

陽だまり

第41号
令和8年3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



人と人とのつながりを大切に

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 武田 敏夫

県内の老人クラブ会員の皆さまには、日ごろから本会事業運営に対し多大なるご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

6月に就任して以来、岸部前会長から引き継ぎ8カ月間が経過いたしました。

その間、9月には第59回山形県老人福祉大会を河北町で開催、10月に第18回公式ワナゲ全国交流大会、11月に市町村老人クラブ連合会会長・女性代表・事務担当者合同研修会議、2月に第34回山形県健康福祉祭「美術展」と本会メイン事業に関わり、各市町村老連における会員の皆さまや各関係機関の方々に多大なるご協力をいただいていることに改めて感銘を受けました。

本会は、市町村老連や関係機関団体と連携することで組織活性化と運営の維持を図っております。

会員減少が続くなか、今年度から「新たな仲間づくり」として3つの事業を展開しはじめました。1つめは、きららクラブ山形活動検討委員会を設置し、行政や関係機関団体を中心に委員を構成した中で、仲間づくりをはじめとする本会事業の中長期計画の策定を

行うこと、2つめに市町村行政や市町村社協と「老人クラブについて本音で語り合う」意見交換会を6地区で開催。3つめは、単位クラブの活性化モデル事業として、単位クラブに直接アドバイザーを派遣し、地域に見合った活性化の取り組みを指導してもらいました。この新たな仲間づくり事業に「仲間づくりアドバイザー」として、川西町吉島地区のきらりよしじまネットワーク高橋由和先生に地域づくりの観点からいろいろなアドバイスをいただいております。

令和7年度は、「新たな仲間づくり」の事業を展開するうえで、地域の老人クラブや高齢者が抱える諸問題や課題が何なのかを洗い出す年であり、令和8年度には、諸問題や課題を整理しながら、地域の実情に応じた「新たな老人クラブのあり方」を創造することを目標に事業を展開していきたいと考えております。

「地域に老人クラブがあるからこそ、この町は元気だよ」と言われる組織を目指し、魅力ある老人クラブをこれからも創造していきます。

もくじ

会長あいさつ	1	地域支え合い推進事業	8~9
山形県知事あいさつ	2	仲間づくり・老人クラブ活性化モデル事業報告	10~11
山形県議会議長あいさつ	3	第34回山形県健康福祉祭「美術展」	12
第59回山形県老人福祉大会	4	市町村老連の仲間づくり情報	13
県知事感謝状・県老連会長表彰感謝状受章者/ 令和7年度 県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰	5~6	第18回公式ワナゲ全国交流大会	14
第54回全国老人クラブ大会	7	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



あいさし



活力ある地域づくりに向けて

山形県知事 吉村美栄子

会員の皆様におかれましては、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。

本県では、昨年人口が100万人を下回り、今後も人口減少が続くと見込まれる中、高齢化率は、現在の36%から上昇を続け、団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年には40%を上回ると予測されています。

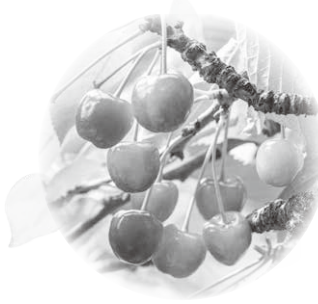
高齢化が急速に進展

する中においても、県民の皆様が自分らしく生き生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、介護予防の取り組みや孤立防止に向けた地域の仕組みが必要であり、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重要であると考

えております。

基盤とする高齢者自身の自主的な組織であり、高齢者が互いに支え合い、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て重要な役割を担っています。今後とも活動内容の充実や魅力の発信に努められ、会員加入の促進に一層取り組んでいただくとともに、高齢者の健康寿命の延伸や活力ある地域づくりを担う組織として、さらな

る発展を遂げられることを期待しております。結びに、貴会の更なる御発展と会員の皆様方のますますの御活躍、御健勝を祈念申し上げます。



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》

オハナ・デンタルクリニック

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

〈予約優先制〉お電話にてお問い合わせください

東田川郡庄内町余目字猿田88-13
TEL:0234-43-0870

内科・糖尿病内科・内分泌内科
医療法人 **小内医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	●	●	●	-	●	-

第2・第4土曜、日曜、祝日は休診
新庄市鉄砲町7-28
TEL:0233-22-2036

内科・循環器内科
阿部内科クリニック

- 診療時間 午前9時~12時
午後2時~6時
- 休診 木曜・土曜午後・日曜・祝日

新庄市大字泉田字泉田465
☎(0233)-24-2020

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

しばた歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	△	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	/	○	○	◇	/

△水曜午前は13時まで ◇土曜午後は16時まで
最上郡金山町大字金山922-3
TEL0233-64-3234

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



生き活きと暮らすことができる 地域社会を目指して

山形県議会議長 田澤 伸一

貴会におかれましては、日頃より、高齢者福祉の向上に多大なるご尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。

全国有数の高齢県である本県においては、高齢者一人ひとりが役割を持ち、互いに支え合いながら自分らしく活躍できる地域社会の形成が大変重要であります。

これまで、老人クラブでは、高齢者自らが

仲間と協力し、生きがいづくりや健康づくりに取り組むとともに、豊かな知識と経験を活かした世代間交流を通して、住みよい地域づくりに大きく貢献してこられました。また、国が推進する地域包括ケアシステムにおいて、老人クラブの地域と高齢者を結ぶ役割が期待されております。

一方、昨今の人口減少に伴い、老人クラブでは会員減少や活動の縮小など、厳しい局面に直面しております。こうしたことから、行政や地域、関係団体が一体となって皆様の活動を支え、充実した活動の継続に向けて取り組んでいく必要があると考えております。

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に引き続き取り組んでまいりますので、今後ともなお一層のご協力をお願いいたしますとともに、貴会のさらなるご発展を心より祈念いたします。



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》


 農事組合法人 **川又農園**
 最上郡真室川町大字平岡318
TEL 0233-62-3313

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

●内科 ●リウマチ科 ●漢方内科
あきばクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:45	●	●	●	●	●	●
14:45~17:45	●	●	/	●	●	/

 【休診日】水・土曜午後、日曜・祝日
 酒田市住吉町17-1
TEL.0234-33-5248

税理士法人
 社会保険労務士法人
 行政書士法人
プロゲート
 新庄本店 新庄市鉄砲町 9-17
 Tel.0233-22-8211
 Fax.0233-22-7996
 相続・税務・労務・経営のワンストップサービス

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

庄内すこやか薬局
 開局時間 月~金 8:30~18:30
 木 8:30~16:30
 土 8:30~13:00
 休 日 日・祝日
 東田川郡庄内町余目字猿田91-1
TEL 0234-45-1311

第59回山形県老人福祉大会

つながる人と
福祉の輪



会長式辞

9月3日(水)、河
北町総合交流センター
「サハトべに花」を会
場に『第59回山形県老
人福祉大会』が開催さ
れました。約750人
の参加者と森谷町長を

くもかわいらしい豆奴
たちが、特徴ある長い
掛け声と独特な歌を歌
いながら会場内を練り
歩き、参加者に元気を
与えてくれました。
式典では、県知事感

はじめとす
る多くのご
来賓にご臨
席を賜り晴
れやかに幕
が開きまし
た。
オープニ
ングでは、
歓迎アトラ
クションと
して河北町
谷地中部小
学校の「中
部小豆奴」
が披露さ
れ、勇まし

謝状の授与と県老連会
長表彰、会員加入促進
キャンペーン、市町村
老連表彰が行われまし
た。そのなかで武田敏
夫会長から岸部滋前会
長に役員として長年の
功績に対し感謝状が贈
られました。
今年度から式典にて

「老人クラ
ブの見える
化」を図る
ため、老人
クラブ活動
発表が行わ
れることに
なり、大江
町老連会長
であり4区
長楽会の会
長でもある
駒林義男氏
より「地域
サロン・加
入促進の取
り組み」に
ついてスラ
イドを使っ
た地域活動
の発表が行

われしました。
大会宣言では、「人
と人のつながりが生
まれる社会づくりのた
め、健康活動の推進や
地域支え合い活動の展
開」の宣言を起草し、
盛大な拍手をもって採
択されました。



