

●今号の主な内容

- 2 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 役員名簿
- 3 県老連会議報告 下半期主要行事予定
- 4 ねんりんピック紀の国わかやま2019 表彰受賞、ニッセイ財団表彰
- 5 県・指定都市老人クラブ連絡協議会 老人クラブ「100万人会員増強運動」について
- 6 女性リーダーによる寸劇練習会 若手リーダー研修会
- 7 在宅福祉を支える友愛活動セミナー 健康づくり中央セミナー
- 8 活性化を目指して
- 10 全国からの活動事例
- 11 私の健康法、保健医療コラム
- 12 教えちゃろ!! 隠れたわが町の名所名品
- 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97号

令和元(2019)年9月30日

電子メールアドレス ▶ rorenhir@lime.ocn.ne.jp  
ホームページアドレス ▶ <http://hiro-kenrouren.sakura.ne.jp/>  
ひろしま県老連は、高齢者のさまざまな活動を応援します。

## 2019年度 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会



## 2019年度 中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

高知県高知市で開催



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。

## コープの宅配 **安全・安心・おいしい** をご自宅までお届け!

以前は重い物、かさばる物も自宅まで届けてくれて、大変助かります

実家の母は高齢で独り暮らし、毎週のように担当者とう会うので見守りにもなって、安心!

不在でも、指定の場所に品質管理を十分にしてくれて、安心して利用できます

私は一人暮らしだから、少量しか注文できないけど毎回カタログを見たり、全国の美味しいものが注文できるので週一回の配送が楽しみ!

食で家族の健康を支える おもいやりコープ弁当  
ご高齢者、生活習慣病の予防や退院後などで食事作りが困難な方におすすめです。管理栄養士が健康第一に考え、栄養バランスのとれた内容です。

65歳以上または障害者手帳をお持ちの方  
**サポート個配**  
特典 配送手数料 **半額**  
※1回当りの通常個配手数料200円(税別) 相談ください。

生協ひろしま

生協ひろしま 組合員サービスセンター 受付時間8:30~21:00(月曜~土曜)

☎ **0120-500-935** 直接資料請求できます!

詳細はWEBからも! [生協ひろしま 検索 http://hiroshima.coop](http://hiroshima.coop)  
●生協ひろしまの組合員さんならどなたでも、ご利用いただけます。  
●組合員でない方はこの機会に生協ひろしまにご加入ください。  
●商品代金は月1回の口座振替での支払いとなります。





# 2019年度中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

令和元年7月4日(木)～5日(金)／高知県高知市

広島県からは  
13市町老連、48名が参加

「2019年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会」が7月4日(木)から5日(金)の2日間、全老連と高知県老連の主催により高知県高知市「翠園」において開催されました。

今回の研修会には、中国5県と2指定都市、四国4県の老人クラブ329名、うち広島県老連からは鈴木孝雄理事長以下13市町48名が参加しました。



研修会の内容はもちろん、年間の総括と今後の方向について、平成29年度までの実績に基づく分析・評価をもとに全国の取り組み状況などについて報告がありました。

「会員増強」、「地域支え合い」、「健康づくり・介護予防」の3部門で事例発表

基調報告に続く事例発表は、地元高知県と岡山県を除く9県・指定都市老連から各1題、2日間にわたり、3部分に分けて順次行われました。

第1部「会員増強の推進について」では、鳥取市から若手委員会による勧誘チラシの作成や強化月間を決めての取り組み事例、愛媛県からは四国遍路のお接待グループを通じた仲間づくり事例、山口県からは地域全体に呼び掛ける越境型クラブの活動事例が発表されました。

第2部「地域支え合い活動の推進について」では、岡山市から団地町内会の高齢者部として設立5年目となるクラブの活動事例、島根県から地元小学校と密接に連携しての世代間交流事例、広島市から郊外団地における交通安全活動の取り組み事例が発表されました。

## 本場「鳴子踊り」で交流会

1日目の夜は、夕食を兼ねた交流会が開催され、アトラクションとしてコンテスト上位常連グループによる「よさこい鳴子踊り」と香美市老連女性部によるユーモラス

な「しばてん踊り」が披露され、参加者から盛んな拍手が送られました。

## 竹原市荘野クラブから「多彩な活動で若返りを図る」事例発表



いきいきクラブ体操に始まった2日目の第3部「健康づくり・介護予防活動の推進について」では、広島県から竹原市荘野クラブの仁賀谷祐会長が毎月のゴルフコン

べなどのスポーツ活動、小学校における世代間交流、交通安全や介護実技講座、環境美化やサロン活動など多彩な活動を通じて、若手に加入を促進し、クラブの若返りと活性化を図っている事例が発表されました。また、徳島県からは老人クラブが関わる徳島市内各地のサロン活動の展開、香川県からは会員の要望に応じてスポーツ大会等の回数を拡大している事例の発表が行われました。

## 講演は「お四国遍路開祖 衛門三郎物語」

事例発表の後は四国霊場第三十番奥之院安楽寺の小角隆幸住職が「衛門三郎伝説」を、浄土真宗ではおなじみの「節談(ふしだん)説教」で語られました。

強欲非道の豪族「河野衛門三郎」がその非道を悔い、弘法大師を求めて20回もの四国遍路では会えず、思い立った逆打ちの半ばで倒れた末、大師に会い許されて往生を遂げ、さらに、伊予の国の領主の子として生まれ変わったという内容を、とてもわかりやすく聞かせていただきました。

来年は3倍の功徳があるとされる「つるう年」の逆打ち、皆さんも挑戦されてはいかがでしょうかでしょう。

## 来年度は岡山県で開催

講演後の全体会では、鈴木高知県老連会長ご自身による総括(まとめ)の後、来年度開催地である岡山県老連の吉田建太郎会長と高知県老連の三宮尊良副会長の挨拶で全日程を終了しました。

他地域の事例報告など大変参考になるとともに、大いに楽しくもあるこの研修会、これまで参加の少ない市町老連も次回はぜひご参加ください。

## 役員名簿

公益財団法人広島県老人クラブ連合会

理事長 鈴木 孝雄 呉市

副理事長 住田 鉄也 庄原市

常務理事 多田 三千男 福山市

理事 川口 鈴江 女性委員長

松葉 勉 若手委員長

衣笠 正純 広島県社協

長木 義美 竹原市

穴迫 隆史 三原市

大谷 博章 尾道市

西宮 達二 府中市

鷲尾 實 三次市

森脇 周利 大竹市

栗原 信明 東広島市

石野 義之 廿日市市

佐藤 正彦 安芸高田市

古本 眞機 江田島市

大山 一雄 坂町

藤田 文高 神石高原町

監事 平岡 弘道 呉市

池原 達夫 福山市

評議員 高本 佐次 呉市

竹内 和男 呉市

永井 安子 三原市

黒田 三國 尾道市

萩山 丘 福山市

古谷 輝昭 福山市

門田 芳恵 中中市

阿賀 俊彦 三次市

森木 萬利 庄原市

小西 光 東広島市

三野 康政 廿日市市

小笠原 胖 府中市

渡邊 善隆 海田町

岡野 隆之 熊野町

亀井 承経 安芸太田町

清水 公三 北広島町

増本 眞 大崎上島町

田坂 明道 世羅町

加良谷 都子 女性副委員長

藤岡 久子 女性副委員長

岡本 義文 若手副委員長

富永 淳子 若手副委員長





# 県老連会議・研修会報告

2019年3月-9月

## 第20回 理事会

- ▶ 3/14(木) 10:30~12:00
- ▶ メルパルク広島(広島市中区)

## 平成30年度 第2回高齢者相互支援推進会議

- ▶ 3/26(火) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 第1回 市町老連事務局長会議

- ▶ 4/12(金) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 中国ブロック県・指定都市老人クラブ連絡協議会

- ▶ 4/25(木)~4/26(金)
- ▶ サン・ピーチOKAYAMA(岡山県岡山市)

## 令和元年度 監事会

- ▶ 5/10(金) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 第1回 運営委員会

- ▶ 5/14(火) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 令和元年度 若手委員会総会

- ▶ 5/21(火) 10:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 第21回 理事会

- ▶ 5/28(火) 13:30~15:30
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 令和元年度 女性委員会総会

- ▶ 5/31(金) 10:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 広報誌97号 第1回編集委員会

- ▶ 6/7(金) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 令和元年度 定時評議員会

- ▶ 6/14(金) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 第22回 理事会

- ▶ 6/21(金) 13:30~15:30
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 令和元年度 第1回高齢者相互支援推進会議

- ▶ 6/25(火) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

## 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会

- ▶ 7/4(木)~7/5(金)
- ▶ 三翠園(高知県高知市)

## 広報誌97号 第2回編集委員会

- ▶ 8/20(火) 13:30~15:00
- ▶ 広島県社会福祉会館

**令和元年度 下半期 主要行事予定**

- 広島県老人クラブ大会  
▼ 10月10日(木) ▼ 広島県医師会館ホール
- 第4回 県老連理事長杯ゴルフ大会  
▼ 10月23日(水) ※予備日10月24日(木)  
▼ 北方グランド・ゴルフ場(三原市本郷町上北方)
- 第38回 広島県老人クラブゲートボール大会  
▼ 10月31日(木) ※予備日11月1日(金)  
▼ 比治山下公園(広島市南区)
- 広報誌編集委員会(第98号第1回:3月初発行予定)  
▼ 11月13日(水) ▼ 県社会福祉会館
- 第48回 全国老人クラブ大会  
▼ 11月26日(火)~27日(水)  
▼ 彩の国さいたま芸術劇場・大宮ソニックシティ(埼玉県さいたま市)
- 市町老連会長会議  
▼ 12月12日(木) ▼ メルパルク広島(広島市中区)
- 広報誌編集委員会(第98号第2回:3月初発行予定)  
▼ 1月30日(木) ▼ 県社会福祉会館
- 第2回 市町老連事務局長会議  
▼ 2月18日(火) ▼ 県社会福祉会館
- 第2回 運営委員会  
▼ 2月28日(金) ▼ 県社会福祉会館
- 第23回 理事会  
▼ 3月17日(火) ▼ 県社会福祉会館
- 第2回 高齢者相互支援推進会議  
▼ 3月26日(木) ▼ 県社会福祉会館

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

### 昼の宴会プラン

10名様よりご利用頂けます。

季節の彩御膳コース 飲み放題 2,300円(税別)

3時間 4,950円(税別)

**特典**

- 1 個室宴会場
- 2 カラオケサービス
- 3 売店でのお買い物 8%OFF
- 4 食後のコーヒー付き
- 5 送迎バス無料(1時間30分圏内・要予約)
- 6 「たまの温泉」ご入浴付き(平日13時~/日曜・祝日12時~)

※本プランは予告なく終了する場合がございます。  
※このプランには除外日がございます。

### お得な宿泊プラン

10名様よりご利用頂けます。

藤コース 日帰りもできます

ご宿泊 14,300円(税別) 8,700円(税別)

**特典**

- 1 選べるお料理 和食またはビュッフェ
- 2 宴会時間飲み放題 2時間30分
- 3 カラオケサービス
- 4 送迎バス無料(1時間30分圏内・要予約)
- 5 売店でのお買い物 8%OFF
- 6 二次会カラオケBOX 平日 50%OFF

さらに平日に宿泊限定特典

- 7 山側のお部屋を海側へグレードアップ ※特定期間を除く。詳しくはお問い合わせください。

「ひろしま県老連を見た」とお申し付けください

DIAMOND 瀬戸内マリンホテル  
TEL.0863-81-2120  
〒706-0028 岡山県玉野市淡川 2-12-1  
https://www.marine-hotel.co.jp





「九十九クラブ」(竹原市)



「大野クラブ」(廿日市市)

# 第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック 紀の国わかやま2019

▼令和元年11月9日(土)〜12日(火) ▼和歌山県下9市12町

## 大野クラブ・九十九クラブの2チームが、 ゲートボール交流大会に出場

第32回全国健康福祉祭和歌山大会ねんりんピック紀の国わかやま2019が、11月9日(土)から12日(火)の4日間、和歌山県下9市12町の会場で開催されます。種目は、ゲートボール、テニス、マラソン、なぎなた、合気道、ダンススポーツ、民謡、健康マージャン、将棋など30種目で、全国より60代から90代の選手たちが一堂に会し熱戦を繰り広げます。

広島県からは、和歌山市(紀三井寺公園)で開催されるゲートボール交流大会に、昨年度の県老連ゲートボール大会で優勝した大野クラブ(廿日市市)と準優勝の九十九クラブ(竹原市)の2チームが出場します。

代表者の  
平岡純慈さん(大野クラブ)右  
臨本一則さん(九十九クラブ)左



いつも通りプレーできるよう、  
頑張ってきます

## 2019年度 ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」

公益財団法人日本生命財団(ニッセイ財団)では、毎年、様々な分野で地域貢献活動を行っている高齢者団体について、都道府県・指定都市の推薦により「生き生きシニア活動顕彰」を行い、助成金を贈っています。

2019年度の受賞団体として、令和元年7月8日広島県庁北館会議室において広島県関係の顕彰式が行われ、老人クラブ関係の受賞団体として、次のクラブが助成金を受けられました。

- 永慶寺万年青会地区連合会(廿日市市)
- 塩屋万年青会地区連合会(廿日市市)
- 深江万年青会地区連合会(廿日市市)
- 郷地万年青会連合会(廿日市市)

受賞された4団体はいずれも廿日市市ですが、平素展開されている高齢者の居場所づくりや健康増進活動について評価されたものです。役員、会員の皆様のご尽力に心から敬意を表しますと共に、お祝いを申し上げます。



## 祝 表彰受賞

### 令和元年度会長表彰受賞者

全老連では、老人クラブの育成発展に功績のあつた個人及び団体を全国老人クラブ大会において表彰しています。令和元年度は、広島県から次の方々の受賞が内定し、11月に埼玉県で開催される第48回大会で表彰されます。

### 育成功労表彰

- (都道府県・指定都市老連及び市区町村老連役員等)
- 庄原市老連 住田 鉄也
- 安芸郡府中町老連 吉田 隆

### 優良老人クラブ表彰

- 竹原市老連 荘野 クラブ

### 優良市区町村老連表彰

- 三原市老人クラブ連合会

### 永年勤続表彰

- 三次市老連 福島 至

### 全老連活動賞・特別賞受賞

全老連では、他の模範となる活動を行っている老人クラブや市区町村老連に「活動賞」を贈って顕彰しています。令和元年度は、広島県から次のクラブが受賞されました。

### 活動賞

- 府中市老連 三郎丸福寿会



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。

## せとうち得旅プラン

瀬戸内ダイニング デイナービュッフェ 宿泊プラン

期間 2019年10月1日～2020年3月31日まで

大人  
お一人様  
(1泊2食付)

8,500円

●ご夕食:「瀬戸内旬の食材」「広島の名物料理」約40種類のビュッフェメニュー ●ご朝食:せとうちハッピーモーニング

15名以上でさらに割引!

選べるご夕食!  
ご宴会会席・ビュッフェ・  
バーベキューからお選びください!

大人  
お一人様  
(1泊2食付)

8,000円

特典 +さらに特典プラス

- ①ご夕食時ワンドリンクサービス  
【お酒類・ソフトドリンク】
- ②売店10%OFF
- ③全付帯施設無料  
【グラウンドゴルフ、テニス、卓球、カラオケルーム】

※要予約・要相談  
※当館近隣に限ります。

- ④無料送迎サービス!
- ⑤付帯施設でのグラウンドゴルフ等の景品(1位～5位)進呈!
- ⑥ご宴会時カラオケサービス!

※付帯施設は要予約。※料金は、消費税別、平日利用の料金です。※土曜日、休前日はお一人様1泊につき1,000円増し。

多様な付帯施設

- 館内温泉「お湯都びあ」  
ジャグジー、ジェット風呂、  
打たせ湯、寝湯、露天風呂、サウナ
- テニスコート 12面
- グラウンドゴルフ場  
天然芝の認定コース、2コース

ご予約・お問い合わせは

# グリーンピアせとうち

TEL 0823-84-0262

〒737-2502 広島県呉市安浦町三津口326-48





この会議には、全老連から齊藤秀樹常務理事、中国地方の5県と広島市、岡山市の2指定都市の正副会長、女性・若手代表と事務局35名、うち広島県からは鈴木理事長以下4名が出席しました。

平成31年度 中国ブロック県・指定都市 老人クラブ連合会連絡協議会

▼平成31年4月25日(木) ▼岡山県岡山市

4月25日(木)に岡山県岡山市の「サン・ビーチ OKAYAMA」において、平成最後となる「中国ブロック県・指定都市老人クラブ連合会連絡協議会」が開催されました。

会議は、主催の山上勤岡山市老連会長の挨拶に始まり、齊藤常務理事からの中央情勢説明の後、各県市から提出した協議課題について意見交換しました。齊藤常務理事からは、「100万人会員増強運動」の4年次までの結果や市町村老連や単老アンケートを踏まえて、全都道府県老連間での会員減少率の格差拡大、市町村老連の力量低下、単老や会員への徹底不足などが報告され、各県でさらに分析・総括し、今後の取り組みを進めるよう要請がありました。各県市の協議では、単位クラブ活性化方策、地域横断的クラブの状況、若手会員に向けた取り組み、県市老連の広報誌発行状況、今後の会員増強対策、老人クラブの社会参加活動状況等について意見交換しました。夜には夕食を兼ねた交流親睦会も行われ、各老連間の交流が深められ、鳥取県老連の担当で開催される来年度の会議での再会を約して終了となりました。

老人クラブ「100万人会員増強運動」について

平成26年度から平成30年度までの5年間に、全国の都道府県・指定都市老連が取り組んだ「100万人会員増強運動」は、全ての老連で会員数が減少するという結果に終わりました。

広島県老連においても、運動最終年次となる30年度末のクラブ数は1,824クラブ、会員数は90,396人、運動開始時の25年度末に比して、クラブ数で△282クラブ、会員数で△24,575人となり、増加目標とした16,999人を下回るどころか、安芸郡海田町を除いた残り全ての市町で会員数が大きく減少しています。

今年7月末に全老連で開催された事務局長会議において、この運動の総括が提示されましたが、

①100万人増加目標のところ、105万人の減少、②運動年次が進むごとに前年比の減少数が27年度18.9万人から30年度23.4万人と拡大、③県老連間の減少率格差が最大37.6%から最少7.4%と大きい、④クラブの解散・休会や市町村や県老連からの脱会による影響が大きい可能性があることが示されました。

また、平成30年度に全県老連と抽出した市町村老連及び単位クラブにアンケートを行った結果では、以下のような状況が報告されました。

①市町村老連からの回収率が単位クラブよりも低位にとどまり、市町村老連の弱体化が懸念、②運動未実施や中途から知ったクラブも相当数あり、周知徹底が不十分、③数値目標のない市町村老連や単位クラブが5割以上で、数値目標のないクラブは運動への関心が低い傾向、④運動実績報告の無い市町村老連もあるなど、成果の適確な把握が困難な実態、⑤独自の実施運動や計画は低調、⑥運動は会長や役員が中心、⑦加入増市町村では75歳以上の加入が増加傾向、⑧市町村老連から単位クラブへの

運動に関する優良事例等の情報提供は低調、⑨県老連から市町村老連への取り組み支援については一定の評価、⑩会員増強の最も効果的な方法は、声かけ等直接的な働きかけとの回答が9割、⑪会員減少の最も大きな要因は、「解散・休会」と「会員の自然減」、⑫運動に関する市町村老連の支援がないと答えたクラブや数値目標のないクラブほど自治会等地域団体との協力関係にないクラブの割合が高い。

そして、以上のような状況を踏まえ、各県老連においては、自地域の状況について、さらに分析・総括を進めてほしいとしながら、今後の取り組みの方向性について以下のような提案が行われました。

- ①市町村老連の弱体化や機能低下に対応し、その再生に向けた取り組み
②会長・役員中心の運動から、全員協力・役割分担の運動への転換
③運動の体制づくりと目標の共有化による積極的な取り組み
④若手に限定しない高年全層に対する加入の呼びかけ
⑤地道な勧誘活動の継続
⑥独自の運動目標・計画づくりで主体的な運動展開
⑦都道府県・指定都市老連ごとの分析・評価と共有化

広島県老連としても、こうした全老連の総括を踏まえながら、今年度創設する「老人クラブ活性化推進委員会」において、市町村老連の協力を得ながら広島県としての運動の分析・評価を行い、今後の会員増強運動ははじめ老人クラブの継続・発展に向けて取り組んでいきます。皆様のご支援・ご協力をお願いします。

令和元年9月(公財)広島県老人クラブ連合会事務局

広島県(広島市除く。)における100万人会員増強運動の結果

Table with 3 columns: 年度(運動年次), クラブ数, 会員数. Rows show data from 平成25年度 to 平成30年度.

※各年度末(3月31日)現在 厚生労働省「行政報告例」による。

運動開始時(平成25年度末)を基準とした平成30年度末の市町村老連別会員数割合







広島県老連女性委員会は、昨年度より、詐欺被害防止寸劇のオリジナルシナリオの作成に取り組んできました。10月10日開催の広島県老人クラブ大会において、女性リーダー有志による寸劇を披露する予定です。

「架空請求、広子さん危機一髪!」と「オレオレ詐欺、島子さんギリギリセーフ!」の2本を演じます。メンバーは、高木久見子さん(福山市)・平木美枝子さん(江田島市)・石部瑠美子さん(呉市)・門田芳恵さん(府中市)・井上弘子さん(福山市)・清水富子さん(大竹市)・福川吹子さん(竹原市)・細谷里子さん(尾道市)の8人です。

広島県老連

女性リーダーによる寸劇練習会

令和元年7月18日(木) 県社会福祉会館

女性リーダー有志で取り組んだ、詐欺被害防止寸劇の練習会



そこで、7月28日(木)に広島県社会福祉会館で、川口女性委員長・加良谷女性副委員長のもと寸劇練習会を開催しました。寸劇の配役を決め、衣装や小道具について話し合い、シナリオを見ながら練習をしました。

広島県老人クラブ大会までに個人でさらに練習を積み、事前寸劇を動画で撮り、当日には映像として発表することに決まりました。芸達者なメンバーの皆さんが演じるオリジナル寸劇、できあがるのがとても楽しみです。



7月30日(火)、広島県社会福祉会館において、若手リーダー研修会が開催され、19市町から27名の若手委員や若手リーダーが出席しました。

10時30分から開催された研修会は、鈴木孝雄理事長と松葉勉若手委員長のあいさつに始まり、県老連事務局から平成30年度末で終了した100万人会員増強運動の結果を中心に、老人クラブの現状と課題についての説明が行われました。

広島県老連

若手リーダー研修会

令和元年7月30日(火) 県社会福祉会館

若手の力で、活動の活性化と会員増強を

「尾道みなと祭り」への参加やカローリング大会の開催など若手委員の活動が紹介されました。三次市の黒田博巳さんから、体力測定やゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、高齢者スポーツ大会、カラオケ大会の企画運営など多彩な活動が報告されました。安芸高田市の今井憲治さんからは、昨年が第2回となる若手委員会主催のカラオケ発表会の計画から実施までの経過や評価についての発表がありました。



研修会の全日程を終了しました。

なお、この研修会において、午前中の事務局説明の後、5月に開催された若手委員会総会で持ち越されていた常任委員と、総会以降に欠員となった副委員長に廿日市市の岡本義文委員の選任が提案され承認されました。



私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

温泉入浴付きプラン

3名様以上 2日前まで 要ご予約

おやすみ! 飲み放題 (120分) 1,500円

湯会席プラン 温泉入浴付き 3,500円

旬の味覚たっぷりのお料理と 温泉入浴をご堪能ください。

湯ったりプラン 温泉入浴付き 2,500円

お料理をどうぞ

大好評 入浴とお食事がセットになった 日帰りゴルフコース ゴルフプラン 2,800円

日本ブランド・ゴルフ倶楽部コース 天然芝 宮浜温泉グラウンド・ゴルフ場

グラウンドゴルフ 天然温泉 お食事

心身ともに優しく肌に馴染む温泉。美しい瀬戸の鳥々を見晴らしながら ゆるりとお浸かりください。

〒739-0454 広島県廿日市市宮浜温泉2-2-1 TEL.0829-50-0808 FAX.0829-50-0909

べにまんさくの湯

天然温泉 宮浜

ご利用案内

- 入浴 10:00~23:00 (受付22:30まで)
- 休業日 毎月第3火曜日
- 入浴料金 (税込) \*10/1~

	大人	小学生	幼児
一般	750円	400円	150円
会員	700円	350円	100円

管理運営会社 株式会社A&C 廿日市市大野中央3-3-5 TEL.0829-55-0355



全老連

第24回

在宅福祉を支える  
友愛活動セミナー

▼平成31年1月30日(水)～1月31日(木) ▼東京都千代田区(全社協)

老人クラブは、  
新地域支援事業における  
地域の大切なプレイヤー

1月30日(水)～1月31日(木)、全国社会福祉協議会

議室(東京都千代田区)で開催された「第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナー」に、広島県老連から、西宮達二さん(府中市)、森脇周利さん(大竹市)、田尻寛さん(府中市)、行旨紗矢佳さん(世羅町)の4人が、全国110人(51老連)の参加者と共に2日間のセミナーを受講しました。

参加者レポート

西宮達二さん(府中市)

初日には、厚生労働省老健局振興課より「高齢者施策と老人クラブへの期待」と題して行政説明があり、続いて全国老人クラブ連合会より「新地域支援事業」と「老人クラブがめざす友愛活動」について基調報告がありました。

新地域支援事業は介護保険法の改正により、平成27年4月から要支援の方々の介護サービスの一部(訪問介護・通所介護)が、国による保険給付の対象から市町村が行う新たな新地域支援事業に移行されました。

老人クラブがこれまで実施してきた「友愛活動」「健康づくり」「介護予防活動」の経験を活

なプレイヤーであり、今後はその活動を一歩前に進め、新地域支援事業の担い手として、行政や住民、関係者と協働して活動を進めてもらいたいとのことでした。

かして、町村や社会福祉協議会、地域包括支援センター、町内会、ボランティア団体などの住民が主体となつて、多様なサービスを提供し共に参画していくことが求められています。

事例発表では、京都府笠置町老人クラブから社協と共同して立ち上げた住民同士の助け合い事業、「ほのほのサービ

スおたがいさま」について、横浜市都築区老人クラブからは居場所・たまり場サロン活動「出かけよう」居場所・たまり場へ、また一人暮らしや高齢者世帯の見守り日常生活支援について発表がありました。

2日目は、神奈川県立保健福祉大学の山崎美貴子氏より、「地域支え合いにおける老人クラブへの期待」と題して講演がありました。介護保険制度の一部改正により、友愛活動・健康づくり・介護予防活動を

解決に取り組み重要性を再認識するとともに、老人クラブの果たす役割は今後大いに期待されていることを実感しました。

今回のセミナーに参加して感じたことは、各県老連の参加者の熱心な取り組みと活動に直に触れ、多くのことを学び、感動と刺激を受けました。

森脇周利さん(大竹市) 平成最後の1月30日～31日、国会議事堂に近く灘尾ホールのある新霞が関ビルにおいて、全国から110名が参加してセミナーが開催されました。

国は高齢者や障害者など全ての人が共に生き生きと生活をおくることのできる「地域共生社会」実現を目指しています。セミナーでは、老人クラブがこれまで取り組んできた経験を活かし、クラブが目指す友愛活動を通して、地域支え合いにどのように参画していくかを協議、検討がなされました。

今後、目指す友愛活動は①多様な生活支援、②通いの場づくり、③見守り支援、④健康づくり支援、⑤情報伝達支援などの活動を、それぞれのクラブが主体となり地域の高齢者を守る活動を推進することの大切さを特に感じました。

高齢化社会がさらに進むなか、「地域支え合い活動」は各関係機関が互いに連携し課題



全老連

第16期

健康づくり中央セミナー  
地域に健康づくり  
介護予防の輪を広げよう

▼平成31年2月20日(水)～22日(金) ▼神奈川県葉山町

充実したカリキュラムを受講し、  
広島県に新たな健康づくり推進員が誕生

2月20日(水)から22日(金)の3日間、中央福祉学院「ロ

フォス湘南(神奈川県葉山町)において、全老連主催の「第16期健康づくり中央セミナー」に、広島県老連から名井正子さん(三原市)、岡誠さん(三次市)の2人が参加し、全国46人の参加者と共に「健康づくり推進員証」を手にされました。

このセミナーは、都道府県指定都市老連において、老人クラブの健康づくり・介護予防活動の牽引役となる「健康づくり推進員」の養成を目的に毎年開催されています。カリキュラムは多彩な内容で、国際医療福祉大学大学院教授の竹内孝仁先生に始まり、いきいきクラブ体操の監修・指導をされた順天堂大学名誉教授の武井正子先生の講義や実技など、講師陣もそれぞれ名だたる専門家の方が務められました。

受講されたお二方には、新たな健康づくり推進員として、地元での健康づくり活動の推進をお願いします。



が目に眩しく、相模湾をはさんで美しい富士が見える、神奈川県「ロフォス湘南」にて開催された、第16期健康づくりセミナーに参加してきました。

このセミナーが会場・同プログラムで開催されるのは今回が最後ということを知り、16期生としてこの素晴らしい環境で学べたことを大変光栄に思います。

参加者は46名、8グループに分かれ、「食品表示・運動・薬・事故防止・歯口腔・医療・栄養」など多岐にわたる内容を専門の講師の方々から講義を受けました。なかでも、私はいきいきクラブ体操「運動の実技講座」の印象が深く、体操をデザインされた武井正子先生

江ノ電から見える湘南の海

から動作の意味や動きを交えての解説をお聞きして、先生のようなはつらつとした歳の重ね方は、健康づくり活動がいかに大切かを見せていただいたように思いました。今後の活動に学んだことを活かし、健康づくりの輪を広げていきたいと思えます。



岡誠さん(三次市) 「推進員」「リーダー」、このような役割が自分にできるのか不安を持つてのセミナー参加でした。

「ロフォス湘南」という環境抜群の施設での、日本を代表する専門家の講師陣による講義や、全国の老人クラブで活躍している参加者の皆さんの積極的な受講姿勢、さらに地域での活動状況を見聞きして、大変刺激を受け感銘しました。

これから地域の老人クラブの仲間の方々と、高齢者の健康寿命を伸ばす継続的活動に取り組み意欲が沸き上がりました。具体的には、「いきいきクラブ体操」「高齢者体力測定」「シニアスポーツ」などの実践に取り組みしていきたいと思っています。



# 活性化を目指して

西部  
ブロック

## 日頃の生活に刺激を与え、認知症予防を実践する

..... 安芸太田町老人クラブ連合会 三和友愛クラブ 副会長 田中 道夫

安芸太田町は、広島県下で高齢化率が50.5%と最も高い町です。三和友愛クラブは、北部地区の国道191号線(島根県益田に続く)沿いに並ぶ、三集落の自治会主催の老人クラブです。

クラブが後援する三和サロンは、町社協と町役場の仲介で広島国際大学との交流会を勧められ、平成28年3月に吉川教授と学生約10人と住民約25人でスタートしました。みんなで一緒にジビエカレーを作ったり、夏にはソーメン流しをして交流を深めました。

サロンが立ち上がり1年後、当初より教授から提案されていた影絵(切り絵)の制作に取り組むこととなりました。地域の昔話にフィクションも少し入れ、教授にシナリオと絵コンテを作って頂き、切り絵の練習をし、制作に入りま



した。

しかし、慣れないカッターナイフを使う細かい作業で腱鞘炎になるなど、皆さん

かなり苦労されていました。学生さんの協力もあり、1枚出来た達成感日は頃々の生活では得難く、より制作に没頭していきました。この作業は脳の活性化にもつながり、認知症予防にもなっていると思います。

平成29年11月、広島国際大学がつなぐ3地域(黒瀬・豊浜・三和)合同サロンが豊浜町で行われ、参加しました。学園都市の黒瀬地区・

海の漁師町の豊浜地区・そして山間部の私達、参加者80人で大変話が弾み有意義な時間であったと思います。次回の開催地は安芸太田町と決まり、より制作意欲が高まり、帰りのバスでぜひ影絵を完成させ、発表しようと盛り上がりました。

平成30年9月に、完成試写会を行いました。自分たちが作った切り絵が素晴らしい影絵になり、皆さん大変感激し、この一年間の集大成と作り上げたと言う満足感は、サロンでしかできないと再確認しました。当日のナレーションも皆で担当、素人感が出て良いし、快いストレスもポケ防止になると進んで読むことにしました。

平成30年11月、第2回の合同サロンが安芸太田町で行われました。当日は、1年間試行錯誤して準備をし、お金をかけず手間を掛け、安芸太田町の山の恵でおもてなしをし、大変喜んでいただいたと思います。最後に、皆さまの前で影絵を披露し、高齢化率ナンバーワンの底力を見ていただきました。

この度の影絵の成功は広島国際大学の皆さん、教授の親切な応援が一番の功労者だと思います。今後もサロンは交流会を継続し全員でできる目標を持ち、変に肩に力を入れず、のんびりと継続する事を確認し合っています。



南部  
ブロック

## 老人クラブ活動活性化についての私見

..... 熊野町老人クラブ連合会 熊野団地東長寿会 会長 栗原 基次

平成から令和と年号は変わっても、日本は少子高齢化が進み、我々の果たすべき役割はますます重要かつ大きくなっています。対応策の一番は、健康寿命を延ばして薬漬けの寝たきり老人を減らすことです。そのためには、一番目の課題である「魅力ある老人クラブ」にすることですが、すでに各老人クラブの諸先輩が色々と試行錯誤された結果は、永遠の課題として先送りされています。しかし、私は過去の老人クラブ活動が決して間違っているとは思いません。もう少し各単位クラブのリーダーは自信をもって進んでほしいと思います。

私事で申し訳ありませんが、15年前に前会長が90歳で会員64名だったクラブを私が会長を引き受け、現在は会員69名。新会長就任祝いか、一時は会員が91名になったこともありましたが、私の一番の反省点は、長きにわたり会長を務めたことです。同じ人物が永過ぎるのはまさに弊害あるのみですが、やっと後継者が内定し一安心しているところ



です。二番目の課題は、私に限らず多くの単老会長が、一番困っている後継者の成り手がいない現実だと思います。

三番目の課題は、

活動を支える財政の健全化で、各種補助金頼みでは足りません。熊野団地は東・西の2単老ですが、自治会は5分割され助成金はゼロです。東長寿会では社会奉仕作業により年間5万円の収入源を得ることに成功。やはり、地域に密着した活動が必要だと思います。

次に、熊野団地の老人クラブについて紹介します。会員のほとんどはサラリーマンのBの人たちで、団地東・西は共同で早くから事業を実施しています。GG練習(週2回)、GG大会(年2回)は参加者約65名、カラオケ練習(週4回)、カラオケ大会(年1回)は参加者約80名です。その他にも東・西ともに毎月1回全会員対象の月例会を別々に実施していますが、参加率は60%以上となっています。月例会では活動報告や今後の行事予定の案内、趣向を凝らしたアトラクション、トランプやポケットボール大会などを実施しています。



要は、できるだけ多くの人に自宅からでてもらい、会員さんに喜んでいただける活動を実施し、その活動に自信をもって進みましょう、ということです。無理して会員を増やしても、いずれ去る人は去ります。クラブの名称にこだわっても、中身はしょせん老人ですよ。自分たちの活動に自信をもち、前を向いて進むのみです。



# 活性化を目指して

中部  
ブロック

## 多彩な活動とクラブの若返り

..... 竹原市老人クラブ連合会 荘野クラブ 会長 仁賀谷 祐

荘野クラブは、市街地より北へ6キロの新庄町と西野町を区域とする人口1604人の田園地帯に存します。令和元年の会員数は171名、60歳から74歳までの若い会員は79名で、全体の45%を占める比較的若いクラブです。

荘野クラブの特色は、ゴルフ部を設置したこと。荘野には以前からゴルフ仲間が多く、博友会を組織して楽しんでいました。平成22年に荘野クラブの活性化と会員相互の交流を深めるため、新たにゴルフ仲間を募り博友会と合わせたゴルフ部を設置しました。荘野クラブは一気に205名となり、若返りました。以来、毎月1回コンペを続け、今年7月で108回を迎えることとなります。現在、ゴルフ部には28名が登録しており部員のほとんどが荘野クラブの運営委員や役員を務め、クラブ運営の中枢を担っております。



5月20日、106回目のゴルフコンペ取材しました。プレー前の練習コートでパターの練習にも真剣な表情です。グリーンに入ってプレーする姿ははつらつとした笑顔で楽しそうで、仲間から「ナイスショット・ナイスオン」と声を掛けられると満面の笑みで応えてとても幸せそうでした。ゴルフの魅力について聞くと「男の闘志が沸き今度こそは...と張りきり、

私の人生そのもの...」とのことでした。夕方から始まったミーティングがこれまた楽しく、酒が入ると老若が無礼講で話に花が咲き、最後には今日のプレーを反省し次回の日時を決めてお開きとなりました。

荘野クラブには、ゴルフの達人が2人いて仲間の目標となっております。それはエージシュート(自分の年齢より少ないスコアで上がること)を88歳の人は34回、87歳の人は90回達成しているそうです。老いてますます元気で、ゴルフができるよう健康に留意して頑張っておられます。

もちろん、ゴルフ以外の活動として日帰り旅行、12月の忘年会、年度末の懇親会で親睦と交流を深めております。また、地域活動では小学校とのふれあい参観日に会員35名が参加し、紙鉄砲、水鉄砲、竹ぼっくり、ブーメラン、小物入れなど作り方や遊び方を指導し世代間の交流を図っております。賢い年寄り、好かれる高齢者になるために、身近な課題について講演会、研修会を開催し、交通安全教室にも参加しております。今後も心身の健康に留意して、荘野クラブの発展に頑張りたいと思います。



東部  
ブロック

## 3世代交流を通して、地域の活性化

..... 府中市老人クラブ連合会北部地区 会長 西宮 達二

上下町は、その名が示すように中国山地の分水嶺にあたる峠の町で、町中に分水嶺がある全国でも数少ない町です。古くは江戸時代の代官所が置かれ、石州街道の宿場町で天領として栄えました。

府中市老人クラブ連合会には東部・中部・西部・北部の4地区があり、その中の市老連北部地区には12単位クラブ、150名前後の会員で活動しています。

本年度は、全国老人クラブ連合会が昭和37年に設立されて56周年を迎えますが、わが国は少子高齢化が急速に進展し、団塊の世代が2025年度には後期高齢者となる時期を迎え、4人に1人が後期高齢者となるといわれています。

核家族化、地域との結びつきの希薄化など社会の変化に伴い、子どもたちとの交流を通して高齢者が生きがいを持ち地域社会に貢献すること。また、子どもたちも高齢者との交流で地域の文化に目覚め、



地域の人々と豊かな関係を持つて成長していくことを目標に、保育所の園児、小・中・高の児童生徒たちと様々な世代交流を行っています。

保育所の園児とは音楽療法を通しての交流、中学校の生徒たちとは花いっぱい運動を通して

育てた苗の植え替えを行い、プランターを地域の商店街に配布しています。

小中高合同清掃活動では、各町内会、民生委員児童委員協議会、老人クラブ、保護者の皆さんの参加により、地域清掃奉仕活動を毎年行っています。実施後、生徒たちからは「きれいにしてくれて、ありがとう」と感謝の声をもらってやりがいを感じ、地域からは「子どもたちが頑張ってくると地域が元気になる」という嬉しい声を耳にします。



超高齢化社会にあって、社会を支える老人クラブの役割りは大きくなっており、地域社会に連携の輪を広げ、積極的に地域の諸活動に参加することで、温かい地域社会を作り上げていきたいと思ひます。



# 活性化を目指して

北部  
ブロック

## 故郷は近くにありて誇るもの

三次市老人クラブ連合会 会長 鷲尾 寛

2004年(平成16年)、1市7町村が、いわゆる平成の大合併によって、新三次市が誕生しました。

当時の人口は約62000人、市老連会員約6800人でしたが、現在市の人口は約52000人、会員は約3000人で、高齢化率35%となり、少子高齢の波はここでも顕著です。

そうした中で、市老連の活性化のために、総務、文化、広報、保健、若手、女性、交通安全の各部を設置してアイデアを出しあって活動しています。



今回は、その1つとして文化部の企画を紹介します。文化部の活動として、見て歩いて、話を聞いたりするだけではなく、郷土の素晴らしい伝統文化を実際に体験してもらおう、というものです。

「百聞は一見に如かず」から、自分でやってみる、作ってみるという「百聞は一験に如かず」との思いで、関係支部の協力を得て「地域文化体験会」を実施しています。

例えば、①カヌーへの乗船、②竹で「花ほぼろ(籠)作り」、③土鈴の色づけ、④手打ちソバづくり、⑤ハーブ入りピザづくり、⑥神楽衣装と舞、⑦今春開館の日本妖怪博物館でのデジタルアニメ作り体験などです。

地域との交流や活性化にもつながり、「故郷は近くにありて誇るもの」として三次市老連文化部の活動の一翼を担っています。

これらへの参加は、人数の関係で各支部の代表者になりますから、参加者は指導者となって、後日各単老で実施するように努めることとしています。



## 全国からの活動事例

「月刊」全老連「8月号掲載より」

### 困りごとを解消

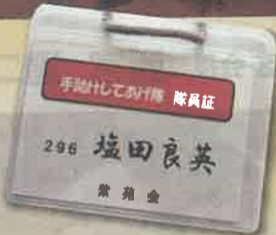
#### 「手助けしてあげ隊」

(横浜市港南区・紫苑会)

私たちのクラブは入居開始から40年を超えた300世帯、4棟の集合住宅にあります。住民の高齢化に伴い、「大型ごみを出したいけど、重くて運べない」「蛍光灯を取り替えたいけど、高いところの作業ができない」などに困っている人が増えてきました。

「自宅に何って、困っている人を手助けしてあげたい」と友愛部会で検討を重ね、平成28年10月に「手助けしてあげ隊」を立ち上げました。

「地域に貢献できる高齢者」を目指し、「孤独」になっても「孤立」はさせない、助けられる仕組みを作っていくと、多少の力仕事であることを前提に、クラブ会員以外の住民からも隊員を募りました。現在は25〜26名、女性隊員も含まれ、33件の困りごとに実績を重ねています。



私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

[地域包括ケア病棟・回復期リハビリ病棟・医療療養病棟] [サービス付き高齢者向け住宅]

## マリホスpital・マリデイズ 病院併設型の施設

病院の上に住む、この上ない安心を。



### マリイコミュニティ

子どもたちに新しい出会い、「世界の入り口」となる学びの場をご用意しました。



### 美と健康をあなたに MMF

[マリイ・メディカルフィットネス] 美しく若々しい100歳超の健康支援を行います。

メディカル対応のフィットネスクラブです。

美と健康を美味しい料理でお届けする

### 高麗カフェ&美膳料理

和のテイストも盛り込み親しみやすいメニュー。



理学療法士・作業療法士・認定トレーナーと選ばれた健康支援機器でトータルサポートいたします。



明るく心地よい居室空間

マリイデイズ二人部屋

入院・入居・見学、随時受付中

お問合せ 0120-468-800

広島市安佐南区大塚西3-1-20 ☎082-849-2303





# 私の健康法

## 仕事を作っても、動くのが好き

呉市老連・昭和地区東区常磐会 脇屋 昭三さん(92才)

呉市老連・昭和地区東区常磐会に所属する脇屋昭三さんを、昭和市民センターに訪ねました。自宅から颯爽と自転車で乗って登場した脇屋さん、とても92歳とは思えない健脚ぶり。それもそのはず、昔セーラー万年筆にお勤めの頃は駅伝部に所属し、往復約12キロの道のりを毎日走って通勤していたそうです。

さすがに今は走ってはいらっしゃいませんが、体を動かすことが大好きで、グラウンド・ゴルフ歴25年の現役スポーツマンです。焼山公園での週2回の練習は欠かさず参加され、今年の4月に開催された呉市老連の選手権大会では選手の中で最高齢でした。

**民謡の腕前は、趣味の域を超えて**

体を動かすだけでなく、もう一つ、脇屋さんにとって大切な趣味があります。それは50年続けてきた玄人跳の民謡です。

「この昭和地区の町づくり伝承事業の1つとして、昔からある「じゃんじゃん踊り(盆踊り)」を後世に残そうとしています。数年前から「じゃんじゃん踊り」を夏の盆踊り大会として復活させ、今では多くの子どもたちや地元の人々で賑わうようになったそうです。

それに欠かせないのが脇屋さんの存在。子ども会や自治会でも指導し、地域の活性化に役かっています。

昭和東地区老人クラブの平本会長は「脇屋さんは中心的役割を担っていて、音頭とりの名人で右に出る人はいません。私は後継者になるべく、只今修行中です。」と教えてくれました。



脇屋さんは、二つ年下の奥さまと息子さん夫婦、そして2人のお孫さん、3世代6人家族で暮らしています。

驚くことに、奥さまは踊りの名手、息子さんは民謡と三味線、お孫さんもお三味線をやっています。民謡の舞台には親子で立つ機会も多く、まさに芸能家です。共通の趣味に打ち込める3世代家族、そんな環境も年齢を感じさせない若々しさの秘密かもしれません。

### 脇屋家は芸能ファミリー



**「動く」ことが健康の秘訣**

もともと兼業農家だった脇屋さん、現在もお米や野菜を作っています。できた作物は親戚や近所さんに配り、それで喜んでもらえるのが嬉しいと、ますます農作業に拍車がかかります。

「仕事を作っても動きたい」そんな性分だからこそ、手間暇かけて愛情をかけてきた作物は、さぞや美味しいんじゃないでしょうか。

グラウンド・ゴルフ、民謡、お米づくりと日々忙しい脇屋さんですが、もう一つ欠かせないライフワークがあります。大のカーブファンで、月に2回はマッタスタジアムに応援に行くそうです。

「とにかく体を動かしたい。動くからご飯も美味しく食べられる。だから、病気とも無縁で健康でいられます」そんな脇屋さんの心がけを見習いたいものです。

### 保健医療コラム

## 「スマホ老眼」をご存知ですか？

木村眼科内科病院 副院長 木村 格



老眼とは遠くを見たり近くを見たり、自由にピントを変えられる力が老化で衰える状態であり、一般的には近くを見る際に困難をきたします。通常ピントを合わせる時は、目の中の水晶体と呼ばれる柔らかい生体レンズを薄くしたり、厚くしたりして目に入ってきた光を網膜と呼ばれる目の奥にある組織にピタリと当てることでくっきりした映像を見ることができるようになります。しかし加齢で水晶体が徐々に硬くなり、目の中に入ってきた光をうまく網膜に合わせることでできなくなる映像がぼやけてしまふのです。

最近私の病院では「スマホ老眼」と呼ばれる患者様が増えてきています。症状は老眼と酷似していますが、明らかに違うのは年齢です。そもそも老眼の患者層はご存知のとおり中高年が中心ですが、スマホ老眼は30〜40歳代が中心のようです。

なぜスマホ老眼になるの？スマホやタブレットはテレビやパソコンより近い距離で、小さい字を見る状況になります。更に使用時間も年々増加傾向で、10代から40代の方は帰宅後にテレビよりスマホを見ている時間の方が長いというデータもあります。先日学会で東京に行きJRに乗った時も満員電車の車内のほぼ全員が

瞬きもせずスマホを凝視している状況にソツとしたのを鮮明に記憶しています。朝の通勤電車ということもあって満員電車の多くが動き世代の方々で、この人達の多くが今まさにスマホ老眼に突き進むのではと心配になりました。

「なんだ、今回は30〜40代の話か」こころからは50〜70代の方々や老眼自覚世代にしっかりと聞いていただきたい。ここ数年スマホやタブレットが圧倒的なスピードで全世代に渡り普及し、シルバーステージの方が街で使っているという光景なんてのも珍しくありません。既に近くピントが合わない老眼症状が出ている方々にスマホによる負担のしかかる、調節痙攣が生じ、ぼやけるだけでなく肩こりや頭痛といった重度の眼精疲労症状が併発する場合もあります。こうなる老眼鏡だけでは解決する問題ではなくなります。

「え？じゃスマホ使っな、というところ？」誰もこんなに便利な道具を簡単に手放せません。大事なことは使用時間と使用環境の適正化です。スマホは1日1時間程度にして、さらに連続使用はしない(こまめに調べたい時だけ使用)。スマホとは上手に付き合ひましょう。

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。



## 巨大戦艦「大和」が残したメッセージ 歴史を未来へ



大型資料展示室[1F] 零式艦上戦闘機や人間魚雷「回天」、九三式魚雷などの貴重な実物資料を展示しています。



「船をつくる技術」展示室[3F] 船を中心とした科学技術の原理を体験・体感を通してわかりやすく紹介します。

## 第27回 企画展 海底に眠る軍艦 「大和」と「武蔵」

本企画展では、太平洋戦争の経過を概観しつつ、近年の潜水調査により撮影された動画や静止画によって、海底に遺された日本海軍艦艇の現状を紹介いたします。



2016年に寄贈された戦艦「大和」引揚げ品を初公開



開催中 2020年1/26(日)

呉市海事歴史科学館

# 大和ミュージアム

〒737-0029 広島県呉市宝町5-20 TEL.0823-25-3017

観覧料	常設展	企画展	セット料金	【開館時間】9:00~18:00(展示室入館17:30まで)
一般(大学生以上)	500円	400円	800円	【休館日】火曜日(祝日の場合は翌日休館)
高校生	300円	300円	500円	1/27~31は臨時休館 ※10/23、12/31は開館
小・中学生	200円	200円	300円	【駐車場】有料(1時間100円)

■JR広島駅からJR呉線 快速約32分 JR呉駅から徒歩約5分 ■呉中央棧橋から徒歩約1分  
■広島方面から広島呉道路(クリアライン) [呉IC] から車で約5分 / 山陽自動車道[高屋JCT] から東広島・呉自動車道 車で約40分  
<https://yamato-museum.com/>



# 隠れたわが町の 名所名品

教え  
ちやろ!!

## 北広島町(西部ブロック)

### 霧ヶ谷湿原と自然再生事業

広島県の北西部、標高800メートルの八幡高原にはいくつかの湿原が点在しています(総称して八幡湿原といいます)。

八幡湿原の中には、1965年頃から国の施策で牧草地にするべく排水工事が行われ乾燥化が図られた場所があります。その後、時代の移り変わりとともに、全国的に面積が狭まっている湿原を「守る」から「再生」する事業の取り組みが進められるようにな



りました。再び湿原に戻す施策が成され、新たに「霧ヶ谷湿原」として生まれ変わり、その後の様子が丁寧に見守られています。

事業開始までには植物や動物など様々な調査が行われ、乾燥したやぶの中でも「湿原のかげら」が残っていることがわかりました。水さえ十分があれば、湿原に戻る可能性が高いと考えられ、2007年から、水路の上流部に取水堰や導水路を作りエリア内に広く水を回すような環境を整えられました。その後はできるだけ自然に任せ、50年後、100年後の自然再生を



▲ハンカイソウ



▲ミスチドリ

目指して見守られ、年月が経つにつれ、湿地を好む動物や植物が徐々に戻ってきていることが確認されています。

再生事業施策の中では、誰でも身近に観察できるような木道も整備され気軽に散策できます。また、排水工事が行われた時の遺構としてコンクリート三面張りの水路も一部残され、人との関わりが移り変わりも垣間見ることができ

ます。ハンカイソウ、ミスチドリ、マアザミ、アケボノソウ、などの植物や、ヤマアカガエル、カワセミなど水辺を好む動物も確認されています。貴重な自然であると同時に、新緑、草紅葉、霧水に包まれる幻想的な光景などの景観も素晴らしい、写真愛好家にも人気のスポットです。ぜひ折々の自然を楽しみにお越しください。

北広島町老人クラブ連合会  
芸北支部 近藤 紘史

## 坂町(南部ブロック)

### 広島から一番近い海水浴場「ベイサイドビーチ坂」

坂町は、「潮の香りと緑ゆたかな坂町」として、広島市と呉市という大都市の間にありながら自然が多く残り、海に浮かぶ力キいかたは坂町の風物詩となっています。

昨年7月に発生した西日本豪雨災害では、当町の老人クラブ会員も3名の方がお亡くなりになるなど甚大な被害を受けましたが、災害から1年以上が経過し、町民一丸となって復旧・復興に向け頑張っているところです。

また、当連合会に対し、広島県内はもとより全国各地の老人クラブの仲間から温かいご支援をいただき、この場をお借りして感謝申し上げます。



さて、坂町にはあまり名所と呼べる場所はないのですが、この度は広島市内からいちばん近い海水浴場「ベイサイドビーチ坂」をご紹介します。広島呉道路(通称「クレアライン」)の坂北インターチェンジを下りて国道31号線を呉方面へ車を走らせること約5分、JR呉線の水尻駅の目の前に広島県営の

平成10年にオープンした人工海浜で、約1200メートル続く砂鼻から、夏季オープン期間(7月~8月)には、広島市内からいちばん近い海水浴場として、家族連れを中心に多くのお客さんで賑わっており、特に夕暮れ時の美しさは格別です。さらに、この砂浜は夏季オープン期間以外(9月~6月)では、多くの釣り人が訪れるなど年間を通じて楽しめる名所となっています。



「ベイサイドビーチ坂」はあります。

## 東広島市(中部ブロック) 今も大切にされている「お多屋」

通年、入園料は無料ですが、夏季オープン期間(7月~8月)に車で来られる際は、駐車料金610円が必要となりますので、ご注意ください。坂町にお越しの際は、ぜひ一度「ベイサイドビーチ坂」へ足を運び、美しい夕陽をご覧ください。

坂町老人クラブ連合会  
会長 大山 一雄

安芸津町は、東広島市で唯一の海を臨む町です。なかでも、小松原は自然海岸が残っており、大芝大橋で大芝島と結ばれたのどかな地域です。なだらかな山肌の畑にはミカンやビワが植えられ、温暖な気候を利用して様々な作物を年中収穫することができます。

隣の地域の風早は、万葉集にもうたわれた船の寄港地です。ここ小松原もやはりその頃から住民がいたものと思われ

ます。さて、ここで地域の自慢お多屋をご紹介します。『おたや』とは、頼りにするところ、拠り所の意であるそうですが、地域では説教場とも呼ばれています。寺のない小松原では浄土真宗本願寺派の道場(説経場)の役目を持っています。

## 安芸津町小

松原の上條地区中央あたり、かつての往環道沿いに立っている茅葺き鉄板包みの大規模な建物です。広島大学の三浦教授によれば、現存する説経場では県下で最大で、安政5年(1858年)建築の五間堂、内陣・外陣・余間が2つ・講師部屋・唄い場があります。内陣には、蓮華座に阿弥陀如来と両脇の親鸞聖人と蓮如上人絵図、後方に十二面観音像なども祀られています。





小松原は、江戸期から廻船業に携わる家が多く、船主、船頭、水夫として働き、お多屋建設の際は各々高額な寄付をしたようです。その後も職間の場として大切に受け継ぎ、大修理の置替えなど、その都度奉仕や寄付をして維持しています。

現在も世話人会が清掃や準備をして、年に3回、1月と5月と9月に聴聞会を開いています。ほかにも、地区の団体の会合や、葬儀などにも使っています。先年は、安芸津寿大学「大芝島ウォーキング」行事での立ち寄り、風早小学校の校外学習、東広島市の「探検文化財」の見学を受けました。



安芸津町老人クラブ 会長 橋富保

福山市(東部ブロック) 隠れてはいないよ!? わが市の名所

3年後の2022年に築城なんと400年という節目を迎える福山城。「城のあるまち、福のまち」を合言葉に記念のストラテジーを官民一体で鋭意準備中です。福山の歴史はこの城とともに歩んできましたが、日本に数ある城の中で、駅のホームと指呼の間、石垣や天守を望むことができ、城はここだけです。まさに、城郭内に福山駅が建っている感があります。



私が学生の頃、帰京する際には手取り早く、福山の知名度を表す代名詞として「倉敷と尾道の間」という消極的な言い方をしていました。しかし、考えてみると当時から駅の裏手にすぐ城がある駅としては、人口に膾炙している事実はありました。2022年には築城400年というこ

の節目を契機に、市民一人ひとりが福山知名度アップの広報マンとしてお客さんを迎える風土を醸成していかなければと思います。



お城の規模は本丸・三之丸という壮観なもので、白壁三重の外観に桃山時代の気品を感じる伏見櫓と本丸正面に西向きに建つ筋鉄御門は、築城当時そのままの姿を残す国の重要文化財で、必見の価値があります。城の天守閣は福山空襲により焼失しましたが、市民の寄付などで復元を果たした経緯があります。



藩主が阿部正弘で、27歳の若さで江戸幕府の老中首座に就任し、幕末の幕府を支えた慧眼を持つ人物であったと聞きます。

偉大な先達が築いた金城湯池と、その周りを囲む昭和初期のロマンを感じる福寿会館、さらに、ふくやま美術館、歴史博物館、ふくやま文学館、人権平和資料館も併せて、ブラ歩きコースとしては最高です。ぜひともご覧あれ!

世羅町(北部ブロック) 花のまち、駅伝のまち、そして芸術のまち

「世羅町といえは？」と尋ねれば、花と果物の町、駅伝の強豪校「世羅高校」と答える人が多いのではないのでしょうか。そんなイメージの世羅町ですが、町出身の彫刻家・杭谷「東」さんの大理石彫刻が町内に点在し、その作品巡りが

できる芸術のまちでもあります。

尾道松江線の世羅インターチェンジ横に位置する「道の駅世羅」では、大作の『天地花』が迎えてくれます。作品に直接触れて楽しむもよし、作品を鑑賞しながら産品を味わうもよし。芸術鑑賞といえは硬いイメージもありますが、ここではそれぞれの愉しみ方を堪能できます。

町内にある杭谷作品の多くは白い大理石で創られています。世羅町役場では赤色や灰色の花崗岩で構成された作品を鑑賞できます。その名も『水のデュエット』。芦田川水系と江の川水系の分水嶺にあたる世羅町に「リッタリ」の作品だと思えます。



世羅学園通りと呼ばれる旧国道432号線沿いには天地公園の『天地花』、世羅高等学校の『未来心』、藤原眼科の『大地の鼓動』『敬意』をはじめとする数多くの作品が



あり、ウォーキングをしながら鑑賞できます。

天地花公園は交差点の一角にあり、街中にぽっかりと現れたまさに癒しの空間です。芝生に囲まれ、道の駅世羅にある『天地花』とはまた違う趣で迎えてくれます。世羅高等学校前庭にある『未来心』は創立百周年の記念碑で、大地から芽吹いた生命力のある若葉を彷彿とさせる。若者たちの学び舎にふさわしい作品です。藤原眼科では、まず入り口にある黒い大理石で造られた『敬意』が迎えてくれます。前庭にそびえる『大地の鼓動』は、白い大理石の丘から伸びる大樹を思わせる作品で、診察券のデザインにも使われています。

このほかにも、世羅町内には杭谷さんの彫刻が点在しています。世羅学園通りには、作品写真を使った珍しい自動販売機も設置されていますので、散策の際には合わせてお楽しみください。※個人等の所有地内のある作品もありますので、ご配慮ください。

東部ブロック 整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 医療法人 信誠会 中村整形外科 院長 中村信義 〒721-0973 福山市南蔵王町2丁目4-11 TEL (084) 926-8818 通所リハビリセンター かがやき TEL (084) 926-9889

お薬手帳は お持ちですか? 是非、お薬手帳をうまく活用してみてください!

お薬手帳って? これまで自分が使ってきたお薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。お薬手帳は調剤薬局などでもらえます。デザインは様々ですが、どの薬局でも同じお薬手帳を使えます。※病院ごとや薬局ごとに別々の手帳を作らないようにしましょう!! 飲んで

お薬手帳のメリット ★お薬の重複防止や、副作用・飲み合わせのリスクを軽減することができます。 ★副作用・アレルギー歴、過去の病歴などの情報を伝えることができます。 ★旅行や災害、急な体調不良など、緊急時にもお薬の正確な情報が役立ちます。



# 読者ひろば 楽々喜々

## 短歌

レモン持つ孫膝に抱き写る妻  
寒くはないかのど乾かぬか

呉市 道法 纏

老いたりと言えども恋する権利あり  
ハグして若さ貰う楽しさ

竹原市 実藤 三郎

紙の箱あけて驚く折り鶴の  
母の形見と 思う嬉しさ

福山市 井上 須美子

山桃や葉かげにけむしついており  
はてさてどうするさみならば

福山市 櫻井 明子

遠来の友と酌むなり久びさに  
八十路の意気を 確かめ合ひて

福山市 廣本 貢

顔が出て名前が出ない何でやの  
右脳左脳と チコちゃん言う

福山市 元谷 和子

寒風に山茶花散る様窓ごしに  
夫の肩抱き 最期なり日を

府中市 田附 京子

故郷は遠くになりし 思う事  
懐かし親の 想い出ばかり

東広島市 中津 コキエ

天空に朝の満月 仰ぎ見る  
いのちの 響きを 潮風包む

廿日市市 松岡 邦充

音色よき 風鈴一つ 買ひ求め  
旅の思い出 孫とみとれる

安芸太田町 松谷 マス工

しんしんと 夜のしじまに 月冴えて  
わが家も庭も 静寂の中

神石高原町 竹中 藤子

コスモスの 種を 蒔きつつ 秋思い  
日のたつ早さ 戸惑い焦る

神石高原町 榎井 由美子

## 俳句

春惜しむ 新元号に わく市民

呉市 橋本 千佐子

朝焼けの 城山 炎ゆる 如くなり

竹原市 実藤 三郎

新緑に 青空高く つばめ舞う

尾道市 丸山 貢

日の暮れの 熟柿のこして 飛ぶカラス

福山市 井上 須美子

風船を持つ 見も空へ 上がりさう

福山市 廣本 貢

枯れ庭に においすみれば 微笑みし

福山市 元谷 和子

息白し 登校児の列 まつすぐに

福山市 向井 博司

新緑に 二季草 咲き 薄暑かな

安芸高田市 北岡 幸枝

雨に 佳く 青空に 佳し 花ざくろ

神石高原町 竹中 睦子

鶯の 初音 聞きつつ 暮参り

神石高原町 竹中 藤子

## 川柳

苦虫も 笑いの 渦で 消えてゆく

呉市 小林 節子

泣き笑い 本音で 言える 友がいる

呉市 橋本 千佐子

もうよりも まだで 頑張る 喜寿の坂

呉市 吉松 治子

階段は「よいしょ」と 声出し 上るもの

竹原市 実藤 三郎

若付さと言われ 世辞でも いい気分

福山市 廣本 貢

バイキング いつも 後悔 するおなか

福山市 坂本 澄子

華麗さを 押し退け 居すわる 加齢臭

福山市 水国 照江

いつまでも 笑って 楽しく 体調管理

廿日市市 山根 明

ベランダの すずめの 家族 みなメタボ

廿日市市 ペンネーム・賛歌

支え合い 一期全う する夫婦

江田島市 間可 庄子

八十路でも ゴルフを したい 欲がある

熊野町 大知 啓軌

よろめきも 昔元気で 今は杖

熊野町 藤川 克弘

あちこちに 山肌 見えて 胸痛む

熊野町 大久保 ハル子

物忘れ 友も 同じと 安堵する

安芸太田町 松谷 マス工

ひとり居は 二十四時間 思うまま

世羅町 塚前 澄子

ただいまを 今日も 待ちつつ 飯支度

神石高原町 榎井 由美子

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

### 本当の自分に出会える「居場所」

教育と文化の振興のためにさまざまな活動に取り組む渋谷育英会(福山市)が特に力を入れているのが「たくましい子になろう教育塾」の運営です。教育塾は1996年に開設。いじめ、不登校などの問題で悩む子どもの相談や学習支援などを無償で引き受け、学校への復帰や進学のために様々な取り組みを行っています。教育塾の施設は福山市内のフクツケんこうプラザにあり、プールやスポーツジム、テニスコートを完備。元教諭など5人のスタッフが子どもたちに親身に接し、日々の勉強や体力づくりをサポートしています。教育塾への出席は、学校長の裁量で学校の出席扱いとして認められます。スタッフは毎月、教育委員会と学校長に子どもの状況報告を行い、学校や保護者との連携を深めていますことも特長です。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15,300件の相談があり、通塾した約700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。



子ども  
の心を  
支え  
未来を  
伸ばす  
「塾」  
がある。

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/>

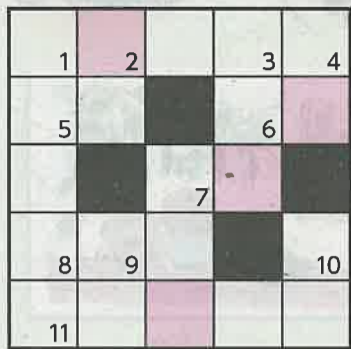






# クロスワードパズル

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**
- 開けてびっくり…。
  - 数の位。
  - 見た目は「海にいる大きいイタチ」。哺乳動物。
  - 一面に隙間なく塗ります。
  - 奈良の修験道の根拠地といえば…。
  - 箸や靴や手袋は…。
  - 〇〇を戻して——仲直り。

- ヨコのカギ**
- 明治の小説家、樋口一葉の短編小説。
  - 天橋立で——〇〇のぞき。
  - 塀や壁の表面を這う植物。
  - 首を〇〇に振る——不賛成。
  - 手術の切り口が塞がった後に…。
  - 屋根より高い〇〇〇〇〇。

## 97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。当選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 1月30日

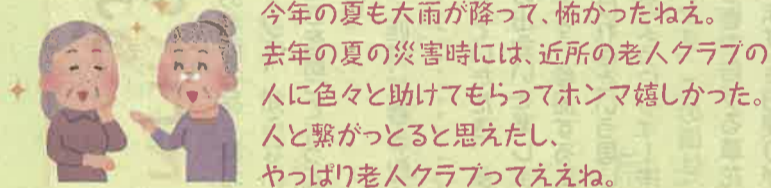
## 96号クロスワード

正解は「**なのはな**」でした。

249人の応募者全員が正解でした。抽選の結果、(クオカード(1,000円分))を20人にお送りしております。

# 誘ってみませんか! 老人クラブでいきいきシニアライフ

お住まいの地域の皆さんと、仲良く楽しく元気に活動している老人クラブです。同じ町内会の方、サークル活動で一緒の方、まだ老人クラブに入会していない方を誘ってみませんか。



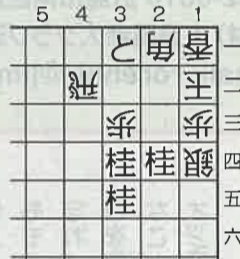
今年の夏も大雨が降って、怖かったねえ。去年の夏の災害時には、近所の老人クラブの人に色々助けられてホント嬉しかった。人と繋がると思えたり、やっぱり老人クラブってええね。

連れ合いに先立たれ、娘も遠くにおるけん、一人暮らしじゃけど、毎日が楽しいんよ。老人クラブで趣味のカラオケ教室やグラウンド・ゴルフやらで、忙しい忙しい。仲間があるって、ええもんじゃの。



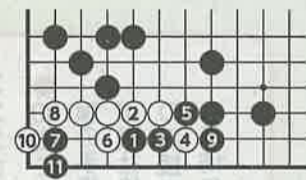
## 詰め将棋【解答】

2一飛成・同角・2四桂まで3手詰。  
2三には銀、2二には飛車が利いていて桂成は取られてしまう。盤面から2四の飛車がなければ2四桂までの詰み。と言うわけでこの飛車を捨てるのだが、2三飛成は同銀で、2二飛成は同飛で、取った駒が2四へ利いてきてしまい失敗。2一飛成なら同角で2四桂が打てる。



## 詰め碁【解答】

黒1にオクと白6までとなる。黒7のオキがポイントで黒11で白死。



# 「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!

- グリーンピアせとうち
- 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
- 生協ひろしま
- ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル
- 宮浜 べにまんさくの湯
- メリィホスピタル・メリィデイズ

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

## 編集後記

今年の夏も九州で豪雨災害があり、ニュースで映像を見るたびに昨年の広島県でのあの夏の日が甦りました。

災害時に会員同士が助け合い、「絆を感じた」「老人クラブに入って、良かった」という声をよく耳にしました。何かのコミュニティに所属することは、大切なことだと思います。会員が減少し歯止めがかからないのが現状ですが、そのコミュニティの一つとして老人クラブがあり、さらに皆さんに喜ばれる存在であれば嬉しいです。

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 タカトプリントメディア  
広島市中区千田町3丁目2-30 TEL 082-244-1110(代)

## 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定 **傷害保険** 自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

①対象: 老人クラブ会員に限り。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

③掛金払込の条件: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

**24時間型/4タイプ** = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

**活動型/2タイプ**



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

## 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

①対象: 老人クラブ(全員加入が条件となります) ②保険期間: 毎年10月から1年間 ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④補償: 支払限度額1億円

## 公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号  
加入申請書、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**  
ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)  
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768  
(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
「老人クラブ傷害保険」  
■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険  
■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)  
「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」  
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

19-T00792 2019年5月作成