



# あきたかた AKITAKATA SHIROUREN 市老連

第18号

令和3年3月20日発行

安芸高田市老人クラブ連合会

発行者 今井 憲治

〒739-1201

安芸高田市向原町坂185-1

TEL.080-8985-2573

## 「コロナ禍」における

### 健康づくり

安芸高田市老人クラブ連合会

会長

佐藤

正彦



コロナ騒ぎが始まって一年が過ぎましたが、収束はいつになるのでしょうか。長引くコロナ禍のもとでの「外出自粛」は高齢者に深刻な体力低下をもたらし、もう一つの大きな課題として浮かび上がってきています。

安芸高田市の「要介護認定率」は、県下でも有数の高い数値を示しています。平均寿命に対して、健康寿命が短く、晩年、寝たきりや病気等で介護を受けながらの生活期間が長いという実態が見えてきます。「認知症」の発症率が高いのも気がかりです。

高齢化率が高いこともその要因の一つですが、高齢になっても、元気で溼刺と日々の生活を送っている方は沢山おられます。

いつまでも住み慣れた地域

で、生き生きと安心して暮らしていくには、私たちは、今、何をしなくてはいけないのでしょうか。

高齢になっても、元氣溼刺と生活されている人は、何らかの形で社会とのかかわりを持ち、生じたゆとりの時間を使って、現役時代にできなかったいろいろなことに挑戦したり、しっかりととした目標をもつて日々輝いて生活されておられる姿が見られます。

健康寿命を伸ばすためには、「運動」、「食事」、「社会参加」が大切といわれます。

若いころから、運動に興味をもっておられた人は、高齢になっても、生活の中に「運動」が位置づいているようですが、運動にあまり興味のない人は、ゆとりができて、それを運動に振り向けることは少なく、

結果的に運動不足の状態が生じてきます。

運動量の減少は、体力の低下に直接影響してきます。筋肉量が体力のバロメーターになるようですが、運動をすれば、何歳からでも筋肉量を増やすことができます、また、免疫力も高まるといわれています。高齢者は、運動を生活の中に意図的に組み込むことが大切といわれる所以です。筋肉は下半身、特に太ももやふくらはぎに沢山ついています。スクワットやつま先立ち、ウォーキングなどで下半身を鍛えれば筋肉量が増えてきます。運動は、強い骨を作り骨折や転倒防止にもつながります。

バランスのとれた「食事」は、健康の源です。高齢になると、とかく食えることが疎かになり、低栄養で体調を崩す人も多く聞きます。高齢者だからこそ、食生活に気配りが大切です。特に筋肉量は、肉や魚などの良質な蛋白質をとって、運動をすることで増やすことができます。

最近はお店に行けば、すぐ食べられるものが揃っていますが、自分で調理すれば、バランスを考えながら食材を工夫することも容易です。食事内容を

チェックし、いろんな調理に挑戦することは脳の活性化にも有効と言われます。外出自粛で生じたゆとりの時間を、食生活をより豊かにすることに役立ててはいかがでしょうか。

三つの要素のうち、コロナ禍では、「社会参加」が一番難しい課題です。社会参加のひとつである「高齢者相互支援活動」は、老人クラブ活動の中では、ポピュラーでしかも大切な活動です。自分のために、そして地域のために、自分ができる方法で自分でもできる支援を、自ら進んでするボランティア活動です。

地域には高齢者の一人暮らしや老々世帯も増え、健康や生活の課題を抱えて不安な日々を送っている方も沢山おられます。

コロナ禍で、テレワークという知恵が生まれてきましたが、

この活動も、訪問しなくても、電話でも手紙でも構いません。こんな話をしてくださった方がありました。

『介護保険や健康保険も一割負担ですみますし、社会からものすごく世話になっていきます。そのお蔭で今日も元気で生かさせていただいています。私と同じように一人暮らしの方にお電話するとすごく喜んでくださるんです。こんな私でも社会のために少しでも恩返しできるんだと思うと元気が出ます。その人も「頑張ってますよ。この相互支援活動は、足腰が痛くてあまり出歩けない私でもできる活動です。気にかかることがあったら、会長さんに連絡します。すぐ対応してくださるので安心です。』

