



第161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

愛媛県県民文化会館別館内

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うございます。会員の皆様方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、平成から令和へと新しい時代の幕開けやラグビー・ワールドカップが開催されるなど明るい話題が数多くある一方、昨年の西日本豪雨に続き台風や豪雨によって多くの方が被災されましたが、本年は、災害のない穏やかな年となり、56年ぶりに開催される東京オリンピックで大いに盛り上がり素晴らしい年となることを心より願っています。

また、関係団体をはじめ、皆様のご支援とご協力をいただきまして、4年ぶりに本県で開催した四国老人クラブ大会も成功裏に終わり、雨天でスポーツ大会は中止となりましたが、県老人クラブ大会や健康づくり大学校等多くの事業が計画通り完了してきているところでございます。

愛媛県老人クラブ連合会におきましても、念願であったクラブの愛称が「こまどりクラブ愛媛」と決定され、新たな時代の幕開けとなりました。

さて、本県の高齢者の状況を見てみますと、平成31年の本県の高齢者人口は約44万一千人で高齢化率は約32%ですが、今後さらに高齢者が増え続け、令和7年頃には高齢者人口のピークを迎え約44万6千人になると予想されています。その後、高齢者の人口は減少していきま

すが、若い方が急速に減少するため総人口も減少し、令和22年頃には、高齢化率は40%になりその後も上昇すると思込まれています。加えて、半身高齢者や認知症高齢者、要介護(支援)認定者も増加すると推計されており、これまで以上に元気な高齢者が手助けを必要とする高齢者を支えていくことが必要となってきます。

そのため、私達高齢者は、引き続き自主的、主体的に健康づくりや介護予防活動に努め、健康寿命を延伸していく必要があります。また、みんなが安心して暮らせる地域を作るためには、さらに多くの高齢者に老人クラブに加入していただき、私達と一緒に友愛活動をはじめとする支え合い活動を進めていくことが必要であると思います。



## 新年挨拶

愛媛県知事 中村時広

令和2年の年頭に当たり、謹んで新春のお喜びを申し上げます。

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、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すとともに、健康づくり大会や学校の開催や各種スポーツ大会への参加などを通じ、地域の活性化に御貢献を賜っており、深く敬意を表します。

さて、昨年は、30年余り続いた「平成」の代が終わり、新元号「令和」が幕を開けた大きな節目の年でした。改めて「平成」を振り返りますと、我が国が戦

争を経験することがない平和な時代であった一方、全国各地で大規模な自然災害が数多く発生したほか、少子高齢化が進み、人口減少社会への転換点を迎えた時代でもありました。本県においても人口減少が進む中、平成31年4月の高齢化率は32.05%に達し、今後更なる上昇が見込まれており、将来における地域活力の維持、向上を図る上で、長年の豊富な知識と経験を有する高齢者の皆様の御活躍が欠かせません。

このため、県におきましては、元気で意欲ある高齢者の方々充実した毎日

を過ごしていただけるよう、高齢者大学校における学習機会の提供や、生活を豊かにする文化・スポーツ活動への支援など、各種施策を推進しております。

また、2年後の令和4年には、愛媛県において高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康、福祉の総合的な祭典「ねんりんピック」が開かれることとなっており、市町等と連携の下、開催に向けた準備を進めているところでです。

どうか皆様方には、これらの取り組みに御理解をいただきますとともに、いつまでもお元気で、地域を支える担い手として活躍され、本県の高齢者福祉の向上と「愛(え)顔(が)あふれる愛媛づくり」にお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。

また、2年後の令和4年には、愛媛県において高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康、福祉の総合的な祭典「ねんりんピック」が開かれることとなっており、市町等と連携の下、開催に向けた準備を進めているところでです。

終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。

また、2年後の令和4年には、愛媛県において高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康、福祉の総合的な祭典「ねんりんピック」が開かれることとなっており、市町等と連携の下、開催に向けた準備を進めているところでです。

