



市老連会報

令和3年2月発行

No. 32

発行

三原市老人クラブ連合会 情報宣伝部

三原市城町1-2-1 ☎0848-67-5830

(三原市総合保健福祉センター4階)

編集・印刷

株式会社ニチコミ 〒650-0022 神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F
http://www.nichicomi.com ☎078-351-3387 FAX078-351-3343



令和2年度広島県老人クラブ大会



市老連穴迫隆史会長 功労賞受賞



演題 「コロナ時代の健康寿命を延ばす」
New Normalな歳
日下医院



令和2年度広島県老人クラブ大会

10月9日(金)に開催の令和2年度広島県老人クラブ大会にて、三原市老連では穴迫隆史会長が功労賞(会長の部)を受賞したほか、全国老人クラブ連合会の表彰伝達も行われました。(関連記事5ページ)

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

農機具
高く買取ります!

大原パーツ
三原市大和町下徳良331 ☎0847-33-0104 9:00-18:00 電話対応・引取り

木村 耳鼻咽喉科 アレルギー科
車いすのままで受診できます

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

三原市宮浦6丁目3-28 ☎(0848)63-1133

みはらえきまえクリニック
内科・形成外科・皮膚科・整形外科

	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
13:00~14:00	手術	手術	×	×	手術	×	×
14:00~16:00	○	○	×	×	19:00まで	×	×

三原市城町1-8-7 TEL(0848)63-5000

ゆったりケアの **トッツ**

笑顔くい 笑顔みなみ 笑顔みはら
笑顔わだ ふあみりい中之町

有限会社トッツ 本社 尾道市平原三丁目1番15号
TEL(0848)21-3111 FAX(0848)21-3113

おばあちゃん 最近、元気かな?

Twitterでチェック
#ニチコミ 株式会社ニチコミ
#老人クラブ広報紙 @nichicomi_tweet

SEIWA (有)誠和開発

本社 三原市和田2丁目17番7号
事務所 三原市沼田東町納所526-3
TEL0848-60-2720

会長あいさつ

単位クラブの会長当時、役員会の決定事項等を印刷して会員全員に回覧でお知らせしました。

役員が決定事項を会員に連絡するのが難しい状況だと判断したことです。その会報は、



広報活動の推進

三原市老人クラブ連合会

会長 穴迫 隆史

全家庭にも回覧しました。それは、地域の方々に老人クラブを理解し支援していただくためです。

なお、クラブに入会できる年齢の方々にクラブ内容を理解していただければ、あとはお誘いに力を入れるだけです。

当時220名の会員のものと会長として働かせていただいたのも広報の力は大きかったと思います。

会報もさることながら老人クラブの3大目標の「健康・友愛・奉仕」の活動を役員、会員共々意欲的に取り組み「県知事表彰」を受けたこともありました。

今は、コロナ禍の時代です。3密をさげなければならぬ時期、広報こそ有力な活動です。

会員は単位クラブ等の広報を待っていることをお忘れないうちに。

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

輝やく笑顔は 美しい口元から

クラーブ矯正歯科

休診日／木曜日・祝日 他週1日
※日曜日診療有り
診療時間／AM10:00～PM1:00
PM 3:00～PM7:00
三原市港町1丁目2-3 船木商事ビル1F
☎(0848)64-7117

医療法人
阪田医院
内科・消化器科

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

三原市幸崎能地 4丁目 10-5
TEL.0848-69-0003

医療法人社団
ツネトウ胃腸科外科
整形外科／内科／皮膚科／胃腸科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	○	／	○	／

休診日 日曜・祝祭日
三原市須波西1-1-12
【185号線 須波港前】☎67-0185

あさひ整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	○	○	○	○	○	○
午後15:00～19:00	○	○	○	／	○	／

■休業日／水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

三原市本郷南3丁目30-18

☎0848-86-5589

林歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	／	○	○
14:00～18:00	○	○	○	／	○	○

◆休診日／木・日・祝

TEL 0848-64-4780三原市城町3-8-22 <http://hayashi-d-c.jp/>医療法人
小園内科・循環器科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	○	○	○	◎	○	◎
15:00～18:00	○	○	○	／	○	／

◎…木曜午前・土曜午前は12:30まで

■休診日／日曜日・祝日・木曜午後・土曜午後■

三原市城町2丁目2番1号 第二勝原ビル2階

☎0848-62-7525 新駐車場8台

市長あいさつ

苦しい時こそ支えあおう



三原市長 岡田 吉弘

三原市老人クラブ連

合会の皆さまにおかれましては、平素から市行政の推進に多大なるご尽力を賜り、中でも市民が生きがいを持つて健やかに生活できるまちづくりを進めるための一翼を担っていただいておりますこと、

厚くお礼申しあげます。

新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない中、人と人の交流が制限され、皆さまの活動や私生活に影響を与えており、色々とストレスを抱えながら過ごされていることとお察しいたします。しかし、苦しいときだからこそ人と人がつながり、心

で寄り添い支えあうことを大事にしないといけません。例年と同様の活動はできないかもしれませんが、そのことを決して悲観することなく、逆に、「今だからこそできる」「今やらなければならぬ」「今しかできない」ことに目を向けて活動を展開されることを心から期待しています。

三原市民全員が晴れやかな気持ちで過ごせる日々を一日でも早く迎えられるよう、皆さまと力を合わせて、この状況を乗り越えたいと思います。一緒に頑張っていきましょう！

認知症予防に
記憶を呼び覚ます

漢字合体クイズ



① 1文字

口+卜=



② 1文字

大+口+心=

③ 2文字

手+可+欠+可=

④ 2文字

日+日+寺+門=

⑤ 2文字

力+勿+重+牛=

⑥ 2文字

口+司+ム+言=

① 下 ② 窓 ③ 歌主 ④ 時刻 ⑤ 確 ⑥ 号

漢字合体クイズ

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

皆様のご健康をお祈り申し上げます。



つばさ歯科

三原市本郷南5丁目14-15
TEL (0848) 86-1610

心療内科・精神科
たかはしメンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	【休診日】
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	木曜・土曜午後
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	日曜・祝日

不眠・物忘れなどでお困りの方、
お電話でご予約後、ご来院ください

三原市頼兼1-1-3 (ワレスタ三原店敷地内) ☎0848-81-0717

<http://www.takahashi-mcl.com/>

うへだ皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 窓口受付は、12:15まで	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00 窓口受付は、17:45まで	○	○	○	○	○	○

■休診日/日曜日・祝日・水曜午後・土曜午後
三原市頼兼1丁目1番6号

☎0848-61-1277

白須整形外科クリニック



整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	▲

【休診日】木曜午後、日曜、祝日(往診可) ▲土曜午後は14:00まで

三原市港町1丁目6-6 ☎0848-62-1111



さくら眼科クリニック

■日曜・祝祭日…午前9:00~午後1:00
■休診日…月曜・火曜

三原市円一町1丁目1-7 フジグラン三原 別棟2F

TEL 0848-61-2225

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ



クロスワード

クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索



いきいき体操

思いっきり体を動かします

当初は、舞踊、釣り、料理、映画、歩こう会、手芸、工芸、温泉、麻雀の8クラブでしたが、さらにグートボール、囲碁、カラオケ、生け花、いきいき体操と、その数もどんどん増え、活動が広がっています。現在休部中のクラブもありますが、このコロナ禍でも互いに声をかけて誘い合い、ソーシャルディスタンスに気をつけながら活動をしています。

双鷺会では7年前から楽しみながら活動できる場をつくらうということで、多くの同好会クラブを発足。各クラブ

元気に活動しています。当初は、舞踊、釣り、料理、映画、歩こう会、手芸、工芸、温泉、麻雀の8クラブでしたが、さらにグートボール、囲碁、カラオケ、生け花、いきいき体操と、その数もどんどん増え、活動が広がっています。現在休部中のクラブもありますが、このコロナ禍でも互いに声をかけて誘い合い、ソーシャルディスタンスに気をつけながら活動をしています。

つながり合い楽しみなながら広がる和

今年度、山形県で開催される予定であった第49回全国老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため開催が見送られ、双鷺会が受賞された活動賞「仲間づくり活動」の表彰も、広島県老人クラブ大会での表彰伝達という形になりました。

全国老人クラブ連合会表彰 双鷺会 活動賞「仲間づくり活動」受賞

いきいき体操 参加者の声

- ◆ちょっとたいがい時、お誘いの電話をもらったら行ってみようと思う
- ◆家で一人じゃなかなかできんけど、みんなと一緒にやると楽しく続けられる
- ◆話ができることも楽しい
- ◆89歳！舞踊で鍛えた足腰はまだまだ元気！



腹式呼吸のやり方も学びます

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科・呼吸器内科

かじやま内科循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日・祝日・土曜午後

三原市宮沖2丁目6-18

☎0848-61-3180



なす眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

●手術日：木曜日（三菱三原病院にて）

●休診日：日曜日・祝日 ※土曜日は午後休診

三原市港町1丁目3-15 ☎0848-62-5155



Hitomi Skin Clinic

ひとみスキンクリニック

皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○

■休診日/木曜・日曜・祝祭日

■受付/30分前に終了

■メディカルエステ/10:00~19:00（要予約）

三原市港町

1丁目3-15

TEL 0848-62-7682

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

**シニア川柳
作品募集中**

募集期間：令和3年3月31日まで

TEL 078-351-3387



【お題】
趣味



大賞：商品券 10,000 円(1名)

優秀賞：商品券 5,000 円(5名)

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



長年の功績たたえ

三原市老連6名1クラブ表彰

10月9日(金)、広島県医師会館にて、広島県老人クラブ大会が「地域と福祉を支える老人クラブ」と題して開催されました。

表彰では、三原市老連の穴迫隆史会長に功労賞(会長の部)が贈られたほか、長年にわたる功績をたたえ、単位クラブ会長賞、特別賞、永年勤続賞がそれぞれ受賞者に贈られました。また、全国老人クラブ連合会活動賞等の伝達も行われました。

なお、大会宣言として

「高齢者の社会参加の呼びかけ、仲間づくりの輪を広げる」

一、介護予防フレイル対策で元氣高齢者を目指す

一、友愛活動を基盤に『新地域支援事業』と連携した支援活動に努める

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
以上の4項目が承認され、閉会となりました。



三原市老連から参加の皆さん

広島県老人クラブ大会 表彰受賞者

広島県老人クラブ連合会理事長表彰

- ◆功労賞 会長の部
三原市老人クラブ連合会
会長 穴迫 隆史
- ◆単位クラブ会長賞
高坂第4若返り会
会長 中川 賢示
高坂第5若返り会
会長 竹内カツコ
亀齢会
会長 福原 英雄
- ◆特別賞
宝寿会 木戸 貞行
福田長寿会 新田衣津子

全国老人クラブ連合会長表彰

- ◆活動賞「仲間づくり活動」
双鷺会

(敬称略)

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

MORITAKA Corporation

株式会社 森 剛

三原市糸崎3丁目1-15

TEL:0848-63-0415

FAX:0848-63-0416

有限会社 櫻 電 工

〒723-0051 広島県三原市宮浦六丁目15-23

TEL:0848-63-7325

FAX:0848-64-8619



うきしろ八景
道の駅 **みはらの里**
神明の里
しんめいさと

三原市糸崎4丁目21-1 ☎0848-63-8585

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 ニチコミ

春
潮

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

選手宣誓



御作事長寿クラブ
迫田 誠志 氏

優勝



川 西 会

大会結果

優 勝	川 西 会 (本 郷)
準優勝	若さクラブ (中之町)
第3位	南方長寿会 (本 郷)

第16回グラウンド・ゴルフ大会

本郷が多数入賞！強さ見せつける

10月1日(木)、北方グラウンド・ゴルフ場にて第16回グラウンド・ゴルフ大会を開催し、54チーム162名が参加しました。

コロナ禍により外出が制限されていた影響で外に出て体を動かす機会が減った方も多く、試合が始まると皆さん力強くクラブを振ってフルスイング。ホールインワンを目指して元気なプレーを見せていました。

今大会では、本郷

の川西会が優勝したほか、同地区の南方長寿会も3位入賞となり、本郷地区が上位を占め、強さを見せつける大会となりました。



次の1打で決めるぞ

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

創業65年の信頼と実績

お任せください！ 車検 修理 販売
クレーン作業

株式会社 鈴木

〒729-0419 三原市南方1-1-10

TEL 0848-86-3043

FAX 0848-86-3044



蒟蒻・トコロテン製造販売

有限会社 **高野食品**

〒729-0472 広島県三原市高城町真良 1760-6

TEL (0848) 66-3757(代)

株式会社 エムトレーディング
食肉加工卸

三原市新倉2丁目6-8



TEL (0848) **60-9223**

FAX (0848) **60-9224**

備えて
安しん

地震・災害に対する備えできていますか？

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな

救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限の物を用意しておきましょう。





狙いを定めて打ちます



第16回ゲートボール大会

10月6日(火)、やまみ三原運動公園にて第16回ゲートボール大会を開催し、12チーム約90名の参加がありました。

当日は天候にも恵まれ、絶好のゲートボール日和に。皆さん高得点、そして上位入賞目指して「カーン」とボールを打つ快音が会場のあちこちから響いていました。

上位入賞目指し快音響かす



三原市老連が準優勝！

第5回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会

10月23日(金)に開催された第5回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会にて、三原市代表チーム「みはら」が準優勝となりました。おめでとうございます。

大会結果

優勝	庄原 (庄原市)
準優勝	みはら (三原市)
第3位	下野 老人クラブ (竹原市)



片島ひまわり会

大会結果

優勝	片島ひまわり会 (沼田東)
準優勝	久津老人クラブ (幸崎)
第3位	五老会 (宮沖)

大会の結果、今回は沼田東の片島ひまわり会が見事優勝となりました。おめでとうございます。

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ビル群遠隔集中管理／ビル清掃管理
ビル設備常駐運転管理／設備保守管理、設計、施工
マイコン応用システム開発・販売



株式会社
サービスセンター
SERVICE CENTER CO., LTD.

三原市宮沖5丁目8番24号

TEL 0848-63-0022
FAX 0848-60-0313

株式会社 鈴鹿組

本社／三原市糸崎2丁目10番20号
TEL 0848-64-1144 FAX 64-0560

本郷営業所／三原市南方2丁目9-14
TEL 0848-86-3881 FAX 86-4433



陸運局指定整備工場
全メーカー新車
中古車販売

パピモータース

三原市本郷南4丁目11-18

TEL 0848-86-5566
FAX 0848-86-3410



7つの
ロコモ
チェック！

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



令和2年度 女性部交流研修会

女性部の活動が
広まることを願って

女性部長 二葉 智慧美

クラフト手芸



かわいくできました

ペタンク



得点の付け方を学びます

9月2日(水)、三原市民福祉会館5階大会議室にて女性部交流研修会を開催し、ペタンク体験とクラフト手芸を行いました。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒を徹底し、窓を開け換気にも十分気を付けながら実施しました。

ペタンクはフランス語で「両足をそろえる」という意味で、球的に的に向かって投げ、的に近い方が勝ちとなりますが、得点の付け方が少し難しく大変でした。

クラフト手芸は2種類の紙テープを使ってかわいらしい金魚を作りました。

女性部の活動が単位クラブの活動へと広がってほしいと思います。



ありました。い」と提言がな活動の応援

当日は三原市長をお招きし「老人クラブに期待すること」と題し、お話をしていただきました。市長からは「青春は年齢ではない。好奇心あふれる心こそ青春である。三原市の老人クラブの方々にいきいきと暮らし続けていただきたい。さまざま



地域指導者講習会

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

電気工事一式

エディオンだいわ

株式会社 小川電気工事
OGAWA ELECTRIC CONSTRUCTION, LTD.

三原市大和町下徳良 1906-1

TEL.0847-35-1052

FAX.0847-35-1058



ふじ い とし ひさ

藤井稔久
税理士事務所

税理士 藤井 稔久

三原市本郷南6丁目24-38

TEL(0848)86-5840

末盛優税理士事務所
宮本和幸税理士事務所税理士 末盛 優
税理士 宮本 和幸

三原市館町1-9-20 和田ビル2F

TEL(0848)67-8878

自転車安全利用五則を守って安全運転！ 自転車事故急増中！！

自転車も「車」の仲間です。
ルールを守って交通安全

- (1)自転車は、車道が原則、歩道は例外 (2)車道は左側を通行
(3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 (4)子どもはヘルメットを着用
(5)安全ルールを守る
- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認



- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

認知症予防教室



短時間でも
楽しく和やかに

11月1日(日)、町内会と合同で認知症予防活動の一環としてのビデオ鑑賞講座を開催し、37名が参加しました。

当初6〜7月頃開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大のため延期。緊急事態宣言による自粛要請が全面解除となり、マスク着用や換気に注意しながら開催しました。

講座では、特殊詐欺被害防止啓発の寸劇および高齢者の交通安全に関するビデオ鑑賞、参加者全員でのビンゴゲームのほか、認知症予防としての木製パズルにも取り組みました。

今回は感染症対策として早めに切り上げましたが、和やかに講座を終了することができました。

1日でも早いコロナの終息を願うばかりです。



5月25日(月)、会員21名が参加し認知症予防教室を開催しました。当日は新型コロナウイルス感染症対策として、

3密の回避や手指消毒、マスク着用のほか、大声を出さないよう注意を呼びかけ実施しました。今回は春のかわいい花材を使い、テーブル花を生けました。3月から5月まで活動を休止していたため、皆さん活動の再開を喜び、また、皆さん

元気そうで何よりでした。なお、お弁当は持ち帰りとし、1時間弱で解散しました。



活動再開に
喜び感じながら



3密の回避や手指消毒、マスク着用のほか、大声を出さないよう注意を呼びかけ実施しました。



私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています



藝備建設株式会社

広島県三原市久井町吉田 945 番地
電話 (0847)32-6501
FAX (0847)32-6704

- 土木工事業
- 石工事業
- 舗装工事業
- しゅんせつ工事業
- とび・土工事業
- 鋼構造物工事業
- 産業廃棄物収集運搬業
- 水道施設工事業(下水工事指定店)



有限会社 山本組

〒723-0147
広島県三原市沼田東町本市 691-13
TEL 0848-66-2226

土木工事業 一 式 リサイクルプラント



株式会社 津田建設
Tsuda construction Co.,Ltd

三原市本郷町船木 6393-1
TEL 0848-85-0355
FAX 0848-85-0366



浄土真宗 本願寺派

光輝山 正明寺

三原市西町2丁目20番1号
電話 0848-62-3442



株式会社 エム・ケイ・キャリア

三原市大和町下徳良 533-1
TEL.0847-33-1470
FAX.0847-33-1472

土木一式/解体工事
産廃中間処理(アスファルト・コンクリート)



山田建設株式会社

三原市糸崎7丁目1番41号
TEL 0848-62-3867
FAX 0848-62-0233

文芸コーナー

会員の皆様より、作品
をいただきましたのでご
紹介します。

短歌

お悔やみの電話を受けて涙し
過ぎし過去を思いけり

南原 清和

集いたるサロンに友の持ち来たる

四季を彩る花に癒さる

コロナ禍の悲しさ肉親の末期さえ

看取り適わず葬られゆく

小白 照子

「晴耕雨読」あこがれてきた言葉なり

私の辞書にはさがしても無い

峡の登うすばんやりと浮かぶ月

夜天の光輝どこにかくすか

是金 輝子



俳句

秋田大雪にたわわれ息しろき

コロナ禍に神明ダルマお感入り

夜胎 康人

コロナ禍で白き暦に去年今年

ペンネーム 鈍牛

令和三年新春を待つ冬木立

新宅 隆明

一幅の墨絵に添へる福寿草

小さき手に風花ふはり瀬戸の風

みえこ

山茶花の赤鮮やかに銀世界

空青くメジロ飛び交う庭の梅

山崎婦美子



川柳

目覚ましを掛けて寝たのに夢で覚め

南原 清和

コロナ禍め金婚プランも全部ペア

尻は外老犬潜るこたつかな

ペンネーム ひまじい

大吉も神に届くかマスク越し

ペンネーム 鈍牛

苦難超えあつと云う間にもう米寿

新宅 隆明

五人友淋しさ募る何もかも

コロナ禍で叶わぬ見舞い見送りも

小原 一晃

大空へ翼広げよ紙の鶴

生命線まだまだ伸びるサバイバル

部 帆子

片足でズボンをはけず壁にドン

カタカナ語後期高齢者には外国語

盛田由美子

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は_____ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

社会奉仕の日

清掃活動で地域に恩返し

老人クラブ全国一斉社会奉仕の日に合わせ、三原市老連においても、9～11月にかけて地域・クラブごとに清掃奉仕活動に取り組みました。各クラブでの取り組みを紹介します。



場 所：本郷南方東部
参加者：20名



9/25
南方長寿会

場 所：船木コミセン敷地屋外
参加者：10名



9/6
亀齢会

場 所：千川公民館周辺
参加者：12名



9/29
白喜久の会

場 所：光谷川
参加者：56名



9/20
光谷クラブ

場 所：宮浦第3公園
参加者：15名



11/10
宮浦
いきいきクラブ

場 所：羽倉「ミニティホーム」
参加者：52名



9/20
羽倉親栄会

場 所：団地内幹線道路
参加者：9名



11/12
須波ハイツ
新和会

場 所：倉ノ内第1公園周辺
参加者：20名



9/21
春秋会

素晴らしい新年の訪れと
なることを願って



丑

久井町では、羽倉親栄会と市東ふれあいいきいきサロンが合同で、毎年門松づくり・設置を行っています。

市東 ふれあいいきいきサロン



12月14日(月)にサロン会員で今年で5回目となる門松づくりを行いました。小雪が散る中、前日に切り出した竹や松、梅を持参して県道345号線上徳良久井線交差点に設置しました。



久井町 門松づくり

共同作業の喜び がみしめながら制作



編集後記

令和3年は昨年に続き新型コロナウイルスで始まりました。

市老連や各老人クラブの行事は中止が相次いだことで楽しみも減ってしまい、会報の掲載内容についても大変困りました。

高齢者にとってコロナへの感染は命に関わる事態です。今は密を避けてステイホームを心がけ、マスクをしてじっと耐えるしかありません。今まで毎日のように出かけ、大声で会話ができていたことがいかに平和で自由で楽しいことだったか思い知らされました。

オリンピックが観たい、カープが観たい、高校野球が観たい。明けない夜はない、ガンバロー！
情報宣伝部

御協賛頂きました みなさまへ

今回の会報紙「三原市老連会報」を刊行するにあたり、協賛協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる会報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

三原市老人クラブ連合会

私たちは三原市老人クラブ連合会の活動を応援しています

旅行
行程・作成
見解致します

Maple
メイプル交通
有限会社
0847-34-2100
http://www.e-maple.co.jp
大型(65人)〜小型(21人)乗り
特許エレベーター付き
大型観光バス

一般貨物運送事業
貨物利用運送事業

有限会社
大石運送
三原市新倉2丁目13番33号
TEL 0848-60-9155
FAX 0848-60-9156

会員募集中
三原交通安全協会は、交通安全に関するボランティア事業を行っています。
運転免許の交付・更新時に会員に入会・継続
(年間 500 円で更新期間分) していただき交通事故のない安全・安心な三原をめざしましょう。

みんなの願い交通安全
三原交通安全協会
会長 田中 裕一
三原市皆実3丁目2番6号 TEL0848-64-9690

土木 建築設計 施工
有限会社
正栄工業
SYOUEI Industry Co., Ltd.
〒729-0418 広島県三原市本郷北2丁目18番41号
TEL(0848)86-5177

土木工事業・とび土工事業・舗装工事業
造園工事業・水道施設工事業・解体工事業

(有) **マスケン土木**
三原市本郷町船木 4140-1 代表取締役 益田裕也
TEL.0848-86-3702
FAX.0848-86-3765

土木一式総合建設業
有限会社
砂田建設
〒729-0411 広島県三原市本郷町船木 3439-2
TEL:0848-86-0660