

光と風の輪

第60号

令和6年8月発行

光：生きがい、歓喜 風：力 輪：仲間、連帯



島原鉄道大三東駅(日本で一番海に近い駅) 長崎県島原市

も く じ

◆会長あいさつ	…… 1~2	◆単位クラブ紹介	… 11~13
◆令和6年度役員・評議員	…… 3	◆寄付金の募集広告	…… 14
◆令和6年度事業計画	…… 4	◆老人クラブ傷害・賠償責任保険広告	…… 15
◆令和6年度収支予算	…… 5	◆令和6年度指定宿泊施設	…… 16
◆令和6年度長崎県高齢者施策について	…… 6	編集雑感	
◆令和6年度女性部会、若手委員会開催	…… 7	◆健康ひとくちメモ	…… 17
◆令和6年度市町老連別単位クラブ数・会員数の状況	…… 8	◆他人事ではないフレイル、予防の要に栄養あり！	…… 18
◆令和6年度市町老連会長研修会	… 9~10	◆老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン	…… 19



会長 瀧口 京子

長崎県老人クラブ連合会会長の瀧口でございます。本年度も引き続き、県老連のさらなる発展に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

まずもって、去る1月1日発生した令和6年能登半島地震により被害に遭われた方々に心からお見舞い申し上げますとともに、ご家族や大切な方々を亡くされた皆様に謹んでお悔やみを申し上げます。

そして、被災地域の一日も早い復興を心より祈念いたします。

また、全国老人クラブ連合会では、全国の老人クラブに呼びかけ「救援拠金運動」を展開されており、本県老人クラブにおいても、この運動に積極的に取り組んでいただいております。会員の皆様に深く感謝申し上げます。

さて、本年は団塊の世代のすべての人が75歳を迎え、いわゆる「2025年問

題」と言われる本格的な超高齢化社会が到来する状況の中、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」に向け、この実現を包括的に進めていくため、令和6年1月に「認知症基本法」、同年4月に「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。

「認知症基本法」では、認知症や認知症の人に関する正しい知識や理解の普及、社会活動への参加機会の確保などを基本理念に掲げ、施策を推進することとされています。

また、「孤独・孤立対策推進法」では、「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、相互に支え合い人と人との『つながり』が生まれる社会”づくりを目指し、国や自治体の責務、国民への理解と協力が定められています。

全国の老人クラブにおいても、これらの法律の趣旨や理念を踏まえ、「地域共生社会」に向け、取り組むこととされており、我々老人クラブにおいても、地域コミュニティとともに高齢者が生きがいを持って生活ができる「地域共生社会」実現のため、この一翼を担うことが求められ

ております。

具体的には、老人クラブが取り組んできた健康づくり・介護予防活動、友愛活動を活かし、介護・生活支援活動の強化、介護予防・生活支援サービスの事業化、さらには、多様な生活の場、多様な生活支援など、老人クラブがこれらの新地域支援事業の担い手として進化することが必要と考えております。

本県においても、老人クラブの会員数の減少が続いております。このため、老人クラブが新地域支援事業の担い手として進化することで老人クラブ活動が活性化され、仲間づくり

(会員増強)につなげるものと考えます。

結びに、本年は通常の日常生活を取り戻し、新型コロナウイルスを迎えましたが、引き続き、感染防止に留意しつつ、老人クラブ活動のさらなる発展に努めてまいります。

皆様の温かいご支援とご協力をお願いいたします。



令和6年度役員・評議員

辞任に伴う選任により次の体制となりました。

《役員》

役職	氏名	所属クラブ
会長	瀧口 京子	県老連女性部会
副会長	加藤 勝彦	島原市老連
	末永 榮幸	壱岐市老連
常務理事	吉富 達司	長崎県老連
理事	北野 健一郎	長崎市老連
	野口 喜美子	大村市老連※新
	天羽 隆之	佐世保市老連
	小野 由利子	県老連若手委員会
	中村 直輝	県長寿社会課
	野嶋 克哉	県社会福祉協議会※新
監事	八田 賢一	長与町老連
	福田 和範	東彼杵町老連

《評議員》

氏名	所属クラブ
田中 洋一	長崎市老連
金子 健夫	佐世保市老連
岩本 三男	島原市老連
森武 重法	諫早市老連※新
角田 哲治	大村市老連※新
石田 康臣	平戸市老連
永淵 勝幸	松浦市いきいき連
白水 志芳	対馬市老連※新
中谷 忠司	壱岐市老連
橋本 金義	五島市老連
三岳 孝夫	西海市老連
荒木 一二	雲仙市老連
林田 康德	南島原市老連
三井 朝松	長与町老連
山下 涓三	時津町シニア連
山本 明則	東彼杵町老連 ※新
森 孝子	川棚町老連
荒木 和幸	波佐見町老連※新
近藤 育雄	小値賀町老連
永石 善吾	佐々町老連
中野 育雄	新上五島町老連※新
松本 修二	県老連若手委員会※新
大淵 公子	県老連女性部会
古川 敬三	県すこやか長寿財団※新



のぼそう!! 健康寿命、担おう!! 地域づくりを

令和6年3月15日に行われた評議員会及び、3月5日に行われた理事会において、令和6年度の長崎県老人クラブ連合会の事業計画が協議決定されました。8月からの主な行事は次の通りです。

【事業の重点課題】

- ① 会員増強運動の推進
- ② 若手リーダーの養成と女性会員の登用
- ③ 介護予防(健康づくり)と生活支援活動の推進

令和6年度 県老連の主な行事

開催日	行 事	場 所	
8月	7(水)	高齢者相互支援事業研修会	川棚町 実践活動会員研修
	22(木)~23(金)	九州各県・指定都市老連事務局長会議	鹿児島県
	27(火)	活動推進員等職員セミナー	東京都(全社協会議室)
	29(木)~30(金)	市町老連女性リーダー研修会	長崎市(ホテルセントヒル長崎)
9月	4(水)~5(木)	市町老連若手リーダー研修会	長崎市(ホテルセントヒル長崎)
	15(日)~21(土)	老人週間(15日老人の日、20日社会奉仕の日)	老人クラブによる一斉奉仕活動
	20(金)	県老連理事会・表彰選考委員会	長崎市
	26(木)	市町老連事務局長会議	長崎市
10月	2(水)	健康づくりリーダー養成講習会	小値賀町
	11(金)	健康づくりリーダー養成講習会	時津町
	19(土)~22(火)	第36回全国健康福祉祭とっとり大会	鳥取県
	31(木)	健康づくりリーダー養成講習会	波佐見町
11月	13(水)	第59回長崎県老人クラブ大会	大村市(シーハットおおむら)
	20(水)~21(木)	第53回全国老人クラブ大会	神奈川県
12月	5(木)~6(金)	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー	東京都(全社協灘尾ホール)
R7 2月	4(火)~5(水)	都道府県・指定都市老連代表者会議	東京都(全社協灘尾ホール)
	13(木)~14(金)	九州各県・指定都市老連連絡協議会	沖縄県
3月	5(水)	県老連理事会	7年度事業計画・予算審議、他
	13(木)	全老連評議員会	7年度事業計画・予算審議
	14(金)	県老連評議員会	7年度事業計画・予算審議、他

令和 6 年度 収支予算 (損益方式)

単位：千円

科 目	予算額	摘 要	科 目	予算額	摘 要
I . 一般正味財産増減の部			2. 経常外増減の部		
1. 経常増減の部			(1) 経常外収益	0	
(1) 経常収益	19,039		(2) 経常外費用	0	
基本財産運用益	1		当期経常外増減額	0	
受取会費	6,598	会 費	6,528	当期一般正味財産増減額	△ 1,753
		賛助会員会費	70		
事業収益	815	会員章普及	15	一般正味財産期首残高	3,500
		指定宿泊施設	400		
		傷害保険普及	400		
受取補助金等	9,185	県補助金等	9,005	一般正味財産期末残高	1,747
		受取民間助成金	180		
受取寄付金	2,300				
雑収益	140		II . 指定正味財産増減の部		
(2) 経常費用	20,792		当期指定正味財産増減額	△ 2,300	
事業費	14,496	各種事業の実施	指定正味財産期首残高	99,000	
管理費	6,296	法人の管理運営	指定正味財産期末残高	96,700	
当期経常増減額	△ 1,753		III . 正味財産期末残高	98,447	



会員の皆様には、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

皆様方におかれましては、生きがいや、健康づくりを進める活動の推進、ボランティア活動等の地域を豊かにする各種活動にご尽力いただいております。ことに感謝申し上げます。

さて、本県では全国よりも早く高齢化が進んでおり、令和7年頃には65歳以上の人口がピークに達すると見込まれています。人生百年時代とも言われる中、高齢者のお一人おひとり生きがいをもち、支え合いながら活躍できる地域づくりが、より一層重要となってまいります。

このため、県では、本年3月に、向こう3年間の高齢者施策を推進するうえでの指針となる「ながさき長寿いきいきプラン」（長崎県老人福祉計画・介護保険事業支援計画・介護給付適正化計画）を策定し、今後、

本計画に沿って具体的な施策を進めていくこととしております。

これらの施策の中から、特に老人クラブ活動に関わりの深い、高齢者の活躍促進と地域包括ケアシステムの構築について、令和6年度の主な事業と予算額をご紹介します。

1. 高齢者の活躍促進

県老人クラブ連合会、県すこやか長寿財団及び市町と連携し、地域社会への積極的な参加や、スポーツ・文化活動などを通じた生きがいと健康づくりの施策を推進します。

なお、本年度から老人クラブの会員数維持を目的として、いきいきシニア活躍応援事業（事務お助け隊、非会員参加のイベント等に対する補助）を新たに創設しました。

- ① 老人クラブが行う各種の活動、市町・県老人クラブ連合会が行う活動促進への取組や県老人クラブ大会開催等への助成（拡充）いきいきシニア活躍応援事業(含む) 6195万円
- ② 高齢者の社会参加促進に向けた啓発、人材育成、地域課題の解決に高齢者の力を活かす取組を一体的に実施 2366万円

2. 地域包括ケアシステムの構築

高齢者の方が、住みなれた地域で安心して暮らし続け、必要なサービスを切れ目なく受けることができる

よう「地域包括ケアシステム」の充実に向け、介護予防や生活支援体制整備等、市町の取組を支援します。

また、令和6年1月に「共生社会の推進を実現するための認知症基本法」が施行されました。認知症の方や家族等（ケアラー）を社会で支えるための施策を引き続き推進します。

- ① 地域支援事業交付金 13億2833万円
- ② 助け合い活動強化事業 353万円
- ③ 認知症サポートセンター事業 990万円
- ④ 認知症施策等総合支援事業等 3003万円
- ⑤ 長崎県ケアラー支援条例推進体制構築事業 1270万円

また、高齢者等の見守りには老人クラブの皆様にもご協力いただいておりますが、民間事業者等の参加やICT機器の普及など、地域の見守りネットワークの充実を図ります。

最後に、高齢者の方が住みなれた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けていくことができるよう、高齢者の社会参加の促進を含め、これまで以上に高齢者施策を積極的に推進してまいりますので、引き続き、皆様のご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

女性部会

【令和6年5月9日(木) ホテルセントヒル長崎】

令和6年度女性部会

部会員															副部会長	部会長			
西尾 富枝	伊藤千恵子	平岡美千代	坂本みどり	三根美代子	道原美都子	中山 愛子	井村優美子	今坂 祥子	斉藤 富子	宗 鈴代	山本 澄子	江嶋 慶子	田中都志代	大石 弘枝	肘井 裕子	森 和子	山下 恵	大淵 公子	瀧口 京子
佐々町老連※新	小値賀町老連※新	波佐見町老連	川棚町老連	東彼杵町老連	時津町シニア連	長与町老連※新	南島原市老連	雲仙市老連	西海市老連	五島市老連	吉岐市老連	対馬市老連	松浦市いきいき連	平戸市老連	島原市老連※新	佐世保市老連	大村市老連	諫早市老連	長崎市老連



令和6年度県老連事業計画の説明、令和6年度市町老連女性リーダー研修会（8月29日～30日）での企画及び運営について協議を行いました。また、女性の役員登用について意見交換を行いました。

令和6年度若手委員会

若手委員会

【令和6年5月17日(金) ホテルセントヒル長崎】

委員															副委員長	委員長	
新田浩一郎	山田 勇治	田口 一信	江村 明敏	濱田 義弘	宮本 秀秋	神島 道守	茂 幸雄	秋永 雅和	新井 保	永田 宗広	岡野 恵	松永 富子	角田 哲治	前田 忠昭	山田 輝幸	松本 修二	小野由利子
小値賀町老連※新	波佐見町老連※新	川棚町老連	東彼杵町老連	時津町シニア連	長与町老連※新	南島原市老連	雲仙市老連	西海市老連	五島市老連	吉岐市老連※新	対馬市老連※新	平戸市老連※新	大村市老連※新	島原市老連	長崎市老連※新	佐世保市老連	諫早市老連

令和6年度県老連事業計画についての説明、令和6年度市町老連若手リーダー研修会（9月4日～5日）での企画及び運営について協議を行いました。また、若手委員会の活動状況について意見交換を行い、そして、県老連若手委員会の年齢資格の引き上げについて報告を行いました。



令和6年度 市町老連別単位クラブ数・会員数の状況

市町名	単位クラブ数		クラブ数増減			会員数			1クラブあたり 会員数	2023年 10月1日現在 60歳以上人口	加入率 (%)
	R5年	R6年	増加	減少	差引	R5年	R6年	増減			
長崎市	216	209		7	△7	10,288	9,759	△529	47	160,146	6.1
佐世保市	184	175		9	△9	9,300	8,871	△429	51	90,797	9.8
島原市	66	63		3	△3	2,158	1,990	△168	32	18,611	10.7
諫早市	105	101		4	△4	5,554	5,226	△328	52	50,815	10.3
大村市	55	53		2	△2	2,410	2,233	△177	42	30,833	7.2
平戸市	53	51		2	△2	2,659	2,537	△122	50	14,022	18.1
松浦市	32	31		1	△1	1,078	1,058	△20	34	9,283	11.4
対馬市	90	83		7	△7	2,592	2,319	△273	28	12,940	17.9
壱岐市	89	83		6	△6	4,861	4,392	△469	53	11,112	39.5
五島市	84	82		2	△2	3,119	2,941	△178	36	16,629	17.7
西海市	63	62		1	△1	2,894	2,738	△156	44	11,824	23.2
雲仙市	85	81		4	△4	3,081	2,903	△178	36	17,803	16.3
南島原市	141	138		3	△3	5,300	5,146	△154	37	20,140	25.6
長与町	30	29		1	△1	1,264	1,183	△81	41	14,176	8.3
時津町	16	15		1	△1	1,002	959	△43	64	9,697	9.9
東彼杵町	20	20			0	1,668	1,673	5	84	3,625	46.2
川棚町	28	27		1	△1	1,204	1,117	△87	41	5,312	21.0
波佐見町	22	21		1	△1	2,087	1,957	△130	93	5,671	34.5
小値賀町	20	20			0	984	609	△375	30	1,283	47.5
佐々町	6	6			0	274	267	△7	45	4,838	5.5
新上五島町	52	51		1	△1	1,903	1,762	△141	35	8,857	19.9
県計	1,457	1,401	0	56	△56	65,680	61,640	△4,040	44	518,414	11.9

*長崎縣市町別年齢別推計人口より

$$\text{加入率} = \frac{2024.4.1 \text{ 会員数}}{2023.10.1 \text{ 60歳以上人口}} \times 100$$

令和6年度 市町老連会長研修会

■令和6年6月20日～21日
 ■ホテルセントヒル長崎(長崎市)

第1日目(6月20日)

令和6年6月20日(木)～21日(金)に、長崎市にあるホテルセントヒル長崎で市町老連会長研修会を開催し、市町老連会長及び関係者41名が参加しました。

はじめに瀧口会長より開会のあいさつがあり、続いて、出口病院宮川様より、認知症についての講話がありました。

その後、分散会を行い、一日目を終了しました。



開会のあいさつ



講話



分散会



いきいきクラブ体操

【講話】

出口病院

認知症疾患医療センター

宮川 由香先生

「認知症について、あなたのこと、わたしのこと、だれにでも起こりうる問題として、この予防・共生について説明がありました。」

①まず、「老化」による物忘れと病気すなはち「認知症」によるもの忘れとは違うこと、具体的には、「老化」は体験の一部を忘れても全体を忘

れないが、「認知症」は体験全体を忘れること

②そして、認知症の予防あるいは進行を遅らせるためには、認知症を理解し、地域の集まり、友人・隣人、知人、そして家族とのつながりの大切さなど、地域でつながる共生活動を推進することが重要であるとお話がありました。

◆分散会

一「健康づくり、介護予防活動」
 二「後継者の確保・育成」
 について、八つのグループに分かれて討議を行いました。

全体写真

令和6年度市町老人クラブ連合会 会長研修会



第2日目（6月21日）

参加者全員での「いきいきクラブ体操」から始まり、県長寿社会課や県老連より各種説明がありました。

最後に全体会として、分散会で協議した内容の報告や意見交換を行いました。

【行政説明】

県長寿社会課 鳥越係長

県の高齢者施策と主な取り組みや、老人クラブ関係予算等について説明がありました。

特に、「事務手続き等支援事業」や、会員減少に歯止めをかけるための「非会員参加型イベントの開催支援」など、課題解決に向けた新規事業の説明がありました。

【事務局説明】

県老連事務局長より県老人クラブの状況、令和6年度の主な行事、そして県老連会費の増額等について説明がありました。

【全体会】（分散会報告・協議）

瀧口会長の司会進行の

もと各グループから、「健康づくり・介護予防活動」、「後継者の確保・育成」についての取組状況や課題について報告がありました。

「健康づくり・介護予防活動」では、各種運動、バスハイク、数独、つめ将棋、見守り活動など、様々な活動が行われていること、そして「後継者の確保・育成」では、若い人の勧誘、健康づくり活動を通じて楽しさを実感してもらい老人クラブへの加入を進めるなどの取り組みはされているものの、困難な課題であり、苦勞されていることを実感しました。

全体会





クラブ紹介

「活動賞」受賞の喜び



生月地区老人クラブ

会長 尾崎 善次

この度、生月地区連合会は、全国老人クラブ会長より令和五年度『活動賞』を受賞しました。これもひとえに仲間である会員の皆様のご協力のおかげと心から感謝申し上げます。

今回の受賞は、生月地区連合会で実施している「いきいきクラブ」の取り組みが評価されたものです。「いきいきクラブ」は、高齢者が健康のうちに教養を高め、地域社会における生きがいを見つける為に年七回開催しています。



特殊詐欺に対する知識の習得や交通事故防止、平戸生月の歴史に関する講話や軽運動によるリハビリテーションの講座など多種多様な活動を行っております。また、公園の除草作業や各種行事への参加などボランティア活動に積極的に取り組む事で、会員間の結びつきの強化や健康増進、安全安心のまちづくりにも寄与しております。

しかしながら今度は、更なる人口減少や高齢化の進展、加入者不足による会員減少

などにより活動の停滞が心配されますが、今回の受賞を励みに会員の加入促進を図り、事業継続による活動の更なる活性化に繋げて参りたいと考えております。平戸市老人クラブ連合会並びに会員皆様方のご支援とご協力を改めてお願い申し上げます。ご協力に当たっての挨拶といたします。



優良老人クラブ受賞にあたって



長崎市老人クラブ連合会

新寿会 会長 宮崎 幸善

この度「第58回・長崎県老人クラブ大会」が諫早文化会館で挙行され、「優良老人クラブ」として我々新寿会が表彰の栄に浴し、ご厚情あふる表彰を頂きましたことは、身に余る光栄であり、大いなる喜びと感激を覚えますとともに、心から深く感謝申し上げます。これから深く感謝申し上げます。これから会員一同受賞を励みとして精進して参る所存でございます。我々の活動内容を一部列記してみます。（現在会員数40名）

「楽しく生きる長寿社会をめざして」をモットーに新寿会（女の都西部自治会所属老人クラブ）で活動している内容は次の通り。

- 新寿会に入って生き生きとした生活を
- 新寿会に入ってお友達を作ろう

- 新寿会に入って趣味を生かそう
- 新寿会に入って健康づくりに頑張ろうなど

しかし現実には、高齢化、施設入所、死亡などで会員の増強は厳しく、もっと真剣に入会キャンペーンをやらなければと痛感しております。

***定期的な活動**
として次の事を実践しております。

一泊の研修旅行・ふれあい親睦会・春の花見会・夏の暑気払いカラオケ大会（プロジェクターを使ってDVD再生）・忘年会・新年会・各種学習会・軽



スポーツ大会（ビン倒し・輪投げ・魚釣り・ホールインワン）・敬老会・七夕まつり・夏祭り・里山あるき（約4km途中青空コンサートで唄）・豆まき節分・学童との交流会クリスマスプレゼントなど

***定期的な活動**

グラウンド・ゴルフ（月・水・金）・懐メロを歌おう会（毎月第3火曜）「歌は健康の源・長寿のくすり」を目標に（童謡・唱歌・民謡・歌謡曲など）1時間30分メドレーで大合唱）・囲碁将棋・舞踊・卓球・毎月の最終日曜日は公園掃除などと社会貢献に取り組み、前記活動はクラブの年間事業計画であり、今後も身体を動かすことで健康作り、相互の絆を強め、楽しく、明るく、フレイル予防を兼ねた活動に頑張りたいと思っております。

優良老人クラブ表彰を受賞して



いきいきクラブ下古賀

会長 前田 信晴

令和五年度長崎県老人クラブ連合会会長表彰を我がいきいきクラブ下古賀が受賞しました。正に光栄の至りであります。これも会員皆様の日頃の活動とご協力があったものと感謝しております。

我がクラブは、昭和三九



年四月に四七名体制で『下古賀老人クラブ』として発足し、その後、平成二七年四月に『いきいきクラブ下古賀』と改名、現在五六名の会員が在籍しています。

主な活動として、毎月十五日に定例会を行います。誕生日会、カラオケ、ゲームや体操、警察からの安全講話等、年間の行事予定を立て行っています。

また、健康増進と会員同士の友愛を兼ね日々のグラウンド・ゴルフやゲートボールの練習に励み、スポーツ大会へも積極的に参加しています。そして、会員同士で楽しみにしているのが、一泊や日帰りで行う旅行です。温泉に浸かり美味しいものを食べ大いに語り合います。

地域への奉仕活動としましては、自営云内のアジサイロード（約五〇〇坪）の清掃、ゲートボール場周辺の藤棚の剪定を行い、毎年五月には見事な花を咲かせた藤棚の下でお花見をします。世代間交流としては、地域の新一年生に昔遊び（コマ回し、羽根つき、お手玉、竹ぼっくり作り）の学び交流会は、大事な地域への貢献と考え続けています。

我がクラブの会員数も緩やかに減少しており、全国的な会員減少問題に直面しております。その対策として、定例会において未加入世帯への家庭訪問を実施する計画を立て勧誘を勧め、魅力ある会とする為に、オカリナ、魚釣り、囲碁、将棋、卓球等の趣味活動の拡大も検討しています。今回の表彰を糧にし、更に有意義な活動を会員の皆様と協議し実施していきたいと考えています。

最後に、各クラブのますますのご活躍をお祈りし、今回表彰のお礼を申し上げます。

寄付金の募集

長崎県老人クラブ連合会では、明るい長寿社会の実現に向け、高齢者が健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくための活動に取り組んでおります。

- (1) 高齢者の健康づくり・介護予防活動
- (2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- (3) 安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動

【老人クラブの活動状況】



健康づくり ウォーキング



健康づくり 体力測定



健康づくり 介護予防



友愛訪問



談笑(おしゃべり)



趣味 - コーラス



学習 - 男の手料理



趣味 - 踊り



趣味 - フラダンス



学習 - 作品づくり



学習 - 作品展 (老人クラブ)

【寄付金額】

個人	1口	1,000円	1口以上
法人	1口	3,000円	1口以上

【問い合わせ先】

公益財団法人 長崎県老人クラブ連合会
 〒 852-8104
 長崎市茂里町 3番 24号(長崎県総合福祉センター内)
 TEL 095-846-5000 FAX 095-846-8712
 E-mail nrkiiki@lime.ocn.ne.jp

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

2024年10月始期
2025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。

● 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
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年 4月1日午後4時から1年間

● 掛金タイプと補償内容

【クラブ活動中とは】 所属する単位老人クラブがあらかじめ計画・実施する活動、市区町村(地区・校区)から全国までの各老
連が主催する活動イベント、老人クラブ関係者として他団体の活動への参加(往復途上を含む)

補償内容 (保険金額)	24時間型				活動型		
	掛金 (1人あたり)	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年	500円/年
死亡保険金		430万円 (260万円)	320万円 (235万円)	283万円 (198万円)	195万円 (150万円)	85万円	45万円
後遺障害保険金		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円	45万円
入院保険金日額 1事故につき30日限度		6,600円 (2,600円)	3,600円 (1,600円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,100円 (800円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円

- 8,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」の特約が付いています。
- 12,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」、「熱中症補償」の特約が付いています。

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 9:30から12:00まで (土・日・祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
先 相談

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 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お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。

2024年2月作成 23TC-008004

長崎県老人クラブ連合会指定宿泊施設

(期間) 令和6年6月～令和7年5月

長崎県老人クラブ連合会指定の宿泊施設です。単位クラブ等の旅行・研修・会議等に、ぜひご利用ください。

※詳細につきましては、直接施設へお問い合わせください。

県名	指定宿泊施設名	住所	電話番号・FAX番号
長崎県	1 名湯の宿 雲仙いわき旅館	〒854-0621 雲仙市小浜町雲仙 318	TEL 0957-73-3338
			FAX 0957-73-3722
	2 長崎ブルースカイホテル	〒852-8007 長崎市江の浦町 18-1	TEL 095-861-6411
			FAX 095-861-2531

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/>

編集雑感

団塊の世代の全ての人が75歳を迎える本格的な超高齢化社会の到来です。

今年、国では「認知症基本法」や「孤独・孤立対策推進法」が施行され、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向け、包括的に推進するスタートの年になりました。

我々老人クラブも、この一翼を担うことが求められており、老人クラブに対する期待は大きくなっています。



さて、県老連では、31年ぶりに会費の値上げを実施しました。会員の皆様にはご理解を賜り深く感謝するとともに、県老連のさらなる事業の充実に努めていきます。

最後に、6月に退任された評議員・理事の皆様には、本会の運営にご尽力いただき、ありがとうございます。

今後益々のご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。

光と風の輪 第60号

令和6年8月発行

発行

(公財)長崎県老人クラブ連合会
会長 瀧口 京子

〒852-8007
長崎市茂里町3-24
☎095-846-5000

制作・印刷 (株)ニチロミ

<健康ひとくちメモ>

◎南極では風邪はひかない

南極は気温がマイナスなのが当たり前で、ものすごく寒いところです。そんな寒いところにいる南極調査員は風邪をひかないのでしょうか？

何と意外なことに、南極ではどんなに寒くても風邪をひくことはないのだそうです。

これは、風邪を引き起こすウイルスが寒さのあまり死滅してしまうからなんです。

風邪どころかインフルエンザやその他、ウイルスが原因で引き起こされる病気も南極には存在しません。

ちなみに、ウイルスがないということはウイルスに対する免疫も落ちてしまっているため、南極調査員が南極から戻ってくると体調を崩しやすく、風邪を引きやすいのだそうです。

◎『ロコモ』ってご存知ですか？

ロコモとは、運動器症候群：ロコモティブシンドロームの略で、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のこと。

日本は世界にさきがけて超高齢社会を迎え、平均寿命は80歳を超えており、これに伴い運動器の障害も増加し続けています。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

健康寿命を延ばすためにも、若い頃から運動習慣を身に付け、車で行くところでも自転車や徒歩で行く、エレベータには乗らずに階段を歩く、など日常生活の中で工夫して、体の衰えを防止しましょう。

【ここでロコモ7つのチェック！】

1. 片足立ちで靴下が履けない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家の中のやや重い仕事(掃除機をかけることなど)が困難である
5. 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
6. 15分続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。片足立ちや柔軟体操のように無理のない軽い運動から始め、ゼロを目指してロコモを予防しましょう。

見逃さないで!!



他人事ではないフレイル、 予防の要に**栄養あり!**



健康でいきいきした生活を脅かす見えない敵「フレイル」は、年齢と共に誰にでも訪れる可能性があります。

なんだか
疲れやすい

人との付き合い、
活動が減っている



歩くスピードが
落ちている

そんなあなたは**フレイル予備軍**かも!?

フレイルって?

体への影響は?

対策はあるの?

疑問の答えが**こちら**にあります!

これからもアクティブで充実した生活を送るために、何ができるでしょうか? どのように栄養をとればよいでしょうか? 正しく学び、フレイル予防に取り組みましょう! 明日からの生活が変わるかもしれませんよ!



防災コラム

地震が起きたときガスはどうする?

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

- ①まずは自分の身の安全を確保しましょう。
- ②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。ガス臭いときはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめ

て、換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を閉めて、ガス業者に連絡してください。

- ③避難するときは、ガス機器を止め、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を全て閉めてください。



出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html>)

その電話 詐欺かも？ 始めよう！留守番電話作戦



留守番電話は、犯人に直接対応する機会を一旦遮断します。

- 在宅時であっても、常に留守番電話に設定を。
- 相手を確認してから、受話器を取りましょう。
- ・犯人*からの最初の接触方法の9割以上は、家の固定式電話にかかってきています。
*親族になりすましたオレオレ詐欺の場合。
- ・「声がそっくりだったから」などの理由で、被害者の約7割*は、電話を受けた時点でだまされています。
*家族や周囲によって被害を免れた方を含みます。
- ・詐欺に関する知識があっても、身内のトラブル等を装った電話には、冷静さを失い、だまされてしまっています。
- ★「今すぐにお金が必要」「資産状況の調査です」など、お金に関わる話題が出たら要注意。
お金の保管状況や個人情報の話は、絶対にしないでください。

電話でお金のお話をされたらすぐに相談を！

警察相談窓口は、#9110(緊急時は110)
消費者ホットラインは、188

防犯機能を備えた電話の活用

詐欺や迷惑電話の対策に有効なものとして、電話の着信時に、相手に警告メッセージが流れて、通話内容を録音する機能を備えた電話機または電話機に接続する機器が市販されています。

機器の無償貸与（購入補助）をしている自治体や警察も一部ありますので、お住まいの自治体または警察にお問い合わせください。

*出典：平成30年「オレオレ詐欺被害者等調査の概要」「特殊詐欺認知・検挙状況」（警察庁）
平成29年「特殊詐欺に関する世論調査の概要」（内閣府）

◆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