

# なごやか クラブ 南 だより

第1号

## 笠寺一里塚 南区笠寺町字上新町

尾張四観音のひとつである笠寺観音。そこから旧東海道を南へ程なく歩いて行くと一本の大きな榎木が見えてきます。その根元には秋になると彼岸花が彩りを添えます。

徳川家康により整備された五街道には、慶長9年2月江戸日本橋を起点として一里ごとの目安となる塚がつくられ、榎木や松の木が植えられました。

鳴海宿と宮宿の間、江戸から八十八里の処にある笠寺一里塚、市内に9つあったと言われる一里塚も、現在ではここに残る笠寺一里塚一つだけ。

元は一对の塚で、大正時代までは街道を挟んで棕の木が植えられていました。現在は東側の一本が往時を偲ばせます。

(笠寺学区 西柵下長寿クラブ 会長・田口 欽郎)

笠寺一里塚

## 会長挨拶



### 新年の抱負

名古屋市南区老人クラブ連合会

会長 田口 欽郎

明けましておめでとうござ  
います。

会員の皆様方には、健やかに  
新年をお迎えになられたこと  
とお慶び申し上げます。日  
頃より皆様には、南区老人ク  
ラブ連合会（なごやかクラブ  
南）の活動諸行事に対し、深  
いご理解とご協力を賜り厚く  
御礼申し上げます。

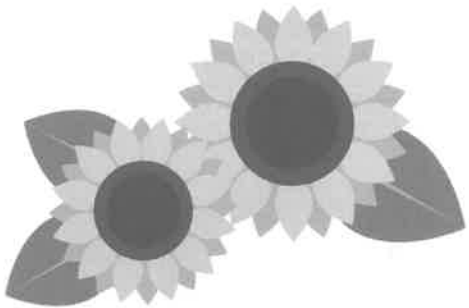
この冬は新型コロナウイルス  
感染症とインフルエンザが  
同時に流行する可能性が高い  
とされております。会員の  
方々にはくれぐれもご自愛く  
ださるようお願い致します。  
さて、高齢者が豊かな老後  
を過ごすには健康で自立し、支  
え合いながらこれまで培って

きた経験等を、住みなれた地

域で諸団体と連携し地域づく  
りに生かした、老人クラブ活  
動がとても大切だと思ってお  
ります。現在、老人クラブ活  
動における最大の課題は、ク  
ラブ数と加入人員数の減少に  
あります。その結果、クラブ

の組織自体が高齢化し、若手  
の入会もなく次世代との運営  
の移行が出来ず「クラブも自  
分で終了か」と言う単位クラ  
ブが、出ていることも聞いて  
おります。こうした中、次世  
代へと継承していくことは老  
人クラブに寄せられている最  
重要課題であると言えます。  
しかし、多くの老連や単位ク  
ラブなどで会員増強運動を果

たしているものの、何処も十  
分な成果を上げるには至って  
いないのが現状ではないかと  
思っています。南区老連でも  
今年度は、1クラブ3名を増  
やす運動を行いたいと思っ  
ております。その時にはご協  
力をお願いします。最後にな  
りましたが、今後会員の皆様  
がコロナ禍前の元のような生  
活を、楽しむことが出来る日  
が一日も早く来ることを願  
い、たくしの新年のあいさつと  
致します。





# なごやかクラブ南 活動の紹介

## 第56回老人福祉大会 マフラー贈呈式

9月22日(木) 南区役所にてマフラー贈呈式が行われました。マフラー贈呈式とは、名古屋葵ライオンズクラブから提供された材料で、名古屋市立桜台高校ファッション文化科の生徒の皆さんにより製作されたマフラーを区内の高

齢者の方々に送る事業で、今年で47回目となる長く受け継がれてきたイベントです。

老人福祉大会は昨年・一昨年と同様に、今年も式典や芸能披露は中止となりましたが、マフラー贈呈式は

単独で実施され、桜台高校家庭クラブの皆さんから温かいマフラーが代表者に贈呈されました。



## 活動紹介

## 南区民まつり2022に参加しました

11月13日(日)に行われた南区区民まつりに、なごやかクラブ南は「ボッチャの体験」のブース出展を行いました。

当日は雨で足元が悪いにも関わらず、会場が混雑するほどの大盛況。

なごやかクラブ南のブースも小さな子どもからシニアの方まで長い列ができていました。



# Sports Information

各大会の結果や会場の様子をお届け！

## 第27回グラウンド・ゴルフ大会 開催

5月25日（水）、忠道公園にて第27回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

今回は110人が参加。新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、出がままならない時期もありましたが、青空の下で体を動かす、声を掛け合い、明るく楽しい大会となりました。



### 大会の結果

| 順位  | 学区 | クラブ名   | 氏名    |
|-----|----|--------|-------|
| 優勝  | 星崎 | 南野二寿会  | 宇都木 彰 |
| 準優勝 | 大磯 | 長生寿クラブ | 亀嶋 勉  |
| 第3位 | 大磯 | 長生寿クラブ | 長谷川 清 |



# がんばるぞ！ ペタンク大会

## 令和4年度ペタンク研修会 開催

10月5日(水)南区役所にてペタンク研修会が行われ、各学区の理事・女性リーダー19人が参加しました。

講師には吉岡義春さん(千鳥学区・第二健全会 会長)をお招きし、実技のデモンストレーションを行い審判の仕方やスコアの記録方法など、実際の試合での基礎的な知識を学習しました。



## 第33回ペタンク大会

10月12日(水) 忠道公園で第33回ペタンク大会が開催されました。

ペタンク研修会での学習が役にたち、円滑に大会を行うことができました。



### 大会の結果

| 順位  | チーム名   | 氏名       |
|-----|--------|----------|
| 優勝  | 笠寺学区 A | 安藤・久野・内藤 |
| 準優勝 | 千鳥学区   | 吉岡・大野・細井 |
| 第3位 | 伝馬学区   | 加藤・石原・岡田 |

## 楽しいボッチャ大会

10月22日(土)星崎コミュニティセンターで南区老人クラブボッチャ大会が行われました。

参加された皆さんが張り切って競技を行っていたためか、進行も早く、休憩時間にも練習を行うなど運動量の高いイベントとなりました。

久々に行事に参加した方や、誘われて初めて参加した方も様々にいましたが、「楽しかった」「近くでやってくれたらもっと参加したい」など意欲的な声が聞かれました。



# 代表者研修旅行

かがみはら航空宇宙博物館～ホテル緑風荘～関刃物センター～ぎふ清流里山公園

令和4年7月13日 開催

活動紹介



鯨バスのお濃号・信玄号に乗って出発進行！  
かがみはら航空宇宙博物館へ！

かがみはら航空宇宙博物館



航空機や宇宙についての展示を行う博物館で、様々な本験を行ってきました。







美濃「ホテル緑風荘」



素敵な景色のホテルで、  
お洒落な昼食を楽しくい  
ただきました。



ぎふ清流里山公園

暑い中でしたが、公園  
の中を散策したり、  
売店でショッピングを  
楽しみ、帰路へ……



関刃物センター見学

昼食のあとは関刃物セ  
ンターで見学！  
研師の方のキレイの  
トークのに、皆さんも  
大盛り上がり！

# 名古屋市老人クラブ運営補助金について

名古屋市では、老人クラブの活動を支援するために、活動にかかる費用の補助を行っています。このコーナーでは手続きに関するポイントをご説明します。

## 1.対象となる活動

- ・社会奉仕活動（友愛活動、サロン活動、清掃活動など）
- ・生きがいを高める活動（総会、例会、敬老会など）
- ・健康づくりを進める活動（スポーツ活動、健康講座など）

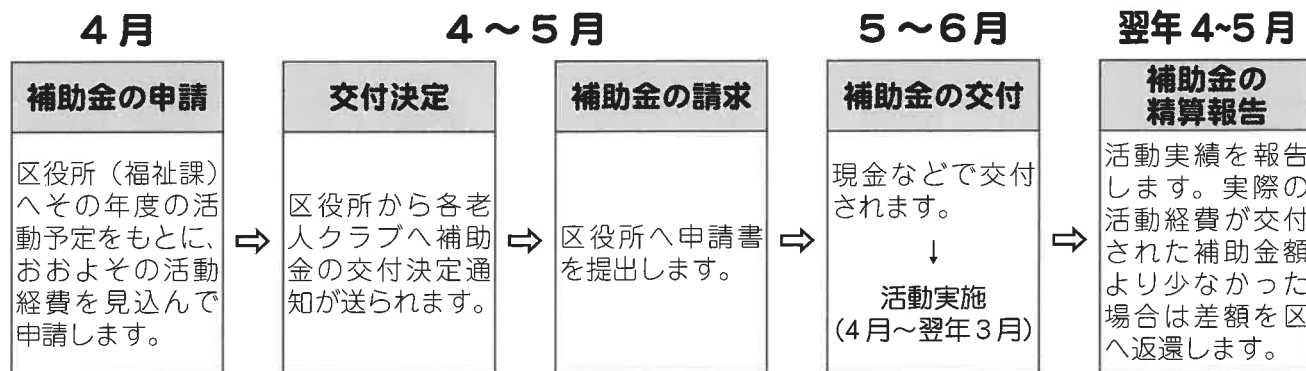
## 2.補助金の上限額

月額 3,460 円 × 12 ヶ月 = 41,520 円  
(小規模老人クラブ《会員 15 ~ 29 人》は月額 2,000 円 × 12 ヶ月 = 24,000 円)

41,520 円（小規模老人クラブ：24,000 円）は補助金の上限額です。活動経費が 41,520 円（小規模老人クラブ：24,000 円）より少ない場合は、その活動経費と同額が補助金額になります。

## 3.補助金手続きの流れ

区によって手続きの受付方法が異なることがあります。区からの案内に従ってください。



## 4.老人クラブの活動の記録など

老人クラブでは会員の方々の会費や名古屋市の補助金などをもとに、様々な活動が行われています。そのため、どのような活動を実施し、どのようにお金が使われたのかを記録に残し、説明できるようにしておくことが重要です。



特に、名古屋市の補助金は、市民の皆様が納めた貴重な税金から出されており、補助金が適切に使われたことがわかる書類が必要になります。

<必要な書類>

- ①活動状況を記録した「事業日誌」
- ②収入や支出を記録した「現金出納簿」
- ③その他領収書・レシートなど、経費の収支を明らかにしたもの
- ④総会資料や会報など

5年保存

補助金の精算報告の際には、全体像のわかる資料として④を添付していただきます。また、①・②も区役所に提出していただき、区役所で確認したあと、老人クラブへお返しします。

## ●補助金QアンドA●

Q 1：補助金の対象となる老人クラブは？

A：名古屋市老人クラブ連合会および各区老人クラブ連合会に加入し、「名古屋市老人クラブ運営基準」に準拠している老人クラブを補助対象とします。15人以上29人以下の小規模老人クラブも補助対象となります。

Q 2：会員数は何人以上必要？

A：会員数は、原則として30人以上の老人クラブを補助対象とします。ただし、前年度または前々年度に補助金の交付を受けたことがある老人クラブについては27人以上を補助対象とします（一旦解散した老人クラブを除きます）。15人以上29人以下の小規模老人クラブも補助対象となります。

Q 3：行事や会議の際の茶菓代はどこまで補助対象になるの？

A：行事・会議などの際に、参加者に提供する茶菓代については、1人1回につき、補助金の

上限を200円とします。上限を超える額については、会員または各クラブの負担としてください。なお、参加していない方の経費は補助対象とはなりません。

Q 4：参加賞はどこまで補助対象になるの？

A：茶菓代と同様、1人1回につき、補助金の上限を200円とします。上限を超える額については、会員または各クラブの負担としてください。なお、参加していない方の経費は補助対象とはなりません。

Q 5：会員の年齢の「おおむね60歳以上」の考え方は？

A：「おおむね60歳以上」とは、老人クラブの会員数に占める60歳以上の会員数が8割を下回らないことを指します。老後の社会活動の円滑な展開に資するため、60歳未満の会員の加入も可能ですが、老人クラブ会員数の2割を超えないようにしてください。

**詳細は「老人クラブ活動必携」をご確認ください。  
ご不明点は「なごやか南」事務局へ！**

私たちは南区老人クラブ連合会の活動を応援しています



## ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

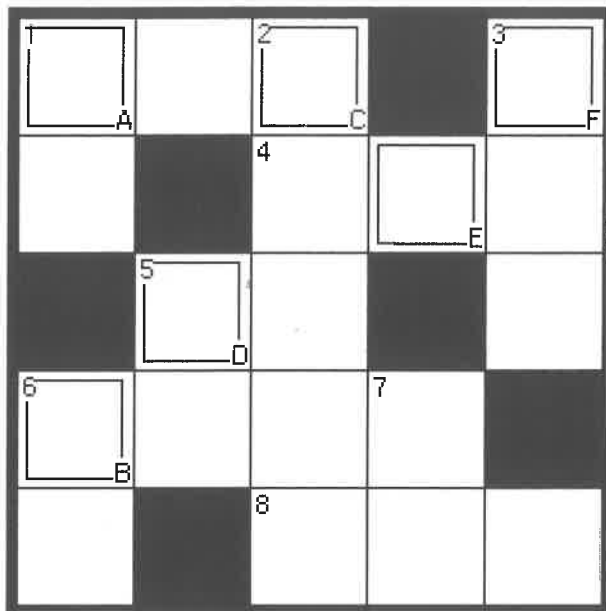
※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

## タテのカギ

- 【タテ 1】人や動物が物をかんだりするときに動かす口の周りの部分。
- 【タテ 2】道などが折れ曲がっている角の所。
- 【タテ 3】技術などを習うこと。練習をすること。
- 【タテ 5】値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
- 【タテ 6】雌の馬と雄のロバの合いの子。
- 【タテ 7】一けた同士の掛け算の一覧表や暗記の仕方。

## ヨコのカギ

- 【ヨコ 1】物事と物事の間時間。
- 【ヨコ 4】絵をかくために使う材料。絵の具、筆、画布など。
- 【ヨコ 5】大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。
- 【ヨコ 6】鳥・獣・魚類などをむやみにとること。
- 【ヨコ 8】他のものとはちがって、それだけが持っているもの。



解答



答えはこのページの下に！

## 次号の発行

2023年  
4月（予定）

**原稿募集中！ あなたの投稿をお待ちしております（締切：3月25日）**

あなたの書いた文章や、俳句・短歌・川柳などの素敵な文芸作品が「なごやかクラブ南だより」に掲載されます！ 写真や工芸作品も歓迎！ **ご住所・お名前・お電話番号**を必ずご記入いただき、下記の受付先へご連絡ください。

【受付先】株式会社ニチコミ静岡支店内 「なごやかクラブ南だより」制作係  
静岡県静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階  
TEL：054-283-5424 FAX：054-283-5626

# 令和4年度下半期の事業

令和4年11月現在の情報です。今後変更になる可能性があります。  
不明点などは事務局（☎052-823-9413）へお問い合わせください。

| 年    | 月  | 日     | 事項                         | 場所                | 備考                 |
|------|----|-------|----------------------------|-------------------|--------------------|
| 令和4年 | 10 | 5     | ペタンク研修会                    | 南区役所大会議室          | 理事・女性リーダー参加        |
|      |    | 12    | 第33回南区老人クラブ<br>ペタンク大会      | 忠道公園              | 選手・関係者<br>約70名参加   |
|      |    | 22    | 南区老人クラブ<br>ポッチャ大会          | 星崎コミュニティ<br>センター  | 選手・関係者<br>68名参加    |
|      | 11 | 2     | グラウンド・ゴルフ大会<br>(個人戦)       | 白川公園              | 南区老連8名参加<br>1名4位入賞 |
|      |    | 8     | 全国老人クラブ大会                  | 東京                | 南区老連会長 参加          |
|      |    | 13    | 南区民まつり                     | 日本ガイシホール          | ブース出展              |
|      |    | 18    | 健康づくりウォーキング大会              | 東山動物園             | 市老連主催事業に参加         |
|      | 12 | 2     | ポッチャ研修会                    | 東SC               | 南区老連より<br>4名参加予定   |
|      |    | 16    | なごやかクラブ研修会                 | 市民会館(金山)          | 南区老連より<br>51名参加予定  |
|      |    | 20~21 | 役員研修旅行                     | 伊勢方面              | 理事・女性リーダー 参加       |
| 令和5年 | 1  | 18    | ニュースポーツ研修会                 | 南区役所講堂            | 各学区より<br>5名参加予定    |
|      | 2  | 8     | 鈴鹿七福神めぐり                   | 鈴鹿市               | 市老連主催行事に参加         |
|      |    | 9     | 第24回南区老人クラブ<br>ニュースポーツ大会   | 日本ガイシプラザ<br>第3競技場 | 3種目で実施             |
|      |    | 15    | 健康づくりセミナー                  | 芸術創造センター          | 南区老連 割当 35名        |
|      |    | 19    | 第21回南区老人クラブ<br>趣味の作品展 作品搬入 | 南区役所講堂            |                    |
|      |    | 20~22 | 第21回南区老人クラブ<br>趣味の作品展      | 南区役所講堂            | 書・絵画・写真・<br>手芸・工芸  |
|      |    | 28    | グラウンド・ゴルフ<br>指導者養成大会       | 白川公園              | 南区老連8名参加予定         |



# シニアクラブに加入しませんか？

おおむね 60 歳以上の方ならだれでも加入できます。

多様な文化活動、  
スポーツ活動をしてい  
ます。あなたにぴった  
りの活動が、きっとあ  
ります

## クラブ未加入のみなさん！

老人クラブは、年を取り何もすることが無くな  
ったから入るのでなく、上手に年を重ねるため  
にあります。

何もしていないと、認知症や寝たきりのリス  
クが高くなると言われています。老人クラブを上  
手に使い、人生 100 歳時代を楽しく、生きがい  
を持って生きましょう！

さまざまな  
趣味活動を通し  
て、かけがえのない  
仲間ができます。また  
これまでの経験を生か  
した地域貢献であな  
たの力を発揮して  
ください。

## 多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化  
レクリエーション

環境整備  
防災活動

友愛活動  
ボランティア活動

伝承活動  
世代交流

学習活動  
リーダー研修

健康づくり  
シニアスポーツ



お問い合わせはこちらまで

名古屋市南区老人クラブ連合会

事務局：〒 457-8508 名古屋市南区前浜通 3-10

☎ 052-823-9413