

シニア山口だより

2026.7

VOL.41

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

平素は老人クラブの諸活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、昨年から今日にいたるまで、世界的情勢は大変不安定なことからなっています。

ここ山口県、山口市に生活している私たちにおいても、物価高など多大な影響があります。

この高齢化社会のなか、行政の予算削減やこれに伴う諸課題は、老人クラブだけでなく地域における各団体においても困惑しているところでもあります。

山口市老人クラブ連合会は6支部、単位老人クラブは168クラブあります。老人クラブの基となる単位老人クラブにおいては、会長の引き受け手が少なく、クラブ存続など非常に問題となつてきています。

単位老人クラブが解散しますと、次は支部がつぶれ、市老連が成り立たなくなり、ひいては県老連がつぶれるというドミノ現象に繋がるのが予見されます。

このような状況に陥らないよう、各支部長

をはじめ執行部役員の方にお願ひします。もし、単位老人クラブが「解散する」との情報がありました時は、支部の執行部の皆さんがすぐに行動を起こしていただき、状況の把握と共に継続におけたご支援をお願いしたいと考えています。

本年度の事業方針にも掲げていますように「老人クラブが元気であるからこそ、地域が元気」、こんな展開ができるようともに活動しましょう。

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



医療法人 恵裕会

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

◆往診しています◆

こすもすホールディングス

山口県高等自動車学校

葬祭のこすもす

山 口 交 通

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)



山口観光交通(株)

山口市秋穂東1530番地

TEL 083-984-8133

株式会社 ニチコミ



まずはご相談ください!

TEL 092-292-6538

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8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8年5月12日(火)山口県総合保健会館第二研修室にて、令和8年度総会を開催いたしました。司会進行は徳地支部の河村眞須美さんに務めていただきました。

中村会長から開会のあいさつがあり、来賓の山口市健康福祉部長堀由紀江様、山口市社会福祉協議会会長徳永雅典様のお2人からご祝辞をいただきました。



中村会長あいさつ



来賓 堀部長祝辞

当日出席者は理事、評議員51名中、41名が出席、10名が委任状提出で、会則に基づき総会の成立要件を満たしていることを事務局から報告しました。



総会議長選出

議事については、議長に徳地支部の山本清作理事が選出され、下記の議案について慎重に審議が行われまし

第1号から第3号の議案は、原案どおり全て承認され、議事を終了しました。

今回は、議事終了後、上利優三氏を講師にお迎えして「高齢者による高齢者のための交通安全と特殊詐欺被害防止」をテーマに、楽しくお話しいただきました。「読十笑、百吸千字、万歩」に気をつけ、運動のように見て、判断して、体を動かす「難しい」ことも健康であれば続けられると話されました。「詐欺は欲があるから引つかる」「詐欺の話聞いてもいいが騙されていると途中でおかしいと思わなくなるので、必ず相談しましょう」など事例を交えて、時には笑いが出る研修会でした。高齢者安心・安全ネットワークやまぐちの村田勝彦氏から、県内の交通事故でシニア世代が関わって

いることが多い現状とともに、事故を起こしてはいけないと思うきっかけづくりに持参されたグッズを活用してほしいと話されました。



研修会の様子



講師 上利氏

最後に、秋穂支部坂野理事から閉会のあいさつがあり、総会の一連行事を終了しました。

【第1号議案】

(1) 令和7年度山口市老人クラブ連合会事業報告・収支決算報告書
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及びICT活用推進事業事業報告・収支決算報告書及び監査報告について

【第2号議案】

(1) 令和8年度山口市老人クラブ連合会事業方針(案)について
(2) 令和8年度山口市老人クラブ連合会事業計画(案)・収支予算書(案)・令和8年度山口市健康づくりふれあい大会(案)・山口市健康増進老人福祉大会(案)・ICT活用推進事業の収支予算書(案)について

