

府老連

きょうと

2020.7
No.169



福知山市老連の観光ガイドボランティア

「福知山城」を老人クラブ会員が案内！

大河ドラマ「麒麟がくる」の放送開始以降、福知山城には多くの観光客が訪れています。その方々を案内するのが「福知山観光ガイドの会」。会長の松本和徳さんは市老連の副会長兼事務局長でもあり、市老連からも多くの会員が登録されています。

一日に天守閣を3往復する日もありますが、「福知山に来て良かったです」と喜んでいただけると「やってよかった!」とやりがいを感じています。



会長就任のごあいさつ

(一財) 京都府老人クラブ連合会

会長 橋本 俊次

梅雨が明け真夏の海山が恋しい季節となりましたが、会員の皆様にとりまして本年は、新型コロナウイルスの影響や関連で、自粛生活を強いられ、苦慮されている方もいらっしゃると思います。

日頃は、京都府老人クラブ連合会の行催事や運営に、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

私、この度、令和2年度京都府老人クラブ連合会の初理事会に於いて図らずも会長の指名を賜りました宮津市老連の橋本俊次です。

もとより浅学菲才で、この様な大役をお引き受けする身ではございませんが前会長が急逝されたことと、府老連の南北の均衡を計る観点等を鑑み、就任を受領いたしました。

微力ではございますが、有能な副会長さんと理事様さらに、経験豊かな会員皆様のご協力を賜りながら、本会の更なる発展のために全力を傾注してまいりますので、変わらぬご支援ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染症の収束が見えず、各市町村老連におかれましては、3密を守るために各種会議・行催事が行えず書面決議や外出自粛でコミュニケーションがとれず体調管理が心

配されます。

こうした中で、私たち老人クラブは、だれもが住み慣れた地域で健康で楽しく安心して生活が出来るよう、健康寿命を延ばし会員同志が手を取り合っていくことがますます重要になってまいります。

最近「フレイル」と言われる言葉を聞きますが、加齢と共に気力や体力が落ち、要介護状態になる前の虚弱段階が、フレイルです。

フレイル予防には、正しい食事と趣味や運動、更に、仲間との会話が欠かせません。

これ等をカバーし、予防するのが私たち老人クラブの大きな使命であり、活動であります。

コロナ過の収束が見えない時節柄ではあります。三密を守り「フレイル」予防を心掛け、趣味・文化・芸能活動と軽スポーツを生かし人と人との交流の機会を増やし、健康寿命を延ばして「人生100年時代」に向けて楽しく元気に過ごしましょう。

最後になりましたが、各市町村老連の益々のご発展と会員皆様方のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。私のごあいさつとさせていただきます。

市町村老連 会長

| | |
|--------|--------|
| ・宇治市 | ・松本 嘉一 |
| ・城陽市 | ・安田 行雄 |
| ・向日市 | ・上崎 勝彦 |
| ・長岡京市 | ・今堀 正嗣 |
| ・八幡市 | ・小山 文明 |
| ・京田辺市 | ・喜多 英男 |
| ・木津川市 | ・中島 英一 |
| ・大山崎町 | ・松本 好雄 |
| ・久御山町 | ・恵 達男 |
| ・井手町 | ・窪田 政美 |
| ・宇治田原町 | ・平木 康博 |
| ・笠置町 | ・和田 栄雄 |
| ・和束町 | ・西田 誠志 |
| ・精華町 | ・森島 秀行 |
| ・南山城村 | ・森本 伸一 |
| ・福知山市 | ・塩見 建男 |
| ・綾部市 | ・田中 丈夫 |
| ・亀岡市 | ・林 昭 |
| ・南丹市 | ・中澤 義久 |
| ・京丹波町 | ・岡本 勇 |
| ・舞鶴市 | ・和佐谷 寛 |
| ・宮津市 | ・橋本 俊次 |
| ・京丹後市 | ・森口 茂樹 |
| ・伊根町 | ・品川 義高 |
| ・与謝野町 | ・糸井 満雄 |

