知多いきいきクラブ

一人生100年時代。

発行：知多市老人クラブ連合会（知多いきいきクラブ）
〒478-0047 愛知県知多市緑町32-6 知多市社会福祉協議会内　電話 0562-33-7153
編集・制作：株式会社 ニチコミ
〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦1-20-8
☎ 0120-275-337　http://www.nichicomi.com

令和4年5月発行
第6号

つながりを生む！

会員増強！

令和４年度知多市老人クラブ連合会役員

令和４年度もよろしくお願いします！

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和４年度知多市老人クラブ連合会事業計画(案)

月	日	事業名	内容
4	1	新旧役員会	主な議題:事業計画、予算等について
	8	第１回常任委員会	主な議題:事業計画、予算等について
	22	友愛訪問員委嘱式及び研修会	会場:勤労文化会館
5	12	グラウンドゴルフ会長杯	会場：南５区多目的グラウンド（予備日：19日）
6	上旬	女性リーダー研修会	会場：勤労文化会館
	下旬	会長・役員研修会	内容：未定
7	１～15	グラウンドゴルフ校区大会	市内１０会場　７月中に実施
		第２回常任委員会	主な議題:清掃奉仕活動･歩け歩け運動について
8	31	愛知県老人福祉大会	会場:名古屋市公会堂
9	１～20	グラウンドゴルフブロック大会	市内5会場　10月中までに実施
		全国一斉社会奉仕の日	市内各所にて実施
	22	知多市老人クラブ大会	会場：勤労文化会館
10	１～８	歩け歩け運動	市内各所　～１１月中までに実施
		第50回愛知県老人スポーツ大会	会場:あいち健康の森
	8	第18回愛知県老人クラブグラウンドゴルフ大会	会場:あいち健康の森
11	10	グラウンドゴルフ中央大会	会場：南５区多目的グラウンド（予備日17日）
12	上旬	会長・副会長合同研修会	内容:講演会等
R5 3	10	第３回常任委員会	主な議題：事業報告・決算について
	22	友愛訪問活動感謝の会	会場：勤労文化会館
年間活動		清掃奉仕活動	随時実施
		友愛訪問活動	随時実施
		連合役員会	毎月２０日前後
		交通安全立哨・教室（協力）	随時開催　交通安全協力員、会員
		福祉フェスティバル作品展（協力）	１０月２２日・２３日
		ホームページ更新	随時
		機関誌発行	年2回（４月・１１月）
		友愛訪問活動感謝の会	会場：勤労文化会館

※高齢者交通安全総決起大会はコロナウイルス感染症拡大防止のため中止

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

歩け歩け運動

知多市内で10月7日（木）～11月13日（金）にかけて歩け歩け運動を実施しました。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響もあり、例年よりも少ない1661人の参加となりました。

例年ですと大人数での開催を基本としていましたが、今年は感染症予防対策として少ない人数での歩け歩け運動も認められたため、各クラブで工夫をこらして歩け歩け運動が実施されました。

歩いてエンジョイ！

コロナ禍でもしっかり活動しています

また、新しい取り組みとして寺本新町喜楽会では「バスに乗って梅の館周辺を散策」を実施していました。

新型コロナウイルス感染症が広まり、体を動かす機会が減ってきているため、歩け歩け運動を実施し、みんなで顔を合わせることで楽しく運動をすることができました。

清掃奉仕活動

今年も全国一斉社会奉仕の日に合わせて清掃奉仕活動を実施しました。

今年は、開催時期に緊急事態宣言が発令されたこともあり、日付をずらして実施をするクラブもありましたが、離れて作業を進める等コロナ対策をとりながら実施しました。

緊急事態宣言の影響もありましたが、昨年よりも多い1510人の参加となりました。

感染症対策のため、おしゃべりの時間等をとることはできませんでしたが、みんなで作業をすることにより、人と人との繋がりを感じることができました。

また、老人クラブでは全国一斉社会奉仕の日以外でも清掃奉仕活動をしています。今後も社会貢献の一環として続けていきます。

清掃にも熱中してしまいますね

草刈りで景観を良いものに！

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

表彰式

県から表彰いただく

今年度は9月に老人クラブ大会を予定していましたが、緊急事態宣言を受け実施することができませんでしたが、12月17日（金）に単位老人クラブの会長・副会長に参加していただき、表彰式を開催しました。

今回は表彰3名、感謝30名、愛知県知事感謝2名、愛知県老人クラブ連合会会長表彰（優良老人クラブ）1名、愛知県老人クラブ連合会会長感謝（老人クラブ育成功労者）1名の表彰を行いました。

表彰式の最後には市長からお祝いのご挨拶をいただきました。

感謝状受賞代表受領

表彰状受領

連合会長あいさつ

被顕彰者一覧

知多市老人クラブ連合会会長表彰状受賞者	
高橋　進（岡田第４長寿会）	
田野　博武（大草北組長寿クラブ）	
吉田　辰雄（日長台シニアクラブ）	
知多市老人クラブ連合会会長感謝状受賞者	
小島　収一（岡田第3長寿会）	坂本　弘行（岡田第2長寿会）
松下　喜一（浜小根永楽会）	竹内とよ子（岡田第1長生会）
奥谷美代子（寺本台長寿会）	竹内　寄子（岡田第2長生会）
村主　建二（寺本台長寿会）	加藤　禎三（岡田第2長生会）
浅井　進（寺本新町喜楽会）	竹内　光男（岡田第3長生会）
鰐部みさ子（寺本新町喜楽会）	大江　徹（大草南組長寿クラブ）
中川トシ子（寺本新町喜楽会）	河村　秀夫（大草北組長寿クラブ）
神谷　和彦（北巽が丘寿会）	池田　弥生（粕谷台1丁目健寿会）
竹矢　州子（巽が丘寿会）	粟谷　正吾（粕谷台1丁目健寿会）
浅井　修三（左布里南部長寿会）	伊藤　信夫（粕谷台2丁目健寿会）
鈴木　正子（つつじが丘長寿会第2）	長谷川至孝（粕谷台3丁目健寿会）
田口　明美（つつじが丘長寿会第3）	桑本　道栄（粕谷台4丁目健寿会）
中村　健二（つつじが丘長寿会第6）	岡本　忠孝（日長台シニアクラブ）
西田　勲（新知台長寿会）	田川　隆司（日長台シニアクラブ）
堀井　秀夫（岡田第2長寿会）	杉崎　勝治（日長台シニアクラブ）
愛知県老人クラブ連合会会長感謝状受賞者（老人福祉事業功労者）	
髙橋　実	
髙井　正憲	
愛知県老人クラブ連合会会長表彰状受賞者（優良老人クラブ）	
新舞子南長寿会	
愛知県老人クラブ連合会会長感謝状受賞者（老人クラブ育成功労者）	
宮田　孝正	

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会長・副会長合同研修会

状況に合わせた活動へ

講師　酒井 保 氏

表彰式に合わせて会長・副会長合同研修会を行いました。

今回は講師として酒井保氏をお迎えし、「コロナ禍における地域活動・老人クラブ活動のヒント」をテーマにお話いただきました。

内容については、2025年には後期高齢者が2200万人を超え、国民の3人に1人が65歳以上、5人に一人が後期高齢者になり、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われている。

また、100歳以上の高齢者も増えていき、健康で長生きすることが求められます。

社会参加している人はうつ病のリスクが7分の1になるという研究結果があるということがわかった。特に男性で、うつの発症を著しく抑制することがわかった。

支援をするにあたり、できないことの支援をするだけでなくできることの応援が必要。

筋力が衰えることによって、社会性が低下してしまう。だから運動が必要。

東京都医師会は新型コロナ感染症を恐れる高齢者が過剰に自粛することで、フレイル（虚弱）が起きるリスクに警鐘をならした。コロナ禍で高齢者の外出頻度が減ったとの報告を踏まえ、「健康寿命の延伸が根幹から崩れるという危機感を持っている」と述べ、地域でも高齢者を支える仕組みを構築する必要性を強調した。

社会性が無くなると、健康リスクがあがる。だからこそ、正しく恐れて、楽しく集う必要性がある。コロナだからこそ、やらないではなくやろう！

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、プレフレイルの段階で少しでも健康な状態に戻すことが必要。

健康な状態に戻すには、社会性が必要。社会性とは、人とのつながり。サロンや老人クラブ活動が筋力の維持、フレイルの予防につながることが分かった。

また、食事中の会話の量も大切。一人で食べるのではなく、誰かと一緒に話しながら食事をすることが大切。

ハレの日を作ることが大切。特別な日というだけでなく、女子会やサロン、老人クラブの活動にいくことも含まれます。

ハレの日を増やして楽しみを増やしていくことが健康の維持につながる。という内容でした。

老人クラブ活動を続けることで、ハレの日をつくり、みんなの健康につながっていくため、できるところから活動を続けて行きたいと思います。

ピースいただきました！

友愛訪問活動

知多市の老人クラブでは平成4年度から市と連携して友愛訪問活動を実施しています。

友愛訪問活動は、市から委嘱された「友愛訪問員」が一人暮らし高齢者の方の見守りをしています。

訪問員は、月1回、訪問を希望する方の自宅を訪ね、安否を確認し、世間話をしながら生活状況に変わりがないかを確かめています。

ひとり暮らしで孤立感を抱く、高齢者の方も多く、訪問員が訪ねることで、孤立感を和らげるとともに地域とのかかわりを持つ機会を作っています。

友愛訪問員のお２人

訪問員は、クラブに所属する会員がボランティアで勤めていて、およそ160人の会員がしています。

友愛訪問を希望される高齢者の中には、「孤立感がある」「持病がある」「近くに頼れる家族がいない」などの不安を抱えながら生活している方もいます。訪問員は、こうした方の不在が続いた場合や、会話をする中で感じた異変などを市に報告しています。定期的な訪問を行っているからこそ、一人暮らし高齢者の方のわずかな変化に気がつき、いち早く支援へつながっています。

友愛訪問の対象者の中には、デイサービスに通われている方もいらっしゃいます。デイサービスを使っているので、人と話す機会もありますが、訪問員の訪問をとても楽しみにされています。ときには、1時間以上もお話をされる時もあります。訪問員とのお話はほんとに何気ない世間話がほとんどですが、地域とのつながりを感じられる時間でもあります。訪問員を通して地域とのつながりを感じられるため、訪問員が来ることをとても楽しみにしているとのことでした。

また、友愛訪問を通して訪問員も、訪問先の方が笑顔で迎えていただけることで、とても嬉しい気持ちになるそうです。訪問員の中には訪問員を続けることで、交友関係が広がり、地域で声をかけてもらえることが増えたという方もいます。

友愛訪問活動は訪問する側、される側の両方にとってつながりを生む良い活動です。一人暮らしの高齢者の方が地域とのつながりをもてるように続けていきたいと思います。

友愛通信を配っています！

私たちは知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第20回 知多市老人クラブ グラウンド・ゴルフ中央大会

280名が熱戦繰り広げる

11月11日（木）知多市南5区多目的グラウンド・ゴルフにて市老連中央大会を開催いたしました。

非常に天気も良く、広大なグラウンドで皆さんのびのびとプレイできました。そのおかげもあり、日頃より良いスコアを出される方も多く、ホールインワンが連発することもありました。入賞者に表彰と賞品の授与を行い、無事終えることができました。

一意専心！

ここで決められるか…！

赤コース優勝
男性の部　竹ノ下信義さん
女性の部　神谷通子さん

青コース優勝
男性の部　愛葉道夫さん
女性の部　奥野正枝さん

黄コース優勝
男性の部　遠田富士夫さん
女性の部　田畑美智子さん

大会結果

黄コース　男子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	遠田富士夫	35	1
準優勝	大村　正夫	36	2
第３位	北川　和之	38	0
第４位	安井　光昭	39	1
第５位	今成　清正	39	0

青コース　男子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	愛葉　道夫	32	2
準優勝	麻生　克一	32	2
第３位	桑山市郎治	38	2
第４位	椰野　政信	38	1
第５位	中村　正男	38	1

赤コース　男子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	竹ノ下信義	33	2
準優勝	小野　満夫	37	1
第３位	荒川　　武	37	0
第４位	武村　　稔	38	1
第５位	東郷　順二	38	1

黄コース　女子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	田畑美智子	36	1
準優勝	竹内　瑞子	36	1
第３位	間瀬　敏子	37	2
第４位	早川ふみ子	37	2
第５位	福田やよ子	40	1

青コース　女子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	奥野　正枝	38	1
準優勝	大竹　朝江	40	1
第３位	渡辺三枝子	40	1
第４位	竹内　秀子	40	1
第５位	河井　典子	41	0

赤コース　女子

順位	氏名	スコア	ホールインワン
優　勝	神谷　通子	33	2
準優勝	亀井　正子	37	1
第３位	竹内トシ子	37	0
第４位	中山　京子	38	1
第５位	井上　純子	38	1

私たちは 知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています

寺本台喜楽会

60年の時を超えて

寺本新町喜楽会での取り組みを紹介します。

寺本新町喜楽会では11月7日（日）に歩け歩け運動を実施しました。

例年であれば、各校区で一堂に会して行っていましたが、今年はコロナということもあり、各クラブでの実施となりました。

寺本新町喜楽会でも会員の高齢化が進んできており、長く歩くことが難しい会員も出てきたことから、今までとは違う方法をとることにしました。

会員の中には老後の足となる市内の巡回バスのあいあいバスにはほとんど乗ったことがない会員も多くいる事もあり、今回の歩け歩け運動はあいあいバスを使い、梅の館に行くことにしました。

慣れないバスでの移動ということもあり、バスの乗車の仕方がわからず戸惑う場面もありましたが、みんな無事に乗ることができました。

梅の館についた後は、それぞれのペースで梅林の散策を行いました。天気が良かったこともあり、ゆっくりと散策を楽しむことができました。

また、散策を終えた後は、みんなで梅の館のレストランにてランチをい

歩け歩け運動

スマートボール

ただきました。

いつもと違った歩け歩け運動となりましたが、会員からも好評をいただきました。

また、月に1回程度の頻度で清掃奉仕活動を行っています。公園や集会所周辺を清掃したあと、スマートボールを実施しています。

スマートボールは寺本新町喜楽会が発案した、新しいスポーツです。

スマートボールはグラウンドゴルフのゴールに向かってボールを転がしていれるゲームです。

片膝をついてボールを転がすため、プロテクターをつけてのプレイとなります。

また、投げるのではなく、転がすため力の弱い方でも簡単に楽しめます。

コースは4か所あり、ゴールに入ったら次のゴールに迎えるようになっています。

コースも1コース20mとなっていて、グラウンドゴルフよりも小さい公園等でもできることが特徴となっています。

簡単なルールではありますが、地面の状態などによりボールの動きも変わることもあり、ゲーム性も高く、クラブ員にも好評です。

寺本新町喜楽会では今後も会員がやりがいを持って活動できるよう工夫を続けていきたいと思います。

ラジオ体操で準備体操

粕谷台4丁目健寿会

元気の源は朝のラジオ体操から!!

一昨年よりの新型コロナウイルスの発生と拡大、その対応策としての旅重なる「緊急事態宣言」「まん延防止等重点措置」の発令により、健寿会の活動も中止となる事案が多数発生しました。

ただこのような状況の中で、コロナウイルスの防止対策を実施することにより、中止することもなく、朝の日課であるラジオ体操を頑張っているグループを紹介します。

まず、このグループが「体力づくり」「健康づくり」「人の輪づくり」を高めるためにスタートしたのは、20年前のことです。現在の年齢構成は段階世代以前の高齢化世帯となってきますが、みなさん元気でがんばっています。

ラジオ体操をする前に公園のゴミ拾い等の清掃を実施し、その後1部としてストレッチ体操・ラジオ体操で20分～20分程行い終了。

体操終了後は2部として有志の方が、ペースのあうもの同志でウォーキングと会話を楽しみながら活動しています。

今後はさらなる「高齢化」が想定される中、無理をせずマイペースで「体力づくり」「健康づくり」「人の輪づくり」に頑張って頂きたいと思います。

最後に市老連の各クラブの皆様方、コロナに負けず、元気で楽しく日々を過ごしましょう。

健康づくりをみんなで！

つつじが丘校区長寿会

「子ども見守り活動」

つつじが丘校区長寿会は、5クラブ、465人の会員がいます。「地域の子どもは地域で守ろう」を合い言葉に「つつじが丘子ども見守り隊」を結成し、登下校時の交通立哨、パトロールを実施しています。次世代を担う子どもたちを見守り、子どもたちとより触れ合うためにあいさつ運動や通学路のゴミ拾いを併せて行っています。

見守り隊の3点セット

登校時の見守り

学校のある日は毎朝活動。校区内の主要な交差点3ヶ所。信号機のない横断歩道2ヶ所。ふれあい通り。6ヶ所で毎朝7人が立哨・パトロールを行っています。

つつじが丘保育園前交差点

つつじが丘交番前横断歩道

つつじが丘小西門前横断歩道

ふれあい通り

下校時の見守り

下校時は、毎月2回2時から4時。校区内3コースで公園や通学路のゴミ拾いを兼ねてパトロールをしています。20～30人程が参加しています。

小学校の消毒作業に参加

「緊急時」学校からの要請で、児童に付き添って自宅まで送り届けることが可能な人たちへの連絡網を整えています。学校の親子交通教室、自転車訓練などに参加。コロナ感染症対策では、コミュニティの「学校お助け隊」に参加し学校の手洗い場・トイレの消毒作業を行いました。

今後の課題

平成18年より始めたこの活動も発足から15年。長寿会の会員が15％強減少。高齢化が進み平均年齢は80歳。今までのような子どもの見守り活動が難しくなってきています。高齢者同士の見守り・支え合いも重要です。

今後の課題は、「子どもと高齢者の見守り隊」としての活動。その継続です。現在、校区の長寿会はこの課題に取組んでいます。

子ども見守り三種の神器！

子どもたちが安心できる地域づくりを

朝倉長寿会

新年に独自の事業を行っています

朝倉長寿会の説明をさせて頂きます。新北、仲切、西脇長寿会の3つの長寿会で構成されており約300人程の構成員です。

役員は書記、会計、副会長（男、女）、会長、監査役（男、女）、相談役で書記から相談役まで6年間役員として努めます。

事業としては春、秋の日帰り旅行、4回の清掃奉仕、友愛訪問、歩け歩け運動、グランドゴルフ大会、盆踊り、運動会、敬老会等を行っています。

他の長寿会では行っていない事業として、新年健康祈願祭が有ります。

毎年1月4日に宮司、氏子を招き朝倉会館にて午前10時から約100名程の参加者で行ないます、高齢者代表、会長の代表者が御祈祷を受けます、又、88才の米寿の方の御祈祷を行います。

その後懇親会に入り昼食を食べながら、カラオケ、民謡、フラダンス各クラブの発表会が有り最後に福引抽選会を行ない午後2時頃に閉会となります。

ただ、今年度はコロナ禍の為、高齢者代表男女2名、会長3名の5名で2月の第一日曜日に牟山神社で御祈祷を受けています。

牟山神社で御祈祷

懇親会を楽しむ

参加に向けての留意点

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!

距離をとろう

マスクの着用

手洗い、手指の消毒

こまめに換気

- □ 体調を確認してから参加する。体調の悪いときは休む。
- □ マスクを着用し、咳エチケットを心がける。
- □ こまめに手洗い、手指の消毒をする。

令和３年度役員のみなさま

令和３年度知多市老人クラブ連合会役員

役職名	氏　名	所属クラブ名	役職名	氏　名	所属クラブ名
会　長	伊藤　公平	佐布里北部長寿会	常任理事	横井　徳二	つつじが丘長寿会第３
副会長	勝﨑　芳雄	岡田第２長生会		飯野　　満	粕谷台４丁目健寿会
	伊藤　米男	新舞子南長寿会	女性代表	紺野　礼子	つつじが丘長寿会第５
	中村　泰忠	シニアクラブ荒古亀齢会Ａ		岩本　順子	粕谷台４丁目健寿会
書　記	河合　正克	西巽が丘寿会		平松富久江	シニアクラブ荒古亀齢会Ｃ
	久保沼　廣	長浦松寿会	監　事	加藤　検三	朝倉仲切長寿会
会　計	關根　　貫	岡田第２長寿会		杉本　正光	大興寺西寿クラブ
	岡田　　功	寺本台長寿会		林　外喜男	佐布里南部長寿会

編集後記

広報誌知多いきいきクラブ第６号をお届けします。コロナ禍も３年目となりまして、経済にも影響があるかと心配していましたが、この春は食糧や日用品、エネルギー等の値上げが重なっています。年金にも不安があり、今後も倹約生活が続きますね。

この広報活動でも、皆さんに親しみを持って読んで頂けるよう、分かり易い言葉遣いに気を付けながら校正しています。読まれた感想や、ご意見がありましたら事務局までお知らせ下さい。今後とも知多いきいきクラブをよろしくお願いいたします！

（広報部員一同）

知多いきいきクラブ

スポンサーへの御礼

この度、知多いきいきクラブの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

【知多市老人クラブ連合会】

私たちは知多市老人クラブ連合会の活動を応援しています