

第88号

地域と福祉をささえる老人クラブ広報誌

写真：桜と三江線(三次市提供)

# ひろしま 県老連

## 輝ける半世紀の足跡

### 大竹市老人クラブ連合会創立50周年記念大会



写真：広島県警察音楽隊

大竹市老人クラブ連合会創立50周年記念大会が、平成26年11月19日(水)、アゼリアホールにおいて開催されました。会場には、来賓、老人クラブ会員など関係者約400名が出席され、厳粛な中にも盛大に式典が執り行なわれました。式典後の芸能大会では、50周年を祝い、詩吟や日本舞踊などを披露され、又、アトラクションの広島県警察音楽隊による美しいハーモニーとドリルパフォーマンスの会場は、大いに盛り上がり心に残る記念大会となりました。

### 三次市老人クラブ連合会創立50周年記念大会

三次市老人クラブ連合会創立50周年大会が平成26年5月28日(水)に三次市十日市コミュニティセンターにおいて開催されました。会場には増田市長をはじめ多くの来賓、老人クラブ会員など関係者約150人が出席し、式典では永年勤続役員31名が表彰されました。式典後には、元広島大学学長の原田康夫先生による記念講演とアトラクションとして三次市穴笠神楽団による神楽「将門の乱」が演じられました。この日は、市のスポーツチャレンジデーも組み合わせられて実施され、ハードな日程ながらも有意義な1日となりました。



写真：神楽「将門の乱」

### 世羅郡老人クラブ連合会創立50周年記念大会



写真：広島県老人クラブ連合会理事長挨拶

世羅郡老人クラブ連合会創立50周年記念大会が、平成26年10月23日(木)、せら文化センターパストラルホールにおいて開催されました。会場には、来賓、表彰受賞者、老人クラブ会員など関係者約480名が出席をされ、式典では特別功労者など14の方が表彰されました。式典後、元広島大学学長の原田康夫先生による記念講演「健やかに老いるための知恵 健康と生涯学習」及び日本舞踊などのアトラクションもあり、会場は盛り上がり、感謝の意を込めて素晴らしい記念大会となりました。

### 平成26年8月 広島土砂災害義援金贈呈式



平成26年8月広島土砂災害に対する義援金として、県内の17市町老人クラブ連合会及び2単位老人クラブから寄せられた7,622,064円を、広島市老人クラブ連合会へ贈呈しました。平成26年12月3日(水)に広島市老人クラブ連合会事務局で行われた贈呈式には、広島市老連からは児玉吾郎会長はじめ役員の方々にご出席いただき、県老連の鈴木孝雄理事長から義援金目録をお渡ししました。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

平成27年3月、尾道-松江線全線開通！島根がより身近に！この機会にぜひお越し下さい！

## 出雲大社 御神威蘇る今こそ 縁参り

美しく蘇った御本殿にお参りすることで、「新しく生まれ変わる力」や「新しいご縁」を授かることが出来るといわれています。

国宝である御本殿は、現在の本殿が造営された1744年から4度目のご修造が行われ、平成25年5月に本殿遷座祭が執り行われました。出雲大社の御遷宮は建て替えではなく、傷んだ部材を取り替える「修造」により、社殿を「再生」してきたものです。遷宮は、はじまりの時に立ち戻る、まさに蘇りの一大行事であり、御神威が非常に高まっているといわれています。約8年の歳月をかけて行われている「平成の大遷宮」。先人からの「技」と「魂」を受け継ぐ物語は、今も続いています。(「平成の大遷宮」平成20年～平成28年)



新しく掛け替えた「神楽殿」の天しめ縄  
美しく蘇った「国宝 御本殿」  
大国主大神の父神とされるスサノノミコを祀る「素戔社(そがのやしろ)」(重要文化財)や、旧暦の10月に出雲に参集された八百万(やおよろず)の神々が宿泊される「十九社(じゅうくしゃ)」(重要文化財)などの摂社・末社の御修造が続きます。

無料で資料をお送りします！まずはお電話を！

問合せ先：島根県観光連盟 〒690-8501 島根県松江市殿町1番地

電話 0852-21-3990

FAX 0852-22-5580



### ブロックリーダー研修会

#### 広島ブロック

開催日：11月21日(金)  
 開催場所：広島北部農協千代田支店講堂  
 参加人数：78人  
 講演：文教女子大学 菅井直也教授  
 「助けられ上手になろう」  
 健康づくり：お元気サポーターと役場保健師豊平ウイングによる、北広島町スキットと体操



#### 三次ブロック

開催日：11月11日(火)  
 開催場所：庄原市ふれあいセンター  
 参加人数：108人  
 講演：社会福祉法人優輝福祉会 熊原 保 理事長  
 「地域でねばる」  
 安芸高田市老連錦水クラブ会長 佐藤正彦さん  
 「絆を深める…健康長寿をめざして…」  
 世羅町老連 女性委員 岡田桂子さん  
 「シニア小国劇団と共に歩む」



#### 福山ブロック

開催日：11月10日(月)  
 開催場所：福山労働会館  
 参加人数：105人  
 講演：福山市保健所長 田中知徳先生  
 「これからの医療と介護について」  
 福山市老連 藤江学区一番組老人クラブ平和会  
 壇上博一会長  
 「活動状況の報告」



### ねんりんピック 栃木2014 ゲートボール交流会

10月4日～7日に栃木県佐野市で開催され、広島県老人クラブ連合会から、第32回広島県老人クラブゲートボール大会の優勝チームである甲奴チーム(三次市)と、準優勝した小坂白寿会(三原市)が参加しました。



平成26年11月6日(木)開催予定のねんりんピックおいでませーやまぐち2015の予選を兼ねこの大会が開かれました。  
 市町老連から選抜された27チーム(178人)が戦いました。  
 天気にも恵まれ、みなさん掛け声をかけあい、真剣でも熱い戦いとなりました。  
 優勝：坂町「坂小屋浦」  
 準優勝：三原市「片島ひまわり会」  
 第3位：安芸高田市「安芸高田」  
 第4位：福山市「春日」

## 第33回広島県老人クラブゲートボール大会

## 第43回全国老人クラブ大会

平成26年11月13日(木)・14日(金)の2日間にわたり、大分県別府市の別府国際コンベンションセンターにおいて、「第43回全国老人クラブ大会」が開催されました。全国から約1600人、広島県からは鈴木理事長以下19名が参加しました。  
 13日は3部会に分かれた活動交流部会が行われ、第1部会は「クラブの活性化、会員増強」、第2部会は「高齢者の居場所づくり」をテーマに事例発表があり、第3部会は「演じる活動」として合唱、ダンスなどの実演発表が舞台上で繰り広げられました。  
 14日は豊の国宇佐市塾塾生代表、教覚寺住職 平田崇英氏による講演に始まり、続いての式典では、表彰式が行われ、広島県からは育成功労表彰1名、優良老人クラブ表彰2団体、優良老人クラブ連合会表彰1団体が全老連会長表彰の栄に浴されました。  
 2日間の大会の余韻の冷めやらぬ中、「100万人会員増強運動の展開」、「健康づくり・介護予防活動の充実」などの実践を誓う大会宣言を採択し、静岡県老連会長の次期開催地報告などがあり、最後は参加者全員による「青い山脈」合唱で名残を惜しみつつ大会を終了しました。



# 活性化を目指して〔広島ブロック〕

## グラウンドゴルフで体力維持活動

### 廿日市市平良地区老人クラブ連合会

廿日市市の新宮神社の境内をホームグラウンドとし、御利益を頂きながら健康増進・体力増強を目的として昭和の少年少女37名が日々活動をしています。ホールインワンが出れば褒め笑い、パットの数が多ければ苦笑いが起こり、笑いの中に時を重ねています。「笑う事は健康に一役」と言われています。1週間の内四日間も活動をしています。



新宮グラウンドゴルフ同好会は平良地区老人会「双葉会」の



活動組織として50名程で発足したが、年を重ねるごとに会員数は減って現在は「双葉会」の活動組織から離れ、廿日市市在住の者と、広域に募集し、37名体制の活動です。春秋2回、日帰りの遠征ゴルフや温泉入浴で心身共にリフレッシュしています。

ゴルフ開催当日は昭和の少年たちが早出をし、境内の落ち葉や枯れ枝等を掃除し、冬場はドラム缶で焚火をして暖をとって昭和の少女達をお迎えするなど男性陣は日課として頑張っています。

## 坂町老人クラブ交流研修会について

### 坂町老人クラブ連合会

坂町は昭和63年より、島根県川本町と姉妹縁組を結んでおり、両町の各種団体は活発に交流を行っています。

老人クラブ連合会も平成5年から、年1回単位クラブ会長の交流会を行っています。

第20回の今年は、平成26年11月25～26日の1泊2日で道後温泉にて実施しました。



内容については、両町の老人クラブ連合会の活動実施等を発表し意見交換し、良い所は取り入れ、不具合な点は改善し、老人会の活性化に努めるようにしています。夜は懇親会を実施し親睦を深めています。

次の日には、松山城、雲の上のミュージアム、民芸伊予かすり会館等を見学し、大変有意義な交流会を行うことが出来ました。

また、平成25年度よりグラウンドゴルフの交流会も実施するようになりました。体力の維持向上と心の健康増進の行事を実施することにより、お互いの老人クラブの活動運営状況等を見直す良い機会であると思います。

今後も、継続して実施出来るようにしていきたいと思えます。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。



メリィハウスでいつも笑顔。いつも満足。

➡メリィハウス八千代

百間は一見にしかず!

