

元気とやま シニア

3

2022
No.90

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

富山市▶



▼黒部市



▲射水市



地域料理伝承教室

令和3年度 県老連会長表彰者名簿	2
富山県老人クラブ大会 宣言	3
県老連の動き	3
令和4年度 事業の重点目標	4
令和4年度 行事予定表	5
富山県の高齢者施策	6
全国老人クラブ大会	7
令和3年度 地域料理伝承教室	8～9

シニア向けeスポーツ体験会の開催	10～11
eスポーツを始めませんか？	10～11
東から西から 富山市・高岡市	12～13
全国一斉社会奉仕の日	14
老人クラブ傷害保険	14
交通安全協会からのお知らせ	15
令和3年度 女性委員会ポーセラーツ体験講習	16
全老連創立60周年記念会員章	16

令和3年度 県老連会長表彰

— 受彰おめでとうございます —

令和3年度富山県老人クラブ連合会会長表彰の受彰者が次のとおり決定いたしました。

なお、新型コロナウイルス感染症による影響を鑑みて「いきいきとやま・第34回健康と長寿の祭典」並びに「第51回富山県老人クラブ大会」は中止いたしました(表彰状は市町村老連より授与いたしました)。

◎表彰（個人の部）

市郡名	氏 名
富 山 市	うち やま のぶ ゆき 内 山 信 之
〃	ふる いち よし お 古 市 義 雄
〃	たけ うち のり こ 竹 内 紀 子
〃	なか むら とし はる 中 村 俊 治
〃	み しま ゆ み こ 三 嶋 由 美 子
高 岡 市	たち かわ み つ お 立 川 美 津 夫
〃	なか がわ ひろ ゆき 中 川 裕 行
〃	あと じ こう きち 跡 地 孝 吉
魚 津 市	すみ よし ひさ お 住 吉 久 夫
氷 見 市	どう はな せい さく 堂 端 誠 作
滑 川 市	かわ ぎし ただ き 川 岸 忠 毅
黒 部 市	いな ば くに よし 稲 場 邦 義
砺 波 市	たち おさむ 館 修
小 矢 部 市	たち はる ゆき 館 晴 行
射 水 市	しん なか たか こ 新 中 孝 子
中 新 川 郡	あら の けい ぞう 新 野 景 三
下 新 川 郡	かわ い とし お 川 合 俊 雄

◎表彰（団体の部）

市郡名	団 体 名	代表者名	結成年月
富 山 市	たか や しき たか さご かい 高 屋 敷 高 砂 会	まる すぎ まさ ゆき 丸 杉 鉦 之	昭42年 4 月
〃	ひよどり じま そう じゅ かい 鴨 島 壮 寿 会	かな もり あきら 金 森 昭	昭38年 8 月
〃	たから まち に ちょう め ほう じゅ かい 宝 町 二 丁目 宝 寿 会	うわ い じ ろう 上 井 二 郎	昭35年 7 月
〃	おおしょうだい じゅ かい だい 大庄大寿会第4クラブ	たに ぐち いさお 谷 口 公	昭33年 8 月
〃	ぬの たに こう じゅ かい 布 谷 光 寿 会	かじ もと はる ゆき 梶 本 治 幸	昭37年 7 月
高 岡 市	にし ぞの ちょう ちょう じゅ かい 西 園 町 長 寿 会	お ばた きん や 小 幡 欣 也	昭55年 4 月
〃	みず 瑞 ほ穂 かい 瑞 穂 会	やま ぎき ひろし 山 崎 弘	昭49年 5 月
〃	あか さか ぜん こう かい 赤 坂 善 光 会	いけ ぎき かつ や 池 崎 勝 哉	昭45年 4 月
魚 津 市	ひ の で ろう じん かい 日 の 出 老 人 会	ふる かわ ひろ あき 古 川 博 明	昭38年 8 月
氷 見 市	しも じゅう に ちょう ろう じん かい 下 十 二 町 老 人 会	みず かみ あき ひろ 水 上 昭 弘	昭45年 4 月
滑 川 市	なか の しま ふく じゅ かい 中 野 島 福 寿 会	とも だ ゆき お 友 田 幸 雄	昭45年 4 月
黒 部 市	いし だ いぬ やま つる かめ かい 石 田 犬 山 鶴 亀 会	せん だい みつ お 千 代 実 雄	昭43年 4 月
砺 波 市	ひがしやま み ち くだい ほんろうじん 東山見地区第四老人クラブ	いし くら ゆき お 石 倉 幸 男	昭37年 4 月
小 矢 部 市	しも ご ぜ ちょう じゅ かい 下 後 亟 長 寿 会	みや た こう しん 宮 田 耕 信	昭38年 8 月
射 水 市	こ じま いっ く き と き と かい 小 島 一 区 き と き と 会	よし だ みつ よし 吉 田 光 喜	平10年 4 月
中 新 川 郡	おお いわ ふ どう ふく じゅ かい 大 岩 不 動 福 寿 会	なか だ しん ほう 中 田 眞 法	昭47年 7 月
下 新 川 郡	の じゅう ち く ふく じゅ かい 野 中 地 区 福 寿 会	た なか たけし 田 中 武	昭51年 4 月

◎感謝状

市郡名	氏 名
砺 波 市	か とう ひろ し 加 藤 博 志
〃	たか ぎ あ き こ 高 木 亜 貴 子

◎特別感謝状

氏 名
しま だ ゆう ぞう 島 田 祐 三 (前 県老連会長)



宣 言

富山県では、全国を上回るペースで高齢化が進む一方、高齢者人口がピークを迎え、人口が減少に転じるなど、社会の発展や活力の維持が大きな課題となっているところです。

このような状況の中、富山県は、すべての高齢者が、健康で生きがいを持ちながら住み慣れた地域で安心して暮らせる社会の実現を目指して「地域包括ケアシステム」等、様々な取組みをすすめているところですが、私たち老人クラブもその一翼を担い、積極的に活動することが求められています。

特に、老人クラブの訪問支援活動など高齢者が相互に支え合う友愛活動は、潤いのある地域づくりにおいて、大きな役割を担っています。また、健康づくり活動は、高齢者自らが介護予防・フレイル予防など健康寿命の延伸を促進する有意義な活動であります。

コロナ禍の影響が依然として続いていますが、感染症に負けることなく、高齢者の命を守り、確実に老人クラブ活動を推進してまいりましょう。

そこで、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、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、友愛活動（訪問支援活動など）を推進し、高齢者の生活を支えます
- 一、介護予防・フレイル予防を心がけ、心身ともに健康な高齢者になります
- 一、会員増強に努め、老人クラブ活動の拡充をめざします
- 一、高齢者を取巻く事故や消費者被害の予防・撲滅に向けた啓発活動を推進します
- 一、高齢者の尊厳と命が守られる社会の実現をめざします

令和3年10月28日

第51回 富山県老人クラブ大会

県老連の動き

令和3年10月～令和4年3月

- 11月11日 県老連 e スポーツ体験会
- 11月17日 第50回全国老人クラブ大会（香川県）
- 11月24日 県老連 第3回理事会
- 12月7日 県老連 第3回女性委員会
- 12月7日 県老連 ポーセラーツ体験講習
- 12月7日 全老連 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー
- 12月9日 地域料理伝承教室（富山市）
- 12月16日 地域料理伝承教室（黒部市）
- 12月17日 地域料理伝承教室（黒部市）
- 令和4年1月6日 地域料理伝承教室（射水市）
- 1月26日 県老連 正・副会長会議
- 2月18日 県老連 市町村老連事務局長会議
- 2月22日 県老連 正・副会長会議
- 2月24日 県老連 第4回女性委員会
- 2月24日 県老連 友愛活動実践者研修会
- 3月2日 東海・北陸ブロック老連会長・女性代表者会議（福井県）
- 3月2日 県老連 第4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11日 全老連 理事会・評議員会

「令和四年度 事業の重点目標」

【基本方針】

人生一〇〇年時代を迎え、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」のメインテーマのもと、次に掲げる重点目標を積極的に推進していきます。

2. 地域支え合い事業の推進

高齢者にとって住みよい潤いのある地域づくりに向けて、老人クラブ友愛活動を推進します。

- 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
- イ. 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会の開催
- 県内五会場五回（富山・高岡・魚津・砺波・射水地区各一回）
- ウ. 市町村老連友愛活動実践者研修会の開催
- エ. 各市町村老連が行っている訪問支援活動事例集の発行

3. 会員の増強と組織活動の強化

- 老人クラブ活動の基礎である会員の増強を促し、活動の強化を図ります。
- ア. 情報提供等による増強策の支援
- イ. 女性委員会をはじめとした女性会員の活動促進
- ウ. 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

老人クラブ活動をより一層充実したものとするため会員の資質向上に努めます。

- (1) 研修会の開催・参加
- ア. 老人クラブリーダー研修会の開催
- イ. 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会の開催（再掲）
- ウ. 東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会（石川県）への参加
- エ. 市町村老連女性リーダー研修会の開催
- オ. 健康づくりセミナーの開催（再掲）
- カ. 全老連 活動推進員等職員セミナーへの参加
- キ. 全老連 高齢者の健康づくり・生活支援セミナーへの参加
- ク. 市町村老連友愛活動実践者研修会の開催（再掲）

- (2) 大会の開催・参加
- ア. 第五十二回県老人クラブ大会の開催
- イ. 第四十三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. 第五十一回全国老人クラブ大会（全老連創立六十周年記念大会、東京都）への参加

5. 高齢者の安全安心な暮らしの実現

- 高齢者が安心して暮らせる社会をめざして各種啓発活動に努めます。
- ア. 高齢者の死亡事故の撲滅
- イ. 特殊詐欺被害防止
- ウ. 用水路事故のほか日常の事故予防

1. 健康づくり・介護予防活動の推進

生涯を通して健やかな生活を実現するため、健康寿命のさらなる延伸をめざして、市町村老連等と協力して健康づくりに積極的に取り組みます。

- (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. eスポーツなど各種シニアスポーツの普及・振興
- ウ. 女性委員会「地域料理伝承教室」による食から始まる健康づくり

- (2) 市町村老連が行う健康づくり事業に対する指導・支援
- ア. 健康づくり推進員による実技指導・支援
- イ. 体力測定器具、運動用具等の貸与

令和4年度 県老連の行事予定表

開催月日	行 事	場 所
4 22(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 6(金)	県老連 監事会	県総合福祉会館 703号室
10(火)	県老連 正・副会長会議	県総合福祉会館 601号室
10(火)	県老連 理事会	県総合福祉会館 601号室
12(木)	県老連 女性委員会	県総合福祉会館 601号室
26(木)	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
31(火)	全老連 理事会	東京都 全社協会議室
6 3(金)	県老連 評議員会	県総合福祉会館 福祉ホール
上旬～	県老連 高齢者訪問支援活動推進リーダー養成研修会 砺波地区 6 / 1(木)・2(木) 富山地区 6 / 9(木)・10(金) 射水地区 6 / 14(火)・15(水) 高岡地区 6 / 22(水)・23(木) 魚津地区 7 / 7(木)・8(金)	砺波地区 砺波まなび交流館 富山地区 県総合福祉会館 601号室 射水地区 救急薬品市民交流プラザ 高岡地区 高岡市ふれあい福祉センター 魚津地区 ありそドーム
7 13(水)	東海・北陸ブロック老連事務局長会議	愛知県
26(火)	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
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 4(木)	東海・北陸ブロック老人クラブリーダー研修会	石川県
8(月)	全老連 活動推進員等職員セミナー	東京都 全社協会議室
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 15(木)	老人の日	
15(木)～21(木)	老人週間	
19(月)	敬老の日	
20(火)	第37回全国一斉「社会奉仕の日」	
上旬～	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 13(木)・14(金)	14(金) 第52回富山県老人クラブ大会 第43回富山県老人若返り祭り芸能大会 13(木)・14(金)老人クラブ作品展 (12(木)作品搬入)	富山県民会館 ホール 富山県民会館 ホール 富山県民会館 地下展示場
11 8(火)	全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会	東京都
12(土)～15(火)	第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会 「ねんりんピックかながわ2022」	神奈川県
12(土)～14(月)	第30回地域文化伝承館	神奈川県
12 1(木)・2(金)	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(木)・3(金)	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
21(火)～22(水)	東海・北陸ブロック老連会長・女性代表者会議	岐阜県
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
14(火)	全老連 理事会・評議員会	東京都 全社協会議室

- ※ 1 第52回全国老人クラブ大会 令和5年11月8日(火)～9日(水) 秋田県
 2 第35回全国健康福祉祭えひめ大会 令和5年10月28日(土)～31日(火) 愛媛県



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。

新型コロナウイルス感染症の影響が続くなか、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つつ、ビヨンドコロナを見据え、先月、新たな成長戦略を策定したところであり、その柱には、経済的な豊かさに加え、身体的・精神的・社会的にも満たされた状態である、真の幸せ「ウェルビーイング」の向上を掲げています。

富山に生まれ、暮らす皆様は、日常のなかにある数々の幸せを実感し、ここでの暮らしに胸を張ることができる未来をつくっていききたいと考えています。

そのためには、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様が取り組む、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、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り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、「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、介護保険事業の基本計画となる県高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業支援計画（令和3年度～5年度の3年間）がスタートしました。県では、この計画に地域包括ケアシステムの深化・推進に向けた取り組みを反映しつつ、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

第五十回 全国老人クラブ大会



令和三年十一月十七日、香川県高松市において、第五十回全国老人クラブ大会が、折からの新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、地元参加者を中心として開催されました。本来であれば全国から約一千六百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ところでしたが、残念ながら活動発表交流（第一部）及び式典（第二部）とも、主催者である全老連及び香川県老連並びに活動発

表者中心の参加とされ、全老連会長あいさつはビデオ収録によるものとなりました。
なお、全老連会長表彰につきましては、次のとおり決定され、表彰状および記念品は、別途、各市町老連会長より伝達されました。
また、全国からの参加者を集めない開催とはなりましたが、大会宣言が主催団体の合意を得て公表されました。



香川県内の市町老連会員が手作りした「あずま袋」

全国老人クラブ連合会

会長表彰受彰者



・育成功労表彰
金物 正男

前富山県老人クラブ連合会理事
若林 忠雄
前富山県老人クラブ連合会理事

・優良老人クラブ表彰
東谷四谷尾光寿会

（会長 伊東幸一）

・優良市町村老人クラブ連合会表彰
大島地区老人クラブ連合会

（会長 松井英和）



令和三年度

地域料理伝承教室



県老連女性委員会では、今年度も、女性委員会設立二十周年を記念して作成したレシピ本「おばあちゃんからの贈り物」に掲載されている料理を中心とした、地域料理伝承教室を開催しました。地域料理の伝承に加えて高齢者の健康づくり、そして地域住民の交流を目的とした地域料理伝承教室ではありませんが、コロナのために、長い間開催を控えていただいていたしました。しかし、各老連女性部の

皆様のご尽力のおかげで、感染者が少ない時期に、感染予防対策を徹底することにより、富山市・黒部市・射水市の三地区で行うことができました。

どの地区の方々も、久しぶりに多くの人とふれあうことで、喜びを感じながらの楽しい料理教室となりました。

黒部地区では、感染予防の為、会場で実食はせず、作った料理を各自持ち帰りました。

富山地区

開催日 十二月九日(木)
会場 富山県民共生センター
参加者 十九名

メニュー

- ・鮭のミルクとろろソース
- ・大根ずわい
- ・かぼちゃのすいとん汁



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・お問い合わせは、所属の市町村老連または県老連へお願いします。



●黒部地区

開催日 十二月十六日(木)
会場 黒部市中央公民館
参加者 二十二名

メニュー

- ・ミルク筑前煮
- ・ふんわり卵焼き
- ・にんじんと大根のごまサラダ
- ・サツマイモとりんごの重ね煮



●射水地区

開催日 十二月十七日(金)
会場 三ケコミュニティセンター
参加者 十七名

メニュー

- ・みょうが入り混ぜごはん
- ・臭だくさんすり身揚げ
- ・干し柿のみぞれ和え
- ・呉汁
- ・サツマイモとりんごの重ね煮



シニア向け

eスポーツ 体験会の開催



県老連では、十一月十一日(木)、県総合福祉会館にてシニア向けのeスポーツ体験会を、県老連役員を対象に開催しました。

始めませんか？

「eスポーツ」ってなんでしょ。お聞きになったことはありませんか？

eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、いわゆるコンピュータ・ゲームを「スポーツ」として捉えるものです。

言葉としては、まだまだ聞き慣れない「eスポーツ」ですが、既に若い人たちを中心に日本のみならず、世界的な大会が開催されるなど大きな広がりを見せています。日本でも国体の文化プログラムに取り入れられています。

「なーんだテレビ・ゲームじゃないか」と馬鹿にしてはいけません。確かに昔皆さんが楽しんだインベーダーゲームもコンピュータ・ゲームの一種ですが、このeスポーツには高齢者にとって大切な効果が研究機関等により近年次々と明らかにされています。

麻雀や囲碁・将棋などテレビゲームなら家でやってみようという方も多いかもしれませんが、でも、eスポーツがただのゲームと異なるのは、コンピュータや見ず知らずの相手と黙々と対戦するのではなく、人と人が交流するとい

うことが大切な目的であることです。ゲームを通じて人と関わることで、「社会参加」できるのです。

また、eスポーツを横で観戦しながら応援するだけでも効果が認められています。eスポーツに消極的な方も一度、隣で観戦してみてください。きっと、自分も競技に入り込んで熱くなつて声援を送っているはずですよ。

全国では、なんと「稼げる」ことを目指した六十五歳以上のシニアのプロチームも誕生しています。シニア専用のeスポーツ施設もオープンしています。

富山県では、地域包括ケアシステムの構築に当たり、社会参加の促進による介護予防に有用なものとして、県立大学などに委託して、県内の各地で体験会を開催してきました。県老連でも来年度、市町村老連と協力して体験会を開催することを予定しています。



グランツーリスモ

eスポーツという何かと若者に人気というイメージですが、近年、高齢者向けの施設ができるなど、全国的に、健康づくり・介護予防に有用なものとして、シニア向けにも広がりを見せています。県老連では、今後のeスポーツの普及・啓発に向け、まずは役員向けの体験会から始めました。

今回の体験会では、業者の協力を得て、よくあるシニア向けのeスポーツから「ぶよぶよ」「グランツーリスモ」「太鼓の達人」の三つのタイトルを選択して競技していただきました。

日頃から、孫世代がプレイしているのを横目で見てきた役員の方々ですが、恐る恐るゲーム機に触れていたものつかの間、次第に競技に入り込み、なかなかゲーム機から離れられなくなる役員もあらわれるほど、皆さんeスポーツに夢中でした。

体験された役員の皆さんからは、「今後、地元で体験会を開催するためにどうすればよいか」という質問や「様々な世代との交流に役立つ」など好印象の意見が聞かれました。

今後、県老連では、地域における体験会の開催に協力するなど、県と連携して普及に努めてまいります。



太鼓の達人

eスポーツを

eスポーツの効果

1 健康づくり・介護予防

一見すると身体を使わないように見えますが、実際にプレイすると、早歩きをしたのと同程度の心拍数の上昇が見られます。何よりも足腰が弱い高齢者でもプレイでき怪我のリスクも極めて低いです。

2 認知症の予防

コントローラなどで同時に二つ以上の動作を行うことは、認知症予防に効果があるとされています。

さらに、プレイを「楽しむ」ということが、脳を活性化させ、認知機能（判断力や記憶力）の維持、向上をさせます。

3 社会参加の促進と交流

サロンや通いの場にeスポーツを取り入れることで、人づきあいが苦手で閉じこもりがちな男性高齢者もサロンのデビューする良いきっかけにもなります。

また、孫世代と世代を超えての交流や、ネットにつながれば、広域的な対戦・交流も可能になります。

社会的なつながりが多い高齢者は介護や認知症のリスクが減るとの報告も多数あります。

まずは、体験から！
そして、仲間を増やしましょう！



ぶよぶよ

富山市

吉作長寿会

歴史と文化を後世に!!

老人クラブ活動の

魅力的発信を

吉作長寿会は、富山県中部の神通川と呉羽山麓の西部に位置しています。呉羽梨産地の農家も多く、現在七百世帯の比較的大きな町です。長寿会は五十年以上の歴史があり、会員数は百五十六名です。しかし、いつときの二百名を割り込み減少傾向となっており、深刻に考えています。

「老人クラブのあり方」、「地元住民に愛されるためには」と役員一同、以前から真剣に検討してきた結果、対策の一つとして組織強化のための役員増強策を講じてみました。会則の一部を改正し、新たに二名の組織委員を配置し、クラブへの提案と見直しを実施しました。その結果、会員が七名純増しました。今後も組織委員には斬新な提案を期待するところです。

対策の二つ目として、昔からの文化を見直してみました。地元は相撲の盛んな地であります。現役の朝乃山関、そして「無敵の大横綱」として知られる地区出身の第二十二代横綱太刀山峰右



衛門の生地でもあり、生家より貴重な横綱しめ縄と化粧廻しを拝借し、教養講座を実施しました。出席者は九十三名で、長寿会としての存在感を高めたものと感じています。今後、さらに地元地区の歴史と文化を勉強し、広めていきたいと思っています。

対策の三つ目は、長寿会活

動の実態を広く知ってもらいたく、三世代交流の一環として地元中学生と共にシルバー交通安全教室を開催し、種々のゲームを一緒に楽しみました。中学生も私たちの元気な姿に感動していました。

コロナ禍が続く中、長寿会活動に制限もあり、この先を考えると心配です。しかし、エイジレス社会を迎え、高齢者の社会活動に参加するためにもしっかりとした体幹作りが大切です。先は決して暗くはありません。「長寿会の発展による地域の活性化」、「地域と生活を豊かにする活動」を目標に、今後も自信を持って会員一丸となって全力投球していきます。



東から西から

『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>



高岡市

木津地区
南星町星寿会

コロナ禍でも

こんなに活動！

高岡市木津地区は、地下水の豊富な地区で、かつては、市の水源地で、今もその井戸が残って居ります。水が良ければ何とかで、私も南星町星寿会では、会員増強を目的として、コロナ禍でも毎週月曜から金曜まで毎日活動を行っています。

月曜日は、地域包括からの支援を受けて、平成二十七年七月から、高岡ストレックス体操に励んでいます。参加者は二十二～五名程で、テレビに映像を流しながら椅子に腰かけての体操です。コロナ対策で水分補給用の飲み物は各自で持参しています。

火曜日の午前中は、各自持ち寄ったノートパソコンでのパソコン教室です。今は季節柄、年賀状作成で頑張っています。教室の開設は平成十三年十二月で、会員は二十八名です。今ではインターネット設備もあり、思い思いにプログラムを楽しんでいます。



で居ります。コロナ禍ですが、今年五月から対策をとって再開しています。

水曜日は、カラオケ教室です。開設は平成十七年の六月からで、会員数は二十六名です。コロナ禍で令和二年三月から休止状態が続いています。

木曜日の午後からは、太極拳教室です。開設は平成十七年三月で、会員数は十五名です。コロナ禍で、カラオケと同様、現在は休止しています。

金曜日の午前中は、市老連の健康体操です。平成二十四年五月から始まり、参加者は現在二十五名です。コロナ対策として、マスクの着用及び入室前の手指の消毒と体温測定を実施して活動を続けています。

以上、列記しました様に毎日公民館へ通って頑張っています。どの教室もコロナ禍でなければ、休憩時や終了後に当番に淹れて貰った美味しいコーヒード、お喋りに花を咲かせていました。早く制約のない活動に戻り心置きなく、お喋りに花を咲かせる日を心待ちにして居ります。



感染対策をして
春をお得に楽しみませんか？

- ✓各種キャンペーン
- ✓チケット・券類

お気軽にご相談ください！



ご相談・手配承ります！

- ★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
- ★温泉+タクシー（小型）プラン
- ★各種キャンペーンの相談 など



