

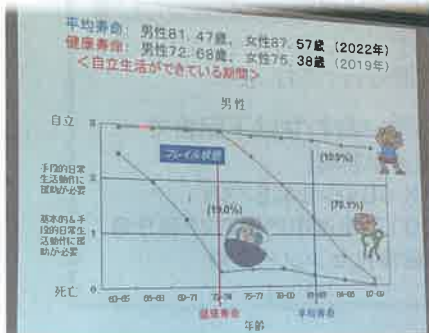


健康講座で「健康」を実現 ～「オーラルフレイル」について～



演題 「オーラルフレイル」
講師 医療法人 ほていや歯科
理事長 布袋屋 智朗様

オーラルフレイルってなに？
オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。
食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりを減らしてしまったりすることから、フレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。



令和5年2月17日（金）に総合福祉センターにて、「オーラルフレイル」についての健康講座が開催されました。約50名が参加し、ポイントを抑えながらオーラルフレイルのことをよく学び、今後陥らないために気をつけました。

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

トッツ
介護のコンビニを目指す
ゆったりケアの
ふあみりいグループ
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 0845-22-0007

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11床
医療療養病棟52床
■診療時間 午前9:00～12:00/午後1:30～5:30
■休日 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 居宅介護支援事業所
☎20-0525 ☎23-5704

油断敵大
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう
ルールを守って
安全運転

厚生労働大臣認定
石材施工一級技能有資格石材店
丸吉石材彫刻所
尾道店 尾道市美ノ郷町本郷 2834-3
因島店 尾道市因島中庄町甲 25
☎(0845)24-0185
携帯 090-1356-9390

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

活動日誌

- 3・15 …… 泉理事会 (広島市)
- 3・10 …… 常任理事会・若手委員・女性部 研修旅行
- 3・8 …… 若手委員ポッチャ大会
- 3・3 …… (二原市) 県東部4市連絡協議会
- 3・1 …… 常任理事会
- 2・28 …… 尾道市老連第19号発行 (広島市) 会長・事務局長合同会議
- 2・28 …… 市町老人クラブ連合会
- 2・17 …… 健康講座
- 2・1 …… 正副会長会
- 1・27 …… 広報編集委員会
- 1・19 …… 生きがい事業部会
- 1・17 …… 第33回市老連
- 1・11 …… 常任理事会

令和4年度老人クラブ友愛募金「花一輪募金」

ご協力ありがとうございました



地区名	金額(円)
山波	12,400
久保	4,168
栗原	24,787
日比崎	24,164
向東	5,000
木ノ庄東	11,010
御調	13,105
向島	10,820
因島	16,741
市老連	10,077
合計	132,272

2022年度(令和4年度)老人クラブ普及事業達成

地区	増員
久保	1クラブ
栗原	1クラブ
御調	1クラブ
向島	1クラブ
合計	4クラブ

※ 増員のあったクラブとは、5人以上の新規加入者による増員があり、かつ、減員が5人以下の場合に限ります。

まず声かけを!

該当者のいるお宅へ「一緒に楽しく過ごしましょう」と声をかけたら、20名の方が加入してくれました。

栗原地区 向峠清和会 会長 神森 且視

老人クラブの輪の中へ

老人クラブ会員募集!!

ふれあい・交流活動

子ども達との交流や、他クラブとの交流、市老連行事への参加など

スポーツ・健康活動

グラウンドゴルフ、ゲートボール、ポッチャウォーキングなど

友愛・奉仕活動

ひとり暮らし会員の訪問や、公園などの美化活動、各種ボランティアなど

趣味・レクリエーション活動

各単位クラブごとに、踊りやカラオケなどのサークル活動を行っております

入会のお問い合わせは下記まで

【尾道市老連事務局】
TEL/FAX 0848-24-5738
〒722-0017 尾道市門田町22番5号
尾道市総合福祉センター2階

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

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

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

三宅医院

外科・整形外科・胃腸内科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:30~18:00	○	※	○	/	○	/	/

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
※火曜日は17:30まで

尾道市向島町576-1 (エブリイ向島店北)
TEL.0848-44-1048

お薬を通じて地域貢献

のぞみ薬局

尾道市因島重井町5243-5 (えんこうクリニック横)
TEL0845-23-7211 FAX0845-23-7212

ご希望に合わせた後発医薬品・在宅訪問の対応します

全国どこの処方箋でも受付します

内科 **大田垣医院**

院長 大田垣 博文

診療時間 9:00~12:00 休診日 日曜日・祝日
16:00~18:00

■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

医療法人社団

砂田内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~6:30	○	○	○	/	○	/	/

休診日 日曜・祭日・木曜午後・土曜午後

尾道市久保1丁目1-15
TEL.(0848)37-5888

第33回市老連グラウンド・ゴルフ大会

ホールインワンでよろこび!

副会長 (体育部)

西本 茂樹

1月17日尾道市向島町運動公園多目的広場で第33回市老連グラウンド・ゴルフ大会を

36チーム参加で霜のおりている寒い朝、大谷会長の開会あいさつ後、曇り空のなか9人組でA、B、C3ラウンド24ホールで競いました。

人戦があり8時から13時までかかりました。入賞は次のチーム、人達です。



優勝の名荷寿会Bチーム

ホールインワンでよろこび、多くの打数でがっかりと楽しい、一日でした。6人合計で競う団体戦、個



新広島「満点ママ」取材 突然の訪問でビックリ!

結果 (団体) (敬称略)	
優勝	名荷寿会B
準優勝	岩屋山老人クラブ
第3位	中庄GG同好会

結果 (個人) (敬称略)	
優勝	稲田 隆彦
準優勝	村上 正二
第3位	中田 迪子

最後までありがとうございました。今後ご協力よろしくお願ひします。

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

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 ¥324,500~¥385,000(税込)

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 病院**

内科全般 消化器 放射線 内視鏡

尾道市天満町17-15

TEL 0848-22-5009 FAX 0848-22-5024

宮地クリニック
 (内・小児科)

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

※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

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)回あり
 ☎(0848)44-6470

ほてい 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/
14:30~18:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日 日曜日・祝日・木・土曜午後

尾道市新高山2丁目2631-40
 TEL.(0848)56-0821

健康講座

口の健康は日常生活に影響

8020運動

・8020 達成率
平成元年: 10%以下
平成28年: 51.2%

12歳児の1人平均歯数は、
4.30本(平成元年)
→ 0.84本(平成28年)

歯周病の罹患率(平成28年)は、
20歳代: 20%
60歳以上: 80%以上

生活習慣病のひとつ!

・歯を失う原因のNo.1は、**歯周病!**

口腔の主な機能

食べる
話す
感情表現
呼吸する



副会長(体育部) **西本 茂樹**

令和5年2月17日(金)、尾道市福祉センターでコロナ対策として参加人数を制限のうえ、健康講座を開催しました。

講話は、「オーラルフレイル」と題して、ほこいや歯科布袋屋 智朗先生を講師にお迎えしての講座でした。

口腔機能は、加齢とともに歯や噛む力などが衰えていきます。全身の健康のため、口の機能を保ち、豊かな食事と健やかな生活、楽しい毎日を送ることが大切です。

・歯磨きは1日2回以上、夜寝る前にしっかりと行う、舌の汚れ、義歯の汚れを取る。

・義歯、歯周病(食べかすや歯の垢でなく細菌の塊り)の治療を受け、噛む筋力を鍛える。

・舌口唇の機能低下を防ぐ早口言葉や滑舌で舌や唇を大きく動かすこと

食事は1口に20〜30回噛む、飲み込む力を鍛え誤嚥を防ぎましょう。

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

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/>

Keman 尾道市水道指定工事店
因の島ガス指定工事店

ケマン 家方管業

尾道市因島土生町 2147
TEL.0845-22-1880

有限会社 森屋工業

石油部
西浦SS TEL.0845-24-1271
カミング中庄SS TEL.0845-26-2061
工事部・LPガス部
TEL.0845-26-2012

夜間外出の際は

反射材

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

認知症対応型共同生活介護

入居相談は
お気軽に
お電話下さい

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**

TAISHIN HOLDINGS

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

日帰りバス旅行

皆さんの心に残ったバス旅行

御調地区 綾目長寿会 会長 迫 勲

綾目長寿会の日帰り旅行をコロナ禍のため2年間未実施。今年度になり何とか、実現出来るようになり、会員の皆様は喜ばれました。また、声かけもあり会員数が増えました。

旅行先の場所は「因島のホテルでの食事会とミカン狩り」に決定しました。

21人の参加者希望がありましたのでほぼとしました。

実施日は10月25日(火)に決定。久しぶりの綾目長寿会の旅行で心がはずみ、会員の皆様は笑顔でいっぱいでした。9時30分に公民館出発。大型バスなので、ゆったり座ることが出来ました。一路因島へ。バスの中では会長の挨拶の後は、隣同士で小さな声で会話されました。約1時間後、ミカン狩りの「和光観

光オレンジ園」に到着しました。ハサミとネットを持ちながら大・中・小のミカンを一入ひとりネットに入れました。ネットにびっしり数多く入れている会員さんもおられました。10月の末だったので少し収穫が早かったのか酸っぱい物もありました。暫く置いて食べると甘くなるかと教えてもらいました。郊外活動は久しぶりで、参加者の皆様は年齢も忘れてはしゃぎ喜んでおられました。「ミカン狩りを初めて経験し、楽しかった。」という声もありました。ミカン狩りの後は昼食の場所「ホテルいんのしま」へ直行しました。食事のホテル一室はガラス張りの風光明媚な部屋でした。瀬戸内海一面がよく見

渡す事が出来ました。食前酒で乾杯の後会食に入り料理を満喫しました。ホテルでの会食では会話がはずみ、時間が経つのも忘れていました。また、入浴は時間がなく見送りました。

ホテル発の14時が近づき、ホテルの玄関前で記念写真を撮り、もう少し時間があれば近くを散歩したいと思いましたが、すぐ近くにある弘法大師様の大きな銅像が印象的で、遠くから拜んで帰りました。

「楽しかった」「また行きたい」「料理が美味しかった」など感想が帰りのバス中で口々に出ていました。心に残った日帰りバス旅行でした。



楽しい旅行になりました

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

法律でお悩み・お困りことのご相談は

山脇・山内法律事務所

お気軽に
お電話下さい

<予約制>
受付9時~18時(平日)

<相談料>
30分5,500円(消費税込み)

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

吉田建設株式会社

尾道市御調町植野106番地

TEL.0848-78-0428
FAX.0848-78-0607

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

【お題】
初夢

大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック!

[川柳 ニチコミ](#)

募集期間: 令和5年3月31日まで

あらゆる防災機器のご用命は

水ノ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5063-3 Tel 0845-24-0952
水島営業所 倉敷市東塚6丁目7-5 Tel 086-456-1166

栗原

ギター弾き語り
コンサート

栗原地区 向山福寿会

会長 丸谷 尚毅

10月21日(金)しまなみ交流館で開催された、黒飛伸二様のコンサートに人数制限があり、聴きに行けなかったけど聴きたいとの要望が多くあり、12月11日(日)11時から向山クラブで、新型コロナウイルス感染対策を行い福寿会の忘年会を兼ねてコンサートを開きました。

7年前は彼の演奏に合わせて皆で歌いましたが、今回はコロナ禍なので、声を出すことが出来ず体でリズムを取ったり、頭の中で歌ったりしました。

活動報告

彼はコロナ禍前までは全国各地で演奏活動をしていました。北海道知床に行った時の思



演奏する黒飛伸二さん

い出話をされ「知床旅情」尾道でNHKのご自慢が公開放送された時ゲスト出演された歌手の歌「瀬戸の花嫁」、彼が作詞作曲した「尾道寺町ぶらり旅」やリズムカルな歌など、約1時間すべての曲は私達が口ずさむことが出来る、懐かしい歌を弾き語りされました。

当時歌われていた年代の出来事を思いだしながら、少し若返った気になり楽しい時間を過ごすことが出来ました。

原稿

募集

広報紙『尾道市老連』

あなたのクラブを紹介してください!

次回発行予定日 7月 原稿締め切り日 5月15日

- ・こんなことしてるよ!
 - ・ちょっと自慢してもいい? など
- その他、思い出話や随想などもお待ちしております。

投稿は、300字以内で、なるべく写真を添えてご投稿ください。編集の都合上、変更、訂正、割愛、不採用の場合があります。投稿された原稿は返却しません。

市老連事務局

TEL/FAX 0848-24-5738

携帯/080-8985-2565

メールアドレス/onom.rouren05@gmail.com

〒722-0017 尾道市門田町22番5号

尾道市総合福祉センター2階

投稿先

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

水まわり設備 建材、金物

株式会社 守光ホームサービス

尾道市御調町大田 7-1

TEL.0848-76-0538
FAX.0848-76-2539



船具・バルブ・製缶 製造販売
配管資材一式

岸上バルブ株式会社代理店

磯村産業 株式会社

尾道市向島町 9592-4
TEL.0848-44-5977

水中工事施工

株式会社 備後海事

尾道市因島重井町 5803 の 3
TEL.0845-24-1915

シャーリング・プレス加工/ステンレス鋼材販売

有限会社 佐野商会

尾道市山波町今免新涯 3058-15
TEL.(0848)46-1855

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

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

因島地区老連で 新年互礼会

因島地区

女性部長 宅間妃砂江

1月20日、ホテルいんのし
まで3年ぶりの「新年互礼会」
が開催されました。

コロナ禍での会合は、因島
地区33単老の役員さん50名の
参加で、感染予防のマスク着
用で静粛な雰囲気でしたが、
久しぶりの顔を合わせての年
賀となれば、やはり華やいだ



談笑が生まれます。
会は、まず定成善久会長か
ら年頭にあたつて主要行事の
運営方針と、日頃の役員皆さ
んの協力に謝意を述べられ、
小崎和郎副会長のご発声によ
る乾杯で始められました。
また、今回は来賓の招待を
自粛しての内輪のパーティー
という気楽さもあり、遠慮の
ない意見交換や懇談で盛り上
がりました。
話題の多くは、やはり新型コ
ロナの感染拡大のなかで老人ク
ラブ活動をどう展開して行くか
という悩みや、自粛生活でのス



因島老人クラブ連合会新年互礼会

楽しい時間になりました

トレス発散方法などでした。
そのほか、女性部のお世話
でイントロゲーム、全員に豪
華景品？が当たる変則ビンゴ
ゲーム等により、楽しい時間
を過ごしました。
おわりに、花岡孝弘副会長
の閉会挨拶で、今後のクラブ
活動活性化を誓い合つて散会
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

……コールサインは くりいんおのみち

6(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

人に安心エナアジー
UEDA KAIHATSU

上田開発 有限会社

尾道市御調町丸門田 1035 番地
TEL.(0848)76-2287
FAX.(0848)76-2883

安西工業 有限会社

尾道市因島重井町 5800-86
TEL 0845-26-2302
FAX 0845-26-2303

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

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

ケイコウ産業 株式会社

尾道市因島重井町 5800-86
TEL0845-24-3211
FAX0845-24-3213

瀬戸田

第12回瀬戸田町老連 G G交歓大会

瀬戸田地区

副会長 永本 貞子

瀬戸田生口市民スポーツ広場
令和4年11月19日(土)

