



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148号  
令和7年(2025年)  
8月1日発行



## 元気に過ごそう！ 人生100年時代

令和7年度健康づくり県南ブロック研修会 (R7.6.19 八代郡氷川町)

### 目次

◆あいさつ	2	◆県老連女性委員会設立30周年記念講演会	9
◆老連新役員の紹介	3	◆老人クラブ活動紹介1	10
◆令和7年度事業計画	4	◆老人クラブ活動紹介2	11
◆令和7年度行事予定表	5	◆令和7年度「みんなで健康ウォーキング」キャンペーン参加案内	12
◆令和7年度予算	6	◆老人クラブ傷害保険・損害保険・編集後記・スポンサーへのお礼	13
◆令和6年度決算報告	7	◆指定旅館の紹介	14~15
◆令和6年度健康づくりリーダー等研修会	8	◆令和6年度みずほ教育福祉財団助成事業活動報告	16

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 ニチコミ

作りませんか?  
句集・記念誌・自伝史

パソコン  
苦手でもOK!

まずはご相談ください!  
TEL 092-292-6538

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

△…往診

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

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

会長あいさつ



**より魅力的で楽しい  
老人クラブを目指して**

公益社団法人  
熊本県老人クラブ連合会  
会長 鹿子木 良一

会員の皆様におかれましては、県内各市町村において、老人クラブ活動の先頭に立って活躍いただいていることと思います。そのご尽力に、敬意と感謝を申し上げます。

おきましては、会員の健康づくりや支え合いはもちろんのこと、すべての世代が共に地域を創り上げる「地域共生社会づくり」に取り組んでおります。

さて、老人クラブは、会員の減少や役員のなり手不足、運営の難しさなど、多くの課題に直面しております。そのような中、当連合会に

老人クラブは、見守りや防災、世代をつなぐ文化の継承など、豊かな経験を生かして、これからも地域づくりを担っていくことのできる、大きな存在意義や魅力を持つ

ております。それを地域の皆様にご理解いただくと共に、多くのシニアの皆様にお仲間として活動を共にしていただけるよう、当連合会としても、様々な取組みを進めて参りたいと考えております。

そのひとつとして、新たに会員加入増強運動を立ち上げましたが、社会が大きく変わる中で、時代に合った魅力的で楽しい老人クラブとなるよう、今後のあり方も見定めて参りたいと思っております。あらためてご理解とご協力をお願い申し上げますと共に、会員皆様のご発展とご健勝を祈念いたします。ご挨拶いたします。

総会時あいさつ



**地域社会を支える基盤として**

熊本県健康福祉部  
長寿社会局長 本田 敦美

熊本県老人クラブ連合会におかれましては、日頃から高齢者の皆様の生きがいや健康づくりをはじめ、地域社会を支える担い手として多大なご貢献をいただいておりますことに心から敬意を表します。

全国より早く高齢化が進んでいる本県では、高齢者の皆様が元気で、そして地域を支えていただ

くため、令和6年度から第9期長寿安心くまもとプランにおいて、「高齢者が元気で活躍する社会の実現と自立支援の推進」を重点分野のひとつに位置づけ、高齢者の皆様による地域社会貢献活動を推進しております。皆様には、それぞれの地域で、健康づくりや友愛訪問活動に熱心に取り組んでいただいておりますが、こうした活

動は高齢者ご自身の生きがいづくりや健康増進にとどまらず、様々な地域活動の活性化につながっております。今後も皆様が地域づくりの主役として、なお一層活躍なさいますよう大いに期待を寄せております。県としても、「長寿で輝くくまもと」の実現に向け、皆様と共に取り組んでまいります。

熊本県老人クラブ連合会が本県の地域を支える基盤のひとつとして引き続き発展し、また、それぞれの地域のクラブを支える皆様方がますますご健勝で活躍されることを祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

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

◎給排水設備工事 ◎漏水修繕工事 ◎排水クリーニング  
◎水廻りリフォーム ◎水廻り各種プランニング...



AQUAWORKS COMPANY  
有限会社 赤星設備

菊池市隈府404 TEL(0968)25-4483  
FAX(0968)25-5736



**ほまれ歯科クリニック**

一般歯科/小児歯科/歯科口腔外科/矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

よい はよい  
☎0968-41-8841  
熊本県菊池市七城町砂田1501-2



**MADOショップ 菊池中央店**  
株式会社 岡山建築資材店  
〒861-1331 菊池市隈府786-2  
TEL 0968-25-3370

アワアワ ショウジョウの源泉かけ流し  
産直品販売・大型駐車場有

たつ がしら  
**辰頭温泉**

【営業時間】朝6時~夜10時  
【入浴料金】大人350円、小学生150円、幼児80円  
菊池市泗水町田島620-1 詳しくはHPをご覧ください  
☎0968(38)3190 辰頭温泉 検索

**戸田自動車整備工場**

熊本県菊池市野間口399-5  
TEL:0968-25-2022

**柿塚石材工所**

墓石 記念碑 鳥居  
石像 石碑リフォーム

菊池市隈府467-9  
TEL 0968-25-2319



# 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7年5月29日（木）に開催された令和7年度定時総会で役員の改選がありました。（任期：令和9年度定時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
	北野 譲	上益城郡
	藤本 賢一	上天草市
	関 祐子	女性委員会委員長
常務理事	伊津野 裕昭	県老連事務局長
理 事	坂井 欣一	八代市・八代郡
	小川 政治	人吉市
	石田 豊吉	荒尾市
	竹中 耕一郎	水俣市・葦北郡
	阿蘇品 欣友	山鹿市

役 職	氏 名	選 出 区 分
理 事	河野 秀子	宇土市
	川本 盛二郎	宇城市・下益城郡
	松永 勲	阿蘇市
	早水 英雄	天草市・天草郡
	矢野 文男	合志市・菊池郡
	島崎 藤江	玉名郡
	後藤 且也	阿蘇郡
	中竹 耕一郎	球磨郡
	伊藤 洋子	女性委員会副委員長
監 事	椎葉 靖枝	女性委員会副委員長
	木村 みち子	中央ブロック
	中山 満	県南ブロック

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

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

清掃一徹  
Total Cleaning  
株式会社 Bisouken  
菊池市七城町清水414-1  
TEL.0968-41-6378

菊南運輸倉庫株式会社

代表取締役 杉田 滋人

熊本県菊池市旭志川辺886-3  
TEL.0968-37-3701

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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

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。

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

私達老人クラブは「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、魅力ある老人クラブ活動づくりを進め、会員増強に積極的に取り組みます。また、行政や社協、民生委員をはじめ関係機関と連携し、フレイル予防や認知症予防、健康長寿の延伸・支え合い活動、地域の安全・安心づくりなどに取り組み、誰もが役割を持ち、支え合いながら暮らし、生きがいを実現していく「地域共生社会」の実現を目指します。

## I 基本方針

# 令和7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・介護予防活動と生きがいづくりの推進  
(公1)

(1) 「健康・生きがいづくり支援事業推進委員会」の開催

(2) 健康・生きがいづくり指導者育成事業の推進

(3) 市町村老連等における健康・生きがいづくり活動の支援

(4) 高齢者を対象とした生きがいづくりの支援

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) 会員加入増強運動

(2) 広報活動

(3) 単位老人クラブ調査事業

(4) 老人クラブ大会及び各種表彰の実施

(5) 老人クラブリーダーの育成等

(6) 行政や地域との連携の強化

(7) 情報通信技術(ＩＴ)の普及推進

4 地震等災害被災者支援及び復興活動の推進(公4)

(1) 被災者支援及び震災復興関連事業

(2) 募金活動の実施

## III 収益事業

1 旅館・ホテル等の指定及び図書幹旋(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

(※P5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

### 株式会社 萩尾測量設計

代表取締役 萩尾 秀二

菊池郡大津町大字大津289-3  
TEL.096-293-8343

### 株式会社 管工事業 AQUA flow -アクア フロウ-

菊池市泗水町豊水3374-1  
TEL.0968-38-6114

### 有限会社 久川工業

土木工事一式  
0968-38-4371  
菊池市泗水町豊水3374-1

### 食事のヒント

## 高血圧予防

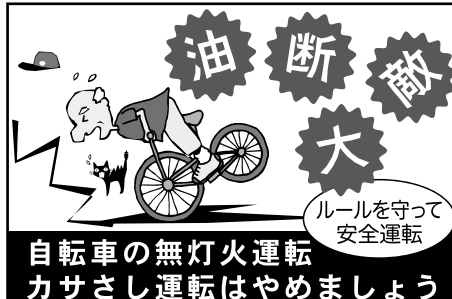
ポイント  
減塩は

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



### 病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう





## 令和7年度(2025年度)県老連行事予定表

月	日	行 事	会 場
4	18 (金)	県老連監査	第4会議室
		県老連正副会長会議	第4会議室
	23 (水)	県老連広報委員会	第4会議室
5	9 (金)	県老連理事会	研修ホール
	22 (木)	県老連女性委員会および友愛活動活性化委員会	第4会議室
	29 (木)	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 (金)	市町村老連事務担当者研修会	研修ホール
	19 (木)	健康づくりブロック別研修会(県南ブロック)	氷川町文化センター
	(6月下旬~)	※市町村老連新任会長および女性リーダー等研修会	(県内各地)
7	8 (火)	健康づくりブロック別研修会(県央ブロック)	阿蘇市阿蘇保健福祉センター
	25 (金)	県老連正副会長会議	第4会議室
	(7月末~2月末)	※シルバーヘルパー養成講習会	(県内各地)
8		会員加入増強運動推進委員会	
9	4 (木)	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	2 (木)	県老連広報委員会	第4会議室
	9 (木)	第41回熊本県老人クラブ大会	KKRホテル熊本(五峯・城彩)
	17 (金)	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
	22 (水)	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
	28 (火)	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
	29 (水)	健康ウォーキング・ニュースポーツ等研修会	県立総合体育館
11	5 (水)~6 (木)	第54回全国老人クラブ大会	茨城県水戸市市民会館
	11 (火)	県老連健康づくり推進委員会	第4会議室
	27 (木)~28 (金)	九州ブロック老人クラブリーダー研修会	パシフィックホテル沖縄
12	8 (月)	健康づくりリーダー等研修会	研修ホール
令和8年(2026年)			
1	23 (金)	県老連活動積立金管理運営委員会	第4会議室
2	18 (水)	県老連正副会長会議	第4会議室
	26 (木)	県老連女性委員会および友愛活動活性化委員会	第4会議室
3	10 (火)	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

YAMANO

看板・ネオン・装飾テントのプロデュース

有限会社 ヤマノ企画

事務所・工場 菊池郡大津町杉水2973-1

TEL.096-285-6530

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)



有限会社 大津空調

本 社 / 菊池郡大津町岩坂1111

TEL.096-293-8857



株式会社 ひかり

陸運局認証 第4-2443

一般溶接・特殊溶接・出張修理  
ボディ加工・新車、中古車販売、買取

菊池郡大津町杉水963-1

TEL 096-293-3553



商品の新しい顔を創る

FUJIMOTO PACKAGE

藤本紙器有限会社

本社・工場 菊池郡大津町大字杉水1338番地3

TEL.096-292-1034

印刷紙器  
貼 箱  
箔 押 し

有限会社

今市コーポレーション

土木・舗装工事一式

熊本県菊池郡大津町杉水962番地8


TEL 096-294-3720

令和7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
Ⅰ 一般正味財産増減の部					
1 経常増減の部					
(1) 経常収益					
基本財産運用益		50	50	0	
受取会費		7,018	7,545	△ 527	
事業収益		1,100	1,300	△ 200	指定旅館指定料、図書斡旋
受取補助金等		13,240	13,040	200	受取地方公共団体補助金 受取共同募金配分金 受取地方公共団体受託収入
受取寄付金		0	0	0	
基本財産取崩収入		6,000	5,605	395	
雑収益		440	470	△ 30	老人クラブ傷害保険広告費等
経常収益計		27,848	28,010	△ 162	
(2) 経常費用					
事業費	公1	3,928	4,090	△ 162	健康づくり指導者育成事業費 高齢者の健康づくり支援事業費 健康づくり活動広報事業費
	公2	6,625	6,543	82	高齢者相互支援事業費 高齢者訪問支援活動推進事業費
	公3	7,258	7,692	△ 434	指導者研修及び活動実態調査事業費 広報及び事業啓発活動費 高齢者表彰事業費
	公4	14	0	14	災害救援拠金募集
	収益	596	587	9	指定旅館案内冊子印刷、送料等
管理費		11,628	11,027	601	法人運営費、理事会・総会等開催等
経常費用計		30,049	29,939	110	
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		△ 2,201	△ 1,929	△ 272	
一般正味財産期首残高		6,922	6,985	△ 63	
一般正味財産期末残高		4,721	5,056	△ 335	
Ⅱ 指定正味財産増減の部					
一般正味財産への振替額		△ 6,000	△ 5,605	△ 395	基金積立金
当期指定正味財産増減額		△ 6,000	△ 5,605	△ 395	
指定正味財産期首残高		101,997	107,036	△ 5,039	
指定正味財産期末残高		95,997	101,431	△ 5,434	
Ⅲ 正味財産期末残高					
		100,718	106,487	△ 5,769	

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 程度の買い物の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。



## 令和6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	
Ⅰ 一般正味財産増減の部					
1 経常増減の部					
(1) 経常収益					
基本財産運用益	52	33	19		
受取会費	7,469	7,973	△ 504		
事業収益	1,316	1,535	△ 219	指定旅館指定料、図書幹旋	
受取補助金等	13,040	12,045	995	受取地方公共団体補助金 受取共同募金配分金 受取地方公共団体受託収入	
受取寄付金	10,445	21	10,424	熊本地震救援拠金取崩し	
基本財産取崩収入	1,200	3,500	△ 2,300		
雑収益	509	579	△ 70	老人クラブ傷害保険広告費等	
経常収益計	34,032	25,686	8,346		
(2) 経常費用					
事業費	公1	3,720	3,437	283	健康づくり指導者育成事業費 高齢者の健康づくり支援事業費 健康づくり活動広報事業費
	公2	6,316	5,338	978	高齢者相互支援事業費 高齢者訪問支援活動推進事業費
	公3	7,115	6,657	458	指導者研修及び活動実態調査事業費 広報及び事業啓発活動費 高齢者表彰事業費
	公4	10,424	1	10,423	被災者支援及び復興事業費
	収益	447	466	△ 19	指定旅館案内冊子印刷、送料等
管理費	9,140	9,173	△ 33	法人運営費、理事会・総会等開催等	
経常費用計	37,162	25,072	12,090		
2 経常外増減の部					
(1) 経常外収益	3,213	0	3,213		
(2) 経常外費用	0	0	0		
当期経常外増減額	3,213	0	3,213		
当期一般正味財産増減額	83	614	△ 531		
一般正味財産期首残高	7,351	6,737	614		
一般正味財産期末残高	7,434	7,351	83		
Ⅱ 指定正味財産増減の部					
一般正味財産への振替額	△ 11,624	△ 3,500	△ 8,124	震災寄付金積立 基金積立金	
当期指定正味財産増減額	△ 1,540	△ 3,160	1,620		
指定正味財産期首残高	103,871	107,031	△ 3,160		
指定正味財産期末残高	102,331	103,871	△ 1,540		
Ⅲ 正味財産期末残高	109,764	111,221	△ 1,457		

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6年度健康づくりリーダー等研修会

フレイル予防で  
健康寿命を延ばそう！



令和6年度健康づくりリーダー等研修会を、12月20日(金)に熊本県総合福祉センター5階研修ホールで開催しました。

人生100年時代を迎えることができる限り長く健康で自立した生活を送ることが高齢者にとって大きな目標となっています。この健康寿命を延ばす

ためには、日頃から身体機能の低下を抑える取り組みを行うこと、いわゆる「フレイル予防」が特に重要です。

今回の研修では、それぞれの老人クラブの中で、会員の心と体の健康づくり活動に取り組み52名の健康づくりリーダーが、フレイル予防について学びました。

という言葉から、常に食に対する高い意識を持つことで確実な実践につなげていくことが重要だと理解できました。

熊本県理学療法士協会理事の北尾昌平先生から、ご講演いただきました。

高齢者にとってどんな運動が必要なのか、大変分かりやすくご説明いただきました。

有酸素運動と筋肉訓練という2つの運動をどう組み合わせるのか、また、運動の強度はどの程度が適切なのかを学びました。さらに、無理なく継続して取り組むための工夫も大変参考になったことと思います。

講義2  
「筋力強化でフレイル予防」



岸知子先生の講義



北尾昌平先生の講義

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問い合わせよう

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





## 県老連女性委員会設立30周年記念講演会

### 「未来への歩み」 …幸齢社会をめざそう…

講師 潮谷 義子 様

社会福祉法人恩賜財団済生会会長  
社会福祉法人慈愛園相談役  
元熊本県知事



私は佐賀県庁、大分県庁で生活保護に関わる業務を経験し、高齢者や支援が必要な人々と接する中で、福祉の本質を学んできました。福祉への関心は、シユバイツァーへの憧れがきっかけで、学びを

深めていきました。

日本では高齢者福祉法の成立に長い時間がかかりました。私は、施設での生活は単なる「収容」ではなく、個々の尊厳を維持する場であるべきだと思います。施設入所は、高齢者自身の選択を尊重することが必要です。

また、高齢者施設は地域との交流が不可欠であり、孤立を防ぐ取組みが重要です。認知症を抱える高齢者が増える中で、地域住民や行政がどのようにに高齢者と共に生きていくべきか考えていかなければなりません。あわせて障がい者も社会の中で「支えられる存在」だけではなく、共に社会を形作る一員として認識されることが重要です。障がい者が社会の一員として積極的

に参加できる環境づくりが必要だと思っています。これは、「共に生きる社会」への視点を持つべきだということです。

さらに、人口減少や少子高齢化が進む中で、地域の在り方も変化が求められています。社会全体で高齢者の生き方を考える視点が必要です。

地域行政に対しても、持続可能な福祉政策の重要性を提言したいと思っています。短期的な判断でなく、未来の住民が快適に暮らせる環境をどのようにに築いていくかが行政の責務です。日本全体が変わりゆく中で、個人レベルでも考え、どのように社会と連携し役割を果たしていくかを考えるかが重要です。



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21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】  
未来

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: 2025年7月1日 ~ 9月30日まで

受賞作品発表: 2025年10月下旬予定

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



## 令和6年度全老連会長表彰

★★★★ 優良老人クラブ(連合会)表彰受賞 ★★★★★  
**小国町宮原5部老人クラブ**



小国町宮原5部老人クラブは、「楽しくてまた参加したくなる」をモットーに笑顔あふれる活動を展開しています。

第1金曜ウォーキングは、2015年から10年続くクラブの根幹となる行事で、歩きながら会話を楽しむことで会員の交流を深めています。

クラブの幹事9人は団結力が強く、すべての行事に一致協力して取り組んでいます。中でも、会長の手書きによるお誕生カードの送付と、お礼のやり取りは10年以上も続いており、会員相互の絆を一層強くしています。

また、小国町老連主催の各行事に積極的に参加するだけでなく、子どもの見守りパトロールや地域の草刈り・清掃活動な



ど地域住民と連携協力して全安心なまちづくりに貢献しています。

このような活動は、他のクラブの模範となるものとして、今回表彰されました。



## 令和6年度全老連会長表彰


 優良老人クラブ(連合会)表彰受賞  
**苓北町老人クラブ連合会**


苓北町老人クラブ連合会は、約32%と高い加入率を維持しています。

日頃から各種スポーツ交流会などを数多く開催しており、会員の健康増進と融和を図るだけでなく、クラブ間相互の親睦・交流を促進し、会員の団結力を



その他にも、児童生徒とのふれあい野菜づくり活動や、地域住民との協働による神社美化と祭事伝承活動にも取り組むなど、地域と一体となった活動は、他老連の模範となるもので、今回表彰されました。

高めています。

花いっぱい美化活動や公民館グラウンドの清掃、小学生の登下校時の見守りなどの奉仕活動や、一人暮らし高齢者への声かけ、訪問などの友愛活動による孤立防止にも熱心に取り組んでいます。

また、高齢者食育やフレイル予防の勉強会の開催に加え、スマートフォンを活用したアプリによる健康管理も行うなど先進的な取り組みにも積極的です。



## 令和7年度 「みんなで健康ウォーキング」キャンペーンのご案内

熊本県老人クラブ連合会においては、今年度も「のぼそう！健康寿命」をメインテーマに、熊本県が推奨する歩数計アプリ「くまもとスマートライフ」を活用して、標記キャンペーンを実施します。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています！

### 【熊本県庁ホームページ】

「くまもとスマートライフアプリ（歩数計アプリ）」を使って健康づくりを始めましょう！

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/44/5078.html>

【期間】 令和7年10月1日から11月30日まで

### 【参加要件】

#### （1）個人の部

- ① 1日に40分以上の運動が可能な方
- ② 「くまもとスマートライフ」アプリに会員登録が可能な方
- ③ 所属市町村老連の団体参加メンバーであること

#### （2）団体の部

- ① 参加単位：市町村老連
- ② 参加人員：制限なし（ただし、表彰対象は最低10人以上の参加が要件）

### 【参加方法】

「くまもとスマートライフ」アプリは登録すれば、すぐに利用できます。登録と同時に「みんなで健康ウォーキング」キャンペーンの参加者となりますので、キャンペーンへの個別の参加申込みは不要です。利用開始までの流れやアプリの操作説明書は各市町村老連にお知らせしています。

### 【表彰】

次の個人および団体を表彰します。

#### （1）個人の部

- |       |                  |
|-------|------------------|
| 最優秀者賞 | 1日の平均歩数の第1位      |
| 優秀者賞  | 1日の平均歩数の第2位及び第3位 |
| 努力賞   | 1日の平均歩数の第4位～第10位 |

#### （2）団体の部

- |        |                        |
|--------|------------------------|
| 最優秀団体賞 | 1人当たりの1日の平均歩数の第1位      |
| 優秀団体賞  | 1人当たりの1日の平均歩数の第2位及び第3位 |





## 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

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、  
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

## 老人クラブや会員だけが利用できる保険です。

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  
市区町村老連に所属している単位老人クラブが加入できます

ご自身のケガの補償

## 老人クラブ傷害保険

24時間型 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

## 老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、  
ケガをさせた時の保険です。



クラブ全会員での加入が条件となります。



## 新規加入をご検討のクラブ(会員)へ

## ★クラブの保険担当者を1名お決めください

※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

## ★加入申込書のご請求

以下の項目を明記のうえFAXまたはハガキまたはEメールで全国老人クラブ連合会「保険係」まで資料請求してください。お電話でも承ります。

- |             |       |                            |
|-------------|-------|----------------------------|
| ①所属の市区町村老連名 | ④郵便番号 | ⑦全会員数                      |
| ②単位老人クラブ名   | ⑤住所   | ⑧加入予定人数                    |
| ③保険担当者氏名    | ⑥電話番号 | ⑨希望の保険(傷害保険または賠償責任保険または両方) |

資料請求／お問い合わせ先



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

加入申込書等、  
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ  
ご相談先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、  
13:00から17:00まで 年末年始休

※この広告は、「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))」と「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)」についてご紹介したものです。

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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2025年2月作成 24TC-006926



## 編集後記

猛暑が続いております。屋外での活動時はもちろんですが、家の中で過ごしていても熱中症のおそれがあります。水分補給は欠かさないよう、十分注意しましょう。

この4月から県老連の事務局体制が変わりました。新たな気持ちで、会員の皆様が県内各地で元気に活動されている様子をできる限りお伝えしていき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「くまもと県老連だより」148号に広告掲載のご協力を賜り、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しております。

今後とも末永くご厚誼、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 広報部一同

## 令和7年度 県老連指定旅館一覧表



熊本電鉄グループ  
菊池温泉 政府登録

### 菊池グランドホテル

宿泊収容／200名

施設設備／客室50(和室48室・和洋2室)

広間(大180名1室)(中40名2室)(小20名3室)

会議室(大180名)(中40名1室)(小20名2室)

浴 場／大浴場2／入替制・露天風呂1ヶ所

入替制／6:00～9:00、11:00～24:00

附帯施設／駐車場80台

手配可能なグラウンド・ゴルフ場(2面)※民間有料200～300円

送 迎／団体無料(原則15名以上で送迎地域についてはご相談下さい)

高速代実車時有料、高速代は往復2回分となります

28名乗(正シート20)1台、12名乗(正シート12)1台

料金(税込)／団体(15名以上)

2食付13,200円～、日帰り5,000円～ +入湯税150円

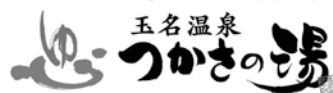
※15名以下の際(送迎含めて)はご相談下さい。料金は変更となります。

所在地

〒861-1331 熊本県菊池市隈府1144-2

TEL (0968)25-3111

くつろぎとおもてなしの日帰り温泉



※宿泊施設ではありません。

施設設備／宴会場 大広間100名1室(自在4分割)・小20名3室

浴 場／西日本最大級の源泉掛け流しの大浴場

附帯設備／駐車場350台

グラウンドゴルフ場有り

送 迎／団体無料(15名以上)※但し範囲指定あり 28名乗2台

料金(税込)／日帰り宴会(入湯券付)

会席5,000円～

特選シルバー会席4,500円～

平日8名様より

カラオケサービス(15名以上)

※材料費等の高騰により値上げする場合がございます。

所在地

〒865-0061 熊本県玉名市立願寺東段656-1

TEL (0968)72-7777

0120-026-781



宿泊収容／40名

施設設備／客室10室(和室7)(洋室3)

広間(大60名1室・中30名1室・小16名1室)

会議室(中20名1室)

浴 場／大浴場・露天風呂・サウナ(男女各1)・電気風呂・水風呂・

家族風呂(2部屋)

附帯設備／駐車場70台

グラウンド・ゴルフ場(2面)パターゴルフ場(9ホール)

送 迎／無料(15名以上)(片道2時間圏内・遠距離相談)・高速代別途

28名乗1台・13名乗1台

料金(税込)

団体(15名以上)：2食付13,800円～、3食付15,000円～、日帰り4,500円～

個人：2食付13,800円～、3食付15,000円～ ※休日前は1,100円UP

所在地

〒868-0623 熊本県球磨郡湯前町1588-7

TEL (0966)43-4126

天草市宿泊施設

### やすらぎ荘



宿泊収容／56名

施設設備／客室14室(和室13・和洋室1)

大広間80名1室・中広間30名1室・小広間10名1室

浴 場／男女各2ヶ所・露天風呂・気泡風呂・

パワーミストサウナ(弱アルカリ単純温泉)

附帯設備／駐車場100台・グラウンド・ゴルフ場(近場無料)

送 迎／無料(天草市・上天草市内)高速代実費

28名乗2台・7名乗1台

料金(税込)

団体(15名以上)

2食付13,350円～14,450円、3食付14,450円～、日帰り2,500円～

個人

2食付13,350円～14,450円、3食付14,450円～

所在地

〒863-1902 熊本県天草市久玉町内の原2193-2

TEL (0969)72-6666



天草国立公園 日観連/JA指定



宿泊収容/120名

施設設備/客室20室(和18・洋2・離れ宿3棟)

広間(40名3室・20名1室)

会議室(70名1室)

浴 場/天然温泉(露天風呂・内風呂)

附帯設備/駐車場30台 グラウンド・ゴルフ場(2面)

送 迎/有料 高速代別途

37名乗1台・28名乗3台・9名乗1台

料金(税込・入湯税別)

団体(15名以上)(4・5名様一室)

2食付13,200円・3食付14,740円・4食付16,280円・日帰り5,500円～

個人(4・5名様一室)

2食付16,500円～・3食付18,040円～ カラオケサービス

所在地

〒869-3602 熊本県上天草市大矢野町上6494

TEL (0964)56-0348



宿泊収容/64名

施設設備/客室14室(和室)

広間(大60名1室・中30名2室・小10名1室)

浴 場/大浴場・露天(潮湯)・半露天(男女各1)

附帯設備/駐車場30台・グラウンド・ゴルフ場(1面)

送 迎/有料 高速代・有料道路別途

40名乗1台・28名乗1台

料金(税込)

団体(15名以上): 1泊2食12,100円・日帰り5,500円～

個人: 15,400円～

(ゴールデンウィーク・日・祝日の前日・お盆・年末年始を除く)

※カラオケ15名様以上無料

所在地

〒869-3603 熊本県上天草市大矢野町中5700-1

TEL (0964)59-0010

館内には低濃度オゾン器を  
設置しております

宿泊収容/118名

施設設備/客室21室(和室14・洋室7)

広間(大100名1室・中40名1室・小20名2室)

浴 場/光明神々温泉(男女各1・サウナ完備)

附帯設備/駐車場40台・グラウンド・ゴルフ場2面(車で5～10分)

送 迎/団体(15名以上)無料・高速料実費・28名乗3台・13名乗1台

料金 平日(月～金)・(サ、税込)・土曜日・祝前日1,000円UP

団体: 20名以上2食付13,500円～・15名以上2食付14,000円～

※500円毎に料理豪華になります

日帰りは20名以上6,000円～

※15名未満要相談 ※上記コースは現金価格です。

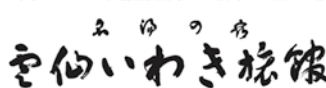
個人(2名1室利用): 2食付15,000円～/1名

離れ海季(2名1室利用)・オレンジ温泉貸切湯: 2食付18,000円～/1名

所在地

〒861-6102 熊本県上天草市松島町合津6466(2号橋そば)

TEL (0969)56-0542

雲仙温泉  
源泉100%温泉審査最重点の宿(かけ流し式)

宿泊収容/100名

施設設備/客室35室(和室26・洋室4・露天風呂付特別室5)

全室洋式トイレ(ウォシュレット)

大広間70名(1室)・中広間25名(1室)

浴 場/大浴場(男・女別) 露天風呂(男・女別)

附帯設備/駐車場30台

送 迎/団体無料(20名以上) 28名乗1台

※有料道路・フェリー代はお客様負担

※送迎地域に制限あり。事前にお問い合わせください。

料金(税込)

団体(20名以上): 2食付12,000円+入湯税150円

○酒1本又はウーロン茶1本付き

○カラオケサービス(団体のみ)

個人: 2食付12,000円+入湯税150円

所在地

〒854-0621 長崎県雲仙市小浜町雲仙318

TEL (0957)73-3338



宿泊収容/26名

(大広間での受入れ可+10名程)

施設設備/客室9(和8室・洋1室)

広間 大20名4室(最大80名)

浴 場/大浴場(男・女各1)・露天風呂(各1)・家族風呂(2)その他

附帯設備/駐車場70台・ゲートボール場(市営)2面

グラウンド・ゴルフ場2面(自社・芝)

屋内グラウンド・ゴルフ場(市営)

送 迎/無料(お問い合わせ下さい)

28名乗2台・14名乗1台・9名乗1台

料金(税別)/

団体: 2食付8,500円～10,500円・3食付9,200円～11,200円

日帰り3,400円～5,200円

個人: 2食付8,500円～10,500円 3食付9,200円～11,200円

※消費税+入湯税150円

所在地

〒879-6103 大分県竹田市荻町新藤1131番地

TEL (0974)64-9595

0120-70-2683

AOSHIMA  
SUIKOEN

宿泊収容/239名

施設設備/客室46(和18室・和洋21室・洋7室)

広間(200名1室・40名3室・35名2室)

会議室(大100名1室・中40名1室)

浴 場/大浴場(男女サウナ付40名各1室)

附帯設備/駐車場: 自家用車100台・

バス20台 電気自動車充電スタンド有

送 迎/18名以上無料(高速代はお客様負担)

28名乗2台※旅行傷害保険は必ず加入して下さい。

料金(税別)

団体(18名以上): 2食付12,000円～13,000円

3食付13,000円～15,000円・日帰り10,000円～

個人: 2食付14,000円～15,000円

持ち込み無料・カラオケ無料

所在地

〒889-2161 宮崎県宮崎市大字加江田4664(青島海岸通り)

TEL (0985)65-1234





氷川町における高齢化率は40・3%（令和5年）と

# 令和6年度みずほ教育福祉財団助成事業活動報告

## 会員外にも広がる輪

### フレイル予防教室で健康づくり

#### 氷川町老人クラブ連合会

高い水準にあります。そこで、氷川町老連では、みずほ教育福祉財団の助成を受けて、令和6年度に「健康教室＆フレイル予防事業」に取り組みました。

具体的には、「フレイル予防教室」と題し、運動・栄養（食事、口腔ケア）・社会参加の3点を基本にプログラムを組みました。運動は、ニユースポーツを取り入れて、公式ワナゲを実施しました。口腔ケアについては、講師を招いて実技講習を行い、食事については、実際に調理をして試食会を開催しました。社会参加については、バスハイクを行い、郊外でモルック競技を楽しみました。

対象者は老人クラブ会員に限定せず、氷川町在住の概ね60歳以上の方に広く参加を呼びかけました。令和6年5月から令和7年2月まで毎月、合わせて10回の教室を開催し、参加人数は延べ489人で、うち46人が未会員の方でした。

今回の事業に取り組んで良かったことは、老連の役員や会員の皆さんはもちろん、行政担当者にもフレイル予防の関心が高まったこと、そして、参加を広く呼びかけたことで、老人クラブ未加入の方々にも参加していただいたことです。行政機関や地区の区長さんなどにフレイル予防の意識向上を引き続き働きかけていくことが必要ですが、一人暮らしの高齢者がフレイル状態とならないよう、今後も民生委員や婦人会などの皆さんと力を合わせながら、フレイル予防に取り組んでいきます。

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

**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

内 科 腎臓内科 人工透析内科 泌尿器科 美容皮膚科  
医療法人社団 健誠会

**中野クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00～17:00	●	●	●	●	●	●	●

院長：黒川 佑佳（くろかわ ゆか）  
菊池市大琳寺275番地1  
☎0968-25-5861

**あなたの脳を活性化させます!!**

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ 検索

**北海道から沖縄まで**  
全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

**MURATA**

**村田金属株式会社**

金属屋根・外壁・樋工事・板金工事一式  
熊本県知事許可（般-3）第18076号

熊本県菊池市大琳寺288-2  
TEL 0968-41-8091

鋼構造物工事業  
重軽量鉄骨工事一式  
クレーン・設計・施工

**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