



第149号
令和8年(2026年)
1月1日発行

第41回熊本県老人クラブ大会



火の国・熊本、生涯現役
～学び、交流し、地域を支えるシニアの力～

目次

- | | | |
|-----------------------------|-------|----|
| ◆ 県老連主催事業 | | 10 |
| ①令和 7年度健康づくりブロック別研修会 | | |
| ②令和 7年度健康ウォーキング・ニュースポーツ等研修会 | | |
| ③令和 7年度元気老人クラブ活動広報推進事業研修会 | | |
| ◆ わがまち老連 | | 13 |
| ①荒尾市老人クラブ連合会 | | |
| ②玉名中央老人クラブ連合会 | | |
| ③宇城市老人クラブ連合会 | | |
| ◆ スポンサーへのお礼・編集後記 | | 15 |
| ◆ 特集「高齢者 e スポーツについて」 | | 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



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 ● ● ● ● ● ● -

— ずっと元気であるために、今できること —

人間ドック、受けてみませんか？

社会福祉法人



恩財

済生会熊本病院 予防医療センター

問い合わせ先

TEL. 096-351-8155 (予約)

受付時間：8:30～17:00 ※土・日・祝日は除く



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



新年あけましておめでとうございます。
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。

昨年は内外とも激動の一年でした。特に昨年8月の豪雨災害は県内各地に深刻な被害をもたらしました。被害に遭われた地域の皆様にあらためてお見舞い申し上げます。

さて、熊本県老人クラブ連合会は、「健康・友愛・奉仕」の三大運動を基本に、健康づくりや、地域の支え合い、ボランティア活動をはじめとする、「地域共生社会づくり」に取り組んでおります。

会員数は、現在、6万3千人余りと、県内の60歳以上の人口の約1割を占めておりますが、皆様ご存じのとおり、高齢者人口が増える中で、会員数は、年々減り続けているのが現状であり、ピーク時の半数以下となっております。しかしながら、地域の現状としては、高齢者

の単身世帯は増加しており、医療や介護サービスの充実とともに、孤独・孤立対策や認知症対策も大きな社会的課題となっております。さらに、頻発する災害への備えや、高齢者の消費者被害も大きな課題です。

こうした高齢者を取り巻く現状を鑑みますと、私たち老人クラブが行ってきております活動は、今後ますます重要になって参りますし、さらには、関係機関と手を携えて、活動に取り組んでいくことが必要不可欠になって参ります。

そのような全国的な状況を踏まえて、国におかれましては、老人クラブは「地域の重要な社会資源」であること、そして「人生百年時代、生涯現役社会の実現につながる重要な取組み」である、と高く評価され、関係機関へ支援を要請されております。

私たち老人クラブといたしましても、支える支えられるという関係を越えた「地域共生社会づくり」に向け、関係機関の皆様としっかり連携しながら取り組んで参りたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

結びに、新年にあたり、あらためて心定めていただきますとともに、皆様の今後ますますのご健勝を心からお祈り申し上げ、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

有限会社タケシタはキレイな街づくりを応援します！

有限会社 タケシタ

一般廃棄物 産業廃棄物
医療系廃棄物 家具等の大型ゴミ
廃農薬 家電品 蛍光灯

事業所様のゴミ回収
ご相談受付致します！

見積り無料！
お気軽にお電話ください。

宇土市神馬町181 ☎0964-23-1684

■解体工事業

株式会社 JSK工業

代表取締役 河野 純一
Kawano Jyunichi

熊本県宇土市宮庄町133
TEL.0964-37-5011
mail:jskkougyou@gmail.com

造園・土木工事一式

(有)浦本緑化工業

代表取締役 浦本 哲矢

宇土市長浜町580-1
TEL.27-0215 FAX.27-0485

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

引越・急送品・納品代行
エアコン移設工事

さつきびん

赤帽 桜月便

☎080-3956-2212

宇土市松山町2092-4

一般貨物自動車運送事業所

株式会社 T・S

宇城市松橋町古保山1697-1
TEL 0964-22-5656

知事あいさつ

年頭のご挨拶



熊本県知事 木村 敬



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、友愛訪問活動や子どもの見守り活動などの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、8月に発生した大雨により、県内の広範囲にわたり甚大な被害が発生しました。熊本県ではこれまでも、熊本地震や令和2年7月豪雨と大規模な災害が相次いで発生しています。これまでの災害と同様、被災された方々の一日も早い生活再建、そして被災地の着実な復旧・復興を進めて参ります。そして、熊本県が目指す「県民みんなが安心して

笑顔になり、持続的で活力あふれる熊本」の実現に向け、スピード感をもって、全力で取り組んで参ります。

熊本県の100歳以上の人口は、昨年、2254人と過去最多を記録しました。まさに「人生100年時代」を迎えようとしている中、高齢者が長い人生をいかに健康で、いきいきと過ごしていくかが益々重要になって参ります。

令和6年3月に策定しました第9期熊本県高齢者福祉計画・介護保険事業支援計画「長寿・安心・くまもとプラン」においても、「高齢者が元気で活躍する社会の実現と自立支援の推進」を重点分野の一つに位置付けております。

高齢者の皆さんによる地域・社会貢献活動の推進などを通じて、住み慣れた地域で健やかに暮らし、みんなが支え合う「長寿で輝く」熊本の実現を目指して取り組んで参りますので、引き続き御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、新しい年が皆様にとつ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!



有限会社

城北自動車学校

TEL 0968-38-2851

菊池市泗水町吉富300-39

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

司法書士 山本豊秋事務所

司法書士 山本 豊秋

菊池郡大津町大津1440番地
TEL 096-293-2676

司法書士
藤本真平
Fujimoto Sinpei

取扱業務：相続登記・成年後見 等

藤本司法書士事務所

〒861-1212 熊本県菊池市泗水町豊水3502番地
TEL:0968-38-5574

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
みぎやま まさる
右山 愉

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

第41回熊本県老人クラブ大会

— みんながともに支え合う安全・安心な
地域づくりを推進しましょう! —

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充実により孤独・孤立のない社会づくりを
- 一、楽しく魅力ある老人クラブ活動で新しい仲間を増やそう



鹿子木良一県老連会長
あいさつ

令和7年10月9日(木)、KKRホテル熊本において、第41回熊本県老人クラブ大

会を、老人クラブ会員等約300名の参加のもと盛大に開催しました。
関祐子県老連副会長の開会のことばに続き、国歌斉唱、物故会員への黙禱の後に鹿子木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、その功績を表彰しました。

①市郡町村等老連会長表彰

9名

代表受領

益城町老連 陳基礎夫様

②市郡町村等老連女性副会長・女性部長表彰

10名

代表受領

荒尾市老連 野口智津恵様



代表受領
陳基礎夫益城町老連会長

③単位老人クラブ会長表彰

146名

代表受領

熊本市向山校区第4世安登園

山田静子様

④優良老人クラブ表彰

菊陽町若竹会 古庄久則様

⑤特別表彰(友愛活動事務局職員・会員増加老連・会員増加単老)

10名・9団体

代表受領

天草市老連御所浦支部

益田義成様

次に、本年度の全国老人クラブ連合会表彰「活動賞」を授与された熊本市日吉校区老連清寿会・田中律子様に対し

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か条加えよう



高野洋介県議会議長（代理）、
史熊本市長（代理）、竹崎一
成県町村会会長（代理）から、
ご祝辞をいただきました。

来賓祝辞

- ① 育成功労表彰
八代市老連 寺尾恵子様
津奈木町老連 福山榮喜様
あさぎり町老連 橋爪和彦様
② 女性リーダー育成功労表彰
芦北町老連 山田路子様
③ 若手リーダー育成功労表彰
小国町老連 山田大藏様
④ 優良老人クラブ連合会表彰
天草市老連御所浦支部

賞状が伝達されました。

また、全国老人クラブ連合
会会長表彰の受章が決定した
5名・1団体をご紹介しますし
た。

謝辞

受章者を代表して益城町老
連の陳星礎夫様から謝辞が述
べられ、表彰式が終了しまし
た。

大会宣言

会員増強の促進、高齢者の
孤独・孤立への対応、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
大会宣言が田辺正信県老連副
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

今大会では、皆様おなじ
みの熊本県民テレビ元キャス
ター、株式会社ヒトコト社代
表取締役の村上美香様を講
師としてお迎えし、「いつか
らでも！人生デザインのすす
め」と題した講演をしていた
できました。

自分のやりたいことをやる
ために、人生デザインをどう
描き、これからの自分の人生



にどのように向き合うのか、
あらためて考えることができ
ました。講演の最後に流して
いただいた「最期の晩餐」と
いう曲は参加者の皆さんの心
に強く訴えかけるものがあり
ました。司会の福島絵美様と
の息のあったやり取りも会場
を沸かせました。講演終了後、
藤本賢一県老連副会長から感
謝の言葉を申し上げました。

閉会

北野護県老連副会長が閉会
のことばを申し上げ、井上石
根県老連副会長が万歳三唱を
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
の皆様には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

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 二チコミ

会員加入増強に向けた 取組みについて

近年、老人クラブ会員数の減少傾向は大きな問題となっています。

そこで、令和7年10月27日、新たに設置された会員加入増強運動推進委員会において、今後の取組みの方向性が次のとおり決定されました。

会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

1. 3つの重点目標について

(1) クラブの解散、 連合会からの退会等の防止

会員数の減少の理由として大きいものは、クラブの解散やクラブ又は連合会からの退会となっている。そこで、まずそれらを防止する。

(2) 会員みんなによる加入促進

会員の加入の理由として大きいものは、知人や友人に声を掛けられたことであるが、声掛けは主に役員等が担っている。そこで、声掛け運動等を可能な限り会員みんなで行う。

(3) 魅力が感じられる クラブ活動の創出

加入にはクラブ活動の魅力が不可欠である。そこで幅広い世代の高齢者のニーズを把握し、それに応じた活動の見直しなど、魅力アップに取り組む。

2. 各組織において行う 活動方法について

(1) 単位老人クラブ

① 解散や退会の防止について
・ 単位老人クラブの解散や市町村老人クラブ連合会からの退会などの意見がある場合には、早めに市町村老人クラブ連合会に相談する。
・ 役員の出退や後継者育成など、単位老人クラブの運営について困難さがあれば、早めに市町村老人クラブ連合会に相談する。

② 加入促進について

・ 役員会等を開催し、可能な限り全会員による声掛け運動や個別訪問など、具体的な取組方法について話し合う。
・ 友人や知人など、対象者の方々への声掛け運動や個別訪問運動を行う。
・ 定期的に役員会等を開催し、運動の状況を共有し、見直しと促進を図る。

③ 魅力ある活動の創出について

・ 魅力あるクラブ活動のため、会員はもちろん、それだけでなく、未加入者の意見も聞いて、魅力ある活動の創出に反映する。
・ 特に、加入の少ない若い世代の高齢者（前期高齢者）については、日頃から丁寧に意見を聞いて、継続的にクラブ活動の魅力向上に反映していく。

(2) 市町村老人クラブ連合会

① 解散や退会の防止について
・ 日頃から単位老人クラブとのやりとりを行って、解散や老連からの退会、後継者育成などの課題の把握に努める。
・ 前述の課題がある単位老人クラブとは丁寧に情報交換を行う。必要な支援を行う。

・ 市町村老人クラブ連合会だけでは対応が難しい場合には県老人クラブ連合会とも情報・意見交換を行う。
② 加入促進について
・ 役員会等を開催し、可能な限り全会員による声掛け運動や個別訪問など、具体的な取組方法について話し合う。
・ それを踏まえて、友人や知人など、対象者の方々への声掛け運動や個別訪問運動などについて、市町村老人

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



お味噌汁にだけ！
味かけるだけ！

カラダに大切なたんぱく質の一種

コラーゲンを手軽に摂取！

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい！

VITAL PROTEINS COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 10,000mg (100% 高純度)
まろやかに溶けやすいパウダータイプ
無香料
120g (高品質)

- クラブ連合会としての運動方針を決める。
- ・単位老人クラブの活動状況について、定期的に把握し、必要に応じて運動方針を見直しながら運動を促進する。
 - ③魅力ある活動の創出について
 - ・魅力あるクラブ活動のため、会員だけでなく、未加入者の意見も聞いて、反映する。
 - ・特に、加入の少ない若い世代の高齢者（前期高齢者）の意見もよく聞いて活動に反映する。
 - ・そのために、未加入者も参加できるオープンな会議や行事を設けたり、未加入者によるサポーターチームや検討の場の設置などを検討する。
 - ・県老人クラブ連合会における事業の見直しや名称変更の状況を見ながら、市町村老人クラブ連合会における事業や名称のあり方について検討する。

(3) 熊本県老人クラブ連合会

- ①解散や退会の防止について
 - ・必要に応じて市町村老人クラブ連合会や単位老人クラブに伴走的な支援を行う。
 - ・会員が、県老人クラブ連合会に加入している価値を感じ、満足感の高い事業となるよう、満足度等を把握し、

全国運動(平成26～30年度)の 総括から見える今後の方向性

○会員減少の主たる要因 クラブの解散・休会

自然減	33.7%
会員の退会・クラブの脱会	37.2%
	9.9%

○会員増強に最も効果のある方法 知人・友人への声掛け

行事への参加呼びかけ	56.6%
地域住民への個別訪問	16.4%
	13.5%

○会員の加入促進に取り組んだ 老人クラブ

〈その主な担い手〉 会長、役員等のリーダー	91.4%
会員みんなで	65.9%
	29.2%

- ・事業内容の見直しを行う。
- ②加入促進について
 - ・会員が自発的に、楽しみながら活動できるよう、市町村老人クラブ連合会を支援する。
 - ・成功事例等を収集し、市町村老人クラブ連合会を通じて、各会員に行きわたるよう情報提供する。
 - ・加入促進運動のためのチラシ・パンフレット等を作成、配布する。また、県老人クラブ連合会の会報やホームページ等を活用し、老人クラブの魅力発信を強化する。
 - ・特に、若い世代の高齢者（前期高齢者）は、ホームページ閲覧による情報収集が主流となることから、興味を惹きつける、魅力あるホームページづくりに努める。
 - ・併せて、若い世代の高齢者

- ・の連絡手段は、メールやLINE等がよく活用されることから、加入促進のため、市町村老人クラブ連合会や単位老人クラブの理解や活用が進展するよう、支援を強化する。
- ③魅力ある活動の創出について
 - ・高齢者（特に前期高齢者）の老人クラブの活動内容に対するニーズを把握し、会員加入増強運動やクラブ活動の見直しに活用する。
 - ・その一環として、「老人クラブ」の名称が新規加入のハードルとなっているとの多数のご意見を踏まえ、「熊本県老人クラブ連合会」の名称について、会員や未加入者の意向調査など、今後のあり方について段階的かつ速やかに検討を進める。

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23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】

初恋

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: 2026年1月1日～3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



令和7年度全老連会長表彰 優良老連表彰受章



天草市老連御所浦支部

楽しく健康づくりを
モットーに

御所浦支部は不知火海に
浮かぶ風光明媚な大小18の

島々で3つの有人島（御所浦
島、牧島、横浦島）からなる
県下唯一の離島で、事務局は
横浦島（3単老会員数165
名で65%を占める）
にあります。

平成18年の市町

村合併時は人口

4100人、高齢

化率34%でしたが、

令和7年度は人口

2100人、高齢

化率58%で、天草市

の中でも最も過疎

化が進む高齢者の

多い町となっております。

ます。島の行事や清

掃美化活動等はほ

とんど老人会と高

齢者で行っているの

が現状です。また、

過疎化により11あつ

た単老も現在6単

老になりました。

そこで、御所浦

支部では、少しで

も会員を増やすというより、

いかに楽しい老人会にするか

ということ、3年前から毎

週土曜日は午前8時から2時

間あまりグラウンド・ゴルフ

（約3000歩以上歩くの

で、足腰によい）、日曜日は

午後1時30分から2時間あま

りカラオケ（こちらは肺と腹

筋によい）を行っております。

今では、グラウンド・ゴルフ

協会やサロングラブとも連携

を取りながら、「楽しく健康

づくり」をモットーに老人ク

ラブ活動を進めております。

今回、このような活動が会

員加入促進につながり表彰さ

れました。



脳トレひろば (間違いさがし)

クイズやゲームで楽しく頭の体操を行い、
リフレッシュしましょう。

右と左のイラストには、
よく見ると3個の違いがあ
ります。よ〜く見比べて探
してみましょう。（答えは
15ページ）

皆さんも
挑戦してみよう



令和7年度全老連活動賞受章



熊本市日吉校区老連清寿会

いつでも自由に活動

清寿会会長を平成21年に前会長が体調悪くお世話が思うようにできなくなり交代してほしいと声を掛けられて現在に至っています。会員さんに楽しい仲間づくりを呼び掛けて、現在単

老で76名の会員がいます。年間活動として、毎月8日は例会として講師を呼んだり、ゲームをしたり、私(田中律子会長)と小物作りしたりです。年行事では、七夕まつり、年末の餅つき、春秋2回日帰り旅行をします。

火曜日は囲碁クラブ、水曜日は自動車運転免許証を返納した人、年齢的に遠くに行けない人その他の人を集めてグラウンド・ゴルフです。町内の神社の広い境内は年配者にはちょうど良いグラウンド・ゴルフ場です。朝、敷地内清掃から始め、その後ラジオ体操もしますが、音楽は全国方言のご当地ソングをかけます。みんなで笑いながらの体操です。競技になってホーラインワンが出ると、ポケットティッシュ1個がもらえます。午後はゲートボール好きの人たちが白川河川敷で楽しめます。ゲートボールは毎月校区で大会が行われています。木曜日は、踊りの好きなグループ仲間で集まります。金曜日は、「いきいき百歳体操」です。

このような1週間予定の中、どのグループにでもいつでも自由に出入りできるような呼び掛けています。

今回、このような日々の活動が表彰されました。

頭の体操

漢字クイズ

共通漢字クイズ

中央の四角の中に共通する漢字が入り、2文字の単語となります。その漢字を順番に4つまとめると4文字の単語になります。その単語とはいったい何でしょうか？

例題

白
↓
南 ▶ □ ▶ 俵
↓
寿

(解答例)

・白「米」 ・「米」俵
・南「米」 ・「米」寿

答え / 米

第1問

押
↓
火 ▶ ① ▶ 壇
↓
束
白
↓
野 ▶ ② ▶ 取
↓
肌
台
↓
東 ▶ ③ ▶ 上
↓
呂
満
↓
正 ▶ ④ ▶ 末
↓
見

第2問

獣
↓
名 ▶ ① ▶ 学
↓
者
優
↓
昼 ▶ ② ▶ 卓
↓
費
混
↓
賛 ▶ ③ ▶ 情
↓
期
財
↓
電 ▶ ④ ▶ 氏
↓
流

クイズを解いて
脳もいきいき!答えは
15 ページ

令和7年度健康づくりブロック別研修会

― 県南ブロック、県央ブロック ―



県南ブロック研修会の様子

県老連では、各市町村老連が取り組む健康・生きがいづくり活動の支援を目的として、健康づくりブロック別研修会を開催しています。

県内を3つに分けた県北、県央、県南の各ブロックの中から、毎年2つの地域を選定して、健康づくりに関する講演や健康・生きがいづくり活動等の実践報告を行い、取組みの参考としていただいています。

今年度は、県南と県央の2つのブロックを対象として開催しました。

まず、県南ブロック研修会は、八代市と氷川町の老連役員や健康づくりリーダー等の方々を対象に6月19日(木)、氷川町文化センターにおいて開催しました(参加者89名)。

講義1は「食べるフレイル予防」と題して、熊本県立大学環境共生学部環境共生学科食健康環境学専攻准教授の岸知子先



生から、講義2は「筋力強化でフレイル予防」と題して、熊本県理学療法士協会理事の北尾昌平先生からご講義いただきました。

実践報告は、令和6年度みずほ教育福祉財団助成事業の対象となった氷川町老連の「老人クラブが取り組むフレイル予防事業」について、山本正己事務局長に報告していただきました。

県央ブロック研修会は、阿蘇郡市の老連役員や健康づくりリーダー等の方々を対象に7月8日(火)、阿蘇市阿蘇保健福祉センターにおいて開催しました(参加者36名)。内容は、県南ブロックの講義と実践報告と同じでした。

県老連では、会員の研修機会の確保を目的として、今後もブロック別研修会を県内各地で継



県央ブロック研修会の様子

続いて開催することとしており、令和8年度は、県北ブロック(荒尾・玉名)、県南ブロック(天草・上天草・苓北)での開催を検討しています。



令和7年度 健康ウォーキング・ ニュースポーツ等研修会



令和7年10月29日(水)、熊本県立総合体育館中体育室において、令和7年度健康ウォーキング・ニュースポーツ等研修会を開催しました(参加者29名)。

この研修は、市町村老連等において健康づくりを担当する方々を対象として実技講習を行うものです。市町村老連等における健康づくりの取り組みを



公式ワナゲ実技講習

迎えし、「公式ワナゲ」と「ボッチャ」のルールと実技を学びました。

まず午前部の部では、「公式ワナゲ」の実技講習を行いました。「公式ワナゲ」は、経験はあっても正式な指導を受けた方は少なく、参加者の皆さんは正しくルールを学べたと言っておられました。

支援するとともに、ニュースポーツの普及を図ることを目的として毎年開催しています。

今年度も、全国でニュースポーツの普及活動を展開しているNPO法人フレンドリー情報センターから、ニュースポーツ指導員の西尾和久先生を講師としてお



ボッチャ実技講習

午後の部は「ボッチャ」です。パラリンピックの種目として採用されておりご存知の方も多いですが、障がい者の方だけでなく、子どもから高齢者まで、誰もが楽しめるニュースポーツです。一発逆転が狙える高いゲーム性のためか、会場のあち

ボッチャってなあに？

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしていますが、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



みんなで
楽しく健康づくり！



ここで参加者の大きな歓声が上がっていました。西尾先生から翌日、「受講者皆さまの熱意が良い雰囲気づくりとなり、実りある内容に繋がったと感謝しております」とお話がありました。

「公式ワナゲ」「ボッチャ」は、ともに屋内で行う競技です。天候に左右されず、多くの方が気軽に参加できますので、健康づくり活動の活性化につながるものと期待しています。

令和7年度 元気老人クラブ 活動広報推進事業研修会

—— 会員増強を目指して ——



堀川盛敏会長

この研修会は、クラブ活動の魅力向上や地域共生社会づくり等に活発に取り組んでいる老人クラブの状況などを共有することにより会員増強につなげることを目的として毎年開催しています。今年度は9月4日(木)、KKRホテル熊本で87人が参加し、開催しました。

初めに、菊陽町老人クラブ連

合会の堀川盛敏会長から「会員増強について」と題し、事例発表を行っていただきました。菊陽町では今年度、2クラブの新規入会があり、入会のきっかけや働きかけの状況などについて説明がありました。菊陽町老連は市町村老連単位では、今年度最も会員増加率が高く、今、「会員増強」が大きな課題となっている中、今後の取組みの参考となりました。

続いて、「クラブ活動の魅力向上について」をテーマに、一般社団法人天草地域総研の山口誠治理事長(天草市老人クラブ連合会事務局次長)による講演及びワークシヨップが行われました。今年度から従来の事例発表(市町村老連)と講演(外部講師)に加え、参加者によるワークシヨップ(グループワーク)を初めて採り入れました。

前半の講演では、山口理事長の天草での取組みを紹介しながら、「楽しくなければ人は集まらない!」と老人クラブ活動の魅力語っていただきました。

後半のグループワークでは、「みんなが楽しくなる会話のポイント」集うごとに盛り上がる活動にするために①笑顔でうなづく、②オウム返しで共感する、③相手の喜ぶ質問をするを参加者全員で実践し、会場は熱気と笑い声に包まれました。



山口誠治理事長

老人の日・老人週間

・社会奉仕の日

老人クラブの皆さんが

地域を支えています

老人クラブでは、健康・友愛・奉仕の「全国三大運動」の一層の推進を図るため、「老人の日・老人週間(9月15日～21日)」及び「社会奉仕の日(9月20日)」において、全国一斉に従来から次のような社会奉仕活動に取り組んでいます。

