

●今号の主な内容

- 1 役員名簿 県老連会議・研修会報告
- 2 表彰受賞者名簿 下半期主要行事予定
- 3 活性化を目指して
- 6 フレイル予防で健康寿命をのばそう!
- 7 私の健康法 保健医療コラム
- 8 教えちゃろ!! 隠れたわが町の名所名品
- 10 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99号

令和2(2020)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。

コロナ禍中に新たな輝きを

(公財)広島県老人クラブ連合会 理事長 鈴木孝雄



一月に国内で新型コロナウイルスの感染が確認されてから、春、夏と季節がめぐり、この間、拡大の一途を辿っていたこの感染症も全国に発令された緊急事態宣言により、一時は感染者が大きく減少しました。

私たち老人クラブも、年度末や年度当初の活動のほとんどを自粛し、感染拡大の防止に協力してまいりました。

活動の自粛は全国的に行われ、ねんりんピックさふ大会や山形県で開催予定の全国老人クラブ大会は中止となりました。

七月の「中国・四国ブロック老人クラブ研修会」をはじめ、本号の紙面に掲載予定の事業も次々と中止になった結果、ページ数の削減を余儀なくされました。

緊急事態宣言の解除後は、大きな大会やイベントを除いて、市町老連の会議や研修会等は感染防止対策に気を配りながらも、徐々に再開されております。

その一方で、新型コロナウイルスは誠に残念ながら、自粛モードの薄れと共に、急速に感染が拡大し、既に緊急事態宣言前を大幅に上回っている状況にあります。

事態の長期化は避けがたく、「新しい生活様式」、「ウィズコロナ」などと言われても、高齢者にとっては命の危険と隣り合わせであり、朝夕のニュースに不安ばかりが募る毎日となっております。

家から一歩も出ず、誰とも会わずに過ごせばとも思いますが、それでは

生活が成り立ちません。そればかりか、孤立や引きこもりは心の病や身体機能の衰え、フレイルを引き起こすことにもなります。

多くの先人が、「老後の幸せは自らの手づくり」と取り組み、発展してきた老人クラブが、高齢者の孤立や引きこもりを防ぎ、スポーツなどを行うことで、平均寿命や健康寿命の延伸に果たしてきた役割は計り知れません。マスク、消毒、三密対策など感染予防対策のもとでの活動は様々な制約があり、役員の皆様もいろいろと苦労されていることと思います。

クラブの解散、会員の減少が続きますが、老人クラブは往時の勢いを失いつつありますが、老人クラブを必要とする方々がいる限り、コロナ禍でこの灯を消すわけにはいきません。

今こそ、コロナ禍に負けない新しい老人クラブ活動のあり方を考え、皆様の知恵と工夫で改めて老人クラブの魅力をアピールしていただきたいと心から願っています。会員、役員の皆様のご支援、ご協力、ご健闘をどうぞよろしく願います。

花一輪募金への協力に感謝

昨年度に創設したこの募金に対し、県内各地の老人クラブから、
令和元年度 845,810円
令和2年度(7月末日現在) 225,147円
の募金が寄せられております。会員、役員の皆様のご厚意とご尽力に深く感謝申し上げます。

「支えあいの想いで」新型コロナウイルス感染予防のための、手作りマスクに取り組む

尾道市老人クラブ連合会

尾道市老連女性部・若手部の有志5名が、4月初旬から布を持ち寄り、子ども用マスクを目標の1,000枚をはるかに上回る2,030枚を完成させました。4月23日に尾道市庁舎で贈呈式が行われ、中学生用650枚、小学生・幼児用1,380枚が寄贈され、市内の保育所・幼稚園や小中学校を通じて、子どもたちに贈られました。



竹原市老人クラブ連合会

6月下旬、竹原市老連女性部役員10名は子ども用マスクが購入しにくい状況が続いているのをみて、マスクを作ることにしたそうです。子どもが喜んでくれるようにと、可愛い模様の布で作った300枚のマスクを、7月13日に竹原市長に手渡しました。その後、市内9カ所の認定こども園・保育所に通う子どもたちに配られたそうです。



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。

生協ひろしま



無料体験 グループ募集中!



ひろしま GENKI 体操とは

認知症予防を目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめている体操プログラムです。「脳トレ」「筋トレ」「骨トレ」プラス「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成しています。

ひろしま GENKI 体操 出張講座 体験グループ募集中

- 対象
- 地域での様々な集まり・老人クラブなど10人以上のグループ
 - おおむね 65 歳以上の方対象
- ※会場はお手配ください。 ※1時間～2時間、ご希望に応じます。
※体験後、継続をご希望の場合は、ご相談に応じます。
※血圧によって受講できない場合があります。

お申し込み お問い合わせは 生協ひろしま 組合員サービスセンター ☎ 0120-500-935 受付時間 月～金 8:30～21:00 土 8:30～19:00

県老連会議・研修会報告

令和2年3月
▶ 令和2年9月

令和元年度 第2回 高齢者相互支援推進会議
▶ 3/26(木) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館

令和2年度 監事会
▶ 5/13(水) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館

第1回 運営委員会
▶ 5/19(火) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館

令和2年度 第1回 高齢者相互支援推進会議
▶ 6/30(火) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館

広報誌99号 第2回編集委員会
▶ 8/20(木) 13:30~15:00 ▶ 広島県社会福祉会館

第3回 活動活性化推進委員会
▶ 9/17(木) 10:30~17:00
▶ 9/18(金) 9:00~12:00 ▶ グリーンピアせとうち

※令和2年度は、評議員の任期満了に伴う一斉改選の年でしたが、新型コロナウイルス等の関係で、任期を1年延長し、来年度に理事の改選と同時に執行役員としました。このため、役員の変更は少数となっています。

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 古本 | 佐藤 | 石野 | 栗原 | 森脇 | 鷲尾 | 大久保 | 大谷 | 穴保 | 長迫 | 衣笠 | 松川 | 多田 | 住田 | 鈴木 | 理事 |
| 眞機 | 正彦 | 義之 | 信明 | 周利 | 富秋 | 博章 | 隆史 | 義美 | 正純 | 正純 | 勉江 | 鈴江 | 鉄也 | 孝雄 | 副理事 |
| 江田 | 安芸 | 甘高 | 東島 | 大竹 | 三竹 | 府中 | 尾道 | 三原 | 広島 | 広島 | 若手 | 女性 | 福山 | 呉 | 市 |
| 富永 | 岡本 | 藤岡 | 加良 | 田明 | 増本 | 清水 | 亀井 | 渡邊 | 小笠 | 三野 | 小西 | 森西 | 阿賀 | 門田 | 古谷 |
| 淳義 | 久都 | 明道 | 公承 | 隆經 | 善之 | 海府 | 甘日 | 東原 | 庄次 | 三府 | 福中 | 福山 | 順一 | 安子 | 森内 |
| 若手 | 若手 | 女性 | 女性 | 世大 | 北安 | 熊海 | 府日 | 東原 | 庄次 | 三府 | 福中 | 福山 | 順一 | 安子 | 森内 |
| 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 | 副委 |
| 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 | 員長 |
| 池原 | 平岡 | 藤田 | 大田 | 池原 | 平岡 | 藤田 | 大田 | 池原 | 平岡 | 藤田 | 大田 | 池原 | 平岡 | 藤田 | 大田 |
| 達夫 | 弘道 | 文高 | 一雄 | 達夫 | 弘道 | 文高 | 一雄 | 達夫 | 弘道 | 文高 | 一雄 | 達夫 | 弘道 | 文高 | 一雄 |
| 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 | 福山 |
| 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 | 山 |
| 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 | 市 |

役員名簿

公益財団法人
広島県老人クラブ連合会
(令和2年8月31日現在)

令和2年度 下半期 主要行事予定

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または延期する場合があります。

- 広島県老人クラブ大会
10月9日(金) ▶ 広島県医師会館ホール
- 第5回 県老連理事長杯
グラウンド・ゴルフ大会
10月22日(木) ※予備日10月23日(金)
北方グラウンド・ゴルフ場(三原市本郷町上北方)
- 広報誌編集委員会
(第100号第1回) 3月初発行予定
11月13日(金) ▶ 県社協福祉会館
- 市町老連会長会議
12月11日(金) ▶ メルパルク広島
- 第2回 市町老連事務局長会議
2月16日(火) ▶ 県社協福祉会館
- 第2回 市町老連事務局長会議
2月16日(火) ▶ 県社協福祉会館
- 第2回 運営委員会
2月25日(木) ▶ 県社協福祉会館
- 第25回 理事会
3月16日(火) ▶ 県社協福祉会館
- 第2回 高齢者相互支援推進会議
3月25日(木) ▶ 県社協福祉会館
- 広報誌編集委員会
(第100号第2回) 3月初発行予定
2月4日(木) ▶ 県社協福祉会館

表彰受賞

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2年度は、広島県から次の方々の受賞が内定しました。

令和2年度会長表彰受賞者

- 三次市老連会長 鷲尾 實
- 県老連女性委員長 川口 鈴江
- 県老連常任理事 尾 實

優良市区町村老連表彰

- 海田町老連 百組寿クラブ
- 呉市老人クラブ連合会

育成功労表彰

- 仲間づくり部門... 鷲尾 實
- 三原市老連 双 鷲 会
- 福山市 6 区 融 和 会
- 健康づくり部門... 尾 實
- 呉市 阿賀地区西延崎プラチナクラブ
- ボランティア部門... 尾 實
- 尾道市老人クラブ連合会
- ニッセイ財団生き生きシニア活動顕彰... 尾 實
- 呉市 阿賀地区西延崎プラチナクラブ

永年勤続表彰

- 三原市老連 名 井 正 子

全老連活動賞受賞

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2年度は、広島県から次のクラブが受賞されました。

活動賞

- 仲間づくり部門... 鷲尾 實
- 三原市老連 双 鷲 会
- 福山市 6 区 融 和 会
- 健康づくり部門... 尾 實
- 呉市 阿賀地区西延崎プラチナクラブ
- ボランティア部門... 尾 實
- 尾道市老人クラブ連合会
- ニッセイ財団生き生きシニア活動顕彰... 尾 實
- 呉市 阿賀地区西延崎プラチナクラブ

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。

ご宿泊プラン

源泉かけ流しのラジウム温泉&ご宿泊
湯来ロッジで寛ぎのひとときを

1泊2食
5名1室の場合
おひとりさま

8,300円~

※別途入湯税150円頂戴します。

【平日限定日帰りプラン】

グランドゴルフ

大自然のきれいな空気を満喫。

おひとり様 4,650円

※10名様以上でご利用いただけます。
※限定された公式コースではございませんので、予めご了承ください。

3時間利用可能!!
ハッスルプレイですっきり!元気!

グランドゴルフセット
無料貸出し クラブ30本
ボール30個まで

※お車の無料送迎は事前予約が必要です。

平日限定日帰りプラン

白根の露天風呂では
温泉のような景色が広がります

湯ったり悠々プラン

お湯が来る街、湯来温泉で
1日のんびりお過ごしください。

おひとり様 4,120円

※土・日・祝日は5,120円~
※詳しくはお問い合わせください。
※10名様からご利用いただけます。

湯来の湯

「ご自宅で温泉気分」
湯来の湯 温泉入浴剤
お一人一個プレゼント

※宿泊プランには対象外となります。

活性化を目指して

西部
ブロック

「森の学校」との交流で、クラブの活性化を進めたい

北広島町老人クラブ連合会 今吉田老人クラブ 会長 向井 政隆

今吉田地区は北広島町の最南端にあり、広島市と隣接しています。東に海見山、西に竜頭山を眺望する自然豊かな農村地域で、稲作が主産業です。戸数180・人口360人で、小高い盆地に位置します。灌漑用水用のため池が大小併せて50数か所、なかでも一番大きいのが「万代池」で2ヘクタールもあります。

今吉田老人クラブは80名の会員で組織しています。どこのクラブも同じだとは思いますが、会員減少が悩みの種です。若手の未入会が原因のひとつなのではと考えられます。

活動としては、2カ月に1回の例会を行っています。会員同士の声かけや日頃の情報交換、生き生きサロンでの交流など隣人との絆を大切にしています。また、教養講座や認知症予防、熱中症予防の講座、交通安全・防犯の学習もしています。

今吉田老人クラブでは、社会貢献として地域のイベントへの参加や友愛訪問を実施し、主要道の法面にサツキやアジサイの植え付けや管



理、病院や保育所の環境整備、神社・仏閣の奉仕活動(草取り・掃除)など、町の環境美化にも取り組んでいます。

私たちのクラブならではの活動として、10年前に今吉田地区・「万代池」のそばに設



立された「ろうきん森の学校」との関りが挙げられます。主宰者は人間科学研究所の志賀誠治さんです。

「森の学校」のテーマは、一つ、森を育む、二つ、人を育む、三つ、森で遊ぶ、です。森林が破棄されつつある現在に、いかにして自然を取り戻すかを問われているのです。人類にとって今日的な課題です。ここでは、大人や子どもが自然とふれあい、遊びやさまざまな体験を通して、自然を理解し、学びます。

今吉田老人クラブは地元にあるこの施設の趣旨に賛同し、森の清掃や整備、カリキュラムのサポートなどを行うことで共同参画し、クラブの活性化を進めていきたいと思っています。



南部
ブロック

「明るく・仲良く・元気よく」を合言葉に

呉市老人クラブ連合会 事務局 桑村 顕子

呉市老人クラブ連合会では、会員の皆さんが毎回参加したい・参加して良かったといってもらえる行事や、高齢者がいきいきと暮らす為の情報提供など、県老連や呉市の担当課と連携し、企画・運営を行っています。今回は高齢者が健康に生活するための取組みについて紹介します。

〈人生会議について〉

地区・単老会長・女性・若手部の部長・副部長を対象とした地域指導者講習会で、人生会議についての講義を受け、呉市作成の「人生の彩ノート」を基に、これから受ける医療やケアについて、自身の意思を家族や大切な人に伝えることなど、人生の終り方を皆で考える重要性を学びました。講習後、早速実行しようという参加者が多くみられました。



〈おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵について〉

今春新型コロナウイルスの影響で外出を控えた高齢者のために呉市が「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵 おうちえ(東京大学高齢社会総合研究機構)」の冊子を用い、各地区会長・単老に説明、配布しました。反響が大きく、健康

に過ごすために高齢者自らが率先して活動しようという意識の高まりを感じました。



〈支え合いホームヘルプサービスについて〉

平成28年度に先進地視察を行い、実施の検討を開始しました。平成29年12月には1地区老連がサービスを開始し、その後2地区老連が加わりました。その後も賛同する地区が増え、相互支援の輪が広がっています。

このように呉市老人クラブ連合会は、これからも高齢者に寄り添う活動を目指していきたいと思っています。

活性化を目指して

中部
ブロック

行事を通じて、会員の増強と健康長寿の実現を図る

..... 東広島市老人クラブ連合会黒瀬支部乃美尾老人会(喜楽会) 会長 西濱 忠孝

私たちの老人会は、「誰でも喜楽に入ろう!」をモットーに会員の増強を図っております。現在、会員は85名の組織で活動しています。会員を増やすために活動事業を増やしておりますが、なかなか若手の加入が難しく苦勞しております。

これまで、毎年定期的に会員の活性化をめざす活動として、次のようなものがあります。

★健康管理講演会・お茶の間サロン「やまぶき」で健康寿命を伸ばそう!



- ・喜楽会主催の健康管理講演会：地元医師(前田 医院 佐々木院長)7月開催
- ・乃美尾地区お茶の間サロン「やまぶき」毎週木曜日開催(10:00~15:00)お食事付。その内容は、「いきいき百歳体操・囲碁・将棋」です。広島国際大学教授・学生指導参加あり。

★敬老会開催・老人感謝の集い(77歳以上)



毎年敬老の日に開催。開催場所は乃美尾ふれあい館です。(行事内容)

- ①乃美尾保育所の園児による昔話メドレー・ダンス「パプリカ」。
- ②乃美尾小学校児童による歌(そうらん節、他)。
- ③サロンくちなし 銭太鼓(西条樽踊り、松健サンバ)。

★懇親の集い開催

- ・9月下旬に喜楽会主催の秋期親睦会「せら温泉」入浴⇒宴会⇒人情芝居。
- ・12月上旬に喜楽会主催の忘年会「野呂高原ロッジ」。



★乃美尾小学校・乃美尾保育所関係

- ・小学校5年生の5月田植え(ココノエモチ)体験⇒9月の稲刈り⇒12月の全校児童による餅つき大会。
- ・小学校1年生による1月「昔の遊び」交流会、3年生による7月ホテル籠作り。希望児童による8月工作教室「匠の技」を開催。
- ・保育所園児による6月・11月交流会、11月マジックショー開催。

★グラウンド・ゴルフ開催(6月)

以上の各行事を通じて、喜楽会相互の親睦を図り、胸襟を開いて、健康で楽しい毎日が送れるよう、会として行事内容を考えてまいります。

東部
ブロック

会員減少という「金城湯池」を果敢に攻める!

..... 福山市老人クラブ連合会 西学区銀齡クラブ 井上 誠

当クラブは創立31年となります。昨年度において、死亡や脱会の方が多くおられ、その半数以上が80歳以上の方でした。どこも同じ現象でしょうが、毎年のように会員数が減少しています。この事態に役員会において、会員の増強策を真剣に議論しました。

会員資格は60歳以上ですが、入り易く、勧誘し易い老人クラブにするため、会費という壁をなくしました。特に、原点に戻り、勧誘活動を積極的に行い、役員を2班に分け、非会員宅を何度も訪問し、意義や活動状況を旗幟鮮明に訴えました。

結果として、新たな入会者を含め、会員数を昨年度の45名から57名に増やすことができました。まだまだ増にする可能性が大いにあり、汗を流し足を運ぶ地道な勧誘活動を継続していこうと役員で申し合わせたところです。



毎週土曜日の公園でのグラウンド・ゴルフの練習には常時15名以上の方が集い、毎月第1及び第3土曜日の「いきいきサロン集会所」での2時間程は会員の貴重な心のガス抜き場となっています。



また、公園内の清掃やトイレ清掃などを行い、地域の方たちに喜ばれています。福山市はバラで有名ですが、私たちの地区の公園内にもバラ園があり、みんなで花の世話をして大切に育てています。美しく咲いたバラは切り花にし、会員に年2回配布しているので、「バラの季節になると、届けられるのを毎年楽しみにしている」と、心待ちにされる会員さんも多くいます。

活性化を目指して

北部
ブロック

世代間交流～10年間の笑顔にありがとう～

庄原市老人クラブ連合会 天満区長寿会 会長 大沢 忠夫

天満区長寿会は、庄原市街地から少し北に位置し、会員30名で構成しています。発足当初から会員同士の結束は固く、一人暮らしの方への訪問や声掛けはもとより、市外の施設等に入所された元会員の方にも、市老連広報誌や市広報誌、市社協だよりなどの刊行物をお土産に、地域の情報などをお届けする友愛訪問に取り組んでいます。

また、地域内に小学校があることから、世代間交流にも力を入れています。平成22年にさつま芋苗の植付け、収穫体験で始めた世代間交流も、今年で10年目を迎えました。今回は、その世代間交流について紹介させていただきます。



5月に児童と一緒に苗を植えて10月に収穫するまでは、天満区長寿会の会員が畑の管理を行います。時には猪に畑を荒らされて収穫が少ない年もありました

が、芋堀で服が汚れたり、土で真っ黒になった手を気にすることもなく、一輪車いっぱいになった大きな芋に大歓声が響きます。

こうした様子を毎年カメラに収め、11月の収穫祭には撮りためた写真のパネル展示を行い、児童たちと懐かしい話に花が咲きます。児童たちの元気を生み出す笑顔と私たち会員とのつながりがすばらしいと評価をいただき、市内のパネル展に参加したこともあります。

この楽しい世代間交流は、大変寂しいことですが、来年3月に当小学校が閉校されることになり、これまで通りの交流や活動ができなくなるかもしれません。それでも私たちは、今まで出会ってきた児童の笑顔とパワーを糧に、天満区長寿会を更に活性化させていこうと思っています。



こんな時期だからこそ
近場で

プチ旅行!!

コロナ禍の中、自粛生活が続き、閉じこもりがちな日々を送っていませんか。
大人数の団体旅行や県外を超えての旅は、何かと心配が多い今。こんな時期だからこそ、ご家族やお友達と少人数で、近場にプチ旅行はいかがですか。
しっかりと新型コロナウイルス対策をしたホテルで、美味しい料理、いいお湯、自然に囲まれたロケーション、いつもの日常とは違う時間をお楽しみください。

安心安全宣言のホテル **グリーンピアせとうち**

広島県呉市安浦町三津口326-48 TEL. 0823-84-0262

支配人 高山 智行

高山支配人が
お薦める **ステイリゾートプラン**

1泊2食 9,000円(税別) 土・休前日は2,000円(税別) アップ

瀬戸内海の大自然に抱かれた100万坪の自然公園のホテル。

- 【美味堪能】3密を回避したレストラン、自分のテーブル席で、マイトングを使った食べ放題の料理。(ソフトドリンクも飲み放題)
- 【温泉でリラックス】海が見える露天風呂もあり、ゆっくり温泉につかって心も体もリフレッシュ。
- 【秋の散策&スポーツ】敷地内にミニトレッキングコースを備え、秋の散策にはぴったり。グラウンド・ゴルフコース、テニスコートもあり、スポーツも楽しめます。

「食べ放題懐石牡蠣フェア」10/1～3/31

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

令和元年度、約32万人にご覧いただいた「第27回企画展「海底に眠る軍艦」」から戦艦「大和」引揚品(6点)を常設展示。「大和」の図面などの入替を行いました。

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。

常設展示更新の「お知らせ」

令和元年度、約32万人にご覧いただいた「第27回企画展「海底に眠る軍艦」」から戦艦「大和」引揚品(6点)を常設展示。「大和」の図面などの入替を行いました。

戦艦「大和」引揚品 空中降付磚子

第28回 企画展 海から空へ

— 広海軍工廠と航空機 —

会期 開催中
2021 1/24(日)

会場 大和ミュージアム 1階 大和ホール

料金
一般(大学生以上) 800円(400円)
高校生 500円(300円)
小・中学生 300円(200円)

※常設展とのセット料金
※()内は企画展のみの料金
※表示の料金は税込です

常設展示 一般 500円 高校生 300円 小・中学生 200円
観覧料 ●団体(20名以上) 一般400円 高校生200円 小・中学生100円

開館時間 9:00～18:00
●展示室入館は17:30まで
●火曜日が祝日の場合は翌日休館
●1/25～29は臨時休館 ●12/29は開館

休館日 火曜日

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
山陽自動車道[高屋JCT]から東広島-呉自動車道 車で約40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
呉中央橋から徒歩約1分

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 https://yamato-museum.com/

フレイル予防で健康寿命をのばそう!

2020年
改訂版

新型コロナウイルスの影響で、3密を避ける・ステイホームと言われ、自粛ムードが漂う中、老人クラブ活動も自粛傾向が続いています。家に閉じこもりがちになると、どうしても体を動かす・コミュニケーションをとる機会が減ってしまいます。そこで、気になるのが、健康寿命をのばすための「フレイル予防」。フレイルとは、高齢者が筋力や活力が低下している状態のことをいいます。

フレイルをつくるのは、身体的・心理的・社会的の3要因が相互に関係して悪循環を起こしているからだといわれています。コロナ対策との両立を考えると難しい点もありますが、「今、できることを、やれるだけ実行する」、そんな前向きな気持ちで日々を過ごしていただくために、フレイル予防のパンフレットをご紹介します。(公財)全国老人クラブ連合会が飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士)監修のもと作られた「フレイル予防で健康寿命を伸ばそう!」です。

フレイル予防 健康寿命をのばそう!

2020年改訂版

健康寿命をのばそう!

フレイルを知っていますか?

健康 → フレイル(健康) → 要介護

フレイルとは、筋力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「健康」な段階が「フレイル」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻る事ができます。まずは、フレイルについて知りましょう。

監修: 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士

公財全国老人クラブ連合会

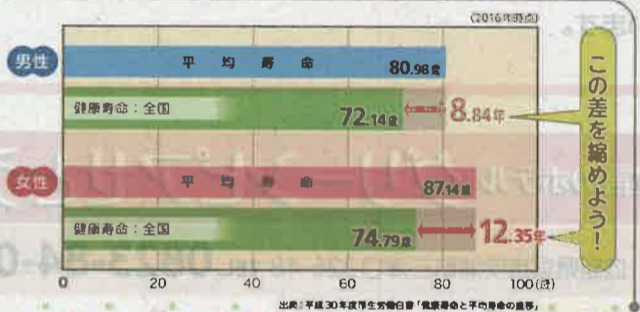
フレイル予防 健康寿命をのばそう!

のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

自立して生きがいのある生活を続けるためには、元気で活動できる「健康寿命」をのばすことが大切です。そのカギとなるのがフレイル予防。フレイルに早期に気づいて、予防することが健康寿命をのばすことにつながります。全国老人クラブ連合会では「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」をメインテーマとして、さまざまな活動に取り組んでいます。

健康寿命「3年以上のばそう!」を目標に!

厚生労働省は「2040年までに健康寿命を3年以上延ばす」という目標を掲げています。



フレイルをつくる 3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています。



フレイル予防の「3つの柱」

【運動】

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

【栄養】

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする

【社会参加】

- 趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多いほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

参考:『組織活動は健康長寿の秘訣』全国老人クラブ連合会発行

パンフレットはHPで見ることができます。

フレイル予防 健康寿命をのばそう! フレイル度をチェック!

フレイル予防の第一歩は、自分の状態を知ることです。まずは「ご自身のフレイル度」に早く気づき、改善に向けて行動することが大切です。簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

筋肉が減ってしまう サルコペニア

サルコ(筋肉)ペニア(低下)によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。フレイルの大きな要因です。

サルコペニア鑑

指輪つかテスト



1 親指と人差し指で輪っかを作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く握ります。

握めましたか?



ふくらはぎの方が太くて握めない



ふくらはぎがちょうど握める



指の輪っかよりふくらはぎが細い

筋肉量は足りています

サルコペニアの可能性ががあります

※指輪つかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判断するには、筋肉量や筋力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

予防・改善に役立てよう!

チェック フレイル度 (イレブンチェック)

疑問を拭いて、当てはまる方にチェックをしてください。「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

| | | 青丸 | 赤丸 |
|--------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 栄養 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| オーラルフレイル(口腔) | 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | お茶や汁物でむせることがある | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 運動 | 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 社会参加(社会性・心) | 昨年と比べて外出の回数が減った | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 自分が活気にあふれていると思う | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 何よりもまず、もの忘れが気になる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

右「青丸」の欄についてのチェックの数を数えてください。いくつありましたか?

- ◎右「青丸」の欄についてのチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右「赤丸」の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。
- ◎右「赤丸」の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1~2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

出典: 1) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用
2) 「最大が買ってよかった買えない人の生活習慣」 著者 飯島勝矢

※8ページのパンフレットですが、紙面の都合上5ページしか掲載していません。全国老人クラブ連合会のホームページをご覧ください。

私の健康法

あるがままを生きる

安芸太田町シニアクラブ連合会 大倉 福雄さん(94歳)



安芸太田町シニアクラブ連合会 敬愛会に所属する大倉福雄さんを、息子さんと夫婦と暮らすご自宅に訪ねました。大倉さんは広島県老連主催の昨年の理事長杯グラウンド・ゴルフ大会に参加されており、最高長寿選手賞(男性部門)を受けられました。

日課は愛犬との散歩

大倉さんはもともと役場にお勤めで仕事柄町との関りが深く、定年後も老人クラブの会長をはじめ地域の要職につかれ、地域の取りまとめ役として尽力されました。

そんな大倉さんの現在の日課は、愛犬の太郎を連れての朝のウォーキングです。大好きな鈴木誠也選手のカぶり、1時間ほど散歩を楽しみます。カーブファンとしてテレビでの試合観戦はもちろんのこと、今でも機会があればマツダスタジアムまで試合を見に行くこともありますが、それは後述です。

向されたそうです。

「私の信条は、やりたい時にやりたい事をする。じゃけん、練習はあんまりせずに本番のみ頑張るんですよ。」と茶目つぱりに笑っておられました。その腕前はなかなかのもの。昨年の理事長杯グラウンド・ゴルフ大会でもホールインワンをだされています。

探求心と熱意が長寿をつくる

安芸太田町シニアクラブ連合会では、月に1回地元安芸太田病院内で「シニア健康大学」を開催しています。みんなで歌を歌ったり脳を活性化させる数字パズルなど、様々なカリキュラムが組まれています。開校して10年以上ですが、大倉さんは当初から欠かさずに参加し、勉強熱心で先生にもよく質問をする優等生だということです。その探求心や熱意が、現在の大倉さんの長寿を支えている秘訣の一つなのかもしれません。

生きるための極意

お元気そうなお大倉さんですが、病歴を伺うと、その首脊柱管狭窄症と診断された右手がマヒするも、名医と出会い手術とリハビリで回復。そして、今でも半年に1回通院中なのが前立腺癌だそうです。病魔にも立ち向かいながら、おおらかな気持ちで日々を過ごしている大倉さんの生き方から、「あるがままを生きる」という、生きるための極意を教えてくださいました。



オーラルフレイルを予防しましょう

保健医療 コラム

安芸太田町歯科保健センター 栗栖 真利子

最近「フレイル」という言葉を耳にされるとお思います。「フレイル」とは、高齢者の健康な状態と要介護状態との間にある「虚弱状態」を言います。

年齢とともに生じる心身の衰え、それが「フレイル」です。そして「オーラルフレイル」とは歯、舌、口回りの筋肉、口に関するさまざまな機能が衰えることを言います。

今、あなたのお口は健康ですか。食事がおいしく摂れていますか。

高齢になるとお口の機能が低下して固いものが食べにくい、よくむせる、口がよく乾くなどの症状が出てきます。このような「オーラルフレイル」の状態を放置しておくと全身の機能低下につながるため、早めの対策が重要です。自分の健康状態を知ってオーラルフレイル対策を行いましょ。オーラルフレイルの予防が、全身状態の低下の予防にもつながります。

お口は一生使うところであり、食べる、話す、表情を豊かにするなど元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。しっかりと噛めて食事がおいしくいただけるのはとても嬉しいことです。

「オーラルフレイル」を予防していつまでもおいしく食べて、元気に笑い、楽しく話して毎日を過ごしましょう。

最後に、自宅で簡単にできる口腔体操を紹介いたします。毎日実施することでオーラルフレイルの予防ができます。是非今日からはじめましょう。

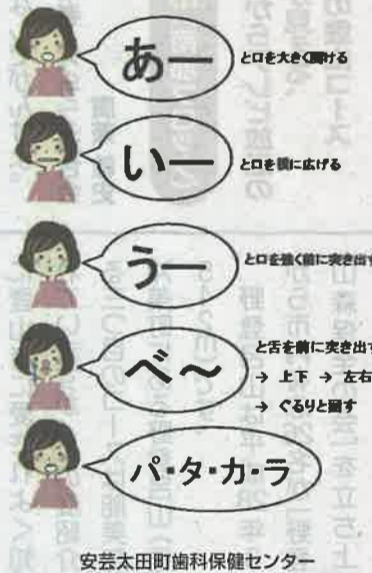
《お口のハリ体操》

「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。

- 口呼吸から鼻呼吸に変える
- 免疫力が下がります
- インフルエンザや風邪の予防につながります

舌を鍛えるのみならず「パタカラ体操」はお口回りの筋肉と飲み込む力を鍛えます。

安芸太田町歯科保健センター



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。

平日限定 家族や仲間と、楽しくプレー＆おいしく食事
宿泊プランでのんびりお楽しみください!

グラウンドゴルフ宿泊パック

1泊2食1プレー グラウンドゴルフパック 15名様より

2時間宴会 1泊2食付

【翠玉】夕食 王子会席 **11,600円** (税別)

【豪華】 **12,600円** (税別)

飲み放題 **2,300円** (税別)

嬉しい賞品付!!
缶ビール12本
または
ペットボトル茶 24本
※賞品は喜喜中はお召し上がりいただけません。

※プレー日は宿泊日当日のご予約をお願いいたします。
※クラブ・ボール・マーカーはご持参ください。
※ホールポスト・スタートマットは貸出いたします。
※当ホテル指定の場所(玉野市内)で実施。
※コースの設営はお客様にお願いいたします。

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満喫

お得な宿泊プラン

藤コース 10名様より

ご宿泊 日帰りもできます

15,200円 (税別) **8,700円** (税別)

選べるお料理
和食または
ビュッフェ

宴会時間
飲み放題
2時間30分

特典

- 1 送迎バス無料 (90分圏内・要予約)
- 2 売店でのお買い物 8%OFF

平日ご宿泊限定特典

- 3 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。

※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。

「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






大竹市(西部ブロック)

お勤めのドライブコース 栗谷地区マロンの里交流館

今年、新型コロナウイルス拡大防止のため、春先から全国的に外出を自粛する生活が続きましたが、高齢の方にとっては、今もその傾向があるとお聞きします。

そのため、高齢者の筋力低下など、別の意味での問題も生じているようですが、心置きなく外出できるようにになりましたら、ドライブなんかも良いですね。

そんな訳で、今回は皆様に大竹市の「お勤めのドライブコース」を紹介させていただきます。

大竹と言えば、工業地帯のイメージが強いかもしれませんが、ほんの少しだけ、山間部に入ると、とても自然豊か(人情も豊か)なんです。

国道2号線から国道186線に入り、佐伯町、吉和町方面へ。約30分、1級河川小瀬

川沿いに車を走らせますと、大竹市栗谷地区に入ります。白い壁に茶色の瓦の建物の「マロンの里交流館」が皆様をお迎えいたします。



昔から大きな栗が収穫できた村だったことが、「栗谷」という地名の由来なんだそうです。「マロンの里」という名前も「栗(フランス語)にちなんでいます。

さて、「マロンの里」では、地元野菜や花の直売はもちろんのこと、地域の女性グループ手作りの上品な「マロンケーキ」なども販売さ



れています。

お土産としても喜ばれるでしょうし、そこで「コーヒーとケーキで休憩されるのも素敵な時間でしょう。

もう少しお腹が空いているあなたには、おふるの味で評判のふるさと料理を提供してくれるレストランもありま



す。名物の「角寿司」や「つじ」などもいいですね。特にお勧めなのは、秋の栗料理です。たとえば、「みくら定食」はインシシのから揚げとみくらと料理「ふるさと定食」は栗ご飯をはじめとした栗尽くしの料理です。そして、仕上げには、老若男女に人気のスイーツ「マロンソフトクリーム」はいかがですか。どれもこれも美味しゅうて。美味しゅうて。満腹・満

足・間違いないでがんすよ。

大竹市老人クラブ連合会 廣兼敏史

江田島市(南部ブロック)

野登呂山頂からテレビ放送のダッシュ島が見える、市内三つ目の登山コース

江田島市は昔広島島湾に浮かぶ江田島と能美島の二つの島だったのを、大潮の干潮時に人が島から島へ飛んで渡れた飛渡瀬地区の浅瀬を埋めて陸続きにしたと伝えられています。

江田島には登山を楽しめるコースがいくつかあり、中でも有名なのが、その江田島側にある古鷹山(標高376m)。海上自衛隊第二術科学校幹部候補生の体力強化訓練で登山タイムを競うコースでも知られています。

また、能美島側大柿町の陀峰山(標高483m)は眼下に早瀬大橋、南方向に四国山脈が見え、古鷹山同様



江田島湾

に登山者に愛されよく知られていますが、この度紹介する三つ目のコースは能美町と沖美町にある野登呂山(標高542m)です。

野登呂山は平成28年3月から市内有志26名が「野登呂山森保全の会」を立ち上げて、山頂付近の木々を伐採し、頂上からの展望・景観を良くしました。登山家やトレッキングを愛する人たちの憩いの場となるように、登山道の整備・途中に手作りベンチの設置・定期的な山道の草刈りが行われ、今年3月にほぼ完了しました。

頂上からの南西方向200度の視界には、テレビ放送でおなじみのダッシュ島(愛媛県由利島)や岩国・大竹の工場群、宮島の弥山が眺望できます。

登山ルートとしては、能美町鹿川、中町、高田の麓の国道から野登呂山の中腹を左右に走る農道に登り、中町の中央あたりにある登山道入口から登ります。所要時間は、



岩国飛行場方面

黒神島、ダッシュ島方面

高田港、または中町港あたりから頂上まで約1時間30分くらいです。途中、百本以上の桜並木があり、春には、満開の桜の花を満喫できます。

なお、別の登山ルートとして、三高港から砲台遺跡のある砲台山を経由して頂上まで登り下りする山道がありますが、現在整備中で険しい道なので、足と体力に自信がある人のみ挑戦してみてください。

また、車で頂上に近いロータリーまで登れ、幼い子供や高齢者も楽しむことができますので、ぜひご家族やお友達を誘って野登呂山に登ってみてください。

江田島市老人クラブ連合会事務局 和泉龍志

大崎上島町(中部ブロック)

現代に残る明治時代の大邸宅の中で見る、海と島の壮大な歴史

「海と島の歴史資料館」は、大崎上島町の東野地区にあるお屋敷のようなたたずまいの資料館です。中は廻船業や権伝馬競漕、島の北側に生息する国の天然記念物であるスナメリの資料を展示する

「間」、島の文化財、芸術品を展示している「蔵」、優雅な量の空間が広がる「座」、白砂の庭が広がり、茶室もある「庭」、の四つの空間で構成されています。



この資料館は、元々江戸時代から明治にかけて海運、造船、塩田、酒造業で繁栄した廻船問屋の望月東之助の住いとして、明治8年に建築されました。建築面積726㎡、延床面積712㎡、母屋・長屋門・茶室・蔵(現在は展示棟)で構成されています。

母屋の柱の連結部は通称「地獄ほぞ」という建築方法をつかって柱をはめ込んで木を組んでおり、たったか所でも外すと建物が崩れるとも言われています。屋根には和船の技術である「船楫造り」という技術を使っています。他にも畳の広い座敷には隠し部屋もあり明治時代の邸宅の様々な建築様式や仕掛けを楽しむことができます。

この家で育った望月東之助の子供達の中には内務大臣、広島県議会議員など政治の



道へ進んだ人もいて、明治から大正にかけて栄えた望月一家にまつわる展示も多くあります。

その後2002年に当時の状態を残しつつ内部を一部修繕し、「海と島の歴史資料館」として一般開放されました。春にはさくら祭りが開催され、日本庭園の落ち着いた雰囲気の中で琴や篠笛の演奏、抹茶のお茶席を楽しむこともできます。

ご来島の際は島の文化、歴史、美しい景色を体感できる海と島の歴史資料館へぜひお越しください。

大崎上島町老人クラブ連合会事務局
小松克敏

神石高原町(東部ブロック)
今も語り継がれ、親しまれている民話「犬塚物語」

神石高原町は、広島県東北部に位置し、標高550mの中山間地にあり、人口890

0人の小さな町です。そんな町で語り継がれている民話「犬塚物語」を紹介し、山村の集落を守った歴史に思いを馳せてみてください。

その昔、平安の頃(約1200年前)、坂瀬川の廃寺に住みついた妖怪変化が村人に人身御供(18〜19歳の村の娘)を要求し、聞き入れられないと村二帯を荒らしまわり村人を苦しめたといわれています。それで、村人はくじ引きをして当たった娘を泣く泣く人身御供として差し出し、娘が妖怪変化の餌食となる深い悲しみを味わっていました。

ある時、以前廃寺に住んでいた坂田金時という武士がここに立ち寄り、偶然妖怪変化の正体が化け狸であり、出雲の国の権吾呂太夫を恐れている事をつきとめ、庄屋に報告します。そこで、村人は化け狸を退治するため、出雲の国に権吾呂太夫を訪ねましたが留守だったため、かわりに「権の守」という賢く勇敢な犬を借りてきたといわれています。



さて、いよいよ化け狸との

闘いの始まりです。村人は繰り出して刀や槍、鉞や鋤をひたすら「権の守」と共に化け狸退治にのりだし、付近の山谷を駆け回る壮絶な闘いを繰り広げました。激闘の末、「権の守」は化け狸を噛み殺し、見事に退治。しかし、悲しいことがおきました。闘いでひどい手傷を負い歩くこともできない「権の守」は、村人の懸命な看病も虚しく死んでしまいます。

村人らは村の平和を取り戻してくれた勇者「権の守」の死を嘆き、羽織・袴の正装で人間の葬式にも優る厳かな中にも盛大な葬式を執り行い、英雄の魂を慰めたそうです。その後、村人たちは大恩ある「権の守」の死を悼み「犬塚大明神」という塚を建て、今も毎年正月七日にお祭りをし、「権の守」の恩を忘れまいと子へ孫へと語り継がれています。



この民話は立派な冊子として発行(坂瀬川地域おこし会)されているほか、縦1m横2mほどの大紙芝居も

作られており、幼稚園や小学校、地域の祭りなどで語られています。



井関大矢老人福祉会
会長 立原 忠義

安芸高田市(北部ブロック)
滝の観音

— 絶壁に建つ観音堂 —
安芸高田市向原町戸島にあり、市の史跡として指定されています。正式には滝惱山(たきのぼりさん)浄土寺(如意輪堂)といひ、安芸国33番札所の17番目になります。天正16年(1588)に毛利元就の家臣福原出羽守貞俊が建立したと言われています。現在のお堂は大



正13年(1924)に再興されました。絶壁の巨岩の上になり、廻廊をめぐらした二間四方の銅板葺き建物で、十一面観音菩薩立像、勢至菩薩立像、竜王仏像などが安置されています。通常は雨戸が閉められ、観音像を見ることはできませんが、毎年4月中旬に行われる観音祭りには、雨戸を開けて清掃し、読経と礼拝が行われます。参拝者は地域の人のみに限られますが、なかには広島市内から来られる信仰者の方もおられます。

お堂の左峰より谷川に高さ約10mの滝があり、「観音の滝」と呼ばれています。水量が少なく滝に打たれるようなことはありませんが、滝の上のお堂から真下を見ると足がすくむ思いです。

幼い頃、母に見守られながら滝つぼで水浴びをし、学校に上がるようになると、観音祭りの日に花見だと言って母が作った弁当を持って、友達と連れだって山道を登りました。



た。当時は滝の下に堂守り小屋があり老婆が住んでいましたが、今は建て替えられて休み小屋だけになっています。

眼下に、木立の間からJR芸備線の赤い列車が走るのが見え、箱庭のような田園風景が広がります。見上げると、遠く中国山地の山々を見ることが出来ます。



今ではお堂のすぐ麓まで舗装道路がついていて、マイカーでも行くことができます。毎年7月上旬に地域の人達50〜60人が道路の周辺の草刈りと清掃をします。

安芸高田市老人クラブ連合会事務局
今井憲治

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。

令和3年3月末までの限定特別プラン
湯ったり日帰り特別プラン
温泉 お食事 飲み放題
特別価格 5,000円(税別)
神楽門前湯治村
0826-54-0888
安芸高田市美土里町本郷4627

コロナウイルスに負けないよう
頑張って参りましょう!
皆様が安心してご利用いただけるよう
コロナ感染防止対策実施しております
天然温泉 宮浜
べにまんさく湯
TEL.0829-50-0808
〒739-0454 廿日市市宮浜温泉2-2-1

島原手延素麺協同組合 総発売元
株式会社 イトメン
〒854-0065
長崎県諫早市津久葉町5-142
TEL (0957) 25-7008

日帰りプラン
お一人様 5,000円(税込)
個室でゆっくりと会席料理をどうぞ
ホテル 白竜湖リゾート
詳しくはお問い合わせください
TEL.0847-34-0006
広島県三原市大和町箱川4007-7

福山市内 20名様以上
ゆったり宴会プラン
3,850円(税込)
カラオケ無料
送迎無料
タオル持参で入浴料無料!
国民宿舎 良寛荘
〒713-8123 岡山県倉敷市玉島柏島478
TEL.086-522-5291

読者ひろば 楽々喜々

短歌

米寿過ぎ 余命短かき 吾なるも
命の限り 歌詠み続けん
竹原市 実藤三郎

ジェット機の 西日に向ひ 暮地
沖繩戦の 大和痛まし
尾道市 村上宝

うぐいすの 声ききながら 種を蒔く
ひとつふひとつ 心をこめる
福山市 井上須美子

ケイタイの 番号打ちて ハラハラと
夫に届け 届かぬ今は
福山市 元谷和子

花を愛で 四十五年 あきもせず
夫によりそい 早や五十年
府中市 桑田ゆう子

ワシントン の 公文書館に 亡父の顔
探せど空し 戦後おわらず
府中市 小野公子

携帯のメール 見るたび 元氣かと
家してくれる 親子の絆
東広島市 中津ユキエ

俳句

横橋で新聞 仕分ける 少年ら
待つ身を知って ときばき動く
廿日市市 松岡邦充

湯上りの 孫の背を 拭き 思いつつ
やがてこの身 拭かれる時を
安芸太田町 松谷マスエ

夫逝きて 二十五年の 墓参り
この味の酒を 供えて偲ぶ
神石高原町 竹中睦子

蝉殻を 手にして 思う 土の中
姿を変えて 飛び立つお前
神石高原町 榎井由美子

巣立鳥 晴耕雨読 八十路すぎ
呉市 橋本千佐子

白魚や 桜のかげに みつけたり
呉市 平原忠治

早咲きも 遅咲きも みな 散つてゆく
竹原市 実藤三郎

故郷の 島こそ都 天の川
尾道市 村上宝

雨上がり 青葉目に しむ 午後のお茶
福山市 井上須美子

川柳

妻煎れる あの世の 夫に 新茶の香り
福山市 元谷和子

古い二人 桜花舞う なかよりそうて
福山市 向井博司

孫嫁ぐ 背負いし 月日は はるかなり
府中市 桑田ゆう子

引き潮に 穢れも 託す 入り江かな
廿日市市 松岡邦充

炎天の 野辺に ほほえみ 石仏
神石高原町 竹中睦子

里芋の ふつつ煮える タげ時
神石高原町 竹中睦子

断捨離が コロナ騒ぎで スムーズに
呉市 小林節子

エンディング ノートを 前に 筆とまり
呉市 橋本千佐子

ウオーキング 「お前が頼り」と 脚に言う
竹原市 実藤三郎

ダイヤモンド 婚 荷車を 曳き 七曲り
尾道市 村上宝

年し老いて 紅光る 女胸はずむ
尾道市 西谷達雄

ボケ防止 思いこみしか サプリのむ
福山市 元谷和子

咳こみそう ぐつとが まんの この時節
福山市 山崎泰男

絵葉書で 見えない コロナ お見舞を
廿日市市 山根明

出るな来るな 生活変える 新コロナ
熊野町 藤川克弘

無い袖を 振っては 見たが 埒も無い
安芸太田町 栗栖三男

人生は 良い種蒔いて いま花待つ
安芸太田町 松谷マスエ

足萎えて 口達者となる 我卒寿
神石高原町 竹中睦子

山間地 田畑継がんと 子や孫が
世羅町 前田卓治

(前号の訂正とお詫)
楽々喜々に掲載しました松岡邦充さんの短歌で、一字誤っておりましたので左記のとおり訂正いたします。
(短歌)
御鴉喰式 中学生らと学ぶ 船上で
望む祠に 太古を思う
〔正字〕〔誤〕喜

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。

公益社団法人 広島県バス協会

バスがつなぐ、わたしたちの街。

読者からのコメント

●98号の私の健康法「淡々と日々を生きて、いきいき100才」の福島トメさん、おめでとうございます。自営業とはいえ95才までお仕事を続けていたという、若々しいお写真に驚いています。私は大病を3度して生かされていますが、普通に生活してきました。この大切さが今わかるような気がします。昨年、88才のお祝いをいただきましたが、健康のありがたさを痛切に感じています。福島トメさんを目標にして、高望みせず、マイペースで生きていたいと思います。

(呉市 工藤アミナちゃん)

●老人クラブのお世話を引き受けていますが、年々高齢化が進むのと共に体調に問題が起き、会員の減少と共に役員の引き受け手がなくなっています。

(福山市 岡田美枝さん)

●「隠れたわが町の名所名品」の記事、こんな所があるんだと、くきづけになりました。時節を見て、ぜひ行ってみたいと思います。

(世羅町 前卓治さん)

●誰も予測していなかった世界中を混乱させる「コロナウイルス」にとまどうばかりです。終息の報告が一日も早く届くよう祈ります。

(三次市 大岡照子さん)

絵はがき



呉市 草本慶一



神石高原町 竹中 睦子



福山市 福田 貞夫



福山市 高橋 好恵

「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100号」は2021年3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 1月15日
〒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

チャレンジしてみませんか?

■ 詰め将棋 ■
持駒ナシ
一 二 三 四 五 六
角 龍 銀
銀 王 龍 銀
提供：将棋の総合情報サイト「将棋タウン」
【今週のチャレンジ手筋】

● 詰め碁 ○
黒先白死
提供：日本棋院広島県本部

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。

| | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | | 6 | |
| 7 | | | 8 |
| | 9 | 10 | |
| 11 | | | |

タテのカギ

1. いろいろな才能をもっていること。
2. 秋のおわりごろ。
3. 再生紙になることも…。
4. アリジゴクはウスバカゲロウの○○○○○です。
6. ○○に組む一正面から堂々と争います。
10. ○○の刻一午前2時頃です。

ヨコのカギ

1. 二十歳になってから、です。
5. 小粒でも、ぴりりと辛い○○○○○の実。
7. ○○の上にも3年一辛抱も大切です。
8. 落ち葉はやがて○○になります。
9. 「良」の上です。
11. 最後まで勝ち残れば…。

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 1月31日

98号クロスワード

208人の応募のうち204人が正解でした。正解は「ストーブ」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。

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。

子どもたちの心を支え
未来を伸ばす
「塾」がある。

たくましい
子になろう
教育塾

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ンこうプラザにあり、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17,400件の相談があり、通塾した約800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

知っているのと得する「サポカー補助金」!!

サポカーって何?

ブレーキとアクセルを踏み間違えるなど、ちょっとした不注意や焦りによる事故が起きないよう、車の先進技術でサポートしてくれる車のことです。

- 衝突被害軽減ブレーキが止まるをサポート
- 踏み間違いなど急発進抑制をサポート
- 車線逸脱警報ではみ出さないをサポート
- 先進ライトで危険を早期発見



サポカー補助金とは

令和2年3月9日から、令和2年度中に満65歳以上となる方のサポカー等の購入を補助する制度。予算が続く限り、申請受付予定です。

補助の対象は何?

サポカーの購入や後付け装置の取り付け等、国から認定を受けたものが対象です。(詳しくは、店舗または右記機関へ)

最大10万円の補助

サポカー購入の場合は2万円~10万円、後付け装置等の場合は2万円~4万円の補助が受けられます。

注意すること

登録日に気を付けて! 新車は令和元年12月23日以降、中古車の登録及び後付け装置の取り付けは令和2年3月9日以降のものが対象です。



安全運転サポート車普及啓発協議会
マスコットキャラクター「サポちゃん」

お問い合わせ (お電話の前に、ホームページをご覧ください)

(一社)次世代自動車振興センターサポカー普及促進部

ホームページ: <http://www.cev-pc.or.jp/support-car/support-car.html>

「次世代自動車振興センター」で検索してください

TEL 03-3527-9618 (9:30~12:00・13:00~17:00) ※土日祝はお休み

広島県警察 交通部交通企画課 高齢者交通安全対策室推進係

誘ってみませんか! 老人クラブでいきいきシニアライフ

コロナ禍の今、閉じこもりがちな高齢者が多いのでは。心と身体の健康のためにも、人と関わるのが大切だといわれています。こんな時だからこそ、仲間との絆を深め、今を乗り切りませんか。

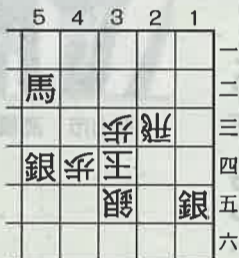
コロナ自粛が続いて、あんまり外にも出られんよ。じゃけど、老人クラブのみんなと三密にならんよう気を付けながら、時々体操しとるんよ。おかげで、フレイル予防にもなるけんヨカッタわあ。

わしは1人暮らしの上、今はコロナのこともあって家にこもりつきり。たまに、友愛訪問で老人クラブの人が声をかけに来てくれるんじゃけど、人と話すことがほとんどないけん、それが嬉しいんよ。



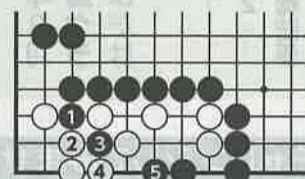
詰め将棋【解答】

2三龍・同飛・5二角成まで3手詰。
実戦ならとりあえず1四龍と引いて脱出を阻止しようだが、2四に合駒されると、5二角成には同飛があつて詰まなくなる。その飛車の利きをなくす2三龍が好手。同飛と取るよりないが、ここに飛車を移動させた為、5二角成までの詰みが生じた。



詰め碁【解答】

1の出は欠かせない一手。本題は3のホウリこみが大切な急所となります。5までで白に二眼はできません。白4でツギは5の左横に打ち白の抵抗はダメ。詰まりでうまいけません。



「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!

- 神楽門前湯治村 株式会社イトメン 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
- 国民宿舎 良寛荘 生協ひろしま ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル 広島市国民宿舎 湯来ロッジ ホテル 白竜湖リゾート 宮浜 べにまんさくの湯 (50音順)

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

近年の相次ぐ災害と今回のコロナ禍。「私たちは次代に何を残せるのか」と試されているような気がします。コロナ感染者に対するバッシングなどの報道に接すると、気持ちが昏くなります。

せめて、お互いの絆こそが、様々な危機を乗り越えるために必要であると、老人クラブをつうじて訴えたい。広報誌がその一助になれば幸いです。

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 タカトープリントメディア
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

2020年10月版 **傷害保険** 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)
8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象: 老人クラブ会員に限ります。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) | 手続き期間(締切日厳守) | 保険期間 |
|-------|---------------|-------------------|---------------------|
| | 2020年10月加入の場合 | 2020年7月1日~9月15日まで | 2020年10月1日午後4時から1年間 |
| | 2021年4月加入の場合 | 2021年1月1日~3月15日まで | 2021年4月1日午後4時から1年間 |

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。



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

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書・資料請求 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ連合会 メールアドレス 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「インフラット」「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なりますが、ご不明な点がある場合は、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成