

光と風の輪

第39号

2014.1.20発行

光：生きがい、歓喜 風：力 輪：仲間、連帯

オペラハウス（シドニー）



謹賀新年

ハーバーブリッジ（シドニー）



も く じ

◆平成26年度主な行事予定	1	◆地域文化伝承館	7
◆会長あいさつ	2	◆「女性リーダーセミナー」に参加して	8
◆平成25年度九州ブロック		◆「健康づくり中央セミナー」に参加して	9
老人クラブリーダー研修会参加報告	3	◆第10回「銀の翼」に参加して	10
◆市町老連女性リーダー研修会開催報告	3	◆「社会奉仕の日」活動報告	11
◆市町老連若手リーダー研修会開催報告	4	◆高齢者の交通事故を防止しましょう!	12
◆第48回長崎県老人クラブ大会報告	5	◆第11回長崎県ねんりんピック	13
◆平成25年度各種表彰	6	◆老人クラブ傷害保険	14
◆第42回全国老人クラブ大会参加報告	7	◆編集雑感	15
◆第26回全国健康福祉祭こうち大会	7		



平成26年度主な行事予定



○第11回長崎県ねりんピック

平成26年5月10日(土)
長崎市総合運動公園を主会場

○市町老連会長研修会

平成26年6月26日(木)～27日(金)
長崎市

○九州ブロック老人クラブリーダー研修会

平成26年7月9日(水)～10日(木)
沖縄県

○高齢者相互支援事業研修会

平成26年7月
佐々町・大村市・東彼杵町・西海市

○市町老連女性リーダー研修会

平成26年9月4日(木)～5日(金)
長崎市

○市町老連若手リーダー研修会

平成26年9月11日(木)～12日(金)
島原市

○健康づくりリーダー養成講習会

平成26年9～11月
佐世保市・壱岐市・南島原市・時津町

○第27回全国健康福祉祭

平成26年10月4日(土)～7日(火)
栃木県

○第49回長崎県老人クラブ大会

平成26年11月11日(火)
長崎市

○第43回全国老人クラブ大会

平成26年11月13日(木)～14日(金)
大分県

○第11回「銀の翼」

平成26年11月下旬
渡航先は未定



会長あいさつ



長崎県老人クラブ連合会

会長 島中 英安

新年明けましておめでとうござ
います。

老人クラブ会員の皆様には、ご
きげん麗しく初春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

私達老人クラブは、先覚者達の
「老後の幸せは自らの手で創り出
そう」との提唱で立ち上げられ、
以来高齢者の最大の組織として成
長してきました。

老人クラブは、高齢者の仲間づ
くり、生きがいと健康づくり、介
護予防などに取り組み、住み慣れ
た地域で、その地域の実情に応じ、
自らが楽しく明るい自立した生活
を営むとともに、地域の仲間と手
を携え、それぞれの能力を生か

す活躍の場づくりを目指していま
す。

高齢化の進展に伴い、介護予防
や健康寿命の延伸等の観点から、
地域における「活動的な元気高齢
者」の役割がますます重要になっ
てきております。

高齢者が参加したくなるような
社会参加のきっかけづくりなど、
老人クラブは、地域社会の担い手
となり、地域の諸活動に積極的に
参加し、長い人生から学んだ知識、
経験、知恵や豊かな技術や行動力
を生かし、元気な地域づくりに貢
献しその期待に応えていかなけれ
ばならないと思えます。
また、老人クラブは、地域に開

かれた組織であることが求められ
ております。

地域の多様なニーズに対応する
クラブであるためには、若手・女
性会員の感覚が必要であり、新し
い発想による活動は新たな連携を
生み、これまで以上に役に立つ老
人クラブとして地域に親しまれ、
存在意義が高まっていくのではな
いでしょうか。

高齢になった今、同じ世代の仲
間同士が、心と心のふれあいを大
切に、会員から隣人へ、そして地
域で暮らす方へと輪を広げ、健康
で明るい活力ある高齢社会を目指
したいと思えます。

一方、老人クラブ数・会員数の
減少は、全国の老人クラブ関係者
共通の課題となっております。

このような状況を踏まえ、全老
連で検討の結果、平成26年度から
5カ年計画として「老人クラブ
「100万人会員増強運動」に取
り組むこととなりました。

このことにつきましては、昨年
11月の第48回長崎県老人クラブ大
会において、大会宣言の1項に「若
手や女性を活用し、総力をあげた
『会員増強運動』の推進」と掲げ、
その推進を誓い合いました。

今後、県老連、市町老連、単位
クラブ、会員、すべての老人クラ
ブ関係者が心をひとつにして会員
増強運動に取り組み、魅力ある老
人クラブづくりに向け活動を展開
してまいりたいと存じます。

皆様のご協力をよろしくお願
いします。

終わりにになりましたが、会員皆
様のますますのご健勝、ご多幸を
祈念申しあげ、新年のごあいさつ
といたします。



平成25年度九州ブロック 老人クラブリーダー研修会

参加報告

平成25年7月11日(木)～12日(金)に大分県日出町「別府湾ロイヤルホテル」で開催され、長崎県から26名、全体で約450名が参加しました。

《基調報告》

「活性化計画の総括と今後に向けて」：全老連齋藤事務局長
「老人クラブ傷害保険について」：全老連齋藤事務局長

《研究部会》

- 第1研究部会「健康づくり・介護予防活動の推進」
- 第2研究部会「友愛活動（高齢者相互の支援）の推進」
- 第3研究部会「会員増強（仲間づくり）の推進」

各研究部会それぞれ3の事例発表があり、第2研究部会では、本県南島原市老連の相良会長が「友愛・奉仕・介護予防自主グループ

活動について」と題して事例発表を行いました。

《講演》

「笑って元気…必要とされる喜び」

講師 大分県南落語組合

会長 矢野 大和 氏

- ①人は必要とされると元気になる。
- ②日常生活における身近な出来事をネタにした楽しい話をする。
- ③口に出して言わないと想いは伝わらない。言葉に出すことが大事。
- ④物事は常に肯定から入る。
- ⑤いろいろな考え方があることを認める。



市町老連女性リーダー研修会

開催報告

平成25年9月5日(木)～6日(金)有明ホテル(雲仙市)において、女性リーダー45名が参加して研修会を開催しました。

島中会長、田原女性部会長の開会あいさつの後、講師、報告、グループ協議・全体会、創作タイム(折り紙)などが行なわれました。

《講演》

「高齢者の栄養と食生活」

講師 長崎県栄養士会

管理栄養士 馬場 美智代 氏

- (1) 歳をとると、からだの色々の機能が低下し、どうしても食が細くなり食欲が落ちてくる。
- (2) 食欲アップのひと工夫
- ① おいしく見えるように盛り付ける。
- ② 料理の色を美しくする。
- ③ 香りの出る食材を使う。
- ④ 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくして食べる。
- ⑤ 季節感を出す。
- ⑥ おいしく食べられる環境にする。
- ⑦ 一日一回は家族と一緒に食べる。

グループ協議

テーマ

第1分科会

「男女共同参画について」

第2分科会

「会員加入促進における女性の役割について」

の役割について」

参加者が第1分科会に5グループ、第2分科会に4グループと分かれて、「役員登用をはじめ、男女平等のクラブ運営ができていくか」や「会員加入に女性部としてどのように取り組んでいるか」について、また、日頃の活動の成果や悩み、その解決策等について、情報・意見交換が活発に行われ、その後、全体会で協議結果を発表し合い、協議を重ねました。





【創作タイム（折り紙）】

大村市老連 野口喜美子さんの指導のもと折り紙で「双子のメモスタンド」を作りました。

今回の折り紙は例年になく難しく、中には悪戦苦闘の方もおられたようですが、講師の懇切丁寧な指導により、みなさん協力して和気あいあいの雰囲気で作りに上げることができました。

市町老連若手リーダー研修会 開催報告

平成25年9月12日（木）～13日（金）海の健康村（長崎市）において、若手リーダー44名（うち女性4名）が参加して研修会を開催しました。島中会長、中野若手委員会委員長のあいさつで始まり、講話、報告、グループ協議・全体会などが行なわれました。

【講演】

「若手の組織化と役割について」

講師 長崎県老人クラブ連合会

会長 島中 英安

- ①若手会員の組織づくり
- ②地域の多様なニーズに対応するには、若手会員の感覚や新しい力が必要である。
- ③若手会員が活躍できる機会づくりやその力を活かす場づくりが必要である。
- ④若手会員の役割
- ⑤「難しいことは私に」という気持ちで活動に取り組むこと。
- ⑥まずは魅力ある老人クラブづくりに、そのためには個人として輝いていること。
- ⑦老人クラブの活動状況を地域にPRする。



- ⑧非会員を排除しない。仲良しクラブにならないようにする。
- ⑨女性登用ができるような雰囲気づくりに取り組む。
- ⑩老人クラブ活性化のために
- ⑪会長後継者不在でクラブが休止・解散につながる例が多く、若手の加入促進は緊急の課題である。

- ⑫若手会員の旺盛な意欲は、活動に魅力と活力を生み出すものと期待され、このことから若手委員会は、老人クラブ活性化の一翼を担う組織として必要とされる。
- ⑬など老人クラブにおける若手

組織の必要性・役割について大変有益な話をされました。

【グループ協議】

テーマ「会員加入活動における若手リーダーの役割について」

参加者が8グループに分かれて、「会員加入のため若手リーダーは何をすべきか」や「クラブ、老連運営の活性化に向けての役割は？」について協議を行うとともに、また、日頃の活動における悩み、その解決策等について、情報・意見交換が活発に行われました。その後、全体会で協議結果を発表し合い、協議を行いました。



第48回長崎県老人クラブ

大会報告

メインテーマ

創造と運命の輪を広げて

心豊かな21世紀を

平成25年11月15日(金)アルカス
SASEBOにおいて第48回長崎
県老人クラブ大会を開催しました。

島中会長は挨拶で、会員等参加
者千四百人に対し、「老人クラブ数・
会員数の減少をいかにくい止める
かが現在の最大の課題である。

そのためにも、次代を担う若手
リーダーを育成し、その新しい発
想や行動力を活かすとともに、六
割を占める女性力の活用などによ
り、魅力ある老人クラブに変えて



いき、そして、その活動の実態を
広く地域に発信していく必要があ
る。」などと呼びかけました。

式典の後、宮崎大学教育文化学
部教授の戸島信一氏による特別講
演「超高齢社会における老人クラ
ブの役割と課題」があり、宮崎県
老連が実施したアンケート調査の
結果を踏まえ、

(1)活性化に必要な取り組みとして
は、高齢者同士が支え合う活動
の活性化や健康に関する取り組
みを増やすことが望まれている。

(2)高齢化による活動力の低下や
リーダーの不足が今後の大きな
課題。

(3)加入をしない理由は、「老人クラ
ブ以外の活動に参加している」、
「活動に魅力を感じない」が多い。
(4)将来の加入を加味すると74%が
加入を考えている。

(5)老人クラブ活性化の方向
①組織の柔軟化(準会員、賛助
会員、名誉会員) ②会員の能力
に応じたグループ分け(青年部、
中年部、老年部) ③会長の任期
制採用と女性の登用 ④世代間・
組織間連携 ⑤名称問題(愛称の
活用)

など活動内容に即した大変有意
義なお話をいただきました。

昼食・休憩を挟んで、午後は、
待望の演芸発表。今年は11市町老
連から15団体が参加、いずれも日
頃の練習の成果を思う存分発揮さ
れ、また、手拍子も飛び出すなど、
ご覧のみならず大変楽しいひと
時を過ごされたようです。

最後に「若手や女性を活用し、
総力をあげた「会員増強運動」の
推進」など4項目の大会宣言を全
員の賛同で採択し閉会しました。

《演芸発表参加チーム(出演順)》

- ①大村市老連 山口鷹士他 16名
創作舞踊「宇宙戦艦ヤマト」
- ②長崎市老連 河野清美他 12名
民謡「祝いめでた」
- 「長崎からぶら節」
- ③岩崎市老連 佐瀬治子他 3名
民謡「岩崎焼酎音頭」
- ④島原市老連 村越セツ子他 6名
舞踊「九州男児」
- ⑤西海市老連 松尾治子他 8名
舞踊「剣山」
- ⑥諫早市老連 酒井サクエ他 10名
舞踊「佐渡おけさ」
- ⑦佐世保市老連 山本菊子他 13名
郷土芸能「竹辺女相撲」
- ⑧松浦市老連 永田俊子他 7名
民謡「長崎のんのこ節」
「シャンシャン馬道中唄」

- ⑨大村市老連 内田妙子他 20名
舞踊「三百六十五歩のマーチ」
- ⑩雲仙市老連 本多静子他 5名
舞踊「小浜ブルース」
「女よい流し」
- ⑪長崎市老連
白浪瀬アヤコ他 9名
舞踊「まつり酒」

- ⑫南島原市老連 寺田道子他 15名
舞踊「月の虹」
- ⑬佐世保市老連 林ヤス子他 5名
舞踊「珍鳥物語」
- ⑭松浦市老連 森田一枝他 8名
民謡「花ひらばやし」
- ⑮佐々町老連 岡洋子他 32名
民謡「佐世保ハイヤ節」



佐世保市老連「竹辺女相撲」

晴れのご受賞おめでとぅございませう

平成25年度各種表彰

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労者表彰

南島原市老連 相良 綱信
長崎市老連 金富 竹志

優良老人クラブ表彰

長崎市 鳴見台光風会

優良都市区町村老連表彰

壱岐市老連

長崎県老人クラブ連合会会長表彰

永年勤続功労者表彰

《市町老連役員20名》

長崎市老連 桑原 岩男
" 本多 又八
" 山本 浩

島原市老連

牟田 繁幸

"

大場 弘

"

岸本 満盛

"

今坂 秀春

諫早市老連

馬場 和代

"

高稲 昭

"

小柳 敏之

大村市老連

山口 隼士

松浦市老連

金子 勝昭

"

二村 英喜

"

大野 勝三

西海市老連

大野 豊伊

長与町老連

伊藤 圭子

波佐見町老連

小林 正男

新上五島町老連

峯田 衛

"

若浦 敏雄

"

山下三枝子

優良老人クラブ表彰

《4クラブ》

長崎市 鳴見台光風会

" 鶴見会

佐世保市 花寿美会

南島原市 蓮岳老人クラブ

仲間づくりプラスワン作戦

《6老連》

壱岐市老連

平戸市老連（2年連続受賞）

時津町老連

東彼杵町老連

長与町老連（5年連続受賞）

佐々町老連

全国老人クラブ連合会

「活動賞」表彰

仲間づくり活動部門

長崎市 清水会

諫早市 山川町老人クラブ

長与町 百寿会 清友会

健康づくり活動部門

島原市 島原市老人クラブ

壱岐市 芦辺町箱崎江角 老人クラブ 連合会

長与町 三寿々会

ボランティア活動部門

松浦市 大崎長生会

南島原市 南島原市有家老人

クラブ連合会女性部

長与町 岳洋会

長与町 岳洋会

第42回全国老人クラブ大会 参加報告

老人福祉法50周年・老人保健法30周年記念大会として、平成25年10月1日(火)～2日(水)に岩手県盛岡市で、長崎県から12名、全体で会員約1600名参加のもとに開催されました。

大会は、活動交流部会と部会報告、式典で構成されていきました。

活動交流部会は、1部会「健康づくり・介護予防活動の推進」、2部会「わがクラブの活性化・加入促進プラン」、3部会「女性会員による元気なクラブづくり」、4部会「住みよいまちづくりへの取り組み」、5部会「東日本大震災と老人クラブ」(岩手県老運企画部会)の5部会、それぞれ各地の活動状況が報告され、今後の課題や取り組みについて活発な意見交換が行われました。

このうち、3部会は、全老運女性委員会20周年記念として、①女性リーダーの現状と女性委員会の実践②クラブの活性化に向けてをテーマにパネルディスカッションが行われました。

また、5部会は、「全国からの支

援に感謝します」をサブタイトルにパネルディスカッションが行われ、東日本大震災の打撃を乗り越え、互いに励まし合い、支え合いながら、仲間づくり、生きがいづくりに努めているという報告と全国の仲間からの励ましに感謝の言葉が伝えられました。

2日目は、オープニング「さんさ踊り」に引き続き、東日本大震災被災地の老人クラブの状況を伝えるDVD「老人クラブに笑顔戻る」が上映され、全国の仲間へ笑顔でのお礼が伝えられました。

最後に、「老人クラブの原点に立った「仲間づくり活動」の強化」など4項目の実践の誓いを盛り込んだ大会宣言を採択しました。



第26回全国健康福祉祭 こづち大会「ねんりんピック よさこい高知2013」

常陸宮同妃両殿下のご臨席を賜り、平成25年10月26日(土)～29日(火)「長寿の輪 龍馬の里でゆめ交流」をテーマとして、高知県下16市町村・1広域連合で23種目、全国から選手・役員約1万名が参加して開催され、長崎県からは選手・役員149名が参加し、21種目に参加し健闘しました。

【主な成績】

●マラソン

矢野 由紀子(長崎市)

【70歳未満】女子3 km 3位

田島 綾子(長与町)

【70歳未満】女子5 km 3位

●水泳

小山 和洋(佐世保市)

【60～64歳】男子25 m平泳ぎ3位

【60～64歳】男子50 m平泳ぎ3位

森 洋一(謙阜市)

【70～74歳】男子25 m平泳ぎ2位

森永 源二郎(佐世保市)

【75～79歳】男子25 m自由形2位

【75～79歳】男子50 m自由形1位

綾部 範子(松浦市)

【70～74歳】女子50 m自由形3位

●ゴルフ

山口 壮一(佐世保市)

【65～69歳】ブロック2位

●健康マージャン

平田 勝剛(長崎市)

ブロック3位



地域文化伝承館

ねんりんピックの関連イベントとして、全老運・高知県老運が主催して「笑顔がささえる生き生き地域文化」をテーマに26日(土)～28日(月)高知ちばさんセンターで開催され、地域文化・生活文化の伝承活動の実演・展示や老人クラブ活動の紹介・発表が行われました。

「女性リーダーセミナー」に参加して

県老連女性部会長

田原 清子（大村市）

南島原市老連女性部長

寺田 道子（筆者）



平成25年11月25日（月）～26日（火）に東京・全社協「瀧尾ホール」で開催され、全国から124名（平均年齢77歳）、長崎県からは田原女性部会長と私が参加しました。

第1日目、女性委員会設立20周年記念セレモニーがありました。「新たなスタートに向けて、女性委員会のあゆみとこれから」と題し、男女共同参画のクラブづくりを基盤をつくった20年の活動として、①女性リーダーの組織化②老連組織へのリーダー登用・参画③女性リーダーの育成④高齢者の声を届ける取り組み「生活モニター活動」を報告され、「これからの女性委員会、みんなで一歩前進し新たな時代を築こう」と訴えられました。

基調報告では、会員増強策の取りまとめについて報告されました。平成10年をピークに老人クラブ数、会員数が減少しており、これは全国の老人クラブ関係者に共通する課題であり、この打開策を求める声が大変大きい。65歳以上の人口が3千万人を超える中、①生きがいづくり②健康づくり③仲間づくり④地域づくり、この4つの「づくり」活動を、組織活動の基盤となる会員増強に向けて、全国の老人クラブ関係者が総力を結集して推進しようと呼びかけられました。次に、講演「地域の子育て支援における高齢者の役割」がありました。

今の子育ては母親がひとりでも頑張る子育てである。昔は、祖父母が、近所の人たちが見守り、世話をし、世代に関係なく、他人の子どもと一緒に楽しく育てていた。ひとり育てる母親はストレスがたまる。もともと人と人とのつながりで、子育て世代を多世代交流、地域に巻き込もうとしてもよいのではないかと話されました。

2日目、事例発表①「リサイクル作品づくりで会員増」

まず、会員加入促進委員会（総務、若手委員会、女性委員会の代表）の組織づくりを行った。

女性会員加入につながった活動は「リサイクル作品づくり」、古布で作った草履、正月用縁起物等、それらを公民館祭り等で展示したところ、作り方を教えてほしいという人が集まり、加入のきっかけにもなっている。

事例発表②「楽しい活動で仲間を増やす」

未加入者に声をかけて開催する社交ダンスパーティー、グラウンドゴルフ大会への模擬店出店、また、手作り弁当を持つての友愛訪問、この際、話し相手、声かけを通じて、老人クラブ行事などの情報提供を行っている。

続いて、「女性会員の加入につながった活動」をテーマに情報交換を行い、1グループ5～6名、27グループで話し合いました。

私達のグループでは、一人が一人の方に声かけを行い、先に各サークル（芸能、スポーツ、文化系）の活動に誘い、後で加入してもらう方法が良いとの結論に至りました。

最後の全体会では、楽しいクラブづくり活動の推進や、自治会長等との関わりを持つて地域で加入促進を図ることなどの発表が多かったようです。

今回の女性リーダーセミナーに参加させていただいて、テーマ「女性パワーを結集して仲間を増やす」のとおり、会員の6割を占める私達女性が力を合わせて会員増強に努めなければならないと感じました。

「楽しい会であればきっと加入して貰える」と信じて、活動に取り組んでいこうと思います。



この機関誌は共同募金の配分金により発行しました。

第11期「健康づくり中央セミナー」に参加して

県老連若手委員会副委員長（長与町老連）



桑原 美知子

佐世保市老連



原田 正（筆者）



全老連主催 第11期「健康づくり中央セミナー」は、平成25年11月20日（水）～22日（金）神奈川県藤山町「ロフォス湘南」で開催され、長崎県から2人、全国から64人（男44人、女20人）が参加しました。

本セミナーは、全国の老人クラブが取り組んでいる健康づくり運動を進める推進員を養成することを目的とし、基礎講座と6つの専門講座で構成され、講師陣は専門分野のトップを行く方々でした。その概要を次のとおり報告します。

- 基礎講座「介護予防と老人クラブ」（国際医療福祉大学大学院教授）
- 急増する介護保険利用者
- 要介護高齢者の経済的負担
- 期待される老人クラブの役割
- ①自らが寝たきり、認知症にならないうちの予防活動
- ②会員、非会員を問わず仲間を獲

たきりにしない声かけ活動
③歩く習慣は認知症予防、長寿の基本

④老人クラブは知恵の宝庫、大きな社会資源

専門講座「高齢期の運動による健康づくり（講義・実技）」（順天堂大学名誉教授）

○運動による健康づくり

○心の健康づくり
①生きる力②気力の発揮③意欲の持続④脳の機能を活性化⑤筋力、体力を維持改善⑥自立した生活を保つ

専門講座「高齢期の食生活のあり方」（日本栄養士会）

○高齢者は食に関する様々な機能が低下する。

①1日3食かきさずに

②エネルギー源となる蛋白質をとる。

③水分を十分にとる。

④毎日牛乳を飲む。

専門講座「高齢者に多い事故とその予防」（東京消防庁）

○年間救急搬送件数は高齢者が最も多く全体の65%

①転ぶ。

○高齢者の日常生活事故内容

②落ちる。

③溺れる。（浴槽）

④食物が詰まる。

⑤はさむ。

⑥切る。

専門講座「歯・口腔の健康づくり」（日本歯科医師会）

○成人の歯は28本（親知らずを含めて32本）

○「8020運動」の推進

○歯周疾患の予防と治療は定期的

に

○入れ歯は毎日外して洗浄を

専門講座「薬の正しい使い方」（日本薬剤師会）

①薬の飲み方

②正しい保管

③薬の副作用

④薬手帳を携帯する。

⑤医師、薬剤師に相談を

専門講座「上手な医療の受け方」（日本医師会）

○日本の医療体制は世界でも類がなく思われた「国民皆保険制度」となっている。国民皆が各種の保険で自由に医療機関を選択可

○地域医療を支える「かかりつけ医師」を持つことのメリット

①今までの医療情報を知っている。

②意思疎通が図られている。

③必要に応じて病院や専門医を紹介してもらえる。

グループ学習「私たちの健康活動」

10グループに分かれて、日頃取り組んでいる健康活動について情報交換を行いました。

今回、多方面に至る健康づくりについて学ぶ機会を得たことは、これからの人生に大いに役立つものとなり、大変有意義でありました。

本セミナーで学んだことを地域の老人クラブ健康づくり活動に反映できるよう取り組んでいきたいと思えます。

「シドニーと世界遺産 ブルーマウンテンを巡る5日間」

平成25年11月21日(木)～25日(月)に第10回「銀の翼」を総勢10名の参加で実施しました。

第10回「銀の翼」に参加して

八木 貴美子(長崎市)

11月21日(木)12時、長崎空港に集合。私達(八木家の3人の嫁)以外は皆顔なじみ。初対面の私達にも優しく声をかけてくださり、和やかな雰囲気になりました。

城田团长(県老連事務局長)のご挨拶の後、初めて行く南半球にワクワクしながら、まずは羽田経由で成田空港へ移動。

成田空港発19時50分、日本航空直行便で一路シドニーへ。所要時間9時間45分。11月22日(金)7時35分、シドニーのキングスフォード・スミス国際空港に無事到着。麻薬捜査犬も登場する入念な入国審査をうけ、ようやく空港ロビーで現地ガイド(運転手兼任)の木野さんと落ち合いました。

シドニーは20℃～25℃の最高気温と聞いていたので、早速軽装に着替え、いざ出発と意気込んで空

港を出たらあいにくの曇り空。強風にも煽られ、肌寒さを感じながらバスに乗り込みました。

いよいよシドニー観光のスタート。最初はシドニー近郊のボンダイビーチに案内してもらいましたが、泳ぐつもりの水着持参でしたが、暇もなく断念。肌色の砂浜と美しい海を背景に撮影会がスタート。次にシドニーのランドマーク、オペラハウスへ。



オペラハウス

間近で見た白亜の建物はとても美しく、シドニー滞在中、ハービーブリッジやフェリーから、またシドニー・タワーからの夜景など、いくつものベストショットを目にすることができました。

昼食はフィッシュ&ポテトが有名なお洒落なカフェ。体格がいいオーストラリア人のこの定番昼食は、私達が通常いただく量の2倍程あり、一同唖然。

この場で参加者の簡単な自己紹介。和気あいあいの雰囲気。昨日からの疲れが薄らいでいきました。

一旦、ホテルに荷物を預け、ロックス地区へ。この国の玄関口として栄えた頃の面影が現存し、雰囲気のある佇まいが目を引きました。途中、免税店で各自お土産を買いました。

それから、ホテルにチェックイン。しばし休憩の後、夕食会場へ。あいにくの雨、急遽、傘やポンチョを買ひ、徒歩で移動。

肉、魚と昼食にもまして美味しかったです。ここでもポテトフライの山に皆思わず絶句。現地習慣どおり前菜からデザートまで約3時間。店を出る頃には雨

も上がり、高層ビル群が水面に映り、光り輝いていました。

11月23日(土)朝から世界遺産ブルーマウンテンへ。シドニーから西へ約200km。新緑の樹海、著く幻想的なユーカリの山並み、原住民アボリジニの伝説が宿る古代大陸の遺産です。



奇石「スリーシスターズ」

急勾配のトロツコ列車、総ガラス張りのスカイウェイに乗り、ダイナミックな景観を楽しみました。美しい三姉妹の伝説の奇石「スリーシスターズ」などを見ながら遊歩道を散策。その後は、高原の町ルーラへ。珍しい地ビールや可愛い雑貨が売られていました。

夕食は久しぶりの和食。皆さん、遠い日本を思い浮かべながら舌鼓。

11月23日(土)午前中は各自自由行動。午後は、ロックス地区の青空マーケットでのショッピングの後、シドニー湾をクルーズしてタロンガズー動物園へ。世界で一番美しいといわれる動物園だけあり、整備が行き届き、お目当てのコアラやカンガルーなども十分に見ることができる。また、上空から一望できるロープウェイは圧巻でした。

夕食は中華料理、10回連続参加の平山ご夫妻へ添乗員の横瀬さんから素敵な絵のプレゼント。城田团长からはハローモニカと歌のプレゼント。最後は全員合唱で終え、楽しく会場を後にしました。

締めくくりは、シドニー・タワーへ。360度ガラス張りの展望台で美しい夜景を堪能し、思い出深いシドニーの3日間は閉幕。

15年ぶりの海外旅行。年代を越えての温かく楽しい旅でした。オーストラリアの雄大な自然、古い町並み、美しい夜景、煩雑な日常を一時でも忘れることができ、大変幸せでした。

皆さん、お世話になりました。心よりお礼申し上げます。

平成 25 年度「社会奉仕の日」(9月20日) 活動報告

No	市町名	美化活動		環境にやさしい活動		計	
		クラブ数	会員数	クラブ数	会員数	クラブ数計	会員数計
1	長崎	220	3,095	115	2,257	335	5,352
2	佐世保	121	2,150	0	0	121	2,150
3	島原	74	779	0	0	74	779
4	諫早	243	4,154	65	636	308	4,790
5	大村	46	1,613	19	549	65	2,162
6	平戸	26	705	1	32	27	737
7	松浦	29	831	39	890	68	1,721
8	対馬	24	419	5	80	29	499
9	壱岐	39	651	36	441	75	1,092
10	五島	45	739	16	242	61	981
11	西海	65	2,270	77	2,836	142	5,106
12	雲仙	87	1,359	35	335	122	1,694
13	南島原	114	2,401	85	2,053	199	4,454
市計		1,133	21,166	493	10,351	1,626	31,517
14	長与	43	748	31	759	74	1,507
15	時津	18	1,257	0	0	18	1,257
西彼杵郡計		61	2,005	31	759	92	2,764
16	東彼杵	11	357	0	0	11	357
17	川棚	18	567	1	40	19	607
18	波佐見	17	589	1	30	18	619
東彼杵郡計		46	1,513	2	70	48	1,583
19	小値賀	20	81	0	0	20	81
20	佐々	6	86	0	0	6	86
北松浦郡計		26	167	0	0	26	167
21	新上五島	62	767	7	60	69	827
郡計		195	4,452	40	889	235	5,341
県計		1,328	25,618	533	11,240	1,861	36,858

注) クラブ数、会員数は延べ数

高齢者の交通事故を防止しましょう！

平成25年中の高齢者交通死亡事故の発生状況（長崎県）

- ★ 平成25年中の交通事故による死者数は47人で、前年と比べて8人増加しました。
そのうち、高齢者の死者数は31人で、全死者数の66%を占め、平成16年以降10年連続で50%を超えています。
- ★ 高齢者死者数の内訳は、運転中11人、同乗中2人、歩行中18人で、歩行者のうち15人は道路横断中でした。

歩行者の皆さんへ

◎安全確認を確実に！

道路を横断するときは左右の安全確認を確実にし、近くに横断歩道がある場所では、横断歩道を渡りましょう。

◎反射材の活用を！

夜間は、見えやすい服装と反射材を着用して、ドライバーに自分の存在を知らせましょう。



運転者の皆さんへ

◎脇見・ぼんやり運転の防止！

交通事故原因の70%以上が、脇見・ぼんやり運転です。運転中は運転に集中し、前をよく見て運転しましょう。

◎体調管理が大切！

体調不良時には運転を控えましょう。また、身体能力の衰えなどで運転に不安を感じたら、運転免許証の返納を検討しましょう。



運転免許証を返納した場合、運転経歴証明書を申請することができます。
(無制限の身分証明書として利用できません。)



守ろう交通ルール 高めよう交通マナー 長崎県警察

めざせ、元気頂点!!

第11回長崎県

ねんりんピック

兼ねんりんピック栃木2014
派遣選手選考会

総合開会式 平成26年 5月10日(土) 午前9:30から
長崎市総合運動公園かきどまり陸上競技場

スポーツ交流大会 平成26年 5月10日(土)

申込受付 平成26年 1月6日(月)～2月25日(水)
※は12月17日(火)現在の競技開催予定地です。

長崎市総合運動公園 テニス・ソフトテニス・グラウンドゴルフ サッカー・ターゲット・バドミントン	小江原台近隣公園運動場(長崎市) ゲートボール	佐世保市常温水プール 水泳	園芸・将棋・健康マージャン交流大会 長崎県園芸会館(長崎市) 5月24日(土) 1月6日(月)～4月18日(金)
※長崎県立総合運動公園(諫早市) マラソン・ローンボウリス	長崎市民体育館(長崎市) 太極拳	大村市弓道場 弓道	長崎県園芸会館(長崎市) 5月18日(日) 1月6日(月)～4月18日(金)
※諫早市小野ふれあい広場 わのワリング	※諫早市小野体育館 卓球・剣道	長崎ラッキーボウル ボウリング	長崎県園芸会館(長崎市) 5月18日(日) 1月6日(月)～3月23日(日)
※諫早市中央体育館 ソフトバレーボール	※諫早市多良見こどもの運動公園 ベタンクソフトボール	西海市長崎パークカントリークラブ ゴルフ	長崎県園芸会館(長崎市) 5月18日(日) 1月6日(月)～4月30日(水)

生きがい作品展 5月5日(土)～6月8日(日) 長崎県美術館

◎絵画◎写真 ◎書◎工芸・彫刻

主催 **長崎県** (公財)長崎県すこやか長寿財団 (公財)長崎県老人クラブ連合会

お問い合わせ先 (公財)長崎県すこやか長寿財団 〒852-8104 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター 庶務課
E-mail info@sukoyaka-nagasaki.or.jp URL http://www.sukoyaka-nagasaki.or.jp

TEL 095-847-5212 FAX 095-847-6181

老人クラブ会員の皆さまへ

平成25年10月1日改定

ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内

(平成25年9月1日以降のお申込みから適用)

総 合 型 (クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず 日常生活全般(24時間)のケガを補償します。)

年間掛金	3,500円		5,000円		10,000円	
ケガをした時の状況	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	91万円	85万円	109万円	170万円	217万円
後遺障害保険金 (注1)	45万円	—	85万円	—	170万円	—
入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円	750円	2,000円	950円	4,000円	1,900円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円	1,300円	700円	2,600円	1,400円
	1,150円		2,000円		4,000円	

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。

クラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

※「総合型」の料金は、職種別引当(無職、専業主婦等)の方を対象としたものです。職種別引当(農林業作業等)の方は、補償額が変更になりますので、詳細につきましては、取扱代理店もしくは引受保険会社までお問い合わせください。

クラブ活動型 (クラブ活動中とその往復路上(注3) のケガを補償します。)

年間掛金	500円		1,000円		2,000円	
ケガをした時の状況	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合	クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円		85万円		170万円	
後遺障害保険金 (注1)	45万円	補償なし	85万円	補償なし	170万円	補償なし
入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円		2,000円		4,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円		1,300円		2,600円	

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** のみの補償額が支払われます。クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡後遺障害保険金額の4%~100%が支払われます。)

※注2 手術保険金の支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。

※注3 往復路上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅)は専用部、戸建ては敷地を念切を出てから、活動場所までの通常経路を指します。

公財 全国老人クラブ連合会 保険係

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝祭日休)

(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 電話番号 03-3515-4144

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集案内チラシ(平成25年10月1日改定)」「募集事項説明書(ご加入の際の注意事項)」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。金老連保険ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。 19-T-09782 平成25年6月現在

会員章を胸に！



全国老人クラブ会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボルです。

1個1,000円 お申し込みは長崎県老連まで。

編集雑感

近頃、外交交渉をニュースで見ても、欧米の代表に女性が多いことに驚かされます。また、昨年は、アメリカの駐日大使に故ケネディ大統領の娘さんが就任されました。

我が国では、男女共同参画が叫ばれていますが、残念ながら女性の社会進出は芳しくなく、国際比較でも依然として下位にあります。

さて、私たちの老人クラブではどうでしょうか。

会員の6割が女性、しかし、役員登用もなかなか進んでいません。

会員増強をはじめ、今後の老人クラブの活性化には総力をあげて取り組まなければなりません。女性の力は不可欠です。

今年は今（うま）年。女性の剛力をうまく活用し、明るく楽しく活動してまいります！

光と風の輪 第39号

平成26年1月20日発行

発行（公財）長崎県老人クラブ連合会

長崎市茂里町3-24

☎095-846-5000

発行人 島中英安

編集人 城田治幸

印刷 日本紙工印刷株式会社