参加者96人

グラウンド・ゴルフ会長萩原氏の開会宣言のもと老連土居会長の挨拶から始まり、瀬戸田老人クラブ会長8人による始球式後、7チーム2班に分かれて競技を開始した。なかなか思う所に打てなくて1度で入るとやったと喜びながら2回戦、3回戦と進み、上手な人は点数が少なく、へたな人は点数が多く、5位に入るには大変な努力がいる。

活動報告

最後に男性1位と女性の1位が打ちあつて根津頼子さんが優勝された。やはり何年もしておられる方が強



総勢 96 名が参加

い。でも男性56人女性40人、腰が曲がっていても、足が悪くても運動されること出席しようと思つ事がすばらしい。上位男性5人女性5人、お米を商品にいただいでうれしそうだった。島内とはいえ、コロナもあり顔を合わす事があまりないのに交流が出来てよかった。会員である事を忘れずに健康の為出席してもらいたい。※用意して下さいた役員さんありがとうございました。



一球入魂!



優勝の根津頼子さん

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

迅速 丁寧 親切

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

情熱と挑戦

技術・品質・価格・納期

お客様のニーズに敏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

(株) 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

句集・記念誌・自分史など

パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 078-351-3389

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・エクセル中山301号

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 **オオ夕産業**

☎(0848) 47-1510 尾道市東尾道15-17
FAX 47-1513



新尾道駅(キティちゃん号)



瘡神池(高須町)

道市自然環境保護地区

地区は瘡神池一帯の樹林を現状保全するために指定しました。

年月日 昭和51年7月15日

積 9.92ヘクタール

目的 自然を愛し、自然に親しむこと及び、自然の調和をまもるに努むること、自然の環境をまもることによる、自然の環境をまもることによる、自然の環境をまもることによる。



高須町

尾道市探訪 写真集



セトダサンセットビーチ



セトダレモン谷



瘡神神社(高須町)

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

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

内科・循環器内科

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

AMENITY CREATIVE COMPANY

し尿汲取り 浄化槽管理清掃業務

(株)山本衛生

尾道市福地町15番5号

☎0848-22-5048

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!



向東 カローリング 研修会

向東地区

総務部長 前田 昭美

令和4年11月29日(火)サ

ンボル尾道においてカローリング研修会を参加者46名で開催。尾道市生涯学習課佐藤様、スポーツ推進委員大本、住友本田、高田、土居、5名の皆様方のご指導、ご支援により盛大に開催することができました。最初に、大本推進委員より、競技の説明、ジエツトローラーの投球方法を教わった後、各コートに分かれ練習、試合を行いました。

活動報告

カローリングは、初めてという会員が多く、第1試合は、力が入り過ぎジエツトローラーが1回転してしまったり、横に大きく曲ったり、ポイントゾーンを通り過ぎたりと、悪戦苦闘の



初めての会員も多数参加



指導員の指導のもと研修

様子でした。2試合目は少し慣れたのか和気あいあいと競技されました。今回は研修のため順位はつかなかつたのですが、次回は大会として開催したいと思えます。日頃、体を動かすことが少なく、この研修では楽しく運動できたことと会員の皆さん喜んで帰られました。最後に会員の皆様、役員の皆様のご協力により無事終了できましたことに感謝申し上げます。

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

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

信頼される技術

営業部 NK規格丸鋼(各サイズ) 中間軸・推進軸・舵頭機 各種鍛鋼・鋳鋼品

製造部 製缶組立式船尾骨材 舵構造製缶・船尾軸系機械加工 各種船舶構装品

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

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 第一ホテル

尾道市土堂2丁目9-27 TEL(0848)23-2111(代)

尾道 第一ホテル

尾道市西御所町4-7 TEL(0848)23-4567(代)

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

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

木ノ庄東

尾道市立
木ノ庄東幼稚園との
交流活動について

木ノ庄東地区

会長 光旗 勇

当幼稚園とは、多年にわたって、地域社会を豊かにするため、さつま芋植付、芋掘り、焼き芋大会を世代間交流として、休むことなく実施して参りました。

これが、3年前から新型コロナウイルスウィルス感染症拡大の影響により、日常生活は一変し外出機会の自粛や人と人との交流が少なくなり、私達、高齢者の体力・気力の減退、社会的な孤立が心配されているところでした。

活動報告

コロナ感染症の収束が見えない中、コロナに負けない健康づくりを目的に、諸活動の再開を模索し



美味しい焼き芋まだかな?



子供たちにも喜んでもらえました

ておりましたところ、令和4年度当初、木ノ庄東幼稚園から、感染防止基本対策に十分配慮することとして、久しぶりに交流会を実施することに協議が整いました。

1月12日(木)実施活動では、何時も園長補佐を始め、諸先生方、とりわけ3歳児から5歳児まで総勢70名余りが、コロナ禍に負けず、朝一番に明るい笑顔で、大きな声で元気な挨拶をいただくこと、特に収穫した「焼き芋」を微笑み

ながら美味しく食べる様子、中にはもう1個食べたい等、何とも言えない「可愛い」胸が熱くなるほど深く感動し元気をいただきました。

当長寿連合会は、これまで地域社会の進展へ向け少なくとも寄与してきた高齢者として、引き続き、人生経験を有する者として、人生100年時代を目標に、親しまれ、愛され、喜ばれる長寿会として地域活動参加へ可能な限り努めて参ります。

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

串畑葬儀店

家族葬専用式場

セレモニーハウスくしはた

小さな相談でもご連絡ください。
尾道市因島土生町 1765-3
TEL.0845-22-0678

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

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

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。

肺穴 大腸

合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

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

夢を大きく...



ゆめみ保育園

尾道市高須町 1257-5
TEL/FAX0848-46-0195

足腰を強くする 貯筋体操

基本体操 椅子に座って基本体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、
椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を
柔らかくする



2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の方で上体を起こす。

背中の方を
きたえる



3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

肩がすっきり軽くなる



7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の
筋肉をほぐす



脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



胸と背中をほぐす

8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。



尾道市老人クラブ連合会

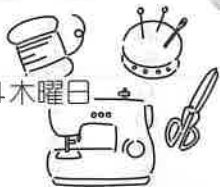
教養趣味講座等のご案内

～尾道市老人クラブ連合会～ 尾道市門田町 22-5(尾道市総合福祉センター内)
電話・FAX (0848) 24-5738 (見学を希望される方は、遠慮なくお電話ください)

(1) 受講者は、老人クラブ会員であること。 (2) 受講申込金 5,000円 (3) 材料費は受講者自己負担

▶手芸教室

- 開催日：毎月第2と第4木曜日
10時～12時
- 講師：松原紀子先生



その節の作品を楽しく♪



▶絵手紙教室

- 開催日：毎月第2と第4水曜日
10時～12時
- 講師：木曾一徳先生



多様な色で楽しいですよ!

▶詩吟教室

- 開催日：毎月第1と第3水曜日 10時～12時
- 講師：島田鐘峰先生



お仲間さんお待ちしてます



▶フォークダンス教室

- 開催日：毎月第1と第3水曜日
10時～12時
- 講師：萩原玲子先生



と一緒に身体に良いこと
しませんか?



▶陶芸教室



- 開催日：福祉センター
- 毎月第1～第4火曜日 10時～12時
- 講師：金野光賀先生



お気軽にご一緒しませんか？

▶俳句講座



- 開催日：毎月第2と第4木曜日 13時～15時
- 講師：石井晴治先生

..... 受講生句集

海からの風をはなさぬうすごろも 石井 晴治	日向ぼこ来し方語る二人連れ 野島 教子	敬老の日三味線もつてあちこちへ 土屋 康治	菊を立て夫の遺影に手を合す 津田 安子	おもぎしの張りが目を引く内裏離 佐々木康子	母の香のほのかに残る春ごろも 光籬 弥生
--------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------

▶トリム体操教室

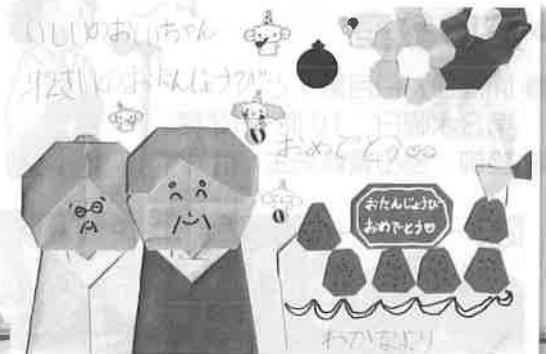
- 開催日：毎月第1と第3金曜日 10時～12時
- 講師：渡辺田鶴先生



健やかな身体をつくりませんか？



思考で脳トレしましょう



防災コラム

地震が起きたときガスはどうする？

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

- ①まずは自分の身の安全を確保しましょう。
- ②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。ガス臭いときはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめて、

換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を閉めて、ガス業者に連絡してください。

- ③避難するときは、ガス機器を止め、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ(LPガスの場合)を全て閉めてください。



文芸



川柳

三振捕ってホームラン打つ二刀流
金持ちには札たばで釣る女心
昔しので飛びだす訛り若返る

日比崎 トニー荒川

あれそれと老化現象更新中
殻破り一歩踏み出せ高齢者

日比崎 島谷恵美子

押売りど気付かぬままにお茶すすめ
ありがとう御世話になるね紙オムツ
誰だろうマスクのままでおめでどう
酒のみが胃カメラ飲んで酔っ払い

日比崎 高橋 克朋

雪だるま見たくてバスで旅に出る

因島 村上 寶

八十路にて身辺整理始めよう
顔と名前思い出せず又今度

御調 安藤 智子

短歌

船灯り沈む西日やハーモニカ
兄は護国の神となりけり

因島 村上 寶

庭先に赤く色付いたもみじの葉っぱ
木枯し吹いて地上を舞う

御調 安藤 智子

川風を顔面に受けくしいしばる
マラソン大会ゴール目ざして

今年こそ願ひよ叶え初詣
妻と並びて鈴を鳴らさん

御調 迫 勲

俳句

水ぬるむ五右衛門風呂の子守唄
によきによきと六三四とタワー冬霞

因島 村上 寶



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

老人クラブを応援する お買い物サイト



か・エール



まずはクリック!

お買い物 かエール 検索

朝のあいさつ運動

因島地区 会長 定成 善久

私が所属する土生地区老人クラブ連合会では、毎月第3水曜日に因島南小学校の玄関にて、4〜5人ずつ交代で、挨拶運動を行っています。

子供達は、元気な大声の子、シャイで小声の子、老人一人一人の前に来て丁寧にあいさつする子、楽しくなる朝です、元気をいただける1日となります。



元気をお互いに

また、校内のあまり自動車の来ない横断歩道を、手を挙げて渡る、体より大きなフンドセルを背負った子は1年生と2年生です。

こうしてあいさつ運動を、続けて10年以上が過ぎました、町で会った今は大学生に成長した子が、挨拶をしてくれる時はとても幸せな気持ちになりますし、続けて来て良かったと思います、寒い日、暑い日、雨の日どんな日があるうと、今後も土生老連の役員さんと永く続けて行ける様に頑張ります。

あとがき

今年こそコロナの話は聞かれない年となつてほしいものです。桜の下で花見も行いたいし、夏には花火も見たいものです。

これからもこの広報紙が皆様に喜ばれ楽しいものとしていきますので皆さま方の日頃の生活の中での趣味やめずらしい情報の記事や写真等を期待しています。



編集者
谷川 順一
土居 喜門
定成 善久
神森 且視

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す。

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

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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

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

kikoh <https://kikoh.jp>
Aircon・Build・Housing
E-mail:miyachi.kikoh@gmail.com

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

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

サービス付 高齢者住宅 **あけぼの**
安らぎとふれあい笑顔の明日に



●デイサービス あけぼの 有限会社 上西
尾道市御調町丸門田446-1 TEL.0848-77-0277