

# さんさんクラブ みやぎ



健康・友愛・奉仕

平成29年度

第137号

平成30年2月28日発行

■公益財団法人  
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 山田 時治

## 単老写真報告



串間市高齢者クラブ連合会  
串間市友寿高齢者クラブ  
会長 山内正信  
会員 70名(男性29名、女性41名)



▲地区内草刈作業

▲グラウンドゴルフで交流



▲ジャンボかぼちゃ祭り



▲社会奉仕活動



▲地区内草刈・清掃奉仕作業

## チエツク

- 第16回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会開催
- 第51回作品展示会
- 第46回全国老人クラブ大会開催

「友寿高齢者クラブ」は、串間市東部の中山間地域に位置し日南市南郷町と隣接、県道北方南郷線沿いに2集落が点在する農村地区で、65歳以上の高齢者が会員になっています。

クラブは、昭和55年6月1日に発足し「健康、友愛、奉仕」の基本方針の下「のばそう健康寿命・担おう地域づくり」を目標に現在、男性会員29名・女性会員41名、計70名で各種の活動に積極的に取り組んでおり、その活動の一部を紹介します。

○年間を通じて週2回「グラウンドゴルフ」を行い、市内の各種大会などにも積極的に参加し会員の「健康維持と向上」また、「クラブの育成・向上と交流」に努めています。

○毎年「ジャンボかぼちゃ祭り」を実施しています。

4月上旬に各世帯に苗を配布し、会員が丹精込めたかぼちゃを7月下旬の祭り当日に収穫し、重量の部、形、色、艶の部に分けて「重量当てクイズ」などをしながら出来栄を競っています。祭り終了後は、市内の量販店や小学校、高齢者施設などに観賞用として利用いただいております。これからも更なる明るい長寿社会を目指して次の活動に積極的に取り組んでまいります。

- 一、友愛奉仕活動の充実をはかる。
- 一、ふれあい活動の充実をはかる。
- 一、会員の加入促進と相互の親睦をはかる。

第16回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会開催



大平宏さん、大平美保子さんによる選手宣誓

今大会は10月27日(金)、宮崎県総合運動場で河野俊嗣宮崎県知事を迎えて開催されました。  
大会には、各市町村から役員等を含めて約一、〇〇〇名の参加があり、選手は日頃の練習の成果を発揮しました。  
開催に先立ち、開会式では優勝カップ返還に続き、山田時治県老連会長の挨拶、河野俊嗣宮崎県知事からの選手激励の挨拶がありました。



河野俊嗣宮崎県知事の挨拶



山田時治県老連会長の挨拶



始球式(ペタンク)

その後、日南市の大平宏さん(73)と大平美保子さん(69)から力強い選手宣誓がありました。  
本会場で行われたゲートボールでは、川南町の川南Bが優勝、えびの市のえびのが準優勝、国富町の国富Bが3位となり、グラウンドゴルフでは、A B C Dの各パートの優勝者がプレイオフの結果、日南市の大平美保子さんが総合優勝を飾りました。  
また、ペタンクでは、小林市が上位独占かと思われましたが、三股町が健闘して三股Cが優勝し、準優勝、3位は小林市の孝ノ子、真方二区でした。  
体育館で行われた四半的弓道では、日南Aが優勝し、準優勝に日向市の日向1、3位は日南Eとなりました。個人戦では、都城市の井上幸成さん(80)が優勝され、準優勝が小林市の向井孝一さん(60)、3位が都城市の上野幸一さん(70)でした。今大会の参加者の平均年齢は、78.3歳で、90歳以上の選手が14名も出場されました。

ゲートボール

団体	優勝		準優勝		3位	
	川南B		えびの		国富B	
	甲 斐 和 子	76	金 原 幸 男	84	清 水 玲 子	77
	中 井 満 男	88	池 島 園 子	73	田 中 ミチ子	83
	田 中 世志子	84	小 崎 晴 子	82	日 高 ミチワ	80
	児 玉 スミエ	76	上 村 トヨ子	78	重 高 時 子	84
	久木野 清 人	80	土 田 ユ ミ	82	藤 岡 次 夫	74



思いきりはじく!

四半的弓道

団体	優勝		準優勝		3位	
	日南A		日向1		日南E	
	岩 切 正 義	76	小野原 幸 男	77	河 野 末 義	85
	釘 本 泰 知	75	井 上 勝 一	66	壱 岐 昭 俊	70
	池 田 純 雄	77	金 丸 喜八郎	83	川 越 信 吉	82
	水 元 秀 治	81	尾 崎 重 信	70	境 俊 春	83
	松 井 鉄 男	78	黒 木 好 美	74	増 田 隆 夫	70
個人	井上幸成 80 (都城市)		向井孝一 60 (小林市)		上野幸一 70 (都城市)	



ホールインワンをねらって!

グラウンドゴルフ

総合	優勝		準優勝		3位	
		大平美保子 69 (日南市)				
Aパート	清 藤 哲 男	77(えびの市)	竹 下 長 年	78(串間市)	須 藤 宣 尚	83(高千穂町)
Bパート	金 丸 成 久	80(高鍋町)	青 山 辰 男	82(綾町)	鍵 田 圓	83(新富町)
Cパート	福 元 輝 文	75(えびの市)	山 下 久 子	83(都城市)	萩 原 健 太	72(宮崎市)
Dパート	大平美保子 69 (日南市)		久寿米木 創造 76 (国富町)		河 野 優 一 77 (都農町)	



四半的弓道、この道一筋!

ペタンク

団体	優勝		準優勝		3位	
	三股C(三股町)		孝ノ子(小林市)		真方二区(小林市)	
	甲 斐 鹿 男	81	永 野 林次郎	82	針 山 先 盛	77
	山 元 凱 雄	76	永 野 フミ子	83	奥 呂 木 道 男	79
	平 部 磨 子	74	永 野 通 則	89	江 藤 洋 子	82

第51回

# さんさんクラブ宮崎 作品展示会

第51回となるさんさんクラブ宮崎作品展示会は、11月30日(木)～12月2日(土)の3日間、宮崎県立美術館で開催されました。

年に一度、会員の豊富な知識と優れた技能を生かした創作活動の成果を一同に展示するこの催しに、各市町村から選りすぐりの秀作品が展示されました。

今年度も、絵画(57点)、彫刻(6点)、工芸(78点)、書(47点)、写真(26点)、手芸(271点)、その他(7点)の合計492点の作品が出品され、厳正な審査の結果、宮崎県知事賞等の特別賞が40点選ばれました。

また、90歳以上の高齢者賞受賞者の作品が45点、無鑑査の作品が12点となりました。

なお、期間中の来場者は、約1300人でした。宮崎県知事賞を受賞された5人の方は「宮崎ねりんフェスタ」の会場で、その他の特別賞受賞者の方は美術館アートホールで表彰されました。



宮崎県知事賞表彰式

## 宮崎県知事賞



【書】(掛け軸)漢字  
海蔵浄子・86歳・小林市



【工芸】バードカービング  
黒木公夫・76歳・えびの市



【彫刻】ミニ獅子頭  
河野文幸・95歳・日南市



【絵画】紅葉  
横山定夫・78歳・宮崎市



【手芸】ログキャビン  
平川照栄・81歳・日之影町



## 単 位 ク ラ ブ 紹 介

### 宮崎市「下小松いきいきクラブ」の活動紹介 にこにこ笑顔の活動報告

下小松いきいきクラブ 会長 立元 明彦

毎月15日(8月を除く)発行している新聞のタイトル「くわの実」クラブの集いとして17回を数えます。

私共の活動として「みやざきの民話を語る会」(駐在所より指導者に来てもらい「オレオレ詐欺について」などの話を聞き、また、ペタンクの指導等にも会員さんが15名から25名集まっています。

最近の例として「うしたに音楽療法」の療法師2名の指導を受け全員で大きな声でなつかしい歌や「きよしのズンドコ節」など唄い、10数種類の楽器を1人1人が持って演奏して、間違ったら大笑いして全員の皆さんの笑顔が童顔に見えました。

