

第9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 名古屋市中村区名駅南1丁目20-12 ヨンゴービル4階 TEL.052-485-4645 <https://www.nichicomi.com>

県内の様々な地域で、体操、グラウンドゴルフ、サークル活動など、地域の状況に応じて頑張っていたに違いない姿に心より感謝と敬意を表します。

2月17日から4日間の県老連主催旅行事業の大島・徳之島旅行では、桑名市・いなべ市老連の参加者27名が第一陣として出発しました。天候にも恵まれ、現地島全体の自然の雄大さを満喫してきました。夜には島の料理を堪能し、アルコールも適度に入り、会話もはずみ、親睦と交流を深め

楽しんでできました。令和7年3月をもって鈴鹿市老連が退会されました。大変残念であります。

皆様方にご協力頂きました事務お助け隊事業による老人クラブアンケート調査結果もまとまり、本年度は問題・課題を真摯に受け止め、まずは正副会長会議、事務お助け隊委員会で問題解決に向け前向きに取り組む、理事会・評議員会で協議し、解決に向け努力していきたいと思っております。

私自身も、地元老人クラブには「70歳前後の若い方に入会してもらい、新しい意見も聞きたい」と自治会にも相談し、進めている所であります。誰もが役割と生きがいを持ち続け、人生を最後まで幸せに生きることができる社会の実現に向けて取り組んでいきたいと思っております。

暑さの厳しくなる今日、会員の皆さんには体調に十分ご自愛され、暑い夏を乗り切ってくださいませよう祈念しまして、挨拶とさせていただきます。



一般財団法人 三重県老人クラブ連合会

会長 吉良 勇藏

健やかに！豊かに！

### おもな内容

- 健やかに！豊かに！ ..... 1
- 令和7年度 事業の実施計画 ..... 2～3
- 令和7年度 理事・監事及び評議員 ..... 3
- 令和7年度 会議・研修行事等予定表 ..... 4
- 令和6年度 収支(損益)決算書 ..... 5
- 令和7年度 収支(損益)予算書 ..... 5
- 老人クラブの現況と課題についてのアンケート結果 ..... 6～7
- 各地の社会奉仕活動 ..... 8～9
- 各地のたより ..... 10～13
- 国際電話番号による特殊詐欺が急増中 ..... 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(国内空の旅) ..... 16

三重県老連のHPを  
ぜひご利用ください！

くわしくはコチラ▶



### 活動状況あれこれ



すこやかライフ三重のつどい  
(令和6年10月25日)



文化作品展表彰式  
(令和6年10月29日)



シニアカレッジ  
(災害に備える 令和6年11月12日)



女性委員会交流会  
(令和7年2月19日)

令和7年度

事業の実施計画

- 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

一・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。

二・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

全国一斉「社会奉仕の日」(9  
月20日)を中心に、地域団体や住  
民と協力しながら、地域の緑化、美  
化、資源ゴミのリサイクル等の活  
動を中心に、幅広いボランティア活  
動に取り組みます。

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。

三・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  
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。(今年度は三重郡朝日町で開催します。)

4. 老人クラブ事務手続き等支援事業

①事務お助け隊委員会 随時

②サポート説明会及び講習会

(好事例の紹介)

③情報共有会の実施(25市町村老連)

④ステップアップ研修会の実施

(スマホ研修会、広報・チラシの作り方研修会)

5. 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)、講演、活動交流部会での事例発表・意見交換等

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、事例発表、意見交換会、講演等

四. 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。市町老連を通じて各単位クラブに配布するほか、事業会場等においても配布します。

2. ホームページによる情報発信

ホームページを適宜更新し、インターネットを通じた情報発信を行います。(https://nierozen.com)

3. 交通安全啓発の推進

年間を通じて行われる交通安全運動について、県老連の機関紙や主催事業の冊子等に掲載して配布し、啓発活動を実施します。

-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) 冬の交歓会

(2) 国内旅行、海外旅行

■令和7年度 県老連 理事・監事および評議員 (敬称略)

