

陽だまり

第36号
令和5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 <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



これまで以上に連携で さらなる活性化を

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

県内老人クラブ会員の皆様には、日ごろから本会事業運営に対し、多大なるご理解とご協力をいただき、心から御礼を申し上げます。

さて、令和2年に発生した新型コロナウイルス感染症の拡大は、国内初の緊急事態宣言による外出自粛や経済活動制限など、これまで経験したことのないさまざまな社会問題を引き起こしました。

老人クラブにおいても感染予防のための行動制限により地域活動が停滞するなどコロナ禍の事業推進は大変難しく、老人クラブ組織運営の維持に携わった方々にとっては苦労の日々であったと思います。

さて、5月8日に新型コロナウイルスの感染症法が5類へと移行されたことにより、マスク着用の自由化や老人クラブの活動拠点となる各施設の利用制限もやっと緩和されました。地域の中で活動する老人クラブには、地域支え合い活動や介護予防活動など各関係機関からの期待が高まっています。

このまま人との交流や接触に制限を課せられたこと、地域での活動をしないことに慣れた高齢者の閉じこもり傾向は、心身のフレイル（虚弱）として大変懸念されています。



もくじ		
会長あいさつ	1	会員加入促進活動紹介
令和5年度基本方針と事業計画	2	・飯豊町老人クラブ連合会 …… 10
令和5年度収支予算概要	3	・真室川町老人クラブ連合会 …… 11
老人クラブ「事務お助け隊」事業の報告	4～5	薬剤師からのお薬情報箱 …… 12
市町村老連会長・女性代表・事務担当者合同研修会	6	賛助会員のご案内 …… 13
高齢者保養施設のご案内	7	先生、おしえーでけろ！『公式ワナゲ Q&A』 …… 14
特集 きららクラブ山形のレジェンドたち	8～9	おらほの事務局さん …… 15
		きららクラブ山形からのおしらせ／編集後記 …… 16



令和5年度収支予算概要

連携強化し会員増強や
活性化へ向けて予算を活用

令和5年度の一般会
計予算総額は1279
万円で前年当初予算よ
り約30%減となってい
ます。これは事業の見
直しによって収支のバ
ランスを整備した結
果、このような予算と
なっています。

特に、これまで特別
会計（老人クラブ活動
基金）からの繰入金金を
活用していましたが、
繰入金は今年度から廃
止し、市町村老連会費
収入と補助金・助成金
収入を中心に計上して
います。

今年度は、市町村老
連との連携を深めなが
ら行える事業や地域の
若手担い手育成事業な
どに活用できるように
いたしました。

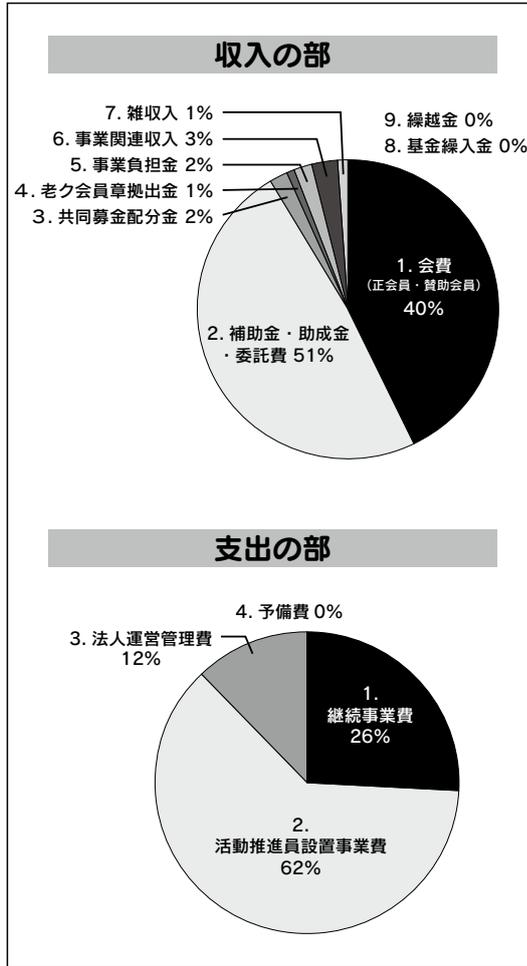
県補助金についても
昨年度から「事務お助
け隊事業」が認められ、
今年度も300万円の
交付を予定しており、
また今年度は、会費

単位クラブ
の休会・解
散を防止す
るため「事
務お助け隊
」を継続していき
ます。
積算基礎の見直しを行
い会費の値上げを行
いました。
県老連がもつと市町
村老連に寄り添い、会
員増強や組織活性化の
取り組みに活用させて
いただきます。

令和5年度一般会計予算概要

【収入の部】	
科目	予算額(円)
1. 会費(正会員・賛助会員)	5,109,000
2. 補助金・助成金・委託費	6,488,000
3. 共同募金配分金	300,000
4. 老ク会員章拠出金	30,000
5. 事業負担金	315,000
6. 事業関連収入	420,000
7. 雑収入	130,000
8. 基金繰入金	0
9. 繰越金	0
計	12,792,000

【支出の部】	
事業項目	予算額(円)
1. 継続事業費	3,348,000
2. 活動推進員設置事業費	7,900,000
3. 法人運営管理費	1,544,000
4. 予備費	0
計	12,792,000



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》

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

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
〒996-0031 山形県新庄市末広町1-30
TEL.0233-22-2666 FAX.0233-23-3502

技術・未来への約束
沼田建設株式会社
山形県新庄市
大字鳥越 1780-1
☎0233-22-6811

深夜電力蓄熱式自然石床暖房
オンドルコンフォート代理店
有限会社 **羽陽工務店**
最上郡鮭川村大字佐渡 836
TEL:0233-55-2511

株式会社 **マルコウ環境**
営業品目
各種廃水処理施設維持管理
し尿収集運搬・浄化槽維持管理
産業廃棄物・医療廃棄物収集運搬
最上郡真室川町大字新町 781-9
TEL:0233-62-3129

住みよい地球環境づくりに努力する
総合建設業
神室工業株式会社
最上郡真室川町大字平岡 1750-1
TEL:0233-62-2229



資料作成のもと 説明会や相談会実施

事務お助け隊専任 高橋ひでよ

◆老人クラブ事務手続き等に関するアンケート調査実施

県老連では老人クラブが抱える事務手続きに関するお悩み相談や負担軽減・作業効率化を図るため、専用の窓口となる「事務お助け隊」の活動を令和4年5月16日より開始いたしました。

まず事務手続きの現状を把握するため同年6月下旬より、各市町村における老人クラブ補助金交付時の申請・報告等の所定様式（書類）の調査として各市町村担当課へ様式と情報提供を依頼し、7月から8月にかけて全市町村から様式の提供と回答を集めました。

また単位クラブのお悩みや課題を把握するため老人クラブ事務手続き等に関するアンケート調査を行いました。対象は山形県内で活動する単位クラブ858クラブとし、市町村老連を通じて各単位クラブに調査を依頼。令和4年7月15日（10月31日までを調査期間として各単位クラブから回答を得ました（実際は11月以降も回答をお寄せいただいたことから、12月2日到着分まで集計）。

アンケート回収状況は858クラブ中611クラブで回収率71・2%とまずまずの回答率となりました。アンケートへご協力い

ただきありがとうございます。

各単位クラブよりお寄せいただいた内容をまとめ、2月上旬には「老人クラブ事務手続き等に関するアンケート調査報告書」を1000部作成し、各クラブ1冊ずつ配布いたしました。

◆老人クラブ会計簿のデジタルフォーマット製作（エクセル会計簿）

マニュアルも作成し合同研修会、説明会＆相談会で紹介しました。希望者には市町村老連事務局経由で配布しました。

また、市の補助金申請の様式等に合わせて鶴岡版や新庄版等も作成し配布いたしました。

◆市町村老人クラブ連合会長・女性代表・事

務担当者合同研修会での指導

事務お助け隊の説明、補助金の仕組み、アンケート調査の報告、エクセル会計簿の紹介を次の4カ所です。11月中旬から下旬に開催しました。

- ・置賜地区 11月11日（金）高畠町総合交流プラザ
- ・最上地区 11月16日（水）新庄市民プラザ
- ・東南村山地区 11月18日（金）午前 県総合社会福祉センター
- ・西村山・北村山地区 11月18日（金）午後 県総合社会福祉センター
- ・庄内地区 11月25日（金）三川町子育て交流センターテオトル

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》

住むほどに憩う手づくりの家
お住まいのこと、ご相談下さい

釜白幡建築事務所

鶴岡市岡山字六供 31-5
☎0235-24-1128

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

住宅のことなら、なんでもご相談ください

新築 リフォーム 修理

悠起工務店

鶴岡市みどり町4-18
☎0235-25-0812

土質改良 SISRE | 地盤改良 システム | ツインプレンダー システム | パワーバイラー

佐藤建設株式会社
SATO CONSTRUCTION CO., LTD.

鶴岡市矢馳甲33
☎0235-24-6878

人生を豊かにする架け橋となる。
建築・大工・内装仕上工事

アベ装建有限会社

代表取締役 阿部 正行
鶴岡市青柳町37-11
☎0235-23-5393
<https://abes-ken.com>

小さな修繕工事から新築まで

有限会社 **延味建設**
一級建築士設計事務所

高齢者対応リフォーム
●床の段差解消 ●出入口の拡張 ●手スリの取付 等

オール電化住宅
●ジョイ・コス住宅システムによる

鶴岡市山王町16-17 ☎0235-24-7039



◆市町村老連（モデル老連）での老人クラブ事務お助け隊相談業務
10月下旬から1月中旬、県内2カ所のモデル老連で事務お助け隊説明会&相談会を開催しました。

事務お助け隊の説明から始まり、補助金の仕組み、アンケート調査の報告、エクセル会計簿の紹介をした後、実際にパソコンを使って、チラシや名刺を作成していただく他、エクセル会計簿を体験していただきました。また、それぞれの抱えるお悩み相談に個別で回答・指導を行ったところ、好評いただきました。