府老連報告

府老連 新役員体制

- | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 監事 | 理事 | 常務理事 | 副会長 | 会長 |
| 谷 義治 (宇治田原町) | 上崎 勝彦 (向日市) | 中川 剛 (事務局長) | 喜多 英男 (京田辺市) | 橋本 俊次 (宮津市) |
| 内海 均 (舞鶴市) | 今堀 正嗣 (長岡京市) | 武藤 守 (宇治市) | 塩見 建男 (福知山市) | |
| | 小山 文明 (八幡市) | 福本 淳子 (八幡市) | 森口 茂樹 (京丹後市) | |
| | 中島 英一 (木津川市) | 林 昭 (亀岡市) | 岡本 勇 (京丹波町) | |
| | 坂本 準子 (宇治市) | 阿部百合子 (笠置町) | 塚本 鈴子 (福知山市) | |
| | 小和田宏子 (舞鶴市) | 藤井 重博 (京田辺市) | 松本 俊清 (笠置町) | |
| | 大道 俊樹 (綾部市) | 齊藤 正剛 (宮津市) | 下岡久五郎 (宇治田原町) | |



第172回 理事会 (6月10日)

- 評議員
- | | |
|---------------|--------------|
| 松本 嘉一 (宇治市) | 加藤 久子 (長岡京市) |
| 安田 行雄 (城陽市) | 渋谷スミ子 (京田辺市) |
| 平木 康博 (宇治田原町) | 田中 京子 (木津川市) |
| 中田 耕治 (井手町) | 井上多恵子 (南丹市) |
| 森本 伸一 (南山城村) | 梅田 重子 (京丹後市) |
| 松本 和徳 (福知山市) | 松本 好雄 (大山崎町) |
| 田中 丈夫 (綾部市) | 西林千代美 (八幡市) |
| 中澤 義久 (南丹市) | 森島 秀行 (精華町) |
| 和佐谷 寛 (舞鶴市) | 伊豆田藤吉郎 (亀岡市) |
| 糸井 満雄 (与謝野町) | 井上 正則 (与謝野町) |

令和元年度 府老連収支決算書

(収入の部)

| 科目 | 決算額 | 附記 |
|------|------------|------------------------------------|
| 財産収益 | 2,544 | 利息 等 |
| 分担金 | 6,800,800 | 補助クラブ 1,056クラブ 非補助クラブ 74クラブ |
| 補助金等 | 14,439,000 | 京都府補助金 14,429,000 その他助成金 10,000 |
| 広告料 | 190,000 | 機関紙広告 |
| 雑収入 | 102,524 | 歌集、会員章販売 他 |
| 収入計④ | 21,534,868 | |

(支出の部)

単位：円

| 科目 | 会計区分 | 決算額 | 附記 |
|------|------|------------|--------------------------------------|
| 事業費 | 事業会計 | 17,264,625 | 老人クラブ大会、健康づくり、相互支援リーダー研修、広報一般活動、職員給与 |
| | 組織強化 | 865,243 | 会員増強運動 |
| 管理費 | 法人会計 | 3,626,161 | 役員会議費、事務局運営費、光熱水費 他 |
| 支出計⑤ | | 21,756,029 | |

(収支差額)

| | | |
|----------|------------|--|
| 当期収支差額 | △ 221,161 | 収入④ - 支出⑤ |
| 正味財産期末残高 | 32,493,481 | 前年度繰越金32,784,642 + (当期差額△221,161 - 法人税70,000) |
| 正味財産増加額 | △ 291,161 | 期末残高 - 前年度繰越金 |

令和2年度
事業計画

I メインテーマ

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

- 〈健康寿命〉 ○健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。
- 〈地域づくり〉 ○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。



木津川市「グラウンドゴルフ大会」



「人生100年時代」を迎える中、京都府老人クラブ連合会は、1,083クラブ、約51,000会員を擁する高齢者を代表する組織として、一人ひとりの生きがいと健康長寿をめざして「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動をはじめとする多彩な活動を推進する。

特に、府老連が総力をあげて取り組んできた「老人クラブ10,000人会員増強運動（26～30年度）」の成果を踏まえ、引き続き会員増強運動を推進するとともに、会員のニーズにあった、魅力ある活動を展開する。

また、介護保険制度における「新地域支援事業」への参画など、行政や関係団体と連携・協力しながら、高齢者が安心して暮らせる地域づくりにむけて、社会的役割を果たしていくこととする。

II 基本方針

III 事業の重点

- ① 全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進する。
- ② 「老人クラブ10,000人会員増強運動」は30年度をもって終了したが、この間会員増強の気運は盛り上がり、各地域では創意工夫ある取り組みが実施されてきた。
 今後は、これまでの「成功事例」に学びながら、会員減少の大きな要因である単位老人クラブの解散・退会の防止に全力を挙げるとともに、趣味の会やサークル活動を核とした新しいクラブの立ち上げなど、さらなる「会員増強運動」を展開することとする。
- ③ 運動にあたっては、5カ年の総括で提起した「5つの実践目標」に努める。
 人生100年時代を見据えて「高齢者の最大の目標は健康！」を大きな柱に掲げ、会員や一般高齢者を対象に、健康づくりの輪をさらに広げていく。
 このため、健康づくりを推進するリーダーの養成をはじめ、スポーツ大会や介護予防活動を積極的に支援する。



南丹市園部町「運動会」

府老連報告

④ これからは疾病予防と併せて高齢者の生活機能の低下を防ぐ「フレイル（虚弱）予防」の活動に向けて、「体力測定」や「健康チェック」の普及など、高齢者が参加しやすいプログラムの充実を図る。

⑤ 高齢者の孤独死とともに、高齢者を狙った「特殊詐欺」等の高齢消費者被害を防止するため、市町村老連が行う友愛訪問の見守り・相互支援の活動を支援し、地域の「絆」を一層強めていく取り組みを促進する。

⑥ 府内のすべての市町村で実施されている「新地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）」に呼応し、老人クラブがこれまで行ってきた友愛活動など、高齢者の暮らしを支える多様な生活支援、多様な通いの場づくりをすすめていく。

⑦ 女性委員会においては、女性リーダーの育成と市町村相互の交流を深めるため、「ブロッケン別女性リーダー研修会」を開催する。

総会や研修会をとおして、日頃の活動や会員増強の取り組みについて情報交換し、魅力ある



舞鶴市「施設への支援」

活動と組織の強化を目指す。また、女性委員会を中心に「いきいきクラブ体操」の普及を図る。

⑧ 若手委員会においては、若手リーダーの育成と会員同士の交流を深めるため、「若手リーダー研修会」を開催する。

また、これまで取り組んできた「公式ワナゲ」の普及に加え、新たなニュースポーツや健康マージャン、趣味の活動など、会員のニーズに対応した様々な活動について検討を進め、会員の加入促進に努める。

⑨ 世代間交流や子どもの見守り、子育て支援の活動など、「安心・安全のまちづくり活動」を社会福祉協議会や民生児童委員会等と連携・協働して推進する。

特に、市町村老連の発展には、行政当局の理解と支援が不可欠であることから、市町村との定期的な「行政懇談会」を実施する。

⑩ 仲間づくりの輪を広げるためには、多くの高齢者に老人クラブの活動を知ってもらう必要がある。

このため、府老連や市町村老連による機関誌等の発行、市町村・社会福祉協議会等の広報媒体への情報提供やPRなど、わかりやすく親しみやすい広報活動を展開する。

⑪ 事業の展開にあたっては、府老連の職員が市町村老連に向き、現場の実態を把握するとともに、府老連と市町村間の交流をさらに進めるなど、一層の連携を図る。

令和2年度 府老連収支予算書

(収入の部)

| 科目 | 予算額 | 附記 |
|------|------------|-------------------|
| 財産収益 | 2,000 | 利息 等 |
| 分担金 | 6,807,100 | 補助クラブ 1,057クラブ |
| | | 非補助クラブ 74クラブ |
| 補助金等 | 14,439,000 | 京都府補助金 14,429,000 |
| | | その他助成金 10,000 |
| 広告料 | 250,000 | 機関紙広告 |
| 雑収入 | 71,000 | 歌集、会員章販売 他 |
| 収入計④ | 21,569,100 | |

(支出の部)

| 科目 | 会計区分 | 予算額 | 附記 |
|------|------|------------|--------------------------------------|
| 事業費 | 事業会計 | 17,202,000 | 老人クラブ大会、健康づくり、相互支援リーダー研修、広報一般活動、職員給与 |
| | 組織強化 | 763,000 | 会員増強運動 |
| 管理費 | 法人会計 | 3,492,000 | 役員会議費、事務局運営費、光熱水費 他 |
| 支出計⑤ | | 21,457,000 | |

(収支差額)

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 当期収支差額 | 112,100 | 収入④ - 支出⑤ |
| 正味財産期首残高 | 32,493,481 | 前年度からの繰越金 |

単位：円

クラブ活動の「楽しさ」をもっと発信しましょう!

～ 知られていますか あなたのクラブ ～

「一万人会員増強運動」は、30年度に終了しましたが、全体として会員が減少している中で、会員を増やした老連や単位クラブも多くあります。こうした成功事例で共通することが大きく3点あります。

- ①クラブの内容や楽しさをうまくPRしていること。
- ②このため、地域からクラブに対する認知度が高いこと。
(よく知られている)
- ③また、地域で自治会や社協などの団体と良好な関係を築いていること。この3点です。

クラブを知ってもらうためには、まずは

- ①募集チラシや会報を配布して未加入者に周知すること。
- ②そして「サロン」や「サークル活動」に呼びかけて、実際に体験してもらうことが重要です。

未加入の高齢者や多くの住民に活動を知ってもらい、理解を深めてもらうことが加入促進につながっています。

府老連では、入会案内のパンフレットを作成しました。地域の募集チラシと併せて、どしどし活用してください。



市町村別 クラブ数・会員数増減 (平成31年～令和2年)

(令和2年4月1日現在)

| 市町村 | 単位クラブ数 | | | 会員数 | | |
|---------|--------|-------|-----|--------|--------|--------|
| | 平成31年 | 令和2年 | 増減 | 平成31年 | 令和2年 | 増減 |
| 宇治市 | 59 | 58 | △1 | 2,647 | 2,538 | △109 |
| 城陽市 | 70 | 66 | △4 | 3,943 | 3,768 | △175 |
| 向日市 | 28 | 27 | △1 | 1,151 | 1,114 | △37 |
| 長岡京市 | 51 | 50 | △1 | 2,666 | 2,662 | △4 |
| 八幡市 | 62 | 61 | △1 | 4,658 | 4,447 | △211 |
| 京田辺市 | 63 | 62 | △1 | 3,480 | 3,358 | △122 |
| 木津川市 | 93 | 91 | △2 | 4,027 | 3,731 | △296 |
| 大山崎町 | 7 | 6 | △1 | 289 | 208 | △81 |
| 久御山町 | 29 | 29 | 0 | 1,925 | 1,864 | △61 |
| 井手町 | 18 | 18 | 0 | 1,601 | 1,564 | △37 |
| 宇治田原町 | 23 | 23 | 0 | 1,297 | 1,291 | △6 |
| 笠置町 | 9 | 9 | 0 | 562 | 562 | 0 |
| 和束町 | 14 | 14 | 0 | 1,021 | 976 | △45 |
| 精華町 | 27 | 27 | 0 | 2,085 | 2,027 | △58 |
| 南山城村 | 9 | 9 | 0 | 680 | 673 | △7 |
| 山城ブロック計 | 562 | 550 | △12 | 32,032 | 30,783 | △1,249 |
| 福知山市 | 121 | 114 | △7 | 5,122 | 4,698 | △424 |
| 綾部市 | 57 | 54 | △3 | 2,872 | 2,667 | △205 |
| 亀岡市 | 49 | 49 | 0 | 2,305 | 2,195 | △110 |
| 南丹市 | 90 | 82 | △8 | 3,339 | 2,963 | △376 |
| 京丹波町 | 42 | 40 | △2 | 1,040 | 900 | △140 |
| 丹波ブロック計 | 359 | 339 | △20 | 14,678 | 13,423 | △1,255 |
| 舞鶴市 | 52 | 41 | △11 | 2,241 | 1,816 | △425 |
| 宮津市 | 28 | 27 | △1 | 1,144 | 1,063 | △81 |
| 京丹後市 | 89 | 86 | △3 | 2,001 | 1,888 | △113 |
| 伊根町 | 9 | 9 | 0 | 108 | 102 | △6 |
| 与謝野町 | 32 | 31 | △1 | 2,017 | 1,899 | △118 |
| 丹後ブロック計 | 210 | 194 | △16 | 7,511 | 6,768 | △743 |
| 合計 | 1,131 | 1,083 | △48 | 54,221 | 50,974 | △3,247 |



老人クラブ・会員数の推移

(各年4月1日現在)

| 年度 | 老人クラブ数(クラブ) | 会員数(人) |
|------|-------------|---------------|
| 平成9年 | 1,729 | 96,119 |
| 21年 | 1,483 △56 | 80,475 △3,310 |
| 22年 | 1,439 △44 | 77,771 △2,704 |
| 23年 | 1,407 △32 | 75,032 △2,739 |
| 24年 | 1,364 △43 | 71,884 △3,148 |
| 25年 | 1,336 △28 | 69,974 △1,910 |
| 26年 | 1,271 △65 | 65,469 △4,505 |
| 27年 | 1,252 △19 | 63,996 △1,473 |
| 28年 | 1,221 △31 | 61,374 △2,622 |
| 29年 | 1,203 △18 | 59,144 △2,230 |
| 30年 | 1,150 △53 | 55,940 △3,204 |
| 31年 | 1,131 △19 | 54,221 △1,719 |
| 令和2年 | 1,083 △48 | 50,974 △3,247 |

「女性委員会」・「若手委員会」の新体制がスタート!

両委員会の総会は、4月27日（女性）及び5月1日（若手）に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って中止となり、代わって常任委員会において審議・決定されました。

女性委員会 新役員体制

- 委員長 福本 淳子（八幡市）
 副委員長 坂本 準子（宇治市）
 阿部百合子（笠置町）
 塚本 鈴子（福知山市）
 小和田宏子（舞鶴市）
 加藤 久子（長岡京市）
 渋谷スミ子（京田辺市）
 田中 京子（木津川市）
 井上多恵子（南丹市）
 梅田 重子（京丹後市）
- 常任委員



若手委員会 新役員体制

- 委員長 武藤 守（宇治市）
 副委員長 藤井 重博（京田辺市）
 松本 俊清（笠置町）
 大道 俊樹（綾部市）
 齊藤 正剛（宮津市）
 松本 好雄（大山崎町）
 西林千代美（八幡市）
 森島 秀行（精華町）
 伊豆田藤吉郎（亀岡市）
 井上 正則（与謝野町）
- 常任委員



令和2年度 女性委員会事業計画

- 1 事業方針 ～男女共同参画のクラブづくり～
 ① 老連役員への積極的な参画
 ② 大会や研修会等への女性の参加を拡大
 ③ 一般高齢者への参加呼びかけ
 ④ 友愛活動、地域見守り活動の推進
 ⑤ 高齢消費者被害防止活動の推進
 ⑥ いきいきクラブ体操の普及
- 2 常任委員会 随時（年3回）
- 3 ブロック別女性リーダー研修会の開催
 ○山城ブロック
 日時 9月30日（水）
 会場 山城総合文化センター（木津川市山城町）
 ○丹波ブロック
 日時 9月11日（金）
 会場 綾部市中央公民館
 ○丹後ブロック
 日時 9月15日（火）
 会場 府立青少年海洋センター「マリリンピア」
- 4 老人クラブ会員増強運動の推進
- 5 「新地域支援事業」への参画

令和2年度 若手委員会事業計画

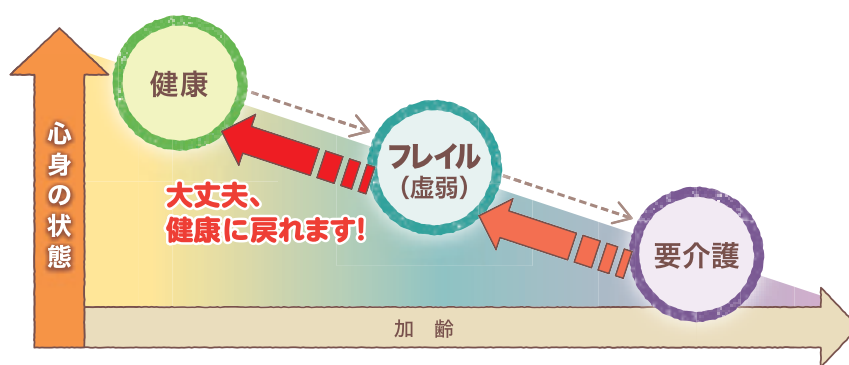
- 1 事業方針 ～魅力ある老人クラブづくりと組織の強化～
 ① 老連役員への積極的な参画
 ② 各市町村老連「若手部」の組織化
 ③ 若手会員の大会や研修会等への参加を拡大
 ④ 若手高齢者の加入促進
 ⑤ 友愛活動、地域見守り活動の推進
 ⑥ 「ニュースポーツ」の普及・促進
 ⑦ 高齢者の体力測定の実施・促進
- 2 常任委員会 随時（年3回）
- 3 若手リーダー研修会
 ・日時 11月12日（木）
 ・内容 「第2回公式ワナゲ京都府大会」
 ・会場 八幡市民体育館
- 4 老人クラブ会員増強運動の推進
- 5 「新地域支援事業」への参画

「フレイル予防」で健康寿命をのばそう！

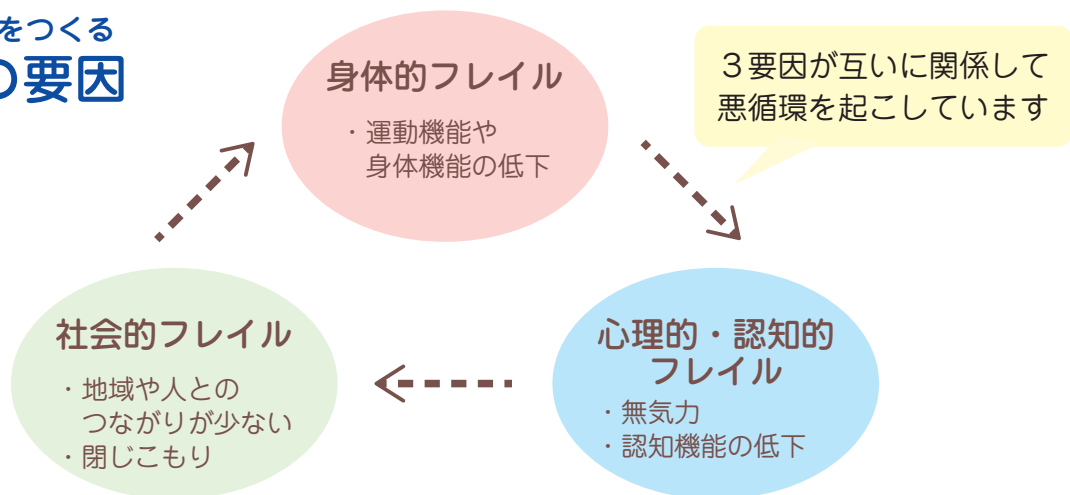
自立して生きがいのある生活が続けるためには「健康寿命」をのばすことが大切です。

そのカギとなるのがフレイル予防です。

加齢ともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の『虚弱』な段階が、「フレイル」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます。まずは、フレイルについて知りましょう。



フレイルをつくる3つの要因



フレイルが進行していく要因として、大きく3つあげられます。

一つ目は、老化により食べたり、動いたりする身体的機能が低下する「身体的フレイル」

二つ目は、意欲や考える力が衰える「心理的・認知的フレイル」

三つ目は、家に閉じこもったり、社会活動が低下する「社会的フレイル」です。

こうした3つの要因が互いに関係して「悪循環」を起こしています。

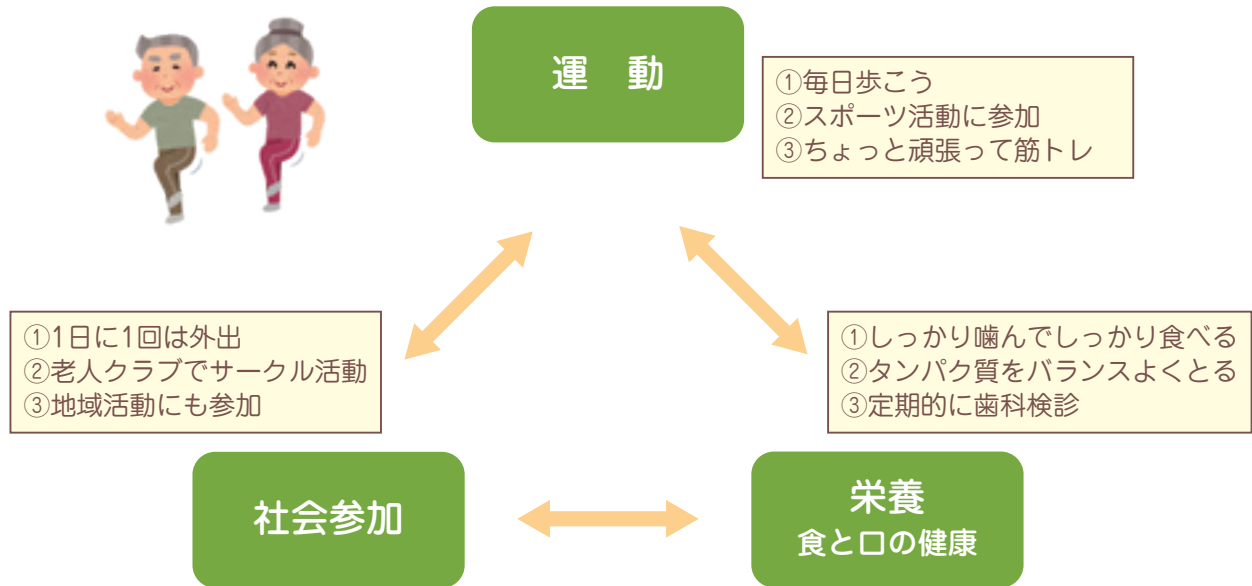
フレイルの進行を「年だから仕方がない」として対策をとらずにいと、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰えがより早く進んでいきます。

そのため、高齢者の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントになります。

フレイル予防の3つの柱

「運動」「栄養」「社会参加」の3つをバランスよく日常生活に

「健康長寿」を実現するために欠かせないのが「運動」「栄養（食生活）」「社会参加（活発な生活）」の3つです。日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活のなかに組み込んでいくことが大切です。



① 「運動」をしてよく動くからだに！

たとえ高齢でも積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにはできるだけ「動く」ことが大切です。

② 「栄養（食生活）」改善でフレイルを防ぐ！

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。やせてくると、心身機能が低下してフレイル状態に陥りやすくなります。

また、歯や噛む力など、口腔機能は加齢とともに衰えていきますが、そうすると栄養の摂取ができなくなります。「食べる力」を維持してフレイルを防ぎましょう。

③ 「社会参加」で日常生活を活発に！

高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。地域や老人クラブの活動など、社会参加の機会を増やすことで日常生活は自然に活発になります。できれば1日に1回は外出をするようにしましょう。

「人との交流・つながりの多い人ほど健康度が高い」
という調査研究が発表されています

長岡京市

「体力測定」とフレイルチェック！

～市高齢介護課・スポーツ推進委員・地域包括支援センターと連携～



スポーツ推進委員の皆さん



いきいきクラブ体操



開眼片足立ち



握力測定



結果説明

体力測定の流れ

- 受付・説明
- ↓
- いきいきクラブ体操・ズンドコ体操
- ↓
- 体力測定【スポーツ推進委員】
 - ①握力測定
 - ②開眼片足立ち
 - ③5メートル最大歩行
 - ④タイムアップ＆ゴー
- ↓
- フレイルミニ講座【市保健師】
- ↓
- 体力測定結果説明【市保健師・地域包括支援センター】

長岡京市では毎年「体力測定」を行っています。最近では、昨年12月1日に市立神足小学校で開催。当日は体力測定とともにフレイルチェックも行いましたので、その様子を紹介します。

(やすらぎクラブ長岡京 健康づくり部長 丸山利恵子)

協働の取組

当日は、やすらぎクラブ長岡京の会員等、高齢者89名が参加。健康づくり推進員が受付をした後、市高齢介護課の保健師と地域包括支援センターの医療職が健康状況を確認。各機関・団体に役割を分担します。まずは体操で体をほぐし、いよいよ体力測定です。

フレイルチェック

体力測定は、長岡京市スポーツ推進委員10名の皆さんに実施いただきました。今回は、フレイルミニ講座を実施し、「フレイルチェック」も行いました。

「わたしノート」

測定の結果は、保健師と看護師から説明。長岡京市では、市独自の介護予防手帳「わたしノート」あしあとに記録し、体力の経年変化を見ていきます。フレイルの予防は続けることが何より重要です。これからも「継続参加」を促し、新規の参加者も増やして、さらに「フレイル予防の輪」を広げたいと思います。



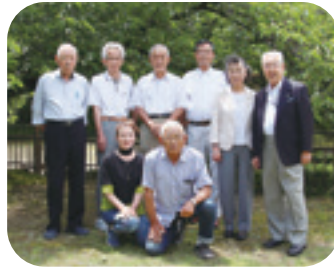
市町村老連だより

八幡市

老人クラブ連合会

会長 小山 文明
八幡市

人 口 70892人
クラブ数 61
会員数 4447人
65歳以上加入率 20%



■拠点施設「八寿園」

自然に囲まれた八幡市立老人憩の家「八寿園」には、事務所のほか和室や大ホールがあり、サークル活動の練習場所にもなっています。

いつでも誰でも自由に利用でき、そこに行けば多くの仲間がいます。そんな八寿園は、八老連になくはならない高齢者の拠点施設で、年中利用者にぎわっています。

■「趣味の部会」

八老連はサークル活動が盛んで、現在、14の趣味の部会（総勢300名）

があります。年3回、日頃の練習の成果を発表しますが、8月の「演芸大会」では、午前から夕方まで70もの演目が披露され、終日大歓声の中、会場は大盛り上がりとなります。

■創立55周年記念大会

令和元年10月22日に、八幡市文化センター大ホールで盛大に開催されました。500名の参加者のもと、西村成晴前会長のあいさつに始まり、式典の後、「言葉の力（ことだまのちから）」と題して清水寺貫主の森清範師からご講演をいただきました。

八老連は55周年の節目を迎えました。が、次の60周年を目標に新しい役員体制のもと、老人クラブ活動をさらに盛り上げていきたいと思えます。

（事務局 金川）



京丹後市

老人クラブ連合会

会長 森口 茂樹
京丹後市

人 口 54007人
クラブ数 86
会員数 1888人
65歳以上加入率 9.7%



■旧6町が合併

京丹後市老連は、平成の大合併により平成16年に6町が合併して誕生しました。合併後15年が経過しましたが、過疎化が進む中、組織の強化が大きな課題となっています。

■「丹後七姫物語」

平成29年10月に「第46回全国老人クラブ大会」が京都で開催されるのを機に、6町に伝わる「丹後七姫物語」に取り組むことになりました。かつて丹後には「丹後王国」があり、6町にはそれぞれにお姫様にまつわ

る伝説があります。各町に伝説が残っているのは全国でも極めて珍しく、このため、すべての町が参加して、6カ月にわたって練習を行いました。

■活動の活性化に向けて

当日の発表では大きな拍手の中、大成功でしたが、何より6町の絆が深まったことが大きな成果でした。

こうした取組により、若い女性会員の加入や新たに女性クラブが誕生するなど、新しい動きも出ています。

過疎化の進展や会員の自然減など、北部ではなお厳しい状況が続きますが、会員増強と活動の活性化に向けてがんばってまいります。

（事務局 山崎）



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)
8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象: 老人クラブ会員に限ります。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

| 保険加入月(年2回のみ) | 手続き期間(締切日厳守) | 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 |

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
活動型/2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。



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 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30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

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) (後置) 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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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」

■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

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」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

新型コロナ 感染防止を

- 「緊急事態宣言」は解除されましたが、これからは長い期間にわたってウイルスとの闘いを覚悟する必要があります。このためには、「三つの密」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」など、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の実践が求められています。
- 一方、何もせずに部屋に閉じこもってばかりいると生活が不活発になり、心身が弱ってきますので、感染予防に注意しながら、可能な範囲で安全に活動を行いましょう!!

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

府老連

きょうと

2020. No. 169

令和2年7月発行 発行人 橋本 俊次

発行 (一財) 京都府老人クラブ連合会
(愛称: きらりクラブ京都)

〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入ル清水町375
京都府立総合社会福祉会館
(ハートピア京都) 8階

TEL (075) 256-7955 FAX (075) 256-7956

E-mail: mail@k-furouren.or.jp

URL: <http://www.k-furouren.or.jp>



きらっ都くん

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大により、各地域では行事を中止するなどの動きが広がっています。
当連合会でも会員の健康・安全を第一に、理事会等を取りやめ、リーダー研修会も延期したところです。
一方、活動自粛の影響で「生活不活発」による高齢者の健康への影響も心配されます。府老連では、感染防止の措置を講じたうえで、女性リーダー研修会など、9月から活動を再開できればと考えています。
コロナとの長期戦を覚悟して、「新しい生活様式」を取り込みながら、一日でも早く収束することを願います。

(事務局)