

陽だまり

第28号
令和元年6月



きららクラブ山形

一般社団法人

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

(編集・印刷) 株式会社ニチコミ

☎03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com>



新たな時代を
仲間とともに歩みましょう

きららクラブ山形

一般社団法人 山形県老人クラブ連合会

会長 亀谷 千代子

昭和、平成、令和と時代の変遷を実感することができ、きとてにも幸せに思っております。

私たちの組織は、明治生まれの方たちがその礎を築き、大正と昭和世代の方に受け継がれ現在に至っており、非常に歴史の深さと重さを痛感しております。

高齢社会が一段と進む中で、地域基盤の再構築が取り沙汰されていますが、諸先輩方は結成当時から地縁による仲間づくりを進め「自助」と「互助」を基本に「共生社会」を実践してきました。

これらは、まさに今国が

目指しております地域包括ケアシステムを進める中で「我が事、丸ごと」として受け止める「地域共生社会」と一致しております。

しかしながら、会員加入促進や増強運動の取り組みでは、依然厳しい現状であり、クラブ数と会員数が減少していますことは大変残念で悲しく思っております。

また、令和2年11月には、「第49回全国老人クラブ大会」を山形県で開催することが決定したことから、大会成功に向けて市町村老連の連携をはじめ会員の皆さんの協力を得ながら準備体

制を強化していかなければなりません。

結びに、多くの山積する課題はありますが、新たな時代に向かって求められる連合会となれるよう、果たすべき役割と機能を明確に示し、社会的有用性を高めながら英知を結集して前進できるよう努めてまいりますので変わらぬご支援ご協力をお願い申しあげ、ごあいさついたします。

もくじ

会長あいさつ	1
山形県知事・山形県議会議長ごあいさつ	2
平成31年度事業方針	3
平成時代を振り返る	4～5
平成30年度高齢者による地域支え合い推進事業	6～7
第49回全国老人クラブ大会 山形県で初開催	8～9
平成30年度全国老人クラブ連合会会長表彰受章	10

おしらせ【老人クラブ保険が変わります！】	11
全老連創立60周年記念会員章ができました！	12
県老連、全老連作成・発行オリジナル商品紹介	13
おらほの事務局さん／【募集予告】第28回山形県健康福祉祭「美術展」	14
ときめきねんりんピック2019	14
月刊「全老連」が新しくなりました！／陽だまりに載ってみませんか？	15
きららクラブ山形からのお知らせ／編集後記	16



新たな時代の「陽だまり」 発刊に寄せて

山形県知事 吉村 美栄子

会員の皆様におかれましては、令和という新時代の幕開けにあたり、お気持ちも新たに、より一層老人クラブ活動に取り組みられていることと存じます。

本県の高齢者数は、平成30年10月時点で約35万7千人であり、高齢者数がピークを迎える令和

と7年には、約36万6千人まで増加すると見込まれております。

こうした中、県では昨年3月に、県民一人ひとりが、生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことができる地域社会の実現を目指し、「みんなで取り組む健康長寿県やまがた推進条例」、「やまが

た長寿安心プラン」等を制定・策定し、健康長寿日本一を目指した取り組みを展開しております。

老人クラブ会員の皆様の豊富な経験と知識を活かした多彩な活動は、県が目指す健康長寿日本一を実現するうえで欠かすことのできない役割を担うものであり、高齢者の

方々が元氣な地域社会づくりを進めるうえでも大いに期待されているところであります。

貴会におかれましては、新たな令和の時代においてもこうした期待に応えるべく、より活発な活動が展開されますことを期待しております。

結びに、皆様のますますの御活躍と、貴会の更なる御発展を祈念申し上げます。挨拶といたします。



会報「陽だまり」の発刊によせて

山形県議会議長 金澤 忠一

貴会におかれましては、日頃から高齢者福祉の向上に多大なる御尽力をいただき、深く敬意を表しますとともに、心から感謝を申し上げます。

高齢者人口が増加を続ける本県においては、高齢者の皆様が身近な仲間と支え合いながら、楽し

みを共にし、長寿の喜びを実感できる地域社会の形成が大変重要となります。

こうした中、老人クラブは、シニアスポーツの実施や、趣味・サークル活動を通して健康づくりのほか、子どもたちとの世代間交流や幅広いボラ

ンティア活動など、地域を豊かにする活動に取り組まれ、住みよい地域づくりに大きく御貢献いただいております。

県議会といたしましては、も、すべての高齢者が健康に生き活きと暮らすことができる、豊かで活力のある地域社会づくりに

引き続き力を注いでまいりますので、なお一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、老人クラブ会員の皆様がいままでお元気で活躍され、これまで培ってこられた豊かな知識と経験を地域社会に活かしてくださるようお願い申し上げますとともに、老人クラブ活動のより一層の御発展を心から祈念いたしまして、挨拶といたします。

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》

医療法人社団 慶友会
大井デンタルオフィス

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	休	○	○

休診日:木曜午後・日曜・祝日

鶴岡市本町1-4-8 TEL 0235-64-0341

母体保護法指定医
医療法人 **三條医院**

院長 三條 典男 小児科医師 三條 加奈子
(公益社団法人 日本小児科学会認定小児科専門医)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	／	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	／	／	／	※
18:00~20:00	／	／	●	／	／	／	／

※第1,3,5日曜のみ 【休診日】木曜・第2,4日曜・祝日

新庄市大手町5-11 ☎(0233)22-4053

業務用 制服・ユニフォーム・白衣
(株)トータルクリーニングサービス
T C M

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

佐藤歯科医院

予約診療時間 午前 9:00~11:30
午後 2:00~ 5:30

休診日 毎週日曜日・祭日

鶴岡市羽黒町野荒町水上30-2
TEL. 0235-62-2164

お気軽にご相談下さい
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

三原皮膚科

鶴岡市錦町17-3
☎ 0235-22-8131
http://www.mihara-ichiro.com/

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	×	●	●	●
15:00~18:00	●	●	×	●	●	※

【休診日】日曜・祝日・水曜 ※土曜は17:00まで



入会のご案内のパンフレットを作成しました。ぜひご利用ください。

平成31年度予算概要

【収入の部】	
科 目	予算額 (円)
1. 会費	6,141,300
2. 補助金・助成金	5,106,000
3. 委託費	1,980,000
4. 共同募金配分金	300,000
5. 老ク会員章拠出金	90,000
6. 事業負担金	220,000
7. 事業関連収入	2,200,000
8. 雑収入	400,000
9. 基金繰入金	5,200,000
10. 繰越金	200,000
計	21,837,300

【支出の部】	
事業項目	予算額 (円)
1. 育成指導・活動支援事業	1,065,000
2. 組織拡充広報事業	2,010,000
3. 生きがいと健康づくり事業	2,080,000
4. 地域を豊かにする社会活動事業	695,000
5. その他の事業	1,830,000
6. 活動推進員設置事業	8,454,000
7. 法人運営管理費	5,255,000
8. 予備費	448,300
計	21,837,300

経験、活力を生かす場づくりと機会づくりを広げていくことにしています。

メイン
テーマ

平成31年度事業方針

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現をめざし、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組み、また、他世代や関係機関と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりをめざし、元気高齢者の知識・

【事業の重点目標】

1. 組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進	(1) 老人クラブの意義や有用性への理解を深める取り組みの推進
	(2) 健康づくり活動や友愛活動など具体的な活動を通じた加入促進
	(3) 年代・性別バランスのとれた会員加入に向けた呼びかけと勧誘
	(4) 会員加入促進成功事例の発掘と提供
	(5) ホームページを活用した広報と情報提供
	(6) 地域や関係団体と連携した活動の推進
2. 高齢者を地域で支える仕組みづくりに資する運動の展開	(1) 健康活動
	(2) 友愛活動
	(3) 奉仕活動
3. 制度・施策、高齢者に関わる課題等の学習と実践	(1) 老人クラブの組織強化・活動への理解促進と予算の確保
	(2) 社会保障制度の学習と提言・提案活動
4. 会員の安全対策と連帯意識の高揚	(1) 老人クラブ傷害保険（総合型・活動型）、賠償責任保険の普及拡大
	(2) 老人クラブ会員章の着用と普及拡大

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》

医療法人 千仁会 **中目内科胃腸科医院**
 鶴岡市昭和町10-5
☎ 0235-25-2011
 診療科目 内科・消化器内科・内視鏡内科・肝臓内科
 脂質代謝内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 15:00~18:00	●	●	●	休	●	※	休

 ※土曜午後15:00~17:00 【休診】木曜午後・日曜・祝日

動物たちとご家族のために
酒田医療看護動物病院
 【受付時間】 【診療時間】
 6:00~12:30 / 14:00~19:00
 【休診日】 火曜日・祝日 【外来のみ休診】 月曜日
 酒田市東泉町6-1-12 TEL 0234-22-2233

快適環境づくり
 上下水道・衛生・冷暖房設備工事
 給排水衛生設備工事設計施工
日本衛生工事(株) 新庄営業所
 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

武田歯科医院
ホワイトエッセンス鶴岡
 【診療時間】 院長 武田 洋一
 午前9:00~午後12:30 午後2:30~午後5:30
 【休診日】 日曜・祭日
 鶴岡市茅原町28-15
TEL 0235-25-0780

住宅塗替・建築塗装・橋梁塗装
 区画線・標識工事・各種改修
酒田塗装株式会社
 〒998-0102 山形県酒田市京田二丁目21番17号
TEL.0234 (43) 8227

内 科 **桂 医 院**
 消化器内科
 一般財団法人 日本消化器病学会 消化器病専門医
 一般社団法人 日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医
 院長 佐久間 和弘
 鶴岡市桂荒保字下桂 105-2
 NTT 鶴岡交換局となり ☎0235-57-3303

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	▲	●	▲	●	—

 ▲ 15:00~18:00 休診日：日曜・祝日・土曜午後

平成時代を振り返る

9年	8年	7年	6年	5年	4年	3年	2年	平成元年	
第10回全国健康福祉祭山形県で開催 地域文化伝承館運営	ねんりんピック花いっぱい運動実施			創立30周年「寿楽の道標30年の歩み」発行	県老連30周年記念事業 べにばな国体・輝きのべにばな大会に協力	県老連30周年記念事業	長寿社会イメージマスコミ愛称「きららちゃん」決定	長寿パワーフェスティバル実施	老人クラブ関係
ねんりんピック 伝承館									
消費税率5%引上げ	高齢社会対策大綱閣議決定	阪神淡路大震災発生		マスコット きららちゃん	戦略（ゴールドプラン）策定	高齢者保健福祉推進十か年	消費税率3%導入		社会の主な動き

ありがとう平成、よろしく令和

今年4月1日、県老

になりました。

連の事務局は新元号の発表を今か今かとパソコンでインターネット配信のテレビ中継を見ていました。

平成に入り、イン

ターネットの普及は急速に進み、テレビはパソコン、スマートフォン（携帯電話）でいつでもどこでも見られ、新しい情報は瞬時に入手できる便利な時代に

『平成』という時代

を振り返ると、戦後直後の何もない昭和時代から見れば、社会は物質的に豊かになり人々の生活は、「便利」な

ものを取り入れ、男女共同参画社会となつて

男性も女性もお互いを支え合える平和な時代だったと思います。

しかし、自然災害も多く東日本大震災のよ

うに大きな災害がある

たに、大事なものが失われ、人々は寄り添って生きていくことの大切さを実感した時代でもあるように思えます。

令和という新しい元

号は、「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味が込められている」と安部総理大臣はその由来を説明しました。

「心を寄せ合う中」

とは、家族や地域、人々が絆を感じ取り、ずっとつながっていくことを望む時代、まさしく老人クラブの友愛精神に似合う元号だと思います。

老人クラブの『平成時代』はどのような道を歩んできたのか、平成30年間の事業を年表で振り返ってみましょう。

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》

遠藤製作所 株式会社

営業品目 専用機及び省力化機械、荷役運搬機械器具
各種製造プラント、一般製缶及び機械加工
設計・製作・施工

【本社工場】 鶴岡市丸岡字鳥飼37-17
TEL 0235-57-2805
【第二工場】 鶴岡市下山添字茶屋川原70

本間孝夫税理士事務所 有限会社 城北会計事務所

税理士 本間 孝夫
代表取締役所長

鶴岡市城北町13-14-5
TEL 0235-23-8523



あなたの「夢」の実現を
お手伝いします

紺野 修税理士事務所

鶴岡市大西町11-16

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

国産化成工業有限公司 藤島工場

プラスチック成形 関連業務全般

鶴岡市上藤島字三文字78
TEL 0235-64-4286



スズモト株式会社

鶴岡市下清水字内田元72-43
TEL.0235-33-8344



株式会社 協同電子工業

〒997-0011 鶴岡市宝田2-10-13

TEL 0235-24-3445
FAX 0235-24-2909
URL http://kyododensi.co.jp/

10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年			
老連大学校（きららカレッジ）開講 女性委員会設置			老連大学校庄内地区で開校 シニア向け「T」講習会開催を受託	県老連40周年記念事業	老人憲章一部改正 県民が選んだ心に残る童謡唱歌募集と発行	高齢者福祉レクワーカー養成と公式ワナグ普及 戦後60年「平和への祈り語り継ぐ戦時体験募集」、 「戦より平和は良けれ」発行	山形県民が選んだ童謡・唱歌第2集発行 会報名称「はつらつ」から「陽だまり」に変更	第1回公式ワナグ全国交流大会開催 女性委員会10年のあゆみ発行	高齢者による支え合い委託事業開始				きらら山形推進事業（市町村老連若手委員会設置と 老人クラブ組織加入活性化に関する流アンケート調 査実施）	県老連50周年記念事業 老連大学校復活（4力所）	2万人会員増強運動（5力年）開始 愛称募集「きららクラブ山形」に決定 戦後70年 戦争体験者インタビュー映像収録協力 山形国際ドキュメンタリー映画祭出品				会報「陽だまり」リニューアル創刊 女性委員会設立20周年記念事業特別表彰				
長野オリンピック開催	国際高齢者年	介護保険制度開始		老人の日―老人週間創設 敬老の日が9月第3日 曜日に					後期高齢者医療制度開始	東日本大震災発生			東京スカイツリー開業										
																							
				陽だまり創刊号												鶴岡大会 いきいきクラブ体操							

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》


 ■建築仮設一式 ■土木仮設一式
 ■住宅基礎一式 ■左官工事一式

株式会社 有賀組

【本社】鶴岡市友江字川向41

TEL:0235-64-8101

総合建設業・基礎開発工事


株式会社 大栄

鶴岡市熊出字長表105

TEL 0235-53-2800


 21世紀の食を創る

農業生産法人
有限会社 ドリームズファーム

本社 (米飯事業部) 鶴岡市馬町字枇杷川原67
 TEL 0235-33-4586
 ライスセンター (農産事業部) 鶴岡市大山字若柳320
 TEL 0235-33-4611


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

出羽菓子処

みのりや

鶴岡市宝田三丁目9番22号

TEL 0235-23-4142

有限会社 達商


 リサイクルは地球へのおもいやり

製紙原料・製鉄原料・非鉄金属
廃棄物再生事業者登録
山形県第1号

有限会社 新田正男商店

酒田市東町1丁目2-4

TEL 0234-23-3018

平成30年度高齢者による 地域支え合い推進事業

今、国では、地
域共生社会との実
現に向け、地域住
民の主体的な支え
合いを育み、暮ら
しに安心感と生き
がい生み出し、地
域の資源を活かし
ながら暮らしと地
域社会を豊かにす
る「我が事・丸ご
と」地域づくりを
目指しています。

住み慣れた地
域において、安心
していきいきと暮
らすことができる
よう、高齢者が相
互に助け合う老人
クラブの「友愛活
動」は、各地域で
長年取り組まれ、
社会福祉関係機関
等からも評価が高
く、その活動に注
目が寄せられてい

ます。

県老連では、平
成21年度から「高
齢者による支え合
い事業」として、
市町村老連が行う
地域支え合い研修
会や単位クラブな
どが実施する友愛
訪問・見守り活動
の事業委託を行っ
ています。

今年度は、『新
地域支援事業の推
進』として、日常
のちよつとした支
援（朝のゴミ出し
代行や玄関先の掃
除・草むしり等）
の日常生活総合支
援も委託内容に
含め募集したところ、4力所から応募があり委託しました。

☆委託市町村老連の活動報告☆

上山市 老人クラブ 連合会

委託事業…

①地域支え合い友愛
活動研修

市老連女性部研修会

☆市健康推進課と
市社協担当者の講話
で、地域助け合いに
ついてのお勉強をし
ました。

②生活支援活動

ゴミ出しや交通
量の多い道路の横断
介助、配食配達に
よる見守り活動、日
常生活の困りごとを
ちよつとお手伝い！



下新丁地区ゴミだし支援

天童市 老人クラブ 連合会

委託事業…

①地域支え合い友愛
活動研修

単位クラブ会長研修会

☆市保険給付課よ
り「天童市の高齢者
人口と福祉サービ
ス制度」についての説
明、分かりやすく
ためになった。



地域支え合い研修

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》

SAKURAI よりよき郷土の環境づくりに根ざして歩む！

給排水衛生設備 冷暖房空調設備

桜井管工業株式会社

〒997-0824 山形県鶴岡市日枝字鳥居上36-1

TEL 0235-24-1504
FAX 0235-25-2214

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

総合建設

株式会社 加藤組

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

元気笑顔感謝

土木・建設資材総合商社

仮設機材工業株式会社

代表取締役 西村 修

【本 社】〒998-0852 酒田市こがね町 1-22-12
TEL.0234-23-1419/FAX.0234-23-1421

【鶴岡営業】〒997-0016 鶴岡市日和町 21-20
TEL.0235-25-7177/FAX.0235-25-4634
http://kasetukizai.co.jp

仮設機材工業 掲載

車検等安く **要予約**

■タイヤ交換 1台 ¥1,080

コンプリート

株式会社 辰勇 CarMedical Complete

定休日 毎週土曜日

鶴岡市道形町47-1 **TEL 0235-23-1041**

一般貨物自動車運送業・産業廃棄物収集運搬業
大型特殊車輛誘導業務・育苗培土製造販売

有限会社 重起

鶴岡市羽黒町川代字八森284

TEL 0235-62-2621
FAX 0235-62-4181



山形県総合文化芸術館
イメージ図

全国老人クラブ大会は、昭和47年から全老連創立10周年を機に全国各地において開催され、これまで、山形県で開催の動きは幾度かありましたが、施設条件等基準を満たしていないことから見合わせるべきでした。

しかし、県が山形市のJR山形駅西側に山形駅西口拠点施設整備を決定し、2020年3月に「山形県総合文化芸術館(2000席)」が開館することから、この施設を活用し開館以降の開催誘致を本会役員会で検討を重ねてきました。この3月全国老人クラブ連合会評議員会において、本県での開催が正式に決定いただきました。

◆ 期日…令和2年(2020年)11月17日(火)・18日(水)

◆ 会場…山形県総合文化芸術館他山形駅西口周辺施設予定

◆ 具体的な内容や企画等の開催要綱は、今後全国老人クラブ連合会と協議調整を行い決定していきます。

本会としては、**開催コンセプト**を次のとおりとしました。

- 1) 県内老人クラブ活動の活性化に向けて、全国の老人クラブ会員との交流を通して機運を高め自信につなげていきます。
- 2) 全国各地からの参加者に対するホスピタリティ(おもてなし)を育みます。
- 3) 新たな施設「県総合文化芸術館」を活用した事業企画を提案します。
- 4) 観光立県山形との連携による本県の観光資源の紹介と交流人口拡充により経済効果に寄与します。

山形県で初開催!

皆さんのご参加を

これを受けて、次のとおり開催期日とメイン会場候補の選定を行い、準備体制を整備していくことにしています。

開催までカウントダウン

県老連のホームページに、「第49回全国老人クラブ大会」開催日までのカウントダウンを表示しました。開催成功に向かって、一日一日を大切にしながら準備を進めていきます。全国から参加されます方々をお迎えするためには、県内市町村老連組織の結束と会員皆様一人ひとりのご支援ご協力が不可欠であります。

山形県は「温かい、素晴らしい」と感動を届けられるような運営を心がけていきます。

HP紹介



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》

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



電話の相手は
本物ですか?

留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。**「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話が
あったらすぐに
警察に相談を!



これまで全国で行われてきた全国老人クラブ大会に参加した経験者から激励をいただきました。

京都大会交流部会 「演じる活動」の審査員を務めて



前寒河江市老人クラブ会長
高橋 秀治

何度も訪れている京

変でした。

都で全国大会があると

特に印象に残ってい

聞き、老人クラブの仲

町の慈友会が古典落語

い参加しました。参加

の芝居を演じた作品で

申し込みをしたあと、

した。視覚障害がある

全老連から1日目の交

なかお互いに助け合っ

流部会「演じる活動」

て演じている姿は私の

で審査員をしてくれな

目に焼き付き、良い思

いかと依頼があり、私

い出として残しておき

が引き受けていいもの

たいと思いました。

かと迷いましたが、山

2020年秋に山形

形県の代表としてお引

で全国大会が開催され

き受けすることになり

ると聞き、準備は大変

しました。6団体の発表

と思いますが、秋の山

はすばらしいものばかりで、日ごろの練習成

果を堪能できる大会で

果を発揮され、どれも

あつてほしいと願って

優秀付け難く審査は大

います。

沖縄大会に参加して



最上町老人クラブ連合会
会長 野口 信也

全老連会長表彰育成

功労表彰受章者（郡市区町村老連役員枠）と

して参加することにな

て「カチャーシー（沖

り、町老連の事務局と

縄風にみんなで踊るこ

ともに参加しました。

と）を体験、初めて

山形県老連は沖縄県老

会った沖縄の仲間たち

連と長年交流を続けて

の中に入って踊ってみ

おり、久しぶりの沖縄

と意外に踊れて楽し

ともあつて県老連事務

かったです。

局も同行、2泊3日を

式典では、沖縄県立

ともに過ごしました。

博物館・美術館長の講

沖縄に着いてすぐ、糸

演と地元高校生の琉球

満市にある「山形の

舞踊を拝見、特に高校

塔」で山形県出身戦没

生の踊りはとてもきれ

者を慰霊、2日目の夜

いで魅了されました。

は中部地区老連の役員

来年、山形で全国大

と沖縄料理で交流しま

会を開催することにな

した。地元の泡盛を酌

り、参加者を迎える側

み交わしながら、お互

の立場になります。山

いの老人クラブ活動の

山形らしさを発揮でき

話や山形の雪の話など

る大会の開催を期待し

で盛り上がり、最後は

ます。

沖縄三線の音に合わせ



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》

健康 コラム

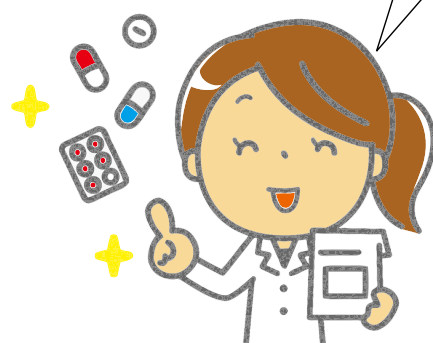
とってもべんり

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る、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ことでより適切な処方に役立ちますよ。



老人クラブの育成発展に功績のあった者または団体に對し、全国老人クラブ連合会会長が表彰するものです。平成30年度は、沖繩県において開催された「第47回全国老人クラブ大会」の席上で、育成功労124人、優良老人クラブ52団体、優良老人クラブ連合会63団体、永年勤続27人が受賞され、山形県からは、育成功労2人、優良老人クラブ1団体、優良老人クラブ連合会1団体が受賞されました。

今回は、本県より受賞されました2団体の活動取り組みをご紹介します。なお、育成功労表彰は、武田正三氏（山形県老連理事）、野口信也氏（最上町老連会長）が受賞されました。

平成30年度 全国老人クラブ連合会 会長表彰受章

優良老人クラブ

大網田麦俣長生会（鶴岡市老連朝日支部）
会員数…52人

統合となった旧大網小学校校舎の整備や除雪作業を行ったり、食育学習として田植えや稲刈り、プール清掃なども子どもたちと一緒にしています。

雪を活かした世代間交流である『かまくらまつり』は、以前は学校行事で行っていましたが、伝統である「かまくら卒業式」を何とか残したい！との地域の思いか



かまくらまつり

ら、老人クラブが共同で行うことにより現在も継続されています。また、研修やスポーツ活動も盛んに行い、70歳未満の会員の加入率も良く、地域と深く関わることでより高齢社会になっても役割や生きがいを感じ、地域と密着しながら意識的に活動を行っています。

役割や生きがいを感じ地域と密着

優良郡市区町村老人クラブ連合会

大江町老人クラブ連合会
会員数…630人



ワナゲ大会後サロンを開催

います。園児との世代間交流や高齢者生活事故防止と安全教育に

地域を単位として取り組んでいるサロン活動では、加入クラブの7割で実施され、参加人数は年間で延べ2000人を超えています。地域力が必要とされる中、各単位クラブの特徴を生かした活動であったと感じて

も取り組み、行政とのタイアップ事業として注目を集めています。いつまでも元気に暮らすために、老人クラブは地域の担い手として活躍の場を広げています。

また、会員が作った「舟唄の里交通安全7ヶ条」を唱和することで、交通安全を常に意識するように心掛けています。

『舟唄の里 交通安全7ヶ条』
ふ…普段の運転 事故防く
な…慣れた道路に事故が待つ
う…うかれずハンドル握り締め
た…たすけあい狭い道路も広くなる
の…飲んだら乗るな の合言葉
さ…醒めたろう は命とり
と…止まっではつきり 右・左

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》

●農業資材●包装資材●保冷ボックス・保冷カバー

SANYO
株式会社三洋
〒997-1301
東田川郡三川町大字横山字大正 27
TEL(0235)66-3685 FAX(0235)66-4188
三洋イメージキャラクター
工藤 あやの
山形出身 歌手
URL <http://www.sanyo-m.co.jp>

ハイヤー、マイクロバス
中型・大型バスのご用命は
TEL 0235-22-7733

ダイヤ
大和交通株式会社
鶴岡市日枝鳥居上43-2

大地のまんなかへ
株式会社 誠朋建設
SEIHO
1+重+カ+働
ヒトガ カサネル チカラ ハタラク
総合建設業・不動産業
「住まい」のことなら何でもお任せください
鶴岡市伊勢原町27-20 ☎ **0235-22-5121**



- 「ねたきりゼロ」10か条
- ①健康なからだをつくろう
 - ②病気の早期発見と予防につとめよう
 - ③事故防止に心がけよう

④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

⑩ 私は

⑦社会活動をすすめよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

ができる

老人クラブ保険が変わります！

老人クラブ保険は、今年10月から加入・更新と内容及び補償が変わります。
これからご加入・更新を予定しているクラブは、改正される内容を確認してお手続きしてください。

改正のポイント①

【毎月加入】から【年2回加入】に変わります。

保険に入るときは、補償期間が始まる前月まで申込みをして保険料を納めると翌月1日から補償期間が始まりました。

しかし改正後は、**4月または10月からの年2回のみの加入・更新**になります。

加入月をご確認のうえ、補償期間が空白にならないようお手続きいただくことをお勧めします。

なお、現在加入されている保険は、満期日まで補償が続き新旧の保険期間が重なる場合は、両方の保険から補償されます。

【参考】

保険加入月	更新申込書類	申込期間	保険期間
10月	6月下旬送付	7月1日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	12月下旬送付	1月1日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

※新保険加入した場合、4月は新旧両方の保証期間になります。

改正のポイント②

新タイプに変わります。

【保険のタイプ】

活動型 → 掛け金500円と1,000円の**2種類**になります。

24時間型 → 掛け金3,500円、5,000円、**新**7,000円、**新**12,000円**4種類**になります。

新タイプに①自転車等に損害賠償 ②地震によるケガ ③熱中症が補償されます

③は12,000円タイプのみ

詳しくは、きららクラブ山形までお問い合わせください。

また資料請求は全国老人クラブ連合会 **保険係** 専用FAX 03-3597-8767

|| 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》 ||

曹洞宗

正法寺

鶴岡市大山ぬ308

電話 0235-33-2304

曹洞宗

常福寺

住職 堀 公明 副住職 堀 公規

鶴岡市外内島字明神川原242

電話 0235-22-5602

曹洞宗

泉流寺

鶴岡市東荒屋字竹の内20

電話 0235-57-3454

曹洞宗

光学寺

鶴岡市陽光町5-5

電話 0235-23-2559

曹洞宗

玉田山 寶積寺

東田川郡三川町大字神花字天神堂22

電話 0235-66-2094

小さな御葬儀 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

(有)わたなべ葬祭

たまふじさいえん
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

会員章

全老連創立60周年記念会員章ができました！

仲間と共に地域と共に輝いて60年。

昭和から平成、そして新しい時代へ…

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。

また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。そのなかで、昭和37年（1962年）に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。

このたび、創立60周年を記念して「全国老人クラブ会員章」を、新たに作成しました。

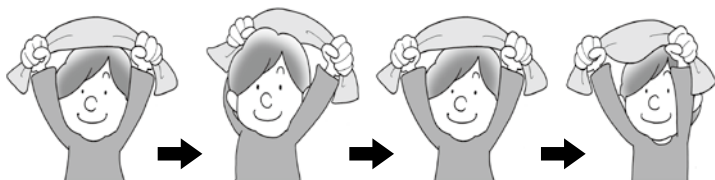
記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう！



会員章のお問い合わせや申込みは、市町村老連事務局または県老連まで。
なお、従来型の会員章もございます。

■ 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》 ■

8 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）



9 タオルしぼり（タオルを両手で持ってねじりましょう）



10 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♪

タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう！！

学習教材 紹介

県老連、全老連作成・発行オリジナル商品

皆さんのクラブ活動にお役立てください！



反射ホルダー
300 円 (税込)



反射シール
200 円 (税込)



月刊全老連でも紹介されました
(2018.10 月号)



山形県民が選んだ
童謡・唱歌第 2 集 (60 曲)
450 円 (税込)



みんなでうたう
愛唱歌集 (52 曲)
450 円 (税込)



シニア世代のみんなの歌集 (80 曲)
540 円 (税込) ※全老連発行



戦より平和は良けれ
1,000 円 (税込)

商品のお問い合わせやご購入は、市町村老連事務局または県老連までお気軽にお問い合わせください♪

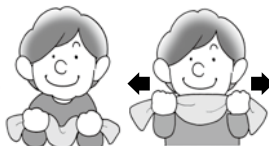
※在庫がなくなり次第終了する物品や消費税改正等により、価格の変更が生じる場合があります。

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》

- ① 手首を使ってタオルをまわしましょう (左に 8 回、右に 8 回、右手、左手)



- ② 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう (8 回)



- ③ 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上にも伸ばしましょう (4 回)



- ⑦ 腰をひねる運動
[左へ続けて 2 回、右へ続けて 2 回。これを 2 回繰り返す]



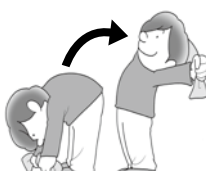
- ④ 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう (8 回)



- ⑤ 背中を洗う感じで上下に引きましょう
[左を上にして 8 回、右を上にして 8 回]



- ⑥ タオルを使って体を前後に曲げましょう



[前に 4 回、後に 4 回、4 回繰り返す]

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)

東根市は県内で唯一人口が増加している、高齢者が利用しやすいきれいで広々とした施設は老人クラブも無料で使用できます。

老人クラブ事務局になって20年、単位クラブや役員との連絡、行政や社協、県老連と連携を取って事業を行っています。東根市老連の会員ピーク時は、55クラブ会員4200人（平成20年）。現在は49クラブ2551人で活動しています。

全老連が実施している活動賞の初年度に「仲間づくり部門」で受賞したことは私の誇りです。



駒沢 金五郎さん
(東根市老人クラブ連合会)

気軽に参加できる
老人クラブに



仕事中の駒沢さん

スポーツ事業は、地域によつて参加人数に制限があつて、参加したくてもできない会員がいるのが悩みです。一度、大勢でのスポーツ大会をやつてみたいです。また、子どもとの交流事業は年4回実施。おじいちゃんとおばあちゃんと子どもがふれあっている姿を見ているとその微笑ましい光景にいつも自然に目じりが下がります。

今後は、60〜70歳の世代や老人クラブ未加入者が気軽に事業参加できるように参加募集方法を工夫して、若い世代が連合会を担ってくれる組織づくりを目指します。

募集予告 お知らせ

第28回山形県健康福祉祭「美術展」 ときめきねんりんピック2019

見せてください あなたの作品!
たくさんのご応募をおまちしております!

第28回山形県健康福祉祭ときめきねんりんピック2019の文化部門として「美術展」を開催し、高齢者の文化活動参加の機会を促進します。

この事業は、令和2年10月開催予定の第33回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2020）「美術展」に出品する山形県代表作品の選考を兼ねています。

- ◇期 間： 令和2年2月13日（木）～16日（日）
- ◇会 場： 山形美術館（山形市大手町1-63）
- ◇観覧料： 無料
- ◇出品作品： 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真
- ◇応募資格： 県内在住で、昭和36年4月1日以前に生まれたアマチュアの方

募集期間や各部門の出品規程など、詳しい内容につきましては次回掲載予定ですが、ご興味と関心のある方は、県老連までお気軽にお問い合わせください。

また、開催要項や作品応募用紙が出来次第、各市町村老連事務局に配布いたしますのでご活用ください。

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》

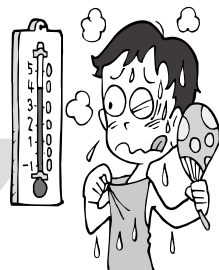
少しでも体調不良を感じたら無理をしないように

- ◆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
- ◆一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



熱中症にご用心を!

熱中症になったら



- ①衣服をゆるめる
- 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



2019年
5月号

全国老人クラブ連合会 検索

全国老人クラブ連合会が発行する、月刊「全老連」が、2019年度からホームページに掲載され、誰でもインターネットで無料閲覧することができるようになりました。

各都道府県の老人クラブの活動や研修会の様子など、さまざまな情報が掲載されています。印刷も可能で、市町村老連の研修会資料などにご利用ください。

☆きららクラブ山形（県老連）のホームページからリンクできます☆

月刊「全老連」が
新しくなりました！



に載ってみませんか？

元気で活発なクラブ活動や老人クラブのサロン活動、自慢したいクラブや面白くてユニークなクラブ活動などの情報を募集しております。

自薦他薦は問いません。掲載したい単位クラブまたは市町村老連はご連絡ください。

きららクラブ山形（担当：深瀬） ☎ 023-622-5601 FAX:023-622-5606
Eメール:yrouren@poplar.ocn.ne.jp



自転車事故急増中!!

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し



油

断

大

敵

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

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》

きららクラブ山形からのお知らせ

第54回山形県老人福祉大会

仲間づくりと健康づくりを基本に、生涯にわたって健やかで心豊かに暮らすことのできる地域共生社会の実現をめざします。

期日 令和元年8月30日（金）

会場 村山市民会館

参加対象および人員

老人クラブ会員・役職員、社会福祉関係者及び大会に関心のある県民1,000名（被表彰者を含む）

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13回公式ワナゲ全国交流大会

期日 令和元年10月10日（木）

会場 山形市 ヒルズサンピア山形

参加チーム数 1チーム選手3名、補欠1～2名で構成。県内および全国から最大78チーム

参加の申し込みは、開催要綱が整い次第、各市町村老人クラブ連合会事務局へ出場枠を設定のうえ通知いたします。（7月上旬予定）市町村老連で参加を取りまとめお申込みください。



第12回公式ワナゲ全国交流大会

編集後記

新元号発表の日は県老連亀谷会長も事務局にいらして、「みんなで発表のテレビ中継を見よう」と職員のパソコンを使いインターネット配信のテレビ中継を見ることがになりました。

しかし、インターネット配信は視聴者が多いと途中で画面が動かなくなってしまうので、「あつ！止まっちゃった！」とか「動かない！」と大騒ぎ！パソコン3台のほかに職員のスマホ（携帯電話）も使って無事見ることができました。

時々止まる画面にハラハラしながら、亀谷会長とご一緒に新元号発表の瞬間を見ることができ、新しい時代「令和」の始まりを皆で迎えることができ、職員一同光栄に思いました。（歩美）



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。今後も倍旧のご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》

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年！記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

〒140-0014

東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階



株式会社 二チコミ

<http://www.nichicomi.com/>



二チコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料！ TEL 03-5718-3900