

●今号の主な内容	
2	コロナ禍でもできるこんな活動
4	記念録を制作しました／表彰者名簿／大会宣言 上半期主要行事予定／県老連会議報告
5	新設クラブの紹介
6	市町老連会長・事務局長合同会議 役員名簿／第1回市町老連事務局長会議
7	女性委員会総会・研修会／若手委員会総会・研修会
8	活性化を目指して
10	令和3年度 全国一斉「社会奉仕の日」
11	私の健康法／保健医療コラム
12	教えちゃろ!! 隠れたわか町の名所名品
14	読者ひろば 楽々喜々

# ひろしま 県老連

地域と福祉をささえる  
老人クラブ広報誌

## 第101号

令和4(2022)年3月1日

電子メールアドレス ▶ rorenhir@lime.ocn.ne.jp  
ホームページアドレス ▶ <http://hiro-kenrouren.sakura.ne.jp/> ひろしま県老連は、高齢者のさまざまな活動を応援します。

With  
コロナ

## コロナ禍でもできるこんな活動



老人クラブ活動は、昨年度に続いてコロナウィルス感染拡大による緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置によって、行事の中止・延期を余儀なくされています。そんな中でも、困難な状況をネガティブに捉えず、発想をポジティブに変えて、新たな角度から工夫し実践している市町老連の取り組みを紹介します。



### 絵手紙で心をつなぐ友愛訪問

#### 北広島町老人クラブ連合会

コロナ禍で出会うことが叶わない中、健康状態や生活の悩みなど先の見えない不安を、老人クラブのみなさんも感じています。そんな中、「閉じこもっておれん。何かしたいんよ」「みんなで楽しくつながりたい」と、「つながろう」活動を考へて、実行しました。



7月中旬から9月末にかけて、町老連の女性部の活動として、絵手紙を通した友愛訪問を行いました。まずは絵手紙を作る作業です。様々な方から絵手紙を募ろう!と、町内の絵手紙教室や趣味で絵手紙を出されている個人の方などへ「町老連女性部の友愛訪問活動」を紹介しました。その趣旨に賛同いただき、なんと100種類の絵手紙の原本が集まりました!

原本を印刷して約960枚の絵手紙のはがきを作り、その絵手紙に加えて折り鶴をプレゼントすることにしました。各支部から単位クラブの女性会員へ声をかけて、鶴を折りました。各クラブで密にならないように少人数で集まり、「日頃出会うことのない人と出会えた」「知らない鶴の折り方を教えてもらった」と、皆さん楽しかった様子です。

マスクの着用・手指の消毒など万全のコロナ対



策をとり、女性会員と男性会員が協力して友愛訪問を実行しました。「絵手紙や折り鶴は話のネタとなり、会話が弾んだ」と、話をするいい機会になりました。

今回、約1,000人が活動に参加しました。コロナ禍の中でもつながる方法はやり次第。いろいろな体験が、次へとつながっていきます。

### 福祉センターに彩りを添えよう! コロナ禍で繋がる心の輪

北広島町老連の事務局は、北広島町福祉センターにあります。クラブの有志の方々が、「福祉センターは住民活動の場。訪れる住民が椅子に腰かけた時、ほっこり、やさしい気持ちになれる毛糸の座布団をつくろう」と、それぞれが心を入れて編み、心の輪は59枚の鮮やかな座布団で繋がりました。



また、厳正な抽選の結果、応募数の上位5点に応募された方の中から優秀賞(1万円のクオカード)5名と、全応募者の中から参加賞(千円のクオカード)20名の当選者が決まりました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

選考に当たっては、4名の役員による選考委員会で①花の持つイメージが老人クラブの理念にふさわしいものであること、②広く馴染みがあり、覚えやすいものであること、③特定の地域だけでなく、県内全域で見られるものであること、④形状や響きなどが展開しやすいものであること、の4つの選考基準を定め、全てを満たすものとして、「ひまわり」に決まりました。

- |    |  |
|----|--|
| 1位 | ヒマワリ   |
| 2位 | フクジュソウ   |
| 3位 | アジサイ・サクラ   |
| 4位 | カスミソウ・コスモス   |
| 5位 | アヤメ・ガーベラ・コブシ<br>スイセン・スズラン・フジ<br>シュラン・マンサク<br>モミジ・ツバキ |

「老人クラブの花を咲かそう運動」の環として、広報誌ひろしま県老連第100号で県老連の愛称にふさわしい「花」の名前を募集したところ、募集期限の令和3年6月末までに、81名の方から花の名前43点の応募がありました。応募数上位5点の花の名前は、次のとおりです。

愛称「花」は  
「ひまわり」に  
決定!

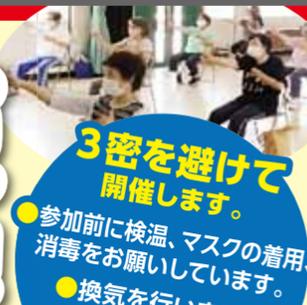
私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。



### ひろしま GENKI 体操とは

認知症予防を目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめている体操プログラムです。「脳トレ」「筋トレ」「骨トレ」プラス「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成しています。

## 無料体験 グループ募集中!



- 3密を避けて開催します。
- 参加前に検温、マスクの着用、消毒をお願いしています。
  - 換気を行います。

### ひろしま GENKI 体操 出張講座 体験グループ募集中

対象

- 地域での様々な集まり・老人クラブなど10人以上のグループ
  - おおむね60歳以上の方対象
- ※会場はお手配ください。 ※1時間～2時間、ご希望に応じます。  
※体験後、継続をご希望の場合は、ご相談に応じます。  
※血圧によって受講できない場合があります。

お申し込み  
お問い合わせは

生協ひろしま 組合員サービスセンター



0120-500-935

受付時間 月～金 8:30～21:00  
土 8:30～19:00

# With コロナ コロナ禍でもできるこんな活動

## 高齢者も取り組むICT化に向けて、少人数参加のスマホ教室

三次市老人クラブ連合会

昨年度に引き続き行事を中止することが多く、コロナ禍の中でも何かできる事はないかと考え、「高齢者スマホ教室」を開催することにしました。集まることが困難な状況の中、リモート会議やスマホを通しての交流が必要となってきたからです。

三次市老連では、行政当局の三次市とタイアップして「高齢者スマホ教室」を開催することとしました。市が進めるICT化に向けて、広く市民に理解を得る事業として計画される中、私たち市老連で受講する会員募集を担うこととして、市当局と協議を進めて実施することとなりました。



三密を避けるために定員は12名の少人数参加型にし、老連市内18支部それぞれで開催し、延べ212名が受講しました。

スマホ教室では一人一台のスマホが用意され、スマートアドバイザーから親切丁寧な操作を基本から学びました。「最初に知っておきたいスマホ豆知識」「基本機能の操作方法」「ラインの基礎操作」など、準備された内容に皆さんは真剣に聞き入っている様子でした。

初めてスマホを手にする方はもちろんのこと、既にスマホを利用している方も「こんな使い方があったのか」と感心しておられました。操作に手指



がもどかしそうでしたが、それでも苦労しながらも楽しかったと大変喜んでいただきました。これからも、さらにレベルアップしたスマホ教室が開催できればと考えております。

## 一枚のパネルで「ミニ作品展」を長期間開催

三原市老人クラブ連合会

三原市老連には三原・本郷・久井・大和の4地区あり、例年それぞれの地区で作品を展示する催し物を実施していました。三原地区は市主催の「健康福祉まつり」会場の一角で展示、本郷地区は「老人文化祭」で展示発表、久井・大和地区は老人集会所・福祉センターでの単老持ち回りによる作品展を開催していました。

昨年に続き今年度も市主催の「健康福祉まつり」がコロナ禍のため中止となり、三原地区の作品展が当初の計画通りにできないことになってしまいました。そこで、今年度はどうかして開催したいと考え、サンシープラザにある市老連の事務所でパネル1枚の「ミニ作品展」を展示期間を長くして実施することにしました。展示数が限られているため、ブロックごとに期間を定め作品を募集し、一定の期間で模様替えをしながら集まった作品を展示しました。



初めは2作品しかなく、飾りや市老連会報創刊号のコピーなどで隙間を埋めましたが、徐々に応募者数・作品数ともに増え、最後の期間はパネルいっぱいになりました(10月2名2作品・11月4名16作品・12月9名30作品)。

10月から12月までの長期間に展示できたことで、会員の皆さんが心を込めて作られた作品をより多くに人たちに楽しんでもらえました。また、



パネル展示を見てくださった方々は「作品が入れ替わるので、楽しく拝見しました」と喜んでくださいました。

「コロナに負けずに活動しよう」と、苦肉の策から生まれたミニ作品展でしたが、実施できてよかったと思います。

## 「ねんりん作品展号外」をオールカラー8ページで発行 呉市老人クラブ連合会

呉市老連では、毎年11月に「ねんりん作品展&物産展」を2日間にわたり開催していました。作品の展示だけでなく、女性部によるバザーや地域の特産品販売・牡蠣飯やおでんなどの食品ブースもあり、多くの方々を訪れる一大イベントでした。

しかし、今年度はコロナ禍の影響を受け、中止せざるをえませんでした。こんな状況下でも、「withコロナで何とか活動する方法はないか」と模索しました。集まって観てもらおうことが叶わないならば、逆に作品を皆

さんに届けようと「ねんりん作品展号外」を発行することにしました。

そこで、会員から作品を募集したところ、急な呼びかけにもかかわらず50点の作品が寄せられました。オールカラー8ページのタブロイド判で1000部、3月末には刷り上がり、役員をはじめ単老や関係者に配布する予定です。

コロナ禍での活動で何ができるのか、『受動から能動へ』と発想の転換を試みて、前向きにできることから実行してこうと思っています。

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

**湯ったり 悠々プラン**

お湯が来る街、湯来温泉で1日のんびりお過ごしください。

【日帰りプラン】10名様より承ります

会場内はプラスマクラスタ空気清浄機を設備。浮遊ウイルスの作用を抑えるなど衛生的な空気で満たします。

空気清浄機の設置

フェイスタルプレゼント

温泉入浴 + お食事 + カラオケ2時間 + 無料送迎

平日限定 箱膳でお楽しみいただく

**梅** おひとり様 **4,400円** (税込)

旬の食材を会席料理でお楽しみいただく

**松** おひとり様 **6,400円** (税込)

**竹** おひとり様 **5,400円** (税込)

※平日限定【梅】箱膳イメージ。 ※各プラン詳しくはお問い合わせください。

**ご宿泊 プラン**

和室・洋室・バリアフリー。様々な部屋がございます。

温泉入浴 + 夕食 + 朝食

季節を感じるお料理と源泉掛け流し温泉で寛ぎのひとときを...

1泊2食 2名1室 平日 おひとり様 **11,000円** (税込)

※土・祝前日及び特定日はプラス1,100円。 ※入湯税別途大人1名150円。

他のプランやお料理の内容等詳しくはお問い合わせください。

**団体様ご利用特典**

①カラオケ無料サービス ③バス無料送迎

②お食事は中広間貸切 ※10名様以上のご利用に限り。

広島市国民宿舎 **湯来ロッジ** 〒738-0721 広島市佐伯区湯来町大字多田2563-1 指定管理者 東洋観光湯来コンソーシアム

ご予約・お問い合わせは **0829-85-0111**

左記2次元コードよりホームページ、インスタグラム、インスタブック、LINEにフェイスブック、LINEに簡単アクセス!



# コロナ禍でもできるこんな活動

## 多人数参加のスポーツ大会の代わりに、人数を減らしてニュースポーツ体験会を開催

竹原市老人クラブ連合会

竹原市老連では、毎年600人が参加する「スポーツ大会」を開催していますが、新型コロナウイルス感染防止のため、令和2年・3年は中止せざるを得ませんでした。しかし、大きな行事を中止してばかりでは、会員の皆さまの楽しみがなくなり、老人クラブ活動が停滞してしまいます。

そこで、スポーツ大会のような大人数が参加するのではなく、規模を小さくして楽しんでもらいたいと「ニュースポーツ体験会」を実施することにしました。

参加者を各地区の代表数名にしぼって参加者は約50人、令和3年10月27日(水)にピースリーホームバンブー総合公園体育館で開催することができました。



3年前よりポッチャに取り組んでいる尾道市老連の方々を招いての体験会です。副会長の島崎マス子さん、事務局長の実井京子さん、ポッチャインストラクターの大本勝己さんが丁寧に指導してくださいました。



密にならないように4グループに分け、ポッチャ以外に「バッコー」、「ストライク」、「ダーツ」のスポーツ用具を準備し、グループごとに順次各スポーツを体験しました。

参加者からは「投げる球も軽くて、ルールもわかりやすく面白い」、「最後の1投でゲーム展開が大きく変わるので、盛り上がる」などの声があり、大好評でした。

## 小学校との初めてのリモート交流会

福山市老人クラブ連合会

福山市老連・春日学区老人クラブでは、春日小学校との交流会を長年にわたり行ってきました。グラウンド・ゴルフ教室や昔の暮らし遊び、走り方教室などを通してコミュニケーションを深めてきたのです。

ところが、昨年度はこんな楽しい交流会がコロナウィルス感染予防のため自粛となりました。会員の中から「今年は何もないのか!」「さみしいなあ!」と声が聞かれ始めた頃、学校側から「子どもたちが皆さんに会いたいとの声が高まり、リモートでできないかと検討し準備をしています」という提案がありました。

この朗報に、躊躇なく「了解しました!!」と即答しました。三密を避けて、今流行りのリモート交流会です。子どもたちは学校で、私たちは公民館で、各6台のタブレットを通じて交流がスタートしました。



持っている携帯はガラケーが多い私たちですから、ワクワクドキドキしながら人生初のリモートです。タイムラグで話の内容が被ったり、カメラとの距離がつかめずに鼻だけ映ったりなど、愉快的な映像が満載でした。

これまでと違い、実際に顔を合わせずに肌が触れない中ではありましたが、達成感があり充実した楽しいリモート交流でした。残念ながら、今年度は感染状況を鑑みてか、学校側から依頼の声がかりませんでした。しかし、高齢者でも新しいことを試みて、違った角度から活動できるという自信のようなものをいただきました。



## 想いがつながるパッチワークキルトの制作

世羅町老人クラブ連合会

どこの市町老連でも同じだと思いますが、コロナ禍で老人クラブ活動が困難になり、行事の中止や延期が続いています。集まることができない、先行きが見えない、そんな状況で会員の方々はそれぞれに不安を抱えて暮らしています。行事などで顔を合わせる機会が激減し、絆が希薄になっていると感じている時だからこそ、人とつながりたいという想いが強くなりました。

そこで、世羅町老連の女性有志が集まり、昨年度から取り組んでいるのが大きなパッチワークキルトの制作です。各自が自宅で、15cm四方の布に想いを込めて図案を縫いつけ、持ち寄った布をつなげて仕上げます。



令和2年のテーマは『絆』、令和3年は『ぬくもり』です。愛らしい花のモチーフや干支の寅などがデザインされており、温かみのある作品となっています。集まった布をテーブルに広げ、色味やデザイン性をあれこれ話し合いながら、並べていきます。そうして、長辺が約2m・短辺が60cmの大きなパッチワークキルトができあがります。

完成した作品は、それぞれの地区の公民館や集会所などに順次展示されます。小さな15cm四方のひとり一人の作品が集まってつながり、各自の想いが花開く大作となりました。コロナ禍だからこそ希薄になりがちな“絆”を意識した、老人クラブ会員の活動のひとつを紹介しました。



令和2年度のパッチワーク「絆」

## ワクチン接種者のみ参加のGG大会

東広島市老人クラブ連合会

東広島市老連では、令和3年11月30日に「第4回会長杯男女GG大会」を東広島市運動公園多目的広場で開催しました。コロナ禍における状況を考慮して中止することも考えましたが、屋外での行事であり、この大会は会員の方々が待ち望んでおられる人気事業のため、徹底した新型コロナウイルス感染防止対策をとり、実施することにしました。

対策の一番大きな取り組みとして、参加者はコロナワクチン接種者のみに限定したことです。西条・八本松・志和・高屋・黒瀬・安芸津・豊栄の7支部それぞれで、責任を持って参加者の接種確認をし、グラウンド・ゴルフ大会に臨んでもらいました。もちろん、マスク着用でのプレーや手指消毒も徹底して行いました。

その結果、何事もなく無事に大会を終了することができ、参加者の皆さんにもたいへん喜んでいただけました。まだまだ、コロナと共存の生活や老人クラブ活動になると思いますが、できる限りのことを実行して、活動を続けたいと思います。

東広島市老人クラブ連合会 令和3年11月30日開催  
会長杯男女GG大会  
会場：東広島市運動公園多目的広場  
参加者：西条支部 21名、八本松支部 21名、志和支部 21名、高屋支部 21名、黒瀬支部 21名、安芸津支部 21名、豊栄支部 21名  
合計：147名

東広島市老人クラブ連合会 令和3年11月30日開催  
会長杯男女GG大会  
会場：東広島市運動公園多目的広場  
参加者：西条支部 21名、八本松支部 21名、志和支部 21名、高屋支部 21名、黒瀬支部 21名、安芸津支部 21名、豊栄支部 21名  
合計：147名

1. 大会開催日	令和3年11月30日(水) 10時～12時
2. 参加者人数	西条支部 21名、八本松支部 21名、志和支部 21名、高屋支部 21名、黒瀬支部 21名、安芸津支部 21名、豊栄支部 21名 合計 147名

「令和3年度広島県老人クラブ大会」の記念録を制作しました

令和3年度広島県老人クラブ大会を令和3年10月8日(金)に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数・重症患者数が高い水準にあつたことから、開催を見送りしました。そこで、開催に代えた大会の記念録を制作しました。



広島県老人クラブ連合会理事長表彰(老人クラブ育成指導功労表彰41名・特別表彰29名・新規結成老人クラブ表彰3クラブ・感謝状2名)と全国老人クラブ連合会会長表彰(活動賞1クラブ・育成功労表彰2名・優良老人クラブ表彰1クラブ・優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰(1市町老連の受彰者名簿、記念講演をしていただく予定だった加藤重子教授(広島文化学園大学看護学部看護学科)による特別寄稿などを掲載し、受彰者や参加予定者、関係機関等に送付しました。

令和3年度広島県老人クラブ連合会理事長表彰等受彰者名簿

老人クラブ育成指導功労表彰

《市町老人クラブ連合会会長》

江田島市 古本 眞機 江田島市老人クラブ連合会 坂 町 大山 一雄 坂町老人クラブ連合会

《学区・地区支部老人クラブ連合会会長》

尾道市 豊田 常子 第6地区老人クラブ連合会 尾道市 浜原 功 山波地区 三門市 中廣 次郎 あげほの会 三門市 川下 卓美 塩屋万年青会地区連合会

《単位老人クラブ会長》

呉市 濱本 洋身 上山田老人クラブ 呉市 野崎 達成 原第2親和クラブ 呉市 徳永 幸子 第二団地年輪会 呉市 前田千代子 三ツ石ことぶき会 呉市 森内 正登 高須老人クラブ三寿会 呉市 土井 隆明 早瀬長寿会 呉市 宮下 昭俊 須川第1長生会 呉市 朝日 建一 大浦南老人クラブ 呉市 梶本 幸治 大浦南老人クラブ 三原市 帯賀 信義 彭寿会 三原市 小川 敏和 御作事長寿クラブ 尾道市 坂根 二郎 鶴寿会 尾道市 西本 茂樹 椋寿会 尾道市 石井 晴治 吉浦さくらクラブ 尾道市 藤井 茂 六一会 福山市 三好 奉憲 白鳥老人クラブ 福山市 斉藤 正弘 焚場老人クラブ 福山市 宇野 浩吉 東才町長寿会 三門市 藤村 得真 山家長寿会 三門市 上廣 俊策 比叡尾下長寿クラブ 庄原市 末時 智明 本村老人クラブ 庄原市 藤岡 辰彦 木戸タルマ会 庄原市 井上 利雄 更地万年青会 三門市 米沢 勉 梅原第二万年青会 三門市 加島 省吾 原第一万年青会 安芸高田市 織田 義雄 二神老人クラブ 安芸高田市 三上 啓 愛親老人クラブ 安芸高田市 田横 昭 寿徳会 安芸高田市 勝美 昭 能美町老人クラブ連合会 江田島市 祖岡 久岡 能美町老人クラブ連合会 江田島市 久岡 久岡 能美町老人クラブ連合会 北広島市 白砂 一義 小市場白寿会 大崎上島町 堀井 義範 小原長命会 大崎上島町 小川 澄子 老人クラブ長寿会 大崎上島町 田葉 行宏 大西長寿会 神石高原町 平奥 人士 木津和老人クラブ 特別表彰 呉市老人クラブ連合会女性部

感謝状贈呈

尾道市 しまなみ会 大竹市 比作老人会 安芸高田市 山香ばしクラブ

新規結成老人クラブ表彰

尾道市 しまなみ会 大竹市 比作老人会 安芸高田市 山香ばしクラブ

伝達表彰

福山市 池田 武光 朝日会

2021活動賞

福山市 明王台学区老人クラブ仲間・ボランティア

受章報告

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労表彰

福山市 角本 義昭 福山市老人クラブ連合会 三門市 中田 武 三門市老人クラブ連合会

優良老人クラブ表彰

安芸高田市 錦水クラブ

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

三原市 小坂町老人クラブ白寿会連合会

大会宣言

世界は今、人類の知恵と勇気を結集して、新型コロナウイルスの克服に挑んでいます。一方、世界の高齢社会といわれるわが国では、経済成長と社会保障制度の二つの深刻な課題に直面し、全世代の人々が高齢社会に即した役割を担いながら、積極的に参画する社会の構築が急がれています。そうした中で、私たち老人クラブは、これまで基本的な使命としてきた、お互いに支え合いながら健康長寿を実現するのみならず、地域の中で新たな役割を担っていくことが期待されています。

老人クラブの強みの一つは、県内全域をカバーする最大の高齢者ネットワークであり、今こそその力を発揮し、国を挙げて取り組んでいる「地域共生社会」実現の先導役を果たしていこうではありませんか。この大会に集う私たち老人クラブ会員並びに関係者は、「のびそうー健康寿命担おう!地域づくりを」のメインテーマのもと、次の重点事項を実践していくことを、ここに宣言します。 一、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます 一、健康づくり・フレイル(虚弱)予防で元気な高齢者をめざします 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支え合い活動に努めます 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします 令和三年十月八日 令和三年度広島県老人クラブ大会

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes '令和4年度 上半期 主要行事予定' with events like '第1回 市町老連事務局長会議' and '中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会'.

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes '県老連会議・研修会報告' and '令和3年度 若手委員会総会・研修会'.



# 新設クラブの紹介

令和3年度に、3つの老人クラブが誕生しました。会員の減少だけでなく単位老人クラブも減り続けている中、新しくクラブを立ち上げることは困難な状況となっています。

ここ2年間、コロナ禍で活動が思うようにできないにもかかわらず、尾道市・安芸高田市・大竹市で各1クラブが創設されたので、ご紹介いたします。3クラブとも会長さんの年齢が70代前半と比較的若く、平均年齢も若いクラブとなっています。

尾道市

## しまなみ会

会長 西島 完治さん(77歳)

令和3年4月1日発足 / 会員数 30名 / 向東地区

向東地区の私が所属していたクラブが緒事情により尾道市老連を退会したため、隣接する町の単老会長(尾道市老人クラブ連合会副会長)の山下さんの尽力により、新たな老人クラブとしてスタートすることとなりました。私はこの地区でグラウンド・ゴルフの世話役をしており、市老連の会の運営に少なからず携わっていました。そこで、山下さんが私に働きかけてくださったので、「この地域で市老連に所属する老人クラブの灯を消したくない」という思いもあり、会長を引き受けることにしました。

元々あったクラブ会員20名と、新たに10名を加えて30名で活動しています。『友愛精神』、『協調性』をモットーとして、和気あいあいとした明るい雰囲気なクラブです。グラウンド・ゴルフやペタンクといったスポーツをはじめ、奉仕活動や清掃など地域貢献にも力を入れ、楽しみながら活動しています。

会員の平均年齢が70歳過ぎと、老人クラブの中ではかなり若いことが特徴です。会員同士の意見交換がスムーズにでき、なんにでも挑戦してみようといった新しい風が吹いているようなクラブとなっています。



大竹市

## 比作老人会

会長 木下 誼さん(74歳)

令和3年4月1日発足 / 会員数 11名 / 小方地区

60歳以上の人口が23名という山間部の地区で、新たに老人クラブを立ち上げました。現在会員は11名で、60歳代の男性1人・女性2人、70歳代の男性4人・女性2人、80歳代の男性2人という構成で、平均年齢は74.2歳です。

老人クラブ創設のきっかけは、大竹市老人クラブ連合会会長でもあり、隣地区の単位老人クラブの会長でもある森脇さんから声をかけていただいたことです。会長さんは老人クラブ活動に大変熱心に取り組まれており、私たちの地区のような山間部にこそ地域で助け合い、絆を大事にした老人クラブが必要だと言われ、その熱意に共感して会長を引き受けました。

小さな集落なので自治会との連携は重要で、奉仕活動や清掃といった自治会活動を一緒に実施しています。高齢者の孤立化を防ぐためにも少しでもお役に立つことができれば、老人クラブの存在意義になり、会員の励みにもなります。

自治会だけでなく周囲の諸機関との連携や情報共有をしながら、高齢者がこの地域で健康で活力のある豊かな時を過ごすための一助となるような老人クラブでありたいです。



安芸高田市

## 山香ばしクラブ

会長 下岡 多美枝さん(70歳)

令和3年4月1日発足 / 会員数 10名 / 甲田町下小原地区

令和3年度から老人クラブ「山香ばしクラブ」を立ち上げました。クラブ名の由来は樹木の「山香ばし」からきています。秋に色づいて葉が枯れても落下せず、春の新芽が出てから役目を終えて葉を落とす「山香ばし」のように、私たち高齢者も地域の活動をしっかり応援できる存在になりたいという願いを込めて命名しました。

私たちの地域では、昭和50年代は現在のように定年後のアルバイトは無く、農業をしながら活発に老人クラブ活動をされていました。平成になった頃は定年後も外で働くようになり、会員が減り老人クラブは無くなりました。

そこで、付近の地域で老人クラブの役員をされている国広会長さんから、「老人クラブを立ち上げて、高齢者がイキイキと生きられる地域にしてみないか」と誘われ、私は少しでも地域の高齢者が笑顔で暮らせるお手伝

いができればと、喜んでお引受けしました。

私は市議会議員を務めていましたが、息子が癌と診断された時に政治の世界から身を引き、わらにもすがる思いで、息子一家と医療の最先端のアメリカへ渡りました。息子は亡くなりましたが、多くの方々に助けていただいたことに感謝し、地域のために何かしたいと思い、サロンを引き受けて活動していました。

それと同じ思いで、18軒程の小さい地域ですが「遠くの親戚よりはご近所のつながりを大切にしたい」と、老人クラブの会長も引受けました。集会所で月に2回集まり、百歳体操とお口体操を行い、認知症予防も兼ねて健康寿命の延伸に努めています。現在は、女性9人・男性1人のクラブですが、新たに男性もグラウンド・ゴルフをきっかけに入会をお願いします。地域の高齢者が元気で暮らせるよう、協力していきたいと思ひます。



私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

### 巨大戦艦「大和」が残したメッセージ 歴史を未来へ



呉市海事歴史科学館「大和ミュージアム」は、「呉の歴史」と、その近代化の礎となった造船・製鋼を始めとした各種の「科学技術」を、先人の努力や当時の生活・文化に触れながら紹介します。また、日本の歴史と平和の大切さを認識していただくとともに、将来を担う子どもたちに科学技術のすばらしさを理解していただき、未来に夢と希望を抱いていただければ幸いです。



大型資料展示室[1F]  
零式艦上戦闘機や人間魚雷「回天」、九三式魚雷などの貴重な実物資料を展示しています。

### 第29回 企画展

## 竣工80年 戦艦「大和」 と軍港



竣工時戦艦「大和」天覧模型(当時の模型写真)

かつて、東洋一の軍港と呼ばれた港は、どのようにつくられ、なぜ戦艦「大和」をつくることができたのか。港をかたどってきた海軍施設の視点から呉軍港の風景を解説し、そこにあった造船・造兵技術をあわせて紹介します。

開催中 → 令和4年5/30日



呉市海事歴史科学館

〒737-0029 広島県呉市宝町5-20

TEL.0823-25-3017

観覧料

	常設展	企画展	セット料金	【開館時間】9:00~18:00 (展示室入館は17:30まで)
一般(大学生以上)	500円	400円	800円	【休館日】火曜日(祝日の場合は翌日休館) 【駐車場】有料(1時間100円)
高校生	300円	300円	500円	
小・中学生	200円	200円	300円	

■JR広島駅からJR呉線 快速約32分 JR呉駅から徒歩約5分 ■呉中央桟橋から徒歩約1分 <https://yamato-museum.com/>  
■広島方面から広島呉道路(クリアライン) [呉IC] から車で約5分 / 山陽自動車道 [高屋JCT] から東広島・呉自動車道 車で約40分

# 市町老連会長・事務局長合同会議

▼令和3年12月10日(金) ▼広島県社会福祉会館

## 市町老連会長と事務局長による

## 初めての合同会議を開催



新型コロナウイルスの感染拡大で予定していた行事や会議を開くことができない状況が続いていましたが、感染が落ち着いた狭間を縫って、今年度の市町老連会長会議と事務局長会議を合同で開きました。

会議には、新型コロナウイルス感染症の影響で、延期続きたった行事の開催日と重

なったため、止む無く欠席された1町を除く21市町から、会長・事務局長など42名の出席がありました。

開会の挨拶では、県老連鈴木理事長から、「会長と事務局長が同席しての会議は初めての試みであるが、山積する老人クラブの課題に

対して、これまで以上に会長と事務局長が認識を共にし、一緒になって努力していく契機にしてほしい」との期待が述べられました。

最初の「報告・連絡」では、始めに中国運輸局鉄道安全部指導課の大岩克幸課長補佐から、最近多くなっ

てきている踏切に關係する事故を防ぐため、要望に応じて各地で「踏切安全教室」を実施しているの、活用していただきたいとの案内がありました。



大岩克幸課長補佐

続いて、事務局から市町老連における事業計画策定の参考にしていただくため、県老連が新年度に予定している行事等の案をお示しました。

また、県老連の広報誌が発行から100号を迎えたのを機に、会員のみなさんから募集していた県老連の愛称「花」が「ひまわり」に決まったことなどを報告しました。

「情勢説明」では、「地域共生社会における老人クラブへの期待」と題して、広島県社会福祉協議会地域共生社会推進室長の河内広行さんを講師に迎えて話していただきました。人と人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持つて支え合うことができ



河内広行室長

る社会(地域共生社会)を実現していくためには、老人クラブを始めとする地域づくりの多様な担い手が出会い、活動を創造し、展開していく場が基点となるといったお話でした。

国を挙げて実現をめざしている地域共生社会では、老人クラブにどのような役割が期待されているのか、引き続き考えていかなければいけない課題ではないでしょうか。

最後に、「協議・情報交換」では、老人クラブの現状や課題について、熱い議論が交わされました。

会議に先立ち、あらかじめ各市町から市町老連の現状と課題について、協議・情報交換を希望するテーマを募集したところ、30件近い数の回答がありました。会議ではテーマを①クラブ活動の活性化に関する提案と、②コロナ禍における活動に関する提案の2つに絞って、ご意見をいただくことにしました。

クラブ活動の活性化に関しては、各地域での取り組みについて、情報の交流がない。そこで、例えば県老連

として「健康寿命を全国一にする」といったようなテーマを決め、それに向けた取組を実施し交流を図ること、老人クラブの活性化につなげられないかといった提案がありました。

また、多くの単位クラブで課題となっている会長後継者の掘り起こしやリーダー育成のための一つの試みとして、単位クラブ会長に定年制を導入してはどうかといった提案もありました。さらには、会員数減少対策の鍵となる次世代の加入促進について、なぜ加入が進まなかったのかという要因を明らかにしたうえで、社会の変化に対応できる組織になるよう10年先を見据えて考える必要があるといった意見なども出されました。

一方、コロナ禍における活動については、計画していた行事を軒並み中止せざるを得なくなったなど、いずれの市町老連からも苦労されている状況が報告されました。また、全県単位では難しいとしても、せめてブロック単位での活動再開はできないものかといった声もありました。

どれもすぐには答えを出せない課題ばかりですが、これまで老人クラブが果たしてきた役割や必要性について、地域のみなさんに理解していただくための取組みがますます重要な時代になっていくと見えます。

### 役員名簿

(令和3年6月16日)

- 公益財団法人 広島県老人クラブ連合会
- 理事長 鈴木 孝雄 呉市
- 副理事長 多田 三千男 福山市
- 石野 義之 廿日市市
- 常務理事 小池 英樹 県社会福祉協議会
- 理事 川口 鈴江 女性委員長
- 松葉 勉 若手委員長
- 大谷 博章 尾道市
- 森木 萬利 庄原市
- 金岡 峰夫 前県老連事務局長

- 監事 池原 弘道 福山市
- 平岡 達夫 福山市
- 評議員 (選任手続中) 福久 勝彦 竹原市
- 大久保 富秋 府中市
- 阿賀 俊彦 三原市
- 森脇 信明 大竹市
- 栗原 信彦 東広島市
- 佐藤 正彦 安芸高田市
- 古本 眞機 江田島市
- 小笠原 善隆 府中市
- 渡邊 善隆 海田町
- 岡野 隆之 熊野町
- 大山 承雄 坂野町
- 亀井 治 安芸太田町
- 亀岡 章治 北広島町
- 向井 大崎 上島町
- 田坂 世羅 高島町
- 松本 彰夫 神石高原町

## 市町老連事務局長会議

▼令和3年4月16日(金) ▼広島県社会福祉会館

### 運営体制の見直しなどを報告

令和3年度に入って初めての顔合わせとなるこの会議では、鈴木理事長の開会あいさつに続き、令和3年度の事業の進め方などについて、4月に就任した鹿田事務局長から説明が行われました。

今年度は任期満了に伴う評議員と理事の改選が行われるのに合わせ、評議員・理事数の削減や「運営委員会」の廃止と「三役会」の新設など、経費削減と運営の効率化を図るための見直しが行われたことなどが報告されました。



鹿田新事務局長

区分	改正前	改正後	増減
評議員	22名	17名	△5名
理事	18名	9名	△9名
副理事長	4名	2名	△2名

### 女性委員会総会・研修会

▼令和3年7月27日(火) ▼広島県社会福祉会館

#### 新役員7名が選任される

令和3年7月27日(火) 13時半から、令和3年度女性委員会総会・研修会を広島県社会福祉会館で開催しました。昨年度はコロナ禍の中、総会は書面決議となり開催できませんでしたでしたが、今年度は時間を短縮し、密にならないよう十分な感染対策を取りながら開くことができました。

原市・細谷里子さん(尾道市)・井上弘子さん(福山市)・坂居君枝さん(三次市)

次に、令和3年度の事業計画について事務局より説明し、特に「広島県老人クラブ大会」での運営についての協力を依頼しました。最後に、川口委員長より「コロナ禍においても、老人クラブの女性委員として、できる範囲でできる活動をして、地域のために頑張っていきたいと思っています。何事も皆さんのお力添え無くしてはできないことなので、これから2年間どうぞよろしくお願ひします」とあいさつされました。

総会には女性委員22名中16名(新任4名)の出席がありましたので、役員選任等の議題が承認され、無事に終了しました。

#### 減らそう犯罪情報官を招いて

その後、研修会に移り「特殊詐欺の現状と対策」と題して、広島県警察本部・生活安全部生活安全総務課の減らそう犯罪情報官・池岡晴樹氏にお話ししていただきました。手口としては架空金請求詐欺の件数・被害額が多く、被害金の交付形態としてはキャッシュカードの手交が多いとのことでした。



- 女性副委員長：清水富子さん(大竹市)・門田芳恵さん(府中市)
- 女性委員長：川口鈴江さん(呉市)
- 常任委員：福川吹子さん(竹)

高齢者の固定電話が狙われているので、犯人と直接話をしないこと、そのためには防犯機能付き電話の設置、ナンバーディスプレイの導入、非通知電話の設定拒否などの対策について話されました。中でも「常に留守番電話にしておく、家族で合言葉を決める」などは、すぐにでも実行できると女性委員の皆さんはうなずいておられました。



#### 特殊詐欺被害防止に力を入れる

県老連女性委員会では特殊詐欺被害防止に力を入れており、3年前には詐欺被害防止寸劇のDVDを作成した実績があり、それだけに真剣に聞き入っていました。

最後に、ブロックごとに分かれて特殊詐欺被害防止活動について現状を話し合ってもらいました。市町老連主催の行事や女性委員会でのDVDを参考に勉強会を実施し、寸劇活動をしている市町老連もありました。

年々、手口が巧妙になってきているので、新しい手口を知り、それを地域に伝える役割を果たしていくことが意見が一致し、研修会は終了しました。

### 若手委員会総会・研修会

▼令和3年11月17日(水) ▼広島県社会福祉会館

#### 「総会・研修会」を開催

当初は8月に開催する計画でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、開催を延期していたものです。

若手委員会設置規程で委員の任期は2年となっており、その任期が令和3年5月で満了したため、新たに20市町から推薦のあった35名が委員に委嘱されましたが、当日はそのうち22名の出席がありました。

総会では、まず委嘱替えに伴う委員長・副委員長の選任が行われ、委員長には松葉勉委員(福山市老連)が、副委員長には北 保夫委員(廿日市市老連)と宮永淳子委員(安芸高田市老連)がそれぞれ満場致で選任されました。続いて、松葉勉新委員長から、各ブロックに1名ずつ置くことになっている常任委員の指名が行われました。



委員長と副委員長は、自動的に常任委員となることから、規定で定められていることから、東部・西部・北部ブロック以外で、南部ブロックは奥本瞳委員(呉市老連)、中部ブロックは島崎マズ子(尾道市老連)がそれぞれ指名されました。

#### 活性化推進委員会による答申の具体化に向けて

総会に引き続いての研修会では、3月に「老人クラブ活動活性化推進委員会」から答申のあった「老人クラブの存続・活性化に向けた具体的提言」の具体化方策などについて、4つのグループに分かれて討議が行われました。

提言では、①会員増強運動の再構築、②新たなリーダー養成の取り組み、③日常的な集まり・集いの場づくりの普及促進、④市町老連・地区学区老連・単老間の確実な情報交換の4つの項目について、全ての市町老連と、可能な市町老連とに分けて、それぞれ取り組むべき具体的な内容が示されています。

このため、研修会ではあらかじめこの提言項目の順にAからDの4つにグループ分けを行い、各グループで割り当てられた項目について討議と発表を行いました。また、議論を効率的に進めるため、各委員から自分が所属するグループに割り当てられた項目

グループに割り当てられた項目に対する意見などをあらかじめ提出していただき、当日はそれを取りまとめたものを資料として準備しました。

#### グループ討議で議論を深める

Aグループでは、会員の高齢化によってますますポランティア活動への参加も難しくなり、老人クラブが地域の中で必要な組織として認められなくなりつつあるのではないかとといった危機感が提起されました。一方で、お祭りや地域の行事など自治会との連携、趣味のグループづくりなど、老人クラブの社会参加等を通じて中に溶け込み、構築した人間関係で新たな会員を勧誘していくしかないといった提案もありました。



Bグループでは、会員の高齢化や定年延長などで、リーダーを引き継ぐべき年代層が空白になっているといった課題が提起されました。これに対し、市町老連としても若手委員会の組織化を進めるとも

に、研修会などを通じて力を付けてかなければいけないといった意見もありました。

Cグループでは、トップダウンではなく、会員自らが地域の問題などを洗い出し、その解決方法を見つけていくことで、会員の連携も生まれるのではないかとといった意見や、県老連の若手委員会では、もっと「コミュニケーションをとる場を提供してほしい」といった要望もありました。

Dグループでは、情報伝達が上手くいっていない単老は、会長・副会長・事務局の体制や役割分担がきちんとできていないといった報告や、これからは、スマートフォンなどのデジタル機器を活用する方法も検討していくべきではないかといった提案もありました。

どのグループでも白熱した議論が展開されましたが、いずれのテーマもすぐに解決方法が見付かるほど簡単なものではないことから、この研修会を契機に、各地域でも待ったなしの議論が続けられることを期待しています。

# 活性化を目指して

西部  
ブロック

## 20年以上継続している「シニア健康大学」

安芸太田町シニアクラブ連合会 会長 亀井 承経

安芸太田町シニアクラブ連合会で20年以上実施している活動に、介護予防・脳いきいき教室として安芸太田町健康福祉課と連携して取り組んでいる「シニア健康大学」があります。

当初は町内の集会所など数会場を回って開催していましたが、そのうち集約して大規模会場(病院等)1カ所で開催するようになりました。6月から12月の期間で月1回開催し、定員60名の講座がいつも満席で、参加者の皆さんには大変人気のあった事業です。

しかし、高齢化に伴う運転免許の返納などの諸事情で会場までの移動手段がだんだん難しくなり、送迎バスを出すなどして対処していました。さらに、コロナ感染拡大による対策として少しでも参加しやすいようにと平成2年から安芸太田町地域支援センターと川・森・文化・交流センターの2カ所・定員28名で開催することとしたのですが、コロナ禍の影響を受け、年度後半から創意工夫して実施するも1月以降から中止せざるを得ませんでした。

今年度も、令和3年12月から令和4年3月の期間中「少しでも楽しめる場づくりに」と、月に1回第3水曜日に開催し、合計4回の実施計画をたてました。会場は、昨年度と同様に安芸太田町地域支援センター(午前)と川・森・文化・交流センター(午後)の2カ所です。テーマは「With コロナでできるレクリエーションを通じてフレイルを予防し、笑顔の輪を広げよう」、講師はひろしまレクリエーション協会副会長の恵谷裕三先生です。

口腔体操・転倒予防体操・認知症ゲーム(シナプソロジー)など、集まって楽しめるものと一人で楽しめるもの(持ち帰り、自宅で実施できる)の2種類を用意しました。シナプソロジーとは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段あまりしない動作で脳に刺激を与えて活性化を図るものです。



12月15日のシニア健康大学は1年半ぶりの開催となり、参加者の方々は互いに久しぶりの再会を喜ばれ、あっという間に2時間が過ぎました。そんな皆さんの笑顔を見てみると、「この企画はお役に立っているのだ」と実感することができました。恵谷先生は、「コロナ禍だから色々なことを自粛しなければなりません、萎縮しないで、心身共に健康づくりは自分にできることを実践しましょう」とおっしゃっていました。

残念ながら、オミクロン株感染者が増え広島県もまん延防止措置がとられ、2回目の1月の教室は中止となりました。2月以降は様子を見ていくこととしています。

南部  
ブロック

## マンネリを打破し、魅力ある行事を開催

熊野町老人クラブ連合会 会長 岡野 隆之

熊野町老人クラブ連合会では、会員の方々に少しでも楽しんでもらえるよう、できるだけ多くの行事を開催するようにしています。

4月には一泊研修旅行を行い、1日目はグラウンド・ゴルフで体を動かし、2日目には観光を楽しんでもらいます。夜は、美味しい食事とカラオケで盛り上がり親睦を深めます。人気の一泊研修旅行でしたが、一昨年よりコロナ禍の中で実施できませんでした。皆さんが集まるのを楽しみにしているので、ウイズコロナでも実施できるよう、来年度より日帰り旅行に切り替える予定です。



5月と9月には、グラウンド・ゴルフ大会と山のゴルフ大会を開催します。グラウンド・ゴルフ大会は熊野町民グラウンドで開催し、予選と決勝戦があり、200人が参加する一大行事です。山のゴルフ大会は広島国際ゴルフ倶楽部で開き、参加者は20人前後。人数は少ないですが若手会員の声を反映した行事で、シングル級の腕前の会員もおられるレベルの高い試合が展開されます。

6月には、芸能発表会を行っています。会員の関心が高く、参加者多数のため昼休憩なしで朝9時から午後4時まで開催しています。

踊りや歌など生き生きとした表情で発表しておられる顔を拝見すると、老人クラブの存在意義を感じます。今年度もコロナ禍の影響で中止しま



したが、来年度は参加者や観客の人数制限など諸問題を役員会で話し合い、実施の方向で進めたいと思っています。

8月にはリーダー研修会を開催予定でしたが、これも中止となりました。

一昨年より計画している研修会ですが、まだ一度も開催できていないので来年度こそはと意欲を燃やしています。

10月には「筆の里町民文化祭」で、町民会館の集会所を使い作品展を開きます。11単老から手作り作品や絵画・写真などが出品され、最終日には神楽もみられるので土日の二日間は多くの来場者で賑わいます。



2月には例年囲碁大会を実施していますが、他の行事と同様に中止せざるを得ませんでした。しかし、参加者が少ない行事なので、会員の声を聞き来年度からは将棋大会に変更しようかと思っています。

こうして年間を通して多くの行事の運営に携わっておられる役員の方々には大変ご苦労があり、会長としては感謝の気持ちでいっぱいです。これからも熊野町老人クラブ連合会は、マンネリ化にならないよう常に会員の声を聞き、「会員の健康と地域づくり」をモットーに進めていきたいと思っています。

# 活性化を目指して

中部  
ブロック

## 若手委員の交流の場「ポッチャ大会」を開催

尾道市老人クラブ連合会 会長 大谷 博章

尾道市老人クラブ連合会では、毎年会員増強の一環として若手部員(地区代表)と非会員による「カロリング大会」を開催し、会員増強に努めています。会場に近いクラブからの参加が大多数を占めてはいますが、単位クラブに非会員の参加者を募るよう依頼し、この大会がきっかけで新規に加入してくれる人もあり、一定の成果を達成できたと感じています。

令和3年度は会員増強の担い手である各単位クラブの『若手委員』の活性化を図る目的で、一堂に会して交流を深め、絆を強める場として、初めて「ポッチャ大会」を企画しました。11月17日(水)に、尾道市長ヶ原スポーツセンターで開催し、若手委員39名が参加し楽しみました。



ポッチャを初めて体験する参加者のために、大本スポーツ推進委員からルール等の説明がありました。赤・青それぞれ6球ずつ投げ、ジャックボール(目標球)にいかに近づけるかを競うスポーツであること。選手6人それぞれが投球する位置は決められていること、投球ラインを踏んだり、投球したボールがサイドラインやエンドラインを超えると無効になることなどでした。



4コートに分かれて試合が開始され、最初は肩に力が入り思うように投球ができず、「こんなはずではなかった」と残念がるジェスチャーをする人もいました。しかし、ゲームが進むにつれ、チームメイトのアドバイスを受けてリラックスし、絶好の場所に投球でき、「うまい!」の聲があがるなど笑顔が増え、盛り上がりを見せていました。1点を取り合うシーソーゲームや一方的に点を取られるケース、同点で終了したゲームなど結果はさまざまでしたが、参加者はみな大会を楽しんでいたようでした。

試合を通じて若手委員同士の意思疎通が見受けられ、有意義な「ポッチャ大会」となりました。会員増強の要である若手委員の今後の活躍を期待しています。

東部  
ブロック

## 魅力ある“新たなクラブ創り”を追求することは、クラブ存続の必須条件

福山市老人クラブ連合会 向陽シニアクラブ 会長 松田 吉弘

我が町は福山駅北側2kmにあり、約50年前に山林を開発してできた比較的新しい団地です。クラブは町内会の下部組織として設立され、今年5月で40周年を迎えます。13年前の会員104人をピークに令和元年には会員75人と、減少に歯止めがかかっていませんでした。

そこで、令和元年7月の役員会においてクラブ存続の危機から、“新たなクラブ創り”を目指して協議を進めることとしました。

【令和元年9月役員会】クラブを取り巻く環境と現状分析をした結果、「若手会員の入会不足による高齢化(平均81.4歳)」、「年会費免除(88歳以上)会員の増加」、「後継者不足のため長期役員体制によるマンネリ化」の3点を重要課題として取り組むことにしました。

【令和元年11月役員会】具体的行動目標として、「単なる会員拡大ではなく、老後の生きがいを共有できる仲間づくりとしての会員拡充を図る(目標数100人)」、「活動や行事に多くの参加を見込める魅力ある“新たな



クラブ創り”の2点を掲げました。

【令和2年4月から具体的な対策、実施項目】「年会費免除制度を廃止し、終生正会員として楽しく活動」「町内で【クラブ入会ご案内】を回覧(年2回)」「役員会開催(年8回)要領を明確化し、課題を共有」、「会員の活動状況を記録し、参加数の多い会員にインセンティブ【功労賞】を謹呈」→「年会費免除」は4月総会で承認。



【令和3年3月成果・検証】目標会員100人に対して98人(平均年齢79.3歳は期初より2歳低下)、うち新会員30人(平均年齢75.4歳)の獲得に成功しました。年会費免除制度の廃止で対象者15人の内9人が退会されましたが、その理由は町外への転出、施設への入所、入院等でした。

【令和3年4月更なる改善】「クラブ名を【向陽町老人クラブ】から【向陽シニアクラブ】に改名」、「新会員から7人の新役員を選抜し、役員総数20人(従来14人)に増員」。このことにより旧役員の負担軽減と、新役員の新たな発想によりマンネリ化からの脱却を図りました。→これらは4月総会で承認されました。

【令和3年12月現在】今年度は2人退会しましたが9人の新規加入があり、設立以来最高会員数の105人となりました。40周年記念事業として、“新たなクラブ創り”のシンボル【クラブ旗】製作を決定し、作製中です。

# 活性化を目指して

北部  
ブロック

## 喫緊な課題「会員増強」等について市長と懇談する

三次市老人クラブ連合会 事務局長 河原田 正行

三次市老人クラブ連合会が設立された昭和39年は、東京オリンピックが開催された年であり、東海道新幹線の開通や地元企業のマツダが乗用車の生産を本格稼働し、三次市内へテストコースを設置するなど経済成長に期待を寄せた時期でした。50年前の発足当時は、旧市町老連においてそれぞれ事務局が設置されていましたが、平成の大合併(16年)で旧三次市・旧双三郡・旧甲奴郡甲奴町が合併して新生三次市が誕生し、現行の老人クラブ体制に整備されました。

その当時は150クラブ・6,817名の会員数で、以降多様な行事を企画し実施されてきましたが、平成24年に会員数が5,000名を割り、令和元年にはついに2,900名台まで減少しており、会員増強は組織の存亡をかける喫緊の課題となっています。

一方で、三次市内には18支部が存在し、会員増強に意欲的な活動も散見されている支部もあります。その一部、甲奴支部では65歳以上1,045名中353名の会員数で加入率34%、河内支部では454名中134名の会員数で加入率30%、田幸支部では596名中177名の会員数で加入率30%と、会員募集に奮闘されている支部もあります。しかし、三次市全体では65歳以上18,309名で会員数2,682名の加入率15%、と大変厳しい状況となっています。

新生三次市となり、役員はおおむね2~3年で勇退され後進に託されておりましたが、平成25年から続けられた前鷲尾会長に代わり、今年度から阿賀俊彦会長が就任されました。阿賀会長は、「組織は人なり、行動

無くして活動は無し、いつまでも元気で住み続けたい地域活動を」モットーとし、常日頃から実践されております。会長の地元では世代間交流に積極的に関わられ、小学校児童との田植えから稲刈り、年末には注連縄作りと、いつも笑顔で報告を受けています。

三次市老人クラブ連合会では、ここ2年は年度末に行政当局の三次市に対して行政に対する要望事項を取りまとめた『市長要望書』を作成するという活動を行ってきました。しかし、コロナ禍で要請内容取りまとめのための会議の開催もままならない状況下で色々と検討し、行政当局と擦り合わせを行った結果、「三次市長自らが対話をする機会を設定する」という回答をいただき、12月9日(木)に『三次市長と老人クラブ懇談会』を開催しました。

懇談会は支部の役員と事務局長を対象として、55名が参加しました。福岡市長は「高齢化社会において重要な役割を担っている老人クラブをサポートしていきたい」と述べられ、老人クラブからは補助金や施設利用料への配慮・会員増強への支援などを要望しました。こうした行政の長との対話が、老人クラブにとって力強い一歩となることを期待しています。



## 令和3年度 全国一斉「社会奉仕の日」

地域社会への感謝と、地域の担い手としての老人クラブの活力を示す全国運動に呼応して、「社会奉仕の日」を中心に、各地域で様々な奉仕活動が行われました。

新型コロナウイルスの感染拡大により、9月20日が「緊急事態宣言」の発令期間と重なったことから、感染防止対策の徹底はもとより、時期をずらして実施されたクラブも多くありました。

それでも、延べ510クラブ、10,648名の老人クラブの仲間が、道路やバス停周辺の草刈り、公園やコミュニティ広場の草取り、花壇の整備といった美化活動や、資源ごみ回収などの環境保全活動を行いました。



忠海第一長寿クラブ  
(竹原市老連)



安条シニアクラブ  
(大竹市老連)

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

ほくせう!

## バス車内での転倒事故



走行中、やむをえず急ブレーキをかける場合があります。

あせらなくても大丈夫! バスが止まり扉が開いてから席をお立ちください。

バスの車内事故は、バスの発進時や停車時に発生するケースが圧倒的に多く、特に、被害にあわれる方の約8割が高齢の女性の方です。ご高齢の方は、転倒しやすく、また、転倒すると大けがをしやすいためご注意ください。

- 乗車中は着席しましょう。
- 満席で立っている場合は手すり、つり革にしっかりつかまりましょう。
- 降車・席の移動・両替などで席を立つのはバスが完全に停車してからお願いします。

バスがつなが、わたしたちの街。

公益社団法人 広島県バス協会



車内での転倒事故の防止にご理解とご協力をお願いいたします。





# 私の健康法

「人とのつながり」を大切にし、  
自分にできることを一生懸命に

庄原市老連 川崎 弘子さん(78歳)

公務員として定年まで働き、その後いろいろな役職を経て、現在は庄原市老連女性委員長を務めています。



## 地域の子どもたちのために「口和本の会」を設立

学校の週5日制が始まった平成14年に、土曜日に地域の子どもたちに本を読み語るボランティアグループ「口和本の会」を友人3人と設立しました。平成18年からはメンバーと国立広島県原爆死没者追悼平和記念館の「被爆体験記を読み語るプロジェクト」のマニュアルに沿って朗読活動をしています。



小中学校を訪問し被爆体験記を朗読することで、戦争の悲惨さを次の世代に語り継ぎ、平和について考えてもらえるよう働きかけています。こうした活動への『思い』と『行動力』が、

健康法の一つなのかもしれません。



## 日本舞踊で町内外の施設等を慰問

私の趣味の一つに、日本舞踊があります。花の本流の師範として日本舞踊を指導しており、後輩の育成に努めています。東京国立劇場に何度も出演させていただき、頑張っているところです。

口和地区老連のくちわ舞踊教室では花の本寿百弘として講師を務め、月2〜3回お稽古をしています。生徒さんと町内外のイベントに参加したり、老人ホームや敬老会に慰問に行き、和氣あいあいとみんなで楽しく、をモットーに活動しています。

こうして長年踊りで鍛えた足腰には、少し自信があります。また、衣装のことを考えた華やかな気持ちになることが、脳



の活性化に役立っているような気がします。

## 地域の中での「つながり」を大切に

私たちの地域もほかの地域と同様に少子高齢化が進み、なかなか人との繋がりが希薄になっています。そこで、女性の会「野いちごの会」を設立しました。この会は女性同士で語り合える場であり、様々なイベントをして楽しむ場となっています。

老人クラブでは、毎年保育園園児から中学生を対象に世代間交流をしてきましたが、ここ2年はコロナ禍のため実施できなかったため、「子どもたちを大切に思う気持ち」を届けようとメッセージを書き、冊子を作り配布しました。

今の一番の楽しみは、仲間とワイワイ言いながらするグラウンド・ゴルフです。たまに出るホールインワンに一喜一憂し、青空の元、有酸素運動をしながら汗をかくひときは最高です。プレーした日は食欲旺盛でぐっすり眠れ、夫婦の会話も弾みます。

こうして過ごしてきた日々を振り返ってみると、私が大事にしてきたものは「つながり」だと思います。「人生100年時代、健康寿命を延ばすには」と日々心に留め、仲間を支えられながらつながりを大切にして、楽しんで生きていきたいと思っています。

保健医療  
コラム

# 『シルバーリハビリ体操』を始めよう!!

庄原市 高齢者福祉課 保健師 飛田 育美

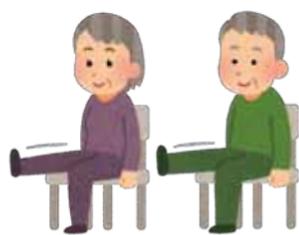
## シルバーリハビリ体操をご存知ですか？

シルバーリハビリ体操は、主に高齢者の介護予防を目的に茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生がリハビリテーション学及び障害学に基づいて考案された体操です。この体操は、スポーツやリズムに合わせた運動とは違い、道具を使わず「いつでも、どこでも、ひとりでも」できます。人によって、肩や膝、腰の痛みなど困りごとは異なりますが、この体操は、その困りごとに対応する92種類の体操があります。

## 地域の60歳以上の方が指導士として活躍されています

本市では平成27年度からシルバーリハビリ体操2級指導士を養成し、現在124名の指導士が地域で活躍されています。住民が、互いに教え、教わりながら、体操の普及と住民主体の地域づくりに取り組んでいます。広島県内では本市の他に、尾道市、熊野町がこのシルバーリハビリ体操に取り組んでいます。各市町の指導士は、毎年1回の交流会を通して連携を高めるとともに、

各地域の取り組みを知ることや指導士としての役割や地域づくり等について理解を深め、地域活動を推進しています。



## 指導士の感想から

●92歳の教室参加者が「家で(体操を)しようるんよ、以前は足指の運動の姿勢をとるのが難しかったのに今日はスツと足が上がった」と話され、びっくりしたと同時に効果を実感されたことを嬉しく思った。継続は力なり。

●参加者から「家ではなかなか体操できないが、ここに来るとみんなとできるのが良い。身体が温かくなった!」との声があり、気持ちが温かくなった。

シルバーリハビリ体操を始め、健康寿命を向上していきましょー!



# 隠れたわが町の 名所名品

教えちゃろ!!

## 北広島町(西部ブロック)

### 地域の宝

#### 「八王子よみがえりの水」

周防の刀匠「三王三郎」はこの地に来て湧き出でる水をもって、叔父の二王清祐に習った刀鍛冶の技で名刀を鍛えたと伝えられています。湧き水のある八王子神社は、国道261号本地地区の東側大掛山のかもとに位置し、境内から湧き水の出る清水は、古来諸病に効験ありと伝えられてきました。



その昔、足を痛めた鷹がど



こからか飛んできて、湧き出る冷水に浴し、数日後、姿を消したそうです。里人たちはこの霊水の効果が大きいと知りました。以後、霊水として多くの人に利用されたと言われています。

その様子は、地域に残る盆踊りの口説きにも「遠く周防灘や安芸備



後まで・・・と、歌われています。今は、本地地区街おこし組合が管理し、駐車場の設置や水の運搬のための道具を整えて、利用者の便宜を図っています。

町内は、もとより広島市、呉市などから飲料水として利用する人が今もなお絶えないそうです。

北広島町老連  
本地老人クラブ 平田 俊春

### 宮島厳島神社の 大注連縄を奉納

厳島神社の大注連縄は、二本の縄で約100m、それぞれの縄を中心に向かって徐々に太くしていくので、高い技術を必要とします。「大朝大注連縄会」では、厳島神社に今年で32年目の奉納をさせていただきました。

完成した大注連縄は、全長5.5m、中心径は約20cmにもなり、存在感たっぷりの大注連縄は、厳島神社の本殿に飾られています。参拝の折には、どうぞご覧ください。

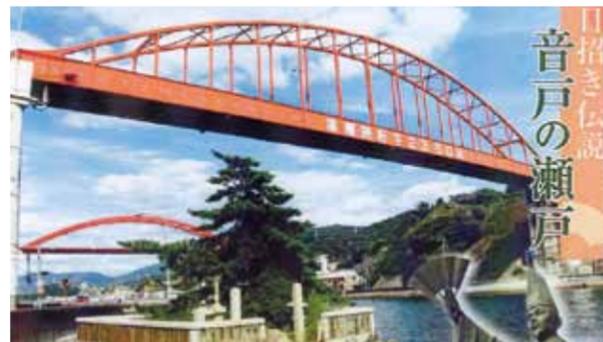
大注連縄会の目的の一つ「技術の伝承」は、先輩から後輩へ親切丁寧な指導の下、注連縄づくりの技が受け継がれています。これを絶やすことなく後世に残せることを誇りに思っています。

北広島町老連  
大朝大注連縄会 会長 山本 隆

## 呉市(南部ブロック)

### 平家ゆかりの地で、 歴史とグルメを満喫

瀬戸内の穏やかな気候で風光明媚な音戸地区は、平清盛が「日」で切り拓いたと伝えられている「音戸の瀬戸」を中心として見どころがいっぱい



春は桜やつつじが満開となり、冬は牡蠣の養殖生産が盛んな地域です。その他、美味しい地酒や海産物など特産品がたくさんあります。

警固屋地区と音戸地区を結ぶ音戸大橋は、令和3年12月3日に開通から60年目の節目を迎えました。平成25年3月には第二音戸大橋(通称:日招き大橋)が開通し、12月には第三音戸大橋(正式名称:坪井広場横断歩道)の供用が開始され、周辺の「日

招き広場(正式名称:坪井コミニティ広場)」と共に音戸のシンボルとなっています。また、音戸の瀬戸を開削した平清盛の偉業を偲んで、安政の頃より始まり代々継承されてきた、呉市の無形文化財に指定されている「音戸清盛祭」は、5年に一度開催されています。

残念ながら、本物の大名行列は来年の4月まで見られませんが、音戸大橋のたもとにある「おんど観光文化会館」ずしおの2階には、華やかな衣装展示やリアルに再現された人形たちによる動く大名行列を見ることが出来ます。また、4階にはお食事処もあり、海の幸を味わうことができます。



がたくさんあります。主な農産物は、ミカンなどの柑橘類、メロン、ワケギなどが挙げられます。



佐木島には、全国でも類を見ない珍しいお地蔵さまがおります。向田港の入り江に西を向いて鎮座する「摩崖和霊石地蔵」です。満潮になると肩まで沈み、干潮になると全身が現れるという海に浮かるお地蔵さんです。

鎌倉時代の後期1300年に平茂遠なる人物が願主となり、仏師念心によって造立されました。県の重要文化財に指定されています。満潮時には地蔵岩の頂部を向田港から見る事ができ、

## 三原市(中部ブロック)

### 海につながる「摩崖和霊石地蔵」

佐木島は三原港から高速艇で13分、一周約12kmの小さな島です。美しい自然と歴史や伝統文化など、誇れる財産



春には桜のトンネルができる  
『塔の峰千本桜』  
小高い山の二面に桜が千本以上植えられているのが「塔の峰千本桜」です。以前はみかん山でしたが、「美しい自然のある故郷を守る」との地

干潮時には海浜に下りて正面から見学することができま  
す。どつぞ、佐木島に来てご  
覧になつてほしいです。  
現在、鎌倉時代石彫仏の中  
でも屈指の名品のこの摩崖仏  
が、海水の浸食等により崩壊  
の危機にさらされていること  
が心配です。三原市観光協  
会でも「大切なお地蔵さんを  
みんなで守ろう」という動き  
が始まっています。



域の願いにより、三原市から  
苗木の提供を受け、平成4年  
から数年かけて植樹が続けら  
れました。地域みんなで取り  
組んだこの活動に対して「全  
国育樹活動コンクール」で林  
野庁長官賞を授与されまし  
た。

平成25年には桜オーナー制  
度を導入し、130本の桜を植  
えました。満開の時期には桜色  
のトンネルを楽しむことがで  
き、桜の木の下で海を眺めな  
がら、癒しのひと時を過ごす  
ことができます。

最近、新聞やメディアに  
も取り上げられ、観光客が大  
勢訪れるようになっていま  
す。ぜひ一度お越しいただき  
たい観光スポットです。

三原市老連  
双鷲会 会長 白須奈津子

府中市(東部ブロック)

参拝者の願いを叶えてくれる  
『首なし地蔵菩薩』

備後府中市の出口町にある  
『首なし地蔵菩薩』は、高さ  
35cmの小さな首のない石地蔵  
で、いつ頃に祀られたのかは  
わかりませんが、相当古いも

のと思われます。昭和45年  
頃の農道拡幅工事の時に、他  
の石と共に道端にあつたこの  
地蔵も丘の上に押し上げられ  
て捨てられ、一番下に埋まっ  
ていました。



そして、昭和52年5月18日  
未明に、府中市新町に住む東  
寿男氏の夢枕に現れ、「今掘  
り起こして祀れば、全ての人の  
願いが叶えられる」とのお  
告げにより掘り起こされ、そ  
の後2年間祀られて、多くの  
人がお陰を受けていました。  
その後、地蔵さん用の敷地  
を確保し、昭和54年に5月に  
現在地に遷座しお祀りしてい  
ます。

拝みながら首なし地蔵さん  
を撫で、その手で自分の癒さ  
れたいところを撫でると速や  
かに痛みが治る人々が続出し  
ました。そ  
のお陰が口  
づてに拡が  
り、今では遠  
方よりたく  
さんの参拝



者が訪れます。

足・腰・頭など身体的な治  
癒だけではなく、子どもや商  
売、対人関係など多岐にわた  
る悩みが除かれると言われて  
おり、香煙が絶えません。

毎月18日を月例祭として  
屋台も出ており、例年は約千  
人が参られる賑わいをみせて  
います。5月18日を春の大  
祭、11月18日を秋の大祭とし  
護摩法要も行われ、お接待の  
豚汁などを振る舞う礼拝所  
はもとより、広場も出店で賑  
わい、こちらも例年は三千人  
がお参りされます。



また、お参りされた方が癒  
されたとお礼の幟を後日奉  
納されており、多くの幟が風  
になびかれていつもキレイに  
揺れています。  
ここ2年はコロナ禍の中、  
参拝者が少し減ってはいます  
が、日中線香の香りが絶える  
ことはありません。元旦には

近くの甘南備神社や八幡神  
社と同様に、多くの初詣の方  
が参られます。ぜひ一度お参  
りください。きっと良いこと  
がありますよ。

府中市老連  
中部地区会長 木下靖夫



私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。



経営管理システムなら  
ミロク情報サービス

●ソリューション中国支社  
TEL.082-511-3695

島原手延素麺協同組合 総発売元

株式会社 イトメン

〒854-0065  
長崎県諫早市津久葉町 5-142  
TEL (0957) 25-7008

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

子ども  
の心を  
支え、  
未来を  
伸ばす  
「塾」  
がある。



本当の自分に出会える「居場所」

教育と文化の振興のためにさまざまな活動に取り組む渋谷育英会(福山市)が特に力を入れているのが「たくましい子になろう教育塾」の運営です。

教育塾は1996年に開設。いじめ、不登校などの問題で悩む子どもの相談や学習支援などを無償で引き受け、学校への復帰や進学のために様々な取り組みを行っています。教育塾の施設は福山市内のフクツケンこうプラザにあり、プールやスポーツジム、テニスコートを完備。元教諭など5人のスタッフが子どもたちに親身に接し、日々の勉強や体力づくりをサポートしています。教育塾への出席は、学校長の裁量で学校の出席扱いとして認められます。スタッフは毎月、教育委員会と学校長に子どもの状況報告を行い、学校や保護者との連携を深めていることも特長です。

通塾する子どもたちは、「先生や仲間が親しみやすく居心地がいい」「皆と一緒に勉強したり、料理を作ったりするのが楽しい」など教育塾で、少しずつ明るさを取り戻していきます。これまで広島県内外から延べ約17,400件の相談があり、通塾した約800人のおよそ8割が学校復帰や進学を果たしています。その中の一人で、小学校教員になったというOGは「教育塾はいつでも自分を温かく迎えてくれる場所。そう思うだけで前向きな気持ちになれた」と振り返ります。

集団生活になじめない子どもたちを支える「心のよりどころ」として、教育塾はこれからも活動をさらに充実させていきます。

公益財団法人

渋谷育英会

理事長 小丸成洋

〒721-0974 広島県福山市東深津町四丁目20-1  
(福山通運株式会社本社4F)  
TEL.084-925-2030 FAX.084-925-1370  
<http://www.shibuyaikueikai.or.jp/>



開閉式ドーム型テニスコート



床暖房を完備した屋内温水プール



最新のマシーンを備えたトレーニング施設

# 読者ひろば 楽々喜々

## 短歌

米寿来てなお六十代の気持なり  
「おじいさん」とは呼ばないでくれ

竹原市 実藤三郎

閃光を浴び雨に濡れ 救助隊  
復員の友 津々浦々へ

尾道市 村上宝

カラスウリ 夕陽に映えて さらさらと  
二つ三つ四つ 赤い実残す

福山市 井上須美子

寒入りて 明けて種蒔く ルツコラの  
いとし人待ち ふた葉が踊る

福山市 元谷和子

勝つて泣き 負けてくやしい 又涙  
見るも感動 コロナの五輪

府中市 桑田ゆづ子

人生は 助けられたり 助けたり  
何時いつまでも 別れの日まで

東広島市 中津ユキエ

軒下の 櫻の実拾う 幼子の  
輝き瞳は 満ち足りており

廿日市市 松岡邦充

足を痛み うらやましき すこやかなる  
人万緑の 朝な夕な

安芸高田市 北岡幸枝

寝たきりの 母の布団を 陽にさらす  
五月の風で 母をくるまん

安芸太田町 松谷マスイ

腰手術 コロナで 誰も 寄り付けず  
孤独の日々の 寂しく悲し

世羅町 東美恵子

外国の 姪へ 英字の エアメール  
辞書を片手に 老いの 挑戦

世羅町 餅田操

早苗田に 風のたちつつ 浮草の  
寄りくる 畔は 草の匂ひす

神石高原町 竹中睦子

ゆきあたり ぼつたりと 言う 人生を  
まさしく 生きて 我九十一歳

神石高原町 竹中藤子

## 俳句

もえつきて 落ちても 美しき 藪椿

呉市 橋本千佐子

啓蟄や 鶯の歌 やや音痴

竹原市 実藤三郎

空海の 杖の一振り 嶺桜

尾道市 村上宝

恋ねこの 声いとおしく 寺の鐘

福山市 井上須美子

囀りの 高まりいずこ 静まりて

福山市 元谷和子

若水を 汲む一杓に 認知予防

福山市 井上トシ子

一人来て 初老の男 土筆摘む

福山市 向井博司

外に出れば まぶしいかぎり 柿若葉

府中市 桑田ゆづ子

早朝の 濃い潮の香 夏予感

廿日市市 松岡邦充

温泉の 湯気向こうに 春の雲

廿日市市 黒田トシミ

梅雨明けや 蛸鳴いて ひと日暮れ

安芸高田市 北岡幸枝

いつもより 目覚めの早き 柿若葉

神石高原町 竹中睦子

山笑ふ 初音聞きつつ 草むしり

神石高原町 竹中藤子

## 川柳

素つ頓狂 思わず笑って 振り返る

呉市 小林節子

断捨離で 腰痛のこり 日々難儀

呉市 橋本千佐子

マスクして あなたどなたと あいさつかわし

呉市 佐川千里

コロナ禍で 老いらくの恋 ハグ禁止

竹原市 実藤三郎

迷惑な 酒豪にお灸 唐辛子

尾道市 村上宝

ブックカフェ 時を忘れて 文字を追う

福山市 元谷和子

老いの恋 白衣のナースに ちよつとだけ

福山市 向井博司

起床して まずはおでこに 手をあてる

三次市 川中さくえ

3回目 お知らせ来る日 を 待ち望

三次市 藤本蓮枝

ドキドキで ワクチン打って 又不安

東広島市 中津ユキエ

コロナ禍で 広辞苑にない「人流」語

廿日市市 山根明

こいのぼり 空の空気を みんな吸え

江田島市 間可圧子

マスクして 声のこぼれる 立話

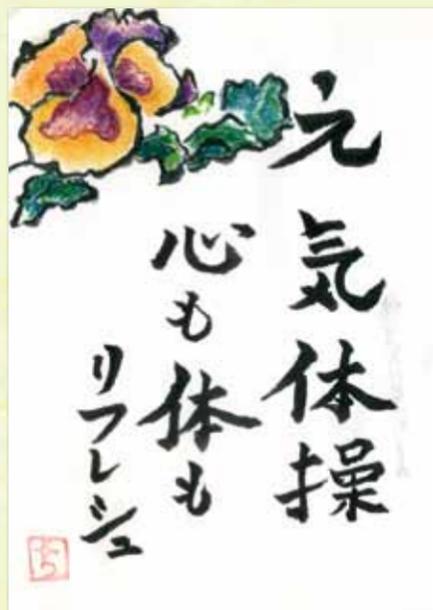
安芸太田町 松谷マスイ

耳遠く マスクのくらし もういやだ

世羅町 東美恵子

卒寿こえ 苦難思へば 嘘の如し

神石高原町 竹中藤子



呉市 佐川 千里



庄原市 塚前 澄子



呉市 沖田 知子

絵はがき



「楽々喜々」に皆さまの作品や、  
お便りをお寄せください。

次回発行の「第102号」は2022年9月発行予定です。  
必ず、氏名、住所、所属クラブ、電話番号を明記のうえ、郵送、  
またはメールで事務局までお送りください。

応募締切  
8月10日(水)

宛先 〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2  
(公財) 広島県老人クラブ連合会 広報誌係  
E-mail: rorenhir@lime.ocn.ne.jp



呉市 佐川 千里

### 読者からのひとこと

- 「ひろしま県老連」の広報誌は、何時も楽しみに夫婦で全ページを読んでおります。コロナウィルス感染拡大防止等などで、色々な催し物が中止や延期になり大変残念な一年でした。早く終息して多くの行事が実行され、仲間達と楽しく交流できることを切に願っています。  
(呉市 空本 軍治さん)
- 昨年、満70歳になり老人クラブに入会しました。行事には積極的に参加しています。 (三次市 完戸 洋三さん)
- いつも県老連の広報誌を楽しみにしています。「いきいき元気100歳」をしっかりと読ませていただきました。自分のことができて、まだ皆の役に立っていることが元気の源に!! 生きがいに繋がっているんですね。私もまだまだ頑張れそうです。 (呉市 川口 好子さん)
- コロナのため、色々な行事が中止になっていますが、グラウンド・ゴルフだけは頑張っています。そこに行けば、仲間のおしゃべりもでき、楽しい時間を過ごしています。  
(東広島市 福田 裕子さん)
- 元気に過ごしておられる先輩方の生き方に、感銘を受けています。今後も、県老連の広報誌を楽しみにしています。  
(福山市 藤井 美津子さん)

### チャレンジしてみませんか?

#### 詰め将棋

提供：将棋の総合情報サイト「将棋タウン」  
「今週のやさしい手詰」より

この局面では玉の動ける所はないが、王手をかける逃げ道が開くこともあるので注意。

5	4	3	2	1
			王	将
飛			王	将
		歩	金	角

持駒 桂 一  
二  
三  
四  
五  
六

#### 詰め碁

提供：日本棋院広島県本部

「出題者 山本 賢太郎 五段」  
黒先白死

焦らずに静かに。

## クロスワードパズル

タテとヨコのカギを解いて□に入ることばを見つけてください。

1	2		3	4
5		6		
7				
8			9	
	10			

#### タテのカギ

1. お医者さんに、してもらいましょう。
2. みんなが知っているはずのこと。
3. 約30日間で、地球を一周します。
4. これをいれないと、時計もラジオも、懐中電灯も使えないかも…。
6. 本当になってしまった—〇〇から出たまこと。
9. 〇〇録:会議の内容を記録します。

#### ヨコのカギ

1. 都道府県の長で、選挙で選ばれます。
3. 剣を使うときは、この部分を握る。
5. 電気や水道、ガス等を使ったら払いましょう。
7. 〇〇液—ジャガイモにつけると、紫色に。
8. 〇〇の涎(よだれ)—細く長く続くこと。
9. 決勝戦で惜しくも敗れた—〇〇メダル。
10. 3.14は、円周率の〇〇〇〇。

### 101号クロスワード応募要項

はがきに答え、住所、クラブ名、氏名、電話番号を必ず明記の上、下記までお送りください。正解者には抽選で、クオカード(1,000円分)を20名様にお送りいたします。発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。ご応募お待ちしております。

宛先 〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2 (広島県社会福祉会館内)  
(公財) 広島県老人クラブ連合会 事務局

応募締切 8月10日

#### 100号クロスワード

正解は「ひなまつり」でした。

232人の応募があり、全員が正解でした。

抽選の結果、[クオカード(1,000円分)]を20人にお送りしております。

# 誘ってみませんか! 老人クラブでいきいきシニアライフ

同じ町内のAさんの家に、オレオレ詐欺の電話がかかってきたらしいよ。「ばあちゃん、オレオレ」って言うて、孫のふりして。

ありゃ、それは大変じゃったね。大丈夫じゃったん?

老人クラブで詐欺被害防止の話を聞いたことがあって、「コレは怪しい!」と思って、孫に電話して被害にあわずにすんだそうよ。

それはヨカッタね。クラブで色々な情報が入ってくるけん、助かるね。

高齢者は詐欺被害にあう確率が高いと言われています。老人クラブで情報を得て、仲間ですきかけがあれば、少しでも、あなたやお友達のお役に立てるかもしれません。

## 電話でお金のお話が出たら詐欺!

広島県では、高齢者を狙った特殊詐欺による被害件数が増加し、令和3年の被害総額は、約4億7千万円にもものぼっています。

きっかけは、いずれも家の固定電話にかかってきた一本の電話からです。

万一、電話の相手と話すことになっても、指示どおりに動く前に、必ず身近な誰かに相談しましょう。

老人クラブの仲間を訪ねたり、話をする機会には、特殊詐欺のことを話題にするなどして、常に関心を持つように心がけましょう。

## 電話を使ったサギを撃退

### あなたの大切な財産を守るチェックシート

1つでも当てはまれば... **サギ**

**役所・金融機関のフリをして**

- 〇〇市役所の者です
- 〇〇市役所です
- 運付金があります
- ご利用の金融機関はどこですか
- ATMでお金を受け取れます

**息子や孫のフリをして**

- カバンをなくした
- もしもしオレだけど...
- すぐにお金が必要
- 〇〇建設の者です
- 〇〇建設の者です
- 代わりの者がお金を取りに行く

**警察官・百貨店のフリをして**

- 警察です
- あなたのカードが使われている
- 暗証番号を教えて
- キャッシュカードをあずかる

**建設会社のフリをして**

- 老人ホームの入居権がある
- 名義貸しは犯罪
- 裁判になりますよ

「あなたを犯罪から守る防犯の手引き」(公益社団法人広島県防犯連合会・広島県警察)より

### 詰め将棋【解答】

3三角成・同桂・1五桂まで3手詰。

5三飛成の王手は合駒されても逃げられても詰まず、3四金とこの金を出て王手するのは1四玉とこちらへ逃げられてしまう。そこで3三角成の王手が手筋。桂の打ち場所を作る捨て駒で、同玉なら桂を使わず3四金と出て詰み。同桂と取らせて1五桂と打つ。

### 詰め碁【解答】

初手1は形の急所、白は2が最強の受け。最後の3が実践では気がつきにくい冷静な一手。3で中を攻撃するような手はうまくいきません。

**「ひろしま県老連」の発行は協賛広告の企業様に支えられています!**

株式会社イトメン  
呉市海事歴史科学館 大和ミュージアム  
公益財団法人 渋谷育英会  
公益社団法人 広島県バス協会  
生協ひろしま  
広島市国民宿舎 湯来ロッジ  
ミロク情報サービス (50音順)

積極的なご利用をお願い致します。  
広島県老人クラブ連合会

**編集委員を紹介しします**

令和3年度から、西部ブロック(呉市)以外の4名の方が新しく編集委員になられました。

- 【西部ブロック】岡田 房志さん (廿日市市事務局長)
- 【南部ブロック】桑村 顕子さん (呉市事務局)
- 【中部ブロック】実井 京子さん (尾道市事務局長)
- 【東部ブロック】塚本 光人さん (福山市事務局長)
- 【北部ブロック】河原田 正行さん (三次市事務局長)

**編集後記**

本来は9月末発行予定であった101号ですが、コロナ禍で行事や会議の中止や延期が続き、発行が3月になりました。年2回の発行を楽しみにして下さっている皆さまには、お詫び申し上げます。

紙面には、コロナ禍でも工夫して活動している事例などを紹介しています。少しでも皆さまのお役に立ち、明るい話題になればと思っています。

ひろしま県老連 .....

発行:(公財)広島県老人クラブ連合会  
〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2 (広島県社会福祉会館内)  
TEL 082-254-1900 FAX 082-256-2228

広告・印刷: 昭和印刷株式会社  
〒700-0942 岡山市南区豊成3-1-27  
TEL 086-264-6110 FAX 086-262-5096

編集: 株式会社 タカトープリントメディア  
広島市中区千田町3丁目2-30 TEL 082-244-1110(代)

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**

## 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

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。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

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
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

④補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ  
・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。  
・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、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

◆活動型/2タイプ  
**6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。**

## 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。(自分のケガは対象になりません。)

①対象: 単体老人クラブ(全員加入が条件となります) 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**

〒100-8822 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FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索先 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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(担当課)医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。 2021年3月作成 20-TC10866