



わかとりクラブ鳥取

～とっとり県老連だよ～

第41号
8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



「とっとり方式
認知症予防プログラム」
啓発研修会

めざせ100歳!
心身ともに若々しく

このプログラムの特徴は「運動」「座学」「知的活動」の3つを組み合わせた一連のサイクルを週1回継続して行うものです。会員の皆さんへ広げ、みんなで健康長寿を目指しましょう。

目次

■市町村老人クラブ連合会 新会長紹介	2
■市町村老人クラブ連合会 会長紹介	3
■第36回全国健康福祉祭とっとり大会 地域文化伝承館	4～5
■令和5年度 今後の事業計画	6～8
■令和5年度行事予定表	9
■役員・委員名簿	10
■eスポーツについて	11
■老人クラブ保険・スポンサーへのお礼	
・編集後記	12

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

水のトラブル・家の修理もお電話下さい

鳥取市給排水設備指定工事店

有限会社 谷口鉄工所

鉄骨・外構工事・建築工事 水道工事もお任せください

鳥取市気高町浜村 783-281

お気軽にお問い合わせください

TEL.0857-82-0359
FAX.0857-82-0331

医療と福祉の郷
はまゆう

老健 / 特養・診療所
デイケア・デイサービス・グループホーム
訪問看護・短期入所

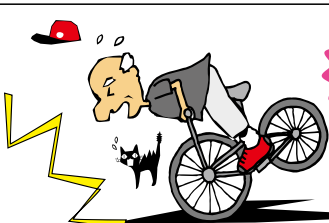
☎51-7801 鳥取市野寺

総合建設業

有限会社 信聖工業

鳥取市国安貝柄池 163

TEL.0857-51-7101



油 大 断 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

市町村老人クラブ連合会 新会長紹介

老人クラブは生涯学習の場



三朝町老人クラブ連合会
会長 田栗 幸人

このたびの役員改選で会長を受ける事になりました。よろしくお願い致します。コロナウイルスの法的な位置づけが第5類に緩和されました。また、6回目のワクチン接種も始まり、老人クラブの活動も徐々にですが以前のような活動ができるよう期待しています。

老人クラブは生涯学習の場であり、皆と楽しむ場であり、それを誰もが体験できる場でもあります。皆さんと一緒に、健康で楽しい活動を行っていききたいと思います。

人とつながり、未来をひろげる



智頭町老人クラブ連合会
会長 葉狩 健一

地区会長と同時に町連会長ということで、「井の中の蛙」のような心境でもあります。県連だよりで、かつて仕事でお世話になった方々のお名前や多岐にわたる活動を拝見し、心強く思っています。

地域に集まる場所がある。語り合い、健康づくりにいそむ場がある。そのことを老人クラブの使命と位置づけ、みんなでできることに取り組んでいきたいと思っています。

今年度より就任された
会長の皆さんを
ご紹介します



明日に向けて



江府町老人クラブ連合会
会長 加持谷 典範

今回、江府町老人クラブ連合会の会長を担うこととなりました、「カジタニ ミチノリ」です。ご支援のほどよろしくお願い致します。

単位老人クラブに入会してから17年を迎えましたが、その間、学ぶことの多い年月でした。

課題の多い昨今ですが、クラブの理想と歴史を大切に、会の発展に寄与したいと思います。

よろしくお願いします



日南町老人クラブ連合会
会長 大塚 武史

老人クラブへ加入して約20年、連合会の会長を受けることとなりました。

私が町老連に顔を出すようになった時はまだ20単位クラブがあったと記憶していますが、今年度は11単位クラブでのスタートとなっています。

年金給付年齢の延長に伴い再雇用が定着しており老人クラブへ勧誘をしても「まだまだ現役」と加入を断られることもあります。一人ひとり丁寧に誘って仲間を増やしていきたいです。

地域の担い手に



琴浦町高齢者クラブ連合会
会長 榎田 勝充

琴浦町高齢者クラブ連合会の基本方針は、高齢期を楽しく、生きがいを持って、安心して暮らしていくために健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら住みよい地域づくりが目的です。

地域社会の要請に対応して「地域の担い手」となり、「趣味・健康促進活動」を基軸に据え、「社会参加・地域貢献活動」の事業を取り入れて若手高齢者の関心と加入意欲高揚を目指します。

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

医療法人 **柿坂医院**

内科・消化器内科・外科

診療時間 / 午前 8:00～ 午後 6:00

※水曜日午後 5:00 まで
※土曜日午前 12:00 まで **急患随時**

TEL : 0858-84-3011

**たけうち
耳鼻いんこう科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	／	○	☆	／
15:00~18:00	○	○	○	／	○	☆	／

☆土曜は 9:00~12:00、14:00~16:00
鳥取市里仁 54-8

☎(0857) 50-0311

しょうじ歯科医院

Shoji Dental Clinic
www.shoji-shika.com

【診療時間】9:00~12:30 / 14:30~18:30
土曜午後 14:00~17:00

【休診日】木曜・日曜・祝日
※祝日がある週の木曜日は診療します。

☎0857-32-8558

医療法人ハートフル会

ますだ歯科医院

院長 増田 朋和

鳥取市古海 654-2

☎0857-39-4888

保険調剤・処方せん受付



株式会社 **よつば薬局**
Yotsuba Pharmacy

鳥取市里仁 53-7

☎(0857)30-3300

FAX(0857)30-3301

E-mail:yotuba-y2007@bridge.ocn.ne.jp

若桜柿坂医院

八頭郡若桜町若桜 296-1

☎0858-82-0076

市町村老人クラブ連合会 会長紹介



倉吉市老人クラブ連合会
会長 **山口 博敬**



米子市老人クラブ連合会
会長 **木村 定雄**



鳥取市老人クラブ連合会
会長 **山本 章**



八頭町老人クラブ連合会
会長 **岡森 裕**



岩美町老人クラブ連合会
会長 **横田 光男**



境港市ことぶきクラブ連合会
会長 **川口 昭一**



北栄町老人クラブ連合会
会長 **田中 陽子**



湯梨浜町高齢者クラブ連合会
会長 **水野 彰**



若桜町老人クラブ連合会
会長 **山本 賢二**



日吉津村老人クラブ連合会
会長 **吉崎 勇**



伯耆町老人クラブ連合会
会長 **米田 述史**



南部町老人クラブ連合会
会長 **庄倉 三保子**



日野町老人クラブ連合会
会長 **勝瀬 節雄**



大山町老人クラブ連合会
会長 **清見 久夫**

**ともに支え合い
クラブ活性化**

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



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

◆全国健康福祉祭 (ねんりんピック)とは？

60歳以上の方々をはじめとするすべての世代の方が楽しむことのできる、スポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。スポーツ・文化の交流大会や健康や福祉に関する多彩なイベントが行われます。「咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花」をテーマに、鳥取県で初めて開催されます。



第36回全国健康福祉祭とっとり大会
**ねんりんピック
はばたけ鳥取2024**
咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花
令和6年10月19日(土)～22日(火)

◆地域文化伝承館とは？

全国健康福祉祭(ねんりんピック)の関連イベントとして、高齢者が長年培ってきた豊かな経験・知識・技術を活かして取り組んでいる様々な地域文化・生活文化の伝承活動を実演・展示するものです。各世代との交流を図るとともに、地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能や老人クラブ等が日ごろ取り組んでいる多彩な健康・生きがいづくり活動を紹介・発表することにより老人クラブをはじめとする高齢者の活動への理解を高めることを目的として実施されます。

第36回全国健康福祉祭とっとり大会「地域文化伝承館」企画運営委員会名簿

委員長	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会 会長		庄倉 三保子	南部町老人クラブ連合会 会長
副委員長	足立 勝也	境港市ことぶきクラブ連合会 副会長		兼本 修二	日吉津村老人クラブ連合会 副会長
	山根 正輝	鳥取市老人クラブ連合会 理事		杉原 俊雄	大山町老人クラブ連合会 副会長
	中山 則行	鳥取市老人クラブ連合会 理事		加持谷 典範	江府町老人クラブ連合会 会長
	大村 益康	八頭町老人クラブ連合会 副会長		西小路 聡	県地域づくり推進部ねんりんピック・ 関西ワールドマスタースゲームズ推進課 課長補佐
	穴戸 明男	倉吉市老人クラブ連合会 副会長		永田 真美	県福祉保健部ささえあい福祉局長寿社会課 主事
	木村 定雄	米子市老人クラブ連合会 会長			

■企画運営委員会は地域文化伝承館のイベント実施計画や出展出演、広報等について企画・検討する委員会です。

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

空気調和・衛生設備・各種設備工事設計施工

明生管工 有限会社

鳥取市賀露町 4017 番地

☎0857-28-6718

COMO
コスモ SECURITY SERVICE

有限会社コスモ警備保障

鳥取市千代水 1 丁目 74 番地

☎0857-27-2055



青谷建設 株式会社

鳥取県鳥取市賀露町 4123 番地

☎0857-28-1623

B 鉄筋加工・組立工事

株式会社 **奥田鉄筋**

鳥取市宮谷 627-1

TEL.0857-29-4061



夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

建設機械 ■ 販売 ■ 修理 ■ レンタル

福田建機 有限会社

◆本社(リース部) 鳥取市船木 126-2
☎0857-53-3314

◆日南営業所 日野郡日南町霞 17-1 ☎0859-82-1570
◆但馬営業所 兵庫県美方郡新温泉町古市 460-2 ☎0796-83-1616

<http://fukutakenki.com/>

鳥取県の 素晴らしい 地域文化を 全国へ!



地域文化伝承館実行委員会
委員長 岡森 裕

令和6年10月19日から始まる第36回全国健康福祉祭(ねんりんピック)とっとり大会で、老人クラブが主体となって実施する「地域文化伝承館」の実行委員会が6月28日に設立され、いよいよ本格的な取り組みがスタートしました。

「地域文化伝承館」は地域に伝わる伝統芸能や技術、文化活動、老人クラブ活動などを発表・展示する事業です。鳥取県内には素晴らしい伝統芸能がたくさん存在しております。衰退しかけた行事もあるかもしれませんが、これらの掘り起こしも含めて、全市町村の参加をいただき、全国発表の場で披露し、元気で活力ある鳥取県老人クラブ連合会をPRしたいと思っております。

会員皆さまの絶大なるご支援とご協力をよろしくお願いします。

第36回全国健康福祉祭「地域文化伝承館」実行委員会委員

委員長	岡森 裕	鳥取県老人クラブ連合会 会長		庄倉三保子	南部町老人クラブ連合会 会長
副委員長	木村 定雄	鳥取県老人クラブ連合会 副会長		米田 述史	伯耆町老人クラブ連合会 会長
	山本 章	鳥取県老人クラブ連合会 副会長		吉崎 勇	日吉津村老人クラブ連合会 会長
	水野 彰	鳥取県老人クラブ連合会 副会長		清見 久夫	大山町老人クラブ連合会 会長
	山口 博敬	倉吉市老人クラブ連合会 会長		大塚 武史	日南町老人クラブ連合会 会長
	川口 昭一	境港市ことぶきクラブ連合会 会長		勝瀬 節雄	日野町老人クラブ連合会 会長
	横田 光男	岩美町老人クラブ連合会 会長		加持谷典範	江府町老人クラブ連合会 会長
	山本 賢二	若桜町老人クラブ連合会 会長		佐竹ふみ代	鳥取県老人クラブ連合会 女性委員長
	葉狩 健一	智頭町老人クラブ連合会 会長		松田 繁	鳥取県社会福祉協議会 常務理事
	田栗 幸人	三朝町老人クラブ連合会 会長		吉野 知子	県地域づくり推進部ねんりんピック・関西ワールドマスタースゲームズ推進課 課長
	田中 陽子	北栄町老人クラブ連合会 会長		小椋 誠	県福祉保健部ささえあい福祉局長寿社会課 課長
	榎田 勝充	琴浦町高齢者クラブ連合会 会長			

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

シーリング防水工事・防水工事
板金工事・雨樋工事

株式会社 松本工業
MATSUMOTO INDUSTRIAL CORPORATION

鳥取市津ノ井 291 番地 8
☎0857-32-5133



電気・空調・給排水設備

フジタ電気設備 有限会社

鳥取市雲山 124-17

TEL.0857-29-2355

ダクト設備工事

ナチュール空設

鳥取市野寺 176

TEL (0857) 53-6001



電気工事業 電気通信工事業

竹森電気工事 株式会社
TAKEMORI Electrical Construction Co., Ltd.

〒680-0941 鳥取市湖山町北 2-622
TEL.0857-31-1101 FAX.0857-31-0748



CAMEL
PLANTAGE

camel プランタージュ合同会社

鳥取市賀露町南五丁目 2369-3
Mobile : 090-6433-0579

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



令和5年度 今後の事業計画

ウォーキング

ウォーキングは心身機能の低下を防ぐ効果があり、継続的に行うことでフレイル予防や介護予防になり健康長寿につながります。また、仲間と楽しくウォーキングすることで効果が高まるとされています。今年度はとっとり花回廊にてオリエンテーリング方式で実施予定です。※詳細については企画委員会で検討中



心華やぐ、花回廊ウォーキング

【日 時】 10月25日(水)

【会 場】 とっとり花回廊

ニュースポーツ体験会

令和6年度鳥取県で開催される

ねんりんピックはばたけ鳥取

2024において「バウンスボール」が正式種目になることから県内へ普及するとともに、高齢者の健康増進として取り組みに活用していただくための体験会を開催します。



【日時・会場】

9月5日(火)13:30～ 米子産業体育館

9月6日(水)13:30～ 鳥取産業体育館

10月5日(木)13:30～ あやめ池スポーツセンター

男女共同参画推進事業「研修会」

「男女共同参画を学ぼう！」

少子高齢化が進む現代社会において、性別による固定的な役割分担にとらわれずに誰もが活躍できる社会づくりが必要となっています。

昨年、倉吉市にて「Smile in くらよし～だれもが共に笑顔になれる夢ある未来～」というテーマで開催された「日本女性会議 2022 in 鳥取くらよし」実行委員の方等を講師に迎え、男女共同参画について学ぶ機会をもちたいと思います。



【日 時】 9月13日(水) 10:30～

【会 場】 倉吉未来中心

【内 容】 講演、グループワーク

健康づくり・介護予防活動研修会

「健康寿命を引き延ばそう～ピンピンコロリはみんなの願い～」

地域の高齢者の健康づくりや介護予防の向上に繋げていただくための研修会です。研修会に参加して地域やクラブなどでの健康づくりや介護予防活動にお役立てください。



学んでのばそう健康寿命

【日 時】 10月11日(水)13:30～

【会 場】 倉吉体育文化会館

【講 師】 山陰労災病院

副院長(リハビリテーション科)萩野 浩氏



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

有限会社 山根木型製作所

鳥取市南栄町12番地2

TEL 0857-53-2585

くらしに役立つ

 **日本海新聞**

所長 坂本 正則

船岡販売所

☎ 72-0515

FAX 72-3367

八頭町船岡殿 916

丹比販売所

☎ 72-0515

FAX 72-3367

八頭町北山 65-1

小谷電機

代表：石黒 茂

鳥取市浜坂 299 番地 7

TEL・FAX (0857)21-2960

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



治工具製作・各種機械加工

有限会社

福井製作所

八頭町久能寺626

TEL:0858-72-0439



総合建設業

松田建設有限会社

(FE工法 鳥取代理店)

八頭町万代寺27番地10

TEL: 0858-73-0159

令和5年度 今後の事業計画

※ 研修会は各委員会で協議のうえ決定しますので、日程・会場・内容等変わる場合があります

「とっとり方式認知症予防プログラム」啓発研修会



どれだけ紙コップを
積み上げられるか

県独自の認知症予防プログラムの組み立て方や継続していくための仕組みづくりなどを学び、老人クラブが主体となって地域の高齢者に啓発していくことを目的とした研修会を県内5カ所で開催します。また、今年度は開催場所等の条件により参加できない方が参加しやすいようにオンラインとの併用による開催となります。



継続して認知症予防に取り組む

【日時・会場】

- 7月27日(木) 13:30～ 智頭町健康・医療・福祉総合センターほのぼの
8月28日(月) 13:30～ 倉吉未来中心
9月20日(水) 13:30～ 米子市文化ホール
11月21日(火) 13:30～ 県立福祉人材研修センター
令和6年1月23日(火) 10:00～ 福祉センターなかやま



老人クラブ会員の情報交換会

老人クラブは新規加入率の低迷、会員組織の高齢化という問題を抱え、“若手”による事業運営の移行が進まず、組織継続が困難になる悪循環を生み出している状況です。



知恵を出し合い老人クラブの発展を

そこで、新規会員の獲得や老人クラブ活動の活性化を図るため情報交換会を開催します。

【日時・会場】

- 8月21日(月) 13:30～ 県立福祉人材研修センター
8月22日(火) 13:30～ 米子コンベンションセンター
8月23日(水) 13:30～ 倉吉体育文化会館

地域活動リーダー育成研修会

～魅力ある老人クラブづくりで仲間を増やそう！～



コミュニケーションで活性化を図る

若手委員会の設置事例や活動などの発表、リーダー養成に役立つグループワークを通じて、自身のクラブ活動の活性化や仲間づくりに活かしていただきたいと思います。また、今年度は1日研修を予定しています。

- 【日 時】 11月13日(月) 10:30～
【会 場】 倉吉体育文化会館 大研修室
【交流会】 水明荘(湯梨浜町)研修会終了後

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

ハイアンカー
HIGH ANCHOR



ISO 9001 審査登録工場 (本社・工場)
ISO 14001 審査登録工場 (本社・工場)

サンエイ工業株式会社

本社・工場 鳥取市国府町117-1
TEL (0857)23-2731



義手・義足
コルセット・インソール等

鳥取POアシスト株式会社

鳥取市賀露町南5丁目1709-26
TEL (0857)51-1050

防水・塗装工事
橋梁・トンネルメンテナンスのエキスパート



山陰東陽化成 有限会社

鳥取県知事 第3877号

土木・建築 / 左官 / とび・土工 / 屋根 / 管
塗装 / 防水 / 内装仕上 / 建具 工事業

〒680-0001 鳥取市浜坂4丁目666-2
TEL.0857-26-5421
URL : http://www.sanin-touyokasei.com/

浄土真宗本願寺派

大谷山 深相寺

〒689-1101 鳥取市杉崎139
TEL (0857) 51-8050



曹洞宗
聿来山 長通寺

〒680-0144 鳥取市国府町岡益285
TEL (0857)24-7755
FAX (0857)24-7759



浄土宗 水中山

湖山長者描薬師霊場

栖岸寺

鳥取市湖山町北1-387
TEL.(0857)28-1478

令和5年度 今後の事業計画

地域支え合い研修会

「友愛活動」を幅広く捉え、「多様な生活支援」「多様な通いの場」を念頭に、共に支え合う地域づくりについて考える機会を持ちたいと思います。

【日 時】 12月6日(水) 13:30～

【会 場】 倉吉体育文化会館 大研修室



共に支え合う地域づくりを考える

※ 研修会は各委員会で協議のうえ決定しますので、日程・会場・内容等変わる場合があります

鳥取県老人クラブ連合会
LINE 公式アカウント

ホームページの更新や LINE でしか見られない情報をお届けします。
友だち追加をお願いします！

公式
アカウント
QRコード

カメラで
QRコードを
読んでね→

鳥取県老人クラブ連合会
ホームページのご案内

<http://www.fuumon1.sakura.ne.jp/>

会員のアクティブ情報が盛り沢山！

今すぐチェック 鳥取県老人クラブ連合会 検索



ホームページ
QRコード

カメラで
QRコードを
読んでね→



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

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 078-351-3389 株式会社 ニチコミ

令和5年度行事予定表

下表記載事業以外にねんりんピックはばたけ鳥取2024「地域文化伝承館」の実行委員会及び企画運営委員会も開催します。

月	日	県老ク連	日	全老連・中国四国ブロック
4			27	中国ブロック老連連絡協議会(山口県)
5	29	定時総会 (はごろも苑 はごろもホール)		
6	28	ねんりんピック 2024「地域文化伝承館」実行委員会 (新日本海新聞社中部本社ホール)	19	全老連評議員会(全社協議室)
7	6～7	中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 (山口県)	6～7	中国・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会 (山口県)
	19	ZOOM 研修会 (米子市文化ホール)		
	20	ZOOM 研修会 (倉吉体育文化会館)		
	21	ZOOM 研修会 (県立福祉人材研修センター)		
	26	「とっとり方式認知症予防プログラム」リーダー養成研修会 (米子市文化ホール)	26	都道府県・指定都市老連事務局 局長会議 (全社協議室)
	27	「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発研修会 (智頭町保健・医療・福祉総合センターほのぼの)		
8	2	「とっとり方式認知症予防プログラム」リーダー養成研修会 (県立福祉人材研修センター)		
	9	「とっとり方式認知症予防プログラム」リーダー養成研修会 (新日本海新聞社中部本社ホール)		
	21	老人クラブ会員の情報交換会 (県立福祉人材研修センター)		
	22	老人クラブ会員の情報交換会 (米子コンベンションセンター)		
	23	老人クラブ会員の情報交換会 (倉吉体育文化会館)	25	活動推進員等職員セミナー(全社協議室)
	28	「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発研修会 (倉吉未来中心)		
	31	県民総合福祉大会 (倉吉未来中心)		
9	5	ニューススポーツ体験会 (米子産業体育館)		
	6	ニューススポーツ体験会 (鳥取産業体育館)		
	13	男女共同参画推進事業「研修会」(倉吉未来中心)	15～21	老人の日・老人週間
	20	「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発研修会 (米子市文化ホール)	20	全国一斉「社会奉仕の日」
	29	中部地区高齢者健康運動会 (倉吉体育文化会館)		
10	5	ニューススポーツ体験会 (あやめ池スポーツセンター)		
	11	健康づくり・介護予防活動研修会 (倉吉体育文化会館)		
	20	西部地区高齢者健康運動会 (米子産業体育館)		
	25	ウォーキング (とっとり花回廊)		
	28～31	第35回全国健康福祉祭愛媛大会 (視察 第32回「地域文化伝承館」: 27日～30日)	28～31	第35回全国健康福祉祭愛媛大会 (第32回「地域文化伝承館」: 28日～30日)
11	9	東部地区高齢者健康運動会 (鳥取市民体育館)	8～9	第52回全国老人クラブ大会 (秋田県)
	13	地域活動リーダー育成研修会 (倉吉体育文化会館)		
	21	「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発研修会 (県立福祉人材研修センター)		
12	6	地域支え合い研修会 (倉吉体育文化会館)	4～5	高齢者の健康づくり・生活支援 セミナー (全社協 灘尾ホール)
▼ 令和6年 ▼				
1	23	「とっとり方式認知症予防プログラム」普及啓発研修会(福祉センターなかやま)		
2	19	臨時総会予定 (中部)	1～2	都道府県・指定都市老連代表 者会議 (全社協 灘尾ホール)
3			12	全老連評議員会(全社協議室)

※上記年間計画は日程、会場等変更する場合があります。



役員・委員名簿



若手委員会名簿		
委員長	本池 重信	米子市老人クラブ連合会
副委員長	伊藤 睦子	倉吉市老人クラブ連合会
	平尾 昭一	鳥取市老人クラブ連合会
	池澤 数昭	鳥取市老人クラブ連合会
	中山 則行	鳥取市老人クラブ連合会
	岡本千納吏	八頭町老人クラブ連合会
	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会
	田栗 幸人	三朝町老人クラブ連合会
	遠藤 恵子	境港市ことぶきクラブ連合会
	有田 博美	伯耆町老人クラブ連合会

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会役員名簿		
会 長	岡森 裕	八頭町老人クラブ連合会
副会長	木村 定雄	米子市老人クラブ連合会
	山本 章	鳥取市老人クラブ連合会
	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会
常務理事	松田 繁	鳥取県社会福祉協議会
理 事	平尾 昭一	鳥取市老人クラブ連合会
	山口 博敬	倉吉市老人クラブ連合会
	川口 昭一	境港市ことぶきクラブ連合会
	米田 述史	伯耆町老人クラブ連合会
	佐竹 ふみ代	鳥取県老人クラブ連合会
	本池 重信	鳥取県老人クラブ連合会
	河原 紀子	鳥取市老人クラブ連合会
監 事	山本 賢二	若桜町老人クラブ連合会
	息 あゆみ	山陰合同銀行湖山出張所

女性委員会名簿		
委員長	佐竹 ふみ代	鳥取市老人クラブ連合会
副委員長	亀山 孝子	米子市老人クラブ連合会
副委員長	山田 きよみ	琴浦町高齢者クラブ連合会
	河原 紀子	鳥取市老人クラブ連合会
	山下 初枝	鳥取市老人クラブ連合会
	平尾 節世	智頭町老人クラブ連合会
	徳岡 和枝	北栄町老人クラブ連合会
	庄司 正子	境港市ことぶきクラブ連合会
	河崎 和子	大山町老人クラブ連合会
	渡辺 泰子	日南町老人クラブ連合会

広報委員会名簿		
委員長	川口 昭一	境港市ことぶきクラブ連合会
副委員長	北村 隆雄	倉吉市老人クラブ連合会
	山本 章	鳥取市老人クラブ連合会
	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会
	池澤 数昭	鳥取市老人クラブ連合会
	庄倉三保子	南部町老人クラブ連合会
	徳岡 和枝	北栄町老人クラブ連合会
	有田 博美	伯耆町老人クラブ連合会

シルバー基金管理運営委員会名簿		
委員長	山本 章	鳥取市老人クラブ連合会
副委員長	穴戸 明男	倉吉市老人クラブ連合会
	岡森 裕	八頭町老人クラブ連合会
	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会
	米田 述史	伯耆町老人クラブ連合会
	国岡 俊一	智頭町老人クラブ連合会
	遠藤 紀子	米子市老人クラブ連合会
	平尾 節世	智頭町老人クラブ連合会
	平尾 昭一	鳥取市老人クラブ連合会
	息 あゆみ	山陰合同銀行 湖山出張所

企画委員会名簿		
委員長	岡森 裕	八頭町老人クラブ連合会
副委員長	杉原 俊雄	大山町老人クラブ連合会
	平尾 昭一	鳥取市老人クラブ連合会
	山口 博敬	倉吉市老人クラブ連合会
	木村 定雄	米子市老人クラブ連合会
	横田 光男	岩美町老人クラブ連合会
	榎田 勝充	琴浦町高齢者クラブ連合会
	亀山 孝子	米子市老人クラブ連合会
	水野 彰	湯梨浜町高齢者クラブ連合会



やってみると面白い!

令和5年1月12日から20日までの間に4回に分けてeスポーツ体験会を開催しました。

老若男女 誰もが楽しめる♪

境港市ことぶきクラブ連合会
健康委員長 竹内 健治



eスポーツとは?

スマートフォンやタブレット、テレビゲーム機などで行う対戦型のゲームを「eスポーツ」と呼び、競技の一つです。子どもから高齢者まで気軽に楽しむことができ、世代間交流や仲間とのコミュニケーションコンテンツとして親しまれています。

また、脳の活性化や認知症予防に効果があることを示す論文が多数報告されています。太鼓の達人を使用した実験では、注意機能や判断力等の向上が見られています。

更に社会とのつながりのある高齢者ほど、認知症を発症するリスクが少ないこともあり、eスポーツは、より健康でいきいきとした生活を支え、楽しみながら行える趣味となり、そして認知症予防が期待できるこれからの介護予防の一役を担うものになるのではないのでしょうか。

令和6年開催の第36回全国健康福祉祭（ねんりんピック）とつとり大会の新種目として決定したことを機にeスポーツを地域や老人クラブ等の活動に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1回目は取扱担当者が集まり説明を受けながら「太鼓の達人」と「ボウリングゲーム」をしました。最初は高齢者には無理だと緊張していましたが、やりだすとすぐに夢中になり笑顔と笑い声が聞かれる体験となりました。



私リズム感いいのよ!

2回目以降は会員以外の関係団体にもご案内し、境港市役所、社会福祉協議会、身体障がい者協会等の方が多数参加されました。

このスポーツを通して老若男女を問わず、交

流を楽しみながら心と体をリフレッシュできる新しい競技だと理解できました。

会員の皆さま、楽しんで頑張りましょう!

eスポーツで脳もクラブも活性化

ふれあいクラブ伯耆
事務局 森脇 大介



車の運転ゲームに挑戦!



画面の指示に合わせてリズム良く!

令和4年度より、健康づくり、仲間づくり、居場所づくり、新規会員獲得を目的とした「eスポーツ体験会」をしています。

メニューは太鼓の達人、ボウリングなどのスポーツや車の運転ゲームなどで、集落に出向いた体験会やサロンや高齢者学級での開催、町内の健康増進施設（2か所）のスタジオ提供やトレー

ナーの協力もあり、盛り上がりつつあります。今後は世代間交流や大会の開催、ねんりんピックに向けた強化練習も企画予定です。

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

老人クラブ傷害保険 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です。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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 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。
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

老人クラブ賠償責任保険 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 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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

〒100-0013 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 平日9:00～17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始除く)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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お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。

2023年3月作成 22TC-102744

編集後記

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

田植えも終わり、早いものでは緑の色が濃くなり、蛙が眠りを妨げる程の合唱を奏でていきます。
コロナウイルスも完全に終息になっていないとはいえず、観光地・繁華街・夜の巷等たくさんの人達を見かけるようになりました。日常は徐々に戻りつつありますね。我々老人クラブも熱中症に気を付けながら元気よくグラウンド・ゴルフや地域の草刈りボランティアに動んでいます。
令和6年10月19日から22日に行われる「第36回全国健康福祉祭(ねんりんピック)」とつとり大会で老人クラブが担当する「地域文化伝承館」の実行委員会がスタートしました。成功するように頑張ります。
(広報委員 庄倉 三保子)

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

電気工事・エアコン工事

合同会社 **UFE**

鳥取市古海 311 番地 2(工業団地内)

TEL.0857-29-1081



電気設備工事・設計施工

(有) **ウエムエ電工**

鳥取県八頭郡八頭町茂田 131-1

☎0858-84-1620



総合建設業

株式会社 **竹内組**

代表取締役 竹内 秀彦

鳥取県八頭郡八頭町南379-8

☎0858-84-3279

外構工事・エクステリア工事業
解体工事・土木一式工事・型枠大工工事

T General construction industry. O
東亜
U TOUA A

鳥取市下味野 65-1

TEL/FAX 0857-77-3189

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。



おばあちゃん
最近、元気かな？

Twitterでチェック

#ニチコミ

#老人クラブ広報紙

株式会社ニチコミ

@nichicomi_tweet