

ひろしま
2021

60号(通刊106号)

市老連

〈発行所〉公益財団法人広島市老人クラブ連合会 広島市南区松原町5番1号 〈発行人〉高橋 博 電話(082)207-3850 FAX(082)207-3860
Eメール yuai@rouren.city.hiroshima.jp ホームページ http://www.rouren.city.hiroshima.jp/




広島湾（似島地区）の力ネ筏群 【写真提供：広島市広報課】

謹賀新年

令和三年 元旦

	会 長	副 会 長	理 事	常 務 理 事	監 事	評 議 員	事 務 局
	高橋 博	井 唯 博	西 田 信 雄	高 畑 太 郎	上 橋 渡	坂 井 俊 二	松 浦 孝 治
			河 内 幸 三	瑞 彦	伊 藤 操	角 田 寿 孝	宮 田 加 代
			木 原 和 子	堂 本 澄 子	佐 藤 允 俊	村 上 眞 澄	増 田 輝 治
			山 本 良 廣		佐 藤 々 木	山 田 眞 澄	加 代 治
			澤 井 悦 子		大 和 充 子	石 崎 哲 哉	加 代 治
			島 山 朝 子		秋 山 元 子	綿 谷 淑 子	加 代 治
			廣 島 朝 子		新 宮 勝 哉	廣 藤 武 士	加 代 治
			清 水 兼 彦		藤 原 治 雄	廣 藤 武 士	加 代 治
			吉 島 寛 治		松 尾 治 雄	廣 藤 武 士	加 代 治
			中 村 寛 治		新 宮 勝 哉	廣 藤 武 士	加 代 治
			下 野 至 誠		秋 山 元 子	廣 藤 武 士	加 代 治
			児 野 吾 郎		大 和 充 子	廣 藤 武 士	加 代 治



学区(地区)老人クラブ連合会会長

佐藤 允俊 (東区)

扇 元徳男 (西区)

田 中雄策 (西区)

伊 井 稔 (安佐北区)

中 田 孝治 (佐伯区)

広島市老人クラブ連合会理事

畠 山 朝子 (安芸区)

**全国老人クラブ連合会
会長表彰**

老人クラブ育成功労表彰

脇 本 宏子 (西区)

石 崎 哲哉 (安佐北区)

優良老人クラブ表彰

二葉の里地区老人クラブ連合会 (東区)

井口シニアクラブ第一明青会 (西区)

**広島県社会福祉協議会
会長表彰**

社会福祉協議会団体関係功労者表彰

満 田 チエコ (西区)

**第31回「みどりの愛護」功労者
国土交通大臣表彰**

上温品わかば会 (東区)

二葉の里地区老人クラブ連合会 (東区)

井口シニアクラブ第二明青会 (東区)

(西区)

あおいの会 (安佐南区)

おもと会 (安芸区)

**全国老人クラブ連合会
会長表彰「活動賞」受賞
クラブ紹介**

明神若竹会

(西区井口明神学区)

明神若竹会では、グラウンド・ゴルフなどのスポーツ活動や麻雀、カラオケなどの文化活動を継続的に実施することで、会員の皆さんの連帯感や活動意欲が高まり、健康の保持・増進や認知症予防に大きく貢献すると考え、活発な活動を心掛けています。

また、こうした活動によりお互いの信頼感が構築され、必要に応じた外出支援等の友愛活動にも好影響を与えています。



山手町あゆみ会

(西区三篠学区)

山手町町内会や各種地域団体と一体となり地域の連帯感の醸成に取り組んでいます。



特に、子どもの見守りでは中心的な役割を担っており、昭和五十一年の発足時から、登校時の見守り活動を継続するとともに、毎週木曜日の早期下校時には、集会所で学習の支援活動を行っています。また、健康体操や手芸などの活動も盛んで、毎回多くの会員で賑わっています。

明星会

(佐伯区楽々園学区)

明星会では、人と人のつながりを大切に活動しています。特に、地域の保育園園児や小学校児童との交流に力を入れており、季節に応じた定期的なふれあい活動は、会員の生き甲斐にもつながっています。

また、地区社協との連携による、高齢者の見守り活動にも積極的に取り組んでおり、共に支え合える地域づくりを目指しています。



内閣府特命担当大臣表彰
『エイジレス章』

木原 和子 (南区)

学区老連会長や町内会長など多くの地域団体のリーダーを務め、自らが率先して、高



齢者の健康づくり活動や地域交流活動に熱心に取り組み、地域から頼られる存在となっています。

また、長年にわたり南区老連や市老連において、献身的に活動し組織の運営や後進の育成等に寄与されています。

内閣府特命担当大臣表彰
『社会参加活動章』

長束長寿会連合会(安佐南区)

昭和10年頃に作られた「長束音頭」が、口伝えでの伝承や歌い手の高齢化により存続が危ぶまれる状況となっていました。

このため、長束長寿会が中心となり社会福祉協議会等他の各種団体と連帯して復興・普及運動に取り組み、老人クラブのみならず、地域の団体の活性化に大きな成果を挙げています。



広島市老人クラブ連合会
グラウンド・ゴルフ大会結果

日時：11月12日(木)
会場：千田スポーツ公園
参加選手：95人

優勝	高村 等 (安佐北区)
準優勝	柿本 建倉 (佐伯区)
3位	高木 弘美 (中区)
4位	大西 久弘 (安佐南区)
5位	鈴木 昭夫 (中区)
6位	落合 捷克 (安佐北区)



広島市老人クラブ連合会様 限定企画 期間/令和3年1月~3月の平日限定 (月~金曜日) ※祝祭日を除く

冬の温泉湯ったり日帰り特別プラン

15名様以上
団体プラン

完全ご予約制
無料バス送迎付

おとな
お1人様

5,500円 (税込)

天然
ラドン温泉

季節の
特別御膳

飲み放題

※15名様以上の団体でお申込みください。

神楽門前湯治村

広島から車で約1時間

☎0826-54-0888(代)

〒731-0612 広島県安芸高田市美土里町本郷

運営補助金交付額一覧

会員数	交付額(年額)
30～39人	54,000円
40～59人	60,000円
60～79人	66,000円
80～99人	72,000円
100～119人	78,000円
120～139人	84,000円
140～159人	90,000円

・160人以上は省略
 ・市・区老連加入クラブは、上記に5千円加算されます。

この制度を利用されていないクラブは是非ご活用ください。
 運営補助金の額は、会員数に応じて年額5万4千円から12万6千円ですが、区老連・市老連に加入しているクラブは更に5千円加算されます。
 令和2年度から、区老連・市老連に加入する単位クラブが、区役所地域支えあい課に運営費補助金を申請された場合、これまでの補助金額に5千円加算されています。

区老連・市老連に加入する単位クラブに補助金加算!!

3制度の紹介
老人クラブ活動支援

新年度の会員数が、前年度と比較して3人以上増加した単位クラブや市・区老連へ新規加入・再加入された単位クラブには、区老連からの申請により、左記の区分で報奨金を贈呈しています。

会員増強クラブ等特別報奨金交付制度!

報奨金交付区分一覧

区分	報奨金額
3～4人増加	3千円
5～9人増加	5千円
10人以上増加	1万円
新規加入	3万円
再加入	1万円

老人クラブ活動の更なる活性化、組織の強化等に向けて引き続き会員増強等の取組を願います。



2 各学区(地区)老人クラブ連合会等が行う会員勧誘チラシ作成経費や会員の加入を呼びかけるために実施する行事や物品の購入等についても、市老連から助成金を交付しますので、事前に市老連事務局までご相談ください。

事業名	活動例	1回当たり助成金額(限度額)
ひとり暮らし老人等健康交流事業	主にひとり暮らしを対象とした健康講演会、料理教室、スポーツ教室等	38,000円
健康づくり活動支援事業	各種スポーツ、囲碁・将棋等の趣味の活動	1,200円×学区内クラブ数
社会奉仕活動	三世代交流事業、伝承活動事業、福祉施設訪問等	80円×学区内会員数
シルバーリーダー連絡会議	友愛チームのシルバーリーダーを対象とする会議等	300円×学区内クラブ数

※令和2年4月1日現在

1 学区(地区)老人クラブ連合会が実施する各種スポーツなどの健康づくり活動、世代間交流活動、趣味・文化活動、社会奉仕活動等について、市老連から助成金を交付していますのでご活用ください。
 (各事業とも助成額に上限があります。)
 詳細は、昨年4月に各学区(地区)老連会長あてに送付した関係書類をご覧ください。市老連事務局までお問い合わせください。

学区(地区)老人クラブ連合会が実施する事業への助成金!

体力・抵抗力下げていませんか? コロナにも負けない!

ご自宅でも、みんなでも体を動かして頂ける DVD あり☑。

☆座ソーラン (ソーラン節) ♪DVD イチオシ♪

有酸素運動になり、体力気力共に向上が期待できます!

- ・つるかめばんど体操 (ゴムバンド)
- ・ガンバルーン体操 (ボール体操)



ご依頼・お問合せ 特定非営利活動法人コーチズ 広島市安佐南区大町東 1-8-30-9 Tel.082-521-4446
 E-mail: info@npocoaches.org HP: http://www.npocoaches.org



“祝”白寿おめでとうございます



今年度は次の40名の皆様に祝状を贈呈しました。

山宮藤木上石永玉新井山山増中正迫坂橋鍛吉橋西下柴沖尾山山溝竹多小渡松益坂岩若山井
 崎崎井原手津原田崎上根出岡田畑田本高川^治田国川田田田崎本内口中賀林辺谷田本川松田上
 静和朝 時繁隆千徳フタ絹清カサイス秀恭義アフフ花ミナ朋文義フ富房フ富文忠マ重茂伸
 江雄子馨枝子之代夫コヨ枝子エノミエ美子正子枝コ子エエ子子男エ子枝エ子子之エ孝人子
 (佐佐佐佐佐(安安安安安(安安安安安(安安安安安(西南南南南(南南南南南(東東東東東(中中中中中
 伯伯伯伯伯芸芸芸芸芸区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区区
 区区

【問い合わせ先】
 広島市健康福祉局保健部
 健康推進課
 電話504-2290



「元気じゃ健診」では、約九千五百円相当の健診を、全員無料で受けることができます。また、受診すると「高齢者いきいき活動ポイント」が2ポイント付与されるお得な健診です。

今年度は、「あけましておめでとう。健診はもう受けた？」を新年のご挨拶にして、ご家族や周りの方々への呼びかけに御協力をお願いいたします。

見本

見本

新型コロナウイルス感染症が心配で、「元気じゃ健診」をまだ受診してないという方はいませんか？コロナ禍で運動不足等により糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」の発症リスクが高まっている今こそ、「元気じゃ健診」の受診をおすすめします。お手元の受診券は令和3年3月31日まで使用できるので、今からでも間に合います。期限までに受診をお願いします。なお、健診実施機関は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底していますので安心して受診できます。

まだ間に合います
“元気じゃ健診”

あなたの目標を支援します 自立から軽度対象、住宅型フロアが生まれ変わりました
気分をリフレッシュ！新しい生活にチャレンジ！

関連施設のトレーニング指導 筋力アッププログラム 汗をかいた後は温泉でゆったり

介護付きホーム(介護付有料老人ホーム) 住宅型有料老人ホーム

マリハウス 西風新都 お問合せ **0120-468-800**
 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西 3-2-9 ※恐れ入りますが音声案内に従って番号②を押してください

か し じょう みゃく りゅう
下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

足にこのような症状はありませんか？

- 足の皮膚のポコポコとカユミ
- 足が重い・だるい・つる
- 足の血管の膨らみと痛み
- こむら返りで夜中に目が覚める
- 足の血管がポコポコ浮いている
- 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

無料 静脈瘤検査
 無料静脈瘤検査は保険外検査

日程
 1/4(月)、1/6(水)、1/9(土)
 1/16(土)、1/18(月)、1/20(水)
 1/23(土)、1/25(月)、1/27(水)

検査項目
 ●超音波(エコー)による足の血管チェック
 ●下肢静脈瘤 ●血管年齢測定

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

ひろしま下肢静脈瘤クリニック
 広島市南区京橋町1-2 新京橋ビル7階 広島駅南口8番出口 徒歩3分
☎082-567-5530

院長 黒木慶一郎

ひろしま下肢静脈瘤クリニック
 1階に受付・レントゲン室などの病室があります

広島駅南口8番出口 徒歩3分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時～12時	○	○	○	×	○	○	×
13時～17時	○	○	○	×	○	○	×

※予約の方は優先的に案内しております。お急ぎの際はご予約ください。
 ※診察の際は、健康保険証をお持ちください。※12/30～2021年1/31は年末年始休暇※1/12・1/13は臨時休診