

桃太郎シニア岡山

令和8年9月1日

第98号



発行 一般社団法人 岡山市老人クラブ連合会

事務局 〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市保健福祉会館9階 ☎(086)232-1102 FAX (086)803-1754

地域に
根ざした活動、
さらに前へー

令和8年5月28日、西川アイプラザ多目的ホールにおいて、岡山市老人クラブ連合会定時総会を開催しました。総会では、高橋会長のあいさつ、大森市長からの「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」の実現に向けた力強い激励の言葉をいただきました。

総会後は、認知症と交通安全をテーマにした2つの記念講演を開催。暮らしに役立つ知識を学び、健康で安心して暮らせる地域づくりへの意識を高めました。

令和8年度岡山市老連 定時総会



議事は2ページ参照



高橋会長



大森市長



小川市議会副議長



加藤市社協副会長

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています



令和8年度
定時総会

令和8年5月28日、令和8年度定時総会が開催されました。

議事では、会則に基づき高橋会長が議長を務め、正会員414名中、出席82名、委任状提出197名の計279名により総会の成立が報告されました。

報告事項

令和8年度事業計画について
令和8年度収支予算について
令和7年度事業報告について

決議事項

○第1号議案令和7年度収支決算
について（監査報告書）が上程
されました。

新年度に向けて、事業のさらなる充実と安定した運営を目指し、収支に関する質問や意見交換が行われました。出席者は真剣な表情で話を聞きながら活発に意見を交わし、今後の活動をより良いものにしていくという前向きな雰囲気

気の中で議事が進められました。

記念講演①

認知症について
もっと知ろう

定時総会終了後、岡山市立市民病院の認知症看護認定看護師・田中美帆さんを講師に迎え、「認知症について」をテーマとした講演を聴講しました。

認知症とはどのような病気なのかをはじめ、その種類や早期発見のサイン、認知症の可能性がある方への適切な関わり方について、具体例を交えながら分かりやすく説明していただきました。参加者は熱心に耳を傾け、認知症への理解

令和8年度岡山市老連役員名簿	役職名	氏名	選出区
	会 長	高橋 三穂	北区西老連
	副 会 長	小泉 三郎	北区東老連
		喜多 一博	北区西老連
		藤木省一郎	中区老連
		戸田 隆	南区老連
		秋山 満	東区老連
		遠山 寿枝	女性部会
理 事	理 事	二宮 敏男	北区東老連
		石田 恵三	北区西老連
		守屋八洲夫	中区老連
		笠石 為人	南区老連
		岩堂 健治	東区老連
		神崎 博志	北区東老連
監 事	監 事	曾我 堯一	東区老連

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

令和8年度(2026年度)行事予定

月	日	事業名(会場)
令和8年		
4		
5	28日	定時総会・講演会 (西川アイプラザ 多目的ホール)
6	18日	第48回健幸福祉演芸大会 (西川アイプラザ 多目的ホール)
7	9~10日	中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 (ピュアリティまきび 孔雀の間)
	15日	岡山市・高松市老連交流演芸のつどい (サンポートホール高松)
	27~29日	第51回老人趣味の作品展 (本庁舎1階 市民ホール)
8		広報誌『桃太郎シニア岡山第98号』発行
9	16日	岡山市シニア教養講座 (岡山市役所7階 大会議室)
10	22日	第36回老人クラブグラウンド・ゴルフ大会 (六番川水の公園 多目的広場) ※予備日23日
11	12日	第63回岡山市高齢者福祉大会 (西川アイプラザ 多目的ホール)
12	11日	高松市・岡山市老連交流グラウンド・ゴルフ大会(岡山ドーム)
令和9年		
1		広報誌『桃太郎シニア岡山第99号』発行
2	17日	校区会長研修会(新庁舎15階 大会議室)
3		

を深める貴重な機会となりました。
講演の最後には、「転ばぬ先の杖、転んだ後の市民病院！」とい



岡山市立市民病院
認知症看護認定看護師
田中 美帆 氏

う心強いメッセージが紹介され、参加者は認知症への備えや地域医療の大切さについて改めて考える機会となりました。

記念講演②

自転車安全運転のススメ

講演では、岡山西警察署交通官の河本貴文警視から、交通事故の発生状況や現在の基本的な交通ルールについてお話を伺いました。また、青切符制度の導入前後で変わるルールについても分かりや



岡山西警察署 交通官 河本 貴文 警視



時代とともに変化する交通ルールへの理解を深め、一人ひとりが安全意識を高めることで、誰もが安心して暮らせる社会になていききたいと感じました。

すく解説していただきました。ユーモアを交えた親しみやすい語り口に、会場は時折笑いに包まれながらも、交通安全の重要性を改めて認識する有意義な時間となりました。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

和気町老人クラブ
連合会による発表

河野参事



高橋会長

1日目は、全国老人クラブ連合会の河野敦子参事による「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」の基調報告に続き、「健康づくり、フレイル予防及び生きがい活動」と「地域共生社会の実現に向けた支え合いと生活支援活動」をテーマに、各県の特色ある取り組みが紹介されました。岡山県からは和気町老人ク

7月9日・10日の2日間、岡山市の「ビューアリティまぎび」で「令和8年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会」が開催され、中国・四国各県・指定都市から多くの老人クラブ関係者が参加しました。

学びを地域の活動へ

片岡学氏による歴史講演
「岡山の礎を築いた宇喜多直家・秀家親子」

2日目は、「会員増強の取組と後継リーダーの育成」をテーマに事例発表が行われ、解散したクラブの再結成や、ミュージカルを取り入れた新たな活動など、魅力ある取り組みが紹介されました。その後、片岡学氏による歴史講演が行われました。

最後に高橋会長が2日間の研修を総括し、参加者は学びを今後の健康づくりや支え合い活動、会員増強に生かすことを確認して閉会しました。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します

庄内学区

地域の歴史と文化を

守っていく活動

高松新生会 会長 瀬島 義正

岡山市北区高松地区は、日本

史上において織田信長と豊臣秀吉による天下統一に向かう時代を語る時、重大事件とされる本能寺の変で必ず登場する場所であります。

今から444年前の天正10年（1582年）、信長の命を受けた秀吉は3万の大軍を率いて毛利方の最先鋒であった高松城と対峙します。

高松城のあった場所は湿地帯で深田や沼沢に囲まれた平城で人馬の進みにくい要害の城であったため、攻めあぐねた秀吉は城主清水宗治に利をもって降伏するように勧めます。

しかし主家毛利への義を重んじた宗治は応じなかったため、秀吉は参謀黒田官兵衛の策を取り上げ水攻めを決定します。3kmに及ぶ堤をわずか12日間で完成させ、梅雨時で増水した足守川の水を流し込み高松城を湖上に孤立

させます。

6月2日未明、本能寺の変で信長は明智光秀に討たれましたが、この知らせを秀吉は毛利方にめれぬようにかく秘め「今日中に和議を詰めば、毛利から領土は取らず宗治の首のみで城兵の命も助ける」と説きます。宗治は主家の安泰と部下5000人の命とひきかえに自らの切腹を承諾します。戦いに負けての切腹ではなく、自分の命を主家への義と部下のために差し出した宗治も武士の鑑とほめたたえました。

信長の死を毛利方がもつと早く知っていたら事態は変わっていたかもしれませんが、歴史に「もしくたら」といつてもどうにもなりません。ぎりぎりの所で自らの死を選んだ宗治の決断は辞世の句「く名を高松の苔に残して」の言葉通り、あつぱれの武士の鑑として高松のみならず全国に語り継がれていくことでしょう。



このような日本史上有名な地に暮らす老人クラブでは、高松城址をきれいに守り続けるため、毎週土曜日の朝に清掃活動をしています。

本丸跡には建物などは残っていませんが、ひよっとしたら宗治の時代から生きていたかもしれない数多くの巨木が風雪に耐えて根を張っています。

秋には巨木たちの大量の落ち葉に悲鳴を上げながらも、仲間たちとコミュニケーションをとりながら頑張っています。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します

御津南学区

歴史と行事

国ヶ原シニアクラブ
会長 西村 正己

岡山市北区国ヶ原に、昭和40年5月9日、クラブ葉桜会を発足し、令和2年に私が7代目会長を引き継ぎました。

葉桜会は、平成8年4月、国ヶ原老人クラブ友愛会（略称国ヶ原友愛会）に名称変更し、平成23年4月、友愛会を3クラブ（西シニアクラブ・北シニアクラブ・国ヶ原シニアクラブ）に分割しました。そして、現在の会員数173名になりました。

昨年には60周年を迎え、記念行事では岡山県笑いヨリ方協会理事長万代京央子先生をお招きして「健康づくりは笑いから」をお話いただき会場が非常に明るくなり楽しい時間が流れました。

笑うこと（笑顔を作ること）で脳中のエンドルフィンという化学物質ができ、心理状態が良くなり、1日を気分良く元気に



過ごすことができます。また、ストレス解消や集中力、記憶力アップ、脳の回転が良くなり、血流を増やし、血液に多くの酸素を運び、認知症の予防になり心のゆとりが生まれ、信頼関係も作りやすくなります。

私が以前、京央子先生のお話をいただいたのは岡山県老人福祉大学と市老連です。非常に中身のあるお話でしたので、60周年の行事にお招きすれば楽しい時間を過ごせるのではないかと、無理を言ってお席いただきました。皆さん笑うことはいいことです。毎日良く笑うことにしましょう。

平井学区

老人クラブの現状について

平井学区シルバークラブ連合会 会長 奥岩 純治

私が会長に就任した2004年（平成16年）当時は、5つの単位クラブに約250名の会員が在籍しており、懇親と知識を深めるための1泊旅行や日帰り旅行には40〜50名が参加していました。

また、交通安全講習会や特殊詐欺被害防止講習会には100名程度の参加者がありました。しかし、現在は会員の高齢化などによる自然減員と単位クラブの後任会長の選任困難を理由に3つの単位クラブが解散しました。一時期は積極的に新規入会者の勧誘を実施してきましたが、思うようには会員の増員が得られず、現在は単位クラブが2つとなり、会員も60名程度となりました。そのうえ高齢化も進んだことで各種の行事等の開催が困難な状況となっています。

したがって、岡山市老人クラブ連合会および岡山市中区老人クラブ連合会が主催するスポーツ大会や演芸大会などにも参加することができませんでした。

それでも、シルバークラブの組織がある旨をアピールするため

に、全会員へ書面による啓発活動を実施し活動しているのが現状です。

令和7年度に実施した啓発活動の主な内容を紹介しますと、①春・秋に実施される交通安全市民運動期間前に注意事項のお知らせ（岡山市が作成したチラシ添付）②現在あるコミュニティハウスと幼稚園の解体および、その地への平井子ども園新築工事のお知らせ③四季にあわせた中秋の名月と月の呼び名のお話④救急安心カード作成の様式配布（必要事項を記載して目立つ場所に置く）⑤校区会長研修結果の概要報告⑥必要に応じて、岡山市老連および中区老連の行事、会議等の結果報告などのお知らせ（単位老人クラブ本来の事業等はできていません）⑦その他としては、平井学区地域づくり会議が主催して原則月1回行う「オレンジカフェひろい」に会員5名がボランティアとして運営に参加などです。

会員を増やすための何か良い方法はないものでしょうか。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

横井学区

唄で巡るふるさとの旅!!

民謡と『ちくわ笛・野菜笛』

津高永楽クラブ 会長 神崎 博志

令和 7 年 8 月 31 日、津高公民館 2 階会議室で 87 名の参加を得て、令和 7 年度津高地区高齢者クラブ連合会「教養講座」を開催しました。遠藤会長のあいさつ後、早速、桃太郎のからくり博物館館長の住宅正人さんの講演がありました。

○気象予報士でもあるが当たる時、当たらない時と色々?と話す唄で巡るふるさとの旅では

●四ツ拍子 (備前国/農村盆踊り唄) 高い山から谷底みればヨ 瓜や茄子の花盛りヨ アレフヨイヨイヨイ

●こちゃえ (備前国/城下町祭礼唄)



住宅館長

備前岡山西大寺町大火事に今屋が火元で五十五軒 コチャ今やが火元

で五十五軒 コチャエ コチャエと民謡を懐かしく美声で唄い感動した。

○【ちくわ笛】の作成では配布した「ちくわ」の先端の上部を噛んで食べて、下部を噛んで食べて作成完了。吹いて音を出してみよう! 上手くいかない、再々噛んで食べて、再々噛んで食べて笛のピーと音が出た人・噛んで食べて噛んで食べて「ちくわ」がなくなった人: ビールが欲しい!! と思いきや楽しく作成感あり

●レンコン笛で『天城越え』!

迫力感あり

●ゴーヤ笛で『ふるさと』!

哀愁感あり

●下津井節 (備前国/下津井遊興唄)

下津井港はヨ 入りようて出ようてヨ まとも巻きよてまぎりよてヨ トコハイ トノエ ナノエ ソレソレ!!

唄あり! 笛あり! 笑いあり! 悔しさあり! 笑顔あり! 感動あふれる時間でした。

御休学区

私の故郷

西祖福寿会 会長 橋本 茂樹



私の住んでいる御休地区は、岡山市の玄関口にあたります。家でも玄関がつぶれたらお客様は入って来られない、この思いで大変厳しい少子高齢化が急速に進む中、高齢者中心で頑張っています。

御休の名前は明治 18 年に明治天皇御一行が行幸されて、一日市の一里塚でご休息になられたことで、御休の名前がついたと聞かれています。

地域行事の中に全ての町内会長と各委員会役員の合同で長く続いている「御休の集い」があります。そこでは地区の子どもから高齢者までが集まり、演技をし、町内の人で屋台を出して、飲んだり、食べたり、作品作りをしたりと、みんなでワイワイ、ガヤガヤしながら楽しい一日を過ごします。

地区の中には、国指定史跡の前方後円墳の「浦間茶臼山古

墳」があります。地元を上げて、みんなでその維持管理・保存に取り組み、今は古墳ブームになっています。

私がいる西祖福寿会では、お大師様の清掃活動や花壇整備、公園整備、老人ホームの清掃活動・児童の見守り登校・グラウンド整備等、また、いきいきサロンのあつぱれ桃太郎体操・輪投げ・誕生会・食事会等の活動をしています。

お盆に開催されるお大師祭りは、地区役員で立案・企画し、子どもから高齢者までの地区民全員が飲んで、食べて、花火をし、盆踊りを楽しんでいます。

私は、このような活動を通して高齢社会もまんざらでもないと思っています。80 歳近くでも第一線で、町内の若い人と話ができる。体力では劣っても気力では若い人と同じように活動できることをうれしく感じています。

今いる子どもたちも大きくなったら、この地を離れていくでしょう。しかし、良い思い出を持っていれば将来、お嫁さんやたっくさんの子どもたちを連れて、またこの地に帰ってくれるでしょう。それが、私のささやかな希望です。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

華やかな舞台に



河内おとこ節
(田宮 義行さんら2人)



社交ダンス タンゴ
(田中 克郎さんら2人)



尺八 初鶯
(明楽 宗寿さん)



傘踊り 河内おとこ節
(小西 良子さんら9人) 芸大会



創作ダンス ダンシングヒーロー
(末房 秀子さんら10人)



日舞 みだれ髪
(岡田 八重子さん)



舞踊 さわらジャー
(大治 智慧子さん)



謡曲 吉野天人 (寶藏 史朗さん)



高橋会長
あいさつ



司会の
曾我さん



加藤市社協副会長



田回市議会議長



中原副市長



日舞 長良川艶歌
(太田 芳枝さん)



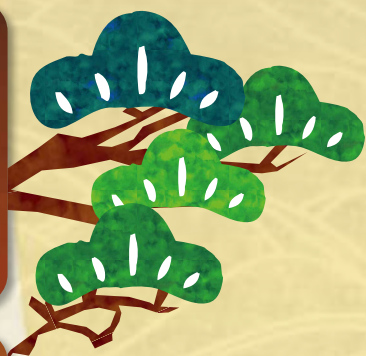
日舞 月物語
(角南 啓子さん)

令和8年6月18日、西川アイプラザにおいて、第48回健幸福祉演芸大会を開催しました。各地区・各クラブの出演者が、歌や踊りを中心に日頃の練習の成果を披露し、会場は温かい拍手と声援に包まれました。出演者一

人ひとりが心を込めて舞台に立ち、来場者も一緒に楽しいひとときを過ごしました。来年の開催でも、多くの皆さんが日頃の成果を発表し、さらに盛り上がる大会となることを楽しみにしています。

第48回

健幸福祉演芸大会



笑顔あふれる

私達の地域を紹介します

福浜学区

高齢化と都市時代の

流れの中で

福富東ふたばクラブ 前会長 馬場 正彦

大正生まれの会員が卒業して、全員が昭和生まれになって、あれよあれよと思っているうちにクラブで5番目の高齢者となりました。

会員になって20年になりますが入会当時70人の会員が、今は40人をきる現状です。

老人が少なくなつたわけではありません。老人会の活動が時代に合っていないのではと考えてみましたが全体的な傾向のようです。70代の皆さんに声は掛けてみるのですが、まだまだ若い気分であらうしやるように会員獲得は進みません。何もかも都市化のせいにはしたくありませんが、集合住宅の方と一人暮らしの方に頑張つて声掛けをしているのですが成果が上がリません。

政治の世界では初めての女性総理も誕生し、我がクラブも3分の2は女性です。もつと女性の会長が増えてほしいです。

私は昭和14年生まれの87歳。十

分な老人です。昔の話はできるだけしないように生きてきましたが、お隣りご近所、町の人々が話し合ひ、生活していた時代が懐かしく思われます。

災害などが起こると、皆さん手を取り合つて頑張りますが岡山のように災害の少ない恵まれた地域だと「他県のようにボランティアが集まるかね」と心配しています。

このように考えてしまうのは子どもの頃、部外者扱いを受けたことがあるからかもしれません。村の人には、私の家族は東京からの疎開者なのです。父親は東京府(都)新宿区役所職員であつたため中央線の阿佐ヶ谷に住んでいました。

昭和20年、終戦の年は東京にも雪が積もつた年でした。3月10日に両国を中心に大空襲があり、10万人を超える死者が出ました。東京全体がアメリカ軍の空襲の目標になつたとこれを見た親たちは

考えたのでしよう。

父の里である岡山県和气郡鶴山村に疎開することになりました。疎開の中で私には、仲間はすれ期間がありました。まずは言葉、東京の言葉は相当きざつぽく聞こえたようです。遊びも服装も、80年前はそつりでしたので靴を履くためずらしがられました。喧嘩も仕掛けられました。

今でも自分のほうから他人に話しかけることが多いのはその頃からの私の仲間に入りたいた行動の一つだと思ひます。

東京の役所の仕事をやめて父が帰つたのは昭和23年でした。戦後の田舎での生活はそれはそれは大変でした。中学校から大学まで生活費から学費はアルバイトで稼ぎました。

戦争が終わつたとき私たち日本国民は皆反省しました。兵士として何百万人、一般人を何千万人も犠牲にしてやつと戦争は終わったのです。

80年たつて何か節目が来たみたいですが。我が国は他国の戦争に巻き込まれない工夫と知恵を出しているのでしょうか。

世界にはスイスという先輩があるではないですか。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

医療コラム

拗らせる



岡山赤十字病院
・精神神経科
岡山市認知症疾患
医療センター

中島 誠

認知症と診断されたひとり暮らしのAさんは毎日買い物に行っています。ある日、娘さんがAさんの家に行ってみますと、冷蔵庫の中が豆腐の入ったパックなどであふれていて、野菜室では野菜が腐っていました。娘さんは、Aさんに「どうして同じものばかり、たくさん買うの？野菜も腐っているじゃない！」と怒りをぶつけました。Aさんは知らん顔、翌日も買い物に行きました。

同じく認知症と診断されている、夫とふたり暮らしのBさん、最近、貯金が気になり、預金通帳を毎日見ていましたが、時々通帳がどこ

に行ったか分からなくなり、この1か月で3回も通帳の再発行を申請しました。娘さんは父親（夫）と相談してBさんから預金通帳を取り上げ管理するようにしましたが、Bさんは娘さんに毎日、通帳を返すように何度も電話をして、娘さんは困り果てています。

このような話は、認知症の方に共通した行動であり、外来でも時々お聞きます。こうした行動に対して周囲はどのようにしたらいいのでしょうか。

Aさんのように同じものを買うということに対して、ある娘さんは、「同じものがたくさんあつて食べきれないので、ご近所に配って回ろうね」と言つてそのようにされました。娘さんの怒りを親に見せることはありませんでした。その後、しばらくしてそうした行動は治まりました。

Bさんのように預金通帳にこだわったり、なくしたりすることに対して、あるご家族は毎日のように「一緒に通帳を見て確認、通帳に関係のない話も和やかにしつつ、通帳を

保管するようにしました。

認知症の方の行動でご家族が困った時に、どのように対処したらよいのか、これらの事例からわかることは、ご家族など周囲が正論を言ったり良かれと思つてしたりしたこと、かえつて事態を拗らせてしまうことがあるということです。

なかなか難しい課題にはなりませんが、普段から認知症のご本人の思いを聞いたり汲んだりしながら、否定をしないで、寄り添う姿勢で時間をかけてどうするのがよいのか探ること、周囲の専門家とも相談しつつ、そうした方向で対応できればと思っています。



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山市消防局からのお知らせ

リチウムイオン電池製品による

火災を防ぎましょう

近年、充電式の電子機器やモバイルバッテリーなどのリチウムイオン電池製品が私たちの生活の中で欠かせないものとなりました。しかし、これらの機器の適切な使用と管理を怠ると火災が発生する可能性があります。特に高齢者の皆さまには「気付き」による予防が重要です。今回は、リチウムイオン電池製品による火災を防ぐ方法をご紹介します。



1. 危険な兆候を確認しよう

1. **膨張**：バッテリーが膨らんでいる場合は、危険信号です。直ちに使用をやめましょう。
 2. **異臭**：焦げたような臭いがする場合、それは火災の前触れです。放置せず確認してください。
 3. **発熱**：通常以上にバッテリーが熱くなっている場合は、使用を控えるべきです。
 4. **充電不良**：充電がうまくいかない際も、異常が潜んでいる可能性があります。
- これらの兆候が1つでも当てはまる場合、迷わずその機器の使用を中止してください。

2. 日常での安全な使用ポイント

1. **充電の場所**：布団やソファなど燃えやすい場所での充電は避ける。
2. **純正品の使用**：充電ケーブルは純正品を使用し、非純正品や劣化したものを使わない。
3. **衝撃**：落下や強い衝撃を機器に与えないよう注意を払う。
4. **分解しない**：バッテリーを自分で交換したり、内部を触ったりしない。
5. **熱の管理**：車内などの高温環境で使用や保管をしない。

これらを守ることで、日常の中で火災リスクをぐっと減らすことができます。

3. 火災が発生したらどうする？

1. **距離を取る**：火花や煙が激しく出ている場合は近づかない。
2. **消火**：火の勢いが収まったら可能な範囲で水や消火器を使用する。
3. **水没**：大量の水で内部の温度を十分に下げる。
4. **通報**：慌てずすぐに119番通報し、消防に対応を依頼する。

4. 使用済みバッテリーは適切に廃棄

使い終わったバッテリーや劣化したリチウムイオン電池製品は、決して一般ゴミとして廃棄しないでください。不適切な処理が火災を引き起こす原因になります。廃棄する際は、資源化物回収日に各地域で決められた「資源化物ステーション」の灰色コンテナへ、必ず袋に入れて処理を行いましょう。



回収・リサイクルに
ご協力ください



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山県警察からのお知らせ

高齢者の交通事故防止



令和7年中、岡山県内では交通事故により41人の方が亡くなっています。
このうち、半数以上の23人が65歳以上で、うち18人は75歳以上でした。

ドライバーの方へ

65歳以上の運転者に主な原因がある交通死亡事故は15件発生しており、そのうち11件は正面衝突及び自損事故です。

運転中に疲れや不調を感じたときは、決して無理をせず、運転を中断し、休憩してください。無理をすると、注意力散漫となり交通事故につながる可能性が高まります。

これらの交通事故は、運転者自身が運転に集中して、しっかりと前を見て運転していれば防ぐことができます。基本的な交通ルールを守って、交通事故を起こさないように運転をしましょう。

また、運転に不安を感じている方や、家族などから運転について心配されることが増えた方などは、重大な交通事故を起こしてしまう前に、最寄りの警察署等にご相談ください。



自転車利用者の方へ

今年の4月から自転車への交通反則通告制度（いわゆる青切符）が導入されています。

自転車の交通ルールを遵守して、安全・安心な自転車の利用に努めてください。

また、令和5年4月からは、すべての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務となっています。

頭部を守ることは、命を守ることに繋がります。自転車に乗る際は、必ずヘルメットを着用しましょう。



歩行者の方へ

夕暮れ時や夜間・早朝は、昼間と比べて、ドライバーから見えにくくなるため、交通事故に遭う危険性が高まります。

明るい色の服を着て、夜光反射材やLEDライトを必ず着用し、目立つことで自分自身を守りましょう。

また、道路を横断する場合は、左右の安全をしっかりと確認することはもちろん、近くに横断歩道がある場合は、横断歩道を利用しましょう。



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山市消費生活センターからのお知らせ

携帯電話の契約は慎重に!**不要なオプションは付いていないですか?****事 例**

機種変更のために携帯電話ショップに行き、同系列の端末を勧められ契約した。家に帰り、契約書を確認したところ、よくわからない不要なオプションなどが付けられているうえ、セキュリティソフトも契約させられていた。

**アドバイス**

- ★携帯電話を買い替える際などに、不要なオプションを付けられていたといった相談が寄せられています。
- ★契約の際には、**契約内容をしっかり確認し、よく分からない場合は契約しないようにしましょう。** オプション等を勧められても、必要ない場合ははっきり断りましょう。
- ★契約書も**その場でよく確認し、不要なオプションや契約が付いてないか、月々の支払額はいくらになるかなどを確認**しましょう。
- ★一人で不安な方は、**ご家族やご友人に同席**してもらいましょう。
- ★不要な契約をさせられている場合は、**すぐにショップに解約を申し出**ましょう。

自動音声による不審な電話にご注意を!**事 例**

自宅の固定電話に宅配業者を名乗る自動音声で、「〇〇（宅配業者）からの重要なお知らせです。受取人が不在のため、届けられなかった荷物があります。オペレーターにつなぐには1番を押してください」と連絡があった。1番を押すと、オペレーターが出てきて、「確認するので、名前と住所を教えてください。」と言われた。

1番を押してください

**アドバイス**

- ★身に覚えのない不審な電話は、**すぐに切る**ようにしましょう。
- ★オペレーターに繋がる番号を押してしまっても、**個人情報**を教えないようにしましょう。
- ★宅配業者以外にも、大手通信会社や公的機関を名乗る場合もあります。自動音声の情報はうのみにせず、**公式ウェブサイト等で注意喚起**がされていないか確認しましょう。
- ★固定電話だけでなく、携帯電話に電話がかかってくることもあります。**“+”から始まる番号は海外からの着信**なので、特に警戒しましょう。

「おかしいな」「困ったな」と感じたら、気軽にご相談ください。

岡山市消費生活センター

相談専用 : ☎ (086) 803-1109

(消費者ホットライン188も可)

受付時間 : 月～金曜日 9時～16時

(祝日・年末年始除く)

消費生活相談
フォームによる
ご相談は
こちらから→



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

あなたの想いを仲間に伝えませんか？

広報誌『桃太郎シニア岡山』

原稿募集

募集内容

「桃太郎シニア岡山」99号発行に向けて、会員の皆さま方からの投稿をお願いします。文芸「詩・歌・俳句・川柳」、また、単位クラブの活動状況身近な出来事などの投稿をお待ちしております。



投稿にあたって

原稿には①所属老人クラブ、②氏名をご記入の上、関連写真・資料などを添付してください。

分量は400字詰め原稿用紙2枚以内。文芸は3句（首）まで。なるべく原稿用紙を使用してください。なお、原稿や写真・資料などは返却できません。

また、編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする必要があることをご了承ください。



投稿先

岡山市老人クラブ連合会事務局

電話番号：086-232-1102

次回99号発行予定

令和9年 1 月

原稿締め切り日

11月13日(金)

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

老人クラブ 傷害保険 自分のケガと熱中症の保険(病気は対象外)

①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。

②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2026年10月	2026年7月15日～9月15日まで	2026年10月1日午後4時から1年間
2027年 4月	2027年1月15日～3月15日まで	2027年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガと熱中症を補償
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償が付いたタイプもあります
◆活動型…老人クラブ活動中のケガと熱中症を補償

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^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象 単位老人クラブ(全員加入が条件) ②保険期間 毎年10月から1年間(中途加入可) ③掛金 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④補償 支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区麹町3-3-2 新麹が関ビル5階

FAX.03-3597-8767 TEL.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 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【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)
【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
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」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2026年2月作成 25TC-005476

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山市老人クラブ連合会事務局の 移転及び電話不通のお知らせ

令和8年9月14日(月)から市老連事務局が移転しますので、お知らせいたします。

移転前：岡山市保健福祉会館9階
(岡山市北区鹿田町一丁目1-1)

**移転後：岡山市役所 新庁舎11階
高齢者福祉課内
(岡山市北区大供一丁目1-1)**

※電話番号(232-1102)とファックス番号(803-1754)の変更はありません。

また、9月11日(金)は電話回線移転作業のため、市老連事務局への電話は不通となります。



短歌

会員文芸

清涼会 林金太郎(ペンネーム)

梅雨明け百日紅咲き夏本番
猛暑対策緑陰読書

里山の稲田眺めてウオーキング
操山写りカエルが歌う

気が付けば転勤人生五十年
郷に入りては郷に従がえ

悠々クラブ 寶藏史朗

何十年経しも戦に散りし父の
命日祭に社頭に向かう

海外の戦場に眠る戦没者
遺家族集い民に伝えん

七月の炎熱の島で逝きし父
命日祭に参りて想う



編集後記

厳しい暑さが続いて
おりますが、朝夕に
は少しずつ季節の移ろ
いも感じられるようにな
りました。まだまだ
熱中症への警戒は欠か
せませんので、水分補
給や十分な休息を心が
け、どうぞご自愛くだ
さい。老人クラブでは、
これからも健康づくり
や交流の機会が続いま
す。無理のない範囲で
参加し、仲間とのふれ
あいを楽しみながら、
元気に残暑を乗り切っ
ていきましょう。

ご協賛いただいた 皆様へ御礼

この度、岡山市老人ク
ラブ連合会広報誌「桃
太郎シニア岡山」の発行
にあたりまして、広告掲
載のご協力を賜り、誠に
ありがとうございました。
今後ともなにとぞ末
永きご厚誼、ご支援をお
願い申し上げます。

岡山市老人クラブ連合会

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています