

陽だまり

第33号
令和3年11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 <https://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>

会長あいさつ



コロナを克服 求められる活動に全集中

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 岸部 滋

6月就任以来5カ月が過ぎ、9月の「第55回山形県老人福祉大会」と10月の「第14回公式ワナゲ全国交流大会」は、私を含め会員の皆さんや関係者の方々も開催を楽しみにしておりましたが、コロナ感染症拡大に伴い、本会では高齢者の感染拡大防止に努め、会員の安全・安心を確保するためとても残念ではありましたが中止いたしました。

コロナ禍による影響は、社会活動を行うにも

制約や制限を受けておりますが、そのことにより新しい習慣や文化も生まれています。

いつの時代においても無くしてはならないものは、「人と人との支え合い」、「絆とつながり」です。

老人クラブに加入する全ての会員は、長年人生の中で培ってきた豊富な経験と知識を有しており、その知恵と創意工夫をもって、仲間づくりと多様な活動を通してより

良い新しい関係を築き、乗り越えて向かっていくとする単位クラブの取り組み事例は強く心に響きました。

今できることは、一人ひとりが感染予防を徹底し、先人たちから受け継いできた理念を結集して、コロナ禍だからこそ求められる活動を展開し、来年は県民とともに創立60周年を迎えたいと思っております。

もくじ

会長あいさつ	1
第55回山形県老人福祉大会開催見合わせ	2
県知事感謝状・県老連会長表彰・感謝状受章者	3
令和3年度県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰	4
70歳未満会員割合5%増達成クラブ紹介	5~6
「第50回全国老人クラブ大会」無観客で開催	7
輪で話と和を 公式ワナゲふれあい通信	8~9

『公式ワナゲ全国ランキング大会』をご存じですか？	10
県老人クラブ連合会財源対策等検討委員会	11
市町村老人クラブ連合会事務担当者会議ほか	12
県老連創立60周年記念事業	13
あなたの大切な想いを法務局がご家族にお届けします	14
おらほの事務局さん	15
きららクラブ山形からのお知らせ・編集後記	16



第55回山形県老人福祉大会開催見合わせ

企画されていた内容と大会宣言

9月2日、やまぎん

県民ホールを会場に開催を予定していた「第55回山形県老人福祉大会」は、コロナ感染者の増大により県が「感染拡大防止特別集中期間」を設定したため参加者の健康と安全を第一に考慮して開催が中止になりました。

昨年度は、全国老人クラブ大会を本県で開催する予定だったこともあり、「山形県老人福祉大会」を開催しない計画だったため、2年ぶりの大会開催に各関係者からの期待が高まっていた。

大会宣言(案)

少子高齢化が進み、人口減少が本格化する中で、引き続き社会の活力を維持・増進していくことが重要な課題となっています。

そのため、県ではこの3月に「やまがた長寿安心プラン」を策定し「高齢者一人ひとりが自分らしく健やかに安心して暮らせる“幸せやまがた”の実現」を基本目標に取り組みをすすめていくことにしています。

そのような中で、高齢者の当事者団体である老人クラブが、主体的、積極的に社会参加を働きかけ、健康づくりや地域づくりに努め、貢献していくことは、極めて意義のあることです。

とりわけ、コロナ禍により外出の機会や人との交流が制限される状況が長引く中で、ますます地域住民同士のつながりが希薄化し、住民主体の助け合いの弱体化が懸念され、また、高齢者自体も孤立や心身ともに虚弱状態となり認知症リスクも高まることから、感染防止のための「新しい生活様式」を取り入れながら、創意工夫を凝らして多様なクラブ活動と互助活動を推進していくことが期待されています。

私たちはこれからも社会の一員として、行政や自治会、社会福祉協議会など関係団体と共に、すべての人に健康と福祉をめざし住み続けられるまちづくりをめざして活動の輪を広げてまいります。

県都中核市の「山形市」に集う老人福祉関係者は、「のぼそう！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、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、健康づくり・フレイル（虚弱）予防で元気高齢者をめざします
- 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支え合い活動に努めます
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度と地域共生社会の実現をめざします
- 一、新しい生活様式を遵守し安全安心な運営で活動を継続します

令和3年9月2日

第55回山形県老人福祉大会

コロナ感染対策を徹底して開催する予定だった大会式典では、県老連会長表彰並びに県知事感謝状の贈呈と地域共生社会の実現に向け高齢者福祉の向上のための「大会宣言」

などが企画され、式典後には、全国老人クラブ大会で活動発表する予定だった新庄市老連のきらら歌謡団による演劇と開催地の山形市老連女性委員によるいきいきクラブ体操アレ

ンジ発表などが予定されていましたが、大会の企画は、大会プログラムを発行して各市町村の参加予定者に市町村老連を通じて配布しました。

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》

貴方のお口と
全身の健康を考える
医療法人青陽会

美原歯科医院

鶴岡市美原町5-41(セブンイレブン隣)

☎0235-25-1518

完全
予約制

さいとう歯科医院

SAITOH DENTAL CLINIC

院長 齋藤 知也

診療時間 9:00～13:00
14:00～19:00

鶴岡市上山添字神明前137

☎(0235)57-4320

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

処方せん調剤・一般用医薬品・健康相談

羽黒調剤薬局

お気軽にご相談ください

鶴岡市羽黒町荒川字谷地堰42-5

☎(0235)62-5121

FAX(0235)62-5131

富樫クリニック

神経内科・内科

CT検査
即日できます

外来受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	休	●	●	休

休診：水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

酒田市本町3-10-5

☎0234-26-2655

歯科

佐藤歯科診療所

院長 中村公俊 理事長 佐藤恒雄

診療時間 午前9:00～12:00/午後2:00～6:00
休診日 日曜・祝日

鶴岡市羽黒町野荒町水上30-2

☎0235-62-2164



県知事感謝状・県老連会長表彰 感謝状受章者

山形県知事感謝状

◆老人クラブの指導育成 に特に貢献のあった者

山形市	熊谷源二郎
山形市	渡邊長一郎
山形市	横山 光子
山形市	富塚 政子
山形市	井上 次郎
山形市	伊藤トミ子
山形市	小野 俊雄
東根市	奥山富美子
東根市	細矢 誠一
東根市	渡辺 利明
中山町	矢口 實
新庄市	齋藤 勝彦
新庄市	菅嶋 彰
最上町	高橋 哲
鮭川村	鈴木 力夫
長井市	土屋 武二
長井市	色摩 貫司
飯豊町	中善寺善三
飯豊町	米野キヨ子
鶴岡市	長谷川 清
鶴岡市	白幡壽美子
鶴岡市	佐藤治郎作
鶴岡市	柴田 吉夫

◆社会福祉(地域)活動 が特に顕著な老人クラブ

酒田市	梨本 利雄
酒田市	堀 博
酒田市	北村 宏治
庄内町	原田 博司
計27名	

◆老人福祉施設等の介護 職員として通算15年以上 業務に精励し、他の範と 認められる者

宮地 隆拓/高谷 真喜
木村 恵/須藤 里佳
須藤 則子/有路 淳一
宮川ひとみ/佐藤 友和
岩崎 美穂/五十嵐真紀
長岡 晴美/工藤 尚子
布施 隆裕/湯澤 公平
皆川 純一/高橋由起子
高橋三枝子/我妻満寿美
上原 敦子/佐藤志津子
太田由美子/高橋 暁美
沼澤 夕佳/松浦 美幸
佐藤 ちえ/山口 容子

山形県老人クラブ 連合会会長表彰

見川久美子/栗田ひとみ
伊藤 世栄/高橋 純
高橋 洋暁/丸山真知子
館石 正/米野 圭一
井上富美子/嘉藤 敬子
飯澤 奈奈/鈴木かおる
杉山 文子/池田 光
東海林祥子/治部 美穂
柿崎 毅/佐藤 典子
佐々木りえ/齋藤 美喜
大滝 友子
計47名

◆老人クラブ育成指導功労

山形市	田中 清
山形市	大瀧アヤ子
山形市	鈴木多美子
山形市	板垣 貞夫
山形市	和田 勝子
山形市	加藤 玲子
山形市	大森 アキ
山形市	近藤 元一
米沢市	清野美喜男
鶴岡市鶴岡支部	諏訪 みね
鶴岡市鶴岡支部	遠藤 秀子
鶴岡市鶴岡支部	中浜 於富
鶴岡市鶴岡支部	栗本 光雄
鶴岡市朝日支部	星川 直大
鶴岡市朝日支部	齋藤 亮一
鶴岡市温海支部	五十嵐丈保

三浦 祥	鶴岡市温海支部
石塚 健	鶴岡市藤島支部
田中 伸一	酒田市酒田支部
高橋 辰雄	酒田市酒田支部
佐藤 孝	酒田市酒田支部
齋藤 孝	酒田市酒田支部
齋藤 吉也	酒田市酒田支部
渋谷 寿治	酒田市酒田支部
齋藤 正	酒田市松山支部
久松 正治	酒田市平田支部
斎藤 隆	酒田市平田支部
高宮喜代子	村山市
竹村 徹	村山市
樋口 茂次	長井市
遠藤 忠	長井市
板垣 欣一	天童市
堀江 富治	東根市
眞木トシ子	東根市
庄司 伶子	東根市
深瀬 昇	東根市
本田 正雄	南陽市
加藤 茂	山辺町
峰田 明	大江町
工藤 吉藏	大江町
庄司 繁實	朝日町
海野 寛	朝日町
海野 利昭	河北町
高橋 和子	河北町
安達 正行	高橋
高橋 恭悦	高橋
星川 昌美	星川
伊藤 宇内	舟形町
矢口 秀男	大蔵村

← 次ページに続く

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》

株式会社 日本海運輸

飽海郡遊佐町菅里字菅野南山 93-2

TEL 0234-76-2455
FAX 0234-76-2456

<http://www.nihonkai-unyu.co.jp>



学校法人 明照学園 認定こども園
浄徳幼稚園・じょうとく保育園

〒998-0853

山形県酒田市みずほ二丁目2-4
TEL 0234-26-1232

社会福祉法人 南遊佐協会

鳥海保育園

豊かな自然の中で、0~5歳児まで
1つの家族のような地域密着型の保育園。
げんきいっぱい!笑顔いっぱい!

酒田市米嶋字棘田 48-2

☎0234-28-2158

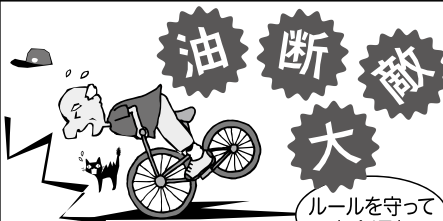


鋼構造物工事・重軽量鉄骨建築・建築用金物工事

有限会社 大谷鉄工所

飽海郡遊佐町遊佐字道の下 14-2

TEL (0234)72-4316
FAX (0234)72-4315



自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

お気軽にご相談下さい

三浦米藏 税理士事務所

酒田市旭新町2-12

TEL.0234-24-1516



大蔵村	中島 良久
戸沢村	富澤善右衛門
戸沢村	斉藤 清敏
戸沢村	栗田 英男
鮭川村	佐藤 一壽
真室川町	沓澤 章
真室川町	柿崎眞由美
金山町	三上 恵一
最上町	山田満五郎
最上町	下山 武良
川西町	今野 善博
飯豊町	手塚 新藏
飯豊町	岡 桂
小国町	東海林ティ子
小国町	保科 一三
三川町	佐藤健治郎
庄内町	小林 力
遊佐町	小松 良市
遊佐町	高橋 良一
遊佐町	今野 尋
遊佐町	東海林孝子
計70名	

◆優良老人クラブ

鶴岡市鶴岡支部

中道じゅらく会(第五学区)

鶴岡市鶴岡支部

松並町松寿会

鶴岡市温海支部

木野保老人クラブ

新庄市

角沢老人クラブ

山辺町

築北クラブ

令和3年度 県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰 達成おめでとうございます

県内の老人クラブ会員数・単位クラブ数が減少にある実態を踏まえ、平成9年度から「会員加入プラス5人作戦」、さらに平成22年度からは3力年を単位に計画・実施する「県内一斉会員加入促進キャンペーン」を、県内の老人クラブが共通の目標を持ち、一丸となって取り組みをすすめております。

表彰5区分を対象にして取り組み、その成果をまとめ、達成クラブを市町村老連から申請をいただきました。今年は、各部門をと

して25老連より申請があり、76クラブ・1連合会が達成されました。

今後も、「地域に老人クラブの灯を消すな！」を合言葉に、県老連と市町村老連が一体となり、これまでの仲間づくりを基本にした新規会員を増やす活動に加え、現在あるクラブを活性化させることで、解散や休会してしまったクラブを再結成・再加入することと併せて、未組織地域に結成を呼びかける行動発展に取り組んでいきたいと思います。

区 分	市町村老連数	クラブ数	会員増数
①新規会員10%増	14	24	191
②新規会員5人以上増	15	27	203
③70歳未満会員割合5%増	12	20	—
④再結成・再加入、新規結成クラブ	3	5	138
⑤市町村老連会員増	1	1	39
計		77	571

大江町 4区長楽会
大石田町 庚申町老人クラブ
舟形町 内山 笑生会
鮭川村 京塚朗人クラブ喜楽会
遊佐町 上吉出万年青会
計10団体

山形県老人クラブ連合会
会長感謝状

◆県老連退任役員

山形市 亀谷千代子 計1名

◆提携保養施設

山形市

蔵王温泉

ホテルルーセントタカ

ミヤ



大蔵村 肘折温泉
四季の宿 松屋
天童市 天童温泉 栄屋ホテル
計3団体

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》

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

TZCN

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

一豊かな暮らしを創造する一

クリエイト株式会社

住宅、店舗、ビル、エアコン、清湯、ふとんクリーニング

○ご相談はお気軽に！見積無料

鶴岡市日枝字小真木原104-18

☎(0235)25-0157

FAX(0235)25-0296

土木建設業

有限会社 小野田組

山形県知事許可 第701855号

産業廃棄物収集運搬業 第0605187859号

☎0235-23-1260

鶴岡市外内島字信州川原 28-4

車検等安く 要予約

■タイヤ交換1台 ¥1,100

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



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

鶴岡市・上下水道工事指定店
給排水衛生空調設備 / 一般土木工事

有限会社 相建工業

鶴岡市板井川字片莖 186

☎0235-78-7533



狙うはホールインワン

65歳以上は全員会員！

本会は、長年にわたる地域の方々からの要望により平成26年に発足しました。地域の65歳以上の方は必然的に入会していただき、65歳以下の方は希望により会員になることができます。老人クラブも自治会内の組織と

ふもとまち
禁町自治会老人クラブ
おもだか会(尾花沢市)

会員数：239名
会長：鈴木 勲



子どもたちの田植えを見守ります

して位置づけされていて、総会は自治会通常総会と兼ねて開催しています。
禁町自治会は3町内会(約200世帯人口650人)で構成されており、目標として「禁町は一つ」「お互い様を大切に支え合う元気な禁まち」「事件事故のない明るい禁まち」としています。このような町全体がひとつになり一体となって活動していくというシステムが会員増につながっているのではないのでしょうか。



放課後児童クラブへ 昔の遊びあやとり指導



地区民みんなで祝う「米寿・喜寿賀詞伝達」

70歳未満会員割合5%増達成クラブ紹介

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》

出羽菓子処

みのりや

鶴岡市宝田三丁目9番22号

☎0235-23-4142

有限会社 達商



■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



株式会社 荘和設備工業

鶴岡市伊勢横内字畑福 16

☎0235-22-2466

www.showa-setsubi.com

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

社会人サッカークラブ活動中

大地のまんなかへ



株式会社

誠朋建設

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

建築物塗装・鋼構造物塗装・建築リフォーム
プラスト工事・足場組立解体



伊藤建装株式会社

鶴岡市羽黒町高寺字南畑135

☎0235-33-8335



梅の里会(真室川町)

会員数: 21名

会長: 高橋 政見

入会の決め手は仲間

この地域は複合経営農家が多くニラやネギなどの栽培が盛んに行われ、高齢者の皆さんもほぼ現役で忙しくしています。

地域外に勤めに出ている人も少なく、退職後に地域活動をしようにという習慣がないため、60〜70代の若手世代が老人クラブに入ることはありませんでした。

そのような中で同じ地区内に60代前後の仲良し女性グループが月1〜2回公民館に集まりおしゃべりや趣味活動などを楽しむ活動をしていると聞き、その女性グループへ老人クラブに加入してくれないかと誘ったところ入会をしていただけることとなりました。

一人だけ誘われてもなかなか入会する勇気が出ませんが、友だちや仲間が一緒だと入会をしやすいようでグループ全員が加入してくれました。

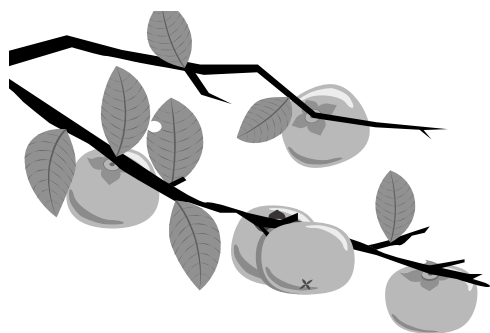


ジャンケン競争 見事勝利!



久々の再会に思わず抱き合う仲間

今後は、新たに加入した若手会員の意見を聞きながら、さまざまな地域活動やボランティア活動をして会員同士の交流を深めていきたいです。



年齢の垣根なく活動

■ 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》 ■

屋根はあなたの大事な家を守ります

(社)全瓦連 瓦屋根診断技士資格者常駐

有限会社 **関川瓦工務店**

酒田市こがね町2-28-2

☎ 0234-24-3176

屋根・板金・雨とい工事

有限会社 **小野板金工業**

酒田市亀ヶ崎三丁目2番59号

☎ 0234-22-9826

車買取 かつ **ボーイ**

お電話一本で無料査定できます!

株式会社ガレージM

酒田市京田1丁目2-10

☎ 0234-28-9330

有限会社 **中島建工**

酒田市光ヶ丘5丁目9-3

☎ 0234-34-2253



山形県公安委員会認定第24000049号
株式会社セキリティヤブチ内

列車見張業務・交通誘導警備業務
施設警備業務・雑踏警備業務



山形県酒田市錦町五丁目32番地64

TEL 0234 (31) 9322
FAX 0234 (31) 9331

建築塗装・橋梁塗装・住宅塗替
区画線・標識工事・改修工事

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



「第50回全国老人クラブ大会」

無観客で開催

今年の大会は、四国香川県高松市において、11月17日に「新しい生活様式」を基本的に徹底したコロナ感染症予防策を講じ、大会内容と規模を縮小して全国から約600名が集い開催する計画で準備しておりました。

大会の模様については、ビデオ収録での配信やDVD制作で配布されることになっています。

なお、今年度大会において次の2名2団体が全老連会長表彰を授章されました。

令和3年度全国老人

クラブ連合会

会長表彰本県受章者

【育成功労】

小林達夫

（県老連理事、前副会長・鶴岡市老連会長）

菅喜代美

（最上町老連女性委員長）

【優良老人クラブ】

第一満寿美会

（酒田市老連八幡支部）

【優良老人クラブ連合会】

朝日町長寿クラブ連合会

されました。

全老連活動賞

区 分	健康づくり	その他（世代交流、体験学習と郷土芸能、伝承文化）
受賞団体	若宮喜楽会（最上町） 会長：下山 武良 会員：85名	幸生さわやかクラブ65（寒河江市） 会長：菊地 広行 会員：83名
活動内容	 100歳体操で健康元気 毎週月・木2回開催	 炭焼き見学体験で小学生との交流

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》

介護福祉事業（藤島 厨房パート募集中）
有限会社
キャットハンドサービス
ハウスクリーニング事業
株式会社 キャット
酒田市高砂3丁目8-35
☎0234-35-1780

株式会社 ブランチ
食が変わればカラダは変わる
[トマトクラブ] ☎0235-66-3985
三川町横山字袖東4-3

総合建設業・電気工事業
五十嵐工業 株式会社
酒田市広野字福岡460-1
TEL 0234-92-3755

庄内園芸緑化
株式会社
酒田市大町2番7号
☎0234-26-0520

株式会社 長浜建設
酒田市木川字東中道39番地の2
☎0234-93-2138

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



ワナゲふれあい通信



盛り上がったトーナメント

大江町老人クラブ連合会

会長：富樫 文夫

全国ワナゲランキングには町老連が毎年エントリーして練習に励み、メキメキ実力をつけているクラブが増えてきました。今年は県老連主催の公式ワナゲ全国交流大会が中止となったため、参加エントリー予定だったクラブによるワナゲ交流大会を実施しました。11チーム33名で交流大会を行い、トーナメント方式で誰もが楽しめるよう、会員同士で知恵を出し自主的な動きで行いました。

成績は次のとおりです。

優 勝	4区長楽会A
2 位	小見睦会A
3 位	小見睦会B

33名での
熱い戦い



ランキング大会開催！

寒河江市老人クラブ連合会

会長：菊地 広行

投げる手にも
力が入ります



会の発足時から、友愛、軽スポーツ、世代交流などの地域に根差した社会貢献活動などに取り組んでいます。

公式ワナゲの講習会で、普及員資格を取得した人で構成する「同好会」を発足させ、成績確認者としてオリジナルの公式ランキング大会を開催しています。

ゲームでは、①参加者各自が目標を持ってプレー、②定期的なゲーム開催で、チームが一体となって交流を向上させ、③参加者から「これが生きがいだ！」と自宅練習を重ねて参加する者も現れています。

今後、三世代交流大会などの企画を通じて、コミュニケーションの向上とクラブ会員の増加をめざしていきます。

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》

安心と安らぎのご供養

永代供養墓のご案内

○個別・ご夫婦型(骨壺安置) ○合葬型(合祀納骨)

お電話にてお気軽にお問合せください。

曹洞宗(禅宗) 瀧水山 田種院

☎ 0235-22-5275

総合建設業

株式会社 北山建設

最上郡最上町大字若宮 126

TEL (0233)43-2232
FAX (0233)43-4194
事業所 TEL (0233)43-3678

新車・中古車販売
車検・メンテナンス 一般貨物輸送

株式会社 ひさげ運輸

エス・キャリア

山形県東田川郡庄内町余目字滑石55-1

☎ 0234-45-0155

7つの
ロコモ
チェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下はけけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

SLS 貨物自動車運送事業
貨物利用運送事業

株式会社 酒田ラインサービス

山形県酒田市錦町四丁目1番地の22

☎ 0234-31-5300



で話と和を

公式

2日に分けての開催

最上町老人クラブ連合会

会長：野口 信也

コロナ感染症拡大の影響によりワナゲ大会は2日に分けて開催されました。大会当日は、健康チェックシートを記入



受賞された方
おめでとうございます

いただき提出必須としました。会場は入場制限があり70名までとされているので、1日目は午前・午後と時間帯を分けて合計17チームの試合が開催されました。チームの入れ替え時は、試合が終わった選手に退場していただき、運営スタッフによる換気や消毒が行われ、次のチームを入場させるなど密にならない工夫をしました。

2日目は、前日の試合の集計結果をもとに上位10チームが優勝を目指して試合を行いました。

成績は次のとおりです。

優 勝	法田下幸寿会A
2 位	月楯老人クラブ
3 位	向町アジサイクラブA

全国交流大会初出場を目指して

飯豊町老人クラブ連合会 東部地区高砂会

町老連会長：木村 勝男 地区会長：佐原 守

毎年、県老連が主催する「公式ワナゲ全国交流大会」には、これまで町連合会としての代表チームを出場させていなかったもので、初出場させるチームを検討していましたが、コロナの影響によって予選会とする大会が中止となってしまいました。選抜を行うことができなかったため令和元年に町連合会主催の高齢者公式ワナゲ大会で第1位になった東部地区高砂会に出場を依頼してみました。

しかし、置賜地区内で感染者が増大したことにより高砂会もメンバーを集めて練習することができずに行いませんでした。次期開催に向けてチームを強化するため、コロナが落ち着いたら練習を再開させたいとのことです。

緊張の一投



■ 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》 ■



安全装備付きの車の事なら
スズキアリーナ オオヤへ!

新型ワゴンR スマイルG
スズキセーフティサポート

SMILE

ARENA スズキアリーナオオヤ

酒田店 酒田市こがね町2-26-12 ☎0234-21-3838
立川店 庄内町狩川字水除4-1 ☎0234-56-3838

有限会社
エコシラカワ

最上郡最上町大字東法田 116-4
TEL 0233-43-3825
FAX 0233-43-3862

一般・産業廃棄物処理
浄化槽維持管理・清掃
廃棄物再生資源化事業
各種排水処理施設管理
小型電子機器リサイクル
地域環境保全活動

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

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、
体を動かしましょう!





『公式ワナゲ全国ランキング大会』をご存じですか？

日本ワナゲ協会が主催する『公式ワナゲ全国ランキング大会』をご存じですか？

公式ワナゲ愛好者なら、“いつでも、どこでも、だれとでも” 参加できる大会です。

地域のイベントやクラブでのワナゲ大会、または練習会の得点をスコアカードに記録して日本ワナゲ協会に提出すると、毎年3月1日から翌年2月末日までの得点を累計してランキングで発表される大会です。

好成績の団体には賞状が贈呈されます。

コロナ禍で各地域のワナゲ大会が中止や規模縮小を余儀なくされていますが、この大会は地域ごとに楽しめる大会として注目されています。

ぜひご参加ください。

【大会規定】

期 間 毎年3月1日から翌年2月末日まで（期間中は何回でも参加できます）

競技方式 単独投輪方式（1人が9本の輪を投げて競うゲーム）

参加人数 特に規定はありませんが、普及員または公認指導審判員を含めて参加してください。

参加費 無料

※ただし、スコアカード等の送料は申込者の負担になります。

賞 区 分 個人の部 総合得点賞、パーフェクト賞
団体の部 総合得点賞、最高平均得点賞

（上位入賞者または団体には、4月に賞状が贈られます）

☆ランキングの発表は、毎年4月に日本ワナゲ協会のホームページで結果が発表されますのでご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響によっては、ランキング大会賞区分が変更される場合がございますのでご了承ください。

【申し込み方法】

- ・申し込みの様式は特にありません。
- ・紙にクラブ名、代表者氏名、都道府県名、市町村名、代表者住所、電話番号、大会開催年月日を記入して、賞該当者のスコアカード（記録用紙）に添えてお申し込みください。

【申し込み・お問い合わせ】

まずは、事前に『日本ワナゲ協会』へご連絡ください。

電話 06-6981-4627 Fax 06-6981-7470



日本ワナゲ協会		公式ワナゲ スコアカード		単独投輪方式										
氏名				(歳)										
大会名				所属										
●第	ゲーム	●コート番号	[]	●距離	m									
<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>9</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>5</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1</td> <td>6</td> </tr> </table>						4	9	2	3	5	7	8	1	6
4	9	2												
3	5	7												
8	1	6												
30点× 他得点	列＝ 点	点	総合計	点										
実施日	年	月	日	確認										

公式ワナゲスコアチャレンジ「全国ランキング大会」用のスコアカードにもご使用ください。尚、その際の投輪距離は2mです

きららクラブ山形ホームページよりダウンロードして印刷ができます

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》

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

曹洞宗 慶全寺

酒田市新堀豊森38

TEL 0234-93-2102

とがし生花店

鶴岡市本町2丁目15-33

☎/FAX (0235) 22-0219

ロコモティブ シンドローム チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。



県老人クラブ連合会財源対策等検討委員会

活動の活性化と 会員増強が課題

県老連並びに市町村老連の組織運営のあり方について審議するため、昨年9月に「県老人クラブ連合会財源対策等検討委員会」を設置し、本会正副会長並びに市町村老連会長や事務局、関係機関から会長が推薦した15名以内で構成され、これまで4回開催しました。

組織の持続可能な安定した財源基盤対策や事業の健全な運営を図るための歳入歳出のあり方などが協議されています。

老人クラブの運営財源は、基本的に組織を構成し所属している会員からの会費ですが、クラブ数や会員数の減少により、収入予算規模も縮小しています。

会費収入を維持するためには算定額を上げることになりますが、会員の負担が大きくなりますます退会や脱会者が増えるのではないかと不安を抱え、手をつけられないタブーの領域となっています。

しかし、組織を維持継続していくには、所属している会員の皆さんと信頼される関係を築いていくことが重要になってきます。

また、活動目標と方向性を示して、未加入者の方にも賛同、参画してもらえような意識喚起と確認の場づくりを行い、強靱な組織と運営の健全化を目指して新しい時代に対応しながらも再度原点に立ち返って、老人クラブ

の社会的有用性と意義について整理していかねければならず、そのための財源問題とそれら対策は非常に厳しい状況にあります。委員会としても具体的な提案に向けて議論を深めてまいります。



課題を一つひとつ協議しました

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- ☐ 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- ☐ 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- ☐ 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- ☐ 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- ☐ 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- ☐ お茶などの水分をこまめにとっている
- ☐ 食欲が無い時はおかずから食べている
- ☐ 体重を定期的に量っている
- ☐ 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- ☐ 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



市町村老連 事務担当者会議が 開催されました

7月12日、県総合社会福祉センターにおいて令和3年度市町村老人クラブ連合会事務担当者の会議が開催されました。

コロナ禍においての開催でしたが、出席者は例年より多く、これまで1日かけて開催していた会議を感染予防策として2時間以内に圧縮した形で開催しました。

会議では、県老連事業の事務作業効率化についての説明を中心に、令和4年度の事業策定の骨子、また市町村老連現況調査の報告、市町村老連から提出の



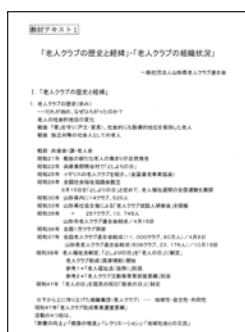
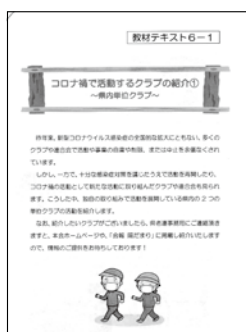
時間を制限し集中して実施

あった議題についての協議が行われ、出席者からは、県老連への提出書類についてメールなどでの提出など時間や経費を考慮した簡略化についての意見などもありました。

今後の課題として、市町村事務局が事務作業をしやすい環境づくりを目指し、要望に応えるため検討することになりました。

市町村老連 会長・女性委員会合同 研修教材テキスト

市町村老連会長並びに女性委員長合同研修会は、2年ぶりに1泊2日での開催を計画しておりましたが、8月初旬から全国的に感染者が増大し、県は「感染拡大防止特別集中期間」を設定したため、参加者の健康と安全を考慮して当研修会を中止し、その代替企画として、本会が作成した老人クラブに係る教材テキストを送付し、それぞれご自宅や事務局等で研修を受けていただく「通信教育型」にしました。



市町村老連会長並びに女性委員会合同研修会の教材テキスト

教材テキストの内容は、老人クラブの組織や財源についての資料、魅力ある活動の発信、コロナ禍の活動事例など組織運営の基礎から応用まで幅広く作成されました。

今後、各市町村老連で行われる役員会・研修会などでも活用されるようになります。

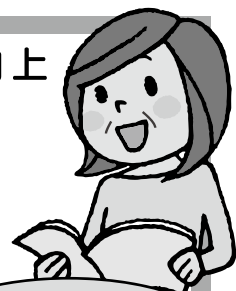
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆だ液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります



県老連創立60周年記念事業

女性
委員会

郷土料理レシピ集への

掲載料理決定！

県老連創立60周年記念事業として女性委員会が取り組む『伝えたい地域自慢やまがたの郷土料理レシピ集・動画記録』では、各市町村老連の女性代表および女性会員に、それぞれ地域自慢の郷土料理について「掲載したいと思う料理」のアンケートを行ったところ、35市町村から回答がよせられ53品の料理紹介がありました。

その中から村山・最上・置賜・庄内の4地区ごとにわけ、それぞれ地域自慢の料理を女性委員会常任委員から2つ選んでもらい掲載することになりました。

また、県内全域をとおして、老人クラブが推奨する技と知恵を駆使した伝承料理2品も掲載することになりました。

地 区	料理名
村山	さんさい 山菜こぶ巻き
	ひっぱりうどん
最上	がつき煮
	からかい煮
置賜	ひょう干しの煮物
	うち豆の冷し汁
庄内	なっとうじる 納豆汁
	かんだらじる 寒鰯汁
伝承料理	ささま 笹巻き
	しそまき 紫蘇巻

決定した料理は、女性委員や女性会員の協力を得て調理を行い、次世代にわかりやすく使いやすいレシピ集にするため写真と動画撮影をおこなう予定です。
掲載する料理は別表の通りに決まりました。



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
とより適切な処方に
役立ちますよ。





あなたの大切な想いを法務局がご家族にお届けします

～遺言書は「ご家族へのラブレター」～



自分で作成する遺言書は、自由度が高く、書くことさえできれば、誰でも手軽に作成することができますが、ご自宅に保管していると相続人から発見されなかったり、改ざんされる等のおそれがあります。

そこで、遺言書を法務局に預けると、安全に保管することができ（自筆証書遺言書保管制度）、次のようなメリットがあります。

- ①相続人などによる改ざんや隠匿のおそれがありません。
- ②家庭裁判所の検認手続が不要となり、相続手続をスムーズに進めることができます。
- ③遺言者の死亡後、相続人等に通知をして、遺言書の存在をお知らせします。
- ④手数料は、保管年数や枚数等にかかわらず 3900 円です。

なお、法務局では、民法に定める遺言書の要件について（自分で書いているか、日付はあるか、署名押印はあるか等）確認をするので、形式不備により無効になることはありません。

ご家族への想いを、ぜひ遺言書にしたためてみませんか。

法務局では、あなたの遺言書を大切に保管し、その想いを確実にご家族へお届けします。

詳しくは、お近くの法務局へお問い合わせください。（山形地方法務局）

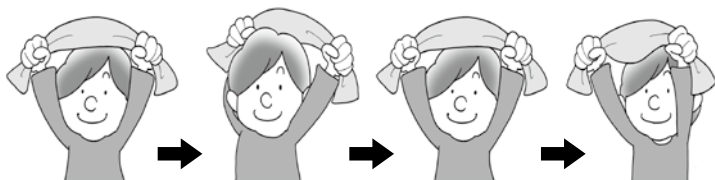
あなたの遺言書を
大切に保管します



山形地方法務局管内の遺言書保管所一覧

本局供託課	〒990-0041 山形市緑町一丁目5番48号	TEL 023-625-1321（代表）
管轄区域	山形市 上市市 村山市 天童市 東根市 尾花沢市 東村山郡（山辺町 中山町）北村山郡（大石田町）	
寒河江支局	〒991-0025 寒河江市八幡町7番12号	TEL 0237-86-3258
管轄区域	寒河江市 西村山郡（河北町 西川町 朝日町 大江町）	
新庄支局	〒996-0088 新庄市桧町11番地1	TEL 0233-22-7528
管轄区域	新庄市 最上郡（金山町 最上町 舟形町 真室川町 大蔵村 鮭川村 戸沢村）	
米沢支局	〒992-0012 米沢市金池七丁目4番33号	TEL 0238-22-2148
管轄区域	米沢市 長井市 南陽市 東置賜郡（高畠町 川西町）西置賜郡（小国町 白鷹町 飯豊町）	
鶴岡支局	〒997-0047 鶴岡市大塚町17番27号	TEL 0235-22-1003
管轄区域	鶴岡市 東田川郡の内 三川町	
酒田支局	〒998-0011 酒田市上安町一丁目6番地の1	TEL 0234-25-2221
管轄区域	酒田市 東田川郡の内 庄内町 飽海郡（遊佐町）	

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!!



地域の高齢者を見守り、見守られて



木村 法子さん（小国町老人クラブ連合会）

小国町は新潟県との県境にあり、周りを山々に囲まれ、冬は積雪が2mを超える豪雪地帯です。雪が解けると山々は山菜の宝庫となり、地域の高齢者もその恵みを大切にしながら生活しています。

木村さんは、平成30年8月に社協へ入職したことをきっかけに担当となりました。初めは老人クラブの「ろ」の字も分からなかった木村さん、自分の祖母母世代の方々との交流でジェネレーションギャップを感じていました。しかし、会員の皆さんは、分からないことがあれば何でも快く教えてくれたり、町で会うと笑顔で声を掛けてくれたり、自作の農作物や手料理をわざわざ準備して届けてくだ

さり優しさを身に染みて感じました。

木村さんが担当されている小国町老人クラブ連合会は、昭和40年に設立、ほとんどの単位クラブでサロン活動をしており団結力が高く、連合会主催のワナゲ大会には200人以上参加しています。昨年度はコロナ禍でほとんどの事業を実施することができませんでしたが、たので何かできないか模索中

です。また、入会者が少ないことも課題です。人口は約7千人のうち65歳以上が約3千人と2・5人に1人が高齢者で、町内の65歳以上の割合は高い



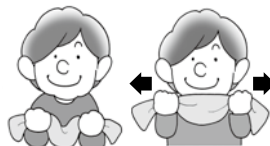
地域と連携し頑張っています

ものの老人クラブ入会へはなかなか繋がりません。会員増強のためにも老人クラブの伝統は継承しつつ、若手世代が興味を抱くような新しい活動を企画していきたいと考えています。

- 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、両腕を上伸ばしましょう（4回）



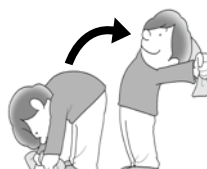
- ④ 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう（8回）



- ⑤ 背中を洗う感じで上下に引きましょう



- ⑥ タオルを使って体を前後に曲げましょう



- 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〕



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）



きららクラブ山形からのお知らせ

県老連創立60周年 に向けて

令和4年に創立60周年を迎えることから、県老連では、記念事業の準備委員会を設置する計画を進めています。また、県老連女性委員会が取り組む「伝えたい 地域自慢やまがたの郷土料

理レシピ集・動画記録」も着々と準備が進んでいるところです。

さらに、昨年来、新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、多くのクラブや連合会で活動や事業の中止を余儀なくされています。そうした中でも、市町村老連と十分な感染症対策を講じたうえで、会員加入増強をはじめ、「健康づくり事業」や「地域支え合い事業」の取り組み支援対応や連携強化・事務局体制整備の強化などを重点項目とし、事業を展開いたします。

第30回山形県健康福祉祭「美術展」(ときめきねりんピック2021) 開催中止

新型コロナウイルス感染症の第5波の収束と医療提供体制の崩壊を防ぐため、また参加者および関係者の健康と安全面を考慮した結果、標記の開催を中止することに決定いたしました。

編集後記

毎年、「敬老の日」を前に発表されます全国の100歳以上の高齢者は、51年連続して増加し8万6510人で、女性が全体の88・4%を占め、男性は初めて1万人を超えました。

本県においても過去最多の971人で、その内訳は男性124人、女性847人で女性の長寿が際立ち、人口10万人当たりの割合では全国18位、東北6県でトップとなっています。

本県では、全国に先駆け「みんなので取り組む健康長寿県やまがた推進条例」を制定し、人生100年時代の健康づくりを意識して県民総参加を呼びかけ、健康長寿日本一の実現に向けて、健康寿命をのばす取り組みを強化しており、それが実感できる段階にきています。

まさに、老人クラブ会員の健康寿命は平均より10歳ぐらい長く、生涯活動に参加し仲間と交流することさらにのび100歳への近道だと思います。ぜひ入会して健康長寿とともに100歳をめざしてみませんか。

(高橋)

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》

認定こども園
若草幼稚園
若草ベビールーム
明るくたくましい子ども
考えてやりぬこうとする子ども
心のゆたかな子ども
酒田市日吉町1丁目4-34
TEL:0234-22-2132

秋保建設株式会社
最上郡戸沢村古口332
TEL:0233-72-3390

いつも新鮮 近くて便利
うまいものなら なんでも
トー屋
TEL:0234-22-6011(代)
<http://www.toichiya.co.jp>

株式会社 ニチコミ
ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ **検索** <http://www.nichicomi.com/>
全国の元気な老人クラブを紹介中
いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから