

■富士町老人クラブ連合会新年のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

令和8年を迎え、今年の干支にちなんで大きく羽ばたき、かつ一生懸命に富士町老人クラブ連合会は、活気ある老後を楽しく生活できるように、この一年間を走りぬく覚悟で頑張っています。

今年の「富士町老連だより」には、フレイル(虚弱)予防ということについてたびたび掲載していくと思いますが、全老連はもとより市老連・富士町老連も重点活動として「健康づくり」「フレイル(虚弱)予防で元気高齢者を目指そう!」を合言葉にして、活動してまいりたいと考えています。

国が介護予防からフレイル(虚弱)予防を推奨しているのは、高齢者の増加による医療費の高騰や介護職員の人材不足により、介護が必要になる前にフレイル(虚弱)予防に努め、医療費の削減や介護職員の人手不足解消に努めたいとのことと思います。

◎フレイル(虚弱)とは、

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下していくこと。
 多くの人は、健康状態⇒フレイル段階⇒要介護状態に陥ると考えられています。

◎フレイル(虚弱)予防とは、

健康長寿を実現するために大切な3つのポイントがあります。(出典:東京大学高齢社会研究機構)

① 栄養の取得(食・口腔機能の維持)

- ・たんぱく質・エネルギー(肉・魚・卵・乳製品等)をしっかりと摂取しましょう。
- ・よく噛んでしっかり食べましょう。
- ・みんなで楽しく食事をとりましょう。

② 運動(身体活動・運動の実施)

- ・10分長く体を動かしましょう。
- ・散歩やジョギングなど自分に合った運動をしましょう。
- ・農業も自分の体力に合わせて休息をとりながら仕事をしよう

③ 社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

- ・自分に合った社会活動に参加しましょう。
- ・ボランティア活動に参加しましょう。
- ・趣味を持ち楽しい老後の生活を楽しみましょう。
- ・自分のキャリアを生かした就労をして楽しい生活を送りましょう。



都合により1名欠席

フレイル イレブン・チェック		回答欄	
栄養	Q 11ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q 2野菜料理や主菜(お肉 又はお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	Q 3「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q 4お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 51回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q 6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ますか	はい	いいえ
	Q 7ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
参加会	Q 8昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q 91日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q 10自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※Q4.Q8.Q11は「はい」「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください。

※回答欄の右側に○が付いた時は要注意です。

■12月・1月の行事

- 1月07日(水)町老連役員会
- 1月21日(水)市老連交通指導員研修会
- 1月22日(木)会計担当者説明会
市老連理事会
- 1月27日(火)町老連三役会議
- 1月28日(水)市老連女性部コンサート
- 2月02日(月)町老連役員会
- 2月20日(金)市老連理事会
- 2月25日(水)町老連三役会議

■健康保険証の変更について

お手持ちの健康保険証は令和7年12月1日まで有効期間が終了しますので、お手持ちの健康保険証の有効期限の確認をしてください。

令和7年12月2日より、マイナ保険証あるいは資格確認書での医療機関や薬局での受付になります

■佐賀市老連「愛称」募集

佐賀市より老人クラブの名称変更についての相談がありました。市老連としては、「名称変更はしない」ことになりました。

今回、佐賀市老連としては、イメージアップのために「愛称」の必要性を感じ、会員の皆さんに「愛称」を公募することになり、「愛称」を募集することになりました。

期間は、12月から3月末日までの期間とします。

愛称検討委員会において、審査の結果、採用された者には、記念品を贈呈します。

愛称募集応募用紙は、各単位老人クラブ会長に配布していますので貰って応募してください。

「愛称名」「理由」「氏名等」などを記載して各単位老人クラブの会長に渡してください。

■下小副川老人クラブ六十路会の紹介

下小副川老人クラブはグランドゴルフ愛好会を(会員15名)結成し、会員脚力減退を防ぎ健康保持を目的とし、小副川公園で盆・正月に20日ぐらい休む以外は、雨の日を除いてほぼ毎朝集まり、2ゲームの練習を行っており、3月と11月に愛好会の大会を実施しています。定例会を4月・12月に実施し、ボランティア活動としては、小副川公園はもとより、地域の神社の草刈り作業を6月と9月に実施しています。



■富士町老連への加入募集

富士町老連においては、令和8年4月1日からの会員の募集を行っています。単位老人クラブに加入している老人クラブは、下記の通りです

単位老人クラブに連絡してください市川老人クラブ・内野中の原老人クラブ・栗並老人クラブ・大串老人クラブ・上無津呂老人クラブ・下無津呂老人クラブ・下小副川老人クラブ・大野原老人クラブ・菖蒲老人クラブ・麻那古老人クラブ・古湯老人のラブ・湯の原老人クラブがあります。これらの地区の高齢者で未加入者は、参加してください。

また、富士町には富士町老連に未加入の老人クラブが、5団体ありますが、一緒に富士町の活成果のために活動しましょう!!

■新規老人クラブ設立

老人クラブの設立がなされていない自治会においては、老人クラブを設立してください。

老人クラブは、3名以上の会員を有し、会長・副会長・会計を決めてください。市老連には、富士町老連として加入を推薦します。

◎富士町老連への会費は年間800円/人

◎単位クラブ助成金は、会員数に応じて支給

会員30名未満	23,280円
会員30名以上60名未満	46,560円
会員60名以上90名未満	69,840円
会員90名以上	93,120円

◎毎月の活動(役員会・定例会・ボランティア活動スポーツ活動の練習会等)

◎会計報告書作成は、単位老人クラブの会計に基づいて事務局で作成します。

◎必要に応じては、弔辞の作成も手伝います。相談があれば訪問して説明します。連絡を下さい

連絡先 富士町老人クラブ連合会会長田中薫

携帯 090-2519-1721

■栗並老人クラブ福寿会の紹介

栗並老人クラブは定例会を12月5日に定例会を開催されたので訪問しました。22名の参加でした子安神社拝礼に始まり、国歌斉唱・老人クラブの歌斉唱行い、定例会が始まりました。

今回の定例会においては北山駐在所の古川氏より「交通安全」「警察官を騙る詐欺」についての講話がありました。

年間を通じて定期的に役員会・定例会・ボランティア活動を実施。

