

陽だまり

第40号
令和7年8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>

新会長あいさつ



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)

新会長 武田 敏夫

残暑の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さてこのたび、一般社団法人山形県老人クラブ連合会の12代目会長に就任いたしました。

もとより微力ではございますが、高齢者福祉の向上と地域社会の発展のため、

老人クラブという立場から全力を尽くし地域共生社会の実現のために仲間づくりや、クラブ活性化などに努めていく所存でございます。

何卒、前任者同様のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申しあげ就任のあいさついたします。

退任あいさつ



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)

前会長 岸部 滋

去る、6月26日をもって一般社団法人山形県老人クラブ連合会会長を任期満了にて退任いたしました。

在任中は、公私にわたり会員の皆さまからあたたかいご指導とご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

令和3年に就任し、これまで経験したことがない本会運営の低迷と会員減少に悩む市町村老連に対し、少しでも支援できるのであればと出来る限り事務局と

もに行動し出向き、各地域の会員と顔を合わせ、会員の声を聞くことに努めてまいりました。

やり残しているものもございますが、その想いは新会長に託したいと思っております。会員の皆さまのご健勝とご活躍を期待するとともに、今後も変わらぬご厚誼を賜りますようお願い申しあげ、退任のあいさついたします。

もくじ

新会長あいさつ / 退任あいさつ	1
令和7年度基本方針と事業計画	2
令和7年度収支予算概要	3
仲間づくり新規事業	4～5
ニュースポーツ体験教室報告	6～7
仲間づくり特集	8～11

高齢者保養施設のご案内	12
先生、おしえて！『公式ワナゲ Q&A』	13
おらほの事務局さん	14
東北ブロックリーダー研修会報告	15
きららクラブ山形からのお知らせ	16



令和7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」

6月26日、山形県自治会館401会議室において、市町村老連代表と本会役員が出席し通常総会を開催いたしました。

先に岸部会長が、昨年7月に発生した県内過去最大の豪雨災害に対し、被災された方々と関係者にお見舞いを申し上げました。また、5月上旬から約1カ月間、各地区で開催された地区連絡協議会に出席し県老連役員改選の動向について見守ってきたこと、このたびの役員改選で会長職を退くことを表明しました。

その後、県健康福祉部長からのお祝いメッセージが読み上げられ、議長選出で天童市の須藤晃司会長を議長

として、議事の審議に入り次の議案すべてが承認されました。

第1号議案「令和6年度事業報告について」、第2号議案「令和6年度一般会計収支決算について」、第3号議案「令和7年度県老連会費（案）について」、第4号議案「令和7年度一般会計収支補正予算（案）について」、第5号議案「県老連役員改選について」他、報告事項がありました。

【基本方針】

団塊の世代のすべての人が75歳を迎える2025年問題により、本格的な超高齢社会が到来しました。それらに対応する施策の

活動への理解を深めるため、老人クラブの「見える化」を推進、LINEなどSNSの情報発信などを推進していきます。

【新理事のご紹介】

通常総会では、任期満了に伴う役員改選が行われ、総会終結後の「第49回理事会」で新会長に武田敏夫東根市老連会長が就任いたしました。新理事体制については次のとおりです。

役職	氏名	所属老連
会長	武田 敏夫	東根市
副会長	伊藤 信弘	酒田市
副会長	板垣 善悦	最上町
副会長	木村 勝男	飯豊町
副会長	小野美知子	東根市
常務理事	大津 歩美	県老連
理事	岸部 滋	山辺町
理事	菅原 勝義	河北町
理事	富澤善右衛門	戸沢村
理事	菅野 正章	高島町
理事	日向 常浩	鶴岡市
理事	吉永 哲也	三川町
理事	木村レイ子	上山市
理事	峯田 幸悦	関係団体
監事	土屋 昭一	上山市
監事	渋谷 佐輔	長井市

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 めくもり
有料老人ホーム
めくもり松が岬
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
米沢市松が岬2-6-16
☎0238-21-2610

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）

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 山形市馬見ヶ崎1-18-10
米沢店：☎0238-37-2299 米沢市中田町323-1
まずは
お電話

池田内科医院
診療時間
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

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・第3土曜日

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** 特別養護老人ホーム **ながすずの里**
上山市牧野字清水21-1 上山市長清水2-5-19
☎023-674-3388 ☎023-666-7780



