



174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フロック 学区老連54 単位クラブ331 会員15,292人(令和5年5月22日現在)

キツクロハシロ (オス)



カイツブリ



コイサギ



キツクロハシロ (メス)



## 自然の息吹

福山で感じる

野鳥はいちばん身近な野生動物で、日本にはおよそ600種以上がいます。皆さんも身近で見つけてみませんか？  
 [9ページに関連記事あり]

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。

### ゆったり・のんびり・たのしく 介護のコンピニを目指す

- デイサービスセンター ●ヘルパーステーション
- 小規模多機能ホーム ●高齢者専用賃貸住宅

瀬戸 北吉津 神辺 大門 手塚

株式会社トッツ 本社 尾道市平原三丁目1番15号  
 TEL(0849)21-3111 ☞http://www.tots.jp

遺言・任意後見契約 安全確実な  
 尊厳死宣言 ...等は 公正証書で!!

公証人(公務員)が遺言や各種契約公正証書を作ります。まずはご相談(無料・秘密厳守)ください。

### 福山公正証役場

☎084-925-1487  
 福山市若松町10-7 若松ビル4階 fax084-925-1489

社会福祉法人 楽城会  
 地域密着型特別養護老人ホーム  
**坂の上の久松邸**  
 ショートステイ  
 福山市久松台3丁目21番3号  
 ☎084-982-8823

院長 岩崎 隆夫  
 副院長 岩崎 隆夫  
 特別養護老人ホーム(チャイナ)  
 ☎084-932-6380

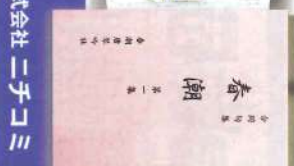
株式会社 **オグズ電気**  
 福山市西深津町1丁目11-9  
 TEL.084-922-1699

- 中国電力公認
- 電気工事設計施工
- 各種照明器具販売

お任せください

### 旬集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を！  
 TEL 078-351-3389 株式会社 ニチコミ



就任あいさつ



このたび、多田前会長の後を受けて、会長に選任をされました古谷でございます。

これまでの多田前会長ならびに諸先輩方のご努力やご功績に対し、感謝申し上げます。

もとより微力非才の身ではありますが、身体的でありますので、会長望まの引き続いてのご指導とご支援を頂きながら、楽しいクラブ活動の継続に全力を尽くしてまいります。たいと思っております。何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、福山市老人クラブ連合会は、「健康・友愛・奉仕」の三

大目標を掲げ、様々な課題解決のため、無我夢中で頑張り、結成以来60年が経過しました。しかし最近では、少子高齢化や人間関係の希薄化など社会環境に、大きな変化が見られます。この変化に対応するため、福山市では健康寿命の延伸を目的として日常生活の見直し、フレイル(虚弱状態)兆候への早期気づきなどで予防行動と付きながら「フレイル予防」に取り組んでいます。これは、市老連のメンバーである「のばそう」健康寿命、担おう「地域づくりを」に

な高齢者を自指して日々活動しています。このフレイル予防には、人との繋がりがあ

る文化活動・地域活動への参加が有効であると言われています。しかしながら、私たちが高齢者は重症者リスクが高いため、引き続き3密の回避や換気、医療機関でのマスク着用などは取り組んでいき

る必要があります。その入

り口があります。「あいさつ運動」の展開が、仲間づくりや地域づくりの活動に繋がります。老人クラブのますますの発展や「地域共生社会」の構築、「介護助手制度」への参加にも繋がれば

福山市老人クラブ連合会 会長 古谷 輝昭

あいさつは人と人を心と心を繋ぐ架け橋



と願っております。

長く続いた新型コロナウイルスから類へ引き下げられ、対策も一定程度緩和されてきました。

動への参加が有効であると言われています。

は、安心して生活が送れるように、各種団体・地域住民がともに助け合う社会基盤づくりが必要です。その入り口があります。「あいさつ運動」の展開が、仲間づくりや地域づくりの活動に繋がります。老人クラブのますますの発展や「地域共生社会」の構築、「介護助手制度」への参加にも繋がれば

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  
**おもとくイキズカリニツク**  
 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  
 福山市水香町 4447  
 (青山川大橋渡りすぐ、ハロー・ズ水香店前)  
 TEL: (084) 920-5155  
<http://ohwc.jp>

**奥野皮心科医院**

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

〈休診日〉水曜日・日曜日・祝日  
 ※土曜日は午前9時~午後1時までとなり、福山市明治町3-16 まなびの館ローヌコム東側  
 TEL(084)924-6132

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

**山前原病院**  
 養生会

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  
 福山市手塚町一丁目3-41  
 TEL.084-925-1086

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  
 日本消化器内科学会認定 消化器内科学専門医  
 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>

**板崎外科整形外科**

・外科・胃腸内科・脳神経外科  
 ・整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科  
 〈診療時間〉8:30~19:00  
 〈休診日〉日・祭日  
 港町2丁目5-25  
 ☎(084)923-1076



応援部長  
あいさつ

新年度最初の広報の発行にあたり、「三ごあいさつを申し上げます。地域のつながりや家族のこと、令和5年度のこの度、令和5年度の定期人事異動で長寿社会応援部長を拝命した小畑でございます。

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み、積極的に取り組み、明るい住みよい地域づくりにご貢献いただき、ありがとうございます。深く敬意を表します。

本年5月8日から新型コロナウイルス感染症は、類感染症に移行しましたが、これまでの3年間には会員活動の実施に大変なご苦労があつたこと存じます。

# 友愛活動を基盤に より一層の活躍を

福山市保健福祉局 長寿社会応援部長 小畑 佳代

民の皆さまにとって、ふるさと福山の誇りにあつたものと考えます。次なる目標は「世界ハングル」である福山大会（2025）の成功です。市民の皆さまと力を合わせて、国内外から本市へ訪れる方々を美しいバングラやローズマリーなどで迎えたいと考えています。今後とも長年培つた友愛活動を基盤にした地域での活動とより一層のご活躍を期待しております。

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。

各種抜型・CAD/CAM システムレーザー加工

**株式会社 内田製作所**

福山市多治米町 6-10-25  
TEL.084-953-8644  
FAX.084-953-7645

**株式会社 中川電工**

福山市伊勢丘 4丁目 1-28

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	○	○	○	○	△	△	△
	○	○	○	○	○	○	○

福山市沼隈町草深1870-6  
☎084-987-3888

電気設備工事 設計施工  
冷暖房・給排水衛生設備  
自動火災報知設備

**大村電気工事株式会社**

福山市今津町 4丁目 6番 10号  
TEL.(084)934-3161

やりがいと生きがいな  
共に作りみんなが楽しい会社  
お客様に上質な生活を送って頂くために...

**前田土建工業株式会社**

福山市千代田町二丁目 1-23  
電話 (084)953-1677(代)  
FAX (084)953-6120

歯科 / 小児歯科 / 歯科口腔外科

**山陽歯科クリニック**

SANVO 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	●	●	●	●	●	△

●休診日：土曜午後 / 日曜日 / 祭日 ●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

4月15日(土)朝から降り続く雨が小降りになった午後1時半から老人大学講堂において約80名の代議員の出席のもと、代議員会(総会)を開催しました。

開会に先立ち、福山東警察署交通第1課の川口課長と長崎出身の廣島係長から交通安全についてユーモアあふれるしゅチャーを受けました。その後、井上工副会長の司会で始まり、古谷副会長の開会の宣言で幕を開けました。議長には昨年に続き、綱引学区の小林茂さんを選出し、相変わらず、落ち着いて恰柄な議長のもとに議事が進行しました。提起した議案(令和4年度事業報告、決算報告、令和4年度基本方針・重点目標、事業計画、予算案、市老連創立60周年記念

この総会を最後に勇退される多田三千男会長は、事務局長7年半、副会長2年、会長4年を牽引されました。これまでに功績とご努力に対し、心より感謝いたします。

最後に、役員改選の議題では、「事務局1任」という数名の旨により、新役員が提起され、令和4年度の新任役員が承認され、あらたな古谷会長のちと、新執行部のスタートとなりました。



新旧役員あいさつ

# 古谷会長新体制

代議員会(総会)

## 質疑内容

1. 老人会館の移転の状況は？ (令和8年度予定で現在細部は不明で、分かり次第報告)
2. 記念誌の発刊の予定は？ (当初予定の6月は困難であるが、年内には発行の目途をつけたい)
3. 予算の運営基金100万円の使途は？ (移転費用を含めた将来の積立基金である)
4. 女性委員会の予算を厚くして？ (できるだけ柔軟に対応していきたい)
5. 60周年記念事業について、会員に還元する何か(講演会など)を計画されては？ (これまで様々な機会に議論して了承を得てきたが、再度検討してみる)

## 令和5年度の役員体制

会長	古谷 輝昭	新任	東部 (春日)
副会長	橋本 克矢	留任	中央南 (膳)
副会長	井上 工	留任	西部 (神村)
副会長	井上 弘子	留任	西部 (金江)
副会長	武田由美子	留任	南部 (鞆)
副会長	今井 宏	新任	中央北 (東)
副会長	木谷 一幸	新任	产品 (福相)
監事	萩山 茂子	留任	北部 (駅家)
監事	宮本 茂子	留任	沼南 (熊野)
監事	松葉 勉	新任	产品 (戸手)



多田会長退任あいさつ



福山東警察署の川口課長より講話

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。

## クルマと保険のことなら

自動車飯金・車検・販売・レッカー

## トータルTNSC

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 084-9399-5467

## 提携 GLネットワーク

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

## 株式会社 山陽会計

代表取締役 横井 康次  
福山市神野上町2丁目6番28号  
TEL 084-932-7118

## 特定健康診査・シニア健診コース人間ドック

フレイル予防ドック・各種がん健診

退職後の健康管理に  
げんきサポータークラブ 会員募集中  
公益財団法人



## 中国労働衛生協会

福山市引野町5-14-2  
0120-55-6899  
詳しくは 中国労働衛生協会 検索



## 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。

あんすこども園 福山市手塚町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

## 中尾鋼業有限

福山市大門町3丁目27-48  
084-941-2227  
FM084-982-5795



令和5年度 福山市老人クラブ連合会 事業計画

Table with 2 columns: 月 (Month) and 市老連事業 (City Seniors Association Activities). Rows include activities like 女性委員会総会・研修会, 若手委員会幹事会, etc.

令和4年度 福山市老人クラブ連合会 収支決算書

Income and Expense Statement Table. Columns: 項目 (Item), 予算額 (Budget), 決算額 (Actual). Rows include 収入の部 (Income) and 支出の部 (Expenses).

Expense Statement Table (支出の部). Columns: 項目 (Item), 予算額 (Budget), 決算額 (Actual). Rows include 一般運営費 (General Operating Expenses), 事業費 (Program Expenses), etc.

※項目間の経費の流用はできるものとする。収入済額 13,061,702円 支出済額 9,433,976円 = 3,627,726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。

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは...? 加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
◆ 発音がはつきりする
◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
◆ だ液分泌の促進
◆ 表情が豊かになる
◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



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

株式会社 占部金属 STEEL Co.

福山市沼隈町草深 2785-4 ☎084-987-3801

一般貨物自動車運送事業 中国自貨第317号 美容エステ・海外雑貨輸入販売

有限会社 ユニオントランスポート 福山市新湊町6丁目11-13 TEL.084-981-2105 FAX.084-981-2106



### 7月がたより

## 南部ブロック 大盛況!!カラオケ大会

南部ブロック長 本田 一郎



市老連南部ブロック(津之郷・赤坂・瀬戸・水呑・駒・走島の学区)では、参加人数を制限するなど新型コロナウイルス感染症対策に注意を払って「188(イチャヤハ)」の相談を1とおお勤めをしっかりとキツチ行いました。

時は1月31日、場所は福山市瀬戸老人福祉センター。午前中は市役所1階にある消費

生活センターの専門員の方から「悪質商法の手口」などの講演を受けます。困ったときは消費者ホットライン(188(イチャヤハ)の相談を1とおお勤めをしっかりとキツチ行いました。

時は1月31日、場所は福山市瀬戸老人福祉センター。午前中は市役所1階にある消費



## 3年ぶり開催に感奮興起

コロナ禍で延期・中止・中止...とフツフと溜まった根士達に久しぶりの対局がもつてきました。年度も終了で、駐車場が使える(老人大学が春休み)7日の両日、老人会館の大会議室を会場に、熱戦が繰り広げられました。今回から、午後1時

半にスタートして、初日が予選、二日目が決勝戦という日程で行いましたが、皆さんの協力と健康福祉部役員のご支援、表彰などすべてが終わり、囲碁の部は、7日の午後4時過ぎに終わりました。結果は次のとおりとなりました。久しぶりの参加者の皆さんの真剣な姿と対戦後の笑顔を見ることができました。

### 《大会結果》

敬称略

囲碁の部	将棋の部	
	A級	B級
優勝	佐藤光	明王台学区
準優勝	岡田貴	水呑学区
第三位	高松俊	赤坂学区
優勝	重松信	緑丘学区
準優勝	鍋倉憲代	大門学区
準優勝	我本上	大駒学区
第三位	村上一	駒学区
優勝	野井義	明王台学区
準優勝	杉新	明王台学区

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。

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。  
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 食会の機会や健康情報を積極的に取り入れている

歴代の干支とんど



学区だより

網引学区

「開運芸術干支とんど」  
「兎び超える！」  
「コロナ被害も今年こそ」  
「網引学区会長 小林 茂」



コロナ収束を願ったとんど



量の減少傾向になかなか止めががからないという現状でした。

宮地克子さん(走島)の「お前に惚れた(美空ひばり)」に始まり、「浮草情話(森若里子)」をトリに16名の方の熱唱に酔いました。



宮地克子さん

新年「卯年」の幕が開けて、はや半年が経ちます。今年も年の始めに新市町網引学区の神仁久組の住民が、「開運芸術干支とんど」を付けたとんどを指田川支流の神谷川右岸の地域広場に制作しました。特色あるとんど地域をPRしようと平成20年(2008年)に始まった恒例の行事は、24年目となり、毎年趣向を凝らした作品に仕上がっています。今年「兎」の収束を願い、「兎び超える」コロナ被害も今年こそと題し、地域住民総出で1月8日に組み上げました。

た。特色あるとんど地域をPRしようと平成20年(2008年)に始まった恒例の行事は、24年目となり、毎年趣向を凝らした作品に仕上がっています。今年「兎」の収束を願い、「兎び超える」コロナ被害も今年こそと題し、地域住民総出で1月8日に組み上げました。



高さが台座を含める

と約のメートルと1つ巨大なもので、力強く杵を振り下ろして餅つきをするといつても二尺なつてきの姿が庄巻です。「フサイ」担当のリーダーは、長年の地域の皆さんの協力の賜ですと感謝の弁を...

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13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】  
夏祭り  
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5年9月30日まで

まずはクリック!

川柳 ニチコミ 検索



nitch.com





11/4  
ペット天国  
120名参加



12/8  
クラシックゴルフ大会  
125名参加



6月・11月  
今伊勢宮参道草刈り



11/8  
人権講演会  
30名参加



11月～1月  
単位クラフ研修・交流会  
13クラフ合計273名参加



神村学区 会長 井上 工

学区だより

神村学区

2022年度老人クラブ事業報告  
コロナに負けず活動

コロナ禍の中で、当初の事業計画を後期の段階で実施することができました。

健康づくり、研修交流会、人権学習、小学校一年生との交流会や奉仕活動など約780名の参加者のもとに行った行事を写真で紹介いたします。

神村学区 会長 井上 工

学区だより 明王台学区

3年ぶりの「お話し会」

明王台学区 實兼 敏信



コロナ対策も万全に



木村浩二さん



新型コロナウイルス感染症対策で対面の機会が激減した昨今です。在住の木村浩二さんを迎え、ユーモアあふれる内容、福山の礎を築いた水野勝成の功績など、の話に、アルコール注入口前にもかかわらず酔いしれ、あつちあつちの1時間半を過ごすことができました。その後、感染がいくらか下火になってきた2月5日、3年は昼食と少しばかりのお酒、お風呂やカラオケ、ゲーム、ゴルフ、くの「瀬戸老人福祉センター」です。しかし、感染に不安を持つ会員がまだおられて参加者は30名という状況の中、講師に明王台2丁目

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。

安否確認には、災害伝言ダイヤル「1711」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「1711」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ② 1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③ 電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXXX) XXXX-XXXX
- ④ 30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「1711」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ② 2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③ 電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXXX) XXXX-XXXX
- ④ 録音された伝言が聞ける (伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

とくも 胃腸科

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。  
ペロリ腸治療・痛風治療・痔瘻治療・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・矯正・皮膚科光線治療  
福山市野上町1丁目7-9(中央図書館南200m)  
☎(084)923-1552  
フタバ44 福山市光南町1丁目7-9(中央図書館南200m)

こびよう内科

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

もりかぜ歯科医院 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

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 皮膚科 小児科 産科 消化器科  
リハビリテーション科 放射線科 歯科  
在宅医療連携体制 総合診療科



# 学区だより

春日学区

## クワクワ・ビギンキ 「楽しい観察会」

青葉会老人クラブ 豊田 寿子



青葉会の「探鳥会」は46名の会員で活動するクワです。秋に北の地域から日本に飛来し、越冬の後、春にまた北の地域に帰り繁殖する「冬鳥」と季節移動せずに同じ地域に生息する「留鳥」、国内を季節移動する「漂鳥」などの観察を目的に行います。コロナ禍で活動は自粛してしまいましたが、

今年からの活動を再開し3月27日に春日池周辺において、日本野鳥の会広島支部の方の案内で、バードウォッチングを行いました。これは、冬鳥が北に帰る直前に種類が多い3月にせずと同じ地域に生息する「留鳥」、国内を季節移動する「漂鳥」など、観察を目的に行います。この日は、20名の参加者のもと、確認できるところは野鳥の名前を

記入したりリスト(鳥合わせ表)と相棒の双眼鏡を手にいざ出発。春日池のシンボルでもある「浦島橋」に近い水面上に留鳥のすべり面が8種類、留鳥が16種類でした。この後、冬鳥は北の国に向けて飛び立ちますが、「どうか無事に、北の国に着く、また来年、ここ春日池で出逢えることを楽しみに…」と皆で祈りながら、クワクワ、いっちなから楽しめ、歩き回りました。見落しがないように、参加者のもと、確認できるところは野鳥の名前を記入したりリスト(鳥合わせ表)と相棒の双眼鏡を手にいざ出発。春日池のシンボルでもある「浦島橋」に近い水面上に留鳥のすべり面が8種類、留鳥が16種類でした。この後、冬鳥は北の国に向けて飛び立ちますが、「どうか無事に、北の国に着く、また来年、ここ春日池で出逢えることを楽しみに…」と皆で祈りながら、クワクワ、いっちなから楽しんで歩き回りました。見落しがないように、参加者のもと、確認できるところは野鳥の名前を記入したりリスト(鳥合わせ表)と相棒の双眼鏡を手にいざ出発。春日池のシンボルでもある「浦島橋」に近い水面上に留鳥のすべり面が8種類、留鳥が16種類でした。この後、冬鳥は北の国に向けて飛び立ちますが、「どうか無事に、北の国に着く、また来年、ここ春日池で出逢えることを楽しみに…」と皆で祈りながら、クワクワ、いっちなから楽しんで歩き回りました。見落しがないように、参加者のもと、確認できるところは野鳥の名前を

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。

自然に囲まれバードウオッチング

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」まずはお相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 ニチコミ

# 随想

## 「福山蔵王山」1,000回登頂

久松台学区 向陽シニアクラブ 川本 勝一

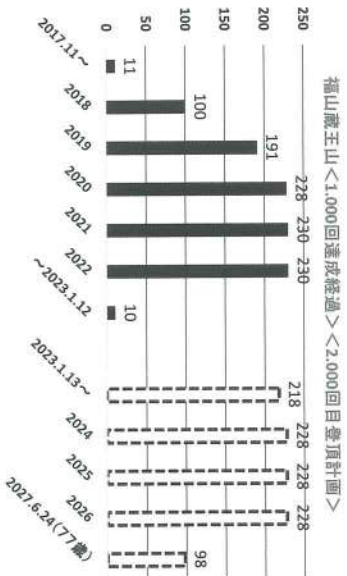
川本 勝一さん



福山蔵王山(標高229.5m) 1000回登頂を2023年1月1日に達成しました。この山について少し説明させていただきます。まずは動機ですが、年1回開催される「如夜間歩行」の後半に待ち受ける山岳部での急な坂道に苦戦しておりました。そんな時、身近で訓練できる山岳トレッキングコースとして福山蔵王山を紹介されました。それと回



時期に元会社の先輩に大竹市三倉山登山(最近は何に18回、19回ペースですが、当初はこんなに長く続くとは思ってもおない)についてですが、お足の金筋力などは減るばかり。それと、身体にとって源の齒はカタカタ、目も衰えまってきた身体に感謝しながら、次は2000回(別グラフ表)を4年の力月後に迎える喜びがありますが、時々出沒ありますが、時々出沒する猪に出くわさない



限の休憩はとれません。最近は何に18回、19回ペースですが、当初はこんなに長く続くとは思ってもおない)についてですが、お足の金筋力などは減るばかり。それと、身体にとって源の齒はカタカタ、目も衰えまってきた身体に感謝しながら、次は2000回(別グラフ表)を4年の力月後に迎える喜びがありますが、時々出沒ありますが、時々出沒する猪に出くわさない

今年から取り止めになりました。そこで、それに代わる新たなチャレンジとして日本アルプス(北・南・中央アルプスの完全制覇を掲げました。ただし、私は「福山蔵王山」に2年しか所属していませんが、人なので、北アルプスの2座(剣岳・穂高岳)だけは危険すぎるので取り止める事にしました。とは申せ、これから

### 原稿募集

ただいま「福山市老連」では、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「175号」は令和5年10月発行です

締切は9月1日(金)

〒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》

- 豊三 勲
- 田守 小坂
- 忠道 博之
- 藤井 小坂
- 松本 恵美子
- 康夫 康志
- 小林 山本
- 宮地 中山

投稿先

### 新任副会長の紹介



**いまい ひろし**  
**今井 宏さん**  
 中央北ブロック(東学区)

『断捨離を進め、終活を進めている中で思わぬ大きな袋を背負うことになりました。一刻も早く袋の中を確認し、必要とあらば改めるべく、知恵を絞り、卑見を述べ、行動してまいりたいと思っています。』

**またに いっこう**  
**木谷 一幸さん**  
 青品ブロック(福相学区)

『私にとつては、人生という下山の中で、まさに青天の霹靂ですが、この機会を得たことを自分に巡ってきた「縁」ととらえ微力ながら「老人力(攪乱する力)」を発揮できればと思っています。』



### 若手委員会 総会・研修会

## 役員改選で新役員決定

6月10日(土)の午後1時半から老人会館大会議室において若手委員会の総会・研修会が開催されました。40名弱の参加者のもと、令和4年度の報告や令和5年度の事業計画が拍手で確認され、その後の役員改選で新たな若手委員会の役員が決まりました。



### 役員一覧

役職	名前	学区
委員長	井上 輝満	村山
副委員長	枝広 修二	神幕
副委員長	故山 洋子	熊野
副委員長	宇根 昌範	津之郷
副委員長	山本 武	水呑



研修会では、(株)大塚製薬工場でサブリメントアドバイザーをされている山本晴代さんから「熱中症の予防について」の講演を受けました。



## 随想

### 一 献歌

曙学区 橋本 克矢

い歌を送り、饞はな  
 おけ)としました。  
 それは二献歌とい  
 う歌です。「男の酒の  
 意気と熱人生山河険し  
 壻しさはたちまち通う  
 昔は花見や月見の  
 宴会で、酔いが回ると  
 どこからともなく手拍  
 子とともに自分の十八  
 番を歌い、その場を盛り  
 上げます。思えば私  
 のです。思い返せば私  
 もそういう一人だった  
 のかもしれません。今  
 ではそういう情景を滅  
 多に目にすることが  
 なくなりませんが、先  
 日、70歳まで仕事を続  
 けた私の後輩が急退  
 職するといつので、日  
 友数名で送別会をして  
 から教わった通り大声  
 やり、その酒席で久し  
 ぶりに「豪傑」の役を演  
 じました。これからは  
 会う機会も減るし、古  
 希を迎え新たな世界に  
 羽ばたこうとしている  
 時に、何か印象深いパ  
 フォーマスをご考え、  
 別れと門出にござわし  
 柴太郎の中津隊が今

生の別れの盃を謳いあ  
 げたものです。  
 送別の宴も二献歌と  
 ともに更けてゆき、熱  
 血、友情、哀愁、青春、  
 惜別、信頼...様々な感  
 情が込められた歌詞  
 の中にかつての会社生  
 活の喜怒哀楽の場面が  
 走馬灯のように蘇り、  
 夕々に胸が熱くなる思  
 いがしました。最後に  
 は酌も忘れ、別れ行く  
 男と手を固く握りあつ  
 ていました。何とも風  
 流な送別会でした。  
 以下に二番と三番の  
 歌詞を紹介します。  
 美人の酌に酔えばとも  
 今宵は今宵何かある  
 男は明日に生きるもの  
 君盃をあげ給え  
 いざわが友よまず一献  
 秋月影に酌おもしろ  
 春散る花に酔うもしろ  
 哀れを知るは英雄ぞ  
 君盃をあげ給え  
 いざわが友よまず一献

# 安心と生きる力が やすらぎを提供します

## 福山市民病院



### ◆ 福山市民病院について

福山市民病院は、病床数506床、診療科29科の高度急性期・急性期医療を担う備後圏域の基幹病院として、「がん医療」、「救急医療」、「高度専門医療」を大きな柱に、質の高い安全な医療の提供に取り組みんでいます。

「がん医療」では、がん手術、外来がん化学療法などを圏域で最も多く実施しています。「救急医療」においては、ドクターカーの出動件数が増加しており、「高度専門医療」では、手術支援ロボットの保険適応拡大に伴い、今年度「ダヴィンチ」を1台増設し、2台体制とします。



### ◆ 今年度の主な事業

上記3つの柱の機能強化に加えて、周産期医療の充実をはかるため、本館の建替えなど増改築工事に着手します。

新本館の建設においては、現本館を使用しながら段階的に建て替えていく、いわゆる「現地建て替え」を行うため、大きく1期工事と2期工事に分けて建設し、最終的に一体化する計画です。そのため、全体工事の完成は2032年度(令和14年度)末を見込んでおり、今後、おおよそ10年に渡る長丁場となるものです。

なお、新本館1期工事は、ハイリスクな分娩に対応する周産期母子医療センターなどを建設するものであり、完成後、速やかに運用開始する予定です。

次に、新型コロナウイルス感染症への対応については、当院は感染症指定医療機関として発生当初から、圏域では最も多くの患者さんを診療してきました。本年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が感染症法第2類相当から季節性インフルエンザと同等の第5類に引き下げられ、診療の流れがかわることになりましたが、圏域全体の医療提供体制を維持していくためにも医療機関同士の連携強化が肝要と考えています。

### ◆ 最後に

福山市民病院は今後も、地域の皆さまから信頼される病院となれるよう職員一同努力してまいりますので、ご支援いただきますようお願いいたします。当院での受診は原則予約制です。初診時に他の保健医療機関からの紹介状をお持ちでない場合、非紹介患者初診料を頂くこととなります。体調がすぐれないときは、まずはお近くのかかりつけ医で受診してください。



おじやまします！中国労働衛生協会です！



# 健康診断を通じて 健康づくりをサポートします！

会員のみなさん、はじめまして。今回から連載

をさせていただきます、(公財)中国労働衛生協会(引野町丁目14-2)です。私たちは、職域や地域の健康診断を中心

に、産業保健、作業環境測定、健康経営の支援等を行っております。また、福山市と「健康増進に関

する連携協定を締結し、地域のみなさんの健康寿命の延伸に向け

た取り組み(フレイル予防や地域交流館での健康講座等)も行っていきます。今回は福山市の補助を使い、とてもお得に健康診断が受けられる「シニア健康診断」をご紹介します。「基本コース」と詳しく調べられる「充実コース」をご用意しているほか、検査項目のカスタマイズもご相談に応じます。

対象年齢	基本コース	充実コース
75歳以上	600円	4,400円
70～74歳	600円	1,400円
60～69歳	1,200円	2,000円

料金(税込)

基本コース	充実コース	検査項目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	医師診察
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身長、体重、腹囲測定、視力、聴力
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	血圧、心電図
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	尿糖、尿蛋白
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	循環器検査
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	血液検査
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	貧血、糖尿病、脂質、肝機能、腎機能
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	胸部エックス線
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	便潜血2日法
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眼科検査
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眼圧、眼底カメラ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	超音波検査
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	腹部超音波

※胸部エックス線は低線量胸部CTへ変更できます。ご相談ください。



胸部  
エックス線

便潜血  
2日法



眼底カメラ

みなさんは普段から健康管理に気を使われていると思いますが、「はやく健康診断を受けていらないな」と思っている方もいらっしゃると思います。健康診断を受ける機会がない方はぜひ受診していただければと思います。

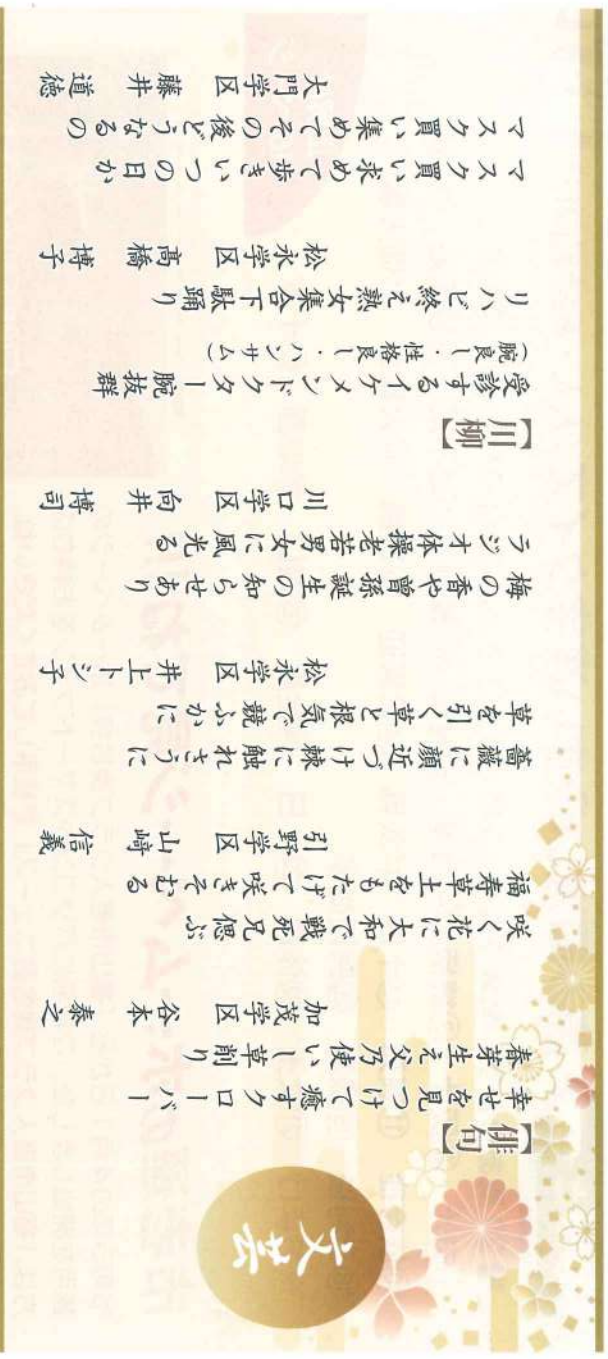
「健康がちよつと心配だな」「こんな時にどうすればいいのかな」と不安に思われた時、私たち中国労働衛生協会が健康づくりの伴走者としてサポートできれば望外の幸いです。

## 所在地



公益財団法人中国労働衛生協会  
福山市引野町 5-14-2  
0120-55-6899(フリーダイヤル)





報告 「市老連日誌」

【令和4年度】

1月	6日 事務局仕事始め
2月	22日 老人大学修了式
	28日 広島県老連市町老連会長・事務局長会議
3月	8日 スーパー体操(年度最終回)
	15日 広島県老人クラブ連合会 理事会
	17日 女性委員会親睦旅行
3月	20日 瀬戸老人福祉センター 運営委員会
	22日 市老連 理事会
	24日 市老連若手委員会 幹事会
	27日 市老連女性委員会 幹事会

【令和5年度】

4月	5日 市戦没者追悼式実行委員会
	6日 女性委員会総会・研修会
5月	7日 老人大学入学式
	10日 市老連 監査会(老人大学新学期スタート)
	15日 市老連 代議員会(総会)
5月	2日 老人大学 運営委員会
	6日 市戦没者追悼式
	30日 瀬戸老人福祉センター 運営委員会
	31日 市老連 理事会
	市老連 若手委員会幹事会

報告 「三役会協議事項」

【令和4年度】

- 第10回 1月13日
- 主要な行事日程の確認について
  - 防火対象物立ち入り検査の結果について
  - 県東部四市連絡協議会の開催について
  - 福山市公衆衛生大会の開催について
  - 市町老連会長・事務局長合同会議について
  - 趣味教養講座への「スーパー体操」追加について
  - フロックス別市補助金説明会について
  - 報告：ちりめん紙壳(老大学生対象)の成果(約67,000円)について

【令和5年度】

- 第13回 4月3日
- 令和5年度代議員総会の担当、進行確認について
  - 中国、四国フロックス老人クラブリーダー研修会について
  - 報告：福山市定期人事異動について ホームページ年間運営費用(概算)について

第11回 2月3日

- 福山市補助金説明会の開催について
- みずほ教育福祉財団助成事業の募集について
- 囲碁将棋大会の申し込み状況について

臨時三役会 4月24日

- 令和5年度市関係等機関の役員について

第12回 3月10日

- 理事会について
- 令和4年度の決算見込額と繰越額について
- 監査会及び代議員総会の案内発送について
- 新年度4月の日程確認について
- 福山市人権啓発推進連絡協議会について

第1回 5月8日

- まちづくり支援拠点施設(仮称)について
- 市老連 第1回理事会の開催について
- 令和5年度福祉大会開催への来賓招待について
- 瀬戸老人福祉センター運営委員会の開催について
- 多田前会長送別兼新旧役員の懇親会について

ちよっと一息

読み間違いやすい漢字クイズ (大人・高齢者向け)



■ 20 問あります。制限時間は 10 秒ですよ！ さあ、チャレンジ！ 何と読むでしょうか！?

- ①肉汁 ②灰汁 ③続柄 ④月極 ⑤消印 ⑥筆跡 ⑦過不足 ⑧甘味処 ⑨白夜
- ⑩依存症 ⑪壊死 ⑫十匹 ⑬茨城 ⑭ご来迎 ⑮疾病 ⑯大舞台 ⑰他人事
- ⑱ご利益 ⑲緑青 ⑳時期尚早
- ※おまけ ⑳女王 ㉑体育 ㉒十日 ㉓全員 ㉔遠い ㉕地面 ㉖十本

正解は 16 ページ

市老連のホームページ見てね!!!

令和5年の4月1日から「福山市老人クラブ連合会」ホームページの運用を開始しました。ご自宅にパソコンやスマートフォンをお持ちの方は、「福山市老人クラブ連合会ニュース」で検索してみてください。ゆめな話題やタイムリーな行事など、会員の皆様のタメになる情報を第一に更新していきますので、ご期待ください。



福山市老人クラブ連合会ニュース



検索!

㉗おまけ ㉘女王 ㉙体育 ㉚十日 ㉛全員 ㉜遠い ㉝地面 ㉞十本  
 ㉟肉汁 ㊱灰汁 ㊲続柄 ㊳月極 ㊴消印 ㊵筆跡 ㊶過不足 ㊷甘味処 ㊸白夜  
 ㊹依存症 ㊺壊死 ㊻十匹 ㊼茨城 ㊽ご来迎 ㊾疾病 ㊿大舞台 〇他人事  
 〇ご利益 〇緑青 〇時期尚早  
 ※おまけ 〇女王 〇体育 〇十日 〇全員 〇遠い 〇地面 〇十本

三喜

編集後記

自動販売機のハンドルを回し、景品  
 が入ったクオセルを購入するが「ヤ  
 ー」です。最近ではいろいろな場所入置い  
 てあり、お孫さんに「ガチャしたい」と  
 ねだられた方も多く見えます。2世  
 代の若者が子どもは親を選べず、生ま  
 れた環境によって人生が左右される  
 という意味で「親ガチャ」という言葉を  
 使ったり、新人社員の間では「配属先  
 が自分で決められない」「配属ガチャ」が  
 使われているという報道もありまし  
 た。思うようにことが進まないときに  
 このような表現を使いたくなる気持  
 ちもわからなくなりますが、少なくと  
 も老人クラブガチャはないと思っ  
 ます。が……「時代ガチャ」「地方ガチャ」  
 「職業ガチャ」など自分か置かれた立  
 場を「ガチャ」と決めつけずに自由で  
 自分らしい生き方として自分の求め  
 る夢を意識し、毎日の生活で生きて  
 いく喜びを体感できれば、それが「ガ  
 チャ」な人生だと思います。  
 「老人クラブ」はそんな状態を叶え  
 る有効なツールだと思っております。  
 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、誠にありがたく  
 心よりお礼申し上げます。  
 皆様方の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  
 化に二層努めてまいります。  
 今後とも、未長くご指導・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

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 (ラント設備解体等)  
改修工事 ビル解体工事(増上・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

**有限 岩船水産**

魚 活魚

TEL 084-987-3131 FAX 987-0659

福山市沼隈町能登原 2493-22

「ホームは家庭、利用者は家族です」

ちよろ かん そろ

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

**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 ビーグル寿秋苑  
TEL:084-928-5800

介護老人保健施設 ビーグルかんぱ  
TEL:084-960-0881

サービス付き高齢者向け住宅  
ロイヤルクラブ海町  
TEL:084-927-3710

グループホーム 香  
TEL:084-973-3131

北海道から 沖縄まで 全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!  
クラブ特集 ニュース 検索

この会報は、地域のパソコン各協会の協力により発行されています