



令和7年7月 第88号

発行

とびうめクラブ福岡
(公益社団法人 福岡県老人クラブ連合会)

〒816-0804 春日市原町3-1-7
クローバープラザ内
TEL (092) 582-9860
FAX (092) 582-9870

令和七年度 福岡県老人クラブ連合会 定時社員総会 開催される

令和七年五月二十一日(水) 春日市のクローバープラザで、第十四回定時社員総会が開催されました。

来賓としてご臨席されました福岡県知事 服部誠太郎様代理 福岡県副知事 大曲昭恵様、福岡県社会福祉協議会会長 酒見俊夫様 代理 常務理事 徳永秀昭様からご祝辞をいただきました。

総会では、令和六年度事業実施状況、令和六年度会計決算、役員選任(案)が慎重審議され承認された後、令和七年度予算の報告がありました。



のばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを

目次

総会 会長あいさつ 松栄 磐	2
知事祝辞 福岡県知事 服部誠太郎	3
会長祝辞 福岡県社会福祉協議会会長 酒見 俊夫	4
令和七年度 事業実施方針	5～8
令和六年度 決算書	9
令和七年度 予算書	10
地区からの発信	11～18
福岡地区 【筑前町シニアクラブ連合会・ 福津市シニアクラブ連合会】	
北筑後地区 【大刀洗町シニアクラブ連合会・ 筑後市シニアクラブ連合会】	

南筑後地区 【大川市老人クラブ連合会】	
筑豊地区 【中間市老人クラブ連合会・ 桂川町老人クラブ連合会】	
京築地区 【豊前市老人クラブ連合会】	
令和六年度 「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」報告	19～21
会員増強運動実績一覧	22～23
福岡県老人クラブ連合会役員	24
瑞宝中綬章を受章 (みやま市老人クラブ連合会会長) 松尾正幸	25
令和七年度福岡県老連指定旅館	26～27
老人クラブ会員向けに傷害保健・賠償責任保健で安心補償	28

この機関誌は、共同募金の配分金により発行されたものです。



福岡県老人クラブ連合会

第十四回 定時社員総会

会長あいさつ

福岡県老人クラブ連合会

会長 松 栄 磐



ただいまご紹介にあずかりました会長の松栄でございます。第十四回定時社員総会の開催にあたり、ひとことご挨拶申し上げます。

本日はお忙しい中、多くの会員の皆様にご出席いただき、誠

にありがとうございます。

また、ご来賓といたしまして、福岡県知事 服部誠太郎様のご代理で大曲昭恵副知事、福岡県社会福祉協議会会長 酒見俊夫様のご代理で、常務理事の 徳永秀昭様にご臨席いただいております。

お二方には、公務ご多忙にもかかわらず、ご臨席を賜り、心からお礼申し上げます。福岡県におかれましては、高齢者地域包括ケアシステムの構築などを通じ、高齢者福祉の増進を図る様々な施策を進めておられます。

また、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして活動する老人ク

ラブと、これを支える市町村老連や県老連の活動にご理解とご支援を賜り、重ねてお礼申し上げます。

我が国は、超高齢社会に突入してからすでに二十年近くが経過し、急速な高齢化によって、福祉や医療面でさまざまな問題点を抱えております。

一方で、老人クラブの会員数は年々減り続け、若手の入会が減ることでクラブ活動の担い手が高齢化しており、会員の増強が喫緊の課題となっております。老人クラブの最大の目的は、地域の仲間づくりです。

皆さん、地域には身近に支え合える仲間がいるから心強いのです。また、人生仲間がいるか

ら面白いのです。

アメリカの有名なスポーツ選手が「人生の価値はどれだけの財産を得たかではなく、どれだけの仲間を得たかである。」と言っています。皆さん、多くの新しい仲間づくりに取り組みましょう。

さて、本日は「令和六年度の決算」をはじめ、三つの議案を提案しております。

どうか十分にご審議のうえ、ご承認いただきますよう、お願いいたします。

最後に、本日の総会が実り多いものとなり、老人クラブの絆が一層強くなることをお祈り申し上げます。ご挨拶といたします。



知事祝辞

福岡県知事 服部 誠太郎



福岡県老人クラブ連合会定時社員総会のご盛会、誠にありがとうございます。

老人クラブ連合会におかれましては、会員の皆さまの固い結束のもと、健康づくり活動や地域支え合い事業などさまざまな取り組みを通じて、高齢者福祉の増進にご尽力をいただき厚くお礼申し上げます。

今年はいわゆる「団塊の世代」が七十五歳以上になる二〇二五年を迎え、我が国の人口に占める高齢者の割合は約三割となり、そのうち約六割が七十五歳以上

になるとされています。

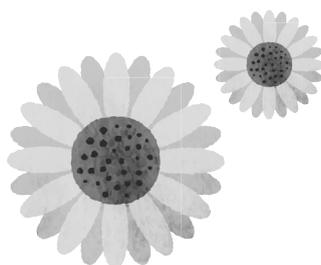
本県においても、人口に占める高齢者の割合は約三割となり、三人に一人に近づくことと推計されています。また、一人で暮らす高齢者世帯が増加するとともに、認知症高齢者の数も増加すると推計されています。

このような社会情勢の中で、今後、地域の活力を維持していくためには、高齢者の方々に地域社会の重要な担い手として、さまざまな場面で一層のご活躍をいただくことが不可欠です。

特に、ひとり暮らし高齢者の見守り活動の果たす役割がますます重要となる中、老人クラブの皆さまには、民生委員や自治会、社会福祉協議会および市町村との協力、連携のもと、県内全ての市町村で「見守り活動チーム」を編成いただくなど、活動の根幹を担っていただいています。松栄会長をはじめ、役員ならびに会員の皆様の日頃のご尽力に対し、心から敬意を表しますとともに、厚くお礼申し上げます。

県では、「高齢者がいきいきと活躍でき、医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活できる社会づくり」を基本理念とした「第一〇次福岡県高齢者保健福祉計画」に基づき、今後も健康寿命の延伸を目指した「ふくおか健康づくり県民運動」の推進や、経験豊かな高齢者の方々が社会で活躍し続けることができる「生涯現役社会」の実現に向けた、「福岡県生涯現役チャレンジセンター」の運営などに取り組んでまいります。引き続き、皆さまには、

ご理解とご協力をよろしくお願いたします。結びに、福岡県老人クラブ連合会のみすますのご発展と、ご出席の皆様お一人お一人のご健勝、ご活躍を心からお祈りいたします。



会長祝辞

社会福祉法人

福岡県社会福祉協議会

会長 酒見俊夫



本日「第十四回福岡県老人クラブ連合会定時社員総会」が盛大に開催されますことを心からお祝い申し上げます。

昨年は、能登半島を中心とした地震、さらには豪雨という大規模な自然災害が発生し、長期にわたり復旧・復興に向けた取り組みが続いています。また、物価高騰の長期化により、生活困窮や孤独・孤立等、様々な地域課題が顕在化しています。

これらの課題は一様ではな

く、解決に向けては、経済的支援にとどまらない包括的な支援が必要です。人と人とのつながりを紡ぎ直し、支え合いながら、誰もが安心して生活できる地域社会づくりが重要となっております。

このような中、貴連合会におかれましては、健康寿命をできるだけ伸ばすことを目的として、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールなど健康づくりや仲間づくり、そして社会奉仕活動に積極的に取り組んでおられます。これもひとえに、松榮会長をはじめ、長きにわたり高齢者福祉に献身的に取り組んでこられました歴代の会長や役員並びに会員の皆様の御尽力の賜物と深く敬意を表します。

私ども福岡県社会福祉協議会では、地域の福祉課題を地域全体で解決することを目標に掲げ、関係機関・団体と連携・

協働して取り組んでおります。今年も、はつらつとした高齢社会を築くため「福岡県ねんりんスポーツ・文化祭」が開催されます。本会は実行委員会事務局として、多くの皆さんに参加いただけるようしっかりと準備を進めてまいります。

また、十月十八日から二十一日の四日間にわたり岐阜県で開催されます「第三十七回全国健康福祉祭ぎふ大会」には、福岡県からも多くの選手・役員を派遣することとなっておりますが、松榮会長には選手団副団長として、本県選手団の活躍を支えていただきますようお願い申し上げます。

本会では、両大会の成功に向け、貴連合会と共に力を合わせて参る所存でございますので、御支援・御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴連合会の今後益々

の御発展と、皆様方の御健勝を祈念いたしましてお祝いの言葉といたします。



令和七年度 事業実施方針

I メインテーマ(全国共通)

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

〈健康寿命〉

○健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指す。

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組む。

〈地域づくり〉

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指す。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げる。

II 老人クラブ大会宣言事項の実践(全国共通)

わが国は、少子高齢化・人口減少が急速に進み、団塊の世代が七十五歳を迎える二〇二五年を目前に控えて、本格的な超高齢社

会を迎えています。こうしたなか、誰もが住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らし、共に支え合う

「地域共生社会」の実現に向けた取り組みが進められています。

さらに、今年、孤独や孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会づくりを目指した「孤独・孤立対策推進法」と、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持つて地域で暮らすことを目的にした「認知症基本法」が施行されました。

こうした社会目標は、私たち老人クラブの活動と軌を一にするものといえます。振り返ると、私たちは、戦後一貫して地域での支え合いを主体的に行い、多彩な活動を展開して、時に喜びを分かち合い、時に災害など困難を共に乗り越えてきました。それゆえ、これまで取り組んできた仲間づくりや支え合いの活動実践に誇りを持ち、これを活かして、孤独・孤立の防止、認知症の正しい知識・理解の普及などに地域の関係団

体等と連携・協働して一層推進することに努めてまいります。

また、今年一月一日に発生した能登半島地震においては、全国の仲間からたくさんのお愛の心が寄せられました。今、高齢化の著しい被災地で、我々の仲間や多くの高齢者が頑張っています。毎年のように繰り返される災害を乗り越え、復興の一助とするために、私たち老人クラブの日頃の仲間づくりや地域との幅広いつながりを大切に育んでいきたいと思います。

第五十三回全国老人クラブ大会

宣言事項

令和六年十一月二十一日

- 一、健康長寿をめざす
「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る
「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする
「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した
「地域貢献活動」の推進
- 一、すべての人々の尊厳が守られる
「社会保障制度」の確立

III 基本方針(県老連)

高齢者の自主組織として、健康寿命の延伸及び相互扶助の観点から同世代の見守りや支え合い活動を通じて、地域社会の中で期待される役割を担うとともに、全老連が提唱する運動を踏まえながら、生きがいややりがい、喜びなど高齢者が楽しく参加できる魅力ある老人クラブ活動を展開し、仲間はもとより、地域コミュニティとともに高齢者が生きがいのある生活ができるような「共生社会」の実現に資することとする。

1 健康づくり・介護予防活動の推進

関係機関との連携、人材の活用等により、高齢者の健康保持、フレイル(虚弱)・介護予防を進め、健康寿命の延伸を目指し、高齢者が健全で安らかな生活を保持できるよう努める。併せて、健康づくり推進の中核となるリーダーの養成に努める。

2 高齢者・地域支え合い事業の推進

高齢者のネットワークを生かし、訪問活動を通じた孤立防止や閉じこもりがちな高齢者を対象と

した友愛活動を基盤とする幅広い生活支援等高齢者の暮らしを支える取組を推進するとともに、こども見守り活動や防災・防犯のまちづくり、関係団体等と連携した地域課題の解消に取り組み、支え合いの地域づくりに努める。

3 組織活動の強化に向けた取り組みの推進

市町村老連及び単位クラブの活動・組織の一層の充実強化を図り、老人クラブ活動を更に活性化させる。このため、若手会員及び女性会員の参画を促進するとともに、要綱等に基づく会員増強運動を継続的に推進する。

4 全国共通目標の推進

全老連が提唱する全国共通目標を積極的に推進する。

5 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

老人クラブ活動の意義の周知に努めるとともに、社会保障制度の学習と提言、提案活動など、積極的な社会参加に努める。

6 会員の安全対策と連帯意識の高揚等

老人クラブ活動中の事故や会員の日常生活上の事故に備えた「老人クラブ保険」の普及と会員

の連帯意識を高める仲間のしるしである会員章の普及を通して、活動強化を図る。

IV 具体的方針（県老連）

公益目的事業

1 健康づくり・介護予防活動の推進

(1) 健康づくり・介護予防活動の組織的な取組の展開

健康推進委員会を中心として、健康づくり、フレイル・介護予防活動の組織的な取組を進め、健康寿命の延伸を目指す。

- ① 三大スポーツ大会（ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク）の実施
- ・三大スポーツ大会の在り方について、令和八年度に向けて検討する。
- ② シニアスポーツ・レクリエーション活動の普及とそのための講習会の開催
- ③ いきいきクラブ体操、健康ウォーキング、高齢者向け体力測定の実施
- ④ 人材（医師や看護師、栄養士等経験者）の活用による健康づくりの推進

⑤ 市町村老連が行う「健康づくり事業」の支援

⑥ 健康づくりを推進するリーダーの養成

・「体力測定講習会」の実施
・全老連主催の研修会等への会員の派遣

⑦ 市町村などの行政をはじめ、健康づくり関係団体との連携

⑧ 全国健康福祉祭への参加

(2) 全国「健康をすすめる運動」の実践
「健康をすすめる運動」推進研修会等を通じた健康づくりの輪の拡大

2 高齢者・地域支え合い事業の推進

(1) 在宅福祉を支える友愛活動の推進

① 「高齢者ネットワーク推進事業（愛の一声・友愛訪問事業）」の推進

② 「高齢者相互支援リーダー研修会」の実施

③ 全老連主催の研修会等への会員の派遣

④ 新地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）への参画

・老人クラブの活動が、高齢

者の介護予防や生活支援に資することへの理解と周知に努め、行政・関係機関と連携・協力して事業に参画するなど、幅広い生活支援を推進する。

(2) 地域支え合い事業の推進

① こども見守り、防犯・防災、交通安全、災害等緊急時の対応等

・こどもの安全を守るため、登下校時などの見守り活動の推進

・地域や高齢者の暮らしを守るため、防犯をはじめ各種安全対策、交通安全活動の推進

② 消費者被害・特殊詐欺対策の強化

・地域のネットワークや研修会を通じて、高齢者を狙う悪質業者等による消費者被害・特殊詐欺被害の未然防止を図る。

③ 全国一斉「社会奉仕の日」の取り組みと通年活動の計画的な推進

(3) 地域の関係機関との連携

① 地域包括支援センターなど地域の関係機関との連携

による高齢者の支援

・老人クラブは、地域の高齢者の状況に精通しており、今後増加が懸念される認知症をはじめ各種情報を関係機関と共有しながら、高齢者支援を推進する。

② 行政・警察、学校・PTA、自治会、社会福祉協議会、民生委員等地域団体との連携による情報の共有及び各種制度の学習機会の拡大

③ 地域の関係者と連携した住民参加型活動への参画（生活支援・助け合い活動）

3 組織活動の強化に向けた取組の推進

(1) 会員増強の一層の推進

令和六年度からスタートした新たな「会員増強運動」を継続的・組織的に推進する。

① 女性部が主導して会員全員で取り組む活動方針の周知徹底と実践の拡大

・会員一人ひとりによる友人・知人・配偶者を始め、未加入者に対する加入の呼びかけ
・老人クラブ活動への参加呼びかけ等体験参加の促進及び地域活動への積極的な参加

② 老人クラブ活動の魅力や有用性、会員増強の意義・メリツトの発信・周知

③ 老人クラブの解散（休会、休眠）防止と支援体制の充実・強化及び未設置地域へのクラブの新設並びに未加入クラブの加入促進

④ 自治会等地域組織との連携強化、他の組織・機関と連携した活動の輪の拡大

⑤ 後継リーダーの育成

⑥ 会員増強強化月間（二月～三月）の設定

(2) 老人クラブリーダーの育成

① 「会長研修会」「事務局長研修会」など系統的な研修事業を通じたリーダーの育成

② 全国老人クラブ大会や九州ブロック老人クラブリーダー研修会及び全老連主催の研修会等への会員の派遣

(3) 若手、女性会員の登用の促進

① 若手会員や女性会員の役員への登用の拡大

・若手リーダーの養成、若手委員会の立ち上げの取り組み
・女性委員会を中心に、市町村老連の女性組織の活性化と女性役員の拡大

・各種リーダー養成研修会への若手・女性会員の参加等によるリーダーの養成及び登用の促進

② 「女性リーダー研修会」の実施

(4) 魅力ある老人クラブづくりの推進

新たな行事やサークル活動を企画するなど、単位クラブが行う生きがいややりがい、楽しみなど魅力ある老人クラブづくりを推進する。

(5) 表彰

① 県老連会長表彰、全老連会長表彰等による老人クラブ活動への貢献に対する顕彰及び意欲の喚起

(6) 市町村老連との連携・情報の共有

① 事務処理体制の整備、県老連事務局と市町村老連事務局との連携の強化、電子メールを活用した情報伝達の効率化及び市町村老連等の事務負担の軽減に努める。

・ホームページ、電子メールなど多様な情報通信手段を

活用した事務処理の推進

② 各種研修会や会議、ホームページを通じた県老連と市町村老連の情報の共有及び老連間の意思疎通・連携の強化

(7) 広報活動の推進

老人クラブの日頃の活動や魅力、意義について、会員のみなさん、地域住民や地元企業などにも広く知ってもらい、新たな仲間づくりにつなげるために、多様な媒体を活用して、以下のような広報活動を展開する。

① 県老連機関紙「福老連」の配布、研修会などを通じた情報の提供

② 単位クラブが行う行政や自治会等の関係機関、近隣の駅や病院、銀行、農協等身近な組織に対する情報提供による老人クラブ活動への理解の促進

③ 単位クラブが行う町内会の回覧板による広報誌の回覧

④ 分かりやすい紙面づくりやパソコンによる初歩的な「広報紙づくり研修会」を開催し、老人クラブの広報担当者の資質向上を図り、老人クラブ活

動の魅力の発信に努める。

- ⑤ ホームページを活用し、多様な情報を掲載して、広報活動の強化及び市町村老連との情報の共有化を図る。

- (8) 全老連や九州ブロック連絡協議会が開催する各種会議に出席する等、高齢者や老人クラブ活動・運営に係る情報収集及び連携を図る。

4 全国共通目標の推進

- (1) 会員増強への取組

全国的な取組の重点でもある会員増強について、「福岡県老人クラブ会員増強運動実施要領」に基づき、引き続き会員増強に努める。

- (2) 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」活動の推進

- ① 健康活動（健康づくり・フレイル予防活動）

- ・ 健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動の推進
- ・ 運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践

- ・ 「いきいきクラブ体操」「高齢者向け体力測定」「健康ウォーキング」の推進

- ② 友愛活動（高齢者が相互に支え合う活動）

友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動の推進

- ・ 多様な生活支援・通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援の推進
- ・ 新地域支援事業への参画推進
- ・ 認知症、孤立死防止、高齢者虐待等の学習・実践と地域関係者との連携

- ③ 奉仕活動（ボランティア活動）

「社会奉仕の日」一斉奉仕活動の推進

- ・ 高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくり

- (3) 高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

高齢者を健康で互いに支え合いながら暮らしていくことは、高齢者自身の幸せのみならず、すべての人々の尊厳が守られる社会保障制度の確立にも寄与する。人口減少と少子高齢化が進行する中において、老人クラブは、これまでの実績を生かし、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動のすそ野を広げるため、あらゆる世代と連携した地域貢献活動に取り組む。

5 制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

- (1) 老人クラブの組織強化・活動への理解促進と予算の確保

- ① 県老連、市町村老連の各段階における地方自治体、議会、一般市民に対する老人クラブ活動のPR

- ② 新たな自主財源開拓に向けた調査研究及び予算確保に向けた取組の強化

- (2) 社会保障制度等の学習と提言・提案活動

- ① 医療・介護・福祉等の社会保障制度をはじめ、交通安全、消費者被害・特殊詐欺被害、防災・防犯など高齢者に関わる課題の学習、実践活動

- ② 高齢者をめぐる制度・施策に対する提言・提案等

福利厚生・相互扶助等事業

6 会員の安全対策と連帯意識の高揚等

- (1) 老人クラブ傷害保険及び賠償責任保険の普及拡大

老人クラブ活動中の事故や会員の日常生活上の事故に備えた「老人クラブ傷害保険及

び賠償責任保険」の普及拡大に努める。

- (2) 老人クラブ会員章の普及拡大
全国の会員をつなぐ仲間のシンボルである「会員章」の普及による連帯意識の高揚

- (3) 指定旅館数の回復、利用促進
指定旅館からの賛助収益は重要な自主財源の一つであることから、新たな指定旅館の開拓を継続するとともに、会員に対する指定旅館制度の周知を行い、指定旅館数の回復に努める。

その他法人の目的を達成するための事業

7 県老連組織の運営等

- ① 社員総会、理事会、委員会、各種会議等の活性化による県老連活動の充実

- ② 公益認定法に基づく公益社団法人としての組織体制の整備

- ③ 行政をはじめ、社会福祉協議会等高齢者福祉の増進に資する関係機関・団体との連携強化

- ④ 事務局の業務量削減のため、令和八年度に向けて、事業削減の具体案を検討する。

地区からの発信

福岡地区

筑前町シニアクラブ連合会の 取り組みと今後の事業に ついて

筑前町シニアクラブ連合会

副会長 矢野 和雄



筑前町シニアクラブ連合会は、全老連の「健康・友愛・奉仕」、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を軸に事業を行っています。

令和二～四年のコロナ禍において、事業等の活動が制限される中、各単位クラブから、脱会・休会の申し出が相次いで起こりました。そのような中、会員獲得

とシニアクラブ活動の理解を得るための方法として、休会のシニアクラブの皆様にも年間行事でもある、グラウンドゴルフの月例会にお誘いを致しました。

その結果、三十二名の方々に入会頂き、「夜須友の会」を設立することができました。「夜須友の会」は、令和五年度より一つの単位クラブとして県老連、町から新規認定を受けました。今後の会員増員の事例となればと考えます。

グラウンドゴルフ、パークゴルフは年一回、町長杯を行い、予選大会には八十名以上の参加者があり、六十名の決勝進出者となっております。

また、筑前町シニアクラブ連合会の主な事業として、補助金事業である「散歩道遊歩道」の整備作業を年間十三回（延べ人数二六九名）、委託事業である「戦没者慰霊碑・忠霊塔」の清掃作業を年間十回（延べ人数一七四名）、地域社会への奉仕活動とし

て行い、地域とのつながりを大切に活動を行っています。

三輪町・夜須町の両町合併時から長年の懸案事項でもありましたシニアクラブ支部の統合に着手し、令和五年九月に支部統合推進委員会を立ち上げ、令和七年三月まで計十八回の協議を行いました。統合の目的は、支部毎に分散していた予算や事業の統合、役員の負担軽減を目的としています。また、既存事業の拡充及び新規事業の立ち上げについては、単位クラブに協力を促し、単位クラブを活性化させていくことを目的としています。今回の統合をきっかけに会員が増え、筑前町シニアクラブ連合会をさらに盛り上げていけたらと考えます。

令和六年度は、支部統合への更なる理解を求めするため、今まで三輪支部「新生学級」、夜須支部「しあわせ学級」として、支部毎に計画していた講演会等の一部を合同開催しました。その結果、参加者の増員、支部会員同士の交流につながり、令和七年度からは、「かがやき学級」として実施していきます。

令和六年度の新たな取り組みとして、「カラオケ大会」を開催

し、三十五名の出場者、二八〇名以上の観客となりました。「カラオケ大会」は、筑前町シニアクラブ連合会の取組として実施したことから、三輪支部・夜須支部の交流としても大いに盛り上がりました。

このように、筑前町シニアクラブ連合会では、さまざまな活動を通して、会員同士や地域とのつながりを大切に活動しています。今年で合併二十周年を迎える筑前町とともに、筑前町シニアクラブ連合会も統合し、楽しく活動していきます。



支え合い、声掛けあいが日常的に行われている温かな地域です。

十五年ほど前に健康づくりの推進のため、「今区健康体操」を、女性の同好会として立ち上げました。しかし、同好会での存続では長続きしないと考え、区民を巻き込んだ活動を、と区にお願いしました。その結果、老人クラブ主催で実施することになりました。

現在は毎週月曜日の午前中に公民館で健康体操をし、終了後にはサロンを追加し実践しています。

運営費は、毎月四回以上の開催を行うこと等を条件に町から助成がありますので、これを活用し参加者からは月に一〇〇円をお茶代として徴収し、お茶を飲みながら、よもやま話に花を咲かせていきます。特に、月一回の特別サロンの日には、弁当を食べながら午後三時まで楽しく過ごしています。

この頃から、サロンの日やそれ以外の日でも、男性六名ほどがマージャン・将棋にワイワイと楽しく仲間づくりをされています。今まで、男性は家族以外の方とのかかわり合いが薄

いと感じていました。地域に居場所があること、外出の機会が増えることで生活に張りが出ています。

このようにサロンを開催することにより、地域の輪が少しずつ広がっていることに喜びを感じています。

最近、健康体操の参加者や地域を担う人も高齢化し、様々な活動に支障をきたすようになってまいりました。従来の役職や活動の在り方を見直す必要があるのではないでしょうか。私たちは、地域に新しく居住された方々に対して、無関心を装うのではなく、温かく受け入れることができる地域内の雰囲気作りを目指す考えです。今後とも、人と人とのつながりを大切にしつつ活動していきたいと思

回覧		2025(令和7)年3月14日		
今区民各位		区長 平田孝雄 シニアクラブ会長 青木修一		
4月の健康サロン開設日程				
期日	曜日	時間	内容	備考
4月7日	(月)	10時～11時20分 11時20分～15時	健康体操 交流	
4月14日	(月)	10時～11時20分 11時20分～正午	健康体操 交流	交代時間は、コーヒーマシンの飲み物、特産・産物等が出るよう準備しています。
4月21日	(月)	10時～11時20分 11時20分～正午	健康体操 交流	
4月28日	(月)	10時～正午	交流	
○開催場所 公民館 ●指導者 堀内武美さん(下高橋)				
今区環境を守る会 総会		4月のミニディは、4日(金)		
3月29日(土) 午後1時～		4月の風見行きは、25日(金)		
今区シニアクラブ 総会		消防署からの講話…3月ミニディ		
4月11日(金) 午前11時～		●高齢者専用利用について		
今区 総会		●住所をゆがれた所点では無効に		
4月13日(日) 午前11時～		●病気の早期発見が重要		
※区長、副区長、調任者が交代します		●お手持ちの健康保険証をもちこ		
		●人手が必要な場合は、消防署も同様		
		●付箋も用意済み		
		●タクシー強い区制		

みんなで楽しく童謡・唱歌!

筑後市シニアクラブ連合会

女性副部長 平 勝子



筑後南コミュニケーションセンターでは、毎月第三金曜日の午後、楽しい歌声がしています。

平成十九年十一月に、公民館活動として、十四名の会員ではじまった「童謡・唱歌を楽しく歌う会」の歌声です。

牟田口和良先生の指導で、まず「筑後市歌」と「筑後市の歌」を歌い、その後、童謡・唱歌を歌いますが、評判が口コミで広がり、平成二十六年には、六十名の会員となり、市内のみならず、市外からも参加いただくようになりました。そして、いろいろなイベントへの参加要請がありました。

平成二十六年十月二十五日、さんしかふれあい祭(山柵窩・江戸時代末期の勤皇の志士、真木和泉

守保臣のちっ居跡・没後一五〇年祭)に参加しました。

また、同じ年十一月一日は、筑後市制六十周年記念式典に参加し、オープニングでちくこ児童合唱団と筑後市歌を合唱しました。十一月二十三日には、市制六十周年を記念して、筑後市歌をもっと広げようという主旨で、「筑後市歌と童謡唱歌を歌う集い」を開催し、約一五〇名の方に参加していただきました。

そして、このことが新聞に取り上げられ、それを読まれた筑後市歌の作詞者(昭和二十九年に一般公募)のご親族から「父の作った市歌が歌いつがれてうれしい」との感激の便りが届き、集いをきっかけにつなぐことができました。

また、その後、市役所では、お昼に「筑後市歌」が放送されるようになりました。

この会で使用する歌の本は、手作りりで六冊、一〇二ページ、二四九曲が収録され、それぞれ曲には番号がついています。会員増となり、歌の本が足りなくなり、会員さん達で作りました。印刷の人、ページを重ねる人、とじこむ人、背表紙をつける人と手分けし

南筑後地区

友愛・健康活動実践の

田口校区老人クラブ

大川市老人クラブ連合会編集委員
元川口校区老人会会長 古賀 政則



先生のすばらしい歌声を聞くのも楽しみのひとつです。
最後に、「ふるさと」と「今日の日はさようなら」を歌いますが、毎回約三〇曲を歌っています。
現在、平均年齢八十二才、二十五名の会員で楽しんでいきます。



私は老連便りの編集委員をしています。投稿される原稿を読ませて頂いて編集活動をしています。執筆を依頼され課題に沿うか分かりませんが、編集活動の中でユニークな取り組みをしている田口校区老人クラブのコミュニティセンターを起点とする取組みを紹介します。
取組内容として、独居老人・高齢者の手助けとして、庭の清掃・樹木の剪定・買い物の手伝い・病院への送迎・電球の取り換え等をコミニティ協議会の役員を巻き込んで取り組んでいるということです。

上記の活動は、協議会の役員が役割分担を決めているとのことで、経費等においては若干頂いての活動とのことでした。

また、あおぎり荘（介護施設）とのコラボにより、食事会、健康維持活動、その他のコラムを設けて、小学校の教室を利用しての活動をしているとのことでした。

上記の活動を見ますと、社会貢献・友愛・健康活動と、これから先の大切な活動と見えます。

老人クラブは、片道切符の人生において最後のプラットフォームであり、精一杯生きて、銀河鉄道スリーナインの列車に乗り、銀河の彼方へ旅立つことだと思いい、校区の老人会長をして居るおり、田口老人クラブ活動にちなんで私もこのような取組みをしたく模索し、田中食品会長の支援の下計画をしましたが、皆様の賛同を得られず挫折したのです。それから間もなく田中会長は銀河の彼方へと旅立たれましたが、気落ちしています。

イギリス政府が世界の多くの科学者と協力して行った調査研究によると、人間が、より豊か

な心で幸福であるためには、何が必要か、日常生活の中で実践できる五つの項目が勧められています。

- 第一は、周りや地域の人々と「つながること」。
- 第二は、「活動的であること」。
- 第三は、「関心を持つこと」。
- 第四は、「学び続けること」。
- 第五は、人に何か良きものを「与えること」。

すなわち、身近な家族や友人、地域を大切にして、人間とつながり、生き生きと活動する。社会や環境に積極的に関わり、学ぶことを怠らず、人の為に献身する。ここに豊かな心で幸福に生きるための要諦があるということです。

この研究報告を実践しているのが、田口校区老人クラブとコミュニティセンターの活動のように思います。でも、現実には老人クラブの会長・役員等のなり手がいないのと老人クラブに加入する人がいなくて、何の希望が有るのだろうかと思っています。地域とのつながりを持つことが生きる要諦だと思いい編集委員をしています。

人は自分を忘れ、そして生き

る行動をすれば、健康寿命が保たれるかと思えます。読売新聞社主の正力松太郎さんは、自己を忘れることは自己を生かすこととであり、自己に報いることになると述べています。

老人クラブの活動に参集し、自己を忘れる時間を作ったら如何なものかとも思います。

私の趣味 たけのこ掘りのことなど

大川市老人クラブ連合会
大野島南寿会 古賀 明



私の住んでいる大野島は、島の半分は福岡県大川市。あとの半分は、佐賀県佐賀市が所有し、大野島の真ん中にある南中通りに住んでいます。

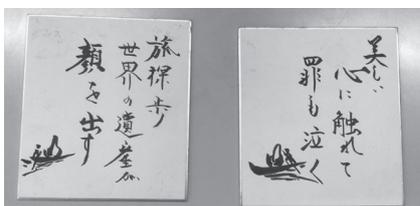
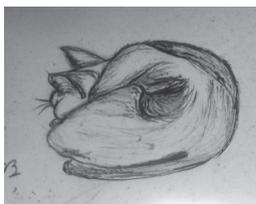
私の趣味と言えるかどうかわかりませんが、毎年たけのこ掘りを楽しんでいます。職場を退職し、遊んでいた時、新聞を

見ていたら竹林オーナーの募集が載っていたので、八女市の黒木町役場に申し込み、道からすぐのところを借り、一年間に一万二千円支払っていました。二年前に土地を広げ、今は二万二千円支払っています。自宅からは車で一時間かかります。たけのこも表と裏があり、一年交代で出てくる本数が違います。私のところは今年が表年でした。私のお掘れる予定だったので、高くと掘れる時に賃借料の分は確保するつもりでしたが、三月に入っても寒い日が続いたので山に入るのが遅れ、通路も山林の中もいのししにやられて地面はでこぼこになって歩くのがたいへんでした。山に行きはじめてから四回〜五回位は一本もとれませんでした。人が山に入ったらいのししは入らないときいていましたので、ぼちぼち立ち始めて十本くらい掘って帰れるようになりましたが、今度は人間のどろぼうが私のところは表ですが、ほかのところは裏作で、またいのししが入ってたけのこが高く売れるので三人で掘っていました。

いのしし防止の為に親類からもらったのり網を借り入れているところ、張りめぐらせていました。五〜六本位入った。三年位に賃借料を払っていると言っていました。警察に電話をするといったら、掘ったたけのこをおいて帰っていきました。妻と朝早くから掘りにいき、二十本〜三十本位掘ったら帰りは知人に配りながら帰ります。一軒に二〜三個もつていくと「初もの」「今年が高いからまだ買っていない」とか言って喜ばれるのを聞くのが好きでほとんど配ってしまいます。

たけのこは保存ができないいろいろな聞いてみましたが、湯がいてから食べる位の大きさにカットして、白砂糖をまぶしてフリーザーパックに入れ、冷凍したらいいと話しをきいたので、昨年は十個位冷凍し、食べる時はなべの中に凍ったまま入れて煮つけて食べます。また、スカスカしたところはたけのこはんの具にします。

また、自己流で俳句や川柳を作ります。自分なりに見たこと



や感じたことを筆で書きました。墨絵を描くことも好きなので、ひまなときはコピー用紙に描いたりしています。拙い文でまとまりがなく申し訳ありませんがよろしくお願ひします。

筑豊地区

会員増強運動

中間市老人クラブ連合会

福寿会会長 池上 政志



私が福寿会に入会したのは六十九歳の時で会員は三十一名いました。しかし二年後には二十五名になり、私が七十二歳で会計を任された時は二十三名まで減っていました。(その後二十二名までになった)

これではまずい何とかしなければと思い、つい妻に話しました。その時妻から「お父さん、老人会の人と近所の人を除いて顔見知りの人が何人位おると」と聞かれ、「ほとんどおらん」と答えました。その時妻が「それでは人を増やすのは無理」と答え、先ず顔見知りを増やすことを考えたほうが良いと言われて

考えた末、丁度その時自治会長より公民館の仕事の一部を手伝って欲しいと言われたことを思いつきました。

公民館を使用しているグループ(九グループ)があり、その人達と顔見知りになるよう小まめに公民館に足を運びました。そしてお茶を飲んだり、雑談したり、卓球をしたりして顔見知りになりました。

その後、色々なグループと福寿会で食事会や忘年会を行い、ゲーム・クイズ・カラオケ大会などで交流し、福寿会の現状を説明し理解してもらい、今後三年間は役職無しという約束で、「ベッピンさん」七名に四月から入会していただきました。

それから、もう一つお知らせしておきます。「福寿会の会則」で、福寿会に入会していないと公民館での活動ができないというルールがあったのですが、これをなくしました。おかげで「卓球四名」「カラオケ四名」「踊りの会二名」のメンバーが増えました。

最後になりましたが、私は十八歳から六十五歳まで会社勤め、そして六十八歳までアルバ

イト、その間、人との関わりはありましたが、その後は人との関わりが激減し大変でした。

しかし、今振り返ってみれば大変だったけれども福寿会に入っで楽しいことの方が多かったと思っています。

桂川町老人クラブ連合会の

活動報告

(健康づくりについて)

桂川町老人クラブ連合会

会長 大村 和夫



活動報告にあたり、我が桂川町のPRを致します。

私の町は福岡県の「へそ」、ほぼ中心に位置し、かつては炭鉱で栄え、今は福岡地区のベッドタウンとして発展する人口約一二、八〇〇人の町で、町内には国の特別遺跡に指定された王塚古墳があります。

この古墳は装飾古墳で、レプ

リカが古墳ドームとして一般に公開されております。古墳に關心のある方は、博多から「筑豊、福北ゆたか線」で四〇分、桂川駅北口から徒歩五分で古墳館を見学出来ます。古墳に關心のある方、ぜひ見学をお勧めします。

また、桂川町は平成大合併の最中、二市八町の合併に反対し、嘉穂郡ただ一つの町として、小さな町ながら合併せずに頑張っています。

さて、老人クラブの活動ですが、私の住居がある桂川九郎丸区は農家と新興住宅地で世帯数は一五〇世帯ですが、区の会員にならない世帯も多く、区の老人クラブ加入者は、現在男性九名、女性十一名の合計二十名となっています。

桂川町全体のクラブ数は十四クラブで、会員数は二八九名です。昭和五十二年時点では三十地区で約一、二〇〇名の組織でした。高齢(六十歳以上)人口は約四、〇〇〇名に近づいており、高齢社会なのにクラブの加入者は減少傾向です。

九郎丸クラブの活動は、三か月に一回の定例会と公民館掃除・

お宮掃除を中心にしたお茶飲み会が主なものです。通学路に面したクラブ員は、朝の「挨拶運動」を行い子供たちとの触れ合いに努めています。

町の老人クラブ連合会活動は、ペタンク大会とグラウンド・ゴルフ大会が中心で、グラウンド・ゴルフ大会は年二回実施しています。(参加者は各大会約一〇〇名)

また、十一月には演芸大会を実施、十二月には学童保育の小学生を招待して桂川小学校体育館で体育大会を実施します。参加者全員での盆踊りや玉入れゲームで学童たちに触れ合う喜びと、パン食い競争に夢中になる子供たちから元気をいただき、会員も笑いあいの体育活動で、土曜保育活動の援助にもなるという有意義な活動になっています。

そして、町連合会活動のメイソングが一泊研修旅行です。昨年は久留米市美術館、筑後川温泉「桑之屋」に一泊宿泊(三十名参加)。楽しい健康づくりの宿泊と見学研修を実施。「心の健康づくり」でした。宿泊の宴会はにぎやかな会食となりました。

一泊の研修旅行については、一昨年度は平戸温泉など気軽に参加出来る旅行を実施しています。昨年度は五十名の大所帯でしたので、看護師さんまで参加頂きバス二台の楽しい研修会を実施しました。

旅行にはご主人が車椅子を利用しているご夫婦も参加しましたが、会長始め全会員参加に反対する方もなく、皆で車いすを交代で押しながら観光致しました。笑顔のご夫婦を見て、もし私達が車椅子を利用するようになっても、この会にいれば旅行にも参加できるのだと、安心致しました。

令和七年一月には日帰り女性部研修を実施しました。行先は篠栗町の「博多明太ヤマヤ工場」、昼食は各種明太の食べ放題で、五十七名の参加者は楽しく食事して腹いっぱいになりました。午後は宮崎宮と博多の櫛田神社の参拝で、正月のお宮参りも楽しみました。

老人クラブの活動が楽しく健康第一の活動になるように、単位クラブの十四名の会長と連合会役員が協議して、元気が一番

「笑顔が財産」であるとの考えに基づき、健康づくりに邁進していきたいと思っております。

京築地区

私の人生は卓球と健康

豊前市老人クラブ連合会

副会長 吉田 英助



私は高校を卒業後、母校県立築上東高等学校で卓球の指導を始めて六十年余り、卓球のコーチをしてきました。他に高校三校と豊前築上の中学校五校で子どもたちに卓球で接してきました。

私の指導は部員と心を通わせ、気持ちよく取り、そして私のスポーツに対する考え方を理解してもらうことを第一に行いました。だから、部員だけではなくその子のお父さんやお母さん

になるような気持ちで接しました。時には厳しく、時には楽しく指導しました。だから、選手が勝った時には一緒にうれし涙を流したことを思い出します。七十歳を過ぎて自分自身のことを考え始めて自分の人生を振り返ると、一番に残るのは子どもたちと苦しいときや楽しい時を卓球生活の中で過ごした思い出です。また、毎日の練習で自分の体が健康であったこともよかったです。

今年(令和七年)十月には八十三歳になります。今は老人会でお世話になっています。そして卓球の練習を週に三回、ほかに朝のグラウンドゴルフ、昼には上毛町でペタンクを、さらに夜は週に一回、教え子と卓球です。とても元気で頑張っています。

老人会の役を引き受けて思うのが、高齢になった時一番大事なことは何なのかということだと思います。今の一般的な家庭はお年寄りと一緒に住まなくなりました。ある中学校の企画で高齢者と中学生がボッチャで交流会を行いました。実際にボッチャをした

後、中学生とひびぎを交えて懇談もしました。若い人たちとの懇談は若い時の自分を取り戻したようでまた頑張りたいたいという気持ちになりました。

今の老人会は六十歳ぐらいの世代がなかなか入会してくれません。このままではその世代が八十歳ぐらいになると世の中で孤立してしまうのではないのでしょうか。だからこそ老人会は大切だと思うのです。昔は井戸端会議で漬物でも食べながらいろいろな世間話をし、お互いにおせっかいをしていましたが、そういう光景も少なくなっています。

まずは、自分なりに心と体を整え、そして老人会組織をしっかりとし充実させて高齢者の孤独を防ぎ、若い人たちとも交流して、横のつながりを大切にしていきたいと思えます。皆さん、生涯現役です。

レッツダンス

豊前市老人クラブ連合会

豊前市老連会長 西元 弘子



豊前市は、福岡県の東端に位置し、南に修験道の遺跡で知られる求菩提山、天然記念物「ツクシヤクナゲの自生地」のある犬ヶ岳をひかえ、ここに源を発する岩岳川を中心に豊前平野が扇状に開け、北は波静かな周防灘に面しています。自然豊かな美しいところでは有りますが、人口減少、老人化率の上昇、そして老人クラブ会員の減少と、元気の無さが気にかかります。

そんな中、老人クラブ会員が楽しく参加できる教室を作りたいと思ひ、昨年度九月に市老連主催のフォークダンス教室を開設しました。

新しく女性理事に、フォークダンスを教える資格を持った方

が加わり、良い機会を頂いたので、四月より指導者となる女性理事に話を持ち掛け、曜日決めや、場所の確保などの下準備を始めました。

また六月の市老連だよりには、新しく開催されるフォークダンス教室の紹介を含む、太極拳教室、皿回し教室、押し花教室の記事を載せて、各教室の取材にも行きました。そして八月に二回プレオープンを行い、九月からの開講となりました。初日は他の女性委員の協力も有って、一〇人ぐらいからのスタートでしたが、その後人数は増えたり減ったりしながらも、今年度も順調に教室運営ができています。

音楽に合わせて体を動かすことは本当に楽しいことだと痛感します。上手下手にとらわれず、仲間と一緒に踊れることが楽しくてたまりません。ある時は青春時代のチェリッシュの曲を、お正月には「春駒」、三月は東日本の震災を悼んで「花は咲く」を踊りました。難しいステップは脳活にもなり、フォーク調の可愛いスカートを着て、若返った気分です。

レッツダンス！笑って踊って、会員増強につなげます



令和六年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」報告

福津市シニアクラブ連合会

副会長 山田 宏子



八十七名でした。

初日、全国老人クラブ連合会、松島紀由常務理事からの挨拶と「高齢者を取りまく状況とこれからの老人クラブ活動」についての基調説明がありました。

その後、講義(1)「地域で取り組む健康づくりと支え合い」のテーマで国立女性教育会館萩谷奈津子理事長からの講義でした。

続いて、栃木県下野市老人クラブ連合会長・横浜市南区老人クラブ連合会女性部長二人からの事例発表があり、その後二十一のグループに分かれ情報交換をおこないました。

私のグループは宮城県女川町・川崎市・神戸市垂水区の方たちと健康づくり・支え合い・助け合い活動について三十分と短い時間でしたが、他県地域の活動の取り組みなどで、話が進めら

れました。

神戸市垂水単位クラブの助け合い事業では、ゴミ出しや庭木の剪定、買い物などで、項目ごとに料金を設定し活動員に渡されているという取り組みには、関心を寄せました。

講義(2)「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」一〇〇歳をめざして自分の足で歩こう！をテーマに、武井正子名誉教授からの講話です。高齢者の運動不足の影響は

① 関節の動きが悪くなる。

② 安静状態が続くと足腰や大腿部、臀部などの筋肉が減少、

屈筋より伸筋が減少。

③ 骨粗しょう症が進行する。

④ 静脈血栓症になりやすい。

⑤ 心肺機能、消化機能の低下や起立性低血圧になりやすい。

そうならないように、「いきいきクラブ体操」は、気づきの体操、脳も活性化します。という事で椅子に座っての体操を全員で行いました。

二日目の講義前に、福岡県老連より参加の築上町老人連合会

長西畑イツミさん、筑後市シニア連合会副会長近藤キヌヨさんとの三人で「いきいきクラブ体操」を、気が引けましたが、会場の壇上で体操をおこないました。

陰で県老連職員松田ルミ子さんのフォローで、無事に役をはたす事ができました。

講義(3)「高齢期の食生活の在り方について」東京都健康長寿医療センター研究所の本川桂子さんから、フレイル予防を基軸とした栄養ケアについて。

講義(4)「上手な医療のかかり方」日本医師会常任理事の松岡かおりさんから地域医療や医療費の仕組み。

講義(5)「オーラルフレイルの予防について」東京科学大学院教授松尾浩一郎さんから歯と口腔の健康管理や維持の目的など、口腔・栄養・運動のセットの一体的な取り組みが健康寿命を延ばすことに繋がっていくという口と全身の関係などの講話でした。

今回のセミナーで、健康づく

十二月六日・七日の二日間、全国老人クラブ連合会主催で、霞が関の全国社会福祉協議会「灘尾ホール」でセミナーが行われました。

従来之三つのセミナー(女性リーダーセミナー・健康づくり中央セミナー・在宅福祉を支える友愛活動セミナー)が事業見直しにより統合されて、今回のセミナー開催になったようです。参加者は三十六都道府県からの

りや地域支え合いをメインテーマにした五つの各講義では、高齢者の日常生活の中で意識を持ちながら取り組むことの再確認ができました。また、同じ目的で地域差はあるなか活動されている全国から集まった方々との出会いがあり、情報交換がなされたことは、とても有意義な二日間でした。

このセミナー開催での学びを、今後の活動に活かし取り組んでいきたいと思っています。

筑後市シニアクラブ連合会

女性部長 近藤 キヌヨ



健康づくりの講座は①高齢者の運動による健康づくり、②高齢者の食生活のあり方、③上手な医療のかかり方、④オーラル

フレイルの予防の四講座がありました。私は、高齢者の食生活のあり方の講座で、学んだことを報告します。

わが国では、少子高齢化、本格的な超高齢化社会に向かっていきます。私たちは一〇〇歳を目標に、フレイル、オーラルフレイル（口腔機能低下）対策を取り組む必要があると思います。

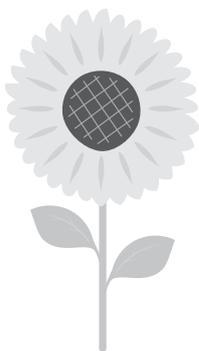
食生活では、年齢が高くなるほど、たんぱく質の摂取は不可欠です。特にフレイルの人には効果的です。摂取エネルギー当たりの、たんぱく質の量が多いほど、骨格・筋量（除脂肪体重）の低下率が少なくなります。

たんぱく質の効果的なとり方として、筋肉を効率よく作るには、三度の食事（朝食・昼食・夕食）を、均等に食べること。たんぱく質だけでなくビタミン、ミネラル分も含めて、さまざまなたんぱく質を、バランスよくとる食生活が望まれます。

フレイルとは加齢に伴い、心と体が徐々に弱り、病気になるやすくなり、要介護状態へ近づいてい

く状態を言います。オーラルフレイルとは、口腔の衛生状態、口腔の乾燥状態、咀嚼能力、飲み込む（嚥下）に問題があり、舌の力、噛む力、唇や舌の運動力が、弱い状態を言います。いつまでも健康を保つ為には、栄養のある食事を、しっかり噛んで食べ、口の健康（意識）を保つこと、歯ごたえや食感を楽しみながら、適切な栄養が取れる、美味しい食事を心がけることが大切です。「おいしく、かむかむ、ごっくん」です。

栄養・口腔・運動は、高齢者の健康づくりにとって、互いに関連性があり、一体的に取り組む必要があります。全国での取り組みを、地域に持ち帰り、運動として、地域に広めていきたいと思いましたが。



築上町老人クラブ連合会
会長 西畑 イツミ



十二月五日・六日に標記セミナーに参加した時の報告を簡単に述べます。

日時

令和六年十二月五日（木）・

六日（金）

開会 十一時

閉会 十六時

会場

全国社会福祉協議会

「灘尾ホール」

新霞が関ビルロビー階

福岡県は事務局一名と山田さん、近藤さんと私の四名が参加しました。

本セミナーは健康づくりや地

域の高齢者の健康づくり・生活支援を総合的に学習する機会を提供し、老人クラブリーダーや活動の協力者を育成し、活動のすそ野を広げることを目的に開催されました。

松島紀由全国老人クラブ連合会常務理事、清水修厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課課長補佐の二人のあいさつがありました。

基調説明は松島紀由全国老人クラブ連合会常務理事の「高齢者をとりにまく状況とこれからの老人クラブ活動」について説明がありました。

講義①地域支え合いでは「地域で取り組む健康づくりと支え合い」と題して、国立女性教育会館理事長萩原なつ子氏の話。

新しくて難しい「くらしのこまりごと」の増加と新しい法律ができたこと、持続可能でリスクに強い誰ひとり取り残さない地域の実現が求められている。

事例発表「健康づくり・介護予防活動、生活支援の取り組み

について」では栃木県下野市老人クラブ連合会会長佐藤善行氏が、「みんなで仲よく元気にからだを動かそう しもつけ元気はつらつ体操の取り組み」について発表。横浜市南区老人クラブ連合会女性部長伊藤静江氏は、「友愛活動から地域支え合いへ見守り活動を通して見えてきたもの」について発表。

講座②健康①(運動)では、「高齢期の運動による健康づくり」について順天堂大学名誉教授武井正子氏が、運動のしかたの注意点や動作の効能について、足の上げ下ろしにも意味があること、続けることが大事と話された。

講座③健康②(栄養)では、「高齢期の食生活のあり方」について東京都健康長寿医療センター研究所本川佳子氏が三食で食べられなかったら間食で取るように、特に蛋白質を取ること、気をつけるようにと話されて、三食バランスよく取るように気をつけたいと思いました。

講座④健康③(医療)では、「上

手な医療のかかり方」について日本医師会常任理事松岡かおり氏より話がありました。

健康寿命を延ばすことは生涯現役を目指すことにもなる。二〇四〇年までに健康寿命を三年延ばすことを目標にしている。救急車を適正利用してほしいことを話されていました。

講座⑤健康④(歯・口腔)では「オーラルフレイルの予防」について、東京科学大学大学院松尾洋一郎教授より八〇二〇運動について話されました。八〇二〇運動とは、八十歳までに二十本の歯を残すことを言う。歯を残すためには歯の手入れが大切。食べ物をよく噛むことは歯がとても大事になってくる。オーラルフレイルの予防には、自分の歯でものを噛むことが大切だということを話されました。

二日間にわたって盛りだくさんのお話に驚くやら、またなるほどと納得することばかりでした。

人生一〇〇年時代、健康第一に過ごすことの大切さをひし

ひしと感じたセミナーでした。一〇〇歳になってもからだを動かし体力を維持し、いつまでも自立し自分の足で歩くことを目指しましょう。

おわりに

セミナーの開始時間に間に合わないで、前日の午後県老連事務局の松田さんと私、池田さんと近藤さんと福岡空港に集合。一路羽田空港へと出発。羽田についてホテルへ。

夕方東京駅やその周辺を散策。翌日会場に予定通り行くことができました。これも松田さんの案内のおかげです。本当にお世話になりました。

老人クラブ活動が多方面に亘り必要不可欠であることを、改めて感じました。

セミナーに参加させて頂いたことに感謝、感謝です。



「会員増強運動」令和7年度における市町村老連会員増強運動実績一覧

平成26年度から5年間取り組みました「福岡県3万人会員増強運動」に引き続き、令和元年度からは新たな「会員増強運動」に取り組んできました。令和6年度からも要綱を一部改正して引き続き取り組んでいますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

連合会名	会員数の状況			会員増 クラブ	増減無 クラブ	会員減 クラブ	解散 休止	新設 復活
	令和7年度	令和6度	増減					
1 朝倉市	2,988	3,893	-905	10	5	49	11	0
2 筑紫野市	1,751	1,903	-152	10	7	24	4	0
3 春日市	1,463	1,510	-47	7	4	17	0	0
4 大野城市	1,631	1,657	-26	12	4	12	1	0
5 宗像市	940	1,098	-158	8	4	13	3	0
6 太宰府市	1,066	1,006	60	9	2	11	0	1
7 糸島市	3,833	4,031	-198	25	17	39	4	4
8 古賀市	910	983	-73	6	6	11	1	0
9 福津市	1,567	1,674	-107	19	5	12	3	0
10 那珂川市	586	608	-22	2	7	8	0	0
11 宇美町	171	327	-156	0	0	7	4	0
12 篠栗町	684	745	-61	4	0	13	0	0
13 志免町	580	670	-90	3	0	8	2	1
14 須恵町	931	962	-31	5	3	13	0	0
15 新宮町	638	698	-60	0	5	8	1	0
16 久山町	527	519	8	4	0	3	0	0
17 粕屋町	1,032	1,106	-74	5	2	11	1	0
18 筑前町	1,142	1,314	-172	1	5	16	0	8
19 東峰村	392	403	-11	1	1	6	0	0
20 久留米市	12,827	13,618	-791	56	49	128	9	1
21 八女市	3,564	4,085	-521	18	11	67	11	1
22 筑後市	1,132	1,273	-141	4	3	21	1	0
23 小郡市	829	915	-86	3	4	9	2	0
24 うきは市	2,985	3,374	-389	12	14	45	6	1
25 広川町	1,666	1,705	-39	8	3	16	0	0
26 大刀洗町	1,380	1,423	-43	6	5	14	0	0
27 大牟田市	475	457	18	3	5	9	0	1
28 柳川市	6,990	7,718	-728	29	28	85	9	1
29 大川市	3,280	3,479	-199	8	55	14	4	0
30 みやま市	1,130	1,276	-146	7	4	19	1	0
31 大木町	2,434	2,502	-68	7	15	19	0	0
32 飯塚市	2,080	2,357	-277	14	17	38	8	1

連合会名	会員数の状況			会員増 クラブ	増減無 クラブ	会員減 クラブ	解散 休止	新設 復活	
	令和7年度	令和6年度	増減						
33	田川市	957	1,088	-131	0	2	29	3	0
34	嘉麻市	2,165	2,177	-12	18	24	30	0	2
35	中間市	307	405	-98	2	2	10	3	0
36	宮若市	1,523	1,701	-178	5	7	20	3	1
37	芦屋町	435	461	-26	2	4	9	0	0
38	水巻町	546	691	-145	7	2	16	3	0
39	岡垣町	1,043	1,090	-47	2	6	19	0	0
40	遠賀町	879	878	1	3	2	3	0	0
41	小竹町	282	288	-6	5	1	4	0	0
42	鞍手町	490	512	-22	3	0	9	0	0
43	桂川町	289	305	-16	5	1	8	0	0
44	香春町	460	444	16	6	4	4	0	0
45	添田町	435	514	-79	3	2	9	2	0
46	福智町	2,982	3,064	-82	2	20	44	0	0
47	糸田町	149	148	1	3	4	2	0	0
48	川崎町	527	531	-4	6	4	8	0	0
49	大任町	451	446	5	0	15	0	0	0
50	赤村	179	173	6	2	0	4	0	1
51	行橋市	4,034	4,400	-366	11	20	47	7	0
52	豊前市	1,614	2,247	-633	5	17	16	13	0
53	苅田町	2,728	2,950	-222	1	2	27	1	0
54	みやこ町	3,087	3,133	-46	16	11	25	0	0
55	築上町	804	960	-156	4	2	15	3	0
56	吉富町	169	158	11	2	0	4	0	0
57	上毛町	627	631	-4	5	6	11	0	0
	合計	90,766	98,684	-7,918	424	448	1,138	124	24

未広鶴と日の丸

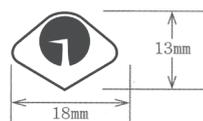
鶴（高齢者）が、両翼を扇（未広）状に広げて、日章（日本）を担っている図、すなわち、高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。

色彩 金メッキ入り・高級七金宝製

内側の円（日章）が赤。外側の鶴が白。
外周の線を金色とする。

タック式は、会員章の針を布地に差し込み、裏側からその針を止め金の穴に差し込んで固定します。
※ピン止め式もあります。

会員章



タック式



会員章を胸に活動の輪を
広げましょう。

おねがい

〈お申込み・お問い合わせについて〉

①会員章にはタック式とピン止め式の2種類があります。

②お申込み・お問い合わせは、福岡県老人クラブ連合会（TEL092-582-9860）へお願いします。

1口 1,000円

福岡県老人クラブ連合会役員

役 職 名	氏 名	地 区 名	備 考
会 員 (代 表 理 事)	松 栄 磐	北 筑 後	久留米市老連会長
副 会 員 (理 事)	岡 本 穎 和	福 岡	福津市シニア連会長
〃	小 野 晃	南 筑 後	大牟田市老連会長
〃	田 中 憲 司	筑 豊	飯塚市老連会長
〃	中 島 章	京 築	行橋市老連会長
〃	西 畑 イツミ	京 築	築上町老連会長
〃	猿 渡 春 子	南 筑 後	大牟田市老連女性部長
常 務 理 事	飯 田 みゆき	事 務 局	県老連事務局長
理 事	井 本 五 男	福 岡	朝倉市シニア連会長
〃	里 村 廣 志	福 岡	糸島市シニア連会長
〃	小 野 田 美 智 子	福 岡	春日市シニア連女性部長
〃	諫 山 茂 樹	北 筑 後	うきは市老連会長
〃	綾 戸 信 之	北 筑 後	広川町老連会長
〃	井 上 初 美	北 筑 後	大刀洗町シニア連女性部長
〃	大 村 和 夫	筑 豊	桂川町老連会長
〃	古 瀬 篤 子	筑 豊	中間市老連女性部長
監 事	田 中 秀 行	北 筑 後	筑後市シニア連会長
〃	西 元 弘 子	京 築	豊前市老連会長

財産管理運用委員会委員

地 区	氏 名	備 考
役 員	松 栄 磐	県 老 連
	岡 本 穎 和	県 老 連
	小 野 晃	県 老 連
	田 中 憲 司	県 老 連
	中 島 章	県 老 連
	西 畑 イツミ	県 老 連
	猿 渡 春 子	県 老 連
福 岡	福岡 力太郎	那珂川市シニア連
北筑後	野 上 隆 義	八女市シニア連
南筑後	柿 野 誠	柳川市老連
筑 豊	荒 谷 美 知 郎	水巻町老連
京 築	八 並 智 由	苅田町老連

女性委員会委員

地 区	氏 名	備 考
役 員	西 畑 イツミ	県 老 連
	猿 渡 春 子	県 老 連
	小 野 田 美 智 子	県 老 連
	井 上 初 美	県 老 連
	古 瀬 篤 子	県 老 連
福 岡	藤 本 秀 子	宗像市シニア連
	山 田 宏 子	福津市シニア連
北 筑 後	大 隈 利 子	八女市シニア連
	松 下 純 子	小郡市老連
南 筑 後	古 賀 政 子	大川市老連
	東 原 幸 子	みやま市老連
筑 豊	米 加 田 正 子	遠賀町老連
	川 野 幸 子	遠賀町老連
京 築	長 岡 淳 子	行橋市老連
	福 田 寛 子	吉富町寿連

健康推進委員会委員

地 区	氏 名	備 考
役 員	綾 戸 信 之	県 老 連
	小 野 田 美 智 子	県 老 連
福 岡	倉 地 美 智 雄	大野城市シニア連
	嘉 藤 正 昭	古賀市シニア連
北 筑 後	寺 崎 敦 子	久留米市老連
	東 多 喜 子	うきは市老連
南 筑 後	三 小 田 勲	大牟田市老連
	松 尾 正 幸	みやま市老連
筑 豊	栗 野 良 一	嘉麻市老連
	森 利 勝	宮若市老連
京 築	藤 田 寛	豊前市老連
	井 上 哲 也	みやこ町老連



左から松栄県老連会長、松尾会長、飯田県老連常務理事兼事務局長

今年度の春の叙勲で、みやま市老人クラブ連合会の松尾正幸会長が、瑞宝章六つの中で三番目に位置する瑞宝中綬章を受章されました。

私たち老人クラブにとっても大変名誉なことですので、地元紙「有明新報」に掲載された記事を転載して紹介します。

瑞宝中綬章を受章
 みやま市老人クラブ連合会 松尾 正幸会長

〔2025年 春の叙勲〕 教員 1 万人を輩出

佐賀大学の文化教育学部長、付属小中学校の校長、幼稚園園長と教育者一筋。大学では幼稚園や小中学校の教員を要請し「約40年間でおよそ1万人を輩出し、国力になっていると思う。国民のために役に立っており、それに対する勲章。私個人というよりも組織の代表として頂くものと思う」と受章の弁を語る松尾さん。

大学に入学した時、先輩から無理やりたばこを吸わされ倒れた。それ以来、たばこが人体に与える影響を考えるようになり、欧州の喫煙状況を研究。学生への禁煙教育にも力を入れた。教育学者の視点から禁煙と受動喫煙についてまとめた著書を出版。学校で教育をするリーダーのテキストとしても活用されている。

地域貢献活動にも積極的に取り組む。室町時代から受け継がれ、全国で唯一現存する幸若舞＝国の重要無形民俗文化財＝が毎年1月20日、地元の大江天満神社に奉納されており、観客の前で解説している。

幸若舞を初めて見に来た人から「重要文化財と思って来てみたが全然分からない。面白くない」と言われて「誰にでも分かりやすい解説が必要では」と幸若舞の特色や意義などを学び、二十数年前から観客の前に立つ。

現在、市老人クラブ連合会の会長。福岡県知事から「ふくおか子育てマイスター」に認定されている。

みやま市瀬高町大江。八十歳。

2025年度 指定旅館のご案内

指定旅館をご存知ですか？

指定旅館は、老人クラブ会員の皆さんが会員相互の親睦を図る場として、老人クラブ会員限定のサービスの提供が可能な施設をご案内する福岡県老連の福利厚生事業です。

研修旅行や家族旅行の際にご利用いただくために、毎年度全ての指定旅館を掲載した「指定旅館のご案内」（カラー印刷25ページ程度）の冊子を全部の単位老人クラブに配布しています。

○個人情報保護法との関連

- ・ 指定旅館と福岡県老連は、福利厚生事業のため福岡県老人クラブ名簿を共同利用しています。
- ・ 「指定旅館のご案内」の末尾に指定旅館の個人情報管理責任者の氏名を記載しています。この情報管理者の責任において、転写の禁止・情報漏えいの防止など個人情報を管理しています。

- ※ 申込みの際に、福岡県老人クラブ連合会会員（単位老人クラブ名等）であることを伝えてください。
- ・ 指定旅館からの賛助収益は、県老連の事業を実施するための大きな財源となっております。積極的にご利用いただきますようお願いいたします。
- ・ 2024年度の指定旅館から退会された旅館・ホテルがありますので、「2025年度指定旅館のご案内」をよくご確認ください、ご利用ください。

指定旅館の手引き

1. 直接、「指定旅館」へ電話し、まず、次のことを伝えてください。

- ① 「福岡県老人クラブ連合会」の会員であること（必須）
- ② 市町村名、単位老人クラブ名、申し込み代表者名・連絡先
- ③ 利用日時（宿泊か日帰りか）、利用人数（男性○人、女性△人）
- ④ 希望するプランまたは予算（食事は2食か、3食か、4食か）
- ⑤ グラウンドゴルフ場、会議・研修室、送迎などの特別な希望
- ⑥ （必要に応じて）見積書を送ってもらえるかどうか



2. 指定旅館側の説明（見積書）を確認し、申込み時には、次の点にご留意ください。

- ① 見積書（特別な希望の費用を含む）が、予算や想定額の範囲内かどうか
- ② 特別な希望に、伝えられなかったかどうか
- ③ 人数変更やキャンセルを申し出る際の条件
（申し出期間およびキャンセル料の割合）

3. 送迎バスの利用については、指定旅館側の説明を丁寧に聞き、無理な要求をしないようにしてください。（道路運送法上の規制・制限があります）

2025年度

親睦旅行は指定旅館で決まり!

県名と 位置番号	指 定 旅 館 名	住 所	電話番号 F A X 番号
福 岡	①  甘木館	838-0068 福岡県朝倉市甘木2091	0946-22-3344 0946-24-1067
	② 夕日の見える割烹宿 和風旅館 華杏弥太楼	811-3521 福岡県福津市勝浦530-2	0940-62-3282 0940-62-3941
	③  筑後船小屋 国民宿舎 公園の宿	833-0015 福岡県筑後市津島2108-1	0942-42-1126 0942-42-1125
	④  筑後川温泉 つるさ荘	839-1405 福岡県うきは市浮羽町古川1096-1	0943-77-3181 0943-77-3605
	⑤  花景色	839-1405 福岡県うきは市浮羽町古川1097-1	0943-77-2110 0943-77-2079
	⑥  自家源泉かけ流しの宿 開湯60周年 筑後川温泉 清乃屋 ミシュランガイド掲載	839-1405 福岡県うきは市浮羽町古川1099-3	0943-77-2188 0943-77-3270
	⑦ 筑後川温泉 ふくせんか	839-1405 福岡県うきは市浮羽町古川1099-8	0943-77-3131 0943-77-7450
	⑧ 温泉、料理、観光と笑顔でおもてなしの宿 筑後川温泉 川畔のお宿 桑之屋	839-1405 福岡県うきは市浮羽町古川1099-10	0943-77-2148 0943-77-2700
	⑨  KAMENOI HOTEL 魚の井ホテル 柳川	832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1	0944-72-6295 0944-72-6296
	⑩  CARNAPARK 花立山温泉	838-0821 福岡県朝倉郡筑前町上高場795	0946-23-0001 0946-23-0011
熊 本	⑪  スタッフ一同お待ちしております ホテルセキア RESORT & SPA	861-0804 熊本県玉名郡南関町大字関村1556	0968-69-6111 0968-69-6116
	⑫ 天然温泉の宿 玉名ファミリー温泉旅館	865-0061 熊本県玉名市立願寺428	0968-74-3888 0968-74-3889
	⑬  玉名温泉 心づかしの湯	865-0061 熊本県玉名市立願寺東段656-1	0968-72-7777 0968-72-7783

※詳細な内容については、各単位クラブに配付しております「2025年度 指定旅館のご案内」でご確認ください

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
- ②単位老人クラブ名
- ③保険担当者氏名
- ④郵便番号
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦全会員数
- ⑧加入予定人数
- 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

お問い合わせ先
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

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで

土、日、祝祭日、
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。