



わかとりクラブ鳥取

～とっとり県老連だより～

第35号
12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
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

ウォーキングで倉吉再発見



今年度初めて開催する高齢者の健康づくり研修会「倉吉の町並みウォーキング」を、令和元年 11 月 1 日に倉吉市で開催しました。参加者は 143 人と、多くの方に参加いただきました。

(※詳細は 12 ページ)

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

中一建設株式会社

鳥取県八頭郡若桜町若桜 1111 番地 5

TEL/0858-82-0631

医療と福祉の郷

はまゆう

代表 理事 社会福祉法人 **賢幸会**

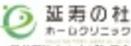
理事 田中 彰

鳥取市野寺 62-1

☎0857-51-7801

<http://www.hamayu.or.jp/>

サービス：
 テイク・ア・ウェイサービス
 ショートステイ（短期）
 介護老人保健施設
 特別養護老人ホーム
 グループホーム
 居宅
 訪問介護ステーション
 在宅介護支援事業
 24 時間訪問介護事業

 **証寿の社**
ホーロクリニク
一般社団法人 いなび仁風会

TEL 0857-30-6901
FAX 0857-30-6902
鳥取市美郷町4162

ドック家

TEL 0857-50-4300
FAX 0857-50-1533
鳥取市行徳1丁316-3

株式会社 いなび仁風会

虹のガクはし

TEL 0857-50-1461
FAX 0857-50-1462
鳥取市行徳1丁3162

株式会社 虹のかけ橋

岡島ホームサービス

リフォーム&オール電化
自然栽培のお米づくり

岡島ホームサービス 検索

八頭郡八頭町船岡 1269

☎0858-73-0223

特定施設 通所介護

有料老人ホーム

きらめき館

KIRAMEKIKAN

鳥取市鏡寺 61-2

☎0857-30-7608



医療法人アスピオス

医療介護連携型施設 **鳥取産院** ☎23-3151
鳥取市吉野町1-653

介護老人保健施設 **みやこ苑** ☎38-3838
鳥取市三津1-272-107

介護老人保健施設 **またたみの郷** ☎53-0002
鳥取市杉野3-30

グループホーム **風紋館** ☎36-8200
鳥取市立川5-313-1

小規模多機能型 **わかさ** ☎39-0001
鳥取市立川6-701-21

居宅介護事業所

鳥取県をこころい

会員増強には財源確保！



鳥取県老人クラブ連合会
副会長 森田 秀雄

平成から新しい令和へと時代は代わりました。全国的に会員の減少が懸念され、鳥取県も例外ではありません。19連合が努力をしているが結果は変わりません。会員全員で知恵を出し合い、汗を流し、どうすればこの困難を乗り切れるか、本気で考えたいです。

反省材料は幾つか考えられます。①誰が、いつ、何をやるかを協働②定元からアフション③一言実行」を、会員の増強を第一に掲げて対応しましょう。

単身の会員・親戚等は、若手会員を中心にして新

人生100年時代へ 向けて フレイル・介護予防に 貢献！



鳥取県老人クラブ連合会
副会長 木村 定雄



地域者クラブとしては、計画策定委員会や地域ケア協議会などに積極的な参画に努め、高齢者などが住み慣れた地域で「支え」で安心して生き生きと生活ができるような地域社会づくりや社会参加をすることが大きく求められています。

県者クラブでは、私事、特に平成30年から企画委員会委員長に選任をいただき、事業の企画運営等「高齢者の健康づくり」研修会

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

医療法人緑会
精神科 上田病院
〒680-0022 鳥取市西町1丁目
451番地 (裁判所前)
精神科 ☎0857-22-4319
内科 ☎0857-37-1177

きむら耳鼻咽喉科
診療時間 月火水木金土日
AM 9:00~12:00 ●●●●●●
PM 2:30~6:00 ●●●●●●
休診日/水曜・日曜・祝日 ☆5時まで
鳥取市富安1丁目76-2
☎(0857) 37-1611

無料低額診療事業実施事業所
鳥取生協病院
支払いに不安のある方はご相談下さい
鳥取市末次温泉町458番地
代表 ☎0857-24-7251

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] 水曜・日曜・祝日
※祝日がある週の水曜日は診療します。
☎0857-32-8558

保険調剤・処方せん受付
株式会社 よつば薬局
Yotsuba Pharmacy
鳥取市黒仁53-7
☎(0857)30-3300
FAX(0857)30-3301
E-mail:yotsubawy2007@bridgewestchiba.jp

門下歯科医院
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:30 ○○●●/○●
午後 2:30~6:30 ○○●●/○●
休診日/日・祝・木 ●土曜は午後2:00~6:00
鳥取市吉方温泉3丁目662番地
☎0857-29-6926

健康寿命を 延ばそう



鳥取県老人クラブ連合会

副会長 岡森 裕

年々高齢者が増加していく中で、介護保険制度が改正され、要支援者の支援は、市町村が地域の団体や住民で支え合いの体制をつくって取り組むこととなりました。この取り組みの中心になるのは老人クラブだと思いません。皆さんが地域の担い手としてぜひ参画していただきたいと思えます。

高齢者の認知機能や運動機能の低下の防止に最も効果があるのは、より多くの社会的な関わりを



高齢者認知機能協会

スポーツを通じて 健康&仲間づくり

福約り・玉入れなど競技を通して健康づくりや仲間づくりを東部・中部・西部会場で行いました。

【東部】

令和元年11月7日(木)

県民体育館

参加者 586人

優勝

「ボールころがし」

県連連合会表彰

6月10日(日) 県民総合福祉大会がとりぎん文化会館で開催され、鳥取県老人クラブ連合会会長表彰の授与を行いました。受賞者20名を代表し、交遊部也様に中林会長から上下授与されました。

天島 俊郎様(米子市)
里見 恒夫様(湯津市)
定立 勝也様(湯津市)
庄司 正幸様(湯津市)
西村 英吉様(北栄町)

全国老人クラブ大会

令和元年11月26日(土)~27日

【百成功労表彰】
知久 隆三子様(鳥取県)
古井 喜紀様(八取町)

稲本 恒雄様(北栄町)
交遊 中野様(鳥取町)
加藤 高郎様(江府町)

【中部】

令和元年9月27日(金)

鳥取体育文化会館

参加者 431人

優勝

「大玉ころがし」

鳥取市Fチーム

「玉入れ」夢海町Aチーム

【西部】

令和元年10月29日(火)

とらドラパーク米子市民体育館

参加者 910人

優勝

「ボールインワン」

白鷺町Bチーム

「ボール送り」大山町Aチーム
「玉入れ」西伯チーム
「大玉ころがし」日吉津村チーム

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

入江内科医院

院長 入江 宏一

鳥取市西町 2-212

☎0857-22-3366

℡0857-22-3310

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	○	○	○	○	○	☆	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	☆	○

☆土曜は 9:00~12:00、13:30~16:30

鳥取市里仁 54-8

☎(0857) 50-0311

竹内内科医院

院長 竹内 一昭

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	☆
午後 3:00~6:30	○	○	○	○	○	※

☆午前 9:00~12:00 ※午後 3:00~5:00

休診日 木曜日午後・日曜日・祝日

鳥取市本町 5丁目 202 (くも製薬/バ、漆町/大栄前)

☎(0857) 22-2317

今田歯科岩倉医院

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

休診日 日曜・祝日・金曜午後 ★金曜日午後1時

土曜日午後4時まで

鳥取市岩倉 451-1

☎(0857) 23-5313

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

保険調剤薬局 (有)津ノ井薬局

営業時間: 平日 A.M.8:30~P.M.6:10
土曜 A.M.8:30~P.M.2:00

休 日: 日曜・祝日

鳥取市津ノ井
297-12

☎(0857) 53-3818
FAX (0857) 53-3896

中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会

新規加入促進活動の問題点を提起



境港市ことぶきクラブ連合会 会長 川回 昭一

中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が、7月4日から5日にかけて高知市にて329人（鳥取県からは28人）が参加して、高知県庁近くの「三翠園」で開催されました。

お揃いの上着を着たス
府県若連はなく、全国す

タッフの笑顔に迎えられ、手続きを済ませて昼食の後、研修会開始までの時間を利用して県庁裏の高知城に登り、高台から街並みを眺めて研修会場に入りました。この研修会は、各地の老人クラブリーダーが集い、日々の活動成果や課題を持ち寄り討議と交流を通じて今後の活動の充実発展に資することを目的としています。

呈調報告は全若連業務部長・岡本まゆみ氏5力年の会員増強運動と今後の方向
会員増を果した了部道
委員長・平尾昭一さん。

「新規会員加入促進活動について」役員と若手委員が中心となり、会員勧誘に際しての問題点と対策について、検討し作成した（呼びかけ）の参考となる「パンフレット」について発表しました。



続けて（愛媛、山口）とそれぞれの地域に合った活動について発表されました。

◇第2部「地域支えあい活動の推進」
事例発表（岡山市、島根、広島市）

地区自治会や小学校と連携を密にして、交通指導やイベントを行い、高齢者から子どもまでが楽しむ老人クラブ活動を進めていました。また、岡山市青葉団地町内会高齢

部では、女性部長が活躍して会員増強に努めていました。

◇第3部「健康づくり・介護予防活動の推進」
事例発表（広島、徳島、

分科会の事例発表は3部に分かれて実施。

進」について

事例発表のトップバッターは、鳥取市若連若手

委員長・平尾昭一さん。

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

福田 裕一
税理士事務所
税理士・行政書士 福田 裕一
鳥取市富安1丁目70
☎(0857) 23-7011(代)
FAX (0857) 23-7018

岸本歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	△
PM 14:00~18:30	○	○	○	○	△	○

△…16時まで 休診日…木曜午後・日曜・祝日
八頭町福本 2-11
☎0858-72-6480

福田歯科医院
八頭郡若桜町若桜 398-1
☎0858-82-1518

※アクセスは、国が認定した法的トラブム解決の総合案内所です
日本回収支援センター
テラス鳥取
〒690-0001 鳥取市南限567
☎0570-078374
※IP電話からは、03-8745-5800にお電話下さい。
平日9時~21時 土曜9時~17時
☎法テラス鳥取 066-3383-5486(平日9時~17時)
鳥取中區町2-311 鳥取中區文化会館5F

中尾歯科医院
八頭郡若桜町若桜277
☎0858-82-0130

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	×	×
13:00~17:00	●	●	●	×	×	×	×

保険調剤薬局
テンシル薬局
鳥取市南限 567
☎0857-32-1310
FAX 0857-32-1322

香川

各地区の担当者が、若い世代を加入させるために多種多様な行事を実施し、なお高齢会員の健康寿命を延ばす活動も推進

していました。

講演は「お四国遍路開祖・衛門三郎物語」について講演談話をされました。

夜の交流会では、昨年

度米子市に來られた方と

旧交を温め、地元の踊り

「よさこい囃門踊り」と

「しほれん踊り」の迫力

に圧倒されました。

フィナーレの前に鳥取

で、岡山市、島根県、広島

市よりの発表がなされました。

夕方の交流会では、各

県ごとの余興があり、鳥

取県は中林会長の発案

で、鳥取県が誇る岡野貞

作曲の名曲「ふるさと」

を、参加者28名全員がス

テジで聴きました。

2日目は「いきいきク

ラブ体操」の後に第3部

「健康づくり、介護予防活

動の推進について」広島・

徳島・香川県よりの発表が

なされました。

最後に、待ちに待った

講演。「お四国遍路開祖

「衛門三郎物語」と題して、真言宗叡山派四国遍

路第三十番奥之院安楽寺住職・小角隆幸氏の講演

泉老連が全員舞台上がり、郷土出身の岡野貞一

の「ふるさと」を合唱し

て交流を盛りあげまし

た。次回は岡山県で開催

されます。

他県の事例が参考になった

若松町老人クラブ連合会
副会長（女性委員長）上原 幸穂

研修会は7月4日から5日にかけて、高知市で開催されました。

要請報告15カ年の会員増強運動と今後の方向について、全孝連業務部長・岡本まゆみ氏が、老人クラブの仲間づくりによる健康長寿の実現を力強く強調されました。

事例発表・討議第一部



では「会員増強の推進について」鳥取、愛媛、山口の3県より、意欲的な発表がなされました。鳥取県では、鳥取市老人クラブ若手委員長・平尾昭一さんが「新規会員加入促進活動について」的を射た内容で、実に素晴らしい発表でした。第2部では、「地域支え合い活動の推進について」と題し



がありまして、

拍子木を打ち鳴らし、

まるで講演を聞いてい

る心地でした。特に心に

残ったことは、「同行2

人」いつも弘法大師と併

にある。同年の逆打ちは

大変な御利益があるこ

と、この研修会を通して、

他県の事例を参考に、今後の活動にいかしたいと思いました。

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

空気調和・衛生設備・各種設備工事設計施工

明生管工 株式会社

鳥取市賀茂町4017番地
☎0857-28-6718

日立特約店

鳥取電業株式会社

代表取締役社長 松田 憲之

鳥取市龍栄町251-10
☎0857-22-4131
FAX0857-29-0680

総合建設業

山陰建設 株式会社

八頭郡八頭町宮谷263-11
☎0858-72-0121
FAX0858-72-2243

一般土木工事、建築工事
管・水運工事、造園工事

寺谷組 株式会社

八頭郡智頭町大字市瀬1478番地5
☎0858-75-0658
FAX0858-75-2715

衛生設備・住宅設備・下水処理設備
機械設備・消防設備
一般電気工事 鳥取県知事許可(第-2号)第6440号

創設 そうせつ

智頭町大字橋脚646-1
FAX専用☎75-0403 光電話:981-1199
E-mail:sousetsu@blue.ocn.ne.jp

総合建設業

松田組 株式会社

八頭郡八頭町万代寺93-1
☎0858-73-0350
FAX0858-73-0362

特殊詐欺被害防止研修会

巧妙化する特殊詐欺から
自分を守れ



県老連 企画委員長 木村 定雄

特殊詐欺被害防止研修会を7月10日、倉吉体育文化会館で開催しました。

最近では、全国的に詐欺被害が増加しており、本県内でも高齢者を狙った振り込め詐欺や、最近では手口を変えて巧妙化し、高齢者や若年者が高額

らない現状が続いてあります。

この研修会を機会に、詐欺の手口を理解し、高齢者の詐欺被害防止につながることを目的に開催いたしました。その内容は次のとおりです。

◆講演・寸劇
「特殊詐欺の現状と対処法について」

県警本部 生活安全企画課 課長 下坂皓洋氏
か特殊詐欺被害防止アドバイザー 堀場法之氏・徳永俊一氏

本研修会アンケート結果は次のとおりでした。
(研修会参加者数122人、回答数87人、回答率71%でした。)

主な記述は、「いろいろ

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

2019年 10月31日 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(健康な他人にケガをしない限りです。)

①対象 老人クラブ会員に限り、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。

保険期間	保険料	申込及び発給必須期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から15時	2019年7月1日～9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から15時	2020年1月1日～3月15日まで

②加入条件 申込者の年齢が75歳未満かつ1日の払込につき保険料1,000円以上、65歳未満の場合※15歳未満は20歳未満

③補償内容・給付タイプ 24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や火災・個人・学童持参品・持中品賠償等より追加したタイプも選択可能。

④タイプから1人1口選択してください。複数加入はできません。

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。(自分やケガをしない限りです。)

①対象 老人クラブ(後加入が条件となります) ②保険期間 1年単位 ③保険料 1人年額100円(最低引戻保険料3,000円) ④補償 支払最高額1億円

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 (保険料)

〒119-8402 東京都千代田区千代田7-10-14 2202号 電話 03-3597-8770
専用FAX 03-3597-8767 専用ダイヤル 03-3597-8770
ホームページ <http://www.nikkoren.or.jp/> Eメール info@nikkoren.or.jp
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 電話 03-3233-8788
Eメール info@nikkoren.or.jp

※この保険は、以下の場合に適用されません。
1. 老人クラブの役員
2. 老人クラブの職員
3. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
4. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
5. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
6. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
7. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
8. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
9. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任
10. 老人クラブの役員・職員が業務中の賠償責任

ろな事例が聞けて良かったです。現状を話していたとき、理解ができた。や、「不明な電話は絶対出ない。詐欺対応の電話があると聞き購入を控えたい。」などの記述をいただきました。ご協力ありがとうございました。

具体的な内容については、「メール(SNS)や「ハガキ」による素直な請求の手口を、寸劇を交えながらわかりやすく教えていただきました。オ

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

株式会社 谷口工務店
八頭郡智頭町南方 1128-21
☎0858-75-0254
℡0858-75-0286

青谷建設株式会社
鳥取県鳥取市賀露町 4123 番地
☎0857-28-1623

建設機械販売・修理・レンタル 有限会社 福田建機
◆本社(リース部) 鳥取市船木 126-2 ☎0857-53-3314
◆日南営業所 日野郡日南町南 17-1 ☎0859-82-1570
◆松島営業所 兵庫県美方郡新温泉町古市 480-2 ☎0796-83-1616
<http://fukutakenki.com/>

いわもと薬局
八頭郡八頭町坂田 350-7
☎0858-76-0200
℡0858-76-0220

株式会社 八田建設
鳥取県八頭郡八頭町南 371-1
☎0858-84-2816

谷川住建株式会社
住まいの建材・サッシ・ガラス
インテリア・水まわり設備
鳥取県八頭郡若桜町若桜 1288-5
TEL. 0858-82-1511
FAX. 0858-82-1513

伯耆町老連



『ハーバリウム』に挑戦!

伯耆町老連 女性委員長 松原 美沙子



8月28日、今年度の健康講座を開催し「ハーバリウム」づくりに挑戦しました。日南町にお住まいの松尾光栄先生を講師にお招きし、32名の参加者があり賑やかで、皆さんお話を楽しみながらの講座となりました。

先生指導の下、ドライ



きます。特殊な液体を入れ固め、ピンセットなどで形を整えます。蓋をしてリボンを結び完成です。

い詰め込まないで、空間を作るとスッキリして透明感があり、さわやかに見えます」とアドバイスを受け、最後にはステキ

また、新しい発見でした。

市町村老連活動報告

して被害が絶えず、電子マネーや銀行金など、ほとんど手口も増え、高齢者だけでなく若い年代の被害者も増えているようです。

自分は大丈夫と思っている人ほど、被害に遭いやすいという言葉を聞き、気をつけなければと危機感を持たれた方も多くおられたのではない

でしょうか。ご参加いただいた皆さんは所属連合会・単体老人クラブの活動の一環として、本研修会で習得した内容などをPR・啓発

していただき、架空請求詐欺などの被害防止に活用していただければ、企業担当として大変幸福に存じます。

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



田中組

 株式会社

 鳥取県岩美郡岩美町大字白地24-3

 TEL(0857)73-1581

 FAX(0857)73-1582

製材機械と木材加工機と刃物

横田機械 有限

鳥取市秋里 935-4
TEL・FAX 0857-23-5753

誰もがたくさんの飾りを作れたがりますが、先生からは「あまりいっぱい

た。先日、親戚の法事にお参りした際、お供え用のハーバリウムもあり感心しました。瓶の形や中に入れる装飾でいろいろなものが作れて、飾って置くだけで素敵だと思いました。

私も、ドライフラワーやドライフルーツなど、いろいろな材料を集めてテーマを決めて作ってみようと思えます。

倉吉市老連

趣味による「ふれあい」と「生きがい」

倉吉市老連
会長 中林 正樹



倉吉市老連では、昭和52年2月から、会員の趣味を通して、ふれあいと生きがいの場づくりを目的に、クラブ教室が設置されました。クラブ教室は、今年度

に新しく「健康麻雀教室」を加え6教室となり、その6クラブ教室の会員数も約150人となりました。各クラブ教室では、

指導者や会長、連世委員などを決め、各クラブ教室とも毎月2回、倉吉福祉センターで開催しています。

【歌謡教室】美しい声と素晴らしい歌唱力の指導者のもと、童謡・国歌・歌謡曲など、なかなか雰囲気の中で、社会

指導者や会長、連世委員などを決め、各クラブ教室とも毎月2回、倉吉福祉センターで開催しています。

【大正琴教室】熱心な指導者により、基礎となる課題や季節に沿った曲の練習を行っています。福祉施設への慰問は、昔懐かしい童謡や唱歌、昭和や平成の名曲などを演奏しています。

【踊り教室】指導者により、楽しく民謡、フォークダンス、ストレッチなどを練習しています。グループの輪を大切にしながら、新年会や介護施設との交流会を行っています。

【囲碁・将棋教室】60代から80代の幅広い会員が認知症予防・健康維持・親睦を目的に楽しく行っており、毎年3月に、倉吉市高齢者囲碁・将棋大会を開催しています。



【健康麻雀教室】「お金をかけない、お酒を飲まない、煙草を吸わない」をモットーに、初心者の方も始め、新たな出会いの中で楽しく行っており、1月に倉吉市健康麻雀親睦大会を開催する予定です。

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

(有)瀬戸商店
本社 八頭郡若桜町若桜 1122-1
☎0858-82-0580 FAX: 0858-82-0252
宿務部 鳥取市吉成 49-44 SKビル
☎0857-50-0882 FAX: 0857-50-0872

総合建設業
千代建設株式会社
八頭郡智頭町智頭 600 番地 2
TEL (0858) 75-1485
FAX (0858) 75-0273

一般区域貨物自動車運送事業
豊 郡 家 陸 運
八頭郡八頭町土部百井 138-8
☎0858-72-3119
FAX0858-72-1227

株式会社 **間乃工業**
土木工一式 水道工一式 定置工一式
舗装工一式 外構工一式 防 腐
解体工一式
〒680-0905 鳥取市賀瀬町4129
TEL・FAX(0857)30-7338

水道設備工事・修繕 太陽光発電
確かな仕事 安心な料金
八頭町・若桜町・鳥取市・若美町指定工事店
(有)ヤマテク
八頭町若家 559-29
☎72-3770 FAX72-3772

有限会社 **檀原設備**
八頭郡智頭町野原27番地
TEL(0858)78-0053
FAX(0858)78-0123

八頭町老連郡家支部

地域交流で楽しく
健康に会員増を八頭町老連郡家支部
副会長 岸田 哲夫

各老人クラブでの一番の問題点は、会員の減少ではないでしょうか。今や老人の占める割合は、増加の一途をたどっています。いろいろな研修会で必ず話に出る内容ですが、さて、対策はとられていますか、なかなか良い方法がないのが現状です。

郡家支部でも、会員が減少の状況をいかにくい止めるか、会員の増加を図るか、毎年のように理事会において検討されています。いろいろな問題と、いろいろな考えと、劇々年齢が上がったこと、年金支給年齢が上がったこと、老人会と同様なカフェ（サロ）、クラブが多くなり会員の分散化、会員になるご役職がくる。自分の思っているクラブではない、など、別に老人クラブに入らなくてもと思うよう

になり入会しないなど、いろいろな問題点があると思います。やはり、魅力ある老人クラブでない、勧誘は難しい。郡家支部では「八頭町連」「老つ連」「おけ」の広報紙を年2回発行し、各支部における会員の増減の特長ある老人クラブ会員の増加のための方策として、単位クラブの事業報告の簡素化、分かりや

すい魅力のある事業内容の掲載、会員のメッセージ、高齢者スポーツ大会におけるクラブ行事に若い専門学校の生徒との交流の場をつくるなど、「ロミ」で老人会の楽しさがアピールできます。地域における交流において、楽しく健康で会員の増加に期待しつつ頑張っています。

米子市老連

平均寿命と健康寿命の
延伸へ向けて
7レイル介護予防健康
ウォーク継続中!2025年に
米子市老連
会長 木村 定雄

は、「4人に1人が75歳以上」の後期高齢社会時代に突入すると予想されています。日本人の平均寿命は年々延び続けており、厚生労働省の資料による

と、男性が約81歳、女性が約87歳で、人生90年に手が届くようになっていきます。しかし一方で、日常生活に制限なく自立して過ごせる期間である「健康寿命」は平均寿命より、も短く、男性では約9年、

女性では約12年も短いことが報告されています。今後、平均寿命の延伸により、健康寿命との差が拡大すればするほど、医療費・介護給付費用などが増大し、社会福

祉・医療保障費などの消費負担が増大することになります。そこで、我々老人クラブが率先垂範して「7レイル・介護予防」などを事業運営に取り入れながら、みんなが実践して「健康寿命を1歳一延伸」することが重要課題だと、私は考えています。

米子市では伊木市長の下、市民の健康寿命の延伸施策が、本年度からスタートする「健康寿命を延ばそう」のPR・啓発



「健康寿命を1歳一延伸」することが重要課題だと、私は考えています。米子市では伊木市長の下、市民の健康寿命の延伸施策が、本年度からスタートする「健康寿命を延ばそう」のPR・啓発

に、市考く運は、これに先駆けて健康寿命の延伸活動の一環として、特に平成29年10月から「城下町観光と介護予防健康ウォーキング」を原則毎月1回、継続実施中です。本年度から新しく「7レイル(虚弱身体)

予防を加えて「城下町観光と7レイル・介護予防健康ウォーキング」改め、県老連企画「鳥取の町並みウォーキング」に会員25人が参加して研修のうえ、さらなる効果的な健康ウォーキング方法などを学習し、健康ウォーキングを実施しております。紙面を借用して、ご指導いただいたきました関係者に対してお礼申し上げます。

三朝町老連

「令和の時代」担う活動を

三朝町老連
会長 山本 邦彦(法名・邦道)

平成から「令和」へと新しい時代を迎えました。「薄く美しく和やかに、全ての国民が心を寄せ合う中で、文化が生まれ育ち、明日への希望とともに、それぞれの大き



な花を咲かせることができるといいたい」との願いが込められています。私たち老人クラブも、この「令和」に込められた願いの実現に向かって、一人ひとりが幸せを実感できる活動に取り組まなければなりません。

三朝町人口の約4割は高齢者であり、私たちが心るさと三朝町の原動力であるという自覚が重要であり、私たちが元気の源となすこと、

三朝町の中心を担う心豊かな世代を受け継いでいくことが、三朝町の発展に貢献する役割と捉えています。第一に健康寿命を延ばす活動、第二に仲間を楽しく活動、第三に仲間を元気づける活動、第四に地域社会に貢献する活動、第五に健康寿命を延ばす活動、第六に仲間を楽しく活動、第七に仲間を元気づける活動、第八に地域社会に貢献する活動、第九に健康寿命を延ばす活動、第十に仲間を楽しく活動、第十一に仲間を元気づける活動、第十二に地域社会に貢献する活動、第十三に健康寿命を延ばす活動、第十四に仲間を楽しく活動、第十五に仲間を元気づける活動、第十六に地域社会に貢献する活動、第十七に健康寿命を延ばす活動、第十八に仲間を楽しく活動、第十九に仲間を元気づける活動、第二十に地域社会に貢献する活動、第二十一に健康寿命を延ばす活動、第二十二に仲間を楽しく活動、第二十三に仲間を元気づける活動、第二十四に地域社会に貢献する活動、第二十五に健康寿命を延ばす活動、第二十六に仲間を楽しく活動、第二十七に仲間を元気づける活動、第二十八に地域社会に貢献する活動、第二十九に健康寿命を延ばす活動、第三十に仲間を楽しく活動、第三十一に仲間を元気づける活動、第三十二に地域社会に貢献する活動、第三十三に健康寿命を延ばす活動、第三十四に仲間を楽しく活動、第三十五に仲間を元気づける活動、第三十六に地域社会に貢献する活動、第三十七に健康寿命を延ばす活動、第三十八に仲間を楽しく活動、第三十九に仲間を元気づける活動、第四十に地域社会に貢献する活動、第四十一に健康寿命を延ばす活動、第四十二に仲間を楽しく活動、第四十三に仲間を元気づける活動、第四十四に地域社会に貢献する活動、第四十五に健康寿命を延ばす活動、第四十六に仲間を楽しく活動、第四十七に仲間を元気づける活動、第四十八に地域社会に貢献する活動、第四十九に健康寿命を延ばす活動、第五十に仲間を楽しく活動、第五十一に仲間を元気づける活動、第五十二に地域社会に貢献する活動、第五十三に健康寿命を延ばす活動、第五十四に仲間を楽しく活動、第五十五に仲間を元気づける活動、第五十六に地域社会に貢献する活動、第五十七に健康寿命を延ばす活動、第五十八に仲間を楽しく活動、第五十九に仲間を元気づける活動、第六十に地域社会に貢献する活動、第六十一に健康寿命を延ばす活動、第六十二に仲間を楽しく活動、第六十三に仲間を元気づける活動、第六十四に地域社会に貢献する活動、第六十五に健康寿命を延ばす活動、第六十六に仲間を楽しく活動、第六十七に仲間を元気づける活動、第六十八に地域社会に貢献する活動、第六十九に健康寿命を延ばす活動、第七十に仲間を楽しく活動、第七十一に仲間を元気づける活動、第七十二に地域社会に貢献する活動、第七十三に健康寿命を延ばす活動、第七十四に仲間を楽しく活動、第七十五に仲間を元気づける活動、第七十六に地域社会に貢献する活動、第七十七に健康寿命を延ばす活動、第七十八に仲間を楽しく活動、第七十九に仲間を元気づける活動、第八十に地域社会に貢献する活動、第八十一に健康寿命を延ばす活動、第八十二に仲間を楽しく活動、第八十三に仲間を元気づける活動、第八十四に地域社会に貢献する活動、第八十五に健康寿命を延ばす活動、第八十六に仲間を楽しく活動、第八十七に仲間を元気づける活動、第八十八に地域社会に貢献する活動、第八十九に健康寿命を延ばす活動、第九十に仲間を楽しく活動、第九十一に仲間を元気づける活動、第九十二に地域社会に貢献する活動、第九十三に健康寿命を延ばす活動、第九十四に仲間を楽しく活動、第九十五に仲間を元気づける活動、第九十六に地域社会に貢献する活動、第九十七に健康寿命を延ばす活動、第九十八に仲間を楽しく活動、第九十九に仲間を元気づける活動、第一百に地域社会に貢献する活動、第一百一回は若桜にお出で

て、地域社会に貢献できる活動を創造するため、各単位クラブの会長さんと話し合う機会をつくり、具体的な運動の方向・内容を決定し、会員の皆さんのご理解とご協力をいただいて進めたいと考えています。全ての人が「幸せの大きな花を咲かせる」ために…

若桜町老連

海と山とのつながり交流会

若桜町老連
会長 坂本 等

6月29日、若美町田後老人クラブ「翠和会」と交流会を行いました。翠和会は役員12名、若桜町も単位クラブ会長と女性委員で17名が参加しました。若美町大谷から船めぐり遊覧船「網代港から県道15号沿いの鴨ヶ磯展望台」城原展望台「田後港見学」浦富民宿で懇親会「海と大地の自然館見学」道の駅きなんせ若美の順で回りました。遊覧船から田後港までは畠山会長さん、監事の

船木さん、若美ガイドクラブの岸さんに案内していただき、懇親会から道の駅までは全員で対応していただきました。懇親会は自己紹介、ク

ク、鴨ヶ磯展望台で、明治

38年当時、日本海航でのロシア将校の遺体を港に運れ帰り、丁重に葬り供養。田後の椿谷に建立されている「露軍将校遺体漂着記念碑」「碑文石」が紹介され、田後住民の人類愛には感動しました。



介護予防に貯筋運動

豊浦町高クソ連

副会長 井上 耐子

豊浦町の高齢化率は、町報「マツウラ」(9月)によると36.6%。また私の住む以西地区では、以西小学校隣校に併う校舎の利活用について、基礎資料とするために、65歳以上の方を対象に、アンケート調査をしました。その結果、高齢化率は47%。超高齢化の地域です。高齢者の独居や2人暮らしはあたりまえの地域です。そのため我が町の高齢者クラブが掲げている声かけ運動や訪問活動は、とても大切な活動となっています。訪問する際には「手みやげを……」高齢者クラブではタオルを用意しています。

また、「調査の結果「体調がしたい」「健康相談所を聞いてほしい」との

で、町の臨時職員も、月2回ほど来られて介護予防体操をします。

豊浦で、振興協議会を立ち上げ、支援員をおいて「貯筋運動(筋力運動)」は週に1回、「町の保健室」は2カ月に1回開設され、地区外からの参加もあり賑わっています。貯筋運動にはアスレチックトレーナーの谷川西也さん(元プロ野球・ヤクルト、横浜のトレーナー)から実践しました。喜んでいただきました。



大山キャラボククラブ

迷走(模索)を続ける中で

大山キャラボククラブ
会長 清見 久夫

大山町では、3(百町)支部があり、それぞれの規約・予算・事業計画のもとに活動しています。

さらに、連合会本部が、本部規約・予算・事業計画をもとに、会員相互交流を図ることを目的として運営しています。支部組織は町村合併時の暫定的な形態が継続していると思われませんが、連合会と単位クラブとが密接な関係を保つための、適正な地域区分けを書いている。

ます。

私たちは、今、いくつかの課題を受けとめています。ひとつには、存在意義。老人クラブの「社会的な立ち位置」と果たすべき役割」と具体的な事業のあり方です。「老人クラブの(仮想的)役割って何なの?」「老人クラブって何をやるべきなの?」という素朴な疑問です。幅広い会員年齢層の多様な考えを、受けとめることの困難さがあります。

もうひとつの課題は、連合会本部や3支部と事務局(大山町社協)との連携・役割分担のあり方です。人的パワーの問題です。事務局担当規模の縮小に伴う役割の作業負担増、単位クラブ、支部、連合会に関わらず、運営に携わっていたたく人材(お世話役)探しの困難さもあります。もちろん、会員拡大策も必須です。老人クラブは、行政費

務である「高齢者福祉」を抱う主要な団体であると同時に、任意団体でもあります。そうした中で、「自分たちのことだから、自分たちでする」「ここへのシフトが強くなってきていることを感じています。

テーマである「私たちがいま力を入れようとする」とは、これらの課題を整理して、一定の合意と折り合いを経て次のステップを踏み出すことにあります。

いろいろな迷走しながらも、前述の「幅広い会員年齢層の多様な趣向」を受けとめ、「まず、これでもいいか」と考えながら進むしかないのが、とても書えていません。「高齢者の地域での居場所づくり」を忘れずに、活動していきたいと考えています。



143名大集合！ 初の健康づくり 研修会



～高齢者の健康づくり研修会～

倉吉の町並みウォーキング



11月1日に倉吉市で町並みウォーキングを開催しました。初めての研修会でしたが、143人と多くの方に参加いただきました。

秋晴れの中、倉吉市営体育センターを出発し白壁土蔵群周辺を1km・2km・3kmの班に分けて、ウォーキングクラブ未来さんの指導の下歩きました。途中中立ち寄りポイント

を数所所設け、ガイドをしながら1時間30分と限られた時間ではありましたが、「楽しかった」「またしたい」との声を多くいただきました。他の市町村の方々とも交流ができました。充実した研修会となりました。

スポンサーへのお礼
この会報は、ご協力のおかげです。高橋様、ご支援ありがとうございます。鳥取県老人クラブ連合会

新しい令和の時代が始まりました。今回「読みやすい」「分かりやすい」紙面を目指して、カラー化とページ増で紙面を刷新して、お届けするよういたしました。今年度の県老連の活動は従来の活動を充実していくとともに、初めて倉吉の地において11月に健康ウォーキングという事業に取り組みました。生活においても仲間づくりにおいても、ますます健康です。

来年からは各地を回り、新たな発見や新たな友達との交流でクラブの発展になればと思う次第です。今回より「株」ニチコミ様に編集協力をお願いし、紙面に広告を入れて経営面や企業のパフォーマンスも追加し、新しいニアライブになればとの思いもあります。新しい気持ちとともに災害や高齢化など会員や地域で支え合い発展してまいります。

(広報委員 北村 隆雄)

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

総合建設業
中央建設株式会社
〒680-1221 鳥取市河原町渡一木2-4-3
TEL: 0858-85-0811 FAX: 0858-85-2124
<https://chuok-k-tutori.com/>

電気設備工事・設計施工
南ウエーブ
鳥取県八頭郡八頭町茂田 131-1
☎0858-84-1620

医療法人 さとに田園クリニック
●有料老人ホーム ●訪問介護
●訪問看護・リハビリ ●通所リハビリ
●居宅介護支援事業所
鳥取市 聖に54-2 ☎30-1515

曹洞宗 法性山 善久寺
住職 森下 法顯
鳥取市新品治町 50
☎(0857) 26-6685

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

若桜柿坂医院
八頭郡若桜町若桜 296-1
☎0858-82-0076