

光と風の輪

第61号

令和7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 | …… 1~2 | ◆令和6年度「社会奉仕の日」活動報告 | …… 14 |
| ◆令和7年度の主な行事予定 | …… 2 | ◆第36回全国健康福祉祭とっとり大会 | …… 15 |
| ◆知事新年あいさつ | …… 3~4 | ◆「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」報告 | …… 15 |
| ◆第59回長崎県老人クラブ大会報告~大会宣言~ | …… 5~6 | ◆第53回全国老人クラブ大会参加報告 | …… 15 |
| ◆令和6年度各種表彰 | …… 7 | ◆第22回長崎県ねんりんピック案内広告 | …… 16 |
| ◆市町老連若手リーダー研修会開催報告 | …… 8~9 | ◆老人クラブ傷害・賠償保険広告 | …… 17 |
| ◆市町老連女性リーダー研修会開催報告 | …… 9~10 | ◆寄付金の募集 | …… 18 |
| ◆表彰受賞クラブ紹介 | …… 11~13 | ◆編集雑感 | …… 19 |
| ◆令和6年度「健康づくり・生活支援セミナー」
に参加して | …… 14 | | |



長崎県老人クラブ連合会

会長 瀧口 京子

新年明けましておめでとうございます。

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

2022年に会長に就任し、本年度4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、本年度、2025年は、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、国民4人に1人が75歳以上という本格的な超高齢社会を迎える年となります。

総人口が減少する中、後期高齢者が急増する一方、

特に若い世代が減少し、少子高齢化はさらに加速していきます。

社会の中核を担う生産年齢人口（15歳以上65歳未満の人口）がさらに減少していくことから、将来にわたり社会の活力を維持していくため、高齢者は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必要であり、そして、国が目指す、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」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。

「地域共生社会」において、老人クラブは「地域の

重要な社会資源」と位置づけられており、我々はこのことを自覚し、活動していくことが大切だと思います。

今後も、我々老人クラブは、「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、「健康・友愛・奉仕」の三大運動を基本に、これまで取り組んできた仲間づくりや支え合いの活動実践に誇りを持ち、地域に頼りにされる魅力ある老人クラブを目指し、地域の関係団体等と連携・協働し、積極的に取り組んでまいりたいと思います。

しかしながら大きな課題になっておりますのが、老人クラブ活動の基盤となる会員数の減少です。老人クラブの会員確保や活性化のためには、これまで老人クラブが友愛活動を

令和7年度の主な行事予定

- ◆第22回長崎県ねんりんピック
5月10日(土) (主日程)
- ◆第1回県老連理事会・表彰選考委員会 6月3日(火)
- ◆第1回県老連評議員会 6月19日(木)
- ◆第2回県老連理事会 6月20日(金)
- ◆市町老連会長研修会
6月19日(木)～20日(金) 長崎市
- ◆市町老連事務局長会議 6月27日(金) 長崎市
- ◆高齢者相互支援事業研修会
7月 長与町・時津町・小値賀町・新上五島町
- ◆市町老連若手リーダー研修会
8月28日(木)～29日(金) 佐世保市
- ◆市町老連女性リーダー研修会
9月4日(木)～5日(金) 佐世保市
- ◆第3回県老連理事会・第2回表彰選考委員会
9月19日(金)
- ◆健康づくりリーダー養成講習会
10月 佐々町・佐世保市・壱岐市・南島原市
- ◆第37回全国健康福祉祭ぎふ大会
10月18日(土)～21日(火) 岐阜県
地域文化伝承館(10月18日(土)～21日(火))
- ◆第54回全国老人クラブ大会
11月5日(水)～6日(木) 茨城県
- ◆第60回長崎県老人クラブ記念大会
11月19日(水) 諫早市
- ◆九州ブロック老人クラブリーダー研修会
11月27日(木)～28日(金) 沖縄県
- ◆第4回県老連理事会 令和8年3月5日(木)
- ◆第2回県老連評議員会 令和8年3月13日(金)

基盤に取り組んできた健康づくり、介護予防・生活支援活動などを発展させ、健康教室などの「多様な通いの場」、介護予防・生活支援サービスの事業化」などの新地域支援事業の担い手として進化することが必要であり、また、このことが「地域共生社会」の

一翼を担うことにつながります。
さて、本年、2025年は、1965年の長崎県老人クラブ連合会設立から60年を迎える節目の年となります。これまで尽力された先人達の老人クラブ活動に感謝と敬意を表しながら、60回を迎える県老人クラブ

大会を祝し盛大に開催したいと思っております。
結びに、ご支援・ご指導をいただいております行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。

昨年は、「新しい長崎県づくりのビジョン」を策定し、重点的に取り組む分野をお示しながら、様々な取組を進めてまいりました。

ことも分野では、子どもは「本県の宝物、未来そのもの」の思いから、出会い・結婚から子育てまでの切れ目ない支援に取り組んできた中、保育人材の確保対策として、園内研修に取組む施設に対して保育士等の処遇改善を支援する県独自の制度の創設を実現することができました。

イノベーション分野では、か

ねてよりドローンを活用した課題解決に向け、国の規制改革を訴えてきた結果、全国で初めて「新技術実装連携『絆特区』」の指定を受けることができました。

一方、昨年は多くの交流が生まれた年でもありました。全国高等学校総合体育大会や日本スポーツマスターズ2024長崎大会を県内各地で開催したことで、期間中に全国からたくさんの方々に来県いただきました。また、運休していた長崎〜ソウル間の国際定期航空路線についても、航空会社等に対するトップセールスに取り組んできた結果、昨年10月から5年7か月ぶりの運航再開を果たすことができました。

さらに、「長崎スタジアムシ

ティ」の開業により、多くの交流が生まれていることに加え、良質な雇用の場の創出など、本県経済の活性化にも大きな効果をもたらされました。

この他にも、パリオリンピックピック柔道男子81キログラム級における永瀬貴規選手の史上初となる2連覇、3大会連続でのメダル獲得や、長年、被爆体験の継承と核兵器廃絶に取り組んでこられた日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞受賞、本県では5年ぶりとなる上場企業の誕生や企業誘致の推進など、本県にとって実りの多い一年でもありました。

本年は、総合計画が最終年度を迎えることから、計画の総仕上げとして、積極的かつ着実に事業を推進してまいります。また、本県の優位性等を最大限に活かしながら、県民の皆様が、本県への誇りや未来への期待感を抱くことができるよう、「未来大国」の実現に向け、様々

な関係者と一緒に施策展開を図ってまいりたいと考えております。

子どもが夢や希望を持って健やかに成長できる社会の実現に向けて、民間と連携して、子どもが主役の安全・安心でチャレンジできる「子ども場所」の充実を図るほか、共家事・子育ての促進等による「こども時間」の確保や、子どもの声を聴く仕組みづくりなどに取り組んでまいります。

次に、交流人口や関係人口の拡大に向けては、マニアの聖地化を目指し、アニメツーリズムの促進や、県内のインフラ施設の観光資源としての活用を図るほか、受入環境の整備等によるデジタルノマドの誘致に取り組んでまいります。

また、新しいテクノロジীর活用やイノベーションの創造のほか、様々なチャレンジができる環境整備・仕組みづくりも進めてまいります。こうした取組を県全体の産業振興に繋げていくことが重要であるこ

とから、先進的なドローン活用によるプロジエクトへの支援や、「長崎空港く新大村駅ルート」における自動運転バスの実証運行などを実施してまいります。

加えて、全ての世代が豊かで安全・安心に暮らせる持続可能な社会の実現に取り組めます。激甚化・頻発化している自然災害から、県民の皆様の生命・財産を守るためのハード・ソフト一体となった防災・減災対策、離島の公立診療所等へのオンライン診療の体制構築を進めるほか、地域経済の活性化や公共交通、地域コミュニティの維持・確保、足元の人手不足や物価高騰等の不確実な社会・経済状況を踏まえた対策についても、スピード感を持って確にに取り組んでまいります。

被爆80年となる本年は、長崎空港開港50年、中華人民共和国駐長崎総領事館開設40年など、様々な節目の年となります。こうした節目の年において、

9月には、全国規模の文化の祭典「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）」10月には、本県で初となる国際サイクルロードレース「ツール・ド・九州」を開催します。引き続き、市町や関係団体と一体となって、開催に向けた準備を進めてまいります。

また、一人でも多くの皆様に「本県を訪れたい」と思っていただけのように、本県の歴史や文化、離島をはじめとした豊かな自然、そこから生み出された食などの多彩な魅力を、県民の皆様をはじめ、市町や関係団体の皆様と連携しながら磨き上げていくことで、国内外の方にもその魅力が伝わり、多方面の方々から「選ばれる長崎県」となるような県全体のブランディングにも取り組んでまいります。

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59回長崎県老人クラブ大会報告

メインテーマ 「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

令和6年11月13日(水)シーハットおおむらさくらホールにおいて、第59回長崎県老人クラブ大会を開催しました。本大会も前年と同様、式典、講演、演芸発表とフルセットで実施し、県内各地から約500名の会員の参加がありました。

末永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、『今年は、孤独・孤立対策推進法、認知症基本法が施行され「地域共生社会」の実現にとって大きな前進の年であること、この「地域共生社会」の実現に向けて老人



特別講演

クラブが一翼を担うことが期待されていること、そして、会員の確保のためにも、健康教室などの「多様な通いの場」、「介護予防・生活支援サービス」の事業化」などの新地域支援事業の担い手として進化することが必要であり、皆様と力を合わせて取り組んでいきたい」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佐世保市老連松本修二様の謝辞、最後に、加藤副会長が大会宣言(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、天羽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。本年は、国が目指す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」の実現にとって大きな前進となる「孤独・孤立対策推進法」、「認知症基本法」が施行されました。

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ますます希薄になり、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。

わたしたちは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、魅力ある老人クラブをめざし、会員の力を結集し、地域の多様な関係者と連携し、「地域共生社会」の実現に向け、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実践



演芸発表 (出演順)

- ①長崎市老連 樋口 文子他 22 名
コーラス「聖者が街へやってきた、箱根八里」
- ②諫早市老連 堀 敏子他 10 名
舞踊「諫早慕情」
- ③老岐市老連 山本 澄子他 6 名
リズム体操「百歳ぐらいはあたりまえ」
- ④南島原市老連 黒島 妙子他 9 名
民謡「口之津小唄」
- ⑤佐世保市老連 橋口 千代子他 10 名
舞踊「きよしのソーラン節」
- ⑥雲仙市老連 井上 唯信
舞踊「白鷺の城」
- ⑦長与町老連 久松 克美他 9 名
民謡「長生き音頭」
- ⑧島原市老連 肘井 裕子他 15 名
民踊「島原ハイヤくずし」
- ⑨大村市老連 大島 ヒロヨ他 12 名
民踊「鍬踊り」



晴れのご受賞おめでとうございます

令和6年度 各種表彰



代表者謝辞

長崎県老人クラブ連合会会長表彰

◆永年勤続功労者表彰《18名》

長崎市老連	井上	映篁
〃	柴田	勲
〃	池崎	道男
佐世保市老連	林	裕司
〃	楠田	譲
〃	加藤	時彦
〃	松本	修二
島原市老連	岡野	俊喜
諫早市老連	大塚	梓
大村市老連	野中	通
平戸市老連	徳末	和政
〃	大石	弘枝
松浦市いきいき連	川上	郁子
〃	安永	マサ子
雲仙市老連	今坂	祥子
南島原市老連	宮崎	利康
〃	末吉	清敏
佐々町老連	永石	善吾

◆優良老人クラブ表彰《6クラブ》

長崎市老連	あかつき会
〃	ときわ会
佐世保市老連	坂の下成寿会
平戸市老連	小崎東友会
五島市老連	下大津老人クラブ
長与町老連	三彩会

◆会員増強運動表彰

*会員数が増加した市町老連 《1老連》

東彼杵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《9クラブ》

長崎市老連	上黒崎町自治会 よろう会
〃	ダイヤランド笑和会
〃	中尾老愛会
佐世保市老連	大野公民館 老人クラブ三つ葉会
〃	西立石ふれあいクラブ
壱岐市老連	志原シニアクラブ
南島原市老連	高砂老人クラブ
〃	池平老人クラブ
川棚町老連	尾山クラブ

*会員数が10人以上純増した単位クラブ《8クラブ》

佐世保市老連	勝富町寿会
〃	楠泊さざなみ会
〃	上宮崎元気会
平戸市老連	元触老人クラブ
〃	山田老人クラブ
南島原市老連	中須川老人クラブ
東彼杵町老連	八反田寿楽会
〃	中尾長寿会

全国老人クラブ連合会 会長表彰

【令和6年11月受賞】

◇老人クラブ育成功労表彰

平戸市老連	石田 康臣
波佐見町老連	中尾 正嗣

◇女性リーダー老人クラブ 育成功労表彰

諫早市老連	大淵 公子
-------	-------

◇若手リーダー老人クラブ 育成功労表彰

長与町老連	井上 義啓
-------	-------

◇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	ときわ会
五島市老連	下大津老人クラブ

【令和6年8月受賞】

◇活動賞

雲仙市老連	平松長寿会
長与町老連	天寿会
〃	千歳会

市町老連若手リーダー研修会 開催報告

令和6年9月4日(水)～5日(木)にホテルセントヒル長崎(長崎市)において、若手リーダー36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、グループ討議(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。



小野委員長開会挨拶

講話
「長崎県の老人福祉対策(老人クラブ関係)について」
長崎県長寿社会課
係長 鳥越 将史



講話の様子

まず、本県の高齢化の推移と将来推計をデータで示し、本県の人口減少、特に現役世代の減少が急激であること、また高齢化率の上昇が全国と比べ20年ほど先行し、高齢者数は高止まり、総人口の4割が高齢者となることが目前であること。そして、県老人クラブ連合会の会員数の推移及び見込みを示し、このまま会員数が減少すると約10年後の2035年には2万人を割り込み会の存続が危惧されることを説明。

事業を内容とする「いきいきシニア活躍応援事業」を創設したこと、そしてこの事業内容を説明。

講話
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」
若手委員会副委員長 山田 輝幸



山田若手委員会副委員長

全老連主催のセミナーにおける「上手な医療の受け方」、「オーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう」や「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」、「日常生活事故や災害から身を守る」、そして「高齢期の食生活のあり方」などについての報告がありました。

具体的には、かかりつけ医は健康づくりのパートナーで、かかりつけ医を持つことの大切さ、オーラルフレイル予防における8020運動、運動器は動かしてないと機能が低下すること、そして高齢者の日常生活事故として、冬場に浴槽でおぼれる事故が多いことなどのお話がありました。

事務局 説明
老人クラブの状況等

分散会・全体協議
◆テーマ
「若手委員会の意義や役割と課題、組織づくり」

参加者が7グループに分かれ、老人クラブにおける「若手委員会」の意義や役割



分散会 (協議の様子)



全体会 (協議結果の報告)

と課題「組織づくり」について、各地域での取組状況等も踏まえ、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などが行われました。この各グループからの報告の中には、若手委員が声かけに回り、命の危機を救った例があり、若手委員会の存在・活動は重要であること、スポーツ、イベントの開催、未加入者への声掛けなど若手委員が率先して行う。

・老人会主催の行事でも、若手委員が婦人会や民生委員などと協力して実施しているところもある。

・若手委員会の役割は、自治会と一体となって地域を盛り上げていく使命を担っている。ただ、若い人が役を押し付けられるのが心配で入会しないのが課題

・会員が入会しないと組織づくりはやっていけないので、高齢の方も言め一人でも多くの会員を増やす努力を行うべき

市町老連女性リーダー研修会 開催報告

・若手委員会は、次期会長や老人会の役員を育成するためにあるのではないかなどの報告がなされた。

次に全体協議では、本会の最重要課題である会員の減少など老人クラブが抱える課題について協議を行った。

会員の確保（減少）では、

・老人クラブのPR強化・社会認知度の向上、例えば、老人クラブは老人福

令和6年12月4日（水）～5日（木）にホテルセントヒル長崎（長崎市）において、女性リーダー36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、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）、講話が行われました。



瀧口会長・部会長
開会挨拶

講話
「貴方がもつ
自分らしさを活かすには」
一般社団法人ひとり親家庭福祉会がさき
事務局長 山本 倫子

山本氏はひとり親家庭などへの福祉活動を行っている社会起業家。活動の方針は、「自分らしさ、自分つぼさ」

社を行う団体と法律でされており、社会貢献活動を行っていく団体として認識し、これをアピールしていくことが必要（老人クラブは、お茶を飲んだり、おしゃべりしているだけではないかとの偏見がある）

・解散により地域に老人クラブがなくなり入会できない会員もあり、地域を越えて入会させることや、共通の趣

であり、山本氏の自分らしさ、自分つぼさは、

・周りに誰もしていないのなら、自分が最初に動く

・誰よりも自分で動く・出来ない事は頼る

・明るく、「元気に」
などである。

福祉関係に携わるきっかけは平成11年の県社会福祉協議会への入会であり、この中で、支援が届いていない福祉関係の課題を目的の当たり前に、「周りに誰もしていないのなら、自分が最初に動く」との方針のもと、県社協を退職し、平成23年にひとり親家庭福祉会がさきへ入会。

県内の困窮世帯向けの「子ども食堂の立ち上げ・運営」、「子ども向け無料学習塾の実施」や、今年で10年目となる「ひとり親家庭へのランドセルの贈呈事業」、そして、家庭への食支援を行う「つなぐBANANA」の設立・運営など、活動は多岐にわたっている。

山本氏は、講話のまとめとして、女

味・スポーツの枠組みで地域に関係なく入会を進めていくなどの柔軟な対応が必要

・自治会との連携を密にしていくことが必要

・仕事をされている方（フルタイムでない高齢者も多いの）についても、老人クラブへの勧誘を行う

などの意見があった。

性が持つ「しなやかさ」「やさしさ」「慎重さ」「細やかさ」が社会に求められており、女性活躍は必要不可欠であることや、皆さんも「自分らしさ」を整理・認識し、「自身の持ち味、強みを生かし活躍していただくこと、そして、皆さんの活躍が老人クラブの未来であることなどの話があった。

**事務局明
事説**
老人クラブの状況等

**全体会
分散会協**
◆テーマ
「老人クラブが目指す
友愛活動（全老連提唱）」
について



参加者がグループに分かれ、全老連が提唱する「老人クラブが目指す友愛活動」について各地域での取組状況等について、情報交換・意見交換が行われました。

〈全老連が提唱する友愛活動〉

・多様な生活支援

・多様な通いの場づくり

・見守り支援

・健康づくり支援

・情報伝達支援

翌日の全体会では、瀬口会長の司会で進行し、各グループから活動内容として、
○多様な生活支援・多様な通いの場づくり
○健康づくり支援

・配食サービスは社会福祉協議会が行っている市町も多いが、老人クラブの活動と併せて行うことも多い。

一人暮らしの高齢者に月々回、3000円程度で弁当をつくり、配食している。

タオルを集め、新しい雑巾を公民館でつくり、施設や小学校へ寄付している。

・毎週1回の民謡（踊りや歌）や、体操ゲーム、包丁とぎやそりて年末には門松づくりを行っている。



分散会（協議の様子）

・会員が集まる機会をつくることとが大事。踊りのサークルでは老連の発表会や地域の祭りへの出演など、発表の機会があり積極的な活動となっている。

○見守り支援では、女性部が主体となり友愛活動（見守り支援を行っている。対象者は一人暮らしや一人暮らしの高齢者、千人程度いる。安否確認などで声かけを行い、心配事などの相談や暮らしの手助けを行っている。

・小学生の登下校の見守りを行っている。
○健康づくり支援では
・健康づくりとして、ペタンク、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ボッチャ等々、老人クラブではスポーツが盛んに行われている。
・消防署の心肺蘇生の講習会で学んだことが役に立った。
○情報伝達支援では
・女性部20名によるバスを1台借りて消防署やゴミ焼却施設の見学を実施。ゴミ分別の大変さと必要性を学んだ。そして、学んだことの各会員への周知が必要と感じた。
などの報告がなされた。
意見交換では、研修会参加者の意見、各グループからの報告を聞く中で、友愛活動について、自分自身が狭い視野だったと気がついた。地域の特性を活かし考慮しながら、地域・施設・学校・その他何のために活動を行うのか、目的の大切さを学び、そして、目的が明確になれば色々な活動ができると感じたなどこの意見があった。

講話
「健康はどついたら伝わるのかな？
一人でも多くの笑顔を願うこと」
ななしま薬局 代表取締役 七嶋 和孝



講話の様子

長崎市で在宅医療に取り組む七嶋薬剤師。脳梗塞、末期がん、リウマチなど通院困難な病气や一人暮らしの患者の生活を支えている。
講話では、殆どの高齢者が定期的に薬を飲んで

いる状況を踏まえ、薬との付き合い方についてお話があった。
具体的には、処方された薬を飲む時間については、食後に飲む薬だと、食直後、食後30分、食後1時間と飲む時間で薬の効能、効果が変わらないことから、飲み忘れるを防ぐことが最も大事であり、食直後に飲むように習慣づけると、薬を飲む方法については、水、白湯が最も好ましく、牛乳、グレープフルーツジュースは薬によってはマイナスの影響がでることなど、わかりやすく説明がなされた。
七嶋氏は講話のまとめとして、かかりつけ医師をお持ちの方が多いと思うが、薬の飲み忘れ、飲み合わせなど、いつでも薬のことについて相談できる、かかりつけ薬剤師を持たれることをお勧めすることをお話があった。

表彰受賞クラブ 紹介

全老連会長表彰「活動賞」を受賞して 天寿会この五年



長与町老人クラブ連合会
西高田老人クラブ「天寿会」
会長 井上 康明

五年前、役員の間もな
い私が会長の役を仰せつ
かりました。折しもコ
ロナウイルス感染勃発
の年。三密が言われ、
行事の自粛や中止が
叫ばれました。

このような状況下で、
天寿会の行事をどのよ
うに進めれば良いのか
本当に悩み



ました。

三密を避けて、同じ行
事を午前と午後に分
けて二回実施したり、
週に二回実施して参
加者を分散しました。
かなり労力を使うた
め、講師の先生や役
員さんたちにはずい
ぶん迷惑をかけた
と思います。

コロナ感染が下火に
なった今、室内でも
屋外でも心おきなく
行事ができることは
大変嬉しく思います。

しかし、会員の加齢に



る体調不良や体力減退は
否めず、行事への参加者
が年々減っていくのは淋
しい限りです。そんな中、
今年度は六名の若い方
に入会していただきました。

その実績により、「全老
連会長表彰」をいただき
ました。心から感謝申
し上げます。

天寿会は、四月の総会
に始まり、年二回の定
例会、公園の花植え、
一泊親睦旅行、高田地
区老人部行事への参加
イベントの行事が中心
の活動ですが、会員の
健康保持と生きがいづく
りをめざしてさまざまな
活動を続けたいと思っ
ています。



「優良老人クラブ表彰」を受賞して



長崎市老人クラブ連合会
「ときわ会」

会長 中野 敦之

このたび、私ども「ときわ会」は「長崎県老人クラブ大会」及び「全国老人クラブ大会」で令和6年度の「優良老人クラブ」として表彰を受けました。このことに関しては、

会員の喜びは勿論、自治会をはじめ地域内の各方面からも喜びの声が届き、更なる充実

した活動への膨らむ思いを感じました。

「ときわ会」は昭和63年に設立され、本年は36年目を迎えますが、現在、会員は70名、笑顔いっぱい、活動的なクラブです。会のモットーは①「活発な会員交流の推進」②「地域づくりへの積極的な参加」です。

①では「グループ・ゴルフ」や「健康マージャン」等の活動も活発で、それぞれに多くの会員が楽しみながら交流を深めています。②「茶話会」(研修や楽しみ会等)、「一泊旅行」は待ちわびる楽しみの活動です。

②では「自治会との連携を重視し、自治会活動の「胃袋祭り」や「美化活動」では主力メンバーとして参加する等、活動の推進と交



流の機会を作っています。また、地域のボランティア団体「まちづくり連絡協議会」にも構成団体として防災・防犯活動に参加し、地域づくりのための一助となっています。このように、家に閉じこもることなく、外に出て多くの仲間と交流し、地域活動に参加している会員の姿を見るにつけ、それぞれに心身の健康を醸成し、「フレイル」予防にもつながっているものと確信しています。

「ときわ会」は今回のありがたい受賞を機に更なる「新生ときわ会」スタートの第一歩を踏み出します。



優良老人クラブ表彰を受賞して



五島市老人クラブ連合会
下大津老人クラブ

会長 木場隆

この度、第59回長崎県老人クラブ大会・第53回全国老人クラブ大会におきまして「優良老人クラブ」を受賞いたしました。これも下大津老人ク

ラブ会員63名の日頃の活動とご協力があったこのものと感謝しております。

私たち老人クラブは年間を通して毎月15日を定例会とし、20数名の会員が参加をして懇親会をします。

春は花見から始まり、お酒・カラオケ・踊りと楽しく過ごしています。

夏は地区内にある花壇の除草手入れ、クラブでの芋植えを行い、道端の空き缶・ゴミ拾いに精を出している所存でございます。

秋はスポーツ行事の参加と花壇の除草などを行い、冬はクラブ会員の忘年会と芋掘り会で収穫した芋をスポーツ

時のおやつとして焼き芋にして食っています。

特に、私たちが住む地域にある五島市大津みなと公園の美化活動に力を入れ、年間5〜6回の除草と整備・花の手入れ除草作業と、昨年は公園の横に桜の木を3本植えました。3、4年後が楽しみです。

また、町内会のできないことも老人クラブで引き受けて毎週1回の割合で20数名の会員の中で、体操教室や会員の誕生日に料理教室などを行い毎回参加を楽しみにしています。

地区の他のクラブ会員とのグラウンドゴルフ、ペタンクの交流試合も行っています。

近年、どのクラブにおきましても新規会員不足となっていると思いますが、私たちも訪問活動などを通して会員増を目指して頑張っていきたいと思えます。

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。



令和6年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加して



佐々町老人クラブ連合会
事務局長兼若手委員長
津口 淳一郎



令和6年12月5～6日の2日間、令和6年度高齢者の健康づくり・生活支援セミナーが、全国老人クラブ主催支援各団体の後援を頂き、東京都千代田区の「灘尾ホール」を会場に、全国から84名の会員が集い、開催されました。

現在、全国の市町村では「地域包括ケアシステム」の構築が進み、高齢者の生活支援が行われ、老人クラブはこれに呼応して「のばそう！健康寿命 担おう！地域づくり」をメインテーマとし、健康づくり、介護予防活動、友愛活動に努力をしています。今回、幸いにして研修のチャンスを得ました事、心から感謝しつつ上京しました。

基調説明の「高齢者をとりまく状況と老人クラブ活動」では若手会員の入会減少は高齢者の就業も一因とも考えられ、又、認知症や要介護者の増加に我々の活動は影響を受けており、これを踏まえて、国、地方行政機関の指導や連携を重視し、「地域共生社会」の実現に努力すべきと考えます。

人生100年時代の「人生の四つのワーク」は納得でした。暮らしの困り事と新しい法律の学習は更なる研

修が必要と考えました。

高齢期の適切な運動が、健康を維持し、運動器（筋肉等6個）を鍛えて、要支援・介護者数減少の為に、「いきいきクラブ」体操の実践や食生活上、タンパク質や炭水化物の摂取方法、偏食のない「三食」食べる習慣の考え方の普及が大切な事を学びました。

上手な医療のかかり方、救急車問題とかかりつけ医療機関「かかりつけ医」は貴方の健康の伴走者を再認識した。

歯と口腔の健康管理では、歯の大切さ、噛む力の低下が、健康維持に必要な食品の摂食低下が、低栄養となりフレイルとなる。カムカム（弁当）健康維持に必要な食品や、調理方法の普及の大事さを確認させられた。

事例集については、自作の体操実践、会員以外の方への参加呼びかけは、会員増強の入口と認識し、友愛活動を実施する時に留意すべき事項を守り、先ずは挨拶から、対象者の事情を考慮した、見守り活動のヒント（見守り段階には納得し、民生委員や町内会長等との連携の大切さは、何より大事にしたいものです）。

研修を終え、十代に知り、生き方の参考にしてきた米国を指導したある人の言葉を思う。我々は、それぞれの立場で所属するクラブや老連に、何が出来るか？自問すべきだと。

令和6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	317	2,583	119	1,214	436	3,797
2	佐世保	166	1,522	41	323	207	1,845
3	島原	49	295	-	-	49	295
4	諫早	202	1,956	71	650	273	2,606
5	大村	21	354	11	80	32	434
6	平戸	27	557	2	33	29	590
7	松浦	22	323	-	-	22	323
8	対馬	8	112	-	-	8	112
9	壱岐	46	685	26	371	72	1,056
10	五島	34	653	10	217	44	870
11	西海	21	300	5	60	26	360
12	雲仙	58	1,010	-	-	58	1,010
13	南島原	65	807	13	157	78	964
14	長与	15	174	3	19	18	193
15	時津	9	112	-	-	9	112
16	東彼杵	14	281	-	-	14	281
17	川棚	22	356	1	15	23	371
18	波佐見	9	242	1	20	10	262
19	小値賀	25	192	4	131	29	323
20	佐々	3	42	-	-	3	42
21	新上五島	1	5	-	-	1	5
計		1,134	12,561	307	3,290	1,441	15,851

注) クラブ数、会員数は延べ数

第36回全国健康福祉祭とつとり大会

「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」



令和6年10月19日(土)から22日(火)まで「咲かせよう砂丘に長寿と笑みの花」をテーマに鳥取県内19市町村で開催されました。

長崎県からは長崎県老人クラブ連合会の瀧口会長を団長に監督・選手139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19日(土)から21日(月)までの3日間、「鳥取県立米子コンベンションセンター」で開催されました。

鳥取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、コーラ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。

第53回全国老人クラブ大会
参加報告



「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題した講演が行われ、その後の行われた式典では、老人クラブの育成に功績があっ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、すべての人々の尊厳が守られる「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。

令和6年11月20日(水)〜21日(木)の2日間、「のぼさう!健康寿命、担おう!地域づくり」をメインテーマに全国から約1200名、長崎県から10名が参加して、神奈川県横浜市において開催されました。

1日目は、「地域支え合い活動を広げよう」をテーマに、神奈川県藤沢市、川崎市、そして奈良県生駒市から活動の取組成果を含めた発表がありました。

2日目は、神奈川県立保健福祉大学名誉学長の中村氏によ

次回の第54回全国老人クラブ大会は令和7年11月5日〜6日の日程で茨城県において開催される予定です。

第22回長崎県 ねんりんピック

兼 第37回全国健康福祉祭
ぎふ大会派遣選手選考会

60歳からの
スポーツと文化の祭典



開催主日程
5月10日^{令和7年}土

スポーツ交流大会 文化交流大会

スポーツ/文化交流大会申込受付：令和7年1月14日^火～2月28日^金 ※各種交流大会日程や会場は変更となる場合があります。

卓球	諫早市小野体育館
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10日 ^土 ・11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
バタック	なごみの里運動公園(諫早市)
ゴルフ	開催日 4月8日 ^火 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	諫早市小野体育館
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20日 ^日 長崎ラッキーボウル(長崎市)
バウンドテニス	長与町民体育館
パークゴルフ	開催日 5月16日 ^金 えぼしスポーツの里(佐世保市)

囲碁 開催日 5月10日^土
会場 長崎県勤労福祉会館(長崎市)

将棋 開催日 4月6日^日
会場 三菱記念会館(長崎市)

健康マージャン 開催日 5月18日^日
会場 長崎県庁(長崎市)

生きがい作品展

絵画/写真/書/工芸・彫刻

開催日 令和7年12月18日^土～21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
お問い合わせ

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

(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
ねんりんピック



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)

タイプ	24時間型				活動型		
	クラブ活動中(往復途上を含む)・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(往復途上を含む)の ケガを補償します。		
補償内容 (保険金額)	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
ご相談

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せんが、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

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

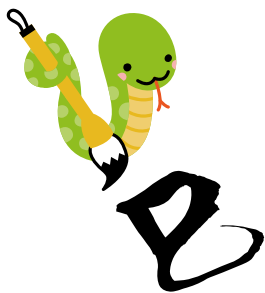
【問い合わせ先】

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 nriiki@lime.ocn.ne.jp

昨年は、混迷を深めるウクライナ情勢による資源価格や円安による輸入価格の高騰に加えて、夏の異常気象による野菜の高騰などにより、さらなる物価高を実感した一年でした。

老人クラブ活動に目を向けると、新型コロナ感染症が収束し、通常の老人クラブ活動を取り戻した一年でもあったと思います。

さて、本年は巳年であり、巳年は、植物に種子ができはじめる時期など新しいことが始まる年、また、「巳」を「実」にかけて実を結ぶ年とも言われます。



ます。

本会は昭和40年10月に発足しており、今年で設立60年を迎え、これまでの老人クラブ活動が実を結ぶ節目の年を迎えます。県老人クラブ大会も60回の記念大会となり、先人達のこれまでの老人クラブ活動へのご尽力に改めて敬意を表しますとともに、未来への発展につながる大会にしたいと思っております。

引き続き、老人クラブの発展に向け皆様と一緒に取り組んでまいりますので、本年もごつそよろしくお願いたします。

光と風の輪 第61号

令和7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

「令和6年度能登半島地震災害」に関し、本県老連会員の皆様には多くの義援金を拠出いただき、ありがとうございました。1日も早い被災地の復興を祈念しております。

◆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