

令和7年
1月1日

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

特別号
No.12

彩愛クラブ埼玉

SAIAI CLUB SAITAMA



彩愛クラブ埼玉は、彩の国埼玉を愛する仲間が集い、
生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり
を実践して、彩り豊かな、いきいきとしたよろこびの輪
を広げています。

埼玉県老人クラブ連合会

検索



老人クラブの「仲間を増やそう！」

埼玉県老人クラブ連合会会長 内田まさ子

新年明けましておめでとうございます。また、皆様と一緒に新しい年を迎えられたことを大変嬉しく思います。

昨年を振り返りますと、老人クラブは「仲間を増やす」ために会員の皆様が地道に声をかけ合い、その活動を積み重ねて下さり、改めて、皆様の努力に感謝申し上げます。

新たな年を迎え、気を引き締め、継続的に「仲間を増やす」ための取り組みを共に歩んでいきましょう。そこで、今年皆様に取り組んでいただきたいことを2つ挙げさせていただきます。

1つ目は、「地域を越えた対話」です。コロナもだいぶおさまり、地域を越え、正面から向き合い、コミュニケーションを活性化していきましょう。老人クラブは、対話の中から様々な発見が生まれ、共に成長してきました。

2つ目は、「強い組織」です。会員の能力がより発揮出来るよう、会員一人ひとりに寄り添う組織にしていきたいと思います。また、老人クラブはチームワークを結集することで、より一層「強い組織」へ発展してきました。

2025年、巳年の意味である、「復活と再生」となるよう、「仲間を増やす」ため、共に強く邁進して参りましょう。



持続可能で活力ある埼玉を次世代につなぐ

埼玉県知事 大野 元裕

明けましておめでとうございます。

「人口減少・超少子高齢社会の到来」と「激甚化・頻発化する自然災害など、危機への対応」という時代の転換点における2つの歴史的課題に敢然と立ち向かい、中長期的な観点に立った施策を確実に実行していくことが我々の使命です。

本年は、「埼玉版スーパー・シティプロジェクト」、社会全体のDX推進による生産性向上、サーキュラーエコノミーの推進、円滑な価格転嫁に向けた支援などを更に推し進めていきます。

また、県土の強靱化を図るとともに、「埼玉版FEMA」の推進により、危機管理・災害対応力を強化してまいります。

さらに、DXの第2段階としてデジタルを前提に従来の仕事のやり方を見直すTXを推進していきます。

今年は、本県で全国植樹祭が開催されるとともに、埼玉初のイノベーション創出拠点「渋沢MIX」を開設します。

今年の干支「巳（み）」のように埼玉県にとって実り多き年となるよう、皆様と共に「ワンチーム埼玉」で県政に取り組み、活力ある埼玉を次世代につないでまいります。



座って出来るタオル体操

埼玉県老人クラブ連合会専任講師 田中 道子 氏



田中 道子氏プロフィール

体育指導員を昭和39年から25年間勤め、東洋体操を学ぶために中国へ短期留学し高齢者の健康体操の極意を極める。以後、40年以上、春日部市や埼玉県老人クラブ連合会において、高齢者の健康づくりに関する各種の講演や指導にあたっている。

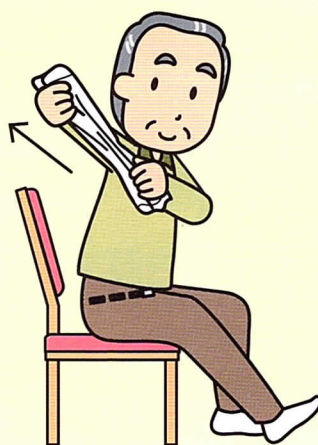
1 準備運動 黒田節を歌いながら ♪

♪ 酒は飲め飲め 飲むならば

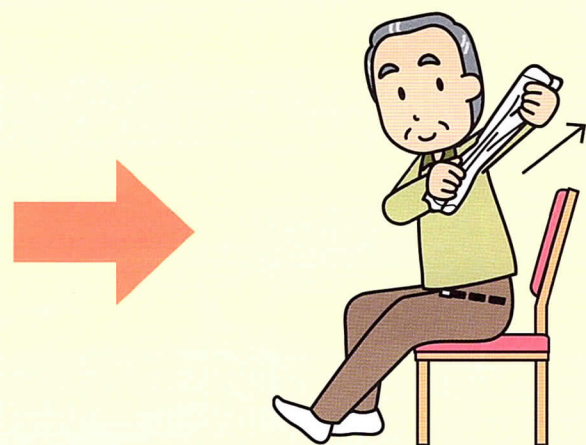


足は肩幅に開く。
両手でタオルを肩幅くらいに持ち、
膝下から頭上までゆっくり
タオルを大きく上げ下げする
(4回くり返す)

♪ 日の本一の この槍を^{やり}

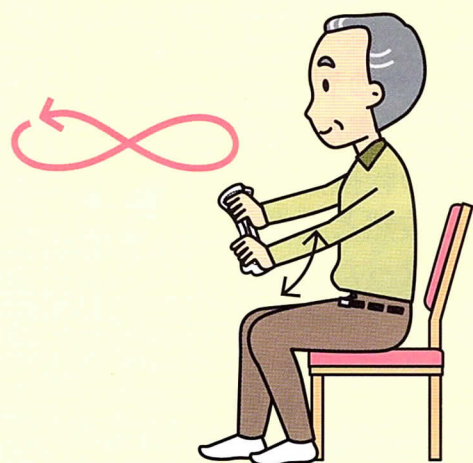


右手は右傾め上へ、
(右上に槍をつくように)
同時に右足を右斜め前へ出す。
(目線は右手の方を見る)
左手は胸のあたりで、
左足はそのまま
(2回くり返す)



左手は左傾め上へ、
(左上に槍をつくように)
同時に左足を左斜め前へ出す。
(目線は左手の方を見る)
右手は胸のあたりで、
右足はそのまま
(2回くり返す)

♪ 飲みとる程に 飲むならば



タオルを半分に折り
両手ではじを持ち、
大きく8の字を
4回かく

♪ これぞ まことの



タオルを半分に折り、
右手ではじを持ち、
右腕で体を使い、大きく頭の
周りを回す。

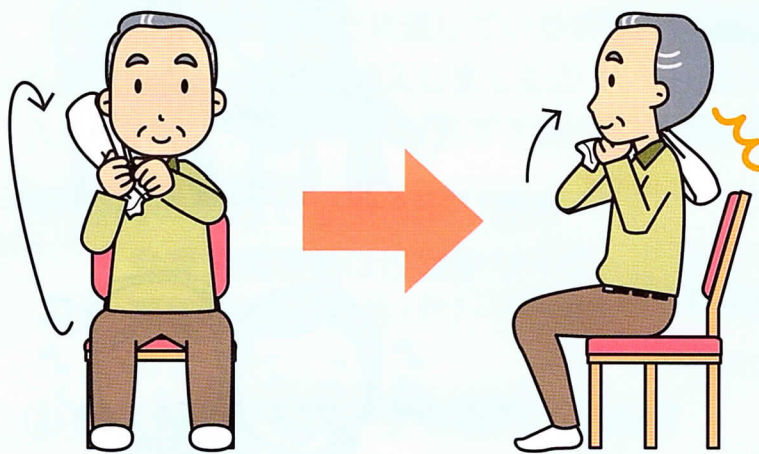
♪ 黒田武士



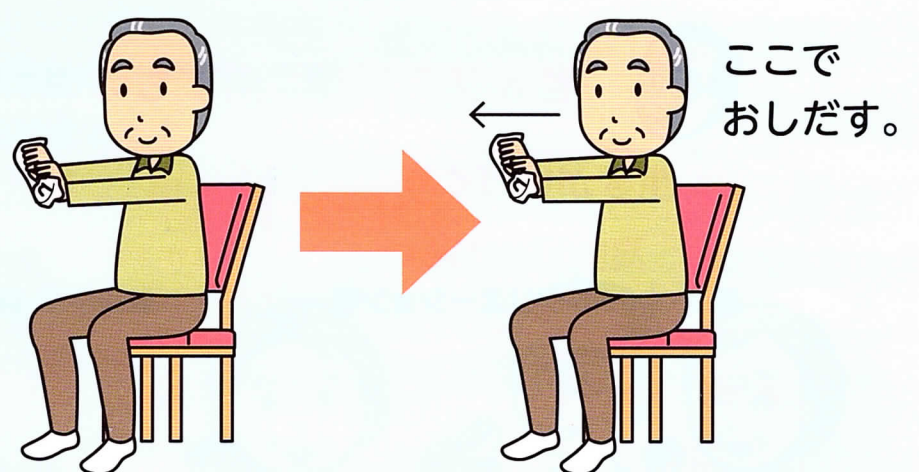
タオルを半分に折り、
左手ではじを持ち、
左腕で体を使い、大きく頭の
周りを回す。



