

令和7年度 事業報告

令和7年度は、令和5、6年度に実施した老人クラブ実態調査の結果を踏まえこれからの老人クラブのあり方を考える中で、新たな魅力ある事業の展開に取り組んできました。代表的なものとして、楽しみながら心身の健康を維持、増進することができる健康ボイストレーニングを連続講座として実施し好評を博しました。今後も会員さんの満足度を上げるとともに新たな仲間を増やしていくために、事業の見直しや魅力的な新事業の発掘、発信に取り組んでいきたいと考えています。

一方、単位老人クラブや校区老人クラブ連合会において、役員と会員の間意思疎通がないままクラブを解散したり堺市フェニックスクラブ（市老連）から脱退したりする事例が残念ながら散見された年でもありました。これに対して、区老連直轄単位クラブを設置し取り残された会員の救済を積極的に進めた区老連が現れ、今後の老人クラブのあり方を切り拓く新たな事例となるのではないかと、新たな一歩を踏み出したのではないかと考える一年でもありました。

I. 重点事業項目の検証

1 基本的な感染対策に留意した市老連活動

① 季節や感染状況に応じたマスク着用、手指の消毒、体調の自己管理などの基本的な感染対策の実施

- 感染対策として各事業や会議ではマスク着用、手指の消毒、体調の自己管理の呼びかけを行うとともに、会場の換気を行うなど基本的な感染対策を実施しました。

2 区老連、校区老連活動の活性化に向けた支援

① 区老連事業の財政的支援としての区域活動助成金、校区活動助成金の継続

- 区老連や校区老連の活動を支援するため、各区老連には300千円、各校区老連には会員一人当たり10円の活動助成金を交付しました。

3 魅力ある市老連事業に向けた取り組み

① 新規事業の実施と既存事業の見直し

- 昨年度に単発で実施した健康ボイストレーニングが大変好評で通期の開催を望む声が多かったことから、健康部会所管事業として連続講座を行いました。
- 実施回数が少ないため健康増進の目的達成には効果が薄く工夫が必要と思われたウォーキングについては一旦実施を見送り、会員さんの外出の機会を増やすことを新たな目的と設定しなおしたうえで健康部会において議論を続け、次年度に向けて実施方法の見直しを行いました。
- インターバル速歩については実施内容と費用対効果などを検討し、事業開始当初

ほどの有用性が認められないことから今後は廃止する方向で見直しを行いました。

② 関係団体等との連携による事業の検討

- 地域包括支援センターのほか民間団体との連携による高齢者福祉の増進に資する取り組みを検討しました。

4 区、校区、単位クラブの課題解決に向けた支援

① 実態調査の結果に基づく意見交換会等の実施

- 意見交換会については実施を希望する老人クラブはありませんでしたが、区老連において試験的に始めた解散クラブ会員救済のための新たな取り組みの紹介や、実態調査の結果に基づく老人クラブのあり方について総務部会において引き続き議論を重ねてきました。

5 財源確保に向けた取り組み

① 効率性・効果性を考慮した支出と一部の事業における受益者負担の継続

- 会員さんの満足度の向上と財源の適切な配分を行うために、市老連と各区老連等で実施する事業の役割分担について検討を開始しました。また一部受益者負担についても継続して実施しました。

II. 主な事業内容

(1) 第15回定時社員総会【令和7年5月30日 堺市総合福祉会館6階ホール】

【開催状況】

議決権のある当法人社員総数	246名
総社員の議決権の数	246個
出席社員数（委任状による者を含む）	205名
この議決権の総数	205個

【提出案件】

報告事項

- 報告第1号 令和6年度事業報告の件
- 報告第2号 令和7年度事業計画の件
- 報告第3号 令和7年度収支予算の件

決議事項

- 議案第1号 令和6年度決算報告の件
- 議案第2号 役員選任の件

議案第1号については、賛成205、反対0で令和6年度決算報告は原案通り承認されました。

議案第2号については、賛成205、反対0ですべての理事候補者は原案通り承認されました。



(2) 女性部施設見学研修会 【令和7年6月6日】

市老連会長、市老連副会長、市老連女性部会員と各区女性部会員、合わせて43名の参加のもと、神戸税関を訪れました。

麻薬や偽札のほかワシントン条約で輸入が禁止されている動物など、水際で監視することのご苦労と大切さを学んできました。



(3) 新任会長研修会 【令和7年6月10日 堺市総合福祉会館5階大研修室】



新たに校区老連・単位クラブの会長に着任された方に対して、アスマイルや介護予防などの堺市の高齢者施策のほか老人クラブ活動の概要等をテーマに研修会を開催しました。

(4) 第48回高齢者作品展 【令和7年6月13日～17日 東文化会館ギャラリー】



東文化会館ギャラリーにおいて7区の会員さんの力作を一堂に会して開催しました。各区老連が主体となって作品募集から展示までを行い363点もの出展があり、来場者676人の方々から高い評価をいただきました。

(5) 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 【令和7年6月26日】



神戸市産業振興センターにおいて開催され、市老連会長、市老連副会長、各区からの参加者合わせて18名が参加しました。

第1分科会『会長・役員の後継者育成と会員増強について』では、北区光竜寺校区めばえ会会長（当時）の関田悦子さんが、誰一人取り残さない取り組みを続けることで会員を増やすだけでなく地域を活性化してきた事例を発表し、多くの参加者の関心を集めていました。

(6) 広報紙「ほがらか堺」の発行

【年2回 第94号(令和7年7月1日)・第95号(令和8年1月1日)】

掲載内容は、高齢者福祉大会をはじめ健康ボイストレーニング、グラウンド・ゴルフ決勝大会、映画のつどいなどの市老連の行事のほか区老連・校区老連の活動紹介、会員からの投稿作品の随筆・短歌・俳句・川柳等となっています。

また、堺市や堺市医師会、大阪府警察本部の協力のもと、高齢者施策や健康管理、特殊詐欺防止など高齢者に役立つ情報を掲載しました。現在、約30,000部を発行しています。

(7) インターバル速歩【年間7回】

シンプルで科学的根拠に基づいた新たな健康運動・健康スポーツプログラムとして実施し、15名の参加で実施しました。



(8) 健康ボイストレーニング



プロのオペラ歌手である堀口莉絵さんを講師にお迎えし、38名の参加で年間8回の講座を行いました。最終回の令和8年2月12日は堺市総合福祉会館6階ホールで講座の受講者による発表会と堀口講師によるオペラのミニコンサート、参加者に対するボイトレ体験を行いました。

堀口講師からのメッセージ『まずは正しくお腹から息を吐く訓練を人体図を使って科学的にわかりやすく理解していただいたうえで実践に移り、その呼吸を使った発声法を歌いながら（童謡・唱歌等）楽しくトレーニングします。皆様には、楽しく体験していただきながら元気になっていただきたいと思っています。』にあるように講座の回数を重ねるたびに受講生の皆さんの発声のみならず姿勢や顔色も良くなり、発表会では堂々とした歌声を披露し大きな拍手をいただきました。

(9) 映画のつどい 【令和7年9月2日、3日、4日】

東文化会館、西文化会館、堺市総合福祉会館において、合わせて1,427名の参加で『お終活 再春！ 人生ラブソディ』を上映しました。



令和4年度に上映した映画の続編で、生前整理だけでなく、これからの人生を楽しむことも一つの大切な終活だ、と思える勇気を持つことができる映画でした。

また上映前には大阪府警察本部から特殊詐欺防止のための啓発を目的とした寸劇を上演していただき、参加者からは楽しいながらも気を付けなければならないポイントが良く分かった、と好評でした。

(10) 堺市高齢者福祉大会 【令和7年10月10日 堺市総合福祉会館ホール】

286名の参加のもと第一部の式典では御来賓の永藤英機堺市長、西田浩延堺市議会議長、木村正明堺市社会福祉協議会会長からそれぞれご祝辞を賜りました。

その後、辻洋児堺市老人クラブ連合会会長から老人クラブ育成功労者と優良老人クラブに表彰状が、老人クラブの育成発展に努めた方に感謝状が贈呈されました。

第二部では東京都健康長寿医療センター研究所副所長 藤原佳典先生から『老人クラブが導く持続可能な地域づくり～三方よし型フレイル予防のススメ』と題して講演をいただきました。



① 第一部 式典

※ 老人クラブ育成功労者（堺市老人クラブ連合会会長表彰）
（校区連合会長・区老連女性部会長）（敬称略）

No.	校区名	氏名
1	市	谷口 行雄
2	熊野	黒瀬 良三
3	榎	播磨 修
4	大仙西	上野 明雄
5	美木多	酒井 基司
6	新檜尾台	米本 清行
7	五箇荘東	山田 俊昭

（単位クラブ会長、役員、校区の役員）（敬称略）

No.	校区名	氏名	No.	校区名	氏名
1	錦	仲地 久男	14	東深井	高橋 功
2	錦	野村 幸司	15	宮園	森 裕一
3	熊野	河内 喜郁	16	宮園	滝口 眞佐美
4	熊野	阪口 美千子	17	西陶器	土山 通章
5	少林寺	桶本 英明	18	西陶器	玉村 美智子
6	湊	垣内 智子	19	白鷺	寺本 博美
7	湊	名和 洋子	20	白鷺	吉岡 美枝子
8	東百舌鳥	大野 敏明	21	浜寺昭和	森下 勝弘
9	深井	尾崎 節子	22	槇塚台	大庭 静代
10	深井	北埜 孝	23	槇塚台	里中 喜志枝
11	深井	米谷 千恵子	24	槇塚台	中村 享兒
12	深井	山口 正廣	25	槇塚台	表野 琉裡子
13	東深井	西 孝男	26	庭代台	辻上 敬子

27	赤坂台	発田 武治	35	新金岡東	小田 百合子
28	新檜尾台	浅山 充夫	36	金岡南	澤田 亜紀子
29	新檜尾台	安達 紀子	37	金岡南	松田 勇
30	新檜尾台	岡本 喜久子	38	金岡南	山中 芳子
31	五箇荘東	笠野 正彦	39	平尾	清水 俊秀
32	五箇荘東	浅香 典子	40	平尾	西野 恵美子
33	五箇荘東	岡本 英子	41	平尾	徳岡 康子
34	五箇荘東	中嶋 幸子			

(優良老人クラブ)

(敬称略)

No.	校 区 名	ク ラ ブ 名	代 表 者 名
1	黒 山	阿 弥 若 葉 会	古 賀 久 美

※ 退任理事 (堺市老人クラブ連合会会長感謝状) (敬称略)

No.	校 区 名	氏 名	No.	所 属	氏 名
1	日 置 荘	藤 森 金 嗣	3	湊	米 山 智 恵 子
2	東 三 国 丘	森 田 勉	4	庭 代 台	山 本 善 雄

※ 退任校区会長・区老連女性部会長 (堺市老人クラブ連合会会長感謝状) (敬称略)

No.	校 区 名	会 長 名	No.	校 区 名	会 長 名
1	三 宝	島 並 勝 治	8	庭 代 台	木 村 昭 夫
2	少 林 寺	富 里 智 恵 子	9	金 岡	北 野 正 幸
3	大 仙	下 野 耕 生	10	百 舌 鳥	小 川 哲 也
4	神 石	森 詔 子	11	西 百 舌 鳥	辻 中 美 佐 雄
5	深 井 西	南 埜 健 二	12	黒 山	古 賀 久 美
6	鳳	後 藤 新 一	13	南区女性部会	安 井 妙 子
7	向 丘	森 川 友 美			

※ 退任単位会長または役員、退任校区役員 (堺市老人クラブ連合会会長感謝状) (敬称略)

No.	校 区 名	氏 名	No.	所 属	氏 名
1	浅 香 山	鹿 島 秀 夫	5	赤 坂 台	和 田 弘
2	西 陶 器	辻 野 定 子	6	新 檜 尾 台	渡 辺 俊 二
3	泉ヶ丘東	谷 口 年	7	東 三 国 丘	徳 永 俊
4	赤 坂 台	明 星 光 太 郎	8	五 箇 荘 東	南 野 比 呂 子

※ 多大な貢献をされた会員（堺市老人クラブ連合会会長感謝状）（敬称略）

No.	校 区 名	会 長 名	No.	校 区 名	会 長 名
1	湊	稲嶺 盛次郎	4	美原西	瀬戸 敏弘
2	平岡	福田 紀正	5	美原西	山本 昭恵
3	美原西	金城 澄子	6	美原西	伊田 裕子

② 第二部 講演会

『老人クラブが導く持続可能な地域づくり～三方よし型フレイル予防のススメ』

【講師】

東京都健康長寿医療センター研究所副所長 藤原佳典先生

《略歴》

北海道大学医学部卒、京都大学大学院医学研究科修了(医学博士)。

京都大学病院老年科などを経て2000年東京都老人総合研究所研究員、2002年米国ジョンズホプキンス大学加齢・健康研究所訪問研究員、2009年東京都健康長寿医療センター研究所研究部長、2020年より東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター・センター長兼務、2023年より現職。多世代共生・世代間交流の地域づくりの視点から、高齢者の介護予防・フレイル予防について研究している。

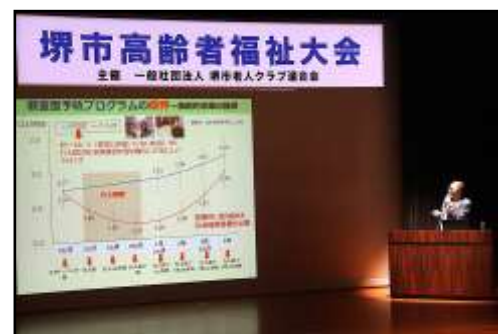
多数の自治体の審議会座長を歴任。

日本応用老年学会副理事長

日本世代間交流学会副会長。

《主な編著・監修書》

『何歳まで働くべきか』（社会保険出版）、『地域を変えた「絵本の読み聞かせ」のキセキ』（ライフ出版）、『60歳からはこれをやめてこれをやる!』（新星出版社）



【講演概要】

近年、人生100年時代がキーワードとなる一方、誰もが元気で100歳を迎えられるわけではありません。加齢とともに生活機能が低下し、フレイルを経過し要介護状態へと至る場合が大半です。我々の研究によると生活機能の加齢変化のパターンは4つに類型されることがわかりました。90歳になっても生活機能が保たれ、フレイルでない人が36.3%を占める半面、65歳時点で既にフレイルな人が6.1%いました。すべてのパターンに共通した予防策として運動、栄養、社会参加の三要素と慢性疾患の管理が重要です。

一方、フレイルの三要素は互いに関連するため、一つの要素だけに特化した活動は有効ではありません。また、人間の心理特性を踏まえると活動の継続性を考

えることも重要です。つまり、トレーニング型のフレイル予防活動といった健康そのものを目的とするのではなく、その上位にある社会参加、ひいては生きがいを目的とする活動につなげることが急がば回れのフレイル予防と言えます。高齢期において生きがいにつながる具体的な活動として、有償無償の貢献活動があります。私たちの研究では、就労やボランティアを介して若い世代と交流することが、高齢者、若年者それぞれに心身の健康にメリットをもたらすことがわかりました。

人生100年時代への処方箋は単に高齢者の健康長寿を求めるだけではなく、老人クラブ活動を介して多世代が交流することにより超高齢社会を支える次世代・若年世代にも寄与する三方よしをめざしませんか。

(11) 女性部リーダーセミナー①【令和7年10月31日 堺市総合福祉会館大研修室】



市老連女性部会員と各区女性部会員、男性会員合わせて125名の参加のもと、2つの講演を実施しました。

- ①『認知症と加齢性難聴について』と題して南医院 院長の浪花有紀先生を講師に招き講演を行っていただきました。認知症の大きな要因の一つとして加齢性難聴があることを知ることができました。
- ②『いつまでも若々しく元気で過ごすために』と題して堺市長寿支援課 関根真人係長(保健師)を講師に招き講演とフレイル予防のための体操実技を行いました。
 - アイスブレイク～脳トレ～
 - 低栄養について
 - やってみよう！ロコモ体操

(12) 全国老人クラブ連合会全国大会【令和7年11月5日、6日】

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに茨城県水戸市内で行われ、活動発表(パネルディスカッション)、講



演、表彰式（式典）が執り行われました。堺市老連からは会長、副会長、表彰者合わせて6名が参加しました。全老連会長表彰の受賞者は次のとおりです。（敬称略）

- 女性リーダー育成功労者：東区 大岡幸子
- 若手リーダー育成功労者：中区 瀬野映二
- 優良老人クラブ：美原区北余部老人クラブ（会長 景山花子）
- 優良郡市区町村老人クラブ連合会：西区浜寺校区老人クラブ連合会
（会長 山本勝之）

(13) 第23回グラウンド・ゴルフ決勝大会 【令和7年11月13日 金岡公園野球場】



秋晴れのもと、各区の予選を勝ち抜いた276名の選手が参加し熱戦が繰り広げられました。3ラウンド24ホールで個人戦ストローク方式によって行われ、日頃の腕前の成果を発揮しました。

結果は次のとおりです。また、ホールインワン賞は96名でした。

(敬称略)

順位	校区	氏名	スコア	順位	校区	氏名	スコア
優勝	東深井	東尾 正照	51	第7位	東三国丘	中原 利則	55
準優勝	神石	山名 登	52	第8位	新金岡	養老 慶二	55
第3位	中百舌鳥	楠 正志	52	第9位	東百舌鳥	中辻 和良	55
第4位	福泉	小川 弘吉	52	第10位	東三国丘	淵上 咲子	55
第5位	新金岡東	天野 宏	52	第11位	浅香山	岡 幸雄	55
第6位	神石	岡崎 好一	53	第12位	東浅香山	井岡 弘安	56

(14) 女性部リーダーセミナー②【令和8年3月3日 堺市総合福祉会館ホール】

女性会員、男性会員合わせて338名の参加で実施しました。

第1部では大阪ガスグループ福祉財団の健康講座「笑いと健康体操」を実施し、タオル体操と落語を楽しみました。

出演者（敬称略）

- 「K」フィットネス企画／マッサージきむら健公庵 代表 木村公一
- 落語家 林家染吉

また、第2部では各区の代表者によるアトラクションが披露され、各区から男女が協力して熱演され、大きな拍手を受けていました。



(15) 区老連事業・校区老連事業への助成

区老連、校区老連主催事務事業を支援するため、区老連に対して年間 300,000 円を限度に、また校区老連には会員一人当たり 10 円を助成金として支援を行いました。