



写真：尾道水道(尾道市) 写真提供：広島県



期日：平成25年6月27日(木)～28日(金)  
 会場：玉造グランドホテル長生閣  
 中四国9県から278名が参加して研修会を開催

私たちは広島県老連の活動を応援しています。



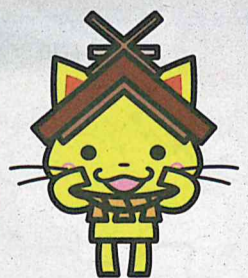
出雲大社神楽殿

およそ60年に1度の「**出雲大社 平成の大遷宮**」  
 特別なこのとき、「しまねの旅」をはじめませんか。  
**老人クラブ等の親睦旅行は、ぜひ島根に!**

**旅行の資料を無料でお送りします!**

出雲大社、松江城、温泉、食事、  
 宿泊施設、石見神楽などなど…

お電話いただければ、各種パンフレットを無料送付させていただきます。



# 平成25年度 中国・四国ブロック老人クラブ研修会



第4分科会

第4分科会では、呉市昭和地区老人クラブ連合会 川島義之会長が「一般高齢者（未加入）への呼びかけと実践」について発表され、会の

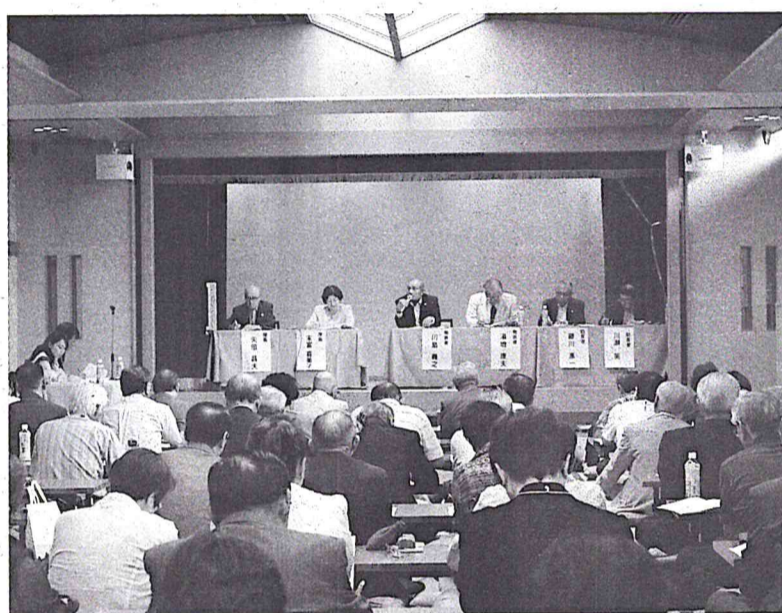
報告の後、  
第1分科会「健康づくり・介護予防活動」  
第2分科会「地域支え合い活動の推進」  
第3分科会「若手高齢者の活動実践と加入促進」  
第4分科会「安心・安全なまちづくりの推進」  
の4分科会に分かれ、熱心な事例発表・討議が行われました。  
第3分科会では、呉市昭和地区老人クラブ連合会 川島義之会長が「一般高齢者（未加入）への呼びかけと実践」について発表され、会の

6月27日（休）28日（金）の2日間にわたり、島根県松江市において、中国・四国ブロックリーダー研修会が開催され、本県の52人を含む278人が参加されました。



第3分科会

このような活動で、67名の会員数が151名になり、毎年10名以上の会員増加を達成、昭和地区17クラブの中で最大で活動も活発な会に成長しました。今後も役員育成も含め、会員増強に取り組んで行くこと発表されました。  
第4分科会「安心・安全なまちづくりの推進」では、広島県老人クラブ連合会 鈴木孝雄理事長が座長を務められ、交通事故防止、また、防災活動についての質疑応答など、積極的な意見交換の中、スムーズな対応と進行でまとめられました。



第3分科会

その後、交流会では「浜田節（女踊り）」「安来節」等、披露され、1日目が終了しました。  
第2日目は、松江市高齢者クラブ連合会 女性委員会委員、島根県マスコットキャラクター「しまねこ」によるいきいきクラブ体操で始まり、「地域の活性化の一翼を担う老人クラブの役割—老人クラブの存在価値—」と題した講演があり、その後の全体会では、各分会からの報告と講評がありました。  
なお平成26年度は愛媛県で開催されます。



第1分科会



第2分科会

私たちは広島県老連の活動を応援しています。



## 松江自動車道 (三次～松江) 全線開通 しました。

広島市内→松江、出雲まで  
**50分短縮**  
**2時間50分**に！  
しかも、三次東→三刀屋木次間は  
**無料**です！

### 平成25年度老人クラブ リーダーブロック研修会

三原ブロックのリーダーブロック研修会は、8月8日(木)三原市本郷生涯学習センターにおいて、約120人が参加して開催されました。

尾道市老連

日比崎地区吉

浦老人会の石

井晴治会長

は、単位老人

クラブの年間

行事を中心に

活動内容を紹

介され、また、

大崎上島町老

連大串長寿会

の坂岡英治会

長は、平成24

年度から継続

して取り組ん

でいる高

齢者相互支援

事業の活動状

況について

発表されました。

続いて、7日

でストレスな

く楽しいセカ

ンドライフを

送る8つの秘

策」と題して、

いむらきよし

講師による講

演が行われまし

た。60分程度

のキャラクター

による人間

図鑑の解説は、

軽妙な話術で

会場の

にぎやかな笑

いを誘い、ま

た日頃の

人間関係を振

り返るヒント

にもなっ



いむらきよし氏



坂岡英治会長



石井晴治会長

### お知らせ

### 創立50周年記念 広島県老人クラブ大会

平成25年11月28日(木)

広島市南区民文化センターにて開催されます。

### 【全国老人クラブ連合会 平成25年度「活動賞」】

○仲間づくり活動部門

呉市老人クラブ連合会 女性部

福山市旭丘学区老人クラブ「ほのぼの会」

○健康づくり活動部門

東広島市老人クラブ連合会 女性部

世羅町老人クラブ連合会 女性委員会

以上4団体です。

### 福山市老人クラブ連合会 創立50周年記念老人福祉大会

9月26日、ふくやま芸術文化ホールにて福山市老人クラブ連合会創立50周年記念老人福祉大会が開催されました。オープニング行事「蔵王のはね踊り」から、福山市老人クラブ連合会吉岡敬時会長挨拶で始まり、表彰並びに記念品贈呈がありました。福祉大会では、陸上自衛隊第13音楽隊の演奏、休憩をはさみ、第37回芸能祭が行われ、市老連「教養趣味講座」の方々、女性委員会有志、地域の方々など35グループがコーラス、フォークダンスなど披露されました。



### 竹原市老人クラブ連合会 創立50周年記念大会

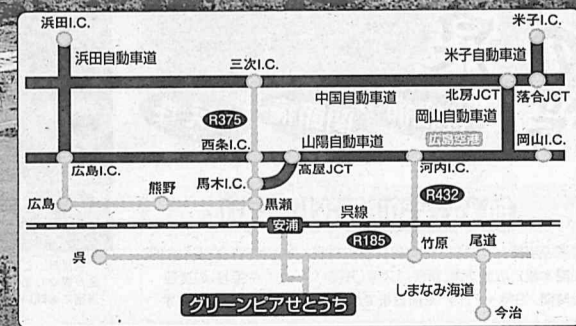
7月21日、竹原市市民会館にて竹原市老人クラブ連合会創立50周年記念大会が開催されました。第1部の記念式典では、竹原市老人クラブ連合会西本典海会長の挨拶で始まり、竹原市長を始め多くの来賓の祝辞がありました。第2部の記念講演では、「喜び生きるために」を演題に、広島県老人クラブ連合会橋田博明活動指導研修委員が講師として講演されました。第3部のアトラクションにおいては、会員によるお祝いの踊り、県警音楽隊の演奏を披露され閉会となりました。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

## 三世代で楽しむ、お得で快適な公共の宿 グリーンピアせとうち

※駐車場 1,800台(料金別途・宿泊者無料)  
軽・普500円 中型1,000円 大型1,500円  
送迎バスあり(無料) JR安浦駅~当ホテル(約7分)



ご予約・お問い合わせ  
お得意な公共の宿  
グリーンピアせとうち  
TEL. 0823 (84) 6622  
FAX. 0823 (84) 6628  
〒737-2502  
広島県呉市安浦町三津口326-48  
http://www.gp-setouchi.com  
グリーンピアせとうち

# 活性化を目指して〔三次ブロック〕

## 文化交流会

市内各地の良さを知ろう  
三次市老人クラブ連合会

平成16年、「平成の大合併」で、旧三次市と周辺8市町村が、新三次市として誕生しました。老人クラブでは、お互いに「地域の良さ」を知ろうと文化探訪会を計画し、それぞれの地区の文化財を視察していました。



8市町村が一巡したところで、文化財だけではなく、地域の特色ある施設や産業などを視察・研修することにし、名称を「文化交流会」と改めました。

今回で6回目を迎え、視察・研修地では、土地の古みや地方研究者の説明を受けたり、地元の人から温かい接待をしていただき、有意義な交流会となっています。

今回は、三次市で2番目に古い和知八幡神社、県立三次歴史民俗資料館、廃校の旧上田小学校活用の「ほしはら学校」、霧

の海と雨乞い神で有名な岡田山を視察研修しました。

「ほしはら学校」ではふるさとの自然を楽しく体験できる場を多くの方々に提供することと、未来のふるさとを担っていく人づくりに取り組まれています。



今回の交流会でも地域の良さを知ることができ、会員のさらなる励みになっています。



## 世羅あつたかサロン

世羅町老人クラブ連合会

平成24年6月、公立世羅中央病院内に、県内でも類を見ない形の病院内常設「世羅あつたかサロン」が開設されました。サロンとしての活用は、毎月第2・4水曜日の午後には病院医師、保

健師、社会福祉協議会の職員さんなどの「研修講座」を行っています。会員の皆さんの、多彩な作品を持ち寄って展示し、訪れる人を楽しませています。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

**湯坂温泉**  
世羅の湯

神経痛 関節痛 冷え性  
に適しています。

**無料送迎 承ります!**

- 送迎場所/竹原駅(JR呉線)、東広島駅(JR新幹線)、白市駅(JR山陽本線)、広島空港、新庄バス停(芸備バス・かくや姫号)の送迎
- 時間/9時~17時 ※前日までの要予約 ※宿泊者に限ります

かんぽの宿メンバーズカード会員様限定

**秋のブリッパリの伊勢海老を丸ごと一本豪快に!!**  
**伊勢海老プラン**

販売期間 平成25年9月1日~11月30日

お1人様 一泊2食 **13,000円** 要予約 前日まで

通常日 1室2名様以上ご利用の場合

日帰り お1人様 **8,500円** 食事・入浴料込

宿泊特典

- 露天風呂付き洋室ツイン(1室ご1泊) プラス4,500円~2,000円
- 露天風呂付き特別和室(1室ご1泊) プラス6,000円~3,000円

露天風呂付きの客室は先着順とさせていただきます。

**限定特典** 広島県老人クラブ連合会の会員様  
「会員証」または「協定施設宿泊利用割引券」を提示で、泊数ごとに500円(税込)を宿泊料から割引します。  
※各種クーポン券、他の宿泊割引サービスとの併用はできません。

**かんぽの宿 竹原**

☎0846-29-0141  
FAX 0846-29-0400

〒725-0002  
広島県竹原市西野町442-2

かんぽの宿 検索

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

※本温泉は、源泉に加水・加温しています。レジオネラ菌の発生を防ぐなど安心してご利用いただけるよう循環ろ過しているとともに塩素系薬剤を注入し、衛生管理に努めています。

■ご予約はお電話等により当宿へお申し込みください。※お電話等での受付とは電話・郵便及び当宿(フロント等)での受付となります。■掲載の料金は消費税・入湯税(150円)を含んだ料金です。■お子様(小学生)は1泊2食の料金からお1人様ご1泊につき2,000円を割引させていただきます。なお、12歳未満のお子様は入湯税(150円)を減額いたします。■1室1名様のご利用は、ご1泊につき2,000円加算させていただきます。(シングルルームは除きます。■和洋室をご利用の場合は、1室につき1,500円加算させていただきます。■掲載の写真はすべてイメージです。■飲酒後の運転はご遠慮ください。■暴力団関係者及び入れ墨をした方の利用はお断りします。

H25-10 日本郵政株式会社 かんぽの宿竹原原稿

# 活性化を目指して(三原ブロック)

## 第70回尾道みなと祭 SANS A・がりコンテストに出場して

尾道市老人クラブ連合会

4月27日平谷市長が「まけとら連」と書いたプラカードを持って、赤ジユウタンの上を先頭で歩いてくださいました。



「まけとら連」とは、老人と云えども若い方々には、まけとられんと言つ思いで名付けました。女性部と若手部が練習に練習を重ね、「いきいきクラブ体操」をみなと祭風にアレンジしました。が、とても好評でした。  
本番では、思う様に掛け声が届かず少しおとなしくなりましたが、沿道の皆様に一杯応援をいただき踊ることができました。  
4月28日は「一般パレード」

で尾道の商店街を若手部と女性部が「老人クラブのうた」と「きよしのズンドコ節」をブルーの法被を着て踊りました。商店の方や沿道の皆様が、真似て踊ってくださいたり、かけ声を掛けてくださったりと、とても楽しいみなと祭でした。  
又、10月10日(木)に尾道市公会堂にて「高齢者福祉大会」を開催いたします。  
いきいきクラブ体操と老人クラブのうたの踊りを頑張りますので、皆様どうぞ尾道へいらしてください。お待ちしております。



## 女性部の活動でクラブを活性化

東広島市老人クラブ連合会

東広島市老人クラブ連合会は平成17年2月1市5町が合併し、9支部で発足しました。



会員は、県内同様毎年のように、数百人規模で、減り続けており男女の若手委員会の活動にも、会員増強活動を、期待しつつも女性部の活動に、期待する所が本市老人クラブとしては、多いのが、実態だと思えます。  
4年前、女性部の委員会で、会長さんから会長杯を作って会員の健康増進、友愛活動、親善女性部グランドゴルフ大会を、始めて見たらの提案に、すべ乗り。

今年も、去る6月10日(月)晴市運動公園に186名のG・G好きの、老若女性が集い腰の痛さも忘れて、気持ち良い汗と、交流を深めました。

表彰式では、10位まで、ホール・イン・ワン賞、お楽しみ賞など、名前が呼ばれるたびに、大きな歓声が上がリ、一番盛り上がった、閉会式となり、来年の予約も入り有意義な大会となりました。  
これからも、仲間づくり、健康づくり、地域づくりを通じて会員の増強に取組みたいと思えます。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

# 多くの人に伝わる わかりやすいデザインを。

株式会社 ユニックス

# UniX

■呉本社 〒737-0143 呉市広白石1丁目2-34 TEL(0823)72-8000  
■広島本社 〒733-0034 広島市西区南観音町20-38 TEL(082)231-2131

# 活性化を目指して〔広島ブロック〕

## シニア健康大学 脳活性化教室

安芸太田町シニアクラブ連合会

シニアクラブが主催で毎年6月から3月まで「介護予防事業」として、「シニア健康大学・脳活性化教室」を開催されております。



うと一体感がうまれてきます。できなくても、失敗しても、悔まず、笑いでごまかす！ それもまた脳に良い効能。歌あり、笑いありの楽しい時間となっております。

また認知症予防や口腔ケア講習も行われます。シニア健康大学は少しずつレベルアップしながら、脳活性化教室は地域の集会所などを会場に参加しやすいかたちで開催されています。一度楽しさを体験してみてください！！

思いだすこと、考えること、意識すること等を通して、日常生活であまり使われていない脳の活性化を図り、介護予防につなげていこうというものです。例えば、同じ偏のつく漢字をいくつも思い出したり、色々な動作を意識的に行ったり…。しかめっ面ではダメ！ たのしみながらみんなで声をだして行



## 第39回大竹市シニア健康づくり大会

大竹市老人クラブ連合会

5月26日（日）大竹市総合体育館にて、第39回シニア健康づくり大会が開催されました。入山市長、県老連鈴木理事長



又、今後の競技について、ご意見をお聞きしましたが、「新しい競技も良いが、今まで出場できなかった競技を次回は体験したい」との意見が多くありました。他に新たに取り入れてみたい競技があれば、ご意見を頂ければ検討し、今後に生かしたいと思っております。

午後の競技も笑いを誘う珍プレー、好プレーありでした。昨年まで一度しか達成記録のなかった「ホールイン・ワン」が出たり思い出深い一日でした。



はじめ多数の来賓を迎え、午前10時開会宣言に続き、「元町百働会」岩尾会長と選手代表による「選手宣誓」に始まり、準備体操で身体を解した後、プログラムに沿って競技が開始されました。本年は昨年に比べ1クラブ増、選手は同数の421名の参加でした。昼食休憩時間には本年度「みずほ財団助成」により新たに購入した「ストライクボーリング」の披露、使用説明を受け実習プレーを体験しました。今後連合会としても用具の貸し出しを行い普及に取り組みたいと思います。

来以降も健康に留意され、本年に劣らず多数の方々のご参加を祈念します。最後に本大会の準備、競技進行等に最後までご協力頂きました大竹市陸上競技協会、大竹市スポーツ推進協議会の方々に衷心より感謝申し上げます。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

### 宿泊 老人会様特別サービスプラン

宴会お食事は、《老人会様向けオリジナルメニュー》  
《1泊、よくばりプラン》お食事4回付

## グランドゴルフ三昧(2日間6ラウンド) 13,800円(税込)

#### 宿泊モデルコース(送迎付き)

9:10	9:30~	12:00出発	12:15着	12:25~
《1日目》各方面 ⇒ 安芸灘大橋 ⇒ グランドゴルフ開始(3ラウンド) ⇒ かつら蒲刈本店 … お風呂 …	~16:00着	17:30開始	~20:30迄	宴会終了
お食事 …… ⇒ 大崎下島等観光 ⇒ かつら蒲刈本店 … お風呂 … 宴会 … (カラオケサービス) …	8:00~	9:15~	11:45出発	12:00着
《2日目》 … 朝食 ⇒ グランドゴルフ開始(3ラウンド) ⇒ かつら蒲刈本店 … ミーティング … 昼食 …	14:20出発	14:30~14:50	15:40着予定	16:00着予定
かつら蒲刈本店 ⇒ であいの館 ⇒ 呉方面		西条方面	広島方面	



## 日帰りグランドゴルフも承ります 4,500円~(税込)

※定員 12名様以上(参加人数により、料金が変わる場合がございますので、お問い合わせください)  
 ※料金内訳 1泊4食代・入浴代・グランドゴルフ会場使用料含む、お一人様料金表示です。  
 ※別途料金 ①宴会時のビンゴゲーム、お飲物代は、別途ご請求させていただきます。  
 ②呉市内以外の地域の送迎は、高速料金・安芸灘大橋有料料金・ガソリン代を別途ご請求させていただきますので、ご了承のほどお願いします。

### かつら蒲刈本店

呉市蒲刈町宮盛2032-1

TEL(0823)66-0114 FAX(0823)66-0116

# 活性化を目指して〔福山ブロック〕

## 若手会員の増強と地域の絆

府中市 西部地区協議会

私達の組織は、西部地区24単位クラブが各々明るい地域づくりと次世代の人材育成に貢献することを目指して活動しております。そのためには若手会員の



増強を図るために、ソフトバレーボールの研修会及び大会や会員の講演会を開催しております。会員の加入目安は、60才以上としておりますが、ソフトバレーボールを取り入れたところ、60才未満からも加入要請があり、規約を改訂し50才代でも加入を認めているクラブもあり入会が増加しております。  
会員減少でクラブの解散を余儀無くされているところもあるため、ソフトバレーボール大会は地域の協議会組織による大会

でなく、市老連開催の大会として実施することを提案し開催したところ、他地域からの参加や今後のクラブの行事に取り入れ大会にも参加したいと多数のクラブから言葉を聞いております。またゲートボールやグラウンドゴルフを通じ、適度の運動と頭の活性化や閉じこもり防止の対策として、声掛けで顔を合わせ健康の確認を図る事で事業への継続参加の拡大につながっております。  
仲間や地域との絆を大切にし肩のこらない誰でも気楽に加入し参加できる府中市老人クラブの組織となるよう、努めてまいりたいと思っております。



## 女性感謝デーについて

福山市旭丘学区老連

旭丘学区の行事は毎回手作り食事がつきまします。参加費は300円〜500円で食事の内容で変わります。食事がつくると和やかにになり、会話がが増えて参加者もすいぶん増えました。  
調理担当は70歳代〜80歳の方9人(女性)がグループになり、献立と試作試食をします。試作の時は1人前の量を記録し本番に備えます。味や量などは9人で話し合います。男性は食事に



お酒が付きもの、ビール以外は男性の差し入れで賄います。男性の約3割はアルコールを飲まれません。毎週参加して、おしゃべりを楽しめます。  
昨年、年度末に「女性感謝デー」を男性が計画してくれました。日頃の女性への感謝を込めて「昼食と美酒」で女性をもてなしていただき、学区会長の



市場で仕入れた魚をさばいて、お刺身を3種類。残った粗で「あら汁」も作っていただいて、改めて男性に感謝です。  
準備から後片付けまでを全て、男性が担当してくださいました。女性から「ブチブチゼント」を差し上げ、喜んでいただきました。  
1年に1回のお楽しみ会、参加費300円でお腹がいっぱいになり、こころも暖かくなりました。「1回と言わず2〜3回頼む、家でもお台所お願い」など、女性は和やかに賑やかに過ごしました。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

広島家族.RCC

一人暮らしでも、広島県内のどこに住んでいても、安心できる

# 生き生き地域サポート

### ご家族に健康状態をお知らせ

データ放送をご利用いただくと、あらかじめ登録しておいた、離れて暮らしているご家族などに健康状態を自動的にメールでお知らせします。

### 健康に関する情報をお届け

健康・医療に関する広島県内のニュースや地域の医療機関情報、そしてインフルエンザなど感染症の最新情報をタイムリーにお届けします。

### 健康管理をサポート

ご自身の体重、体脂肪率などの変化をテレビ画面上に表示し、健康管理に役立てていただく事ができます。

来春スタート

★詳しくは、RCCのホームページに掲載!

検索 RCC 生き生き地域サポート

検索 http://kenko.rcc.jp/



広島県内の健康・医療に関する色々な情報がいっぱい!

# 私の健康法

## 夫婦二人三脚で、恩返し。

緑に囲まれた穏やかな街、東広島高屋町に、佐々木隆義さん90歳 錦さん90歳 今年8月にお二人そろって90歳になられた、笑顔の優しいご夫婦がおられます。



隆義さんは、定年後、詩吟を習い、会の支部長までされたそうです。

錦さんは、現在も手まり教室を月

3回、ふれあい若返る会を月1回のポランティア活動をされています。そのポランティア活動で使われる遊び道具などは、隆義さんがすべて手作りされるそうです。



東広島市老人クラブ連合会

高屋支部 中島福寿会

佐々木 隆義 90歳 錦 90歳

隆義さんは絵画、錦さんは手芸など、それぞれの趣味を生かし、「長年の夢であった作品展を昨年開くことができました」と、お話しされました。卒寿記念として家族4世帯に呼びかけて、孫、ひ孫2人含む10人による作品展となったそうです。その作品の一部を飾っていただき、撮影させていただきました。次の白寿記念作品展も楽しみにしています。



## 「地域に密着した病院」を目指して

〔県立安芸津病院の取組〕

「地域に密着した病院とは」、(1) 皆さんの「かかりつけ医」である診療所をバックアップして、入院治療が必要なとき、救急医療が必要なときには、いつでも引き受けることができる病院です。しかしながら、地域の病院はどこも医師の数が減っており、夜間・休日いつでも対応可能ということができなくなっています。そこで地域の病院同士が助けあって、二次救急輪番制などで当番日を決めていますので、夜間・休日の場合は、ご理解・ご協力をお願いします。

「地域に密着した病院」とは、(2) 入院治療で終わりということではなく、退院後の在宅療養も支援する病院です。地域の診療所や介護・福祉・行政などの事業所と協力して、訪問看護、訪問リハビリ、訪問診療を行って、地域での在宅医療を支援します。多職種で支える地域包括ケアを実現するために、在宅医療に関する情報を多職種で共有できるようにしていきます。

「地域に密着した病院」とは、(3) 健康寿命を延伸するために、予防医療を推進する病院です。医療公開講座やサロンへの出前講座、

院内ミニ講座（ロコトレや口腔ケアなど）による健康情報発信、転倒予防、がん検診などの普及啓発活動を行っています。元気なときからの体力づくりや症状がないときからの健診が必要です。

「地域に密着した病院」とは、(4) 住みよい地域を作っていくために、地域に出て行く病院です。皆さんは「あきつほっと安心ネットワーク」というグループをご存知でしょうか。安心して暮らせるまちづくり活動として、安芸津町の医歯薬、介護・福祉、住民団体、産業、行政・社協などの多職種が連携して、「お薬手帳の普及」や、「認知症サポーター養成」、「健康づくりのためのウォーキング」など住民の健康・福祉の向上に努めています。「広島に生まれ、育ち、住み、働いて、そして老いてよかった」と心から思える広島県の実現に向けて、県立安芸津病院も「ネットワーク」の一員としての役割を果たせるように努力しています。

県立安芸津病院長 濱中喜晴

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

人も地球も健康に  
**Yakult**

乳酸菌シロタ株のチカラを実感してください。

# それがヤクルト400

- 1本（80ml）に乳酸菌 シロタ株が400億個。
- 生きたまま腸に到達し、おなかの調子を整えます。
- 良い菌を増やして悪い菌を減らし、腸内環境を改善します。
- 特定保健用食品です。



- |                   |           |                  |                |
|-------------------|-----------|------------------|----------------|
| ● 新広島ヤクルト販売株式会社   | 〒733-0024 | 広島市西区福島町 1-23-13 | ☎ 082-293-8960 |
| ● 広島中央ヤクルト販売株式会社  | 〒737-0911 | 呉市焼山北 3-2-8      | ☎ 0823-33-8960 |
| ● 山口県東部ヤクルト販売株式会社 | 〒740-0021 | 岩国市室の木町 1-1-31   | ☎ 0827-22-8960 |

甘さ  
ひかえめ

カロリー  
30%  
カット

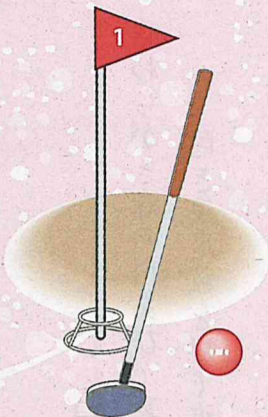
※ヤクルト400に比べ



お便りコーナー 陽だまり談話室

「なつかしいひと時」

福山市水呑町 白萩会 元谷 和子
水呑白萩町内行事に水呑小学校庭でグラウンドゴルフが年中行事となり十年近くになり、5月3日行われました。



今年の子守りを頼まれてるおばあちゃんとい人男孫と一緒に、ハブニング続出。後続のグループとガッチンコ：おばあちゃん私に「上の子中学生は障害児なんです」と！

色々障害あるも懸命に孫三人を引き受けながらゴルフするおばあちゃん(私より若いですが)「ご苦労さま手助けさせて！」の気持で大声出したり、ホメたりしながら記録しました。

三人の子供を育てた私にとってなつかしい時でした。
幼児から80代まで80数名での町内会行事でしたが、お弁当、ビンゴゲームで一日を過ごし、会館に戻りました。

「伝説 お月様誕生の地」

安芸太田町 北部寿光会 栗栖 三男
全国津々浦々所変われば品変わる、面白い地名に関する伝説は数多く語り継がれています。

私の住む集落は月の子と呼ばれています。不思議な地名、お月様に聞

係するのではと思われるようで、その通り、集落の中心に伝説の語り継がれる場所があります。そこには大きな岩と、惜しくも豪雪により40年余り昔に倒木しましたが、樹齢数百年とも言われる天を突く程の赤松がありました。

ここがお月様誕生の地と伝えられているのです。大岩には、乾くことななくいつも水を湛える二つの穴があります。お月様は上の穴の水で上半身、下の穴の水で下半身と産湯を使い、ウサギがお月様を背負って大岩から松ノ木を伝い天に昇ったと伝えられ、岩にはウサギの足跡が点々と付いています。



こうした事もあってお月様にウサギのお餅搗きが見えると、子供の頃古老が聞かせてくれました。昔は小学生が遠足に訪れるほか、岩の上下の穴の水がそれぞれ上・下半身の病に効き五体の病を癒すと、水を求めて遠方から訪れる人もあったそうです。時代が変わり、今ではそんな話は聞かれません。

伝説の地を大切に世に語り継ぎたいと、地域のみなさんで毎月掃除し、年に一回月の岩まつりを行い地域全戸が集いお参りをしています。

「笑顔いっぱいプレゼント」

呉市神原町 神和会 水野 美那子
「母の日」は、息子一家が笑顔いっぱい訪ねてくれました。息子からは、私にも夫にも金一封のプレゼント。そしてお嫁さんからは、ピンクの真珠のネックレスを。箱の底には、息子夫婦からの手書きの手紙がありました。

「いつの時でも、父・母という味方がいると思うと、うれしいです」



孫娘と七歳の曾孫娘からは、たくさんさんの笑顔のプレゼントです。

私たちが老夫婦は、86歳、80歳となりましたが、年を取るのも悪くないものです。動作は幾分にくらぶりましたが、こうして子どもが集ってくれます。あまり気を使わず、みんなを見守ってやるだけです。

これからは、物忘れを少しでも遅らせるよう、書いたり読んだり、辞書を引いたり。また、ころばないようにする。そしていつも笑っていたいと思うのです。
これで「びんびん、ころり」なら、言うことはないんですけど...。
できるならころりと逝きたい共白髪

「古いラジオ見つけた」

呉市言町 尾形 基幸
押入れ奥の古いラジオを見つけた。鳴るのかな、いつころの物かな...ふ

と思いが浮かんできた。
それは小学三年生の夏休みの事である。

鉱石ラジオ作りから脱皮し三球ラジオに挑戦し、残すは真空管を差し込む段階にきていた。
寝言で真空管の事をいつづけていたらしく、目覚めると枕元に千円置かれていた。

母が「これで足りるかね」と聞いてきた。僕は大喜びして自転車に乗り速く30km離れた電気卸店へ飛んで買いに行った。あの時の真空管の名前は忘れない(12F・6C6・6ZP1)の3本である。見事に鳴った。あの感動は今も忘れない。嬉しそうな母の顔、父の表情も心に残っている。

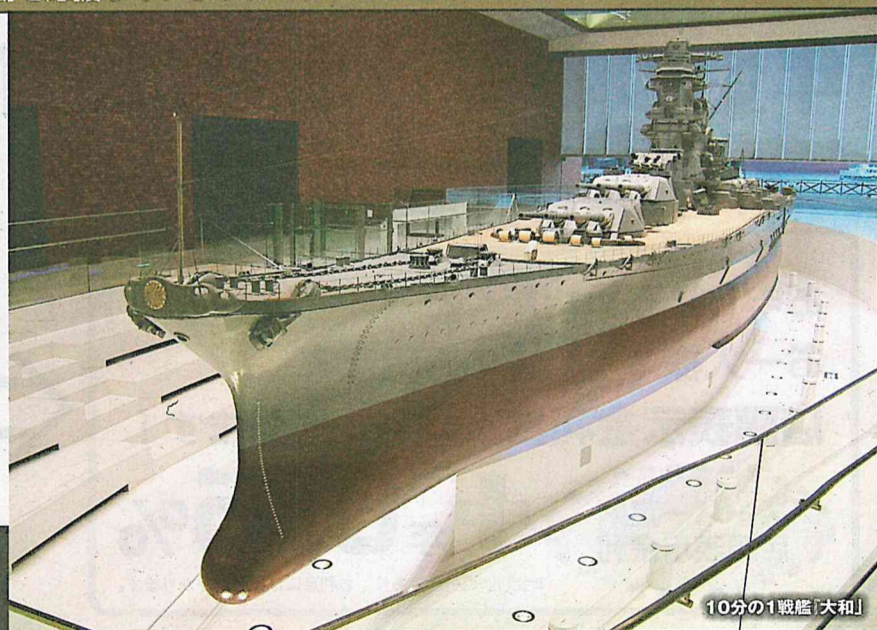
そして夏休みの作品に出品した。見事に入選した。誇らしげに自分の胸を張った心理状態をも覚えている。あのころは科学やラジオなどの雑誌も多くあり興味を引いたものだ。
1953年頃、私は10歳の話である。これを機に私は電気道に入った。進学面でも就職においての、あの時の、あの頃の感動は70才になっても熱く蘇る。

押し入れのラジオをコンセントに差すとガリガリいいながらNHKの放送をキツチリ受信していた。
ふっとした想い出の一コマです。



私たちは広島県老連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



開館時間 9:00~18:00
休館日 火曜日
観覧料 一般 500円 高校生 300円 小・中学生 200円

大和ミュージアム

TEL 0823-25-3017 FAX 0823-23-7400
URL http://www.yamato-museum.com/

10分の1戦艦「大和」

短歌



想出の見合服色あせて  
六十年懐かしむワンピースに  
竹原市 坂田 智子

去年今年笑顔で接し穏やかに  
吾が流儀の介護生活  
呉市 久保 良子

年齢と病気の話しに花が咲く  
老人会の集いの一日  
三原市 日松 弘

やわらかき春の日あびて真帆片帆  
白き浪足数を目で追う  
呉市 笠岡 安子

初生りの大粒苺一番に  
姑の口にと清水で洗う  
庄原市 中原 幹枝

病棟を伝い歩きの背後から  
婆と呼ぶ声孫の笑顔よ  
福山市 井上 須美子

俳句

新緑よ私もそんな時があり  
呉市 平原 忠司

一人には小玉西瓜も多過ぎて  
尾道市 榎 美智子

すずめ来て萩をゆするや秋祭り  
庄原市 中原 幹枝

晩学の一途となりし虚子忌かな  
老いて尚農捨て切れず豆の花  
福山市 小林 信子

川柳



八十路健康体操で元気取り戻し  
竹原市 坂田 智子

髪染めて皺の始末に行き詰まり  
庄原市 中原 幹枝

古希過ぎて鏡に向って紅をさす  
世羅町 木船 克彦

何用？ 母の日だから電話した  
福山市 元谷 和子

あくぬくと味がなくなる私です  
尾道市 加登谷 清志

平成25年度 行事予定（下半期）

3		2		12	11			10			月	日	行事内容				
20 (木)	14 (金)	26 (水)	19 (水)	13 (金)	28 (木)	15 (金)	7 (木)	6 (水)	30 (水)	29 (火)	26 (土)	21 (月)	16 (水)	8 (火)	2 (水)	1 (火)	第42回全国老人クラブ大会 <岩手県> 広島ブロックリーダー研修会 <江田島市> 三次ブロックグランドゴルフ大会 <世羅町> 三原ブロックグランドゴルフ大会 <東広島市> 第26回全国健康福祉祭こうち大会 <高知県> 広島ブロックグランドゴルフ大会 <呉市> 福山ブロックグランドゴルフ大会 <府中市> 福山ブロックリーダー研修会 <府中市>
第2回高齢者相互支援推進会議		運営委員会		市町老連会長会議	広島県老連創立50周年記念 広島県老人クラブ大会	三次ブロックリーダー研修会 <安芸高田市>		広島県老連ゲートボール大会 <広島市>	福山ブロックリーダー研修会 <府中市>	第26回全国健康福祉祭こうち大会 <高知県>	広島ブロックグランドゴルフ大会 <呉市>	三原ブロックグランドゴルフ大会 <東広島市>	三次ブロックグランドゴルフ大会 <世羅町>	広島ブロックリーダー研修会 <江田島市>	第42回全国老人クラブ大会 <岩手県>	1 (火)	第42回全国老人クラブ大会 <岩手県>

原稿募集

次回発行の「第86号」は4月発行です。原稿は500字程度でお願いします。文芸欄の短歌・俳句・川柳もお待ちしております。必ず氏名、住所、所属クラブ名、電話番号を明記の上、(公財)広島県老人クラブ連合会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  
(広島県社会福祉会館内)

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

年金のお受け取りは呉信用金庫で!!



年金優遇定期預金

お申し込みいただくと  
お一人様 500万円まで  
店頭表示金利に上乗せいたします!

スーパー定期  
店頭表示金利 **年0.15%**

※金利は税引前であり、お利息には税金がかかります。



シニアサポートプラン

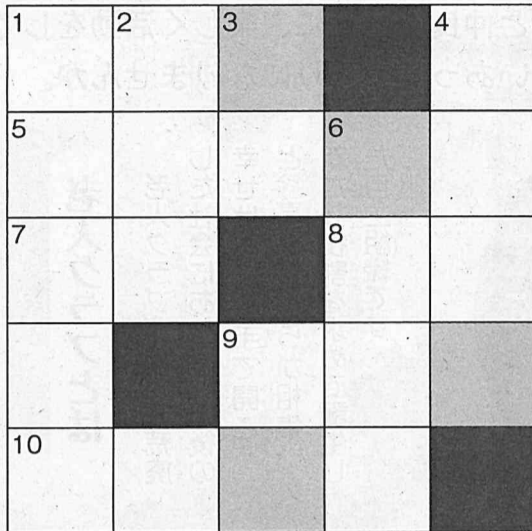
年金受給者専用  
隔月返済型フリーローン

- 担保・保証人 不要!
- 自由に使えて返済は年金振込月のみ
- 最高100万円までお借入OK!

# 懸賞付 クロスワードパズル

提供：新広島ヤクルト販売(株) (株)ユニックス  
広島中央ヤクルト販売(株)  
山口県東部ヤクルト販売(株)

★問題 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

1. 中途半端で止めてしまいます。
2. アザができることも…。
3. これでは水を汲めません。
4. 茶碗蒸しに入れることも…。
6. パトカー・救急車・消防車に…。
9. 物事の見方・立場です。

### ★ヨコのカギ

1. どの学校にも一つある？
5. 11月15日のお参りは？
7. クラス・学級です。
8. 「いやです。」
9. 乗り越えなくてはならない…。
10. ここに生け花をさします。

### ★85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、(公財)広島県老人クラブ連合会 事務局までお送りください。正解者には抽選で「図書カード(2,000円分)」を10名様にお送りします。また、「気になる野菜ミニ(125cc)12本詰合せセット」を20名様にヤクルトレディがお届けします。

当選は景品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募をお待ちしております!

◆応募締切2月20日 <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

## 老人クラブ傷害保険のご案内

平成25年10月1日改定

(平成25年9月1日以降のお申込みから適用)

**総合型**  
24時間いつでも、どこでもケガが心配  
という方におすすめ

年間掛金 **3,500円**

ケガをしたときの状況	総合型 3,500円	
	クラブ活動型	24時間型
死亡保険金	45万円	91万円
後遺障害保険金 <sup>(注1)</sup>	45万円	—
入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
補償内容	1,750円 / 1,150円	

さらに充実補償の5,000円、10,000円もあります。

**クラブ活動型**  
クラブの行事や活動によく出かける  
という方におすすめ

年間掛金 **500円**

ケガをしたときの状況	クラブ活動型 500円	
	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	—
後遺障害保険金 <sup>(注1)</sup>	45万円	—
入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (1事故につき30日限度)	1,000円	—
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	—
補償内容	なし	

さらに充実補償の1,000円、2,000円もあります。

総合型のクラブ活動中のケガの場合は、「白地」+「薄いグレー」の合計「黒色」の補償額が支払われます。(注1)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%~100%が支払われます。)(注2)手術保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。

公益財団法人 **全国老人クラブ連合会** 保険係  
03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)

この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。

## 84号クロスワード 正解発表

### タケノコゴハン

正解者(263人)の中から抽選の結果、次の方々が登場されました。【敬称略】

図書カード(2,000円分)	
杉田 恒昭(呉市)	上田 徳恵(庄原市)
沖田千鶴子(尾道市)	佐古 頼美(大竹市)
森川 易子(福山市)	宮本 順子(廿日市市)
藤原 卓美(府中市)	前田 清子(安芸太田町)
千葉幾久治(三次市)	田地 文江(世羅町)

### 気になる野菜ミニ(125cc)12本詰め合わせセット

大上 和子(呉市)	新谷 稔(三次市)
西尾登喜子(呉市)	仲本 修(三次市)
門 藤枝(三原市)	佐野 和子(庄原市)
小山茂太郎(尾道市)	中村 啓子(東広島市)
中居 敦子(尾道市)	元上 和子(廿日市市)
吉原 良子(尾道市)	吉本 昭(廿日市市)
小沢 勝己(福山市)	眞砂つきえ(海田町)
河野 月江(福山市)	前田 正男(熊野町)
田附 京子(府中市)	塚前 澄子(世羅町)
堂元シゲコ(府中市)	他1名様

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

## 認知症高齢者施設 すまいる焼山



平成25年初夏に新規開設!  
家庭的な雰囲気の施設です。  
株式会社くれせん ケアサービス事業部  
グループホームすまいる焼山  
お問合せ: TEL33-7373(代)

## トータルサポートケアすまいる 介護事業所の紹介

**居宅介護支援事業所 すまいる**

介護保険制度を利用して介護を受ける皆様の計画書は、全てケアマネージャーが作成します。  
呉市中央3丁目2-5 3F  
TEL32-6850

**ヘルパーステーション すまいる**

介護保険制度を使って、ヘルパーさんがご自宅に赴き、身の回りのお世話をさせていただきます。  
呉市中央3丁目2-5 3F  
TEL32-6700

**デイサービスセンター すまいる(焼山)**

介護保険制度利用の通所施設です。昼食やお風呂に入って貰ったり、体操をしたり楽しんで頂きます。  
呉市焼山東1丁目19-43  
TEL30-5200

**デイサービスセンター すまいる音戸**

介護保険制度利用の通所施設です。音戸の中心部に位置し、地域との関わりが多い和気合い合いの施設です。  
呉市音戸町南陽渡1丁目8-5  
TEL50-0501

# 【ATM(現金自動預払機)でお金は戻ってきません!】

皆さんは、還付金詐欺の手口を知っていますか？

ある日、市役所や社会保険事務所の職員を名乗る者から、「医療費の還付金が3万2千円あります。」「今日が締め切りです。」「ATMコーナーに着いたら、フリーダイヤル0120-●●●-●●●●に電話してください。」という電話がかかってきます。

ATMコーナーで指定されたフリーダイヤルに電話をすると、犯人から「残高照会をして、右端から数字を読んでください」「一旦取り消しを押し、カードをもう一度入れ、振込のボタンを押してください」などと指示をされます。指示通りの操作をすると、気づいたら預貯金の全てを犯人の口座に振り込んでしまい、騙し取られてしまいます。

本当に還付金がある時は、公的機関からあなたの口座に振り込まれるものであり、**還付金を受け取るためにATMの操作をお願いすることはありません。**

相手が指定した連絡先には絶対に電話をかけず、公表された公的機関の連絡先に電話をして確認してください。



# お知り合いの方へ入会をおすすめください。

お住まいの地域の皆さんと仲良く元気に、楽しく活動をしている老人クラブです。誘いあってお入りになりませんか。

わたしたちのクラブへお入りになりませんか！

**老人クラブとは**  
老人クラブは戦後の荒廃した社会にあつて「老後の幸せは自らの手で開こう」と、高齢者自らが相集い、新たな役割を求めて誕生した自主組織です。

お申し込みはお近くのクラブへどうぞ

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

## 編集後記

リニューアルから半年、まだまだ手探りながら編集委員も4人から8人に増え、通算第85号をお届けいたします。▼前号から始めたクロスワードパズルには268通もの解答をお寄せいただき、心むいイラストや励ましメッセージも嬉しく拝見しました。残念ながら抽選にもれた皆様も、またのご応募をお待ちしております。

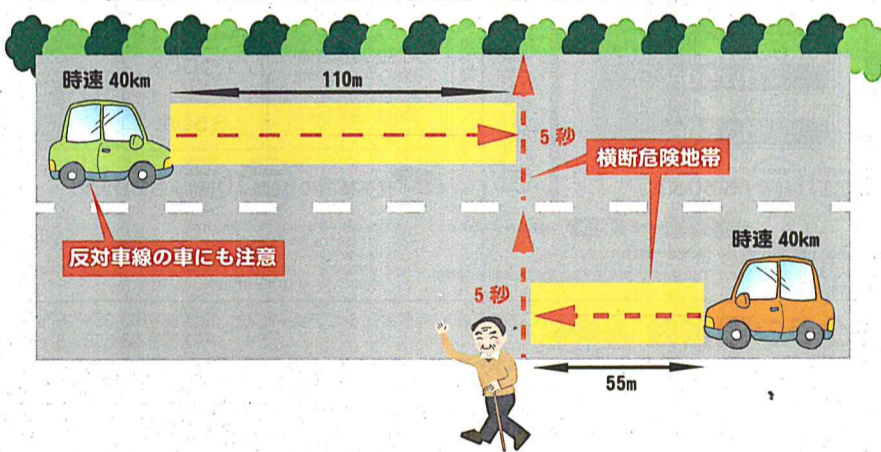
〔編集委員〕

- 鈴木 孝雄・小岩いづみ
- 曾根 清一・横島美恵子
- 吉岡 敬時・白野 孝子
- 鷺尾 實・津田 容子



時速40kmで走る車は、1秒間に約11mの速さで接近してきます。これに対し、高齢者の歩行速度は、加齢とともに遅くなっていきます。「まだ渡れるだろう」と思って横断を始めることは、大変危険です。車が近づいていないか左右をよく確認してから横断を始めましょう。

### ● 1秒間に1mの速さで横断できる方の例



まだ大丈夫はもう危ない

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

オリジナル印刷工房 **帽子** **ブルゾン** **タペストリー**

**あづくり** **Tシャツ** **マグカップ** **盾** **メタル盾** **タイル**

刺繍 **横断幕**

第33回 全関西ミニバスケットボール交歓大会 出場 **祝 池田 玲緒菜** (昭和女子ミニバス教室) (昭和中央小6年)

日時：平成21年8月14～16日 場所：広島グリーンアリーナ 有志一同



スマホで動画がご覧いただけます。無料アプリ「COCOAR」をダウンロードの上、上記 YUME 部分にスマホをかざしてください。動画がスタートします。

株式会社 **ユニックス** 〒737-0143 呉市広白石1丁目2-34  
TEL (0823) 72-8000 FAX (0823) 72-7000