



173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: 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)

癸卯年《跳ねる》 飛躍と向上の年に



あけましておめでとう
 福山市老連



会長あいさつ



明日を信じ
仲間と生き抜こう！

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。

旧年中は、WHOが新型コロナウイルスの終息は視野に入ったと発表しましたが、我が国ではなかなか終息に至らず、皆様方に三密の回避、マスクの適切な着用とワクチン接種の備えをお願いしつつ、ほぼ予定の行事を無事に実施することができました。

第59回市老人福祉大会は規模を縮小しご来賓なしの内輪での開催でしたが、「君が代」斉唱、黙祷、表彰、大会宣言採択など粛々と進行。つづいて第46回芸能祭も出演団体を半減しての開催になりましたが、華やいだ雰囲気の中で練習の成果を存分にご披露いただきました。いずれもリーダー

ンローズ小ホールでしたが、役員並びにご来場の方々には、大変喜んでいただきました。市関係課並びに皆様方のご理解とご協力のお蔭であり、心よりお礼申しあげます。また、クラブ役員並びに会員の方々には、地域で「いきいき百歳体操」やサロン、グラウンドゴルフ、社会奉

仕活動などに、コロナ禍でも、状況の変化に適宜適切に対応しながら取り組んでいただきました。会員の方々の善意と連帯に敬意を表する次第です。今年には市老連創立60周年を迎えます。年頭に当たり所信を述べさせていただきます。老人クラブは老人福祉法に法的根拠をもち、徒歩で集まれる小地域に居住する概ね60歳以上の高齢者による自主組織です。そして各クラブや各市町老

連・県老連により全国老人クラブ連合会が組織され、高齢者の暮らしや尊厳が守られるように活動しています。老人クラブは、2006年には福山市内に594箇所(過去最高)あり、それぞれクラブで介護予防活動や支え合い、社会奉仕活動、伝統芸能の継承などに関わってまいりました。しかし、クラブは年々減少して、現在は350箇所です。昼間に大災害など不測の事態が起これば、元気な高齢者は地域で

唯一無二の貴重な社会資源とも言われています。様々な観点から老人クラブは地域に不可欠な存在であるはずで、明日を信じ仲間と生き抜こうではありませんか。一人ではできなくても、仲間とならできる。寄れば知恵も浮かぶ、元気も出る、影響も大きい。一人でも多くの仲間と元氣や感動、生きがい分かち合いたいものです。よいお年でありますように！

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うございます。

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ることとお慶び申し上げます。



2023年度(令和

5年度)、本市では、三之丸町地区の再開発や、福山北産業団地の第二期事業、鞆町の山側トンネル工事などが完了し、まちの景色が大きく変わります。ま

た、抜本的な浸水対策も完了し、安心安全な生活環境も整います。そうした中、高齢者施策では、目標とする姿を「人生100年時代において、住み慣れ

た地域で健康に暮らし
ている」としていま
す。

貴会は、1963年
の創立以来、多くの先
人や皆様方の努力によ
り、高齢者の自己実現
や地域での絆づくり・

支え合いなどの取組を
受け継がれてこられま
した。地域において

は、日常的に社会貢献
や健康づくり、仲間づ
くりとして実践され、
活力あるまちづくり
に、なくてはならない

大きな力となっており
ます。

昨年は、コロナ禍で
中止となっていた「老
人福祉大会」が3年ぶ
りに開催されるなど、
少しずつではあります
が、Withコロナの

新しい日常に移行して
います。「人生100
年時代」と言われる今
こそ、皆様には地域と
福祉を支える担い手と
して、更なる御活躍を
期待するものです。

結びに、福山市老人

クラブ連合会の今後
益々の御発展と、皆様
方の御活躍と御健勝を
祈念申し上げます、
年頭の御挨拶といたし
ます。



議長あいさつ



年頭のご挨拶

福山市議会議長 熊谷 寿人



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。

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

いておりますことに対
し、深く敬意と感謝の
意を表する次第であり
ます。

さて、我が国におき
ましては、新型コロナナ
ウイルス感染者が初め
て確認されてから3年
が経過しようとしてお
りますが、未だ終息に
は至らず、先が見通せ
ない状況で新年を迎え
ることになりました。

こうした中、福山市に
おきましては、コロナ
発生前の当たり前の日
常を取り戻せるよう、
引き続き、コロナ対策
の推進に全力で取り組
んでまいります。

一方で、本格的な少
子高齢・人口減少社会
が急速に進行する今
日、福山市では人生
100年時代を見据
え、高齢者の方々が生

き生きと活躍できる健
康長寿社会を目指し、
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、高齢者の方々が生
きがいを持ち、安心し
て暮らせる社会の実現
に取り組んでいること
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
上に取り組みでまいり
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、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」の実現に更なるお
力添えを賜りますよう
お願い申し上げます。

結びに、貴連合会の
益々のご発展と会員の皆
様のご健康、ご多幸を
お祈り申し上げます、年頭
のご挨拶といたします。



『老人福祉大会・芸能祭』を3年ぶりに開催!!

老人福祉大会

コロナ感染の影響を考慮して、2年間中止していましたが市老連のメイン行事のひとつである「老人福祉大会・芸能祭」を令和4年11月10日（木）の午後2時から開催しました。とは言っても、福山市はコロナ感染者数の高

止まりが続く中で、十分な感染対策と集いの場を作ることに同時確保を目指し、これまでのふくやま芸術文化ホール（リーディングス）の大ホールから小ホールに場所を移す、時間を短縮する、芸能祭の出演団体を限定的にするなど規模を縮小しての実施となりました。

た。この実施に当たり、理事、学区会長、関係団体及び出演団体など、多くの方のご理解とご協力をいただきました。心より感謝いたします。

老人福祉大会は井上副会長の開会挨拶で始まり、君が代斉唱、物故者への黙とう、市老連綱領の黙読と静粛

な中で大会は進み、多田会長が「久しぶりの開催ですが、この大会の開催を機に、さらに前進していきましょう」と力強く訴えました。その後代表者の方に表彰状と記念品が授与されました。受賞された方は次のとおりです。（敬称略）

優良介護者表彰(名前・学区)

山本 博明 大門

百寿者表彰(名前・学区)

土岡 清美 津之郷

橋本 齊 //

山下フサ子 //

藤井弥須子 大門

藤尾 勝 春日

式見八重子 鞆

森山 勝子 //

今利 拓郎 //

小林四十四 神村

大杉 恭 新市

岡本 末美 福相

永年勤続表彰

○学区会長(名前・学区)

多田三千男 津之郷

高橋 和彦 御幸

中尾 憲二 横島

○単位老人クラブ会長(名前・学区)

佐々木 勉 深津(米座青空会)

岡田 仁志 光(光福会)

田頭 修治 鞆(平一西老人クラブ)

藤田 晃成 大門(津之下笑和会老人クラブ)

馬原 豊数 日吉台(蔵王12区老人クラブ)

尾方 晃 坪生(鶴丘わかば会)

承認された大会宣言

- 一、地域で気軽に「あいさつ」が交わせる人間関係をつくろう
- 一、健康づくり・フレイル予防で、元気な高齢者をめざそう
- 一、会合や集いの場(百歳体操・サロンなど)を定期的に開催し、活動の活性化を図り、情報や課題の共有に努めよう
- 一、仲間を増やそう、そして一人ひとりが生きがいをもって、地域共生社会の実現をめざそう
- 一、「交通事故死亡0運動」「高齢者消費者被害防止キャンペーン」を引き続き展開しよう





表彰に際しては、高橋和彦さん（御幸学区）、麻生孝昭さん（東村学区）鳩野ひろみさん（大谷台学区）、大目勤さん（津之郷学区）が代表として壇上で、会長から表彰状と記念品を受けとられました。なお、広島県老連の鈴木理事長、枝広福山市長、飛田老人

大学学長、橋本社会福祉協議会会長からのメッセージが披露されました。次に、総務部の江草部長が読み上げた「大会宣言」が満場の拍手で採決され、老人クラブの歌が、会場に流れました。古谷副会長の挨拶により福祉大会は閉会となりました。

特別表彰（名前・学区）

大目 勤	津之郷（合小老人クラブ）
池原 達夫	瀬戸（小立長寿会）
井上 達	川（老笑会）
今岡 恒士	神村（1区福寿会）
檀上百合子	福相（東才町長寿会）

原 弓子	春日
鳩野ひろみ	大谷台
青山美佐子	明王台
八木美智子	伊勢丘

○学区女性代表（名前・学区）

小林 昭彦	神村（9区松本老雄会）
麻生 孝昭	東村（第一老盛会）
小山 邦朗	熊野（下組老人クラブ）

○単位老人クラブ会長（名前・学区）



瀬戸 日舞



南 フラダンス



春日 踊り



神村 踊り



市老連ほか コーラス



熊野 フォークダンス



市老連 日舞

芸能祭

『老人福祉大会・芸能祭』を3年ぶりに開催!!

松本恵美子さん（手城学区）と故山洋子さん（熊野学区）の進行により、ほぼ定刻の午

後2時45分から芸能祭がスタートしました。出場演目は左記のとおりでした。

休憩時間には、市老連の麻生文化部長の力

のこもった挨拶と本郷学区会長の小坂会長による風雪流れ旅の尺八演奏と唄があり、会場の盛り上げに一役買っていたいただきました。



● 芸能祭 演目

順番	学区	演目	演題	人数
1	市老連ほか	コーラス	お祭りマンボ	20
2	緑丘	舞踊	前に…	6
3	市老連	詩舞	花の福山城	5
4	鞆	フォークダンス	シシリアン・コントロダンス	12
5	市老連	社交ダンス	タンゴとルンバ	16
6	幕山	踊り	はぐれコキリコ	9
7	市老連	踊り	二上がりおどり	12
休憩				
8	熊野	フォークダンス	南の花嫁さん	10
9	瀬戸	日舞	恋あやめ	5
10	南	フラダンス	花は咲く	18
11	春日	踊り	福山とんど	12
12	神村	踊り	加賀の女	10
13	千田	舞踊	雪椿	6
14	市老連	日舞	舞ひとすじ	7



会員減少に歯止め 原因・対策に議論深める

これまで、福山市議会の報告会は、議会報告として各支所等で行われていましたが、本年新たな取り組みとして、常任委員会毎に開催されることになり、最初となる民生福祉委員会（委員長・石口智志議員）議会報告の対象として、福山市老人クラブ連合会に白羽の矢が立ち、11月18日（金）の午後1時半から、議会棟4階の理事者控室において開催されまし



多田会長のあいさつ

た。9名の議員団と対面したのは、市老連の会長、副会長の計8名とプロック長6名（2名は所用にて欠席）で、小島崇弘副委員長の進行のもとに始まりました。双方の自己紹介に続き、田口祐司委員によるプロジエクターを使った15分程の議会側の説明があり、その後は、保健福祉に関する事項についてのフリートークとなり



議会側の説明

ました。特に、会員の減少や単位クラブ数の減少について、その原因と対策等に議論が集中し、多田会長からは「元気な高齢者を地域貢献の資源として活用することが大事で、自らの生きがいになるまで高めていくこと」の重要性を強調しました。残念ながら、旧体育館跡地に建設予定のまちづくり拠点施設については、まだ詳細が把握できておらず、要望や回答には至りませんでした。



石口委員長の説明を聴く

また、市老連が進める介護助手制度については、各委員が熱心にメモを取る姿が確認できました。出席した方々は、双方とも実に良い機会であったと口にしたながら、午後3時に閉会となりました。

**福山市老人クラブ連合会創立 60 周年記念誌への投稿依頼！
来年度（令和5年度）が創立 60 周年となります。この 10 年
間での老人クラブ連合会への思いなどをお寄せください。**

市老連創立 60 周年記念誌編集委員会 事務局

10月31日（月）、福祉大会・芸能祭の説明会を終えた後の午後2時から、慌ただしく第2回の理事会を開催しました。会の冒頭では、市社会福祉協議会の堀田課長と社会福祉施設連絡協議会の光成会長から、「介護助手制度」の現況について説明を受けました。

多田会長の議事進行により理事会は始まり、市老連独自の会員増強事業は、令和4年度と同じ内容で承認されました。60周年記念事業については、連合会の新しいホームページの運用開始を令和5年4月1日とし、創立60周年記念誌は、編集委員及び印刷業者の選定についての提案が承認されました。報告事項として、まじかに迫った老人福祉大会・芸能祭の進行確認や出演者の確認が行われたほか、議会報告会（民生福祉委員会）の取り組みなどがありました。出席された理事の皆さん、ご苦勞様でした。





沼名前神社 能楽堂

朔学区では、地域にある沼名前神社を社会奉仕として清掃しています。今年は、11月10日に40名余りの会員が参加して清掃を行いました。

朔学区

**沼名前神社「能楽堂」
周辺を清掃しました**

会長 太田一郎

将軍徳川秀忠より、初代福山藩主水野勝成が伏見櫓とともに譲り受けました。

今回の場所は、能楽堂周辺の草取りと落葉拾いで、軽トラック3台分の成果がありました。この「能楽堂」は、豊臣秀吉が伏見城内に設けたもので、伏見城取り壊しの際に、2代



久松台学区向陽シニアクラブの方々

172号でお知らせしました久松台学区向陽シニアクラブの広島県知事表彰に関する写真が届きました。令和4年度広島県社

**久松台学区
写真で見ると
受賞!!**



県知事表彰受賞式 松田会長



県知事表彰祝賀会のようす

会福祉大会(10/25広島市中区JMSアステールプラザホール)の中で、優良老人クラブ代表として、松田会長がその栄に浴されました。



表彰状(久松台学区向陽シニアクラブ)

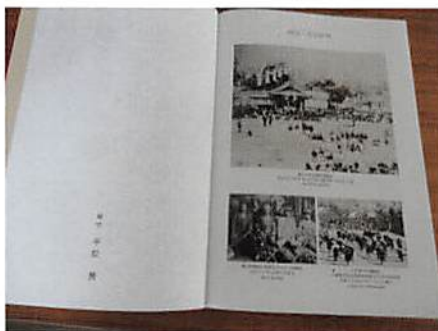
**市老連へ
寄贈**

**『福山スポーツ
百五十年の記録』**

A4版 1,332頁

編集発行された方から、直々に多田会長のもとへ、分厚い装丁の本が届けられました。この方は、尾道市立大学名誉教授で松永町にお住まいの平松 携(すがら)さんです。平松さんは、明治・大正・昭和・平成の150余年の福山市のスポーツ大会の記録を取り纏めた記録集が見当たらないのを懊悩され、福山市民が親しんできたスポーツの記録を苦心惨愴の末に、収集・整理・編集され、この度自費出版にて製本されました。事務所にて永く保管させていただきます。ありがとうございます。

(文責 塚本)





津之郷学区

「雨が降らなければ、虹は出ない」

学区女性代表 横山久子

多田会長、「エイジレス章」受章、おめでとうございます。

定年退職後、多くの時間をボランティア活動に捧げてこられ、この受章に関しては、「多くの仲間の方々のお蔭であり、感謝の気持ちでいっぱい」と話して



「津之郷ばら園」

おられるご様子に「すごーい！お疲れさまですー」という言葉ぐらゐしかみつかりません。

私がご縁をいただいたのは、2009年のある日の新聞で、絵本発刊の記事を見てからです。その記事は、福山中央公園にある「母子三人像」を「母と子の八月八日」という絵本にしたもので、お名前が編集者の代表として書いてありました。

この絵本は、福山市の全教育施設で活用されており、平和がいつ壊れるか分からないという不安が頭をよぎる昨今、今の平和は当たり前のものではない、感謝し、守っていく努



津之郷交番の前にある花壇

力の大切さを教えてくれる身近で貴重な教材であると思います。

また、2015年には、福山市制施行100周年記念事業の一つで「次世代へのメッセージ」の刊行に市老連の編集責任者として関わられ、自らも「米軍資料による福山空襲の実相」と「福山空襲と終戦直後の暮らし、そして、ひとこと」を寄稿されています。今も、市老連の会長

として多忙な日々の中、地域のばら花壇の手入れを世話人代表として20年間つづけておられます。また、学区老連会長として、「学区老連だより」をほぼ毎月発行されて、県・市・学区老連のニュースを自治会の回覧で学区民に届けていただいております。令和4年12月に第50号が発刊されました。

あれもこれもと、まさに年齢を感じさせないバイタリティーに感服！これからも、益々のご活躍を期待するとともに、学区老連会員全体で、足元を固め、進歩・発展に向けて力を注いでいかなければとの決意を新たにしているところです。
No rain, no rainbow、
と頑張りましょう！



後半のスマイル体操は、男だらけの笑顔とスマイル!!

好評のスマイル体操 男性会員も参加

好評の内に10月12日終わった前半5回のスマイル体操、後半は、ぜひとも男性陣に



楽しく体を動かせました

多くの男性会員が参加



と事務局で参加者を募った結果、多くの賛同者が出て、11月9日第1回目が行われました。自薦、他薦等精鋭14人の元ジャーナズ擬き？の方が午後1時半に三々五々集まり、オフィスプロ今川講師の巧みな話術に引き込まれ、笑いの渦の中で、体操を堪能されました。3回目は、11日（水）、4回目は、2月8日（水）です。まだ、いくらか空きがありますから、参加の意思のある方は、事務局まで：！

わが市の
大学紹介!



キャンパスは街、学ぶのは未来

～地域社会の持続的発展をめざして～



校章が見える大学外観

皆さん、わが市にある大学「福山市立大学」ってご存じですよね…。今回は、その福山市立大学の紹介です。11年前の2011年福山市港町に開学し、1学年定員1000人の教育学部と1500人の都市経営学部の2学部からなる公立大学です。(2022年学部学生数1,061名)



— 学びの風景 —

この2学部は地域社会存続の必須の要素を表しています。地域社会は人と産業によって成り立っており、そのため大学には、地域社会における子どもの発達と次世代育成に係る学問である児童教育学を教育研究する**教育学部**、産業の発展と環境と調和したまちづくりに係る学問である都市経営学を教育研究する**都市経営学部**という2つの学部が置かれています。



校教育の現場が抱える複雑・多様な課題に的確に対応できる人材を育成し、都市経営学部は、高い専門性を備え、幅広い視野と柔軟な思考力、確かな知識に基づく国際感覚や豊かな「コミュニケーション能力」をもつて、企業や行政、地域の皆様との連携のもとに、企業の活性化や地域の再生に創造的に貢献できる人材を育成しています。



— 教育学部 —



— 都市経営学部 —

「キャンパスは街、学ぶのは未来」の標語のとおり、学生は、学校や保育所、企業などを通じて市民の皆様温かく迎えられ、以下の大学の使命のもとに、地域社会の現実から積極的に学んでいます。会員のお孫さんや知り合いの方などに

「福山市立大学を受験してみんね!」と積極的なPRをよろしくお願ひします。
(文責・福山市立大学事務局総務課)

大学の使命

1 知の伝達

福山市が設置する公立大学として、持続可能な地域社会の発展に寄与する人材を育成すること。

2 知の創造

社会の課題解決に向けて、地域社会と連携した実践的で学際的な学術研究を推進し、新しい学問を創出すること。

3 知の発信

地域に開かれた教育研究拠点として、地域の文化の向上に貢献するとともに、国際化時代に相応しい地域社会の実現に貢献power)。

若手会 だより

若手委員として

伊勢丘学区 池田 彰二

平成28年に、伊勢丘老人クラブ連合会の鳳和会に入会し、はや9年の歳月が無常迅速に流れました。思い起こせば、当初は活動そのものに消極的で、ただただ諸先輩の後をついていくという状態であったと記憶しています。

転機になったのは、その後の鳳和会の役職への推挙でした。総務担当の副会長として、会の運営や会報誌の作成、会の行事の事務局担当として現在に至っています。

一昨年には、伊勢丘老人クラブ連合会の会長より、若手委員就任への打診があり、逡巡



したのですが、この歳になっても、いろいろ経験し、無性に挑戦できることをチャンスととらえ、市老連の若手委員の一面に名を連ねています。思っていたとおり各種の会合や講習会等に参加する機会が増え、多くの方と会話する中でさまざまな苦労話を聴き、我が心の中に奮い立つものを感じる昨今です。

「若手委員とは？」と聞かれると、市老連の今後を見越し、若手委員としての創見を旗幟鮮明に述べ、具体的に構築する力だと思っています。現状と認識とのずれを修正する若手として、老人クラブの活性化に繋げていく一助になればと。

投稿がありました

「穏やかな年でありますように…！」

網引学区 畠山 靖弘



文芸

【俳句】

初御空雄叫びあげてホールインワン
初夢の古き昭和に目覚めけり

津之郷学区 大目 勤

秋光に久松城の雄姿映え

満天の星久松城をつつみこみ
川口学区 向井 博司

端唄の斧振り上げし面構へ
吊るし柿食べ頃の色軒にあり

引野学区 山崎 信義

蕎麦の花匂い寄せ咲き秋告げる

麩屋跡何を語るか寒椿
加茂学区 谷本 泰之

熟れ柿たわわな色に鳥四五羽
紅葉散る一枚が地に届くまで

松永学区 井上トシ子

【川柳】

入院し八十路の乙女は赤兎なり
才へ受ける南無阿弥陀仏経唱え

松永学区 高橋 博子



ある新聞の一面から!

(その1)

9月16日の日経新聞の一面にNKKKEI(違和刊)なるものがあるのを発見! 抜粋して掲載します。まさに違和感のオンパレードでした。会員の皆様の違和感はいかに???

・面談で「育休取れますか?」と聞いたら「偉くなりたくないの?」と言われた。いや、俺、フツーに仕事もバリバリやりたいんですけど?

・会社の懇親会はいつも夜。ランチ会なら参加できるのに。

「昇進したいならゴルフやりなよ!」って言われる。出世と興味、関係ある? ちなみに僕の趣味は筋トレです。

・新規事業チームに声がかかるのは、たいてい男性×理系×名門大。どこが新規だよ(笑)

・イギリス首相に47歳の女性就任。「は〜ッ、進んでるね〜、海外は!」って、日本の政治は完全諦めモードかい!

・若い女性起業家が成功すると「バックに誰かついてると言われる。別ひませんけど。

「酒飲まなきゃ、本音出ませんよね!」ってただ飲み会したいだけ? うちの部署は、シラフのミーティングも本音ばかりです。

男性上司と同じように厳しくすると、女性上司はより冷たい印象を持たれる。

(その2)

7月30日のNKKKEIプラス1では、「何でもランキング」として新築戸建てプロはこのを見る! というのがありました。以下その順位を紹介します。

1位 周辺の環境・雰囲気
インフラや近所の確認も大事かな?

2位 資金計画

価格の吟味 ローン返済の見極めが大事!

3位 災害リスク

水害や地震、確認は欠かせませんね

※ちなみに、4位は駅との距離・5位は周辺データ・6位は日照条件・7位は間取り・8位は省エネ性・9位は耐震性・10位は契約条件でした。

(文責 塚本)

ちよこっと! 新聞ネタ



山陽新聞の10月20日の「おじさん図鑑」という記事に《怨金持ち》というタイトルが、

「世の中、ずっと不景気が続いているようにおじさんは思っていた。ところが、今東京でタワーマンションを建設すると、あつという間にすべての家(戸?)が売れてしまうのだぞうだ。それも高層階の億ションから売れていると聞く。思わず「ほんとか?」と念押ししたくなるが、実際のことだと

怨金持ち!?

ある職人さんが、内装を請け負い、200mの高層億ションの仕事をしているが、200mとは、約60坪で120畳という広さ、「何人で暮らすつもりだ」と聞くと、「よく知りませんが、夫婦二人だけらしい」と。「掃除だけでも大変だぞ」とおじさんが吐き捨てるように言つと、笑つて「そんなものは全部業者任せですよ」と。どんだけ金持ちなんだ!とおじさんは全身わなわなと震えてきた。「(エッセイスト・飛鳥圭介さん)

8月15日の中国新聞の「広場」欄にみつけ!

の日に高せて

死無念思う

苦しい生活語り継ぐ

犠牲の重き刻む名簿

父復員 海水浴の記憶

時事川柳

フリランス

意義を理解

主編 水野美那子 89歳

いう。「いったい誰が」と、ねたまずにはいられない。

ある職人さんが、内装を請け負い、200mの高層億ションの仕事をしているが、200mとは、約60坪で120畳という広さ、「何人で暮らすつもりだ」と聞くと、「よく知りませんが、夫婦二人だけらしい」と。「掃除だけでも大変だぞ」とおじさんが吐き捨てるように言つと、笑つて「そんなものは全部業者任せですよ」と。どんだけ金持ちなんだ!とおじさんは全身わなわなと震えてきた。「(エッセイスト・飛鳥圭介さん)

マナーのツボ

「じ血鬱へたれろ」



メールや手紙の最後に「ご自愛ください」の一言を使うことがあります。新型コロナウイルスの自粛疲れや異常な気象状況で誰もがストレスを抱え、相手を気遣って、使う機会が増えてはいませんか？でも取って付けたようにそれだけ言われても今ひとつ心に響きません。実際に、この便利な「ご自愛」をとりあえず書いてしまい、気遣いが伝わった気持ちになっただけのこともあると気づきます。自愛とは「自らその身を大切にすること」

元気の処方箋 涙が洗い流してくれるもの

感情を抑え込み、悶々としていたところ、泣くことで気持ちがスッキリしたという

と「(広辞苑)とあるように、ヒントになるなにか具体的な情報をひと言添えてこそなのだと思つのです。たとえば、「水分はこまめに」「睡眠とれてますか」「食欲は大丈夫？」どうぞご自愛ください」なら、受け取った側もイメージがつかみやすく、「気遣つてくれてありがとう」と感謝に結びつきやすいはず。具体的ひと言をプラスして、寄り添う気持ちも届けて……。(コミュニケーション塾主宰 今井登茂子)

経験はありませんか。悪天候に泣く、悲運に泣く、など泣くことはネガティブな使われ方もありますが、プラス面もあります。泣くときに分泌される涙を医学的には「涙液」と呼び、主に二つの役割があります。一つ目は、平常時。角膜など目の組織に栄養や酸素を供給し、異物や雑菌の侵入を防ぐ。もう一つは、非常時。心身にとっての有害物を排出する機能です。排出するのは情動的なものも含まれます。涙は知らず知らずのため込んでしまった情動的な異物を放出する動作ともいえます。涙には、「コルチゾール」という副腎皮質で作られるホルモンが含まれます。ストレスホルモンともいわれ、持続的なストレス



により分泌量が増えると高血圧や高血糖などを引き起こすとされ、泣くことによりストレスホルモンの排出になります。涙を流した後に「エンドルフィン」という脳内で機能するホルモンが増加するという報告もあります。泣いた後に、気持ちがスッキリすると感じるのは、この効果かも……。何かをため込んでいる日々が続くときは、信頼できる人に話したり、映画やドラマを見て泣いて見たりするのも良いですよ。(神田東クリニック院長 高野知樹)

ちょっと一息

漢字の世界 クイズで深めましょう！



(日経新聞12月3日NIKKEI プラス1より)

1. 次のうち漢字ではないのは？

- ㊦ ㊧ ㊨ ㊩

2. 本来の意味ではないのは？

- ① 姑息＝一時しのぎ ② 潮時＝手の打ちようがない引き際
- ③ 穿った見方＝本質を的確に捉えた見方 ④ 触り＝話の中心部分

3. 夏以外の季節を表す二十四節気は？

- ① 小満 ② 芒種 ③ 小暑 ④ 穀雨

4. 「弱冠」は年の若さを表すが本来は何歳のこと？

- ① 男子の数え年18歳 ② 女子の数え年18歳 ③ 男子の数え年20歳 ④ 女子の数え年20歳

5. 北欧以外の国は？

- ① 諾威 ② 波蘭 ③ 芬蘭 ④ 瑞典

6. 「秘書」とは本来中国語で何を指したか？

- ① 奥義を述べた秘伝書 ② 優れた才能をもつ女性 ③ 宮殿に秘蔵される書 ④ 良く書ける筆記用具

7. 訓読みはどれ？

- ① 夕(ゆう) ② 絵(え) ③ 肉(にく) ④ 駅(えき)

答えは16頁へ▶▶▶

報告 「市老連日誌」

【令和4年度(2022年度)】

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 10月20日 県老連理事長杯GG大会 | 11月10日 第59回老人福祉大会・第46回芸能祭 |
| 10月25日 広島県社会福祉大会(優良老人クラブ県知事表彰授与) | 11月11日 休館(前日勤務による振替) |
| 10月27日 全国老人クラブ大会(東京) | 11月14日 市老連GG大会(個人戦・加茂GG場) |
| 10月29日 老人大学学生祭 | 11月15日 県老連広報誌編集委員会 |
| ~30日 | 11月18日 市議会報告会(民生福祉委員会・市議会理事者控室) |
| 10月31日 老人福祉大会・芸能祭説明会 | 12月 2日 健康福祉部会 |
| 第2回理事会 | 12月 5日 三役会 第1回60周年記念誌編集委員会 |
| 11月 1日 県老連ゲートボール大会 | 若手委員会幹事会 |
| 11月 4日 三役会 | 12月 9日 女性委員会幹事会 総務部会 |
| 11月 7日 女性委員会(二上がり踊り練習) | 12月12日 老人会館大掃除 |
| 若手委員会幹事会 | 12月16日 事務局仕事納め |
| 11月 9日 スマイル体操(男性の部) | 1月 6日 事務局仕事始め |

報告 「三役会協議事項」

【令和4年度(2022年度)】

第7回 9月30日

- 市老連GG大会の確認について
- 市老連GG大会(個人戦)の実施について
- 市議会報告(民生福祉委員会)について
- 令和4年度の囲碁・将棋大会について
- 県老人クラブ大会の参加について
- ちりめん販売について(老人大学学生対象)
- 第6回県老連理事長杯GG大会の参加要請について

第8回 11月4日

- 市老連老人福祉大会・芸能祭について(担当確認)
- 60周年記念誌の印刷業者の見積もり結果について
- 囲碁将棋大会について

- 広報誌173号について

- 新年互礼会について

- 報告事項

県理事長杯GG大会(優勝及び第3位)人事について

第9回 12月5日

- 老人福祉大会・芸能祭の反省
- 市議会報告(民生福祉委員会)の反省
- 理事会の開催について
- マイナンバーカード申請受付場所の開設について
- 報告事項

老人福祉大会へのお祝いの対応について
コロナ対策器具の購入について

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「174号」は令和5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 豊
小坂 健三・小林 茂・山本 康夫
宮 弘之・兼本 博之 (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

令和4年の一番の思い出は、3年ぶりの芸能祭に出演された皆さんの笑顔。第8波? コロナ禍の中でしたが、「やってよかった」と実感。規模を縮小した中での出演で、物足りなさやご不満を抱えての参加であったと推察しますが、皆さんの軒昂(けんこう)な意気に圧倒されるとともに、洒脱な心意気に感謝感謝。「老い」ということを思っています。老人とは別があり、老成して、枯淡な存在であるとされ、逸脱すると「年甲斐もない」と軽蔑の目を向けられてきましたが、現代はそれが崩れ、今の「老人力」は「攪乱する力」であり、これまでの社会を変えていくパワーであると。

作家の姜尚中さんも言っておられます。「老いることは、もっけの幸いと思つこと。時間という何にも代えがたい贈り物に恵まれ、さまざまの可能性が目の前に転がっている。「老いる力」とは、「生きる術」を知り、そして「死ぬ術」を知る。生きるのに「疲れて」末期を迎えるのではなく、「生きて」に「飽きて」従容として最期を迎え入れる度量を指している」と。新たな年を獅子搏兔(しはくと)で頑張りますよ。

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