タオルを半分に折り
 タオルを肩幅くらいに持ち、
 右足を傾め前に出し、右足に添って
 船を漕ぐようにする
 (4回くり返す) ※反対側も行う



タオルを半分に折り、はじの方を両手で持ち、
 右肩から背中に向けてタオルを打ちつける
 (2回くり返す) ※反対側も行う



半分に折ったままのタオルを、
 両手でタオルのはじを持ち、
 両足を大きく開き、腕をまっすぐ肩水平
 に伸ばし前へ押し出す (2回くり返す)

半分に折ったままの
 タオルを右ひざの下
 に入れ、タオルの両
 はじを両手で持ち上
 げ下げする
 (4回くり返す)

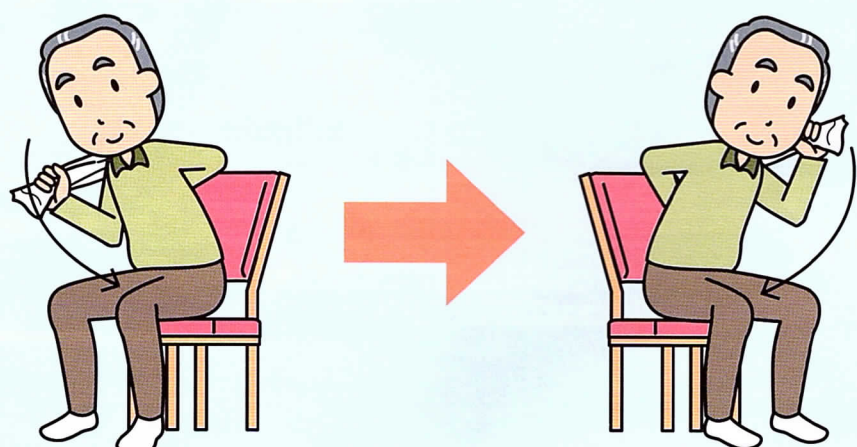


そのまま、右足の力
 を抜いて、右足を前
 後にブラブラゆらす
 (4回くり返す)



※この両方の動作を反対の足も行う

両足は大きく開く。
 タオルを一本にもどし、
 背中を洗うようにタオルを右肩にかけ
 右手で左膝の方へタオルをひっぱる。
 左手はタオルの端をしっかりとつかむ。
 体は左の方にひねり、顔も左後へ向く。
 (4回くり返す) ※反対側も行う。



「仲間を増やそうプラン①」

埼玉県は、今後20年間に於ける85歳以上人口が全国トップスピードで増加することが見込まれています。
令和4年度に行った埼玉県老人クラブ実態調査により、会員の年齢は80歳～84歳が最も多く、全体の80%が75歳以上でした。

1 仲間をふやそう～老人クラブが目指すもの(基本理念)～

近年、県老連の会員数は減少傾向にあり、減少を加速させたのは、新型コロナウイルスの影響と言っても過言ではありません。老人クラブの活動の中止や自粛等、老人クラブの活動は制限されました。しかし、老人クラブが目指す基本理念に変わりはありません。



老人クラブが目指すもの(基本理念)



生きがいつくり

高齢期の充実

趣味・文化・レクリエーション等

健康づくり

健康寿命を伸ばす

健康学習・運動・体力測定等

仲間づくり

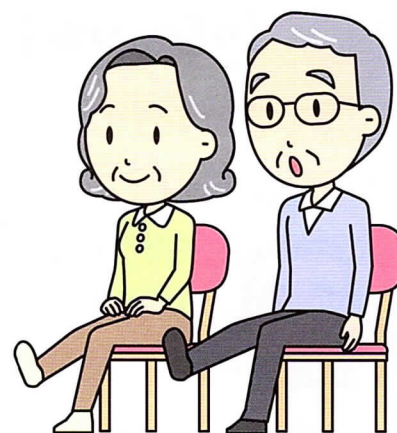
同世代の連帯・支え合い

例会・声かけ・友愛・親睦・旅行等

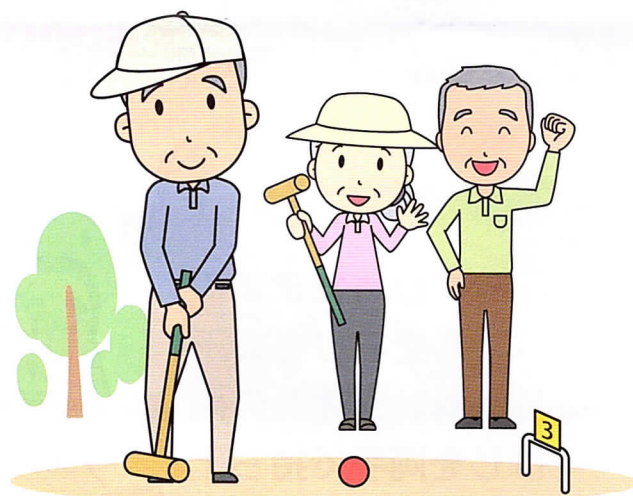
地域づくり

社会貢献

環境美化・リサイクル・ボランティア・世代交流等



- 老人クラブでは、常に「声をかけ合い」、常時参加できない高齢者も迎えて支え合い、喜びを共有できる組織です。
- 絶えず、新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やして、クラブの活力を維持しましょう。
- 「声かけ」で高齢者の孤立や閉じこもりの解消に努めましょう。
- 「声かけ」で仲間づくりを推進し、心の支えと支援の輪をひろげ安心して日常生活を送ることができるよう協力しましょう。
- 日頃の会員一人ひとりの、地道な「声かけ」が仲間を増やし、支え合いにつながります。



一般社団法人 全国海洋散骨船協会加盟



海洋散骨

他社でご葬儀を済ませた方も
ご利用いただけます

セレモニー
イメージキャラクター
風間 杜夫



散骨散骨プラン

110,000円(税込)



合同散骨プラン

198,000円(税込)



貸切散骨プラン

572,000円(税込)



セレモニー

事前見積
ご相談
無料



0120-41-1147

海洋散骨 で 検索 www.kaiyosankotsu.com

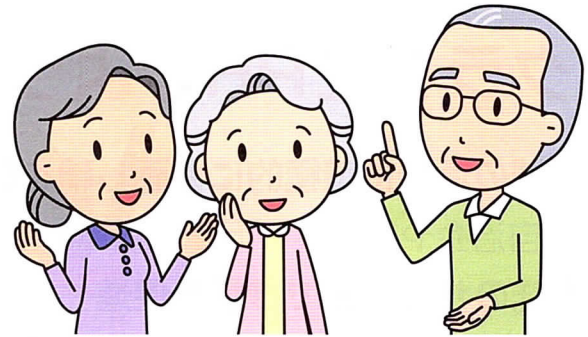


2 会員の加入促進に近道はない！ ～まず先に!!誘いの言葉をかけよう～

老人クラブの会員増強運動に取り組んでいる人たちから加入での苦勞を伺うと「加入促進に近道はない」といわれます。

★仲間を増やし、魅力あふれる単位クラブは下記の4つのことが、共通しています。

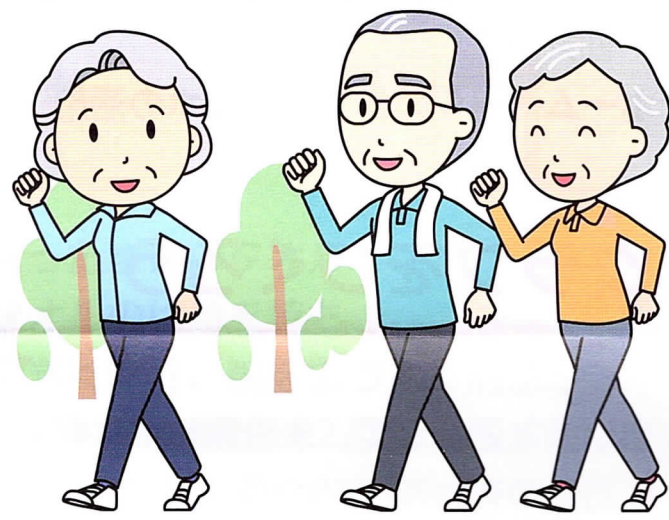
- ① 地域で老人クラブの認知度が高い。
- ② 地域の状況をよく分析している。
- ③ 地域関係者と良好な関係を築いている。
- ④ 老人クラブの活動が多様で活発。



3 勧誘から始めよう！ ～会員・一人ひとりが担い手となって～

会員増強の成功例で共通しているのは、勧誘活動です。
「どんなきっかけで加入しましたか？」と尋ねた多くの調査では「誘われて加入した」という回答です。「先ず!! 誘うこと!!」が加入促進の基本です。

- ① 会員の総力で増強に取り組む
 - 会員増強運動は役員やリーダーの力だけでは無理。
 - 高年パワー・女性パワー・若手パワーを引き出しましょう！
- ② 個人のネットワークも活用して勧誘
 - 趣味の仲間(カラオケ・囲碁・麻雀)の友人・知人を勧誘。
- ③ 自治会を通じて会員増強
 - 自治会の行事に積極的に参加して、クラブを紹介してもらう。
 - クラブの行事に自治会役員を招待して、行事を理解していただき、勧誘に協力をお願いする。
- ④ 体験入会を呼びかけよう
 - 未加入者にも、行事の楽しさを知ってもらう。
- ⑤ 活発な活動を行い楽しさを発信
 - 魅力的な行事を企画し、開催して注意を発信。
 - 新しい行事を多く展開し、楽しさを発信。



全国老人クラブ連合会発行 「老人クラブリーダー必携」、
「老人クラブ100万人会員増強運動」より抜粋、一部本会で編集

おかげさまで **セレモニー** は
ご葬儀の満足度

セレモニー
イメージキャラクター
風間 杜夫

www.sougi.info

第1位
獲得!

調査企画：日本マーケティングリサーチ機構／調査概要：2023年9月期 お客様満足度調査

安心の無料
もしものときに備えて...
「事前相談」「事前見積」をおすすめいたします。

事前相談サロン
施行経験が豊富なセレモニースタッフに
安心してご相談ください

これからのご葬儀は
「くらべて選ぶ」時代です。

24時間
365日
対応

届出
代行

きれいな
霊安室
完備

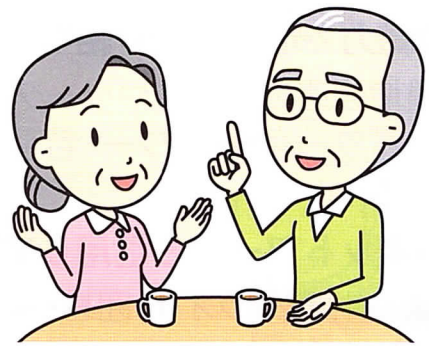
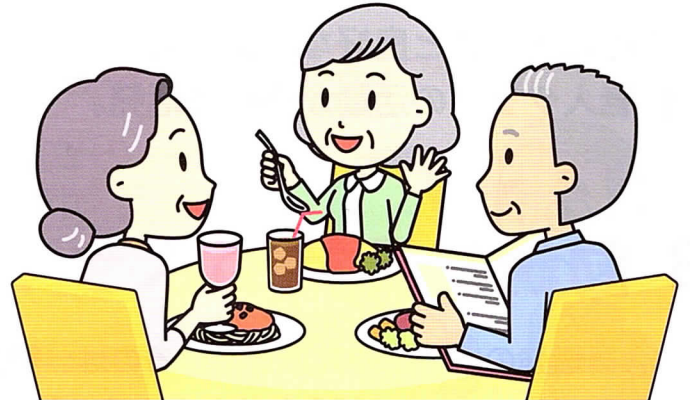
フリーダイヤル
0120-41-1147

浦和美園ホール(仮称) 2025年オープン(予定)	駒場ホール JR「浦和美園」バス停 徒歩1分 0120-41-1147	浦和ホール JR「浦和駅」西口 徒歩3分 0120-21-8000	北浦和ホール JR「北浦和駅」東口 徒歩6分 0120-07-8000	中浦和ホール JR「中浦和駅」東口 徒歩3分 0120-41-1147
別所ホール JR「別所駅」東口 徒歩6分 0120-32-8000	武蔵浦和ホール JR「武蔵浦和駅」東口 徒歩5分 0120-10-0080	与野ホール JR「与野駅」西口 駅前 0120-27-8825	大宮ホール JR「大宮駅」東口 徒歩6分 0120-25-6411	大成ホール ニューシャトル「鉄道博物館」東口 徒歩8分 0120-75-4488
コスミック大宮 JR「池袋駅」南口 徒歩8分 0120-01-5439	岩槻ホール 東武線「岩槻駅」東口 徒歩7分 0120-46-0700	川口ホール JR「川口駅」西口 徒歩7分 0120-70-1145	西川口ホール JR「西川口駅」東口 徒歩7分 0120-33-6111	柳崎ホール JR「東浦和駅」徒歩8分 0120-83-1900
蔵ホール JR「錦町二丁目」バス停 徒歩1分 0120-76-7000	上尾ホール JR「上尾駅」東口 徒歩8分 0120-20-2002	春日部ホール 東武線「春日部駅」西口 徒歩7分 0120-11-3000	越谷ホール 「越谷市立図書館前」バス停 徒歩2分 0120-71-1145	越谷東口ホール 東武線「越谷駅」東口 駅前 0120-45-8000
南越谷ホール JR「南越谷駅」徒歩5分 0120-31-2000	狭山ヶ丘ホール 西武線「狭山ヶ丘駅」東口 駅前 0120-63-5000	所沢けやき台ホール 西武線「所沢駅」西口 徒歩9分 0120-84-7000	川越事業所 「川越市市民会館」バス停 徒歩3分 0120-20-2500	めぐりえ川越 JR「東武東上線「川越駅」西口 徒歩4分 0120-29-6555

「仲間を増やそうプラン②」

4 クラブをPRしよう ～知られていますか、あなたのクラブ～

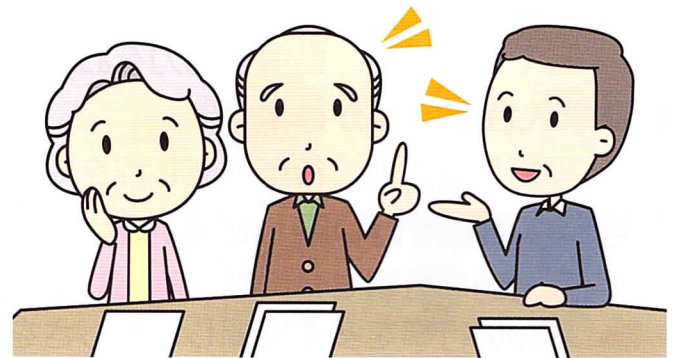
- ① 地域の活動に積極的に参画し輪を広げる
 - 自治会や他団体の行事に積極的に参画。
- ② 趣味のサークルで参加を促進
 - 趣味の仲間を通して 口コミでPR。
- ③ 地域の関係団体を通じてPR
 - 自治会等の行事に参加し、クラブの存在をPRしてもらう。
- ④ 地域に開かれた活動の実施
 - 未加入者でも参加でき、行事の楽しさを知ってもらいましょう。
- ⑤ 老人クラブの名称に愛称をつけ、愛称で地域住民へPR
 - 愛称を活用し、新しい行事を企画し、参加しやすい雰囲気づくりをしましょう。
- ⑥ ホームページの作成とスマホの活用



5 クラブをつくろう！

～未設置地域にクラブをつくり、休会クラブの復活を～

- ① 自治会と連携して、未設置地域に老人クラブを！
 - 行政の有力者・自治会長・地元の有力者の協力。
 - 未設置の地域に住む高齢者が老人クラブ活動に参加できるように配慮する。
- ② 休会・解散クラブを復活させよう
 - 解散したクラブの会員へサポート体制づくりの強化。

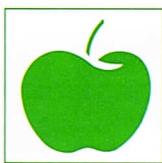


セレモニーグループ

福祉用具専門相談員の店

福祉機器(販売・レンタル)・介護用品

介護住宅改修



あっぱる

さいたま店

「彩愛クラブ埼玉」の広告を
みたとお伝えください。

10%
引き

介護に関わる人々が いつも笑顔でいられるように。 www.fukushiyougu.jp

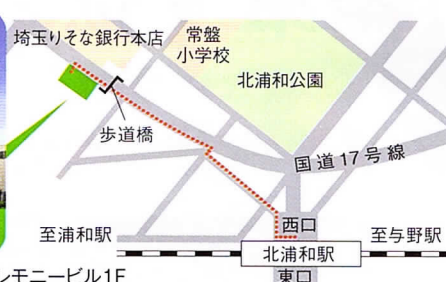
あっぱるさいたま店では福祉用具の販売・レンタル、
介護向け住宅改修、介護タクシーによる送迎サービ
スなどを行っています。

☎048-824-2388

●営業時間：平日9:00～17:30 土・日10:00～16:00 (祝日定休)



さいたま市浦和区常盤9-4-13セレモニービル1F



運転免許の自主返納をお考えの方へ
**マイカーに変わる
移動手段について
お気軽にご相談ください。**



あっぱる介護タクシー

車椅子に乗ったままで、付き添いの方と一緒に好きな場所に移動ができます。

予約制

あっぱる介護タクシー 専門ダイヤル
フリーダイヤル ゴーゴー フクシハ

0120-55-2948



通院

転院

リハビリ

入退院

音楽発表会

展示会

お買い物

温泉旅行

お墓参り

冠婚葬祭

その他のお出かけにもお気軽に

6 老人クラブの魅力 ～新しい会員への呼びかけ～

老人クラブの会員になると、いきいきとした高齢期の生活(シニアライフ)が実現出来ます。

① 地域に新しい仲間ができる

- 地域の同世代と仲間づくりができる。
- 地域の各世代と交流ができ人間関係をきずける。
- 社会性が保持され連帯感が深まる。

② 健康の保持・維持になる

- 閉じこもりの防止・健康の保持・増進。
- シニアスポーツに参加で、健康の保持。
- 心と身体の健康が実現する。

③ 知識や経験を生かし、新しい能力が発揮できる

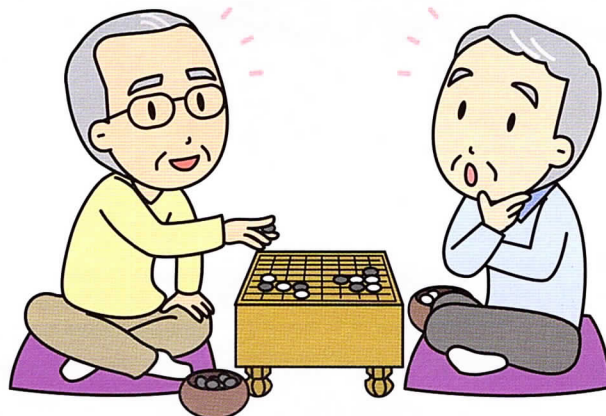
- これまでの人生経験を生かす機会が増える。
- 新しい学習で能力が増え、自己実現につながる。
- 世代間交流で伝承文化を若い人達に伝えることができる。

④ 社会活動への参画と貢献ができる

- 地域環境の保全・美化・緑化等の環境づくりに参画・貢献できる。
- 地域の福祉担い手として推進役となれる。
- 高齢者の立場から「地域づくり」への提言ができる。

⑤ 心の安らぎ・充実感が得られる

- 地域の多くの仲間ができることで、孤独感がなくなる。
- 老人クラブ活動を企画・実践することで、達成感や満足感、感謝の気持ちなど精神的喜びがある。



全国老人クラブ連合会発行 「老人クラブリーダー必携」、「老人クラブ100万人会員増強運動」より抜粋

7 県老連提唱の「仲間を増やそうプラン」で会員増強を！

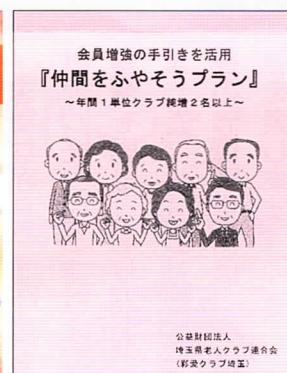
会員増強運動に、直ちに効く特効薬はありません。それぞれの単位老人クラブが地道に努力を重ねる以外に方法はないのです。

県老連はこの度、会員増強の手引きを活用「仲間をふやそうプラン」を制作、配布しています。その内容は、会員の高齢化(75歳以上が80%)はあるものの、老人クラブが地域のリーダーとし

て活躍するために、会員増強を目指すというもの。令和6年から令和8年までの3年間で、年間1単位クラブ当たり純増2名以上を目指す計画です。

老人クラブの皆様、県老連の会員増強指針にご協力をお願い致します。なお、詳細は、「仲間をふやそうプラン」をご参照ください。

越谷市 北山 隆司



月々わずかな掛け金で、もしもの時の大きな安心。

互助会に入ませんか?

あんしんコース

月掛 **1,500円 × 80回 = 12万円**

例)一般価格 26.4万円(税込)のご葬儀が**会員価格 13.2万円(税込)**でご利用いただけます。

ゆとりコース

月掛 **3,000円 × 80回 = 24万円**

例)一般価格 59.4万円(税込)のご葬儀が**会員価格 26.4万円(税込)**でご利用いただけます。

互助会に関するご相談や
館内見学を随時受付しております

法事
余裕のある
準備

七五三
子や孫の成長を
慶ぶ

さらに!
会員特典
あつぷるくらぶ
提携のデパートや
レジャー施設、宿泊施設などで、
さまざまな特典が
受けられます。

成人式
一度きりの
成人式

葬儀
もしもの時に
そなえる

結婚式
ふたりの佳き日を
祝う



お問い合わせはお気軽に

☎048-822-6446

セレモニー会員営業部

受付時間9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

Ceremony
セレモニー

株式会社セレモニー www.ceremony.jp
〒330-0061埼玉県さいたま市浦和区常盤9-4-13

埼玉県老人クラブ連合会 令和6年度活動紹介

シルバースポーツ大会



新任単位クラブ会長研修会



健康づくり大学



編集後記



広報委員長
小林 松十郎

会員の皆様、明けましておめでとうござい
ます。本年もご支援・ご協力を
よろしく願います。

この特別号（全会員配布号）
も今回で12回目の発行となりま
す。今回の内容は、

①「座って出来るタロ体操」
会員の皆様が健康づくりにご
活用出来ますように、田中道子
先生に依頼し、作成していただ
きました。

②「県老連会員増強指針・会員
増強の手引き」を活用「仲間を
ふやそうプラン」

会員増強の手引きの中から、
老人クラブの魅力を改めて紹介
し、皆様に、理解と周知の徹底
をお願い申し上げます。

この特別号を老人クラブに
入っていない高齢の方への声か
けにご活用いただき、私達の仲
間を多く増やしていただきます
ようにご協力をお願い申し上げ
ます。

末筆ながら、本年度も株式会
社セレモニーの本社より多額の
協賛を賜り、ありがとうございます。
株式会社セレモニー社
長の志賀司様には、深く感謝の
意を表します。

BRIDAL FAIR

ブライダルフェア開催中



Stella dell'Angelo www.stelladellangelo.com
ステラ・デル・アンジェロ

●お問い合わせ

フリーダイヤル 0120-87-8000

さいたま市中央区上落合2-1-25
営業時間：（平 日）11:00～20:00
（土 日 祝）9:00～20:00

定休日：火曜日

※社会情勢を踏まえ、営業時間・定休日を変更する場合がございます。

JR埼京線「北与野駅」徒歩1分

JR京浜東北線/宇都宮線/高崎線「さいたま新都心駅」徒歩6分



La Voie Lactée www.lvl.co.jp
ラ・ボア・ラクテ

●お問い合わせ

フリーダイヤル 0120-65-7739

川越市脇田本町22-5
営業時間：（平 日）10:00～19:00
（土 日 祝）9:00～19:00

定休日：水曜日

※社会情勢を踏まえ、営業時間・定休日を変更する場合がございます。

東武東上線/JR川越線「川越駅」西口 徒歩3分

