



第159号

# 歳遊記

さいゆうき

【発行】  
公益財団法人愛媛県老人クラブ連合会  
〒790-0843 松山市道後町2丁目9番14号  
ひめぎんホール別館内  
TEL 089-925-7424



## 新年のごあいさつ

(公財)愛媛県老人クラブ連合会  
会長 高倉純一

新年あけましておめでとうございます。皆様方には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。県老連におきましては、会員の皆様方をはじめ関係団体の力強い御支援御協力をいただきまして、平成二十九年度各種事業も滞りなく押し進めることが出来ております。この場をお借りして心から厚くお礼を申し上げます。

さて、高齢者が人口の3人に1人を占め、人生100年時代を迎えようとしている今日、私たちが、高齢期を楽しく、生きがいを持って、安心して暮らしていくためには、自らが健康で自立し、友愛の精神で身近な仲間と支え合い、奉仕の心で住みよい地域づくりを進めていくことが必要となって来ており、今後、老人クラブに対する社会的な期待は、これまで以上に一層

大きくなって来ております。

このため、県老連では、「のぼろ」健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして定め、①住民共助による地域支援活動の推進、②高齢者の健康の維持増進、③会員の加入促進、④若い世代に魅力のあるクラブづくりと次世代リーダーの登用、⑤高齢者の交通事故撲滅運動や詐欺等の犯罪防止活動の推進の五つの項目に重点的に取り組むことを高らかに宣言いたしました。

②の健康は、自らを対象として生活を豊かにする楽しい活動として、老人クラブの大きな柱の一つに変わりはありません。しかし、「若者が高齢者をいたわる社会」から「高齢者が高齢者をいたわる社会」へと移行している



## 新年挨拶

愛媛県知事 中村時広

明けましておめでとうございます。皆様方には、輝かしい新春を健やかに迎えのこと心からお喜び申し上げます。

昨年、本県において行われた「愛媛県全国トップクラスのアスリートたちが県内各地で熱戦を繰り広げ、感動のうちに幕を閉じました。

愛媛県選手団も、「えひめ国体」「えひめ大会」ともに過去最高の成績を収めるなど、すばらしい結果を残したほか、多くの県民の方々が、温かい応援やボランティアを通じて、「する・見る・

応援する・支援する」といったスポーツのさまざまな魅力を体感されたものと存じます。

本県におきましては、両大会で高まったスポーツ熱を、一過性のものとすることなく、今回の成果を更に進展させる取り組みを展開し、四年後に、愛媛で初めて行われるスポーツ、文化芸術、福祉の祭典「ねんりんピック」の成功、そして「スポーツ立県えひめ」の実現につなげていきたいと考えています。

こうした中、老人クラブの皆様におかれましては、「健康・友愛・奉仕」

今日、①の地域支援は、地域を豊かにする社会活動として老人クラブにおいて、今後、最も力を入れていかねばならない柱となってきております。

③の会員増強は、あらゆる老人クラブにおいて最も切実な課題であることは申すまでもありません。今後、④の魅力あるクラブづくりや次世代リーダーの登用に努め、老人クラブの行いや②の取り組みを外部に情報発信することが、この課題解決の決め手の一つとなるように思っています。

⑤の高齢者の交通事故や詐欺被害は、毎日のようにテレビ・新聞で報道されている深刻な問題です。高齢者一人ひとりが自らの問題として防止するための知識を身に着け、実践することが求められています。

年頭にあたり、私以下スタッフ一同、これらの取り組みを今後より一層進めていくことを心新たに決意しているところであります。皆様におかれても、持てる知識と経験を生かし、後押し下さいますようお願い申し上げます。終わりに、各老人クラブのさらなる発展と会員皆様の御健勝と御多幸を心から祈念申し上げます。新年の御挨拶とさせていただきます。

を柱に、長年にわたり、独り暮らしの高齢者の訪問や交通安全活動といった地域住民の安全・安心のためのさまざまな取り組みに尽力されるほか、健康づくりや大学の開催や各種スポーツ大会への参加による健康と生きがいづくり活動なども積極的に行われており、誠に心強く存じます。

どうか皆様方には、引き続き、これまでつちかわれた豊かな知識と経験を生かされ、活動の輪を更に広げられますとともに、いつまでもお元気で、地域を支える担い手として御活躍いただき、本県の高齢者福祉の向上と「愛媛あふれる愛媛県」の実現に、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、公益財団法人愛媛県老人クラブ連合会並びに各単位老人クラブのますますの御発展と、会員の皆様方の今年一年の御健勝、御多幸を心からお祈り申し上げます。

## 第59回四国老人クラブ大会

今年度は徳島県で開催、36名が参加

四国老人クラブ大会は四国4県の持ち回りで開催されておりますが、今年度は徳島県老連が主催となり、8月3日に徳島市のあびぎんホールにて開かれました。参加者は381名、本県からは36名が参加し、盛大な大会となりました。

大会は大会長である徳島県老連の細井会長の開会あいさつ、表彰、飯泉嘉門知事他の来賓祝辞などの式典があり、続いて徳島市医師会常任理事で中瀬医院院長の中瀬勝則氏による記念講演「心と体を癒す笑いの力」笑いのヨガで健康になる」が行われました。そして、休憩をはさんで各県の意見発表があり、その後大会宣言を採択して閉会しました。

活動事例発表では、本県から松山市高齢者クラブ連合会会長の今村旭さんが、地域支え合い・助け合い活動の推進をテーマに発表を行いました。

この中では、石井地区で行われている安否確認を兼ねた古紙回収や給食サービス、居場所サロンや、郷土の偉人を偲び考察されたきゆうべ体操などの活動が紹介され、皆興味深そうに聞き入っていました。

来年度は香川県で開催されます。



四国老人クラブ大会最優秀表彰本県受賞者  
奥田 幾世 (愛媛県老連 副会長)  
岡田美津子 (愛媛県老連 評議員)  
松井佳代子 (愛媛県老連 評議員)

## 平成30年度 主な行事予定

- 愛媛県老連健康づくり大学校  
開催予定地：内子町
- 第58回愛媛県老人クラブ大会  
日時：9月6日(木)
- 第60回四国老人クラブ大会(香川県)  
日時：8月1日(水)
- 第47回全国老人クラブ大会(沖縄県)  
日時：12月4日(火)・5日(水)
- 中国四国ブロック老人クラブ  
リーダー研修会(鳥取県米子市)  
日時：7月12日(木)・13日(金)
- 愛媛県老人クラブスポーツ大会  
日時：未定
- 市町老連会長・事務局長会議  
東予地区：4月24日(火)
- 愛媛県総合科学博物館  
中予地区：4月25日(水)
- ひめぎんホール別館  
南予地区：4月27日(金)
- 愛媛県歴史文化博物館

### 第57回愛媛県老人クラブ大会開催

去る9月6日、ひめぎんホールサブホールにおいて、県下市町老連から会員730名が集い、第57回愛媛県老人クラブ大会が開催されました。



大会では、参加者全員による国歌斉唱のあと、物故された老人クラブ関係者に対し黙祷を捧げました。そして高倉純一県老連会長の挨拶に続いて、老人クラブに貢献された個人、団体等に対する表彰が行われました。

なお、各表彰の内訳は以下の通りです。(知事表彰として高齢者福祉関係功労者16名、会長表彰として優良老人クラブクラブ、老人クラブ活動功労者36名、優良介護者10名、優良事務担当職員2名、会員増強クラブ80クラブ、新設・復活クラブ30クラブ)。

式典の後は、正岡子規と夏目漱石の生誕150年にちなみ、松山市立立規記念博物館館長の竹田美喜氏による「明治28年の子規と漱石―新しい文学の夜明け」と題した講演が行われました。この中で竹田氏は、「子規の今に

### 第57回愛媛県老人クラブ大会 大会宣言

我が国は世界に前例のない速さで高齢化が進み、これまでの国も経験した事のない「超高齢社会」を迎えた。人口の高齢化は世界的な現象であり、その最先端を走る日本の取り組みに世界が注目している。

そこで我々は「持続可能な超高齢社会」のモデルとなり健康寿命を延ばし、高齢者であっても意欲と能力を最大限に発揮し、社会参加と社会貢献を通して豊かで尊厳のある生き方ができる社会を体現していく必要がある。

現在、国や地方自治体は、安定的な地域社会の実現に向けて、地域団

体や住民参加による支え合い体制づくりを進めている。地域に根差した唯一の高齢者組織である老人クラブには、健康長寿への取り組みと共に、長年の活動経験とそのネットワークを生かした見守りや生活支援への期待が寄せられている。

本日、ここに集う愛媛県老人クラブ代表者は、「のほそー健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、決意も新たに次のことを宣言する。

- 一、健康づくり・介護予防活動に積極的に取り組み、すべての高齢者の健康維持・増進に努める
- 一、「100万人会員増強運動」に呼応して、会員加入促進運動を推進する
- 一、若い世代にも魅力あるクラブづくりを推進し、次世代リーダーを積極的に登用する
- 一、高齢者の交通事故撲滅運動や詐欺等の犯罪防止活動を推進し、安心・安全のまちづくりに努める

平成二十九年九月六日

第五十七回愛媛県老人クラブ大会

残る業績の陰には、共に切磋琢磨し、陰に日向に子規を支えた漱石の存在が大であり、死を目前にして文学史に名を残さんと必死に闘った子規の健闘ぶりには漱石をも動かしていった」と二人の間に結ばれた強い絆と友情について語りました。

講演の後に行われた警察講話では、愛媛県警察本部交通企画課の岡利彦警部が、死亡事故に多い夜間歩行中の事



### 第46回全国老人クラブ大会開催

第46回全国老人クラブ大会が10月18日・19日の両日京都府京都市で「のほそー健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマで開催され、本県からは16名が参加しました。

お茶席も設けられ、式典の合間に東山を眺めながら一服するという、風情ある「コマも見られました。来年度は、沖縄県宜野湾市で開催されます。



故について、反射材の着用率が極端に低いことを挙げ、夜間の外出では、反射材は必ず着用し、自分を相手に見つけやすくする事、また、運転時の早めのライト点灯、横断歩道を渡ることを強く呼び掛けました。最後に大会宣言を採択して、大会は盛況裡に幕を閉じました。

- 愛媛県知事表彰受賞者氏名(敬称略)
- 松山市 武市 和清
  - 今治市 村上 クミ
  - 宇和島市 土居 兵恵

### ◎大会宣言項目

- 一、高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
- 一、健康寿命をのほそ「健康づくり活動」・支え合う「友愛活動」の充実
- 一、老人クラブ「100万人会員増強運動」の推進
- 一、「高齢消費者被害防止キャンペーン」の展開
- 一、高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

### ◎受賞者

- ◇厚生労働大臣表彰
- 育成功労表彰
- 篠崎 英夫(前愛媛県老連会長)
- 能仁 賢全(前愛媛県老連副会長)

### ◇全老連会長表彰

- 育成功労表彰
- 二宮 春藏(愛媛県老連理事)
- 優良老人クラブ表彰
- 西条市下町友愛老人クラブ



- 宇和島市 藤原 康夫
- 西条市 志賀 幸一
- 西条市 宮竹 昭二
- 四国中央市 河村 恵史
- 四国中央市 近藤 博昭
- 四国中央市 妻鳥 正雄
- 東温市 葛原 匡
- 上島町 松田 政留
- 久万高原町 西岡 和夫
- 内子町 久保 正一
- 伊方町 久保田庄一
- 伊方町 是澤 岩光

# 平成29年度中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

公益財団法人広島県老人クラブ連合会主催による平成29年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が、6月29日・30日の2日間にわたって広島県呉市において開催され、本県からは22名が参加しました。

初日は、開会式に続いて全国老人クラブ連合会常務理事の齊藤秀樹氏から「老人クラブ組織の発展に向けてー全国運動、行動提案等ー」と題した基調報告があり、その後3つの分科会に分かれての研修がありました。

そのうち第2分科会では「担おう！地域づくりを」というテーマで研究討議が行われ、本県から松山市高齢クラブ連合会会長の今村旭さんが、地元松山市における、高齢者の自転車用ヘルメット着用促進に向けた取り組みについての活動事例発表を行い、その後情報交換や活発な討議が行われました。研修会場には、ヘルメット普及のため松山市高連女性部が独自に製作した帽子風カバーなども、ヘルメットと共に

に展示され、参加者が手に取り、興味深そうに見入っていました。

2日目は、呉市海自歴史科学館「大和ミュージアム」館長の戸高一成氏による講演や、特定非営利活動法人アジアン・エイジング・ビジネスセンター理事長の小川全夫氏による「人生百歳時代に向けて生きる」と題した、総括を兼ねたお話がありました。来年度は鳥取県で開催されます。



## 健康寿命をのばすには ～県老連女性リーダー研修会開催される～

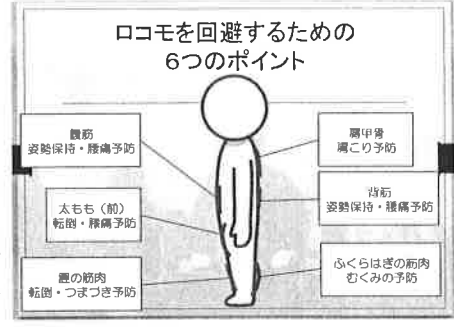
平成29年度の県老連女性リーダー研修会が12月8日、ひめぎんホール別館第11会議室において開催され、県下各地から女性リーダー93名が参加しました。

今年度の研修会のテーマは「本当は怖い低栄養」。低栄養とは健康な体を維持するための栄養が足りない状態のこと、元気であっても、普通にご飯を食べていても、太っていない

元気に活動するための運動の知識を身に着けようというものです。

研修会は奥田幾世県老連女性委員長（東温市）の開会挨拶で幕を開け、榎ヘルシープラネットの代表取締役であり管理栄養士の今川弥生先生による「高齢者の低栄養予防ー健康寿命を延ばすための食事」と題する講演が行われました。この中で今川先生は、「高齢者が必要とするエネルギー（脂質）は10歳の子供と同じ程度だが、血管をつくるたんぱく質は17歳の若者と同じだけ取らねばならない。たんぱく質は食べ貯めができないので、5色の食物を如何にバランスよく食べるかを常に意識して、丁寧に食事をとることが「脳」全体を若々しく保つ。特に認知症予防には、大豆や海藻豊富な伝統的和食に牛乳・乳製品を加えた食事が有効である」と語りました。

講演に続いて老人クラブ保険説明があり、休憩を挟んでいきいき体操をした後、セミナー後半には、同じくヘルシープラネット所属の健康運動指導士 栗原和也先生による「ずっと自分の手で足で！ーロコモ予防運動」講座がありました。ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは筋肉、骨、関節などの運動器に障害がおこり「立つ」「歩く」など移動機能が低下している状態のことで、進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けるためにはロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。この講座では、栗原先生による指導の下、ロコモを回避するためのポイントとなる6つの部位ー肩甲骨・腹



筋・背筋・太もも・心くらはぎ・すねを鍛えるエクササイズについて学びました。今回の研修会はクラブ会員の皆さん一人一人が、食事や運動への関心を高め健康寿命を延ばして、いつまでも元気で充実した生活を送ってほしいとの思いを込めて開催しました。皆さんが学んだ知識を地元を持ち帰り、今後の活動に役立てていただければと思います。



## 毎日こつこつ ロコモ予防エクササイズ

太ももを鍛えるエクササイズ（スクワット）

1. 腕を胸の前で組み、足は肩幅より少し広めに立ちます。
2. お尻をゆっくりと後に突き出しながら膝を曲げていきます。
3. お尻が軽く椅子に着く程度まで膝を曲げたら、今度はゆっくりと膝を伸ばしながら最初の位置に戻ります。

肩甲骨を動かすエクササイズ

1. 肘を90度に曲げ、顔の前で手の甲を合わせます。
2. 手のひらを外に向けながら腕を開きます。
3. 手のひらを外側に向けたまま手を頭の上まで伸ばし手の甲を合わせます。

足の引き上げの筋肉を鍛えるエクササイズ

1. 両足を伸ばして座り、後ろに手をつきます。
2. 片膝が90度になるまで脚を持ち上げます。
3. もう片方の膝を同じところまで上げてから、片脚ずつゆっくり下ろします。

タオルギャザー（タオル引き寄せ）

1. 椅子に座った状態で足の下にタオルを敷いておきます。
2. 足の裏の力を使いながら、指を曲げタオルを自分の方に引き寄せる動作を繰り返します。

# 「老人クラブサイクリング活動補助事業」を実施

県老連では、愛媛県が進めている「自転車新文化」に呼応して、平成29年度、県内の市町老連が、高齢者の健康・友情・生きがいづくりを目的としてサイクリング活動を行う場合、その取り組みを支援する「老人クラブサイクリング活動補助事業」を実施しました。

これは、市町老連が会員を対象として実施するサイクリング活動(事前の安全講習等を含む)や他の団体が行うサイクリングイベントに市町老連が参加する場合、その経費の半分を10万円を上限として補助するものです。既に、今治市老連や宇和島市老連、

## 補助事業」を実施

砥部町老連で交通安全教室の開催とあわせて実施されるなどして、多くの高齢者の皆さんから好評をいただいております。引き続き、3月には松山市高連でも実施することが計画されております。

この事業は、3月16日までに申し込みのある市町老連には補助が出ることとなっておりますので、まだ実施されていない市町老連におかれても、自転車で初春の伊予路を駆け抜ける催しを考えてみてはいかがでしょうか。ここで、去る11月16日に開催された今治市老連の催しを御紹介いたします。

## 老人クラブ、しまなみを駆ける 今治市老連第1回チャレンジサイクリング開催

今治市老人クラブ主催の「第1回チャレンジサイクリング」が11月16日に開催され、若手を中心とした23名の老人クラブ会員と、主に市役所職員からなるサポートスタッフ10名を加えた総勢33名が、秋のしまなみ海道を駆け抜けました。

さわやかに晴れ渡り、絶好のサイクリング日和となったこの日の朝8時半、今治市来島海峡大橋のふもとにある今治市サイクリングターミナルに参加者たちが続々と集まってきました。到着すると、まずはヘルメットとクロスバイク選びです。大部分の参加者は、本番に備えて開催された自転車講習会において、ハンドルの握り方、ブレーキの掛け方、サドルの調整やポジションの確認など、クロスバイクの乗り方について

一通り学んでおり、手慣れた様子でヘルメットを装着し、クロスバイクを乗りこなしていました。



そして9時より来賓に今治市長菅良二氏を迎え出発式が行われました。今回の催しは、主に今治市老連の若手委員会を中心に、ルートの選定、事前調査や講習会の開催など、すべてから自分たちが計画を進めていきましたが、この企画がいつしか今治市長の耳に入り、今治市職員が当日のサポートを務めてくれることになったのです。さらに市長自ら飛び入り参加し先頭を走るというサプライズ付です。

出発式では、今治市老連の塚本一馬会長が「当初は高齢者にできるのかと不安もあったが、事前の準備を通じて、誰にでもできる、それがサイクリングだと分かり、今日はこの行事の実施に自信を持って臨める。安全に気を付けてたのしみながら取り組んでください」とあいさつしました。

来賓の管市長の祝辞とサポートメンバーの紹介があり、会の最後に吉良雅文若手委員長の手紙で、参加者全員が無事完走を祈念し、全員で頑張ろうコールを行って、いざサイクリングに出発しました。

今回サイクリングにあたっては、参加者は5、6人と4つの班に分かれ、2分ほどの間隔をあけて順番に出

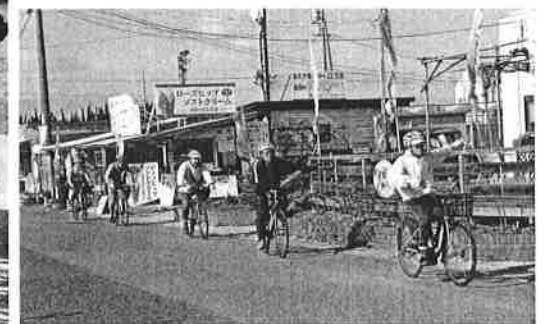
発します。また班長が先頭、最後尾にサポートメンバーがそれぞれ配置され、車の接近、歩行者情報など前後から声を掛け合い伝達しながら進みます。

少し風があるものの、青空が広がり気温もサイクリングにはちょうど良い気持ちのいい日で、ペダルをこく足も軽く、皆快調にとばします。途中休憩や昼食を挟みながら、来島大橋を渡り大島をまわって帰ってくる約30キロの行程を満喫しました。

さすがに復路来島大橋に至る最後の上り坂では、徐々に疲れが見えてきて、参加者の中から「前へ進まん」との弱音が聞かれましたが、そこは互いに

に「ペースが落ちとるぞ」と叱咤激励しつつ漕ぎ進み、ついに13時30分、全員無事にゴールしました。

終わりにあたって、塚本会長が「楽しかったですか、またやりたいですか」と大きな声で呼びかけると参加者からは一斉に元気のよい賛成の声が上がりました。吉良若手委員長は「全員何事もなく全行程を走破できたことが一番うれしい。これからも機会があればいろいろと皆を連れて走ってみたい。老人会から若手部に一任されたものなので、若手が主体となって来年も頑張りたい」と笑顔で語り、また塚本会長も年間行事としての開催に意欲を新たに



### 平成29年度愛媛県老人クラブスポーツ大会

今年度の愛媛県老人クラブスポーツ大会は、第72回愛顔つなぐえひめ国体開催のため、場所を松山市北条スポーツセンターに移し、会場の大さに照らし合わせ参加人数を縮小して、11月8日に開催されました。時期が11月になったことで、寒くはないどころか、初めての場所での開催で、迷わず、遅れずに開会し、時間通りに終了することができたのだろうか、事務局も大変心配しました。天候は、それまでの数日間の晴れがウソのように雨が降るなど、前日まで、できるだろうか、天気予報とにらめっこすることにになりましたが、曇り時々小雨ながら、どうにか開催することができました。参加者もさすがにスポーツ愛好者で、迷わず、慌てず、好プレーで、無事修了することができました。

選手宣誓はグラウンド・ゴルフ代表の松山市高連 宮前老友会Aの中村良孝さんでした。参加者は選手561名、応援や競技運営員を含めると716名の参加となりました。5競技の結果は次の通りです。



#### マクロツケの部

優勝 日土東A(八幡浜市)  
準優勝 中島兼井(松山市)

三位 鬼北町小松(鬼北町)

▽ゲートボールの部

優勝 よしうみ泊(今治市)

準優勝 伊台白水台(松山市)

三位 玉川(今治市)

▽グラウンドゴルフの部

優勝 宮前老友会A(松山市)

準優勝 大西新町A(今治市)

三位 松前町老人クラブA(松前町)

▽ベタンクの部

優勝 畑野長寿会(四国中央市)

準優勝 浦戸A(今治市)

三位 宇和島・小西(宇和島市)

▽ワナゲの部

優勝 湊浦老人クラブ(伊方町)

準優勝 田窪老人クラブ(東温市)

三位 米湊寿会A(伊予市)

### 地域に広げよう 友愛の輪

#### 平成29年度高齢者相互支援事業について

県老連は、引きこもりがちな高齢者を地域で支えるため、モデル地区を指定して友愛活動を行う「高齢者相互支援推進事業」を毎年実施しております。本年度はモデル老連として今治市、伊予市、大洲市が指定され、それぞれの地域に即した独自の活動を展開しています。

県老連では、今後事業を進めるにあたり中心的役割を担うシルバーリーダーをモデル地区において相互支援推進連絡会議とリーダー養成セミナーを開催しました。

セミナーでは、シルバーリーダーのみならず一般の会員も参加して、県生涯学習講師による講演や、活動の進め方を丁寧に解説したビデオの上映が行われ、参加者は皆、熱心に耳を傾けていました。

また3月7日には、各モデル老連のシルバーリーダーが一堂に会し活動報告

告を行う「高齢者相互支援活動啓発セミナー」が、松山市のひめぎんホールにて開催されます。このセミナーでは、活動事例発表の他、大阪府から大阪ソーシャルワーカー協会会長の大家保信先生をお迎えし、地域での支え合い活動についての講演も行われる予定です。



### 平成29年度愛媛県老連健康づくり大学校

#### 今年度は砥部町で開講しました

愛媛県老連健康づくり大学校は今年で16年目となり、砥部町が開催地でした。みかんや小梅、そして陶芸で有名な町です。会場となった砥部町文化会館からは、障子山やきれいな風景が見渡せました。

7月12日の入学式には受講生46名が集まりましたが、まもなく受講生は47名となり、とても仲良く、まとまりのある大学校となりました。講義は午前からは始まり、お昼には輪になってお弁当を食べたり、楽しい話や笑い声があちらこちらで聞こえる和気藹々の大学校となりました。

皆さん真剣に講義を聴き、楽しい時は思いっきり笑い、3回開催した公開講座もたくさんの方々が参加して下さいました。12月12日の卒業式までのべ5カ月、11日間、共に学び、一人の退学者も出ませんでした。

卒業式には44名が卒業単位を取得し、また24名の受講生が皆勤賞を受賞されました。卒業式後には、皆さん一人ひとりが全員と握手をして、「ありがとうございました」「これからもよろしくね」の声で散会となりました。



### 第5回若手委員会開催

平成29年9月12日(火) 13時30分より、ひめぎんホール第13会議室において、愛媛県老連若手委員会を開催しました。

今回の委員会は任期満了に伴うものであったため、出席した委員が自己紹介を行った後、委員長と副委員長との互選が行われ、委員長に吉良雅文氏(今治市)、副委員長に小黒聡氏(松山市)、門田正義氏(内子町)が再選されました。その後議題に移り、県老連が今年度取り組んでいるサイクリング活動実施事業について話し合われました。ここではこれから実施

を検討するにあたり、具体的な取り組み方や、どういったことが補助の対象になるかなど活発な協議が行われました。

その後、県や各市町老連における若手委員の位置づけや活動実態などを中心に率直な意見交換が行われました。各市町老連において若手部を組織化する動きは徐々に進んできてはいますが、まだまだ実態を伴わないところも多く、若手部の強みを活かしていない現状が浮き彫りになりました。まずは若手委員の重要性について地元の理解を得ることが求められます。

### 「高齢者の体力づくり支援事業」2年間継続開催しました

超高齢化社会の今、元気でいきいきと生活できることは、とても大切な社会参加といえます。年を重ねることに



体力が落ちてきますが、日常の生活の中で、体力づくりは可能です。1年に2回の体力測定とストレッチや、1回の筋力アップのためのトレーニングを実施しました。

2年間にわたり大洲市河辺地区、砥部町、新居浜市で実施しました。自身は筋力が弱いことがわかり、毎日握力をつける努力を続け、結果を向上させた方もいらっしゃいました。

来年度は別の市町で実施します。プログラムのトレーナーの指導で一緒に体力づくりをしてみませんか。

### 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

#### ① 傷害保険 24時間型 ② 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病室および他人に与えたケガは対象外です。)

対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：(◆24時間型)お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円  
(◆活動型)お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

#### ③ 賠償責任保険

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

① 対象：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  
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

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係  
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区豊洲3丁目6-14 ミスビル1階102号  
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769  
(受取幹事保険会社) 東京海上自動車火災保険株式会社

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(遺害補償)」の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

17-100982 平成29年1月作成

### 県老連の役員交代がありました

各市町老連役員交代に伴い、愛媛県老連役員が下記の通り選任されました。

老人クラブは、会員の減少や財政状況等大きな課題を抱えておりますが、会員の皆様のご格別のご支援、ご協力をお願いします。

#### 役員名簿

平成29年6月15日現在

| 役職名  | 氏名     | 所属           |
|------|--------|--------------|
| 会長   | 高倉 純一  | 宇和島市老連会長     |
| 副会長  | 沖 則文   | 新居浜市老連会長     |
| 〃    | 今村 旭   | 松山市高連会長      |
| 〃    | 井上 富士彌 | 西予市老連会長      |
| 〃    | 奥田 幾世  | 愛媛県老連女性委員長   |
| 常務理事 | 青野 達郎  | 愛媛県老連事務局長    |
| 理事   | 塚本 一馬  | 今治市老連会長      |
| 〃    | 岡野 英二  | 上島町老連会長      |
| 〃    | 磯田 昌三  | 伊予市老連会長      |
| 〃    | 伊崎 福德  | 砥部町老連会長      |
| 〃    | 二宮 春藏  | 八幡浜市老連会長     |
| 〃    | 鶴本 好福  | 松野町老連会長      |
| 評議員  | 赤尾 卓   | 今治市老連副会長     |
| 〃    | 桐野 章   | 西条市老連会長      |
| 〃    | 矢野 強   | 四国中央市老連会長    |
| 〃    | 森 正彦   | 松山市高連副会長     |
| 〃    | 田中 康雄  | 東温市老連会長      |
| 〃    | 平岡 新太郎 | 久万高原町老連会長    |
| 〃    | 重川 源   | 松前町老連会長      |
| 〃    | 西村 豊   | 大洲市老連会長      |
| 〃    | 源田 恒雄  | 内子町老連会長      |
| 〃    | 二宮 仁太  | 伊方町老連会長      |
| 〃    | 片岡 美憲  | 鬼北町老連会長      |
| 〃    | 西平 信行  | 愛南町老連会長      |
| 〃    | 岡田 美津子 | 愛媛県老連女性副委員長  |
| 〃    | 松井 佳代子 | 愛媛県老連女性副委員長  |
| 監事   | 森 憲宣   | 愛媛県社協常務理事    |
| 〃    | 栗田 敦子  | 侗コミュニティハウス職員 |

### 愛媛県老人クラブ連合会 編集

## みんなでうたう 愛唱歌集

●定価はお手頃700円(税込)。送料は2冊まで350円  
3冊以上まとめて申し込まれると無料になります。  
★お問い合わせは愛媛県老人クラブ連合会事務局へ。



## 会員章を胸に

老人クラブ活動強化資金造成のために  
老人クラブ会員章の普及をはかりましょう。

お申し込みは市町老連事務局へ…一口 1,000円



略称 末広鶴と日の丸  
意味 鶴(高齢者)が両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。すなわち高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭を支えてきたものであることを表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。  
色彩 内側の円(日章)が赤。外側が鶴で白。外周線は金色。

## 老人クラブ自慢、募集中 ～うちのクラブ、がんばっとるけん～

「歳遊記」では、活発な活動をしているクラブをできるだけ多くご紹介したいと思っております。そこで、地域支援会やボランティア、健康づくりや会員加入促進など、会員の皆さんに知ってほしい!と思う活動がありましたら、活動の記録を事務局まで送って下さい。(様式は問いません。活動内容のわかる写真があれば添付してください。)なお、内容確認のため、事務局より連絡する場合がありますので、クラブ名、会長名、連絡先等忘れずに明記して下さい。

たくさん自慢、お待ちしております!  
【送り先】 〒790-0843 松山市道後町2丁目9-14 ひめぎんホール別館内  
(公財)愛媛県老人クラブ連合会  
Eメール: himerou@lime.ocn.ne.jp

### 事務局のしらべ

明けましておめでとうございませぬ。皆様には日頃から各般にわたりお世話になっておりますが、本年も引き続きよろしくお願ひいたします。平成29年度版「愛媛県老連だより歳遊記」をお届けいたします。

私、昨年の4月から愛媛県老人クラブ連合会事務局局長を務めることとなり、ようやく1年が経とうとしております。この1年足らずの間に、これまで知識としてわかっていても、実感として味わっていなかった2つのことを体験することが出来ました。1つ目は「元氣な高齢者」ということです。

もちろん、高齢者の皆さんすべてがお元氣という訳にはいかないでしょう。しかし、少なくとも、老人クラブに参加されている多くの皆さんは、私などよりはるかにお元氣で活発に活動されています。

私、昨年は、1年目と云うこともあり、四国大会、中・四国大会、全国大会の全てに参加させていただきました。また、老人クラブ大会、老人クラブスポーツ大会に関わらせていただきました。そして、これら大会に参加されている高齢者の皆さんと、いろいろな場面で接するにつけ、私は、皆さんの行動力に驚いたり、励まされたりの1年であったように思

います。少子高齢社会が到来し、一若者が高齢者をいたわる時代から「高齢者が高齢者をいたわる時代」となりつつある今日、老人クラブ会員の皆さんの持つパワーは我が国の大きな財産であり、皆さんの各般にわたる今後一層の御活躍を願わずにはいられません。

2つ目は「元氣な女性」ということです。老人クラブの女性会員の皆さんがお元氣なことは今更申し上げるまでもないことでしょう。しかし、男性社会の中に長くいた私にとって、「元氣な女性」とは、女性高齢者に限ったことではありません。

県老連事務局は、私を除くすべてが女性です。私は、この1年間の間に、この女性スタッフの持つパワーに圧倒されたことが、振り返りながら(いや言い間違いました)適切なアドバイスを受け、なんと事務局局長の職を務めることが出来たように思います。

私は、県老連事務局という小さなコミュニティでのこの現象が、今後の我が国の姿を象徴的に現わしているように思えてなりません。高齢者に加えて、世の女性の皆さんの持つパワーも我が国の大きな財産です。女性の皆さんの今後一層の御活躍を願わずにはいられません。(事務局局長 青野)

## 「介護の現場を守るための署名」について報告

平成29年10月12日付け文書で依頼いたしました、全国老人クラブ連合会の呼びかけによる標記署名につきまして、短期間にも関わらずたくさんのご協力を賜り、深く感謝申し上げます。おかげをもちまして、県内14市町老連より1,524人分の署名が集まり、全老連としては40,048人分、共同実施した日本看護協会等12団体全体

では181万人分が集まり、署名用紙にありました通り、内閣総理大臣(菅内閣官房長官)、麻生太郎財務大臣、加藤勝信厚生労働大臣に11月16日に面会して届けましたので、ここに報告いたします。ご協力いただきました会員の皆様には重ねて厚く御礼申し上げます。