



170号 1月号

福山市老人クラブ連合会

福山市地吹町12-7 ☎084-924-0186

(月・水・金 9:30~16:00)

# 福山市老連

福山市老連：学区老連 56 単位クラブ 371 会員 18,215 人 (令和3年6月2日現在)

はしご乗りの風景

# 一日一笑 一日感謝

## 出初式

正月の仕事始めの一つであり、新年に初めて消防団員が  
出そろって消防演習を行う儀式



福山消防一斉放水の風景



【写真提供：古谷 輝昭(春日学区)】

会長あいさつ



高齢期を生き抜こう  
「明日を信じて仲間と」

福山市老人クラブ連合会 会長 多田三千男

明けましておめでと  
うございます。

ワクチンや国民の自  
重のお蔭でしよっか、  
健やかに新年を迎える  
ことができました。

私たちは仲間との信  
頼や連帯を大事にし  
て、自利及び利他の活  
動を老人クラブ結成以  
来58年にわたって展開  
しています。ですが、  
昨年・一昨年とつづけ

て、老人福祉大会など  
市老連の行事をはじ  
め、単老や学区の行事  
も、ほとんど中止を余  
儀なくされました。

外出自粛や人との  
接触機会の抑制で、私  
は会議などへの出席  
が激減して、自宅で  
の時間が増え、TV  
漬け・スマホ三昧、時  
折、庭の手入れなど  
で過ごす日々で、貴

重な時間を無為に  
過ごしてしまいました。  
皆さんは、如何過ぎさ  
れましたか。仄聞する  
に、自由な時間と特技  
を生かして力作を完成  
し「老人作品展」に出  
展された方がおられた  
ようです。一方、「運動  
不足で体調を崩した」  
と言われる方も。また、  
コロナ禍で、家に閉じ  
こもって出不精になり、

社会的な孤立状態に陥  
られた方もおられるか  
もしれません。仲間や  
地域社会が個々人に及  
ぼす影響を噛みしめて  
います。

今後、ワクチン接種  
に治療薬が加わり、新  
型コロナウイルスと  
我々が共存しつつ、新  
しい日常が戻ると期待  
しています。今年こそ、  
1万8千余の会員を擁

する市老連も、先輩た  
ちが培われた伝統の継  
承と一層の発展に向け  
て、再出発しなければ  
との思いを新たにしてい  
るつもりです。

「早く行きたけれ  
ば、一人で行け。遠  
くまで行きたけれ  
ば、みんなで行け」と  
いう諺があるそうです。  
「一部の富める人だけが  
勝ち上がったいく社会  
はよくない。みんなで  
行かなければ、遠い未  
来まで人類が持続して  
いくことはできない」と  
いう意味だそうですね。  
老人クラブの存在意義

もここにあります。老  
人クラブが持続可能な  
組織として10年後、20  
年後も地域で輝く存在  
でありつづけることを  
切に願っています。

令和5年度には、福  
山市老連創立60周年記  
念を迎えます。令和6  
年度には、老人大学な  
どを統合した「まちづ  
くり支援施設」が完成  
予定です。明日を信じ  
て仲間と元気に高齢期  
を生き抜きましょう。



市長あいさつ



年頭の辞

福山市長 枝広 直幹



新年、あけましてお  
めでとございます。  
福山市老人クラブ連

合会会員の皆様には、  
お健やかな新春をお迎  
えのこととお慶び申し

上げます。  
貴会におかれまして  
は、新型コロナウイル

ス感染症が社会経済活  
動に大きな影響を及ぼ  
している中であって

も、「健康づくり」「生  
きがいづくり」「社会  
奉仕」の活動に積極的  
に取り組まれるなど、  
地域福祉の向上に御貢  
献をいただいております  
ことに、深く敬意と  
感謝の意を表します。

本市では、人生  
100年時代に向け、  
「健康寿命の延伸」に  
取り組んでいます。  
特に、年齢を重ねる  
ことで心身が虚弱にな  
る状態のことであるフ  
レイルの予防には注力

しています。

フレイル予防には、「栄養・口腔」「運動」「社会参加」の3つが重要であると言われています。

日頃から、皆様が老人クラブで行われている社会貢献活動や健康

づくりなどの活動は、正に「社会参加」「運動」であり、老人クラブ活動そのものがフレイルを予防し、健康長寿につながっているものと考えています。こうしたことから、長年培ってこられ

た経験と知識を生かした老人クラブ活動に、今後も積極的に取り組んでいただくことを期待しております。また本年は、いよいよ福山城築城400年を迎え、様々な記念事業が実施されます。

福山城築城400年を契機として先人の歩みや大切にしてきた思いを改めて振り返り、市民の心を一つにする機会としたいと考えています。結びに、福山市老人クラブ連合会並びに地

域老人クラブの一層の御発展と会員の皆様方の益々の御活躍と御健勝を祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

議長あいさつ



年頭のご挨拶

福山市議会議員 小川 真和

皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

おりますことに対し、深く敬意と感謝の意を表する次第であります。

く日常に安心を取り戻せるよう、コロナ対策を強化するとともに、コロナ禍で生じた個人の価値観の変化を踏まえる中で、市民の皆様が未来に希望を持って暮らせる「安心と希望の都市」の実現に向けた取組を進めているところで

の到来も目前に迫っております。福山市では人生100年時代を見据え、高齢者の方々が住み慣れた地域で健康で充実した毎日を過ごしていただけるよう、福山フレイル予防をはじめとした各種保健福祉施策を推進するとともに、社会参加や地域

んでいるところです。市議会といたしましても、引き続き、皆様のご意見を伺う中で、高齢者福祉の一層の向上に取り組みまいりますので、皆様におかれましては、これまで培ってこられました知識と経験を積極的に地域社会へ還元していただき、明るく住みよい地域の実現と福山市の発展に更なるお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

福山市老人クラブ連合会におかれましては日頃より、健康づくりや仲間づくり、また地域社会においては友愛活動や相互支援など、高齢者福祉の向上と地域社会の発展に多大なるご貢献をいただいで

さで、長期化している新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、未だ予断を許さない状況が続いており、社会経済活動に大きな影響を及ぼしています。こうした中、福山市におきましては、一日も早

一方で、本格的な少子高齢・人口減少社会

益々のご発展と会員の

結びに、貴連合会の



皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



報告、質疑

# 師走理事会を開催

新型コロナウイルスが落ち着きを見せた師走2日の木曜日に老人大学講堂にて、本年第3回目となる理事会を36名の理事の出席のもとに開催しました。理事会の冒頭に、今年度の永年勤続者の方への表彰状と感謝状を会長から伝達したほか、全国老人クラブ連合会会長表彰を次の方に伝達しました。



これからの活動について確認

今回の理事会は、次のような議事で、報告事項の内容が多く、スムーズな進行が図られました。特に2024年度に予定されている福山市まちづくり支援拠点施設（仮称）に対する福山市老人大学移転と連動した

### ●活動賞

明王台学区老人クラブ

### ●育成功労賞

角本義昭氏  
（元市老連副会長）



長年の貢献を讃えて表彰

市老連事務局の移転整備については、まだまだ詳細が不明な説明でしたが、参加者の建設的な意見が多く出されました。

- 1 令和3年度の福祉大会・芸能祭等諸行事中止の経緯
- 2 市老人大学移転とこれに伴う市老連移転への対応
- 3 「生協ひろしま」と福山市の包括連携協定締結



よりよい老連をめざして

- 4 令和3年度会員増強事業の確認
- 5 福山市老人クラブ連合会創立60周年記念事業
- 5 令和4年度の主要な行事日程（案）
- 6 その他



以上の議題を満場一致の拍手で確認して、午後3時前に閉会しました。

## 市老連主催

# スマートフォン教室を開催しました

LINE通話、スマホ決済、写真、SNS などなど、今やスマートフォンを扱うのは当たり前のような時代になっています。まだ旧式の携帯電話（通称ガラケー）をお持ちの皆さん、近い内に廃止になりますよ。



便利に使いこなそう

うわけで、市老連主催の「スマートフォン教室」を10月25日スタートに4回開催しました。WiFiの関係で人数に制限がありましたが12名の方（市老連役員を含む）が参加され、約1時間半の時間、親切丁寧な講師「高橋さん」の説明に耳を傾けられました。



丁寧に教えてもらいました

## フレイルチェック会に 参加しましょう！ 市老連 副会長 松葉 勉



### 言葉の解説



- フレイル  
要介護になる前の「虚弱」な段階。適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。
- オーラルフレイル  
歯や噛む力・口腔機能の低下しつつある状態のこと。
- サルコペニア  
筋肉・筋力の低下・歩く力の低下など、身体機能が低下してきた状態



市老連では、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をテーマに様々な活動の一つとして「フレイル予防」に取り組み、「健康長寿社会」の実現を目指しています。福山市も健康推進課を拠点に、「福山市フレイル予防推進計画 2020」を作成し、目標に向かって取り組んでおり、その施策の一つとして「フレイルチェック会」があります。これは、市内12会場で開催しており3回の養成講座、事前学習会を修了したフレイルサポーター、フレイルトレーナーが携わっています。

市老連の会員も、このフレイルサポーターとして参加していますから、ぜひ「フレイルチェック会」に参加して、自分の健康状態を知り「自分の健康は自分で作る、自分で守る」を念頭に、取り組んでみませんか。開催日時など詳細は、**健康推進課（☎ 084-928-3421）**に問いあわせてみてください。

#### フレイルを作る主な要因

- 1 身体機能の低下
- 2 心理的・認知機能の低下
- 3 社会的つながりの希薄化

#### フレイル予防の柱

- 1 運動
- 2 栄養・口腔
- 3 社会参加

# コロナに負けない健康づくり

## 自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

### 予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。  
\*歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



# 琴線に触れる作品オンパレード



## 老人作品展を開催

令和3年度の「作品展」を11月16日(火)から18日(木)までの3日間、「まなびの館ローズコム」のエントランスホールで行いました。昨年の市役所の一階ホールから従前使っていた場所に変更しての開催となりました。文化部の皆さんのスピーディーな前日の準備と出展者の方の迅速な配置へのご協力により、華やかなスモール美術館に変身しました。

今回は、「書」14点、「画」11点、「手芸」14点、「彫刻」1点、「写真」4点、「その他」として木製スタンドや粘土細工、俳句、絵手紙などなど、どれも見応えのある作品が並び、初日の16日には、シニアクラブの大勢の方がバスにて作品展の鑑賞に来られるなど、およそ150名(受付作品展パンフ枚数から推察)の方の来場となりました。また、社会奉仕部作成の「社会奉仕の日活動記録」も日頃の老人クラブの活動を示す貴重な展示となりました。

作品展開催に携わっていただいた皆さんに心より感謝いたします。次年度も素晴らしい作品をお待ちしています。



日々の成果を発表



力作勢揃い

会場は自慢の  
絵画・工芸・手作り  
作品でいっぱいになりました！



刮目！社会奉仕の日活動



女性委員会親睦研修旅行

四季の変化と地球温暖化を考える!!

女性委員会委員長 井上 弘子

11月15日、絶好の旅日和の中、今年度の女性委員会親睦研修旅行を実施しました。2台の大型バスに分乗して定刻の朝8時に福山

駅北口を出発、一路奥津溪へと向かいました。コロナ禍の中で旅行へもなかなか行けな

かった参加者の皆さんは、穏やかな笑顔で溢れました。雲海を見ながら標高の高い場所を通過すると外気温は11度、車窓の紅葉のグラ

デーシオンに気持ちが高鳴る。目的地でバスを降りて、渓流沿いの遊歩道を散策しましたが、清き吉井川の水と赤く染まったように見える参加者の顔が絶妙にマッチングしていました。

ただ、大吊橋が工事中で渡れなかったのは残念でした。女子お待ちかねの昼食は「花美人」の館で、食べつくせないほどの品数と岡

山牛を堪能しました。食事前に、花美人の湯に浸る、足湯で気分を癒すなど女子たちは抜け目なし。

しかし、旅をただ満喫するのではなく、日本の四季が地球温暖化で変化していることを感じつつ、いま私たちに何ができるかを問い掛けられた旅でもありました。

今回の計画は、コロナ感染状況下で急な募集であったにもかかわらず、多くの方に参加いただきましたこと心より感謝いたします。今後

も皆さんとともに愉悅の刻を過ごせるような企画を実施していきますので、よろしくお願います。



学びも得た旅に大満足



自然に触れてリフレッシュ



# ブロックだより

## 沼南ブロック

白寿会会長 南原 邦夫

### 交通安全・詐欺防止の講習会を行いました 11/5



自分の身を守るために



### 交通安全グラウンド・ゴルフ大会を行いました

10/23



順位	チーム名	一打	打数
一位	川口B	3	236
二位	手城白鳥	2	240
三位	曙A	3	247
四位	新涯A		257
五位	箕島A	3	260

※上位3チームが市老連GG大会に参加予定でしたが中止となりました

まだまだコロナの影響が危惧される中でしたが、会員諸氏の熱意によりコロナ感染防止を図る中、9月15日にGG大会を開催しました。成績は次のとおりでした。

ブロック長

後藤 忠司

コロナ感染防止を徹底してGG大会を開催

中央南ブロック



# 学区だより

## 津之郷学区

### 「笑顔の花を 咲かせましょう」

女性代表 横山 久子

JR谷尻踏切りを渡つて、国道2号線へ出る手前

の道沿いに大成さんが世話をしておられる花壇があります。ある時は、ご夫妻の共同作業のお姿やご近所さんと花を眺めながらの立ち話の様子など、折々の場面を車で通りながら見させていただいております。

そうした中、種を撒いて育てられたコスモスがすくすくと伸びた様子に感心したり、下葉が茶色になっていく様子を見て心配したり、それでも、花が咲き始めるとホットしたりしていました。ところが、いつの間にか

立派な3本仕立ての大輪の菊が加わって、花壇が大変身していて感動しました。

また、田辺寺さんが、毎年、門前にコスモスを一面に咲かせておられることを思い出して見に行くと、まだ咲き終えたままの状態だったので、住職さんに聞いてみました。

「12月頃まで、このままにしておいて、種をしっかり落として、刈り取るんです。茎が固くて大変なんです。その後、耕しておくとなが咲きます。コスモスは強いですよ。」とのことでした。この住職さんの言葉にびっくり！根が残っていて、自然に花が咲いているのか

と思っていた自分が恥ずかしくなりました。

去る11月6日の学区研修会で、「花の育て方」「花の選び方」「花づくりの効用」などについて学びました。「ばら花壇」「コスモス花壇」「四季折々の花壇」と色々あるが、それぞれ工夫やご苦労があるのだと思うようになり、お世話をしておられる方々に、「ありがとう」「ご苦労さまです」と労いの言葉をかけようと心がけています。そうすることで、地域の方々の心に「笑顔の花」をたくさん咲かせたいものです。



すてきな花壇

## 春日学区

### ハッピー ハロウィン

青葉会老人クラブ  
原 弓子

は〜いこんにちは!!  
僕は、ハロウィン用のパンプキンです。3月に土にもぐり、4月に芽を出し、3か月でこんなに大きく育ちました。

僕の仲間は、世界中

に大勢います。ジャンボパンプキンの世界記録は1トンを超えており、パンプキン祭りには、中をくり抜いたパンプキンのポートレースもありません。今年、青葉会の皆さんに育ててもらった僕の兄弟は8人です。鳳・青葉台・東陽台など各地区の子どもたちは、僕たちを見て、大喜びでハロウィンを楽しんでくれました。僕の体重は40kgで



おもしろい顔がいっぱい



大きなかぼちゃ

す。体重当てクイズとして玄関わきに鎮座させられ、ちよつぴり恥ずかしい思いをしましたが、近くの介護老人保健施設「サンビレッジ」では、入所しているおじいちゃんやおばあちゃんとお楽しみ時間を過ごしました。夜になると、僕の中に口ウソクの灯を入れてもらい、訪れた人たちをびっくりさせたり、興味深く触れてもらったりと楽しい交流ができました。僕たちは、気候的には寒い時が大好きで、福山の気候にも、だいぶん慣れてきたので、大きく育っていく予感がします。みなさん、僕たちを育ててみませんか！

# 学区だより

## 輛学区

### 昨年につき 沼名前神社境内の 清掃を実施

会長 太田 一郎



感謝をこめて清掃

輛学区老人クラブは、11月12日に45名の参加のもと、沼名前神社境内の清掃を行いました。今回は広い境内の一面にある「森下博氏銅像」の周辺を集中的に行い、いつもは手の届かない場所ゆえ、大変喜ばれました。この森下博氏（1869年〜1943年）の銅像が、この輛にある所以をご存じでしょうか？

氏は、輛町の沼名前

神社の宮司の家に生まれ、1893年（明治26年）大阪で森下仁丹を創業し大成を収めました。彼の故郷を思う気持ちは強く、綱網の行事への資金援助や寺社の改修費などの寄付を行いました。現在も輛と森下仁丹はつながりがあり、2014年（平成24年）には、輛の名所や施設名を記載したホロー製の看板15枚を寄贈しています。その看板には、仁丹のロゴマークである大礼服を着た黒ひげの紳士が描かれています。

皆さんも、輛に來られた時は、看板を注意して見てください。

また、輛の浦歴史民俗資料館は、8年前になります。2014年に「輛の大恩人 森下博 広告王 仁丹の生涯」と題した企画展を開催しました。

## 随想

### 額のしわ・魂のしわ

曙学区 橋本 克矢

「年を取れば額にしわが寄る。情熱を失えば魂にしわが寄る。」前号で紹介した元国鉄総

裁十河信一の言葉である。高齢になつて額のしわは致し方ないが、魂にまでしわを寄せないように若返らなければならぬという。更に「若い」とは年齢とは別で、正邪の判断に敏感で、正しい方向に惜しみなく情熱を注ぎ、まっしぐらに突き進むことと定義している。還暦を迎えた時、赤いチャンチャンコを着るのは一般的には「魔除け」の意味があるとされるが、「忘れかけている燃えたぎる情熱を再び呼び起こせ」という高齢者激励の慣わしと解したい。

福山市老人クラブ連合会（以下市老連と略す）は、1963年4月16日に発足し、2023年に創立60周年、人であれば還暦を迎える。すでに還暦を迎えた人達で構成する団体が「組織の還暦」を迎えるという妙な話だが、組織の老朽化を

見直し、若返りする良い機会であろう。

東京商工リサーチ2018年調査によれば、日本の企業の平均寿命は24年で、意外に短く、企業経営は難しいとされている。企業存続の源泉となる利益が出なくなると企業は倒産する。「利益は差異性から生まれる」と経済学者岩井克人氏はいふ。すなわち、何か新しいもの（Something New）を追求し続けないと未来はないということだ。

市老連は、企業とは本質的に異なる組織であるが、企業が求める利益に替わる新しい価値を見出し続けなければ存続が危うくなる可能性がある。かつて36,000人を超えていた会員数が18,000人まで半減している現状をみれば、長年のうちに魂にしわが寄り始めているのかもしれない、危機感拭えず



ない。市老連も組織である限り、共通目的、貢献意欲、意思疎通の三要件を備えてはいるが、時代の変遷にこの三要件がうまく対応できただろうか。

私は、会員から提案される Something New を皆で議論し、その過程で得られる組織への貢献意欲の高揚が、若返りの証と考えている。年を取るのに努力はいらないが、若返るには懸命の努力が必要だ。

向こう一年間、役員も会員も一丸となつて、心の若返りを意識して、還暦を迎える市老連の未来のありようを考えたいものである。

# 学区だより

今年もコロナ、コロナで大変な年でした。会員の蓄積した熱意をもって今年最後の親睦グラウンド・ゴルフ大会を12月2日、岩成公園にて、御幸学区福寿会と下岩成東西両クラブ合同により開催しました。

2ゲーム・20分の休憩・後半の2ゲームと競技を行い、その後日を改めた12月23日、忘年会の中で成績発表とと



もに豪華賞品を渡しました。鬱積した気分を爽快な一日で締めくめることができました。



念願のグラウンド・ゴルフ大会

## 御幸学区

# 1年締めくくりのGG大会を満喫!

会長 高橋 和彦



北海道? いえいえ庄原の備北丘陵公園です。こんな美しい景色をパチリ



我が家の裏の畑で愛らしい「ふきのとう」見つけ! 近藤 美智子さん (駅家学区)

投稿作品ですよ!



畠山 靖弘さん(網引学区)

趣味で版画をやっています。年賀状を彫ったのでご覧あれ!

先月号で募集した投稿作品が届きました。紙面上でお楽しみください。

# ちよこっと！ 新聞ネタ



(文責：塚本)

## 元気の処方箋

### 自動運転で乗り物酔いは？

乗り物酔いになったことはありますか？これは、耳の奥にある「内耳」と呼ばれる部分が密接に関わっていると言われます。

運転している時には大丈夫なのに、助手席は苦手で、酔い止めは手放せないということも聞きまます。自らハンドルを握れば、車の動きを予測して無意識に体を傾けるなどして備えられますが、他人の運転では、そうした行動を取れない点が考えられます。

まさに自動運転が本格的に普及すると、乗り物酔いに悩む人が増える？

乗り物酔いは「動揺病」とも言われ、3歳頃に始まり12〜15歳をピークに小学生の4割が経験すると言われています。小さい時から車に乗せてもらう経験を多く積むと解消できるかも。ちなみに、酔いやすさには遺伝的要因も関係しています。予防法は、シートベルトをしてヘッドレストに頭をしっかりつける、目はつぶるか遠くを見ること、冷たい水や氷を口に含むのも症状の軽減につながるようです。(横浜市立みなと赤十字病院・新井基洋部長さんの手記より)

### 車はステータスから実用・娯楽へ！

皆さんも若かりし頃は、乗りたい車ありませんか？今は軽トラしか興味がないかな？車で「SUV」というのをご存じですか？多目的スポーツ車と言われています。2021年は、世界の新車販売台数で、これま

でモータリゼーションを先導してきた車種「セダン」が、この「SUV」に抜かれます。愛のスカイライン、いつかはクラウンという高度成長期からバブルにかけて一世を風靡したセダンが相次いで消えていきます。このセダン離れの最前線が日本市場だそうです。かつてのトヨタであれば、若いうちはカローラ、出世して「コナ」、いつかはクラウンという「マイカー」すぐろくが…。日産では高級セダンの「シーマ現象」が今も語り草です。どこか商用車のようなたSUVやミニバンの内装が、どんどん洗練され若い人ほどセダンには関心がないようです。

一方、中国ではセダンの割合が高い。出世志向が強く、権威主義的な面がある国ではセダンが人気だそう。ただし、中国も若い世代は、物欲のない「寝てべり族」が増え、ステータスとしての車の商品性が揺らいでいます。日本では、車も所有から利用へという流れが勢いづいています。いわゆる「カーシェア」です。2006年の日本の1世帯当たりマイカー普及台数は、1112台がピークでした。かつてセダン人気の原動力だった上昇志向は薄れて、ありのままの「身の丈の幸せ」を体現する新しい車が求められ、その身の丈の車が「実用SUV」なのでしょう。か？でも未来の車は究極の「走るリビング」かも…。

### ウォーキング

※1994年にトヨタが出した初代RAV4がSUV人気の火付け役で、20年に世界で約100万台が売れたそうです。(日経新聞：インサイドアウトより)

運動を始めようと考え、まず思い浮かぶのはウォーキングです。手軽に始められ、危険が少なく、健康維持に役立つます。ただ、どうせなら効果的に歩きたいですよ。

何を意識すれば？ 歩く距離？それとも歩くスピード？

米国立衛生研究所(NIH)などが、米国の40歳以上の約4800人を対象に一日の歩数や歩行強度(歩くスピードが関係する)と死亡率の関連を追跡した調査結果をまとめています。一日に4000歩しか歩かない人と比べると8000歩の人は死亡のリスクが51%、1万2000歩では65%低くなりました。心臓や血管などの循環器疾患とがんによる死亡率も歩数が多いほど低下していました。

一方で歩行強度と死亡リスクとの関連は認められなかった。

つまり長生きするためには歩数の多さが重要という事です。

日本でも群馬県中之条町で65歳以上の住民5千人を対象に追跡調査したものがあり、平均で一日8000歩、息が弾むような速歩を20分している

と、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの予防につながる…。つまり、これらの意識調査を踏まえると、歩数を意識するところから始めるのが良いようです。歩数計がなくても、今はスマートフォン無料アプリを使えば簡単に計測できます。

その際、誰かと一緒に歩けば継続しやすいかもしれませんが、ペースが乱れてしまう可能性があります。(日経新聞：東京大学医学部付属病院 山口正貴理学療法士談)



### 人間関係はつかず離れずがGOOD!

会社の人間関係が強固なのは、運命共同体だからです。それは戦友に似ています。ビジネス競争に勝利

するため、ときには個人の感情を抑え協力したり、指示に従う、秘密を漏らさない、裏切らないという意味での忠誠心も必要になります。その意味では、ふつうの人間関係とは異なっています。

ところが、そのことに気づかないで定年退職後も同じような考え方で人間関係を維持しようと、とかく上から自線が命令し、響きを買った場合があります。人間関係も会社を辞めたら、組織のやり方そのままでは通用しないことを心得ておく必要があります。第二の人生で良好な人間関係を築くには、どんな点に注意したら良いでしょうか？

第二に挙げられるのは、「つかず離れずの関係がいちばんいい」ということだと思います。ちょっと親しくなるのを急速に相手との距離を縮めようとすると人がいますが、相手は自分ではないのです。高齢になってからの人間関係は、淡き交わりこそ最良の方法です。第二は「挨拶する人間を増やす」とこと

です。リタイアした人間が交際社会の中でいちばん大事にするべきは、地域社会の人間関係です。村落共同体の歴史をもつ日本の社交の場は地域社会でした。都市化の進展でいま地域社会の人間関係が希薄になっていますが、これを復活させなければいけません。(川北義則著「みつともない老い方」より)

## マナーのツボ

### 役不足？力不足？

ある企業での会話。新企画を担当するらしいいねと声をかけたところ、相手が「私では役不足ですが、一生懸命取り組みますよ。」

皆さんは、この反応どう思われますか？そもそも「役不足は」その役は自分の力量に不相応に軽い「ことを意味し、自分には荷が重たい、力不足だ」という謙虚な意思表示のつもりが逆の意味になり、仕事に對し不満をもっているように受け取られかねません。「彼にはこ

の役職は、まだ役不足だと思つた場合、彼にはまだ重荷であると言いたいな「力不足を使うのが正しいですよ。」「役不足」は相手を尊重するときにも使います。例えば「〇さんには役不足かと思いますがよろしくお願いします」は、簡単すぎて申し訳ないがという思いやりの言葉です。「役不足」は、仕事(役)が自分の力量より不足している場合、「力不足」は、仕事に對して自分の力量や能力が不足している場合に使います。

勘違いしている言葉遣いは、なかなか自分では気づきにくいものです。

### おつむ返し

家族や仲間との会話の中で「自分の考えとは違うな」と感じ賛成できない時どうしますか？頭ごなしに「反対」「それはダメ」と言つてはけんかを売るようなもの、そんな時は、

「おつむ返し」の相づちが良いですよ。これはイエスかノーに関係なく、「関心

を持っていますよ」と話し手に寄り添う気持ちを感じてもらっていると感じ、安心して話し続けることができます。たとえば、相手が新型コロナウイルスワクチンは危険だと主張した場合、賛成できない時は「アメリカで！」とか「えっ真つ白ー」などとおつむ返しを使い、会話の流れに参加します。ただし、おつむ返しの乱発は逆効果もあり、わざとらしくなり、相手を不快な気持ちにさせることもありますから、まず話し手の目を見てウンウンと軽くつなずきながら聴き、心を促せる言葉が出てきたら、短く一言返す、これがポイントです。

## 電話での第二声

電話は人間性が出るツールかも…。対面だったらしめないような言い方をすると、本人に面白い世界は、本当に面白いです。

現在、多くの会社で使っているのは「お電話ありが

とうございます。〇〇でございます」という第一声です。それまでは「ハイ、〇〇でございます」が一般的でした。感謝とウエルカムの気持ちを伝える「ハイ、〇〇でございます」の「ハイ」は「拝」と書き、頭を下げる意味とも。まさに電話をくれた方への感謝の気持ちでしようね。最初の一言で相手は好きか嫌いかを決めてしまいます。

電話でも笑顔で話すとその人の一番良い声になると言われます。

最近では携帯対電話が多いのですが、あなたの第一声があたのイメージになります。くれぐれもいい加減な出方をしないように。(マナーデザイナー：岩下宣子さんの手記より)

## 「ご苦労さま・・・」は目上の人に？

時代とともに言葉は変化？

室町時代末期に使われ始めた「貴様」という言葉は、もともと相手への敬

意を表す一人称でした。しかし、現代は言われた側は非難や攻撃のように感じる。ねぎらいを表す「ご苦労さま」はもともと目上の人に対して使われ、時代や場面によつては、目下目下問わず使える言葉でした。しかし現代では、目上の人を使うのは失礼にあたるとされる。

近年のビジネスマナーの視点では「ねぎらう」には「同等または目下の人に対して、その苦労や骨折りをいたわる」という意味が含まれる。だから、「ご苦労さまです」は目上の人には使わないのです。「お疲れさまです」より「ありがとうございます」「お先に失礼します」と言い換えた方が良いでしょう。場面によつては「お疲れさまです」を「お疲れさまでございます」の方がふさわしいかも…。

(マナーのツボ：NPO 法人日本サービセンター)

福山市上下水道局からのお知らせ

「水に学ぶ」

第三回

今回は、福山の水道の原点について学んでいきたいと思いま

す。福山の水道の発祥は、江戸時代まで遡ります。今年、福山城は築城400年を迎えますが、初代藩主水野勝成公が城下町を形成する際に水道網を整備したことから始まりま

す。芦田川の水をどん

ん池（現在の蓮池）



旧佐波浄水場(当時) 航空写真



「不舎晝夜」の石版



旧水道の名残 木管(写真上)と蓮池(写真下)

た。福山でその先駆けとなったのは佐波浄水場(1925年通水開始)です。当時は、芦田川から十分な水量を確保することができな

かったため、熊野町から水を引き込み浄水処理を行っていました。1989年に廃止されるまで実に60年以上その役目を果たしたのち、現在は佐波城山公園として市民の憩いの場となり活用されてい

ます。同公園では、国の登録有形文化財である「配水池」「浄水井上屋」「門」を今も見ることがができます。

「ここには「不舎晝夜」と書かれた石板が掲げられています。昼も夜も断水がないことを

意味するとともに、建設時の苦勞や喜び、福山の永遠の発展と市民が幸福に暮らすことへの思いが初代福山市長阿武信一氏による一筆に込められています。

上水道が整備され、まもなく100年になります。水道と共に街は成長を続けてきましたが、水に携わる先人達の苦勞やたゆまぬ努

力がなければ今日まで続く福山の発展はありえなかったことでしょう。自然災害など未曾有の事態が絶えない時代においても、安心安全な水道水を変えることなく次の100年に繋いでいくために大切に使用していきたいものです。(文責・水質管理センター)



# 「市老連日誌」

## 【令和3年度(2021年度)】

- |        |                  |        |                    |
|--------|------------------|--------|--------------------|
| 10月1日  | 三役会              | 11月16日 | 老人作品展(ローズコム 18日まで) |
| 10月4日  | 総務部会(会報誌校正)      | 11月22日 | スマホ教室              |
| 10月7日  | 御幸学区スポーツ大会(岩成公園) | 11月29日 | スマホ教室 三役会          |
| 10月11日 | 老人大学後期講義開始       | 12月2日  | 理事会                |
| 10月31日 | 熊野学区スポーツ大会(熊野小)  | 12月10日 | 県老連市町老連会長・事務局長会議   |
| 11月1日  | スマホ教室            | 12月13日 | 老人会館の年末大掃除         |
| 11月5日  | 文化部会 社会奉仕部会      | 12月17日 | 事務局仕事納め            |
| 11月15日 | 県老連広報誌編集会議       | 1月5日   | 事務局仕事始め            |
|        | 老人作品展準備          |        |                    |



# 「三役会協議事項」

## 【令和3年度(2021年度)】

- 第6回 10月1日**
- リーダー研修会の実施について
  - 11・15市老連GG大会(個人戦)について
  - 会員増強事業の助成金支給について
  - 今年度の囲碁将棋大会について
  - 福祉大会の表彰者への伝達について
  - 趣味教養講座の再開について
- 第7回 11月1日**
- 12・2理事会の内容について
  - 老人作品展の準備と撤収について
  - 老人会館年末年始の休館について
  - 広報誌170号の内容について
  - その他 新年互礼会の開催について
- 第8回 11月29日**
- 12・2理事会の三役担当について
  - 新年互礼会について

### 文芸

#### 【俳句】

一羽翔ち群翔つ鳥の木の実降る

松永学区 井上トシ子

バス停に金木犀の香がおどり

秋風に吹かれて老いの恋ばなし

川口学区 向井 博司

野仏に誰の活けしか彼岸花

近年になき豊作の柿の秋

引野学区 山崎 信義

#### 【川柳】

老い二人共に借りたやネコの耳

ドキドキす恋ではないの歯を抜くの

松永学区 高橋 博子



### 漢字ナнкロの答え

水名 活自 6

自	家	製	■	生	活	水	津
■	治	文	書	■	■	■	■
■	王	政	復	古	■	■	■
■	人	反	■	人	名	活	■
■	新	風	■	家	報	復	■
■	温	度	計	■	家	電	■
■	水	名	電	信	■	計	■
■	温	故	知	新	■	自	治

### 投稿写真

### 募集しています!

あなたの自信作(絵画・写真・書・彫り物・野菜など)や自慢のペットなどの写真を会報誌の中でご紹介ください。広く募集します。今後の会報誌の中で掲載します。採用された方には、気持ちばかりの記念品を差し上げます。老人クラブ連合会事務局宛に「写真」と内容を書いて、お送りください。



# ちょっと一息 漢字ナンクロ

電復 使用  
知生 する  
計温 漢  
治活 字  
化家  
新文  
政古  
名人  
自水

5	故	17	8		12	3	会
10		16		15	信		9
	5	度	9		4	15	
8	風		画	4			報
18		反		18	16		14
	6	1	2		7	13	祭
	3		7	書		粧	
12	4	製		11	14	10	準

### ルール

- 1 あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに、「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目に書き入れていきます。
- 2 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。たとえば、1の番号のマス目に「愛」という漢字が入ることがわかったら、そのパズルのすべての1のマス目を「愛」という漢字で埋めることができます。
- 3 本書の漢字ナンクロの場合、1か所できしか使われていない漢字にも番号がふられている場合があります。

※完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

### 例題

前	到	日	半
知	意	達	
長		送	
大	接	率	全
	心		

### 解答

前	人	未	到	過	半	數
者	知	意	見	一	日	學
少	數	氣	地	別	人	者
長	年	氣	地	直	送	一
者	大	物	開	接	氣	一
見	地	物	開	稅	率	體
物	物	心	物	心	直	方

### チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		

### 解答欄

12	14	16	10
----	----	----	----



出展：東北大学 川島隆太教授監修の脳が活性化するパズルより)

## 原稿募集

学区だより、クラブだより、奉仕活動などの体験記、随筆、俳句など文芸の投稿をお待ちしております。投稿はお一人様原則一件とし、500字以内。(ただし俳句、川柳など文芸についてはそれぞれ2件以内)お名前・電話番号、クラブ名を明記してください。

次号「171号」は令和4年7月発行です  
締切は5月10日(月)

### 投稿先

〒720-0816  
福山市地吹町12-7 福山市老人クラブ連合会事務局  
電話・FAX (084) 924-0186

### 編集委員

江草	孝昌	松本恵美子	高橋	和彦
實兼	敏信	升田	忠道	田守
馬原	豊数	小坂	健三	小林
山本	康夫	宮	弘之	(順不同)

## 福山市老連ホームページ

<http://ww6.enjoy.ne.jp/~tadam>

福山市老人クラブ連合会ニュース

検索

### 編集後記

コロナに始まり、コロナで終わった2021年。事務局員の胸に一枚のコインが落ちました。表には、何もなくてもよい解放からの安堵感、裏には、何もしない、できない喪失感、背中合わせに張り付いた二つの感情がありました。季節の四季は何度も巡ってきますが、人生の四季(青春・朱夏・白秋・玄冬)は一回限りです。その一回限りの道は、心を定めて、希望を持って歩むとき、開かれると松下幸之助さんは言われています。人生成功のコツは、2つあります。それは、コツ、コツやることです。

いま自分が老人クラブ会員としてやっていること、そのものになりきることが大事で、それが喫茶喫飯の心持で行うことです。活動の苦しさや辛さとは、活動のなかにあるものでなく、そのものになり切れない自分の心が生み出していることと禅語では説かれています。

新しい年も、会員皆様「日々是好日」で過ごされますことを祈念するとともに、今年も事務局一同、全力でサポートします。

### スポンサーへのお礼

会報「福山市老連」発行に際し、広告協賛のご理解を賜り、誠にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。

皆様方のご厚意に報いるために、会報の充実・情報の共有化と会員相互の連帯の強化に一層努めてまいります。

今後とも、未永くご指導、ご支援をいただきますようお願いいたします。

福山市老人クラブ連合会