

KOBEシニアクラブ

出合長寿会 会長 末長則幸さん 見守り活動で

「地域に恩返しを」

入会8年目の末長さん。現在出合長寿会 の会長(会員数74名)、西区老連の副会長、 GG部長・総務部長をされています。

60歳で退職後「地域に恩返しを」とい うことで、自治会の見守りの活動に参加さ れていました。2年間その活動が認められ、 理事に選出され、2期4年務められました。

その後、仲の良いメンバー3人で65歳 のときに老人クラブに入会。仲の良い友達 3人で「GGをしたいなあ」というのが切っ 掛けだそうです。自治会長も経験し、出合 長寿会の会長になられました。

元々高校の体育教師をされていたことも あり、スポーツも得意。会のモットーは「交 流を深める」ことで、GGを中心にカラオ ケやボッチャ、踊りの会など、活発な活動 で盛り上げています。と末長さん。

祝賀会やサークル活動も活発です。悩み は、会員の高齢化と会員数が減ったこと。 高齢者の皆さんが、家でこもるより、地域 と繋がり、活動に参加することで、元気で 楽しくなる。それが老人クラブだとお話い ただきました。

「地域と繋がる」って大切ですね。

霞ヶ丘健寿会 北川公巳さん 垂水区老連の

94 歳まだまだ元気!

霞ヶ丘健寿会の北川さんは、垂水区老連 のGG大会に毎回出場されている最高齢選 手です。入会は85歳の時で、奥様を亡く されて、「何もすることがないし、さみし いし」と当時の民生委員の方に相談したと ころ「そんなら老人会に入ったらええわ」 の一言が切っ掛けでした。

GGは入会してから始めたそうで、しゃ きしゃきとコースを回られ、力強いショッ トを各ホールで見せていただきました。練 習はと聞くと、「最近暑いから、休むこと もあるけど、たいがいは週5回」みなさん ビックリ! 周りからは「すっごいなぁ~」 との声。まさに元気印の北川さん。

その他にもカラオケも入会からはじめ、 今では月曜日のクラブでのカラオケに止ま らず、週一でお近くのカラオケ店に足を運 ぶそうです。周りの会員から「カラオケは 彼女と行くねんな~」と冷やかしの声も。

退職後は奥さんとドライブに行くのが楽 しみだったそうです。北海道から九州から 日本国内ほとんど回られたそうです。

「元気の秘訣は?」毎日規則正しくする ことと朝晩1時間半ほどの筋トレ(スゴ イ!)「いつまでもお元気で北川さん」



須磨百寿会 会長池田しづ子さん 会のモットーは

仲良く・元気に・明るく

池田さんは、須磨百寿会(会員数91名) の会長さんで、須磨区老連の副会長・総務 部長を務められています。

入会の切っ掛けは、10年ほど前に、ご 近所の方に会社辞めたら百寿会に入ってね と度々言われていたそうで、「百寿会」っ てなに? という感じで、老人クラブと知 らずに入られたそうです。

最初にGGに来てねといわれ、池田さん はそれまで、スポーツが苦手な意識あった そうですが、8ホール回ると良い運動にな ると思い、現在も続けられています。

4年前に副会長に、そして今年から会長 に就任されました。クラブは前会長の言わ れていたモットー「仲良く・元気に・明る く」を継承していきたいですね。と。また、 旅行やGGがみなさんに喜ばれているそう

どんなクラブにしたいですか? と聞い たところ、「今までと同じことだけでは」 と新しいことにも挑戦したいとアンケート をとり、今後に生かしていきたいとのこと。

中には「グルメの会」や「観劇会」など 今後も新しいことに挑戦していきたいと池 田さん。ますます活動が楽しみです。

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*

- 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

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ます。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。

1 2 00 0 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	11-20:2226	
保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	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(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。 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

◆ 活 動 型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1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対人・対物事故が対象です。

単位老人クラブ(全員加入が条件となります) 毎年10月から1年間(中途加入可) 1人年額100円(最低引受保険料3,000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3-3-2 新霞が関ビル5階

園入中込前等 専用FAX 03-3597-8767 「お願い合わせ 先 03-3597-8770 ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 多人クラブ保険 送票 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】 をパンラブ[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) 老人クラブ団体賠償責任保険】

(セんノフ) 団体指質責任保険1 施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険 ご加入におたっては、必ず (ドンフレルト) 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か せください。 2022年3月作成 21-TC11211







·高齢者は、お風呂での溺水リスク大! ・血圧の急激な変動で、意識が消失/

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下していきます。寒 <u> 暖差で急激な皿圧の変動かあると、脳内の皿流量か減ってしま</u> い、意識を失うことがあります。これが入浴中に起きますと溺水 事故につながります。特に、熱い浴槽から急に立ち上がった時に、 めまいや立ちくらみを起こすような方は要注意です。

また、高齢者は食後に血圧が下がり過ぎることが起こりやすい ため、食後や飲酒後も入浴を避けることが必要です。

- ・脱衣所や浴室内を暖めておく ・長時間の入浴は避ける
- ・浴槽から急に立ち上がらない(浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる)
- ・食後すぐの入浴は避ける(飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しない)
- 入浴前に同居者に一声掛ける
- ・家族などの同居者に人に早期発見してもらうことが重要。 (同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大き な音がした」など、即行動)