高齢者にとって社会参加が必要といわれるのは、人と接触することによって、そこからいろんな有益な情報を得て、自分の生活をより豊かにしようと努力することにつながるからではないでしょうか。

## 第十回

### 高齢者（八十歳以上）

#### 「グラウンドゴルフ大会」

令和二年十月十五日、六町老連から総勢百五十三名が参加して吉田運動公園で実施されました。

九十歳以上の参加者十二名が『がんばったで賞』を受賞されました。

優勝できる技量を持った人が多く、ホールインワンの数が入賞の決め手になりました。何人かの熟練者に入賞の『コッ』を聞いてみました。

ホールインワンはその日、その時の自分の体調、グラウンドの状況やチーム内の雰囲気左右されることが多い。従って、

前日はよく眠る。打つ前の素振り、打つ瞬間と打った後の姿勢に留意する。スティックを強く握りしめる。スティックの真ん中で打つ。正しい姿勢で打つ。チーム内の冗談や野次に動揺しない。又、自分も他のプレイヤー

を傷つけるような言動を慎む。スランプを感じた時は、ボールを3個持ち一人で廻り、フォームを矯正する。熟達者のアドバイスを素直に聞く。という事でした。なかなか身に付くことではありません。日頃の練習で、その『コッ』を掴むしかありません。入賞を目指して練習に励み、健康寿命を伸ばしましょう。



#### 「囲碁大会」

令和二年十一月二十五日、吉田老人福祉センターにて囲碁大会が開催されました。会場では新型コロナウイルス



感染防止策が取られ、十二名が参加し、三グループに分かれて対局しました。会場は、緊張気味のなか真剣な顔で碁盤に目をやり、勝負への熱気は凄まじいものでした。長考が続き、勝負に時間がかかるグループもあり、対局を終えた人が対局中の盤面を真剣な眼差しで見守っているのが印象的でした。九十歳以上の方が二名参加され、最高齢者は九十八歳でした。参加された方は、口々に「脳の活性化になるし、えーことよ。」と言われていました。昨今言われているフレイル予防に繋がると思いました。

# 各地からの活動報告

吉田の「壇尻屋台」は  
三百四十七歳です

吉田町老連  
吉田第五老人クラブ  
原 勇夫

延宝二年(一六七四)京・大阪に進出した地元の豪商吉田与三郎こと竹野屋河野与三郎が京都の祇園会で巡行する山鉾に習い、五基の屋台を寄贈した事より始まり、清神社の市入り祭礼に取り入れたとされています。

屋台は組み立て式で分解してお寺の床下や農家の納屋の軒下などで保管されていたが、文政期(二八一八〜一八三〇)の水害で二基を流失し、(常盤山)、(八雲山)、(千歳山)の三基となりました。大正二年、広島島の寿座と呉の呉座に続いて、吉田の町に県下でも最大規模の定員千百人の大劇場が完成し、(常盤山)にちなんで

「常盤座」と命名され、同時に(常盤山)が廃止されました。現在では(八雲山)と(千歳山)の二基が存在しています。(千歳山)は安芸高田市歴史民俗博物館に常設展示され、(八雲山)は格納庫に保管されています。五月五日の市入り祭の出番まで待機しています。昭和十三年より十年間、戦争のために中止の記録がありますが、昭和二十三年に復活して現在に至っています

当地は神楽でしたが、狭い屋台の舞台では歌舞伎が適していると思われれます。昭和四十九年より岡山県奈義町の師匠から指導を受け、中学生による《子供歌舞伎壇尻屋台》となりました。全国には十数の「子供歌舞伎」がありますが、壇尻屋台で上演することと、中学二年生に限られ、初めての最後、一生に一度、一日だけの演技を披露するのは唯一この壇尻歌舞伎だけです。令和元年には、一カ月間の稽古で演技を取得する中学生の奮闘ぶりを広島ホームテレビ・BSテレビの全国放映番組《日本の祭り》で紹介されました。コロナ禍で昨年は中止となり、



吉田の市入祭 壇尻子供歌舞伎

今年の開催も危ぶまれています。

## 「くつろぎハウスよこた」活動報告

美土里町横田地区老人クラブ  
東部老人クラブ  
岡川 元春

美土里町横田地区の老人クラブは四団体あり、令和二年四月の時点で会員は百五十名です。私が入会したのは六年前で、そのころは各単位クラブでゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、カラオケ大会などの活動が活発に行われていました。あれから六年、今

は単位クラブでの活動は総会と懇親会ぐらいで、町老連の活動に参加するのは二割程度、市老連の活動にはほんのわずかな参加となってきました。また、老人と呼ばれる年齢に達した方でも気分は二十歳で、とても老人クラブへの入



会は期待出来ません。現状のまま、一年一年を重ねることに、私自身をはじめ会員の容姿が老化へとまっしぐらに進んでいることを実感しています。

このようななか、美土里町横田地区では一人で過ごす孤独な老人が多く、食事や生活が不規則になりがちでした。民生委員が中心になり行政の事業を取り込んで、賛同するボランティアの人達が、四年前からサロン「くつろぎハウスよこた」を立ち上げました。週3日(月、水、金)九時三十分から十六時まで、利用料金三百円で、見守り、話し相手、昼食、体操、

ゲーム、ビデオの鑑賞など、自由な時間を過ごすことができます。また、買い物に不自由な人のために、朝注文した日用品などが市内のスーパーマーケットからその日のうちに届くよう買い物支援も行っています。

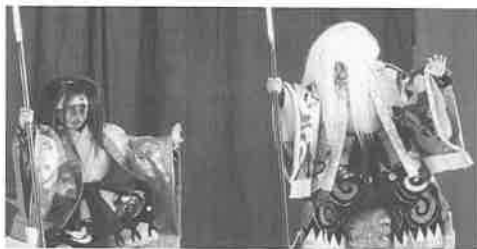
**神楽継承の取り組み**  
高宮町老連 原田老人クラブ  
塚本 近  
※原田神楽団団長

約五十年前、原田神楽は二、三年間途絶えていました。当時、

郵便局に勤務されていた上野幸氏が中心となって、伝統芸能である地元神楽の魅力若者たちに熱心に呼びかけられました。その結果、若者たちが魅力を感じ取り、中心となって、地域の郷土芸能神楽を復活させ、現在に至っています。

現在、団員二十一名で、年間の公演回数は、四十〜五十回です。公演地としては、東京、広島市内、島根、安芸高田市内です。得意とする演目は、高田系八調子(比較的早い調子)の「新舞」です。練習は、例年、年間約百回程度行っていました

が、今年には新型コロナウイルス感染症防止のため、八ヶ月の間、練習を中止しました。九月から例年通り、週二回の通常練習を行っています。神楽公演はほとんどが中止と



写真は後継者である子供神楽達の勇姿

なり、昨年は三回の公演に留まりました。その結果、団員のモチベーションが下がり、継続の難しさを感じる一年となりました。特に、後継者を育成するための子供神楽ができませんでした。少子高齢化の中で、後継者となる若年層の育成に不安を感じています。

神楽は、地域の繋がりが強い農村だからこそ成り立っています。先人から続く、支え合いの関係を維持しながら継承する役割を自覚し、次の世代に引き渡したいと思っています。

地域の皆様には、地域を育てるといふ目線から支えて頂きたいと思えます。今後、団員一同、力を

合わせて、地域の文化である神楽の維持に向けて頑張っていますので、ご支援を頂きますようお願い致します。

わがグラウンドゴルフ  
大会の夢、本大会を

甲田町老連の親善  
交流の場にする

甲田町老連小原地域老人会  
世話人代表 国広 尊治

私たち甲田町小原地区老人会（五クラブ・会員百十二人）は、四年前に相互の健康と体力の維持増進を図り、積極性と協調精神を養い、相互の親睦を深めることを目的として本大会を立ち上げました。

第一回大会の反省会で、「この大会を私たちだけで楽しむのはもったいない。他の老人会に参加を呼びかけよう」と決めました。高い目標ですが、早速第二回大会から実行に移しました。課題を一つ一つ解決して進んで来ましたが、昨年十一月一日の第四回大会では、なんと他の老人会から四クラブ二十二人の参加がありました。参加者から「楽しかった、来年もくるよ」と声をかけて頂き意を強くしております。

は、ひきこもりや孤独をなくす活動です。そのためには、広く外に目を向ける機会をつくることだと思えます。多くの人との出会いは、生き甲斐を感じるとともに老人病予防などといった沢山の効果があります。

その一つが、健康づくりに最適なスポーツであるグラウンドゴルフです。屋外スポーツですから新鮮な空気が新陳代謝を促してくれます。また、競技者はプレイヤーであり、同時に審判員でもあります。すべてのプレーの責任は自分にあり緊張感が生まれ、脳の働きを活性化させてくれます。さらに友達の輪が広がり孤独感を払拭してくれます。

例を挙げればまだまだありますが、是非、このような素晴らしいグラウンドゴルフを通して、健康で元気な日常を過ごしてもらいたいと思えます。善いことは皆さんと共有したい一念で活動を起こした次第です。

小さな提案ではありますが、これを機会に老人会の相互の交流が深まることを願っています。皆さん知恵を出しあって、

一堂に会する場をつくって行くうではありませんか。



桜の落ち葉掃き  
向原町老連 本通りクラブ会長

望月 純孝

私達老人クラブと向原小学校児童との結び付きは多岐に及んでいます。私の知る限りでは、児童が登校する時の挨拶運動（町老連）、竹馬や水鉄砲などを一緒に作る昔遊び（町老連）、児童と両親、祖父母の三世代が揃って楽しむ三世代ふれあい交流（子供会育成会）、野菜や花

を栽培する活動（JA婦人部）、植樹林の保護と診断を行う活動（保垣照山会）などがあります。これらの活動に老人クラブの会員が参加して交流を深めています。

令和二年十一月十九日に向原小学校校庭の落ち葉掃き作業を行いました。毎年行っている活動で、六年生十八名、向原町老連の和朗会と本通りクラブの会員十八名が参加しました。この活動が始まって十数年になり、今では多くの孫達といっしょに活動できる楽しみな行事になっていきます。

校長先生のお話では、掃き集められた桜の落ち葉から腐葉土を作って鉢に入れ、パンジーなどの花を植えて校内の美化活動につなげているそうです。花の鉢は市役所や農協の玄関先、駅の構内などの町内各所に置かれ、花いっぱい運動に発展しています。それぞれの鉢には「毎日の見守り有難うございます」といった思いのメモが添えられていて、見る者の心をなごませてくれます。

当初は校内の清掃をする奉仕



活動として始めたであろうこの活動は、児童たちと一緒に作業をすることで私達に生き甲斐と喜びを与えてくれます。そして、『フレイルを予防して健康長寿を延ばそう！』の活動に結びついています。

今年の年賀状の中に向原小学校六年生の児童からのものがあり、落ち葉掃き作業への感謝の言葉がありました。嬉しいことです。こちらこそ有難うございました。今年も新しい六年生と一緒に作業が出来る事を楽しみにしています。



## 県老連理事長表彰 おめでとうございませう

### 〈育成指導功労表彰〉

#### ◎市老連会長の部

安芸高田市老人クラブ連合会

会長 佐藤 正彦

#### 仲間とともに



この度、身に余る賞をいただき感動しています。皆様の温かい

ご指導ご支援に厚くお礼申し上げます。

社会の多様化と会員の高齢化に伴い、会の運営が難しくなってきた現実がありますが、高齢化の高まりとともに、その存在意義も期待も高まっています。地域福祉の向上に向けて、地域と共にある老人クラブへの変貌がこれからの鍵となつてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

### 〈育成指導功労表彰〉

#### ◎単位クラブ会長の部

甲田町 菊山長寿会

会長 住田 富子

#### 功労賞を受賞して



この度広島県老人クラブ連合会より功労賞を戴き誠にありがと

うございました。

学識もなくいたらぬ私がこんな立派な賞をいただけたのは会員の皆様のご協力と市老連、町老連の皆様方のご支援のおかげと深く感謝しております。

私が会長にならせていただいたのは十年前、突然、前会長が亡くなられ誰も引き受ける人がなく、皆さんに押されて町老連との連絡係として引き受けました。会員の皆さんには満足していただく様なお世話も出来ず、会計の松永さんと相談しながら勤めて参りました。女であり自動車の運転も出来ず市老連、

町老連の行事に不参加が多く皆様に御迷惑をおかけしています。

クラブの会員数も年ごとに減り、私も歳を重ね、いつまでお世話が出来るかわかりませんが、これからもできるかぎり、クラブを維持していければと思っております。

#### 吉田町 可愛第二老社会

会長 寺本 寛治

#### 今思ふこと



退職後、十年を経て、これまで地域の方々に支えていただい

たこと、いろいろお世話になったことへの恩返しにとの思いを込めて入会した老社会。その翌年にはもう織り込み済みであったのか、会長に推挙され、引き受けざるを得ませんでした。

不案内なままの活動。前任者の足跡をたどりながら、健康体操・ウォーキング・奉仕活動等...

会員の皆さんの力添えを頼りにしながら…。

しかし、十年も経た昨今、私をはじめ会員の皆さん方も年を重ね、高齢化の波。活動も減少傾向、おまけに会員も減少の一途。前途多難。「何か妙案は」と心を痛める日々です。

今はグラウンドゴルフに心を寄せ、会員相互の親睦と交流を図っているところです。

それにしても、これと言った実績もなく、ただただ年数を重ねただけの私。まさか私が、身に余る光栄です。ありがとうございます。ございました。

塩瀬老人クラブ

会長 立川 隆弘

十年を振り返って



老人クラブに入会して三年の間、一度も会の行事、会合に出ていない私にいきなり会長の要請がありました。

会長になる者がいなく、このままでは会が存続できないため「名前だけでよいから…、他のことは私たちがやるから…」と言われ引き受けました。

「身土不二」の言葉の通り、会員として、会の中に二身あっては会は育たず、一体感が大事なため、浅学な私にはいばらの道かもしれないが、やむを得ず引き受けました。

十年と言えは長いようですが、私には、もう十年過ぎたか、と思われまます。

私にできること、与えられたことを唯やってきただけの活動がなければできないことです。

受賞は大変光栄に思います。が、支えて下さった皆さんのお陰だと感謝すると共に恐縮している次第です。

美土里町 神幸老人クラブ

会長 室坂 孝夫

受賞にあたって思うこと



この度、県老連より賞をいただき、光栄に思います。と共に深く

感謝いたします。会員の皆さんに支えられ、励まされてきたお陰だと思っております。

今から約十年前、前会長が任期途中で体調を崩されたた

め、急遽選任されました。

振り返って見ますと、老人クラブに入部したのは退職間もない六十二、三歳の頃であったと思います。当時はゲートボールが盛んで、スポーツ好きな私は誘われるままに会員となりました。年齢も一番若く、諸先輩方からいろいろと学びながら活動したように思います。

今は高齢化と共に活動内容も限定され、主にグラウンドゴルフやゲートボールなど参加しやすいものが中心です。

会員もずいぶん減り、「地域でお互いを支えあう活動」の推進が叫ばれている中、どのようにしたらよいか思案しているところとです。

〈特別表彰〉

美土里町老連事務局長

加藤 學

振り返って思うこと



この度、栄えある賞を頂き深く感謝しています。

これも役員や会員の皆さんに支えられ、励まされてきたお陰だと思えます。

思い起こせば退職して間もない頃、町老連の会長さんから「事務局をやってくれないか」と電話があり、多少の迷いや躊躇もありましたが、引き受けてから十六年余りになります。それまで事務局は社会福祉協議会にあつたと聞きました。

事務、会計等置き場所に困るほどの資料を引き継ぎ、自分なりの整理にかなりの時間を要したことを覚えていいます。

当時はクラブ数、会員数も多く、事業内容も豊富で多岐にわたり、立案や推進等に要領を得ず、戸惑ったことを思い出します。

今、抱えている課題は会員の減少対策と今日の状況に即した活動内容の創意工夫です。

今回の受賞を機に気持ちを新たに、役員、会員の皆さんとより一層力を合わせて粘り強く取り組んでいきたいと思えます。



【各種大会の記録】

第四十回 市老連  
親善ゲートボール大会

◆九月二十三日 高宮八ーモ二ー広場  
優勝 星城チーム (吉田)  
準優勝 美土里チーム  
第三位 高宮チーム

第十六回市老連  
親善グラウンドゴルフ大会

◆十月一日 吉田運動公園  
優勝 観音チーム (向原)  
準優勝 甲田一チーム  
第三位 吉田第四チーム

第十回市老連  
高齢者グラウンドゴルフ大会

◆十月十五日 吉田運動公園  
優勝 石川 正義 (美土里・大山)  
準優勝 津田 文則 (美土里・神幸)  
第三位 伊呂波是宣 (向原・琴平)



第五回 県理事長杯  
グラウンドゴルフ大会

◆十月二十二日 北方グラウンド・ゴルフ場  
優勝 庄原 (庄原市)  
準優勝 みはら (三原市)  
第三位 下野老人クラブ (竹原市)

第三十八回市老連 囲碁大会

◆十一月二十五日 吉田老人福祉センター

グループ(A)  
優勝 大中 義治 (吉田)  
準優勝 細川 秋夫 (吉田)  
第二位 瀬川 稔 (吉田)

グループ(B)  
優勝 堤 良範 (向原)  
準優勝 徳清 秀夫 (向原)  
第二位 大東 守 (吉田)

グループ(C)  
優勝 坂本 芳彦 (高宮)  
準優勝 末田 勳 (向原)  
第三位 今井 憲治 (向原)

文芸コーナー

俳句

山粧<sup>よそづま</sup>う夫と訪ねる鳳源寺  
高宮町老連 三戸 幸恵

コロナ禍や  
孫子にも会えず寝正月  
向原町老連 北岡 幸枝

墓所<sup>ようせい</sup>に立つ大地蔵  
向原町老連 井上 沖彦

川柳 (老いを笑いに)  
えっ!何の株  
株は株でも 変異株  
向原町老連 四良丸 學

コロナ禍で  
嫁は時間を持て余す  
高宮町老連 片岡 典子

盆踊り  
おどれぬ老いの  
さみしさや  
高宮町老連 三戸 幸恵

冬コロナ  
ひ孫に会うは  
ラインのみ  
向原町老連 榎兼 里子

作品募集

クラブの例会後、テーマを決めて、川柳勉強会をしましょう。できた句を名前を伏せて張り出し、一番良いと思う句に投票して選んだ理由を説明します。票が一番多かった句を送って下さい。送り先は市老連事務局です。その他、クラブの活動状況や、貴重な体験の投稿を募集します。

編集後記

この機関紙は研修部が編集しています。大丸章人が部長を務めてきましたが、来年度から廣目洋三に交替します。今後共よろしくお願い致します。

来年度からの編集員は次の通りです。 [敬称略]

担当役員 小田 重男(向原)  
部長 廣目 洋三(高宮)  
委員 原 勇夫(吉田)  
阪口 政己(八千代)  
藤川 武人(美土里)  
富永 道治(甲田)  
大丸 章人(向原)  
今井 憲治(向原)

事務局 今井 憲治(向原)