

70号

令和7年2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 札幌市老人クラブ大会

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

第53回 全国老人クラブ大会 2~5

令和6年度 第18回札幌市老人クラブ連合会
パークゴルフ決勝大会 6~7

令和6年度 札幌市老人クラブ大会 8~9

令和6年度「高齢者の健康づくり・
生活支援セミナー」 10~11

第36回 全国健康福祉祭
(ねんりんピック) 12

災害への「備え」チェックリスト 13

お知らせ/編集後記 14

「会員募集チラシ」を活用しませんか? 15

令和6年度「社会奉仕の日」実施状況 16

第53回 全国老人クラブ大会

今年も栄誉ある受賞



式典の様子

今年度の全国老人クラブ大会は、11月20日(水)・21日(木)の二日間、神奈川県横浜市の神奈川県民ホール大ホールにおいて、1,254名が参加して開催されました。

大会初日は、川崎市老連の結城理事長の開会挨拶で始まり、活動発表が行われました。トップバッターとなった藤沢市柄沢北郡喜楽会の大野副会長は、とても行動的な方で周りにもパワーを与えるよ

うな印象深い方でした。また、二日目のオープニングでは、ジャズ発祥の地と言われる横浜らしくビックバンドによるジャズ演奏が行われ、30代から最高齢85歳までの平均年齢70歳の20人が奏でる音に参加者一同は聞き惚れてしまいました。その後の「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題した講演では、NHK朝ドラの「おむすび」を監修された中村丁次氏のお話がとても興味深く、改めて食事の大切さを認識しました。後半の式典では、神奈川県老連の安藤理事長の歓迎の言葉に続き、全老連の村木会長が代表して挨拶され、全老連会長表彰が執り行われました。札老連からは、育成功労者に大物由明副会長(中央区老連会長)、優良老人クラブに新川親和会(工藤勝美会長)が受賞しました。



大物副会長と新川親和会工藤会長

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

夜間診療 水・金曜日 夜8時まで
人工透析センター併設・夜間透析有り

ていね泌尿器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	休診
18:00~20:00			●	●	●		

札幌市手稲区前田6条7丁目1-12
☎011-695-1100 FAX011-695-3181
http://www.teine-uro.or.jp

医療法人社団 博仁会
手稲山クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	輪番
午後	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	前久保 徳原	休診

★受付時間はAM8:30~11:00、PM1:00~4:00まで
★予約状況により診療時間は多少変更になります。

札幌市手稲区曙5条3丁目1-1
☎011-688-3366

医療法人 福和会 札幌立花病院

ケアハウス スカイラーク
グループホーム 青空・グループホーム 朝風

診療時間 平日/午前9:00~午後5:00
土曜日/午前9:00~午後12:30
休診日 日曜日・祝日

札幌市手稲区曙11条2丁目3番12号
TEL 011-683-8718

澤井内科循環器クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
13:00~17:00	●	●	●	●	●	●	休診
17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	

受付は診療時間の30分前です ※12:00~13:00 お昼休み

札幌市手稲区富丘1条4丁目5-33
マックスビル2階
☎011-695-0112

医療法人 秀友会 (急患は24時間診療)

札幌秀友会病院

脳神経外科 / 神経内科 / 循環器科 / 麻酔科 (担当医: 白崎・堺)
内科 / 心臓血管外科 / 精神科 / リハビリテーション科 / 消化器外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	休
17:00~19:00	●	●	●	●	●	休

札幌市手稲区新発寒5条6丁目2番1号
☎011-685-3333 休診日 日曜・祝日

TMC 手稲脳神経外科クリニック

頭痛、めまい、物忘れでお悩みの方
ご相談ください

【診療受付】 月~金 9:00~11:30 / 14:00~17:00
土曜・第3木曜 9:00~11:30 (日曜、祝日休診)

院長 布村 充
札幌市手稲区手稲本町3条2丁目5-1 ☎011-682-1212

次第

(敬称略)

【1日目】 13:30～16:30

司会：楠 静子

(川崎市老人クラブ連合会副理事長)

開会挨拶

川崎市老人クラブ連合会

理事長 結城 勝彦

活動発表

■「おしゃれして集う」

みんなの「にん」デイ

神奈川県藤沢市柄沢北部喜楽会

副会長 大野 美紀

■『もとき健康道場』で話輪・和

川崎市川崎区元木1・2丁目

町内会老人会

「百々世会」会員 飯島 元和

■「いきいき百歳体操と

北サロンの取り組み」

奈良県生駒市鹿ノ台北桜美会

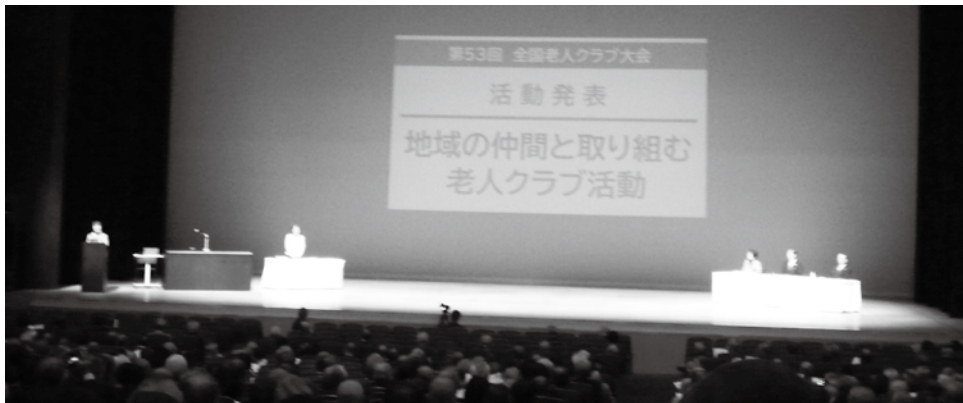
会長 川村 喜紀

質疑応答

まとめ

コーディネーター

神奈川大学教授 齊藤 ゆか



地域の仲間と取り組む老人クラブ活動

【2日目】 9:30～12:10

司会：岡村帆奈美

(テレビ神奈川)

■アトラクション



ビッグバンドによるジャズ演奏 コン・アミーゴス

■講演「健康寿命の延伸と

栄養・食事」

神奈川県立保健福祉大学

名誉学長 中村 丁次氏

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

美田内科循環器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:00~18:00	●	●	休	●	●	休	

休診/日曜・祝日 水曜午後、土曜午後

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
☎011-685-3300

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科

医療法人社団 履信会

さっぽろ下手稲通整形外科

診療受付時間

平日 / 8:30~12:00
13:30~18:30
土曜 / 8:30~12:00
休診日 / 日曜日・祝日

札幌市手稲区前田5条12丁目13-35
☎011-686-8887

Wada Internal Medicine Surgery Clinic
医療法人社団 履信会

わだ内外科クリニック

理事長 和田隆宜・院長 和田比呂恵

腎臓内科・糖尿病・高血圧・消化器内科・乳腺外科・肛門外科
血液透析・腹膜透析・訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(13:00~17:00)	○	○	○	×	○	×

最終受付は診療時間30分前までとなります

☎011-699-1500 透析送迎有
札幌市手稲区金山1条2丁目1-16

医療法人社団

老蘇会

- ・ 静明館診療所
- ・ 静明館訪問看護ステーションののほなそらいろ
- ・ サ付高齢者向け住宅 あいのて
- ・ 小規模多機能型居宅介護 つるかめ
- ・ 老蘇訪問介護事業所 (共生型)
- ・ 静明館地域交流空間 ひだまり
- ・ 静明館居宅介護支援事務所 はれのひ

札幌市中央区南14条西18丁目5-33
TEL 011-676-3131

医療法人社団 履信会

斎藤医院

内科・胃腸科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:15	○	○	/	○	○	/

休診日/日曜・祝祭日

札幌市中央区北2条東8丁目
☎011-231-5507

佐野内科医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:50	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~16:50	○	○	○	/	○	/

■休診日/木曜・土曜午後、日曜、祝日

札幌市中央区南5条西15丁目1-6
TEL 011-561-0288

■式典

歓迎の言葉

神奈川県老人クラブ連合会

理事長 安藤 正義

国歌斉唱

黙禱

挨拶

全国老人クラブ連合会

会長 村木 厚子

表彰

育成功労表彰

代表 神奈川県 中村多美枝

女性リーダー育成功労表彰

代表 静岡県 渥美 みつ

若手リーダー育成功労表彰

代表 長野県 武田 和雄

優良老人クラブ表彰

代表 川崎市登戸南町福寿クラブ

優良都市区町村老人クラブ連合会表彰

代表 横浜市神奈川区シニアクラブ連合会

永年勤続表彰

代表 沖縄県 禰保 充孝

祝辞

厚生労働大臣

福岡 資麿

神奈川県知事

黒岩 祐治

川崎市長

福田 紀彦



全国老人クラブ連合会会長表彰



神奈川県民ホールにて

大会宣言

川崎市老人クラブ連合会

女性委員長 久保恵美子

次回大会挨拶

茨城県老人クラブ連合会会長

坂本 鉄夫

閉会の言葉

全国老人クラブ連合会副会長

東京都老人クラブ連合会会長

村上 光夫

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

新琴似内科クリニック

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 午後休診/水・木・土曜

札幌市北区新琴似8条6丁目1-1
TEL: 011-761-1076

YOKOHAMA CLINIC

みみ・はな・のど
横浜クリニック

耳鼻咽喉科・アレルギー科

札幌市北区新川3条7丁目

☎ 011-765-4580

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~午後1:00	●	●	●	●	●	●
午後2:30~午後6:00	●	●	●	○	●	○

休診日: 日曜・祝日

医療法人社団

ゆりがはら内科
ケア&クリニック

内科・リハビリテーション科・消化器科
往診・訪問診察致します

- 診療時間/平日 9:00~12:00 17:00~18:00
- 土曜 9:00~12:00 (18:00~18:30は予約診療)
- 休診日/日曜・祝祭日

札幌市北区百合が原7丁目4-25
☎011-770-7111

医療法人祥仁会

新川まえた眼科

院長 前田 貴美人

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~18:00	●	●	●	予約	●	予約

受付終了時間は、午前は11:30、午後は17:30 休診日/日・祝・木曜日、土曜日午後は完全予約制。前日までの予約をお願いします。

札幌市北区新川4条1丁目3-3 ecoa 新川クリニックモール2階
☎011-700-2233
http://www.maeda-eye-cl.com/

よまいだ内科医院

札幌市手稲区前田6条9丁目2-8

☎011-684-0651

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

【休診日】日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
【受付時間】診療終了の15分前まで
初診・健診・予防接種は30分前まで

医療法人社団 **横山医院**

診療時間	月~金	9:00~12:00 13:00~17:30
	土曜日	9:00~13:00
	日・祝	休診

札幌市北区新琴似8条13丁目
TEL.011-761-2484(代)

第五十三回全国老人クラブ大会 宣言

わが国は、少子高齢化・人口減少が急速に進み、団塊の世代が七十五歳を迎える二〇二五年を目前に控えて、本格的な超高齢社会を迎えています。

こうしたなか、誰もが住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向けた取り組みが進められています。

さらに、今年、孤独や孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会づくりを目指した「孤独・孤立対策推進法」と、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って地域で暮らすことを目的にした「認知症基本法」が施行されました。

こうした社会目標は、私たち老人クラブの活動と軌を一にするものといえます。振り返ると、私たちは、戦後一貫して地域での支え合いを主体的に行い、多彩な活動を展開して、時に喜びを分かち合い、時に災害など困難を共に乗り越えてきました。それゆえ、これまで取り組んできた仲間づくりや支え合いの活動実践に誇りを持ち、これを活かして、孤独・孤立の防止、認知症の正しい知識・理解の普及などに地域の関係団体等と連携・協働して一層推進することに努めてまいります。

また、今年一月一日に発生した能登半島地震においては、全国の仲間からたくさんの方の愛の心が寄せられました。今、高齢化の著しい被災地で、我々の仲間や多くの高齢者が頑張っています。毎年のように繰り返される災害を乗り越え、復興の一助とするために、私たち老人クラブの日頃の仲間づくりや地域との幅広いつながりを大切に育んでいきましょう。

四季折々の自然と歴史、都市文化の共存する神奈川県に集う全国の老人クラブ関係者は、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもとに、次の重要事項の実践を、今後とも展開していくことを誓い、ここに宣言いたします。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、すべての人々の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和六年十一月二十一日

第五十三回全国老人クラブ大会

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

帰るときには、安心して笑顔になれる

2名体制で診察

新川駅前

みんなの耳鼻咽喉科

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~12:30 ○○○○○○ /

14:30~18:00 ○○ / ○○○ /

札幌市北区新川5条1丁目1-1 みんなの

011-700-3070

web受付

もの忘れについてご相談下さい

市立病院前

老年内科メモリークリニック

老年内科・老年精神科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 (11:30受付終了)	/	○	○	○	○	○
14:00~18:00 (17:30受付終了)	/	○	○	○	○	○

休診日 月曜・日曜・祝日

011-788-8005

札幌市中央区北11条西14丁目1-1 ぼくや桑園ビル2F

医療法人社団 信和会 **血液透析**

石川泌尿器科・腎臓内科

●泌尿器科 ●腎臓内科 入院応需

札幌市西区西野4条2丁目1-20 月~土は祝日も診療しています

011-661-1100

透析患者様へ 透析食・無料送迎あり

医療法人 新楓和会

あさぶハート・内科クリニック

札幌市北区北40条西4丁目1番1号

TEL:011-374-7667

あさぶハート・心リハクリニック

札幌市北区北37条西3丁目3番12号

TEL:011-792-0222

特定医療法人さっぽろ悠心の郷

ときわ病院

精神科・児童精神科・内科・リハビリテーション科

精神科診療時間 平日9:00~12:30 13:30~17:00 (受付時間 9:00~12:00 12:30~16:00)

休診日 日曜・土曜・祝日・年末年始

完全予約制です。はじめて診察をご希望の際は、事前に予約のお電話をお願いします。

札幌市南区常盤3条1丁目6番1号

011-591-4711

はまだ内科・神経内科

クリニック 内科 神経内科

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

【休診日】水曜日・日曜日・祝日

札幌市南区中ノ沢1丁目1-4 REX2 日鋪ビル1階

011-578-1535



曇り空でもナイスショット



カップインするかな？



狙い澄まして

雨の中、熱戦が 繰り広げられました

令和6年度 第18回札幌市老人クラブ連合会
パークゴルフ決勝大会

令和6年9月27日(金)、札幌連加盟の老人クラブ会員の心身の健康増進と相互交流を図ることを目的に、「令和6年度第18回札幌市老人クラブ連合会パークゴルフ決勝大会」が西区福井の五天山公園パークゴルフ場で開催されました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響も少なくなり、老人クラブの本来の活動が再開できてきていることから、10区から多くの選手の推薦をいただき、選手118名の参加により開催することができました。

当日は、曇り空の中競技を開始。途中雨となり参加選手は濡れながらのプレーとなりましたが、紅葉の始まったコースの中で、日ごろの練習の成果を発揮するとともに、心身の健康と会員相互の親睦を図ることができました。

保健部の皆さんは、早朝から受付や開会式の設営等を行い、8時30分から区別に選手受付を開始しました。開会式では、吉田副大会長の開会宣言、土肥大会長の大会長挨拶、村上実行委員長の競技説明が行われました。

競技は、9時に高橋事務局長のホイッスルを合図に開始。1チーム4名編成を基本に、30チームよる27ホールストロークプレーで行われました。各コースとも3か所からのショットガン方式によりスタート。芝のコンディションにも恵まれ、今回も参加者の競技レベルが高く、ほとんどの選手がアンダーパーでプレーを終えました。

入賞者は別表のとおりですが、ホールインワンを出した選手も昨年とほぼ同数の14名となりました。

11時30分からの表彰式及び閉会式では、男性の部、女性部ごとに優勝以下10位入賞の選手に土肥大会長から賞品の贈呈が行われ、無事に大会が終了しました。

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

石川歯科医院

	月	火	水	木	金	土	日	祝
診療時間	9:30~13:00	●	休	●	●	●	休	休
	14:30~19:00	●	診	●	●	●	診	診

※昼休み/月・木が13:00~14:30
水・金が13:00~14:00

札幌市北区屯田4条1丁目6-34
☎011-770-2410

口腔機能低下症についてもご相談下さい

札幌テイネ 歯科口腔外科クリニック

診療時間	月・火・水・金 10:00~19:00 土曜 10:00~17:00
休診日	木曜・日曜・祝日・年末年始

札幌市手稲区前田4条10丁目2-1
☎011-699-1188
「JR手稲駅」北口から徒歩10分・駐車場4台あり

石山なな歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	—
13:30~16:30	●	●	●	●	●	—

【休診日】土曜・日曜・祝日

札幌市南区石山2条8丁目1-30
☎011-591-3221

かわぞえ歯科クリニック

KAWAZOE DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	—	●	●	●	●	●	—
14:00~20:00	●	—	●	●	●	◆	◆	—

◆~17:00 休診：火曜・祝日
受付時間は終了の30分前

札幌市南区川沿11条3丁目1-28
☎011-578-1000

澄川サニー歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○

祝日のある週は水曜診療あり
休診日：水曜・日曜・祝日

札幌市南区澄川1条1丁目4-10
☎011-876-0184

夜間診療・夜8時まで診療

パールヤマダ歯科

ミラクルデンチャー取扱医院

- サンプル等お見せします ●
- お気軽にご来院ください ●

札幌市中央区南6条西22丁目3-44
☎(011)562-8110



男性の部 入賞者



女性の部 入賞者

男性入賞者

(参加人数 60名)

順位	氏名	区名	所属クラブ名	スコア
優勝	入谷 敏之	中央区	シニアすこやかクラブ	71
準優勝	宮崎 盛行	北区	松寿会	76
第3位	大木 槻夫	白石区	東川下親和会	76
第4位	斉藤 茂	北区	新琴似三和長生クラブ	77
第5位	村上 信雄	豊平区	豊平高齢者スポーツクラブ	77
第6位	佐藤 宗明	中央区	シニアすこやかクラブ	77
第7位	高橋 祐二	厚別区	厚別西シニアクラブ	77
第8位	多賀 守男	東区	日の丸クラブ	78
第9位	向山 康司	北区	新琴似三和長生クラブ	78
第10位	古屋 久則	中央区	シニアすこやかクラブ	79

女性入賞者

(参加人数 58名)

順位	氏名	区名	所属クラブ名	スコア
優勝	木村 孝子	中央区	シニアすこやかクラブ	76
準優勝	菊地紀美子	西区	発寒シルバーナイスクラブ	78
第3位	清田 みね	豊平区	西岡八幡のぞみ会	79
第4位	工藤 朝子	手稲区	WAY (ウェイ)	80
第5位	伊藤 愛子	厚別区	上野幌双葉会	82
第6位	宮崎 初枝	北区	松寿会	82
第7位	高橋 悦子	豊平区	豊平高齢者スポーツクラブ	82
第8位	入谷 幸江	中央区	シニアすこやかクラブ	83
第9位	安井 ふじ	西区	平和親和会	84
第10位	畑田 栄子	北区	屯田睦美会	85

ホールインワン

(14名)

氏名	区名	所属クラブ名
入谷 敏之	中央区	シニアすこやかクラブ
岩本 清	中央区	シニアすこやかクラブ
木村 孝子	中央区	シニアすこやかクラブ
宮崎 盛行	北区	松寿会
川野 和彦	北区	松寿会
多田 洋子	東区	栄ヶ丘老人クラブ
久保 エミ	白石区	東川下親和会
大野 博	豊平区	福住福寿会
村上 信雄	豊平区	豊平高齢者スポーツクラブ
原 順一	南区	常盤明常会
高橋 宏壽	南区	駒丘寿会
菊地紀美子	西区	発寒シルバーナイスクラブ
橋本 博	手稲区	はまなす老人クラブ
南部 辰雄	手稲区	あけぼの13シニアクラブ



みんなで楽しくプレーしました

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

遺言相続、離婚、交通事故、
一般民事、執行、仮差押えなど
ご相談ください。

吉川英之法律事務所
札幌市中央区南2条西10丁目1-4号 第2サントービル5階
TEL.011-211-5641

緑内障 眼科一般 眼科レーザー手術 眼鏡処方

愛 おおぐろ眼科
■ 診療時間 ■
【月・火・木・金】 9:00~12:00 14:00~17:00
【水・土】 9:00~12:30 休診日 日曜・祝祭日

木曜午後 日帰り白内障手術
札幌市中央区大通西17丁目1-27 札幌メディアセンタービル3F
TEL.011-642-1096

もりやまBOS歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	●	●	●	●	●

【昼休み】13:00~14:30 【休診日】日曜・月曜・祝日

札幌市南区南39条西11丁目1-33
☎011-588-1111

司法書士・土地家屋調査士
佐藤法務合同事務所
〒060-0008 札幌市中央区北八条西23-6-1 北八ビル

登記実務のエキスパートです
お気軽にご相談ください。

☎011-615-5970

西28デンタルクリニック
日本歯周病学会 歯周病専門医
歯学博士：菅原 哲夫

診療時間	火・金・土曜日	10:00~13:00	14:00~18:00
	月・木曜日	10:00~13:00	14:00~19:40
	水曜日	10:00~13:00	

休診日：水曜日午後・日曜日・祝日

札幌市中央区北5条西28丁目 第3福長ビル2階
☎011-611-1080

医療法人社団 豊翔会
南12条千葉歯科クリニック

診療時間
月 金…午前9時30分~午後8時
火 水 木…午前9時30分~午後6時30分
土 日…午前9時30分~午後1時
休憩時間…午後1時~午後2時30分
休診日…日/祝/祭日

札幌市中央区南12条西8丁目
Tel.011-552-3939

令和6年度 札幌市老人クラブ大会

日本語の歌と言葉で
会場を魅了

令和6年度札幌市老人クラブ大会は、令和6年9月5日(木)に札幌市社会福祉センター大研修室において「広げよう会員の輪!伝えよう老人クラブの楽しさ!」のスローガンのもと、開催いたしました。

札幌市保健福祉局長栗崎寿也様をはじめ、受賞者、関係老人クラブ



来賓あいさつ
高棹則嗣常務理事

来賓あいさつ
栗崎寿也局長

ブ会長、札幌市老人クラブ連合会役員など多くの方々にご参加いただき開催できましたことに深く感謝申し上げます。

当日は、札幌市老人クラブ連合会の大物由明副会長の開会宣言に始まり、所用により欠席された土肥勝夫会長に代わって同連合会の吉田育夫副会長による大会長挨拶があり、続いて、札幌市老人クラブ連合会「老人福祉功労者表彰」として「老人クラブに対する功労者」受賞者23名、「会員を大切にしている家族」3名の方々に表彰いたしました。

受賞者を代表し、西区西野中央親和会会長の若狭博光様に表彰状と記念品を授与いたしました。

次に、全国老人クラブ連合会活動賞の伝達を、東区札幌福寿会、清田区清田十五日会、手稲区新発寒会に吉田副会長から表彰状を伝



西野中央親和会 若狭博光会長



新発寒寿会
芦田紀代会長



清田十五日会
加藤弘明会長



札幌福寿会
谷越昇会長

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

CAP | 社会福祉法人札幌蒼生会 | CAP | 障がいのある方の「働く」をサポート

就職後を見据えた支援で高い定着率!
「働きたい」「働き続けたい」ニーズに対して、一貫した就労支援!

就労移行/就労定着支援事業所

あるば札幌

あるばの定着率 95%
2018年~2023年10月実績
(就職後6ヶ月定期)

札幌市西区西町南7丁目1-41
TEL.011-676-5145
info@centercap.org

社会福祉法人 札幌蒼生会

特別養護 老人ホーム **ていね大空**

デイサービス センター **ていね大空**

より自分らしい生活をしていただくために...

札幌市手稲区曙11条2丁目3-10
☎011-684-5839

夜間外出の際は **反射材** の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

健康サポート薬局

えるむ薬局

札幌市北区北16条西4-1-19
TEL.011-737-7951
FAX.011-737-0123
☒ebisugao@adagio.ocn.ne.jp

京野雅宣 税理士事務所

税理士 京野 雅宣
税理士 武田 由佳

お気軽にご相談ください

札幌市北区北25条西13丁目3番10号
TEL.011-726-3311(代)

Maruyama Animal Hospital
円山動物病院 本院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:30	●	●	●	●	●	●	▲

▲16:00~18:00

札幌市中央区宮の森2条13丁目12番21号
☎011-644-1056

札幌市老人クラブ連合会「老人福祉功労者」表彰

老人クラブに対する功労者

区	クラブ名	氏名(敬称略)
中央区	宮の森明友会	岩渕 久幸
北区	屯田南白寿会	山中 壽郎
白石区	北郷明友会	江口 充子
白石区	北郷明友会	小野 剛
白石区	川下老人クラブ	佐藤 功
白石区	川下老人クラブ	田澤 俊子
厚別区	小野幌クラブ	岩井 昭二
厚別区	青葉クラブ	大西 洋
厚別区	厚別西シニアクラブ	三田 保
厚別区	わかばファミリー倶楽部	佐藤 忠
厚別区	柳寿会	小嶋 重男
豊平区	旭水クラブ	三上 武
豊平区	上福住延寿会	松岡 弘志
清田区	羊丘会	片山 弘章
清田区	日の丸団地鶴晴会	塚原 猛
清田区	美里友の会	庄司 憲庸
清田区	美里友の会	宮川 清子
南区	野々沢ひまわり会	清水 哲介
南区	藤野高台クラブ	川野 忠克
南区	西藤野老人クラブ茜	鈴木 義則
西区	西野中央親和会	若狭 博光
西区	八軒寿会	佐々木 周也
手稲区	朝日朝寿会	近藤 智恵子

会員を大切にしている家族

区	クラブ名	氏名(敬称略)
中央区	円山西町幌見会	新井田さとみ
白石区	川下老人クラブ	北崎 美和子
豊平区	豊平高齢者スポーツクラブ	南 麻緒

令和6年度全国老人クラブ連合会「活動賞」伝達

区	クラブ名
東区	札幌苗福寿会
清田区	清田十五日会
手稲区	新発寒寿会

達いたしました。
また、表彰式に続き、「日本のうた」コンサート開催し、バリトン歌手今野博之氏とピアノニスト今野くる美氏の夫婦デュオによる、美しい日本の歌の調べは、参加者の皆さまを大いに魅了いたしました。閉会宣言は札幌市老人クラブ連合会の菊地富男副会長が行い、終了いたしました。
終了後には受賞者の写真撮影が行われるなど、和やかな大会となり、無事に終わることができました。



会場を魅了する歌声



歌声にうっとり

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 耕仁会 ふれあい・くつろぎ・尊厳を

介護老人保健施設

セージュ山の手

西区山の手4条5丁目3-1 ☎614-2111

- 訪問看護ステーションやまのて ☎614-2033
- 西区介護予防センター山の手・琴似 ☎631-6110
- 居宅介護支援事業所セージュ山の手 ☎633-6500
- 訪問介護事業所セージュ山の手 ☎631-5561
- グループホームセーじゅ ☎618-7112
- デイサービスセーじゅ ☎618-7111

まだ元気! だからこそ終活の準備。お気軽にご相談ください。

はなまる行政書士事務所

札幌市北区北26条西3丁目2番5-201号

☎011-600-2495

土地境界についての相談は

こいけ土地家屋調査士事務所

札幌市豊平区西岡5条2丁目10-15-303号

TEL011-826-4869

ノースアニマルクリニック

犬・猫・小動物のお医者さん

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
16:00~18:00	●	●	●	●	●	▲	—

▲15:00~18:00 休診日:日曜・祝日

札幌市中央区南14条西19丁目2-5

☎0120-834-962

一般住宅用足場施工

Rise

ライズ 有限会社

札幌市手稲区明日風1丁目1-12

TEL.011-699-7230

在宅支援のことで お気軽に相談ください

お困りではありませんか?

ケアと医療を総合的に支援する

医療法人 北昂会

FA ファミール内科 訪問診療

総合受付 ☎0120-35-3988

札幌市北区北29条西4丁目2-1

学んだことを日常に活かす

令和6年12月5日、6日全国社会福祉協議会「灘尾ホール」にて開催。
札幌市老連からは区老連から推薦された2名が参加しました。

令和6年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」

研修内容			
1日目 (12月5日)	開会	挨拶	全国老人クラブ連合会 常務理事 松島 紀由 氏 厚生労働省老健局振興課 課長補佐 清水 修 氏
	基調説明	「老人クラブが取り組む健康づくり活動、生活支援」	全国老人クラブ連合会 常務理事 松島 紀由 氏
	地域支え合い	「地域で取り組む健康づくりと支え合い」	国立女性教育会館 理事長 萩原なつ子 氏
	活動発表	「健康づくり・介護予防活動、生活支援の取り組み」	栃木県下野市老人クラブ連合会 会長 佐藤 善行 氏 横浜市南区老人クラブ連合会 女性部長 伊藤 静枝 氏
	グループ学習・情報交換		
	健康① [運動]	「高齢期の運動による健康づくり」	順天堂大学 名誉教授 武井 正子 氏
2日目 (12月6日)	健康② [栄養]	「高齢期の食生活のあり方について」	東京都健康長寿医療センター研究所 本川 佳子 氏
	健康③ [医療]	「上手な医療の受け方」	日本医師会 常任理事 松岡かおり 氏
	健康④ [歯・口腔]	「オーラルフレイルの予防について」	東京科学大学大学院 教授 松尾浩一郎 氏
	閉会		

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

 **給食食材取扱および海産物食品加工・卸し**

有限会社 シー・フーズ・エンドウ

札幌市北区新琴似 3条1丁目 2-7
TEL:011-756-5003

動物であるための**動き**を守ります。

北海道動物運動器病院

診療時間
月曜～木曜 9:00～12:00 / 17:00～18:00
土・日・祝 9:00～12:00 / 17:00～18:00
休診日：金曜 / 第2・4月曜（祝日の場合、翌週の月曜に振替）

札幌市中央区宮の森 3条 10丁目 3-8 ☎ **011-623-0011**

真駒内滝野霊園 協力石材店

デザイン墓石の専門店

株式会社 昭光石材店

☎ **0120-129445**
TEL 011-593-9445

札幌市南区常盤2条2丁目18-6

いろんな生きかた応援します
シニア向け共同住宅

タウン白楊

空室あります 個室・3食付
入居者募集中 月額 **98,000円**～

札幌市北区 北23条西6丁目1-7 ☎ **011-707-1852**

 **COSMOS OFFICE**
行政書士事務所 コスモス・オフィス

遺言・相続・成年後見制度の利用等でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

札幌市手稲区富丘5条4丁目18-2
TEL.0800-800-8423 FAX.011-590-1471
<https://cosmos-ofc.com>

 社会福祉法人 西平和会
特別養護老人ホーム

五天山園

〒063-0029
札幌市西区平和54番地3
TEL (011) 667-1133
FAX (011) 667-0033
<http://gotenzan.com/>

セミナー参加者の声

白石区

会員に伝達して
皆で健康に

白石区老人クラブ連合会
総務部副部長 齋藤 勝吉

令和6年度「高齢者健康づくり・生活支援セミナー」が12月5、6日に全国社会福祉協議会「灘尾ホール」で開催され参加させていただきました。

セミナーでは「地域で取り組む健康づくりと支え合い」「高齢期の運動における健康づくり」「高齢期の食生活のあり方」



セミナーの様子

「上手な医療のかかり方」「オーラルフレイルの予防」と広範囲にわたる講義で大変有意義な内容でした。

特にフレイル予防のためには、口腔の健康を保ち栄養を十分に摂取することが重要であることを新たに認識させられました。栄養はタンパク質を多く様々な栄養素、食品の摂取が重要とのことでした。

今回のセミナーで学んだことを会員に伝達するとともに、今後のクラブ活動に生かしていきたいと考えております。

清田区

「取り組んでいる活動」
を熱く！

清田区老人クラブ連合会

副会長 三上 将之

12月5日、6日、新霞が関ビル「灘尾ホール」で開催されました。



グループ学習、情報交換

初日は基調説明の中で能登半島地震災害救援拠金2億1500万円が被災地へ贈られた報告とお礼があり、その後地域支え合いの講義、事例発表の後、グループ学習、情報交換では4人1グループで「力を入れて取り組んでいる活動」で、私は活動紹介欄に掲載された「トコヤカ倶楽部」「有楽サロンひばり」を発表し、他の3名も地元での活動を熱く語り、夫々が今後の活動の参考となり有意義でした。
2日目は前日に続き健康に関する諸講座があり、学んだ知識を今後「伝える」「活かす」べく意義あるセミナーでした。

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

快適環境を創造する
恒完工業株式会社
 暖冷房・空調・衛生設備
 本社
 札幌市中央区北4条西12-1
 TEL: 011-261-8326
 石狩・北広島営業所

学校法人 角谷学園
富丘つくし幼稚園
つくし保育園
 〒006-0012
 札幌市手稲区富丘2条4丁目7-6
 TEL: 011-682-1153
 FAX: 011-695-2560

学校法人 幌北学園 / 社会福祉法人 幌北学園 / 学校法人 理想学園
幌北学園グループ
 すべては子どもたちの笑顔と未来のために

北区 認定こども園こうほく 認定こども園あいの里 認定こども園はなの 認定こども園ひまわり 学童×塾 そらいろキッズこうほく 学童×塾 そらいろキッズあいの里	清田区 認定こども園ひかり 認定こども園つみき
西区 発寒そらいろ保育園 認定こども園 西野そらいろ保育園	南区 認定こども園そらいろ 認定こども園 藻岩そらいろ保育園
豊平区 認定こども園 月寒そらいろ保育園	中央区 認定こども園 幌西そらいろ保育園

関東(14園) 中部・関西(5園) 海外(2園)
 学園本部
 札幌市中央区大通西5丁目1-1 桂和大通ビル3F
 TEL: 011-211-6840 幌北学園 検索

金属塗装パイオニア
 焼付塗装専門・粉体塗装・静電塗装
 特殊塗装・特殊車両設計
東栄金属塗装工業
 札幌市北区篠路町上篠路 284-1
 TEL 011-772-6631
 FAX 011-771-7796

学校法人 千歳学園
 認定こども園
茨戸メリー幼稚園
 札幌市北区東茨戸 37 番 3 号
 TEL 011-774-2767
 FAX 011-774-2768
<http://www.merry.ed.jp>
<http://www.merry-youchien.org>

岡森会長の挨拶



令和6年10月19日(土)から10月22日(火)まで鳥取県で開催された「第36回全国健康福祉祭(ねんりんピック)」に札幌市選手団の役員・事務局として参加してきました。

鳥取県老連と交流してきました

第36回 全国健康福祉祭(ねんりんピック)

生憎と開会式は深夜からの雨で規模を縮小して、一部の選手のみで開催されましたが、翌日からはすっかり好天となり、札幌市選手団は好成績を残しました。

また、米子コンベンションセンターで同時開催されていた「地域文化伝承館」では、鳥取県老連の皆様とも交流し、おもてなしコーナーでは、日野町産の「はぶ茶」と鳥取の銘菓「因幡の白うさぎ」饅頭をいただきました。

鳥取県老連の岡森裕会長とも少しお話をすることが出来ました



鳥取県老連の皆さんと交流

が、どこのクラブも会員減少に苦労されている様子でした。令和8年度の「第55回全国老人クラブ大会」が鳥取市内で予定され、息つく暇も無く、大きなイベントが続きますが、2年後の再会を約束してお別れしてきました。

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

株式会社 ケンタ工業

夏季業務内容
舗装工事・外構工事・骨材販売 他相談応ず

冬季業務内容
各種企業一般駐車場、戸宅除排雪

札幌市北区新琴似町548番3
☎ 011-788-3807

R 札幌市指定給水装置工事事業者
札幌市排水設備工事登録業者

株式会社 リ・フィールド

給排水・暖冷房・空調・衛生・換気
設備設計施工・一般土木・除排雪業務

札幌市手稲区曙2条3-2-75
TEL (011) 688-0100(代)

足場工事一式請負業
TK 有限会社 **泰昇建設**

北海道知事許可(般-30)石第21696号

札幌市北区新琴似6条7丁目5-20
☎ 011-299-3271

N ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

荒木英俊 税理士事務所

税理士 荒木英俊
行政書士

札幌市中央区南17条西12丁目1-37・サウス17条II F
TEL: 011-532-2888

山下静江 税理士事務所

税理士 山下静江
行政書士

札幌市中央区南6条西15丁目1番30号
☎ 011-533-8398

災害への「備え」チェックリスト

監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

避難の際に持ち出すもの!

{ 非常用持ち出し袋 }

- 水
- 食品 (ご飯 (アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 懐中電灯 (*手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (*手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- マスク
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ウェットティッシュ
- ペン・ノート

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品 (通帳、現金、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、病院の診察券など)

子供がいる家庭の備え

- ミルク (キューブタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄器
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの清浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

お家に備えておくもの!

{ 備蓄品 }

- 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) ×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

お知らせ

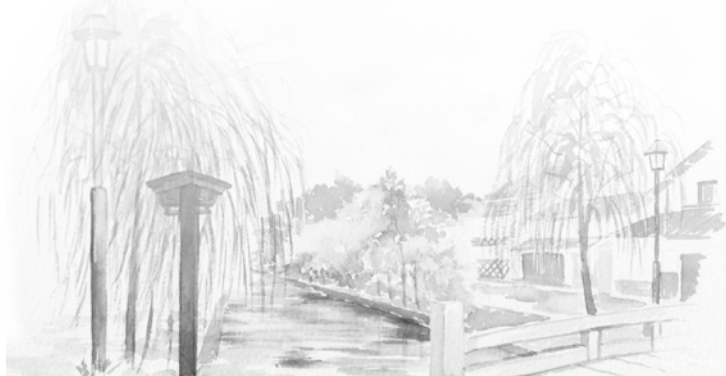
札幌老連会員のみなさまへ

次号（老連さっぽろ71号（令和7年10月発行）の
文芸作品原稿募集

短歌、俳句、川柳の中から**1人1作品**。
募集期間：令和7年6月2日～8月29日



作品、所属クラブ名、氏名、連絡先を記入し、所属クラブの担当者
または札幌市老人クラブ連合会事務局までご応募ください。
※作品には種類（短歌・俳句・川柳のいずれか）を明記。
※作品（漢字）にはふりがなをつけてください。



【札幌市老人クラブ連合会事務局】

〒060-0042

札幌市中央区大通西19丁目1-1

札幌市社会福祉総合センター1F

TEL 614-0153 FAX 614-3375

E-Mail lilac.senior.club@galaxy.ocn.ne.jp

編集後記

老連さっぽろも皆様のおか
げをもちまして、第70号を発
行することができました。

次回71号は10月発行予定
で、会員の皆様からお寄せい
ただいた短歌・俳句・川柳の
文芸作品を掲載しますので
ぜひご応募ください。

これからも老連さっぽろ
が老人クラブ活性化の一助と
なれるよう努めてまいります
のでよろしくお願いいたしま
す。



スポンサーへの御礼

老連さっぽろ70号の発行にあたり、
ご協賛くださいましたスポンサー
のみなさまへ厚く御礼申し上げます。
今後とも末永くご厚誼、ご支
援を賜りますようお願い申し上げ
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♪

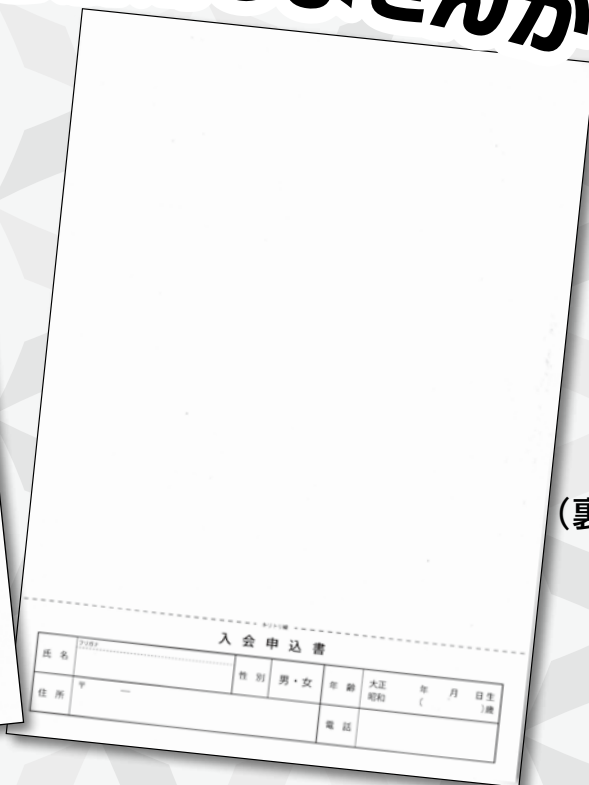
元気に長生きするための食生活

- 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いる
- 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

「会員募集チラシ」を活用しませんか？



(表面)



(裏面)

《「会員募集チラシ」申し込み方法》

- ① クラブ名 ② 希望枚数 ③ 氏名 ④ 郵便番号 ⑤ 住所 ⑥ 電話番号
- ⑦ 裏面の入会申込書欄について 要・不要をご記入ください

電話またはFAXにてお申し込みください。

札幌市老人クラブ連合会事務局
電話：614-0153 FAX：614-3375

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ



清田清栄会

ご協力いただき
ありがとうございました
令和6年度
「社会奉仕の日」
実施状況



円山西町幌見会



北ノ沢和朗会



102クラブ、
1,822名の方に
ご参加いただきました



太平商工クラブ



平和第一五月会



小野幌クラブ



元村公園気楽会



新発寒寿会



とぎわ睦会



白石旭町寿会

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

—あなたの町の頼れる不動産屋—
不動産相続の相談窓口
 これだけは知っておきたい・・・大事な実家で後悔しない為に
実家の相続セミナー
 実家をどうするか考えたことはありますか？
 実は、誰もが直面する問題です。
無料電話相談受付中
 講師 相談員
 公認不動産コンサルティングマスター「相続対策専門士」
 相続アドバイザー **滝川 徹幸**
太平不動産株式会社
011-772-2103
 〒002-8011 札幌市北区太平11条5丁目1-8
 宅建免許北海道知事石付(10)第4083号
<https://taihei.jp/>

各種 シーリング コーキング
 確かな技術と豊富な経験で、暮らしの安全を守る。
株式会社 オーデック
 建設許可証 石第21929号
 本社：札幌市北区屯田5条9丁目1-13
 仙台営業所：宮城県仙台市若林区沖野3丁目10-77
TEL.011-374-6967 FAX.011-374-6431

RITS 外反母趾、扁平足、巻き爪 幅広、甲高など 足や靴でお悩みの方に。
ドイツ健康靴の店 リッツ
 札幌市中央区大通西20丁目 ゾーンビル2F
☎011-642-2445

万代 MANDAI 札幌藤野店
TEL.011-594-7011
 札幌市南区藤野2条3丁目3番1号
 10:00~23:00 (買取受付 10:00~20:30)
 遊ぶ! 買う! 売る!

ネオステラ歯科クリニック
 歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	▲
14:00~19:00	●	●	●	●	●	—

 ▲9:30~13:00 【休診】日曜・祝日、土曜午後
 札幌市南区澄川4条1丁目1番40号
TEL.011-816-3666 摂食支援指導 住宅診療