



69号

令和6年10月号

老連とつぼろ

題字：元札幌市長 故 板垣 武四 氏

発行 一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会
 札幌市中央区大通西 19-1-1
 電話 614-0153 <http://lilacsenior.info>
 発行責任者 会長 土肥 勝夫

制作・印刷
 株式会社 ニチコミ
 電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>



令和6年度 定時総会

広げよう会員の輪！
 伝えよう老人クラブの楽しさ！

札幌市老人クラブ連合会ホームページ
 随時更新中！！

<http://lilacsenior.info>

ライラックシニアクラブ

検索



もくじ

令和6年度 札幌市老人クラブ連合会定時総会 ……	2～6	俳句 ……	11～12
札幌市長表彰 ……	7	川柳 ……	12～14
令和6年能登半島地震災害救援拠金 ……	7	老人クラブ会員向け傷害保険・賠償責任保険のご案内 ……	15
令和6年度 北海道ブロック老人クラブリーダー研修会 ……	8～9	会員募集 ……	16
短歌 ……	10～11		

令和6年度 札老連定時総会

令和6年度定時総会が5月31日(金)午後2時から札幌市社会福祉総合センターで開催されました。

土肥勝夫札老連会長のあいさつその後、来賓の社会福祉法人札幌市社会福祉協議会常務理事菱谷雅之様より、ご祝辞をいただきました。

総会では、篠路こまどりクラブ(北区)本巢道幸氏を議長に選出し、議事録署名人に大通ふれあいクラブ(中央区)千葉啓子氏、白石明友会(白石区)関口直子氏の2名を指名後、令和5年度事業報告および決算報告、令和6年度事業計画及び収支予算並びに役員選任案の説明があ

り、いずれも満場一致で承認されました。3年以上に渡った新型コロナウイルス感染症も2類から5類へと変更され、概ね平年通りの運営が行われた1年でしたが、無事に定時総会を終えることができました。ご協力ありがとうございました。

「人生百年時代」に向けての取り組み

札幌市老人クラブ連合会の令和6年度定時総会の開会にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。

本日、会員の皆様におかれましては、何かとご多忙の折にもかかわらず、厚くお礼申し上げます。

また、平素から当連合会の事務・事業が、円滑に執行されており、ありがとうございます。会員の皆様の特段のご理解とご協力の賜物と、深く感謝申し上げます。

さて、昨年、5月に新型コロナ

ウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、社会経済活動が活気を取り戻しつつあり、人の移動が活発になり、地域活動も活性化し、全国の老人クラブでの多彩な活動も大きく動き出しました。こうした中、本年1月1日に発生した能登半島地方を震源とした地震では、能登地方や周辺地域で多くの方々が被災され、甚大な被害をもたらされました。現在も被害を受けた、新潟県、富山県、石川県及び福井県の35市11町1村

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団
札幌道都病院
Sapporo Doh-to Hospital Medical Corporation
内科・外科・形成外科
東区北17条東14丁目3-2
☎731-1155(代)

HOMM
医療法人
北海道整形外科記念病院
Sapporo Dohto Hospital Memorial Hospital
整形外科(上肢・脊椎・股関節・下肢)
リウマチ科・麻酔科・リハビリテーション科
札幌市豊平区平岸7条13丁目5番22号
☎011-812-7001

地域に根ざした豊かな医療と福祉を創造する
社会医療法人 豊生会
東苗穂病院
総合診療科外来・専門外来・入院・検査・リハビリテーション
診療時間
8:45~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ▲
13:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ /
▲12:30まで 休診日/日曜・祝日
夜間診療17:00~19:00(第1日曜・予約制)
☎011-784-1121
札幌市東区東苗穂3条1丁目2-18

社会医療法人 真仁会
新札幌ひばりが丘病院
院長 高橋 大賀
内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科・老年内科・漢方内科
整形外科・循環器外科・リハビリテーション科
診療時間
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
13:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ×
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ×
13:30~17:00 × × × × × ×
*診療受付...30分前まで *休診...日曜・祝日
厚別区厚別中央3条2丁目12番1号 TEL.011-894-7070

医療法人 惺陽会
札幌ふしこ内科・透析クリニック
院長 角田 政隆
内科・腎臓内科 人工透析
診療時間
10:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
13:00~15:30 ○ 〇 〇 〇 〇 〇
8:30~ 〇 ○ ○ ○ ○ ○
①16:00~②17:00~ 〇 ○ ○ ○ ○ ○
木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日は休診
腎臓内科専門外来予約診療日 サービスを実施しております。詳しくは
※外来は全て予約制となりますので、事前にクリニックのホームページをご覧ください。
お電話でお問い合わせください。 オープンコ
札幌市東区伏古3条2丁目2番22号 ☎011-789-0245
EAT治療・チクチク療法も行っていきます。

心臓血管外科・循環器内科・腎臓内科
人工透析内科・胸部外科・リハビリテーション科
新札幌循環器病院
医療法人 サンプル
受付時間
平日/8:45~11:30 循環器救急の
13:30~16:30 お問い合わせは
土曜/8:45~11:30 24時間対応
厚別区厚別中央2条4丁目9-25
☎011-892-1556

の47自治体では、毎日の生活もままならない状況が続いており、大変にご苦労をされております。各クラブの皆様におかれましては、全国にいる仲間とともに早々に被災地支援に向けた救援拠金に取り組んでいただきましたこと、この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

近年、このような大きな災害が各地で起きていますが、胆振東部地震で初のブラックアウトを経験した私たちだからこそ、会員の皆様はもとより、ご家族におかれましても、是非とも日頃からの災害に備えた対策を準備していただきたいと思えます。

さて、このような中、現在の当連合会の会員数は、292クラブ、13821人となり、昨年度から、16クラブ、941人の減となりましたが、コロナ禍からは減少が少し収まりつつある状況です。感染症分類が2類から5類へと下がりましたが、今後も感染対策に十分注意を払いつつ、クラブ活動を展開していくことが求められています。議案書の表紙にも掲げてありますが、「広げよう会員の輪!」「伝えよう老人クラブの楽しさ!」

を合言葉に、引き続き、感染対策を講じて、老人クラブ活動及び会員の増強活動の取組の継続をお願い申し上げます。

また、札幌市老人クラブ連合会は、昨年3月に創立60周年を迎えました。これまで先人の皆様が築いてきたものを礎として、令和6年度の基本方針にもありますように、本年は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」や、「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。また、「団塊世代」の全ての方が75歳以上となりますことから、人生百年時代に合わせた取り組みを展開してまいります。また、重点項目にもありますように、会員

増強運動や、健康づくり・友愛活動の推進、さらには、安全対策や連帯感の高揚を柱として事業を展開するとともに、適切な法人運営を展開してまいります。結びになります。本日、ご出席の皆様を始め、会員の皆様とご家族のご健勝を心からお祈り申し上げます。定時総会の開催にあたりましてのごあいさつとします。本日は、どうぞよろしくお願い申し上げます。

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意!

予想される事例 (他県で同種のアポ電が発生しています)

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる!
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る!
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する!



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する!
絶対に現金等を渡してはいけません!!
必ず家族や知人、警察に相談してください。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

いなとみ眼科
緑内障/白内障/糖尿病網膜症/飛蚊症/網膜剥離
一般眼科/眼鏡処方/緑内障、白内障日帰り手術対応

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	予約	○	○	○	※
14:00~17:30	○	△	○	○	○	○

▲水のみ18:00まで ※第1・3・5の9:00~12:00
休診日/日曜、祝日、第2・4土曜日、火曜午後

011-827-6632
札幌市豊平区平岸1条12丁目1-30 メディカルスクエア南平岸1F

精神科 / 心療内科 / 内科
医療法人 重仁会 **大谷地病院**

●診療は予約制となっております●

診療予約 通話無料
専用ダイヤル **0120-489-892**

診療時間 月~金 9時~12時 / 13時~17時
土曜日 9時~12時

札幌市厚別区大谷地東 5丁目 7-10
TEL.011-891-3737 大谷地病院

社会医療法人 明仁会
整形外科 **北新病院**
JR札幌駅北口より 無料循環バス 運行中

整形外科 / リハビリテーション科 / 麻酔科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:40~11:30	●	●	●	●	●	○
13:00~17:00	●	●	●	●	●	○

休診日: 日曜・祝日・年末年始 (12/29~1/3)

札幌市東区北8条東4丁目1-5
011-792-1211

医療法人社団 いちご会
新道東フレンド整形外科

診療時間 月~水・金曜
9:00~12:00
14:00~18:00
木曜 9:00~12:00
土曜 9:00~11:30

MRI 骨塩定量測定装置あり
駐車場あり

休診日 日曜・祝日

011-789-0010
札幌市東区北31条東19丁目
地下鉄東豊線新道東駅3番出口より徒歩8分

医療法人社団 我汝会(わじょかい)

ひさっぽろ病院

整形外科・リハビリテーション科

東区北5条東11丁目16番1号 (JR 苗穂駅 北口前)

TEL.011-753-3030 / FAX. 011-753-1333

医療法人 敬仁会 **厚別耳鼻咽喉科病院**
院長: 木村 徹男

診療科目: 耳鼻咽喉科・歯科口腔外科
専門外来【予約制】
小児難聴・補聴器のご相談・きこえとことばの教室あります

診療受付時間	月・火・水・金	8:45~12:00	13:00~17:00
	木・土	8:45~12:00	
	夜間外来	毎週金曜	17:00~18:30
	休診日	日曜・祝日	

札幌市厚別区厚別西5条1丁目16-22
011-894-7003 (駐車場有)

令和6年度事業計画(定時総会議案書より抜粋)

I 基本方針

札幌市老人クラブ連合会は、昨年3月に創立60周年を迎え、新たなスタートを切りました。この数年間は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、全国的にも外出自粛からの閉じこもりの増加など、クラブ活動が停滞しましたが、ようやく従来の活気を取り戻しつつあります。

また、本年1月1日から「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が、さらには、4月1日から「孤独・孤立対策推進法」が施行され、今年度中には、「2025年問題」と言われている団塊世代(昭和22年から昭和24年生まれ)の全ての方が75歳以上を迎えます。

こうした状況の中、地域での仲間づくりや支え合い活動は、まさにその理念と合致するものであります。我々、老人クラブは、これまで培ってきた知恵と経験を活かし、ウィズコロナの社会変容と老人クラブの目的や理念を再認識するとともに、老人クラブ活動の意義を広くアピール

して加入促進を進めることが重要となっております。

また、「人生100年時代」を迎え、高齢者人口が3割を占める中、老人クラブにおいては、老人クラブの原点である「健康・友愛・奉仕」の活動理念に基づき、健康づくりや友愛活動などの活動を通じて、「健康寿命の延伸」や「地域共生社会」に貢献していくことが求められております。

当連合会においては「広げよう会員の輪! 伝えよう老人クラブの楽しさ!」をスローガンに掲げて、事業を進めてまいります。

II 事業の重点項目

事業を実施するにあたり、次の3つを重点項目とします。

(1) 札幌市老人クラブ連合会会員増強運動の推進

充実した老人クラブ活動を推進するためには、多くの会員が老人クラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動や友愛活動など具体的

な活動を通じて会員増強運動に取り組んでいく事が重要です。

町内会や民生・児童委員、関係機関等と連携した情報収集と声掛け、さらには、解散や休部クラブ会員への再勧誘など、引き続き、「勧誘から始めよう!」「クラブをPRしよう!」「クラブをつくろう!」の活動に取り組んでいきます。

また、当連合会の愛称「ライラックシニアクラブ」の周知を図るとともに、当連合会のホームページの充実・強化を図り、老人クラブの取り組みを広く市民にも発信してまいります。

(2) 健康づくり・友愛活動の推進

新型コロナウイルスや季節性インフルエンザ等の感染症の影響で、家に閉じこもりがちになり、「低栄養」や「フレイル(虚弱)」が心配されます。明るく楽しい毎日を過ごすためには、健康を保つことが大切であり、老人クラブ活動の基本は健康づくりにあると考えます。

さらに、老人クラブが日頃か

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

月寒すがわら眼科
日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	○
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	○

○/12:00まで
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-36
BRANCH 札幌月寒メディカルスクエア1F
☎011-857-0055

整形外科・リハビリテーション科
医療法人社団
奥泉整形外科
理事長 奥泉 知郎

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

※木曜・土曜は12:00受付終了 昼休みも物療は行っておりませ
休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
☎011-731-2161
札幌市東区北41条東8丁目3-7

医療法人社団 奏健会
さっぽろ厚別通内科
院長 杉澤 憲

☎011-895-6671

診療受付時間
月~土/ 8:30~11:00
月・火・金/ 13:00~16:00
休診日/日曜・祝日

夜間診療/火・木曜 受付時間/17:00~18:30
訪問診療/木曜:13:00~16:00
札幌市厚別区厚別西5条1丁目15-21

社会福祉法人ほくろう福祉協会
自分らしく過ごせる時間、自分に戻れる場所。新しい住まいのカタチにぬくもりとふれあいがあります。
指定介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム **青葉のまち**
厚別区青葉町 15-18-1
☎011-891-7100

併設施設 ●通所介護事業 ●短期入所生活介護事業 ●居宅介護支援事業

社会福祉法人 北海道光生舎
光生舎ゆいま〜る
もみじ台

☐デイサービスセンター
☐ケアプランセンター
☐障害福祉サービス事業所
☐特別養護老人ホーム

お気軽にお問い合わせください
喫茶く・る(ランチはサラダ・ドリンク付)
〒004-0012 札幌市厚別区もみじ台南3丁目4
☎011-899-1600

☐ゆたかケアサービス ☐障害者下宿

介護、福祉の
合同会社 **セイコードーク**

札幌市東区東苗穂10条2丁目9-17
カバサワハイツ101号
TEL 011-299-6822

ら行っている、「友愛活動（電話や訪問等）」が、会員、地域の高齢者世帯、一人暮らしの高齢者の心の支えとなります。

そのために、健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指し、行政や関係機関等と連携して、仲間や地域の高齢者とともに低栄養予防や継続的なフレイル予防に取り組みます。

また、友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動を推進するために、新地域支援事業の趣旨を踏まえ、関係機関等と連携して、老人クラブが目指す多様な生活支援・通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援活動を進めます。

(3) 会員の安全対策及び連帯感の高揚
老人クラブの安全対策と連帯感の高揚のため、老人クラブ傷害保険・賠償責任保険の加入促進及び老人クラブ会員章の普及拡大を進めます。

Ⅲ 事業実施計画

(1) 老人クラブ活動の振興及び周知に関する事業

札幌市老人クラブ大会、各区老人クラブ連合会との連携の強化及び助成、30人未満になった単位クラブへの助成、老連さつぽろの発行、札幌連ホームページの普及・活用、社会奉仕活動の推進など。

(2) 研修事業

北海道ブロックリーダー研修会、全国老人クラブ大会や高齢者の健康づくり・生活支援セミナーへの区老連若手リーダーの派遣など。

(3) 健康づくり事業

札幌市ウエルネスモデル事業の継続など。

(4) 会員の安全対策及び連帯感の高揚

老人クラブ傷害保険及び賠償責任保険の加入促進、老人クラブ会員章の普及拡大、関係機関や団体と連携した高齢消費者被害防止活動の展開など。

寒い季節はご用心 入浴事故は 交通事故よりも多い!?

高齢者の事故のうち、入浴事故は交通事故よりも多い状態が続いています。これらの多くが「家」または「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、冬季に多く発生していることから、寒い季節は、特に注意が必要としています。

すぐできる! 入浴事故対策



- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。
- 5 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- 6 入浴する前に同居者に一声かけて、見回ってもらいましょう。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科・消化器内科・小児科
医療法人社団 **野沢医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日
札幌市東区北17条東1丁目
☎011-741-3535

社会福祉法人 **札幌報恩会**
https://www.hoon.or.jp
厚別区厚別町上野幌822
TEL.011-891-2020 FAX.011-891-2021

- 札幌報恩学園 ●グリーンホーム厚別
- ワークショップ上野幌
- 宿泊型自立訓練 のぞみ寮
- 一休型グループホーム/共同生活援助くるみ寮
- ホープス ●そよ風 ●サポート91
- ステーション106 ●まごころ保育園
- 就業・生活相談室しんさつぽろ ●幌西ほうおん

社会福祉法人 大友恵愛会
特別養護老人ホーム
大友恵愛園
介護老人福祉施設(定員・多床室136名、ユニット64名)
ショートステイ・デイサービス
居宅介護支援事業所・介護予防センター
札幌市東区北17条東5丁目2-5
TEL.011-751-1731 FAX.011-723-0790

働くママ・パパを応援します
みーちゃんほいこえん
●一般保育 ●延長保育対応 ●給食有り
札幌市厚別区大谷地東5丁目8-13
☎011-894-1666

社会福祉法人いずみ福祉会 保育所認定こども園
丘珠マスカット保育園
札幌市東区北36条東29丁目3番3号 Tel 011-783-0723
北栄マスカット保育園
札幌市東区北30条東9丁目3番20号 Tel 011-731-0120
栄町マスカット保育園
札幌市東区北37条東14丁目1番25号 Tel 011-748-7875

愛知 大畑育英学園
さつぽろあいしゅ
認定こども園 **札幌愛珠**
札幌市東区北38条東9丁目1-38
TEL 011-721-2253
FAX 011-721-2283

令和6年度 札幌市老人クラブ連合会役員

役職名	氏名	所属等
会長	土肥 勝夫	白石区老連会長
副会長	吉田 育夫	南区老連会長
副会長	菊地 富男	清田区老連会長
副会長	大物 由明	中央区老連会長
常任理事	工藤 勝美	北区老連会長
常任理事	星 正博	東区老連会長
常任理事	大隈 芳弘	厚別区老連会長
常任理事	瀧口 潔	豊平区老連会長
常任理事	原 孝男	西区老連会長
常任理事	齊藤 隆	手稲区老連会長
常任理事	小柳 優子	札幌老連女性部会部会長
常任理事	高橋 誠	札幌老連事務局長
理事 (学識等)	西村 剛	札幌市高齢保健福祉部長
理事 (学識等)	毛利 泰大	札幌市生涯学習振興財団事務局長
理事 (学識等)	小松 祐司	札幌市社会福祉協議会事務局次長
理事	三上 嵩男	中央区老連副会長
理事	武田 正人	北区老連副会長
理事	三上マリ子	東区老連副会長
理事	山中 忠典	白石区老連副会長
理事	仙道 正視	厚別区老連副会長
理事	村上 信雄	豊平区老連副会長
理事	村上 昭治	清田区老連副会長
理事	川幡 吉夫	南区老連副会長
理事	若狭 博光	西区老連副会長
理事	金山 昭博	手稲区老連副会長
理事	宮嶋 光子	札幌老連女性部会副部会長
監事 (学識等)	和野 巧実	札幌市社会福祉協議会福祉施設部長
監事	藤森 勲	厚別区老人クラブりらの会会長

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

- 厚別の氏神様 -

信濃神社

厚別区厚別中央4条3丁目3-3
☎011-892-3085

社会福祉法人 溪仁会

青葉ルーティケアセンター

- ☐ 小規模多機能型居宅介護あおば ☎893-5555
- ☐ あおばデイサービスセンター ☎893-5000
- ☐ 訪問看護ステーションあおば ☎893-5500
- ☐ 指定居宅介護支援事業所あおば ☎893-8761

〒004-0021 札幌市厚別区青葉町4丁目10番27号
保健・医療・介護・福祉をつなぐ
私たちは溪仁会グループです。 [溪仁会](#) [検索](#)

特別養護老人ホーム ウイズ東苗穂
障がい者支援施設 ウイズ東苗穂
ケアハウスポプラ東苗穂
共生型デイサービス ウイズ東苗穂

社会福祉法人 シルバニア

札幌市東区東苗穂町1089番1
TEL011-789-3001

遺品整理・生前整理

実績豊富な専門家にご相談ください

☎0120-556-906

札幌市東区北25条
東18丁目2-28
株式会社 フィールド
24時間対応

kind dental clinic
カインドデンタルクリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・ホワイトニング・インプラント

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●	▲

▲14:30~17:00 休診日:日・祝日

訪問診療 札幌市東区東雁来11条1丁目2-16
受付中 ☎011-790-1111

瞳キラキラ輝く保育教諭募集

学校法人香木学園 幼保連携型認定こども園

東苗穂スパークル園

札幌市東区東苗穂12条4丁目8番40号
TEL 011-776-6276

札幌市長表彰

「社会福祉の増進に貢献している老人クラブ（5クラブ）」が表彰されました。なお、本年度は、「老人クラブの運営に寄与している個人」については推薦者がありませんでした。

札幌市では、例年9月の高齢者保健福祉週間にあたり、高齢者福祉につくし、市民の良き模範と認められる個人や団体の功績を称えらるとともに、広く敬老思想の高揚を図るため、表彰を行っています。

令和6年度の老人クラブ関係の受賞は次のとおりです。

9月19日（木）に札幌市役所において表彰式が行われました。

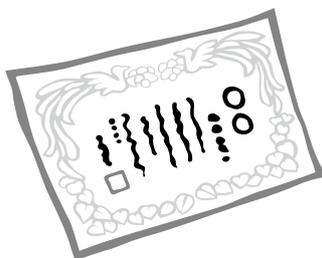
令和6年能登半島地震災害救援拠金

本年1月1日に発生いたしました能登半島地震で被災された皆さまに、謹んでお悔やみとお見舞いを申し上げます。

この度の災害は、久しぶりにゆつくりと帰省して過ごせる正月であっただけに、その被害の

社会福祉の増進に貢献している老人クラブ

区名	老人クラブ名
北区	屯田緑の里団地 若生会
北区	九十九会
白石区	ゆうゆうクラブ
厚別区	プラビ西会
清田区	羊丘会



大きさとともに日頃からの防災意識を強く印象付けました。

多くの皆さまからご協力をいただきました救済拠金を141万1858円につきました。

全国老人クラブ連合会を通じて、石川県、富山県、新潟

県及び福井県の被災地域に届けられます。

また、この他にも日本赤十字社等への独自募金にもたくさん

のクラブが取り組まれました。改めて会員の皆さまの多大なご協力に感謝申し上げます。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新道東まつざわ歯科

診療時間 月～金 9:30～19:00
 (予約制) 土 9:30～16:30
 ※12:30～14:00 は昼休み

札幌市東区北31条東16丁目1-6
☎011-299-4182

喪中・年賀状印刷 承ります

時節柄一層のご自愛のほどお祈り申し上げます

ほんご屋21 平岸店

札幌市豊平区平岸3条8丁目1-4 平岸パークマンション1F
 TEL011-821-8583 FAX011-821-8590
 地下鉄平岸駅3番出口 右へ3軒目のお店です

MARUKATU GAS AND FUEL CENTER LTD.

灯油
プロパン (LPガス)
住宅リフォーム

有限会社丸克燃料センター

札幌市東区北50条東6丁目1番1号
TEL:011-704-3625

油 大 断 敵

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

最新システムオーラルスキャナー導入

完全予約制

あさひまち 歯科クリニック

診療時間 月・火・木・金 / 8:30～17:00
 (昼休み:12:00～13:00)
 土 / 8:30～14:00

札幌市豊平区旭町1丁目1番16号 予約 ☎011-831-1717

口腔内から、お体のチェックをしてみませんか？



◆開
会

高齢者と地域を結ぶ活動のヒント

令和6年度 北海道ブロック老人クラブリーダー研修会

7月25日(木)、令和6年度北海道ブロック老人クラブリーダー研修会・全道老人クラブボランテニア活動リーダー研修会が、北海道立道民活動センター(かでの2・7)かでのアスピックホールにて開催されました。

道内から老人クラブの役員、若手リーダー、女性リーダー、関係者など186名(札幌市老連からは88名)が参加しました。

研修会の午前は、北海道老人クラブ連合会 佐々木茂会長によるあいさつの後、講師・道南落語倶楽部副会長 荒到夢形氏による「益田喜頓伝」「ウィリアム・クラーク伝」の講談が行われました。

休憩を挟み、全国老人

クラブ連合会 松島紀由常務理事による基調講演、千歳市自由ヶ丘町内会桜寿会 池本勉会長、札幌市豊平区旭水クラブ 瀧口潔会長による事例発表が行われ、札幌市老人クラブ連合会 土肥勝夫会長によるあいさつで閉会となりました。

今回、基調講演では「老人クラブの現状と課題」と題し、現在の高齢者や老人クラブの現状及びその課題などについて、大変貴重なお話をいただき、事例発表では、発表者の老人クラブによる具体的な活動内容や取り組みを聞くことができ、これらの地域に根ざした老人クラブ活動に生かし、次代につなげるうえでヒントとなる大変有意義な研修となりました。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

空調・衛生設備工事/省エネ提案

恒星設備株式会社

札幌市東区北20条東22丁目1番1号
TEL 011-782-0400

100年企業を目指して(1975年設立)

株式会社日栄建設

代表取締役社長 小山内 守

札幌市厚別区厚別西1条1丁目1-50
TEL:011-892-4517

- 一般電気設備工事
- 電気設備、情報設備、通信設備の設計、施工、監理
- 上記設備の保守業務
- 照明コンサルティング(LED更新工事)
- 電気機器の設置業務

八隊電気株式会社

札幌市東区北36条東29丁目5番12号
TEL 011-790-7370

日電アラーム株式会社

セキュリティハウス 札幌

防犯侵入警戒システム / 電気錠・出入管理
防犯カメラシステム / ハルスケア機器

札幌市東区北34条東12丁目3-1 おかげさまで
TEL:011-704-5261 **50**周年

給排水衛生設備・冷暖房空調設備・設計・施工

丸信信和設備工業株式会社

札幌市東区北30条東9丁目3-24
TEL 011-752-4375
FAX 011-752-3339

住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築

有限会社 菱立 羽立工務店

札幌手すり工房 検索

札幌市東区北44条東9丁目2番23号
Tel 011-752-2891 出張料見積もり無料
手すり Tel 011-769-0969



札幌市老人クラブ連合会
土肥 勝夫 会長

◆閉会



北海道老人クラブ連合会
佐々木 茂 会長

◆開会



講演
①「益田喜頓伝」
②「ウィリアム・クラーク伝」
講師・道南落語倶楽部
副会長 荒到 夢形 氏

◆講演



「老人クラブの現状と課題」
全国老人クラブ連合会
常務理事 松島 紀由 氏

◆基調報告

ご参加いただき
ありがとうございました



「旭水クラブの現状および活動報告」
札幌市豊平区旭水クラブ
会長 瀧口 潔 氏



「自由ヶ丘町内会桜寿会の活動について」
千歳市自由ヶ丘町内会桜寿会
会長 池本 勉 氏

◆事例発表

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

TP Tsuji Plant
株式会社 **辻プラント**
●ステンレス加工 ●各種プラント工事
●各種管工事 ●メンテナンス工事
●非破壊検査用配管工事
札幌市白石区東米里 2124-45
TEL.011-872-9764

○土木工事業 ○管工事業
○水道施設工事業
○除雪業務 ○雪堆積場業務
有限会社 北都工業
札幌市豊平区平岸4条9丁目9番15号
TEL011-824-2539

◇エス・ピー・ファイバー（繊維化樹脂舗装）
◇舗装工事・インターロッキング
ロードヒーティング・土木工事
◇外構工事・造園工事一式
◇冬季除・排雪 ◇その他
SOW 株式会社 創和工業
札幌市東区中沼町 20 番 153
TEL.011-791-6890

曹洞宗 金龍山
大覚寺
札幌市東区北十条東11丁目2番15
☎011-711-3876

株式会社 女澤建設
札幌市東区中沼町 181 番地 1
TEL.011-791-3854

配電盤・分電盤・制御盤・電気工事業
耐圧試験・継電器試験・塗装工事業
KYN カヤノ電気工業株式会社
札幌市東区丘珠町 563 番地
TEL.011-768-8649

短歌

◆中央区

津和野路でハナシヨウブと錦鯉
二万匹泳ぐ堀割りに
山鼻和楽会 赤間 紀子

カラオケのなつかしき歌聞くごとに
若かりし日を思い出すわれ
円山西町幌見会 横田 雅浩

◆北区

終戦を知らずに逝きしわが父の
想い出もなく八十路となりぬ
屯田睦美会 高橋由紀子

八十すぎ吟を習いて日々たのし
吟じるほどにおく深きかな
新川福寿会 成田スズ子

友からの月に一度の便りあり
学生時代にかえるひとつき
十三の会 西田 樹子

冬の日の戻りし母の角巻の
中から焼き芋匂いプンプン
十三の会 岸本 ミヨ

目が覚めて窓を開ければ薄暗い
朝だか夕方かわからない
十三の会 日暮 和雄

故郷が同じ友逝く懐しい
遊び盛りの少年時代
篠路中央クラブ 高松 幸夫

風鈴のかすかにゆれて
風待ちの我一人居の昼寝かな
篠路中央クラブ 林 歌子

そちこちの友逝くを聞き若き日の
思い出偲び老老介護
篠路中央クラブ 松原喜代美

◆白石区

琵琶の音と物語の中に入りゆく
能楽堂のこの静寂に
白石中央五福会 重川 啓子

のこされし命いか程シグナルの
青に守られ凍て道歩む
川下老人クラブ 佐藤 園枝

先人の心血注ぐ白石の
歴史読み終え歳月思う
川下老人クラブ 佐藤 広子

ウクライナガザの停戦即時せよ
正を掲げし不正義止めて
北都明生会 西出 欣司

◆厚別区

老親の介護必要忘れごと
認知症とて笑顔いっぱい
青葉クラブ 古川 早苗

忘失の夫の笑顔に救われん
残る記憶に妻まだ住めり
上野幌双葉会 梶谷 幸子

輪厚川鳥のさえざり蛙の声も
カモやダイサギ舞い降りてきつ
寿楽会 鎌倉 洋子

人生は百年時代と励まされ
半人前にむち打つ一日
寿楽会 松井 静子

夜の空見事に吹きしきらきらと
澄んだ空気の冬花火音
寿楽会 田崎 右晃

庭に咲く牡丹芍薬薔薇空木
赤白ピンク緑陰に南風
寿楽会 山田美代子

夕焼けの利尻見せたし書き呉れし
やさし教え子遠く旅立つ
厚別西シニアクラブ 田村ハツミ

漆黒の夜空に映える大輪に
現世の夢子らの歓声
厚別中央寿会 佐伯 勲

京極水初め芽だしや羊蹄山
班雪見て田園を起す
南旭町しらかば会 田邊 昭信

菜園の胡瓜もぎ取り浅漬けし
夕餉の卓の夏の彩り
森林公園町内緑友会 一口 芳勝

ビル街を吹き抜ける風ほんのりと
花のかほりを含みてゐたり
高齢者クラブもみじ台みなみ会 服部 和子

◆清田区

慕情の街日ごとに変わる色葉見て
齢を重ね楽しい想い
清田高台高寿会 五十川松美

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

家族葬・一般葬から社葬まで
ご遺族さまが丁寧に故人さまとお別れできることを大切にしています。

500名まで対応大規模ホール | 1日1組限定 家族葬専用ホール | 親しい人だけでという故人の遺志を反映した家族葬もご提案

 <p>札幌ベルコ会館 TEL.011-742-4444 札幌市東区 北8条東 18-3-25</p>	 <p>ユアホール苗穂 TEL.011-722-7979 札幌市東区 北8条東 17-3-30</p>	 <p>東苗穂シティホール TEL.011-786-4444 札幌市東区 東苗穂 6条 1-17-45</p>
---	---	---

ストレッチの一般原則

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う



秋虫と待酔草の命なれ
 又も会ふとの誓いかなわらず
 清田高台高寿会 佐藤飛利美

◆南区

六寿会友と語りし楽しみは
 明日につながる老のよろこび
 澄川六寿会 稲葉 一子
 老犬の歩みに合わせ老夫婦
 声をかけつつ木漏れ日の中
 中ノ沢溪楓会 武田 七郎

法のもと先に進めじ日のもとの
 あつき思いをかなえるすべは
 中ノ沢溪楓会 渡邊 一義

終馬が生きし日々をば輝かす
 掛替えのなき今日を生きなむ
 藤野高台クラブ 古川 洋一

◆西区

セーヌ川を船で下るも遙かなり
 今選手団は大型船で
 西野中立白梅会 田上コト子

子らはしやぎ地域のまつりかき氷
 はじめて使う自分のさいふ
 宮の沢中央老人クラブ 鈴木サチ子

木漏れ日の白樺道に歩みきて
 ふれる静かさ心あらわれ
 発寒南シルバークラブ 齊藤 應



俳句

◆中央区

孫の歩に合わせて踊る下駄の音
 山鼻和楽会 日野 節子
 吾子積みし山落きざむ母となる夕
 円山西町幌見会 小倉 範子

◆北区

紅葉に映える太文字「熊注意」
 屯田睦美会 遠藤 静江
 青空に吸い込まれゆく赤トンボ
 北区中央老人クラブ 斉藤 洋子
 逃げ回る夜店の金魚掬いけり
 北区中央老人クラブ 千葉 藤雄

ふきのとう春の匂いをまきちらし
 十三の会 伊藤千鶴子
 はしやく声大きな像にまうゆきに
 十三の会 熊田みゆき

山笑ふ山菜とりだひざ笑ふ
 十三の会 新楨 輝子
 ねぎ鮪鍋手前の具材更に寄せ
 十三の会 近江 洋子

あずまやのテナーの調菖蒲池
 十三の会 近江 芳久
 花菖蒲舞妓の帯に似たりけり
 あいの里藍寿会 小野寺直人

遊きし夫天で集りカラオケか
 篠路中央クラブ 藤原 明美

◆白石区

新盆や想いで多き墓参り
 篠路中央クラブ 高田しず代
 墨染めの紹の裾さばき僧来たる
 北郷長寿会 角田あや子
 大蜘蛛や網の真ん中庭の主
 北郷長寿会 畑山 幸子

夏空に子らの制服白きシャツ
 北郷長寿会 村上 美和
 暑い夏一人足りない隙間かな
 北郷長寿会 秦 陽子

夏日陰過ぎゆく日々は戻らない
 北郷長寿会 黒崎眞由美
 雨の音リズムはワルツ春の午後
 北郷長寿会 田頭 りよ

空知野の畦を染めゆく鼓草
 北郷長寿会 岡 雅子
 望郷が千と広がる秋の雲
 東川下親和会 江川 春美

廃坑に消えし山坂万緑に
 寿楽会 山田みゆき
 両の手を開いて猫の初あくび
 寿楽会 影浦 貞宏

マスクして声出すことを忘れおり
 寿楽会 山本 良子
 雪囲い外して風のそよそよと
 寿楽会 吉岡 一枝

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を
 数え歌で覚えましょう。
 鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
 魚(うお)いち
 卵いち
 牛乳2杯に豆ひとつ
 野菜は5皿に
 ご飯食べ
 おやつは果物
 かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましよう！
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

林間に諸鳥鳴いて薄暑くる
厚別西シニアクラブ 北川 啓子

今昔の涙変わらず梅若忌
厚別中央寿会 小林 厚子

若葉ゆれ風は口笛窓ゆらす
南旭町しらかば会 中村口クヨ

踏まれても六月の花立ちあがる
南旭町しらかば会 滝沢 祇董

孫はしゃぐ実った菜園秋天や
森林公園町内縁友会 余湖 宏昌

リラ冷えの田植え冷たし花こぶし
清田高台高寿会 中山 民子

スギナ抜きタンポポ抜いて咲く紫陽花
清田高台高寿会 米田 寛子

◆清田区

花きれいなあなたもきれいな夏が来る
清田高台高寿会 伊藤 卓治

寒椿さよならしたい綿帽子
里塚中央友の会 石川千佳子

西瓜好き種出す妻の顔無心
清田悠悠クラブ 石本 雪鬼

過ぎし日の想ひは巡る秋の波
中ノ沢溪楓会 速水千代子

空蟬や命尽きそむ杜の中
中ノ沢溪楓会 進藤 薫

重畳の雲は崩れて秋逝けり
中ノ沢溪楓会 進藤 直樹

あつい夏エッフェル塔の五輪のわ
西野昭和昭寿会 杉本ノリ子

流星の宇宙にロマン満ちみちし
八軒寿会 早坂 佳子

緋衣の哀しきゆめや鬼灯市
新発寒長生クラブ 太田 新生

青嵐小鳥のさえずり杖と聞く
手稲富丘クラブ 永井 継一

木もれ日の中を抜ければ青の池
朝日朝寿会 小野寺 敦

ダイコンのまいてたのしみ夏の空
朝日朝寿会 栗野 悦子

寝苦しき日々も過ぎたり今朝の秋
稲積公園西ふれあい友の会 阪川あきら

子鴉のそりり近づく添水かな
稲積公園西ふれあい友の会 石塚 危行

◆西区

◆中央区

◆北区

◆手稲区

◆中央区

◆北区



私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- 病気の早期発見と予防につとめよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ
- 事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう
- メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう
- 1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- 友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう
- 社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- 家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- 私は _____ ができる
あなたができる目標を1か条加えましょう

我が息子退職辞令を忘き母へ

十三の会 本多 政春

この店も苦手打つ先セルフレジ

十三の会 荒谷 時恵

ウォーキング近づくセコマイトイン

十三の会 堀 利子

◆東区

会の名に恥じぬ女の力瘤

本町老盛会 鈴木 郁子

まだやれる今年卒寿にある気概

本町老盛会 岩佐 昭弘

歓声をテレビが伝える甲子園

本町老盛会 飛田 隆一

動く老人敬老パスで縛ります

共栄東明水会 高田 勲夫

眼力は脳が健やか老いの意気

共栄東明水会 原 一驥

震災にくじけず光かれ輪島塗り

共栄東明水会 石田 隆雄

ブギウギのリズムに乗って朝支度

共栄東明水会 垣内三智子

菜よりサプリが多い菜箱

共栄東明水会 芳賀 睦子

魚の骨喉にささって病院へ

共栄東明水会 住友 和子

定山溪高値で行けぬ奥座敷

共栄東明水会 前谷 力男

◆白石区

改憲で平和憲法ゆれうごく

白石駅前百年会 中川 義一

◆厚別区

親父ギャグすべて通じぬうちの妻

寿楽会 高嶋 克明

日航機生死を分けた十八分

寿楽会 小野久美子

竹の子の踊る姿は釜の中

厚別西シニアクラブ 佐々木靖子

大雪で投げても減らぬ雪の山

厚別西シニアクラブ 有馬 勝利

そば作り初めて手にするそば粉かな

厚別西シニアクラブ 山野美津江

春きたり野山にさきす福寿草

厚別西シニアクラブ 廣原 京子

一人歩き八十路超えし心の寒さよ

厚別西シニアクラブ 中島 幹雄

野鯉釣り餌に欠かせぬメイクイン

厚別西シニアクラブ 齊藤 勇

ぐち云い笑い飛ばして明日のから

厚別中央寿会 東出 菊

ガン検査葉届いて安堵する

厚別中央寿会 上坂 道夫

霧の中知床五湖ひとり占め

厚別中央寿会 庄 恵美子

長電話かけ放題でひまつぶし

厚別中央寿会 よしざわふみこ

星の奥きらめく星座母の影

厚別中央寿会 山崎 由美

血圧の上がる下がるは妻しだい

厚別中央寿会 宝住 憲一

防衛省自国守らず自己防衛

厚別中央寿会 山田 稔晃

自画像模索して父のかおに逢う

厚別中央寿会 梶川 智志

グイット一気に生飲み生き返える

厚別中央寿会 酒井 良典

物価高裏庭菜園拡大す

森林公園町内緑友会 澤田 政義

時示すシンボル消えた記念塔

森林公園町内緑友会 松田 信幸

人生を織りなす糸に倅祈り

森林公園町内緑友会 森 澄子

うれし泣き悔し涙のパリ五輪

森林公園町内緑友会 北山 紀子

認知症夫婦揃って猫の鈴

森林公園町内緑友会 豊島 正義

猛暑にも負けずと競う庭の百合

森林公園町内緑友会 金田 寿

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。





佐渡金山世界の日の目見て歓喜
森林公園町内縁友会 菅原 孝美

孫帰り寂しいけれどホッとする
森林公園町内縁友会 中澤 孝志

夢語り学んだ脳もボケ始め
わかばファミリー倶楽部 片山 一

話し下手無口な夫は聞き上手
わかばファミリー倶楽部 浅川 陽子

もう少し生きてみようか五月晴れ
わかばファミリー倶楽部 石丸久美子

雪とけて今日も二千歩赤い靴
わかばファミリー倶楽部 今井 京子

試着して財布のひもに断られ
わかばファミリー倶楽部 大沼 麗子

蝦夷の冬指折り数え春を待つ
わかばファミリー倶楽部 小森裕美子

クラス会笑顔はじけて声二十歳
わかばファミリー倶楽部 滝沢 キサ

風を読み頼みごとする古女房
わかばファミリー倶楽部 館山 悦子

よろめいて隣を見たら旦那さん
わかばファミリー倶楽部 村上 恵子

あと五分至福の五分朝寝坊
柳寿会 大隈 芳弘

雑踏を喜怒哀楽がすれ違う
柳寿会 斎藤もりお

老いたかな診察券の増えたこと
柳寿会 小嶋しげお

アジサイの色とりどりに癒されて
柳寿会 山本 澄子

椅子席と堀ごたつ派の店選び
柳寿会 山崎 花泉

けつまずき泳ぐ姿に老いの影
高齢者クラブもみじ台みなみ会 菅原 誠一

◆清田区

春風にカラカラ鳴って枯れ葉舞う
清田高台高寿会 乗松 芳子

あつまたか年には勝てぬよろよろと
清田高台高寿会 中村 明美

大好きなテレビ番組正座して
清田高台高寿会 佐藤 文子

食卓をのぞいて見れば山の幸
清田高台高寿会 高橋 幸子

長生きよどうにか成るよ幸せよ
清田高台高寿会 松山 キサ

長生きよどうにか成るよ幸せよ
清田高台高寿会 松山 キサ

やあの声知らない顔が寄ってくる
清田悠悠クラブ 菅原 利助

ホリホック花びら鼻にコケコッコ
清田悠悠クラブ ゴン 太郎

八十路坂枯れ木に咲かず恋蕾
里塚東部秋桜会 横川 栄雄

餌台に鳩と雀が睦まじく
石山七宝会 鶴沼美智子

鮮やかさ初夏を感じるサクランボ
中ノ沢溪楓会 武田 照子

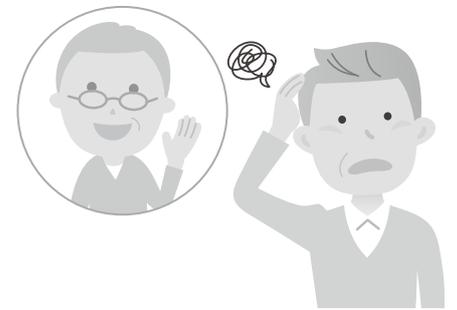
生涯は一幕ものの夢芝居
中ノ沢溪楓会 末武 利夫

友の声しづみゆく身にいだいななり
宮の沢中央老人クラブ 野崎アヤコ

歌詞誤読認知防止としたり顔
八軒寿会 大谷 一正

◆南区

歌詞誤読認知防止としたり顔
八軒寿会 大谷 一正



私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
土産

大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和6年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



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

2024年10月始期
2025年4月始期版

老人クラブ **傷害保険** 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは他人の物を壊したり、
他人にケガをさせた場合*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません
(複数口加入はできません)。*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

● 保険始期月
および保険期間

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年4月1日午後4時から1年間

● 掛金タイプと補償内容

【クラブ活動中とは】 所属する単位老人クラブがあらかじめ計画・実施する活動、市区町村(地区・校区)から全国までの各老連が主催する活動イベント、老人クラブ関係者として他団体の活動への参加(往復途上を含む)

タイプ 補償内容 (保険金額)	24時間型 クラブ活動中(往復途上を含む)・クラブ活動中以外を問わず 日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外)のケガの補償額				活動型 クラブ活動中(往復途上を含む)の ケガを補償します。		
	掛金 (1人あたり)	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年	500円/年
死亡保険金		430万円 (260万円)	320万円 (235万円)	283万円 (198万円)	195万円 (150万円)	85万円	45万円
後遺障害保険金		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円	45万円
入院保険金日額 1事故につき30日限度		6,600円 (2,600円)	3,600円 (1,600円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,100円 (800円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円

- 8,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」の特約が付いています。
- 12,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」、「熱中症補償」の特約が付いています。

老人クラブ **賠償責任保険** 〈掛金・補償内容〉

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 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

*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。



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

お問い合わせ先
ご相談

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 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せんが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004

老人クラブに 加入しませんか



楽しい出会いが
たくさん
待っている。

健康づくり
ゲートボール、
パークゴルフ
などのスポーツ
いきいきクラブ体操
など

**楽しい
仲間づくり**
カラオケ、ダンスなどの
趣味や文化活動
会報の発行
旅行会、誕生会など

奉仕活動
公園、町内清掃
保育園、
小学校との交流
地域の見守り
パトロールなど



あなたの豊かな経験と知恵を活かして、
仲間と共に楽しいクラブづくりにぜひ参加してください。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曾根眼科
TEL (011) 858-1010

日本眼科学会眼科専門医 院長 曾根 聡
●眼科一般診療 ●日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●

●休診日/日曜・祝日 ●土曜日は12:00まで
●息休み/12:00~13:30 ●水曜手術 ●あり

札幌市豊平区西岡4条4丁目1番1号 西岡メディカルビル3F

食事のヒント
高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

地域開放カフェ
サポーター・もみじ
1F併設
入居相談などお気軽に
ご相談下さい

ソフトクリーム (150円)

特別養護 老人ホーム
サポーター・もみじ台
TEL 011-897-8000 (平日 8:50~17:30)
札幌市厚別区もみじ台北6丁目2-5-2



1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」(要介護)になるリスクが高い状態のことです。