【第3号議案】

(1) 山口市老人クラブ連合会表彰基準改正(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

地域の皆様の御理解と御協力に感謝致します。
特定非営利活動法人 **ラブコミュニティライフ**

- 山口地域就労継続支援事業所
(就労継続支援B型事業)
山口市宮野下1277番地1 ☎083-902-2180
- 生活介護事業所ぽっけ(生活介護事業)
山口市下小鯖2173-2 ☎083-927-4470
- グループホームあかり
(共同生活介助・短期入所)
山口市宮野下981番地1 ☎083-941-6152

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

特定非営利活動法人 愛心～あいしん～
～主に知的障がい・発達障がいの方の生活を支えます～
ライフサポート愛心
(生活介護)
愛心子どもの家
(児童発達支援・放課後等デイサービス)
山口市阿知須字木床7921
TEL.0836-65-3210

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(丸元ビル1F)
☎(0836)65-2021

令和8年度 山口市老人クラブ連合会「シニア山口」事業方針

全国老人クラブのメインテーマが「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくり」となっています。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「山口市老人クラブ連合会」を目指し、「老人クラブがあるからこそ、地域が元気」と言われるよう活動を展開します。

全国的に少子高齢化、人口減少等の課題があるなか、特に山口市では高齢化率が30%を超え全国に比べ早いスピードで少子・高齢化が進行しています。このような中、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らすことのできる「地域共生社会」の実現に向けて取り組みが進められているところです。

長年にわたり豊富な知識や経験、能力を培ってきている私たち老人クラブは、地域の一員として、高齢者の健康や生きがいづくり、地域での活動へ一段と参画していくことが求められています。

地域では、高齢者が高齢者を支える地域活動（地域支え合いなど）、地域やまちづくりにおいて老人クラブの重要性が高まる一方、「健康・友愛・奉仕」の三大活動をはじめ種々の老人クラブ活動を行ってきた老人クラブは、会員の高齢化とともに会員の減少が進んでいます。老人クラブ活動を継続し、活性化につなげるため、行政に先導役となっていいただくなど関係機関・団体と共に積極的に老人クラブ組織の地域や社会における位置づけ、重要性を高めていくことを進めていかねばなりません。

そのため、会員の加入促進が急務であり、組織の若返りとともに役員等の後継者育成を進め、特に老人クラブの土台である単位老人クラブ会長の育成強化を図っていきます。

【重点目標】

1. 若手会員（74歳以下）増強運動
各支部の会員増強の強化及び単位老人クラブへの働きかけ
サポート会員（40代～50代）の勧誘促進
2. 高齢者同士の支え合い活動（仲間づくり）
3. 高齢者の健康活動（フレイル（虚弱）予防活動）
4. 地域プラットフォーム（基盤）としての市老連強化

【主要事業】

1. 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」活動を推進し、円滑な活動のため各支部を中心に、単位老人クラブで実践します。
2. シニア山口として一体感を深め、会員相互の親睦を図るとともに、関係諸団体との交流活動を促進するため、各支部において趣旨に沿って事業を行います。
・健康づくりふれあい大会（山口市・山口市社会福祉協議会との共催）
・健康増進老人福祉大会（同上）
・山口市老連健康増進グラウンド・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連絡協議会フェスティバル・交流会
3. 会員増強運動は重要課題であり、引き続き推進するとともに、会員相互が共に考え、共に行動できるクラブとなるよう組織強化を進めます。
会員年齢層の高齢化のなか活動の活性化と次への人材育成につながる74歳以下の若手会員の確保に特に力を入れて取り組みます。また、継続的な会員確保のため、サポート会員の勧誘に全支部で取り組みます。
4. 「シニア山口」は、「女性委員会」「若手委員会」が事業の先導役となり各支部の活動に波及するよう委員会活動を推進します。
5. 老人クラブ活動を広く広報するため、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. 山口市や関係団体、山口市社会福祉協議会と連携し、老人クラブの諸課題を共有しながら高齢者の「生きがいづくり」を進めます。
7. 山口市地域福祉計画・山口市地域福祉活動計画（2023～2027年度）の趣旨に沿った事業を推進します。
8. 市老連事務局、各支部、地区老、単老が運営しやすい体制づくりを関係機関を交えて検討していきます。

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
弁護士 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 横山詩土
山口市中央四丁目2番4号
☎(083)922-7600
山口県弁護士会所属

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

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

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

Nagatsuma
永妻社会保険労務士事務所
社会保険労務士 永妻 剛英
山口市大内矢田北2-1-12
TEL 083-902-5604

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
上利 未知 行政書士 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
山口市円政寺町1番6号
TEL 083-924-3618

令和8年度 事業計画書

月	日	曜 日	行 事	場 所	備 考
4	3	金	監査会	山口市福祉センター	
	6(月)~15(水)		「春の全国交通安全運動」		
	9	木	第1回総務部会	山口市福祉センター	
	23	木	理事会	山口市福祉センター	
5	12	火	総会・研修会	山口県総合保健会館	
	19	火	県老人クラブフォークダンス連絡協議会フェスティバル(春季)	リフレッシュパーク	
	21	木	第1回女性委員会	山口市福祉センター	
	27	水	県老人クラブフォークダンス連絡協議会フェスティバル(春季)	阿東地域交流センター	
	28	木	第1回若手委員会	山口市福祉センター	
	29	金	県老人クラブフォークダンス連絡協議会フェスティバル(春季)	小郡ふれあいセンター	
6	4	木	第1回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	
	9	火	第1回福祉奉仕部会	山口市福祉センター	
	25	木	第2回総務部会	山口市福祉センター	
7	9(木)~10(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)	岡山市	
	11(土)~20(月)		「夏の交通安全運動」		
	23	木	第2回若手委員会	山口市福祉センター	
8	18	火	正副会長会議 (表彰者審査会)	山口市福祉センター	
9	4	金	市町老人クラブ連合会運営研究協議会(県老連)	県福祉会館	
	15(火)~21(月)		老人週間		
	20	日	全国一斉「社会奉仕の日」	各地域	
	21(月)~30(水)		「秋の全国交通安全運動」		
10	30	水	第20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	
	6	火	県老人クラブフォークダンス連絡協議会フェスティバル(秋季)	リフレッシュパーク	
	7	水	第2回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	
			県老人クラブフォークダンス連絡協議会フェスティバル(秋季)	阿東地域交流センター	未定
	27	火	第76回山口県総合社会福祉大会(県社協主催)	山陽小野田市不二輸送機ホール	
11	29	木	第21回シニア山口健康増進グラウンド・ゴルフ大会	山口きらら博記念公園	
	12	木	第2回福祉奉仕部会	山口市福祉センター	
	18	水	第2回女性委員会	山口市福祉センター	
	26(木)~27(金)		全国老人クラブ大会(全老連主催)	鳥取市とりぎん文化会館	
	3	木	第3回総務部会	山口市福祉センター	
12	10(木)~1/3(日)		年末年始交通安全運動		
1	14	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	4	木	第3回若手委員会	山口市福祉センター	
	18	木	第3回女性委員会	山口市福祉センター	
3	3	水	女性委員研修会	山口県総合保健会館	予定
	9	火	県老人クラブフォークダンス連絡協議会交流会	リフレッシュパーク	
	9	火	市町老人クラブ連合会代表者連絡会議(県老連主催)	県福祉会館	
	18	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



総合建設・公共工事・不動産

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

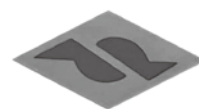
有限会社 光田商店

MDSリソースセンター

本 社 山口市三和町6番5号

工場・事務所 山口市下小鯖10365-38

TEL 083-902-8777



株式会社 新防水工業

山口市下小鯖1215-32

TEL 083-927-6565



YAMAUCHI CO., LTD.

IRON WORK KAJIYA

dude box

井本製作所

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103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

令和 8 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	219,725	82,679	137,046	各支部から負担金、会費が納入されるまでの期間の運営費
会 費	840,345	878,130	△ 37,785	県老連会費分（各支部から） @ 100 × 5,093 人 509,300 市老連会費分（各支部から） @ 65 × 5,093 人 331,045
補助金	2,938,533	2,941,038	△ 2,505	活動費補助金（市から） 2,694,696 福祉団体活動支援事業補助金（市社協から） 243,837
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	520,000	300,000	220,000	50,000 × 6 支部 300,000 育成費分負担金 220,000
雑収入	25,000	10,000	15,000	フォークダンス連絡協議会事務手数料 受取利息 （株）ニチコミ 折込チラシ手数料
計	4,573,603	4,241,847	331,756	

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
補助金	2,608,533	2,611,038	△ 2,505	活動費補助金(各支部へ) 2,364,696 市社協からの補助金(各支部へ) 243,837
活動費	190,000	160,000	30,000	健康づくりふれあい大会 20,000 老人福祉大会 20,000 スポーツ健康部会（GG 大会） 30,000 市町老人クラブ連合会活性化事業補助金 10,000 女性委員会 35,000 若手委員会 35,000 会議費 40,000
負担金	649,300	532,200	117,100	県老連へ会費として @ 100 × 5,093 人 509,300 山口市社会福祉協議会 140,000
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（市老連）
事務費	60,000	10,000	50,000	プリンター・事務用品代他
賃 金	877,800	702,000	175,800	@ 1,100 円 × 6h × 133 日
慶弔費	10,000	10,000	0	
予備費	147,970	186,609	△ 38,639	
計	4,573,603	4,241,847	331,756	

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



株式会社
クリーンエネルギー山口
山口市大内長野392-1
TEL.083-941-5661



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



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



ACKEY
MOTORCYCLE
FACTORY
山口市阿知須字岩倉前ー912番地3
TEL.0836-43-7535



アルミサッシ・ガラス工事・エクステリア工事
網戸・リフォーム工事一式
有限会社 **末永木材工業**
■サッシ・ガラス 山口市大内御堀4丁目15-15
TEL 083-925-2367



屋根・外壁・雨樋・雨漏り修理 等
建築板金工事
厚見工業(株)
山口市阿知須499-1
TEL.0836-65-1485

女性委員会と若手委員会の交流会を開催しました

7年度交流会は、令和8年2月12日(木)に、楽しみながら健康維持ができる「モルック」スポーツ「モルック」体験をしました。当日は委員28名が



参加、9チームが3か所に分かれ対戦しながら「モルック」に取り組みました。

「モルック」は2チーム以上で対戦し、投げる棒(モルック)で1から12の数字が記されたピン(スキットル)を倒して、どのチームが早く50点とれるか競うゲームです。ボウリングに似ていますが、50点を超えてしまうと25点まで戻りそこから再スタートとなります。簡単なゲームですが、ゲー

女性委員会 委員長 高橋 厚子
若手委員会 委員長 深光 武夫

ムが進むにつれて広がったピンを狙うのが難しくなったり、狙う数字を考えたりと、参加者は戦略に苦心しながら楽しみました。

シニア山口では、貸出用に、室外用・室内用各2セット購入しました。

た。各支部や単老での活動、加入促進ツールとして活用していただければ嬉し



老ク活動
だより

山口支部

第10回山口支部長杯

会員増強ゴルフ大会



令和7年度山口支部最後の事業として、令和8年3月11日(水)に泉水原ゴルフ場にて第10回山口支部長杯ゴルフ大会を行いました。

若手委員会が企画し実施している事業で、47名のうち未会員8名の参加がありました。大会当日は天候にも恵まれ、皆さんプレーを楽しまれました。ゴルフを楽しまれる会員さん

未会員の方にお声かけいただきゴルフをきっかけにしてぜひシニア山口へのご加入につなげていただけたらと思います。



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



塩田建設有限会社

山口市嘉川5429-1
TEL.083-989-4368



一般貨物自動車運送事業

有限会社 藤喜物流

山口市嘉川4198-17
TEL 083-988-1588



株式会社 北野機工

- 建設機械の修理・販売
- 特定自主検査(山口第47号)
- 油圧ホース加工製作・出張修理

山口市秋穂西1548-1
TEL 083-984-3410

株式会社 山口産業

本社 山口市秋穂二島4554番地
電話(083)984-2427

生・活・工・房

コロサキヤ

山口市大内矢田北五丁目5番3号
TEL(083)927-0412 FAX(083)927-1440

電気設備 通信設備 空調設備

株式会社 藤高電設

山口市深溝20番2
TEL 083-976-8482



米生会は一度秋穂支部から離脱しましたが、米生会の役員交代と秋穂支部長のお薦めもあり、活動再開と再度秋穂支部へ入会をしました。

米生会は、山口市秋穂日地区に属します。日地区域は青江塩田で栄え、日地区風呂は浜主永楽屋（松永）栄蔵が塩田労働者や、付近の人々の保養を目的に建造したもので、石材及び石工は大島郡のものであったとつたえられています。経緯を刻んだ石柱には「文久・王戌 俊乗坊重源和尚遺方 松永栄蔵建立」と刻まれ、「石風呂」が山口市有形民俗文化財に指定されています。

2年前から、「米生会」が「石風呂」の管理者として登録をし、普段は使用されていないので木の根が洞内に下がつてくることを防止するために、火入れや清掃をする等、子ども会と年2回管理を行っています。

秋穂支部

シニア山口秋穂支部

「米生会」活動紹介

米生会 松崎 保彦

(2) 役員の負担軽減

クラブの皆で役割を分担し、役員だけでなく一人ひとりの負担を軽減

(1) 楽しいクラブづくり

老人クラブの活動は、仲間づくりを通じて、①生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと、②高齢者の方々の知識や経験を生かして地域を豊かにする社会活動に取り組むことにあります。この二つの活動目的をすべてのクラブ会員が共有し、活動に注力していくことが老人クラブの活性化につながるものと思います。

(4) 若手会員の組織化

75歳未満の会員の加入促進は最大の懸案事項です。若い同年代の勧誘は非常に有力です。若手委員会の組織強化が大きなポイントとなると思われます。

(5) 女性委員 若手委員リーダーの養成

リーダーの役割の養成、コミュニケーション能力の向上、新しいし

徳地支部

「つむぎ年輪の会」活性化にむけて

注力していること

支部長 山本 清作

(3) 女性会員の特色を活かす

女性ならではの視点や細やかさが、友愛活動や社会奉仕活動、サロン活動に生かされます。

(2) 地域の支え合い活動の強化

声掛けや話し相手・相談相手・日常的な生活支援を行う老人クラブの友愛活動は地域社会の担い手の一つとして支援の輪を広げることが会員増強の弾みにもなると思われます。

(6) 会員の健康状態の向上

会員の健康状態の維持向上に努める会員の「健康寿命の延伸」介護予防・認知症予防に努めていくことが地域において老人クラブの存在意義を高める。



作業後は、公民館で子どもたちと一緒に弁当を食べながら談笑しています。

夏休み中は、お大師堂で子どもたちとラジオ体操を行います。

（はやおき）の印をカードに押してあげ、最終日には老若男女が（はやおき）の印の数を数え、目を細めています。

また、「子ども会」から「米生会」が招待を受け、カレーライス会やゲームなどで、年間を通して孫のいない年寄りや、爺婆を知らない子どもたちがふれあいの時間になっています。

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



地質調査

共立地下工業株式会社

山口市小郡蔵敷9番22号
TEL.083-973-0986

総合物流パートナー



株式会社 協同

山口市秋穂東6867番地1
TEL 083-984-0171

株式会社 ゆめでん

(般-7)第22534号

山口市桜畠4-3-33
TEL 083-932-4663



有限会社 松若工業

重量品据付工事
各種機械組立・据付工事
機械・器具解体工事
鷹工事

山口市秋穂東140-2
TEL 083-984-5261

空調・給排水・衛生設備機器の設計・施工・保守・管理
乾燥野菜・くだ物



株式会社 T・M設備

山口市宮野下642-1
TEL 083-932-2427

建築設計・施工
(素材・製品)生産販売

(有)金子材木店

山口市宮野下3075-1
TEL.083-928-0125
携帯.080-1948-7417

山口支部

地区シニアクラブの会長に推されて

平川地区シニアクラブ 会長 土田 謙道

今年度より当地区のシニアクラブの会長に就任することとなりました。2年前単位老人会の会長になったばかりなのに、今度は6単位老人会全部に関わることとなりアタフタしております。他にも会長職が数種あり、もつといい年齢なので降りなければと思っていたところなのに、また引き受けることになりました。靴を分けて混同しないようにしてはいるものの、頭の方が混乱しそうです。

単位老人会、地区老連、市老連等皆同じように会員が少しずつ減少してまいります。いろいろな要因はあると思いますが、一番の要因は新しい会員の加入が少ないことだと思っています。何の会でも同じですが、始める時は本気で勧誘しますが、年を重ねるごとに気運が薄れ既にお入りの方が健康等の都合により参加できなくなり、徐々に減っていく状況です。どうすれば新しい方が会員になり参加していただけるかと考えた時、楽しい会やためになる会、小旅行などに会員以外の方も誘



い会員予備軍として参加を促すようにするのが一番いいのではないのでしょうか。会費を払っている会員と多少差が出るものの、活性化にはつながるのではないのでしょうか。またそうした会を催すにも資金が必要となり、その捻出に苦労があるうと思われ頭の痛い所でもあります。そしてまたその会をお世話くださる方(役員)になつてくださる方が少ないのです。歳を取って面倒なことはいしたくないらしく消極的な方があり、役員がいないとその会は消滅してしまつてしまいます。そうしたことでもなくなつた会が幾つかあると耳にしています。自分のこととして積極的に参加し、活性化して下さる方の参加を期待いたします。

阿東支部

健康づくりの取り組みについて

支部長 松岡 才記

阿東地域では、高齢化率が60%を超えており、シニア世代の活躍が不可欠であることから健康づくりのためのさまざまな行事を行っています。

ばし、これから阿東地域で活躍していただくことが狙いです。特にスポーツ大会においては、当日までに練習をされたり、大会後も継続して取り組みれる方もおられ、会員一人ひとりの習慣的な運動に繋がっています。



令和7年度は輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ大会、カローリング大会、重源の郷と毛利庭園での紅葉狩りウォーキング、いきいき音楽会を行いました。これらの行事を通して会員の皆さんが運動をする機会が増えることで、身体と心の健康寿命を延

ばし、これから阿東地域で活躍していただくことが狙いです。特にスポーツ大会においては、当日までに練習をされたり、大会後も継続して取り組みれる方もおられ、会員一人ひとりの習慣的な運動に繋がっています。令和8年度は新たな取り組みとして、保健センターにご協力いただき、いきいきフレイル予防プログラムを実施予定です。全3回のプログラムの通して、心と身体の健康への理解を深めていただける内容となっています。

フレイル予防プログラム(全3回)

日時	会場	時間	内容
R8年 6月4日 (木)	阿東地域交流センター 大ホール	10:00 ～ 11:30	自分の身体の状態を知ろう ～フレイル測定会～ 【測定内容】 ・体組成測定・握力測定 ・脳の健康チェック・5m歩行 ・フレイルチェックシート
R8年 8月3日 (月)	阿東地域交流センター 篠生分館 屋内交流スペース	10:00 ～ 11:30	笑って話して心も元気 ～ゲートキーパーってなに～ 公認心理師による講話
R8年 11月4日 (水)	阿東地域交流センター 地福分館 大集会室	10:00 ～ 15:00	【午前】 動いて食べよう!フレイル予防 ～健康指導士による運動の実践方法～ 食推さんによる栄養ミニ講話と昼食提供 【午後】 ウェルカムボードを作ろう

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


うるほいくえん
- ulu nursery school -

山口市黒川776-7
TEL.083-928-9200

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



一級建築士事務所
保賀建設株式会社

山口市大内長野1830-2
TEL.083-941-0517



社会福祉法人 徳寿会

大海保育園

山口市秋穂東978番地1
☎ 083-984-2241

地質調査・土質調査
井戸工事株式会社 **伊藤ボーリング**

山口市嘉川4468番地
TEL 083-989-2731

エアコンクリーニング
ハウスクリーニング

おそうじプラスα(アルファ)

山口市江崎3496-1
☎ 083-989-2736

日々の生活の中で 感じること

山口支部 鑄銭司地区
八木 鴻



私は現在78歳で、一人暮らしをしながら酒屋を営み、一反三畝の田んぼを耕しています。まだまだ現役で働けることに感謝しつつ、季節ごとに表情を変える田んぼの景色に励まされながら、日々の暮らしを続けています。

単位老人クラブの入会が65歳の時でしたが、当初はそれほど熱心に活動に参加してきただけではありません。ところが、令和7年10月頃、友人から「連合会に入会して会計を担当してほしい」と声をかけられたことをきっかけに、令和8年度より本格的に老人クラブ活動に関わるようになりました。前職では、経理業務全般の仕事に長く携わってきました。その経験もあってか、会計担当としてお声がけいただいたのだろうと思います。収支決算書作成は私にとつては日常業務の延長のようなものであり、財務諸表全体のつながりを意識しながら数字を見ることが身についています。その力を少しでも老人クラブの運営に役立てたいと考えています。

一方で10年ほど前から、お寺の総代と幼稚園の監事も兼任しています。お寺や学園に関わる立場にある以上、認知症になつてはいられないという思いもあり、心身の健康管理にはこれまで以上に意識を向けるようになりました。ありがたいことに、気の合う友人が3人おり、普段からよく話し相手になつてくれています。

時には隣町まで足を延ばし、おいしい焼き鳥を頼張りながら、昔話から今の世の中のことまであれこれ語り合う時間は、何にも代えがたい楽しみです。一人暮らしではあります。一人暮らしではありますが、こうして友人や地域とのつながりのおかげで、さみしさよりも心強さを感じるこの頃が多いと実感しています。

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

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**

し尿汲取・浄化槽維持管理・清掃

有限会社 **阿知須公益社**

斎場 福心苑

山口市阿知須475番地1

TEL 0836-65-2350

山口の香り、日本の味

㊤ 御極堂の外部

本店 山口市駅通り1丁目5-10

☎(083) **922-1248**

mihorido.com

中国四十九薬師霊場二十七番札所

曹 洞 宗

こう

たく

じ

廣 澤 寺

山口市黒川1483

TEL.083-920-1417

浄土真宗本願寺派
(西本願寺)

濟波山 信光寺

山口市小郡本町一丁目2-11

TEL 083-972-0599

曹洞宗 俊龍寺

山口市天花2丁目12-1

083(922)4628

グラウンド・ゴルフで 楽しい老後を

阿知須グラウンド・ゴルフ協会
事務局長 長廣 幹生



皆さんはグラウンド・ゴルフをご存じでしょうか。グラウンド・ゴルフは簡単なルールで誰でもすぐに始められます。専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。

ホールポストまでの距離は自由に設定できますが、基本は15m×2、25m×2、30m×2、50m×2の8ホールで競技します。

一番の楽しみはホールインワンすること、達成すると自分

分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、一挙逆転も可能で大きな声で喜びを表します。

阿知須グラウンド・ゴルフ協会は22名の会員で平均年齢は78歳ですが、毎週月・水・金曜日の朝8時から道の駅近くの「元氣ランド」で練習しています。まず全員でラジオ体操をしてプレー開始です。通常の練習は8ホールで3ラウンドをプレーします。時間は約2時間、3000歩程度ですので、足腰の痛い方も参加できますし会員仲間と笑顔



全員でラジオ体操

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

ロコモティブ シンドローム



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。「症候群(シンドローム)」とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことができない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

「第25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】
ライバル

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:2026年7月1日~9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

浄土真宗本願寺派

圓正寺

山口市維新公園一丁目16番5号
TEL083-922-7052

御協賛



阿知須オリンピック大会

また、阿知須各地区でも自治会や老人会等で毎週練習を行っています。私も8年前に地区の練習に誘われ、参加して以降、魅力がいっぱい。運動音痴は、まかせます。

で話しながら楽しくプレイしています。月に1回は月例会を開催し日頃の練習の成果を競っています。なかなか笑うことが少なくなつた高齢者にとつて、とても楽しいひと時を過ごせています。

阿知須地区では、地域交流センターの主催で阿知須オリンピックが開催され、バレーボール、ソフトボール等とともにグラウンド・ゴルフも種目となり、昨年は18チーム54名の地区代表が熱戦を繰り広げました。小学生も選手としての参加もありました。

スポンサー様へのお礼

このたびは「シニア山口」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。

これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

山口市老人クラブ連合会

で今まで何の運動をやってもうまくいきませんでした。グラウンド・ゴルフはそんな私でも時にはホールインワンを出すことがあり優勝することができました。

今年は小学生にも、「ニュースポーツ」として、交流センターの「放課後わくどき教室」企画としてグラウンド・ゴルフを実施する計画も進行中です。

笑顔のある楽しい老後をつまでも続けていくためにグラウンド・ゴルフの練習を続けていきたいと思っています。興味のある方はぜひ「元氣ランド」での練習に参加されませんか。大歓迎でお待ちしております。

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

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに水分補給を！



お味噌汁にだけ！
味かけるだけ！



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！

会員文芸

俳句

吉敷地区 上東川柳俳句の会

庭先の 雪や金柑金の色

金築 進

寒緩む チョコ頬張ればゆるむ頬

盛田 隆

静けさや 堂に華やぐ寒牡丹

小島 嘉代子

卒寿過ぎ 書を読む日々や梅薫る

山本 孝夫

春恋ふる 駒は氷土を踏みしだき

関屋 建三

父に似た 我を見つめる初鏡

松永 賢

落葉降る 無名の墓や平家塚

福田 直樹

春浅し 老いへの道は一人旅

伊藤 恵子

立哨の 手旗で渡る雪の道

桂田 昌坦

川柳

嘉川地区

朝陽浴び 今日の健康感謝する

物価高 四苦八苦脳を鍛える

長年の家事 時給にすれば幾等

吉敷地区 上東川柳俳句の会

核を持つ 持たぬで争う安酒場

惚け進み グラウンドゴルフ打数増す

孫受験 御守り落とし爺祈る

中継の 中断の間に順位上げ

老害と ならない道を一步ずつ

パンダ往く ヒグマツキノワ同じ熊

亀でいい 自分の足で歩きたい

蓑虫は 身の丈に合った暮らしする

昭和平成 令和と紡ぐ絆

リーダーの 資質が国の行方決め

朝陽浴び 今日の健康感謝する

物価高 四苦八苦脳を鍛える

長年の家事 時給にすれば幾等

吉敷地区 上東川柳俳句の会

核を持つ 持たぬで争う安酒場

惚け進み グラウンドゴルフ打数増す

孫受験 御守り落とし爺祈る

中継の 中断の間に順位上げ

老害と ならない道を一步ずつ

パンダ往く ヒグマツキノワ同じ熊

亀でいい 自分の足で歩きたい

蓑虫は 身の丈に合った暮らしする

昭和平成 令和と紡ぐ絆

リーダーの 資質が国の行方決め

朝陽浴び 今日の健康感謝する

物価高 四苦八苦脳を鍛える

長年の家事 時給にすれば幾等

吉敷地区 上東川柳俳句の会

核を持つ 持たぬで争う安酒場

原稿募集

「シニア山口だより」(第42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8年
12/4 金 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

(株)山口トラベル

山口県知事登録旅行業3-150号
山口市秋穂東1713-1
TEL 083-902-8797

住まいの「困った」を
サンライフプラスがまるごと解決!

トイレ交換 電気工事 エコキュート交換
水まわり 外壁塗装 など

株式会社 SAN Life Plus
サンライフプラス
☎083-609-2734
山口市大内御堀2977-23(ローソン大内小野店ウラ)

家族葬・こじんまり葬・一般葬

涙想創

株式会社 NSS
山口市江崎136-4 嘉川斎場すぐそば
TEL 083-996-5732

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

大同工業(株)

住まいのリフォーム
水回り設備 大工・左官工事

山口市阿知須6545
☎0836-65-1966