

栃木県老連だより

第141号

〈平成28年4月10日発行〉

栃木いきいきクラブ
(一財)栃木県老人クラブ連合会

〒320-8503
栃木県宇都宮市駒生町3337-1
とちぎ健康の森 2階

TEL:028-621-4787
FAX:028-621-4767

単位老人
クラブ数 1,755団体

会員数 73,314人

発行部数 8,000部

発行 年4回
(4・7・10・1月)

目次

- 市町老連正副会長等研修会……………1
- 平成28年度事業計画……………2
- 県老連大学校OB会合同研修会……………4
- 全老連在宅福祉友愛活動セミナー参加者報告…6
- 地域いきいきコーナー……………8
- 栃木いきいきクラブ大学校学生募集…11
- 全老連健康づくり中央セミナー参加者報告…12
- 生涯現役応援フォーラム……………14
- 交通安全ミニ白書……………15
- お知らせコーナー……………17
- クイズコーナー……………17

市町老連正副会長等研修会を開催

～マイナンバー制度の理解と防災気象情報の利活用～



平成27年度の市町老連正副会長等研修会が、2月15日(月)、「とちぎ健康の森」講堂において開催され、県内各市町老連から役員等約300名が参加しました。

県老連黒田会長のあいさつに続き、事務局長から平成28年度県老連の重点事業(案)の説明が行われた後、栃木県行政改革推進室の小野寺一行室長補佐から「マイナンバー制度の概要について」のテーマで講義が行われました。今年1月から運用が開始されたマイナンバー制度は、制度の仕組みの説明に接する機会が少ない高齢者にとっては、まだ理解が十分ではないので、今回の研修により大いに理解が進んだものと思います。

午後は、宇都宮気象台の伊藤準一気象情報官、石森啓之土砂災害気象官により、「栃木県の気象特性と防災気象情報の利活用」というテーマで講義が行われました。昨年9月の関東・東北豪雨のような異常気象時に気象情報を正しく理解することは、緊急の避難が困難な高齢者にとっては、命にかかわる重大な問題であるため、栃木県の気象特性や気象台が発表する気象情報の違い等についての説明を受け、大いに役に立つ研修だったと思います。



(一財)栃木県老人クラブ連合会 平成28年度 事業計画

平成28年度、栃木県老人クラブ連合会は、全国老人クラブ連合会の一員として共に実践してきた仲間づくりを基本とした、生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目指した幅広い活動を今後も継続することとし、高齢者がこれまでの経験を活かし住み慣れた地域で長く生活を続けるために、自らの健康寿命を延ばすとともに、同世代同士の見守りや一人暮らし高齢者等に対する生活支援等の支え合い活動を通じ、地域社会において高齢者の直面する様々な課題に対応した活動に取り組みます。

また、行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体と連携して、共にあたたかで安心な地域づくりを担うことを目指します。

I 全国老人クラブの「メインテーマ」と「平成27年度第44回全国老人クラブ大会」宣言事項の実践

1 メインテーマ

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」（平成26年度）

（健康寿命）

○健康寿命をのぼし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2 宣言事項の実践

全国から数多くの会員が一堂に集い、実践を誓い、宣言した以下の事項の実践に努めます。

○平成27年度第44回全国老人クラブ大会「高齢者の日常生活を支える「地域支援活動」への参画

○老人クラブ「100万人会員増強運動」の展開

○健康長寿をめざす「健康づくり・介護予防活動」の充実

○消費者被害防止に向けた活動の実践

○高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

3 全国的な取り組みの重点

(1) 老人クラブ「100万人会員増強運動」(3年目/中間年)の推進

平成26年度から5年間、全国で展開している会員増強運動の第3年度(中間年)として、本県も運動を推進します。

(2) 「新地域支援事業」への取り組み

介護保険制度の見直しにより、市町村は27年度から3年の間に、要支援者に対して独自の新地域支援事業に取り組み、対応していくことになっています。2年目になる28年度は各市町において取り組みが具体化していくことから、引き続き老人クラブが行う事業(活動)が高齢者の介護予防や生活支援に資することへの理解と周知に努めるとともに、行政・関係団体等との連携、協力を積極的

に進め、各市町村が「新地域支援事業」を進める際に設置する「協議体」への老人クラブの参加拡大を図ります。

4 全国的な事業の活動目標

(1) 組織活動の強化に向けた取組の推進

- ・ 高年、女性、若手会員による会員加入に向けた呼びかけ、勧誘
- ・ 高年、女性、若手会員の個別・連携した活動の推進
- ・ 優良事例の発掘・公表及び顕彰(活動賞)

・ 「老人の日・老人週間」(9月15日〜21日)での組織活動の推進

・ 市町老連ホームページの開設普及・活用(広報・情報提供)

(2) 高齢者を地域で支える仕組みづくり

に資する「全国三大運動の推進」

- ・ 介護予防活動や健康ウォーキングなどの健康活動の推進
- ・ 「在宅福祉を支える友愛活動」の展開と「新地域支援事業」への参画
- ・ 「社会奉仕の日」一斉奉仕活動や高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくりの推進

(3) 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

- ・ 老人クラブの組織強化・活動への理解促進と予算の確保
- ・ 社会保障制度の学習と提言・提案活動
- ・ 会員の安全対策と連帯意識の高揚
- ・ 「賠償責任保険」「老人クラブ傷害保険」の普及拡大
- ・ 「老人クラブ会員章」の普及拡大

II 栃木県老人クラブ大会における大会宣言の実践

平成27年9月に開催予定だった第29回栃木県老人クラブ大会が、関東・東北豪雨の影響により中止となったため、前年度の第28回大会で採択された

次の宣言事項について、引き続き積極的な取り組みを行い、高齢者自身が生きがいを高め、地域社会の担い手としての自覚を持ち、互いに健康長寿を喜び合うことにより、やさしさ溢れる明るい地域社会の実現を目指します。これにより、全国老人クラブ連合会のメインテーマである「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を実効あるものとしていきます。

○健康で自立した、生きがいのある生活の実現

○魅力あるクラブ活動の充実と1万人会員増強運動の推進

○地域支え合い活動の展開と語らいの場の充実

○他世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

○地域文化の活性化や環境美化の促進

1 健康で自立した、生きがいのある生活の実現

(1) 栃木いきいきクラブ大学校(栃木県老連大学校)の開催

- ・ 募集定員 50名
- ・ 募集期間 平成28年4月1日(金)〜6月30日(木)
- ・ 実施期間 平成28年7月27日(水)〜11月30日(水)
- ・ 月1〜4回の授業・延べ15日間

(2) 県老連スポーツ大会の開催

「第22回ベタック大会」「第22回クラウンドゴルフ大会」「第32回輪投げ大会」の開催

- ・ 期日・場所 平成28年10月13日(木)、栃木県井頭公園軟式野球場

(3) 老人クラブサークル活動発表大会の開催

- ・ 期日・場所 平成28年9月8日(木)、栃木県教育会館大ホール

(4) 健康づくり事業への支援

- ・ 助成金額 1市町老連当たり7,000円〜25,000円

- (5) 老人クラブ会員作品展への支援
 - ・助成金額 1市町老連当たり 7,000円、25,000円
- 2 魅力あるクラブ活動の充実と会員加入促進運動の強化

(1) 栃木県老人クラブ「1万人会員増強運動」の推進

運動の3年次として、県及び市町老連が各々計画した目標値の達成に向け、着実に会員増の取り組みを推進します。

- (2) 第30回栃木県老人クラブ大会の開催
栃木県老人クラブ大会を開催し、優良老人クラブ及び永年老人クラブの育成に功労のあった者を表彰するとともに、会員相互の団結と組織の強化を図ります。また、広く県民に老人クラブ活動について理解が得られるよう努めます。

・期日・場所 平成28年9月8日(木) 栃木県教育会館大ホール

(3) 優秀活動団体表彰の実施

老人クラブにおける「仲間づくり」、「健康づくり」、「ボランティア」活動団体の掘り起こしなどを積極的に進めている老人クラブを「活動賞」として表彰を行うとともに、優秀団体を全老連へ推薦します。

(4) 全老連等の研修会への参加

全老連・関東地区老連等の主催する各種研修会に参加し、学習と他県参加者等との交流を深め、老人クラブ活動の一層の推進を図ります。

(5) 市町老人クラブリーダー・若手リーダー研修会への支援

市町老連で実施するリーダー研修会等を積極的に支援するとともに、若手高齢者の組織化や役員の登用を推進します。

(6) 市町老連及び単位老人クラブにおける女性役員の登用促進

女性の意見を積極的に取り入れ、活動を活性化するため、女性役員の登用を推進します。

(7) 女性委員会(女性部)の育成強化
老人クラブ活動の活性化を目的に、女性委員会(女性部)の育成強化を図ります。

また、県老連女性リーダー研修会を開催するとともに、全市町での女性委員会(女性部)結成を目指します。

女性委員会の開催(年1回)
県老連女性リーダー研修会(年2回)

(8) 市町老人クラブ女性リーダー研修会への支援
市町老連の研修会の開催を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり 7,000円、25,000円

3 地域支え合い活動の展開と語り場の充実

(1) サロン活動の推進

社会福祉協議会が中心となって地域の高齢者等を対象に行うサロン活動について、地域の福祉力を高めるため、老人クラブの友愛活動の一環として協力・連携を進め、仲間づくり、生きがいづくり、介護予防活動等につながるよう取り組みを進めます。

(2) 高齢者相互支援(友愛)活動への支援

一人暮らしや寝たきり等の高齢者を同じ地域の高齢者が互いに支え合い、心の交流を図り、あたたかい地域社会の実現を目指した友愛活動を支援します。

・助成金額 1市町老連当たり 15,000円

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進

全国一斉「社会奉仕の日」(9月20日)に合わせて実施するほか、本県独自の取組として、6月15日の県民の日を中心に、県下一斉に事業を実施します。

4 多世代や団体と連携し、住みよい地域づくりの推進

(1) 関係機関との連携強化
全老連や関東地区老連等の上部団体や行政機関、その他関係諸団体との連携を密にし連絡協議を図るとともに情報交換に努めます。

(2) 報道機関への情報提供
TV・新聞等報道機関に対して老人クラブ活動についての情報を提供し、放映・報道等により老人クラブ活動を広く周知し、県民の理解促進を図ることに

より会員増強運動の推進に努めます。
(3) 多世代ふれあい交流事業への支援
高齢者が幼児、生徒、その親たちとスポーツ大会や文化・伝統技術の伝承を行う多世代ふれあい交流事業を推進し、地域の振興や老人クラブの活性化を図ります。

・助成金額 1市町老連当たり 15,000円

(4) 交通安全運動の推進
地域の関係機関・団体等と連携し、交通事故防止に努めるとともに、高齢者自らが交通事故ゼロを目指して交通安全運動の徹底を図ります。

(5) 「悪質商法」等の被害防止の推進

関係団体と連携し、各種研修会等の機会を活用しながら、振り込め詐欺等「悪質商法」の被害防止のための研修会・講話等を開催し、高齢者の被害防止に努めます。

(6) スクールガード活動の推進

児童・生徒の登下校安全確保のために、それぞれの地域事情に合わせたスクールガード活動を推進し、地域社会の担い手としての活動を進めます。

5 地域文化の活性化や環境美化の促進
伝統技術や郷土芸能の伝承、地域文化や史跡の保存、郷土史の発掘伝承などはまさに高齢者が主役です。大切な

文化を掘り起こし、後世に伝える活動は老人クラブ活動の大きな柱です。伝承活動を世代交流の機会として活用するとともに、高齢者の知識、経験をまちづくりの活動に活かします。

(1) 老人クラブサークル活動発表大会の開催(再掲)

(2) 老人クラブ会員作品展への支援(再掲)

(3) 「社会奉仕の日」事業の推進(再掲)

Ⅲ 県老連の組織体制の充実

1 諸会議の開催

(1) 理事会の開催 年2回開催

(2) 評議員会の開催 年1回開催

(3) 正副会長会議の開催 年4回開催

(4) 部会の開催

総務部会、調査研修部会、広報部会、女性委員会の開催

(5) 市町老連会長・事務担当者研修会の開催

(6) 市町老連正副会長等研修会の開催

2 イメージアップ活動の推進

(1) 県老連ホームページの充実

(2) 愛称「栃木いきいきクラブ」の普及活用

(3) 「栃木県老連だより」の発行

老人クラブ活動の周知と老人クラブ活動の情報を共有、交換する場として、「栃木県老連だより」を年4回発行します。

発行日 4月10日、7月10日、10月10日、1月10日

(4) 広報紙コンクルの実施

単位老人クラブの広報活動の普及強化を目的に広報紙コンクルを実施します。

3 財政の健全化

(1) 老人クラブ関係予算の確保

(2) 正会員数、賛助会員数の増強

(3) 県老連だより広告料収入の確保

(4) 輪投げ用具の販売促進及び全老連が販売する図書等の販売仲介

(5) 老人クラブ会員章の普及促進(再掲)

(6) 「賠償責任保険」「老人クラブ傷害保険」の加入促進(再掲)

栃木県老連大学校OB会合同研修会を開催

栃木県老連大学校OB会 会長 小野口 乾 二



講師：山田 昇教授

第12回となる栃木県老連大学校OB会合同研修会を、1月25日(月)に「とちぎ健康の森大講堂」で開催しました。当日は晴天に恵まれ、穏やかな日差しの中、県内各地域からOB会員220名が参加し、熱心な研修会となりました。

開会挨拶の後、OB会長からは、老連大学校の受講期間は半年と短い、講座内容が充実しており、今期卒業生のアンケートにも、授業は非常に有意義で、改めて地域貢献活動のよい勉強となりましたとの意見が多く寄せられていること、また来期はOB会として地域の高齢者に対して老連大の受講を啓蒙する運動を積極的に行う旨の挨拶がありました。

次に、県老連黒田盛男会長からの「県内各地で様々な活

動を行っている皆さんに感謝し、今後の更なる活躍に期待する」旨のメッセージが紹介され、続いて常務理事兼事務局長白根沢氏から「住民同士による支え合い地域社会(地域包括ケアシステム)の構築においては、元氣な高齢者に対し、担い手としての活動期待が大きいということを理解してほしい」と、資料で詳しく説明がありました。

その後、佐野短期大学の山田昇教授から「地域を支える福祉力」シルバーパーパワーへの期待」と題した講演があり、「地域で支え・支えられる地域社会の形成が求められる現在、高齢者の豊かな経験と知識の活用が求められている、高齢者の出番がやってきた」とユーモアを交えながら、老人クラブに対するアドバイスをいただき、OBの私たちは「自分を活かしながら、今を大切に生きなければ」と思いを新たにしました次第です。

午後には、各期ごとのアトラクションが行われ、生バンドによるコーラス、創作劇、尺八演奏、踊りなどが賑やかに披露され、最後には全員で「故郷」を合唱し、またの再会を誓い終了となりました。



第21回 在宅福祉を支える友愛活動セミナー

大田原市老人クラブ連合会
(愛称：大田原市いきいきクラブ)

加治屋長寿会 会員

北本 弘二



第21回「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に参加する機会が得られ、今まで実践してきたことの確認やさらにどうすれば良いか少し見えてきました。

市で取り組んでいる安心生活創造事業（安心生活見守り活動）に参画していることや、ほほえみセンターの活動の目的である介護予防に結びつける取り組みを思い重ねながら、多方面の事例などを聞くことができました。

友愛活動の行き着くところは、希薄になっている現在の地域社会を、向こう三軒両隣の精神に基づく地域社会にもって行くことかと考えます。

そして、老人クラブの役割と課題としては、要介護状態にならないように、

①見守り活動に積極的な取り組み

②閉じこもり防止（サロン、老人会への加入促進）

に取り組むことだと思えます。

行政の掲げる新地域支援事業に対しては難しく考えることなく、今までの活動を少し発展していけばよいのではないかと思っています。

●健康活動：各種運動、スポーツの取り組み。

●友愛活動：地区社協、自治会、民生委員との連携での声かけ運動、さらにサロン等への誘いで閉じこもり防止につなげる。

●奉仕活動：自分のできる小さな手助けなどをしていく。



第21回 在宅福祉を支える友愛活動セミナー

大田原市老人クラブ連合会
(愛称：大田原市いきいきクラブ)

事務局

橋本 昌枝



第21回「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に参加しました。

平成27年度から3年の猶予期間をもって取り組んでいくとされている《新地域支援事業》。すでに始めた市町村もあれば、まだ話も聞いていないという市町村もある中での研修会でした。

始めに厚生労働省の老健局振興課から「新しい総合事業における住民主体のサービス」の目的、仕組みについての説明がありました。少子高齢化が進む中で、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるようにしたい。そのためには、地域包括ケアシステム（医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制）を、しっかり作っていくことが必要で重要ということでした。

次に全老連からは、新しいことを始める必要はなく、今ある友愛訪問を充実させて事業を補佐しようとのことでした。つまり、住み慣れた場所にずっと居られるように、助け合おうというだけのことです。

大田原市は、各地区の見守り隊の組織も、市内に24カ所あるほほえみセンターでの介護予防事業とサロン活動もしっかりしています。そのような中で我が老人クラブの関わり方としては、友愛訪問をより一層真剣に取り組むことと、それと同時に会員増強も継続し、誘い合っ

て一緒に活動することが、介護予防支援につながると思いました。全国から集まった方々との交流で、友愛訪問にも地域性があり、それによる取り組み方の違いに驚いたり感心したりと、とても良い経験ができた2日間でした。



**これから果たすべき
シニアクラブの役割**
とちぎ蔵の街
シニアクラブ連合会
事務局長 森戸 稔

私たちとちぎ蔵の街シニアクラブ連合会は、1市5町合併から設立5年目を迎え、年々機能が強化されつつある大きな組織であります。

平成27年度より介護保険制度の改正にともない、市町村が中心となつて住民やボランティアなど、そこに暮らしを支える取り組みが始まっています。このような中、「地域包括ケアシステム」の担い手になろうと、本年度は健康づくりや介護予防を学ぶ事業を展開

し、リーダーを育成する養成講座を企画しました。

とちぎ蔵の街シニアクラブ連合会主催による「健康寿命延伸運動リーダー養成講座」が平成28年1月20日から3月11日まで栃木市静和公民館（毎週水曜日、受講者63人）と栃木市健康福祉センター（毎週金曜日、受講者33人）の2コースで開催となりました。

講座は、「医療」「認知症予防」「栄養」「お口の健康」「運動」「薬」などをテーマに全7回。第2回目は、栃木市静和公民館で、栃木市岩舟支所社会福祉課の松浦雅彦氏を講師とした「認知症予防について」と題した講演と、職員による寸劇「認知症あんしん生活実践塾」等を通して認知症を学び理解することで、安心して暮らせるまちづくりの手助けになるという意見が受講者から寄せられているところです。

「学べることの大切さ」歳を重ねているから見える景色がある。「心の健康と健康で生きがいある生活を」日々時間を大切に過ごしたい（ある受講者の一言です）。

受講生には学んだことを地域に情報として伝え、これから果たすべきシニアクラブの役割を今の時代に合ったものに変えていくことを目標に、できることから取り組むとともに、地域活動をより確かなものとするため、一層精進し、リーダーシップを発揮することを期待したいです。



**「皆が楽しいと
思えるクラブを」**
芳賀町老人クラブ連合会
会長 島田 義男

12月14日から15日の1泊で千葉県へ研修会に出掛けました。平成23年度までは単位クラブ会長のみが参加でしたが、少しでも多くの会員が他のクラブ会員と交流がもてるようにと会長以外の参加も募るようになり、平成27年度は各クラブ3名までということで計画しました。参加人数については、単位クラブによって副会長という職がない場合や役員の人数にも違いがあるため、「3名まで」という

ことにしました。皆さんも慣れるのは早いものでいろいろと見学しているうちに参加者同士で和気藹々と過ごされています。

また、今年度新たに愛称を募集しました。応募の中には県外からの募集もあり、会長会議で検討し総会でお披露目する予定もあります。

芳賀町老人クラブ連合



会では年々減少傾向にあります。本研修会をはじめとして多くの行事を実施しております。単位クラブでも会員が増えるようそれぞれに工夫を凝らしています。今後は単位クラブ同士でも交流する機会をつくり、お互いの情報交換ができればと考えています。

老人クラブとは仲間（居場所）づくりや健康づくりにつながる素晴らしい集まりだと思います。減少する理由や入会をためらう理由にしっかりと目を向けて、現在の会員の思いに耳を傾け、少しでも増加につながるよう取り組んでいきたいと思えます。



いつまでも健やかで、生きがいのある人生を送りたいと思うのは、すべての人の共通の願いだと思います。

私たちの地域は、開発から40年近く経つ団地で、同年代の人が多く、65歳以上の人が2人に1人と、急速な高齢化が進んでいます。老人クラブの加入者は少なく（会員が固定化）、加入促進を図るた

知恵と経験を生かして「いきいきと生きる」

大田原市薄葉あおばクラブ
会長
工藤 明

め、我々のクラブが目指す生きがいのある「新しい出会いの輪を広げよう」を合言葉に、会員拡大を進めることで、より多くの人が自身の生きがいと仲間づくりに参加できるように検討を重ねてきました。

○課題は

1、活動が固定化している。

2、勧誘の働きかけが希薄である。

3、類似団体がある。

○改善案として

1、多くの人が参加しやすい活動を行う（近隣のクラブとの情報交換で効果的な活動が多々あった）。

2、趣味の会等を通じ、口コミを積極的に言う（担当役員を決める）。

3、他の部会と協賛事業を行う。

4、規約を、会員は対象者全員（65歳以上）とし、運営資金は補助金等を充てると改正する（会費の徴収は行わない）。

現在では、改善案が自治会の役員会を通っており、3月の総会待ちとなっております。

この「栃木県老連だより」が発行される頃には、対象者全員が会員となり、新たな仲間と共に魅力ある活動を進めていけたらと思っています。



壬生町のいきいき壬生雷クラブは、会員の減少に歯止めを掛けようと、自治会との連携に取り組んでいます。今回は、一つの単位クラブの活動を紹介します。

自治会との「連携」を目指して

いきいき壬生雷クラブ

緑友会は、5年前、健康と親睦を図ることを目的に、自治会の物置で眠っていたゲートボール、サイコロ、グラウンド・ゴルフ、輪投げの道具を再生し、ミニスポーツ大会を4種目で始めました。回を重ねるごとにパークゴルフ、風車型ダーツ、ルーレット、缶積み、一本輪投げ等が追加され12種目となりました。

用具は、会員のアイデアが詰まった手造りで、近くの狭い公園でもできるように工夫されています。また、ルールにも男女のハンデを少なくする工夫がされています。

この活動は自治会にも波及し、10月には同じ用具を使って「スポーツレクリエーション大会」を開催し、3歳の子供から90歳のお年寄りまで参加され、自治会との交流、会員間の親睦を深めることができました。

現在では、他地区の老人クラブの方々が「良い所どり」に訪れているそうです。

今後も、「健康と仲間づくり」、「生きがいと地域社会づくり」の基本理念の実現を目指し、自治会との連携強化に取り組んでいきます。

栃木いきいきクラブ大学校

(栃木県老連大学校)

学 生 募 集

栃木いきいきクラブ（栃木県老連）大学校は継続的・体系的な学習プログラムのもとに、老人クラブ活動にふさわしいリーダーの養成を図ることを目指します。

実施主体 一般財団法人 栃木県老人クラブ連合会

実施期間 平成28年7月～平成28年12月まで
(月1回～3回・延べ15日間・58単位)

入学式及び開校場所 平成28年7月27日(水)
宇都宮市駒生町「とちぎ健康の森」内大会議室

入学募集定員 50名 (先着順、定員になり次第締め切ります)

入学資格 次の条件に該当する者

- ① 老人クラブの会員又は、単位老人クラブの結成を目指す者で、開講期間を通じて通学できる者
 - ② 市町老連会長から将来のリーダーとして推薦された者
 - ③ 市町老連の実践的リーダーとして地域において活動が期待できる者
- ※①の他にいずれか一つの条件に該当すれば可能とします。



講座内容 総論 (老人クラブの基礎知識、高齢者福祉施策…等)
組織運営論 (老人クラブリーダーの役割、会計の基礎知識)
活動実践論 (知っておきたい在宅介護、高齢者の体力づくり、調理実習、手作り広報紙)
一般教養 (県内の史跡と文化を訪ねる、正しい消費生活の知識)
その他 (学生交流会等の自主活動、式典)

卒業証書、精勤賞、及び皆勤賞

- ① 総単位の7割以上を習得した者に卒業証書を授与します。
- ② 出席日数が12日以上で所定の単位を習得した者には精勤賞を授与します。
- ③ 無欠席ですべての単位を取得した者には皆勤賞を授与します。

費用

- ① 入学金は無料とし、受講料5,000円(年額)を徴収します。
(教材費等の必要が生じた場合は若干額を別途徴収します)
- ② その他、交通費、食費等の経費は自己負担とします。

入学の申込 裏面「入学申込書」に記載のうえ、栃木県老人クラブ連合会事務局に
平成28年6月30日(木)までに申し込むものとします。

入学決定 先着順とし、入学決定者には「受講証」を交付します。

申込先
問い合わせ先

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2F
一般財団法人栃木県老人クラブ連合会(栃木いきいきクラブ)
TEL: 028-621-4787 FAX: 028-621-4767
E-mail: roujin33@maple.ocn.ne.jp

第13期 健康づくり中央セミナーに参加して

参加者レポート



矢板市シニアクラス連合会

及川 健 二

全国各地から58名が参加して健康づくり・介護予防に関する講座「介護予防、医療、運動（実技含む）、事故防止、薬、歯・口腔、栄養」を3日間にわたり受講いたしました。

地域の高齢者が健康であり続けるには、普段からの運動、生活を心掛けることが大切です。自分の体調をよく管理し、1日に水1500ml、1500kcalのバランスのとれた3度の食事、便秘解消（下剤不使用）、30分以上の散歩（運動）を実行することで認知症の予防・改善、介護予防が可能だそうです。

*認知症は治る。水・米・くそ・運動で！（竹内教授談）
医療については、いつでも相談できるかかりつけ医師・薬剤師をもち、日ごろからの健康管理、効果のある薬の服用・処方師の仕方の指導を受けることが大切です。

現在、平均寿命と健康寿命の差が男女とも10歳前後ありますが、疾病予防、健康管理、介護予防などにより、その差を短縮することができます。

10年後には65歳以上が全人口の5人に1人に、団塊の世代は75歳となり超高齢化社会が進みます。また、介護保険制度の改定もあり、高齢者が住み慣れた地域で、健康で生きがいのある暮らしを人生の最後まで送れるように、地域の老人クラブや関係機関が包括的支援による健康づくり・介護支援・生活支援の輪を広げていく必要性を再確認しました。



那珂川町老人クラブ連合会

薄井 秀 雄

神奈川県葉山町フォス湘南中央福祉学院に、北海道から鹿児島まで、58名、平均年齢70歳の市区町村老人クラブ関係者が集まりました。医療、栄養、救急救命、体育等、専門の講師陣が多忙な中、時間を割いて、永年培った研究と最新データをもとにした講義、実技は、説得力充分で、目を見張るものばかりでした。また、サポートされた運営担当者のスムーズな進行もあり、たいへん意義深い3日間でした。特に、国際医療福祉大学大学院教授竹内孝仁先生の「認知症は治る」の講義は ◎1日1500mlの水 ◎1日1500kcalの栄養 ◎便秘解消 ◎1日30分の散歩、運動が体調を良くする◎認知症解消に効果あり、との研究。宮崎県小林市他一区二市での実践データをもとに説明があり、強く印象に残りました。

実技では、順天堂大学名誉教授武井正子先生の「気軽に体操、今日も元気 いきいき体操」をポイントごとに解説いただきながら、身体を動かし汗を流しました。後日このDVDを、町包括支援センターの職員さんに見せる機会があり「わかりやすい、ぜひ使わせてください」とのご意見がありました。

那珂川町老人クラブは、会長、各支部長を先頭に、社会福祉協議会のサポートをいただきながら各種スポーツ大会、研修活動を積極的に推進、実行しております。

今回のセミナー体験を生かし、行政をはじめ地域各団体と連携、協力しつつ、「現状にプラスアルファ」を念頭に「健康づくり、介護予防」に取り組みたいと思います。



「生涯現役応援フォーラム」 開催される

～生涯現役社会の実現に向けて～

3月9日(水)、栃木県総合文化センター・サブホールにおいて、栃木県(高齢対策課)の主催する「生涯現役応援フォーラム」が、350名という多くの参加者を得て開催され、各地域の老人クラブからも多くの会員が参加しました。



▲講演する堀田力氏

フォーラムでは、まず、(公財)さわやか福祉財団の会長で弁護士でもある堀田力氏が「生涯現役のすすめ」と題する基調講演を行った後、同氏をコーディネーターとして、「生涯現役社会の実現に向けて」のテーマのもと、パネルディスカッションが行われました。

パネラーには、ボランティア団体の代表として「かぬま市民活動

広場 ふらっと」の施設長井上玉枝氏が、高齢者雇用に積極的な企業から(株)板通の代表取締役社長の板橋信行氏が、そして高齢者の活動団体を代表して、とちぎ歳の街シニアクラブ連合会の会長で栃木県老連の副会長でもある杉山栄氏がパネラーの一人として参加しました。

堀田氏の基調講演では、高齢化の進む地域社会では、高齢者自身が自分は地域のために何ができるかを問うてほしい。何をするかは地域社会で実施されるワークショップなどに積極的に参加して地域のニーズがどこにあるかをまず把握し、できることから始めてほしい、といった話がなされました。

パネルディスカッションでは、3名のパネラーから生涯現役社会の実現に向けた自身の関わりや考え方が示されましたが、杉山県老連副会長は、地域社会を支えるべき老人クラブの会員が減少し続けていることについて、現在のクラブが地域社会の変化や若手高齢者



▲パネルディスカッション

の活動ニーズに合っていないのではないかと、会員の入会を進めるためには、老人クラブが地域貢献型のクラブに移行していく必要があるのではないかとその意見を述べました。

参加した老人クラブの会員からは、フォーラムで聞いた様々な話は、今後の自分たちのクラブ活動に大変参考になったという意見が数多く聞かれました。フォーラム後に県の実施した参加者アンケートでも「内容が良かった」という回答が多かったとのことでした。



高齢者交通安全 三二白書

栃木県警察本部交通企画課

平成28年3月号

横断するときは「左からの車」に注意！ ～今年に入り、夜間、道路横断中に4人が死亡～

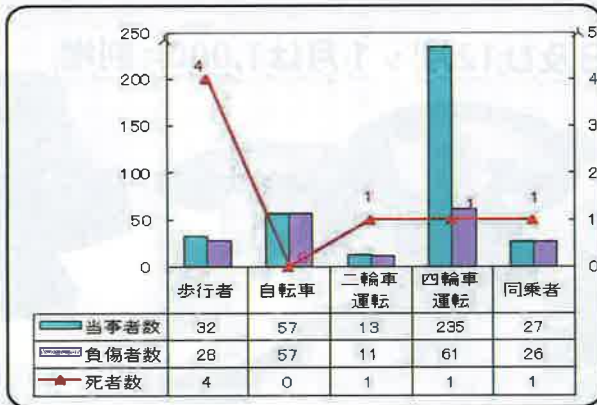
◇県内の交通事故発生状況（平成28年2月末）

※（ ）内は前年比

区分	全交通事故	高齢者事故	高齢者構成率
発生件数	915件(- 29)	305件(- 18)	33.3%
死者数	14人(- 1)	7人(- 2)	50.0%
負傷者数	1,113人(- 70)	183人(- 3)	16.4%



高齢者交通事故状態別発生状況（2月末）



2月中の高齢者死亡事故発生状況（2件2人）

2/10(水) 10:10 晴 高根沢町 主要地方道 65歳女性	直線道路において、高齢者運転の普乗が対向車線に進出し中型ダンプと正面衝突。	
2/20(土) 17:50 雨 宇都宮市 県道 83歳男性	直線道路において、高齢者が道路を横断中に普乗と衝突。 ※左からの車	

高齢者交通死亡事故の特徴

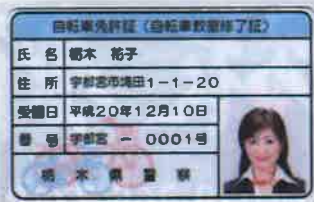
- 昼夜別では、昼間に3件、夜間に横断歩道以外の道路を横断中に4件発生。
- 曜日別では、日曜に4件、水・木・土曜日にそれぞれ1件発生。
- 横断歩行中に亡くなられた4人が、自宅から1キロメートル以内で「左からの車」と衝突。

◆ 自転車免許証を取得しませんか

警察では、高齢者自転車免許証制度講習会を開催しています。

この講習会で交通ルールを学び、自転車免許証（講習修了証）を取得しましょう。
☆老人クラブや趣味の仲間をお誘いあわせの上、ご参加ください。

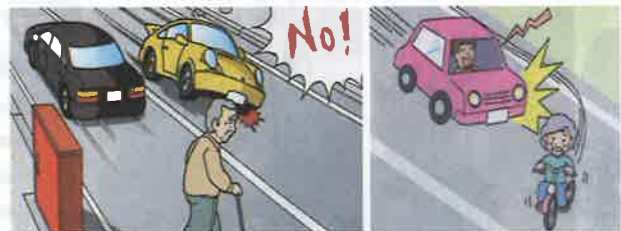
（修了証見本）



※詳しくは最寄りの警察署まで。

安全確認を忘れずに！

外出するには大変良い季節になりました。外出時は、道路を横断する際は止まって、必ず左右の安全を確認し、車が見えたら無理せずに車の通過を待ちましょう。



「止まる」「見る」「待つ」で交通事故防止

目立って夜間の交通事故防止！

夕方からの徒歩や自転車での外出は、明るい服装と反射材、ライトを活用して周囲に自分の存在を知らせましょう。



目立つ！ → **相手（車）に知らせる**

お知らせコーナー

◆平成28年度の主な行事

- 5/19(木) 第1回理事会 (健康の森)
- 5/25(水) 第1回女性委員会 (健康の森)
- 5/26(木) 定時評議員会 (健康の森)
- 6/9(木) 市町老連会長・事務担当者研修会 (健康の森)
- 6/15(水) 社会奉仕の日 (県民の日)
- 6/30(木)~7/1(金) 関プロ老人クラブリーダー研修会 (日光市)
- 7/27(水) 栃木いきいきクラブ大学校入学式 (健康の森)
- 8/26(金) 栃木県民福祉のつどい (栃木県総合文化センター)
- 9/8(木) 老人クラブサークル活動発表大会 (栃木県教育会館)
- 9/8(木) 栃木県老人クラブ大会 (栃木県教育会館)
- 10/13(木) 県老連スポーツ大会 (井頭公園軟式野球場)
- 11/30(水) 栃木いきいきクラブ大学校卒業式 (健康の森)
- 2/13(月) 市町老連正副会長等研修会 (健康の森)
- 3/9(木) 市町老連事務局長会議 (健康の森)
- 3/15(水) 第2回理事会 (健康の森)

◆販売品紹介

- 輪投げ用具 (送料・税込)
 - ・用具一式 ケース付 13,232円 ケースなし 10,932円
 - ・輪 (1組9個) 3,932円 ・棒 (1組9本) 3,132円
 - ・ケースのみ 3,432円
- 会員章 1個 1,000円
- みんなで歌う愛唱歌集 B6版200ページ 定価700円

◆老人クラブ傷害保険のご案内

いつでも、何歳からでも加入できる老人クラブ会員独自の傷害保険です。年額500円から加入できます。もしもの場合に備え、安心して活動を楽しみましょう。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆老人クラブ賠償責任保険のご案内 (2014年新発売)

会員が活動中に、「誰かにケガをさせた」、「誰かの毛

ノを壊した」などの事故への損害賠償保険です。一人年額100円の掛け金で、支払限度額1億円です。ただし、単位クラブの会員全員の一括加入が必要です。

お問い合わせ・お申し込みは、市町老連又は県老連事務局まで。

◆全老連監修「泣いて、笑って、昭和の子育て」のご案内

- ・定価 平成26年4月~ 1,080円 (税込・本体1,000円)
- ・荷造り・送料 1冊 200円、2冊以上 実費

○申込み・問い合わせ

公益財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
電話：03-3581-5658 FAX：03-3597-9447

◆全老連発行教材のご案内

- 高齢者向け体力測定ハンドブック
1冊 520円 (送料込) / 2冊以上 420円×冊数 (送料別)
- 高齢者向け体力測定記録用手帳
1冊 240円 (送料込) / 2冊以上 160円×冊数 (送料別)
- 健康ウォーキングハンドブック
1冊 520円 (送料込) / 2冊以上 420円×冊数 (送料別)
- 健康ウォーキング手帳
1冊 240円 (送料込) / 2冊以上 160円×冊数 (送料別)
- いきいきクラブ体操関連教材
 - ・DVD (映像)
1枚 2,280円 (送料込) / 2枚以上 1,860円×枚数 (送料別)
 - ・CD (音楽)
1枚 1,050円 (送料込) / 2枚以上 830円×枚数 (送料別)

※ご注文は、県老連事務局あてに電話・FAX又はメールでお申し込みください。

電話：028-621-4787 / FAX：028-621-4767
メール：roujin33@maple.ocn.ne.jp

6/15 締切

当日消印有効



応募先

〒320-0808
宇都宮市駒生町三三三七一
とちぎ健康の森2階
栃木県老人クラブ連合会まで

★ハガキに解答①~⑤までの読み方と住所、氏名、所属クラブ名、電話番号を明記のうえ、県老連事務局までご応募ください。
★正解者の中から抽選で5名の方に粗品を贈呈します。
(読み方と当選結果は次号掲載)

★次の①~⑤の読み方をお答えください。
① 堇 ② 薔
③ 蕨 ④ 撫子
⑤ 躑躅

季節も暖かくなり「春っていいな」ということで、クイズにしました。



第140号(1月10日発行)の答え

- ① 牡蠣 (かき) ② 河豚 (ふぐ)
 - ③ 炬燵 (こたつ) ④ 蠟梅 (ろうばい)
 - ⑤ 鶯鶯 (おしどり)
- 多数のご応募をいただき、ありがとうございました。
応募総数41通、全問正解は36通でした。厳正に抽選をさせていただきました結果、次の5名の方に粗品をお送りいたします。

- ☆豊田幸光さん (宇都宮市 新富町長寿会)
- ☆江原勝子さん (佐野市 金屋仲町福寿会)
- ☆上野美子さん (真岡市 高間木福寿会)
- ☆黒川安吉さん (下野市 本町福寿会)
- ☆平石義昭さん (塩谷町 道下長生会)

編集後記

★新年度の最初の号になる今号では、平成28年度の事業計画を紹介させていただきました。例年どおり、各市町老連、単位クラブの皆さんの協力を得ながら、様々な事業を実施する予定ですが、そのベースになるのは、個々の老人クラブの活性化と組織強化です。このためにも、3年目を迎える本県の「一万人会員増強運動」について、創意工夫のある真剣な取り組みが重要です。団塊の世代が、昨年65歳以上の高齢者の仲間入りをして高齢者は増加していますが、現在の会員数は73、314人(平成27年3月末現在)で、本県ピーク時(昭和63年度)の半分の会員数です。色々な調査を見ると、地域の高齢者には、老人クラブ加入の声をかけられたことがないという人も多いようです。まずは声かけ運動だと思えます。会員一人ひとりが知り合いの一人に声をかける、会長さん等の役員任せでなく、個々の会員が真剣にクラブの組織強化を考えないとなかなか効果が上がらないと思います。
★事務局に異動がありました。5年間県老連で老人クラブの様々な事業を進めていただいた事務局次長大田原博氏が退職し、後任に柏崎俊雄氏が着任いたしました。新体制につきましても、これまで同様よろしくお願いいたします。(白根沢)