第5号
健康　友愛　奉仕
すこやかライフ三重
発行／一般財団法人
三重県老人クラブ連合会
津市桜橋二丁目 131
TEL 059-227-1621
発行人／吉良　勇藏
●編集・制作／株式会社ニチコミ　名古屋市中区錦1-20-8 Tel.0120-275-337　https://www.nichicomi.com

県老連統一に意思統一を

一般財団法人
三重県老人クラブ連合会
会長　吉良　勇藏

老人クラブ会員の皆さんには、平素から三重県老連の事業運営の各般にわたり、格別のご理解とご支援をいただき、厚くお礼申し上げます。

梅雨に入ったばかりの6月2日には、台風2号の影響と梅雨前線の停滞により、各地で線状降水帯が発生するなど大雨が続き、三重県内にも大きな被害をもたらしました。被害に遭われました各地の皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。

令和2年から3年あまり続いたコロナ禍も、ようやく収束の方向に向かい、普通の生活に戻りつつある今日、なんとかして老人クラブ活動も、元気であった頃の状態に戻していけたらと考えております。

私儀、6月16日の臨時理事会にて、新理事の皆さんより推挙を得て、会長を続投させていただくことになりました。身にあまる光栄と同時に責任の重さを感じているところであります。

しかし、残念なことに伊賀市老連が5月に退会されました。私が会長に就任してから、2年前の四日市市老連に続き、今回は伊賀市老連と、会長の交代を機に県老連から退会してしまうことが続いています。退会の理由は、県老連に加入していても、会費を納めるだけで、メリットがないとのことです。

なるほど老人クラブは任意団体であり、加入は強制ではありません。しかし、県内の老人クラブの会員が、顔を合わせて親交を深め、日頃練習している芸能を発表したり、作品を持ち寄って展示したりする。こうした一連の行事を通して顔合わせをし、心合わせをすることは、時代が変わっても大切なことではないでしょうか。

おそらく、県内の多くの会員の皆さんも、そのように考えてみえることと思います。退会された市老連の皆さんも、老人クラブのつながりの大切さを再認識していただき、県老連に戻られることを切に願っています。

老人クラブのリーダーの皆さんには、日頃より大変お世話になっておりますが、今後とも、忍耐と寛容の精神を持って老人クラブの発展のためにご尽力いただきたいと思います。私自身も、難しい諸課題に対して決してひるむことなく、役員の皆さんと力を合わせて県老連発展のために全力投球してまいります。

結びになりますが、会員の皆さんのご健康とご多幸、各クラブの発展を祈念して挨拶とさせていただきます。

活動状況あれこれ

芸能大会
（令和4年10月7日）

すこやかライフ三重のつどい
（令和4年10月7日）

シニアカレッジみえ（伊勢）卒業式
（令和4年11月25日）

高齢者相互支援活動研修会
（令和4年7月22日）

おもな内容

●県老連統一に意思統一を…… 1
●令和5年度 事業の実施計画 …… 2～3
●令和5年度 理事・監事及び評議員…… 3
●令和5年度 会議・研修行事等予定表…… 4
●令和4年度 収支（損益）決算書 …… 5
●令和5年度 収支（損益）予算書 …… 5
●フレイル予防で健康寿命をのばそう！…… 6～7
●各地の社会奉仕活動…… 8～9
●各地のたより…… 10～13
●特殊詐欺の被害に遭わないために…… 14
●高齢者の交通安全事故防止…… 14
●老人クラブ保険（傷害保険・賠償責任保険） …… 15
●県老連主催旅行事業（国内研修旅行）…… 16

令和5年度 事業の実施計画

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

第1 健康寿命の延伸、地域共生社会の実現に向けた老人クラブ活動の推進

Ⅰ 高齢者の健康づくり・生きがいづくり活動

健康寿命をのばし高齢期を豊かにする、高齢者の健康づくりや生きがいづくり活動を推進します。

1.すこやかライフ三重のつどい（老人クラブ大会・芸能大会）

老人クラブ功労者や優良老人クラブの表彰等を行う「老人クラブ大会」と、各地域の高齢者が健康づくり・生きがいづくりのために、日頃から練習を重ねてきた踊り、ダンス、コーラスなどを発表する「芸能大会」の2大事業を「すこやかライフ三重のつどい」として実施します。

2.すこやかライフ三重「文化作品展」

会員等の創作による絵画、彫刻、手工芸、書、写真の各部門の作品を展示し、会員の創作活動、文化活動の活性化を図り、高齢者の生きがいづくりを推進します。

審査員の審査により、優秀な作品に対して、最優秀賞・優秀賞・入選等の賞を贈ります。

＊最優秀賞の作品は、次年度の「ねんりんピック美術展」へ出品する予定です。

Ⅱ 高齢者相互支援・地域支え合い活動

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、高齢者の社会的孤立の予防、高齢者同士の支え合い活動などで老人クラブが主要な役割を担い、高齢者が安心して暮らせる地域共生社会の実現に寄与します。

1.暮らしを見守る「支え合い活動」への取り組み

老人クラブがこれまで取り組んできた友愛活動や見守り・声かけ活動などの経験を活かして、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の支え合い活動に取り組みます。

2.高齢者相互支援活動研修会

各地で行われている友愛活動や支え合い活動などの幅広い老人クラブ活動について、活動事例の発表と意見交換等を行い、高齢者の地域支え合い活動の普及を図ります。

3.老人クラブ「社会奉仕の日」活動

4.老人クラブ高齢消費者被害防止活動の推進

高齢者の消費者被害（オレオレ詐欺など）が絶えないことから、引き続き、地域における啓発、見守り・声かけ活動等を強化し、高齢者の被害防止に取り組みます。

Ⅲ 老人クラブリーダーの育成・老人クラブ活動の活性化

高齢者の社会参加を呼びかけ、仲間づくりの輪を広げるためにも、老人クラブ活動の核となるリーダーの役割は大きいことから、老人クラブのリーダーを育成し、老人クラブ活動の活性化を図ります。

1.新規会員の加入促進

『組織活動は健康長寿の秘訣』の研究データ等を基に、老人クラブの仲間づくりが高齢者のフレイルを予防し、健康寿命をの

ばすことに大きな効果があることを積極的にアピールし、新規会員の勧誘活動等の取り組みを続けるとともに、老人クラブ活動の活性化を図ります。

2.老人クラブリーダー研修会

リーダーの育成と老人クラブ活動の活性化を図るため、女性リーダー等にも参加を呼びかけて、老人クラブが直面する課題等をテーマに研修会を実施します。

3.三重老連健康づくり大学校「シニアカレッジみえ」

老人クラブの次代を担う若手リーダーの育成と、その学習内容の地域活動への還元を目的として、老人クラブ未加入者にも呼びかけて、毎年度開校地を変えて実施します。（今年度は名張市で開催します。）

4.全老連、東海・北陸ブロック事業への参加

(1)全老連

ア．全国老人クラブ大会
　式典（表彰等）、活動発表、パネルディスカッション等

イ．高齢者の健康づくり・生活支援セミナー
　地域における健康づくりと支え合い活動を推進するリーダーの育成研修

(2)東海・北陸ブロック

ア．老人クラブリーダー研修会
　基調報告、活動事例発表、意見交換会、講演等

Ⅳ 広報活動

1.機関紙「すこやかライフ三重」の発行

三重県老連の事業計画や事業実施状況、全老連等の新たな取り組みの紹介、各市町の老人クラブ活動を紹介する「各地のたより」等を掲載する機関紙を年2回発行します。

2.ホームページによる情報発信（https://mieroren.com/）

3.交通安全啓発の推進

第2 その他の主要な事業の内容等

1.三重県老連主催旅行事業

(1)【仮称】冬の交歓会

(2)国内旅行

2.物故会員合祀供養

物故された老人クラブ会員の内、合祀供養を希望される遺族から供養料等を預かり、それを善光寺（長野県）へ納め、三重県老連が善光寺内に建立した慰霊塔「三重の塔」において合祀慰霊供養を行います。

3.老人クラブ会員章・会員手帳の普及

4.活動日誌・会計簿の普及

5.老人クラブ傷害保険・賠償責任保険の加入促進

6.老人クラブ名簿の作成

■令和５年度　県老連　理事・監事および評議員（敬称略）

役職名	氏名
会長理事	吉良勇藏
副会長理事	山本勝也
	佐藤吉男
	小林千代太郎
	大峪やす子
理事	伊藤強
	伊藤正
	中瀬喜美男
	大木喜徳郎
	前島賢
	大西正隆
	久野京子
常務理事	菅尾裕子
	福井貞彦
評議員	渡邉勝也
	北岡巌
	小林悦雄
	中川弘幸
	田島啓伍
	和田いく子
	牧戸光彦
	伊藤昌子
	新井由美子
	浅田順子
	関谷貞子
	小崎泰子
	岡楠美
監事	飯田一生
	古庄憲之

令和５年度　会議・研修行事等予定表

月	予定日	三重県老連関係	予定日	全老連・東海北陸ブロック関係
4	12日(水)午後 25日(火)午後	高齢者相互支援モデル市町老連 打ち合わせ会 会計監査(監事)		
5	8日(月)午前 9日(火)午後 12日(金)午前 23日(火)午後 25日(木)午前 31日(水)午後 5月～6月	地域会議(北地域:桑名市総合福祉会館) 地域会議(中地域:三重県社会福祉会館) 地域会議(南地域:松阪市カリヨンプラザ) 正・副会長会議 女性委員会 理事会 交歓会(鎌倉方面、三河・浜名湖方面など)	30日(火)	全老連 理事会
6	16日(金)午前・午後 22日(木)午後 30日(金)	定例評議員会・感謝状贈呈式・臨時理事会 郡市老連 新任会長・事務担当者会議 「シニアカレッジみえ」開校式	19日(月)	全老連 評議員会
7	3日(月) 20日(木) 28日(金)	臨時 正副会長会議(表彰等審議) 「シニアカレッジみえ」 高齢者相互支援活動研修会・老人クラブ リーダー研修会(県総文 多目的ホール)	6日(木)～7日(金) 26日(水)	東海・北陸ブロック リーダー研修会(名古屋市) 都道府県老連 事務局長会議(東京都)
8	9日(水) 29日(火)	「シニアカレッジみえ」 「シニアカレッジみえ」	1日(火)～2日(水) 25日(金)	東海・北陸ブロック 会長・女性代表者会議(富山県) 活動推進員等職員セミナー(東京都)
9	5日(火) 13日(水) 15日(金)～21日(木) 20日(水) 9月頃	女性委員会・交流会(紀宝町) 「シニアカレッジみえ」現地研修(奈良) 老人の日・老人週間 全国一斉「社会奉仕の日」 国内研修旅行(南東北)	15日(金)～21日(木) 20日(水)	「老人の日・老人週間」 全国一斉「社会奉仕の日」
10	6日(金) 18日(水)～22日(日) 20日(金) 24日(火)	「シニアカレッジみえ」 文化作品展(作品展示)(県総合文化センター 第1ギャラリー) すこやかライフ三重のつどい『老人クラブ大会・芸能大会』 (県総文 中ホール) 文化作品展(表彰式・作品搬出)	28日(土)～31日(火) 28日(土)～30日(月)	ねんりんピック愛媛 美術展(愛媛県 松山市) 「地域文化伝承館」(愛媛県 松山市)
11	2日(木) 21日(火)	「シニアカレッジみえ」 「シニアカレッジみえ」卒業式	8日(水)～9日(木)	全国老人クラブ大会(秋田県 秋田市)
12	未定 13日(水)午後 20日(水)午前・午後	【仮称】冬の交歓会(地区毎に企画・実施) 正・副会長会議 郡市老連 会長会議・人権研修会・理事会	4日(月)～5日(火)	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー(東京都)
1	23日(火)午後	郡市老連 事務局長・事務担当者会議		
2	8日(木) 29日(木) 2～3月	女性委員会 正・副会長会議 国内空の旅(九州 五島列島)	1日(木)～2日(金) 15日(木)～16日(金)	都道府県老連 代表者会議(東京都) 東海・北陸ブロック 事務局長会議(三重県)
3	11日(月) 中旬	理事会・臨時評議員会 物故会員合祀供養(役員:善光寺)	12日(火)	全老連 理事会・評議員会

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

令和４年度　県老連収支（損益）決算書

（収益の部）　（単位：円）

科　目	予算額	決算額	増減	附　記
基本財産受取利息	500	169	△ 331	基本財産利息
受　取　会　費	8,847,000	7,881,700	△ 965,300	会費収入：会員数 78,817 人× 100 円
事　業　収　益	1,930,000	1,563,836	△ 366,164	旅行事業事務費、老人クラブ保険広告費、教材等頒布、会員手帳、会員章、ねんりんピック「美術展」出品等委託金
受 取 補 助 金	4,500,000	4,500,000	0	老人クラブ活動推進事業補助金、健康づくり･介護予防支援事業補助金、地域支え合い事業補助金、若手高齢者組織化・活動支援事業補助金
受 取 負 担 金	362,000	294,000	△ 68,000	全国老人クラブ大会等参加負担金
受　取　利　息	500	184	△ 316	預金利息
雑　　収　　益	45,000	25,627	△ 19,373	DVD、テープ等販売、他
収　益　合　計	15,685,000	14,265,516	△ 1,419,484	

（費用の部）

科　目	予算額	決算額	増減	附　記
事　業　費	5,064,300	4,542,635	△ 521,665	すこやかライフ三重のつどい事業費、文化作品展事業費、ねんりんピック「美術展」出品等事業費
	1,623,100	1,348,843	△ 274,257	高齢者相互支援活動研修会事業費、新地域支援事業研修会事業費
	5,333,300	4,894,857	△ 438,443	「シニアカレッジみえ」事業費、女性委員会活動事業費、全国老人クラブ大会参加事業費、東海・北陸ブロック研修会等参加事業費
	1,184,100	1,189,834	5,734	広報活動事業費（機関紙発行）　交通安全啓発
	1,439,100	1,415,594	△ 23,506	旅行事業費・物故会員合祀供養事業費、会員章、会員手帳、教材等頒布
管　理　費	2,486,100	2,490,798	4,698	役員会議費・諸会議費、法人運営事務費、全老連負担金、県社協等各種会費負担金、法人経理業務委託費
費　用　合　計	17,130,000	15,882,561	△ 1,247,439	

（損益差額）

当 期 損 益 差 額	△ 1,445,000	△ 1,617,045	△ 172,045	

令和５年度　県老連収支（損益）予算書

（収益の部）　（単位：円）

科目	本年度予算額	前年度予算額	増　減	附　記
基本財産受取利息	0	500	△ 500	基本財産利息
受　取　会　費	7,881,000	8,847,000	△ 966,000	会費収入：会員数 78,810 人× 100 円
事　業　収　益	1,813,000	1,930,000	△ 117,000	旅行事業事務費、老人クラブ保険広告費、教材等頒布、会員手帳、会員章、ねんりんピック「美術展」出品等委託金
受 取 補 助 金 等	4,500,000	4,500,000	0	老人クラブ活動推進事業補助金、健康づくり･介護予防支援事業補助金、地域支え合い事業補助金、若手高齢者組織化・活動支援事業補助金
受 取 負 担 金	915,000	362,000	553,000	全国老人クラブ大会参加負担金、東海北陸ブロック研修会参加負担金
受　取　利　息	0	500	△ 500	預金利息
雑　　収　　益	34,000	45,000	△ 11,000	歌集、テープ等販売、他
収　益　合　計	15,143,000	15,685,000	△ 542,000	

（費用の部）

科目	本年度予算額	前年度予算額	増　減	附　記
事　業　費	4,626,600	5,064,300	△ 437,700	すこやかライフ三重のつどい事業費、文化作品展事業費、ねんりんピック「美術展」出品等事業費
	1,350,200	1,623,100	△ 272,900	高齢者相互支援活動等研修会事業費、老人クラブ高齢消費者被害防止活動事業費
	5,903,600	5,333,300	570,300	「シニアカレッジみえ」事業費、女性委員会活動事業費、全国老人クラブ大会参加事業費、東海・北陸ブロック研修会等参加事業費
	1,189,200	1,184,100	5,100	広報活動事業費（機関紙発行）・交通安全啓発
	1,386,200	1,439,100	△ 52,900	旅行事業費・物故会員合祀供養事業費、会員章、会員手帳、教材等頒布
管　理　費	2,455,200	2,486,100	△ 30,900	役員会議費・諸会議費、法人運営事務費、全老連負担金、県社協等各種会費負担金、法人経理業務委託費
費　用　合　計	16,911,000	17,130,000	△ 219,000	

（損益差額）

当 期 損 益 差 額	△ 1,768,000	△ 1,445,000	△ 323,000	

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

予防・改善に役立てよう！

チェック2 フレイル度（イレブンチェック）

設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。
「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

		左マル	右マル
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル（口腔）	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加（社会性・心）	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

右マルの欄についたチェックの数を数えてください。
いくつありましたか？

出典：1）東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用
2）「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」
著者　飯島勝矢

●右マルの欄についたチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右マルの欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。

●右マルの欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

フレイル予防で健康寿命をのばそう！

フレイル度をチェック！

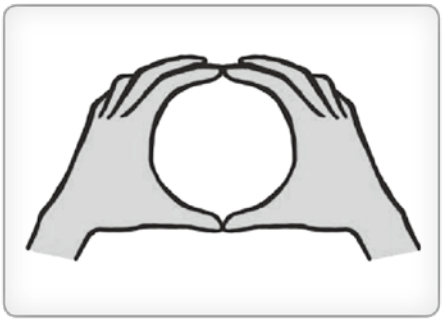
フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。
簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

筋肉が減ってしまう サルコペニア

サルコ（筋肉）ペニア（低下）によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。
フレイルの大きな要因です。

チェック1　サルコペニア度

◆指輪っかテスト



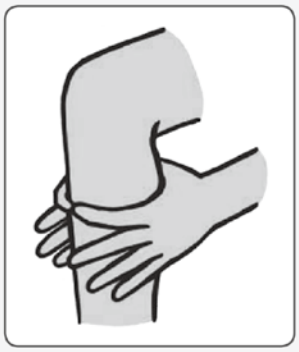
1　親指と人差指で輪っかを作ります。

2　利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

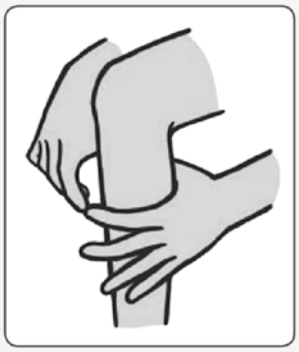
囲めましたか？

結果判別

ふくらはぎの方が太くて囲めない



ふくらはぎがちょうど囲める



要注意！

指の輪っかよりふくらはぎが細い

筋肉量は足りています

サルコペニアの可能性があります

※指輪っかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判別するには、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

活動の様子

会員の感想

○コロナ禍の中、みんなで集まり屋外で作業することで気持ちも晴れて、楽しい気分になれました。
○久しぶりに皆が揃って活動できました。皆さん和気あいあいと親睦も図れ、有意義な活動でした。
○参加者への声かけは「無理をしない、ケガをしない、自分のペースで清掃する」をモットーに作業に取り組み、会員同士の『ふれあい』ができ、自治会からの感謝の声にも張り合いが持てました。
○一品友愛活動や草取り作業など、地域と老人会が手を取り合って活動できることが、会の活性化にもつながる。
○公共の場の清掃は「なぜ私たちがするの?」との思いがあったが、作業していくうちに「綺麗にすることで皆が喜んでくれる」という気持ちになり一生懸命するようになった。終わった後、綺麗になったのを見て、自然と笑顔とVサインが出ました。
○今年度は一般の方にも呼び掛けたところ、何名かの参加があり一緒に作業しました。これからは、会員以外の方にも参加を呼びかけて、老人会との交友を深めていくことも大切ではないかと思いました。

長引くコロナ禍のなかで、老人クラブも活動の中止や縮小を余儀なくされ、普段はなかなか顔を合わせる機会も少なくなっています。社会奉仕活動は屋外での活動であり、コロナ禍でも雑草は勢いよく伸びることから、各地で清掃・除草等の社会奉仕活動が行われました。

久しぶりに皆さんが集まり、積もる話に花が咲き、ゆっくり休憩しながら楽しく清掃作業を実施しました。会員同士や地域住民との交流やコミュニケーションを図る場となり、会話と笑顔で有意義な活動となっています。また、地域の方々にも感謝され、やりがいを感じる、自負できる活動であり、会員の励みともなっています。

一方で会員の高齢化が進む中で参加者も減少しており、今後の社会奉仕活動の継続に不安を感じることも多くなっています。

いなべ市

東員町

桑名市

川越町

鈴鹿市

亀山市

多気町

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

各地の社会奉仕活動

明和町

松阪市

伊賀市

名張市

度会町

南伊勢町

伊勢市

鳥羽市

志摩市

尾鷲市

紀宝町

熊野市

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

各地のたより

地域住民交流と会員相互の親睦を目指して

伊勢市老人クラブ連合会　ふじが丘柿の木会

親睦の輪を広げています

私たちの住む街は1994年（H6年）入居が始まった所謂新興団地で約400世帯の住民が暮らしていますが、他地域にみられるような土着の伝統行事や習俗はありません。当会は2003年（H16年）に発足し、丁度20年目を迎えたところです。現在会員は23名で、恐らく伊勢市老連傘下では最も若く小さなクラブであると思われます。発足直後からは学童等の「下校時の安全見守り活動（現在は休止）」や自治会・夏祭り行事「イベント屋台」の担当、町内清掃等への協力を行うほか、状況により公園や歩道等の間延びした草木を剪定しております。会の事業として開催する月1回の「映画鑑賞会」は132回を数え10年以上継続しており、毎週月曜日の「グラウンドゴルフ練習会」、社協による「安心生活講座」等には会員外にも参加を呼びかけて、同地域内の住民同士としての交流や親睦の促進を目指しています。これらのほか、年2回昼食会を開いて会員相互の友好を温めております。なお、最近は伊勢市老連の主催する各種事業にも参加する機運が芽生えてきており、今後はより多くの会員が参加して広範な地域と仲間との交流をより一層高めていきたいと考えております。

ハイスコアを狙って

幅広い活動で会員の満足度向上を目指しています！

いなべ市老人クラブ連合会

芸能大会で元気な姿をお披露目！

いなべ市老人クラブ連合会では、恒例となっている行事の他に、芸能大会、ゴルフ交流会、パソコン・陶芸・イラスト教室、カローリング・ボッチャ体験といった新たな行事を設立してきました。他にも、ゲートボール、囲碁将棋、ウォーキング、グラウンドゴルフ、パークゴルフ、カラオケ、社交ダンス、フォークダンス、野球、民謡、麻雀の専門部活動で幅広く活動を展開しています。

新たな行事開催により、これまで行事に参加してこなかった新たな会員の参加が増加。同時に入会を希望する方も増えました。

課題とされている会員増強のためにも、会員が入会してよかったと満足いただくことが重要と考えています。これからも様々な行事を開催し、一人でも多くの会員が楽しめるよう取り組んでいきたいと考えています。

各地のたより

シニアクラブ桑名『歩こう会』に参加して

桑名市老人クラブ連合会　深谷西曙会

令和5年3月24日は、前日の雨も上がり天候も良く車窓からはほぼ満開の桜も見られ、最高の行楽日和でした。

82歳になる私に原稿依頼を受け「どうする」か迷いましたが、恥ずかしながら投稿させてもらいます。

今回の行程は、大河ドラマ「どうする家康」公が青壮年期を過ごした浜松城公園で、まずドラマテーマ館でパネル、小道具を案内してもらいながら見学して、ゆっくり歩きながら野面積みの石垣を眺め、城の最上階まで登り多少足はガクガクでしたが家康公になった気分で四方八方眺め眼下には、さすが政令指定都市だけあって大きさ美しさに見とれてしまいました。

また、浜松は車、楽器の街でも有名で、産業と観光が調和された素晴らしい街だな～と、私なりに感動した次第です。

帰りもゆっくりした足取りで下城し、公園内の休憩スポットで友人と雑談しながら弁当を食べゆっくりしました。偶然、新婚さんの撮影会に出逢い、エールを送りこちらもウキウキしました。

帰路は、名物のうなぎパイやら餃子を買い、思い出に残る楽しい一日でした。

浜松城を見学

高齢者ドライバーの交通事故をなくそう！

多気町老人クラブ連合会

コロナ禍の世間の動きに合わせて、多気町老連も令和2年4月に思いっきり急ブレーキを踏みました。苦しい2年半でありました。4年9月頃からそろそろ、右足先はアクセルに踏みかえ、ユックリゆっくり走り始めました。やっとハーフバージョン位ではありますが、予定していた行事を進める事ができています。

さて、最近高齢者のアクセル・ブレーキの踏み違いによる重大な交通事故がよく報道され、それを受けて運転免許証を返納される方も多くなってきています。

わが町多気町は、車に乗れないと医者にも買い物に行くにも非常に苦労する環境の地域になっております。町役場では時々【運転寿命を延ばそう】という研修をしています。それよりなにより一生涯にわたって、大きな交通事故を起こさない対策が必要となります。自分の身体能力、認知力、くせを見つけてより安全な運転を進める為、町老連の役員ほぼ全員が、2月16日に津の「交通安全研修センター」で、「高齢者ドライバー研修」を受けました。マンツーマンでゲーム感覚の楽しい研修となりました。

会場への移動は［パーク＆ライド］方式をとり、社協本部の駐車場まではマイカーで集合しました。多気町から津市までは、社協のマイクロバスをお借りし、シルバー人材センターの専門の運転手にお願いして、旅行気分も味わいました。帰りはドライブインで軽食をとりながらの反省会、安全運転を誓い合いました。

エアーバックを破裂させる体験研修

各地のたより

みんなでつくるひなまつりに取り組んでみて

明和町老人クラブ連合会

明和町老人クラブ連合会では、年間を通して高齢者の生きがいづくり・健康づくり・地域づくりと様々な活動に取り組んでいます。今回、ひなまつりにちなんで地域のこどもも、お父さんもお母さんもおじいちゃんもおばあちゃんも集まって一緒に楽しむゆる～いイベントが明和町社会福祉協議会で開催され、私達同連合会も協力しました。体験コーナー（★大正琴★マジック★折り紙★囲碁★花植え★餅つき）のうち「鉢への花植え体験」を指導しました。限定100鉢に親子連れや高齢者が参加され、一人ひとりに花植え手順を説明、児童のほとんどが初めての体験です。慣れない手つきで、花を植えながら最後には、格好よく「寄せ植え」が出来上がっていきます。児童達は、完成した寄せ植えを兄弟姉妹や友達と比べあって、はしゃいでいる姿がとても印象的でした。寄せ植えは、家に持って帰り「水やりを忘れず、いつまでも美しい花が咲き続くよう、お世話します」と言って、玄関や勉強部屋に飾ったそうです。

今後も、機会あるごと地域づくりに、より一層取り組んでいきたいと思います。

地域の子どもたちとも交流しています

朝８時ラジオ体操に皆さん集合

津市老人クラブ連合会　足坂老人クラブ

コロナ禍が続くある日、「ラジオ体操が良いらしいよ」、この一言が地域の中で3人、4人と話が広がりラジオ体操同好会？ができました。

人が集まることが制限され、外出することが制限されて、なんとなく心身にストレスを感じてきた時期でした。

現在のラジオ体操は、①簡単、容易でだれにでもできるもの、②どこでもすぐやれるもの、③調子が良くて、気持ちが良いもの、この3つの条件をもって、昭和26年5月6日にＮＨＫで放送が開始されました。

全身をバランスよく動かす運動で構成されていますので、あとは個人の年齢や体力に応じて無理なく行ってきました。

コロナ禍でもあり、屋外で3密を避けながら暑い夏は木陰で、北風の強い日は農家組合の倉庫をお借りして続けてまいりました。

朝一番に、心と身体のストレッチをすることで一日の活動へのスイッチが入ります。

コロナ禍で少なくなったコミュニケーションを補足し、お互いの健康を気遣い、3人寄れば文殊の知恵も生まれました。

ささやかな地域での活動ですが、健康寿命の延伸の一助になればと思っています。

体操から一日がスタート

「キラッと歌ってハッピー」の開催

名張市老人クラブ連合会　女性部主催

令和5年2月21日新型コロナで中止となっていた「キラッと歌ってハッピー」が3年ぶり女性部による催しが開催され、当日は前夜より雪が降り寒い朝でしたが朝9時より役員・理事により会場の設営に当たり、84名の参加者で一時を楽しみました。

大木会長のあいさつでは、コロナ禍での計画推進であり皆さんの協力により今日の催しが無事、楽しく終えるようにご協力をお願いしたいとのお話があり、始めに、音楽工房による指導で、懐かしい曲を、皆さんで合唱、鳴子、マラカスを使いながら身振り、手振りに合わせて45分間を楽しく過ごしました。

体を動かしながら楽しめました

続いて、女性部による「いきいきクラブ体操」をスクリーンに映された映像を見ながら無理のない範囲で一生懸命に行いました。

最後に名張市地域包括支援センターから講師をお招きし、コロナ禍での「フレイル予防」についての講義を熱心に受け、予防するには好きな食物を栄養バランスよく食べ、適度な運動を行い、社会参加に努め（市老連活動にも参加）和気あいあいと楽しく過ごす事を学ぶ事ができました。

コロナの終息が見えない中、政府において、感染症の5類への位置づけの変更に先立ち、マスクの着用が個人の判断に委ねられ、これからは状況を見据えながら活動を再開していきたいと思います。

グラウンドゴルフ大会

尾鷲市老人クラブ連合会

全国的にコロナ禍の中、老人クラブ活動も自粛を余儀なくされ、大きな影響を受けています。

「ゆうあいクラブ尾鷲」も活動に制約を受け、日常行事を中止することが多く大変な時代に入ってしまいましたが、各クラブ等において十分注意を図り、春季6月2日（130名）、秋季11月8日（124名）と年2回のグラウンドゴルフ大会を実施させていただきました。

双方とも晴天の中、個人戦、男女混合チームで8ホールを満喫し、2試合を実施いたしました。

大会には各クラブにおいて常に準備を図り練習成果を発揮しました。久しぶりの皆さんとともに顔を合わせて力いっぱいボールを打ち、ホールインワン等を勝ち取り喜びをかみしめていました。

表彰者は1～10位、ホールインワン賞、元気で賞（男女とも最高齢者1名）

大勢の参加で大変盛り上がりました

特殊詐欺の被害に遭わないために

特殊詐欺の犯人からの電話のほとんどが自宅の固定電話にかかってきます。
犯人からの電話を受けないための固定電話対策が被害防止の第一歩です！！

特殊詐欺被害を防止するためのＮＴＴ西日本の取組

①ナンバー・ディスプレイおよびナンバー・リクエストの高齢者無償化受付　適用開始日：2023/5/1

70 歳以上の契約者または 70 歳以上の方と同居している契約者の回線を対象として、ナンバー・ディスプレイおよびナンバー・リクエストの月額利用料および工事費を無料とします。（申込制）

②特殊詐欺対策サービスの無償化　申込受付期間：2023/5/1 ～ 2023/10/31

特殊詐欺対策サービスの月額利用料および工事費を、申込受付期間・申込数を限定して一定期間無料とします。
無償化適用期間（2023/5/1 ～ 2025/3/31）　無償化適用人数（5,000 名を対象）

③電話番号の変更に関する工事費の無償化

特殊詐欺等の犯罪被害を受けた場合、または受けるおそれがある場合は、お客様からの申し出により電話番号変更の工事費を無料とします。

※ＮＴＴ東日本・ＮＴＴ西日本の 2023 年３月 22 日 【Ｎｅｗｓ　Ｒｅｌｅａｓｅ】より抜粋

これらの取組に関するお問い合わせやお申し込みは、NTT 西日本　特殊詐欺対策ダイヤル
☎ 0120-931-965〈受付時間：午前９時～午後５時（12/29 ～ 1/3 を除きます)〉
に、電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようお願いします。

インターネットからのお申し込みは、ＮＴＴ西日本　特殊詐欺対策特設ページ
〈https://www.ntt-west.co.jp/product/sagitaisaku/〉まで。

私たちはダマされません！　特殊詐欺撲滅
ＮＴＴ西日本×三重県警察

高齢者の交通事故防止

過去５年間の高齢者が犠牲となった交通死亡事故を分析しますと、自転車乗用中、歩行中の事故が多いという特徴がみられます。

歩行者の方へ
〇横断歩道以外の場所を横断中に事故に遭い、命を落とす方も多くいます。近くに横断歩道があれば、必ず横断歩道を渡りましょう。
〇夜間や薄暗くなった頃の事故が多く発生しています。命を守るために反射材を着用しましょう。

区分	平成 30 年	令和元年	令和２年	令和３年	令和４年	過去５年間（平均）
死者数	87	75	73	62	60	71
うち高齢者	57	42	39	40	41	44
構成率	65.5%	56.0%	53.4%	64.5%	68.3%	61.3%
歩行中・自転車乗用中	32	21	27	20	22	24
構成率	56.1%	50.0%	69.2%	50.0%	53.7%	55.7%

過去５年間の人身事故発生状況

自転車運転者の方へ
〇自転車を運転する方も、必ず交通ルールを守りましょう。
〇ご自身の命を守るために、ヘルメットを着用しましょう。

自動車運転者の方へ
〇加齢に伴う身体機能の変化が自動車の運転に及ぼす影響を理解し、天候や体調などに応じた運転を心掛けましょう。〇こまめな休憩をとり、体調を整えて、交通事故を防止しましょう。

三重県交通安全県民運動スローガン
～やさしさが　安全つなぐ　三重の道～　　～歩行者の　ハンドサインは　赤信号～

三重県老人クラブ連合会ホームページをご覧ください

https://mieroren.com

「三重県老連」と検索すると見つかります。

三重県老連　検索

https://zenrouren.com

全国老人クラブ連合会ホームページに
老人クラブ活動資料が掲載されています。
「全老連」と検索すると見つかります。

いきいき活動を支える　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**

◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】**4月始期**⇒ 1/4から2月末頃まで、**10月始期**⇒ 7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険　*自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)*

①対 象： 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
②保険始期月および保険期間： 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間（締切日厳守）	保険期間
2023年10月	**2023年7月15日～9月15日まで**	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	**2024年1月15日～3月15日まで**	2024年 4月1日午後4時から1年間

③補償範囲・掛金タイプ： ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆ 活 動 型…老人クラブ活動中のケガを補償

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*1の保険。*〈自分のケガは対象になりません。〉*

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

①対 象　単位老人クラブ（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（中途加入可）
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
〒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 13:00から17:00まで（土、日、祝祭日、年末年始休）
加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767　お問い合わせ ご相談先 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

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険（傷害補償）
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成　22TC-102744

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

旅の予告

◇三重県老人クラブ連合会　主催事業 / 国内研修旅行◇

名所！銀山温泉･山寺 鶴ヶ城公園を巡る　南東北決定版！天童温泉･裏磐梯　3日間

●ご　出　発　日／令和５年　９月（予定）

●ご利用代金／ 105,000 円～ 120,000 円

■ご旅行代金に含まれるもの / 交通費、２泊分宿泊費（朝食２回、昼食３回、夕食２回）、入場料、拝観料、諸税込み

■添乗員同行　　■最少催行人員　25 名

●コース

①各地ー県営名古屋空港ー山形空港ー銀山温泉（散策）ー天童温泉（宿泊）
②ホテルー山寺･立石寺ー＜蔵王エコーライン＞ー蔵王･お釜ー上杉神社ー裏磐梯（宿泊）
③ホテルー五色沼ー鶴ヶ城公園ー郡山駅・・・東京駅・・・名古屋駅ー各地

●旅のポイント

◆銀山温泉 大正浪漫の郷愁を感じるノスタルジックな町並みを自由散策
◆松尾芭蕉ゆかりの東北屈指の名刹　山寺・立石寺を観光
◆ 2023 年４月リニューアルオープンした、鶴ヶ城天守閣をたっぷり観光
◆往路は、名古屋県営空港から山形空港までＦＤＡ利用、復路は東北新幹線「やまびこ」＆東海道新幹線「のぞみ」利用
◆最終ホテルから自宅へ荷物を宅配サービス！
◆三重県各地より送迎バス、添乗員付きの安心ツアーです。

三交旅行 SANKOTYOKO
●旅行企画･実施
観光庁長官登録旅行業第1934号　日本旅行業協会（ＪＡＴＡ）会員
三重交通株式会社
北勢旅行支店　☎ 059-353-5911
中勢旅行支店　☎ 059-224-5535
伊賀出張所　☎ 0595-67-3577
南勢旅行支店　☎ 0596-24-3101
松阪出張所　☎ 0598-50-4335
南紀旅行支店　☎ 0597-22-2877
旅行営業部　津市丸ノ内 33-3（三交丸之内ビル３階）

山寺・立石寺

銀山温泉

鶴ヶ城・天守閣

編集後記

今年も暑い日が続いておりますが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

この度も、各地で皆さんが試行錯誤しながらも、なにかをして健康体で安心安全な生活を過ごしたいという思いが、各地より集まった記事や写真から伝わってまいりました。

ご投稿いただきました会員の皆さん誠にありがとうございました。

マスクが任意化され、巷では外の活動も復活し、増えてきております。

暑さ対策のこまめな水分補給とともに、コロナウイルスにも十分に気を付けながら活動していきましょう。

スポンサーへのお礼

この会報、「すこやかライフ三重」は、スポンサーのご協力により発行されています。

高齢者の活動に温かいご支援をいただき深く感謝しています。どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

三重県老人クラブ連合会

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

■「すこやかライフ三重」この広報紙は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております