

●今号の主な内容

2	創立60周年記念全国老人クラブ大会 / 表彰者名簿
3	令和4年度広島県老人クラブ大会 理事長表彰等表彰者名簿 / 大会宣言
4	理事長杯グラウンド・ゴルフ大会 広島県老人クラブゲートボール大会
5	若手委員会総会・研修会 / リーダー養成研修会
6	市町老連会長会議・研修会 / 高齢者の健康づくり・生活 支援セミナー / 健康福祉祭 / 新設クラブの紹介
7	マイタウン老連 / 県老連会議報告 / 上半期主要行事予定
8	活性化を目指して / 活動賞(仲間づくり)を受賞
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103号

令和5(2023)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。

全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会

— 天皇皇后両陛下ご臨席 —

全国老人クラブ連合会 創立60周年記念 全国老人クラブ大会が開催



全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会が、令和4年11月8日(火)、東京・両国の国技館において、天皇皇后両陛下のご臨席を仰ぎ、全国から老人クラブ代表者850名の参加のもとに盛大に開催されました。広島県老連からは表彰を受けられる方を含め12名が参加しました。



第1部式典では、清家篤全老連会長から、表彰を受けられる方々の長年にわたる功績に対して深甚なる敬意を表するとともに、私たち高齢者が自らの意欲と能力に応じて社会の一員としての役割を担い、明るく豊かな長寿社会を実現するよう創立60周年を新たな門出として取り組んでいくことと式辞が述べられました。

ご臨席された天皇陛下からは「おこぼ」を賜りました。(次頁掲載)

続いて、厚生労働大臣表彰が行われ、育成功労者・優良老人クラブ・優良老人クラブ連合会に対して、厚生労働大臣から代表者に表彰状が渡されました。広島県からは表彰を受けられたのは育成功労者がお二人、優良老人クラブが二クラブ、優良老人クラブ連合会が一連

合会です。

一方、全国老人クラブ連合会会長表彰では、全老連会長清家篤氏から同じく表彰状が授与されました。広島県からは育成功労者としてお二人、優良老人クラブとして二クラブ、優良老人クラブ連合会として二クラブ、優良老人クラブ連合会、永年勤続のお二人が表彰されました。(次ページ名簿参照)

来賓の祝辞、被表彰者代表からの謝辞の後、大会宣言が朗読され満場の拍手で採択されました。アトラクションは、全日本相撲甚句協会による相撲甚句が披露され、会場に高らかに響きわたりました。

第2部は、作家阿刀田高氏による「老いてこそユーモア」と題した記念講演が行われ、全日程が終了しました。

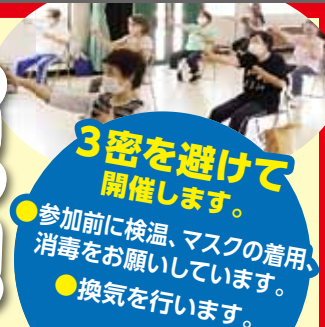
私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。



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。

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

全国老人クラブ連合会 創立60周年記念

全国老人クラブ大会

▼令和4年11月8日(火) ▼東京・両国国技館

天皇陛下おことば

全国老人クラブ連合会の創立60周年記念全国大会に、皆さんと共に出席できることをうれしく思います。

老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢者自身が作り上げたものであり、各地の老人クラブが、健康、友愛、奉仕を柱とした様々な活動に取り組み、それぞれの地域に明るい長寿社会を築くことに寄与してきました。関係者の60年にわたるたゆみない努力により、老人クラブが全国に普及し、各地において、高齢者がお互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思います。この度、表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

高齢者の方々には、近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大変に御苦労が多かったものと思います。そのような中において、老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを、頼もしく思います。

今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております。

これからも、皆さんが健康に十分留意されながら活躍されることを願い、大会に寄せる言葉といたします。

宣言

老人クラブの発展向上と高齢者保健福祉の増進に寄与することを目的に結成された全国老人クラブ連合会は、創立60周年の記念の年を迎えました。

戦後の混乱と激動の世相のなかにあって、「高齢期の幸せは高齢者自身の手で創り出そう」を合言葉に誕生した、私たち老人クラブは、会員の意欲と行動、住民の励ましと協力、国や地方自治体の理解と支援のもと、全国にネットワークを有する高齢者組織に至るまで発展してきました。

この間、老人クラブでは、同世代の人々に参加を呼びかけながら、「健康づくり」「支え合いづくり」「生きがいづくり」「地域づくり」をめざして、多彩な活動を展開するとともに、年金、保健、医療、介護、福祉など、高齢者を支える制度や施策の充実発展に向けた取り組みを進めてきました。

少子高齢化と人口減少が進行していくなかで、わが国の活力を維持し、すべての世代が輝ける地域共生社会を築きあげていくためには、私たち高齢者もその一翼を担っていかなければなりません。

よって、本日ここに集う全国の老人クラブ代表者は、これまでの先人たちの歩みに思いを寄せ、新たな一歩を踏み出すことを誓い、次の取り組みを実践していくことを宣言します。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和4年11月8日

全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会

広島県老連からの受彰者

厚生労働大臣表彰

育成功労者

住田 鉄也(庄原市)

難波 督雄(廿日市市)

優良老人クラブ

西延崎ブラチナクラブ(呉市)

優良老人クラブ連合会

北広島町老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労表彰

栗原 信明(東広島市)

優良老人クラブ表彰

佐藤 正彦(安芸高田市)

肥浜長寿会(尾道市)

優良都市区町村老人クラブ連合会表彰

江田島市老人クラブ連合会

永年勤続表彰

実井 京子(尾道市)



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。

あなたが乗る車いすが、あなたの足を動かすきっかけになれないか…。
そんな思いからペダル付き車いす『COGY(コギー)』は生まれました。

COGY



もう一度 動ける可能性を あなたにも!!

歩行困難な方でも少しでも足を動かすことが可能なら、ペダルを漕げる可能性があります。
自力移動の促進や身体機能の維持・リハビリ効果が期待される車いすです。



株式会社メンテックワールド

IT・ロボット事業部

広島県東広島市八本松飯田2-2-1

お問合せは ☎(082)423-5525

令和4年度広島県老人クラブ大会を開催、 一年ぶりに「元気な笑顔が揃った」

▼令和4年10月7日(金) ▼広島県医師会館ホール



57の被表彰者・団体を 代表して6名に 表彰状が贈られる

令和4年10月7日(金) 広島県医師会館ホールにおいて、令和4年度広島県老人クラブ大会を開催しました。昨年度は新型コロナウイルスの影響で開催を見送り、代わりに「大会記念録」を制作しましたが、今年度はできる限りの感染対策をとり、県内各市町老連から受章者を含めて約130人の役員・会員が参集し、一年ぶりに笑顔が揃いました。

理事長の開会あいさつに続いて行なわれた表彰式では、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37名・特別表彰16名・新規結成老人クラブ表彰1クラブ・感謝状2名)の表彰式、併せて全国老人クラブ連合会活動賞(1クラブ)の伝達表彰も行われました。さらに、老人クラブ育成功労者等厚生労働大臣表彰(老人クラブ育成功労者2名・優良老人クラブ1クラブ・優良市区町村老人クラブ連合会1団体)、全国老人クラブ連合会会長表彰、老人保健福祉関係功労者等知事表彰の報告もありました。表彰を受けられた皆さま、心からお祝い申し上げます。

急速に進化している 白内障手術の実情

式典後は、医療法人社団ひかり会・木村眼科内科病院総院長木村格先生に、「知らない」と損する?最新白内障治療の表と裏」と題して講演していただきました。

加齢で進行し、誰もが罹患するといわれている白内障は薬では治すことができません、手術が根治の唯一の方法ですが、その素材は年々進歩しているということでした。また、乱視治療も併せて行えることや、ほぼメガネがいらなくなる眼内レンズの選び方など、知っていても後悔するヒントなども教えていただき、会場の皆さんも熱心に聞き入っていました。



次に、若手委員会の富永淳子副委員長が読み上げる「のぼそー健康寿命 担おう!地域づくりを」をメインテーマとした大会宣言が満場の拍手で採択され、多田三千男副理事長の閉会挨拶で大会を終えました。



令和4年度広島県老人クラブ連合会 理事長表彰等表彰者名簿

(敬称略)

老人クラブ育成指導功労表彰

〈学区地区支部老人クラブ連合会長〉

- 尾道市 大谷 博章 向島地区老人クラブ連合会
- 福山市 古谷 輝昭 春日学区老人クラブ連合会
- 三次市 藤井 雅弘 三次市老人クラブ連合会布野支部
- 三次市 藤井 雅弘 三次市老人クラブ連合会三良坂支部

〈単位老人クラブ会長〉

- 呉市 市 林 一彦 山手百寿会
- 呉市 市 上平 正彦 安らぎ会
- 呉市 市 原田ツタ子 長浜胡子長寿会
- 呉市 市 大田 幸則 板原町老人クラブ寿会
- 呉市 市 星野富士枝 郷原笑顔クラブ
- 呉市 市 石部 留美子 西宇土親友会
- 呉市 市 乙部 弘明 鹿老渡三五クラブ
- 呉市 市 沖 義則 向北老人クラブ
- 呉市 市 今崎 仙也 常盤会
- 竹原市 市 小林 勇三 竹西会
- 三原市 市 福久 勝彦 宝寿会
- 福山市 市 鍋倉喜代士 松井シニアの会
- 福山市 市 尾方 晃 鶴丘わかば会
- 福山市 市 真室 明美 松葉会
- 福山市 市 佐藤 弘行 上戸手長寿会
- 三次市 市 時丸 卓爾 下羽出庭老人クラブ
- 三次市 市 宮地 殉司 小童壽大学老人クラブ
- 三次市 市 玄田 忠義 木呂田長寿老人クラブ
- 三次市 市 金廣 克枝 下川立友和会老人クラブ
- 三次市 市 加良谷 裕子 麻原老人クラブ
- 庄原市 市 福田 悟 高尾白寿会
- 東広島市 市 土肥 康宏 黒瀬支部板城西第二長寿会
- 東広島市 市 鈴木 和枝 黒瀬支部上黒瀬第四長寿会
- 東広島市 市 平西 一生 黒瀬支部中黒瀬第四長寿会
- 東広島市 市 森光 初三 黒瀬支部下黒瀬双葉会
- 東広島市 市 吉高 桂子 黒瀬支部下黒瀬若葉会
- 安芸高田市 市 大 中 義治 郷野第2老人クラブ
- 安芸高田市 市 春日 信次 吉田第3老人クラブ
- 安芸高田市 市 土肥 元康成 明長会
- 安芸高田市 市 山本みゆき 睦会
- 江田島市 市 山岸 敏英 小用第一部錦会
- 北広島町 市 岩田 正平 大朝支部大塚老人クラブ
- 大崎上島町 市 谷口 武文 大田老人クラブ

特別表彰

- 呉市 市 森井 健 呉市老人クラブ連合会
- 呉市 市 松浦和多利 呉市老人クラブ連合会
- 三原市 市 正田 信子 三原市老人クラブ連合会
- 三原市 市 川品 洋子 三原市老人クラブ連合会
- 三原市 市 吉田哲五郎 三原市老人クラブ連合会
- 福山市 市 藤井 弘子 霞学区老人クラブ連合会
- 福山市 市 武田由美子 霞学区老人クラブ連合会

- 三次市 市 上里 忠 三次市老人クラブ連合会酒河支部
- 三次市 市 佐々木正弘 三次市老人クラブ連合会酒河支部
- 三次市 市 國重 巖 三次市老人クラブ連合会酒河支部
- 三次市 市 古川 香 三次市老人クラブ連合会
- 廿日市市 市 浅信 大野支部永慶寺万年青年会
- 安芸高田市 市 中原 久子 八千代町老人クラブ連合会
- 安芸高田市 市 新田ひなえ 高宮町老人クラブ連合会
- 安芸高田市 市 秋重 正義 甲田町老人クラブ連合会
- 北広島町 市 清水 公三 豊平支部阿坂老人クラブ
- 江田島市 市 中郷常磐会

感謝状贈呈

- 尾道市 市 浜原 功 山波中部いきいきクラブ
- 福山市 市 岡村 為義 伊勢丘学区老人クラブ連合会

伝達表彰

全国老人クラブ連合会会長表彰

2022活動賞

- 三次市 市 三次市老人クラブ連合会布野支部

受彰報告

老人クラブ育成功労者等厚生労働大臣表彰

老人クラブ育成成功労者

- 庄原市 市 住田 鉄也 庄原市老人クラブ連合会
- 廿日市市 市 難波 督雄 廿日市市老人クラブ連合会

優良老人クラブ

- 呉市 市 西延崎プラチナクラブ

優良市区町村老人クラブ連合会

- 北広島町 市 北広島町老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会会長表彰

育成功労表彰

- 東広島市 市 栗原 信明 東広島市老人クラブ連合会
- 安芸高田市 市 佐藤 正彦 安芸高田市老人クラブ連合会

優良老人クラブ表彰

- 尾道市 市 肥浜長寿会

優良市区町村老人クラブ連合会表彰

- 江田島市 市 江田島市老人クラブ連合会

永年勤続功労者表彰

- 尾道市 市 実井 京子 尾道市老人クラブ連合会

老人保健福祉関係功労者等知事表彰

- 安芸高田市 市 老人クラブ喜楽会

大会宣言

我が国は、世界に類を見ない速度で高齢化が進んでおり、全人口に占める高齢者の割合が二十パーセントを超える超高齢社会に突入して、早や十五年前が経過しようとしています。

この間、家族制度などを含めた社会構造にも大きな変化もたらされ、地域社会における地縁や生活インフラが徐々に失われていくなど、地域社会全体で超高齢社会を支えていく新たな仕組みの構築が急がれています。

加えて、終息の気配が見えない新型コロナウイルス感染症は、我々に新たな生活行動様式を選択を迫っています。

こうした時代にこそ、私たち老人クラブは、長い歴史の中で培ってきた知恵と経験を生かし、相互の支え合いや健康長寿の実現はもとより、地域の幅広い関係者や組織と連携しながら、共に生きる豊かな地域づくりの先導役を果たしていくよ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及び関係者は、「のぼそー健康寿命 担おう!地域づくりを」のメインテーマのもと、次の事項を実践していくことを誓い、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

令和四年十月七日
令和四年度広島県老人クラブ大会

第6回 理事長杯 第6回 グラウンド・ゴルフ大会

▼令和4年10月20日(木)▼三原市北方グラウンド・ゴルフ場

「第6回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会」を、三原市北方グラウンド・ゴルフ場で開催しました。昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止となったため、久しぶりの開催となりましたが、幸いお天気にも恵まれ2年分の熱気で盛り上がる大会となりました。

今回の大会には22チーム・

150名の参加があり、傾斜のある難コースで白熱したプレーが展開されました。

結果は、優勝「西組シルバー会」(福山市)、準優勝「府中町老連」(府中町)、二位「江良長寿会」(福山市老連)でした。ベストスコア賞は、24ホール合計55打という好成绩で砂田忠之さん(三原市)が獲得されました。



優勝「西組シルバー会」(福山市)



参加選手の中から、向谷明照さん(江田島市)と勝田越子さん(北広島町)に「最高齢選手賞」が贈られました。秋晴れの下、仲間と一緒に汗を流すことができる喜びを噛みしめながら、今年の大会を終えました。



三位「江良長寿会」(福山市老連)



準優勝「府中町老連」(府中町)

第39回 広島県老人クラブ ゲートボール大会

▼令和4年11月1日(火)▼広島市南区比治山下公園

3年ぶりの開催で、いきいきとプレーする選手たち

令和4年11月1日(火)

に広島市南区比治山下公園で「第39回広島県老人クラブゲートボール大会」を開催しました。

この大会は全国健康福祉祭に出場する広島県代表を決める選抜大会です。ここ2年はコロナ禍の影響を受けて、本大会も中止せざる

を得ませんでした。今年度は3年ぶりの開催ということで14市町から18チームが参加し、白熱した試合を繰り広げました。

試合結果は、優勝は「大野クラブ」(廿日市市)、準優勝は「坂小屋浦チーム」(坂町)、第3位は「KURE」(呉市)、第4位は「比和山」(庄原市)となりました。おめでとうございます。



優勝「大野クラブ」(廿日市市)



第3位「KURE」(呉市)



準優勝「坂小屋浦チーム」(坂町)



第4位「比和山」(庄原市)

優勝及び準優勝チームは広島県代表として、令和5年10月に開催される「第39回全国健康福祉祭えひめ大会」への参加資格を得られました。ご健闘をお祈りします。

今大会の最高齢参加選手は、栗栖定さん(安芸太田町)と栗栖キクエさん(安芸太田町)のお二人で、開会式で賞状と盾が贈られました。

令和4年度
「若手委員会」総会・研修会
 ▼令和4年12月26日(月) ▼広島市南区地域福祉センター

新型コロナウイルスの感染拡大によって7月の開催を延期していた「若手委員会」総会・研修会を広島市南区地域福祉センター(広島市南区)で開催しました。

5つの課題
常任委員会で洗い出した

今回の総会・研修会に向けては、9月5日(月)に「常任委員会」を開催し、今の老人クラブが抱える課題や「若手委員会」に期待される役割などを(1)会員増強・クラブ存続のために、(2)加齢によって低下する気力・体力を維持していくために、(3)「若手委員会」の機能強化、(4)機動的・効率的な組織への再生、(5)「老人クラブ活動活性化推進委員会」との連携の5つの視点から整理しました。そして、委員にはこれら5つの課題について、意見や提案などを事前に提出していただきました。総会に先立って開催した研修会では、これらの意見・提案を踏まえ、「若手委員会」としてこれから取り組むべきことは何か、そのための組織はどうあるべきかといった2つのテーマでグループ討議を行いました。

討議終了後には各グループから討議結果が発表され、最後に若手委員会が設置できない町老連がある、就業年齢が



延びているので若手が加入せず、名ばかりの委員会になっているといった「若手委員会」として活動することの難しさが改めて浮き彫りになりました。

「活動の手引き」の改訂と「老人クラブ実態調査」を進める

続く総会では、グループ討議で出された意見や提案などを踏まえた今後の取組みとして、若手委員の役割や活動についての理解を促進するため、平成29年に作成した活動の手引きを改訂する、老人クラブの組織や活動の実態をデータで明らかにする実態調査の企画の2つを進めていくことが決まりました。



第2回リーダー養成研修会
 ▼令和4年12月22日(木) ▼広島県健康福祉センター

「第2回リーダー養成研修会」を広島県健康福祉センター(広島市南区)で開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大により、8月の開催を延期していたものですが、会場確保の都合でこの時期での開催となりました。

新型コロナウイルス感染者数が増加傾向にある中、年末という時期も重なって、参加者数は19名と少数でしたが、第一回(令和4年3月開催)同様、中身の濃い研修会となりました。

第1回と同様の内容の研修会に、異なるリーダーたちが参加

さわやか福祉財団の高橋望さんの講演では、「一方的に支えることは大変でも、



支え合うことは楽しいもの」とのお話を聞き、これからの老人クラブ活動の原点に触れたような気がしました。

続く、呉市老人クラブ連合会における「支え合いホームヘルプサービス」の事例発表では、「決して無理をせず、できる人が、できる時に、できることを、できる範囲で支援する」ことが助け合い活動を長続きさせる秘訣であることを教わりました。



最後に、日本古来からある吹矢を使った「スポーツウエルネス吹矢」を日本スポーツウエルネス吹矢協会の小池修司会長の指導で実際に体験し、腹筋を使った呼吸法が様々な健康効果を生むことなどを楽しく学ぶことができました。

第1回の研修会で吹矢に興味をもたれた方もいらっしゃると思います。



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

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

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 <small>(税込)</small>
松	おひとり様	6,500円 <small>(税込)</small>
竹	おひとり様	5,500円 <small>(税込)</small>

※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お食事は個室貸切 ※10名様以上のご利用に限ります。

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にフェイブック、LINEに簡単アクセス!

令和4年度 市町老連 会長会議・研修会

令和4年9月14日(水)

今年度初の顔合わせとなる「市町老連会長会議・研修会」を開催しました。午前中の研修会では、九州大学・山口大学名誉教授の小川全夫博士から、「地域共生社会と老人クラブ」と題して講演をいただきました。世界最速で少子高齢化が進む中、それぞれの立場・世代の人が生涯で果たすべき役割や期間も変化してきている。地域で起きた様々課題を他人事ではなく、わが事としてとらえ、更に

おたがいさまの事として解決を図っていかうとするのが、おたがいさまコミュニティ。老人クラブが、そのコーディネーター役を背後から支援するような活動を行っていかれば、新しい価値につながっていくといったようなお話がありました。

午後の会議では、来年度に向けた事業の見直しなどについて活発な意見が交わされ、懸案だったスポーツ大会等における参加費の徴収については止むを得ないとする意見が大半でした。



小川 全夫博士

全老連

令和4年度 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

▼令和4年12月2日(金)▼全社協瀬尾ホール(東京都千代田区)

全国から66名が集った全老連主催の「令和4年度高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」が開催され、広島県老連からは小岩活動推進員が参加しました。

全老連の古都副会長の基調報告に続く事例発表では、「元気でまっせ体操」(山形県花巻市老連)、「老人クラブで取り組む地域支え合い活動」(和歌山県有田市老連)の取組みが発表されました。

「地域で取り組む健康づくりと支え合い」と題した講義では、特定非営利活動法人全国おたがいさまの事として解決を図っていかうとするのが、おたがいさまコミュニティ。老人クラブが、そのコーディネーター役を背後から支援するよう

第35回 健康福祉祭 えひめ大会

令和5年10月28日～31日
愛媛県内20市町

第35回全国健康福祉祭えひめ大会が、令和5年10月28日(土)から31日(火)に愛媛県内20市町で開催されます。

広島県代表として、東温(とうおん)市で開催されるゲートボール交流会に令和4年度広島県老人クラブゲートボール大会での上位2チームが出場します。優勝した「大野クラブ」(廿日市市)と準優勝の「坂小屋浦チーム」(坂町の選手)の皆さま、心よりご健闘をお祈りいたします。



「集め(ら)れる」から自発的に「集まる(つ)ながる」ことの大切さ。感染予防しながら共に楽しむ仲間がいて、ちょっとした手助けをし合うなど、人や回数といったカタチにこだわらない小さな集まり、つながりを大切にすれば、支え合いは機能していくのではないかと。他人に(過度な)迷惑をかけながら、自分らしく生きて

新設クラブの紹介

江田島市 中郷常盤会

会長 川本 修司さん(82歳) 令和3年7月発足/会員数 41名/江田島町

江田島市江田島町の中心部に位置する中郷地区には、元々「中郷常盤会」という歴史ある老人クラブがありました。令和3年6月に後継者不在・会員減少等の諸事情により解散に至りました。江田島町老連の川野会長・坂本事務局長は町の中心部から老人クラブが消えることに危機感を感じ、クラブ創設へと動き始めました。そこで白羽の矢が立ったのが、元自治会長であり川野会長とも幼馴染である川本修司さんでした。

中郷地区の老人クラブと自治会は、各々が独自の運営を行っており、情報共有や連携がされていませんでした。そのため、地域では「老人クラブの活動がよくわからない」といった声が多く、さらに老人クラブの中心となるべき60から70代の人は自治会の青年会や女性会に所属していたという背景もありました。そこで、自治会長だった川本さんは青



年会や女性会はもちろんのこと、卓球クラブ、グラウンド・ゴルフクラブの面々にも呼びかけ、39名の会員を得て新生「中郷常盤会」を立ち上げました(現在41名)。自治会や地域の諸団体との連携を図り、活動しやすい老人クラブの誕生です。



川本会長は「会長1人に集中する業務」「後継者育成」の2つの課題に取り組み、運営関係者の役割を明確にして組織化し、実際に実行できるような仕組みや規約をつくりました。一人だけが頑張るのではなく、皆で楽しく支え合うクラブを目指したのです。

江田島町老連の川本会長は「発足一年半だが、活発に活動し輝いているクラブだ」とおっしゃっています。毎月会員が楽しめる行事を開催し、クラブの見える化のために毎月『中郷常盤会だより』を発行し全員に配布されています。「今後は助けが必要な人にも会員になってもらい、互助ができる活動をしていきたい」と川本会長、その情熱には頭が下がります。

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。

令和6年4月1日から

相続登記が義務化!

Q 相続登記とは? 義務化されるとどうなるの?

A 相続登記とは、不動産の所有者が亡くなったことにより、名義を相続人に変更する手続きのことです。相続登記が義務化されると、一定期間内に相続登記を行わなければならないとなります。(義務化される前に発生した相続にも適用されます。)

司法書士にご相談ください

広島司法書士会 相続登記相談センター

0120-13-7832

相談無料!

広島司法書士会
広島市中区上八丁堀6番69号



司法書士
150th
ANNIVERSARY

広島司法書士会
公式キャラクター
ろっぽっぽ

健康づくり部門

スマイル体操教室で、参加者もトレーナーさんも超スマイル！
笑顔の花が咲きます。

男性会員にも人気の支部老連での料理教室。
できあがった料理に大満足でニコリ。

笑顔部門

マイタウン老連
とっておきの1枚



ひわまり賞
呉市



ひわまり賞
福山市



ひわまり賞
大竹市



ひわまり賞
東広島市

単老の体操教室で、みんな一生懸命。
健康寿命を延ばすぞ〜

スポーツ大会でのボウリング競技。
「倒れる〜」と願いを込めて。

令和5年度 上半期 主要行事予定

<ul style="list-style-type: none"> ● 令和5年度 市町老連事務局長会議 ▶ 4月14日(金) ▶ 県社会福祉会館 ● 中国ブロック県・指定都市老人クラブ連合会連絡協議会 ▶ 4月27日(木) ▶ 山口市 ● 監事会 ▶ 5月12日(金) ▶ 県社会福祉会館 ● 令和5年度 第1回県老連三役会 ▶ 5月12日(金) ▶ 県社会福祉会館 ● 第32回 理事会 ▶ 5月24日(水) ▶ 県社会福祉会館 ● 広報誌編集委員会 (第104号：9月末発行予定) ▶ 6月6日(火) ▶ 県社会福祉会館 ● 令和5年度 定時評議員会 ▶ 6月14日(水) ▶ 県社会福祉会館 	<ul style="list-style-type: none"> ● 第33回 理事会 ▶ 6月14日(水) ▶ 県社会福祉会館 ● 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会(1泊2日) ▶ 7月6日(木)~7月7日(金) ▶ 山口市 ● 令和5年度 若手委員会総会・研修会 ▶ 7月12日(水) ▶ 県社会福祉会館 ● 令和5年度 女性委員会総会・研修会 ▶ 7月19日(水) ▶ 県社会福祉会館 ● 第3回リーダー養成研修会 ▶ 8月18日(金) ▶ 県社会福祉会館 ● 令和5年度 市町老連会長会議・研修会 ▶ 8月31日(木) ▶ 県社会福祉会館 ● 創立60周年記念 広島県老人クラブ大会 ▶ 9月28日(木) ▶ 県医師会館ホール
---	---

県老連会議・研修会報告

2022年2月 ▶ 2023年3月

<ul style="list-style-type: none"> 令和4年度 若手委員会常任委員会 ▶ 9/5(月) 10:30~15:30 ▶ 広島県社会福祉会館 令和4年度 市町老連会長会議・研修会 ▶ 9/14(水) 10:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館 令和4年度 広島県老人クラブ大会 ▶ 10/7(金) 13:30~15:00 ▶ 広島県医師会館ホール 第6回 理事長杯グラウンド・ゴルフ大会 ▶ 10/20(木) 9:00~12:30 ▶ 三原市北方グラウンド・ゴルフ場 第39回 広島県老人クラブゲートボール大会 ▶ 11/1(火) 9:00~15:30 ▶ 広島市比治山下公園グラウンド 広報誌103号編集委員会 ▶ 11/15(火) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館 	<ul style="list-style-type: none"> 第2回 リーダー養成研修会 ▶ 12/22(木) 10:30~15:30 ▶ 広島県健康福祉センター 令和4年度 若手委員会総会・研修会 ▶ 12/26(月) 13:00~15:30 ▶ 広島県社会福祉会館 令和4年度 第2回県老連三役会 ▶ 2/14(火) 10:00~12:00 ▶ 広島県社会福祉会館 令和4年度 市町老連会長・事務局長合同会議 ▶ 2/28(火) 10:30~15:30 ▶ ホテルメルパルクHIROSHIMA 第31回 理事会 ▶ 3/15(水) 10:00~12:00 ▶ 広島県健康福祉センター
---	--

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~

開催中 - 令和5年5月31日[水] **【会期延長!】**

会場：大和ミュージアム 1階大和ホール

半藤一利資料、追加展示中



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。

開催予告

呉市海事歴史科学館第31回企画展

日本海軍と航空母艦

【会期】

2023年 2024年

7月~3月

上旬 末




● 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)

※() 内料金は企画展のみの料金
※呉市内在住、在学の高校生以下は無料

- 休館日：火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日休館)
4月29日~5月5日、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(最終入館は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



活性化を目指して

西部
ブロック

新しき挑戦

昨年、支部役員会で女性部長が「女性部でポッチャ教室に参加したことがとても良い経験になりました。年齢を重ねても、新しい事に挑戦するのは頭と心がドキドキわくわくします」と話されていました。

私はポッチャが東京パラリンピックの競技にあったことを思い出し、話を聞くうちに「年を取ってからでもできるならやってみよう」と、やる気を起こしました。そこで、女性部長にポッチャのルール、投げ方、採点方法などを教わりました。ボールを投げるだけの競技かと思っていましたが、ボールの投げ方の工夫や転がし方次第で逆転劇もあるということがわかりました。頭と体を使うスリリングで奥深いこのニュースポーツに、ますます興味がわきました。

そこで、私は単位クラブあるいは支部の活動としてポッチャを広げていきたいと考えました。近くの集会所を回りながら、ポッチャを通じた新しい出会いが楽しみです。

今回「新しき挑戦」から「老人クラブの役割・意義」の視点で考えてみました。現在、老人クラブは衰退傾向です。長寿化により60歳以降の20年間のそれぞれの役割が多様になっています。(例：子、働き手、親、祖父母の役割、孫子の育児、要介護者の役割など) 様々な地域



北広島町老人クラブ連合会 大朝支部 副部長 松江 貞夫



課題の発生（介護難民、介護共倒れ、孤立死、買い物難民、交通過疎地など）に対して、過度に社会化されすぎた解決策がつながりの希薄さを増大させています。立場が違っても一緒に課題解決を図る関係づくりを目指した行動を日頃からしておく必要があると考えます。

新しくチャレンジするポッチャに対して、「初めてでもうまくなるだろうか」「知らない人とうまくいけるだろうか」などの不安を持っています。そんな不安を抱くのは私一人ではないと思います。ポッチャを共に体験するという新たな取り組みが、『課題解決』『おたがいさま』『共創・価値創造の共有』につながり、絆を深めることになると思います。このように老人クラブの意義は、地域共生社会を一緒に創っていくことだと思っています。

南部
ブロック

『情報』と『交流』を力に

会員 893 名と絆を深めるための日常の情報・交流を大切に取り組んでいます。そのため、毎月第一木曜日に本部役員（社会奉仕部長・スポーツ部長等）9 名による部長会議を開催し、翌週木曜日に開催される単位クラブ会長会議に備えて、活動予定や情報交換の場を持っています。

「会員の皆さんの楽しく健康的な日常生活」を支えていただくためには、22 名の単位クラブ会長、そして女性部長・若手委員長の指導力が大切であるとの「思い」を共有しています。



会長等が動きやすい環境整備を図るために、常に現状に沿った規約の改廃等も大切な仕事になっています。

- 単位クラブにおいて、前年度 5 名以上増員クラブに報奨金の支給
 - 地域において、懇親会・交流会を開催したクラブに助成金の支給
 - 県老連等で表彰された受賞者に記念品料の贈呈
 - 在職年数に応じた労金・離任功労金の贈呈
- 等々、平素の活動に報いるための一助としています。

また、女性部においても、日常のあいさつ運動や地域での行事に積極的な参加を心がけるなど、地域の方々との交流を深めるよう努めてい

江田島市老人クラブ連合会 江田島町連合会 事務局長 坂本 晏博

ます。女性部が会員増強運動の一環として、チームを組んで地域の友愛訪問を実施し、前年度は 40 余名の会員の入会が得られたとの報告がありました。まさに、「女性パワーは偉大なり」を実感した次第です。

会員の減少に歯止めがかかっている要因は定かではありませんが、地域における日常のあいさつや、あらゆる会合での情報・親交が奏功した例かとも思っています。

令和 4 年度広島県老人クラブ大会において新規結成老人クラブ表彰（入会者 41 名）を、更には全国老人クラブ大会において優良団体表彰の一員として受賞した明るい話題もあり、「老人クラブに加入して楽しかった。元気をもらった」との声を励みに、今後も地域との交流、信頼関係を深めていく決意です。



活性化を目指して

中部
ブロック

高齢化率42%超の中で、老人クラブの果たすべき役割や重要性を地域の方に訴えよう!

竹原市老人クラブ連合会 白寿会 会長 笠岡 明彦

竹原市は平成の大合併に近隣の市町村との合併が成立せず、人口の減少が止まらず、現在の高齢化率は42パーセント超で全国平均の2倍近くにもなっています。そうした中、私たち白寿クラブは少人数(会員数50名)の小さいクラブですが、「これからの高齢化社会には老人クラブの活動が重要で必要である」との思いで、日々活動をしています。その白寿会の行事をご紹介します。

コロナ禍でも、クラブの活動は工夫を凝らして実施しています。年4回行っていた『誕生日会』は集まってお祝いをしていましたが、現在は友愛活動を兼ねてお祝い品を持って家庭訪問し交流を図っています。訪問することで会員お一人お一人の健康状態等が分かるので、皆で絆を絶やさず乗り切っていこうと思っています。

また、コロナ禍で大きな声で話をし笑う機会が少ない中、時代劇やお笑いの『DVD観賞』も実施しています。暖かい季節に、窓を開けて私語は慎みながらも、「声を出して笑う事がこんなにも楽しいのか」と参加した皆さんは再認識されて喜んでいました。

『花のあるまち・ゴミのないまちづくり』では、文教の町・竹原市が生んだ頼山陽等多くの偉人たちが祀られている郷賢祠きょうけんじの清掃をしています。クラブの有志が20年以上続けており、毎月20日頃に落ち葉の清掃やゴミのかたづ



け、草取りを行います。清掃の後、見渡すと心身共にスッキリし会話も弾みます。

筋力アップのためにと、平成30年1月に『はつらつ体操教室』(週1回木曜日)を立ち上げ、その後『いきいき体操』も組み合わせて実施しています。また、椅子に座って行う体操やお口の体操、早口言葉等にも取り組んでいます。この教室は好評のため、令和2年1月から週2回(月・木)実施していましたが、コロナ禍で緊急事態宣言が出され、3ヵ月間休みを取りました。参加者が「体力の低下を実感し、続けることの大切さを再認識した」と話していました。



その他の行事としては、介護福祉課の支援で(年4回)、①理学療法士による運動の指導、②管理栄養士による食に関する指導、③歯科衛生士による口腔ケアの指導、④体力測定を実施しています。

3年にわたるコロナ禍によって、身の回りの高齢者とのコミュニケーションの機会が減少し、寂しく孤独を感じている人が増えています。老老介護も珍しい事ではありません。このような時代だからこそ、老人クラブの存在は極めて重要ではないでしょうか。高齢者に焦点を当て全国的に組織化し取り組んでいる団体は、老人クラブだけだと思います。その重要性、必要性を再認識して、地域の方に理解していただけるように訴え、会員の増強へ繋げていきたいものです。

東部
ブロック

グラウンド・ゴルフを通じて

神石高原町老人クラブ連合会 上豊松福寿老人クラブ 会長 岡崎 眞さだむ

上豊松福寿老人クラブは、神石高原町の豊松老人クラブ連合会の中にある3つの単位クラブの一つで、会員数は38名です。岡山県との県境にあり、過疎化・高齢化が進んでいますが、会員はトマトやブドウ栽培等に励んでいます。

ここ最近では、新型コロナウイルス感染拡大により様々な行事が中止になったり自粛したりと、活動や交流の場が少なくなりましたが、今年度は感染対策をし、月々の定例会や研修、カラオケや地域の行事に参加したり、草刈りや清掃活動を行うことができました。

一番の活性化につながっているのはグラウンド・ゴルフではないかと思っています。現在、月3回練習していますが、練習の甲斐もあり町内の大会では優勝者や上位入賞者が多く出ました。この結果を励みに、メンバーは練習にもますます熱が入ってきています。

健康のためには、『運動』と『コミュニケーション』が大事だと感じていますが、まさにグラウンド・ゴルフはうってつけのようです。参加者からは、「練習の日を楽しみにしている」「生きがいに繋がっている」「仲間と会い、色々な話ができる」「みんなで楽しめる」「個人戦なので気軽に



参加できる」「前より元気になったように思う」「ホールインワンが出た時にはとても嬉しく、みんなで喜んでいる」など前向きな声ばかりが聞こえてきます。相互の安否確認や健康状態の確認などもでき、クラブ自体にも活気が出ているように思います。

グラウンド・ゴルフ未経験者の会員にも声をかけて体験してもらい、一人でも多くの会員さんと“げんきいっぱい”にグラウンド・ゴルフを楽しみながら、明るく続けていきたいと思っています。



活性化を目指して

北部
ブロック

老人クラブの危機問題に継続的に取り組む

世羅町老人クラブ連合会 会長 田坂 誠

町老連は、令和元年より老人クラブの危機問題に継続的に取り組んできました。

- 1.イメージが悪い老人クラブの名称を「健康クラブ」の愛称に変えた。
- 2.若手委員会でゴルフ大会を開催し、毎年数名が大会参加のために新加入している。
- 3.女性委員会は、コロナ禍でも活動可能なパッチワークキルトの制作を行い、できる範囲で活動を続けている。
- 4.趣味部会は、令和4年より切り絵の講習会と川柳の募集を始めた。
- 5.町連理事会会場を3支部で順番に行い、交通費手当を支払うことにした。
- 6.無くなったクラブ地区の有志が、地域に関係なく友人知人のグループをつくり、町老連加入への申し込みをするクラブが現われた。
- 7.自治センター単位でのクラブ運営が始める。
- 8.親睦のみのイベントを3支部で開催するよう呼びかける。



- (1) 親睦カラオケ集会 (2) 親睦男女混成ダブルス グラウンド・ゴルフ集会(順位を競わないこと)
- これらの取り組みをしていますが、延命措置に過ぎず根本的解決にはならないのではないかと考えています。

令和4年12月に「本音で語ろう老人クラブの危機」のテーマで地域指導者研修会を実施しました。事前に11項目の実態調査をし、その集計結果を元にグループ討議形式で行いました。老人クラブ減少の根本原因は単純・明白で、次世代の加入激減によるものです。問題はなぜ加入しないのか？その背景や要因を明らかにして対策を取らなければなりません。



実態調査の結果として、①クラブ平均年齢は77歳から89歳までであり大多数が80歳台。②小人数高齢者組織になり、世話ができる役員も少なく解散に追い込まれる。③会員は福祉活動の担い手という認識は乏しく、趣味・娯楽活動での親睦を望んでいる。④福祉活動の担い手は社会福祉協議会に移行しており、会員の多くが世話になっている。⑤広範囲での多様な交流活動(職域・同窓会・同好会・文化教室・インターネット等)が可能な時代で、小地域で拘束される活動は嫌われる等々の問題点があがってきました。

少子高齢化、過疎化による集落維持など大きな社会問題が山積する今日、低加入率組織となった老人クラブという枠組みの中だけで考える時期ではないと思われます。大多数の会員外高齢者をも含めた「高齢者の幸せとは何か」という本質的な観点に立ち返り、老人クラブそのものを見直すチャンスではないでしょうか。

全国老人クラブ連合会
活動賞(仲間づくり)を受賞

三次市老人クラブ連合会
布野支部

全国老人クラブ連合会「活動賞」を受賞された布野支部では、支部長の升井紘さんが代表を務める「土鈴クラブ」の活動が評価されました。約60年間続けている手作り土鈴を通じた活動は、しっかりと地域に根差しています。

園児や小学生に土鈴を贈り、地元の子どもたちとの交流を育んできました。また、三次市老連会員向けの体験講座も開き、会員に温かみのある土鈴の可愛らしさを伝えていきます。

現在メンバーは10人、布野生涯活動センターで毎週金曜日に集まって土鈴づくりに励んでいます。型づくり専門の山根さんは10年のベテラン、三次人形や干支の兎などアイデアを凝らして焼き上げます。後のメンバーは絵付け担当、ここに来るのが楽しい、生きがいづくりに和気あいあいと筆を動かします。皆さんが作ったステキな土鈴は、「道の駅ふれあい市場」で販売されています。



1体600円、
2体でお得な1,000円



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ーけ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。

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



最新のマシンを備えたトレーニング施設

子ども
の心を
支え、
未来を
伸ばす
「塾」
がある。

たくましい
子になろう
教育塾



隠れたわが町の 名所名品

教えちゃろ!!

大竹市(西部ブロック)

わずか3年で廃城の憂き目にあった城

昨今は歴史ブームともいわれ、全国2万か所以上あるといわれる城跡巡りを趣味とする方も多いそうです。県内でも広島城、三原城、福山城等、名だたるお城も多し中、実は大竹にも有名な戦国大名が築いたお城があったことをご存知でしょうか？ その名を「亀居城」といいます。時は関ヶ原の合戦にさかのぼります。敗れた西軍



総大将、毛利輝元は防長2州に滅封され、芸備2州は福島正則が治めることになりました。

毛利氏と領地を接することになった福島正則は、安芸の国を守るために、当時、戦略上の要衝とされた現在の大竹市小方の海沿いの標高80メートルほどの山に、本格的な城を5年の歳月をかけて完成させました(1608年)。ところが、築城わずか3年で徳川幕府の命を受け破却されてしまったのです。なぜそうなってしまったのか。「広島城の支城にしてはあまりにも巨大で堅固であったため、徳川家康に疑念を持たれた」という説もありますが、現在のところ明らかではありません。

徳川幕府に翻弄された福島正則

福島正則は、1619年、洪水で被害を受けた広島城の石垣を修繕したところ、幕府に無断で行ったとして、信州川中島に滅封されました。豊臣恩顧の大名であったの

で、徳川幕府にとっては都合が悪い存在だったのではともいわれています。破却から約370年後の昭和50年代には天守台や石垣が発掘され、その後、城山の頂上付近は史跡公園として整備されるに至りました。春には桜の名所となっています。



どんなお城だったのでしょうか。史跡公園の近くに駐車場もありますので、石垣や頂上からの眺めを実際に見ていただくと、古のお城のイメージが目に浮かぶかもしれませんよ。奇しくも、今年のNHKの大河ドラマは「どうする家康」です。

徳川幕府に翻弄された「亀居城」から見下ろせる帯は、幕末の第2次長州征伐の激戦地となり、幕府軍敗走の端緒となった地として知られています。このような、歴史のある大竹にお越しいただけること、とてもうれしく思います。心地よい汗をかいた後は、大竹名物の弥栄まんじゅうな

どで腹ごしらえなさってくださいね。(来てつかあさひ。食べてつかあさひ。)



大竹市老人クラブ連合会
事務局 広兼 敏史

坂町(南部ブロック)

「悠々健康ウォーキングのまち」宣言

坂町は約50%が山林で占められており、周囲は約7kmの海岸線及び山林で囲まれています。海岸沿いには島影の美しい広島港の風景が広がり、四季折々の豊かな自然に恵まれている町です。

この恵まれた自然環境を活かし、ウォーキングを通じて健康で悠々とした心豊かな生活の醸成を目指すと、平成22年8月に町制施行60周年を記念し、「坂町悠々健康ウォーキングのまち」宣言をしました。



様々な世代・ライフスタイルに対応した多様なウォーキングコース

広島港を望む平成ヶ浜地区を中心に、歩きながら「世界の石」を楽しむことができる歩行者専用道路や、「横浜公園」「さか・なぎさ公園」「夕日が美しいマリンリゾート」「ベイサイドビーチ坂」等を結び「ウォーキングトレイル」、これら既存の公園等と「小屋浦(こいの森)」「ふるさと自然のみち」更に瀬戸内海の美しい風景を楽しむことができる「水尻ベイサイド遊歩道」や坂地区の街並みや歴史資源である社寺、城跡等の探訪を楽しむことができる「天神堂見晴らし遊歩道」等七つの遊歩道、中国自然歩道を有機的に結び、町内全域の緑豊かな景観・自然や歴史・文化的資源をネットワーク化した「二十一世紀健康増進公園ネットワーク」が整備されています。

心地よい潮風を感じながら、心も体もリフレッシュ

日々の暮らしの中で、老若男女を問わず人々が各々の体力やライフスタイルに合わせて、様々なウォーキングコースを散策し、歩くことを通じて健康の維持増進が図られると共に街の雑踏や様々なストレスから解放され、自然の中で心地よい潮風等を感じながらリフレッシュすることができま



また、「坂町悠々健康ウォーキング大会」や「ようようウォーキング」、毎年約二千人が参加される「広島ベイマラソン大会」などウォーキングにちなんだイベントを毎年定期的に開催しています。皆さんも是非、自分に合ったウォーキングコースで自然豊かな坂町を満喫してみてください。

坂町老人クラブ連合会
会長 大山 二雄

東広島市(中部ブロック)

土木学会・田中賞を受賞、「大芝大橋」

昭和9年に、瀬戸内海・雲仙・霧島と3つの国立公園が誕生していますが、安芸津町はその一つ瀬戸内海国立公園の海に面しています。瀬戸内

海には100以上の島が72島あり、なかでも一番多い142島が広島県にはあります。まさに、多島美を愛でることができま

その島の一つ、1周6kmの大芝島と安芸津(本州)を結ぶ「大芝大橋」は、県内で24番目の大きさで、美しい道路橋です。平成10年に、橋梁・鋼構造工学での優れた業績に対して贈られる「土木学会・田中賞」をいただいています。県内で受賞しているのは3橋で、他には海田大橋(海田町)とフライトロード大橋(三原市)があります。



大芝島は中国エリアで随一のビワの産地で観光農園もあり、橋にもビワの絵が描かれています。

酒の神様と称えられた三浦仙三郎氏

安芸津には数多くの著名人がおられますが、特に酒の神様として称えられている三浦仙三郎氏は有名です。安芸津の水は酒造に適していない軟水ですが、仙三郎氏は軟水醸造法を大成し、広島酒を

世に広める礎を築きました。安芸津にある今田酒造では、珍しい女性杜氏が美味しい吟醸酒をつくっています。

合併前の町民憲章を心に刻んで

安芸津町時代の町民憲章の一番目に、「自然を愛し、美しい町をつくりまじゅう」とありますが、町民はその事を大切に考えています。

安芸津で風景の良い場所には、赤崎海岸、大芝町、正福寺公園、保野山、神山公園などが挙げられます。

海岸風景では、西日本最高峰の石鎚山が眺望でき、冬場には海面に下位曇気楼が発生します。平成19年には西日本で最初の国道185号が風景街道に任命されて、さまざまな海道となりました。

風景だけでなく、県の重要文化財である「木造釈迦如来坐像」も誇れる仏像の一つです。室町時代中期(15世紀)



の作と言われており、立花地区の観音堂(神通殿)に安置されています。

まだまだ書き足りませんが、県内外の皆さま、素晴らしい安芸津町にぜひお越しください。

東広島市老人クラブ連合会

安芸津支部 原田 欣二

福山市(東部ブロック)

わが町の名所名品は、市のホームページを見れば一目瞭然です。時代は千変万化の様を呈しており、今回は「わが市老連メンバーの隠れたおススメ名産を教えちゃろー」を投稿するので、「たたく」より「たたえ合おう」の精神で、ご容赦あれ。

ブラボーな「ラグビーかぼちゃ」

一ツ目は、市北部の新市町の自宅脇の畑(5畝)で、スイカやメロンとともに春先に苗を植え、秋に収穫する「ラグビーかぼちゃ」です。

一本の苗から10個程度が収穫でき、今年も100個はできたと、事務局へ持参された新市学区連合会の平田会長。知り合いの農園主から「おいしいから、まあ植えてみる」と言われて数年前に初めて植えたそうです。一般的なかぼちゃに比べてとにかく甘みが強いというところで、早速半信半疑で事務局

職員宅で料理。その味は、まさに「ブラボー」「アップルをふたつ」でした。正式には、このかぼちゃは「ロンかぼちゃ」と言い、14年前に販売されたものでラグビーボール形のユニークな形をした南京の品種です。



育成者の「ロマン」と食味が「マロン」のような甘さと美味しさを持つことが由来だそうです。

健康なくしては生産できない「くわい」

二ツ目は、市南部の熊野町で、2反と5反の畑で「くわい」と「レンコン」を生産する熊野学区会長の南原さん。

11月中旬から12月中旬にかけては「くわい」を、8月中旬から1月にかけては「レンコン」を収穫し、市内のスーパリーや市の学校給食センターに出されています。

生産実績は、くわい8年とレンコン3年。レンコン生産者は、地域ではもう2軒しかないというところで、大変貴重な生産者さんです。ホースとポンプ送水による水圧で掘

る作業は、まさに泥だらけの作業で、健康でないとできませんよね。



ちなみに、クワイは福山市が日本一の生産で全国の6割を・・・。

福山市老人クラブ連合会

事務局長 塚本 光人

安芸高田市(北部ブロック)

十三の神楽団が活動する美土里町

わが町美土里町は昔から神楽が盛んで、十三もの神楽団があり、盛んに活動しています。この地域の神楽は石見神楽が伝わってきたもので、芸北地方に広まったもの一つです。



戦前(太平洋戦争)は、高田舞と呼ばれて人気がありました。敗戦後は、G・H・Qが出した神道指令によって舞えなくなった時期もありますが、先人たちの努力によって上演が許可され、今に至っています。

この時期に創作された演目が新舞と呼ばれ、これが今では主流となり、神楽団が東京や大阪に出かけて舞い、評判を呼んでいます。

美土里町は、南に横田・本郷、大きな峠を越えて北に北・生桑と四つの地区があります。この小さな町に八幡さんと呼ばれて親しまれている神社が十社もあります。町の神楽団が活動の拠点になっているのが、八幡神社の神楽殿なのです。

自分たちの神楽を津間八幡神楽とか川角山八幡神楽というように、拠点としています。神社の名称をつけて呼んでいます。便宜的につけたわけではなく、もともと宮神楽であった石見神楽を継承し、今も忠実に守っていることを表しています。

見応えのある西尾山八幡神楽

北地区にある西尾山八幡神社は、四つの神楽団が拠点としています。本殿は元禄元年に建てられ、美土里町では最古の木造建築であり、市の有形文化財に指定されています。



本殿から石段を降りた境内には、本殿と対面するように神楽殿があります。この神楽殿にはちよつとした仕掛けがあり、演目によっては舞台の左側に花道をつける工夫がされているのです。おそらくは、日本全国どこに行っても、花道をつける神楽殿はないと思います。



五穀豊穡の秋を迎えると、八幡様の例祭日は大変な賑わいとなります。四つの神楽団の奉納神楽があるからです。

祭典では、氏子代表として神楽で最初に神祇舞を舞う舞子が幣(へた)供え物を供えます。祭典が終わると神官から幣をいただいて神楽殿に持ち帰り、八幡様をお迎えし、神楽の舞を披露します。最

初に舞うのが、神祇舞(八百万の神にささげる)です。余興である神楽を町の人々は八幡様と一緒に楽しみ、秋の夜長がふけていくのです。

神楽がいつでも楽しめる「神楽門前湯治村」

当地には、「神楽門前湯治村」という他にはない娯楽施設があります。生で迫力のある神楽がいつでも見られる巨大神楽ドームや天然ラドン温泉、宿泊施設や茶店が軒を連ね、昔懐かしい街並みが楽しめます。



年中神楽を見ることができ、この施設もいろいろありますが、神楽殿で舞われる神楽は秋の例祭日だけです。

例祭日に美土里町に足を運んで、神楽殿で舞う神楽を楽しんで見んさらんかのう。

安芸高田市老人クラブ連合会
美土里町愛親クラブ会長 三上 啓

読者ひろば 楽々喜々

短歌

愛猫の幸せポーズ背を伏せて
日向ぼつこのブラッシング好き
呉市 河村智恵子

老寄つて「長生きサロン」と名をつけて
みんなで会歌 作つて歌う
竹原市 実藤三郎

携帯のか細い声は 病める友
再会残こして 星へ旅立つ
福山市 井上須美子

ウクライナ 先の戦争 疎開来る
叔母の黒髪 焼けちぢれ髪
福山市 元谷和子

乃どか秋 歩く姿も 軽々と
そよ風抱いて 彼岸花眺め
福山市 谷本泰之

毎日のコロナの記録 何時消える
空の色無し 目には見えず
東広島市 中津ユキエ

波静か 浮棧橋に ひきを待つ
冷たき闇も 心はやりて
江田島市 堀部みどり

山寺の鐘が鳴ります 暮れ六つの
仏縁嬉し 六字名号
安芸太田町 栗栖三男

祝米寿 亀の器で 乾杯し
優しき言葉で 鶴が舞う
世羅町 東美恵子

若くして 頑張つた嫁は 先に逝く
取材中に 倒れ 新聞にのる
神石高原町 竹中藤子

山茶花や ひとひらごに 庭を染め
呉市 橋本千佐子

コスモスと ホールインワンでバンザイ
呉市 平原忠司

防寒に マスク外せぬ 冬が来る
竹原市 実藤三郎

秋風が 吹かぬか 寒空に チョウの舞
竹原市 坂田智子

遠来の 蝶の乱舞や 藤袴
三原市 兼田清子

川霧の よせ合う鴨の いじらしさ
福山市 井上須美子

狭庭にも 冬芽の息吹 そこここに
福山市 井上トシ子

ウォークに 朝の三日月 真上から
福山市 元谷和子

俳句

秋晴れが 久松城を つつみこみ
福山市 向井博司

水車小屋 乃どかな春に 米白く
福山市 谷本泰之

吾亦紅 母の墓の 道にあり
三次市 藤本はす恵

冬来ても 草木は 強く 生きのびる
東広島市 中津ユキエ

花の宴 笑ひすぎたる 夜の孤独
府中町 大久保信子

霜柱 踏んで 体力 一万歩
安芸太田町 栗栖三男

新茶摘み 友交活動 くばり行く
神石高原町 竹中藤子

川柳

米寿すぎ ミスが増えても ケ・セラ・セラ
呉市 橋本千佐子

夫婦でも 言つてはならぬ 言葉あり
呉市 佐川千里

節電であつたかグッズ お買い上げ
呉市 小林節子

レジ横の スイーツ私を 誘惑す
呉市 吉松治子

晩酌を 減らせと妻の 物価高
竹原市 実藤三郎

年は年 若く見えても 消えぬシワ
竹原市 坂田智子

ゆやゆよん 天声人語 楽しかり
福山市 元谷和子

先祖の地 ソーラー置いて お詫びする
福山市 谷本泰之

オへ受ける この身は ナースに 委ねたり
福山市 高橋博子

失言で 消せぬ消ゴム ありはせぬ
東広島市 中津ユキエ

秋深し 介護認定 手続きす
府中市 桑田ゆう子

公園の ハトも 平和が 好きで住む
江田島市 間可庄子

投稿せよと 年賀のあまり 集まりて
江田島市 橋本かおる

背は縮み その分横に ひろがりぬ
江田島市 堀部みどり

ボンタンアメ 美味しいけれど 齒にからむ
坂町 木村重信

探し物 戸棚を開けて 何だっけ
安芸太田町 栗栖三男

仏だと 云つていた 顔が 鬼となり
世羅町 東美恵子

我が町へ ヘリコプター 落つ 名は全国へ
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。

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。



バスがつなが、わたしたちの街。公益社団法人 **広島県バス協会**

絵はがき



呉市 松森 恵子



世羅町 塚前 澄子



大崎上島町 宮本 公子



呉市 松森 恵子



呉市 佐川 千里



福山市 渡辺 和子

読者からのコメント

●子どもの頃から、ガールスカウトに入団しリーダー等をしていたので、ボランティアの合言葉「一日一善」が大好きなおばさんです。老人クラブのお世話も、自分のためにさせていただいています。「配り物をするのは運動、おしゃべりするのには認知症予防」だと思っています。会員の方から元気をもらい、そして喜んでもらえるのでまだまだ頑張れます！

(呉市 川口 好子さん)

●クロスワードパズルの賞品、クオカードを受け取りました。お嫁ちゃんいわく「コンビでも使えますか?」。それを聞いた孫が「おばあちゃん、ローンに行こう」と早速近寄ってきました。

(福山市 松岡 広子さん)

●この「ひろしま県老連」を拝見して、100歳の方が元気でハツラツ輝いていらっしゃるのを知り、とても活力をいただきました。病気の「問屋」である私、病気なんかにかけてもらえません。ありがとうございました。

(廿日市市 高橋 幸子さん)

「**らくらくきき**」に皆さまの作品や、**お便りをお寄せください。**

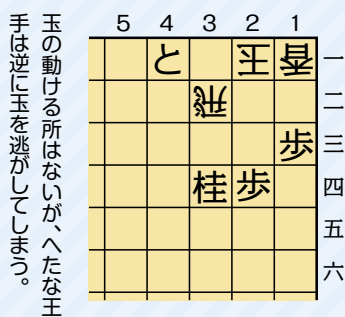
次回発行の「第104号」は2023年9月発行予定です。必ず、**氏名、住所、所属クラブ、電話番号**を明記のうえ、郵送、またはメールで事務局までお送りください。

応募締切 **8月10日**

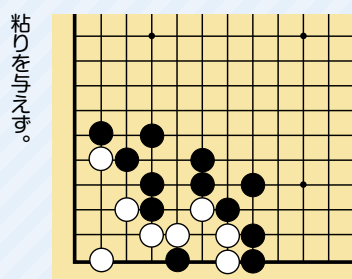
宛先 〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2 (公財)広島県老人クラブ連合会 広報誌係 E-mail: rorenhir@lime.ocn.ne.jp

チャレンジしてみませんか?

詰め将棋

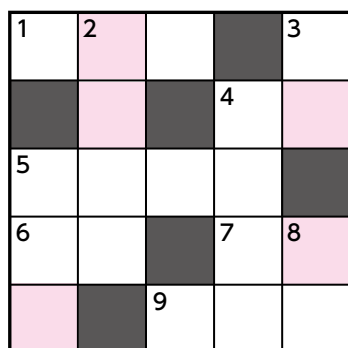


詰め碁



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。



タテのカギ

- 書いてはいけないうら書きすること。
- 東から吹いてくる風。
- 針金を編んで作った網。
- 自分の子。小さい幼いもの。
- 刀を納め、おおっておく入れ物。

ヨコのカギ

- むき出しでかくされていない様子。
- 値打ち。品物の良し悪し。
- 工作などに使う小さな刃物。ナイフ。
- 粘土を焼成して作った素焼きの容器。
- 夜が明けてしばらくの間。
- 酒を飲ませる店。居酒屋。

提供元: クロスワード.jp

103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**

102号クロスワード

正解は「**あかとんぼ**」でした。

244人の応募がありました。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。

『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
- 株式会社メンテックワールド
- 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
- 住宅金融支援機構
- 生協ひろしま
- 広島県行政書士会
- 広島市国民宿舎 湯来口ツジ

(50音順)

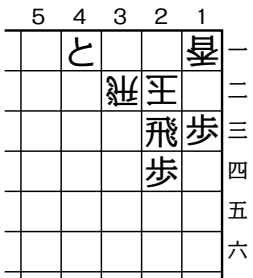
積極的なご利用をお願い致します。広島県老人クラブ連合会

詰め将棋【解答】

2二桂成・同玉・2三飛まで3手詰。

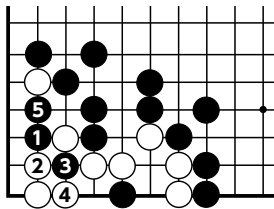
初手3一飛は同飛・同と・同玉で、また2三飛と上から打つのも、2二歩と合駒され、同桂成・同飛・同飛成・同玉で、一枚足りない。

そこで最初に2二桂成と成り捨てるのが軽手。同飛なら3一飛と打って詰み。同玉なら図のように2三飛と打って詰みとなる。



詰め碁【解答】

①とスペースを締め③のホウロコミが白に粘りを与えないようにする大切な一手⑤と冷静にヒキ決着。



編集後記

「ひろしま県老連」も、2年ぶりに通常の発行ペースを取り戻すことができました。

新型コロナに翻弄された日々は、月日の流れとともにやがて記憶の奥底に追いやられていくことでしょう。

会員の減少が続く老人クラブですが、我慢の日々から学んだことを生かし、「出会い」「支え合い」の仲間の輪を広げ、いつまでも地域の元気の素であり続けたいものです。

地域と福祉を支える老人クラブ

老人クラブは、あなたと地域の元気を応援します!

出会い



*仲間づくり

支え合い、喜び合える仲間との出会いが宝物

*健康づくり

運動もおしゃべりも、仲間がいれば長続き

*生きがいづくり

旅行にカラオケ、仲間同士で楽しさ倍増

支え合い



*友愛訪問

一人暮らしもお互い様、声掛け合って今日も笑顔

*奉仕活動

ボランティア活動は、地域や仲間への恩返し

*世代間交流

培った知恵や文化は、次の世代へバトンタッチ

老人クラブは、『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、「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでいます。人生100年時代、生きがいと健康づくりを地域の同世代の仲間と共に始めませんか。

老人クラブについては、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

公益財団法人 広島県老人クラブ連合会

TEL 082 (254) 1900 FAX 082 (256) 2228

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 rintメディア

広島市中区千田町3丁目2-30 TEL 082-244-1110(代)

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。



住まいのしあわせを、ともにつくる。住宅金融支援機構

60歳からのリフォーム、建替え、住替えに。



住宅金融支援機構と提携している金融機関が提供する住宅ローン

毎月のお支払は利息のみ

借入申込日現在で満60歳以上のお客さまにご利用いただけます。元金は、お客さまが亡くなられたときに、相続人の方から一括してご返済いただくか、担保物件の売却によりご返済いただけます。

相続人のことを考えた返済方法

お客さまが亡くなられたときに、担保物件の売却代金による返済後、債務が残った場合であっても、相続人の方が残った債務を返済する必要がない「ノンリコース型」があります。

住まいの幅広いニーズに対応

住宅の建設、購入、リフォームなどに加え、住宅ローンの借換えにもご利用いただけます。融資限度額は、担保評価額の50%または60%です。ただし、8,000万円以下で、所要資金以内とします。

60歳からの住宅ローン

【リ・バース60】

お申込先 【リ・バース60】取扱金融機関となります。



ご注意

生活資金および投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。お借入れの内容により、自己資金が必要になる場合があります。

【リ・バース60】ダイヤル(通話無料) 0120-9572-60

営業時間 9:00~17:00 (土日、祝日および年末年始を除きます)

リ・バース60

検索

