

シニア通信

もくじ

- イベント.....P1
- トピックス.....P2~3
- 24年度事業報告・決算.....P4
- お知らせ.....P5
- 原稿募集ほか.....P6

発行日/平成25年8月21日

[発行] 東員町シニアクラブ連合会
 [編集責任者] 小川嘉和
 [事務局] 東員町ふれあいセンター内
 東員町山田2013 TEL0594-76-1560



平成25年度東員町高齢者のつどい

第8回 東員町シニア福祉大会

第20回 東員町シニア芸能大会

日時/10月4日(金) 13:00~16:30頃

会場/東員町総合文化センターひばりホール

内容/功労者表彰、カラオケ・演芸の発表 ※詳細は当日のお楽しみ☆



入場無料 来場者には記念品贈呈 (先着500名)



夢と生きがいの作品展

入場無料

第9回 東員町シニア文化作品展

期間/9月27日(金)~10月6日(日)

会場/東員町総合文化センター 展示コーナー



シニアウォーキング大会

日時/10月13日(日) 9:30~11:30頃

集合/東員町ふれあいセンター

コース/当日のお楽しみ☆ ※全5km程度

定員/150名

申込/9月30日(月)までに、住所、氏名、電話番号、年齢(年代)を下記へ ※先着順で受付

問合せ/東員町シニアクラブ連合会(東員町ふれあいセンター内 電話76-1560 FAX76-1559)



60歳以上誰でも参加可能! 参加費無料! 完歩された方には、完歩賞進呈!



子育て支援 「おでかけ広場」



東員町シニアクラブ連合会は、平成25年度から、自治会の集会所やコミュニティセンターなどで開催されている東員町子育て支援センター主催の「おでかけ広場」に参画しています。

これまでは、東員町ふれあいセンター内にある子育て応援ルームの受付や託児の引受などをしてきましたが、今年度からは「地域で子育て!」の合言葉に少しでも協力できたらとの思いから、おでかけ広場の運営に参画することになりました。

まだまだ不慣れで勉強からのスタートですが、若い皆さんが近所で安心して子育てができるよう、シニアクラブも頑張っていきたいと思えます。



三重県老人クラブ連合会リーダー中央研修会

7月18日(木)、津市の三重県総合文化センターで、県内各地から老人クラブで活躍するリーダーを対象に研修会が開催され、東員町から5名が参加しました。

この研修会は、老人クラブリーダーの資質向上を図ることを目的に毎年開催されています。

今回は、講師に住職・説教師の井東信道さんをお迎えし、「ありがとうと言い合おうよ」と題して講演が行われました。



各種スポーツ大会
成績

第2回 パークゴルフ大会

日時／平成25年5月14日(火) 場所／東員町中部公園パークゴルフ場 参加／71名

	優勝	準優勝	第3位
男性の部	渡辺 政次(長深)	西村 竹男(鳥取)	岩田 次男(鳥取)
女性の部	中村千代子(大木)	宇佐美早苗(六把野新田)	三林 洋子(六把野新田)
ホールインワン賞	三林 洋子(六把野新田)		



第27回 グラウンドゴルフ大会

日時／平成25年5月22日(水) 場所／東員町スポーツ公園多目的グラウンド 参加／96名

	優勝	準優勝	第3位
男性の部	河合 均(笹尾)	田原 俊二(城山)	中村 巧(瀬古泉)
女性の部	門脇 時子(長深)	宇佐美早苗(六把野新田)	秋葉みさ子(大木)
ホールインワン賞	河合 均(笹尾) 糸 米子(笹尾)	中村 巧(瀬古泉) 三林 洋子(六把野新田)	佐藤 正義(穴太)



第3回 ペタンク大会

日時／平成25年6月19日(水) 場所／東員町スポーツ公園多目的グラウンド 参加／57名

	優勝チーム		優勝チーム
第1グループ	筑紫永楽会	第4グループ	瀬古泉笑寿会
第2グループ	山田共栄会A	第5グループ	鳥取長寿会
第3グループ	大木SC会	第6グループ	南大社ハッピー

シニアいきいきサークル「棒びくす」

入会は随時受付中！

平成25年度から新たに始まった「棒びくすサークル」を紹介します！

「棒びくす」とは……

棒を使い、軽快な音楽に合わせて手軽に声を出し、笑いながら楽しめるプログラムです。

「棒びくす」に期待できる効果」としては……

- たった一本の棒ですが、自由自在に動く支えとなって、転倒という不安無く、安心して運動することができます。
- 片足立ちなどのバランストレーニングも、棒という支えがあることで安心してできます。
- 手先から肩関節、股関節、足関節、足指まで多様な関節を動かすことで、肩こり、腰痛予防が期待できます。
- 棒を使うことで、普段では伸ばしきれない部位までストレッチできます。
- 棒を使うことで、正しい姿勢を保つ筋力と体幹も鍛えられます。
- 握る、こする、ころがす、引く、押す、回す、たたくなど、様々な特徴を一本の棒で実践することができます。



「棒びくす」に興味を持たれたシニアの皆さんは、いつでもお問い合わせください！

・ 日 時／毎月第2・4月曜日 10:00～11:00

※変更している場合もありますので事前にご確認ください

・ 場 所／東員町ふれあいセンター

・ 会 費／月1,000円

申込・問い合わせは、東員町シニアクラブ連合会（電話76-1560）まで

役員研修会

先進地視察／

石川県中能登町老人クラブ連合会

7月9日(火)～10日(水)、連合会の理事・監事29名が参加して、石川県中能登町老人クラブ連合会で研修会を開催しました。

中能登町は、能登半島の中央部に位置し、人口約19,000人、平成17年に3町が合併して誕生した町です。

中能登町老人クラブ連合会は、クラブ数47、会員数4,757人、加入率はなんと80.2%にのぼっています。（※東員町の加入率は41.1%）

はじめに、中能登町老連の水野会長から歓迎の言葉を頂き、続いて当町の小川会長が挨拶後、中能登町老連の各役員から取組状況の説明を受けました。（以下要旨）



- 健康ウォーキングでは、年齢でなく身体の状態に応じて2班編成し、歩くコースも別になっている。ただし年1回以上、合同でのウォーキングも行っている。
- 各種スポーツ大会だけでなく、「STOPザ介護」を合言葉に『軽運動のつどい』を開催している。
- 民生委員と協力しながら、ひとり暮らしの会員などに「見守り活動」を月2回程度行っている。

続く質疑応答では、当町の参加者から、「友愛訪問の担い手育成」「いわゆる買物難民の実態」「サロンの具体的なメニュー」「現在の高い加入率の要因」などを再質問するなど、活発な意見交換をして交流研修会を終了しました。

平成24年度 事業報告

総括

- 名称を「東員町シニアクラブ連合会」に変更し2年が経過するなか、着実に「老人クラブ」から「シニアクラブ」へのイメージチェンジが図られた。
- 組織内で各事業のPDCAサイクルが円滑に実践できるようになってきた。
- 活動先進地として「東海北陸ブロックリーダー研修会」で事例発表を務めたほか、全国老人クラブ連合会機関紙にも活動情報が掲載されるなど、全国に東員町の活動事例を発表することが出来た。
- 新規事業のシニアいきいきサークルへ多くの非会員に参加いただき、接点を作ることが出来た。
- シニアcaféで、年代、障がいの有無に関係なく誰でも参加できる企画にしたところ、例年以上の盛り上がりのなか、交流を楽しむことができた。

主な実施内容

1. 会の運営

- (1) 理事会－8回・企画委員会－10回
- (2) 女性部会－手芸講習会、介護予防講習会、福祉まつり出展、子育て支援
- (3) 東海北陸ブロックリーダー研修会で事例発表

2. 活動促進事業

- (1) シニア通信の発行－2回
- (2) 全老連機関紙への寄稿－月刊『全老連』2013年2月号
- (3) 第7回東員町シニア福祉大会－652名参加・5名表彰
- (4) 役員研修会－2回

3. 健康づくり・介護予防支援事業

- (1) シニアスポーツ大会－グラウンドゴルフ、パークゴルフ、ペタンクなど
- (2) 第19回東員町シニア芸能大会－カラオケ25名・演芸11組 出演
- (3) 第8回東員町シニア文化作品展－85点出展・397名来場
- (4) 介護予防教室－3回・延べ254名参加
- (5) シニアいきいきサークル－5サークル・57名参加

4. 地域支えあい事業

- (1) 友愛訪問－訪問員114名・対象者181名（独居、高齢世帯、自宅療養者など）
- (2) 次世代育成支援活動－登下校の見守り、世代間交流「もちつき大会」
- (3) 子育て支援活動－子育て応援ルームの受付、七夕まつり・託児等の協力

5. 若手高齢者組織化・活動支援事業

- (1) シニアカレッジ各クラブから24名推薦
- (2) シニアCafé（ドラムサークル）－69名参加

6. 町老連活動支援体制強化事業

- (1) 交通安全活動指導員（シルバーリーダー）を8名選出
- (2) 社会奉仕活動－道路、河川敷、自治会集会所、公園など清掃活動
- (3) 会員交流会（行先－那谷寺と日本海さかな街）－322名参加
- (4) 松阪市老人クラブ連合会「交流研修会」受入



シニアcafé



介護予防教室

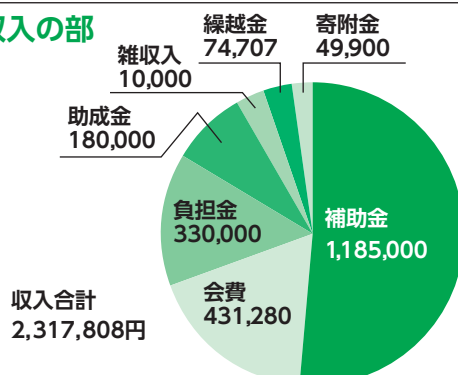


シニアいきいきサークル

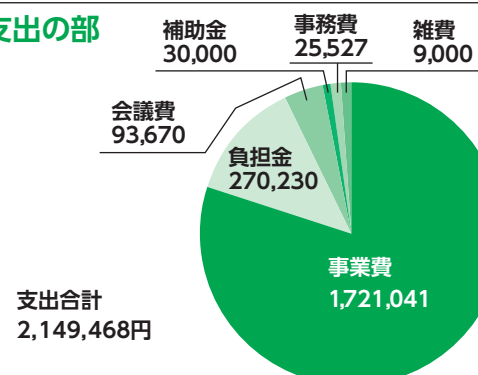
決算 (単位：円)



収入の部



支出の部



収入合計2,317,808円－支出合計2,149,468円＝168,340円を翌年度に繰り越します。

平成25年「老人の日・老人週間」

みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会

9月15日は
老人の日

老人の日 9月15日
老人週間 9月15日～21日
敬老の日 9月第3月曜日

内閣府、厚生労働省、全国老人クラブ連合会等福祉・医療関係団体は、毎年「老人の日・老人週間」の全国的なキャンペーンを展開しています。

全国老人クラブ連合会では、「老人の日・老人週間」の取り組みとして、“仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！”をスローガンに、「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を積極的に展開し、高齢者の意欲と姿勢を地域に示そうと取り組んでいます。

地域社会に感謝を込めて

9月20日は全国一斉「社会奉仕の日」

全国老人クラブ連合会では、昭和31年より老人週間を契機に地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示す全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

現在は『きれいな地球を子どもたちへ』をスローガンに、東員町でも、毎年町内にある14クラブが、それぞれの地域で「花のあるまち、ゴミのないまち」を目指した美化活動・環境活動に取り組んでいます。

今年度も、集会所、公園、神社等の草刈り、花壇、側溝、カーブミラーの清掃等に取り組む予定ですので、見かけた時は是非応援してください。



鳥取



中上



連合会

東員町シニアクラブ連合会主催 会員交流会

今回の行先は

『寝覚の床と 高遠城址公園250本のカエデ』

月 日／11月11日(月) 代 金／お一人 6,000円

詳細は、後日所属するクラブから配布されるチラシでご確認ください



原稿募集

シニア通信では、会員皆様からの一般投稿を募集しています。
日頃地域で取り組んでいる活動や随想など、文字数で600字程度、写真などを添えて事務局までご提出ください。

次号は平成26年3月発行予定、原稿締切は平成26年1月31日(金) 必着です。

～みなさまからのご投稿をお待ちしています～

豆知識コラム1

Q. そもそも、「シニアクラブ(老人クラブ)」とは？

- A. 高齢者の知識や経験を生かし、生きがいと健康づくりの色々な活動を通じ自らの幸せを高めるとともに、明るい長寿社会づくりに役立つことを目的に、全国の都道府県、市町村単位で結成されている団体です。全国的には、まだまだ「老人クラブ」という名称で呼ばれていますが、東員町では、老人というフレーズから想像される負のイメージから脱却するため、平成23年度に「シニアクラブ」へ改称し、現在に至っています。

Q. シニアクラブって、単なる任意団体じゃないの？

- A. シニアクラブは、昭和38年に制定された老人福祉法で、高齢者の社会参加・生きがい対策の推進組織として明確に位置づけられ、その活動は国庫補助の対象にもなっているので、単なる任意団体という評価には留まらない、社会性・公共性の高い団体です。



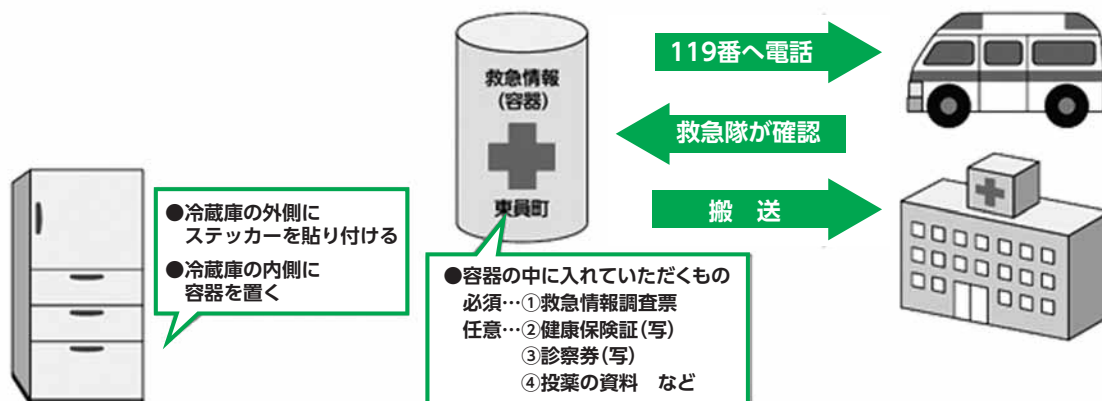
制度の一口案内

今回は「救急医療情報キット」

■救急医療情報キットとは？

高齢者や障がい者などの安全・安心を確保することを目的に「かかりつけ医」「薬剤情報提供書(写)」「持病」などの医療情報や「診察券(写)」「健康保険証(写)」などの情報を専用容器に入れ、自宅に保管しておくことで、万一の救急時に備えるものです。

緊急時には下記のような仕組みにより迅速な救命活動を行うシステムです。



■**申込方法**／役場長寿福祉課へ「申請書」を提出してください。(※障がいのある方は申請時に手帳を持参してください)

■**対象者**／65歳以上の方、障がいのある方

■**申込・問い合わせ**／長寿福祉課 ☎86-2823 (※障がいのある方は地域福祉課へ)