

さんさんクラブ みやざき



健康・友愛・奉仕

平成30年度

第139号

平成30年11月1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

小林市友愛クラブ連合会

孝の子友愛クラブ

会長 濱島 國俊

会員 60名

(男性19名、女性41名)

▼ペタンク大会



▲正月飾り作り



▲正月のしめ縄飾り作り



▲筋肉を作る貯筋運動



▲花壇の花植え



▲公民館でEM石鹼作り

チェック

○九州ブロック老人クラブリーダー
研修会イン鹿児島
第43回宮崎県さんさんクラブ大会開催



▲筋肉を作る貯筋運動



▲花壇の花植え



▲公民館でEM石鹼作り

孝の子友愛クラブは小林市からえびの高原へ向かう県道1号線沿いにある集落の高齢者で組織しています。会員数60名(男性19名、女性41名)で健康づくり・友愛活動・奉仕活動を積極的に行っております。毎日、曜日を決めて、パークゴルフ・ペタンク・貯筋運動での健康づくりやEM固形石鹼づくり、花の植栽、又、正月のしめ縄飾り作りや門松作り等、年間を通じいろいろな行事を計画し、実行しています。パークゴルフ場は現会長の手製で、芝生もあり、9コースを完備しています。

又、グラウンド・ゴルフ大会も市友愛クラブ連合会や孝の子公民館が主催する大会等に参加し、会員全員が楽しい雰囲気の中で活動できるよう努めています。



▲宮崎県知事表彰



▲県老連会長表彰



▲宮崎県警察本部・松尾勇作氏と小田矢かなさんの講演、アトラクション



第43回宮崎県さんさんクラブ大会は、8月28日に宮崎市民文化ホールにおいて、県内の老人クラブ会員、県及び市町村高齢者福祉関係者約1000人が参加して盛大に開催されました。式典には、共催者の宮崎県から鎌原副知事、県議会を代表して外山衛副議長、市町村長を代表して押川修一郎西都市市長から挨拶・祝辞を賜り、その他、多くの来賓の出席をいただきました。

第一部では、老人クラブの発展に功績のあったクラブ・会員や、会員加入促進に功績のあったクラブの表彰が行われるとともに、全国老人クラブ連合会から、世代間交流活動に先進的に取り組んでいるクラブに対し、「活動賞」を、会員加入促進に特に貢献されたク

ラブに対し、「100万人会員増強運動特別賞」の伝達が行われました。

第二部では、宮崎県警察本部生活安全部生活安全企画課企画指導補佐の松尾勇作氏から「高齢者の方に気をつけていただきたいこと」と題してご講演いただきました。振り込め詐欺や交通安全に十分注意するようになるとお話があり、参加者は熱心に聞いておられました。

また、アトラクションとして、宮崎県警察の松尾勇作氏と小田矢かなさんが、まちづくり広報大使で演歌歌手の小田矢かなさんが、うそ電話詐欺被害防止キャンペーンソング「大好きなおばあちゃん」やオリジナル曲の披露があり、大会を盛り上げていただきました。



▲県老連・宮本副会長の開会のことば



▲宮崎県警察本部・松尾勇作氏の講演

第43回宮崎県さんさんクラブ大会開催

受彰者名簿

◆老人クラブ役員永年勤続功労者

市町村名	氏名	市町村名	氏名
延岡市	甲斐千春	都農町	緒方正子
日南市	小阪幸子	都農町	遠藤忠雄
小林市	田爪隆幸	門川町	佐藤幸子
小林市	迫エミ子	諸塙村	黒木茂樹
小林市	有馬芙知子	椎葉村	尾前迦代
小林市	佐々木一之	椎葉村	那須登
小林市	入佐トシ	椎葉村	那須勝秋
串間市	池田健一	美郷町	若藤正春
串間市	永倉順子	美郷町	松浦嘉子
西都市	樺尾京子	美郷町	田村宅男
えびの市	上野逸郎	高千穂町	甲斐操
えびの市	福丸征子	高千穂町	坂本久美子
えびの市	山口キヨ子	高千穂町	興梠津恵子
高原町	河野貞子		

◆全国老人クラブ連合会会長「活動賞」伝達

市町村名	クラブ名
都城市	沖水地区さんさんクラブ山野原

◆全国老人クラブ連合会会長「100万人会員増強運動特別賞」伝達

市町村名	老人クラブ名
宮崎市	宮本高齢者クラブ
都農町	湯の本老人クラブ
新富町	ときわクラブ
西都市	右松米寿クラブ

◆会員加入促進功労賞

◎会員拡大功労クラブ／14クラブ

市町村名	クラブ名
宮崎市	権現白才会
宮崎市	宮本高齢者クラブ
都城市	大王高齢者クラブ
都城市	平田高齢者クラブ
都城市	下富吉シニアクラブ
延岡市	さんさんクラブ天下
延岡市	瀬口さんさんクラブ
小林市	南西一の西友愛クラブ
西都市	右松米寿クラブ
国富町	須志田東健康長寿会
綾町	麓高年者クラブ
高鍋町	中鶴高齢部もひろげ会
新富町	ときわクラブ
都農町	湯の本老人クラブ

宮崎県知事表彰

◆優良老人クラブ／8クラブ

市町村名	クラブ名
宮崎市	東花ヶ島平寿会
西都市	高台友愛高齢者クラブ
綾町	麓高年者クラブ
西米良村	小川老人クラブ
川南町	平田長寿会
門川町	南町1区百年会
門川町	上井野高齢者クラブ
諸塙村	南川寿会

◆優良老人クラブ会員／17名

市町村名	氏名	
宮崎市	角田勉	さんさんクラブ春日台
宮崎市	東潔	井倉さんさんクラブさくら会
宮崎市	武田洋一	ダイアパレス熟親会
都城市	刀坂俊博	松ヶ水流高齢者クラブ
延岡市	宮邊勲	大貫4高齢者クラブ
延岡市	仲野チサト	曾木高齢者クラブ松寿会
日南市	矢越ミノリ	潟上下高齢者クラブ
西都市	井上徳市	三納芳寿高齢者クラブ
えびの市	源嶋静義	大明司さんさんクラブ
えびの市	大山ヨシ子	せんりょうクラブ
木城町	山下婦美子	比木老人クラブ
都農町	黒田和雄	駅通青寿会
都農町	黒木勢子	北町百歳会
都農町	長友鐵也	立野・轟老人クラブ
諸塙村	甲斐憲祐	滝の下寿会
美郷町	黒田益國	入下寿会

宮崎県老人クラブ連合会会長表彰

◆老人クラブ役員永年勤続功労者／49名

市町村名	氏名	市町村名	氏名
宮崎市	坂本光頭	国富町	田圓正人
宮崎市	松本順子	国富町	鈴木正敏
宮崎市	上原操	国富町	重丸時子
宮崎市	上福元ツヤ子	国富町	浦川ユキ子
都城市	小段定雄	国富町	大島都支子
都城市	嶋木止	西米良村	中武武明
都城市	野口孝三	西米良村	甲斐カズ子
延岡市	原田格	木城町	高井勝巳
延岡市	山内奎介	木城町	三角和
延岡市	吉田昭平	川南町	高宮静香
延岡市	甲斐ハツ子	都農町	黒木浩



◎新規発足クラブ

市町村名	クラブ名
日南市	永吉高齢者クラブ
日南市	菜の花クラブ
日南市	富士河内高齢者クラブ
串間市	奈留・仲別府高齢者クラブ
串間市	古長高齢者クラブ
三股町	前目高齢者クラブのぞみ
新富町	座論梅クラブ

◎復活クラブ／1クラブ

市町村名	クラブ名
小林市	内山皇寿会

◎新規発足クラブ／11クラブ

市町村名	クラブ名
宮崎市	くんぱちさんさんクラブ
宮崎市	永池地区たぶのき会
延岡市	日の出クラブ
延岡市	北緑ヶ丘スマイル

お知らせ

平成30年ねんりんピック富山2018美術展で、日南市の河野文幸さん(96歳)の作品「ミニ獅子頭」が最高齢者賞を受賞!!



▲宮崎県銀行協会の永野常務理事の講演



▲リーダー研修会の状況



▲県老連・山田会長あいさつ



▲宮崎県健康増進課感染症対策室の講演

市町村さんさんクラブリーダー研修会が6月21日、22日に宮崎のホテルスカイタワーで開催され、各市町村老連のリーダーである役員等、約120名が参加しました。

基調講演1として、一般社団法人宮崎県銀行協会の常務理事兼事務局長である永野貴士氏から「金融犯罪の手口と対策について」と題して、被害に遭わないためには心当たりのない電話番号からの電話には出ないこと、ご家族や親族などから、お金を求められる電話がかかってきたら必ず元の電話にかけ直すか、息子や孫の携帯電話にかけて確認すること、大きなお金動かす前に家族などと相談することなどスライドを見ながら実用的なことを盛り込んでのお話をしていました。

2日目は事例発表として、都城市高齢者クラブ連合会の田原三郎事務局長から、高齢者クラブと都城商業高校とのコラボで高齢者クラブが作った加工品、工芸品を共同販

いた。感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状が出ることであり、その予防としては、①感染源の排除（感染者の隔離等）②感染経路の遮断（マスクの着用、手洗い、うがい、人ごみを避ける）③感

受性宿主（ヒト）の抵抗力の向上（体温管理、予防接種）が大事である

というお話ををしていただきました。

2日目は事例発表として、都城市高齢者クラブ連合会の田原三郎事務局長から、高齢者クラブと都

城商業高校とのコラボで高齢者クラブが作った加工品、工芸品を共同販

売することなど「コマーソウル都商と県健康新進課感染症対策室の立山諒さん、安部晴香さんから感染症対策についてお話をいただきました。

次に、川南町長寿会連合会の井上源之助会長から長寿会連合会広報の発行を担当する文化部、「どげんね」シャツ

を着用してスポーツ大会を担当する保健体育部、うどん・そうめんチャンポン等の斡旋を行つて各地域の長寿会の資金づくりを担当する事業部の活動等についてお話ををしていただきました。

また、当長寿会連合会では、環境美化花づくり運動を続けていて、平成14年には花いっぱいコンクール大会で「優秀賞・法務大臣賞」を受賞しています。

最後に、山田会長から2日間にわたつての研修が大変有意義であったと報告されて閉会となりました。

平成30年度市町村さんさんクラブリーダー研修会開催



第17回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会開催

手激励の挨拶がありました。

その後、宮崎市の北原昭申さん(74)と矢野喜保子さん(78)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、串間市の上町親和会が優勝、宮崎市の赤江チームが準優勝、都城市的五十市クラブが3位となり、グラウンドゴルフでは、ABCの各パートの優勝者でプレイオフの結果、宮崎市の横山昇さんが総合優勝を飾りました。

また、ペタンクでは、8チームが参加の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Bが優勝し、昨年に続き三股町の2連覇となりました。準優勝は小林市の後川内2、3位は都城市の都城Aでした。

今大会は10月19日(金)、宮崎県総合運動公園で宮崎県福祉保健部川添哲郎次長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100名の参加があり、選手は日頃の練習の成果を發揮しました。宮崎県福祉保健部川添哲郎次長からの選手宣誓に続き、山崎福男県老連会長の挨拶、宮崎県老連会長のあいさつ



北原昭申さん、矢野喜保子さんによる選手宣誓



山崎県老連会長のあいさつ



川添次長のあいさつ



始球式(ゲートボール)

ゲートボール

団体	優勝		準優勝		3位	
	上町親和会		赤江		五十市クラブ	
松本峰子	80		落合正利	81	東條悦子	87
古川サエ子	78		大山吾一	84	上原幸雄	80
大野治子	81		大山照子	88	広川スミ子	88
大野敏夫	83		岡山由里子	72	小牧ツタエ	85
深江美紀子	68		重永祥子	79	藏田照男	82



グラウンドゴルフ総合優勝の横山昇さん



四半的競技



ペタンク競技

グラウンドゴルフ

団体	優勝		準優勝		3位	
	日南A		日向1		日南B	
岩下善宣	77		金井美敏	65	秋野年行	74
水元秀治	83		井上勝一	67	山下秀子	77
澤山美保子	81		平野通康	98	中山勝	68
宮浦直記	73		田島成勝	81	郡山藤夫	74
松井鉄男	79		黒木好美	75	池田純雄	79

個人	向井孝一	61(小林市)	向井恵美子	56(小林市)	水元秀治	83(日南市)

ペタンク

団体	優勝		準優勝		3位	
	三股B(三股町)		後川内2(小林市)		都城A(都城市)	
松山量朗	81		柊崎逸夫	74	田中正美	77
北野勇	72		柚木脇ミス	81	里岡ミヤ子	66
平部磨子	75		泉房子	79	平山和子	77

九州ブロック 老人クラブ リーダー研修会 イン鹿児島

予防の推進」をテーマに司会者の鹿児島県老連の原副会長、助言者の鹿児島純心女子大学の八田学科長の下、熱心な議論が進められ、三番目の発表者として小林市友愛クラブ連合会の深草会長が健康ウォーキング等健康づくりの取組みについて発表されました。

第二研究部会では「友愛活動（高齢者相互の支え合い）」の推進をテーマに司会者の指宿市老連の谷元会長、助言者の吉野校区コミュニティ協議会の永山会長の下、熱心な議論が進められました。

平成30年度の九州ブロック老人クラブリーダー研修会は、7月5日から6日にかけて、「のばそう健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに、九州各県・指定都市から351人の老人クラブのリーダー並びに関係者の参加の下、鹿児島市の城山ホテル鹿児島で開催されました。

第三研究部会では「会員増強（100万人会員増強運動の推進）」をテーマに司会者の鹿児島市老連の宮田前副会長、助言者の奄美市老連の才田会長の下、熱心な議論が進められました。

夜には、会員相互の交流会を目的に懇親会が開催され、アトラクションとして、すこつぶ三味線の演奏等があり、大いに盛り上りました。

二日目は、「いきいきクラブ体操」で始まり、鹿児島県経済同友会代表幹事の津曲貞利氏による講演「地域から経済へ」が行われました。

方から祝辞をいただきました。

続いて研修会に入り、始めに全国老人クラブ連合会の齊藤常務理事による基調報告「老人クラブ組織の発展に向けて」があり、その後、事例研究が三つの部会に分かれて行われ、それぞれ各県・指定都市代表者が事例を発表しました。第一研究部会では「健康づくり・介護

予防の推進」をテーマに司会者の鹿児島純心女子大学の八田学科長の下、熱心な議論が進められ、三番目の発表者として小林市友愛クラブ連合会の深草会長が健康ウォーキング等健康づくりの取組みについて発表されました。

50周年を迎えた市町村 「会員の健康づくりと介護予防を」

椎葉村老人クラブ連合会
会長 那須 清重

本村は九州のほぼ中央に位置する山村で、村土の96%が山林で周囲が1,000m級の九州山地に囲まれています。

人口2,827名で65歳以上の人口は1,203名（高齢化率42.55%）、村内に15の単位老人クラブがありますが、その中で2つの単位クラブが休会しています。

このよううに単位クラブ会員が20名に満たない地域があり、組織運営ができず休会している現状もあります。また、本村では80歳以上の高齢者も山林仕事や農業の扱い手であることから、活動の難しさもあります。

この現状を鑑み、平成28年に県老連の紹介もあり、「介護予防・健康づくり事業」に「みづほ財団」の支援を頂き取り組みました。介護予防・健康づくりリーダーの養成を行い、52名のリーダーが認定されました。内容は、運動による健康づくり、認知症への理解、薬の正しい使い方、食生活のあり方

についての研修や、高齢者の料理教室、高齢者のレクリエーション教室を実施しました。

この事業を一過性で終わらせないために、リーダーを対象に年1回の研修を継続して実施しています。

単位老人クラブの活動では、地域の沿道景観整備として花木や草花を植栽し、草刈りを行うなど春や秋に管理を行っています。地域の特性から「いきいきサロン」の参加のために歩いて参加することが困難である地域が多くありますが、多くの高齢者が参加するために、村の配慮で高齢者比率の高い地域などには送迎者に対する費用の負担や、地域に集落支援員を配置するなど、様々な支援でサロンが開催されています。

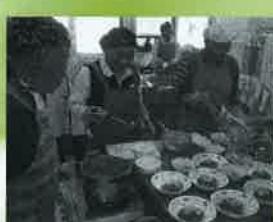
今後一層進む高齢化の中、都市部と中山村域との活動の在り方が心配されますが、老人クラブの初心を忘れることなく頑張っていただきたいと思います。



▲沿道景観整備



▲健康づくり体操



▲高齢者の料理教室

平成30年度 シルバー・ボランティア リーダー研修会開催



平成30年度シルバー・ボランティアリーダー研修会は、「友愛活動」の実効性を図る一環として、リーダーが助け合う、支え合うことの重要性を学び、もつて会員同士が理解を深めることで友愛活動の拡大を図ることを目的に、混交づくり養成講座として「食事を通じた高齢者の健康づくり」について学ぶと共に、日常生活上の「高齢者の交通安全」について講義を行いました。

今年度は、7月11日に県北・日向・入郷地区（延岡市会場、210名）、7月18日に県央・西都・児湯地区（宮崎市会場、282名）、7月26日に北諸・西諸・県南地区（都城市会場、222名）で、地元市町村老連の加盟をいただき、無事開催することができました。



▲県老連・山崎会長のあいさつ



▲宮崎県栄養士会の講演

講師には、「食事を通じた高齢者の健康づくり」では県栄養士会所属の黒木直子、楠木千恵子、福永昭子さんが担当され、元気で毎日を過ごすための基本は「食事」であり、炭水化物などに偏った食事ではなくタンパク質、脂質、ビタミンなどを含む多種類の食品を意識してバランスのとれた食事に留意することなどの講義をしていただきました。また、「高齢者の交通安全」については、それぞれ地元の警察署交通課から、江上彰警部補（延岡市）、木本幹典警部補（宮崎市）、広田龍也警部補（都城市）に講義をしていただきました。高齢者が事故を起こさないためには一時停止交差点では確實に停止し安全を確認すること、速度に応じた車間距離を保つこと、いつでもブレーキを踏めるように用心することなど、また高齢者が事故に遭わないためには「ま（待つ）、次の安全を待つ」、み（見る、周囲の状況を見る）、む（無理をせず止まる、無理な横断は危険）、め（目立つ、夜光反射材を着用して目立つ）、も（もつと知る、自分の身体機能の変化をもつと知る）の「まみむめも」を基本に自分の身体は自分で守ることも大切です、と講義されました。

**【ありがとう】の声が全国にひろがる
メモリードグループ**

宮崎市大塚町に県内19番目の斎場が誕生!!

大塚メモリードホール

今年10月グランドオープン!!

石川社長

大塚メモリードホール

百人百通りのお葬式。

近隣にお住いの皆様には、大塚メモリードホールの完成で、メモリード品質のサービスをさらにお届けしやすくなります。

近畿地方に多く人に必要な知識と技術のレベルを充実しております。有田ディレクターが新規墓地を実施する群馬ディレクターが能登島(津生町)で大型墓地が誕生する技術革新のひとつに注目することにより誕生されます。

お問い合わせ

大塚メモリードホール

〒880-0022 宮崎県宮崎市大塚町1丁目1号

TEL: 090-1234-5678

FAX: 090-1234-5679

E-mail: info@memorial-hall.jp

HP: www.memorial-hall.jp



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

こんな手口に気をつけて!

点検商法

高齢者の不安をあおる「点検商法」に気をつけてください。住宅の屋根や床下を「無料で点検します」と突然自宅に訪問してきた業者から「このままだと危ない」などと不安をおおられ、必要なないリフォーム工事をさせられるというトラブルが後を絶ちません。



トラブル防止心得

- 「無料で点検する」などと訪問してくれる業者には対応しない。
- その場で契約をしない。

少しでも不安を感じたら、すぐに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。

あとがき

今年も県老連の事業として市町村リーダー研修会（6月）、シルバーボランティアリーダー研修会（7月）、第43回宮崎県さんさんクラブ大会（8月）、第17回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会と続き、いづれも無事に終了することができましたので、今回発行の第139号で報告することができました。これも市町村老連の皆様方や関係機関、団体のご理解とご支援があったからこそできたことですので、厚く御礼申し上げます。

なんと言つても体が元気でなければ何事も出来ません。元気のものはやはり食生活でしょう。そういう意味で、今年のシルバーボランティアリーダー研修会での「食事を通じた高齢者の健康新づくり」をテーマにした宮崎県栄養士会所属の栄養士による講演は大変参考になつたのではないかでしょうか。

高齢者にとってこれからは、「きょうようど、きょういく」が大事だとあちこちの老連大会などで会長さんが話しておられる、勉強する学ぶなんてことなど今更、という人もいるがこの話はそうではなくて、今日行かなければならぬ所がある（きょういく）、今日しなければならない用事、済ませなければならぬ用事（きょうよう）がある、という意味だそうです。「きょうようと、きょういく」がある人はどうしても動くし、走り回る。それがまた元気のものとなる。それがなくなると自然と人は閑じこもりがちになりがちだから、カレンダーにいろいろと「きょうようと、きょういく」の行事を書き込んで生き生きとした生活ができるようにしたいのです。

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

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

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

〈引受け幹事保険会社〉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が、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