# 見学会随時受付中!

少人数のグループ様から団体様までご要望に応じてお受けいたします。この機会にぜひご見学ください。

体験入居も同時受付中 お気軽にお問合せください。

送迎付き

介護付有料老人ホーム

メリィハウス八千代

731-0302 広島県安芸高田市八千代町勝田459  
☎0826-52-7878 FAX0826-52-7733

いつでもお気軽にお問合せください



メリィハウスコールセンター

0120・65・3939

# 活性化を目指して(福山ブロック)

## 平成26年度全国一斉『社会奉仕の日』について

福山市老人クラブ連合会 社会奉仕部

全国一斉「社会奉仕の日」の活動報告書が、250の単老から届けられ、活動内容別に集計し、部員全員で展示する「モデルクラブ」を選出しました。

報告書に添付された写真には、どれも真摯に働くクラブの仲間らしい姿が写っており、思わず「老人クラブすごい」と拍手をしました。  
会員の減少や高齢化で人手不足が予想される中で、負担も大きかったのではないかと、自然に頭が下がりました。  
「カーブミラー18基を磨きました」「ガードレールにペンキを5日間かけて塗りました」「神社やお寺の清掃をしました」「空き缶や「ミ」を拾い、分別しました」、など、地域に根差した活動ばかりです。地域のために、



現状を皆さんに知って頂きたいと思い、今年度は、スライドにして理事会で報告させていただきますました。  
いろいろな事情を抱えながらも、仲間の笑顔の写真から「頑張ってるよ」と言いつメッセが伝わり、今後明るい未来と希望が感じられます。  
「社会奉仕の日」へのご協力に心から感謝いたします。

## もしもの時にそなえて！ AEDを学ぶ

神石高原町高光老人クラブむつみ会

神石高原町老人クラブ連合会は、28単位老人クラブの連合会です。過疎高齢化は言うまでもなく進んでおりますが、地域において特色を活かしながら活動を続けています。  
このたび、28単位のうちの1つである高光老人クラブむつみ会で、「もしもの時にそなえて！」ということで、日本赤十字社広島県支部から講師をお招きし、脳卒中や心疾患などの病気が、入浴中に気分が悪くなるなどの体調不良時の対応についてお聞きしました。その後、AEDの使用方法について実技を交えて学びました。最近では、ニュースなどで見聞きする以外に、身近な所にもAEDが設置されていることを会員で話す機会ともなりました。「倒れてAEDが必要なきときは、ここからなら一番近くでは〇〇へAEDがある」などと情報共有することもできました。

また、実技講習が始まると、初めは「私はちよつと…」と消極的であった参加者の皆さんですが、講師の指導の下、周囲にいる人に救急車の出動要請を依頼したり、AEDを装着したり、心臓マッサージや人工呼吸にも取り組まれ、本番さながらの実技講習を行うことができました。災害や事故、急病などは予測していかない時に起こるものです。さらに、加齢にともない若年者に比べいっそう注意が必要なのが私たち老人クラブ会員ではないかと思えます。ふだんからいつ起こるかもしれない「もしもの時」にそなえて、講習会でAEDの使い方を練習しておくことの大切さを学びつつ、「元気の老人クラブ会員であり続けたい」という思いを新たにしました。  
高齢者が増える中、制度や人的なサポートを受けながら地域で生活することのみならず、自身の健康は自身で守ることや、お互いさまの心で老人クラブ会員相互での支えあいの中で、「元気な高齢者であること」で元気な地域をつくる！「こんな思いを持ちながら今後も活動を続けていこう」と思っております。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

## 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 **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

# 活性化を目指して〔三原ブロック〕

## 参加型交通安全教室で事故防止を

東広島市老人クラブ連合会

東広島市老人クラブ連合会では、毎年秋と年末の2回、交通安全の期間中に、9支部を2班に分けて、参加型交通安全教室を賀茂、東広島、道祖園の3校の自動車学校で平成17年より10年間続く事業をしています。

今年も市役所危機管理交通安全対策室、東広島警察署交通課、安全協会、各自動車学校、市老連が協力し高齢者の交通安全、安全運転技術、交通事故防止を図る目的で実施されました。

秋には、河内支部15名、高屋支部15名が参加し、年末には、豊栄支部15名、福富支部14名が参加し、開会式後2班に分かれ、1班は教習コースに出て交通ルール、安全確認など教官から指導を受けました。

また、もう1班は教室の中で、ドライブシミュレーターの機器を使って実際に運転しているのと同じ様に条件反射の訓練、障害物の飛び出しに注意しながら技術の習得、また別の教室では、国際大学の学生や黒瀬同友会の皆さん等の指導で、運動と体操を組み合わせた競技や反射神経の訓練など交互に行いながら、気持ちよい汗を流しました。

また、最後に自転車トラップに巻き込まれる事故を体験し、全員が唖然とすると共に、大変勉強になりました。関係者の皆さまにお礼申し上げます。



## 「学び」続ける老人会活動

尾道市吉浦老人会会長 石井晴治

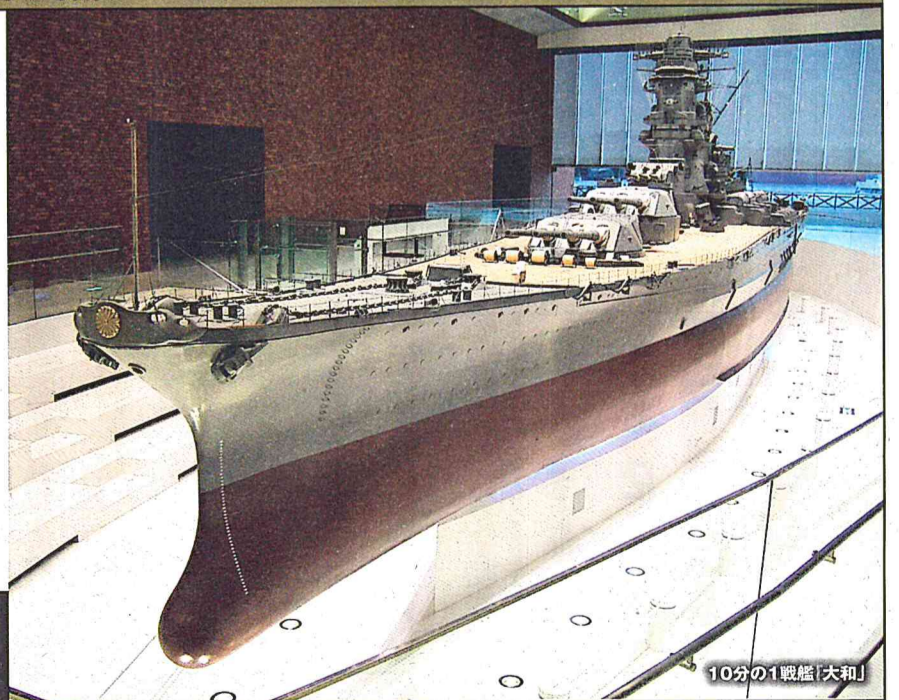
昨秋全国老人クラブ連合会から2014活動賞を健康づくり部門で受け会員一同心から喜んでいました。賞を受けて写真のメンバーで喜びを分かち合い、これまでの活動を振り返り成果や課題を明らかにし、明日へ向かっての目標を話し合いました。

「人は学ぶことを止めたところから老い始める」ことが始まりと言われていますので、老人会活動の根幹に「学ぶこと」を位置づけ、活動目標を設定し年間計画に沿って活動しています。「命有つての物種」と言われたいと思う。



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

呉市海事歴史科学館 〒737-0029 広島県呉市宝町5番20号  
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」

# わがクラブの特色は「希望会だより」 町老連は活動のより充実を

三原市本郷町北方老人クラブ希望会  
三原市本郷町老人クラブ連合会

希望会は全国3大運動を中心に多彩な活動を展開し、平成25年11月、県知事表彰を受けました。

特色の「希望会だより」は年4回発行し、約500世帯に回覧しています。希望会をアピールし、北方地域では有力な団体として認められています。

町老連(8老人クラブ)は毎月第2水曜日に定例の役員会を開催しています。

活動内容は①体育祭・1000人程度、②グラウンド・ゴルフ



大会・1000人程度、③教養講座、④文化祭(神楽や映画)カラオケ(作品展示150名260点展示等)、盛大に開催しています。

また、本郷町の各種行事にも大切な一団体として参加しています。

今年度の市老連「若返り技能大会」には、町老連として「どじょう掬い」を発表し、とても好評で三原市広報にも掲載されました。

## 活性化を目指して(三次ブロック)

### のばそう！健康寿命 若手委員で健康講座

庄原市敷信地区老人クラブ連合会

会員が少しでも長く元気で生活できる取り組みとして「健康講座」を毎年開催しています。

この健康講座には会員だけでなく、老人クラブに加入されていない地域の高齢者の方にも呼びかけており、例年100名を超える参加者があります。

若手委員の活躍の場としての「健康講座」では毎回のテーマ・講師の選定等企画・運営等を若手委員が中心となって行います。

ここ数年「心の健康」に重点を置いたテーマを設定しています。面白く楽しい講師の話の聞いたり、講師の指導で懐かしい歌を合唱して、晴れやかな笑顔

で頑張ろうという気持ちをより一層強くしています。

自治振興区の応援もあり、参加者全員でテーブルを囲んでの昼食の後は、笑いと感動のステージ発表。また、会場内に展示された作品にはしばし足を止めて見る人もあるほどです。

高齢者の引きこもりや孤立化を防ぐことも目標であり、みんなが集える「健康講座」になることを願っています。今後も自治振興区の応援・指導・協力を得ながら、会員そして地域の高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らせる活動を続けていき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。

2015年4月 オープン

介護のことならワンストップのケアモールビル

## ケアビレッジすまいる呉中央

- サービス付高齢者向け住宅
- ショートステイ
- 訪問介護事業所
- 居宅介護支援事務所
- 福祉用具(レンタル・販売)
- 有料職業紹介所(家政婦)



●お問合せ  
呉市中央 3-2-5 勤住ビル 3F  
☎ 0823-32-6700 (担当: 川上)

※写真は完成イメージです



# 私の健康法

## 健康な歯8020は夫婦そろって

大竹市老人クラブ連合会

児玉 明 95歳

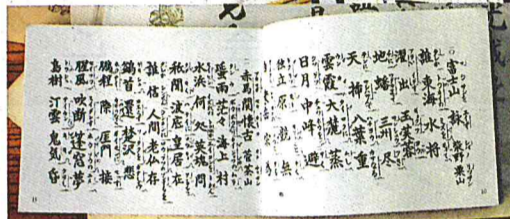
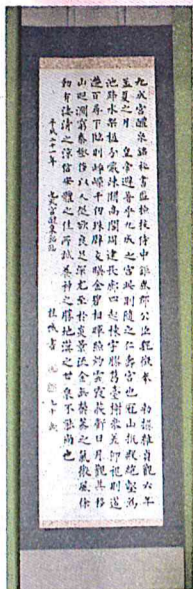
鳶江 89歳

大竹市内にお住いの児玉 明さんは、80歳まで理髪店を営まれていました。現役時代には、理容競技大会ハーフ・ロングの部で優勝されるほどの腕前だったそうです。

その後は、地域の木野小学校が廃校になるまでの9年間、ボランティアで習字の指導をされ、廃校式の際には、児童から感謝の気持ちを込めた、手づくり勲章を授与されたそうです。どんなメダルよりも価値のある勲章だと思います。

婦人の鳶江さんは来年90歳を迎えられるそうですが、年齢を感じさせないお二人には、健康維持の共通点があり、ご夫婦で8020運動推進事業の受賞をされています。

週3回のグラウンドゴルフに、週1回のカラオケなど、忙しくされている明さん、詩吟は師範代の資格を持たれており、「自宅で歌われることも多く、鳶江さんは台所で支度をしながら明さんの歌を聴くのが好きとのこと。取材の間に、詩吟 富士山(石川山作)を、聴かせていただきました。是非次回は100歳での富士山を聴かせてください。



## リハビリ温水プールで健康維持!

“笑顔・元気がややく大竹!”これは、第5次大竹市総合計画のキャッチフレーズです。総合的な医療体制の充実はもちろんですが、心と体の健康は、自らが元気を保とうとする強い気持ちと生活習慣を持つことが重要になってきます。大竹市は、予防に重点を置いた、健康意識の高いまちをめざしています。

その大竹市に、平成6年大竹市総合福祉センター「サントピア大竹」が建設され、リハビリ温水プールが誕生しました。早いもので20年が経過していますが、この間、多くの市民が健康づくりやリハビリに利用されています。特に、60歳以上の方は無料で利用でき、高齢者の健康維持に貢献しています。

このプールの概要は、温度は年間通して33度に設定されており冬でも利用でき、広さも5.5メートル×12.5メートルと、あまり広くはありませんが健康づくりやリハビリには程よい施設です。

皆さんご存知のように、水中ウォーキングは、膝に故障を抱えている方でも、水中では浮力が働き、膝の負担を少なく運動すること

ができます。また、水の抵抗を受けながら歩くので、陸上をウォーキングする場合に比べて筋力アップを行うことができます。利用者の皆さんはそれぞれ自分のペースでウォーキングや水泳をされています。年間では、延べで一万人近くの市民が利用し、健康管理をされています。



利用者の皆さんには、このプールが「健康づくり」だけでなく、「仲間づくり」「友達づくり」にもなっており、プールに来ることが、楽しみであり、毎日の日課になっているようです。

サントピア大竹指定管理受託  
大竹市社会福祉協議会 事務局長 三上 博士

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。



- |                   |           |                  |                |
|-------------------|-----------|------------------|----------------|
| ● 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 |
| ● 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 |
| ● 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



# 文芸欄

## 短歌

孫と見る水辺を泳ぐかるがもの  
羽ばたく色に春色を見る

福山市 井上須美子

春風に池の水うすくなり

月日は流れし臉に浮ぶ卒業式

竹原市 坂田 智子

昼寝する妻の横顔に苦勞せし

昔思いて手を合わせた

三原市 日松 弘

風呂敷は日本の文化しなやかに

物も心も包みて届く

安芸太田町 松谷マスエ

今日からは介護教室一年生

補助器をつけ目がねもかけて

庄原市 咽原トミエ

老いし樹の色・玉・味よし八朔果

背なに汗した母の影よぎる

尾道市 大西貴志男

老人のナツメロコース月二回

楽しみに行く公民館へ

竹原市 実藤 三郎

春夕べ嬰兒い抱き日溜りに

椅子に揺らるる夫安らぎぬ

呉市 八木 峰夫

置きざりにされし片っぱの手ぶくろはチョコキ

のままにてベンチに待てり

府中市 田附 京子

根を深く張る冬草を取る指の

凍ててしびるる手袋の中

庄原市 中原 幹枝

寒風に負けず飛び交う童らの  
かけ声響き元気をもらおう

福山市 柚木 正雄

「あれ」「それ」と代名詞多き

暮し振り阿吽の息の整ふ夫婦

福山市 廣本 貢一

## 俳句

寒けれど春とおからじふきのとう

福山市 元谷 和子

老梅にモズ止り来て画の如し

竹原市 坂田 智子

卒寿祝ぐ吾妹のはづむ屠蘇の膳

福山市 住田 保夫

鬼灯の朱き一つで心足る

庄原市 中原 幹枝

梅よりも華やかですよ早椿

竹原市 実藤 三郎

噴水の向かうにゆがむ笑顔かな

福山市 廣本 貢一

春光や部屋の隅ずみグミ目立つ

安芸高田市 北川 幸枝

春はそこ梅のつぼみがまたひとつ

呉市 平原 忠司

幸せは足元にあり福寿草

福山市 小林 信子

猫柳日差しを受けて帽子脱ぐ

呉市 橋本千佐子

## 川柳

ほめられし酒のちからで山うたう

安芸高田市 森田 正明

ストレスを吾が家に置いて妻と旅

福山市 廣本 貢一

真夜中に川柳うかんで朝消える

呉市 池田 節子

白寿まで老後をいかに問わせんか

福山市 兼広 二郎

曼珠沙華悠空桜空茜色にそまる

福山市 野田 康生

カッターの首ボタンはめは妻の手で

竹原市 実藤 三郎

あつそこだウインブルドン球のすじ

福山市 元谷 和子

あらいやだ年金減って皺増えた

世羅町 東 美恵子

一湾を蹴上ぐる気負ひ初空手

福山市 住田 保夫

ジーバーとバカばあ言うて

三原市 藪 哲

寄り添ひてベンチに夫婦あたたかし

大崎上島町 梅澤 恵子

凶と出た社と吉と出た社

庄原市 中原 幹枝

カラオケで腹から声をぼけ防止

呉市 小林 節子

わが顔に他人のためだよ紅をさし

世羅郡 塚前 澄子

目も耳もお、いたくなるテロ事件

府中市 桑田 裕子

緑の健康ダルマ

竹原市 坂田 智子

今年も同じそつと神棚に

呉市 増原 尋美

物忘れやさしくすれば心ひらく

福山市 坂本 澄子

クラブ持ち健康寿命目指し行く

福山市 坂本 澄子

えーあの人顔はわかれど名前出ず

大崎上島町 井出本加代子

ゲーム機に不平不満の孫談議

福山市 作者不祥

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

Tシャツ 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

Movie YUME 2014 SPRING KENROREN

スマホで動画をご覧いただけます。  
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

詩

せせらぎ
曲がりくねり流れる小川
足を止めるとせせらぎの音が
リズムを奏でる
春夏秋冬の雨の日の晴れの日
朝昼晩音は異なる
子供の時から老路の此の方
リズムを耳に生きたる
喉が渴けば両手で掬いブクンと
飲み干す今日も水は光り
水玉が弾けリズムを刻む
このせせらぎの音私は愛す
安芸太田町 栗栖 三男

「汲々の人生」
孤立無援ながら人生第一も第二もない志気高揚に専ねん
弱い自分をノックアウトして生きていく
腰痛やら足が弱く衰えたがまだ孤軍奮闘 普通の暮らしをしていく
六年後の東京オリンピックまでどうしても生きようと思いついてる
夢と勇気で頑張る心身ともに
澆刺とした高齢者の増える時代である
八十は序の口 仕事自慢、達者自慢の老人パワー達が今日も全力で汗を出している「動くのは楽だよ」とその道で日々を楽しんでいる
町内会長が云う「おい悪魔(あくま)」「(お)怒るな。(い)威張るな。(あ)焦るな。(い)威張るな。(ま)負けるな。「人間て意外 丈夫なんだ。」
いちろの希望をだき生きたる心地のよい持続を願う「明日画く絵が一番素晴らしい」もう何も欲はない
美しい人生と長寿を求め満足度、幸福感があればよい
私は人生の不良品だがもう遅いという年齢はない
一人で孤独はつらい 歯は抜けたり髪は薄くなったり 親しい友亡くしたり失うものが多いが怖がらず楽しく思考を養い「気は心」喜びと感謝で上を向いて生きれば何かの可能性が見つかるはずと魂が思う
「念ずれば花開く」人生の合格者になりたい。
呉市 五榎本照治

平成27年度県老連年間主要行事予定表

Table with columns for month, date, day of week, and event content. Includes events like '都道府県・指定都市老人クラブ連絡協議会' and '県老連若手委員会総会'.

平成26年度若手委員研修会

県老連若手委員研修会が平成27年3月4日(水)から5日(木)の1泊2日の日程で、三原市大和町の白竜湖リゾートで開催されました。年度末という何かと忙しい時期に、初めての宿泊研修ということ... 研修会では、鈴木孝雄県老連理事長自ら「コーディネーター」となり、ゲーム形式で「グループ効率」の意義を実感した後、「何故、女性会長が少ないのか」、「何故、会長のなり手が少ないのか」、「何故、会員が減少しているのか」の3つのテーマで、5グループに分かれて討議や作業を進めました。



平成26年度若手委員研修会

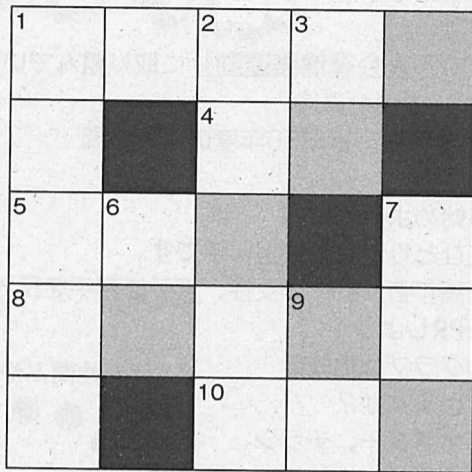
研修会を終えて、参加者からは「今回の連関図などの手法はあまりなじみがない。もっとやさしい手法があればよいのでは...」といった意見ありましたが、多くの参加者から「皆で考えて話し合いながら成果を発表するというグループワーク研修はとても有意義だった」、「グループ討議を通じて自分は正しいと思っていたことが錯覚と気づかされた」、「自分も初めて参加したが、皆さんもこうした研修会は初めてということ、安心して楽しめた」などの意見が多く寄せられ、宿泊研修という長丁場にも「交流会等の時間もあり、他の老連の方とも話ができて良かった」との声が寄せられました。

System diagram for the 5th group. It shows a flow from '1st method' to '2nd method' to '3rd method', leading to various goals like 'Increase new members' and 'Reduce members to be reduced'. A table on the right lists the effectiveness of these methods.

# 懸賞付 クロスワードパズル

提供：広島中央ヤクルト販売株式会社 (株)ユニックス

★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. 木々の緑を増やすために…。
2. もともとは日本になかった言葉です。
3. ○○揃い：どれもみんな優れています。
6. 海外から戻ったばかりで  
—○○ボケ。
7. 自分の分は自分で運びましょう  
—○○○サービス。
9. ○○者は拒まず・去る者は追わず

### ★ヨコのカギ

1. 4月から…
4. 「前日」のことです。
5. 海に生息する巨大な、  
ほにゅう類です。
9. 資源を節約するために…。
10. ナイスショット!

### ★88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!

※ご応募は52円官製はがきにてお願いいたします。 ※お一人様一通にてお願いいたします。

◆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

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>	1,000円	750円
通院保険金日額 <sup>(注2)</sup>	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>	1,000円	—
通院保険金日額 <sup>(注2)</sup>	650円	—
補償内容	補償なし	

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。  
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)

## 87号クロスワード 正解発表

### しもやけ

お	も	し	
き	ん	ち	やく
ま	ど		くろ
ま	け	お	しみ
	い	し	よ

299人の応募のうち290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。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

## 広島初入港 五日市港発着!!

最大乗客数2,561名の豪華客船

### セレブリティ・ミレニアムで行く 台湾・沖縄プレミアムクルーズ

2015年10月10日(土)出発 7日間



### 体にやさしい! 豪華大型客船の旅!!

豪華客船ならではの華やかな雰囲気の中、ディナーやエンターテイメントを楽しみ、非日常のひとときをお過ごしいただけます。寄港地では、重いスーツケースを持つことなく、ラクラクと観光ができ、とっても体にやさしい旅です。

## 優雅な船旅ランキング 第1位獲得!

美食のセレブリティ  
6つのレストランに  
3つのカフェ、7つのバー  
本格的なフルコースからビュッフェスタイルの軽食まで、それぞれに独創的な空間のなかで、バラエティに富んだ味わいを堪能いただけます。



客室タイプ	基本旅行代金(2名1室)
D デラックス(海側) ベランダ付き	198,000円
SV スタンダード(海側) 窓付き	158,000円

客室は車椅子対応のお部屋もご用意です。

旅行代金の他、別途必要な税金/政府関連諸税および港湾施設使用料25,000円  
チップ(デラックス・スタンダード7,900円)  
最少催行人員1,000人 ■添乗員/全行程同行します  
■食事/朝6回・昼5回(4日目船内滞泊の場合は昼6回)・夕6回

日	内 容	輸
1	広島港(五日市岸壁) 出港(15:00予定) ワンランク上のプレミアム客船「セレブリティ・ミレニアム」にて優雅な船旅をお楽しみください。	船内(泊)
2	終日航海~船内で多彩なイベントなどお楽しみください~	船内(泊)
3	台湾・基隆港 入港(午後到着予定)	船内(泊)
4	台湾・基隆港 出港(夕刻発)	船内(泊)
5	沖縄 入港(午後到着予定) 沖縄 出港(夜発)	船内(泊)
6	終日航海~船内で多彩なイベントなどお楽しみください~	船内(泊)
7	広島港(五日市岸壁) 入港(6:00~7:00到着予定)	船内(泊)

●乗客2名につき乗組員1名のゆとりあるサービス。  
●日本人スタッフ約50名乗船。船内新聞、船内放送、料理メニューは日本語対応。

7/3~7/4・5日は、オプションツアーを設定いたします。詳細コースについては、2015年4月上旬にご案内いたします。

お申し込み・お問い合わせ(旅行企画・実施)  
観光庁長官指定旅行業第1066号 広島県交通観光協会公認代理店 一般社団法人日本旅行業協会正会員  
**本社セールスセンター**  
**ひろでん中国新聞旅行** ☎082-512-1010  
本社/〒730-0013広島市中区八丁16番14号(第2広電ビル) 電話/〒 930-1730 旭川10100-17000 (旭電) FAX/〒082-512-1001

2015年4月13日移転いたします  
新住所 〒730-0021 広島市中区胡町3-19  
新電話番号 ☎082-543-2102

送迎のご案内 **五日市駅 ⇄ 広島港**  
**無料シャトルバス** 随時運行  
呉地区、備後地区、備北地区から送迎!!  
広島港(五日市岸壁)まで往復送迎。(別料金) ※詳しくはお問い合わせください。

### 「次世代へのメッセージ」(仮題) 原稿募集について

福山市は来年、市制施行100周年を迎えます。この100周年記念の市民提案型イベント事業(前年事業)の公募に対して、福山市老連として見出しの記念冊子発刊などの事業を提案いたしました。この度、事業採択(内定)となりましたので、原稿の募集をお願いする次第です。

今年は、福山空襲70年目を迎えて、高齢者の方々に空襲及び戦中・戦後の体験や戦後70年の来し方を振り返り、個々人の空襲体験や戦中・戦後の暮らし、貴重な出会い、得難い経験や感銘を受けたこと、大切にしてきた言葉などを直に次世代に語り、伝える機会にしたいものと願っております。福山市老人クラブ連合会は、福山市内の70学区に連合会組織をもち、クラブ490余、会員28,000余名を擁する団体であります。戦争や福山空襲の体験者である70歳代後半以上の会員が、現在、福山市老連の主要な役職を担っており、「次世代へのメッセージ」として是非とも記録に残しておきたいとの思いで福山市老連が企画した事業です。

ついては、次の要領で原稿募集をいたします。ご協力ご支援をお願いいたします。

なお、福山市老連の会員以外の方、また、現在は福山市以外在住の方でも、以前、福山市に居住・転勤・転学などでご縁のある方からのご寄稿も歓迎いたします。

応募期限：平成27年8月31日(月)まで

応募先：福山市老人クラブ連合会事務局  
(開館：月・水・金曜日9時30分～16時)  
〒720-0816 福山市地吹町12-7  
Tel (084) 924-0186

内容：「福山空襲体験者の証言」(記憶)、その他、「戦中・終戦直後頃の記憶」、日記などの「記録」、「戦後70年を振り返っての想い」、「将来世代に伝えたいこと」など。400字から1,600字程度。できれば、写真を添付してください。また、写真(福山空襲)だけのご提供も歓迎します。  
お願い：原稿に、お名前、現住所、電話番号、当時の年齢・住所・職場・所属などをご記入ください。

### 老人クラブ100万人会員増強運動

## 5年間で18,699人の仲間を増やそう!

広島県の老人クラブでは、全国の仲間と共に

「老人クラブ100万人会員増強運動」に取り組んでいます。

県の目標：18,699人の会員増

運動期間：平成26年度～平成30年度の5カ年間

3つの共通実施運動：

運動①勧誘から始めよう!

会員一人ひとりが勧誘の担い手です。

高齢者は高齢者、女性は女性、若手は若手を誘おう!

運動②クラブをPRしよう!

あなたのクラブは地域に

知られていますか?

口コミ、ポスター、チラシ、

会報などを通じて地域に

クラブをPRしよう。

運動③クラブをつくろう!

すべての地域にクラブを設置しよう。

未設置地域にクラブをつくろう!

解散した地域のクラブを再生しよう!



### 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って「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

毎回広報誌をお読み頂きありがとうございます。87号の発行が大変遅れました。迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。今後早めにお届けできるように努めてまいりますので今後ともよろしく願います。さて、この度はたくさんの方の行事がありまして、その中の義援金贈呈では皆様へ頂いた広島市砂災害に対する寄付金を広島市老連に贈呈したことをこの広報誌でご報告させていただきます。皆様の気持が届き、少しでも多くの方のために使ったのではないのでしょうか。今後皆様と助け合いたいと思います。

### 原稿募集

次回発行の「第89号」は10月発行です。原稿は500字程度をお願いします。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。

### 湯坂温泉 いやしの湯



神経痛 関節痛 冷え性

に適しています。

※本温泉は、源泉に加水・加熱しています。レジオネラ菌の発生を防ぐなど安心してご入浴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。

虎魚丸ごと一本に鰻…初夏の味覚を豪快に!



### 虎魚・鰻

初夏の味覚ツートッププラン

販売期間 2015年5月1日(金)～7月31日(金)

※7月6日(月)は休業日となります

お1人様 1泊2食 **14,000円** 要予約 前日まで

※ご利用日、ご利用人数により料金が異なります。詳しくは当宿にお問い合わせください。

日帰り お1人様 **8,500円** 食事・入浴料込

宿泊特典

55歳以上の **1,000円割引**

通常日の場合44,000円～13,000円

※他の割引等の併用不可

※年齢は宿泊ご予定日に確認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、お1人様ご1泊につき500円を宿泊料から割引します。

### 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/

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新幹線)、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(広島バス・かくや線等)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。

ご予約はお電話等により当宿へお申し込みください。※お電話等でのご予約とは電話・郵便及び当宿(フロント等)でのご予約となります。掲載の料金にはすべて消費税を含んだ料金です。宿泊及び日帰りプランの料金は入湯税(宿泊150円、日帰り50円)を含んだ料金です。おこさま(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歳未満の場合は入湯税分(宿泊150円、日帰り50円)を減額させていただきます。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。)

※バリアフリー対応客室があります。掲載の写真・イラスト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浴をされた方の利用をお断りします。宿泊特典および限定特典以外の割引等との併用はできません。

2015.3日本郵政株式会社 かんぽの宿竹原