



わかとりクラブ鳥取

～とっとり県老連だよ～

第40号
1月

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会 鳥取市伏野 1729 番地 5 県立福祉人材研修センター内 TEL 0857-59-6351

編集・制作：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通 4-4-8 タイムスビル 10F



男女共同参画推進事業「研修旅行」

研修はより身近なところで受けられるよう、実施場所も回数も大幅に増やして取り組んできました。また、男女共同参画推進事業は、はじめの取り組みとしてとっとり花回

廊での寄せ植え体験を行い、たくさんの方に参加していただきとてもいい交流となりました。今年、令和6年に鳥取県で開催される「ねんりんピック」の準備も本格化してきます。老人クラブは、この大会の「地域文化伝承館」を担当することになっており、皆様の協力が必要です。今年も事業活動は、前向きに取り組んでいきますので、皆様の積極的な参加と協力を切にお願いいたします。

あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって健康で幸せ多き年でありませう祈っております。昨年はコロナ禍にも

負けず、時期をずらしたり会場を変更したり、工夫しながら多くの事業を実施いたしました。なかでもスマホ教室や認知症予防

研修はより身近なところで受けられるよう、実施場所も回数も大幅に増やして取り組んできました。また、男女共同参画推進事業は、はじめの取り組みとしてとっとり花回廊での寄せ植え体験を行い、たくさんの方に参加していただきとてもいい交流となりました。今年、令和6年に鳥取県で開催される「ねんりんピック」の準備も本格化してきます。老人クラブは、この大会の「地域文化伝承館」を担当することになっており、皆様の協力が必要です。今年も事業活動は、前向きに取り組んでいきますので、皆様の積極的な参加と協力を切にお願いいたします。

ごあいさつ



活動をより身近に

鳥取県老人クラブ連合会
会長 岡森 裕



私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

Foundation
米子市両三柳 1561
営業時間：月～土 12:00～18:00

Darts&Bar 3point
米子市両三柳 1561-2F
営業時間：月、火、木～日、祝 20:00～01:00
☎0859-21-4711

やはた歯科
Yahata Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00～18:30	●	●	●	/	●	●	/

【休診日】木曜・日曜・祝日
米子市東福原 5 丁目 1-48
TEL.0859-30-4182

電気工事・自治会防犯等

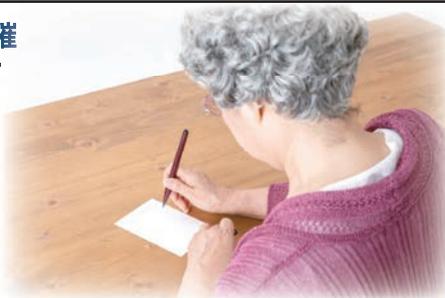
有限会社 中谷電工

米子市福市 167 番地
TEL.(0859)26-5288

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

募集期間：令和5年3月31日まで



【お題】
初夢



大賞：商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞：商品券 5,000 円 (5名)
努力賞：商品券 1,000 円 (10名)

まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

市町村老連 活動報告



グラウンド・ゴルフ大会



健康講座

「健康づくり介護予防」の研修会で学んだことを活かしていこうと思いません。認知症予防プログラムは有酸素、筋力運動他50分位のメニューで、また知的活動は思考力課題

（川柳、クイズ、連想ゲーム）等8課題からなっており、ゲーム的感覚で取り組んでいきたいものです。また、「健康づくり介護予防」の研修会后、ラダーゲッター大会を開催して大好評でした。

鳥取市

健康づくり（認知症、フレイル介護予防）に重点の活動を

鳥取市老人クラブ連合会

稲葉山地区 会長 藤田 祐治

境港市

スマートフォン教室を開催

境港市ことぶきクラブ連合会

副会長 足立 勝也



熱心に受講する会員



行政もデジタル時代に向けて取り組む中、当連合会でも、スマホの便利さを実感して貰うために開催しました。市内の携帯電話販売店の協力により、スマホ10台を借用し、体験学習の結果、参加者からは、親切で丁寧に教えてもらいスマホに変えたいとの意見をいただきました。4月から開催し、7月終了までに



応用編7コースに174名の参加者でした。結果を振り返れば、市議の方が2名の視察参加や災害時の移動基地の実演も受けました。

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 **なかむら医院**
内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~18:00	○	○	○	×	○	○

休診日：日・祝・木曜午後
伯耆町大殿1086 ☎68-2123

医療法人 仁和会
けうえひら内科クリニック
境港市竹内町 578-5
TEL 0859-21-7564
FAX 0859-21-7566
在宅訪問診療・往診可

安達医院
米子市両三柳 2048
TEL.0859-22-9500

医療法人社団
村上内科クリニック
日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医 村上 功
休診日 金曜・土曜午後、日曜日、祝日
境港市上道町 3052番地1 ☎(0859) 42-1100

内科・循環器内科
渡部医院
境港市渡町 1987-1
TEL 0859-45-0152

伊藤歯科医院
診療時間 / AM9:30~13:00 PM14:30~18:30
休診日 / 木・日・祝祭日
米子市両三柳 3276-1
TEL.0859-21-8050

市町村老連 活動報告



とっとり方式「知的活動」

また、すべての事業に参加したくとも参加できない会員にも、月1回のオリジナル会報誌「つばやき」を配布し、活動への想いを共有しています。今後、私たちにできることをさらに推し進め人生100年を健康にして元気一杯それぞれの活動に取り組んでまいります。

その中で、岩美町オリジナル介護予防体操の『玉手箱体操』に取り組み、さらに「とっとり方式認知症予防プログラム」の一部を取り入れ、健康への活動を強化しています。

また、すべての事業に参加したくとも参加できない会員にも、月1回のオリジナル会報誌「つばやき」を配布し、活動への想いを共有しています。



玉手箱体操実施中

岩美町

会員皆が繋がり続ける クラブを目指して

岩美町老人クラブ連合会

岩美駅前長寿会老人クラブ

会長 向家 仁

智頭町

楽しく世代間交流

智頭町老人クラブ連合会

副会長 髯高 節男



餅つき大会



グラウンド・ゴルフ

これからも楽しい世代間交流を続けていきます。

智頭町山郷地区老人クラブ鶴寿会は、世代間交流で、地区の小学生と餅つき大会やグラウンド・ゴルフの指導に取り組んでいます。餅つきは機械

です。家庭が多くあり、うすてつくのは珍しく、児童達も交替しながら楽しみました。また、グラウンド・ゴルフは初めての児童もいることから、プレーのやり方やクラブの持ち方など基本的な事を説明し、安全に楽しむよう話をしてプレーしました。

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

富長眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 6:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日
米子市東福原 6 丁目 5-61
☎0859-36-2525

パープル歯科クリニック

【診療時間】AM10:00~13:00 PM15:00~20:00
【休診日】木曜・日曜・祝祭日
倉吉市山根 540-1 パープルビル 2F
TEL.0858-24-6022

さいはく眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○

〈休診日〉水曜・土曜日午後、日曜、祝日
〒683-0323 鳥取県西伯郡南部町倭485番地1
TEL (0859)57-5340

ふなこし眼科 ペインクリニック

船越 泰作 (眼科専門医・医学博士)
石倉 涼子 (眼科専門医・医学博士)
船越 多恵 (麻酔科専門医・医学博士)
米子市紺屋町 15 ☎0859-23-2754
<http://www.funakoshiganka.com/>

うなてクリニック

内科・外科・消化器内科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	△	○	○	○	○

△15:00~17:30 休診日: 日・祝日
倉吉市宮川町 256-2
☎0858-24-6133

荒川耳鼻咽喉科

診療案内

午前の部	午後の部
8:30~13:00 (水曜 ~12:00)	14:30~18:00

診療医師
理事長 荒川 雄司
院長 荒川 圭三
日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医
TEL.0859-33-8300
米子市東福原 6 丁目 12 番 43 号

市町村老連 **活動報告**



湯梨浜町

「研修旅行の思い出」

湯梨浜町高齢者クラブ連合会

東田後悠々クラブ 会長 鈴木 一郎

秋の研修旅行は若桜町と若桜鉄道に乗る研修を行いました。途中、土砂崩れで道路が通行止めとなり大渋滞に見舞われました。不動院岩屋堂を見学し、郷土文化の里で面白い弁当を食えました。地元の方が若桜小唄で

歓迎していただき、観光協会あげてのおもてなしでした。若桜駅から隼駅まで列車に乗り、車内で車掌さんの身振り手振りの説明に腹を抱えて大笑いしました。ハラハラドキドキの楽しい研修の旅でした。

北栄町

女性会員の活動も活発に

北栄町老人クラブ連合会 会長 田中 陽子

北栄町老人クラブでは、コロナ禍で福祉大会等屋内行事は中止とし、グラウンド・ゴルフなど屋外行事のみ実施。交流の場の減少により、引きこもりや認知症の心配もあり、早く心置きなくふれあう機会が訪れることを願っています。



グラウンド・ゴルフ

さて、単位クラブでは女性が多いにもかかわらず、会長職を受ける人がおらず消滅しているのが現状でした。しかし、近年女性会長ができ、現在4名の方が活動しておられ、喜ばしいことです。女性も大いに活躍しましょう。



私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

米子の街の建築屋

谷口建築

米子市灘町 3丁目 134-6
TEL.0859-57-5884
FAX.050-3173-4527



架台・製缶・金物一般

有限会社 **津田鉄工**

鳥取県米子市旗ヶ崎 6丁目 2-14
TEL.(0859)24-4016

一般区域貨物自動車運送事業



小椋運送有限会社

米子市夜見町字新川2497
TEL/0859-29-2929



有限会社 **稲田建設**

米子市旗ヶ崎 2314
TEL.0859-36-8443

有限会社 **宮原鉄筋**

米子市和田 1290-1
TEL.0859-28-5060

米子のたたみ屋さん

田宮畳店

米子市上後藤 1丁目 4-15
TEL.0859-33-7636

市町村老連

活動報告



役員研修

当クラブも会員の減少及び役職の成り手不足による脱会の傾向が続いて、厳しい状況のなか、今年度は1クラブが復帰し、また、1クラブで5名の新規加入があり、喜んでるところです。

今年度の事業としてゴルフを2回、ウォーキング、講演会・芸能大会を実施しました。



講師のピロゴヴァ・マリーナさん

南部町

魅力ある事業を考える

南部町老人クラブ連合会

副会長兼事務局長

垂水

英俊



新聞工場見学

昨年は1クラブの入会があり会員も増えまし

た。

コロナ禍において

でも行事活動に積極的に参加

され、行政と行う春・夏の海岸

クリーン作戦、

小学校・社協へのボラ

ンティア活動、研修会、

学習会、高齢者への声か

け、月1回行うスポーツ大会は特に人気があり、皆さん楽しみに参加されます。

日吉津村

コロナ禍の中で

日吉津村老人クラブ連合会会長

吉崎

勇



小学生との芋掘り交流

いずれもコロナ対策をしっかり、い

つまでも元気で楽しく活動

できるような心

掛けこみます。

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

UP 各種塗料・シーリング材・防水材 販売
YONAGO PAINT

有限会社 **米子ペイント**
鳥取県知事許可 第6722号

米子市旗ヶ崎 2213-2
TEL.(0859)32-7722
FAX.(0859)22-7544

- ステンレス・アルミ・スチール・その他金属製品
- 金属製手摺●金属製建具●装飾金物
- 金属製パネル
- その他各種製作金物・製作・施工

榎野工業

西伯郡日吉津村日吉津 2-7
TEL/080-3880-9191

住宅用サッシ・シャッター・ガラス
各種リフォーム、設計、施工、販売

有限会社 **松本住器**

境港市芝町1548番地1
TEL/0859-44-4018

Think Difference
ENDO
Make Different

株式会社 **エンドウ商事**

米子市両三柳 5065
TEL.(0859)32-1710
FAX.(0859)32-1791

SIB 建築施工・管理
建築設計及び工事監理

有限会社 **サンユースビルド**

米子市兼久 695-4
TEL.0859-30-3007

お客様と共に“話し合う”。
感動を共有することが私たちの喜びです。

株式会社 小田原工務店
代表取締役社長 小田原勤

〒683-0853 鳥取県米子市両三柳 161-1
TEL.0859-33-1036 FAX.0859-33-1387

小田原工務店 検索

市町村老連 活動報告



ホールインワンを目指して！



秋晴れの空の下のびのびプレー

今年度で13回目の開催となるこの大会は、老ク連の一大イベントとして毎年開催しており、会員だけでなく、町内の60歳以上の方ならどなたでも参加可能です。

この大会は継続していく事が我々の使命であると考えており、一人でも多くの会員を迎える起爆剤になればと思います。



日野町

「継続は力なり」

日野町老人クラブ連合会 会長 勝瀬 節雄

会員増強と親睦を目的とした日野町老ク連主催「グラウンド・ゴルフ親睦交流大会」が10月に行われ、約40名参加がありました。

江府町

「うづいて・たべて・しゃべって」が大切♡

江府町老人クラブ連合会 副会長 江美寿会 世話人 前川 仁三夫



江美寿会グラウンド・ゴルフ大会



モーニングサービス

江美寿会は会員58名。コロナ禍で、活動に苦慮していましたが、一昨年より「早朝グラウンド・ゴルフとモーニングサービス」事業を始めました。ポイントはモーニング。牛乳とパンとバナナが基本ですが、ゆで

江府町老ク連の「花いっぱい運動」「ふれあいグラウンド・ゴルフ大会」「健康ウォーキング」にも参加しています。

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

あさくら歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日…木曜日・日曜日・祝日 △…午後 2:30~5:00

米子市西福原 5-8-17

TEL.(0859)34-5624
FAX.(0859)22-8675

たかの歯科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

米子市博労町 2-31 (勝田神社横)

TEL.0859-23-6700

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

- 1、だしを効かせる
- 2、香りを利用する
- 3、酸味を利用する
- 4、油を利用する
- 5、食材本来の持ち味を生かす



社会福祉法人 **いずみの花**
・介護老人福祉施設・ケアハウス・高齢者向け優良賃貸住宅・グループホーム・有料老人ホーム(介護付)
・短期入所生活介護事業所・通所介護事業所・居宅介護支援事業所・米子市淀江地域包括支援センター

米子市淀江町淀江1075番地
TEL/0859-56-6888

<https://www.izuminosono.or.jp/>

まつもと薬局

東伯郡琴浦町赤碕 1091

☎0858-55-2032

楽しさ・優しさ・安らぎの空間
おひとり、お一人の元気を目ざしています

◆デイサービス ◆ショートステイ ◆居宅介護支援事業所



社会福祉法人 **ケアパートナーズ**
送迎 いたします

境港市財ノ木町字川尻 562

☎(0859) 45-4661 FAX 45-4662



講師 酒井 保氏

社会参加が一番の薬

地域支え合い研修会

県老連 広報委員 岡 享弘

令和4年度地域支え合い研修会が12月2日倉吉体育文化会館において開催され、講師にご近所福祉クリエイションの酒井保氏を迎え「地域共生社会の実現に向けて」と題した講演を聴きました。

2025年には国民の

3人に1人が65歳以上の高齢者となり、高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。介護にいたる前のフレイル予防には、栄養バランスを考えた食事と体力に合った運動、積極的な社会参加が必要ですが、新型コロナウイルス感染症のために社会参加が阻害されています。

健康で長生きするためには、新型コロナウイルス感染症を正しく恐れ、老人クラブ活動等の社会参加が何よりも大切であることを笑いを交えたお話の中で強く感じました。

フレイル予防の「3つの柱」

運動 **栄養** **社会参加**

祝 おめでとうございます

令和4年度に表彰された皆さまです



県老連会長表彰

【個人表彰の部】10名(敬称略)			
松島 孝志	倉吉市	加川 重之	伯耆町
上灘 二郎	境港市	仲村 玲子	伯耆町
屋敷 善博	境港市	一二三八郎	江府町
岡森 裕	八頭町	佐々木玉枝	江府町
田井 博美	八頭町	石原 一男	江府町



厚生労働大臣表彰

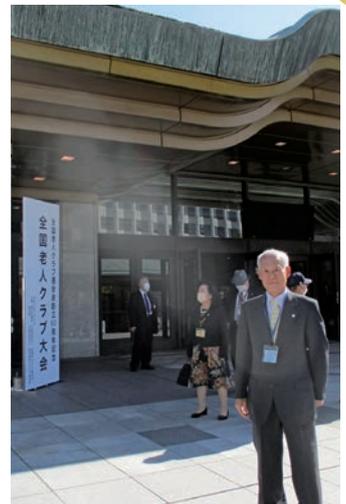
【育成功労者】(敬称略)	
沖田 博敬	鳥取市老人クラブ連合会



全老連会長表彰

【育成功労表彰】2名(敬称略)	
木村 定雄	鳥取県老人クラブ連合会
庄司 正子	境港市ことぶきクラブ連合会

【優良老人クラブ表彰】	
駅前老人クラブ	伯耆町



令和4年11月8日東京都墨田区「国技館」で全国老人クラブ連合会創立60周年記念「全国老人クラブ大会」が開催されました!!

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

太田法律事務所

一般法律問題(相続を含む)等、また、B型肝炎給付金請求(期限があります)でお悩みの方、ご相談下さい。

弁護士 太田 正志
弁護士 川井 克一

米子市加茂町2丁目219番地
増谷ビル3階

☎(0859) 23-3100 FAX 23-3101

税理士法人 松本会計事務所

代表社員 税理士 松本正福
代表社員 税理士 松本考史

◆境港事務所
境港市外江町3801 ☎0859-44-6195

◆神戸事務所
神戸市中央区磯上通8-1-1 テックンビル7階
☎078-242-2177

社会福祉法人 赤碕福祉会

百寿苑

東伯郡琴浦町赤碕 1061-3

TEL 0858-55-2051

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



一級技能士の店 品質管理認定工場

谷野畳工場

・畳(新畳・表替え・裏返し)・障子・ふすま張替え
・網戸張替え・カーテン・ブラインド

西伯郡大山町平田178-1

☎0120-534277



この事業は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて実施しています。



活動についての書き出し

リーダー養成研修会は、東・中・西部地区で開催されました。中部地区では、講師として、YMCA米子医療福祉専門学校作業療法士 菊本理恵さんと、介護老人保健施設セラトピアの作業療法士 藤田恵子さんを迎え研修をしま

した。始めに、「とっとり方式認知症予防プログラム」の概要について説明がありました。伯耆町の高齢者136人を対象に実施した結果、認知機能が改善され、身体機能も向上した旨の説明がありました。次に、「知的活



リーダー養成研修会について

県老連 広報委員 水野 彰

「とっとり方式認知症予防プログラム」



グループ討議

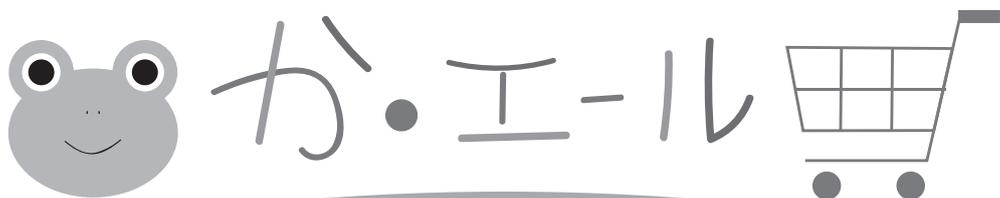
最後に、各グループまとめた内容について発表し、講師から解説や講評がありました。その中で、グラウンドゴルフは、すべての認知機能課題に当てはまっ防としてとても良いことが分か

動プログラム」についてグループに分かれて話し合いました。普段行っている活動を付箋に書き出しました。ウォーキングをする、日記を書く、麻雀をする、グラウンドゴルフをする、花に毎日水をやる、一日の予定表を書いて朝スタートする等ありました。

その後、それぞれの活動について、グループで話し合い、8つの認知機能課題のどれに該当するか分けしました。この知的活動を各地域でフレイル予防や認知症予防に活かしていただきたいと思ひます。

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック！

お買い物 かエール 検索



開会式



足湯



秋の健康ウォークin 湯梨浜 『東郷湖、中国庭園「燕趙園」』コース

県老連 広報委員 庄倉 三保子

健康づくり研修会「ウォーキング」



ウォーキング風景

令和4年度健康づくり研修会が10月21日に開催されました。参加者188名が中国庭園「燕趙園」周辺に設けられたチェックポイントでホールインワン、脳トレ、筋トレ、燕趙園や湯梨浜町の歴史を学びながらオリエ



筋トレ (スクワット)

ンテーリングし、ウォーキングをしました。途中で足湯に浸かり、温泉卵をいただいで、酷使したつりそうな足を温めました。ほっこりです。気持ち良い♪ 当日は10月下旬にもかかわらず夏のような暑さでとても疲れましたが、晴天に恵まれて最高のウ



歴史を学ぶ (四ツ手網)

午後は2グループに分かれて「中国雑技ショー」を見学しました。ハラハラドキドキで、手に汗握る30分あまりのショーでしたが、ウォーキングで疲れた体にはとてもいい癒やしになりました。



ラダーゲッター

鳥取県高齢者健康運動会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度も中部地区と西部地区は中止となりましたが、東部地区は11月1日(火)に開催されました。参加者236人が、玉入れやラダーゲッター等をおして健康づくりや仲間づくりを楽しみました。

コロナに負けず、開催!

高齢者健康運動会

結果報告		
玉入れ	優勝	鳥取市佐治
	第2位	岩美町
	第3位	智頭町
ラダーゲッター	優勝	八頭町船岡・八東
	第2位	八頭町郡家
	第3位	鳥取市佐治



玉入れ

男女共同参画推進事業「研修旅行」



初の研修旅行

花回廊で花の寄せ植え体験

県老連 広報委員 徳岡 和枝



花の寄せ植え体験



台風一過の好天に恵まれ、女性委員会が企画する研修会では、初めての屋外研修で100名（男26人、女74人）の参加者がありました。爽やかな風をうけながら、日本最大級のフラワーパーク「とっとり花回廊」を巡ることができました。研修会では、3チームに分かれ、男女協力し合って行える「寄せ植え体験」を行ったり、他地域の方との交流を深めるなど、お互

いを理解しあうことを学びました。その他、岡森会長が花回廊の館長だった頃の話の中で、「フラワートレーン」や「水上花壇」は会長のアイデアだったそうで、とても興味深かったです。



フラワートレーン

この研修会を通して、私たちの地域活動もお互いを理解しあい、よりよい活動にしていきたいと思います。

地域活動リーダー育成研修会

地域活動のヒント、工夫を学ぶ

県老連 広報委員 有田 博美



グループワーク（私のお宝発見）

11月24日地域活動リーダー育成研修会が49名の参加で開催されました。始めに「全老連創立60周年全国大会」出席の伝達と「ねんりんピックかながわ2022」の視察報告がありました。続いて境港市ことぶきクラブ連合会の活動事例発表の後、グループワークでは4人に分かれ、「私のお宝発見」あなたのクラブや地域での活動についてをテーマに地域活動の自慢話から始め、活動の効果や発展について話し合いました。

料理教室、清掃など普段から取り組まれている活動でも内容はクラブによって様々。そこには大きな工夫、ヒントがたくさんあり、会場か



活動事例発表（境港市ことぶきクラブ連合会）

話から始め、活動の効果や発展について話し合いました。料理教室、清掃など普段から取り組まれている活動でも内容はクラブによって様々。そこには大きな工夫、ヒントがたくさんあり、会場から活気が流れ、今すぐ活かせ、取り組め、誰でもリーダーとして活躍できる研修となりました。今後の一味違う活動が楽しみです。



ニユースポーツを楽しむ

県老連 広報委員 池澤 数昭

残暑厳しい8月26日、鳥取産業体育館にコロナ対策を講じ集いし65名。岡森会長のあいさつに始まり、レクリエーションダンス、ラダーゲッター、パン釣りをを行い、横田企画委員の閉会あいさつで終わりました。

連盟の金谷明美先生の指導によるダンスは初めての体験でした。ラダーゲッターは両端にボールが付いた紐を3本のラダーに向かって投げ、得点を競う誰でも簡単にできるニユースポーツです。参加者が8組に分かれて、トーナメント

方式で試合しました。パン釣りでは衛生面を考慮し段

ボール箱に入っている輪の付いたパン袋を釣竿で釣り上げました。なかなか手間取る場面もありましたが、楽しい一時でした。



では衛生面を考慮し段

ボール箱に入っている輪の付いたパン袋を釣竿で釣り上げました。なかなか手間取る場面もありましたが、楽しい一時でした。

老人クラブ保険

いきいき活動を支える

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナウイルスを含む※特定感染症危険補償特約付)。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①対象：単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始)
13:00から17:00まで

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせご相談先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

【老人クラブ保険】検索

検索

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

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
老人クラブ団体賠償責任保険
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2022年3月作成 21-TC11211



ICT活用支援事業「スマートフォン教室」
9月12日から「倉吉→米子→鳥取→若桜→伯耆→岩美→日南→米子→琴浦→鳥取→境港→北栄→八頭」県内13地区で始まった「スマホ教室」に



スマホで便利な情報交換

県老連 広報委員 川口 昭一

は、若い人たちが簡単に使いこなしている便利な情報通信手段であるスマホの操作方法を覚えようと多数の方が参加しました。昨年度に続き二度目の参加者は使い方が上達しているようですが、一度教わったことを忘れて仲間や指導員に再確認している方も見受けられました。これもまた学生時代を思い出して楽しいものでした。

県老連 QRコード ホームページ

←カメラでQRコードを読んでね

会員のアクティブ情報が盛り沢山!

LINE 公式アカウント QRコード

カメラでQRコードを読んでね↓



を使い友だち登録をして、トークやスタンプ、また写真を送っている方もいました。すごい上達ぶりです。 やっと手に入れたスマホの操作能力をしっかりと活用していきましょう。また、家族や友人と顔を見ながら会話をしてみましよう。できれば県老連のホームページにアクセスして下さるのをお待ちしております。

スポンサーへのお礼

この会報、「わかとりクラブ鳥取」は、スポンサーのご協力により発行されています。高齢者の活動に温かいご支援をいただき、深く感謝しています。どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

鳥取県老人クラブ連合会

編集後記

今年度も異常気象とコロナ禍に悩まされながら県老連計画事業は実施され、私たち広報委員も各行事を楽しみながら取材をいたしました。

新規事業「男女共同参画研修旅行」で同じ体験を通して互いの理解を深め、各地区で行われた「スマホ教室」で操作を学び「湯梨浜町健康ウォーキング」では参加を楽しむ会員の笑顔が見られました。

「地域活動リーダー育成研修会」は活発な意見交換会の中で、参加者は何かヒントを見つけたでしょう。

また、各地区からの投稿からはコロナに負けず前向きな思考で活躍する元気な地区のクラブが目に見えます。

これからも会員と広報委員が一緒になり次号が待ち遠しくなる広報誌を発行します。楽しい投稿をお待ちしています。

(広報委員 川口 昭一)

私たちは鳥取県老人クラブ連合会の活動を応援しています

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、**首までつかると心臓に負担がかかります。**

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

ふくい内科クリニック

内科 内分泌内科 腎臓内科 糖尿病代謝内科
院長 福井 毅 医師 大倉 裕子

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:00	○	○	○	/	○	△	/

△15:00~17:00
【休診】木曜午後・日曜・祝日・正月・盆

米子市上福原2丁目17-15 ☎0859-30-3999

北海道から沖縄まで 全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう