



169号 11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)



リンドウ(竜胆)

花言葉は「悲しんでいるあなたを愛する」「正義」



サラシナショウマ(晒薬升麻)

花言葉は「雰囲気の良い人」「助力」

吾妻山 小坊主峠付近にて
庄原市と島根県奥出雲町との境にあり、標高1,239m

【写真提供：古谷 輝昭(春日学区)】

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

急性期医療施設 一般病床97床
日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 蒼生会
楠本病院

福山市曙町3丁目19-18 TEL(084)954-3030

介護療養型医療施設(介護保険適用)50床

楠本病院居宅介護支援事業所……TEL(084)954-3340
訪問看護……TEL(084)957-0234
楠本病院通所リハビリテーション…TEL(084)954-3340

内科・胃腸内科・放射線科

ISHIOKA **いしおか医院**

日本消化器病学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

往診可	診療時間	月	火	水	木	金	土	無休 休診日
	8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	
	15:00~19:00	●	●	●	●	●	※	

休診日/水曜日・日曜日・祝日 ※土曜午後は17:00まで
受付は診療終了の15分前まで 福山市大門町3丁目19番14号
☎084(946)5100 FAX 084(946)5155
http://www.ishioka.jp

沼隈病院グループ
社会医療法人社団 沼向会・社会福祉法人 まり福祉会

沼隈病院 福山市沼隈町中山南 469-3
☎084-988-1888

介護老人保健施設 ぬまくま まり高齢者複合施設 山南
常石医院 山南クリニック
まり居宅介護支援事業所 まりデイケア山南
地域密着型特別養護老人ホーム まり沼隈 まり介護付高齢者住宅 山南
グループホームぬまくま まりショートステイ 山南
まりホーム熊野 まり訪問看護ステーション
まりホーム内海 まり訪問看護ステーション
まりデイサービス内海 まりショートステイ まり沼隈

外壁塗装・屋根塗装をはじめとする
一般住宅の塗り替え塗装専門店です。
大切な家の塗り替えは、
谷塗装工業へお任せください。

株式会社 **谷塗装工業**

☎0120-400-830

本社/福山市箕島町 4817 番地 7

給排水衛生設備
空調設備
水道施設・土木 } 設計施工

有限会社 サプライおおむら

福山市瀬戸町長和 1607
☎ 084-952-2289
FAX 084-952-4689



会長あいさつ



めぐそろう！ 選ばれる「老人クラブ」を

「健康」「友愛」「奉仕」の活動をとおして

福山市老人クラブ連合会 会長 多田三千男

長引く新型コロナウイルス感染症拡大で、外出や仲間との交流の機会が減少して、心が満たされない日々が続いています。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。お見舞い申し上げます。そんな中で、コロナ禍後の老人クラブの在り方や存在意義について、虚心に考える機会を与えられたような気がしています。

戦後76年、老人クラブ結成以来58年が経っています。元来、地域共同体は、「隣組」の共同作業や祭、冠婚葬祭などでの地縁や血縁で支えられていました。しかし、この半世紀間の経済成長、核家族化、社会保障制度の充実で、個性化や自立心が高まり、従来の共同体との「縁」が徐々に薄れ、他方、

NPOなど多様な「縁」や無関心な「無縁」など競い合う戦国時代を迎えています。

「老人クラブ」が多くの方々の共感を呼び、選んでいただけるためには、新たな戦略と努力が必要では、と考えます。

- 試案ですが、ご参考にしていたければ幸いです。
- (1)基本は、仲間と「健康」「友愛」「奉仕」の実践
- ・自らの健康づくりと助け合い（自利と利他の両面）
- (2)進んで活動できる環境の醸成など
- ・地域で「あいさつ」が交わせる人間関係づくり
- ・無理のない緩やかな人間関係づくり。行事への参加を強制しないなど（基本の共通認識を前提に）

(3)奉仕活動への参加
・まず、自分の得意分野の活動に参加して、活動を楽しもう

・若い言葉をかけ合う。その一言が自他の喜びや成長に繋がる

- (4)交流や対話の「場」づくり
- ・会員の要望にこたえて、いきいき百歳体操やサロンの、GG大会などを定期的に開催。生活に変化と刺激を得て、元気で安心安全な暮らしに繋げよう
- (5)開かれた活動への工夫
- ・他団体や企業と連携して、新しい発想で活動の活性化、無駄や負担の軽減、形骸化の回避に活かそう
- (6)情報発信戦略の工夫
- ・老人クラブの枠を超えて、広く外部に情報を発信しよう
- ・高齢者を「デジタル弱者」にしない。関係の講座を積極的に活用しよう

者」にしない。関係の講座を積極的に活用しよう

令和22年(2040年)には、現役世代人口の減少、一人暮らし高齢者や認知症高齢者の増加で、高齢者を取り巻く環境は一段と厳しくなり、地域社会の活力の低下が懸念されています。支援を要する高齢者や障がいをもつ方々が安心して暮らせる地域づくりの推進に、行政、地域、市民が総ぐるみで取り組むことが益々重要になってまいります。

令和6年には、「まちづくりの新拠点施設」が完成予定です。我が老人クラブも、地域福祉に不可欠で実績のある組織として、行政及び新拠点に集う諸団体と連携して、共に「地域共生社会」の実現に貢献したいものです。皆様方の変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。あいさつといった

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

診療科目：婦人科

おおもとウィメンズクリニック

院長・医学博士 大本 裕之 副院長 大本 佳恵
休診：水曜日午後・日曜日・祝祭日

予約優先、女性医師指定できます

福山市水呑町4447
(芦田川大橋渡ってすぐ、ハローズ水呑店前)

TEL: (084) 920-5155
http://ohwc.jp

向田 医院

医療法人社団 まこと会

神辺内科

院長 医学博士 西岡 智司

日本内科学会認定 総合内科専門医
日本肝臓学会認定 肝臓専門医
日本消化器病学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
日本老年医学会認定 老年病専門医・指導医

福山市野上町2丁目10-29 TEL (084) 925-2567
http://www.kanbe.or.jp

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

●令和3年度福山市行政関係役員

会などの名称等	行政機関	名 前 (役職)
福山市営住宅委員会 委員	住宅課	古谷 輝昭 (副会長)
虐待防止ネットワーク 委員	ネウボラ推進課	井上 弘子 (副会長)
福山市社会福祉協議会 評議員	社会福祉協議会	橋本 克矢 (副会長)
長寿社会の高齢者支援策のあり方検討委員会 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
善行市民顕彰選考委員会 委員	協働のまちづくり課	橋本 克矢 (副会長)
福山市民生委員推薦委員会 委員	市民生活課	多田三千男 (会長)
福山市明るいまちづくり協議会 委員	協働のまちづくり課	松葉 勉 (副会長)
明るい選挙常任委員会 委員	選挙管理委員会	井上 弘子 (副会長)
福山市地域包括支援センター 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
福山市地域包括ケアシステム推進会議 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
福山市地域包括支援センター運営協議会 委員	高齢者支援課	古谷 輝昭 (副会長)
在宅医療・介護連携推進会議 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
お互いさまの支え合い推進会議 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
認知症支援推進会議 委員	高齢者支援課	多田三千男 (会長)
人権啓発推進委員会 委員	人権・生涯学習課	井上 工 (副会長) 松葉 勉 (副会長)
福山市公民館運営審議会 委員	市民生活課	上野 光司 (副会長)
交通安全対策会議 委員	市民生活課	上野 光司 (副会長)
福山市地域福祉基金実施計画 委員	福祉総務課	武田由美子 (副会長)
福山市共同募金委員会 委員	社会福祉協議会	武田由美子 (副会長)
ふくやま健康・食育市民会議 (フクイク 21) 委員	健康推進課	井上 工 (副会長)
地域コミュニティのあり方検討委員会 委員	協働のまちづくり課	古谷 輝昭 (副会長)
福山市戦没者追悼式実行委員会 委員	福祉総務課	多田三千男 (会長)
福山市交通安全教育推進モデル事業推進会議 委員	市民生活課	多田三千男 (会長)

市と連携して！

福山市老人クラブ連
合会では、会員に主要に
関係する行政機関の委
員会等に市老連を代表
して「総員」として参加

していただきます。今年度は左
記の委員会に会長及び
副会長が就任、参加して
います。委員会の動向な
ど重要な局面における

皆さんに紙面にてお知
らせします。
ご意見やご要望等が
ありましたら、事務局に
ご連絡ください。



私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

機械器具設置工事業

有限会社エム・ケイ・アイ

福山市東手城町3丁目16-5
TEL.084-943-3731

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

渡辺歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	△	○	手術	△

福山市沼隈町草深1870-6
☎084-987-3888

歯科 / 小児歯科 / 歯科口腔外科

山陽歯科クリニック

SANYO 訪問診療承ります。ご購入だけでもお気軽にどうぞ。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	17:00 まで

●休診日：土曜日午後/日曜日/祝日 ●各種保険取扱い致します。

TEL 084 (988) 1377
〒720-0402 福山市沼隈町中山南 1083-1

まごころの仕出し

株式会社 **伊呂波**

ご法事・ご宴会のご用命は

伊呂波別館 **花伝**

福山市南本庄三丁目8番12号
福山市南本庄二丁目7番8号

TEL.(084)927-0168 FAX.(084)922-2937

四季折々の素材で
大切なお客様をおもてなし。

各種会合のお弁当のご用命は

がわと

本店・仕出し部 ☎084-987-3000(代)

おばあちゃん
最近、元気かな？

Twitterでチェック
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙

ニチコミ
@nichicomi_tweet

地域づくりとは？

「地域コミュニティのあり方を通して」

福山市では、「持続可能な地域コミュニティの在り方に関する有識者会議」の提案に基づいて、市民自らが持続可能な地域組織の在り方を検討するため、地域活動の実践者、各種団体役員及び大学教授で構成する「福山市地域コミュニティの在り方検討委員会」を設置しています。

今回は古谷副会長より現在の進捗状況や経過などをレポートしてもらいました。

1、議題

持続可能な地域共生社会に向けて

2、検討会

(第1回) 地域活動の現状及び負担感の共有

(第2回) 地域支援の在り方の検討

(第3回) モデル事業の共有・地域組織の在り方

(第4回) 持続可能な地域コミュニティの在り方に関する報告書(仮称)の検討
(第5回) 右記報告書の市への提出

この委員は、ふくやま地域づくり塾の参加者や自治会連合会、明るいまちづくり協議会、福山市福祉を高める会連合会、社会福祉協議会、福山市立大学都市経営学部など総勢13名で構成され、福山市老人クラブ連合会からは、副会長の古谷輝昭さん(春日学区)が参加しています。



熱弁する古谷副会長

3、地域コミュニティの現状と課題

自治会連合会を軸に各種団体が連携して展開されてはいますが、過疎化や自治会加入者の減少によるコミュニティ意識の希薄化、定年延長等社会構造の変化に伴う担い手不足が深刻化しています。

4、委員会に参加しての考察

現役世代が地域づくりに参画しやすい会議運営やITを活用した迅速な情報伝達の在り方が求められています。

各種団体の現状や抱える課題は、当老人クラブを含めて、概ね共通するものでした。内容的には、少子化、高齢化に伴う会員減少、組織の弱体化などです。そこで、その課題の解決方法を模索する上で、基本となるものを掲げます。

①みんなで取り組む地域づくり↓役員中心からの脱却

・誰もが本音で話し合える場の環境づくり
・地域事業や活動の目的を地域全体で共有でき

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

一般区域貨物運送事業

合田運送株式会社

GOUDA G

事務所/福山市曙町2丁目2番25号
TEL.084-999-6622 FAX.999-6623
本社/福山市港町1丁目3-21

住宅の新築、リフォーム、修繕など

世代を超えて住み継がれる家

山崎建設株式会社

箕沖事務所/福山市箕沖町62-6
TEL.0120-40-3466

山尾組 株式会社

YAMAOGUMI INC.

福山市千代田町2丁目5番15号
TEL.084-954-5683
FAX.084-954-5721
http://yamaogumi.co.jp/

機械設計製作・製缶並溶接

大平鉄工株式会社

本社 721-0962 福山市東手城町3丁目28番16号
TEL.084-941-2729
FAX.084-941-9773

2021年度 園児募集中 お気軽にお問い合わせ下さい

社会福祉法人 あかつき会

子育てを応援します!! 安心してお預け下さい。

あんずこども園 福山市手城町 2-4-20 ☎084-932-2644

千代保育園 福山市南町 14-11 ☎084-922-8700

もみじこども園 福山市南本庄 1-7-7 ☎084-922-2463

小川塗建

福山市西新涯町2丁目6-19
TEL.084-957-4224

る場づくり

・役員以外の住民や外部人材が参加できる環境づくり

②複雑化した地域自治組織のスリム化、役員の内方と効率的な組織運営

・過去の事業活動の振り返りと目的の確認

・現状に合わせた事業内容の見直しと組織の再編(統廃合)

・充て職の減と役員の負担軽減

5、アドバイザーの注目見解

役員の負担感について負担感のない地域づくりは無いはずだ。

「負担感が無い」を追い求めると何もしないことになる。どうしたら気持ちよく活動できるかを考えることだ。

(桜井常矢・高崎経済大学教授)

負担には二つの側面がある。「物理的・時間

的な負担は、時間を減らすか分散化する。「心理的・主観的な負担は、

楽しければ負担感は薄れる。興味がある活動、関心がある活動をみんなで決めた活動とすることが大切。

(渡邊一成・福山市立大学教授、座長)

今後の検討課題

全国的に老人クラブが解散していく現実がある。連合組織としては単位老人クラブに脱会されては困るが、注視すると、解散後に同じ高齢者の顔ぶれで任意団体として元気に活動しているケースがある。

連合組織の存続が第一なのか？高齢者が元気に活動することが第一なのか？考えなければならぬポイント。

(桜井常矢・高崎経済大学教授)

6、私見

人が生活する際には、個人の人権と多様性が尊重されます。そうは言っても個人の自由ばかり前面に出すと社会は瓦解します。人は団体生活が基本で、諸課題を共有し、少しばかりの負担感は自制しながら共生しなければならぬと思います。

これまで懸命に働き、社会貢献してきた高齢者が人生の最後に独りぼっちでは寂しい。地域共生社会の構築がいま重要です。老人クラブのいろいろな機会において、この必要性を説

いて、みなさんに理解を継続してもらえ活動です。その結果として、脱会や解散防止につながればと期待する昨今です。



中止のお知らせ

10月1日に予定していました市老連のグラウンド・ゴルフ大会の中止とともに10月28日予定していました今年度の老人福祉大会・芸能祭もコロナ感染の状況をふまえて中止とすることにしました



私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

池田工業 有限会社

福山市箕島町 5816-81
TEL 084-957-1247
FAX 084-957-1230



IKEDA KANZAI

今、日本に必要とされているのは「技術」だ。

回(有)メタルワーク福山

〒721-0957 福山市箕島町南丘6480番1
TEL 084-953-3018
FAX 084-953-4050
<http://www.metalwork-f.com>

浄土宗

極楽寺

福山市瀬戸町大字山北 740 番地
TEL.084-951-2178

真宗大谷派

妙蓮寺

福山市水呑町94-2
TEL 084-956-2187
FAX 084-956-2712



総合建設業

有限会社 山本興業

福山市赤坂町早戸 478
TEL.084-951-5996

会員増強の秘策は？

第1608号（7月10日）

で令和3年度の福山市老人クラブ連合会へ報告のありました基本調査に基づき「会員増強事業」報告書を掲載しました。その中の増員のあった単位老人クラブの増員数の上位3クラブに増員までの経過や苦労話などを直接お聞きしましたので参考にしてください。

1 久松台学区

向陽シニアクラブ （21名増員）

※令和3年4月定期総会にて、クラブ名を向陽町老人クラブ（向陽会）から向陽シニアクラブに改称

令和3年度役員会の予定一年間8回開催、その他臨時に2回程度、（役員）会長・副会長・総務部長・女性部長・会計部長・会計監査・幹事（Aブロック）Gブロック

各2名）計20名

経過

令和元年7月

【会員増強に向けた動機付け】

令和4年5月に創立40周年を迎えるに際し、年齢構成75歳以下の会員の減少化、活動実態の無い会員の増加を踏まえ、改善に向けて協議を開始する

令和元年9月

【現状把握】

役員会にて、取り巻く環境と現状分析からスタート。一般社会や向陽町のトレンドから、40年の歴史を持つ我がクラブの強みを生かすとともに、弱みを抽出した。

・新会員（若手）の入会不足から高齢化（平均81・4歳）に歯止めがかからない
・年会費免除（88歳以上）会員が年々増加し、数年

後は会員の半数を占めることになる

・役員就任に意欲を示す人が少なく、長期役員体制によるマンネリ化で改革意欲の低下がある

令和元年11月

【行動計画の立案】

中期ビジョン・過去の延長線上に未来はない、クラブの恒久的な存続の追求

具体的行動目標：会員数の単なる拡大でなく、老後の生きがいと共有できる仲間づくりとしての会員拡充を図る（目標会員数100人）

諸活動や行事等に多くの参加を見込む魅力ある新たなクラブ創り（以上の行動計画は令和2年4月総会で承認）

令和2年4月

【何をやるか？対策は】

・会則の改正（年会費免除制度の廃止、終生正会員として楽しく元気に）

・町内に年2回「クラブ入会のご案内」の文書を回覧するとともに入会推進活動を併せて行い、活動の内容を「入会お誘い実施記録表」に残し検証するツールにした

・役員意識改革として、年間の役員会開催要領、議題内容を作成、明確にして課題を共有する。報告文書等の簡略化と書類管理等の様式の新設と管理の明確化。活動表を作り会員の各活動状況を「見える化」して功労賞などのインセンティブを与える。

令和3年3月

【検証と更なる改善は？】

・会員総数目標100人に対して98人（平均年齢79・3歳は期初より2歳低下）とこの内新会員30人（平均年齢75・4歳）を獲得
・年会費免除制度の廃止で対象者15人のうち

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 二子コミ

9人が退会されたが、その実態は町外への転出、施設への入所、入院等であった。

・96%という圧倒的な賛成者でクラブ名を向陽シニアクラブに変更した

・ブロックある役員数を1名から2名に増員して、役員総数を20名にした。現ブロック役員の高齢化に伴う負担軽減と新会員から抜擢した新役員7名の新たな発想などによるマンネリ化脱却を期待するのが主な理由

令和3年4月

【新年度の目標は？】

・令和2年度の行動計画の継続

・役員20名が各自年間1人の新会員獲得を目標に、新たな入会資料を作成し、入会への意欲を醸成する

・市老連、学区及び町とさらに連携を強化していく。(以上は、向陽シニアクラブ 川本総務部長の談です)

2 南学区

第24寿会(11名増員)

・寿クラブとして、将来的に安定的に加入してもらえような下地づくりとして、町内美化などの地域に貢献している多くの活動を子どもたちやその保護者の人たちと一緒に作業して、広く知ってもらおうようにしています

・学区寿クラブ連合会主催のグラウンド・ゴルフ大会に単位クラブがない地域の方も参加してもらい、楽しさを体感してもらいます

・単位クラブがない地域の方へも、学区寿クラブ連合会の直属で、県老連や市老連の会報誌・草取り奉仕作業の意義を町内の方々に伝えます

・町内3世代交流として、道二川清掃のお知らせを町内の回覧版ルートに乗せます。全戸町内会加入のマンション(2カ所)では、1階にある掲示板に貼られています。あえて、全戸の

集合ポストに直接投入しています。その結果、草取り作業に、シニアの方や親子で参加され

はずむ話で盛り上がりつつありました。また、散歩で通りかかった地域に住む若い女性が賛同されて、差し上げた手袋と草削りを使い参加されました。

・コロナ禍で計画した事業等が中止や延期になり、そのための予算の効率的な支出として、この草取りや駅前大通りにあるばら花壇への水やり器具等の購入に傾斜配分しています。

「コロナ収束後の計画

・学区内の食事処で、

少人数での会食を行います。また、交通機関を利用して、近くの「道の駅」に行き、買い物や食事を行い、寿クラブは

楽しい集まり！と思えるような行事を計画しています。(以上は、南学区 中村寿秀会長の談です)

3 水呑学区

土井老人クラブ (9名増員)

私の土井老人クラブがある地域は、人の異動があまりなく、ほぼ同じ在住者で構成されており、昔より、60歳になると老人クラブに加入するのが暗黙の了解事項です。町内会の規則で規定しているかもしれませんが。

地域の高齢者は、比較的元気な方で、奉仕作業等に実に協力的です。

60歳になると、当然のように老人クラブに入会されます。もちろん事前に説明し、承諾を得たうえです。

現在まで、老人クラブの加入に対して異議を唱える方は皆無です。(以上は、水呑学区老人クラブ門田顧問の談です)

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

**老人クラブを応援する
お買い物サイト**

9/16オープン!



か・エール



まずはクリック!

お買い物 かエール 検索



大動脈 弁狭窄症
という病気をどう存じ
でしょうか？

大動脈弁狭窄症は心臓弁膜症のひとつになります。ポンプである心臓から血液が全身に送られますが、その心臓の最後の扉（弁）が大動脈弁になります。どんな方でも年齢とともに動脈硬化は進行していきま

す。その動脈硬化が進行し、大動脈弁に及んだ場合大動脈弁狭窄症という病気を発症する事になります。

先天的に大動脈弁の病気の方も中にはおられますが、多くの場合は年齢とともに大動脈弁

重症大動脈弁狭窄症に対する新しい治療

福山循環器病院 循環器内科
低侵襲治療部センター長 佐藤 克政

の硬化が進行し、この病気を発症する事となります。典型的な症状としては、労作（運動）時の胸の圧迫感や息切れ感が初発症状で、さらに大動脈弁狭窄症が進行すると失神・浮腫みを伴う心不全・突然死をきたす状態となります。

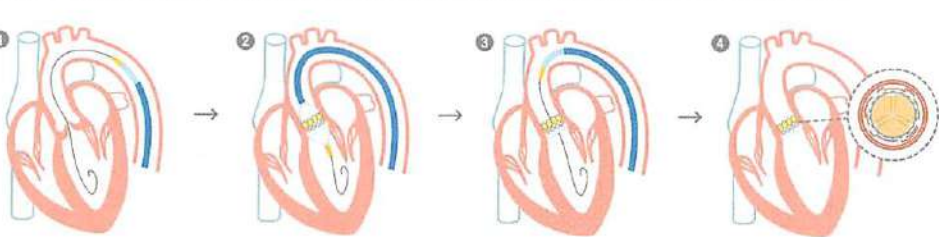
ただ問題点として、この心臓弁膜症はゆっくりと進行するため年齢からくる体力の衰えと感してしまい病院への受診が遅れてしまう事がある病気なのです。

大動脈弁狭窄症の治療方法にはどんなものがありますか？

大動脈弁狭窄症に対する治療薬はなく、治療法としては硬化した弁を取り換える手術しかありません。現在、治療方法としては①開胸での弁置換術と②カテーテルを使用して治療するTAVI（タヴィ）経皮的動脈弁置換術の2つの選択肢があります。

数年前から症状が少しあったけど年齢のせいかと考え病院へ受診せず、いざ受診した際には年齢が既に高齢となり適切な治療（手術）を受けられる事が出来ないといった状態となること

もありますので早めの受診がとても大切なのです。大動脈弁狭窄症の治療方法にはどんなものがありますか？



それこそ大動脈弁狭窄症が重症となり手術適応はあるけれども高齢で開胸での手術は難しいと判断され、治療を受ける事ができなかったケースも数多くありました。そのような開胸手術が無理な高齢の患者様が

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

山陽病院
〒福山市野上町2-8-2 TEL 084-923-1133

内科 外科 泌尿器科 整形外科
リハビリテーション科 人工透析治療
在宅療養支援病院(訪問診療)

とくも 胃腸科 皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~1:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	※

※土曜日の午後は2時~5時迄です。
ピロリ菌治療・禁煙治療・住診・糖尿病・高血圧・高脂血症
アトピー性皮膚炎・小児の皮膚治療・アレルギー検査・皮膚科光線治療法

福山駅より タクシー4分 ☎(084)923-1552
福山市光南町1丁目7-9(中央図書館南200m)

循環器内科・心臓血管外科

FCH 特定医療法人 財団竹政会
福山循環器病院
Fukuyama Cardiovascular Hospital

〒720-0804 広島県福山市緑町2-39
☎ 084-931-1111

税理士法人 **スバル合同会計**
SUBARU tax adviser

相続税でこんなお悩みありませんか？

- *財産がどれだけあれば申告があるの？
- *財産の評価はどうするの？
- *遺産分割には期限があるの？
- *相続税の申告・納税に期限はあるの？

まずはご相談ください
福山事務所：福山市南手城町3-17-9
☎ 0120-497-632

こじょう内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	※

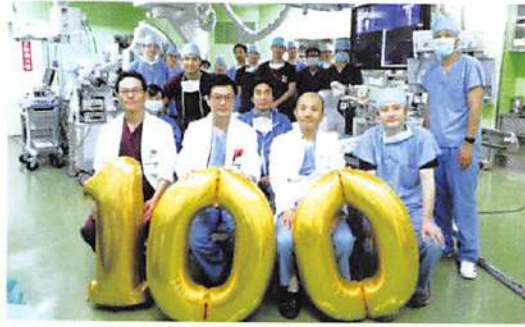
※土曜午後は14:00~16:00
休診日：水曜午後、日曜、祝日

福山市南手城町1-15-3 TEL(084)932-7680

もりかず歯科医院
MORIKAZU DENTAL CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	●	●	/	●	●	●
午後 3:00~7:00	●	●	/	●	●	●

休診日/水曜・日曜・祝日
ご予約は **084-982-8338**
福山市曙町3丁目21-9 www.morikazu-dc.com



人生100年時代の健康を

に大動脈弁置換術を行うために開発されたのが、TAVIというカテーテルを使った治療です。2002年にフランスでArain・Cribier先生が1例目を施行されました。その後器具の進歩もあり、本邦に導入された2013年以降は一気にTAVI治療が普及し、現在では既に一般的な治療法として確立されてきております。当院でも2015年12月から治療を開始し順調に症例数も

増加し、2019年度には100例を超え、2021年には200例を超えました。当初TAVI治療は未知の治療といった印象もありましたが、既に導入後5年以上経過しますので手術手技も安定し患者様により安全に治療を提供できる体制となっております。また今年(2021年)には、上記の治療普及と安全性の向上を踏まえて、日本の治療ガイドラインの改訂も行われ、全ての大動脈弁狭窄症の患者様にTAVI治療が選択肢に入る事となりました。当院は備後地区で唯一のTAVI治療・開胸弁置換術が可能な施設となります。ご高齢の方でも治療可能な時代になっていきます。人生100年時代です、積極的に病院受診して頂き、健康な100歳を目指していきましょう。

元会員の方からのお便り通信!

昨年度まで市老連の理事であり、学区老人クラブ連合会の会長であった「Iさん」から事務室にお手紙をいただきました。退かれました。

私は、ワクチンを打っていません。理由は、遠方にいる息子からの「親爺頼むからワクチンを打たないでくれ!」という願いでした。どうも近所の親しいご老人が、ワクチン接種後に亡くなったという。ショックでした。

ワクチンを打つ、打たないで親子喧嘩をしてもしょうがない、老いては子に従えと思ひ、私はワクチンを打たないことにしました。14年前に妻を亡くしてからは「世の中、なるようにしかならない」と悟り、仮にコロナに罹患しても運命と思つています。ということ、緊急事態宣言後も不要不急な外出は控えようと思ひます。

『じゃあ、何しているの?』となりますが、私はPCやタブレットが大好きで、YouTubeの動画を見て楽しんでます。今はアガサ・クリスティーの「名探偵ポアロ」にはまってます。その昔、NHKで放映した「名探偵ポアロ」の全70作品のほとんどが、YouTubeにアップロードされていますので、DVDをレンタルしなくても見られます。

そういうわけで、当面はポアロ三昧の日々が続きそうです。映画の他に、アニメのポアロもありますので、皆さんも見られてはいかがですか!庭には、草が生え放題となっていますが、熱中症によるダウンを避け、草刈り、まずは我が体と考え、涼しくなるまでは何もしないつもりです。みなさんもご健勝にて過ごされますことを祈っております。

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

お家のお困りごとを解決し、快適な生活をご提案します!

佐藤住設株式会社
SATOJUUSHUSSETU CO.,LTD.

福山市卸町7番11号
TEL.0120-04-3103
<https://www.satou-juusetu.co.jp>

在宅医療 

みかみホームクリニック

福山市曙町 6-7-15
ご相談ご予約について **TEL.084-961-3637**
<https://mikami-hc.com>

一般貨物自動車運送業

株式会社 渡辺冷蔵
Watanabereisou co.,ltd.

福山市水呑町 4812 番地
TEL 084-983-2023

Enix 制御盤 機械部品他焼付塗装一式

有限会社工ニックス

福山市曙町 3 丁目 15 番 17 号
TEL.084-953-2156

 荷揚げ作業一式 荷受け作業一式 軽作業一式 配送作業一式

株式会社フェニックス

福山市曙町 3 丁目 24-8
TEL.084-999-3850

F-STYLE HOUSE

 **株式会社藤原建設**

福山市金江町藁江 781-6
TEL.084-930-1516
<http://fujiwarakensetsu.info>



津之郷学区

「本谷俱樂部」建設

津之郷学区 本谷老人クラブ

会長 高橋 政市

最近、年齢のせいか、

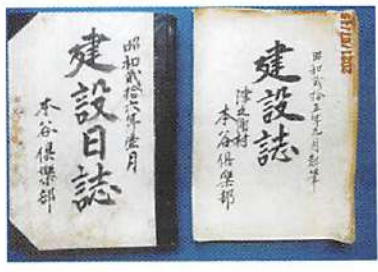
地域内の古い建物に興味を抱くようになり、「本谷俱樂部」（集会所）の建設にご先祖が携わったと伝えられるお宅を訪ねて、資料をひも解いてみました。

「建設誌」と「建設日誌」には、建物の詳細や集会所建設を求める住民の熱意が記録されていて、胸を打たれました。

建物は平屋で約40坪、松材は地元共有山から無償で調達、大工と左官以外の作業は住民一丸での勤労奉仕、一月2,500円の徴収（全70戸から）、特別寄附2万円、総工費は21万5千円、昭和26年

5月完成。

特記すべきは、戦後の物不足の中で、多大の経済的負担を各戸にお願いしていることです。ほぼ手造りで完成した建物は、住民の誇りであつたと推察されます。現在も、地域内の各種団体が会合や郷土芸能「ひんよう踊り」の練習、私たちもいきいき百歳体操「や」サロン」で使っています。



汗と誇りの財産



本谷俱樂部

同様の事例は、多々あると思われませんが、あえて紹介させていたいただきました。戦中の耐乏生活から解放されて、住民が真剣に自治活動に目覚めた姿が垣間見えるからです。先輩たちに感謝しながら、常に前向きに過ごしたいものです。

本の紹介

福山市を舞台に、野球とカーブを愛する主人公が、現球場ではオープン戦しか開催出来ないため、選手が真剣に戦うペナントレースを応援したいと、地元で新しい球場の建設をめざして大奮闘。お父ちゃんたちの“第二の青春”を爽快に描いた群像小説。地元愛、野球愛、家族愛、そしてかけがえのない仲間…。『わしらの街にカーブを連れてこい』
この本の著者は、イジリタツヒコという福山市の南学区に在住する方で、初めて懸賞小説に応募された作品が「幻冬舎」のスタッフに認められ、刊行となったものです。興味を惹かれこの本を読みたい方は、事務局に連絡してください。数冊貸し出せます。
※この著者は、塚本(事務局)が以前34年間勤務した福山市水道局(現福山市上下水道局)の2年先輩なのです

- ◆タイトル 『わしらの街にカーブを連れてこい』
- ◆ジャンル 小説
- ◆著者 イジリタツヒコ

投稿

深刻な状況です!! 特殊被害… 高齢者…

郷学区 会長 太田一郎

2020年の特殊被害の全国の被害は、件数1万4,000件、被害金額は278億円あまりでした。(警察庁発表)被害件数のうち65歳以上の高齢者が占める割合は、85%と高く、引き続き深刻な状況となっております。

広島県内では、件数が136件、被害金額が2億4,105万円で、この3年間では過去最低でした。ピーク時の7分の1の水準となり、コンビニなどと連携した水際作戦が成果を上げた結果と見えています。(広島県警発表)

手口として、有料サイトの利用料などをおかたる架空料金請求が61件

みなさん！私だけは大丈夫と思わず、充分にご注意を!!

随想

二人の鉄道王に学ぶ



曙学区 橋本 克矢

象に残った言葉を各々一つずつ紹介します。

十河信二の「有法子(ユウファーズ)」という言葉はあまりにも有名です。「まだ何か打開策があるはずだ。努力してみよう」という意。つまり中国語で「為せば成る」の意です。この逆は、「没法子(メイファーズ)」で「もうだめだ。諦めた」の意。つまり十河は不撓不屈の精神で1964年(前回の東京五輪の年)に新幹線(東京・新大阪間)を開通させました。

佐伯勇の言葉で感銘を受けたのは、「独裁すれども独断せず」。物事を決める時には一人で判断せず

の歌手秋川雅史の出身地などで知られますが、日本の二人の偉大な鉄道マンの出身地であることを存じてでしょうか。その二人とは、「新幹線の父」十河信二と「近鉄中興の祖」佐伯勇です。

私は西条在勤中に、この二人の偉人の記念館に足を運び、人生に必要な考え方を学んだので、印

帰国して被災地を視察するなり、復旧と同時に、今こそゲージ(車輪の幅変更をやる時だと決断しました。あらかじめ社内でも綿密に練った計画であったゆえにこの決断は、決して独断ではなかったのです。名古屋・伊勢中川間のゲージが狭軌から標準軌に変更されたことにより、大阪・名古屋間や名古屋・賢島間の直通特急の運行が可能となり、伊勢中川駅での乗り換えなしで遠方への旅が可能となりました。今あらため

て、佐伯のリーダーシップに頭が下がる思いがします。

私は企業人時代、この二人の偉人の言葉に何度も助けられたし、今でも座右の銘にしています。

司馬遼太郎の「坂の上の雲」で秋山好古、真之兄弟や正岡子規ら明治の愛媛の若者が坂の上に見える雲の高みを目指したように、十河も佐伯も朝な夕なに霊峰石鎚を仰ぎ見て自らの志を高めたので

しよう。私が石鎚を仰ぎ見た回数は、十河や佐伯にそれほど劣らないと思います。大人になってからはご利益が少ないようです。

参考

十河信二は、新居浜市中萩の出身ですが、現愛媛県立西条高校で学び、東大卒業後、鉄道院に入庁。戦後には西条市長も務め、国鉄総裁に就任、新幹線建設に尽力、1964年10月1日に東京・新大阪間を開通させた。JR伊予西条駅の隣に十河信二記念館があります。

佐伯勇は、西条市丹原町の出身で、現愛媛県立松山東高校に進むが京都府立洛北高校に転校。三高、東大を経て、近鉄の前身大阪電気軌道に入社、初の生え抜き社長となり、長く近鉄グループの総帥を務めました。故郷丹原町に、佐伯記念館があります。

随想

わたしの独白

金江学区 井上 弘子



「は、その時「お菓子がいっぱい食べられますように」と祈ったと記憶しています。それ以来、この空を仰ぎ、手を合わせることを毎日続けています。祈る内容は、年の経過とともに変化してきて、今朝は手を合わせ、「みんなが幸せでありますように、世界で争いが無きように」と祈りました。自分が嬉しい時、苦しい時、悲しい時、迷った時など、その都度、青い空に問い掛けています。

澄んだ大自然の青と流れゆく雲に、心が癒され、前向きな気持ちになることができます。

私の長年の習慣は、朝の一日の始まりを日の出とともに空を仰ぎ、両手を合わせることです。きっかけは、70年以上前に遡行し、5歳か6歳だったと記憶しています。父が、いつも空に向かって手を合わせていました。子どもながらに「何を祈っているの?」と聞くと、父は「何でも良いのだよ、自分が思っていることを祈れば、それで良いのだ」と応えました。私

江戸時代の儒学者であった佐藤一斎は、その著である「言志四録」の中で、「老にして学べば、即ち死して朽ちず」と言っています。これからもこの青空がいつまでも続きますようにと手を合わせ、命ある限り、学ぶ心を怠らず、笑顔で生きていく人生を送りたいと考える昨今です。

知っていますか？ ゲンノシヨウコ (現証拠)



くらしの中にあつた花

—忘れられた薬草—

す。葉や花のほろ苦さは、天ぷらでいただくほか、浴剤や染料としても利用されてきました。

毒草のトリカブトに見た目が少し似ています。夏の終わりから秋にかけて、紅紫色の小花が多く見られます。朔果はお祭りのお神輿の屋根のような形で「みこしぐさ」の異名もあります。(ROCK MAGAZINEより文責：塚本)

ゲンノシヨウコは古来、私たちの暮らしでもっとも使われてきた薬草です。名の由来は「現の証拠にたちまち効果が出る」や「験の証拠が現れる」で、先人たちがこの植物に大きな信頼を寄せてきたことが見て取れます。しかし、今はその名ごと忘れられているようです。湯にさっと浸すと下痢止めに、長く煎じると整腸作用も加わり、おなかの万能薬になります。普段からお茶にして飲むと免疫力も高まります。



垣間見た寸言

その1

【自宅のリビングに置いてあった冊子に次のような文がありました】

毎日を平穩に過ごせると幸せですが、時には悩むこともあり、年を重ねただけ、その時間が増えたと感じます。自分にとっては大きな悩みも、回りの人から見れば小さなことかもしれない。昨今、人と人の関わりが希薄になっていくなか、話すと悩みが軽減する場面もあります。会話ができない時、私は何か行動することを心がけています。例えば、別の仕事に着手したり、ジョギングや運動をしたりすると、不思議と悩みが薄れていくように感じます。話を聞

いてもらう、別の事に取り組み、趣味や運動をする、いずれも共通しているのは、「行動すること」です。行動すれば視点が変わり、思考を変えれば気持ちも切り替えるきっかけが生まれます。これからは悩みを抱えること

はあると思いますが、同じ数だけ幸せがあると信じて、日々を過ごしたいと思えます。

(株式会社ダスキン社長 山村輝治)



その2

【鈴木自動車工業（スズキ）を40年以上トップとして率いてきた鈴木修さん（91）が第一線を退かれました。

皆さんも、その特徴的

な白い眉のお顔とバイタリティーな行動はご存じだと思えます。その鈴木さんへのインタビューを垣間見て「なるほど」と思い、掲載しました】

好き嫌いはありません。肉料理をよく食べますね。ギョーザは好物です。素朴ですが、スタミナがつきます。

—自動車の運転免許はいまも持ちますか？

80過ぎまで持っていますが、すでに返納しています。

—若い、そして生と死についてどう考えていますか？

生き抜くことが人生という考え方ですから、そのためには老いていくなか、いつまでも健康でいたいと思います。夕刻にご飯を食べて眠り朝になつたら冷たくなつてい

たという「ピンピンコロリ」が理想的です。生と死を区別することには異論がありません。精神は永遠に生き続けると思っています。死を恐れることなくあります。

楽しいですよ。人生100年と考えば、まだ10年もある。卒寿を迎えて、これからの10年は社会に貢献するためにどうあるべきかを追い求めていきたい。

—食事に気を配っているところは？

なお、鈴木さんの座右の銘は「やる気」でした。

(日経 人生100年の羅針盤より 文責：塚本)

ちよこっと！ 新聞ネタ



(文責：塚本)

弔事に新券を包みますか？

慶事でも弔事でもお金を贈るときは新券を使う方が良いと教わった方もいれば、弔事には新券を使うと用意していたように思われるからと、新券を避け、使ったお札を入れる方と対応はまちまちです。

そもそもお金の包み方は慶事と弔事では違います。慶事は、喜び事を受け止めるように、袋の裏の折返しの下側が上になるように重ねます。一方、弔事は、悲しい時は下を向くとか、悲しみのことを流すため、上側が上になるように重ねます。人に差し上げる時に新券を包むのは、多くの人の手を渡ったお札よりは清潔だということも言われます。老舗などで客入のお釣りを新券にしてい

るのは、この理由でしょうね。より良いもの、清潔なものを贈るのは相手に対する思いやりです。弔事に新券を使うのに抵抗がある人は、一度折り目を付ければ良いです。弔事の際にお札を裏返しに入れる方もいますが、人にモノを渡すときは、表面を見せて渡す方が良いと思います。人様にお金を差し上げる時は、慶弔に関係なくなるべく清潔な新券で、お札の表を表側にしてあげてはいかがでしょうか！

相手と心を通わせるには？

「相談」って、どういふことでしょうか？ 辞書で確認すると「話し合う」「他に意見を求める」などあり、丸ごと答えをもらうとは書かれていません。グループ行動の際、話し合いは気持ちを交流させる上でも不可欠です。何かを決める前に「これでどうでしょう？」と関係者に相談することを心がけてはいかがでしょうか。話し合った

上で事を進めれば、自然に自覚や責任感が芽生えます。相手にも「自分を頼ってくれた」という満足感が生まれ、物事がスムーズに運ぶというものです。相談上手は「コミュニケーション上手な」のです。(日本経済新聞日曜日版 マナーのツボより)

あきらめない心構えが大切です！

先の全米女子オープンで笹生優花選手が優勝した。プレーオフで畑岡奈紗選手を破つての勝利だった。ゴルフはメンタルなスポーツで、それだけにプレーヤーの名言が多い。1930年に前人未到のグランドスラムを達成したボビージョーンズは次のように言っています。「最初にたいたミスを使い切ったと思うこと」どんな上手なホールでも、最初のミスでたくさん打つてしまうと、その後はその分少ない打数で回り、失敗を取り返さないといけないと焦ってしまいます。

その結果無理をして、さらに失敗を重ねやすい。しかし、1ホール目で失敗しても、まだ17ホール残っており、失敗を取り返すチャンスは十分にあり。ボビージョーンズの言葉は、日々の生活においても、簡単にあきらめない心構えの大切さを伝えていきます。(日本経済新聞 こころの健康学―大野裕さんより)

注目されています

血液検査でのカリウム濃度/気を付けて！

もうひとつのサイレントキラー 高カリウム血症に注意！

カリウム値は、血液検査の標準的な検査項目の一つで、正常値は3.5〜5.0mmEq/Lです。この正常値を超えると不整脈の原因となり、進行すると心停止などの致死性の疾患を引き起こすリスクとなります。主な原因に腎機能の低下があります。高カリウム血症は長く無症状の

まま進行します。そのため、日頃から健診などで血液検査を行って、血中のカリウム値の変化を常に把握しておくことが大切です。(川崎医科大学柏原直樹氏：新聞広告より)

自律神経の働きで、呼吸も鼓動も速くなる。アスリートはこぞという場面でも、意識して呼吸することで自律神経が少し働いたような格好になり、過張感から適度な緊張状態に移行する。結果として、積み重ねてきた練習の成果が発揮できる。

元気の処方箋！

東京五輪が幕を閉じて3か月。コロナ禍の中ではあったが、感動的なシーンの数々が記憶に刻まれた。選手の姿は、メンタルヘルスの視点から参考になる事が多い。

3.信じる力

キャリア論で著名な学者のジョン・D・クラウンポルトは、キャリアの8割が予想しない偶発的なことによつて決定されると。この偶発は、ただの偶然でなく、好奇心、持続性、楽観性、柔軟性、冒険心の5つが備わった時に起こるといふ。これを如実に表したのは、五輪の卓球混合ダブルスで金メダルを獲得した水谷選手と伊藤選手の対ドイツとの準々決勝戦。大量リードされマッチポイントを握られながら逆転勝利した。何かが起る、選手がそつ信じることで導かれた偶発に思えた。

1.モチベーションの維持

楽しさよりも苦しさを感じる時間が長いであろう練習をどう継続するか？ 精神科医で心理学者のアルフレッド・アドラーは、出来ない自分を責めるより今の自分を認める勇気が重要と指摘している。できていないことでも把握する。これがモチベーションを維持する上で重要。

2.呼吸は？

緊張する場面では、

緊張する場面では、

福山市上下水道局からのお知らせ

「水に学ぶ」

第二回

前号で濁水をテーマにしましたが、今夏は幸いにも水不足で悩まされることはありませんでした。

しかし、日本各地で降雨により河川の氾濫や土砂災害など甚大な被害が発生しています。

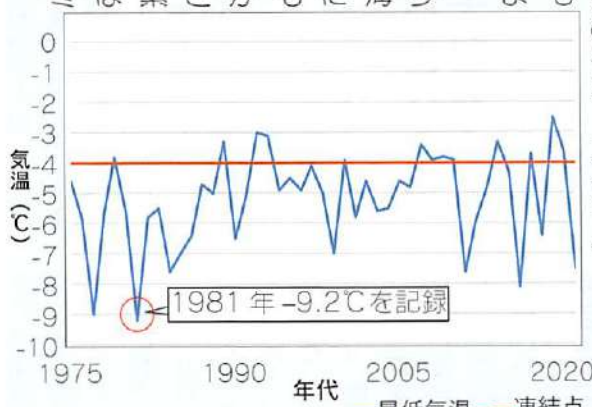
本市では、水源である芦田川の水質が濁流により悪化したため、通常の処理に加え活性炭などを用いて高効率な処理で対応しました。

水が環境の影響を受けやすいという点は、冬場も例外ではありません。例えば、冬に水道水が出ないという経験をされた方もいるのではないのでしょうか。これは、地面の温度が低くなり水道管が冷やされた結果、凍ってしまうことが主な原因です。地表に近いものほど温度変化が大きくなり、一般的に

気温がマイナス4℃以下になると凍結しやすいと言われています。

1970～1980年代(昭和52、56、59年)に襲来した異常寒波では、本市でも最低気温マイナス9.2℃を記録し、宅内給水管などが破裂する事態となりました。当時の被害の深刻さは水道局が受けた修繕件数にも表れており、1981年(昭和56年)2月27日～3月4日の6日間でのべ2、605件にものぼっています。

また雨が少ない瀬戸内海特有の気候により、冬でも河川の水量が減少することで、濁水へと繋がる可能性があります。あります。一冬



1975年(昭和50年)～2021年(令和3年)の最低気温推移

場に水に困ることなんてない」という認識は、改める必要があるのかもしれない。

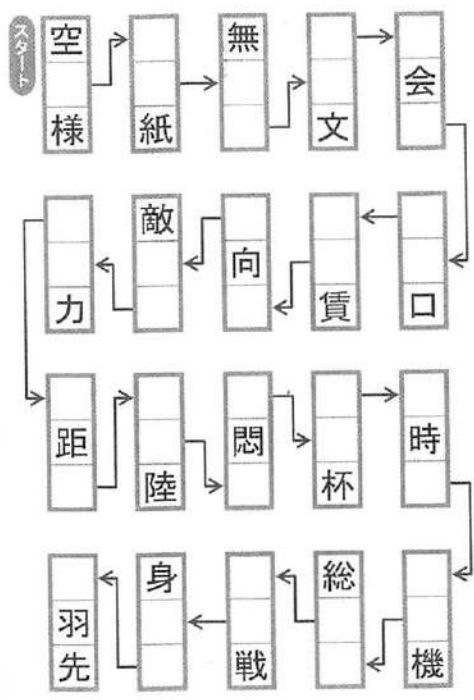
水道水が十分に使えないことで、生活に大きな影響があることを私たちは経験しています。時にこうして振り返りながら、しっかりと備えて冬を迎える準備をしてみたいかがでしょうか。(文責:水質管理センター)

ちよつと一息

三字熟語リレー

空欄にリストの中の漢字を当てはめて、三文字の言葉を作ってください。矢印の先には同じが答えます。答えは16ページにありますよ。
(出典:まるわかり読本の特別付録より)

- リスト
- 造手対作橋計着話步車勝
 - 離道一算遠電模心決腹英



答え

投稿写真の再度の募集です!

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。

報告「市老連日誌」

【令和3年度(2021年度)】

- 6月7日 三役会
- 7月5日 三役会
- 7月16日 ブロック長協議会
瀬戸老人福祉センター運営委員会

- 7月27日 県老連女性委員会総会・研修会
 - 8月2日 三役会
 - 9月6日 三役会
 - 9月17日 若手委員会幹事会
 - 9月29日 老人福祉大会・芸能祭役割分担説明会
- 【中止】

報告「三役会協議事項」

【令和3年度(2021年度)】

第3回 7月5日

- ・第50回全国老人クラブ大会について
- ・老人福祉大会・芸能祭について
- ・7/16ブロック長協議会について
- ・市老連表彰の特別表彰について

第4回 8月2日

- ・老人福祉大会・芸能祭の役割分担について
- ・市の「善行市民賞」候補者の推薦について



- ・教養趣味講座の現状と映画観賞会（案）
- ・令和3年度リーダー研修会について
- ・第50回全国老人クラブ大会参加者について
- ・県の理事長杯GG大会への参加手段について

第5回 9月1日

- ・8/29役割分担説明会を受けて
- ・今年度の老人福祉大会・芸能祭の開催について
- ・令和3年度リーダー研修会開催について

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「170号」は令和4年1月発行です
締切は11月20日(木)

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 豊
馬原 豊数・小坂 健三・小林 茂
山本 康夫・宮 弘之（順不同）

訂正とお詫び

168号（7月号）の4ページで報告しました「増員のあった単位老人クラブと増員数」の中で次の学区の老人クラブが落丁していました。訂正してお詫びいたします。

【深津学区 王子たのし会 増員数2】

文芸

【俳句】

目に若葉快音高しホールインワン
里若葉 未来あかるき新校舎
よみがえる青春賛歌 五月晴
通学路微笑をいっぱいチューリップ
津之郷学区 大目 勤

恋人が寄り添い歩く菖蒲園
玉砂利の音の畏し伊勢参

引野学区 山崎 信義

新入生 辞令片手に大志抱く
秋深し 稲穂と対面おどぎする

加茂学区 谷本 泰之

夏草のはびこりしゃべる言葉なし
ブルドーザーの音をつつみけり
川口学区 向井 博司

【川柳】

空注射 ワクチン何処かで泣いている
ワクチンよ コロナストップ 頼んだぜ
大門学区 藤井 道徳

あ乃職人技のすどさ茶の澁さ
今がある 先人達の 苦渋かな
加茂学区 谷本 泰之

コロナ禍でフラも民踊も忘れゆく
負けまいぞフラの舞台に立つまでは
昼ソーメン 生姜と云われ 茗荷出し
（八十路夫婦の大笑い）

松永学区 高橋 博子

コロナ禍の生きるすべ知る 古い二人
太い手も細い手もみな働く手
川口学区 向井 博司

投稿写真ですよ!

先月号で募集した投稿写真が届きました。紙面上でお楽しみください。



花山 莞さん (春日学区)

春日池のアサギマダラ、毎年10月中旬から約一週間の間に見られます。数は1~2羽で、住宅街で見られるのは非常に珍しいです。



内海 信子さん(松永学区)

苗を植えて6年もかかって、今年やっと花が咲きました。地湧金蓮という名の花です。



井上 弘子さん(金江学区)

粘土細工 パン屋さん(左)、働く青年(右)



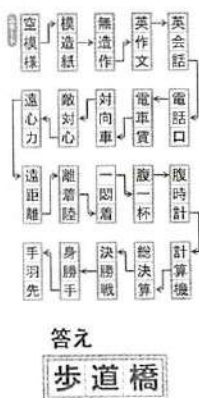
編集後記

編集後記を依頼されて、歴史好きなき私が徒然なるまま思う。かの秀吉の信を得た五大老のひとつ「岡山城主宇喜多秀家」は、関ヶ原の合戦で西軍の副大将として戦いましたが、家康率いる東軍に敗れました。秀家は、妻の愛姫を残し二人の息子と共に八丈島へ流され生涯を送りました。当時の平均寿命が50歳くらいであった中で、秀家は、仙人と言われるほど、84歳まで元気に暮らしました。島民に江戸や大阪の様子や文化、学問を教えながら、決して独りぼっちにならず、いつも島民と気軽に「話す」「笑う」の暮らしを続けました。食は、島で採れる豆や雑穀、海の幸を主食にしました。つまり、いま私たちが求めている『健康寿命を伸ばそう!』を地で行っていたのです。この宇喜多秀家の暮らし方を今こそ学びませんか! (明王台学区 實兼敏信)

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、末永くご指導、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

三字熟語リレーの答え



答え

歩道橋

私たちは福山市老人クラブ連合会の活動をサポートしています。

新たなる創造のための破壊! 地球環境を考慮したリサイクル! 一般家屋解体 プラント設備解体等 改修工事 ビル解体工事(階上・地下解体) 今山下産業株式会社 TEL 084-973-1438

株式会社福山重機 福山市新涯町2丁目16-28 TEL.084-982-6400

創業52年の実績と信頼 無料査定 秘密厳守 無料相談 たつみ不動産(有) 福山市水呑町2398-14 TEL.084-956-5363

医療法人紅萌会 福山記念病院 福山市港町1丁目15-30 TEL 084-922-0998

介護老人保健施設 ビーブル春秋苑 TEL:084-928-5800 介護老人保健施設 ビーブルかなべ TEL:084-960-0881

社会福祉法人 健生会 介護老人福祉施設 あふと 健生苑 福山市沼隈町能登原字明神 1436-1 TEL 084-987-1299 FAX 084-987-3732

この会報は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されています