

いきいきライフ

令和5年
11月発行

154号

愛知いきいきクラブ
公益財団法人 愛知県老人クラブ連合会機関紙

発行：(公財)愛知県老人クラブ連合会 〒461-0011 名古屋市東区白壁一丁目50番地 愛知県社会福祉会館内 TEL.052-212-5524 <http://aichi-rcr.com>
編集・制作：株式会社 ニチコミ 〒460-0003 名古屋市中区錦一丁目20-8 TEL.0120-275-337 <http://www.nichicomi.com>

第51回 愛知県老人スポーツ大会

4種目に歓声響く

10月7日(土) あいち健康の森公園大芝生広場にて、第51回愛知県老人スポーツ大会を開催しました。快晴のもと県内32市町村から704名(選手506名、参加者144名)が一同に集い、クロリティー、ポッチャ、ラダーゲッター、ウォークラリーの4種目でさわやかな汗を流しました。

(4ページに関連記事あり)



クロリティー



いきいきクラブ体操で準備運動

老人スポーツ大会の
動画はこちらから！



ウォークラリー

特集 はじめよう
ニュースポーツ

6~7ページ



第58回愛知県老人福祉大会

高齢者福祉向上に貢献

8月31日（木）、名古屋市公会堂にて、第58回愛知県老人福祉大会を開催しました。4年ぶりに人数制限のない大会となり、約1100名の会員が一同に集いました。



鈴木会長あいさつ

【第1部】式典

第1部では、多年にわたり老人福祉の増進に尽力された方々を称え、愛知県知事表彰・感謝状、愛知県老連会長表彰・感謝状の顕彰があり、続く協議では「大会決議」「大会宣言」「交通事故防止についての申し合わせ」の各案が満場一致で採決されました。



被顕彰者の皆さん



老人福祉大会の動画視聴、また被顕彰者一覧は、愛知県老連のホームページでご紹介しています。右の各QRコードを読み込んでご確認ください。

老人福祉大会
動画視聴用



老人福祉大会
被顕彰者一覧





谷口照男氏

講演会の様子

第2部では、小説家・エッセイストの谷口照男氏による「少食と運動で長生きを」と題した講演がありました。ガムを噛みながらウォーキングをしたり、体温を1度上げることでも生活習慣病が予防できるため、日頃から生姜を積極的に摂取しているなど、自身の体験を基に、健康で長生きできる秘訣を分かりやすく、ユーモアたっぷりにお話しいただきました。

【第2部】講演会

大会宣言

- ①健康づくり、介護予防活動を推進し、心身ともに健康の保持に努め、生涯学習活動や、社会参加活動に積極的に参加します。
- ②仲間の輪を広げる活動と病弱やねたきりの仲間を支える友愛活動を引き続き展開し、高齢者の孤立化や閉じこもりを防止します。
- ③幅広い高齢者の参加による組織づくりについて、強化・促進を図ります。
- ④「老人の日・老人週間（9月15日から9月21日）の趣旨をふまえ、「社会奉仕の日」の全国一斉活動などの、住みよいまちづくりに貢献する活動に積極的に参加します。
- ⑤若手リーダー及び女性の活力が発揮できる場づくりを拡大するなど、仲間の輪を広げ、明るく豊かな地域づくりに努めます。
- ⑥常に家族と話し合い、近隣との親交や、世代間の交流を深め、伝承活動を通じて地域文化の継承・発展に努めます。
- ⑦地域の見守り活動や防犯・防災活動及び交通安全活動に積極的に取り組み、消費者被害や詐欺被害を防ぎ、安心・安全なまちづくりの実現に努めます。
- ⑧新型コロナウイルスなどの感染症予防に留意しつつ、会員の健康保持・増進を図るとともに、老人クラブ活動の活性化に努めます。

第51回 愛知県老人スポーツ大会

好プレーに笑顔輝く

第51回愛知県老人スポーツ大会では、競技ごとにルール説明後、チーム一丸となり熱戦が展開されました。一投で逆転する場面もあり、仲間の活躍に拍手で喜び合うなど歓声が響き、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。



開会式にて
鈴木会長あいさつ

ラダーゲッター



ウォークラリー



競技結果

クロリティー	
優勝	東海市
準優勝	豊川市
第3位	犬山市
ポッチャ	
優勝	江南市
準優勝	豊明市
第3位	半田市
ラダーゲッター	
優勝	小牧市
準優勝	大治町
第3位	豊明市

ウォークラリー(紫色)	
優勝	新城市A
準優勝	碧南市A
第3位	岡崎市A
ウォークラリー(桃色)	
優勝	東海市A
準優勝	稲沢市A
第3位	一宮市A
ウォークラリー(黄色)	
優勝	豊田市A
準優勝	豊明市A
第3位	一宮市B



ポッチャ



クロリティー

ちょっとひと息 体験コーナー



紙コップと毛糸で作る
かわいい小さなカゴ作品



eスポーツ体験



スマホ相談会

体験コーナーでは、eスポーツ体験やスマホ相談会、県老連女性部会による小物作りが行われ、関係者だけでなく、一般の来場者の方も自由に参加し大変盛り上がりました。

第19回 愛知県老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会



(優勝) 田原市

《大会結果》 (敬称略)

団体の部	
優勝	田原市
準優勝	西尾市
第3位	東海市
個人の部 (男性)	
優勝	山下 皓司 (扶桑町)
準優勝	太田 秀康 (西尾市)
第3位	加藤 幸男 (豊川市)
個人の部 (女性)	
優勝	山本 清子 (豊橋市)
準優勝	棚瀬 しづよ (長久手市)
第3位	近藤 照子 (蒲郡市)

老人スポーツ大会
グラウンド・ゴルフ大会
動画視聴用



注目の第一打

282名が全カプレー

10月7日(土)、あいち健康の森公園競技場において、第19回愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。



最後まで確実に

清々しい青空の下、過去最高となる県内47市町村282名の選手が参加し、日々の鍛錬の成果を発揮。強豪が集う中、田原市が優勝を飾りました。おめでとうございます。

第42回 愛知県老人クラブ ゲートボール大会 白熱した試合に!



9月28日(木)、新城市桜淵公園いこいの広場において、第42回愛知県老人クラブゲートボール大会を開催しました。9月下旬とは思えぬ暑さの中、22チーム148名の選手が熱心に競技に臨みました。

開会式では、加藤副会長のあいさつや、新城市城所選手の選手宣誓、最高齢者賞の授与、始球式が行われた後、競技開始。

各コートでは、独特な緊張感が漂うなか、選手の皆さんは一打ごとに集中力を発揮し、最後まで目が離せない白熱した試合が繰り広げられました。

上位入賞チームは、2024年10月に鳥取県で開催される第36回全国健康福祉祭とっとり大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)の出場候補になります。



目が離せない熱戦

《大会結果》

優勝	新城チーム	(新城市)
準優勝	高棚新生会チーム	(安城市)
第3位	嵩山チーム	(豊橋市)
第4位	田原会チーム	(田原市)



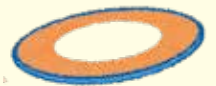
はじめよう 特集 ニュースポーツ

ニュースポーツとは、初心者や運動が苦手な人でも、いつでも、どこでも楽しく簡単にできるスポーツです。皆さんのクラブでも楽しみながら健康長寿を目指すために、新しいスポーツに挑戦してみませんか。



【兵庫県】芦屋市老人クラブ連合会

スカイクロス



スカイクロスは、輪投げとゴルフをミックスさせたゲームで、中央に穴のある布製のリング状の円盤を使い、ゴルフのようにコースを回ります。独自の「ノルナーの規則」は自分のリングが相手のリングに乗るか、乗られるかで点数が加減されるもので、最後まで勝敗が分からないハラハラドキドキするゲームです。

モルック

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキックというゲームを元に開発されたスポーツです。モルックを投げて倒れた木製のピンのスキットルの内容によって得点を加算していき、先に50点になった方が勝ちとなります。50点を超えると25点へ減点されゲームは継続していくため、最後まで目が離せません。



【兵庫県】芦屋市老人クラブ連合会



【福岡市】中央区老人クラブ連合会

ソフトダーツ



ソフトダーツは、矢の先端がプラスチック製で安全性に配慮されています。得点は迅速に暗算するため頭の体操にもなります。集中力を養うことができるため認知症予防にもなります。合計得点を競う「カウント・アップ」、前競技者の得点を上回り最後まで勝ち残る「アンダー・ザ・ハット」の2種目を行い楽しんでいます。



【佐賀県】鳥栖市老人クラブ連合会



ふまねっと運動

ふまねっと運動は、あみを踏まないように注意してゆっくり歩く運動です。様々なステップで歩くことで、注意、集中、記憶や歩行バランスを改善し転倒予防の効果もあります。

ゴウゴウ

ヒモでつながっているゴムボールをハシゴ（ラダー）に向かって投げ、1、2、3点とポイントが表示されたラダーに引っ掛けて得点を競うゲーム。



【愛知県老人クラブ連合会】

他にもあります！こんなニュースポーツ

- ★ディスゲッター9
- ★ニチレクボール
- ★タスポニー

- ★バグー
- ★カローリング
- ★安全吹き矢フリーブロー



皆さんのクラブでも挑戦してみませんか？



子ども会と共同で開催している七夕祭り

となりまちの仲間



全国老人クラブ連合会活動賞受賞

《豊田市》 **陣寿会** 会長 羽根田 憲生

自治区・子ども会と連携 地域をつなぐ世代間交流

陣寿会では、自治区活動や子ども会の活動縮小が著しい現状を受け、地域コミュニティの存続に危機感を抱き、6年前から子ども会と連携した地域づくりの力を入れ取り組んでいます。

これまで、地域の見守り活動で子どもたちと面識はありましたが、子どもだけでなく保護者とも深い関係性を築く必要があると考え、学校の先生の知恵も借りながら、子どもと保護者が一緒に参加できるイベントを高齢者クラブで開催しています。クラブ会員の孫を起点に横のつながりを強化することで高齢者クラブの存在を知ってもらう機会となり、連携の糸口をつかむことに成功。このような地道な活動を通して、子ども会と緊密な連携を取るようになりました。

子どもと一緒に環境美化

また、陣寿会では以前から環境美化活動として、市の環

境美化の日に合わせて年2回、会員だけで区内の公園や道路脇の清掃活動を行っていました。しかし参加者数は10名程度と少なく活動縮小の一途を辿っていたため、現在は子ども会と一緒に環境美化活動を実施しています。

子ども会と連携することで参加者数は、春も秋も70名近くなり大盛況。内訳は会員10名、残り60名は子どもたちや保護者が参加しています。参加者が増えたことにより、より広範囲を細やかに清掃できるため、子どもたちも自分たちが普段遊んでいる場所を清掃することで、美化活動に対する意識が向上しています。

季節のイベント協力開催

地域コミュニティをより一層、活性化させるため、近隣の子どもたちや保護者を招待し季節のイベントを開催しています。七草粥会、ひな祭りにはちらし寿司、七夕には流しそづめん、ク

**老人福祉法制定60周年記念
第52回全国老人クラブ大会**

令和5年11月8日(水)・9日(木)、秋田県あきた芸術劇場ミハルス大ホールにおいて、第52回全国老人クラブ大会が開催されました。本会から表彰者3名を含む8名が参加しました。式典における表彰者・団体は次のとおりです。(敬称略)

《全国老人クラブ連合会会長表彰》

- ◎老人クラブ育成功労者
今川 智嗣 (豊橋市)
飯坂 正 (犬山市)
吉田 隆幸 (東海市)
- ◎優良老人クラブ連合会
坂下友和会 (春日井市)
永宝団地永寿会 (津島市)
- ◎優良市区町村老人クラブ連合会
知立市老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会「活動賞」

優れた活動に取り組むクラブ・老連に対して全老連会長から贈られる賞で、本県から2団体が受賞され、9月26日(火)に本会会長より賞状を伝達されました。

《ボランティア活動》

仁連木・東郷寿会 (豊橋市)

《その他(世代交流活動)》

陣寿会 (豊田市)



子ども会の保護者も参加し会員が手本となり味噌作り体験をしています

クリスマス、餅つきなど、近年、子どもたちが日本伝統の季節の行事にふれあう機会が減少しているため、実際に体験してもらっています。子どもたちは新しい体験の数々に目を輝かせながら楽しんでいきます。

また季節のイベントのほか、未就学児を中心とした子どもたちと味噌作り体験を行っています。事前に参加希望を地域住民から募り、参加人数を把握した上で、高齢者クラブで材料を調達し、子どもたちとの調理を行います。火を使わないた

め、小さな子どもも気軽に参加でき、子どもと一緒に材料をこねたり、丸めたり一つひとつの作業を楽しんでいます。味もおいしく、人気のイベントです。

高齢者クラブ主催のイベントに参加する子どもたちは着実に増え、それに伴いクラブ活動に積極的に参加する会員も増加傾向にあります。世代間交流をきっかけに、さらなるクラブの活性化を図ってまいります。

※豊田市では老人クラブではなく、高齢者クラブの名称を使用しています。

参加無料

出張スマホ教室 開催します!



どなたでも「無料」でご参加いただけます!

参加人数
5名様~
(60分)

いつも集まっているグループで
コミュニティー仲間と一緒に
楽しくスマホの操作を学びませんか?



スマホ教室の内容

- iPhone の使い方
- Android の使い方
- シンプルスマホの使い方
- LINE
- スマホセキュリティ
- スマホ決済
- 防災の備え

スマホ教室お申込み連絡先 (チラシを見たとお伝えください)

電話 : 090-1309-9516 担当 : 若林 亘

メール : SBBGRP-seminar.tokai@g.softbank.co.jp

ソフトバンクショップではさらに多くの教室を取り扱っております。

スマホ教室コース内容（一部抜粋）

スマホをお持ちでない方、ソフトバンクではない方、どなたでも参加いただけます！また、スマホ初心者の方に向けた講座も充実しております。

受講時間
45分

参加料
無料

各講座の定員数が
ございます

ご自宅でも
受講できます

種類	教室名	内容
iPhone・Android シンプルスマホ	入門編	基本操作／画面の見方／電話／文字入力／メール
iPhone・Android シンプルスマホ	基礎編	マップ／カメラ
iPhone・Android シンプルスマホ	応用編	インターネット／音声検索／アプリ追加
アプリ体験	オンラインスマホ教室（体験版）	Zoom アプリを使ったビデオ通話の使い方
	マイナポイント教室	マイナポイントとは／決済サービス登録方法・使い方
	LINE 教室	LINE の基本操作／友だち追加／他
	ネットショッピング教室	ネットショッピングのアプリ体験
便利・活用	スマホ決済教室	スマホ決済のメリット・使い方／アプリ体験
	IoT 教室	音声アシスタントについて／IoT 体験
安心・安全	フィルタリング教室	スマホのリスク／フィルタリング設定
	セキュリティ教室	画面ロック／迷惑メール対策／他

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19:00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お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

「認知症を理解し、地域で支える」パンフレット

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科
認知症介護研究・研修仙台センター

加藤 伸司

認知症の基本的な理解と現状、本人の思い、周囲が気をつけるべきこと、介護を担う家族の支援について、パンフレットとDVDで分かりやすく紹介しています。



認知症は特別な病気なのでしょうか

認知症の人は2020年の時点で**600万人**以上いるといわれます

65歳以上の人の**6.6人**に1人が認知症といわれます

年齢とともに増える病気で、
85歳以上 ▶ 約40% **90歳以上 ▶ 約60%** **95歳以上 ▶ 約80%**
に認知症が起こるといわれます。

※平均寿命まで生きると、2人に1人の病気といわれます。

**認知症は決して特別な病気ではなく、
とても身近な病気といえるでしょう。**

どんな障害を抱えても、その人が
住み慣れた地域で自分らしく
生活できる社会を目指して



～ クラブ活動の資料としてご活用ください ～

【お問合せ先】 所属の市町村老人クラブ連合会または県老連までご連絡ください

◆スポンサーへのお礼【1版】

このたびは「いきいきライフ」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。これからも末長きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人 愛知県老人クラブ連合会