

私の健康法については、

- ・ 毎朝ラジオで英語とドイツ語を聞く
- ・ オフィスへの約30分の徒歩で往復
- ・ 毎晩バイオリン練習を1時間
- ・ キャベツを毎日食べてダイエットをする
- ・ 7～8時間の睡眠を取る

など、高齢者の脳卒中、認知症等の予防について、医師としてのデータを基に、自身の経験を付け加え、興味深い内容のお話を笑いを交えながら楽しく講演されました。

続いて、広島県警察本部交通部 中田 勇 警視

より、高齢者の交通事故が増えているなか、車に乗る時には必ずシートベルトを着用する、夜間の歩行は反射材を付けるなど、交通安全について、実例の話を交え分りやすくお話しされました。

第3部のアトラクションは、広島県警察音楽隊の演奏で、オープニングのあまちゃんのテーマ曲



第32回広島県老人クラブゲートボール大会

平成25年11月8日（金）、長寿社会づくりの推進と親睦や交流を図るため、この大会を開催しました。市町老連から選抜された26チーム（160人）が予選リーグを戦い、上位13チームの熱い決勝トーナメントが繰り広げられました。

- 優勝・・・三次市「甲奴」
準優勝・・・三原市「小坂白寿会」
第3位・・・呉市「KURE」
第4位・・・廿日市市「大野クラブ」

ねんりんクラブや高知2013ゲートボール交流大会
10月26日～29日に高知県土佐清水市で開催された大会に、因島水軍（尾道市）と横田（安芸高田市）の2チーム（第31回広島県老人クラブゲートボール大会優勝・準優勝）が参加しました。



から始まり、続いて演歌や歌謡曲の迫力ある演奏が披露されました。最後に、広島県老人クラブ連合会 日野孝子理事が大会宣言をされ、吉岡敬時副理事長の閉会挨拶の後、閉会となりました。



第11期健康づくり中央セミナー

【期 日】平成25年11月20日（水）22日（金）
【会 場】中央福祉学院「ロフォス湘南」（神奈川県三浦郡葉山町）
【参加者】栗延武臣（府中市）／県老連若手委員

第25回老人クラブ女性リーダーセミナー

【期 日】平成25年11月25日（月）26日（火）
【会 場】全国社会福祉協議会（東京都千代田区）
【参加者】横山節子（尾道市）／県老連女性委員
【感想】

「会員増強に向けて老人クラブの魅力や生きがいを実現するために、女性リーダーのきめ細かい取り組みが大切であると感じた」

全国老人クラブ連合会会長表彰

- 【育成功労表彰】
大場 勉（福山市）
遠藤 泰 允（庄原市）
難波 督 雄（廿日市市）
【優良老人クラブ表彰】
藤友会（廿日市市）
【優良老人クラブ連合会表彰】
大崎上島町老人クラブ連合会

広島県知事表彰

- （老人保健福祉関係功労者等）
【老人クラブ育成指導功労者】
北村 宗 一（三原市）
松本 八重子（大竹市）
【優良老人クラブ】
御手洗老人クラブ 常盤会（呉市）
大乗永寿会（竹原市）
北方希望会（三原市）
福山市金江学区「浜上友の会」（福山市）
府中市父石町新生クラブ（府中市）
湯川老人クラブ（庄原市）
松原松寿会（安芸太田町）
伊尾相生会連合会（世羅町）
西油木百楽会（神石高原町）

第19回在宅福祉を支える友愛活動セミナー

【期 日】平成26年1月16日（木）17日（金）
【会 場】全国社会福祉協議会（東京都千代田区）
【参加者】中野悦成（府中市老連副会長）、石野義之（廿日市市老連事務局長）
（高齢者相互支援推進事業モデル市町老連から）

【感想】
中野「先進的な事例を参考にしながら、地元の課題解決は、状況をよく理解し自分たちで方向性を見つけて取り組みたい」
石野「友愛活動は支える側も生きがいを感じられる。支える側・支えられる側の相互メリットを醸成できるような活動を模索したい」

私たちは広島県老連の活動を応援しています。



各地区、単位クラブでの旅行をサポートいたします。その他、貸切バス手配・お弁当配達など何でもご相談ください。

新広島トラベル株式会社

〒737-0029 呉市宝町2-23-3 レクレ2F

☎(0823) 25-8139 FAX 22-8283

営業時間 平日 10:00～18:00
土曜日 10:00～17:00

URL <http://www.sht-kure.co.jp/>
E-mail shinhiro@bronze.ocn.ne.jp

平成25年度 広島県老人クラブリーダーブロック研修会

広島ブロック (10/8)

会場 沖美ふれあいセンター 参加者156人

〈事例発表1〉「能美楽習院大学の活動について」
能美町老連 下田満
〈事例発表2〉「友愛活動について」
大柿町老連女性部長 峯本恵美子
〈講演〉「体の老化とその対策」
健康指導士 中川皓



福山ブロック (11/6)

会場 府中市文化センター 参加者91人

〈事例発表〉「夢の花咲く目崎老人クラブ」
目崎町不老会 中島節夫
〈講演〉「健康増進について」
府中市民病院健康管理室 室長
糖尿病看護認定看護師 森田恵美子



三次ブロック (11/15)

会場 向原生涯学習センターみらい 参加者103人

〈事例発表1〉
「土鈴づくりを通じてクラブを活性化」
三次市老連布野支部
土鈴クラブ 砂川四郎
〈事例発表2〉「一木長寿会の活動」
庄原市一木長寿会 元原汎司
〈講演〉「乳酸菌と予防医学」
健康管理士 原田史子



第8回広島県老人クラブ
ブロック別グラウンド・ゴルフ大会

開催地区	広島ブロック	三原ブロック	福山ブロック	三次ブロック
開催老連	呉市	東広島市	府中市	世羅町
開催日時	10月30日(水)	10月21日(月)	10月30日(水)	10月16日(水)
場所	呉市総合スポーツセンター	東広島市総合運動公園	府中市中須グラウンド	せら夢公園
参加人員	30チーム 180人	36チーム 216人	30チーム 210人	32チーム 219人
大会結果	優勝 大朝支部 (北広島町)	河内GG同好会 (東広島市)	有磨GGチーム (福山市)	始終山中緑寿会 (庄原市)
	準優勝 呉東明GGC (呉市)	竹原市老連チーム (竹原市)	東 (福山市)	敷信B (庄原市)
	第3位 佐伯地区友愛クラブB (廿日市市)	宗郷西成熟会 (三原市)	手城学区白鳥クラブ (福山市)	庄原本町A (庄原市)

※ブロック別グラウンド・ゴルフ大会及びリーダー研修会の日
程は、開催老連により調整中です。

3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	月
20(金)	27(金)	19(木)	12(金)	13(木)	30(木)	20(土)	29(金)	24(火)	13(金)	23(金)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
13(金)	26(木)	14(水)	9(火)	6(木)	21(火)	15(月)	3(木)	10(火)	5(木)	21(水)	日
4(水)	19(木)	15(木)	2(火)	13(木)	22(水)	29(金)	4(金)	13(金)	5(木)	22(水)	日
2(月)	27(金)	14(水)	9(火)	6(木)	21(

活性化を目指して(福山ブロック)

男子厨房に入ろう

神石高原町油木老人クラブ連合会

油木老人クラブ連合会は、旧油木町を地域とする7単位老人クラブの連合会です。中山間地域で過疎高齢化が進み、現在会員は482名です。

平成19年より「男子厨房に入ろう」を合言葉に男性会員による「男性料理教室」を冬場の農閑期に行っています。



講師は、地元の福祉施設や役場の栄養士さんをお願いして、冬場の野菜を中心に、普段ほとんど料理をしない方でもできる献立にしています。

1月22日には「自宅でも簡単にできるおつまみ料理」と題して、講師に、特別養護老人ホームシルトピア油木の栄養士さん2名を招き、「ネギと豚肉の塩麴炒め」「水餃子」「鶏つみれと野菜の煮物」「中華きゅうり」

の4品を14名が3グループに分かれて作りました。

毎回参加される方から今回が初めての方、家で時々する方からまったくしない方まで千差万別ですが、調理が苦手な方は洗い物に回られ、10時から始めた4つの料理も12時前に出来上がり、片付けもほとんど終わらせ、手際の良さに栄養士さんも脱帽でした。

また、もう一つの楽しみは試食です。出来上がった料理を皆で食べながら、「案外簡単だった」「自分が作ると格別おいしい」「家で作ってみよう」などの感想や世間話にも花を咲かせながら、楽しいひとときを過ごしました。



「チャレンジ!地域の元気づくり事業」郷土の歴史・文化の伝承」について

福山市南学区老人クラブ連合会

世代間交流事業として、8月10日(土)に、クラブ会員、市民150名余が参加して「福山空襲の体験を語り継ぐ会」を開催。

つづいて、12月14日(土)に、南小学校で、老人クラブ会員と子ども会の方々(親子)が参加して、「郷土の歴史と文化の伝承」をテーマに、福山の歴史・とんど(左義長)の由来などについての学習。そして、大人と子どもたちは一緒に餅つきに挑戦。子ども会のご親御さんほとんどづくり



に悪戦苦闘。子どもたちは餅をついては餅をつくのも、新鮮な体験で味も格別だったようでした。他方、慣れないことで、とんどの檜づくりは難行苦行だったようです。



異世代での交流は勿論、近所付き合いの場も減少し、人間関係が希薄化する昨今において、さまざまな事業であつたが一つの目標に向かつて懸命に取り組む達成感もあり、また、絆も生まれ、所期の目的を果たすことができたとの評価をいただいた。役員の方々のご尽力に深謝申しあげます。今後も、同様の事業が継続できればと願っています。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

湯坂温泉

神経痛 関節痛 冷え性に適しています。

当宿最寄りの駅、バス停まで無料送迎いたします!! (ご宿泊のお客さまに限りです。)*要予約(前日まで)

最寄りの駅・バス停: 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)の無料送迎。

時間: 9時~17時 [お知らせ]竹原駅にエレベーターが設置されました。

あわび 桜鯛プラン

かんぽの宿メンバーズカード会員様限定

あわび丸ごと1杯に桜鯛... 春が満載の豪華プラン

販売期間 平成26年4月1日(火)~5月31日(土)

お1人様 1泊2食 **14,000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

2つの宿泊特典

55歳以上 **1,000円割引**

※お客さまは本プランを通常の料金(14,000円) + 13,000円

※他の割引等の併用不可

露天風呂付き客室(1室1泊) プラス1,000円でご利用いただけます。

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。

H26.3 日本郵政株式会社 かんぽの宿竹原印刷

活性化を目指して〔三次ブロック〕

高齢者パワーを地域の糧に

庄原市老人クラブ連合会

庄原市老人クラブ連合会では、毎月第一水曜日に十五地区老連から選出された代表者による定例理事会を開催し、提案事項の審議や部会活動状況・各地区老連の情報や意見交換を行い、市連合会と地区老連が共に充実発展していくよう取り組んでいます。



市連合会には十の部会があり、各地区老連と連携して健康づくりや介護予防活動のための研修会や交通安全・防犯講習会等を随時開催し、地域に根ざしたかけがえのない単位老人クラブ組織の育成強化と、共に声をかけ合い支え合っている地域づくりや仲間づくりに努めています。又、文化スポーツ活動の推進にも取り組み、住民とのつながりを大切に地域のイベントや大会・催しに参加し切磋琢磨して自らを高め合い絆の輪を広げていきます。

高齢化

がすすむ中、高齢者が社会参加する機会には多く老人クラブへの期待も増大しています。そのためには、これまで積み重ねてきた高齢者のパワーと健康づくりに努めながら、安心安全な住みよいまちづくりの一端を担う高齢者組織として頑張っていきたいと思っています。



第一回シルバー作品展開催

安芸高田市老人クラブ連合会

県北ブロックの老人クラブリーダー研修会に併せて、市老連の第一回作品展を開催しました。



今回は展示スペースの関係もあり、各町老連から十数点程度に絞りましたが、書・水墨画・日本画・彫刻・焼き物・わら細工・写真……実に多様な延べ七十余点の作品を出品していただきました。

作品を譲ってもらえないだろうかと問い合わせが寄せられるなど、プロ並みの作品も沢山ありました。単位クラブのある会長さんが「あの人があんな趣味を持っておられるとは知らなかった」と話された言葉が強く印象に残りました。会員の趣味や特技を活かした活動が組織できれば、今までとは一味違う魅力あるクラブづくりができるのではないかと考え

次第です。

各クラブでも、趣味や特技を持ってもらえる会員さんを講師にして、文化的な活動に積極的に取り組んでいただき、気軽に作品展を開催することができれば素晴らしい活動になると思います。

年末には、施設や病院に友愛訪問をされるクラブも多いかと思いますが、その時「絵手紙」や「色紙(寄せ書き)」あるいは「活動の様子を写した写真」にメッセージを添えてプレゼントできたら何よりの贈りものになるでしょう。

「会員の趣味や特技を活かし、クラブでこんな活動をしたよ」という実践交流もしたいと思っています。市老連としても、クラブの活性化をめざして今後も作品展を企画したいと思っています。



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〔三原ブロック〕

親栄会創立五十周年を記念して

三原市羽倉老人クラブ親栄会

11月10日、三原市久井町の親栄会創立五十周年記念大会が開催されました。市長を始め来賓23名を招き、会長の式辞に続き、18名の功労者（最年長94歳）表彰がありました。大会の特長は、手づくりによる「もてなしの心」でした。

大会当日「50年記念誌」（カラー刷）も出版し、歴史的行事を終了しました。



親栄会 河野会長



三原市老連 北村会長

第二部はアトラクションで、近隣他団体の協賛出演三種目。続いての祝賀会は、各界代表のスピーチで盛り上がり、更に「うたとトークで綴る親栄会五十年」と題し歴史を楽しく表現しました。



親栄会創立五十周年記念大会 2013（平成25）11.10

於 JA三原久井支所



いきいきふれあいタイム

竹原市吉名町老人クラブ連合会

世代間交流行事として、吉名小学校児童126名と、吉名町老連会員45名が、毎年11月に、いきいきふれあいタイムを実施しています。内容は昔の物づく



りと遊びで児童と高齢者とのふれあいを通して、相互の結びを深めながら楽しい時を過ごしています。一年生21名おりがみ、二年生17名竹ビュン、三年生18名竹鉄砲、四年生24名凧作り、五年生23名おじゃみ、こま廻し、六



代表が物作りの感想を発表し、作品を使ってみんなで実演をしました。その後、各教室に移動し児童と会員がふれあい給食をいただき、共に楽しい時間を過ごすことが出来ました。この行事は今回で14回になります。児童と会員のより一層の信頼関係を深めるために、続けていきたいと思えます。



年生23名マイ箸作りです。会員が各学年別に4名〜18名のグループで参加し児童と物づくりをします。作ることの難しさや楽しさを児童と共に意見交換をしながら学びました。作品完成後は、体育館で、学年別に児童

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(税別)

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~
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	...
14:00出発	~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	12:10~
(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	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	



宴会お食事 アジの姿造り[栄御膳]

日帰りグランドゴルフも承ります 4,500円~(税別)

※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(広島ブロック)

「悠遊スポーツクラブ」活動報告

江田島市能美町老人クラブ連合会

江田島市能美学院大学の「悠遊スポーツクラブ」の活動を紹介します。



て、週一回、健康器具を利用した筋肉トレーニング、ビーチテニス、卓球、ジョギングなどを楽しんでいます。

参加者にとって週一回の活動は、健康づくりや心のリフレッシュとして、仲間とともに行う楽しいひとときとなっています。

このような活動が評価され、平成二十一年度県の「教育奨励賞」、平成二十三年度文部科学省から「生涯スポーツ優良団体」として表彰を受けました。継続は力なりで、これからも楽しみながら続けます。

悠遊スポーツクラブは、学院大学の選択教科の一つで、老人クラブの同好会として発足し今年で十八年になります。目的は健康の維持管理、心身のリフレッシュです。クラブの計画運営は会員皆で考え楽しみながらやること。全員が運動の前後血圧測定を行い、準備整理体操をしています。年代の構成は、九十年代一名、八十年代六名、七十年代二十二名、六十年代二十一名で、一年を通し



「健康づくり」実践に向けた取り組み

北広島町老人クラブ連合会

北広島町老人クラブ連合会千代田支部女性部では、会員がいつまでも健康で生活ができるようにするために、健康づくりをクロスアップした取り組みを考えています。健康づくりといえば、ウォーキングや体操講座などが挙げられますが、体を動かすだけでは継続しません。体を動かすことによる効果を実感したり、体を動かすための動機付けが必要になります。



そこで今年度は、自分の体力を知り、継続した運動につなげるためのきっかけとして、役員を対象にした「体力測定」体験会を開催しました。社会福祉協議会が実施しているボール運動教室の講師を指導者として招

き、筋力やバランス能力、柔軟性を測定しました。筋力が衰えているところ、腰痛改善など、それぞれが健康維持するための



課題を意識することができました。今後は、体験会の内容をもとに、定期的な運動に繋げるための内容や方法を検討し、会員に提供していこうと考えております。



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。

テレビのデータ放送を活用したご高齢の方・ご家族へのサービス

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/

私の健康法

福山市老人クラブ連合会
霞町3丁目長寿会

橋本 智恵夫 101歳

認知症予防は毎日の情報暗記から

福山市老人大学の近くにお住いの、橋本智恵夫さんは今年1月3日に101歳を迎えられました。



智恵夫さんの日課は、体の血流を良くするために毎日、ヘルストロン通電に自

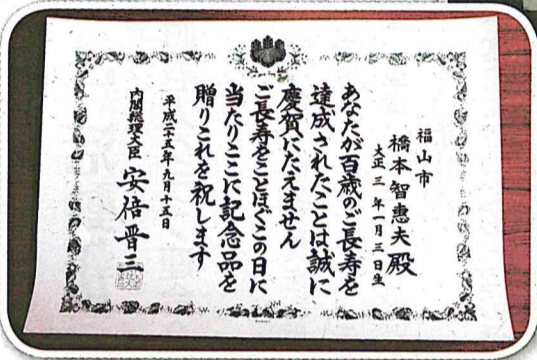
転車で通われ、88歳から現在まで18日ほどしか休まれたことがなく、とても101歳とは思えないほど足腰がしっかりされています。認知症の予防に毎日の新聞やテレビの情報を書き写すこと、自分の身の周りのことは自分でやる、風呂も毎日掃除されているそうです。

中でも驚いたのは、日本の人口を



今日も、福山市内を元気に自転車

はじめ、100歳以上の男女の内訳や、最高年齢者のお名前を、すべて記憶されていることです。そのほかには、日本の災害の記録等が、次から次へと、昔から現在までの主な出来事を聞かせていただきました。穏やかな表情とメリハリのある通る声で、智恵夫さんは、今日を精一杯生きて、明日に思いを残さぬように暮らしたいと言っておられました。



情報共有で守るあなたの健康！



皆さんは、受診医療機関が変わるたびに医師から前の医療機関での治療内容や処方された薬のことを聞かれたことと思います。また、前の医療機関で受けた検査と同じような検査を受けた筈です。

広島県と広島県医師会が構築し運営する「ひろしま医療情報ネットワーク（通称：HMネット）」を利用して、「くわいのネット」という福山市医師会の地域健康情報ネットワークシステムが動き出しました。これは福山市内の参加医療機関が患者さんの医療情報を共有することで、外来診療や救急医療に役立てるというシステムです。

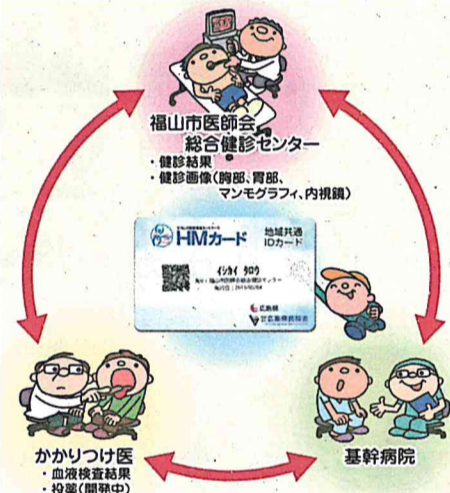
患者さんが同意してカードを提示すれば、医師が患者さんの医療情報を閲覧することができるようになり、過去にどこの医療機関に行ってもどんな診断を受けて、そしてどんな薬を処方されたかなど、診療履歴がわかるので無駄な重複検査や重複投薬などがなくなり、最適な医療を受けることができるようになります。また、大災害などで医療機関のデータが消滅した場合でもシステムへ参加しておけば、他の医療機関で迅速な対応を受けることができます。

現在はスタートしたばかりであり、参加医療機関は約30施設ですが、数年後には市内全域に広げたいと思っています。同様のシス

テム作りは全国で取り組まれており、将来的には全国民が、何時でも、何処でも使える医療情報ネットワークが出来上がるものと期待しています。

くわいは、「芽が出る」縁起物として有名であり、福山市は、日本一の生産量を誇っています。このネットワークが福山から芽が出て大きく育てて欲しいという願いをこめて「くわいのネット」としています。

このシステムへの市民の皆さんの参加は無料です。多くの方々の参加をお待ちしています。



福山市医師会長 森近 茂

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。



甘さひかえめ

カロリー30%カット

※ヤクルト400に比べ

・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

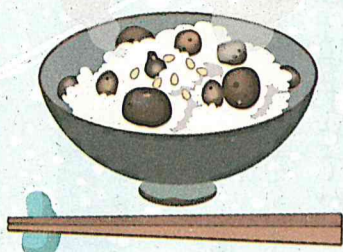
お便りコーナー 陽だまり談話室

「むかご」

福山市西深津学区 竹野 充世

ご近所のお友達から「むかご」をたくさん頂きました。子供の頃、実家でむかごはんを食べたのをなつかしく思い、早速むかごはん。豆はんの要領で塩味をきかせて、むかごはんを炊きました。素朴な味で主人もお替りです。久しぶりの味に心は幼い頃の食事模様です。

トウいちぢく、にんじん、きんしゅう、しいたけ、ごぼうにむかご、なすび、やまいもと唄って遊んだものです。うちの若い者はどこで採れるんとかどんなにして食べるんとか、自然薯のつるがのびたのになり、そのつるが枯れた頃に採ります。目を閉じると姉さんかぶりの母の姿がそこにあつたひとときでした。「むかご」とはどんな字かと辞書を引くと「零余子」とありました。



「正月前の墓参り」

竹原市忠海老人クラブ 坂田 智子

兄弟三人で古里へ墓参り。縁側には父の眺めていたイスもあり幼少の頃からのバンクもそのまま。横にあるサザンカの大根元にびっくり。あれから六十年、何もかも変わって行く。それぞれに持参した品を先に出して両親の墓に参ろう。妹と一緒にいった。

弟夫婦が弁当を出してくれて色々な話しながら花が咲き、兄弟は他人の始りと言うが小さい時は良くケンカもしたけど老いて見ればやはり情味あり兄弟だったのだと痛感した。

和やかな兄弟愛の楽しい一日であった。姉ちゃん言われて又ちよつぴり嬉しさもあつた。亡父一男の私は一応長女です。



「雨上がりのあさ」

呉市和庄本町上和会 五柳本昭治

「笑う門には福来たる」という。笑う事は小さな贅沢で楽しい。先日テレビで作家の瀬戸内寂聴さんが「どうして皆さん笑わないんですか、笑いましょうよ。薬と思つてどんどん笑つて下さい。副作用はありませんから」と身振手振を交えて熱弁をふるい、哄笑の徳を説いていた。笑いは良薬で妙薬、ときめきもふくらみ、ストレス・病魔を遠ざける健康・幸せのお守り。笑う事を罰の如く思う人もいるが「一笑一若一怒一老。仏頂面、寡黙な人も笑えば心もお腹もいっぱいになります。笑つて一日を過ごせば幸せが寄つて来て楽しい人

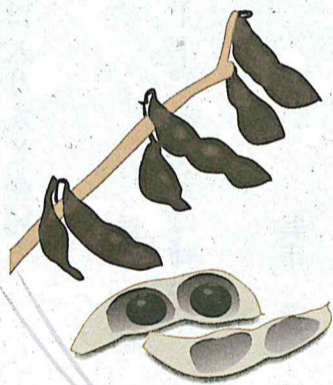
生になります」人はみな加齢と共に濡れ落葉、体の機能も減退し楽しみが減り、考えが狭まり頑固になる傾向がある。それらの防衛に笑いが役立つのではないか。基本的に人を信じて生きる。出しゃばらず人をほめ、勝つより負けて相手に花を持たせ、一歩下がって居る。多少の金は死ぬまで持つが、金銭欲は捨て少しづらまき徳を積む。昔の事は忘れ自慢話ではない。自分の時代はもう過ぎた。どなたからも慕われる「ええ年寄」になる事、それには一つ趣味を持つ。これでいけば瀬戸内寂聴さんの言われるように抱腹絶倒まではいかぬでも貴重で素晴らしい笑いが発信されるのではと思う。笑いましょう。楽しく満面の笑顔で。

詩

「黒豆」

空室太田町 北部寿光会 栗栖 三男

黒豆は縁起を呼ぶ 宝の豆 J Aに種を注文 一袋三百粒ほど 梅雨空のもと 苗床に蒔く苗作り 山から山鳩が目赤くして テテポポーテテポポー狙う苗床

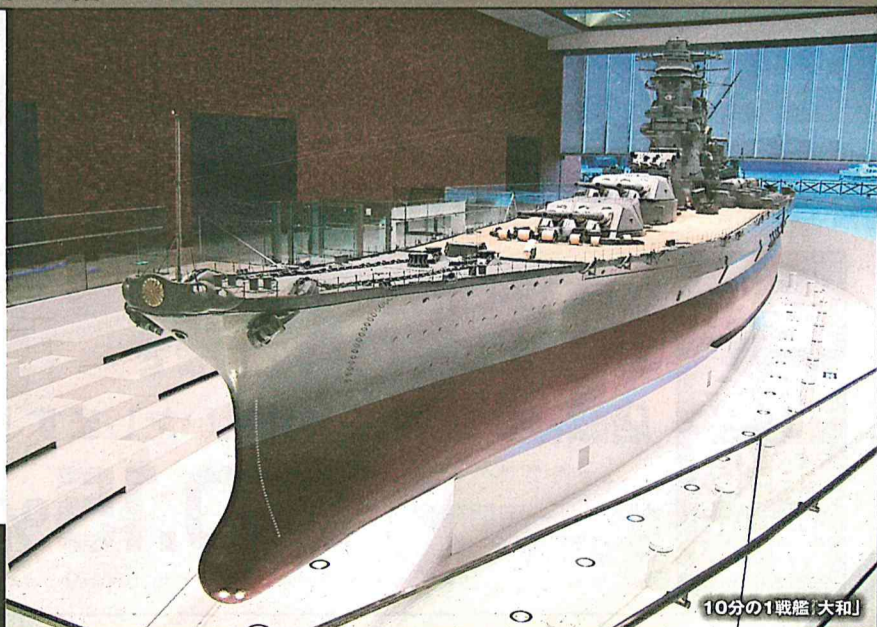


ネットを張りオドシを立てる 三週間すると定植をむかえる 雨が少なく炎天の日が多い 豆の蔓ボケに気を配り施肥し 一株三本 秋の実りを願う定植 八月上旬 小さな米粒程の 紫の豆の花が枝にもつれて咲く 花の終わり 莢が成る 三粒入りや 二粒入りの莢 豆の赤ちやんは莢の中で脹れる この頃猪の防除の電気柵 モミジ咲く十月中下旬

黒豆の莢は少し熟れ色が付き 漸く収穫の時をむかえる 大きく育ち熟れた豆の木を抜き 連にして豆ハダに掛け乾燥 天気の良い日に木槌で打つ 莢から黒豆が弾け飛ぶ 豆は秋の日差しに黒く輝く 両手に揃い収穫を喜ぶ 老夫婦の笑顔 一年ために働いた 結晶の黒豆 粒は丸く黒光る 初春の膳を彩る この旨さ 噛めば噛むほど味が進む 老いの咬き 農の喜びを詠う

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 ●展示室入館は17:30まで ●ライブラリー/9:00~17:00 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 観覧料 一般 500円 高校生 300円 小・中学生 200円 ●団体(20名以上):一般400円 高校生 200円 小・中学生100円

広島県呉市宝町5番20号 〒737-0029 大和ミュージアム TEL 0823-25-3017 FAX 0823-23-7400 URL http://www.yamato-museum.com/



短歌

庭先の南天の実の赤くなり
声はずませてかえりくる孫
福山市 櫻井 明子

久々の将棋はら才の孫に敗け
くやし涙は嬉し涙に
東広島市 木原 竹志

前庭の凌霄花華やげり
そのたくましさと妻と重なる
東広島市 池田 克文

年かさね諦める事の増えてくる
若き日の「夢」なお持ち続けたし
三原市 日松 弘

我が家のサザンカピンク色
一ひら手にし若返り
竹原市 坂田 智子

握る手の温もり薄れゆく姉を
呼べど応えぬ秋風の音
福山市 井上 須美子

香り来る金木犀を探す朝
空に残れる月は淡色
庄原市 中原 幹枝

筑波嶺にのぼる朝日につぶら手を
合わせて祈る戦地の父へ
福山市 元谷 和子
(五才の冬の思い出)

俳句

廃屋の庭の隅より椿燃ゆ
呉市 橋本 千佐子

晩秋の雲の合間に輝く茜空
福山市 野田 康生

柿たわわ住家は閉ざし眠りをり
福山市 住田 保夫

冬ごもり庭のスズメが笑い出す
竹原市 坂田 智子

凜として生き貫く八十路寒椿
福山市 小林 信子

捨て苗も水取口で育ちをり
庄原市 中原 幹枝

川柳

思いこみ自分で決めるはずかしさ
東広島市 中津 ユキエ

縄のれん分け入り友と夢語る
東広島市 若島 秀夫

通学路スピード緩めて気は締めて
呉市 小林 節子

あら不思議サロンでは腰ピンとのび
呉市 増原 尋美

無農薬レースみたいいな菜っ葉ゆで
世羅町 塚前 澄子

のほほんど取り得に生きて七十年
呉市 田附 京子

ピンク色八十路の私に似合つかしら
竹原市 坂田 智子

雑草と一時休戦冬の陣
庄原市 中原 幹枝

願い何この世に生まれ道さがす
福山市 元谷 和子

原稿募集

次回発行の「第87号」は9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



くれしんで年金をお受け取りの方がご利用できます

年金優遇
定期預金

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

スーパー定期預金
店頭表示金利 **プラス** 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。

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

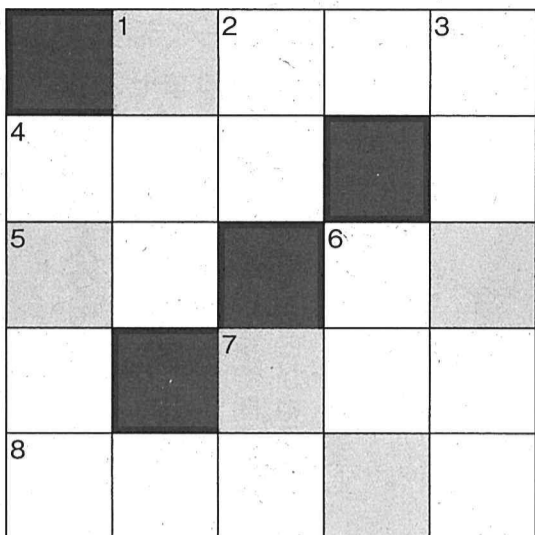
最高
100万円まで
お借入
OK!

シニア
サポート
プラント

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. 織物の模様的一种。
2. 刺身は…。
3. 平凡です。
4. ○○○○者——拙く気が利かない。
6. ○○○杖——足を痛めた時に使う。
7. 補い。

★ヨコのカギ

1. 声の美しい黄色の小鳥。
4. 紙や布を貼って作る間仕切り。
5. 払いすぎたら受け取ります。
6. たきびの燃料に。
7. 甘味醤油に漬けた肉に片栗粉をまぶして——○○○揚げ。
8. 動きを封じます。

★86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本詰めセット」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 8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

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

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 ^(注1)	45万円	—
入院保険金日額 ^(注2)	1,000円	750円
通院保険金日額 ^(注2)	650円	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 ^(注1)	45万円	—
入院保険金日額 ^(注2)	1,000円	—
通院保険金日額 ^(注2)	650円	—

充実補償の 5,000円、10,000円 もあります。

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。
 総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

公財 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)

85号クロスワード 正解発表

さざんか



322人の応募のうち310人が正解でした。

抽選の結果、「図書カード(2,000円分)」を10人に、「気になる野菜ミニ(125cc)12本詰め合わせセット」を20人にお送りしております。

交通安全協会は広島県老連の活動を応援しています。

交通安全協会は、交通事故のない「安全で安心な広島県」を築くため、様々な交通安全活動を推進するとともに、広報・啓発活動を行っています。

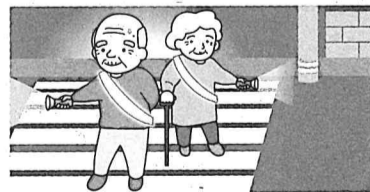
高齢者の事故の特徴

- 平成25年中の全事故死者数116人中、高齢死者(65歳以上)は67人、全体の57.8%
- 歩行者38人中、28人が高齢者(65歳以上)で、そのうち75歳以上の高齢者は20人
- 高齢者のうち、18人が夜間被害で、18人全員が反射材等の活用なし

高齢者の交通事故防止

交通事故防止のポイント

反射材があなたを守ります



- 通り慣れた道でも、安全確認を怠らない
- 横断中は周囲に気を配る
- 夜間は反射材・LEDライトを活用する
- 遠回りでも横断歩道・信号のある所を渡る



一般財団法人 広島県交通安全協会 (広島県交通安全活動推進センター)

〒731-5108 広島市佐伯区石内南三丁目1-1 広島県運転免許センター5階 TEL (082) 941-7700 FAX (082) 941-7701

【おいしい話は危ない話】

～金融商品の取引を装う詐欺被害が6億円～

みなさんのお宅に、会社案内のパンフレットが届いたことはありませんか？ 昨年、県内で最も多くの被害があった特殊詐欺は、金融商品の取引を装って現金を騙し取る手口で、6億円を超える被害が発生しています。カラー印刷の写真付きで、海外での新規鉄道事業への出資や、金への投資などを募るパンフレットで、銀行に預けても0.3%にもならない時代に、1口50万円で年利18%などをうたっています。パンフレットに記載された会社の所在地は私設私書箱、連絡先の電話番号は転送電話サービスなど、会社の実態がないことが大半です。最近では、金融機関の取組によりATMでの振込に限度額が設定されているため、「レターパック」、「ゆうパック」、「宅配便」で、品名欄を「衣類」や「化粧品」などと記載するように指示をして現金を送らせる手口が増えていきます。レターパック、ゆうパック、宅配便では、法律や約款で現金を送付することはできません。相手から送付の指示を受けた場合、すぐに警察に連絡してください。

また、県警ホームページでは、これらの詐欺に使用されたパンフレットが、実態のない架空会社名義のものであり、正当な金融商品取引のためのものではないと認められる場合には、そこに記載された会社名、所在地を公開していますので、被害の未然防止に役立ててください。

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。

老人クラブとは

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

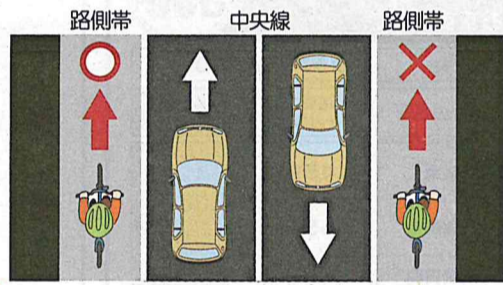
〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2 広島県社会福祉会館内
TEL:082-254-1900 FAX:082-256-2228

編集後記

広報誌を全会員の皆様にお届けする中で、「世帯に複数はもっていない」とのご意見も寄せられています。近隣の方にお配りいただくなど、入会のすすめ

ぜひ活用ください。

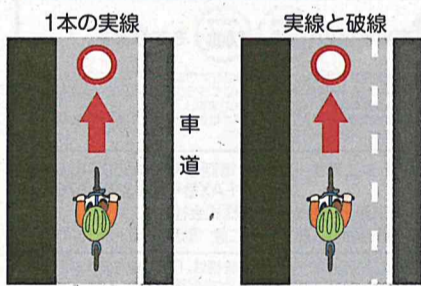
- （編集委員）
- 鈴木 孝雄・小若いづみ
 - 曾根 清一・横島美恵子
 - 吉岡 敬時・日野 孝子
 - 鷺尾 實・津田 容子



自転車等の軽車両が路側帯を通行するときは、道路の左側部分に設けられた路側帯に限られます。
（※軽車両とは、自転車、リヤカー、荷車、馬車などをいう。）

▶ 右側にある路側帯を通行すると…
3月以下の懲役 又は 5万円以下の罰金

○自転車が行き通せる路側帯



×自転車が行き通せない路側帯



自転車の路側帯通行は道路左側に限定!!

自転車利用者対策 平成25年12月1日施行

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

マグカップ 盾 メタル盾 タイル

刺繍 横断幕

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