

陽だまり

第39号
令和6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.nichicom.com>

温かい拍手に包まれ開催



第58回山形県老人福祉大会

鼓動とともに、シニアの絆と未来への活力

9月4日(水)、酒田市民会館「希望ホール」にて第58回山形県老人福祉大会が開催されました。

太鼓道場 風の会による力強い和太鼓演奏や、岸部滋会長の式辞に続き、酒田市長 矢口明子様から歓迎のあいさつをいただきました。

オープニングや式典における表彰・感謝状授与、大会宣言など会場の様子は8～9ページでご紹介します。



県内の老人クラブ関係者大勢が参集

もくじ

第58回山形県老人福祉大会	1	全国老人クラブ連合会会長表彰	
山形県知事あいさつ	2	受賞インタビュー	10～11
山形県議会議長あいさつ	3	第17回公式ワナゲ全国交流大会	12
県知事感謝状／県老連会長表彰・感謝状受章者	4～5	能登半島地震救援抛金・協力金報告	13
令和6年度 県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰／		先生、おしえて！『公式ワナゲQ&A』	14
会員増強達成クラブ紹介	6～7	おらほの事務局さん	15
第58回山形県老人福祉大会	8～9	美術展作品募集／編集後記	16



あいさし



地域共生社会の実現に向けて

山形県知事 吉村美栄子

はじめに、令和6年7月25日からの大雨災害に際しまして、お亡くなりになった方やご遺族に対し、深く哀悼の意を表します。

被災された皆様からのお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を切に願っております。

第58回山形県老人福祉大会が、ここ酒田市内において開催されますことを、心からお祝い申し上げます。本日御参会の皆様には、日頃から本県の高齢者福祉の推進に御尽力をいただき、厚くお礼申し上げます。

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向

上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠にありがとうございます。これからもお元気で、なお一層御活躍されますことを御期待申し上げます。

さて、本県の高齢者数は、令和5年10月時点で約36万人、高齢化率は35・2%となっており、その比率は今後更に高くなっていくことが見込まれております。

このように、高齢化が急速に進展する中、県民の皆様がいいきと安心して暮らし続けるためには、行政や関係機関などが一体となり、高齢者お一人おひとりの健康づくり、介護予防等への取組

みや孤立防止に向けた地域の仕組みなどが必要であり、そこに元気な高齢者の皆様にも積極的に関わっていただくことが大切であると考えております。

こうした状況を踏まえ、県では、今年3月に策定した「やまがた長寿安心プラン」におきまして、「互いに支え合いながら、高齢者一人ひとりが自分らしくいきいきと安心して暮らせる山形県の実現」を基本目標に掲げ、互いに支え合い、役割と生きがいをもって共に生きることのできる地域共生社会の実現に向けた取組みを展開しているところ です。

本大会のメインテーマであります「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、県としましては、皆様と緊密に連携を図りながら、しっかりと取組みを進めてまいりますので、引き続き御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、開催にあたり御尽力くださいました関係者の皆様に深く敬意を表しますとともに、一般社団法人山形県老人クラブ連合会並びに県内各地域の老人クラブの今後ますますの御発展と、御参会の皆様への御健勝を心から祈念申し上げます。お祝いの言葉といたします。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

J

- ・水処理装置
- ・建築物総合管理
- ・分析事業
- ・簡易専用水道

ジャパンクリエイティブ株式会社

山形県尾花沢市芦沢775-1
TEL: 0237-25-2280

みがき や

磨屋

有限会社

尾花沢市大字芦沢940番地
TEL 0237-25-2073

カーテン・ふとん・ふとん丸洗い

カーテンホーム21
ふとんスタジオ

営業時間: 10時~18時 定休日: 水曜(火曜: 予約制)

山形店: ☎ 023-666-8333
山形市鷹巣ヶ崎1-18-10

米沢店: ☎ 0238-37-2299
米沢市中国町323-1

まずは
お電話

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

家づくり

感動する

柴崎建設

SHIBASAKI KENSETSU 有限会社

尾花沢市新町4丁目1番11号 ☎0237-23-2822

風力で発電しています！

太陽で発電しています！

株式会社 長谷川工業

尾花沢市大字野黒沢555-133
☎0237-25-3789



高齢者の経験と知識を活かして

山形県議会議長 森田 廣

第58回山形県老人福祉大会の開催にあたり、県議会を代表いたしまして、お祝いの言葉を申し上げます。

皆様におかれましては、日頃より、高齢者福祉の向上に多大なる御尽力を賜りまして、心から感謝を申し上げます。

また、ただいま栄えある表彰を受けられました皆様、誠にありがとうございます。皆様これまでの御功績に對しまして、あらためて敬意を表しますとともに、今後の更なる御活躍を御期待申し上げます。

さて、本県の65歳以上の高齢者数は、令和5年時点で約36万1千人、県内総人口に占める割合は35・2%となっており、今後も高齢化率は上昇が続けることが見込まれております。さらに、コロナ禍がもたらした影響もあり、地域における人々の暮らしや社会経済構造は大きく変化しております。

こうした変化に対応し、子どもからお年寄りまで、誰もが健やかに暮らし続けることができる地域社会の実現には、高齢者の長年培われてきた経験と知識

を活かすことが重要であります。さらに、高齢者が互いに支え合いながら、自分らしくいきいきと安心して暮らせる社会を実現するため、介護人材の確保など、高齢者の生活の環境の整備が重要であると認識しております。

本日、「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、関係者の皆様が一堂に会し、本大会が開催されますことは誠に意義深く、地域共生社会の実現に向けた連携の一層の強化につながるものと考

えております。県議会といたしましても、誰もが健やかに生き活きと暮らすことができる、安全・安心な地域社会づくりの推進に向けて、今後も力を注いでまいりる所存でありますので、皆様におかれましても、引き続き、御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、山形県老人クラブ連合会並びに県内各地域の老人クラブのますますの御発展と、御参会の皆様のご健勝・御活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

不動産のことなら、ご相談下さい

株式会社 **三陽不動産**

営業時間 9:00 ~ 17:30

定休日 日曜・祝日(事前にご連絡を頂ければご案内致します)

米沢市金池6丁目9-56

☎0238-26-8351

URL www.sanyo-fudousan.com

浄化槽清掃・保守点検 一般・産業廃棄物 し尿汲取り



中央清掃 株式会社

米沢市大字花沢3119-18 ☎0238-22-6100

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ANNEX) 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 株式会社

山形県米沢市川井2851

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

米穀・尾花沢スイカ・農業資材・エネルギー・食品ストア
ホームタンクに灯油配達いたします!

有限会社 **コクブン**

尾花沢市大字名木沢83番地

☎0237-25-2707

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

上市市矢来 4-5-12 TEL.023-664-1632

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

一クルマと共に、お客様と共に



県知事感謝状・県老連会長表彰
感謝状受章者
(敬称略)

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 安食緋呂子
- 山形市 近藤 元一
- 山形市 神保 末夫
- 山形市 鈴木 順三
- 村山市 奥山 幸作
- 村山市 柴田 勝
- 村山市 竹村 徹
- 天童市 鈴木 武
- 天童市 相澤 範夫
- 東根市 堀江 富治
- 中山町 鈴木 政明
- 富樫 文夫
- 新庄市 横山 祥二
- 真室川町 沓澤 章
- 長井市 後藤 幸藏
- 川西町 鈴木 博
- 飯豊町 勝見 敏雄
- 鶴岡市 田中百合子
- 鶴岡市 菅原アツ子
- 酒田市 新館 武
- 酒田市 齋藤 良子

- 酒田市 松山 諄
- 酒田市 五十嵐正樹
- 計23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

- 野崎 祐子/結城美智子
- 國井 千佳/小松 艶子
- 鈴木由香里/富樫 和則
- 相澤 一騎/稲葉智恵子
- 富田 清香/大類 準子
- 佐藤 豊美/田澤 郁子
- 津田 通子/我妻 学
- 佐藤美由紀/猪口 雪子
- 阿部 優子/小室 桂子
- 濱田くみ子/成澤 浩子
- 宇津木尚也/土屋 洋章
- 皆川美和子/高橋 恵子
- 小林 茂美/鈴木 啓子
- 原田理香子/近野 博英
- 志田 尚/村山麻由美
- 高野 淳子/佐藤知恵美
- 手塚 眞弓/長岡 律子

山形県老人クラブ連合会
会長表彰

◆老人クラブ育成指導功勞

- 山形市 志鎌 房雄
- 山形市 五十嵐信子
- 山形市 今田 一夫
- 山形市 板垣 毅
- 山形市 染谷美恵子
- 山形市 岸野太之助
- 山形市 小林健次郎
- 山形市 長沼 富男
- 米沢市 青木 秀典
- 鶴岡市 本間 節雄
- 鶴岡市 石田 誠
- 鶴岡市 宮崎 正視



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》

NITO TEKHIN
仁藤鉄筋株式会社
北村山郡大石田町大字田沢239-16
TEL.0237-35-4954

O-K-K
OKUYAMA
KENSETSU KOUGYOUSYO

<https://www.okuyama-kk.jp/>

エルワン そうこうサービス
(有)山形そうこうテクニカルサービス
尾花沢市中町5-5
TEL 0237-24-1431

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！

ひとしサイズの人気者！
**ちび助
ケラム**
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



舟形町	大石田町	大石田町	河北町	河北町	西川町	朝日町	大江町	南陽市	尾花沢市	尾花沢市	東根市	東根市	東根市	東根市	天童市	天童市	長井市	長井市	村山市	村山市	村山市	村山市	新庄市	酒田市	酒田市	酒田市	酒田市	酒田市	鶴岡市	
信夫	五十嵐恭也	大沼博明	小林好治	角川悦子	阿部富雄	成原勝志	大谷和平	山田正春	早坂惣市	北山正一	東海林正義	黒田庄治	結城幸一	高橋英司	相澤範夫	鈴木武	大石辰郎	五十嵐繁	板垣勝	佐藤武	原田芙美子	井上繁雄	井上堅一	柏倉八百吉	高橋富男	斎藤薫	渡部圈二	武田茂	伊藤信弘	齋藤彦一



遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	三川町	小国町	小国町	飯豊町	飯豊町	最上町	最上町	真室川町	真室川町	鮭川村	大蔵村	大蔵村
今野忠勝	高橋秀夫	佐藤勇	高橋良明	鈴木金一	真嶋一雄	遠藤重幸	高橋与志夫	佐藤雄造	加藤愛子	仁科光悦	後藤繁	松田健次	高橋光廣	菅義幸	小松定夫	青山茂雄	荒木美津子	鈴木君徳	佐藤利明			

計63名



県知事感謝状を授与 酒田市 五十嵐正樹さん

◆優良老人クラブ

山形市
新江俣新生会

鶴岡市
鼠ヶ関老人クラブ

新庄市
楽天会

山辺町
近江あけぼの会

大江町
深沢福寿会

大石田町
朝日町老人クラブ

遊佐町
上小松 長寿会

遊佐町
平津 平都会

計8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《南部版》

自然と調和・環境をつくる
KURODA Since 1909 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

総合ビルメンテナンス・人材派遣

CR 株式会社 長陵

寒河江市本町 2-4-14
TEL:0237-84-4540

みなさまの物流を支援いたします!

一般貨物自動車運送業

株式会社 丸の内運送

寒河江市高田 3-84-1
本社営業所 TEL 0237-86-2541
営業所：山形営業所・置賜営業所・仙台営業所

山形の味 サラミを是非ご賞味下さい。

Salami & Sausage 宮内ハム

髷宮内ハム直売所／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

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

旅の総合案内
山形県知事登録国内旅行業 第2-228号

あけぼの観光株式会社

本社営業所 尾花沢市尾花沢1535-6
TEL:0237-24-1181 FAX:0237-24-1183
大蔵営業所 最上郡大蔵村清水1419-2
TEL:0233-75-3603 FAX:0233-75-3604



夏祭りやいも煮会で
呼び掛け

あやめ寿会(長井市)
会員数: 29名
会長: 鈴木 宏明

新規会員10%増・70歳未満会員割合5%増
ダブル達成クラブ紹介

昨年度までは会員増強につ
いて会員の意識も低く、なか
な増強ができませんでした。
令和5年度末に会員数が20名
を下回ったことをきっかけに、
会員の意識が向上しました。
会員増強運動は、地区住民
が集う機会を最大限に活用し
ました。青年部の夏祭り等の
会合や、地区のいも煮会等で



新たな仲間を迎えて交流会

令和6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カ
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4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、各部門をとおして22老連
より申請があり、81クラブ・
2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
ブの活性化や、解散や休会し
てしまったクラブの再結成・
再加入することとあわせて、
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
ましょう。

区分	市町村老連数	クラブ数	会員増数
①新規会員10%増	19	57	287
②70歳未満会員割合5%増	10	18	—
③再結成・再加入、新規結成クラブ	6	6	127
④市町村老連会員増	2	—	40
計		81	454

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》

鉄・非鉄・金属
解体業務も承っております

株式会社 稲毛商事
尾花沢支店

尾花沢市名木沢1785-4
TEL.0237-48-7233

人と環境の調和、
アメニティの空間づくり、
私達が提案します。

飯鉢工業株式会社
IIBACHI 代表取締役 飯鉢 文義

〒993-0041 長井市九野本 1052
TEL 0238-84-1488(代) FAX 0238-84-1457
HP <http://www.iibachi.com>

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

株式会社 二チコミ
nichicomi

二チコミでは
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

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介せまる

二チコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

法人、所得税確定申告、消費税、相続、
会社設立等、お気軽にご相談下さい。

**黄木義久
税理士事務所**
税理士・黄木義久

〒992-0045 米沢市中央1丁目8-17
TEL 0238-23-3889 FAX 0238-23-3899
E-mail: ookitax@diary.ocn.ne.jp



増田漆蔵にて、歴史と文化を堪能

新規会員10%増達成クラブ紹介

末広町寿会（新庄市）

会員数：28名

会長：矢口 實

加入を呼び掛けました。また、会員が近郊の人と茶飲みの話をするなど、知り合いの呼び込みが功を奏しました。

あやめ寿会は、年度総会、

あやめ観賞会、いも煮会、忘年会、新年会、そして研修旅行などを年度計画に入れて活動しています。その他、市老ク連、中央地区老ク連の行事

にも参加しています。会員増強については、今年度も新規会員の入会を得るべく活動していきます。

成功の秘訣は

連携と主体性

新庄市は、会員の高齢化が進む一方で、団塊世代が70歳を過ぎてても仕事を続けているため、老人クラブへの入会者がなかなか増えない現状です。また、長年続けてきた盆踊りや町内の交流行事の開催が困難になってきていますが、新庄祭りの山車行事だけは、若連のボランティア活動により今も続けられています。

このような状況の中、当会では町内会や組長会議、若連、そして民生委員に老人クラブ会長自らが出向き、入会の応援を頼むというPR作戦を実施しました。また、会員が抜けた分は必ず補充するという決意のもと、



ワナゲを通じて深まる交流

既存会員が口コミで入会を促進しています。さらに、会員が集まる場を増やす工夫として、サロン活動や100歳体操、茶飲み話の時間を設け、交流を深めています。

地域に根ざした活動と積極的な取り組みによって、これからもさらなる発展を目指していきます。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

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



「太鼓道場 風の会」の力強い和太鼓

復興支援とともに盛大開催

第58回山形県老人福祉大会

9月4日(水)、酒田市民会館「希望ホール」で行われた第58回山形県老人福祉大会。会場には、老人クラブ役員や関係者など約850人が参加し盛大に開催されました。

準備期間中であつた7月25日、26日に、酒田市をはじめ庄内・最上地域で大雨災害が発生し、酒



会長表彰の授与 酒田市 渡部 圈二



岸部県老連会長の式辞

田市内での被害も大きく一時は中止も検討されました。しかし、老人クラブとしては『災害復興支援』として本大会を開催することにしました。

会場内には、山形県共同募金会にご協力をいただき大雨災害義援金のために募金箱を設置。おかげさまで大会に参加した皆さまのご協力により2万389円の募金がありました。この義援金は、山形県共同募金会を通じて被災地に贈られます。ご協力ありがとうございます。



私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

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

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

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
居宅支援 / しょうがい短期入所

株式会社 ぬくもり

米沢市松が岬2-6-16

☎0238-21-2610

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断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



漆山副会長より大会宣言



矢口市長より歓迎あいさつ

いました。
大会では、歓迎アトラクションとして「太鼓道場風の会」から躍動感あふれる太鼓の演奏が行われました。
大会宣言では、老人クラブの存在意義を高めるための宣言案を起草、賛同するみなさまから盛大な拍手を呼んで宣言案が採択されました。

大会宣言

団塊の世代のすべての人が75歳を迎える2025年を目前に、本格的な超高齢社会が到来しようとする今、少子・高齢化、人口減少、社会経済、家族や地域といった基本的条件とその環境が大きく変化し、あらためて人々との『つながり』や地域社会での支え合いが必要とされています。

私たち老人クラブは、会員の意欲と行動、住民の励ましと協力、国や地方自治体の理解と支援のもとに、健康、友愛、地域貢献など多彩なクラブ活動を通じて、仲間のもとより地域コミュニティとともに高齢者が生きがいのある生活ができるよう「地域共生社会」の実現のため、その一躍を担っていくことが期待されています。

今年、『孤独・孤立対策推進法』と『認知症基本法』の二法が施行され、“孤独・孤立に悩む人を誰一人取り残さない社会”と“相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会”づくりを取り組みの重点目標として活動していますが、これからは、時代の変化や地域特性に応じて、また、自然災害発生などの有事の際の備えを意識し、「地域支え合い活動」に力を注ぎ、老人クラブの存在意義を高めて行かなくてはなりません。

青く澄み渡る日本海と雄大な鳥海山を仰ぐ「酒田市」に集う老人クラブ関係者とともに、次の取り組みの実践を宣言いたします。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしや仲間を見守る「地域支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代や地域と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和6年9月4日

第58回山形県老人福祉大会

2万389円
集まりました



会場内に設置した募金箱



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~PM5:30	●	●	／	●	●	※	／

※はPM5:00まで
【休診日】水曜・日曜・祝日(祝日のある週は水曜診療)

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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	-	○	○	○	-
14:30~19:00	○	○	-	○	○	18:00まで	-

※祝日のある週は水曜日午前中に診療いたします。
最終受付 平日:17:30
土曜日:17:00
東置賜郡高島町大字高島 827 **当日診察 OK**
☎0238-52-0014

永田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	×	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	●	●	×

休診日：木・日・祝
上山市元城内 3-62 TEL.023-672-0215

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 **みゆき福祉会**

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

特別養護老人ホーム **ながすずの里**
上山市長清水2-5-19
☎023-666-7780



受賞インタビュー

全国老人クラブ連合会会長表彰
「若手リーダー・育成成功労賞」

未来を担う若手

高畠町老連・伊澤さんが語る熱き思い

今年度から全老連

会長表彰に「女性リー
ダー育成成功労賞」と

「若手リーダー育成成
功労賞」の受賞区分が

増え、このたび県老
連は初の「若手リー

ダー育成成功労賞」に、
高畠町老連若手委員

会初代委員長の伊澤
良治さんを推薦し、

受賞が決定いたしま
した。

受賞を記念して伊
澤さんの若手委員会

に馳せる想いをイン
タビューしてみまし

た。

―若手委員会を

始めたきっかけ―

高畠町に若手委員

会を設置するとき、当

時の会長から声がか

かり「発足の手伝い

をしてほしい」とい

うことでしたが、老

人クラブは地域にあ

ると認識しながらも

当時60代だった私た

ちにはものすごい抵

抗感があつて「自分

にはまだ早い」と思っ

ていました。

しかし、会員の高

年齢は若手の加入が

少ないことで地域の

老人クラブが消えよ

うとしていることを

知り、同年代の仲間

に呼びかけて「とり

あえず自分たちが楽

しむ組織を創る」と

いう目的で「昭和青

年クラブ」を発足し

ました。

地域を越えて目的

に賛同した若手が加

いた「ねほだれ大会

(悪意のないホラ、デ

タラメな演技等でパ

フォーマンスをする

大会)への出演参加

など『目標と信念』

を持つて活動を展開

13人だった会員は現

在25人になっていま

す。

―若手委員会・

昭和青年クラブの

思い出話―



若手リーダー・育成成功労賞を受賞した伊澤良治さん(高畠町)

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》

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

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

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

米沢クローバー歯科クリニック

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

米沢市春日5-2-30-8
ヨークベニマル米沢春日店内
☎0238-27-7301

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

いなげ 呼吸器内科 医院

CT 撮影装置 肺機能検査装置 完備

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

休診日: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

東置賜郡川西町西大塚 1401-1
☎0238-27-0350



若手委員会の仲間（同級生です）
（左から）我妻由美子さん、
伊澤良治さん、須藤のり子さん

しました。
たとえば、「男の料理教室」や「ボウリング大会」など。「男の料理教室」では、寒ダラを1匹裁いて寒ダラ汁を作ったのですが、調理経験豊富な女性会員に叱咤激励を受けながら調理することになった男性会員。「家にいてもここに来ても女性は強い」と思ったそうです。

ているため思うようにプレーできなかつたなど……思い出話はいっぱいあるようです。

仲間と語る、

若手委員会

若手委員会発足当時から仲間、副委員長の間、我妻由美子さんと県老連女性委員長の間、須藤のり子さんは伊澤さんの同級生。若手委員会の仲間3人にこれから若手委員会を聞いてみました。

これから
若手委員会に
思うこと

伊澤さんが考える老人クラブの会員減の理由は「役員になりたくない」という人たちが多く役員になると会

議や行事への参加など面倒なことが多いが、実は面倒なことは若手世代にとって「ちょっとしたこと」だったりする。若手委員会とは「老人クラブの担い手であり、仲間とのネットワークを駆使し最終的に地域のリーダーになるために存在する」とのこと。

面倒見てもらいたくないから今を頑張っている」と話す。地域の先輩後輩やその夫婦に加入を呼びかけてきた3人、高齢期になり子どもが成人時代を一緒に過ごした仲間と、再び地域で活動できること喜びを知り充実した活動をしている。



平成27年度みずほ助成「老く介護予防・健康づくり支援事業」の活動

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

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

緑ヶ丘歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~1:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~7:00	○	○	○	/	○	△

△5:00まで 休診日/木曜午後、日曜日、祝日
東村山郡山辺町緑ヶ丘3丁目1-3
☎023-674-9041

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・土曜は午前中のみ診療
休診日:日曜日・祝日・第3土曜日

あなたの人生を
1冊の思い出に。



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

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**

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】

白熱戦 パーフエクト続出の

10月10日(木)、山形県総合運動公園「サブアリーナ」で公式ワナゲ全国交流大会が開催されました。

本大会から会場を変更して、選手・補欠の

みならず応援に来た仲間も十分に楽しめるよう競技会場のレイアウトも変更しました。

選手・補欠の参加は193名、応援者と事務局引率の参加も



1・3・5コートの試合

午後の決勝トーナメントに出場するために、午前の部はそれぞれのコートであらかじめ組

み合わせされたチームとの試合を開始。パーフエクトが出るたびに歓声があがり、ライバルたちの奮闘ぶりにそれぞれ選手も刺激されたよう

午後の決勝トーナメントは上位16チームが進出。その場で組み合わせ抽選が行われました。2回戦や準決勝では、同じ市から出場しているチーム同士が対戦したり、同じ地区同

今回のパーフエクトは13名になりました。そのうち1人が3ゲームオールパーフエクトを獲得！第13回大会(令和元年度)以来の2人目となります。



2・4・6コートの試合

本大会の優勝は、鶴岡市の「第5学区男子チーム」、準優勝は長井市の「草岡C」、3位は遊佐町の「高瀬地区老人クラブ」でした。詳しい成績・結果は本会ホームページをご覧ください。

士の対戦があつたり、普段は仲間なのにライバルになる瞬間もあり盛り上がりました。

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ことでより適切な処方に役立ちますよ。





能登半島地震救援拠金・協力金報告

①能登半島地震災害救援拠金への
ご協力、ありがとうございます。

令和6年元旦に発生した「能登半島地震」、すぐに全老連の呼びかけにより災害救援拠金として本会も賛同し市町村老連への呼びかけをさせて頂きました。

おかげ様で1回目を4月30日に10市町村の協力分88万4955円（前号に記載）を送金し、2回目は5月1日以降にご協力いただいた8市町村分38万1907円を8月30日に送金いたしました。本県での災害救援拠金の総額は126万6762円になり、また全国では、総額2億1540万円が集まったことを全老連より報告いただいています。この災害救援拠金は、全老連よ

り被災された石川県、

富山県、新潟市、新潟

県、福井県へ配分

されています。会員

の皆様からのご協力

に心から感謝申しあ

【5月1日以降の
協力老連】

遊佐町、山辺町、南

陽市、河北町、鶴岡市

鶴岡支部（2回目）、

米沢市、白鷹町、長井

市

②持続可能な運
営のための協

力金のご報告

県老連の会費減収や補助金の一部が終了見込みであることから、本会運営が不安定となり令和6年1月から会員の皆様にご協力いただいております「協力金」は、おかげ様で令和6年度9月末で60万460円をご協力いただきました。会員の皆様の心遣い、本当にありがとうございます。

県老連は今後も継続的に協力金をお願いすることになります。皆様からお預かりしている協力金は、本会の事業の一部として大事に使わせていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

全老連の総額
2億 1540万円
山形県老連の総額
126万 6762円



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、担当者のご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

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
見積ります

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！

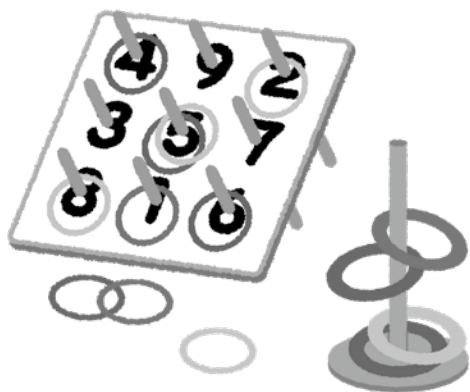
お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
<http://www.nichicom.com>



今回の質問者さんは？
質問者：Fさん
 得点の計算がイマイチわかりません。輪の入ったところの数字が得点になるのであれば、なぜ30点になるのか教えてください。

先生、おしえてくれる！

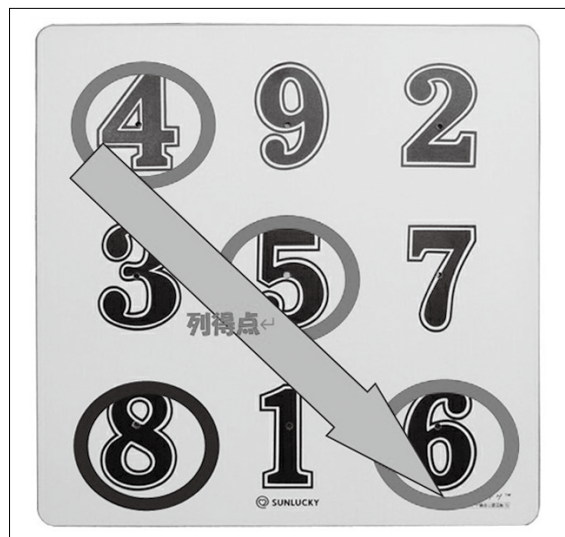
『公式ワナゲQ&A』



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

よくある質問に「なぜ、公式ワナゲ台の数字はバラバラに書かれているの？」と聞かれます。実は、公式ワナゲのおもしろさがここにあるのです。公式ワナゲの台には、上の段の左から「4・9・2」、中の段「3・5・7」、下の段「8・1・6」と表示されています。実は、縦、横、斜め1列に3つの数字を足すと、どこから計算しても「15点」になるのですが、公式ワナゲでは、縦、横、斜めのいずれか1列



一列に輪が入る「列得点」

に並んだ場合、「15点×2」と計算します。なので、上の段の左から「4・9・2」に入った場合、15点ではなく30点と数えます。
 1列に輪が入ったことを「列得点」と言い、この列得点に入らなかった輪は、下に表示されている数字をそのまま得点として数えます。これを「他得点」と言います。列得点となる列がいくつあったか、その他の得点は何点かを確認して総合計を出すのです。
 例：「4・5・6」に入った場合、 $4 + 5 + 6 \times 2 = 30$ とその他に8に入っているため、他得点8点、総合計は38点となります。

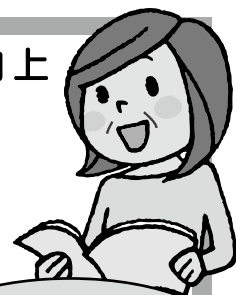
～ いつまでもお口を健康に保つために～

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
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 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**



故郷・大石田町で 地域貢献



大沼 桐也さん
（大石田町老人クラブ連合会
きららクラブ大石田）



笑顔と活気溢れるワナゲ大会

大石田町は山形県の北東部に位置する人口約6000人の町です。最上川が町内を流れており、昔は舟運で栄えておりました。大石田の南には最上川三難所があるため、「大石田河岸」という最上川舟運最大の舟着場として栄えました。

町の特産品としては米やスイカ、そして「そば」があります。特にそばは有名で環境省かおり風景100選に「大石田町そばの里」が選ばれており、町内には複数の手打ちそば屋が軒を連ね、県内外から訪れる多くの来

訪者を迎えています。大石田町老人クラブ連合会に所属しているクラブ数は10クラブで、363人の会員がさまざまな活動をしています。コロナの影響で活動を自粛していた行事も多々ありましたが、今年度はグラウンド・ゴルフ大会やゲートボール大会、ワナゲ大会などのスポーツイベントをはじめ、会員間の親睦を深めるための旅行も実施され、再び活気を取り戻しています。

今年9月には、5年ぶりに開催された老人クラブ主催の旅行で、日光東照宮や大内宿を訪れ、参加した会員からは「楽しかった」との声が多く聞かれました。これらの声を聞くと、事務局としての努力が実を結んだと感じ、大変嬉しく思います。もともと大石田町出身の私ですが、一時期は県外で生活しておりました。その後、大石田町に戻ってきた際に縁があつて今の場所へ働き始めました。生まれ育つた町であるため町内の事情にも詳しく、町民の皆さまにも「大沼さんちのだべ」と言われることが多いです。町民の皆さまの優しさもあり、

おかげさまで、すぐに事務局として受け入れてもらえました。今年4月から正式に老人クラブ連合会の事務局として働き始めたため、わからないことや知らないことが多く、まだまだ手探りですが少しずつ勉強しております。

私のモットーは「どんなときでも楽しむ」ですが、この仕事をしているときは「どんなときでも楽しんでもらう」ことを心掛けています。今後、も町の高齢者の生活が豊かで楽しいものになるよう尽力していきたいと思っております。

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

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



見せて下さい
あなたの作品

ときめきねんりんピック2024

第33回山形県健康福祉祭

美術展作品募集

山形県福祉祭（ときめきねんりんピック2024）『美術展』が山形美術館で開催されます。

会期 令和7年2月14日(金)～16日(日)
AM10:00～PM5:00
(最終日はPM3:00まで)

募集内容 高齢者の創作した日本画・洋画・彫刻・
工芸・書・写真の6部門

会場 山形美術館 山形市大手町1-63
電話023-622-3090

テーマ 特に定めない

主催 山形県
山形県社会福祉協議会
山形県老人クラブ連合会

応募資格 県内在住で、昭和41年4月1日以前に
生まれたアマチュアの方

出品点数 および出品作品

出品点数及び出品作品:出品点数は、各部門を通じ1人1点とし、出品作品は出品者本人であり、かつ個人により創作された未発表作品とする。又応募資格年齢に達した以降の作品とする。

申込方法 専用の「作品募集票」に必要事項
を記入の上、郵送またはFAXにて
お申し込みください。

締切 令和7年1月10日(金)

「作品募集票」については下記までお問い合わせください。

申込応募票の
お問い合わせ先

社会福祉法人 山形県社会福祉協議会 電話 023-622-5805 FAX 023-622-5866
一般社団法人 山形県老人クラブ連合会 電話 023-622-5601 FAX 023-622-5606

編集後記

会報に「おらほの事務局さん」を掲載して12回目、市町村老連の事務局さんたちが各地域の老人クラブ会員に寄り添っていただいていることに心から感謝しています。

市町村老連の事務局は、会議や健康づくりの行事など開催するたびに何日もかけて準備を行い、行事の当日は座る暇もなく動き回り、役員や会員の話を聞きながらアレコレも世話をやっている姿をよく見かけます。県老連(私)が行事にお呼ばれたとき、少しだけお手伝いをさせて頂くこともあるのですが、邪魔にならないように、また迷惑をかけないように、また思いながらも「お手伝いになったのだろうか」と思うこともしばしば。事務局さんと役員が家族のように仲睦まじくやり取りをしているところを見ると、「市町村老連事務局の存在は無くしてはならないものだ」とつくづく思うのです。一人悩み迷うことも多い老ク連の事務局、私たち県老連も市町村老連の事務局と常に連携を取りながら協力体制を強めていきたいと思っています。(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《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。

☎ 0238-88-2711
長井市小出3453 社会福祉法人 長井福祉会

えごま油 搾油も承ります

やくし食品
株式会社 サクセス・トレード
尾花沢市新町3丁目11-16
TEL: 0237-53-0385

寝苦しい夜は...

ゆ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ある
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。

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう