



第160号

歳遊記

さいゆうき

【発行】
公益財団法人愛媛県老人クラブ連合会
〒790-0843 松山市道後町2丁目9番14号
ひめぎんホール別館内
TEL 089-925-7424



新年のごあいさつ

（公財）愛媛県老人クラブ連合会
会長 高倉純一

新年あけましておめでとーございませう。

会員の皆様方には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、昨年7月の西日本豪雨災害により被災されました方々には、改めてこの機会をお借りしてお見舞いを申し上げますとともに、今後とも、力強く地域の復旧・復興に前進されま

進むことが出来ております。

しかし、高齢者が人口の3人に1人を占め、人生100年時代を迎えようとしているにもかかわらず、本県の老人クラブ会員数を見ても、平成30年4月1日現在78,007人で、ピーク時の平成10年の半数にまで減少して来ております。

私たちが、高齢期を楽しく、生きがいを持って、安心して暮らしていくためには、持てる知識と経験を生かし、自らが健康で自立し、友愛の精神で身近な仲間と支え合い、奉仕の心で住み

よい地域づくりを進めていくことが何より大切であり、その推進力の基となる老人クラブ会員の増強は、今日、最も切実な喫緊の課題であります。

このため、県内のあらゆる老人クラブにおかれましては、今後一層、魅力あるクラブづくりや次世代リーダーの登用に努められるとともに、皆様が老人クラブで行っていただける健康づくりや友愛活動の取り組みを外部に情報発信していただきたいと強く念願するものであります。

年頭にあたり、私以下県老連スタッフ一同も、これらの取り組みを今後より一層進めていくことを心新たに決意しているところであります。

終わりに、各老人クラブのさらなる発展と会員皆様の御健勝と御多幸を心から祈念申し上げます。新年の御挨拶とさせていただきます。



新年挨拶

愛媛県知事 中村時広

平成31年の年頭に当たり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

老人クラブの皆様におかれましては、「健康・友愛・奉仕」を柱として、長年にわたり、独り暮らしの高齢者に対する訪問や地域見守りボランティア等の地域貢献活動に尽力されま

温かい義援金を頂戴しましたことに、厚くお礼申し上げます。

さて、本県では、平成30年4月1日時点の高齢者人口が43万8千人余りとなり、高齢化率は31・66%と、いずれも過去最高を更新しました。

こうした中、県におきましては、生涯にわたり健康で生きがいを持って暮らせる地域社会の実現に向けて、高齢者大学校における学習機会の提供やサイクリングを通じた生きがい・健康づくりに努めることともに、高齢者の方々

また、昨年7月の豪雨災害に際しましては、県に対し、被災者の方々への

による文化・スポーツ活動への支援に

第47回全国老人クラブ大会開催参加

第47回全国老人クラブ大会が12月4日・5日の両日沖縄県宜野湾市で「のびそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」をメインテーマに開催され、本県からは10名が参加しました。

初日はテーマ別に4つの活動交流部会に分かれ、それぞれの会場で活動事例発表が行われました。

第1部会「私たちの地域を支え合おうー新地域支援事業への参画ー」、第2部会「仲間を増やそうー会員増強運動の推進ー」、第3部会「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」、第4部会「一舞台発表ー演じる活動」のテーマに分かれての活動交流部会です。

その後の式典は、沖縄県老連会長の歓迎の挨拶にはじまり、続いて老連会長挨拶、表彰、来賓祝辞、大会運営採択等が行われ、盛会のうちに終了いたしました。

来年度は、埼玉県で開催されます。一、老人クラブ「100万人会員増強運動」をすすめます
二、「友愛活動」の充実と「新地域支援事業」を支援します
三、高齢者の尊厳が守られる諸制度、地域共生社会の実現を目指します。

◎大会賞状項目

- ◎全学連委員長表彰受賞者
 - 前成功功表彰
 - 今村 旭（愛媛県老連副会長）
 - 沖 則文（前愛媛県老連副会長）
 - 優良老人クラブ表彰
 - 大見老人クラブ（今治市大三島町）



第47回全国老人クラブ大会開催参加

第58回愛媛県老人クラブ大会開催

去る9月6日、ひめぎんホールサールにおいて、県下市町老連から会員680名が集い、第58回愛媛県老人クラブ大会が開催されました。



大会では、参加者全員による国歌斉唱のあと、物故された老人クラブ関係者並びに平成30年7月豪雨災害の犠牲者に対し黙祷を捧げました。そして高倉純一県老連会長の挨拶に続いて、老人クラブに貢献された個人、団体等に對する表彰が行われました。

なお、各表彰の内訳は以下の通りです。(知事表彰として高齢者福祉関係功労者12名、会長表彰として優良老人クラブ11クラブ、老人クラブ活動功労者34名、優良介護者8名、会員増強クラブ3クラブ、新設・復活クラブ3クラブ)。

式典の後は、赤十字救命法講師の加地弘明氏による「災害時！その時あなたは何を」と題した講演が行われました。この中で加地氏は、「災害とは人の命や生活に被害が及び、過去の例から災害時にはどういふ状況に陥るのか、どれくらいのを準備す



べいのか、日頃から興味をもって自ら調べ、何が必要か自分で考えて確実に備えておくこと、被害を軽減することができると語り、日頃からの備えの重要性を訴えました。

講演の後に行われた警察講話では、愛媛県警察本部生活安全企画課犯罪抑止対策上席係長の榎田柱之警部補が県内の特殊詐欺被害の実態について、前年度からは若干減ってはいるものの、

第58回愛媛県老人クラブ大会

世界に先駆け超高齢社会に突入した我が国は現在、高齢人口の急激な増加や都市化の進展、地域コミュニティの衰退等により、要介護者の増加、高齢者の孤立、消費者被害など、これまでの制度では対応できない様々な課題に直面している。

そのような中、老人クラブはこれまで、地域社会を支える一員として、健康づくりや友愛活動を通じ、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、経験と組織力を生かした見守りや生活支援に取り組んできました。その社会的意義は今後ますます高まると思われる。

大会宣言

一方、会員減少や後継者の不在など、老人クラブには依然として厳しい状況が続いている。5年計画で取り組む会員増強運動も最終年度を迎え、声掛けや体験型動議に加え、自治体と連携した取り組みを行うなど、組織を挙げた更なる運動の強化を図らねばならない。

本日、ここに集う愛媛県老人クラブ代表者は、決意も新たに次のことを宣言する。

- 一、会員共助による「地域支援活動」を推進する
- 一、健康づくり・介護予防活動に積極的

日月末までに53件発生しており、被害額は1億6千万に上ると述べ、県警が推奨している「3無運動」(1)相手に連絡しない、(2)お金を振り込まない、(3)一人で悩まないを強く呼び掛けている。

最後に大会宣言を採択して、大会は盛況裡に幕を閉じました。

愛媛県知事表彰受賞者氏名(敬称略)

- 松山市 久保勝良
- 今治市 矢野タマル
- 宇和島市 酒田武俊
- 八幡浜市 岡崎照子
- 新居浜市 岡正勝
- 西条市 越智石美
- 西条市 村上廣子
- 四国中央市 森ルイ
- 久万高原町 中川良夫
- 内子町 奥田義一
- 伊方町 向井龍彦
- 鬼北町 坂本市郎

平成30年度中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

公益財団法人鳥取県老人クラブ連合会主催による平成30年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が、10月22・23日の2日間にわたって鳥取県米子市において開催され、本県からは23名が参加しました。

当初は、7月12・13日の予定でしたが、平成30年7月豪雨災害の影響により延期を余儀なくされ、晩秋の開催となりました。

初日は開会式に続いて全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏から「老人クラブ組織の発展に向けて」のばそ「健康寿命、担おう！地域づくり」と題した基調報告があり、その後は3つの研修テーマに沿った部会を2日間

にわたり、全体で行いました。そのうち第3部の「会員増強及び若手会員活動の推進」というテーマでは、本県から今治市老人クラブ連合会若手委員長の高良雅文さんが、地元における若手委員の活動についての事例発表を行い、その後情報交換や活発な討議が行われました。

また2日目の後半は、落語家の桂小文吾氏による「腹から笑っていきいき人生」と題した講演があり、その後鳥取県老人クラブ連合会副会長による総括がありました。

来年度は高知県で開催されます。

第60回四国老人クラブ大会

今年度は香川県で開催、37名が参加

四国老人クラブ大会は四国4県の持ち回りで開催されており、今年度は香川県老連が主催となり、8月1日に丸亀市のオーケラホテル丸亀にて開かれました。参加者は346名、本県からは、JR予讃線の不通というアクシデントを乗り越えて無事37名が参加し、盛大な大会となりました。

大会は大会長である香川県老連の豊島会長の開会あいさつ、表彰、浜田恵造知事他の来賓祝辞などの式典があり、続いて香川県立保健医療大学立学長の佐藤功氏による記念講演「肺の健康について」元気に呼吸をしています

か?」が行われました。そして、休憩をはさんで各県の意見発表があり、その後大会宣言を採択して閉会しました。

活動事例発表では、本県から大洲市菅田音楽会連合会副会長の福田トミ子さんが、地域支え合い・助け合い活動の推進をテーマに発表を行いました。この中で、先の平成30年7月豪雨災害による大洲市の被害の状況も交えながら、見守り支援分類表や実態把握結果により把握した、高齢弱者に対する支援活動等が紹介され、後半の質疑応答の際は、福田さんの発表に対する活



発な質疑や意見があり、大変盛りのある事例発表となりました。来年度は本県で開催されます。皆様ぜひご参加ください。

- 四国老人クラブ大会長表彰本県受賞者 高倉純一 (愛媛県老連 会長)
- 塚本 馬 (愛媛県老連 理事)
- 伊崎福徳 (愛媛県老連 理事)

寝たきり防止の秘訣は前かがみの姿勢にあり 平成30年度 県老連女性リーダー研修会開催

平成30年度の県老連女性リーダー研修会が12月12日、ひめぎんホール別館第1会議室において開催され、県下各地から女性リーダー96名が参加しました。

今回の研修会は2部構成となっており、第1部は、なぜ人は寝たきりになるのか、そのメカニズムと、人を寝たきりにさせない介護の在り方についての講演、第2部は、サロンや日頃の活動で使える、簡単に、お金を掛らず、どこでも出来るレクリエーションを実際に体験しながら学んでもらおうというもので、講師として、愛媛県在宅介護研修センターのセンター長兼研修室長の金田由紀子先生をお迎えして開催

されました。

研修会は桑田幾世県老連女性委員長(東温市)の開会挨拶で幕を開け、まず第1部の「老いて生き生き生きる秘訣」と題する講演が行われました。この中で金田先生は、「生活の中で残された機能を使うかどうか、寝たきりになるかどうかのバロメーター」と語りました。いわゆる三大介護である食事、排泄、入浴は生活の基本と考えられ、これらを誰の手も借りずにできるかどうかは身体的機能を図る指標になっていますが、実はこれら一連の動作を安全かつスムーズに行うには、前かがみの姿勢を取る必要があります。これは、普段私たちが無意識に行って

愛媛県老連健康づくり大学校 内子町で開催

今年の健康づくり大学校は南予の内子町で開催しました。7月の西日本豪雨災害の直後の7月10日が入学式となりました。

今年には台風も多く、警報が出て、大学校が午後休講になるなどのアクシデントもありましたが、無事12月7日に6人の退学者を除く93名が卒業式を迎えました。



内子町は旧内子町と五十崎町と小田町が合併して現在の内子町となっており、受講生の皆様が、何より良かったと言ってくれた言葉は、「今まで、知らなかった人とこんなに仲良くなれて、この年で友達が増えて嬉しい」でした。

こうした仲間づくりを通じて、健康の知識や技術を学び、仲間と支え合いながら、老人クラブの和が広がることを願っています。

卒業式の後の交流会では、大盛り上がりで、同窓会や修学旅行へ行こうなどの声も聞かれました。

いる生理学的動作ですが、この姿勢をとれなくなると、普通に過ごしていた人が要介護になってしまう原因となります。金田先生は、途中イスに座ったの笑顔を交えながら、相手の機能を使った介護の仕方を説明し、介護において大事なことは、前かがみの姿勢を自分の残存機能を使って取れるように助すること、つまり介護の役割とはできない所だけ手を貸し、今まで通りの生活を続けることだと話されました。

第1部の講演が終わり、休憩を挟んでいきいき体操をした後、セミナー後半では、「みんなで楽しむレクリエーション」と題する講座が行われました。ここでは、自分のクラブやサロンで応用できる、簡単なかつ自然と前かがみの姿勢になるようなゲームのいくつかを紹介するとともに、7つのグループに

分かれての体験学習が行われました。参加者たちは、グループ対抗じゃんけんゲームやレジ袋を割って作った「羽」を落とさないよう回扇であおぐゲームなど5種類ほどのゲームを順番に体験し、時に歓声を上げ、皆、夢中になって楽しんでいました。



今回の研修会で得られたことを、皆さんの地元での生活や今後の活動に少しでも役立てていただければと思います。

平成30年度愛媛県老人クラブスポーツ大会

今年度のスポーツ大会は昨年度と同じ、松山市北条スポーツセンターで行いました。愛媛県下から集まるには、交通の便が悪いので、「参加の皆様は朝早くから出発してください、ありがと」ございました。応援や各競技を運営してくださった役員の皆様も合わせると864名の参加となりました。

選手宣誓はワナゲ選手の代表から伊方町湊浦老人クラブの松岡千代子さんでした。



5競技の成績は下記の通りです。

- ▽クロケットの部
 - 優勝 なでしこ(宇和島市)
 - 準優勝 大洲黒田老友会(大洲市)
 - 三位 波止浜(今治市)
- ▽ゲートボールの部
 - 優勝 よしつみ泊(今治市)
 - 準優勝 西野シルバー長会(松野町)
 - 三位 大洲八多喜寿会(大洲市)
- ▽グラウンド・ゴルフの部
 - 優勝 古川高師クラブ(松山市)
 - 準優勝 市坪老友会A(松山市)
 - 三位 中須賀喜楽会(松山市)
- ▽ペタンクの部
 - 優勝 市坪平成クラブ(松山市)
 - 準優勝 伊方町小中浦(伊方町)
 - 三位 大内(宇和島市)
- ▽ワナゲの部
 - 優勝 田之浜クラブ(宇和島市)
 - 準優勝 西岡A(東温市)
 - 三位 國永Aチーム(宇和島市)

高齢者の体力づくり支援事業 みなさんはどんな運動をしていますか??

と来年度の終わりにには体力がアップしているはず...

地域に広げよう 友愛の輪
平成30年度高齢者相互支援事業について



県老連は、引きこもりがちな高齢者を地域で支えるため、モデル地区を指定して友愛活動を行う「高齢者相互支援推進事業」を毎年実施しております。

また3月18日には、各モデル老連のシルバーリーダーが一堂に会し活動報告を行う「高齢者相互支援活動発表セミナー」が、松山市のひめぎんホール別館にて開催されます。このセミナーでは、活動事例発表の他、大阪府から日本ソーシャルワーカー協会会長の太塚保信先生をお迎えし、地域での支え合い活動についての講演も行われる予定です。一般の会員も参加は可能ですが、参加希望の方は県老連事務局までご連絡ください。



「平成30年7月豪雨災害」

救援拠金について報告

平成30年7月に発生した西日本豪雨災害では、本県も甚大な被害を受けましたが、その救援金につきまして、当連合会でも無理のない範囲で募金をお願いいたしました。



結果、県内11市町老連より、300,000円の浄財が寄せられました。また遠くは仙台市老人クラブ連合会や熊本県老人クラブ連合会からも温かい支援を頂き、総計では、733,514円となり、地元の後援の為、愛媛県へ義援金としてお渡しました。その後、愛媛県知事より、義援金は市町を通じて被災者の方に届ける旨、お礼状を頂きました。救援拠金をお寄せいただいた会員の皆様の、友愛の心に改めて深く感謝申し上げますとともに、「ここに報告させていただきます。」

【応募期間】
2019年2月1日(金)～5月31日(金)必着

【応募方法】
(1)下記の①、②、③を明記のうえ、はがき・FAX・メールにて、愛媛県老人クラブ連合会まで送付してください。
①愛媛県老人クラブ連合会にふさわしいと思われる「愛称」(ふりがな)
②簡単な説明
③応募者の氏名、性別、年齢、郵便番号、住所、電話番号、老人クラブ会員であれば所属老人クラブ名

【選考・発表】
(1)応募作品の中から、当連合会理事会において選考決定します。
(2)選考結果は県大会において発表するとともに、県老連ホームページ、広報誌に掲載予定です。
(3)採用された方には金2万円及び記念品を県大会の席上で進呈いたします。但し該当者が複数の場合は抽選とさせていただきます。

第6回若手委員会 開催報告

平成30年11月8日(日)13時30分より、第6回愛媛県老連若手委員会が、ひめざんホール別館第14会議室において開催されました。

愛媛県老連会長である高倉純一会長が挨拶があり、続いて新任の若手委員が紹介された後、議事に入りました。まずはじめに、老人クラブについて若手委員に共通認識を持つてもらったため、青野県老連事務局長から老人クラブの目的や主な活動、現状と課題等の基本的な説明がありました。続いて若手委員長の吉良雅文氏による募調報告が行われました。吉良氏は、今治市老連の若手委員会立ち上げの経緯や現状などについて丁寧に説明し、若手委員

会は老連の一部として、老連のため委員のために働くのだという意識がないとうまくいかないし、また老連役員の熱意と理解がなければ若手は動けない、市町老連の役員は若手をうまく活用してほしいと語りました。

その後協議に移り、会員増強やクラブの魅力をいかにアピールするかについて活発な意見交換が行われました。各市町老連において若手部の組織化はある程度進んだものの、周囲の理解や支援を得るのは想像以上に難しく、一部の市町を除けば、実態を伴っていないのが現状です。この状況をどうやって打破していくか、これらが正念場と言えそうです。

事務局のしげやき

皆様、明けましておめでとうございます。平成最後の「愛媛県老連だより歳遊記」をお届けいたします。

昨年を表す漢字は「災」でしたが、県老連もまた例外ではありませんでした。

平成30年7月に起きた西日本豪雨災害により、中国四国ブロック老人クラブリーダー研修会は延期を余儀なくされ、四国老人クラブ大会では行程の大幅な見直しを迫られました。

大変な被害に遭われ、まだまだ復興には時間がかかりそうです。そんな中、大変な時はお互い様と、以前、甚大な被害に遭われた仙台市や熊本県から温かいご支援もいただきました。感謝の念とともに、世の中は助け合いの精神で成り立っていることを改めて強く感じました。

来年度は新しい元号になります。愛媛県老連においても四国老人クラブ大会の開催場所が新しい所になり、また、皆様からの「応募」により新しい名前も付けていただく予定です。どんな愛称になるのか、新元号同様とても楽しみな、平成最終年で

「愛媛県老人クラブ連合会」愛称大募集!!

このたび愛媛県老連では、老人クラブのイメージアップのため、また老人クラブのPRや会員の輪を広げることを目的に、いきいきと活力あるえひめの高齢者と老人クラブを連想させる愛称を募集します。

【応募期間】
2019年2月1日(金)～5月31日(金)必着

【応募方法】
(1)下記の①、②、③を明記のうえ、はがき・FAX・メールにて、愛媛県老人クラブ連合会まで送付してください。
①愛媛県老人クラブ連合会にふさわしいと思われる「愛称」(ふりがな)
②簡単な説明
③応募者の氏名、性別、年齢、郵便番号、住所、電話番号、老人クラブ会員であれば所属老人クラブ名

【選考・発表】
(1)応募作品の中から、当連合会理事会において選考決定します。
(2)選考結果は県大会において発表するとともに、県老連ホームページ、広報誌に掲載予定です。
(3)採用された方には金2万円及び記念品を県大会の席上で進呈いたします。但し該当者が複数の場合は抽選とさせていただきます。

【応募・問い合わせ先】
〒790-0843
松山市道後町2-9-14
ひめざんホール別館内
愛媛県老人クラブ連合会
TEL 089-925-7424
FAX 089-996-8486
Eメール:
ehimekenrouren@gmail.com

たくさんのご応募、お待ちしております！
ステキな名前つけてくださいね～



県老連女性委員会開催される

県老連女性委員会が任期満了となり、各市町老連から推薦され、県老連理事会において選任された20人の方が新たに女性委員に就任しました。任期は平成32年3月31日までの2年間です。

県老連女性委員会は、発足した平成6年から現在まで、東中南予の各地域ごとに4名ずつ、計12名の委員で構成されてきました。しかしながら、その間に市町村合併に伴う市町老連の統合があり、また平成25年には、各市町から推薦された若手リーダー20名で構成される若手委員会が発足した事もあり、平成30年1月31日に開催された理事会において、女性委員会設置要領の改正が行われ、女性委員の定数が各市町老連から1名ずつ、計20名に変更されることになりました。

そして、年度が変わった4月4日に女性委員会が開催され、今回新しく選任された女性委員が顔をそろえました。自己紹介に続いて、新役員の互選が行われ、女性委員長には奥田幾世氏(東温市)、東予ブロックの副委員長には岡田美津子氏(四国中央市)がともに再任となり、南予ブロックの副委員長には新たに小高勢津子氏(西予市)が選ばれました。なお、選出された女性委員長は県老連の副会長を、また副委員長は評議員をそれぞれ務めます。

続いて、県老連事務局より今年度の県老連の事業計画や指定旅館制度の説明などがありました。その後、地域における女性部の置かれた状況や活動などについて情報交換が行われて、平成30年度女性委員会は閉会しました。

うちのクラブ、がんばっとるけん

～生き生き老人クラブ募集中～

「歳遊記」では、活発な活動をしているクラブをたくさんご紹介したいと思っております。そこで、地域支え合いや健康づくり、会員加入促進や若手委員・女性委員の活躍など、会員の皆さんにぜひ知ってほしいという活動がありましたら、その記録を事務局まで送って下さい。(様式は問いません。活動内容のわかる写真があれば添付して下さい。)なお、内容確認のため、事務局より連絡する場合がありますので、クラブ名、会長名、連絡先等忘れずに明記して下さい。

たくさんのご応募、お待ちしております！
【送り先】 〒790-0843 松山市道後町2丁目9-14 ひめざんホール別館内
(公財)愛媛県老人クラブ連合会 Eメール: himerou@lime.ocn.ne.jp