

光と風の輪

第63号

令和8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	◇受賞クラブ紹介（知事表彰）	… 11~13
◆令和8年度の主な行事予定	…… 2	◇演芸発表（出演団体紹介、演奏・演舞風景）	… 14~18
◆知事新年あいさつ	…… 3~4	◇県警察音楽隊及びカラーガードによる演奏・演舞	…… 19
◆市町老連若手リーダー研修会開催報告	…… 5~6	◆第37回全国健康福祉祭ぎふ大会	
◆市町老連女性リーダー研修会開催報告	…… 6~7	「ねんりんピックぎふ2025」報告	…… 20
◆特集：第60回長崎県老人クラブ記念大会報告	…… 8	◆第23回長崎県ねんりんピック案内広告	…… 21
◇大会概要・大会宣言	…… 8	◆老人クラブ傷害・賠償保険広告	…… 22
◇基調講演（長崎大学井口教授）	…… 9	◆第54回全国老人クラブ大会参加報告	…… 23
◇令和7年度各種表彰	…… 10		

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています



長崎県老人クラブ連合会

会長 瀧口 京子

新年あ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、清々しい新春を健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

私が会長に就任してから、本年度5年目を迎えるに至りました。この間、皆様方の温かいご支援とご協力のもと、県老人クラブ連合会の諸事業を着実に推進できまして、誠に、深甚なる感謝の意を表します。

昨年11月19日に開催いたしました「県老人クラブ創設60周年記念大会」では、これまで老人クラブに尽力された先人達のご功績に思いを馳せつつ、県内各地より800名を超えるご参加を賜り、盛況裡に幕を閉じるこ

とができました。この場をお借りし、改めて厚く御礼申し上げます。

さて、私たち老人クラブは、医療・年金制度の充実をはじめとする高齢者福祉の向上に寄与するとともに、「健康・友愛・奉仕」の三大運動を柱に、地域に根ざした活動を展開してまいりました。高齢者同士の支え合いを深め、世代を超えた交流を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に向け、力を尽くしてきたところがございます。

また、行政の手が届きにくい地域の隅々にまで活動の輪を広げ、地域福祉を支える重要な担い手として、老人クラブは厚生労働省からも高く評価されております。今後、次世代へと継承すべき貴重

な社会資源として、その存在意義が一層高まっております。

しかしながら、喫緊の課題として、会員数の減少が挙げられます。長崎県の推計によれば、県内の老人クラブ会員数は、2035年には2万人を下回る見通しが示されております。会員の確保は、活動の根幹をなすものであり、今こそ「老人クラブの存続(老人クラブのこし)」に向け、総力を挙げて取り組むべき時であります。

そのためには、まず何よりも「老人クラブがあつて本当に良かった」と実感できる魅力あるクラブづくりが求められます。会員一人ひとりが培ってこられた豊かな経験を活かし、「やりがい」「生きがい」を感じながら、楽しく活動できる場の創出が肝要です。

加えて、活動内容の「見

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和8年度の主な行事予定

- ◆第23回長崎県ねんりんピック 5月9日(土)(主日程)
- ◆県老連女性部会 5月14日(木)
- ◆県老連若手委員会 5月20日(水)
- ◆第1回県老連理事会・表彰選考委員会 6月1日(月)
- ◆第1回県老連評議員会 6月16日(火)
- ◆市町老連会長研修会 6月16日(火)~17日(水) 長崎市
- ◆市町老連事務局長会議 6月26日(金)長崎市
- ◆高齢者相互支援事業研修会
7月 長崎市・島原市・平戸市・対馬市
- ◆九州ブロック老人クラブリーダー研修会
7月2日(木)~3日(金) 宮崎県
- ◆九州各県・指定都市連絡協議会事務局長会議
8月20日(木)~21日(金) 長崎県
- ◆市町老連女性リーダー研修会
8月27日(木)~28日(金) 長崎市
- ◆市町老連若手リーダー研修会
9月2日(水)~3日(木) 長崎市
- ◆第2回県老連理事会・表彰選考委員会 9月16日(水)
- ◆健康づくりリーダー養成講習会
10月 大村市・雲仙市・東彼杵町
- ◆第38回全国健康福祉祭埼玉大会
11月7日(土)~10日(火) 埼玉県
地域文化伝承館(11月7日(土)~9日(月))
- ◆第61回長崎県老人クラブ大会
11月18日(水) 諫早市
- ◆第55回全国老人クラブ大会
11月26日(木)~27日(金) 鳥取県
- ◆第3回県老連理事会 令和9年3月4日(木)
- ◆第2回県老連評議員会 令和9年3月12日(金)

える化」を推進し、愛称「がんばらんばクラブ長崎」の積極的な活用を通じて、親しみやすさを広く発信してまいります。昨年8月に県と協働で作成した「会員確保のためのリーフレット」なども有効に活用し、老人クラブの魅力と意義を広く社会に伝えていくことが重要とします。

また、特に入会が少ないとされる60代後半から70代前半の、いわゆる「若年高齢者」へのアプローチとして、地域の歴史散策と組み合わせたウォーキング、スマートフォンやパソコンを活用した脳トレ、AIや投資など現代的なテーマを扱う講座さらにはグルメツアーなど、

時代のニーズに即した新たな活動の創出が必要です。結びに、日頃よりご支援・ご指導を賜っております行政当局ならびに関係諸団体の皆様に深く感謝申し上げますとともに、会員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています



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。

県民の皆さまには、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、県では総合計画が最終
年度を迎える中、新たな視点や
発想を取り入れながら、積極的
かつ着実に事業の推進へ取り
組み、本県の未来を切り拓く大
きな可能性の兆しに繋げるこ
とができました。

将来を担う子どもたちが健
やかに成長し、多様な活躍につ
ながる社会を実現するため、昨
年3月に「長崎県子ども未来応
援基金」を創設し、安全・安心な
「じゅも」の居場所「や、冒険など
チャレンジできる」「じゅも」の体
験」を提供する「じゅも場所」の
充実に向けて取り組むなど、子
育て環境の整備を進めました。

また、九州初となる遠隔授業
の拠点として長崎県遠隔教育
センター「DECERT（デックッ
ト）」を昨年4月に開設し、地理
的要因や学校規模にとらわれ
ない、多様で豊かな学びの提供
を推進しました。

一方、本県の離島・半島を多
く抱える地理的特性や人口減
少などさまざまな課題がある
中、県民の皆様の生活がより豊
かで快適になるよう、最先端技
術の活用にも取り組みました。

ドローンの活用については、
本県初となる国家戦略特区の
指定に伴い、昨年11月には、全
国で初めてエリア単位でのレベ
ル4飛行（目視外で民家上空等
を飛行可能）による医薬品・日
用品の配送が実証され、本県の
物流や配送の未来を変えてい
く大きな一歩となりました。

また、農林水産業においても
生産者の所得向上を目指し、ス
マート技術の導入・拡大等によ
り、担い手不足や生産コストの
増加などの課題に対応すると
ともに、トップセールスによる
販路拡大の支援を行うなど、儲
かる農林水産業の実現を図り
ました。

さらに製造業においては、半
導体や航空機など成長産業の
需要を県内に取り込むため、県
内企業の販路拡大や技術力向
上、人材確保等の支援にも取り
組みました。企業誘致も進む中、
県内では、こうした成長分野に
おいても新たな産業の芽が育
ちつつあり、産業構造に変化の
兆しが見え始めています。

また、昨年は県内外の皆様と
の交流が進んだ年でもありま
した。9月から11月にかけて、全
国規模の文化の祭典「ながさき
ピース文化祭2025」を開催
しました。開会式には、天皇皇后
両陛下の御臨席を賜り、本県の

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

多種多様な文化の魅力を全国に発信する貴重な機会となりました。

10月には、国際サイクルロードレース「ツール・ド・九州」が本県で初めて開催され、国内外の18チーム、106名の選手が、佐世保らしい港の風景を背景に、世界トップクラスのスピードと迫力ある走りで多くの観客を魅了しました。

さらに、11月の「ポケモンGO ワイルドエリア：長崎」には、海外からも含めて約42万人の方々が参加され、長崎県の豊富な食や観光地等を楽しんでいただき、地域経済に大きな効果があったと感じています。

加えて、V・ファーレン長崎が見事にJ1昇格を果たされ、長崎ヴェルカの活躍も相まって、県内外から多くの皆様に応援にお越しいただきました。

ら平戸市へのアクセスが、飛躍的に向上しました。

また、韓国の航空会社と継続した協議の結果、本年1月4日から、長崎―釜山間で週3便の定期航空路線の運航が決定しました。

引き続き、地域の活性化や産業の振興に向け、交流人口の拡大に取り組んでまいります。

昨年は被爆80年、長崎空港開港50周年など様々な節目の年であり、長崎県の歩みやこれまで受け継がれてきた先人の方々の功績に思いを馳せ、これからの長崎県に思いを巡らす良い機会にもなりました。

開業4年目を迎えている西九州新幹線は、年々利用者数が増加するなど、利用状況も順調に推移しています。西九州ルート₁の未整備区間（新鳥栖〜武雄温泉間）についても、関係者の動きが活発になり、議論も加速しています。引き続き、政府・与党に課題の解決を働きかけるとともに関係者と協議を重ねながら、全線フル規格による整備

の早期実現に力を注いでまいります。

また、多くの国境離島を有する長崎県にとって極めて重要な法律である有人国境離島法が、令和9年3月に失効期限を迎えます。県では、市町の皆様と連携し、あらゆる機会を捉えて、法の改正・延長や支援の拡充について、国等へ強く働きかけてまいります。

こうした中、県では昨年、令和8年度からの5年間の指針となる「長崎県総合計画 みんなの未来図2030」を策定しました。「ながさきの誇りと希望を力に、みんなで夢あふれる未来をひらく」を基本理念に掲げています。同じく昨年策定した「ながさきブランドینگ・情報発信戦略」や「〇〇」等も活用しながら、引き続き、多方面から選ばれ「新しい長崎県」の実現に挑んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして、素晴らしい年となりますよう心からお祈り申し上げます。

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

市町老連若手リーダー研修会 開催報告

令和7年8月28日(木)～29(金)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34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

話 健康寿命と老人クラブ活動について

講 佐世保市副市長 西本 眞也

行政(佐世保市)から見た老人クラブ活動について、主に三つの観点から説明が行われました。

まず、老人クラブ活動の意義と効果については、健康づくり活動、友愛活動、社会奉仕活動など多様な取り組みが紹介されました。これらの活動は、高齢者の身体活動を促進し、病気の予防に寄与するだけでなく、社会参加の機会を提供し、精神的な健康の維持にもつながっているとのこと。また、会員同士の情報共有を通じて健康意識が高まり、結果として健康寿命の延伸に貢献している点



講話の様子

が強調されました。

次に、現在の課題として、老人クラブの加入者数および加入率の減少が挙げられました。その背景には、60歳以上の就業率の上昇や、老人クラブ以外の団体への参加、さらにはライフスタイルの多様化といった社会的変化があると説明されました。加えて、会員全体の高齢化により後継者の確保が難しくなっており、その結果としてクラブの休会や解散が増加している現状も報告されました。

こうした課題に対応するため、佐世保市では様々な支援策を講じているとのこと。具体的には、加入促進を目的としたチラシを町内の班回覧時に配布するほか、市の広報紙やホームページを活用して市老人クラブ連合会との共催行事の広報・周知を行っており、また、結成から5年を迎えたクラブに対しては感謝状を贈呈し、活動の継続を後押ししています。さらに、単位クラブには活動補助金を交付し、市老人クラブ連合会には運営補助を行うとともに、イベントや福祉・演芸大会の開催に対する支援も実施しているとのことでした。

報 告 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

佐世保市老人クラブ連合会

副会長 田中 和之

参加されたセミナー報告では、まず、順天堂大学の武井名誉教授による高齢期の運動による健康づくり・介護予防というテーマでの講演があり、内容が報告されました。



健康づくりセミナー講演

この主な内容は、超高齢化社会を迎え、「高齢者の健康とは疾病の有無ではなく生活機能の自立の度合で評価すべきである(WHO)」との考えのもと、100歳を目指して自分の足で歩こうとの目標が示されました。そして、要介護・要支援の原因の多くは運動機能の障害や機能低下であり、運動器は自分の意思で動かすことができるが、動いていないと機能は低下することです。高齢者は運動していかないことに気づき、無理なく積極的にからだを動かすことが大事だとの説明がありました。

この他の報告として、高齢者が生き残るための3大条件として、一般的に「健康」「お金」「社会のつながり」と言われており、これから高齢期をより良く生きるためには必要な要素・条件であり、それぞれ相互に影響し合っているとの説明がありました。

分散会・全体会等協議

◆テーマ
「老人クラブリーダーの在るべき姿と育成」

協議テーマの、後継者対策として「老人クラブリーダーの在るべき姿と育成」について、参加者は7つのグループに分かれ、各地域での取組状況を踏まえながら次の主な論点について情報・意見交換を行いました。

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

市町老連女性リーダー研修会 開催報告



瀧口会長・部会長
開会挨拶

令和7年9月4日(木)～5日(金)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37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。

- ・若手委員会・若手委員にできることは何か
- ・若手委員会の意義・役割とは何か

翌日の全体会では、松本副委員長の司会のもと、各グループから前日の協議結果について左記のとおり報告が行われました。(主な意見)

- ・老人クラブ活動を活性化させるため、若手を中心となり、魅力ある行事づくり、健康寿命をのばす活動、生きがいづくりの手伝いなどを企画・実行
- ・老人クラブで中間層と言える年代が多い若手委員会は、人との輪がなくなりつつある現状において、人が集う楽しみやイベント等を行い、クラブを身近

- ・若手委員会が自クラブや他クラブの好事例を共有し、老人クラブ活動へ活かす取組の実施
- ・若手委員会がグラウンド・ゴルフやペタンクなどのスポーツ大会の準備

に感じて知ってもらい、そして会員へ取り込む方策を行う

- ・老人クラブ活動である健康、友愛、奉仕は、会員同士の談笑やコミュニケーションで認知機能の活性化になり、その予防や進行を遅らせる効果があると言われている。若手を中心となり自分たちがどんな活動をしているか、魅力を広く周知することが必要であり、これは老人クラブの存続にかかるとの大事なこと

話 「社会参加の楽しさ」
長崎県レクリエーション協会
コーディネーター 中島 nozomi

中島氏より「社会参加の楽しさ」健康寿命の延伸」をテーマに、ユーモアを交えながら、日々の生活に役立つお話をいただきました。

「自分の体以外に生きていく道具がない」との言葉から始まり、「健康的な生活を送るためには、毎日自分の体を手をかけ、丁寧に向き合うことが大切です」と呼びかけられました。

具体的な実践方法としては、「孤立・孤立・孤独」を避け、「1日1回以上の外出」、「週1回以上知人などとの交流」、「月1回以上、楽しい・やりがいのある活動に参加」などが示されました。



分散会様子



全体会報告様子

ら後片付けを実施

- ・近年、自治会や子供会が消滅していく時代。若手委員会が独自に活動して若い人を入会させることは理想であるが、現実的に難しい。老連の活動の手伝いを積極的に行うことが現実的

これらの取組は、心の健康を保ち、フレイルや認知症の予防にもつながるとされています。孤立や孤食、孤独は、心身の不調を招きやすく、病の連鎖を引き起こす要因にもなり得るため、積極的な社会参加が重要です。

講話の締めくくりに、「人生の後半こそが面白く、面白いものになる。これからは本番です」と、力強いメッセージをいただきました。参加者一同、前向きな気持ちで日々を過ごす大切さを再認識する機会となりました。



講話の様子

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

市町老連女性リーダー研修会 開催報告

分散会・全体会
協議等

◆テーマ
「友愛活動を通じた会員増強」



分散会風景

「友愛活動を通じた会員増強」をテーマに、参加者が7つのグループに分かれ、各地域における取組状況や課題について活発な情報交換・意見交換を行いました。

翌日の全体会では、瀧口会長の司会進行のもと、各グループより以下のとおり活動内容の報告がありました。

○具体的な友愛活動の事例として

・市老連の事業として、高齢者を対象に以下のシルバーヘルプサービスを実施：
①食事の世話 ②掃除・洗濯 ③買い物 ④ゴミ出し ⑤安否確認 ⑥相談・助言

・毎朝の見守り活動、公園の清掃、花壇の手入れ、小学校での月2回の清掃活動を継続。また、部活動に参加していない子どもたちに向けて、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ゲートボールなどの活動を提供
・毎月のサロン活動に加え、ペタンク、ボッチャ、モルックなどのレクリエーションを実施。ユニフォームを作成し、仲間との交流を楽しんでいる

・高齢者施設を訪問し、踊りや太極拳の披露、懐かしい歌の合唱などを通じて、入居者との交流を深めている
・小・中学校や保育園などの各種団体に

雑巾を寄贈し、感謝の声を受けているほか、グラウンド・ゴルフを通じた世代間交流も実施
○加えて、直接会員増強に繋がる取組事例として

・町内でグラウンド・ゴルフ大会を開催し、参加条件として老人クラブへの入会を設定した結果、9名の新規入会に繋がった

・サロン活動をきっかけに新たな老人クラブを発足。月1回の会報紙を発行し加入促進を図るとともに、ゴミステーションに広報記事を掲示したことで、3〜4名の入会があった

・女性部会を設立し、年3回の料理教室や手芸教室を開催。会員以外にも参加を呼びかけ、今後の会員増強に向けた継続的な取組を進めている

など、以上のように各地域において多様な友愛活動が展開されており、それぞれの活動が地域とのつながりを深めるとともに、会員増強にも着実に寄与していることが確認されました。



全体会報告風景

話 「介護予防の体力づくり」
佐世保地域リハビリテーション広域支援センター
事務局長 柳武 隆博

講師の柳武氏は、佐世保市にある耀光リハビリテーション病院の理学療法士

であり、佐世保地域リハビリテーション広域センターの事務局長をされておられます。

講演ではまず、老化は20歳頃から始まること、人体

の構成は水分60%、タンパク質16%、脂肪やその他の成分からなることなど、身体に関する基礎的な知識について説明がありました。

続いて、高齢者の多くが筋力の低下や足腰の衰えを感じている現状を踏まえ、運動によって筋力を維持・強化することの重要性が強調されました。運動が身体に良いことは広く知られていますが、「この年齢では効果が無いのでは」と感じていた方も少なくないようです。

しかしながら、運動の効果は筋力や持久力の向上にとどまらず、基礎代謝の促進、体重や血圧の安定、骨粗しょう症の予防、さらには認知症予防など、多岐にわたる付帯的効果が期待できるとの説明がありました。

そもそも筋肉は、私たちが動作を行うための力の源であり、30代から80代にかけて30〜40%も減少すると言われています。

講話の最後には、筋力トレーニングや、認知症予防・脳の活性化に効果があるとされる「コグニサイズ」の実技が行われ、和やかで、ほぐれた雰囲気の中で講話は締めくくられました。



柳武氏講話風景

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

第60回長崎県老人クラブ記念大会

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7年11月19日（水）、諫早文化会館において「第60回長崎県老人クラブ記念大会を開催しました。この大会は、昭和40年に長崎県老人クラブ連合会が創設されてから60周年を迎えることを記念し、例年よりも規模を拡大して実施し、式典、基調講演、講話・講演、演芸発表など、盛りだくさんの内容で行い、県内各地から約800名の会員が参加し、盛会のうちに終了いたしました。

開会にあたり、天羽副会長の開会のことばに続き、瀧口会長よりご挨拶がありました。会長は、老人クラブが行政の手が届きにくい地域にまで根を張り、高齢者を支える重要な存在であること、またその活動が厚生労働省からも高く評価されていることに触れ、「老人クラブは地域福祉を支える貴重な社会資源として、次世代へ継承すべき存在であると位置づけられている」と述べられました。そして、「老人クラブの見える化」に取り組み、その素晴らしい活動を広く周知していこうと呼びかけられました。

また、会長はこの記念大会にあたり、これまで長年にわたり老人クラブ活動の礎を築いてこられた先人の皆様に対し、深い感謝と敬意の意を表されるところ



知事祝辞

もに、今後のさらなる発展を心より祈念されました。続いて、長年にわたり地域貢献活動

に尽力されてきた5団体に対し、知事より特別表彰が授与されました。また、老人クラブ活動に多大な貢献をされた方々に対しては、会長表彰が行われました。

さらに、大石県知事、外間県議会議長（代読大場副議長、大久保諫早市長（代読石橋副市長）より心温まるご祝辞を賜りました。そして、被表彰者を代表して、西海市老人クラブ連合会の三岳孝夫様より、謝辞が述べられました。

最後に、荒木副会長が大会宣言（案）を朗読し、満場の拍手をもって採択されました。式典後には、長崎大学の井口教授による基調講演「住み慣れた場所で、その人らしく暮らすために「介護予防健康づくり、地域づくりに向けて」が行われ、参加者の関心を集めました。

午後からは、長崎県警察音楽隊及びカントリーガード隊による華やかな演奏と演舞が披露され、続いて10市町の老人クラブ連合会による演芸発表が行われました。出演者の皆様は日頃の練習の成果を存分に発揮され、会場からは大きな拍手が送られました。

大会の締めくくりに、三井理事による万歳三唱、そして森武理事の閉会のことばをもって、記念大会は盛況のうち幕を閉じました。



閉会式

大会宣言

昭和40年10月に第1回長崎県老人福祉大会を開催し、409の単位老人クラブより長崎県老人クラブ連合会を結成し、本日ここに創立60周年の記念大会を迎えました。

この間、医療・年金制度の充実をはじめ、高齢者福祉の向上に寄与するとともに、私たち老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動に真摯に取り組み、クラブ活動を通じて高齢者同士の支え合いを深め、世代を超えた交流を育みながら、地域の担い手として、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を目指してまいりました。

しかしながら、近年、地域における人と人とのつながりは希薄となり、高齢者の孤立化や特殊詐欺被害など様々な課題に直面しています。

一方、高齢者人口の増加にもかかわらず、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、厳しい状況となっています。

本日、第60回記念大会にあたり、先人達のご尽力に深く感

謝と敬意を表し、老人クラブのさらなる発展を祈念するとともに、「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、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、健康寿命をのぼし、元気高齢者をめざす「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実践

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

演題「住み慣れた場所で、その人らしく暮らすために」
 ～介護予防、健康づくり、地域づくりに向けて～

長崎大学生命医科学域 教授 井口 茂



基調講演の様子

が2025年以降、「高齢者の急増」から「現役世代の急減」へと大きく転換することが指摘されました。2040年には高齢者人口が3920万人に達し、高齢化率は35・0%を超えると予測されています。

このような人口動態の変化に対応するためには、社会全体の活力を維持・向上させることが不可欠であり、そのためには高齢者を含む多様な人々の就労や社会参加を促進することが重要であると述べられました。特に、2040年を見据えた健康寿命の延伸が、持続可能な社会の基盤となることが強調されました。

次に、高齢者の心身機能の特徴として、加齢に伴う筋力、視力、バランス機能の低下により、転倒のリスクが高まることが指摘されました。さらに、骨密度の低下など骨の変化により、転倒時に骨折を起こしやすくなることも強調されました。

転倒が起こりやすい場所としては、家庭では居間、玄関、階段など、屋外では道路や庭先など身近な場所が挙げられ、特に歩行中に多く発生しているとのこと。転倒予防の具体的な方法としては、背部や股関節のストレッチ、膝や足部の筋力強化訓練、線上歩行やバランス歩行などの歩行訓練が有効であると紹介されました。

また、家庭内の環境整備として、廊下や浴室への手すりの設置、段差へのスロープや踏み台の活用、階段には踏み面の確保や滑り止め、手すりの設置が推奨されました。

さらに、高齢者の心身機能の特徴の一つである「フレイル」についても言及がありました。

フレイルとは、筋力や活動量の低下が見られる状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置するものです。フレイルを早期に発見し、予防に努めることで、心身機能の維持・向上が可能であると説明されました。

このための具体的対策としては、定期的な運動の実施、家庭内での役割を持ち続けること（無為に過ごさないこと）、バランスの取れた食事と栄養の確保、そして社会活動への参加が重要であると強調されました。

〈参考：フレイルの3分類〉

- ・ 身体的フレイルは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態

- ・ 認知的フレイルは、身体的フレイルと認知機能障害が共に存在し、介入により認知機能や身体機能の改善が期待できる状態
- ・ 社会的フレイルは、社会活動への参加や社会交流が減少している状態

三つ目の高齢者の心身機能の特徴として、認知症の増加が挙げられるとのこと。

高齢者の認知症は年々増加しており、全国の認知症高齢者数は現在約499万人から、20年後の2045年には586万人に達するとの推計が示されました。

次に、長崎県内における介護予防の取り組みでは、県内各地域で介護予防活動を行う自主グループ（介護予防団体、サロン等）が活発に活動しており、平成25年時点でその数は293グループにのぼっていること。

活動内容は、転倒予防の運動、頭の体操、健康相談などの介護予防活動をはじめ、小学生や他団体との交流、カラオケ、グラウンド・ゴルフ、花見などのレクリエーション活動、さらには家庭訪問や買い物支援といった見守り活動まで多岐にわたっているとの説明がなされました。

基調講演の結びにおいては、「住み慣れた場所で、その人らしく暮らすための介護予防」の今後の方向性として、国と地方が一体となって推進している地域包括ケアシステム（自助・共助・互助・公助）を、地域の特性に応じてさらに深化させていく必要性が強調され、その具体的なポイントとして、以下の提案が示されました。

② 広報活動（情報）の強化
 老人クラブをはじめとして、自治会、サロン活動等の地域活動を周知していくこと

③ 地域の中に各組織・団体と協議する場を作ること
 ・ 地域課題について
 ・ 見守り、買い物支援、交通、子育て支援、災害、ケアラー支援など

・ メンバー
 自治会、老人クラブ、地区社協、地域包括支援センター、民生委員、サロン代表者、ボランティア団体、生活支援コーディネーターなど、できれば行政も参加・・・

④ 知識の共有
 ・ 健康に関わる知識：運動、口腔・栄養、認知症、感染症など
 ・ 制度に関わる知識：介護保険、福祉制度など
 ・ インターネットの利用も・・・
 （大学生を講師に）

⑤ 専門職種を活用すること
 医師、歯科医師、看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士、薬剤師、歯科衛生士、ケアマネージャー、社会福祉士など

⑥ とにかく地域の活動に参加すること
 ・ 地域交流の拠点づくり
 ・ 交流イベントの開催
 ・ 世代に関係ない居場所づくり

長崎大学生命医科学域教授であり、医学部保健学科において学生の教育・指導にあたる井口先生は、NPO法人「ナガサキリハビリテーションネットワーク」代表としても、地域におけるリハビリテーション医療の向上と発展に尽力されています。

今回の基調講演では、以下の4つの柱を中心にご講話いただきました。

- ① 高齢化に伴う社会的背景
- ② 高齢者の心身機能の特徴（介護に至る要因とその対応を中心に）
- ③ 長崎県内における介護予防の取り組み
- ④ これからの介護予防～住み慣れた地域でその人らしく暮らすために～

⑤ まず、高齢化に伴う社会的背景については、日本の人口構造

晴れのご受賞おめでとうございます

令和7年度 各種表彰



代表者謝辞

長崎県知事表彰《5クラブ》

長崎市老連	若返会
〃	高砂会
平戸市老連	むつみ会
松浦市老連	里不老会
長与町老連	千歳会

長崎県老人クラブ連合会会長表彰

◆永年勤続功労者表彰《29名》

長崎市老連	大富 英生
〃	重松 文男
〃	山田 輝幸
〃	東 常正
〃	庄嶋 博
佐世保市老連	樋口八洲太郎
〃	福田 了介
〃	森 晴子
〃	田中 紀子
島原市老連	吉田 正富
〃	前田 忠昭
〃	内田 健雄
〃	佐藤 茂勝
〃	林田 幸一
〃	大町 範保
諫早市老連	大淵 公子
平戸市老連	池田 京子
〃	川淵 銀
〃	曾川 孟浩
〃	松浦 齊
〃	前原 正行
壱岐市老連	末永 榮幸

壱岐市老連
五島市老連
西海市老連
〃
〃
雲仙市老連
南島原市老連

松嶋 幸弘
荒木 一郎
三岳 孝夫
今道八州満
平子 渡
杉 武侯
池田レイ子

《会員数が10人以上純増した単位クラブ》《5クラブ》

長崎市老連	岡老友会
佐世保市老連	シニアクラブえぼし会
〃	相寿会
島原市老連	新船泊長寿会
平戸市老連	浦南老人クラブ

◆優良老人クラブ並びに団体等表彰《5クラブ・1団体》

長崎市老連	道二長生会
〃	鶴見会
佐世保市老連	西岩崎ふれあい会
長与町老連	延寿会
新上五島町老連	青方老人クラブ親和会
〃	新上五島町グラウンド・ゴルフ協会

◆会員増強運動表彰

《会員数が増加した市町老連》《1老連》
佐々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》《7クラブ》

長崎市老連	新よけば会
佐世保市老連	西鶴波越チャットクラブ
諫早市老連	喜楽会
壱岐市老連	片原北部老人クラブ
五島市老連	宮下老人会
南島原市老連	碓・尾首
佐々町老連	中央通悠遊会

全国老人クラブ連合会会長表彰

【令和7年11月受賞】

◆老人クラブ育成功労表彰

長与町老連	三井 朝松
佐世保市老連	天羽 隆之

◆若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

諫早市老連	小野 由利子
-------	--------

◆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

長与町老連	延寿会
新上五島町老連	青方老人クラブ親和会

【令和7年8月受賞】

◆活動賞

雲仙市老連	南串山町老人クラブ連合会若手部
長与町老連	白寿会
〃	仲よしクラブ
〃	鶴亀会

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にだけ！
かけるだけ！

VITAL PROTEINS[®]
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 100%
10,000mg (乾燥)
100%
もっとつけて混ぜやすい
パウダータイプ
無香料
120g (60個)

カラダに大切な Nestlé[®]
HealthScience
たんぱく質の一種
コラーゲンを
手軽に摂取！

「バイタルプロテインズ」は、
体内で吸収されやすいコラー
ゲンペプチドを配合。毎朝の
お味噌汁にスプーン1杯加える
だけで、無理なくコラーゲンを
補給できます。

砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい！

表彰受賞クラブ

紹介



「知事表彰」を受賞して

長崎県老人クラブ連合会
若返会 会長 泉 文男

今回、私どもの現川若返会は、令和7年度優良老人クラブ会として、知事表彰を受賞いたしました。これも市老連、東長崎地区連合会による日頃からの指導のおかげと深く感謝申し上げます。我が会員の皆様ならびに自治会会長はじめ会員の方が老人クラブ活動に対するご協力、ご理解のおかげと感謝いたします。

我が若返会は昭和39年に会員70名で発足し、市、県連合会に仲間入りし、現在100名程度までに至っております。昭和56年度に県老人会会長表彰を受賞いたしました。過去会長6名の先輩が今日まで



会の発展に尽力されてこられた結果だと思っております。お互いに高齢、社会情勢の変化もあり会員増強活動に苦慮している状態となっておりますので会員一致団結していきたいと思っております。

また今後も会員さんの健康管理維持増進につとめ、レクリエーションとして、グラウンドゴルフ、ペタンク、スポーツ大会等にも多数の参加を行い会員の皆様と老人会発展のため前進してまいります。

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止を心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



去る11月19日に開催されました第60回長崎県老人クラブ記念大会におきまして、県知事より特別に知事表彰されました。会員一同恐縮に思っております。



平戸市老人クラブ連合会
むつみ会 会長 松本 聖二

「知事表彰」を受賞して

す。

私たちのクラブは女性34名男性19名の計53名で活動しております。主な活動としては、春秋の彼岸集会、これは会員の中に寺の住職がおりますので、供養をしていただいております。

公民館周辺の雑草刈り、空きビン回収、マイククロバスを借り上げての史跡、自然景観巡り等を、正月には、新年会と称して、軽スポーツ・くじ引きも実施しております。

また、平戸市老連と連携し、小学1・2年生、保育園児による芋植え・芋掘りを、5年生を対象に水稻栽培を、これは種子米の消



毒から脱穀までの一連の作業をしております。中学1〜3年生を対象に竹・わら細工教室として、門松・しめ縄づくりをしております。

今後とも会員の健康に気を付け、余生を楽しく過ごしていきたいと思っております。



頭の体操

漢字

クイズ

共通漢字クイズ

中央の四角の中に共通する漢字が入り、2文字の単語となります。その漢字を順番に4つまとめると4文字の単語になります。その単語とはいったい何でしょうか？

例題



(解答例)
・白「米」 ・「米」俵
・南「米」 ・「米」寿

答え / 米



第1問

- 押
▼
火▶①▶壇
▼
東
- 白
▼
野▶②▶取
▼
肌
- 台
▼
東▶③▶上
▼
呂
- 満
▼
正▶④▶末
▼
見

第2問

- 獣
▼
名▶①▶学
▼
者
- 侵
▼
屋▶②▶卓
▼
費
- 混
▼
黄▶③▶情
▼
期
- 財
▼
電▶④▶氏
▼
流



クイズを解いて
脳もいきいき!



「知事表彰」を受賞して
地域共生社会の実現に向けて



長与町老人クラブ連合会
千歳会 会長 山口 洋治

この度、令和7年11月19日、第60回長崎県老人クラブ記念大会において、世代間の交流や「地域づくり」の推進に寄与したとの功績で、私ども長与町老連千歳会は知事表彰を受賞しました。千歳会一同大変嬉しく感謝申し上げます。

当日は長崎大学教授の井口茂先生の基調講演で「住み慣れた場所です。その人らしく暮らすために、介護予防・健康づくり・地域づくりに向けて」の講話を聞き、住み慣れた場所でのいかに生活していくか、と言ってお話のなかで健康であつてこそ活動できることを再確認したところです。

全国のあらゆる老人クラブは「健康・友愛・奉仕」の運動

に取り組み、活動を通じて高齢者同士の支え合いを深め、誰もが安心して暮らせる社会の実現に向け邁進されています。また、いろんな講座でお話



が出るのは「近年高齢者人口が増しているにもかかわらず、クラブ数、会員数が減少し続け厳しい状況になってます」とのことです。私たち千歳会は「地域文化伝承事業」として後世に残すため、自治会、子供会、老人会等合同での継承活動を行っております。また、地域との交流を深め、いろんな行事には積極的に参加しながら老人クラブの活動を地域の若い人たちにも理解していただける「地域共生社会」の実現に向け、老人クラブのテーマである「のぼろう！健康寿命、担おう！地域づくりを」で、ますます魅力のある老人クラブをめざし会員増につながる活動を行っていきたいと思っております。今回の長崎県知事表彰、誠にありがとうございました。



平戸市老連



演芸発表 参加チーム 紹介



大正琴「昴、風雪流れ旅」大石 弘枝 他 15 名

私たち平戸市老連の大正琴クラブ（椿会, すみれ会）は会員17名、月2回の公民館での練習を楽しく、わいわいと励んでおります。懐かしい歌謡曲から、いろいろなジャンルに挑戦し、レパートリーも年々増え、今では発表の場により選曲できるようになりました。本日は会員の心を一つにし、皆様の心に響く演奏ができたと思います。



壱岐市老連



踊り「島のブルース」松本 清美 他 6 名

壱岐市老人クラブ連合会の7名です。

島の娘は情熱的だといいます。島に来る人、島を出て行く人、惚れる思いはそのまま燃える炎となって、いつまでも胸の中で燃え続けています。

ゆったりとした時間が流れる島を舞台にした曲です。雄大な海を思い浮かべながら、島のブルースを楽しんでいただけたと思います。

島原市老連



民踊「島原がまだす音頭」 中島 久子 他 12名

この踊りは島原の杉谷地区でさかんに踊られてきた踊りだそうです。
懐かしい節回しに思わず手が動き、自然と足も弾みます。この日のために練習してきました。がんばって踊ることができました。

雲仙市老連



民踊「国見ヨカトコ音頭」 田中 文子 他 9名

3村が合併し国見町となり、有明フェリーが就航したことも記念して、3村の情緒溢れる風情を盛り込み、作られたのが「国見ヨカトコ音頭」です。

毎月第三水曜日に2時間ほど、踊りの好きな女性会員が集まり、ひざや腰の痛みを忘れ、和気あいあいと楽しく練習しています。

長崎市老連



フォークダンス「テネシーワルツ、カレンダーガール」 瀧口 京子 他 17名

私たち、長崎市老人クラブ連合会フォークダンス部は月に1回練習をしながら、18名の仲間の皆さんと楽しく過ごしています。

長崎市老人クラブ連合会女性部のサークル活動としてフォークダンスをしています。男性の方々も大歓迎です。

音楽にのせて体を動かすことは楽しく、リフレッシュにもなります。
仲間と一緒に楽しく踊り、楽しい時間をつくることができました。

長与町老連



ダンス「高校三年生」 江川 真由美 他 10名

皆さんもご存知の舟木一夫の「高校三年生」です。老人会仲間、男性4人女性7人、平均年齢78.5歳で集まり、毎週2回公民館で練習してきました。

この曲を聴くと、甘く切ない日々が思い出されます。曲を聴いただけで、当時の私たちの青春が蘇ってきます。まさに、二度と帰らぬ青春が歌に込められています。

当時の青春時代を思い出しながら、制服を着てダンスを踊ることができました。



長崎市老連

コーラス「まっかな秋、あの素晴らしい愛をもう一度」 北村 英雄 他 19名

長崎市老連コーラス部の私たちは、現在、男性3名女性27名で活動しております。「明るく元気に」をモットーに月一回の練習日は、コーラスとおしゃべりを楽しんでいます。



大村市老連



音頭「ヨネスケの長生き音頭」 山下 恵 他 11名

皆さん、こんにちは。私たちは大村市老人クラブ連合会の「のぞみ会」と申します。酷暑の中、エアコンが効かない公民館に集まり、練習を重ねてまいりました。

自分の身体なのに手足がいうことを聞いてくれません。手はこう？足は？と聞きながら、脳をフルに働かせ楽しい時間でした。練習不足も多々ありますが、大村市老連の皆さんの力を借りて、足りない分は可愛さと衣装でカバーし、「まだまだ若いまだ若い」ヨネスケの長生き音頭です。

南島原市老連



舞踊「落城の賦」 小渕 美智枝 他 6名

南島原市南有馬町の「原城跡」が世界遺産になって7年になります。皆様、ご存知の「原城跡」は、一揆軍2万数千人、幕府軍12万人の壮絶な戦いが行われたところです。

郷土芸能「落城の賦」は、その原城の歴史を題材に作られた舞踊で、南有馬町老人会が継承して踊ります。作詞は「島原の子守歌」で知られている宮崎康平先生、作曲は古賀政男先生で森繁久彌さんが歌を担当しています。踊りは力強さの中にも儂くも哀しい戦いの様子が伺える踊りです。

佐世保市老連



レクダンス「花鳥風月、冬の蝶」 池田 寿美子 他 15 名

クラブ名称は、佐世保レクリエーションダンスクラブです。

サークル活動として、レクダンスや健康体操、ストレッチなどを取り入れた楽しくて、いつも笑いと、お喋りの絶えないクラブです。平均年齢は83歳以上です。

高齢者でもチャレンジする気持ち、心身ともに体を動かして、いつまでも健康であることを目標にしています。

私たち仲間は週1回会うのが待ち遠しくて、会えば笑いとお喋りが止まりません。最高の仲間です。人生残り少ないので元気で頑張っって楽しい余暇を過ごしていきます。

諫早市老連



民謡「諫早のんのご節皿踊り（道行）」 中村 町代 他 21 名

この度14年ぶり県の大会の出演当番にあたり、有喜老連で検討した結果、諫早と云えば、毎年のんのご祭りが盛大に開催されており、話し合いの結果、のんのご節踊りに決定しました。

4クラブ男女交え、笑いあり楽しく、出来栄えはともかく練習をしてまいりました。本日会場にお見えの皆様どなたでも、ご存知ののんのご節です。

県諫早警察署による詐欺被害防止等の周知及び 県警察音楽隊（カラーガード隊）による演奏・演舞



詐欺被害防止啓発

まず、県諫早警察署の方々から、高齢者が被害に遭いやすい詐欺や交通事故について、「詐欺被害防止対策」および「交通安全対策」を、寸劇を交えて、わかりやすく説明がありました。

また、県老連創立60周年記念大会を祝して、特別に24名の楽団員で構成される県警察音楽隊・カラーガード隊による華やかな演奏と演技が披露されました。

全部で6曲が演奏され、特にエンディングの「マツケンサンバ」では、元気が沸き上がるようなアップテンポな演奏、これに彩りを添えるカラーガード隊の華やかな演舞に観客は魅了さ

れ、会場は楽しく華やかな雰囲気にも包まれ、幸せなひとときを過ごすことができました。県警察の皆様のご参加に、心より感謝申し上げます。



県警察音楽隊演奏



県警察カラーガード隊演舞

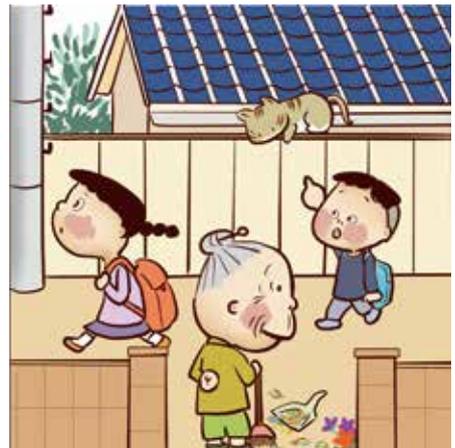
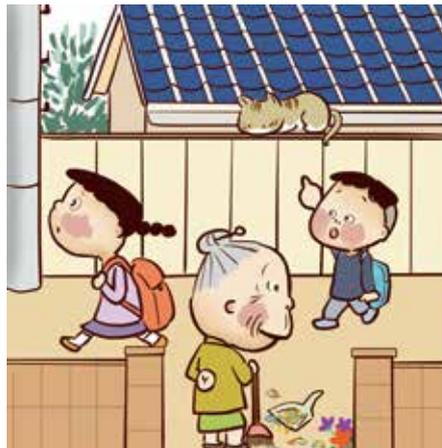


脳トレひろば (間違いさがし)

クイズやゲームで楽しく頭の体操を行い、リフレッシュしましょう。

右と左のイラストには、よく見ると3個の違いがあります。よ〜く見比べて探してみましょう。(答えは22ページ)

皆さんも
挑戦してみよう





第37回全国健康福祉祭ぎふ大会 「ねんりんピック岐阜2025」

令和7年10月18日（土）から21日（火）まで「清流に輝けひろがれ長寿の輪」をテーマに岐阜県内42市町村で開催されました。

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134名が20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18日（土）から21日（火）までの4日間、「岐阜メモリアルセンター武道館」で開催されました。

岐阜県内の老人クラブ等による竹細工や工芸品などの展示、また、ステージでは、地元民謡・民踊や太鼓の演奏をはじめ、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23回 長崎県 ねんりんピック 2026

兼第38回全国健康福祉祭
埼玉大会派遣選手選考会

参加者募集中

参加申込受付期間 **1月13日(火)~2月27日(金)**
開催主日程 **スポーツ文化交流大会5/9(土)**
※は主日程以外で開催

スポーツ交流大会

- | | |
|--|----------------------------------|
| 卓球 諫早市小野体育館 | 剣道 諫早市小野体育館 |
| テニス ベネックス総合運動公園庭球場(長崎市) | グラウンドゴルフ 大村市総合運動公園 |
| ソフトテニス 大村市テニスコート | 太極拳 シーハットおおむら |
| ソフトボール※ 5月9日(土)~10日(日)
なごみの里運動公園(諫早市) | ソフトバレーボール 諫早市中央体育館 |
| ゲートボール 大村市補助グラウンド | サッカー ベネックス総合運動公園陸上競技場(長崎市) |
| バタンク なごみの里運動公園(諫早市) | 水泳 大村市屋内プール |
| ゴルフ※ 4月7日(日)開催
長崎カンツリー倶楽部(長崎市) | ボウリング※ 4月12日(日)
諫早パークレーン(諫早市) |
| マラソン 長崎県立総合運動公園(諫早市) | バウンドテニス 長与町民体育館 |
| 弓道 大村市弓道場 | パークゴルフ 梅野広場(諫早市) |
- 日程や会場は変更となる場合があります

60歳からの
スポーツと文化の祭典
長崎県ねんりんピック

文化交流大会

- 囲碁 5月9日(土) 将棋 4月5日(日) 健康マージャン 5月17日(日)
長崎県勤労福祉会館(長崎市) 長崎県勤労福祉会館(長崎市) 長崎県庁1階大会議室(長崎市)

●日程や会場は変更となる場合があります

生きがい作品展

- 絵画/写真/書 令和8年12月10日(土)~13日(日)
工芸・彫刻 長崎県美術館県民ギャラリー

●日程や会場は変更となる場合があります

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。

※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

2025年10月始期
2026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
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026年 4月1日午後4時から1年間

● 掛金タイプと補償内容

新「熱中症危険補償特約」が全タイプにつきました!!

【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		
	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
補償内容 (保険金額)							
死亡保険金	410万円 (250万円)	290万円 (210万円)	270万円 (190万円)	170万円 (125万円)	80万円	45万円	
後遺障害保険金	160万円 (-)	80万円 (-)	80万円 (-)	45万円 (-)	80万円	45万円	
入院保険金日額 1事故につき30日限度	6,300円 (2,500円)	3,370円 (1,420円)	3,320円 (1,370円)	2,070円 (1,080円)	1,950円	990円	
通院保険金日額 1事故につき30日限度	3,900円 (1,350円)	2,010円 (760円)	1,970円 (720円)	1,140円 (550円)	1,250円	590円	

■ 8,000円、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」の特約がついています。

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

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

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

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始休

※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。

2025年3月作成 24TC-00788

第54回全国老人クラブ大会 参加報告



令和7年11月5日(水)～6日(木)の2日間、「のぼそっ！健康寿命、抱おう！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7名が参加して、茨城県水戸市において開催されました。

1日目は、「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動」をテーマに、茨城県小美玉市、大分県臼杵市、そして、岩手県陸前高田市から

活動の内容や成果発表がありました。特に、陸前高田市の活動発表では、東日本大震災後の災害復興住



宅でゼロから老人クラブを立ち上げ、震災で塞ぎがちな高齢者を元気づけ、また、住民を巻き込んで地域活性化のための活動をされており、大変感銘を受けました。

2日目は、テレビでお馴染みの苗字研究家高信幸男氏による「あなたの知らない苗字の世界」と題した講演が行われ、日本全国にある珍名の紹介と名前の由来など、楽しく拝聴いたしました。そして、その後行われた式典では、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。

次回の第55回全国老人クラブ大会は令和8年11月26日～27日の日程で鳥取県において開催される予定です。

◆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

私たちは、長崎県老人クラブ連合会の活動を応援しています