

第10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



感謝の気持ちで・毎日を大切に

一般財団法人 三重県老人クラブ連合会
会長 吉良 勇藏

県内老人クラブ会員の皆さん、あらためて日々各地で活動されていることに感謝と敬意を表します。

昨年は猛暑の中の大阪関西万博の旅では円形ドームと大屋根リングの大きさに感動しました。

また、11月に第54回全国老人クラブ大会が茨城県水戸市で開催され、全国から約千二百名、三重県からも被表彰者4名を含め、9名が参加しました。メインテーマの「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、活動発表、講演、式典が順次進行し、熱気に包まれた雰囲気の中で、全国の会員の皆さんの元気に感動と勇気をいただきました。

昨年12月の正副会長会議、理事会、郡市老連会長会議でも議論されましたが、従来の県老連事業も会員減少、会員の高齢化、県老連の収支状況などに加え、定年制延長や物価高騰など社会情勢の変化も考慮し、将来を見据えて事業の見直し、検討が必要となっています。

一方では、コロナ禍以降大きな課題となっている孤独・孤立対策や認知症対策は、県内でも単身あるいは高齢者のみの世帯の増加、認知症や軽度認知症患者の増加など、大きな社会問題となっています。

ます。老人クラブの活動はこれらの問題解決に大いに効果があると思いますので、関係団体とも連携をして取り組む必要があります。

私が会長になって5年たちますが、その間に県老連を脱退した市町老連がいくつかあり、大変残念に思っています。「県老連に入っても何のメリットもない」というのが大きな理由だそうです。それぞれいろんなお考えがありますが、県老連の行事を通じ、県内老人クラブの会員が集まり、顔をあわせ、心合わせをすることは大切なことではないかと思えます。

最近、地震、台風、大雨、火災などによる大きな災害が、日本のみならず世界中で発生し、大きな被害がでています。大分県の大規模火災では「地域のつながり」により、迅速な避難ができ、人的被害が少なかったと言われています。これまで実践してきた老人クラブの活動「地域での支え合い」「仲間づくり」を発展継続することが重要と再認識されたことでした。

毎年、年を重ねていきますが、何よりも健康であることに感謝し、毎日を大切に生きることを目標にしたいと思えます。会員の皆様のご健康とご多幸を祈念して挨拶とさせていただきます。

おもな内容

- 会長あいさつ 1
- 高齢者相互支援活動研修会
老人クラブリーダー研修会 2
- シニアカレッジみえ 3
- 全国老人クラブ大会
東海・北陸ブロックリーダー研修会 ... 4
- ニセ警察詐欺に注意！ 5
- 市町老連・クラブ数・会員数 6
- すこやかライフ三重のつどい
三重県老人クラブ大会 7
- 芸能大会 8
- 文化作品展 10
- 役員会等実施概要 11
- 楽しく歩いてフレイル予防
健康ウォーキング 12
- ねんりんピック美術展 15
- 三重県老連主催旅行事業 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



女性委員会
(令和7年5月21日)



シニアカレッジ奈良フィールドワーク
(令和7年9月24日)



文化作品展
(令和7年10月15日～19日)



芸能大会(多気町)
(令和7年10月17日)

高齢者相互支援活動研修会 老人クラブリーダー研修会

7月17日(木)午後一時から、三重県総合文化センターの男女共同参画センター多目的ホールで開催し、県内各地から約230名の会員が参加しました。



会長あいさつ

○第一部

高齢者相互支援活動研修会

日頃の幅広い老人クラブ活動の事例発表を通して、意見交換を行い、地域支え合い活動を活性化することを目的に開催しました。

◇名張市老人クラブ連合会「依頼者と共に取り組む(たすけあい隊)」

会員による相互支援組織「たすけあい隊」を立ち上げ、日常

生活におけるちよつとした困りごとを手助けし、依頼者も支援者と共に共同作業を行っています。料金は無料です。このことで仲間との会話を通じて絆が深まり、他の活動への参加につながり、介護予防や健康寿命を延ばす波及効果を重要視しています。

その後、四日市大学の岩崎恭典教授から地域のまちづくりについて、名張市を事例にお話しただきました。



高齢者相互支援事例発表(名張市)

○第二部

老人クラブリーダー研修会

亀山市老連の先導によるいきいきクラブ体操で体をほぐした後、6年間で会員数が2

倍、60歳代が続々入会、50歳代が入会待ちの金沢市藤江健寿会」と題して、石川県老連の山崎一郎事務局長と金沢市藤江健寿会の澤本久副会長から、会員増加の事例についてお話いただきました。

機関紙や会報を活用して「会の活動を見える化する」「地域の皆さんに活動を上手くPRする」「会員の顔が見える」活動などで会員を増やしています。



リーダー研修会(金沢市藤江健寿会)

また、増加する特殊詐欺の被害を防止するため、三重県警察本部 生活安全企画課杉本警部補の講話の後、「演劇集団青の会」による演劇をご覧いただきました。今年は件数・被害額ともに増加している、ライン等を使った「SNS型投資詐欺」「SNS型ロマンス詐欺」についての演劇でした。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

老人クラブ等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、毎年開催市町を変えて実施しています。今年度は朝日町保健福祉センターを会場とし、7月3日開校式から11月28日卒業式までの間に、7日間12講座を開校しました。

桑名市・津市・朝日町・菰野町・川越町から21名の参加があり、18名に修了証(四分の三以上出席)が、12名に皆勤賞が校長(会長)より授与されました。多くの方々から「今後の老人クラブ活動、地域活動に役立てたい」との感想が寄せられました。感想の一例は次のとおりです。

- 老人クラブの良さや必要性を理解しているか?これまではできない理由を探していたが「できる」という信念と行動の大切さを学んだ。
- 「学び」の意義・必要性を再認識。「愛されること、ほめられること、人の役に立つ、人から必要とされる」学びはいくつになっても必要ですね。
- 老人クラブ環境は衰退傾向ですが、発想を変えて皆で役立つ、周りから認められる組織づくりをめざしていきたい。
- 地域内の団体と協力し、小さなイベントから始め、回数を重ねる。何もやらなければいつまでたっても何もできない。



リーダーとしての心得とノウハウ



災害に備える



広報の意義とチラシの作り方

令和7年度「シニアカレッジみえ」カリキュラム

第1回	7月 3日(木)	開校式・ガイダンス		講義	地域包括ケアと老人クラブ活動	講義 演劇	特殊詐欺の現状と対策について
		講義	本格的な高齢社会の現状と今後の展開				
第2回	8月 8日(金)	講義	元気を保つ食・老いを早める食	講義	広報の意義とチラシの作り方		
第3回	8月25日(月)	講義	災害に備える ～高齢者が災害から身を守るために今できること～	演習	避難所運営ゲーム(HUG)		
第4回	9月24日(水)	フィールドワーク	講義「小さな街の牧童たち『共に働き共に生きる』(植村牧場)」と奈良公園周辺の班別散策				
第5回	10月10日(金)	講義	高齢者のための薬の知識	講義 実技	高齢期の運動による健康づくり・フレイル予防		
第6回	11月 4日(火)	講義 演習	リーダーとしての心得とノウハウ				
第7回	11月28日(金)	講義	高齢社会における生涯学習 と地域活動の意義と課題			卒業式	

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

全国老人クラブ大会

11月5〜6日、全国老人クラブ大会が茨城県水戸市民会館で開催され、全国から約1,200名が参集しました。

第一日目は、

○茨城県小美玉市希望が丘老人クラブヒルズ会【支え合える地域をめざして〜テレフォンレスキューで暮らしの支え合え】

○大分県臼杵市老連【みんなが安心して暮らせる地域づくりをめざして〜オレンジカフェで和んで、笑って、輪になつて〜】

○岩手県陸前高田市柵ヶ沢はまゆりクラブ【地域のつながりを再生する〜災害復興住宅に立ち上げた老人クラブ】

以上の3団体から「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動〜地域共生社会の実現をめざして〜」をテーマとして、金井敏福社ラウンジ主宰(元高崎健康福祉大学教授)のコーディネートののもと、活動発表がありました。

第二日目は、「あなたの知らない名字の世界〜名字には隠れた日本文化がある〜」と題して、名字研究家高信幸男氏の講演の後、式典では、老人クラブの育成発展に功績のあった者や、優れた活動をしている老人クラブ等に全国老人クラブ連合会会長から表

◆全国老人クラブ連合会会長表彰(敬称略)

	氏名	老連名
老人クラブ 育成功労表彰	佐藤 吉男	津市
	大西 正隆	尾鷲市
女性リーダー 育成功労者表彰	大峪 やす子	紀宝町
優良老人クラブ 表彰	東貝野老人クラブ (白寿会)	いなべ市
優良老人クラブ 連合会表彰	大紀町老人クラブ 連合会	大紀町



全国大会表彰者と会長

彰状が贈られました。三重県の受賞者は左表のとおりです。受賞された皆さま、誠にありがとうございます。来年度は鳥取県で開催されます。

東海・北陸ブロック 老人クラブリーダー研修会

7月10〜11日、東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会が岐阜県高山市「高山グリーンホテル」で開催され、東海・北陸ブロック6県1指定都市のリーダー159名、三重県からも16名が参加しました。

1日目は、全老連 河野参事から「老人クラブの現状と課題」についての基調報告の後、石川県老連山崎事務局長から「能登半島地震後の県老連の対応等について」報告があり、その後老人クラブ活動が導く持続可能な地域づくり〜三方よし型フレイル予防のススメ」と題して、(地方独行)東京都健康長寿医療センター 研究所 藤原佳典副所長の講演が行われました。

2日目は中部学院大学人間福祉学部 飯尾良英学部長をコーディネーター



リーダー研修会講演



リーダー研修会参加者の皆さん

ターに迎え、石川県、愛知県、名古屋市、岐阜県から事例発表がありました。

事例発表

○石川県金沢市 藤江健寿会

【6年間で会員数が2倍、60歳代が続々入会、50歳代が入会待ちの金沢市藤江健寿会】

○愛知県南知多町 南知多老連

【女性が活躍する南知多老人クラブ】

○名古屋市長古屋市南区老連

【合同研修による交流と新たな学び〜笠寺学区の活動から〜】

○岐阜県郡上市シニア連
和良支部女性部
【鹿倉ささえあい隊〜鹿倉地区の支え合いの活動について】
来年度は富山県で開催されます。

ニセ警察詐欺に注意！ちょっと待って！その警察官、ホンモノですか…？

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、「あなたの口座が犯罪に使われている」「あなたの携帯電話が不正に契約された」などと様々な理由をつけて、「資産を保護する」「口座を調査する」などといって、現金をだましとったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。

警察官役の犯人は、「あなたは逮捕される」などと不安を煽ったり、偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。

電話会社や総務省等を名乗り、「携帯電話の未納料金がある」などといった後に、警察官役に交代するケースや、SNS・ビデオ通話での連絡に移行するケースもあるので、注意が必要です。



◎三重県内の特殊詐欺発生状況 (令和7年11月末現在)

特殊詐欺被害は、件数及び被害額は増加しています。特にオレオレ詐欺が大きく増加しており、その多くがニセ警察詐欺です。

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
オレオレ詐欺	188件	約12億1,050万円	+110件	+約5億2,260万円
預貯金詐欺	4件	約270万円	±0件	-約330万円
架空料金請求詐欺	158件	約2億4,240万円	+3件	-約300万円
還付金詐欺	49件	約6,320万円	+35件	+約4,900万円
融資保証金詐欺	12件	約500万円	-3件	-約90万円
金融商品詐欺	2件	約600万円	±0件	+約420万円
ギャンブル詐欺	1件	約130万円	+1件	+約130万円
交際あっせん詐欺	8件	約5,980万円	+4件	+約5,270万円
その他の特殊詐欺	13件	約2,080万円	±0件	+約1,470万円
キャッシュカード詐欺盗	12件	約1,250万円	-18件	-約3,830万円
『特殊詐欺』合計	447件	約16億2,420万円	+132件	+約5億9,900万円

◎三重県内のSNS型投資・ロマンス詐欺発生状況 (令和7年11月末現在)

SNS型投資・ロマンス詐欺は、件数及び被害額は増加しています。知らない人からのダイレクトメッセージには注意しましょう。

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
SNS型投資詐欺	198件	約18億7,860万円	+35件	+約1億9,180万円
SNS型ロマンス詐欺	126件	約11億5,590万円	+11件	+約3億4,610万円
SNS型ロマンス詐欺(内訳)	投資名目 (102件)	(約10億7,890万円)	(+21件)	(+約3億8,240万円)
	その他 (24件)	(約7,700万円)	(-10件)	(-約3,630万円)
『SNS型投資・ロマンス詐欺』合計	324件	約30億3,450万円	+46件	+約5億3,780万円

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

市町老連・クラブ数・会員数

令和7.4.1 現在

市町老連名	クラブ数	会員数	会員数内訳	
			男性	女性
桑名市老人クラブ連合会	128	5,320	2,392	2,928
いなべ市老人クラブ連合会	68	9,291	4,184	5,107
亀山市老人クラブ連合会	23	1,116	456	660
津市老人クラブ連合会	94	6,509	2,718	3,791
松阪市老人クラブ連合会	29	2,371	1,090	1,281
名張市老人クラブ連合会	27	2,181	954	1,227
伊勢市老人クラブ連合会	51	3,559	1,541	2,018
鳥羽市老人クラブ連合会	19	1,725	718	1,007
志摩市老人クラブ連合会	28	2,406	857	1,549
尾鷲市老人クラブ連合会	15	541	118	423
熊野市老人クラブ連合会	12	533	109	424
木曾岬町シニアクラブ連合会	6	126	60	66
東員町シニアクラブ連合会	16	1,761	808	953
菰野町老人クラブ連合会	31	3,216	1,488	1,728
朝日町老人クラブ連合会	6	197	77	120
川越町老人クラブ連合会	8	826	353	473
多気町シニアクラブ連合会	24	745	324	421
大台町高齢者クラブ	16	503	208	295
玉城町老人クラブ連合会	23	1,266	591	675
度会町老人クラブ連合会	25	1,210	572	638
大紀町老人クラブ連合会	14	1,380	563	817
南伊勢町老人クラブ連合会	18	2,898	1,162	1,736
紀北町いきいきクラブ連合会	28	1,091	305	786
御浜町老人クラブ連合会	8	266	79	187
紀宝町老人クラブ連合会	12	1,015	333	682
三重県合計	729	52,052	22,060	29,992
前年度との比較(鈴鹿市を除く)	-25	-4,228	-1,699	-2,529

鈴鹿市老人クラブ連合会が退会しました。

鈴鹿市を含めると前年度より80クラブ、7,382人(男性3,058人、女性4,324人)減少しました。

前年度より会員が増加した単位老人クラブは137(18.8%)、同数126(17.3%)、減少454(62.3%)となっています。三重県内の単位老人クラブ(729クラブ)のうち、女性会長は91人(12.5%)となっています。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

◆三重県老人クラブ連合会会長表彰名簿 (敬称略)

◎老人クラブ功労者

老人クラブ活動とその事業運営に貢献されました。

老連名	氏名
桑名市	福田 準一
いなべ市	(故)出口和美
いなべ市	近藤つた子
木曽岬町	伊藤 敏一
菰野町	南川 勝好
亀山市	服部 信明
津市	信田 金夫
津市	鈴木 良次
伊勢市	中居登巳男
鳥羽市	佐々木 保
南伊勢町	徳田貴美子
紀宝町	牧戸 光彦
計	12名

◎優良老人クラブ

会員の教養、健康の増進に努め、地域社会との交流を行い、地域福祉に寄与する等クラブの活動が特に優秀と認められました。

老連名	名称
いなべ市	西方老人クラブ
いなべ市	門前老人クラブ 光和会
菰野町	菰野第三区 ふたば会
亀山市	太田長寿会
伊勢市	高城老人クラブ
鳥羽市	松尾町 寿 老人クラブ
南伊勢町	宿浦老人クラブ
計	7クラブ

◎永年勤続職員表彰

永年にわたり老人クラブの職務に従事してこられました。

老連名	氏名
紀北町	長井 康雅
計	1名

◆全国老人クラブ連合会表彰名簿

◎活動賞 「活動賞」は、それぞれの活動分野に焦点をあて、他の参考となる活動を先進的に実施しているクラブ・老連に対して、全老連から贈呈されました。

老連名	名称	活動分野
いなべ市	いなべ市老人クラブ連合会	健康づくり
いなべ市	石榑東老人クラブ	仲間づくり
木曽岬町	木曽岬町シニアクラブ連合会	ボランティア
計	3団体	



表彰

10月17日(金)午後一時から、令和7年度すこやかライフ三重のつどい「三重県老人クラブ大会」を、三重県総合文化センター中ホールで開催しました。県内各地から約640名の会員が参加しました。永年にわたり老人クラブ活動に貢献された個人13名と7団体に対し、県老連会長表彰が贈られました。また、全老連「活

すこやかライフ三重のつどい 三重県老人クラブ大会

動賞」の表彰伝達も行いました。受賞者を代表して紀宝町老人クラブ連合会の牧戸光彦様から謝辞をいただきました。受賞された皆さま、誠にありがとうございました。その後、大会宣言を採択して閉会しました。



受賞者代表謝辞



会長あいさつ



大会宣言



尾鷲市

カイマナヒラ



鳥羽市

左衛門踊り



松阪市

茶ちゃ丸体操

すこやかライブ三重のつどい 第2部 第62回芸能大会

10月17日(金)三重県総合文化センター中ホールにて開催しました。

最初に亀山市老人クラブ連合会の模範演技により、いきいきクラブ体操を行いました。

続いて11市町老連の団体が日頃から練習を重ねてきた踊りやダンスが披露され、大会に花を添えました。



伊勢市

恋は上げ汐隅田川



志摩市

涙そうそう (歌と三胡)・地上の星 (三胡)





桑名市「藤田 敏子」



津市「大畑 延子」



川越町「牧野 茂」



桑名市「伊藤 孝生」

巧みな技に感動

三重県老連文化作品展

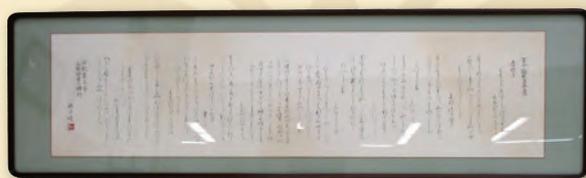
(令和7年10月15日～19日)

県内15市町老連から226点の作品の出品があり、県総合文化センター第1ギャラリーにて開催しました。

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で最優秀賞に選ばれたのは表の12点です。おめでとうございます。



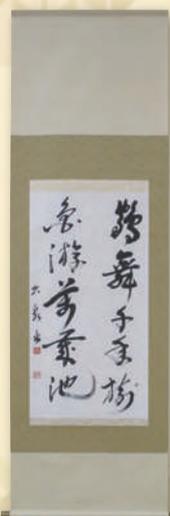
津市「村田 元」



名張市「巽 禮子」



名張市「萱原 忠信」



桑名市「田畑 淳子」



多気町「高橋 進」



多気町「奥田 眞一」



紀宝町「阪口 時彦」

「文化作品展」最優秀賞			敬称略
部門	出品者	作品名	市町老連名
日本画	伊藤 孝生	執金剛神像	桑名市
	大畑 延子	秋の明神池	津市
洋画	渡部 佐恵子	残光	菰野町
	萱原 忠信	上小波田観阿弥祭り	名張市
彫刻	奥田 眞一	墓	多気町
	高橋 進	エイリアンと猪	多気町
工芸 手芸	阪口 時彦	バランスストーンと・・・。	紀宝町
	藤田 敏子	阿波しじら織 華	桑名市
書	田畑 淳子	長寿を祝う	桑名市
	巽 禮子	伝紀貫之筆高野切第1種	名張市
写真	牧野 茂	実りの秋	川越町
	村田 元	猛暑の日	津市



菰野町「渡部 佐恵子」

令和7年度 県老連役員会等実施概要（4月から12月）

月	日	事業名	内容（主な議事等）
5	13	地域会議(北地域)	<ul style="list-style-type: none"> 各地区別に郡市老連会長及び女性代表が出席 令和7年度理事・評議員等候補者の事前調整 令和7年度会議・研修行事等の実施予定 老人クラブ活動(事務お助け隊)について情報交換
	14	地域会議(中地域)	
	16	地域会議(南地域)	
	20	シニアのためのスマホ安心講座(基礎編)	<ul style="list-style-type: none"> 初心者向けスマートフォン研修会
	21	第1回女性委員会	<ul style="list-style-type: none"> ブロック代表委員の選任、委員長・副委員長の選任 令和7年度事業活動取り組みテーマ 令和7年度各種事業への協力
	21	第1回正・副会長会議	<ul style="list-style-type: none"> 第1回理事会・定時評議員会の提出議題
	29	第1回理事会	<ul style="list-style-type: none"> 令和6年度事業実施報告・財務諸表(決算) 令和7年度主要事業の開催要綱等
6	3	シニアのためのスマホ安心講座(応用編)	<ul style="list-style-type: none"> 初心者向けスマートフォン研修会
	17	定時評議員会	<ul style="list-style-type: none"> 令和6年度事業実施報告・財務諸表(決算) 理事・監事・評議員の選任
	17	感謝状贈呈式 法務局による研修会	<ul style="list-style-type: none"> 退任役員への感謝状贈呈式 自筆証書遺言書保管制度について
	17	臨時理事会	<ul style="list-style-type: none"> 会長・副会長等の選任
	17	第1回 臨時正・副会長会議	<ul style="list-style-type: none"> 全老連「会長表彰」「活動賞」推薦候補者の決定 県老連「会長表彰」被表彰者の選考
	25	新任郡市老連会長・ 事務局長・事務担当者合同会議	<ul style="list-style-type: none"> 三重県老人クラブ連合会の概要 令和7年度三重県老連組織・役員体制 令和7年度実施予定事業及び各種助成 事務お助け隊について ・老人クラブ保険の制度概要
12	12	第2回正・副会長会議	<ul style="list-style-type: none"> 郡市老連会長会議 ・第2回理事会の提出議題
	19	郡市老連会長会議・第2回 理事会 人権研修	<ul style="list-style-type: none"> ○郡市老連会長会議・理事会 令和8年度組織体制(理事・評議員等)(案) 令和8年度事業計画及び各種助成(案) 令和8年度県老連主催年間旅行事業計画(案) 令和7年度事業実施状況報告・決算見込み 事務お助け隊について ○人権研修会 ・高齢者の人権

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

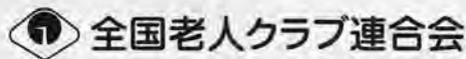
楽しく歩いて フレイル予防

老人クラブがすすめる/ 健康ウォーキング



いつまでも元気で自立した生活を送るために、
日頃から歩く姿勢を意識して、心地よいウォーキングを心がけましょう。
老人クラブでは、自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく、
運動を継続することで「ねたきりゼロ」をめざしています。
運動は仲間とともに楽しく取り組むことが継続の秘訣です。
「健康ウォーキング」は、いつでも、どこでも、手軽にできる運動です。
誰かを誘って、「健康ウォーキング」をはじめませんか！

このリーフレットは、
公益財団法人 みずほ教育福祉財団の
助成により作成しています。



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

安全・快適に歩くために

① 自分の足にあった歩きやすい靴を履きましょう

足先に適度のゆとりがある
靴底に適度のクッション性があり、衝撃を吸収してくれる
通気性がよい、滑りにくい、靴紐などで調整できる など



② 快適な服装で歩きましょう

通気性・吸湿性のよい素材、スカートよりもスラックスを
季節にあわせて重ね着できる服装を
帽子は日差しを避けるための必需品、防寒用にも帽子を



③ 長時間歩く時は、随時、水分の補給をしましょう

水筒やペットボトルを持参し、のどが渇く前に水分を補給

④ 両手は自由に使えるようにしておきましょう

必需品（小銭入れ、保険証、ハンカチ、ティッシュ、筆記用具、バンドエイドなど）
ウォークラリーなど長時間の歩行には、小型のナップザックで

⑤ 運動量を知るために、時計、歩数計などを活用しましょう



⑥ 必要に応じて、杖（ステッキ）も利用しましょう

フレイル予防で健康寿命をのばそう！

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が、「フレイル」です。
フレイルになっても、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の3つの柱

運動

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
ウォーキングやニュース
スポーツなどの活動に参加
して体を動かす

栄養

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品な
どタンパク質をバランス
よくとる
- 歯と口の健康を維持す
るために、定期的に歯科
検診をする

社会参加

- 趣味・文化・芸能などの
サークル活動、地域活動
などに積極的に参加し
て、外出の機会を増やす

全国老人クラブ連合会発行「フレイル予防で健康寿命をのばそう！」より抜粋

【執筆】

順天堂大学名誉教授
武井正子

公益財団法人 全国老人クラブ連合会

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
本誌は平成20年に作成したリーフレットを再編集しました。
©全国老人クラブ連合会 無断転載を禁じます。

ホームページから
ダウンロードして
ご利用ください。



わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

「HB黒にんにく粒。」で
 活力にあふれた
 毎日を!!

フツクなく、
 飲みやすいです。

HB-101で乳酸発酵しました。

「ギヤバ」が、130倍に増えています。
 比べて72倍に増え、体にとってもよい
 ポリフェノールが白のにんにくに
 「HB黒にんにく粒。」にしました。

HB-101で
 ジャンボにんにくを
 日本で完全無農薬
 栽培し、2週間暖め、



HB-101で育てた
 国産の栄養満点の
 ジャンボにんにくを
 ぎゅぎゅっと
 凝縮しました。



ご注文は電話かFAXかインターネットで。◎平日の午後4時までのご注文は
 その日に発送致します。

●電話受付時間 / 朝6時から深夜24時まで。(年中無休)
0120-86-1261・059-345-1261

●ファックス(24時間受付) **059-345-4164**
 ①郵便番号 ②ご住所 ③ご氏名(フリガナ) ④電話番号
 ⑤生年月日 ⑥商品名 ⑦容量 ⑧数量 ⑨お支払方法(郵便振替か
 代金引換かコンビニ払い) ⑩すこやかライフ三重係
 ※上記①~⑩の内容を書いてファックスしてください。

●インターネット
www.HB-101.co.jp

※(株)フローラに初めて
 ご注文の方は送料無料で。

黒にんにく粒。

●1袋: 90粒(約30日分) **4,300円** (消費税込)
 ●3袋: 90粒×3(約90日分)
3袋で2,900円お得! 10,000円 (消費税込)

※1万円以上買っていただくと、送料は「株フローラ」が
 負担します。1万円未満のご購入で送料は700円です。

●お支払方法/コンビニエンスストア・郵便・代金引換(代引手数料はフローラ負担。振込用紙発行日から14日以内のお支払。●返品/万一不良品が届いた場合は8日以内に当社へご連絡ください。お客様都合での返品の場合、到着後8日以内ならお受け致します。送料はお客様負担となります。ご了承ください。●お預かりした個人情報責任をもって管理し、(株)フローラの商品のお届け、ご案内およびお客様へのサービス向上のためにのみ利用させていただきます。

株式会社フローラ 〒510-0855 三重県四日市市馳出町3-39
 Eメール: info@HB-101.co.jp

老人クラブ活動にご協力を!

