

陽だまり

第42号
令和8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.nichicom.com>

東北ブロック老人クラブ



リーダー研修会開催

7月16日～17日の2日間、天童市の「天童ホテル」で開催された東北ブロック老人クラブリーダー研修会は、県外参加者122人と県内参加者84人が集結し盛大に開幕しました。

東北6県の県老連と仙台市老連の持ち回りで開催されるこの研修会は、コロナ禍を経て8年ぶりに山形県で開催。1日目の研修では、全国老人クラブ連合会の千葉参事から「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」と題し基調報告があり、活動発表では、テーマを「老人クラブの地域支え合い・サロン活動」として、宮城県・福島県・山形県の代表者が日ごろの活動を発表しました。

2日目は、山形県老連が仲間づくりアドバイザーとして指導をいただいているNPO法人きらりよしじまネットワーク高橋由和理事より、「これからの時代に求められる老人クラブとは～老人クラブが地域を元気にする～」と題して、講演とワークショップの指導をいただきました。詳しくは8～9ページに特集しています。



もくじ

東北ブロック老人クラブリーダー研修会開催……………	1	市町村老連新規結成クラブ情報……………	10
会長あいさつ／女性委員長あいさつ……………	2～3	全老連の取り組み……………	11
令和8年度基本方針と事業計画……………	3	令和7年度協力金報告・賛助会員のご紹介……………	12
令和8年度収支予算概要……………	4	きららクラブ山形からのおしらせ……………	13
仲間づくり・老人クラブ活性化モデル事業報告……………	5	高齢者保養施設のご案内……………	14
日本ワナゲ協会の「公式ワナゲ全国ランキング大会」…	6	おらほの事務局さん……………	15
女性委員会活動……………	7	編集後記……………	16
東北ブロック老人クラブリーダー研修会……………	8～9		



会長あいさつ



きららクラブ山形

(二) 般社団法人 山形県老人クラブ連合会

会長 武田 敏夫

会員の皆さまには、日ごろより老人クラブ活動に対し深いご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

さて、令和8年度は東北ブロック老人クラブリーダー研修会が本県で開催されることから、本会役員は昨年度

から一丸となって準備を行い、万全な体制のもと県内外から200人余の参加者が天童市に集結いたしました。

変わりゆく時代の流れに老人クラブも変化する必要があることをこのリーダー研修会で皆さまに情報を発信

するとともに学習する場として計画しておりました。

老人クラブが地域の実情に合わせた活動を展開するためには、新たな仲間をつくるには何が必要でどのような活動をすべきかなど、意見を交わし親睦を深

められました。

本誌には、研修会の内容を掲載いたしますので、ぜひ一読いただき、今後の活動の参考としていただければ幸いです。

どうぞ、今後とも老人クラブへの変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げ、会報発行にあたってのごあいさついたします。

女性委員長あいさつ



きららクラブ山形

(二) 般社団法人 山形県老人クラブ連合会

女性委員長 小野美知子

会員の皆さまには、

日ごろより老人クラブ女性委員会並びに女性会員の活動へ深いご理解をいただき誠にあり

がとうございます。

この度の東北ブロック老人クラブリーダー研修会では、県老連女性委員会の活動とし

て、参加者に研修の記

念になるような手作り品でお土産を作りたいという思いから、委員長の木村レイ子さん

と協力しあって、企画運営をしてまいりました。

制作には、私が所属する東根市の女性会員と、副委員長が所属する上山市の女性会員、また開催地の天童市の女性会員が集まり、300個以上の記念品

■ 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》 ■

清潔で快適な毎日を
業務用リネンサプライ・クリーニング
施設用カーテン・マットレスの販売 etc.

