



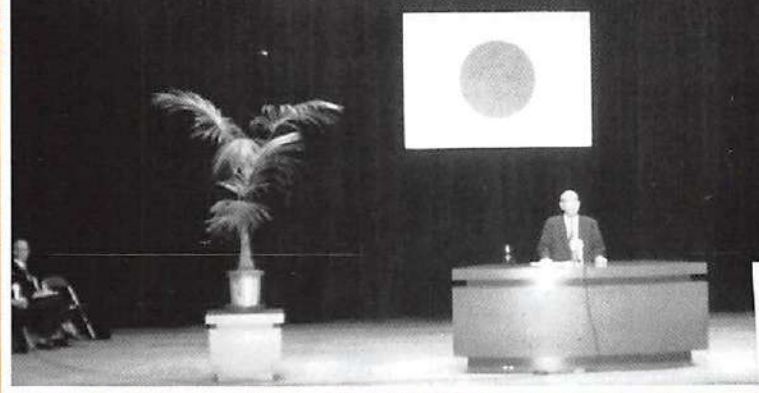
175号 11月号
 福山市老人クラブ連合会
 福山市地吹町12-7 ☎084-924-0186
 (月・水・金 9:30~16:00)

福山市老連

福山市老連: 8ブロック 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)

昭和47年度 第8回老人福祉大会

講演「老人の幸は老人自らの手で」



色あせぬ 余興・演芸の数々



プレイバック 写真館

昭和47年7月3日に開催した第8回老人福祉大会では、高齢者の幸せを願い、講演や演芸大会が行われました。

— 忘れられる人だけが、前に進める
しかし、忘れてはならないのは先達の理念、思い —

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。

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

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

住診可	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.ishiokein.jp>

TKC

外野浩志税理士事務所

税理士 外野 浩志

福山市新涯町 3-31-18 サンシティ1F

TEL: 084-954-1000
FAX: 084-954-1005

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。

谷塗装工業

広島県知事 許可(般-1)第39269号

☎0120-400-830

本社/福山市賀島町 4817 番地 7

21世紀の物流をネットワークでサポート
夢と勇気を持って行動する会社を目指す!!

佐藤重輸株式会社

本 社 広島県福山市南松元2丁目7-8
TEL: 084-934-1505(代)

福 山 支 店 広島県福山市美津町105-1
TEL: 084-953-1505(代)

東広島営業所 広島県東広島市志和町東原1068-1
TEL: 0824-33-3838(代)

HPアドレス <http://sato-jyuu.co.jp/>

経理をサポートするベストパートナー

税理士法人 松田経理事務所

代表社員 藤井 康智

福山市王子町二丁目 13 番 4 号

TEL: 084-923-0704
FAX: 084-923-0728

会長あいさつ



お互いさまの精神で
ともに支え合おう

福山市老人クラブ連合会

会長 古谷 輝昭

コロナ禍も5類移行で多少落ち着いた感がありますが、連日35度を超える猛暑日が続きました。皆様いかがお過ごしでしょうか、お見舞い申し上げます。月日というものは、予定がなければ眠っているように素早く過ぎてしまいます。出合いの予定は、元氣横溢の場でもあります。

7月21日に開催した「令和5年度広島県地域指導者講習会」は、その一環でした。第一生命福山北営業オフィスの方々が営業経験をもとに医療介護・相続・終活についての講演をさ

れ、セカンドライフの大切さを学びました。

また、千田学区の浜田会長から、率先する社会参加が地域活性化に貢献する事例を、また松永学区の京楽会長からは、スポーツ大会を通じての健康づくり・集いの場づくりの事例発表があり、脈々と続く活動の成果が紹介されました。フレイル予防の一環として各地域においても参考にしていただけでも参考にしていただければと思います。今はまさに高齢化が進んでおります。福山市では「高齢者保健福祉計画」により、健康づくり・生きがいづくり

と社会参加などの強化、推進に取り組んでいます。私たち高齢者も「フレイル予防」に取り組む、住み慣れた地域で自立して、健やかに、安心して暮らせる社会を目指すのが老人クラブの活動の使命と考えています。

会員皆様のローズマインド（思いやり・優しさ・助け合いのこころ）で、お互いさまの支え合いの日常生活ができるように、連合会としても頑張っていきたいと思っております。会員皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

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
おおもとウイメンズクリニック
 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>

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

指定認知症型共同生活介護事業所
Primrose
 人や妖精が気持ちよく寝そべることができる場所にしたい
 グループホーム
プリムローズ草戸 ㈱日野企画
 福山市草戸町 5-10-11 TEL.084-954-5575・6509

第一生命福山北営業オフィスの皆様



興味深い内容に熱心に傾聴

令和5年度 広島県地域指導者講習会

クラブ活性化へ 新たなチャレンジ

7月21日(金)の午後1時から、老人大学講堂において、県地域指導者講習会を開催しました。

この講習会は、毎年「赤い羽根共同募金」からの助成を受けて実施するもので、これ

までのコアな部分は継承しつつ、新たな視点での講習会にすべく、三役会等で議論するなか、内容に変化を加えて実施しました。

当日は、75名の出席者を前に宮地総務部長(大門学区会長)の司会

進行で始まり、古谷会長のあいさつに続き、早速、今回の目玉である講演が行われました。

講師には、第一生命福山北営業オフィスの女性スタッフをお招きし、営業経験を踏まえた現実的な話に皆さん魅了され、最後までメモを取りながら、いつもとは少し違う静寂が漂う雰囲気の中で講演会でした。医療介護のこと、相続のこと、いざという時のエンディングノートの大切さなどなど、まさに高齢者が直面する課題に真正面から切り口を入れた内容でした。

続いて事例発表では、千田学区の浜田会長から、地域児童の健全育成活動と題し、屋内、屋外での交流事業や地域活性化事業の取り組みが報告されました。

次に松永学区の京楽会長からは、スポーツ大会を通じた学区活動

《事例発表》



浜田会長の報告に聴き入る



京楽会長の熱弁と指導

の活性化の成果を実際の演目小道具をもとに紹介がありました。コロナ禍も5類移行で以前のにぎわいを取り戻している中で、大いに参考となる事例発表でした。

最後に、福山市が3年後の2026年4月供用開始予定で進めている(仮称)まちづくり支援拠点施設整備事業の現在の進捗具合について、事務局サイドで知り得る最新情報を報告して、出席の皆さんと情報共有し、閉会しました。

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。

上

井上土木株式会社

福山市大門町4丁目14番3号
TEL.084-941-4135

来山環衛工業 有限会社

福山市田尻町 2337 番地の 1

TEL.(084)956-5671・956-0466
FAX.(084)956-5671

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いるの？
- *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

(有)太宏メンテナンス

福山市曙町 6 丁目 7 番 23 号

TEL.084-953-8977
FAX.084-953-8978

まごころの仕出し
株式会社 **伊呂波**

ご食事・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

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

会員増強の報告

令和5年度に会員の増加（令和4年度の基本調査人数との比較による）があった
単位老人クラブについて以下の通りご報告します。

〔2名増があった単位老人クラブ〕

学 区	単位クラブ名
神村学区	グリーンハイツ桜美会
赤坂学区	下組
網引学区	下安井鶴寿会
大門学区	シルバー奈目良
駅家西学区	弥生ヶ丘老人クラブ
霞学区	第一むつみ会野上町一丁目
本郷学区	第三老人クラブ
鞆学区	平三西
春日学区	鍛冶屋親和会
曙学区	東寿会
霞学区	寿会地吹町
新市学区	相方長寿クラブ
久松台学区	向陽シニアクラブ
深津学区	王子たのし会
津之郷学区	和光クラブ
鞆学区	平三東
坪生学区	汗牛会
坪生学区	共栄会
桜丘学区	旭通老人クラブ
東村学区	第二老盛会
松永学区	友愛クラブ
駅家学区	万寿老人クラブ
赤坂学区	一番組
瀬戸学区	老笑会
鞆学区	御幸三
引野学区	第四寿光会
大門学区	前川老人クラブ
千田学区	緑風会老人クラブ
神村学区	1区福寿会
神村学区	7区白寿会
新市学区	神谷川第二福寿会
新市学区	神谷川第三福寿会

学 区	単位クラブ名
曙学区	輝老会
光学区	朝日会
手城学区	カスミ倶楽部
瀬戸学区	夕映会
鞆学区	江元一
鞆学区	平二西
大門学区	津之下笑和会
幕山学区	幕山長寿の会
千田学区	千塚第二老人クラブ
千田学区	横尾老人クラブ
千田学区	藪坂第二老人クラブ
松永学区	寿クラブ
駅家東学区	法成寺クラブ
戸手学区	下戸手長寿会
網引学区	大森・柏長寿会
福相学区	上福田地福寿会
熊野学区	上之原老人クラブ

〔純増のあった学区〕

学区名
神 村
緑 丘
網 引
霞
本 郷
赤 坂
東 村

〔新規・復活の単位クラブ〕

学区/単位クラブ名	会員数	新規/復活
緑丘学区 高屋友睦会	38	新規

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。

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

鉄・非鉄金属の加工及び販売
産業廃棄物の収集運搬・処分業
プレス加工・計量証明

有限会社 井上メタル興業

福山市新浜町2丁目4-46
TEL(084)954-7380
FAX(084)954-7333

一般区域貨物運送事業



合田運送株式会社

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

有限会社 森竹工業

福山市大門町4丁目20-29
☎ 084-941-7394
FAX 084-941-7402

内装仕上工事業・別荘家具・船舶家具

翼 産 業 有限会社

福山市沼隈町大字草深2785-87
TEL 084-987-0350
FAX 084-987-0155
常石造船内事務所 084-987-2552



空調設備設計
施工・メンテナンス

愛勝空調 有限会社

福山市曙町6丁目7番22号
TEL.(084)953-4795



「絵本見楽る」の堀田代表の講演



女性委員会主催
大盛況の親睦交流会

健康づくり・仲間づくりを目的に、今年度の親睦交流会が、市瀬戸老人福祉センターで開催されました。

8月22日(火)の午前10時半からセンター入口に陣取った幹事など役員の方の的確な受付事務のもと、参加者が続々と集合し、大広間は話の輪が咲きました。48名の参加者のもと10時45分から、センターが用意している講演が始まりました。