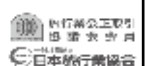
名鉄観光 サービス 富山支店

名鉄観光

検索

TEL (076)431-8056 FAX (076)431-2056 Mail 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



全国一斉

社会奉仕の日

九月二十日(月)

— 安心・安全の
住みよいまちづくりを —



南砺市 (福野)



上市町

全国一斉に取り組むことと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五万六千人が取り組みました。

いきいき活動を
支える

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**

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です。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保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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)。
※払込手数料は加入申込者負担。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

- ・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウィルス感染症を含む)を追加しました。
- ・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

単位老人クラブ(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(中途加入可)

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

〒100-8822 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
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

(老人クラブ傷害保険) (後重)

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 TEL.03-3515-4143

※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。

2021年3月作成 20-TC10866



自転車を利用しよう！



令和3年中、高齢者6名が自転車利用中に事故で亡くなっています！

	発生日時	場 所	事故状況	事故当事者（下線・緑色は死者）	
1	5月24日（月） 午前9時52分頃	小矢部市本町地内	車が、信号交差点を左折する際、横断歩道を横断中の自転車と衝突	大型貨物車	<u>自転車</u> (85歳・女性)
2	7月21日（水） 午前9時40分頃	富山市本郷新地内	車が、交差点を右折する際、横断歩道を横断中の自転車と衝突	軽四乗用車	<u>自転車</u> (73歳・女性)
3	9月10日（金） 午後3時20分頃	砺波市鷹栖地内	車が、道路を進行中、進路左側で自転車に跨り停止中の自転車と衝突	軽四乗用車	<u>自転車</u> (70歳・男性)
4	10月5日（火） 午後4時00分頃	高岡市能町地内	進行中の車が、自車進路を左から右に斜め横断した自転車と衝突	中型貨物車	<u>自転車</u> (87歳・男性)
5	10月7日（木） 午後5時30分頃	富山市大泉町地内	車が、信号のない交差点を右折する際、対向から道路を横断してきた自転車と衝突	軽四乗用車	<u>自転車</u> (80歳・男性)
6	10月18日（月） 午前10時22分頃	富山市上赤江町地内	自転車利用者が、自宅近くの用水に転落	自転車単独	<u>自転車</u> (88歳・男性)



自転車利用時のポイント！



自転車も
ルールとマナー、
絶対守らんね！

交差点を横断するときは！

一時停止標識がある場所では、必ず一時停止をして、確実に左右の安全確認をしましょう。信号機や一時停止標識のない交差点でも、他の車や歩行者等に気を配りながら、交差点の状況に応じて進行してください。



進路変更をするときは！

斜め横断や車の直前直後の横断、走行中に急に進路を変更すると大変危険です。進路を変更するときは、後方の安全を確実に確かめましょう。



道路端の側溝・用水路の近くでは！

脚力が弱くなると、自転車を運転中にふらついたり、バランスを崩しやすくなります。用水や側溝の近くでは、転落や転倒に注意して走行しましょう。

用水や側溝に
注意せんらんわ！



自転車を利用するときは！

自転車乗車用ヘルメットを着用しましょう。また、夜間は必ずライトを点灯させてください。



おしゃれな
ヘルメットも
あるんやと！



富山県警察本部交通部交通企画課

公益財団法人富山県交通安全協会

令和3年度 女性委員会 ポーセラーツ体験講習

日時 令和3年12月7日(火)

場所 県総合福祉会館

ポーセラーツとは、白磁やガラスに好きな色や柄の転写紙（シールのようなもの）を貼り付けて、オリジナルの食器を作るものです。

絵を描くのが苦手な方でも、転写紙を貼り付けるだけで、本格的な作品に仕上げることができることから、関心を持つ方が増えてきているようです。

今回の講習は、コロナの影響により延期されていたこともあり、感染予防対策をとりながらも、終始、和気あいあいとした

雰囲気の中で行われました。

作品はこの後、講師の宮本ミエ子先生が持ち帰り、ポーセラーツ専用の釜で焼いて、完成です。

全員が、世界で一つだけのオリジナルの食器作りに挑戦した、有意義な体験講習となりました。



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。

期間限定販売
2019年～2022年



1,000円