



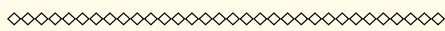
くまもと

# 県老連だより

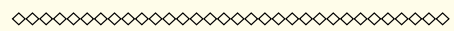


【発行】公益社団法人 熊本県老人クラブ連合会 会長 鹿子木 良一 TEL (096)324-2134  
Mail: kumamon-kumaro36@aroma.ocn.ne.jp ホームページ: kuma-kenrouren.jp

第144号  
令和5年(2023年)  
7月1日発行



## 目次



|               |         |                 |          |
|---------------|---------|-----------------|----------|
| ◆会長あいさつ       | ..... 2 | ◆令和5年度予算        | ..... 8  |
| ◆県老連役員の紹介     | ..... 3 | ◆令和4年度決算報告      | ..... 9  |
| ◆令和5年度事業計画    | ..... 4 | ◆指定旅館の紹介        | ..... 10 |
| ◆県老連行事予定表     | ..... 5 | ◆老人クラブ障害保険・損害保険 | ..... 11 |
| ◆健康づくりリーダー研修会 | ..... 6 | ◆編集後記           | ..... 11 |
| ◆老人クラブ活動紹介    | ..... 7 | ◆老人クラブ活動紹介      | ..... 12 |

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

新築 リフォーム  
**GRACIA HOME**  
株式会社 小池建築設計  
代表取締役 小池 幸一郎

熊本県知事許可(般-29)第18388号  
建築士事務所 熊本県知事 第5116号  
一級建築士 指導員

熊本県菊池市藤田27-1  
HP QR

TEL 0968-41-5900 FAX 0968-41-5907  
http://www.koikekenchiku.com/

**MIMAKI**  
Since 1966

一家の新築・リフォームー  
総合建設業・宅地建物取引業  
一級建築士事務所

株式会社 **三牧建設工業**  
みまき

熊本県菊池市七城町甲佐町5-1  
TEL 0968-25-1272

**ワイフ不動産**  
WAFU REAL ESTATE  
熊本県知事(2)第5284号

不動産売買および仲介 賃貸仲介および管理  
土地有効活用の相談 住宅リフォーム相談  
空き家管理相談

菊池市大琳寺239 本田ビル1F  
TEL.0968-25-7710



会長あいさつ



# 地域社会の担い手として

公益社団法人  
熊本県老人クラブ連合会

会長 鹿子木 良一

若鮎踊る季節となり、會員の皆さまには益々ご清祥のごことお慶び申し上げます。皆さまには、日ごろから「健康・友愛・奉仕」の三

大運動の推進のもと、地域の安全・安心なまちづくり活動に積極的に取り組んでいただいております、心から敬意を表します。

猛威を振るった新型コロナウイルスが低レベルが低下し感染症第5類に移行したことにより以前のような日常が少しずつ戻りつつあります。まだまだ油断はできませんが、この3年余りの間感染防止のための中止や自粛を余儀なくされてきた活動も、やっと本格的に取り組む環境が整ってきたと意欲を高めていらいっしょやるのではないのでしょうか。

超高齢化を迎えた社会にあつて、高齢者自身が培ってきた能力や経験を活かし地域社会の担い手として貢献していくことが、ひいては自分自身の健康長寿にもつながることとなります。そのためには、友愛活動やサロン活動、フレイル予防や認知症予防など健康寿命を延ばす活動、子どもたちの見守りなどのボランティア活動など、単位クラブでのこれまでの取り組みを絶やさず続けていくことが大切です。

私たち老人クラブは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をスローガンに、主体的な活動を展開して参りたいと存じますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。最後にになりましたが、會員皆さまの益々のご発展とご健勝を祈念いたしまして、ごあいさついたします。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

 **株式会社 緒方建設工業** (総合建設業特定)

代表取締役 荒木 新勝

菊池市玉祥寺431-1  
TEL 0968-24-0105

 **株式会社 角田産業**

代表取締役 角田 昭吉

菊池市深川395番地  
TEL 0968-25-3246

総合建設業 **上建**  
Kensou Kougyou

**株式会社 上建**

菊池市西寺1981番地  
TEL 0968-33-4597

■塗装防水 ■総合建設業 ■運 送

 **Kousei**  
株式会社 コウセイ

[本社] 菊池市木柑子中辻1708-1  
TEL:0968-24-4418

[合志支店] 合志市野々島4847-1  
TEL:096-242-2889

 **株式会社 マエダ住設**

- 水まわりリフォーム
- 排水管詰まり修理
- 漏水調査・修理

菊池市七城町刃田333-9  
☎0968-41-3021

 **NAKASHIMAGUMI**

総合建設業 株式会社 **中嶋組**

土木工事・舗装・解体工事

菊池市泗水町永954  
TEL0968-38-3420 FAX0968-38-3426

# 公益社団法人 熊本県老人クラブ連合会役員名簿

## 県老連役員等の改選について

令和5年5月31日(水)に開催された令和5年度定時総会で役員の新選がありました。24名の役員のうち9名の役員が新任されました。  
(任期：令和7年度定時会員総会の終結の時まで)



### 《役員》

| 役職   | 氏名     | 選出区分     |
|------|--------|----------|
| 会長   | 鹿子木 良一 | 玉名市      |
| 副会長  | 田辺 正信  | 熊本市      |
|      | 井上 石根  | 菊池市      |
|      | 伊豫 義春※ | 宇土市      |
|      | 藤本 賢一  | 上天草市     |
|      | 関 祐子   | 女性委員会委員長 |
| 常務理事 | 高島 幸一  | 県老連事務局長  |
| 理事   | 橋本 剛   | 八代市・八代郡  |
|      | 山口 辰夫※ | 人吉市      |
|      | 石田 豊吉  | 荒尾市      |
|      | 松下 睦枝※ | 水俣市・葦北郡  |
|      | 阿蘇品 欣友 | 山鹿市      |

| 役職 | 氏名     | 選出区分      |
|----|--------|-----------|
| 理事 | 浦川 節生※ | 宇城市・下益城郡  |
|    | 山部 征三  | 阿蘇市       |
|    | 早水 英雄  | 天草市・天草郡   |
|    | 酒井 良一※ | 合志市・菊池郡   |
|    | 古賤 恵弘  | 玉名郡       |
|    | 後藤 且也※ | 阿蘇郡       |
|    | 渡邊 國朗  | 上益城郡      |
|    | 橋爪 和彦※ | 球磨郡       |
|    | 伊藤 洋子  | 女性委員会副委員長 |
|    | 寺尾 恵子  | 女性委員会副委員長 |
| 監事 | 草村 征憲※ | 中央ブロック    |
|    | 中山 満※  | 県南ブロック    |

※印がついている方は新任の役員になります。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

アワアワの源泉かけ流し  
産直品販売・大型駐車場有

辰頭温泉

【営業時間】朝6時～夜10時  
【入浴料金】大人300円、小学生150円、幼児80円

菊池市泗水町田島620-1  
☎0968(38)3190

IKUTA  
特定建設業

株式会社 生田工務店

〒861-1331 熊本県菊池市隈限223  
TEL.0968-25-3229

野田歯科口腔クリニック  
NODA DENTAL ORAL CLINIC

☎096-292-0123

熊本県菊池郡大津町美咲野1丁目22-22

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 13:30~17:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

【休診日】木曜・日曜・祝日  
訪問診療も随時受け付けております。

皆様に、愛され続ける左官屋でありたい。

エイト工業  
EITO KOUGYOU

〒861-1323 熊本県菊池市西寺1992-4  
TEL.090-6298-2300

一緒に動きませんか!

ビルメンテナンス事業  
トイレメンテナンス事業  
施設除菌事業 施設警備事業

環境技研株式会社

熊本県菊池市森北1083-3  
TEL.0968-25-1700

予防通所・宿泊もあります  
(有)介護センター楽円荘  
デイサービス

かめお

菊池市七城町亀尾1897  
☎0968-26-3011

まずは、お電話にてお尋ね下さい!!  
職員一同 心よりお待ちしております!!

私達人老人クラブは「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、魅力ある老人クラブ活動づくり、会員増強に引き続き取り組みます。また、フレイル予防・介護予防・健康長寿の延伸と地域における支え合い活動を広げ、地域の安全・安心づくりに取り組みながら、誰もが役割を持ち、支え合いながら暮らし、生きがいを築いていく「地域共生社会」の実現を目指します。

## I 基本方針



# 令和5年度 熊本県老人クラブ連合会 事業計画(概要)

## II 公益事業

- 1 健康づくり・介護予防活動の推進(公1)
- 2 健康ウオーキング・ニュースポーツ支援事業の推進
- 3 健康づくり指導者育成事業の推進
- 2 地域支え合い活動の推進(公2)
- 1 在宅福祉を支える友愛活動の推進
- 2 地域の安全・安心の取組と社会奉仕の日の取組
- 3 活動活性化に向けた取組(公3)
- 1 広報活動
- 2 単位老人クラブ調査事業
- 3 老人クラブ大会及び各種表彰の実施
- 4 老人クラブリーダーの育成等
- 5 行政や団体との連携強化の推進
- 4 地震等災害被災者支援及び復興活動の推進(公4)

## III 収益事業

- 1 旅館・ホテル等の指定及び図書斡旋(収1)
- 2 保険広告(収2)
- 3 共益(他1)

## IV 会議及び研修会

- 1 役員会・委員会
- 2 研修会等
- 3 全国及び九州ブロック会議及び研修会等

(※行事予定参照)



私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

**有限会社 右山設備工業**  
 菊池郡大津町杉水333-3  
 TEL:096-293-8104  
 FAX:096-293-2840  
 代表取締役 **右山 愉**

各種自動車販売・車検・一般整備・钣金  
**OFF-STYLE**  
 オフスタイル  
 熊本県菊池郡大津町平川1811-1  
 TEL/FAX:096-294-3357

**有限会社 小西建設**  
 熊本県知事許可(般-3)第2252号  
 土木・建築工事一式・重機工事一式  
 公共下水道排水設備指定工事店  
 解体工事一式・管工事一式  
 菊池郡大津町大林537-1  
 TEL 096-293-5636

**総合建設 ヒロ株式会社**  
 熊本県菊池郡大津町陣内1835-5  
 TEL 096-294-1188

土木・舗装工事一式  
**今市コーポレーション**  
 熊本県菊池郡大津町杉水962番地8  
 TEL 096-294-3720

**有限会社 田中産業**  
 一般建設業・一般貨物運送業・碎石販売  
 菊池郡大津町大字町 227  
 TEL:096-293-3263

## 令和5年度(2023年度)県老連行事予定表

| 月           | 日           | 行 事                           | 会 場             |
|-------------|-------------|-------------------------------|-----------------|
| 4           | 18(火)       | 県老連監査                         | 第4会議室           |
|             |             | 県老連正副会長会議                     | 第4会議室           |
|             | 25(火)       | 県老連広報委員会                      | 第4会議室           |
| 5           | 10(水)       | 県老連理事会                        | 研修ホール           |
|             | 17(水)       | 県老連女性委員会及び友愛活動活性化委員会          | 研修ホール           |
|             | 31(水)       | 県老連総会、臨時理事会(役員改選)             | 研修ホール、第3・4会議室   |
| 6           | 6(火)        | 市町村老連事務担当者研修会                 | 研修ホール、第3・4会議室   |
|             | 23(金)       | 健康づくりブロック別研修会(県南ブロック)         | 水俣市総合もやい直しセンター  |
|             | (6月下旬~)     | ※市町村老連新任会長及び女性リーダー等研修会        | (県内各地)          |
| 7           | 6(木)~7(金)   | 九州ブロック老人クラブリーダー研修会            | オリエンタルホテル福岡     |
|             | 14(金)       | 健康づくり県央ブロック研修会                | 宇土市民会館          |
|             | 25(火)       | 県老連正副会長会議                     | 第4会議室           |
|             | (7月~2月)     | ※シルバーヘルパー養成講習会                | (県内各地)          |
| 8           |             |                               |                 |
| 9           | 1(金)        | 元気老人クラブ活動広報推進事業研修会            | KKRホテル熊本(五峯・城彩) |
|             | 15(金)~21(木) | 「老人の日・老人週間」(20日:全国一斉「社会奉仕の日」) |                 |
| 10          | 3(火)        | 県老連広報委員会                      | 第4会議室           |
|             | 11(水)       | 第39回熊本県老人クラブ大会                | KKRホテル熊本(五峯・城彩) |
|             | 17(火)       | シルバーヘルパー指導者養成講習会(県央・県北)       | 研修ホール           |
|             | 23(月)       | シルバーヘルパー指導者養成講習会(県南)          | 桜十字ホールやつしろ      |
|             | 25(水)       | シルバーヘルパー指導者養成講習会(天草)          | 天草市民センター        |
|             | 26(木)       | ニュースポーツ・健康ウォーキング等研修会          | 県立総合体育館         |
| 11          | 8(水)~9(木)   | 老人福祉法制定60周年記念第52回全国老人クラブ大会    | 秋田県秋田市          |
|             | 21(火)       | 県老連健康づくり推進委員会                 | 第4会議室           |
| 12          | 7(火)        | 健康づくりリーダー等研修会                 | KKRホテル熊本(五峯・城彩) |
| 令和6年(2024年) |             |                               |                 |
| 1           | 24(水)       | 県老連活動積立金管理運営委員会               | 第4会議室           |
| 2           | 20(火)       | 県老連正副会長会議                     | 第4会議室           |
|             | 27(火)       | 県老連女性委員会及び友愛活動活性化委員会          | 研修ホール           |
| 3           | 8(金)        | 県老連理事会                        | 研修ホール           |


私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

**造園業**  
**有限会社 肥後豊松園**  
 熊本県菊池郡大津町大字杉水247  
 TEL:096-293-4110

冷暖房設備、各種ダクト設計・施工・監理  
  
**株式会社 城門工業**  
 〒869-1235 熊本県菊池郡大津町大字室1572番5  
 TEL 096-294-0300(代)

 **熊本馬刺 日本和牛**  
**有限会社 中川商会**  
 熊本県菊池郡大津町美咲野3丁目5-3  
 ☎096-293-2862

**水回りのことならおまかせ!**  
**有限会社 松坂設備**  
 〒869-1233 熊本県菊池郡大津町大津1207-17  
 TEL 096-293-2403

・ガス配管製作/配管取付工事1式  
 ・各種金属溶接/各種金属加工  
  
**熊本ウエルディング 株式会社**  
 〒869-1236  
 熊本県菊池郡大津町杉水768-48  
 TEL.096-285-1928

造園・設計・施工・管理  
  
**株式会社 大津造園**  
**大津つつじ園**  
 代表取締役 松永 淳哉  
 菊池郡大津町杉水794番地1  
 TEL 096-293-3611

令和4年度健康づくりリーダー等研修会

高齢者の活力で  
地域地域共生社会の実現を



令和4年度健康づくりリーダー等研修会を、12月6日(火)にKKRホテル熊本で開催しました。

人生100年時代を迎え、いかにして健康寿命を延ばすかが社会にとっても大きな課題となっています。

各老人クラブでは、この課題に対応するために、地域の



田中教子先生の講義

高齢者とともに自立した生活や生きがいのある生活を目指して、活発に健康づくり活動に取り組んでいただいているところです。

この研修会は、県老連がそうした各市町村老連が行う健康づくりへの取り組みを支援するために毎年開催しているもので、それぞれの老人クラブの中で、健康づくりや介護予防に取り組んでおられる「健康づくりリーダー等」約百名に参加していただきました。

山鹿市の介護老人保健施設太陽の機能強化型認定栄養ケア・ステーションで管理栄養士をされている田中教子先生から「高齢者の健康づくりと食生活」と題してバランスのよい食事のとり方について、八代市のワイエス健康づくりサポートセンターの健康運動指導士の中村誠三先生か



中村誠三先生の講義

ら「運動の毒、運動の薬」と題してニコニコペースの運動の必要性と効果についてご講義いただき、高齢者が健康を維持していくために欠かせない、適切な食事と適度な運動について無理なく継続して取り組める方法を分かりやすく学ぶことができました。

高齢者が元気になり、地域活動を活性化させることで、子どもから高齢者まで全ての人が、生き生きと暮らせる「地域共生社会づくり」に繋がるものと期待しています。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

 **有限会社 ハイセイ**

土木・上下水道・舗装・エクステリア

熊本県菊池郡大津町大字岩坂691番地1  
TEL:096-293-2775

**YAKABENENRYO**

有限会社 矢ヶ部燃料店

菊池郡大津町大字室字北出口1391-3  
TEL 096-293-2124

**御協賛**



**寝苦しい夜は...**

**ぬるめのお風呂に入る**

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

**寝る前に軽い運動をやる**

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

総合建設業  
建築・土木・舗装工事一式

**(有)鎌田建設**

代表取締役 鎌田秀幸

菊池郡大津町室1612-1  
TEL 096-293-2866

総合建設業

 **株式会社 清水建設**

代表取締役 清水哲也

菊池郡大津町大林849  
TEL/FAX 096-294-6333



～老人クラブ活動紹介～ **宇城市** 第14回 宇城地区シルバー文化祭



三角町「河内男節」



松橋町「俵せばやし」



小川町「むらさき慕情」



練習の成果  
舞台上で花開く

令和5年3月3日（金）、ウイングまつばせにて宇城市老人クラブ連合会主催による第14回宇城地区シルバー文化祭が開催されました。

この3年余りの間、コロナ禍の影響で全国的に中止や自粛により開催が見送られた行事が相次ぎ、県内の老人クラブ連合会でも数多くの行事が開催を見合わせていましたが、



最後は万歳三唱でしめくくり

ようやく感染状況と社会が落ち着きを取り戻してきた頃合いを見計らって、先陣を切る形での開催となりました。  
3年振りの開催となった本文化祭では、5つの各支部から30組総勢145名が出場され、日頃重ねてきた練習の成果を発揮されました。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

# 知っていますか？ パタカラ体操

## パタカラ体操とは…？

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な□回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



**認知症に勝つ！ 楽しい脳トレ**

クロスワード  
クイズ など

まずはクリック！

脳トレ ニチコミ 検索

**全国の老人クラブ活動はコチラ！**

まずはクリック！

クラブ特集 ニチコミ 検索

令和5年度 県老連収入支出予算(正味ベース)

(単位：千円)

| 科 目                  | 予算額     | 前年度     | 増 減     | 附 記                                      |  |
|----------------------|---------|---------|---------|--|--|
| <b>I 一般正味財産の部</b>    |         |         |         |  |  |
| 1 経常増減の部             |         |         |         |  |  |
| (1) 経常収益             |         |         |         |  |  |
| 基本財産運用益              | 2       | 2       | 0       |  |  |
| 受取会費                 | 7,695   | 8,255   | △ 560   |  |  |
| 事業収益                 | 900     | 910     | △ 10    | 指定旅館指定料、図書斡旋                             |  |
| 受取補助金                | 12,244  | 12,144  | 100     | 受取地方公共団体補助金<br>受取共同募金配分金<br>受取地方公共団体受託収入 |  |
| 受取寄付金                | 0       | 3,591   | △ 3,591 | 熊本地震救援拠金取崩し                              |  |
| 基本財産取崩収入             | 6,498   | 3,155   | 3,343   |  |  |
| 雑収益                  | 400     | 400     | 0       | 老人クラブ傷害保険広告費等                            |  |
| 経常収益計                | 27,739  | 28,457  | △ 718   |  |  |
| (2) 経常費用             |         |         |         |  |  |
| 事業費                  | 公1      | 3,441   | 3,736   | △ 295                                    | 健康づくり指導者育成業費<br>高齢者の健康づくり支援事業費<br>健康づくり活動広報事業費 |
|                      | 公2      | 5,361   | 5,523   | △ 162                                    | 高齢者相互支援事業費<br>高齢者訪問支援活動推進事業費                   |
|                      | 公3      | 9,020   | 8,874   | 146                                      | 指導者研修及び活動実態調査事業費<br>広報及び事業啓発活動費<br>高齢者表彰事業費    |
|                      | 公4      | 0       | 3,591   | △ 3,591                                  |  |
|                      | 収益      | 577     | 787     | △ 210                                    | 指定旅館案内冊子印刷、送料等                                 |
| 管理費                  | 9,904   | 11,517  | △ 1,613 | 法人運営費、理事会・総会等開催等                         |  |
| 経常費用計                | 28,303  | 34,028  | △ 5,725 |  |  |
| 2 経常外増減の部            |         |         |         |  |  |
| (1) 経常外収益            |         |         |         |  |  |
| (2) 経常外費用            |         |         |         |  |  |
| 当期経常外増減額             | 0       | 0       | 0       |  |  |
| 当期一般正味財産増減額          | △ 564   | △ 5,571 | 5,007   |  |  |
| 一般正味財産期首残高           | 4,994   | 8,425   | △ 3,431 |  |  |
| 一般正味財産期末残高           | 4,430   | 2,854   | 1,576   |  |  |
| <b>II 指定正味財産増減の部</b> |         |         |         |  |  |
| 一般正味財産への振替           | △ 6,498 | △ 6,746 | 248     | 基金積立金                                    |  |
| 当期指定正味財産増減           | △ 6,498 | △ 6,476 | 248     |  |  |
| 指定正味財産期首残高           | 109,220 | 114,125 | △ 4,905 |  |  |
| 指定正味財産期末残高           | 102,722 | 107,379 | △ 4,657 |  |  |
| <b>III 正味財産期末残高</b>  |         |         |         |  |  |
|                      | 107,152 | 110,233 | △ 3,081 |  |  |

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、  
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止を心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は \_\_\_\_\_ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



## 令和4年度 県老連収入支出決算(正味ベース)

(単位：千円)

| 科 目                  | 当年度     | 前年度     | 増 減     | 附 記                                      |  |
|----------------------|---------|---------|---------|--|--|
| <b>I 一般正味財産の部</b>    |         |         |         |  |  |
| 1 経常増減の部             |         |         |         |  |  |
| (1) 経常収益             |         |         |         |  |  |
| 基本財産運用益              | 2       | 3       | △ 1     |  |  |
| 受取会費                 | 8,552   | 9,173   | △ 621   |  |  |
| 事業収益                 | 1,531   | 1,842   | △ 311   | 指定旅館指定料、図書幹旋                             |  |
| 受取補助金                | 12,144  | 12,355  | △ 211   | 受取地方公共団体補助金<br>受取共同募金配分金<br>受取地方公共団体受託収入 |  |
| 受取寄付金                | 3,574   | 4,702   | △ 1,128 | 熊本地震救援拠金取崩し                              |  |
| 基本財産取崩収入             | 2,423   | 1,140   | 1,283   |  |  |
| 雑収益                  | 606     | 1,174   | △ 568   | 老人クラブ傷害保険広告費等                            |  |
| 経常収益計                | 28,832  | 30,389  | △ 1,557 |  |  |
| (2) 経常費用             |         |         |         |  |  |
| 事業費                  | 公1      | 3,697   | 3,201   | 496                                      | 健康づくり指導者育成業費<br>高齢者の健康づくり支援事業費<br>健康づくり活動広報事業費 |
|                      | 公2      | 5,495   | 5,206   | 289                                      | 高齢者相互支援事業費<br>高齢者訪問支援活動推進事業費                   |
|                      | 公3      | 8,206   | 7,669   | 537                                      | 指導者研修及び活動実態調査事業費<br>広報及び事業啓発活動費<br>高齢者表彰事業費    |
|                      | 公4      | 3,542   | 4,702   | △ 1,160                                  |  |
|                      | 収益      | 436     | 644     | △ 208                                    | 指定旅館案内冊子印刷、送料等                                 |
| 管理費                  | 9,770   | 10,167  | △ 397   | 法人運営費、理事会・総会等開催等                         |  |
| 経常費用計                | 31,146  | 31,589  | △ 443   |  |  |
| 2 経常外増減の部            |         |         |         |  |  |
| (1) 経常外収益            | 0       | 0       | 0       |  |  |
| (2) 経常外費用            | 0       | 0       | 0       |  |  |
| 当期経常外増減額             | 0       | 0       | 0       |  |  |
| 当期一般正味財産増減額          | △ 2,314 | △ 1,200 | △ 1,114 |  |  |
| 一般正味財産期首残高           | 9,050   | 10,250  | △ 1,200 |  |  |
| 一般正味財産期末残高           | 6,736   | 9,050   | △ 2,314 |  |  |
| <b>II 指定正味財産増減の部</b> |         |         |         |  |  |
| 一般正味財産への振替           | △ 5,965 | △ 5,842 | △ 123   | 震災寄付金積立 基金積立金                            |  |
| 当期指定正味財産増減           | △ 5,965 | △ 5,842 | △ 123   |  |  |
| 指定正味財産期首残高           | 112,996 | 118,838 | △ 5,842 |  |  |
| 指定正味財産期末残高           | 107,031 | 112,996 | △ 5,965 |  |  |
| <b>III 正味財産期末残高</b>  |         |         |         |  |  |
|                      | 113,767 | 122,046 | △ 8,279 |  |  |

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



## 熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



## 症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

令和5年度  
県老連指定旅館一覧表



【県内】 (9 施設)

| 施設名                     | 〒        | 所在地              | 電話番号         |
|-------------------------|----------|------------------|--------------|
| 玉名温泉 つかさの湯              | 865-0061 | 玉名市立願寺東段 656-1   | 0968-72-7777 |
| 平山温泉 恵荘                 | 861-0556 | 山鹿市平山 5300       | 0968-44-0830 |
| 菊池グランドホテル               | 861-1331 | 菊池市隈府 1144-2     | 0968-25-3111 |
| 亀の井ホテル阿蘇<br>(旧かんぼの宿 阿蘇) | 869-2612 | 阿蘇市一の宮町宮地 5936   | 0967-22-1122 |
| ゆのまえ温泉 湯楽里              | 868-0623 | 球磨郡湯前町 1588-7    | 0966-43-4126 |
| 天草市宿泊施設 やすらぎ荘           | 863-1902 | 天草市久玉町内の原 2193-2 | 0969-72-6666 |
| ホテル松竜園 海星               | 869-3602 | 上天草市大矢野町上 6494   | 0964-56-0348 |
| 旅亭 藍の岬                  | 869-3603 | 上天草市大矢野町中 5700-1 | 0964-59-0010 |
| 旅館 なかしま荘                | 861-6102 | 上天草市松島町合津 6466   | 0969-56-0542 |

【県外】 (5 施設)

| 施設名                        | 〒        | 所在地                          | 電話番号         |
|----------------------------|----------|------------------------------|--------------|
| 筑後川温泉 ホテル 花景色              | 839-1405 | 福岡県うきは市浮羽町古川 1097-1          | 0943-77-2110 |
| 名湯の宿 雲仙いわき旅館               | 854-0621 | 長崎県雲仙市小浜町雲仙 318              | 0957-73-3338 |
| 雲仙みかどホテル                   | 859-1501 | 長崎県南島原市深江町甲 5292-2           | 0957-72-5420 |
| 天然温泉 荻の里温泉                 | 879-6103 | 大分県竹田市荻町新藤 1131              | 0974-64-9595 |
| AOSHIMA SUIKOEN<br>(青島水光苑) | 889-2161 | 宮崎県宮崎市大字加江田 4664<br>(青島海岸通り) | 0985-65-1234 |

※指定旅館をご利用になる場合は、事前に利用料金（消費税、入湯税等）や送迎バスの経費、スポーツ施設の利用状況等について十分に打ち合わせを行ってください。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史  
「パソコン苦手」でもOK!



見積み  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 ニチコミ

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

【資料請求受付期間】**【傷害保険】4月始期**⇒1/4から2月末頃まで、**10月始期**⇒7/1から8月末頃まで  
**【賠償責任保険】**随時受付中

**老人クラブ 傷害保険** 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- 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                |
|----------|--------------------|---------------------|
| 2023年10月 | 2023年7月15日～9月15日まで | 2023年10月1日午後4時から1年間 |
| 2024年 4月 | 2024年1月15日～3月15日まで | 2024年 4月1日午後4時から1年間 |

- ③**補償範囲・掛金タイプ**：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。  
 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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。  
 ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

**老人クラブ賠償責任保険** 他人の物を壊したり、ケガをさせた時<sup>\*1</sup>の保険。(自分のケガは対象になりません。)

\*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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

〒100-0013 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12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)  
13:00から17:00まで

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

**03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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 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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。  
 2023年3月作成 22TC-102744

**編集後記**

今号から、紙面を刷新しました。  
 老人クラブ活動を応援していただけるスポンサー企業の皆様の支援を得ながら発行して参ります。  
 誌面数は減りましたが、記事をコンパクトに分かりやすくして、会員の皆様に必要な情報をお伝えしたいと思っています。

広報部一同

**スポンサーへのお礼**

このたびは「熊本県老連だより」に広告掲載のご協力を賜りまして誠にありがとうございます。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。  
 今後とも末永きご厚誼、ご支援いただきますようよろしくお願ひ申し上げます。

熊本県老人クラブ連合会

**賛助会員の紹介**

丸大食品株式会社  
福岡営業所 様

～入会ありがとうございます～

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

**「第13回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催  
シニア川柳作品募集中**

【お題】  
夏祭り

- 大賞：商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞：商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞：商品券 1,000円 (10名)

募集期間：令和5年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索





公式ワナゲで身体と頭の体操



講師の西尾和久氏

## 健康ウォーキング ニュースポーツ支援事業



益城町老連「公式ワナゲ」実技講習会

# 誰でも楽しく 認知症予防

令和5年4月21日(金)、益城町交流情報センターミナテラスにて益城町老人クラブ連合会主催による「公式ワナゲ講習会」が開催されました。

県老連では、会員の皆様の健康で生きがいのある生活づくりを支援するために「健康ウォーキング・ニュースポーツ活動」支援事業に取り組んでいます。その代表的なニュースポーツとして、3年前から「公式ワナゲ」の普及に努めています。

公式ワナゲは、幅広い年代の方を対象として、体に不自由があってもハンデなしで屋内で手軽にできる競技です。しかも、高得点を狙うと頭をしつかり使い考えて投げることで認知症予防にもなります。県内では、各市町村老連や支部等で大会を行っているところもあり、着実に活動の輪が広がっています。

益城町老人クラブ連合会では、この誰もが気軽にできる「公式ワナゲ」を、今後、本格的に「公式ワナゲ」が普及していくものと期待されます。



準備体操も念入りに

式ワナゲ」を、今後、会員の皆様に楽しんでいただきたいと考え、支援事業を受けて実技講習会を開催されました。

講習会では、全国各地で二ニュースポーツの普及活動に取り組みされているNPO法人フレンドリー情報センターの西尾和久先生のユーモアに富んだ講話と実技指導のもと、約60名の参加者が楽しく「公式ワナゲ」の実技を学びました。

益城町老人クラブ連合会では、7月には大会を開催されることと、今後、本格的に「公式ワナゲ」が普及していくものと期待されます。

私たちは熊本県老人クラブ連合会の活動を応援しています

代表取締役  
**河津 瑠美**  
Rumi Kawatsu

**KAWATSU**  
総合建設業

株式会社 KAWATSU

〒869-1233 熊本県菊池郡大津町大津287-8  
TEL:096-294-6890 FAX:096-284-6755

**岡本内科・呼吸器内科  
クリニック**

内科 / 呼吸器内科 / 脳神経内科 (要予約)

休診日: 水・土 曜日の午後 / 日曜・祝日

| 診療時間        | 月 | 火 | 水          | 木 | 金 | 土          |
|-------------|---|---|------------|---|---|------------|
| 9:00~12:30  | ● | ● | 9:00~13:00 | ● | ● | 9:00~13:00 |
| 14:00~18:00 | ● | ● |            | ● | ● |            |

☎ 096-293-6000

〒869-1235 熊本県菊池郡大津町室213-9

**のざわ医院**

内科 消化器内科 胃腸内科 外科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~17:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

【休診日】日曜・祝日

☎ 096-293-8000

菊池郡大津町大字引水578番地2

我が家と思って施工します

見て! 触れて! 体験!

**塗装のショールーム**

塗装のことでお悩みなら是非ご相談ください。見て、触れて、体験できます。お気軽にお越しください。

一般建築塗装 / アパート塗装 / 工場・店舗塗装 / 防水塗装

株式会社 **村山塗装** 代表取締役 村山 洋

菊池市木柑子1492-1 ☎0968-41-5245

**ニチコミ**

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

おばあちゃん最近、元気かな?

#ニチコミ #老人クラブ広報紙 @nichicomi\_tweet

「熊本県老連だより」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております。