



シニア大内だより

Vol. 1号

シニア大内
発行責任者：阿部 和雄
☎090-8361-9445
2025年8月27日発行

高齢者がお互いを支え合い励まし合
いながら、生きがいと健康づくりに努
めるとともに、積極的に役目を果たす
ことが重要です。

高年齢者がお互いを支え合い励まし合
いながら、生きがいと健康づくりに努
めるとともに、積極的に役目を果たす
ことが重要です。

老人クラブは、高齢者が共同して、
社会奉仕活動や生きがいと健康づく
りの活動等を行うことにより、自らの老
後を健康で実り豊かにする自主的な組
織です。

シニア大内
会長 阿部 和雄

高齢者同士生きがいを高め
支え合いましょ



令和7年度シニア大内総会の開催

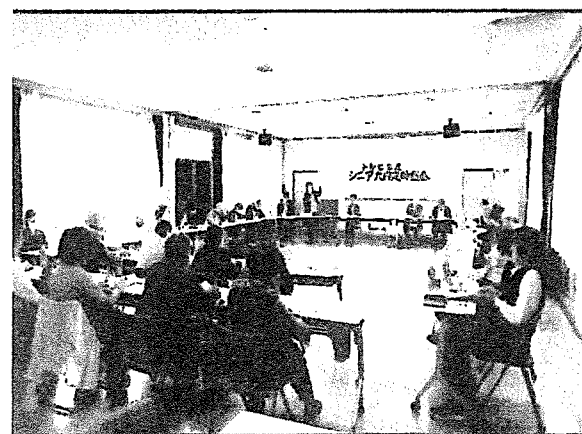
シニア大内の総会が、5月12日[月]大内地域交流センターで開催され、令和7年度の事業計画および事業
予算等が全会一致で承認されました。下記の項目についても了解が得られました。

【★シニア大内だよりの会報発行★大内地区支え合い事業★マイクロバス事業】

令和7年度 主な事業予定

シニア大内の役割分担

事業	月日	場所	責任者	業務内容	主担当者
グラウンドゴルフ ペタンク	5月14日[春]	山口リフレッシュ	阿部 会長	・シニア山口、山口支部および団体等の 連絡調整	
	10月 7日[秋]			・各業務全般の調整および支援	
カローリング	5月20日[春]	山口リフレッシュ	野田 副会長	・各単老会長との連絡調整	高橋監事
	10月21日[秋]			・シニア大内単老会長等研修	
支え合い活動	7月18日	大内交流センター		・総会等の調整支援	
シニア山口研修会	9月25日	山口総合センター	澄川 副会長	・球技大会等健康活動事業	林理事[スポーツリーダー]
大内老人大学	11月21日	大内交流センター		・広報活動	川添理事[若手委員]
女性委員研修会	未定	未定		・若手委員会業務	副会長、会計長、室野理事
				・高齢者支え合い活動等事業	澄川理事[総括] 吉松監事
				・デジタル事業推進	吉松監事
				・大内老人大学	篠原理事
			中川 副会長	・保育園、小学校等の交流支援	室野理事[総括] 中川副会長
				・女性活動の推進	中川副会長、久保田理事
			前田 会計長	・会計業務	
				・マイクロバス事業の調整等	
高橋監事				・単老シニア大内役員研修旅行	
高橋監事 吉松監事				・会計監査、業務全体の援助	



T.O 様の情報提供

【うそ電話詐欺にご用心】



家族
関係

- ・必ず伝えよう自分の連絡先
- ・留守番電話設定で不信電話を撃退
- ・詐欺の手口と被害を防ぐポイントを繰り返し教えよう

全て詐欺を疑いましょう
すぐ警察に相談を

カード渡
し暗唱番
号教えて

- ・山口警察の〇〇です
- ・詐欺グループを捕まえたら貴方の名前の
キャッシュカードが需用されています
- ・担当者が行くのでカードを渡して欲しい

名義貸
しは犯
罪

- ・近くに介護施設[老人ホーム]ができます
- ・老人ホームに入りませんか？
- ・入らないなら、希望される方に名義を貸して

医療費
が戻っ
てくる

- ・医療費の還付[介護保険の戻り]があります
- ・窓口の申請には時間がかかりますが、近
くのATMならすぐ手続ができます
- ・キャッシュカード持ってATMに行って

プロギングのお誘い

主催：中矢田栄光会

プロギングとは気軽にどこでもできる
事、そしてジョギング、ウォーキングによる
ストレス解消とゴミ集めによる社会貢献
が同時にできちゃう点です。(6/15(日)の
参加者は11名でした)

集まった人たちと共に、お互いを賞賛
しながら風を感じ、草花に目をやり、
鳥のさえずりも聞きながら、楽しく
ストレス解消&社会貢献を
する活動です。

今や100か国以上で
楽しまれる一大ブーム
となっております。

昨年好評であった
プロギングも今年も行
いますので、気軽に参加下さい

- ・日 時：R7年10月予定9:00~10:00
- ・場 所：中矢田公民館(雨天中止)
- ・その他：ゴミ袋と軍手は用意します。

参加は自由で申込は不要です。
説明と準備運動して出発します。



老人クラブに
八会しませんか
楽しい出会いが
待っている

- ◆友達づくり
- ◆生きがいづくり
- ◆健康づくり

60歳以上の方入会
OK申込先はお住いの
老人クラブへ

40歳-60歳の方
サポート会員を募集
しております

高齢者による交通事故が
多発している。多いのはブ
レーキとアクセルの踏み間
違いだ。その事故は人ごと
ではなく、自分ごととして
捉える必要がある。
私は後期高齢者だが、事
故を起こさないために、運
転をしない条件を定めた
「3力条」を作った。

①走行距離一日50キロ以上
②天気の悪い日
③夜中など暗い時間帯
の三つのいずれかに該当す
る場合絶対に運転しない
と決めている。

これから後期高齢者で
あることを自覚しながら、
3力条を守って安全運転を
心がけて生きたい。

今後の予定

- ★全国一斉社会奉仕の日9/20「土」
- ★秋の交通安全運動「要報告」
- ★秋の球技大会(グラウンドゴルフ、ペタンク、カローリング、ゲートボール)

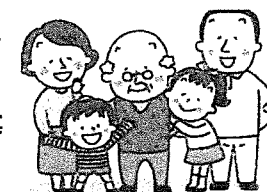
- ★女性委員研修会
- ★老人大学 11/21「金」

編集後記

この度初めてのシニア大内だよりを発行しました。至らない点もあるかと思
いますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

発行に当たっては阿部 和雄・野田 寛治・澄川 文二郎・中川 廣子・前田 博
室野 潔で編集を担当しました。

次回発行は来年2月を予定しておりますので、各単老と広報まで情報等
の提供をお願いいたします。これからも会員の皆様のご協力と暖かい
お見守りを頂けると嬉しく思います。



山口県老人クラブ連合会長杯 第1回カローリング交流大会

おめでとうございます
カローリング交流大会で
見事シニア大内チーム優勝しました

- ◆日時 R7年6月20日[金]
- ◆会場 やまぐちリフレッシュパーク
- ◆参加人数 60人[20チーム]
- ◆成績 優勝 シニア大内(3名)
準優勝 小鯖 (3名)



茅野神田福寿会チーム
左から
・高橋 一之
・杉村 富士雄
・田中 直文

令和7年度大内地区支え合い活動研修会の開催

- ◆日時 R7年7月18日[金]
- ◆場所 大内地域交流センター
- ◆出席者 単老会長、担当者、役員、自治会長等
- ◆議題 地域支え合い活動について
・大内地区は6カ所での支え合い活動しており、
これが大内スタイルとなっている。
・大内は他地区と比べ支え合いの広がりがある。



中矢田の支え合い活動の報告[安心会]

安心会の設立手順に向けて納得がいくまで打合せ、
不安要素を排除し、支え合いの組織を立上げ、安心会
の活動を軌道に乗せた

設立手順

- ★デザイン[チラシ、ロゴマーク]の作成
- ★利用手引き
- ★備品一覧表の作成
- ★支援員の説明会
- ★全戸チラシの配布
- ★利用料金の一覧表周知

安心会の
ロゴマーク



グループでの情報交換

- ・組織が高齢化し、支え合い活動ができない
- ・町内会とタッグした支え合い活動が重要となる
- ・町内会の会長等が一年の任期で意見の統一でき
なく、支え合いの継続がなかなかできない
- ・事前に町内会に支え合いの組織を作り、広めて
支え合い活動を展開していく
- ・支え合い活動には自治会の協力が大切である
- ・町内会の人数が多く、なかなか話がまとまらない
- ・生活の困り事にちょっとした助けになる活動が大事

人生を豊かにする「フレイル予防」を体験してみませんか。

募集人数 15程度 締め切りは8月21日(木)

8月28日(木)認知症サポーター養成講座 大内の館 10時

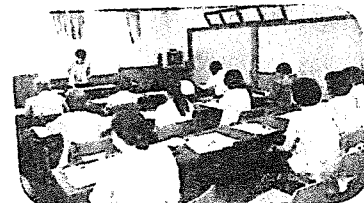
募集人数 各10名程度(バスの乗り方教室は15名程度)
締め切りは9月11日(木)

9月25日(木)お口のフレイル(食事・栄養) 大内の館 10時

10月2日(木)交通安全定期診断 そうごう自動車学校 9時

11月6日(木)バスの乗り方教室 リフレッシュパーク 10時

12月4日(木)体のフレイル(ウォーキング) リフレッシュパーク 10時



申込みは、大内地区社会福祉協議会まで ☎ 083-927-7712

まだまだ元気です

シニア大内の球技大会



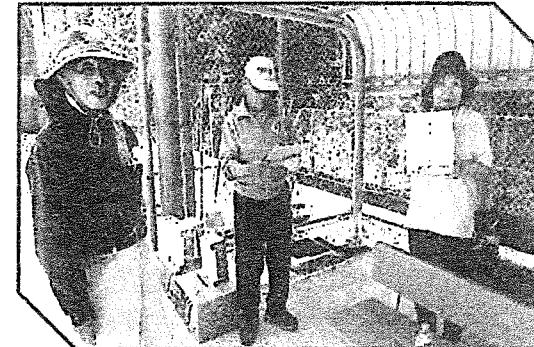
グラウンドゴルフ

- ◆5月14日[水]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆45名参加
- ◆大会成績
・男性優勝 野田 寛治
・女性優勝 有井 定子



ペタンク

- ◆5月14日[水]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆6名参加
- ◆大会成績
・優勝 岩井 三千代

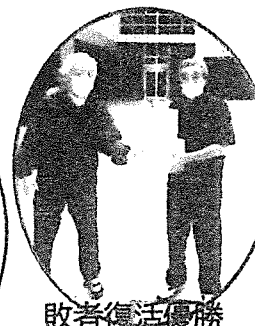
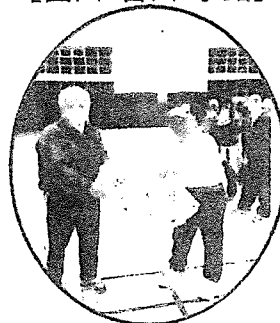


サア満点(3点)とるぞ

カローリング

- ◆5月20日[火]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆39名参加
- ◆大会成績
・優勝 菅内団地B[3名]
・敗者復活優勝 菅内団地D[3名]

優勝
菅内団地B
[宮田・谷口・小路]



敗者復活優勝
菅内団地D
[瀬川・江村・本田]



ゲートボール

- ◆5月31日[火]
- ◆氷上公園
- ◆9名参加