かわいい豆奴たち

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》

水まわりの事やエアコン、
ボイラーの不具合など
設備のことならなんでも、
ご相談ください

株式会社 ヒラタ住工設備

新庄市千門町5-1
TEL 0233-23-0990

ほしい車は全力で探し出します!
車検・点検・板金・塗装・新車・中古車・保険

株式会社 **ススム自動車商会**

酒田市東両羽町6-20
☎ 0234-22-8733

車にやさしい車いすの
ローコストクラブ

食品業界のニーズにあった製品創り

TS 竹本産業株式会社

あくみくぬざまち
鮑海郡遊佐町藤崎字茂り松157番31
TEL 0234-75-3033

株式会社 中島建工

酒田市光ヶ丘5丁目9-3
☎ 0234-34-2253

〈当社の強みを活かします〉
自動化制御盤 設計・制作・施工

有限会社 電産

酒田市黒森字村中143-3
TEL 0234-28-8822

HATADA

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



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

◆血縁関係にない老人の世話をしてきた者

高畠町 星 憲三
計1名

◆老人クラブの指導育成に特に貢献のあった者

- 山形市 大内 和子
- 山形市 奥山 文雄
- 山形市 今田 透
- 山形市 鈴木多美子
- 村山市 井上 堅一
- 村山市 井上 繁雄
- 村山市 村川 幸市
- 東根市 附田 俊夫
- 新庄市 押切 守
- 長井市 五十嵐 繁
- 長井市 大石 辰郎
- 川西町 神尾 憲雄
- 酒田市 高橋 忠信
- 酒田市 高橋 富男
- 酒田市 齋藤 孝

酒田市 齋藤 吉也
計16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

荒井 由美/門脇 昭
郷野 裕子/安部 真弓
金子めぐみ/黒坂 一美
高橋由紀子/高野 晃一
山口 知加/橋本 恵
手塚 郁子/佐々木美代
岡 淳/朝倉 雄一
須貝 里美/山田 昌春
佐藤百合子/須貝 香理
杉山志帆美/本間裕美子
船山美穂子/菅野 明美
佐藤 由美/早川 美幸
佐藤千香子/原田 亮
齋藤 裕子/丸山 裕次
佐藤 亮/柴田 麗子
佐藤 美和/庄司 法子
計32名

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 黒沼 智
- 山形市 佐藤やよ子
- 山形市 山川 啓市
- 山形市 柏倉千恵子
- 山形市 鈴木 勝子
- 山形市 橋本 光明
- 山形市 太田美智子
- 山形市 三浦 範夫
- 山形市 江川 榮助
- 米沢市 安部 英雄
- 米沢市 渡部 厳
- 鶴岡市 森 薫
- 鶴岡市 大滝 徹
- 酒田市 工藤 義晴
- 酒田市 莊司 賢悟
- 酒田市 阿部 静子
- 酒田市 大川 擴
- 酒田市 佐藤 勇
- 酒田市 安藤 正明
- 酒田市 池田 貢
- 酒田市 松本 文雄



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》

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

建設コンサルタント 測量業 補償コンサルタント

総合建設コンサルタント
株式会社 大成技術コンサルタント

代表取締役 矢口 喜美江
最上郡舟形町舟形501-5
TEL 0233-32-3677 FAX 0233-32-3321

土地整備を専門とする
測量・設計・建設コンサルタント会社です

有限会社 真和技建
SINWA

代表取締役 佐藤 文雄
最上郡真室川町大字新町 137 番地 6
TEL:0233-62-2995



最上共同クリーン 株式会社

最上郡鮭川村大字川口 4382-7
TEL:0233-55-3846

荘和設備工業 株式会社

鶴岡市伊勢横内字畑福 16
☎0235-22-2466
www.showa-setsubi.com

貨物自動車運送業・産業廃棄物収集運搬業
山砂採取販売

株式会社 丸 幸

酒田市両羽町5番地の5
TEL0234-23-1307



令和7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

して18老連より申請があり、76クラブ・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つたクラブの再結成・再加入することあわせて、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	17	56	297
②70歳未満会員割合5%増	7	14	—
③再結成・再加入、新規結成クラブ	5	6	140
④市町村老連会員増	2	—	20
計		76	457

酒田市 金内 孝
酒田市 齋藤 勝一
酒田市 佐々木 克
新庄市 笹 源一
新庄市 中川 栄一
新庄市 石山 宣助
上山市 山口登美夫
村山市 小野 茂雄
村山市 伊藤 瀬市
村山市 高橋 廣志
長井市 影山 なを
長井市 青木 和子
天童市 鈴木 秀子
東根市 佐直 栄治
東根市 名和 博
東根市 横尾 正美
尾花沢市 石垣 文子
尾花沢市 星川茂平治
尾花沢市 佐藤 正光

南陽市 高橋 与一
大江町 佐藤 和雄
大江町 伊藤マツ子
朝日町長寿 長岡 利夫
河北町 阿曾 晴美
河北町 佐藤 勝朗
河北町 原田 信子
舟形町 叶内 富夫
川西町 田村 政博
飯豊町 金子 初二
飯豊町 佐原 守
小国町 渡部 宏
三川町 郷守 貞
庄内町 梅木 誠
遊佐町 菅原 善五
遊佐町 石垣 孝恭
遊佐町 佐藤 憲三
計57名

◆優良老人クラブ
鶴岡市 関川老人クラブ
新庄市 升形自愛会
大江町 富久栄会
大石田町 鷹巢老人クラブ
舟形町 舟形こぶしの会
遊佐町 服龍会
青空クラブ山崎
計7団体

◆永年勤続
新庄市 押切 守
計1名

◆感謝状（提携施設）
村山市 基点温泉
株式会社村山余暇開発公社
クアハウス基点

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》

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

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

株式会社 小野塗料商会
本社・鶴岡店 鶴岡市新形町 10-24
TEL 0235-24-7161 (代)
新庄店 新庄市十日町字中山 5701-9
TEL 0233-23-0666 (代)
酒田店 酒田市下安町 15-5
TEL 0234-23-8266

人の体で言えば骨 丈夫な骨造ります
有限会社 三協鉄筋工業所
東田川郡庄内町余目字毒蛇49-17
TEL 0234-43-3636

土地建物調査測量・登記申請
深淺測量・路線測量
地形測量・河川調査・土木設計
有限会社 鶴岡測量
鶴岡市伊勢原町25番16号
TEL 0235-23-5078

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



第54回全国老人クラブ大会

各地のクラブと親睦を深め

11月5日(水)～6日(木)、茨城県水戸市民会館を会場に第54回全国老人クラブ大会が開催され、山形県老連から受賞者と役員7名が参加しました。



全国から一同に会しました

大会1日目は、「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動」をテーマに、茨城県小美玉市、大分県臼杵市、岩手県陸前高田市から活動発表が行われ、2日目は、講演「あなたの知らない名字の世界」と題し、名字研究家の高信幸雄氏が珍しい名字や見たことはあるが読み方が難しい名字などについて、笑いあり関心ありの講演が行われました。

式典では、

全老連会長

表彰において

や優良老人

クラブ、永

年勤続の表

彰が行われ、

それぞれ

れ受賞者の

功績が認め

られ栄えあ

る受賞とな

りました。

近そうで

ちよつと遠

い茨城県で

したが、参

加者と親睦

を深められ有意義な大会でした。

山形県の受賞者

育成功労

酒田市老連八幡支部長

富樫 俊之

新庄市老連会長

矢口 實

女性リーダー育成功労

真室川町老連女性委員長

新田 ハル

若手リーダー育成功労
山形市老連仲間づくり
委員会委員
細谷 諭

優良老人クラブ

鶴岡市老連藤島支部

中町いきいきクラブ

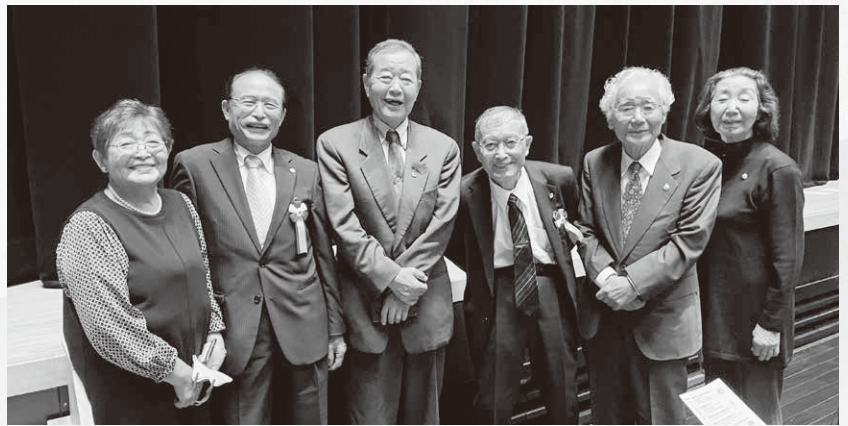
優良老人クラブ連合会

小国町老人クラブ連合会

永年勤続

新庄市老連事務局長

押切 守



山形県からの参加者

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 石井自動車整備工場
TEL.0235-22-6008

LIXILリフォームショップ 佐藤建築工房
TEL 0120-02-3009

株式会社 誠朋建設
TEL 0235-22-5121

有限会社 今野建材工業
TEL(0235)24-1519

株式会社 田川商運
TEL 0234-42-1545

コンプリー
TEL 090-2992-8570



地域支え合い推進事業による
会員増強に向けた意見交換会

老人クラブの未来を語る

令和7年度から取り組んでいる新たな仲間づくり事業のひとつである「地域支え合い推進事業」による会員増強に向けた意見交換会が県内6地区で開催されました。

この意見交換会は老人クラブだけではなく、老人クラブと深い関わりのある市町村福祉課や市町村社協事務局長、各地区の地域包括支援センター職員も参加してもらい、老人クラブについて本音で語り合いました。

日にち	地区	場所	参加人数 (行政・社協・包括協)
10月8日	西村山地区	朝日町エコミュージアムコアセンター創遊館	15人(4人)
10月21日	最上地区	戸沢村中央公民館	18人(9人)
10月28日	東南村山地区	輝らりやまのべ	19人(8人)
11月10日	北村山地区	東根市ふれあいセンター	19人(6人)
11月14日	置賜地区	飯豊町民総合センターあ〜す	28人(12人)
12月12日	庄内地区	酒田市地域福祉センター	33人(3人)

合計 132人(42人)



講師・ファシリテーター 高橋由和先生

まず始めに、各市町村老連の現状と課題を発表してもらい、講師・ファシリテーターとして仲間づくりアドバイザーである、きらりよしじまネットワーク高橋由和先生に高齢者を取り巻く社会環境や会員の減少要因について講義をいただき、ワー

クシヨップ方式で老人クラブが抱える4つの課題を3つのテーマに分け、それぞれの立場で本音を語らい、さまざまなアイデアを出し合って意見交換を行いました。

【4つの課題】

- ① 人に関する課題、② 場所や用具に関する課題、③ 資金の課題、④ 運営方法の手法

【テーマ】

- (1) クラブの課題と限界
- (2) 真因(原因)
- (3) アイデア

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



庄内地区（酒田市）



最上地区（戸沢村）



置賜地区（飯豊町）



西村山地区（朝日町）



北村山地区（東根市）



東南村山地区（山辺町）

「意見・アイデア等」の部

① 課題や真因からの意見

他人や組織から縛られたくない、役員の負担増と報酬ややりがいがない、年代による価値観の違い、現役世代の就労延長と若手の加入拒否、公民館や集会

場の老朽化と活用の不便さ、移動手段がない、行事を行うと資金不足、価格高騰による参加費等の値上げ、事務局がないまたは不在が多い、パソコンが無いし使えない、資金の用途が不明確な点がある、地域で活動内容が

② 課題や真因に

対するアイデア

会長職の廃止や役員に定年制を設ける、会員外のお手伝いやボランティアに協力を求める、地域を越えた趣味

知られていない、広報・PR不足、補助金の手続が大変など。
別活動クラブの立ち上げ、活動場所として空き家を活用、資金作りに寄付を求める、農作物や手作り品での収益事業を考える、有償ボランティアの活用、行政や社協との連携強化など。

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。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難 | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| <input type="checkbox"/> 15分以上連続して歩き続けられない | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 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。



仲間づくり・老人クラブ活性化 モデル事業報告(2回目)【追跡取材】

長井市横町 あやめ寿会

意見を出し合い壁新聞作成

老人クラブ活性化モデル事業として仲間づくりアドバイザー派遣

事業を受諾している長井市のあやめ寿会。2回目のアドバイザー派遣が9月9日(火)に長井市社会福祉協議会会議室で行われました。今回は、ワーク

シヨップ方式で6名ずつ2班に分かれ、各班

に進行役(ファシリテーター)をおきグループ討議を行いました。

話し合うテーマは、①あやめ寿会の魅力とは、②関心を持ってもらうには、③加入してもらうには、の3つ。

を付箋紙に書ききれなくて書き直した人、「加入して

もらうには」と意見を書くころには、仲間と話をしながら書くため内容が重複してしまつた人など。後期高齢者以上の方が大半だったにもかかわらず、ワークシヨップが楽しくて

いろいろな意見が書き出されました。この意見をもとに、次のアドバイザー派遣の日は、老人クラブの情報発信させるために壁新聞を作成することにしました。

11月11日(火)、地域の公民館に集まった会員は、2班に分かれて壁新聞を作るための

9月9日ワークショップ
それぞれ会員が付箋紙に思ったことを書いて、横造紙に張り付けながら話し合いました。
あやめ寿会の魅力をじっくり考えて付箋紙に書く人、関心を持ってもらうにはどうすべきか

壁新聞を作るための

企画会議を開催。新聞の割り付けや取材やインタビュウなど記事のノウハウを高橋アドバイザーから指導してもらい、だれが何の記事を書くのか、どういった話題を掲載すると地区住民や外部の人に関心を寄せてもらえるかなどを真剣に話し合い、記事の担当者を決め、掲載のレイアウトまで決めることができました。

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。



11月11日壁新聞づくり



若手シニア老人クラブ体験 「ボッチャ&トリコロキューブ講習会」

会員拡大へ、 ニユースポーツで伝える楽しさ



新庄市民プラザで
トリコロキューブ体験



鶴岡市中央公民館での
ボッチャ

60〜70代の若手シニアに老人クラブ活動を体験し会員加入促進を図ろうと令和7年度も若手シニアを対象とした老人クラブ体験「ボッチャ&トリコロキューブ講習会」を12月15〜18日の4日



米沢市八幡原体育館
西尾先生の説明

間連続県内4カ所で開催しました。今回は、ニユースポーツの講師としてNPO法人フレンドリー情報センターの西尾和久先生を大

阪府から招き開催しました。ボッチャは近年、パラリンピック正式種目として注目を浴びて老人クラブでも大人気となっていてニユースポーツ。若手シニアも参加しやすい競技です。その他にボッチャとちよつと似ているトリコロキューブは、赤・黄・青の3チーム対戦型のゲーム。得点の方法が独特でチーム以外の色のところに自分たちのキューブが入ると他チームの得点になってしま



上山市体育文化センター
2人1組での準備体操

うなどハラハラドキドキのニユースポーツに各会場とも大変盛り上がりました。若手シニアが老人クラブ加入のきっかけとなってくれることを心から願っています。

期日	会場名	参加者(会員外)
12月15日	新庄市民プラザ	29人(5人)
12月16日	米沢市八幡原体育館	32人(8人)
12月17日	鶴岡市中央公民館	18人(2人)
12月18日	上山市体育文化センター	14人(0人)

合計93人(15人)

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、担当者を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つのステップで最終
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

第34回山形県健康福祉祭「美術展」

有終の美飾る

2月6日から8日までの3日間、山形美術館において開催された第34回山形県健康福祉祭「美術展」。日本画 8点、洋画38点、彫刻 9点、工芸14点、書59点、写真16点の合計144点が展示されました。



熟練の経験光る作品の数々

高齢者が手掛ける作品には、長年培われてきた経験や熟練された技法、人々の感情や物事の想像・空想など高

齢者にわたる県内高齢者の文化活動の社会参加促進として取り組んできたこの美術展は、近年出品数の減少等の理由により今年度を持って惜しまれつつ終了することになりました。

長きにわたり県内高齢者の文化活動の社会参加促進として取り組んできたこの美術展は、近年出品数の減少等の理由により今年度を持って惜しまれつつ終了することになりました。

最後となった美術展には、出品者のご家族やご友人たちの観覧で大変にぎわっていました。

高齢者だからこそ表現される独特の感性が楽しめる美術展でした。



春の訪れを感じて



静寂の中、鑑賞を楽しんで

お気に入りの写真を
ポスターに!



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 4,800円から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 二子コミまでお気軽にお問合せ下さい ☎ 03-5718-3900



市町村老連の 仲間づくり情報

上山市老連

地域支え合い事業

「ふらっとcafé」を開催

1月26日、上山市中部地区公民館を会場に、高齢者の居場所づくり「ふらっとcafé」を開催。県老連の地域支え合い推進事業の多様な通いの場づくり支援の助成を受けてチャ



「ふらっとcafé」の様子

今回は女性をターゲットに計画しました。参加者の想定人数が20名程度とするなか、集まったのは39名、会場に入りきれず帰ってしまっただ方もいらっしやっただとか。令和8年度も数回開催する計画で準備を進めています。

レンジしてみました。

コンセプトとして「上山市在住の高齢者なら誰でもふらっと寄ってふらっと帰れる場所」と「会員外とか関係なくフラットな関係の仲間づくり」を目指し、

中山町老連

中山町きららまつりを開催

1月28日、中山町中央公民館

を会場に「中山町きららまつり」が開催されました。この事業は、老人クラブ会員の高齢化と会員減少になんとか歯止めをかけようと町老連役員が、町内の高齢者のために「老人クラブが楽しいことをする」という目的で去年から開催している事業です。オープンングでは中山町佐藤町長と



けん玉で10人連続成功なるか？

地域おこし協力隊の協力を得て、けん玉で「10人連続大皿乗せにチャレンジ」をしたり、eスポーツ体験でNintendo Switchを活用したボウリング体験

やワナゲコーナー、お菓子釣りコーナーなど楽しみが盛りだくさん。ちよつと汗をかいたなど思ったら休憩スペースでお茶飲みをするなど、年齢を忘れてみんな終始笑顔で楽しみました。来年は参加者や会員が増えるといいですね。

「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





一投集中

午前の部はそれぞれのコートであらかじめ組み合わせたチームとの試合。パークテクトが出るたびに歓声があり他の選手も刺激され輪を持つ手に力

優勝	長井市	草岡A
2位	酒田市	酒田A
3位	鶴岡市	第五学区男子チーム
4位	長井市	寺泉A
5位	上山市	四ツ谷むつみ会

今年も10月10日(金)に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。

老人クラブ会員加入促進応援として、各市町村老連の参加枠を1チームずつ増やし募集をしたところ、昨年より14チーム多い60チームが参加。選手・補欠の参加は247名、応援者と事務局引率の参加も含めると約300名となり、会場は、応援待機場所も人があふれるほど熱気ある大会となりました。

が入ります。今回のパークテクトは過去最多の18名になりました。午後の決勝トーナメントは上位16チームが進出。昨年優勝した鶴岡市第5学区男子チームや悲願の優勝を目指す酒田A、王者復活を期待する長井市の4チーム。強豪チームがそろう中での決戦でした。優勝は王者復活となる長井市の草岡Aチーム。90歳以上の選手・補欠は4名が参加し、長寿賞を受賞しました。

パークテクトは過去最多！ 熱戦繰り広げられる

第18回公式ワナゲ全国交流大会



油断大敵

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

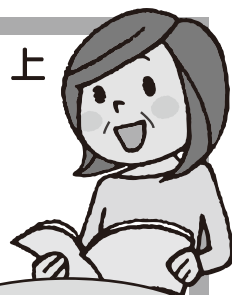
～ いつまでもお口を健康に保つために～

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



地域に根ざした シニアクラブの魅力を感じて



渡邊 陽子さん
(米沢市シニアクラブ連合会)

米沢市は人口約7万6000人で、上杉の城下町として歴史と文化が息づくまちです。藩政改革を進めた上杉鷹山の「為せば成る」の精神は、今も市民の誇りとして受け継がれています。

会員数は10年前より約1100名減少し、現在385名、クラブ数も37クラブ減の13クラブとなりました。こうした状況を踏

まえ、連合会で話し合いを重ね、若いシニア世代の方々にも抵抗なく参加していただけるよう、令和7年度名称を「米沢市シニアクラブ連合会」へと変更いたしました。

平成23年に社会福祉協議会に入職し、高齢者のフレイル予防のためデイサー

ビスで指導員をしてきました。シニアクラブの事務局を担当して2年になりました。新たな業務に携わることとなり、当初は右も左もわからず戸惑ったばかりでしたが、会長をはじめ役員の方々、そしてクラブ会員の方々から温かいご指導と励ましを頂戴し、支えられながら歩んでいることを実感しております。

また、「シニアクラブで活動してみたいが、身近な地域に単位クラブがない…、リーダーとなる人がいない…」などの声をお聞きしたため、市内のどなたでも参加できる「シニアオーブンクラブ」を立ち上げました。その際、社協広報紙で参加者を募集したところ、あっという間に定員20

名がいっぱいになりビックリ！ その後も多くの問い合わせがあり、最終的には定員を25名まで広げて活動しています。当初は、事務局主導を始めました。しかし、会員さんの自主的な活動につながるため、口直を当番制にしたり、イベントの企画を会員さん同士で話し合って決めてもらったりと、現在は困ったときのサポート役として関わっています。今後もこのような取り組みを市内各地で行い、シニアクラブの拡大に向けて、事務局として携わっていきたく考えています。各クラブには、年齢を感じさせないほどエネルギーギッシュに活動し、クラブ全体を力強く牽引してくださっている、スーパー元



エネルギーギッシュに活動！地域を元気に！

お任せください

句集・記念誌など 「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

きららクラブ山形からのお知らせ

令和8年度東北ブロック 老人クラブリーダー研修会

東北管内の老人クラブリーダーが一同に会し開催される研修会です。

今年は山形県天童市で開催します。

期間 令和8年7月16日(木)～17日(金)

場所 天童市「天童ホテル」

参加対象および人員 市町村老連役員・老人クラブ若手リーダーや女性リーダー(市町村老連から5名まで参加可)

経費 1人2万2000円(宿泊料・参加費を含む)

参加申し込み等のお問い合わせは、きららクラブ山形まで



令和7年度は福島県にて開催

LINE はじめました!

きららクラブ山形の行事や市町村老人クラブ連合会の行事など、老人クラブ活動の様子を見ることが出来ます。ご投稿お待ちしております。



第18回大会熱戦の様子

第19回公式ワナゲ全国交流大会

期間 令和8年10月8日(木)

場所 山形県総合運動公園体育館「サブアリーナ」

チーム編成 1チーム選手3名・補欠2名まで登録可

開催要綱は7月下旬発行予定
申し込みは、市町村老連出場枠に応じて申込を行いますので、各市町村老連事務局またはきららクラブ山形までお問い合わせください。

編集後記

ある日のテレビで上山市にあるタワマン(タワーマンションの略称)の話が放送されていた。どうやら東京のタワマンは1億円以上するが、地方のタワマンは安価で関東からの移住者や二拠点生活をしている方々に注目されているとのこと。近くにはスーパやコンビニがあり生活には不自由がなく、スキー場や観光名所、温泉もあつて車で5分も走れば山形新幹線を利用できる駅があるため、東京まで2時間半で行けるという立地条件が人気だとか。しかし関東から移住してきた人は、マンション暮らしは一軒家に比べて近所付き合いがない気軽さがあるけど、自分で出向かない限り孤立してしまい、孤独を感じると言っていた。確かに近所付き合いや地域とのつながりは面倒に思うときがあり、その煩わしさから解放されたいと思うこともある。しかし、孤立は災害や病気などの緊急時に頼れる人、声をかける人がいない、自分の存在をわかって人がいないというのは生命の危機にもつながる。

誰かとながらることへの大切さを私たちは忘れがちだ。

地域とのつながりは、自由な時間が無くなる、束縛されるということではない。自分という存在を確立するために必要なことと私は考える。

我が家の玄関からタワマンがそびえ立つように見える地域に暮らして、あいさつが交わされる。近所付き合いと老人クラブの人たちが声をかけてくれるこの地域が私は大好きだ。

(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》

人がひとを笑顔にする。

おかげさまで
30周年

特別養護老人ホームさくらホーム

社会福祉法人 さくら福祉会
フクシイバシ

酒田市中牧田字丸福171 ☎0234-62-2941

スタッフ随時募集中です。詳しくはHPをご覧ください。(WEB) www.sakura-welfare.jp/

遺言の作成は公証役場へ

鶴岡公証役場

公正証書作成 | 私署証書の認証

- 遺言公正証書
- 任意後見契約公正証書
- 離婚公正証書等

定款認証
確定日付の付与

鶴岡市新海町17-68 鶴岡法務総合ビル2階
TEL.0235-22-9996

木瓜

花言葉「先駆者」「指導者」

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!