監事		評議員												常務理事	理事					副会長 理事		会長 理事	役職名							
		古庄憲之	飯田一生	村尾満美子	速見正子	浅田順子	服部典子	赤塚三重子	伊藤昌子	和田いく子	杉本末喜	工門功	中川弘幸	西村主	北岡巖	大鷹昌司	伊藤正	菅尾裕子	北村靖子	大西正隆	伊藤弘	大木喜徳郎	高橋克弥	渡邊勝也	大峪やす子	小林千代太郎	佐藤吉男	伊藤強	吉良勇藏	氏名

2. 老人クラブ会員章・会員手帳の普及

3. 活動日誌・会計簿の普及

4. 老人クラブ傷害保険・賠償責任保険の加入促進

5. 老人クラブ名簿の作成

6. 老人クラブ実態調査の課題解決

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7年度 会議・研修行事等予定表				
月	予定日(日)	三重県老連関係	予定日(日)	全老連・東海北陸ブロック関係
4	23(水)午後	会計監査(監事)		
5	13(火)	地域会議(北地域:桑名市総合福祉会館)	28(水)	全老連 理事会
	14(水)	地域会議(中地域:三重県社会福祉会館)		
	16(金)	地域会議(南地域:松阪市カリヨンプラザ)		
	20(火)	シニアのためのスマホ安心講座(基礎編)		
	21(水)午前	女性委員会		
	21(水)午後	正・副会長会議		
	29(木)午後	理事会		
	30(金)	シニアのためのスマホ安心講座(基礎編)		
6	5月～7月	【交歓会(大阪関西万博など)】	18(水)	全老連 評議員会・臨時理事会
	3(火)	シニアのためのスマホ安心講座(応用編)		
	17(火)	定例評議員会、感謝状贈呈式、臨時理事会・研修会、第1回臨時正副会長会議		
	25(水)午後	郡市老連 新任会長・事務担当者会議		
7	上旬	臨時 正副会長会議(表彰等審議)	10(木)～11(金)	東海・北陸ブロック リーダー研修会(岐阜県)
	3(木)	「シニアカレッジみえ1日目」開校式		
	17(木)	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)		
8	8(金)	「シニアカレッジみえ2日目」	29(金)	活動推進員等職員セミナー(東京都)
	25(月)	「シニアカレッジみえ3日目」		
9	上旬	女性委員会・交流会	9(火)～10(水)	東海・北陸ブロック会長・女性代表者会議(三重県)
	15(月)～21(日)	老人の日・老人週間		
	20(土)	全国一斉「社会奉仕の日」		
	24(水)	「シニアカレッジみえ4日目」		
		現地研修(奈良) 【国内空の旅(みちのく2大半島の旅)】		
10	10(金)	「シニアカレッジみえ5日目」	18(土)～21(火)	ねんりんピック岐阜美術展 (岐阜県 岐阜市)
	15(水)～19(日)	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)		
	17(金)	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)		
	21(火)	文化作品展(表彰式・作品搬出)		
11	4(火)	「シニアカレッジみえ6日目」	5(水)～6(木)	全国老人クラブ大会 (茨城県 水戸市)
	28(金)	「シニアカレッジみえ7日目」卒業式		
12	12(金)午後	冬の交歓会(地区毎に企画・実施)	1(月)～2(火)	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー(東京都)
	19(金)午前・午後	正・副会長会議 郡市老連 会長会議・人権研修会、理事会		
1	19(月)午後	郡市老連 事務局長・事務担当者会議		
2	10(火)	女性委員会	4(火)～5(水)	都道府県老連 代表者会議(東京都)
	2～3月	【海外研修旅行(ベトナム)】		
3	4(水)	正・副会長会議	12(木)～13(金)	東海・北陸ブロック 事務局長会議(名古屋市)
	18(水)	理事会・臨時評議員会		

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 6 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	0	170	170	基本財産利息
受 取 会 費	6,677,000	5,943,400	△ 733,600	会費収入：会員数 59,434 人× 100 円
事 業 収 益	1,778,000	1,543,498	△ 234,502	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	6,750,000	2,250,000	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、(新)介護事業者確保事業補助金「事務手続き支援事業」
受 取 負 担 金	821,000	785,500	△ 35,500	全国老人クラブ大会等参加負担金
受 取 利 息	0	3,999	3,999	預金利息
雑 収 益	46,000	22,642	△ 23,358	D V D、テープ等販売、他
収 益 合 計	13,822,000	15,049,209	△ 1,227,209	

## (費用の部)

科 目	予算額	決算額	増減	附 記
事 業 費	4,821,000	4,723,198	△ 97,802	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
	1,446,000	1,298,446	△ 147,554	高齢者相互支援活動研修会事業費、老人クラブ高齢消費者被害防止活動事業費
	6,134,000	8,770,062	2,636,062	「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、事務手続き支援事業費
	1,244,000	1,137,612	△ 106,388	広報活動事業費（機関紙発行）、交通安全啓発
	1,411,000	1,364,470	△ 46,530	旅行事業費、会員章、会員手帳、教材等頒布
管 理 費	2,511,000	2,501,844	△ 9,156	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	17,567,000	19,795,632	2,228,632	

## (損益差額)

当 期 損 益 差 額	△ 3,745,000	△ 4,746,423	△ 1,001,423	
-------------	-------------	-------------	-------------	--

## 令和 7 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	0	0	基本財産利息
受 取 会 費	5,943,000	6,677,000	△ 734,000	会費収入：会員数 59,430 人× 100 円
事 業 収 益	1,580,000	1,778,000	△ 198,000	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	6,750,000	4,500,000	2,250,000	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、介護従事者確保事業補助金「事務手続き支援事業」
受 取 負 担 金	1,196,000	821,000	375,000	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	3,000	0	3,000	預金利息
雑 収 益	46,000	46,000	0	歌集、テープ等販売、他
収 益 合 計	15,518,000	13,822,000	1,696,000	

## (費用の部)

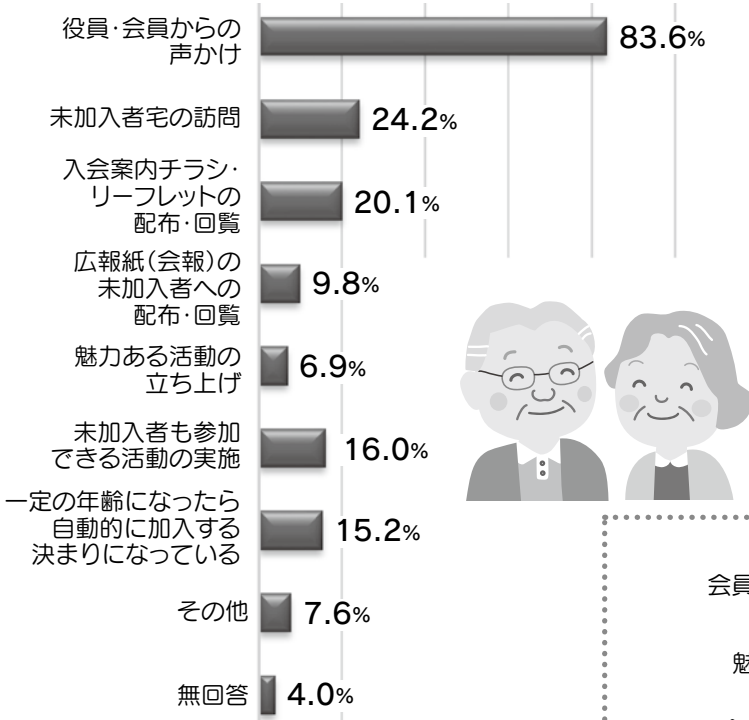
科目	本年度予算額	前年度予算額	増 減	附 記
事 業 費	4,085,300	4,821,000	△ 735,700	すこやかライフ三重のつどい事業費、文化作品展事業費、ねんりんピック「美術展」出品等事業費
	1,118,100	1,446,000	△ 327,900	高齢者相互支援活動等研修会事業費、老人クラブ高齢消費者被害防止活動事業費
	8,233,300	6,134,000	2,099,300	「シニアカレッジみえ」事業費、女性委員会活動事業費、全国老人クラブ大会参加事業費、東海・北陸ブロック研修会等参加事業費、事務手続き支援事業費
	1,001,100	1,244,000	△ 242,900	広報活動事業費（機関紙発行）・交通安全啓発
	1,172,100	1,411,000	△ 238,900	旅行事業費、会員章、会員手帳、教材等頒布
管 理 費	2,255,100	2,511,000	△ 255,900	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	17,865,000	17,567,000	298,000	

## (損益差額)

当 期 損 益 差 額	△ 2,347,000	△ 3,745,000	1,398,000	
-------------	-------------	-------------	-----------	--

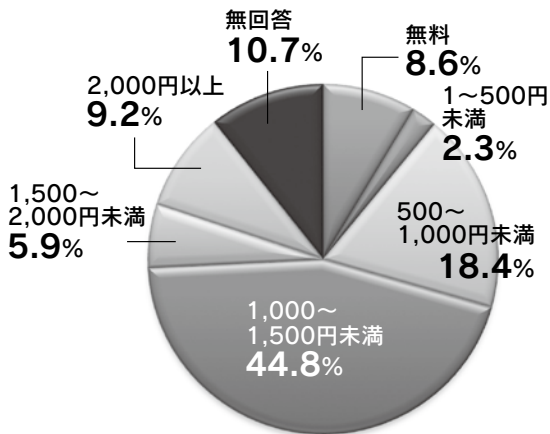
### 新入会員を増やすために取り組んでいること

- 「役員・会員からの声かけ」が圧倒的に多い。
- それ以外の項目も効果を上げている例が多い活動だが、活用しているクラブはまだ少ない。
- 「その他」の回答では、地域の掲示板に入会案内ポスターを掲示、自治会の広報誌での入会の呼びかけ、自治会との共催行事の中で勧誘などが挙げられている。



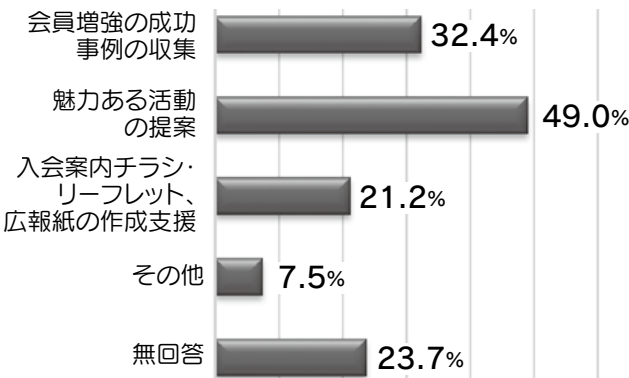
### 会員からの年会費

- 年会費の額は、1,000～1,500円未満のクラブが半数近くある。
- 割引制度として、一定年齢以上(80歳、85歳、88歳、90歳、100歳など)の会員の会費免除・割引、夫婦・家族で入会した場合の会費割引、長期入院、施設入居やねたきりなど活動に参加できない会員の会費免除



### 会員増強にあたって、ほしい支援

- ①「魅力ある活動の提案」
  - ②「会員増強の成功事例の収集」
  - ③「入会案内チラシ・リーフレット、広報紙の作成支援」
- の順に、求める声が多い。



- 「その他」の回答では、自治会・町内会の協力や、補助金の増額、入会対象年齢の住民の名簿の提供などが挙げられている。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

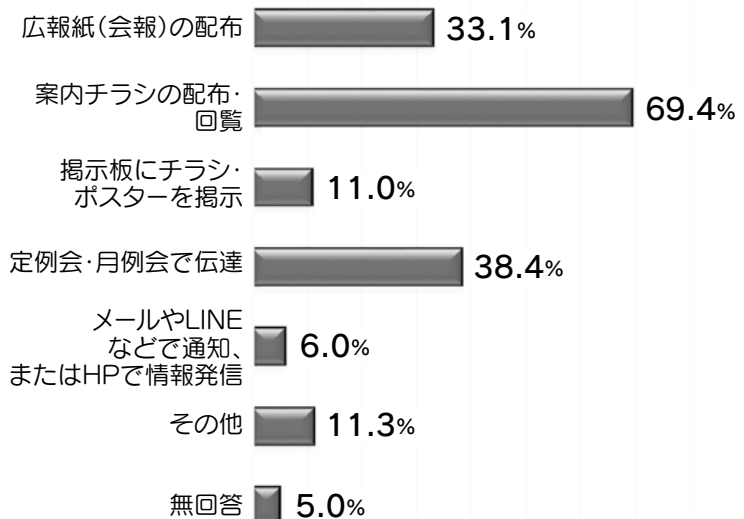
# 老人クラブの 現況と課題についてのアンケート結果

三重県老人クラブ連合会では単位老人クラブの活動を支援する「老人クラブ事務手続き等支援事業」を実施しています。まず、単位老人クラブの現況と今抱えている課題を把握するため、県内の単位老人クラブと市町老人クラブ連合会に対してアンケート調査を実施しました。

すべての市町老連から回答をいただきました。また単老へのアンケートでは682クラブ（四日市市、伊賀市含む）から回答をいただきました。アンケートへのご協力ありがとうございました。このうち、単位クラブへのアンケートの集計結果を取りまとめたものの一部は下記のとおりです。

## クラブの活動情報を どうやって伝えているか

- 案内チラシの配布・回覧や、定例会・月例会で伝達しているクラブが多い。
- 約3割のクラブで広報紙（会報）を配布している。発行回数：月1回39.8%、年4回以上18.1%、年1回8.4%、年2回7.1%
- 少数だが、メール・LINEなどを活用しているクラブもある。
- その他では、有線放送・マイク放送、毎月の奉仕活動の場で伝達、訪問、電話連絡、グラウンドゴルフ・カローリング実施の時に伝達、町内広報に掲示、全員にハガキを出す



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



東員町



東員町



桑名市



川越町



鈴鹿市



亀山市



津市



南伊勢町



多気町



松阪市

各地の社会奉仕活動

老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでおり、社会奉仕活動は多くの単位老人クラブで実施されております。

昨年行ったアンケートの結果でも、単位クラブが行っている活動は清掃活動・緑化美化活動77・7%、単身高齢者等への友愛訪問41・7%、サロン活動35・6%、子どもとの交流活動23・6%、登下校見守り23・4%となっています。

年々暑くなる中、熱中症に気をつけながら、「地域を綺麗に」と協力し合って和気あいあいと、雑談の場、情報交換有り、笑いあり、良い雰囲気楽しく作業を実施しました。

会員同志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。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



## 会員の感想

- 墓地の清掃では、以前は荒れていたが、老人クラブが受け持つことで墓地の管理がスムーズになり、住民から喜ばれている。
- 作業中に転んでけがをする事故が起きた。保険に入っておけば良かった。
- 参加人数が少なくなり、区の役員に応援してもらった。
- 高齢化してきたが、活動場所が家から近いことや、それぞれが身の丈にあった作業をし、無事終了した。
- 地域の方から「いつもきれいですね」と言われ、子ども達や高齢者の集いの場となっており、清掃の効果が出ているようでとても嬉しく思いました。
- 菩提寺の本堂、仏具の清掃をし、住職からのお経、説法、この地区の歴史の詳しい話が聞け良かった。
- 年々参加者が高齢化し、また少なくなり、屋外作業、高所作業など困難になってきている。今年は無事終了出来て良かった。
- 町内の祭り等を実施するため、町内すべての人々がボランティアで参加し、心ひとつにして実施していく大変意義ある活動です。
- 一人ではなかなか進まない作業が、多くの人と一緒に活動することの安心感から、ささやかながら達成感を感じられた。
- 避難所、防災センターの清掃・雑木の伐採等をし、避難場所の確認をし、防災意識を高めた。



名張市



度会町



伊勢市



鳥羽市



熊野市



志摩市



尾鷲市



紀宝町

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

## 記念事業に参加して

### 鳥羽市松尾寿老人クラブ

私たちの所属する市老連は、結成60周年を迎え「パールライフ鳥羽60」と銘打って、一大イベントが開催される事となり、アトラクションと参加の要請がありました。

そこで当地に古くからある盆踊り「左衛門踊り」の話を持ち上がり、隣町の会員も合流し総勢20名の参加となりました。この盆踊りは、五穀豊穡・無病息災を祈り朝まで踊りあかしたものです。

しかし、今では町内の各団体も解散、踊りも中止となり、数年が経過という状態でした。ですが、公民館の倉庫から太鼓、会員の家の押し入れから音頭の台詞を持ち寄り、一からやり直すことにしました。

毎週木曜日に開催される「いきいきサロン」の日を兼ねて練習を開始、浴衣合わせや、休憩時の楽しい昔話と充実した練習環境で本番を迎えることができました。

やがて幕が上がっておりおぼつかない足取りでしたが、指先まで気を使い、囃子詞で音頭を盛り上げました。太鼓たたきと音頭とりのコンビは、時折笑みを浮かべる余裕もあり、「あつ」と言う間の持ち時間、達成感で見つめあう会員の顔は誇らしげでした。

なお、午前の部の記念式典において、栄誉ある市長表彰を私たちクラブの会長が受賞し最良の日となりました。



## 「われら 熟春!!」

### 津市芸濃町老人クラブ連合会

津市芸濃町老人クラブ連合会では、健康増進・親睦・社会奉仕を目的に、さまざまな活動に取り組んでいます。

健康増進の為、グラウンドゴルフ、ペタンク、カローリングなどの大会を開催しています。みなさん、日頃の練習の成果を発揮し、熱のこもったプレーを楽しみます。当日は、芸濃の空に歓声が響き、グラウンドは笑顔で溢れます。

また、親睦旅行や各地区



でふれあい・いきいきサロンを実施し、コミュニケーションの向上を図っています。特にふれあい・いきいきサロンでは、楽しいおしゃべりはもちろんレクリエーションや体操など、毎回工夫を凝らした活動を行い、閉じこもり予防、フレイル予防につながっています。

社会奉仕の一環としての清掃活動では、地域の環境美化に貢献しています。地区社協など他の団体と連携し、地域福祉や地域振興の推進にも協力しています。

私たち老人クラブは、青春ならず熟春真っ最中!!これからも元気に活動していきます。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



## 楽しいバス旅行（西宮神社・住吉大社への初詣）

### 多気町シニアクラブ連合会

旅行に出るといっはいつも心ウキウキするものです。若い人の修学旅行・会社の社員旅行などは大騒ぎをして出かけるものですが、シニアの旅行は親しい仲間たちとゆつくりと話し合い、おいしいものを食べて楽しむものと思っております。

多気町のシニアクラブ連合会は、年2回バス旅行を実施しております。

当会では、旅行のプロジェクトメンバーが中心となり半年前からチームが話し合い準備をしてきました。今回はプロジェクトチームの頑張りもあり、過去最高



の126名の参加がありました。先週からの大雪の心配もなくなり、快晴の中、バス6台で初詣に出かけました。目的地は、「昼食（神戸ステーキ）」・「西宮神社」そして「住吉大社」です。

昼食の神戸ステーキは肉の柔らかさに感動！西宮神社、住吉神社はテレビでよく紹介されていますが、それ以上の感動と驚きがあり、思い思いに散策・参詣しました。帰りのバスではビンゴゲームやおしゃべりをして楽しく帰りました。旅行の最初から最後まで、旅行プロジェクトメンバーの準備・気遣いには感謝いたします。今回の楽しい旅行が待ち遠しい今日この頃です。

## 千里海岸の松林の再生

### 津市河芸町東千里老人クラブ 千歳会

昔の千里海岸は遠浅の白い砂浜に松林が綺麗に広がり、地引網も盛んでした。その海岸がやせ細り松一本も生えていない状況になっているのを見て、8年前、環境美化・海岸保全をねらいに、昔の松林を再生しようと老人クラブが中心になり、子ども会や地域にも呼びかけ黒松の植樹を始めました。

大人、子ども参加者全員が、太く大きく成長して欲しいと願いながら協力し植樹をしました。毎年50名以上参加し、黒松の植樹と大きく成長した黒松の枝の剪定、周囲の除草・ゴミ拾いを行っています。

老人クラブの会員が定期的に海岸を巡回・点検しているが、黒松は夏の猛暑や厳冬期、暴風雨などに耐え、殆ど枯れることもなく見事に成長し、その千里海岸は今では青々として美しく見え、地域に大変喜ばれています。

また、黒松植樹の反省会として、地域交流会（芋煮会）を開催しています。植樹に参加した方だけでなく、一般の参加者も年々増え、河芸地域全体から参加いただいています。

環境保護・保全、伝統継承など地域の身近な課題や将来などについて楽しく語り合い、地域の絆を深め安心安全な町づくりに繋げるとともに、皆が健康で生きがいを持ち豊かな生活を送れるようにすることがねらいです。

世代間交流・地域交流の場として根つき、地域全体に活気を与えています。





## 「特殊詐欺被害防止寸劇」 観劇



### 尾鷲市老人クラブ連合会

令和7年2月18日、尾鷲市福祉保健センターに於いて、三重県内で増え続ける特殊詐欺防止について、鈴鹿市の「演劇集団 青の会」の寸劇を実施し、ゆうあいクラブ尾鷲の会員38名が防犯意識を高めました。

青の会が、「架空料金請求詐欺」を演題に、昨年実際に発生した被害を基にした寸劇を披露しました。家族や警察官を装い現金をだまし取る「オレオレ詐欺」などによる被害が急増しています。「日頃から特殊詐欺について関心を持つこと」を挙げ、不審な点があれば一人で解決しようとせず家族や警察に相談し、皆さんの協力で特殊詐欺撲滅に向けた環境運動に取り組んでいきたいと思っています。

各地のたより



## 老人クラブ役員に「スマホ教室」のすすめ

### いなべ市老人クラブ連合会

あと10年もすれば「いまどき紙か」と言われる時代になるとの思いで、いなべ市老連では、令和7年度より紙媒体から電子媒体への切り替えに着手しています。まずは市老連役員（14名）への役員会通知連絡等を業務用グループラインから始めます。ただ強引に進めるのではなく理解を得ながら紙媒体と電子媒体の併用としています。あわせて市老連単位クラブ会長（68名）対象の「スマホ教室」を実施します。スマホ教室は市老

連LINEアカウントの設定・操作、二次元コードの読み取り、市老連ホームページの活用などを2時間の内容で定員15名4回の開催としています。

「スマホ教室」は各地区でも実施しています。これまで5地区でスマホアドバイザーによるスマホ教室が開催されており、うち2地区は「スマホ号」との併用教室も実施しました。この教室は7年度も実施可能であることから、「市老連通信」やふれあいサロンの説明会で広報していきます。



スマホ号社内様子



ソフトバンクアドバイザーによるスマホ教室

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

## 世代間交流会



### 度会町老人クラブ連合会

世代間交流会とは、平成19年度より開催している児童（度会小学校の児童中心）、保護者、高齢者（老人会中心）の三世代が交流することを目的とした、度会町社会福祉協議会の事業です。

度会町老人クラブ連合会は毎年交流会の企画・立案から準備、当日の運営までを協力しています。ミニ運動会、カラーリング、風作り、七夕飾りづくりなど内容は様々で、旧小学校区ごとに年一回ずつ開催し



ています。

開催月の2ヶ月前に、各地区の単位クラブ役員が集まり、内容の検討会を開催します。また、単位クラブの会員がチラシの配布と回収の協力のほか、当日の運営や参加の協力もしています。参加が多い地区では、80名近くの方にお越しいただき、交流をすすめています。

令和6年度はコロナ禍では中止していた食をとおとしての交流方法も再開し、ポップコーンやわたがしも児童に作ってもらい、老人

会の役員が作り方をレクチャーしました。「このわたがし甘くておいしい」「できたのポップコーン、いいにおい」と大変好評でした。



#### 【令和6年度実施内容】

- 4月 ドリームサーカス三重観覧
- 5月 南海トラフ大地震への備えを学ぶ勉強会
- 6月 地域で「フレイル予防」
- 6月 応急手当「AED」の知識と技術を学ぼう
- 6月 グラウンド・ゴルフ大会に珠洲市からの避難者をご招待
- 7月 演劇集団「青の会」公演「特殊詐欺被害防止」寸劇
- 8月 防災訓練（台風接近のため、中止となりました）
- 9月 スポーツの祭典
  - ①公式輪投げ
  - ②マグダーツ
  - ③ボッチャ
  - ④モルック



### 楽しい講座を毎月開催

#### 紀宝町大寿クラブ

大寿クラブでは、毎月講座を開いており、チラシにより大里地区全住民に案内しています。これによって、大寿クラブは、どのような活動をしているのかな？これなら老人クラブに加えても「楽しそう」と言って、講座に参加してくれます。他の地区の友人達

にも声かけして参加してもらっています。

スポーツの祭典では新しい競技にチャレンジしました。

公式輪投げは、輪が入る毎に「入ったー」との叫び声に参加者からの笑い声を誘い、歳に関係なく、皆子どものように無邪気に振舞っていました。マグダーツでは投げしてみると、中々に当たらない人、また5矢続けて的に当たると大拍手。

ボッチャは、パラリンピックの時にテレビで見えたが、自分がボッチャに挑戦するのが分つていれば、真剣に見とけば良かったと後悔の念。モルックは、2人1組。2人の絆が支え合つて、負けても、気持ちの良い汗をかきました。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

国際電話番号による

**特殊詐欺が急増中!!**

+1 や +44 などから始まる番号、

たとえば +1312345678、

+44698765432

このような表示の電話には  
出ない、かけ直さない!海外との電話が不要な方は、発信・着信を  
**無償で休止できます**

お申込み・お問合せはこちら

国際電話不取扱受付センター

電話番号

**0120-210-364**通話料  
無料

詳細はこちら

※固定電話・ひかり電話が対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際に確認ください。

取扱時間

オペレーター案内 平日 午前9時～午後5時

自動音声案内 平日、土日祝 24 時間

または **最寄りの警察署へ  
お問合せください!****三重県警察**

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています



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。

※保険担当者とは…加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

**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
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026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<sup>\*1</sup>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 ②保険期間 ③掛金 ④補償
- 単位老人クラブ(全員加入が条件となります) 毎年10月から1年間(中途加入可) 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) 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

加入申込書等、  
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ先  
ご相談

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](mailto: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

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

※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。

2025年2月作成 24TC-006926

## 編集後記

猛暑が続きますが、会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか。「すこやかライフ三重第9号」をお届けいたします。今号には特集として「老人クラブの現状と課題」についてアンケート結果を掲載しています。会員を増やすことは決して簡単ではありませんが、他クラブの活動を参考にしながら今後も魅力的な取り組みを実施していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 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いたします。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

# 旅の予告

三重県老人クラブ連合会主催事業 国内空の旅



## みちのく二大半島めぐり 3日間

本州最北端の下北半島と旅情を誘う津軽半島を3日間でめぐります。

本州のてっぺん!  
下北半島・津軽半島



仏ヶ浦



恐山



ねぶたの家

### ●ご旅行期間／令和7年9月

旅のポイント

- ①空港まで往復送迎付き・添乗員同行で安心楽々!
- ②日本三大霊山のひとつ恐山にご案内
- ③遊覧船で奇岩怪石が連なる秘境・仏ヶ浦に上陸
- ④大間崎では『本州最北端到着証明書』プレゼント!
- ⑤大間のマグロや青森郷土料理をお楽しみください



大間崎

※画像は全てイメージです

**三交旅行** SANKO TRAVEL  
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**

〈旅行のお申込み・お問い合わせは各窓口へ〉

北勢旅行支店  
中勢旅行支店  
伊賀出張所

☎ 059-353-5911  
☎ 059-224-5535  
☎ 0595-67-3577

南勢旅行支店  
松阪出張所  
南紀旅行支店

☎ 0596-24-3101  
☎ 0598-50-4335  
☎ 0597-22-2877

### 安心・安全の証明

「貸切バス事業者安全性評価認定」で  
最高ランク「3つ星」継続認定を取得し、

評価認定長期継続優良事業者(10年継続)  
で表彰を受けました!



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています