



花みずき尼崎

尼崎市老連

hanamizuki amagasaki No.105

伸ばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを

105

2025.7

老人クラブに加入しましょう！

「日本老年学的評価研究（JAGES）」の研究によって、組織活動の有効性が明らかに

老人クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラスの影響を与える6つの秘訣

【秘訣①】人との交流が多いと健康にプラス
交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

【秘訣②】運動は仲間とすると健康にプラス
頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる



【秘訣③】サロンへの参加は健康にプラス
サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

【秘訣④】笑いのある生活が健康にプラス
笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

【秘訣⑤】地域組織への参加は健康にプラス
地域組織参加率が高いと、認知症リスク(危険)者割合が減少



【秘訣⑥】地域で役割を担って長生きしよう
地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい(死亡率12%減)

全国老人クラブ連合会発行「組織活動は健康長寿の秘訣」より

山滴るこの時季、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日々の暑さが厳しくなっております。日た、いかがお過ごしでしょうか。日々の生活の中で、健康を維持することの重要性を改めて感じている今日この頃です。

さて、私たちの老人クラブは、地域の高齢者が集まり、共に支え合い、楽しい第二の人生を送るための大切な場です。現在、私たちの各クラブでは新たな会員を募集しております。

高齢者同士の交流を深め、健康づくりや趣味活動を通じて、より豊かな生活を実現するために、ぜひ多くの方々にご参加いただきたいと考えております。

私たちの活動には、地域での清掃

最後になりますが、ぜひお知り合いの方にも会員加入を広めていただき、より多くの方のご加入を心よりお待ちしております。

また、最近の調査によれば、高齢者が抱える不安の多くは健康や経済に関するものであることがわかっています。こうした不安を少しでも和らげるために、会員間の情報交換が必要です。また、安心して過ごせる地域づくりに貢献するためにも、皆様のご参加が必要です。

これらの活動を通して、仲間との絆を深め、楽しい思い出を作ることができます。新しい仲間が増えることで、さらに活気あるクラブになることを期待しています。

積極的な会員加入促進を！

尼崎市老人クラブ連合会
会長 中原 幸一



等の社会奉仕活動、様々なことを学ぶ、教養講座、長寿ふれあい運動会やニュースポーツなどの健康促進活動などがあります。



発行：尼崎市老人クラブ連合会

〒660-0892 尼崎市東難波町 4-9-25 尼崎市立総合老人福祉センター内 TEL06-6489-1113 FAX06-6489-1135

編集協力：(株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西 4-6-69 TEL06-6797-0212 FAX06-6797-0479

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和7年度
総会

尼崎市老人クラブ連合会は、時代に合った事業展開を行い、更に地域の諸団体との連携を深めるとともに、各地区老連との連携はもとより、市内にある各老人福祉センターとも協力し、各種研修会等による女性リーダー・若手リーダーの養成、各部会を中心とした主体的な事業への取り組みの強化を進め、安心して住みなれた地域でいつまでも暮らすことができるまちづくりを目指してまいります。



- (3) 認定第2号
令和6年度事業報告について
- (4) 監査報告
- (5) 議案第1号
令和7年度事業計画(案)について
- (6) 議案第2号
令和7年度収支予算(案)について

全ての議案が審議され、満場一致の拍手をもって承認されました。

議事終了後は、三場英之筆頭副会長が閉会のことばを述べ、無事総会は終了しました。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています



各地区老連からお寄せいただいた品物など（元気袋 36）を県老連へ送付

地区	内 容
中央	◎元気袋・メッセージカード各 15 ◎物品（マスク・タオル・靴下・軍手・ポケットティッシュ・歯ブラシ ウエットティッシュ小・石鹸・石鹸ケース・ハンカチ・文具等 セット以上各15)
小田	◎物品（ポケットティッシュ45、カイロ30、マスク150)
大庄	◎元気袋・メッセージカード各 15 ◎物品（ポケットティッシュ・石鹸・ウエットティッシュ小以上各15)
武庫	◎元気袋 6、メッセージカード 8 ◎物品（七福神手ぬぐい15、タオル6、ウエットティッシュ中6、 マスク6、歯ブラシ・石鹸・歯磨き粉・ガスコンロシート・ クッションケース袋・コップ・プラスチック皿以上各3)
園田	◎物品（タオル3、トリプルローラー、ひざかけ、タオルセット、 爪切り拡大鏡)
市老連	◎物品（スマイルくんタオル 21、タオル 15)

能登半島地震・豪雨被災者の方々に県老連を通じ、「元気袋」を送付しました

各単位クラブの会長さまをはじめ各会員の皆さま方には、多大なご協力をいただきましてありがとうございます。心より感謝申し上げます。

皆さま方からお預かりいたしました「元気袋」（メッセージカードと物品）については次の通り、兵庫県老人クラブ連合会を通じ送付いたしました。一日も早い復興をお祈りいたします。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合老人福祉センターまつり

日時：2025年3月8日(土)
場所：尼崎市立総合老人福祉センター



あまやさい等販売



作品展



イートインコーナー



バルーンアート

ウキウキわくわく体験コーナー



出張福祉ネイル



走るデパ地下



食品サンプルづくり



ハンドエステ・ヘッドスパ



令和7年3月8日(土)、尼崎市立総合老人福祉センターにおいて、尼崎市立総合老人福祉センター（指定管理者：尼崎市社会福祉協議会）と尼崎市老人クラブ連合会の共催により、615名の参加のもと開催されました。

1階ロビーでは、作品展示、あまやさい等や市老連担当のイートインコーナーでパンやジュースの販売が行われ、2階では食品サンプルづくりや出張福祉ネイルなどの「ウキウキわくわく体験コーナー」が設けられました。また、駐車場では昨年に引き続き、阪急のスイーツ移動販売で有名な「走るデパ地下」も出店し、開店するとすぐに長蛇の列で賑わいました。

3階集会室では、中原市老連会長のあいさつの後、「みんなに届けようオンステージ」が行われ、コーラスや体操、ジャズ演奏といったさまざまな演目が披露され、会場いっぱいになった観客から大きな拍手があり、盛り上がりの中開催されました。

最後に、杉山市老連副会長からのあいさつがあり、大盛況のうちに終了しました。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

みんなに元気を届けよう オンステージ

武庫地区



西武庫クラブ
合唱『里の秋』『大阪ラブソディ〜』

小田地区



コーラス・ハミングあじさい
コーラス『忘れな草をあなたに』『銀色の道』
『見上げてごらん夜の星を』

園田地区



久寿乃喜会〜レクダンス歩夢〜
レクレーションダンス『マツケンサンバ』『365歩のマーチ』

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

①総務事業

	事業名	概 要
	各種会議の開催と参加	
	①総会の開催	市老連代議員を対象に市老連の事業計画・収支予算、事業報告・収支決算等を審議する。
	②役員会の開催	市老連の事業執行や方針決定のため、月 1 回程度開催する。
	③各種部会の開催	各地区老連から 1 名ずつ選出の部会員により組織。 (ただし、女性部会・若手部会は各地区老連から 2 人)
	(ア) 総務部会	市老連の総務事業（総合老人福祉センターまつり）の参加を行う。
	(イ) 社会活動部会	市老連の社会活動事業（総合老人福祉センターまつり）への参加を行う。
	(ウ) 教養活動部会	市老連の教養活動事業（先進地視察事業）への企画・実施を行う。
(1)	(エ) 健康増進活動部会	市老連の健康増進活動事業（運動会）の企画検討を行う。
	(オ) 女性部会	市老連の円滑な老人クラブづくりのため、研修等の企画・検討及び各種事業開催業務に参画する。
	(カ) 若手部会	老人クラブ活動の活性化のための研修等の企画・検討及び県主催の健康増進事業への協力を行う。
	④県老連各種会議への参加、及び阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会の開催と参加	関係団体等の各種事業について参加及び協力を行う。
	(ア) 県老連評議員会等への参加	県老連評議員会・委員会へ参加、協議。
	(イ) 阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会	阪神南ブロックの各種行事の調整・協議のための芦屋市老連・西宮市老連との会議。(3 月上旬予定 西宮市担当)
(2)	広報活動	広報紙「尼崎市老連」の発行やクラブ活動に係わる情報発信を行う。(年 2 回)
(3)	功労者表彰及び優良クラブ表彰	9 月 12 日開催予定の「尼崎市老人福祉大会」及び「兵庫県高齢者のつどい」での各種表彰者を推薦する。
(4)	一円募金事業（特別会計事業）	一円募金事業基金運用益を市老連一般事業費に充てるため、一般会計に繰り出す。
(5)	各地区における強化育成事業	地区老人クラブ連絡（連合）会の強化育成活動を、きめ細かく推進する。
(6)	老人クラブ会員加入促進対策	地区老人クラブ連絡（連合）会とともに、新規会員の加入促進に努め、効果的な加入促進対策を実施する。

②社会活動事業

(1)	老人週間一斉奉仕活動の実施	9 月 15 日から 9 月 21 日の老人週間を中心に、全国一斉奉仕活動が実施され、各单位老人クラブ中心に市内公園・河川周辺等の清掃活動を行う。(9 月～11 月)
(2)	総合老人福祉センターまつりの共催	世代間交流、地域交流を目的とするまつりを共催する。 (3 月予定、尼崎市立総合老人福祉センター)
(3)	友愛訪問、社会交流・社会奉仕活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡（連合）会等で実施される友愛訪問、社会交流・社会奉仕活動等をきめ細かく推進する。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

