

●今号の主な内容

2	リーダー養成研修会・市町老連事務局局長会議
3	全国健康福祉祭・女性委員会総会・研修会 下半期主要行事予定・県老連会議報告
4	活性化を目指して
6	コッセイ財団表彰
7	私の健康法・保健医療コラム
8	教えちゃろ!! 剛れたわが町の名産名品
10	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102号

令和4(2022)年9月30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。

### お知らせ

公益財団法人全国老人クラブ連合会の令和4年度第2回臨時理事会において、当連合会の鈴木孝雄理事長が、全老連の副会長に選任されました。



スポーツ大会で、幼稚園児と「鈴割り」で対決。子どもとの勝負とはいえず、鈴の中から「来年も会いましょう」の幕が現れると、選手は大喜び!



呉市

スポーツ大会での「着せ替え競争」。衣装は、女性会員有志の手作りです。着せる人も、着せられる人も、観客も満面の笑顔。



竹原市

初めての企画ですが、さまざまな老人クラブ活動を展開している各市町老連から、「とっておきの1枚」を募集しました。笑顔あふれる7枚を、「ひまわり賞」として紹介します。

## マイタウン老連 とっておきの1枚



三原市

コロナ禍で集まれなかった中、久しぶりの女性部研修会。手を動かし、時には口も動かして、フェルト手芸を楽しみました。マスク越しにも、笑顔が伝わります。



三次市

青河福寿会会員と青河小学校児童で、プランターに花の株を植え付けます。会員も子どもたちも楽しそう。世代間交流ってイイですね。



尾道市

尾道のみなと祭のパレードで、「まけとら連」として踊ります。笑顔の裏には「若いもんには負けとられん」そんな気概が隠れています。



福山市

芸能祭で、会場の笑いと拍手が最も多かった、「つぼう男ダンシングチーム」。三代目JSBのランニングマンを踊りました。

廿日市市



ここ2年間、開催を見送っている芸能大会。笑顔でフラダンスを披露してくれる、常連チームです。日頃の練習成果を発表できる時を、楽しみに待っています。

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。

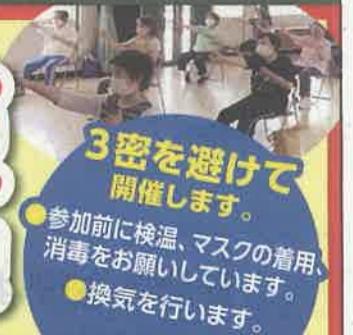
生協ひろしま



ひろしま GENKI 体操

生協ひろしま X 広島大学

## 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 体操とは

健康寿命を延ばすこと(認知力アップ)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。

### 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

# 第1回リーダー養成研修会

▼令和4年3月1日(火) ▼広島県健康福祉センター

令和3年3月の「老人クラブ活動活性化推進委員会」からの答申を踏まえた新たなリーダー養成の取組みとして、令和4年3月1日(火)に「第1回リーダー養成研修会」を広島県健康福祉センターで開催しました。

参加者は、老人クラブ活動活性化推進委員や若手委員を中心に、各市町老連会長から推薦のあった23名で、3つのテーマに沿った研修が行われました。

## 時代変化と老人クラブの進化

1つ目のテーマである「老人クラブの現状・課題を俯瞰的に考える」では、「地域が輝く『支え合い』〜今の時代が求める老人クラブとは〜」と題し、公益財団法人さわやか福祉財団(東京都)新地域支援事業担当リーダーの高橋望さんに講演していただきました。



高橋 望氏

日本の健康寿命は世界でもトップレベルである一方、認知症高齢者や一人暮らし高齢者も増えており、尊厳ある暮らしのために、地域包括ケアシステムの構築が急がれています。

地域を皆で支えるシステムであり、ちょっとした困り事を我慢しなくてもいい社会をつくるためには、老人クラブの存在と役割が重要となります。

「社会との多様な繋がりがある人は認知症発症リスクが半減する」「交流が少ない人は早期死亡リスクが1.3倍増加する」といったデータも紹介され、老人クラブ活動における人との繋がりが高齢期の心身に好影響を与えることとされました。

## 「特別な事」ではなく、「できる事」を考える

講演の中では、映像を交えて全国の様々な取組事例も紹介され、その一つに滋賀県高島市浜分区分の「ヤナちゃんカフェ」がありました。

人気のワンコインカフェで居場所づくりと見守りを同時に実施し、災害対策や認知症にも応用できるというものでした。行政も「目指す地域」は同じであり、住民目線で目標に進んでいけば、縦割りも解消されるという事例です。

- ① 担い手が心から楽しんで活動している
- ② 役員だけでなく住民のボランティア参加が多い
- ③ 高齢者だけでなく、子ども

まで皆が集える場である④ 担い手任せにしないという地域全体の意識変化に繋がる、など学ぶべき点が多いとの解説がありました。



最後に、支え合いを広めるコツとして、地域のための活動であっても活動ありきでお願いをする住民の「やらされ感」を生み、相手の気持ちを感じながら動くことは手伝うよ」という場面づくり、「共感の拡大」がポイントとなるとのアドバイスをいただきました。

午後からは、2つ目のテーマ「先進的な事例に学ぶ」として、呉市老人クラブ連合会における「老人クラブによる『支え合いホームヘルプサービス』の取組み」について、鈴木理事長から紹介していただきました。

などの支援を行う代わりに、決められた低額な料金を「謝礼金」として受け取るという、老人クラブの経験と特色を生かしたシステムです。市内3地区の老人クラブ連合会で取り組まれているそうです。

## ニュースポーツを体験する

3つ目のテーマである「運営や活動に役立つツールを学ぶ」では、ねんりんピックの参加種目にもなっている「スポーツウエルネス吹矢」について学びました。一般財団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会広島県協会会長の小池修司さんから、競技について紹介していただきました。



て精神力と集中力を高める、奥の深いスポーツであること、実際に体験された皆さんは実感されたことと思います。

いつでも、どこでも、誰でも、楽しみながらでき、健康効果も高いとされる「スポーツウエルネス吹矢」が、仲間づくりにつながるツールとして普及していくことが期待されます。

研修会参加者へのアンケートでは、「時間的にもちょうどよく、大変役立つ内容であった」との感想が多く寄せられました。

## 第1回市町老連事務局長会議

▼令和4年4月14日(木) ▼広島県社会福祉会館

## デジタル化される社会に、高齢者が取り残されないように

市町老人クラブ連合会事務局長会議を、令和4年4月14日(木)に開催しました。鈴木理事長の開会挨拶に続き、県老連事務局長から今年度の事業計画を中心に、各事業の進め方や留意点などについて説明がありました。

その他には、国や県などと同様に、業務の効率化と経費削減の環境として、特段の事情のある文書を除き理事長印の押印を原則廃止することや、社会全体のデジタル化が急速に進む中で高齢者が取り残されることのないよう、老人クラブとしてもスマホの普及等に取組むべきとの考え方が示されました。

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。



## 安全の主役はドライバー

安心してハンドルを握ることができれば、最高のドライバーになれる。マツダは「安全」と「走る歓び」の両方を提供したいと思っています。マツダの安全は、万が一の危機や事故を回避する先進安全技術だけでなく、ドライバー自身が余裕と自信を持って、運転に集中できる安全技術を目指しました。マツダの安全で、全てのお客様が最高のドライバーになるように。





**「因島おとり」がゲートボール交流大会に出場**

第34回健康福祉祭神奈川・横浜・相模原大会が、11月12日(土)から15日(火)の4日間、神奈川県内17市8町で開催されます。コロナ禍のため、2年間開催されなかったのが3年ぶりに全国から選手が一堂に会し熱戦を繰り広げます。

広島県代表として、藤沢市で開催されるゲートボール交流大会に、令和元年度の県老連ゲートボール大会優勝チームの「因島おとり」(尾道市)が出場します。

**第34回 全国健康福祉祭**  
神奈川・横浜・相模原大会

▼令和4年  
11月12日(土)～15日(火)  
▼神奈川県内17市8町

**女性委員会総会・研修会**  
▼令和4年7月12日(火)  
▼広島県社会福祉会館

**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・井原秀貴氏にお話ししていただきました。特殊詐欺への対策として、「犯人と直接話さなう」と

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・井原秀貴氏にお話ししていただきました。特殊詐欺への対策として、「犯人と直接話さなう」と



常任委員定数を5名に削減  
令和4年7月12日(火)に、令和4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。総会では、女性委員会運営内規が改正され、常任委員7名から5名に削減されたことが報告され、承認されました。

前年度、常任委員であった門田芳恵さん(副委員長)と福川吹子さんが女性委員を退任されたので、残りの5名が常任委員となります。後任の副委員長には、細谷里子さん(尾道市)が選任されました。

女性委員会では近年特殊詐欺被害防止に力を入れており、今年度はその中でも「電話」をテーマにした取り組みを実施することとなりました。「この電話、ちょっと待ちなさい」をキャッチコピーに、県老連で独自のチラシを作成しました。固定電話を留守番電話に設定すること、補助金を使って防犯機能付き電話が購入できること(県内で8市町に補助金制度あり)を会員に呼びかけるものです。

女性委員会では近年特殊詐欺被害防止に力を入れており、今年度はその中でも「電話」をテーマにした取り組みを実施することとなりました。「この電話、ちょっと待ちなさい」をキャッチコピーに、県老連で独自のチラシを作成しました。固定電話を留守番電話に設定すること、補助金を使って防犯機能付き電話が購入できること(県内で8市町に補助金制度あり)を会員に呼びかけるものです。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

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

女性委員会では近年特殊詐欺被害防止に力を入れており、今年度はその中でも「電話」をテーマにした取り組みを実施することとなりました。「この電話、ちょっと待ちなさい」をキャッチコピーに、県老連で独自のチラシを作成しました。固定電話を留守番電話に設定すること、補助金を使って防犯機能付き電話が購入できること(県内で8市町に補助金制度あり)を会員に呼びかけるものです。

**県老連会議・研修会報告**

令和4年3月▶令和4年7月

**第1回 リーダー養成研修会**  
▶3/1(火) 10:30~15:30  
▶広島県健康福祉センター

**第30回 理事会**  
▶5/26(木) 13:30~15:30  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 市町老連事務局長会議**  
▶4/14(木) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館

**広報誌編集委員会 (第102号:9月末発行予定)**  
▶6/3(金) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 三者連絡協議会**  
▶4/28(木) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館2階 会議室4

**令和4年度 定時評議員会**  
▶6/15(水) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 監事会**  
▶5/13(金) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館4

**令和4年度 女性委員会常任委員会**  
▶7/12(火) 10:30~12:00  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 第1回 老連三役会議**  
▶5/20(金) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 女性委員会総会・研修会**  
▶7/12(火) 13:30~15:00  
▶広島県社会福祉会館

**令和4年度 下半期 主要行事予定**

**●広島県老人クラブ大会**  
▶10月7日(金) ▶広島県医師会館ホール

**●令和4年度 市町老連会長・事務局長合同会議**  
▶12月8日(木) ▶県社会福祉会館

**●第6回 理事長杯グラウンド・ゴルフ大会**  
▶10月20日(木)  
▶三原市北方グラウンド・ゴルフ場

**●第2回 リーダー養成研修会**  
▶12月中旬(予定)

**●第39回 ゲートボール大会**  
▶11月1日(火) ▶比治山下公園

**●令和4年度 第3回 三役会議**  
▶2月22日(水) ▶県社会福祉会館

**●広報誌編集委員会 (第103号:3月末発行予定)**  
▶11月15日(火) ▶県社会福祉会館

**●老人クラブ活動活性化推進委員会**  
▶2月下旬(予定) ▶県社会福祉会館(予定)

**●令和4年度 第2回 老連三役会議**  
▶11月16日(水) ▶県社会福祉会館

**●第31回 理事会**  
▶3月15日(水) ▶県社会福祉会館

**●臨時評議員会**  
▶3月15日(水) ▶県社会福祉会館

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。

**湯来ロッジ**

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

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 4,500円  
松 おひとり様 6,500円  
竹 おひとり様 5,500円

※各プラン詳しくはお問い合わせください。  
※2022年10月1日からの料金となります。

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~  
※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お食事は個室貸切 ※10名様以上のご利用に限ります。

左記2次元コードよりホームページ、Instagram、インスタブック、LINEにフェイブックアクセス

ご予約・お問い合わせは 0829-85-0111

# 活性化を目指して

西部  
ブロック

## 3年ぶりに「第17回地御前ふれあい芸能祭」を開催

..... 廿日市市老人クラブ連合会 地御前シニアクラブ連合会 会長 井出 昭生

「地御前長寿連合会」は昭和50年から約半世紀使用してきた名称を、令和4年4月26日の総会において時代の変化に対応した「地御前シニアクラブ連合会」(会長:井出昭生)と改名しました。名称変更にあたっては賛否両論がありましたが、多くの会員からの要望もあって2年間協議検討を重ね、「人生100年時代」を見据え、今後の発展を期し決定しました。

新しい地御前シニアクラブ連合会の令和4年度行事として、「第17回地御前ふれあい芸能祭」を開催しました。ふれあい芸能祭は、コロナ禍により2年間中止していましたが、多くの会員から開催要望が強く、6月19日(日)地御前市民センター講堂で堀野廿日市市副市長、石野廿日市市老人クラブ連合会会長の出席をいただき開催しました。



入場者には受付で検温・手指消毒を行い、会場が密にならないよう入場者数を制限し、会場に入れない方にはロビーに設置したテレビモニターで観覧していただくなど、万全な感染予防対策のもと開演しました。演目はカラオケ歌謡、大正琴、日本舞踊、剣舞、朗読劇、コーラス、フラダンス、沖縄三線、トランペット演奏など多種で、演者には日々の練習の成果を披露いただき、来場者には3時間半にわたり31演目を楽しんでいただきました。

当会の目指すところは、会員同士の親睦を図ることはもちろん外出が苦手な未入会者もお誘いして閉じこもりを防ぎ、ひいては高齢者の健康寿命の延伸に寄与することです。

また、引続き会員数(537名:令和4年4月1日現在)の増強を図り、皆さまのご期待に沿えるよう、より一層活気ある地御前シニアクラブ連合会を目指してまいります。

南部  
ブロック

## 関係団体と共に手を携えて

..... 海田町老人クラブ連合会 西長寿会 会長 百本 邦子

私たちのクラブは海田町の西部にあり、町の中心地から3km離れた地域で、広島市へ近いという地の利から地域一帯の土地開発が進み、人口は急激に増加していますが、ライフスタイルの個人化・会員の高齢化などで会員数は徐々に減少しています。

特に、高齢化率の上昇とともに、会の構成区域が広く活動拠点の自治会館まで足を運ばない人が増え、コロナ禍により活動人数に制限が加わり定例化していた行事の活動は減退気味です。

「会員の親睦と、明るい地域社会の形成」を活動の根幹目標に掲げ、ここ数年、試行錯誤しながら活動している主な内容を紹介します。



体を動かし、人との繋がりを強くするスポーツ活動を推奨しているため、2カ所でグラウンド・ゴルフ練習を行い(週2回)、クラブ主催のグラウンド・ゴルフ大会(年2回)を開催し、海田町老人クラブ連合

会主催の大会(年2回)や他の大会にも積極的に参加しています。

グラウンド・ゴルフ練習場所でもあり、子どもたちの遊び場でもある公園2カ所を、自治会や子ども会にも呼び掛けて清掃・除草作業を行っています。会員同士で近況を報告しコミュニケーションを深める場でもあり、地域の人々・若い保護者や子どもたちと交流する時間は、世代の垣根を超

えて楽しい活動です。特に、子どもたちの目の輝きは新しい時代の到来を彷彿とさせてくれます。

海田町老人クラブ連合会女性部は、毎年、原爆慰霊碑に「折り鶴」を献納しています。例年その鶴を女性会員中心に折っていましたが、今年は男性会員にも呼びかけ、さらに日数を多くして実施しました。男性会員の器用さに感心するとともに、「手先のリハビリになれば」と療養中の会員さんが参加され、自分たちの戦争体験やウクライナの現状を話し合いながらの会は、大変有意義だったと思います。

皆さんと出かける日帰り旅行は最大の楽しみです。今年は6月に「安芸の小京都」といわれている竹原市の古い街並みを散策しました。ホテルでは美味しい食事をいただきながら話に花が咲き、皆さんには満足していただいたようです。



役員一同は活動の活性化をめざして協議し運営していますが、単独事



業に拘らず、関係機関と連携して、会員の皆さんの要望に沿った事業を柔軟に展開していきたいと思っています。他の関係団体の行事も会報でお知らせし、参加していただくよう会員さんに呼びかけるなど、他団体との連携を大切にしています。

# 活性化を目指して

中部  
ブロック

## 日々元気で過ごせ、健康寿命を延ばせる取り組みを

..... 東広島市老人クラブ連合会 郷曾六友会 会長 小西 光

「郷曾六友会」は元々「郷曾老人クラブ」という名称でしたが、平成22年度通常総会で、名称変更をという意見が出たので検討することになりました。後日「新名称」を会員に募集したところ27名からの応募があり、その中から【六つの地域が一つの場で活躍する会】という意味合いの「郷曾六友会」に変更することに決めました。名称変更により会員数は少し増加したものの、この10年間で増減を繰り返して、現在は男性30名・女性44名の合計74名で活動しています。

当会では、「日々元気で過ごせ、健康寿命を延ばせるように」を合言葉に活動しています。健康寿命延伸のために、ゲーゴロゲーム(輪投げ)・お手玉投げ・ピンポン玉転がし・ミニ運動会など、高齢者でも手軽に取り組めて、皆でワイワイ楽しめるゲームを実施しています。点数をつけるためには足し算や引き算をして計算するので、頭の体操にもなり「ボケ防止になる」と喜ばれています。

その他には、地域をきれいにする奉仕活動や物故者の追悼法要、他地区との交流として交通安全教室、グラウンド・ゴルフ、ウォーキングなども行っています。



女性部では手芸講座や料理講習会を実施してきました。手芸講座では、ブローチ・ネックレス・帽子などの作品を作っています。一昨年のコロナ禍で「マスク不足」が報

道された頃から、マスク作りにも取り組み始めました。あの当時はゴム紐やミシン糸などが売り切れる手芸品店が多く、それぞれが自宅にある材料を持ち寄ったりして、工夫しながら会員のためにマスクを作ってくれたものです。今ではマスク不足は解消されましたが、あれ以来マスクやマスクケース作りは恒例化し、手芸講座には欠かせない作品となっています。今年も4月の総会に出席してくれた会員に配付し、喜ばれました。



手芸講座ではコーヒータイムや昼食も楽しみ、「皆でおしゃべりしながら和気あいあいと過ごせるから、憩いの時間です」と、参加者に大変人気があります。

会員の高齢化で退会する人も増え、若い世代の入会を勧めて加入促



進を図っていますが、加入される方は少なく打開策が見つからないのが現状です。それでも、「郷曾六友会」は会員の皆さまと元気で活動できるよう、頑張りたいと思っています。

東部  
ブロック

## 積極的に地域活動に参加して、若手未加入者を会員に

..... 府中市老人クラブ連合会 会長 大久保 富秋

府中市は広島県東部に位置し、備後都市圏を構成する市です。1954年(昭和29年3月)に市制施行し、府中市となりました。2004年(平成16年)に上下町(人口6,000人)と合併するも、2018年(平成30年)7月には人口4万人を割り込み39,849人となり、以後毎年減少傾向にあります。今年8月1日現在の人口は36,843人(男17,794人・女19,049人)、うち65歳以上は14,168人(男6,045人・女8,123人)で、高齢化率は38.5%です。

府中市老人クラブ連合会は、1962年(昭和37年)10月に結成されました。結成時は60クラブ3,645人で、ピーク時には2008年(平成20年10月)103クラブ6,902名となるも、現在は25クラブ1,520名となりました。新規会員加入の低下に伴い、クラブ会員・組織自体が高齢化し、会の継続が困難となっているのが実情です。

新型コロナウイルスの感染収束が見えない中、多くの行事中止が止むを得ない状況ですが、高木町老人クラブ協議会(クラブ数5・会員数310名)の活動状況を一部紹介します。

- ① 神社清掃を毎月1日に、5クラブの輪番制で実施しています。
- ② 毎年1回、古切手および雑巾を収集しています。
  - ・古切手・・・府中市社会福祉協議会へ寄贈(昨年度13,007枚)



仕分けし、業者に依頼して換金後、福祉に役立てるとのことです。

- ・雑巾・・・国府小学校へ寄贈(昨年度420枚)
- ③ 砂川土手草刈りおよび国府児童公園の清掃に参加し、地域の若手未加入者との連携を図っています。
  - ・草刈り……………年3回実施
  - ・公園清掃………年4回実施



- ④ 地域の国府公民館活動にも積極的に参加するようにしています。

このように地域の行事や活動で顔を合わす機会を増やし、コミュニケーションを図ることが、入会の声かけだけではなく若手未加入者との絆を深め、若手会員の増強につながると思っています。高齢者がいきいきと暮らすための「地域に欠かせない老人クラブ」であるために、若手の加入でクラブが活性化することを願っています。



# 活性化を目指して

北部  
ブロック

## 奉仕活動と、ローカル線を利用したの慰安旅行

庄原市東地区老人クラブ連合会 会長 森藤 義昭

庄原市東地区には、JRの駅が2カ所あります。我々老人クラブは、一昨年は「老人週間」に合わせて「備後三日市駅」の構内と駅舎内の清掃を実施しました。昨今、ローカル線(芸備線・木次線)の存続が危ぶまれている中、今年も(7月4日)、東老連役員による「備後三日市駅」構内の草刈り、



駅舎内の時刻表・掲出物・ベンチ等の清掃作業を行いました。

【清掃作業ご苦労さんでした】という

ことで、「芸備線・木次線に乗ろう」亀嵩温泉(玉峰山荘)「汽車の旅」の参加を募ったところ、会員40名の参加申し込みがあり、慰安旅行を決行しました。皆さんも久しぶりの汽車の旅で感慨深く、ワイワイガヤガヤと楽しんでおられました。特に、木次線の「三段式スイッチバック」は初めての人が多く、運転士さんが前後に席を移動されるのを珍しそうに見ていました。

「備後落合駅」では乗り継ぎ時間が1時間あり、この待ち時間を利用して俳句をつくり、「会食時に披露する」と案内していました。しかし、ボランティアのガイドさん(元JR職員)が写真・資料等を使い、駅名の謂れ、雪による事故、また標高差をクリアするためのスイッチバック方式など、色々と興味深いお話をしてくださり、あっという間に時間が過ぎました。



しばらく走ると、昔よく来たスキー場のある「三井野原駅」です。今は寂れたスキー場を後に、そこから一気に下ると「出雲坂根駅」です。車窓から見える「奥出雲おろちループ」の雄大な景色に一喜一憂し、「備後落合駅」を出て1時間20分後、目的地の「亀嵩駅」に到着です。

ここからは「玉峰山荘」の送迎バスが出迎えてくれ、先ずは温泉へ一目散。入浴後はお楽しみの会食で、お酒を一口、ご馳走に舌鼓し、和気あいあいと盛り上がりました。そんな折に、「俳句はどうなってるん?」の声。あまり気乗りがしなかった様子だったのに、短冊を配ると俳句が次から次へと出てきました!(駅では時間がなかったのに、家で考えてきたのかな)と思いながら、読み手をお願いし、飲みながら、食べながら、俳句を愉しみました。「良い句があれば市老連へ提出して、広報誌に乗せてもらいましょ」で納めました。



14時に送迎バスで「亀嵩駅」に出発し、途中の「道の駅」で買物タイムを楽しみ、大きな荷物を持ってバスに乗り込みました。今日、一日楽しく過ごして、「備後三日市駅」「備後庄原駅」「山ノ内駅」と、それぞれの家路に着きました。今回の活動をとおして会員同士の絆が深まり、「明日への活力に繋がる」という思いを強くしました。

### 日本生命財団

2022年度

### 「生き生きシニア 活動顕彰」

公益財団法人日本生命財団(ニッセイ財団)では、高齢者が主体となった地域貢献活動を顕彰する「生き生きシニア活動顕彰」が設けられています。

2022年度は、県を通じて推薦した次の2団体が対象団体に決定し、顕彰金が贈呈されました。

両団体の日頃の地道な取り組みと価値ある活動に対して、心から敬意を表しますとともに、お祝いを申し上げます。

#### 宇山長寿会(福山市)

老人クラブが中心となって貴重なエヒメアヤメを守る地道な活動を継続して実施され、観賞園の整備など環境保護思想の普及にも努められています。

#### 喜楽会(安芸郡府中町)

老人クラブ主体で推進組織を立ち上げ、町内花壇の手入れなど町のモデル地区を目指した環境美化・保護活動に継続的に取り組んでおられます。

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。

### 敬老会 記念品・景品

この時期になると、町内会、社会福祉協議会、企業から記念品や景品のご相談をいただいています。ご提案やお見積り、ご準備からお届けまで。敬老会のご準備も大進へお任せください。



### お歳暮・手土産

お歳暮・おせちカタログを無料にてお届けします

新カタログ 10月中旬発刊 ご予約受付中



年末に大切な人へ贈るお歳暮も大進へ。お歳暮カタログを無料にてご自宅へお届けします。商品のご注文はお電話でもご注文をお受けいたします。お気軽にお近くの大進にお問合せください。

### おせち 新春のごちそう

有名店のおせちはもちろん、おいしさそのまま減塩おせち、歯ぐきでつぶせるやわらかおせちまでお子様からご年配までお喜びいただけるおせちを厳選してご紹介いたします。

お歳暮・おせちカタログを無料にてお届けします

新カタログ 10月中旬発刊 ご予約受付中



### 進物の大進

お近くの大進各店へお気軽にどうぞ

全店舗駐車場完備

広島本店 / 広島市中区鉄砲町2-15(八丁堀白島線沿) 営業時間/10:00~19:00 ☎0120-31-4111



# 私の健康法

## 「ストレスをためない」ために、仲間と過ごす時間や家庭でのひと時を大切に生きる。

坂町老連 久保 歳之さん(99歳)

### 99歳でゲートボールの現役選手

久保さんは大正12年2月2日生まれの99歳。4年前に膝を悪くされ杖を使っていたら、いまはゲートボールの現役選手です。坂町にゲートボール協会が創立された昭和50年当初からのメンバーで、キャリアは46年。町内で開催された試合には、全て出場されているそうです。

その他にも、グラウンドゴルフ、ペタンクも長年プレーし、大会では数々の賞も獲っているスポーツマンです。その中でも現在まで続けているのが、大好きなゲートボール。

「個人戦ではなく、作戦を練り、選手5人で力を合わせて戦うスポーツだから気に入っています」と、その魅力を語ってくださいました。

### 14歳から始めた、坂町発祥の古武道

古武道は古くから日本に伝わる武術で、勝敗を目的とせず、護身や戦闘のための鍛錬を目的とした実践的な武道と言われています。元々あった「渋川流」を独自に発展させたのが「渋川一流」であり、坂町が発祥だと伝わっています。

久保さんは14歳から「渋川一流」の道場に通い、今でも週に1回は指導に当たられています。その年月からも想像するに腕前



は言うに及ばず、数多くの許證(免状)が実力を物語っています。しかも、95歳までは稽古もされていたというから驚きです。

### パソコンもサクサクと使いこなす

「渋川一流」の写真を見せてほしいとお願ひしたら、パソコンにサッとUSBを差し込んでマウスを動かす、指導用の資料として作成した画像を出してくださいました。一連の動作を見て、「高齢者の方はパソコンに弱い」というイメージは覆されました。国鉄を退職してからパソコンを始めた久保さん、年齢に関



係なく熱意があれば何でもできるといふ立派なお手本です。  
**喧嘩をしたことがないオシドリ夫婦**

久保さんは、94歳になられる奥さまのノブコさんと70年連れ添い、一度も喧嘩をしたことがないそうです。奥さまは「主人は、私が何を言っても怒らないので喧嘩になりません」と言い、一方の久保さんは「自分がちよつと我慢すればいい。それで家庭が平穏なら」と言われます。



オシドリ夫婦の秘訣は、久保さんの包容力だけではありません。取材に伺ったのは猛暑の頃、「主人は抹茶が好きなので」と冷たいお抹茶と生菓子でもてなしてくださいました。美味しそうに召しあがる久保さんの顔を見ていると、奥さまの愛情を感じました。  
お酒もタバコもやらず、長年武道で鍛えた身体と精神、スポーツを通して仲間と楽しむ時間、そして奥さまの愛情、久保さんの周りには健康的で豊かな時間が流れていました。

## 保健医療コラム

# 「つながりひろがる！いきいき百歳体操」

坂町地域包括支援センター(小屋浦事務所) 相談員 伊達 仁美



### いきいき百歳体操を ご存じですか？

いきいき百歳体操は、介護予防の効果認められている高知市発祥の体操で、「重り」を使った筋力強化の体操です。筋力運動の種類は「腕を前に上げる運動」「腕を横に上げる運動」「椅子からの立ち上がり」「膝を伸ばす運動」「脚の横上げ運動」5種類で所要時間は約30分です。

いきいき百歳体操は全国各地で取り組まれており、坂町内では現在12か所に拠点を置いて活動しています。

活動実施主体は、自治会や公営住宅、老人会、有志など様々で、週に1、2回程度、継続して行っています。

毎週通うことで、筋力が向上し、日常生活における動作のしやすさにつながっているとの声が多数挙げられています。自主参加なので、自分のために始めた活動に対して効果を実感できると、大きな自信にもつながります。

### こんな効果も期待できます

初めは体力をつけるために参加していたけれど、地域の寛容な雰囲気によって、百歳体操の拠点が自分の居場所になるかもしれません。

百歳体操の場であつた人と顔見知りになることによって、住民同士に関心が

生まれれます。いつも来る人が来ない…自然と地域の見守りが行われています。

### 「筋肉を貯める通帳」のご紹介

坂町では、各地域で開催されるいきいき百歳体操の取り組みを応援するために、「運動貯筋通帳」を配布しています。一冊50回分が記録でき、週に一回参加すると約一年でいっぱいになります。自分の健康のために参加した取り組みが溜まっていくことが目に見えて実感できるよう推進しています。

住み慣れた地域でいつまでも地域づくりと介護予防の「いきいき百歳体操」が広がっています。





**安芸太田町(西部ブロック)**

**独自のツーリズム展開  
「都会の縁側・養生の里」**

「コロナ禍以降における地方の観光(名所・名品)づくりも含めての在り方が問われ始めています。これまでのような、ハードな物質や資源を消費する観光形態から、新たな繋がりが対話を促す『質を紡ぐ付加価値』を高めるスタイルへの変化が求められています。その質を紡ぐ付加価値の土台には、「物語性のある土地独自の風土」が必須であるといわれています。

広島県で一番小さな自治体である我が町・安芸太田町で



は、観光機構(地域商社)が推進母体となって、ヘルスツーリズムを展開しています。そのサブタイトルに、「都会の縁側・養生の里」というフレーズが設定されています。「養生」という言葉には、日本古来の心身の調え方への知恵が含まれています。自然と共生する生活から紡ぎだした土地独自の(生)の養い方ともいえるでしょう。

**江戸時代からある  
共有林という互助機能**

広島市民の喉を潤す太田川の源流域にある我が町では、自然の貯水機能や防災機能として、江戸時代から共有林(入会山制度)という互助機能がありました。共有林からの収益は、地域の教育や福祉方面への資金面を補助した歴史があります。また、防災上禁伐区としたエリアは、現代では「妖精が集う天空のブナ林」や「秘境百選の森」となっており、訪れる人々の目と心を癒してくれています。

そんな自然と共生してきた安芸太田町にある名所(自然資源や歴史文化資源)を、地域住民が磨きをかけて名品(独自のツーリズム)に仕立てています。

**「森林セラピー」や  
「フットパス」で癒されて**

ヘルスツーリズムの柱には、「森林セラピー」や「フットパス」があります。古来より受け継いできた「森や道、そして何気ない営みの風景」の中から紡ぎだされた風土の叡智が、都会に住む人々の心と身体を優しく包み込むことでしょう。それは安芸太田町という場所そのものが、訪れた人が靴をはいたままチヨット腰かけて憩いの時間を持つ、「心の縁側」になれることを目指しているともいえます。



「都会の縁側・養生の里」とは、新たな繋がりが対話を促す場を提供する、安芸太田町独自のツーリズムコンセプトです。

安芸太田町老人クラブ連合会  
会長 亀井 承 經

寄稿者 清水 正 弘 氏  
(登山ガイド 鍼灸師・大学非常勤講師)

**熊野町(南部ブロック)**

皆さんご存じのように、熊野町は日本の筆の町といわれています。その筆の里づくりの中心的な役割を担っているのが「筆の里工房」です。隣接地には「体験交流施設」や「公園広場」が整備されている途中です。その北東側を1kmほど上って行くと、熊野町の重要文化財である「ゆるぎ観音」へ到着します。今回

は、その一帯と老人クラブの活動を紹介します。

**地域住民と協力して整備した、  
花咲く中溝グラウンド・ゴルフ場**

「筆の里工房」から200m位進むと、整備現場の右側に「中溝グラウンド・ゴルフ場」が見えてきます。傾斜のあるコースに、公式8ホールを設置しています。使用料は無料で、車は約10台駐車できます。



このグラウンド・ゴルフ場は、地域の方々と老人クラブの皆さんが2年以上かけて整備しました。孫の彫刻刀を拝借して掘ったコースの看板、伐採したヒノキを利用した休憩小屋など、みんなで力を合わせた手作りのグラウンド・ゴルフ場です。

また、利用者が植えた草花も季節ごとに表情を変え、訪れた人たちに楽しんでもらっています。落ち葉のシーズンの清掃は大変ですが、毎日のように老人クラブの皆さんがホウキで清掃し、コースを整備し、皆さまの利用をお待ちしています。

「問合せ先」中溝千歳会会長・  
諏訪本 090-4574-0444

**「ゆるぎ観音」と  
「あじさいロード」**

グラウンド・ゴルフ場から

「ゆるぎ観音」までの約800mの道は、「ゆるぎあじさいロード」といわれています。この道も、地元の方々と老人クラブの皆さんで整備し、手入れをしています。



ゆるぎ観音の境内を含めると、あじさいは千本を超える本数になりました。半数近くが老人クラブによる挿し木のため、全てが見事な花をつけ、中にはもう少し時間はかかりませんが、6月から7月にかけて、見応えのある美しい「ゆるぎあじさいロード」となりますので、散策などを楽しんでください。

熊野町老人クラブ連合会 会長  
岡野 隆之

**竹原市(中部ブロック)**

**名水が育むホタルが舞う  
お米の美味しさは天下一品!**

我が町小梨(おし)は、竹原市の中心部から北東に約5km、標高約200mの所にあります。標高が高いため市街地より気温は2℃以上低く、夏は涼しいので竹原の軽井沢といわれてきました。小梨町は水稲栽培が盛んで、「農事組合法人サンファームおなし」が中心となっており農地を守っています。昼夜の寒暖差が激しいため、美味しいお米が獲れます。

また、清流が育むホタルが舞うお蔭で、毎年6月第二土曜日に「ホタルまつり」を開催し、近隣の市町から多くの



お客様がお出でになり賑わっていました。

毎年11月に開催していた産業文化祭には、色々な新鮮野菜や果物など数多く出品され、「競り」による販売は好評でした。しかし、コロナ禍の影響を受けて、ここ3年は中止しています。

ホタルまつりや産業文化祭が以前のように開かれるようになったら、ぜひいらしてください。

**オーナー不在の葡萄園を、  
あの「八天堂」が引き継いで**

クリームパンで名が知られている「八天堂」(三原市)が、小梨町北谷の神田葡萄園の後を引き継いで、昨年「八天堂ファーム」として葡萄栽培の経営に就かれました。この地域は水はけもよく寒暖差があり、甘くて美味しい葡萄ができるので、「八天堂」のパンの素材として使われています。

**「小梨の夫婦桜」で  
夫婦円満に**

市内中心部から車で約15分のところに、「小梨の夫婦桜」があります。樹齢2百数十年で、樹高約20m、幅約15m、幹周囲約3メートルのエドヒガンの大桜です。1本の幹が途中で2本に分かれていることから、夫婦桜といわれています。この桜を鑑賞すると「夫婦円満になる」と親しまれ、春には多くの人が訪れるスポットです。

近くには、諏訪神社、大蔵神社、虚空蔵菩薩堂など沢





山が点在しています。小梨町へ一度遊びに来てみんさいや。  
竹原市老人クラブ連合会 小梨友和会会長 渡橋昭二郎

「**神石高原町(東部ブロック)**化石に特化した博物館」  
県内でも珍しい、化石に特化した博物館  
わが神石高原町には、「にしかわ化石館」があります。平成27年に亡くなられた油木地区の故西川功氏が、家業の酒販売業の傍ら、長年にわたって蒐集してこられた約7千点を超える化石(地元神石高原町の化石は約3分の1)を展示・公開しています。

西川氏は水晶に興味をもったことがきっかけで、幼い頃より地学を独学で勉強され、「にしかわ化石標本室」をつくられました。その西川氏の功績を後世に残したいと、油木協働支援センター(私が4月までセンター長をしていた)が神石高原町の生涯学習拠点として、文化・教育に役立ててもらったため、昨年の10月「にしかわ化石館」として新オープンさせました。



**学習拠点として、化石の魅力を発信**  
最近では、この化石館を利用し、町内の小中学校・地元の県立油木高校などから、学習面での有効活用も多々みられるようになりました。「油木の歴史大発見」「大人の化石教室」などユニークな教室が頻繁に開催され、人気が高まっています。

展示品の中には、1600万年前の生き物で、現在では沖縄や奄美諸島の浅い海に生息している「オキナワアナジャコ」の化石など、希少価値の高いものが含まれています。これは40年位前に油木地区で発見されたもので、1600万年前の油木近辺は浅い海で亜熱帯気候だったことを知ることができます。



教室には子どもたちを始め住民の方々が参加されるだけでなく、町外からも出前講座の要請があり、油木から化石の魅力を発信しています。私たちの老人クラブ「東油木百楽会」では、総会で化石の勉強会を行いました。

広島県でも化石に特化した博物館は稀であるとのことなので、ぜひ「にしかわ化石館」を訪れて、化石に触れ、地球の歴史に思いを馳せてみませんか。



「にしかわ化石館」神石高原町油木乙1797月・水・金11時から19時・入場無料  
0847-82-0701  
東油木百楽会 事務局 赤木健二

「**ハーブ園**」で癒されて  
三次市内で、大規模ではないですが、自然豊かでふるさとを感じる田舎風のしやれたお店を2店舗紹介します。

まず、最初に紹介するのは「三次ハーブ園」です。一年を通して約200種類のハーブを眺めながら散策できる英国風ガーデンや、ハーブグッズが揃ったショップもあります。お店のオーナーは守橋郁夫さん(52歳)で、ハーブ園の建物は、守橋さん親子が自ら大工仕事をし、建設されたそうです。



坂を利用した立地を活かし、上段が交流広場(約60平方メートル)で、下段にはピザ窯を備えた「ピザ作り体験」ができる施設約170平方メートルとなっています。調理台が8台あるので、40から50名を受け入れることができます。夏休み中は、小学生やその家族で賑わいます。三次市老連では、5月に女性部34名でピザ作り交流会を開催しました。利用するには、事前予約が必要です。

「みよしハーブ園」三次市四拾買町1438 10時から18時  
▼年末年始定休▼0824・63・6339▼園児無料・小学生100円・中学生以上400円  
▼ピザ作り体験は子ども600円・大人900円



「**おいしい屋**」の店の奥に醸造所があり、お酒はここで買うことができます。(300ml 680円・500ml 1100円)

さらに、「合同会社あおが」では地域限定酒造免許「どぶろく特区」を利用して、地元産コシヒカリを仕込み、どぶろく「しろいほたる」(アルコール度14%)や甘酒を醸造しています。地域活性化にも寄与しています。

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。

呉市海事歴史科学館第30回企画展

# 海軍を描いた作家

阿川弘之・吉田満・吉村昭  
～「大和」・「長門」・「陸奥」のものがたり～

令和4年7月16日[土] - 令和5年3月31日[金]

会場：大和ミュージアム 1階 大和ホール

戦争の記憶が薄れていく時代に、ひとつの貴重な「語り部」となる戦争文学。軍隊経験の証言者たちへ取材を重ね、物語に昇華することで、次の世代に伝えようとした作家たちがいました。

ありがとうございます!!  
**1500万人**  
fifteen million visitors  
2005.04.23 - 2022.07.31

おかげさまで大和ミュージアムは、2022年7月31日に、1500万人のご来館者をお迎えすることができました。

●常設展と企画展とのセット料金	
一般(大学生以上)	800円(400円)
高校生	500円(300円)
小・中学生	300円(200円)

●休館日/火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日休館)  
●7月21日～8月31日、12月29日～1月3日は無休  
開館時間：9:00-18:00(最終入場は17:30まで)  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催情報等に変更が生じる場合がございます。  
最新情報は公式webサイトをご覧ください。

呉市海事歴史科学館  
**大和ミュージアム**  
〒737-0029 広島県呉市宝町5番20号 TEL:0823-25-3017 公式webサイト

短歌



白寿待つ姿勢美人の裾さばき  
あやかりたいな傘寿来ぬ私  
呉市 河村智恵子

今日はわが九十才の誕生日  
健やかなこと父母に感謝す  
竹原市 実藤三郎

サロン帰り今日も二人  
天國とは心空しき  
竹原市 坂田智子

備後より伊予まで船で島四国  
しまなみ海道銀輪で往く  
尾道市 村上宝

夫よりの私の時間宝なり  
後悔の無き人生夢に  
福山市 元谷和子

田園の青田並木にそよ風が  
透間通して葉莖揺らぐ  
福山市 谷本康之

朝もやが晴れてあざやか山つつじ  
淡い紅しばし佇ずむ  
府中市 桑田ゆう子

親の恩別れて分かる今となり  
聞けばよかった事の多さよ  
東広島市 中津ユキエ

春先のグラウンド・ゴルフ声弾む  
新芽も虫もあるがまま  
廿日市市 坂本勉

雨近し老後の母は右の手に  
傘と杖を持ち出て出かける  
安芸太田町 松谷マスエ

雨霞耐えて人の世生きてきた  
過る想い出 日記数冊  
安芸太田町 栗栖三男

さあ!!行こう 頭は帽子 顔マスク  
直ぐに支度は 出来ちやったよ  
世羅町 東美恵子

今日よりは希望の明日が待っている  
九十二才信じて眠る  
神石高原町 竹中藤子

俳句

ふる里や 香を放ちたる 山の百合  
呉市 橋本千佐子

母浄土 こちらはさみしい 正月に  
呉市 平原忠司

春彼岸 わが誕生日 初音聴く  
竹原市 実藤三郎

紫陽花に 託す色相 子の未来  
三原市 兼田清子

見返りの 待つに石見の 西日かな  
尾道市 村上宝

透き通る 切干し吊るす 宵の星  
福山市 井上須美子

無花果の 新葉さがりてそよいでる  
福山市 元谷和子

横たはりののんびり団扇 風と老い  
福山市 井上トシ子

紫陽花を さのうの雨が重うし  
福山市 向井博司

大地湧き 鳥さえずり 若葉かな  
福山市 谷本康之

青海苔を 干してはまちの 漁師妻  
府中町 大久保信子

空にむき 輝きて咲く 福寿草  
神石高原町 竹中藤子

川柳

動かねば 横になつては 思うだけ  
呉市 橋本千佐子

ささえ合い 笑顔であいさつ 幸せ感じ  
呉市 佐川千里

プーチンが 鬼畜に見える テレビ顔  
竹原市 実藤三郎

自肅解け 何やら怪し 変頭痛  
尾道市 村上宝

ソーメンを ススル切れない 何か無い  
福山市 元谷和子

八十路過ぎ 長寿南天 祈りけり  
福山市 谷本康之

ライトあび 満面の笑 フラを舞う  
福山市 高橋博子

老いた日々 化粧してははるかなり  
府中市 桑田ゆう子

断捨離を するぞと立ったが 又すわり  
庄原市 岡崎勝之

自然界 誰が壊した 神が知る  
東広島市 中津ユキエ

マスク越し 物を言う目で こんにちは  
廿日市市 坂本勉

十五夜の 月にうさぎも 母もいる  
江田島市 間可庄子

ペタンクを 投げてつかむ 健康を  
坂町 木村重信

花柄の マスク姿で しわかくす  
安芸太田町 松谷マスエ

夢だった 大器晩成 遅かった  
安芸太田町 栗栖三男

満月になつかしき夫人の 顔が見え  
世羅町 東美恵子

掛け軸を 代へし友よりの 山水画  
神石高原町 竹中藤子

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。

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んこうプラザにあり、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17,500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。



最新のマシンを備えたトレーニング施設

「塾」がある。子どもの心を支え、未来を伸ばす



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/

投稿文

コロナウィルスも三年越しになり、止まる様子もなく、いつ収束するのかまったく分かりません。私たちにできることは、マスク・手洗い・三密を避け、国が定めたワクチン予防接種くらいで、あとは一人一人が二日を注意して生活に取り組みたいと思います。老人クラブも、疫病発生以来、集まっています。早く収束して元の活動に戻りたいものです。活動の報告ができないのは残念ですが、春は必ずやって来ます。忍耐強く待ち、頑張ります。

福山市 谷本泰之

読者からのコメント

「コロナ禍でもできるこんな活動」を読み、皆で知恵を出し合い、前向きに明るく取り組まれている姿勢が、励みになります。終息し、色々な行事に参加できることを、切に願うばかりです。

(原市) 長原トシエさん

「コロナ禍でもあり、この新聞をゆとりと読んでいます。」「隠れたわが町の名所名品」の記事に佐木島のことがあるんだな」と行きたくになりました。(福山市) 白石幸子さん

いつも楽しみに見えています。特に、同じクラブの方の作品や短歌などが掲載されると、嬉しいです。みんな、コロナの中、自分なりにルールを守り、日々過ごしています。早く終息するよう祈っています。(原市) 竹之内鈴子さん

絵はがき



呉市 佐川千里



世羅町 塚前 澄子



世羅町 塚前 澄子

「色々喜々」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103号」は2023年3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。

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

チャレンジしてみませんか?

持駒金 一 二 三 四 五 六. 金の打てる場所は、すべて相手の駒が利いている。その駒が動いた後のことを考える。

黒先白死. 出題者 山本賢太郎 六段. 最後まで手順に注意。

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。

10x10 crossword grid with numbers 1-10.

タテのカギ

- 1. 火事の現場に駆けつける〇〇〇〇車。
2. 花言葉は「純潔」。
3. 風呂に入る前に...〇〇〇湯。
4. かぶら蒸しにかけけるのは...
7. ファウルの場合はアウトです。スリー〇〇〇。
9. 醤油やお酒をいれる木製の容器。

ヨコのカギ

- 1. 作物を取り入れます。
5. 〇〇を戻す一かなおり。
6. 下手な鉄砲も〇〇打てば当る。
7. 身体の不自由な人も安心して暮らせる...〇〇〇フリー。
8. 猪の肉は、こう呼ばれることも...
10. D難度=〇〇〇〇C。

102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。

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 1月31日

101号クロスワード

338人の応募のうち333人が正解でした。正解は「そつぎょう」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。

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。

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。


車内での転倒事故の防止にご理解とご協力をお願いします。

バスがつなぐ、わたしたちの街。


公益社団法人 広島県バス協会



## 老人クラブ会員は、 認知症になりにくい!?



クラブの行事に参加したり、会員同士のつながりがあると、認知症リスクが減り、健康寿命延伸にプラスになるらしいよ。



役員さんになって地域のお世話をしたら、さらに長生き度がアップするんじゃないよ。

こんなに良いコトあるんじゃないけん、老人クラブに誘おうや!!

### 「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**

**進物の大進**  
生協ひろしま

広島市国民宿舎 **湯来ロッジ**

**マツダ株式会社**

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

#### 詰め将棋【解答】

3二金・同銀左・2四金まで3手詰。  
初手2四金も4四金も同銀で、また4二角成は3四玉で後続がない。  
そこでまず3二金とここに捨てるのが好手になる。同玉は4二角成までの詰み。同銀右と4三の銀で取るのは4四金と打って詰み。3四玉と上がっても3五金で詰み。3二銀左と取るのは図のように2四金で詰みとなる。

5	4	3	2	1
			王	将
		角	銀	王
			桂	金
				歩


#### 詰め碁【解答】

まず1のオキから5と渡り隅を一眼とします。右サイドは手順が大切で7とスペースを縮めてから9が好手順で決着。



## 「特殊詐欺被害ゼロ作戦」 まずは電話から!!

県老連女性委員会が取り組む「特殊詐欺被害ゼロ作戦」では、詐欺被害の入り口になっている「電話機」への対策を呼び掛けています。  
会員相互で声をかけ合って、詐欺被害に遭う仲間をゼロにしていきたいと思います。



家の電話を、  
留守番電話にしたら?

その電話  
ちょっと  
待ちなさい!

耳で相手の声を聞くと、親しい人と話しているような錯覚を起こすらしいよ。じゃけん、家の電話を留守番電話にするのがお薦め。直接、詐欺グループの声を聞かんことが、隔されん秘訣。

防犯機能付き電話の、  
補助金があるかもしれんよ!

補助金を使って、防犯機能付き電話に買い替えるのもエエね。  
住んどうる市町に問い合わせてみたらどう?

特殊詐欺被害ゼロ作戦

(公財)広島県老人クラブ連合会

### 編集後記

新型コロナに特殊詐欺、高齢者にとっては難儀続きの昨今ですが、声を掛け合える仲間の存在は、とても心強いものです。  
今号の表紙「マイタウン老連とおきの1枚」では、そうした仲間とのふれあいのワンシーンを切り取った写真を紹介しています。  
満開のヒマワリのように、笑顔がはじける日常を取り戻すために、もうひと踏み張りです。

ひろしま県老連 .....  
 発行：公益財団法人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

◆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。  
 <資料請求受付期間>【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで  
 【賠償責任保険】随時受付中

## 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

①対象：老人クラブ会員に限り、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
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補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。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を補償

## 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対人・対物事故が対象です。

①対象 単位老人クラブ(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 東京都千代田区麹町3-3-2 新麹が関ビル5階

加入申込書・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/> 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 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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。  
 2022年3月作成 21-TC11211