

# 庄原市老連 広報

第41号

令和5年2月5日

発行

Shobara-Shioren-Koho

庄原市老人クラブ連合会

庄原市西本町四丁目 5-26

☎ 050-5833-3994

## 謹賀新年



会長 森本 萬利

会員の皆様におかれましては健やかに新春を迎えられたこととお慶びを申し上げます。

平素は老人クラブ連合会の事業推進に對しまして深いご理解とご協力を賜わり厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、一月にロシアがウクライナに侵攻し尊い人の命が奪われ、発電施設も攻撃によって被害

## 新年あけましておめでとう申し上げます



庄原市長 木山 耕三

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。また旧年中は、高齢者福祉行政をはじめ、市政全般に對しまして、深いご理解とご協力を賜りましたこと、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年を顧みますと、依然として新型コロナウイルス感染症の収束が見通せないことに加え、昨年2月の

を受け、ウクライナの人々は電気のない悲惨な事態に陥り、未だに戦争は続き世界中が注目している状況にあります。我が国においては、「コロナ禍の生活も収束には至らず、不況と物価高騰等生活を直撃する不安な一年でありました。

本会の事業につきましては、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じる中で、3年振りに令和4年度の総会を開催する事が出来ました。提案いたしました議案も全会一致で承認され、計画通りの行事を実施する運びとなり、各地区老連、単老に於いても老人クラブの指標である「健康・友愛・奉仕」を基に活動していただきました。これからの時代の推移に伴い老人

ロシアのウクライナ侵攻に端を発した、原油価格や物価の高騰などが相まって、その影響は一層深刻さを増している状況でございます。市におきましては、市民の皆様のご生活と市内経済を守り抜くため、市民の皆様・事業者の皆様へ、速やかに必要な支援策を講じてまいりました。

こうした中、庄原市老人クラブ連合会におかれましては、口頃から、高齢者の社会参加を促進し、生きがいづくりや健康の保持増進に積極的に取り組まれ、地域社会の活性化に多大なるご貢献をいただいておりますことに対し、改めて深く感謝を申し上げます。

また、近年の高齢者をとりまく詐欺事件や交通事故などが依然として増加

クラブも精進し、高齢者の自立はもとより、高齢者同士の共助が不可欠です。地域社会への貢献に向けて「のびそつ健康寿命、拍おつ、地域づくりを」を礎に、みんな健康で安心して生きがいある生活を目指し、行政や関係機関、諸団体としっかりと連携し、老人福祉支援活動の充実を図ることが肝要であると考えます。

人生百年時代を迎え、新しい年がそして世界中が平穏無事で、皆様に取りまして実りある年になりますようお願いし、尚一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。会員皆様方の「健康とご多幸をお祈りいたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

傾向にあることを踏まえ、昨年は、高齢者を対象とした「日常生活安全研修」にも取り組んでいただきました。

貴連合会の活動は、地域や高齢者の支えとなっているものであり、献身的な活動を継続されておられます。森木会長様をはじめ会員の皆様に、深甚なる敬意を表すとともに、引き続き、地域社会において、益々ご活躍されますことを、大いに期待をいたしております。

本年の干支はつなぎであり、跳躍力に長けているその姿から、飛躍と向上の象徴と称されております。

貴連合会並びに皆様にとって本年が飛躍と向上の年となりますよう、心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



## 住田鉄也顧問

### 厚生労働大臣表彰受章

昨年11月8日、東京国技館において全国老人クラブ60周年記念大会が開催され、天皇皇后両陛下ご臨席のもと挙行されました表彰式典では、多年にわたって老人クラブの発展と活動の推進に尽力されたとして、住田顧問が厚生労働大臣表彰（育成指導功労表彰）を受章されました。

住田顧問からは、会員の皆様方が老人クラブに対して熱意をもって活動にご尽力された賜物であり、それを代表して自分がいただいたもので、会員の皆様に深く感謝しますとコメントがありました。

住田顧問様おめでとうございます。会員一同お喜び申し上げます。



## 地域指導者研修会開催

12月13日、庄原市ふれあいセンターにおいて、令和4年度地域指導者研修会が開催されました。

最初に、(株)ヤクルト山陽の二宗新平様に「免疫について」と題して講演をいただきました。

腸には全身の半分以上の免疫細胞が集まっており、腸の健康状態が免疫力を左右するとも言われています。腸内環境を整えることで防御システムを作り、体を守ることを教わりました。

続いて、事例発表として、峰田地区老連の早田理事より峰田地区老連が峰田自治振興区と共に作成した峰田ふるさとDVD『四季の想い出』についての説明があり、その後そのDVDを鑑賞しました。

皆さん、作成された峰田地区の活動紹介のすばらしさに感動されています。



## 体力測定で安心感を

―若手委員会研修会開催―

11月25日、庄原市総合体育館武道場において若手委員会研修会が開催されました。

今回は市高齢者福祉課から保健師をはじめ5名の職員さんをお招きし、血圧、握力、身長体重等の測定をしていただき、そのデータを各自に配布された後、測定結果について説明を受けました。

握力が15kg以下になると、ペットボトルのキャップを回せなくなるそうです。グー・パーの運動をすることで握力がつき、適度な運動も筋肉をつけることにつながるとお話がありました。

皆さんも各単老において、出前トークをお願いして実施されたらどうでしょう。



## 高齢者の食事で

気をつけたいこと

―社会福祉部会開催―

11月22日、庄原市ふれあいセンターにおいて社会福祉部会が開催されました。

はじめに、市保健医療課の石原管理栄養士に「高齢者の食事で気をつけたいこと」と題して講話をいただきました。

一般的に高齢になるとたんぱく質が不足気味になることから、優先的にしっかりとたんぱく質を摂ることや血管を傷つける成分である塩分を控えることにつ

いて分かりやすく説明を受け、皆さんから質問等もあり、有意義な研修が行われました。

その後、友愛訪問と世代間交流の実績報告書について事務局からの連絡があり、部会を閉じました。



## 新庄東延命クラブ活動紹介

敷信地区老連

新庄東延命クラブ 会長 船頭 宏

本会は、地域サロンと一体となり活動を行っているため参加者も定着しています。しかし、長引く新型コロナウイルス感染拡大のため、老人会の活動も本来の活動は出来ない状況ですが、健康寿命を延ばすためにもコロナ対策をしっかりと行い無理のない範囲内で活動したらどうかとの意見もあり、出来るだけ計画どおり実施しています。

また、サロンのスタッフの方に、送迎希望の会員を会場まで送迎していただいているので、参加者も増えている状況です。

4月の花見を皮切りに、交通安全教室、健康教室、防犯教室、手芸教室、しめ縄作り教室、人権学習会などの教室開催や天神祭り、物故者慰霊祭、地域の環境整備での世代間交流、忘年会、新年会、日帰り旅行など原則毎月事業を行っています。

中でも、会員の誕生日会は前半と後半にまとめて行っています。歳を知られることは、良いような寂しいような何とも言えない気持ちです。

今後とも会員同士仲良く助け合って行きたいと思っています。



## 東城地区老連・女性部の活動紹介

東城地区老連 副会長 近藤 光香

東城地区老連女性部は年間主に次のような3つの活動を行っています。

- 教養を高める活動（講演会等）
- 創作活動（手芸、園芸等）
- 食に関する活動（料理教室等）

9月5日には、教養を高める活動として、東城病院の理学療法士の先生から「フレイルにならないために」という講演を聞き、その後実技「いきいき百歳体操」を行いました。

10月19日には、創作活動として「苔テラリウム作り」をしました。

苔テラリウムは透明なガラス容器等の中に苔を主役として、土、石灰岩、砂、方解石等をアレンジして緑の景色を作り、室内インテリアとして楽しむものです。

講師の先生の懇切丁寧なご指導を受け、参加者はそれぞれ自分のイメージを膨らませて一生懸命世界に一つだけの緑の風景を作り上げました。その後みんなで鑑賞しました。

今、幅広い世代から人気を集めている「苔テラリウム」に癒されて楽しい時間を過ごすことができました。

2月には、食に関する活動として地域の食材（ジビエ等）を使った料理教室を計画しています。



初春のお慶びを  
申し上げます



顧問

住田 鉄也（北）

会長

森木 萬利（高野）

副会長

大石 孝晴（東城）

児島 茂春（東）

川崎 弘子（口和）

理事

佐藤 勉（庄原）

和田 正臣（高）

早田 義範（峰田）

中曾 とよ（峰田）

船頭 宏（敦信）

佐々木 栗子（敦信）

森藤 義昭（東）

原田 幸子（東）

児玉 祥功（山内）

河面 浩子（山内）

黒田 清隆（北）

渡辺 俊恵（北）

理事

山野 精莊（西城）

今田 容子（西城）

杉原 宏二（東城）

近藤 光香（東城）

徳市 正仁（口和）

奥田 謙二（高野）

佐中 慶子（高野）

管田 久義（比和）

富原 征子（比和）

秋山 愿（総領）

横山 澄江（総領）

若手委員

松島 進（高野）

南場 政枝（東）

監事

長谷川 厚良（西城）

広田 保男（敦信）

事務局長

清水 健治

事務局員

金沢加代子



短歌・俳句・川柳紹介コーナー

短歌

一滴の玉こりりとレモン葉に

たしか羽化してアゲハの蝶に

佐藤 勉 (庄原)



四斗樽に手計りの塩パラパラと

白菜漬ける母の手浮かぶ

三上 敏枝 (庄原)

漆黒の空に弾ける冬火花

余韻残して今朝初詣

吉方 明美 (東)

母衣飾り三年ぶりに練り歩く

コロナ鎮まれ願いを込めて

安川 保 (東城)

老いされど娘の声も顔も見え

コロナ禍の中ありがたきスマホ

神部 ユキコ (東城)

さりげなくカーネーションときんつばを

渡してくれる嫁も母なり

三好 米子 (東城)

里山の紅葉見たしと息子言う

コロナ終息兆し見えぬ

安川 博子 (東城)

俳句

猫四匹連れて正月床掃除

近政 康子 (東)

初旅はカーブボーヤの芸備線

山口 晏章 (東)



編集後記

明けましておめでとございます。

会員の皆様方のご協力によりまして本年度の最終号(広報第41号)を発行することができました。コロナ禍の中でも各地区老連、各単老それぞれが工夫され展開された様々な行事や活動の様子を各号にご提供いただきました。又、自然や日常生活、世の中の動き等々から取材され作られた感性豊かな俳句や短歌、川柳、絵手紙などもご投稿いただき温かい紙面作りの一助になりました。今後ともよろしくお願ひ致します。

年末に発表される今年の漢字、激動の昨年は「戦」でした。今年は、「平」「和」等というような穏やかな漢字が選ばれるような年になって欲しいと願っています。



庄原市老人クラブ連合会事務局

庄原市西本町四丁目5-26

庄原市ふれあいセンター内

☎ 050-5833-3994

☎ 080-8985-2569

✉: shou.rouren09@gmail.com

庄原市役所生活福祉部

高齢者福祉課高齢者福祉係

☎ 0824-73-1143

Fax 0824-75-0245

✉: kourei-koureisya@city.shobara.lg.jp