

# 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](mailto: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。

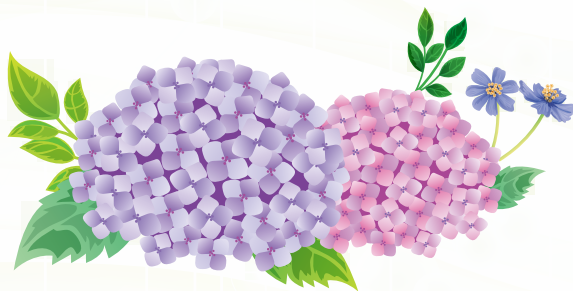
さて、5月8日に新型コ

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。

これまで人との交流や接触に制限を課せられたこと、によって外出を控えたり、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。

本会では、ウィズコロナを意識し、これまで同様感染予防策を行ったうえで、老人クラブが持つ「仲間と

のネットワーク」を大いに活かし、高齢者の社会参加のため、地域で見守り・支え合い、健康・生きがいづくり事業を展開し、住み慣れた地域で会員一人ひとりが自分らしく活動できるように推進していきます。



### もくじ

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



令和5年度基本方針と事業計画

メインテーマ  
「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

【基本方針】

住み慣れた地域の中で高齢者が仲間づくりをとおして、生きがいと健康づくりなどの『生活を豊かにする活動』や、高齢者の知識と経験を生かし地域の諸団体と共同して行う『地域を豊かにする活動』は、老人クラブがもつとも得意とする分野で、各地域でさまざまな活動を展開していきます。

昨今コロナの影響により、地域活動は自粛や規模縮小などで「控えめな活動」に慣れ、しまい、高齢者のフレイル（虚弱）や組織のフレイルが懸念されています。老人クラブは「仲間とのネットワーク」を大いに活かし、

【事業の重点目標】

1. 組織の充実・強化に向けた取り組みの推進	① 老人クラブの意識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とおした加入促進
	③ 年代・性別バランスの取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情報提供
	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、高齢者に関する課題等の学習と実践	① 老人クラブ組織強化・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

地域見守り活動や地域支え合い・友愛活動を優先して多様な活動の支援・推進を行います。高齢者とともに、すべての世代が輝ける

【取り組みの重点事項】  
1. 老人福祉法制定60

- 「地域共生社会」の実現に向け、老人クラブがその一翼を担っていきましょう。
- 周年の取り組み
- ウイズコロナを見据えた老人クラブ活動の推進
- 会員増強への取り組み
- 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

自然と調和・環境をつくる  
創業明治42年

**株式会社 黒田組**

河北町谷地庚28番地  
☎0237-72-7211

**大東建設** 株式会社  
朝日町大字宮宿777-1  
☎0237-67-3101

朝日町健康工房  
ロイフェン **Räuchern**  
Handmade Ham Sausage  
朝日町大字 宮宿600-13 ☎0237-67-3103

産業・一般廃棄物処理業  
再生資源加工処理業

**有限会社 高万商店**

東置賜郡高島町大字高島 2057 番地  
TEL.0238-52-4354

健康な住まい

**株式会社 清野建設**

朝日町大字四ノ沢507  
☎0237-67-2223

ちび助  
サラミ

HACCP 導入型基準事業所

**株式会社 楯岡ハム**

村山市楯岡十日町 6-43  
TEL:0237-55-2533

経済産業省指定伝統的工芸品  
天童将棋駒製造元

伝統と技術をお届けします。  
将棋駒の歴史とともに  
伝統工芸品を支える四代つづく歴史ある店  
明治十年創業

**中島清吉商店**

天童市田鶴町2-2-2  
TEL:023-653-2262 FAX:023-653-7082



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、前年当初予算より約30%減となっております。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おります。

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。

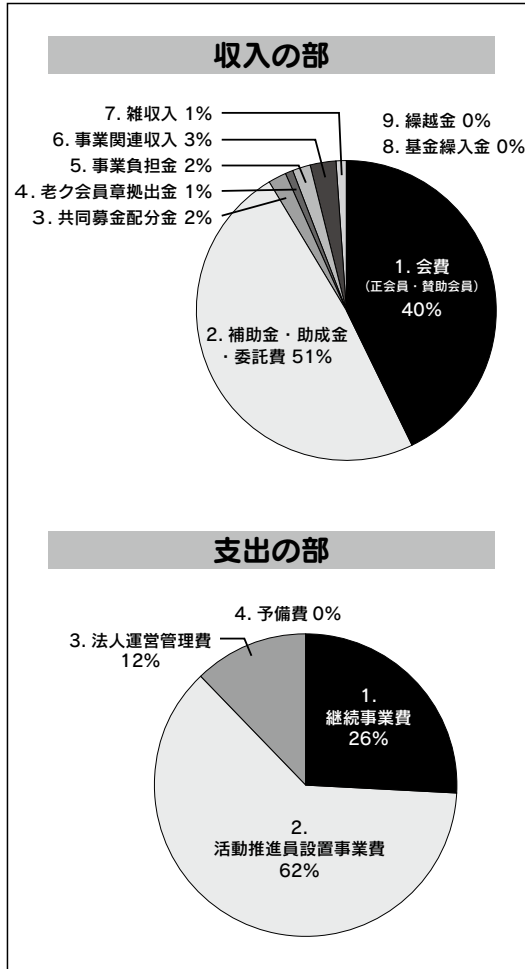
今年度は、市町村老連との連携を深めながら行える事業や地域の若手担い手育成事業などに活用できるようにいたしました。

県補助金についても昨年度から「事務お

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



今年度も300万円の交付を予定しており、

「事業」を継続していき

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。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

税理士法人  
**おおぞら総合会計事務所**  
税理士・公認会計士 加藤 英樹  
税理士 岡村 いち子  
米沢市徳町 9-16 TEL.0238-22-3382  
上山市矢来 4-5-12 TEL.023-664-1632

Sarwa Paint Shop  
塗料・塗装のコンサルタント  
**三和塗料株式会社**  
販売部：天童市糠塚二丁目8-36  
工事部：天童市北久野本四丁目20-30  
☎023-653-8845

MASKAWA  
**升川建設株式会社**  
河北町谷地甲1083  
☎0237-73-2233

Steel. Order. System  
**丸吉製作所**  
大江町大字藤田字西原799-3  
☎0237-62-3993

「ゆとり」と「豊かな」  
明日のために……  
**葉山建設株式会社**  
長井市成田823-6  
TEL：(0238)84-1222  
FAX：(0238)84-1287

山形の味 サラミを是非ご賞味下さい。  
Salami & Sausage  
**宮内ハム**  
罫宮内ハム直売所/南陽市宮内2508  
TEL.0238-47-2102 FAX.0238-47-5543  
本社工場/南陽市中ノ目47-5  
TEL.0238-50-2345 FAX.0238-50-2346



# 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。

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）

高島町総合交流プラザ

・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

◆市町村老人クラブ連合会長・女性代表・事

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

内科・外科・消化器内科

## 外田 医院

■ 診療時間 ■  
午前8時30分～午後5時30分  
日曜・祝日・木曜・土曜午後 休診

長井市大町 8-6  
☎(0238) 84-2016

寒河江武田内科  
往診クリニック

呼吸器内科・内科・訪問診療

診療時間  
月・火・水・金・土  
9:00～12:30  
午後 訪問診療  
休診日：木・日・祝

寒河江市中央 1-14-36  
Tel. 0237-86-2641

精神科・心療内科・内科

## かみのやま病院

24時間対応可能  
もの忘れ・不眠・気分障害などのご相談もしております。初めの方はお電話でお問合せください。

山市金谷下河原 1370 ☎ 023-672-2551 (内)

内科・消化器内科・内分泌内科

## たかはた内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	○	○	○

日曜・祝日は休診

東置賜郡高島町福沢163-1  
☎(0238) 57-4350

医療法人 渡辺医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:00～11:30	○	○	○	○	○	○	○
午後1:30～5:00	○	○	○	○	○	※	○

※午後1:30～4:00まで  
◆休診日 木曜・日曜・祝日・水曜午後 ◆全日予約制

東根市羽入2821  
☎ 0237-47-0406

一般歯科・小児歯科・矯正歯科

## ますぶち デンタルクリニック

入れ歯専門担当医  
高齢者歯科担当医がいます。

東置賜郡高島町大字高島 827  
☎ 0238-52-0014

当日診察 OK



◆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

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。



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、引き続きよろしくお願いいたします。



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。

私たちがきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

小児科・精神科・児童精神科・老年精神科  
内科・神経内科・リハビリテーション科

**医療法人 杏山会**

**吉川記念病院**

理事長・院長 吉川 順

休診日 日曜・祝日・土曜午後・年末年始

長井市成田 1888-1 TEL:0238-87-8000  
<https://www.yoshikawa-hp.com/>

**池田内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	-	●	-

休診：日曜・祝日

長井市台町6番1号  
TEL&FAX:0238-84-7333

消化器内科・内科・外科・リハビリテーション科

医療法人社団 仁陽会

**仁陽堂外田医院**

日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医 外田 博貴

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	-	●	●	-

休診：日曜・祝日  
長井市栄町 11-17 ☎0238-84-2004

**ふなやま歯科医院**

☎0238-42-3057

東置賜郡川西町上小松1078-1

予約制	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~PM1:00	●	●	／	●	●	●	／
PM2:30~PM6:00	●	●	／	●	●	※	／

※はPM5:30まで  
【休診日】水曜・日曜・祝日（祝日のある週は水曜診療）

**山口クリニック**

泌尿器科・皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	／	○	○	／

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

上山市四ツ谷1-6-35  
☎023-677-0050

**つちや歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:45~PM12:30	○	○	○	○	○	△
PM2:30~PM 6:00	○	○	○	○	○	／

△ AM8:45~PM1:00 休診日：日曜・祝日  
※不特定の休診日がありますので、TELでお問い合わせ願います。

高島町大字高島422-7  
☎0238-52-0464



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《南部版》

南陽マックスバリュ南側  
**大西眼科**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	手術	休	●	●	休

☎0238-49-2400 南陽市赤湯 2875-1  
【電話予約も承ります】

医療法人社団  
**鈴木内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:30	●	●	休	●	●	休	休

※第2・第4水曜日 休診  
南陽市宮内 4545-2 (R113号線沿い)  
**TEL:0238-45-3355**

医療法人  
霞晴堂 **白田医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	休	○	○
午後 1:30~ 5:30	○	○	○	休	○	○

午後からの診療はお電話にてお問合せください。  
休診日：木曜日・日曜日・祝日  
大江町大字左沢 1187  
**☎0237-62-3155**

**松田外科医院**

診療時間  
平日 9:00~12:30 / 14:00~18:00  
土曜 9:00~12:30 / 13:30~15:00  
休診日/日曜・祝日

米沢市城西 4丁目 4番 25号  
**電話 0238-21-1155**

**さとうクリニック**  
SATO CLINIC

肛門外科・消化器内科・外科・内科・漢方内科

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

休診日：日曜・祝日  
南陽市宮内 3500 ☎0238-47-3109

内科・呼吸器内科・循環器内科  
**笹井内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲
14:30~17:30	●	●	●	※	●	休

※ 木曜午後は予約制 (第3木曜は休診)  
▲ 第1・3土曜は休診  
米沢市堀川町 4-41  
**TEL 0238-22-5221**

休診 日曜・祝日



# 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《南部版》

医療法人緑星会 **産婦人科** **小児科**  
**国井クリニック**  
 入院設備あり 院長 國井 兵太郎  

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

 休診日/日曜日・祭日 午後休診/水・土曜日  
 寒河江市 中郷1450-1 ☎(0237)84-4103

医療法人 **E-内科**  
**よこやまクリニック**  
 米沢市東1丁目3-21  
**TEL.0238-40-1884**  

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	-	●	●	-

 ※休診 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

**鈴木内科医院**  

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○*
午後2:00~ 5:30	○	○	○	休診	○	休診

 休診日：日曜・祝日・木曜午後・土曜午後  
 ※土曜日午前の診療は第1・3・5のみ、第2・4は休診  
 河北町谷地中央二丁目6-6  
**☎0237-73-3300**

内科・呼吸器内科  
**工藤内科医院**  

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●
午後 2:30~ 5:00	●	●	●	●	/

 休診日：金曜午後・土曜・日曜・祝日  
 河北町満延字西浦12-1  
**☎0237-72-7221**

医療法人 **内科**  
**くまの医院** **循環器内科**  
 院長 熊野 仁昌  
**☎0238-22-6000**  
 FAX.0238-22-6002  
 米沢市門東町1丁目4-4

内科 **外科**  
**田中クリニック**  
 診療時間  
 午前 9:00~12:00 米沢市川井 2356-1  
 (往診 午後 2:00~3:30) **TEL.28-3505**  
 午後 3:30~ 6:30 **FAX.29-0235**  
 休診日 土曜・日曜・祝日

# 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 しんや  
**野口 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、12年前に市町村老人クラブ連合会会長を務めて12年目になる野口会長は、老人クラブ会員はもとより地域の高齢者など人々との交流をとても大切にしています。

老人クラブに加入したのは65歳、当時、地域の公民館で事務局員として働いていたとき、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

市町村老人クラブ連合会会長を務めて12年目になる野口会長は、老人クラブ会員はもとより地域の高齢者など人々との交流をとても大切にしています。

老人クラブに加入したのは65歳、当時、地域の公民館で事務局員として働いていたとき、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。

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、仲間とふれあひ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だとか。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、仲間とふれあひ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だとか。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、仲間とふれあひ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だとか。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。



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《南部版》

一般歯科・小児歯科・口腔外科  
**つねファミリー歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○

●休診日 ●水曜日・祝日

TEL/FAX **023-674-8249**  
天童市芳賀タウン北5丁目6-27(イオンモール天童敷地内)

**鞍掛胃腸科内科医院**

天童市東本町 1-6-20 TEL.653-2603

診療時間  
午前 9:00~12:00 / 午後 2:00~5:00  
※木曜・土曜は午前中みの診療

休診日：日曜日・祝日

**なにわ歯科**

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	▲

▲…18:00まで 休診日：日・祝

天童市久野本 3-16-17 TEL.023-654-7892

社会福祉法人 **みゆぎ福祉会**

信頼・助け合い・地域と共に

地域密着型  
特別養護老人ホーム

**みずほの里**  
上山市牧野字清水21-1  
☎023-674-3388

**ながすすの里**  
上山市長清水2-5-19  
☎023-666-7780

**訪問看護ステーション にじ**

ご自宅に看護師が訪問いたします!

TEL:0237-53-6424  
東根市温泉町3丁目4-38-110

通院が困難な方、お気軽にご相談下さい  
住み慣れたご自宅での療養をサポート致します

医療法人社団 伍光会  
**北村山在宅診療所**

24時間 365日対応  
TEL:0237-41-0583  
東根市温泉町 2-5-3



## 特集

## きららクラブ



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、本県から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う？」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。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

ふとん丸洗いで健康な眠り  
● 福祉用具のレンタル販売 ●

株式会社 アンミン

米沢市万世町片子 5152

☎ 0120-09-2101

お気軽にご相談ください



有料老人ホーム

ぬくもり松が岬

訪問介護事業所 / 訪問看護事業所

株式会社 ぬくもり

米沢市松が岬2-6-16

☎ 0238-21-2610

至誠堂総合病院附属

中山診療所

内科 皮膚科 小児科

※詳しくはお電話でご確認ください

☎ 023-662-5011

FAX.023-662-5049 東村山郡中山町長崎3030-1

有限会社 天童住宅設備

上・下水道設備工事  
暖冷房設備工事 / 衛生設備工事  
各種配管設備工事  
土木工事 / 住宅機器販売  
設計施工

TEL:023-654-5729

天童市柏木町 2-6-21



一般廃棄物収集・運搬 産業廃棄物収集・運搬  
浄化槽維持管理・清掃 高圧洗浄作業 配管カメラ調査  
除雪・排雪作業(除雪ステーションANEX) 害虫駆除作業  
受水槽・高架水槽清掃作業(置賜浄水管理センター)

環境整備のお手伝い

文化清掃 有限会社

山形県米沢市川井2851

TEL.0238-28-1399 FAX.0238-28-1404

お困り事はご相談下さい

司法書士 小関 弾事務所  
行政書士

●不動産の売買、贈与などの登記手続  
●相続、遺産、成年後見の手続  
●裁判、消費者トラブル、債務整理の手続  
●農地転用、建設業許可手続、その他各種契約書作成

お気軽にご相談下さい TEL.0238-84-1592  
長井市九野本802 FAX.0238-84-1471





# 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



女性ならではの結束力で会員増強活動

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

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）が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。

### 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

**総合設備業**  
**安達設備工業株式会社**  
 ISO 14001 認証  
 長井市寺泉2847  
**☎0238-84-2797**

地域一番を目指して！  
 長井市上・下水道工事指定店 一般土木  
**株式会社 高橋設備**  
 代表取締役 高橋勇喜知  
 長井市五十川1042-3  
**☎0238-84-2294**  
**FAX 0238-88-5261**

**村山建設株式会社**  
 朝日町大字宮宿190  
**☎0237-67-3135**

ずっと、元気に。  
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ nichicom

# 薬剤師さんのおくすり情報箱

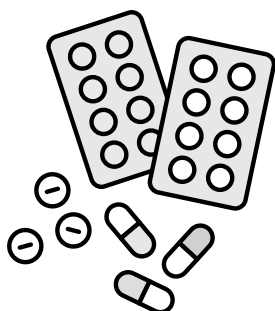
## 薬とサプリメントについて



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】

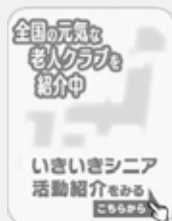
HAPPY LIFE 薬剤師 今井 隆裕 氏

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。

||| 私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》 |||



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

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

宗教法人

# 称念寺

上山市北町本丁1-1

TEL 023-672-0834

## 「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
- 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
- ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

**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

**私たちがきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》**

屋根・外壁・防水  
お風呂の塗装、リペア工事も  
承ります。

有限会社 **コマツ塗装**

東村山郡中山町大字長崎714-1

☎023-662-3933

FAX 023-662-3973



機械加工一般  
治工具設計製作・金型設計製作  
アルミダイカスト

株式会社 **椎名製作所**

長井市草岡1745

☎0238-84-1797

水と電気を通じて皆様のお役に立ちます



総合設備業

**ユーケン工業株式会社**

代表取締役 増田 源 幸

長井市時庭1903-1 ☎(0238) 88-3644

FAX (0238) 88-3649

https://uken-kk.co.jp

心と心をつなぐ  
お客様満足度No.1を目指す

株式会社 **伊藤自動車**

尾花沢市大字隴気664番地1

☎0237-23-3335



風力で発電しています！



太陽で発電しています！

有限会社 **長谷川工業**

尾花沢市大字野黒沢555-133

☎0237-25-3789

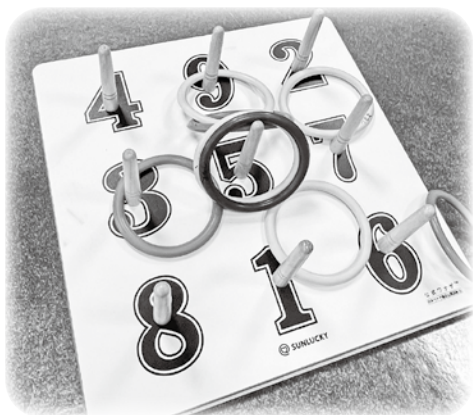
車の車検・修理・メンテナンス  
钣金塗装・新車中古車販売

株式会社 **戸津自動車**

尾花沢市大字荻袋 1490-1

TEL:0237-25-2241

ークルマと共に、お客様と共にー



**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を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。

なので、輪の色分けは、「交互投輪方式」で適用されません。

※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。

### 「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





曾我 健二さん  
(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

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。



連合会を見守る優しい笑顔

## 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

# 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っ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、次につなげ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《南部版》

創設のころ忘れずに  
地域の皆様の生活を支援します。

**慈光園**

☎ 0238-88-2711

長井市小出3453 社会福祉法人 長井福祉会

**油断敵大**

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

**相続 遺言**

すべてはお客様の「えがお」と「豊かさ」のために

**ゆたか相続センター**

米沢オフィス 山形オフィス  
TEL 0238-40-0046 TEL 023-665-0178

**税理士法人豊**

米沢オフィス 米沢市中央6丁目1-174 TEL 0238-21-2377  
山形オフィス 山形市松町2丁目6-31 TEL 023-665-0170

## 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！

