

## 発行ー般財団法人福井県老人クラブ連合会

**〒910-0026** 

福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内) TEL.0776-24-4853 FAX.0776-24-4580 E-mail: fukuirr@yacht.ocn.ne.jp

2020 Vol.156

令和2年1月

## ~のばそう!健康寿命、担おう!地域がくりを~



町内には、「健康のつどい」(40名:内男性15名)と「ふれあいサロン」(女性47名)の2つのサロンがありますが、「健康のつどい」においては男性の参加も少なく、女性が活発に行動されるなど男はおとなしくなり徐々に家に引きこもるようになってきました。昭和・平成と家族を支えてきたワンマンでたくましい「おやじ」を集め、男同士が気楽に過ごせる機会をつくるために、平成30年6月に27名で発足しました。

東千福町おやじの会

越前市

現在会員は30名で、活動日は忘れ防止のため毎週月曜日としています。主な活動は、毎週行う健康マージャンと散歩、月1回行うグラウンド・ゴルフです。グラウンド・ゴルフには、「健康のつどい」の女性も参加しています。

発足して1年半余り、メインの健康マージャンは「飲まない・吸わない・賭けない」で、指の運動、頭の体操、懇談等楽しく過ごしています。奥様方からの評判も上々で「毎週忘れずに楽しく出かけ私も安心して自分の時間が取れ、会話も多くなり、以前よりお互いの立場が尊重され夫婦仲も良くなった」とのことです。

## 目次

知事・会長あいさつ2	公式ワナゲ大会8
第48回 全国老人クラブ大会3	趣味の作品展・活動だより9
第46回 福井県老人クラブ大会4	令和元年度·市町別友愛募金配分状況 ·······10
各地の活動	フレイルを予防する11
市町老連若手会員情報·意見交換会······7	老人クラブ傷害保険のご案内12

# 新年のごあいさつ 福井県知事 杉本 達治



を心からお喜び申し上げます。新年あけましておめでとうございます。新年あけましておめでとうございます。

皆様と将来像を共有する「長期ビジョ現場主義、市町協働を掲げて、県民の県政も新時代を迎え、県民主役、徹底新しい令和の時代が幕を開けました。新しい令和の時代が幕を開けました。天皇陛下が昨年五月にご即位され、

ン」の策定を進めています。

継いでいかなければなりません。
て県勢を「段と引き上げ、「自信と誇りのふくい」を次の世代へと引き少、長寿命化、技術革新などの環境変化の中、「チームふくい」一丸となっ先の大阪全線開業など、百年に「度のチャンスを迎えています。 人口減会、福井県は、三年後の北陸新幹線福井・敦賀開業、そしてその一今、福井県は、三年後の北陸新幹線福井・敦賀開業、そしてその

会を目とします。 ないまた、子育て支援の拡充などに重点を置いた人口減少対策の実行、また、子育て支援の拡充などに重点を置いた人口減少対策の実に別いまた、子育て支援の拡充などに重点を置いた人口減少対策の実行、また、子育て支援の拡充などに重点を置いた人口減少対策の実行、

待申し上げます。 て、支え合いや社会参加活動の担い手としてご活躍くださるようご期て、支え合いや社会参加活動の担い手としてご活躍くださるようご期とに、心より敬意を表します。 本年も、地域の高齢者の先導役となっくりなどに積極的に取り組まれ、いきいきと活動されておられますこくりなどに積極的に取り組まれ、いきいきと活動されておられますことがなり、

たします。 員の皆様の健康長寿をお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとい 年頭に当たり、福井県老人クラブ連合会のますますのご発展と会

# 新年のごあいさつ 会長八十島 幸雄



ます。 会員の皆様にはお元気で新春をお迎え 会員の皆様にはお元気で新春をお迎え

して、厚くお礼申し上げます。
ご協力をいただいておりますことに対しま
日頃から、本会の事業推進にご理解、

できました。りを」をメインテーマに掲げ、「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んりを」をメインテーマに掲げ、「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んさて、私たち老人クラブは、「のばそう!健康寿命、担おう!地域づく

にしております。

「世域共生社会」の実現を目指しております。高齢者人口の支え合う「地域共生社会」の実現を目指すなかで「健康長寿延伸プラン」体びは落ち着き、現役世代が急減する2040年を展望し、誰もがより伸びは落ち着き、現役世代が急減する2040年を展望し、誰もがより中びは落ち着き、現役世代が急減する2040年を展望し、誰もがよりしております。高齢者人口の国においては、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、共に

//

寺嶋

(坂井市)

を基盤とした幅広い生活支援活動に取り組んでいきます。げるため、健康を保持・増進する「フレイル予防活動」や「友愛活動」実績を活かし、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動の裾野を広を必要とする高齢者の見守りや日常的な生活支援などのこれまでの活動私たち老人クラブは、健康づくり友愛活動を通じ介護予防、また支援

必要があります。 心要があります。 心要があります。 がく現状を踏まえ、休会・解散クラブの防止や新規クラブの結成などに自いく現状を踏まえ、休会・解散クラブの防止や新規クラブの結成などに自いく現状を踏まえ、休会・解散クラブの防止や新規クラブの結成などに自いといい。 は終了しましたが、毎年会員が減少してまた、平成26年度から5年間にわたり取り組んできました「福井県老

ますのご健勝とご多幸をご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたしますのご健勝とご多幸をご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたし本年も皆様方のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、ます

## 本年もよろしく



会 顧 理 副 // // 事 長 問 板谷 重久 淺田 三上 和田 山本 八十島幸雄 杉 斎藤甚三郎 鐵夫 茂吉 利 **悌**三(福井市 明 (福井市 (あわら市 (鯖江市 (小浜市 (越前市 (福井県知事 (勝山市) (大野市 (永平寺町 (敦賀市

常務理事 // // 11 11 事 廣部 田高中堀山八中松塚口下木 野﨑 木原 松右衞門 道男 孝之 照爾 博男 重紀 (美浜町) (県社協専務理事 (おおい町 (高浜町 (福井市 (県老連事務局長 (若狭町 (越前町 (南越前町 (池田町)

川 福田 富夫 (坂井市)川 和田昭十四 (永平寺町)川 三田 幸男 (高浜町)

2

## 福井県老連 第156号令和2年1月

## 第48回全国老人クラブ大会

## 〜埼玉県さいたま市にて開催〜

参集し、本県からは25名が参加しました。 全国から2,300名余りの会員・関係者がおいて第48回全国老人クラブ大会が開催されましおいて第48回全国老人クラブ大会が開催されまし

大会の一日目は

## **第1部会 高齢者の健康づくり・介護予防**

## 第3部会 演じる活動第2部会 高齢者の支え合い活動の推進

と題した講演、

の三つの活動交流部会が設けられ、第1・2部会で

は事例発表を中心に活発な情報・ 心に活発な情報・ 意見交換が行われました。そして、第3部会「演 じる活動」では、 民踊や寸劇入り 民踊や寸劇入り 民踊や寸劇入り 体によりステージ 体によりステージ 発表が行われ、

の花」を全員で歌い閉会しました。 大会宣言の採択が行われ、最後に「世界につだけとの式典では、全国老人クラブ連合会会長表彰、さしまスローライフにより披露されました。 そのあ 実演発表と併せれました。

二日目は、風による舞踊に始まり、武蔵一宮 水川神社権宮司 の東角井真臣氏 の「武蔵一宮 が「武蔵一宮





本県からも2団体が表彰されました。た「100万人会員増強運動」が終了し、今回のた「100万人会員増強運動」が終了し、今回の工会員増を達成した団体に会長表彰が贈られ、今回の工会の方人会員増強運動」が終了し、今回の

なお、表彰を受けられた方は次のとおりです。

## 全国者人グラブ連合会会長表彰

(敬称略)

## ◇育成功労表彰

板 谷 悌 三(県老連理事

八木 敬一郎 (前あわら市老連会長)

## ◇優良老人クラブ表彰

足羽友愛の会(福井市)

## ◇優良老人クラブ連合会

(高浜町)

## ◇永年勤続表彰

小辻良子

**子** (越前町)

## ◇100万人会員増強運動表彰

栃原結の会

(永平寺町)

新庄東いきいきクラブ(美浜町

## 福井県老人

県 下 17 日福 となりました。 創立60周年にあ の参 第 会員 井市文化会館において盛大に開催さ 46 画などを誓いま 市町連合会の代表約730名が参 口 増 福 強 井県老人クラブ大会が、 ったり、 健康づくり、 した。 県都福井市での 今年は県 地 域 支援 10 開 老 活 月 れ 連 動 加 18

と知識を活かして社会に貢献しなけ 市の小野明治さんら15名の方に県老人クラブ 活動に取り組んできた。 ブは、これまで健康づくりや高齢者の見守り 育成功労者知事感謝状、 連会長が、2040年問題に触れ 歓迎のことばに始まり、 第1部式典は、 と挨拶。 堀内: 続いて杉本知事より 英治 八十島会長より長 私たちはその経 八十島幸雄県老 福井市老連 「老人クラ れば 会長 福 井 な 験

どで、

予

防には、

禁煙、

運

動、

食

事に合

わ

:動

郊の重

要

高齢による虚弱

(フレイル)、

骨折·

転倒

を要する主な原因疾患は、

脳卒中や認

知 「介護

症

時代の健康づくり」

と題して講演、

れまし 会長 8 29名と優良クラブ (献され 団 員 動 表彰 体に 増 賞 た。 2 強 県老 た個 運 寸 が また、 動 体 贈 表 5 連 人 10

> ŋ 0

が

披

公露され、

後に大会宣言の

来年

度

開

して閉り

会となり

賀市での再

会を 催 採 最 踊 年にわたり活動に

では、

童

謡

品の会に

地

元アトラクション

ていきましょう」 性は高まっている。 せ社会参加が重要。

と話されました。この

問を増やしながら 老人クラブ活

進

よる合唱や園児達

元気いっぱ

いの

福井県老人クラブ大会

0

名以 ました。 団体 上 純 が 増のクラ 表彰さ

氏が 長・講師の大西 病院老年内 屋大学医学 第2部では、 地 域 包括 科 部 医 附 丈 局 属

第46回福

### 大 会 宣 言

老人クラブでは、これまで地域の一員として、健康づくりや友愛活動を通じ介護予防や支援を必要とする高齢者の見守 り、日常的な生活支援に取り組んできました。

高齢者が増え続けるわが国では、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、ともに支え合う「地域共生社会」 の実現を目指しています。

官民一体となって進めるこの取り組みにおいて、私たち老人クラブは、これまでの活動経験を活かし、健康寿命の延伸 と地域における支え合い活動のすそ野を広げるため、健康を保持・増進するためのフレイル予防活動や友愛活動を基盤 とした幅広い生活支援活動に取り組んでいきます。

また、平成26年から5年間の「福井県老人クラブ1万人会員増強運動」強化期間は終了しましたが、毎年会員が減 少していく現状を踏まえ、今後ともこれまでの声かけや体験型の勧誘に加え、休会・解散クラブの防止や新規クラブの結 成などに自治会などと連携した取り組みを強化し、会員数の維持・増強に努めていく必要があります。

「みんなが輝く 全国に誇れる ふくい」を目指す、ここ福井市に集う老人クラブ代表者は、「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、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、老人クラブ活動の基盤となる会員増強への取り組み
- 高齢者の暮らしを支える「新地域支援活動」への参画
- 健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実
- 消費者被害防止に向けた活動の実践
- 一、高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

令和元年10月18日 第46回 福井県老人クラブ大会

## 福井県老連 第1156号 令和2年1月

武

 $\blacksquare$ 谷 上

(若狭

町

ф 池

智 栄 英

子(おおい町

令和元年度。福井県老人クラブ

大

平 酒

野 Ħ

**子**(池

田

町

武 男

(永平寺町)

郎

越

前

町

## 令和元年度 活動賞

全国老人クラブ連合会

順化健康クラブ連合会 優良老人クラブ表彰

福井市

波松第1南·第2北老人会 (あわら市)

恵比須友愛クラブ (坂井市

中番長寿会

加斗地区老人クラブ連合会 櫛川町2丁目老人会末広会

(小浜市 (敦賀市

(あわら市)

越

前市

## 令和元年度 福井県老人クラブ 育成功労者知事感謝状被贈呈者

Л 歸 伊 溝 直 大 村 杉

小

野

福

井

老人クラブ育成指導功労者表彰

乙右衛門(福井市)

黒

⊞

美代子(鯖江市

敏 明

(福

市 市

繁 夫 治

(敦

浜 賀 井

市

伊勢谷

<del>二</del> 福

瀬

信 正

夫(福 登

島

美(福井市

品

谷

江 (あわら市

島

九頭龍 藤 加代子(大野 阿希夫(小 俊 一勝

山

市

小 福

**子**(福

井市

長

媏 林

光 順

木 Ш 敬 美智栄(鯖 郎 (あわら市) 江市

勇 越越 前市

西

ф

林 Ш

道

坂

井

市

竹 河 ф 瀬

淑

**彦**(敦

**子**(敦 賀市

**治**(敦 賀市

賀市 森

市 道

越

前

健 弘

坂

市 市

井

市

坂野上 飯 渡 辺 喜代子(永平寺町 幸 枝 坂 井

<del>(</del>

浜

市

一(鯖江市

松 古 松 野 柴 ⊞ Ш ⊞ 勢 秋 敬 恵 茂 礼

浜市

**子**(小

**重子**(大野 尾 (勝 **一**(大野 山 市 市 倉 阪 井

市

関

好

子 (おおい町

松島町東白鷺会

三島町3丁目百働会

結城町高寿会

東郷仲よし会

敦賀市

敦賀市

内 下 登代治 徹 越越 越

 $\blacksquare$ 太 和 池 前 前 田 町 町 町

重子(福井市 井市 井市 片 岩 松 尾 髙 元 俊(あわら市

幸

岡 越 前

⊞ 安 恒 弘 夫 越越 越 前 前 市 市 市

下番・玉木シニアクラブ(あわら市) 遅羽北部ときわ会 東郷五月会

津内町2丁目長生会 敦賀市

敦賀市 神明神和会

石塚さわやかクラブ

敦賀市

疋田寿会 東郷仲よし会

(敦賀市)

福井市

福

井 市

北潟西第2福寿会

(福井市)

新郷第1老人会

(あわら市) (あわら市)

越 前市

ニュー光陽クラブ 二の宮長寿会 新田塚すこやか会

富永クラブ

池の上いきいきクラブ

恵比須友愛クラブ (越前市 坂井市

(坂井市 (永平寺町)

越前町

●「100万人会員増強運動特別賞」(全国老人クラブ連合会会長表彰) 越前市

(敦賀市) 富永クラブ

自睦会

勝山 市

大樟クラブ

おおい町

新田塚すこやか会 東郷仲よし会 (福井市) 疋田寿会

敦賀市

●「1万人会員増強運動特別賞」(福井県老人クラブ連合会会長表彰)

(敦賀市) 波松第2北老人会 (敦賀市) 北潟西第2福寿会

(あわら市)

いきいきシニア絆会 (あわら市)

蓬莱クラブ 越 越 前 前 市

越 前 市 市

吉野第アクラブ 白山第1クラブ 越 前 市

野坂親睦会 疋田寿会

(敦賀 (敦賀市

小浜

湯岡老人クラブ

高木長寿会 越 前 市

越 前

野岡孝生会

市 市

越 前

高尾クラブ 花みずき会(旧南第8) 越 前 市

下庄長寿会第二中野クラブ(大野市)

大野長生会第27クラブ

(大野市

(鯖江市)

鯖江市)

小山福寿会第3クラブ

(大野

市 市 市

栃原結の会 芝原元気クラブ 第7クラブ(浅見、野中) (永平寺町 (永平寺町

新庄東いきいきクラブ(美浜町 青郷第3クラブ 高浜町 永平寺町



八田老人クラブ寿楽会

越

前

町

坪江第6老人クラブ

金津第8老人クラブ 金津第2老人クラブ

(あわら市) (あわら市)

あわら市)

新横江高年会 屋形町寿クラブ

永平寺町) 坂井市

上志比第4クラブ 石塚さわやかクラブ 住吉町シニアクラブ

## 各地の活動

## イベントに参画して地域交流

## あわら市 波松第1南・第2北老人会

活用した区民総出のイベント「波松流木きら平成28年度から始まった地区の休校舎を利

ます。に参画していめきフェスタ」

は、会員が出る中心となって中心となって中心となって時間でに伝わるり、来場者にら汁」をつくら、ま場者には、北前船のは、北前船の住民が北海の住民が北海



の伝承に「役買っています。 地区の食や文化ます。また、地区の古謡を子ども達や来場者に財である隣地区の古謡を子ども達や来場者にはがらその由来などについても話し聞かせていて、「ハレの料理」で、子ども達と一緒に食べ

海岸に打ち上げられた流木や貝殻等を再利海岸に打ち上げられた流木や貝殻等を再利にての装飾品づくり体験では、会員が1年とかものを材料としており、会員自らも作品したものを材料としており、会員自らも作品をつくり見本として展示しています。さらに、をつくり見本として展示しています。さらに、たつラブ活動を知ってもらうきっかけとなっていんクラブ活動を知ってもらうきっかけとなっていたす。また、日頃行っている活動がフェスタにんクラブ活動を知ってもらうきっかけとなっていたす。また、日頃行っている活動がフェスタに活かされることで会員自身の意欲も向上し、クラブの活性化にもつながっています。

## 球バレーで楽しく健康づくり

## 坂井市 恵比須友愛クラブ

ポーツで、椅子に座って行うため、年齢に関係て、バレーボールのように6対6で競うチームスに取り組んでいます。卓球台とピンポン玉を使っ地域の団体と協働で、週1回「卓球バレー」

文化が大化加できます。大化加できます。大化が

(化 ブの会報を (化 ブの会報を (本 ていますが、 年 ていますが、 年 ていますが、 日 出入りの多い に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、駅舎内のギャ に、 日 のみならず を も 多 く、会 で流の場にも

で、会員も増えました。 なっています。 老人クラブ活動をPRすること

りに取り組んでいきたいと思います。して「楽しみながら」健康づくり・仲間づくの活力源にもなっています。今後も活動を通ムとの練習試合にもチャレンジするなど、会員ムた、練習を重ねて、積極的に近隣地域チー



## 市町老連若手会員情報。意見交換会

8月21日県社会福祉センターにおいて、市町老連の若手会員14名が参加し、情報・意見 交換会が行われました。

最初に、若手会員から現在の活動状況やこれまでの取り組み等について報告があり、敦賀市からは若手会員が企画した日帰り旅行(市内の史跡巡り)について、大野市からは壮年部の立ち上げから現在までの活動について、永平寺町からは「吹矢レクリエーション同好会」の立ち上げなどについての説明がありました。その後の意見交換では、民生委員を主体とするサロンとの待遇の違いや、老人クラブ内での世代間の違い、会議や老連の行事の多さといった問題点など、忌憚のない意見が活発に出されました。

最後に八十島幸雄県老連会長が「若手の皆さんが現組織について真剣に検討・模索されていることがわかった。今回の各市町の若手委員の活動例を参考に、意識調査をして新しい活動(参加したい行事)を広げていくことが必要。老人クラブ活動は楽しくなければならない。若手委員を作ることで二重体制になるという懸念もあると思うが、若手委員(部会)の代表は、市町の理事会に出て若手の意見を提言してほしい」との所感を述べられました。

## 大野市老連の取り組み

## 別は年部の立ち上げ



平成28年~ 市老連に壮年部 (60~75歳構成12名)を設置

・大きな地区より2名、小さな地区より1名選出 ・発足1年目は、若手会員として思うところを出 し合い、市の理事会に対し「会員増強とクラブ 活性化へ向けて」の提言をまとめた

「平成29年〜 事業として「シニアふるさと講座」 (大野の歴史、文化を学ぶ勉強会)を企画・運営し、 年3回開講(夜に開催)

・市に広報を依頼し、シニア層、高齢者に周知した

### 成果·課題

- ・史跡講座には毎回受講者も多く、講座型から史 跡巡りなどの体験型にしたことで非会員の受 講者も増え、市老連の取り組みを知ってもらう 機会となった
- ・スポーツ大会など市老連行事には壮年部全員 が参加、壮年部が手伝うようになり、参加者の 年齢も若くなった
- ・壮年部も市老連の執行部会、役員会に出席するようになった
- · 今後は各地区にも壮年部をつくりたい

## 永平寺町(芝原元気クラブ)の取り組み

## 



平成30年~ クラブに青年部 (65~75歳)を発足

・若手会員数の増加を目的として積極的に勧誘 を行った

グラブを母体として 「永平寺町吹矢レクリエーション同好会」 を立ち上げ、毎週日曜日に開催

- ・50歳以上の地域住民に案内し、半分が非会員
- ・「吹矢」の効果などを説明し、参加者を募っている

### 成果·課題

- ・発足時15名の青年部会員が、それぞれ口コミで 勧誘を行った結果、新たに6名が入会した
- ・個別のアプローチでは限界がある
- ·活動のマンネリ化の解消を検討する必要がある

### ※吹矢レクリエーションとは・・・

健康増進や仲間づくりを目指し、皆で集まって的(まと)を射るレクリエーション。

老若男女を問わず誰でも参加できる腹式呼吸を用いた有酸素運動

## ~輪で語と和を~ 県老連会長杯

## 公式ワナゲ 交流大会開催



県老連会長杯公式ワナゲ交流大会が、11月8日福井市の健康の森けんこうスポーツセンターにおいて開催されました。

競技は、午前に個人戦を行い、17市町から選抜された300名の選手により熱戦が繰り 広げられました。午後には各市町老連選抜10名による団体戦と団体戦に出場しない選手 による交流戦を行い、いずれも単独投輪方式3ゲームの合計点で順位を決定しました。

選手の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮しようと真剣な眼差しで一投を投じ、今回のパーフェクト達成者も10名と、選手の集中力とレベルの高さがうかがえました。一方、競技終了後、表彰式を待つ間に、選手も応援団も参加して、9名が1投ずつ投げてチームで合計点を競い合う「チャレンジ輪投げゲーム」が行われるなど、競技志向の方のみならず多くの方が参加して楽しめる大会となりました。

熱戦の結果、団体戦では福井市が三連覇を果たしました。その他の結果は次のとおりです。

### 団体戦

₩ 優 勝 福 井 市 準優勝 大 野 市 第3位 あ わ ら 市

### 個人戦

避優勝田辺雪雄(鯖江市) 630点準優勝坂東えみ子(勝山市) 630点第3位木村桂一郎(敦賀市) 600点※同点の場合は、年齢の高い方を上位とする

## 交流戦(1位)

60~69歳 男子 1位 清水 孝一(越前市) 女子 1位 田中 陽子(勝山市) 70~74歳 男子 1位 井上 直樹(越前町) 女子 1位 小林美智代(永平寺町) 75~79歳 男子 1位 米谷 義広(越前市) 女子 1位 川添 弘子(敦賀市) 80~84歳 男子 1位 三好信一郎(越前市) 女子 1位 竹内 富子(勝山市) 85歳以上 男子 1位 小南 定一(あわら市) 女子 1位 オーしず枝(坂井市)









## Washing &

ます。



勝山市の山場太郎さん。 御年95歳。今大会最高齢 プレーヤーです。 ワナゲにペタンクにグラウ ンド・ゴルフと 何事にも意 欲的な山場さん。 ますますのご活躍を期待し

## 悲願の優勝!



鯖江市の田辺雪雄さん。 6連続大会出場中、2回 個 人戦3位入賞を果たしてい ます。

6年目の悲願達成です。

## 福井県老連 第156号 令和2年1月

## & SU健康長寿祭2019 [|趣味の作品展] 開催

「ふくい健康長寿祭 2019」が 9 月 21 日あわら市・坂井市を会場に開催され、生きがい関連イベントとして「趣味の作品展」を本会主管により開催しました。

会場となったあわら市中央公民館の多目的ホールには、写真と見間違うほどの繊細なタッチで描かれた水墨画や細やかな工芸品、絵画、写真、書等、県内の老連より出展された 62 点の力作が並び、見応えのある作品展となりました。

当日は、仕切りのないオープンな会場での展示ということもあり、 多くの方が来場され、趣味の域を超えた作品に驚きの声を上げてい ました。

なお、今年度は、来場者の投票により大会長賞 5 名を決定いたしました。

## ふくい健康長寿祭大会長賞

第1位 松井 克己(あわら市)

第2位 疋田 長男(あわら市)

第3位 河原 幸一(坂井市)

第4位 山﨑 長吉郎 (あわら市)

第5位 古畑 昭正(あわら市)

写真「荒俣峡」

小枝工芸「山車」

水墨画「猫」

写真「巣立近し」

絵画「新緑乗鞍」







## 活動だより

## 多世代が集う「百円カフェ」

越前市 住吉町シニアクラブ

住吉町は、高齢化率が50%を超え、75歳以上の一人暮らしや夫婦のみの世帯が多い町です。公民館が遠方に移転することもあって、「町民が気軽に集える場所をつくりたい」と、補助金や町民の寄付金をもとに町内にあった空き家を改修し、20畳余りの会議室と電化したキッチンとトイレを整備しました。そこに「百円カフェ」をオープンしました。

カフェは、毎月第1・第3土曜日、シニアクラブをはじめ、区長、民生児童委員、福祉厚生部員等6名で運営しています。コーヒー、紅茶にちょっとしたお菓子で、こだわりは、シニアクラブの永田紘一会長がドリップして淹れるコーヒーです。地元の専門店の豆を使用し、高齢者にも優しいまろやかな味と香りを提供しています。町内の高齢者を中心に、児童や幼児、その保護者の方などが来店され、お茶を飲みながら昔の話をしたり、町内の情報交換をしたりと様々です。

永田会長は、「この『百円カフェ』が集いの場となって世代間の交流が盛んになり、高齢者をはじめ皆がいきいきとした活気ある町になるよう、今後も美味しいコーヒーを淹れていきたい」と話されていました。



※住吉町シニアクラブでは、ここを拠点に月2回サロンも開催しており、運動や音楽などの介護予防講座のほか、クリスマス会や節分など子ども達との交流会も年6回季節ごとに開催し、子どもやその父兄とも一緒に楽しい時間を過ごしています。

## 反翼募金にで協力ありがとうでざいました

昭和48年から始められた友愛募金運動も昨今の厳しい経済状況の中でありながら、会員皆様の温かい心と、会長様他関係の皆様のご理解、ご協力をいただき、令和元年度も8,907,159円と多くの浄財が寄せられました。厚くお礼申し上げます。

お寄せいただきましたこの募金は、委員会にお諮りし、566名の在宅療養している老友および、その介護にあたるご家族へのお見舞い品や火災などの災害見舞金のほか、クラブ活動に必要な助成費や地元市町老連が行う友愛活動事業費にあてさせていただいております。

なお、閉じこもり防止や仲間づくりを目的とした老連独自のサロン活動の充実に、 今年度も10%の還元を地元市町老連に実施しましたので、積極的な取り組みを よろしくお願い致します。

### 在宅療養高齢者・介護者の 御見舞品

## 泉州タオルセット

御見舞品を受け取られたご家族からは、皆様の活動が心の支えになっていると御礼の電話や手紙が届いています。

## 令和元年度 市町別友愛募金配分状況

市町名		会員数(人)	総 額 100% (円)	県老連納入額 40% (円)	市町活動費(還元金) 50% (円)	ふれあい活動資金(還元金) 10% (円)
1	福井市	7,817	888,748	355,499	444,374	88,875
2	敦賀市	4,432	705,960	282,384	352,980	70,596
3	小 浜 市	2,421	400,897	160,359	200,449	40,089
4	大 野 市	3,121	587,818	235,127	293,909	58,782
5	勝山市	1,537	307,211	122,885	153,605	30,721
6	鯖江市	3,222	597,700	239,080	298,850	59,770
7	あわら市	3,096	491,260	196,504	245,630	49,126
8	越前市	6,816	1,226,807	490,722	613,404	122,681
9	坂 井 市	4,268	811,500	324,600	405,750	81,150
10	永平寺町	1,821	361,410	144,564	180,705	36,141
11	池田町	459	107,746	43,098	53,873	10,775
12	南越前町	1,721	338,602	135,441	169,301	33,860
13	越前町	3,380	615,290	246,116	307,645	61,529
14	美 浜 町	1,618	285,800	114,320	142,900	28,580
15	高浜町	2,344	422,020	168,808	211,010	42,202
16	おおい町	1,268	232,100	92,840	116,050	23,210
17	若 狭 町	2,745	526,290	210,516	263,145	52,629
	計	52,086	8,907,159	3,562,863	4,453,580	890,716

## 全老連創立60周年記念会員章



全国老人クラブ連合会は、令和4年(2022年)に創立60周年を迎えます。 これを記念して「60周年記念会員章」を作製しました。

- 直径17mm タック式
- 期間限定 2019年~2022年(4年間限定) 1口 1.000円

~会員章を胸に、老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!~

お申込み・お問い合わせは所属の市町老連または県老連まで

## フレイルを予防する

低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です。体重減少に注意しましょう。

## ~フレイル予防には~

- ●1日3食(朝・昼・夕)規則的に食べましょう。
- 1回の食事には主食・主菜・副菜を揃えましょう。

## -日に必要なたんぱく質量

70 歳以上 男性60 g 女性50 g

日本人の食事摂取基準 2015 年度より

### 主菜

主に魚、肉、卵、乳製品、 豆類など、タンパク質や カルシウム

### 副菜

野菜を中心にビタミン、 ミネラル、食物繊維



## 主食

米・パン・めん類 などの穀類

野菜や海藻をたくさん 使って第二の副菜的

## 食品のたんぱく質量の目安



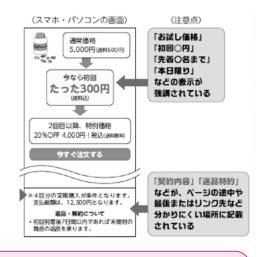
《管理栄養士 岩本利恵子氏資料より》

牛乳・乳製品・果物も毎日とりましょう

## の定期購入契約

通信販売の広告を見 て「お試し」「1回 だけ」のつもりで健 康食品や化粧品等を 注文したところ、 「定期購入」が条件 だった。解約したく ても電話がつながら ないというトラブル が増えています。





### トラブルに遭わないためには

インターネットをはじめ、通信販売では、クーリング・オフ制度が適用できません。 広告ページや申し込みの最終確認画面等で定期購入が条件となっていないか、定期購入となっている場合 はその期間や支払うことになる総額、解約・返品の条件などをしっかり確認しましょう。

「おかしいな?」 「困ったな!」 と思ったら

- ○福井県消費生活センター
- ○福井県嶺南消費生活センター
- ○消費者ホットライン

☎(0776)22-1102 ☎(0770)52-7830 ☆188(イヤヤ) お近くの相談窓口につながります。

## 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

2019年10月改定

### 保 害 険 〈掛金・補償内容〉

## 自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

(1)対象:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。 加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険加入月 および保険期間

保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日~9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日~3月15日まで

③掛金払込の条件:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ: [24時間型:4タイプ]・[活動型:2タイプ]の6タイプから1人1つ選択してください。 複数口加入はできません。

5掛金•補償内容

【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)

	タイプ	E F	ー 中(往復途上(注1)を 日常生活全般(24時間	間型   含む)・クラブ活動中以外を問わず   のケガを補償します。		<b>活動型</b> クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。	
	年間 補償内容 掛金	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
	死亡保険金	344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (一)	45万円 (一)
	後遺障害保険金 <sup>(注2)</sup>	170万円 (一)	85万円 (一)	85万円 (一)	45万円 (一)	85万円 (一)	45万円 (一)
	入院保険金日額 (注3) 1事故につき30日限度	6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (一)	1,000円 (一)
	通院保険金日額 1事故につき30日限度	4,100円 (1,500円)	<b>2,250円</b> (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (一)	650円 (一)
<b>新</b>	個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)	<b>1億円</b> (老人クラブ会員の	1億円 同居の親族を含む)	【クラブ活動中と	:は】		

新 危険補償(※1) 危険補償(※2)  $\bigcirc$ 熱中症 新 危険補償(\*\*2) (死亡·入院·通院)

①「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および②「市区町村(地区・ 校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに③「老人クラ ブ関係者として他団体の活動1への参加・往復途上を含みます。 事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者

〈ご注意〉 [24時間型]については、職種級別A(無職・事務職〈ケガリスクの低い職業〉 等)の場合の保険金額となります。

職種級別B〈ケガリスクの高い職業〉については、下記をご参照ください。 (「活動型」に職種級別はありません。)

- ●職種級別Bに該当する主な職種
  - ・「自動車運転者」、「建設作業者」、「農林業作業者」、「漁業作業者」、「採 鉱・採石作業者」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」(以上6職種)

 $\bigcirc$ 

(死亡·入院·通院)

- 上記に該当する方は、保険金額が変更になります。 ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問合せください。
- (注1)往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専 用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所まで の通常経路を指します。
  - (注2)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみ が対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の 後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。
  - (注3)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入 院中以外)は5倍がお支払対象となります。

## 賠償責任保険〈掛金·補償內容〉

## 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



## (す) 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

MA中込書等、 資料請求先 字用FAX 03-3597-8767 「記憶い合わせ 先 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ltd.com/ を入クラブ傷害保険 検索 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(担当課)医療·福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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」 ■活動型:老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型:総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(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すが、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。

19-T00792 2019年5月作成 6

