

# 元気とやま シニア

3

2021  
No.88

発行 公益財団法人富山県老人クラブ連合会 富山市安住町5番21号 富山県総合福祉会館内 電話 076-441-7441



のばそう！健康寿命、  
担おう！地域づくりを

高岡市老連 第16回グランドゴルフ大会

## 高齢者訪問支援活動推進リーダー

養成研修会…2～3

県老連の動き……………2

全国一斉社会奉仕の日……………3

令和2年度 地域料理伝承教室……………4

富山県の高齢者施策……………5

令和3年度 事業の重点目標……………6

令和3年度 行事予定表……………7

全国老人クラブ大会……………8～9

東から西から 滑川市・氷見市……………10～11

高齢者のための「災害への備え」……………12～14

交通安全協会からのお知らせ……………15

全老連創立60周年記念会員章……………16

## 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会開催

令和二年度高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会が、九月上旬から十月下旬にわたり、各二日間の日程で県内五地区六会場で開催されました。

この研修会は、一人暮らし、高齢者のみの世帯、寝たきりの在宅高齢者に対して、話し相手や日常生活上の援助などの訪問活動等を実施している地域において実践的指導者となるリーダーの養成と支援能力の充実を図ることを目的として開催しています。

研修内容は、高齢者の福祉、健康、認知症、フレイル予防及び防災知識等、多岐にわたりました。

特に、今年度は、コロナ禍での研修会ということで、感染予防を徹底し、受講者を厳選したうえで座学中心の内容にて開催いたしました。認知症について正しく理解し、地域で支えることを目的とした認知症サポーターの養成も図りました。

なお、各会場の受講者数等は、次のとおりです。



## 県老連の動き

令和2年10月～令和3年3月

- 10月1日・2日  
高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会（魚津地区）
- 10月19日・20日  
高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会（砺波地区）
- 10月29日・30日  
高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会（高岡地区）
- 12月4日  
県老連 第2回理事会
- 12月8日  
県老連 第2回女性委員会
- 12月8日  
地域料理伝承教室（射水市）
- 令和3年1月7日  
県老連 正・副会長会議
- 2月2日  
全老連 都道府県・指定都市老連代表者会議
- 2月19日  
県老連 正・副会長会議
- 2月24日  
県老連 第3回女性委員会
- 3月4日  
県老連 友愛活動実践者研修会
- 3月4日  
県老連 第3回理事会
- 3月11日  
県老連 高齢者訪問支援活動検討委員会
- 3月19日  
全老連 理事会・評議員会
- 3月19日  
県老連 市町村老連事務局長会議



| 開催場所    | 期 日                            | 会 場                                           | 参 加 範 囲         | 受講者数  |
|---------|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------|
| 富山地区(1) | 令和2年<br>9月8日(火)<br>9月9日(水)     | 県総合福祉会館 701 号室<br>(サンシップとやま)<br>(富山市安住町 5-21) | 富山市             | 13 名  |
| 富山地区(2) | 令和2年<br>9月16日(火)<br>9月17日(水)   | 県総合福祉会館 601 号室<br>(サンシップとやま)<br>(富山市安住町 5-21) | 滑川市 中新川郡        | 14 名  |
| 射水地区    | 令和2年<br>9月28日(月)<br>9月29日(火)   | 救急薬品市民交流プラザ<br>(射水市戸破 4200-11)                | 射水市             | 25 名  |
| 魚津地区    | 令和2年<br>10月1日(木)<br>10月2日(金)   | ありそドーム<br>(魚津市北鬼江 2898-3)                     | 魚津市 黒部市<br>下新川郡 | 20 名  |
| 砺波地区    | 令和2年<br>10月19日(月)<br>10月20日(火) | 砺波まなび交流館<br>(砺波市栄町 717)                       | 砺波市 南砺市         | 31 名  |
| 高岡地区    | 令和2年<br>10月29日(木)<br>10月30日(金) | 高岡市ふれあい福祉センター<br>(高岡市博労本町 4-1)                | 高岡市 氷見市<br>小矢部市 | 25 名  |
| 計       |                                | 6 会場                                          |                 | 128 名 |



射水市



朝日町



全国一斉  
**社会奉仕の日**  
九月二十日(日)  
— 安心・安全の  
住みよいまちづくりを —

全国一斉に取り組むこ  
とで地域社会に感謝を表  
し、地域の担い手として  
の老人クラブの活力を示  
すため、美化活動や環境  
にやさしい活動等に県内  
会員約五万八千人が取り  
組みました。

## 令和2年度 地域料理伝承教室

県老連女性委員会では、昨年度に引き続いて、女性委員会設立20周年を記念して発刊した「おばあちゃんからの贈り物—富山のふるさと料理—」に掲載のレシピを中心とした、地域料理の伝承と高齢者の健康づくりや地域住民の交流に資することを目的に、料理伝承教室を開催いたしました。

今年度は、射水地区において、コロナ禍の中ではありましたが、感染予防対策を徹底す

る等、射水市老連女性部の皆さんのご努力により開催にこぎつけました。

教室では、最初はとまどいつつも、次第に打ちとけ、参加者どうし互いに協力しあい、手際よく全5品を調理しました。その後、自分たちで調理した料理を全員で実食し、射水市老連会長をはじめ招待客から講評をいただき、とても和やかなうちに終了しました。



**開催日** 12月8日(火)

**会場** 救急薬品市民交流プラザ

**参加者** 14名

- メニュー**
- ◆みょうが押寿し
  - ◆サツマイモとりんごの重ね煮
  - ◆白エビのかき揚げと海老の天ぷら
  - ◆根野菜とサーモンのカルパッチョ風
  - ◆白だしお吸い物





## 富山県の高齢者施策

―社会参加・生きがいづくりの推進と  
地域包括ケアシステムの深化・推進―

富山県では、全国水準を上回るペースで高齢化が進んでおり、今後も高齢化率は上昇し続ける見込みとなっております。また、本県の高齢者の割合は、全国平均を上回っており、こうした高齢者が意欲や能力に応じて地域社会の担い手として生涯活躍できる「エイジレス社会（生涯現役社会）」を実現することが極めて重要です。

さらに、高齢者のみの世帯の増加、認知症の方の増加が見込まれている一方で、県民の多くの方が医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けたいと願っておられます。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響が続くなかで、令和2年度は様々なイベントが中止になるなど、皆様にはご不便やご負担をおかけしていることと存じます。県としましては、感染防止に最大限配慮し、県民の皆様の命と暮らしを守ることを最優先課題として、今後も高齢者等が能力を発揮して生涯活躍できるエイジレス社会の実現や、健康とともに支えあい住み慣れた地域で安心して暮らせる社会の構築を目指して取り組んでまいります。

### ◆社会参加・生きがいづくりの推進

豊かな経験や知識、技能を持つ高齢者には、その意欲や能力に応じて、これからの地域社会を支える担い手として、地域貢献活動等に積極的に取り組んでいただくことが期待されています。

このため、県では、引き続き、全国一の加入率を誇る本県の老人クラブの皆さんが取り組む、一人暮らし高齢者宅の訪問活動や各地域のリーダー育成、健康づくりや教養・趣味等の生きがい対策事業を支援するとともに、地域社会のリーダーを養成する「エイジレス社会リーダー養成塾」などの開催を予定しています。

### ◆地域包括ケアシステムの深化・推進

県では、地域包括ケアシステム※の深化・推進に向けた気運の醸成を図るため、県民フォーラムの開催、地域で高齢者の見守りや生活支援活動を実践する団体の募集・登録や顕彰などを行うとともに、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、介護予防・自立支援に向けた取組みや在宅医療の推進、訪問看護ステーションの整備等に対して支援するとともに、保健・福祉・

介護サービスを担う人材の養成・確保に取り組んでいます。

また、国においては、一昨年6月に「共生」と「予防」を車の両輪とする新たな認知症施策推進大綱を取りまとめ、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会づくりを進めることとされており、県では、これに先がけ、認知症の早期発見、早期受診につなげるため、地域の健康教室や介護予防教室の開催に併せて、「脳トレ」や認知症チェックシートを活用した相談会を開催するなど、認知症施策の一層の推進に努めているところです。

今年度は、令和3年～5年の介護保険事業の基本計画となる第8期介護保険事業支援計画及び県高齢者保健福祉計画の策定年です。県では、この計画に地域包括ケアシステムの深化・推進に向けた取組みを反映しつつ、今後とも老人クラブをはじめ関係団体と緊密に連携・協力し、高齢者施策の推進に積極的に取り組んでまいります。

※地域包括ケアシステム：高齢者が医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制



# 「令和三年度 事業の重点目標」

## 【基本方針】

人生二〇〇年時代を迎え、高齢社会が本格化する中、富山県老連では、健康寿命の延伸、友愛活動の推進、安全・安心な暮らしを目標に、より多くの高齢者の仲間の輪を拡大し、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、次に掲げる事業を積極的に推進していきます。

## 1. 健康づくり・介護予防活動の推進

- (1) 健康づくり・介護予防事業の積極的な推進
  - ア. 健康づくりセミナーの開催
  - イ. 女性委員会による「地域料理伝承教室」の開催
  - ウ. シニアスポーツの振興
- (2) 市町村老連が行う健康づくり・介護予防講座等に対する指導・支援

## 2. 地域支え合い事業の推進

- (1) 在宅福祉を支える友愛活動の推進
  - ア. 市町村老連（富山市を除く）が行う老人クラブ訪問支援活動に対する助成  
令和二年度実績 四、五七五千円（見込み）
  - イ. 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会の開催  
五～七月 県内五会場六回  
（富山地区 二回、高岡・魚津・砺波・射水地区 各一回）
- (2) 地域に密着したボランティア活動の促進
- (3) 関係機関・各種団体との連携

## 3. 会員の増強と組織活動の強化

- (1) 多様な事業活動を通じた会員増強  
老人クラブリーダー研修会の開催

- (2) 女性会員の活動促進  
市町村老連女性リーダー研修会の開催

- (3) 機関誌「元氣とやまシニア」による活動広報

## 4. 各種研修会、大会等の開催及び参加による会員の資質向上

- (1) 研修会への参加
  - ア. 東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会への参加
  - イ. 全老連 活動推進員等職員セミナーへの参加
  - ウ. 全老連 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー（再掲）への参加
- (2) 大会の開催・参加
  - ア. 第五十一回県老人クラブ大会の開催
  - イ. 第四十二回老人若返り祭り芸能大会の開催
  - ウ. 老人クラブ作品展の開催
  - エ. 第五十回全国老人クラブ大会（香川県）への参加

## 令和3年度 県老連の行事予定表

| 開催月日 |               | 行 事                                                                                                                                                             | 場 所                                                                                                                      |
|------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | 23(金)         | 県老連 市町村老連会長・事務局長合同会議                                                                                                                                            | 県総合福祉会館 602～604号室                                                                                                        |
| 5    | 7(金)          | 県老連 監事会                                                                                                                                                         | 県総合福祉会館 501号室                                                                                                            |
|      | 12(水)         | 県老連 女性委員会                                                                                                                                                       | 県総合福祉会館 603～4号室                                                                                                          |
|      | 13(木)         | 県老連 正・副会長会議                                                                                                                                                     | 県総合福祉会館 701号室                                                                                                            |
|      | 13(木)         | 県老連 理事会                                                                                                                                                         | 県総合福祉会館 701号室                                                                                                            |
|      | 21(金)         | 県老連 老人クラブリーダー研修会                                                                                                                                                | 県総合福祉会館 福祉ホール                                                                                                            |
|      | 26(水)         | 全老連 理事会                                                                                                                                                         | 東京都 全社協会議室                                                                                                               |
|      | 下旬～           | 県老連 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会<br>砺波地区 5／27(木)・28(金)<br>富山地区(1) 6／9(水)・10(木)<br>射水地区 6／15(火)・16(水)<br>高岡地区 6／23(水)・24(木)<br>富山地区(2) 6／29(火)・30(水)<br>魚津地区 7／8(木)・9(金) | 砺波地区 砺波まなび交流館<br>富山地区(1) 県総合福祉会館 501号室<br>射水地区 救急薬品市民交流プラザ<br>高岡地区 高岡市ふれあい福祉センター<br>富山地区(2) 県総合福祉会館 701号室<br>魚津地区 ありそドーム |
| 6    | 4(金)          | 県老連 評議員会                                                                                                                                                        | 県総合福祉会館 602～4号室                                                                                                          |
|      | 4(金)          | 県老連 理事会                                                                                                                                                         | 県総合福祉会館 602～4号室                                                                                                          |
| 7    | 1(木)・2(金)     | 東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会                                                                                                                                           | 三重県                                                                                                                      |
|      | 13(火)・14(水)   | 東海・北陸ブロック老連事務局長会議                                                                                                                                               | 富山県                                                                                                                      |
|      | 中旬            | 県老連 女性委員会                                                                                                                                                       | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
|      | 下旬            | 県老連 市町村老連女性リーダー研修会                                                                                                                                              | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
| 8    | 上旬            | 県老連 県老連会長表彰選考委員会                                                                                                                                                | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
| 9    | 10(金)         | 全老連 活動推進員等職員セミナー                                                                                                                                                | 東京都 全社協会議室                                                                                                               |
|      | 13(月)         | 全老連 都道府県・指定都市老連事務局長会議                                                                                                                                           | 東京都 全社協会議室                                                                                                               |
|      | 15(水)         | 老人の日                                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|      | 15(水)～21(火)   | 老人週間                                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|      | 20(月)         | 敬老の日                                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|      | 20(月)         | 第36回全国一斉「社会奉仕の日」                                                                                                                                                |                                                                                                                          |
|      | 中旬～           | 県老連 健康づくりセミナー（3日間）                                                                                                                                              | 県総合福祉会館 福祉ホールほか                                                                                                          |
| 10   | 27(水)・28(木)   | いきいきとやま・健康と長寿の祭典<br>28(木) 第51回富山県老人クラブ大会<br>第42回富山県老人若返り祭り芸能大会<br>27(水)・28(木)老人クラブ作品展<br>(26(火)作品搬入)                                                            | 富山県民会館<br>ホール<br>ホール<br>地下展示場                                                                                            |
|      | 30(土)～11／2(火) | 第33回全国健康福祉祭ぎふ大会「ねんりんピック岐阜2021」                                                                                                                                  | 岐阜県                                                                                                                      |
|      | 30(土)～11／2(火) | 第30回地域文化伝承館                                                                                                                                                     | 岐阜県                                                                                                                      |
| 11   | 16(火)・17(水)   | 第50回全国老人クラブ大会                                                                                                                                                   | 香川県                                                                                                                      |
| 12   | 6(月)・7(火)     | 全老連 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー                                                                                                                                          | 東京都 全社協灘尾ホール                                                                                                             |
|      | 上旬            | 県老連 理事会                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |
|      | 上旬            | 県老連 女性委員会                                                                                                                                                       |                                                                                                                          |
| 1    | 上旬            | 県老連 正・副会長会議                                                                                                                                                     | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
|      | 下旬            | 県老連 市町村老連事務局長会議                                                                                                                                                 | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
| 2    | 2(水)・3(木)     | 全老連 都道府県・指定都市老連代表者会議                                                                                                                                            | 東京都 全社協灘尾ホール                                                                                                             |
|      | 24(木)・25(金)   | 東海・北陸ブロック老連会長・女性代表者会議                                                                                                                                           | 福井県                                                                                                                      |
|      | 下旬            | 県老連 正・副会長会議                                                                                                                                                     | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
| 3    | 上旬            | 県老連 女性委員会                                                                                                                                                       | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
|      | 上旬            | 県老連 友愛活動実践者研修会                                                                                                                                                  | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
|      | 上旬            | 県老連 理事会                                                                                                                                                         | 県総合福祉会館                                                                                                                  |
|      | 11(金)         | 全老連 理事会・評議員会                                                                                                                                                    | 東京都 全社協会議室                                                                                                               |

※1 全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会

未定

東京都

2 第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会

令和4年11月12日(土)～15日(火)

神奈川県

# 第四十九回 全国老人クラブ大会



令和二年十一月十七・十八日の二日間にわたり、山形県山形市において開催が予定されていましたが、第四十九回全国老人クラブ大会は、折からの新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ開催中止となりました。

