

県老連だより



発行
一般財団法人
佐賀県老人クラブ連合会

会長 木下 治 紀

〒840-0804 佐賀県佐賀市神野東二丁目6番1号

(佐賀県在宅生活サポートセンター)

TEL (0952) 33-3520

佐賀市老連 木下 治紀 会長

新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延していますが、予防対策として3密を避けることが一番とされています。今年度前半の各種行事は全て中止となりました。しかし、老人クラブの活動は「健康・友愛・奉仕」の三大運動を粛々と一つ一つ確実に実行していく事が必要だと思っています。会員の皆様と笑顔でお会いできる日が早く来ることを祈っています。

唐津市老連 井上 武則 会長

日本中が想像もできない事態となりました。しかし、心閉ざしてはいけません。会員の皆様「人生百歳時代」の到来です。今後「新しい生活様式」の中で「仲間づくり」「健康の維持増進」「孤立防止」に努められ、元氣高齢者の存在感を高めましょう。元氣で頑張りますよ！

鳥栖市老連 原 武嗣 会長

先の見えないコロナ禍の中、今を支える「杖」として「ことば」を「先人の言葉やことわざ」から探してみました。明日はきつとよくなる、明日を信じ、長年の経験と知恵で今を乗り越えよう。おそれは、危険それ自体より大きい。コロナを恐れる事なく、あなごらず対策を講じて前進しよう。

各市町老連会長から

会員の皆さんへ

励ましのメッセージ

多久市老連 江打 正敏 会長

無人島に行こう。訪れた無人島で気ままに楽しみを見つけて暮らそう。ここならコロナの心配もない。

女性ならば財布、小物入れ、下げ物を作ろう。男性ならば家具を作り、甚八笠を作り腰カケを作ろう。

島の内で一番大きな島に年2回行って移住者同志の見本市を開こう。その日はゆっくり弁当を開け、酒を少量飲み、小声で話し、舟に乗って帰ろう。少々ふざけているようですが、要するに自分の楽しみを見つけ、皆で楽しむ生活をしようということです。

伊万里市老連 中島 馨 会長

会員一人ひとりが、新型コロナウイルス感染症に気を付けて、楽しみを追求しつつ、日々の健康を維持し、会員の皆様と笑顔で再会できる日まで、気持ちを明るく、前向きな気持ちで過ごしましょう。どんな時でも笑顔を忘れずに、笑顔でみんなを幸せにしましょう。

武雄市老連 蒲地 雄三 会長

今は時を待つ。子供の頃を思い出す。思いどおりにならなかったあの頃のことを。

悔しい思いが力となって、私を支え育てくれたと、だけど今の私は無力だ。じつと耐えて心を耕し仲間の人々と支え合って、いつか必ず来るその時を、笑顔で語れるその時を待つ。

鹿島市老連 馬場 喜彦 会長

コロナ禍での活動自粛、会員の皆様は淋しい気持ちで居られることでしょう。こんな時こそ、自分で運動不足にならぬよう自己流の体操を、また、認知症予防につながる低学年の教本を借用し、脳トレに漢字・数字計算・パズル等に挑戦してみたいかがでしょう。

嬉野市老連 山口 政廣 会長

年初めより新型コロナウイルスによって自粛が続く中、精いっぱい努力をされていることとお察しいたします。秋口からのインフルエンザ予防接種を前向きに検討し、今後の活動のための準備期間として「体力づくり」に取り組み、ワクチンの接種ができる日まで、ご精進をお願いします。

神崎市老連 井上 達美会長

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う三密で、事業計画、活動がすべて中止となり、会員からは、再開の日はいつ、マスク使用してのグラウンドゴルフをしたいけど、の意見等。もう暫く皆で我慢して、皆で乗り越えよう。

～ ガンバレー ～

吉野ケ里町老連 城島 信夫会長

コロナ禍の中で各行事が中止となり、毎日が退屈で憂鬱な日々が続いていることでしょうか。怖い病気ではありますが、一人ひとりが油断せず、三密を避け、各単位クラブのサークルを楽しみながら日常生活をエンジョイしてください。人生百年、コロナに負けずにガンバロー。

上峰町老連 福島 薫会長

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、会員の皆様の安全・安心を第一に考え老人クラブ活動の自粛が続いています。早く終息することを願っています。会員の皆様、健康に今まで以上に気をつけてください。活動再開時には、会員皆様の元気で明るい笑顔を期待しています。

みやき町老連 中島 正利会長

「コロナ社会に負けないで」会員の皆様、適度の外出や人との交流は大事、自粛一辺倒では失うものが大きいです。三密を避け、体を動かすことを心がけましょう。また、他者への思いやりや、社会への貢献、インターネットを利用した新たな繋がりなどが、新しい社会の可能性を開いてくれることを切に願います。

玄海町老連 渡邊 一夫会長

コロナ禍の中で町老人クラブも活動の中止制限が続いています。行政指導で、できるだけ家庭で過ごしてください。とのことですが、私が心配するのはクラブ員の健康です。やはり外に出て自然のおいしい空気を吸い、体を動かして健康を維持しましょう

有田町老連 松尾 利興会長

この災禍に全精力で立ち向かっているが、乗り越えたとしても違った新しい形にならざるを得ないだろう。今の今、乗り越えようとしている姿勢・方向・気合が大きな意味を持つと思う。耐えて踏ん張って前を向いていきましよう。

大町町老連 堅固 勲会長

大町町は豪雨災害から一年。早い復興を目指し、頑張ってきました。今回、感染症による自粛生活が続いていましたが、九月から趣味の会の活動を再開しました。先の明るさを感じられる気がします。会員の皆様、共に頑張ってくださいませ。

江北町老連 江頭 義太会長

江北町の現状は単位クラブの約半数が工夫をしながら例会を行っています。町老連は毎月一回定例会を開催しています。現状の中で、会員の皆様が社会の一員として、自立した生活、生きがいある生活を目指すことを心がけています。また会える日まで、休まず急がず、一步一步前進しましょう。

白石町老連 江口 武好会長

一生に一度あるかないかのコロナ禍で休止状態の老人クラブ活動。しかし、小さくミクロに見ればそうでも、大きくマクロに見れば水面下で貴重な充電期間として継続中。役員会を中心に今後を見通し、老人力（パワー）を蓄え、そして、満を持して今後の活動再開に備えましょう。

各市町老連会長に励ましのメッセージをお願いしたところ、17市町の会長からメッセージをいただきました。温かいお言葉ありがとうございました。文字数の都合にて、事務局で編集をさせていただいた部分があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

県老連新体制

令和二年五月二十九日付、定時評議員会（書面評決）において、新しい理事・監事が選任され、評議員が補充選任されました。

令和2年度の県老連の役員は次の方々です。どうぞよろしくお願いいたします。

また、女性委員については、下記の方々です。

役員（理事・監事）

| 役職名 | 氏名 | 所属老連役職名 | 備考 |
|------|-------|-----------|----|
| 会長 | 木下 治紀 | 佐賀市老連会長 | |
| 副会長 | 中島 馨 | 伊万里市老連会長 | |
| 副会長 | 江頭 義太 | 江北町老連会長 | 新任 |
| 副会長 | 中島 正利 | みやき町老連会長 | 新任 |
| 理事 | 井上 武則 | 唐津市老連会長 | |
| 理事 | 原 武嗣 | 鳥栖市老連会長 | |
| 理事 | 江打 正敏 | 多久市老連会長 | 新任 |
| 理事 | 馬場 喜彦 | 鹿島市老連会長 | 新任 |
| 常務理事 | 古賀美由紀 | 県老連事務局長 | |
| 監事 | 石川富美夫 | 上峰町老連事務局長 | 新任 |
| 監事 | 池田 陸次 | 有田町老連副会長 | 新任 |
| 監事 | 山口 政廣 | 嬉野市老連会長 | 新任 |



女性委員

| 役職名 | 氏名 | 所属老連役職名 | 備考 |
|-----|--------|------------|----|
| 委員 | 高津万亀代 | 佐賀市老連副会長 | 新任 |
| 委員 | 時尾久美子 | 佐賀市老連理事 | 新任 |
| 委員 | 中島 順子 | 唐津市老連副会長 | |
| 委員 | 長 昭子 | 鳥栖市老連副会長 | |
| 委員 | 本村 則子 | 多久市老連副会長 | |
| 委員 | 井出口ミサヲ | 伊万里市老連副会長 | |
| 委員 | 中島スミエ | 鹿島市老連副会長 | 新任 |
| 委員 | 田中由美子 | 小城市老連女性部長 | 新任 |
| 委員 | 山口 好子 | 神崎市老連副会長 | 新任 |
| 委員 | 中島登美子 | 吉野ヶ里町老連副会長 | |
| 委員 | 松永 智子 | みやき町老連副会長 | |
| 委員 | 古市スガ子 | 玄海町老連副会長 | |
| 委員 | 岩永 愛子 | 有田町老連副会長 | |
| 委員 | 尾上美代子 | 大町町老連女性部長 | 新任 |
| 委員 | 藤武 和子 | 白石町老連副会長 | |
| 委員 | 中溝美代子 | 太良町老連副会長 | 新任 |

評議員

| 氏名 | 所属老連役職名 | 備考 |
|-------|-----------|----|
| 古賀 一彦 | 佐賀市老連副会長 | |
| 峯 信廣 | 唐津市老連副会長 | 新任 |
| 青木 司有 | 鳥栖市老連副会長 | |
| 野口 昌英 | 多久市老連副会長 | |
| 平田騏一郎 | 伊万里市老連副会長 | 新任 |
| 蒲地 雄三 | 武雄市老連会長 | 新任 |
| 吉富 定利 | 鹿島市老連副会長 | 新任 |
| 秀島 敏也 | 小城市老連会長 | |
| 光武 一行 | 嬉野市老連副会長 | 新任 |
| 井上 達美 | 神崎市老連会長 | |
| 城島 信夫 | 吉野ヶ里町老連会長 | |
| 福島 薫 | 上峰町老連会長 | |
| 吉田 道生 | みやき町老連副会長 | 新任 |
| 渡邊 一夫 | 玄海町老連会長 | |
| 松尾 利興 | 有田町老連会長 | |
| 堅固 勲 | 大町町老連会長 | |
| 古賀 積 | 江北町老連副会長 | 新任 |
| 江口 武好 | 白石町老連会長 | |
| 高柳秀四郎 | 太良町老連会長 | |

令和元年度 収支決算書 正味財産増減ベースを簡略

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

(単位：円)

| 科 目 | 当 年 度 | 前 年 度 | 増 減 |
|---------------------|------------|------------|-----------|
| 一般正味財産増減の部 | | | |
| 1 経常増減の部 | | | |
| (1) 経常収益 | | | |
| 基本財産運用益 | 62 | 155 | 93 |
| 分担金 | 7,525,440 | 8,006,050 | 480,610 |
| 事業収益 | 2,619,730 | 2,756,761 | 137,031 |
| 受取補助金等 | 8,831,000 | 7,844,000 | 987,000 |
| 受取寄付金 | 1,761,000 | 42,600 | 1,718,400 |
| 雑収益 | 66,717 | 70,940 | 4,223 |
| 経常収益合計 | 20,803,949 | 18,720,506 | 2,083,443 |
| (2) 経常費用 | | | |
| 実施事業(事業費) | 18,099,215 | 16,193,684 | 1,905,531 |
| 健康保持増進事業 | 1,489,739 | 3,047,428 | 1,557,689 |
| 高齢者相互支援推進啓発事業 | 8,213,699 | 5,940,349 | 2,273,350 |
| リーダー養成事業 | 5,036,005 | 5,001,167 | 34,838 |
| 育成指導普及事業 | 2,103,310 | 2,204,740 | 101,430 |
| 九州ブロック研修事業 | 1,256,462 | 1,333,579 | 77,117 |
| 法人会計(管理費) | | | |
| 法人運営等 | 2,415,024 | 3,984,794 | 1,569,770 |
| 経常費用合計 | 20,514,239 | 21,512,057 | 997,818 |
| 2 経常外増減の部 | | | |
| (1) 経常外収益 | 0 | 0 | 0 |
| (2) 経常外費用 | 3 | 0 | 3 |
| 当期経常外増減額 | 3 | 0 | 3 |
| 他会計振替額(他会計繰入、他会計繰出) | 0 | 0 | 0 |
| 当期一般正味財産増減額 | 289,707 | 2,791,551 | 3,081,258 |
| 一般正味財産期首残高 | 19,856,304 | 22,647,855 | 2,791,551 |
| 一般正味財産期末残高 | 20,146,011 | 19,856,304 | 289,707 |
| 指定正味財産増減の部 | | | 0 |
| 受取負担金(九州ブロック積立金) | 214,600 | 226,000 | 11,400 |
| 当期指定正味財産増減額 | 214,600 | 226,000 | 11,400 |
| 指定正味財産期首残高 | 226,000 | 0 | 226,000 |
| 指定正味財産期末残高 | 440,600 | 226,000 | 214,600 |
| 正味財産期末残高 | 20,586,611 | 20,082,304 | 504,307 |

老人クラブ会員数

老人クラブの役員をはじめ会員の皆様には、非会員への声掛けや勧誘活動等に積極的に取り組んでいただいておりますが、会員数は昨年度比 4,099 人減の 53,789 人となりました。会員増となった市町老連は別表のとおり、今年度は玄海町老連（2 名増）という結果になりました。

5 年間の会員増強運動は終了しておりますが、引き続き会員増の P R や、会員一人ひとりが担い手となった勧誘運動に積極的に取り組み、仲間を増やしましょう。

令和 2 年度市町老人クラブ会員数（対前年度比較）

令和 2 年 4 月 1 日現在（単位：人）

| 区分 市町老人クラブ名 | 令和 2 年 4 月 1 日現在 A | | 平成 31 年 4 月 1 日現在 B | | 比較増減 (A) - (B) | |
|----------------|--------------------|--------|---------------------|--------|----------------|--------|
| | クラブ数 | 会員数 | クラブ数 | 会員数 | クラブ数 | 会員数 |
| 佐賀市 | 269 | 10,594 | 286 | 11,373 | -17 | -779 |
| 唐津市 | 151 | 8,189 | 154 | 8,622 | -3 | -433 |
| 鳥栖市 | 38 | 2,714 | 38 | 2,859 | 0 | -145 |
| 多久市 | 9 | 787 | 9 | 807 | 0 | -20 |
| 伊万里市 | 25 | 3,339 | 27 | 3,772 | -2 | -433 |
| 武雄市 | 68 | 3,992 | 69 | 4,531 | -1 | -539 |
| 鹿島市 | 44 | 2,185 | 51 | 2,502 | -7 | -317 |
| 小城市 | 25 | 951 | 27 | 1,105 | -2 | -154 |
| 嬉野市 | 57 | 2,661 | 58 | 2,761 | -1 | -100 |
| 神埼市 | 63 | 2,627 | 68 | 2,955 | -5 | -328 |
| 市計 | 749 | 38,039 | 787 | 41,287 | -38 | -3,248 |
| 吉野ヶ里町 | 29 | 1,373 | 30 | 1,464 | -1 | -91 |
| 神埼郡計 | 29 | 1,373 | 30 | 1,464 | -1 | -91 |
| 基山町 | 0 | 0 | 4 | 324 | -4 | -324 |
| 上峰町 | 25 | 938 | 25 | 941 | 0 | -3 |
| みやき町 | 52 | 3,412 | 52 | 3,505 | 0 | -93 |
| 三養基郡計 | 77 | 4,350 | 81 | 4,770 | -4 | -420 |
| 玄海町 | 15 | 770 | 14 | 768 | 1 | 2 |
| 東松浦郡計 | 15 | 770 | 14 | 768 | 1 | 2 |
| 有田町 | 40 | 3,114 | 40 | 3,142 | 0 | -28 |
| 西松浦郡計 | 40 | 3,114 | 40 | 3,142 | 0 | -28 |
| 大町町 | 22 | 757 | 22 | 760 | 0 | -3 |
| 江北町 | 31 | 1,590 | 31 | 1,596 | 0 | -6 |
| 白石町 | 43 | 3,223 | 47 | 3,520 | -4 | -297 |
| 杵島郡計 | 96 | 5,570 | 100 | 5,876 | -4 | -306 |
| 太良町 | 22 | 573 | 21 | 581 | 1 | -8 |
| 藤津郡計 | 22 | 573 | 21 | 581 | 1 | -8 |
| 県計 | 1,028 | 53,789 | 1,073 | 57,888 | -45 | -4,099 |

令和2年度

高齢者訪問支援活動 推進員養成講座について

養成講座は毎年県老連主催にて実施してきたところですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で6月、7月の開催を延期し、9月から講座開催をすることになりました。人数制限のため毎回の参加者を40名に変更させていただき、入室時の検温など様々な感染症対策を講じながらの研修となっています。

展示室での説明



ビデオによるバリアフリー住宅説明



9月4日（金）に第1回の講座を開催、今年度は感染症対策の一環として、午後2時からの講座はリモート（遠隔操作）による研修をさせていただいています。

リモート中の様子



今年の養成講座に参加予定の会員の皆様には、感染症対策にご協力をいただき、実りある研修となるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

佐賀市老連女性部



皆さん今日は。私は
 佐賀市老人クラブ
 連合会の女性部です。

老連の会員数は10,594人です。
 その内女性会員は6,250人で59%
 を占めています。

佐賀市老連には本来、二十九校区老
 連で組織されていますが、現在3つ(日
 新・開成・大詫間)の校区老連が休止
 の状態となっており誠に残念でありま
 す。

二十六の各校区老連に女性部長を置
 いており、その中より7名の女性部長
 を指名して佐賀市老連の女性理事とし
 ています。

校区女性部長会議は4ヶ月に1回程
 度、定期的開催しています。女性部
 の中には専門部会として「総務部・教
 養部・体育部・福祉部」を設置して各
 種事業について先ずは専門部会で検討
 して事業を実施する事としています。

女性部だけの事業として、「女
 性グラウンド・ゴルフ大会」、「女
 性リーダー研修会」、「交通安全
 街頭キャンペーン」、「料理講習
 会」等を行っています。

女性GG大会では男性会員の手助け
 による会場設営や運営のお手伝いを受
 けた女性会員の情熱により熱戦とな
 り、大いに賑わっています。

女性リーダー研修会は隔年おきに宿
 泊研修を実施していましたが、近年、
 一泊するにも家庭の都合もあり中々難
 しい問題もあり、最近は一日研修とし
 て近場の観光地やホテル等の施設にて
 研修会を開催しています。

料理講習会については、十二月頃に
 なりますが、正月料理や健康料理を佐
 賀市職員の栄養士を講師として開催し
 ています。

今後とも女性パワーを発揮して会員
 増加の為、新規加入者を1人でも多く
 参加して頂くように活発に活動してい
 きたいと思っています。

(女性部長 高津万亀代)



女性リーダー研修会



女性GG大会



女性部長会議



交通安全街頭キャンペーン

フレイル予防に向けた 体操サロン

佐賀県玄海町老人クラブ連合会 15 クラブ 会員数 770 名

活動を担うサポーター育成

町老連では、活動方針に「健康を保持・増進するフレイル予防活動の推進」と「いきいきクラブ体操、高齢者向け筋力トレーニング（いきいき百歳体操）の推進」を盛り込み、その一環として定期的に体操を実践する通いの場（サロン）づくりに取り組んでいます。対象は一人で毎日テレビを友達として過ごしている方や、高齢者夫婦で他の人と交わりが少ない方々です。

昨年は、町老連で活動の担い手を育成する「いきいき百歳体操サポーター育成講習会」を開催しましたが、今年度から地域包括支援センターにより開催されることになりました。

若手にも百歳体操を広げよう

体操サロンは町内に約 10 か所、老人クラブだけで運営しているところもあれば、他団体と協力して開催しているところもあります。基本的な活動は、週 1 回、体操（40 分）講習を受けたサポーター（会長、女性部長）が DVD を流しながら指導します。椅子や用具の準備はみんなで行います。また、地域包括支援センターの協力を受けて、



重りや回数の記録を記入

開始時、3 か月後、1 年後に体力測定を行っています。

昨年開始した諸浦クラブのサロンは、参加者 13 ~ 15 名（男性 3 名、女性 10 名）多くが後期高齢者です。開会前に集まり「わいわいガヤガヤ」とおしゃべりをし、体操が終わったら重りと回数の記録をつけて解散します。もう一つの長倉老人クラブは、若手を意識して午後 7 時に開催、参加者 10 ~ 12 名（男性 5 名、女性 8 名）70 歳前後の方が多く参加しています。終了後は女性部が中心となり茶話会（会費 100 円）を開催しています。みんな体操を楽しみにしており、交流や茶話会は貴重な情報交換の場になっています。

現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、今年度から新たに開催を希望していた二つのクラブの取り組みはできていませんが、既存のサロンは、生活支援コーディネーターから感染防止に向けた取り組みについて説明を受けて、注意事項を守り、活動を再開しています。

（事務局長 岩下 昇）



重りを付けての腕上げ

提供：全国老人クラブ連合会、月刊「全老連」（7月号）

鹿島市老連能古見老人クラブ

異世代間交流

鹿島市老連では、平成25年度事業活動として取り組んできた、「花いっぱい運動」を市内各地区6地区毎に役割分担し、地区連合会又単位クラブに活動を依頼し地区で一番ふさわしい場所を選定し街の美化活動に協賛してまいりました。

能古見地区老連では、単位クラブ役員11名で鹿島市の施設である「のごみふれあい学習館」の入り口に季節の花等、プランター60鉢を準備して市立能古見小学校「放課後児童クラブ（杉の子クラブ）」の皆さん達と異世代間交流事業として花の植栽をしております。児童たちは用意した花の種類、名前等や植え付けの方法などを興味深く尋ねたり、プランター内の土を掘り起こし、きれいに植え付けていきます。

児童たちは低学年でもあり、殆どの児童は「初体験」の様でした。植栽後の管理として水やり、除草などを行いながらいつまでも末永く元気に育つように気配りをして大事に育てていきます。



県老連ホームページ開設のお知らせ

開設日 令和2年2月4日

アドレス <https://www.sagakenrouren.jp>

県老連の情報、県内の魅力ある老人クラブの活動などをホームページ内で情報発信していきます。会員の皆様ご利用ください。

佐賀県老連事務局

QRコード



この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。



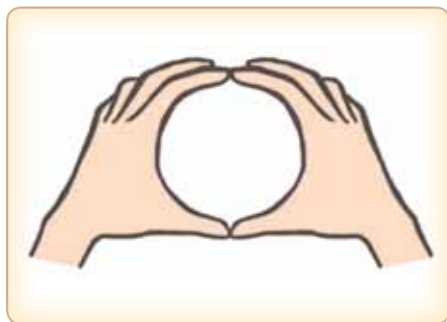
フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

筋肉が減ってしまう サルコペニア

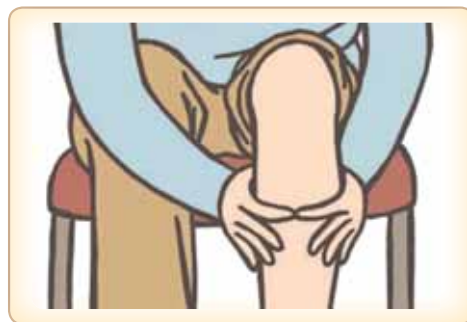
サルコ(筋肉)ペニア(低下)によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。フレイルの大きな要因です。

チェック 1 サルコペニア度

指輪っかテスト



1 親指と人差指で輪っかを作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

囲めましたか?

結果判別



ふくらはぎの方が
太くて囲めない



ふくらはぎが
ちょうど囲める

筋肉量は足りています



指の輪っかより
ふくらはぎが細い

要注意!

サルコペニアの可能性が
あります

指輪っかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判別するには、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

予防・改善に役立てよう!

チェック 2

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。

青マル 赤マル

| | | | |
|--------------|------------------------------------|-----|-----|
| 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(赤マル)の欄についての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(赤マル)の欄についてのチェックが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(赤マル)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(赤マル)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。

令和2年度 佐賀県老人クラブ連合会事業・行事日程表（予定）

R2年9月1日 現在

| 月 | 県老連 | | | 全国・九州ブロック | | |
|----|-----|----|-----------------------------------|-----------|-----|---------------------------------|
| | 日 | 曜日 | 行 事 | 日 | 曜日 | 行 事 |
| 9 | 4 | 金 | 介護講座（武雄市他） （さがサポセンターいきいき館） | 9 | 水 | 活動推進員等職員セミナー中止 |
| | 中旬 | | 「老人の日・老人週間」（15日～21日） | 10 | 木 | 都道府県・指定都市老連事務局長会議中止 |
| | | | 県内一斉「社会奉仕の日」（20日） | 中旬 | | 「老人の日・老人週間」（15日～21日） |
| | 29 | 火 | 市町老連事務局長会議 （さがサポセンターいきいき館） | | | 県内一斉「社会奉仕の日」（20日） |
| 10 | 6 | 火 | 第3回女性委員会 （さがサポセンターいきいき館） | | | |
| | 9 | 金 | 介護講座（鳥栖市他） （さがサポセンターいきいき館） | | | |
| | 19 | 月 | 第4回正副会長会議 （さがサポセンターいきいき館） | 31～3 | 土～火 | 第33回全国健康福祉祭ぎふ大会 1年延期 |
| | 23 | 金 | 介護講座（伊万里市他） （さがサポセンターいきいき館）振替分 | | | （第30回「地域文化伝承館」31日～2日）1年延期 |
| | 27 | 火 | 第17回グラウンドゴルフ大会 （予備10月28日） | | | |
| 11 | 6 | 金 | 介護講座（佐賀市他） （さがサポセンターいきいき館） | 16～18 | 月～水 | 第49回全国老人クラブ大会 （山形県17日～18日）中止 |
| | 11 | 水 | 県女性リーダー研修会 （さがサポセンターいきいき館） | | | |
| | 13 | 金 | 介護講座（唐津市他） （さがサポセンターいきいき館）振替分 | | | |
| | 27 | 金 | 第6回囲碁大会（鹿島市かたらい）中止 | 30～1 | 月～火 | 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー中止 |
| 12 | 1 | 火 | 県会長表彰 表彰式 （さがサポセンターいきいき館）新規 | | | |
| | 上旬 | | 老人クラブ活動日誌・会計簿締切 | | | |
| 1 | 19 | 火 | 友愛活動県内交流集会 （さがサポセンターいきいき館） | | | |
| 2 | 22 | 月 | 第5回正副会長会議 （さがサポセンターいきいき館） | 2～3 | 火～水 | 都道府県・指定都市老連代表者会議 |
| | 26 | 金 | 市町老連会長事務局長会議 （さがサポセンターいきいき館） | 18～19 | 木～金 | 九州ブロック連絡協議会（長崎県） |
| 3 | 15 | 月 | 第6回正副会長会議 （さがサポセンターいきいき館） | 11 | 木 | 全老連理事会（午前） 全老連評議員会（午後） |
| | 19 | 金 | 第3回理事会（午前） （さがサポセンターいきいき館） | | | |
| | 〃 | 〃 | 臨時評議員会（午後） （さがサポセンターいきいき館） | | | |

- ・令和3年度九州ブロックリーダー研修会（熊本県：令和3年7月予定）
- ・第50回全国老人クラブ大会（香川県：令和3年11月16日～17日）
- ・第33回全国健康福祉祭
（岐阜県：令和3年10月31日～11月2日 第30回地域文化伝承館：令和3年10月31日～11月1日）

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版

傷害保険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険加入月 および保険期間

| 保険加入月(年2回のみ) | 手続き期間(締切日厳守) | 保険期間 |
|---------------|-------------------|---------------------|
| 2020年10月加入の場合 | 2020年7月1日～9月15日まで | 2020年10月1日午後4時から1年間 |
| 2021年 4月加入の場合 | 2021年1月1日～3月15日まで | 2021年 4月1日午後4時から1年間 |

- ③掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)
※払込手数料は申込者負担

- ④補償範囲・掛金タイプ：「24時間型：4タイプ」・「活動型：2タイプ」の6タイプから1人1つ選択してください。
複数口加入はできません。

⑤掛金・補償内容

| タイプ | 24時間型 | | | | 活動型 | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------------|---------------|
| | クラブ活動中(往復路上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段：活動中のケガの補償額 下段：(活動中以外のケガの補償額) | | | | | |
| 補償内容(保険金額) | 12,000円 | 8,000円 | 5,000円 | 3,500円 | 1,000円 | 500円 |
| 死亡保険金 | 344万円 (174万円) | 217万円 (132万円) | 210万円 (125万円) | 137万円 (92万円) | 85万円 (-) | 45万円 (-) |
| 後遺障害保険金(注2) | 170万円 (-) | 85万円 (-) | 85万円 (-) | 45万円 (-) | 85万円 (-) | 45万円 (-) |
| 入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度 | 6,400円 (2,400円) | 3,450円 (1,450円) | 3,250円 (1,250円) | 1,950円 (950円) | 2,000円 (-) | 1,000円 (-) |
| 通院保険金日額 1事故につき30日限度 | 4,100円 (1,500円) | 2,250円 (950円) | 2,100円 (800円) | 1,250円 (600円) | 1,300円 (-) | 650円 (-) |
| 個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注4) | 1億円限度 | 1億円限度 | | | | |
| 地震・噴火・津波 危険補償 | ○ (死亡・入院・通院) | ○ (死亡・入院・通院) | | | | |
| 熱中症危険補償 | ○ (死亡・入院・通院) | | | | | |

⑥〔クラブ活動中とは〕

- (1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復路上を含みます。
事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

- (注1)往復路上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
(注2)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
(注3)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や接骨等お支払いの対象外の手術があります。
(注4)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。

- ⑦〔ご注意〕「24時間型」については、職種別A(無職・事務職(ケガリスクの低い職業)等)の場合の保険金額となります。
職種別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。(「活動型」に職種別はありません)

●職種別Bに該当する主な職種

- ・「自動車運転者」、「建設作業」、「農林業作業」、「漁業作業」、「採鉱・採石作業」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」(以上6職種)
- ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
- ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問合せください。

賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ①対象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ②保険期間：毎年10月から1年間
③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④補償：支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区豊が丘3-3-2 新豊が丘ビル5階

受付時間 9:30～17:00(定休日は、日、祝日、年末年始)

加入申込書、
掛金請求書

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご電話

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ関係者) (匿名) メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受料事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型：総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(建設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「コンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

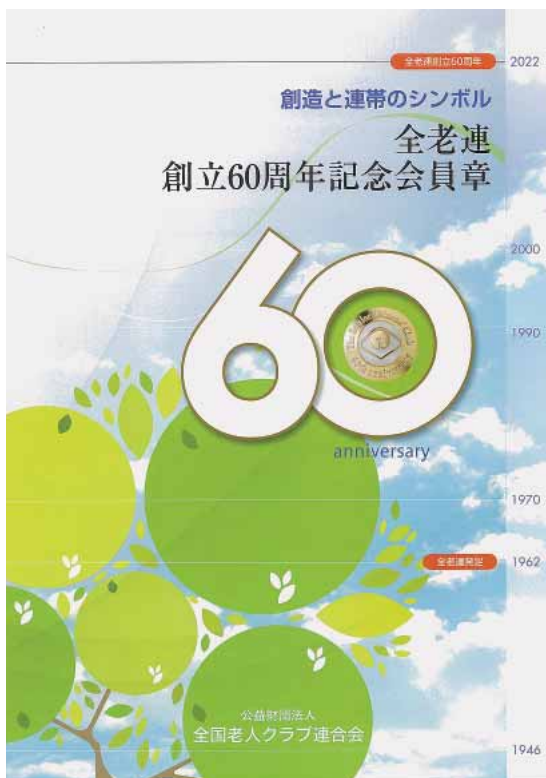
令和2年度 佐賀県老人クラブ指定旅館契約一覧

| | | | |
|-----|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 佐賀県 | 旅館 初音荘 (嬉野市) | ひぜん祐徳温泉宝乃湯 (鹿島市) | 伊万里温泉白磁乃湯 (伊万里市) |
| | 吉野ヶ里温泉卑弥呼乃湯 (上峰町) | 大町温泉ひじり乃湯 (大町町) | お魚処玄海(玄海活魚株) (呼子町) |
| 福岡県 | 桑之屋 (うきは市) | つるき荘 (うきは市) | 甘木館 (朝倉市) |
| | 原鶴グランドスカイホテル (朝倉市) | かんぼの宿柳川 (柳川市) | 虹の宿ホテル花景色 (うきは市) |
| | ふくせんか (うきは市) | | |
| 長崎県 | 雲仙いわき旅館 (雲仙市) | 長崎ブルースカイホテル (長崎市) | サムソンホテル (平戸市) |
| | 雲仙みかどホテル (南島原市) | ホテル南風楼 (島原市) | 東洋九十九ベイホテル (島原市) |
| 熊本県 | 旅館 金時 (阿蘇市) | つかさの湯 (玉名市) | ホテルセキア (南関町) |
| | 玉名ファミリー温泉 (玉名市) | | |
| 大分県 | 天龍荘 (日田市) | | |

佐賀県老連と契約されている各指定旅館は、新型コロナウイルス、自然災害等の中、いろいろと苦勞され経営されています。旅行計画をされる場合は、ぜひ指定旅館をご活用されるようにお願いします。

会員章を胸に活動の輪を広げて

老人クラブ会員章は、会員一人ひとりの意欲とクラブの誇りを示すシンボル。そして仲間、連携のしるしです。あなたも会員章を胸に、地域の担い手としていきいきと輝きながら、クラブ活動を広げていきましょう。



創立60周年記念会員章 1個1,000円

予約受付しています



会員章 1個 1,000円

県老連事務局で取り扱っています

県老連だより