③教養向上活動事業

	事業名	概 要
(1)	単位老人クラブ新任会長研修会の開催	運営の基本や運営助成金等の研修会を開催する。
(2)	市老連役員研修の開催	市老連役員等に対し、先進施設見学など研修会を実施する。(日帰り研修)
(3)	人権問題研修会の開催	人権問題に対する認識を深め、人権意識の高揚と、差別のない明るい社会づくりを図るために研修会を開催する。
(4)	女性部研修会の開催	女性会員を対象に、女性の活動促進についての研修会を開催する。
(5)	老人クラブ活動の活性化のための研修会の開催	単位老人クラブのリーダーや会員に対し、老人クラブ活動の活性化のための研修会を実施する。
(6)	市町老連「会長研修会」への参加	全老連・県老連主催による県下、市町老連会長を対象とする研修会へ参加する。
(7)	拡大 4 ブロック「女性・若手リーダー養成研修会」への参加	県老連主催によるブロック別「女性・若手リーダー研修会」へ参加する。(7 月 3 日 芦屋市)
(8)	兵庫県高齢者のつどいへの参加	兵庫県と県老連の共催で開催される「兵庫県高齢者の集い」へ参加する。(9 月予定 兵庫県公館)
(9)	阪神南ブロック「女性部交流会」への参加	女性リーダーを対象に阪神南ブロック事業に参加する。(10 月 30 日 西宮市)
(10)	地区単位老人クラブリーダー研修会への支援	単位老人クラブ会長など、地区老連や地域のリーダーに対し、地区老連が実施している研修会に助成し、地区老連の充実を図っていく。
(11)	教養向上活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡(連合)会で実施される教養向上活動をきめ細かく推進する。

④健康増進活動事業

(1)	長寿ふれあい運動会の開催	全市の会員が一堂に会し、楽しく交流しながら健康増進を図る。(10 月 23 日 ベイコム総合体育館)
(2)	2025 年度 第 3 回モルック県大会への参加	県老連主催による県下、市町老連会員を対象とする県大会へ参加する。(11 月 21 日 播磨町)
(3)	2025 年度 第 13 回グラウンドゴルフ県大会への参加	県老連主催による県下、市町老連会員を対象とする県大会へ参加する。(10 月 10 日 淡路市)
(4)	阪神南ブロック「若手委員が取り組む活性化事業」への参加	阪神南ブロック主催の老人クラブ活性化を目的とする研修会や交流会等へ参加する。(9 月 5 日 芦屋市)
(5)	阪神南ブロック「健康づくり・介護予防事業」の企画と参加	阪神南ブロックの主催事業を企画し参加する。(11 月予定 尼崎市)
(6)	健康づくり・介護予防支援事業	多数の会員が気軽に継続して取り組むことのできる地区老連が実施している健康づくり・介護予防事業に対し助成し、地区老連の充実を図っていく。
(7)	健康増進活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡(連合)会で実施される健康増進活動をきめ細かく推進する。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

老人クラブお問い合わせ先

- ◎中央地区老人クラブ連合会（中央北生涯学習プラザ内）
☎ 6482-1790 FAX 6489-9300
- ◎小田老人クラブ連合会（小田南生涯学習プラザ内）
☎ 6488-5443 FAX6488-5459
- ◎大庄地区老人クラブ連絡会（大庄北生涯学習プラザ内）
☎ 6419-8225 FAX6419-8226
- ◎立花地区老人クラブ連絡会（立花南生涯学習プラザ内）
☎ 4950-5007 FAX6429-7007
- ◎武庫地区老人クラブ連絡会（武庫西生涯学習プラザ内）
☎ 6431-7884 FAX6431-9542
- ◎園田地区老人クラブ連絡会（園田東生涯学習プラザ内）
☎ 4950-0410 FAX6491-2364
- ◎尼崎市老人クラブ連合会（総合老人福祉センター内）
☎ 6489-1113 FAX6489-1135

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

「尼崎市老連」の発行に際し、広告のご掲載を賜り誠にありがとうございました。超高齢社会を迎えた昨今、会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、会員相互の情報交換、仲間づくりの推進を願って発刊するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

尼崎市老人クラブ連合会

尼崎市老連からのお知らせ

「ニュースポーツ用具の貸し出し」について

尼崎市老連では、ニュースポーツの普及、そして会員同士の交流と健康増進を目的とした「ニュースポーツ用具の貸し出し」を行っています。

各地区老連および各单位老人クラブにてご活用していただきますよう、よろしくお願いいたします。

※詳細については、市老連・地区老連事務局まで、ご連絡をお願いします。

※個人向けの貸し出しは行っておりません。

※貸し出しの申請は地区老連へお願いします。

下記のニュースポーツ用具の貸し出しが可能です。

ニュースポーツ用具一覧	
囲碁ボール	モルック
シャッフルボード	トリコロキューブ
バグゴ	スカットボール
フロッカー	クロリティー
スカイクロス	ビーンボウリング
フリスビー	ボッチャ
室内ペタンク	カロリング(フロッカー)
ガラッキー	てんとうむしジャンケン
テーブルガラッキー	さぼてんバランスゲーム
マグダーツ	さわってなぁーに
輪投げ	木製パズル丸型

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています
