

さんさんクラブ みやざき



健康・友愛・奉仕

平成30年度

第138号

平成30年6月30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 山崎 福男

高千穂町老人クラブ連合会

下押方神都会

会長 栗原 勉

会員 68名

(男性26名、女性42名)

単老写真報告

チューリップの開花▶



▲地元地蔵尊の掃除後

チェック

- 会長ごあいさつ
- 旅館・ホテル等指定一覧



▲花壇の草取り後



▲花壇の草取り



▲町老連運動会のアトラクションでの踊り

「下押方神都会」は、高千穂町市街地から西に2キロに位置し、平成13年に高千穂バイパスが開通し、《神都高千穂大橋》が架かり、その名前をいただきました。

昭和46年発足し、会員は66歳以上からで、現在会員数68名です。

さんさんクラブの基本方針に沿って、特に奉仕活動を重点に会員の繋がりを大切にしながら健康、友愛を深めていきたいと思っています。

近くには景勝地《高千穂峡、国見ヶ丘》があり、毎日大勢の外国人観光客が来ています。

又、秋になると国の重要無形民俗文化財の『夜神楽』が始まり、下押方地区では12月第2土曜日に行われます。ぜひおいで下さい。

会長就任ごあいさつ

宮崎県老人クラブ連合会 会長 山崎 福男



できたところであります。

しかしながら、価値観の多様化や働く高齢者の増加等により、全国的に、また本県でも老人クラブ数及び会員数は年々減少しております。

先日の理事会でご推挙いただき、山田時治会長の後を引き継ぐことになりました山崎福男でございます。何卒よろしくお願ひいたします。

このようなか、全国老人クラブ連合会では平成二十六年度から「百万人会員増強運動」を開し、当連合会においてもこれに連動し様々な取組みを進めてきておりますが、減少傾向に歯止めがかからない状況が続いています。

私ども老人クラブにおきましては、これまでスポーツや趣味を通じた「健康づくり・生きがいづくり活動」、地域の環境美化、子どもの安全見守り等の「社会奉仕活動」、さらには、高齢者同士の「助け合い・支え合い活動」など、それぞれの地域においてなくてはならない存在として様々な活動に積極的に取り組ん

役員及び評議員の陣容が揃う

◎役員

会長 山崎 福男 (宮崎市)

弓削 哲郎

(日向市)

副会長 馬籠 英男 (都城市)

森 光昭

(串間市)

宮本 良治 (延岡市)

徳澄 季喜

(えびの市)

今井 大司 (木城町)

大浦 芳英

(三股町)

松本 順子 (宮崎市)

青山 卓男

(綾町)

常務理事 篠田 良廣 (県老連)

盛武 寛

(高鍋町)

理事 桜屋 努 (日南市)

伊藤 安夫

(新富町)

監事 日高 敏夫 (国富町)

中武 武明

(西米良村)

監事 谷川 鎮夫 (日之影町)

井上源之助

(川南町)

監事 安井 伸二 (県社協)

小野 豊

(都農町)

監事 深草 彰三 (小林市)

津隈ミサオ

(門川町)

監事 朝比奈紀行 (高原町)

甲斐 勝

(諸塚村)

監事 脇坂栄三郎 (延岡市)

那須 清重

(椎葉村)

監事 佐藤井野吉

佐藤井野吉

(美郷町)

監事 富高 徹

(高千穂町)

(五ヶ瀬町)

監事 佐伯 博

甲斐カズ子

(女性部選出)

監事 柿内 芳子

(綾町)

監事 加藤 幸美

(延岡市)

◎評議員

新 新 新 新



任期は30・31年度
新は新任

新 新 新

新 新 新 新

平成二十九年度

「宮崎県老人クラブ活性化報告会」を開催

三月二十日に宮崎県福祉総合センターにおいて平成二十九年度「県老人クラブ活性化報告会」が開催されました。この報告会は、県の平成二十七年度からの「地域社会を支える老人づくり事業」の集大成として、全国老人クラブ連合会の谷野局長にも参加いただき、開催しました。

報告会では、県老連の山田会長の「地域社会を支える老人づくり事業」で「会員増強・クラブ活性化の推進」モデル地区の宮崎市生目地区老人クラブ連合等三地区老連、「地域支援事業に向けた組織体制の構築」モデルクラブの宮崎市神宮さんさんクラブ等三クラブから活動報告が行われました。

また、平成二十八年度から平成二十九年度に四回にわたり、①老人クラブの名称について、②自治会（自治公民館を含む）との連携について、③若手会員の参加について、④議会

への働きかけについて、の四つについて、県老連若手委員会として議論いただいた結果を意見集約としてまとめて頂きましたので、同委員会の松本副委員長より報告がありました。最後に、全国老人クラブ連合会の谷野局長及び県老連の山田会長よりそれぞれ丁寧な講評が行われました。これらの老人クラブの活動にとって参考となる事項が盛り沢山の報告会であったと思います。



平成30年度行事予定表

月	県老連行事	全老連・九州ブロック行事
4	・市町村老連女性部長、事務局長等会議(19日(木)県福祉総合センター)	・新任事務局長・職員研修会(27日(金)東京)
5	・監事会(中旬) ・第1回理事会(31日(木)県福祉総合センター)	・全老連女性代表者会議(15日(火)東京) ・全老連理事会(31日(木)東京)
6	・市町村さんさんクラブリーダー研修会(21日(木)~22日(金)宮崎市 ホテルスカイタワー) ・定時評議員会(22日(金)ホテルスカイタワー) ・第2回理事会(22日(金)ホテルスカイタワー) ・県老連だより発行(下旬)	・全老連評議員会(19日(火)東京)
7	・第3回理事会(中旬) ・シルバーボランティアリーダー研修会(延岡:11日、宮崎:18日、都城:26日)	・第36回都道府県、指定都市事務局長会議(2日(月)~3日(火)東京) ・九州ブロック老人クラブリーダー研修会(5日(木)~6日(金)鹿児島市)
8	・第43回宮崎県さんさんクラブ大会(28日(火)宮崎市民文化ホール)	・第36回都道府県、指定都市老人クラブリーダー中央セミナー(7日(火)~8日(水)東京) ・第43回活動推進担当者研究セミナー(21日(火)東京) ・九州各県・指定都市老連事務局長会議(23日(木)~24日(金)北九州市)
9	・シニアパワー宮崎づくり月間 老人の日・老人週間(15日(土)~21日(金)) 全国一斉「社会奉仕の日」(20日(木))	
10	・第17回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会(日時:19日(金)県総合運動公園) ※予備日:26日(金)	・第30回女性リーダーセミナー(11日(木)~12日(金)東京)
11	・県老連だより発行(上旬)	・第31回全国健康福祉祭とやま大会(3日(土)~6日(火)富山県) (第28回地域文化伝承館 3日(土)~5日(月))
12	・第52回さんさんクラブ宮崎作品展示会(4日(火)~9日(日)県立美術館) 展示 6日(木)~8日(土) 搬入4日、審査会5日、搬出9日 表彰式・知事賞以外の特別賞表彰9日午前(県立美術館) 知事表彰 8日午後(ねんりんフェスタ会場)	・第47回全国老人クラブ大会(4日(火)~5日(水)沖縄県)
1		・第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナー(30日(水)~31日(木)東京)
2	・県老連だより発行(下旬)	・都道府県、指定都市老連会長・事務局長合同会議(4日(月)~5日(火)東京) ・九州各県・指定都市老連連絡協議会(14日(木)~15日(金)北九州市) ・第16期健康づくり中央セミナー(20日(水)~22日(金)神奈川県葉山町)
3	・第4回理事会(中旬) ・第2回評議員会(下旬)	・全老連理事会(12日(火)東京) ・評議員会(12日(火)東京)
解散防止対策強化月間(~4月)		

連の活動

えびの市高齢者クラブ

えびの市高齢者クラブ連合会 会長 徳澄 季喜

えびの市は、宮崎・熊本・鹿児島3県の県境に位置し、九州縦貫自動車道の分岐点でもあり、西の玄関口にあたります。昭和41年11月3日に飯野町、加久藤町、真幸町の3つの町が合併し「えびの町」となり、さらに昭和45年12月1日に市政を施行し現在に至ります。

当会では、健康づくりに力を入れており、グラウンドゴルフや百歳体操を、多くのクラブや自治会で実施しています。特にグラウンドゴルフにおいては協会加入率県内トップです。

市高連主催の大会も年3回実施しており、毎回500名程度の参加があります。現在では、未加入者が参加できる大会を取り入れ会員拡大に努めています。

また、平成14年度より開始した「活動資金づくり素麺販売」は、現在も継続しております。年度も5月に実施しました。

全体での販売個数は1,680個、150万円以上の収益がありました。収益は年々減少しておりますが、財源確保となることがありますので今後も継続します。



活動資金作りそば販売(各支部5月実施)

1個あたり950円程度の収益金から350円を市高連、残りをクラブに配当します。一番多かったクラブで約5万円の配当がありました。



第25回グラウンドゴルフ大会(5/9実施)参加者104チーム、491名。個人戦の部A~Dパート各6位まで入賞。パート優勝者でプレーオフを行い総合優勝を決定します。団体戦の部3位まで入賞。団体戦優勝チームは第17回さんさんクラブスポーツ大会に出場します。

綾町高齢者クラブ連合会

綾町高齢者クラブ連合会 会長 青山 辰男

「綾町高年者クラブ連合会」は長い年月を生き、豊富な知識や経験を持つた高齢者にふさわしい名称です。

昭和38年に結成され55周年を迎えました。

町の中心部からほぼ4km以内に単位クラブが組織され、地理的に恵まれています。

31単位クラブで構成され平成30年度は会員338名でスタートしました。

月初めには定例代議員会(会長、女性部長合同)を開催し

て活動内容の検討、協議をおこない情報交換のできる体制がとられています。

年に1回は会長、女性部長

合同の研修旅行を実施してお

り前年度は鹿児島県長島町へ

の視察研修をおこない有意義な研修をすることができました。

今年度は会長、女性部長が

更に親睦を深め、クラブの活性化に繋げることを目的に「西郷どんの古里鹿児島」への社

会見学を計画しています。

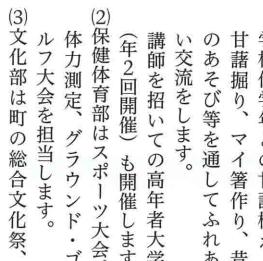
全国三大運動の「健康、友愛、奉仕」を基本に事業を実施していますが、4部に分けて活動をしていますので紹介します。

(1) 総務部は保育所幼稚園小学校低学年との甘藷植え

甘藷掘り、マイ製作、昔のあそび等を通してふれあい交流をします。

(2) 保健体育部はスポーツ大会、体力測定(グラウンド・ゴルフ大会を担当します)。

(3) 文化部は町の総合文化祭、



市町村老人クラブ連合会

西米良村老人クラブ連合会

西米良村老人クラブ連合会
会長 中武 武明

西米良村老人クラブ連合会では、例年、西米良村社会福祉協議会と協力し、介護予防事業への参加、推進を行っています。各単位老人クラブごとに参加者を募り、また、事業への参加をツールとして会員増強にも繋げています。

○ふれあい交流事業(世代交流事業)

村内保育園の園児・子育て中の親子との交流会です。いっしょにレクリエーションやものづくりをすることを通して交流を深め、おいしい会食もいただきます。

○ふれあいリフレッシュ事業

各方面からの、健康、医療などの講話、介護予防サポーターによる介護予防運動、教育委員会協力によるニュースポーツの体験等を行い心身ともにリフレッシュします。

○生きがい体力づくり事業

村内単位老人クラブを二つに分けて、五・六人一組で混成チームをつくり、グラウンドゴルフ交流試合を行います。

○歴史再発見の旅事業

本村にゆかりのある土地を、村内外に関わらず、歴史ガイドボランティアと共に訪ねて行く、歴史の勉強を兼ねた外出支援の企画です。

○「のばそう健康寿命・担おう地域づくり」

これらの事業参加を通じ、介護予防や引きこもり防止に努め、健康寿命をのばし、また老連会員のみならず地域との交流を深めることにより、地域づくりの一翼を担う。これからも元気に老連活動に勤しんでまいります。



生きがい体力づくり事業



ふれあいリフレッシュ事業



ふれあい交流事業(世代交流事業)



歴史再発見の旅事業

諸塙村寿会連合会

諸塙村社会福祉協議会 事務担当 三林永里香

昭和36年10月、高齢者自身が自発的な努力による幸福な老後づくりと村内公民館の老人活動を推進するために老人クラブ（通称・寿会連合会）が発足されました。本村では自治公民館活動が充実しており、社会部、婦人部などが設置されていますが、その中で寿会（老人部）においては地域内における環境美化、社会奉仕活動を推進する役割等を担っています。

現在、村内16公民館全てに地区寿会が存在し、約600名の会員により組織され、村内では最大規模の当事者組織です。

連合会では地区寿会の研修、連絡、協調の機関となり、発展向上を通じて会員の健康で生きがいのある生活の実現と福祉の増進に寄与することを活動方針とし、7つの事業を開催しています。現在、地区寿会において月1回以上の公民館、神社清掃作業、地区内の花壇の管理が行われているほか、国、県、村道沿線及び公共施設の清掃作業も定期的に実施しています。神楽や白太鼓踊りなどの地域文化の伝承、青少年の健全育成活動などにも積極的に取り組んでおり、地域社会の担い手として地域社会活動に多大な貢献をしています。また、ふ

れあい・いきいきサロンを実施している寿会がほとんどであり、午前中に奉仕活動を行い、昼食を挟んで午後から教養講座や軽スポーツ、レクリエーションなどで会員同士の親睦を深めています。

高齢者がいつまでもその地域で何らかの地域活動に携わり地域に貢献しながら生活していくシステムが確立されており、高齢者の健康・生きがいづくり活動を高齢者自ら実践しています。



転倒を防ごう!

◆平成28年度老人クラブ傷害保険事故集計から

(全老連だより2018・2より抜粋)

最も多い事故は「平らな場所で、転倒して、骨折」

昨年度、老人クラブ傷害保険の加入者による事故は、8036件起きています（老人クラブ活動中の事故2150件、活動中以外24時間の事故5886件）。

事故集計によると、「平らな場所」で、「転倒」して、「骨折」をしたことが最も多かったことがわかります。ケガをした場所、その原因、ケガの内容、それぞれの上位3は、左表のとおりです。

ケガの原因と内容は、老人クラブ活動中と活動中以外で2位以下に若干違いがありますが、1位は同じです。そしてこの傾向はずつと変わっていません。

また、実際の事故事例（下表）を見てみると、重大な事故や死亡事故も起きていることがわかります。

(1)どんな場所でケガが多いか (件数順)		
	活動中	活動中以外
第1位		平らな場所
第2位		階段等の段差
第3位		坂道、傾斜のある場所

(2)どんな原因でケガが多いか (件数順)

	活動中	活動中以外
第1位		転倒
第2位	衝突、追突、接触	転落、落下
第3位	加重、圧迫	衝突、追突、接触

(3)どんなケガが多いか (件数順)

	活動中	活動中以外
第1位		骨折
第2位		挫傷、打撲
第3位	捻挫	創傷

住宅内で多い「転倒」

東京消防庁による平成28年「日常生活における高齢者の救急搬送」状況でも、約8割※が転倒による事故で搬送されています。そして「転倒した場所」の5割以上は、住宅等居住場所の屋内で発生しています。

※その他不明の分類を除く

転倒を防ぐために、できること

そのように高齢者に多い「転倒」を防ぐためには、どのようにしたらいいのでしょうか。事故防止の心得を七つお伝えします。

- ・段差をなくしましよう（段差解消用スロープ設置など）。
- ・足元を明るくしましよう（足元灯・照明器具の設置など）。
- ・滑り止めをしましよう（階段・廊下・玄関先など）。
- ・歩行を補助するものを活用しましよう（手すりなど）。
- ・ころぶ原因となるものは取り除きましょう（整理・整頓）。
- ・時間に余裕をもつて行動しましょう。
- ・継続できる、適度な運動をしましょう。

（東京消防庁HPより）

心得にある「適度な運動」を、老人クラブ活動で実施することも有効です。多くのクラブで何らかの運動を取り入れていると思いますが、運動にあまり積極的でない会員でも取り組める、誰でも行えるような運動を取り入れませんか。例えば、老人クラブの「いきいきクラブ体操」は、「立つてする体操」以外に、「座つてする体操」もあります。また「健康ウォーキング」もいいですね。

◆28年度事故事例から抜粋（ほんの一例）

状況	事故の内容	支払種目
活動中	月例会後、帰宅途中に転倒、頭を強打、その後死亡	入院、手術、死亡
	会議後の食事中、刺身を詰まらせ搬送後、死亡	入院、死亡
	グラウンド・ゴルフに参加、会場横の坂道で転倒。顔面打撲	通院、入院、手術、後遺障害
	クラブ活動の帰り道に自転車で転倒、大腿骨骨折	通院、入院、手術、後遺障害
	全老連主催行事に参加途中、乗り継ぎ駅で転倒、骨折	通院、入院、手術
活動中以外	家族が不在中、入浴中に溺死（帰宅後、家族に発見される）	死亡
	山にタケノコ掘りに行き、滑って転落。頭部打撲して、死亡	入院、死亡
	早朝、凍結していた坂道で滑って、転倒	通院、入院、手術
	電灯のスイッチを引っ張ろうとして転倒、大腿骨を骨折	通院、入院、手術
	風呂上がりで着替え中、腰掛で転倒。大腿骨を骨折	入院、通院



平成30年度 旅館・ホテル等指定一覧

平成30年度の旅館・ホテル等を次のとおり指定しました。

各単位老人クラブが宿泊又は日帰りの旅行をされるときは、下記の施設をご利用ください。

(平成30年4月1日現在)

	No.	地区名	施設名	電 話	住 所	備考
宮 崎	1	日南市	かんぽの宿日南	0987-22-5171	日南市大字星倉2228-1	継 続
大 分	2	別府市	かなわ荘	0977-66-0742	別府市御幸3組648	//
熊 本	3	植木町	荒木観光ホテル	096-274-7201	熊本市北区植木町田底6	//
	4	阿蘇市	内牧温泉 旅館 金時	0967-32-0038	阿蘇市内牧1131	//
	5	球磨村一勝地	一勝地温泉 かわせみ	0966-32-0200	球磨郡球磨村一勝地乙39番地2	//
	6	人吉市	かくれ里の湯	0966-23-1111	人吉市矢岳町3248	//
	7	相良村	さがら温泉 茶湯里	0966-25-8111	球磨郡相良村深水2136	//
	8	南関町	ホテルセキア	0968-69-6111	玉名郡南関町セキアヒルズ	//

●30年度に継続しない旅館等

宮 崎	えびの市	国民宿舎 えびの高原荘	0984-33-0161	えびの市大字末永1489	
熊 本	別府市	ホテルつるみ	0977-66-0561	別府市大字鶴見641	

メモリード宮崎の

こんな方におすすめな保険です

- 家族にお葬式費用の負担をかけたくない
- 高年齢のため加入できる保険がない
- 病気で保険の加入を断られた
- 医師の診査を受けるのは面倒
- 保険料をできるだけ抑えたい

葬儀保険

満 89 歳

まで申込可能

お問い合わせは

●取扱代理店



株式会社 メモリード宮崎

●引受保険会社 メモリード・ライフ 関東財務局長（少額短期保険）第18号

☎ 0985-27-0095

10:00~17:00 (土・日・祝日除く) (承認: MLAD 1805-19)





こんなアリ!? と思ったら…あきらめないで相談!!
消費生活センターからのお知らせ

悪質商法に気をつけて!

SMSを用いた携帯電話への 架空請求

SMSとは、メールアドレスではなく携帯電話番号を宛先にして送受信するメッセージサービスです。

昨年から、SMSを利用した架空請求が全国的に増え、県の消費生活センターにも多くの相談が寄せられています。「料金を滞納しています。ご連絡なき場合は法的手続きを移ります。」などと記載したSMSをスマートフォンなどの携帯電話に送信してきます。有名企業の名をかたる場合があります。

注意!

○身に覚えのない請求には絶対に応じてはいけません。
○相手には、絶対に連絡しないようにしましょう。



トラブルにあったり、不安に思うことがあれば、お近くの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



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。

本県も会員増強運動に取り組んできた。本県の状況は平成26年度が1,143クラブ、会員数47,815人だったが、平成30年度は1,022クラブ、会員数40,473人となっており、クラブ数で△121クラブ、会員数で△7,342人の減となっている。これは、およそ一つの市の老連が解散、消滅したのに匹敵する。

現在では、定年後も仕事中の人もおり、若手がなかなか老人クラブへ加入していないこと、単老人会長後継者が居なくて解散、休止になるケースなど会員減少の種々ある。

しかし、地域を支える老人クラブの存在は重要であり、その活性化は今後とも図っていく必要がある。その

ではないだろうか。

あとがき

平成26年から始まった全老連の会員増強運動は平成30年で5年となる。この間、

老人クラブ会員向け 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 24時間型

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が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: ① 24時間型 お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

② 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

② 傷害保険 活動型

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 三久ビル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、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



さんさんクラブみやざき 138号 8