

舞老連だより

第41号

第41号

令和8年7月30日（木）

舞老連事務局発行



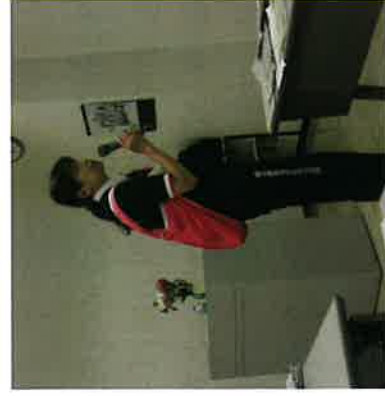
普段から家族と一緒に災害対策を!!

＝女性委員研修会で災害対策を学ぶ!!＝

7月10日午後、中総合会館で「**災害が起こった時に**」と題して、舞鶴赤十字病院医療社会事業部の里見紀久子さんを講師に招き、研修を深めました。最初に挨拶に立った、新谷舞老連会長は「日頃から声掛けをして地域にどういった人が住んでいるのか、どこに1人暮らしの高齢者がいるといった情報をつかんで頂くことも災害に備える第一歩だと思います。真剣に今回の講演を聞きましょう」と呼びかけました。

開会にあたり小和田女性委員長からは「減災・防災対策を学び、自分達を守りましょう。分かりやすいお話と聞いていますので皆さん楽しみながら学んで下さい」と挨拶がありました。

講師の里見さんのお話は、災害時の風呂敷の活用や新聞紙を使った防災用品づくりを参加者全員で行いながら、楽しくお話を聞かせて頂きました。



「自分の身は自分で守るということ、この風呂敷リュックはそのための道具です。利き手は自分を守る手で、もう一方の手は他人を助け、手をつなぎ誘導するための手です。そのためには手を自由にするためにリュックサックが必要になります。しかし入れすぎると身体が自由が利きません。災害時風呂敷リュックが役に立ちます」（風呂敷リュックの作り方は参加者に聞いてください。）



災害時に必要な非常持出品について詳しく説明を受けました。皆さんも自分にとって必要なものを平常時に用意しておきましょう。**舞鶴は大きな災害が最近少ないので油断していませんか？**と講師から警鐘を鳴らされました。

＝新聞紙等で作る防災用品!＝

講演の中で、参加者で新聞紙を使った防災用品づくりを経験しました。最初に「新聞紙足カバ－」をつくりました。避難所などでスリッパがなかったという話も聞きますので、そうした時に役立つものです。（作り方は参加者に聞いてください）ビニール袋を使った「簡易おむつ」や「風呂敷リュック」の作り方も勉強しました。



家の中での防災対策として、「落ちるもの」「倒れるもの」「動くもの」がないか、固定されているかを常に点検しましょう。重い物は下の方に置くことも必要です。この他にもいろいろな災害対策について教えていただきました。※紙面の都合で講演のすべてを報告できませんのでお許し下さい。

※熱中症対策についても説明を受けました。暑い夏、酷暑の夏になりそうです。皆さん、水分補給等対策を怠らないように!





老人クラブのファンを増やしよう!!

= 魅力的な体験プログラムを学ぶリーダー研修 =

7月16日(木) ハートピア京都で府老連主催の「市町村リーダー一研修会」が開催され、府下の各市老連から約80人の役員、会員が集まり、研修を深めました。舞老連から、村尾副会長、小和田宏子副会長、小和田清二若手委員長の3名が参加しました。

研修内容は「魅力的な体験プログラムを考えてみよう!」というテーマでワークショップが行われました。講師は以前にもお話を聞いたこともあった‘夢こらぼ’主宰の「松尾やよい」さんでした。参加者がグループに分かれ、老人クラブへの加入を高めるためにどうしたら良いかについて議論を深めチャリ作りも体験しました。

その中で「**老人クラブに参加したことがない人にどのようにお誘いしていくのか**」というのが今回の課題でした。その上で「**まずは知ってもらうための企画**」とし「**まずは足を運んでもらう**」、そして「**雰囲気をつかんでもらう**」さらに「**身近な存在であることに気づいてもらう**」という方向で、考えようということでした。

その中で打ち出し方を工夫

し「**入会説明会**」を「**魅力あ**

る体験会」に変え、ちよっと

行ってみようかなということ

から、「**楽しかった**」⇒「**知**

り合いができた」⇒「**次も行**

きたい」⇒「**入会**」という流

れをつくり、**会員募集**ではな

く「**ファンを増やす魅力的な**

体験会」という発想で進めることが大切だと話し合われました。

魅力的な企画は「**体験＋交流＋ちょっと得する＝また行きたい**」

「**体験×学び×仲間づくり＝魅力ある老人クラブ活動**」ということ

です。老人クラブは支えられる場所から人生を楽しむ仲間づくりの

場に、「**会員を集めなきゃ**」から「**地域の人がまた行きたくなる場**

を作ろう」とのお話があり具体的に**勧誘チャリをグループで作成!**

講演では、講師に地元のお店の方や職人さんを招いたり、地元の

店とのコラボでお店の応援をしたりすることで老人会の存在を知っ

てもらおうという工夫をしたり、行事に参加した場合に会員への優待

特典を付加したり、新たな参加者を連れてきた会員さんに紹介料選

元制度で還元するといった具体的な取り組みが紹介されました。

皆で工夫をして老人クラブの会員拡大を進めましょう!

【編集後記】連日の暑さには参りますね。40度を超える酷暑日が続く中、死亡者も出ています。屋外で作業される方は熱中症対策を万全にしてください。暑い時は家にいることが何よりですが、熱中症になるのは住居内が多いそうですので、室内でも水分・塩分補給やクーラーをつけるなど対策を忘れないように。▲夏には地域でのお祭りや万灯籠や揚げ松明等の舞鶴の伝統行事、地蔵盆などが行われます。地域の伝統を守り育てることが担い手不足などにより、難しくなっています。大切なこうした行事を守り発展させるのも老人会の役割ではないでしょうか。▲9月には、いろんな行事を企画しています。会員以外の参加も大いに歓迎します。行事をきっかけに老人クラブに入会いただけると嬉しく思います。地域の方に声を掛け、試みに参加していただければ幸いです。 (岡安)

二初健康福祉講座を開催!!二

日時：令和8年9月17日13:30

場所：まなびあむ・視聴覚室

内容：健康長寿の身体づくり

講師：伊藤清弘先生（岸本病院）



講師紹介：伊藤 清弘さん

1955年京都府舞鶴市で生まれる。岡山大学卒業後、1984年国立近畿中央病院附属リハビリテーション学院卒業。同年、市立舞鶴市民病院入職、脳神経外科と整形外科の急性期から慢性期医療に従事。退職後は岸本病院にて訪問リハビリテーションを中心に在宅地域リハに取り組む。

講演の演題は「健康長寿の身体づくり」で、副題を「いつまでも自分の足でトイシへ行くために!」と題して講演をいただきます。また、その場で出来る簡単な運動、体操も行います。ぜひ多くの皆さんの参加をお願いします。

昨年の女性リーダー研修会でも講演いただき、参加の皆さんに大変好評でした。また7月に「まなびあむ」で行われた、「いきいきセミナー」でもお話をされ、多くの皆さんが参加されていました。

調理教室開催のお知らせ

日時：9月9日(水) 10時～

場所：西公民館 調理室

募集：20名、第1次締切は8月18日

参加費：300円(変更の可能性あり)