

ひろしま

2023

64号(通刊110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/



全国老人クラブ連合会創立60周年記念「全国老人クラブ大会」 令和4年11月8日(火) 国技館

天皇陛下おことば

全国老人クラブ連合会の創立60周年記念全国大会に、皆さんと共に出席できることをうれしく思います。



老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢者自身が作り上げたものであり、各地の老人クラブが、健康、友愛、奉仕を柱とした様々な活動に取り組み、それぞれの地域に明るい長寿社会を築くことに寄与してきました。関係者の60年にわたるたゆみない努力により、老人クラブが全国に普及し、各地において、高齢者がお互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思います。この度、表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

高齢者の方々には、近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大変に御苦労が多かったものと思います。そのような中であって、老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていくことを、頼もしく思います。

今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております。

これからも、皆さんが健康に十分留意されながら活躍されることを願い、大会に寄せる言葉といたします。



年頭の御挨拶

広島市長 松井一寛

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いただき、深く感謝を申し上げます。

さて、全国的に少子化・高齢化が進展する中、今後医療・介護などの高齢者支援に対するニーズが増加する一方で、担い手となる若い世代の人口は減少することが見込まれています。こうした中、高齢者一人一人が、生き生きと、住み慣れた地域で、安心して暮らせる持続可能な地域共生社会を実現するためには、御自身での健康づくりを始めとした「自助」の取組や、地域で支え合う「共助」の取組がますます重要になると考えています。そのため本市では、地域高齢者交流サロンの運営や高齢者いきいき活動ポイント事業の実施等により、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などに取り組んでいるところです。

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は、御協力は欠かせないものであり、本市としましても、健康づくり活動や友愛活動など老人クラブ活動への支援を引き続き行つてまいりますので、本年も、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。

”受賞おめでとうございます”

厚生労働大臣表彰

老人クラブ育成功労表彰

- 木原和子 (南区)
- 松尾治雄 (安佐北区)

優良単位クラブ表彰

- シニアクラブ倉重友和会 (佐伯区)

広島市長表彰

優良老人クラブ表彰

- 白島九軒町第二白寿会 (中区)
- 戸坂大上四丁目老人クラブ (東区)
- ほからか会 (南区)
- 東本浦長寿会 (南区)
- 高取親和会 (安佐南区)
- 中々調子万年青会 (安佐南区)
- 矢野17地区寿会 (安芸区)
- 寺田ささえ会 (佐伯区)

老人クラブ育成指導功労者表彰

- 河内幸三 (東区)
- 吉川徹 (西区)
- 高橋博 (安佐南区)
- 高畑太彦 (安佐北区)
- 清水兼彦 (佐伯区)

広島市老人クラブ連合会 会長表彰

永年勤続表彰

- 向田一馬 (中区)
- 岩崎忠信 (東区)
- 佐藤秀之 (南区)
- 唐崎武 (南区)

品川富弘

- 藤本久 (安佐南区)
- 品川富弘 (安佐南区)
- 吉田和寛 (安佐北区)
- 中坊雄寛 (安佐北区)
- 戸井威博 (佐伯区)
- 山中勝定 (佐伯区)
- 山崎定 (佐伯区)

学区(地区)老人クラブ連合会会長

- 河内幸三 (東区)
- 向井進 (西区)
- 松本開人 (安佐北区)

広島市老人クラブ連合会理事

- 清水兼彦 (佐伯区)

特別表彰

- 単位クラブ会長在任二十年以上
- 中垣八朗 (西区)
- 下谷勲 (安佐北区)

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

- 島山朝子 (安芸区)
- 吉島稔 (安芸区)
- 優良老人クラブ表彰
- 勝木グリーンクラブ (安佐北区)
- 優良郡市区町村老連表彰
- 井口明神学区老人クラブ連合会 (西区)

内閣府特命担当大臣表彰 「社会参加活動賞」

- 山本学区連合会睦会見守り隊 (安佐南区)
- 山本学区連合会睦会戦争被爆体験継承グループ (安佐南区)

全国老人クラブ連合会会長表彰
『活動賞』受賞クラブ紹介

ひまわりの会

(安芸区瀬野学区)

「ひまわりの会」では、健



康づくり活動においてはグ
ラウンド・ゴルフ、パーク
・ゴルフ、ペタンク、フロ
ア・カーリングなどを週2
〜3回実施し、月2回実施
するリズム体操においては
百歳体操、頭の体操、脳ト
しなどを取り入れて和気あ
いあいとした環境で地域の
高齢者の活動を支援してい
ます。また、町内会との連
携を密にして、町内会主催

行事に
は積極
的に参
加し地
域社会
の活性
化に寄
与する
とともに、持
続的活
動がで

きるよう会の後継者の育成
にも専念しています。

宝泉会

(佐伯区五日市中央学区)

宝泉会は、結成当初から
会員同士の繋がりと地元町
内会との交流を柱として、
四季を通じて様々な活動を
実施しています。



毎週1回の定例交流会で
は、体力向上のため「いき
いき百歳体操」をした後、
輪投げ・囲碁・手芸・カラオ
ケ等の娯楽で会員同士の交

流を図っています。さらに月1回の
「花サロン」では自慢の山野草「鉢
花」持参で植え付けや育て方を発表
し合うなど、通いの場づくりを継続
することで仲間意識の向上に成果を
挙げています。
また、地域コミュニティーが希薄
化していく中、町内会や子ども会等と
一体となって支え合いの街づくりや
担い手づくりに積極的に取り組んで
います。

謹賀新年

令和五年 元旦

会 長	高橋 博	副 会 長	井畑 唯	常 務 理 事	高木 啓	理 事	佐々木 啓	谷本 啓	木本 啓	山本 啓	溝山 啓	島山 啓	上 橋 渡	監 事	上 橋 渡	評 議 員	坂 藤 井	佐藤 和	大田 充	秋山 真	伊藤 元	綿谷 淑	廣藤 武	高合 啓	事務 局	高木 啓	
会 員	堂 本 澄子																										
会 員																											
会 員																											
会 員																											

なくそう！踏切事故

＝踏切事故を防ぐための4つの注意点＝

1. 踏切の手前では必ず一時停止しましょう！
列車が接近していないことを確認してください。
2. 警報機が鳴り始めたら中に入ってはいけません！
無理な横断は危険です！
踏切に取り残された場合は、すぐに非常ボタンを押すか、遮断棒を押上げて急いで踏切外へ退出してください。
3. 前の車について行かないようにしましょう！
踏切を越えた先に自分の車を止められるスペースがない時は、絶対に踏切に進入してはいけません。
4. 歩きスマホは止めましょう！
段差での転倒、他者との接触など事故の原因となり大変危険です。

問合先：中国運輸局安全指導課 (082) 228-8799

市老連大会

ペタンク大会

日時：10月20日(木)

会場：新牛田公園

参加選手：48チーム157人

優勝：五月が丘A

【北村・大迫・西山】

(佐伯区)

準優勝：祇園・長尾(安佐南区)

3位：福田老連東(東区)

4位：上深川敬寿会(安佐北区)



グラウンドゴルフ大会

日時：11月17日(木)

会場：千田スポーツ公園

参加選手：96人

優勝：大石和昭(東区)

準優勝：釘井紘一(東区)

3位：荒木紀雄(中区)

4位：葭川悦男(南区)

5位：山村昭弘(安佐北区)

6位：横山加代子(安佐北区)



シルバー人材センター会員募集中



広島市シルバー人材センターは、家庭や企業、公共団体などから仕事の依頼を受け、会員として登録された高齢者の皆様に、希望や経験、能力に応じて仕事を提供しています。仕事は様々なものがあり、一人一人の知識と経験を活かしつつ、働くことができます。

(働き方の例)



家事援助(掃除等)
月額 約22,600円
(2時間/日 週3日)



会館の管理
月額 約41,900円
(5時間/日 月9日)



スーパー等の品出し
月額 約22,400円
(2時間/日 週3日)



学童保育の指導補助
(資格不要)
月額 約33,500円
(3時間/日 週3日)

このほか、植木せん定や衣類リフォームなど専門的な技能・技術を活かす仕事もあります。
※会員登録しても、仕事や収入が必ずあるとは限りません。 ※傷害保険、労災保険により就業中、就業途上のケガにも対処

会員登録するには？

市内在住の60歳以上の方で、健康で働く意欲があれば、次のものを用意していただければすぐに登録できます。
○写真2枚(最近撮影のもの 縦3cm×横2.5cm)
○年会費 1,800円(1月～3月入会は、初年度に限り無料)
登録をご希望の方は、下記までご連絡ください。



自分のペースで働けて、趣味と仕事を両立しています。

週に2日、自然の中で仕事するのは健康にもいいです。



健康寿命を延伸するために



広島市立広島市民病院

救命救急センター

主任部長 西岡 健司

日本人の平均寿命は戦後10年の1955年では男性63歳女性68歳でしたが、40年後の1995年には男性74歳女性が82歳まで延伸しました。これは、日本人の栄養状態の改善と、医療の発達もたらしたもので、世界的に見ても非常に驚くべきことです。1955年前後の日本人の死因の上位は結核と脳卒中で、結核の治療と予防で平均寿命が改善しました。その後、脳卒中が死因の第一位となりましたが、1970年ごろから高血圧への治療が一般化され始め、死因としての脳卒中は減少して行きます。1950年代には結核で人口10万人あたり、100人以上が亡くなっていましたので、感染症との戦いは古くから繰り返されて来ていることと言えます。結核は予防接種で対処し、現在は発症率が非常に抑えられています。COVID-19も同様にワクチンで対処して来ましたが、こちらも歴史を見れば、近い将来には抑えるこ

とが出来ると確信しています。さて、現在の日本人の平均寿命は男性81歳女性87歳で、これからも延伸していくことが予測され、2019年に65歳になられた方々は男性の36%、女性の62%が90歳まで生存されると予測されています。これまでは平均寿命のお話しですが、もう一つ非常に重要なデータがあります。それは健康寿命です。健康寿命とは日常生活に制限の無い平均年齢を指します。誰の助けも要らずに自立して生活できる寿命のことです。平均寿命よりも約10年低いのです。この誰かの助けが必要な10年をいかに短くするかが非常に重要です。健康寿命の延伸が高齢者ご本人にも周りの方々にも大変意味のあることなのです。健康寿命の延伸には、足腰が弱らないように適度な運動をすることが大切です。整形外科的疾患はしっかりと治療し運動機能を維持し、心不全等で運動耐容量が低下された人は内服治療とリハビリで運動機能を維持することが大切です。COVID-19の影響で、自宅に篋がちですが、しっかり外に出て動くことが健康寿命の延伸につながります。自分の運動耐容量に見合った運動を主治医の先生と相談して続けて行きましょう。

まだ間に合います「元気じゃ健診」～20以上の病気の兆候を発見できます～

糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」は、自覚症状のないまま進行します。「元気じゃ健診」を受けて、「生活習慣病」を早期に発見し、健康で自立した生活を送りましょう。対象の方（国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方）には受診券を送付しています。受診券は令和5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。

<p>検査費用は、 0円 約9,600円相当が無料です。</p>	<p>令和3年度は、 35,733人 が受診しました。 コロナ禍だからこそ、ぜひ受診してください。</p>	<p>高齢者いきいき活動ポイント 2ポイント ポイント手帳を持参してください。</p>	<p>3年連続で受診した方 毎月抽選で100名に 3,000円 QUOカードプレゼント (国民健康保険加入者のみ)</p>	<p>2年連続で受診した方 毎月抽選で100名に 2,000円 QUOカードプレゼント (国民健康保険加入者のみ)</p>
---	--	--	--	--

※健診会場では、感染症対策を実施しております。 <お問合せ先> 広島市健康福祉局保健部健康推進課 電話：082-504-2290

広島県警察からのお知らせ

オレオレ詐欺に注意しましょう！！



広島県内では、医者や息子になりすまして現金をだまし取るオレオレ詐欺の被害が発生しています。電話でお金の話が出たら詐欺を疑いましょう！

詐欺電話の一例

息子さんが喉の病気で緊急搬送されてきた。喉の手術が必要だ。

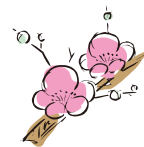
病院で財布と携帯電話をなくした。小切手もなくなってしまったので、仕事の支払いができない。お金を準備してくれないか。

被害にあわないために

- ❑ 犯人と話をしない！
自宅の固定電話を非通知着信拒否・常時留守番電話に設定、又は防犯機能付き電話への取り替えを！
- ❑ 冷静な判断を！
電話でお金の話が出たら、すぐに電話を切り、本当の家族に相談するか、警察に通報しましょう！



“祝”白寿おめでとうございます



今年度は次の52名の皆様に祝状を贈呈しました。

藤高武	藤金橋	杉本森	神柴西	岡坪湯	中豊宮	西山兼	井宇三	松藤
永田智	岡井本	浦岡田	川山本	田田浅	森永本	山田井	田多上	本本
夏秀	ウメ	一泉	美卓	久ク	キク	清幸	健茂	秀ノ
江子	子ヨ	代美	代千	三子	子工	至子	子三	子子
(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(西)	(西)	(南)	(南)	(南)
(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	区	区	区	区	区

木山下	山田	内田	大方	青木	津江	東	迫里	冲愛	畠恭	上光	込定	上ハ	柳ト	大モ	河野	西川	山根	増井	下中	今川	石田	瀬川	佐々	大上	餘分
明廣	八ツ	鶴代	キヨ	花美	初美	ナツ	子工	子子	子子	夫	定	ハル	トシ	モモ	博江	サト	年子	房良	子子	コヨ	ミチ	アサ	スミ	清美	水枝
(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(佐伯区)	(安芸区)	(安芸区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐北区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)	(安佐南区)
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

座ソラン

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

有酸素運動

DVDを流すだけ! 簡単!

座ソランDVD

つるかめバンド体操 (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

¥2,750 (税込)

特定非営利活動法人コーチズ

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

<https://npocoaches.net/>

オーダーメイドセカンドライフ

安全で楽しい生活を体験してみませんか!

関連病院が近くて安心 (メリィホスピタル)

自立から軽度対象、住宅型フロアが生まれ変わりました

季節の食材が楽しめます

お気軽にご相談ください

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

マリィハウス 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