



秋田県老連

2021
VOL. 190

令和3年3月31日発行

発行所

公益財団法人 秋田県老人クラブ連合会

秋田市旭北栄町1番5号

TEL 018 (864) 2723

FAX 018 (864) 2724

E-mail akirouku@akitakenrouren.jp

発行人 児玉長栄 購読料/年間100円

メインテーマ

のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

令和3年度県老連事業計画 —— 2 第28期秋田県老連大学校 —— 4

第29期生老連大学校募集案内・市町村老連リーダー研修会 —— 5

県老連女性委員会総会 —— 6 一円ポスト募金・60周年記念会員章 —— 7

フレイル予防で健康長寿をのばそう! —— 8



▲卒業証書授与(美郷町 加富氏)

第28期 秋田県老連大学校

24名が卒業

— 卒業生総数1,180名 —

令和3年度

秋田県老人クラブ連合会事業計画

メインテーマ

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

《健康寿命》

○健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。

《地域づくり》

○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みます。

○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します。

事業実施計画

公益目的事業

1. 高齢者福祉の増進に寄与するための事業

(1)健康づくり・介護予防活動の推進事業

①ふれあい交流スポーツ大会の開催

ア. 第27回高齢者ベタタンク親睦交流大会

・期日 6月16日(水)

・会場 潟上市長沼球技場

イ. 第34回高齢者8人制バレーボール親睦交流大会

・期日 7月21日(水)

・会場 秋田市立体育館

ウ. 第3回高齢者グラウンドゴルフ親睦交流大会

・期日 9月28日(火)

・会場 秋田太田奥羽グラウンドゴルフ場

②いきいきクラブ体操の普及・啓発

(2)友愛活動の推進事業

①友愛訪問活動強化支援事業の推進

ア. 地域支え合い活動リーダー研修会の開催(県内3カ所)

イ. 市町村老連への指導員等の派遣、指導

② 高齢者の健康づくり・生活支援セミナーへの参加

③ 転居高齢者をあたたかく迎える運動の推進

(3) 生きがいづくり、社会貢献活動事業

① 第25回老人クラブ文化祭

・期日 11月26日(金)

・会場 秋田市文化会館大ホール

② 「一円ポスト募金」運動の推進

③ 第37回「敬老感謝一斉奉仕の日」活動の推進

④ 「認知症サポーター会員一人キヤラバン」運動の展開

⑤ 「地域(子ども)見守りパトロール活動」の推進

⑥ 孤独死防止、自殺予防・高齢者虐待等の学習・実践の推進

⑦ 防犯・安全対策、交通安全等の推進

(4) 老人クラブ活動の普及事業

① 老人クラブリーダーの育成

ア. 第29期秋田県老連大学校の開催

イ. 老人クラブリーダーの研修(県段階)

・単位クラブリーダー・若手

リーダー研修会(県内3カ所)

・市町村老連リーダー研修会

・市町村老連女性リーダー研修会

(東北・全国段階)

・東北ブロック老人クラブリーダー研修会(仙台市)

・第50回全国老人クラブ大会(香川県)

② 第59回秋田県老人クラブ大会の開催

・期日 10月13日(水)

・会場 秋田市文化会館

③ 広報活動の推進

ア. 機関誌「秋田県老連」(年2回)の発行

イ. 「老人クラブ関係資料集」

令和3年度版の発行

ウ. 老人クラブ活動事例の広報

エ. 若手委員会による高齢者情報誌(年数回)の発行

④ 関係機関・団体との連携及び県民運動への参加協力

(5) 組織活動強化に向けた取り組みの推進

① 会員増強への取り組み並びに解散クラブ防止の強化

ア. 優良事例の収集、情報の提供

イ. 老人クラブの意義や有用性への理解を深める取り組みの推進

ウ. 健康づくりや生きがいづくり

くり、友愛活動など具体の活動を通じた加入促進

エ. クラブ解散防止に向けた取り組みの強化

② 女性委員会の活動と男女共同参画の推進

ア. 女性常任委員会の開催

イ. 老人クラブ文化祭の企画・運営

ウ. 老人クラブ活動における男女共同参画の推進

③ 若手委員会の活動と加入促進運動の展開

ア. 若手委員会総会、常任委員会の開催

イ. グラウンドゴルフ大会の企画・運営

ウ. 市町村老連における若手高齢者の組織化の促進

エ. 高齢者情報誌の発行

④ 姉妹提携老人クラブとの交流並びに県内外の老人クラブ交流への支援

⑥ 指導図書・活動日誌・会計簿・老人クラブ手帳の普及拡大

収益事業

1. 会員章着用運動事業

(1) 老人クラブ会員章の普及、啓発 県老連60周年記念事業並びに財政安定のため、60周年記念会員章の普及に努める

その他の事業（相互扶助等事業）

1. 老人クラブの運営等に関する事業

(1) 老人クラブ保険の加入促進

(2) 制度・施策、老人福祉予算への対応

(3) 全国、北海道・東北ブロックとの連携

法人の目的を達するための事業

1. 法人の運営及び法人事務の遂行

(1) 法人の運営

・ 理事・評議員会、監事会、正副会長会議、市町村老連会長会議、市町村老連事務担当者会議の開催

・ 創立60周年記念事業検討会の開催

・ 60周年（令和4年度）に向けた記念事業等を協議する検討会を設置する

(2) 公益法人事務の遂行

① 法人運営事務の遂行

② 財務の管理、経理事務の遂行

③ 慶弔事業の実施

④ ホームページの運営

(3) 表彰・感謝

① 老人クラブ育成功労者、優良老人クラブ、老人クラブ育成従事者の表彰

② 「活動賞」（5部門）の実施

令和3年度主要事業の日程

4	8	（木）	若手委員会総会
5	27	（火）	監事会
6	27	（水）	理事会
7	12	（木）	評議員会・理事会
8	27	（金）	市町村老連事務担当者会議
9	4	（土）	若手常任委員会
10	10	（木）	第27回高齢者ベタンク親睦交流大会（湯上市長沼球技場）
11	16	（水）	第29期秋田県老連大学校入学式
12	7	（火）	女性常任委員会
13	13	（木）	東北ブロックリーダー研修会（仙台市）
14	15	（金）	第34回高齢者8人制バレーボール親睦交流大会（秋田市立体育館）
15	16	（土）	一円ポスト募金運用委員会・活動賞審査会・正副会長会議
16	21	（水）	単位クラブリーダー・若手リーダー研修会（東北・能代市）
17	31	（火）	単位クラブリーダー・若手リーダー研修会（中央・秋田市）
18	1	（水）	単位クラブリーダー・若手リーダー研修会（中央・秋田市）
19	3	（金）	単位クラブリーダー・若手リーダー研修会（県南・湯沢市）
20	15	（水）	「老人の日」
21	21	（火）	「老人週間」「敬老感謝一斉奉仕の日」
22	28	（水）	第3回高齢者グラウンドゴルフ親睦交流大会（大仙市）
23	13	（水）	第59回秋田県老人クラブ大会（秋田市文化会館）
24	25	（月）	地域支え合い活動リーダー研修会（中央・秋田市）
25	27	（水）	地域支え合い活動リーダー研修会（県南・横手市）
26	29	（金）	地域支え合い活動リーダー研修会（県北・鹿角市）
27	16	（火）	第50回全国老人クラブ大会（香川県高松市）
28	17	（水）	第25回老人クラブ文化祭（秋田市文化会館）
29	26	（金）	市町村老連リーダー研修会
30	14	（火）	老連大学卒業式
31	21	（火）	中間監査
32	28	（金）	市町村老連会長会議
33	8	（火）	市町村老連女性リーダー研修会
34	25	（金）	理事会
35	8	（火）	評議員会

注 ① 標記事業は、新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止になる場合があります。 ② () で記載していない会議・研修会の会場は、県社会福祉会館です。

第28期秋田県老連大学校

卒業生総数二、一八〇名

24名が卒業

去る一月十四日、県社会福祉会館において第28期秋田県老連大学校卒業式が行われました。

老人クラブにおける今後のリーダー養成を目的に平成5年度から開校した本大学校は、令和2年度28期生24名(男15名、女9名)が卒業し、これまでの卒業生は一、一八〇名となりました。

二年度は、7月から12月までの計10回の講座予定でしたが、新型コロナ

第28期卒業生(24名)

鈴木 章介(秋田市)	佐藤 喜八郎(大仙市)
早川 晴耕(秋田市)	小笠原 雅文(大仙市)
穂波 昭子(横手市)	佐々木 静子(大仙市)
福田 清廣(横手市)	松橋 勝美(北秋田市)
高橋 範夫(横手市)	菊池 澄夫(藤里町)
小原 勝明(横手市)	宮田 ミチ(三種町)
小原 正行(横手市)	池内 利典(五城目町)
布谷 保子(大館市)	伊藤 裕子(八郎潟町)
多賀谷 恵子(大館市)	加島 徹(美郷町)
江島 昭光(男鹿市)	小松 ゆき(美郷町)
菅原 賢一(由利本荘市)	照井 悦子(美郷町)
鈴木 トシ子(由利本荘市)	五十嵐 博(美郷町)

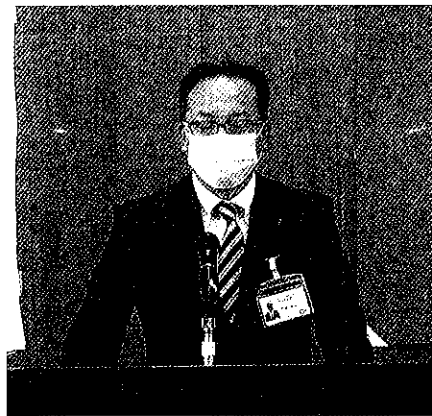


▲最後の講義(松岡副会長)

ナウウイルス感染症の影響により、9月から1月、計8回の講座といたしました。

卒業式では、卒業証書が授与されたほか、欠席せずに通学された16名には皆勤賞が、7割以上の出席者8名には精勤賞が授与されました。

その後、見玉学長(県老連会長)式辞、高橋直樹県長(長寿社会課長)から来賓祝辞をいただき、卒業生を代表し、横手市の高橋範夫(学生委員長)から卒業生代表挨拶があり、最後に蛍の光を合唱し終了いたしました。



▲高橋県長(長寿社会課長)祝辞



▲精勤賞授与(五城目町池内氏)



▲皆勤賞授与(大館市多賀谷氏)



▲学生委員の皆さん



▲卒業記念パーティー かくし芸



▲卒業生代表挨拶(高橋学生委員長)

秋田県老連大学校

第29期生を募集

平成五年度から実施している県老連大学校は、令和三年度においても、引き続き県からの補助金を活用して開校することとなりました。

例年同様、市町村老連における健康づくりリーダー養成も兼ねた講座内容として、年十回の講義日

を設け実施いたします。つきましては、以下のとおり募集をいたしますが、入学市町村が偏っている傾向が見受けられるとともに、入学者が年々減少しています。

老人クラブの大きな課題として、リーダーのなり手不足による解散や休会に歯止めがかからない状況が続いております。

最終的には、市町村や単位クラブにおける人的資源となりますので、積極的にこの大学を活用いただき、後継リーダー養成の場として多数入学されますようお待ちしております。

▼開校場所
秋田市 秋田県社会福祉会館

▼修業年限 7月～12月
(月約2回・延べ10日間)

●入学式 7月7日(水)

●卒業式 12月21日(火)

▼履修単位 30単位(二単位60分)

▼入学募集定員 50名

▼入学資格

①原則75歳未満の者
75歳以上であっても意欲ある方の入学は認めます。

②原則として市町村老連から推薦された者

③卒業後、市町村老連における健康づくりリーダーとして活動が期待できる者

▼講義内容

講義・実技・グループ討議等

▼学費・教材費等

①学費年額3千円

②教材費等必要な場合は、自己負担とする。

③その他交通費・食費等個人的経費は自己負担とする。

▼入学申し込み

市町村老連もしくは、本会までお問い合わせ下さい。

市町村老連リーダー研修会

一三二名が参加

去る十二月十八日、秋田県社会福祉会館において、市町村老連リーダー研修会が、二十三市町村から一三二名の参加のもと開催されました。

本来であれば、今年度は宿泊研修として二日間の予定でしたが、現状を鑑み、一日研修として開催いたしました。

はじめに、「コロナ禍における老人クラブ活動について」と題し、県老連児玉会長から、地元潟上市老連の二年度事業について、感染防止に努めながら、ほとんどの事業を実施した状況を説明しました。

次に、県老連戸嶋事務局長から「老人クラブの現状、課題、今後について」基調説明を行い、その後、日赤秋田県支部稲岡一枝参事から「感染症の予防と対策」について説明を頂きました。

午後からは、全国老人クラブ連合会河野敦子参事にお越いただき、「老人クラブ組織の発展に向けて」と題し、現在の全国の老人クラブの状況と今後について、大変貴重なご講義をいただき、全日程を終了いたしました。



▲全老連河野参事

県老連女性委員会総会 委員長に松岡時子氏が再任

県老連女性委員会総会が、二月二十五日、秋田県社会福祉会館において開催されました。

予定では、市町村老連女性リーダー研修会として、その中で女性委員会総会を実施することとしておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、総会のみ実施いたしました。

県老連女性委員は、二年の任期となっており、このたび役員改選を協議題とし、当日は、市町村老連から新たに推薦された女性委員(代理出席者を含む)四十四名が参加しました。

最初に、「老人クラブの活性化と組織強化に向けて」示そう女性パワー」と題し、松岡女性委員長と県老連戸嶋事務局長から基調説明を行った後、役員改選について協議いただき、委員長には、松岡時子氏(北秋田市)が再任となりました。

他の役員については、以下の通りです。

午後からは、全国老人クラブ連

合会が企画・作成したDVDをご覧いただき、日程を終了いたしました。

なお、このDVDは、全国のセミナーが中止となったことに伴い、関係する講師の講義を各十分程度にまとめたもので、内容は以下の通りです。

このDVDと講義資料は、各市町村老連へお送りしておりますので、老人クラブの会議や研修会等において、是非ご活用いただければと思います。

女性委員会新役員

(任期:令和3・4年度)

委員長	松岡時子	(北秋田市)
副委員長	佐藤美子	(秋田市)
同	八嶋みづ子	(大仙市)
常任委員	阿部藤子	(鹿角市)
同	伊藤千司	(藤里町)
同	三浦ミヤ子	(潟上市)
同	鈴木トシ子	(由利本荘市)
同	藤本妙子	(横手市)
同	佐藤真子	(湯沢市)

高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」 視聴覚教材(DVD、約180分):全老連企画・作成

《講義内容》

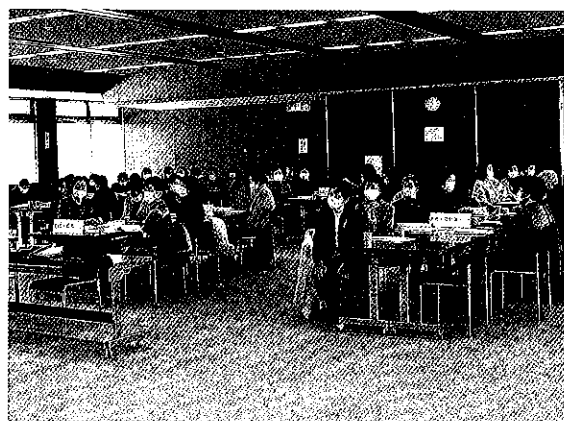
- ①「地域支え合いにおける老人クラブへの期待について」
厚生労働省老健局地域包括ケア総合調整官 愛甲 健
- ②「上手な医療の受け方」 日本医師会副会長 今村 聡
- ③「歯・口腔の健康管理」
北海道大学大学院歯学研究院准教授 渡邊 裕
- ④「高齢者の栄養管理」
日本栄養士会常任理事 西村一弘
- ⑤「老人クラブの運動による健康づくり・介護予防」
順天堂大学名誉教授 武井正子



▲松岡委員長基調説明



▲新役員の皆さん



一円ポスト募金一覧

令和 3 年 3 月 31 日現在

市町村 老連名	金額(円)	市町村 老連名	金額(円)
秋 田 市	105,130	上小阿仁村	11,000
能 代 市	57,487	藤 里 町	24,265
横 手 市	63,586	三 種 町	49,784
大 館 市	50,000	八 峰 町	36,435
男 鹿 市	70,418	五 城 目 町	19,011
鹿 角 市	63,000	八 郎 潟 町	18,208
由利本荘市	251,336	井 川 町	46,546
潟 上 市	45,000	大 潟 村	45,146
大 仙 市	383,786	美 郷 町	31,000
北 秋 田 市	16,544	羽 後 町	15,983
にかほ市	35,139	東 成 瀬 村	8,368
仙 北 市	59,669	合 計	1,529,850
小 坂 町	23,009		

明治百年（昭和43年）を記念して発足した「一円ポスト募金」運動は、令和二年度左記の表のとおり、一、五二九、八五〇円が寄せられました。

今年度も多くのご協力をいただきました会員の皆様、取りまじめいただいている市町村、地区、単位老人クラブの皆様に、紙面をお借りし、心より感謝と御礼を申し上げます。

令和二年度の贈呈先は、前回会

報にてご報告したとおり「秋田県共同募金会」と「日本赤十字社秋田県支部」へ、それぞれ一〇〇万円を贈呈いたしました。

今後も皆様からの温かい善意を有効かつ適正に活用して参りたいと考えておりますので、引き続きのご支援をいただくとともに、一円ポスト募金運動に関するご意見・ご要望等がありましたら気軽にお問い合わせ下さい。

令和二年度「一円ポスト募金」 一、五二九、八五〇円集まる

「仲間」と共に「地域」と共に輝いて60年。

昭和から平成、そして新しい時代へ……

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、今日、我が国有数の高齢者組織へと発展してきました。

また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブが次々に設立されました。そのなかで、昭和37年(1962年)に全国老人クラブ連合会が創立。同年に秋田県老人クラブ連合会も創立され、令和4年(2022年)、共に創立60周年を迎えます。

このたび、創立60周年を記念して全国老人クラブ会員章を、新たに作成しました。

これを機会に、本県では、60周年までに会員の2割着用を目標に掲げ、その収益を60周年の際の記念事業等に活用させていただくことにしております。

記念会員章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げるため、ご協力よろしくお願いたします。



直径17mm
(原寸大)



● 末広鶴と日の丸

鶴(高齢者)が、両翼を扇(末広)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。

● 外周文字

60th anniversary……「60周年記念」を英字表記しています。

期間限定 2019年～2022年 **1,000円**

※お申し込みは、各市町村老連へ

フレイル予防で健康寿命をのばそう!

加齢とともに気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が、「フレイル」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。ここに一つのチェック方法をご紹介しますので、是非やってみてください。

フレイル度 (イレブンチェック)



設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル (口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加 (社会性・心)	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

右の欄についたチェックの数を数えてください。いくつありましたか？

出典：1) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用
2) 「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」 著者 飯島勝矢

- 右の欄についたチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。
- 右の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。