今回の講師として、絵本見楽る(みらくる)の堀田代表と占部さんが、絶妙なノリと掛け合いを演じ、走島を題材にした絵本の紹介も相まって、参加者が聞き入る中、あつという間の45分間を過ぎました。その後は、ビンゴゲームを楽しみ、豪華(?)景品のバトルが…。お昼は、センター団体客一番人気のか

健康づくり・仲間づくりを目的に、今年度の親睦交流会が、市瀬戸老人福祉センターで開催されました。

会は午後2時半に予定通り終了し、参加された皆さんは、今後の交流を約束し「また会いましょう!」を合言葉に帰路につきました。会の企画から運営等を早くから準備された女性委員会の幹事の皆さん、ご苦労様でした。



古谷会長も飛び入り参加



賞禄十分の舞



帽子など衣装も凝ってますよ



素敵なマジシャン!



大満足の拍手

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。

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

- 一般製缶・旋盤加工
- 工作機械・掘削機関係

☆社員募集中

株式会社 トモタカ工業

福山市箕島町字福泉寺奥 6081 番 7
TEL.(084)954-5749
FAX.(084)953-9471

踏み出そう、モノづくりの世界へ!

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

御賛助

- 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

やりがいと生きがいを
共に作りみんなで楽しい会社
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

開会式の様子



第13回福山市老連 グラウンド・ゴルフ大会

残暑のなか **白熱**
1打に思い込め



好天に恵まれ暑さが残る9月29日(金)、第13回の市老連グラウンドゴルフ大会(団体戦)が福山市グラウンドゴルフ場(加茂町)で開催されました。

主管した若手委員の方々のきびきびとした対応で受付や進行が実にスムーズに行われ、宇根昌範競技委員長(若手委員会副委員長)の競技上の注意のあと、午前9時に競技が開始されました。今回はEとFのコースでの合計16ホールの戦いでしたが、大会冒頭の高谷市老連会長の「勝負も大切ですが、親睦も大事、楽しくプレーしましょう!」の言葉通り、あちこちで笑いの絶えない日となりました。結果は次のとおりになりました。



※優勝した津之郷Aチームと準優勝の白鳥クラブは、10月19日に開催される広島県老人クラブ連合会理事長杯グラウンドゴルフ大会(三原市)に参加しました。昨年の福山市大門学区(西組シルバー会)優勝に続く福山市2連覇を期待しましょう!

大会結果

順位	チーム名	学区	打数
優勝	津之郷A	津之郷	227
準優勝	白鳥クラブ	手城	238
第3位	南吉田悠々クラブ	緑丘	239
第4位	水呑A	水呑	241
第5位	神村A	神村	249



若手委員の皆さんお疲れ様でした

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。

株式会社 森本製材所

福山市新浜町1丁目3番44号

本社営業部
TEL:(084)983-1620 FAX:(084)983-1621
プレカット部
TEL:(084)983-1611 FAX:(084)983-1622

軽自動車から大型トラック
新車・中古車販売・車検・修理・鍍金塗装

宇田車輛サービス

福山市曙町3丁目29-2
TEL&FAX 084-982-8023

総合建設業
一級建築士事務所
宅地建物取引業

輝洋建設株式会社

福山市西新涯町2丁目6番19号
TEL: 084-954-6336
FAX: 084-954-7176

木造住宅・建築・土木・設計・リフォーム

みやち建設
MIYACHI 建築設計事務所

代表 宮地 恒平 二級建築士
一級建築施工管理技師

福山市箕島町 6613
TEL:084-953-4482 FAX:084-953-4682

有限会社 **多治米溶接**

福山市曙町2丁目15-8
TEL:(084)954-6059
FAX:(084)954-6081

建築・設備・設計監理 一級建築士事務所

株式会社 佐藤設計

〒720-0823
広島県福山市千代田町1-16-21
電話 (084)953-3282

創立60周年記念 広島県老人クラブ大会

福山市老連より
8名1団体が表彰

市老連と同じ創立60周年を迎えた「広島県老人クラブ連合会」の今年の大会へ、市老連から16名が参加しました。会長、副会長、監事や相談役の方、若手委員会の委員の方など、ご多忙の中での参加依頼に快く応じていただき、仕立てたマイクロバスで9月28日(木)の午前10時に駅前乗降場を出発しました。

副理事長(市老連会長)の開会の辞で始まり、鈴木理事長の式辞のあと、表彰に移りました。今回、福山市からは8名の方が受賞されるとともに、全国老人クラブ連合会活動賞の伝達表彰の代表として、市老連東学区老人クラブ連合会の今井会長が受け取られました。受賞された皆さん、本当におめでとうございました。



古谷会長の開会の辞でスタートに

←記念講演の講師「原田康夫さん」の
声に圧倒されました



市老連の井上副会長が理事長に渡し、受けるのは今井副会長

受賞者の皆様

単位老人クラブ会長の部		
能宗 誠志	川口学区	中寿会会長
高橋 正一	津之郷学区	本谷上老人クラブ会長
土屋 烝	瀬戸学区	下郷寿会会長
北村 富夫	春日学区	鍛冶屋親和会会長
特別表彰の部		
多田三千男	津之郷学区老人クラブ連合会前会長	
松葉 勉	戸手学区老人クラブ連合会会長	
井上伊津子	今津学区老人クラブ連合会女性代表	
大村 矩子	柳津学区老人クラブ連合会女性代表	
伝達表彰 (活動賞：全国老人クラブ連合会)		
東学区 老人クラブ 連合会	代表	今井 宏

(敬称略)

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。

FUJISHO プラスチック容器の洗浄

株式会社 フジショウ

福山市瀬戸町長和 171-2
TEL: 084-952-2016
FAX: 084-952-2069

MASAKI

株式会社 マサキ工務店
株式会社 マサキ工務店建築設計事務所

福山市新涯町 3-15-33
TEL: 084-953-2795 FAX: 084-954-2914
<https://www.masaki-k.jp/>

精密板金業

株式会社 **タルマ製作所**

福山市箕島町 6618-1
TEL: (084)953-1436
FAX: (084)953-1883

工作機械・治工具・設計製作

株式会社 福山産業

福山市南松永町3丁目7番53号
TEL: (084)934-5940
FAX: (084)933-4612

FUJII TOSOH

藤井塗装株式会社

福山市佐波町 902
TEL: (084)951-2076
FAX: (084)951-2139

民間車検整備工場
(高圧ホース製作販売・油圧シリンダー再生)

フクダ車輛株式会社

福山市曙町1丁目10番14号
☎084-953-0850
FAX 084-953-0262

ブロックだより

東部ブロック

歌と楽器演奏で
人権学習会

東部ブロック長

岡村 為義



昨年オープンした伊勢丘交流館において、6月23日(金)、東部ブロックの役員研修会を36名が参加の下に行いました。新型コロナウイルス感染症防止のため、ここ数年間は自粛していましたが、5類移行を受け、4年ぶりに開催の運びとなりました。冒頭、ブロック内の各学区会員の皆様には、この3年間は非常に不自由な思いのなかで活動をしていただいたことに感謝とお礼を申し上げました。



見事な演奏のほか、自身の体験や平和の問題、人権問題の話も

研修会は、高齢者の人権学習の取り組みとして「ほっと心に灯がともる、あたたかい歌とお話し」というテーマで行いました。講師は、メッセージソング「あじあん」の岡本弘士さんと土井健史さんです。歌と楽器演奏を交えて、自分自身の体験談や沖縄で起きた少女暴行事件をきっかけに高まった平和の問題、広い意味での人権問題を中心に感動的な話を聴き、大変有意義



心洗われるあたたかい歌声

な時間を過ごすことができました。今後の活動にぜひとも活かしていきたいと思っております。これから、今回のような高齢者と人権に関わる研修会を重ね、役員同士の交流も深めることができたらと思います。



「あじあん」の岡本弘士さん(左)と土井健史さん(右)

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。

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

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・痔瘻治療・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 福山市光南町1丁目7-9(中央図書館南200m)
☎(084)923-1552

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)

お客様とのパートナーシップを大切に

大進工機株式会社
福山市曙町4-8-2
☎084-953-2811 ㊟084-953-8228

株式会社大進精機
福山市曙町3-7-12
☎084-953-7688 ㊟084-953-7689

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

ラジオ体操でほぐす



梅雨の晴れ間となつた7月13日(木)に、新市サンパークにおいて、8ある単老から33名の参加者のもと、グラウ

ンド・ゴルフ大会を行いました。

参加者の皆さんは、マスク着用と入念な準備運動の後、午前9時からプレーを開始。今回はBB賞を含め、平田会長の発案による多くの賞が設けられ、皆さん笑顔でプレーに集中し、その後のご褒美(?)に満足され、まさに集う場としての価値を共有し、全力を尽くす「フロー状態」に入っていました。

笑顔あふれる集いの場

学区だより

新市学区

女性部が

GG大会開催

新市学区老人クラブ連合会

女性部 田原 富美枝



大会結果

順位	名前	打数
1	田辺 惟江	34
2	門田 広美	35
3	平田 千恵子	36
4	荒川 愛子	36
5	高橋 典子	40
6	中山 千種	40
7	藤井 貞女	41
8	後藤 美千枝	41
9	後藤 光美	42
10	後藤 まちゑ	43

(敬称略)



ナイス!ホールインワンじゃ



さあ行くわよ!



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

福山市卸町7番11号

0120-04-3103

<https://www.satou-juusetu.co.jp>

剛建

プレハブ工事業
倉庫、車庫全般

福山市沼隈町中山南甲 869

TEL.084-988-1710

従業員募集!!

HI 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

建物まるごと抗ウイルス・抗菌対策

キノシールド

小川塗建

福山市西新涯町 2 丁目 6-19

TEL.084-957-4224

T 船舶艀装品・省力機械・機械加工部品

昭和3年創業

株式会社 高橋鉄工所

福山市新浜町 1 丁目 4 番 11 号

TEL:084-953-4380 FAX:084-953-7787

<http://www.takahashi-iw.co.jp>

一般鋼材・特殊鋼・瓦斯精密溶断
大型レーザー切断機・溶接・機械加工

K

NITTETU
日鐵鋼業株式会社

福山市曙町 4-16-14

TEL.084-953-0816
FAX.084-953-1877

報告 「市老連日誌」

【令和5年度】

6月	5日 三役会
	10日 若手委員会 総会・研修会
	12日 市老連HP作成講習
7月	20日 多田前会長送別会・新旧役員懇親会 (老人会館和室)
	3日 三役会
	12日 県老連若手委員会会議 スマイル体操
	19日 県老連女性委員会総会・研修会
8月	21日 県地域指導者講習会
	24日 市保健福祉計画策定意見交換会 (まなびの館) 女性委員会二上がり踊り練習
	28日 市老連GG大会 (加茂GG場)

8月	4日 女性委員会 幹事会 若手委員会 幹事会
	7日 三役会
	9日 スマイル体操
9月	14日～16日 休館
	21日 南部ブロック役員会 (老人会館) 市老連HP作成講習
	22日 女性委員会親睦会 (瀬戸老人福祉センター)
	28日 女性委員会二上がり踊り練習
9月	1日 三役会
	4日 女性委員会 幹事会
	11日 若手委員会 幹事会
	13日 スマイル体操
	20日 福祉大会リーデンローズ打合せ
	25日 女性委員会二上がり踊り練習
	28日 県老連創立60周年記念大会 (県医師会館)
29日 市老連GG大会 (加茂GG場)	

報告 「三役会協議事項」

【令和5年度】

第2回 6月5日

- 会報誌174号の骨子及び編集日程について
- 県地域指導者講習会について
- 令和5年度全老連会長表彰の推薦について
- 県老連60周年記念理事長顕彰の推薦について
- 市高齢者保健福祉計画2024策定に向けた合同意見交換会について
- ブロック長協議会について
- 各部会の部長及び部会の日程について
- 多田前会長の送別会及び新旧役員懇親会について

第3回 7月3日

- 第52回全国老人クラブ大会について
- 県地域指導者講習会の確認について
- 令和5年度老人福祉関係功労者等の県知事表彰について
- 福祉大会・芸能祭について
- 8月の事務室閉館 (お盆休み) について

第4回 8月7日

- 県老連 (広島市) への出張旅費について
- 作品展について
- 県老連第3回リーダー研修会について
- 県老連創立60周年記念老人クラブ大会について
- 福祉大会について

第5回 9月1日

- 県老人クラブ大会出席の確認について
- 市老連GG大会について
- 福祉大会について (来賓あいさつ及び講演講師の状況)
- 芸能祭の申込状況について
- 広報誌175号の発行スケジュールについて
- 部会の開催について
- 老人会館の電気料金の見直しについて

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。



お気軽に
ご投稿ください!!

次号「176号」は令和6年1月発行です

締切は11月1日(水)

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》

宮地 徹三	松本 恵美子	田守 豊
小林 茂	升田 忠道	小坂 健三
山本 康夫	兼本 博之	藤井 勲
中山 正志		

福山市
経済環境局
環境部

ごみ減量に取り組もう!

生ごみをギュッとしばってごみ減量! (文責: 福山市環境総務課)

生ごみの約80%は水分です。その水分を切るだけで、ごみ減量につながります。また、生ごみの嫌な臭いは水分が影響しており、水分を切ることにより軽減されます。その他にもごみが軽くなり、ごみ出しも楽になります。

知っていますか? 「フードドライブ」

フードドライブとは、ご家庭で眠っている食品を市民のみなさんから提供いただき、必要としている方へお譲りする取り組みです。福山市では、家庭で眠っている食べる予定のない食品や使いきれない未使用食品を次の場所で回収しています。「フードドライブ」を活用し、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

回収場所: 福山市役所8階 廃棄物対策課、各環境センター、福山市リサイクルプラザ、福山市社会福祉協議会



提供された食品

めざませ! 1日のごみ排出量842g



福山市では、2025年度(令和7年度)までに、市民1人1日あたりのごみの排出量を842gにする目標を掲げています。これまで、地域での資源回収の実施や、各家庭での様々なごみ減量の取り組みなど、市民のみなさんのご協力により、ごみの排出量は減少傾向にあります。このように、ごみを減量することは、ごみ処理コストを削減するだけでなく、温室効果ガスの削減にもつながります。

目標達成に向けては、2022年度(令和4年度)の排出量867gから1日25gのごみの減量が必要です。引き続き、市民のみなさんのごみ減量へのご協力をお願いします。

ごみ減量の目安

- 食べ残しをなくす: たまご1個(約60g)・きゅうり1本(約80g)・食べやすく切ったブロッコリー1個(約10g)
- 紙ごみを資源回収へ出す: 新聞1日分(約180g、4人家族で1人約45g)・A4用紙10枚(約40g)

●新聞・雑誌・ダンボールは「紙類の日」に出してください。

2022年度(令和4年度)より、「紙類の日」を新たに設け、燃やせるごみとして処理されていた新聞・雑誌・ダンボールを分別回収することにより、再資源化の取り組みを進めています。新聞・雑誌・ダンボールの分別に協力をお願いします。

●福山市は「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。

地球温暖化に原因するといわれる気候変動の影響により、豪雨などの自然災害が発生しています。地球温暖化を抑えるには、「2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることが必要」とされています。このため、福山市としても脱炭素社会の実現に向けて、2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を宣言しました。



福山市
ゼロカーボンシティ宣言▶

●2024年度(令和6年度)から

新たなごみ処理施設「ふくやま環境美化センター」が稼働します。

ふくやま環境美化センター完成イメージ図



建設中のふくやま環境美化センター▶
(2023年7月24日現在)



福山市では、燃やせるごみをごみ固形燃料工場、西部清掃工場、新市クリーンセンター、深品クリーンセンターで処理を行っています。施設の老朽化等により4つの施設を集約し、2024年度(令和6年度)8月の稼働開始に向け、箕沖町に新たなごみ処理施設「ふくやま環境美化センター」を整備しています。

おじゃまします!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!

備後地区初! フレイル予防ドック 開始しました!!

こんにちは! (公財)中国労働衛生協会(引野町5丁目14-2)です。今回は、備後地区で初めて実施する「フレイル予防ドック」についてご紹介します。フレイルとは、加齢にともない運動機能や認知機能が低下し、生活機能が障害された状態で、分かりやすく言えば、「加齢により体力や気力が弱まった状態をいいます。フレイルは、放っておけば要介護になるリスクが高いため、ちよつとした衰えをいち早く発見し対策をとることが重要です。

フレイルには、社会的フレイル・精神的フレイル・身体的フレイルの3つがあり、今回ご紹介する「フレイル予防ドック」では、身体的フレイル(栄養状態、筋力、筋肉量、移動能力など)を測定します。測定後には、医師による結果説明と、結果に合わせた日常生活に取り入れやすい運動や食事の改善方法をお伝えします。人生百年時代、できるだけ長く、自立した生活を送るために、私たちが全力でサポートいたします。この機会に一度受診してみませんか?

ここまでやります!フレイル予防ドック!!

検査項目	
診察・身体測定	医師診察・視力検査・聴力検査 身長・体重・腹囲測定・肥満度 (BMI)
循環器検査	血圧・心電図
尿検査	血糖・尿蛋白・尿潜血
血液一般検査	赤血球・血色素量・白血球・血小板・ヘマトクリット・(MCV・MCH・MCHC)
代謝系検査	血糖・HbA1c・尿酸
脂質検査	中性脂肪・HLD コレステロール LDL コレステロール
肝機能検査	AST・ALT・γ-GTP・アルブミン・ALP
腎機能検査	クレアチニン・(e-GFR)
肺がん検査	胸部エックス線撮影
大腸がん検査	便潜血2日法
骨粗しょう症検査	骨密度測定
運動器測定	握力・下腿周囲長・Inbody 2ステップテスト・下肢筋力・立ち上がりテスト
個別指導	医師からの結果説明・ヘルスケアトレーナーによる運動実践指導・保健師/管理栄養士による栄養指導



通常健康診断だけでなく身体機能の状態も把握することができ、自分に合った指導も受けられる、大変充実した健診です。

福山市国保加入者 (特定健診受診券を利用)	年齢	料金(税込)
	60~69歳	2,200円
	70~74歳	1,600円

協会けんぽ被扶養者 (特定健診受診券を利用)	年齢	料金(税込)
	60~69歳	4,000円
	70~74歳	3,500円

後期高齢者 (75歳以上)	料金(税込)
	3,000円

受診者の感想: 久松台Tさん

この内容で、この金額で?面妖な気持ちで受診しましたが、大満足でした。これからは、わが身の健康のための主治医は中労協さんです。

お申し込み・お問い合わせ



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)



← QRコードからも
情報を取込ます!

ある新聞の一面から!

その1

不安高まる 人口減少

波を繰り返して、現在は4度目の減少トレンドだそうです。

日本の人口減少に歯止めがかかりません。47年後の2070年には、現在より3割減の8700万人になるとの推測があります。歴史を振り返ると大幅な人口減は、初めて直面する事態ではないようです。人口問題に詳しい上智大学名誉教授の鬼頭宏さんによると、「日本の人口は増加と減少・停滞の大きな



が深刻化し、人々の生活スタイルも大きく変わりました。昨今は将来不安や価値観の多様性などを背景に子を持たない人も増えていきます。

第1の波は縄文時代(紀元前2400年頃..約26万人増加し、その後減)。第2の波は弥生・鎌倉(奈良時代..600万人程度まで増加し、その後減)。第3の波は室町・江戸(江戸時代..約3200万人まで増加し、その後減)。第4の波は幕末・明治維新(約3500万人を起点に一貫して拡大)で、1億2800万人をピークに以降減少傾向に入りました。

因が密接に結びついています。「食糧やエネルギー資源の獲得を背景とする文明システムの変遷と一致する」と鬼頭さんは説明する。

現在の人口減は1970年代の人口抑制策も関係していると鬼頭さんはみています。60年代の高度経済成長がオイルショックで終わり、70年代は資源枯渇や食料不足の懸念で世界中が人口抑制策を議論していました。まさに危機的状況と山梨県の長崎幸太郎知事は「人口減少危機突破宣言」を出しています。

こうした波の原因は、自然災害や疫病の影響も大ですが、おおむね経済成長の時期に人口が増えるなど経済的要

第1の波は狩猟採集経済を軸にした「縄文システム」、第2の波は牛馬や水力という自然エネルギーを活用しながら水稲農業が広まった「水稲農耕化」、第3の波は商業化が進んだ「経済社会化」。こういう新しい波の到来で生産性が高まり、人口も拡大しますが、成長が滞ると人口が横ばいになるか減少する傾向になります。第4の波は「工業化」で温暖化

国内の年間の出生数が、80万人を初めて下回るなど、全国で人口減への危機意識は日に日に高まっています。

(6月17日 日経新聞「くらし探検隊」)
《文責：事務局 塚本》

元気の処方箋

睡眠ホルモン「メラトニン」



睡眠は疲労回復や記憶の定着、免疫系の強化など、健康な生活には欠かせません。こ

暖色系のものにしていくと良いそうです。また、日中に分泌され、夜になるとメラトニン

の質の高い睡眠を得るために欠かせないのが、「睡眠ホルモン」とも呼ばれる「メラトニン」です。これは、脳の松果体という部分で生産されるホルモンで、夜になると分泌量が増えます。分泌が増えると体はリラックスし、眠

セロトニンは朝起きて日光を浴びたり、適度な運動などストレスを軽減したりすると増えるとされています。メラトニンはビタミンCよりも強い抗酸化作用があり、多種類の活性酸素を直接除去して体内の酸化ストレスを軽減します。その結果、細胞の老化を防ぎ、健康寿命を延ばす可能性があります。

ただ、このメラトニンは年齢とともに分泌量が減少するため、中高年になると眠りが浅くなり、日中も眠いという障害が生じやすくなります。質の高い睡眠を得るためには、メラトニンの分泌を促す

(東京医科歯科大学 臨床教授 医師 加藤 浩晃さん)



《文責：事務局 塚本》

加藤 浩晃さん

加藤 浩晃さん

ある雑誌の一面から!

その2

運氣が悪いときは、じっと流れを待つ

今までの人生を振り返ってみると「運氣」というものがあると思いませんか。「あのとときはノリになっていたなあ」「あのとときは理不尽なひどい目に遭ったなあ」「あのとときは長くどん底にいたなあ」など、まさに、人生に山あり谷あり、春夏秋冬ありcup。

経営の神様と呼ばれた松下幸之助さんも「悪い時が過ぎれば、よいときは必ず来る。おしなべて、事を成す人は必ずときの来るのを待つ。あせらずあわてず、静かにときの来るのを待つ」と語っています。どんな時でも、自分を見失わず、鳥の目(バードアイ)のよう

うに大空から俯瞰できれば良いのですが……! 振り返ってみてわかることは、ひとつの出逢いが人生を大きく変えるということですね。黙って自分の話を聴いてくれる人は宝物です。人生とは、素晴らしい出逢いを待つ、ウェイティングゲーム(waiting game)なのです。できるだけいい影響を受ける人と一緒に時間を過ごし、運氣が上がるのをじっと待ちたいものです。天は誰にでも公平にチャンスをくれます。それをどうつかみとるかが勝負です。

(株)ルネッサンスアイズ CEO 松尾一也さん

ちょっと雑学

「夜明け」の表現

ある新聞の一面に時計の広告記事があり、日本には夜明けの時を表現するだけでも数えきれないほど多彩な言葉があると。日本の文化は「時を感じる」ことから生まれてきたかも…。その一部を紹介します。皆さんは、いくつ知っていましたか?

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| 未明(みめい) | 残夜(ざんや) | 暁闇(あかつきやみ) | 払暁(ふつぎょう) |
| 早暁(そうぎょう) | 鶏明(けいめい) | 昧旦(まいたん) | 早旦(そうたん) |
| 晨明(しんめい) | 東雲(しののめ) | 曙(あけぼの) | 朝朗(あさぼらけ) |
| 誰時(たれどき) | 朝未(あさまだき) | 暁(あかつき) | 黎明(れいめい) |
| 明暗(あけぐれ) | 爽昧(そうまい) | 引明(ひきあけ) | 明方(あけがた) |
| 朝明(あさけ) | 有明(ありあけ) | 早天(そうてん) | 早朝(そうちょう) |

ちょっと一息

倫理パズル



データをもとに表のマス目に○か×を書き込みます。左と上にある項目を見て、どちらにも当てはまる場合は、それが交差するマスに○をつけ、そうでないマスには×をつけます。お風呂で疲れを癒す3人の女性。3人のお気に入りの入浴剤と入浴時間はそれぞれ違います。データを読んで表に○か×を書き込み、最後の質問に教えてください。

データ

1. ひのきの入浴剤を使う人の入浴時間は20分
2. ミホのお気に入りの入浴剤はゆずではない
3. 入浴時間が30分なのはエミ
4. アイのお気に入りはさくらの入浴剤

【問題 ミホの入浴時間は?】

正解は
16 ページ

		入浴剤			入浴時間		
		さくら	ひのき	ゆず	10分	20分	30分
名前	アイ						
	エミ						
	ミホ						
入浴時間	10分						
	20分						
	30分						

文芸

【俳句】

蝉時雨曾孫の寝顔は仏様

川口学区 向井 博司

朝顔の日毎に増える窓辺かな

山百合の香りの中を徐行せり

引野学区 山崎 信義

体温を越えくる気温秋暑し

汗を拭き涙を拭いて去る球児

松永学区 井上トシ子

【短歌】

老いて知るサロンの学笑う声

人のぬくもり待つ春時雨

旭学区 中川 睦子

【川柳】

傘踊りキレ艶笑顔良葉ね

スカイブルー球打つ響き心地良く

松永学区 高橋 博子

会報誌第174号(7月発行)訂正とお詫び

「福山市老連 第174号」の掲載内容に誤りがありました。

事務局校正上のミスがあり、ご迷惑をおかけして、申し訳ありませんでした。

今後、細心の注意を払うことを再認識し、訂正してお詫びいたします。

【正誤表】

頁	誤	正
6	囲碁将棋大会 大会結果中 将棋の部 B級 準優勝 新井幾造さん(明王台学区)	藤井博文さん (深津学区)
7	南部ブロック 大盛況 カラオケ大会の写真 宮地 克子さん	横山 久子さん
8	明王台学区 お話し会 講師のお名前と写真 木村浩二さん	木村浩一さん

お詫びの気持ちを「詩」にすると

発行にはなんとか最後まで たどり着けそうだ 長い旅だった
 終わりそうもない旅だった 苦しい時もあった
 くじけそうにもなった あきらめてしまいそうにもなった
 それでもがんばれたのは 待っていてくれる人がいるから
 いつもどこかで会員のみなさんが 私を見守ってくれているから
 顔も名前も知らない人たちに 私は感謝する
 あなたがいてくれるから 私がんばれる
 あなたが読んでくれるから 私は書けている
 この会報誌を読んでくれて ありがとう

(事務局 塚本)

編集後記

野々浜学区で単位自治会長を卒業するや否や、単位老人クラブ会長に推され70歳でシルバーの仲間入り。さらに、翌年には大門町シルバークラブ連合会長に選出され今年度で2年目。そして、そこには、健康・友愛・奉仕の目標を掲げる元気印(?)の銀色世代のコミュニティーが。「老人クラブ」の持つ響きに違和感を持ちながらも、夢中で取り組んできたのが実感です。加えて、コロナ禍によって休眠状態にあった諸行事の復活など、過去を経験しない私にとっては新しい出会いの連続で、諸先輩の指導を仰ぐところ です。

英語のシルバーは、銀・銀色のこと。JRが国鉄だった時代、高齢者専用シートを設ける際、識別目的で使用した生地がシルバーだったことで、高齢者を意味するようになった和製英語。いみじくも、「いぶし銀」が高齢者の年輪労苦に相通じるのは誠に不思議ですね。

日本人の平均寿命は、男性が81・47歳、女性が87・57歳。健康寿命では、それぞれ約9年、約12年も下がるのが現状です。

福山市の名誉市民である平櫛田中氏は彫刻界の大家。百寿を超えて尚、創作の道を。

老いてますます壮ん！体調管理、積極交友、社会参加とシルバー世代をいかに生き切るかを考える昨今です。

(総務部長：宮地 徹三)

脳 **いきいき**

楽しく・気軽に脳トレしよう!

年齢とともに脳の様々な機能は衰えていきます。いつまでも元気な頭脳を保つために『脳トレ』をはじめましょう!

思い出クイズ

何かを思い出すということは、脳に眠っている記憶を呼び覚ます優れた脳トレです。以下のクイズ例のように、クラブ内で問題を出し合ひましょう。

(クイズ例)

- 1 **あ** がつく国名を5つ思い出してください
- 2 **赤い食べ物** を5つ思い出してください
- 3 **口** を使った漢字を10個思い出してください

その他、昨日食べた夕飯は何? 昨日着ていた服は何? など、常日頃から「思い出す習慣」を身につけましょう。



普段の生活の中でトレーニング

日常に無理なくトレーニングを取り入れ、スッキリとシャキっとした脳を呼び覚ましませんか?

■ 出かけたら、出会った人を思い出す

「あの曲がり角で犬の散歩をしている人を見かけた」など、どんな人を見たのかを思い出します。



■ TV番組を見たらどんな内容だったか冒頭から

今見たTV番組の内容をどんな思い出していきます。出題形式の番組ならどんな問題が出たか、答えは何だったか。ドラマだったらあらすじは大体こんなふうだったとか。



■ 物の名前を瞬時に思い出す

物を見たらその名前を一瞬で思い出します。分かっているはずのものでも、一瞬「あれ?」と思うことも多いはず。

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

名前	入浴剤			入浴時間		
	アイ	エミ	ミホ	10分	20分	30分
アイ	○	×	×	○	×	×
エミ	×	×	○	×	×	○
ミホ	×	○	×	×	○	×
入浴時間	10分	○	×	×		
	20分	×	○	×		
	30分	×	×	○		

倫理パズル
答え

【答え 20分】

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。

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
FAX084-952-4689

一般貨物自動車運送業・荷物利用運送事業
一般建設業
重機重量物輸送・クレーン作業一式

株式会社福山重機

福山市新涯町2丁目16-28
TEL.084-982-6400

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
☎ 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

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