会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃ～い！ vol.2

西　区

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。

垂水区

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」

須磨区

須磨百寿会（すまももじゅかい）　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です。

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。

いきいき活動を支える　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
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険　*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。

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もあります。
◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

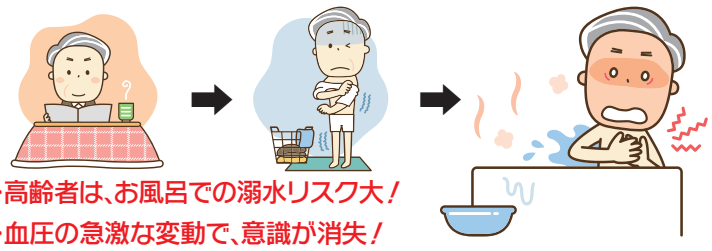
賠償責任保険　*他人の物を壊したり、ケガをさせた時*[*1]*の保険。*〈自分のケガは対象になりません。〉
*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

①**対象**　単位老人クラブ（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（中途加入可）
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3-3-2 新霞が関ビル5階
専用FAX 03-3597-8767　お問い合わせ ご相談先 03-3597-8770（受付時間 9:30～12:00まで 13:00～17:00まで（土、日、祝祭日、年末年始休））
ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 老人クラブ保険 検索　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】
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】
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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2022年3月作成　21-TC11211

入浴中の事故に注意！



・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。寒暖差で急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減ってしまい、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）