

ことを目的として平成10 かり、 年10月に設立し、 動推進と組織強化を図る 老人クラブにおける女性 県老連女性委員会は、 ダーの相互連携をは 女性の立場から活 今年 女性委員会 20

般社団法人 会長

委員長

があったからこそと心よ 会活動にご理解、ご協力 より老人クラブ女性委員 [、]感謝申しあげます。 これもひとえに皆様方 この間を振り返ると、

周年を迎えました。

的な行動力を大いに発揮 運動など女性としての気 動や会員2万人会員増強 し活動を展開してまいり くばりや社交性かつ積極 高齢者の地域支え合い活

> ります。 性委員長という立場で関 感慨深く誇りに思ってお われましたことをとても 私は、 節目に県老連会長と女 この設立20周

期待と活躍されることを ら自ら単位クラブ会長に 就任する女性会員が一人 気と積極性をもって、 また休会・解散を防止 る事業の担い手とし 援事業など女性が活躍 祈念しごあいさつといた でも多く増えることへの るためにほんの少しの の意識を高め、 今後は、 の理解と協力を得なが 男女共同 新地域支 周 勇 す

山形県老人クラブ連合会 千代子 参画 県老連歴代女性委員会委員長就任名簿 氏 名 所属地域 就任期間 年 数 全老連女性委員就任期間 山形市 平成5年7月~平成11年5月 設立前 後藤ゆき子 5年10カ月 平成5年7月~平成11年5月 _ 4年7カ月 山形市 平成 10 年 10 月 22 日~平成 15 年 5 月 31 日 平成 11 年 6 月~平成 15 年 5 月 初 代 杉原ミツエ 2 代 平野 酒田市 平成 15 年 6 月 1 日~平成 17 年 5 月 31 日 2年 平成 15年6月~平成 17年5月 節子 3 代 佐藤 サダ 山形市 平成 17 年 6 月 1 日~平成 23 年 5 月 31 日 6年 平成 17 年 6 月~平成 23 年 5 月 4 代 亀谷千代子 平成 23 年 6 月 1 日~ 平成 23 年 6 月~ 山形市

)高齢者の声を届ける風

になる

)次世代との心をつなぐ

設立20周年記念(平成15年)

全老連女性委員会

ことを誓います。 さわやかな風になる

市町村老連女性委員会(部会)等活動紹介

上山市老人クラブ連合会

天童市老人クラブ連合会

女性部

女性部

設立:平成7年4

月 1 日

設立:平成7年4月25日

部長

伊藤

孝子

部長

鈴木

る市町村老連活動を なって取り組んでい 女性会員が主体と

まとめました。

い。 共有しご活用くださ です。ぜひ参考にし 実情に応じ、知識と 特色を生かした内容 ていただき、情報を それぞれの地域の

女性委員会

山形市老人クラブ連合会

設立:平成18年4月1日 委員長 松澤 富美

大切に やりたい気持ちを

地

域 1

-日研修旅行場の仲間と

行

開

毎年、

入れ、 チや爪楊枝小袋を配る 極的に活動として取り など「やりたい」を積 活動を行っています。 て女性委員が手づくり のおもてなし活動とし 流会」では、 したエコハットブロー ノ体操や歌声コーラス また、いきいきクラ 市老連事業「秋の交 いきいきと笑顔 参加者へ

わたしたちの誓い

で活動しています。

誓い・21世紀の風になる

)地域に仲間づくりを広

げる風になる

くりをすすめます。 共同参画の老人クラブづ やかな風になって、男女 くために、21世紀のさわ 満ちた心豊かな社会を築

い」と「やすらぎ」に

「ゆとり」と「うる

わたしたち女性委員会



ました。 るように計画を見直し 仲間と一緒に参加でき 1日研修旅行を地域の 長だけが参加していた 指し、これまで女性部 今後は、 女性が輝く活動を目

たが、

す。 きる事業を目指 芋煮会など女性会員が 誰でも参加でき交流で 料理教室や ï ま

気い

つ

ぱ

い

夕鶴の里へ



女性部の皆さん

高得点獲得を目標に元 年7月に初めて女性部 会などを行ってきまし 保健師さんの健康講習 ワナゲ大会を開催する 女性部ワナゲ大会 ことになりました。 日帰り旅行研修や市 男性会員に負けな それに加え、 女性部の 頑張りま のた 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

真心と誠実がモットーのゆっくりじっくり相談できる店

整形外科•形成外科•美容皮膚科•心療内科

-般開放中

鶴岡市美咲町25-5

23-7633

お気軽にご相談 下さい

米 藏 上事務所

酒田市旭新町2-12 TEL.0234-24-1516

全国に広がる安心の補聴器専門店グルー

補聴器は、あきらめないで、点検・調整 掃除を定期的に受けることが大切です! 聴力測定から始めませんか?

聴力測定・試聴・相談は無料 -ケアも万全です

酒田店 新日本補聴器株式会社 東大町2-1-5(勤労者福祉センター前バス停 徒歩1分) 17時、定休日:日祝、第4土曜、外出日:第2土曜日 山形県酒田市東大町2-1-5(勤労者福祉センタ-

ハイヤー、マイクロバス 中型・大型バスのご用命は

大和交通株式会社

鶴岡市日枝鳥居上43-2

株式会社アーバンルック

代表取締役社長 高橋 英樹

酒田市東町一丁目18-3 **含 (0234) 26-0066代** FAX (0234) 26-0379

でとても盛り上がりま 会では百歳体操が人気 たスポーツおしゃべり て楽しんでいます。

第26号

中山町老人クラブ連合会

山辺町老人クラブ連合会

寒河江市老人クラブ連合会

女性会員 女性会員

愛流深める 週1集まり 金沢地区の方々が调

女性会員 参画活動

設立:平成6年5月1日

設立:平成10年7月28日

部長 工藤

フミ子

委員長

小国

女性委員会

スポ 女性会員大活躍 ツでも

して毎年スパーク山辺 社会の活性化を目的と にて開催しています。 保持と相互親睦、 5種目のクラブ対抗 ーション大会は 山辺町老人レクリ ツをとおして健康 にぎやか 域

ビを見ながら体操をし

補助金で購入したテレ

交流しています。 ゲやペタンク等を行

町の

回程度集まってワナ

戦で昨年は総勢183 な白熱した試合となり しめており、 会員の参加が半数以上 名の参加者の中、

盛り上げる

気を盛り上げて めています。また、 を取り交わし親睦を深 ら各クラブの会員増強 気と笑顔で会場の雰囲 講習会や大会では、 年行われる公式ワナゲ について積極的に意見 の取り組みや活動など 同で行われる研修会で 単位クラブ会長と合 女性委員の目線か

元気と笑顔で

大江町老人クラブ連合会 女性委員会

10ホ 年 I 年 以上へ 、の奉仕

ます。 枚の清拭布を縫って ており、 旅行、 仕活動を10年以上続け 養護老人ホームへの奉 は女性会員による特別 ホームに収めました。 三つを軸に活動して 女性委員会は1日研修 女性会員は319名。 会員630名のうち 各単位クラブで 健康体操教室の 認知症予防料理 昨年は380

ワナゲ大会

にぎやかに試合展開中

ワナゲで交流

サロン活動

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

Sy

土地家屋調査士•行政書士

鶴岡市大塚町18番19号

TEL 0235-25-1510 FAX 0235-25-1694

公認会計士佐藤正一事務所

公認会計士 税 理 士 佐藤正一 厚

本 間 鶴岡市青柳町37番20号

税理士

TEL 0235-22-6166

山形県弁護士会所属

加藤 栄

財産管理や成年後見、不動産問題など、 お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

酒田市北新町1丁目6-1 TEL.0234-22-3189 FAX.0234-23-8163

学校法人新庄こひつじ学園

稚園

TEL 0233-22-1553

新庄市大手町 2-10

各種税務に関する相談

酒田市新橋 5 丁目 9-4

TEL0234-26-0687 FAX0234-26-0640



株式会社

(旧㈱野口内装)

クロス・各種床貼替、カーテン・ブラインド 襖・障子張替、飛散防止フィルム貼、防水工事

鶴岡市白山字村北87-1

TEL 0235-24-1117

ります。

せるよう活動してまい

護予防活動」に取り組 くり・仲間づくり・

元気で仲良く暮ら

業を企画し、

「健康づ

ながら、

全員参加の

会員の方に意見を聞き

き、

先輩方や若い

朝日町長寿クラブ連合会

西川町老人クラブ連合会

女性部

女性部会

設立:昭和39年4月1日 部長 大井 みちよ

50年を超える 歴史あり

性部研修会の2事業を 番初めに発足した部会 発しています。 私たちは、 雑巾贈呈事業と女 県内で

健康 ず っと元気に づくりで

親睦深める

女性会員研修会で

料理教室を行うなど健 がら講話を聞いたり さんに協力していただ てきました。また、 ろな作品づくりを行っ 会を行っております。 康づくりに関する研修 の保健師さんや栄養士 月に発足し、 女性部会は平成11年 運動も取り入れな いろい 町 鑑賞し、 会員で親睦を深めまし 事や入浴休憩し、 による研修、 ク南陽にて女性委員長 会の古川孝氏の落語を 年度は川西町演劇研究 会を行っています。 年1回女性会員研

設立:平成11年4月15日 橘内 正子

部長

河北町老人クラブ連合会

村山市老人クラブ連合会

女性委員会

設立:平成11年6月1日 委員長 髙橋 和子

女性部会

設立:平成11年6月28日 部長 青柳 フヂ子

雑の 巾を届 を届ける る

ます。 雑巾 に 部の会員が学校教育に ら一枚一枚手づくり 貢献したいとの思いか 5 5 0 、300枚寄贈して 雑 「心のこもっ を楯 巾を子ども この雑巾は女性 手づくり 岡 葉山中学校 中学校 たタ

ハイジアパー

昨 修

その後食



料理教室

東根市へ



中学校に雑巾を届ける

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

たものです。

快適環境ラマリ



所長 阿部 進 〒996-0031 山形県新庄市末広町1-30

TEL.0233-**22-2666** FAX.0233-**23-3502**



建設コンサルタント・補償コンサルタント 測量業・地質調査・各種台帳管理システム

株式会社 鈴木久測量設計事務所

【本 社】鶴岡市道田町27-26

TEL:0235-24-1144

佐藤税理士事務所

税理士 佐藤稔行

酒田市北新橋 1-3-25

TEL0234-23-7127 FAX0234-23-7157

文治5年創業



鶴岡市矢馳字下矢馳44-1

TEL 0235-22-6636 FAX 0235-22-6112

ダムの電気からご家庭の電気・電気通信まで



株式会社

渡会電気土木

鶴岡市下山添字一里塚36番地

TEL 0235-57-2454 FAX 0235-57-2345

従業員募集中 手に職を付けませんか

酒田市上•下水道指定店 ンレス管施工店

株式会社日新設備

鶴岡市道田町10-15

TEL 0235-24-8158 FAX 0235-24-8165 わっています。

スカットボールで汗を流す

山形県老人福祉大会にて

どいつも大勢の参加が 性だけのお化粧教室な

東根市老人クラブ連合会 女性委員会

設立:平成11年12月22日 委員長 古瀬 英子

独自の行事で

会員160名が参加し ボールには健康づくり て女性だけのスカット 健康づくり事業とし

女性でにぎわう

料理教室地元の特産で

年に1回、

女性部

0

ほどの参加者でにぎ 開催し、例年100名 活動を行っています。 旅行や健康講話などの 中心に女性だけの研修 それぞれの地区に女性 合会女性ワナゲ大会を 尾花沢市老人クラブ連 委員の方が選任されて 区に分かれており、 尾花沢市は旧町村5 選任された方を 得て、 す。 催しました。自然薯の を使った料理教室を開 開 舌鼓を打ちました。 の料理4品を仕上げ、 特性を生かした初めて の特産物である自然薯 に!」をテーマに、 研修を実施しておりま

発

研究会の協

が力を

「自然薯で元気

昨

年は、

新作

教室では認知症予防の

女性だけのもっと元気

音楽療法と軽体操、

ました。

そのほかに

尾花沢市老人クラブ連合会

女性部

設立:平成11年6月18日 部長 鈴木

設立:平成17年6月1日

委員長

折原

女性委員会

大石田町老人クラブ連合会

新庄市老人クラブ連合会

設立:平成15年6月1日 女性委員会 委員長 佐藤

幅広い活動力発揮 動

自然薯を使って料理中

健康寿命講習会

います。 の労力奉仕を計画した ワナゲの実践や日本舞 は史跡を訪ねたりして 踊を取り入れた健康体 命をのばすために公式 実施しています。 までの全てを自主的に 寿命講習会では健康寿 して企画・立案・ 今後は福祉施設など 女性の行動力を発揮 現地研修会で 健康 運営

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

みらいへ築

build for the future

株式会社

【本店】鶴岡市神明町12-4 TEL.0235-24-1155 【本社】鶴岡市湯温海甲305 TEL.0235-43-3233

http://maru5.co.jp

法 律事務所

仲野純一 弁護士

お気軽にご相談下さい

酒田市曙町1-2-5 モア·ステージ10D TEL.0234-43-1681

https://www.nakano-lawoffice.jp



加藤組 株式会社

本社:新庄市多門町 1-15 TEL.0233-22-7707 FAX.0233-29-9101 酒田出張所:酒田市広野十五軒 72 TEL.0234-91-1071 FAX.0234-91-1072



要予約

いと考えています。

イヤ交換 1台 ¥1,080

CarMedical Complete

定休日 毎週土曜日

鶴岡市道形町47-1 TEL 0235-23-1041

*

あなたの「夢」の実現を お手伝いします

鶴岡市大西町11-16

TEL:0235-24-1260 FAX:0235-24-5128

詰法律事務所

日詰直史 弁護士 渡辺麻里 弁護士

鶴岡市ほなみ町1番1号ナエズサトウテナント2-A

110 0235-33-9800 **EXX** 0235-33-9801

大蔵村老人クラブ連合会

女性委員会

委員長 設立:平成6年6月1日 高山 大福子

手芸教室で 楽しく交流

女性会員が6割を占

で手芸教室を行ってい 行っています。 表者による手芸教室を 師になり単位クラブ 単位クラブの女性代 今度は自分たちが たことを持ち帰 そこで

手芸教室



連合会主催旅行「ふれ愛の旅」へ

視察研修を行う

活躍の下 設立:平成17年6月1日 女性委員会 委員長 後藤 の力持ち

5 う控えめな大蔵村の女 様な事業を展開しなが づくりの輪を広げて なクラブは活動も豊 ています。 持ちとして活動を支え 性ですが、 女性会長はひとつとい めるなか、 元気づくり、 連合会としても多 女性が元気 12クラブ中 縁の下の力

います。

外の視察研修を行って 動内容は物づくりや村 を開催しています。

回の女性委員研修会

員代表22名により、

年

女性委員会は女性会

きます。 して、

をして町内の学校や施

に寄

贈しており

をしながら雑巾づくり

冬になるとお茶のみ

戸沢村老人クラブ連合会 設立:平成16年4 女性委員会 委員長 庄司 月1日 初江

委員長

梅津

/重子

設立:平成11年7月14

女性委員会

教養を高める女性委員研修会で

に挑戦

いです。 があり、 勢にあった活動にした りに挑戦しました。 するクラフトバック では、 の交流を目的に社会状 後も体力維持や会委員 間で完成しました。 加者多数で充実した時 員で組織されています から選出された女性委 長寿フェスティバ 私 各単位老人クラブ たち女性委 「手づくり品 作品展に出品 員

を高め親睦を図りなが

女性会員の教養 研修会をとお

楽しく活動して

クラフト

鮭川村老人クラブ連合会

手づくり品展

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

セブン-イレブンは近くて便利



-イレブ"ノ 鶴岡大宝寺町店

鶴岡市大宝寺町3番8号

電話 0235-24-3378

特定施設入居者生活介護 サービス付き高齢者向け住宅(24時間介護付き)



24時間介護スタッフが常駐し、見守りや介護 を行います。ビル内やビル周辺の商店街での 買い物やコミュニケーションが楽しめます。

新庄市本町 4-33 こらっせ新庄 3F tel.0233-32-0330 fax.0233-23-6399

ふじしま歯科医院



理事長·歯学博士 **綾田健太郎**

午前9:30~午後12:30 午後2:00~午後6:30

〈土曜のみ〉午前8:30~午後5:00 (最終受付4:30)

休診日/日曜日·祝日

鶴岡市藤浪4丁目103-6 **TEL:0235-64-6178**

SUGAWARA

-般、冷凍、冷蔵食品配送・--般雑貨配送・超精密機械定温輸送

有限会社菅原運送

鶴岡市大半田字丁野田3-1

TEL 0235-23-3042

武田歯科医院 ホワイトエッセンス鶴岡



院長 武田洋一

午前9:30~午後12:30 午後2:30~午後8:00 【休診日】 日曜·祭日

鶴岡市茅原町28-15 0235-25-0780



有限会社畑田鐵工所

鶴岡市下清水字内田元72-40

TEL 0235-23-2412

・ます。

した。

(室川町老人クラブ連合会

女性委員会

手縫 設立:平成13年4月1日 委員長 () 新田 ハル

寄付活動

皇と施設訪問をし友 手縫いの雑巾寄付 事業として女性会員

施していく計画をして 成15年全国老人クラブ 愛活動や唄と踊りを披 大会で表彰を受けまし の雑巾寄付活動に平 しています。 長年続いていた手縫 今後も継続して実

大きく前の 獕 ワ

もの。 果と捉えています。 が出ました。 歌う真剣な眼差しに涙 が生まれています。 ての合唱練習では、 大層前向きな女性委 話の和が広がりま 舞台発表も立派な 品料理持ち寄 予想以上の効果 続けてこその結 友愛の絵手紙描 もちろ り 初

Ą

金山町老人クラブ連合会

最上町老人クラブ連合会

女性委員会

女性委員会

設立:平成27年5月28日 委員長 岸 綾子

敬老フェスティバー大盛況の 設立:平成12年4月1日 委員長 菅 喜代美

ル

ず老人クラブにとって は拍手喝采で盛り上が ています。毎年、 細やかな配慮で運営し テージ管理まで、きめ となって、司会からス 披露し盛り上げていま 日になっています。 交流を深める大切な よる民謡や踊りなどを ルでは、 9月の敬老フェスティ 女性委員会が中心 女性会員のみなら 会員有志に 会場 合って実行しておりま



おいしそうな料理が並ぶ

施設に雑巾贈呈

おそろいの衣装で出演

作品作りに夢中

ます。 た。 りポーチ」や「カゴ」 線にのり楽しみま を作り楽しんでおりま 29年度はフラワー長井 と手芸教室を行って んびり市内研修、 **研修や手芸で** 女性部では一 和気あいあ 手芸教室では「折 女性委員で話し 平成28年度はの 日研 平成 い

米沢市老人クラブ連合会 女性部

設立:平成11年5月11日

部長

Ш

智早子

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

有限会社

土木建築業,砕石山土販売 ·般貨物自動車運送事業•産業廃棄物収集運搬事業

鶴岡市布目字宮田162-1

TEL(0235)24-1519

///ถตาดูด

■建築仮設一式 ■土木仮設一式

-式 ■左官工事-式

【本社】鶴岡市友江字川向41

TEL:0235-64-8101



鈑金塗装 車検整備 キズ・ヘコミ修理 24時間レッカーロードサービス 新車・中古車販売 自動車保険

鶴岡市大山字上柳原23-1

24hレスキューダイヤル:**0235-33-4321**

株式会社

【営業科目】サンドブラスト工事・塗装工事 シーリング工事・防水工事

鶴岡市友江字川向50-1

TEL 0235-64-1811



鶴岡市日出一丁目4-12 TEL 0235-64-1200

営業時間 9:30~19:00 定休日 水曜日

建築板金工事 神社•寺•銅板葺工事 リフォーム工事(屋根・外装・改修)

_{株式会社} サイトウ建板

〒999-7604 鶴岡市藤浪四丁目95番地

TEL(0235)64-2618

	20年	19年	18年	17年	16年	15 年	14 年	13 年	12 年	11年	10年	
5 月	9 月	11 月	9 月	12 9 月 月	7 月	11 7 3 月月月		4 月	10 月	5 2 月 月	10 月	
全老連生活モニター活動	あゆみ」を作成・配布	ろみんなでうたう愛唱歌集発行	活発に意見交換を行う市町村老連会長・女性リーダー研修へ	2 童謡唱歌第2集発行	女性委員も積極的に参加	歌声サークルがブーム 歌声 運動の輪が広がり県内各地で 歌声運動の輪が広がり県内各地で 歌声運動の輪が広がり県内各地で な性会員手づくり作品集の発行	\$16 · 45 P.	女性の社交性を発揮して入会の6割が女性会員	エイジレスファッションショーも開催リフォームアイデア作品募集・展示おばあちゃんの知恵袋で地球にやさしい	女性委員長も出席 女性委員長も出席 全老連女性セミナーへ常任委員初参加 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大	22日 県老連女性委員会発足	山形県老連女性委員会のあゆみ

山形県老連女性会員数推移													
年 度 (平成)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20			
会員数	46,464	49,986	52,708	55,980	58,613	62,577	66,859	71,927	76,310	82,270			
女性会員数	25,737	28,046	29,664	31,754	33,559	36,047	38,787	41,868	44,503	47,845			
女性構成比率(%)	55.4	56.1	56.3	56.7	57.3	57.6	58.0	58.2	58.3	58.2			
年 度 (平成)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10			
会員数	90,165	96,410	101,457	107,286	110,932	114,379	117,687	120,765	122,653	124,917			
女性会員数	52,621	56,384	59,484	63,045	65,339	67,647	69,676	71,710	72,853	74,299			
女性構成比率(%)	58.4	58.5	58.6	58.8	58.9	59.1	59.2	59.4	59.4	59.5			

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》



寝苦しい夜は…

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度 くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝 る前に運動すれば眠りやすくなります。

安全運転のため「高齢運転者標識」を自 動車の目立つところに取り付 けましょう。また運転席だけ でなく、同乗者全員のシート ベルトの着用が義務化されま した。注意しましょう。



新庄市大字鳥越字駒場 4623 🖸 0233-23-3434

病院HP http://shin-toku.com

・居宅支援事業所・訪問看護ステーション・訪問介護ステーション・通所リハビリテーション

● 関連施設 ● •舟形徳洲苑(舟形町) •梅花苑(真室川町)

鉄骨工事・現場鍛冶工事・溶接全般 鋼構造物工事業

株式会社上内溶接

鶴岡市大山字向町5-5

TEL 0235-33-8315

30年	29年	28年	27 年	26 年	25 年	24	年	2	22 年	21 年	
6 月	10 月		6 月	6 月	4 月	4 月	· 3 月	7 月	4 月	3 月	10 月
会報「陽だまり」発行県老連女性委員会設立20周年記念	事業の内容検討 事業の内容検討 おり	2.3	の活躍について懇談知事室訪問懇談会において、女性委員会活動と女性会員果老連女性委員会常任委員並びに山形市老連女性委員会	「泣いて、笑って、昭和の子育て」発刊おばあちゃん世代の育児体験	募集、9市町村応募、2名入選「伝えたい、おばあちゃん世代の育児体験」	感謝記念品拝受感謝記念品拝受	「元気袋」を贈呈委員長が訪問宮城県老連・仙台市老連へ山形県老連の女性	被災県とサポート県が絵手紙講習で交流特別に制作した「絆駒」を参加者へ配布のためがんばろう! 東北支え合う友好・絆のつどいがればろう! 東北支え合う友好・絆のつどい東北ブロック老人クラブリーダー研修会山形県で開催	仙台市老連へ届けるサポート県として活動・中国ブロック老連の「元気袋」を宮城県老連・「東日本大震災」		山形県初の女性知事と懇談、常任委員全員出席・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

県内単位老人クラブ女性会長登用推移												
年 度 (平成)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20		
クラブ数	1,153	1,202	1,239	1,274	1,301	1,347	1,392	1,440	1,492	1,574		
女性会長クラブ数	53	60	57	50	89	49	44	44	49	51		
女性会長就任割合(%)	4.5	4.9	4.6	3.9	6.8	3.6	3.2	3.1	3.3	3.2		
年 度 (平成)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10		
クラブ数	1,666	1,746	1,807	1,870	1,911	1,936	1,965	2,003	2,021	2,047		
女性会長クラブ数	60	65	62	67	66	60	59	49	54	49		
女性会長就任割合(%)	3.6	3.7	3.4	3.5	3.5	3.1	3.0	2.4	2.7	2.4		

健康 とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっていても、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・ 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も 記録しておくと より適切な処方に 役立ちますよ。



市 町村老連女性委員会 (部会) 等活動紹介

高畠町老人クラブ連合会

川西町老人クラブ連合会

長井市老人クラブ連合会

女性委員会

女性部会

設立:平成10年4月1日 部会長 栗原

笑顔輝く研 修

女性会員が集

心健康

初めての

お茶 を

りなど日々の練習成果 催しています。 をそろえて女性が笑顔 たあと、 づくりの講演を聴講し で輝く研修会を行って 、ます。 ている芸能交流を開 毎年楽しみに 衣装や装飾品 歌や踊

悦子 委員長 設立:平成13年4月1日 須藤

活助 動 け合いの心で 中

や多世代が繋がりを持 講演会など楽しい事業 女性が活躍できるよ しています。 の6割を占め、 女性会員は、 積極的に福祉活動に取 員同士助け合いながら てる事業を計画し、 員会でも活発に活動を んでおります。 きららクラブ高畠の 健康づくり講座や 家庭でも 会員全体 若手委 ません! 性化を目的としてタブ 思っています。脳の活 参加してもらいたいと となって声がけをし 飲み好きな女性が中心 だまだ若い人には負け などを楽しみます。 レットを使ってゲーム 企画しています。 みで「脳若サロン」 今年度、

う、



女性会員研修会と芸能交流会

楽しく活動



山形県老人福祉大会に参加

女性会員 参画活動

設立:平成11年6月28日

影山

女性委員会

代表 荒瀬 美千代

のり子

脳若サロ の活性化に さまざまな活動 委員長

ます。 楽しく活動できればと 運動をはじめ、 委員長・副委員長が変 おどりを披露していま わりますが、 ションの参加をして 会での受付やアトラク の出展依頼や芸能 研修会、タオル1 女性委員会は年 今年は、 ここ数年は花笠 改選期で 協力して 市民展 4

たくさんの会員に

業務用 制服・ユ

ニングサービス tz

集配エリア

庄内全域・新庄・最上・山形・上山

鶴岡市安丹字村上6-2 TEL·FAX 0235-25-4839

チコミの • • De 株式会社 ホームページでは、 全国各地の元気な 老人クラブの活動状況を 随時更新して紹介をし います。

ご覧ください ニチコミ http://www.nichicomi.com

 \bigcirc

昼

タの

『3食』

食べている

る

掛

活

包

10

頂

食

C

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

 \bigcirc

毎食食べている)肉・魚・卵・大口

大豆製品のどれかを

 \bigcirc

食べている魚にかたよらず、

肉も同じように

00 Pr 2 Prod (1997)

ワナゲにも積極的に参加

 \bigcirc

食欲がない時はおかずから食べている

お茶などの水分をこまめにとってい

る

る

 \bigcirc

牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでい

 \bigcirc

野菜や芋類、海藻類は毎日食べてい

 \bigcirc ◎ 噛む力を維持するために歯は 体重を定期的に測っている 定期的に点検している

(義歯も)

積極的に取り入れている会食の機会や健康情報を



会をはじめ、保育園「だ 年度からは芋煮懇親

ご下げ行事」手伝

いくことをモットーに でなく、自ら楽しんで ただ行動を起こすだけ 運動を行っています

る事業を展開していま

自分たちが楽しめ

女性会員の場づくりな

を通じ、

意見交換を

友愛ハガキ」を送る 、や一人暮らしの方く

行ってきました。

平成

発見の観点から活動の

設に送るための清拭縫

内にある老人福祉施

直しを図り、

お茶会

分たちの生きがいの再

等活動紹

介

第26号

日鷹町老人クラブ連合会 女性委員部会

設立:平成15年5月11日 部会部長 Ш

道

楽しめる事業を自分たちが

私たち女性委員部会

平成27年度から自

が

できるかを考え

友愛の心を柱とし

部長

設立:平成12年5月18日 井上

飯豊町老人クラブ連合会

小国町老人クラブ連合会

女性部会

設立:平成13年6月1日

設立:平成6年5月31日

委員長 五十嵐

女性委員会

活動 を

目分自身が楽しむ

女性ならでは 委員長 堺

心を込めて清拭布作り

白鷹夫婦観音

手芸に熱中

えています。 膨らませながら熱心に え合うのもい 先生となり会員同士教 は手芸が好きな会員が 取り組みました。 でしたが、 いました。 ジンでの作品作りを行 る内容として、 性だからこそ取り組 昨年度の研修会は イメージを 細かい作業 いなと考 U V レ です。

考慮し名称変更しま

研修会としていました

男性会員のことも

に開催する会員研修会

以前は女性会員

て最も輝くのは、

8月

女性会員が主役と

が研修会・

鶴岡市老人クラブ連合会 女性委員会 鶴岡支部

練習の成果を披露

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

研修会の内容は講

演会と唄、

踊 り、

お手伝いいたします

♦寺院葬♦家族葬♦自宅葬♦ホール葬 事前相談承ります

たまふじさいえん (有)わたなべ葬祭 珠藤斎苑

御搬送/24時間体制

[年中無休] 鶴岡市宝田2-1-28 TEL 0235-22-0682

あなたの人生を 1冊の想い出に。

株式会社 ニチコミ http://www.nichicomi.com/

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

神具・仏壇・仏具・造花・花環

鶴岡市本町2-2-23(南銀座通りバス停前)

TEL 0235-23-2540 FAX 0235-23-2750 フリーダイヤル 0120-23-2540

で体を柔軟にして健康維持に努めましょう ス

・体が温まった状態で行う(ウォーキングや入浴後等) 注

ます。

義な時間を過ごして

員みんなで楽しく有意

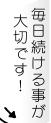
る演示活動発表で、

剣舞などを披露

す

- 伸ばす筋肉を意識してその姿勢を10~30秒は保つ
- 意 無理をしない(反動をつけずにゆっくりと)
- 点 は

『〇〇しながら』できます



ックスして行う (呼吸を止めない) ケガをした時は行わない

市町村老連女性委員会(部会)等活動紹介

女性委員会

委員長 菅原 設立:平成12年4月1日 アツ子

女性参加率

昇中

料理講習会

女川原子力発電所を見学

加や、 ます。昨年より女性会 クラブ活動で女性の参 や健康マージャンなど、 登録しています。 員向けの研修会も企画 加率も上がってきてい 支部での各事業への参 現在170名が会員 最近ではワナゲ 朝日

活発に活動していま

鶴岡市老人クラブ連合会

鶴岡市老人クラブ連合会

羽黒支部

鶴岡市老人クラブ連合会

女性委員会

設立:平成11年4月1日 委員長 佐 藤 和子

年を超える 視察研究 修

10

ります。 うと活発に活動してお

ます。視察先で学んだ の視点から老人クラブ すべく、女性ならでは 研修を地区活動に活か 研修」を実施しており 20年度より毎年「視察 ることを目的に、 活動を盛り上げていこ 会員同士の親睦を深め 各地区の情報交換や

女性部会 部長 山本

設立:昭和59年6月12日 百合子

設立:平成10年6月1日

女性委員会

す。個人の成績でいろ 勢参加があり楽しくプ いろな景品を設け、 のゲームを行っていま 解消を兼ねて、3種目 2月に行う軽スポー を行っています。 旅行、軽スポーツ大会 役員研修会、1日研修 大会は冬の運動不足の ーしています。 女性部の活動として

軽みよる ツ大会

作り

ながら交流

П I

帽子、 りして楽しむ方もいま がんばりました。 名の参加でくるみボタ 励みとなりました。 者とのふれあいをとお 程での情報交換や見学 ン風ブローチの作成を るようにと、 して生きがいづくりの した。また、制作の過 い作業だったけれど25 9月の作品展に飾 カバンに飾っ 少し細か 胸や



ラダーゲッターを楽しむ

細かい作業に没頭

タオルを使って肩をまわしましょう(左へ続けて2回、右へ続けて2回)



タオルしぼり(タ オルを両手で持っ てねじりま しょう)

タオル落としタオルをはなし、 すぐにまたつかみましょう(左5回、右5回)



明るく、楽しく いきいきと♪

タオルでふだん使って いない筋肉を 伸ばしましょう!!

市

町村老連女性委員会 (部会) 等活動紹介

ています。

女性部

設立:平成11年7月21日

女性会員

参画活動

設立:平成11年9月1日

部長

石黒

三保子

女性部会



身近にあるタオルを毎日 使って、筋肉を十分のばし、 体の機能を落とさないよう にしましょう。(肩こりなど の予防にも役立ちます)

設立:平成12年4月1日 研修とお 女性委員会 委員長 二浦

祥

部長

茂木

初美

平成 29 年度女性委員研修会(健康体操)

は福祉バスを利用して 容の検討や情報交換を は支部長・副支部長に 行っています。今年度 を実施。 研修会の年2回の事業 席いただき、 一日研修会を計画し 女性委員会の開催と 女性委員会に 絆深め 研修内

出

ワナゲに 夢中熱中

中

大好評

コーラス歴17:

会は、 して練習をと心に刻み 度は130名の女性部 来年こそは優勝を目指 を上回るほど。 女性部員の熱気はそれ 道館で開催されまし 員が参加し、 されており、 女性部公式ワナゲ大 暑い日でしたが 毎年夏期に開催 平成29年 酒田市武 みんな

で毎年多くの方が参加 ローリングなどが人気 エーション大会ではカ ています。 会や福祉講座を開催し 元気に活動 レクリエーション大 特にレクリ

を盛り上げています。 女性会員が多く、 されます。元気のある

組んでいます。ひらた

楽しみながら取り

広い年齢層の方が集ま 毎月練習日を設け、 スを結成して早17 有志の皆さんでコーラ

肩幅程度にタオルをもって

ヒジを曲げずに、両腕を上

に伸ばしましょう(4回)

平田支部女性会員

文化祭や福祉祭、

勝利目指して一投





美しい歌声を披露

8回、右に

8回、右手、

左手)

いなど各種事業で披露 クラブの相互支援の集 澄んだのびや

される、

両手でタオルをゆっくり 引っ張りましょう(8回)



首すじを洗う感じで左右 へ引きましょう (8回)

手首を使ってタオルを

まわしましょう(左に



背中を洗う感じで上下に





タオルを使って



前に4呼間 後に4呼間 4回繰り返す

三川町老人クラブ連合会

庄内町老人クラブ連合会

女性委員会

14

設立:平成10年4月1日 委員長 後藤 恵子

盛りだくさんの 事で交流を

会員数の5割は1日

あり充実した会だと会 行事を開催しておりま ランティア活動などに 研修旅行、物作り講習 つ? どこ?」等の声も ことができ、「今度はい 深めお互いを思いやり、 日を楽しく過ごせる 加するほど多様な 一同喜んでいます。 会員相互の交流を 介護予防講座、

女性委員会

設立:平成18年4月1日

女性委員会に仲の良い

す。 する、仲の良い女性委 研修会や催事等に参加 巡ったり、さまざまな 員の交流を深めていま でさまざまな物作りを 広めたり、親睦研修会 員会にしていきます。 しながら介護予防と会 楽しみながら活動 今後も県内各地を

日 帰り研修で見聞を

> 設立:平成19年4月1日 女性理事会 理事会長 佐藤 トク

> > 設立:平成4年4月1日

部長

高橋

ったりと 親睦深める

ゆ

にも、 歌、 を深めることも活動 みんなで口ずさみ親睦 広場で練習している 期的に開催される歌声 ゆっくりくつろぎ、 楽しみのひとつです。 開催しております。 まれる日帰り研修会を 研修後は、 女性理事会研修の他 仲間の得意な歌を 会員の皆様が集 温泉で 定

と事業を進めたい も知りたいことだろう 思っております。

遊佐町老人クラブ連合会 女性部会

女性 ピパワー

思うことは、 ですが、自分が必要と 女性部会長となりまし 部長をしていた関係で いです。以前、 女性会員が圧倒的に 女性会員は忙しい 活動 他の会員 推 婦人 進



連合会総会にて

手芸で交流

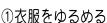
遊楽の森(金山町)

在宅介護講演会

熱中症にご用心を







- ②風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- ③冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等も代用 できる)をわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④早めに医療機関で受診
- ⑤自分で飲めるようなら水分補給。意識障がいなどがあり、 自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない

少しでも体調不良を感じたら無理をしないように

- ◆痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- ◆全身のけいれん、のどの渇き
- ◆尿量の減少、発汗多量
- ー過性のめまいや意識消失
- ◆意識障がい、体温上昇
- ◆吐き気、嘔吐
- ◆全身の倦怠感
- ◆脱力感



ブ活動紹介

山寺長寿会(佐藤

旭

食

〜酒田市老人クラブ連合会

松山支部)

ました。

会員76名(男性41名・女性35名 平成30年4月現在)

事業通じて健康啓発 協力して料理に挑戦

けのメニュー 名が参加し、 を開催しています。 区の老人クラブ会員22 と『高齢者健康教室』 た料理教室では戸沢地 回 昨年12月に開催され 戸沢村老連では、 『男の料理教室』 初心者向 『さば 年

の良いメニューで食生

活を改善し、

また豊か

にするきっかけになり

摂取が日々の健康につ でした。日頃の栄養の いしくできた」と好評

ながるため、

バランス

あったが、なかなかお 味噌煮』 食では「最初は不安も は参加し、 ないという方もこの日 日頃料理をすることが 豚汁』を作りました。 『野菜いため 完成後の試

戸沢村老人クラブ連合会

(樋渡

脩浩

会長

11クラブ

会員402名

(男性206名·女性196名

平成29年3月現在

らウロコで、 役立つ情報提供に努め ていきます。 からも会員の暮らしに 応答がありました。 戸沢村老連ではこれ

だきました。 会員からは活発な質疑 らない服薬の話に目か えし、『薬の飲み方』 師に薬剤師の方をお迎 また健康教室は、 て講演していた 意外と知 参加した

に支え合う 「健康おでかけ隊

では、 防止し、健康維持を図 から実施しており、「自 け隊」を結成しました。 るために「健康おでか 酒田 この活動は今年4月 引きこもりなどを お互いを支え合 市の山寺長寿会

分の地域に日用品を売

た。

いうことで始まりまし お互いに支え合おうと たちができる範囲で、 は、行きたいところに 転できなくなった場合 る店がない」「車を運 に不安がある人を自分 いけない」など、生活

きます。

たない人や、 は車の運転免許証を持 ティアで行い、 手は有志によるボラン 希望する人は会員では に不安を感じる比較的 元気な人です。参加を の用意とその運転 車の運転 対象者

予防に少しでもお役に することにより、介護 なくても老人クラブに 入会することで利用で 老人クラブの取り組 見学など、外出 車での買い物、 E #1 111

みんなでおでかけ

地域生活の不安 助となればと

思います 立ち、 解消の一



ておきの作品を 句集

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか?

担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。 でも安心、

お気軽にお問合せ

印刷物のことならなんでもおまかせください。 -冊をお作りいたします!



制作の流れです 3つのステップで終始 弊社が担当します!

ご相談 ご希望の装丁や 部数をお伺いし 見積します 制作・校正制作はお任せ下さい途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け ご指定の納品先に お送りさせて 頂きます

ち編集のプロが・ 貫してサポ トいたします

お気軽に お問合せ下さい **ID** 03-5718-3900

123 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ http://www.nichicomi.com

第47回全国老人クラブ大会 (沖縄大会)

今年の大会は沖縄県で開催されます。

大会にあわせ県老連女性委員会設立20周年記 念事業協賛として県老連ツアーをご用意いたしま したのでぜひご参加ください。

期間 平成30年12月2日(日)~5日(水) 参加費用お一人様 125,000円

参加募集人員 20名 (最少催行人員15名)

9月28日(金)

ひめゆりの塔・ひめゆり平和祈念 資料館、首里城公園、海洋博記念公園(美ら海水 族館等)、第47回全国老人クラブ大会参加

参加申込・お問合せは、各市町村老人クラブ連合 会事務局または県老人クラブ連合会まで

県老連女性委員会設立20周年記念・鶴岡市老連 合併10周年を記念して、鶴岡市の新しいホールで 開催されます。ぜひご参加ください。

(期間) 平成30年8月29日(水)

場所 荘銀タクト鶴岡(鶴岡市文化会館)

◯ 参加対象および人間

老人クラブ会員・役員(被表彰者含む 社会福祉関係者および大会に関心のある 県民1,200名

参加申込・お問合せは、各市町村老人クラブ連合 会事務局または県老人クラブ連合会まで

第12回公式ワナゲ全国交流大会

期間 平成30年10月10日(水)

場所。ヒルズサンピア山形体育館

参加チーム数 1チーム(選手3名、補欠1 ~ 2名で 構成)で県内および全国から78チーム(最大)

参加の申し込みは、開催要綱が整い 次第、各市町村老連へ出場枠を設定 し通知いたします。(7月上旬に発送 予定)

市町村老連で参加を取りまとめお申込みください。



は前 さらに 動できる喜びを 会が設立20周年を迎え、 女性委員とともに活 前 女性たちの行動力 県老連女性委員 へと向か 「幸せ」 1 はじ

じ少しずつ周りに気遣い 女性たちも時代の波を感 穏を守ろうとする行動と ちも常に周りを気遣い平 **槓極的な行動が現在の** 大会などを企画 けの研修会やスポーツ するようになり、 動が印象的でした。 -穏な雰囲気で仲間と集 しかし、 -等をもとめ積極的に 老人クラブの女性た 進出して い女性たちは男性 「男女平等」を口 同 老人クラブの 強 い精神力で 運 いるな

した。 という言葉は口にせず ことになって最初に感じ 女性委員会を担当する 「男尊女卑

スポンサーへの御礼

本紙発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対し、厚く御礼申し上げます。 今後も倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

·消化器内科·循環器内科·心療内科·婦人

法人

アガーデンそよかぜ・そよかぜ2号館 そよかぜ3号館・第三亀ヶ崎の家・シニア松原の家 【有料老人ホーム】 第二亀ヶ崎の家

居のお問い合わせ先 http://www.maruoka.or.jp 酒田市東両羽町 6-2 高齢者ホームシニアガーデンそよかぜ TEL 0234-28-8066 / FAX 0234

食事のヒント

高瓜庄予奶

1、だしを効かせる

ポ

2、香りを利用する

3、酸味を利用する 塩ト 4、油を利用する

> 5、 食材本来の持ち味を生かす

地域の皆様が抱えている **社会生活**上の問題の解決に取り組んで**参ります**

東海林法律事務所

労働問題 借金問題 離 続債権回収 交通事故 相

各種法律相談はお気軽にお寄せ下さい TEL.0234-43-6590

酒田市新橋1-4-6 幸栄ビル2F

-ルを守って 安全運転

× 二人乗り ×歩行者妨害

× 傘さし運転 ×飛び出し

×一時不停止 ×無灯火

× 走行中の携帯電話使用

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう