



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145号
令和6年(2024年)
1月1日発行



目次

◆鹿子木会長あいさつ	…………… 2	◆健康ウォーキング・ニュースポーツ研修会	…………… 9
◆蒲島知事あいさつ	…………… 3	◆指定旅館一覧	…………… 10
◆第39回熊本県老人クラブ大会	…………… 4	◆老人クラブ保険	…………… 11
◆活動賞受章	…………… 6	◆編集後記、賛助会員紹介	…………… 11
◆健康づくりブロック別研修会	…………… 8	◆元気老人クラブ活動広報推進事業研修会	…………… 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



土木・舗装工事一式
株式会社 東部開発
熊本県菊池郡大津町高尾野662
TEL 096-340-3900




JUN 歯科クリニック
JUN DENTAL CLINIC
096-286-1188
熊本県上益城郡益城町宮園 764-10

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-	-
14:30~19:00	●	●	●	-	●	●	-	-

※祝日のある週の木曜日は診療いたしません

ほ 装 工 事 ・ 土 木 一 式 工 事



Careful Construction
長義建設株式会社
NAGAYOSHI

代表取締役 長谷川 義晃



上益城郡益城町惣領1685-2
TEL 096-287-5288

会長あいさつ



新年のご挨拶

公益社団法人
熊本県老人クラブ連合会
会長 鹿子木 良一

謹んで新春のご祝詞を申し上げます。

老人クラブ会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

県の発表によると、令和5年9月15日現在の本県の百歳以上の高齢者は、2,151人となり過去最高を記録しました。人口10万人当たりになると125.2人で全国5位とのこと。世界最長の平均寿命を誇る我が国にあって、本県がその上位に位置することは大変めでたいことであり、まさに人生百年の時代が到来したこと

を実感するところです。

また、昨年は、厚生労働省及びスポーツ庁が実施する「第12回健康寿命をのばそう！アワード」において、高森町が介護予防・高齢者生活支援分野の受賞16団体の中で唯一、最高の賞である最優秀賞を受賞するという嬉しいニュースもありました。高森町の健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援の取組は、地域住民が主体となつて運営する44の「通いの場」によるスマホ教室の開催やニュースポーツ大会の実施等の活動を行うものであり、要介護認定率の低下

につながったそうです。

人生百年の時代を迎えた今、私たちにとって一番重要なことは健康寿命を延ばすことです。健康寿命の延伸を掲げた高森町の「通いの場」の取組は、日頃、会員の皆様を取り組まれている老人クラブ活動とまったく重なるものです。私たちの老人クラブ活動は、そのすべてがフレイル予防対策に沿うものであり、健康寿命の延伸につながるものです。私たちは、自信を持って老人クラブ活動に取り組むとともに、活動の内容を地域の人々に情報発信していくことが重要です。また、老人クラブ活動への理解が広まれば、必ずや会員の増加にも繋がるものと期待いたします。

結びに、本年も皆様のご健勝でござ幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶と致します。

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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。



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

車・バイクの部品の検査・修正・改修
鉄工所
クリーニング
（ホテルのシーツや会社の制服・その他）

株式会社 昭和産業
熊本県菊池市泗水町永896
TEL:0968-38-4573

ケアホーム
ともづな
CARE HOME
TOMODUNA

熊本県菊池市西寺1581
tel.0968-23-7570

相続登記・成年後見制度のこと
お気軽にご相談ください。

司法書士
藤本真平
Fujimoto Sinpei

中山・藤本司法書士共同事務所
〒861-1212 熊本県菊池市泗水町豊水3502番地
TEL:0968-38-5574

知事あいさつ



年頭のご挨拶

熊本県知事 蒲島 郁夫

新年おめでとうございます。皆様におかれましては、

良き新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、日頃から県政の推進に多大なる御支援、御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

老人クラブの皆様におかれましては、「健康・友愛・奉仕」の精神のもと、友愛訪問活動をはじめ、健康づくりや子どもの見守り活動など、地域貢献活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに、心から敬意を表します。昨年は、熊本県にとって、

大変嬉しいニュースがありました。本県を代表する文化財である「通潤橋」が国宝に指定されました。「通潤橋」のような土木建築物が国宝に指定されるのは全国初ということ、大変嬉しく思います。今回の国宝指定が地域の更なる発展につながるよう、これをきっかけにより多くの方々に御覧いただきたいと思っております。

私は「逆境の中にこそ夢がある」を信念としています。本県は熊本地震、新型コロナウイルス、令和2年7月豪雨災害のトリプルパンチに見舞われ、まさに大逆境の中でした。しかし、これらの3つ

の困難を乗り越えた先にある地方創生の姿として、熊本が日本の「5つの安全保障」に貢献する姿を思い描いています。特に、「経済の安全保障」の分野において、本県は、TSMCの進出により、100年に一度のビッグチャンスを迎えています。このビッグチャンスを5年後、100年後の熊本の発展につなげるとともに、ひいては日本経済全体の発展にもつなげられるよう、関係機関と連携しながら、全力で取り組んで参ります。

老人クラブの皆様には、誰ひとり取り残されない熊本づくりのために、地域の担い手、福祉の支え手として、引き続き御支援と御協力をお願いします。

最後に、新しい年が皆様にとって素晴らしい年になりますよう、心から御祈念を申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

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

高齢者講習のご用命は 城北自動車学校まで!

JDS 城北自動車学校 TEL 0968-38-2851 菊池市泗水町吉富300-39

夜間外出の際は 反射材 の着用を!!

Facebookでチェック おばあちゃん 最近、元気かな? #ニチコミ #老人クラブ広報紙

油断大敵 自転車を守って安全運転

- × 歩行者妨害 × 二人乗り
× 傘さし運転 × 飛び出し
× 一時不停止 × 無灯火
× 走行中の携帯電話使用

自転車の無灯火運転・傘さし運転はやめましょう

第39回熊本県老人クラブ大会

― ウイズコロナを見据えて
魅力あるクラブ活動を創造しましょう! ―

大会スローガン

- 一、のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを
- 一、シルバーヘルパー活動のさらなる充実を
- 一、楽しい魅力ある老人クラブ活動で新しい仲間を増やそう



第39回熊本県老人クラブ大会を、令和5年10月11日(水)KKRホテル熊本で、老人クラブ会員等334名の参加のもと盛大に開催しました。田辺正信県老連副会長の開会の言葉に続き、国歌斉唱、物故会員への黙禱の後に鹿子木良一県老連会長が開会の挨拶を行いました。

表彰

県老人クラブ連合会会長表彰では、多年にわたり老人クラブの育成発展に貢献した個人・団体に対し、その功績を表彰するとともに記念品を贈呈しました。

①市郡町村・地区・校区

老連会長表彰13名、女性部長

表彰8名

代表受領

芦北町老連 鬼塚 昌久様

②単位老人クラブ会長表彰

119名

代表受領

熊本市サーパスシティ・サロン

上村 憲一様



③特別表彰(友愛活動・会員増加老連 特別功労等)

14名・9団体

代表受領

荒尾市老連 半田 末徳様

次に、本年度の全国老人クラブ連合会会長表彰「活動賞」を授与された3老連に対する賞状を伝達し、代表して宇土市老連の伊豫義香様を受領されました。

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

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

食事のヒント
高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸
合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

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

また、11月8日に秋田市のあきた芸術劇場ミルハスにて開催された第52回全国老人クラブ大会で全国老人クラブ連合会会長表彰を受章される育成功労者及び優良老人クラブ連合会を紹介しました。

来賓祝辞

浦島郁夫熊本県知事(代理)、洲上陽一県議会議長、大西一史熊本市長(代理)、佐藤義興県市長会会長、草村大成県町村会副会長から、それぞれご祝辞をいただきました。



洲上陽一県議会議長

謝辞

受章者を代表して芦北町老連の鬼塚昌久様から謝辞が述べられ、表彰式が終了しました。

大会宣言

魅力あるクラブ活動の創造と発信、安全・安心な地域づくりの推進など、5つの事項の実践をうたった大会宣言が関祐子県老連副会長により力強く朗読され、参加者の賛同の拍手により決議されました。

講演会

県老連では、「担おう！地域づくりを」をスローガンの1つに掲げていることから、山鹿市で、地域を元気にする活動に取り組まれている豊前街道北部商店会会長の山本博様に、「若者が地元に住み続けたいと思える地域づくり」と題した講演をしていただきました。

山本様は、約20年前に千葉県から山鹿市に移り住まれ、山鹿のすばらしさを情報発信する活動に取り組まれる中で、多くの人の賛同を得て地域づくりのネットワークを構築されてきました。地域づくりには、地域のこ

とを一番良く知る地元高齢者の参加が重要との激励の言葉をいただきました。情熱のこもったご講演に感謝し、伊豫義春県老連副会長からお礼の言葉を申し上げます。



講師 山本博様

閉会

井上石根県老連副会長による閉会のことば、藤本賢一県老連副会長による万歳三唱を行い、盛会のうちに全ての日程が終了しました。

会員各位をはじめ、関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

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

「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

頭と体の体操

つながる広場

宇土市老連



宇土市老人クラブ連合会(伊豫義春会長)では、「頭の時間」(eスポーツ)と「体の時間」(転倒予防体操等)と「心の時間」(聞く・語る)の3つの活動を通じたバランスの取れた健康づくりを目的として、令和4年度から「頭と体の体操 つながる広場」に取り組んでいます。

令和4年度は、1会場で毎月2回(第2・4月曜)の開催でしたが、今年度は2会場で開催し毎回約30名の会員が参加されています。

「つながる広場」では、熊本地域・CD協会、市高齢者支援課、社協、包括センター、地域リハなど、各種団体の協力のもとに専門的なご指導をい

ただきながら活動しており、参加者から「安心できる」と好評を得ています。

eスポーツは、高齢者にはなじみの薄いものであり、参加者全員が同じスタートラインに立つことから、仲間意識が生まれ、励まし合いながら取り組むことで参加者同士の交流も深まりました。

また、「つながる広場」に1年間取り組んだ会員の体力測定結果は、ほとんどのの方が現状維持でした。

「頭と体と心のバランスのとれた健康づくり」という目的の達成に向け、今後一層、充実を図りながら事業を推進していくこととしています。

元気回復

プロジェクト

山都町シニアクラブ連

山都町シニアクラブ連合会(原田俊光会長)では、県内で最も高齢化率の高い町にあっても、会員のやる気や笑顔を

つくり出すことをテーマとして、健康で生きがいのある老人クラブ活動の実現に積極的に取り組んでいます。

元気回復プロジェクトは、農業をテーマにエゴマ生産者部会とおたっしや野菜生産部会という2つの部会の活動



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

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。



ワナゲで全身運動

ワナゲによる健康づくり事業

多良木町老連

を通じ、会員の笑顔とやる気をつくり出し健康を増進する取り組みです。
えごま栽培は、高齢者でも無理なく農作業ができ、えごまから搾った油は健康食品として知られ、マスタードなどの加工品も人気があります。「おたっしや野菜」は、家庭菜

多良木町老人クラブ連合会（宮崎正毅会長）では、会員の健康増進と筋力維持のために公式ワナゲを用いた健康づくり活動を実施しています。
公式ワナゲは、勝つためには狙ったところに投げる技術と瞬時の判断力が必要となります。スコアをつける際には暗算するため計算力も磨かれます。投げる動作は、屈伸運動と上腕の運動となるため全身運動となります。
令和2年から普及活動に取り組んでおり、日頃は、ワナゲ普及員による各地区での説明会の開催やワナゲセットの貸し出しを行うとともに、定期

園の余剰野菜を販売するもので、えごま製品とともに道の駅の人気商品となっています。両部会の会員には、少額ですが年2回の還付金もあり活動の励みとなっています。
両部会とも、生産活動にあたっては、会員や地域住民のコンポスト堆肥づくりにより

作り出した肥料を使用しています。地域や会員相互の連携・協力により、エコで環境に配慮した継続的な活動となっています。


的に競技大会も開催しています。令和4年度は2回（6月、2月）ワナゲ競技大会を開催し、延べ322人が参加しており、参加人数は開催回数を重ねるたびに増加しています。
大会運営の委託先である多良木町ワナゲ協会では、『輪で話と和を』をスローガンにされています。ワナゲを通じてコミュニケーションをとり、交流を持つことも目的となっていることから、会員以外の町民にも参加を呼び掛けています。ルールが分かりやすく体力に左右されないため、子どもたちの世代間交流にも役立つています。

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

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品（現金・保険証など）
- 救急セット（常備薬または処方箋も）
- 飲料水（最低でも水500ml）
- 非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ（予備乾電池）
- ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
- 手袋（軍手）
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）
- カイロ
- おしりふき（大判で、体ふきに便利）
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル）

令和5年度健康づくりブロック別研修会

ー 県南ブロック、県央ブロック ー



北尾昌平先生講義

健康づくりブロック別研修会は、県北、県央、県南の3つのブロックごとにブロック内の地域を選定して、健康づくりに関する講演や健康づくり活動に取り組む市町村老連等の実践報告等を行い、県内老人クラブの健康・生きがいづくり活動の啓発・普及を推進することを目的として開催しています。



山田大蔵事務局長 実践報告

は、新型コロナウイルス対策の一環として開催を中止したため、3年ぶりの開催となりました。

今年度は、2つのブロックを対象として、6月23日に水俣市総合もやい直しセンター「もやい館」ホールにて県南ブロック(水俣市、芦北町、津奈木町の3市町)研修会を、7月14日に宇土市民会館「大会議室」にて県央ブロック(宇土市、宇城市、美里町の3市町)研修会を開催しました。

での開催で、まず、熊本県理学療法士協会理事の北尾昌平先生から「高齢者の正しい運動の仕方について」と題して、無理なく続けられるフレイル予防のための運動の仕方についてご講義いただき、次に、小国町老連の山田大蔵事務局長から、健康ウォーキングを主体として時には地域の若者や子どもたちも参加する「健康づくり活動実践報告」を発表していただきました。

北尾先生の分かりやすく簡単におぼえられる運動と、山田事務局長の軽妙なトークにより、和やかな雰囲気のままに研修を終えることができました。

研修の成果を地域に持ち帰り実践していただくことで、地域の高齢者が健康で地域活動に参加する「地域共生社会づくり」の実現につながっていくものと期待します。

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

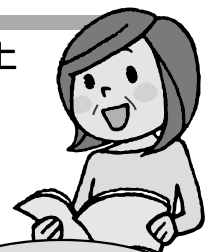
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を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
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 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
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
どんな効果があります

令和5年度 健康ウォーキング・ニユースポーツ研修会

令和5年10月26日(木)

県立総合体育館中体育室において、健康ウォーキング・ニユースポーツ研修会を開催しました。

この研修は、運動による高齢者の健康づくりを促進するため、市町村老連等における体育部長等、健康づくりを担当する方々を対象として実技講習を行い、市町村老連等に



輪投げの奥深さに夢中!

おける取り組みを支援することを目的として、毎年開催しています。

午前の部では、ニユースポーツとして令和元年度から取り組んでいる「公式ワナゲ」の実技講習を行いました。

大阪からお招きしたNPO法人フレンドリー情報センターの西尾和久先生の指導のもと、「公式ワナゲ」のルールと実技を学びました。

導入から5年目を迎え県内でも普及が進んできた「公式ワナゲ」ですが、研修会では48名の参加者の多くが初心者で、簡単そうに見えて実は奥が深い「公式ワナゲ」のゲーム性を楽しめました。

昼食を挟んで、午後の部は、平成22年度から取り組みを開始し、もうすっかりお馴染みとなったノルディックウォーキングの実技講習です。



ノルディックウォーキング実技講習

地元熊本の株式会社体育堂で専務取締役を務められている稲田眞一先生と、助手の守田トレーナーによる息の合った実践的指導を受けました。

参加者の皆さんは、全身の筋肉をバランスよく使い、膝や足首等への負担を軽くするノルディックウォーキングは、感染症を気にせず外出して1人でできる、ウィズコロナの時代に合った運動だと実感されたようでした。

この研修を機会に、今後いっそう、健康づくりの取り組みが活性化することを願っています。

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

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみよう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
 - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
 - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
 - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
 - 牛乳は毎日コップ1杯以上飲んでる
 - お茶などの水分をこまめにとっている
 - 食欲が無い時はおかずから食べている
 - 体重を定期的に量っている
 - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
 - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

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 (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	上天草市松島町会津 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
萩の里温泉	879-6103	大分県竹田市萩町新藤 1131	0974-64-9595
AOSHIMA SUIKOEN (青島水光苑)	889-2161	宮崎県宮崎市大字加江田 4664 (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^{*1}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)

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

(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

昨年は、新型コロナウイルス感染症もようやく落ち着きを見せ、お祭りや花火など3年振りに開催された行事が数多くありました。老人クラブにおいても、復活した芸能大会や健康づくりの研修など、活気を取り戻した活動を本誌で紹介させていただきました。これからも、会員の皆様に知っていただきたい老人クラブの取り組みを、しっかりとお伝えしたいと思っています。本年もよろしくお願ひいたします。 広報部一同

スポンサーへのお礼

このたびは「くまもと県老連だより」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。本誌は、会員が健康で生きがいを持った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い申し上げます。

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

～老人クラブ活動へのご理解とご支援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14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】 **お参り**
- 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6年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



令和5年度元気老人クラブ活動 広報推進事業研修会

9月1日(金)に開催し、会員増強事例の発表と、人生百年時代に備えた心構えをテーマとした講演を行いました。その一部を紹介いたします。

事例発表

① 単位老人クラブ 新設の取り組み

氷川町老人クラブ連合会
会長 中山満 氏



老連解散の危機を乗り越え、会員減少の原因を解析し、意識改革をはじめ、地域の団体などへの積極的な働きかけによって会員増を果しました。

この取り組みで得た結論は「目的を達成するためには近道はない。地道な努力を積み重ねるしかない。それが一番大事」といいます。

② 北里4部老人クラブ 会員増強の勧誘術

小国町老人クラブ連合会
事務局長 山田大藏 氏



北里4部老人クラブ宮崎明穂会長は、人のお世話が大好きで、地域の先輩たち後輩たちに「老人クラブに入らんや」と声かけを続け、なんと14人の加入がありました。

「新会員は、縛りはせんから飲みごっには出てい」と語る宮崎会長の会員増強の秘訣は、「会長自身が楽しむことだ」「喜ぶことだ」「健康であることだ」といいます。

講演

人生百年、生き生き生きる ノウハウ探し

熊本大学名誉教授
吉田道雄 氏



私は、夜寝た瞬間を「人生で一回だけ、あの世に行くための体験ツアー」だと思い、毎日、朝起きて蘇った自分と二期一会の対面を楽しんでいます。

また、人生は車の運転に似ているなど思います。しっかりと前を向いて、バック(過去)にも気を配りながら、快適な運転を進めていきたいですね。

そして、毎日を元気で過ごすには、「心」と「行動」と「言葉」の3K歯車が大事で、どれから動かしても3つは回りますし、問題解決につながります。

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

建築工事・土木工事



株式会社 **坂澤建設**

熊本県上益城郡益城町古閑497-6
TEL 096-286-4384

遺言・相続
エンディングノート
作成うけたまわります。



松尾法務合同事務所
司法書士 松尾 英美
上益城郡益城町馬水660番地1
TEL.096-201-4992

新築住宅
増改築
介護リフォーム
その他、建築工事一式



つながる家づくり
CRATCH
Architect Studio
熊本 益城

有限会社 平井建設
上益城郡益城町馬水745-16
TEL:096-286-5604

空家買取 空家の事いっしょに
空家売却 解決しましょう!!
空家賃貸 お気軽に御相談下さい!!



INN不動産 (096) 297
REAL ESTATE 2396
熊本県知事許可(1)第5473号
合同会社かねやす商店 益城町広崎800-7

本田税理士事務所



税理士
本田 勝範

熊本県上益城郡益城町古閑551-5
TEL 096-289-0990

鋼構造物工事業
重軽量鉄骨工事一式
クレーン・設計・施工



有限会社 **宮川商事**
代表取締役 宮川 明則

熊本県菊池市泗水町永3139
TEL 0968-38-5044