

光と風の輪

第59号

令和6年1月発行

光：生きがい、歓喜 風：力 輪：仲間、連帯



も く じ

◆会長新年あいさつ	…… 1	◆令和5年度「社会奉仕の日」活動報告	…… 10
◆令和6年度の主な行事予定	…… 1	◆第35回全国健康福祉祭えひめ大会	
◆知事新年あいさつ	…… 2	「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」報告	…… 11
◆第58回長崎県老人クラブ大会報告～大会宣言～	…… 3	◆老人福祉法制定60周年記念	
◆令和5年度各種表彰	…… 4	第52回全国老人クラブ大会参加報告	…… 12
◆市町老連女性リーダー研修会開催報告	…… 5	◆第21回長崎県ねんりんピック案内広告	…… 13
◆市町老連若手リーダー研修会開催報告	…… 6	◆老人クラブ傷害・賠償保険広告	…… 14
◆表彰クラブ紹介	… 7～8	◆編集雑感	…… 15
◆令和5年度「健康づくり・生活支援セミナー」 に参加して	…… 9		



会長 瀧口 京子



新年明けましておめでとございます。

会員の皆様におかれましては、新しい年をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

令和4年に会長に就任し本年で3年目を迎えますが、これまで皆様のご協力とご支援により、県老連の各種事業を推進できましたことに厚く感謝申し上げます。

さて、我が国では、少子高齢化や人口減少に伴い、社会経済の転換期を迎え、将来にわたり社会の活力を維持していくため、高齢者自らの意欲と能力に応じ社会の一員としての役割を担っていくことが求められており、私たち老人クラブは、活動を通じて仲間とともに、地域コミュニティとともに高齢者が生きがいある生活ができるような「共生社会」の実現のため、一翼を担っていくことが期待されています。

本年は、新型コロナウィルス感染症が収束し、日常生活を取り戻しつつある中、新型コロナから学んだ教訓を踏まえ、「のびのび健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、「健康・

友愛・奉仕」の三大運動を基本に人と人との絆を大切に、地域の担い手としてみんなが安心して暮らせる地域づくりを目指して皆様とともに、積極的に取り組んでまいりたいと思っております。

しかしながら大きな課題になっていきますのが、老人クラブ活動の基盤となる会員数の減少です。これまで会員増強に組織を挙げて取り組んでまいりましたが、会員数の減少に歯止めがかけられない状況です。

老人クラブが活動を進めていくためには、仲間づくりが大変重要です。地域に老人クラブがあつて本当に良かったと実感でき、地域に頼りにされる魅力ある老人クラブを目指し、皆様におかれましては、引き続き、健康で、明るく、楽しい老人クラブ活動を実践し、この活動を地域の高齢者にアピールし、それぞれの立場で仲間の輪を広げていただきたいと思っております。

また、県老連におきましても、引き続き、各種研修会・講習会の実施により、健康づくり、友愛活動など各種活動における情報提供、次代を担う人材育成の

令和6年度の主な行事予定

- ◆第21回長崎県ねりんピック 5月11日(土) (主日程)
- ◆県老連理事会 6月5日(水)
- ◆県老連評議員会 6月20日(木)
- ◆市町老連会長研修会 6月20日(木)～21日(金)長崎市
- ◆九州ブロック老人クラブリーダー研修会 7月4日(木)～5日(金)大分県
- ◆高齢者相互支援事業研修会 7月・8月 佐世保市・大村市・西海市・川棚町
- ◆市町老連女性リーダー研修会 8月29日(木)～30日(金)長崎市
- ◆市町老連若手リーダー研修会 9月4日(水)～5日(木)長崎市
- ◆県老連理事会 9月20日(金)
- ◆健康づくりリーダー養成講習会 10月 時津町・波佐見町・小値賀町
- ◆第36回全国健康福祉祭とっとり大会 10月19日(土)～22日(火)鳥取県
- ◆第59回長崎県老人クラブ大会 11月13日(水)大村市
- ◆第53回全国老人クラブ大会 11月20日(水)～21日(木)神奈川県
- ◆県老連理事会 令和7年3月5日(水)
- ◆県老連評議員会 令和7年3月14日(金)

ための若手や女性のリーダー育成などを行い、老人クラブ活動を支援してまいります。

最後になりましたが、ご支援ご指導をいただきましたが、ご支援政当局並びに関係団体に感謝申し上げますとともに、会員皆様のおますますのご健勝とご発展を祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



長崎県知事 大石 賢吾



新年明けましておめでとうございます。

県民の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルス感染症の法律上の位置付けが変更され、社会経済活動の正常化に伴い、様々な交流が促進された年でありました。

9月に開業1周年を迎えた西九州新幹線は、多くの方にご利用いただくともに、駅周辺の再開発など沿線市のまちの佇まいも大きく変わり、県内に新たな賑わいをもたらしております。

また、「長崎ヴェルカ」が見事にB1昇格を達成され、多くのブースターの皆様にも県内外から応援にお越しいただいております。

さらに、海外との交流におきましても、5月のG7長崎保健大臣会合以降、国内外における本県の知名度が向上する中、私も8月にベトナムを訪問し、本県へ

の人材支援を一層進めることを確認するなど、各国・地域との協力関係を強化することができました。今後とも、本県との交流がある国々の政府要人や経済界の方々との意見交換を行い、交流促進に取り組んでまいります。

県では、県民の皆様が本県に誇りや未来への期待感を持ち、本県が国内外に存在感を示しているよう、「未来大国」を「コンセプト」とするビジョンの策定を進めております。ビジョンにおいては、

重点的に取り組む分野ごとに、概ね10年後のありたい姿と、その実現に向けた施策の方向性などをお示しすることとしており、県民の皆様と一緒に、選ばれた「新しい長崎県」を目指してまいります。

そのための本年は、ビジョン実現に向けた部局横断・融合的な取り組みを強力に推進することにも、様々な立場の方々に共感をいただきながら、県政にも積極的にご参画

していただいたうえで、各分野の施策の有機的な連携を図り、相乗効果を発揮させてまいります。

こうした基本的な考え方に基づき、重点的取り組みの旗印として、まず以下の分野において、従来の事業の枠を超えて複数の部局が連携・融合して1つの事業を構築し、市町や民間等と一緒に進めていきたい姿の実現に取り組む、新たな施策展開を図ってまいります。

「子ども」分野において、子どもたちがあつたらいいなと思う、子どもが主役の居場所づくりの実現に向け、本年は地域や関係団体など多様な主体が連携し、分野横断的に取り組むための推進体制を構築してまいります。

次に「交流」分野においては、本県がアニメや小説、お酒や釣りなど、様々な分野における「聖地」として国内外から多くの観光客に訪れていただくことを目指し、本年は多様な分野におけるマニア向けの情報発信や受け入れ環境の整備を関係部局が一体となつて取り組む体制を構築してまいります。

「イノベーション」分野については、本県が全国を代表するドローン活用の先進地となることを目指し、本年

は第一歩として、各産業におけるドローン活用フィールドの創出とオペレーターの育成を図るためのプラットフォームの設立等に力を注いでまいります。

「食」の分野においては、県内外の方々の長崎の食への期待値や満足感の向上につなげていくため、本年はまず、市町や民間団体等と連携して、長崎のおいしい食を賣える・味わえる場所の創出に力を注いでまいります。

これらの事業に先行して取り組み、検証を行いながら、事業を進化させるとともに、今後、連携する分野のさらなる拡大にもつなげてまいります。

また、「新しい長崎県づくり」を推進していくためには、ビジョン実現に向けた各分野の施策を共通の視点で下支えする取り組みが重要であると認識しております。そのため、今年度設置した秘書・広報戦略部を中心として、本県の総合的なイメージ向上につながるブランドینگや情報発信に取り組んでまいります。

今後、県内では大きなイベントも予定されています。本年7月、全国高等学校総合体育大会が本県を含めた北部九州4県で開催され、9月には国内唯一のシニア世代の総合

スポーツ大会「日本スポーツマスターズ2024長崎大会」が県内10市町を会場に開催される予定です。

さらに、来年9月には、「ながさきピース文化祭2025」(第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭)が本県で開催されます。今後一層の機運醸成と情報発信に努め、市町や関係団体と一体となつて、開催に向けた準備を進めてまいります。

社会全体のデジタル化など、時代は目まぐるしく変化しております。私は、こうした変革の機会をチャンスと捉えており、何事にも積極的に挑戦していくことが重要と考えております。

また、昨今、山積する課題が注目を集める傾向にあります。本県の持つ多くの可能性に目を向けることも重要です。

ビジョンに示す「未来大国」のコンセプトは、明るい未来に向け県民の皆様と一緒に進んでいくことという思いを込めています。ぜひ、一緒に未来に向けて踏み出していきます。

結びに、本年が皆様にとりまして、輝かしい年となりますよう心からお祈り申し上げます。

第58回 長崎県老人クラブ大会報告

メインテーマ

「のぼそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを」

令和5年11月21日（火）諫早文化会館において、第58回長崎県老人クラブ大会を開催しました。昨年5月に新型コロナウィルス感染症が感染法上の5類に引き下げられたことから、本大会は4年ぶりに時間を午後まで拡大し、講演と演芸発表を合わせて実施し、県内各地から約600名の会員の参加がありました。

加藤副会長による開会のことばで開幕し、開会挨拶の中で瀧口会長は、「老人クラブがあつて本当によかつた」と実感できる魅力ある老人クラブを目指し、同じ世代を生きる高齢者同士の支え合い、会員一人一人が培ってきた経験を活かし、やりがいを持って活動できる親しみやすい仲間づくりを推進して、より多くの仲間が老人クラブに参加することを願って、皆様と力を合わせて取り組みたいと呼びかけました。

次に、老人クラブ功労者等への会長表彰、被表彰者代表として波佐見町老連福田次様の謝辞、最後に、末永副会長が大会宣言（案）を朗読し、満場の拍手で採択されました。

式典の後、演芸発表では、9市町老連から出演していただき、日頃の練習の成果を十分に発揮され、会場からは大きな拍手が送られ、大いに盛り上がりました。最後に、北野理事の閉会のことばで大会は閉幕しました。



大会宣言

わたしたち老人クラブ会員は、長年にわたり「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動に取り組み、クラブ活動を通して高齢者同士の支え合いを深め、地域の方々をはじめあらゆる世代と手を携え、地域の担い手として、みんなが安心して暮らせる地域づくりをめざし活動を展開してきました。

しかしながら、私たちが住む地域においても、人と人とのつながりが希薄になり、高齢者の孤立化や特殊詐欺被害などさまざまな課題に直面しています。

一方、高齢者が増加しているにもかかわらず、老人クラブ活動の基盤となる会員数・クラブ数は減少し続け、非常に厳しい状況となっています。

これまで積み重ねてきた活動を土台に、ポストコロナを見据えた活動の推進を図り、老人クラブ活動の存在意義を高めていくことが必要です。

わたしたちは、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、より多くの仲間が集う魅力ある老人クラブをめざし、会員の力を結集し、地域の期待に応えるよう、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、一人ひとりのパワーを結集し、総力をあげた「会員増強運動」の推進
- 一、健康寿命をのばし、元気高齢者を目指す「健康づくり・介護予防活動」の推進
- 一、友愛・奉仕活動を通じた地域を豊かにする社会活動を推進し、魅力ある老人クラブ活動の発信
- 一、高齢者の特殊詐欺、消費者被害や交通事故の防止に向けた活動の推進

演芸発表（出演順）

- ①大村市老連 久田タカエ他 9名
創作舞踊「VIVA・LA・VIDA」
- ②南島原市老連 池田レイ子他 15名 舞踊「ながいきよさこい」
- ③雲仙市老連 宅島イツミ他 8名 舞踊「お祭りマンボ」
- ④杵岐市老連 佐瀬治子他 3名 民謡「斉太郎節」
- ⑤長与町老連 田島博子他 7名 民謡「ムツゴロウどん」
- ⑥佐世保市老連 福田宗子他 11名
3B体操
「ベル体操：グリーンスリーブス ポール：木の靴」
- ⑦長崎市老連 八谷都子他 11名
フォークダンス「ポロネーズ・ロイヤル」
- ⑧諫早市老連 早田美代子他 20名 舞踊「長崎ばやし」
- ⑨島原市老連 入江保子他 13名 踊り「きよしのズンドコ節」

晴れのご受賞おめでとうございます

令和5年度
各種表彰



長崎県老人クラブ連合会会長表彰

◆永年勤続功労者表彰《23名》

長崎市老連	岡村	衛
〃	松川	隆治
〃	安井	宏夫
〃	片山	亮一
佐世保市老連	福吉	清隆
〃	宮田	明
〃	圖子	洋子
島原市老連	肘井	裕子
諫早市老連	井関	修一郎
〃	堤	豊
〃	土井	誠二
〃	野田	悦子
平戸市老連	藤島	八重子
〃	西	順市
〃	橋本	嘉之
〃	石田	康臣
対馬市老連	江嶋	慶子
〃	青木	掉磨
五島市老連	庄野	榮一
雲仙市老連	加藤	孝明
時津町シニア連	中山	明美
波佐見町老連	福田	教次
〃	中尾	正嗣

◆優良老人クラブ表彰《7クラブ》

長崎市老連	鳴滝・健友会
〃	新寿会
佐世保市老連	権常寺町やすらぎ会
大村市老連	上諏訪寿会
平戸市老連	木引栄春会
雲仙市老連	いきいきクラブ下古賀
長与町老連	仲よしクラブ

◆会員増強運動表彰

*会員数が増加した市町老連
《2老連》

佐々町老人クラブ連合会
新上五島町老人クラブ連合会

*新設単位クラブ及び休会状態等から復活した単位クラブ

《5クラブ》

長崎市老連	弁天親友会
〃	魚の町美星会
平戸市老連	深月深友会
対馬市老連	こい椿会
南島原市老連	吉川ゴールドクラブ

*会員数が10人以上純増した単位クラブ

《4クラブ》

長崎市老連	三原町三寿会
佐世保市老連	大和長寿クラブ
松浦市老連	淀姫不老会
雲仙市老連	鶴亀老人会

全国老人クラブ連合会
会長表彰

【令和5年11月受賞】

◇老人クラブ育成功労表彰

長崎市老連	瀧口	京子
島原市老連	加藤	勝彦

◇優良老人クラブ表彰及び優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

長崎市老連	鳴滝・健友会
大村市老連	上諏訪寿会

【令和5年8月受賞】

◇活動賞

諫早市老連	中尾町老人クラブ瑞祥会
平戸市老連	生月地区老人クラブ連合会
長与町老連	斉会
〃	観寿会



【敬称略】



市町老連女性リーダー研修会 開催報告

令和5年9月6日(水)～7日(木)にレオプラザホテル佐世保(佐世保市)において、女性リーダー40名が参加して宿泊研修会を開催しました。

瀧口県老連会長・女性部会長の開会挨拶の後、1日目は、講話、事務局説明、グループ協議(分散会)、懇親会、2日目は、いきいきクラブ体操、全体協議(全体会)、創作タイム(折り紙)が行われました。

【講話】

「認知症」について

出口病院
認知症疾患医療センター
作業療法士 宮川 由香

認知症は何なのか、認知症は病気であるが、自然の老化による変化とも言えること、医学的見地からの説明、そして、認知症高齢者の割合、認知症患者への理解及び対応方法などについて、わかりやすく説明がありました。

この中で、地域のつながりは脳のつながり、記憶のつながりであり、地域のつながり(地域の集まり、サークル、友人、知人、隣人、家族)を大事にすることが、認知症の予防・共生につながると教えていただきました。



【事務局説明】

老人クラブの状況等

【全体会】協議

◆テーマ

「友愛活動」について

参加者が7グループに分かれ、友愛活動の各地域での取り組み状況等について、情報交換・意見交換が行われました。

翌日の全体会では、瀧口会長の司会で進行し、各グループから活動内容として、「見守り、声かけ、相談、話相手」を基本に活動し、3カ月に1回発表・報告する、「買い物代行・同伴、手作り弁当の提供など多様な生活支援をおこなっている」「施設を訪問し、紙芝居、舞踊、指体操を披露している」と、そして、活動上

配慮する点として、「個人宅には無理に入り込まず、相手の気持ちを尊重する。まずは会った時の声かけから」、「友愛活動はプライバシーに踏み込まず、聞き役になる」、「活動をリーダーに押し付けず、できる範囲で、できる時に、できることを無理なく」など、多くの意見が出され、活発な協議が行われました。



情報交換・意見交換を行う

【創作タイム】

折り紙「彼岸花」

折り紙で作る「彼岸花」を、佐々町老連女性部の今村さん他5名の指導のもと皆さんで創作しました。



折り紙づくり

市町老連若手リーダー研修会 開催報告

令和5年8月30日(水)～31日(木)にレオプラザホテル佐世保(佐世保市)において、若手リーダー33名(うち、女性6名)が参加して宿泊研修会を開催しました。

瀧口県老連会長、小野県老連若手委員長の開会挨拶の後、1日目は、講話、グループ協議(分散会)、懇親会。2日目は、いきいきクラブ体操、高齢者の健康づくり等セミナー報告、事務局説明、全体協議(全体会)が行われました。

【講話】

「老人クラブの活性化について」

長崎県立大学地域創造学部
教授 朝浦 幸男

まず、国等のデータを示しながら、高齢者を取り巻く社会環境を、福祉国家の3類型(家族依存型、市場依存型、政府依存型)、日本の社会経済状況、地方の人口減少問題、価値観の多様化等の視点から説明。

老人クラブ活動が、社会保障や災害対策における支援形態を表す、「自助・互助・共助・公助」の4つの分類では「互助」を担い、また、地域包括ケアシステムでは「生活支援・介護予防」と位置づけられると説明。

次に、老人クラブ活動の実態、有効性に触れ、この活動が、人とのつながり、健康寿命の延伸、フレイル・認知症予防などに寄与し、ウェルビーイング(Well-being)の推進になること。そして新しい概念として「シニア・老人力」誕生を紹介。今後の老人クラブに求めるものとして、次の3項目をあげられました。

- ・「シニア・老人力」を支援するサービス(地域の達人マッチング等)・農業、漁業等)



・時代に即した新たなリーダー養成
・若い女性をひきつける地域の魅力(いきいきしている女性の老後)
※「シニア・老人」
何歳になっても意欲や好奇心を持ち、元気で歩いて消費もする、社会とつながりを保って暮らす老人

【報告】

令和4年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加して

平戸市老連 上田 正子

全老連主催のセミナーについて、「基調報告(老人クラブが取り組む健康づくり活動・生活支援)」、「地域で取り組む健康づくりと支え合い」、「口のささいな衰えを見逃すな」、そして「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」の4項目についての報告がありました。

例えば、健康で健全な心身の状態を保ち続けるためには、口腔機能を維持することで食事による栄養摂取や運動のための体力確保、心の安定へとつながることから、口腔体操が重要であることや、適度な体操や運動を仲間とともにやり、常日頃から体を動かす習慣を身に付けておくことが大切である等のお話がありました。

【事務局説明】

老人クラブの状況等

【協議】

◆テーマ

- ①「若手が組織的に活躍・活動できるようにするために何をしたらいいか」
- ②「老人クラブ活動における若手委員(会)の役割と課題」

参加者が6グループに分かれ、老人クラブの「若手が組織的に活躍・活動できるようにするために何をしたらいいか」、「老人クラブ活動における若手委員(会)の役割と課題」について、

各地域での取り組み状況等も踏まえ、情報交換・意見交換が行われました。

翌日の全体会では、小野委員長の司会で進行し、各グループからは、前日の協議結果の報告がされました。



テーマ①では、そもそも若手の定義がよくわからないとの意見の他、若手委員が組織化されていない市町老連が多く、その理由として、若手委員には75歳未満という年齢制限や仕事をしている人が多いなどにより人材不足で組織化できないとの意見が出され、対応策として年齢制限への柔軟な対応、勧誘活動の強化、女性の若手委員を増やすなどの意見が出された。

テーマ②については、若手ができることをあげ、若手委員が多くの事業で活動している市老連があること、そして、若手ならではの「魅力ある老人クラブ」の手伝いができるのではないかと、また、若手委員会は縁の下での力持ち、次世代を育てることが目標との意見も出されました。

全体を通じて、若手の老連行事における役割の明確化が重要であり、若手組織の立ち上げ、活性化につながるものと思われました。



協議の様子

表彰受賞クラブ

紹介



全老連会長表彰

「活動賞」を受賞して



諫早市老人クラブ連合会
中尾町老人クラブ 瑞祥会
会長 土橋 重利

平成30年7月から始めた週2回のラジオ体操と月1回のウォーキングの取り組みが健康維持と会員融和に役立っていることを認めていただき、とてもうれしく思った。

特に、令和2年4月からは瑞操部を結成し、5つの推進策、つまり①継続化②魅力化③組織化④予算化⑤広報化について具体的に策定し、やりやすくなった。

まず、ラジオ体操は月曜日は1区、木曜日が2区の公園で、ラジオ体操委員4人が毎月交互に、春季・秋季は6時30分からラジオ放送で、冬季は録音テープで7時から実施する。年間96回の皆勤者1人に表彰状を授与した。

次に、ウォーキングは月初めのラジオ体操終了後に、担当のラジオ体操委員が考えたコースを年間予算1・2万円で購入したあめ玉をしゃぶりながら、中継地では休憩して野菜ジュースを飲み情報交換。年に1回ほどは地域の人のガイドで説明を聞いて謝礼を出し、時には参加者が耕す畑を眺めてリラックス。

また、正月は特別に近くの歳神社で、1月は御館山稲荷神社が諫早神社に参拝。お祓いを受けた年もあった。会員のために毎月発行の広報紙「瑞祥会だより」に記載した令和2年4月から制度化したウォーキング45回の数値では、参加者が11人、4人、時間130分、30分、歩数8750歩、2070歩。

特集記事は「体操の効能」や「体操の雑学」「ラジオ・テレビの体操放送時間」など。北風吹きぬく寒い朝も仲間一緒に愉しくなる。いかがでしょう。始めてみませんか。

優良老人クラブ表彰受賞にあたって



長崎市老人クラブ連合会
鳴滝・健友会
会長 小川 成任

このたび、私ども鳴滝・健友会は令和5年度優良老人クラブとして全国老人クラブ大会秋田県秋田市（秋田芸術劇場）にて11月8日、また21日（長崎県諫早市（諫早文化会館）にて優良老人クラブとして表

彰を受けました。受賞にあたり市老連ならびに地区老連にはこれまでのご指導のたまものと大変感謝いたします。また会員の皆さま方には多くの活動に対するご協力ご理解など戴いたいただいた

自治会へは改めて感謝申しあげたい。現在会員数76名、最初は互いに初めての出会いに戸惑う方もいましたが、最近では皆さんが友達になり大きな絆ができてまいりました。受賞の知らせに皆さんが大変喜んでくれました。私も会長として令和5年12月で10年となります。今回の受賞を受け素直に喜んでいきます。

健友会の会員さまは平均年齢77歳と高齢クラブですが、健康維持促進を目的としたペタンク、グラウンド・ゴルフ、健康マージャンなどには積極



的に参加、最後は笑顔で終える。「賞品なしでもよかき、体を動かすことが一番」と喜んでくれます。

またクラブとしてコロナ禍で皆さんが顔を合わせる機会が持てない時期がありました。これからは少しでも多くお誕生日会、敬老の集いなど企画してまいる意向です。社会奉仕としては、自治会と共有

して交通安全全週間の子ども通学時の見守り活動、地区のゴミ（ヘリサイクル活動）、坂道の階段ペンキ塗り、公民館の草刈



りなど活動しております。最後にありますが、会員さまの支えで楽しい仲間づくりを維持し今後の育成に努めてまいりたいと思います。最近、各地区において会長の後任の問題で心よく引き受ける方がないようです。我がクラブにおいても若い方への加入を進めており、今期3名（66歳）加入していただきました。今



後はこの方たちを中心に、クラブ活動ならびに組織運営など覚えて維持していただければ幸いに思います。

優良老人クラブ表彰受賞にあたって



大村市老人クラブ連合会上諏訪寿会

会長 出口 洋右

令和5年度優良老人クラブとして、全老連会長及び長崎

県老連会長から表彰を受けました上諏訪寿会です。

会員一同大変喜んでおります。これもひとえに市老連、西老連及び上諏訪自治会の役員



方々のご指導のおかげと感謝しております。

上諏訪寿会は昭和39年4月1日発足して早59年になり、前会長（故 三原力太郎）の口癖であった「P、P、K（ピン、ピン、コロリン）」を合言葉として活動をしています。

会員数も多いときは75名位いましたけど現在は34名で、若い人に入会してもらえないのが悩みの種です。しかし、我が寿会は、P、P、Kで毎週月・水・金曜はグラウンド、ゴルフ、火・土曜はペタンク、



日曜はボッチャ、木曜はカラオケといろいろと頑張っております。

特にペタンクには力を入れており、ねんりんピックには

必ず出場し、コロナが流行る前には優勝しませんでしたけど、準優勝が2回続けてできました。市老連、西老連、大村市スポーツ大会でも優勝または準優勝と活躍しております。

また、町内にはグラウンド・ゴルフを練習する場所がなくて、町外にある公園で他のクラブの人と交ざって練習をしています。

10月には、米寿会といって八十八歳になられた方々を呼んで会員全員でお祝いしています。

これからもP、P、Kを合言葉に頑張ります。



令和5年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加して



長崎市老人クラブ連合会
若手部長
山田 輝幸

令和5年12月4日(月) 5日(火)、東京都千代田区の全国社会福祉協議会「灘尾ホール」で全国から89名が参加して開催されました。

全国老人クラブ連合会副会長による挨拶及び基調説明に続き、6講義が行われましたので、概要を報告します。

《一日目》

講義①「健康／医療」―上手な医療の受け方―

かかりつけ医は健康づくりのパートナーとして身近で頼りになる医師であり、かかりつけ医を持つことのメリットは、日頃の健康状態を知ってもらえ、病気の予防・早期発見・早期治療に繋がり、症状に合った専門医の紹介がスムーズになる。またかかりつけ医は一人に限る必要はなく、かかりつけ医の選び方として健康に関する何を

も相談できるのか？
説明がわかりやすく安心できるかどうか？
医療機関は身近にあるかどうか？
等を参考に自分に合った、かかりつけ医かどうか見直してみることも大事であると思います。

講義②「健康／歯・口腔」

「オーラルフレイル」
「オーラルフレイル」
「予防で健康寿命を延ばそう！」

歯や噛む力等、さまざまな機能が衰えていく状態をオーラルフレイルといい、機能歯数の多少が転倒や認知症等の発症リスクを左右し、要介護状態に陥ることがないよう予防に努め、しっかりと噛んで、たくさんしゃべって、健康寿命を延ばすためにもかかりつけ歯科医を持ちケアすることが大事であると思います。

講義③「健康／運動」―高齢者の運動による健康づくり・介護予防―

運動は誰でもできる健康づくり・介護予防の手段であり、運動器(筋肉・腱・靭帯・骨・関節・運動にかかわる脳神経系などの総称)は動かしていないと機能低下や障害で要介護のリスクが高くなり、コロナ禍の外出自粛や体調不良による身体不活動の影響によ

り、関節の動き悪化、筋肉、骨量の減少、心肺機能・消化器機能の低下を招くため、からだをバランスよく動かすことが大事であると思います。

《二日目》

講義④「地域支え合い」―地域で取り組む健康づくりと支え合い―
老人クラブが創り出すチカラ

コロナ禍を改めて振り返れば、今まで元気に参加していた人が病気やデイサービスに通い始めた等で、顔が見えなくなった事例も増えていたなかで老人クラブの活動を通じて紡いできた「場」や「つながり」があることを感じ、「いつもの誰かと」「ゆるやかに」つながり、関わり続け日常生活を豊かにしてくれる大切な場としての老人クラブの活動を多くの人に発信していくかが大事であると思いました。

講義⑤「安全」―日常生活事故や災害から身を守る―

高齢者が救急搬送される事故の8割は転倒事故であり、その他「浴槽でおぼれる」「窒息・誤飲」「熱中症」等過半数は住宅等居住場所での発生。高齢になると筋力の低下、視力の衰えからバ

ランスを保ちにくくなるため適度な運動で体力の維持に努めましょう。住宅火災の主な原因はタバコ、ストーブ、コンロ、コードによるものです。日常での心がけ・行動により防げる事故・火災は防ぎましょう。

講義⑥「健康／栄養」―高齢期の食生活のあり方―

日本人の食事摂取基準は5年ごとに策定されており、2020年版の策定に当たっては、従来の生活習慣病の発症予防、重症化予防に加え、初めて高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定されたが、策定方針のど真ん中にきたが、コロナ禍の中、周知できず持ち帰って話してほしいとのことであった。中でも大きく変わったのはBMIの理想は22と言われてきたが、65歳では22では死亡率は高くなり24、25の方が死亡率は低くなり、男性の死亡率が最も低い範囲は25、26、9で女性の場合は23、24、9であり、肥満になればもちろん死亡率は高くなるが、もつと死亡率を上げるのはヤセでありヤセすぎではないけないのとことであった。

本セミナーに参加する機会を与えていただきありがとうございました。

令和5年度「社会奉仕の日」(9月20日)活動報告

会員の皆様には、老人クラブ「老人の日・老人週間」における活動にご協力頂きありがとうございました。各取り組みのうち「社会奉仕の日」の活動について下記のとおり集計しました。

No	市町老連名	清掃・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	337	2,846	148	1,061	485	3,907
2	佐世保	211	1,666	43	442	254	2,108
3	島原	51	290	8	36	59	326
4	諫早	198	1,826	78	678	276	2,504
5	大村	48	875	16	260	64	1,135
6	平戸	22	464	3	56	25	520
7	松浦	32	605	—	—	32	605
8	対馬	6	89	—	—	6	89
9	壱岐	54	742	26	483	80	1,225
10	五島	45	656	12	229	57	885
11	西海	27	624	8	297	35	921
12	雲仙	61	1,387	43	848	104	2,235
13	南島原	64	872	11	174	75	1,046
14	長与	15	170	3	19	18	189
15	時津	6	132	—	—	6	132
16	東彼杵	14	322	—	—	14	322
17	川棚	21	363	8	154	29	517
18	波佐見	10	244	—	—	10	244
19	小値賀	5	112	3	53	8	165
20	佐々	6	68	—	—	6	68
21	新上五島	29	485	4	55	33	540
計		1,262	14,838	414	4,845	1,676	19,683

注) クラブ数、会員数は延べ数

第35回全国健康福祉祭えひめ大会

「ねんりんピック

愛顔のえひめ2023」

令和5年10月28日（土）から31日（火）まで「ねんりんを重ねた愛顔伊予に咲く」をテーマに愛媛県内20市町で開催されました。

長崎県からは長崎県すこやか長寿財団の横田理事長を団長に監督・選手154名が22種目に参加し、全国各地から参加された選手団と交流を深めながら、日頃の練習の成果を十分に発揮し、各種目において、優秀な成績を収められました。



【地域文化伝承館】

大会期間中、「地域文化伝承館」が10月28日（土）から30日（月）までの3日間、「愛媛県民文化会館」で開催されました。

愛媛県内の老人クラブ等による手芸・趣味等の作品や活動紹介などの展示、また、ステージでは、地元民謡・民踊や郷土芸能をはじめ、社交ダンス等多彩な出し物で、会場一体となって盛り上がりました。

老人福祉法制定60周年記念
第52回全国老人クラブ大会参加報告



令和5年11月8日（水）
9日（木）の2日間、の
ばそう！健康寿命、担おう！
地域づくりを」をメインテー
マに全国から約1400名、
長崎から7名が参加して、



秋田市において第52回全国
老人クラブ大会が開催され
ました。

1日目の式典では、老人
クラブの育成に功績があつ
た方々や優良老人クラブ等
に全老連村木会長より賞状
と記念品が贈られました。

最後に、健康長寿をめざ
す「健康活動」の推進、暮
らしを見守る「支え合い活
動」の展開、高齢期を豊か
にする「生きがい活動」の
充実、あらゆる世代と連携
した「地域貢献活動」の推進、
高齢者の尊厳が守られる「社
会保障制度」の確立の5項
目の実践の誓いを盛り込ん
だ大会宣言（案）が満場一
致で採択されました。

その後は、開催地秋田県
老連が生きがいや健康づく
りの一環として行っている
芸能活動を中心に、日頃の
活動の成果の発表として「老
人クラブ文化祭」が紹介さ
れました。



2日目は「地域支え合い
活動を広げよう！」をテー
マにパネルディスカッション
が行われ、秋田県、横浜市、
山口県から活動の取り組み
の成果を含めた発表があり
ました。

次回の第53回全国老人クラ
ブ大会は令和6年11月20日
21日の日程で神奈川県におい
て開催される予定です。

第21回 長崎県

ねんりんピック

兼第36回全国健康福祉祭
とっとり大会派遣選手選考会

開催主日程
令和6年 **5月11日** 土

スポーツ交流大会

申込受付 令和6年1月4日 木 ~ 2月29日 木

60歳からの
スポーツと文化の祭典

卓球

諫早市森山スポーツ交流館

テニス

長崎市総合運動公園(かきどまり)庭球場

ソフトテニス

大村市テニスコート

ソフトボール

開催日 5月11日 土・12日 日

なごみの里運動公園(諫早市)

ゲートボール

大村市補助グラウンド

ベタンク

なごみの里運動公園(諫早市)

ゴルフ

開催日 4月3日 土

長崎カンツリー倶楽部(長崎市)

マラソン

長崎県立総合運動公園(諫早市)

弓道

大村市弓道場

剣道

諫早市森山武道館

グラウンド・ゴルフ

大村市総合運動公園

太極拳

シーハットおおむら

ソフトバレーボール

諫早市飯盛体育館

サッカー

長崎市総合運動公園(かきどまり)陸上競技場

水泳

大村市屋内プール

ボウリング

開催日 4月21日 日

パラダイスボウル(佐世保市)

ターゲット・バードゴルフ

長与シーサイドパーク多目的広場

バウンドテニス

長与町民体育館

パークゴルフ

開催日 4月24日 土

大島パークゴルフ場(西海市)

※日程や会場は変更となる場合もあります。

文化交流大会

申込受付 令和6年1月4日 木 ~ 2月29日 木

囲碁

開催日 5月11日 土 会場 長崎県勤労福祉会館(長崎市)

将棋

開催日 5月12日 日 会場 三菱記念会館(長崎市)

健康マーじゃん

開催日 5月12日 日
会場 長崎市ダイヤモンドふれあいセンター

生きがい作品展

絵画/写真/書/工芸・彫刻

開催日 12月12日 木 ~ 12月15日 日

会場 長崎県美術館県民ギャラリー

※申込受付期間は、決まり次第
ホームページ等でお知らせします。

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棟棟3階

TEL.095-847-5212

FAX.095-847-6181

info@sukoyaka-nagasaki.or.jp

ホームページ

長崎県すこやか長寿財団



すこやか長寿財団

**いきいき活動を
支える**

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単
位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手
続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〔資料請求受付期間〕【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

2023年10月始期
2024年 4月始期版

老人クラブ 傷害保険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは他人の物を壊したり、

他人にケガをさせた場合*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません
(複数口加入はできません)。*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

①保険始期月
および保険期間

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 4月1日午後4時から1年間

②掛金タイプと補償内容〔下記◆重要◆と併せてご確認ください〕

タイプ	補償充実 24時間型				活動型		
	クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)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。 〔補償額〕上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。		
補償内容 (保険金額)	掛金	12,000円/年 (2,600円)	8,000円/年 (1,700円)	5,000円/年 (1,600円)	3,500円/年 (1,200円)	1,000円/年 (600円)	500円/年
㉔ 死亡保険金(注2) (事故から180日以内)		432万円 (262万円)	277万円 (192万円)	270万円 (185万円)	185万円 (140万円)	85万円	45万円
㉕ 後遺障害保険金(注3) (事故から180日以内)		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円	45万円
㉖ 入院保険金日額(注4) (事故から180日以内、30日限額)		6,600円 (2,600円)	3,700円 (1,700円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円
㉗ 通院保険金日額 (事故から180日以内、30日限額)		4,100円 (1,500円)	2,200円 (900円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注6)		1億円限度		③〔クラブ活動中とは〕			
地震・噴火・津波 危険補償		対象となる保険金 ㉔㉕㉖㉗(注5)		(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および (2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催 する活動イベント」ならびに (3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復 途上を含みます。 (4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者			
熱中症危険補償		対象となる保険金 ㉔㉕㉖㉗(注5)					

◆重要◆

- ④(注1)往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
- ⑤(注2)すでに支払った後遺障害保険金がある場合の死亡保険金は、すでに支払った金額を控除した種類となります。
- ⑥(注3)後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
- ⑦(注4)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や接骨等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑧(注5)地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額は死亡保険金、④入院保険金日額、⑥通院保険金日額の
下段()内の補償額(活動中以外の補償額)となります。
- ⑨(注6)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

老人クラブ 賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対 象: 単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。



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 10:00～17:00(土・日・祝祭日、年末年始)



専用FAX 03-3597-8767



03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限公司 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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・
総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

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あります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2023年3月作成 22TC-102744

昨年は、終わりの見えな
いロシアのウクライナ侵攻
等による資源高や、円安の
進行により、物価の上昇を
実感した1年でした。

また、5月に新型コロナ
ウイルスが5類に移行さ
れ、多少の制約が残る中、
新しい生活様式を踏まえつ
つ、老人クラブ活動の正常
化に向け努力した一年でも
あったと思います。そして、
11月に開催した県老人クラ
ブ大会が、4年ぶりに時間
を午後まで拡大し、式典、
講演、演芸とフルセットで
開催できたことを嬉しく思
います。

さて、本年は、辰年であ
り、辰は十二支の中で唯一
空想上の生き物であり、龍
でもあります。

龍は誰が見ても力強さを
持っており、辰（龍）年は
力溢れる年になりやすく、
活気づくような年になると
言われています。

新型コロナが収束して初
めの新年を迎え、本年の
老人クラブ活動が以前にも
増して活気あるものになる
よう、皆様と一緒に取り組
んでまいりたいと思います。
本年もどうぞよろしくお
願いいたします。



光と風の輪 第59号

令和6年1月発行

発行

(公財)長崎県老人クラブ連合会

会長 瀧口 京子

長崎市茂里町3-24

☎095-846-5000

制作・印刷 (株)ニチコミ

県老連では、ホームページを開設しています。ご覧になりたい方は下記のアドレスにアクセスしてください。

<http://nagasakioren.sakura.ne.jp/>

◆スポンサーへのお礼

このたびは「光と風の輪」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。
本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。
これからも末長きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人 長崎県老人クラブ連合会