

宇佐市老人連アゼヨリ



発行：宇佐市老人クラブ連合会

事務局：〒872-0001 宇佐市大字長洲674 シルバーセンター平成館
TEL 0978-38-5891

2023年
9月発行

第1号

【人生100年時代】

盛り上げよう老人会 楽しもう人生を!!



生花



手芸



シルバーセンター平成館は高齢者の生きがいと健康づくり推進モデル事業の一環として平成2年6月に開館しました。宇佐市老連が運営に携わっています。

令和5年度は、生花、陶芸、手芸、日曜大工、大正琴、彫刻、編み物の7教室を開講しています。受講生の皆さんには、健康新生活がいを持ち、生活を豊かなものにするために自主的に活動しています。

私たちちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています



宇佐市指定給水装置工事店/公共下水道排水設備指定工事店
悠洗浄設備(株)

●給排水衛生設備工事 ●各種配管 **高圧洗浄**
排水管のつまり修理 水廻りリフォーム
●淨化槽設備工事 ●受水槽貯水槽清掃・管理
TEL(0978)37-3037

宇佐市大字南宇佐2443番地 [携帯]090-8288-7810

介護老人保健施設

清流荘

- 指定居宅介護支援事業所 清流荘 ☎33-5200
- 訪問介護事業所 清流荘 FAX33-2589
- グループホーム 清流荘 ☎32-7220

駿川園域地域包括支援センター ☎(0978)34-0666
宇佐リハビリ診療所 ☎(0978)33-5527

(医)立清会 宇佐市大字山本1658番地

にしむら皮ふ科医院
<http://www.nishimura-hifuka.com>

にしむら皮ふ科医院 宇佐本院
☎0978-33-5800
にしむら皮ふ科医院 別府診療所
☎0977-24-5800
高野医院皮ふ科
☎0979-22-1837

企業戦士に終止符を打ち柳ヶ浦に移り約20年、直後は座右の銘として「年をとつたら出しやばらす・・・」を基本に余生をと思っていたが、数年後地域の長老役員引退を機に口説かれ引き受けたのが「こと」の始まりで、この「こと」のひとつに地区老人会があり、この延長としてこのたびの就任となつた次第です。顧みれば数年前には会員数も多く盛り上がりを感じていたが、近年急速な会員の減少とともに、平均年齢の上昇が進み存続に危惧を感じている次第

会長あいさつ



宇佐市老人クラブ連合会
会長 久保 晃

市老連会長就任にあたり

です。人生百年時代を迎えていますが若い方の積極的参加を願い、会を盛り上げていただき、共に人生を楽しめればと願つて止みません。当方も左記をモットーに会の向上に努めたく思いますので、ご支援ご協力方お願意申し上げます。

人生百年時代
盛り上げよう老人会
樂しもう人生を!!

会員増強 具体的な取り組み

実際に会員が増えたというクラブの事例を参考にし、みんなで仲間を増やしていきましょう。



- ★活動を周知するチラシを配布
- ★グラウンド・ゴルフを地域住民も参加できるよう活動を広げて交流を深めた
- ★会報を全戸に配布し、活動のPRを広くすすめた
- ★花いっぱい運動やスポーツ大会で未加入者に参加の呼びかけ、活動を体験してもらった
- ★会員募集ポスターの掲示、回覧等、行政や自治会と連携した広報活動を行った

私たちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

宇佐市老人クラブを応援します。



佐々木たたみ店
宇佐市大字北宇佐1802-1
TEL 0978-37-0295・工場TEL 0978-37-1475

幼保連携型認定こども園(0才から)
Hodomo EN 宇佐こども園

地域子育て支援拠点
親子ひろば 子うさ木
宇佐市大字南宇佐2535番地
TEL 0978-37-0111

内科・消化器内科・循環器内科・漢方内科

医療法人 時枝内科医院

宇佐市葛原777-1
TEL 0978-32-3200

100th
SINCE 1922

“生活環境整備のお店”

水道設備 《宅配ボトルウォーター販売》
LPガス (有) 嶋田設備
空調 クリクラ宇佐
衛生 代表取締役 嶋田 久生
電気 TEL 0978-38-0030
土木 (ボトル専用) 0978-38-6511
FAX 0978-38-4031
〒872-0001 宇佐市大字長洲3194番地の1

