もっと楽しく。もっと生き生き。

No.31
平成18年1月1日

生き生きだより

老人福祉センター寿楽荘内
蒲郡市大塚町山ノ沢13-14
tel.&fax 0533-59-7411
●発行／蒲郡市老人クラブ連合会　教育部

◆主な内容◆

○表紙・・・・・・・・・・・・・・p.1
○市長及び会長のあいさつ・・p.2
○健康スポーツ部・・・・・・・p.3
○女性部・・・・・・・・・・・・p.4
○交通安全部・・・・・・・・・p.5
○演芸部・・・・・・・・・・・・p.6
○教育部・・・・・・・・・・・・p.7
○写真・・・・・・・・・・・・・p.8
○会員の広場・・・・・・p.9～p.11
○シルバーライフと傷害保険・・p.12

平成17年度
蒲郡市老人クラブ連合会
役員名簿

役職	氏名
会長	吉見敏雄
副会長	草次　清
副会長	小林すみ代
副会長	石田昭一
会計	竹内種吉
理事	小田善一
理事	鈴木俊悦
理事	三田　武
理事	山本　薫
理事	山本米子
監事	村上悦男
監事	倉橋市三

年頭のご挨拶

蒲郡市長　金原久雄

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかな新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。おかげをもちまして「市民の皆様の声を大切にする市政」を着実に進めることができましたことを心から感謝申し上げます。新年を迎え、新たな思いで蒲郡市を更に発展させ後世に引き継ぐ責任を強く持ち、現状をしっかり見極め、市政運営に取り組んでまいります。

本年におきましても、国と地方の税財政改革による補助金削減など本市の財政状況は、依然として厳しい状況にありますが、市政全般にわたり可能な限り見直しを行い、少子・高齢化対策に対応した福祉や教育、環境整備など市民生活に直結した分野の取り組みを優先的に進めてまいります。

平成十二年四月にスタートしました介護保険制度でありますが、昨年の制度改正により、今年四月から再スタートすることになります。

制度改正の主なものとしては、高齢者の誰もが住み慣れた地域でその人らしい生涯を送れるように地域ぐるみで高齢者の生活を支える体制が必要とされました。又、高齢者が要介護状態にならないよう、日常的な健康管理や予防対策が必要となってきており総合的・包括的なマネジメントを行う地域包括支援センターを構築していきます。

一方、健康で元気な高齢者の皆さんへの対策として、健康づくり・生きがいづくりや積極的な社会参加が促進されるよう介護予防の普及啓発に努め、皆さんのニーズを的確に捉え、必要とされるサービスを提供してまいります。

本年も創意と工夫を重ね、経験豊かな皆様のお知恵をお借りしながら、市民福祉の向上に勤めてまいります。変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

蒲郡市老人クラブ連合会
会長　吉見敏雄

新年あけましておめでとうございます。会員のみなさまには清々しく新年をお迎え、ご健勝のことと心からお祝い申し上げます。日頃は、蒲郡市老人クラブ連合会の運営につきまして、温かいご理解と格別のご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。さて、我が国の社会は急速な少子高齢化が進み、社会は今、大きな変革期を迎えています。又、行財政においては長引く経済不況に加え、国、地方自治体の財政事情の悪化がすすみ、介護保険の見直し、年金制度の見直し、税制の見直しなど、多くの課題の解決に向け検討がなされようとしています。こうした状況の中、私達老人クラブは超高齢者時代を背景に、今日は何を成すべきかと、幅広く問われるとともに高齢者自ら結束して、社会の活力となることが急務と思われます。日々の活動は、現状の社会情勢を踏まえて高齢者の健康保持と増進をはかり、別居生活や寝たきりなど、いろいろな生活課題を抱える高齢者が増加している現状にかんがみ、介護予防、生活支援などの取り組みと一層推進していく必要があります。又、二十一世紀の地域社会の担い手として積極的に、健康、友愛、奉仕の三大運動を推進展開し、社会の要請に応えていくことが重要であります。おわりに臨み、会員のみなさまのご健勝とご多幸を心からお祈りし、併せて蒲郡市老人クラブ連合会の発展に、なお一層のご支援を賜わりますことを切に望んで新年のごあいさつとさせていただきます。

健康スポーツ部

健康スポーツ部

副部長 桑下政昭

健康スポーツ部は、現在石田部長を代表に各地区より十三名の構成にて市老連グラウンド・ゴルフの大会運営を行っています。発足当初は大会の運営に就いて、参加会員の方々も初心者・経験者の混合の組合せで果して参加者の方々に楽しんで頂けることが出来るかと不安でしたが、蒲郡グラウンド・ゴルフ協会の役員の方々の指導協力を得て、我々役員一同も不馴れながら大会運営に努力した結果、参加会員の方々にもこのような運営方法でグラウンド・ゴルフを楽しむ事が出来るのだと理解していただき次の開催に自信を得た次第です。以来平成十七年度の第八回市老連大会には二百二十名の多数の参加を頂きました。担当の役員もそれぞれの役割分担等に自信を持って運営出来る様になりました。又、会員の方々も市外の大会等にも積極的に参加出来る様にもなり入賞者も増え、着実に技量も向上して参りました。尚、現在健康スポーツ部のグラウンド・ゴルフの年間の大会は、

●市老連主催の春と秋の大会(浜町グラウンド)
●県老人スポーツ大会(あいち健康の森公園)
●東三河地区大会

いずれも平成十八年も開催され、特に東三河地区の場合は蒲郡で開催予定ですので、会員の方々には大いに今から楽しんで、目標の一つにしてくださるよう、お願い致します。先日グラウンド・ゴルフの年報誌の県外の協会の人のモットーに「マモル」と記載されていました。「マモル」即ちマナー、モラル、そしてルールの遵守とあり、まさに我々健康スポーツ部理事一同が日常練習の時にも皆さんにお願いしていることが同じで、意を強くした次第です。健康スポーツ部のグラウンド・ゴルフは市老連の会員ならだれでも参加出き、初心者でも一回参加すれば、ルールは簡単ですぐに仲間の輪に入り込め楽しんで取り組めるスポーツですので、年々参加会員も増加しています。又、技量の向上の速さにも驚いている次第です。今後も会員の皆様には「マモル」をモットーにして生涯のスポーツとして楽しんで頂く事をお願い致します。

第7回 市老連グラウンド・ゴルフ大会(6月7日)
Aゾーン優勝 鈴木 寿子さん　　Bゾーン 優勝 安井 賢一郎さん

第7回 春季グラウンド・ゴルフ大会成績表

大会参加者231名
日時:平成17年6月7日(火)　場所:浜町グランド

地区	Aゾーン		Bゾーン	地区
蒲郡	鈴木 寿子	優勝	安井 賢一郎	三谷
形原	市川 正	2位	外山 みな子	東部
蒲郡	村上 悦男	3位	飯田 源治	北部
形原	壁谷 敏治	4位	大森 愛子	蒲郡
蒲郡	鈴木 隆	5位	壁谷 久江	蒲郡
塩津	鈴木 竹治	6位	桑下 月代	形原

第3回 秋季グラウンド・ゴルフ大会成績表

大会参加者230名
日時:平成17年11月8日(火)　場所:浜町グランド

地区	Aゾーン		Bゾーン	地区
形原	牧原 喜一	優勝	小林 晶子	蒲郡
三谷	安井 賢一郎	2位	市川 かず子	形原
蒲郡	山田 よし子	3位	平野 幸次	小江
蒲郡	竹内 良一	4位	高橋 芳江	塩津
形原	山本 徹	5位	三田 武	西浦
形原	岩瀬 早苗	6位	山内 宗夫	形原

女性部

老いは楽し

女性部長 小林すみ代

人生七十古来稀なり、は昔のこと…私達も直ぐ七十才になるから老人クラブに入会しようと友達と共に入会して、八年余りになります。今は三食付きで毎日が自由ですが退屈することもなく、時々小旅行に出掛けたり、小さな畑で野菜類や季節の草花作りと、慌てず無理せずボケ防止になると思ってやってきました。又、又、女性部の健康教室にも出席し多くの仲間と踊っている中で私は思いました。「老いは何と楽しいものかと」いまはそこそこだが、何も不自由しない生活、家では責任あることから離れ、自由な時間は一杯ある、好きな趣味にも挑戦が出来、毎日の幸せを感謝することが出来ました。若い頃は積極的でなく失敗を恥ずかしがり、勇気の無かった私。あの時やっておけば良かったと言う後悔ばかりでしたが、やってみて諦めるのと、やらずに諦めるのでは、結果は同じでも、後者は悔いが残るのでその差は大きい。やって見れば成功や、得るものは必ず有り、たとえ失敗しても自分自身、納得出来るし、その経験から自分の至らなさに気付き、次からの礎として生かすことが出来る！私はこの言葉に出合ってから迷う時は必ずやって見る様になりました。その積み重ねがプラス思考で前向きな性格へと変っていった様で、市老連の特に女性部の活動で多くの方達の助けを受けて今日まで続けられたと心から感謝しています。今、喜寿を迎えて世の中は平和と自由であふれる程、ものはあるけれども、不況だ事件多発だと人々は希望を失いかけています。私達高齢者は「楽しく長生きのコツは常日頃から実際の年齢より五つ六つ…若いんだと自分に言い聞かせ、その気になること」と新聞に書いてありました。私達頑張らなくちゃー。

福祉まつり模擬店（3月6日）

女性部一泊研修旅行（4月12～13日）芹沢美術館と鐘山苑

年末交通安全県民運動（12月2日）商工会議所前

女性部健康教室風景（毎月第3月曜日）

平成17年度 女性部健康教室 参加人数

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
66人	55人	63人	65人	37人	54人	62人	52人

交通安全部

高齢者の交通安全

交通安全部長 小田善一

高齢化社会に伴い、お年寄りの交通事故が増え続けています。

春、夏、秋、年末の交通安全市民運動にはいつも重点目標として「子供や高齢者を交通事故から守ろう」と掲げられています。

私達交通安全部員が平成十七年度に参加した行事としまして、四月六日に蒲郡商工会議所前で春の交通安全キャンペーンを行い通行車輌の運転手に交通安全を呼びかけました。

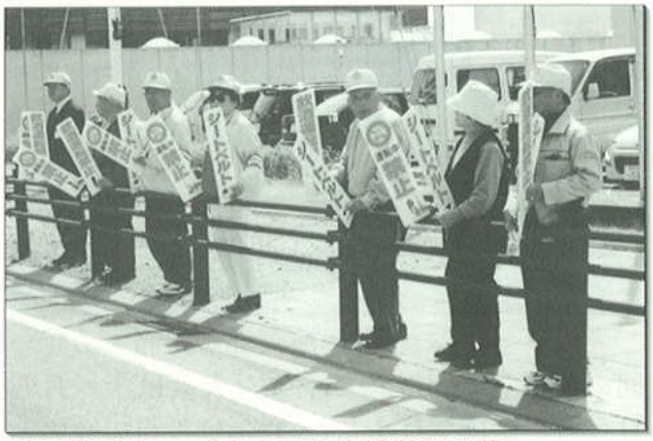
九月二十三日には蒲郡市交通安全音楽祭が蒲郡市民会館大ホールで開催されました。県警音楽隊、交通少年団、蒲郡シニア吹奏楽団、蒲郡市老人クラブ連合会「交通安全宣言」等々有意義な日でありました。

十一月二十三日には昨年に続いて県下交通安全高齢者自転車競技大会が愛知県体育館で挙行されました。愛知県下全域から選ばれた六十五才以上のシニア選手の皆さんが出場！蒲郡からは形原地区の会員の皆さんがよく健闘されました。

交通安全部も各地区交通安全推進協議会、安全協会、蒲郡警察署等が行う交通安全運動には参加協力をしています。

交通事故死者のうち高齢者が全体の四割強を占め高齢運転者が十年前と比べて二倍になったことを反映しています。

私達も十分自覚して交通安全に心がけて交通事故の被害者、加害者にならないようにしたいものです。



春の交通安全キャンペーン（4月6日）交通安全部 参加

夏の交通安全県民運動キャンペーン（7月12日）

交通安全音楽祭（9月23日）高齢者「交通安全宣言」

高齢者自転車大会（11月22日）名古屋市吹上ホール

演芸部

高齢者レクリエーション大会と東部公民館まつりについて

演芸部長 住山茂保

老人クラブの女性部・演芸部が担当する年一回の高齢者レクリエーション大会は十一月四日(金)に開催されました。昨年は役員の弁当が一つ足りなくなったりする問題がありましたが、今年は食事券を渡したので、そういう困ったことは起きませんでした。

今年は、私は青木玉枝さんと「木曽路わかれ雨」をデュエットで歌うことになっていたので、前の晩、十二時ごろまで歌詞を暗記し、またあくる朝、六時半ごろから一時間くらいちゃんと覚えるよう練習しました。あがってしまって歌詞を忘れないように、大きな歌詞カードをお守りとして左手に持って舞台に立ちました。相手の青木さんは歌詞を間違えずに堂々と歌ってくれました。私も青木さんにつられて、落ちついて無事歌い終えることができ、ほっとしました。

レクリエーション大会の方も無事終わり、後片づけのあと、寿楽荘の榎本さんと、石田老人クラブ連合会会長代行のお礼の言葉をいただいて、女性部・演芸部の役員は解散しました。朝九時から四時半まで長い一日でした。

私は、東部公民館のさわらび合唱団とカラオケ教室に昨年十一月から参加しています。

そのため今年の十一月十三日の「公民館まつり」に参加し、十一時半からコーラス(見上げてごらん夜の星を・女ひとり・いい湯だな)、一時半からカラオケ(無法松の一生)に出演しました。

ホールいっぱいのお客さんが、笑顔や拍手、声援で励ましてくれてとても楽しく歌うことができました。

ホールの南の広場では、みたらしだんご、焼そば、うどんなど販売しており大変賑わっておりました。

公民館婦人部の役員の方や体育委員さんたちの奉仕のお陰で、このまつりが和やかに開催されていると感じました。

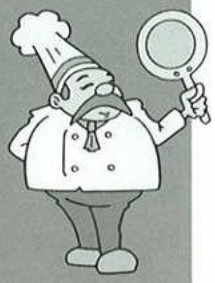
高齢者レクリエーション大会(11月4日)市民会館大ホール

女性部60人による「左官職人こね太郎」(11月4日)

市老連新春カラオケ大会(1月7日)出演者大熱演

市老連新春カラオケ大会(お楽しみ抽選会風景)

教育部

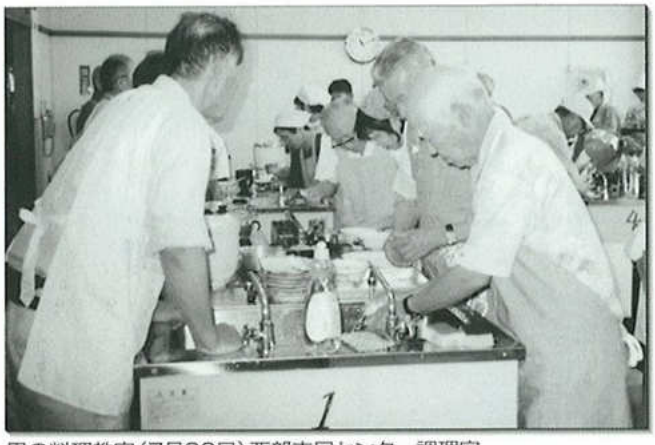


老後の教養活動について

教育部長 村上悦男

老人クラブにおける教養活動とは、戦争時代を体験した私共が終戦後の国際情勢や社会状況の変化をよく認識し、現状に適応して、社会の一員、家族の一人として、共により良い生活が出来る様に、道徳心の高揚や諸々の活動をする事であります。又、教養活動は楽しみの活動の中に、教養や健康の面も付加されています。このため、クラブ活動をすすめてゆく上で、これらの相関関係を十分に留意する必要があります。蒲郡市老人クラブ連合会では各地区毎に精力的に各種の講師を招き学習や研究、諸施設の見学等を熱心に行っています。最近、従来考えられなかった悪質異常な事件が頻発しておりますが、その大きな理由の一つは、戦前の道徳を中心とした教育は誤っていたとする終戦後の教育に原因があると考えられます。戦前の「教育勅語」は形式的に問題があるかもしれませんが、道徳に関する部分即ち、「父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ恭倹己レヲ持シ博愛衆ニ及ボシ学ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ啓発シ徳器ヲ成就シ進テ公益ヲ広メ・・・」は、学校や家庭、社会全般に浸透され、道徳の根幹となっていたと思います。而し敗戦のショックで、すべて「自由」を優先第一に進んで来た結果、道徳のよりどころを失い、今日の状態をまねいたと思われます。戦後六十年、ようやく国民の多くの人達がこの教育方針の間違いに気がつき、方向転換を模索しています。私共戦争を経験した高齢者が各自の子孫に少しでも正しく指導する事も大事な事と思われます。私共が地域社会の人々と積極的に交流し、相互理解を深めるとともに、老人の能力を社会に少しでも役立てるようにしたいと思います。

男の料理教室（9月21日）中部市民センター調理室



男の料理教室（7月20日）西部市民センター調理室

全国一斉 社会奉仕の日（9月20日）竹島 清掃奉仕

健康づくり食生活改善協議会による栄養教室（9月21日）

写真

思い出写真館

第11回愛知県老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会（10月2日）
愛知健康の森公園

第7回市老連グラウンド・ゴルフ大会（6月7日）準備体操

第22回東三河老人クラブ ゲートボール大会（10月24日）
一宮町いこいの広場　三位入賞「北部地区」

福祉まつり作品展（3月7日）老人クラブ会長賞・伊藤里次郎さん

第22回東三河老人クラブ ゲートボール大会（10月24日）
一宮町いこいの広場　三位入賞「府相地区」

福祉まつり作品展（3月7日）議長賞・永井とめ子さんの作品

第3回東三河老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会（11月15日）
豊川陸上競技場　上位入賞者の皆さん

会員の広場

言葉は感情を伴って

塩津地区 吉井謙之輔

私の妻は、もう亡くなりましたが、年上でした。一つや二つではありませんでしたから、非常に気にしていたようです。だから私には禁句のひとつが「このくそババァ」でした。どんな大喧嘩をしても、またいくら冗談でもこれだけは口にしませんでした。それともうひとつ「出て行け！」です。彼女には帰るところがもうなかったからです。夫婦喧嘩が頂点に達すると、私の方から「出て行く！」となるのです。靴をはいていると襟首をつかんで引き戻されました。

このことは愛しき妻に対して正解だったように思います。何故かといえば、話しているときは相手がどのような人物かをよく知っていなければならないのが原則だからです。その上で何をいってはいけないかをわきまえていることだからです。

しかし、禁句はどんなにアクセントや感情を変えてみても効果は同じではないでしょうか。その点他の言葉はちがってきます。「このバカ！」といっても笑いながら言えば冗談半分になりますが、怒った顔でいえば相手を威圧することになります。だから会話というものは、相手の表情やら振りが入るので面白いし、真意が伝わるのだと思います。

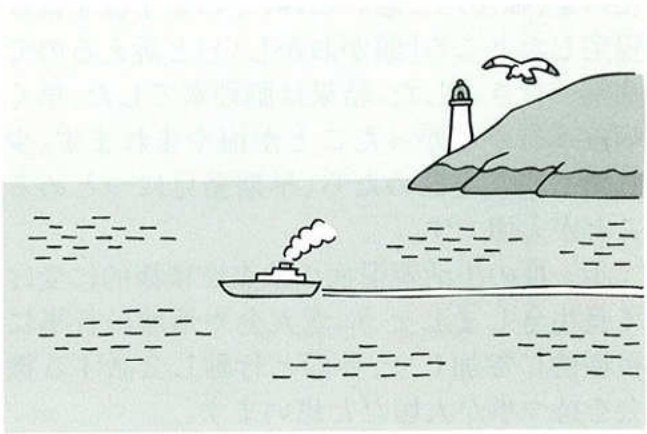
だけどパソコンやらケイタイなどで会話しているとそうはいきません。文に表れた意味だけしか相手に伝わりません。その弊害が最近出てきたように思います。自殺・殺人がパソコンやケイタイの会話の元になっているのがそれです。

われわれ年輩者は若者に負けてならじと思いますが、今不自由でなければ、パソコンやケイタイを使うのは、文を書くことや、なにか探すくらいでよいのではないでしょうか。凝るとろくなことはありません。

文化財めぐりに参加

西浦地区 壁谷勝志

至る九月二十日、高齢者教室に参加させて頂き有難うございました。役員の方と一緒に西浦公民館を九時に出発し、曇り空の中、バスにのり揺られながら一路常滑市へと走りました。碧南、半田、阿久比方面へとバスの中から遠くの風景を見ながら陶磁器会館前に到着。焼き物の散歩道を出発点として、案内係にしたがって焼き物散歩道を歩くことになりました。約一・五km。散歩道は江戸時代以来からも狭く曲がった町並みで迷路のようで至る所に壷場や、焼瓦造り、煙突や土管、焼酎瓶がつまれた風景などがあちらこちら並んでいて、一軒一軒説明を頂きながら散策を楽しみ元の場所に帰りました。そして一休みしてから、十一時五十分頃、次の目的地の常滑焼き卸団地「セラモール」へ出発致しました。そこで皆様方と一緒に楽しい昼食をとりました。食事をすませ、知多半島随一の規模の品揃えを誇るショッピングゾーンに入りました。ショッピングを巡り、卸団地直送を巡り終えて、一路中部国際空港へ向かい、十三時四十分頃空港に到着。みなさんと共に右左見物しながら歩き、貨物機・旅客機を見ながら身近で離陸、着陸する姿を目の前で見る事が出きてとてもすばらしい思い出になりました。時間と共に集合場所に戻り、十五時十分空港をあとにし家路に帰りました。



会員の広場

この頃、思うこと　小江寿会 山本米子

私は、保母として、定年まで勤めました。そして、第二の人生は、寿会に入会して親睦会やスポーツ大会、教養講座などに参加しております。

「寿民踊クラブ」は、月に四回の練習ですが、体を動かし、みなさんと会話することで、心身共に健康を保つことができると、喜んでおります。

また、この練習の成果を、地域の敬老会や眺海園、高齢者レクリエーション大会などで発表しております。

さて、この頃自分の健康を過信しないことを痛切に感じております。それは、仲間の一人が「私は、健康には自信があり、保険証を一度も使った事がないよ。」と自慢してみえましたが、ある日のこと、外出途中で腹痛を訴え、近くの病院で診察を受けたところ、「市民病院へ行ってください」と言われ、精密検査を受けられた結果、手術は不可能で、病床生活を一か月ぐらいされ他界されました。

ご主人は、奥さんの急逝に淋しさからか、気力をなくされたようです。奥さんの一周忌の数日前に他界されました。

私の主人は、認知症の初期でしたので、日常生活にはあまり支障がありませんでした。

ある時、老人クラブの旅行先で主人が倒れたのを、転んだと思いこみ、そのまま旅を続け帰宅したところ「頭がおかしい」と訴えるので病院へ行きました。結果は脳硬塞でした。早く病院へ行かなかったことが悔やまれます。少しでも異常を認めたら、早期発見につとめることが大切です。

年一度の生活習慣病の検査を積極的に受けて長生きしましょう。老人会や地域の行事に積極的に参加して、仲間と行動し会話する機会を持つ事が大切だと思います。

石垣島の旅　北部若大 和田いと子

この度ＪＡ年金の友の会親睦旅行で石垣島へ二泊三日の旅に参加させて頂きました。総勢七十三人、中部国際空港より全日空で石垣島へ直行、船で川平湾を遊覧、両岸の木々が水中で根をひろげていました。天気は上々、空の色は絵の具をとかした様な海の色。何と表現したらよいか分からない位きれいでした。

二日目は船で西表島へ渡りました。イリオモテヤマネコの生息地とか。ガイドの説明では夜行性だそうでめったに見られないそうです。

楽しみにしていた水牛車で町を回りあちこちにハイビスカスや、いかずごけとか言う深紅の花が咲き、「あ、南国だな」と思いました。お祭りの屋台を一回り大きくした様な屋台に十八人位乗って海を渡りました。あまり前の方に乗ると牛さんの肩が痛いとか。私達はいい気なもので心地よい海風に吹かれ、はしゃいでいました。砂の粒子が細かいそうで、牛の蹄が沈まないとか。そしてやっと由島に到着。記念写真では、牛さんがなかなか言う事をきいてくれません。早く水浴びがしたいとか。水浴場では今、海から上がった何頭かの牛が頭と背中を一寸出して、「ああ暑かったな、疲れたな」とのんびり。でも又、帰りがあります。御者の方が言われるには、「帰りはとても足早やで手綱をもたなくても大丈夫」と、ぐるっと大回りして私達を降し、自分の席というか、牛と牛の間へさっと入っていきました。やっと役目が終了。帰りの牛車で三線をひいていただきました。

「サアー君は野中のいばらの花かサーユイユイ」御者さんの歌声が今も耳に残っています。

三日目は石垣島観光、唐人墓、八重山民族園米原のヤエヤマヤン群落、底地ビーチ、拾ってきた珊瑚が大小十個位旅の思い出として、残っています。

会員の広場

姑を思う

大塚地区 稲石定子

私は此頃、続けて姑の夢を見る。後姿ばかりである。姑と二人で麦の土寄せをしている。姑は鍬数が多く丁寧に寄せるから麦はどちらにも傾ぐことなく畝は一直線である。比べて私は鍬使いは乱暴なので大どんぐりの土の塊が一鍬毎麦に当って傾いでいる。仕事は早いが一直線にならない。汗びっしょりの私。

さて次の夢は初客(里帰り)に行った日のこと。もう五十七年も前になる、背が高く、すんなりとして羽織姿の美しかった姑、そのねたましい程の後姿が何か忙しげに私の歩みを急かしている。私はどうしてか袴を仕立て直したモンペをはいて戦争中の登校姿のカーキ色のカバンを肩から斜めにかけている。暑くて暑くて汗を拭き拭き歩いている。川に出た。川面いっぱいに赤、白、ピンク、マダラの菊の花首が浮いている。私は姑を忘れて上流から下流へと花びらが動くように流れるのを立ってじっと見ていた。いつの間にか姑の姿はなかった。汗びっしょりで目覚めた枕の元には花瓶にさした菊が狂おしいまでに匂っていた。

明日は曹洞宗大本山永平寺に亡父の納骨に行くと長男・次男そして娘夫婦が久し振りに集った。良寛上人は曹洞宗円通寺で雲水をされていたと言う御縁の話題から上人の戒語に話が及び、①人が言い切らぬ中に割り込む②良く心得ぬことを教える③自慢話をする④たやすく約束する⑤親切らしくものを言う⑥人の隠したいことをあからさまに言う⑦顔、特に目をみつめてものを言う。もう八十間近い私だけれどまだまだ修行しなければならないことばかりとしみじみ思う。

◎物溢れ心貧しき日を重ねあなたの逝きし齢に近づく　定子詠

◎ほうほうと生くるはかなし太極拳立禅の法は外つ国のもの　定子詠

高村光太郎の「母をおもふ」の詩にもあるようにどんなことも姑は知っていたような気がする。与えられた命を大切にしたい。

2005年 市老連の主な事業

年間	女性部健康教室(月1回)
4/6	春の高齢者交通事故防止キャンペーン
4/12~13	女性部一泊研修旅行
5/26	市老連総会
6/7	第7回 市老連 グラウンド・ゴルフ大会
7/12	夏の交通安全県民運動キャンペーン
7月~11月	男の料理教室(年3回)
8/29	第40回 愛知県老人福祉大会
9/14	第24回 愛知県老人クラブ ゲートボール大会
9/20	全国一斉社会奉仕の日
9/23	交通安全音楽祭
10/2	第33回 愛知県 老人スポーツ大会
10/2	第1回 愛知県老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会
10/24	第22回 東三河老人クラブ ゲートボール大会
11/4	第25回 高齢者 レクリエーション大会
11/8	第8回 市老連 グラウンド・ゴルフ大会
11/15	第3回 東三河老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会
11/22	愛知県 高齢者自転車大会
12/2	年末交通安全県民運動キャンペーン
1/6	市老連新春カラオケ大会
3/5	第23回 福祉まつり

シルバーライフと傷害保険

高齢者のみなさん
生きがいのあるシルバーライフをおくってみませんか?

高齢者のみなさん、地域で互いに支えあいながら、自分自身のシルバーライフをエンジョイしてみませんか。

公園や広場でにぎやかにゲートボールやグラウンド・ゴルフを楽しんでいる高齢者のグループや、公民館などで笑顔いっぱい浮かべて歓談している高齢者のグループを見かけます。

このにぎやかなグループのほとんどが、老人クラブ会員の集まりなのです。 老人クラブは、一人ではなかなかできないけれどグループならという方たちの活動をサポートするところです。

今号は、勇気ある一歩を踏み出すために、老人クラブの活動内容や入会手続についてご紹介します。

◇老人クラブとは

仲間とともに、趣味を生かした活動や、地域の人たちとのふれあいを通し、自分自身の生きがいを見つけるとともに、心豊かな楽しく明るい地域社会づくりに役立つことを目的としたクラブです。

◇クラブの組織は

市内11地区の公民館単位で構成する「単位老人クラブ」は、59の組織があり、おおむね一組織50人から100人の会員から成り立っています。 この単位クラブが「地区老人クラブ」になり、さらに全体をひとつにまとめたものが「蒲郡市老人クラブ連合会」になります。
現在の会員数は3,651人です。

全国老人クラブ連合会
▼
県老人クラブ連合会
▼
市町村老人クラブ連合会
▼
地区老人クラブ

◇入会の条件は

市内に在住でおおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。お住まいの地区の老人クラブ代表者に申し込んでください。

老人クラブの活動

健康を保って幸せに生きる

高齢者にとって、健康は幸せの第一条件です。健康づくりのためゲートボールやグラウンド・ゴルフなどのスポーツを行なっています。また、今年から男性を中心に料理教室を開催したところ大好評でした。

仲間と一緒に社会に生きる

高齢者の方が、長年に渡り身につけてこられた経験と知識を社会にいかす活動として、交通事故防止運動、友愛訪問、地域の伝承などを行なっています。

学習に参加して豊かに生きる

講演会、研修会、社会見学などを行って自らの教養を高め、豊な人間形成をめざしています。

いきいきと楽しく生きる

各種の趣味活動、親睦旅行、サークル活動などを行う中で、会員同士の共感と連帯感が生まれています。会員の方たちが一番いきいきとする瞬間です。

問合先
蒲郡市老人福祉センター 寿楽荘 内
老人クラブ連合会 tel.59*7411

もしもに備える、会員相互の支え合い

老人クラブ 傷害保険

ケガで1日だけの入院通院でも補償されます。

1.あらゆるクラブ活動中のケガを補償
2.一般保険に比べ掛け金は断然お得
3.会員であれば、何歳でも、いつでも、ひとりでも加入できます。
4.細菌性食中毒も補償
5.年間掛け金は500円から、加入しやすい「老人クラブ活動保険」

補償内容 / 年間掛け金	死亡後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
Aタイプ 500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ 1,000円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ 2,000円	200万円	4,000円	2,600円

老人クラブ活動保険に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプもあります。
(掛け金:Dタイプ3,000円、Eタイプ6,000円、Fタイプ10,000円)

資料請求・詳細については、都道府県・指定都市老連、市区町村老連または、
全国老人クラブ連合会保険係
電話:0120-000937 東京都千代田区霞ヶ関3-5-1 霞ヶ関HFビル1階

取扱代理店 (有)シニアサービス社