鶴岡市老連鶴岡支部事務お助け隊説明会&相談会

10月20日（木）
参加者午前7名
午後8名



10月20日 鶴岡市農村センターにて開催（鶴岡市老連）

第1回個別相談会

11月24日（木）

参加者2名

第2回個別相談会

12月15日（木）

コロナ感染により中止

第3回個別相談会

1月13日（金）

参加者4名



11月30日 新庄市民プラザ小ホールにて開催（新庄市老連）

新庄市老連

事務お助け隊説明会&相談会

11月30日（水）

参加者14名

第1回個別相談会

12月20日（火）

コロナ感染により中止

第2回個別相談会

1月18日（水）

参加者4名

◆事務お助け隊マニユアル作成
老人クラブ補助

金の仕組みについて理解を深めてもらうため、合同研修会や説明会&相談会でも説明し



個別のお悩みに親身になって回答

その他、わからないことやお悩みなどあればお気軽にご相談ください。皆様にアドバイス等させていただき、お役に立てますよう努めてまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。



た内容の一部を「老人クラブ補助金の事務手続きの流れ」としてパンフレットにまとめました。800部発行し、各単位クラブに8部ずつ配布しました。

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》

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
SEIHO 1+重+カ+働
ヒトガ カガル チカラ ハラワケ
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

土木建設業
有限会社 小野田組
ONODAGUMI
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

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

環境コンサルタント・環境計量事業所
株式会社 東北環境開発株式会社
本社：鶴岡市下清水字打越 2-1
☎0235-24-3110
酒田支店：酒田市大宮町 2 丁目 1-16
☎0234-24-3286
http://www.t-kan.co.jp

夢開発
「お客様の夢」「社員の夢」「地域の夢」
が調和してこそ
満足できるモノづくりが可能になると考えております。
Total Construction For The Future.
笠原建設工業株式会社
鶴岡市日枝字鳥居上 18
TEL:0235-22-0781

総合建設業
有限会社 大滝組
鶴岡市黒川字小在家 108
☎0235-57-2028



市町村老連会長・女性代表・事務担当者合同研修会

補助金や予算について三者統合し開催

11月11日～25日まで、4地区で市町村老連会長・女性代表、事務担当者合同研修会が開催されました。

業を統合しコロナ感染予防策として会場を4会場に分散して実施いたしました。

これまで「市町村老連会長・女性代表合同研修会」と「事務担当者会議」は別の日に開催していましたが、事

全体の参加人数は108名で参加率が86%と高く、市町村老連が本会の事業への関心を高めていることを実感しました。



モニターを使った分かりやすい説明



真剣に学ぶ各団体の代表者

今回の研修のテーマは「県老連の予算」に関係すること。各総合支庁担当者から「補助金の仕組み」についてのお話や「県老連の詳しい予算」についてのお話、また新規事業「老人クラブ事務お助け隊」が作成した会計簿のデジタル

フォーマットの使い方など資料をスクリーンに映し出して説明が行われました。参加した会長・女性代表は、「補助金や予算などお金に関することを詳しく聞いたことがなかったため、とてもためになった」と感想が寄せられました。

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》

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

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

車検等安く 要予約

■タイヤ交換 1台 ¥2,200

コンプリー

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

技術で社会に貢献する

テクマン工業株式会社

本社 / 鶴岡市下清水字内田元74-17
TEL (0235) 23-0007(代)

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

相続書類の作成、遺言書作成助言
遺産分割協議書の作成、他

後藤和夫行政書士事務所

鶴岡市羽黒町十文字字十文字123
☎0235-62-2370



高齢者保養施設のご案内

県内の老人クラブでは、研修旅行として県内・近隣の温泉施設を利用することが多いことから本会では下記宿泊施設と提携を行っています。

令和5年度は、県内6社・県外1社からご協力いただきました。

4月にはガイドブックを発行し各単位クラブに配布をしています。ぜひご活用ください。



【令和5年度高齢者保養施設】

温泉地	施設名	住所	電話番号
蔵王温泉	名湯リゾート ルーセントタカミヤ	〒990-2301 山形市蔵王温泉 942	023-694-9135
蔵王温泉	ホテル松金屋アネックス	〒990-2301 山形市蔵王温泉 1267-16	023-694-9706
株式会社 朝日自然観	ホテル自然観	〒990-1574 西村山郡朝日町白倉 745-1	0237-83-7111
鳥海温泉	鳥海自然文化館 遊楽里	〒999-8521 飽海郡遊佐町吹浦字西浜 2-76	0234-77-3711
小野川温泉	湯杜 匠味庵 山川	〒992-0076 米沢市小野川町 2436	0238-32-2811
暮点温泉	株式会社村山市余暇開発公社 クアハウス暮点	〒995-0209 村山市暮点 1034-7	0237-56-3351
中山平温泉	鳴子やすらぎ荘	〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼 18-2	0229-87-2121

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》

水まわりのお困りごとは

株式会社 藤本

遊佐町・酒田市・庄内町
上下水道工事指定店

飽海郡遊佐町遊佐字舞鶴76

☎0234-28-8010

左官工事業 外構工事

株式会社 松田官業

東田川郡三川町成田新田字内島野498

☎0235-64-8821

<https://matsuta-kangyo.com>

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

山形県全域・宮城・新潟

鶴岡市安丹字村上6-2

TEL・FAX 0235-25-4839

KOUSEI

興成設備工業 有限会社

本社：東田川郡庄内町深川字沼田19
☎0234-43-4402

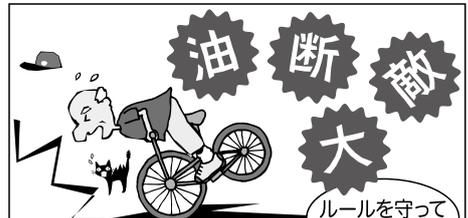
酒田営業所：酒田市局字惣田22-5
☎0234-93-2115

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・キャリー

山形県東田川郡庄内町余目字滑石55-1

☎0234-45-0155



ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

山形のレジェンドたち

ら2名に『老人クラブ育成功労者等厚生労働大臣賞』が授与されました。
ドをお聞きしました。

寄り添い続けて12年 頼れる皆の相談役

のぐち **野口** しんや **信也さん** (最上町老人クラブ連合会 会長)



女性委員長の菅清美さんと一緒に記念撮影

野口信也さんは、65歳、当時、地域の公民館で事務局長として働いていたときに町教育委員会の事業で地域の高齢者が定期的に集まる高齢者学級の担当をしていました。

地域の高齢者とふれあう中で当時の会長からのお誘いがあり、年齢的にも老人クラブに加入する年になっていたのに迷わず加入。その数年後に単位クラブの会長や町連合会の副会長に就任。平成24年に前町老連会長が急に退任することとなり、後任者として野口さんが抜擢され会長に就任しました。

とにかく穏やかな性格で笑顔の絶えない野口会長。町老連の役員や会員からの信頼が厚い人気者です。連合会役員が地元クラブの会員減少や近隣クラブの解散などのマイナスイメージもゆつくり話を聞いて

野口会長に思い出のエピソードをお聞きしたところ、最上町の高齢者で行く「福祉の旅」で、仲間とふれあい楽しみながら島根県や九州地方に2泊3日で行ってきたことが何よりの思い出とか。現在「福祉の旅」は、コロナの影響で行っていませんが、地域の仲間とまた旅に出かけてみたいと語っていました。

野口会長に思い出のエピソードをお聞きしたところ、最上町の高齢者で行く「福祉の旅」で、仲間とふれあい楽しみながら島根県や九州地方に2泊3日で行ってきたことが何よりの思い出とか。現在「福祉の旅」は、コロナの影響で行っていませんが、地域の仲間とまた旅に出かけてみたいと語っていました。

町老連で11年来のお付き合いがある女性委員長の菅清美さんは、「みんなに平等で正直な人、悩みや意見をちゃんと聞いて次につなげてくれる。仲間を想う気持ちがみんなに伝わっているから信頼されている」とのこと。



最上地区連絡協議会で監査報告を行う野口会長

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 中島建工

酒田市光ヶ丘5丁目9-3

☎ 0234-34-2253

あなたの愛車を高価買取します！

他社の下取りで納得出来なければ当店へ

他社で値段が付かないと言われても当店へ

GREEN CHECKER

株式会社グリーンチェッカー

酒田市あきほ町653-1 ☎ 0234-28-8787

TKCコンピューターシステム

有限会社 豊岡会計事務所

酒田市上安町一丁目11-14 (ハローワーク向い)

☎ 0234-27-3126

総合建設業・電気工事業

樹木の伐採 承ります

五十嵐工業 株式会社

酒田市広野字福岡460-1

TEL 0234-92-3755

防犯カメラ取扱いしています。

新しい安全を考える…

庄内防災工業 株式会社

本社：酒田市亀ヶ崎四丁目20-11 ☎ 0234-24-4334

鶴岡営業所：鶴岡市新形町8番29号 ☎ 0235-24-8139

新庄営業所：新庄市上金沢町8-23 ☎ 0233-23-3200

創造・未来

株式会社 畑山

機械・器具販売、設計 製作

酒田市亀ヶ崎4丁目20-24

☎ 0234-22-9214

特集

キララクラブ



取材は思い出話で夢中になりました

多年にわたり老人クラブの発展向上に尽力・功績があったとして、本県が受章されたお二人のこれまでの功績と老人クラブに対する思いやエピソード

女性の活躍の場を広げた 皆憧れの女性リーダー

ふるせ 古瀬 えいこ 英子さん (東根市老人クラブ連合会 顧問)

「あの人はいつ踊るんだい？ 楽しみにして待っているんだけど」と、とある懇親会で声をかけられ、その人の指差した方を見ると綺麗な衣装を身にまとい、出番待ちをしている古瀬さんでした。古瀬さんは、県内外の研修会に積極的に参加し、懇親会ではいつも優美な踊りを披露、どこに行ってもアイドル的存在です。

その古瀬さんが老人クラブに入ったのは65歳の時。近所の高齢会員が大変そうに回覧板を持って来たので、代わりに回覧板を回す役目を引き受けたことから老人クラブ役員への道が開けたそうです。

その後、地元の会長に市老連の会議に出席してほしいと言われ、何もわからないまま会場に行くとな女性はたった3人。議論が行われるなか女性役員は誰一人として口を開くことがありませんでした。「なぜ女性役員は黙っているのだろっ？」そんな疑問を抱いていると、ある女性の先輩から「女は口を出すなど言われているのよ」とお聞きしました。



厚生労働大臣表彰状を手にする古瀬さん

古瀬さんは、「老人クラブ活動は楽しいと思ってもらえることが大切、それが次につながる」と現在も活発に活動を続けています。

その後、市老連の女性委員長に就任した古瀬さんは、女性会員の意見を聞いてさまざまな研修会を開催。高齢女性のためのメイク教室を開催したり、高齢になると粗相が気になるお年頃、吸水パットの正しい使い方を学びエチケットを心得ておこうと学習の場を提供してきました。

意見を言えば「生意気だ」などと言われた時代。しかし、女性委員の地位をこのまま無下にする訳にはいかない、何とかしなきゃと立ち上がり意見をしようになったころ、ようやく老人クラブにも男女共同参画の意識が高まり女性も意見を出せるようになったそうです。

私たちはキララクラブ山形の活動を応援しています《北部版》

酒田市上下水道指定工事店

丸芳設備工業 有限会社

酒田市大宮町三丁目19-18

☎0234-24-1766

3つの柱で地域に貢献します

- 1) 生活の内装工事
- 2) 省エネの遮熱工事
- 3) 安全の防滑工事、床の滑り止め

株式会社 マルエン

酒田市大宮町三丁目18-9

☎0234-28-8540

より快適に暮らすために、ご家族一人ひとりが満足できるような、家づくりをお手伝いします。

建築技能集団 / 1級建築士事務所
有限会社 佐藤建築工房

酒田市砂越字粕町70-34

☎0234-52-3009



山形県知事許可(般-2)第702094号
塗装・吹付工事・防水工事
シーリング工事
ハウスクリーニング

株式会社 ヒラムキ

酒田市東両羽町5-3

☎0234-25-3267

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

産業廃棄物処理業 / 一般廃棄物処理業
一般貨物運送事業 / 一般建設業
骨材採取販売業 / 一般計量証明事業所

MIURA
美しい環境の創造 未来の為に
株式会社 ミウラ工業

酒田市新井田町15番地6号

☎0234-23-3711



会員加入促進活動紹介



全国的に深刻な会員減少を食い止めるため、山形県でも会員加入促進活動として特に若手の勧誘に力を入れて活動しているクラブの活動内容をご紹介します。

ワナゲやパンフレットで

効果的なアピールを

飯豊町老人クラブ連合会

11クラブ 会員数512人

飯豊町老連では、連

合会脱会による会員減

少に歯止めを効かせ、

若手会員を増やそうと

10年前に『会員加入促

進若手増強委員会』を

発足しました。

委員構成は、老人ク

ラブ役員その他、町健康

福祉課長、社協局長や

民生委員児童委員協議

会の代

表、地域

のサロン

活動を支

えている

シルバー

サポート

会の代表



会員加入促進若手増強委員会

など老人クラブと関連

がある外部組織からも

協力してもらい第三者

の意見も積極的に取り

入れるようにしました。

委員会では、「若手

に入ってもらうには何

をすべきか」「老人ク

ラブの勧誘をどう行うべ

きか」などを話し合い、

勧誘のためのパンフ

レット発行や若手が気

軽に参加できる公式ワ

ナゲ大会の開催、若手

会員の活動を会報に掲

載し、全戸配布を行う

など老人クラブの楽し

さを町民にアピールす

ることを目標として各



若手が参加した公式ワナゲ大会

種実施してきました。

また、飯豊町老連独

自の取り組みとして、

町内の飲食店やガソリ

ンスタンドなどの協力

を得て、会員がちよっ

とだけ得する「老人ク

ラブ会員優待」の取り

組みもは

じめまし

た。飯豊

町老連が

発行する

『会員証』

を提示

すること

会員証提示の優待サービスが受けられます！
飯豊町老人クラブ連合会
会員だけにうれしい優待

利用可能な店舗	住所	優待内容	
飯豊町役場	〒922-0103	22-0106 22-0107 22-0108 22-0109 22-0110 22-0111 22-0112 22-0113 22-0114 22-0115 22-0116 22-0117 22-0118 22-0119 22-0120 22-0121 22-0122 22-0123 22-0124 22-0125 22-0126 22-0127 22-0128 22-0129 22-0130 22-0131 22-0132 22-0133 22-0134 22-0135 22-0136 22-0137 22-0138 22-0139 22-0140 22-0141 22-0142 22-0143 22-0144 22-0145 22-0146 22-0147 22-0148 22-0149 22-0150 22-0151 22-0152 22-0153 22-0154 22-0155 22-0156 22-0157 22-0158 22-0159 22-0160 22-0161 22-0162 22-0163 22-0164 22-0165 22-0166 22-0167 22-0168 22-0169 22-0170 22-0171 22-0172 22-0173 22-0174 22-0175 22-0176 22-0177 22-0178 22-0179 22-0180 22-0181 22-0182 22-0183 22-0184 22-0185 22-0186 22-0187 22-0188 22-0189 22-0190 22-0191 22-0192 22-0193 22-0194 22-0195 22-0196 22-0197 22-0198 22-0199 22-0200	各種優待
...	

飯豊町老連：老人クラブ優待チラシ

で、協賛をしていただいた企業から各種サービスや割引を受けられる仕組みになっています。

各企業からこの取り組みに理解をいただき協賛してもらうことはとても大変なことですが、1人でも多くの会員が「老人クラブに入っ...」といがったことで...と言われるように、これからも飯豊町老連の活性化と若手会員増強をめざし取り組みを継続していきます。

「第13回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】夏祭り

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年9月30日まで

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索





女性のコミュニティがカギ

真室川町老人クラブ連合会

23クラブ 会員数498人

ニラやネギの栽培が盛んで農家が多い真室川町では、70代は現役世代で地域活動を行う人が少ないのが現状で、老人クラブ加入も70代ではなかなか入ってももらえません。

若手会員の加入促進

活動をどのように行うべきかと役員たちが考えているとき、60代前後の若手女性グループが定期的に公民館を利用して集まり、手芸な

どの趣味活動とおしゃべりを楽しんでいました。そのグループをそのまま地域の老人クラブ会員として加入させようと声をかけたのが町老連の事務担当者でした（本人もそのグループの一員です）。

2年前の会報陽だまり33号で「70歳未満会員割合5%増」を達成した「梅の里会」の実績報告を掲載しましたが、その後もコロナ禍



仲間と一緒に作る楽しい思い出

にも負けず女性グループの集まりは継続されていました。

「みんなで入れれば怖くない！」と笑いながら加入した若手女性会

員。その他にも農業現役世代が閑散期だけ仲間として加わったり、50代の方も定期的に集まりへ参加しているの



女性ならではの結束力で会員増強活動

で、近い将来老人クラブ会員になってもらおうとお誘いをしているところ。1人だけ老人クラブに入れと言われても入らなかつたが、いつも集まるメンバー（ママ友）と一緒にいるなら入ってもいいかな？という気持ちを大切に、仲間同士の加入を今後進めていきたいと考えています。

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。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

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

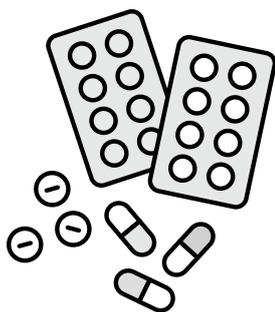
薬剤師さんのおくすり情報箱

薬とサプリメントについて



皆さんは薬とサプリメント（健康食品）の違いをご存じですか？
今回は、そもそもの目的の違いを切り口としてお話していきます。

薬は、私たちの病気や怪我の治療を目的としているのに対して、サプリメントは日頃の生活環境で不足しがちな栄養を補給することが目的となります。そもそも、サプリメント（supplement）は日本語で、「補足」という意味なのはご存じでしたか？



サプリメントは上手に使えば私たちの健康を守る大きな武器になりますが、使い方を間違えると危険です。例えば、高血圧と診断された方が、病院に行かずに血圧を下げる目的でサプリメントを飲む、ということは誤った行動になります。

サプリメントについて詳しく知りたい方は、ぜひ薬剤師に相談を。もちろん、私でも結構です！

最後に、明日誰かに話したくなる豆知識を1つ。サプリメントは法律上、「食品」に該当するため、消費税は8%なんですよ！



【プロフィール】

HAPPY LIFE 薬剤師 今井 隆裕 氏

群馬県出身、山形県の素晴らしさに魅了され家族4人で山形市民に。病気のある方と接することが多い薬剤師ですが、元気な方々がより元気な暮らしを続けられるようにと思い今年7月より、みつばち薬局で働きながら、個人事業主として地域活動を開始予定。普段、ゆっくり聞けない薬剤師の話を老人クラブ活動や地域サロン事業などで聞いてみたいときは、ぜひお声がけください。

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

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？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

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

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

Tel 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com



賛助会員ののご案内

令和4年度賛助会員の皆様方
ご協力ありがとうございました！

令和3年度より新たな財源として賛助会員制度を導入し、継続的に取り組みを行ったところ、個人12名、企業・団体3団体よりご支援いただきました。心より厚くお礼申し上げます。

令和5年度も引き続き募集を行いますので、ご協力の程よろしく願います。

【令和4年度賛助会員】

◆個人会員（12名）

須藤のり子（高島町）
高橋 潔（寒河江市）
漆山 英隆（南陽市）
芳武 勇夫（南陽市）
高岡 花子（南陽市）
山村 清（南陽市）
渡部 洋治（南陽市）
大津 歩美（上山市）
佐藤 寛（真室川町）
岸部 滋（山辺町）
今野 誠（山辺町）
鈴木 良一（山辺町）

◆企業・団体会員（3団体）

酒田市老人クラブ連合会酒田支部
大江町老人クラブ連合会
山形市老人クラブ連合会

賛助会員として、本会活動への 参画と支援をお願いします。

少子・高齢化社会の進展とともに、豊かな生き生きとした地域社会づくりが期待される反面、近年の急激な社会環境の変化が高齢者の日常生活や地域での活動に少なからず影響を与えています。

老人クラブは地域に根差し、さまざまな健康づくりや介護予防、地域の支え合い活動を通して地域コミュニティの重要な役割を果たしています。

地域を基盤とした活動を行う老人クラブの期待は高まっていますが、高齢者が安全に安心して過ごせる環境や条件を整備する必要があります。

当連合会では、時代の要請に応えるべく、「健康・友愛・奉仕」をモットーに老人クラブ活動の活性化を図り、事業の推進に努力を重ねています。

これら事業のより一層の充実を図るため、賛助会員の制度を設けましたので、ぜひ趣旨にご賛同いただきご支援、ご協力をお願いいたします。

◆会費◆ 年会費の金額は次のとおりです。

企業会員・団体会員 一口：5,000円
個人会員 一口：2,000円

会費は、高齢者の健康づくり・介護予防推進事業や地域支え合い活動等推進のために運用させていただきます。

◆賛助会員へのサービス◆

- (1) 会報「陽だまり」の送付等を通じた情報の提供
- (2) 会報「陽だまり」へ賛助会員名簿の掲載（※年1回）
- (3) きららクラブ山形のホームページに法人名を掲載
- (4) 主催事業のうち必要と認める事業等の案内または招待
- (5) その他、会長が必要と認めた事項または事業

お問い合わせ先は、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）まで
Tel 023-622-5601

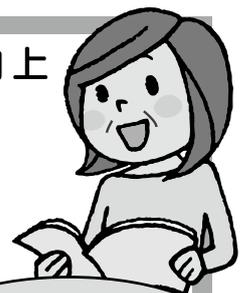
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

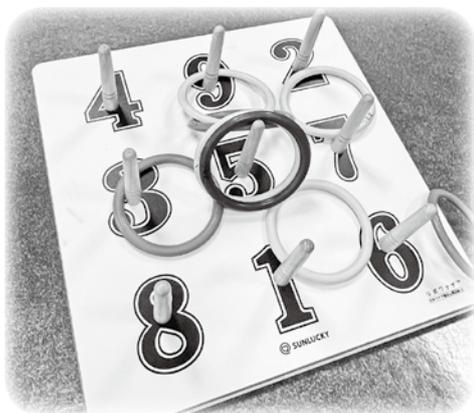
パタカラ体操とは…？

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
どんな効果があります



今回の質問者さんは？
質問者：Cさん
 ワナゲの輪が赤と青と黄色があります。この色分けにはどんな意味があるのですか？また色によって投げの順番がありますか？

先生、おしえて！

『公式ワナゲQ&A』



このコーナーでは、公式ワナゲの「いまさら聞けない！いつも疑問に思うこと」をワナゲの先生が特別指導してくれるコーナーです。

回答：ワナゲ先生

公式ワナゲの輪は、赤4本、黄色4本、青1本の合計9本を使います。

公式ワナゲには2種類の競技方法があり、主に1人が9本の輪を投げる

「単独投輪方式」では色の区別は必要ありません。何色の輪から投げても1人9本投げられます。

ただし、「交互投輪方式」という競技で



は、赤を持つ人（チーム）と黄色を持つ人（チーム）で1投ずつ交互に投げ、お互いに4本投げ終わったところで、赤チームと黄色チームの得点を数えます。得点が低いチームが青色の「アンカーリング」を投げる権利が発生するルールがあり、場合によってはアンカーリングで逆転させることもあるのです。

※アンカーリングにも縦・横・斜のいずれか一列に入った場合に点数が2倍になる「一期の原則」が適用されます。

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 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、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- 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する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、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。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。



曾我 健一さん
（天童市老人クラブ連合会）

未経験でも 皆のために

天童市は山形県東部にあり、伝統工芸の将棋駒と温泉の街として知られています。春には舞鶴山山頂で天童桜まつりが開催され、人間が将棋の駒となってプロ棋士たちの対局を披露する「人間将棋」が行われるなど、歴史と文化が息づく街です。

天童市老人クラブ連合会は現在、会員669名20クラブで活動しています。新型コロナウイルスが流行した令和2年度から活動が縮小されていましたがグラウンド・ゴルフの春会長杯や秋市長杯、囲碁・将棋大会、交通安全標語コンクールなどは継続して行ってきました。

曾我さんは令和3年4月から事務局に就任しました。

令和3年3月に事務局長が退任され後任が不在となつてしまったなか、事務局は未経験だ

が引き受けてみようか、と声を上げたのがきっかけでした。事務局の経験がなくパソコンはワードだけ、今でもエクセルには四苦八苦しているそうです。

今年度の総会資料作成の際は、「4月18日午後2時から開催予定のところ、『18日午前10時開催』と通知を出してしまい、大失敗をしてしまったというエピソードを話してくれました。どうしようもないと頭が真っ白になりつつも訂正の電話を理事の一人に掛けたところ、「そんなに心配することはない。会場が使用できる日時に延期でいいよ」と言ってくれたことにより気持ち



連合会を見守る優しい笑顔

が落ち着いたそうです。3年ぶりの通常総会と式典は4月28日に無事開催することができたことでした。

このように間違いや失敗も多い事務局長ですが、会員の皆様や関係機関の皆様に支えていただき感謝しております、と曾我さんは語っていました。それと同時に天童市老人クラブ連合会は約5000名の会員で運営している時期もあったとのこと、当時のような熱気を取り戻せないものかと考えながら日々サポートに努めているそうです。

ロコモティブシンドロームの予防



「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
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。



きららクラブ山形からのお知らせ

第57回山形県老人福祉大会

「新しい生活様式」を取り入れながら、人と地域のつながりを見つけ、ともに支え助け合う社会づくりに向けて、仲間づくりを進めていきましょう！

期間 令和5年9月5日（火）

場所 長井市民文化会館

参加対象および人員 老人クラブ会員・役職員、社会福祉関係および大会に関心のある県民650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事務局まで。



第57回山形県老人福祉大会会場の長井市民文化会館

第16回公式ワナゲ交流大会

期間 令和5年10月13日（金）

場所 山形市ヒルズサンピア山形「体育館」

チーム編成 1チームにつき選手3名、補欠2名まで



優勝は誰の手に

参加の申込は、開催要綱が整い次第、各市町村老連事務局へ出場枠を設定し通知いたします。（7月上旬を予定）市町村老連で参加を取りまとめお申込みください。

編集後記

陽だまりの取材で、久しぶりにお会いした古瀬さん（89ページに掲載）。彼女とのお付き合いは15年ほどになる。県内外の研修会でいつも一緒になった。10年前、全老連創立50周年記念大会に参加したとき宿泊したホテルで同部屋となつて、すごく仲のいいお友だちのように眠りにつくまでおしゃべりをした仲だ。翌朝、2人は「寝不足になつたね」と言いながら朝食を取つたことをなぜか鮮明に覚えている。

彼女は、とても40歳以上年齢が離れているとは思えないほど親しみやすく一緒に居て楽しいと思える存在。私にとつて仕事上でのお付き合いだけでなく、大変おこがましいのですが「親友」と思える人である。人とのコミュニケーションの取り方がとても上手で、冗談を言ったりお茶目なことしたりして人を楽しませ、次につながることを意識しているという。何か特別なことをしているわけではないが、彼女に出会った人は「また会いたい」と思うようだ。この陽だまりができたら彼女の家に届けに行こうと思う。（歩）

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。今後も倍日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》 ||

鳶工事・解体工事
産業廃棄物収集運搬業

株式会社池田興業

庄内町家根合字北裏 94-2

TEL: 0234-43-8105
FAX: 0234-43-8107

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

TEL: 0234-31-5300

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

年間約70000円程お得!

フロ・グラン 24時間風呂

fro-grant

大好評ですよ!

320,000円

株式会社三井特装車サービス 生活環境事業部

高齢者の「足」誕生

●普通免許が必要です ●車検不要です
●ヘルメット装着義務ありません
●家庭のコンセントで充電
●1回の充電で
走行距離50kmと100kmの2種類
●速度45km、電気代走行1kmあたり約1円

電動原付自転車 **まめ吉II** 150,000円(折り畳み式)

電動三輪車 **佐吉** 298,000円

本社 / 酒田市広栄町 2-219-20 仙台(宮) / 仙台市若林区荒井 5-16-7 担当(茂木) 090-6254-3348

KWAO
Construction Co., Ltd.

川田建設株式会社

未来に豊かな自然と大地を創造する

最上郡鮭川村大字庭月 2922-1

TEL: 0233-55-2333