老悠連

第 44 号
魚津市老人クラブ連合会
魚津市新金屋2－13－26
TEL 23－0999 FAX 23－0999
E-mail:u-rouren@nice-tv.jp
発行日 令和７年３月１日

「題字」は、村椿晃市長 筆

（老悠連）の名称は、“悠然として心のびやかな老人”を意味したもの

健康体操 第47回 芸能大会 新川相撲甚句会

「シニアクラブ」で生きがい探し

魚津市民生部長 宮崎 悟

平成最後の年となった平成31年3月、私は本誌に「私自身も〝本物の生きがい〟を持った一人の高齢者として、社会に参画できるように準備しなければ…」と寄稿していましたが、あれから6年の月日が流れ今年還暦を迎えます。

高齢者の働き方も時代の流れとともに変わり、70歳までの就業機会の確保を企業の努力義務とする「改正高年齢者雇用安定法」が令和3年に施行されました。働く意欲のある高齢者は支え手に回ってもらい、社会保障制度を保つ狙いです。

また、人生百年の長寿社会にあって、「アクティブシニア」といわれる高齢者が増加しています。アクティブシニアとは、60歳以上でありながら積極的に社会活動や趣味を楽しむ高齢者を指します。こういったシニア層の方々は健康で経済的にも自立しており、仕事や趣味に意欲的で、色々なことへの興味関心を失わずチャレンジ精神を持っています。

世の中における高齢者に対する見方も高齢者自身の意識も大きく変化しています。老いの工学研究所による高齢者の呼び方に関する調査結果によれば、高齢者を呼ぶ際にポジティブに感じる表現は「シニア」だそうです。たしかに印象が大きく変わる気がします。

「老人クラブ」も「シニアクラブ」へ名称を変え、よりポジティブにイメージチェンジしてはいかがでしょうか。

今後、たくさんのアクティブシニアの方々が、「シニアクラブ」の活動を通じて〝本物の生きがい〟を見つけることを期待しています。

老人クラブの仲間と共に

魚津市老人クラブ連合会 副会長 大野 那津子

老人会に加入して15年目になりますが、若輩ながらみなさまからの推薦により市老連の副会長の大役を務めさせて頂くこととなりました。

地区の役員として高齢者学級等の活動を通して、地区の会員の皆様と多くの仲間が出来た事に感謝しています。

コロナ感染症が令和5年5月に第5類に移行され、社会活動も少しずつ緩和され、老人クラブの主要行事である「ふれあい保養旅行」も行われメインの「シルバースポーツ大会」も会員の皆様で盛り上げて頂き、無事終了することが出来ました。

これからの老人クラブは冬眠状態から脱皮してコロナ前の活発な状態に戻したいのですが、地区単位クラブの減少、会員減少が止まらない状態です。解決策はなかなか見つかりませんが、老人クラブに魅力がないのかな？60歳以上の皆様、現在も仕事をしていらっしゃる人もおられますが地域の高齢者の皆さんと集うことが一番だと思います。

老人クラブに加入してバーチャルな接触ではなく、実際に顔を合わせるリアルな集まりにしませんか。

人生一〇〇年時代、職場や家庭以外で他人と触れ合える場所に行ってみたら、会えば話をしますしそこでは自然に笑顔も生まれます。

会員の皆様には行事への参加協力をお願いし、老人クラブを共に盛り上げていけたらと思っています。

令和6年度に表彰された会員の皆さん

◇魚津市老人クラブ連合会会長表彰

団体表彰
大町地区老人クラブ連合会
下中島地区老人クラブ連合会
加積地区老人クラブ連合会

単位老人クラブ会員功労表彰
（村 木）有澤 幸彦
（村 木）藤田 銑太郎
（上中島）水尾 和子
（上野方）宮坂 新太郎
（片 貝）尾谷 栄作
（加 積）荒地 彰悦
（加 積）石崎 敬治
（加 積）小坂 昌亨

本会役員等5年勤続功労表彰
（上中島）椎名 邦子
（上野方）宮崎 江佐雄
（加 積）岸 澄子
（道 下）生田 伸子

趣味教室功労表彰
本年度該当者なし

特別功労表彰
（西布施）武田 喜代子

◇富山県老人クラブ連合会会長表彰

功労者表彰
（道 下）森内 貞男

単位クラブ表彰
（道 下）本新千歳会

第51回 ふれあい保養旅行

年月日	令和7年6月25日（水）～27日（金） 2泊3日
行先	新潟・山形方面 代金 67,500円
内容	弥彦神社 出羽三山 最上川ライン下り 天童将棋資料館 寒河江さくらんぼ狩 等
募集人数	１００名

※旅行リーフレット（ちらし）は、４月中に単位クラブ会長より配布し募集致します。詳細は市老連事務局へ（TEL 23－0999）

出羽三山神社

最上川ライン下り

地区活動紹介

天神地区老人クラブ連合会
会長 大野 宣行

天神地区には、東山・青柳年輪会、天神野新第1・第2、東尾崎年輪会、川の瀬キングスの五つの単位老人クラブの総計３６２名の会員で構成されています。１団体は市老連に登録されていませんが、地区の仲間として市老連の社会奉仕活動や地区振興会の事業、市の生涯学習事業にも参加しています。また令和４年からミラたんカップポッチャ大会に、天神地区より４チーム出場して３年連続入賞しています。

現在、会員数が減少し役員のなり手が不足しており、どの単老も悩んでいます。今後会員の増員や単老の減少の阻止は魚津市全体で考えていくべきでないでしょうか。皆さん一緒になって知恵を絞って、市老連の活性化の為に協力したいと思います。

ミラたんカップポッチャ大会入賞

老人クラブ事務局からのお知らせ

■老人クラブでは、会員を随時募集しています。主な活動は、「健康づくり、仲間づくり、友愛訪問活動、趣味教室活動、ボランティア活動」などです。地域の活性化につながるよう新しく魅力的な活動を皆様と共に創っていきたいとがんばっています。是非この機会に皆様のお力を地域で生かしてください！

【会員資格】おおむね60歳以上で老人クラブに加入を希望される方はどなたでも入会いただけます。

【入会方法】入会を希望する方は、地域の老人クラブ（単位老人クラブ）に直接申し込んでください。

もしくは、事務局まで。

■地域に、老人クラブがなく設立したい方はご相談を。

■趣味を生かしたサークル教室を創りませんか！設立要件は、15名程度を要件としています。

詳細は、事務局までご相談を。

編集後記

元日の能登半島地震から始まった令和6年は、連日30度を超す猛暑から秋の気配を感ずる間もなく冬に入りインフルエンザが猛威を振るう、人と自然の条理を考えさせられる一年でした。会員の皆様の益々のご健康を祈っております。

発刊にあたり、寄稿、写真の提供等ありがとうございました。今後ともご協力よろしくお願いいたします。

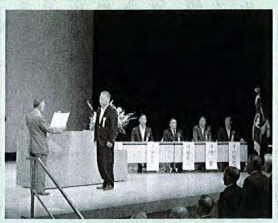
「老悠連」編集委員
◎椎名 邦子（上中島） ○大野那津子（下中島）
松原 敦子（村 木） 南 ぬい（片 貝）
松田 治之（松 倉） 岸 澄子（加 積）
浦辺としみ（道 下） 竹田 猛（経 田）
事務局 魚津市新金屋二丁目13－26
電話・ファックス 23－0999
（月～金 午前9時～午後4時30分）

老悠連

令和６年度 活力あふれる長寿社会を支える老人クラブの活動紹介

定期総会・第65回 老人クラブ大会 5/24

開会式


表彰式

第49回 魚津市シルバースポーツ大会 9/27

競技：どの子も可愛い

競技：玉入れゲーム

第48回 趣味の手作り展・第47回 芸能大会 10/10・11

民謡教室

展示室

高齢者趣味教室

友愛訪問：コーラス教室

地域を豊かにする社会活動

◆ 清掃奉仕活動 ◆

加積地区 7/6

大町地区 10/9

◆ 世代交流活動 ◆

上野方地区 モルック 11/16

経田地区 七夕づくり 8/7

生活を豊かにする楽しい活動

◆ 詩吟教室 ◆

◆ 赤い羽根共同募金 ◆ 10/5

◆ eスポーツ体験会（ボウリング） ◆ 12/18

趣味・スポーツでの生きがい活動

◆ 市老連杯パークゴルフ大会 ◆ 9/2

◆ 初心者卓球教室 ◆

令和７年度 市老連の主な事業（予定）

◇趣味教室合同開講式・委嘱状交付式	４月４日（金）	魚津市社会福祉協議会会議室
◇単位老人クラブ補助金交付説明会	４月７日（月）	ありそドーム研修室
◇第１回地域社会参加活動清掃奉仕	５月７日（水）	ミラージュランド他
◇魚津市老人クラブ連合会定期総会	５月23日（金）	新川文化ホール（小ホール）
◇魚津市老人クラブ大会	５月23日（金）	〃
◇第１回健康づくりセミナー他	６月２日（月）	ありそドーム研修室他
◇第51回ふれあい保養旅行	６月25日（水）～27日（金）	新潟・山形方面
◇第２回地域社会参加活動清掃奉仕	８月８日（金）	公共施設他
◇第50回魚津市シルバースポーツ大会	９月26日（金）	ありそドーム
◇第46回県老連老人若返り祭り	10月９日（木）～10日（金）	県民会館
◇第49回魚津市高齢者趣味の手作り展	10月16日（木）～17日（金）	新川文化ホール
◇第48回魚津市老人クラブ芸能大会	10月17日（金）	新川文化ホール
◇第18回市老連杯カローリング大会	10月24日（金）	ありそドーム
◇役員・活動推進員等代表者合同会議	12月５日（金）	スカイホテル魚津
◇第７回市長杯カローリング大会	令和８年２月20日（金）	ありそドーム
◇第２回健康づくりセミナー他	令和８年３月中旬	ありそドーム研修室他

令和7年度
魚津市高齢者趣味教室
受講生募集

地域の仲間と
自由に、気軽に活動
(趣味・文化・芸能・
スポーツ)をすることが
心と身体の健康
づくりです。

受講資格 市内在住のおおむね60歳以上で老人クラブに加入している人。

受講料 年会費(1,000円～1,500円)。ただし、その教室によって若干の差があります。

申込方法 現在受講している方は、令和7年3月中に更新手続きをして下さい。老人クラブに加入しておられない方は、市老連事務局に所定の手続き(申込と入会金)をして下さい。

申込 問い合わせ先 **魚津市老人クラブ連合会事務局**
(旧百楽荘2F TEL 23－0999) mail:u-rouren@nice-tv.jp

本江カラオケ教室 ♪歌謡曲を楽しく♪

歌謡曲は、日本の 美・恋・別れの情緒を、日本独特な旋律で歌いあげる楽曲です。
また、大きな声で歌うことにより、ストレスを発散し腹式呼吸が健康を高めます。
教室は毎月第一、第三水曜日午後1時30分から3時まで練習いたします。皆様の参加を心からお待ちしております。

【活動内容】
- ●練習場所　本江地域交流センター
- ●練 習 日　毎月第一・第三水曜日　13:30～
- ●年 会 費　6,000円(コピー代、お茶代等)
- ●入会資格　60歳以上の方、どなたでも

※ 詳細は裏面日程表の通り

【連絡先】 澤井　TEL 22－1733

カローリング同好会

カローリング大会の様子

コーラス教室

第47回芸能大会

華道教室

第48回趣味の手作り展

令和７年度　魚津市高齢者趣味教室日程表

魚津市老人クラブ連合会

教室名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年1月	2月	3月
陶芸教室	旧老人趣味の家 9:00～	3・4・5（木）（金）（土） 25・26（金）（土）	8・9・10（木）（金）（土） 30・31（金）（土）	5・6・7（木）（金）（土） 27・28（金）（土）	3・4・5（木）（金）（土） 25・26（金）（土）	7・8・9（木）（金）（土） 29・30（金）（土）	4・5・6（木）（金）（土） 26・27（金）（土）	2・3・4（木）（金）（土） 24・25（金）（土）	6・7・8（木）（金）（土） 28・29（金）（土）				5・6・7（木）（金）（土） 27・28（金）（土）
華道教室	本江地域交流センター 13:30～15:00	25（金）	23（金）	27（金）		22（金）	26（金）	24（金）	28（金）	26（金）		27（金）	27（金）
民謡教室	村木コミュセン 10:00～12:00	8・22（火）	13・27（火）	10・24（火）	8・22（火）	12・26（火）	9（火）	14・28（火）	11・25（火）	9・23（火）	13・27（火）	10・24（火）	10・24（火）
詩吟教室	川縁公民館及び下中島コミュセン他	3・7・10・17・21（木）（月）（木）（木）（月）	1・8・12・15・26（木）（木）（月）（木）（月）	5・9・12・19・23（木）（月）（木）（木）（月）	3・7・10・17（木）（月）（木）（木）	7・14・21・25（木）（木）（木）（月）	4・8・11・18・22（木）（月）（木）（木）（月）	2・9・16・27（木）（木）（木）（月）	6・10・13・20（木）（月）（木）（木）	11（木）	8・15・19（木）（木）（月）	2・5・12・16・19（月）（木）（木）（月）（木）	2・5・12・16・19（月）（木）（木）（月）（木）
カラオケ教室 友愛会	経田コミュセン 13:00～16:30	15（火）	13（火）	10（火）	15（火）	19（火）	9（火）	14（火）	11（火）	9（火）			
コーラス教室	新川文化ホールリハーサル室 9:00～12:00	16（水）	21（水）	18（水）	16（水）	6・27（水）	17（水）	1・15・29（水）	19（水）	17（水）		18（水）	18（水）
本江カラオケ	本江地域交流センター 13:30～15:30	2・16（水）	7・21（水）	4・18（水）	2・16（水）	6・20（水）	3・17（水）	1・15（水）	5・19（水）	3（水）	14（水）	4・18（水）	4・18（水）
ありそ健康卓球クラブ	ありそドーム 9:00～11:30	2・9・16・23・30（水）	7・14・21・28（水）	4・11・18・25（水）	2・9・16・23・30（水）	6・20・27（水）	3・10・17・24（水）	1・8・15・22・29（水）	5・12・19・26（水）	3・10・17・24（水）	7・14・21・28（水）	4・11・18・25（水）	4・11・18・25（水）
健康体操	本江地域交流センター 9:30～11:30	2・16（水）	7・21（水）	4・18（水）	2・16（水）		3・17（水）	1・15（水）	5・19（水）	3・17（水）	21（水）	4・18（水）	4（水）
健康ウォーク	８：３０～	13（日）	18（日）	22（日）	13（日）		7（日）	19（日）	23（日）	集合場所　旧村木小学校ピロティ前 集合時間　午前8時20分			
麻雀教室	高齢者いきいきセンター 11:30～16:30	4・18（金）	2・16（金）	6・13（金）	4・18（金）	1・22（金）	5・12（金）	3・17（金）	7・14（金）	12・18（金）（木）	9・23（金）	6・13（金）	6・13（金）
初心者卓球教室	旧大町小学校体育館 9:00～11:30	4・11・18・25（金）	2・9・16・23・30（金）	6・13・20・27（金）	4・11・18・25（金）	1・8・22・29（金）	5・12・19・26（金）	3・10・17・24・31（金）	7・14・21・28（金）	5・12・19・26（金）	9・16・23・30（金）	6・13・20・27（金）	6・13・20・27（金）
カローリング教室	曜日	原則毎月毎週（水）　※ 村木地区			原則毎月毎週（木）　※ 上野方地区			原則毎月毎週（金）　※ 加積地区			原則毎月毎週（土）　※ 上中島地区		
	場所	旧村木小学校体育館　9:00～			加積コミュニティセンター（旧魚津市農村環境改善センター）　9:00～						魚津もくもくホール　9:00～		
	実施地区	詳細については市老連事務局へ											

〔電話番号〕

- ●村木コミュセン　２４－２４７８
- ●ありそドーム　２３－９８００
- ●新川文化ホール　２３－１１２３
- ●本江地域交流センター　２２－００３０
- ●経田コミュセン　２４－４８２３
- ●高齢者いきいきセンター　２２－５３２６

● 市老連事務局　２３－０９９９　mail:u-rouren@nice-tv.jp

注1）コミュセン → コミュニティセンター（旧公民館）

注2）会場等の都合により日程を一部変更する場合もあります。