

まめなかい

第16号



しまね通信

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 TEL 0852-32-5971 FAX0852-32-5982

- P1 ●竹邊副会長 あいさつ
- P2 ●まめなかいしまね
グラウンド・ゴルフ大会開催
- P4 ●県知事へ要望書を提出、
本会ホームページのご案内、会員募集
- P5 ●健康づくり推進員養成研修会を開催
- P6 ●市町村老連代表者会議を開催
- P8 ●地域意見交換会を開催、
全国老人クラブ大会
- P9 ●地域の活動紹介
- P10 ●各種表彰
- P12 ●しまねすまいるデイズの発行



グラウンド・ゴルフで 高める健康、広がる仲間

副会長 若手委員会若手委員長 竹邊 正人
(邑南町老人クラブ連合会 若手委員長)



私が最も力を入れている老人クラブ活動の一つに、グラウンド・ゴルフがあります。これは高齢者の健康づくりと地域交流を支える、非常に重要な取り組みです。屋外で体を動かしながら楽しめるグラウンド・ゴルフは、年齢や体力の差に関わらず参加しやすく、日々の生活に張り合いをもたらす「生きがいづくり」の場となっています。定期的に体を動かすことは、筋力やバランス能力の維持に役立ち、転倒防止などの介護予防にもつながります。

また、仲間と声を掛け合い、ルールを確認しながらプレーすることは脳への刺激になり、認知症予防としても大きな役割を果たしています。

勝敗に一喜一憂しながら自然に会話が生まれ、参加者同士の距離が縮まることで、孤立の防止や心の健康にも良い影響を与えています。

さらに、グラウンド・ゴルフをきっかけに顔見知りが増え、活動後の談笑や情報交換を通じて仲間づくりが進み、地域での見守りや支え合いの関係へと発展しています。こうした楽しさや安心感が参加者の満足度を高め、「自分も参加してみたい」という声が広がることで、会員の増加にもつながっています。

今後もグラウンド・ゴルフを通じて、誰もが健康でいきいきと暮らせる地域づくりを、皆様と一緒に楽しく進めていきたいと思います。

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



令和7年度 会員加入促進事業

まめなかいしまね



グラウンド・ゴルフ大会開催

令和7年度の会員加入促進事業として、10月23日(木)、出雲ドームを会場に「まめなかいしまねグラウンド・ゴルフ大会」が盛大に開催されました。県内19市町村から選ばれた61チーム・261名が参加し、日頃の練習の成果を競いました。



本会 原 洋子 大会長
開会あいさつ

開会式では、出雲市多伎町高齢者クラブ連合会の石飛陽子氏が力強く選手宣誓を行い、丸山達也島根県知事らによる始球式で競技がスタート。団体戦・個人戦ともに、親睦を深めながらも真剣な眼差しでコースに挑む姿が見られ、会場にはホールインワンを知らせる歓喜の声が次々と響き渡りました。

昼食後は、本会女性委員長の伊藤和子氏によりそれぞれの体操解説・指導に続いて、女性委員・若手委員、来場者や大会役員全員が音楽にあわせて老人クラブオリジナル体操「い

きいきクラブ体操」を行いました。

集計を待つ間、ホールインワン競争で賞品を競うイベントを行いました。

閉会式では、団体・個人の上位入賞者に加え、特別賞として「最若年齢賞」や、原洋子会長からの「最高年齢賞」や竹邊実行委員長からの「サプライズ賞」などが贈られ、幅広い世代の活躍を称え合いました。

この大会は、本会女性委員・若手委員が企画から当日の駐車場誘導・受付・イベント運営等を行い、主管である出雲市グラウンド・ゴルフ協会(出雲市高齢者クラブ連合会)の会員がコース設営・用具手配や選手の誘導、邑南町老人クラブ連合会の会員が組合せやスコアカードの作成から当日の集計と会員による企画・運営を行っています。

選手はもとより大会役員や共催団体の会員もグラウンド・ゴルフ大会の開催を通じて、親睦を深める大会となりました。

会員加入促進を目的とした本大会。各市町村での予選会に会員外の方が参加し、そこから新規入会につながるなど、着実な成果を上げています。



競技上の留意事項を伝える
本会若手委員長 竹邊 正人
実行委員長・審判長



選手を代表して宣誓を行う
出雲市の石飛 陽子さん



受付を行う大会役員
(本会女性委員・若手委員)



真剣勝負中

仲間を広げ、 心も体も健やかに!

イベント 「ホールインワン競争」



ホールインワン賞 受付(本会女性委員)



いきいきクラブ体操



集計係(邑南町老人クラブ
連合会会員の皆さん)



来場者も一緒に!



団体
優勝

(松江いきいきクラブ
ゴールデンエイジたまゆB/松江市)



個人
優勝

伊藤正江さん
(多伎町高齢者クラブ連合会/出雲市)

上位成績

(敬称略)

ゲーム方法: 8ホール×2ラウンド(団体は1チーム4名)

▼団体

順位	チーム名	キャプテン	得点
優勝	松江いきいきクラブ 「ゴールデンエイジたまゆB」	岡本 勇	143
準優勝	大社町 G・G クラブ	岡崎 広樹	145
第3位	渡福寿会	田中 義雄	150

▼個人

順位	氏名	チーム名	得点
優勝	伊藤 正江	多伎町高齢者クラブ連合会	27
準優勝	永井 正治	佐田町高齢者クラブ	30
第3位	谷 英樹	松江いきいきクラブ「法吉A」	31
第4位	松井 紀子	益田老連チーム	31
第5位	杉原 清蔵	松江いきいきクラブ 「ゴールデンエイジたまゆB」	31
第6位	清原 金曹	川本町老連B	32
第7位	木村まさ子	みずほチーム	32
第8位	升本 博利	頓原	33
第9位	坂田 己吉	尼子同好会	33
第10位	山田 康弘	斐川寿昌クラブ連合会	33



出雲市グラウンド・ゴルフ協会の皆さん

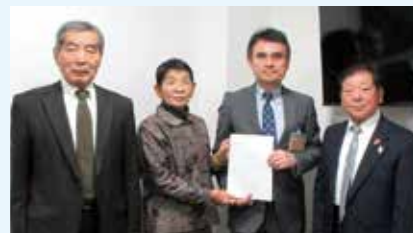
島根県知事へ「老人クラブの活動推進に関する要望書」を提出

本会では高齢者の中核組織として、県・市町村老連が一体となり、行政に対する提案・要望活動を行っています。今年度は11月13日(木)、原会長、門脇・竹邊両副会長、長岡常務理事が県庁を訪れ、県知事宛ての要望書を周山幸弘健康福祉部部長へ手渡しました。

【要望事項】

1. 災害時における安全で安心な避難所の整備について
2. 厚生労働省「令和6年度老人保健健康増進等事業」成果物の活用について

提出後には、健康福祉部および防災部の関係職員の皆様と、要望事項や老人クラブの現状・課題を中心に意見交換を行いました。会談では、時代とともに変化する老人クラブの実態や地域貢献の様子について理解を求め、今後の活動継続に向けた有意義な議論が交わされました。



島根県健康福祉部
部長 周山 幸弘 氏へ要望書を提出



意見交換会の様子

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。これまで発行した広報誌「まめなかいしまね通信」や事例集等、資料のダウンロードもできますので、ご活用ください。



しまめさん

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

まめなかいしまね

検索

老人クラブ 会員募集

老人クラブは生涯現役でいきいき暮らすための
「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」など、
それぞれの地域で様々な活動をしています。
入会申込や問い合わせは、
お近くの老人クラブ会員または市町村老人クラブ連合会へ



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

令和7年度「健康づくり推進員養成研修会」を開催

～「ことばの力」と「レクリエーション」でフレイル予防を学ぶ～



実技の様子（隠岐会場）



講義の様子（西部会場）



いきいきクラブ体操（東部会場）

今年度の「健康づくり推進員養成研修会」を県内3会場で開催しました。隠岐会場（11月26日／西ノ島町・県島前集合庁舎）、東部会場（12月4日／出雲市・朱鷺会館）、西部会場（12月17日／江津市総合市民センター）に、各市町村から会員・会員外あわせて106名が参加されました。

講義では、島根県立大学名誉教授の梶谷みゆき氏を講師に迎え、「ことばの力」と題して

お話しいただきました。発せられた言葉の背景にある感情や状況を汲み取ることの重要性や、フレイル予防における「人との繋がり」の大切さについて学び、参加者は深く感銘を受けていました。

続く実技では、島根県レクリエーション協会のインストラクターの指導のもと、「笑顔でフレイル予防！みんなで楽しむレクリエーション」を実施しました。紙コップや紙皿、洗濯ばさみなど、100円ショップでも揃う身近な材料を使った道具作りを紹介。

実際に手足を動かして体験すると、会場は真剣な眼差しと笑い声に包まれ、大いに盛り上がりました。

島根県レクリエーション協会
レクリエーション・インストラクター
岩本 冷子氏・村井 栄美子氏



島根県立大学 名誉教授
梶谷 みゆき氏

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

功労者を称え、地域を支える活動の指針を共有

老人クラブが取り組むべき活動や直面する諸課題について、共通認識を深め、活動の質を高め合うことを目的に、12月9日（火）、松江ニューアーバンホテルにおいて「代表者会議」を開催しました。当日は会場と5町村をオンライン（Zoom）で結び、県内17市町村の代表者が一堂に会しました。

第一部では、長年にわたり老人クラブの発展に尽力された方々への伝達表彰および本会表彰を行いました。はじめに「全国老人クラブ連合会会長表彰」の伝達が行われ、育成功労者として羽野君子氏（津和野町）、女性リーダー育成功労者として塩満渥子氏（益田市）、若手リーダー育成功労者として小藤貢氏（安来市）、優良郡市区町村老連として大庭地区寿会連合会（松江市・荒木邦典会長）が、それぞれ栄えある賞を受賞されました。

続いて、先進的な活動で他の模範となる「島根県老人クラブ連合会活動賞大賞」を受賞された5団体に対し、原会長より表彰状と副賞が授与されました。あわせて、全国老人クラブ連合会「活動賞」の伝達表彰も執り行われ、会場は温かい拍手に包まれました。

伝達および表彰 全国老人クラブ連合会 会長表彰



羽野 君子 氏
（津和野町）

代理：津和野町老連中岡会長



塩満 渥子 氏
（益田市）



小藤 貢 氏
（安来市）



大庭地区寿会連合会
（松江市）
会長 荒木 邦典 氏

伝達および表彰 本会「活動賞大賞」・全老連「活動賞」



大津慶友会連合会
（出雲市）
事務局長 藤原 明 氏



高西さわやかコーラス
〔塩冶百寿会〕（出雲市）
代表 竹下 英治 氏



長生クラブ
（出雲市）
会長 中尾 克行 氏



益田市老連 若手部会
（益田市）
事務局長 齋藤 雅典 氏



日貫悠和会
（邑南町）
会長 松本 一男 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

第二部では、地域における実践事例の発表が行われました。まず、高浜地区慶人会（出雲市）の新田良一会長より「高齢者への暮らし応援活動について」と題してご発表いただきました。続いて、益田市老人クラブ連合会の齋藤雅典事務局長より「支え合い活動のために」と題してご発表いただきました。いずれも地域の実情に即した先進的な取り組みであり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

その後、本会事務局および正副会長、女性委員長より各事業の進捗説明を行いました。今年度の事業実施状況や次年度の方針について、各市町村の代表者から現場の声を交えた活発な意見が出され、大変有意義な交換会となりました。

発表



高浜地区慶人会
会長 新田 良一 氏



益田市老人クラブ連合会
会長 三浦 正勝 氏
事務局長 齋藤 雅典 氏



事業説明



本会
原 洋子 会長



本会
竹邊 正人 副会長



本会
門脇 正人 副会長



本会
伊藤 和子 女性委員長

\\おいらせ\\ 令和8年度「活動賞」推薦をお待ちしています

推薦対象 単位クラブ、地区老連、支部老連、市町村老連、
連合会段階における女性委員会（部会）及び若手委員会（部会）

推薦方法 推薦書（所定様式あり）により市町村老連から推薦

提出締切日 5月8日（金）本会必着

活動内容等 地域の高齢者に参加を呼びかけた加入促進につながる活動、会員や地域の高齢者の健康づくり・介護予防につながる活動、地域の支え合い活動や奉仕活動などのボランティア活動、世代間交流活動や伝承活動、安全・安心のまちづくり活動など

※詳しくは、本会ホームページ「様式ダウンロード」掲載の「令和8年度 活動賞 推薦要領」をご覧ください。



しまめさん

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



本会 原 洋子 会長
あいさつ

本会役職員が各市町村の老人クラブ連合会（老連）を訪問し、地域の活動状況や課題について直接話し合う「地域意見交換会」を開催しました。今年度は10月9日に美郷町、12月1日に飯南町を正副会長と常務理事が訪れ、各地域の役員の皆様と貴重な対話の時間をもちました。

【美郷町老連】多世代交流と健康づくりが活発

美郷町老連では、グラウンド・ゴルフやペタンクといったスポーツ大会に加え、交通安全啓発や3B体操などの演芸活動に精力的に取り組まれています。各単位クラブにおいても、買い物ツアーや

小学校との世代間交流、門松づくりなど、地域に根ざした活動が展開されているほか、ポッチャなどの新しい健康づくりも取り入れられていました。

【飯南町老連】支部ごとの特色を活かした運営

飯南町老連では、町全体でのスポーツ大会や研修会のほか、頓原・赤来の各支部が主体となった日帰り旅行や広報誌発行など、地域特性を活かした活動が行われています。意見交換では、会長をはじめ役員の皆様から、現在のクラブ運営における率直な現状や課題をお聞きすることができました。

今回の訪問で得られた現場の生きた声や課題は、本会の今後の事業展開にしっかりと反映させ、より地域に寄り添った支援を目指してまいります。

第54回全国老人クラブ大会

11月5日(水)～6日(木)の2日間、茨城県水戸市「水戸市民会館」において「第54回全国老人クラブ大会」が開催され、全国から1,200名余、本県からも5名が参加しました。

1日目の活動発表では、「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動」―地域共生社会の実現を目指して―をテーマに茨城県、大分県、岩手県の老人クラブの方から発表が行われました。発表後、コーディネーター福人ラウンジ主宰金井敏氏によるまとめがありました。

2日目は、茨城県、水戸市の紹介が映像で流れ、続



第1部 活動発表

いて苗字研究家の高信幸男氏による、「あなたの知らない名字の世界～名字には隠れた日本文化がある～」と題した講演が行われました。

最後の式典では、全老連会長表彰が行われ、大会宣言が承認され、次回開催の鳥取県老連岡森裕会長の挨拶があり、2日間の大会が終了しました。来年度は、鳥取県鳥取市で開催されます。

―大会を終えて―

今回の大会参加を経て、「私自身が楽しみながら活動することが、地域共生につながる」という思いを強くしました。この学びを今後の地域活動に活かし、笑顔の輪を広げていきたいと感じています。(本会 伊藤 和子 女性委員長)

ボッチャで交流の輪！久利町寿会で体験交流会を開催

大田市シニアクラブ連合会では、県老連の「老人クラブ活動活性化交付金」を活用し、ボッチャ体験交流会を開催しました。

6月20日（金）、久利まちづくりセンターに久利町寿会の会員が集まり、ボッチャのルールや審判の進め方について講習を受けました。その後の実践では、初めて体験する方も数名おられましたが、投げたボールの行方に一



ボッチャ体験の様子

喜一憂し、会場は大盛り上がり。スポーツを通じて会員同士の親睦を深め、笑顔の絶えない賑やかな交流のひとつとなりました。

「出雲市高齢者交流推進大会」を開催！

出雲市高齢者クラブ連合会は1月26日（月）、ラピタウエディングパレスにて「出雲市高齢者交流推進大会」を開催しました。当日は会員約300名が集い、会場は熱気に包まれました。

本大会は、県老連の「市町村老人クラブ指導者研修事業助成金」を活用して実施され

ています。原洋子会長による主催者挨拶に続き、来賓の出雲市健康福祉部・安食和彦部長よりご挨拶をいただきました。その中では、地域共生に向けた老人クラブとの協働・連携のメリットや、活動を振り返るためのワークシートの活用方法などが紹介されました。

事例発表では、令和7年度県老連活動賞大賞を受賞した「大津慶友会連合会」「塩冶百寿会 高西さわやかコーラス」「長生クラブ」の3団体が登壇し、それぞれの特色ある活動を報告されました。



会の最後に披露された『出雲糸操り人形保存会』



大会の様子

事例発表の様子

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

令和7年度 島根県教育優良団体表彰式

学校教育分野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7年度教育功労者及び教育優良団体表彰式並びに優れた教育活動表彰式が11月6日(木)、ホテル白鳥(松江市)において開催されました。

教育優良団体として高松地区寿会連合会(出雲市)が、世代間の交流事業を通じて地域の活性化に尽力し、社会教育の推進に寄与した功績により表彰されました。



野津建二教育長から表彰状を授与される妹尾 幸高 会長



表彰式の様子

【高松地区寿会連合会】

代表者 妹尾 幸高 会長
組織概要 会員数：526名
設立 昭和36年9月

◆功績概要

長年にわたって幼稚園児、小学生との交流を続け、昔あそびや稲わらによるしめ縄づくり、餅つき等を通じて世代間交流や伝承活動に取り組んでいます。

令和7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7年度島根県各種功労者表彰式が12月1日(月)、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、安達紘二氏(安来市)、久利町寿会(大田市)が、多年に渡り地域を支える活動に努め社会福祉の向上に寄与した功績により、丸山県知事から表彰されました。

あだち こうじ

安達 紘二氏【安来市】

◆功績概要 安来市高齢者クラブ連合会において、その立ち上げから軌道に乗せるまで、組織の中心となって連合会を牽引し、今日の体制をつくりあげられました。現在の顧問職まで、卓越したリーダーシップの下、連合会をしっかりと支え、来る将来を見据えて、これからの高齢者クラブが進むべき道を明確に示唆しながら、会員に範を示し、組織の構築と維持に全力で取り組み、多年に渡り、地域福祉の推進に尽力してこられました。



表彰状を授与される安達 紘二氏

くりちょうことがきかい

久利町寿会【大田市】

◆組織概要

会員数：109名
設立：昭和39年4月

◆功績概要 地域の保育園・小学校の子どもたちとの世代間交流事業や地域の福祉施設利用者との交流事業をはじめ、地域の社会福祉に関する活動や役員による独居高齢者宅の見守り訪問活動、野外の美化活動といったボランティア活動に取り組んでいます。



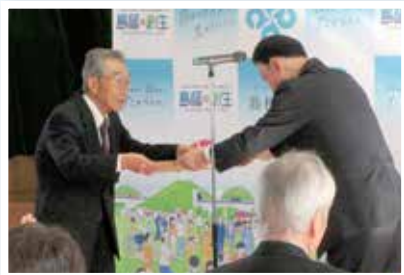
表彰状を授与される久利町寿会 福田 幸司 会長

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

令和7年度 島根県県民いきいき活動奨励賞表彰式

地域社会への貢献度が高い活動団体を表彰する島根県県民いきいき活動奨励賞の知事表彰式が12月10日(水)、島根県庁講堂において開催されました。

老人クラブからは、長生クラブ(出雲市)が、出



丸山知事から表彰状を授与される
中尾 克行 会長

雲大社神門通りの清掃活動、会員増強を目的に研修旅行、健康づくりとしてヨガ体操等の活動を行っている功績によって、島根県丸山知事から表彰されました。

【長生クラブ】

代表者 中尾 克行 会長

組織概要 会員数：38名

設立 昭和57年4月



◆功績概要

大社町の観光地域に所在するクラブで、神門通りの一角に花や木を植え、その清掃活動も長きにわたり継続しています。また、地区内の昔ばなしを伝承しようと講演会を実施しています。当クラブは常に会長、役員を中心とした活動の充実したクラブで、新会員獲得に向けて、活動のメニューも多く取り入れ、魅力あるクラブ活動をめざしています。

令和7年度 しまね流福祉のまちづくり知事表彰式

自治会区福祉活動への関心を一層高めるとともに、その活動に取り組む団体への社会的評価を高める目的で、特に優れた活動を表彰するしまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰式が、1月21日(水)、島根県庁講堂において開催されました。

老人クラブからは、地区内での奉仕活動や会員同士の交流活動等を行っている功績によって、日貫悠和会(邑南町)が島根県丸山知事から表彰されました。



丸山知事から表彰
状を授与される
松本 一男 会長



写真左：松本 一男 会長

【日貫悠和会(邑南町)】

代表者 松本 一男 会長

組織概要 会員数：161名

設立 昭和41年4月

◆功績概要

当会発足時から毎年2回(春、夏)日貫保育所、日貫小学校の校庭周辺の環境維持のため、草刈りを通して、児童、園児とふれあい奉仕活動を実施しています。

また、伝承活動として、田植えと稲刈り体験、ソバ種まきと収穫、ソバ打ち体験、手作り和紙を使った修了証書づくりで伝承につとめています。

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



季刊情報誌

「しまねすまいるデイズ」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県内の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。

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.24 3月23日(月)発行

老人クラブ
 記事掲載

高松地区寿会連合会（出雲市）
 高松幼稚園との交流（昔の遊び）
 取材の様子

高松地区寿会連合会(妹尾 幸高 会長:会員526名)は、長年にわたって地元の高松幼稚園児に昔の遊びを教え、楽しむことを通して、地域の子もたちとの世代間交流や伝承活動に取り組んでいます。

1月9日(金)、会員21名が同園を訪れ、園児たちと一緒に「駒回し」「お手玉」「ぶんぶんゴマ」「傘とんぼ」「わなげ」「紙飛行機」「糸電話」などを楽しみました。道具を一緒に作ったり、遊び方を教え合ったりする会場は、終始にぎやかな笑顔に包まれました。

※Vol.24は、3月23日(月)発行されました。
 (山陰中央新報)

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



はじめの会



昔の遊び（糸電話）

核家族化が進み、家庭で伝承遊びに触れる機会が少なくなっている昨今。まるで孫と祖父母が触れ合うような温かい時間は、地域全体に豊かな「家庭的環境」を育む大切な機会となっています。

広告掲載のお礼

このたびは「まめなかいしまね通信」の刊行にあたり広告掲載のご協賛を賜り誠にありがとうございました。本誌は老人クラブ会員の生きがい・健康・教養を高めることを目的に刊行しております。

何卒、末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。（島根県老人クラブ連合会）

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