



創造と連帯の輪を広げてー心豊かな21世紀を

たけはら市老連

第73号

令和2年8月発行

編集と発行

竹原市老人クラブ連合会

〒725-0026
竹原中央5丁目1-35号
TEL(0846)22-5305



竹原市老人クラブ連合会

会長 長木 義美

平素は、市老連行事事業の推進にあたりましては、会員の皆様のご理解と多大なるご支援ご協力をいただきまして厚くお礼申し上げます。

本年は新型コロナウイルスの世界的な広がりが社会的に大きな問題となっています。感染経路は主に飛沫感染と接触感染の2つと考えられています。コロナ感染ウイルスを予防するためには一人ひとりの基本的感染対策が必要です。

- 一、外出しても屋内にいるときや会話をする時は、症状がなくてもマスク着用する。
- 二、家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 三、手洗いは三〇秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- 三、3つの密を避けましょう。

- (一)換気の悪い密閉空間
 - (二)多数が集まる密集場所
 - (三)間近で会話や発声をする密接場面。
- 自主生活の中で心身ともに機能低下全

身の機能予防として、

- 一、動かない時間を減らし自宅でもできる運動で体力を守る。
- 二、食事はしっかりと食べてバランスの良い食事や栄養をとりましょう。
- 三、毎日の会話で家族や友人との支え合いが大切です。
- 四、孤独を防ぐには近くにいる者同士や電話などを利用した交流をする。

今後は新型コロナウイルス感染は会員皆様一人ひとりの努力によりまして防止できることと思います。本年度の行事事業の実施に当たりましては感染防止のための施設の利用制約がありまして中止の行事もあります。感染予防対策を立案してできる範囲内で実施いたします。会員皆様も新型コロナウイルス感染にかからないことと、ご健康でありますことを心よりご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

五年勤続功労者表彰を受けて

去る五月二十二日市役所地下の会議室において長木市老連会長より、東寿クラブの住川末雄会長・東向クラブ石東博隆会長と私の三名、五年勤続功労者表彰を受けました。

振り返れば五年間というものは過ぎてしまえば、長かったような短かったような気がし、感無量です。この目を迎える事が出来たのは、会長を補佐していただいた副会長さんをはじめ、役員の方々、そして活動に積極的に参加していただいた会員のお陰だと感謝しております。

ただ、残念な事に今年度は新型コロナウイルスの流行に伴い老人クラブの諸行事が中止や延期になっている事です。会員の皆様から懇親会や作業など皆で集い、顔を合わせ、楽しく歓談したいと言っておられました。活動が中断して、改めて老人クラブの必要性を痛感しています。これからも老人クラブの発展に微力ですが尽くしていきたいと考えております。

九十九塩浜クラブ 会長 西林 進



単位クラブ会長5年勤続功労者表彰(敬称略)

九十九塩浜クラブ

西林 進

東寿クラブ

住川 末雄

東向クラブ

石東 博隆

単位クラブ会長(市老連理事)の異動(敬称略)

所属クラブ

新会長

前会長

清和会

荒川 幸子

吉本 良典

忠海第一長寿クラブ

鈴木美代子

鈴木 彰

忠海東町老人クラブ

松田 一男

永井 清志

仁賀長寿クラブ

新原 節男

天内 茂樹

毛木若草会

益盛 敏正

黒川 智

弥栄クラブ

今吉 忠子

長木 義美

東向クラブ

淀 修

石東 博隆

女性常任委員(市老連理事)の異動(敬称略)

新役員

前役員

竹原地区代表

片倉 泰枝

坂田千弥子

吉名地区代表

八代 恵子

増野富美子

令和元年度事業実施状況報告

月 日	事 業 名	実 施 場 所	内 容
4月12日	県老事務局長会議	広島県社会福祉会館	市老連より1名出席
4月22日	市老連監査	市老連事務室	監事2名・市老連会長・事務局1名
5月11日	シルバードライバー体験レッスン	竹原自動車学校	21名参加
5月17日	運営委員会	竹原市役所地下室	17名出席・事務局
5月21日	県老連若手委員会総会	広島県社会福祉会館	2名出席
5月29日	市老連グラウンドゴルフ大会	バンブーグラウンド	155名参加（個人戦、入賞者10名）
5月31日	県老連女性部総会	広島県社会福祉会館	市老連より1名出席
6月 4日	市老連ゲートボール大会	バンブーグラウンド	40名参加（チーム）
6月 7日	県広報編集委員会	広島県社会福祉会館	市老連より1名出席
6月21日	県老連理事会	広島県社会福祉会館	市老連より1名出席
6月25日	県相互支援推進会議	広島県社会福祉会館	市老連より3名出席
7月～11月 150日間	トライ・ザ・セーフティ in ひろしま2019	広島県交通安全協会	シルバードライバー無事故無違反実践 クラブより4チーム20名参加
7月 4日 ～5日	令和元年度中国・四国老人 クラブリーダー研修会	高知県	市老連より会長、発表者仁賀谷副会長 事務局3名出席
7月17日	地域指導者講習会	大広苑	67名参加
8月 9日	運営委員会	竹原市役所地下室	演芸大会・スポーツ大会・作品展外
8月20日	県広報編集委員会	広島県社会福祉会館	市老連より1名出席
8月21日	理事会	竹原市保健センター	50名出席
9月 1日	クラブ傷害保険加入		活動中214名総合型265名（479名）
9月20日	社会奉仕の日	各単位クラブ	33クラブ 1,391名活動に参加
9月23日	高齢者講習会	竹原自動車学校	31名参加予定中止
9月27日 ～29日	老人作品展	たけはら美術館 創造ホール	出品者数262名作品360点367名
10月 5日	演芸大会	竹原市民館	330名参加
10月10日	広島県老人クラブ大会	県医師会会館	参加者 8名
10月23日	県老連理事長杯GG大会	三原市	1チーム7名 役員3名
10月31日	広島県老連ゲートボール大会	比治山下公園グラウンド	不参加
11月 6日	仁賀ダムウォーキング	仁賀ダム	67名参加
11月12日	高齢者相互支援研修会	大広苑	30名参加
11月26日 ～27日	全国老人クラブ大会	埼玉県	3名参加
12月 4日	人権教育・交通安全講習会	保健センター	60名参加
12月12日	県老連会長会議	メルパルク広島	1名参加
1月15日	運営委員会	竹原市役所地下室	15名出席
1月19日	バンブー調整会議	バンブー会議室	1名出席
1月29日	理事会	保健センター	44名出席
1月22日	広報発行		2300部発行
1月30日	県広報編集委員会	広島県社会福祉会館	1名出席
2月18日	県老連事務局長会議	広島県社会福祉会館	1名出席
3月17日	県老連理事会・評議委員会	広島県社会福祉会館	書面表決
3月26日	県相互支援推進会議	広島県社会福祉会館	市老連より3名出席

総務部より

部長 保手浜 君夫

みなさんこんにちは、私はこの度市老連の副会長・総務部長を仰せつかりました保手浜です。経験は、乏しゅうございますが、少しでも皆様のお役に立てる心構えでおります。

老人クラブの主たる活動は、「健康」「友愛」「奉仕」であります。私にとりまして強く取り組みたいのは「健康」と考えております。健康といつても「健康寿命」であります。身の回りのことで自分のできる生活を半年でも二年でも延ばしたいと願っております。手段としては、まず外に出るそして体を動かす、人に会って話をする。これを念頭にみなさんと一緒に楽しく活動をしてまいりたいと考えております。よろしくお願いたします。

研修部会の今後の取り組み

部長 笠岡 明彦

全国知事会議がテレビ会議で開かれました。新型コロナウイルス対策に関して、感染予防と社会経済活動の再開を両立させる新たなステージに入ったとして医療体制の再構築などを行った上で、「コロナを乗り越え『地域から日本を再生する』新たな時代を創っていかねばならない」とした「日

本再生宣言」を採択しました。この宣言の中で私が一番心に残った下りは【以前の社会に元通りということにはならない】と指摘した下りです。感染拡大を防ぐためにテレワークやオンライン会議を活用し、分散型国土を創出などの推進「新しい生活様式」の定着を図る必要性を強調しております。

○新型コロナウイルス対策と社会経済活動の両立
○感染対策の経験を全国で共有し、現行制度の改善を図る
もちろんこの事は、これからの社会は先

の様な対策が必要でしょう。しかし私たちが高齢者にとつては大変厳しい社会環境になるのではないかと心配されます。新しい生活環境に慣れるのに神経を使いその上テレワークやオンライン操作など、これから習得するのは大変厳しいのでは。この様に考えると、これから高齢者にもっと優しい国の施策、地方自治体の考え方、社会の仕組があつても良いのではと考えるのは私人ではないと思います。その様に考えると今、最も必要な組織は老人クラブではないでしょうか。

高齢者日々の生活習慣、食事、栄養、の取り方、健康の維持、人との絆、友愛活動、ふれあいサロン、高齢者の悩み相談、高齢者の生活安全などをすべての心の支えとして組織化して取り組んでいる団体は他に在りません。今の老人クラブを地域の皆さん「高齢者だけでなく若い皆さん」にもこの事をよくご理解頂き、一人でも多くの方に入会して頂ける様な活動をし、共感を得ることが大切だと思っております。頑張りますよ。

保健体育部から

部長 三次 惠美子

今年度は、コロナウイルス感染防止の為皆さん楽しみしておられたスポーツ大会は中止となりました。グラウンドゴルフ、ゲートボール大会は延期にしております。現在様子見という状態です。

しかしながらスポーツ大会を楽しみにされていた皆様来年には落ち着いた状況になりお会いできることを楽しみに練習を頑張ってください。

文化部からのお知らせ

部長 仁賀谷 祐

令和二年度も、市老連の各行事や活動ができるものと準備し楽しみにしております。突然、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、楽しみや生きがいが崩れ不安と恐怖の生活が続いております。

私達が毎日たのしく活動している「作品展、演芸大会は本年度は中止といたします。」会員の皆様にはこれから、作品作りや演芸大会の出演種目についてお考えのとでしよう。緊急事態宣言が解除されても新型コロナウイルスは周囲に存在しているそうです。自分を守り、家族を守り、そして地域を守るためにこれからは新しい生活様式の暮らしと感染対策を行うことになり

ます。事態をご理解の上ご協力くださいます様お願いします。

来年はきつとコロナウイルスも収束し、もとの活動ができると期待しております。

女性部会より

部長 鈴川 律江

自粛期間が終わり、久しぶりに近くの子供の声が聞かれる。自粛生活を通じて当たり前と思っていたことが、実は、ありがたいことだと気が付かされた。

令和2年度の女性部会を6月9日に開いた。連絡すると「待ってたよ」との声もあり当日全員が出席された。市老連の三大行事も中止となり、女性部の出番がなく、コロナ禍の続く苦しい時こそみなさんの心の支えになることはないかと話し合う。

「密」を防ぐため町老連の中でもなお小グループでの活動が必要との意見もでた。女性部では、この度大人用のマスクはほとんど出回っているが、幼、小学生用のマスクはなく、困っていると聞き、子どもマスクをみんなで手作りした。家にある材料を持ち寄り、市内子ども園に配布した。あらゆることで新しい生活様式への対応を考えなくては、と感じた。



大切です。熱中症予防と早めの処置！



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態のことを言います。

高齢になると、水分と塩分でできている「体液」を蓄えられる量が減るため、気づかないうちに脱水症状となり、熱中症にもなりやすくなります。特に気温の高い時期には、発汗などで体液が失われやすくなります。

体液の10%以上を失うと、命にかかわる危険もあるので、暑さを避けた温度調整や水分量・食事内容に気をつけ、体調の変化にも気を配りましょう。

水分補給をしっかりとしましょう。

夏場や下痢・風邪症状が出た時には十分な水分補給を心掛けて下さい。

1日に必要な水分は2.5ℓ程度です。食事を含む水分以外に、1.2ℓくらいは飲み水で摂ることが推奨されています。1日数回に分けて、こまめに水分補給をしましょう。(医師から水分量を制限されている方は、医師の指示に従ってください。)

食事で、水分やミネラルなどの栄養素をしっかりと取りましょう。

野菜や果物などを、朝・昼・夕の3回の食事や間食で摂ると、飲み水以外の水分補給が無理なくできます。また、汗と一緒に失われたビタミンやミネラルなどの補給もできます。

体調の変化には気をつけましょう。

脱水症状のサインは、急激な体重減少や原因不明の発熱などがありますが、気づかないまま重症化することもあるので、早めに医師に相談しましょう。

また、めまいなど軽い熱中症の症状が見られた場合は、涼しい場所で水分や塩分の補給、または経口補水液を摂りましょう。

★ 経口補水液とは

水分と塩分・糖分の配合バランスを調整した飲料で、体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水状態からの回復に役立ちます。

★ 経口補水液の作り方

水500mlに砂糖20gと食塩1.5gを溶かし、あればレモン果汁数滴を混ぜるだけです。作り置きは食中毒の恐れがあるので、高温多湿の場所に出かける時などに作って持参しましょう。

★ 経口補水液の飲み方

脱水症状が見られる時に5～10ml程度を、こまめに飲みましょう。

(注意: 普段の水分補給として飲み過ぎると塩分の取り過ぎになります。)

竹原市保健センターより提供



「健康のため水を飲もう」推進委員会 作成ポスターより

原稿募集

会報たけはら市老連の原稿を募集しています。

活動内容・活動予定・お知らせなど幅広く募集しています。

会報をより充実させるために、ご協力をよろしくお願い致します。



編集後記

コロナウイルスの影響で諸行事が延期・中止となり情報が不足気味紙面となりました。その中で今年は役員改選の年となりましたので役員さんの抱負をお聞きしました。

編集部も皆様の活動状況をもとに親しんでいただける「会報」を目指してまいります。(保手浜)



ご寄付のお礼

土井福恵様より寄付をいただきました。ありがとうございました。