令和7年度収支予算概要 地域の資源としての老人クラブに 向けて予算を活用

令和7年度の一般会計予算総額は1585万7千円で、前年度決算の事業活動収入に比べ118万円減となっています。県単補助金「事務お助け隊事業」(300万円)の終了が大きく影響しました。そのため、積み残してきた「老人クラブ活動基金」を全額取り崩し、収入不足を補填しました。収支のバランスを見ると、収入全体の27%が会費収入(正会員・賛助会員)で、国と県からの補助金が全体の46%を占めています。今年度から新規事業として、県の支援をいただき「会員加入促進事業」(77万3千円助成)として、「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」と仲間づくり・クラブ活性化のためのアドバイザー派「健康」「友愛」「奉仕」の目標を推進していくため、継続事業費として624万円を確保しました。引き続き、市町村老連との連携を基軸に、会員増強と組織活性化に励み、地域の資源としての老人クラブの存在意義を高めてまいります。

令和7年度一般会計予算概要

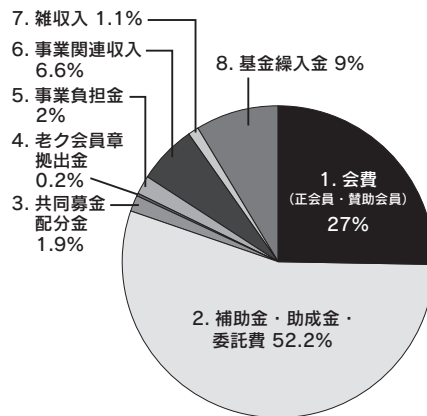
【収入の部】

科 目	予算額(円)
1. 会費(正会員・賛助会員)	4,283,000
2. 補助金・助成金・委託費	8,282,000
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	320,000
6. 事業関連収入	1,035,000
7. 雑収入	177,000
8. 基金繰入金	1,430,000
計	15,857,000

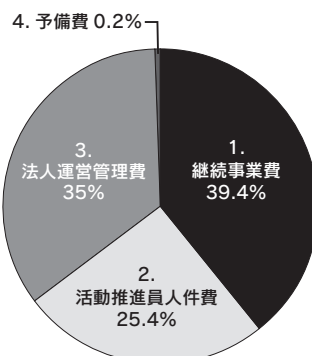
【支出の部】

科 目	予算額(円)
1. 継続事業費	6,240,000
2. 活動推進員人件費	4,018,000
3. 法人運営管理費	5,542,000
4. 予備費	50,000
計	15,850,000

収入の部



支出の部



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

田中クリニック

診療時間
午前 9:00~12:00
(往診 午後 2:00~3:30)
午後 3:30~ 6:30
休診日 土曜・日曜・祝日

米沢市川井 2356-1
TEL28-3505
FAX29-0235

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

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

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

仁陽堂外科医院

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

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

医療法人 内科・外科 YOKOHAMA CLINIC

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



仲間づくり新規事業

きららクラブ山形の仲間づくり

(会員加入促進) 事業

みなさんのお住まいの地域に、老人クラブはありますか？

『老人クラブ』と聞いて、何をしている団体かわかりますか？

「お年寄りが定期的に集まって体操やお茶飲み会をしている」とか「地域内の公園とか花壇とかきれいにしてくれる」「高齢者だけで旅行に行く団体」などさまざまなイメージがあると思います。

老人クラブは高齢者が歩いて活動できる範囲に1つあることが理想とされ、草の根的に広がり古いところでは60年前から存在するクラブもあり歴史ある団体です。

活動は、地域の高齢

者が定期的に集まり、健康体操やワナゲ、グラウンド・ゴルフの練習などを行う健康づくり活動やお菓子や漬物を持ち寄って定期的にお茶飲み会をする地域サロン活動、神社や公園の清掃や地域にある花壇の花植えと整備など地域を豊かにする奉仕活動を行っています。

老人クラブの存在は、行政だけではなかなか手が届かない地域の細かなところまで浸透することができるとし、会員は地域高齢者の生活基盤を支える重要な担い手と考えられています。

しかし近年、「会員の高齢化や役員の成り手がいない」「活動はいつ

も同じメンバーでマンネリ化している」などの理由で、老人クラブは休会または解散して地域から無くなりつつあります。

きららクラブ山形(山形県老連)は、令和7年度から老人クラブに関する地域の課題や課題を「老人クラブ仲間づくりアドバイザ」とともに調査を行い、高齢者の社会参加の有効性と地域に高齢者活動の理解を求めて、老人クラブの存在意義を高め「地域共生社会」の実現に向け、社会貢献活動や高齢者の居場所づくり活動の促進を図っていく3つの事業に取り組むことになりました。

①きららクラブ山形活動検討委員会
仲間づくりアドバイザや行政、関係機関と地区ブロックの当番老連会長で組織する委員会。きららクラブ山形の活動の方向性や会員加入促進に関して協議する機関です。

②地域支え合い推進事業による「会員加入増強のための意旨交換会」
県内6地区ごとに行き、政や社協、老人クラブ代表者等が集まり、老人クラブの存在意義やどのような活動をすれば会員加入促進につながるかなどについて意見交換を行います。

③仲間づくり・クラブ活性化のためのアドバイザ派遣事業
令和7年度は、県内1カ所をモデルクラブとして実施します。
詳しくは、5ページで取り組みをご紹介します。

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》

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 有限会社

山形県米沢市川井2851

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



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



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

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】

山形の味 サラミを是非ご賞味下さい。



Salami & Sausage

宮内ハム

惣菜 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



さとうクリニック

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



スライドを使ったわかりやすい講義

令和7年度の事業の一つに、「仲間づくり・クラブ活性化のためのアドバイザー派遣事業」があります。

今年度は、県内1か所に仲間づくりアドバイザーをモデルとする1つの単位クラブに派遣し、老人クラブの悩みや地域課題にどう関わり合って老人クラブの存在意義を高めていくか、また課題解決のために地域高齢者は何ができるのか、仲間を増やし楽しく豊かな地域づくりを目指し、約8カ月間アドバイザーとともにクラブ活性化のために活動します。

仲間づくり・クラブ活性化のためのアドバイザー派遣事業

仲間づくり新規事業

今年度のモデル老人クラブは…

長井市老人クラブ連合会所属

あやめ寿会（長井市横町）

会員数 29名

（男性15名、女性4名、60代4名）

◆あやめ寿会の現状と課題

・もともと隣の横町と横町は1つのクラブとして存在していたが、地域の人口が増え平成20年に2つに分けた。しかし横町のクラブはその後解散してしまい、横町のあやめ寿会だけが残っている状態。以前のように横町と新町を1つのクラブとして再結成させるなども考えてみたい。

・地域にある婦人部会は、ある一定の年齢になると卒業して老人クラブに加入するという流れがあったが、最近では年齢に関係なく活動しているように老人クラブ加入のきっかけが見えなくなった。そういった加入の道筋を再構築できないか。

・ながい黒獅子伝説縁の總宮神社がある地域のため、伝統行事などを残していくためにも地域高齢者の

知識や経験を役立てるため、老人クラブを活性化させて地域の役割を担えるようになりたい。

1回目のアドバイザーの派遣は8月6日。地域の公民館で仲間づくりアドバイザーのNPO法人きらりよしじまネットワークの高橋氏をお迎えして、「きらりよしじまネットワークの立ち上げや運営」などについて講演を聞き、その後質疑応答を取り入れ会員との親睦を図りました。

今回は9月と11月にアドバイザー派遣を計画しています。内容は次号に掲載予定。



■ 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》 ■

みぎや
有限会社 磨屋

尾花沢市大字芦沢940番地

TEL 0237-25-2073

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

浄化槽清掃・保守点検 一般・産業廃棄物 し尿取り



中央清掃有限会社

米沢市大字花沢3119-18 ☎0238-22-6100

調査・測量・設計・監理
補償コンサルタント登録

株式会社 北都測量設計

尾花沢市北町1丁目5番1号

☎0237-23-2346



・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נקリエイト株式会社

山形県尾花沢市芦沢775-1

TEL: 0237-25-2280



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



きららクラブ山形では、現役から退いた60歳から75歳の「若手シニア」と呼ばれる世代に老人クラブの活動体験をしてもらおうと令和5年度から若手シニアのニュースポーツ体験教室を実施しています。

令和6年度は、4会場それぞれでのニュースポーツ体験会を実施。

残念ながら若手シニア世代の参加者は少なかつたのですが、若手シニアを呼び込もうと活動する老人クラブの仲間が大勢参加しました。

若手シニアを元気に！各地でニュースポーツ体験教室を開催

ーきららクラブ山形が主催、仲間づくりと健康づくりを応援ー



1月21日【最上地区】

協力老連…金山町老人クラブ連合会「モルック講習会」

参加市町村…新庄市、鮭川村、金山町

参加者21名（内4名が会員外）

モルックとは…フィンランド発祥のニュースポーツで、木の棒（モルック）を投げて木製のピン（スキートル）を倒し、倒れたピンの数や数字の合計で50点を目指すゲーム。

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》

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**

尾花沢市大字臈気664番地1
TEL:0237-23-3335

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



NITO TEKKIN

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

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

なりわい(生業)「しろかき地藏尊」と
「寝釈迦如来」奉安の寺

曹洞宗

柳梅山 **地福寺**

北村山郡大石田町大字鷹巣字上宿83
TEL:0237-35-2879

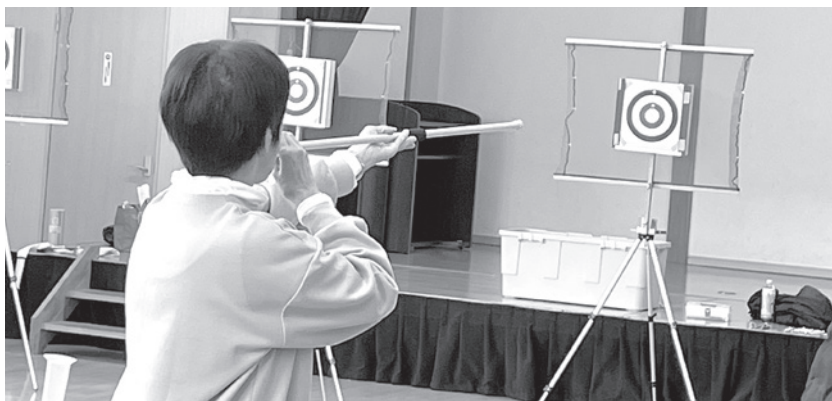


HACCP 導入型基準事業所

株式会社 **楯岡ハム**

村山市楯岡十日町
6-43

TEL:0237-55-2533



2月3日【置賜地区】
協力老連…高畠町老人クラブ
連合会「健康吹き矢講習会」
参加市町村…南陽市、小国町、高畠町
参加者27人(内3人が会員外)
健康吹き矢とは…腹式呼吸を基本とした呼吸法を用いて、筒から矢を放ち点数のついた的に当て得点を競うゲーム。

2月20日【庄内地区】
協力老連…庄内町老人クラブ
連合会「公式ワナゲ講習会」
参加市町村…酒田市、鶴岡市、三川町、庄内町
参加者15人(内2人が会員外)
公式ワナゲとは…日本ワナゲ協会が定めたルールに基づき、9本の輪を9本の棒(ポール)に投げ、縦横斜めの得点と他の得点を合算し、合計得点で競うゲーム。



2月27日【村山地区】
協力老連…東根市老人クラブ連
合会「スカットボール講習会」
参加市町村…山形市、山辺町、村山市、東根市
参加者22人(会員外は0人)
スカットボールとは…ゲートボールと同様のスティックを使用し、的となるスカット台の得点穴にボールを入れて得点を競うゲーム。

■ 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》 ■

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・土のAM外来診療
他 訪問診療
寒河江市中央 1-14-36
TEL 0237-86-2641

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

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
TEL 0120-09-2101
お気軽にご相談ください
リハビリ施設サービス
ふとん丸洗い

一般钣金加工 / 曲げ加工 / 各種溶接加工
株式会社 レフト
米沢市万世町立沢 364-2
TEL.0238-35-2208

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 ○ ○ / ○ ○ ○ ○
15:00~19:00 ○ ○ / ○ ○ / /
14:00~17:00 / / / / / ○ ○
● 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)

平成10年 米
株式会社 マルヘイ農園
米沢市大字川井 2084
TEL 080-1801-0179



老人クラブ

仲間づくり特集

「女性リーダー紹介」

鶴岡市老人クラブ連合会

藤島支部 中町老人クラブ

会長／佐藤 博子 会員数／61名



佐藤博子会長

気配りと工夫でつなぐ あたたかなクラブの輪

私が中町老人クラブの会長に就任したのは、今から8年前のことです。当時、94名の会員がいるにもかかわらず、総会で会長のなり手がいないことから「もう解散するしかない」という話になりました。私は思わず、「こんなに会員がいるのに、会をなくすなんておかしい！」と声を

上げました。するとその場で、「じゃあ、博子さんやってください」と言われ、そのまゝ会長を引き受けることになりました。それまで役員をやったことはなかったのですが、12年間クラブで楽しく活動してきたので、特に不安はありませんでした。ただ、主人が病氣療養中なので、気がかりではありましたが、すぐに連絡を入れたら、「俺も頑張るから、お母さんもみんなのために頑張って」と

言ってくれて、支部長まで務めるようになった。会長として心がけてきたのは、「楽しい事業は？」と常に考え、カラオケ練習をお茶のみサロンの取り入れました。カラオケは認知症予防にとっても良い薬？ とのこと、実施しています。また、新しいスポーツとして「ボッチャ」の講習も受け、活動に取り入れようとしています。男性会員の方々には、今まで以上に優しく話しかけるよう心がけると、会の雰囲気も自然とやわらかくなってきたように感じています。



山形県老人福祉大会では仲間と共に会場へ

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》

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

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
9:00~12:00	●	●	※	●	●	●	—
14:30~17:30	●	●	※	●	●	▲	—

[▲ 14:30~17:00] [休診日 / 水曜・日曜・祝日]

※祝日のある週は水曜日も診療いたします

東置賜郡高島町大字高島 827

☎0238-52-0014



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

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

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



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



「女性リーダー紹介」

高畠町老人クラブ連合会

糠野目 虹の会

会長／須藤のり子 会員数／24名



須藤のり子会長

70代・80代こそ仲間づくり 支え合いの虹の会

高畠町老連直轄の若手委員会で活動していたとき、「虹の会」が高齢化により解散するという話を聞きました。「このまま終わらせたくない」との思いから、仲間とともに会へ加入し、活動を引き継ぐことにしました。当初の会員は女性ばかり7名。そんな小さな会でしたが、総会で会長に選ばれ、私自身もクラブの新たな一歩を踏み出しました。

現在は、毎週金曜日

に高畠町が推進する高齢者の居場所「和楽茶の間」への参加をはじめ、社協主催の「花いっぱい運動」や地域課題に関する勉強会、交流会、ふる入りなど、多岐にわたる活動を行っています。

特に心に残っているのは、社協主催の事業で民生委員の方々とともに一人暮らしの高齢者を訪問したときのこと。「同じくらの年の人と話せてよかった」と喜ばれ、安心してもらえたことがとてもうれしく、改めて交流の大切さを感じました。今後も、仲間づくりの場として老人クラブ

が果たす役割は大きいと感じています。70代、80代になっても、家にこもらず人とふれあい、楽しく過ごせる場所をつくっていききたいと思っています。

「和楽茶の間」の様子



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



老人クラブ

仲間づくり特集

【再加入クラブ】

戸沢村十二沢老人クラブ

会長／斉藤 広 会員数／約20名

再加入でつながるクラブの輪

令和3年、前会長が高齢になり車の運転も難しくなったため、戸沢村連合会を脱退しました。その後、令和6年4月から私が会長となり連合会に再加入することになりました。

連合会に加入することにより公式ワナゲ大会の情報をはじめいろいろ情報が入ってくるので、再加入してよかったと思っています。



練習の成果を発揮

クラブの取り組みとして、週1回午後1時からいから4時くらいまで集まって公式ワナゲの練習をしたり合間にお茶のみしたりしています。公式ワナゲ大会前になると毎日集まって上位入賞めざし練習しています。また、地域の花壇づくりなども積極的に取り組んでいます。

メンバーは仕事をしている方、していない方様々ですが、私は大



お見事！ パーフェクト達成！

規模な農家の仕事をしながら楽しんで活動しています。

今後はカーリングなど新しい競技にも挑戦していきたいと思っています。



練習の合間は和気あいあい

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。

「70歳未満増強クラブ」

金山町 田茂沢クラブ

会長／須藤 孝義 会員数／35名

「老」にとらわれない

自由なクラブ

これまで代表者の思いの強い運営に、会員がついていけないという課題があった我がクラブ。そこで、老人の「老」の字を使用しない組織名とし、65歳からの方に声をし



橋の上でパシャリ

た。規約等の縛りをなくし、参加は自由としていきます。

地域の青少年育成会の方から、少子化で廃品回収もままならないとの要望があり、ここは老人クラブが引き継ぐ形で年2回廃品回収を実施しています。

また、月1回ほどお



見事な桜に満面の笑み

茶会を開催し、町の保健師さんを招いての健康相談や交通安全講習会を行ったり、他にも、地域祭りの日には公民館に集まって祭りを盛り上げ、地域収穫祭を老人クラブが主催して盛り上げ、楽しく活動しています。

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により適切な処方に役立ちますよ。





高齢者保養施設のご案内

令和7年度は、県内7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、市町村老連を通して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7年度高齢者保養施設】



	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
鳥海温泉	鳥海自然文化館 湯楽里	〒999-8521 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
大石田温泉	あったまりランド深堀 「虹の館」	〒999-4134 大石田町大字豊田 884-1	0237-35-5353
かみのやま 温泉	三木屋 参蒼来 (平日日帰りプランのみ)	〒999-3243 上山市高松 283	023-672-1511
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

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

私たち編集のプロ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…Gさん

地域の公式ワナゲ大会に参加したときのことですが、上位入賞を目指して日々練習に励み、自分なりに良い成績を出せたと思っていましたが、大会の成績発表では、自分が記録していた得点よりずっと低く間違っていました。この間違いは誰に訴えればいいですか？

回答…ワナゲ先生

ご自身が記録していた得点と審判・記録員が記録した得点が違っているとのこと。この場合、どの時点でその間違いを気付いたかがポイントとなります。

先生、
おしえてけれ！

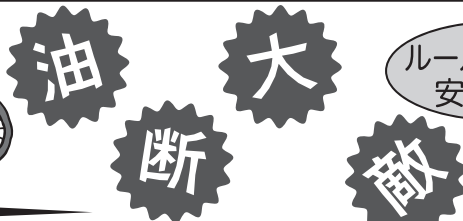
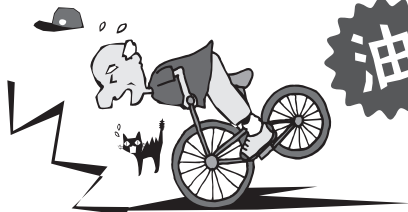
『公式ワナゲQ&A』



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。

投輪のあと、審判員または記録員が記入した得点を確認しましたか？ 投げた本人が得点を確認することも公式ワナゲのプレーに必要なことです。

得点を数えている審判員や記録員と一緒に、投げた本人も得点を数え、記録に立会い、間違いないか確認するようにしましょう。間違つて記録されていると感じた時、または分かったときは大会の本部や審判長に訴えることが重要です。ただし、大会の記録が『総合計』だけで記録されているとプレーの内容を立証することが難しくなります。大きな大会では面倒でも『スコアカード』を用いて記録するようにしましょう。



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

～ 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



自分たちが輝く



高山千代子さん

(鶴岡市老人クラブ連合会藤島支部)

思っています。

藤島地区は庄内を中心にあたり、古くは出羽国の要所として栄え、さまざまな歴史の波を超えてきた地域です。ここには先人の息吹を伝える貴重な財産が数多く残され、歴史ロマンや自然の偉大さをも伝えていきます。平成17年に鶴岡市に合併して20年を迎える今、9333名の人口となり、減少が悩みです。

そんな中、平成25年に「ふじしま生き生きクラブ」と愛称をつけ、より親しみを感じてほしいと活動しています。平成27年には鶴岡市老人クラブ連合会に統合して活動の幅を広げています。

福祉センターにお世話になっていて、平成29年より担当になりました。クラブ事業や活動に裏方として皆さまと一緒に楽しく活動していくようにしたいと

仕事をしていて大変なことは、地区やクラブの退会での会員減少です。それでもパワフルな役員の皆さまといろいろ打ち合わせ等して、さまざまな事業をする。その過程を楽しみながら、終わって成功して喜ばれることで感動とやりがいをもっています。

人は財産！ 経験豊かな人生の先輩方の知恵をいただきながら、喜ばれる活動のお手伝いできれば幸せです。

人口減少や会員減少が続く今だからこそ、老人クラブが地域で果たす役割が大きいと思います。生きがい、はりあいつくりとして、全老連メインテーマの「のびそつ！健康寿命、担おう！地域づくりを」をめざして、居場所づくり・他人との関わり・

ひととのふれあい・見守り・仲間づくり等・・・何より自分たちが輝くこと、健康であることが一番ですね。



女性研修会の集合写真

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。



東北に響く 地域づくりの知恵と笑顔

東北ブロック老人クラブリーダー研修会



大江町老連 駒林会長

7月17日(木)～18日(金)、福島県郡山市磐梯熱海温泉の華の湯で開催された東北ブロック老人クラブリーダー研修会に山形県から11名が参加しました。

1日目には、「笑いと健康」心と身体を癒す笑いの力」と題し、福島県立医科大学医学部疫学講座、大平先生から笑いと健康に関するデータを面白い画像で説明があり、その他、笑いヨガの実践など、終始笑いの絶えない賑やかな講座を楽しく受講しました。

また、全老連河野参事より「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」と題し基調報告が行われ、夕食懇親会では、山形県の参加者や県外参加者と親睦交流を行い充実した一日を過ごしました。

2日目は、青森県老連と仙台市老連、そして山形県老連の代表者による活動発表が行われ、本県からは大江町老連会長の駒林義雄会長が「地域サロンの取り組みについて」スライド上映をしながら発表しました。

発表の依頼を受けてから約2カ月、大江町老連事務局や県老連と連携して原稿とスライドを作成、駒林会長の読み上げる原稿に合わ

せスライドが次々に変わり、会場内はいつの間にか駒林会長の発表に魅了されていくのがわかるとてもいい発表でした。

地元のクラブで作ったオリジナルTシャツを当日の朝に着用し、発表の途中で突然ジャケットを脱ぎだしてお披露目パフォーマンスが行われたときは、会場内が歓喜に満ち溢れました。最後に大江町老連会長として、休会しているクラブに再加入の呼びかけをずっと行ってきた成果として、今年度2つのクラブが再加入を果たし



東北の仲間と学び合う 山形県の代表者が研修会に参加

たことへの関心が高まり、拍手喝采で発表が終わり、研修最後は、「持続可能な老人クラブづくりについて考えよう」と題し、グループ討議が行われました。

令和8年度は、本県で7月16日(木)～17日(金)に天童市「天童ホテル」にて開催されます。



「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」を持とう

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してみよう

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



きららクラブ山形からのお知らせ

第59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7年9月3日（木）

場所 河北町総合交流センター「サハトベに花」

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750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59回山形県老人福祉大会会場の河北町総合交流センター「サハトベに花」



優勝は誰の手に

第18回公式ワナゲ全国交流大会

期間 令和7年10月10日（金）

場所 山形県総合運動公園総合体育館「サブアリーナ」

チーム編成 1チームにつき選手3名、補欠2名まで

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。（8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

役員改選であった今年、いつも一緒に活動してきた岸部会長が勇退という道を選びました。就任当初、県老連はさまざまな問題が山積している状態で会長職に就き、「右も左もわからないから一緒に行動してほしい」とほぼ毎日事務局と連絡を取って職務に当たっていました。

誠実で優しく思いやりのあるお人柄は、どの市町村老連からも好かれ、何度となく私と共に出張へ出かけてきました。

県老連の事務局に来ては、目の前にある問題を一つひとつ解析し私とよく議論をしてきましたが、ある出張に出かけた時のこと、私が運転する車の助手席でいつものように話し込んでしまい、目的地を通り過ぎていくのに気づかず出張先に少し遅刻をしてしまったこともありました。

家族思いでちよっぴり甘党な岸部会長、県老連という組織のためにこれまで全力を尽くしてくださりありがとうございました。

これから理事としてまた私たちと県老連を支えていただきますが、まずはゆっくりご家族とすごしていただきたいと思っています。

岸部会長、本当にお疲れさまでした。これからもよろしくお願ひします。
（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。

慈光園

☎ 0238-88-2711

長井市小出3453 社会福祉法人 長井福祉会

寝苦しい夜は...

ぬ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する

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。

備えて安心！防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないのために、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品（現金・保険証など）
救急セット（常備薬または処方箋も）
飲料水（最低でも水500ml）
非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ（予備乾電池）
ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
手袋（軍手）
タオル
ライター
雨具
予備の着替え



紙おむつ

生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品

※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク

アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）

カイロ

おしりふき（大判で、体ふきに便利）

裁縫セット

帽子

ランタン

キャンプ用品