終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。

また、2年後の令和4年には、愛媛県において高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康、福祉の総合的な祭典「ねんりんピック」が開かれることとなっており、市町等と連携の下、開催に向けた準備を進めているところでです。

終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。

## 愛媛県老人クラブ連合会の愛称が決定しました!

当連合会では、老人クラブのイメージアップのため、老人クラブのPRや会員の輪を広げる事を目的に、「愛称の公募を行い、審査の結果、数ある応募の中から、「こまどりクラブ愛媛」が選ばれました。

愛媛県老連は、今回の愛称決定を契機に、今後様々な老人クラブ活動を通じて、多くの人に親しんでいただくとともに、会員一同元気で明るく、魅力あるクラブづくりに励んでまいります。

○愛称「こまどりクラブ愛媛」について  
「こまどり」は愛媛県の県鳥。うぐいす「おおるり」となると古来名鳥と称され、石鎚山系に多く生息しています。  
全長14cmの小さな体ながら、ヒンカカラカラと驚くほど力強く甲高い声をさえずります。この鳴き声が元気のよい馬(駒)のいななきに似ているところから駒鳥(こまどり)の名がつけられました。元気が良くて可愛い愛される老人クラブがイメージされます。

○愛称の募集期間：2019年2月1日(金)～5月31日(金)  
○愛称の選考：令和元年度第3回理事会(7月26日開催)において、応募作品の中から選考  
○入選者：徳本陸英様(松山市在住・男性・77才・老人クラブ会員)

## 第7回若手委員会開催

令和2年1月9日(木)に、県民文化会館別館において第7回愛媛県老人クラブ連合会若手委員会を開催しました。

今回の委員会は任期満了に伴うものであるため、委員長と副委員長との選出が行われ、委員長に宇和川伴典委員(東温市老連)、副委員長に岡田信委員(新居浜市老連)と小屋敷隆委員(宇和島市老連)が選出されました。その後、議事に移り、事務局から令和4年に開催

される全国健康福祉祭「ねんりんピック」愛媛大会の概要について説明がありました。次に、若手委員会の今後の取組みについて、事務局から各市町の若手委員会の設置状況や事業の実施状況などについて説明があり、活発に意見交換が行われ、今後、情報収集と提供、研修会の実施、令和4年度に実施する「ねんりんピック」県老連が主体になって実施する「地域文化伝承館」の支援に取り組んでいくこととなりました。

## 令和2年の主な行事

- 第60回愛媛県老人クラブ大会 (県民文化会館サブホール)：9月4日(金)
- 第62回四国老人クラブ大会 (高知県)：8月26日(水)
- 第49回全国老人クラブ大会 (山形県)：11月17日(火)・18日(水)
- 中国四国ブロック老人クラブリーダー研修会(岡山県倉敷市)：7月9日(木)・10日(金)
- 愛媛県老人クラブスポーツ大会 (県総合運動公園)：10月23日(金)

### 第59回愛媛県老人クラブ大会開催

去る9月5日、県下市町老連から約500名の会員が集い、第59回愛媛県老人クラブ大会が開催されました。県大会は愛媛県民文化会館サブホールで開催するのが恒例でしたが、改



修工事のため、今年度は松山市上野町の県生涯学習センターに会場を移しての開催となりました。また今年の大会は、2月1日から5月31日にかけて公募された愛媛県老人クラブ連合会の愛称発表及び贈呈式が行われた事でも注目を集めました。

式典では、まず参加者全員による国歌斉唱があり、物故された老人クラブ関係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の後、奥田幾世副会長より、愛媛県老連の愛称「こまどりクラブ愛媛」が披露目され、考案者である松山市在住の徳本陸英さん(77歳)に、高倉会長より表彰状と記念品が贈られました。



続いて老人クラブに貢献された個人、団体等に対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。(知事表彰として高輪九十年時代をどう生きるか、坂村真民の生き方を参考にして

と題する講演が行われ、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)15名

- 木村廣利 松山市
- 鈴木眞子 松山市
- 鴨田康男 今治市
- 竹田文吉 宇和島市
- 二宮 優 八幡浜市
- 岡部昭善 新居浜市
- 曾我満知子 西条市
- 寺川 一 西条市
- 豊田五郎 西条市
- 井上光子 大洲市
- 坂田 諭 大洲市
- 尾崎日吉 四国中央市
- 矢野 強 四国中央市
- 岡野英二 上島町
- 大森徳幸 愛南町

### 第48回全国老人クラブ大会開催

第48回全国老人クラブ大会が11月26日、27日に埼玉県さいたま市で「のはそー健康寿命、抱おう！地域づくりを」をメインテーマに開催され、本県から9名が参加しました。

初日は、テーマ別に3つの活動交流部会に分かれて事例発表が行われました。2日は、さいたま市に本部を置き老人クラブ会員も多数加入している風柳家元舞踊道場による美しい日本の四季を表した舞踊に始まり、武威一宮氷川神社権宮司の東角井真臣氏より「武威一宮氷川神社の歴史」と題して講演がありました。



その後川口市の単位老人クラブさしまスローライフによる新聞紙による彩の国伝統絵巻が華麗に披露され、続いて大阪府の老人クラブ活動のビデオ紹介、埼玉県老連会長の歓迎挨拶、全老連会長挨拶、表彰、来賓祝辞、大会宣言採択等が行われ、盛会のうちに終了いたしました。

#### ◎大会宣言項目

- 一、高齢者の社会参加を呼びかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者をめざします
- 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支援活動に努めます
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします

#### ◎全老連会長表彰受賞者

- 育成功労表彰  
矢野 強(愛媛県老連理事 四国中央市老連会長)
- 100万人会員増強運動表彰  
本村あやめ会(松山市)  
湯の山友遊会(松山市)  
田口シニアクラブ(大洲市)

### 第59回愛媛県老人クラブ大会

### 大会宣言

記

平成の時代は、「人生100年時代」の到来が予測される超高齢化社会となり、また、大きな災害に見舞われた時代でもあった。阪神淡路大震災や東日本大震災、記憶に新しい平成30年7月豪雨災害等により、災害弱者の高齢者に多大な被害がもたらされた。

だがその反面、高齢者の健康意識が高まり、シニア層の見た目も心も若返り、高齢者像も大きく変化した。介護保険制度が設けられ、また、災害時における地域での支え合いの重要性が見直されるなど、暮らしを守るセーフティネットも整備されてきている。

一方、老人クラブは、高齢者が増加しているにもかかわらず、活動の基盤となる会員数が平成11年頃を境に全国規模で減少し続け、現在、非常に厳しい局面を迎えている。しかしながら、健康長寿社会を形成し、活力ある地域社会を維持するためには、高齢者の社会活動を支える老人クラブの活動は、今や不可欠なものとなっている。

本日、ここに集う愛媛県老人クラブ代表者は、希望と期待に満ちた「令和の幕開けに、明るく豊かな地域共生社会の実現を目指し、決意も新たに次の事項の実践を誓い、ここに宣言する。

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に取り組み、すべての高齢者の健康寿命の延伸に努める

一、会員一人ひとりの力を結集し、会員加入促進運動を推進する

一、魅力あるクラブづくりを推進し、次世代リーダーの力を積極的に活用する

一、高齢者の交通事故撲滅運動や詐欺等の犯罪防止活動を推進し、安心・安全のまちづくりに努める

令和元年9月5日  
第59回愛媛県老人クラブ大会

### 2019年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会

公益財団法人高知県老人クラブ連合会主催による2019年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が、7月4・5日の2日間にわたって高知県高知市の三翠園において開催され、本県からは20名が参加しました。

初日は開会式に続いて全国老人クラブ連合会業務部長の岡本まゆみ氏から「5か年の会員増強運動と今後の方向について」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。

初日は、第一部が「会員増強の推進」について、第二部は「地域支え合

い活動の推進」というそれぞれのテーマのもとに研究討議がおこなわれ、そのうち第一部では、本県から久万高原町下畑野川東老人クラブ会長の日野明勲さんが、四国遍路のお接待を通じて、魅力あるクラブづくりと単位クラブの活性化に取り組んだ活動についての事例発表を行いました。

2日目は第3部「健康づくり・介護予防活動の推進」についての事例発表があり、2日間にわたって、情報交換や活発な討議が行われました。

また2日目の後半には、四国霊場第三十番奥之院、安樂寺住職の小角隆幸氏による「お四国遍路開祖「衛門三郎物語」」と題した講演があり、



その後、高知県老人クラブ連合会長による総括がありました。来年度は岡山県で開催されます。

### 第61回四国老人クラブ大会

#### 今年度は愛媛県で開催、293名が参加

四国老人クラブ大会は四国四県の持ち回りで開催されており、今年度は愛媛県老連が主催となり、7月31日(水)に松山市のホテル椿館にて開催いたしました。参加者は293名、本県からは153名が参加し、盛大な大会となりました。

イター、土井中照氏による「検証・四国の県民性」県民性データで知る歴史と風土」と題した講演が行われました。ここでは様々なデータから読み取れる四国四県の県民性の違いがユーモアたっぷりに語られ、大いに聴衆を沸かせました。

そして、休憩をはさんで行われた活動事例発表では、本県からは砥部町老人クラブ連合会副会長の福原英夫さんが、砥部町老連の健康づくりへの自主的な取り組みについて発表し、活発な意見交換が行われました。

その後大会宣言を採択して、第61回四国老人クラブ大会は閉幕しました。来年度は高知県で開催されます。



四国老人クラブ大会長表彰本県受賞者  
岡野英二(愛媛県老連副会長)  
鶴本好福(愛媛県老連副会長)  
平岡新太郎(愛媛県老連理事)  
片岡美憲(愛媛県老連理事)  
田中康雄(愛媛県老連評議員)

### ゆめしま街道で仲間づくり

#### 県老連健康づくり大学校 上島町で開催

今年の健康づくり大学校は上島町で開催しました。皆さんは上島町へ行ったことがありませんか。今治市から船に乗って、しまなみ海道を車で広島県尾道市因島へ渡り、そこから、フェリーを使って上島町へ行くことができました。本当に風光明媚な所です。

上島町の皆さんはいつもにこやかに楽しんで、居眠りする人もほとんどなくて、居眠りする人もほとんどいない熱心な大学生でした。受講日の回数は少なかつたものの、昼休みも全員でお弁当を食べ、

島々を渡す橋も美しい上島町。弓削島、岩城島、生名島、佐島から41名の会員さんが弓削島のせとろち交流館の会場に集いました。今

年の大学校はコンパクトに7日の受講日程となりましたが、一人の退学者もなく、9月10日の卒業式を迎えました。今年も毎回台風などの心配をしましたが、休講になることはありませんでした。

## 第61回 四国老人クラブ大会 大会宣言

私たち老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を中心に、地域のニーズに応じた様々な社会的活動を通じて、生きがいと健康づくりに取り組むとともに、地域の安心と福祉の向上に尽力してきました。しかし、地域社会の機能や世帯構造の変化に伴い、地域力や仲間力が弱体化する中で、様々な世代的社会的孤立状況が浮き彫りとなっています。

このような中、地域を基盤とする高齢者の代表的組織である老人クラブには、健康長寿への取り組みとともに、介護予防、生活支援の担い手としての役割にも期待が寄せられており、地域を支える貴重なマンパワーとして、豊かな地域社会の創出に貢献していくことが求められています。

今、ここに四国四県の老人クラブ会員は、友情と連帯の輪を広げながら、幅広い世代と連携し、明るく、豊かに暮らし続けることができる地域社会づくりを目指し、次の事項の実践を宣言します。

記

- 一 健康長寿を目指す健康づくり・介護予防活動の推進
- 一 地域社会と連携した安全・安心の地域づくりの推進
- 一 「100万人会員増強運動」を継承した更なる加入促進の強化
- 一 高齢者の暮らしを支える助け合い活動の推進
- 一 老人クラブへの理解を広げる情報発信の推進

令和元年7月31日  
第61回四国老人クラブ大会



### 高齢者の体力づくり支援事業

#### 西条市、東温市、鬼北町での2年目



効果測定をしました。中には、習ったトレーニングを日常生活の中で継続して取り入れ、2年前より体力測定の結果が良くなったという人が何人もいました。やはり、継続は力なりです。体力が落ちてしまったとがっかりした方も、これを機に日常生活の中でトレーニングを継続してもらいたいと思います。

2年目となると、参加者が減ってしまうのが現状です。来年度は東予、中予、南予の3カ所を実施するのではなく、県下1カ所です。1年間に6回集中して実施し、体力づくりのトレーニングを習慣化してもらおうという計画を立てています。令和2年度は内子町で実施します。内子町の皆様、優しい健康運動士のトレーナーの先生と一緒に頑張ってみませんか？

みなさんは体力に自信がありますか？ 年を重ねても体力を維持して、自立した生活を送りたいものですね。この事業は2年間継続の事業です。2年目の今年も、プロの健康運動士の指導の下、汗をかきながら筋力トレーニングや脳トレを5月、6月と2回行いました。3回目の11月には2年前に実施した体力測定を行い、

### 地域に広げよう 友愛の輪

#### 令和2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。

本年度はモデル老連として四国中央市、東温市、愛南町が指定され、それぞれの地域に即した独自の活動を展開しています。

県老連では、今後事業を進めるにあたり中心的役割を担うシルバリーダーをモデル老連ごとに選任し、昨年8月、各モデル市町において相互支援推進連絡会議とリーダー養成セミナーを開催しました。

セミナーでは、友愛活動に役立つ講演や活動の進め方を丁寧に解説したビデオの上映が行われ、参加者は皆、熱心に耳を傾けていました。



また3月12日には、各モデル老連のシルバリ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啓発セミナー」が、松山市の県民文化会館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大家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。



今回の研修会は、サロンや日頃の活動で使えるレクリエーションを実践に体験しながら学んでもらおうというもので、2部構成となっており、講師に、愛媛県レクリエーション協会事務局長の松木紀子氏をお迎えして開催されました。

研修会は奥田幾世県老連女性委員長（東温市の開会挨拶で、書を開けました。そして第一部では、「音楽の楽しみ方」と題した、主に音楽を中心とした講座が行われ、ダンスあり、合唱あり、演奏あり、手遊びありの、多様な音楽の楽しみ方を教えていただきました。音楽には、ただ単に歌うだけでなく、色々な使い道があり、こんな楽しみ方ができるのだと認識を新たにさせられました。

休憩を挟みセミナー後半の第二部「楽しく学べるレクリエーション」では、様々なレクリエーションゲームを行いました。なかでも「あなたも画伯」というゲームは、8人一組になり、与えられたお題

に從って、一人ずつ他のメンバーには見えない様に、指示されたパーツを描き入れてゆき、最終的に一つの絵を完成させるというもので、今回のお題は「牛」でした。参加者は、「しっぽ」「前足」「耳」などと次々に繰り返される指示にとまどい、時に悪戦苦闘しながら、それぞれの「牛」を描いてゆきました。最後は、参加者全員で、それぞれのチームの作品を、美術館を巡るかのよう鑑賞しました。中には、牛のはずが、どう見ても「ヨヨー」にしか見えず、「ヨヨーちゃん」と命名されてしまったものもあり、会場ではそこかしこで笑いとお声が上がっていました。

今回の研修では、自分のクラブ活動やサロンで使える、楽しいレクリエーションの数を学ぶことができ、笑顔が溢れる楽しい研修となりました。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。

令和元年度の県老連女性リーダー研修会が12月13日、県民文化会館別館の第11会議室において開催され、県下各地から女性リーダー80名が参加しました。

今回の研修会は、サロンや日頃の活動で使えるレクリエーションを実践に体験しながら学んでもらおうというもので、2部構成となっており、講師に、愛媛県レクリエーション協会事務局長の松木紀子氏をお迎えして開催されました。

研修会は奥田幾世県老連女性委員長（東温市の開会挨拶で、書を開けました。そして第一部では、「音楽の楽しみ方」と題した、主に音楽を中心とした講座が行われ、ダンスあり、合唱あり、演奏あり、手遊びありの、多様な音楽の楽しみ方を教えていただきました。音楽には、ただ単に歌うだけでなく、色々な使い道があり、こんな楽しみ方ができるのだと認識を新たにさせられました。

休憩を挟みセミナー後半の第二部「楽しく学べるレクリエーション」では、様々なレクリエーションゲームを行いました。なかでも「あなたも画伯」というゲームは、8人一組になり、与えられたお題

に從って、一人ずつ他のメンバーには見えない様に、指示されたパーツを描き入れてゆき、最終的に一つの絵を完成させるというもので、今回のお題は「牛」でした。参加者は、「しっぽ」「前足」「耳」などと次々に繰り返される指示にとまどい、時に悪戦苦闘しながら、それぞれの「牛」を描いてゆきました。最後は、参加者全員で、それぞれのチームの作品を、美術館を巡るかのよう鑑賞しました。中には、牛のはずが、どう見ても「ヨヨー」にしか見えず、「ヨヨーちゃん」と命名されてしまったものもあり、会場ではそこかしこで笑いとお声が上がっていました。

今回の研修では、自分のクラブ活動やサロンで使える、楽しいレクリエーションの数を学ぶことができ、笑顔が溢れる楽しい研修となりました。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。

当初は、愛媛県久万出張所に勤務していた平成10年から12年までの3年間で、市町村合併前の上浮穴郡5町村（久万町、小田町、美川村、柳谷村、面河村）の老人クラブで構成した上浮穴郡老人クラブ連合会の事務局を担当しており、その当時の郡老連の会長

明けておめでとうございます。令和最初の「愛媛県老連だより歳遊記」をお届けいたします。私、昨年4月より愛媛県老人クラブ連合会事務局長を務めることとなりましたが、老人クラブとの関わりは、今回で2回目となります。

最初は、高齢化がさらに進み、老人クラブの会員も増え、老人クラブが地域社会を担っていく核になると思っていました。しかし、会員が大幅に減少し、また、厳しい財政運営になっていることには大変驚いています。

一方、当時と今も変わらない

### 令和元年度 県老連女性リーダー研修会開催

### 健康長寿の秘けつは組織活動にあり

～老人クラブの有効性が研究データによって明らかに～

このたび「日本老年学的評価研究(JAGES)」の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。6つの研究データを分析すると、老人クラブの仲間づくりが「健康長寿」にプラスの影響を与える可能性が大きい事がわかります。

ここでは、その内容をまとめ、健康長寿の6つの秘訣としてご紹介します。

**データ① 他者との交流が「毎日頻繁」の人と比べると、「月1～週1回未満」の人は1.4倍介護が必要になりやすく、さらに「月1回未満」の人は1.3倍早く亡くなりやすい。**

**秘訣その1 人との交流が多いと健康にプラス**  
○老人クラブ活動に参加すれば、人と会う機会は自然に増えます。

**データ② 頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる。**

**秘訣その2 運動は仲間とすると健康にプラス**  
○老人クラブでは、ニュースポーツや体操・ウォーキングなど、みんなで一緒に運動できます。

**データ③ サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて要介護になる比率は約半分**

**秘訣その3 サロンへの参加は健康にプラス**  
○身体や頭を動かして刺激ある環境に身を置き、更に仲間と共に過ごす時間を持つ人は、要介護状態になりにくいと言えるでしょう。サロンに限らず、集いと活動の場である老人クラブにも、同様な効果が期待できます。

**データ④ 「ほぼ毎日」笑う人に比べ、笑わない人は、脳卒中になる危険性は1.6倍、心疾患は1.2倍、高くなる。**

**秘訣その4 笑いのある生活が健康にプラス**  
○笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。老人クラブには、仲間と一緒に笑う機会があります。老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。

**データ⑤ 地域組織への参加率が高い地区ほど、認知症危険性の高い高齢者が少ない。**

**秘訣その5 地域組織への参加は健康にプラス**  
○クラブや町内会などの地域活動に参加することが、認知症になるリスクを下げることに繋がっています。地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症の危険性軽減にも役立っているという調査結果です。

**データ⑥ 自治会や老人会などの役員は、通常メンバーよりも死亡率が12%低い。**

**秘訣その6 地域で役割を担って長生きしよう**  
○老人クラブの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや社会的有用感が高まったことが要因の一つと考えられます。クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというご褒美がありそうです。

### まとめ 老人クラブの仲間づくりで「健康長寿」を実現

これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、交流することで、さらに大きな効果が期待できることがわかりました。

“老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがありますが、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」のほかに、「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。地域の高齢者に「あなたと一緒に健康長寿を目指しませんか」と呼びかけ、活動に積極的にお誘いしましょう。

### 県老連の役員交代がありました

各市町老連役員交代に伴い、愛媛県老連役員が下記の通り選任されました。老人クラブは、会員の減少や財政状況等大きな課題を抱えておりますが、会員の皆様の格別のご支援、ご協力をお願いします。

役員名簿	氏名	所属
会長	高倉 純一	宇和島市老連会長
副会長	岡野 英二	上島町老連会長
常務理事	今村 旭	松山市高連会長
理事	鶴本 好福	松野町老連会長
常務理事	奥田 幾世	愛媛県老連女性委員長
常務理事	大西 範幸	愛媛県老連事務局長
常務理事	御手洗 稔	今治市老連会長
常務理事	矢野 新太郎	四国中央市老連会長
常務理事	平岡 福徳	久万高原町老連会長
常務理事	伊崎 美豊	砥部町老連会長
常務理事	西村 豊	大洲市老連会長
常務理事	片岡 和美	鬼北町老連会長
常務理事	井出 和幸	今治市老連副会長
常務理事	鈴木 英次	新居浜市老連会長
常務理事	江原 哲治	西条市老連会長
常務理事	門野 庄太郎	松山市高連副会長
常務理事	岡本 正満	伊予市老連会長
常務理事	田中 康雄	東温市老連会長
常務理事	杉 正信	松前町老連会長
常務理事	二宮 優	八幡浜市老連会長
常務理事	濱田 正明	西予市老連会長
常務理事	久保 正一	内子町老連会長
常務理事	濱口 市作	伊方町老連会長
常務理事	松本 勢義	愛媛県老連女性副委員長
常務理事	小高 明義	愛媛県老連女性副委員長
常務理事	杉野 洋介	県社協常務理事
常務理事	喜安 久	伊予銀ビジネスサービス(株)

令和二年一月一日現在

### 事務局のつぎやき

あつた山本博行会長が県老連の会長でもありました。そして、今回、県老連にお世話になることとなりましたが、話になることとなりましたが、これも何かの縁かなと思っております。久し振りに老人クラブのお世話をさせていただきます。ただ、こととなりませんが、県大会や中止になりましたが、スポーツ大会の実施の際には、当時のことがふと蘇ってまいります。

当時は、高齢化がさらに進み、老人クラブの会員も増え、老人クラブが地域社会を担っていく核になると思っていました。しかし、会員が大幅に減少し、また、厳しい財政運営になっていることには大変驚いています。

一方、当時と今も変わらない

(事務局 大西)