



第167号

歳遊記

さいゆうき

〈発行〉
こまどりクラブ愛媛
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
愛媛県県民文化会館別館内
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 松田 俊一

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方には、恙なく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から、県老連の運営にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、昨年9月に開催いたしました老人クラブ大会では、県内各地から多くの皆様にご参加いただき、盛況のうちに幕を閉じることができました。地域の絆と活動の力強さを改めて実感する機会となり、関係各位のご尽力に深く感謝申し上げます。

また、11月のスポーツ大会では、未明まで雨が降り続き開催が危がまれましたが、皆様の願いが通じたかのように、開



新年挨拶
愛媛県知事 中村 時広

明けましておめでとございます。令和8年の年頭に当たり、謹んで新春のお喜びを申し上げます。

老人クラブの皆様におかれましては、「健康・友愛・奉仕」を基軸に、健康づくりやスポーツ・地域文化活動に取り組まれますとともに、単身高齢者への訪問活動や地域の見守り、防犯活動などを通じて、さまざまな社会的課題に御対応いただいております。深く敬意を表します。

さて、県内の高齢化率は34.0%、全国を上回るペースで高齢化が進行していることから、県では、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域とともに作っ

始時には雨も上がり、無事に挙行することができました。参加者の愛顔と熱気に包まれた一日となり、改めて老人クラブの活力を感じることができました。ご参加、ご支援くださった皆様に、心から感謝申し上げます。

ご案内のとおり、本年度から令和版「会員増強三カ年計画」が開始いたしました。キャッチフレーズは「案じもう！第二の青春」であります。これから人生を仲間と共に、愛顔と生きがいに満ちた時間として過ごしていただきたいという願いが込められています。各市町老人クラブ連合会や地域の老人クラブにおかれましては、本計画の趣旨をご理解いた

だき、各地において創意工夫を凝らした対応をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

今後、未加入者への戸別勧誘や魅力あるクラブづくり、若手会員や女性会員の登用など、地域に根差した活動を通じて、会員の輪を広げて参りましょう。皆様の活躍が実を結び、地域の老人クラブが大きく発展していくことを願って止みません。

私自身も、老人クラブの更なる発展と充実に向けて、先頭に立つて取り組んで参る所存です。

本年は、皆様一人一人が「第二の青春」を謳歌し、力を合わせて地域に愛顔と元気を届けていく。そのような希望に満ちた一年になることを心から願っております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご多幸を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

第54回全国老人クラブ大会 茨城県水戸市で開催

第54回全国老人クラブ大会が11月5日・6日の2日間、茨城県水戸市民文化会館において「のぼろー健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに開催され、本県からは11名が参加しました。

雨の心配もされた大会でしたが皆さんの日頃の行いの良さが遺憾なく発揮され、まずまずの天気に恵まれました。

初日は「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動ー地域共生社会の実現を目指してー」をテーマに、コーディネーターに元高崎健康福祉大学教授の金井敏氏を招いて、3名の方の活動発表がありました。支え合いを目的として発足したクラブや認知症カフェを立ち上げ皆の居場所づくりを貢献したクラブ、また東日本大震災の災害復興住宅からの紹介等、大変参考になる発表ばかりでした。

最後に金井敏氏より、LIFEは「命(健康)」「生活(暮らし)」「人生(歩み)」の3つの重なりであり、すべてが支え合っている、そして老人クラブはこれまでの歩みを深め、自分らしい毎日を味わう貴重な時間であるとのメッセージをいただき、一同深く感銘を受けて初日を終えました。

2日目は、オープニング映像として、茨城県や水戸市の紹介映像が流され、次に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」と題した楽しい講演があり、奥深い名字の世界に皆さん興味津々で聞き入っておられました。その後式典があり、愛媛県からは別記のとおりの方々々が表彰されました。

最後に、次回開催地である鳥取県老連会長の次回大会挨拶があり、大会は盛會裏に終りました。

- 大会宣言項目
- 一、健康長寿を目指す「健康活動」の推進
 - 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
 - 一、高齢者を豊かにする「生きがい活動」の充実
 - 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
 - 一、すべての人々の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立



◎受賞者
全老連会長表彰
◎育成功労表彰
鶴本 好福
(前愛媛県老連会長)
奥田 幾世
(前愛媛県老連副会長)
◎女性リーダー表彰
福本 直代
(愛南町老連女性委員長)

第65回愛媛県老人クラブ大会開催される

去る9月3日、県民文化会館サフホールにおいて、県下市町老連から会員660名が集い、第65回愛媛県老人クラブ大会が開催されました。大会は、まず「開会の言葉」で幕を開け、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。そして松田俊一県老連会長の大会挨拶に続いて、来賓の中村時広愛媛県知事及び福羅浩一県議会議長両氏から祝辞をいただいた後、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。

また、令和元年度まで行われていた四国老人クラブ大会表彰の代替として令和5年に創設された、四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰についても、他の表彰と併せて伝達式が行われました。

なお、各表彰の内訳は以下の通りです。（知事表彰として高年齢者福祉関係功労者15名、四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰3名、会長表彰として老人クラブ活動功労者31名、優良介護者3名、優良老人クラブ9クラブ、会員増強クラブ34クラブ、新設・復活クラブ2クラブ）

◆愛媛県知事表彰受賞者 15名

（敬称略）
青木 弘典 松山市
岡田 隆義 今治市
織田 義彦 西条市
日野 恵二 伊予市
加地 明 四国中央市
鈴木 貞子 四国中央市
鈴木 一雄 四国中央市

第65回愛媛県老人クラブ大会 大会宣言

私たち老人クラブは、これまで「健康づくり」「支え合いづくり」「生きがいづくり」「地域づくり」を目指して多彩な活動を展開し、皆が安心して暮らせる豊かな地域社会づくりの実現に向けて力を尽くしてきました。

令和2年から続いた「新型コロナウイルス感染症拡大」の災禍のなかで、私たち大勢が日常生活と感染防止対策を両立させ、創意工夫を凝らし、健康長寿の延伸やフレイル予防、「通いの場づくり」に向けた取組などを推し進めてきました。その結果、私たちはこの苦難を乗り越え、徐々にはあれコロナ前の活況を取り戻しつつあります。

しかしながら、地域コミュニティ

の衰退、要介護者の増加、高齢者の孤立、消費者被害、交通事故、老人クラブの減少など、依然として私たちが取り巻く困難な課題は残されたままであります。

私たちは、集い来る大勢の仲間達と共に、これらの課題に立ち向かい、高齢者が住み慣れた地域で安心して、健やかで心豊かに暮らし続けることができるよう、高齢者の生きがいにつながる取組を推し進め、すべての世代が輝ける地域共生社会実現のための一助とならねばなりません。

本日、私たち愛媛県老人クラブ会員は、決意も新たに次の重要事項の実践を誓い、ここに高らかに宣言します。

渡部 弘秋 久万高原町
大西 千等 松前町
織田 生男 松前町
大塚 正義 内子町
堀元 康弘 内子町
堀本 好福 愛南町
尾崎 利男



記

一、健康づくりやフレイル予防活動に積極的に取り組み、すべての高齢者の健康寿命の延伸に努めます

一、会員共助による「地域支え合い活動」を推進します

一、「楽しもう！第二の青春」のスローガンのもと、クラブの解散防止と会員増強に向けた取組を強化します

一、魅力あるクラブづくりを推進し、次世代リーダーの力を積極的に活用します

一、高齢者への詐欺などの犯罪防止活動や交通事故撲滅運動を推進し、安心・安全のまちづくりを努めます

令和7年9月3日
第65回愛媛県老人クラブ大会

令和7年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 島根県で開催

公益財団法人全国老人クラブ連合会及び島根県老人クラブ連合会主催による令和7年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が、7月10・11日の2日間にわたって島根県松江市の島根県民会館ホールにおいて開催され、本県からは15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松島紀由氏から「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告があり、その後は3つの研修テーマに沿った事例発表・討議が2日間にわたって行われました。1日目の研修では、第1部が「健康づくり・第2部は「地域における支え合いと生活支援活動」というそれぞれのテーマのもとに研究討議が行われました。そのうち第1部では、本県から西条市老人クラブ連合会理事・女性部長の越智美智子さんが登壇し、「盆踊り体験を通じて健康づくり」と題して活動発表を行いました。ここでは高齢者になじみの深い盆踊りを体験として取り入れ、楽しみながら健康づくり・フレイル予防に役立てている様子や、盆踊り体験イベントを開催したり、盆踊り大会に参加して地域での交流につなげようという活動が紹介されました。2日目は第3部「会員増強の取組と後継リーダーの育成」をテーマとする活動発表があり、2日間にわたって、情報交換や活発な討議が行われました。



令和7年度愛媛県老人クラブスポーツ大会開催

例年、愛媛県総合運動公園で開催しております愛媛県老人クラブスポーツ大会ですが、今年度は全国植樹祭の準備のため施設の利用ができず、北条スポーツセンターに会場を変更し、11月13日に開催しました。

週間予報では13日の天候はすっきりと「曇り時々雨」とあり、開催が危ぶまれましたが、小雨決行となった大会当日は、関係者の心配をよそに、朝方まで降り続いた雨もすっきり止んで、曇り空ながら寒くはなく、スポーツ日和となりました。

開会式には、来賓として愛媛県知事 中村時広氏（一政恒之 保健福祉部生かがい推進局長が代理）が臨席され、祝辞をいただきました。また、選手宣誓は、ベタンク競技代表の松山北吉田Aの島津俊治さんが行いました。この選手宣誓を皮切りに2会場に分かれて各競技がスタートし、5つの種目で優勝を争いました。県下市町老人クラブから出場した選手は604名、競技運営委員や応援を含む713名が一堂に会し、5競技の結果は次の通りです。



▽クロケットの部

（運営：伊予市老連）

優勝 明寿会（西予市）

準優勝 鬼北町清水A（鬼北町）

第三位 野村クロケット愛好会（西予市）

▽ゲートボールの部

（運営：県ゲートボール連合会）

優勝 四国中央チーム

準優勝 よしうみ 泊（今治市）

第三位 坂本クラブ（松山市）

▽グラウンド・ゴルフの部

（運営：県グラウンド・ゴルフ協会）

優勝 東石井長寿会A（松山市）

準優勝 小松シニアクラブ（西条市）

第三位 田窪団地A（東温市）

▽ベタンクの部

（運営：伊方町老連）

優勝 川永田（門脇）（伊方町）

準優勝 川永田（山本）（伊方町）

第三位 豊岡Aチーム（四国中央市）

▽ワナゲの部

（運営：新居浜市老連）

優勝 西岡白寿会（東温市）

準優勝 宇和島 うわば（宇和島市）

第三位 東野下柏クラブ（松山市）

令和7年度 県老連女性リーダー研修会開催

令和7年度の県老連女性リーダー研修会が12月10日、県民文化会館別館の第11会議室において開催され、県下各地から女性リーダー62名が参加しました。

今回の研修会は、「健やかな高齢期を過ごすために」というテーマのもと、心身ともに健康で自立した生活を送るための知識や技術を、講義や実習を通じて学び、少しでも健康寿命を延ばしてもらうというもので、講師に、日本赤十字社愛媛県支部で健康生活支援講習指導員を務める小池智美氏をお迎えして開催されました。

研修では、まずは要介護の大きな要因となる「フレイル」その予防の知るところから始まり、その予防の大切さや具体的な予防方法についての講義があった後、毎日できる取り組みとして、「いすde筋トレ」というつまずき予防に効果的な体操を教わりました。思った以上に負荷が強いトレーニングでしたが、転ばないための筋肉をつけよう、皆さん一生懸命に取り組んでいました。

セミナー後半では、けがや事故予防についての講習がありました。実は65歳以上の不慮の事故による死因別死亡者数は、交通事故よりも転倒・転落によるものが多く、その他にも窒息、風呂での溺死などが上位を占めているそう、講習では、これらの事故の予防法や対処法について学びました。その後、認知症予防のレクリエーションとして、ステッパに手の動きを加えた頭と体の体操や、リラクゼーションについての実習がありました。

フレイル予防で重視されていることの一つに「社会参加」があります。社会の活動がなくなると全ての機能が低下するため、人や社会とのつながりを維持することが重要なのです。今回の研修会で得られたことを外との交流のきっかけにして、皆さんの地元での生活や今後の活動に少しでも役立てていただければと思います。



愛媛県老連健康づくり大学校 伊方町で開催

今年度の健康づくり大学校は、四国の最西端、伊方町で開催され、65名もの受講生の方々に集まっていたきました。

健康づくり総論から始まり、認知症への理解や高齢者の食事のコツについての講義、またレクリエーションや軽スポーツでは思い切り体を動かす、防災セミナーでは、避難所で使用する段ボールベッドの使用法について実習が行われました。

の組立てにも挑戦したりと、様々な分野の先生にご講義をいただきました。また、今年度も2回の公開講座を実施。三崎めぐみ先生の講演は大変好評で、皆さんからは「何回でも受講したい」との声が多く上がっていました。

大学校修了後、良い機会を作っていたいただきありがとうございました。勉強になりました、お友達



転ばないための体力づくり教室 四国中央市

この事業は一部に「赤い羽根共同募金」の配分金を充てています。

今年度は四国中央市の中之庄公民館で、5月から12月（7月・10月は休）まで月に1回集まり、計6回、つねながらがんばってください。

体力測定や体力アップのためのトレーニングを行いました。



いつまでも健康でいるために
年に一度は健診へ行こう

楽しもう! 第二の青春



仲間と一緒に楽しく活動してみませんか

(公財)愛媛県老人クラブ連合会
松山市道後町二丁目9番14号 TEL089-925-7424

事務局のつばやき

明けましておめでとございませう。令和7年度版「愛媛県老連だより」歳時記を皆様にお届けいたします。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

さて、令和7年も様々ありましたが、私にとっては「スポーツ大会」に始まり、スポーツ大会に終わった年でした。

例年利用していた愛媛県総合運動公園の多目的広場が使用できなくなり、手を尽くしたものの、結局総合運動公園での開催は断念。その後紆余曲折を経て、北条スポーツセンターを会場とし、最終的に日程が確定したのは3月末のこと。この会場は愛媛県で団体が開催された平成29年と30年に利用したことがあったものの、運営団体に当時を知る人は少なく、資料もあまり残っていない状況で、ほとんどゼロからのスタートでした。

それでも何とか準備を進め、大会まであと一週間という時に、無情にも週間予報に「曇り時々雨マーク」が……。その後も予報は大きく変わることなく、ついに大会前日の朝を迎えたのです。かつてスポーツ大会は2度中止になったことがありますが(令和元年度と5年度)。しかし、その2年度とも全日雨マークでしたが、あ

る意味決断は簡単でした。それと比べて、今回は「曇り時々雨」という微妙なライン、予報を出している媒体によっても違い、気象台に問い合わせても「降るかもしれないし降らないかもしれない」との回答。結局最後は「一か八かの賭けなんだよなあ」とほきつづ、悩んだ末に出した答えは「小雨決行」でした。なぜなら、ここで延期したとして予備日には最大級の寒波がやってきたらどうだったかです。正直、洒落にならないほどの。そんなこんなで大会開催に舵を切ったわけですが、結果は存じ上げませんが、結果は存じ上げました。(◎)

地はともかく、本当に良い会場です。恐ろしく水はけがよいので、直前までの雨にもかかわらず、水たまり一つなく、準備も後付けも楽でした。なににより、すべての競技が同じ会場で行えるので、大会としての一体感がありました。参加された皆様はいかがだったでしょうか。なにより今回、病人もけがもなく、無事大会を終えることができて本当に良かったです。協力してくれた団体やスタッフの皆様方には、心よりお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

地域に広げよう 友愛の輪

令和7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上島町、伊予市、西予市が指定され、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ブリーダーをモデル老連ごとに選任し、昨年8月、各モデル市町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、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DVD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4日には、松山市の県民文化会館別館において、各モデル老連のシブリーダーが一堂に会し活動報告を行う「高齢者相互支援活動啓発セミナー」が開催されます。このセミナーでは、活動事例発表のほか、岡山県から新見公立大学地域福祉学科講師の難賀正彦先生をお迎えし、地域支援活動についての講演も行われる予定です。



令和7年度愛媛県老人クラブ連合会役員について

各市町老連役員の交代に従い、愛媛県老連役員が下記のとおり選任されました。

令和8年1月1日現在

役職名	氏名	所属
会長	松田俊一	今治市老連会長
副会長	近藤博昭	四国中央市老連会長
常務理事	中村恵美子	松山市高連会長
理事	本田裕明	宇和島市老連会長
理事	越智美智子	愛媛県老連女性委員長
理事	兵頭昭洋	愛媛県老連事務局長
理事	丸山重只	新居浜市老連会長
理事	矢野恭宣	久万高原町老連会長
理事	坂田泰則	砥部町老連会長
理事	和田泰則	八幡浜市老連会長
理事	和家康治	大洲市老連会長
評議員	田坂勝彦	西予市老連会長
評議員	江原哲治	今治市老連副会長
評議員	津國賞	西条市老連会長
評議員	安永勉	上島町老連会長
評議員	東方哲一	松山市高連副会長
評議員	河内修	伊予市老連会長
評議員	森内正義	東温市老連会長
評議員	門田龍雄	松前町老連会長
評議員	清家龍雄	内子町老連会長
評議員	森田勝利	伊方町老連会長
評議員	上甲汎	松野町老連会長
評議員	上田隆光	北野町老連会長
評議員	山内カツノ	愛南町老連会長
評議員	窪田哲子	愛媛県老連女性副委員長
監事	山本泰士	愛媛県社会福祉協議会常務理事
監事	喜安久	前伊予銀ビジネスサービス(株)
若手委員長	宇和川伴典	東温市老連若手委員長

お得にがん検診も受診できます

お住まいの市・町の補助で、たいへんお得です!

WEBで24時間いつでも予約

スマホから



2次元コードを読み込む



健診情報が分かるので
まずはアクセス!

健診会場

予約時間

※令和7年度の健診が終了した市町につきましては、お申込みできませんのでご了承ください。

令和8年度の健診は、2月～4月頃にお住まいの市町から広報誌や健康カレンダー等でお知らせがあります。

【注：お知らせの時期、内容は市町により異なります。】

【お問合せ先】



公益財団法人 愛媛県総合保健協会

経営企画部 経営企画課
松山市味通町1丁目10番地5
TEL 089-987-8203