浄化槽保守点検・貯水槽清掃
株式会社 SUNTEC

宇佐市大字長洲3655番地
tel. 090-4778-3456

医療法人 新生会

宇佐胃腸内科医院

消化器内科 消化器外科
循環器内科 糖尿病・肝臓内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	12:30まで	●	●	12:30まで	/	
14:00~17:00	●	●	/	●	●	/	/	/

宇佐市大字江須賀4092-1
TEL 0978-38-1618

令和5年度 宇佐市老連 役員名簿

役職	氏名	支部名
会長	久保 晃	宇佐支部
副会長	新開 洋一	安心院支部
	石川 博昭	院内支部
	山田 又一	安心院支部
	谷井 末子	宇佐支部 女性部代表
理事	相良 貞喜	宇佐支部
	小園 義之	宇佐支部
	田口 昭治	宇佐支部
	長石 聰彦	安心院支部
	田口 憲司	安心院支部
	佐藤 淑子	安心院支部 女性部代表
	上野 豊子	院内支部 女性部代表
監事	林 祐紘	安心院支部
	河野 利雄	院内支部
事務局長	南 文明	宇佐支部
事務局次長	大久保 和則	安心院支部
	西岡 ヒサ子	院内支部

今年度も
よろしくお願ひいたします

5月30日（火）、宇佐市老人クラブ連合会の総会を宇佐市役所23・24会議室にて開催しました。

なお、今年度は新会長に久保晃氏を選出し、令和5年度の活動方針等が決定されました。

業経過報告から第4号議案の役員承認まで審議し、すべて原案通り承認、可決されました。

続いての議事では、上町シニアクラブの羽多野勝利氏を議長に選出しました。第1号議案の令和4年度事業報告から第4号議案の役員承認まで審議し、すべて原案通り承認、可決されました。



来賓の皆様※写真左より

【大分県議会議員】

若山 雅敏 氏
末宗 秀雄 氏
元吉 俊博 氏

【文教福祉委員長】

河野 健治郎 氏

【介護保険課長】

後藤 由紀子 氏



私たちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

西胤和弘アトリエ一級建築士事務所
KAZUHIRO NISHITSUGU ATELIER

ARCHITECTS (一級建築士)
西胤 和弘

宇佐市江須賀4080
TEL 0978-38-1561

TSK 総合建設業

有限会社 田中総合建設

代表取締役 田中 志栄

宇佐市大字蛭木1290番地
TEL 0978-38-2962

k 岡本自工株式会社

代表取締役会長 岡本 勝美

〒872-0103 宇佐市大字北宇佐1775番地の2
TEL(代)0978(37)0238
FAX0978(37)1694

衛藤鍛金

代表 衛藤 保

〒872-0318
大分県宇佐市院内町副1130
TEL:0978-42-6611

特定建設業

DK 株式会社 ダイシン工建

代表取締役 四井 信行

宇佐市大字江須賀814番地
TEL 0978-38-5766

有限会社 豊永建築

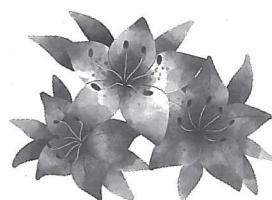
代表者 豊永 友康

宇佐市大字長洲4263-57
TEL 080-1547-7322

高齢者の健康と安心



宇佐市長 是永 修治



安心して、住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう、さらなる、取り組みの充実を図り、健康寿命の延伸に努めていかなければなりません。

本日は、宇佐市老人クラブ連合会の総会が、多くの皆様のご出席のもと、盛大に開催されますことを心からお慶び申し上げます。

また、平素から市政全般にわたり、格別のご理解、ご協力をいただきしておりますことに、厚くお礼申し上げます。さて、5月8日にコロナウイルス感染症が5類に移行されてから、様々な行事が再開され、市民の皆様の生活も活発になってまいりました。

わが国は、人生100年時代とも言われる長寿社会を迎えております。そのような中、単身世帯や夫婦のみの高齢者世帯の増加、地域における人間関係の希薄化など、高齢者が安心して生活していく今後も、高齢者の方々が

ための基盤に関する懸案も生じていますが、これからは、皆様がこれまで培われてきた多彩な能力と豊かな経験を活かし、地域に根差して元気で働き、また旅行やスポーツ、余暇など、それぞれの生活を楽しんでいくことが重要であり、その環境を整えていくことが必要です。

市としましても、これまで「地域に根差した介護予防教室」や「認知症予防教室」「高齢者ふれあいサロン」等の通いの場や、長年にわたり歳を重ねてこられた皆様をお祝いする敬老行事などの交流の場を、地域の皆様と一緒につて拡大、継続するように努めてまいりました。

本日は、誠におめでとうございます。

老人クラブが団結し、体制を整え、各種事業に取り組まることは、生き生きとした生活の大きな支えとなります。これまでの安部会長をはじめとする役員の方々のご理解と長年のご協力に対しまして、心から感謝申し上げます。

どうぞ、今後とも連携強化を図り、すべての高齢者の方々が元気で長生きしていただけるよう、活動の輪を広げていただきますようお願い申上げます。

結びに、貴連合会の益々のご発展、そして本日ご参列の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、私からのお祝いの言葉と致します。

本日は、誠におめでとうございます。

私たちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 ケーユー

土木設計・開発許可申請・測量
建設コンサルタント 等

宇佐市院内町大副390番地の28
TEL 0978-42-6480

株式会社 共栄

大分県知事許可(般-29)第13346号

大分県宇佐市大字江須賀1259番地の1
TEL:0978-38-4123



株式会社 クレアーレ
DENTAL LABORATORY

宇佐市大字樋田443番地
TEL 0978-25-6873

土木工事業・骨材販売
(有)新絃産業

宇佐市院内町大字櫛野61-7
TEL 0978-42-6445



民間車検工場
株式会社 宇佐車輛

宇佐市大字順風新田33-3
TEL 0978-38-1890



介護用品レンタル・販売・住宅改修

株式会社 セカンドケア

TEL 0978-25-6628

宇佐市大字下高家202

通常総会時の議長祝辞



宇佐市議会議長 永松 郁

生きがいを持った暮らしを

本日、「令和5年度宇佐市老人クラブ連合会総会」が、多くの関係者が一堂に会し、盛大に開催されることを、心よりお慶び申し上げます。また、久保会長様をはじめ、会員の皆様方には、平素より各種の健康づくり事業やボランティア活動など、積極的に実施していただき、高齢者施策や地域づくりに多大な貢献をいただいておりましたことに對し、改めて感謝を申し上げます。

さて、本市におきましては、令和5年度に入り、65歳以上の方の割合が37%以上を占めるなど、かなりの高齢化が進展している状況にあります。

明るく健康的な長寿がありまることに対し、改めて感謝を申し上げます。

このような情勢において重要なことは、全ての高齢者の方々にいつまでもご健でご活躍いただき、今まで培つてこられた豊かな知識と経験を次世代に伝えていただきとともに、地域で活かしていただき、住みよい潤いと活気のある宇佐市を創造していくことであると感じております。

最後になりますが、宇佐市老人クラブ連合会の益々のご発展と、久保会長様をはじめ、会員の皆様方の今後のご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、お祝いの言葉といたします。



私たちちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

稔ちひろ 株知裕運輸
宇佐市大字富山1099-1
TEL 0978-25-9990

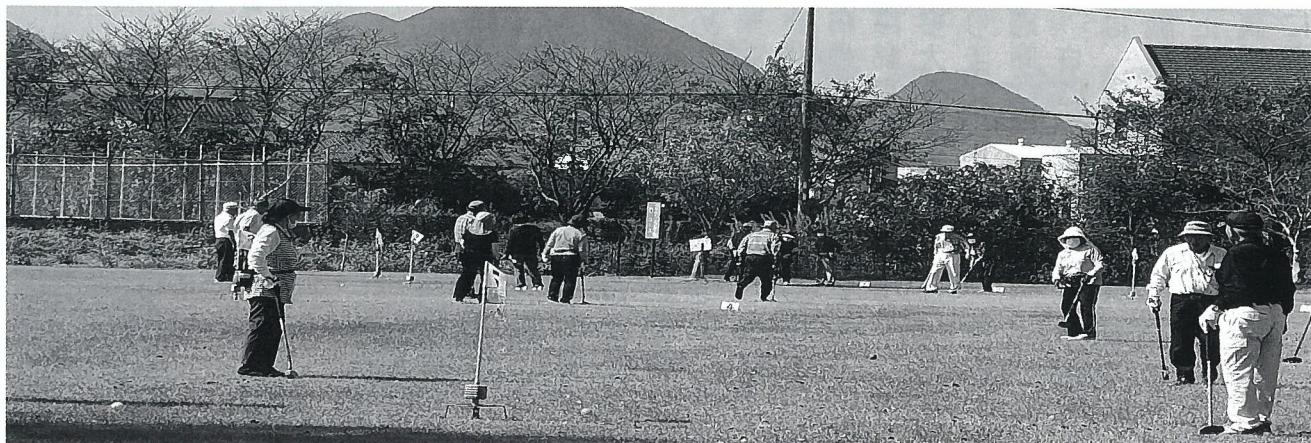
山村博俊税理士事務所
税理士 山村 博俊
宇佐市安心院町大218番地
電話・FAX 0978-44-4160

土木一式・解体工事
とび工事・コンクリート工事
石ISHIKEN
株式会社イシケン建設工業
宇佐市安心院町折敷田154番地1
TEL 0978-44-0011

株式会社 未来・プロジェクト
宇佐市大字西大堀913-3
TEL・FAX 0978-38-4145

整備スタッフ募集!
(有)園木自動車工業
SONOKI Automotive Industry
本社工場 宇佐市大字出光157-1
TEL 0978-37-0851

鋼構造物・建築一式工事
クレーン業・簡易畝立機「ちかのりくん」
OKABE (有)岡部鐵工
代表取締役 岡部元一
工場 宇佐市江熊356-1
TEL/FAX 0978-37-2671



仲間が見守る中で

宇佐支部では、会員皆さんの健康づくりのため様々な活動を行っています。今回は、昨年実施したグラウンド・ゴルフ大会とウォーキング大会の紹介をします。

2種のスポーツで 健康づくり



宇佐支部

グラウンド・ゴルフ大会
ウォーキング大会

◆ウォーキング大会
10月20日（木）に宇佐市総合運動場古代ふれあい広場にて開催しました。参加者の皆さんには、健康づくりのため、青空のもと仲間と一緒に元気よく楽しく歩きました。



◆グラウンド・ゴルフ大会
9月22日（木）にはちまんの郷グラウンド・ゴルフ場にて開催しました。当日は、名前が参加し、のびのびとプレー。グラウンド・ゴルフを通して会員相互の親睦を深めることができました。



私たち、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています



おばあちゃん
最近、元気かな？

#ニチコミ
#老人クラブ広報紙

ニチコミ
@nichicomi_tweet



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。

寝る前に軽い運動もある

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。

ご用心!
熱中症に

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!



◆私たちの活動



3年ぶり復活! 安心院の心に灯ともる

11月26日(土)と27日(日)

の2日間、3年ぶりに安心院

地域ふれあい文化祭の展示
と感じるとともに、違う活動
や団体との交流の場にもな
り、活性化を図ることができ
たと思います。



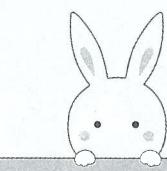
可愛らしい作品の数々



会員の方作も会場彩る!



芸術の秋を堪能



安心院地区

文化祭

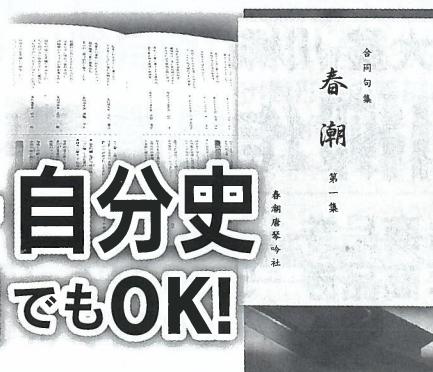
部門が開催され、安心院地区
老人クラブからも作品を出
展しました。

当日は、好天にも恵まれ、
多くの人が鑑賞に訪れまし
た。発表の場があるというこ
とは今後の意欲につながる
と感じるとともに、違う活動
や団体との交流の場にもな
り、活性化を図ることができ
たと思います。

コロナ禍に配慮しながら
の開催になりましたが、安心
院町民の心に灯をとも
すことができたと思わ
れます。

私たちは、宇佐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 ニチコミ



◆私たちの活動

高森のぞみクラブ

清掃作業



全国老人クラブ連合会は、
全国三大運動の一環として毎
年9月20日を「全国一斉社会

シニアの力で
地域をきれいに

奉仕の日」と定め、奉仕活動
に取り組んでいます。
大分県内の老人クラブは、
毎年9月15日から21日の老人
週間を中心に、清掃活動等の
社会奉仕活動に取り組んでい
ます。

写真は、9月23日（金）に
行われた高森のぞみクラブに
よる免ヶ平古墳の清掃作業風
景。ぼさぼさに伸びていた草
が刈り取られ、美しい古墳の
姿を取り戻しました。皆さん、
お疲れさまでした！

私たちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第13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】
夏祭り

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5年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



◆私たちの活動



6月9日（金）、南院内ふれあいクラブのメンバー有志が集まり、院内

魅力的な活動で

交流深める



南院内ふれあいクラブ

花植え、授業参観
グラウンド・ゴルフ



5月25日（木）、南院内小学校の授業参観に参加させていただきました。授業の様子を見て、子どもたちや保護者の皆さんと交流しました。

町の国道に沿って、長さ20メートル、幅2メートルほどの大きさの花壇を整備しました。みんなで力を合わせて、きれいにならし、ふかふかになつた土に、さまざまな花苗を植えました。

◆授業参観



7月13日（木）、南院内小学校の校庭にて、グラウンド・ゴルフをしました。よく晴れた穏やかな日に広々とした運動場で、仲間と一緒にプレーを心ゆくまで楽しみました。今後も健康づくりのため続けてまいります。



青空のもとプレー

◆グラウンド・ゴルフ

普段の生活の中でトレーニング



日常に無理なくトレーニングを取り入れ、スッキリとシャキっとした脳を呼び覚ましませんか？

■出かけたら、出会った人を思い出す

「あの曲がり角で犬の散歩をしている人を見かけた」など、どんな人を見たのかを思い出します。



■TV番組を見たらどんな内容だったか冒頭から

今見たTV番組の内容をどんどん思い出してくださいます。出題形式の番組ならどんな問題が出たか、答えは何だったか。ドラマだったらあらすじは大体こんなふうだったとか。



私たちは、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています



全国の老人クラブ活動はコチラ！
まずはクリック！

クラブ特集

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



ニチコミ
nich.com

会員文芸

俳句

安心院句会

松本 公節

極楽はぼたん桜の花の下
美しき植田安堵の水の色

重松 茂代

色づきし麦の穂波の平らかに
青葉菟鳴いて降り出しそうな雨

樋田 征子

実梅落つたわみし枝の反り返る
夏蝶や仙の岩より飛び立ちぬ

河野 二三華

佐田落俳句会

安倍 まさ子

孫曾孫揃ふ十人豆の飯
岩肌の若葉青葉の仙の岩

梶谷 義彦

カンナ燃ゆ慰靈碑の建つ古戦場
燕子花姿勢正しく咲きにけり

岩男 彰裕

峠の里一夜で白き山桜
ひと頻り鳴いて飛び立つ春の鳥

江口 美佐子

春光をちらす二人の巫女の鈴
春光や万里の歌碑に師の句碑に

宇佐市健康課より 健康レシピ

さば缶そぼろの三色丼



エネルギー 328kcal たんぱく質 15g 脂質 8.6g 炭水化物 49g 食塩相当量 0.6g

☆材料 (1人分) ☆ ☆作り方☆

米	60g	①米を洗い、分量の水に30分ほどつけ、炊飯する。
さば缶 (醤油味)	85g	②鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆで、冷水にとる。
サラダ油	1g	水気を絞り、3cm幅に切る。
卵	25g	③フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵にする。
ほうれん草	30g	④さば缶を汁ごとフライパンに入れ、ほぐしながら汁気が少なくなるまで炒める。

※汁気は完全に飛ばさず、しっとりするぐらいが良い。

⑤茶碗にご飯を盛り、その上にさば缶そぼろ、炒り卵、ほうれん草を盛り付ける。



～宇佐市消費生活センターからのお知らせ～

市民の皆さん、ご注意ください！

事例 1

心当たりのない商品が届き、
代引き配達で届いた

事例 2

携帯電話のショートメッセージに
「荷物を預かっている」という不在通知が届いた



一旦、受け取らず連絡先を
控えて相談

メッセージは無視・反応しない



商品購入、契約トラブルなどのご相談は

宇佐市消費生活センター

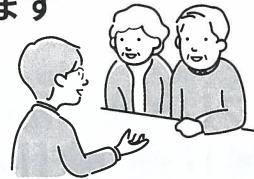
0978-25-5581 平日 8:30 ~ 17:00

消費生活センター出前講座のご案内

相談の多い消費者トラブルと対処法のお話をします

(高齢者向け、子ども向けなど対応します)

高齢者学級、学校、老人クラブ、子育て支援団体など
消費生活相談員が出向きます



宇佐市危機管理課より

大分交通マナーアップ

1

横断歩道でのマナーアップの推進

～ドライバーと歩行者との思いやりの連鎖を～



優しいマナーと思いやりの
運転県おおいた
シンボルマーク

2

高齢者と子どもの交通事故防止

高齢者 昨年の交通事故死者の6割以上
が高齢者！！

一層の安全行動に努めましょう。

高齢者の運転相談ダイヤル
#8080

運転に不安を感じたら、専用の
運転相談ダイヤルまでご相談ください。

3

自転車安全利用の促進 ～ヘルメット着用で命を守る～

☆令和5年4月1日から全ての自転車利用者
のヘルメット着用が努力義務となりました。

☆自転車安全利用五則を守って安全運転を心
がけましょう。

☆自転車保険に必ず加入しましょう。

★ 自転車安全利用五則 ★

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

宇佐市健康課より

熱中症予防のために

暑さを避ける！

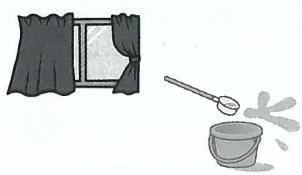
こまめに水分を
補給する！

POINT

★扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



★遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



★吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



★室内でも、外出時
も、のどの渇きを感じ
ていなくてもこま
めに水分・塩分など
を補給



★外出時には日傘や
帽子を着用



★天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



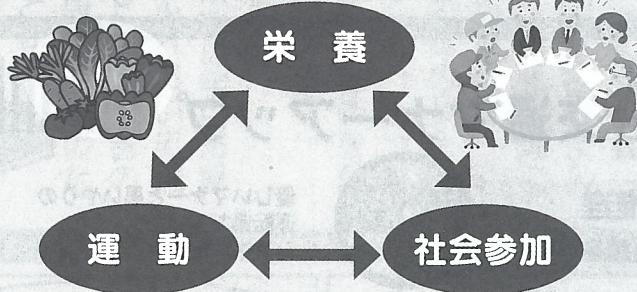
★保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



残暑が続きます。暑い時は外出をなるべく控え、
暑さを避けましょう。

フレイル予防の柱は 「栄養」「運動」「社会参加」

外出を控え、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく
気力も低下し「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。
毎日の暮らしの中でフレイル予防に取り組みましょう。



3項目のバランスを
意識して取り組みましょう



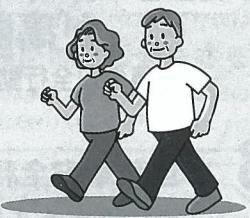
【栄養】
しっかり噛んで、
しっかり食べる

- ◆肉・魚・卵・大豆などたんぱく質をバランスよくとろう
- ◆食後の歯磨き、定期的な歯科検診
- ◆体重の変化に気をつけよう



【運動】
毎日適度な
運動を心がける

- ◆室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、
散歩やウォーキングを楽しもう
- ◆継続のために目標を持とう
- ◆仲間と励まし合って続けよう



【社会参加】
地域の人や仲間との
つながりを保つ

- ◆外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう
- ◆身近な情報に关心を持つ
- ◆感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう

頭の体操 クロスワードパズル

タテ、ヨコのヒントをもとに答えを見つけ出し、マスを埋めていきましょう。A～Dのマスの文字を順に並べると、ある単語が出来上がります。



1	2		3		4	5		6
7			8	9		C		
		10					11	
12	13		14		15			
	A							
	16		17		18			
19			20		21		22	D
23		24		25				
		B				26	27	
28				29				

タテのかぎ

- 香り爽やか。
たつの市の綾部山梅林で出荷が本格化する果実
- マスク着用で、ちょっと苦しい時も…
- 似せて作ったもの。まがい。「芝居□□□」
- 住宅メーカー発表のランキングで、
関西「住みたい街」3年連続1位です
- 兵庫県内でも始まった「光免疫療法」で治療する病気
- 人気漫画「□□□□の巨人」の
単行本最終巻が発売されて話題に
- ダックやグース。衣料やふとんに使われます
- 土のかたまり
- この時節、雨が少なかつたら…
- 表の文面を承認、保証するために署名、捺印します
- 物がたくさん、すき間なく並んだり詰まった様子。
「予定が□□□□」
- けがをした時、消毒や薬品を塗るのに使います
- このほど日本で二番目に古いと分かった
□□□□市の時計台「辰鼓楼」
- ケーキやパスタなどをはさむのに使うU字形の道具
- おや、目尻が?! 首も…?! きゃーっ!!
- ポーランド・バベル城と姉妹城提携へ。
姫路市が「SDGs□□□都市」に選定
- おでこをぶつけたらブクッと腫れて…
- 人と人との関係。間柄。「□□の良い友」

ヨコのかぎ

- 害虫を食べ、ふんは肥料にもなると、
養父市などで田んぼに放たれる鳥
- 「□□□□をかみつぶしたよう」。
とても不愉快で不機嫌な顔つき
- 海で岸から遠く離れたところ。「□□に出る」
- 子どものような純真な心。「□□□□にかかる」
- 人に取りついで災いをなすと考えられています。
「□□□□が落ちる」
- 元気なく見える。なぜか目立たない。何が薄いと言う?
- 手芸や裁縫で、ししゅうの糸さばきや穴あけに用います
- シーズン到来。県内各地の海水浴場で無事に迎えたいもの
- 「月の沙漠」の歌で、王子様とお姫様が乗っていた動物
- …、七つ、□□□、九つ、…
- ペーパー。
買っておくのを忘れて困ったことありませんか？
- 話や文章で、最も伝えたい中心となる事柄
- 強、□□度、□□駆。共通して入る語は？
- 落ち着いて静かな様子。しみじみ。「□□□□と話す」
- 米を貯蔵しておく倉庫
- 香美町特産の果物。
4月に降ったひょう被害で秋の出荷が心配される
- 上から読んでも下から読んでも同じ文や文句。「禁煙延期」
- 全米女子ゴルフ優勝の笠生選手は兵庫県□□□□町で
作られたクラブを使用

**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】随时受付中

2023年10月始期
2024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。

①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
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

②掛金タイプと補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

タイプ 補償内容 (保険金額)	補償充実 24時間型				活動型	
	12,000円／年	8,000円／年	5,000円／年	3,500円／年	1,000円／年	500円／年
⑥ 死亡保険金 ^(注2) (事故から180日以内)	432万円 (262万円)	277万円 (192万円)	270万円 (185万円)	185万円 (140万円)	85万円	45万円
⑦ 後遺障害保険金 ^(注3) (事故から180日以内)	170万円 (一)	85万円 (一)	85万円 (一)	45万円 (一)	85万円	45万円
⑧ 入院保険金日額 ^(注4) (事故から180日以内、30日限度)	6,600円 (2,600円)	3,700円 (1,700円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円
⑨ 通院保険金日額 (事故から180日以内、30日限度)	4,100円 (1,500円)	2,200円 (900円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む) ^(注6)	1億円限度				③【クラブ活動中とは】	
地震・噴火・津波 危険補償	対象となる保険金 ⑥⑦⑧⑨ ^(注5)				(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および (2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに (3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。 (4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者	
熱中症危険補償	対象となる保険金 ⑥⑦⑧⑨ ^(注5)					

◆重要◆

- ④(注1)往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
- ⑤(注2)すでに支払った後遺障害保険金がある場合の死亡保険金は、すでに支払った金額を控除した残額となります。
- ⑥(注3)後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
- ⑦(注4)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払いとなります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑧(注5)地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額は⑥死亡保険金、⑦入院保険金日額、⑨通院保険金日額の下段()内の補償額(活動中以外の補償額)となります。
- ⑨(注6)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

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

専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 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

〈引受け幹事保険会社〉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帶傷害保険・

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

あなたの原稿が広報紙を飾る 原稿募集

- 俳句・短歌・川柳・詩
- クラブ活動紹介 ■絵手紙・写真
- 私の○○○○
(生きがい・元気の源・趣味など)
- 体験談あれこれ
(懐かしい思い出・感動したことなど)

原稿と一緒にぜひお写真もご投稿ください！

ただいま「宇佐市老連だより第2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、その他、趣味の作品等も募集中！ジャンルは問いません！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

原稿には必ず、地区名、単位クラブ名、役職名、氏名、電話番号を明記の上、下記宛先までお送りください。
※原稿用紙に限らず、A4用紙等でも構いません。



宛先 宇佐市老人クラブ連合会 〒872-0001 宇佐市大字長洲 674 シルバーセンター平成館
TEL : 0978-38-5891 FAX : 0978-38-5891

編集後記

残暑厳しいこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。このたび、「宇佐市老連だより第1号」を発行することができて、大変嬉しく思います。新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように取材活動ができませんでしたが、それでも皆さんの活動をお知らせしていきたいと思い、発行しました。

より魅力的な広報紙をお届けするため、皆さまのご活躍とご投稿を心からお待ちしております。

今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

宇佐市老人クラブ連合会

スポンサーへのお礼

このたびは「宇佐市老連だより」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あげます。

宇佐市老人クラブ連合会

頭の体操 クロスワードパズル 解答

1	2	イ	ガ	モ		4	ニ	ガ	ム	シ
7	オ	キ		ド	ウ	シ	ン			ン
ウ			ツ	キ	モ	ノ		カ	ゲ	
12	メ	ウ	チ		ウ	ミ	ビ	ラ	キ	
13		A								
16	ラ	ク	ダ		ヤ	ツ	ツ			
19	ト	イ	レ	ツ	ト		シ	ユ	シ	22
23	ヨ	ン		シ	ン	ミ	リ		ワ	
26	オ		コ	メ	グ	ラ		ナ	シ	
28	カ	イ	ブ	ン		イ	チ	カ	ワ	
29										

解答

ウメシユ
(梅酒)



まだまだこれから 第2の人生 もっと楽しく

体操でいきいき元気

地域のために
奉仕活動趣味や生きがいを
楽しもう

宇佐市老人クラブ連合会 会員募集中

おおむね 60歳以上ならどなたでも入会できます！

老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域の諸団体と共に、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。

明るい長寿社会づくりのために、老人クラブで一緒に第2の人生を楽しみませんか？



老人クラブに入会すると？

生きがいができる

カラオケなど



健康の維持・増進

ゲートボール・ペタンク など



仲間ができる

旅行・各種スポーツ大会 など



地域貢献できる

清掃活動・世代間交流 など



同年代の仲間と
充実した人生を

もっと詳しく
知りたい！



お問い合わせ先



宇佐市大字長洲 674 シルバーセンター平成館

宇佐市老人クラブ連合会

☎ 0978-38-5891

私たちには、宇佐市老人クラブ連合会の活動を応援しています

夢をカタチに

建築：新築・リフォーム・外構
家屋解体工事

福祉：福祉用具貸与・販売・住宅改修

有限会社 ブループランニング

宇佐市大字葛原628-14

TEL/FAX 0978-32-4817

歯科・口腔外科・小児歯科
Takigami Dental Clinic
たきがみ歯科クリニック

0978-25-6480

〒879-0456 大分県宇佐市辛島203番

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	/
14:30～18:30	●	●	●	●	●	●	/
			まで				

https://www.takigami-dc.com

山口ガラス店

YKK ap
取扱店

ガラスの入替、サッシの修理等…

おうちのトラブルすぐに対応、即解決

☎ 0978-37-1092

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐2404

桐田眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	
14:00～17:00	○	○	○	○	○		午後休診
17:00～18:30	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	午後休診	

宇佐市四日市2625
TEL 0978-32-0016

いしだ内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●	-
14:00～17:30	●	●	●	-	●	-	-

休診日：日曜日・祝日・(木)(土)の午後

宇佐市大字長洲2241番地
TEL 0978-38-6262

相続ほか不動産の登記
お気軽にご相談下さい

高藤司法書士事務所

司法書士 高藤 洋康

宇佐市大字南宇佐2522番地の2シティハイムミチF棟
TEL 0978-58-3455