

まめなかい 第6号



しまね通信

- P1 ● 田庭副会長就任あいさつ
- P2 ● 提言・要望活動
- P3 ● 地域意見交換会
- P4 ● 地域の活動紹介
- P6 ● 市町村老連代表者会議
- P8 ● 各種表彰、ホームページのご案内
- P10 ● 自宅やサロンで楽しく介護予防
- P11 ● 各地域の活動応援～老人クラブ活動活性化交付金
季刊情報誌「しまねすまいる days」発行
- P12 ● 老人クラブリーダー研修会

発行

公益財団法人 島根県老人クラブ連合会 (愛称:まめなかいしまね)

〒690-0011 島根県松江市東津田町 1741-3 TEL0852-32-5971 FAX0852-32-5982



厳しい情勢を
乗り切るために想うこと

副会長 田庭 彰

(益田市老人クラブ連合会 会長)

未だ収束が見えない新型コロナウイルス感染拡大により、延期や中止など老人クラブ活動にも影響が及んでいます。会員の皆様方には、外出自粛などにより不安や孤独を感じておられることと思い、一日も早い収束を心より願っています。

昨年6月の役員改選におきまして、副会長という大事な役に就任いたしました。大変重責を感じていますが、このような厳しい情勢の今こそ、責務を果たす覚悟でございますので、皆様方に

は、今後とも尚一層のご指導とご協力のほどを、何卒よろしくお願いいたします。

さて、私たちの会は、自らの生活や地域を健康で豊かにするための自主的な組織であり、そのための研修会や集いの場などの魅力があります。

全国の老人クラブで推進している「健康・友愛・奉仕」について、私の思う三か条は次のとおりです。

「健康」自分にあつた適度な運動、社会参加を心がける。

「友愛」同じ人間同士、長年連れ添ったパートナーに先立たれるなど、現在はひとり暮らしの方を時折訪問し、声かけや生活支援（簡単なお手伝い）など助け合い、支え合う。

「奉仕」これまでお世話になった地域への恩返しとして、社会貢献を行う。

皆さん、老人という殻に閉じこもらず、何事にも自分から挑戦してみましょう。

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

【内科・血液内科・皮ふ科】

おざせクリニック

●内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM3:00~6:00	○	○	○	○	○	○

●皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○

《休診日》日曜日・祝祭日

出雲市渡橋町 857 ☎(0853)23-6787

たまがわ内科クリニック

内科・消化器内科・内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~15:30	★	★	★	○	★	○
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜日・祝日・木曜午後・土曜午後 (※休診終了時刻は20時前まで)

〒699-0624 出雲市斐川町上直江 3536
☎ 0853-27-9850

かなざわ内科

あなたの健康寿命を守りたい

糖尿病・骨粗しょう症クリニック

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

【休診日】土曜午後・日曜・祝日

出雲市塩冶町 990-2-1
TEL.0853-25-1052 FAX.0853-25-1053

内科・消化器科・産婦人科・泌尿器科

三原 医院

内視鏡専門医 院長 三原 崇文

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	☆×
PM3:00~6:30	○	○	○	○	○	○	××

☆…13:00まで

休診日: 日曜・祝日・土曜午後

出雲市今市町 1605 TEL(0853)21-0284

内科・循環器内科・呼吸器内科・神経内科

伊藤 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

出雲市神西沖町 2076
TEL(0853)43-1111

手銭 歯科医院

0853-53-5205
出雲市大社町北荒木 334-1

○診療時間 AM 8:30~12:30
PM 2:00~6:00
※水曜のみ PM 6:30
※木曜 午前のみ

○休診日 日曜・祝祭日・第4木曜日

県知事へ要望書を提出しました

10月19日、正副会長と常務理事が県職員会館を訪れ、県知事への要望書を半場健康福祉部理事へ手渡しました。

要望事項は①地域力向上に資する老人クラブ活動への支援②全県的な移動・外出支援の展開・拡充です。

その後、要望事項や老人クラブの現状と課題等を中心に意見交換を行いました。

老人クラブ活動の様子が見える事の大切さ、地域で取り組まれている世代間交流、会員同士の情報共有や情報発信等による特殊詐欺被害防止、退職後のシニアライフのヒント等を紹介する「しまねすまいる days」（年4回発行／山陰中央新報折込）への老人クラブ活動の掲載や広報協力等について意見交換を行い、半場理事からは、健康づくり活動やボランティア活動等さまざまな老人クラブ活動に対して、ご理解と今後の期待をいただきました。



健康福祉部理事 半場祐子氏（写真右）へ要望書を手渡す本会正副会長



意見交換の様子

県知事へ県の社会福祉政策への提言・要望を行いました

12月17日、丸山県知事へ県の社会福祉政策への提言、要望を行いました。

この政策提言・要望は、本会を含む県域福祉団体27団体で構成する「島根県社会福祉団体連絡協議会（会長 江口県社協会長）」と県内19市町村社協で構成する「島根県市町村社会福祉協議会会長会（会長 末成益田市社協会長）」の連名で行っています。

今回は「地域共生社会の実現に向けた地域福祉の推進」「総合的な権利擁護や安心生活保障に係る支援体制の強化」「福祉サービスの質向上に向けた体制整備」「災害時福祉支援活動の強化」「新型コロナウイルス対策」の5つのテーマ10項目を取りまとめ、本会からは「多様な移動・外出支援の全県的な展開・拡充」について提案・要望を行いました。

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています



医療法人
つむらファミリークリニック
くみ小児科
内科・小児科・アレルギー科
訪問診療

出雲市渡橋町858番地の1
《電話予約専用》
0853-23-9393

内科・循環器内科・神経内科
須佐クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	◎	○	×	◎	○
PM4:00~6:00	○	○	○	×	○	×

◎…通常診療に併せて
神経内科専門外来及び頭痛相談も行っております
【休診日】木曜・土曜午後・日曜・祝日
出雲市今市町南本町 27-5
Tel.0853-24-9191

神経内科・内科・リハビリテーション科
深田 医院

■診療時間（受付：終了30分前まで）
午前 8:30~12:30 午後 3:00~6:30
水・土曜日 午前 8:30~12:30
■休診 日曜・祝祭日・水曜土曜午後

出雲市高岡町53-1
TEL 0853-22-8824

江口内科医院
Eguchi Internal Medicine Clinic

院長 江口 春樹
理事長 江口 茂雄

出雲市塩冶有原町 6-43
TEL(0853)23-3166 FAX(0853)23-3190

内科・循環器内科・人工透析内科
おおつかクリニック

出雲市大塚町 747-1
☎0853-22-3211

高垣皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:30	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	予約	●

【休診日】土曜日・日曜日・祝祭日
木曜日午後は予約診療（手術・処置）のみです

出雲市東園町 498
TEL.0853-28-1221

地域意見交換会を開催しました

本会役職員が市町村老連へ出かけ、各地域の活動や課題について情報交換を行う地域意見交換会を開催しました。

今年度は、正副会長と常務理事が安来市（11月12日）と大田市（12月17日）へ出かけ、各地域での活動状況や課題について話し合いました。

安来市では、昨年4月、それまで安来・広瀬・伯太の各支部で構成していた支部連合会組織を解散し、各地域のクラブが直接、市高連に所属すること、名称も「安来市高齢者クラブ連合会」として新しく発足されました。これまで市全体で開催されていたスポーツ行事に加え、文化祭、16の同好会活動や生産活動等に取り組まれています。

大田市では、日ごろ磨いた成果を発表する「芸能大会」と、会員や福祉施設入所者の作品を展示する「福祉展」の二大行事のほか、スポーツ等の健康づくりに関する行事、研修会、囲碁・将棋大会等に取り組まれています。

今年度は、コロナ禍のなかで各種事業の実施が困難な状況ではありますが、両市ともに活発な活動を行うための自主財源確保にも取り組まれています。

本会の今後の事業展開についてもご要望等をいただき、有意義な意見交換会となりました。



情報交換の様子（安来市）



情報交換の様子（安来市）本会 安達伸次会長（写真左）、安来市高連 安達紘二会長（写真右）



情報交換の様子（大田市）



情報交換の様子（大田市）本会 安達会長（写真左）、本会 田庭副会長（写真右）

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

内科・循環器科
胃腸科・小児科・リハビリテーション科

後藤内科医院

診療時間 午前 8:00~12:30
午後 4:00~ 7:00

出雲市塩冶町宮の后 992-3

☎(0853) **21-7111**

小児科・内科

医療法人 **芦沢医院**

ASHIZAWA CLINIC

[診療時間]

午前 9:00~12:00
午後 16:00~18:00
(木、土曜日は午後休診)

出雲市塩冶町 852

☎ **0853-22-8228**

仏壇・仏具・神具・掛軸・表装
履物・衣料品・寝具・陶器・金物

他にも沢山の品揃いで遠路からご来店でも満足

(有)みしま

出雲市斐川町庄原 3844

Tel 0853-72-9169
Fax 0853-72-9934

歯科・小児歯科・予防歯科・矯正歯科・インプラント

直江歯科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~17:00	○	○	○	○	○	○	○

出雲市斐川町上直江 978-2

TEL.0853-72-0159

角 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
PM 3:00~ 6:00	●	●	●	／	●	／

休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

出雲市渡橋町 920-1

TEL 0853-30-6077
FAX 0853-30-6088

はら

呼吸器内科
クリニック

院長 原 克之

☎0853-25-7455

はらクリ 検索

地域の祈りを込めた3mの門松づくり

12月25日の朝、地域の表玄関にあたる千代富橋（地域の皆さんには「ちょどんばし」と呼ばれています）のたもとの交差点に、宇賀荘老人クラブ（地区）のうち、真米クラブ、市中クラブ、新御堂クラブの有志13名が集まりました。

前会長の安部広さんが発起人となり、宇賀荘地域の約100世帯の交通安全、無病息災、五穀豊穡を願って門松づくりに取り組み、11回目になる今年は、コロナ撲滅の願いも込めました。

材料は松竹梅を軸に、ゆずりは、しい、南天、千両、万両、くま笹、葉牡丹とふんだんに使います。竹は、地域をまもる宇賀荘八幡宮の裏から切り出し、その他の材料は会員が持ち寄っています。また、隣接する宇賀荘交流センター館長の深田三夫さんも育てた葉牡丹を提供し、一緒に作業を手伝ってくださいます。

この時期、越冬のために飛来した沢山の白鳥の鳴声が聞こえるなか、内田幸治会長（真米クラブ）を中心に、およそ1時間で門松が完成。午後からは宇賀荘八幡宮にふたたび集まり、清掃活動を行いました。例年であれば、その後はお楽しみの直会ですが、今年はコロナウイルス感染拡大防止のために自粛です。

昔は、家々の前に門松を立てて正月を迎えましたが、時代とともにそういった光景は見られなくなりました。先人が大切にしてきた文化を今後も後世に伝えていきたいと思います。



宇賀荘公民館から土運び



暗くなると光るんです（ソーラー発電式）



道具や材料のほとんどが会員の持寄り

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

木造住宅・新築・増改築・設計・施工

ik (有)石川工務店
ISHIKAWA KOUJUTEN

出雲市塩冶町 781-19

☎22-7165

信頼の技術が未来を創造する

ヒロシ株式会社
HIROSHI

代表取締役 扇子 勇次

〒693-0022 出雲市上塩冶町2453-3
TEL(0853)23-4479・FAX(0853)23-3604
<http://www.hiroshi-c.jp/>

High-performance&Design

Hirohouse

有限会社 高榮

出雲市平田町 3200-4
TEL:(0853)62-9599

ひろはうす

家族みんなで楽しむ家づくりを全力でサポート！

株式会社 内藤組

●本社：出雲市今市町 257 番地 1
TEL 0853-21-0572 <http://naitogumi.co.jp/>

詳しくはHPをチェック！

●住宅事業部：出雲市下古志町 1673
TEL 0853-22-3888

●松江営業所：松江市乃木福富町 405-1
TEL 0852-22-4046

LP ガス・上下水道工事・住宅機器

有限会社

杉原本店

出雲市大社町杵築西 2438-1
TEL 0853-53-2950(代)
FAX 0853-53-2978

e-Nisi

有限会社 西工務店

一級建築士事務所 宅地建物取引業

出雲市斐川町中洲 545
TEL 0853-72-8202
FAX 0853-72-9465

子どもたちと世代間交流

平成 20 年から東仙道小学校の課外活動、平成 25 年頃から東仙道保育所と連携し、稲作（田植え・田車・稲刈り・脱穀）や収穫祭（餅つき）、わらび採り、お茶摘み、とんど焼き、豆腐づくり等さまざまな活動を通じて、子どもたちへの文化伝承につなげています。

また、平成 2 年から、しめ縄づくりを公民館と共催で行い、一緒に作ったしめ縄は、子どもたちが持ち帰っています。



「おひとり暮らし家庭訪問」では、園児と一緒に独居高齢者宅を訪問することで、なごやかに会話が弾んで大変喜ばれており、別れ際には涙を流す方もおられます。



おひとり暮らし家庭訪問

平成 16 年頃から、会員が自宅近くの交差点に立ったり、校門まで一緒に登校する見守り活動を行っています。

かつては、手をつないでも泣きながら歩いていた新入生が、成人になった今では、帰省の度に土産を持って訪ねてくれるなど、地域のおじいちゃん・おばあちゃんと大切にしてくれています。



栗拾い



ツリーハウスを作ったり、畑をうったり、頼もしい田中さん（写真左）



生命保険協会島根県協会から、高齢者支援活動の一環として助成金を受ける草野幸子会長（11月19日）

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

防災・弱電・設計・施工・保守
住宅用火災警報器・防災器具

出雲防災商事 有限会社

出雲市平野町 503

TEL 0853-21-4750
FAX 0853-21-4753

—ご家庭・事業所の不用品、処分いたします—
一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業

今岡建設

〒693-0044 出雲市荒茅町 525

TEL (0853)28-0473
FAX (0853)28-2799

「快適な暮らし」サポートします

有限会社 斐川水道

出雲市斐川町直江 4018-2

TEL (0853)72-0427
FAX (0853)72-9498

有限会社 川角建設

本社 出雲市大社町修理免 638-1
電話 (0853) 53-2281
出雲工事事務所 出雲市荒茅町茅原
電話 (0853) 28-0755

産業・一般廃棄物収集運搬許可業者
出雲クリーンシステム（協）

有限会社 プレート商会

一般廃棄物収集運搬許可区域 雲南市 飯南町・出雲市・大田市
遺品整理士認定業者 認定第 1S060745
出雲市船津町 80-3
TEL (0853)48-1848
FAX (0853)48-1840

KAMEI 家の屋根・壁 塗装
防水リフォーム工事

かめい塗工株式会社

島根県知事許可（般-30）第 9260 号

出雲市小山町 571-11
☎ (0853) 22-8124

市町村老連代表者会議を開催しました

1月25日、老人クラブとして取り組んでいく活動や直面する諸課題について、共通の認識を形成し、ともに活動を高めていくため、オンライン参加6町村を含む全市町村老連の代表者（会長、女性代表者、若手代表者、事務局）が一同に会し、くにびきメッセ（松江市）において開催しました。

第一部は、伝達および表彰を行いました。

はじめに、多年に渡り、単位クラブおよび津和野町老連役員として老人クラブの発展に寄与した功績により、全国老人クラブ連合会会長より表彰された岡村 省 氏（津和野町）の伝達表彰を行いました。

次に、他の参考となる活動を先進的に行い、なかでも優れた活動により本会「活動賞大賞」を受賞された4団体へ安達会長より表彰状と副賞が授与され、続いて全国老人クラブ連合会「活動賞」の伝達表彰を行いました。

また、教育功労者及び教育優良団体表彰式（8P）、県各種功労者表彰式（8P）、令和元年度 県民いきいき活動奨励賞表彰式において表彰された個人・団体の方々にご披露いただきました。

第一部 伝達および表彰

全老連会長表彰



岡村 省 氏（津和野町）

本会「活動賞大賞」ならびに全老連「活動賞」



全老連会長表彰
会 長 草野 幸子 氏



本会「活動賞大賞」ならびに全老連「活動賞」
会長 佐藤 勉 氏



福寿会（美郷町）会長 伊藤 豊 氏



和田原総南会（邑南町）荒田秀雄会長代理
邑南町老連 会長 藤本 雅治 氏

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

雲 建設・解体・産廃
島根県知事（般-30）第9664号
島根県知事（登-29）第121号

合同会社 **雲州工業**
出雲市斐川町上直江 1020-3

TEL.0853-25-8219
FAX.0853-25-8289

中古住宅・中古マンション

ダンタニホームサービス(株)

中古住宅の査定無料 買い取り

出雲市大津新崎町 6-25
TEL.0853-20-0186

リフォーム・不動産

「笑う門には福来る」
住環境でお客様を幸せにします

愛情有限会社 アイディーワーク LIXIL 不動産ショップ

出雲市大津町 454-1 TEL:0853-21-3673
フリーダイヤル 0120-920-088

ひかわ

斐川通信株式会社

出雲市斐川町直江 2093

TEL.0853-72-2167
FAX.0853-72-2175

機械設計事務所

ゴウド設計

出雲市斐川町美南 1140-2
TEL.0853-31-9481
Mail:goudo@godotechnos.com

株式会社 **友和建設**

出雲市斐川町求院 1308

TEL.0853-72-2522
FAX.0853-31-7522

第二部は、大庭地区高齢者クラブ連合会（松江市）の事例発表がありました。コロナ禍のなかでも工夫しながら、手づくりマスクの配付等をきっかけにした友愛活動の強化を図り、メールを利用した作品募集によるフォトコンテストの開催や、市行政と連携した健康づくり・介護予防活動に取り組まれています。

また、今年度の本会事業実施状況の報告や次年度事業等について、活発な意見が交わされました。



安達会長



事例発表



大庭地区高齢者クラブ連合会
荒木 邦典 会長

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています



ミユキプラント有限公司
機械器具設置工事業
出雲市宇那手町 12 番地
TEL/FAX.0853-48-0553



とび・土工工事業
(一般土木・法面保護工事)
株式会社 コウケン
出雲市高岡町 1236-1
TEL.0853-21-0056
FAX.0853-23-9085



一般電気工事・電気通信工事
設計・施工・管理
有限会社川跡電気設備
出雲市武志町 548-3
TEL.0853-22-4632
FAX.0853-22-4687



道路切断工事・コア穿孔工事施工
各種機械工具・工事保安用品販売
有限会社 ラコサン商会
出雲市西園町 336-1
TEL.0853-27-0345
FAX.0853-27-0340

ずっと「本物」に徹します。
天然木や自然素材を使った本物の家づくり。
私たちはその「こだわり」を持ちつづけます。
これからも、いつまでも……………。



株式会社 小林建設
代表取締役 小林 悟
〒693-0064 島根県出雲市里方町 1052 番地 1
TEL (0853) 21-3631 FAX (0853) 21-3640
URL <http://www.yume-kobayashi.com>



葺工事一式 仮設・鍛冶
鉄骨・橋梁
株式会社 カナモリ
島根県知事許可(般-1)第8860号
出雲市斐川町原鹿 2027 番 1
TEL.0853-25-7122
FAX.0853-25-7123

令和2年度 島根県教育功労者及び教育優良団体表彰式

学校教育や社会教育分野等において功績が顕著な個人・団体を表彰する「令和2年度 教育功労者及び教育優良団体表彰式」が11月4日、サンラポーむらくも（松江市）において開催され、知夫村老人クラブ連合会が、多世代交流事業の開催等、世代間交流を通じた子どもたちの健全育成の取組に尽力し、社会教育の推進に寄与した功績により、新田英夫県教育長より表彰されました。

知夫村老人クラブ連合会

○組織概要 会員数：111名 設立：昭和45年3月

○功績概要

平成26年度より会員外を含む概ね60歳の村民を対象に「知夫里島大学 幸齢者教室」を開校。年度当初の入学式では、地域の小・中学生に校歌で出迎えてもらっています。

凧あげなどの昔遊び、海で貝を採って学校調理室で調理、交流給食など、学校行事に取り組むなかで子ども達と交流を図っています。

また、スポーツ大会やグラウンド・ゴルフ大会開催などの健康づくり活動、「知夫イルミ」のイルミネーション設置のため、草刈りの奉仕活動などにも取り組んでいます。



令和2年度 島根県各種功労者表彰式

保健・医療・福祉等の分野において功績が顕著な個人・団体を表彰する「令和2年度 島根県各種功労者表彰式」が11月24日、サンラポーむらくも（松江市）において開催され、老人クラブからは、本会元副会長の河野孝祐氏（吉賀町）、隠岐の島町老連布施支部が、多年に渡り地域を支える活動による社会福祉の向上に寄与した功績により、丸山県知事より表彰されました。

河野 孝祐 氏

○功績概要

下高尻老人クラブを発起人として創立。吉賀町老人クラブ連合会会長として、栃餅づくりによる生産活動に新たに取り組む、地域行事「きん祭みん祭」出店により、老人クラブ活動や地域行事の活性化に貢献されました。また、本会副会長として、子どもの見守り活動などのボランティア活動、会員外を含む地域の高齢者を対象とした友愛活動や健康づくり・介護予防活動などの老人クラブ活動を支援し、多年に渡り、地域福祉の推進に尽力されました。



隠岐の島町老人クラブ連合会 布施支部

○組織概要 会員数：60名 設立：昭和41年3月

○功績概要

多年に渡り、クオリティやお達者手帳の普及などによる健康づくり活動、あじさいロードや公園等の清掃によるボランティア活動、わら細工教室開催による文化伝承の取り組みを行っています。

高齢者を狙った特殊詐欺被害防止を兼ねた注連縄づくりや配達訪問などの友愛活動により、安心・安全なまちづくりに寄与しています。

また、会員参加による「出前町長懇談会」を開催し、高齢者が町長と直接意見交換を行う場づくりを行っています。

島根県各種功労者表彰式



令和2年度 島根県民いきいき活動奨励賞表彰式

特に地域社会への貢献度が高い活動団体を表彰する「令和2年度 島根県民いきいき活動奨励賞表彰式」が2月17日、島根県職員会館（松江市）において開催され、とびすけいじんかい 鳶巣慶人会（出雲市）が丸山県知事より表彰されました。

鳶巣慶人会

○組織概要 会員数：263名 設立：昭和34年10月

○功績概要

ひとり暮らしや高齢者だけの世帯になっても、住み慣れた鳶巣地区で出来るだけ長く暮らせるよう、会員外を含む地域の高齢者や障がい者を対象に、庭木の剪定や草刈り、室内の模様替え（夏場の建具・敷物交換など）といった日常生活のちょっとした困り事を支援する有償ボランティア「鳶巣お助けマン互助会」の仕組みをつくり、平成25年10月から取り組んでいます。

平成28年11月には、出雲市老老介護支援サービス事業者の指定を受け、介護保険給付対象外サービスを対象に利用できるサービス利用券（高齢者のみ世帯、要介護の人がいる世帯へ支給）の利用が可能となりました。

草刈り機などの必要な資材は、支援を行う協力会員が各自持ち出し、利用料は、草刈り機の燃料代、替え歯の購入代や傷害・賠償保険料に充てています。

活動の件数は徐々に増え、今では年間100件程度の依頼があり、利用された方々から大変喜ばれています。



本会ホームページのご案内

お知らせ、市町村老連の連絡先、各地域の活動等をホームページで紹介しています。事例集等、資料のダウンロードもできますので、ご活用ください。



<https://www.mamenakai-shimane.or.jp/>

まめなかいしまね

検索

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

有限会社 佐野組

出雲市斐川町直江 3963

TEL.0853-72-9175
FAX.0853-72-9103



浄土真宗本願寺派

慈雲山 龍善寺

出雲市西林木町 350 番地
電話 0853(24)1918

宗派宗旨不問

お寺葬・墓地・のうこつぼ・墓じまいについてもご相談承ります



RECYCLE HIRAOKA

有限会社 ヒラオカ

【本社】出雲市稗原町 4580-1
TEL 0853-48-2600
FAX 0853-48-2656

【高松営業所】出雲市高松町 755
TEL 0853-28-0815
FAX 0853-28-1767



株式会社 アラキ

島根県知事（般-28）第 8574 号

解体工事業・とび土工事業

出雲市斐川町上直江 2721

☎(0853)72-1122 FAX(0853)72-9144

曹洞宗

西光寺

出雲市大津町 1797

TEL.0853-22-3020

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

大賞は商品券 1万円!

シニア川柳 作品募集中



まずはクリック!

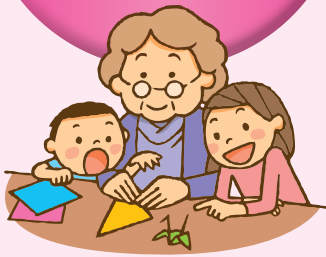


川柳 ニチコミ

検索

楽しみながら、脳や身体を動かすことの出来る
「レクリエーション」をやってみましょう！

自宅や
サロンで楽しく
介護予防



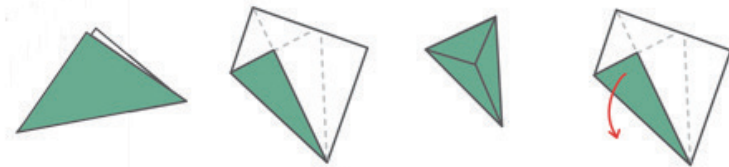
桃の節句

桃の節句を可愛く飾りましょう。

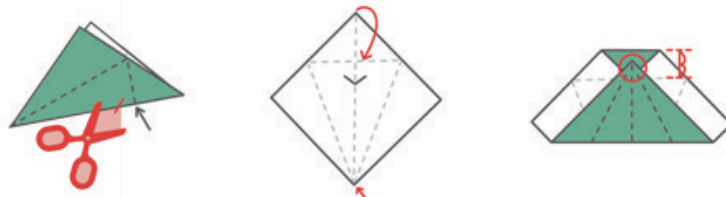
人数 制限なし

用具 折り紙（正方形の和紙、千代紙）
2枚、セロハンテープ

作り方

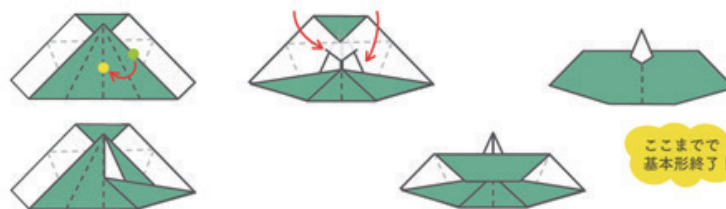


① 上図のように折り紙を折り、折り目をつけて広げる。



② 矢印の折り目の少し手前に切り込みを入れる。

③ 上部を折り目に沿って折り、下部矢印部分を上へ折る。その際、上部の三角部分の真ん中くらいで重ねる。



④ ●に●を合わせるように折る。（※反対側も同じように折る）

⑤ 下部の先端を切り込みに通し、上部分を手前に折って裏返す。



男雛は…



⑥ ●を中心に合わせて折る。



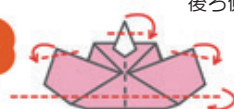
⑦ 内側から広げる。反対側も同じように折る。



⑧ 顔や紙を描きましょう。（後ろ側に折ると立ちやすくなります）

完成!

女雛は…



後ろ側を折る。



いろいろな表情を描いてみましょう♪

(公財) 日本レクリエーション協会のホームページから許可を得て掲載しています。

掲載のレクリエーション等についてのご質問や、レクリエーション指導者の派遣については、島根県レクリエーション協会にお問い合わせください。

島根県レクリエーション協会

〒 690-0888

島根県松江市北堀町 15
(島根県北堀町団体ビル)

TEL 0852-21-7778

FAX 0852-33-7246

各地域の取り組みを応援しています

●老人クラブ活動活性化交付金の活用概要

市町村	概要
松江市	グラウンド・ゴルフを通じた加入促進・世代間交流
浜田市	野菜と花づくり学習会、作品展を活用した展示・販売、世代間交流、グラウンド・ゴルフ大会 等
益田市	若手・女性委員会の開催、会員加入チラシ増刷、研修会、独居老人の会、世代間交流、益田市観光資源視察 等
安来市	入会案内チラシの作成、訪問活動強化による新規会員の掘り起こし
江津市	同好会活動の活性化
雲南市	健康づくり研修会、愛唱歌集による健康づくり、歌謡大会
奥出雲町	会員加入促進委員会の設置、加入促進のチラシ作成
飯南町	健康づくり講習会、スポーツ大会、介護予防事業 (お達者手帳、認知症予防チェックシート、長生き体操)
川本町	運動会
美郷町	美郷つどいの場づくりお助け事業(グラウンド・ゴルフ用具の貸し出し)
邑南町	クロリティ大会の開催、単位クラブへの用具貸出し
津和野町	グラウンド・ゴルフ交流会、津和野地域老連だよりの発行、日原地域老人福祉大会
吉賀町	枳餅・鮎飯等の生産・販売による食文化伝承
海士町	研修会(会員加入促進のための取り組み、簡単で楽しい集いのあり方 等)
西ノ島町	環境整備事業、ゲームサロン、写真展示事業



季刊情報誌「しまねすまいる days」^{デイズ} 発行

健康で楽しいセカンドライフを送るのに役立つ情報や、創作発表の様子が紹介されています。元気に明るく活躍する人や団体の姿を通じ、人生100年時代の生き方の参考となる情報、老人クラブ活動等を通じて活躍される方々についても掲載されていますので、ぜひ、ご覧ください。

※「しまねすまいる days」は、本会ホームページ「お知らせ」からご覧いただけます。

実施者：島根県

発行：株式会社山陰中央新報社（年4回）

企画・取材：島根県高齢者福祉課、島根県社会福祉協議会・島根県老人クラブ連合会、山陰中央新報社

※山陰中央新報に折り込み（タブロイド版）

Vol.4

3月22日(月) 発行

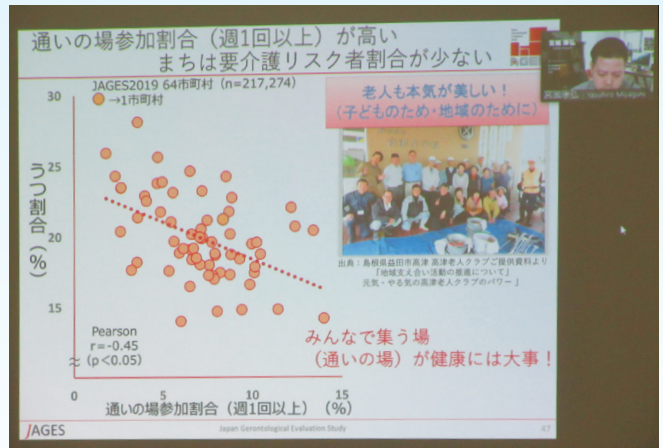


令和2年度 老人クラブリーダー研修会を開催しました

西部会場（10月6日）は「浜田市総合福祉センター」、隠岐会場（10月13日）は「隠岐島文化会館」、東部会場（11月2日）は「くにびきメッセ」を会場に開催し、各市町村から会員54名、会員外17名の計71名が参加されました。

講師の宮國康弘氏^{*1}には、オンライン講義により、人々のつながりと健康長寿についてデータに基づいたお話をいただきました。

また、集会やサロン等の集いの場で出来る健康づくりの講義・演習では、講師の鈴木正典氏^{*2}から昭和の暮らしの写真や道具等を活用した「回想法」の指導をいただき、懐かしい流行曲が流れると、参加者から自然と歌声が聞こえる楽しい学びの場となりました。



講義（質疑応答）の様子



実技（西部会場）



実技（隠岐会場）



いきいきクラブ体操（東部会場）

※1 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 研究員、一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 (JAGES) 理事 宮國 康弘 氏
 ※2 出雲市民病院麻酔科 医師 鈴木 正典 氏

わたしたちは 島根県老人クラブ連合会の活動をサポートしています

一般建築・請負業
OOGUNI 大国建築 有限会社
 木の心、匠の技
 一級建築士事務所 **栄設計**
 SAKAE・PLANNING
 出雲市湖陵町三部 1022
TEL 0853-43-3315
 出雲市 大国建築 検索

タクシー・福祉タクシー・観光バス・送迎バス
トラコ観光
 有限会社持田物産
 出雲市斐川町上庄原 1255-1
 TEL.0853-72-5587/0120-03-5587
 FAX.0853-72-4708
<http://www.mochida-con.jp/>

内科・胃腸科・小児科
牧野内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	△	△	△
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	△	△	△

 △…土曜日は 13:30 まで
 往診・訪問診療 PM 2:30~4:00
 出雲市小山町 792-2
TEL(0853)24-2203

社会福祉法人島根県社会福祉事業団
 特別養護老人ホーム **天神**
 出雲市天神町 163-9
TEL(0853)22-8659 FAX25-0750
 特別養護老人ホーム **サテライトおやま**
 出雲市小山町 456-1
TEL(0853)23-6149 FAX22-8749

株式会社 ニチコミ
 作りませんか?
 何集・記念誌・自分史
パソコン
 苦手でも OK!
 まずはご相談ください!
TEL 078-351-3389

かわと歯科医院
 歯科・小児歯科・歯科矯正・インプラント
 訪問診療を行っております
 外出が難しい患者様の治療を施設やご自宅で行います
 お気軽に連絡下さい

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM13:00	●	●	●	●	●	●
PM2:30~PM 7:00	●	●	●	●	●	●

 休診日 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜一日診療します)
 歯科往診承ります
 出雲市稲岡町 33-7 **TEL 24-2228**