

ひろしま
2022

62号(通刊108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/



新年に思う

公益財団法人広島市老人クラブ連合会
会長 高橋 博

新年の御挨拶を申し上げます。新型コロナウイルス禍による世界中の混乱から、早いもので2年が経過としていきます。ウイルスによる脅威と不安で、様々な困難や体調不良を経験された方も、多数おられるのではないかと思います。マスク不用の生活が取り戻せるように、新たなワクチンや治療薬の早期実用化が期待される所です。

さて、私達が生きている現代社会は、過去に類を見ない程にその変化が早く大きく、皆様も色々と戸惑いを感じる機会が多いのではないのでしょうか。変化に適切に対処して行くには、改善・改革が必要となり、それには苦勞・苦痛が伴います。意味のよく分からぬイカタカナ文字の氾濫にも頭を悩ませ、人が長生きで



年頭の御挨拶

広島市長 松井 一 實

明けましておめでとうございます。

広島市老人クラブ連合会の会員の皆様には、健やかに新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

旧年中は、福祉行政はもとより、市政全般にわたり深い御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございました。また、老人クラブ活動の実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に御協力を頂き、深く感謝を申し上げます。

さて、本格的な人口減少・少子高齢化社会の到来を迎え、医療・介護を含めた高齢者支援に対するニーズが増加する一方で、その担い手となる現役世代が減少していく中、本市では、昨年2月に「第8期広島市高齢者施策推進プラン」を策定しました。本プランでは、

きる豊かな国になっても、不安多き社会です。

ところで、今日は多様性の時代を迎え、地域コミュニティの弱体化が叫ばれています。人が生活していく上で、かけがえのない基盤である地域社会の活性化に対し、私達高齢者世代も培って来た経験を活かし、持てる力を発揮し合いながら、お役に立って行ければ良いのではないかと考えています。

私達の世代にとっては、年を重ねる度に特に意識するようになる事は、なんと言っても健康についてです。フレイル予防等の重要性が唱えられていますが、少しでも長く健康寿命が延ばせるように、広島市老人クラブでも健康増進にスポットを当てて、更に活動や情報提供の強化に努めていきたいと考えていますので、よろしくお願い致します。

それでは皆様の御健勝と御多幸を祈念申し上げて、年頭の御挨拶とさせていただきます。

「高齢者一人一人が、いきいきと、住み慣れた地域で、住民が相互に支え合い行政がそれを支援することにより、安心して暮らせる、持続可能な地域共生社会の実現」を基本理念として掲げており、高齢者いきいき生活動ポイント事業の実施等を通じた健康づくり・介護予防の促進や、地域住民等が共助の精神で見守り支え合う地域づくりの推進、さらには、質の高い介護サービスを提供できる体制づくりの推進などに効果的かつ確実に取り組んでいます。

こうした取組を本市が推進していく上で、地域活動に精力的に取り組まれている老人クラブの皆様の御協力は欠かせないものであり、本年も、引き続き、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

年頭に当たり、広島市老人クラブ連合会の一層の御発展と会員の皆様の御活躍と御健勝を祈念いたしまして、御挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

令和四年 元旦



高橋 博	井唯 瑞彦	高畑 太郎	西田 信雄	河内 幸三	木原 和子	山本 良廣	溝広 好子	畠山 朝子	上橋 渡	坂井 俊二	角田 寿男	前川 信義	山田 眞澄	大久保 薫	伊井 稔	綿谷 淑子	藤井 靖	合本 啓治	高本 雪乃
高橋 博	井唯 瑞彦	高畑 太郎	西田 信雄	河内 幸三	木原 和子	山本 良廣	溝広 好子	畠山 朝子	上橋 渡	坂井 俊二	角田 寿男	前川 信義	山田 眞澄	大久保 薫	伊井 稔	綿谷 淑子	藤井 靖	合本 啓治	高本 雪乃
宮田 加代	増田 輝治	廣藤 武士	松尾 治雄	新宮 勝哉	秋山 元子	大和 充子	佐藤 允俊	佐々木 壽	伊藤 操	清水 兼彦	吉島 稔	中村 寛治	満田チエコ	村上 壽孝	児玉 吾郎	皆実町六丁目平和会老人クラブ	東平塚町コトブキ会	優良老人クラブ表彰	広島市長表彰

”受賞おめでとうございませす”

広島市長表彰

優良老人クラブ表彰

- 東平塚町コトブキ会 (中区)
- 皆実町六丁目平和会老人クラブ (南区)
- あおいの会 (安佐南区)
- 下向百寿会 (安佐南区)
- 鉾取老人クラブ (安芸区)
- 石内シニアクラブ和楽会 (佐伯区)
- 老人クラブ育成指導功労者表彰
- 山本良廣 (西区)
- 吉島稔 (安芸区)

広島市老人クラブ連合会 会長表彰

永年勤続表彰

単位老人クラブ会長七年以上

- 船本誠 (中区)
- 宇多志 (東区)
- 藤崎定男 (東区)
- 上野順造 (南区)
- 上野雅弘 (南区)
- 上河弘之 (南区)
- 江上郁生 (安佐北区)

全国老人クラブ連合会 会長表彰

- 竹本征彦 (安佐北区)
- 伊藤操 (安芸区)
- 細田正博 (安芸区)
- 高山晃太郎 (安芸区)
- 石崎幸利 (安芸区)
- 平田利昭 (佐伯区)
- 石堂義昭 (佐伯区)
- 岡藤春芳 (佐伯区)

学区(地区)老人クラブ連合会会長

- 谷本合一 (東区)
- 高橋博 (安佐南区)
- 中本正昭 (安佐北区)

広島市老人クラブ連合会理事

- 吉島稔 (安芸区)

特別表彰

単位クラブ会長在任二十年以上

- 大村正治 (安佐南区)
- 野田義雄 (安佐南区)

老人クラブ育成功労表彰

- 堂本澄子 (中区)
- 新谷聰子 (佐伯区)

優良老人クラブ表彰

- 仁保学区老人クラブ連合会 (南区)
- 上温井万年青会 (安佐南区)

第32回「みどりの愛護」功労者 国土交通大臣表彰

- 西旭町老人クラブひまわり会 (南区)

※ 今年度の「広島市環境美化功労者表彰」、及び「広島市安全なまちづくり功労者表彰」は、コロナ禍の影響で表彰式が遅れており、ご紹介できませんでした。



健康増進教室でお馴染みの『NPO法人 コーチズ』が読売福祉文化賞【高齢者福祉部門】を受賞されました。

全国老人クラブ連合会 『活動賞』受賞クラブ

春秋クラブ

(佐伯区五日市中央学区)

春秋クラブでは、「支え合いのクラブづくり、地域の仲間づくり」を合言葉に、活発な活動を展開しています。

まず、定例交流会は、週4日を活動日とし、「いきいきサロン」「グラウンド・ゴルフ」「カラオケ」「ペタンク」を定期的に実施しています。特に「いきいきサロン」は昼食会付で、会員相互の交流の場となっています。

また、会長が町内会顧問を兼務しており、町内会を初め、おやじの会やこども育成会との連携事業などの地域行事にも積極的に参画しています。

こうし

た地域に根付いた活発な活動は、若手会員の加入にもつながっています。



歓迎!! 新規加入クラブ

このたび、「GIONイキイキクラブ100」(安佐南区いきいきクラブ連合会)が、加入されました。

入会を心より歓迎し、報奨金3万円贈呈いたしました。



市老連からの

耳より情報

【耳より情報!? その1】

訳あって退会されたクラブの皆さん。再加入を検討してみませんか。今なら復帰を歓迎し、報奨金1万円を贈呈します。更に、市の補助金も毎年5千円が自動加算されますよ。年に一度の総会に向けご準備を...

【耳より情報!? その2】

4月には、毎年会員数を調査していますが、前年度との比較で、会員数が3人以上増えていれば、報奨金(3千円~1万円)を贈呈します。

今こそチャンス!! 配偶者ご近所さん等、身近な方に声掛けしてみても...。声が掛かるのを待っている方がいるかも?

【耳より情報!? その3】

市老連加入老人クラブ会員限定の「傷害保険」をご存知ですか。

老人クラブ活動中だけの補償だと年500円か千円、24時間補償でも年3500円~1万2千円まで、全6タイプから選べます。単位クラブを通じての加入になりますが、何歳でも加入できるのが魅力です。

4月開始の申込みは、3月15日必着なので検討は、お早目に!

【問合せ】全老連保険係 03-3597-8770

【耳より情報!? その4】

学区(地区)老連事業の分担金申請はお済ですか?

事業によって限度額が異なりますが、例えば、「社会奉仕活動」@80円×学区会員数。「健康づくり活動」@1200円×単位クラブ数。「ひとり暮らし等健康交流事業」@3万8000円など、学区(地区)の活動を資金面から支援する制度があります。詳しくは、以前、学区(地区)会長に送付した資料をご覧ください。くか市老連事務局(020-713850)にお問い合わせください。

なお、領収書(レシート)の添付が必要ですが、令和3年4月以前に支払われたものは無効です。また、申請は令和4年3月31日必着になりますので、できるだけ早目の申請をお願いします。

『分担金を活用して、老人クラブ活動を活性化しよう!』

市老連大会

ペタンク大会

日時：10月21日(木)
会場：新牛田公園
参加選手：48チーム156人



- 優勝 矢野D【岡崎・田川・蘭】(安芸区)
- 準優勝 わかば会 土居田 (東区)
- 3位 馬木ひまわり会 伊坂 (東区)
- 4位 矢野F (安芸区)



グラウンドゴルフ大会

日時：11月11日(木)
会場：千田スポーツ公園
参加選手：96人



- 優勝 阿形 秋治(佐伯区)
- 準優勝 福田 政則(安佐北区)
- 3位 大舌 忠美(中区)
- 4位 葭川 悦男(南区)
- 5位 江藤 和彦(佐伯区)
- 6位 高田 誠三(佐伯区)



ニュースポーツ交流大会

日時：12月2日(木)
会場：東区スポーツセンター
【クロリティー】24チーム48人
優勝 美鈴が丘A【笠井・旭野】(佐伯区)

- 準優勝 千田 (中区)
- 3位 鈴が台A (西区)
- 4位 倉掛A (安佐北区)



- 優勝 己斐東A 【藤田・中村・古城門】(西区)
- 準優勝 狩小川A (安佐北区)
- 3位 平和台A (安佐南区)
- 4位 美鈴が丘B (佐伯区)



サロン運営でお悩みはありませんか？
お悩み解決の力になれるプログラムです！

座ソラン

体力 気力 UPI 有酸素運動

DVDを流すだけ！
簡単！

座ソラン・つるかめばんど
どちらもDVD発売中！

つるかめばんど
お問い合せはこちらまで
ひとりでもみんなでも、筋トレ・ストレッチ！

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/>

知っていますか？

心不全を見つけてもらうために重要なこと



広島市立広島市民病院 循環器内科部長 西岡 健司

近年、生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）の増加や高齢化により、心不全と診断される患者様が急増しています。患者数は全国で約120万人、2030年には130万人に達すると推計されており、がんの罹患患者数が約100万人ですから、心不全の患者さんがいかに多いかが分かります。心不全とは、さまざまな心疾患（弁膜症・虚血性心疾患・高血圧など）がたどる終末像の症候群の事であり、高齢者がもつとも気をつけなくてはいけない心臓のトラブルの一つです。心不全をわかりやすい文章で

表現するのであれば、さまざまな理由で心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気という説明になります。高齢者の心不全は、症状がはっきり現れないことも多く、症状があっても、年齢のせいと思いついて放置していることが少なくありません。年をとると、体力がなくなり、坂を登っただけで、「ゼイゼイ」「ハアハア」することがあります。しかし、このような変化は、急に起こるわけではありません。少し前までできたことができなくなったり、急に体力が落ちたと感じたりした場合、心臓に何らかの異常があり、心不全を発症している可能性があります。「少し歩いただけで息切れがする」「重い荷物を持って歩けなくなった」など、普通にできていたことが大変になりましたら、老化と片付けず、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

