

大椿寿

一般財団法人
奈良県老人クラブ連合会
〒634-0061 橿原市大久保町320-11
発行人 中村 秀雄
TEL (0744)29-0166

だいちんじゅ
大椿寿—莊子よりの引用。八千歳を春とし、八千歳を秋とするという木で、長寿を祝う意味。

“メインテーマ”

のぼそろ！ 健康寿命、

担おう！ 地域づくりを



御所市
上村 孝仁 様



第1回 県老連公式ワナゲ大会

大会結果 (敬称略)

賞	市町村	選手	総合得点
優勝	御所市	上村 孝仁	249
準優勝	斑鳩町	氏本 徳博	213
第3位	斑鳩町	槇尾 悦子	192
最高齢者賞	天理市	中川 茂 (88歳)	

令和七年十二月十一日、奈良県社会福祉総合センター大ホールにて、十六市町村より百十二名の参加者が集い「第一回県老連公式ワナゲ大会」が開催されました。

初めに、中村秀雄県老連会長のあいさつがあり、続いてフレンドリー情報センターの西尾和久指導員より、初めての方にもわかりやすい競技説明がありました。参加者は、やる気満々、練習時間も本戦さながら力が入っていました。

スタートの合図とともに試合開始。つぎつぎにスイスイ投げる方、どう投げたらいいか首をかしげて考えながら投げる方。投輪フォームは様々です。あちこちで歓声があがり、とても楽しくなごやかに終えることができました。令和八年度も十二月十日に開催予定です。ご参加をお待ちしています。

一般財団法人奈良県老人クラブ連合会
令和八年度に変更のあった役員および
評議員の紹介です
五月現在

新役員

役職	氏名	市郡
理事	酒井 祥夫	大和高田市
〃	萩原 徳一	宇陀郡(曾爾村)

退任された役員

役職	氏名	市郡
理事	北川 豊次	大和高田市
〃	中谷 誠	宇陀郡(御杖村)

新評議員

役職	氏名	市郡
評議員	乾田 治	三宅町
〃	丸山 栄	御杖村
〃	榎本 正文	十津川村
〃	中本 貞司	上北山村

退任された評議員

役職	氏名	市郡
評議員	田上 靖洋	三宅町
〃	萩原 徳一	曾爾村
〃	弓場 佳子	十津川村
〃	永井江都子	上北山村



機関紙「大椿寿」は、奈良県
共同募金会の助成金を受け
て発行しています。
皆様のご協力に感謝します。
県老連

令和八年度 事業計画

I 活動基本方針

「私たち自身の幸せと、
希望が持てる地域を目指して
歩みを進めましょう。」

人口減少と少子高齢化が加速し、団塊の世代がすべて75歳以上となった今日、政府は全世代がお互いに支え合い、誰もが住み慣れた地域で生きがいをもてる「地域共生社会」の実現を目指しています。これは、老人クラブが掲げてきた「健康・友愛・奉仕」の精神と重なり、老人クラブが取り組んできた活動そのものです。さらに、孤独・孤立対策や認知症対策においても高齢者が支え合う老人クラブへの期待が高まっています。

老人クラブは、「生活を豊かにする活動」と「地域を豊かにする活動」を通じて活動の輪を広げてきました。これからも次の世代に活動を繋いでいけるよう、楽しい活動を広く知らせ、新しい仲間を一人でも多く迎え、元気で魅力あふれる活動づくりに向けて、歩みを進めましょう。

II 老人クラブ活動の目標

保険・医療・介護・福祉等の基盤確保、建物・移動・情報通信等のバリアフリー、防災防災・事故防止等の安全対策など、人口減少・高齢社会における様々な生活課題、地域課題に対し、行政、自治会、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、地域包括支援センター、警察、消防など関係機関や団体と連携して、これらの解消に努めましょう。

(1) 組織活動の充実強化に向けた取組みの推進

- ・老人クラブの意義や有用性への理解を深める取組の推進
- ・健康づくり活動や友愛活動など具体的な活動を通じた加入促進
- ・高年、女性、若手会員の個別連携した活動の推進
- ・「老人の日・老人週間」での活動の推進
- ・広報・情報提供の充実

(2) 高齢者を地域で支えるしくみづくりに資する全国三大運動の推進

- ① 健康活動
 - ・健康を保持・増進するフレイル(虚弱)予防活動の推進
 - ・「いきいきクラブ体操」「高齢者向け体力測定」「健康ウォーキング」の推進

② 友愛活動

- ・多様な生活支援・通いの場づくり・見守り支援・情報伝達支援等の活動推進
- ・新地域支援事業(介護予防・日常生活支援総合事業)への参画推進

③ 奉仕活動

- ・「社会奉仕の日」一斉奉仕活動の推進
- ・高齢者の安全・安心に向けた取組みの推進
- ・高齢消費者被害防止に向けた取組みの推進

ホームページとX(旧Twitter)で
県老連の情報を発信中!

ホームページ



<https://www.narakenrouren.net/>

X(旧ツイッター)



<https://x.com/narakenrouren>

フォローお願いします!

2026(令和8)年度 県老連 今後の主な行事予定

開催予定日(曜日)	時間	名称	場所	備考
9月9日(水)	10時～	高齢者健康マージャン大会	県社会福祉総合センター5F 大会議室	参加申込締切日(8月7日)
9月10日(木)	13時30分～	理事会(第73回)	県社会福祉総合センター5F 大会議室	
9月15日(火)～21日(月)		老人の日・老人週間		
9月20日(日)		老人クラブ全国一斉社会奉仕の日	各市町村老連	
9月29日(火)	9時～	パークゴルフ大会①	広陵パークゴルフコース	参加申込締切日(9月4日)
10月8日(木)	9時20分～	ペタンク大会【雨天時10月9日(金)】	橿原運動公園まほろば広場	参加申込締切日(9月7日)
10月16日(金)	8時～	ゴルフ大会	奈良若草カントリー倶楽部	参加申込締切日(9月18日)
10月23日(金)		健康ウォーキング	近江八幡	参加申込締切日(10月16日)
10月30日(金)	13時～	老人クラブ指導者研修会	県社会福祉総合センター6F 大ホール	
11月5日(木)	10時～	グラウンド・ゴルフ大会【雨天時 11月12日(木)】	橿原公苑 陸上競技場	参加申込締切日(9月30日)
11月10日(火)	10時～	健康ウォークラリー大会	桜井市	参加申込締切日(10月16日)
11月14日(土)		老人福祉功労者等表彰式	奈良県コンベンションセンター(奈良市)	詳細は後日
11月17日(火)	9時～	ゲートボール大会【雨天時 11月18日(水)】	橿原公苑 陸上競技場	参加申込締切日(10月2日)
11月26日(木)～27日(金)		全国老人クラブ大会	とりぎん文化会館(鳥取県立県民文化会館)	
12月4日(金)	9時～	パークゴルフ大会②	広陵パークゴルフコース	参加申込締切日(10月30日)
12月10日(木)	13時～	ワナゲ大会	県社会福祉総合センター	参加申込締切日(11月27日)
令和9年1月20日(水)	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座(開講式)	県社会福祉総合センター5F 大会議室 他	受講申込締切日(12月18日)
2月1日(月)	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座(公開講座)軽スポーツ講習会	県社会福祉総合センター6F 大ホール	参加申込締切日(1月22日)
2月12日(金)	13時30分～	県老連女性部会活動研修会	県社会福祉総合センター5F 大会議室	参加申込締切日(2月1日)
2月26日(木)	13時30分～	近老協第3回定例会(県老連会長・事務局長)	大阪府社会福祉会館	
3月3日(水)	13時30分～	理事会(第74回)	県社会福祉総合センター5F 大会議室	
3月11日(木)	13時30分～	女性部会常任委員会	県社会福祉総合センター6F 中会議室	

※上記の日程及び会場は、今後変更になる場合があります。ご注意ください。

令和7年度 決算

(単位:千円)

科目	決算額	備考
I 経常収益		
基本財産運用益	1,023	利息等
受取会費	4,868	会員@100円
受取補助金等	7,908	県補助金、 県社協委託金、 共同募金会助成金
雑収益	1,241	広告収入、 預金利息ほか
受取負担金	1,122	各種大会参加者、 受講者負担金
経常収益計	16,162	
II 経常費用		
事業費	10,717	
管理費	5,112	
経常費用計	15,829	
当期経常増減額	333	
III 経常外収益		
経常外収益計	0	
IV 経常外費用		
経常外費用計	0	
当期一般正味財産増減額	333	
一般正味財産期首残高	50,796	
一般正味財産期末残高	51,129	
正味財産期末残高	51,129	

令和8年度 予算

(単位:千円)

科目	予算額	備考
I 経常収益		
基本財産運用益	500	利息等
受取会費	4,800	会員@100円
受取補助金等	8,548	県補助金、 県社協委託金、 共同募金会助成金
雑収益	1,440	広告収入、 預金利息ほか
受取負担金	1,385	各種大会参加者 負担金
経常収益計	16,673	
II 経常費用		
事業会計	4,566	活動推進員設置
	3,327	健康づくり事業
	1,695	リーダー育成
	1,753	一般活動・広報
法人会計	5,332	管理費
経常費用計	16,673	
当期経常増減額	0	
III 経常外収益		
経常外収益計	0	
IV 経常外費用		
経常外費用計	0	
正味財産増減額	0	

奈良県の高齢者福祉対策の概要

奈良県では、誰もが年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができるよう、高齢者福祉施策を総合的に進めています。令和五年三月に制定した、「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」を踏まえ、「支えられる側」だけでなく「支える側」として活躍できる高齢者像を描き、就労機会の提供、地域ボランティアやNPO活動への参加促進、生涯学習講座の開講、老人クラブや自治会活動への参画支援など、多様な社会参加の場の拡大に取り組んでいます。

また、「高齢者福祉計画・第九期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画」等に基づき、地域包括ケアシステムの整備、在宅生活を支える医療・介護・生活支援サービスの充実、介護人材の確保・定着、認知症の方と家族への支援強化などを柱として、将来の高齢者人口の増加や支援ニーズの多様化を見据えながら、県・市町村・関係機関が連携した計画的な取組を進めています。

高齢者福祉計画・介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の着実な推進
医療や介護などの生活に欠かせないサービスが包括的に確保される「地域包括ケアシステム」の深化・推進、介護保険制度の持続可能性の確保や認知症施策など、「奈良県高齢者福祉計画・第九期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画」に基づき、市町村や関係団体と連携しながら、着実に施策を推進していきます。令和八年度は、昨年度実施した「高齢者の生活・介護等に関する県民調査」の結果等を踏まえ、高齢者人口がピークを迎える二〇四〇年を見据えながら、令和九年度から十一年度を計画期間とする「奈良県高齢者福祉計画・第十期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画」を策定します。

高齢者の社会参加への取組

① 社会参加の分野では、シニア世代の経験や知識を地域で生かすことをめざし、高齢者向けの就労相談や短時間・柔軟な働き方の紹介、ボランティアやNPO活動への参加支援を行っています。

老人クラブや地域サロンの活動の活性化に加え、オンライン講座やデジタル機器に慣れるための講習など、新しい学びや交流の場づくりを進めています。

市町村が配置する生活支援コーディネーターを中心に、見守り活動や買い物支援、通いの場の運営などに高齢者自身が関わることや、「お互いさま」の意識を育み、世代を超えた地域のつながりを強めています。また、地域の実情に応じた多様な居場所づくりを支援し、孤立防止にも取り組んでいます。

② 健康づくり・介護予防の面では、身近な場所で気軽に参加できる「通いの場」の充実を図っています。体操や口腔ケア、フレイル予防のプログラム、趣味・文化活動、交流会など、多様な内容を組み合わせ、楽しみながら心と体の健康を保てる場としています。リハビリテーション専門職や保健師などが市町村・地域包括支援センターと連携し、通いの場での取組が医療・介護とつながるよう支援することで、重度化の予防や在宅生活の継続を支えています。あわせて、認知症になっても暮らし続けられる地域をめざし、認知症への正しい理解を広げる啓発や家族支援の充実、認知症サポーター養成講座の実施なども進めています。

今後も奈良県は、市町村や関係機関・団体と連携しながら、条例や第九期計画を着実に推進し、高齢者一人ひとりが役割と生きがいを持ち、安全・安心に暮らし続けられる地域づくりを進めてまいります。



目指そう健康長寿！身体の健康はお口から

令和8年度『お口の健康診査』に行きましょう

生活習慣病や肺炎、リウマチ、認知症など多くの病気がお口の健康と大きく関わっています
この機会にお口の健康状態を歯科医院で診てもらいましょう

- 対象者：奈良県全域の75歳・80歳・85歳の方（令和8年4月1日現在）
85歳・・・昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生まで
80歳・・・昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生まで
75歳・・・昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生まで
- 実施主体：奈良県後期高齢者医療広域連合
- 健診場所：奈良県歯科医師会会員歯科医院 **在宅でも可**
- 実施期間：令和8年6月1日～令和8年11月30日まで
- 健診費用：**無料！！**最寄りの奈良県歯科医師会会員歯科医院で健診のご予約をお取りいただき、必ず郵送された健診券（ハガキ）をお持ちください
- お問い合わせ先：奈良県後期高齢者医療広域連合 TEL0744-29-8430

健康長寿の秘訣はお口の健康を保つ事です
いつまでも美味しく食べて新しい時代を健康に過ごしましょう
私達は皆様の健康長寿のお手伝いを致します

奈良県歯科医師会

第三十回
奈良県高齢者
いい歯のコンクール募集要項



一、応募資格

1. 奈良県在住の七十歳以上で歯の健康な方（若干の欠損歯、かぶせ等可）
2. 直近三年間に最優秀賞を受賞された方は応募できません

二、応募方法

官製ハガキに郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、生年月日、性別、年齢を明記し左記宛に送付
〒630-0800
奈良市二条町二丁目九二
奈良県歯科医師会

三、応募期限

令和八年七月十日（金）～
令和八年八月三十一日（月）まで
（当日消印有効）先着百二十名

四、審査および表彰

日時 令和八年十月八日（木）
正午～午後四時半
場所 奈良市二条町二丁目九二
奈良県歯科医師会館

※8020達成者には認定証が授与され、最優秀者には後日、知事より賞状が授与されます。

主催

一般社団法人奈良県歯科医師会

共催

奈良県

後援

一般財団法人奈良県老人クラブ連合会
公益財団法人8020推進財団

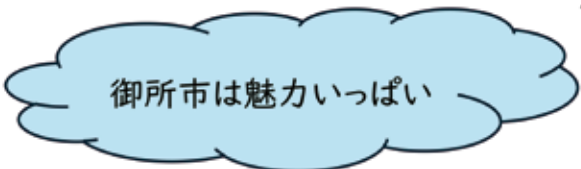
*昼食はお済ましの上、ご参加ください
※ご不明の点は、県歯科医師会まで
☎ 074-211-3311 〇八六一

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

御所市のふるさと納税の返礼品に御所市内のお店で利用可能な電子クーポン『ふるまち Pay』が登場

使い方はかんたん！ 3ステップ

- 1. 寄附用 2 次元バーコード読み込み
- 2. クレジットカードで寄附
- 3. クーポン受取



御所市は魅力いっぱい

御所市の加盟店で・・・ お得に宿泊しよう！
食事をしよう！体験しよう！お土産を買おう！

☆御所市外に居住の皆様が対象になります。
気になる方はご連絡を頂けたらチラシを送ります。

「ふるまち Pay」
紹介動画



「ふるまち Pay」
利用方法説明動



寄付は
こちらから



お申し込みはこちらまで

株式会社

サンキュー観光

〒639-2303 奈良県御所市末広町 170 番地
Tel.0745-62-2659



いっしょへの道連れ。全国5500社のANTA加盟の旅行会社へ
一般社団法人 全国旅行業協会
ALL NIPPON TRAVEL AGENTS ASSOCIATION
サンキュー観光は全国旅行業協会 (ANTA) の正会員です。

参加者募集

(個人情報は各大会のみに使用します)

第6回 パークゴルフ大会

- 開催日 A日程…令和8年9月29日(火) 9:00～12:00(受付8:30～9:00)
B日程…令和8年12月4日(金) 9:00～12:00(受付8:30～9:00)
- 場所 広陵パークゴルフコース 広陵町百済2438-1 TEL 0745-55-8957
- 定員 両日ともに先着120名
- 参加費 老人クラブ会員300円／一般高齢者500円
- プレー代 広陵町、香芝市及び田原本町佐味在住の方200円／
上記以外に在住の方500円 ※クラブ・ボールレンタル料別途100円
- 申込方法 参加申込書は、県老連ホームページに掲載。
往復はがき、FAX、または県老連ホームページの**申込フォーム**のいずれかで奈良県老人クラブ連合会事務局へ(参加費等は大会当日徴収)
*記載事項 ①氏名(フリガナ)②住所③電話番号④FAX番号⑤年齢(生年月日)
⑥所属老人クラブ⑦クラブ・ボールレンタルの有無
⑧参加日(AかB、どちらでもの方はC)を記入
※お一人様いずれか1回しか申し込みできません。 ※電話での申し込みは不可。
- 申込締切 定員に達した時点で申し込みを締め切ります。
A日程 **令和8年9月4日(金) 当日消印有効**
※令和8年9月18日(金)までに決定通知をします。
B日程 **令和8年10月30日(金) 当日消印有効**
※令和8年11月13日(金)までに決定通知をします。



※大会前日の正午直前のNHKテレビ天気予報で、当日の奈良県北部の午前の降水確率が70%以上の時及び当日に警報が発令されている時は中止。

高齢者健康マーじゃん大会

- 開催日 令和8年9月9日(水)
10:00～16:00(受付9:30～10:00)
- 場所 県社会福祉総合センター5F 大会議室
- 参加対象 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者
80名(先着順)
- 参加費 老人クラブ会員1,500円／一般高齢者2,000円
※昼食は各自ご用意ください。
- 申込方法 往復はがきを使用し、住所、氏名(フリガナ)、年齢(生年月日)、電話番号、所属クラブ名を記入
(返信部分には、住所・氏名のみ記入。はがき1枚につき1名の記入)
※団体での申込および電話・FAXでの申込は不可。
- 申込締切 **令和8年8月7日(金) 当日消印有効**



県老連 ゴルフ大会

- 開催日 令和8年10月16日(金)
- 場所 奈良若草カントリー倶楽部(奈良市下深川町850-6)
- 参加対象 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者／100名程度
(18Hプレーできる方) ※キャディなし
(申込多数の場合抽選)
- プレー代 9,990円(昼食・懇親会費・消費税込)
別途ロッカー、風呂使用料440円(消費税込)必要
- 参加費 老人クラブ会員1,000円／一般高齢者1,500円
- 申込方法 往復はがきを使用し、住所、氏名(フリガナ)、年齢(生年月日)、電話番号、
所属クラブ名を記入
(返信部分には、住所・氏名のみ記入。はがき1枚につき1名の記入)
※団体での申込および電話・FAXでの申込は不可。
または県老連ホームページの[申込フォーム](#)を使用して申込可。
- 申込締切 **令和8年9月18日(金) 当日消印有効**



第14回 県老連健康ウォークラリー大会

大会スローガン 「歩いてつくろう、百歳元気！」

令和8年度「桜井市方面」で開催

主催…(一財)奈良県老人クラブ連合会 主管…桜井市老人クラブ連合会

- 開催日 令和8年11月10日(火)(小雨決行・荒天中止) 午前9:30～
※大会前日の正午直前のNHKテレビ天気予報で、当日の奈良県北部の午前の降水確率が70%以上の時及び当日に警報が発令されている時は中止。
- 場所 桜井市内
- 募集チーム数 総勢40チーム
各市町村老連3チーム以内(それ以上は応相談)／一般高齢者チーム若干数
※チーム構成…4人で1チーム(性別問わず)
- 参加費 会員チーム3,000円／1チーム 一般高齢者チーム4,000円／1チーム
- 申込方法 会員チーム…各市町村老連より所定の用紙で県老連に申込ください。
一般高齢者チーム…往復はがきにチーム名、4人の住所・氏名・年齢・性別・TEL・リーダー名を記入し県老連に申込ください。
- 申込締切 **令和8年10月16日(金)**



- 申込先・問い合わせ先 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県社会福祉総合センター4F
(一財)奈良県老人クラブ連合会 ○○大会 係
(※○○には、申し込む大会名を記入)
*なお、「ゴルフ大会」「パークゴルフ大会」につきましては今回より県老連ホームページ内の「参加申込フォーム」より直接申し込みができますのでご利用ください。

④ イ

令和7年3月末現在の全国の会員数は、3,504,816人です。選択肢アは、ピーク時(平成10年前後)の会員数です。

⑤ イ

令和7年4月1日現在の県老連加入クラブの会員数は、48,678人です。選択肢アは、ピーク時(平成10年前後)の会員数です。

⑥ ウ

老人福祉法は、高齢者福祉の理念や高齢者福祉サービス(施設、在宅支援、相談など)の基本ルールを定めた法律です。

その第13条第2項で「地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならない。」と規定されています。

⑦ イ

高齢者地域福祉推進事業(単位老人クラブ、市町村老連及び都道府県指定都市老連への助成など)として、令和8年度当初予算に2,320,871千円が計上されています。選択肢アの32億円は予算額のピーク時(平成9年前後)の予算額、選択肢ウの1億円は国庫補助が始まった昭和38年度の予算額です。

⑧ イ

市町村老人クラブ活動支援事業及び県老連活動推進事業として、令和8年度当初予算に、合わせて27,616千円が計上されています。

⑨ ア

会員数が減少して要件を満たさないクラブが発生していることを踏まえて、厚生労働省では弾力的な運用を認めており、「おおむね30人以上」という基準を一律に適用することのないよう、都道府県等に対して十分な配慮を求めています。

⑩ ア

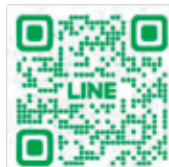
平成15年に「敬老の日」が9月15日から9月第3月曜日になりました。その際、老人クラブでは、国民自らが築き上げてきた、いわば老人福祉の記念日(原点)である9月15日を残そうと各方面に働きかけ、その結果、老人福祉法が改正され、平成14年から新たに9月15日が「老人の日」、同日から1週間が「老人週間」となりました。

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

JAならけんでは、LINE 公式アカウントや公式 Instagram で、
魅力いっぱいの奈良の「食」と「農」の情報を発信しています!!
友だち登録とフォローをよろしくお願いします!



〒630-8131 奈良市大森町 57 番地の 3
TEL : (0742) -27-4013
FAX : (0742) -20-0080
<https://www.ja-naraken.or.jp/>



～老人クラブ のことを知ろう！～



老人クラブクイズ

【問題】

- ① 次の(A)(B)に当てはまるのは？
「老人クラブは(A)を基礎とする高齢者の(B)的な組織です。」
 (A) ア サークル活動 イ 絆(きずな) ウ 地域
 (B) ア 自主 イ 公益 ウ 互助
- ② 次の(A)(B)に当てはまるのは？
「老人クラブのメインテーマは、『のばそう！(A)、担おう！(B)づくりを』です。」
 (A) ア 健康寿命 イ 平均寿命 ウ 可能性
 (B) ア 地域 イ まち ウ 健康
- ③ 老人クラブの全国三大運動とは？
ア 「スポーツ」「交流」「安全」 イ 「健康」「友愛」「奉仕」 ウ 「自治」「奉仕」「学習」
- ④ 令和7年3月末の全国の老人クラブ会員数は？
ア 約880万人 イ 約350万人 ウ 約150万人
- ⑤ 令和7年4月1日現在の奈良県老人クラブ連合会加入の老人クラブ会員数は？
ア 約13万人 イ 約5万人 ウ 約1万人
- ⑥ 老人クラブは、昭和38年に施行された「___法」に位置付けられています。
ア 介護保険法 イ 高齢社会対策基本法 ウ 老人福祉法
- ⑦ 令和8年度国の老人クラブ関係予算の額は？
ア 約32億円 イ 約23億円 ウ 約1億円
- ⑧ 令和8年度奈良県の老人クラブ関係予算は？
ア 約5千5百万円 イ 約2千8百万円 ウ 約1千万円
- ⑨ 国庫補助の対象となる単位クラブの会員規模は？
ア おおむね30人以上 イ おおむね50人以上 ウ おおむね100人以上
- ⑩ 「老人の日」はいつ？
ア 9月15日 イ 9月第3月曜日 ウ 11月23日

【正解】

- ① (A)ウ(B)ア
老人クラブは、「地域を基礎とする高齢者の自主的な組織」です。
- ② (A)ア(B)ア
この「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」は、平成26年度から全国的に掲げています。
- ③ イ
「健康」「友愛」「奉仕」の活動は、高齢者が健康で安心して暮らし、地域を支え合う社会をつくるための全国共通の取り組みです。

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

赤い羽根共同募金運動 80周年記念イベントを開催します。

八十周年
ありがとう。これからも一緒に。



「共同募金」は、寄付した方々の地域でいきる寄付金です。
昭和22年に「国民たすけあい共同募金」として始まった赤い羽根共同募金運動は、皆様のご理解とあたたかい心に支えられ80周年を迎え、これまでの感謝を含め「令和8年度赤い羽根共同募金運動キックオフセレモニー」と併せて、記念イベントを開催します。
ぜひお越しください。

- 開催日 令和8年10月7日(水) 午後
- 会場 DMG MORI やまと郡山城ホール 大ホール
- 参加料 無料(会場にて共同募金へのご協力を受け付けています)
- 内容
 - ①オープニング(畝傍高校音楽部による演奏)
 - ②記念行事(会長表彰等)
 - ③マリンバコンサート(松本真理子氏)
 - ④赤い羽根ひろば(県・市町村共募による合同募金活動)
- 主催 奈良県共同募金会、39市町村共同募金委員会

○あなたのまちの未来のために、遺せるものはありますか

「自分が築いた財産を困りごとを抱えておられる方々のために使って欲しい」、「故人の遺産を地域の子どもたちのために役立ててほしい」とお考えの皆さま、共同募金を通じて、その思いを生かしませんか。
遺贈をお考えの方を法的手続き面(遺言書作成、遺言執行手続、登記手続等)でサポートするため、令和7年1月、奈良県司法書士会との間で「『遺贈による寄附制度』に関する協定」を締結しました。
皆さまからお預かりした貴重な財産は、地域のさまざまな福祉団体に共同募金助成としてお配りします。



令和8年度共同募金運動 募金目標額 1億4,800万円
皆さまのご協力をお願いします
社会福祉法人 奈良県共同募金会



ホームページ



公式Instagram

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

安心
補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガと熱中症の補償



老人クラブ傷害保険

自分のケガと熱中症の保険

24時間型 活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入

相手の物、ケガの補償



老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険

クラブ全会員での加入が条件

資料請求
お問い合わせ先



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

FAX.03-3597-8767 TEL.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

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「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)」についてご紹介したものです。
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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。

2026年2月作成 25TC-005476

老人クラブ「老人の日・老人週間」

仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！

9月15日は わが国老人福祉の記念日(原点)です



《主 唱》 全国老人クラブ連合会 奈良県老人クラブ連合会

《実施主体》 市町村老人クラブ連合会 単位老人クラブ

《推進期間》 9月15日「老人の日」から21日までの1週間

地域の状況に応じて、其の前後に実施しても差し支えないものとする

《実施内容》

「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を共通運動とし、これらの取り組みをとおして、高齢者の意欲と姿勢を地域社会に示すものとする

健康・友愛・奉仕「全国三大運動」の推進

- 活動目標 (1) 地域高齢者の健康づくり・介護予防
(2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
(3) 安全・安心の住みよいまちづくりをめざすボランティア活動

① 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践(栄養・運動・休養、喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等)
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催
- 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成
- 健康診断・歯(口腔)の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

② 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり(サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等)
- 日常生活の困りごと支援(電球交換、ゴミだし、物の移動、買い物等)
- 情報の伝達・提供(クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報)
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声かけ・友愛訪問・話し相手・行事等への参加の呼びかけ
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など

③ 奉仕(ボランティア)活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」(9月20日)の取り組み
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域(子ども)見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など



孫娘の思いやり

葛城市 阪口 君代 (80歳)

孫娘が、暮れの二十九日に帰省しました。しかしながら娘夫婦は大晦日から沖縄旅行のため、元日は孫娘と二人でおせちとお雑煮をいただきました。普段は一人で食事をとり、テレビに向かって喋るだけの私にはとても幸せな時間でした。

「お母さんたちのいない間は、おもちを食べないでね。もしも食べる時には、小さく切って食べてね。喉が詰まったら大変だからね。」と、孫娘は真剣な面持ちで言うてくれました。可愛い可愛いと思っていた子から、母のような言葉をかけてもらい目が潤みました。お昼もおせちとお雑煮を喜んで食べ、次の帰省の約束をして「じゃあ、帰るね。」といい東京へ帰りました。手を取り合い、肩を抱きしめた温もりが二日中私の胸を熱くしました。「時々電話するね。LINEもするわね。」の優しい言葉と、思い遣りの深さに感謝と感動の素晴らしい元日でした。

大阪のどこかの会社に勤めて、ずっと傍に居てくれたらいいのになあと自分勝手な事をつい思ってしまいます。孫娘にとって、どうぞ多き年になりますようにと祈る毎日です。

あれから十七年

大和高田市 今中恵美子 (87歳)

今年、大阪国際女子マラソンが一月二十五日曜日に開催された。十七年前も一月二十五日曜日の開催だった。マラソン大好きな夫がテレビを見ているだろうと病室へ向かうと、看護師さんたちが慌ただしく動き回っている。病室に入ると、夫は危篤状態になっていたのである。

年に二回検診を受け、前年十一月には異常なかったのに、五月に癌ができていたと判明した。内視鏡で簡単に取れるように聞いていたが、膀胱全摘除術と回腸導管造設術を外科と泌尿器科の先生二人がかりで十時間余りの大手術。人口膀胱になり、ストーマの交換は私の役目となった。すべて切除したと聞いていたのに、八ヶ月後同じ場所に再発した。どうにもできない、これから痛みが出てくるがすぐに命がどうにかなることはない説明を受けた一週間後のことで、あまりにも突然すぎてびびくりした。

娘を呼び、兄姉や親戚に連絡した。大勢の身内に見守られながら、痛みも苦しみもなく静かに穏やかな表情で七十五歳の生涯を閉じた。その時、生後十ヶ月だった孫も今年大学生になった。夫が生きていればどんなに

喜んだことだろうと思うと残念でないが、いつもお浄土から見守っていてくれると信じている。

昨年、親戚が大勢集まってくれて十七回忌の法要をすませた。歳月の過ぎる速さに戸惑いながら、私は今日も精いっぱい生きている。

私の大切な人

大和郡山市 川本 恵子 (81歳)

高校時代、一番価値観を共有する方と常に行動を共にいたしておりました。昨夏、六十余年振りに再会できてほんとうに嬉しくて懐かしくてたまりませんでした。その方は、三輪一番の良家のお嬢様で美大を出てシニア泉展の工芸の審査員をなさっておられます。お互い紆余曲折があり、その方は乳癌の手術がうまくいき今はすこぶる元気です。

私とはというと、心の病気で四十年余り辛く苦しいトンネルの中で闘病生活を強いられました。心の持ちようが徐々に回復いたしました。今はお互い健康であることに感謝いたしております。これから私たちに残された時間を、好奇心を頼りに文化的な事に挑み自分磨きに拍車をかけて、信念を曲げずに生きていこうと思えます。

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

日帰り眼科手術対応

- ✓ 駐車場30台あり 斑鳩町役場そば
- ✓ 日本眼科学会認定 眼科専門医が診療

眼科一般・白内障・緑内障
網膜疾患・涙道・眼瞼下垂 など

法隆寺さくら眼科
クリニック

生駒郡斑鳩町龍田南2-250-5

☎ (0745) 74-5510

たかだ合同事務所

司法書士 西尾 信治
行政書士 堀井 大悟

相続、遺言に関するご相談は
お電話、ホームページお問い合わせフォームより
お気軽にどうぞ

〒635-0096
奈良県大和高田市西町2番10号
大和高田市立図書館北向い 駐車場有り
TEL 0745-23-3591



かすりの上着

大和郡山市 村田 博子 (85歳)

今年も二十株程植えた苺に、花が咲き実をつけました。鳥はよく知っていて、実が赤くなるのをねらってピーピーと鳴きながら飛んでいます。

嫁いでくる前、実家の母がいろいろな反物とかすりの反物を何反か用意してくれました。かすりは長い反物のままのものや、田んぼの手伝いをするための上着やモンペを数着縫い、それも一緒にタンスにしのばせてきました。六十年前も前のことで、何着かは着たけれど最近を着なくなっていました。ふと、かすりの上着がまだタンスの隅にあったのを思い出して、鳥よけにしようと思んぼへ持っていきハンガーにかけパイプに結んで立てました。

せっかくなかった苺を鳥に食べられてはいけない、私が一番に食べたいのです。この「かすりの上着」は鳥よけになつてくれるかなあ。

昔懐かしい「縁台将棋」

桜井市 野口 敏雄 (87歳)

久しぶりに小学四年生の孫がやって来た。今、学童学級で将棋を習っているというので一局とすこととした。かつて昭和の時代は、あちこちで

見かけ、親しまれたであろう「縁台将棋」。あのパチリと響く音や野次を飛ばし合う賑わいの中には、現在の子どもたちが変化の激しい時代を生き抜くために必要な「生きる力」が凝縮されているように思う。将棋を通じて養われる「選択と決断」そして勝敗の先にある大切な価値について、子どもたちにご伝えていくべきかを考えたい。

将棋の対局中、常に「自陣と敵陣の優劣」を見極めようとする。自分の王様は安全か、相手の攻めはどの程度迫っているか。これは単なるゲームの形勢判断ではない。自分を取り巻く環境を客観的に見つめる「観察眼」そのものだ。今の子どもたちは、情報があふれる時代に生きている。しかし、あふれる情報の海に飲み込まれ自分の立ち位置を見失ってしまうことも少なくはない。盤上で「今自分は苦しいのか、それとも攻めるチャンスか」を冷静に判断する経験は、現実社会において「今自分は何をすべきか」を正しく見極める力へとつながる。そこがすべての始まりであることを将棋は教えてくれる。

形勢を把握した次に求められるのが「優先順位」。将棋には攻める手、守る手、「見無駄に見えろけど後で効いてくる」「力を溜める手」など無数の選択肢がある。「飛車を取るのが先か、

王様を守るのが先か」この葛藤の中で、自分の価値観を総動員して方針を決めなければならない。何かを得るためには何かを捨てなければならぬ。この「取捨選択」のプロセスこそが、人生における決断力の雛形となる。数手先を見据えて「今は耐える時だ」「今は勝負に出る時だ」と正解のわからない問いが続く。縁台将棋には「コンピュータのような「待った」はない。一度指した手は取り消せない。その手によって形勢が逆転し負けにつながったとしても、それはすべて自分が決めた結果だ。現在は失敗を恐れるあまり誰かが道を決めて選んだり、決断を先延ばしにしたりしがちな時代だ。しかし、将棋盤の前では誰も助けてくれない。孤独の中で考え抜き、震える手で駒を置く。その「二手の重み」を知ること、自分の行動に責任を持つことを学ぶ。これからの時代を歩む子どもたちにとって、一生の財産となる経験だ。

善手であれ、悪手であれ自分の決めた方針の結果を引き受ける。この「覚悟」こそが、本当の意味での自立を育んでいく。勝つて喜ばず、負けて腐らさずである。自分で考え、自分で選び、自分の足で歩んでいくための「心の羅針盤」。将棋という素晴らしい文化を通じて、次世代の宝である孫や子どもたちに繋いでいきたい。

子どもたちに繋いでいきたい。

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

壺阪山霊園

当霊園へのお墓のお引越し・改葬ご相談承ります

お求めやすい墓地区画は1聖地(巾0.8m×奥行1.0m)から各種寸法をご用意しております。

永代供養合祀墓
管理料・供養料がかかりません

永代供養家族墓
将来後継者に負担がかからないお墓です
樹木葬タイプ(1-2名用)

橿原神宮前駅から車で約10分 壺阪山駅から徒歩で約10分

壺阪山霊園 管理事務所 0120-711-051
奈良県高市郡高取町清水谷2640 年中無休(車始を録く)9:00-17:00

投稿募集

・老人クラブの活動(写真があれば添付)、個人の体験談、随想コラムなど原稿用紙二枚以内に納めて題名を付けてお送りください。
原稿の締め切り
一月号…十月末日 七月号…四月末日
受付は常時しています。季節等はご考慮ください。

応募要領

住所、氏名、年齢、電話番号、所属老人クラブを記入してください。
なお、趣旨を変えずに添削をしたり、紙面の都合上掲載できない場合があります。ご了承ください。応募原稿は返却いたしません。

宛先

〒六三四一〇〇六一
橿原市大久保町三三〇一
奈良県社会福祉総合センター四階
奈良県老人クラブ連合会 「大椿寿」 係

短歌

浦 萌春 選

両の手に包めば温く骨壺の土鈴のごとく傾きてなる

葛城市 外輪加寿代

秋の夜の膳に丹波の栗御飯嫁と力を合はせて作る

葛城市 三島チツ子

児童らの登校見守るポランティア吾にとりてはリハ
ビリテーション

葛城市 村田和子

不細工で不器用な俺おかげさま金婚までは波風立
てぬ

葛城市 吉河義則

春になり草は生気を取り戻し老体の吾を奮い立た
せる

葛城市 阪口君代

桂浜に打ち寄せて引く白波は幾千万の輝き放つ

榎原市 杉田恭子

この歳で優れた歌は詠めずとも自然の想い歌に託
しぬ

桜井市 森本和雄

青空に意気揚々ととぶ鳥を見上げる吾の腰は伸び
たり

田原本町 西本久子

大晦日重箱ならば妻奮闘明くる年こそ幸多かれと

川西市 井澤 徹

また一人五月雨の中親友送る茶碗割る音耳に響きぬ

大和高田市 今中恵美子

歌祭に音痴の私も舞台上へ笑顔のつもりが笑ってい
ない

大和高田市 木村博子

禁足の齋庭に入りぬ孫連れて百五十年ぶりという大
和神社

天理市 出口照子

遠き日の背中が道標想い出胸に今なほ生きている

天理市 阪口雅子

土堤に生える土筆摘みつつ顔見合わせ「季節忘れず
よく生えますね」と

大和高田市 村田博子

わが母校耳成山を仰ぎ見て紅におう思い出数多

大和高田市 川本恵子

あちこちに不具合いあれど天高しいずれ治ると子に
も受け継ぐ

大和高田市 松本義徳

俳句

上辻 蒼人 選

利休忌や祖母の茶席の懐しき

王寺町 丸矢通生

ひっそりと人知れず咲くやぶこづじ

大和高田市 川本恵子

ふる里のどの道ゆくも花卯木

山添村 中上千代子

物忘れ多きこの頃万珠沙華

大和高田市 喜多千代子

桜並木ランニングをして一日終ゆ

香芝市 奥村正美

郵便は妻あてばかり夏近し

大和高田市 松本義徳

春うらついで口遊ぶ昭和歌

王寺町 井ノ上久雄

一合の米研ぐ暮らして着ぶくるる

王寺町 福西禮子

梅の美の捨てられていく匂いかな

葛城市 吉河義則

古民家にさらさらと降る竹の秋

天理市 豊島和美

よたよたと歩く夫の草むしり

葛城市 三島チツ子

外つ国の少女の笑い風光る

大和高田市 木村博子

やみ空の光り輝くお山焼き

田原本町 西本久子

暉や日出る国への遣日使

河合町 野村継男

藤のふさ長きもよかり風そよぐ

榎原市 中西純子

ねたましや来る年も咲く山桜

葛城市 外輪加寿代

川柳

中城 裕子 選

風霜に耐えてこそ知る今日の幸

大和高田市 川本恵子

短冊に健康長寿ごう米寿

宇陀市 松川輝蔵

年重ねやさし声掛け身にしみる
天理市 阪口雅子
秋夕焼け曲った腰の背を正す
葛城市 外輪加寿代
裏切りを許す私が救われる
大和高田市 川合祐子
手を合わす榎原吉野石上の神
下市町 桶谷忠博
明けの雲元気でいるかと母の顔
田原本町 西本久子
肩痛め今日もプールは歩くだけ
葛城市 猪木武久
人生二度目大屋根リング秋夕焼け
天理市 山口ヨシエ
腹時計加齢と共に進みだし
大和高田市 上田周治
オリンピック運と努力が金となる
東吉野村 吉田ヨシ子
爽りよし味噌漬けなおよし寒鯖
川西市 井澤 徹
玄関にぼっちゃり妻が多肉置く
葛城市 吉河義則
足し算にしたい余生の暮らし向き
王寺町 福西禮子



《短歌・俳句・川柳の投稿について》

- ・ハガキでの投稿をお願いします。
- ・一枚のハガキに、投稿の種類別（短歌・俳句・川柳のいずれか一種目）に、三首まで記入し、住所、氏名をお書きのうえ投稿してください。

〈季刊〉この締め切り 常時受付しています

- ・一月号…十月末日
- ・七月号…四月末日
- ・季節等ご考慮のうえ、ご投稿ください。

私たちは、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

60、70、80代…年々感じる **キレ** **漏れ** **勢い** **回数** 我慢できないお悩みが**ピタッ!?**

何度も 駆け込む私に友人が

アタタ 近いな!!

もう大丈夫!

バス旅行で休憩の度に駆け出していく私の姿に友人も呆れ顔だったのに…

1週間で回数減少! さらに1ヵ月後には!?

2年ほど前から頻繁に催すことが増え、旦那様にも「最近、回数が多いね」と心配されていたという田邊千比呂さん(68)。

「夜中に何度も起きてしまい、その度に目がさえるから毎日寝不足。朝からつらかったわね。もちろん昼間も多くて、昨年バス旅行に参加した際も、休憩の度にバスから駆け出していく私を見て、友人が『アタタ、近いな!』って呆れるほど。心配なので外出時はパッドを使うこともありました」

そんな時にテレビCMで見かけたのが屋久島原産の「スッキリ野草」のサプリ「南国牡丹」でした。「飲み始めて1週間、夜中の回数が減って1ヵ月もすると全然起き

夜中も全然起きないから朝までぐっすりです!

●大分県 田邊千比呂さん(68歳)
愛飲歴 11ヵ月

なくなりました。外出先で駆け込むことも減って生活にも余裕が出てきましたね。あのバス旅行の友人が最近回数が増えてきたというので早速「南国牡丹」勧めましたよ。あなたも夜間の回数や外出先でのソワソワ、ムスミス、チヨイ漏れにお悩みなら、もう答は簡単、「南国牡丹」一択でしょう!



- こんなあなたのお悩みに…
- 夜中に何度も起きる
 - 外出先でいつもソワソワ
 - キレや勢いが弱々しい
 - ちよいちよいチヨイ漏れ

ホッと
安心の源は屋久島原産の「スッキリ野草」。



悩めるシニアの味方「南国牡丹」の主原料は、屋久島原産の「スッキリ野草」とポタンボウフウ。安心感の源となるのは、この野草の特有成分「イノサミン」です。その働きは学会などで報告され、「溜めて出し切る。確かな実力に期待が集まっています。」

さらに、こんなところも大好評!

- ★男女兼用、ご夫婦で飲める!
- ★簡単! 1日たったの1粒目安!

ノコギリヤシ、カボチャ種子の経験者も**コレは凄い!**と感激!

9割の方が 定期ご注文 送料別 お届け **とくとくコース**

初回からず〜っと 通常価格 2,160円 (税込)

1,944円 (税込) **10%引き!**

◆単品のご注文は2,160円(税込)となります。
3倍以上送料無料で 全国一律250円(税込)

皆様に選ばれる4つの理由

- 次回以降の値上げナシ!
- 継続回数の縛りナシ!
- 数量・お届け日の変更は簡単!
- スタンプためて商品に交換!

スッキリ野草 なんとくばあん 南国牡丹

●1袋30粒入(約1ヵ月分)1日目安:1~2粒 30粒入

さあ、もう独りで悩むのはやめて、ご注文は今すぐ!

お電話 [受付時間] 8:00~21:00 年中無休(年末年始を除く) インターネット <https://www.yasoukouso.com/>

フリーダイヤル **0120-37-8353** FAX 0120-37-8354 通信料無料・24時間受付

おハガキ(宛先) 〒070-0031 北海道旭川市一条通 8-108 9F 南野草酵素「0000」係

ハガキ・FAXでお申込みの場合 商品名・数量・ご希望のコース(定期お届けまたは1回限り)・お届け周期(定期お届けのみ)・住所・氏名・電話番号・係名を明記の上、お送りください。

※「定期お届け(とくとくコース)」とは毎月、あるいは2~3ヵ月に一度、ご利用ペースに合わせて定期的にお届けするサービスです(購入回数の制限はありません)。解約の際は、次回お届けの1週間前までにお電話でご連絡ください。次回お届け日は納品書でご確認いただけます。

商品はご自宅のポストにお届けいたします (お受取りの捺印・サイン不要)

●送料は全国一律250円。●お支払いは郵便局コンビニで使用できる振込用紙で7日以内に。●商品のご注文から1週間前後でご自宅のポストにお届けします。●返品は未開封に限り商品到着後8日以内。(手数料お客様負担) ※代金引換でのお支払い、手渡しでのお届けをご希望の方は、フリーダイヤルにお電話ください。送料700円にて申し受けます。※取得したお客様の個人情報、商品発送および関連情報のご案内のためだけに利用いたします。〒151-0063 渋谷区宮ヶ谷 1-15-12

有限会社 野草酵素



第13回 健康ウォーキング 実施日・令和8年10月23日(金)

近江八幡 まちあるき
「ラコリーナ」でお買い物

【コース内容】近江八幡のまちあるき

11:30
 奈良県各地——バス——近江八幡(小幡観光駐車場) --- <新町通り>まちあるき ---
 ①橿原神宮前(中央出口) 8:00
 ②社会福祉総合センター 8:05
 ③大和八木駅南出口(ローソン前) 8:30
 ④天理駅(ロータリー) 9:10

12:40 14:15
 日牟禮八幡宮(参拝)——「坪清」(昼食)——「ラコリーナ」(買物)——

バス——奈良県各地
 ①天理駅 16:30頃
 ②大和八木駅南出口(ローソン前) 17:10頃
 ③社会福祉総合センター 17:25頃
 ④橿原神宮前駅中央出口 17:30頃

【参加費用】おひとり様 10,200円 (35名以上参加の場合)
 但し 参加者29名までの場合 12,700円 30~34名までの場合 11,200円になります。
 ※交通費、昼食代(坪清)、旅行傷害保険代を含みます。
 ※添乗員は同行しますが、バスガイドは付きません。

申込締切日
令和8年10月2日

◆お申し込みは、下記にお送りください。
 ※記入内容…住所・氏名・年齢・電話番号(FAX番号)・乗車地
 【送り先】往復はがきの場合 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県老人クラブ連合会 健康ウォーキング係 宛て
 FAXの場合 健康ウォーキング係 宛て FAX番号 0744-29-0167

☆第13回健康ウォーキング☆
 *実施日 令和八年十月二十三日(金)
 今回の日帰り旅行は、滋賀県近江八幡方面に向きます。新町通りのまちあるきと日牟禮八幡宮を散策します。

「大椿寿」協賛広告募集！

(一財)奈良県老人クラブ連合会の機関誌「大椿寿」は、年2回発行し、老人クラブ会員(約5万人)家庭及び関係機関へ配付していますので、広告媒体としてご活用ください。

広告協賛により、奈良県老人クラブ連合会への活動支援をお願いします。

▶問合せ (一財)奈良県老人クラブ連合会事務局
 ☎ 0744-29-0166 FAX 0744-29-0167

編集後記

今年も平年より高温の日が続くとの予報です。
 今年の四月、気象庁は、最高気温が四〇℃以上の日を「酷暑日」と命名しました。二〇〇七年に「猛暑日」(最高気温が三五℃以上の日)が命名された後も記録的な高温が続き、四〇℃を超える日が珍しくなくなったため、警戒を促すために制定されたこのことです。
 高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、また、体に熱がたまりやすいため、熱中症にかかりやすいといわれています。自分自身も周囲にいる人も、お互いに気をつけながら、無理せず活動してくださいね。
 大椿寿では、各クラブの活動の様子も紹介したいと思っています。暑い中ではありますが、事務局では、皆様からの活動報告の投稿をお待ちしています。

(事務局)