【奉仕活動の例】

- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設等におけるボランティア
- 地域(子ども)見守りパトロール活動

○防犯・防災のための活動

○伝承や多世代交流

昨年も老人週間以外の時期も含め、県内各地で実に延べ1万人を超える会員の皆さんが様々な社会奉仕活動に取り組まれました。



雨の中、合志市老連合志支部永寿会の皆さんによる空き缶分別の様子

わがまち老連



創立60周年記念大会

荒尾市老人クラブ連合会 創立60周年を迎えて

荒尾市老人クラブ連合会は、昭和40年6月に単位クラブ24、会員数1941人で結成され、

昨年、創立60周年を迎えました。記念大会を9月に開催し、市長をはじめ、県老連鹿子木会長も来賓でお迎えし、荒尾総合文化センターにおいて会員の皆さんと共に祝いをいたしました。

荒尾市老連の活動としては、

健康づくりとして、年2回のグラウンド・ゴルフ大会や、単老での筋力アップ体操などに取り組んでいます。市内各所での社会奉仕活動に加え、研修については、交通安全、認知症サポーター養成、シルバークルパー養成などの研修会を実施しています。

女性部では、フラワーアレンジ研修会や寄せ植え講習会、そして、コロナ禍でお休みしていたコースも今年度から再開しました！11月には、一人



暮らし老人・シルバークルパー合同慰安会もあります。これらの活動状況については、荒尾市老連の広報紙「健老だより」(年2回発行)に掲載し、全世帯に配布しています。これからの課題は会員増強ですが、なかなか難しい課題です。



グラウンド・ゴルフ大会



フラワーアレンジ研修会



「荒尾市老連の広報紙
「健老だより」(年2回発行)」

わがまち老連



演芸会

玉名中央老人クラブ連合会は、玉名市中央部の10校区、38単老、1692人で活動しています。活動の基本は「超高齢社会を明るく笑顔で豊かに」とし、楽しい活動を通じて会員が率先して地域の連帯を図ろうと呼びかけています。

玉名中央老人クラブ連合会
楽しい活動で明るく
豊かな生活を



グラウンド・ゴルフ大会

年間を通じての定例行事として、演芸会(3回)、グラウンド・ゴルフ大会(7回)、体育祭、文化作品展、健康・安全講演会・奉仕活動など、多岐に亘る行事を開催しています。今年度は県老連のご協力で9月13日(土)に公式ワナゲ講習会を開催し、各校区の役員や健康づくり委員など計約115名が参加しました。今後、ワナゲを通じて交流の輪を拡げていく予定です。



体育祭

これらの活動の詳細は、年3回発行する「玉名中央老連だより」に掲載、会員と地区内の公共施設や学校などに配布し共有しています。



公式ワナゲ講習会



文化作品展

わがまち老連



宇城市老人クラブ連合会 eスポーツ講習会を 開催して

昨年初めに、県老連から「令和7年度健康ウオーキング・eスポーツ等活動支援事業」を活用し、熊本eスポーツ協会の支援で、eスポーツ講習会を開催しました。多くの打診があり、「コンセント」の数が多いため、会議室を探していたところ、宇城市には、「うきのぼ」という「eスポーツ×デジタル拠点」が小川町のダイアモンドシティ(イオンモール宇城の敷地)の宇城市小川支所の中にあることを教えていただき、訪ねてみたところ、快く引受けていただきました。

講習会に参加して貰う会員を募集しましたが、嫌がられてなかなか集まりません。eスポーツテレビゲームと説明しても、何か知らない未知のものに思えたのかもしれない。とりあえず、28名で令和7年9月17日(水)の講習会となりました。熊本eスポーツ協会の上田事務局長の説明の後、実体験をしました。「音楽に合わせて太鼓叩いて競合う、ぶよぶよでテトリスを行う等」私的な意見かもしれませんが、子どもたちがテレビゲームを
してなかなか宿題をしないので、
テレビゲームは悪者だと心の奥にあったのか
もしれません。少し罪悪感を感じながらの実体験でした。やり始めたら、頭がほっかほっかになり、太鼓ゲームでは体から汗がほとばしるほどでした。この興奮は、久しぶりでした。参加された方々も興奮気味で、「すごく真剣で楽しい時間をいただきました」と感謝を述べられていました。次の講習会をせがまれています。「うきのぼ」は小川町にあり、どなたでも無料でゲームができます。ぜひショッピングがてらゲームを楽しんでみられてはいかがでしょう。また、無料で携帯のお悩み相談もしていただけるオマケがついていますよ。



編集後記

昨年も夏の豪雨災害など全国各地で自然災害が多発しました。猛暑から一転、急に冷え込むようになり、春と秋が短くなったと実感します。今年も、会員の皆様が県内各地で元気に活動される様子ができる限りお伝えしていきます。

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」149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。本紙は、会員の皆様が健康で生きがいを持った生活を送れるよう願って発行しております。

今後とも末永くご厚誼、ご支援くださいますようお願い申し上げます。

熊本県老人クラブ連合会



高齢者eスポーツについて

初めての方はチャレンジしてみませんか！



最近、「eスポーツ」という言葉をよく耳にするようになりました。「eスポーツ」は「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームやビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。国においても、「eスポーツ」の効果、特に高齢者や障がいのある方々の健康増進や身体機能回復に着目されるようになり、2025年度の政府の経済財政運営の指針「骨太方針」に初めて「eスポーツ」の活用が明記されるなど、「eスポーツ」にさらに注目が集まりそうです。

15ページで宇城市老連からご紹介のあったとおり、老人クラブ活動の中で「高齢者eスポーツ」の体験会を実施している老連は増えており、例えば、宇土市老連では、市内の2つの老人福祉センターで、35名程の方々が毎月2回、①頭の時間(eスポーツ)②体の時間(地域リハの介護予防体操)③心の時間(社協・包括支援センター)、この3つの時間を楽しんでいるとのこと。

県内で「eスポーツ」の普及に取り組む右記のような団体では、ゲーム機器の貸出しや指導者の派遣を行っています。最近では、このような関係団体と連携し、「高齢者eスポーツ」の体験会を開催

している市町村も増え始めており、水俣市、山鹿市、合志市、宇土市、長洲町、大津町、菊陽町、高森町、芦北町などでは、体験会が行われているようです。会員の皆様の自治体でも「高齢者eスポーツ」に関して様々な取組みが行われていますので、老人クラブ活動に活かすことができないか各市町村に相談されてはいかがでしょうか。

全国健康福祉祭、ねんりんピックでも一昨年の鳥取大会から「高齢者eスポーツ」が正式種目として導入されました。県老連でも、老人クラブ活動における「高齢者eスポーツ」の普及に力を入れることとしており、来年度の「健康ウォーキング・ニュースポーツ等活動支援事業」(15ページの宇城市老連の取組みも同事業を活用しています)の拡充を検討しています。

★一般社団法人熊本県eスポーツ協会

熊本市中央区上通町 2-17

びぶれすイノベーションスタジオ内

☎ 090-5029-0671

★一般社団法人 Ude- スポーツ協会

合志市御代志 1661-1 ルーロ合志 303

☎ 096-344-0007

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

不動産のことなら…

有限会社 KMK

無料査定
売却相談、相続相談無料

★賃貸物件★・賃貸(アパート・マンション・戸建て)・貸店舗(テナント)
・貸事務所(貸オフィス)・貸土地・貸ビル・貸倉庫
★売買物件★・マンション(新築・分譲・中古)・戸建て(新築・中古)
・売土地・売店舗・売事務所・売ビル

お気軽にご連絡ください
☎096-288-6545

T861-2235 熊本県上益城郡益城町福富646-1-1F
熊本県知事(7)第3792号

nichi.com

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

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

郷土の発展とともに

不動産売買・賃貸管理

(有)ワールド不動産

☎0968-36-9201

菊池市泗水町吉富2489-3

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

みやもと歯科

一般歯科 / 小児歯科 / 歯周病治療 / 予防歯科

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

日・祝日は休診です。▲祝日のある週は診療します。

TEL 096-287-8811

上益城郡益城町寺迫1012-1