

令和2年  
1月1日

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

特別号  
No.7

# 彩愛クラブ埼玉

SAIAI CLUB SAITAMA

彩愛クラブ埼玉は、彩の国埼玉を愛する仲間が集い、生きがいつくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくりを実践して、彩り豊かな、いきいきとしたよろこびの輪を広げています。

## 健康・明るく楽しい老人クラブ そして更なる社会参加を目指して

埼玉県老人クラブ連合会会長 新藤 享弘

賀春 会員の皆様にはご家族ともども、新春をお迎のことと、衷心よりお喜び申し上げます。

さて、昨年は申しあげる迄もなく、第48回全国老人クラブ大会が盛大に、しかも賑賑しくさいたま芸術劇場・ソニックシティで開催され、高齢者のパワーを全国つつ・うらうらに発信することが出来ました。

しかも本大会には、民間の資金と奉仕団体のご支援という画期的な大会で、全国的にも注目を集めました。これ一重に会員皆様のご支援の賜と厚く感謝申し上げます。

さらに昨年は、新しく誕生した埼玉県知事さんを役員と共に表敬訪問し、暖かいお言葉を頂き感激いたしました。

正に埼玉県老人クラブ連合会にとって、歴史的な年と申し上げても過言ではないと思います。

明けて本年は、前述の感動を旨に全国老人クラブ連合会のご指導を頂きながら、老人福祉法に言う「老人の日」の制定と「老人週間」の設定を鋭意研究・検討して、全老連と共に老人福祉法を遵守してまいります。

そして少子・高齢者社会にあって、社会に役立つ老人クラブとして羽ばたきたいと思っています。

私達老人は、戦後の荒廃した日本を世界の先進国として立て直した英知と経験をもっています。

私は、埼玉県老人クラブ連合会のフロント・ランナーとして会員皆さんとともに頑張ります。このことは会員増強にも必ず繋がることと信じているからです。

当然ながら人間一人では生きていくことは出来ません。一人で生きて行くことが出来ない社会を私達が手に手を取って、社会に役立つ老人クラブとしようではありませんか……

手に手を取る絆の施策、これを本年度は「マンガ」でわかる小冊子として発刊したいと考えています。

一方、私達が“歌って健康”“笑って健康”となる歌声コンサートをスポンサー企業に協賛し開催をお願いし、私達の仲間を増強したいとも思っています。

老人クラブへ加入すれば“健康で楽しく明るく、しかも社会に役立つ人間とて変心”

これが埼玉県老人クラブの理念です。

改めて会員皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。

「健康」「楽しさ」「微笑み」「社会参加」これが「自立」「自助」「共助」の源です。



## 日本一暮らしやすい埼玉県に 向けた挑戦

埼玉県知事 大野 元裕

明けましておめでとうございます。

今年はいよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、本県でもバスケットボール、サッカー、ゴルフ、射撃、パラリンピック射撃の5競技が実施されます。県民の皆様とともに大会を成功させ本県を更に盛り上げてまいります。

さて、本県も間もなく人口減少社会へ突入します。全国一の速さで後期高齢者人口が増加する一方、生産年齢人口の減少が進みます。こうした中、「日本一暮らしやすい埼玉県」を目指し、果敢に挑戦します。

そのカギとなるのが、技術革新、グローバル化、そしてシニア・女性の活躍です。

人口減少社会の中でも成長していくためには、Society 5.0 へ向けた対応が不可欠です。

「埼玉版スーパー・シティ」構想により、AI・IoT、5G等を活用し、エネルギーの効率的な利活用を中心に、職住近接による子育て環境の向上、高齢者の見守りなど、様々な課題の解決を目指します。

グローバル化の進展により、本県の在留外国人数の増加も見込まれます。グローバル人材の育成を進めるとともに、異なる文化や価値観を認め合う多文化共生社会の実現に努めてまいります。

渋沢翁は「四十、五十は湊垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら百まで待てと追い返せ」と説きました。生涯を通じて生き生きと活躍できる人生を送るためにも健康は最も重要です。スポーツを通じた健康増進により、健康寿命を延ばし、生涯現役社会の実現を図ってまいります。

女性の活躍の場を広げる必要があります。女性の活躍は、多様性や新たな価値を生み出す大きなチャンスとなります。働きたいと考える女性に寄り添い、再就職やキャリアアップに向けた支援に力を入れて取り組みます。

「日本一暮らしやすい埼玉県」は「埼玉版 SDGs の実現」でもあります。誰一人取り残さない持続可能な埼玉を目指し、県民の皆様と「ワンチーム埼玉」でチャレンジしてまいります。





# 健康長寿の秘訣

～老人クラブの有効性が明らかに～

一般社団法人百歳万歳「エール」編集長 植松 紀子



植松 紀子プロフィール

昭和22年生まれ。本籍・福島県会津美里町。千葉県立東高校、竹早学園教員養成所卒業後、市川学園幼稚園勤務。昭和53年より福祉出版(株)入社。高齢者向け月刊誌「百歳万歳」に関わり、昭和56年編集長に就任。昭和61年(株)百歳万歳社設立。代表取締役編集長となる。平成25年(株)百歳万歳社退任、35年間の「百歳万歳」編集人生に終止符を打つ。シニアライフジャーナリストとして活動するかたわら、平成25年9月シニアにエールを送る雑誌「エール」を創刊。編集長に就任、現在に至る。ブラジルや国内各地のシニア団体、老人クラブ、大学、企業で講演、シルバーファッションショーなどのイベント企画運営。平成25年から千葉県老人クラブ連合会の評議員・広報委員長に就任。平成23年10月～平成25年3月までミニFMラジオ局「植松紀子の百歳万歳」パーソナリティーを務める。昭和62年、日本文芸振興会・編集者賞受賞。

日本老年学的評価研究機構（JAGES）は健康長寿社会をめざした予防政策の化学的基盤づくりを目的に研究しているプロジェクトです。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行いました。

それを全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が分析した大規模の研究結果で、世界一の長寿を誇る日本の高齢者の実態を描き出しています。

この研究結果から全国老人クラブ連合会では「組織活動は健康長寿の秘訣」と題し、老人クラブ活動が健康長寿に有効であることを示し、冊子にしています。

埼玉県内の老人クラブ活動の事例から私たちの活動はどのように健康長寿に役立っているのかをみてゆきたいと思います。

## 秘訣1 人との交流が多いと健康にプラス

「人との交流が月に1回未満と少ない人は、毎日交流している人に比べ1.3倍亡くなりやすい」

一愛知県下の市町村で約13000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人ほどその後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが分かった。

「他者との交流」が毎日頻繁だった人と比べて、「月1回未満」の人は要介護認定はもちろん、死亡に至る人も1.3倍になった

老人クラブ活動をする人と人との会う機会が格段に増えます。老人クラブの「仲間づくり」は健康長寿に大事な役割を持つのです。単位クラブでのサークル活動や市町村老連で企画したサークル活動に参加するなど、老人クラブに加入していると友達が増えます。そして気の合う友人や同じ趣味を持つ仲間とも出会えます。

人と会話することが脳を活性化するという研究もあります。「笑顔であいさつ！」そんな小さな交流が健康の秘訣になるのです。

白岡市老人クラブ連合会では以前から友愛活動を盛んに行っていました。特に誰でも簡単にできる「声かけ運動」を展開しています。そんな中で昨年地域一体となって助け合いの活動として出てきたのが「健康いきいき体操カフェ」の開設です。大山地域・菫菫地域活性化プロジェクトの一環として話し合いが行われ、行政地区主催・老人クラブが後援実行役として、一般の人参加できる「健康いきいき体操カフェ」がスタートしたのです。

「健康いきいき体操カフェ」では高齢者向け運動を約50分、その後

踊りなどの軽い運動をします。休憩後はカフェの時間。教養講座や音楽会、意見交換会など毎回様々な企画を考えています。カフェに参加して体調がよくなったという声も多く聞かれると言います。

こうした老人クラブ活動は会員もちろんですが一般の高齢者も巻き込んだ健康活動は地域のためにもなり、介護予防として地域のみならず健康にするに違いありません。

## 秘訣2 運動は仲間とすると健康にプラス

「頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる」

一要介護認定を受けていない高齢者約13000人を4年間追跡調査。週1回以上グループに参加して運動をしている人と、グループに参加せず、運動もしていない人は1.65倍要介護認定に至りやすい。

グループに参加せずに週1回程度運動を行っている人も1.29倍要介護認定に至りやすい

老人クラブ活動ではグラウンド・ゴルフやパークゴルフ、輪投げ、ニュースポーツなど仲間とともにするスポーツが盛んです。ウォーキングなど一人でコツコツ歩くというより、何人かの仲間とともにしゃべりながら歩く方が効果的と言えるでしょう。

狭山市老人クラブ連合会では3年前から「健康体操」を行っています。市老連の女性部（岡野敏伊部長）の主催で年2回の開催。日本レクリエーション協会のインストラクターをしている岡野部長の指導のもと、約2時間身体を動かします。準備体操から始まり、ストレッチ、そして挨拶代わりにフォークダンスで相手がチェンジするごとに一人一人声を掛け合います。一巡すると、全員とコミュニケーションができ、気持ちもほぐれてきます。

さらに手指を使って右手と左手を逆の動きをして頭の体操にチャレンジ。左右が違う動きをすると普段しない動きで脳の働きがよくなるのだとか。「うまくできない！」とあちこちで笑いが起こります。

「健康体操」の前半が終わった後は15分程度の休憩。そのころには会場も和気あいあいの雰囲気となります。汗を拭き、水分をとりながら雑談タイム。後半は10人ほどのグループに分かれてゲームです。

狭山市の健康体操のゲームは大きな道具を使ったりしません。岡野部長をはじめ、役員の皆さんが広告の紙で手作りしたユニークな輪投げ。大・中・小と3種類の紙の輪を、これも広告の紙を使った棒に向かって投げます。なかなか輪が思った方向に向きません。同じグルー

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



直径17mm  
(原寸大)

一口

1,000円

期間限定

2019年～2022年



プの人たちも応援してくれます。失敗しても笑い、うまくいったと言  
っては笑い、あちこちで笑顔があふれます。

最後はみんなで輪になってレクリエーションダンス。そしてサザエ  
さんダンスや東京音頭、炭坑節を踊って終了です。

スタートからあっという間の2時間です。参加した約50名の方はお  
別れを惜みながら、三々五々帰り始めます。

この「健康体操」はとても人気があり、今回も会場の大きさの都合  
で参加を希望した人の内、15人もの人たちを断らざるを得なかったと  
言います。

同じようなスポーツでも笑顔があふれる運動、そしておしゃべりし  
ながらの運動は脳も身体も活き活きとします。もちろん、指導する岡  
野部長のリードの仕方が抜群であったことは確かですが、少し前まで  
知らない人同士だった参加者が同じゲームで励まし合いながら汗を流  
すことは一人でするより、10倍以上は楽しいのは間違いがなさそうです。

### 秘訣3 サロンへの参加は健康にプラス

「サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い」  
—愛知県下の町で高齢者2400人を5年間追跡調査。町内の十数カ所です  
れぞれ月1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは参  
加していない人と比べて要介護になる比率が約半分になった—

慶応大学の広瀬信義先生が行った「超長寿者調査」で百歳以上の人の  
性格を調べた結果、「周りの人とコミュニケーションをうまくとれる人」  
が多かったそうです。

各地で開催されているサロンへの参加と同じように単位老人クラブ  
でも毎月定例会が各地で行われています。老人クラブの行事の報告を  
はじめとし、会員同士の近況報告、みんなと一緒に懐かしい歌を歌う  
など定例会では様々な思考を凝らしたメニューがあります。お誕生会  
を行うところもあります。久し振りで会う仲間の健康談義や情報交換  
も楽しいもの。おしゃべりは脳の活性化に欠かせません。会場まで歩  
いて、あるいは自転車で集うというだけでも身体を動かす良いきかけ  
になるのです。「きょういく（教育＝今日行く）ときょうよう（教  
養＝今日用）」があることが高齢期になると大事だと言われますね。

### 秘訣4 笑いのある生活が健康にプラス

「笑わない人は脳卒中になるリスク（危険性）が1.6倍に増える」  
—高齢者21000人の調査によると、笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と  
比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は  
1.2倍高い傾向がある—

川口市老人クラブ連合会では18年前から毎年ダンスパーティーを行  
なっています。18年前に女性部（キューポラ川口＝現・内田まさ子会  
長）が発足したことをきっかけに何か女性部として活動しようという  
ことで始まったのが社交ダンスパーティーです。

パーティーではワンポイントレッスンなども行われ、初心者にも参  
加しやすい工夫がなされ、最初は100名程度の参加者でしたが段々人  
数も増え始めました。パーティーには著名なプロのダンサーを招き、  
素晴らしいデモンストレーションを見せてくれました。

3年前に役員改選があり、様々な行事などの見直しが行われました。  
その際にダンスパーティーの内容も見直そうということになりました。  
そんな時、川口市高齢者支援課の老人クラブ担当の山田剛さんから市  
内の中学校で社交ダンスクラブがあるとの紹介がありました。しかも  
全国大会でも活躍するほどのレベルの高さだということです。

早速中学校に打診してみると、毎年8月に全国大会があるので、その  
前に実技を見ていただくいいチャンスだと喜んでくれました。中学  
の2、3年生の生徒約30人がそれ以来毎年、全国でも上位の成績を誇  
る素晴らしいダンスを披露してくれています。

孫のような子どもたちの実技を見て、参加した会員たちは「まるで  
宝塚の演技を見ているようだ」と見とれます。それにそれまでは男性  
の参加者が少なかったのですが、現在は女性の半数程度の男性が集ま  
り、参加者は400人にも膨らんでいます。

中学生たちのデモンストレーションが終わると、子どもたちも老人  
クラブの会員と共にダンスをします。フロアダンスの方法はいろいろ  
ありますが、社交ダンスに詳しい青山地区の単位クラブ会長小泉光行  
さんの提案でこのダンスパーティーではミキシングという方法をとっ  
ています。女性と男性が分かれて並び、会場の前でペアを組み、会場  
の後ろまでペアで踊り、そこで分かれてまた並びという方法です。様々  
な相手と踊ることができ、好評です。

1年目は中学生と踊ることに照れていた男性陣も今では中学生と踊  
ることを楽しみに参加しているといえます。女性も男性役の中学生と  
当たると嬉しそう。どの組も笑顔でいっぱいです。中学生も祖父母と  
同じ年代の老人クラブの人たちとニコニコ笑いながら楽しそうに踊っ  
ています。見ているだけで感動でいっぱいになる光景です。

ダンスをする楽しさはもちろんですが、子どもたちとの笑顔いっ  
ぱいの交流は何物にも代えがたい一時になります。

楽しい気分になったり、気持ちよく笑ったりすると、免疫力が高  
くなるといえます。笑いで免疫細胞のナチュラルキラー(NK)細胞が活  
性化したという実験データや漫才や落語などによる笑いのがん患者の

免疫力が向上したという医療機関などの発表が報道され、笑いの効果  
が医学的に実証されています。昔から「笑いは百薬の長」と言われて  
います。笑顔いっぱいのダンスは最高の長寿のもとと言えるようです。

### 秘訣5 地域組織への参加は健康にプラス

「地域組織参加率が高いと、認知症リスク（危険）者割合が減少」  
—24の自治体の175小学校区の後期高齢者約3万人を対象として行わ  
れた調査データを分析。地域の様々な活動への参加率は、その地域の  
認知症リスクと関連のあることが明らかになった—

近年、老人クラブの加入率が低下している地域が増えています。そ  
れだけでなく町内会などの地域組織も崩壊の危機にあると言われます。  
しかし、この調査では地域活動に参加することで、認知症になるリスク  
が下がるということです。私たちは認知症予防として手足を動かす、脳  
トレゲームをするなど様々なことをして何とか認知症を避ける努力を  
していますが、認知症の予防の一つが老人クラブ活動にもあるのです。

熊谷市老人クラブ連合会大里支部は地域の太田中学の「体験農場」  
の指導をしています。太田中学は「総合的な学習時間」ひまわりタイ  
ム授業でトウモロコシ栽培と里芋栽培を学習しています。そんな農業  
の指導を老人クラブに協力してもらいたいと太田中学校から依頼され、  
平成12年から大里支部の皆さんが活動を始めました。種まきから収穫  
まで農作物の日常の管理、苦勞、達成感、喜びを体験することによっ  
て、農業への興味・関心が深まり、後継者が育つ手助けになればと老  
人クラブの皆さんは汗を流します。

4月に1年生はトウモロコシ、2年生は里芋を植えます。生徒が農  
作業をする前日に老人クラブメンバーがたい肥や有機肥料を施し、穴  
あき黒マルチを貼ります。翌日いよいよ中学生が農作業に入ります。

5月には前年度カラスやアライグマ、ハクビシンの被害に遭ったの  
で、今年は畑のまわりに防護ネットを張り、その後も薬剤消毒をします。

7月は収穫です。今年は防護ネットのおかげで被害はなく、大豊作。  
生徒たちも大喜びで収穫しました。里芋は中学校で芋煮として調理さ  
れ、老人クラブの面々も中学に招かれ、給食の時間に生徒と一緒に食  
べるそうです。

この農業体験「ひまわりタイム」で中学生が農作業の喜びを感じる  
だけでなく、農作業の苦勞や喜びを通じて食べ物の大切さも学ぶこと  
が出来ます。有意義なこの活動を老人クラブのメンバーは責任を感じ  
ながらも中学生との交流を楽しみとしているのです。

こうした地域において「頼りにされる存在」であることは会員にと  
って生きがいでもあります。地域に貢献している喜びは会員の健康づ  
くり大いに役立っているようです。

### 秘訣6 地域で役割を担って長生きしよう

「地域で役割のある高齢者は長生きしやすい（死亡率12%減）」  
—地域組織に参加している65歳以上の高齢者10271名を約5年間追跡  
調査。役員（会長、世話役、会計係など）かどうかの死亡状況では通  
常メンバーと比較して役員の死亡リスクはおおよそ12%低い—

秘訣1から5までの事例を見ても老人クラブが地域で頼りにされたり、  
地域に貢献している例は多く、それが会員の生きがいや喜びとなっ  
ています。その老人クラブのリーダーとなれば責任感はもちろん、  
生きがいは増すのです。

認知症にならないためには何らかの「役割を持つ」ことが大切だ  
と言われています。老人クラブで役員になることを避ける傾向がありま  
す。役員になれば忙しくなるかもしれませんが、代わりに健康を得ら  
れるのです。そういえばどのクラブの会長さんも副会長さんもお顔は  
つやつやお元気ですね。老人クラブの会員として、リーダーが何をし  
てくれるのか待ってばかりいる「お客さん」にならず、まずはリーダ  
ーの活動を助ける側に回ってみてはいかがでしょうか。「一人一役」と  
言われるように老人クラブの中には様々な役割があります。正副会長  
や会計だけでなく、若手委員会、女性委員会、広報担当、サークルの  
世話役など何人も人が役割を持って活動出来ればそのクラブはもっ  
ともっと元気になってゆくのではないのでしょうか。

### 最後に

秘訣1～5までの項目の事例は便宜  
上分けてはいますが、活動の活発なク  
ラブは秘訣1も2も3も4も5もすべ  
て網羅していると考えられます。笑顔  
のあるクラブは笑顔だけではなく、仲  
間と一緒に行動するからこそ笑顔  
があるのですし、ひいては地域のため  
にもなっているのです。今から  
10数年前にも社会参加活動が盛んになれば地域の高齢者の医療費が下  
がるという国立教育研究所（現・国立教育政策研究所）の報告がありま  
した。それが今回は具体的な数字で裏付けられたのです。私たちは自信を  
持って「老人クラブ活動は健康づくり、認知症予防、寝たきり予防につ  
ながるのだ」と言って仲間づくりに拍車をかけましょう。





## 白岡市老人クラブ連合会

### ～新地域支援事業への取り組み～

白岡市老連は、白岡市高齢介護課・白岡市社会福祉協議会・行政区との共同福祉活動を目指して、各单位クラブと情報交換しながら、新地域支援事業に取り組んでいます。平成30年から、この取り組みに民生委員も協力し合っていくことになり、更に地域包括支援センターとも手を携えて行く事になって、高齢者福祉活動が白岡市全体での取り組みに広がっています。

### 健康いきいき体操カフェの開設

平成30年5月に開設したカフェには、約30名が毎回参加しています。

#### 【カフェのプログラム】

- 1) 最初の30分は、全員で健康体操の会場作り。
- 2) 次に、元高等学校の体育教諭による、高齢者向け運動を約50分。
- 3) 10分間の休憩後、DVDを使って、踊りによる軽い運動を20分。
- 4) 休憩時間15分の間に、カフェの会場作り。
- 5) カフェの時間を利用して、教養講座・音楽会・映画鑑賞・意見交換会などを行っています。
- 6) 最後に、全員で片づけ・掃除を行って解散です。

#### 【カフェの効果】

- 1) カフェの参加後、体調が良くなったという方が増えています。
- 2) カフェの一般参加者の中から、4名の方が老人会に入会しました。
- 3) カフェの話が広まり、指導役の元体育教諭の派遣指導要請が来ています。

#### 【市役所高齢介護課からの支援】

市役所高齢介護課が便宜を図って下さり、西武ライオンズの職員を派遣して頂いての「野球盤」の開催。また、公益財団法人さわやか福祉財団の理事清水肇子氏をお迎えしての「みんなでつながるまちづくりを考える会」に、代表者2名の出席による「地域活動実践報告」をさせて頂きました。

### 市内小中学校への手縫い雑巾の贈呈

市内の小中学校10校に、手縫い雑巾を贈呈しています。雑巾縫いは、指先を使い、脳の活性化にも役立ち、地域の学校との繋がりもでき、子供達との会話の材料にもなる活動となっています。

#### 【男性の役割】

- 1) タオルを二分の一に切り、縫うラインに線を引き、二つ折りにして女性に渡す。
- 2) 縫い糸を巻き取る。
- 3) 仕上げた雑巾の検査をする。
- 4) 時間が余った人は、雑巾を縫う。

#### 【女性の役割】

ひたすら雑巾を縫う。



## おかげさまでセレモニーはご葬儀・互助会



- ★ご葬儀の満足度
- ★知人に紹介したい葬儀社
- ★設備が充実している葬儀社
- ★家族葬満足度
- ★知人に紹介したい家族葬
- ★事前相談の満足度
- ★信頼と安心の互助会

お客様評価  
**第1位**  
7部門で

安心の無料  
もしものときに備えて...  
「事前相談」  
「事前見積」をおすすめいたします。

これからのご葬儀は「くらべて選ぶ」時代です

**セレモニー**  
www.sougi.info 0120-41-1147

24時間365日対応  
安心料金  
届出代行

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>駒場ホール</b><br>「榎垣土入口」バス停 徒歩1分<br>0120-41-1147          | <b>浦和ホール</b><br>JR「浦和駅」西口 徒歩3分<br>0120-21-8000          | <b>北浦和ホール</b><br>JR「北浦和駅」東口 徒歩6分<br>0120-07-8000      | <b>中浦和ホール</b><br>JR「中浦和駅」東口 徒歩3分<br>0120-41-1147        | <b>別所ホール</b><br>JR「中浦和駅」東口 徒歩6分<br>0120-32-8000  |
| <b>武蔵浦和ホール</b><br>JR「武蔵浦和駅」東口 徒歩5分<br>0120-10-0080       | <b>与野ホール</b><br>JR「与野駅」西口 駅前<br>0120-27-8825            | <b>大宮ホール</b><br>JR「大宮駅」東口 徒歩6分<br>0120-25-6411        | <b>大成ホール</b><br>ニューシャトル「鉄道博物館駅」徒歩8分<br>0120-75-4488     | <b>コスミック大宮</b><br>JR「毎朝駅」南口 徒歩8分<br>0120-01-5439 |
| <b>岩槻ホール</b><br>東武アーバンパークライン「岩槻駅」東口 徒歩7分<br>0120-46-0700 | <b>川口ホール</b><br>JR京浜東北線「川口駅」西口 徒歩7分<br>0120-70-1145     | <b>西川口ホール</b><br>JR京浜東北線「西川口駅」東口 徒歩7分<br>0120-33-6111 | <b>柳崎ホール</b><br>JR「東浦和駅」徒歩8分<br>0120-83-1900            | <b>蔵ホール</b><br>「蔵前二丁目」バス停 徒歩1分<br>0120-76-7000   |
| <b>上尾ホール</b><br>JR東武東上線「上尾駅」東口 徒歩8分<br>0120-20-2002      | <b>春日部ホール</b><br>東武東上線「春日部駅」西口 徒歩7分<br>0120-11-3000     | <b>越谷ホール</b><br>「越谷市立図書館前」バス停 徒歩2分<br>0120-71-1145    | <b>越谷東口ホール</b><br>東武スカイリーライオン「越谷駅」東口 駅前<br>0120-45-8000 | <b>南越谷ホール</b><br>JR「南越谷駅」東口 徒歩5分<br>0120-31-2000 |
| <b>狭山ヶ丘ホール</b><br>西武池袋線「狭山ヶ丘駅」東口 駅前<br>0120-63-5000      | <b>所沢けやき台ホール</b><br>西武東武池袋線「所沢駅」西口 徒歩9分<br>0120-84-7000 | <b>川越事業所</b><br>川越市立図書館「バス停」徒歩3分<br>0120-20-2500      |   |  |

**事前相談サロン**  
施行経験が豊富な  
セレモニースタッフに  
安心してご相談ください



## 狭山市老人クラブ連合会

### 楽しく健康体操

#### 1 狭山市の概況

狭山市は昭和29年7月1日に1町5ヶ村が合併。埼玉県下15番目の市として誕生しました。東京都心より40kmの県南西部に位置しています。面積は、48.99km<sup>2</sup>。尚、当市の中西部には、航空自衛隊入間基地があります。人口は、約15.1万人。65歳以上の人口は、約4.6万人。高齢者の割合は、約30.8%です。

#### 2 狭山市老人クラブ連合会の概要

- (1) 役員構成  
会長 香田弘信 年齢：88歳  
副会長2名、会計1名、理事7名、監事2名、顧問1名
- (2) 組織構成6地区（入間川、狭山台、入曽、堀兼、柏原、水富）  
単位クラブ数=40 会員数=2464人
- (3) 活動部7部  
（総務部、広報部、福祉部、生きがい部、健康部、学習部、女性部）

#### 3 活動内容

##### ●「楽しく健康体操」（主催は女性部）

平成27年12月7日に中嶋部長のもと、女性部が発足した。当初の活動は、各種行事の受付が主でした。平成28年度に体操教室に携わっていた岡野敏伊さん（日本レクリエーション協会インストラクター）の入会をきっかけに「体操教室」開催の話が持ち上がり実現しました。開催数は、平成28年度は1回、平成29年度と30年度は各2回実施。今回が6回目です。

##### ●具体的な内容（令和元年8月7日実施）

募集人数は、各地区8名のところ、大人気のため募集人員を大幅に上回り、前回の参加者はご遠慮願ひ、さらに15名をお断りして、53名が集まった。当日は「運動のしやすい服装」で、中央公民館に集合。冷房の効いた会場で、午前10時～正午まで、女性部員5名の指導のもとで「楽しく健康体操」を行いました。

- ①ストレッチ運動（音楽に乗り準備運動を兼ねた脳トレで、ジョークで笑いを誘い、手（指折り）や足を動かす運動です。）

- ②ゲーム＝輪投げ（輪は広報紙で作った大、中、小の3種類を用意。棒は、新聞紙5枚を丸めテープを巻いて作成したもの。10名が1チームに分かれ、投げる人は、大中小の輪を1ケずつ持って投げて、棒を持った人が約3メートル離れた位置で受け止めて、点数を競うゲームである。競技は失敗の連続であちこちで笑いが起きていた。）
- ③リズム体操（全員が両手をつなぎ輪になって、リーダーの掛け声で、「中、外、左、右」に動く。これには、言葉と反対の動きをする踊りもあり、間違いも多く笑いを誘っていた。）
- ④民謡「彩の国音頭」「サザエさん」「好きになった人」以上の曲で、手作りの道具を使い、リーダーの笑いを誘うトークと動きに乗せられて、笑いながら（出来て笑い、出来なくて笑い、他人に見られて笑い）疲れを忘れて踊っていました。  
「運動は、仲間とすると健康にプラス」の手本の様な催しでした。



**2020年 1月6日(月) 受付開始!** 大好評!! 日帰りバスツアー第16弾

魅力満載!! 自然美豊かなリゾートエリア!

## 東伊豆絶景の旅

ランチ付き

出発日 2020年 4月7日(火)・14日(火)

旅行代金 一般参加の方 7,000円

消費税込

互助会 会員様 5,000円

※定員になり次第締切らせていただきます。※料金はバス代・昼食代・保険代を含みます。※当日の集合場所等につきましては、参加者の方に改めてご連絡いたします。※施設によって別途料金がかかる場合もございます。

**当日の観光ルート** 出発 埼玉県各地 → 高速道 → 小田原城(見学) → 東伊豆ビーチライン → 小室山レストハウス(昼食/散策) → 道の駅 伊豆マリンタウン → ちぼり湯河原スイーツファクトリー(見学) → 鈴廣かまぼこの里 → 高速道 → 埼玉県各地 到着

※渋滞により行程が変わる場合があります。

ツアーお申し込み・お問合せ先 ※受付は1月6日(月)からの開始になります

ツリスト浦和 ☎048-834-0077

株式会社セレモニー 〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤9-4-13 ☎048-822-6446(代)

<旅行企画・実施> 株式会社日本ツリスト首都圏(観光庁長官登録旅行業第2053号) 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル 36階

ホームページもご参照ください。 [www.ceremony.jp](http://www.ceremony.jp)



## 川口市老人クラブ連合会

### キューポラ川口社交ダンスパーティー

#### 笑いのある生活は健康にプラス

笑顔がたくさんある場に居ると、体の中からも「元気の素」が湧いてくるような気がします。川口市老連の女性部では、今年で18回目を迎える華やかなダンスパーティーを開催しました。ダンスパーティーに、地元の西中学校のダンス部を招いています。今回で3度目です。中学生が艶やかにドレスアップして、踊る姿にみんな、「うっとり」としてしまいました。

パーティーの進行は、フリーダンスタイムからはじまります。

参加された方は、お気に入りのドレスや衣装で臨んでいます。ルンバ・チャチャチャ・ワルツと次々と変わる音楽に、若き日を思い出し、笑顔が溢れていました。

主催者側の挨拶が行なわれたあとは、お待ちかねの西中学校ダンス部のデモンストレーションです。綺麗なドレスの花が踊り出します。フロアを縦横無尽に軽やかなステップで魅了させてくれます。万雷の拍手に送られて退場。しかし、会場内は異常に盛り上がったままで、急に列ができます。皆さんお待ちかねの、ミキシングがはじまります。男女別の列の中に、退場したダンス部の生徒もまじります。ここでは、中学生とペアになり踊ることが出来ます。笑顔は至極そのもの。フロアを一周すると、次のパートナーとペアになります。約30分のこの時間が一番笑顔がこぼれていたような気がしました。

ダンスは「体を動かす」「他者との交流」「笑顔がある」など良いとこだけです。

笑いとは健康の関係は、笑いが交感神経を緩め、緊張がほぐれるのです。笑いは、副交感神経の反射によるものです。ストレスにより交感神経が優位になっているときこそ、笑うことで血行の促進や筋肉の緊張を緩める副交感神経を優位にすることが出来ます。

「笑う門には福来る」の科学的な研究成果が明らかになっています。一例を紹介します。

①笑う時の大きな呼吸は、血行が良くなる。

②笑うと、NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し免疫力が高まる。

③笑うと血糖値が下がり、糖尿病を改善する効果がある。

ひとり暮らしの高齢者の中には、一日中誰とも会話せずに過ごす人が少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大切です。

笑いが健康にプラスの影響を与えることが分かっています。

老人会の活動に参加して、自分の生活に少しでも取り入れて健康長寿で楽しい生活を送りましょう。



## 令和元年度 川口市老人クラブ連合会 女性部会 第18回 社交ダンスパーティー



**セレモニーグループ**  
介護用品と福祉機器の総合デパート



**あっぷる**

福祉用具専門相談員の店  
介護用品、福祉機器 (販売・レンタル) 介護住宅改修  
**さいたま店**

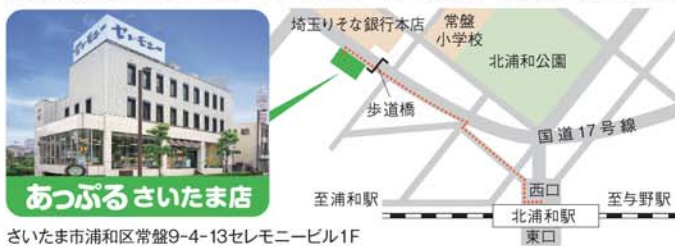
### 介護に関わる人々がいつも笑顔でいられるように。

あっぷるさいたま店では福祉用具の販売・レンタル、介護向け住宅改修、介護タクシーによる送迎サービスなどを行っています。介護する方も介護される方も笑顔で暮らせる快適で安心な介護生活を私たちは創造しています。みなさまからのさまざまなご要望に、最高のサービスで介護のエキスパートとしてお応えします。



☎048-824-2388

●営業時間：平日 9:00~17:30 土・日 10:00~16:00 (祝日定休)



セレモニー互助会会員様  
介護用品、福祉機器 (販売) 介護住宅改修 **15%割引**  
www.fukushiyougu.jp

### あっぷる介護タクシー

車椅子に乗ったままで、付き添いの方と一緒に好きな場所に移動ができます。

予約制

あっぷる介護タクシー 専門ダイヤル

フリーダイヤル ゴーゴー フクシハ

0120-55-2948



通院 転院 リハビリ 入退院 音楽発表会 展示会 お買い物 温泉旅行 お墓参り 冠婚葬祭 その他のお出かけにもお気軽に



## 熊谷市長寿クラブ連合会大里支部

### 中学生の農業体験を支援する『ひまわりタイム』

#### 1 県北第1の都市だが

大里地区は平成の合併で市になった田園地帯。熊谷市長寿クラブ連合会大里支部（支部長 秋池澄昭氏）が、公益財団法人全国老人クラブ連合会の掲げる「組織活動は健康長寿の秘訣」の『地域組織への参加は健康にプラス』に根差して、地元大里中学校の農場体験学習『ひまわりタイム』の支援を行っている。

#### 2 『ひまわりタイム』の出発

この体験学習は平成12年より行われ、

- 1年生は学校の前の水田で、素足で田植えから収穫までを行う。
- 2年生は畑で、里芋・とうもろこし・さつま芋の栽培を行う。
- 3年生は菊作り。



それを長寿クラブ員が指導して来た。

#### 3 現在の『ひまわりタイム』

学習は幾多の変遷があったが現在は、

- 1年生は、とうもろこしの植付から収穫まで。
  - 2年生は里芋の植付から収穫までを行う。
- 今年度のとうもろこしの収穫は、7月26日(金)に行われた。  
このような作業の手順は次のようになる。
- 4月 とうもろこし・里芋植え付け準備
  - 5月 とうもろこし種まき・里芋植え付け
  - 6月 補植・除草・鳥獣対策の網張り
  - 7月 除草・とうもろこし収穫
  - 8月 里芋除草・追肥
  - 11月 里芋堀・芋煮会
  - 12月 もちつき大会
  - 1月 感謝の集い

#### 4 学校教育と長寿会活動

##### ○もちつき大会

1年生が収穫した新米を使って、12月に行う。3つの釜で蒸した後、男子生徒が、交替で約50回、練りつき上げる。長寿会女性部の協力も得て、待っていましたと女生徒がつきあがったふわふわの餅に甘い香りのあんを詰め、黄な粉をまぶす。できあがると、全校生徒と、先生方、20人の長寿会員の味見となる。

##### ○芋煮会

2年生が収穫した里芋は芋煮に調理される。学校の給食の時間が、芋煮会となり、指導した長寿会のクラブ長と、孫たちが楽しい時間を過ごす。

##### ○感謝の集い

このような長寿会員の協力に学校では、1月下旬、指導に当たった長寿クラブ長を招き、生徒主体の「感謝の集い」を学校の体育館で開催する。

#### 5 こんな苦勞も

このような大里支部の学校支援が、すべて順調であったわけではない。近くに屋敷森があるので、いろいろな鳥獣のすみかとなっている。4月にとうもろこしの収穫の時期の説明をしながら、種を蒔いたが5月になるとカラス・アライグマ・ハクビシンの被害にあったため、畑の周りに防護ネットを張り、収穫までに薬剤散布も3回行った。

#### 6 むすびに

以上、大里支部の活動を顧みると、①学校が1学年100人に満たない小規模校で長寿クラブのクラブ長の指導が行き届いたこと。②学校の活動が作物の栽培であり、農村部の長寿クラブのクラブ長、相談役にとってはお手のものであったことが効果をあげたことなど好条件があった。

最後に指導にあたった方の声を挙げる「『継続は力なり』という言葉があるが、今後も生徒とともに長寿会の先人が築いた実績を踏まえ、次の世代に伝えて参りたい。」



こだわりぬいた食材と日本料理を極めた料理人による最高の献立が上質な味覚のハーモニーを奏でます

Dining Restaurant

Jigen **次元**

www.stelladellangelo.com/jigen

DINNER MENU

◇季節の会席コース  
12,000円コース / 8,000円コース / 5,800円コース  
※価格は税別です。

LUNCH MENU

◇鯛茶漬 1,500円 ◇二段重 2,000円(天麩羅付き 2,500円)  
◇華籠膳 3,000円(天麩羅付き 3,500円)  
※価格は税別です。

PARTY PLAN

◇立食・着席洋食プラン(2時間飲み放題付き) 7,500円(税サ込)  
◇着席和会席コースプラン(2時間飲み放題付き) 8,000円(税サ込)

レストラン会場 **【個室】(5名~12名)**  
お食事会・ご結納・七五三・お誕生会等用途はさまざま。古希・喜寿祝いなどのご利用も、お気軽にご相談ください。

**【レストラン会場】(総席数 32席・貸切 20名~40名様)**  
入り口から続く金箔の天井と室内のモダンなデザインが融合するラグジュアリーな空間。レストランウエディングにも。

さいたま市中央区上落合 2-1-25 ステラ・デル・アンジェロ B1F  
【平日】11:30~15:30 (L.O.15:00) / 17:00~23:30 (L.O.21:30)\*  
【土日祝】17:00~23:30 (L.O.21:30)\* 【定休日】火曜・12/31~1/3  
\*最終入店 21:00

**ご予約・お問い合わせ ☎048-859-6500**

**宴会 忘・新年会 貸切パーティ ご予約承り中**

ご希望にあわせ最適なお料理・コースをご提案させていただきます。詳しくはお問合せください

JR京浜東北線 / 宇都宮線 / 高崎線  
「さいたま新都心駅」 徒歩6分  
JR埼京線  
「北与野駅」 徒歩1分



# 第48回 全国老人クラブ大会

～令和元年度 埼玉県において開催!!～

メインテーマ 「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

主催 公益財団法人 全国老人クラブ連合会、公益財団法人 埼玉県老人クラブ連合会

後援 厚生労働省、一般財団法人 長寿社会開発センター、さいたま市、社会福祉法人 埼玉県共同募金会、社会福祉法人 全国社会福祉協議会  
埼玉県、社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会、社会福祉法人 さいたま市社会福祉協議会

日程及び会場 2019年11月26日(火) 彩の国さいたま芸術劇場、11月27日(水) 大宮ソニックシティ

## ・第1日 活動交流部会(彩の国さいたま芸術劇場)

### 第1部会 高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進

助言者紹介と講話要旨

1. 「健康長寿のまち にいざ」を目指して(埼玉県新座市)
2. 「健康づくり推進員」を核にした健康づくり活動(京都府長岡京市)
3. スポーツや講座・研修を通じて 健康づくりと介護予防(横浜市旭区)

### 第2部会 高齢者の支え合い活動の推進

助言者紹介と講話要旨

1. 地域一体の助け合い活動(埼玉県白岡市)
2. ボランティア活動～自治会活動から地域活動へ～(山梨県中央市)
3. 「地域力で支えあいの組織づくり」  
～市内全域に助け合いネットを(神奈川県南足柄市)

### 第3部会 演じる活動

1. 翔けさいたま～地道な活動の歩み[民踊、フラダンス](埼玉県さいたま市)
2. 「新 やさしい浦島太郎」寸劇入り創作民舞(群馬県高崎市)
3. 楽しく元気に「ぶっつけ秋祭り(踊り)」と「パドル体操」(栃木県鹿沼市)
4. コーラス・宇都宮と共に楽しく歌って(栃木県宇都宮市)
5. 踊って歌って“愛でばりたい”(三重県伊賀市)
6. 舞踊「大風音頭」と健康づくり体操「長生きサンパ」(埼玉県春日部市)

## ・第2日 講演、式典(大宮ソニックシティ)

〔オープニング〕 9：15

「美しき天然」風流家元舞踊道場

〔講演〕

「武蔵一宮氷川神社の歴史」

武蔵一宮氷川神社権宮司

東角井真臣氏

〔アトラクション〕

「新聞紙による彩の国伝統絵巻」

埼玉県川口市老連

さしまスローライフ

〔活動ビデオ紹介〕

「全国100万人会員増強運動に

取り組んで」

—100万人会員増強運動表彰

代表クラブ

大阪府 交野市星友クラブ連合会

(倉治老人クラブさんゆう会)

〔休憩〕

〔式典〕 11：10

歓迎の言葉 埼玉県老人クラブ連合会会長 新藤 享弘  
国歌斉唱  
黙 禱  
挨拶 彰

全国老人クラブ連合会会長 清家 篤  
全国老人クラブ連合会会長表彰  
老人クラブ育成功労表彰  
代表 埼玉県 原 伸次  
優良老人クラブ・優良老人クラブ連合会表彰  
代表 山梨県 下塩後万寿会  
永年勤続表彰  
代表 北海道 志賀ふさ美  
100万人会員増強運動表彰  
代表 大阪府 交野市星友クラブ連合会

厚生労働大臣 加藤 勝信  
埼玉県知事 大野 元裕  
埼玉県議会議長 神尾 高善  
さいたま市長 清水 勇人  
埼玉県老人クラブ連合会副会長・女性委員長  
内田まさ子

山形県老人クラブ連合会会長 亀谷千代子  
埼玉県老人クラブ連合会女性委員会  
全国老人クラブ連合会副会長  
東京都老人クラブ連合会会長 村上 光夫

祝 辞  
宣言朗読  
次回大会挨拶  
歌「世界に一つだけの花」  
閉会の言葉

## 編集後記

この特別号は7回目の発行となります。今回は、健康長寿の秘訣～老人クラブの有効性が明らかに～(2・3ページ参照)と題し、「エール(一般社団法人百歳万歳発行)」編集長植松紀子先生に依頼し作成していただきました。多大なるご協力を賜り厚く感謝申し上げます。また、4ページからは、市町村老連活動事例として4市老連の健康長寿の秘訣を紹介させていただきました。本誌発行にあたり原稿のご協力をいただいた4市老連事務局と市老連役員の皆様に厚く御礼申し上げます。

掲載市老連に共通したことは、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに健康長寿につながり、大きな効果が期待できることに

あります。老人クラブに加入している会員の最大のメリットが「健康長寿の実現！」ということがこの4市老連の活動により分かります。この特別号を活用して、未加入の方に、老人クラブに入れば「親しい仲間ができて、交流も楽しく、健康で長生きできる」と広くPRしていただき、会員増強に努めていただきますようお願い申し上げます。また、単位クラブの未設置地域に、クラブの存在や活動内容を知ってもらい地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新しいクラブづくりを進めましょう。

末筆ながら、本年度も株式会社セレモニーの本社より多額の協賛を賜り、ありがとうございました。株式会社セレモニー社長志賀 司様には深く感謝の意を表します。 広報委員長 成田準之助



**No.1**  
おお客様評価5部門でNo.1

- ★ 今見てみたいチャペル
- ★ インスタ映えするウエディング
- ★ 友人におすすめしたい結婚式場
- ★ 花嫁が選ぶ料理をこだわっている結婚式場
- ★ したいが叶う式場

調査企画: 日本マーケティングリサーチ機構  
調査概要: 2019年10月期 ブランド名のイメージ調査

# BRIDAL FAIR

ブライダルフェア開催中



Stella dell'Angelo  
ステラ・デル・アンジェロ

www.stelladellangelo.com

ステラ・デル・アンジェロ 検索

●お問い合わせ  
フリーダイヤル 0120-87-8000

JR埼京線「北与野駅」徒歩1分  
JR京浜東北線/宇都宮線/高崎線「さいたま新都心駅」徒歩6分

〒338-0001 さいたま市中央区上落合2-1-25  
営業時間: (平日) 11:00 ~ 20:00 (土日祝) 9:00 ~ 20:00  
定休日: 火曜日