

きららシニア山口

No.120

令和7年2月28日
発行

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/>

新年のごあいさつ

山口県知事 村岡 嗣政



明けましておめでとうございます。老人クラブの皆様方には、すがすがしい新春をお迎えになられたこととお慶びを申し上げますとともに、本年が皆様方にとりまして、良い年となりますことを心からお祈り申し上げます。さて、本県は、多様な歴史・文化や豊かな自然、また、全国有数の工業県として、日本経済を牽引していく半導体関連企業

新年のごあいさつ

山口県老人クラブ連合会長 平田 武



会員の皆様、明けましておめでとうございます。皆様には輝かしい新年をお迎えになられたこと存じ、心からお祝いを申し上げます。人生百年と言われる今日ですが、我々高齢者にとりましては、一年一年が何ものにも替え難い、貴重な時間であります。これからは、経験と知識を生かし、少しでも社会のために、組織のために、ひいては会員皆様のために尽くしたいと存じます。

等の成長産業が集積するなど、大きな強みを有しているほか、充実した子育て・教育環境や住環境などが整い、暮らしやすく、「住みよい県」としても高い評価を受けています。

私は、この一年を、こうした本県が有する高いポテンシャルを最大限発揮し、県さらなる成長を実現するとともに、これを人口減少・少子化をはじめとする様々な政策課題の克服につなげ、ウエルビーイングにあふれる山口県の実現に向けて、県政の各分野でしっかりとした成果を積み重ねていく、充実した年にしたいと考えています。

老人クラブの皆様方におかれましては、地域での支え合い活動やボランティア活動、コミュニティ・スクールへの参画等を

高齢者が高齢者を支える世の中になってきました。

そのためには、元気な高齢者といわれるように、健康を維持し、体力だけでなく、頭の健康にも留意し、地域を支えていくものです。

コロナが下火になったとはいえ、インフルエンザ等の様々な感染症の流行が取りざたされています。個別の訪れは、まだまだ無理かもしれませんが、一定の距離を保ちながら、見守りをして、高齢者の安全を確かめてあげるようにいたしましょう。

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに今年も元気に活躍しましょう。

結びに、会員の皆様の御健勝、御多幸をお祈り申し上げ、新年の御挨拶といたします。

通じて、地域貢献活動や世代間交流などに積極的に取り組まれているところであり、引き続き、これまで培ってこられた豊かな知識や様々な経験、技能等を幅広い分野で活かし、地域を支える担い手として、一層御活躍されますよう、お願い申し上げます。結びに、山口県老人クラブ連合会並びに各市町老人クラブ連合会の益々の御発展と会員の皆様方の御健勝、御多幸を心より祈念申し上げます、年頭の御挨拶とさせていただきます。

※ウエルビーイングとは…「身体的・精神的・社会的に良好な状態」のことを表す言葉です。

もくじ

- 表紙 新年のごあいさつ
- P2 女性委員会事業
- P3 コミュニティ・スクールとの連携事例発表会
- 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会
- P4 全国老人クラブ大会
- 全国老人クラブ連合会活動賞
- P5 受賞おめでとうございます(受賞者一覧)
- 全国健康福祉祭ととり大会(ねんりんピック)開催
- シニア美術展作品募集
- P6 秋の全国交通安全運動実施
- P7 社会奉仕の日の取組
- P8 うえだのぶの「お元気レシピ」
- 憩いの家・ニュースポーツ用具貸出

令和6年度女性委員会事業

フェルトバッグの作成講習会
～老人クラブ活動の
楽しさを広めよう！～

令和6年10月24日(木)
KDDー維新ホール(山口市)

フェルトバッグの作成講習会

山口県老人クラブ連合会女性委員会では、重点事業で掲げる「会員増強の推進」を図るため、会員同士の交流を図り魅力ある老人クラブづくりに取り組んでいます。

そこで、各地域で会員交流活動や、新規会員を勧誘するメニューになる手作り品の作り方を共有することを目的に「フェルトバッグの作成講習会」を開催しました。

萩市老人クラブ連合会より、講師として女性委員長 楊井敦子氏、講師補助として若手副委員長 吉屋啓子氏にご指導いただき、女性委員と共に各地で活動を広めてくださる方22人で作り方を共有しました。

ぜひ、各市町でも「老人クラブ活動の楽しさ」を広めていただければと思います！



講師：楊井敦子氏 講師補助：吉屋啓子氏



閉会挨拶 守田女性委員長



開会挨拶後、県老連藤井副会長も一緒に作成!!



楽しく完成!!

地域での支え合い
レベルアップ研修

【下関会場】

9月26日(木)

午前10時30分から午後4時まで

場所 下関市菊川ふれあい会館

アブニール「小・中ホール」

【周南会場】

10月10日(木)

午前10時30分から午後4時まで

場所 周南市文化会館「地下展示室」

地域の人をまきこむには
どうしたらいいんだろう??

老人クラブでは長年、声掛けや見守り、安否確認、健康づくり等の活動を続けていますが、地域の力を高めていくためには、仲間を増やし、地域の関係者を巻き込みながら、活動の範囲を広げ、助けを求めている人に繋がる必要があります。



東海大学健康学部 澤岡詩野准教授

そこで、講師に東海大学健康学部の澤岡詩野准教授をお迎えし、関係が濃くなりすぎない、煩わしく感じない、友人未満で知り合い以上の「ゆるやかなつながり」の在り方についてご講義いただくとともに、グループに分かれ普段の老人クラブ活動を振り返る研修を実施しました。



周南会場(ワークの様子)



下関会場(ワークの様子)

老人クラブと コミュニティ・スクール との連携事例発表会

令和6年10月8日(火)

Aスクエア(山陽小野田市会議室)

「コミュニティ・スクール」
と「コミスク」連携、心構えと準備とは、

「地元の小学生と昔遊びをやってたらしいけど、何をどうやって準備したら良いのかまでは知らない」とこのように、コロナ禍をきっかけに交流がとぎれてしまった老人クラブは少なくないようです。



そこで、県内の全ての公立学校に設置されている「コミュニティ・スクール(コミスク)」との連携に向けて、コロナ禍でも活動を継続された老人クラブにご協力いただき、企画に応じて気を付けるべきことについて事例発表会を開催しました。令和6年度は県西部の下関市、宇部市、長門市、美祿市、山陽小野田市の5市の老人クラブから発表いただきました。

これまで先駆的な事例を共有する機会はありませんでしたが、県内各地で比較的広く行われている「昔遊び」「文化継承」をどのように準備しているのか、地域を超えて共有する機会がそれほどありませんでした。事例発表を通じて、例えば竹とんぼづくりやお手玉遊びをどのようにすることに気を付け、準備するのか、参加者に多くの気づきがあったようです。

本事例発表会は、台風により2カ月延期しての開催となりましたが、老人クラブだけでなく学校関係者からも多くのご参加いただきました。

基調説明

「地域とともにある学校づくり」
「学校を核とした地域づくり」

学校と地域の連携のキーワード「熟議」「協働」について解説していただきました。



講師：山口県教育庁
地域連携教育推進課
主査 青木英史氏

事例発表

「コミスクの企画と活動」

「コミスクの制度や運営協議会とのかわりから、子どもたちとのふれあひまで、様々な場面の取組内容だけでなく、その経緯や準備について紹介されました。」



〈コーディネーター〉
山口学芸大学教育学部
学部長 松田信夫氏



事例発表
(宇部市)上宇部地区老連 会長 藤井芳治氏

令和6年度中国・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会が開催されました！

令和6年7月11日(木)・12日(金)、三好市池田総合体育館(徳島県三好市池田町)にて開催されました。

一日目の事例発表・討議第2部において光市老連若手部部长 末武孝一氏が「誰ひとり取り残さない避難訓練で村おこし町おこしじゃー」をテーマに事例発表されました。行政、自治会、学校、社協、防災会、地区コミュニティ協議会等と老連が連携し、共助による分散避難方法を確立された経緯や避難訓練の様子などを多彩なパワーポイントの資料により、わかりやすく説明されました。勢いがあり、ユーモアも交えた発表でみなさん興味深く聞いておられ大変好評でした。

7月11日(木)

開会式

基調報告

「老人クラブ現状と課題」

全老連参事 河野 敦子氏

事例発表・討議 第1部

「健康寿命をめざす健康づくり、介護予防・フレイル予防活動」
鳥取県倉吉市老連、広島市中区舟入町 三寿会、香川県善通寺市 吉原福寿会



全老連参事
河野敦子氏

徳島県老連会長
三宅武夫氏



光市老連若手部部长 末武孝一氏



講演「さわやかイレブン～鳥監督との思い出～」 森本秀明氏



夢風鈴による
阿波踊り

三好市老連
女性部



山口県参加者

事例発表・討議 第2部
「共生社会の実現に向けた支え合い、友愛活動を基盤とする幅広い生活支援活動」
岡山市中区 湊あずま会、広島県三好市老連布野支部、山口県光市老連

交流会
三好市老連女性部の唄・踊り
夢風鈴による徳島県阿波踊り

7月12日(金)

いきいきクラブ体操

事例発表・討議 第3部

「地域での孤立を防ぐ会員増強の取組と後継リーダーの育成」
岡山県浅口市老連金光支部 須恵シニアクラブ
愛媛県久万高原町老連 野尻明友会、高知県梼原町老連

講演

「さわやかイレブン～鳥監督との思い出～」
池田高等学校野球部OB会会長 森本 秀明氏

閉会

次期開催県である島根県老連会長の原洋子氏から、令和7年度の研修会を令和7年7月10日(木)～11日(金)松江市にて開催するとの発表がありました。

第53回全国老人クラブ大会が開催されました

令和6年11月20日(水)～21日(木)、第53回全国老人クラブ大会が神奈川県横浜市の神奈川県民ホールにて開催されました。

1日目に、神奈川県藤沢市・川崎市川崎区、奈良県生駒市の活動発表(パネルディスカッション)、2日目は、アトラクションとして開催地のビッグバンド「コン・アミーゴス」のジャズ演奏と神奈川県立保健福祉大学名誉学長中村丁次氏による「健康寿命の延伸と栄養・食事」をテーマとする講演がありました。

その後の式典で、山口県からは、育成功労表彰2人、女性リーダー育成功労表彰1人、若手リーダー育成功労表彰1人、優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰2団体が表彰されました。以下、受賞者の方々のコメントをご紹介します。



式典



神奈川県によるアトラクション



山口県参加者



左から大寺健一様、藤村貢様、藤井芳治様、田中多雅子様

育成功労表彰

●周南市老人クラブ連合会顧問

原田 邦昭 様

この度、はからずも全老連会長表彰の栄に浴し感無量です。

人生百年時代を迎えた今日、全老連策定のメインテーマ「伸ばそう健康寿命を」は喫緊の課題です。

長年に亘る功績と、健康寿命の90歳を迎えた会員に対し感謝と尊敬の念を込め、令和4年度に「卒寿の念を立ち上げました」。

この受賞を契機に、今後とも更なる発展を期し微力ながら努力して参ります。

●山口市老人クラブ連合会顧問

藤村 貢 様

この度は表彰をいただき誠に光栄に思います。この賞は、皆様のご協力あつての賞と感謝します。コロナ禍の際には、皆様のお知恵をいただき、活動を続けることができました。これからも引き続き、よろしくお願ひします。

女性リーダー育成功労表彰

●山口県老人クラブ連合会女性委員会委員

田中 多雅子 様

90才近く生きて、一体何をしていたのか?そんな思いでした。女性作家の「枯れてこそ美しく」を読んできました。諦めずにいきいきと生きたいと思いました。明るくポジティブの精神)つなごりを大切に。

若手リーダー育成功労表彰

●山口県老人クラブ連合会若手委員会委員長

大寺 健一 様

今回の受賞は、私個人としてではなく、県、各町老連若手委員会の発足以来6年間の活動に対するものと思っています。皆さんの協力を得ながら、受賞に恥じないように今後も頑張りたいと思います。

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

●岩国市老人クラブ連合会美川支部会長

大崎 潔 様

日々楽しんで挑戦していることが、昨年の活動賞に引き続き名誉ある賞に結びついたことを会員と共に喜んでいきます。仲間同士のつながりを大切に、わたしたちらしく活動して参ります。関係各位の皆様方へ御礼申し上げます。

●上宇部老人クラブ連合会「上宇部まだまだクラブ」会長

藤井 芳治 様

突然の表彰決定は、思ってもいなかったことなので、「なぜ、上宇部老人クラブ連合会なの?」再構築して3年目、右も左も分からないまま役員の方や事務局に迷惑をかけては指導を受け、かけ足の3年間でした。後日の表彰報告会では全員の拍手が止むことなく、喜びを分かち合いました。

令和6年度 全国老人クラブ連合会

活動賞

今年度、全国老人クラブ連合会より山口県内の5クラブに活動賞が贈られました。受賞されたクラブの活動や取組についてご紹介します。

活動賞とは…活動賞は、活動の内容や取組における創意工夫が評価でき、他のクラブや連合会の模範となるクラブや連合会に対して贈呈している賞です。活動内容には、「仲間づくり活動」「健康づくり活動」「ボランティア活動」「その他の活動(世代間交流、伝承活動、安全・安心のみちづくり活動など)」があります。また、令和6年度より、各老連における女性委員会(部)会及び若手委員会(部)会も推薦対象となりました。

仲間づくり活動部門

●長門市老人クラブ連合会(長門市)

結成年:平成17年4月

会員数:782人

【取組の内容・成果】

老人クラブの「これから」を考え、新たな取組として「歌声喫茶」「スクエアステップ・エクササイズ」などの健康づくりと仲間づくり活動をおこない、会員増強を図っています。社協・行政と協働体としてのつながりづくりによる支え合い活動により、地域の困りごと等を共に考え理解を深めることができました。



●山陽小野田市老人クラブ連合会女性部

(山陽小野田市)

結成年:昭和39年4月

会員数:251人

【取組の内容・成果】

会員の健康づくりや親睦、交流を深めるためビンゴボードゲーム大会や、毎年干支の置物づくり、研修会などをおこなっています。和気あいあいと仲良く活動でき、会員増強にもつながっています。



若手部や市老連と協力しあいグラウンド・ゴルフ大会や親睦旅行など、地域づくり、生きがいづくりの場となっています。

その他の活動部門(世代間交流活動)

●後小畑寿会(秋市)

結成年:昭和49年1月

会員数:32人

【取組の内容・成果】

萩総合支援学校と連携し、凧作りなどの昔遊びや、ポッチャなどのスポーツ交流会、防災学習などの研修会、海岸清掃活動による交流をおこなっています。お互いの理解が深まり、児童生徒の自立と社会参加に向けた「生きる力」の育成、ひとりひとりの心がつながる「共生社会」の実現を図ることができています。



●山口市大蔵地区老人クラブ連合会(山口市)

結成年:昭和41年4月

会員数:161人

【取組の内容・成果】

「三世交代活動」「大歳の子育て文化づくりの活動」として、子育て支援も念頭において、地区社協、青少年健全育成協議会、山口総合支援学校等と連携し、昔の遊び、餅つき、農業体験、スポーツ交流会など多様な活動に取り組んでいます。お互いの理解や関心が深まり、喜びやいきがいにつながっています。



その他の活動部門(安全・安心のみちづくり活動)

●光市老人クラブ連合会若手部(光市)

結成年:令和4年4月

会員数:9人

【取組の内容・成果】

自治会、小・中学校、PTA、防災会等14団体との協働、連携、共助互助により、誰ひとり取り残さない避難の目的に向けて避難マップの作成、避難訓練など、地域づくり(地域貢献)活動の実践に向けて様々な取組をおこなっています。地域の防災意識や連携も高まり、安心安全な街づくりに貢献できています。



受賞おめでと〜う〜ございます。 (敬称略)

令和6年度 「全国老人クラブ連合会 会長表彰」

●育成功労表彰

- 原田 邦昭 (周南市)
- 藤村 貢 (山口市)

●女性リーダー老人クラブ育成功労表彰

- 田中多雅子(山口県老連女性委員会) (長門市)

●若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

- 大寺 健一(山口県老連若手委員会) (周南市)

●優良都市区町村老人クラブ連合会表彰

- 岩国市老人クラブ連合会美川支部 (岩国市)

- 上宇部地区老人クラブ連合会 (宇部市)
- 「上宇部まだまだクラブ」 (宇部市)

令和6年度「活動賞」 (全国老人クラブ連合会)

- 後小畑寿会 (萩市)
- 大歳地区老人クラブ連合会(山口市)
- 長門市老人クラブ連合会 (長門市)
- 山陽小野田市老人クラブ連合会
- 女性部会 (山陽小野田市)
- 光市老人クラブ連合会若手部 (光市)

令和6年度 「山口県老人クラブ 連合会表彰」

●特別功労者

- 西元 勇 (萩市)

●一般功労者

- 中島 光雄 (下関市)
- 井上 雅博 (宇部市)
- 惠本 元 (宇部市)
- 大野 三千代 (宇部市)
- 重本 正夫 (宇部市)
- 平山 廣 (宇部市)
- 松谷 秀子 (宇部市)
- 伊藤 一彦 (山口市)
- 岩本 好春 (山口市)
- 大下 茂満 (山口市)
- 岡本 清 (山口市)
- 梶原 信子 (山口市)
- 徳永 義子 (山口市)
- 宮崎 英和 (山口市)
- 宮本 正夫 (山口市)
- 本廣 隆久 (山口市)
- 山本 清作 (山口市)
- 山本 光夫 (山口市)
- 渡邊 久人 (山口市)
- 河村 瑞穂 (萩市)
- 藤崎 市博 (萩市)
- 吉村 孟 (防府市)
- 磯永 千代子 (下松市)
- 山本 茂雄 (岩国市)
- 諏山 治之 (長門市)

●会員増強運動

- 松岡 次郎 (長門市)
- 金子 浩嗣 (柳井市)
- 貞廣 守 (柳井市)
- 松井 啓子 (柳井市)
- 田中 正江 (山陽小野田市)
- 原田 万史 (山陽小野田市)
- 原田 允子 (山陽小野田市)
- 西岡 健一 (山陽小野田市)
- 持田 直子 (山陽小野田市)
- 鎌田 チエ子 (周防大島町)
- 河元 秀雄 (周防大島町)
- 鶴田 貞子 (周防大島町)
- 竹内 善江 (周防大島町)
- 中村 武子 (周防大島町)
- 西村 始女 (周防大島町)
- 山田 吉之 (周防大島町)
- 山根 鉄雄 (周防大島町)
- 横畠 昭典 (周防大島町)
- 米生会 (山口市)



第36回全国健康福祉祭とつとり大会 (ねんりんピックはばたけ鳥取2024)開催

10月19日(土)から22日(火)まで、第36回全国健康福祉祭とつとり大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)が開催されました。

各競技会場では、選手同士で鼓舞しあったり、勝利の喜びを分かち合う姿もあり、日頃の練習の成果を存分に発揮されていました。



全国美術展出品作品 【撫子華編みのフタ付き物入れ】 光市老連 田熊純子さん



ねんりんピック山口2025シニア美術展を開催します。

高齢者を主体とする本美術展を開催することにより、生きがいづくりや健康づくり、社会貢献活動への参加を促進し、高齢者が活躍できる地域社会の実現をめざします。

- ◆開催期間：令和7年6月7日(土)～9日(月)
- ◆会場：防府市地域交流センター(アスピラート)

作品を募集しています。

詳細は、生涯現役推進センターホームページ、県老連ホームページをご覧ください。

各部門の金賞作品は、ねんりんピック岐阜2025美術展に出品されます。

ねんりんピック山口2025 (山口県健康福祉祭)

シニア美術展

～創るたのしみ 観るよろこび～

60歳以上の方(※) 作品大募集!

～今年も好評な絵画・工芸部門～

申込期間：令和7年2月13日(水)～3月27日(木)

提出先：お住まいの自治体高齢者福祉担当課窓口等

作品部門：日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

会場：防府市地域交流センター(アスピラート)

開催期間：令和7年6月7日(土)～6月9日(月)

その他：第37回全国健康福祉祭とつとり大会美術展への出品作品の選考を兼ねます。

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会 地域福祉部 生涯現役推進課
TEL (083) 928-2385 FAX (083) 928-2387

宇部市老連 上宇部支部



国道490号線沼交差点
横断幕を掲げ交通安全立哨
運動



下関市老連 豊浦支部 湯町青竜会



中道交差点
通学路交差点で生徒見守り



岩国市老人クラブ連合会 由宇支部



交通安全街頭キャンペーン
由宇総合支所と由宇駅間を幟旗を持って行進

和木町老人クラブ連合会



スピードダウン運動キャンペーン(関係団体、和木
こども園園児さんと共に参加)



令和6年9月21日(土)～9月30日(月)までの10日間にわたり、令和6年「秋の全国交通安全運動」が実施されました。
各市町クラブの活動をご紹介します。

令和6年「秋の全国交通安全運動」の実施について



長門市老人クラブ連合会
三隅支部



三隅中そばの横断歩道にて交通安全指導

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険で安心補償

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

24時間型
活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

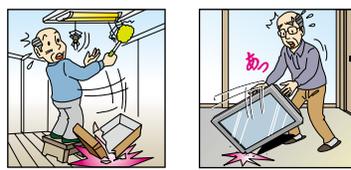


会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。



クラブ全会員での加入が条件となります。

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

2024年2月作成
23TC-008004

宇部市老連 鵜の島地区老人クラブ

藤山中地域応援隊のみなさんと松濤公園の草取り清掃を行いました。



下関市老連 馬関老人クラブ



住吉神社グラウンドの除草と草刈りを行います。グランドゴルフクラブの方と協力して行いました。



山口市老連 平川地区赤崎会

山口あかり園玄関前、藤棚、周辺植木の剪定、清掃を行いました。藤棚の下は入院患者さんの休憩場所で施設HPで紹介され、感謝されました。



◀作業の休憩中、藤棚の下で尺八の即興演奏、癒しの一コマ ♪♪♪



周南市老連 熊毛支部 花寿会



保育園周辺の除草や花壇の手入れを行いました。

岩国市老連 岩国支部 喜楽会



新港会館外周・住吉神社境内の草取り、清掃を行いました。

山陽小野田市老連 さんがの会



自治会内の道路の除草、清掃を行いました。

美祢市老連 堀越寿会

公民館、その周辺の草刈り、清掃をしました。ヤギも居場所をきれいにしてもらいうれしそうです。



令和6年度「社会奉仕の日」の取組について
「社会奉仕の日」(9月20日)は、昭和61年より実施しており、「老人の日・老人週間」(毎年9月15日～21日)内に、全国一斉に老人クラブ会員が地域社会に対して感謝の気持ちと地域の担い手としての活力をお見せする場として今年で39回目となりました。熱中症対策や交通安全に配慮して、17市町で行われました。

「社会奉仕の日」活動に参加された皆さんおつかれさまでした。

OISHIKU 美味しく食べて健康長寿♪うえだのぶ「お元気レシピ」第2回 KENKOU

骨のための栄養素

骨の材料は **カルシウム** & **たんぱく質**

骨の形成をサポート **ビタミンK**

カルシウムの吸収をサポート **ビタミンD**

日光・魚・まいたけ など

小松菜・納豆・アボカド など

カルシウムだけじゃいけないのじゃねー

うん っん っん

のぶママ (52)

賢者の大塚ばんでー

のぶ (58)

＜厚あげのキコあんかけ＞(1人分)

- 厚あげ 150g (絹ごしタイプ)
- まいたけ 50g (約2パック)
- めんつゆ (3倍希釈) 20cc (水100ccでうすめる)
- 水溶き片栗粉(適量)
- 小松菜(ゆず) 30~50g

＜作り方＞

- ① 厚あげを弱火でじっくり焼く
- ② 刻んだ まいたけを うすめためんつゆで煮る
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ 厚あげと小松菜を皿に盛り③をかける

じっくり焼いた厚あげは 揚げ出し豆腐みたいで カリッと美味しくですよー

エネルギー 192kcal
食塩相当量 2.0g
脂質 約12g

【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。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「のぶぶろぐ」 <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)

きららシニア山口『憩いの家』指定施設

★契約期間★ 令和6年10月1日から令和8年9月30日まで

施設名	料金(税込)			備考
	休憩入浴(食事付)	入浴	宿泊	
おんせんの森 〒753-0056 山口市湯田温泉4-7-17 電話 083-920-1126 FAX 083-920-1177 ホームページ https://onsen-mori.com/	個人		900円	※フェイスタオル付き
	団体			
紫水園 〒745-1132 周南市湯野4341 電話 0834-83-2345 FAX 0834-83-2347 ホームページ https://www.shisuien.com	個人	5,500円	16,500円	※ 無料送迎は30分圏内、15人以上で承ります。(他は要相談)
	団体	5,000円(平日限定)(15人以上)	600円(平日限定)(15人以上) 650円(土日・祝外)(15人以上)	15,000円(平日限定)(10人以上) ※別途：入湯税
長崎ブルースカイホテル 〒852-8007 長崎市江の浦町18-1 電話 095-861-6411 FAX 095-861-2531 ホームページ https://hpdsp.jp/nagasaki-skyhotel/	個人		11,200円	※ 団体は、8人以上。送迎はありません。
	団体		10,200円(8人以上)	※特典：駐車場代サービス ※特典：夜景側部屋確保

※「憩いの家」指定料金は、一般の利用料金より、割引になっています。
 ※料金の区別「個人」「団体」とは、老人クラブ会員です。
 ※割引除外のサービスや宿泊プラン等詳細については、各施設にお問い合わせください。

挑戦してみませんか？
 ニュースポーツ用具の無料貸出を行っています。
 なお、各用具に競技や使い方の説明書がありますので、ご興味のある方や貸出をご希望の方は左記問合せ先までお気軽にご連絡ください。

下は貸出用具のごく一例です。ホームページで一覧を確認できます。

(パタンク)
 (ポッチャ)

【問合せ先】
 山口県社会福祉協議会
 地域福祉部 生涯現役推進班
 ニュースポーツ担当
 083-9628-2305

県老連HP
 二次元コード

編集後記 令和6年度ももうすぐ終わり。今回も『きららシニア山口』を皆様にお届けできましたこと感謝申し上げます。今年度より親しみやすい紙面をとの思いから新聞タイプに切り替え今号が2号目となります。19市町老連、支部、地区、単位クラブ、お一人おひとりに楽しく有益な情報が届く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。