

ひろしま
2021
61号(通刊107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/

コロナに負けない健康づくり

**フレイル予防に
取り組もう!!**



栄養

3食しっかり食べて!
肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をバランスよくとりましょう。

毎日の適度な運動を心掛けて!
室内の体操、散歩やウォーキングなど無理をしないで続けましょう。

運動

今できる交流、つながりを考えて!
感染予防を行い、無理のない範囲で活動しましょう。電話で話すだけでも十分!

社会参加



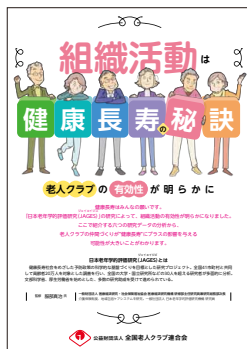
(出典：(公財)全国老人クラブ連合会『クラブ活動は新しい生活様式で』)

令和3年度主な行事	
7月	第61号会報発行 (1日) 理事会 (20日) 平和記念公園一斉清掃 (未定)
9月	老人福祉大会 (8日) 全国一斉「社会奉仕の日」 (20日)
10月	ペタンク大会 (21日予定)
11月	第33回全国健康福祉祭 ぎふ大会 (30~2日) グラウンド・ゴルフ大会 (11日予定)
12月	ニュースポーツ交流大会 (2日)
1月	指導者研修会 (17日) 第62号会報発行 (1日) 新年互礼会 (7日)
2月	囲碁・将棋大会 (9日)
3月	理事会 (14日予定) 区老連幹部研修会 (18日予定) 評議員会 (25日予定)

※ 行事は、現時点での計画であり中止されることがあります。
※ 会場確保ができていない行事は、日付を『予定』で表記してあります。会場を確保する時点で日程変更となる場合があります。

組織活動は健康寿命の秘訣!!

コロナ禍で活動が制限されていますが、制限が解除された際には...。というところで、平成30年度に「日本老年学的評価研究」の研究で明らかになった、老人クラブの仲間づくりが「健康寿命」にプラス影響を与えることが明らかになった研究データを紹介します。



発行:(公財)全国老人クラブ連合会

- (1) 人との交流が多いと健康にプラス
老人クラブは、人と会う機会が自然に増える
- (2) 運動は仲間とすると健康にプラス
老人クラブは、みんなでスポーツや体操を実施
- (3) サロンへの参加は健康にプラス
老人クラブは、集いと活動の場
- (4) 笑いのある生活が健康にプラス
老人クラブは、仲間と一緒の笑いがある
- (5) 地域組織への参加は健康にプラス
老人クラブは、地域の高齢者組織
- (6) 地域で役割を担って長生きしよう
老人クラブは、役員・リーダーには長生きのごほうび

※「日本老年学的評価研究」とは、健康長寿社会を目指した予防政策の科学的な基盤づくりを目標としたプロジェクトで、今回の研究には高齢者20万人が協力しています。

会員増強クラブ等特別報奨金制度

新年度の会員数が前年度と比較して、3人以上増加したクラブには、それぞれの区分に応じ三千元〜一万円を、また、市・区老連に新規加入で三万円、再加入で一万円の報奨金を贈呈します。
なお、今年度は左記のクラブに贈呈します。

市老連加入の吉報をお待ちしています!!

祝!! 会員等増加クラブ

- 十人以上増加クラブ (二万円)
 - 上幟町老人クラブ (中 区)
 - 上八丁堀いきいきシニアクラブ (中 区)
- 青崎二丁目青寿会 (南 区)
- 皆実町一丁目東部ひまわり会 (南 区)
- 大塚A. ナイスクラブ (安佐南区)
- 安佐鈴張寿星会 (安佐北区)
- 屋代睦会 (佐伯 区)
- 五〜九人増加クラブ (五千円)
 - 吉島東わかやぎ会 (中 区)
 - 光町光寿会 (東 区)
 - 青崎青友クラブ (南 区)
 - 向洋新町洋光会 (南 区)
 - 東雲二丁目長寿会 (南 区)

三〜四人増加クラブ (三千元)

- 小町むつみ会 (中 区)
- 舟入本町西三寿会 (中 区)
- 牛田新町一丁目第一老人クラブ (東 区)
- 二葉の里二丁目東睦会 (東 区)
- 矢賀第四長寿会 (東 区)
- 上温品平林東山会 (東 区)
- 馬木上ひまわり会 (東 区)
- 旭三丁目老人クラブ (南 区)
- 宇品長寿会第二クラブ (南 区)
- 観音新町喜楽会 (西 区)
- 己斐たちばな会 (西 区)
- 己斐東第三シニアクラブ (西 区)
- 山手町あゆみ会 (西 区)
- 東野第二福笑会 (安佐南区)
- 安東弘億友遊会 (安佐南区)

山本第一睦会 (安佐南区)

長東第二長寿会 (安佐南区)

鉾取老人クラブ (安芸 区)

矢野第五地区老人クラブ (安芸 区)

美鈴が丘みなみ会 (佐伯 区)

美鈴が丘緑寿会 (佐伯 区)

皆賀長寿会 (佐伯 区)

「新規加入を頑張ったのに...」という声をよくお聞きしますが、手続きの簡略化を第一に考え、毎年度の会員数調査を活用しています。

役員異動

前任者の辞任に伴い、次の方が役員に就任されました。

常務理事(兼)事務局長 合木 啓治

理事 村上 壽孝 (南 区)

理事 溝広 好子 (安佐北区)

理事 前川 信義 (南 区)

理事 伊井 稔 (安佐北区)

評議員

祝 緑綬褒章 受章

令和3年春の褒章において、中区『白島地区老人クラブ連合会』の皆さんが、環境美化奉仕団体として『緑綬褒章』を受章されました。心よりお祝い申し上げます。

市老連に加入する
メリット?!

近年、「市老連に加入しなくても老人クラブ活動は出来るし、何より面倒。」といった退会されるケースがあります。右欄の研究からも老人クラブ活動の有効性は証明されており、「せっかく活動するからには、市老連に加入した方がええよ!!」というところで、加入のデメリットとメリットについて考えてみました。

【デメリット】

- (1) 年会費五千元
- (2) 行事への動員や役員等が負担
- (3) その他色々?

【メリット】

- (1) 区役所の「老人クラブ運営補助金」に五千元を自動加算
- (2) 友愛活動実施クラブには区老連を通じ五千元の活動費を補助
- (3) 学区(地区)老連事業に分担金を交付(左表参照)

【学区(地区)老連分担金】

学区(地区)老連の各種活動を支援

(1) 社会奉仕活動推進事業
地域環境美化活動、三世代交流事業等
@80円×会員数

(2) ひとり暮らし老人等健康交流事業
ひとり暮らしの方の参加を促す、スポーツ大会や料理教室、講演会等
38,000円

(3) 健康づくり活動支援事業
健康づくりにつながるスポーツ大会や文化的活動等
@1,200円×単位クラブ数

※令和3年度事業計画欄(P4)参照

(4) 会員増強クラブ等特別報奨金制度による報奨金(P2参照)

(5) 大変お得な!「全老連傷害保険」等に加入できる(下段広告参照)

(6) スポーツ大会等会員価格で参加会員 Ⅱ五百円、一般 Ⅱ千五百円

(7) 高齢者関連の行政情報をいち早く入手

(8) 市老連から市への要望等
前項の市の補助事業は、当初申込期限が8月まででした。周知と手続き等間に合わない旨を市に申し入れ、申込期限が12月まで延長されました。
また、コロナ禍で活動が制限される中、補助金をコロナ感染症対策経費等にも適用できるように申し入れ、了承されました。

(9) 『市老連』会報を全会員に配布
会報は、会員個人への貴重な情報伝達手段です。一層、有益な情報提供ができるよう紙面構成を見直しました。

(10) 各種表彰制度(団体・個人)
市老連会長表彰、市長表彰、全老連会長表彰等

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

- ① 対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。
- ② 保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日~9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日~3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③ 掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④ 補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ
・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
・自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
◆活動型/2タイプ

6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

- ① 対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③ 掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ 補償: 支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

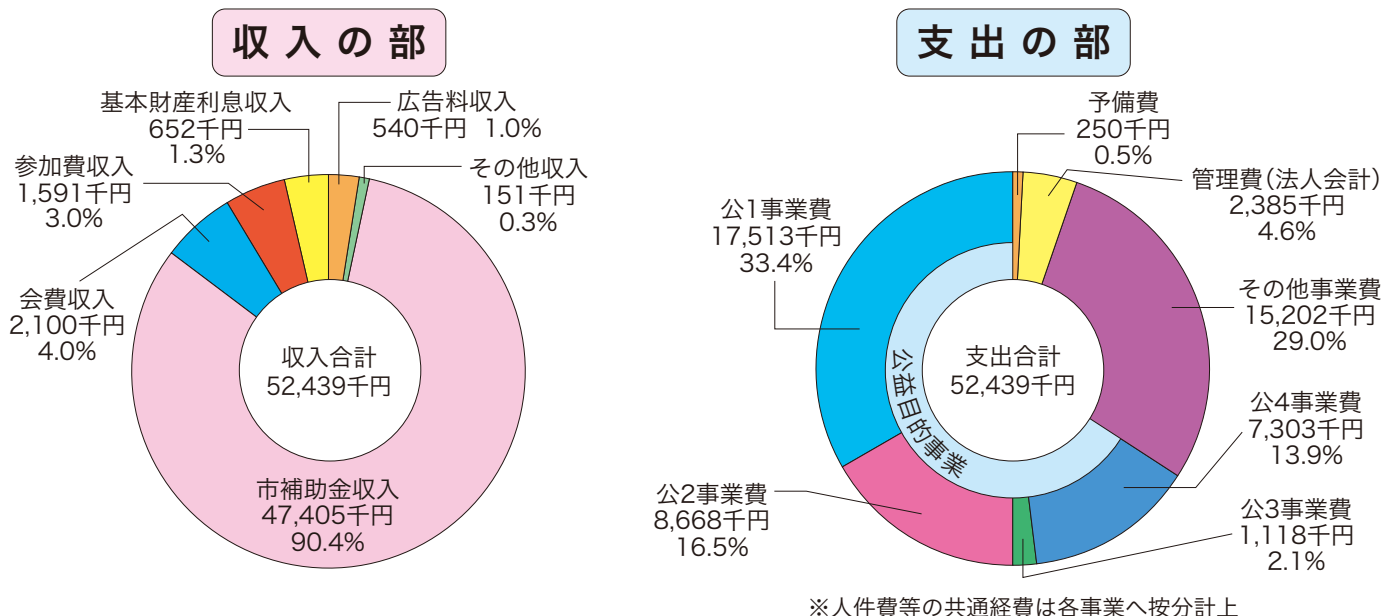
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ団体賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。
2021年3月作成 20-TC10866

令和3年度収支予算の概要



【重点事項】

- 1 健康づくり、介護予防活動の推進
- 2 友愛活動等社会奉仕活動の推進
- 3 老人クラブ会員の加入促進、老人クラブ組織の強化
- 4 高齢者のリーダー育成
- 5 区・学区（地区）老人クラブ連合会及び単位老人クラブ活動の支援

【主な実施事業】

(単位：千円)

区分	主な事業名	予算額
公益目的事業1(公1) 高齢者の健康づくり、介護予防及び生きがいづくり推進事業	健康増進教室	7,377
	スポーツ大会等	4,064
	学区(地区)老連健康づくり支援事業 <u>@1,200円×単位クラブ数(学区分担金)</u>	796
	健康講演会	207
公益目的事業2(公2) 高齢者の支え合い、社会奉仕、ボランティア等地域を豊かにする活動推進事業	高齢者相互支援友愛活動事業 <u>@5,000円(単位クラブ分担金)</u>	3,078
	<u>@1,000円×単位クラブ数(学区分担金)</u>	
	ひとり暮らし老人等健康交流事業 <u>@38,000円(学区分担金)</u>	1,348
	社会奉仕活動事業 <u>@80円×会員数(学区分担金)</u>	1,005
公益目的事業3(公3) 高齢者地域リーダー育成推進事業	市・区老連指導者研修会	340
公益目的事業4(公4) 広報、情報提供、普及啓発推進事業	広島市老人福祉大会	2,365
	市・区老連会報	1,043
その他事業 老人クラブの支援及び連絡調整、老人クラブの普及育成、会員の加入促進等老人クラブ活動の推進事業	区老連職員雇用、事務局運営費助成	10,945
	全老連セミナー等派遣	1,315
	老人クラブ加入促進対策事業 <u>加入促進チラシ作成等(単位クラブ、学区分担金)</u>	486
	会員増強クラブ等特別報奨金 <u>新規・再加入、前年度比会員増クラブ</u>	449

広島市高齢者作品展

～達人たちの夢2021～

日頃の創作活動の成果、公募作品約200点を展示します。「人生の達人」の皆さんの、心あたたまる力作をぜひご覧ください。入場無料。



会場の様子(昨年度)

【開催】9月11日(土)～9月18日(土) 8日間 午前10時から午後5時まで

【会場】合人社ウエンデイひとまちプラザ (まちづくり市民交流プラザ・中区袋町6番36号)

【内容】

- ① 作品展示 (日本画・洋画・書道・写真・工芸・手芸) (期間中)
- ② 作品展示 (前年度入賞者作品の写真等) (期間中)
- ③ 協力団体展示 (9月17日(金)～9月18日(土))

作品を募集しています!

同展の応募作品を募集しています。詳しくは、公民館等で配布している作品募集案内(申込はがき付)をご覧ください。申込締切・7月30日(金) 必着。

【問い合わせ先】

(公財)広島市文化財団 ひとまちネットワーク部管理課内 広島市高齢者作品展実行委員会 事務局 電話541-5335

新型コロナウイルスワクチンの高齢者向け接種について

広島市健康福祉局保健部健康推進課 新型コロナウイルスワクチンについては、多くの方が接種することで、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されています。

広島市では、5月10日に80歳以上の方へ接種用クーポン券を送付して以降、6月中旬に全ての65歳以上の方へ接種用クーポン券を送付しました。



接種用クーポン券送付用封筒

接種用クーポン券が届いた方は、接種場所を決めて接種の予約をしてください。新型コロナウイルスワクチン接種は、身近な医療機関で接種する「個別接種」と本市などが設置する会場で接種する「集団接種」により行います。

医療機関や集団接種会場の場所や予約方法は、接種用クーポン券の同封チラシや本市ホームページなどで確認することができます。また、ワクチン接種は2回必要です。1回目の接種から3週間後又は4週間後に2回目の接種となりますので、予約前に2回分の予定の確認を行ってください。

接種当日は、①接種用クーポン券、②事前に記入した予診票、③本人確認書類を持って、肩を出しやすい服装で会場へ行きましょう。

広島県警察からのお知らせ

「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」が多発しています!!



高齢者のお住まいに、息子や孫、役所の職員を名乗る者から電話がかかっています。

電話でお金の話が出たら詐欺を疑ってください。

オレオレ詐欺



会社のお金が入ったカバンをなくした。クビになるからお金を用意してほしい。

還付金詐欺



介護保険料の還付金があります。ATMで手続きができます。

被害に遭わないために

- ① 犯人と話さない! 常に留守番電話に設定し、登録番号以外は着信拒否設定を
- ② 冷静になって確認! 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、本人や役所に事実確認を

不審な電話は警察へ通報を!



オーダーメイドセカンドライフ 自立から軽度対象、住宅型フロアが生まれ変わりました

安全で楽しい生活を体験してみませんか!

お気軽にご相談ください



季節の食材が楽しめます



健康サポート



温泉でゆったりリフレッシュ



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

マイハウス 西風新都

〒731-3167 広島市安佐南区大塚西 3-2-9

お問合せ 0120-468-800

※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

う息切れ感、胸部圧迫感が初発する。衰えと感してしまい、手遅れになることがあります。労作に伴う息切れ感、胸部圧迫感が初発する。衰えと感してしまい、手遅れになることがあります。労作に伴う息切れ感、胸部圧迫感が初発する。

日本の高齢化の進行は社会構造上、避けることが出来ず、2030年には人口の約31%が65歳以上の高齢者になります。出生率の上昇が期待出来ない現状では、高齢者の方々に自立した元気な高齢者で過ごし続けていただく必要があります。健康年齢のさらなる延長、これは国策でもあります。

広島市立広島市民病院
循環器内科部長 西岡 健司



知っていますか？ 大動脈弁狭窄症の新しい治療

高齢者の心臓弁膜症のほとんどは治療可能な時代になっています。積極的に病院を受診し、健康100歳を目指しましょう。

心臓弁膜症の治療となると、心臓の大手術で、高齢者には難しいと思われるかも知れませんが、最近の10年で、大動脈弁狭窄症の治療は飛躍的に進歩しており、カテーテルを使って、非常に少ない侵襲で弁膜症治療が出来るようになりました。100歳近い患者様でも、健康年齢を維持されたい方は、治療を受けられています。

の症状で、進行すると意識を失ったり、呼吸困難になって、緊急入院が必要になったりします。疲れやすい、若い人達と一緒に歩くと遅れてしまう等の症状が最初に現れることもあり、当てる器専門の病院を受診してみてください。専門の先生に聴診器を当てて貰えば、すぐに診断出来る疾患でもあります。

座リラン

体力・抵抗力下がってませんか！？
ご自宅で“座ったまま”でも大丈夫！

UP! 体力 気力

簡単! DVDを流すだけ!

有酸素運動

今なら **お試しDVDプレゼント**

0円 無料

つかめバンド体操 (ゴムバンド)
ガンバルーン体操 (ボール体操)
各種CD・DVD・テキストも販売いたしております!

お問い合わせはこちらまで

特定非営利活動法人コーチズ

- 電話：082-521-4446
- メール：info@npocoaches.org
- ホームページからお問い合わせ

<https://npocoaches.org/>

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。

※イラストは下肢静脈瘤が悪化した状態のCGです

つる

いたい

かゆい

無料 静脈瘤検査

7/3 (土)、7/5 (月)、7/7 (水)
7/10 (土)、7/12 (月)、7/14 (水)
7/17 (土)、7/19 (月)、7/21 (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)

※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。

新型コロナウイルス感染防止対策を実施しています

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

※予約の方を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。

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 黒木慶郎

ひろしま下肢静脈瘤クリニック

広島駅南口8番出口 徒歩3分

広島市南区京橋町1-2 新京橋ビル7階