



公益財団法人
宮城県
老人クラブ連合会

み や ぎ

MIYAGI

県老連だより

通 巻
121号
2025.8.25



◆◆◆【目次】◆◆◆

理事会等の協議結果・年間行事予定 2
 第17期高齢者相互支援事業のモデル町老連決定
 (蔵王町、色麻町、涌谷町、女川町) 3
 村田町上町高齢者クラブ福寿会の活動紹介 . . . 4
 東北ブロックリーダー研修会 5
 いきいきクラブ体操 6
 運転免許自主返納者に対する支援施策 8
 健康づくり研修会 10

村田町上町高齢者クラブ福寿会の月例会の様子
 活動の前に、まずはみんなで体操！
 下の写真は、会長のあいさつです。



理事会等の協議結果・ 年間行事予定

第35回理事会の協議結果 について

令和7年3月4日（火）、みやぎハートフルセンター会議室において第35回理事会が開催され、令和7年度市町村老連分担金事業計画及び収支予算等が議決され評議員会に諮ることとなりました。

- 1 令和7年度市町村老連分担金について
- 2 令和7年度事業計画並びに収支予算について
- 3 令和7年度行事予定について

第22回評議員会

令和7年3月27日（木）、みやぎハートフルセンター会議室において第22回評議員会が開催され、令和7年度分担当、事業計画及び収支予算等について協議され、提案どおり承認されました。

第36回理事会

令和7年6月10日（火）みやぎハートフルセンター会議室において第36回理事会が開催され、退職等により欠員となった役員、評議員の選任、令和6年度の事業報告及び収支決算について承認され評議員会に諮ることとなりました。

第23回評議員会

第23回評議員会は、出席予定が定足数に及ばず書面決議となり、第36回理事会決議のとおり承認されました。



令和7年度 年間行事予定表

月	日	宮城県老連関係	日	全国・東北ブロック・関係団体
4	22日	令和7年度第1回女性委員会	17~18日	北海道・東北ブロック会長・事務局長会議 (宮城県松島町)
5	14日 20日 27日	第1回市町村老連会長・事務局合同会議 第17期第1回高齢者相互支援事業連絡会議 会長・副会長会議		
6	2日 10日 25日	県老連監事会 第36回理事会 第23回評議員会	18日	全老連評議員会 (東京都)
7	10日	会長・副会長会議 健康づくり研修会 (~2月) 特殊詐欺被害防止研修会 (~2月) ※希望する市町村老連で開催	17~18日 30日	東北ブロックリーダー研修会(福島県郡山市) 都道府県・政令市老連事務局長会議 (東京都)
8			29日	活動推進員等職員セミナー (東京都)
9	5日 中旬 16日	シルバーリーダー・女性リーダー合同研修会 会長・副会長会議 第37回理事会	15~21日 20日	老人の日・老人週間 全国一斉「社会奉仕の日」
10	17日	第29回宮城県シニアスポーツ大会 (女川町)	18~21日 未定	第37回全国健康福祉祭 (岐阜県) 北海道・東北ブロック活動推進員担当者会議 (秋田県)
11			5~6日	第54回全国老人クラブ大会 (茨城県水戸市)
12	8日 中旬	第45回宮城県老人クラブ大会 (大和町) 第2回市町村老連会長・事務局合同会議	1~2日	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー (東京都)
1	未定 下旬	令和7年度第2回女性委員会 第17期第2回高齢者相互支援事業連絡会議		
2	中旬	会長・副会長会議	4~5日	都道府県・政令市老連代表者会議 (東京都)
3	中旬 下旬	第38回理事会 第24回評議員会	12日	全老連評議員会 (東京都)

第17期高齢者相互支援事業のモデル町老連が決定しました

令和7年度、8年度の2年間、高齢者相互支援事業を実施していく老人クラブ連合会が決定し、既にそれぞれの地区のシルバリーリーダーが、友愛訪問等の活動を行っております。

高齢者相互支援事業は、老人クラブ会員が、地域の一人暮らしや寝たきりの高齢者等の家庭を訪問し、対話、家事援助等の活動を行うもので、老人クラブによる社会貢献の主要な活動の一つです。

第17期高齢者相互支援推進啓発モデル老連

蔵王町老人クラブ連合会、かっぱクラブしまま（色麻町老人クラブ連合会）、涌谷町老人クラブ連合会、女川町老人クラブ連合会



村田町上町高齢者クラブ福寿会の活動紹介



今回は、村田町上町高齢者クラブ福寿会の活動を紹介します。

上町高齢者クラブ福寿会は、平成12年に介護保険がスタートしたことをきっかけに、健康づくりとして月1回の介護予防月例会を開催しています。現在、会員数は28名です。

この日は、20名の参加があり、地元の特別養護老人ホームを見学し、職員の方から施設についての説明を聞きました。今回見学した老人ホームは、「地域密着型」ということで、村田町民の方のみが入所できる施設とのことでした。会員からは、入所する際の手続きや、入所費用等について質問がありました。

見学の後は、老人憩いの家にある所を移し、血圧測定、若松正悦会長のあいさつの後、恒例となっているカラオケを楽しみながらお茶飲み会で、会員相互の親睦を図っていました。

それ以外にも、週1〜2回、ペタンクやグラウンドゴルフで交流を

図っており、最近では県老連主催のシニアスポーツ大会において、上位入賞を果たしております。

また、若松会長をはじめ会員の方々は、高齢者等食事サービスの配送や健康ふくし祭りでのボランティア活動にも積極的に参加され、この翌日には、暑い中、ペタンク大会会場の草刈りにも協力していました。

町内会も一緒の方が多く、地域としての活動の幅も広がっており、同じ意識を持つことで活動の意欲にもつながっています。今後も地域コミュニティの活性化につながるよう、継続して活動されることを期待しています。（上町は、荒町地区と石生地区が合体した単位クラブとなります。）

最後に村田町について、少し紹介します。

村田町は、江戸時代には「蔵の町」として栄え、今も町の中心部には白壁土蔵の町並みが残り、平





成26年に宮城県初の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されました。秋には「蔵の陶器市」が開催され、多くの観光客でにぎわいます。

特産品としては、そら豆や甘さが特徴のとうもろこし「味来（みらい）」などがあります。

また、村田町には数多くの鬼伝説が残されています。町内には、鬼のミイラや鬼の跡が残る石があるそうです。

ぜひ、皆さん、足を運んでみてください。

県老連

事務局からのお知らせ

県老連事務局では、各連合会や単位クラブで行っている行事や、会員の方の趣味や特技を募集していますので、紹介してほしい行事や会員の方について、事務局までご連絡をお願いします。

東北ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました

令和7年7月17日（木）、18日（金）の二日間にわたり、東北ブロックリーダー研修会が福島県郡山市で開催されました。

東北六県から約300人の老人クラブリーダー等が参加し、宮城県からは19名（事務局を含む）が参加しました。

1日目は、「笑い与健康」と題して、福島県立医科大学の大平哲也先生の講演があり、参加者の皆さまから「大変楽しく、わかりやすく、内容も非常に興味深かった」との声が聞かれ、大変好評でした。次に全国老人クラブ連合会から「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」と題して基調報告が行われました。

2日目は、3つの単位老人クラブから活動報告があり、その後、2つのテーマについて

グループ討議が行われました。他県の会員の方々と意見を交わし情報交換を行うこともできて、とても有意義な2日間の研修会でした。

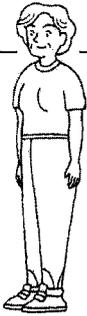
来年は、山形県で開催予定です。今年以上に多くの皆さまにご参加いただけることを心より期待しております。



「いきいきクラブ体操」は、老人クラブのオリジナルの体操です。
毎日の暮らしの中で、無理せず、できる範囲でやってみましょう。

いきいきクラブ体操

立ってする体操

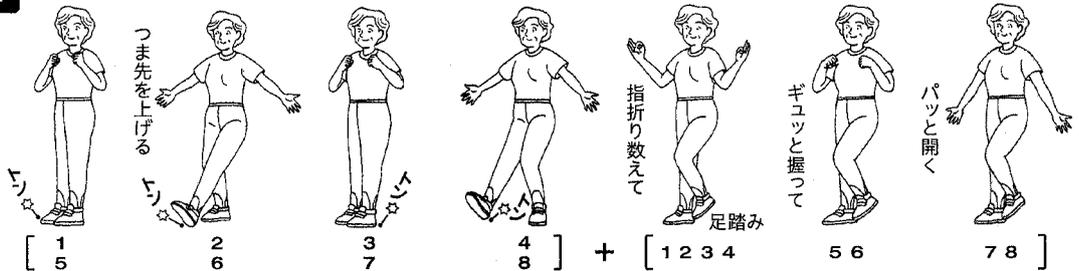


準備

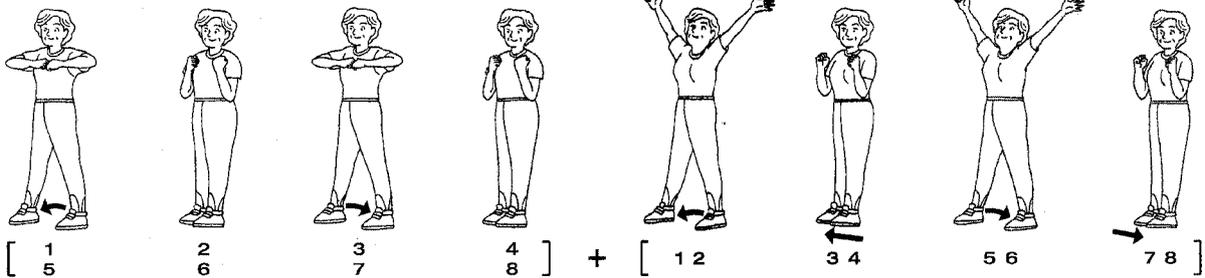
かかとの上げ下ろし
1~16

- ▶ 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- ▶ しっかり立つことで、転ばない体づくりを目指しましょう。
- ▶ ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

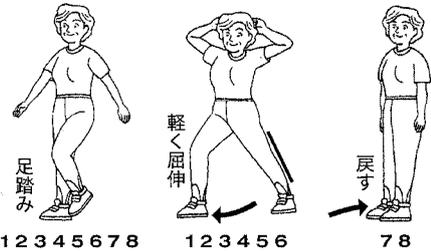
1 手足の運動 (全体を2回繰り返し)



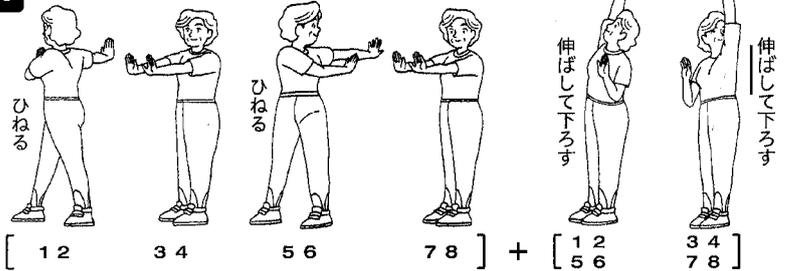
2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返し)



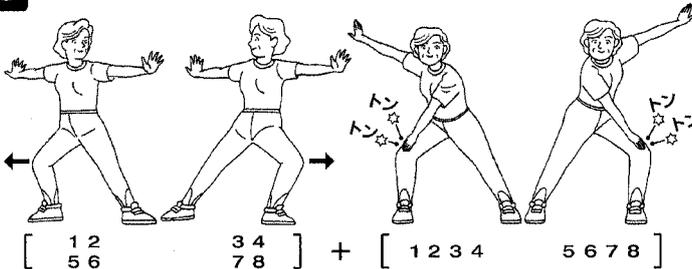
3 足の筋力アップとストレッチ (足を替えて2回繰り返し)



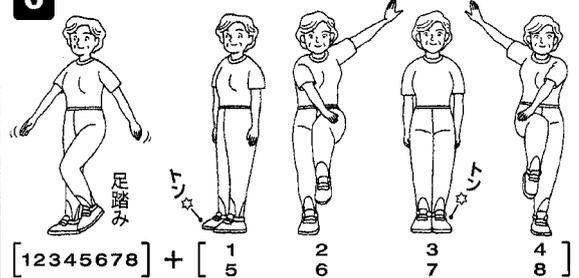
4 上体の運動 (全体を2回繰り返し)



5 体重の移動と背筋の運動 (全体を2回繰り返し)



6 足踏みともも上げの運動 (全体を2回繰り返し)



7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返し)



気軽に体操 今日も元気 いきいきクラブ体操で、仲間と楽しく健康づくり

いきいきクラブ体操

椅子に座ってする体操

- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。



準備

かかとの上げ下ろし
1~16

1 手足の運動



つま先を上げる
[1 2
1 2]



3 4
3 4



5 6
5 6



7 8
7 8

指折り数えて



足踏み

[1 2 3 4
1 2 3 4]

ギョッと握って



5 6
5 6

パッと開く



7 8
7 8

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返し)



[1
5]



2
6



3
7



4
8



[1 2
3 4]



3 4



5 6



7 8]

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて4回繰り返し)



1 2



3 4



5 6



7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 (全体を2回繰り返し)



[1 2



3 4



5 6



7 8]

ゆっくり伸ばして下ろす



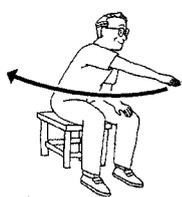
[1 2 3 4



5 6 7 8]

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

5 背筋の運動



[1 2 3 4
1 2 3 4]



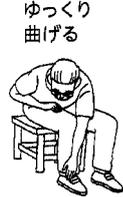
5 6 7 8
5 6 7 8]



[1 2 3 4 5 6



7 8



1 2 3 4 5 6



7 8]

[1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8]

6 足踏みと膝抱えの運動 (足を替えて4回繰り返し)



足踏み
1 2 3 4



5 6 7



8

1 2 3 4 5 6 7 8

7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返し)



1 2



3 4



5 6



7 8



1 2



3 4



5 6



7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

運転免許自主返納者に対する支援施策の実施状況(令和7年6月1日現在)

※本実施状況は、自治体や事業所等において独自に実施している支援施策の概要をご紹介します。

支援内容等の詳細については、各実施機関にお問い合わせください。

No.	実施機関	支援策・支援概要
1	(一社)宮城県 タクシー協会	県内タクシー協会加盟各社のタクシーの料金割引(1割)
2	塩竈市	市民バス(NEW しおナビ100円バス)の無料乗車券を1回交付(1年間有効)
3	角田市	デマンドタクシー利用券・阿武隈急行乗車券1回交付・タクシー共通利用券(15,000円以内)
4	多賀城市	市民バス(多賀城東部線及び多賀城西部線)の運賃無料(運転経歴証明書交付日から1年間)
5	岩沼市	岩沼市民バス、デマンド型乗合タクシー及び岩沼AI乗合バスの無料乗車券の1回交付(6か月間有効)
6	登米市	市民バスの1年間無料乗車券「あしがるくん」の交付
7	東松島市	デマンド型乗合タクシー「らくらく号」利用料金100円に割引
8	大崎市	市民バス等の運賃が1年間半額となる割引乗車証を1回交付
9	富谷市	市民バスの無料乗車証の交付
10	名取市	1年間市民バス(なとりん号)無料、デマンド交通(なとりんくる)半額(200円)となる運転免許返納者割引証を交付
11	栗原市	栗原市民バスを1年間無料で利用できる無料乗車証を交付。タクシー利用助成事業におけるタクシー利用券の交付枚数を、1月あたり通常8枚のところ、16枚交付する。(1年間)
12	蔵王町	タクシー1回の乗車につき600円を助成する利用券を交付。1か月2枚まで交付で年度ごと最大24枚まで交付(町が契約するタクシー会社に限定)
13	大河原町	大河原町デマンド型乗合タクシー利用券18,000円分又は県内のタクシー会社(町内2社を含む)で利用可能なタクシー乗車券15,000円分を1回交付
14	村田町	デマンド型乗合タクシー「くらりん号」利用回数券9,900円分を1回交付
15	川崎町	町民バス1年間無料乗車証明書を1回交付 1枚600円のタクシー利用助成券を24枚交付。遠隔地の場合は36枚交付。枚数制限はなし。交付の年度ごとに1回。(町が利用を認めたタクシー会社に限定)
16	丸森町	デマンド型乗合タクシー利用券、阿武隈急行回数券、町民バス・白石市民バス回数券を自主返納から1年以内に合計1万円を限度に1回のみ交付
17	亘理町	デマンド型乗合タクシー運賃を利用登録時から以降1年間無償で利用可能
18	山元町	町民バス「ぐるりん号」・デマンド型乗合タクシー運賃の減免(1年目は10割減免、2年目以降は半額助成)
19	七ヶ浜町	町民バスの運賃の1年間全額助成
20	利府町	町民バスの1年間無料乗車証の交付
21	大和町	町民バス及びデマンドタクシー乗車料金の運賃の半額助成
22	大郷町	町民バスの運賃の半額助成
23	大衡村	指定業者のタクシー利用券(24,000円)の交付
24	色麻町	指定業者のタクシー利用券(24,000円)の交付
25	加美町	住民バス、代替バス「高倉線」、ミヤコーバス「色麻線」運賃の半額助成
26	涌谷町	町民バスの運賃の乗車回数券(4,800円)を交付
27	美里町	住民バス利用券、デマンドタクシー利用券及びタクシー利用券(10,000円分)の1回交付
28	女川町	町民バス回数券(2,000円相当)又は「ゆぼっぼ」入浴回数券(2,500円相当)の交付
29	南三陸町	乗合バスの1年間無料専用バスの交付
30	石巻市	(株)ミヤコーバス(高速バスを除く)で使用できる助成券(200円券24枚)を交付
31	東北アクセス(株) 宮城営業所 ☎0224-63-3810	高速乗合バス(丸森・角田⇔仙台)の片道運賃の割引
32	阿武隈急行(株) ☎024-577-7132	乗車時の普通片道・往復運賃を30%割引

警察から老人クラブの皆様へ



宮城県警シンボルマスコット
「みやぎくん」

みんなでとめよう！国際電話詐欺！

#みんなとめ



「みんなとめ」とは、特殊詐欺の犯人からの電話を直接受けないための対策として、「国際電話着信ブロック」を推進し、特殊詐欺被害をみんなで抑止するための運動です。

国際電話番号って何？



「+」から始まる電話番号を見たことはありませんか？
電話番号の先頭についている+以降の数字は国コードと呼ばれるものです。「+81」は日本のコードです。特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約62%が国際電話番号です。

犯行に利用された電話番号のうち、約60%が国際電話番号からの電話です。
国際電話を利用されない方は、簡単・無料で国際電話番号での発信・着信を停止することができます。
手続きは右の電話番号に電話、またはインターネットからの手続きもできます。

国際電話番号での発信を止めたい方は

国際電話不取扱センター
0120-210-364

までご連絡下さい。



撃退装置等購入補助金 交付事業やっています！



宮城県警察では、**令和7年6月2日（月）**から「特殊詐欺電話撃退装置等」を購入した方に対して補助金の交付事業の受付をしています。
補助金額は対象機器購入費の2分の1（100円未満は切り捨て）で上限は**7,000円**です。申請要件や申請方法などの詳しい情報は、宮城県警のホームページ又は下記の問い合わせ先までご連絡ください。
※ 補助金の予算には限りがございます。お早めの申請をお願いします。

問い合わせ先 宮城県警察本部 022-221-7171（代表）
担当 生活安全企画課 犯罪抑止対策係（内線3034～3037）

※ 問い合わせは平日の午前8時30分～午後5時までとなります。

健康づくり研修会

各市町村で健康づくり研修会が開催されております。

健康づくり研修会支援事業は、市町村老人クラブ連合会が主催する健康づく



▲6月26日 七ヶ宿町老連

◇七ヶ宿町老人クラブ連合会

6月26日(木)

テーマ「サプリメントと外用剤」

講師 ひがし薬局七ヶ宿

り研修会について、希望するテーマ等により県老連が講師を調整するもので、(市町村連合会が講師を手配する場合もあります。)会場使用料、講師謝金等は、県老連が支援します(宮城県補助金)。



◇かっぱクラブしかま(色麻町老連)

7月3日(木)

テーマ「笑って健康」

講師 六華亭遊花氏



▲7月3日 かっぱクラブしかま(色麻町老連)

◇巨理町シニアクラブ連合会(巨理町老連)

7月17日(木)

テーマ「笑い・健康・音楽」

講師 保田久美子氏



▲7月17日 巨理町シニアクラブ連合会(巨理町老連)

◇涌谷町老人クラブ連合会

7月28日(月)

テーマ「今日から始める健腸生活」

講師 宮城中央ヤクルト販売(株)



令和6年4月1日から**相続登記**が**義務化**されました！

- 不動産を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません！
- 令和6年4月1日より前に相続した不動産も相続登記がされていないものは義務化の対象になります！



不動産登記推進ご当地キャラクター
まさむねトウキツネ

令和8年4月1日から

住所・氏名の変更登記が**義務化**されます！



「シラナカッタスキ」

- 住所や氏名・名称の変更の日から2年以内に登記の申請をしなければなりません！
- 令和8年4月1日より前の変更も義務化の対象になります！
- かんたん・無料の手続きをしていただければ、その後は「スマート変更登記」によって、法務局が変更登記を行います！

詳しくは**法務省ホームページ**へ



遺言書は**法務局**へ預けると**安心**です！

自筆証書遺言書保管制度

- 厳重に保管します。
- 手数料は3,900円です。
- 家庭裁判所の検認が不要です。
- 手続は予約制です。



詳しくは
こちら
(法務省HP)



遺言書ほかんガルー



YouTubeで申請方法の
解説動画も掲載しています！

お問い合わせはお近くの**法務局**へ

仙台法務局不動産登記部門（相続登記関係） 022-225-5767

仙台法務局供託課（遺言書保管制度関係） 022-225-5735

仙台法務局塩竈支局 022-362-2338 仙台法務局大河原支局 0224-52-6054

仙台法務局古川支局 0229-22-0510 仙台法務局石巻支局 0225-22-6188

仙台法務局登米支局 0220-52-2070 仙台法務局気仙沼支局 0226-22-6692

仙台法務局名取出張所（相続登記関係） 022-382-3694

専門家に相談したい場合は、**宮城県司法書士会**へ



(詳しくはホームページへ)

022-221-6870
月・水・金(13:30~16:30)
※祝日・年末年始を除く

宮城県老人クラブ
連合会の皆様へ

乗換予定や不要な車は ございませんか?

限定
特典

お車売却ご成約特典!!

商品券 **10,000** 円分 進呈!

※買取金額 5万円未満は対象外となります。
※他の特典等との併用は致しかねます。
※その他詳細はお問い合わせください。



0120-322-755

(月~土)9:30~17:30 日祝・年末年始休み

スマホで!
簡単申込
フォーム
▶▶▶▶



老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

安心
補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型 活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、
ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

資料請求
お問い合わせ先



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ先
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで

土、日、祝祭日、
年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。