株式会社 米沢リネンサプライ
米沢市東大通 2-3-35
☎0238-23-4284

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 ~ 17:00
定休日 土曜・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

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 特別養護老人ホーム

みずほの里 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

浄化槽清掃・保守点検 一般・産業廃棄物 し尿汲取り

中央清掃有限公司
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 有限公司
山形県米沢市川井2851
TEL.0238-28-1399 FAX.0238-28-1404

取扱新聞
・山形新聞・毎日新聞・日経新聞・スポーツニッポン

山形新聞
米沢西専売所
米沢市館山281-22
TEL 0238-21-6776



にメッセージカードを添え梱包を行う作業まで行いました。

お土産記念品は、当日の研修会資料に同封し配布いたしました。

7ページに制作の様子を掲載いたしますのでぜひご覧ください。

今後も県内の女性会員の活動を見守りながら普及に努めていく所

存ですので、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和8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17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。

ご来賓として、県健康福祉部長からのご祝辞を県高齢者支援課川井課長に代読いただき、その後、議長選出で庄内町の佐藤孝会長を議長として、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7年度事業報告について」

て、第2号議案「令和7年度一般会計収支決算と監査報告について」、第3号議案「令和8年度県老連会費（案）について」、第4号議案「令和8年度一般会計収支補正予算（案）について」、第5号議案「本会運営状況（財務見通し）並びに今後の運営について」、報告事項を行い、意見等もありましたがすべての議事が承認されました。

【基本方針】

私たち自身の幸せと、希望を持ち生きがいを感じられる地域づくりを目指して

【事業計画より主な事業】

1. 令和8年度東北ブロック老人クラブリーダー研修会（主催県）7月16日～17日／天童市「天童ホテル」参加規模250人予定
2. 第60回山形県老人福祉大会11月11日／高島町

- 高島町文化ホール「まほら」参加規模700人予定
- 第19回公式ワナゲ全国交流大会10月8日／天童市山形県総合運動公園体育館「サブアリーナ」70チーム募集予定
- 新たな仲間づくりと老人クラブが行う地域づくりのための学習会9月～12月各地区ブロック幹事老連での開催／各ブロック老連から2～3人ずつを予定

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》

Since 1942
Tateoka Ham
伝統×革新×社会貢献

株式会社 楯岡ハム

TEL 0237-55-2533
FAX 0237-55-2539

快適で安全な環境づくり

総合ビル管理

山形屋産業株式会社

寒河江市中央2丁目3番16号
TEL0237-85-0435

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
税理士 加藤 駿介

米沢市徳町 9-16 TEL.0238-22-3382
上山市矢来 4-5-12 TEL.023-664-1632

燈籠・墓石・石材工事一式

有限会社 小松石材工業

中山町長崎2368-1
TEL 023-662-2216

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

●福祉用具のレンタル販売●

株式会社 アンミン

米沢市駅前 2-3-8
TEL.0238-27-7650
お気軽にご相談ください



令和8年度収支予算概要

各市町村と連携し、 活気あるきららクラブ山形に

令和8年度の一一般会
計予算総額は13366
万円で、前年度決算の
事業活動収入に比べ2
60万円減となっています。
そのため、「老人
クラブ活動協力金」
から48万8000円を
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
入全体の約3割が会費
収入（正会員・賛助会
員）で、国と県からの
補助金が全体の54%を
占めています。昨年度
から3ケ年にわたり
「会員加入促進事業助
成金」として県から77
万3000円の助成を
受けています。「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
アドバイザー派遣事
業」に使用されます。

