

会報 第80号



《新老連》

呉市老人クラブ連合会

広島県呉市中央4-1-6
呉市役所1階 高齢者支援課内
呉市老人クラブ連合会事務局
☎080-8985-2562

株式会社 博報社
大阪府大阪市平野区喜連西
4-6-69
☎06-6797-0212

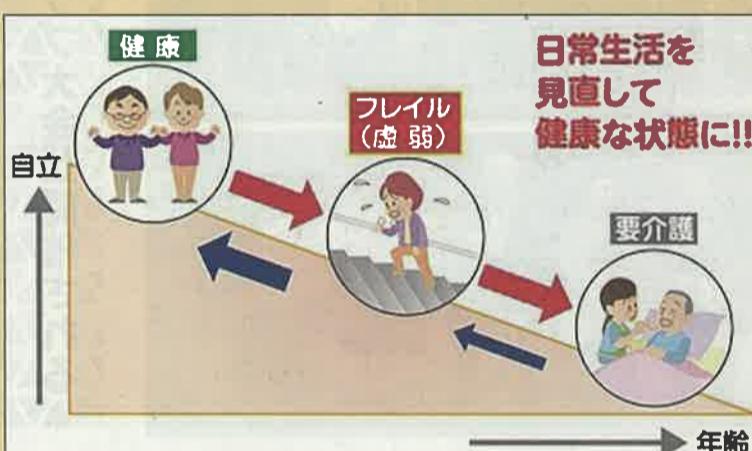
コロナに負けず、魅力あふれる老人クラブ活動に取り組もう

「新しい生活様式」（身体的距離の確保・マスク着用・手洗いの徹底）を取り入れ、「W-I-T-H」「ロナ」を意識しながらのクラブ活動には役員の皆さんも、ご苦労されていると思います。これまで呉市老連は、活動を通して、高齢者の孤立や引きこもりを防ぎ、フレイル（虚弱）を回避し、健康寿命の延伸に努めてきました。今こそ、皆さまの知恵と工夫で、コロナ禍に負けない老人クラブ活動の在り方を模索し、魅力をアピールしていただきたいと心から願っております。最後に皆さまの「健勝」と「多幸をお祈りしております。

私たちの生活を瞬く間に一変させた新型コロナウイルス。呉市老連でも、感染拡大防止のため残念ながらスポーツ大会・作品展など行事の開催を見送りました。

コロナに負けるな
3密回避で
できることを

呉市老人クラブ連合会
会長 鈴木 孝雄



天気のよい日に
は、人との距離を
しつかりとった上
でウォーキングな
どの運動をしま
しょう。外で運動
することは筋肉を
保つだけでなく、
気分転換になり、
血液の循環もよく
してくれます。家

※5頁にてフレイル
チエックも掲載して
います！

から）あいさ（や情報交換を心がけてください。電話で話すのもよいし、誰かと話すことで不安が和らぎ気分の落ち込みを防ぐことができます。

今は大変な状況ではあります
が、この感染症の問題
が落ちついたときに、今まで
の身体の機能、認知機能
社会性や人とのつながりなど
が維持できるように心が

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えるよう求められています。しかし、家に閉じこもる生活が長く続くと、介護が必要になる一歩手前の「フレイル（虚弱）」に陥るリスクが高まります。

3.集いの場の減少

介護予防を目的に自主的にに行われている高齢者サウンズ、自治体や施設が提供する集いの場、デイサービスなどリハビリ施設が休止

3. 集いの場の減少 介護予防を目的

◆つながらりを維持
するようにしましょ。たんぱく質は肉、魚、豆類牛乳などに多く含まれています。



コロナの中で 生き抜いていこう

1. 外出の自肅 年齢を重ねていけば、筋肉量が少なくなり、運動量も少ないため、自宅での自肅生活が長引けば長引くほど、体力低下が顕著になります。

◆食事の中でも、できる範囲で運動しましょう。スクワットや片足立ち、足踏みなど自分の体の状態や体調に合わせて行いましょう。

私たちは、晏市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**人と自然を大切にし、社会の発展と
豊かな暮らしの実現に貢献してまいります。**

