

●今号の主な内容

- 令和元年度広島県老人クラブ大会
表彰受章者名簿・広島県知事表彰 大会宣言
- 「詐欺被害防止寸劇」DVD作成
県老連会議報告 上半期主要行事予定
- 理事長杯グラウンド・ゴルフ大会
広島県老人クラブゲートボール大会
- 活性化推進委員会 市町老連会長会議
熊野町老人クラブ連合会創立50周年記念式典
- 全国老人クラブ大会 広島県民フォーラム
- 健康づくり・生活支援セミナー 全国健康福祉祭和歌山大会
福徳府県・指定都市老人クラブ連合会代表者会議
- 活性化を目指して
- これから手帳を知っていますか?
- 私の健康法 保健医療コラム
- 教えちゃろ!! 隠れたわか町の名産名品
- 語るひろば 案々言々

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98号

令和2(2020)年3月1日

電子メールアドレス ▶ rorenhir@lime.ocn.ne.jp
ホームページアドレス ▶ http://hiro-kenrouren.sakura.ne.jp/

ひろしま県老連は、高齢者のさまざまな活動を応援します。

令和元年度広島県老人クラブ大会

令和元年度 広島県老人クラブ大会を開催

令和元年10月10日(木) / 広島県医師会館ホール



演題「コロナ予防 最長61年を最長61年」
国家公務員共済組合
呉共済病院顧問

功労賞48名、特別賞19名に表彰状が贈られる

令和元年10月10日(木) 広島県医師会館ホールにおいて、令和元年度広島県老人クラブ大会が開催されました。

会場となった医師会館ホールには広島県地域包括ケア推進部長の熊谷聡一郎様、広島県社会福祉協議会長の山本一隆様を来賓に迎え、県内各市町老連から表彰受章者を含めて、約220人の役員・会員が参加されました。



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。

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。一部配送できないエリアがあるためお問い合わせください。

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

※ご本人、もしくは同居のご家族が65歳以上の場合、障害者手帳をお持ちの場合、介護認定を受けている場合
※免許を返納された方、今後返納を考えられている方はご相談ください。

※1回当りの通常個配手数料200円(税別)

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

詳細はWEBからも! 生協ひろしま 検索 http://hiroshima.coop

●生協ひろしまの組合員さんならご自宅まで、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。



令和元年度広島県老人クラブ大会

令和元年10月10日(木) 広島県医師会館ホール

式典では、国旗儀礼のあと、昨年度の大会以降に亡くなられた会員の方への黙祷、多田三千男県老連副理事長の開会宣言、鈴木孝雄理事長の開会挨拶に続いて、表彰式が行われ、老人クラブ会長等に対する功労賞、役員等に対する特別賞が贈られました。合わせて、老連活動賞の伝達表彰が行われました。また、全老連会長表彰および、広島県老人保健福祉関係功労者等表彰を受けられた個人と団体も報告されました。



人生100年時代 健康寿命の延伸が 重要課題

式典後の講演は、広島大学名誉教授・医学博士・呉共済病院顧問である村上恒二先生を講師に、「フレイルの予防」最後の10年を最高の10年に」と題して講演していただきました。



講演では、健康長寿・フレイル予防の3つの柱「栄養・身体活動・社会参加」の重要性を医学的根拠と共に

にわかりやすく語られ、会場の皆さんも非常に熱心に聞き入っていました。

オレオレ詐欺、 架空請求詐欺を 防ごう!

講演後に、女性委員会が企画し、出演して作成した「特殊詐欺被害防止寸劇」の映像を初上映し、上映後には出演したメンバーが登壇し会場から盛んな拍手を受けました。

その後、県老連若手委員会の富永淳子副委員長が読み上げる「のぼそう!健康寿命 担おう!地域づくりを」をメインテーマとした大会宣言が満場の拍手で採択されました。

エンディングでは恒例となった「広島県老連の歌(青山脈替え歌)」を会場の皆さんと合唱し、住田鉄也副理事長の開会挨拶で大会を終えました。詐欺被害防止寸劇作成や大会スタッフとして活躍された女性リーダーの皆さま大変お疲れさまでした。

令和元年度 広島県老人クラブ連合会 理事長表彰受賞者名簿

祝	功労賞	市町老人クラブ連合会長の部	府中町吉田隆	地区老人クラブ連合会長の部	東広島市 波光 幸一 東広島市 織田 和敬 東広島市 石本 武春 東広島市 友安 正彦 廿日市市 沖村 秀進 廿日市市 岡本 工三 廿日市市 西村 秀生 廿日市市 大前 順之 安芸高田市 岩本 勝明 安芸高田市 岩本 伸一 安芸高田市 野島 昭五 安芸高田市 手島 行雄 安芸高田市 伊藤 和子 安芸高田市 竹永 和一 安芸高田市 上田 一三 大崎上島町 坂岡 英治 神石高原町 久吉 岩男
祝	特別賞	単位老人クラブ会長の部	呉市 石部 瑠美子 呉市 若年 富子 竹原市 坂本 礼子 竹原市 松尾 忠彦 三原市 赤瀬 広幸 三原市 中野 千之 三原市 井藤 善人 三原市 藤本 須美子 福山市 竹谷 喜代見 福山市 藤田 泰子 福山市 溝口 千鶴 府中市 門田 芳恵 三原市 原田 柳三 三原市 滝本 忠義 三原市 玄田 文雄 廿日市市 藤井 篤子 廿日市市 光井 英水 廿日市市 影山 進		

祝 広島県知事 老人保健福祉関係功労者等表彰

令和元年10月21日にホテル広島ガーデンパレスで開催された「2019(令和元)年度広島県社会福祉大会」において、老人保健福祉関係功労者等表彰として広島県知事から、優良老人クラブ1団体、老人クラブ育成指導功労者1名が表彰されましたので、ご報告するとともにお祝いを申し上げます。

- 優良老人クラブ 三原市 光谷クラブ
- 老人クラブ育成指導功労者 呉市 鈴木 孝雄

大会宣言

本年八月に九州北西部を襲った豪雨災害は、昨年、県内に甚大な被害をもたらした「平成三十年七月豪雨災害」を想起させ、私たちに改めて、記憶の継承と日常の備えの大切さを思い起こさせました。

また、昨年の災害に際して、広島県内はもとより全国の仲間から寄せられた多額の救援拠金は、各地の被災会員の大きな励ましとなり、同時に、私たちに深い感謝の念と共に、老人クラブの存在とその意義を強く感じさせました。

戦後の荒廃した時代に、「老後の幸せは自らの手で開こう」との先覚者の呼びかけから生まれた老人クラブは、多くの先人たちの熱意と努力によって発展を遂げ、今の私たちが享受する年金、医療、介護保険など高齢者を取り巻く福祉制度の充実に大いに貢献してきました。

昭和から平成へ、そして令和へと時代が移り、老人クラブの隆盛期を支えてきた役員、会員の高齢化が進む一方で、若年高齢者層の老人クラブ離れが広がり、近年は会員数も減少の一途をたどっています。

- 一、高齢者の暮らしを支える「新地域支援事業」への参画
- 一、健康寿命をのばす「健康づくり活動」の推進
- 一、仲間どうしで支え合う「友愛活動」の充実
- 一、高齢消費者被害防止に向けた活動の実践
- 一、クラブの解散防止と会員増強に向けた取り組みの推進

令和元年10月10日
令和元年度広島県老人クラブ大会

女性委員会が「詐欺被害防止寸劇」のDVDを作成

メイキング、ザ「詐欺被害防止寸劇DVD」

令和元年度広島県老人クラブ大会において、女性委員会が作成した「詐欺被害防止寸劇」のDVD映像が初披露されました。

このDVD作成に取り組みきっかけは、全老連が提唱する「詐欺被害防止キャンペーン」に呼応して、県老連女性委員会でも何か取り組みたいと、平成30年6月の総会で詐欺被害防止を呼び掛ける寸劇のオリジナルシナリオ作りが提案されたことによるものでした。



止の寸劇を実際に見ると共に、アドバイスもいただきました。

研修会のグループワークでは、シナリオの推敲、読み合わせなども行い、令和元年度広島県老人クラブ大会での実演を目標に掲げました。

令和元年5月の総会で、架空請求詐欺「架空請求詐欺、広子さん危機一髪」となりすまし詐欺「オレオレ詐欺、島子さんギリギリセーフ」の2本のオリジナルシナリオにより、今年度の広島県老人クラブ大会で発表することが正式に決定され、出演メンバー8名も選出されました。

再現ドラマ風に、2回にわたる練習

当初は大会会場で寸劇を披露する予定でしたが、会場の音声設備等で舞台上での演技が難しいため、ビデオ映像で発表することになりました。7月18日に第1回の練習会を開催。2グループ各4人のメンバーでの練習はセリフ回しなどに悪戦苦闘の連続でしたが、それ以上に実際にホームビデオ

で写してみると、音声や背景はもとより、映像編集など事務局だけでは困難であると判明しました。そこで、ビデオ撮影の専門家に協力を依頼し、ドラマ仕立てにした映像にすることとなりました。

再現ドラマ風に撮影するため、関係者の自宅を撮影場所として使用することとし、第2回練習会を9月24日に開催しました。各自が用意した衣装や小道具などを持ち寄り、内容もドラマ風に改良を加えて本番さながらというところですが、皆さんセリフを覚えるのが難しく、なかなかシナリオが手放せませんでした。

いざ撮影、撮り直しの嵐 その結果、満足のいく仕上がりに

いよいよ10月1日の撮影当日、午前10時には出演メンバー8名や応援の女性委員会委員長、副委員長が関係者の自宅に集合し、専門家による撮影機材もスタンバイして準備完了。午前中



はそれぞれの立ち位置や撮影角度などを確認しながらのリハーサル、午後からは本番撮影でした。

家でも練習を重ねられたとはいえ、カメラを前にすると頭が真っ白になるハプニングもあり、撮り直しの末に急遽セリフを大きな紙に書いて掲げるなどしながら、午後3時半に2本を取り終えました。名女優ぶりを発揮されたメンバーの皆さんは、大役を果たしたというところで疲労はあるものの満足感一杯で帰路につかれました。



出演された女性委員会メンバー、応援に駆けつけた委員長、副委員長、そして、適確なアドバイスとカメラワーク、そして何よりアラを見せない編集でDVDを完成していただいた「Luna 2 works」の瀬川 朋様、お疲れさまでした。ありがとうございました。

県老連会議・研修会報告 令和元年10月 令和2年2月

令和元年度 広島県老人クラブ大会	10/10(木) 13:30~15:30 広島県医師会館ホール
第4回 県老連理事長杯 グラウンド・ゴルフ大会	10/23(水) 9:00~13:00 三原市北方グラウンド・ゴルフ場(三原市本郷町)
第38回 広島県老人クラブ ゲートボール大会	10/31(木) 9:00~15:30 比治山下公園(南区比治山本町)
広報誌98号 第1回編集委員会	11/13(水) 13:30~15:00 広島県社会福祉会館
第1回 活性化推進委員会	12/5(木) 13:30~15:30 広島県社会福祉会館
令和元年度 市町老連会長会議	12/12(木) 10:00~15:00 メルパルク広島
広報誌98号 第2回編集委員会	2/6(木) 13:30~15:00 広島県社会福祉会館
第2回 活性化推進委員会	2/13(木) 13:30~15:00 広島県社会福祉会館
令和元年度 第2回 市町老連事務局会長会議	2/18(火) 13:30~15:30 広島県社会福祉会館
令和元年度 第2回運営委員会	2/28(金) 13:30~15:30 広島県社会福祉会館

令和2年度 上半期

主要行事予定

中国ブロック県・指定都市 老人クラブ連絡協議会	4月23日(木) 鳥取県鳥取市	令和2年度定時評議員会	6月16日(火) 県社会福祉会館
監事会	5月13日(水) 県社会福祉会館	第1回 高齢者相互支援推進会議	6月30日(火) 県社会福祉会館
第1回 運営委員会	5月19日(火) 県社会福祉会館	中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会(1泊2日)	7月9日(木)~7月10日(金) 岡山県
第24回 理事会	5月29日(金) 県社会福祉会館	県老連女性委員会総会・研修会	7月21日(火) 県社会福祉会館
広報誌編集委員会 (第99号第1回:9月末発行予定)	6月5日(金) 県社会福祉会館	県老連若手委員会総会・研修会	7月28日(火) 県社会福祉会館
広報誌編集委員会 (第99号第2回:9月末発行予定)	8月20日(木) 県社会福祉会館		

第4回 理事長杯 グラウンド・ゴルフ大会

▼令和元年10月23日(水) ▼三原市北方グラウンド・ゴルフ場

絶好のグラウンド・ゴルフ日和

令和元年10月23日(水)、三原市北方グラウンド・ゴルフ場において、選手や役員、スタッフ約190人の参加を得て、第4回県老連理事杯長杯グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

当日は身体を動かすと少し汗ばむほど、素晴らしい秋晴れに恵まれ、来賓に熊谷聡一郎広島県地域ケア包括ケア推進部長と正尺雅子三原市保健福祉部長を迎えて開会式が行われました。

多田三千男副理事長の開会宣言、前回優勝の福山市代表金江チームの大浦政徳さんによる優勝杯の返還、鈴木孝雄県老連理事長の開会挨拶に続いて、前回引き続き、参加選手最高齢者の安芸太田町の大倉福雄さ



んと竹原市の光保律子さんに「最高長寿選手賞」を贈呈しました。

その後、来賓祝辞、主催者、協力団体紹介、競技上の注意、前回準優勝の竹原市代表東寿クラブの佐竹晴夫さんによる選手宣誓に続き、尾道市の西本茂樹さん指導で準備体操を行い、競技を開始しました。



(公財)広島県老人クラブ連合会 第4回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会

優勝「金江」(福山市)

優勝は「金江」、福山市代表が連覇

参加24チームが、3ラウンド各8ホールでの競技の結果、優勝杯は福山市の「金江」、開会式で返された優勝杯は、大浦政徳さんの手に戻されました。準優勝は「府中老連Aチーム」、第三位



は「世羅町老連」となり、それぞれ表彰状と盾、メダルが授与されました。

準優勝「府中老連Aチーム」



三位「世羅町老連」



ベストスコア賞は、24ホール合計53打という好成績で、優勝した金江の大浦政徳さんが獲得されました。今回、大会スタッフとして活躍していただいた県老連若手委員会役員と近隣市町老連事務局の皆様をはじめ、北方グラウンド・ゴルフ場指定管理者のNPO法人「森のおさるさん」様、地元三原市はじめ各市町老連の皆様深く感謝いたします。

第38回 広島県老人クラブ ゲートボール大会

▼令和元年10月31日(木) ▼広島市南区比治山下公園

秋晴れの下で大熱戦

令和元年10月31日(木)、広島市南区の比治山下公園において、第38回広島県老人クラブゲートボール大会が開催されました。

前回より2チーム減、県内14市町老連から代表20チーム、選手・役員など約170人が参加され、予選リーグ戦、決勝トーナメント戦が繰り広げられました。

開会式では、主催の県老連理事長挨拶に続いて、最高齢選手表彰が行われ、前回も受賞された安芸太田町の栗栖定さんと栗栖キクエさんが一つ歳を重ねられて再び受賞されました。



前回優勝の廿日市市代表の沖原俊彦さんによる優勝旗返還、準優勝の東広島市代表の沖本洋介さんによる選手宣誓の後、来賓として挨拶もいただいた、藤田善久広島県地域包括ケア・高

齢者支援課長と本郷明義広島県ゲートボール連合会長による始球式から競技が始まりました。

競技は5コート、5グループに分かれての予選リーグ戦から始まり、予選を勝ち抜いた10チームによる決勝トーナメントはいずれも実力伯仲した熱戦となりました。

結果は、優勝は尾道市「因島鴻」、準優勝は東広島市「オレンジ」、第3位は坂町「横浜二部第一長生会」、第4位は呉市「KURE」となりました。優勝及び準優勝チームは広島県代表として、



優勝「因島鴻」(尾道市)



準優勝「オレンジ」(東広島市)



第3位「横浜二部第一長生会」(坂町)



第4位「KURE」(呉市)

令和2年10月に開催される第33回全国健康福祉祭ぎふ大会への出場権を得られました。ご健闘をお祈りします。今大会を主管いただいた「広島市ゲートボール連合会」の石川浩行様はじめ役員、審判、市町からの参加選手や関係者の皆様に改めて感謝いたします。



老人クラブ 活性化推進委員会の開催
 ▼令和元年12月5日(木) ▼広島県社会福祉会館 会議室

第1回では、100万人会員 増強運動を振り返る

令和元年12月5日に県社会福祉会館において、委員11名と鈴木孝雄理事長の出席のもとに第1回の老人クラブ活性化推進委員会が開催されました。

この委員会は、全老連が提唱し、平成26年度から30年度までの5年間に全国で取り組まれた「100万人会員増強運動」の結果を踏まえ、今後の老人クラブ活動の活性化方策を検討することを目的に、新たに設置された委員会です。

委員には、会長が県老連運営委員理事となつている10市老連から推薦された委員といずれも県老連副理事長である川口鈴江女性委員長と松葉勉若手委員長を加

えた12名が就任しています。第1回の委員会では、各委員の自己紹介に続き、松葉、川口両副理事長をそれぞれ委員長、副委員長に選任し、議事を開始しました。

事務局から、広島県老連における会員増強運動の結果や全老連作成の総括を報告し、出席各委員からそれぞれの所属老連における取り組み内容や結果等について意見交換をしました。

各市老連とも、若手や女性を中心の取り組みもなかなか成果が上がらない状況や単老の解散や市老連からの脱退などが影響している実態や、入会につながる老人クラブの魅力づくりの必要性などの意見が出されました。

鈴木理事長からは、他県のアンケートでは勧誘されたことがないと答えた高齢者が7割にもなると、こちらが思っているほど声かけが行われていない実態もあるとの発言がありました。

次回の委員会では、全老連の総括や県内の会員数等の推移を踏まえて、さらに議論を深めることとし第1回の委員会を終了しました。

令和元年度 市町老連会長会議
 令和元年12月12日(木)メルパルク広島



令和元年12月12日、メルパルク広島において、市町老連会長会議を開催しました。呉市老連会長の鈴木孝雄県老連理事長はじめ19市町老連の会長が出席し、今年度の県老連事業や活動の振り返りと今後に向けた事業実施の方向性等を検討・協議しました。

会議では、鈴木理事長から、冒頭に挨拶を兼ねて、老人クラブが取り組むべき新地域支援事業について、県内先進クラブの紹介、11月27日に埼玉県で開催された第48回国老人クラブ大会の大会

宣言に示された方針などを引用し、広島県内への普及促進について市町会長の努力を呼びかけました。

次いで事務局から、平成30年度で終了した「100万人会員増強運動」の全老連総括や県内の結果を中心に、今年度の事業実施状況が報告されました。

また、来年度事業に向けて、全老連や県老連のセミナーや研修、表彰事業の活用について引き続き市町老連の協力が依頼されました。

各会長からの意見交換では、市町における会員増強の取り組みなどについて、地道で繰り返しの声掛けが効果的などの意見に他の会長も同意していました。

住田鉄也副理事長の閉会挨拶により会議終了後は、別室にて昼食会を兼ねた意見交換会を実施し、ここでも各市町老連の状況等活発な意見が交わされました。

熊野町老人クラブ連合会 創立50周年 記念式典



熊野町老人クラブ連合会の創立50周年記念式典が令和元年10月12日にくまのみらい交流館で開催されました。式典では、岡野隆之会長のあいさつに続いて、特別功労賞として竹之内政則元会長、金井廣光前会長、また功労賞として、富士彦氏はじめ11単老の会長等が表彰を受けられました。その後、三村裕史熊野町長、大瀬戸宏樹町議会議長、鈴木孝雄県老連理事長が来賓として祝辞を述べられました。

熊野町は昨年の豪雨災害で大きな被害を受け、被災された会員もおられる中で、こうして50周年記念式典を開催されたことに心から敬意を表しますと共にお祝いを申し上げます。

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。

倉敷 大衆演劇&天然温泉プラン

15名様より 無料送迎

日帰り お一人様 **5,100円** (税込)

宿泊 お一人様 **12,000円** (税込)

(夕食・朝食付き、平日ツインルーム2名様利用時)

送迎 季節会席

大衆演劇 天然温泉



令和2年 3月下旬

ホテル増床 リニューアル オープン

- 片道1時間30分エリア
- 高速料金は別途必要
- ※距離、人数はお問い合わせください。

4月公演

浅井スルーフ

(公演時間 13:00~15:30)

特別指定席 **540円** ~ **250円**

— 大衆演劇 天然温泉 —

瀬戸大橋温泉

やま

086-462-1126

〒701-0112 岡山県倉敷市下庄140-1

営業時間/AM10:00~PM11:30

第2火曜日定休日

<https://s-yamakou.co.jp>

全老連

第48回全国老人クラブ大会

▼令和元年11月26日(火)・27日(水) ▼埼玉県さいたま市

さいたま市に全国から2,400人



翌26日に彩の国さいたま芸術劇場で開催された活動交流部会では、第1部会「高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進」、第2部会「高齢者の支え合い活動の推進」で先進的な取り組みを学び、第3部会「演じる活動」で合唱や踊り、寸劇などの舞台発表を観賞しました。

第1部会では、埼玉県新座市、京都府長岡京市、横浜市旭区の3市区老連からそれぞれの取り組みが発表されましたが、長岡京市の「健康づくり推進員」を核にした介護予防活動を展開することで、会員減少に歯止めもかかったとの発表が行われ、参加者審査員として、三次市老連の鷲尾賞会長も審査に参加され、老人クラブの日常の活動を多様なパフォーマンスで表現した春日部市老連が金賞を受賞されました。



令和元年11月26日(火)・27日(水)の2日間にわたり、「第48回全国老人クラブ大会」が、埼玉県さいたま市の「大宮ソニックシティ」ほかで開催されました。今大会には、全国から約2,400人、広島県からは今回、7市町老連から12名、県老連事務局を加えて14名が参加しました。県からの参加者のうち12名が前日の25日早朝に広島空港から飛立ち、貸切バスで日光東照宮、華厳の滝などを見学、鬼怒川温泉に宿泊しました。

加者の高い関心を呼んでいました。

第2部会では、埼玉県白岡市、山梨県中央市、神奈川県南足柄市の3市老連から、いずれも老人クラブと自治会や社協など地域ぐるみの支え合い活動事例が報告されました。なかでも南足柄市の社協や自治会と連携して、有償ボランティア事業の立ち上げに協力し、市行政も支援して市内全域への拡大に取り組んでいることが印象に残りました。

第3部会の「演じる活動」(舞台発表)では、4県6団体が演技を競い、民謡、ダンス、コーラス、寸劇など多彩な演目が披露され会場から盛んな拍手を受けました。参加者審査員として、三次市老連の鷲尾賞会長も審査に参加され、老人クラブの日常の活動を多様なパフォーマンスで表現した春日部市老連が金賞を受賞されました。



本番の大会式典は、埼玉県老連会長の歓迎の言葉、全老連の清家篤会長のあいさつ

に始まり、表彰式では、広島県から庄原市の住田鉄也会長、府中町の吉田隆前会長はじめ122名の育成功労者、竹原市の荘野クラブなど49の優良クラブ、三原市老連など63の優良老連、三次市の福島至氏はじめ永年勤続表彰19名が全老連会長表彰を受けられました。

表彰式後の来賓祝辞では、埼玉県知事やさいたま市長のほか加藤勝信厚生労働大臣のビデオメッセージも披露されました。式典後は、「高齢者の元気が社会を変える」大会宣言の採択、山形県老連会長による次回第49回大会の開催報告に続いて、閉会の言葉があり、今回は埼玉県老連女性委員会の「世界に一つだけの花」の合唱によって閉幕しました。



その後、100万人会員増強運動特別賞受賞クラブ代表の大阪府交野市星友クラブ連合会から、運動開始前の1834人から5年間で純増345人という成果をあげた取り組みについて報告されました。

大会終了後には、国会議事堂に立ち寄り、1mが2万円という赤じゅうたんを踏んで、衆議院本会議場などを見学させていただき、羽田空港から帰路につきました。

21世紀、県民の健康と

くらしを考える広島県民フォーラム

▼令和2年1月18日(土) ▼広島県医師会館ホール

当会も構成団体に名を連ねている「21世紀、県民の健康とくらしを考える会」主催の広島県民フォーラムが、300名以上の参加者のもとに、令和2年1月18日に広島県医師会館ホールにおいて開催されました。

今回のフォーラムは、「自分らしく、わがままに。人生会議」～人生の終い方をみんなで作ろう～のテーマで、まず、広島県がん対策課緩和ケア推進監の本家好文医師から、「人生会議」とは、万一の場合に備えて、前もって終末期医療などに対する希望を家族や医師に伝えておく、また、自分の意思を代



わって伝えてくれる人を選んでおこうという解説を交えて、これまでの広島県内での普及啓発活動について講演がありました。

続いて、在宅医療に携わる医師や地域住民への普及活動に取り組んだ医師会関係者、日々終末期に直面する療養型病院のソーシャルワーカー、地域での取り組みを進めた住民リーダー、家族を見送った体験や自身について語る方がそれぞれの立場から、「人生会議(=ACP:アドバンス・ケア・プランニング)についての考え方や取り組みが報告されました。

終わりにコメントとして、当会の鈴木孝雄理事長から、終末期医療や人生会議について老人クラブ役員等に対するアンケート結果を踏まえ、人生会議の意義やさらなる啓発普及の必要性などを訴えて、フォーラムを終了しました。

全老連

令和元年度

高齢者の健康づくり・

生活支援セミナー

令和元年12月12日(木)～13日(金) 全社協尾尾ホール(東京都千代田区)

老人クラブが取り組む健康から地域支え合いまで

令和元年12月12日(木)～13日(金)の2日間、全国社会福祉協議会尾尾ホールにおいて、全老連主催の「令和元年度高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」が開催されました。全国から133名が集い、広島県老連からは今井憲治さん(安芸高田市)、二葉智慧美さん

(三原市)が参加されました。

今井憲治さん(安芸高田市老連)

セミナーに参加して、充実した講座を受けることができました。東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典様による「フレイル予防と地域支え合い」、日本医師会の江澤和彦様による「上手な医療の受け方」、日本栄養士会の迫和子様による「高齢期の食生活のあり

第32回 全国健康福祉祭和歌山大会 ゲートボール交流大会

令和元年11月9日(土)～11日(月) 紀三井寺公園陸上競技場・補助競技場(和歌山市毛見)

大野クラブ(廿日市市)が参加

第32回全国健康福祉祭和歌山大会ねりんピック紀の国わかやま2019が、令和元年11月9日(土)から12日(火)の4日間、和歌山県下20市11町の会場で開催されました。ゲートボール交流大会は和歌山市の紀三井寺公園陸上競技場・補助競技場で開催され、11月9日～11日の3日間交流試合が行われました。広島県からは平成30年度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)が参加しました。

各県から選抜されたチームが熱戦を繰り広げ、惜しくも決勝トーナメントには残ることはできませんでしたが、力いっぱい戦っていただきました。選手のみならず、お疲れさまでした。また、大野クラブ代表の平岡純慈さんは、総合開会式で広島県選手団の旗手を務めてくださいました。ありがとうございました。



方、順天堂名誉教授の武井

正子様「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」、日本歯科医師会兼北海道大学院の渡邊裕様の「歯・口腔の健康管理について」の講義がありました。

フレイル予防には、栄養・運動・社会参加の三つが大事であることを学びました。栄養面では、食が偏り低栄養にならないよう、肉、魚介類、大豆製品、牛乳製品、緑黄野菜、海藻類など10種類の食品を毎日食べること、炭水化物だけでなくたんぱく質を摂ることの重要性を知りました。口もも低栄養が一因です。一方で、食べ過ぎは生活習慣病を招くため、食事には気を配りたいものです。

運動の面では、人体の全ての骨は筋肉でつながっているため筋力体操を心がけることが大事です。サルコペニアを防止するには、仲間といきいきクラブ体操などの運動を継続することが大事なことだと知りました。

社会参加の面では、閉じこもり・孤独が健康状態を悪化させるので、外出して人と会い声を出して笑うことなど、人とのつながりが心身の健康につながります。口腔機能が低下すると咀嚼力が低下して低栄養になりやすく、容姿が変わり、

人と会うのがおっくうになりがちです。お口の健康管理として、オーラルフレイルを予防するには、かかりつけの歯科医で定期的に健診を受ける、しっかりと噛んでしっかりと飲み込み美味しく食べる、話す時は大きく口を開けて話す、うがいは長めに行う、という事です。

医療については、かかりつけ医を持つことが重要で、専門医療機関との連携や在宅介護支援・介護との連携も取ってもらえます。

また、講座以外に事例発表もあり、香川県三豊市老人クラブ連合会、横浜市保土ヶ谷区老人クラブ連合会、秋田県湯上市老人クラブ連合会から報告がありました。最後に、グループ学習を行い、健康づくり・生活支援活動についての情報交換と意見交換を行いました。

セミナーは、盛り沢山の内容で多くの知識を得ました。得た知識を連合会の役員に伝え、単老の各会員に広めることが課題です。

補足ですが、講座の中で、サルコペニア、オーラルフレイルといったカタカナ言葉が使われており、高齢者にはなじみにくいように感じました。広く普及するには、標語と同じようになじみやすい言葉が大事です。フレイルは「心身の衰え」、

口もは「足腰の衰え」、サルコペニアは「筋肉減少」、オーラルフレイルは「お口の衰え」と言い換えても通じると思います。

私も高齢者の一人であるという自覚を持ち、セミナーに参加しました。「医療」「栄養」「運動」「歯・口腔」の各専門の先生方の講演は、とてもためになりました。

特に、フレイル予防については、高齢者には低栄養が危険で、食事が元気の源であり、毎日バランスよく摂取する肉・魚・野菜の重要性を再認識しました。

また、普段行っているいきいき体操には、背骨・背筋・足踏み・膝抱え、前曲げなど高齢者に欠かせないストレッチが組み込まれていることも改めて意識しました。

ここで学んだことをクラブ活動に活かし、地域行事や趣味に力を入れ、健康で頑張り続けたいと思います。

全老連

都道府県・指定都市 老人クラブ連合会代表者会議

令和2年1月29日(水)～30日(木) 全社協尾尾ホール(東京都千代田区)

全老連主催による各県老連会長、女性代表、事務局

の合同会議が令和2年1月29日～30日に開催されました。清家篤全老連会長が「前回の東京オリンピックから今回の東京オリンピックまでの間に、高齢化率は6%から29%、平均寿命も10歳以上伸びた。健康づくりや地域貢献に対する老人クラブの意義や役割はますます重要になっていく」と挨拶され、会議が始まりました。

尾崎守正厚生労働省老健局振興課長の行政説明では、将来的な介護職員の不足を踏まえ、「通いの場」づくりなどの介護予防の推進、日常生活支援など「互助」の重要性、高齢者による介護現場での就労活動の普及など、老人クラブや高齢者の役割に期待すると話されました。

全老連の基調説明では、齊藤秀樹常務理事から「100万人会員増強運動の総括」、正立斎事務局長から「分担金の見直し・令和2年度全老連事業について」それぞれ報告されました。続いて活動報告では、札幌市老連から「100万人会員増強運動」事例、徳島県老連から「友愛活動」の取り組み、全老連女性委員会からは、プロック研修会における女性参加状況等について報告がありました。

2日目の、千葉大学教授の近藤克則先生による講演「社会参加は健康長寿の秘訣」では、老人クラブ活動などが介護予防や認知症予防に効果的、歩行量が多い地域やスポーツクラブ活動等が盛んな町や公園等が多い地域ほど介護認定率が低いなどのデータを示され、改めて社会参加活動や地域活動が健康長寿に有効であることをわかりやすく話されました。

講演後の全体会では、1日目の全老連からの基調報告に対する会場からの質問や意見が求められ、分担金の見直しについて、昨年7月の削減提案と今回の提案との変更内容等について質疑があり、松寿庵全老連副会長の閉会挨拶で終了しました。



活性化を目指して

西部
ブロック

楽しめる行事を増やし、つながりを深め、 会員の増強運動と健康長寿の実現

..... 廿日市市老人クラブ連合会佐伯支部 友和・友愛クラブ 会長 上野 進國

私たちが住む廿日市市佐伯町地域は、かつて広島県佐伯郡に存在した町です。2003年3月1日に隣接する佐伯郡吉和村とともに廿日市市に編入されました。廿日市市中心部より明石峠を登りきったところが旧佐伯町の友和村です。人口5,509人(平成31年4月1日現在)、高齢化も進み、耕作放棄者が多く、典型的な中山間地域です。

廿日市市老人クラブ連合会佐伯支部 友和・友愛クラブは、会員数134人で平均年齢78歳と、若い世代が少ないのが悩みの種です。老人クラブ「100万人会員増強運動」に力を入れるのですが、なかなか増員が難しい。そこで、楽しいクラブを作り仲間を増やそうと、毎月1回役員会を開き、年間の行事計画を作り試行錯誤しています。それに沿ったものを会員が楽しくできるように実行することにしました。

落語会、社会研修日帰り旅行、春秋の日帰り旅行、カローリング、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、教養、奉仕作業、小学1年生との「昔の遊び」などを通じて会員を増やしていくことにし、それぞれの会に



なるべく多くの方に参加してもらい、会員増強につながるよう努めています。

「人生100年時代」、いかに健康寿命を延ばせるか、老人クラブの持つ役割は大きいと思います。今の80歳はまだまだ元気です。気力が湧くような計画も必要なのではないでしょうか。佐伯支部全体で会員増強となるような計画を考え、芸能大会、スポーツ大会などを行い、会員全体で楽しめるようにできたらと思っています。

身近な組織やグループを多く作り、老人クラブの増大に努めます。仲間づくりで生きがいややりがいを創出し、地域社会から孤立を防ぐとともに、犯罪の起こりにくいまちづくりなど、「新たな活動を加えて多様な友愛活動と健康長寿の実現」に取り組み、楽しい老人クラブを目指して、会員ともども頑張りたいと考えています。



南部
ブロック

人気の行事を実施し、会員の増強を図る

..... 府中町老人クラブ連合会 事務局長 田尻 晃

府中町老連の平成31年4月1日現在のクラブ数は40クラブ、会員数は1,596名(女性会員は約622%)です。平成29年度にはクラブ数42クラブ、会員数が1,755名でしたが、年々減少して、ついに会員数が1,600名を切ってしまいました。各クラブにおいて増員を目指す活動をしてきましたが、なかなか成果がみられません。

しかしながら、府中町老連では各クラブの協力を得ながら、会員の活性化を目指す活動を今年度も続けてきました。その活動としては、次のようなものがあります。

★グラウンド・ゴルフ大会の実施

- 5月中旬に女性部のグラウンド・ゴルフ大会を実施。参加者は128名。
- 8月下旬に、安芸郡老連と県老連主催のグラウンド・ゴルフ大会の出場チームを選抜する大会を実施。参加チームは16チーム、参加者は96名。
- 3月上旬に、「健康福祉会員グラウンド・ゴルフ大会」を実施。参加者は、毎年300名程度。



★運動会の実施

- 10月上旬に、「健康福祉会員大運動会」を実施。参加者は250名。



★芸能発表会の実施

- 9月中旬に実施。発表者は80組。参加

者は600名程度。発表内容は、カラオケ・民謡・踊り(日本舞踊・フラダンスなど)、コーラス、マジックなど。

★会員旅行の実施

- 11月中旬に「社会福祉旅行」として、津山・境港・湯原温泉方面に1泊2日で実施。参加者は58名。

★研修会の実施

- 12月上旬に「本部役員並びに単位クラブ役員合同研修会」を実施。本部役員と単位クラブ役員(体育部・女性部・厚生部)の合同研修会として、講演会と懇親会を開催。参加者は156名。
- 1月下旬に「女性部研修会～新年の集い～」を実施。女性会員を対象に講演会とレクリエーションを開催。昨年度はマリンバ演奏会、今年度はサクソホン演奏会を実施。参加者は120名。
- 3月に「先進地視察旅行」を実施。単位クラブの会長と体育部・女性部・厚生部の部長を対象に、県外の市町老連を訪問し、懇談会を開いて老連の新しい在り方について研修。昨年度は岡山県浅口市を訪問し、今年度は愛媛県東温市を訪問予定。

以上のような府中町老連主催の行事を実施して、老連の「活性化」をめざし、行事の参加者の増加・増強を図っています。



活性化を目指して

中部
ブロック

先進地視察を実施して地域活動に結び付ける

..... 大崎上島町老人クラブ連合会 事務局長 小松 克敏

大崎上島町は、現在豊田郡唯一の町で、竹原港・安芸津港からフェリーにて約30分で行ける芸予諸島の中ほどに位置する離島です。みかん、レモン、ブルーベリーの栽培が盛んに行われて、名峰「神峰山」から約100もの島が展望できる気候と自然に恵まれた島です。

大崎上島町の人口は約7,000名、そのうち65歳以上は約3,500名で高齢者率は50%を超えています。

町内に老人クラブ連合会は一つで、今年度の単位老人クラブは22、会員数は1,298名です。私たちの連合会でも、会員減少により平成29年に2つの単位老人クラブが解散しました。

このように会員減少に歯止めが効かない中、広島県老連の女性委員会総会に参加した役員より、「県内では、市町老連の女性委員会や女性部が独立して活動している例がある。大崎上島町でも老人クラブ活動について考えよう」とのご意見をいただきました。そこで、他市町の老人クラブ活動を学ぶために、この度、若手委員・女性委員会合同研修会

を開催しました。

今回は広島県老人クラブ連合会の紹介により、呉市老人クラブ連合会が開催している「第49回呉市ねんりん作品展&第10回物産展」を視察しました。会場はHIAリーナ呉



(呉市体育館)で、作品の展示や芸能発表、子どもたちの和太鼓演奏などが行われ、屋外のテントや会場内のブースが所狭しと並び、活気あふれた物産展も開催されていました。設営には若手委員が関わり、物産展では女性委員が主となり企画販売するブースが軒を並べていました。

この研修に参加した役員は「良い研修であり、有意義な経験ができた。今後、大崎上島町老人クラブ連合会でも、若手委員・女性委員として、自分たちの町でできる活動を考えていきたい」と大変感心されていました。



今後、町内での活動を通して地域との関わりにより、老人クラブ連合会の活動を盛り上げていきたいと考えています。



東部
ブロック

美化活動に力を入れ、地域とつながる～花とともに～

..... 神石高原町老人クラブ連合会 牧老人会 会長 藤田 文高

私たちの老人クラブは、わずか24名という小さなクラブですが、毎月1回は集まって活動を続けています。その活動の中で、特に美化活動に力を入れており、25年以上続けています。それは、牧郵便局近くの三原東城線の県道の路肩約200メートルに、花を植える活動です。その場所は安全に花植え作業ができる環境で作業しやすく、愛らしい花々は車で行き交う人の目を楽しませています。

4月中旬に花の種を蒔き、発芽して少し大きくなった頃合いを見て、ポットに移植します。花の種類は、サルビア、マリーゴールド(イエローとオレンジ)の3種類です。マリーゴールドに一輪の花がつく6月上旬に、会員みんなで植え付け作業をします。植え付けるためには、路肩の草取り、周囲の草刈りなど整備をして、およそ400本の花を植えます。



1か月もすれば、花は大変美しく咲きほこります。道行く人が「本当にきれいですね」と声をかけてくだされば、花植えのために頑張った苦勞が報われて満足し、また来年もという気持ちになるのです。美しい花を3か月保つためには、咲き終わった花の摘みとり、水やり、施肥、草取りなどは必要となり、会員が交代で頑張っています。



その他の活動としては、グラウンド・ゴルフを楽しむ会、認知症についての学習、料理教室、カラオケを楽しむ会、生き生き体操、書初めなどの活動をしています。これらの活動の後でできるだけ時間を取り、私たち老人の脳の活性化になればと思い、脳トレに取り組んでいます。

このような活動もマンネリ化にならないようにするため、みんなで話し合いをして、有意義な活動ができるように努力しています。現在の私たちの最大の悩みは、老人クラブに加入して活動しようとする人が少ないことです。いかにして仲間を増やすかが、最大の課題です。

活性化を目指して

北部
ブロック

スポーツ大会から実践交流会まで、多様な行事で魅力づくり

安芸高田市老人クラブ連合会 事務局長 今井 憲治

安芸高田市老人クラブ連合会の行事として、親善グラウンド・ゴルフ大会、高齢者親善グラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会、囲碁大会、カラオケ発表会、作品展、実践交流会、健康ウォーキングなどを行っています。

グラウンド・ゴルフが盛んで、それぞれの地域で毎週日を決めて練習しているチームがたくさんあります。自分自身が楽しみ、また、互いに競い合うことで友好が深まります。



囲碁大会には90歳以上の方が4名も参加され、最高齢者は97歳です。その方はグラウンド・ゴルフも楽しんでおられると聞き、健康長寿参加者が多い囲碁大会でした。

カラオケ発表会には80名近い方々が出演されました。日頃は少しうつむき加減で歩いておられる方も、舞台の上では背筋を伸ばし、歌声には声量があり、若々しい衣装が似合っています。カラオケ発表会は若返り発表会でもあります。

作品展には手芸、パッチワーク、絵画、陶芸、書、写真、神楽面、盆栽、

案山子など100点以上の作品が展示されました。趣味を通して和を広げ、会話を楽しみ、芸術を楽しむ心のゆとりが感じられました。

実践交流会には約100名が参加し、「女性会長の実践に学ぶ」というテーマで、5名の女性単位クラブ会長の発表がありました。①会員数が少ないなか、地域振興会や社会福祉協議会などと共同で活動している。②会員減により休会になったクラブを女性だけで新たに立ち上げ、踊りや生け花、お茶などの活動をしている。③集まることを第一の目的とし、月に必ず一回はみんなで昼食弁当を摂り、手芸や会話を楽しんでいる。④会長のなり手がいないなか、休会にしたいとの思いから会長を引き受け、無理せずできることをみんなで楽しくやっている。⑤よそから嫁に来た者が出しゃばると嫌われる、というような古い因習が残る山村での活動。5人それぞれのクラブ活動について話を聞き、実践を学びました。

クラブの活性化には女性のパワーが欠かせません。女性の社会進出が叫ばれているなか、女性力に期待がかけられています。



「これから手帳」を知っていますか?

高齢期を迎えるすべての広島県民が、自分らしく暮らし続けるために広島県内の行政と専門職が、「自立」を支えるツールとしてこの手帳を作成しました。お一人で活用していただくことはもとより、地域のサロン等の集まりでワイワイ・ガヤガヤと話をしながら、あなたの「今の生活とこれからの暮らし」について考えてみましょう。きっと、これからの生活が充実したものに変わる機会となるでしょう!

すでに、様々な地域の老人クラブの方に、サロン等でご利用いただいています!

「これから手帳」についてもっと知りたい!使ってみたい!など興味をもっていただいた場合、まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください!



安芸高田市 ひだまりサロン



これから手帳 (通称:これ赤)

高齢期を迎える全ての広島県民を対象に作成した手帳です。これからのことを考えるための冊子です。



これから手帳 ~わたしの想い~ (通称:これ白) ※別冊ノート

これから手帳の問いに対応した「わたしの想い」を書き留めておくノートです。介護保険証やお薬手帳といっしょに携帯しましょう。

これから手帳に関するお問い合わせ先 [担当者 こいだ]

広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会事務局
TEL 082-254-3416 FAX 082-256-2228
広島市南区比治山本町12-2 (広島県社会福祉協議会法人振興課内)

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

飲み放題 120分 1,500円

送迎 (10名様~28名様まで お見積りをご相談ください)

旬の味覚たっぷりのお料理と 温泉入浴を堪能ください。

湯会席プラン 温泉入浴付き 3,500円 (お一人様)

湯ったりプラン 温泉入浴付き 2,500円 (お一人様)

お料理とおいしい温泉をどうぞ

大好評 入浴とお食事がセットになった 日帰りゴルフプラン

日本グラウンド・ゴルフ協会認定コース 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

お一人様 3,800円 (自前のカーシー付き)

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

天然温泉 宮浜

べにまんさくの湯

TEL.0829-50-0808

〒739-0454 廿日市市宮浜温泉2-2-1 FAX.0829-50-0909

べにまんさくの湯 検索

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

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)

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

県老連会報誌限定 お得な入浴クーポン

入浴100円引 (大人入浴一般価格750円→650円になります)

有効期限 令和2年5月31日まで

※本券1枚につき1グループ5名様まで ※回数券他 その他サービス券との併用不可 ※ご宴会プランには使用できません ※コピー不可

私の健康法

淡々と日々を生きる、いきいき100歳。

福山市老連 藤原 トメさん(100歳)

「普通の生活してきたことが、結果として現在に至っている」

自営の縫製工場で95歳まで仕事をされていたという藤原さん。広島県女性の健康寿命が73歳強であるというのに、それを20歳以上も上回ることに驚きが隠せません。しかも、大きな病気はされたことがないということです。



▲多田福山市老連会長と(老人福祉大会にて)

福山市新市町にお住いの藤原トメさんは、昨年の9月に開催された福山市老連の老人福祉大会で「百寿者」として表彰を受けられました。今は、息子さん夫婦との3人暮らしです。

「その長寿の秘訣は？」とお伺いしたら、「ただ普通に生活してきたことが、結果として今に至っているだけです」と淡々と答えてくださいました。普通にとっても、そのブツブツがなかなか難しい。藤原さんの普通についてさらにお伺いすると、「日々の生活に感謝して、暴飲暴食をしないことですかね」と。決まった時間に、好き嫌いなく食べ、間食はほとんどしない。お酒は寒い時期には日



▲内閣総理大臣からの記念品

本酒を盃一杯、夏にはビールを少し嗜む。こんな日常の暮らしの中で、健康長寿の源が育まれていくものですね。

仕事場での情熱が、心の若さを保つ秘訣だった

「趣味は仕事だった」というほど、仕事に情熱を注いでおられました。縫製工場では海外からの実習生を受け入れており、中国やベトナムからの若い実習生たちが働いています。昔、藤原さんは満州にいたことがあり、そのこともあってか親身になってお世話していたといいます。

若い子たちと仕事場で接し、「お母さん、お母さん」と慕われて、心を元気に若く保つことができ、95歳まで働き続けられた秘訣なのかも、と笑っておられました。

仕事を辞められた現在は、週3回のデイサービスに行き、体操をしたり仲間と交流したりして過ごしています。今も健康でいられるのは、仕事場で蓄積してきた心の元氣パワーがしっかりと体にチャージされているからなのでしょう。これからも健康で長生きしてください。

保健医療コラム

お口の機能を鍛えて健康長寿

福山市歯科医師会 副会長 フロカワ歯科医院 院長 風呂川 彰

「食べる、飲み込む」という行為は、食物を上下の歯で細かくし唾液と混合し、口唇・舌・頬粘膜の力により一塊にまとめて奥から食道へ送り込むということを無意識のうちに行う複雑な運動です。老化に伴い、足腰が弱るようになると口の機能も衰えてきます。食べこぼしが増えたり、むせることが増えたり、喋りにくくなったり、口が渇いたりしてくるとお口の機能低下(オーラルフレイル)が起こり始めています。これらひとつひとつは些細なことであっても症状が重複したり放っておくと本来、食道へ入るべき食物や飲み物や唾液が気管・肺に入ってしまうことによる誤嚥性肺炎・窒息、食事が上手く摂れないことによる低栄養や脱水などを引き起こしてしまいます。それにより体には大きな負担が生じ、将来、介護リスク・死亡リスクが跳ね上がりまします。しかしながら、オーラルフレイルは可逆的ですので、早目にその兆候に気づき、リハビリを含めた口腔ケアを実践していけば、低下し始めたお口の機能を取り戻すことは可能です。

具体的には、次にあげることに実践していただければオーラルフレイルの予防につながります。

- ①お口の中を清潔に保つこと
- ②かかりつけ歯科医をもち、残っている歯や入れ歯の管理をしてもらい噛めるお口を保つこと
- ③唾液が出にくい場合は唾液腺のマッサージを行うこと
- ④滑舌をよくするために楽しく会話をしたり、早口言葉や新聞などを音読したりして、口や喉周りの筋肉を鍛えること

人生百年時代、高齢になっても美味しく食べ物を味わうためには、食べる力を維持することがとても重要です。お気にかかる方は、かかりつけの歯科医院で、詳しい具体的な予防方法を尋ねてみてください。また、福山市歯科医師会においてもオーラルフレイル予防の二環として歯科衛生士さんの協力のもと、福山市内のふれあいプラザ、公民館等で「健口」教室を開催していますので、参加していただければと思います。

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。

昼の宴会プラン

ご友人・町内会・サークルなど気の合う仲間とすまじい時間を！

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

3時間 4,950円

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

おいしい海と山の幸を囲んで、友人・家族と風光明媚な景色を堪能

10名様よりご利用頂けます。

藤コース

ご宿泊 日帰りもできます

14,300円 - 8,700円

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

さらに平日ご宿泊限定特典

- 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

TEL.0863-81-2120

〒706-0028 岡山県玉野市渋川 2-12-1

https://www.marine-hotel.co.jp



安芸太田町(西部ブロック)

大迫力「温井ダム中位標高放流」と温泉施設

温井ダムは、平成13年に安芸太田町太田川支川滝山川の中流部に建設された多目的ダムです。

アーチ式ダムとしては黒部ダムに次ぐ日本二番目の高さ156mを誇ります。ダムの長さは382mで16両編成の新幹線とほぼ同じ長さでも同じ大きさです。

龍姫湖と名づけられたダム湖は「ダム湖100選」にも選ばれています。

毎年4月中旬から6月初旬にかけて行われる温井ダムの放流は水位低下放流と呼ばれるもので、梅雨や台風、局地的大雨による洪水の恐れが多い時期に備え、あらかじめダムの水位を下げおき、その空き容量を利用して洪水調節が行われます。

1回の放流は10〜15分行われ、平日は1回、日・祝は2〜3



回の放流が行われます。この放流では、普段放流されている常用洪水吐ではなく中位標高放流設備から放流されるため、普段見ることができない大迫力の放水を見ることが出来ます。

また、温井ダムは山々に囲まれた自然豊かな場所です。春には生命力あふれる新緑と、色鮮やかな花を楽しめます。夏には深い緑に包まれ、川には虫がた

くさんやっけます。そして、秋はなんとも紅葉の季節。赤や黄色で彩られた山々は何度でも見ておきたい景色です。冬になると雪で覆われ、あたり一面銀世界となった温井ダムを見る

ことができます。それぞれの景色が、それぞれ違った良い色を見せてくれて、1年を通して心はずませてくれる場所です。

そして、温井ダム資料室では様々な展示があり、温井ダムのことだけではなく、ダムについてもたくさん知ることが出来ます。

また、ゆったりと過ごしたい方には、展望台や散歩できる自然生公園がおおすすめです。温井ダムを満喫した後には、近隣施設の温井スプリングスでゆったり温泉につかってリラック

芸太田町へお越しください。
安芸太田町老人クラブ連合会事務局

海田町(南部ブロック)

気軽に登山が楽しめる 日浦山と、多目的な 海田総合公園

広島市内から近く、交通の便に恵まれた自然豊かな名所を紹介いたします。

●日浦山

日浦山は広島市船越・畑賀、海田町の3地区に接しています。南北朝時代初期には備後、若見、安芸の宮方連合軍が籠城。武田方武田氏と烈戦を繰り返した記録も残っています。



岩を置み上げたような日浦山頂からは瀬野川の谷筋が眼下に見下され、広く広島湾全域も一望のもとにあり、城郭を構え立てこもった地の利はうなずけるものがあります。

日浦山は市街地からも近く、標高差も低いため、気軽に登山を楽しめる山で、ルートは3つ。Aルートは、JR海田市駅から約0.9km。比較的楽なルートで、登りの所要時間は約1時間で、登りの所要時間は約1時間。薬師禅寺から登るルートに平成元年に建立された「ひまわり観音」は新名所になっています。

Bルートは、JR海田市駅から約0.4km。最も傾斜が緩く、登りの所要時間は1時間弱。大師寺から頂上を目指す、途中

三二四国八十八カ所やスミレの群生地があります。

Dルートは、JR安芸中野駅から約2.3km。観音免公園から登り、ややついルート。登りの所要時間は約1.5時間。沢沿いの道で水音や湿性植物が楽しめます。頂上付近では植物の中では特記すべき「ゲンカイツツジ」の群生が見られます。

標高345.4kmの頂上からの眺望はすばらしく、呉婆々宇連峰や蓮華寺山、鉾取山連峰、眼下には海田湾が広がり、晴天時には遠く宮島まで望めます。

ご自分の体力や興味に合わせてルートを選び、下山後は江戸時代西国街道の宿場町として栄えた「海田市宿」の史跡を楽しみ、むことも出来ます。＊Cルートは現在廃止。

●海田総合公園

熊野町と接する洞所山のみもとにあり、古くは熊野跡(広島市安芸区)から吉川(東広島市)への交通の要所として栄え、現在は安芸アルプス縦走(矢野駅、瀬野駅)の拠点となっています。

昭和40年代、公園入り口付近にある「海田町営キャンプ場」から、豊かな自然環境を活かし、四季を通して楽しめる総合公園として整備され、多くの人に利用されています。特に、桜の時期は公園全体がピンクに染まり、多くの花見客で賑わいます。

公園内には、野球場・テニスコート・多目的広場のスポーツ施設、大型複合遊具がある遊具広場、芝そり広場、自然と親しむ



散策道・ハーブ園・四季の広場・フリースターデンやせせらぎ広場が整備されています。

管理センターには、会議室や軽食・喫茶を供えたホールがあり、ドッグラン、駐車場も完備。公園からの眺望も良く、夕日が沈む海田湾は絶景です。公園へのアクセスとして海田町内循環コミュニティバスも運行していますので、ご利用ください。



竹原市(中部ブロック)

地元では有名な、伝説の「おなしの名水」

竹原市小梨町に、「とても美味しい」と地元で有名な水が出る井戸があります。その水でコーヒーやお茶を入れて飲むと、また汲みに行きたくなるという聞き、早速行ってみました。チョロチョロと出ている井戸水を想像して行ったので、きちんと整備された井戸を見て驚きました。おかげで、気持ちよく水を持ち帰ることが出来ました。

次のような「おなしの名水」にまつわる伝説が書いてあります。

昔、小梨に幸助という、とても親孝行な若者がいた。母一人息子一人の、母子仲むつまじく暮らしていた。ところが、ある日突然、母が急病にかかり高熱が続いた。困り果てた幸助は、日頃深く信仰していた当地の龜山

私たちは広島県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

バス車内での転倒事故

走行中、やむをえず急ブレーキをかける場合があります。

あせらなくても大丈夫! バスが止まり扉が開いてから席をお立ちください。

バスの車内事故は、バスの発進時や停車時に発生するケースが圧倒的に多く、特に、被害にあわれる方の約8割が高齢の女性の方です。ご高齢の方は、転倒しやすく、また、転倒すると大けがをしやすいためご注意ください。

- 乗車中は着席しましょう。
- 満席で立っている場合は手すり、つり革にしっかりつかまりましょう。
- 降車・席の移動・両替などで席を立つのはバスが完全に停車してからお願いします。



車内での転倒事故の防止にご理解とご協力をお願いします。



バスがつなぐ、わたしたちの街。 公益社団法人 広島県バス協会

八幡宮に日参し、神のご加護にすがり、母の病氣平癒を一心不乱に祈願した。

とある夜のこと、夢枕に神様が立ちにたり、「幸助よ、汝の孝行にめでて、母を助けてつかわす。この石段を下りた麓に、一本の樫の古木がある。その下に、亀の甲羅の如く、ひび割れた一枚の巨石がある。その石をばくってみよ。その下から清水が湧き出するであろう。その水で母の体を冷やせよ。病が平癒いたす事間違いない」というお告げがあり、ふと目が覚めた。幸助は喜び、お告げのまに樫の古木下を探したところ、一枚の黒ずんだ石に、四角五角と亀の甲の如くひび割れた石があり、早速掘り起こしたところ、こんこんと清水が湧き出た。幸助はこの水を頂いて持ち帰り、母の体を冷やしたところ、不思議なるかな、今まで高熱でうなされていた母が、みるみる快方に向かい、数日足らずで全快し、末永く幸せに暮らしたという。



この水は、昔から亀山八幡宮のご神水として親しまれ、枯れることなく今日に至っているとのこと。また、水の鑑定書まであり、軟水の中でも比較的ミネラルが高く、冷飲用や水割りなどに適した水だそうです。持ち帰った水で入れたコーヒーはとっても美味しかったので、リピート率が高いのもうなず

けます。皆さんもぜひ、「竹原のおなしの名水」をどうぞ。

竹原市老人クラブ連合会事務局 森岡 かつお

府中市(東部ブロック)

七つ池の伝説の「青目寺の大蛇」

府中市本山町に、ひとときわ高くそびえ立つ標高540mの亀が岳があります。その山頂には「七つ池」が存在し、眼下に市街地と瀬戸内海を隔てて四国山脈が展望できる景勝地となっています。絶えず水を満々とたたえた七つ池は風光明媚で、備後の名所ともいわれています。



七つ池の池は、江戸時代(1600年)に水野勝成によって整備されたようです。特に、5番の「大池」は、藪の池、または火呑池ともいわれ、周囲が干渉あり、昔ながらの神秘的な紺碧の水を漂わしています。「風吹けども水動かす」で、なんとなく魔性の棲む池を思わせる静寂さです。昔、藪の池に雄の大蛇が棲んでいたといわれており、新市町安井の柏山に棲む雌と互いに往き来し、近隣帯には災害が多く、里人を悩ませていました。ある時、勇気ある武士が、柏山の大蛇が藪の池を渡ろうと這い出たところを見事に退治してしまつたのです。残された藪の池の大蛇は、その後他の地へ出なくなりまして。しかし、それから不思議なこ

とが起るようになったのです。七つ池から約1km下の山の中腹に「青目寺」(813年開祖)があり、その僧侶が夜になると二人一人と消えて行方不明になるようになりまして。十二代目上人は、大蛇の仕業であると怒りに燃え、衆僧や里人と相談し魔性の大蛇退治をすることにしました。

考案したのは、人間大の藪人形を作り、腹の中に導火線を仕掛けた火薬を詰め込み、大蛇に飲み込ませるといふものです。僧侶や里人は一心不乱に「本尊十一面観音菩薩の宝力で大蛇を退治させ給え」と念願し続けました。何も知らぬ大蛇は丑満時に寺に忍び入り、仕掛けた火薬を着た藪人形を飲みこみました。七つ池に戻ると、火薬が破裂し天地地震動四方に響く大爆発によって、大蛇は七転八倒の末、池のほとりて往生しました。

胴回り1m、長さ9mもある大蛇が、腹を真つ二つに裂かれ、一面真っ赤に血塗られていました。その惨状を見届けた里人たちは大蛇の頭蓋を切り取り、寺へ持ち帰り手厚く大蛇供養の法要をつとめると共に、大蛇に飲み込まれた人々の冥福を祈る日々を過ごすようになった。いまなお、白骨化した大蛇の頭(横長0.5m)は、青目寺の宝物として現存されています。



この寺では、33年に1回の本尊十二面観音御開帳の日に公開されています。次回の御開帳は、2036年となります。名勝、「七つ池」と千古の歴史「青目寺」にお越しいただき、伝説をお尋ねください。

府中市老連 東部地区協議会 会長 山口 俊顕

三次市(北部ブロック)

元相撲取り「三井権八」を知っていますか? 日本妖怪博物館との関わり

わが町布野は「さまざまな魅力と可能性が内在する町」です。町を縦断する国道54号は、「ひと・もの・文化」などを繋ぐ大切な役割を担い、陰陽を結ぶ経済や文化の交流の中で発展してきました。歴史を遡れば万葉の昔から出雲、備後をつなぐ出雲街道、江戸時代には大森銀山から銀銅の運搬に荷駄をつらねた銀山街道として、現在は日本遺産指定を目指しています。さらに、古く石器時代の古墳は大和文化と出雲文化の混在する地点であり、戦国時代には尼子と毛利が戦つた古戦場でもあります。街中には歌人中村憲吉を記念する文芸館があり、遠方からの見学者も訪れます。

しかし、松江自動車道の開通により国道54号の交通量が減少したこと、物流はもとより観光交流という分野において、大きな変化が生じ苦戦しています。その打開のため布野町の「秘めたる魅力」を束ねて都市部に発信しようとして取り組んで来たところ、三次市三次町に「日本妖怪博物館」(三次ものけ

ミュージアム)が開館しました。そのきっかけとなったのが三次実録物語を現したとされる稲生武太夫(幼名平太郎)の妖怪体験です。

平太郎のパートナー三井権八という元相撲取りを実録物語で掘り起こしてみれば、何と布野町の出身でした。ありゃあ、これは権八さん申し訳ありません。ならば布野町の役割として、そのことを伝承しようと布野町老人クラブ連合会(三次市老連布野支部)が取り組んだのが、三井権八の石像と案内板の設置企画です。多くの皆様のご理解とご寄付、三次市の地域力向上補助金で令和元年11月10日、道の駅ゆめランド布野に設置しました。

井権八のふるさとハイキングを提供し、高齢者の土鈴クラブでは妖怪土鈴やお雛様土鈴を、道の駅売店に出品しています。

三次町の妖怪博物館見学の後は、布野町のパワースポットで三井権八石像に触れ、権八ハイキングを召し上がったら、布野町の妖怪めぐりをお楽しみください。

布野町老人クラブ連合会

下記QRコードから「あつし」が三井権八でかますHPへお申込みください。



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ットーけんこうプラザにあり、プールやスポーツジム、テニスコートを完備。元教諭など5人のスタッフが子どもたちに親身に接し、日々の勉強や体力づくりをサポートしています。教育塾への出席は、学校長の裁量で学校の出席扱いとして認められます。スタッフは毎月、教育委員会と学校長に子どもの状況報告を行い、学校や保護者との連携を深めていることも特長です。

通塾する子どもたちは、「先生や仲間が親しみやすく居心地がいい」「皆と一緒に勉強したり、料理を作ったりするのが楽しい」など教育塾で、少しずつ明るさを取り戻していきます。これまで広島県内外から延べ約17,200件の相談があり、通塾した約770人のおよそ8割が学校復帰や進学を果たしています。その中の一人で、小学校教員になったというOGは「教育塾はいつでも自分を温かく迎えてくれる場所。そう思うだけで前向きな気持ちになれた」と振り返ります。

集団生活になじめない子どもたちを支える「心のよりどころ」として、教育塾はこれからも活動をさらに充実させていきます。

公益財団法人

渋谷育英会

理事長 小丸成洋

〒721-0974 広島県福山市東深津町四丁目20-1 (福山通運株式会社本社4F) TEL.084-925-2030 FAX.084-925-1370 http://www.shibuyaikueikai.or.jp/



開閉式ドーム型テニスコート



床暖房を完備した屋内温水プール



最新のマシンを備えたトレーニング施設

子どももの心を支え、未来を伸ばす「塾」がある。

たくましい子になろう教育塾



読者ひろば

楽々喜々

短歌

もう少し生かして下さい 仏様
覚悟は出来る 傘寿の私
竹原市 実藤三郎

春の日の母にいだかれ 初参り
もみじのような お手を合わす
福山市 井上須美子

桜散る池に写りし さざ波が
芽立ち時よと 瀬戸の湯舟に
福山市 元谷和子

誰彼もこれ程夢中になれしもの
クラウドゴルフ 今日も集ひ
福山市 高橋文代

パエリアや かぼちゃのスープ あつあつで
団樂の夜 笑みのかわいさ
福山市 櫻井明子

老いてなお 四季折々の花の世話
答えはちゃんと それなりに咲く
府中市 桑田ゆづ子

わが娘嫁いで五年 黒髪に
白髪糸ひく妻も親ばか
庄原市 田中孝

年明けて 令和の空も 又淋し
外を眺めて 心とむ
東広島市 中津ユキ工

おとくいし
御鶉喰式 中学生らと喜ぶ 船上で
望む祠に 太古を思う
廿日市市 松岡邦充

お年玉出したり入れたり 教えたり
炬燵囲みて 孫らはしやぐ
安芸太田町 松谷マス工

仕事終え 帰る背中に「おしまいわね」
所の方言 ほつくり 沁みる
神石郡神石高原町 竹中藤子

取り柄なく 支えられ来し 老い吾に
孫等計らい 卒寿の宴
世羅町 堀千代子

あちこちを 修理しながら 生きている
わが身老い行く この世の定め
神石高原町 榎井由美子

俳句

立冬や こもに巻かれし ソテツかな
呉市 橋本千佐子

彼岸花 十日で白髪に 変わりゆく
竹原市 実藤三郎

太閤の千畳閣や 牡蠣筏
尾道市 村上宝

我が影を 写して歩く 秋の月
福山市 井上須美子

シルバーの 瀬戸の湯かげん 桜九分
福山市 元谷和子

柿満枝 恩師の便り 読みかえず
福山市 向井博司

今年又 ふえてあざやか 彼岸花
府中市 桑田ゆづ子

果実酒を 並べ楽しむ 下戸の家
江田島市 門可圧子

遠き日の 母を想いし 春着かな
神石高原町 竹中睦子

近所への もちさび出来て 御裾分け
神石高原町 竹中藤子

春風に 香り乗せるか 野の花よ
神石高原町 榎井由美子

川柳

「コンチキショー」柄悪い掛け声 我、パーバ
呉市 木原鈴子

ラグビーで 俄ファンが 快気炎
呉市 小林節子

税上がり 私しや 血圧上昇中
呉市 橋本千佐子

大声を出して 老いばれ 吹きとぼす
竹原市 実藤三郎

介護職 覚えたころに 介護され
三原市 南原清和

自然林 島は丸ごと 神の杜
尾道市 村上宝

町ち歩き 覗いて見ると この方は
尾道市 西谷達雄

一人夜の さえてる時が 時忘れ
福山市 元谷和子

久々に ネットクレスして 敬老会
府中市 桑田ゆづ子

木枯らしの 音淋しくは 年の暮れ
東広島市 中津ユキ工

八十路にて スマホで楽しむ ゲームあり
江田島市 橋本かおる

年賀状 いつまで続く 若い顔
熊野町 林幸三

お金より 今は人手の 災害地
熊野町 藤川克弘

道ばたで 蛇と私は すれ違ふ
神石高原町 竹中藤子

投稿文

「私の健康法

(認知症の防止と健康寿命の延伸)

我が国は、少子高齢化、急激な人口減少時代を迎えている。2019年に厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、女性が約87歳、男性が約81歳と、男女とも長寿記録を更新した。しかし、一方で介護を必要としている高齢者が増加しているのも事実。

我が国では、政府が認知症対策を強化する新たな大綱を策定し公表した。現在、高齢者の認知症は500万人で、7人に1人の割合。それが2025年には認知症が5人に1人に当たる700万人に達すると推測されている。

認知症のメカニズムが解明されていないし、誰でもなり得る。加齢によつて発症する人が今後増える見込みである。予防の重要な政策として、高齢者が地域の公園や公民館で体操や趣味を楽しむ「通いの場」(集いの場)の普及を目指す。また、高齢者が外出しやすいように公共交通事業者が配慮計画を義務付けるなど、引きこもりを防ぐ。認知症の予防を巡っては、運動不足の解消や他者との交流が効果的などの説がある。(科学的根拠は十分でない)

私の所属する老人クラブは、「カラオケを楽しむ会」を毎週金曜日に開催し、みんなが集い、会話を楽しんでいる。また、大きな声で歌い脳の

東部・中部ブロック応援広告

平日日帰りプラン 4,000円 (税込)
美観と美食と健康プラン 13,200円 (税込)
神石高原ホテル

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

日帰りプラン 5,000円 (税込)
ホテル 白竜湖リゾート
TEL.0847-34-0006

福山市内 20名様以上 ゆったり宴会プラン
3,850円 (税込)
国民宿舎 良寛荘
TEL.086-522-5291

「楽々喜々」に皆さまの作品や、 お便りをお寄せください。

次回発行の「第99号」は2020年9月発行予定です。
必ず、**氏名、住所、所属クラブ、電話番号**を明記のうえ、郵送、
またはメールで事務局までお送りください。

応募締切
7月31日(金)

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

血流を促進し脳の活性化を図り、
心肺・認知機能の維持や誤嚥防止、
ストレス解消につながる狙いで、この
会を末永く継続したいと思っている。
自分らしく、表現活動ができる場
があることが大切で、みんなで楽し
めるのも音楽の強み。
「カラオケを楽しむ会」は本年6月
で6周年を迎える。介護予防と健
康寿命を延ばす
ことを目指して、
一日一日を大切に、
感謝して、楽し
く過ごしていきたい
と思っています。

廿日市市阿品台2丁目「悠々会」
事務局長 山根明



神石高原町 竹中睦子



福山市 高橋好恵



庄原市 杉原宏二

絵はがき

● 97号の「私の健康法」で昭和老連の脇屋さんが出ておられ、本当に嬉しく思います。大先輩で目標にしており、私も積極的に民謡や色々な行事に参加しています。
(呉市 石田良枝さん)

● 昨年は全国で大規模な風水害があまりにも多かつた気がします。「想定外」という言葉に身がふるえます。新しい年が穏やかでありますようにと、祈るばかりです。
(三次市 大岡照子さん)

● 仕事を辞めて2年、70歳になって考え方や行動が自分で気付くくらい、少しずつ変化を感じ始めている日々です。老人クラブで本当に楽しいし、毎日楽しくお世話をさせてもらったりしてもらったりで、必要な集まりだと思っています。
(呉市 山村啓子さん)

● 足腰の不都合で十分にクラブの活動に参加できていませんが、仲間意識を大切に頑張っています。
(庄原市 原田忠雄さん)

● 今年の敬老会で傘寿を迎えました。毎年参加させていただき、「写真は撮られたくないな」とは思っていますが、いつも通りカメラを向けられ、老いてる姿に納得しています。でも、気分は若いです！週2回のグラウンド・ゴルフを楽しみに、また自分なりにウォーキングで筋力をつけて寝たきりにならないように……
(福山市 竹城道子さん)

チャレンジしてみませんか？

詰め将棋

提供：将棋の総合情報サイト「将棋タウン」
【今週のやさしい手詰】より

3三は馬。残りの駒はすべて台駒に使えるという状況に注意。

持駒 ナシ

一 二 三 四 五 六
七 八 九

詰め碁

提供：日本棋院広島本部

形の急所を見つけてください。

黒先白死

「出題者」山本賢太郎 五段

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。
【ヒント：冬にちなんだ言葉です】

1	2		3	4
5		6		
		7		
8				9
10				11

- タテのカギ**
- 今はもう使われない言葉。
 - 朝です。
 - 肉や魚の保存はここで。
 - 〇〇をつめる：丈を短くします。
 - ここで物質を熱し溶かします。
 - 猫に小判・〇〇に真珠。
 - チョコキより強い。

- ヨコのカギ**
- 冬の晴れた夜にふります。
 - 今はキャッシュ〇〇の時代です。
 - 目標達成です。
 - 編みものです。
 - ふでばこの中に…。
 - 衣類に付いている、品質を表示したもの。
 - 〇〇を奏する：上手くなりました。

99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 **8月14日**

97号クロスワード 正解は「たけのこ」でした。 333人の応募のうち329人が正解でした。 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。