本会の活動の基本であ
る「健康」「友愛」「奉仕」
の目標を推進していく

た。その他の支出内訳
は表のとおりです。
引き続き、市町村老

継続事業の
支出として
491万6
000円を
確保しまし

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8年度一般会計予算概要

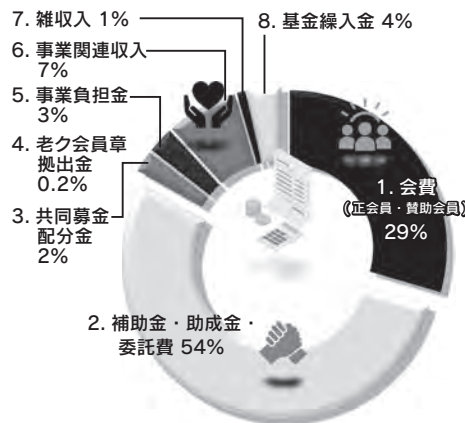
【収入の部】

科 目	予算額(円)
1. 会費(正会員・賛助会員)	4,035,830
2. 補助金・助成金・委託費	7,332,000
3. 共同募金配分金	300,000
4. 老ク会員章拠出金	20,000
5. 事業負担金	370,000
6. 事業関連収入	1,000,000
7. 雑収入	120,000
8. 基金繰入金	488,000
計	13,665,830

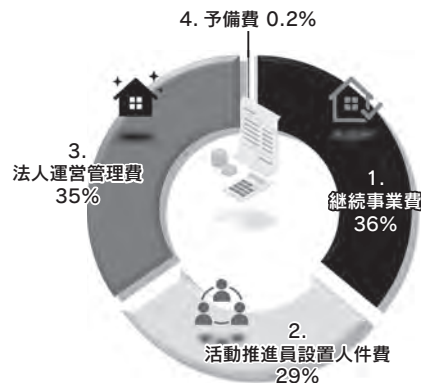
【支出の部】

科 目	予算額(円)
1. 継続事業費	4,916,000
2. 活動推進員設置人件費	4,018,000
3. 法人運営管理費	4,710,000
4. 予備費	20,000
計	13,664,000

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》

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

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



**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

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

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

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



アドバイザー派遣事業受託後の状況

仲間づくり・老人クラブ活性化モデル事業報告

長井市 あやめ寿会

あやめ寿会では、昨年度、アドバイザー派遣事業を受託しました。アドバイザーの助言のもとに、3回のワークショップを実施し、「あやめ寿会の魅力とは」、「関心をもってもらうには」、「加入してもらおうには」の3つのテーマでグループ討議を行いました。

その討議の結果を基に作成した壁新聞を横町むつみ館(地区公民館)に掲示しています。

グループ討議の結論は、「これまでと同じように、観桜会やあやめ鑑賞会をしたり、小旅行をしたり、会員同士世間話をしたりと気楽に好きなことを楽しむ」を基本にしながら、新たに、①会員の特技等を活かして地域の人たちが参加したいと思う教室や講習を開催する、②これまで培ってきた様々な経験やノウハウを地域の求めに応じて可能な限り提供する、③会報の発行等を通じて会の活動をアピールし、新規会員の獲得や非活動会費会員の活動参加を促すというものでした。

令和8年度に入り、①については、会員から「認知症について勉強したい」との要望が強かったことから、6月24日に「認知症サポーター養成講座」を企画し、地区民にも参加を呼びかけて実施しました。20名(うち2名は会員外)の参加で、参加者全員が認知症サポーターの認定を受けました。



R8.6.24 認知症サポーター養成講座

また、輪投げの練習会を月に1度は始めており12名参加しています。



R8 輪投げ練習会

す。経験者から教えてもらいながら、大会参加も見据えています。

③については、新たに5名の方が会員となりました。会長の熱心な勧誘の成果ではありますが、壁新聞も背中を押す一因になったとのこと。会報の発行は現在準備中で、会報の中で、地区からの②についての要望や、①の各種教室開催の希望等についても聞いてまいり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》

さとうクリニック
RATO 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

いなげ内科医院
呼吸器内科

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

緑ヶ丘歯科クリニック
MODRIGASIA DENTAL CLINIC

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

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】

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)

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



日本ワナゲ協会の「公式ワナゲ全国ランキング大会」

全国のワナゲ選手と切磋琢磨

日本ワナゲ協会が主催する「全国ランキング大会」は、「いつでも・どこでも・だれでも」参加ができる年間ランキング方式の大会です。

地域で定期的に開催している公式ワナゲの練習会や大会で記録したスコア（得点集計）を日本ワナゲ協会へ提出することで、その累計点数で全国の順位を競う大会です。

集計をする期間は、毎年3月1日から2月末日まで、公式ワナゲの単独投輪方式のスコアを集計します。

表彰は、団体の部で総合得点賞と最高平均得点、個人の部は、総合得点賞とパーフェクト賞があり、入賞者に

は翌年度の4月以降に日本ワナゲ協会から賞状が贈られます。

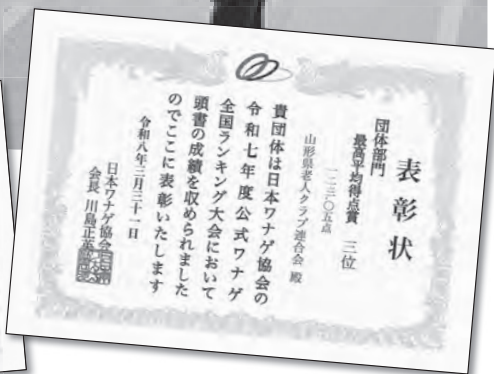
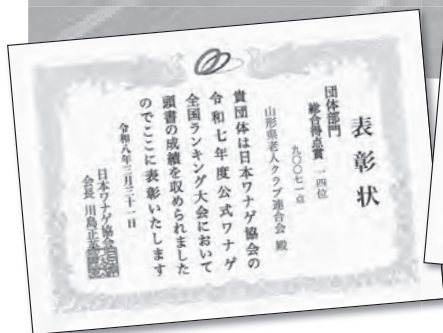
山形県では、大江町、真室川町、戸沢村、寒

河江市、長井市、上市市、山形県老連が申請、2025年度のランキング大会では、団体の部の総合得点賞に大江町の単位クラブや長井

市ワナゲ協会、初参加で寒河江市老連がランクイン、個人の部総合得点賞では、大江町を中心に県内のワナゲの達人が70人以上ランクインしています。詳しくは、日本ワナゲ協会ホームページをご覧ください。



大江町老連
「クラブ対抗公式ワナゲ大会」



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》

高齢者介護のご相談は

ゆ 結いのき

米沢市花沢町2686番地の4
TEL 0238-27-1228

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

フレンド薬局

各種処方箋お受けいたします

米沢市万世町金谷664-1
TEL 0238-26-9300

十たかだ内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日：日曜、祝日、水・土曜午後休診

万世町金谷666
TEL.0238-26-9337

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



女性委員会活動

東北ブロックリーダー研修会のお土産作り

7月16日・17日に天童ホテルにて開催された「令和8年度東北ブロック老人クラブリーダー研修会」に向け、参加者の皆さんにお渡しするお土産作りを6月24日に行いました。『他地区でも行われている手作りのお土産で、訪れる方々を温かくお迎えしたい』との

思いから始まったこの企画。お土産作りを行った県総合社会福祉センターには開催市の天童市を始め、上山市、東根市の老人クラブ女性委員会と事務局のメンバー計17名が集まりました。

今回作成したのは『キャップ・オープナー』です。高齢者にあるあるの「ペットボトルのふたが開けづらい」や「ジャムなどの瓶のふたが開けづらい」などのお困りごとのお役に立つアイテムです。手のひらサイズにカットした滑り止めシートの周りをかぎ針でカラフルな毛糸を一枚一枚丁寧に編み上げました。

作業中は、差し入れにいただいたサクランボやお茶菓子を囲みながら、終始和気あいあいとした雰囲気。心を込めて作った色とりどりのオープナーが、研修会に参加された皆さまをお迎えさせていただきます。



皆で教え合いながら



手先の器用さはお手のもの



実際に配布したキャップ・オープナー



キャップ開けが簡単に！

■ 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》 ■

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

有限会社 **有路工務店**

尾花沢市大字鶴巻田612

☎0237-53-1835

車検、整備、中古車・新車販売

EXCEED

エクシード：有限会社渡邊モータース
東北運輸局長認証工場30361

中山町大字長崎4176-3
火曜日 定休
TEL023-662-5459
(緊急用)090-3984-3504

鉄・非鉄・金属・中古車・大型車・農業機械
解体業務も承っております

株式会社 **稲毛商事**

本店 西村山郡河北町西里字両所1258-1
TEL.0237-87-9388

中古販売営業所 西村山郡河北町谷地所岡449番地
TEL.0237-72-7360

尾花沢支店 尾花沢市名木沢1785-4
TEL.0237-48-7233
Mobile.080-5559-7282

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**

尾花沢市大字朧気664番地1

☎0237-23-3335



測量、建設・補償コンサルタントまでの
信頼コミュニケーションシステム

株式会社 **成和技術**

尾花沢市若葉町四丁目1番1号
TEL 0237-23-2222



1日目の研修では、「老人クラブの地域支え合い・サロン活動」をテーマに活動発表が行われました。

DAY1 Activity Report

活動発表

July 16, 2026

東北ブロック老人クラブ リーダー研修会開催



宮城県大谷地ひまわり
クラブの及川会長

①宮城県の大谷地ひまわりクラブの及川ふじ子会長の発表では、活動休止となっていたクラブを5年前に地域の方々とともに再開を決意してクラブを引き継ぎました。活動内容は、グラウンド・ゴルフや花植え活動、町老連事業への参加等。新たな取り組みとしては、高齢者の一人暮らしや高齢者世帯に訪問して、私たちにできることをする「お助け隊」をやっています。

お助け隊の人たちは、高齢者の不安を聞いたり昔の話や日常の会話でお互いに笑顔をつくるお手伝いをしています。



福島県矢吹町一区このはな会 石原ヨシ子会長

②福島県の矢吹町一区このはな会の石原ヨシ子会長は、老人クラブとサロン活動が一体となった取り組みについて発表、役員や世話人を多く配置し、会員とのつながりを重視、毎回20人以上の方が参加するサロンです。若い世代との交流を積極的に取り入れ、まずはやってみよう！というチャレンジ精神で会員の元気や生きがいにつなげています。

☆『上を向いて歩こう』の音楽に合わせて、活動のスライド上映もありました。

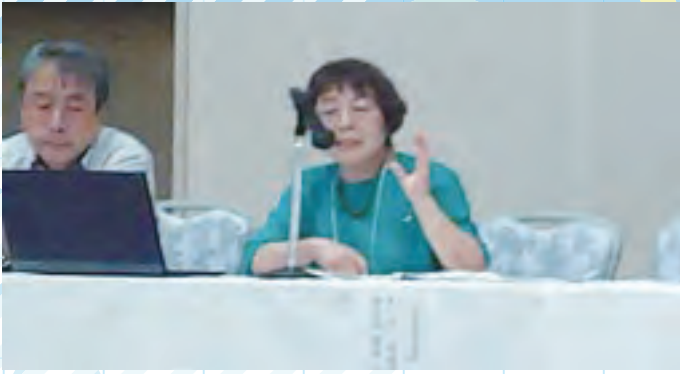
食べ物数え歌♪

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



山形県高畠町虹の会の我妻副会長

③山形県の高畠町虹の会の我妻由美子副会長の発表は、居場所づくり実践講座に参加して「やってみたい!」という気持ちから仲間とともに「和楽茶の間」を開設、人と人がつながり心地よく過ごせる場所をみんなで作ることを理念として、お世話ではなく「お互い様」の場であること、人と人、人と社会がつながる場づくりとして10年以上取り組んでいます。

DAY2

Lectures and
Worksshops

July 17, 2026 講演・ワークショップ

今、老人クラブに求められているものは、高齢者の団体という認識だけではなく、地域で支え合い、健康で生きがいづくりを担う重要な社会資源であること、「できないこと」を支える福祉ではなく、「できること」を「地域の力として生かしていく視点が重要であること」などご講演、そのあとのワークショップでは、老人クラブが「すぐできること」や「中期でできること」、「今後検討しながらできること」などそれぞれが付箋紙に書き出してアイデアを出し合いました。

NPO法人
きらりよしじま
ネットワーク理事で
きららクラブ山形の仲間づくり
アドバイザーの高橋由和先生より「これからの時代に求められる老人クラブとは」と題してご講演・ワークショップをご指導いただきました。



交流のひとつ



意見を出し合い



高橋先生の講演



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。



市町村老連 新規結成クラブ情報

米沢市シニアクラブ連合会 新しく「シニアオープンクラ ブ」が仲間入りしました



ボラシティア活動(落ち葉清掃)

シニアオープンクラブは、「シニアクラブに入りたいが、地区にクラブがない!!」という声を受けて、令和6年9月に社協が立ち上げた市内誰でも参加できるクラブです。社協広報誌で「人生100年時代!新しい仲間とたくさんのかつに挑戦し、シニアライフを楽しみましょう!!」と呼びかけ、20名の定員で

募集しました。

活動は月2回、午前

中の2時間。「いきいき百歳体操」をして、

その後は毎回メンバーが楽しめる企画を行います。これまでの「楽しいこと」は、街中

ウォーク、作品作り、クリスマスケーキ作り

&クリスマス会、レクリエーション、ボラシ

ティア活動(落ち葉清掃)、年2回の日帰り



レクリエーション(総合運動公園)

活動内容は前月に「来月は何をしようか!」とみんなで話し合って決定。総会などの堅苦しいことは一切なく、年会費は1200円。気軽に、楽しく、参加しやすい「令和のシニアクラブ」

旅行(大人の社会科見学)：などです。今年度4月からは米沢市シニアクラブ連合会に加入し、会長、副会長、会計の役員さんを中心、25名全員で協力しながら活動をしています。さらに旅行係も置き、企画から実行までみんなで力を合わせて実施しています。

レコードコンサート開催
(旧米沢高等工業学校本館)

を目指しています。6月には「さくらんぼの種飛ばし大会」などとてもユニークな活動もありました。現在はシニアクラブ公式ワナゲ交流大会に向けてワナゲの練習にも力が入っています。

『やってみたいことを持ち寄って、みんなで一緒に楽しむ』それがシニアオープンクラブの魅力になっています。次はどんな楽しいことをするのか楽しみです。まさに立ち上げの時に掲げた「新しい仲間とシニアライフを楽しむ」クラブになっています。



大人の社会科見学(松島)

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。





全老連の取り組み

わくわく元気！ 明日をつくる老人クラブ 仲間への呼びかけ

全国老人クラブ連合会では、老人クラブ活動の活性化に向けて政策委員会・幹事会で議論を重ね、この度「わくわく元気！明日をつくる老人クラブ 仲間への呼びかけ」を取りまとめました。

これは、老人クラブの会員自身に多くの老人クラブを知ってもらうことで、地域のさまざまな団体や行政と協働していくヒントとして作成した話し合いのための資料です。

皆さんのクラブを元気にするために、この「仲間への呼びかけ」を使って単位クラブや市町村老連で話し合ってみることをお勧めします。

皆さんの意見や事例が最終報告を作ります！

この「仲間への呼びかけ」は、中間報告として発行されています。

これから多くのご意見やご提

案、全国で取り組まれている実践を盛り込んで、さらに内容を充実させて、令和9年3月に最終報告をまとめる予定です。

中間報告の「仲間への呼びかけ」を踏まえて、皆さんのクラブや市町村老連で話し合われたこと、感想や意見、実践事例をお寄せください。



わくわく元気！ 明日をつくる老人クラブ 仲間への呼びかけ

令和7年度 全老連政策委員会・幹事会
「老人クラブ活動の活性化に向けて」中間報告



のほろろ！健康寿命、ぬおろ！豊かづくりを
公益財団法人 全国老人クラブ連合会

仲間への
呼びかけ
(中間報告)は
こちら

全老連ホームページ



ご意見及びご紹介いただける実践は、
中間報告の最終ページにある様式に記入し、
FAX・Eメールで全老連までお送りください。

右のQRコードからも
お寄せいただけます。



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.nichicomi.com



令和7年度協力金報告・賛助会員のご紹介

持続可能な運営のための協力金へのご協力ありがとうございます

県老連は、市町村老連を通じて皆さまからいただいている会費と国や県からの補助金で運営していますが、会員減少による会費減収や事業の縮小に伴う収入減収が見込まれ、運営が不安定となつていきます。そのため、会員の有志から協力金を募り県老連が継続的に運営を行えるようご支援いただきました。

皆さまにご協力いただいている協力金は、老人クラブ事業に大切にに使わせていただきます。今後ともご理解いただきご協力の継続をお願いいたします。

【協力老連】6か所

大江町、酒田支部、
真室川町、金山町、
鮭川村、西川町

令和7年4月1日～令和8年3月31日
までご協力いただいた金額

142,000 円

賛助会費のご報告

令和7年度の賛助会員の皆さま、ご協力ありがとうございました。ご協力ありがとうございました。

1 団体、個人会員 4人からご支援いただきました。心より厚く御礼申し上げます。

【企業・団体】

(株)日本トリム仙台支社
さま

【個人会員（4名）】

岸部 滋さま (山辺町)
矢口 實さま (新庄市)
高橋 潔さま (寒河江市)
大津 歩美さま (上山市)



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 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎ 03-5718-3900



きららクラブ山形からのお知らせ

第60回山形県老人福祉大会

お問い合わせは、きららクラブ山形事務局まで

毎年9月に開催していましたが、令和8年度は11月11日（水）に高畠町文化ホール「まほら」を会場に開催します。

高畠町の文化にふれながら老人クラブの仲間たちと集う大会にぜひお越しください。

期日 令和8年11月11日（水）

会場 高畠町文化ホール「まほら」

参加対象及び予定人数 老人クラブ会員・役職員、社会福祉関係者及び大会に関心のある県民750名（被表彰者を含む）



高畠町文化ホールまほら

第19回公式ワナゲ全国交流大会

期日 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チームにつき選手3名、補欠2名

募集チーム数 山形県内及び全国から70チーム（最大）※先着順

参加申込方法 「第19回公式ワナゲ全国交流大会参加チーム枠計画」に基づき、各市町村設定されたチーム枠内での募集となりますので、各市町村老人クラブ連合会事務局を通して応募してください。県外チームの参加は県老連事務局までお問い合わせください。

☆8月中旬に開催要綱を市町村老連事務局へ発送しております。



第18回大会の様子



「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



高齢者保養施設のご案内

令和8年度は、県内4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单位クラブに配布をしています。

高齢者保養施設の提携事業は、提携する施設の減少に伴い令和8年度で終了することになりました。

この度発行いたしました「会員厳選湯友ガイド2026」が最後となりますので、ぜひご活用ください。



【令和8年度高齢者保養施設】

	施設名	住所	電話番号
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 遊楽里	〒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
碁点温泉	株式会社村山市余暇開発公社 クアハウス碁点	〒995-0209 村山市碁点 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

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。



長寿を楽しく過ごす手助けを



奥山 勝弘さん

(寒河江市老人クラブ連合会)

・寒河江市と寒河江市老人クラブ連合会について

私が事務局になったとき驚いたのが、どこの地区にもあると思っていた老人クラブがかなり解散しており、61団体あったものが9団体しか残っていない事実です。会員の高齢化・役員のなり手不足・新会員が入らない等の理由でさらに3団体が減り、現在は6団体のみです。

・いつからこのお仕事をしていますか？この仕事に就くきっかけも教えてください。

小中高の一つ先輩の前事務局長から声をかけられ、話を聞いていたうち断ることができずお引き受けすることになりました。初めての業務なのでしょ

ちゅう前任者に電話をかけ、事の対応をしていました。

年間を通して行っているのは、連合会の推奨している公式ワナグランキングの集計と連合会としての行事の開催です。

・仕事をしていたの「やりがい」や信念など教えてください。

役員の方々は理事会とか研修会などで他団体の方との交流はありますが、一般会員の他団体との交流の機会はしばらくなかったようです。そこで総会や新年ワナグ大会などで、一般会員の交流ができるように懇親会なども実施することができました。帰る際に、「来年もぜひ参加したい」などと言われたときはやってよかったと思います。

・今後の老人クラブについて

高齢化がどんどん進む中でその受け入れ団体としての役割は大きいといわれていますが、会員数は減少しているのが現状です。一人暮らしの高齢者も増えてきています。これからの長寿を楽しく過ごすには、人との交流や触れ合い、体を動かしたりすることは欠かせないことです。こうした活動が絶えないように、微力ながら支えていきたいと思っています。

～ 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



編集後記

人生100年時代といわれ
ると、私はちょうど人生の折り
返し地点の年齢である。

でも、学生時代を「ついこの間」
だと思っていたし、県老連に入
職したところを「つい最近」だと思
つて過ごしてきた。県老連の
職員になって18年も経つていて
「よくこんなに長く勤めている
もんだ」と自分に感心する。

18年間元気な高齢者の中で
仕事をしてきた私は、老いとか
病気とか老後というものを意
識したり重く考えたりしない
性格になったが、最近コンタク
トレンズが合わなくて見えづら
いと思つていたら、完璧な老眼
になつているのに気が付いた。ス
マホは腕を伸ばせるだけ伸ばし
て見るようになって、「できれば
もう少し腕が長ければと思つて
いる」と誰かに愚痴をこぼした
ら、「老眼鏡をかけた方がいい」と
適切なアドバイスをされてし
まった。今は老眼鏡をかけてこ
の原稿を作っている。私は「老
眼鏡を必要とする歳になつて」
と嘆くことはなく、逆に年を
取ったことをうれしく感じてい
る。これまで何百人という高齢
者に出会ってきたけれど、どの

高齢者も人生経験が豊富で人
の痛みや苦しみをよく理解して
いる。

年を取ると、これまで「でき
ていた」ことが「できなくなる」
機会が多くなるようだが、これ
が自然の老いだと思う。それを
否定して無理をすれば高齢者
はいつもいろいろな危険にさら
される。自然の流れで「できな
くなった」ことは、誰かと支え合
つて助け合うことが大切である。

これからの人生、「できなく
なる」ことが徐々に増えるだろ
う。だからこそ今、支え合う
環境をつくり助け合う精神を
養つて半分の人生を私らしく歩
みたい。

(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。

グローバルキッチン

管理栄養士 監修

買い物が大変、料理が辛い、栄養が心配
 その悩み解決します！

**美味しく、健康を守る
お食事の冷凍宅配**

ご注文はWEBで承ります
“まごの手キッチン”
 で検索

やわらかさ
 食べやすさに配慮した
 お食事もあります！

食塩相当量
 2.0g未満！
 30種類の冷凍弁当

問い合わせ先
☎03-6459-0746

簡単調理 やさしい味付け 自宅にお届け 栄養バランス

<https://www.magonote-kitchen.jp/>

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》

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**

TAKAMAN

**地球のため
未来のために**

有限 高万商店 産業・一般廃棄物処理業
 会社 再生資源加工処理業
 ☎0238-52-4354 高島町大字根岸273

反射材

夜間外出の際は
 の着用を!!

反射材や明るい色の服を
 着用して、交通事故を防
 ぎましょう。

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

**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！