



第162号

歳遊記

さいゆうき

(発行) こだまりクラブ愛媛
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

新年明けましておめでとうございます。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。昨年同様、新型コロナウイルスの感染拡大により、県老連では、老人クラブ大会、健康づくり大学校、相互支援事業を中止する一方、理事会等の書面による開催、また、スポーツ大会、体力づくり支援事業を縮小し開催いたしました。なお、実施した2事業については、参加者の皆さんに感染対策を取っていただき無事終了することができました。

さて、県老連では、「のぼさう健康寿命、担おう地域づくりを」とも、これを更新いたしました。



新年挨拶
愛媛県知事 中村 時広

令和3年の年頭にあたり、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、健康づくり大学校の開催、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などに尽力され、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと、安全・安心に暮らすことのできる社会づくりに御貢献を賜っており、深く敬意を表します。

さて、令和2年4月1日時点の本県の高齢者人口は44万2千人余りとなり、高齢化率は32.44%と、いずれも過去最高

また、県老連にとりましては、セウ一つ大きな課題がございます。単位老人クラブの休会や解散、それに伴う会員の減少でございます。本県の高齢者人口は、令和7年頃までは右肩上がりで増える予想数では右肩下がりの方が続いていると見られます。人生100年時代を迎えた今日、我々老人クラブに対する社会的期待が高まっていることを踏まえ、これまで以上に会員増強に真剣に取り組んでいく必要があります。

老人クラブを取り巻く環境は、年々厳しくなっていますが、皆様の知恵をお借りしながら老人クラブが抱える諸課題に対し、粘り強く取り組んで参りますのでよろしくお願ひします。

終わりに、各老人クラブの更なる発展と会員皆様のご多幸を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

や健康がおびやかされ、日々の暮らしや社会経済活動にも深刻な影響が及ぶなど、これまでの当たり前が日常が一変した年となりました。

いまだ収束の兆しは見えず、しばらくはウイルスと向き合いながらの暮らしを余儀なくされることとなります。ごつごつ皆様方には、引き続き、「うつらないよう自己防衛！」「うつさないよう周りに配慮！」「習慣化しよう3密回避！」の三つの感染回避行動を徹底していただき、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「愛媛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、公益財団法人愛媛県老人クラブ連合会並びに各単位老人クラブのますますの御発展と、会員の皆様方の今年一年の御健康、御多幸を心からお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスの影響による 県老連事業の対応について

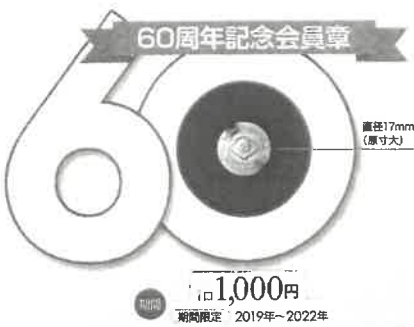
本年4月16日に全国に発令された「緊急事態宣言」は、5月14日には解除され、その後、外出の自粛や催し物の開催制限などは段階的に緩和されてきました。

しかしながら、新型コロナウイルスが発生前の状況には戻っており、県内では概ね抑え込めてはいるものの、全国では都市部を中心にいまだ感染が続いており、予断を許さない状況です。

このような中、当連合会では、会員の皆様の安全を最優先し、理事会や評議員会を書面決議で実施するとともに、やむを得ず、一部事業を中止するなどの対応を取らせていただきました。

- 女性委員会（4月8日）
- ▼5月に延期 のち書面決議
- 愛媛県老連健康づくり大学校
- ▼中止
- 愛媛県老連健康推進事業
- ▼中止
- 市町老連会長・事務局長会議（4月17・21・22日）
- ▼中止
- 第1回理事会（5月27日）
- ▼書面決議
- 定時評議員会（6月10日）
- ▼書面決議
- スポーツ大会実行委員会（6月24日）
- ▼中止
- 中国四国ブロックリーダー研修会（7月9・10日）
- ▼中止
- 第2回理事会（7月22日）
- ▼中止
- 第62回四国老人クラブ大会（8月26日）
- ▼中止
- 第60回愛媛県老人クラブ大会（9月4日）
- ▼中止
- 愛媛県老人クラブスポーツ大会（11月5日）
- ▼中止
- 第49回全国老人クラブ大会（11月17・18日）
- ▼中止
- 県老連女性リーダー研修会（3月開催予定）
- ▼中止

仲間と共に地域と共に 輝いて60年。



60周年記念会員章
直径17mm (厚さ大)
1,000円
期間限定 2019年～2022年

●未広徳と日の丸
集（高齢者）が、購買を順（未広）状に応じて、日取（日取）を担っている。子なわら高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを。なま、購買のやり出しは、高齢者の買えぬ活動の機会です。

●外周式
60th anniversary
60周年記念を文字表記しています。お買取りの際はご注意ください。

令和2年度 老人クラブ表彰受賞者発表!

このたび、老人クラブへの長年にわたる貢献や、顕著な功績が認められる個人及びクラブに対する老人クラブ表彰が行われ、全国老人クラブ連合会会長表彰が2名の方に、高齢者福祉関係功労者知事表彰が15名の方に、愛媛県老人クラブ会長表彰が43名の個人と55の団体にそれぞれ授与されました。(県老連会長表彰の内訳は次のとおり。老人クラブ活動功労者40名、優良介護者3名、優良老人クラブ12クラブ、会員増強クラブ40クラブ、新設・復活クラブ3クラブ)

なお、表彰式は、例年、全国老人クラブ大会及び愛媛県老人クラブ大会の式典において執り行われていたが、本年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、いすれの大会も開催を見合わせることにし、表彰状の授与は、各市町老連を通じて行われました。(以下敬称略)

◇全国老人クラブ連合会会長表彰(育成功労)

- 岡野 英二(上島町老連会長)
現愛媛県老連副会長
濱田 正明(西予市老連理事)
元愛媛県老連評議員

◇愛媛県高齢者福祉関係功労者知事表彰 15名

- 小黒 聡 松山市
谷智 慶 松山市
越智 ヒサ子 今治市
小林 明生 今治市
和田 泰則 八幡浜市
高橋 美枝子 新居浜市
重松 二郎 西条市
津島 次郎 西条市
河野 美雄 西条市
東野 伊佐男 大洲市
星加 登子 大洲市
井上 セイ子 四国中央市
松重 本明 西条市
重川 義源 西条市

◇愛媛県老連会長表彰(老人クラブ活動功労者) 40名

- 有本 克介 松山市
竹本 進一 松山市
永山 幹雄 松山市
平井 吉一 松山市
宮内 哲夫 松山市
片上 勝允 今治市
近藤 茂郎 今治市
村上 日東治 今治市
森田 進 宇和島市
佐々木 正三郎 宇和島市
前田 シマ子 宇和島市
萩森 一孝 八幡浜市
守谷 光孝 新居浜市
大岩 金司 西条市
曾我部 充 西条市
丹下 三郎 西条市
難波 進 西条市
森田 幸夫 西条市
石山 頼夫 西条市
岡本 勉 大洲市
作田 教 大洲市
井手 達 大洲市
吉田 賢 大洲市
川田 弘 大洲市

◇愛媛県老連会長表彰(優良老人クラブ) 12クラブ

- 恵原町桜会 松山市
久保田シルバークラブ 松山市
高岡団地若宮クラブ 松山市
緑寿クラブ 松山市
秋生西健笑会 松山市
国広・北野老人クラブ 松山市
半田絆クラブ 松山市
嶺南老人クラブ 四国中央市
出作老人クラブ 四国中央市
総津老人クラブ 四国中央市
中田渡長寿会 四国中央市

◇愛媛県老連会長表彰(優良介護者) 3名

- 岩井 博 松山市
河内 宗一 松山市
薬師寺 智彦 西予市

◇愛媛県老連会長表彰(会員増強クラブ) 40クラブ

- 枝松親老会 松山市
久谷町高齢クラブ 松山市
斎院さくらクラブ 松山市
下難波高齢クラブ 松山市
つくしの会 松山市
日浦高齢クラブ山彦会 松山市
古川長寿会 松山市
保免老友会 松山市
星岡寿楽会 松山市
朝倉下第2老人クラブ 松山市
大西組老人クラブ 松山市
片山老人クラブ 松山市
郷老人クラブ 松山市
高橋老人クラブ 松山市
波方老人クラブ 松山市
福田クラブ 松山市
別宮さつき会 松山市
高光第1老人クラブ 松山市

◇愛媛県老連会長表彰(新設・復活クラブ) 3クラブ

- 高光第2老人クラブ 宇和島市
楠北老人クラブ 西条市
小松地区西帯盤老人クラブ 西条市
小松地区南川老人クラブ 西条市
第11長寿会 伊予市
鳥ノ木クラブ 伊予市
本都ふれあいクラブ 伊予市
朝日共寿会 四国中央市
藤原長寿会 四国中央市
本郷福寿会 四国中央市
村松白寿会 四国中央市
3区老人クラブ 西予市
新村老人クラブ 東予市
立石長寿会 内子町
御蔵老人クラブ 内子町
奥老人クラブ 伊方町
仁田之浜老人クラブ 伊方町
延寿会(中川) 愛南町
長崎老人クラブ 愛南町
浜松会(廣島) 愛南町
深浦1老人クラブ 愛南町
正木老人クラブ 愛南町

◇愛媛県老連会長表彰(和泉西団地いきいき長寿会)

- 和泉西団地いきいき長寿会 松山市
玉川町シラスポイントクラブ 今治市
大久保長寿気楽会 新居浜市

役員名簿

令和3年1月1日現在

Table with columns: 役職名, 氏名, 所属. Lists members of the prefectural association and various city/town associations.

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。

接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は、「無意識に」顔を触っています!

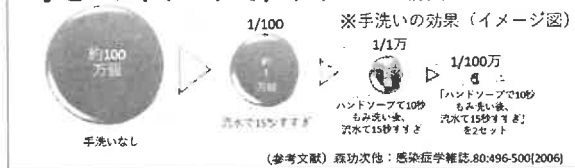


そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています!

(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Galton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/)

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



手洗いの、5つのタイミング



令和2年度 愛媛県老人クラブスポーツ大会



- 新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら感染防止対策に努め、11月5日（木）に愛媛県総合運動公園で今年度のスポーツ大会を開催しました。当日は、密にならないよう参加チーム数を減らし、半日の日程で行いました。コロナ禍の中、多くの市町で予選が実施できない状況となり、また選手の安全面を考慮し参加を見合わせた市町もありました。直前まで、はたして実施できるのか、ドキドキのスポーツ大会でした。参加された選手及び事務局職員の皆様には、健康チェック用紙の記入、マスクの着用、体温測定、人と人との距離を保つ、大声を出さないなどの安全対策にご協力をいただきました。おかげさまで、好天に恵まれ、怪我なく無事終了することができました。ご協力いただき、どうもありがとうございました。
- 5競技の成績は次の通りです。
- マクローケーの部
（運営は東温市老連）
優勝 窪野B（西予市）
準優勝 高野川（伊予市）
第三位 喜滝O（宇和島市）
マクグラウンド・ゴルフの部
（運営はクラウンド・ゴルフ協会）
優勝 堀江中町長寿会B（松山市）
準優勝 小松（西条市）
第三位 東石井長寿会A（松山市）
マゲートボールの部
（運営は愛媛県マゲートボール連合会）
優勝 坂本高齢クラブ（松山市）
準優勝 内子さざんか（内子町）
第三位 三町（松山市）

（愛媛県からのお知らせ） 増えています！ 高齢者の交通事故

- 愛媛県内の交通死亡事故のうち、高齢者が犠牲になる事故が増えています！
- 愛媛県の高齢者の交通死亡事故の特徴は「道路横断中の高齢歩行者×自動車」道路を横断するときは、横断歩道を利用しましょう！

覚えましょう！事故防止の一句

あせりは禁物 急がば回れ 横断歩道
道路横断時の事故が多発しています。早く道路を横断したい時ほど、横断歩道まで移動して、安心して道路を渡りましょう！

気をつけよう 家の近所に 落とし穴
自宅近辺で、交通事故が多く発生しています。いつもの通り慣れた道こそ危険です！油断せず、安全確認をして、慎重な行動を！

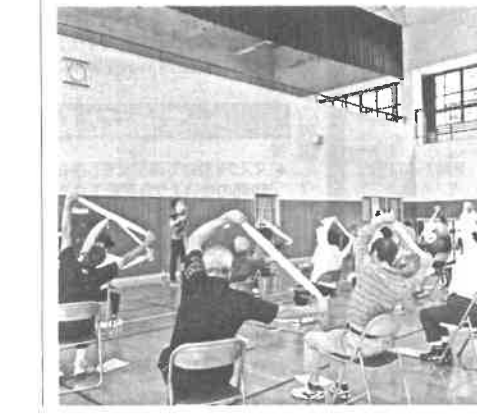
身につけよう 夜道に光る 反射材
昨年、夜間の歩行者死亡事故の高齢者は、すべて反射材を着用していませんでした。夜間の外出は、反射材を身に付けましょう！

転ばないための 体力づくり教室

（高齢者の体力づくり支援事業）
—— 内子町 ——

「フレイル」？ 聞いたことのあるような、ないような……。カタカナでよくわからない！ です。これは虚弱を意味する英語をもとに、日本老年医学会が提唱した造語です。要介護になる手前が「フレイル」、加齢に伴い筋力などの身体機能が低下し、疲れやすくなって家に閉じこもりがちになるなど、心身ともに弱ってきた状態のことです。元氣な高齢者でいたいですね。この事業は体力測定を行います。そして、健康運動指導士の資格を持つトレーナーの先生から、「この筋肉はつまづかないように、つま先を上げて歩くための筋肉です」とお勉強もしながら、ちよっぴりしんどいけど、頑張れる程度の運動を皆で行っています。

5月から内子町で6回実施する計画でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、9月に始まり、今年度は3回のみ実施しました。残りの3回は、令和3年度に新型コロナウイルスの状況を見ながら行うこととしています。内子町老人クラブの皆様、冬の間も体力を落とさずにコツコツ自宅運動してくださいね。



自粛生活の中でも健康を維持するために 毎日こつこつ ロコモ予防エクササイズ

ロコモを回避するための 6つのポイント

新型コロナウイルスの影響で、下して、感染症以外の原因で特に高齢者では、外出を控える人が増えたといわれています。ある調査によれば、2020年4月の高齢者の活動時間は、同年1月と比較して約3割も減少しています。

外出を自粛し自宅で過ごす時間を増やすことで感染リスクは減らせるものの、「動かない」状態が長く続くと、体力が衰え、ロコモ予防エクササイズをやる気が出ず、心身の機能が低下して、「動けなくなる」恐れがあります。自宅にいる間は、座ってしているのではなく、できるだけ動くことを意識しましょう。転倒などを予防するためにも、毎日40分以上体を動かすことが重要です。（運動、家事、散歩など）

ここでは、自宅で簡単にできるロコモ予防エクササイズをご紹介します。

▼太ももを鍛えるエクササイズ（スクワット）

▼肩甲骨を動かすエクササイズ

▼タオルギャザー（タオル引き寄せ）

▼足の引き上げの筋肉を鍛えるエクササイズ

自分の体調に合わせて無理のない運動を心がけましょう！
資料提供 ㈱ヘルシープラネット

悪質商法にご注意ください！
～愛媛県消費生活センターからのお知らせ～



県消費生活相談窓口イメージキャラクター こまどりのPiPi

高齢者の消費者被害に関する相談が、県内の消費生活センター等に多く寄せられています。消費者トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。

【架空請求】

封書やハガキ、携帯電話などによる架空請求にご注意ください。身に覚えのない請求があっても、あわててお金を払ったり、請求書に書いてある電話番号に連絡したりしないでください。

【インターネットトラブル】

出会い系サイトでやり取りを続けたり、アダルトサイトを利用した結果、突然、高額な料金を請求されることがあります。こうしたサイトは、不用意にアクセスしないようにしましょう。

【定期購入】

お試しのつもりで申し込んだら定期購入だったというトラブルが増えています。契約条件の文字が小さく読みづらい場合もありますが、返品や解約のルールを確認してから申し込みましょう。

【訪問販売・電話勧誘販売】

自宅の屋根や床下などを点検するといった訪問し、次々とリフォーム工事を契約させられたなどの訪問販売や、電話で健康食品の購入を勧められ契約してしまったなどの電話勧誘販売は、8日以内に手続きをすればクーリング・オフ制度により契約を解除できます。

不安に思ったり、トラブルにあったりした場合は、できるだけ早く最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。

○愛媛県消費生活センター相談窓口
電話089-925-3700

月～金曜日 9時～17時(水曜日 9時～19時)
※来所相談は事前予約をお願いします。

○全国共通ダイヤル「消費者ホットライン」188
※最寄りの市町の消費生活相談窓口へつながります。



消費生活かるたカレンダー2021



消費生活相談窓口
TEL: 089-925-3700
FAX: 089-946-5539

TEL: 089-925-3700
FAX: 089-946-5539

TEL: 188 (ひやや)
お近くの消費生活相談窓口につながります

本日から、医療関係者... 比較的普通に生活してきた日... 本からみると、医療関係者... 比較的普通に生活してきた日... 本からみると、医療関係者... 比較的普通に生活してきた日...

事務局のつぶやき

明けましておめでとうございます。令和2年度版「愛媛県老連だより 歳遊誌」を皆様にお届けいたします。本年度も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

運営者・リーダー向け

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健課や感染症に詳しい専門課と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密(密閉、密集、密接)」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

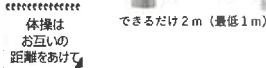


～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行います
公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
会話をしている際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
文字(紙)や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



～体操など身体を動かす活動をする場合～

- マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注:公園など屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクは必ずしも着用しなくてもよい
熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操 検索

令和2年6月

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

2020年10月版 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、1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。
②保険期間:2020年10月加入の場合 2020年7月1日～9月15日まで 2020年10月1日午後4時から1年間
2021年4月加入の場合 2021年1月1日～3月15日まで 2021年4月1日午後4時から1年間

Table with 3 columns: 保険加入月(年2回のみ), 手続き期間(締切日厳守), 保険期間

- ③掛金払込の条件:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担
④補償範囲・掛金タイプ:24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。活動型/2タイプ
6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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。(自分のケガは対象になりません。)

- ①対象: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
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 東京都千代田区麹町3-3-2 新館がビル5階
TEL: 03-3597-8767 FAX: 03-3597-8770
ホームページ: http://www.senior-itd.com/

※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」
「老人クラブ賠償責任保険」
「老人クラブ生活保護特約付帯傷害保険」
「24時間型賠償責任保険(賠償補償)」
「老人クラブ生活保護特約付帯賠償責任保険」
「老人クラブ生活保護特約付帯賠償責任保険」

(取扱代理店) 有明社 シニアサービス社 TEL: 03-9537-9768 メールアドレス: hoken@senior-itd.com
(引受調整係) 東京海上日動火災保険株式会社(担当) 東京 法人第二課 TEL: 03-3515-4144 20-TD0405 2020年4月作成

会が早々に中止を決定、全国大会もなくなりました。各市町老連も同様で、夏になってからも、秋になっても総会が開けず、活動が全くできないという声も聞こえてきて、このような状況の中、会員の皆さんはどのように過ごしているのだろうか、健康を損ねてしまっているのか、老人クラブの先行きと、心配の種は尽きません。そんな中で救いは、スポーツ大会が開催されたことでした。実は、スポーツ大会も一時は中止が検討されていましたが、感染防止対策に頭を悩ませ、また最初に予定していた11月に繰り延べになるなど、順調に準備が進んでいくのもあり、選手も中止を覚悟して練習に引き込まれていました。そんな中で、参加された方々のいきいきとした笑顔が、人々が分断されつつありますが、いつも当たり前のようにつながっていることが、決して当たり前ではなかったことにあらためて気づかされます。人々が大切に思ってきたものが、その価値のあるもので、守るべきものである。それは簡単に消えてしまってもいいのです。一進一退を繰り返しながら、ウイルスとの戦いはまだまだ続いていくので、その灯を消さないことが、コロナ禍の中で少しでも前に進んでいく一歩でもあるのではないのでしょうか。©