芸南農業協同組合
川尻支所
吳市川尻町西1丁目1番43号
TEL(0823)87-2046

安浦支所
吳市安浦町内海北2丁目1番17号
TEL(0823)84-2040

年金・相続・資産運用など
お気軽にご相談ください



令和2年度 被表彰者について

令和2年度 広島県老人クラブ大会が開催される



被表彰者一覧

*敬称略

- 【育成功労賞】
・吳市老連理事の部
上平 正彦
(吉浦地区会長)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
豊田 常子
(第6・九十九島やすらぎ会)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
山崎 俊己
(警固屋・警固屋第13区親和会)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
森井 恒子
(第14・大広老人クラブ)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
小升 正孝
(広15・吉松さくらクラブ)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
采 秀樹
(川尻・西2・きらめきクラブ)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
森川 恒一
(蒲刈・向東老人クラブ)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
石井 完一
(蒲刈・向東老人クラブ)

- 【育成功労賞】
・単位老人クラブ会長の部
川口 鈴江
(県老連女性委員長・吳市老連常任理事)

- 【優良市区町村老連表彰】
・全老連
吳市老人クラブ連合会
(阿賀地区)

- 【全老連活動賞】
・全老連
西延崎プラチナクラブ

私たち、吳市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和2年度の広島県老人クラブ大会が10月9日(金)に広島県医師会館ホールで開催され、約150人が参加しました。式典では、多田県老連副理事長の開会宣言、鈴木県老連理事長の開会のあいさつに続いて、国旗儀礼、表彰式が行われ、功労賞、特別賞に加え全国老人クラブ連合会表彰の伝達表彰が行われ、賞状および記念楯が贈られました。

式典後の講演は、日下

委員会副委員長の大会宣言を経て、住田県老連副理事

りです。

最後は、富永県老連若手

長の閉会あいさつで大会を終えました。

浅井公子税理士事務所

税理士 浅井 公子

呉市溝路町1-3

☎(0823)23-5151(代)
FAX(0823)23-5399
E-mail: kimiko@asai-acctng.com

大岡税務会計事務所

税理士 大岡 弘欣
税理士 橋本 堅一
税理士 内田 敏治

呉市広本町1-6-23-201号
☎(0823)72-5522
FAX(0823)74-6289

高齢者に人気の趣味

俳句・詩作

新聞や雑誌に投稿したり、将来の夢にもつながる趣味。

ほんたに司法書士事務所

広島司法書士会会員
簡裁訴訟代理認定司法書士
司法書士 本谷 徹

呉市広本町2-13-23 1階
☎(0823)69-4371

鉄工所の技術がこの旨味を作った



有限会社瀬戸鉄工 食品事業部

呉市川尻町上畠1068-4
TEL 0823-87-4147 FAX 0823-87-3748
http://www.yakiiriko.com

お弁当を年中無休、宅配料無料で

安全・健康・おいしさ・低価格がモットー。

高齢者専門宅配弁当

宅配123

c.o.o ワン・ツウ・スリー

吳焼山店

宅配クック123 吳焼山店

呉市焼山東1丁目7番43号

☎FAX(0823)34-5251 担当: 松浦



モダンパック朝日吳店

食品容器・包装資材・厨房用品・料理付属品から
お菓子作りの材料まで幅広く取り揃え

呉市本通4丁目2-10

☎(0823)21-6446



中国木材(株)

代表取締役 堀川 保幸

本社/呉市広多賀谷3丁目1-1

☎(0823)71-7147

FAX(0823)71-7154



環境と未来を考える

呉市衛生興業株式会社

一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業
産業廃棄物処分業・金属回収業・リサイクル業

呉市広多賀谷2丁目4-11

☎(0823)72-3443(代)

高齢者の多くは、朝まで目が覚めずに睡眠をとることはできない。夜間に尿意で何度も目がさめ、しばらく眠れないと訴える人が多い。実は私も一夜に数回トイレに行く。これは70歳頃から始まったが、PET検査で前立腺肥太のためとわかった。

前立腺肥太は高齢の男性には必発である。尿道よりの手術で圧迫部分を削り取ると尿の出がよくなり、膀胱に残尿が少なくなり、夜間の頻尿はなくなる。前立腺がんは高齢者の生理的現象であるが、近年、前立腺がんが高齢性に増加している。65歳から急増しており、私の友人にも何人もいる。上皇陛下も手術され、完治されている。高齢化が進んだので以前の統計の30倍も見つかることの、泌尿科教授の話である。夜間頻尿で三度も最寄りの診療所でP.S.A検査を受けることである。マークー4以上は前立腺がんである。前立腺がん

で朝まで目が覚めずに睡眠をとることはできない。夜間に尿意で何度も目がさめ、しばらく眠れないと訴える人が多い。実は私も一夜に数回トイレに行く。これは70歳頃から始まったが、PET検査で前立腺肥太のためとわかった。



女性部と若手部は、老人大学、保健福祉大会、ねんりん作品展の開催に向けた運営方法などの検討を含めた研修会を開催しました。



着用など感染予防に努めることを確認しました。その後、各事業の受付業務や、バザー出品物や、作品搬入時の受付などの役割分担について確認しました。

7月14日火

7月20日月

女性部研修会

♣若手部研修会



♣若手部 副部長 奥本 副部長 平岡 副部長 占部 副部長 川口	女性部 部長 橋本 副部長 石部 副部長 占部 早苗 副部長 鈴江
--	--

女性部役員・若手部役員よりお礼申し上げます。ありがとうございました。市老連を盛り上げるため、引き続きご協力をよろしくお願ひいたします。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者と事業を運営する理事・女性部員・若手部員の安全を考慮し、大変残念ですが、市老連が開催することになりました。中止決定の間際まで、開催に向けて運営方法等の検討をされた女性部・若手部の皆さんには、ご尽力をいただきました。改めて市老連理事・女性部役員・若手部役員よりお礼申し上げます。

市老連行事運営に協力しています♪

女性部・若手部の活動

楽しく生きる長寿社会をめざして 全国にひろがる老人クラブ

老人クラブとは

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。
①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。
②その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組みます。
③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

会員

おおむね60歳以上の方を対象としています。常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできるよう努めています。

組織

老人クラブは、会員が日常的に声を掛け合い、歩いて集まるこのできる小地域の範囲で組織しています。

国・地方公共団体支援

老後の生活を豊かなものとし、老人福祉、地域福祉の向上をはかる老人クラブの活動に対し、国や地方公共団体では、その役割や意義、重要性を評価し、健全な育成をはかるために支援しています。

老人クラブ会員の皆さん、知人・友人を誘って楽しいクラブ活動を推進しましょう！

健康づくり シニア・スポーツ



学習活動 リーダー研修



生活を 豊かにする 楽しい活動



趣味・文化 レクリエーション

お問い合わせは、
呉市老人クラブ連合会事務局(☎ 080-8985-2562)
または地区老人クラブまで。

コラム

笑いヨガのススメ!

●笑いヨガの効用

笑いヨガを通じて笑うことで、酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたる。心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になり、ストレスレベルが75%以上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。エンドルフィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がり、気分がよくなる上、さまざまな痛みが軽減され、自信が高まり、コミュニケーション能力や創造性が高まります。血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることができます。ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態がよくなります。リンパ系の循環が活性化し、血行がよくなります。などと言った心身共に元気になることが医学的にも実証されています。

「笑いヨガ」とは笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になることができます。誰でもすぐにでき、冗談・ユーモア・コメディーに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。

●笑顔と笑いでこんな効果が出ます。



※その他にも色々な効果があります。

フレイル予防 健康寿命をのばそう!

のはう! 健康寿命、のばう! 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「のはう! 健康寿命、のばう! 地域づくり」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!」を目指す!

年生方の年齢は「2040年までに健康寿命を3年以上と申します」という目標を掲げています。

この差を縮めよう!

フレイルをつくる
3つの要因

フレイルの原因として、3つの要因があります。

身体的フレイル
・筋力低下や身体機能の低下
・カルコペニア(筋肉の衰弱)
・オーラルフレイル

心理的・認知的フレイル
・認知機能の低下
・うつ

社会的フレイル
・地域の人とのつながりがない
・孤立
・寂しさ

【運動】
・毎日歩く、体操をする、できるだけ階段を使う
・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】
～食事との関係～
・肉・魚・卵・豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
・毎日野菜や果物を摂取する
・毎日お茶や汁物を飲む

【社会参加】
地域・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

参考: 「相談活動は健康寿命の秘訣」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。



1頁の広島大学名誉教授・村上恒二氏のコラムでもフレイルについて記載がありました。(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のばそう!」のパンフレットに掲載されている「フレイル度のチェック」でご自身のフレイル度を知りましょう!※パンフレットの一部しか掲載しておりません。全国老人クラブ連合会のホームページをご覧ください。



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。

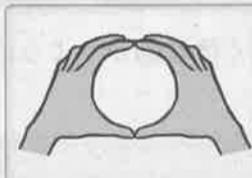
簡単な二つのチェック方法をご紹介します。

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。

チェック1 サルコペニア度

◆指輪つかテスト



1 親指と人差指で輪つかを作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一一番太いところを軽く囲みます。

囲みましたか?

結果判別



ふくらはぎの方が太くて囲めない



ふくらはぎがちょうど囲める



要注意! 指の輪つ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、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

私たちには、吳市老人クラブ連合会の活動を応援しています

予防・改善に役立てよう!

フレイル度 (イレブンチェック)

設問を読んで、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。

青マル 赤マル

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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	<input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> はい
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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
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"/> いいえ <input type="radio"/> はい
	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"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	<input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> はい
	右(赤マル)の欄についたチェックの数を数えてください。 いくつありましたか?	

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) 「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」
著者 飯島勝矢

●右(赤マル)の欄についたチェックが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(赤マル)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(赤マル)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。

木村眼科内科病院
医療法人社団 ひかり会
理事長 杉浦正信
院長 山川良治
吳市宝町3番15号
(0823)22-5544(代)
<http://www.kimura-eye.or.jp/>

呉みどりケ丘病院
精神科デイ・ナイト・ケアセンター併設

・アルコール依存症相談(断酒指導)
・児童思春期精神の健康相談
吳市阿賀北1丁目15-45
TEL(0823)72-6111(代)FAX72-6125

医療法人正雄会
理事長・院長 長尾早江子

内科・小児科
田辺医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 3:00~6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

吳市阿賀中央3-5-6

☎(0823)73-5011(内科)

☎(0823)71-1375(小児科)

森川内科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 4:00~6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

吳市阿賀南5-2-10

☎(0823)75-0808

外科・整形外科・リウマチ科
真鍋外科整形外科

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

※ 9:00~11:30まで
休診: 木曜・土曜午後 日曜・祝日

吳市本町9-16

☎(0823)21-2853

住吉医院
医療法人社団 すずらん居宅介護支援事業所
デイケア住吉医院 通所・訪問リハビリ
デイサービスセンターすずらん
訪問介護事業所すずらん
小規模多機能型居宅介護 なのはな
グループホーム ちゅうりっぷ
サービス付高齢者向け賃貸住宅 オーシャンローズ
川尻町東1-10-12 ☎87-6123

消化器内科・外科・整形外科
石井クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ● ○ ○ ● ○ ▲ /
15:00~18:00 ○ ○ ○ ● /

皮ふ科診療日 ●月曜・木曜午前、水曜午後のみ
▲第2、第4土曜午前のみ

吳市音戸町南隠渡1-5-14

☎(0823)51-2201

ひじり皮ふ科クリニック
NOBINOB KIDS CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
8:30~12:00 ○ ○ / ○ ○ ※ /
14:00~15:00 予約外来 / 予約外来 /

15:30~18:00 ○ ○ / ○ ○ /

※土曜日は9:00~12:00、13:30~16:00

吳市阿賀中央6-2-11 あがプラザ1F

☎(0823)76-3250

お気軽に御相談下さい
宮原薬局

<http://www.e-classa.net/miyahara-pharmacy/>

吳市宮原5丁目5-12

☎(0823)21-2478

FAX(0823)26-7558

**郷原地区
郷原10区
健康長寿会**
会長 胡谷 隆幸

平成22年から認知症の予防を主体とした研修を行ってきましたが、昨年(令和元年)から、市の出前トーク①地域の支え合い②高齢者の福祉と介護について(認知症予防脳トレなど)地域の支え合いは自治会・民生委員などの地域の役員にも参加していただいていましたが、前進していないのが実状です。今年度は新メニューは、①自分たちでつくろう通い場—コツコツ貯金—②高齢者の福祉サービスについてを受講することにしました。

**郷原地区
郷原学びの丘
シニアクラブ**
会長 坂元 康子

◆ AED講習会
郷原消防署の協力を得て、AED講習を実施。町内から多数が参加しました。今回の講習を受講することによって、落ち着いて救命に取り組む心構えができるようになりました。

◆大腸肛門疾患出前講座
呉市医師会病院『排便障害ケアチームPOOP(プープ)』の協力を得て大腸健康講座を行いました。排便の大切さを実感し、日頃の生活習慣を見直して規則正しい生活を送りたいと思いました。

**郷原地区
郷原8・9区
白寿会**
女性部長 京極恵美子

白寿会では7月「栄養のバランス(認知症予防)」について(23名出席)、9月「高齢者の福祉と介護」について(19名出席)それぞれ専門の講師の話を聞き質問すれば、丁寧な説明を受け有意義な時間でした。その後30分位算数ゲームをして商品をゲットした人、逃した人、弁当を食べながら楽しいひと時を過ごしました。

**呉市老人クラブ連合会
介護予防
健康づくり教室**

各地区的単位クラブで実施した健康づくり教室の取り組み内容について、各会長からの報告をご紹介します!!

**警固屋地区
警固屋第7区
親和会**
会長 金田 利明

◆栄養改善
今まで主食、主菜、副菜と気にもとめず食べていたが、栄養改善の講義からバランスのよい食事が大切なことがわかり、これから実行する。

◆健康体操
体操と言うよりは、無理のない運動を教えていただき普段から、軽く体を動かすようにしようと話しあった。

**警固屋地区
警固屋第6区
新和会**
会長 下田 瑞恵

栄養改善の話では1日3回ちゃんと栄養バランスの取れた食事をすること。1週間に1度は体重を計る(減少に注意)ことを学ぶ。認知症予防の講義では手の指や足を使って、体を動かしながら、今日行く所があるか、することがあるか。言葉集めの頭の体操などゲームを入れて皆で楽しく受けた。

私たちちは、呉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 晴全会
大宇根内科
呼吸器科クリニック
居宅介護支援事業所・訪問看護
呉市広古新開1丁目1-31 ☎ 76-2202
◆大宇根内科 外来・訪問看護
◆大宇根内科 居宅介護支援事業所
月 火 水 木 金 土 日
9:00 ~ 12:30 ● ● ● ● ● ●
15:00 ~ 18:00 ● ● ● ● ● ●

もりや小児科クリニック
Moriya Pediatric Clinic
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
8:30 ~ 12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00 ~ 15:00 ● ● ● ○ ▲ ○
15:30 ~ 18:00 ○ ○ ○ ○ ○ △
▲13:30 ~ 14:30 △15:00 ~ 16:00
広古新開7-23-9 TEL(0823) 74-1890
http://www.moriya-p-clinic.jp

**小早川クリニック
心療内科**
kobayakawa clinic
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00 ~ 12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30 ~ 18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日 月曜・日曜・祝日
○ ~ 13:30 ~ 17:00
呉市広古新開7-24-3 広サンフラワービル3F
TEL(0823) 76-3351

ひろまち眼科
ひらまち眼科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00 ~ 12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00 ~ 18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日:水曜・日曜・祝日
(受付は午前11時、午後17時まで)
〒737-0112 呉市広古新開7-24-3-202
TEL(0823) 76-5553 FAX 76-5554

森皮膚科アレルギー科
Mori Dermatology & Allergy
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00 ~ 12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00 ~ 18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
呉市広古新開8-32-4
☎(0823) 74-4112
http://mori.webmedipr.jp/

昭和地区 東明ハイツ 東寿会
会長 横森 義秀

東明ハイツは、健康く
れ体操とプラス・テンの
二刀流で筋肉を鍛えて口
コモ予防と健康寿命を延
ばす教室で、4つのテス
トを実践する。

下蒲刈地区 大地蔵長寿会
会長 杉原 隆正

私たちも少しでも自分
のことは自分でできるよう
に寝たきりにならないよう
にモットーに100歳体操を
先生に来ていただき、体操
やおしゃべりをして和気あ
いあいでやっています。

昭和地区 第二団地年輪会
会長 德永 幸子

第二団地は、笑うと身体
の免疫力がアップする「笑
いの講座」を選び、ジャン
ボ衣笠先生の落語を聞いて、
ストレスを発散しました。

第3地区 古江むつみ会
会長 東倉 周一

古江むつみ会のほぼ全員が参加しての体操教室。体の曲
げ伸ばしや軽いストレッチに続き、頭の体操と手足の動き
を組み合わせた体操を行った。
講師のペアーレんがどおり中島弘美先生のユーモアたっぷりの指導のもと、手足
の動きがバラバラながら楽しく、頭を使い、体を動かし有意義な時を過ごした。

私たちは、吳市老人クラブ連合会の活動を応援しています

心療内科
村岡クリニック
診療時間(予約制)
平日9:00~12:00 14:00~18:00
土曜日9:00~12:00 14:00~17:00
休診日 日曜日・祝日・木曜日
吳市中央2-6-10 村上ビルⅡ4F
(0823)32-2223

歯科・矯正歯科・小児歯科
おおつき歯科医院
診療時間
AM 9:00~PM 12:30 ○○○/○○/
PM 2:00~PM 6:30 ○○○/○○/
休診日 木曜・日曜・祝日 ※土曜日は5時まで
吳市焼山東3丁目4-14
(0823)30-1088

外科・内科・消化器科
リハビリテーション科
谷口クリニック
診療時間
月火水木金土祝
午前9:00~12:00 ○○○○○○/
午後3:00~6:30 ○○○○○○/
吳市東中央2丁目8-18 (往診応需)
(0823)23-5111

西川歯科医院
診療時間
月火水木金土日祝
午前9:00~午後12:30 ○○○○○○/
午後1:30~6:30 ○○○○○○/
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
吳市広中新開2-5-7
(0823)71-7595

外科・内科・消化器科
皮ふ科
アレルギー科
もちづき
診療時間
月火水木金土
9:00~13:00 ○○○○○○/
15:00~18:30 ○○○○○△
△…土曜午後は17:00まで 休診日 水・日・祝日
吳市中央1-5-15 平田ビル2F
(0823)32-2266

一般歯科・歯科口腔外科
アルファデンタルオフィス
診療時間
月火水木金土
午前9:00~午後12:30 ○○○○○○/
午後1:30~6:30 ○○○○○○/
休診日 日曜・祝日
吳市和庄1-3-1
(0823)32-6482
<http://www.alpha-do.jp>

医療法人 明笑会
整形外科・リハビリ
やすもとクリニック
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:30 ○○○○○○/
15:00~18:30 ○○○○○○/
休診日 水曜午後・土曜
△日曜・祝日の診療は不定期
吳市中央2-3-22
0120-34-8109
みんなじてる やすもと クリニック

医療法人 TakuYu会
岸槌医院
内科・呼吸器科・循環器科
診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00~PM 12:30 ○○○○○○/
PM 4:00~PM 6:00 ○○○×○○/
吳市海岸2-16-12 TEL(0823)21-7627
通所リハビリテーション デイケア かわらし
訪問リハビリテーション

単位クラブ活動の報告

会員46名の康寿会は、「健
康寿命を延ばそう」と四十
数年前に設立され、当時か
ら88歳米寿の祝会が大きな
目標でありお互いに励まし
合って来られたように思い
ます。今では人生100歳
といわれる時代に入りして
いるようですが、それでも
私たちは1つの通過点とし
てまた、他の行事も引き継
ぎ全員参加の会合を行つて
おります。

- ・ 健康づくり教室 年2回
- ・ 栄養・認知症予防他（保健所、包括支援センターの指導）
- ・ 米寿の祝会（紙芝居）
- ・ 年度末に健康感謝デー（自分へのご褒美）
- ・ 地域づくり
- ・ とんど祭り・観音堂の清掃としめなわ作り、初盆供養

- ・ 健康づくり教室 年2回
 - ・ 栄養・認知症予防他（保健所、包括支援センターの指導）
 - ・ 米寿の祝会（紙芝居）
 - ・ 年度末に健康感謝デー（自分へのご褒美）
 - ・ 地域づくり
 - ・ とんど祭り・観音堂の清掃としめなわ作り、初盆供養

- ・生き生きづくり（仲間づくり）（趣味グループ推進）
- ・活動内容に合わせて軽スケッチを輪投げ・ポールゲーム・指体操・お手玉遊び・カラオケ・合唱など
- ・懇親会
- ・役員による軽食・談話でお楽しみ会
- ◎終わりに

今年は「コロナ感染で総会の資料を配布するのみ、全て中止しました。しかし設立以来ずっと康寿会を立て下さった大正時代のお三方の姿を思う時、このままで良いのだろうか…考えます。コロナの終息を待ちながらも健康づくり教室は4班に分割して実施することを考えなければならない。そしてさらに楽しい老人会を目指して頑張らなければ」と気持ちを新たにしているところです。

12月の終わりの行事しめなわ作り。年々上手になつていくのがとてもうれしい。子供の所に送る、近所にあげる。“たのしいお正月が迎えられますよ、



「あんたがたどこさ、ひこさー」さーで隣へ渡しましょ
おじゃみをしながらだと歌と手が上手くいかないよね



88歳米寿のお祝いを受ける2人



お手玉遊び、脳トレ
「あんたがたどこさ、ひこさー」さーで隣へ渡しましょ
おじゃみをしながらだと歌と手が上手くいかないよね



右 俊久保久子さん(95歳)
左 清水アヤ子さん(98歳)
安老連女性部の役割もしていただきました

単位クラブ活動の報生

◆調理実習

(健康教室)体験記

皆さんには没」という言葉を「存じですか? 配偶者と生活を共にしてきた途中で連れ合いの一方が亡くなり独り身になつた状態の人のことを見没」と呼ぶそうです。パツイチではあります。特に高齢者の男性が没になつたときは日常の生活で戸惑うことが多く、大変苦労すると言われています。

まずは、日常生活の中で日々の食べ物を作ることくらいは心得ておきたいものです。と言う訳で、単位グラブ健康教室活動として、「調理実習」を行いました。



私たちは、吳市老人クラブ連合会の活動を応援しています

保健所などの公共施設を利用すると、栄養指導、最新の調理設備で快適に調理、栄養士の講師さんが親切に指導、と至れり尽くせりの環境で楽しく勉強することができます。

理をする場面が多くなりました。「男子厨房」に入らずなどと言っている時代ではなくなっています。特に高齢男性は食事作りに興味を持ち、調理を楽しむことができるようになれば健康維持に、ボケ防止にとその効果は大きいものと思われます。

て1時過ぎには各戸へ
調理が完了。美しく盛り付
け配膳、皆さんでおいしく
頂きました。

た。やはり男性陣は日頃な
じみのない作業ですので
こちない手つきで苦労して
いました。10時過ぎに始め
て11時過ぎには各ゾーン一





令和2年度の第5回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会が10月23日(金)に三原市本郷町の北方グラウンド・ゴルフ場で開催されました。

当初は、22日開催予定でしたが、雨で順延になり予

今年度は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、開会式は代表者のみ参加で行われました。また各市町チーム6人1組でコースをラウンドするなど、例

吳市老連からは吉浦地区老連「吳吉浦」と阿賀地区老連「阿賀老人クラブ」の2チームが参加しました。残念ながら優勝は逃しましたが、普段の練習場所と勝手が違う日本グラウンド・ゴルフ協会の認定コースを皆で楽しみながらプレーをしていました。結果は、優勝庄原市の「庄原」、準優勝三原市の「みはら」、第3位竹原市の「下野老人クラブ」でした。



令和2年度 第5回理事長杯

グラウンド・ゴルフ大会

備日での開催となりました。当日は好天に恵まれ、全市町老連23チーム、155人が参加し、熱戦が繰り広げられました。

年と異なる大会となりました。



夏 上和会 五樹本 昭治
毎年、暑い最中、息子たち兄弟家族全員が集まっています。今年はコロナ禍もあって焼肉パーティーをやる。

一人の孫が頭の髪を赤茶に染め上げ買ったばかりの高級カメラをパチクリやってる私は遺影写真がない。この際と頼んで撮つた。総勢10名、生まれたばかりの孫が17歳まで抱腹絶倒長生きすればいっぱい楽しいことがある。「卒寿近しグビック」がおじいちゃんだけだからながいきにね。ずっととながいきしてね。

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。

会員のひろば

かりの花のように命の芽吹きに感動を覚える。子々孫々絶え間なく血縁はつながっていく。私は日本酒が好きだが他に誰も飲む者はいない似ても似つかぬ奴ばかり似ん子ができるものであります。

「おおじいちゃん、だいすきこと作文を読んでくれた。だからながいきにね。ずっととながいきしてね。



俳句



老いも良し晴耕雨読の幸ありて
実り待ち狸アナグマ猪もくる
愛き節は蒼天仰ぎ深呼吸

音戸地区 南陽渡寿会 橋 久美子

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

あじさいよ私も色々八十年
音戸地区 煙老人クラブ長寿会 平原 忠司

自肅してレシピの本に首つたけ
実り待ち狸アナグマ猪もくる
愛き節は蒼天仰ぎ深呼吸

音戸地区 南陽渡寿会 橋 久美子

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

川柳



咲き誇る花のアートも寂しそう
老人会マスク美人が勢揃い
コロナ禍で家族の絆取り戻す

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

あやかりたいな自肅の息子
魅せられてどこでもドアーあつたなら

ゴートウーキャンペーン旅三昧ね

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

小林 節子
昭和地区 本庄わかば会

気忙しくそつなく動く脚長蜂に

あやかりたいな自肅の息子
魅せられてどこでもドアーあつたなら

ゴートウーキャンペーン旅三昧ね

コロナ下で目力ものいうマスク美人
ミニ菜園虫さんお先に召しあがる

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

吉松 治子
昭和地区 宮ヶ迫福寿会

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

河村智恵子
昭和地区 第二回地 年輪会

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、12月28日が一般的です。

年末年始

お餅つき

のふ話

○年末のお餅つき

主に鏡餅を作るためのお餅つきです。鏡餅は歳神様(正月に訪れる神様)に捧げるお供え物です。一年を見守ってくださる神様に捧げるお餅です。

○年始のお餅つき

雑煮に入れて食べるためのお餅つきです。歳神様の帰つて来る正月にお餅について「家族の健康と幸せを願う」という意味があるようです。

~注意点~

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」とと言われ縁起が悪いと言われております。



