

令和3年3月発行

第186号

尾道市老連

編集 尾道市長 平谷祐宏

尾道市老人クラブ連合会

尾道市門田町22番5号

尾道市総合福祉センター2階

TEL/FAX 0848-24-5738



みんなで ポツチャ!

パラリンピック
正式種目!

ポツチャの研修と大会

副会長(若手部) 島崎マズ子

令和3年2月24日(水)、福祉センター4階大会議室でポツチャの研修と大会を開催しました。スポーツ推進委員の大本、土居、西本、藤田、後藤方々のご指導のもと、午前中は常任理事、若手委員14名が研修しました。午後は若手委員ポツチャ大会を参加者29名(非会員4名を含む)で開催しました。今年度も地区の会長さんのご厚意で4地区から4名様の非会員の方のご参加があり感謝しております。会員増強に繋がることと思います。ありがとうございました。今回はマスク着用、歓声を抑えての中で、皆さんの熱戦風景は素晴らしいかったです。

大会結果

優勝	パンジー			
	大谷 博章・内海 憲隆	平田 明土		
準優勝	カーネーション			
	黒田 三国・谷川 順一	土居 喜門		
第3位	チューリップ			
	信長 学・大塚 一枝	小田原須真子		

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

トッツ
介護のコンビニを目指す
ゆったりケアの
ふぁみりいグループ

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

不動産・売買仲介・賃貸借
賃貸不動産管理・無料相談

ヒダカラサンギョウ
(有)日宝産業

尾道市因島土生町1677番地17
TEL 0845-22-9255

内科・外科・消化器内科・循環器内科・人工透析
リハビリテーション科・神経内科・整形外科・腎臓内科

医療法人社団神田会
木曾病院

デイケア・訪問看護
一般病棟81床
医療療養病棟52床

■診療時間 午前9:00~12:00/午後1:30~6:00
■休診日 土曜午後・日曜・祝日

☎(0848)23-5858(代)
<http://www.kiso-hospital.or.jp>

デイサービス 木曾病院 在宅介護支援事業所
☎20-0525 ☎23-5704

介護保険適用施設 介護付有料老人ホーム
サンライフ藤井川24時間サービス

24時間サポート 全室個室
近隣デイサービス有 空室有
高額の一時金、敷金
申込金等<不要>

入居のお問い合わせ **0120-968-312**
(株)サンライフ 尾道市美々郷町本郷1054-1
TEL(0848)48-2723 FAX(0848)48-2735

「Happy CarLife Makes」
車検のコバック

因島北インター店
(有)福友ススキ販売

営業時間/8:00~18:00
尾道市因島里井町4125

ご予約・お見積は「車検証」を見ながらお電話どうぞ!

0120-004-589

「足は地元に、心は世界に」をモットーに
地域に密着したリーガルサービスに取り組んでおります。

Onomichi sogo Law Office
尾道総合法律事務所

●受付時間/9:00~18:00
●休業日/土曜日・日曜日・祝祭日

御相談者様の事情によっては出張相談も承ります
弁護士 井上正信 弁護士 渡邊一生
尾道市新浜1-14-31
TEL.0848-25-2633
<http://www.onomichi-sogo.sakura.ne.jp>

会長あいさつ

仲間同志の「絆」を深めよう



尾道市老人クラブ連合会

会長 大谷 博章

会員の皆さんには、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、不要不急の外出が規制される中、感染防止策として、マスクの着用、こまめな手洗い、手指の消毒に心がけられて、生活されていることに敬意を表します。

人との交流の減少や、体力・気力の低下で、「フレイル（虚弱）」になることが心配されておりあります。

フレイル予防対策として、運動（毎日適度な運動）・栄養（肉・魚・卵・大豆などたんぱく質をバランスよくと

る）、社会参加（人との交流、つながりを保つ）が大切になります。

新型コロナウイルスの終息が、見通せないからこそ、仲間同志が、相互に支え合う「絆」が大事になります。

会員同志団結して、苦難の今を乗り越えましょう。



活動日誌

12・3	常任理事・女性部・若手部研修会（香川方面）	2・24	若手委員ポッチャ大会
12・8	料理教室（女性部・若手部）	2・25	第2回運営委員会（広島市）
1・6	常任理事会	2・26	高齢者相互支援推進・啓発事業報告会
2・3	正副会長会	3・3	常任理事会
2・10	健康講座	3・16	第25回理事会（広島市）
2・16	第2回市町老連事務局長会議（広島市）	3・25	第2回高齢者相互支援推進会議（広島市）

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

御協賛

医療法人 たなか医院

院長 田中 佳人

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 3:00~ 6:00	○	／	○	／	○	／

△…第1・3のみ診療

休診日／日曜、祝日、火・木・土午後

■内科 ■デイサービスいちごの苑(併設)

尾道市御調町神101 ☎0848-76-0160

現 賀 餅

みつぎフーズ

尾道市御調町丸河南 440-1

TEL 0848-76-0021

歯科・歯科口腔外科

宗永歯科医院

診療時間／午前9:00~12:30

午後2:00~ 6:00

休診日／日曜・祝日・木曜土曜午後

尾道市向東町8861-1(向東中学校前)㊦あり

☎(0848)44-6470

認知症対応型共同生活介護

グループホーム
おおぞら

有限会社 キヤマ

尾道市御調町市65 TEL 76-3165

入居相談は
お気軽に
お電話下さい

アイカ新浜薬局

ゆめタウン向い TEL 0848-24-8880
尾道市新浜2丁目

アイカ薬局

なかた美術館川向い TEL 0848-20-0088
尾道市栗原西1丁目

貸し教室あり 2時間2,500円(税別)

栗原本通薬局

医師会館前 TEL 0848-38-9552
尾道市栗原東2丁目

健康講座

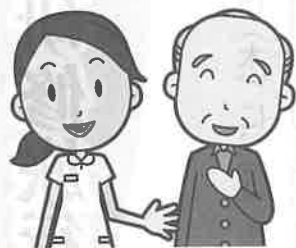
～ 高血圧は予防できる ～

副会長 (保健体育部) 西本 茂樹

令和3年2月10日(水)、福祉センター4階大会議室で、講師として広島市立安佐市民病院薬剤部薬剤師糸川知江さまをお迎えし健康講座を87名参加のもと、開催しました。

日本の高血圧の患者は約国民の3分の1の、4,300万人患者治療している。その中で高血圧と診断・治療をしている患者は60、70%おります。血圧のコントロールができていない人の死亡率は高くなっています。

高血圧とは消防車に例える



と、心臓はポンプ車、血管はホース、血液は水の、たとえばホースの太さは自律神経で調整されますが、食生活が不規則になると、血管内コレステロールなど物質が蓄積して動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などいろいろな病気が起こります。血圧120/80mmHgが良いそうです。

食塩、タバコ、アルコール、体重に気を付けて、コロナ禍でフレイルにならない様に運動して、生活習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう。



講師の糸川先生



私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般歯科 矯正歯科 小児歯科 歯科口腔外科



医療法人社団 仁至会

河上 歯科

■診療時間 午前9:00～12:30/午後2:30～6:00
■休診日 木曜日・日曜日・祝祭日 土曜日は5:00終了

尾道市西則末町8-20 TEL0848-22-2882
http://www.kawakamishika.jp/

入れ歯でお困りではありませんか?

インプラント治療 【自由診療】基本料金
¥295,000～¥350,000(税抜)

医療法人(社) 鶴米会

砂田歯科医院 ☎0848-37-8880
尾道市山波町1905番地9

ブランドンタルクリニック 福山 ☎084-940-5900
福山市引野町1丁目19-3

ブランドンタルクリニック 加西 ☎0790-42-3888
兵庫県加西市北条町北条308-1 イオン加西北条ショッピングセンター1階

理事長 砂田 全亮

医療法人 **森本医院**

内科全般 消化器 放射線 内視鏡

尾道市天満町17-15

TEL0848-22-5009 FAX0848-22-5024

宮地クリニック

(内・小児科)

診療時間
平日 9:00～12:00 休診日
15:00～18:00 木・日・祭日
土曜日 9:00～12:00

※ご来院前は診療時間をお電話でお問合せ下さい

尾道市栗原町11482

TEL (0848) **22-8855**

花房眼科医院

●診療時間

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	○	○	○

●休診日/日曜日・祝祭日・木曜午後

尾道市土堂二丁目4-29

TEL (0848) **23-5315**

一般歯科・小児歯科・口腔外科・審美歯科

岡田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～午後 1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～午後 6:00	●	●	●	●	●	●

※休診日/日曜・祝日・木曜日午後・土曜日午後

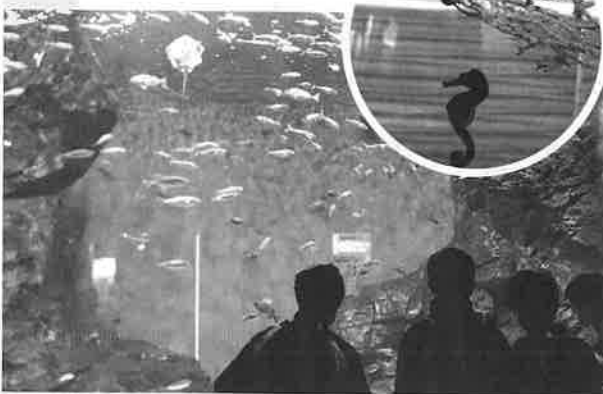
尾道市沖側町3丁目8 TEL.23-8188

一日研修旅行に参加して

若手部長 迫 勲

12月3日(木)に、市老連主催の1日研修旅行を行いました。常任理事・女性部・若手部の13名が参加し、好天気にめぐまれる中、一路香川県

の四国水族館(6月1日オープン)へ向かい到着しました。イルカショーが始まるまで二階館内を見学しました。小学生たちが社会見学に来ており癒やされました。



私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科 大田垣医院
院長 大田垣 博文
診療時間 9:00~12:00 16:00~18:00 休診日 日曜日・祝日
■木曜日は午後休診 ■土曜日のみ15:00~17:00 往診応需
向島町542-35 ☎44-0660

医療法人 **ゆあさ眼科**
診療時間 午前9:00~午後12:30 午後3:00~午後6:00
休診日 日曜・祝祭日・水曜午後・土曜午後
尾道市栗原町5901-1 OF1ビル3F
TEL.0848-24-2412 FAX.0848-24-2422

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!!」開催
川柳が好きなら 誰でも参加できます!
まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

呼吸と姿勢 **美しく、整う**
人生100年時代を支えるカラダづくり
尾道市高須町584-1 TEL.0848-38-2009
尾道市西御所6-13 TEL.0848-25-5397
尾道市西御所6-11 TEL.0848-25-2006

船舶機装・各種製缶品・仕上工事
鋼構造物・配管並びにプラント工事の設計・施工
海盛工業
尾道市因島重井町5800-73
(協同組合瀬戸内鉄工センター)
TEL.0845-24-2517
FAX.0845-24-3273

お薬を通じて地域貢献
因島調剤薬局 病院前薬局 田熊本町調剤薬局
☎0845-25-1257 ☎0845-26-0333 ☎0845-22-8070
宇和部薬局 因島市薬師センター薬局 瀬戸田調剤薬局
☎0845-22-8548 ☎0845-24-2856 ☎0845-27-3668
重井薬局 なかの薬局 のぞみ薬局
☎0845-25-1339 ☎0845-26-4117 ☎0845-23-7211

活動報告

次に生地作り。小麦粉と食塩水を「まぜて・こねる」動作には力がいりました。更にもみ上げた生地をビニールに入れ、3人交代で音楽に合わせて、足のかかとでくるくると回りながらまんべんなく踏みま

ま。琴平グランドホテルで食事の後、体験学習の「中野うどん学校」へ移動しました。教室でしっかり手洗いをして、最初にお土産のうどん作り。作ってありました生地を麺台の上に乘せ、細い麺棒で平たく伸ばし、麺棒に巻いていきます。台上に転がしながら開いて、四角つぼく40センチメートルぐらい伸ばせたら、何とか合格になりました。次に伸ばした生地を包丁で3〜4ミリメートルに切っていくのですが、幅が広くなったり狭くなったりして、私はなかなかうまくいきませんでした。同じ班の男性はとても上手でした。

した。踏むごとにこの強さが出るそうです。ビニール袋に入れて熟成・発酵させます。短時間の体験活動でしたが、とても有意義でした。またやりたいです。最後に「中野うどん学校」の「卒業証書」をいただきました。自宅に帰り、夕食時に自分でうどんをゆで、調理をしました。家族からは好評でした。



私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

法律でお悩み・お困りごとのご相談は 山脇・山内法律事務所

<予約制>
受付9時〜18時(平日)

<相談料>
30分5,000円(消費税込)

尾道市土堂1-10-13 レイクス尾道ビル5階

TEL.0848-21-5110

http://www.yama-law.com

法律相談
随時受付



淵上税理士事務所

税理士 淵上勝伯

税理士 淵上智昭

〒729-0141

尾道市高須町 401-18

TEL0848-56-0380

FAX0848-56-0381

全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

村上塗装工業

尾道市因島三庄町3311

Tel.0845-26-0041

Fax.0845-26-0058

歴史の街のおもてなし。

尾道国際ホテルグループ

政府登録国際観光ホテル

尾道国際ホテル

尾道市新浜1丁目13-6 TEL(0848)25-5931(代)

尾道国際ホテル

尾道市土堂2丁目9-27
TEL(0848)23-2111(代)

第一ホテル

尾道市西御所町4-7
TEL(0848)23-4567(代)



大信ホールディングス株式会社

代表取締役 田中 公浩

〒722-0212 尾道市美ノ郷町本郷1-180

TEL 0848-38-2611 FAX 38-2614

女性部・若手部の調理実習

副会長(若手部)

島崎マス子

令和2年12月8日(火)、総合福祉センター3階で女性部・若手部合同の調理実習を行いました。講師・岡野先生からご指導をいただき、冬のおもてなしクリスマスパーティー料理4品目を作りました。

活動報告



①リースミートローフ
②簡単・えびピラフ
③野菜の豆乳ポタージュ
④簡単！
カップシフォンケーキ
など、皆さん手際よく出来あがり、一足早いクリスマス気分が

分を美味しく楽しく味わうことができました。今回は、大谷会長はじめ6名の男性が参加され、エフロン姿も格好よく、とてもお似合いました。皆様ご協力ありがとうございました。

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

かね まん
万鉄商事株式会社
〒722-0221 尾道市長寿原2丁目162-4
TEL(0848)48-2567 FAX(0848)48-2690
ショットブラスト工場
〒729-0142 尾道市西藤町75-62
TEL(0848)20-5067 FAX(0848)48-5995
ショットブラスト向島工場
〒722-0073 尾道市向島町111番地
TEL(0848)20-6789 FAX(0848)20-6767

土木工事・建築工事・舗装工事
「信頼」と「実績」で地域貢献
高松建設株式会社
事務所/尾道市因島土生町荒神区2339の12
TEL 0845-22-0880
お気軽にお電話ください
<http://takamatsu.in/>

有限会社 **エイシンテック**
尾道市因島重井町 5344-6
TEL 0845-24-1389
FAX 0845-24-3678

溶材・溶接機具/工業機械工具
土木機械・資材/安全保護具
村上溶材(株)
尾道市因島重井町 5657 番地
TEL 0845-24-2222
FAX 0845-24-2884

新道工業株式会社
尾道市高須町有江 868-1
TEL 0848-46-3081
FAX 0848-46-8318

VERTY
駐輪装置製造・販売/塗装工事全般
日装工業株式会社
尾道市向東町 14703-131
TEL 0848-44-0922 FAX 44-3689
<http://www.kk-nisso.co.jp/>

活動報告

栗原地区 東竹寿会

会長 実井 京子

昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、なかなか思うように新会員との顔合わせ



お祝いの会で笑顔いっぱい

せがで、お祝いの会と併せて、令和2年12月12日（土）に感染症対策を行い、永年勤続表彰（元会長土屋 満様）百寿（梶原久枝様）米寿（土屋康治様・立花イサ工様）をお祝いいたしました。おめでとうございます。

続いて、ゲームをしました。カープの選手に見立てて、ピッチャーとなりボールの代わりにお手玉を投げました。

県名のビンゴゲームでは、なかなか県名が出ず、みんなで頭を抱えて脳トレをしました。みんな、大盛り上がりでした。最後に、九州炭坑節の

替歌（尾道編）を歌い、終始笑顔で楽しい時間を過ごせました。ご協力ありがとうございました。



私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

……コールサインは くりいんおのみち

Co(有)尾道クリーンサービス

尾道市原田町梶山田 1890-5

TEL 0848-20-4050

FAX 0848-38-0166

信頼される技術

営業部 NK規格丸鋼(各サイズ) 製造部 製缶組立式船尾骨材
中間軸・推進軸・舵頭機 舵構造製缶・船尾軸系機械加工
各種鍛鋼・鋳銅品 各種船舶機軸品

扶桑工業株式会社

本社工場 尾道市正徳町26番22号
TEL(0848)24-1100(代) FAX24-1055

尾道市向島町111番地
向島工場 JFE 商事造船加工(株)内扶桑工業(株)
TEL(0848)36-5950 FAX36-5951



有限会社 安西工業

尾道市因島重井町 5800-86

TEL 0845-26-2302

FAX 0845-26-2303

ケイコウ産業株式会社

尾道市因島重井町 5800-86

TEL 0845-24-3211

FAX 0845-24-3213

あらゆる防災機器のご用命は

水/上災害防具株式会社

本社・尾道営業所 尾道市東尾道10番地27 Tel 0848-20-2171
福山営業所 福山市引野町沖浦5811-8 Tel 084-959-3347
因島営業所 尾道市因島中庄町2428-7-9 Tel 0845-24-0952
水島営業所 倉敷市東塚6丁目7-5 Tel 086-456-1166

配管加工

豊宮地工務店

尾道市因島重井町塚浜5800の72

TEL 0845-24-0292

FAX 0845-24-2060

因島地区老連でカローリング大会

因島地区老連

体育部 花岡 孝弘



1月25日(月)、尾道市因島体育センターにおいて、因島地区カローリング交流大会が開催されました。

夏季と冬季の年2回行な

活動報告

れてきた大会も、今回で17回目の開催。おなじみのベテランの顔ぶれに初心者も交えて、24チーム72

名が、コロナ禍のストレスを発散させるべく、熱戦が繰り広げられました。

成績は

優勝 土生にらくチーム

(田頭 玲子・大西多賀子・小林紀美代)

準優勝 土生りじかいチーム

(濱中 英明・宅間妃砂江・定成 善久)

三位 土生さわやかチーム

(山中 敬子・村上 幸江・宮地 節子)

と土生地域の独占となりました。

入賞を逃した他の参加者も、参加賞(はつさくゼリー3個)をいただき、次回での上位入賞を期して散会しました。



私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よしはら内科・外科 リハビリテーション クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○

休診日/木曜午後・土曜午後・日・祝日
往診応需・入院応需
尾道市向東町8681-1 ☎45-0007

情熱と挑戦
技術・品質・価格・納期
お客様のニーズに迅速かつ正確にお応えします！

株式会社 サンロード

尾道市因島重井町5424番地の2
【TEL】(0845)24-3341 【FAX】24-3351
【URL】http://www.kk-sunroad.com

小型タクシーから ご用命は
大型バス まで

中国交通

【尾道営業所】TEL(0848)25-3232
【御調営業所】☎0120-099-818

まずお電話下さい！
迅速・きれい・安心

一般廃棄物処理 尾道市許可収第38号
産業廃棄物処理 広島県知事許可第3416050570号

●廃プラスチック・金属くず・廃油
●紙くず・ガラスくず・建築廃材等
●店舗・飲食店などの生ごみもOK

有限会社 **オオタ産業**
☎(0848)47-1510 尾道市東尾道15-17
FAX47-1513

地元因島の弁護士へ
お気軽にご相談下さい

■こんなお悩みはございませんか？■
相続、交通事故、不動産トラブル
借金問題、破産、離婚、労働問題
その他民事・刑事事件全般

松島功治法律事務所
☎(0845)25-6611
FAX(0845)25-6612 因島田熊町1113-1・エクスセル中山301号

税理士法人
すみだ会計

尾道市新浜二丁目2番21号
☎0848-23-3466

活動報告



向東地区老連女性部&若手部の ハーバリウム制作



向東地区老人クラブ連合会
副会長 構松 順子

1月14日(木)、市老連に
紹介いただいた高垣亜希子先
生をお迎えして、ハーバリウ
ム制作をサンポール尾道にて行
いました。色とりどりのドラ
イフラワー等の中から「選ぶ」
作業で個性が出ます。「取り
あえず突っ込んだわ」と笑い
ながらも出来上がった作品は
どれもステキでした。

地区老連の会長から、「し
なやかではなくなりたいの活動
を……」と新年の言葉をいた
だきました。また、みんなで
楽しい時間を
共有できるよ
う、アイデア
募集中です。

安 保 不 動 産

買取・査定・相続・任意売却・仲介
不動産**売却**専門店

尾道 不動産売却 検索
尾道市高須町4756-17

☎0848-55-3083

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

年金のお受取りはJAで

ふれあいを大切に
細やかなサービス
をお届けします



JA尾道市

〒722-0014 尾道市新浜1丁目10-31 ☎0848-23-3323

えんこうクリニック

<https://enko-clinic.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:30	●	●	●	●	●	●	/
午後 15:00-18:00	●	●	●	/	●	/	/

休診日：日曜・祝日(木曜・土曜は午前診のみ)

尾道市因島重井町 5233-1
TEL.0845-23-7570

地域密着型 通所介護事業所

デイサービスみらい

株式会社海来コーポレーション

●(指定)通所介護事業所 デイサービスみらい

尾道市因島洲江町 2140-1

尾道市の介護予防・日常生活支援総合事業
TEL 0845-28-0240 FAX 26-3027

さきたかしな (有)崎高科石材店

尾道市御調町今田82

電話 0848-78-0111

迅速 丁寧 親切

創業50余年の信用と実績!

有限会社大山商店

家庭用粗大ゴミから事業所系ゴミまで

☎(0845)22-0815

尾道市因島土生町塩浜南区1897-40

ヘルパーステーション

なの花

◆訪問介護サービス
◆介護保険外自費サービス

尾道市高須町 5006-1

☎55-8070

老人クラブ役員に感謝

因島地区老連

副会長 小崎 和郎

役員になり手がいない。どの町にとっても共通の悩みです。

昨年4月、私たち19名が新役員として、「康和会」（重井町6単老の連合組織名称）の仕事を買っていくことになりました。

自分の都合は二の次に、役員を引き受けてくれたことにまず感謝したいと思います。

自分の経験から、役員選びの大変さを見に染みて感じてきたので、19名もの心優しい仲間が集まってくれたことは嬉しい限りです。

老人会への入会は強制されるものではありません。多分、入会できる人のうち3割程度しか入っていないでしょう。

その中の19人ですから正にエリート集団？そのものです。

隣近所を見渡しても、老人会に入ってもよさそうな年代の人が10人は超えているのに会員は私の家族2人だけです。これは、表彰ものです。

私は、これまで一会員として康和会の役員さんの働きぶりを見てきました。行事の計画・運営、除虫菊・芋などの農園管理、健康活動、生きがい活動、広報紙の発行、安全パトロールなど、広範囲な活動を行っていて、大変さを感じました。こんな仕事ぶりをしていると、とても私にはできないと一歩退いた気持ちになる会員が多くなるのも理解できます。



昨年4月「康和会だより」の新会長あいさつで、これらの活動スタイルとして「気張らず、無理せず、楽しく」をモットーにしたいと述べました。役員の負担を軽減し、楽しく活動できる会にしたいという思いが強かったからです。「役員になったら大変」という意識を変えたかったのです。

もともと老人会には、高齢者同士の親睦を深めるという目的があつたように思います。繰り返しますが、肩ひじ張らず、おおらかに楽しく活動できる会にしていきたいと思っています。

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

道の駅

クロスロードみつぎ

尾道市御調町大田33 ☎(0848)76-3115

公共の宿 尾道ふれあいの里
天然温泉

尾道市御調町高尾1369 ☎(0848)77-0177



株式会社
みつぎ交流館

よい品質の製品を創り、
お客様に喜んでもらおう

遠藤工業株式会社

ENDO KOGYO

尾道工場 〒722-0014 尾道市新浜2丁目8-24

TEL (0848)-23-3918 FAX (0848)23-3906

福山工場 〒729-0252 福山市本郷町2280-1

TEL (084)-939-5739 FAX (084)939-5740

不二興産 有限会社

尾道市因島田熊町4338-2

TEL 0845-22-6008

FAX 0845-22-8541

岡田車輛

広島県陸運局整備認証工場
各種新車・中古車・販売修理

尾道市御調町高尾2-2

TEL 0848-76-2288

FAX 0848-76-1826

船尾軸系装置製作・精密機械工作



株式会社 **不二製作所**

尾道市長者原二丁目162-14

TEL (0848)48-2111(代)

FAX (0848)48-2115



**あなたの脳を
活性化させます!!**

まずはクリック!



脳トレ ニチコミ

検索

はじめての ポッチャ大会

令和2年11月8日(日) 新

高山サロンの、桑原修啓会長のもと18名で、ポッチャ大会を開催しました。この度、尾道市老連がニュースポーツポッチャの用具一式を購入の報を受けて、会長が「皆さんポッチャをやりましょう！」

新高山地区老連

若手部 島崎マズ子

と。ピカピカの新品ポッチャの用具を使って会員一同大変感激し楽しいひとときを過ごすことができました。ありがとうございます。

市原長寿会(老人会)で 一緒に活動をしませんか

木ノ庄東 市原長寿会 会長 瀧迫

愛

私は、2019年10月1日に入会をしました。

理由はその年の11月に予定をされていた、木ノ庄東連合老人クラブの旅行に参加してみたくなったのです。木ノ庄東地区連合会長や、

前単老会長から、前の年に木ノ東連合老人クラブで行った、山陰旅行の楽しい話ばかりでした。迎えのバスの中でお酒も入り楽しかったことや、宿泊先のホテルでの宴会カラオケの楽しかったこと、

ホテルの接待の素晴らしさ等を聞かされ、お酒の好きな私は、二つ返事で入会をしました。

翌年2020年4月の年度総会で、会長に奉り上げられ、やむなくお引き受けすることになりました。

2019年度より市原長寿会と会名も新しくなり、会員数は18名と少人数ではありますが、今年度は新型コロナウイルス拡大防止のため、いろいろと多くの行事が中止を余儀なくされていますが、単老による市原天満宮の清掃作業、木ノ庄東地区連合主催の幣高八幡神社の清掃作業、グラウンドゴルフ大会、向東公民館・土堂公民館・吉和公民館への縄作りの出張指導など、地区老連のお力をいただきながら、人のため、地区のためにお役に立てる喜びを感じ、体を動かす行事も有ります。ご自身の体に合った、ご協力で構いませんのでぜひとも、ご入会を。

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄土真宗本願寺派

念佛山 **善立寺**

尾道市瀬戸田町御寺 443

☎0845-28-0539

浄土真宗本願寺派

久本山 **照源寺**

広島県尾道市御調町神 174

TEL.0848-76-0014



学校法人白百合学園

新高山めぐみ幼稚園

〒722-0055 尾道市新高山2丁目2631-372

☎0848-46-4633

e-mail:s-megumi@nifty.com

http://s-megumi.ed.jp/

夢を大きく...



ゆめみ保育園

尾道市高須町 1257-5

TEL/FAX 0848-46-0195

社会福祉法人 愛和会

たんぽぽ認定こども園

高須町 4837-10 TEL 46-6926 (0848)



たんぽぽ保育園

向東町 1339-1 TEL 45-0257 (0848)

高須たんぽぽ保育園

高須町 4836-20 TEL 36-6612 (0848)

社会福祉法人 友愛福祉会

友愛保育園

〒722-0001 尾道市手崎町 1-28

Tel 0848-22-8646

私と炭焼きの里

栗原地区老連

会長 松井

節

かつての門田川はきれいな水が流れ、夏には蛍が飛び交いフナ、メダカ、カニなどがたくさん生息し、子ども達の良い遊び場でした。

しかし、最近では生活排水等の流入で水質が徐々に悪化して蛍や小魚の姿も少くなり、このままでは門田川は死んでしまうのではないかと。

昔のようにきれいな川にするにはどのようにしたら良いか、当時の町内会の役員や有志の人が話し合い、川の水をきれいにするには様々な方法があるようですが、炭が汚水を浄化するのに良いと聞きました。

そこで、町内会で炭を焼いて川に入れようと言うことになり平成9年8月に地域美化推進部が設置され、尾道市から水道局用地（現在の炭焼きの里）を借用し炭焼き



を始めました。

最初は、ドラム缶を改造した窯を作り焼いていましたが、1回で5キログラム程度の炭しかできなかったもので、大きな窯を作ることになりましたが、炭焼きの経験もな

く各方面への視察研修や試行錯誤を繰り返しました。

当時は、薪や竹を鋸で挽いて斧で割っていましたが、人の力では体力にも限界がありますので、薪割り機を購入することにしましたが、何分にも町内会の予算にも限りがあり、門田共有財産管理組合に事情を話し、薪割り機の購入をお願いしましたところ快く購入に援助していただきました。

今では、良い炭が出来るようになり各地域から炭焼き体験に來られます。また尾道の小学校からも「炭焼きの里」として自然環境学習体験の場となっております。



漢詩作法と吟詠術

長江地区老連

会長 島原 重光

漢詩の作法と吟じ方について、漢詩は五言絶句、七言絶句、五言律詩、七言律詩、古詩に要約されます。

漢詩を作るためには、韻とか平仄とかその他色々作法があります。もう一つ大事なことは点です。作法上、読むときには下から上に読まなければならないことがあります。

どの様なときに下から上に返るかという、「フ、二・に会った返れ」と言います。

作詩の作法上、送り仮名が、フと二になる文字は上下が逆さになっています。

読レ本ニ本を読む。登レ山ニ山に登る。(但しレ点がなければ登山と読む)

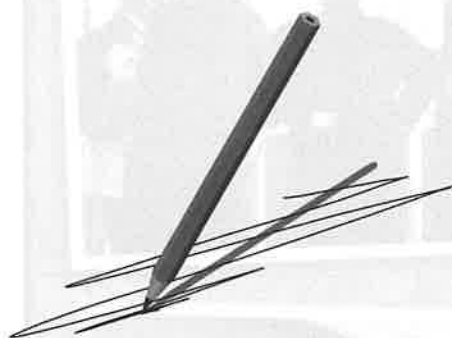
吟じ方は、一に発声、二に小節、三に吟詠の流れの良き、四に自分

の声の高さを知ること、五に吟ずる詩の理解力、特に吟ずる声は腹から出る迫力のある独特の声が魅力です。

吟じ方は、大山・小山・平ねり・その他色々あります。

私が始めた頃は、詩吟も民謡も全盛期でしたが、今は全ての音曲が下火となり淋しい限りです。

少しでも詩吟について、ご理解いただければ幸いです。



ちょっと一息

Let's 脳トレ

複数の文字を足して二字熟語を完成させましょう！

- | | |
|-------------|---------------|
| ①木＋毎＋雨＝□□ | ⑥周＋子＋女＋言＝□□ |
| ②ナ＋又＋達＝□□ | ⑦木＋木＋木＋木＋木＝□□ |
| ③舌＋言＋会＝□□ | ⑧立＋心＋シ＋日＋主＝□□ |
| ④申＋ネ＋土＋ネ＝□□ | ⑨王＋斗＋田＋米＋土＝□□ |
| ⑤民＋目＋垂＋目＝□□ | ⑩力＋力＋力＋力＋十＝□□ |

※答えは 14 ページ

ボッチャギャラリー

令和3年2月24日(水)に行われたボッチャの研修と大会の様子を写真でまとめてみました!



Let's 脳トレの答え

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1、梅雨 | 2、友達 | 3、会話 | 4、神社 | 5、睡眠 |
| 6、好調 | 7、森林 | 8、注意 | 9、料理 | 10、協力 |



文

芸

俳句

病気に勝てない自分の不甲斐なさ
一輪のつばきの花に雪化粧

御調 安藤 智子

寺の町船に暖簾の千鰯
目と指で終った合図マスクの医

因島 村上 宝

短歌

葡萄狩り甘いにおい一粒なめ
とろける味を食べさせたかった

御調 迫 勲

戦争は何故興るのか問う少女
ドームの中の爆心地にて

因島 村上 宝

川柳

裸にて生まれて未は父母の許
科学者が地球汚染の先駆者か

因島 村上 宝

詩

一日娘と竹喬美術館に遊ぶ

栗原 土屋美保子

車窓より山々を望めば

木々はほのかに紅色を帯び

海は二月半ばの陽光にきらめく

道々には蠟梅、

水仙が春の訪れを告げている

菊池契月特別展

洗練された描線の端正な人物画

色彩も繊細で美に陶醉した一日

心地よい疲れで共に帰路につく

あとがき

昨年从今年にかけて、コロナ禍のため、予定されていた行事の実施が難しい中、皆様から多くの原稿をお寄せいただき、誠にありがとうございました。今号も各部からの報告、各地域の話題等楽しい話も載せています。

これからもよろしくお願いいたします。

【編集者】

松井 節・土居 嘉門
桑原 修啓・島原 重光

スポンサーへのお礼

この度は尾道市老連の広報紙の発行にあたり広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。

本紙は全会員に届く、絆の役割をしています。

何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

尾道市老人クラブ連合会

友愛活動報告会開催



4地区からの発表者



課題

集いの場が多くあると良い。日頃の信頼関係を構築す



成果

手、安否確認等訪問活動（実施期間は、10月～令和3年1月中旬）をした結果を、報告されました。



元気な姿を見ると安心、喜んでもらった。サロンに誘って、友達ができた。健康状態や日々の様子を知ることができた。

ることが大切、プライバシーもあり、どこまで踏み込んでいいか悩んだ等。相互に支え合える友愛活動の実施体制を継続的に推進します。

私たちは尾道市老人クラブ連合会の活動を応援しています

不動産売買・仲介・管理・土地活用提案



尾道の不動産の事なら

(有)三阪不動産

尾道市東御所町10-1-7

TEL **0848-23-3939**

FAX 0848-23-3940

アルミサッシ・エクステリア・ガラス建材
バスルーム・システムキッチン・リビング建材
サイディング



株式会社 雨坪商店

尾道市高須町580-5

TEL 0848-20-3737

FAX 0848-20-3515

片山医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜日・祝日、火曜・木曜・土曜日の午後

尾道市栗原町8513-1 ☎ **23-8252**

長期滞在歓迎格安！

民宿 ふかうら

尾道市因島重井町 351

☎ **0845-25-0657**

kikoh

<http://www.kikoh.jp>

空調・ビル住宅建材・リフォーム

E-mail: info@kikoh.jp

宮地機工株式会社

〒722-0051 広島県尾道市東尾道 9-9

TEL: **(0848) 20-2121**

FAX: **(0848) 20-2126**

サービス付
高齢者住宅 **あけぼの**

安らぎとふれあいと笑顔の明日に



●デイサービス あけぼの ●住宅型有料老人ホーム あけぼの
有限会社 上西
尾道市御調町丸門446-1 TEL **0848-77-0277**