



ソレイユ笑顔で元氣はつらつ

若かりし頃のピーターパンというニックネームがいまだにびったりの佐藤節子さん。小柄でピンと伸ばした背筋が快活な印象で、年齢不詳だ。佐藤さんは、座間市レクリエーション協会会長も務め、専門学校の講師や各方面へ指導を行う先生でもある。

そんな佐藤さんが老人クラブに入会したのは六十歳「役はやらなくていい。ただ入会だけ」の言葉で入った。ところが、あれよあれよと色々な役割が回ってくる。平成三十年度からは市老連女性部

副部長として携わることになった。「うちの市老連は、会長や事務局、女性部との連携が充分にとれていて活動しやすくて、組織を大切にする雰囲気があるの、自然と何かお手伝いしたい気持ち湧き出てくる」と軽快に笑う。

キャリアを生かして、市内七か所で老人クラブ連合会主催の健康教室や地域包括センター等で指導している。体操教室では認知症予防（コグニサイズ）、運動機能維持（ロコモ予防）、介護予防（フレイル予防）を柱に手遊びゲームを含めながら会員と楽しく身体を動かしている。

佐藤さんは自身の体験を交えて「老人クラブの理想は、会員がお客様のやってもらうばかりじゃなくて各人が動くことが大切ですね。いつでも誰でも気軽にに入れて、そこに行く楽しい。仲間がいる。自分の得意・特技を持っている人がそれを生かして教え合えるなど、サロンのなしゃべりの場でありたい。それには会長はじめ役員、会員相互が、動いてくれる人たちが息切れかせた。」（小松 薫）

座間市老人クラブ連合会女性部副部長

佐藤 節子さん

ゆめジャーナル 神奈川

ゆめクラブ神奈川

公益財団法人神奈川県老人クラブ連合会
発行人／樋口 恢作 編集／大友昭夫
〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2
電話／045(311)8737 FAX／045(312)4288
印刷／(株)ジェイ・スタッフ

通巻
196号

平成31年1月15日
(年2回刊)



発行部数・90,000部

Eメール kanagawa@yumekurabu.or.jp
ホームページ http://www.yumekurabu.or.jp

「クラブをつくろう！」の紹介 — 第9回（最終回）—

「楽しそう!」をやってみる会

——茅ヶ崎市老連「東海岸クラブ」

●新たな出合いを期待し老連に入会

はじめは2つの集まりから。高齢者中心に茶話会をしていた会、ノルディックウォーキング（以下 NW）を楽しんでいた会。老連に入会すれば、旅行や行事に参加できる。「なんだか楽しそうだと思ったの。私達好奇心が旺盛でね!」

中村会長と山田副会長から笑顔がこぼれる。

●茅ヶ崎市老連の働きかけ

平成30年度は3つのクラブが新設された。加入促進委員会は新設クラブの可能性が少しでもあれば現地に行き関係者と話す。柏崎連合会長は「東海岸クラブ」新設にあたり3回足を運び説明を重ねた。「その時の印象がとても良く、老連に入ろうと思った。」という、うれしい言葉を聞くことができた。

●女性目線を大切に

会長と副会長2名は全員女性。活動は女性の意見を中心にまわる。女性の方が長生きだし、元気に楽しく「生きててよかったね」という人生をみんなに過ごしてもらいたい、と中村会長は会の趣旨を語る。会員は男女半々で男性は皆おおらかで協力的だ。

●いいと思ったらとりあえず行動

最近のシニアは仕事をしている人も多い。月1回のNWに仕事で参加できない人のため、すぐに日程調整が始まった。地域防災にも積極的だ。高齢者だからこそ知っている災害・被害情報、言伝え等を集めて防災・減災に役立つものを作りたい。まず行動。女性パワーとフットワークがクラブの原動力となっている。



指導を受けながらエクササイズ



フリーウォーキングでは隣のゴルフ嬢を歩くことも



運動後のお楽しみ♡

老人クラブのご案内 神奈川県

検索

写真提供／茅ヶ崎市老連「東海岸クラブ」

こ
だ
ま

『ゆめジャーナル神奈川』

編集委員長就任のご挨拶

大友 昭夫



新年明けましておめでとうございます。
平成三十年度の役員改選によりゆめジャーナル神奈川の編集委員長をお受けしました大友でございます。急速な高齢化社会が進むなかで、最近夫々の地域で会員相互の支え合う仕組みづくりに取り組まれている老人クラブが見受けられるようになりました。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、老人クラブとして健康づくりや生きがいづくり、社会参加活動等の情報が必要とされています。年二回の限られた紙面ではありますが、明るく楽しい話題と共に掲載するよう努力いたしたい所存です。皆様からの身近な情報のご提供をお待ちしておりますので、ご協力の程を宜しくお願い申し上げます。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、老人クラブとして健康づくりや生きがいづくり、社会参加活動等の情報が必要とされています。年二回の限られた紙面ではありますが、明るく楽しい話題と共に掲載するよう努力いたしたい所存です。皆様からの身近な情報のご提供をお待ちしておりますので、ご協力の程を宜しくお願い申し上げます。

ゆめクラブ神奈川は

「祝寿共済保険白寿1,300円コース」を推薦いたします。

神奈川県内の自営業の方・中小企業にお勤めの方はもちろん、そのご家族様までご加入いただける安心の保障!!

もしものケガの備えに
祝寿共済保険

白寿

福祉振興財団

1,300円コース

一般財団法人 神奈川県経営者福祉振興財団

フリーダイヤル 0120-180890



ゆめクラブ神奈川事務局から

平成三十年度に予定されている行事や事業は皆様方のご理解とご協力をいただき、おおむね順調に進んでいるところですが、その中からいくつか報告させていただきます。

「全国大会等への参加」
関東甲信越ブロック

老人クラブリーダー研修会

一都十県五市で構成する「関東甲信越ブロック老人クラブリーダー研修会」が、七月五日～六日にかけて東京都港区で開催され、本県からは、樋口理事長をはじめ八名が参加しました。

一日目は、全国老人クラブ連合会の谷野事務局長から、「老人クラブ組織の発展に向けてーのぼそー！健康寿命、担おう！地域づくりをー」と題した基調報告があり、高齢者を取り巻く社会情勢や新地域支援事業に向けての老人クラブとしての取組等について報告が行われました。

その後、元日本福祉大学教授の中川晴夫氏をコーディネーターとして、「会員増強運動く活動を振り返り、今後の糧とする」をテーマにパネルディスカッションがあり、埼玉県新座市、茨城県守谷市、東京都小金井市の事例について各パネラーからの発表と質疑の後、コーディネーターによるまとめが行われました。助け合いの文化の地域への定着、地域のつながりの回復、人間関係の再構築などの取り組みが重要であり、若手高齢者とリーダーの養成が課題となることが示されました。

二日目は平成三十年度関ブロック長表彰式典が行われ、本県からは九名の方が受賞されました。おめでとうございます。

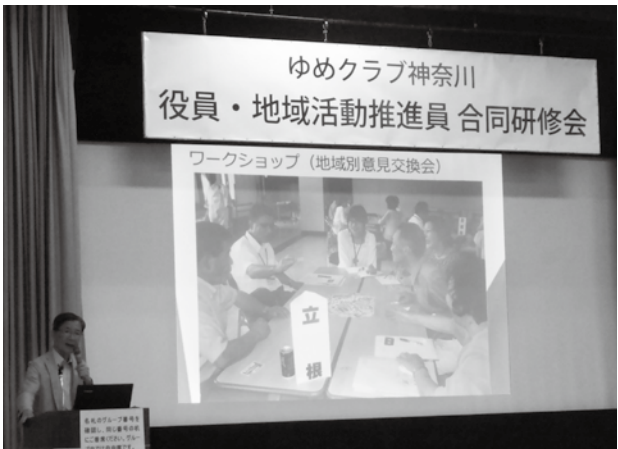
次に埼玉県の伊奈病院整形外科部長の石橋英明氏から、「ロコモティブシンドロームの考え方・重要性・具体策」と題した講演があり、加齢に伴って足腰が弱くなることを予防するため、片足立ち、スクワット、かかと上げ、ウォーキングを毎日続けることが大切という、音楽に合わせた楽しい実演を交えたお話がありました。

閉会にあたっては、来年度の開催県である本県の樋口理事長からご挨拶と参加の呼びかけをさせていただきます、幕となりました。

【役員・活動推進員合同研修会】

七月十九日にながわ県民センターのホールにおいて、猛暑の中、県老連の役員や活動推進員など計七十三名の参加をいただき、役員・活動推進員合同研修会を開催しました。

今回の研修は、昨年度に引き続き、本研修終了後、休憩をはさんで開催した地域支援事業担い手養成研修・シンポジウムと併せて「新地域支援事業」をテーマとし、（公財）さわやか福祉財団の丹直秀理事から『助け合い活動』をどう広げるか』について、新潟市や大船渡市での事例を見ながら、まずはワークシヨップから始めて、具体的な助け合いの内容を考え、一定のルールの下で実施していく方法が紹介されました。



【地域支援事業担い手養成研修】

昨年度から神奈川県からの委託を受け、高齢者が地域支援事業の担い手として活躍するための研修等を行っています。モデル地区研修、ブロック研修は各地区の状況に応じて内容を工夫していただいています。

全体シンポジウムは七月十九日にながわ県民センターのホールで役員・活動推進員合同研修会に引き続いて第一回を開催しました。

内容は「誰もがいきいきと暮らせる地域づくりに向けて」をテーマに、（公財）さわやか福祉財団の丹直秀理事と鶴山芳子理事に講師をお願いしました。今回のシンポジウムでは地域のニーズと担い手の掘り起しを同時に行うワークショップを参加者全員で体験し、地域における助け合いの具体的な内容を構築する方法を考えるとともに、住民主体による助け合いに取り組んでいる地域の実例をご紹介いただきました。参加者からは、「地域の活動の参考になった。」「月例会などでやってみたい。」などの声がありました。

第二回シンポジウムは二月七日に茅ヶ崎市で開催予定です。地域の助け合いを進める際の参考に、是非お越しください。

【ゆめクラブ大学】

この事業は、神奈川県からの委託を受け、老人クラブ活動との連携・協働により、健康寿命日本一に向けて介護予防や生きがいづくりの支援に取り組んでいるものです。

今年度も、別表のとおり六ブロックで二回ずつ、県内在住の高齢者を対象として、高齢者の健康づくり等に係る実技も含めた講座を開講しており、出席者には修了証を交付しています。

各ブロックで、毎回多くの方に参加していただいております、アンケート結果でも、「わかりやすかった。」「毎年聴きたい。」など、好評価をいただいております。毎日を元気に楽しく暮らすためのヒントとしていただければ幸いです。

ゆめクラブ大学（別表）

横三	10月18日(木)・25日(木)	神奈川県立保健福祉大学
湘南	2月15日(金)	大磯町
	9月20日(木)	茅ヶ崎市役所分庁舎
県央	11月29日(木)	綾瀬市役所
	12月13日(木)	
西湘	8月27日(月)	おだわら総合医療福祉会館
	10月22日(月)	真鶴町 町民センター
足柄上	10月23日(火)	大井町生涯学習センター
	11月22日(木)	山北町生涯学習センター
相模原	9月12日(水)・19日(水)	津久井保健センター
	12月18日(火)・21日(金)	上溝公民館

ご自宅のお悩み・お困り事をスッキリ！

「仕分サポートサービス」

フリーダイヤル 0120-787-441 (受付 平日 9:00～17:00)

どこから手をつけていいのかわからなくて、自宅の整理がなかなか進まないとお悩みではありませんか？

「仕分サポートサービス」は、専門家が大切な物と、不要な物を仕分けして整理整頓や買取のアイデアを提供、スッキリとした暮らしをご提案致します。

お問い合わせは無料です。お見積りも無料です

〒260-0015 千葉県千葉市中央区富士見 2-9-13 WTC 千葉富士見ビル 4 階
一般社団法人 なのはなシニアサポート TEL.043-306-5847 FAX.043-306-5848

西伊豆土肥温泉

旅館「おおや」

15名様以上
貸切バス付き
宿泊プラン

1泊2日2食付き お一人様 15,800円～

宴会時日本酒・焼酎・ウーロン茶 120 分飲み放題・カラオケ付

(有料道路代は回送分含め 2 往復分及び駐車料金はお客様ご負担)

有効期限：2019 年 9 月末まで(8 月盆休み・GW 等は除く)

お申込み・旅行詳細・チラシ・お問い合わせ先は下記まで

あさひ国際旅行 横浜(営) ☎ 045(730)3381

株式会社 平塚(営) ☎ 0463(35)2100

『老人クラブ二〇〇万人会員増強運動』の平成二十九年度状況について
運動四年目となった平成二十九年度の会員増強運動の概要ですが、全国八十都道府県・指定都市老連の四年次目標二十万六千二百四十七人に対して実績は△二十二万五千五百三十五人と大きく下回り、目標の達成または会員が増加した老連はありませんでした。

県老連の状況は、目標増加数四千二人に対して実績は△三千九百四十三人で会員が増加した老連は八老連、減少した老連が二十三老連、目標を達成した老連は一老連でした。中でも、三十人増となった茅ヶ崎市老連と四十六人増となった海老名市老連が、全老連から「二〇〇万人会員増強運動特別賞」を贈られました。おめでとうございます。

人生百歳時代に、高齢者が健康で充実した日々を過ごす場として、多くの方に老人クラブに参加していただけるよう、今後も①勧誘から始めよう！②クラブをPRしよう！③クラブをつくらう！の三つの会員増強運動を推進し、ともに人生を楽しむ仲間づくりに取り組みましょう。お困りのことなどがあれば、県老連事務局へもご相談ください。



ゆめクラブ大学（大井町会場）

神奈川县委託事業

地域支援事業 担い手養成研修実施中

県老連、ブロック、モデル地域でそれぞれ研修などを行っています。

地域支援事業
担い手養成研修
シンポジウム

平成30年7月19日(木)
かながわ県民センター

- ワークショップ「新・助け合い体験ゲーム」
(公財)さわやか福祉財団 理事 鶴山 芳子
10グループに分かれ、助けてほしいカード3枚を選び受け手を探すゲームを体験。

- 事例報告
「だれもがいきいきと暮らせる地域づくりにむけて」
居場所づくりや有償ボランティアの事例を学ぶ

次回 地域支援事業担い手養成研修
シンポジウム2

日時 平成31年2月7日(木)
会場 茅ヶ崎市コミュニティーホール

- モデル地区報告
- 【講演】(公財)さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子
どなたでも参加できます。県老連事務局までFAXにてお申込みください。

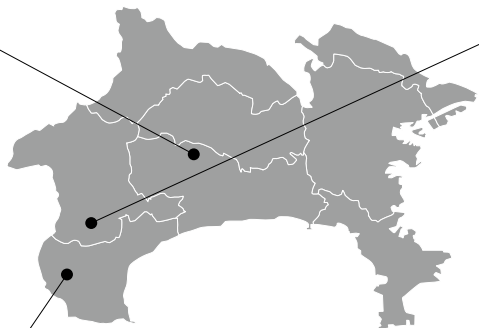


伊勢原市(モデル地区担当)
地域の困りごとを付箋に書いて
グルーピング。



箱根町(モデル地区担当)
「大平台あじさいの会」の取り組みを全クラブで学びました。

モデル地区養成研修
& ブロック養成研修



	モデル地区担当	ブロック担当
横 三	逗子市	逗子市
湘 南	伊勢原市	伊勢原市
県 央	厚木市	厚木市
西 湘	箱根町	小田原市
足柄上	南足柄市	南足柄市
相模原	相模原市	相模原市



南足柄市(モデル地区担当)
「助け合い体験ゲーム」で困りごと、
担える人を疑似体験。

『新地域支援事業(介護予防・日常生活支援総合事業)』を各自治体が計画・実施していく中で、老人クラブも積極的に協力できる部分があります。訪問型サービス(友愛訪問など)、通所型サービス(友愛サロンなど)、見守り事業(友愛活動全般)、一般介護予防事業(健康づくり等)がそれにあたります。

2018年度ゆめクラブ活性化推進事業募金活用ご報告 「ニュースポーツ交流の集い開催事業」
助成金 640,000円

《横須賀・三浦ブロック》	助成金額 100,000円	※ 2018年11月 7日(水) 三浦市 潮風ランド	約160人参加
《湘南ブロック》	助成金額 130,000円	※ 2018年11月 8日(水) 茅ヶ崎市柳島スポーツ公園	約182人参加
《県央ブロック》	助成金額 110,000円	※ 2019年 1月24日(木) 大和市スポーツセンター体育館	約35人参加予定
《西湘ブロック》	助成金額 110,000円	※ 2018年 6月 5日(火) 小田原市酒匂川スポーツ広場	約120人参加
《足柄上ブロック》	助成金額 100,000円	※ 2018年11月17日(土) 開成町福祉会館	約108人参加
《相模原ブロック》	助成金額 90,000円	※ 2018年11月 8日(木) 相模原市北公園スポーツ広場	約350人参加

左記のとおり、会員の皆様の身近な市町村老連支援活動に活用をさせていただきました。また、会場では参加者の皆様にも募金のご協力をいただき、ありがとうございました。今後とも募金のご協力をよろしくお願いいたします。(募金は単位クラブでとりまとめていただき、郵便払込用紙にてお振込いただけるようお願いいたします。ただし、募金は強制ではありません。)

すでに関東の420会場会場で開催し、大好評!! (出張型)

無料

タブレットを使った脳トレ体験講座を
あなたのクラブで開催してみませんか?

脳トレーニング体験講座

「簡単!」「便利!」「面白い!」と、タブレットを使った無料の脳トレ講座はひっぱりだこ。認知症予防にもつながる体験を、ぜひこの機会に!

- お孫さまやお子さまとテレビ電話やメールをしたり、大きな文字の新聞を読んだり、ゲームを楽しんだり、まだまだ使い方がいいっぱいの楽しい生活がはじまります。まずはご参加ください。



タブレットは人数分をご用意して伺います



94歳のシニアも「できた!」



お申し込み
お問い合わせは

一般社団法人なのはなシニアサポート
千葉市中央区富士見 2-9-13WTC 千葉富士見ビル 4階

フリーダイヤル

0120-331-206

ゆめクラブ 神奈川の動き

※敬称略

②
リーダー
中央セミナー



全国から 72 名のリーダーが参加しました。
(左写真) 加入促進の事例発表では高瀬会長 (大和市) が取り組みを発表。
「最後に残る地域のつながりが老人クラブ。『人生の保険』です」
(右写真) また、小グループでの分散会では具体的な話が聞けました。
加藤会長 (横須賀市) 「他市の会員増強施策を拝聴し参考になりました」

①
関東甲信越静
ブロック
リーダー研修会



関ブロ会長表彰を受賞された方 2 名を含む 7 名が参加しました。樋口 (南足柄市)、小川・福田 (相模原市)、大橋 (二宮町)、山下 (逗子市)、中間 (寒川町)、山田 (藤沢市)

③
赤い羽根
共同募金
街頭活動



桜木町駅前で県老連女性会議メンバーが活動しました。大橋 (二宮町)、市川 (小田原市)、山下 (逗子市)

④
全老連
女性リーダー
セミナー



全国から 99 名の女性リーダーが結集。
(左写真) 小川 (南足柄市) 「全国の女性代表パワー、災害に負けず会員増強」
(右写真) 太田 (大和市) 「初対面での活発な議論。女性の人間力、恐るべし！」

歌集「みんなで歌う 新・心のうた200選」コピー版提供のお知らせ



A4サイズで1頁に2曲。両面印刷です。
詳細は“ゆめクラブ神奈川”のホームページで
ご覧いただけます。

ご希望の方は住所・氏名・電話番号・希望部数を明記の上、FAXまたはおハガキにて神奈川県老連事務局へお申込みください。
〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2 (公財) 神奈川県老人クラブ連合会 宛
FAX 045-312-4288
1部500円 (別途送料) 代金はコピー版受取後、同封の郵便払込票にてお支払いください。



従来の「心のうた」も引き続きご注文いただけます。

⑤
功労者の
つどい



県知事表彰は3団体、4個人が、理事長表彰は44団体、63個人が受賞しました。

県老連の動き

平成30年

7月

2日 全老連事務局長会議

5日 関東甲信越静ブロックリーダー研修会 (東京都) (写真①)

13日 正副理事長会・財政諮問委員会

15日 ゆめジャーナル発行

20日 事業活動基金管理委員会

役員・活動推進員合同研修会

地域担い手養成研修シンポジウム

8月

7日 全老連リーダー中央セミナー (写真②)

9月

7日 正副理事長会・財政諮問委員会

18日 ゆめジャーナル編集委員会

20日 全国一斉社会奉仕の日

10月

2日 赤い羽根共同募金街頭募金活動 (写真③)

5日 理事会・正副理事長会

11日 全老連女性リーダーセミナー (写真④)

22日 関東甲信越静ブロック連絡協議会 (千葉県)

11月

2日 正副理事長会

16日 功労者のつどい (写真⑤)

12月

4日 全国老人クラブ大会 (沖縄県)

7日

7日 正副理事長会

11日 事業活動基金管理委員会

1月

10日 ゆめジャーナル発行

10日 平成31年賀詞交歓会

24日 女性会議研修会 (第3回)

30日 全老連在宅福祉を支える友愛セミナー

平成31年

1月

10日 ゆめジャーナル発行

10日 平成31年賀詞交歓会

24日 女性会議研修会 (第3回)

30日 全老連在宅福祉を支える友愛セミナー