

もっと楽しく。もっと生き生き。

No.32

平成19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



市老連総会市民会館東ホールにて(4月26日)

## ◆主な内容◆

- 表紙 .....p.1
- 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
- 会員の広場 .....p.9~p.11
- 2006年主な事業.....p.11
- シルバーライフと傷害保険...p.12



功労者表彰

## 平成18年度 蒲郡市老人クラブ連合会 役員名簿

| 役職  | 氏名     |
|-----|--------|
| 会長  | 石田 昭一  |
| 副会長 | 小林 すみ代 |
| 副会長 | 山本 薫   |
| 副会長 | 小林 英生  |
| 会計  | 小田 善一  |
| 理事  | 三田 武   |
| 理事  | 遠山 二郎  |
| 理事  | 鈴木 繁夫  |
| 理事  | 牧野 功   |
| 理事  | 吉井 謙之輔 |
| 監事  | 倉橋 市三  |
| 監事  | 鈴木 俊悦  |



## 新年のごあいさつ

蒲郡市社会福祉協議会会長

牧原 幹夫

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慶びを申し上げます。日頃は社会福祉協議会の活動につきまして、ご理解とご協力を頂いており厚くお礼を申し上げます。

皆様方もご存じの通り、人生 80 年の長寿の時代に入っておりまして、皆が長生き出来るようになってまいりました。蒲郡市の高齢者の状況は、昨年 4 月の時点で高齢者率は 21.8%、4.6 人に一人が 65 歳以上のお年寄りという現状であり、一人暮らし老人の方は 1,833 人、在宅寝たきりの方（含認知症）は 103 人という状況でありまして、少子化と共に高齢化は更に進んでいくものと思われま

す。このため私共社会福祉協議会といたしましては、行政との連携を密にしながら、高齢者の福祉対策を最重要課題として今年も各種の事業を進める考えであります。介護保険事業では要介護認定調整やケアプランの作成の外、昨年法の改正に伴い、地域包括支援センター業務を実施し、新たな予防介護や相談支援活動も行っておりま

す。指定事業者としては居宅介護サービス利用者の立場に立って提供するように努めてまいります。その他在宅老人給食サービス事業、一人暮らし老人の安否確認や交流会の開催、在宅福祉サービスふれあい蒲郡の事業等も引き続き実施してまいります。元気なお年寄りの対策として老人福祉センターでのふれあい入浴や憩いの場としての休養娯楽活動の推進、高齢者訪問、高齢者レクリエーション大会、又皆様方老人クラブへの活動助成も引き続き実施してまいりますのでよろしくお願



## 年頭挨拶

蒲郡市老人クラブ連合会会長

石田 昭一

新年あけましておめでとうございます。

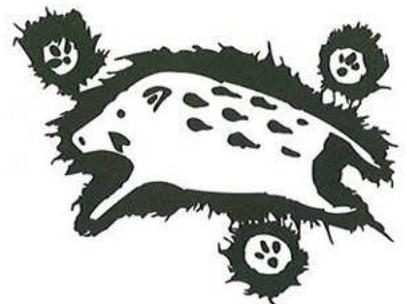
会員の皆さんには健やかな新年を迎え、ご健勝のこと心からお祝い申し上げます。日頃は、蒲郡市老人クラブ連合会の運営について、温かいご理解と格別のご協力を賜り厚く御礼申しあげます。

わが国は、これまで経験したことのない超高齢者時代に突入しようとしています。とりわけ戦後生まれの人口規模の大きいいわゆる「団塊世代」が高齢者の仲間入りをする 2015 年には、国民の 4 人に 1 人が高齢者という、まさに超高齢者が待ち構えています。このような時代においては、高齢者自らが社会の活力の担い手としてご活躍していただくことが求められております。

そして、誰もが健康で安心して、心豊かに生き生きと生涯を送り、長生きして本当に良かったと誇りを持って実感できる、そんな地域社会づくりを築き上げていくことが大切です。

さて新春を迎え 1 月 5 日「市老連カラオケ大会」、1 月 9 日（西浦・形原・塩津地区）10 日（小江・府相・東部・北部・蒲郡・三谷・大塚地区）「熱田神宮初詣」、3 月 4 日「福祉まつり」と大きな行事が計画されています。会員のみなさま、この行事をとおして私達クラブ活動の目標である、健康づくり、友愛活動、伝承活動を幅広く推進されることを念願申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様やご家族にとって健康で“幸”多い年でありますよう心からお祈りし、併せて蒲郡市老人クラブの発展に、なお一層のご支援を賜りますことを切に望んで新年のご挨拶とさせていただきます。



## 健康スポーツ部



健康スポーツ部 部長 近藤利志夫

平成18年度は、市老連主催の春と秋のグラウンド・ゴルフ大会と蒲郡市老連が主管となって東三河老人クラブグラウンド・ゴルフ大会(11/14)が初めて蒲郡市で開催されました。

初めての東三河大会と言うことで、市老連の大会運営しか経験のない役員が多いため蒲郡市グラウンド・ゴルフ協会の応援を得て早くから細かい計画を立てて準備を進めました。

市老連の秋の大会(10/31)は、準備の万全を期すために東三河大会のリハーサルを兼ねて予定の大会会場である海陽多目的広場で実施しました。

そして、リハーサルのお陰で反省を踏まえて計画を練り直し満足の行く準備が出来たと思っています。後は天気次第でした。

11月14日大会当日、天気予報では、雨マークでしたが予報がいい方向に外れて好天気となり朝一番に大会の成功を確信しました。

大会は、7地区から参加選手417名(内蒲郡114名)と来賓として金原市長、大場市議会議長、山川東三河事務所長様など多くの来賓を仰ぎ、また運営に当たる競技役員と多くの方の協力により大会が盛大にしかも大成功を収めることが出来ました。

いろいろ反省点もありますが、本当に役員一同よく頑張ってくださいました。市老連だけでも出来るという経験と自信が付いたのではないかと思います。

高齢期で過ごす期間がますます長くなり、この時期をいかに健康で過ごすかで、その人生の質は大きく違ったものになります。この生涯スポーツであるグラウンド・ゴルフを通して皆が「心豊かに」「生き生き」とストレ

スのかからない日々が送れるように、グラウンド・ゴルフを生活の一部にして暮らせるように健康づくりと楽しいゴルフを念頭において活動していけたらいいなと思っているところです。

### 第9回(春)市老連グラウンド・ゴルフ大会成績表

平成18年5月30日(火)浜町グラウンドにて

| 順位 | Aゾーン  | スコア | 地区 | Bゾーン  | スコア | 地区 |
|----|-------|-----|----|-------|-----|----|
| 1  | 鈴木 隆  | 31  | 蒲郡 | 山内宗夫  | 38  | 形原 |
| 2  | 倉橋一夫  | 36  | 蒲郡 | 小林晶子  | 38  | 蒲郡 |
| 3  | 松山明夫  | 39  | 蒲郡 | 稲吉一男  | 38  | 形原 |
| 4  | 外山みな子 | 40  | 東部 | 小島きよ子 | 40  | 形原 |
| 5  | 広中順子  | 42  | 三谷 | 青山高司  | 41  | 府相 |
| 6  | 山崎卓尊  | 42  | 蒲郡 | 原田二三子 | 41  | 塩津 |
| 7  | 山本 昭  | 42  | 塩津 | 松山ナツエ | 41  | 蒲郡 |
| 8  | 平野幸次  | 42  | 小江 | 彦坂文雄  | 41  | 三谷 |
| 9  | 鈴木竹治  | 42  | 塩津 | 金田俊司  | 41  | 北部 |
| 10 | 松坂吉偉  | 43  | 塩津 | 尾崎 弘  | 42  | 形原 |



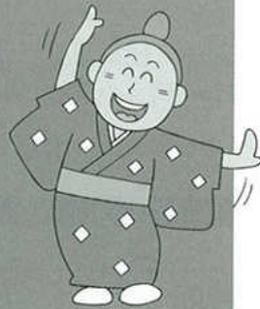
第9回市老連グラウンドゴルフ大会(5月30日)A・Bゾーン上位入賞者

### 第10回(秋)市老連グラウンド・ゴルフ大会成績表

平成18年10月31日(火)海陽多目的広場にて

| 順位 | Aゾーン  | スコア  | 地区 | Bゾーン  | スコア  | 地区 |
|----|-------|------|----|-------|------|----|
| 1  | 壁谷敏治  | 36-2 | 形原 | 彦坂文雄  | 38-1 | 三谷 |
| 2  | 竹内誠司  | 38-1 | 北部 | 小田善一  | 39-1 | 三谷 |
| 3  | 牧野末吉  | 40-1 | 形原 | 鈴木溪子  | 39-1 | 蒲郡 |
| 4  | 市川敏子  | 40-1 | 形原 | 市川三之  | 42-1 | 形原 |
| 5  | 杉浦 正  | 40-1 | 府相 | 野川二三代 | 42-1 | 北部 |
| 6  | 尾崎すま子 | 41-1 | 形原 | 落合 昭  | 43-1 | 塩津 |
| 7  | 藤原吉一  | 41-1 | 蒲郡 | 竹内良一  | 43-1 | 蒲郡 |
| 8  | 壁谷とよ美 | 42-1 | 形原 | 都築俊行  | 43-1 | 塩津 |
| 9  | 牧野信昭  | 42-0 | 塩津 | 安井賢一郎 | 43-0 | 三谷 |
| 10 | 西沢孔子  | 43-1 | 蒲郡 | 小田さだ子 | 44-0 | 北部 |

# 女性部



## 蒲郡女性部の活動

副部長 渡辺ヤエ子

今年は大変温かい気候が続いて山の木の葉の色づきも遅れ、十一月中旬を迎えてやっと紅葉の季節になり私達の心をなごませてくれました。

私達女性部の活動と云いますと、三月には福祉まつりをやりました。福祉の方やボランティアの人が大勢集り、バザーやおだんご、コーヒー、ジュース、クッキーや植木、せともの、カーテン、座布団その他たくさんありました。私達女性部の役員が集りお汁粉と五平餅を焼き一生懸命販売させて頂き無事売す事が出来大変良かったと思えました。



福祉まつり模擬店(3月5日)

皆、朝早くから支度をし、一生懸命に働き笑顔で一日を過ごす事が出来大変嬉しく思いました。皆でなにかをすると云う事は大変だと思いますが、又、終わったあとの喜びは格別だと存じます。そして十一月にはレクリエーション大会がありました。毎月一回第三月曜日に出演する為の練習を福祉会館で皆さんが集って一生懸命に練習を行い、大会の日には皆元気良く踊る事が出来、出演者も観客の方々も良かったと思えました。踊りやカラオケそして民踊、詩吟等を張りきって発表しました。

現在女性部の活動として三谷の地区では、保育園の幼児と遊ぼうとか小学校へ行き昔



女性部60人による鳴子踊り(11月6日)

の戦争の話とかしたりしています。形原では月一回ですが、眺海園の掃除や夏祭りの時や忘年会の時のお手伝いをしています。会員の中にはそんな事は出来ないと云う方もみえますが、この様な事でもみんなのふれあいとなりお友達も出来、月に一度逢うだけでも“元気”どうしていたのと逢う楽しみも生まれてきます。各地区でも全員集ってなにかをすると云う事はなかなかありません。せめて何かの行事の時でないとなにかを出来ません。私達も町内運動会にも出していただき、良かったと思っています。

これから先も皆で出来るなにかをみつけて、力を合せて何時も楽しく笑顔を忘れず楽しく毎日を過す様努力をしたいです。良い意見がありましたら何でも結構ですのでお知らせ下さい。



山陰・湯村温泉と鳥取砂丘一泊研修旅行(6月8日～9日)



健康教室皆勤賞の皆さん(毎月第3月曜日)

# 交通安全部



## 高齢者を交通事故から守ろう

交通安全部長 小田 善一

今年に入り、高齢者の交通死亡事故が多発しています。全交通死亡事故死者数の約4割を高齢者が占めています。蒲郡地区でも4名の方が全部高齢者で占めています。



夏の交通安全運動キャンペーンに参加(7月11日)蒲郡駅にて

私達交通安全部員が平成18年度に参加した行事としまして、7月11日には交通3団体と老人クラブなど70人が蒲郡駅のコンコースで夏の交通安全福袋作戦を行いました。

16日には蒲郡自動車学校にて高齢者を対象とした自転車教室も開催されました。

9月25日には一日警察署長交通安全キャンペーンが行われました。一日署長に委嘱されたのはタレント川崎郁美さん(26)。川崎さんはオープンカーに乗り込み警察署を出発、東部市民センター前、アピタなど約5キロをパレード。沿道の市民に交通安全を呼びかけました。特に東部市民センター前では、私達役員の出迎を受け、車から降りて交通安全の誓いを朗読しました。また、アピタ蒲郡店内では老人クラブの役員と鹿島保育園児のちびっこ警官とが一緒に買物客にチラシなどを配布、高齢者の事故防止、飲酒運転防止等を訴えました。

ルールを守った正しい乗り方を競う交通安全自転車大会が10月28日蒲郡市民体育センター競技場で開かれ、高齢者と児童それぞれ



警察による自転車講習会(7月16日)蒲郡自動車学校  
20名が参加しました。

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参加協力をしています。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。



蒲郡市交通安全自転車大会(10月28日)体育センター



高齢者自転車・愛知県大会(11月22日)出場選手  
名古屋ポートメッセ会場



## 演芸部



### 高齢者の皆様のレクリエーション大会

演芸部長 牧野 末吉

第26回高齢者レクリエーション大会が11月6日蒲郡市民会館大ホールで開かれました。午前10時から田中靖代先生の講演でいのちを育むの演題で非常に老人にわかりやすいお話で笑顔でうなづき、拍手をしていた笑顔を見て心の中で元気で長生きして下さいとエールを送りました。

正午からいよいよレクリエーションの始まりです。小林すみ代さんの司会で幕があき200余名が歌に舞踊に民踊に歌謡吟と皆様の熱演が始まります。1番から44番、歌と踊りで各地区からより抜きの方が熱演して下さいって会場の皆様も満足だったと思います。またゲストの稲吉康弘さんと福沢美智子さん二人も熱唱して、歌って下さいました。お礼を申し上げます。

幕も下り終わりました。女性部演芸部の役員さん達も後片付けが終わり、市老連の会長石田さんからお礼の言葉をいただき、役員一同気持ちよく解散しました。

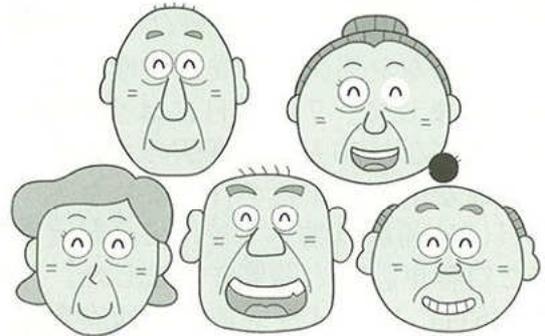
本当に御苦労さまでした。何事もなく無事に終わり何よりでした。これからも皆様に負けない様に健康に注意して元気で楽しく過ごしたいと思います。



市老連新春カラオケ大会(1月6日)寿楽荘



市老連健康講演会(11月6日)市民会館大ホール



高齢者レクリエーション大会(11月6日)市民会館大ホール



もっと楽しく。

もっと生き生き。

# 教育部



## 百姓一代

教育部副部長 小林 英生

私は73才ですが今も現役の百姓です。

両親はゴムひも製造で生計を立てていましたが、25才頃自分の将来を考えた時、商才がないこと、農林高校卒であることなどから農業しかないと思いメロンやキュウリを作っていました。しかし昭和38年長男が障害をもって生まれたため、手術代を稼ぐには何がいいか必死になって情報を集め、つま菊（サシミをかざる黄い小菊）が良さそうだというのでそれに一生をかける事になりました。それ以来つま菊の専業農家です。

現在幸田町深溝で農地を借りて、パートを雇い、ビニールハウスでつま菊を作っています。

す。『農業なんてっ大した事はない』と思っている人が多い世の中ですが、今は企業で知的産業です。菊を栽培し収入を上げるには植物生理や土壌・肥料の知識はもとより農機具・電気・気象などを理解していなければなりません。東京生まれで日本福祉大学を出た非農家の青年が私の農場で4年間研修して独立し農地を借りて立派に農業をやっている者もいます。

塩津中学校の生徒がここ数年間毎年数名ずつ体験学習に来ます。私は生徒たちにいつも「これからの農業は頭の良い子でないと出来ないぞ、大学は何科でも良いから大学に行って、もし農業のおもしろさに気がついたらぜひ百姓になってくれ」といっています。

私の農場の従業員にも老人クラブに入っている人がいてゲートボールをやっているそうです。又カラオケクラブに入っている人や、旅行を楽しみにしている人もいます。そんな人たちと話が合うようになりました。

農業は自然との戦いといいますが本当に自然との大調和だと思います。これからも健康なうちは楽しく働きたいと思っています。



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)市内保育園、小・中学校へ雑巾配布



健康づくり食生活改善協会による栄養教室(9月22日)



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)雑巾配布の西浦地区



男の料理教室(7月21日)中部市民センター調理室

## 地区老人クラブ紹介

### 大塚老人クラブ

会長 小林 英生

大塚老人クラブは4クラブで会員約270名です。以前は5クラブあったそうですが会員数が減って50名が維持できなくなって合併しました。これは全国的な傾向のようです。私たちも増員対策として地区の区議員になった60才以上の人へ加入をお願いしています。新しく老人クラブの役員になった人達が積極的に入会を勧めていますので大きな減少はしていないようです。魅力ある老人クラブにするために役員一同努力しています。

カラオケは公民館で4組がそれぞれはりきってやっています。寿楽荘やふれあいセンターなどに行った時は、着いたら早速カラオケが始まり帰る時まで歌う人が絶えません。

親睦旅行も楽しい行事です。今年も6月に伊豆の観音温泉に行きましたが皆さんそれぞれお菓子を持ってきて前後左右から差入れがあり、カラオケも充分堪能してきました。

役員で観葉植物を栽培している人の指導で観葉植物の寄植えを習いました。完成品は各自の玄関などにかざっています。

又、会員で写真を趣味にしている方が仲間の活動状況を写して12月18日寿楽荘の日に発表して下さいました。

最近老人の交通事故が増えているので、交通安全教室を開催し、少しでも事故を減らそうと努力しています。そのせいか老人クラブの会員は事故率が少ないそうです。これからも事故防止に努めていきたいと思っています。

私も今年初めて役員になって、一生懸命勉強中ですが、幸い先輩諸姉が親身になって教えてくれますので行事が楽しく果たせます。老人クラブは元々女性優位ですが、私たちの役員は24名中20名が女性です。元乙女たちの元気で華やかなエネルギーをいただいて頑張



### 西浦悠々会

会長 三田 武

西浦悠々会連合会は第一悠々会を初め第二、第三とつづき第四と第七が抜けて第五、第六、第八と6クラブあります。一つのクラブは60人前後です。1クラブ会長1名、副会長2人、班長5名という構成です。年間行事は他地区とあまり変わりありません。

西浦町は、蒲郡市の西南の先端にあり海につきでた半島で、景観がすばらしい海岸線を三方海にかこまれており、恵まれすぎた地形です。港は大小四つの港があり、漁船、レジャー船、つり舟、貨物船など数多く出入りしております。山から海辺まで温泉旅館が立ち並び観光客、磯や防波堤にはつり人、砂浜には、海水浴シーズンともなると大変にぎやかです。その反面、海岸の汚れもおびただしく、北の風以外は東西南と何風が吹いてもゴミが海岸に吹きよせられて来ます。とくに大雨、台風のすぎた後にはゴミの山となります。毎年、海岸クリーン活動を春二回、秋二回、総代会その他各団体の方たちとともに『海岸きれい作戦』が行われます。悠々会クラブの役員、会員で22名ぐらいでいつも参加しております。海岸歩きも年令とともに大変しんどくなってきました。きれいな海風を吸って健康に良いと思って皆様がんばってくれています。

健康のための運動として、グランドゴルフを毎週水曜日に、又、大知柄運動広場の管理業務を委託しているので夏場は草刈りを週に1回ぐらいエンジン付の芝刈機で公園中を歩き回ります。ゲートボールは雨降り以外は毎日練習、これも神社の境内です。落葉の掃除が毎日練習前に5、6分ぐらいかかります。

最後に西浦公民館周辺の草刈清掃除春秋一回づつおこなっております。



## 会員の広場

### ご家族皆さんで語り合う心の大切さ

三谷高砂会 本多 敏雄

昨年春に旅先の電車の中で、私の座席横に座る主婦二人がお互に主人の行いに対する愚痴と不満を悉く話しておられました。愚痴の内容は余りにも多く申し上げる事が出来ないが、主に家事の手助けを一切やってもらえないことや、家族に対する思いやりが全くない事を話しておられました。主婦の願いはほがらかで明るく、家庭的な温もりがある家庭を力強く望まれておられました。又夫婦共働きで働いておられる様で家事と働く事が容易なことではない事も言っておりました。なんにしる愚痴の連続でした。

最近では熟年の離婚も少なくありません。ところで、男性である皆様は主婦の愚痴に対してどう思いますか。私の思考としては時の流れを感じると同時に、前向きな性格の転換があっても良いと思います。又主婦の語っておられる言い草にならない様に、反省も必要だと思います。そこで私の思うには、夕御飯の時は誰でもうれしいものです。食事に加えて妻や家族との温かな語らいがあれば楽しくて空腹を満たす以上の喜びを感じると思います。又、休日の時は家族全員で一緒に食事をする事にしている家庭も少なくありませんが、そこで例え一日の中で僅かな時間を見つけ、家族がその日にあった事や計画などを話し合う機会も良いと思います。親は子供が話す事柄から子供の考えや気持ちのある程度くみ取る事が出来ます。だから、家族全員で語り合う事によって家庭内に笑顔や明るさが増し主婦も愚痴を言わず家族全員が協力する様に成ると思います。

又、家庭だけでなく地域社会の中でも多くの仲間と一緒に充実したコミュニケーションの輪を広げ豊かな心を持つ事が大切だと思います。

ところで、年々歳を重ねて行くたびに体力の衰えを感じる侘しさと、老いて行く精神面の弱さを補うためにも私は健康づくりとして毎日ウォーキングを楽しみながら、自然の環境の良さに心も身も癒され、野山を歩く心地

良さは最高で感動を覚えます。人生を毎日楽しく送るには、先ず健康で暮せる事です。

それが最大の幸せだと思っております。明日を信じて頑張り上手に歳を重ねて行きながら、生涯を自分なりに笑って楽しく暮せればそれがなによりと思っております。



### 地区の小学校見守り隊について

蒲郡第七栄宝会 松山 三男

私は、地区の子供たちを事故や犯罪などから守るために、中央小っ子見守隊となり、毎朝学校の子供を校門近くまで送っています。交差点に信号がないので交通整理もしております。朝の歩く運動と、子供の安全と一石二鳥です。

先ず子供たちに、「おはよう」と挨拶をします。始めのうちは全々無視する子、てれかくしに小さな声でおはようと言う子、元気よくおはようと言っ挨拶する子、色々な子供でしたが、この頃は元気な声でおはようと応えがかえってくるようになりましたので、毎朝の見守りが楽しくすがすがしい気持ちです。先ず大人から子供にやさしい声をかけ、地区のみなさんが子どもたちと向き合い、温かく見守ってやれば明るく素直な子供になると思います。今全国的に話題になっております、いじめやいじめに依る自殺者、下校途中の子供が殺害されるという痛ましい事件等、地区から絶対に出してはいけないと思います。



## 会員の広場

### 三浦町運動広場の活用

第二長寿会 壁谷 秀雄

私たちの町内は、大正、昭和の初期において小さいながらも本町銀座といわれ、商店も多くそれは華やかな町でしたが、今は若者も転出して、店数も減り人影も少なく老人ばかりが目につくようになりました。

お年寄りの方々の活路を見出せないものだろうかと早速、総代さん初め町内有力者の皆さんに相談したところ、幸いにして形原魚市場跡地の三浦町運動広場の利用度向上の為に、町内の皆さんはもとより長寿会会員の皆さんにも協力して戴き、やっとの思いでスポーツ、会話等を通して、ふれあいの場として活用する事となりました。昨年12月より、形原グランド・ゴルフ愛好会のご支援のもとで、グランドゴルフ、会話等、ふれあいの場として利用しておりますが、月ごとに人員も増え今では二十人程になりました。

ここまでの運びになるまでの関係各位のご努力に対し心から感謝申し上げたいと思います。

この運動広場は、東は海に面し、百メートル沖には、最近開通されたブルーブリッジを眺め、遠くには大島、小島、蔵王、西には三ヶ根山頂を望み、十分なオゾンに触れ、最高の場所と自負しております。開設以来月ごとに参加者も増え、まだまだ増加する見込みです。週一回の会合ですが最近では二回にして欲しいとの要望も出ており、皆さん方も相談の上、期待に沿うよう図りたいと思っています。最後になりますがこれを機会に、高齢者の皆さんには、心身ともに健康づくりに励んで頂き、余す人生を有意義に暮らして頂くことを願って止みません。



## 2006年 市老連の主な事業

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 年間     | 女性部健康教室(毎月第3月曜日)           |
| 4/26   | 市老連総会                      |
| 5/30   | 第9回 市老連<br>グランド・ゴルフ大会      |
| 6/8~9  | 女性部一泊研修旅行                  |
| 7/11   | 夏の交通安全県民運動<br>キャンペーン       |
| 7/16   | 高齢者自転車講習会                  |
| 7月~11月 | 男の料理教室(年3回)                |
| 8/31   | 第41回 愛知県老人福祉大会             |
| 9/14   | 第25回 愛知県老人クラブ<br>ゲートボール大会  |
| 9/20   | 全国一斉社会奉仕の日                 |
| 9/25   | 秋の交通安全県民運動<br>キャンペーン       |
| 10/7   | 第34回 愛知県<br>老人スポーツ大会       |
| 10/7   | 第2回 愛知県老人クラブ<br>グランド・ゴルフ大会 |
| 10/12  | 第23回 東三河老人クラブ<br>ゲートボール大会  |
| 10/28  | 蒲郡市交通安全自転車大会               |
| 10/31  | 第10回 市老連<br>グランド・ゴルフ大会     |
| 11/6   | 第26回 高齢者<br>レクリエーション大会     |
| 11/6   | 市老連健康講演会                   |
| 11/14  | 第4回 東三河老人クラブ<br>グランド・ゴルフ大会 |
| 11/22  | 愛知県高齢者自転車大会                |
| 1/5    | 市老連新春カラオケ大会                |
| 3/4    | 第24回 福祉まつり                 |

# 写真館

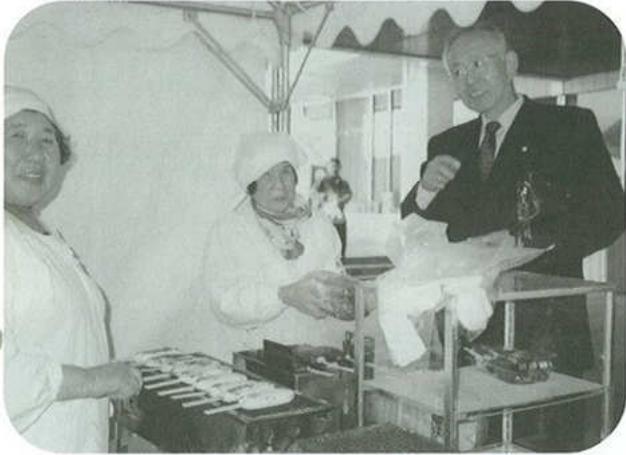
福祉まつり作品展  
市長賞 中村みどりさん



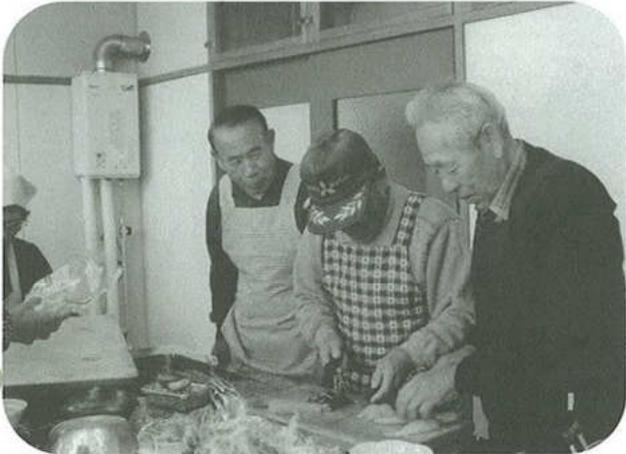
▲福祉まつり作品展  
社協会長賞 鈴木チトさん



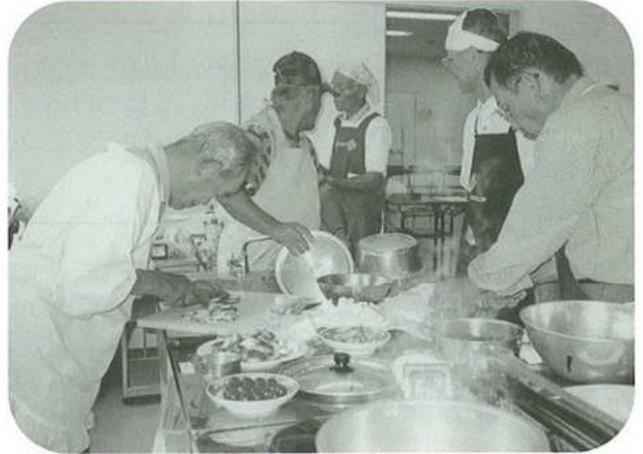
▲福祉まつり作品展  
老人クラブ会長賞 永島かのさん



▲福祉まつり模擬店  
市長さん来店



▲男の料理教室(11月24日)西部市民センター調理室



▲男の料理教室(9月22日)東部市民センター調理室



▲第9回市老連グラウンド・ゴルフ大会(5月30日)



## 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  
おくらしてみませんか？

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いませんか。

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續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。

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。

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。

老人クラブ  
の活動

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、豊か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。

問合せ先

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 ケガで1日だけの入院通院でも補償されます。 傷害保険

- 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<br>年間掛け金  | 死亡<br>後遺障害 | 入院(日額) | 通院(日額) |
|----------------|------------|--------|--------|
| Aタイプ<br>500円   | 50万円       | 1,000円 | 650円   |
| Bタイプ<br>1,000円 | 100万円      | 2,000円 | 1,300円 |
| Cタイプ<br>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IHビル1階

取扱代理店 (有)シニアサービス社