

陽だまり

会報

第8号

平成23年3月



社団法人
山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 県総合社会福祉センター2階
tel (023)622-5601 fax (023)622-5606
ホームページ <http://www.kirara-yamagata.or.jp>
E-mail yrouren@poplar.ocn.ne.jp

地域を 元気に変える



第35回 米沢市老人体育レクリエーション大会

時代に適応する組織の変革

会員一人ひとりが元気に輝くクラブに

【重点目標】

1 健康づくり活動の推進

市町村老連における健康づくり活動（介護予防活動）が積極的に展開されるよう「高齢者の体力測定」「花の山形！しゃんしゃん体操」「公式ワナゲ」「健康ウォーキング」等の実施を推進する。

■元気高齢者の参加を促すため、県公式ワナゲ協会や関係団体と連携し「公式ワナゲ」や「レクリエーション」の普及に努め、市町村老連や単位老人クラブにおいて健康づくり・生きがいづくり活動が日常的に行われるよう支援する。

2 会員加入促進活動の展開

会員数・クラブ数の減少傾向に歯止めをかけるため、「会員加入促進キャンペーン」を定着化させ、県老連・市町村老連が一体となって加入促進運動を推進する。

■解散クラブに対して理由や復活・再生要件等に関する調査を実施し、再結成・再加入に向けた取り組みを検討する。

3 市町村老連の活動活性化への支援

老人クラブに対する地域活動への期待が高まり、市町村老連の役割も多様化・顕在化する中で基盤と体制整備が問われている。

老人クラブにおける活動を活性化するため、あらゆる機会を捉え情報を共有し的確な育成と指導にあたる。

■組織と活動を担う後継者や支援者の発掘と養成を行い、実質的な中心となり得る若手会員の育成や機能強化とあわせて事務局体制の整備に努め、組織基盤の強化をはかる。

4 提案・要望活動の充実

■高齢者の中核組織として自覚を持って、高齢者を取り巻く情勢に対する提言活動は老人クラブの重要な活動であることを認識することは会員からの信頼につながる。

■行政トップとの積極的な懇談・陳情を県老連自ら実行するとともに、市町村老連にも働きかけ一体となった提案・要望活動を充実させる。

老人クラブ活性化 3カ年計画

(平成22～24年度)



健康活動、若手養成、活動への体験参加で、
加入促進をめざそう！

2 若手リーダーの養成と活用

若手リーダーの養成は、老人クラブの次代を担うリーダー養成として大切です。さらに、若手リーダーのいきいきした活躍が、若手高齢者の加入促進にもつながることでしょう。

- ① 若手リーダーの養成
- ② 各種研修会における、若手高齢者の参加拡大
- ③ 若手リーダーの活用
- ④ 若手会員の組織化
～若手委員会の設置

1 健康づくり・介護予防活動の推進

老人クラブの最重点活動として多くのクラブ・老連で取り組まれている健康づくり・介護予防活動では、“学習・実践・点検”を柱に推進します。

運動による健康づくり

- ① 「健康ウォーキング」の普及・推進
- ② 「いきいきクラブ体操」の普及・推進

閉じこもり・孤立の防止

- ① 外出機会の拡大
- ② 見守り・友愛訪問の推進

点検

- ① 高齢者向け体力測定の普及・推進
- ② 健康診査等の受診促進

3 一般高齢者(未加入者)への呼びかけ

地域の高齢者の方々に老人クラブ活動を知らせ、理解してもらうことは、クラブへの加入促進の第一歩です。そのためには、説明するだけでなく、実際に行事に参加したり、活動に体験参加してもらうことが有効です。日頃から意識的に地域の高齢者とかかわりをもつように努めていきましょう。

- ① 活動への参加呼びかけ
- ② 体験参加
- ③ 活動への協力依頼、企画への参画

健康づくりと介護予防を推進

高齢者向け体力測定会



自分の体力知ってますか？
体力測定は転倒予防の第一歩です。

6種目でチェック

1. 握力
2. 長座体前屈
3. 上体起こし
4. 10m障害物歩行
5. 開眼片足立ち
6. 6分間歩行

公式ワナゲ講習会

一般及び普及員養成講習会

〈講習時間〉 …1時間程度

〈講習人数〉 …15人以上

- 〈講習内容〉
- 台の組み立て方とコートの設営の仕方
 - 投げ方と練習
 - 競技規則の説明
 - 全国ランキング大会について
 - 普及員認定チェックテスト

〈資格認定〉 …希望者には生涯資格・普及員資格を
日本ワナゲ協会より授与



健康ウォーキング



安全・快適に歩くために

- ①自分の足にあった歩きやすい靴を履きましょう
- ②快適な服装で歩きましょう
- ③長時間歩く時は、随時、水分の補給をしましょう
- ④両手は自由に使えるようにしておきましょう
- ⑤運動量を知るために、時計、歩数計などを活用しましょう
- ⑥必要に応じて、杖（ステッキ）も利用しましょう

ふるさと発見遊び塾



県内5ヶ所を指定して開催される

「ふるさと発見遊び塾」では、地域の老人クラブと子どもたちが

ふれあいながら昔あそびや地域の文化の伝承を行う事業です。

高齢者の豊富な知識と経験を活かして、
季節行事の体験や健康づくり体験など、
楽しくおもしろい活動をご紹介します。

河北町



平成22年
12月20日開催

しめ飾りづくり

河北町農村環境改善センター

西里地区老人クラブ 30名
西里小学校のこども 30人



平成23年2月9日開催

小正月行事

満延研修センター

満延地区老人クラブ(大昭大学受講者) 95名
満延小学校1・2年生 36名

大石田町



平成23年
2月19日開催

そば打ち体験・
エコ紙飛行機づくり

大石田老人クラブ連合会 17名 大石田町のこども 28名



南陽市

平成 22 年
11 月 13 日開催

ワナゲ & 芋煮交流会

南陽市沖郷公民館

沖郷地区老人クラブ 35 名
沖郷地区のこども 16 名



平成 23 年 2 月 12 日開催

奉仕作業と交流会

南陽の里 宮内地区老人クラブ 29 名
南陽の里児童 21 名

飯豊町

平成 22 年
9 月 4 日開催

めざみの里 ふれあい 子どもまつり

飯豊町民総合センターあ〜す

飯豊町老人クラブ連合会 24 名 町内まつり参加子ども 156 名



三川町

平成 22 年
12 月 25 日開催

ふるさと少年孝女室 ミニかどまつづくり

三川町社会福祉センター 三川町老人クラブ連合会等 25 名 町内子ども 20 名



ふるさと発見遊び塾 実施クラブ募集!

みなさんのクラブで子どもとの交流事業をやってみませんか。
昔あそびや地域の文化伝承など、楽しい活動の企画をお助けします。

お問合せ 社団法人 山形県老人クラブ連合会 ☎023-622-5601 FAX023-622-5606

地域支え合い事業

～住みなれた地域で暮らすために～

近年、高齢者の「孤立」が大きな社会問題となっています。

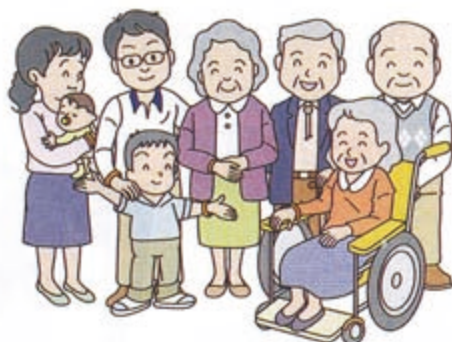
高齢者世帯の半数以上がひとり暮らしまたは夫婦世帯となり、地域での人と人との関わりも少なくなっている現在、「孤立」は誰にでもおこりうることです。

老人クラブはこれまでにひとり暮らしやねたきりの高齢者、その家族を支えるために、友愛活動に取り組んできました。その内容は高齢者をとりまく時代を背景に、「声かけ」から「日常生活の支援」、「話し相手」と広がってきました。

そして今、少子高齢化が進み社会保障の各制度も厳しい時代を迎える中、高齢者相互の支え合いが一層求められているのではないのでしょうか。

そのためにここでは、3つの活動「集いの場づくり」、「暮らしの支え合い」、「情報を届ける」ことを提案いたしました。これまでの友愛活動はリーダーや活動員を中心に取り組まれてきましたが、これからはクラブのみんなで取り組んでいこうという提案もあります。

同世代の仲間と心と心をつないで、笑顔のある暮らしをみんなで築いていきましょう。



各地の取り組み

県老人クラブ連合会では、県内6か所（南陽市・大江町・鮭川村・小国町・鶴岡市温海支部・三川町）をモデルに委託して、活動を実践していただきました。

活動内容としては、①友愛活動研修、②認知症サポーター養成、③いきいきサロンのメニューの中から選択してもらって取り組んでいただきました。

その中から3地区を紹介します。

鮭川村

鮭川村老人クラブ連合会では、女性会員を対象に30名が参加し、キャラバンメイト登録者を活用してこの日は村の保健師と社会福祉士の2



認知症サポーター養成講習

名を講師に「認知症サポーター養成講習会を開催し、「認知症の正しい知識と理解」について学びました。

その後、陶芸教室を行いその作品は長寿フェスティバル「手づくり作品展」に出品展示されました。

小国町

小国町老人クラブ連合会では、サロン活動に取り組む4月から翌年3月までの1年間毎月第4金曜日に町老人福祉センターで開催しています。

月々の内容を工夫して年間延べ230人が参加し、会員以外も100人近く参加され交流をはかりながら加入のお誘いをしています。これは、カラオケ愛好会を招いて楽しく過ごしました。



サロン活動（カラオケ）

鶴岡市温海支部

鶴岡市老人クラブ連合会温海支部では、友愛活動研修とサポーター養成、サロンの運営全てを行い、「認知症を学び地域で支えよう」をテーマ

にキャラバンメイトほか数名で寸劇を披露しながらわかりやすく説明してもらい、その予防としてスポーツクラブインストラクターから楽しく体を動かす健康体操を学びました。また、こころの健康づくりの友愛研修では「最近よく眠れていますか」と題して市内病院の医者から話を聞きました。



認知症サポーター養成講習

3つの友愛活動をすすめてみましょう！

1 集いの場をつくらう！



いつでも自由に立ち寄れる、そんな集いの場をつくりませんか。そこでは…
友だちだけでなく、地域の人とも出会える、気楽なおしゃべり、買い物の途中で、ちょっと休憩…そんな楽しみが待っています。

■「集いの場づくり」の目的

外出のきっかけをつくり、閉じこもりを防ぐことです。

活動のポイント

- ・気軽に参加できる雰囲気をつくりましょう。
- ・プログラムにはこだわりません。
- ・できれば、いつでも自由に集える会場を確保しましょう。

2 暮らしの支え合いを広げよう！



部屋の電球が取り替えられない、粗大ゴミが重くて出せない。庭の草取りがたいへんになってきた…日々の暮らしの中で、そんな悩みをかかえている仲間がいます。

「暮らしの支え合い」は、暮らしのちょっとした困りごとを、クラブの仲間同士がお手伝いして支え合う活動です。

■「暮らしの支え合い」の目的

高齢になっても安心して暮らせる仲間づくりです。

活動のポイント

- ・暮らしの中で困っていること、不自由に感じていることを話し合ってみましょう。
- ・特技や経験を活かしたい人を募りましょう
- ・困っていること、できることの情報を取りまとめ、支え合いの体制づくりを考えてみましょう。

3 役立つ情報を届けよう！



情報があふれている時代。しかし、必要な情報が届いていなかったり、届いていても理解するのが難しく、活用されないままになっていることも少なくありません。ひとり暮らしや高齢者世帯、家族の介護で多忙な人、家に閉じこもりがちの人、そんな人たちに、情報を届けましょう。

■「情報を届ける」の目的

情報をきっかけに、外出機会の少ない人たちと日ごろから関わりをもち、人と人とのつながりをつくることです。

活動のポイント

- ・情報はできるだけ手渡ししましょう。
- ・新しい言葉や難しい内容は、なかなか理解できないものです。大切な情報は、何度でも繰り返し伝えましょう。
- ・情報を伝える時には声かけをして、暮らしの見守りにもつなげましょう。

いつでも、何歳でも...

老人クラブ傷害保険のご案内

平成22年10月1日
始期以降改定



新キャラクター「ぞう」君です。

手軽に傷害保険に加入できるのは、 老人クラブ会員の特典です。

最近、各保険会社で一般的に取り扱われている「個人契約の傷害保険」に、老人クラブ傷害保険並みの安価な保険料で新たに入ることが難しくなっています。

一方、老人クラブ傷害保険は、全国老人クラブ連合会が取りまとめ、一括して契約する「団体契約の傷害保険」のため、①比較的低価格で、②年齢制限もなく、③一人でも加入できる、会員に有利な傷害保険となっています。

◆基本タイプ(活動中補償) 老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

年間掛金 (タイプ名)	補償内容	活動中のケガによる 死亡・後遺障害保険金額	活動中のケガによる 入院保険金日額(注)	活動中のケガによる 通院保険金日額
500円タイプ		50万円	1,000円	650円
1,000円タイプ		100万円	2,000円	1,300円
2,000円タイプ		200万円	4,000円	2,600円

(注) 手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

活動中以外
(24時間)の
ケガも補償する
「上乗せタイプ」も
あります。



財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
通話料無料のフリーダイヤル

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 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

電話番号 03-3515-4144

0120-000937 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝祭日休)

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「老人クラブ傷害保険の手引き」にはさみ込まれている「重要事項説明」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。

10-T-02743 平成22年7月作成

戦より平和は良けれ 戦争を知らないあなたに



戦後60年 平和への祈り 語り継ぐ戦時体験

規格 A5判 表紙カラー刷り
本文モノクロ1色刷り
526ページ

頒布価格
(税込) **1,800円**

発行/社団法人 山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

TEL (023) 622-5601 FAX (023) 622-5606

山形県民が選んだ
童謡・唱歌

第1集

★皆様のアンケート
を元に51曲収録し
た第1集です。



山形県民が選んだ
童謡・唱歌

第2集

★童謡・唱歌、山形
県民ゆかりの歌など
60曲収録しました。



みんなであうたう
愛唱歌集

★浜田広介の童謡や
歌謡曲を中心に52
曲収録しました。



山形県老人クラブ連合会編集

3冊とも **450円**

問い合わせ・申込み

社団法人 山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

TEL (023) 622-5601 FAX (023) 622-5606