



171号 7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：8ブロック 学区老連55 単位クラブ350 会員16,705人（令和4年5月23日現在）

## さあ！笑顔で いちにいさん！



新たに始まった  
「スマイル体操」

新しく始めました「スマイル体操」  
です。6月8日(水)から実施し、みな  
さん楽しく体を動かしています。



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。

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  
いしおか医院  
ISHIOKA

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	無料送迎
	●	●	●	●	●	●	
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.ishiokaclin.jp

KS KOUEI INDUSTRY

総合建設業  
**株式会社 広栄産業**

福山市大門町5丁目10番16号  
☎084-945-2330

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

クルマと保険のことなら

自動車钣金・車検・販売・レッカー

**トータルサポート TSC**

陸運支局認証工場/損保会社優良指定工場  
福山市柳津町1丁目7-10  
TEL/FAX 084-939-5467

医療保険でも受けられる  
訪問医療マッサージ

**Leis**

**レイス治療院 福山西**

☆まずは無料でお試しを☆  
訪問場所: 福山市全域  
府中市と尾道市の一部

TEL084(952)0831 福山市瀬戸町長和 1536-4  
http://leisfukuyama.web.fc2.com/

会長あいさつ



「あいさつ」から始めよう！

明るい共生のまちづくりを

福山市老人クラブ連合会 会長 多田三千男

新型コロナウイルスが猛威を振るい、ここ2年間、不要不急の外出自粛、人との接触機会の抑制と社会的距離の確保など、人との交流が大きく制約される状況にありました。

こうした巣ごもりの状況が今後の老人クラブの活動にどのような影響をもたらすのか、不安な毎日です。

老人クラブなど地域の民主団体の活動に関わって、人間関係の希薄化が組織的活動の「阻害要因」として課題視されるようになって久しいが、今、マスク生活を強いられ、顔がよく見えない状況下で、人間関係が一段と希薄化した感否めま

せん。地域で気軽に「あいさつ」が交わされる状況をつくれぬものか、と思案中です。

明るく元気に挨拶を交わすと、不思議に相手との距離が縮まるものです。「あいさつ」と同様に、「ありがとう」「お世話になりました」など感謝や労いの言葉を大きな声で伝えてみませんか。私たちは、高齢期を迎えて、

ともすれば悲観的になりがちですが、「あなたがいてくれるから、助かる」「いないと、寂しい」などと言われると、その一言で元気が出るものです。言葉には不思議な力があります。老人クラブは市内全域にきめ細かなネ

ットワークと長い人生経験を有する人材を持つています。この強みを活かして、老人クラブが先頭に立って、「あいさつ運動」を市行政など関係機関、自治会

など関係団体と協働で取り組み、世代を問わず、全市的に展開できないものか、と具体策について関係者と調整しているところです。

一昨年度、市老連では活動資金確保のために会員を対象に「物品販売」を企画・実施。現在は、「フレイル予防」と「老人クラブの活性化」の一環として「いきいき百歳体操」や「サロン」の全市域での実施に取組中です。また、ある学区老連では

「コロナ禍で始めた「花のあるまちづくり事業」が2年目の春を迎え、チューリップや金魚草などが咲き誇り、自然の恵みを満喫しておられます。お蔭さまで、組織内では徐々にですが、手応えを実感しているところです。

「あいさつ」から始めよう！ 明るい共生のまちづくりを

この度は、老人クラブの組織の枠を越えての挑戦であり、意義深いことと考えます。また、老人クラブ活動の可能性や社会的有用性を広く発信し、老人クラブのイメージの刷新や若い方々の加入促進にも繋がれば望外の幸いと思っております。皆様方のご理解とご支援の程、何卒よろしくお願いいたします。

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。

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>

**寺島歯科医院**  
 受付時間  
 AM9:00~12:30 PM2:30~ 6:30  
 (土曜2:00~4:30)  
 休診日/日曜・祝日  
**訪問歯科・往診随時受付ます**  
 福山市引野町3-3-50  
**TEL.0120-438-300**

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>

**奥野皮ふ科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	※
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

《休診日》木曜日・日曜日・祝日  
 ※土曜日は午前9時~午後1時までとなります。  
 福山市明治町3-16 まなびの館ローズコム東側  
**TEL(084)924-6132**

慈生会 **前原病院**

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~ 5:30	○	○	○	○	○	○

日・祝休診  
 福山市手城町一丁目 3-41  
**TEL.084-925-1086**

株式会社 ニチコミ  
 作りませんか?  
 句集・記念誌・自分史  
**パソコン 苦手でもOK!**  
**まずはご相談ください!**  
**TEL 078-351-3389**



# 市全体の高齢者の架け橋に期待

福山市保健福祉局 長寿社会応援部長 神原 明子

2022年度（令和4年度）最初の会報の発行にあたりご挨拶を申し上げます。

福山市老人クラブ連合会におかれましては、日頃から仲間づくり・健康づくりはもとより、ボランティア活動にも積極的に取り組まれ、明るく住みよい地域づくりにご貢献いただいておりますことに対し、深く敬意を表します。

また、ここ2年余は新型コロナウイルス感染症の影響により、貴会の活動にはご苦労が絶えないことと存じます。

さて、今年には本市のシンボルである福山

城が築城400年の年を迎えました。

現代の福山城天守は、戦時中福山空襲で焼け落ち、戦後福山の発展の象徴として約50年前に再建された姿でしたが、築城400年を契機に北側の鉄板張りを復元し、来る8月には往時の姿によりみがえります。

築城400年の様々な記念事業を通じて、改めてふるさと福山の先人の歩みや大切にされてきた思いを振り返り、市民の皆様的心が一つになる機会としたいと考えています。

また、来年は福山市老人クラブ連合会創立60周年の節目の年と

なります。

1963年（昭和38年）の創立以来、先人や皆様方により受け継がれてきた貴会の「高齢者の自己実現」や「地域の絆づくり」「支え合い活動」などの活動は、高齢者の孤立や閉じこもりの予防になり、将来にわたって、地域から最も必要とされる重要な取組であります。

そうした会員の皆様一人ひとりの活動は、市全体の高齢者が「健やかで、自立し、安心して暮らせる」とことにつながるものと考えます。

引き続き、会員の皆様におかれましては、



地域福祉の充実に向け、老人クラブ活動に積極的に取り組んでいただきますようご協力を賜り、貴会がより一層活性化されることを期待しております。

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益々の発展と皆さま方のご健勝とご活躍を祈念申し上げます。挨拶いたします。

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。

ふじ え そう  
**藤江 荘**

(介護老人福祉施設)  
●特別養護老人ホーム ●短期入所生活介護事業所  
●居宅介護支援事業所

福山市藤江町231-1  
TEL 935-7133 FAX 935-7134

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

脳神経外科・外科・整形外科・内科  
**石藤クリニック**

(社)日本脳神経外科学会  
脳神経外科専門医 小川 洋介

頭痛・めまい・認知症の相談

(福山駅前通り)福山市道三町1番1号  
☎(084)923-1903

おばあちゃん最近、元気かな？

Twitterでチェック  
#ニチコミ 株式会社ニチコミ  
#老人クラブ広報紙 @nichicomi\_tweet

2021年度 園児募集 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。

**あんすこども園** 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

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。ご質問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

# 会員の耳目を引いた

## 令和4年度代議員会(総会)

4月7日(木)午後1時半から開催、穏やかな晴れ間で時折突風が吹く中、老人大学の講堂において、97名という代議員の出席を得て、令和4年度の代議員会(総会)が開催されました。



順調に進行した総会



総会の様子

ました。

井上副会長の司会で始まった総会は、芦品プロック網引学区老人クラブ会長の小林 茂さんを議長に指名して、議事が進行しました。特に、令和4年度の市老連の重点目標については、古谷副会長より、健康づくり・フレイル予防で元気な高齢者をめざすことはもちろんだが、「地域で気軽にあいさつが交わせる人間関係を作る

う」と強く訴えました。

総会は、予定された議事について、ほぼ順調に進み、今回多田会長から2023年に迎える市老連の60周年記念事業や今年度の福祉大会・芸能祭の開催概要、さらに2025年に延びた集約施設「まちづくり支援拠点」の現況や生協ひろしまとの包括連携協定の中身、さらに今年度に市老連として参加予定の「介護助手導入について」の説明を行いました。約1時間半経過の後に、全てを終了しました。参加された代議員の皆様、ご苦労様でした。



福山東警察署 廣島さん

### 当日の質疑応答



・会報誌の部数など資源の節約への要望

残数があれば会員の勧誘等に利用し、公民館などに置いてもらって下さい。必要部数の変更があれば事務局まで連絡下さい

・通信費の節約の一助として、個人メールの活用提案

現在4名程度の方とはメールで連絡、アドレスがある方は事務局まで

・他団体主催の同様な

リーダー研修会との関係による市老連リーダー研修会等の日程調整についての質問

内容を把握して市老連の日程を決めます

・芸能祭の詳細の早期決定について要望

部会や三役会等で意思決定を早くして、皆さん方に参加申込書を出します

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。

■土木工事一式  
■福山市下水道排水設備指定工事店

## 八興建設株式会社

福山市水呑町 1026-8  
TEL.084-956-0802

建築塗装 / 船舶塗装 / プラント塗装  
防水工事 / ショットブラスト

## 株式会社 中西工業

本社：福山市沼隈町大字草深 429-8  
TEL.084-987-2926  
プラスト工場：福山市沼隈町大字能登原 1409-1  
TEL.084-987-4086

認知症に勝つ!  
楽しい脳トレ

クロスワード  
クイズ など

まずはクリック!  
脳トレ ニチコミ 検索

株式会社 佐藤設計

福山市千代田町 1 丁目 16-21  
TEL.084-953-3282

一般貨物自動車運送事業・貨物利用運送事業  
建物総合解体工事・産業廃棄物収集運搬業

## 豊 GLネットワーク

福山市明神町2丁目16-3  
TEL 084-983-3488  
FAX 084-983-3499

中尾鋼業 株式会社

福山市大門町 3 丁目 27-48  
☎084-941-2227  
FAX084-982-5795

【令和4年度】

### 福山市老人クラブ連合会「会員増強事業」報告

【増員のあった学区と増員数】

令和4年5月23日現在

学区名	増員数
桜丘	16
手城	12
久松台	8
服部	6
千田	2
大谷台	9

【増員のあった単位老人クラブと増員数】

クラブ名	増員数	クラブ名	増員数	クラブ名	増員数
桜丘学区 旭通老人クラブ	15	新学区 関町北部喜楽会	5	手城学区 北長寿会老人クラブ	2
水呑学区 中村第一老人クラブ	14	横島学区 永楽会	5	手城学区 カスミ倶楽部老人クラブ	2
福相学区 新家寿楽会老人クラブ	13	光学学区 草戸百徳会	4	新学区 御幸二長寿会	2
旭学区 第3宝寿会	12	津之郷学区 谷沢クラブ	4	大門学区 津之下笑和会	2
津之郷学区 本谷下クラブ	10	新学区 江南	4	大門学区 野々浜寿会	2
志島学区 第五明老会	9	緑丘学区 高屋高寿会	4	春日学区 浦上東老人クラブ	2
有磨学区 柞磨下老人クラブ	9	有磨学区 天神老人クラブ	4	千田学区 千田老人クラブ	2
春日学区 平松光寿会	8	東学区 誠寿会	3	千田学区 藪坂第二老人クラブ	2
旭学区 第1宝寿会	7	深津学区 沖長生会	3	千田学区 千塚第二老人クラブ	2
久松台学区 向陽シニアクラブ	7	津之郷学区 夕倉クラブ	3	神村学区 9区松本老雄会	2
久松台学区 久松台老人クラブ	6	大門学区 福寿会	3	網引学区 大森・柏長寿会	2
手城学区 西老人クラブ	6	千田学区 横尾老人クラブ	3	福相学区 上福田地福寿会	2
瀬戸学区 平成会	6	神村学区 グリーンハイツ桜美会	3	有磨学区 柞磨中老人クラブ	2
大門学区 松井シニアの会	6	駅家東学区 万中老人クラブ	3	有磨学区 三斗木老人クラブ	2
鞆山学区 中央幸和会	6	東学区 ニコニコクラブ	2	熊野学区 大富老人クラブ	2
服部学区 永谷下老人クラブ	6	桜丘学区 奈良津町西老人クラブ	2		
手城学区 沖みどり会老人クラブ	5	川口東学区 さくら会	2		

\* 令和3年度の基本調査の人数と令和4年度基本調査の人数の差が2増の場合が対象クラブとなる。

### 令和4年度 福山市老人クラブ連合会 役員

役員	名前	ブロック (学区)
会長	多田三千男	南部 (津之郷)
副会長	井上 工	西部 (神村)
副会長	井上 弘子	西部 (金江)
副会長	上野 光司	中央北 (西深津)
副会長	武田由美子	南部 (鞆)
副会長	橋本 克矢	中央南 (曙)
副会長	古谷 輝昭	東部 (春日)
副会長	松葉 勉	芦品 (戸手)
監事	萩山 丘	北部 (駅家)
監事	宮本 茂子	沼南 (熊野)
監事	吉田 道弘	芦品 (網引)



今年度の意気込みを語る多田会長

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。

金属くず回収業/金属くずリサイクル業  
産廃収集運搬/一廃収集運搬

**UK 占部金属** 株式会社  
STEEL Co.

福山市沼隈町草深 2785-4

☎084-987-3801

**有限 森竹工業**

福山市大門町4丁目20-29

☎ 084-941-7394

FAX 084-941-7402

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)



各種電気工事  
設計・施工・管理

株式会社 **ティーディー電設**

福山市新涯町 3丁目9-1

TEL.084-953-8680



**IKEDA KANZAI**



外構工事 エクステリア  
庭改修工事

**有限会社大輝**

福山市川口町 1丁目 21-14

TEL.084-953-1955

令和4年度 福山市老人クラブ連合会 事業計画

月	市老連事業
4	4日(月)令和3年度会計の監査会 7日(木)理事会【中止】 7日(木)代議員会(総会) 27日(水)女性委員会総会・研修会
6	各部・委員会の開催 20日～29日の期間
7	女性委員会グラウンドゴルフ大会 理事会 県地域指導者講習会 福山市老連会報171号 発行
8	若手委員会総会・研修会 女性委員会研修旅行
9	作品展 9月13日(火)～15日(木) ブロック長協議会、理事会 9月下旬
10	市老連GG決勝大会(加茂) 10月3日(月)(若手委員会) :予備日10月5日(水)  出演団体芸能祭説明会 10月上旬 老人福祉大会・芸能祭役割説明会10月下旬 福山市老連会報172号 発行
11	老人福祉大会・芸能祭(総務部・文化部) 11月10日(木)リーデンローズ 小ホール 若手委員会GG大会(個人戦) 11月14日(月)(予定)
1	理事会・新年互礼会 女性委員会新年のつどい 福山市老連会報173号 発行
2	市補助金説明会 リーダー研修会
3	囲碁将棋大会(予定) 女性委員会史跡めぐり・ウォーキング

※これは計画であり、実行にあたって変更することもあります

令和3年度 福山市老人クラブ連合会収支決算書

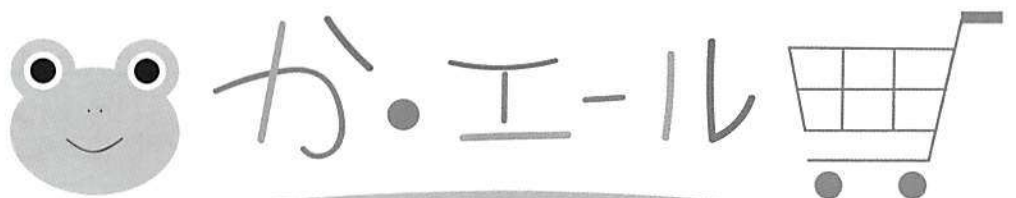
収入の部 (単位:円)			
項目	予算額	決算額	
1 繰越金	2,378,810	2,378,810	
2 会費	4,818,000	4,452,000	
1 一般会費	4,812,000	4,452,000	
2 加入金	6,000	0	
3 特別会費(参加費)	0	0	
3 助成金・補助金	5,519,400	5,402,648	
1 市補助金	5,519,400	5,352,648	
2 県老連助成金	0	50,000	
4 寄付金	110,000	259,886	
1 寄付金	10,000	0	
2 特別寄付金	100,000	259,886	
5 雑収入	180,100	138,444	
1 特別事業収入	180,000	138,400	
2 預金利息等	100	44	
6 繰越金収入	0	0	
合計	13,006,310	12,631,788	

支出の部 (単位:円)			
項目	予算額	決算額	
1 一般運営費	4,480,000	3,692,434	
(1)会議費	100,000	30,191	
(2)旅費	120,000	0	
(3)備品費	190,000	154,224	
(4)消耗品費	170,000	111,579	
(5)通信費	100,000	94,940	
(6)報償費	3,800,000	3,301,500	
2 事業費	2,245,000	1,372,476	
(1)研修会事業費	30,000	24,700	
(2)高齢者の体力測定会	10,000	8,000	
(3)老人作品展	5,000	1,519	
(4)囲碁将棋大会	70,000	0	
(5)老人福祉大会・芸能祭	570,000	468,527	
(6)教養趣味講座	500,000	564,730	
(7)広島県老人クラブ大会	100,000	0	
(8)グラウンド・ゴルフ大会	80,000	0	
(9)広島県ゲートボール大会	40,000	0	
(10)県東部4市連絡協議会	40,000	0	
(11)会員増強事業費	800,000	305,000	
3 部活動費	20,000	810	
4 委員会活動費	50,000	16,500	
5 ブロック・学区助成金	3,396,000	2,570,292	
(1)ブロック活動費	970,000	535,766	
(2)学区活動振興費	1,226,000	1,043,000	
(3)スポーツ大会助成金	600,000	694,646	
(4)役員交通費	600,000	296,880	
6 諸費	1,220,000	1,108,955	
(1)県老連負担金	1,200,000	1,086,955	
(2)慶弔費	20,000	22,000	
7 雑費	5,000	0	
8 会館運営費	850,000	850,000	
9 予備費	720,310	9,313	
10 引当金	20,000	20,000	
(1)運営基金引当金	10,000	10,000	
(2)退職金引当金	10,000	10,000	
合計	13,006,310	9,640,780	

※項目間の経費の流用はできるものとする。  
収入済額12,631,788円-支出済額9,640,780=2,991,008円は次年度へ繰越

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



まずはクリック!

お買い物 かエール 検索

### 市補助金説明会

## 市補助金の説明会を ブロック毎に開催

令和4年度の市補助金手続き事務の説明会が、2月後半から3月初めにかけて、高齢者支援課や各支所の保健福祉課の主催で行われました。例年と大きく変化（一部押印を廃止等）がない中でも、新しい役員の方をはじめとして、各ブロックより多くの方が出席されました。日程は、次のとおりでした。



熱心に説明を受ける会員

ブロック	日時	場所
東 部	2月21日(月)午後1時半	東部市民センター
西 部	2月25日(金)午後1時半	西部市民センター
芦 品	2月25日(金)午後1時半	新市支所
沼 南	2月25日(金)午後1時半	沼隈支所
北 部	2月28日(月)午後2時	北部市民センター
中央 中 南	3月 9日(水)午後2時	老人会館 大会議室

日々前向きに  
ポジティブシンキング

朝にキク言葉です！

### 「朝」

「朝」という漢字は

「十月十日」という字が隠れています。

十月十日、それは受精卵であった

— 私たちが、お母さんのおなかの中で成長して生まれてくるまでの歳月です。だから、生まれてきてからも、朝が来るたびに生まれ変わっています。—

どんなに疲れていても  
どんなに苦しい夜も  
どんなにつらい夜も  
次の朝、起きたら元気に  
なり一日がんばれますよ。

いつも朝に救われており朝はいつもわたしたちの味方です。  
(ひすいこたろう著より)



### 「吐く」という漢

字は心の中の事を言葉に表すという漢字です。

「ロ」編に「+（プラス）・-（マイナス）」で成り立っています。

□から出る言葉を積極的に・前向きな「プラス言葉」にして、愚痴や不足不満の「マイナス言葉」を取り去ったら「吐く」という漢字になります。プラスの言葉を唱え続けましょう！

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。

## 「第9回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】  
花火

大 賞:商品券 10,000 円 (1名)  
 優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)  
 努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和4年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



# 令和3年度リーダー研修会

## 事上磨練のリーダー研修会!! を開催

〔注〕実際に行動や実践を通じて、知識や精神を磨き修養する（出典：「伝習録」）

令和3年度のリーダー研修会を3月11日の午後1時半から、老人大学講堂において開催しました。およそ50名の方が出席される中、ほぼ定刻に井上工副会長の司会進行で始まり、古谷副会長が開会を宣言しました。



久しぶりの多数の会議となり、井上弘子副会長が、市老連の「綱領」を読み上げ、皆で確認しました。



熱弁の橋本副会長

多田会長は、冒頭の挨拶で「自立し、人のために尽くすことは大変な事で、人財をつくる大事さ」を訴えました。

当初予定していた福山市まちづくり出前講座「地域ですすめる福祉のまちづくり」をテーマにした講演は、福山市3月定例議会の質問で担当部署が出席できないことになり、次回への期待繰越となりました。そのため、まず生協ひろしまの方から福山市との「生協ひろしま連携協定」について説明を受けました。

事例発表として、県老連や市老連の会報誌へも掲載され「会員増強の取り組み」で大きな成果を上げた、ご存じ「向陽シニアクラブ」の松田会長から、約40分にわたり、経緯等について説明がありました。

まさにご縁な交わしたような結果に、拍手をせずにはおれない内容でした。

研修として、橋本副会長からは「老人クラブとは？」と題した講演と松



向陽シニアクラブ 松田会長の発表！

葉副会長から「活性化と会員増強について」と題した講演がありました。あくまで基本はリーダー必携の基本事項に沿った内容でしたが、「見方を変えることの大切さ」を感じた研修となりました。最後に、上野副会長から、なかなか下げ止まらない福山市のコロナ感染の現状に、より一層の注意喚起を訴え、およそ2時間の研修会を終えました。出席された皆様、ご苦勞様でした。

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。

**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。

ヒロリ菌治療・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)

**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

**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

**HINO CLINIC.**  
 医療法人 社団 日野内科・小児科クリニック  
 【内科・小児科・呼吸器内科】

診療時間/午前9:00~午後0:30  
 午後3:30~午後6:30  
 住 診/午後1:30~午後3:00  
 休 診 日/日曜日、祝日、木曜午後、土曜午後  
 -小児科に関する健康相談承ります-

●定期検診 ●予防接種  
 ●在宅酸素療法指導管理  
 ●禁煙治療(一定の条件が必要)

〒721-0955 (084)957-7222  
 福山市新瀬町1丁目5-38

**もりかず歯科医院**  
 MORIKAZU DENTAL CLINIC

診療時間	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 ▲土曜日午後2:00~6:00

ご予約は **084-982-8338**

福山市曙町3丁目21-9 www.morikazu-dc.com





女性委員会の呼びかけで「二上がりおどり」の練習

コロナ禍で集いの場が、なかなか持てない中、少し下火になった状況を活用し、女性委員会の呼びかけで、県の無形民俗文化財「二上がりおどり」の練習を、大会議室にて行いました。

3月と4月の計4回、

詩舞講座の森島先生の指導のもと、毎回20人ほどの

### 市老連女性委員会 華麗に舞う！ 二上がりおどりの練習



方が参加されました。久しぶりに、大会議室に笑いも熱気ももどり、事務室も元気をもらいました。

二上がりおどりは、福山城下の夏の風物詩として、今日に伝わる盆おどりで、江戸時代末期(19世紀前半)に江戸詰の福山藩士により伝えられたと言われています。

二上りの名称は、三味線の曲節から出たと思われて、地方(ちかた)の三味線の二上がり、胡弓の三下がり、尺八の合奏にのせて、男女とも浴衣の裾をからげ、白足袋に草履、男子は鉢巻、女子は手拭で頭部を包み、踊ります。手に持った割り竹(四ツ竹)を鳴らしながら...

した。綱領唱和と「いきいきクラブ体操」のあと、井上弘子委員長から今年度の決意の一端を述べ、女性委員会の結束を呼びかけました。

今年度は事業計画として、GG大会、研修旅行、カラオケ大会、芸能祭へ



決意を述べる井上委員長

4月27日(水)の午後一時半から、約50名の出席のもと、総会・研修会が開催され、出席の皆さんが豊饒な時間を持ちま

### 令和4年度の市老連女性委員会 女性代表の総会・ 研修会を開催!!



楽しく身体を動かすみなさん

の参加、新年のつどいのほか、新たに「史跡巡りウォーキング」の計画などが承認されました。

計画が予定通り実施できるよう、コロナの一定の収束を願うばかりです。

なお、今回当初予定していた講演が講師の方の家庭の都合で取り止めになり、急遽、瀬戸老人福祉センターでも講演され大好評のオフィスプロのインストラクター「今川さん」にお願いして、脳トレ体操などで笑顔溢れる楽しい時間を過ごしました。

彼女の巧みな話術と体操は、出席女性代表の耳目を大いに引くものでした。

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。

**従業員募集!!**

**H** 各種金型設計製作

**(有)細井工作所**

福山市沼隈町下山南 154 番地  
**TEL.084-988-0716**

広島かき 沖縄もずく

**占部水産株式会社**

本社：福山市一文字町 20-16  
TEL.084-954-2420  
FAX.084-954-2421

江田島営業所：江田島市大柿町小古江1402-5  
<http://www.urabesuisan.co.jp>

プレハブ工事業  
倉庫、車庫全般

**剛 建**

福山市沼隈町中山南甲 869  
**TEL.084-988-0428**

**小川塗建**

福山市西新涯町 2 丁目 6-19  
**TEL.084-957-4224**

一般建築塗装・内外吹付塗装  
防水工事・建築工事一式

**OKADA**

有限会社 **オカダ塗装**

福山市南松永町 3 丁目 9-24  
**TEL.084-933-0439**

おまかせください!  
屋根・外壁塗装

Residential Painting **KOHAKU Co., Ltd.**

**株式会社 琥珀組**

**kohaku**

福山市箕島町 5816 番地 137  
**TEL.084-994-0986**

若手委員会

組織と同心梅の若手委員会  
総会研修会を開催

目前に年度末を控えた3月18日、老人大学の講堂にて、40名余の参加者のもとに、総会・研修会を行いました。

峠越幹事の司会のもと、井上副委員長の開会挨拶に続き、松葉委員長が委員会の充実と活性化を訴えました。

計画が満場一致で承認され、研修会に移りました。

今回は福山市まちづくり

出前講座の「フレイル予防講座」として市健康推



楽しい脳トレ体操



進課の「フレイルとは？」を中心に座学を受け、その後颯爽洗剤としたオフィスプロの今川さんによる楽しい脳トレ体操で「笑顔」と「心地よい汗」をいただきました。

明王台学区

学区だより

無為徒食はNO!  
親睦会を楽しむ

明王台学区老連会長 實兼 敏信

コロナ禍が少し緩んで、県の集中対策も緩和された昨年の11月11日、久しぶりの親睦会行事として、ボウリング大会を行いました。

会場のキャプスルポールは、三密対策やアルコール消毒など、徹底した感染対策に驚くばかりでした。

「大声は出さないで!」「ストライクな



わ! ストライクよ!

どの時のハイタッチチャーム!」などの基本事項を確認の後、軽い体操をして、いざゲームスタート。若かりし、良き時代を思い出し、気持ちはプロボウラー。なんと、ガターを出したメンバーは皆無でした。(実は当日キャプスルボールの配慮でガターは出ない仕組みでした...) 2ゲームトータルのトップスコアは368ピンで、表彰式や



ストライク賞取ったぞー!

ピンゴゲームも楽しみ、お昼前に親睦会を終えました。早く日常がもどることを祈りつつ、翌日の筋肉痛の心配をものともせず、大いに発散した一日となりました。



学区だより

備後一宮吉備津神社(一宮さん)

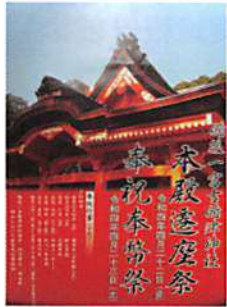
祝る——勝成吉備津神社再建へのまなざし——

網引学区老連会長 小林 茂



清掃に汗を流した会員

福山市新市町宮内に鎮座する備後一宮吉備津神社は、806年(大同元年)にこの地に創建されました。現在の本殿は、1648年(慶安元年)に初代福藩主水野勝成により再建され、国の重要文化財に指定されています。この本殿の修理が約半世紀ぶりに行われ、令和元年12月



着手、本年4月に竣工し、本殿遷座祭や奉祝幣帛祭のほか、各種記念の奉祝行事が開催されました。主なものとしては、記念講演・郷土芸能・太鼓奉納・洋楽コンサート・尺八と琴の演奏・稚児行列などでした。なお、福山市しんいち歴史民俗博物館では、4月21日から約2か月間「備後一宮吉備津神社展」が開催されました。この2年間はコロナ禍で中止していますが、毎年11月には、市(いち)が立つ「市立大祭」があり、多くの参拝者で賑わい、皆さんも「一宮さん」でお馴染みだと思いま



80名が1時間程度の清掃

この神社境内全域の清掃を社会奉仕活動の一環で、新年の初詣を迎える前の朝の8時に会員80数名が集まり、約1時間程度、本殿周辺や神楽殿及び参道をはじめとして、段原広場等の落葉の清掃など、単位クラブ毎に分担して行いました。参拝者の方に気持ちよく新年を迎えてもらう趣旨で、学区老人クラブの長年にわたる恒例の師走行事となっています。

学区だより

老人クラブ創見! による『楽しい思い出作り』 春日池老人クラブ 古谷 輝昭

春日学区



良い思い出づくりに

巷では、10連休もあつたという今年のゴールデンウィークで規制のないコロナ禍でしたが、やはり多くの人は感染防止を! そんな中で、公園から聞こえる子どもたちの声に、良い思い出作りができないか? と好々爺の心境に...。 というわけで、早速皆で急ぎよ話し合いをして、2年間で倉庫に眠る夜店用の備品である「ヨーヨー釣り」と「ス



楽しんでいただけました

「パーボール」を使つてのイベントを計画して、5月3日に公園広場で行いました。 手作りのチラシを公園広場で遊ぶ保護者の方に

配り、PRした結果、多くの子どもたちが参加してくれました。 「すごく楽しかった」「ボールをいっぱい取れてうれしかった」という子どもたちの笑顔と「良い思い出ができました」という保護者の方々の感謝の言葉にクラブ会員の参加者は、心癒やされ、楽しい時間を共有できました。 コロナで何もできないではなく、どうしたらできるか! を考える貴重な機会になりました。

学区だより

久松台学区



満面の笑みの会員と共に

40周年記念式

オリジナル記念クラブ旗 お披露目!

久松台学区 向陽シニアクラブ 会員より  
5月29日(日) 10時15分から向陽町福祉会館大ホールにて70名の会員の出席のもと、40周年記念式を行い、成功裡に終えました。

# 今年は早いですよ、 早めの創作を！

## 《老人作品展》

いつ？ 9月13日(火)～15日(木)  
場所は？ まなびの館ローズコム1階ロビー  
申込は？ 8月19日(金)までに事務局へ



# 9月20日は 「全国一斉社会奉仕の日」です！

この日に限ったことではありませんが、日頃実施している社会奉仕（美化活動や環境・地球にやさしい活動など）について、活動実施報告をお待ちしています。

「実施報告書」は、一部変更してシンプルなものにしています。よろしくお願いたします。

(社会奉仕部より)



1867年当主の一橋慶喜(徳川慶喜)が将軍橋家に仕官しました。

2024年度上半期を予定に発行される新紙幣の肖像として描かれる人物をご存じですか？日本の近代化に大きく貢献した傑物たちです。千円札が北里柴三郎、五千円札が津田梅子、そして一万円札が渋沢栄一です。1840年に現在の埼玉県深谷市血洗島で豪農の家に生まれた渋沢は、20代で尊王攘夷思想に傾倒し、その後京都へ出奔。才能を見込まれ、一橋家に仕官しました。

### ご存じですか



## 日本の「資本主義の父」と称される渋沢栄一さん

に就任すると、幕臣となり、フランスへ渡航し、西欧の近代文明を目の当たりにし、日本の近代化の必要性を痛感しました。その後明治新政府からの招きと説得を受け、民部大蔵省の官吏に。入省後は、富岡製糸場の設置や郵便制度の立案など様々な制度改革に参与しました。

1873年の退官後も「第一国立銀行(現みずほ銀行)」「抄紙会社(現王子ホールディングス)」を開業、創立しました。その他、皆さんもご存じの多くの会社や組織の創立に関与しています。たとえば、「東京海上保険株式会社(現東京海上日動火災保険)」「東京府瓦斯掛(現



## 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「172号」は令和4年10月発行です  
締切は9月2日(金)

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  
小坂 健三・小林 茂・山本 康夫  
宮 弘之・兼本 博之 (順不同)

# ちよこっと! 新聞ネタ



(文責:塚本)

## 侮れない「コロナ太り」

新型コロナウイルス

の感染抑制の影響で「コロナ太り」という言葉が耳にしたことはありませんか?

外出や運動機会が減り、体重が増えることを指します。筋肉量の減少や栄養の摂取不良のほか、精神面の不調を併発していることもあり、心身両面のケアの重要性が高まっています。

ある協会の調査によると、3人に1人が「コロナ前と比較して体重が「増えた」と回答。内科医の調査でも、検査値で糖や脂質代謝の悪化の指摘が報告されています。体重増は生活習慣病につながりや



すく、加齢に伴うフレイル(虚弱)が進みや弱くなっており、まさに「コロナフレイル」といえる

状態にある人が出てきています。

東京大学の飯島勝矢教授は、「体重の増減や体形で状態を判断するだけでなく、筋力を大きく失っている可能性があることを見つめ直さなければならぬ」と指摘します。同氏は「同じ6,000歩でも、誰とどのように歩くかで体への影響は全然違う」「充足感が重要でその影響は計り知れない」とも話す。

「コロナ太り」の後ろには、深刻な問題が隠れています。体重の増減に一喜一憂するのではなく、増減を運動や食事、精神的な状態など自らの生活を振り返る材料とす

ることが、コロナ下での健康をはかる一助となるのでは...。(日経新聞: Medicine & Health Frontier 46)

## 怒りをうまく生かす!

北京オリンピックで

男子ハーフタイプの平野歩夢選手は、決勝の2回目で大方の予想より低い点数がついたことに「おかしい。イライラした」と言った。



しかし、この時「勝つことより「自分の滑りを出す」ことにこだわった」という。怒りの感情は、

ネガティブにもポジティブにも作用する。期待したような結果が得られなかったからといって、怒りにまかせて行動すると、ますます状況は悪くなる。

日常生活でも、怒りをそのまま相手にぶつけてトラブルになることは



少なくない。しかし、怒りは前進する心のエネルギーにもなる。怒りをうまく生かすことができれば、いつも以上の力を発揮できるようになる。

怒りを感じて気持ちが悪く動揺したときに、何を指しているかを忘れないでいることの大切さを、若い平野選手から学んだ。(日経...こころの健康学 BY 大野裕)

## 信頼関係

信頼していた人と口論になり、相手の一言に深く傷つき、とてもつらい経験をしたことはありませんか?

結果それまでのように相手を手を信じられなくなる。精神医療の分野では、信頼関係が成立している状態を「ラポール」と呼んでいます。

もとはフランス語で「橋を架ける」という意味で、橋は一方通行でない、心の往来があり、信頼して自己開示できる関係という事だ。ヒトは脳で考えてから実際の行動に出るまでに、いくつかの段階を踏む。相手の行動に感動しても、不満を持って、その気持ちをすぐに口に出すとは限らない。いったん保留しておくことが意外に多い。不信感を抱く一言は「千重の一重」で相手の思いを代表するものではないかもしれない。信頼に至るまでの様々な言動を振り返ってみるのも大切ではないですか。

心理学に「返報性の原理」という考え方があります。相手から何かをしてもらったり、譲ってもらったりしたとき、自分

も何かお返しをしようという自然に抱く心の動き、感情のことです。親切にされれば自分も親切にしたくなる。その逆もあるが...

一度は信頼関係を築けた相手ならば、この原理を思い出して、自分から「信じてみる」余地はないだろうか。違う結論が見えるかも...。(日経新聞: 元気の処方箋より「神田東クリニック 高野院長」)



【新コーナー】

若手委員会 だより

健康長寿 社会を めざして!!

若手委員会 戸手学区 松葉 勉

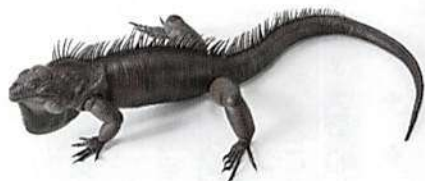
高齢者の一番の関心事は何ですか？十中八九「健康」ですよ。特に「健康寿命」の延伸が叫ばれています。「人生百年時代」を元気に、そして、いきいきと暮らしていくには、一人ひとりが健康づくりに関心を持ち続けて、年々増加していく生活習慣病への取り組みが必要です。

自分らしい暮らしを、どのように実現していくかを考える時が、まさに来ています。ケアの一つとしては、フレイル予防の実践です。このフレイル予防の三つの柱は①栄養 ②運動 ③社会参加 です。私は、年1回必ず集団検診を受け、その結果を基に、何でも相談できる「かかりつけ医」と信頼関係を作り、意思の疎通を図っています。また、粹がっついていても、将来は決して一人では生きていけないと思っています。皆さんも、今一度、自己点検をして、まわりの人との支え合い（支えたり支えられたり）を大切にしましょう！そのためには、家庭や地域など直接、間接的に関わる全ての人に「感謝の心」を持ち、日々プラス思考で、笑って楽しく過ごしましょう。超長寿社会は、少子化と相まって、高齢者が社会のマジョリティーとなる社会ですから・・・

○ふくやま美術館から展覧会のお知らせ○

「継承と融合」

今回ご紹介する展覧会は、明治以降の日本絵画・彫刻・工芸にみられる「写実」表現が、現代の作家たちにとどのように継承され、考えられてきたか、作品をとおしてご覧いただくものです。



本郷 真也 《盈虚-鐵自在イグアナ》 2019-2022年

絵画作品では、江戸末期から明治中頃に本格的な油絵技法を習得した洋画家、高橋由一の静物画です。東洋画とは異なる新たな技法を取り入れながらも、「精神性の重視」という東洋画の伝統に重きをおいて、西洋由来ではない日本独特の写実表現を求めています。

彫刻作品では、さまざまな素材でつくられた立体作品が並びます。鉄鍛金家、本郷真也《盈虚-鐵自在イグアナ》は、鉄という素材で制作されたものでありながら、人が近づくと手足や尻尾が滑らかに動き、一見して硬い素材のイメージが鮮やかに裏切られます。本郷は、「鉄の錆びていく特性に生命の摂理を重ねている」といいます。変化し続ける生き物と、いつまでも変わらないような金属といった、一見相反するものなかに現世の真理を見出すようにしている姿勢が窺えます。



深堀 隆介《梅花》2020年

本展は、その他にも松本喜三郎の生人形をはじめ、福山市ゆかりの日本を代表する彫刻家、平柳田中や高村光雲の彫刻。安藤正子、深堀隆介らの平面作品。立体作品では、小谷元彦、前原冬樹、満田晴穂、七捐綾乃、小谷元彦など、あわせて26作家の作品、約120点により、ご覧いただけます。

のまわりの空気、作者の眼差しまでも「写実（リアル）」を体験できる展覧会です。難しいことは抜きにして、その高度な技に感嘆したり、ユーモアあふれる作品に思わず微笑んだり、楽しんでいただけたらと思います。（文責ふくやま美術館）  
福山城 築城400年記念事業「リアル（写実）のゆくえ 現代の作家たち 生きること、写すこと」  
会期 2022年 9月23日（金・祝）～11月20日（日）  
休館日 月曜日 ※10月10日（月・祝）は開館、10月11日（火）は休館  
開館時間 9時30分～17時 19時まで開館  
観覧料 一般1,000円（800円） 高校生以下無料 ※（）内は前売り、または有料20名以上の団体料金

報告「市老連日誌」

【令和3年度(2021年度)】

- 1月7日 三役会
- 1月17日 女性委員会二上がり踊り練習
- 1月28日 新年互礼会(延期)
- 1月31日 女性委員会二上がり踊り練習
- 2月21日 東部ブロック市補助金説明会以降2/25.28.・3/9各ブロック説明会
- 3月1日 県老連リーダー養成研修会
- 3月4日 県東部四市連絡協議会(中止)
- 3月7日 三役会 若手委員会幹事会 女性委員会二上がり踊り練習
- 3月11日 リーダー研修会
- 3月18日 女性委員会二上がり踊り練習

【令和4年度(2022年度)】

- 4月1日 三役会
- 4月4日 市老連監査会
- 4月7日 理事会(中止) 代議員会(総会)
- 4月8日 老人大学の入学式(リーデンローズ)
- 5月11日 瀬戸老人福祉センター監査会
- 5月13日 女性委員会三役会
- 5月18日 瀬戸老人福祉センター運営委員会
- 5月23日 女性委員会幹事会
- 5月27日 三原市老連指導者講習会(講師:多田会長)
- 6月3日 広報誌「ひろしま県老連」編集委員会
- 6月8日 スマイル体操前期開始
- 6月10日 三役会

報告「三役会協議事項」

【令和3年度(2021年度)】

第9回 三役会 1月7日

1. 県老連市町老連会長及び事務局長会議の報告について
2. 広報誌「ひろしま県老連」への福山市担当の投稿について 活性化をめざして(向陽シニアクラブ)
3. リーダー研修会について
4. 市敬老行事の課題等の協議について
5. 令和3年度県東部四市連絡協議会の開催について
6. 福山城400年博開会式について
7. ちりめん販売(老大学生対象:事務局発案)の実績について

第10回 三役会 2月7日

1. 3/11リーダー研修会について
2. 市補助金説明会の開催について
3. 令和3年度みずほ教育福祉財団助成事業について
4. 県老連のリーダー養成研修会の報告について
5. 県東部四市連絡協議会について

第11回 三役会 3月7日

1. 3/11リーダー研修会について
2. 沼南ブロックの構成について
3. 令和4年度中国・四国ブロック老人クラブリー

ダー研修会について

4. 令和3年度決算見込額及び繰越額について
5. 今後の日程の確認と案内通知の発送について
6. 教養趣味講座の現況について

【令和4年度(2022年度)】

第1回 三役会 4月1日

1. 会長原稿(介護助手導入)について
2. 第1回理事会の対応について
3. 活性化をめざして(向陽シニアクラブ)
4. 代議員会(総会)について
5. エイジレス・ライフ実践事例等推薦について
6. 令和4年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会について

第2回 三役会 5月9日

1. 市高齢者支援課依頼の厚生労働大臣表彰の推薦について
2. 瀬戸老人福祉センターの運営委員会の開催について
3. ホームページ管理規定(案)について
4. 三原市老連の地域指導者講習会への講師(多田会長)派遣依頼について

16pの答え

(各社御研)

ト	ㇿ	ㇿ	ㇿ	キ	ト	ㇿ	ㇿ
9	ㇿ	ㇿ	ㇿ	ㇿ	ㇿ	ㇿ	ㇿ

【俳句】

足弱り好きなグラントGも遠くなりにけり

川口学区 倉田秀忠

秋風にススキ寄り添う夜長かな

新緑やたん段畑の茶の香り

加茂学区 谷本泰之

花杏風無きに散る里の径

鶯の啼く声上手なりにけり

引野学区 山崎信義

桜舞う坂道子犬がトヤれあつて

春の夢妻と間を置き老けかくす

川口学区 向井博司

左線右線迷ふ若葉道

衣更へし青空連れて散歩かな

松永学区 井上トシ子

【川柳】

ドキドキす恋ではないの歯を抜くの

八十路すぎメイクドレスでフラガール

(うれしい!発表会決まる)

松永学区 高橋博子

人の世は苦楽乗越え和の光り

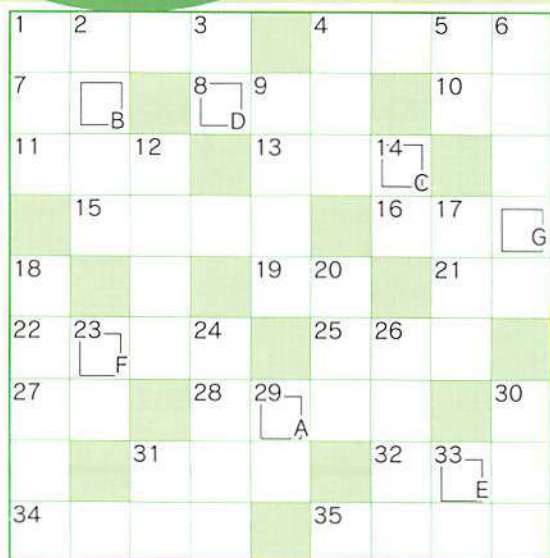
老年に長寿南天祈りけり

加茂学区 谷本泰之



### ちよっと一息

### クロスワードパズル



- ヒント**
- 健康のために吸うのをやめました
  - ケニア共和国の首都
  - 加法は〇〇算のこと
  - 花火大会に立ち並ぶ屋台
  - パスカルいわく「人間は考える〇〇である」
  - 波を乗りこなすマリンスポーツ
  - 悔しいときに踏むもの
  - サルを英語で言うこと?
  - ウナギの〇〇はお吸い物に
  - 強風の〇〇を受けて傘が飛んでいった!
  - シャワーを浴びに入るところ
  - 使用済みの油
  - 消しゴムを使うと出るもの
  - 神社にある照明といえは?
  - 最高気温が35度以上の〇〇〇〇日
  - 三人寄れば文殊の〇〇
  - シヨートケーキの赤い果物
  - 鮎」と書く川魚
  - ボーカーのフルハウスやフラッシュ

答え 

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

 (答えは15P)

#### ヨコのかぎ

- 「棚からぼたもち」の略
- 飲み過ぎた〇〇〇〇は起きるのが辛い
- 2カ'4、4カ'8に
- 汁物にする小さな貝
- ビタミン〇〇が豊富なレモン
- 天ぷらのサクサク部分

- バッテリーが立つ勝負の場
- 手紙を書くための用紙
- イースター島にある巨石像
- 現状などを打ち破ること
- スイッチが入っている状態
- ミニ〇〇〇〇、キュロット〇〇〇〇
- ヤモリに似た両生類
- 外出中で不在にしていること
- ロケットを打ち上げる先
- 「医者いらず」といわれる多肉植物
- 名古屋城のシンボル、金の〇〇〇〇
- 年中〇〇〇〇で営業
- すぐ横になると牛になる?

「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した。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

#### スポンサーへのお礼

ある本に、「何をしてもよい」と考えれば豊饒な時間だが、「何もなくてもよい」と考えれば、貧困な時間で、高齢になり老後の生活というのは、二つの考え方が相反するところか、同義なる時間のことだと。わかる気がしますが、とにかく「今までとはちよっと違うトウモロ」にしましょう! (事務局 塚本)

#### 編集後記

新型コロナウイルスの収束がほど遠く感じられ、あきらめの境地にもなりそうの中で、令和4年の新年度がスタートしました。年度早々、福山市は過去最高の感染者数を報じました。単位老人クラブの解散や役員の成り手不足などの情報を事務局で仄聞した、桜の花の満開でも、なかなか浮かれた気分になれません。どうにも対処のしようのない事態に、耐える能力、求めない力(ネガティブ・ケイパビリティ)が必要なのでしょう。うか! いえ、いえ、歳を取ると減少すると言われる「セロトニン」という人に幸福感をもたらす幸せ物質を増やし、意欲レベルを上げないといいません。家に籠る、ネットばかり見る、本を読むなどといったインプットする行為から外に出て、集まりに参加する、会話をするというアウトプット型にすることが、ますます大事になっていきます。

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。

**新たな創造のための破壊!**  
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

福山市入船町2丁目8-1 ISO9001:2008 ISO4001:2004

**岩船水産** 地方発送可

**活魚**

福山市沼隈町能登原 2493-22  
TEL 084-987-3131 FAX 987-0659

製鋼原料・非鉄・アルミ原料  
産業廃棄物収集運搬

**有限会社 コムラ**

福山市曙町6丁目8番19号  
TEL.084-953-1967  
FAX.084-954-5353

**医療法人紅萌会 福山記念病院**

【診療科目】  
内科(循環器・消化器・肝臓・糖尿・漢方)  
外科(消化器・肛門)・整形外科  
脳神経外科・形成外科  
リハビリテーション科

福山市港町1丁目15-30  
TEL 084-922-0998

福山記念 検索

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

サービス付き高齢者向け住宅  
ロイヤルケア港町  
TEL:084-927-3710

グループホーム 春  
TEL:084-973-3131

[ホームは家庭、利用者は家族です]

ちょう かん そう  
特別養護 老人ホーム **鳥還荘**

(ショートステイ・デイサービス)

沼隈町中山南 265-2  
TEL.084-988-1688

●この会報は、地域のスポンサー各位の協力により発行されています