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

老人クラブ 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
2023年10月	**2023年7月15日～9月15日まで**	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	**2024年1月15日～3月15日まで**	2024年 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。
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

老人クラブ 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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

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
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
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/　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。
2023年3月作成　22TC-102744

要注意　その自信と過信が誰かの命を奪う

高齢ドライバー事故 急増中!!

注意!
- 安全不確認や前方への注意不足
- ブレーキやアクセル操作の誤り
- 不注意、予測不適による判断の誤り

事故事例①　天気：曇り　時間：朝9時

事故を防ぐために次のことを注意しましょう

◀高齢者運転標識

◎高齢運転者標識を表示しましょう
◎体調が優れないなど、時には運転を控えることも大切です。
◎早めのライト点灯と、周囲に配慮したハイビーム走行を心がけましょう。
◎歩行者の安全に配慮した運転をしましょう
横断歩道に近づく時は、停止線の手前でとまれるように減速しましょう。
横断しようとしている歩行者がいたら、必ず停止線前で一時停止しましょう。
横断歩道付近では、歩行者がいる「かもしれない」と考え注意しましょう。

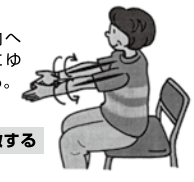
私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操(足腰を強くする貯筋体操)椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし
①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。
指の力がアップする

2. 腕の内転と外転
①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。
腕の筋を刺激する



肩がすっきり軽くなる

3. 肘の上げ下げ
①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ
①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。

5. 腰の前後曲げ
①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。
腹筋と背筋を柔らかくする

6. 背中伸ばし
①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。
背中の筋力をきたえる

7. 足の裏側伸ばし
①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。
足の裏側の筋肉をほぐす

8. 腕の開き閉じ
①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。
胸と背中をほぐす

体操をはじめる**その前に!**

続けるコツと注意したいこと

- ●毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- ●事前にかかりつけの医師に相談を。
- ●体調の悪い日は無理せずお休みを。
- ●体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- ●体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、**椅子は重くて丈夫なもの**を選んで行いましょう。