その他、9月19日、29日は公民館で「ペタンク」、「ラダーゲッター」、「ダーツ」

など道具を社協や市の皆さんクラブより貸与していただき、汗を流し、その後の茶話会で話がはずんで皆さんと情報交換をしています。

恒例の若宮神社の清掃は戦後よりずっと続いているそうです。毎月1日(1月はなし)境内の清掃と社殿のふきあげを17、20名で頑張っています。

こうして集まることによって、お互いの健康状態や会員さんの悩みなど聞けるので、これからも大勢の会員さんの出席出来る「集い」を計画し、会員の募集も同時に、我々若い力を結集して挑戦していきたいものです。

会員の皆様のご協力あつてのいきいきクラブです。がんばりましょう。



ストレッチ体操



老人ホームの方を公民館に招いてあやとりを行った

### 29年10月、第24回女性部研修大会 第42回川南町長寿会スポーツ大会。 いきいきさわやか交流大会が開催される

川南町長寿会連合会 会長 井上 源之助

長寿会の70%を超す女性会員が地域活動の推進役であり、女性としての役割を十分発揮する伝統ある女性部研修大会が十月三日開催され事例発表で三輪澤子さん、永友栄さんが地区を代表して見事な実績を発表しました。講演河野美代子氏の「頭も元氣・からだも元氣・心はまだ元氣」熱演があり、出席した女性会員百九十名に溢れる元気を貰いました。この研修大会に併せ、サンA文化ホールで開催中の長寿会文化作品展に多くの作品展示があり仲間の端正込めた素晴らしい作品に多くの会員等が魅せられ賞賛していました。

「第42回長寿会スポーツ大会・いきいきさわやかスポーツ大会」が10月25日天候に恵まれ、県老連江口常務理事様など町内多くのご来

賓と、会員各団、障がい者のオレソジ団の参加に、町社会福祉協議会の準備、指導、進行と日赤奉仕団、多くのボランティアのもとに約650名の大スポーツ大会になりました。健康保持と友愛・親睦・融和・交流ができ、楽しく、怪我もなく良かったけれど！足は、「どんげね」の声をかけながら仲間と共に優勝旗のとれた嬉しい組と、みんな頑張っちゃけど？仲間を増やして頑張ろう！と来年に向けて意気込んでいます。



第42回長寿会スポーツ大会の様子



“どんげね”の旗

### 文化伝承 体験コーナー

宮崎県立図書館で「しめ縄づくり」と竹かごづくりを開催

さんさんクラブ宮崎作品展示会の12月2日(土)に、綾町高年者クラブ連合会の青山辰男会長他5名から「しめ縄づくり」を、同町の大澤昇代表他7名から「竹かごづくり」をご指導いただき、準備した材料が不足するほど大勢の参加者で盛り上がりました。特に「しめ縄づくり」は、お正月のお飾りとして使用するため大変人気がありました。しめ縄に使用するワラは、餅米のワラでないといけません。



竹かごづくりの様子



しめ縄づくりの様子

第46回全国老人クラブ大会 (京都市) 開催される

10月18・19日に京都市で第46回全国老人クラブ大会が開催され、次の方々が表彰されました。なお、都城市高齢者クラブ連合会の馬籠会長は全老連会長表彰の優良老人クラブ表彰及び優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰の受章代表者としてステージで全老連斎藤会長より表彰状を直接お受けになりました。



厚生労働大臣表彰

老人クラブ 育成功労者

那須 常夫 (日南市高齢者クラブ連合会)

佐伯 正直 (西米良村老人クラブ連合会)

優良老人クラブ

平和が丘高齢者クラブ八紘会 (宮崎市老人クラブ連合会)

優良市区町村老人クラブ連合会

高千穂町老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労表彰

甲斐 クミ子 (高千穂町老人クラブ連合会)

佐伯 博 (五ヶ瀬町高齢者クラブ連合会)

優良老人クラブ表彰

高齢者クラブくろがね会 (宮崎市老人クラブ連合会)

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

都城市高齢者クラブ連合会

永年勤続表彰

中山 恵子 (都城市高齢者クラブ連合会)

また、講演では、真宗大谷派僧侶でアナウンサーの川村妙慶さんが「心の荷物をおろす108の知恵〜一人一人が輝く生き方〜」という演題でお話しがありました。

今回は、平成三十年十二月四・五日に沖縄県宜野湾市で開催されます。

平成二十九年年度「いきいきクラブ体操」+ロコモ研修会を開催

一月十一日に宮崎市民プラザ市民ギャラリーにおいて平成二十九年年度「いきいきクラブ体操」+ロコモ研修会が開催されました。この研修会は、県社会福祉協議会の「ふるさと愛の基金」の助成を受け実施したもので、県が推進しています「健康寿命男女とも日本一」に向け、会員の健康寿命を伸ばそうということで開催しました。

研修会では、県老連の山田会長の挨拶に引き続き宮崎大学医学部整形外科の帖佐教授の講話が行われた後、ロコモ度テストを宮崎大学医学部整形外科の職員の方の指導を受けて、「立ち上がりテスト」と「ステップテスト」が行われました。

「立ち上がりテスト」では、40cmの台から両脚で立ち上がり、そのまま3秒間保持することはできませんが、これが片脚に

なると立ち上がって3秒間保持するのも大変です。それが低い台になると両脚で立つのも大変です。「ステップテスト」では、できるだけ大腿で2歩き、両脚を揃え、その歩幅を測ります。それにロコモ25の質問に答えた結果と合わせ、ロコモ度の判定が行われます。

ロコモ度テストの後には、「いきいき体操」を参加者全員で行った後、ロコモ予防ストレッチについて、帖佐教授から直接説明がありました。片脚立ち、スクワットの二つが基本ですが、ヒールレイズ、フロントラウンジ、股関節回し体操、脚上げ体操、脚横上げ体操と説明がありました。ステップを「いきいきクラブ体操」と一緒に毎日続けることでロコモ度も改善してくるとのお話しでした。



ロコモ予防ストレッチの股関節回し体操



講師の帖佐教授



立ち上がりテスト



ロコモ予防ストレッチの脚横上げ体操



立ち上がりテスト(左)とステップテスト(右)

## 平成29年度「老人の日・老人週間」、「社会奉仕の日」活動報告便り



▲都市高齢者クラブ連合会 花線高齢者クラブ  
「高木原緑道での清掃」



▲西都市高齢者クラブ 三宅クラブ  
「集落内清掃」



▲日向市高齢者クラブ連合会 春原寿クラブ  
「公園除草」



▲木城町老人クラブ連合会 出店クラブ  
「地区県道沿線植木周辺除草作業」

60歳  
以上の方

### シルバー人材センター 会員募集!!

メリハリのある生活! 働きながら体力づくり!  
年金以外の収入が得られる!

経験・技術・知識を生かしてお仕事しませんか?

#### 【仕事の例】

草刈、剪定、送迎、調理補助、軽作業、  
清掃、家事援助、障子・襖・網戸貼りなど

詳しくは、あなたの街のシルバー人材センターへ

宮崎市SC 0985-25-1430	都城市SC 0986-25-1000
延岡市SC 0982-32-4642	日南市SC 0987-22-3707
小林市SC 0984-22-2440	日向市SC 0982-52-2200
西都市SC 0983-43-0171	えびの市SC 0984-25-3411
三股町SC 0986-52-7150	国富町SC 0985-75-9003
綾町SC 0985-77-3200	新富町SC 0983-33-0919
川南町SC 0983-27-1945	串間市SC 0987-72-6977
高原町SC 0984-42-2423	高鍋町SC 0983-23-4680
木城町SC 0983-32-3045	門川町SC 0982-63-0950
高千穂町SC 0982-72-3663	日之影町SC 0982-87-2680

高齢者の健康・生きがい・社会参加を応援しています!

公益社団法人 宮崎県シルバー人材センター連合会  
☎0985-31-3775 〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2丁目6番14号

## 県内各老人クラブ・高齢者クラブの皆様方へ

メモリード宮崎のネットワークで冠婚葬祭  
のお手伝いをさせていただきます。

斎場 西都メモリードホール

斎場 えびのメモリードホール

斎場 小林メモリードホール

結婚式場  
ガーデンベルズ小林  
ティアラブティック小林

斎場  
都城メモリードホール  
川東メモリードホール  
鷹尾メモリードホール  
葬儀相談センター都城店

結婚式場  
グランドパティオ都城  
ティアラブティック都城

斎場  
日南ライムホール

高齢者クラブ・老人クラブのいろいろな活動の  
応援をさせていただきます。

メモリード宮崎の  
一括プラン

一括払いはとってもお得!

=括弧金1回の場合

完納額  
180,000円が  
(月々1,500円×12回)

162,000円

一括払は  
完納額から  
10%  
割引です

なんと18,000円もお得です!

斎場 延岡メモリードホール 伊達メモリードホール 市民葬儀相談センター延岡店  
結婚式場 ガーデンベルズ延岡 ティアラブティック延岡 アルファ・ブレンド・キュービック延岡

斎場 高鍋メモリードホール

**高鍋メモリードホール**  
平成29年12月にオープンしました。

〒884-0005 高鍋町持田1421-1(タイム高鍋店隣)

斎場 佐土原メモリードホール 佐土原ライムホール

斎場 宮崎メモリードホール 住吉メモリードホール 清武メモリードホール  
恒久メモリードホール 第一葬祭ライムホール

結婚式場  
ガーデンテラス ホテル&リゾート ガーデンベルズ宮崎  
アルカーサル・ピエントス アルファ・ブレンド・キュービック  
ティアラブティック宮崎

法事会館 メモリード青葉会堂

株式会社 **メモリード宮崎**

☎0120-30-4949 〒880-0842 宮崎市青葉町5-1  
<http://memolead.co.jp/>

## 消費生活センターからのお知らせ

こんなのアリ!? と思ったら…  
あきらめないでまず相談!!

### 空き店舗での健康講座商法に気をつけて!

空き店舗などを利用した会場に高齢者等を集め、健康についての講話をします。楽しい雰囲気であるため、何回も通って自分から高額な家庭用治療器具などの購入を申し出る人もいます。

『家庭用電気治療器具類』について効能効果を宣伝するためには、器具ごとに『医療器具』として製造販売するための厚生労働大臣の定めた登録認証機関の認証等を受けていることが必要です。ただし、これらの治療器具は症状が緩和されることはあっても病気を治すことが期待できるものではありません。

トラブルにあたり、不安に思うことがあれば消費生活センターへご相談ください。

#### 相談ダイヤル

宮崎 Tel. 0985 (25) 0999  
都城 Tel. 0986 (24) 0999  
延岡 Tel. 0982 (31) 0999



### 愛ちゃんと希望くん



この「県老連だより」は  
共同募金会の配分金で  
発行されています。

## 「全老連」に紹介されました

全老連の機関紙「全老連」に市町村老連の活動が紹介されました。

### 学習成果をサロン活動に活かす リーダー養成

椎葉村老人クラブ連合会 会長 那須 清重  
認知症への理解、歯・口腔の健康管理、薬の正しい使い方、食生活、運動による健康づくりの取組活動が紹介されました。



### チラシを作成してPR

川南町長寿会連合会 会長 井上 源之助  
会員加入促進のチラシを作成して、町内の回覧板に添付して住民の目にふれるようにし活動が紹介されました。

### 若手委員会による 老連行事の「お助け隊」

宮崎市老人クラブ連合会  
若手委員会 委員長 小川 定範  
お助け隊の活動内容が紹介されました。1.各地区老連の行事の準備、片付け。2.“イチオン活動”の取材に行き、広報紙を作る。3.決算書類やパソコンの操作の手助けの依頼を受ける。



### シルバーボランティア、サロン

綾町 籠 高齢者クラブ 会長 渡邊 義孝  
会員によるシルバーボランティア6名により、閉じこもりがちの高齢者を訪問して、見守りや話し相手になる友愛訪問活動が紹介されました。



## 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

### 1 傷害保険 24時間型

### 2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉

対 象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)  
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛 金：〈◆24時間型〉お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円  
〈◇活動型〉お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

### 3

## 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。〈自分のケガは対象になりません。〉

① 対 象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間：毎年10月から1年間  
③ 掛 金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補 償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミスビル1階102号

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

17-T00982 平成29年4月作成 4