

令和7年度事業計画及び予算を決定

～第36回理事会を開催～

3月21日(金)、あわぎんホールにおいて、県老連第36回理事会を開催し、5項目の重点事業を柱とする事業計画及び総額31,873千円の予算が承認されました。

また、令和7年度の資金運用の執行方針及び計画が承認され、下段のとおり、基本財産のうち令和7年度に満期を迎える国債(7千万円)の新たな運用計画が決定されました。

重点事業

- ① 減少傾向に歯止めをかけ、次代へ繋げる会員増強の取組
- ② 全国三大運動と地域づくりを牽引する活動の推進
- ③ 老人クラブリーダーの養成
- ④ 徳島老友新聞の発行・普及
- ⑤ 財政基盤の強化、健全化

事業計画及び予算

5つの重点事業に基づき、令和7年度に実施する事業は次のとおりです。なお、事業区分は、公益的事業、その他の事業、法人運営・管理の3区分です。()内は予算額で単位は千円です。

公益目的事業	・敬老県民のつどい運営事業 (415)	・交通安全対策事業 (475)	・広報・情報提供・普及啓発事業 (5,270)	・地域福祉推進事業 (8,971)	・高齢者健康増進事業 (13,185)	その他の事業	・老人クラブ活動推進事業 (1,897)	法人運営・管理 (1,660)
--------	---------------------	-----------------	-------------------------	-------------------	---------------------	--------	----------------------	-----------------

現在決まっている主な行事予定

5月20日	県老連女性委員会	徳島市
5月22日	県老連若手委員会	徳島市
5月29日	県老連監事会	徳島市
6月4日	県老連理事会	徳島市
6月12日	高齢者芸能指導者研修会	徳島市
6月24日	県老連定時評議員会	徳島市
7月10～11日	県老連臨時理事会	徳島市



発行者
徳島県老人クラブ連合会
TEL 088-625-0021
FAX 088-625-0052
E-mail info@awaroren.org
〒770-0943
徳島市中昭和町1丁目2番地
徳島県立総合福祉センター内
1部20円(送料込 90円)

県老連ホームページ
www.awaroren.org

今月の行事

県老連女性委員会	20日(徳島市)
県老連若手委員会	22日(徳島市)
県老連監事会	29日(徳島市)

事務局からのお知らせ

4月1日付けの県人事異動に伴い、松永照城常務理事兼事務局長が退任し、後任として河田憲吾事務局長が就任しました。



11月～12月	若手委員会主催ニュースポーツ交流・初心者講座	県内3箇所
12月1～2日	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー	東京都
12月上旬	女性リーダー研修会	徳島市
令和8年1月上旬～中旬	市町村老連役員等研修会・新年互礼会	徳島市
令和8年1月～2月	介護予防リーダースキルアップ研修	県内3箇所
令和8年3月下旬	県老連理事会	徳島市

○基本財産(105,000,000円)(令和6年3月31日現在)

運用種別	金額(円)	利率(%)	償還日
①国債(10年)	70,000,000	0.4	令和7年6月20日
②徳島県公債(10年)	30,000,000	0.09	令和11年11月28日
③定期預金(1年)	5,000,000	0.025	3月末日(自動継続)

○令和7年度運用計画(①の利率は令和7年3月債の表面利率)

運用種別	金額(円)	利率(%)	償還日
①国債(2年)	35,000,000	0.8	令和9年6月20日
②徳島県公債(10年)	30,000,000	0.09	令和11年11月28日
③国債(10年)	35,000,000	1.2	令和17年6月20日
④定期預金(1年)	5,000,000	0.105	3月末日(自動継続)

県老連の基本財産(1億5千万円)は左の表のとおり運用していますが、①の10年国債(7千万円)が令和7年6月20日に満期を迎えることから、引き続き国債で運用を行います。

なお、新たに運用を行う国債の種類と金額については、「今後、日銀による政策金利の引き上げが見込まれること」及び「運用の時期と金額の分散を図ること」から、7千万円を2分し、2年国債(3千5百万円)と10年国債(3千5百万円)で運用します。

また、②の徳島県公債(3千万円)については、満期を迎えるまではそのまま保有します。そして、③の定期預金(5百万円)については、急な資金需要が生じた際の取り崩しにも対応できるように、令和7年度も引き続き定期預金で運用を行います。

今後とも、県老連資金運用規程に規定する方針に基づき、基本財産の適正かつ効率的な運用に努めてまいります。

令和7年度の県老連「基本財産」の運用計画

わだち

2月22日は「食器洗い乾燥機の日」だそうです。それに因んで22日の「鳴潮」は、アカギレと食洗機について書かれていた。食器を手洗いしなくなると女性の手がきれいになったというのである。

もうすっかり忘れていたアカギレという言葉に、古い思い出が甦ってきた。60年ほど前、私は1歳と0歳の息子達を育てるのに追われていた。誕生を過ぎたばかりの長男はまだオシメが取れなかった。2人分のオシメが必要だった。紙オムツができていなかった時代、古い浴衣をほどこいて縫うのも、洗うのも大変だった。12月生まれと3月生まれ。寒い最中のオシメ洗いだ。洗濯機はあったものの下洗いは手でするしかない。結果、私の手は赤くひび割れ、何かの弾みで手が柱や家具に当たると血が流れて跳び上がる程痛かった。やがて、季節が移る息子達も成長して、アカギレとはオサラバしたが、今となっては懐かしい。皺だらけの、けれども艶やかな手を見ながら、長かったような、短かったような来し方を思い返している。

(六田 靖子)

令和7年3月19日
 (水)阿南市ひまわり会館において開催された標記研修会に今回も出席させて頂いた頂きました。今回は高齢者に多い腰痛・



介護予防リーダー・スキルアップ研修を受けて
 阿南市セニヤ連合会副会長 山本 健



膝痛予防についてのご講演を理学療法士の徳元義治先生から頂きました。お話の中味はこれまでの仲間たちからもよく聞かされた腰痛等のお話でありました。今までの自分にとってはあまり深刻な問題でないと思いが、そんな自分に対し、神様か

私は40年余り大阪で住居りました。阪神淡路大震災の年に定年になり、平成8年12月に、阿

から厳しいおしおきを受けることになりました。3月26日の朝、ベッドから起き上がる時に、これまでない左足の付け根部分(坐骨神経部)に痛みを感じました。腰掛に座っている時には痛みはありませんが、立つて左足に力が加わると、きゅっと痛みが走るという状況になりました。これまでにはセニヤの会や百歳体操など欠かすことなく参加させていただき、健康だけは自負するところもあり、今回の腰痛だけは全く予測できませんでした。この時の気持ちを正直申し上げますと、自分としてはもうこれで人生が終わるんだと打ちのめされた気分になったのも事実です。翌日(3月27日)細君

故郷に帰って

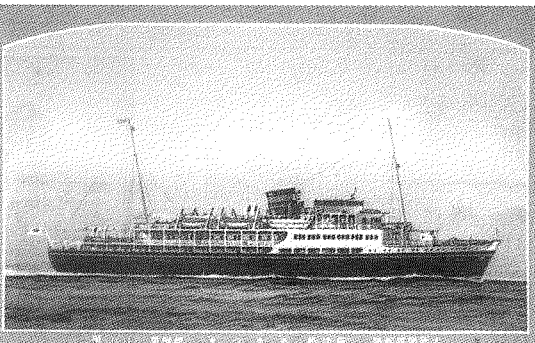
阿波市貴船長寿クラブ 枝澤 貞夫

画面は昭和12年に大阪小松島航路に就航したあきつ丸で、阿波国共同汽船が三菱重工神戸造船所に発注した新造船である。翌13年、海軍に特設砲艦として徴用され、大陸方面での任務に就いた。15年から小松島航路に復帰したが、19年に再び海軍に徴用され、瀬戸内海での物資輸送などに従事した。終戦直後に神戸港内で触雷し沈没するも、すぐ引き揚げられた。21年民間航路に復帰したが、25年のジェーン台風により大阪港内で沈没した。その後再び修理され再就航したものの、38年に紀伊水道で負傷者を出す衝突事故を起こした。それからも運航を続けた後、49年に解体され、37年間にわたる数奇な船歴を終えた。同49年、2代目あきつ丸が就航した。(篠原俊次)

絵はがきで見るふるさと - 245

数奇な運命の初代あきつ丸

昭和12年作画 (彩色画)
 阿波国共同汽船発行



友人で補聴器を試したところ、自分の声が内側から聞こえる、いろいろな雑音が響くということに耐えられず、あきらめた人がいたが、そういうモロモロの特徴は承知の上で使ってみると、ハッキリ聞こえるという嬉しい幸せをしみじみ感じられる。聞き返したり聴こえたふりを

苑 説

補聴器デビュー

大谷 峯代

私が聴力の衰えを自覚し始めたのは、ここ2・3年前からだ。テレビでアナウンサーがきちんと言っているのに私には聞こえない。最初は、ドラマやバラエティでワイワイやられると上手い。マイクの手音が良くない。高い音が聞き取り難く

聴こえないということがあり、マズイと思った。かねて聞いていた手順どおり、耳鼻科で聴力を検査してもらい、紹介された補聴器屋さんには、孫達が「鈴虫がうるさいくらいだね」と言っているのに私には何も力を検査してもらい、紹介された補聴器屋さんには、孫達が「鈴虫がうるさいくらいだね」と言っているのに私には何も

介護予防リーダー・スキルアップ研修を開催

各地で活躍中の介護予防リーダーを対象に、更なるスキルアップと意識の高揚を図ることを目的とした研修を、3月11日に美馬市、18日に徳島市、19日に阿南市で開催しました。



研修の後半は、各市町村で活躍されている介護予防リーダーの方々から、それぞれの活動内容について発表がありました。皆さん、グラウンド・ゴルフやラダーゲッターなどの運動、カラオケや川柳などの文化活動などに積極的に取り組み、参加を募っていること、そして参加者が体と頭を動かすとともに「おしゃべり」をすることが介護予防に大切であることなどを報告していただきました。介護予防リーダーの皆さんには、引き続き、地域における介護予防の牽引役として普及啓発の取組みにご尽力くださるようお願いいたします。

わがクラブのイチ押し★

上板町泉谷クラブ 日帰り旅行

坂東 榮子

「今年は何処に行くか、どこか行きたい所あるか？」と年1回の日帰り旅行を会員たちは楽しみにしております。

令和6年度は、5月に20名の参加で県南の世界初と言われる道路と線路を走るDMV車に試乗することに乗り行ってきました。町のマイクバスを借り、運転手の手配、行程を模索し、見積りをして参加者を募りました。

当日は、集合時間より30分も早くから集いはじめ「みんな揃ったか？」と言いつつ出発です。バスの中

はまるで小学生の遠足のよる賑やかなでや。県南の方へはあまり行きないうり。波海南文化村に着き、DMV車に乗り海南海線路に乗り



波町に帰って30年が過ぎました。また、平成14年頃から老人会に入会しました。貴船長寿クラブは、その頃40名余りで大変にぎやかでした。誕生会や町内運動会、小学校の運動会、旅行などに参加しました。現在11名と少数で活動しており、80歳以上の方が8名おられます。農家の方は、トマト・ブロッコリー・お米・なすび・エンドウなどを作って生活しています。私も月1回、お茶会にバーベナに行き、15名から18名

が参加している軽い体操や脳トレ、輪投げ、交通安全の話の聞いたりして、元気を保っています。

老人クラブは、昨年9月の社会奉仕の日には、貴船公園の草刈清掃、10月は早田老人憩いの家の庭に花を植え、12月に貴船神社のしめ縄作りを

令和7年への想い

海陽町浜南クラブ 濱脇 久美子



新しい年を平穏に迎えることができたことが、まず嬉しい。

昨年は1月1日に能登地震が発生し、甚大な被害が出たことで正月気分が一変した。被災地の詳細が報道される度に重苦しい気分になり、南海トラフの情報と相まって辛い新年だった。昨年は、他にも天災が多く、世界各地で紛争や戦争があり、米国ではトランプ大統領が再び誕生して、これから先の世界情勢が不安になるばかりだ。私たち老人はともかく、若い人たちにとつて未来が少しでも明るいことを祈りたいと思う。そんな中でも明るいニュースもあり、メジャーリーグの大谷選手

の活躍や将棋七冠の藤井竜王名人の活躍が私には嬉しかった。今年も、いろいろな事件や天災が起きると思うが、それでも私たちは助け合いながら生きてゆかなければならぬ。

私は3月で84歳になる年女ですが、毎日健康に留意し、自分にできることは手伝いに参加し、家

族にあまり世話をかけずもう少し元気で過ごしたいと思っている。月に3冊程読書をし、グラウンドゴルフを楽しみ、友人たちと月1回の食事とおしゃべりをし、今年の桜を愛でることができたら最高の令和7年を過ごせそう。素敵な1年となりますように。

健康第一！フレイル予防!!

上勝町福原老人クラブ 徳 永 一 枝

私達の町、上勝町は県下でも人口の少ない町ですが、町行政ではゴミゼロ、いろいろ産業等で頑張っている元気な町です。上勝町老連は、5地区5単位クラブがあります。しかし、残念ながら役員を受けてくれる人がなく、又体調がよくない人もおり1クラブが休止となり、現在は4単位クラブで活躍しています。私達福原老人クラブでは、8年前から年1回餅つきをしてそれを地元氏神様の祭りに奉納しています。その後、神社総代、当役員、老人会副会長達が餅投げをします。その紅白の餅を入れた袋の中に、少ないですが当たりくじを入れています。それを拾った人には、上勝町商工

会が発行しています。商品券をお渡ししております。祭礼でご参拝に来られた方達からも好評です。

私達福原老人クラブは、郡老連、町老連の行事には出来る限り参加しています。又、福原老人クラブ独自の事業として、月ヶ谷温泉、ふれあいセンター周辺の清掃もしています。

最近ではクラブも高齢化が進み、亡くなられた方もおられるなど会員数が減少するなか、健康でなければ何も出来ず「元気が一番」を実感する毎日ですが、フレイル予防に留意し元気でいられるようになると思っています。



那賀町木沢老人青鳩会 剣山スーパー林道周辺で清掃

東岡 理

木沢老人青鳩会は男性15名、女性30名の会員で、フレイル予防、いきいき100歳体操等、他の老人クラブとはほぼ同様の事業を実施している。毎年9月20日は「社会奉仕の日」と認識し清掃奉仕、環境美化活動に取り組んでいる。特に清掃活動については、社協事務局の強い指導と当会、全員の心を一にして取り組んでいる、その取り組み状況の一部を述べてみます。

※取り組みその一、当地区の公共施設である老人憩の家、デイサービスセンター等周辺の草刈り、庭木

の手入及びトイレ、清掃の実施、参加人員毎年30名前後。

※取り組みその二、那賀町役場木沢支所より22km、バスでの所要時間約60分、この地点に日本一長い剣山スーパー林道(87km)及びファガスの森高城、「大衆食堂」(1301m)及びバングロー5棟、駐車場50台と大衆広場あり。これら施設の完成、開通以来数十年、ゴミ拾い等清掃作業を行った形跡がないとのことであり、当会員が健康ウォーキングを兼ねて、遊歩道16kmを4班に分かれて空かん、



タバコの吸い殻、古びニール等の清掃活動を実施。参加人数19名。

令和7年度も、楽しくほがらかに、皆で参加して良かったと思える活動に、奉仕活動を取り入れながら、臨みたいと思っています。

長寿の秘訣

交通安全

5

4月1日～5月31日までの2か月間は、「自転車交通安全運動月間」です。この運動は、「広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、自転車利用時の交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、自転車の交通事故防止の徹底を図る」ことを目的としています。

自転車は便利な移動手段ですが、徒歩と比べて速度が速く、交通事故が起これば被害者にも加害者にもなりかねません。また、令和6年11月1日の道路交通法の一部改正により、自転車運転中のなごらスマホに対する罰則強化や、酒気帯び運転および補助に対する罰則が整備されました。これらの行為は大変危険なので、絶対にしないでください。

自転車に乗るときは「自転車安全利用五則」を守り、安全第一を心がけましょう。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行
- ②歩道は例外、歩行者を優先
- ③交差点では、信号と一時停止を守って、安全確認
- ④夜間はライトを点灯
- ⑤飲酒運転は禁止
- ⑥ヘルメットを着用

警察相談専用電話

#9110 (プッシュ回線)

徳島県警察本部 交通安全課

読者文芸

5月号

短歌投稿数 41首
俳句投稿数 80句
川柳投稿数 47句

7月号
メ切日
5月30日
(必着)

短歌と川柳は自由題、
俳句は当季雑詠とします。

老友歌壇

自由題

日向 海砂選

カナダから片言まじりの阿波遍路やつと通じて正しい道へ (海陽) 森口 豊子
〔評〕海外からのお遍路さんに、道を聞かれたのでしようか。「やつと通じて正しい道へ」に、優しさや安堵が伝わって、とてもよい短歌である。

水甘くたんぼの畦に蛙さん田植えの準備ポツポツ (松茂) 田中 耕二
やろか (三好) 小西 樂恵
「おばあちゃん」その一声でわかつたよ君にも来たね「サクラサク」春 (鳴門) 山口 節子
たつぷりと春の光を溜め込みて連なる田んぼ水張り待ち (阿南) 井坂 稔
ほとけの座畑を一色むらさきに染めてわが世の春をうたえり (板野) 坂東 泰子
ポスト見て友の便りを確かめし過ぎし日のこと何故か懐かし (美波) 蛇目 行二
まだ恥を知らぬ可愛い片笑くぼニコニコ笑う幼い笑顔 (鳴門) 高田 治美
人からは果報者よと云われるが そんな私を私は知らない (北島) 松浦 勝江
田植機が行き交う野道音響かせて急いで行くや水田めざして (阿南) 吉本 文男
早く明け雨は要らない晴天を自然頼みの農家の気持ち (鳴門) 辻 加米一
外は雪ふと救急のサイレンがちぎれて聞こゆ夜のしじまに (勝浦) 溝内喜美代
いつのまに卒業越えたる母と叔母 パステルカラーのおだやかな日々 (小松島) 吉川 節
空見上げ子供の頃の山や川友と遊びし清らかな心 (三好) 谷口 宮子
沖繩の西表から山登るなつかし景色今日もテレビに (石井) 近藤 安子

歌会の高鋒の山に届けかし力作ぞろいの楽し一日 (海砂)

老友俳壇

当季雑詠

西本 潤選

群青の空に一点揚雲雀 (北島) 高橋 孝夫
〔評〕ひばりは鶯と並ぶ代表的な春の鳥。雀より一回り大きい。雲雀の急上昇を揚雲雀という。掲句からすぐ情景が目に見え、事実だけを述べているが思いは深い。
麗かや小魚群るる用水路 (鳴門) 中川百合子
野良仕事捗っている日永かな (阿南) 吉本 文男
ウクライナ名も無き花も春はくる (鳴門) 高田 治美
雀来て春の光を啄みぬ (那賀) 石原 律子
バス下りて傘にすがりぬ春一番 (海陽) 森口 豊子
水温む復興目指す能登の衆 (鳴門) 辻 加米一
水温む幼と遊ぶ土だんご (阿南) 繁木 良子
蓬摘む母と手つなぎスキップし (海陽) 中張 瑛子
夢じゃない合格したと孫の声 (三好) 谷口 宮子
焼き栄螺金粉入りの一献を (阿南) 中西 純枝
電線にたむろしている燕かな (石井) 近藤 安子
玉椿すんと落ちて果てにけり (吉野川) 久保 義文
木の芽張る山の緑になりにけり (藍住) 中山清一郎
春の虹孫の門出にかかる橋 (東みよし) 手塚都樹子
また一人友の訃報よ鳥曇 (那賀) 岡内 貞夫
母の味忘れられない蓬餅 (上板) 牧野マサミ
蓬餅誘われ小猿檻より来 (佐那河内) 丸野ユキエ
雨粒を乗せて艶増す花三分 (鳴門) 野口 絹代
桜待つ植物園のぼんぼりよ (小松島) 江川 啓子
おいしいとみんな笑顔の花の昼 (勝浦) 溝内喜美代
枝垂桜心も弾み急ぎ足 (三好) 女鹿 英子
花吹雪にまみれていたる老い二人 (北島) 松浦 勝江
野に明かり灯しているやつくしんぼ (阿南) 吉本 文男

老友柳壇

自由題

和田健史選

少しでも若くいたいと派手な服 (海陽) 中張 瑛子
〔評〕若くありたいと願うのは人間本来の欲求である。年寄りだからと、すすけた色の服装でいる必要はない。心身を若く保つ秘訣は脳みそに五感からの刺激を絶えず与えることだ。
とりあえず笑っておこう初対面 (阿南) 野村 敏子
聞く耳を持たぬ夫に椅子がない (徳島) 平井カネミ
ランナーの後ろに風の応援歌 (徳島) 吉田 聖子
蓮の葉の上でコロコロ遊ぶ水 (鳴門) 高田 治美
美容室帰りは少し若気分 (那賀) 西 英子
捨て案山子余生の我に重ねる (那賀) 上野ユリコ
来る度に自然の名画デイの窓 (海陽) 森口 豊子
ロボットの犬が見守る老いの家 (北島) 松浦 勝江
君好きと呼ばれた友が好きになり (阿南) 吉本 文男
黄砂飛び洗濯物も思案する (三好) 谷口 宮子
意味ありやチョコの返礼予想外 (鳴門) 中川百合子
言葉とは明かり灯しも消しもする (上勝) 平井 弘子
あちこちに手摺りが増えてきた我が家 (那賀) 岡内 貞夫
めじろ来てカメラ出す間に逃げられる (鳴門) 笠井 千恵
物価高老いゆく身には重すぎる (東みよし) 手塚都樹子
手を振って別れを惜しむデイの友 (美馬) 藤村 昌子
良き歌にフムフムとつい相づちを (小松島) 吉川 節
アメリカとロシアが組んだ地政学 (鳴門) 辻 加米一
キリギリス杖が欲しそうよるめて (勝浦) 溝内喜美代
花束を抱くと笑顔が零れ落ち (健史)



「あなたなほどうなる？」

中村和子の身近な法律エッセイ

彼女が今年70歳になります。数年前にご主人を亡くされ、身寄りがないので、将来のことをとても心配しており、「任意後見制度」についても、くわしく知りたいとのことでした。

この制度は、任意後見契約によって、判断能力が低下した場合の自分の財産の処分や管理、病気の入院の手続きの処理など、大切な事務を、あらかじめ第三者に委任しておくことができる制度です。このように、自分の能力がしっかりとっている間に、自分で決めておくことができるため、他の法定制度に比べて、より本人の意思を尊重することができます。任意後見契約の締結は、本人(委任者)と第三者(任意後見受任者)で行われますが、契約は公正証書によって行わなければなりません。それは、任意後見契約の事項は法令で定められているからです。その中でも特に重要なのは、委任事務と代理権の範囲でしょう。これらを第三者にゆだねさせるのはとても大変なことなのです。たとえ急病になった場合、入院院の手続きや治療費などの支払い、そのための銀行預金の出金や解約、重病で長引けば所有不動産の売却等の考慮もあるでしょうから、元氣なうちに明確にきめておく必要があるのです。

当事者同士の任意契約が結ばれると、公証人によって「後見ファイル」に、委任者、受任者の住所、氏名、及び任意後見の代理権の範囲などが、登記されます。やがて本人の能力が低下し、家庭裁判所に申し立てると、家裁は判断と共に「任意後見監督人」を選任します。そこで「任意後見受任者」は「任意後見人」となると、任意契約に定められた行為を行うことができます。なおこのとき、本人が監督人になって欲しい人について、希望を表明していた場合でも裁判所は拘束されることはありません。

都合により、任意後見契約の解除を望む場合は、任意後見監督人が選任される前であればいつでも解除できますが、解除の意思を明確にするため、公証人の認証を受けた書面によって解除することが必要です。(元非常勤国家公務員)