

さんさんクラブ みやざき



健康・友愛・奉仕

平成23年度

第117号

平成23年 6月28日発行

- 財団法人
宮崎県老人クラブ連合会
宮崎市原町2-22
TEL (0985) 25-7800
- 発行責任者 小川 順平



本年度の「いきいき健康ウォーキング事業」は、都城市高城地区第2及び都城地区乙房高齢者クラブがモデル地区とし実施しました。

高城地区第2
高齢者クラブ



都城地区乙房
高齢者クラブ

●モデル地区
平成22年度

都城市高城地区高齢者クラブ連合会
日南市北郷町大藤高齢者クラブ
日南市大堂津上高齢者クラブ
小林市北堤老人クラブ

平成23年度 都城市高城地区第2高齢者クラブ
都城市都城地区乙房高齢者クラブ

会長 裕感

会長としての想い



宮崎県老人クラブ連合会

会長 小倉 豊

早いもので、今の職責につかせていただき、早くも一年になろうとしています。その間、宮崎県内の老人クラブの会に皆様のお招きにより、おじやまさせていただきました。百聞は一見にしかず、正にその通りでした。皆様方のお集まりの様子、元氣さに感動を覚えました。

口蹄疫、鳥インフル等で、ご心配ではと思いますが、その様子は、表情にはなく皆様同士で、ガンバろうという気持ちを感じました。

話は変わりますが、皆様方には既に、ご案内のように、わたくし達は、昭和三十八年八月に施行されました「老人福祉法」で「地方公共団体」から老人福祉を増進する事業の振興を図ると共に、老人クラブ、その他当該の事業を行うものに対して、適当な援助をするようになっていまして、誠に有難いことです。

そこで、わたくし達は、今以上に積極的に、老人クラブの目的である、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりを進め、生活を豊かにする楽しい活動を行ったり、知識や経験を生かして、地域の団体と共同して、地域を豊かにする活動をすすめて、老人クラブとして、絶えず新しい会員の加入を呼びかけて、仲間を増やしてクラブの活力を高めること等、今一度考えなおして努力してみたいかがでしようか。

先日、老人クラブ会員増に取り組み、実績を上げられた、男性会長さんに聞いてみました。クラブ会員増が図られたのは？ それは、「説得です」が答えでした。また、女性会長さんに同じ質問をしました。答えは、「地区の自治会長さんの老人クラブへの援助」であり、「老人クラブに加入された会員の皆様方の支え」ですと言われました。含著のあるお言葉と思いました。

平成23年度

第一回理事会・評議員会開催

本年度第一回理事会・評議員会が五月三十一日県福祉総合センターで開催され、平成二十三年理事会及び評議員の補充選任、また、前副会長の辞任に伴う新副会長及び監事の承認等が可決されました。

次に、事業実績及び収支決算報告が承認され、今年度の懇話会であり、新公益法人への移行に伴う「最初の評議員選考委員会」設置規則も承認されました。これをもって、今年度移行のスケジュールが一步前進したことになります。

補充選任された新役員

副会長

田中茂芳 日南市高連(会長)

理事

森山勇二 郡城市高連(会長)

田中茂芳 日南市高連(会長)

那須清重 椎葉村老連(会長)

高橋 博 学識経験者(社協副会長)

評議員

田中茂芳 日南市高連(会長)

那須清重 椎葉村老連(会長)

高橋 博 学識経験者(社協副会長)

那須清重 日南市高連(会長)

秋實正之 郡城市高連(副会長)

那須常夫 日南市高連(副会長)

上杉幸康 延岡市高連(事務局長)

監事

上杉幸康 延岡市高連(事務局長)

平成23年度

事業計画

本年3月29日に開催された平成22年度第2回理事・評議員会にて、本年度の事業計画が決まりました。概要は次のとおりです。

重点事項

- 1 全国三大運動（健康・友愛・奉仕）の推進
- 2 組織の維持、会員拡大の取組み
- 3 老人クラブ傷害保険の加入促進

＜その1＞全国三大運動（健康・友愛・奉仕）の推進

○「いきいき健康ウォーキング」の取組み

本年度は、都城市「高城第2」と「乙房」をモデル地区として実施します。（5月に実施）表紙や写真によりに掲載）

○「いきいきクラブ体操」の普及・定着を図ります。

＜6月以降の行事計画から＞

月	行 事
6月	・市町村さんさんクラブリーダー研修会（15日（水）～16日（木） 青島観光ホテル） ・県老連だより発行（下旬）
7月	・シルバーボランティアリーダー研修会（7月～8月） ・総務委員会（中旬）
8月	・第36回宮崎県さんさんクラブ大会（結成50周年記念大会） （18日（木） 宮崎市民文化ホール）
9月	・老人の日・老人週間 15日（木）～21日（水） ・全国一斉「社会奉仕の日」 20日（火）
10月	・第10回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会（5日（水） 県総合運動公園） （予備日：19日（水））
11月	・県老連だより発行（1日）
12月	・第45回さんさんクラブ宮崎作品展示会（宮崎市民プラザ） 展示会20日（火）～21日（水） 搬入日16日（金） 審査会17日（土）
1月	
2月	・市町村老連健康づくりリーダー研修会 南部、北部ブロック（2月～3月） ・県老連だより発行（1日）
3月	・解散防止対策強化月間
4月	

○「シルバーボランティアリーダー研修会」

本年度は、午後の半日としませんが、充実したものを行います。

○「1クラブ1友愛チームづくり」は、昨年に引き続き関係機関等と連携して取組めます。○「全国一斉「社会奉仕の日」」には、各市町村老連単位クラブで「花のあるまち、ゴミのないまちの活動」、「環境にやさしい活動」を推進します。

＜その2＞組織の維持、会員拡大の取組み

○「未加入高齢者の加入促進」に取組めます。

○「若手リーダーの育成」ますます高齢化していく老人クラブを憂慮する中、若手リーダーを育成することが急務です。関係団体との連携を図りながら取組めます。

○「解散防止対策強化月間」次期役員の改選時に後継者が決まらず解散・休止が集中していることから、3月、4月を強化月間として、市町村（地区）老連と連携して取組めます。

＜その3＞各種大会の取組み

今年度も老人クラブ会員の心身の健康維持・増進に向けて積極的に取組めます。

○第36回「さんさんクラブ大会」は、50周年を記念して落語家の三遊亭歌之介さんを招き開催します。

○「さんさんクラブ宮崎スポーツ大会」は、10回目を迎えます。

○「さんさんクラブ宮崎作品展示会」は、45回目となり、会場をもとの宮崎市民プラザに戻し開催します。

○県老連だよりをさらに充実したものにしていきたいと思います。

がんばつちよる老連
(諸塚村編)

諸塚村寿会連合会

高齢者の地域社会
貢献活動のために

諸塚村寿会連合会は、田高一志会長以下638名の会員により構成され、村内65歳以上の住民の殆どが加入しています。

県老連と同じく「創造と連帯の輪を広げて」心豊かな21世紀を」を活動スローガンに掲げ、昭和36年の設立以来、積極的に健康・友愛・奉仕の三大運動に取り組んでいます。

村内16単位老人クラブで取り組んでいるサロン活動は、会員が主体的に担い、関係機関と



サロン活動の様子

協同して、料理教室や製作活動など多様な内容で高齢者の健康づくり、仲間づくりに寄与しています。



中学校授業参観

が地域社会の担い手として、積極的に地域づくりに参加できるように、会員の健康づくりや教養を高めるための活動を展開したいとのことです。

毎年一回、会員や関係者からの投稿で発行される機関誌「ことぶき」は、会員が有する経験や知恵などが掲載されており、諸塚村の文化や伝統を後世に繋げる役割を果たしています。



講演会

今年10月には、創立50周年を迎えることから、毎年、社会福祉協議会と合同で開催している高齢者生きがいづくり講演会に併せて、50周年記念大会が計画されています。

これからの会員一人ひとりが地域社会の担い手として、積極的に地域づくりに参加できるように、会員の健康づくりや教養を高めるための活動を展開したいとのことです。

延岡市高速女性部から…

延岡市高速女性部長
甲斐 厚子

5月21日に延岡市教育委員の田中ヨシ子先生をお招きして心と身体の健康「歌で健康、織取らず」の演題で御講演をいただきました。

参加者は、なんと、市内女性部長127名が集まりました。

講演は、のっけから、先生の「りんごの歌」で始まり、そして、りんごかわい、かわい、りんごのフレーズで、りんごを「ヨシ子」にちやっかり置き換えるなど、ユーモアたっぷりながら、どこか先生の控えめなお話が残りました。

そして先ずは、○自己の健康管理に努め、○自分の良さを発掘し、○内にこもることなく、○人との絆を大切に、○地域社会に貢献しましょうと言う内



容に感銘を覚えるとともに、とても有意義で身につまされることばかりで、これらの私たちの歩みの指標となりました。

参加者は、歌に始まったことに、多少の戸惑いはありましたが、それがかえって、リラックサスにつながり、最後まで和気藹々でした。

なんとと言っても、仲間同士でドレリアアップしてウクレレで合奏したり、ステージと一体となつての盛り上がり、功を奏したのか、時間が経つのを忘れる程でした。

最後に先生から、私たち先輩と時間が持てたことに感謝すると共に、母から受け継いだ音楽を生徒の友のとして生きていきたいと、今日の講演の題目で締めくくられました。



音楽を生徒の友のとして生きていきたいと、今日の講演の題目で締めくくられました。



ウォーキング写真だより

都城市高城地区第2高齢者クラブ 有馬浩会長 会員数128名 5月11日

日本ウォーキング
公認指導員
兒玉武次先生まずは
準備体操からのはして、
のはして...よか汗ケタケンド
ヒンダレた

都城市都城地区乙房高齢者クラブ 馬籠英男会長 会員数57名 5月12日



予定は20名でしたが、参加されたのは何と倍の40名。おかげで資料が足りませんでした。



この日は、台風1号の接近で野外のウォーキングが危ぶまれましたが、乙房会員の皆様の熱意が伝わったのか、協議が終わるころは雨も上がりました。

「大丈夫ですか」
「まだ、まだ君ケもんには負けんド」健康づくり
リーダー研修会を開催

県老連では、平成22年度も市町村健康づくりリーダー研修会を県内2カ所で開催しました。22年度は、ニュー・スポーツを通じて、健康づくりと併せて仲間づくりを進めることを目的に、カローリングとミニポウリングの実技指導を行いました。カローリングの指導は、県社協の鳩山隆裕氏と日南市高連、那須常夫氏に、ミニポウリングは都城市高連保健体育部会の皆様にお願ひしました。

地区	期日	会場	参加者
県央ブロック	平23.2.16	宮崎市 県武道館	10市町村 44名
県北ブロック	平23.3.8	門川町 クリエイティブセンター門川	9市町村 46名



●最南端の高連から

串間市本秋山高齢者クラブ 会長 野辺忠徳

秋山小学校を中心とした同地区の中心に位置する秋山集落は、戸数35の極めてまとまりのよい地域として好評を得ている。クラブは、平成20年に発足し、会員は、男子9名、女子15名の計24名で、うち14名は夫婦会員である。そして、そのほとんどが、現役並みに働いている。

○毎月1回の例会と公民館の清掃を行い

○花いっぱい運動として、ツツジの植栽、小学校と公民館を結ぶ「ヒガン花ロード」の設置
○「モチ米」を共同で生産し、収益を得て基金として、さらに裏作でゴボウを栽培。



19年にJ Aで市長表彰をいただいたのは会員の土気高

揚になった。

○小学生とのつながりでは、「ふれあい体験そば園」、「ふれあい秋山小つ子まつり」などで交流を図っている。

○これからも、研修会や講習会などを重ねて当高齢者クラブの活性化を図っていききたい。



ふれあい体験そば園のようす



薬
との上手なつきあい方

シリーズ① お薬手帳をお持ちしましょう

お持ちですか…… お薬手帳
お薬手帳は、あなたに処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための手帳です。

どのようなお薬を、どのくらいの期間使っているか、お薬手帳をお見せになれば、同じお薬や、飲み合わせのよくないお薬が出ないようチェックできます。

どのように活用するの……

①まず……

・薬局に行かれる時、必ずお薬手帳をお持ちになって、処方せんと一緒にお出し下さい。

②慣れてきたら……

・お薬や健康のこと、医師・薬剤師に聞きたいこと、またお薬を使い始めてからの体調の変化や症状などを書き留めておくとうれしいです。

・副作用かと思われる症状が出た時は、お薬を飲んで

だ時間・食事の内容・体調の変化や症状などを書いておかれると相談される時に便利です。

まとめ

今回の東北の大震災においても、調剤・投薬・診察前の問診を行う中でお薬手帳や薬品の情報が大変役立つたそうです。お薬手帳は、保険証と一緒に携帯し活用されることをお勧めします。また、市販薬・健康食品を薬局で購入される時も医師や薬剤師に手帳を見せて下さい。

(宮崎県薬剤師会)



あとがき

昨年、口輪役で、老達の行事も大に大変な年を余儀なくされ、会員の皆様にも大変なご迷惑をおかけしました。その後も鳥インフルエンザに新燃の噴火による降灰の被害と大変な年でしたが、やっと終息したと思つたら、今度は、東日本大震災の大震災が発生し、国を挙げての救済、支援が続けられております。老達としても、先の全国からの宮崎県への支援に当たるべく支援物資（元氣袋）を届けようとして、女性部を中心に検討をしていただくところですが、さて、老達より117号の発行が差し上げました。まずは、お詫び申し上げます。

今号は、冒頭に会長所感や事業計画などを掲載しました。また、6ページには楽のこを載せましたが、これは3回シリーズとなりました。これは、それからは、表紙も含め写真で告知させていただきます。今後は、大きな文字と会員の皆様の写真と載せて差し上げたいので、よろしくお願いいたします。そして、お読みください。最後に、諸塚村寿会連合会、串間市本城高輪クラブ、延岡市高輪高輪部会、会から投稿をいただきました。ありがとうございます。投稿をお待ちしております。

お知らせコーナー

- 第36回宮崎県さんさんクラブ大会
8月18日(木) 宮崎市市民文化ホール
今年は、結成50周年記念大会
(記念講演：各語家 三遊亭歌之介さん)
- 第10回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会
10月5日(水) 宮崎市総合運動公園運動広場
- 指定旅館の指定
平成23年4月20日付けで、青島サンクマール(宮崎県宮崎市大字折生迫7408)を指定しました。

えびコーナー作品募集

今回117号はお休みします。
次回118号及び119号の「短歌」及び「俳句」の投稿をお待ちしております。

募集要項

- 未発表の自身の作品
- 一人2首(句)以内
- はがき又は封書で所属クラブ・氏名を記入の上、県老人クラブまで
- 応募者多数の場合は掲載されないことがありますので、予めご了承ください。
- 投稿された原稿は返却いたしません。
- 寸評等はいりません。
- 提出期限9月30日(金)

いつでも、何歳でも...

耳よりな
お知らせ



新キャラクター「ぞう」君です。

手軽に傷害保険に加入できるのは、
老人クラブ会員の特典です。

最近、各保険会社で一般的に取り扱われている「個人契約の傷害保険」に、老人クラブ傷害保険並みの安価な保険料で新たに入ることが難しくなっています。

一方、老人クラブ傷害保険は、全国老人クラブ連合会が取りまとめ、一括して契約する「団体契約の傷害保険」のため、①比較的安価で、②年齢制限もなく、③一人でも加入できる、会員に有利な傷害保険となっています。

◆基本タイプ(活動中補償) 老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

年間保険料 (タイプ別)	補償内容	活動中のケガによる 死亡・後遺障害保険金額	活動中のケガによる 入院保険全日額(注)	活動中のケガによる 通院保険全日額
500円タイプ		50万円	1,000円	650円
1,000円タイプ		100万円	2,000円	1,300円
2,000円タイプ		200万円	4,000円	2,600円

(注) 手術療養費の支払額は、手術の種類に応じ入院保険全日額の10倍、20倍または40倍となります。

活動中以外
(24時間)の
ケガも補償する
「最上級タイプ」も
あります。



財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
連絡料無料のフリーダイヤル
0120-000937

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
(引受料事理保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社
(指図書) 医療・福祉法人部 法人第二課
電話番号 03-3515-4144

●この企画は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約)の普通傷害保険、普通傷害保険の概要についてご紹介したものです。詳細は「老人クラブ傷害保険の手引き」にはさみ込まれていない(重要事項説明)をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引渡保険会社までお問い合わせください。全老連保険販売ホームページ<http://www.senior-rid.com/>でもご覧いただけます。

10-11-02743 平成23年7月9日