私たち老人クラブは健康づくりや見守り、環境美化など、地域の実情に合わせた活動を長年にわたり行っています。「老人クラブがあるからこの町は元気だ」そういわれる魅力あふれる活動を皆様と作り上げていきたいと思ひます。

わたしたちは 三重老連の活動をサポートしています

ねんりんピック岐阜 2025 美術展



洋画 金賞「旅立ち」 平尾 久子(82歳)

【審査員評】タンポポの綿毛が上部の水田へと広がっていく。ミクロからマクロへの表現、作者の愛情のある眼が素晴らしい。

工芸 最高齢者賞「竹風花瓶(銅製)」 植村 幸男(100歳)

【審査員評】作者の制作の様子だけでなく人柄までも想像されるような丁寧に堅実なしごとぶりである。



令和7年度 ねんりんピック美術展出品作品

敬称略

部門	出品者	作品名	市町老連名
日本画	柳川 きぬよ	芙蓉	桑名市
	河合 百合子	万作	多気町
洋画	近藤 要	タッキング	津市
	平尾 久子	旅立ち	松阪市
彫刻	木下 五百鯉	ごろごろむし	鳥羽市
	太田 廣美	○向と○陰	多気町
工芸 工芸 手芸	植村 幸男	竹風花瓶(銅製)	鳥羽市
	寺西 節子	粘土の花(ラン) 寄植	津市
書	西川 幾子	修徳立儀	津市
	岡本 良一	唱歌・ふるさと	名張市
写真	加藤 洋子	「桜に舞う」	松阪市
	村田 元	牧童頭	津市

令和7年10月18日(土)~21日(火)に岐阜市の岐阜県美術館及び岐阜県図書館にて開催された「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)」の美術展に、三重県老連から右記の12点の作品を出品し、2名の方が入賞されました。おめでとうございます。

編集後記

会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか。今、老人クラブはさまざまな課題を抱えています。次世代に活動を引き継ぐためにも、老人クラブの存在や楽しい活動を地域の高齢者に伝え、参加を広げていくことが必要です。

仲間一人ひとりが楽しみながら活動し、その魅力をPRして、「高齢者が元気で楽しく住みよい街」と言われるよう、活動を地域へと広げていきましょう。

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いたします。どうか今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

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

令和8年度実施予定の旅行业務

交歓会(日帰り・宿泊旅行)

令和8年5月～7月実施予定

令和8年の大河ドラマのゆかりの地(奈良県大和郡山市や滋賀県長浜市など)を訪れるツアーのほか、皆さまのご希望に沿ったコースを企画いたします。弊社の担当者にご相談ください。ご要望に応じたコースを提案させていただきます。

国内空の旅 層雲峡と美瑛を訪れる ～絶景満喫の旅 3日間～

令和8年9月実施予定

北海道の代表的な紅葉スポット層雲峡と絶景スポット美瑛を巡り、秋の自然美を満喫する3日間です。

大雪山国立公園内にある峡谷で、迫力ある渓谷美と紅葉、温泉が魅力の層雲峡と、広大な丘陵地帯に広がる美しいパッチワークの丘で知られ、北海道を代表する絶景スポットの一つである美瑛を訪れます。透明度が高い美しい湖水と原生林が織りなす自然が魅力の然別湖やアルミニウムを含む水が生み出す神秘的な青い池など観光します。



三国峠からの景色イメージ



白金青い池イメージ



フラワーランドかみふらのイメージ



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 ☎ 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

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