

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

令和2年
12月15日 NO. 122

彩愛クラブ埼玉

SAIAI CLUB SAITAMA



彩の国

令和二年度 第三回理事会

令和二年九月二十八日（月）、彩の国すこやかプラザにおいて第三回理事会を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止により、中止とし書面での審議となりました。理事全員からの同意、監事二名からの確認がありました。

概要は次のとおりです。

◆第一号議案「令和二年度県老連会長表彰被表彰者の選考について」

◆第二号議案「令和三年度県の予算編成に対する要望について」

◆第三号議案「令和二年度埼玉県老人クラブ大会・指導者研修会について」

◆第四号議案「会員増強推進委員会設置要綱（案）について」

◆第五号議案「令和三年度版皇室カレンダーの斡旋について」



創造と連帯のシンボル

全老連 創立60周年記念会員章

全老連

60周年記念会員章

一口
1,000円



直径17mm
(原寸大)

期間限定

2019年～2022年

令和2年度市町村老人クラブ連合会

会長研修会

県老連は会長研修会を彩の国すこやかプラザに於いて開催しました。

コロナ禍での開催であるため、研修会は三密（密閉・密集・密接）を避け、検温・器具類や手指の消毒を行うと共に、地域を「西部・北部地区」、「南部・東部地区」に分け、ウイルス感染を防止する手段を講じ、次の日程で実施しました。

- ◇ 第一回…9月2日(水)
- ◇ 第二回…9月16日(水)

◆ 県老連会長挨拶 (代理)

内田まさ子副会長は挨拶の中で「コロナ禍で活動を休止しているが、友愛活動は電話による声掛けの実施」を提唱された。

◆ 講演内容

講演のテーマは「会員増強」で、さしまスローライフ鯨井寛正会長は「①クラブの概要、②会員増強、③友愛活動」について、映像を用

いて分かり易く、約50分間次の通り講演された。

《クラブの概要》

- 1 クラブの創立は、平成19年12月2日。
- 2 クラブ名は、「差間（さしま）の高齢者が、ゆつくり、のんびり（スロー）、生きていこう（ライフ）」から名付けた。
- 3 役員は鯨井寛正会長等34名、会員数は312名。
- 4 基本方針は「自立」。行政や町会等外部の支援を求めず、自らが計画、実行することを選択した。

《会員増強》

会員増強を図るため、次の諸施



策を実施している。

- 1 入会条件の緩和
年齢制限を緩和し、地元町会の支援を受けない。
- 2 出席したくなる「老人クラブの催し」

「総会・真昼の盆踊り・敬老会・新年会・お花見」

- 3 魅力ある「クラブづくり」

- ① クラブは自立運営・独立採算制
- ② 入りたくなるクラブが基本
- ③ クラブ数は13

- ・カラオケ
- ・書道
- ・歌う会
- ・ハーモニカ同好会
- ・パソコン
- ・お楽しみ会

- ・若返り健康講座
- ・GG



・仲良しウォーキング

・ゴルフ同好会

・ラジオ体操の集い

・お遊び健康クラブ

・ひだまり体操クラブ

- ④ 発足時会員180人、設立後8年で360人に倍増

《役員・後継者育成》

- 1 会員の多さを生かし、若手高齢者の中から後継者を育成。

《質疑応答》

会員増強について、受講者より活発な質問が寄せられた。

※さしまスローライフの活動はホームページ参照。

越谷市 北山 隆司



新型コロナウイルスのこんな時は…… 電話等による友愛活動の推進

新型コロナウイルス感染者数が急速に拡大している現状で、第3波も懸念されているところです。コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わりました。外出自粛で家に閉じこもりがちになっているのも現状です。こんな時こそ、老人クラブが日頃から行っている、「友愛活動（電話にて）」で会員の皆様、地域の高齢者世帯、一人暮らしの高齢者の心の支えになりましょう!! 訪問する事が出来ない時だからこそ会員同士電話での声かけにより「見守られているんだ」、「安心して暮らせる」という気持ちが生まれ、いざという時の支援の輪が広がります。



また、本会活動として、「2020 彩愛クラブ埼玉 電話等による友愛活動マニュアル」を作成し、今後、会員や高齢者の皆様にも“声”で元気を届け、仲間に電話で友愛活動を推進していくことを検討しています。電話等による友愛活動の推進と併せて、高齢者の心の支えと孤独の解消を図り、会員増強を目指します!

—元気を届け、 心の支えになりましょう— ②

こんにちは。
お変わりないですか?
コロナで外出できない
けど、お体大丈夫?



心配してくれて
ありがとうございます。
電話をいただき、声が
聞けて元気が出たわ!



☆電話等による友愛活動で
「元気」と「安心」を届けよう!



～笑顔あふれる楽しい活動 会員加入促進の

これまで、会員増強運動に取り組んでいるリーダーや役員から加入に関する苦勞を伺うと「加入促進に近道はない!」という言葉をよく聞きます。

会員を継続して増やしている市老連や単位クラブに共通していることは、

- ①地域からクラブに対する認知度が高い
- ②地域の状況を良く分析している
- ③地域の関係者との良好な関係を築いている
- ④クラブ活動が多様で活発

これからも、健康づくり、介護予防活動や友愛活動を通して「仲間づくり」のヒントになればと思い下記の運動1～4を取り上げました。

運動1 勧誘から始めよう! ～会員一人ひとりが担い手となって～

- 会員増強の成功例は、勧誘活動です。
- 多くの調査で加入していない理由を聞くと、「誘われたことがないから加入しない」という回答。
- 会員一人ひとりの地道な声かけが大きな成果につながります。



をPRし仲間を増やそう!～ 取り組みについて



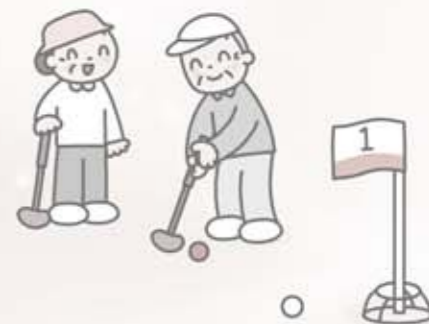
運動2 クラブをPRしよう! ～知られてますか、あなたのクラブ～

- 会員・非会員が気軽に参加できる楽しい行事や多彩なサークル活動への参加を呼びかけよう!
- 老人クラブの魅力や活動内容を積極的に発信しましょう。(会員募集チラシ、会報の配布等)
- 未加入の高齢者、地域の住民に理解を深め加入促進につなげましょう。



運動3 クラブをつくろう! ～未設置地域にクラブをつくろう 休会クラブの復活を～

- クラブの新設は、自治会や民生委員など地域の関係団体と連携することが有効です。
- 地域に住む高齢者に行事への参加を呼びかけ理解を深めましょう。
- 解散クラブ会員サポート、休会クラブの復活も会員増加の成果になります。



運動4 組織的推進をはかろう!

- 市区町村老連の組織内に取り組み体制の検討する場を設けることが有効です。
- 地域の関係者にも協力・支援を得ることも大切です。
- 会員増加のクラブの目標を設定し、単位クラブの情報共有、研修会等を開き成果をあげましょう。



※全国老人クラブ連合会「会員加入促進の取り組み事例集」より抜粋

老人クラブの仲間づくりで

“健康長寿”を実現

122号
特集

笑いのある

～秘訣4 笑いのある

生活は健康長寿の秘訣

生活が健康にプラス④～

- 秘訣1 人との交流が多いと健康にプラス 秘訣4 笑いのある生活が健康にプラス
 秘訣2 運動は仲間とすると健康にプラス 秘訣5 地域組織への参加は健康にプラス
 秘訣3 サロンへの参加は健康にプラス 秘訣6 地域で役割を担って長生きしよう

121号では **秘訣3** として「サロンへ参加は健康にプラス」を紹介しました。コロナ禍のなかで活動自粛を強いられ、サロン開催などままならない状況となっていると思います。

122号は **秘訣4** として「笑いのある生活が健康にプラス」を紹介します。

生活の場面には、「笑い・笑う・笑わせる」など数多くあります。この「笑い」について紹介します。日本老年学的評価研究の研究成果として、「笑わない人は、脳卒中になるリスク（危険性）が1.6倍増える」と、結果発表されています。昔から「笑う門には、福が来る」と言われています。新聞や雑誌などで「笑う効果」が色々と紹介されています。

面倒な事はしたくないのが本音です。運動・食事・休息などの実践は、しない理由を探してしまいます。笑っているときには「ネガティブに考える」（後向きな考え方）ことは出来ないともいわれています。

笑う力を鍛えれば健康とハッピーに 楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。という説もあります。

これは、^{うつむ}嘘笑いでも、笑えば、心が晴れ晴れすることは、みなさんが経験されている事でしょう。仲間と一緒にあれば、効果絶大です。

「笑う」事を体操と考えれば、一人でも二人でも大勢でも出来ます。笑えばポジティブ（前向きな考え方）になり、自分の脳が活性化します。「こころ」と「からだ」を元気にします。

そばにいる人のために笑顔で元気な人になる ムツリ顔の自分と笑顔の自分
 どちらが喜ばれるかな？ もちろん笑顔です。

活動事例として、さいたま市老連中央区 仲町寿会の活動を紹介します。

さいたま市老連中央区 仲町寿会

会長：品川惣壽

品川惣壽会長は、今年度から、さいたま市老連の会長に就任されました。三足のわらじを履いていますが、足どり軽やかに活動されています。
 定例会は「楽しいサロン」として毎月開催しております。内容は情報共有と誕生会、カラオケ、ストレッチ等で仲間同士の懇談が会員の一番の楽しみでもあります。
 誕生月の会員は、参加者から「おめでとう」の声で、笑顔が本当にステキになります。



誕生会でプレゼント贈呈



ケーキを前にここにこの松沢さんと金子さん



9月の清掃活動

司会者が毎月交代します。ホスト・ホステス役の方の工夫で「楽しさ」の演出をし、大きく雰囲気が変わります。

任せて見れば問題などありません。定例会の開催が継続でき、参加者が減らないのは、参加会員にそれぞれが、お客様では無く、**自分の役割が「有る」**からだと思います。

秋には定例会と清掃活動を実施します。この様に定例会と各種行事を一体化させ、楽しい老人クラブにしております。

今年の12月には送迎バスを利用し、少しリッチな外食会も予定しています。

また、トン汁会も開催しました。会場の仲町自治会館は厨房設備がありませんので、写真のようにカセットコンロを持ち寄り、女性会員がトン汁を作りました。男性会員は自治会館前を歩行者天国にしてスペースを作りました。ソフトボールのチームは、練習を終えて参加しました。トン汁は好評で「おかわり」が忙しくなりました。カラオケも盛況でした。



トン汁会女性会員料理中



トン汁会「おいしいね～」



トン汁会で楽しいカラオケ

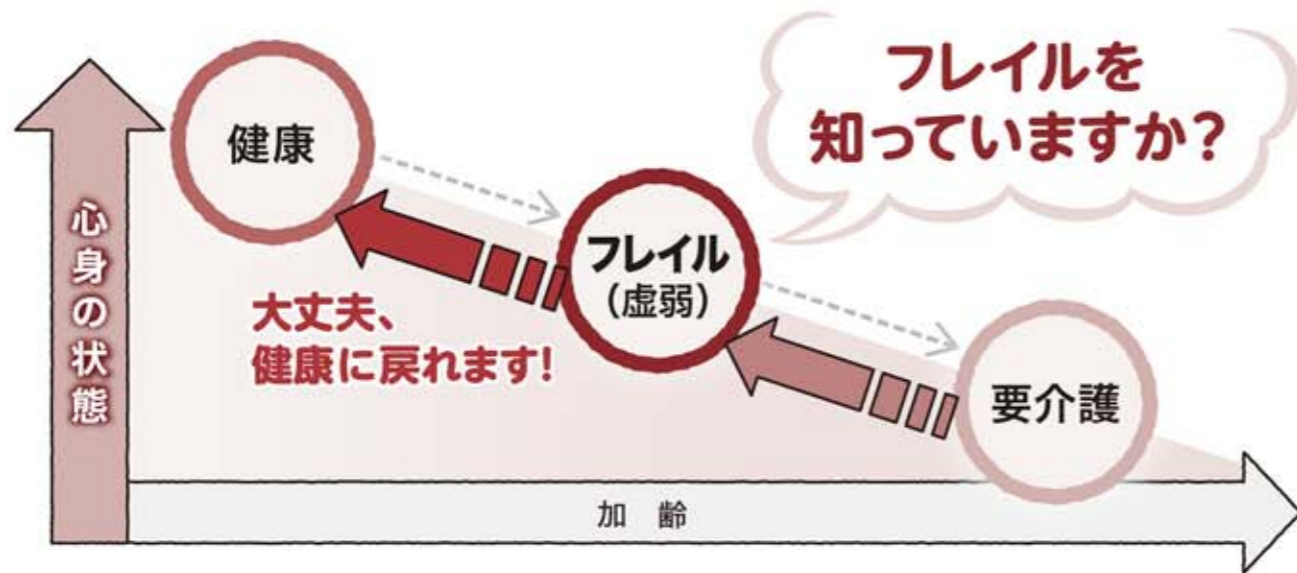
自治会行事へも積極的参加しています。清掃活動、夏祭りなど、老人クラブ会会員の役割があり、頼られる喜びは嬉しいです。アツという間の一年となります。

集う場には仲間と一緒に笑いがあります！
老人クラブ活動に参加して笑いの機会を増やしましょう！！

～のばそう！ 健康寿命 フレイル予防で健康

担おう！ 地域づくりを～ 寿命をのばそう！

1



加齢とともに気力や体力が徐々に落ち、**要介護** 状態になる前の「**虚弱**」な段階が、「**フレイル**」です。

フレイルになっても、早期に気づいて予防することで **健康** な状態に戻ることができます。

まずは、フレイルについて知りましょう。

フレイルをつくる

3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています。



フレイル予防の「3つの柱」

【運動】

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

【栄養】

～食事と口の健康～

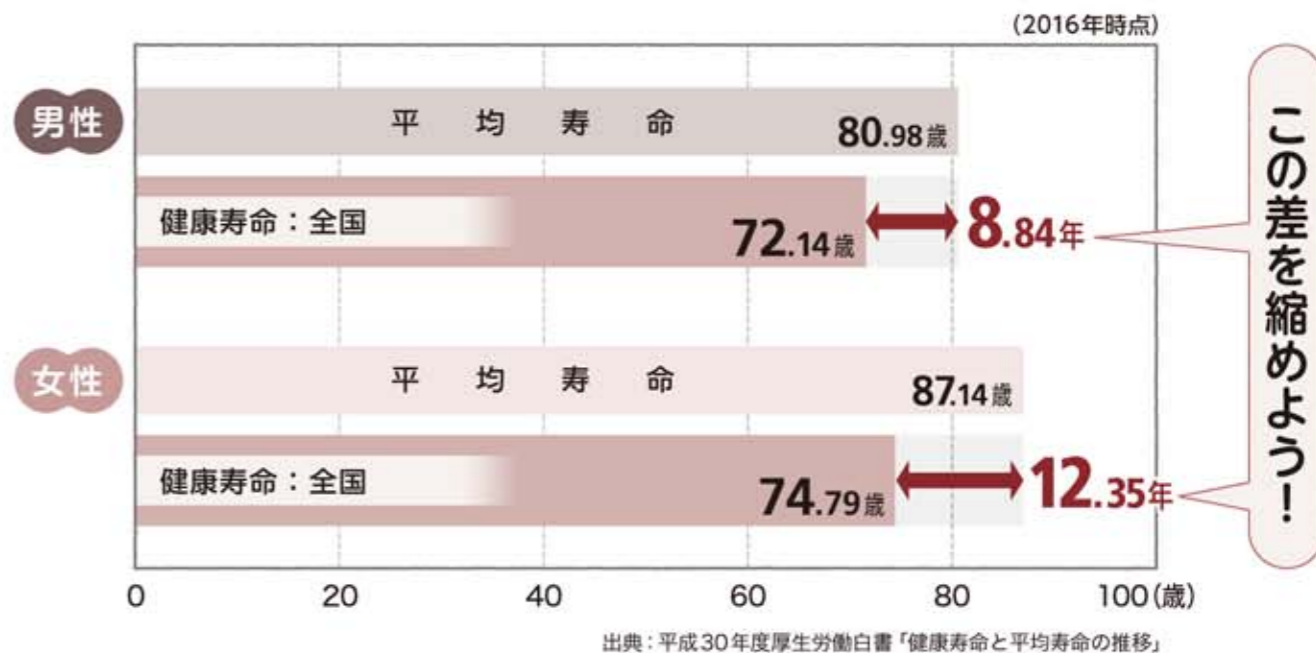
- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする

【社会参加】

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

健康寿命「3年以上のばそう！」を目標に！

厚生労働省は「2040年までに健康寿命を3年以上延伸する」という目標を掲げています。



自立して生きがいのある生活を続けるためには、元気で活動できる『健康寿命』をのばすことが大切です。

そのカギとなるのがフレイル予防。

フレイルに早期に気づいて、予防することが健康寿命をのばすことにつながります。

※全国老人クラブ連合会 フレイル予防啓発パンフレット「フレイル予防で健康寿命をのばそう！」抜粋

～のばそう！ 健康寿命 フレイル予防で健康

担おう！ 地域づくりを～ 寿命をのばそう！

2

フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。

簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

筋肉が減ってしまう サルコペニア

サルコ (筋肉) ペニア (低下) によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。フレイルの大きな要因です。

チェック1 サルコペニア度

◆指輪っかテスト



1 親指と人差指で輪っかを作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

囲めましたか？

結果判別



ふくらはぎの方が太くて囲めない



ふくらはぎがちょうど囲める

要注意!



指の輪っかよりふくらはぎが細い

筋肉量は足りています

サルコペニアの可能性ががあります

※ 指輪っかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判別するには、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

チェック2 フレイル度 (イレブンチェック)



設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル (口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加 (社会性・心)	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

右(マル)の欄についてのチェックの数を数えてください。いくつありましたか？

出典：1) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用
2) 「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」著者 飯島勝矢

- 右(マル)の欄についてのチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右(マル)の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。
- 右(マル)の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

令和2年度

健康づくり大学入学式

令和2年10月14日(水)、健康づくり大学が新入生31名を迎えて彩の国すこやかプラザセミナーホールに於いて開催され、新型コロナウイルスが10月開校になりました。

開会式

椎名県老連事務局主査が司会を担当、岩澤勝徳県老連理事が開会の言葉に続いて、内田まさ子県老連副会長の挨拶の中で「友愛活動

を皆様の絆とともにお願い致します。」との話がありました。

祝電の紹介

落合県老連事務局長により、埼玉県福祉部長、全老連会長から祝電が寄せられました。

県老連役員紹介

落合県老連事務局長、椎名県老連事務局主査

入学生代表品川惣壽(中央区)

の誓いのことばに続き落合事務局長の閉会の言葉で入学式は終了。

記念撮影

県老連役員と入学生

オリエンテーション

椎名主査よりこれからの学習や大学運営について説明があり、この後学生グループが5班に分かれ、編成された各班から班長を選び、また学生委員長に長嶋晴次氏(大宮区)と学生副委員長に栗原敏夫氏(坂戸市)が選ばれました。どの班も明るくて皆、友達と言う雰囲気でも決まるのが早かったと思います。

品川入学生代表のことば

今回この健康づくり大学に入学出来た事を心より感謝し、授業に積極的に参加し、多くの仲間を

令和2年度 埼玉県老人クラブ健康づくり大学学生名簿

No.	氏名	市町村名	グループ番号
1	菅野 嘉夫	川越市	①
2	高橋 葉子	川越市	②
3	酒井 輝雄	川口市	③
4	野中 雅子	川口市	④
5	壁下 郁子	川口市	⑤
6	白井 照男	川口市	②
7	比企野 君子	川口市	①
8	品川 惣壽	さいたま市中央区	④
9	納 美恵子	さいたま市緑区	⑤
10	山本 美保子	さいたま市緑区	③
11	長谷川 ます代	さいたま市岩槻区	①
12	塚本 美枝子	さいたま市岩槻区	②
13	鳥谷部 彰	さいたま市岩槻区	⑤
14	鳥谷部 武子	さいたま市岩槻区	③
15	岡本 藤三	さいたま市大宮区	③
16	長嶋 晴次	さいたま市大宮区	⑤
17	大野 敏子	さいたま市大宮区	①
18	阿部 洋子	さいたま市大宮区	②
19	関根 民子	さいたま市大宮区	③
20	林 正治	さいたま市南区	④
21	中村 節子	所沢市	⑤
22	星野 志津子	所沢市	①
23	黒田 恭子	所沢市	④
24	町田 知二	上尾市	②
25	市川 トシエ	三郷市	⑤
26	矢口 圭	三郷市	④
27	栗原 敏夫	坂戸市	①
28	入澤 幸満子	白岡市	②
29	佐藤 慧子	白岡市	③
30	丹野 八重子	白岡市	④
31	三浦 邦彦	戸田市	⑤



作って行きたいと思っています。今年(県老連会長)新藤享弘学長の話しを聞く事が出来ず、とても残念と言う声が聞こえました。さいたま市 納 美恵子

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年
10月版

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日~9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年 4月加入の場合	2021年1月1日~3月15日まで	2021年 4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加した
活動型/2タイプ タイプもあります。



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

①対象

老人クラブ(全員加入が条件となります)

②保険期間

毎年10月から1年間

③掛金

1人年額100円(最低引受保険料3,000円)

④補償

支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30~17:00(土・日、祭日は、無休)

加入申込み等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険(簡易) メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生業物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

GOTOトラベル

国の助成金で 半額!

バス代無料 信州の旅

1泊4食(昼食2回付・税込)観光プラン

16,650円 → 8,823円

2泊7食 健康推進湯治プラン

25,600円 → 12,640円

◆10名様以上でOK

◆地域共通クーポン券も使ったの割引額です

埼玉県国民健康保険指定ホテル

信州 戸倉上山田温泉

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11

TEL 026-275-2333

費用とコース表送ります まずはお電話を

〈今後の日程について〉

○埼玉県老人クラブ連合会

第4回理事会

・日時—令和2年12月3日(木)

13時～

・会場—彩の国すこやかプラザ

研修室1・2・3

○友愛研修会

※二分割での縮小開催

①令和3年1月8日(金)

彩の国すこやかプラザ

セミナーホール

②令和3年1月15日(金)

彩の国すこやかプラザ

セミナーホール

○女性リーダー—泊研修会

※縮小開催

・日程—令和3年3月4日(木)

～5日(金)

・会場—千葉県銚子 太陽の里

☆令和3年度事業

県老連創立60周年記念埼玉県老人クラブ大会・指導者研修会

・日程—令和3年6月9日(水)

・会場—大宮ソニックシティ

・会場—大宮ソニックシティ

○健康づくり大学卒業式

・日時—令和3年2月2日(火)

・会場—東天紅大宮店

(JACK大宮)

○女性リーダー—日帰り研修会

※二分割での縮小開催

①日程—

令和3年2月5日(金)

会場—彩の国すこやかプラザ

セミナーホール

②日程—

令和3年2月15日(月)

会場—彩の国すこやかプラザ

セミナーホール

○令和2年度埼玉県老人クラブ

連合会大会開催について

※開催見合わせ

(新型コロナウイルスが、急速に拡大している現状で第3

波の感染も懸念されているため、新藤会長及び理事等と検

討した結果。)

討した結果。)



編集後記

令和になって2年、今年に入って新型コロナウイルスと云う病魔が発生、広がり世の中が一変した。

特集「のぼそう!健康寿命、担おう地域づくりを」フレイル予防で健康寿命をのぼそうが、大変役立つ事と思います。

運動、栄養、社会参加と、フレイルの3つの柱の予防で健康寿命を3年以上のぼそうを目標に。

笑いのある生活は、健康長寿の秘訣特集の品川会長は、区老・市老・県老連とまだ短いが、地元中央区仲町の役員を、長く続けておられ、老人会活動に相立っておられていると思います。

小生は今秋単独生活となり、毎朝夕、長女より電話があり、生活の中での大変な、支援となっている。

クラブ活動の中で電話は、会員相互の連絡ではなく、生活の中での支援ともなっている。

次号から電話特集を組むことになるが、皆様方の事例を、お知らせ下さい。

来年は良い年になりますよう。

さいたま市 五十嵐 博一

「彩愛クラブ埼玉」は、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。