本来であれば全国から約千六百名の老人クラブ会員・関係者が参集する盛大な大会となるどころでしたが、残念ながら活動交流部会、講演

会及び表彰式典すべてが見合せとなりました。なお、全老連会長表彰につきましては、式典にかかわらず次のとおり決定され、表彰状および記念品が別途、各市町村老連会長より伝達されました。

また、開催中止とはなりましたが、大会宣言が別記のとおり主催団体の合意を得て公表されました。



活動発表等は大会要覧での誌上発表になりました



山形県内の市町村老連から届いた「おもてなしメッセージカード」と紅花の種

## 全国老人クラブ連合会

### 会長表彰受章者

#### ・育成功労表彰

木間 美也子

富山県老連監事

中島 ひろ子

前黒部市老連理事

田屋 咲子

前小矢部市長寿連副会長

#### ・優良老人クラブ表彰

東加積地区長生会

(会長 川岸忠毅)

宮島長寿会

(会長 井上善夫)

#### ・優良市町村老人クラブ連合会表彰 舟橋村老人クラブ連合会

(会長 明和俊一)





## 宣言

わが国では、少子高齢化が進み、人口減少が本格化するなかで、引き続き社会の活力を維持・増進していくことが重要な課題となっています。

そのため、国においては、高齢者や子ども、障害のある人々などあらゆる住民が、意欲と自らの能力に応じて役割をもち、相互に支え合いながら、地域、暮らし、生きがいを共に築きあげていく「地域共生社会」の実現に向け、法改正のもとに取り組みをすすめていくことの動きにあります。

そのようななかで、高齢者の当事者団体である全国の老人クラブが、主体的、積極的に社会参加を働きかけ、健康づくりや地域づくりに努め、貢献していくことは、きわめて意義のあることです。

とりわけ、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大という、かつて経験したことのない災禍におかれている今日、感染防止のための「新しい生活様式」を取り入れながら、創意工夫を凝らして多様なクラブ活動と互助活動を推進していくことが期待されています。

私たち老人クラブ会員は、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、次の重点事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、健康づくり・フレイル（虚弱）予防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え合い活動に努めます
- 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

令和二年十一月十八日

第四十九回全国老人クラブ大会

いきいき活動を  
える

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**

2021年  
4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。

改定

●2021年4月始期契約より24時間型のすべてのタイプに「特定感染症危険補償特約(新型コロナウイルス感染症を含む\*)」が追加されました。

\*今後、政令を踏まえて対象外となる可能性があります。

- 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保険始期月<br>および保険期間 | 保険始期月   | 手続き期間(締切日厳守)       | 保険期間               |
|-------------------|---------|--------------------|--------------------|
|                   | 2021年4月 | 2021年1月15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：加入依頼の人数に関わらず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)。

※払込手数料は加入依頼者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

- 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、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                   | ②保険期間             | ③掛金                     | ④補償      |
|-----------------------|-------------------|-------------------------|----------|
| 単位老人クラブ(全員加入が条件となります) | 毎年10月から1年間(中途加入可) | 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) | 支払限度額1億円 |



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

保険保

〒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)

加入依頼書等、  
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ  
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) (後遺) メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

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あ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-TC07116 2020年12月作成

## 滑川市

野町長生会

できることを

できるだけ

東  
から  
西  
から

私の住む野町地区では、老人クラブを「長生会」と呼んでいます。長生会の創設は昭和三十八年ですが、昭和五十七年、町内会の法人化に伴い、長生会は他の各種団体等と同様に、町内会の下部組織として明確に位置づけられました。六十五歳以上は必須で会員となることとしており、現在、会員数二百二十八名（内、男性五十七名、女性七十一名）で、加入率九十九%です。

本会の目的は、高齢者の絆の強化をはかり、町内会の発展に寄与することです。そのための活動として、健康増進、福祉・奉仕活動と研修会のほか、ふれあいサロン等の行事を行っています。

町内会の行事・事業のなかで、長生会が担っている具体的な活動を三点紹介します。第一点は、神明社の管理と神社行事の運営です。元旦早朝の初詣の運営、一月八日の新年



祭の運営、春と秋の祭りの運営を担っています。第二点は、町内会の合同法要の準備・運営、第三点は、町内合同作業前の神明社の除草を行う準備段階の薬剤散布です。

このほか、本年度は、新型コロナウイルス感染防止のために中止となりましたが、恒例となっているバーベキュー大会や親睦旅行、さらに悠友クラブ滑川の行事への積極的な参加、児童の見守り活動、国道地下道の清掃活動、公民館の花壇の環境美化活動等に取り組んでおります。

コロナ禍対策として、毎月、理事会（各班役員十名参加）を開き、役員相互の連携・連絡を取り合い、諸事業が点と点を、さらには細くながりなが線をしつかりと結びつけ、地域の高齢者を支援することができるよう留意しています。

以上、私たちは、無理をせず、「できることをできるだけ」をモットーに、活動内容を選別しながら、これからも長く活動が続けていきたいと思っています。



mizuno.jp 0120-320-799

癒しと寛ぎの絶景宿



〒933-0133 富山県高岡市太田 88-1

予約専用 ☎ 0766-44-6161

TEL.0766-44-6050 (代) FAX.0766-44-0599  
https://www.isoahanabi.jp



## 氷見市

池田町老人会

### コロナ禍でも対策し、 楽しい活動を！

池田町（現在は北大町で、道の駅「ひみ番屋街」も町内の一角にあります）は、現在二百五十所帯弱で、ご多聞にもれず年々減少傾向で、空き家や一人暮らしの方が増加しています。老人会会員も減少しており、昨年三月末の会員数は百十九名（男四十二名、七十七名）で、内、九十歳以上十八名、八十歳代三十四名、七十歳代五十五名、六十歳代十二名となっています。会員を増やすと同時に、役員を引き受けてもらえる層の充実が喫緊の課題となっており、昨年三月には、「老人会加入のお願い」を町内回覧し、役員が勧誘に回り、新たに四名の方に入していただきました。

昨年は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、三月以降は行事を全て中止しましたが、五月に緊急事態宣言が解除された後、感染予防対策の徹底により活動再開可能との連絡を受け、役員会で、公民館入館時のルール（マスクの着用、非接触型体温計による検温・



記録、消毒スプレーによる手指消毒、三密回避）を決め、会員には「新しい生活様式」の実践例等や「通いの場に参加するための留意点」を配布し、協力要請を行いました。

まず、六月に「きときと一〇〇歳体操」を再開し、七月からは「カラオケ教室」の再開に加えて、碁盤等の備品を会員から寄附していただき「囲碁・将棋を楽しむ会」を新規スタートさせました。「きときと一〇〇歳体操」終了後には、参加者全員で公民館の清掃・窓ガラス拭きや除草等を実施しています。また、カラオケ教室では、除菌ウエットシートを会で購入し、一曲毎にマイクの消毒を徹底し、椅子やテーブル等の消毒も実施しています。

十月からは、町内の方から寄附していただいた牌や卓を使って「健康麻雀教室」をスタートさせ、週一回ですが楽しんでいきます。

こうした活動の効果かどうか分かりませんが、新年度から新たに会員になりたいという話も聞こえてきて、役員一同大変嬉しく思っているところです。

会員懇親会・春秋の旅行・忘年会・新年会が中止となり、楽しみが減ったとの声もありますが、会員のニーズを把握しながら、感染予防を徹底し、活動を積極的に進めていきたいと考えています。



## 『とやま健康パーク』で気軽に 運動・スポーツを楽しみましょう！

新型コロナウイルス対策を励行しましょう！



**とやま健康パーク**

〒939-8224 富山市友杉151番地  
TEL 076-428-0809

詳細はHPをご覧ください。  
<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>



※屋上防水改修工事によりご利用いただけなかった露天風呂が、3月下旬にオープン！



# 高齢者のための「災害への備え」

東日本大震災から10年が経ちましたが、その後も、日本各地において地震・風水害・土石災害などが頻発し、その都度、尊い命が犠牲となったり、多数の被災者が避難する事態となっています。幸いにして、富山県では大きな災害には見舞われていませんが、今後、富山県内でも災害が起きない保証はありません。

高齢者は、自力での避難が難しい場合も多く、支援を必要とする、いわば災害弱者（＝避難時要援護者）であり、一般の住民より日頃からの備えがとても重要です。

## 1 備蓄は3日分以上

災害発生から3日間（72時間）は人命救助がまず優先され、支援物資はすぐには届きません。支援物資の輸送準備には時間を要し、支援物資が届くまで3日間程度を要することが多いようです。

そこで、まずこの3日間、そして、電気が復旧する1週間後までの備えを基本として備蓄を考えておく必要があります。

＜参考＞復旧に要する一般的な期間（東日本大震災の場合）



## 2 食品類の備蓄と保管方法

災害時は、食生活が不規則になるため健康状態が不安定となりがちです。特に、高齢者は、その影響を受けやすいものです。

備蓄する食料品を選ぶに当たって、次の項目に留意しましょう！

### ① 食べ慣れた食品

支給される食品は、高齢者にとって食べづらいことがあります。普段食べ慣れた食品なら、しっかり栄養を摂取できます。



### ② すぐ食べられる食品

レトルト食品、乾燥食品などは簡単な調理ですぐに食べることができます。栄養補給ゼリーやおかゆは、そのまま食べられるほか水分の補給もできます。



### ③ 不足しがちな栄養を補給

支給される食品は、炭水化物中心で、たんぱく質や生野菜が不足しがちです。高齢者の場合、栄養バランスの偏りが体調不良に直結することがあります。肉・魚・豆などの缶詰、インスタントのスープ・味噌汁などで必要な栄養素を補います。



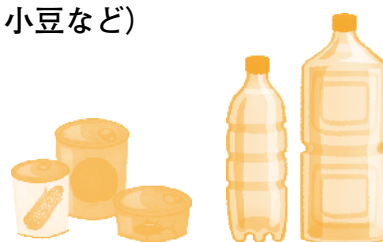
## ポイント 家庭での備蓄は、ローリング・ストックで

備蓄している食品の消費期限が保管中に経過してしまうことがあります。備蓄を続けていくために、消費期限が近づいた非常食などを日常で使用し、定期的にその分を買い足す（補充する）ことで非常食を適切に管理することができます。これを「ローリング・ストック」と言います。

食品を消費期限毎に分けて保管することで効率的に使用・補充することができます。

### ★備えておきたい食品類チェックリスト★

- |                                                   |                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日約3リットル）          | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品      |
| <input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、麺など）           | <input type="checkbox"/> 缶詰（果物、小豆など） |
| <input type="checkbox"/> 主菜（レトルト食品）               |                                      |
| <input type="checkbox"/> 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど） |                                      |
| <input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレート、ポテトチップスなど）    |                                      |



## 3 日用品の備蓄

次に掲げる日用品は一般的なものです。ライフラインが停まった場合を想定して、各世帯の生活実態に即して必要な量の備蓄品を用意しましょう。

### ★日用品備蓄チェックリスト★

- |                                      |                                                   |                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水        | <input type="checkbox"/> 持病の薬、常備薬                 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋       |
| <input type="checkbox"/> 救急箱         | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー                | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ライター        | <input type="checkbox"/> 乾電池                      | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯                     | <input type="checkbox"/> 着替え       |
| <input type="checkbox"/> ゴム手袋・軍手     | <input type="checkbox"/> その他（保温シート、ナイフ、缶切り、簡易トイレ） |                                    |



## ポイント 備蓄品の収納のコツ

備蓄場所を1カ所に限定せず、家のあちこちに分散しておけば建物が倒壊した場合でも備蓄品を確保・活用できる可能性が高まります。



## 4 非常用持ち出し品

万が一に備えて、最低限のものをすぐに持ち出せるように、次のチェックリストを参考にリュックやショルダーバッグなどにまとめて、準備しておきましょう。

### ★非常用持ち出し品チェックリスト★

- |                                                           |                                   |                               |                                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康保険証                            | <input type="checkbox"/> お薬手帳(*①) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 現金(*②)                           | <input type="checkbox"/> 緊急連絡先のメモ | <input type="checkbox"/> タオル  | <input type="checkbox"/> 飲料       |
| <input type="checkbox"/> 食品類                              | <input type="checkbox"/> 持病の薬     | <input type="checkbox"/> 給水袋  | <input type="checkbox"/> 入れ歯(*③)  |
| <input type="checkbox"/> 杖(*④)                            | <input type="checkbox"/> 老眼鏡・補聴器  |                               |                                   |
| <input type="checkbox"/> その他生活必需品（ゴミ袋、使い捨てカイロ、乾電池、筆記具 など） |                                   |                               |                                   |



### ポイント

### 持ち出し品メモ

- (\*①)「お薬手帳」があれば、通院できなくても薬の処方が可能になります。
- (\*②) 自動販売機利用のために「現金（小銭）」もあわせて用意しておくとう便利です。
- (\*③)「入れ歯」は、食事をするのに必ず必要なものです。非常時に持ち出しできるように枕元に置くのがお薦めです。
- (\*④)「杖」は、歩行のほかにも、冠水した道路を歩く際に路面の状況を確認するのに重宝します。
- ※コロナ禍では、避難所内の3密が想定されます。上記に加えて、マスク、手指消毒用ティッシュ、スリッパ、ビニール手袋、ゴミ袋、体温計、石鹸なども用意しておくとう感染予防に役立ちます。

## 5 家の内外の安全対策

いざという時のために、家の内外をチェックしておきましょう。

### ★安全対策チェックリスト★

- ☐ 寝室や出入り口付近に倒れそうな家具を置かない
- ☐ 逃げ道になるところに割れ物や不安定なものを置かない
- ☐ 戸棚の引き出しは中のものが飛び出さないようにストッパーを取付ける
- ☐ 背の高い家具や重いものは壁などに固定する
- ☐ 窓や戸棚のガラスには、飛散防止フィルムを貼る
- ☐ ブロック塀など家の周辺の安全を確認する（倒れ掛かっていないかなど）





付けてますか？  
あなたを守る

# 反射材

反射材がある・ないでこんなに違う！

## ●反射材なし



## ●反射材あり



手足など動くところに着用することで、シールなど小さい物でも効果あり！

外出の際は反射材を活用し、まわりに自分の存在を知らせましょう。

## 運転時は右側に注意！

特に夜間は、右からの横断者との事故が多発しています。

- 飛び出し横断
  - 対向車の陰に潜む横断者
- などの危険を予測し、道路右側を意識して視野を広く保ち、横断者の早めの発見に努めましょう。

安全運転を確保するためには、進路前方にある危険を見落とさないことが肝心です。



## 交通事故にあわない行動を心がけましょう！

### ●反射材の着用プラス安全確認の徹底！

道路を渡る際は、信号機や横断歩道がある場所を、まわりの安全を確認してから渡りましょう！



### ●暗くなってからの外出は控えよう

高齢歩行者の死亡事故の多くは、夜間に発生しています。

買い物や散歩などの用事は明るい時間に済ませ、暗くなってからの外出は控えましょう。

日が暮れる前に帰らな  
まいけ！



富山県老連女性委員会設立20周年記念

## 「おばあちゃんからの贈り物」



富山県産の食材を使った素朴な家庭料理のレシピをわかりやすく掲載しています。

1部 **1,000円** (税込) **発売中!**

●お申し込み・お問合わせは、所属の市町村老連または県老連へお願いします。



## 創造と連帯のシンボル

### 全老連 創立60周年記念 会員章

昭和から平成、そして新しい時代へ…

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。

また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。そのなかで、昭和37年(1962年)に創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。

このたび、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章を、新たに作成しました。記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!



●お申し込み・お問合わせは、所属の市町村老連または県老連へお願いします。

**1,000円**  
期間 期間限定 2019年～2022年

## 「新しい旅のエチケット」と「新しい旅のルール」 感染対策でGoToトラベル!

- ★県内・近隣温泉プラン
- ★クラブでの日帰りレクリエーションプラン
- ★温泉+タクシー(小型・ジャンボ)プラン
- ★各キャンペーンの相談 など

お気軽にご相談ください

名鉄観光

検索



**名鉄観光**

サービス  
株式会社

**富山支店**

TEL (076)431-8056 FAX (076)431-2056 Email toyama@mwt.co.jp

〒930-0004 富山県富山市桜橋通り1-18北日本桜橋ビル5階 営業時間 9:30～17:30 休業日 土日祝日

