

シニア山口だより

2025.7

VOL.39

会長あいさつ



新年度にあたり

山口市老人クラブ連合会

会長 中村 勝一

令和7年5月8日(木)、山口県総合保健会館において山口市老人クラブ連合会の総会を開催。令和6年度事業報告、収支決算報告及び監査報告終了後、令和7、8年度役員選出があり、引き続き会長をお受けすることとなりました。

任期途中の辞任も視野に入れていたところですが、よろしく願います。

山口市老人クラブ連合会では、6支部168クラブ(単老)の財務に関すること、人材に関すること(リーダー不足)が、老人クラブ継続の為に大きなテーマになっています。会員数も前年より4255名減少し、合計5322人となりました。

30年前の1995年、高齢社会対策基本法が、国民ひとりひとりが生涯にわたって真に幸福を享受できる高齢化社会を築

き上げていくため制定されました。

また、2023年に認知症基本法が、認知症の人が尊厳を保持し、希望をもって暮らすことを目的としてつくられました。

これらは全て、生活環境に係る社会システムを高齢者や認知症の人にも対応しやすいよう構築しようとするものであり、そのため各地域の行政、自治会、地区社協、民生委員等と、私たち山口市老人クラブ連合会は連携してまいります。将来にわたり持続可能な社会形態とすべく、関係機関の一層の関わりと努力をお願いしたいと思っております。

介護の必要な高齢者の増加、社会保障費の増大や介護人材の不足が深刻になっていきます。誰もが住み慣れた地域の中で暮らせるよう地域共生社会の取り組みを、老人クラブ

ブ連合会の会員ひとりひとりが問題意識を持って考察し、行動を起こしていただきたいと思います。

本年度より、会則を変更し、40〜50代の準会員(サポート会員)制度を設けました。会費は免除とし、自分の出来る時間に参加していただきたいと考えています。高齢者の健康づくりや生きがいづくりに加え、次の世代に繋ぐため、是非とも、若手会員の増強を皆さんにお願いしたい、これを会員皆さんで共有しましょう。

そして、老人クラブが地域のプラットフォーム(基盤)の一翼を担うために皆さんのご尽力をお願いいたします。

「健やかに老いるためには、私たちの永遠のテーマです。」

終わりに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています



みやび歯科クリニック

〒754-0896 山口市江崎2699-1
TEL.083-988-1184

☎0120-411-333

平日夜9時まで・土曜・日曜 診療中

こすもすホールディングス

山口 交通

山口県高等自動車学校

葬祭のこすもす

山口市朝倉町2番3号



救急指定病院

健診・人間ドック
(通所リハビリテーション)

阿知須同仁病院

阿知須同仁病院 介護医療院 ひまわり

山口市阿知須4241-4

☎(0836)65-5555(代)



- ものわすれ外来(予約制)
- 脳神経内科専門外来(予約制)
- デイケア「たんぽぽ園」

山口市仁保下郷1915-1

☎(083)941-5555



有勲荘

～真心と笑顔で寄り添う幸せ空間～

山口市阿知須2220-14

☎0836-65-2929

伊勢神宮の御分霊

山口大神宮

延命の神様

多賀神社

延寿祭 5月15日

山口市滝町

令和7年度シニア山口(山口市老連)総会

今年度の活動方針を決定

令和7年5月8日(木)山口県総合保健会館第1研修室にて令和7年度総会を河村俊明理事(阿知須支部)の司会により開催いたしました。

まず、初めに中村勝二会長より開会の挨拶がありました。また、来賓として、山口市健康福祉部部長堀由紀江氏、山口市社会福祉協議会会長徳永雅典氏よりご祝辞を頂きました。

事務局より理事・評議員50名中45名(委任状を含む)が出席。本日の総会が成立したことを報告し、議長に松崎幸久理事(阿知須支部)を選出し、次の議案について慎重に審議が行われました。

議案は原案通りすべて承認され、松岡才記副会長の挨拶で閉会しました。

【第1号議案】

- (1)令和6年度山口市老人クラブ連合会事業報告・収支決算報告について
- (2)令和6年度山口市健康づくりふれあい大会・山口市健康増進老人福祉大会・ICT活用推進事業及びデジタルバйд対策事業事業報告・収支決算報告について

令和7年度シニア山口 役員

職名	氏名	備考
会長	中村 勝一	
副会長	阿部 和雄	
	坂野 隆道	
	松崎 幸久	
	山本 清作	
	松岡 才記	新任
副会長(女性委員長)	高橋 厚子	
副会長(若手委員長)	深光 武夫	
理事	岡本 忠良	
	藤井 保行	
	渡辺 通章	
	澄川 文二郎	新任
	松永 八郎	
	桶島 猛男	
	田中 康夫	
	杉本 和枝	新任
	河村 俊明	
	埜本 栄	
	杉 謙一郎	
	見明 石見	新任
監事	松原 昭夫	新任
	金子 茂	新任

(令和7年4月1日～令和9年3月31日)

【第2号議案】

- (1)令和7年度新理事の承認について(案)
- (2)会長副会長の選出について(案)
- (3)監査報告について

【第3号議案】

- (1)令和7年度山口市老人クラブ連合会事業計画(案)・収支予算(案)について
- (2)令和7年度山口市健康づくりふれあい大会・山口市健康増進老人福祉大会・ICT活用推進事業の収支予算(案)について

【第4号議案】

- (1)山口市老人クラブ連合会会則改正(案)について
- (2)山口市老人クラブ連合会スポーツ健康部会設置要綱(案)について
- (3)山口市老人クラブ連合会福祉奉仕部会設置要綱(案)について
- (4)山口市老人クラブ連合会慶弔規程改正(案)について

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おおどの合同事務所
 司法書士 土地家屋調査士 行政書士
 福田 裕之 司法書士/土地家屋調査士/行政書士
 山根 克彦 土地家屋調査士/ADR認定土地家屋調査士
 西崎 健太 司法書士/相続診断士 当社のHPはこちら！
 相続登記の事などお気軽にご相談ください
 山口市市役所1番6号
TEL 083-924-3618

内科 循環器科
ますだ内科循環器科
 院長/増田 恭孝
 (総合内科専門医・循環器専門医)
 休診日:日・祝・盆・年末年始
 山口市秋穂二島1888
☎(083)987-2002

遺言や大切な契約を
公正証書が守ります。
山口公証役場
 公証人 相原 茂
 山口市黄金町3-5
 相談は無料。お気軽にお問い合わせ下さい。
☎(083)925-0035
FAX(083)925-0036

グループホーム
おいでませ
 山口市大内御堀五丁目19-10
TEL.083-925-3555
FAX.083-902-2270
 携帯電話:090-7778-3255(白石)

社会福祉法人 祐寿会
 特別養護老人ホーム **よしき悠々苑**
 山口市吉敷佐畑四丁目8番1号
TEL(083)932-0232 FAX932-0778
 軽費老人ホーム **ケアハウス悠々**
 山口市吉敷佐畑四丁目8番2号
TEL(083)932-3111 FAX932-3041

入れ歯 歯周病
戸井歯科クリニック
 院長 戸井 正樹
 山口市阿知須4839-2(丸円ビル1F)
☎(0836)65-2021

令和7年度 山口市老人クラブ連合会「シニア山口」事業方針

高齢社会を迎え、特に山口市では高齢化率が30.73%（令和7年2月末）で、3人に1人が高齢者という状況の中、地域づくりやまちづくりにおいては、高齢者の参加や協力が不可欠であり、高齢者の豊富な知識や経験がますます必要とされています。

一方、高齢化が進むとともに、介護の必要な高齢者の増加、社会保障費や介護人材の不足が深刻になります。介護保険も、保険給付頼みではなく、本人の力や住民相互の力も引き出して、介護予防や生活支援総合事業を進めていくことが必要になります。団塊の世代が75歳以上になる2025年を迎え、医療と介護を連携、すなわち「地域包括ケアシステム」を中心とした介護福祉の地域共生への取り組みに重点がおかれているところです。この中で地域における相互の支え合い活動が重要になると考えられていますが、活動を推進する組織や担い手の準備はいまだに整っていません。「シニア山口」として、このシステムの構築そして推進のため、行政や関係団体へ積極的な働きかけも必要です。

さらには、高齢者自らの健康づくりや生きがいづくりを推進するためには、その中心となるべき「シニア山口」の活動の活性化や若手高齢者の加入促進、役員等後継者の人材育成が急務となっています。

これらの課題を踏まえ、真に豊かで楽しい魅力あるクラブづくりと多様化する高齢者ニーズに対応できる組織づくりを目指し、次の事業を中心に様々な活動を展開します。

【重点目標】

①若手会員増強運動への取組

単位老人クラブあたり2～3人の新規会員増強、各支部あたり74歳以下会員2%の増強
40代から50代の準会員（サポート会員）の勧誘促進

②高齢者同士の支え合い活動（介護予防・日常生活支援総合事業）

③高齢者の健康づくり（フレイル（虚弱）予防活動）

④山口県の高齢者率、全国第3位（35%）における状況で市老連として地域のプラットフォーム（基盤）として地域の活性化に努める

【主要事業】

①全国3大運動「健康・友愛・奉仕」活動を推進することとし、活動が円滑に行えるため活動の中心は支部とし、実践は単老とします。

②市老連会員の一体感を深め、会員相互の親睦を図り併せて関係諸団体との交流活動を盛んにするため、各支部において、趣旨に沿った事業を開催します。

・健康づくりふれあい大会（山口市、山口市社会福祉協議会等と共催）

・健康増進老人福祉大会（同上） ・山口市老連グラウンドゴルフ大会

・山口市老連会長杯健康ゴルフ大会 ・市町老人クラブ連合会活性化事業の推進

・県老人クラブフォークダンスフェスティバル・交流会

③「会員増強運動」は重要課題であり、組織強化のため引き続き推進すると共に、「シニア山口」への高まる期待に応え、会員相互が共に考え共に行動することができるクラブを目指します。

また、会員の高齢化が進む中、60代から70代前半の会員の確保は非常に重要な課題となっており、この年代の会員確保には特に力を入れて取り組みます。

さらには、継続的な会員確保のために、40代から50代の準会員（サポート会員）制度により若年層とのつながりを深めていきます。

サポート会員においては、会費を免除する。但し本人が年会費を納入した時には、会員として認める事が出来る。

④「シニア山口」は「女性委員会・若手委員会」が積極的な事業の先導役となり各支部の活動に派生するように推進します。

⑤老人クラブの活動をより多くの人に広報するため、広報紙「シニア山口だより」を年2回発行し、会員及び関係各所に配布します。

⑥山口市（各総合支所）や関係団体、特に山口市社会福祉協議会と連携し、諸問題を共有しながら高齢者の「生きがいづくり」の構築に努めます。

⑦2023年度4月から2027年度まで山口市・山口市社会福祉協議会により実施計画されている、山口市地域福祉計画・山口市地域福祉活動計画に対応し推進します。

⑧真に各支部が自立し、自主的に運営できる体制づくりを検討し、地区老、単老の充実を図るよう努力します。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続、遺言、成年後見など…
気軽に電話で相談予約を

山口第一法律事務所

弁護士 内山新吾
弁護士 田中礼司
弁護士 横山詩士

山口市中央四丁目2番4号

☎(083)922-7600

中野会計事務所

公認会計士／税理士 中野 勉

山口市中央一丁目6番23号

TEL 083-925-6000

FAX 083-921-1601

新築リフォーム・住まいで困ったらご相談下さい!



株式会社 忠 建



山口市大内氷上6丁目12-11

☎083-941-0377



YAMADA-DAISUKE LAW OFFICE

山田大介法律事務所

弁護士 山田大介

山口市駅通り1-4-7 福武ビル2階

TEL.083-921-7050

頼れるあなたのパートナー



高橋克行税理士事務所

代表 高橋 克行

山口市中市町1番33号

TEL 083-928-1663

E-mail: tax.takahashi@gmail.com



24時間介護サービス

まごころ

☎083-927-8170



花みずき

居宅介護支援事業所

☎083-902-6666

山口市大内長野字鍛冶屋208番地

令和7年度 事業計画書

月	日	曜日	行 事	場 所	備 考
4	4	金	市老連監査会	山口市福祉センター	
	6(日)~15(火)		「春の全国交通安全運動」		
	9	水	第1回総務部会	山口市福祉センター	
	22	火	理事会	山口市福祉センター	
5	8	木	総会	山口県総合保健会館	
	22	木	第1回若手委員会	山口市福祉センター	
	27	火	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	リフレッシュパーク	
	28	水	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	阿東地域交流センター	
	29	木	第1回女性委員会	山口市福祉センター	
	30	金	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	小郡ふれあいセンター	
6	5	木	第1回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	
	11	水	第2回総務部会	山口市福祉センター	
	24	火	第1回福祉奉仕部会	山口市福祉センター	
7	10(木)~11(金)		中・四国ブロック老人クラブリーダー研修会(全老連主催)	島根県 松江市	
	11(金)~20(日)		「夏の交通安全県民運動」		
	24	木	第2回若手委員会	山口市福祉センター	
8	19	火	正副会長会議(表彰者審査会)	山口市福祉センター	
9	1	月	市町老人クラブ連合会運営研究協議会(県老連)	山口県総合保健会館	
	15(月)~21(日)		老人週間		
	20	土	全国一斉「社会奉仕の日」	各地域	
	21(日)~30(火)		「秋の全国交通安全運動」		
	30	火	第19回シニア山口会長杯健康ゴルフ大会	アイランドゴルフガーデン宇部	
10	7	火	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(秋季)	リフレッシュパーク	
	9	木	第2回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	
	22	水	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(秋季)	阿東地域交流センター	
	28	火	第20回シニア山口グラウンド・ゴルフ大会	山口きらら博記念公園	
	29	水	第75回山口県総合社会福祉大会(県社協主催)	柳井市 サンビームやない	
11	4	火	市町老人クラブ連合会活性化事業(県老連助成事業)	山口県セミナーパーク	秋穂支部担当
	5(水)~6(木)		全国老人クラブ大会(全老連主催)	茨城県 水戸市	
	20	木	第2回女性委員会	山口市福祉センター	
	27	木	第3回総務部会	山口市福祉センター	
12	10(水)~1/3(土)		年末年始交通安全運動		
1	8	木	第4回総務部会(新年会を兼ねる)	山口市福祉センター	
2	中旬		地域支え合い活動研修会(仮)		
	12	木	第3回若手委員会	山口市福祉センター	
	26	木	第3回女性委員会	山口市福祉センター	
3	3	火	女性委員研修会	山口県総合保健会館(予定)	
	5	木	県老人クラブフォークダンス交流会	リフレッシュパーク	
	11	水	市町老人クラブ連合会代表者連絡会議(県老連主催)	山口県総合保健会館	
	19	木	第5回総務部会	山口市福祉センター	

※健康づくりふれあい大会・健康増進老人福祉大会については支部開催といたします。

※総務部会については、必要に応じて開催します。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

電気設備・空調設備・通信設備・防災設備



株式会社 **村田電気**

本 社 山口市大内長野612-2
TEL 083-927-0256

左官工事・タイル工事
エクステリア工事・ブロック工事



有限会社 **砂川工業所**

山口市惣太夫町9-50
TEL 083-922-1085

創業100年を迎えました
住宅設備機器販売・タイル工事



山口総合建材株式会社

山口市旭通り2丁目7番13号
TEL:083-922-5337
FAX:083-925-5377



YAMAUCHI CO., LTD.

IRON WORK KAJIYA

dude box

井本製作所



有限会社 **セフティワン**

山口市大内御堀3771-1
TEL 083-927-7901



オセオ防水工業 株式会社

山口市下小鯖3952-11
TEL 083-927-7555

令和7年度 収支予算書

収入の部

(単位: 円)

科 目	本年度予算額(A)	前年度予算額(B)	差引増減額(A-B)	備 考
繰越金	82,679	131,244	△ 48,565	各支部から負担金、会費が納入されるまでの期間(4月、5月、6月)の運営費
会 費	878,130	948,255	△ 70,125	県老連会費(各支部から) @100 × 5,322人 532,200 市老連会費(各支部から) @65 × 5,322人 345,930
活動費補助金	2,941,038	3,099,254	△ 158,216	活動費補助金(市から) 2,711,184 福祉団体活動支援事業補助金 (市社協から) 229,854
事業費補助金	30,000	30,000	0	市町老人クラブ連合会活性化事業補助金(県老連から)
各支部負担金	300,000	300,000	0	50,000 × 6支部 300,000
雑収入	10,000	10,000	0	フォークダンス連絡協議会事務手数料・利息等
計	4,241,847	4,518,753	△ 276,906	

支出の部

(単位: 円)

科 目	本年度予算額(A)	前年度予算額(B)	差引増減額(A-B)	備 考
活動費補助金	2,611,038	3,099,254	△ 488,216	市からの活動費補助金(各支部へ) 2,381,184 市社協からの活動費補助金(各支部へ) 229,854
活動費	160,000	120,000	40,000	健康づくりふれあい大会 20,000 健康増進老人福祉大会 20,000 スポーツ健康部会 30,000 市町老人クラブ連合会活性化事業補助金(秋穂支部へ) 10,000 女性委員会 25,000 若手委員会 25,000 会議費 30,000
負担金	532,200	574,700	△ 42,500	県老連へ会費として @100 × 5,322人 532,200
事業費	30,000	30,000	0	市町老人クラブ連合会活性化事業補助金(秋穂支部へ)
事務費	10,000	10,000	0	事務用品代他
賃 金	702,000	602,640	99,360	@1,000円 × 6h × 117日
慶弔費	10,000	10,000	0	
次年度支払準備金	185,609	71,159	114,450	
予備費	1,000	1,000	0	
計	4,241,847	4,518,753	△ 276,906	

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています



マテハン機器の施工・保守点検

有限会社 エス・アール・ディー・コーポレーション

山口市下小鯖1160-3
TEL.083-941-2070増改築・リノベーション
各種リフォーム工事

誠和建設株式会社

山口市下小鯖1944-1
TEL 083-902-0930

給排水設備工事

有限会社 伊藤工務所

山口市大内問田一丁目13番17号
TEL.083-922-1625

リフォーム・新築

サード・ギア・ビルダーズ株式会社

山口市大内矢田南8丁目19-7
Tel.083-975-4441

一般し尿及び浄化槽 清掃管理

(有)小郡衛生秋穂社

山口市秋穂東6897(中野)
☎(083)984-4159
FAX(083)984-4382

株式会社 新防水工業

山口市下小鯖1215-32
TEL 083-927-6565

老ク活動 だより

山口支部

会員増強 仲間づくりを進めて

大内地区 澄川 文二郎

山口市大内地区の南に位置する単老管内団地寿会「シニア管内団地」です。

自治会は、192世帯390名、65歳以上198名が居住する団地です。

令和3年2月に再開し4年目になる若いシニア管内団地で再開時33名の会員でしたが、令和7年4月には73名となりました。

老人クラブの会員が毎年減少している現状で、シニア管内団地で会員が増加していることについて考えてみました。
1 令和3年から1年間は増加がみられませんでした。

○2月にシニア管内団地の活動を開始し、広報紙で、会員の募集を進めてみましたが、自治会の住民の反応は薄く何をするか手探りでした。
○みんなで集まって楽しく、親睦を深め、健康を維持することやればいいのではと思っております。



ふまねつと



地域支え合い活動

2 令和4年から会員の増加が見られます。

○しかし、自治会内を歩いてみると、家の中に閉じこもって人との出会いの場がない。自力でゴミ出しが出来ない等手助けを必要とする家庭がある等の実態が徐々にわかってきました。

○「そうだ、仲間と触れ合う場がない。生きがいと健康づくりの場がない。みんなが参加できる場を作ろう」と思い進めることにしました。

○管内団地内でのグラウンド・ゴルフ同好会を継続し、新たに100歳体操、ふまねつと運動、ペタンク同好会、歩こう会（ウォーキング）を開始

し、さらにサロン会（銭太鼓、カラオケ、キルト同好会）を編成して参加出来る場を作っていました。

又親睦旅行や助け合い事業ボランティア活動、見守り活動を推進しました。

○こうした場は少しずつ理解され、口コミによる新たな参加者も出てきました。

○各同好会には、責任者が指定され、普及と会員勧誘等に広がりました。

○参加者は一様に、これまで家を出て人と触れ合う機会が少なかったが、本当に開催日待ち遠しい、社会参加が出来て楽しい、との声が聞かれます。

【シニア管内団地 年度別会員数】

年度別	会員数	死亡数	転出者	新規加入者	増減
令和3年2月	33	-	-	33	-
令和4年4月	33		1	1	0
令和5年4月	51	1	1	20	18
令和6年4月	63	1	0	13	12
令和7年4月	73	2	1	13	10

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者講習の
ご用命お待ちしております!



1 決めちる教習所 / そうごう自動車学校 TEL 0120-889-509

各種サッシ・金属製内外装・設計施工

KK 有限会社 松坂工業

山口市下小鯖365-25
TEL 083-927-5432

松田会計事務所

税理士 松田 範和

山口市大内御堀二丁目3-10
TEL 083-925-2339

お庭の事で困ったらご連絡下さい



有限会社 米本工業 / コレット 本社

山口市大内長野611番地1
TEL.083-941-2883
FAX.083-941-2884

屋根・外壁塗装 リフォーム

**(株)NEXWORK
オオスミ**

山口市維新公園3-6-40
TEL.083-921-9877

山口の香り、日本の味

御煙堂の外部

本店 山口市駅通り1丁目5-10
☎(083)922-1248
mihorido.com

山口支部

吉敷いきいき健康ウォークとスマホ教室

吉敷地区 石田 孝志

良城クラブ（吉敷地区老連）の「いきいき健康ウォーク」の行事として、10月18日に「萩城下町家コース」のウォーキングを行いました。山口市の敬老福祉優待バス乗車証を利用して、県庁前バス停からJRバスに乗り、萩明倫バス停まで1時間10分の路線バスの旅です。今回は山口ケーブルテレビの番組「人生100年時代」スマホで快適シニアライフが同行取材されました。

最高齢者86歳を含む会員33名は無事、萩明倫学舎に到着しました。まずは腹ごしらえです。レストラン萩暦でランチをいただきました。萩暦の魚はすべて萩沖の天然魚ということ、新鮮な魚が食欲をそそります。

本日のお品書きは、萩沖天然魚の刺身三点盛り、長萩和牛の胡麻しやぶ、長州鶏の唐揚げ、萩魚のフライ、シイラの西京焼き、アジの南蛮漬、茶碗蒸し、でした。

食後はスマホ先生のだいの臺野さんによるスマホ教室がありました。「Googleマップと音声検索」の勉強を行いました。ウォーキングの時にコースの確認やお店を調べるのに、大変役立ちました。

スマホ教室の後はいよいよウォーキングのスタートです。仲良しグループでおしゃべりしながら、それぞれ興味のある場所へ出発です。

あるグループは菊屋住宅本蔵で開催されている

「萩のありす」展を見ました。これは菊屋家伝来の家宝と小田善郎氏描きおろし絵画のコラボレーションです。菊屋家住宅保存会理事長菊屋吉生さんから展示物についての説明をいただきました。萩の街を散策しながら、スイーツ店には多くの会員さんの姿がありました。コーヒールン、ソフトクリームなどで、ちよっと一休み。おしゃべりに花が咲きます。当日は曇り予報の天気でしたが、会員の皆さんの日頃の行いが良いせいか、青空が出てきました。天候にも恵まれ、楽しい仲間と過ごせた時間は大変素晴らしいものとなりました。良城クラブの絆を感じた一日でした。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あんしんをネットします



株式会社

東海総合保険事務所

皆様の笑顔のために、皆様と「感動」を共にし
皆様と成長し続けたいと思っております

山口市平井690-4
TEL.083-995-3800 FAX.083-995-3822

東京海上日動火災保険株式会社 代理店
東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店

すべてはお客様のために



松原 建築

山口市大内矢田北5-1-8
TEL.083-927-2662



まごころと確かな技術

鴻城土建工業株式会社

山口市宝町2番56号
TEL.083-922-2694

木造・建築設計・施工



山口市吉田2885番地
TEL 083-922-6875



倉吉

有限会社 倉吉
山口市黒川462-2
☎ 083-922-0270

(有)タカラ不動産

山口市宝町4番31号
TEL 083-928-3331

山口支部

グラウンド・ゴルフ上東はすごい！

吉敷地区 上東福寿会

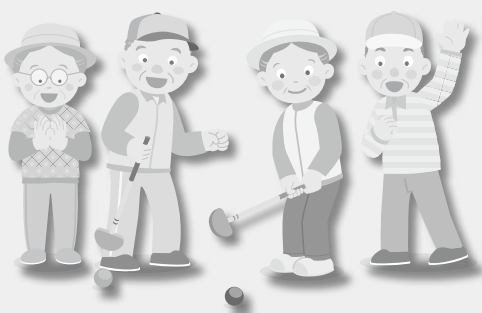
齋藤 昭司

この春、大きなグラウンド・ゴルフ大会が2つ開催されたが、この会に特記すべき記録があった。まず良城クラブ（吉敷地区老連）主催の会では、参加者（吉敷地区）60人で上東メンバーが上位20位以内に14人入っていたのである。更に山口のグラウンド・ゴルフ協会主催の春季大会（市内全域・参加者150人）では優勝

者も含め上位10番以内に5人が入った。さすがにこの数字には驚いた。1、2年前までは1人入っていれば皆で大喜びしたものである。「あり得ない！」しばらく興奮が止まなかったが、後日冷静になって考えてみると当然かなと思えてきた。

吉敷上東にはグラウンド・ゴルフ部会があり、26名のメンバーが週3回練習試合をしてそのデータを詳細に記し、月に1度賞品を出している。部員はデータ向上のため、懸命に努力し、メキメキ腕を上げている。目を見張るものがある。

だが、私が言いたいのは、それとは別の所にある。まず第一に彼らは仲が大変良いのである。練習中ずっと笑顔が絶えない。常に仲間の体調や悩み事を気にかけている。第二に会場である公園の清掃を毎回行い、定期的に草刈りや外柵等の手入れをしている。



「高齢になった今、この会が生きがいとなっているよ」という発言が多い。第三はこの生きがいである。この仲間づくり、健康づくり、奉仕の心の活動が生きがいを作り、楽しい毎日が強い上東グラウンド・ゴルフ部を作ったと確信する。忘れてはならないことがある。「データを整理、会場整備、集金、大会案内等裏で努力している世話人会に対する感謝の心」後継者づくりには最も必要な事項と思うが…。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

北海道から
沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介！

まずはクリック！

クラブ特集 ニチコミ

検索



認知症に勝つ！
楽しい脳トレ



クロスワード

クイズ など

まずはクリック！

脳トレ ニチコミ

検索

寝苦しい夜は…

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

有限会社
墓じまいは、
仏壇・墓石 販売

雅
みやび

山口市大字下小鯖1738
TEL 083-941-0922

次世代に残したい 伝統行事

山口支部 鑄銭司地区
内田 稔



私の住む、「山口市鑄銭司道の上地区」の山裾に「熊野山天満宮」という小さな祠があり、毎年晩秋には禮大祭が行われます。(防府天満宮の御神幸祭と同日の日曜日)その神事が始まる前に、「道の上腰輪踊り」を奉納しております。

記録によりますと「腰輪踊り」は、四百数十年の歴史があり、五穀豊穡・牛馬の疫病退散を祈願して毎年踊るようになったもの。

戦争を期に、途中40年間途絶えておりましたが、昭和57年地区の有志により、ようや

く復活させることが出来、以後現在も継続して実施しております。

「腰輪踊り」は、大人4人で、二人は頭に雄鶏の飾り冠をかぶり、胸に付けた太鼓を打ち鳴らしながら闘鶏のように向かい合って戦う、それをもう二人の大人の棒使いが二羽の鶏の間に割って入る。

そして子供達(10〜15人)は、鉦を木槌で打ち鳴らしながら大人4人の周りを囲んで廻るという具合。

特に近年、当地区においても「人口減少、少子高齢化」が加速し、伝統行事の伝承が、非常に難しくなってきました。

大人の踊り手も、少しずつ裾野を広げ踊れる人を増やしてきましたが、それでも最近では、踊り手を固定化せざるを得ない状況となってきました。

この踊りは、1セット5分を2回行いますが、大人の踊りは「とんだり跳ねたり」と、なかなか体力を使う踊りの

為、高齢者には体力的にも非常に厳しいものです。

子供達にあつては、少子化も進み、以前は小学生のみで実施出来ておりましたが現在では、幼稚園児から中学生まで幅を広げ、さらには地区外に居る子供達までも呼び寄せている始末。(私も代表者としての責務もあり、地区外に居る孫4人、遠くは九州から中学生と幼稚園児を手配しました)

復活に際しては、数少ない記録やお年寄りのかすかな記憶を合わせ、このようなものであったらという原型を作り、その後少しずつ手を加え現在の踊り方となったと聞いております。

「少子高齢化」等に伴う影響が大きく、時として負けてしまいそうになりますが、過去大変な思いをして復活頂いた諸先輩方の苦勞を思うと、伝統行事を今後なんとかか守り伝えて行きたいと思えます。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

カラダに大切なたんぱく質の一種

コラーゲンを手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい!

VITAL PROTEINS® COLLAGEN PEPTIDES

バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 10,000mg (100% 純度)

さっと混ぜて混ぜやすいパウダータイプ

無香料 120g [食品]



シニア山口が協力した「人生100年時代スマホで快適シニアライフ」という番組が放映されています。昨年の9月放映の「阿知須スマホ教室先生は中学生」ではスマホの便利機能を使ってみようという内容が実施されました。便利機能と言ってもシニアの皆さんは全てを理解するのが難しい場面もありました。そこで

孫を訪ねて イギリスへ

阿知須支部

長廣 幹生



阿知須中学校の生徒さんにマンツーマンで優しく指導いただきました。

当日はグーグルレンズというアプリを講師から教えてもらい、実際に外に出て植物の名前や飲み物の値段が表示される便利さを体験しました。また翻訳アプリでは、私が昨年5月に留学していた孫を訪ねてイギリスに行った時の英文の現地の食事メニューやパンフレット



イギリス

スマホ講座の収録



キリスト昇架

の旅ではロンドンに着陸しスマホの海外ローミングのスイッチをオンにするとすぐにラインや通話が使えようになりました。孫にラインで到着したことを伝えると、空港で待っていると返事が戻ってきました。事前に予習はしていましたが感激。これで一安心、後はロンドンにいる孫をツアーガイドとして付いていけばよいと安心しました。

入国後、ホテルまではスマホの地図アプリが大活躍、ホテルの名前を入れると地下鉄の乗り場を示してくれ、ホテルまでの駅名を表示、迷うことなくホテルに到着することができました。

イギリスでは、ロンドン市内、ビートルズの聖地リバプールなどを回りました。その後



ビートルズの聖地

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 二チコミ

風船が運んだご縁

山口支部 名田島地区
徳永 義子



時速300kmのユーロスターに乗りドーバー海峡をベルギーに渡り、フランダースの犬で有名なアントワープでネロ少年が最後に見ることができた「聖母被昇天」キリスト昇架」などルーベンスの絵も鑑賞

しました。

どこに行くにも地図アプリがあれば歩けます。ただ一つ電波の弱いところでは表示に時間がかかり乗るバスを間違えた失敗もありましたが、楽しい10日間の旅を満喫しました。

人の字で幼稚園の名前と住所があり、風船は熊本県からはるばる海を渡り、我家にたどり着いたのだった。

風船のたくましさに感動した私は、山口まで届いたことを知らせて、幼稚園にカードと「夢がかなうといいね」と手紙を送った。まもなく、前歯のぬけたかわいい女の子が、私の送った手紙を嬉しそうに持った写真と「もうじき1年生楽しみ」との手紙が届いた。お母さんの手紙も添えられ、卒園式に皆で将来の夢を書いて飛ばした、とあった。風船は一週間かけて、まさに奇跡とも言える旅をして我家に舞い降りたのだった。

私は、折り返し「友達をたくさん作ってね。風船の様に和



二階建ての
ロンドンバス

奏ちゃんの将来がたくましく、明るくなる様祈っています」と送った。当時、その感動を周囲に伝えたことで、地元の新聞にも取り上げていただいた。

あれから5年、年度の年賀状のやりとりが今も続いている。今年の年賀状には、弟君が小学校に上り、二人で学校に通えるのが楽しみとあった。

彼女は今年5年生。きつと背丈も伸び、風船の様にたくましく成長していることだろう。園に感動を伝えたことで、思わぬご縁が今も続いている。

ほんわかした気持ちにさせてもらうご縁を運んでくれた風船よありがとう。

和奏ちゃん、はるか山口からずっと応援していますよ。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第21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】

未来

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: 2025年7月1日 ~ 9月30日まで

受賞作品発表: 2025年10月下旬予定

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



会員文芸

俳句

上東福寿会 上東川柳俳句の会

貧しさも 富も無く生き冬の空

齋藤 咲子

青き空 銀杏着けて大樹立つ

大木 和子

夕月夜 戸を閉ざしてや其中庵

盛田 隆

山裾に 田植え待ちたる水鏡

田中 玲子

日向ぼこ コクリ領く母に添ふ

齋藤 昭司

庭隅に 紅の椿の照り映へて

藤屋 康夫

柿若葉 透きて日の射す青き空

小島 嘉代子

公園の 池一面にいわし雲

小田 幸栄

堀越しに 木の実落ち来る足湯かな

福田 直樹

晩秋や メダカ寄り添ふ鉢の底

金築 進

川柳

嘉川地区

物価高 半額ばかり捜してる

寝る前に 自分を褒めて明日元気

徳地 幸枝

上東福寿会 上東川柳俳句の会

願いごと 考える間に星流れ

小島 嘉代子

爺よりも 婆のお家と孫は言い

松永 賢

秘書の役 議員の不正かぶる人

小田 秀昭

バス旅行 トイレの心配なけりや行く

齋藤 昭司

競い合い スマホと頭薄くなる

弘中 和己

入所の身 つばめは帰るもとの巣へ

大木 和子

富士川を うまく潜ってリニア伸び

岡田 陽之介

憧れた 椅子に座って知る苦労

小田 幸栄

身じろがぬ 鷺に海路の日和あり

福田 直樹

元ボクサー 逆転無罪はや米寿

盛田 隆

原稿募集

「シニア山口だより」(第40号)に掲載する原稿をお待ちしています。俳句・短歌・川柳をはじめ、単位クラブ活動紹介、日々の随想や旅行記等(800字程度)を募集中!皆さんの生きがいを、ぜひ紙面で披露してください。

応募方法

原稿には題名・氏名・電話番号・支部名(地区老連名)を明記の上、シニア山口事務局まで郵送又はメール(shiniayamaguchi@gmail.com)でお送りください。
※写真はデータ送付が望ましい

締切日
令和7年 12/22 月
必着

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よしき眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	◎	●	●
14:00~18:00	●	●	▲	／	●	★

▲要予約・事前にお問い合わせください。
◎1時まで ★4時まで
山口市吉敷中東3-17-22
☎(083)941-6663 予約可
<https://yoshiki-eye.com> よしき眼科

相続手続き・遺言書作成・生前対策・成年後見

司法書士さくらばたけ事務所

相続のお悩みなど、お気軽にお問い合わせください。司法書士 山本 崇

相談受付中 ☎ 083-929-3806 受付時間 8:30~17:00

〒753-0088 山口市河原町3番13号 ベルエール中河原2-B

不動産のご相談窓口

アールビル

売買 賃貸 相続

☎ 083-933-6633

山口市矢原町2番14号 info@al-buil.net

株式会社 アライブ

土地売買・土地建物仲介・賃貸管理

宅地建物取引業 山口県知事(4)第3220号

山口市平井688番地2
☎ 083-902-8112

**不要品を処分したい方、
いらない物売りたい方!**

なんでもや

にお任せ下さい。

山口県山口市下小鱈395-3
TEL.083-927-5555