「将棋大会」参加者募集！

主催 広島市老人クラブ連合会
日時 令和4年2月9日(水)
会場 広島市総合福祉センター (広島市南区松原町五―一)

募集内容

(1) 人数 A組(有段者) 32人 B組(級位者) 32人

(2) 参加費 Ⅱ会員 五百円 一般 千五百円 ※いづれも弁当代含む

(3) 参加資格

※昭和38年4月1日以前生まれ
試合方法 組別個人戦(スイス式 トーナメント)

表 彰

優勝、準優勝、3位、4位
申込方法 出場組、段・級位、住所、氏名、生年月日、電話番号、会員はクラブ名を記入のうえ、郵送又はFAX等書面で申し込む
締切 令和4年1月14日必着
その他 A組は、ねんりんピックかながわ2022の予選を兼ねます。

※囲碁大会も同日開催しますが募集はありません。

【問合せ先】

広島市老人クラブ連合会
電話 (207) 3850
FAX (207) 3860



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！



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



お気軽にご相談ください

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

〒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

“祝”白寿おめでとうございます

今年度は次の49名の皆様に祝状を贈呈しました。

藤川良美	廣野彦	長原悟	中野カヅ子	中野久仁治	田中豊	角野悟	佐々友幸	榎原ユキエ	川野サダコ	川野正輝	山北芳枝	山田なつ	山田シゲヨ	藤井静雄	浜崎ミツエ	田中美三	倉本郁枝	加山文子	梶井ミドリ	酒田直樹	宮田正春	松田ミヤコ	中田トシ子	高田信子	小川房代	吉田千代香	藤原清恵	江森久恵	比羅シゲ子	中岡富美子	戸山八重子	辻山村光	田尾愛子
(安佐北区)	(安佐南区)	(西区)	(南区)	(南区)	(南区)	(南区)	(南区)	(東区)	(東区)	(東区)	(中区)	(中区)	(中区)	(中区)	(中区)	(中区)	(中区)																

広島市健康福祉局保健部健康推進課

広島市では、令和3年5月から住民への接種を開始し、令和3年11月末までに、接種を希望する人への接種が概ね完了しました。

こうした中、2回の新型コロナウイルスワクチンを接種した場合であっても、接種後の時間の経過とともに、徐々にワクチンの効果が低下していくことが示唆されていることから、令和3年12月からワクチンの追加接種（3回目接種）を開始しています。

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）について

山田重	松尾カメノ	西井ナミコ	二井ヒデ子	堂面シズノ	寺田ミユキ	高石文子	砂田スミエ	君原シスエ	海部ヨシエ	夏目ミツコ	高山百合子	国岡定	保田スズエ	森澤フジエ
(佐伯区)	(安芸区)	(安芸区)	(安芸区)	(安佐北区)	(安佐北区)									

追加接種は、2回目の接種から8か月以上経過した人から順次対象となり、接種が可能となる月の前月中に黄色の封筒（左図参照）で接種券が届きます。

例えば、2回目の接種を6月15日に受けた人は、8か月後の2月15日から接種が可能となり、前月の1月中に接種券が届きます。

追加接種を希望する人は、接種券が届いたら、1、2回目の接種と同様に、医療機関や集団接種会場を予約して、接種を受けてください。

また、予約の際は、追加接種の日が接種券一体型予診票の下部などに記載されている追加接種を受けることが可能となる時期以降の日であることをご確認ください。

※令和3年12月14日時点の情報です。今後、接種スケジュール等が変更となる場合には、市ホームページや広報紙等でお知らせします。

追加接種を希望する人は、接種券が届いたら、1、2回目の接種と同様に、医療機関や集団接種会場を予約して、接種を受けてください。



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りますので、**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

日程：1/8(土)、1/12(水)、1/15(土)、1/17(月)、1/19(水)、1/22(土)、1/24(月)、1/26(水)、1/29(土)

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。

新型コロナウイルス感染防止対策を実施中

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

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。※2021/12/30～2022/1/6は年末年始休暇

