



一般財団法人  
奈良県老人クラブ連合会  
〒634-0061 橿原市大久保町320-11  
発行人 中村秀雄  
TEL (0744)29-0166

だいちんじゅ  
大椿寿— 莊子よりの引用。八千歳を春とし、八千歳を秋とするという木で、長寿を祝う意味。  
(題字は 荒井知事の書)

仲間と集い、  
高齢者の元気な  
姿を示そう!

## 9月が高齢者保健福祉月間です 老人クラブ「老人の日・老人週間」

9月15日は わが国老人福祉の記念日(原点)です

- 《主 唱》 全国老人クラブ連合会 都道府県・指定都市老人クラブ連合会
- 《実施主体》 市町村老人クラブ連合会 単位老人クラブ
- 《実施運動期間》 9月15日「老人の日」から21日までの1週間
- 《実施内容》 「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を共通運動とし、これらの取り組みをとおして、高齢者の意欲と姿勢を地域社会に示すものとする



### 「全国三大運動」の推進

#### 1. 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践(栄養・運動・休養・喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等)
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催      ● 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成      ● 健康診断・歯(口腔)の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

#### 2. 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり(サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等)
- 日常生活の困りごと支援(電球交換、ゴミだし、物の移動、買い物等)
- 情報の伝達・提供(クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報)
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声かけ・友愛訪問・話し相手・行事等への参加の呼びかけ
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など



#### 3. 奉仕(ボランティア)活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」(9月20日)の取り組み
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域(子ども)見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など

五月三十一日の定時評議員会において任期満了に伴い理事・監事が選任され、また、評議員が補充選任されました。その後の臨時理事会で会長・副会長が選任されました。

**役員紹介 二十二名**

役職	氏名	市郡
(代表理事)	中村秀雄(新)	高市郡
(代表理事)	小高 亨(新)	大和郡山市
副会長	中村康雄(新)	香芝市
副会長	植田紘一(新)	橿原市
〃	黒飛文子(再)	女性部会長
〃	山下正彦(再)	葛城市
理事	吉田勝行(新)	河合町
〃	岡本太三(新)	大和高田市
〃	中田勝久(新)	天理市
〃	野口敏雄(新)	桜井市
〃	岡本紀彦(再)	五條市
〃	原田英之(再)	御所市
〃	末澤豊康(新)	生駒市
〃	吉田 靖(新)	宇陀市
〃	上浦俊明(新)	山辺郡
〃	廣津皓一(新)	生駒郡
〃	大橋明子(新)	磯城郡
〃	古谷昌三(新)	宇陀郡
〃	梶嶋忠男(新)	吉野郡
〃	福嶋昭代(再)	女性部会副部
〃	橋本順子(再)	女性部会副部
常務理事	川端英志(再)	県老連事務局
<b>退任された役員</b>		
会長	中西憲治	天理市
副会長	吉澤 宏	桜井市
監事	山岡繁之	吉野郡
理事	井上信一	大和高田市

**評議員紹介 二十名**

役職	氏名	町村
評議員	岡 嘉道	平群町
〃	谷口利広(新)	三郷町
〃	松井睦美(新)	安堵町
〃	丸谷延弘	川西町
〃	中村利典(新)	三宅町
〃	間井谷啓助(新)	曾爾村
〃	山本 稔	明日香村
〃	岡本光男	上牧町
〃	斧 英二(新)	王寺町
〃	藤井 誠	広陵町
〃	更谷定一郎	吉野町
〃	川北壽磨	下市町
〃	脇阪武男	黒滝村
〃	鶴岡壇定	天川村
〃	雪谷明良	野迫川村
〃	松實豊隆	十津川村
〃	山岡繁之(新)	下北山村
〃	大谷良心(新)	上北山村
〃	大浦勝司	川上村
〃	萬谷一彦	東吉野村
<b>退任された評議員</b>		
評議員	木村嘉男	斑鳩町
〃	辻 修	安堵町
〃	大橋明子	田原本町
〃	羽田隆二	御杖村
〃	吉田勝行	河合町
〃	梶嶋忠男	大淀町
〃	更谷昌美	上北山村

**会長就任挨拶**



会長 中村 秀雄

一般財団法人 奈良県老人クラブ連合会  
 まだまだ暑さ厳しい日が続きますが、奈良県老人クラブ連合会へご挨拶申し上げます。

この度、奈良県老人クラブ連合会会長に選任されました中村秀雄でございます。会員の皆様のご指導・ご協力を賜りながら県老連の発展に全力を尽くす所存でありますので、よろしくお願いいたします。

前任の中西会長におかれましては、平成二十六年の就任以来五周年間会長を務められ、昨年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会の奈良県開催や会員増強運動の推進など県老連の発展に尽力いただき、心より御礼申し上げます。

さて、近年少子高齢化が急激に進む中、今後更に認知症の高齢者や一人暮らしの高齢者が増加すると予想されています。また、これまで社会を支えてきた六十五歳以下の人口が減少するなか、元気な高齢者にも積極的に社会参加を促

す施策が進められています。奈良県のなかでも南部東部の過疎化の進行、平野部のかつて大阪のベッドタウンとして発展してきた地域のオールダウン化など、地域によって違った課題があります。しかし県内どの地域においても、高齢者が住み慣れた地域で心豊かに暮らせる地域づくりが大きな課題となり、また目標となっております。老人クラブの役割は益々重要になっていきます。

県老連としても社会情勢の変化にに応じて、魅力ある事業の展開や、市町村老人クラブの発展につながる事業を進めていきたいと考えています。

各市町村老人クラブ連合会では、会員のニーズに合わせて新しいサークルを立ち上げたり、行政や地元企業等と連携した事業を始めなど、様々に取り組まれています。これらの情報を県老連全体で共有し、地域の実情に合わせた取り組みを支援していくことも県老連の大きな役割だと考えています。

最後になりますが、新役員一致協力して県老連の発展に尽力して参りますので、皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のあいさつと致します。

### 県老連だより

#### 行事の実施とその概要

- 六月十三日～十四日(大阪市) 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(別掲)
- 六月二十一日(県社福総合センター) 県老連第四十二回理事會
- 六月二十六日(県社福総合センター) 県老連女性部会手芸講習會
- 七月三日(県社福総合センター) 県老連介護予防・健康づくりリーダー養成講座開講式(別掲4P)
- 七月十九日(県社福総合センター) 県老連女性部会常任委員会
- 七月三十一日(東京都) 全老連都道府県・政令指定都市老連事務局長會議
- 八月一日(県社福総合センター) 県老連健康マージャン大会(別掲11P)
- 八月九日(兵庫県) 近畿ブロック老人クラブ連絡協議會
- 八月二十七日(東京都) 全老連活動推進担当者研究セミナー
- 九月十日(奈良若草ゴルフ倶楽部) 県老連ゴルフ大会
- 九月十二日(県庁) 老人福祉功労者等表彰式
- 九月十九日(県社福総合センター) 県老連第四十二回理事會
- 九月二十日 全国一斉社会奉仕の日
- 九月二十五日(橿原公苑陸上競技場) 県老連老人ゲートボール大会



#### 今後の行事予定

- 十月一日 共同募金街頭募金活動
- 十月三日(橿原公苑第二体育館) 県老連高齢者の体力測定講習會
- 十月十五日(橿原総合運動公園) 県老連ベタンク大会
- 十月三十日(県社福総合センター) 県老連指導者研修會
- 十一月六日(橿原公苑陸上競技場) 県老連グラウンド・ゴルフ大会
- 十一月十一日(和歌山市)(要申込) 雑賀崎ハイキング(十月十三日メ)
- 十一月二十六日～二十七日(埼玉県) 第四十八回全国老人クラブ大会
- 十二月七日(香芝市) 第九回県老連ウォークラリー大会
- 十二月十二日～十三日(東京都) 全老連高齢者の健康づくり・生活支援セミナー
- 令和二年
- 一月二十九日～三十日(東京都) 全老連都道府県・指定都市老連代表者會議
- 二月十日(県社福総合センター) 県老連女性部会活動研修會
- 三月五日(県社福総合センター) 県老連第四十二回理事會
- 三月十七日(県社福総合センター) 県老連女性部会常任委員会

機関紙「大椿寿」は奈良県共同募金会の助成金を受けて発行しています。 県老連

### 令和元年度 近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

令和元年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、六月十三日～十四日の二日間、大阪市のアートホテル大阪ベイタワーにおいて大阪府老人クラブ連合会が担当で開催されました。近畿各府県市老連から二百五十九名(男性百四十四名・女性百十五名)が集われ、奈良県老連からは、中村会長はじめ二十三名(男性十六名・女性七名)が参加しました。



天理市長寿会連合会 橋本順子副会長 (県老連理事)

参加者は、4つの分科会に分かれて、活発な意見交換

【二日目】開会式のと、「5か年の会員増強運動と今後の方向」について全老連の河野敦子参事より「この5か年で会員増を果たした都道府県老連はなく、すべての県で会員が減少する結果となりましたがこれで終わるのではなく、引き続きこの取り組みをお願いします。あわせて、健康を保持・増進するフレイル(虚弱)予防活動や「地域支え合い」の取り組みなどの友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動の推進に取り組みしましょう」と基調報告がありました。その後



小高亨副会長 高亨副会長が座長を務めました。

【二日目】いきいきクラブ体操でスタート！続いて「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを、創ろう！いのち輝く未来社会」と題して、大阪市健康局医務監の國吉裕子医師の講演がありました。健康寿命をのぼす3つの柱として「運動」「食事」「社会参加」が大事であり、ねたきり予防のためにも、筋肉に力を入れたままゆっくりとした動作で行う「スロートレーニング」を心掛けるよう話されました。

最後に、全体會議で分科会の報告があり近老協大辻会長が講評をされました。次に、次回開催地の和歌山県老連赤阪会長の「ごあいさつと閉会の言葉があり、有意義な研修会は盛会に幕を閉じました。」



令和元年度  
**介護予防・健康づくり  
 リーダー養成講座**

令和元年七月三日、各市町村老連会長より推薦され、老人クラブ活動の中心として活躍を期待される精鋭三十八名が集い「介護予防・健康づくりリーダー養成講座」の開講式が行われました。

はじめに**県老連中村秀雄**会長より「私もかつて老連大学校を受講して、楽しい仲間が増えました。今



県老連中村会長



奈良県長寿・福祉人材確保対策課 北村課長

でもグループで集まります。各地域から参加されている皆さんの活躍を期待して「います」との激励の挨拶があり、続いて来賓の**奈良県福祉医療部長寿・北村由起子**課長より「これからさらに高齢化が進む中、高齢者が高齢者を支える時代になっています。その中でも、老人クラブの方々が大切な存在になっていきます。皆さまのご活躍に期待します」と激励の言葉をいただきました。

その後、**北村課長**より「奈良県高齢者福祉施策の概要」として講義があり、県としてのさまざまな高齢者に対する取り組みを紹介され、健康長寿の奈良県を目指し、また、高齢者が健康で生きがいを持って活躍を続けられ、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる奈良県にするためにも、老人クラブの皆さんの協力をお願いします」と話されました。



川端事務局長

引き続き、**川端英志事務局長**より、県老連の事業説明がありました。午後は、一人一位で「自己紹介」をしました。制限時間の中、精一杯のアピールをして下さり、地域の活動を話し始めるととまらなくなったり、他の方の話を聞いて感心したりと、有意義なひとときになりました。

全九日間の講座です。市町村を越えての語らいに何かプラスになることを得ていただきました。ものです。



**女性部会活動**

県老連女性部会長 **黒飛文子**



黒飛文子会長

毎年五月には全老連の女性代表者会議に出席して、会議の報告をしてきました。今年から全老連の事業が見直され、都道府県会長会議と統合され、五月の会議がなくなり、九月号で報告できなくなりました。女性の方が男性より会員数も多く、各種事業も女性が率先してリードしていることを思うと非常に残念です。

前置きがながくなりましたが、六月に開催した手芸講習会では、折り紙で作った保津川下りの小舟とつまみ細工(梅のブローチ&ストラップ)を作っていたいただきました。市町村老連にも広めたいと大変好評で、作品を友愛訪問やサロン等で活用されるようです。来年もどんな作品が生まれるのか



楽しみです。

七月の第二回女性部会常任委員会では、①地域支援事業参画に向けた取り組み②新たな「会員増強運動」の推進をテーマにグループ討議を行いました。事前アンケートをもとに三班に分かれて行いましたが、皆さん熱心に議論し、予定していた時間をついついオーバーしてしまいました。ほとんどの市町村で安否確認を実施していますが、女性会員がしっかりと取り組んでいるからこそと思います。他にもゴミ出し、軽作業、交流サロン、サークル活動等地域のニーズに合った取り組みを行政と連携しながら取り組んでいることが分りました。

入会を誘っても「老人クラブの魅力って何なの」とそっぽを向かれることもありませんが、そんなことに怯まず、行事やサークル、ボランティア活動に参加するように引っ張っていきましよう。自分に合った活動に巡り合えたら、「誘ってくれてありがとう、この年になって生きがいを見つけたら」ときっと喜ばれることでしょう。女性のやわらかいムードで会員増強につなげてください。女性部員貴女の出番です。頑張りましょう！

# 令和元年度 活動賞決定



市町村名	受賞団体	活動状況 (市町村老連からの推薦理由より引用)
<b>全国老人クラブ連合会会長表彰 (健康づくり活動)</b>		
桜井市	あさくらだい 朝倉台 せいしゅん 盛春クラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>会長・副会長・文化体育部長を中心に各種愛好会(サークル)を立ち上げ、定期的に会員間の交流を実施し、また、各種発表会に参加されたり、外部団体に慰問するなど、精力的な活動をされている。</li> <li>地域でも老人会未加入の高齢者の居場所づくりとなりまた、会員増にも繋がっている。</li> <li>30年度サークル活動 (延日数 238 日、延人数 4,306 人)</li> <li>グラウンドゴルフ・週 1 回試合形式の練習、会長杯の大会を設け参加者数を増やす。</li> <li>頭と体の体操教室・月 3 回実施、集会所に集まり先生の指導のもと実施。</li> </ul>
生駒市	いこまし 生駒市 ろうじん 老人クラブ れんごうかい 連合会	<p>30年度に、「みずほ福祉財団」の助成を受けることができ、地域型介護予防活動が実践できる「いこいこサポート」を養成し各地域に輩出した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「いこいこサポーター養成講座」を実施。</li> <li>実施回数：年間 5 日 対象者：会員及び一般高齢者 講座修了者数：70 名</li> <li>サポーターの活動概要：クラブでの教室やサロン活動に積極的に参加</li> <li>効果：サポーターのいるクラブでは、活動が盛り上がっている。</li> <li>単位クラブでは自らの手で、通いの場を作り、中でも「いきいき百歳体操」「地域サロン」が定着してきた。</li> </ul>
三郷町	ひがしきがおか 東信貴ヶ丘 ふくじゅかい 福寿会	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ラジオ体操」を、平成 27 年 10 月 1 日から自治会館広場に於いて開始。毎朝 6 時 30 分からの NHK ラジオ放送に合わせて活動している。365 日休まず開催。令和元年 5 月 1 日現在 3 年と 7 ヶ月毎日続けている。</li> <li>最高齢は 87 歳、最年少は小学 4 年、月末には皆勤賞を表彰している。</li> <li>終了後は、自由参加で散歩会を実施。</li> <li>1 日には、体操終了後、広場花壇の草抜きを実施。</li> <li>雨天時と極寒時には自治会館内で実施。</li> </ul>
<b>奈良県老人クラブ連合会会長表彰 (健康づくり活動)</b>		
橿原市	ひがしほうじょう 東坊城 じんわかい 神和会	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏休み早朝ラジオ体操</li> <li>子供と一緒に実施。最近子供が減ってきているので、自治会会員にも参加を呼びかけている。</li> <li>その他にカラオケ、踊りの会、懇親会、研修会等、いきいきと活動している。</li> <li>会の活動の様子がうかがわれる記事を市老連の活動広報誌にも多く投稿いただき貢献している。</li> </ul>
葛城市	かつらぎし 葛城市 ことぎせんごうかい 寿連合会 じよせいぶ 女性部	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりをテーマにした講演会や実技を本部支部連携のもと実施</li> <li>講師：喜多俊幸 参加者数：72 名</li> <li>市内幼稚園等を訪問</li> <li>手作りの遊び道具で園児とともに遊び、感謝されながらこちらも気持ちよく活動している。</li> <li>会長杯女性部グラウンドゴルフを開催。参加者数：131 名</li> <li>女性部独自でも毎年計画し実施。参加者数：130 名</li> <li>連合会の支部長会議でも、女性部の行事計画や結果報告を行っている。</li> </ul>
河合町	ひろせだい 広瀬台 けんじゅかい 健寿会	<ul style="list-style-type: none"> <li>「サークル活動」でコミュニケーションの向上、心の健康、認知症の予防をはかる。</li> <li>ゲートボール、軽体操クラブ(女性)、カラオケ、囲碁、健康マーじゃん、グラウンドゴルフは毎週 1 回開催。他に、ナツメロを歌う会、霜月会(俳句、川柳等)、手芸クラブは毎月 1 回開催している。(延日数：273 日 延参加者数：2,818 人)</li> </ul>
<b>奈良県老人クラブ連合会会長表彰 (ボランティア活動)</b>		
五條市	なみあたちく 南阿太地区 ろうじん 老人クラブ れんごうかい 連合会	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜街道の清掃</li> <li>広範囲(約 2km、両側に桜並木)の環境整備(ゴミ清掃等)の奉仕活動を、毎月第一土曜日に実施。</li> <li>清掃実施箇所県道五條・吉野線沿いで県立吉野川津風呂公園に指定されており、また芝崎奇岩はカヌーで有名な場所、吉野川に架かる橋を渡ると県道吉野公園線の通学路になっている。</li> <li>この取り組みのおかげで、月 1 回は会員と必ず会うので会員相互の繋がりが強くなり、地域住民にも喜んでいただいている。</li> </ul>

## 平成30年度 会員増強運動 結果報告

平成 26 年度から県老連全体で 1 万人の会員増を目指して取り組んでいる「会員増強運動」について、各老連から提出のあった報告書に基づき平成 30 年度（5 年目）の結果がまとまりましたので報告します。結果は、各老連の目標数（表中 A 欄）に対して 4,128 人の減となり、目標数との差はマイナス 5,700 人（-362.6%）と依然として減少傾向を示しています。これには、自然減・施設入所に加え後継者不足等により大きなクラブの解散が重なったことが要因と考えられます。

今年 3 月開催の理事会において、2019 年度から 2023 年度までの 5 年間、県老連全体で会員数の現状維持を目標に会員増強運動を継続することを決定しています。

市町村	平成 30 年度 結果						参 考	
	会員数	目標数 (A)	実 績 内 訳			目標数 との差 (A-D) (E)	4 年目の 実績数 (F)	5 年間の 実績数 (D+F)
			増加数 (B)	減少数 (C)	実績数 (B-C) (D)			
大和高田市	2,323	230	26	715	△ 689	△ 919	△ 566	△ 1,255
大和郡山市	5,084	321	62	287	△ 225	△ 546	△ 648	△ 873
天理市	5,319	24	103	211	△ 108	△ 132	△ 610	△ 718
橿原市	2,546	25		131	△ 131	△ 156	△ 673	△ 804
桜井市	3,947	67	76	321	△ 245	△ 312	△ 493	△ 738
五條市	1,605	80	44	96	△ 52	△ 132	△ 630	△ 682
御所市	1,634	51	9	94	△ 85	△ 136	△ 772	△ 857
生駒市	4,617	100	240	347	△ 107	△ 207	△ 611	△ 718
香芝市	3,575	48		222	△ 222	△ 270	△ 556	△ 778
葛城市	4,834	△ 8	138	362	△ 224	△ 216	△ 239	△ 463
宇陀市	3,798	20		157	△ 157	△ 177	△ 668	△ 825
山添村	898	6	31	491	△ 460	△ 466	△ 196	△ 656
平群町	2,155	52	102	107	△ 5	△ 57	△ 3	△ 8
三郷町	1,045	14	31	126	△ 95	△ 109	△ 179	△ 274
斑鳩町	1,328	54	41	107	△ 66	△ 120	△ 254	△ 320
安堵町	987	28		14	△ 14	△ 42	△ 22	△ 36
川西町	2,422	15	15	0	15	0	16	31
三宅町	1,184	44		182	△ 182	△ 226	△ 105	△ 287
田原本町	4,052	50		118	△ 118	△ 168	△ 47	△ 165
曾爾村	266	9		0	0	△ 9	△ 36	△ 36
御杖村	845	30	17	52	△ 35	△ 65	△ 139	△ 174
高取町	1,200	50		117	△ 117	△ 167	△ 188	△ 305
明日香村	1,052	8		209	△ 209	△ 217	△ 178	△ 387
上牧町	1,565	43	88	100	△ 12	△ 55	20	8
王寺町	1,792	36		57	△ 57	△ 93	△ 153	△ 210
広陵町	2,287	5		53	△ 53	△ 58	△ 120	△ 173
河合町	945	4	23	45	△ 22	△ 26	△ 227	△ 249
吉野町	961	36		223	△ 223	△ 259	△ 477	△ 700
大淀町	1,885	0		101	△ 101	△ 101	△ 314	△ 415
下市町	1,702	80		37	△ 37	△ 117	△ 325	△ 362
黒滝村	337	1		10	△ 10	△ 11	△ 16	△ 26
天川村	355	10		16	△ 16	△ 26	△ 74	△ 90
野迫川村	197	2		0	0	△ 2	△ 8	△ 8
十津川村	297	4	5	27	△ 22	△ 26	△ 112	△ 134
下北山村	192	10		20	△ 20	△ 30	△ 68	△ 88
上北山村	142	8		3	△ 3	△ 11	△ 23	△ 26
川上村	355	10	2	16	△ 14	△ 24	△ 116	△ 130
東吉野村	618	5		7	△ 7	△ 12	△ 79	△ 86
合 計	70,346	1,572			△ 4,128	△ 5,700	△ 9,889	△ 14,017

【注 1】 実績数が増加した場合は ■、維持した場合は ■、目標数を維持した場合は ■ で表示しています。

【注 2】 増加数が空欄となっているのは、増減数の内訳が不明で実績数のみ確認できた場合に、実績数のみを記載しています。

## 令和元年度「100万人会員増強運動 優良クラブ(老連)賞」受賞団体

### 《全国老人クラブ連合会 会長表彰》

受賞団体	鹿ノ台北桜美会		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	216人		平成25年会員数	44人	
5年間の会員増加数	35人	5年間増加数	172人	H30新規会員数	38人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行事の種類を2行事から8行事に増やし、自分に合った行事に参加できるようにした。</li> <li>・行事が楽しいものになるよう工夫し、友人等を誘いやすくした。</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当会の活動が刺激となって、校区内の他のクラブも会員増となっている。</li> <li>・校区内の連携が広がり、校区単位の企画も盛り上がっている。</li> </ul>	
受賞団体	緑ヶ丘長寿会(緑寿会)		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	133人		平成25年会員数	86人	
5年間の会員増加数	12人	5年間増加数	47人	H30新規会員数	14人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5つの愛好クラブをPRするとともに、連合会の42の愛好クラブを一覧表を添えて入会を勧めている。</li> <li>・講演会、作品展については自治会にも参加をオープンにしている。</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員増強運動に熱心な平群町連合会のなかでも、5年間で一番多く会員を増やしている。</li> </ul>	
受賞団体	川西町老人クラブ連合会結崎団地支部		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	383人		平成25年会員数	296人	
5年間の会員増加数	43人	5年間増加数	87人	H30新規会員数	43人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会報発行による活動情報の発信。</li> <li>・多彩なクラブ活動、友愛活動(サロン、訪問)の積極的な実施。</li> <li>・生活支援活動の充実</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問活動やサロン活動、生活支援活動に積極的に取り組み、他のクラブの模範となっている。</li> </ul>	

## 令和元年度「100万人会員増強運動 特別賞」受賞団体

### 《全国老人クラブ連合会 会長表彰》

受賞団体	矢田山町西長寿会		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	65人		平成25年会員数	52人	
5年間の会員増加数	8人	5年間増加数	13人	H30新規会員数	40人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月開催の役員会と会報の発行による情報の周知徹底</li> <li>・各種軽スポーツや文化活動サークルを行うとともに、自治会行事にも積極的に参加</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員増強運動に積極的に取り組み、着実に成果を上げてきた。</li> <li>・女性部長を中心に、地元サークルや近所づきあいを活用して入会勧誘を図り、効果を上げた。</li> </ul>	
受賞団体	檜台長寿会		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	163人		平成25年会員数	150人	
5年間の会員増加数	21人	5年間増加数	13人	H30新規会員数	29人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治会の総会時や地域の行事開催時に未加入者に声かけする。</li> <li>・関心のあるサークルに誘い、入会を働きかける。</li> <li>・未加入配偶者の加入を伴侶から働きかける。</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・H30年度前半に、会員一致協力して「会員勧誘キャンペーン」を展開し、目標を達成した。</li> <li>・新規加入者の60%が70歳以下で、会員の平均年齢が0.5歳若返った。</li> </ul>	
受賞団体	錦会		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	110人		平成25年会員数	69人	
5年間の会員増加数	7人	5年間増加数	41人	H30新規会員数	63人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員増強キャンペーンを実施。60歳以上の未加入者カードを作成し、勧誘。2回目は会長も同行し勧誘。</li> <li>・会員1名につき、新規加入者1名を目標設定</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他のクラブから見学に来られるなど、他のクラブの模範となる活動を行っている。</li> </ul>	
受賞団体	真美ヶ丘つばさ会		5年間の目標数	—人	
平成30年会員数	65人		平成25年会員数	20人	
5年間の会員増加数	11人	5年間増加数	45人	H30新規会員数	23人
主な運動の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主防災会、子ども会、サロン活動やお茶会、パークゴルフ等の活動を通じて地域とのつながりを広め、また、広報誌「つばさ会だより」等を通じて老人クラブ活動を周知し、「会員を増やしている。</li> </ul>		活動状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理せず自然体で会員を増やしており、また、入会者は喜んで活動を継続している。</li> <li>・自治会と良好な関係を築き、会員を増やしている。</li> </ul>	

# 令和元年度「会員増強運動推進賞」受賞団体

## 《奈良県老人クラブ連合会 会長表彰》

受賞団体	川西町老人クラブ連合会		5年間の目標数	73人	
平成30年会員数	2,422人		平成25年会員数	2,391人	
5年目会員増加数	15人	5年間増加数	31人	H30新規会員数	44人
主な運動の内容	各単位クラブにおいて、老人クラブ活動をPRし、勧誘。		受賞理由	継続的な会員による勧誘活動により、会員数を増加させている。	
受賞団体	曾爾村老人クラブ連合会		5年間の目標数	40人	
平成30年会員数	266人		平成25年会員数	302人	
5年目会員増加数	0人	5年間増加数	-36人	H30新規会員数	11人
主な運動の内容	各支部長による地道な勧誘活動。		受賞理由	役員による地道な勧誘活動により、会員数を維持している。	
受賞団体	野迫川村老人クラブ連合会		5年間の目標数	40人	
平成30年会員数	197人		平成25年会員数	58人	
5年目会員増加数	0人	5年間増加数	139人	H30新規会員数	0人
主な運動の内容	役員による地道な勧誘活動。		受賞理由	役員による地道な勧誘活動により、会員数を維持している。	
受賞団体	井戸野町 第二福寿会		5年間の目標数	36人	
平成30年会員数	44人		平成25年会員数	31人	
5年目会員増加数	6人	5年間増加数	13人	H30新規会員数	19人
主な運動の内容	域内児童の登下校時の見守り、地域の行事に参加するなど、地域とのつながりを大切にしながら、勧誘活動をしている。		受賞理由	地域とのつながりを大切にした取り組みが、会員を増加させている。	
受賞団体	地黄三和会		5年間の目標数	50人	
平成30年会員数	50人		平成25年会員数	40人	
5年目会員増加数	10人	5年間増加数	10人	H30新規会員数	14人
主な運動の内容	体操教室や趣味を生かしたクラブ活動が活発。 広報誌で、クラブの活動を分かりやすく紹介。		受賞理由	体操教室等の新しい活動を広げたことが、会員を増加させている。	
受賞団体	朝倉台盛春クラブ		5年間の目標数	22人	
平成30年会員数	180人		平成25年会員数	173人	
5年目会員増加数	7人	5年間増加数	7人	H30新規会員数	14人
主な運動の内容	会員募集チラシを地域の全戸に配布。 魅力あるサークルを増やし、サークル会員に友人・知人への勧誘を依頼。 役員以外に各サークルにサブリーダー設置		受賞理由	活発なサークル活動が、若い人の入会に繋がっている。 役員等の体制を充実させることにより、無理なく、クラブ活動や加入勧誘の活動ができています。	
受賞団体	岡老人クラブ天寿会		5年間の目標数	60人	
平成30年会員数	55人		平成25年会員数	53人	
5年目会員増加数	1人	5年間増加数	2人	H30新規会員数	6人
主な運動の内容	兼業の農家の多い地域で、女性部が中心になり近所の農家に加入を勧誘。 市老連事業に積極的に参加。		受賞理由	積極的な勧誘活動により、適正規模を維持している。	
受賞団体	岡老人クラブ宝寿会		5年間の目標数	60人	
平成30年会員数	62人		平成25年会員数	53人	
5年目会員増加数	4人	5年間増加数	9人	H30新規会員数	8人
主な運動の内容	地区担当役員、会員が、シルバー等で働いている若い世代と個別に面談し、入会勧誘。		受賞理由	積極的な勧誘活動により、適正規模を維持している。	
受賞団体	岡老人クラブ福寿会		5年間の目標数	60人	
平成30年会員数	56人		平成25年会員数	51人	
5年目会員増加数	1人	5年間増加数	5人	H30新規会員数	3人
主な運動の内容	活発な女性部役員により、加入勧誘活動を展開。		受賞理由	積極的な勧誘活動により、適正規模を維持している。	
受賞団体	葛城市寿連合会南今市第1支部		5年間の目標数	58人	
平成30年会員数	58人		平成25年会員数	56人	
5年目会員増加数	7人	5年間増加数	2人	H30新規会員数	8人
主な運動の内容	百歳体操、出張カラオケ等新たな施策を展開。 新旧役員が、60歳以上の家庭を訪問し、加入勧誘。 区長等地元役員との連携強化。		受賞理由	魅力的な新規事業を展開し、会員を増加させている。	
受賞団体	光ヶ丘長寿会(新光会)		5年間の目標数	5人	
平成30年会員数	45人		平成25年会員数	42人	
5年目会員増加数	4人	5年間増加数	3人	H30新規会員数	8人
主な運動の内容	H30年度長寿会連合会の「会員増強キャンペーン」に呼応し、ポスター作成。 会員で対象世帯マップを作成し、チラシポスティング、戸別訪問を実施。 自由に参加できる「ふれあい健康ウォーク」を月1回実施。		受賞理由	H30年度会員増強キャンペーンを展開し、会員を増加させている。	

受賞団体	初香台長寿会		5年間の目標数	16人	
平成30年会員数	145人		平成25年会員数	141人	
5年目会員増加数	16人	5年間増加数	4人	H30新規会員数	25人
主な運動の内容	・役員が、入会案内や愛好クラブの活動資料を活用し、主に以下の者を勧誘(地域活動に参加している若い人、夫婦単独会員の配偶者)		受賞理由	・H30年度会員増強キャンペーンを展開し、新規会員を大きく増加させている。	
受賞団体	御陵苑長寿会(陵寿会)		5年間の目標数	4人	
平成30年会員数	56人		平成25年会員数	46人	
5年目会員増加数	4人	5年間増加数	10人	H30新規会員数	5人
主な運動の内容	・H30年度長寿会連合会の呼びかけに応じ「会員増強キャンペーン」を展開。		受賞理由	・よく「まとまった活動を展開し、毎年安定的に新規会員を入会させている。	
受賞団体	西宮長寿会		5年間の目標数	30人	
平成30年会員数	112人		平成25年会員数	100人	
5年目会員増加数	2人	5年間増加数	12人	H30新規会員数	8人
主な運動の内容	・会員全員で会員増強運動に取り組んでいる。 ・地区の清掃奉仕や祭りに参加するなど、地元とのつながりを大事にしている。		受賞理由	・直近の4年間継続して会員増を達成している。	
受賞団体	いわせが丘和み会		5年間の目標数	5人	
平成30年会員数	64人		平成25年会員数	0人	
5年目会員増加数	3人	5年間増加数	64人	H30新規会員数	5人
主な運動の内容	・活動状況を自治会会員にも広報するとともに、自治会活動の機会に加入勧誘した。		受賞理由	・過去5年間で、H27年度のみ会員増減なしであったが、それ以外の4年間はいずれも貴員数を増加させている。	
受賞団体	信貴緑ヶ丘友交会		5年間の目標数	5人	
平成30年会員数	32人		平成25年会員数	36人	
5年目会員増加数	5人	5年間増加数	-4人	H30新規会員数	7人
主な運動の内容	・入会すると町連合会主催のサークル活動等に参加できることをPR。 ・外出の機会の少ない方に交流を呼びかけ。		受賞理由	・会員全員で運動に取り組んでおり、各種行事にも熱心に参加している。	
受賞団体	茶垣内寿クラブ		5年間の目標数	3人	
平成30年会員数	33人		平成25年会員数	26人	
5年目会員増加数	1人	5年間増加数	7人	H30新規会員数	3人
主な運動の内容	・自治会との合同行事を開催など自治会との連携を強化。		受賞理由	・自治会と良好な関係を築くことができ、新規会員加入につながっている。	
受賞団体	三井老人クラブ		5年間の目標数	5人	
平成30年会員数	54人		平成25年会員数	33人	
5年目会員増加数	0人	5年間増加数	21人	H30新規会員数	24人
主な運動の内容	・地元自治会、福祉団体、女性団体の行事等で老人クラブをPR。 ・女性部長も「会員増強計画」に積極的に参加。		受賞理由	・過去5年間で会員10人以上の増加が2年度あり、かつ減少した年度はない。	
受賞団体	第二万年青会		5年間の目標数	1人	
平成30年会員数	11人		平成25年会員数	8人	
5年目会員増加数	1人	5年間増加数	3人	H30新規会員数	6人
主な運動の内容	・週1回ウオーキングやラジオ体操を行い、その機会に加入を勧誘。		受賞理由	・クラブ消滅の危機を乗り越え、小規模ながら会員数を増加させている。	
受賞団体	三代川勇遊会		5年間の目標数	3人	
平成30年会員数	40人		平成25年会員数	23人	
5年目会員増加数	-1人	5年間増加数	17人	H30新規会員数	18人
主な運動の内容	・旅行、教養教室、スポーツ体験等魅力ある行事の開催し、老人クラブをPR。		受賞理由	・過去5年間で、H30年度は会員1名減となったものの、それ以外の4年間は会員を増加させている。	
受賞団体	五丁町さくら会		5年間の目標数	1人	
平成30年会員数	40人		平成25年会員数	40人	
5年目会員増加数	5人	5年間増加数	0人	H30新規会員数	12人
主な運動の内容	・地区委員、女性部、軽スポーツ担当者を中心として加入勧誘実施		受賞理由	・この2年間連続して会員数を増加させ、特にH30年度は新規会員を12名加入させている。	
受賞団体	稲葉車瀬瑞穂会		5年間の目標数	11人	
平成30年会員数	83人		平成25年会員数	72人	
5年目会員増加数	-1人	5年間増加数	11人	H30新規会員数	19人
主な運動の内容	・会員増につながる魅力ある行事(交流の場、健康づくり、地域貢献、広報誌発行)等開催。		受賞理由	・過去5年間において、H30年度は1名減であったが、それ以外の4年間は会員を増加ないし維持している。	
受賞団体	柿の里クラブ		5年間の目標数	一人	
平成30年会員数	126人		平成25年会員数	95人	
5年目会員増加数	3人	5年間増加数	31人	H30新規会員数	3人
主な運動の内容	・サロン活動(男性だけのサロンもある)をはじめ、活動を活発にし、人々の交流を盛んにした。		受賞理由	・過去5年間において、H29年度は増減なしであったが、それ以外の4年間は会員を増加させている。	

# 第9回 県老連健康ウォークラリー大会ご案内

申込締切り  
11月11日(月)

大会スローガン **歩いてつくろう、百歳元気!**



令和元年度は「香芝市」にて下記の要領で開催します。

主催	(一財) 奈良県老人クラブ連合会
主管	香芝市老人クラブ連合会
開催日	令和元年12月7日(土)(小雨決行・荒天中止) 午前9:30~ 〔開催の中止…当日午前7時直前のNHKテレビ天気予報で奈良県北部の降水確率が70%以上の時及び警報が発令されたときは中止とする。〕※中止となった場合、開催日の振替えはしません。
集合・解散場所	香芝市役所南東の今池親水公園
募集チーム数	総数60チームとする 各市町村老連2チーム以内(それ以上は応相談)(香芝市老連は除く) 一般高齢者チーム… 若干数 チーム構成…………… 4人で1チームの構成(できれば男女混成でお願いします)
参加費	会員チーム 2,000円/1チーム ・ 一般高齢者チーム 3,000円/1チーム
応募方法	会員チーム…………… 各市町村老連より所定の用紙で県老連に申し込むこと 一般高齢者チーム… 往復はがきにチーム名・4人の住所・氏名・年齢・性別・TEL・リーダー名を記入し県老連に申し込むこと
申込み先	〒634-0061 奈良県橿原市大久保町320-11 奈良県社会福祉総合センター 4F 一般財団法人 奈良県老人クラブ連合会 健康ウォークラリー大会 宛

## 平成30年度 決算(正味財産増減計算書内訳表) 平成30年4月1日から平成31年 3月31日まで

(単位:円)

科目	継続事業会計(事業費)	その他会計(事業費)	法人会計(管理費)	合計	科目	継続事業会計(事業費)	その他会計(事業費)	法人会計(管理費)	合計
I 一般正味財産増減の部					(2) 経常費用				
1. 経常増減の部					事業費・管理費(法人)	25,928,778	0	2,585,185	28,513,963
(1) 経常収益					給料手当	8,217,778	0	567,308	8,785,086
基本財産運用益	0	0	25,102	25,102	退職給付費用	398,763	0	44,307	443,070
基本財産受取利息	0	0	25,102	25,102	福利厚生費	1,708,858	0	189,873	1,898,731
受取会費	0	0	7,447,400	7,447,400	会議費	630,389	0	91,742	722,131
老人クラブ会員受取会費	0	0	7,447,400	7,447,400	旅費交通費	5,845,675	0	44,528	5,890,203
受取補助金等	6,842,000	0	0	6,842,000	通信運搬費	523,393	0	806	524,199
奈良県受取補助金	6,842,000	0	0	6,842,000	手数料	16,650	0	5,948	22,598
受取受託料	80,000	0	0	80,000	消耗品費	666,230	0	1,189	667,419
県社協受取受託金	80,000	0	0	80,000	修繕費	28,586	0	3,176	31,762
受取配分金	500,000	0	0	500,000	印刷製本費	2,403,216	0	200	2,403,416
共同募金受取配分金	500,000	0	0	500,000	燃料費	26,240	0	0	26,240
雑収益	1,237,000	0	2,207,734	3,444,734	光熱水料費	86,767	0	9,640	96,407
広告料	1,200,000	0	2,080,900	3,280,900	事務所賃借料	367,586	0	40,842	408,428
雑収益	37,000	0	126,834	163,834	使用料・賃借料	1,563,301	0	16,573	1,579,874
受取拠金	0	0	9,000	9,000	リース料	303,332	0	940	304,272
会員章拠金収益	0	0	9,000	9,000	保険料	67,875	0	6,235	74,110
受取負担金	6,585,500	0	21,000	6,606,500	諸謝金	694,279	0	0	694,279
各種大会参加負担金	5,950,500	0	0	5,950,500	賃金	1,976,160	0	0	1,976,160
スポーツ大会参加費	543,500	0	21,000	564,500	租税公課	23,040	0	14,410	37,450
ニューリーダー養成講座受講費	91,500	0	0	91,500	支払負担金	58,000	0	763,000	821,000
経常収益計	15,244,500	0	9,710,236	24,954,736	支払委託金	290,000	0	780,840	1,070,840
					新聞図書費	32,660	0	3,628	36,288
					経常費用計	25,928,778	0	2,585,185	28,513,963
					評価損益等調整前当期経常増減額	-10,684,278	0	7,125,051	-3,559,227
					評価損益等計	0	0	0	0
					当期経常増減額	-10,684,278	0	7,125,051	-3,559,227
					2. 経常外増減の部				
					(1) 経常外収益				
					経常外収益計	0	0	0	0
					(2) 経常外費用				
					経常外費用計	0	0	0	0
					当期経常外増減額	0	0	0	0
					当期一般正味財産増減額	-10,684,278	0	7,125,051	-3,559,227
					一般正味財産期首残高	12,831,137	-1,704,923	43,051,287	54,177,501
					一般正味財産期末残高	2,146,859	-1,704,923	50,176,338	50,618,274
					II 指定正味財産増減の部				
					当期指定正味財産増減額	0	0	0	0
					指定正味財産期首残高	0	0	0	0
					指定正味財産期末残高	0	0	0	0
					III 正味財産期末残高	2,146,859	-1,704,923	50,176,338	50,618,274

- 継続事業会計
- 老人クラブ等活動推進員設置事業
  - 健康づくりニューリーダー養成事業
  - 健康ウォーキング事業
  - なたきりレク運動普及事業
  - 「高齢者の体力測定」普及・啓発事業
  - 老人クラブ指導者研修事業
  - 「友愛活動員」養成事業
  - 高齢者のスポーツ文化交流大会事業
  - 老人クラブ広報活動促進事業
  - 老人福祉功労者等式典
  - 各種大会参加事業
  - 女性部会活動促進事業
  - 共通事業費(事務費・職員費)

- 法人会計
- 評議員会・役員会・諸会議費
  - 共通管理費(事務費・職員費)
  - 全老連・近老協・県社協・県人推協会費負担金



第10回  
**健康マージャン大会**

今年で十回を迎える県老連健康マージャン大会は、八月一日県社会福祉総合センターで開催され、今年は百十一名の方が参加されました。そのうち女性参加者は十人。会員以外の方も三割強の参加です。健康マージャンの人気の高さがうかがえます。



黒飛副会長

開会式では、県老連黒飛副会長から「暑い中、こんなにた



石垣理事長

くさん参加をしていただきありがとうございます。女性の方も多数ご参加いただき嬉しいです。「賭けない」「飲まない」「吸わない」健康的に楽しく最後まで頑張りましょ」と激励がありました。引き続き、NPO法

人奈良県健康麻雀協会石垣理事長より競



3位 優勝 準優勝  
おめでとうございます

成績表

順位	氏名	総合得点
1	稲内 豊喜	228,600
2	河野豊三郎	224,100
3	筒井 修	213,300
4	渡本 詔司	194,600
5	野々口 隆	188,100
6	藤井 恒士	183,300
7	川相 宣康	166,100
8	畑 八寿雄	165,600
9	松島 幸一	165,600
10	広岡 明	159,200



でも麻雀の醍醐味は十分味わえます。次はあなたの出番ですよ！

いっばいに並べられた二十九卓のマージャン卓では「開始」の合図で「待つてました」と一斉に始まりました。健康マージャンとは、お金をかけず、お酒も飲まず、煙草も吸わず頭と指の運動をしながら「健康麻雀マナー十か条」を守り、仲間と楽しい時間を過ごす健康的なマージャンです。試合は一回五分制限の四回戦で、上位三賞のほか、たくさんのお楽しみもありま



私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

絶景の湯処  
紀州温泉 雑賀の湯 「ハナフリ」  
館内リニューアルオープン 2019年2月に 絶景露天風呂完成  
15名様以上で楽々送迎



- 1泊2食プラン 10,000円
- 1泊3食プラン 11,000円
- 1泊4食プラン 12,000円



■宿泊 海と風と夕日と ふたごじまそう

※表記旅行代金は税別・サービス料込の価格です。別途消費税、及び入湯税(150円)が必要になります。  
 ※出発場所により有料道路代金が別途必要になる場合があります。(回送時の有料道路代も必要になります。)  
 ※表記旅行代金には保険代が含まれておりません。別途、旅行傷害保険代が必要になります。  
 ※出発日は平日に限ります。休前日または一部日程の出発の場合は料金がアップしますのでご相談下さい。



奈良県知事登録57号  
株式会社サンキュー観光

〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地  
TEL 0745-62-2659 FAX 0745-63-1719  
国内旅行業務取扱管理者 中島 昭人



高齢者が健やかでイキイキと暮らし続ける健康寿命日本一の奈良県を目指して、高齢者のスポーツ活動及び文化活動の推進強化を図るため、高齢者のスポーツ・文化活動の「励み」「発表の場」となる「ならシニア元氣フェスタ」が開催されました。二十五年度から始まった大会も今年で七回目となり、令和となった今年も、スポーツ十九種目、文化三種目の合計二十二種目が県内十箇所の会場で約二千六百二十八名の高齢者が競技を楽しみました。交流大会の上位入賞者は、全国健康福祉祭わかやま大会に奈良県代表として参加されます。奈良県選手団の活躍をご期待ください。

令和元年度 **ならシニア元氣フェスタ** 競技結果  
スポーツ文化交流大会 令和元年度5月11日・12日

競技種目	種目区分	優勝
グラウンド・ゴルフ	Aグループ	金 森 静 子
	Bグループ	佐 藤 ヨシ子
	Cグループ	今 本 泰 啓
ゲートボール		賀 名 生 チーム
ペタンク	トリプルス	葛 城 B チーム
	ダブルス	檀 原 A チーム
健康マージャン		檜 原 馨

競技種目	種目区分	優勝
将 棋	S 級	大 野 良 雄
	A 級	浅 野 義 雄
	B 級	中 村 保 彦
	C 級	葛 井 康 之
囲 碁	選手権戦	椿 本 素 久
	段級位戦A	森 義 勝
	段級位戦B	小 西 治 徳
	段級位戦C	三 井 義 行
	段級位戦D	勝 井 健 児

「すこやか・なら」は、奈良県社会福祉協議会すこやか長寿センターが発行しています。

**ならコープ**  
選べる5つのコース

必要な日(4日間・5日間)、必要な週だけでもご利用いただけます。(1週間からご利用OK)

# 夕食宅配

4日間コースも大好評!

広告

メイン  
たっぷりおかずコース

彩葉御膳コース

おかず小コース

お弁当コース

人気No.1  
おかずコース

健康に気づかう方、食べやすい  
お食事をお探しの方に

コース・価格について詳しくはお問い合わせください。  
価格表をお渡しし、詳しくご説明させていただきます。  
※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。

やわらか普通食  
**やわらか食**  
健康を気づかうシニア世代に

1食あたり  
本体価格 **505円**から  
(税込価格 545円)

きざみ食・ムース食  
**介護食**  
かむ力、飲みごむ力の弱い方に

1食あたり  
本体価格 **570円**から  
(税込価格 615円)

カロリー調整食・たんぱく調整食  
**健康管理食**  
糖尿病や腎臓病の方に

1食あたり  
本体価格 **655円**から  
(税込価格 707円)

1食あたり  
本体価格 **700円**から  
(税込価格 756円)

ご利用される世帯の方は、ならコープへの加入が必要です。組合員でない方は、この機会にご加入ください。出資金10,000円以上が必要です。なお、脱退される際に出資金はお返しいたします。5口からの出資にご協力お願いいたします。

市民生活協同組合ならコープ  
ならコープ  
コールセンター (通話料無料) **0120-577-039**

携帯電話・IP電話からの場合は0743-68-3100まで 受付時間:月～金 あさ8時30分～よる9時まで(土曜日はよる6時まで)  
ならコープではコールセンターでお受けするお電話について、組合員様からのご意見を正確に聞き取るため、通話内容を録音させていただきます。  
ご意見はサービス向上のためにのみ利用いたします。あらかじめご了承ください。(携帯電話・IP電話からの場合、通話料はおお客様ご負担となります。)

ホームページからもお問い合わせできます。

ならコープ 夕食宅配

検索

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

振り込め詐欺などの特殊詐欺		
令和元年 6 月中の被害件数 10 件 (前年同月比 +1 件) 令和元年 6 月末 53 件 (前年比-14 件) 被害額 約 5,660 万円		
	傾向と主な手口	被害にあわないために
オレオレ詐欺	<p>○息子や孫を名乗り「風邪引いた」「電話番号が変わった」と電話をかけ、「会社のお金を使い込んだ」と言って現金を振り込ませる。</p> <p>○犯人は「オレオレ」と言わず、息子等の名前を名乗る場合もあるので要注意！</p>	<p>◇ 事実を確認しよう！！</p> <p>○支払う前に、元々知っている息子等の電話番号にかけ直して確認を！</p> <p><b>電話口 お金の話 それは詐欺</b> <b>電話を一旦切って 自分で確認しよう</b></p>
還付金等詐欺	<p>○市町村などの職員を名乗る者が「『医療費』『保険料』の還付金(払い戻し)がある」などとウソを言って、銀行やスーパーの現金自動預払機(ATM)の操作を指示して巧妙に口座に振り込ませお金をだまし取る。</p> <p>○相手に指示されるままにATMを操作するので、お金を振り込んだことに気づかないことが多い。</p>	<p>◇ 事実を確認しよう！！</p> <p>○すぐ言いなりにならず、まず家族や市役所、警察など電話をして事実を確認する。</p> <p>○ATMを操作してお金を受け取ることはできません。</p> <p><b>電話口 ATMへ行けば 詐欺</b></p>

「電話番号が変わった」「カード預かります」「先に保証金を払え」という電話は詐欺

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

**家庭のコンセントで充電**  
電気ので動きますので、走行音が静かで排気ガスも出ません。

**歩行者と同じ交通ルール**  
歩道を通る、右側通行など、交通法上では歩行者と同じ扱いです。

**最高速度時速6km**  
歩くより少し早いスピードで移動できます。

「もっと自由に外出したい」とお考えの方、  
電動車いすスズキセニアカーのある生活を始めてみませんか？  
お買い物や、お散歩にも  
気軽に行けるのでとっても便利。  
さっとあなたの笑顔も増えるはず。

**毎日を笑顔で  
過ごしたい。**



**ET40**

本体価格  
**368,000円**



**お試し運転しませんか？**  
ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。  
お気軽にスタッフにお尋ねください。

◎スズキセニアカーには、消費税がかかりません。  
本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきましても消費税はかかりません。

◎セニアカーは道路交通法上、歩行者として扱われます。歩行者としての交通ルールやマナーを守って安全運転を心がけてください。

**(株)スズキ自販奈良 電動車いす課**

☎0744-33-5871 FAX0744-33-4900

〒636-0223 奈良県磯城郡田原本町鍵68-1 定休日/毎週水曜日 営業時間/10:00~18:30

セニアカー購入後「運転経歴証明書」をご提示いただいたお客様には特典があります。詳しくは担当 富本・継山まで。



# 熱中症に気をつけよう!!



## 症状

- ①めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん、こむら返り
- ③体のだるさや吐き気
- ④拭いても拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚を触るととても熱い、赤く乾いている
- ⑥呼びかけに反応しない、おかしい返答をする、まっすぐに歩けない
- ⑦水分補給ができない



まだまだ、暑いです。  
用心用心!!

## 対策

- ①気温や湿度を測って、危険度を知ろう
- ②室内を冷房や扇風機、除湿器などで涼しくしよう
- ③入浴前後や寝るとき、のどが渇く前に、水分を計画的にとろう
- ④おでかけは、水分や休憩を充分とって体を守りましょう
- ⑤周りの人が気にかけてよう



ここが重要!

## 応急処置のポイント

- 1.涼しい場所へ移動しましょう
- 2.衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- 3.水分と塩分がとれる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう  
(意識がない場合、水分が飲めない場合は、むりやり口から飲ませることはやめましょう)

もし熱中症かなと思ったら  
すぐに医療機関に相談!

または  
救急車を呼びましょう!

日本気象協会ホームページより抜粋

### 【販売期間】

2019年9月1日(日)~12月29日(日)

※毎週月曜日・火曜日は定休日です

### 宿泊プラン

#### 『古都奈良万葉ロマンの宴』

お1人様1泊2食 9,000円~

※1室あたりの人数、利用日により料金が異なります。  
※各種サービス内容、ご宿泊プランの詳細は、当宿にお問い合わせください。

### 日帰りプラン(入館料・食事代込み)

#### 『平群華遊膳コース』

お1人様 5,500円

#### 『こぎくの里コース』

お1人様 3,800円

日帰りコース

2名様以上  
要予約

(4日前まで)

●ご宿泊はご利用の6か月前の初日から、また、日帰りは3か月前の初日からお電話等でご予約いただけます。●表示価格には消費税が含まれています。また、宿泊料金には入湯税(150円)が含まれています。●当宿の温泉は源泉に加水、加温しています。また、レジオネラ菌の発生を防ぐなど、安心してご入浴いただけるよう循環ろ過しているとともに、塩素系薬剤を注入し衛生管理に努めています。●掲載の写真・イラストはイメージです。●飲酒後の運転はご遠慮ください。●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。●入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態での利用をお願い申し上げます。●仕入等の都合により、料理内容及び器が変更になる場合がございます。●掲載のプランについては、税率改定前後でプラン内容の変更はございません。なお、10月以降は2%値下げしております。

皆様のご要望におこたえて  
2019年4月 露天風呂オープン!



●奈良県老人クラブ連合会カードご呈示で  
1泊2食以上の宿泊プランお1人様ご1泊につき  
500円割引!! (同伴者3名様まで)  
※割引には条件があります。詳細は当宿にお問い合わせください

●「大椿寿」を見た!とご予約時にお申し出ください  
お1人様1つ おしゃれなポーチプレゼント!

●15名様以上のご利用で無料送迎  
お気軽にご相談くださいませ!  
※こぎくの里コースは20名以上となります

大和路の原風景を望む「散策」と「料理」の温泉旅館

かんぽの宿 大和平群

〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1

TEL:0745-45-0351

かんぽの宿

検索

CM 動画公開中!

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定

### 傷 害 保 険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

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)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	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1年間	2020年1月1日～3月15日まで

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。

【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

⑤掛金・補償内容

タイプ 補償内容	24時間型 クラブ活動中(往復途上(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。				活 動 型 クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。		
	年間 掛金	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 (-)

**新** 個人賠償責任補償  
(自転車事故も含む) 1億円 (老人クラブ会員の同居の親族を含む)

**新** 地震・噴火・津波  
危険補償(※1) 〇 (死亡・入院・通院)

**新** 熱中症  
危険補償(※2) 〇 (死亡・入院・通院)

【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・往復途上を含みます。  
事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

〈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」(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。

(注1) 往復途上とは、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。

### 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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミスビル1階102号

(受付時間 9:30～17:00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  
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) (後援) メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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(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(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、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

19-T00792 2019年5月作成 6

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

じぶんの町を良くするしくみ。

# 赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いします。  
運動期間：令和元年10月1日～令和2年3月31日

共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」のキャッチコピーのとおり、寄付した方々の地域でいきる募金です。

地域の福祉課題を解決するため住民自らが取り組む活動への支援はもとより、昨年の7月豪雨災害のような災害が発生した場合は、災害ボランティアセンター、復興支援センター等の設置や運営経費に役立てるなど、幅広い役割を担っています。

奈良県では、募金目標額1億6,700万円を掲げ、全力をあげて共同募金運動に取り組めます。

県民の皆様には、本県の地域福祉の推進に一層のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、共同募金会では、遺贈・相続寄付に関するご相談も受付けています。お気軽にお問い合わせください。



令和元年度  
奈良県共同募金会ポスター

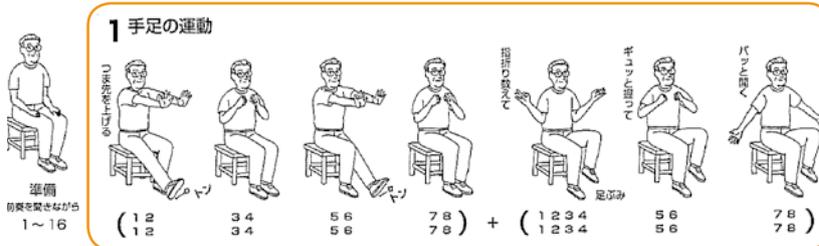
社会福祉法人 **奈良県共同募金会** <http://www.nara-akaihane.com>

寄付金振込先：ゆうちょ銀行 振替口座 00980-6-300 社会福祉法人奈良県共同募金会

## いきいきクラブ体操

### ～椅子に座ってする体操～

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰かけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。



「いきいきクラブ体操」は七つの運動から構成されています。今回から**椅子に座ってする体操**です。足腰に負担がかからないゆつくりとしたテンポの体操です。①は手足の運動です。手首の柔軟性を保ち、腕を強くします。つま先を上げてすねを丈夫にし、つますきを防止します。(続きは次号)

## 事務局だより

\*「フレイル」ってご存じですか？  
加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態と言われています。筋力の衰えや疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰えのことです。「フレイル」の状態にあることを早期に発見し、予防することにより介護のリスクを減らすことができます。  
予防するには「栄養」「運動」「社会参加」が三本柱。バランスの良い食事・筋肉貯金・そして、老人クラブパワーを発揮しての地域の人とのコミュニケーションで健康寿命をのばしましょう！  
\*前号で「会員増強運動」を現状の会員数維持を目標に継続して行う旨をお伝えしました。アンケート調査では、会員になったきっかけとして「友人・知人からの声かけ」が一番多いです。  
まず、自分自身が老人クラブ活動の楽しいこと、仲間ができて元気になったことなどを語りながら、単位クラブ・市町村・県全体で老人クラブ活動を盛り上げていきま

(県老連事務局)