

ひろしま

2022

63号(通刊109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/

感染防止に配慮した活動のポイント

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

- 体調を確認してから参加する。体調の悪い時は休む。
- マスクを着用し、咳エチケットを心掛ける。
- こまめに手洗い、手指の消毒をする。
- 人と接するときは、間隔をとる。
- 会話するときは、正面に立たない。
- のどが渇く前に、こまめに水分補給する。
- 屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけるのは避ける。

(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4年度主な行事

7月	第63号会報発行 理事会	(1日) (13日)
9月	老人福祉大会 全国一斉「社会奉仕の日」	(未定) (未定)
10月	ペタンク大会	(20日予定)
11月	第34回全国健康福祉祭 神奈川大会 グラウンド・ゴルフ大会	(12~15日) (17日予定)
12月	ニュースポーツ交流大会	(8日)
1月	指導者研修会 第64号会報発行 新年互礼会	(16日) (1日) (6日予定)
2月	囲碁・将棋大会	(15日)
3月	理事会 区老連幹部研修会	(10日予定) (17日予定)

※ 評議員会 (24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。

新役員が決まりました

6月13日に開催された第1回定時評議員会において、任期満了に伴う新たな理事・監事及び辞任等に伴う後任評議員が選任されました。

また、同日開催された臨時理事会において、会長、副会長、常務理事が選任されました。今回選任された役員は、次のとおりです。

- 会長 高橋 博
副会長 井唯 瑞彦 堂本 澄子
高畑 太郎
常務理事 合木 啓治
理事 佐々木 書 河内 幸三
谷本 合一 村上 壽孝
木原 和子 満田チエコ
山本 良廣 中村 寛治
溝広 好子 吉島 稔
畠山 朝子 清水 兼彦
監事 上橋 渡 伊藤 操
評議員 兼重 璋夫(中区)
※山田 昭雄(安佐南区)

※3月23日に開催された令和3年度第2回臨時評議員会において選任。

第52回 囲碁・将棋大会

日時 令和4年4月6日(水)

場所 広島市総合福祉センター

囲碁 参加選手 A組 14人

優勝 小川 博(南区)

準優勝 寺西 久雄(東区)

第3位 木原 文雄(南区)

参加選手 B組 11人

優勝 原田 末吉(南区)

準優勝 西田 征義(安佐北区)

第3位 藤枝 季(東区)

参加選手 C組 12人

優勝 松岡 達二(安佐南区)

準優勝 竹久 元彬(安佐南区)

第3位 木幡 篤孝(東区)



◎囲碁大会

将棋 参加選手 A組 19人

優勝 加藤 清爾(安佐南区)

準優勝 采 信敏(安佐北区)

第3位 池内 和則(佐伯区)

参加選手 B組 11人

優勝 沖山 昌明(中区)

準優勝 宮本 禎夫(安佐北区)

第3位 土肥 共栄(西区)



◎将棋大会

シルバー人材センターへ登録して働きませんか!!

一人一人の経験を生かして... シルバー人材センターは、地域の家庭や企業、公共団体などから仕事の依頼を受け、会員として登録した高齢者の中から適任者を選び仕事をしています。仕事は様々なものがあり、一人一人の知識と経験を生かしつつ、働くことができます。

- 【サービス】家事手伝い、産後の手伝い、ベビーシッター、介護など
【事務】宛名書き、賞状書きなど
【屋内外の一般作業】清掃、庭の除草など
【管理】駐輪場・駐車場管理、ビル・マンションなどの施設管理、夜間受付など
【専門技術】家庭教師、パソコン指導、衣類リフォームなど
【専門技能】植木せん定、ふすま・障子張り、大工仕事など
登録方法は?
市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある人が対象です。次のものを持参して、お近くの事務所へお越しください。
●写真2枚(最近撮影の縦3センチ×横2.5センチ) ●会費一、八〇〇円(年額)
収入はどれくらい?
管理業務で月に9日、一日5時間働いた場合、約4万1千円になります。

60歳からの新社会人
シルバー会員募集中!
お仕事も募集中!!
お問合せ先 広島市シルバー人材センター ☎082-223-1156

中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会

新型コロナウイルス対策のため、令和4年7月に岡山県玉野市で開催予定の同研修会が中止となりました。同会議の研修会で事例発表を予定していた、城山学区の戸坂出江1丁目老人クラブでは、身体予防と心の健康が認知症と介護予防に重要な役割を担うことをテーマとして、「グラウンド・ゴルフ」「ボリング」「カラオケサークル」

「いきいきサロン」「いきいき百歳体操」のサークルを立ち上げました。百歳体操のおかげで歩行が困難だったのが、現在はグラウンドゴルフができるようになったり、ドゴルフもおもしろい。メンバースの話題や笑いも多く、話さずとも笑いがあつた。構成されていきました。各サークルの活動が、継続して続けられていきます。



◎ボリングサークル 【構成員10名 月1回開催 年平均9名参加】



◎グラウンド・ゴルフサークル 【構成員20名 週2回開催 年平均15名参加】



◎カラオケサークル 【構成員10名 月1回開催 年平均9名参加】



◎百歳体操サークル 【構成員30名 週1回開催 年間1300名参加】

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- 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補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナウイルスを含む※特定感染症危険補償特約付)。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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。

◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- 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12:00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/> 〔老人クラブ保険〕 検索先 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 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】

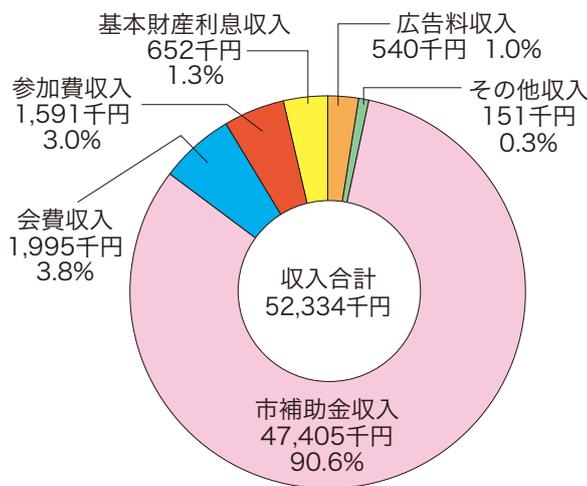
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

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おります保険約款により、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

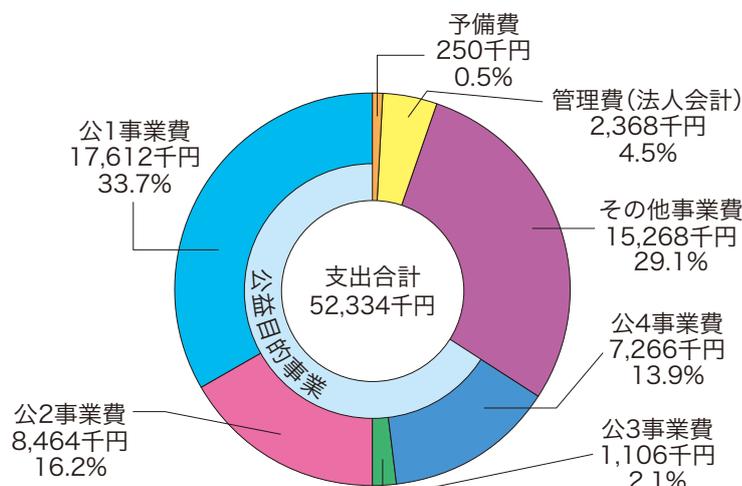
2022年3月作成 21-TC11211

令和4年度収支予算の概要

収入の部



支出の部



※人件費等の共通経費は各事業へ按分計上

(単位：千円)

【主な実施事業】

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	4,018
	学区(地区)老連健康づくり支援事業 @1,200円×単位クラブ数(学区分担金)	988
	健康講演会	202
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 @5,000円(単位クラブ分担金) @1,000円×単位クラブ数(学区分担金)	2,793
	ひとり暮らし老人等健康交流事業 @38,000円(学区分担金)	1,538
	社会奉仕活動事業 @80円×会員数(学区分担金)	925
	市・区老連指導者研修会	335
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	10,986
	全老連セミナー等派遣	1,314
	老人クラブ加入促進対策事業 加入促進チラシ作成等(単位クラブ、学区分担金)	526
	会員増強クラブ等特別報奨金 新規・再加入、前年度比会員増クラブ	449

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。

ダミー

被害に
わな
いた
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!



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】

合人社ウエーデンイひとまちプラザ (まちづ 市民交流プラザ・中区袋 番36号)

未入稿

- ① 作品展示 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。



未入稿

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 ダミー 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

マリアハウス 西風新都 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

どんな方でも年齢とともに動脈硬化は進行し、高齢者特有の病気を発症されます。大動脈弁狭窄症は、高齢者に多く見られる心臓弁膜症で、ゆっくり進行するため、年齢からくる体力の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

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(C)

未入稿

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、当てはまるものがあれば近所の循環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。

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！

座リラン

UP! 体力 気力 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) 大好評
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。

無料 静脈瘤検査 (保険外検査)

日程

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)
○	○	○	○	○	○	○	○	○

ダミー (コー)による足の血管チェック(下肢静脈瘤)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	○	○	○	×	○	○	×

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
JR広島駅 徒歩3分

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