



シニア大内だより

シニア大内
発行責任者：阿部 和雄
☎090-8361-9445
2026年 2月 4日発行

明けましておめでとうございます。皆さまにはお健やかに新年をお迎えられたと、心よりお慶び申し上げます。

昨年も、大内地区の老人クラブや、シニア大内の活動にご協力をいただき、誠にありがとうございました。

本年も、健康づくりや球技大会などの活動を通じて、仲間との絆を深める一年にするとともに、会員との交流を通じ、笑顔あふれる年にしたいので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、高齢者がお互いを支え合い、励まし合いながら、生きがいに努めるとともに、活力のある長寿社会を目指して「健康・友愛・奉仕」で頑張りましょう。

寒さ厳しき折、どうぞお体を大切に、健やかにお過ごしください。



シニア大内
会長 阿部 和雄

今年も笑顔で
支え合いの輪を広げよう

令和7年度 大内老人大学の開催

大内老人大学が11月21日[金]に大内地域交流センターで開催されました。85名の出席者で、特殊詐欺・相続の話と、ユニット「まほろば」さんによる、さだまさしの歌を聴き、終活への思いとともに、楽しい一日を過ごしました。



大内老人大学

高齢者がねらわれやすい詐欺

- ・オレオレ詐欺
息子と警察官を騙って今すぐ金が必要
- ・もっけ話詐欺
必ずもうかりますと未公開株社債の取引
- ・睡眠商法
日用品を言葉巧みに高額商品で買わせる
- ・点検商法
点検後あと高額な契約を強引に結ばせる

迷わず消費者生活センターへ
[083-934-7171]

相続とは[相続争いは百害あって一利なし]

①相続税[相続人が3人の場合]

亡くなった方が生前保有していた財産の価額に応じて
基礎控除額 = 3,000万円 + (600万円 × 3人) = 4,800万円
相続額が 4,800万円上回れば課税の対象

②相続税申告・納付期限[ハソクリは残すものではなく使う物]
被相続人が亡くなったことを知った日の翌日から10ヵ月以内[期限内に申告・納付しなかった場合、無申告加算税などのペナルティーがあります]

③土地の評価方法[自宅土地の評価方式は何か把握しておく]
路線価方式 = 路線価 × 各種補正率 × 土地面積
倍率方式 = 固定資産税評価額 × 倍率 (1.1か1.2)

④相続[遺留分とは遺産相続人に最低限保証される取り分]
遺言相続[自筆証書遺言(本人が手書き)を法務局で保管]
法定相続[遺言書がない場合は、相続人で遺産分割協議]

自分の人生を振り返り家族への思いを
終活エンディングノート[市役所に有り]に記入する

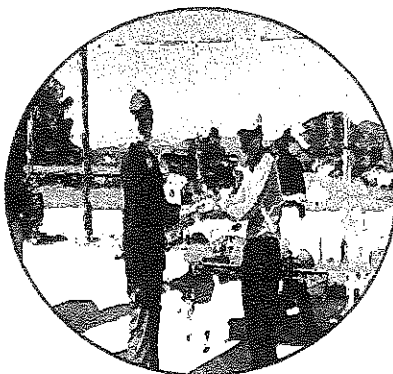


シニア大内 秋の球技大会

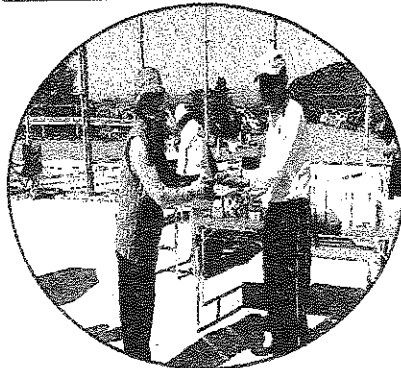
熱戦繰り広げ笑顔と歓喜の輪

ケニアンドゴルフ

- ◆10月7日[火]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆36名参加
- ◆大会成績
 - ・男性優勝: 小笹 国昭
 - ・女性優勝: 深水 寿恵

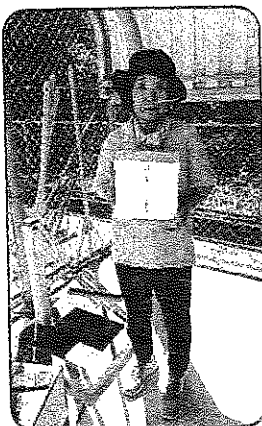


開会式

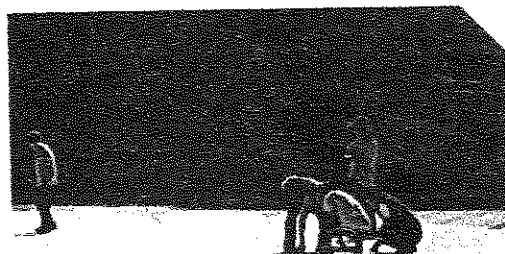


ペタンク

- ◆10月7日[火]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆7名参加
- ◆大会成績
 - ・優勝 岩井 三千代



ビュットから近い玉は
どれか判定中



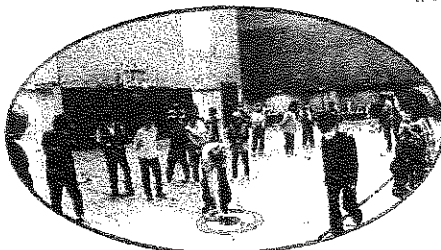
カローリング

- ◆10月21日[火]
- ◆山口リフレッシュパーク
- ◆33名参加
- ◆大会成績[左から]
 - 優勝: 管内団地A
 - ・小路 智恵子
 - ・中原 昭二郎
 - ・河野 通久
 - 敗者復活優勝: きらきら会
 - ・案野 隆司
 - ・重本 光彌
 - ・大久保 信夫

優勝: 管内団地A



敗者復活優勝
きらきら会



木内小紫



シニア大内の女性委員と小学生交流 人生の大先輩の知恵や生き方に触れ合う



おはじ



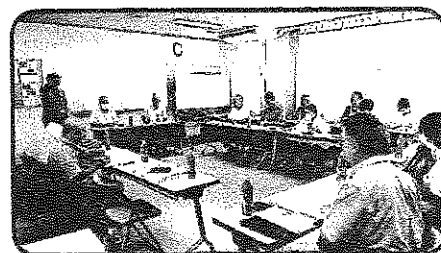
お手玉



あやとり

山陽小野田市との支え合い事業の情報交換について

- ◆日時 R7年9月8日[月]
- ◆場所 大内地域交流センター
- ◆出席者 山陽小野田市[13名]、シニア大内[6名]
- ◆交流内容
 - ・大内地区の支え合い立上げの事前準備等について
 - ・立ち上げ事業所の紹介について
 - ①てごサボ管内団地 ②茅野神田お助け隊
 - ・支え合い活動の情報交換について



情報交換の内容

- ・山口市から初年度は20万円の補助金で、毎年6万円の支給で支え合い活動を運用してる
- ・ゴミ出しの支え合いの場合、1回100円で80円を支援者に支給、事務局に20円を納入し、補助金と会の収入で支え合い活動を運用している
- ・2ヶ月～3ヶ月間まとめて経費を支え合い者へ支給し、事務処理の軽減を図っている
- ・支え合い者に活動の都度、チケットを渡し、一定の期間まとめて、チケットをお金に還元し事務処理の軽減を図っている
- ・年間6万円の補助金は、事務費と支え合い用に保険に加入するなど、活動の運用を図っている
- ・車での送迎は問題あるので、買い物にいく時には、たまたま乗せてあげたりしている
- ・草取りで10名の予定が15名ぐらい参加され、支給金額が多くなり、全体的に赤字となっている
- ・山口市から補助金をもらわないで支え合い活動している地域もある

フレイルをご存じですか？

- フレイルとは ……
加齢とともに体や心のはたらきや、社会的つながりが弱くなった状態です。

早めに気づいて適切に行動することで、
健康な状態に戻る ことができます。

- フレイル予防には ……

【社会参加】
人との交流し社会的な
つながりを持つ

【運動】
体力を維持する

【栄養】
バランスの取れた食事や
口の健康を維持する

が大切です。



地域包括支援センターではフレイル予防として
百歳体操やいきいきサロンなどの活動をご紹介します。

大内・小鯖の65歳以上の方の相談窓口
山口市北東地域包括支援センター

お気軽に相談を？

住所：山口市大内矢田北五丁目12番7号 TEL:083-941-6672



大内文化探訪会

下千坊寿会 上利 昌弘

遺跡探訪ルート

[2025年10月17日~10月18日]

平原
遺跡



名護
屋城

唐津
城

菜畑
遺跡

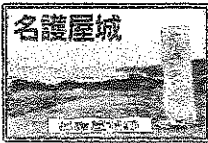
久里
双水
古墳

鍋島藩
察公園

井原
遺跡



- ・弥生時代後期の5つの墳丘墓である
- ・方形周溝墓で多数の銅鏡片が発見されている
- ・天照大神が率弥呼の亡性の墓の説がある



- ・豊臣秀吉が大陸への前線基地として築城
- ・規模は大阪城に次ぐ広大な城であった
- ・名護屋城を解体し遺材を唐津城に使用



- ・鶴が聲を上げたように見え舞鶴城と呼ばれた
- ・名護屋城の遺材を使用し築城された
- ・明治4年に廃城で舞鶴公園と整備された



- ・邪馬台国の起源をさかのぼる重要な遺跡
- ・宅地造成中に発見、全長108.5m 後円部径6.2m前方部幅4.8m前方後円墳

プロギングの続編

中矢田栄光会

昨年も集まった人たちと共に、気軽にお互いを賞賛しあいながら、風を感じ草花に目をやり、鳥のさえずりを聞きながらプロギング活動をしました。

今年もプロギング活動を行いますので、気軽ご参加下さい。

- ・日 時:日程は別途 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。
説明と準備運動し出発します。



老人クラブに入会

しませんか。楽しい出
会いがお待ちしております

- ◎友達づくり
- ◎生きがいづくり
- ◎健康づくり

- ・60歳以上の方で
入会申込先はお住
まいの老人クラブへ
- ・40歳-60歳の方の
サポート会員を募
集しております

数年前から清掃活動に取
り組んでいる。これは爽快
感も味わえる。読んだ本に
健康寿命を延ばすだけでな
く、貢献寿命を延ばすこと
を目標とせよとある。
老後に心がけたいことが以
前本で紹介されており
①歩く②かむ③サボる④食
べる⑤和む⑥話す⑦学ぶ
⑧役立つ⑨樂觀する⑩笑う
を実践している。
盆に帰省した孫息子に話を
すると「パワフルばあちゃん」
の異名をもらい元氣
100倍となりこれからも
一日でも長く貢献寿命を延
ばしたい

80歳女性の投稿

健康長寿へ
社会貢献実践

中国新聞

今後の予定

- ★令和7年度単老会長会議
- ★女性委員研修会
- ★春の球技大会(グラウンドゴルフ、ペタンク、カローリング、ゲートボール)

- ★令和8年度シニア大内の総会
- ★春の交通安全運動[要報告]

編集後記

今回の老人大学での講座は、私達も避けて通れない終活等の話がありました。自分の人生を今一度振り返ってみることも、大事であるかと思いました。

発行に当たっては阿部 和雄・澄川 文二郎・野田 寛治・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8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。

