

いきいきライフ

令和6年
4月発行

155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1丁目50番地 愛知県社会福祉会館内 TEL.052-212-5524 FAX.052-212-5522
編集・制作：株式会社 ニチコミ 〒460-0003 名古屋市中区錦1丁目20-8 TEL.052-231-3216 <https://www.nichicom.com>

笑顔いっぱい、憩いの場

心をつなぐ サロン活動

サロンは気軽に集え、無理なく楽しく通い続けられ、自由に参加できる場です。他クラブの活動内容を参考に、地域の憩いの場を作りましょう。



全国のサロン活動を
紹介いたします！



特集

6・7 ページ

本町・萩平長生会（設楽町）



6年度事業計画 重点事業

1 魅力ある老人クラブづくりの実現

魅力ある老人クラブづくりの実現を目指すため、各種事業の充実を図ります。

広報啓発活動として、機関紙やホームページの活用により、老人クラブ活動の紹介や、会員の皆様の健康づくりに役立つ情報等を掲載し、市町村でのクラブ活動の充実を図るとともに、幅広い世代への活動の周知に努めます。

また、一般の方に参加いただけるスポーツ大会を実施するとともに、多世代交流や健康づくり・介護予防活動を促進します。

さらに、近年、高齢者の健康増進に対する効用が注目されているeスポーツに着目し、スポーツ大会での体験会や機材の貸出等、体験の機会を設け、高齢者相互支援事業と連携し、普及を進めます。

これらの活動を通して魅力ある老人クラブづくりを実現するとともに、会員増強に繋げることを目指します。

2 全国三大運動の推進

「老人の日（9月15日）」「老

人週間（9月15日～21日）」を中心として、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を推進し、生活と地域を豊かにするクラブづくりを進めます。

①「健康」地域高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進
ア「高齢者の体力測定」の普及推進

イ シニアスポーツの普及推進
②「友愛」在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動の推進
ア 集いの場づくり・生活支援・情報伝達支援の推進

イ 高齢者相互支援事業の推進
③「奉仕」安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動の推進

ア 全国一斉「社会奉仕の日」（9月20日）の推進

3 新地域支援事業への参画推進
全老連の行動提案である「老人クラブが行う事業（活動）」が高齢者の介護予防や生活支援に資することへの理解と周知に努め、行政・関係者と連携、協力して事業への参画推進を進める。」に基づき本会としても新地域支援事業への参画を推進します。

情報満載！老人クラブのホームページ

老人クラブ活動の紹介や、会員の皆様の健康づくりに役立つ情報等を掲載しています。



- ①掲載内容を高齢者でも見やすく、操作しやすいレイアウトにするとともに、スマートフォンでの閲覧にも対応しています。
- ②「お知らせ一覧」として新規情報を見つけやすくしています。
- ③随時更新をできるようにすることで最新情報を素早く提供しています。
- ④市町村老連のホームページが閲覧でき、活動の参考にできます。



令和6年度 愛知県老人クラブ連合会
主な行事予定

令和6年能登半島地震災害
救援拠金について

1月1日に発生した石川県能登地方を震源とした地震は石川県、富山県、福井県、新潟県など広範囲にわたり甚大な被害を及ぼしました。

被災地への支援については、各機関、団体等において募金や必要な物資支援などに取り組まれているところですが、全国老人クラブ連合会においても、全国の老人クラブに救援拠金を呼びかけることになりました。

拠金については、1月より市町村連合会を窓口にも県老連が取りまとめています。3月末の第1次締切では4,018,782円の拠金が集まり、全老連へ送金しました。

第2次締切が8月2日までとなっておりますので、引き続き、救援拠金のご協力をお願いいたします。



開催日	行事	会場
5月31日(金)	理事会	県社会福祉会館
6月5日(水)	市町村老連新任会長研修会	県社会福祉会館
6月14日(金)	女性部会 総会・推進員研修会	県社会福祉会館
6月17日(月)	評議員会	県社会福祉会館
7月4日(木)～ 5日(金)	東海・北陸ブロック 老人クラブリーダー研修会	グランディア芳泉 (福井県あわら市)
8月29日(木)	第59回愛知県老人福祉大会	名古屋市公会堂
9月15日(日)	「老人の日」 (老人週間 15～21日)	
9月20日(金)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月26日(木) (予備27日)	第43回愛知県老人クラブ ゲートボール大会	大野極楽寺公園 (一宮市)
10月5日(土)	第52回愛知県老人スポーツ大会 第20回愛知県老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会	あいち健康の森公園 (大府市・東浦町)
10月10日(木) ～11日(金)	第45回愛知県老人クラブ将棋大会	日本将棋連盟 東海普及連合会 米将棋教室
10月18日(金) ～22日(火)	第36回全国健康福祉祭とっとり大会 (第32回地域文化伝承館 10月19日～21日)	鳥取県
11月12日(火) ～13日(水)	第48回愛知県老人クラブ囲碁大会	日本棋院中部総本部
11月20日(水) ～21日(木)	第53回全国老人クラブ大会	神奈川県民ホール (神奈川県横浜市)
10月中旬 ～11月中旬	第24回シニアスポーツ リーダー研修会	あいち健康プラザ (大府市)
12月11日(水)	女性部会 女性リーダー研修会	県社会福祉会館
1月28日(火)	市町村老連会長研修会	県社会福祉会館
2月13日(木)	第33回高齢者相互支援活動研修会	県社会福祉会館
3月21日(金)	理事会・評議員会	県社会福祉会館

女性リーダー研修会

のどを鍛えて

声も心も健康に

12月7日（木）、県社会福祉会館にて女性リーダー研修会を開催しました。4年ぶりに1日開催となり、18市町より52名の参加がありました。

講演では「声を磨いて心も身体もイキイキと のどを鍛える健康声磨き」と題し、日本声磨き普及協会認定インス

トラクターの中西直美氏より、正しい呼吸と発声の仕方や舌の筋肉を鍛えて誤嚥性肺炎にならない方法、また、女性には嬉しい表情筋を鍛え、しわを伸ばし美しくなる方法など、笑いのある楽しいお話をしていたいただきました。

友愛訪問活動等に活用する小物作りでは、ビーズストラップを作成することも、お正月にも活用できる折り紙でつくるポチ袋も紹介しました。その後「コロナ禍後のク



ビーズストラップ作りに挑戦！

ラブ活動」について、様々な問題点や今後の展望について和気あいあいと楽しく情報交換をされました。

市町村老連会長研修会

役割、目的見直し

活動をより楽しく

1月24日（水）、県社会福祉会館にて市町村老連会長研修会を開催しました。

本研修会は市町村老連のネットワーキング化、老人クラブ活動の充実等を図ることを目的に開催し、大雪という悪天候でしたが28名の会長が参加しました。

講師に地域問題研究所事業部長の池田哲也氏を招き「クラブ活動を楽しむヒント」と題し講演していただきました。老人クラブの役割・目的を改めて見直し、事業の削減・縮小を行うことで生ずる質の向上・役員負担軽減等のメリットやクラブ活動をより楽しくするためのポイントや参考になる活動事例の紹介がありました。

意見交換では、前半は地域混合で「日頃のクラブ活動で



あなた自身が楽しい♪と感じた場面」後半は地域別で「わがまちのクラブ活動を『さらにラクに楽しく』するための工夫やアイデア」を話し合いました。前向きな意見も多数出て、クラブ活動活性化に向け、ヒントを得る場となりました。

第32回高齢者相互支援活動修会

eスポーツ普及で
クラブ活性化

2月14日(水)、県社会福祉会館にて高齢者相互支援活動研修会を開催しました。ここ数年はコロナ禍で半日開催でしたが4年ぶりに1日研修となり、30市町73名の参加がありました。

長瀬副会長のあいさつの後「eスポーツの動向と新しいレクリエーションとしての活用」と題し、㈱「コミュニティ

第44回愛知県老人クラブ将棋大会

令和5年10月12日(木)～13日(金)
日本将棋連盟 東海普及連合会栄将棋教室
審判長：中山六段 参加人数：15名

優勝 横山 茂 (岡崎市)
準優勝 八木 正行 (一宮市)
第3位 木田 英機 (知多市)



第47回愛知県老人クラブ囲碁大会

令和5年11月14日(火)～15日(水)
日本棋院 中部総本部
審判長：稲垣五段 参加人数：35名

優勝 宮崎 信嘉 (岡崎市)
準優勝 山田 昌己 (弥富市)
第3位 岩田 圭司 (一宮市)



上位入賞者は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)の出場候補者になります。



4種目のゲームを体験

ネットワークセンター営業本部副本部長の澤崎栄治氏より講演がありました。eスポーツの基礎知識や現在の普及状況をはじめ、今後のオリンピックやアジア大会、身近なところでは、ねんりんピックの種目に採用されるなど近況

を交えたお話をされました。次に2地区のモデル市町から事例発表があり、北名古屋では、クラブの代表者が集まり、eスポーツの説明と実際の体験会を開催したこと、南知多町では、機材を購入し各クラブがサロン等で実際に体験をして会員が喜んでいる等の報告がありました。その後、参加者全員が「太鼓の達人」「グランツォリスモフ」「ぶよぶよeスポーツ」「オセロクエスト」の4種目のeスポーツを熱心に楽しそうに体験されました。



心をつなぐ サロン活動



高齢者がいきいきと暮らすための地域の活動の場としてサロン活動が全国的に推進されています。サロンは気軽に立ち寄れる場所。活動をともしる仲間ができることで自宅以外の居場所ができ、閉じこもりを防ぐことができます。皆さんの地域でも「サロン活動」をはじめてみませんか。

津島市本町の中心街で、市老連が運営する「いきいきサロン」は閉じこもりがちなお年寄りが気軽に集える場所にと、空き店舗を借り上げて毎週末に開放されています。かつて川魚店として使われていた築130年超の空き店舗を



会話もはずみます

津島市老人クラブ連合会
(愛知県)

空き店舗が
特別な空間に変身



地元の農家の方が育てた新鮮な野菜を100円で販売しています

活用して、2011年にオープン。多い日は70名ほどが訪れ、市老連の女性部メンバーが来場者をおもてなしし、時間を忘れおしゃべりに興じるなど、地域の憩いの場としてにぎわっています。

サロンの軒先には、地元の農家らが育てたネギやニンジン、旬のワケギ、新タマネギなどが並び、すべて100円で販売。野菜を買いに来た方々は、どう調理するかで話に花を咲かせています。また、サロンの2階では毎月、手芸教室が開かれ、地元のお年寄りらが集い好評です。



杵築市老人クラブ連合会
野原老人クラブ (大分県)

今日も大漁！魚釣りゲーム

サロン会は、毎月3回、金曜午後にかけており、魚釣りゲームなど、誰でも気軽に参加できるレクリエーションを行い、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしています。



楽しい時間でリフレッシュ



福知山市老人クラブ連合会
長町長寿会（京都府）



高得点を目指して！

童心に帰り大盛況

長町長寿会いきいきサロンは福祉会館の2階で開催しており脳トシにもなる楽しいゲームを行っています。

◎輪ゴムを使って脳トシ

親指に輪ゴムをかけて、片手で親指から人差し指に輪ゴ

サロン活動の内容例

- 茶話会での気軽なおしゃべり
- ストレッチ、体操、運動
- ウォーキング
- 工芸品などの技術の伝承
- 手芸や編み物、作品作りなどの手作業
- レクリエーションやゲーム
- 将棋や囲碁
- 園芸や季節の花を楽しむプログラム
- 地域の子どもや若い世代との交流
- 会食
- 料理
- 歌、カラオケ、音楽鑑賞
- 工場見学
- 野外活動や散策
- 日帰り温泉や旅行



ムを渡し、次は人差し指から中指に、中指から薬指、薬指から小指へと順番に輪ゴムを移動させます。これがなかなか難しいんです。

◎ゲームに熱中！真剣勝負

5対5に分かれ、ゴルフボールを紙コップに入れたものを滑らせ、1m先の数字を狙います。止まったところが得点になり、総合得点を競います。ルールは簡単ですが、やってみると面白く、皆さん真剣な表情に。

サロンに参加した皆さんは、終始、子どものようによく笑い、楽しく交流を深めることができました。

サロンの翌日、近所で参加者の皆さんと顔を合わせると「昨日は久しぶりに楽しかった」「昨日はよく笑って元気が出た」といった喜びの声をいただきました。長町長寿会会員相互の健康づくり、仲間づくり、脳トシ、親睦会になったのではと思えます。

誰でも楽しめる工夫を

葛原さくら会では、ふれあいサロン活動を通して、三世代交流ができるようなレク大会や、クリスマス会などを時季に合わせて企画し、まち協や自治会、町内会などの地域団体とも連携しています。

サロン運営で気をつけていることは、スイカ割りやバナナのたたき売り、歌や体操、ゲームなどバラエティーに富んだ内容を考えたり、他の校区老連と年2回グラウンド・ゴルフをして交流するなど、みんなが明るく楽しめるようにしています。

小倉南区老人クラブ連合会
葛原さくら会（北九州市）



みんなで食べるとおいしさ倍増



となりまちの仲間



全国老人クラブ連合会活動賞 ボランティア活動

《豊橋市》 **仁連木・東郷寿会** 会長 佐藤 敬洋



「交通立ち当番」を始動

仁連木・東郷寿会は、昭和47年4月に結成し、現在、会員86名で活動しています。

校区にある東田小学校南側の通学路の交通事故を問題視し、市・小学校・PTA・自治会・警察等と連携を取り話し合いをし、速度制限を30kmにすることにしました。

この速度制限30kmを徹底するため、令和2年10月から仁連木・東郷寿会では、交通死亡事故「0」の日（毎月10日、20日）に「交通立ち当番」としてボランティア活動を始めました。当番の際は、朝7時30分～8時10分の登校時間と午後1時～2時10分の下校時間とに、A4サイズの紙に速度制限を呼びかける手作りプレートを携帯して周りに努めています。

地域の力で事故減少

毎回約12名の会員が参加し、交通指導員、小学校の



雨の日も交通安全を呼びかけ

教員、PTA、当クラブ会員が協力して、晴れの日も雨の日も欠かさず違反自動車を見張っています。この活動を継続することで以前のような交通事故は激減し、小学生の安全安心な登下校にも役立ち、小学校の先生方からも大変喜ばれています。今回受賞した表彰状は活動拠点である老人センターに飾り、会員の皆さんで喜びを分かち合い、日頃の活動の励みにしていきたいです。

最後に、佐藤会長にとつて老人クラブの魅力は何かおたずねすると「人とのふれあいが一番」とのこと。日頃から同年代の方々が顔を合わせ、おしゃべりをしたり、一緒に同じ目的に向けてともに協力する機会を定期的に作ることに心がけることが心身の健康を保つとともに、皆さんの元気の源になっていくそうです。今後も幅広い活動をとおして地域を支えていってくださいます。

人とのふれあいが魅力

に作ることが心身の健康を保つとともに、皆さんの元気の源になっていくそうです。今後も幅広い活動をとおして地域を支えていってくださいます。

老人クラブ会員章

会員章を胸に、活動の輪を広げましょう。



1口 1,000円

サイズ：13mm×18mm
タック式・ピン式(在庫のみ販売)

【お申し込み】 所属の市町村老連クラブ連合会

令和6年度版 リーダー必携



令和6年5月発売予定。クラブ運営を理解するうえでの基礎的な資料として、老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。

640円(税・送料込)

(A4判)

※画像は令和5年度版

【お申し込み】 所属の市町村老連クラブ連合会または県老連

参加無料！どなたでも気軽にご参加ください
出張スマホ教室 開催します！



参加人数は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

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。

スマホの困った…を解消！「スマホ教室」各種開催中

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

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



不動産登記推進
イメージキャラクター「トウキツネ」

名古屋法務局からのお知らせ

令和6年4月1日から相続登記
が義務化されました！

Q1 不動産の相続登記が義務化されるのは、なぜ？

相続登記がされないため、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し（九州本島を上回る規模にまで拡大）、周辺の環境悪化や公共工事の阻害など、社会問題になっています。

この問題解決のため、令和3年に法律が改正され、**これまで任意だった相続登記が令和6年4月1日から義務化**されました。

Q2 相続登記の義務化とは、どのような内容？

相続人は、**不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に**、相続登記をすることが法律上の義務になります。**令和6年4月1日より前に相続した不動産も**、相続登記がされていないものは義務化の対象となります。

正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の**過料が科される可能性**があります。

※名古屋法務局では、登記申請に関する
手続案内を実施しています。

詳しくはこちらから



遺言書ほかんガルー

令和2年7月10日から
遺言書の保管を始めました！

～あなたが書いた遺言書、法務局がお預かりします～

法務局に遺言書を預けると
次のような**メリット**があります！

- 改ざんや紛失などの心配がありません。
- 法務局職員が、民法で定められた書き方（形式的要件）を確認します。
- 申請時に**3,900円**を納めるだけで保管できます。
- 遺言者ご自身が亡くなったとき、法務局に遺言書を預けてあることを、希望した方へ通知できます。

安く、安心、便利な「**自筆証書遺言書保管制度**」を、ぜひご利用ください。

詳しくはこちらから



お問合せ先 名古屋法務局供託課
☎ 052-952-8184

※愛知県内の法務局の支局でも取り扱っています。

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

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

老人クラブや会員だけが利用できる保険です。

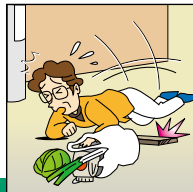
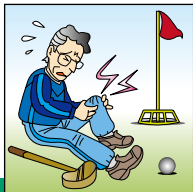
全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および
市区町村老連に所属している単位老人クラブが加入できます

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。

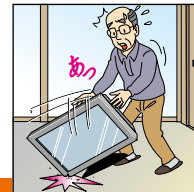
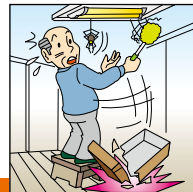


会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

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。



新規加入をご検討のクラブ(会員)へ

★クラブの保険担当者を1名お決めください

(会長等の役職者である必要はありません。実際にお世話される方をお願いします)

★加入申込書のご請求

以下の項目を明記のうえFAXまたはハガキまたはEメールで全国老人クラブ連合会「保険係」まで資料請求してください。お電話でも承ります。

- ①所属の市区町村老連名
- ④郵便番号
- ⑦全会員数
- ②単位老人クラブ名
- ⑤住所
- ⑧加入予定人数
- ③保険担当者氏名
- ⑥電話番号
- ⑨希望の保険(傷害保険または賠償責任保険または両方)

◆資料請求受付期間

老人クラブ傷害保険

7月1日から8月末日、1月4日から2月末日

老人クラブ賠償責任保険

随時受付中

資料請求
お問い合わせ先



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、「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))」と「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)」についてご紹介したものです。

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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024

鳥取県鳥取市 俳句交流大会

【開催日】令和6年10月20日(日)

【大会会場】鳥取市文化センター
鳥取市吉方温泉3丁目701

【吟詠会場】鳥取砂丘



作品募集

【募集期間】令和6年

6/30まで
必着

投句料は無料

募集句 投句料は無料です

【募集期間】令和6年6月30日(日)まで ※必着

【募集区分】高齢者部門(60歳以上):昭和40年4月1日以前に生まれた人

【投句方法】次のいずれかの方法により、自作未発表作品(雑詠)1人2句以内を楷書で記入し、必要事項も記入のうえ、投句(登録)してください。

◆郵送・FAXによる投句

一人2作品まで・住所・電話番号・氏名・年齢・生年月日を明記のうえ、下記へお送りください。

【送付先】ねんりんピックはばたけ鳥取2024鳥取市実行委員会事務局

〒680-8790 鳥取市幸町71番地 鳥取市ねんりんピック推進室内

TEL:(0857)30-8260 FAX:(0857)20-3910

◆インターネットからの投句

募集句、投句サイトにアクセスし、必要事項を入力してください。

募集句投句サイト

<https://www.nenrinpic.net/haiku/>



◆スポンサーへのお礼【●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