



一般財団法人 山口県老人クラブ連合会 〒753-0072 山口市大手町9-6 山口県社会福祉協議会内
 TEL (083)924-2838 FAX (083)928-2387 URL <https://www.kirarasenior.jp/>

令和6年6月17日に開催された定時評議員会にて理事の改選が行われ、その後開催された理事会にて会長、副会長、常務理事が互選により選出されました。

また、女性委員会、若手委員会の委員長を紹介します。

	<p>会長 平田 武</p>	<p>この度、改選で会長職を続けるように推薦をいただきました。心改めまして、職責を全うしたいと思います。</p> <p>昨年は、中国・四国ブロックリーダー研修会を当県で開催しました。会員の皆様のご協力により盛大に開催できましたこと厚くお礼申し上げます。</p> <p>さて、県老連では「のぼせう！健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマとしての活動を継続したいと考えております。各市町におかれましても、会員皆様におかれましても、それを柱にして諸活動を展開されますように、切にお願い申し上げます。</p> <p>会員減少が続いております。現状にあるとき、我々も心を引きしめ、県老連の発展をめざして頑張る所存でありますので、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。</p> <p>私の生きがい 小さな球が行ったり来たりする卓球は球を追うごとに脳が活性化し、認知症防止に有効であると言われております。子どもたちとすると効果は倍増です。皆様もたしなみませんか。</p>
	<p>副会長 惠本 元</p>	<p>老人クラブが有って良かった、と思われる環境づくりを整え、新たな仲間を増やし、後継者としての若手の勧誘等が我々に課せられた大切な役割だと思われま。</p> <p>また、会員一人ひとりが健康でやりがいを持って、活動できるような取組が必要です。我々の今までに養ってきた経験、知識を生かし、尊重し合いながら進め、子どもや孫に誇れる社会にバトンタッチが出来るような地域づくりを築きたいと思っております。</p> <p>私の生きがい 朝のパトロールでの子どもとのふれあい</p>
	<p>副会長 藤井 昭久</p>	<p>この度、岩国市老連から県老連理事に選任され、副会長に就任しました。よろしくお願いたします。</p> <p>昨年、新型コロナウイルスが感染症法の2類から5類に引き下げとなり、ようやく本来の老人クラブの活動が戻ってきました。これを契機に、組織存続の危機とも謂える会員の減少に歯止めをかけることに一緒に取り組ましよう。</p> <p>私の生きがい 妻との協働生活、孫の成長</p>
	<p>常務理事 小野 嘉孝</p>	<p>人生百年時代と言われる中、健康寿命を延ばしていくことが大切です。そのためには日頃からの体力づくりはもちろんです。それ以上に地域での人とのつながりが重要とされています。</p> <p>今後とも老人クラブが、様々な活動を通じて人とをつなぎ、地域づくりの役割を担っていただけるよう努めていきたいと考えています。</p> <p>私の生きがい スポーツや作業で体を動かすこと</p>
	<p>女性委員会委員長 守田 節子</p>	<p>女性委員会委員長の重責をお引受けし、責任を感じています。</p> <p>女性委員会は女性としてできる例えは仲間づくり、友愛訪問等、何でも気軽に話し合いができるところが長所だと思っております。皆様のお知恵をお借りし、楽しい女性委員会ができたらと思っております。よろしくお願いたします。</p> <p>私の生きがい 健康で色々な学習活動に参加し、楽しい毎口を送ること</p>
	<p>若手委員会委員長 大寺 健一</p>	<p>前期に引き続き若手委員会委員長を引き受けさせていただきましたこととなりました。</p> <p>若手委員会発足から5年が経過し委員会活動も地に足がついたものとなってきました。魅力ある老人クラブ作りには役立つ若手委員会となれるよう、皆様のご協力をいただきながら若手ならではの活動に引き続き取り組むたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。</p> <p>私の生きがい いつも笑って元気に過ごしたい</p>

新理事一覧

役職	氏名	市町老連役職等	備考
会長	平田 武	山陽小野田市老連顧問	重任
副会長	惠本 元	宇部市老連会長	新任
副会長	藤井 昭久	岩国市老連会長	新任
常務理事	小野 嘉孝	学識経験者	重任
理事	久保田 達也	下関市老連会長	重任
理事	長尾 隆治	防府市老連会長	重任
理事	六反 弘道	シニアクラブ下松会長	重任

役職	氏名	市町老連役職等	備考
理事	長谷 亮佑	学識経験者	重任
理事	守田 節子	県老連女性委員会委員長	重任
理事	弘中 多恵子	県老連女性委員会副委員長	重任
理事	大川 眞智江	県老連女性委員会書記	新任
理事	大寺 健一	県老連若手委員会委員長	重任
理事	吉屋 啓子	県老連若手委員会副委員長	新任
理事	西本 利治	県老連若手委員会書記	新任

任期: 令和6年6月17日~令和8年定時評議員会終結時

若手委員会活動報告

スクエアステップ体験会と SNS 研修会を企画しました

令和6年6月13日(木)
KDDI維新ホール(山口市)

6月1日より2年間の任期がスタートし、今回は12市町より15人の若手委員が選出され、第1回の全体会議では13人が集まりました。



最初に昨年度の事業報告と今年度の事業計画について確認し、委員長・副委員長・書記の選任を行った後、7月22日実施の「県老連ニュースポーツ交流大会 スクエアステップ体験会」の運営や、1~2月頃実施予定の「SNS研修会」の企画を行いました。

若手委員会の役員について、委員長に大寺健一氏(周南市)、副委員長に佐藤龍生氏(岩国市)と吉屋啓子氏(萩市)、書記に深光武夫氏(山口市)と西本利治氏(柳井市)を選任しました。

また、今年度の「SNS研修会」は、情報セキュリティを中心に学ぶ内容としました。近年、高齢者を狙ってSNSを通じて金銭を騙し取る詐欺が増えています。IT化が進む世の中ですが、トラブルに巻き込まれる不安からSNSの活用に一歩踏み出すことが出来ない方が多くいらっしゃいます。



しかしながら、SNSを使えるようになると、老人クラブ活動の幅が大きく広がることは確かです。この研修会で、大切な財産等を騙し取られることがないように消費者被害について学び、安全に楽しくSNSを活用できるようになれたらと考えています。

準備ができ次第、各市町老連事務局を通じてご案内いたしますので楽しみにお待ちください。

※ SNS: social networking service (ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、インターネット上で交流するためのサービスのこと。映像や体験、気持ちなどを仲間や大勢の人に向けて発信したり共有したりできるのが魅力です。LINE(ライン)、Facebook(フェイスブック)などがあります。

女性委員会活動報告

フェルトバッグ作成講習会を企画しました

令和6年6月13日(木)
KDDI維新ホール(山口市)

今回は、12人の女性委員が集まり、女性委員長・副委員長・書記の選任について、令和5年度事業報告、令和6年度事業計画及び令和6年度女性委員会事業「手作りの企画」について協議を行いました。

女性委員長に守田節子氏(山陽小野田市)、副委員長に西村知子氏(防府市)、弘中多恵子氏(周南市)、書記に楊井敦子氏(萩市)、大川眞智江氏(岩国市)が選任されました。



りました。

このフェルトバッグは針や糸は一切使わず作ることが出来ます。各市町に持ち帰って、皆さんで楽しく作りながらおしゃべりしたり笑い合ったりして交流を深めたり、また、会員以外の方も、老人クラブって楽しそうだなと感じて入会していただけるきっかけ、ツールとなればとの思いで実施します。

女性委員と一緒に作成し、活動を広めていただける方も参加できるように、定員を設定する予定です。詳細は決まり次第お知らせします。女性委員と一緒に各地区の活動を盛り上げてくださる老人クラブ会員の皆さん、是非ご参加ください!!



続いて、「手作りの企画」について協議し、「フェルトバッグの作成講習会」を10月24日(木) KDDI維新ホール(山口市)にて行うことにな

特集

県老連ニュースポーツ交流大会

スクエアステップ体験会



あなたの地域でもスクエアステップをはじめてみませんか？

令和6年7月22日(月) KDDI維新ホール(山口市)



ニュースポーツは、年齢や体力、技術を問わず、誰もが楽しめるスポーツとして初心者でも取り組みやすいため、健康・体力づくりや仲間づくりに適しています。

今回、県内の老人クラブで注目されており、歩く脳トレとも言われる「スクエアステップ」を実際に体験し、今後各市町老連に導入するにあたってのポイントを学ぶ講座を、県老連若手委員会が企画して開催しました。



講師：中垣内真樹氏

最初に、講師の鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授 中垣内真樹氏より、スクエアステップの効果についてご講義いただきました。スクエアステップを日頃から実施している老人クラブの数か月後・数年後の姿を見ると、その効果は一目瞭然！参加者の脳年齢や体力年齢が若返るだけでなく、楽しいという噂を聞きつけた地域の方も加わって、活動の参加人数が増えています。

健康寿命を延ばすためにはもちろん体力づくりが欠かせませんが、仲間づくりも重要です。みんなが教え合いながら、失敗してもアハハと笑って脳に刺激を届けられるスクエアステップは地域の介護予防にぴったりです。

続いて、グループに分かれてスクエアステップ体験を行いました。マットのマス目は横に4個、縦に10個並んでおり、講師のお手本を見ながら動きを覚えます。ゆったりとした音楽に合わせてながら、一人ずつ順番にマスを踏んでいきます。

参加者からは、「簡単そうに見えて意外と難しい！」「最後にハイタッチすることで、初めて会った人とも仲良くなれる」との声が聞かれました。



午後からは、宇部市老人クラブ連合会 若手部長 大野三千代氏より、宇部市老連でのスクエアステップの体制づくりについて報告していただきました。



発表者：大野三千代氏

宇部市老連では、若手部長委員2人が指導員資格を取得し、指導員の低位資格であるリーダーを21人養成しています。各地区にマットを配布して、それぞれの地区の行事やスポーツ大会、健康教室、サロン等で実施しているとのことでした。

その後、グループ内でスクエアステップの感想やお互いの取組について情報交換しながら、自市町



で導入するための手順や工夫について話し合いました。導入にあたり、資格取得やマットを揃えるための費用がネックとなるという意見が多数挙がり、今後の検討課題となりました。



講師を囲んで、ハイチーズ！

スクエアステップについてもっと知りたい方は、スクエアステップ協会HP (<https://square-step.org/>)をご覧ください。



会員増強運動 単位クラブ

会員増強報奨金とは、有限会社シニアサービス社からの寄付金を財源とし、山口県内の老人クラブ会員増強の推進にあたり、他の模範となる取組を行う老人クラブに交付するものです。申請があった単位クラブの中から、新設と会員増加の4つの単位クラブをご紹介します。

多々良白寿会(防府市)

会長 富士田 尚夫さん

会員増加

老人憩いの家

私たち、多々良白寿会の活動の拠点は、「松崎老人憩いの家」です。

コロナ禍で憩いの家も一時、閉鎖を余儀なくされ、活動が滞った時期もありましたが、最近はその状態に戻ってきています。

活動内容は毎月第3木曜日に憩いの家で「よもやま話しの会」を定期的開催しています。

11時から13時までお弁当を食べながらよもやま話しをするのですが、会員同士でお互いの近況などを報告し合い良い機会となっています。

6月には防災士の資格を持たれた方に、多々良地区の防災について講演してもらい、会員の防災意識を高めることができました。

その他の活動でもいろいろのものとしては、市の移動図書館から紙芝居を借りて上演しました。紙芝居の木枠を手作りするなどこだわってやっただけでも好評でした。

憩いの家には行事予定表があり、利用されている「お夢の会」の方がよもやま話の会に興味を持たれ連絡してこられ、それが会員増強につながりました。

減少傾向だった会が元気になりつれしく思います。

先に紹介したような魅力的な活動をもっと発信して仲間を増やせていけたらと思います。



よもやま話しの会 紙芝居の様子

三隅第8クラブ(長門市)

会長 和田 政代さん

会員増加

どんどん出かけ、どんどん声掛け

三隅第8クラブがある小島地区は海に近く、昔は漁師どころとして知られた地区でしたが、マリーナもでき雰囲気も変わりました。

会員数は現在19人で比較的小規模ですが、会員の行事への参加率が他のクラブに比べて非常に高く、そこが一番自慢できるポイントです。



弁天様の草刈り



草刈りの様子

会員増強については、活動に興味を持ってもらうために「ルネッサながと」のイベント(映画鑑賞、歌舞伎見学)や視察旅行など積極的に参加してもらい勧誘をしています。最近上映された「お終活」という映画はとてもおもしろかったと会員さんと話しています。

また、長門市がバスを出しているのが大変助かっています。

その他にも友人を通して会の活動を紹介して勧誘してもらっています。



地域密着活動

白潟第2クラブ(長門市)
会長 林 敏助さん
会員増加

白潟地区は一区、二区、三区とあり三区にあるのが第2クラブになります。
私たち第2クラブの主な活動はグラウンド・ゴルフや公民館で行うスクエアステップやカラオケ、年に1回の視察旅行などがあります。
グラウンド・ゴルフは大会を目指し、週に3回、12~13人が練習に励んでおり、去る7月8日にも長門市老連の大会にも出場しました。参加人数が100人以上の大きな大会です。



グラウンド・ゴルフ練習風景

毎年8月の夏祭りでは盆踊り大会の後に白潟公民館の横に流れる江の川で行われる灯籠流しの灯籠を今年も青年団と一緒に20~30個手作りしています。

灯籠流しは子どもたちや盆踊りをされている方にとっては記憶に残る行事ですし、老人クラブの活動をアピールするいい機会です。

これからも地域密着の活動を続けていきたいと思っています。



会員のカラオケ大会

会員増強については、会員の知り合いの未加入者を勧誘していくことが効果的だと思われ声掛けしています。

また、最近は若手委員が会員増強に大きな力となっています。



さくら会(山陽小野田市)
会長 村田 扶美子さん
クラブ新設



素敵な衣装でフォークダンス

フォークダンスをいっしょに

元々、加入していたクラブの規模が縮小し、なくなる恐れが生じたため、フォークダンス同好会の有志で新たにさくら会を設立することになりました。

現在は、会員数14人で月に2回、厚狭ふれあい総合センターで活動しています。

時間は13時から15時までですが、おしゃべりや水分補給をしっかりとやりながらやっています。正味の踊りの時間は1時間程度でしょうか。

例えば「山陽小野田市の『SOS 起きよう体操』」「足ならし」「二人組でフォークダンス」というような順番でやっています。

練習の成果はセンター祭りや最近では7月4日に開催された老人クラブスポーツ大会の食事の後に披露しました。

モットーは「楽しく」「愛嬌よく」で、みんな仲良く活動を続けています。

カラオケなど音楽の好きな人は、体の動きが加わるフォークダンスも好きになつてくれる人が多いと思います。

足腰に不安のある方もおられるでしょうが、さくら会のダンスを見て興味を持ってもらい会員を増やしていきたいと思っています。



はつらつシニアスポーツ大会に華を添えます

令和5年度事業報告

事業報告について重点事業を中心に報告します。詳細は本会HPをご覧ください。

関係機関・団体と進める！

マッチング会議(エリア版)

◆地域の支え合い関係者とのマッチングを行いました！

周南市・周防大島町・平生町からそれぞれ2か所ずつ地区を選び、合計6か所で関係機関との連携の場づくりを行いました。関係機関からは、行政・社協 地域包括支援センターの職員、民生委員・児童委員、自治会長、福祉員など、様々な方に参加いただきました。



講師：長谷亮佑氏

講師として県老連理事であり、山口大学大学院医学系研究科の講師でもある長谷亮佑氏を迎え、まずはお互いの活動を知り、参加者同士で生活課題を出し合いながら、自分たちの暮らしやすい地域を実現するためにお互いが連携してできることについて話し合いました。



老人クラブでは、口頃から友愛訪問やサロン活動等の支え合い活動を行っています。会員同士だけでなく地域住民にも対象を拡げて活動することが期待されています。何か新しいことを始めなくても、今の活動をちょっと工夫するだけで、地域にとっては大きな効果が得られることもあります。

令和6年度は、
山口市・柳井市・和木町で開催する予定です。是非、あなたの市町でもマッチング会議をやってみませんか？



活動推進リーダー

フォローアップ研修

◆「普段の活動」が、サロンやひきこもり予防、安全確認に！



講師：酒井保氏

長門市と光市の会場で、ご近所福祉クリエイションご近所福祉リエーターの酒井保氏をお招きし、地域の支え合い活動を率先して行うリーダー層に向けた研修会を開催しました。

演習の中で、自分たちの身近にあるちょっとしたお茶飲みや体操など、普段何気なく行っている活動を出し合いました。意味づけをする、「それって実はお宝なんじゃ!?!」と思う活動がいっぱい。普段の暮らしの中にも根付いた人と人との繋がり(お宝)をヒントに、関係者と連携しながら地域づくりに活かしていく重要性を学びました。

健康づくり・介護予防セミナー

◆美味しく楽しい簡単レシピ(栄養とおじゃみレシピサイズ(運動)と健康づくり！

前半は、「NO老いるLIFE」美味しく楽しく健康長寿をテーマに、まんが家であり栄養士でもある、うえだのぶ氏を講師にお迎えし、楽しいイラストによるわかりやすい資料とともに講義をしていただきました。また、実際に会場で料理番組のように、簡単に作れる栄養満点なレシピを実演しながら紹介されました。

後半は「おじゃみレシピサイズ」の実践です。健康運動指導士 札本路美子氏による「楽しみながらエクササイズ」という指導の結果、心身が軽くなったり、肩関節の可動域が広がったりするなど、驚きの効果を参加者自身が実感しました。



どちらもとても楽しく、たくさん笑って、笑顔いっぱいセミナーとなりました。このご縁で、うえだのぶ氏には、本広報誌にレシピ集の連載をしていただくことになりましたので、お楽しみに！(oppに掲載)

また、札本路美子氏には、この後いくつかの市町でもセミナーをお願いし、各地で笑顔の輪が広がっています。

派遣事業報告

◆令和5年度 高齢者の健康づくり・生活支援セミナーに参加して

長門市老連次会長 榎田 健
// 若手委員 河村 政人

12月4日から5日の二日間にはわたり表題のセミナーが東京都で開催されました。

初めに、全老連副会長長古都賢一氏の基調説明がありました。示された資料の中で次の数字に大きなショックを受けました。

令和2年クラブ数、約9万2千クラブ。令和4年クラブ数、約8万6千クラブ。約七千クラブの減少です。

もう一つ、令和2年会員数約500万人。令和4年会員数約440万人。約60万人の減少です。各市町村の現場では、正にこのことが一番の課題なのです。

一日目の事例発表の後、グループ学習「情報交換」の時間がありました。情報交換の自身は、もっぱら会員減少とクラブ消滅の話題が中心で、地方でも大都市でも悩みは一緒でした。

セミナーのテーマである「健康づくり活動・生活支援」について話したのですが、老人クラブの存在をどうするか、の方が身近に迫った重大事なのです。何とか会員を増やしたい、60代の若手をどう勧誘するかについて話が盛り上がりしました。

老人クラブは、地域づくりの担い手になることが柱の一つです。これをしっかり意識してこれからも進みたいと思います。



令和6年度(2024年度)事業計画

事業計画のうちイベント系の一覧をお示しします。詳細は本会HPをご覧ください。

Table with 3 columns: 時期 (Period), 事業名 (Event Name), 会場 (Venue). Rows include events like 'ねんりんピック山口2024', '女性委員会全体会議', '中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会', etc.

※期日、会場は変更されることがあります。
※その他、理事会、評議員会、運営委員会、全老連や中四国ブロックの大会・会議への派遣等を実施します。

Advertisement for 'Senior Club' (老人クラブ) with the headline 'あなたもクラブの仲間と一緒に 生活を豊かにする活動 地域を豊かにする活動へ 参加してみませんか?' and '老人クラブ入会のご案内'.

Advertisement for 'Senior Club Injury Insurance' (老人クラブ傷害保険) pamphlet, including details about coverage, fees, and contact information for the National Senior Club Union.

新連載

昨年、山口県老人クラブ連合会主催の健康づくり・介護予防セミナー(P6参照)にて、うえだのぶ先生のイラストや写真を用いた献立紹介など食生活に関する講演が大変好評であったことから今号より連載をいただくことになりました。みなさん、是非お試しください。また、ご感想をお寄せください。

OISHIKU 美味しく食べて健康長寿♪うえだのぶ「お元気レシピ」第1回 KENKOU

高齢母のお気に入り♡
野菜たっぷり冷やし中華

(1人分)
 ・たまご 1個
 ・ロースム 1/2枚(15g)
 ・きゅうり 1本(50g)
 ・トマト 1/2個(100g)
 ・すりごま 小さじ1
 中華麺 1玉
 付属のタレ 2/3量

野菜 150g~
 たまご 約20g

手軽にとれるたんぱく質113g ()内がたんぱく質
 ソメメン(凍) 50g (4.5g)
 中華麺(生) 110g (10g)
 たまご(1個) (約6g)
 豆腐(50g) (10g)
 牛乳(150cc) (4.6g)
 納豆(40g) (5.8g)
 魚肉ソーセージ(75g) (7.7g)
 ちいぽん(食パン) (4.2g)

フライ予防のためたんぱく質をしっかりととります (目安は1食 15~20g)

野菜たっぷり食事水分も塩分も一緒にとるようにしています (熱中症予防)

減塩ポイント
 ゆで麺の水気をしっかりとけ、タレを麺だけにかけます

エネルギー 446kcal 食塩相当量 2.6g (タレの食塩量はメーカーの表示値を使用)

まんが家・栄養士:うえだのぶ (LINE @nobuueda / X @nobuueda 更新中!)

うえだのぶ氏 Nobu Ueda プロフィール

1999年まんが家デビュー。「日々の暮らし」をモチーフに4コマから読者投稿まんがまで幅広く執筆。2015年に栄養士資格を取得。現在、小学館のWeb情報サイト「介護ポストセブン」にて高齢母との食生活を描くコミックエッセイを連載中です。

HP「uenobu.com」<https://www.uenobu.com> ブログ「のぶぶろく」<https://ameblo.jp/abareinupoti/>

「介護ポストセブン」<https://kaigo-posutseven.com> (トップページの「連載」から読めます)

山口県警察からのお知らせ

うそ電話詐欺 SNS型投資・ロマンス詐欺

急増!

知らない人からの突然のメッセージ
 絶対に儲かる簡単に稼げる

電話やSNSでお金のお話が出た時は詐欺を疑い、家族や警察に相談を!

「+」や「010」などの国際電話番号を利用した詐欺の電話も多数発生しています。固定電話への国際電話は、発信を休止することが出来ます。申し込みは国際電話不取扱受付センター 0120-210-364 へお問い合わせいただき、携帯電話については、各キャリアの迷惑電話お断りサービスを利用しましょう。

山口県警察本部生活安全企画課

編集後記

連日暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

今年も「きららシニア山口」を皆様に無事にお届けできましたこと、感謝申し上げます。

今号から、皆様により親しみを感じていただきますよう、冊子形式から新聞形式にリニューアルいたしました。

19市町老連、支部、地区、単位クラブ、お一人おひとりにまで楽しく有益な情報が届く、そんな広報誌をこれからもめざして励みたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。 題字背景: 元乃隅神社(長門市)