



176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 54 単位クラブ 331 会員 15,292 人 (令和5年5月22日現在)

# 新春 来福



春を待つセツブシソウ

## 会員はみな しんしじこう 辰巳之交です!!

親しい友人・友情・信頼関係という意味



▲辰年の版画

福山市老人クラブ連合会

- |      |      |        |       |       |        |        |        |
|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 事務局長 | 副会長  | 副会長    | 副会長   | 副会長   | 副会長    | 副会長    | 会長     |
| 若井聡子 | 塚本光人 | 木谷一幸   | 今井宏   | 武田由美子 | 井上弘子   | 井上工    | 古谷輝昭   |
|      |      | (福相学区) | (東学区) | (鞆学区) | (金江学区) | (神村学区) | (春日学区) |

会長あいさつ



仲間との活動が生きがい

福山市老人クラブ連合会  
会長 古谷 輝昭



新年あけましておめでよいびやいます。

皆様には新春を健やかに  
お迎えのこととお慶び  
申し上げます。昨年は  
新型コロナウイルス  
又感染症対策も緩和  
され、二密回避など  
お願いしつつ、行事を  
予定通り実施すること  
ができました。

令和5年10月30日に

は、創立60周年記念福  
祉大会を福山市長を  
はじめ、来賓の皆様  
の臨席と、会員皆様  
の出席のもと盛大に  
開催しました。式典  
では、それぞれの立  
場から地道に使命感  
を持って、長年に  
わたり地域福祉に貢  
献された皆様に各種  
の賞などを授けまし  
た。今後もご健勝に  
て、さ

らなるご活躍を祈  
念いたします。また  
、記念講演の講師  
としてお迎えした  
NHKひろしまの  
気象予報などでお  
馴染みの勝丸恭子  
さんのお話を間近  
で聴くことができました。

念演奏で幕開けし  
ました。また、市老  
連の教養趣味講座  
に参加の皆様、老  
人大学の学生サー  
クルの皆様、学区  
から出演する皆様  
の合計20回体によ  
る芸能発表があり  
ました。日頃から  
切磋磨かれた貴  
族の芸を舞台の上  
で披露し、来場  
の皆さんへ目標  
を持った生きがい  
と、健康

であることの素  
晴らしさを共感  
していただけた  
と思います。  
私たち高齢者  
は、楽しく通  
う場所、人と  
人が集う場所  
、会話をす  
る機会が多  
くあること  
が大切と考  
えます。この  
芸能祭は日  
頃の努力の  
成果を発表  
して達成感  
を味わい、  
お互いにお  
しゃべりを  
する親睦の  
場である  
と考えます。  
これからの  
人生100年  
時代は、さ  
らなる高  
齢化が進  
み、高齢者  
への期待も  
より大き  
くなります  
。この様な  
活動を続  
けることが  
、生きが

いを持った健康  
を保ち、元  
気な高齢者  
として弱い  
立場の人  
たちを支  
え合い、誰  
もが生き  
いきと暮  
らせる共  
生社会の  
実現に繋  
がること  
を信じて  
います。こ  
れまでの  
老人クラ  
ブ連合会  
の活動に  
対して、会  
員皆様  
のご支  
援とご協  
力にあ  
らため  
て深く感  
謝し、今  
後も変わ  
らぬご支  
援を願  
い申し上  
げます。  
会員皆  
様にとり  
まして、  
この1年  
がご健  
康とご多  
幸に溢  
れます  
ことを祈  
念申し上  
げ、年  
頭のご  
あいさ  
つとい  
た  
します。

市長あいさつ



年頭の辞

福山市長 枝廣 直幹



新年、あけましてお

めでとございます。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。本市では、  
若い世代の活躍支  
援を始め、活

力ある地域経済の  
実現や防災対策、  
健康長寿に向けた  
取組の充

ど、少子高齢化・  
人口減少が進  
展する社会  
にあつても  
、あらゆる  
世代が輝  
き、安心・  
安全で快  
適に暮ら  
すことが  
できるま  
ちづくり  
を進めて  
います。

2024年度（令  
和6年度）は、  
次期「福  
山市高齢  
者保健福  
祉計

画」がスタート  
します。「認  
知症施策の  
推進」や「  
健康寿命の  
延伸」など  
を柱に据  
え、「住み  
慣れた地  
域で健康  
に暮らせる  
社会」の  
実現に向け  
て注力し  
てまい  
ります。

さて、貴連  
合会は昨  
年、創立  
60周年  
を迎え

られました。これまで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が受け継がれて

きました。多くの老人クラブで実施されている「いきいき百歳体操」や「ふれあいサロン」などの活動は高齢者の社会参加を促進するも

のであり、人生100年時代を迎えた地域社会において欠かすことのできない大変重要な役割を担っていただいております。その活

動に改めて感謝申し上げますとともに、今後も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



皆さまには、新たな年をお健やかに迎える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、1963年（昭和38年）の創立以来、60年の長きにわたり、生きがい

づくりや健康づくり、また地域社会においてはボランティアや相互支援など幅広い活動の中、高齢者福祉の向上と住みよい地域づくりに多大なるご貢献をいただいておりますことに対し、深く感謝の意

を表します。近年は高齢者のみの世帯や認知症高齢者の増加、地域のつながりの希薄化など様々なる課題が生じており、地域福祉を取り巻く環境は大きく変化しています。本市において

も「福山市地域福祉計画2022」を策定し、地域に住む一人一人が生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことができ、実現に向けた取組を進めています。

こうした中、高齢者の社会参加はますます重要になってきており、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに掲げる貴連合会の活動には大きな期待が寄せられているところであります。市議会といたしましても、引き続き、皆さまのご意見を伺う中で、高齢者福祉の一層の向上に取り組んでまいりますので、皆さま

におかれましては、これまで培ってこられた知識と経験を積極的に地域社会へ還元していただき、明るく住みよい地域の実現と福山市の発展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、貴連合会のご発展と会員の皆さまの健康、ご多幸をお祈り申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

福山市老人クラブ創立60周年記念福祉大会

光輝を放った

創立60周年記念福祉大会



古谷会長のあいさつ

創立から60年を迎えた福山市老人クラブ連合会の福祉大会を10月30日(月)にリーデンローズ小ホールで開催しました。

小ホール座席の約8割が埋まった出席者を前に、午後1時半に井上工副会長の開会の言葉でスタートしました。会場正面に投影された大会名と国旗等の中、君が代斉唱、物故者の

方への黙とうと続き、井上弘子副会長による力強い「市老連綱領」が唱和されました。続いて登壇した古谷会長が「60周年を機に、さらに活動に邁進する」と決意を述べ、今回受賞された皆さまの紹介と代表者への表彰状と記念品が渡されました。

来賓として出席された枝廣市長と石口市議



会議員(熊谷市議会議長代理)より祝辞を受け、大会に華を添えていただきました。なお、その他に、次の方々の出席をいただきました。(敬称略)

福山市社会福祉協議会	会長	藤井 徹太
福山市シルバー人材センター	理事長	小川 雅朗
福山市老人大学	学長	飛田 洋悟
福山市老人クラブ連合会	顧問	多田 三千男
	相談役	角本 義昭
	相談役	金光 明子
	相談役	門田 弘輝
	相談役	吉田 道弘
	相談役	上野 光司

大会は、その後広島県老人クラブ連合会鈴木理事長のお祝いのメッセージ、さらに尾道

市、三原市、府中市の各老人クラブ連合会の会長メッセージ、祝電(2通)が披露され、宮地総務部長(大門学区会長)から宣言(案)が高らかに提起され、満場の拍手で確認されました。およそ1時間の大会を橋本副会長の閉会あいさつで締めくくり、午後2時半からの「記念講演」へと移りました。

今回、記念講演の講師としてお招きしたのは、NHKひろしまの天気予報などでおなじみの「勝丸恭子さん」で、気象予報士・防災士として「地球温暖化でどうなる? どうする?」というテーマでおよそ1時間のクイズ含むユーモアあふれる講演で、皆さん熱心に聴かれました。

なお、令和5年度で表彰を受けられた方々は、下記及び次頁下記のとおりです。

優良介護者表彰(名前・学区)

佐藤 久司	本郷
-------	----

百寿者表彰(名前・学区)	中本 隆子	川口
	西村 雪恵	光
	堂上 一夫	津之郷
	倉田 恒子	津之郷
	花本 一美	鞆
	藤井美佐保	鞆
	吉浦 宏栄	鞆
	岡崎須恵子	鞆
	藤井タキコ	大門
	藤井 鶴江	大門
	四岡 利秋	神村
	宮本シズエ	本郷
	山上 登	御幸
	門利 忠夫	駅家
	甲斐貴久代	新市
	伊豆田裕一	新市
	榎岡 義道	新市
	濱本サツエ	網引
	佐々木シズコ	網引
	井上ササコ	網引
	松下 政枝	網引
	松井ミノエ	網引
	小山ツヤコ	熊野



代表者へ表彰状と記念品を贈呈



井上副会長の開会のことば▶



◀枝廣市長の祝辞



# —記念となる大会を 歌で、言葉で、盛大に祝す—



記念講演の勝丸恭子さん



後藤ミチ子	新市 (相方長寿クラブ)	敬称略
西田 政照	神村 (11区長生会)	
栗津 公子	神村 (10区平生会)	
小林 一夫	神村 (宮前みどり会)	
<b>特別表彰 (名前・学区)</b>		
今田いくみ	松永	
三谷 島子	引野	
<b>○学区女性代表 (名前・学区)</b>		
岡崎 絃一	横島 (永楽会老人クラブ)	
木村 博昭	福相 (割石長寿会)	
木谷 一幸	福相 (下福田むつみ会老人クラブ)	
兼本 博之	日吉台 (日吉台団地老人クラブ)	
高橋 昭三	春日 (能島寿クラブ)	
塩出 勝彦	大門 (シルバー奈目良)	
土屋 丞	瀬戸 (下郷寿会)	
宮澤 忠彦	赤坂 (安井老人クラブ)	
鳥羽 長美	赤坂 (鈴谷老人クラブ)	
水本 明美	赤坂 (長者ヶ原老人クラブ)	
坂本 省吾	赤坂 (中組老人クラブ)	
萩原 宣弘	津之郷 (水越クラブ)	
岩本 敏秀	光 (淀川寿栄会)	
渡邊 幸隆	川口 (東寿会)	
藤井 軍三	深津 (王子たのし会)	
<b>○単位老人クラブ会長 (名前・学区)</b>		
京樂 邦雄	松永	
升田 忠道	大谷台	
藤原 美則	赤坂	
橋本 克矢	曙	
今井 宏	東	
<b>○学区会長 (名前・学区)</b>		
永年勤続表彰		



第47回「芸能祭」

さっそうはっらっ  
**颯爽澁刺の演者が登場**

—多くの観客を魅了しました—



幕山学区 踊り



市老連 社交ダンス



熊野地区 フォークダンス



鞆地区 フォークダンス



ヨール・ローズ花音、  
ヨール・ローズ水音、  
ヨールラス

昨年引き続き、リーダーローズ小ホールにおいて、数えて47回となる「芸能祭」を開催しました。今年は、前段の福祉大会を切り離し、単独での芸能祭とし、午後1時半から、まさに芸能尽くしの時間となりました。20組の出演者の中には、老人大学の学生サークルやそのメンバーからの声掛けによる学区サークルのフラダンスなど、盛りだくさんの内容で、初



市老連 舞踊

参加の大正琴演奏もありました。古谷会長のおいさつで幕が上がり、最初に今回特別に企画した「ミーナピアノライブいつでも青春100歳バンザイ」と題し、ピアノストで作曲家の「水上裕子（みななかみひろこ）さん」が、お客さんのリクエストをすぐに取り入れた演奏や一緒に歌など、約20分という短い時間でしたが、観客を魅了しました。



光学区 フラダンス



ピアノ演奏 水上裕子さん



老人大学 演奏と歌



東地区 創作ダンス



女性委員会有志 踊り



今津学区 踊り



松永学区 踊り



千田学区 舞踊



南学区 フラダンス



市老連 詩舞



瀬戸学区 舞踊



女性委員会有志 踊り



緑丘学区 舞踊



市老連 舞踊



神村学区 大正琴

その後、浜田千田学区会長と野崎幕山長寿の会代表の進行で、プログラム1番目から発表が始まり、前半と後半の休憩では、麻生文化部長(東村学区会長)から、「芸能祭はすばらしい!」と欣喜雀躍するほどのあいさつがありました。伴奏関係や音合わせの時間超過などのハプニングがありました。が、ほぼ終了時間にお開きとなりました。写真で当日の興奮を振り返ってください。



市老連「作品展」

芸術の聖地「ふくやま美術館」にて

輝き放つ作品の数々

11月15日（水）から17日（金）までの3日間、ふくやま美術館において市老連「作品展」を開催しました。

これまでのローズコム1階ホールから場所

を移しての最初の作品展で、前日14日の午後からの準備、作品搬入

の際は初めてゆえ、一部混雑しましたが、文化部部員の皆さんや出

展者の皆さんのご協力で、2時間余りで展示

会としての会場が整いました。

今回、場所が広いという事もあり、多くの方の出展をいただき、

ありがとうございました。

日々努力された「力作」が、

美術館という聖地で輝きを放ち、作品を刮

目すると「青春とは人生のある時期でな

く、心の持ち方をいう」こと

を感じました。



熟練の技が光る作品

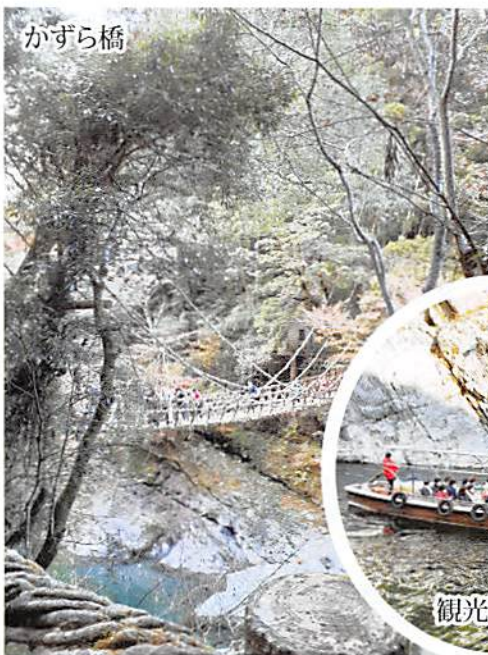


女性委員会親睦旅行

上善は水の如し、そして「旅」に行くべし！

女性委員会親睦の四国方面への日帰り旅行を11月20日（月）に行いました。

参加された方40名は、それぞれの中継場所から乗車、一路中津万象園、丸亀美術館を目指し、山陽高



速から瀬戸自動車道に入りました。車内では、井上工副会長からマイクを受けた今井副会長が初めての参加とは思えない名調子での話術とクイズなどで大いに盛り上げました。

温泉施設の琴弾廻廊（ことひきかいろ）での豪華な昼食のあと、大歩危（おおほけ）観光遊覧を楽しみ、祖谷（いや）にかかる秘境「かずら橋」を慎重に渡り、帰路につきました。今回は、スケジュールの変更等があり、帰着の時間が予定より少し遅くなりましたが、参加された皆さんは、秋の一日「名園」「名画」「秘境」「食事」「絶景」を大いに楽しめました。





プレーの様子



表彰者一同

▼成績表(敬称略)

	学区	名前	打数
優勝	南	宮本智恵子	31
準優勝	駅家	卜部 静一	34
第3位	深津	寺地 尚夫	35
第4位	坪生	福地 幸男	35
第5位	川口東	佐山 征雄	36

秋晴れの10月23日(月)、福山市GG場(加茂)において、第6回のグラウンド・ゴルフ大会(個人戦)が若手委員会主管で開催されました。各学区より精鋭87名が集結。宇根競技委員長(若手委員会副委員長)のホ

前9時スタートしました。今大会も受付から開会式、競技、表彰、閉会式と井上輝満若手委員会委員長の「委員会は家族!」のもと、指揮系統がスムーズに行われ、お昼前には滞りなく大会が終了。井上委員長からの委員皆さんへの「早朝からの準備に対する労いの言葉」を締め、会場を後にしました。なお、成績は左記の表をご覧ください。みなさん、おめでとうございました。参加されたみなさん、ご苦労様でした。来年は優勝めざしましょう!

# 好天とスムーズな進行に 参加者はニッコリと皆笑顔

第6回グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)



広い場所でのびのびと!



開会式

秋晴れの10月26日(木)、神村町の松永運動場において、女性委員会の親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。午前8時50分過ぎからの開会式では、井上委員長から「勝負も大事ですが親睦が第一とあいさつがあり、女性委員会大会スタッフのきびきびとした指示により、順調にプレーが行われました。今回も参加者同士の声掛けと笑顔で良き交流の場となりましたが、何ととっても、初めての広い会場で、会場準備から片付けまで地元の老人クラブの委員の皆さんのご協力なくしては実施できませんでした。感謝!感謝!です。

	学区	名前	打数	ホールインワン	2打
優勝	新涯	柿本京子	38	2	
準優勝	新涯	馬場幸恵	39	1	
第3位	蔵王	土屋紀三恵	40		9
第4位	本郷	大村京子	40		8
第5位	坪生	西江加代子	40		8

※第4位と第5位は、同成績でジャンケンで順位決定  
※ホールインワン賞 14名・ラッキー賞 32名



井上委員長から表彰

# 秋晴れのもと開催 会員の協力に感謝、感謝!!

市老連女性委員会親睦グラウンド・ゴルフ大会





ラジオ体操

学区だより

# 久松台学区 たたくより、たたえあう 笑顔いっぱい運動会!

久松台学区 河崎 順之

4年ぶりとなる第41回久松台学区老連スポーツ大会を10月22日(日)の午前10時から久松台小学校にて3

単老から75名の参加のもと開催しました。市民憲章の唱和と物故者への黙とうに続き、ラジオ体操第1で入念な準備

体操を行いました。午前の部はボウリング競争のスタートが始まり、ひとり3種目出場が条件とされる中、豪華(?)賞品をめざし、参加者全員、体育館内をはしゃぎまわりました。

早いテンポで種目が進み、予定していた午前の部が、11時過ぎに終了。ここで大きな問題が：：楽しみのお弁当が届かない!! そりやそりうだ、こんな早い時間で終わるからな・・・と役員が協議し、午後の部の種目をひとつ繰り上げて実施、それでもお弁当はまだ届かず：：11時半過ぎに、やっと待ちに待ったお弁当が届き、役員が安堵の微笑をもらいましたとさ：：。

昼食に続くビンゴゲームでは、カードの開き具合にしばし熱中、あちこちで「ビンゴー」の声聞こえました。後半では、ビンゴの景品も参加賞も変わらないことに不満の声が一部あり。最後のゲームは、3単老対抗のボール渡し競争で、



開会式



頭上と股間でボールを後ろへ後ろへと渡し、順位を競いました。閉会式では、会長から「みなさん、また来年元気でおいししましょう!」の声とそれに応える大きな拍手で締めとなり、景品がいっぱい入ったトートバックを抱えて、みなさん帰路につかれました。



ゲーム

家にももりがちの人を誘って参加を促し、「明るく愉しくのんびり」とを基本スタンスに、数量とかの成果にこだわらず、世間話に華を咲かしながらのボランティア活動（ボランティア部・ハッピーサークル・回樂）を地道に行っています。月に



1回の集まり（交流館・集会所・旧幼稚園など）の中で、使い古しのタオルを利用した手縫いの雑巾作り、封筒作り、リングプルと切手の回収などを行っています。が、交流の場所は、喫茶店風サロン「シアワールド」です。出来上がったものや集めたものは、幕山小学校やこども園、社会福祉協議会などに寄贈しています。この

度、雑巾を届けた「てまりこども園」から園児のお礼の寄せ書きをいただきました。さらに、11月22日の読売新聞へ掲載されました。

（事務局談）  
まさに、代表の名の如く「和を計り、和を広げる長寿会」ですね。



学区だより

幕山学区

【魏より始めよう！ボランティア活動】

※【魏より始めよ】：「物事は言い出した者から始めよ」という意味の中国の故事成語

幕山長寿の会 代表 野崎 和計

学区だより

新市学区

【備後緋の祖の前で音頭を披露】

会長 平田 和則

皆さんご存じの「備後緋」を考案し、全国へ広め、備後の産業に大きな影響を残した富田久三郎翁の慰霊と顕彰の催しが、10月21日



富田久三郎翁胸像

皆さんご存じの「備後緋」を考案し、全国へ広め、備後の産業に大きな影響を残した富田久三郎翁の慰霊と顕彰の催しが、10月21日 備後緋音頭をつなぐ会に参加する新市学区老人クラブ連合会も、この催しの踊りの輪に入り、先人の郷土に対する愛情に思いを馳せた時間を共有しました。



メンバーが備後緋音頭を披露



地元の中学生も演奏で参加

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「177号」は令和6年7月発行です  
締切は5月10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》

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				

# 2024年(令和6年)4月から 新たなごみ処理施設「ふくやま環境美化センター」でごみの受入れを開始します

現在、福山市では、焼却施設(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)及びごみ固形燃料(RDF)工場で燃やせるごみ等の処理を行っています。

これらの施設の老朽化等に伴い、4つの施設を集約し、府中市、神石高原町のごみも処理する焼却施設として整備を進めています。来年8月の稼働開始に向けて、4月から試運転を行うため、ごみの受け入れを開始します。

## 【施設概要】

### ＜施設整備の基本方針＞

- ①市民の生活を守る安全・安心で安定した稼働ができる施設
- ②環境負荷を低減する環境にやさしい施設
- ③エネルギーと資源の有効活用を積極的に推進する施設
- ④地域に貢献し、親しまれる施設
- ⑤経済性に優れた施設

### ＜特徴＞

**焼却施設** 中四国最大級の処理能力

1日最大600tのごみを処理

**粗大ごみ処理施設**

5時間で最大16tのごみを破碎

**発電設備** 国内最高レベルの高効率ごみ発電

ごみの焼却熱を活用して発電

### ＜直接持ち込み対象物＞

- ・燃やせるごみ ・燃やせる粗大ごみ
- ・蛍光灯、使用済乾電池、充電式電池、ビデオテープ類、ライター類 ・古紙

### ＜アクセス＞



## 《お知らせ》ごみを直接持ち込める施設が変わります

### 2024年(令和6年)3月31日まで

施設名	燃やせるごみ	資源ごみ プラスチックごみ	資源ごみ	不燃(破碎)ごみ	燃やせる粗大ごみ	蛍光灯	乾電池 ビデオテープ ライター	古紙
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	●	●	●	●	●	●	●	●
リサイクル工場	●	●	●	●	●	●	●	●
慶応浜埋立地	●	●	●	●	●	●	●	●
福山リサイクルセンター	●	●	●	●	●	●	●	●

### 2024年(令和6年)4月1日から

施設名	燃やせるごみ	資源ごみ プラスチックごみ	資源ごみ	不燃(破碎)ごみ	燃やせる粗大ごみ	蛍光灯	乾電池 ビデオテープ ライター	古紙
ふくやま環境美化センター	●	●	●	●	●	●	●	●
リサイクル工場	●	●	●	●	●	●	●	●
慶応浜埋立地	●	●	●	●	●	●	●	●
福山リサイクルセンター	●	●	●	●	●	●	●	●

### 【問い合わせ】

福山市経済環境局 環境部 環境総務課

〒720-8501 福山市東桜町3番5号

連絡先：(084)928-1071 (直通) メール：kankyou-soumu@city.fukuyama.hiroshima.jp

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!

こんにちは!連載も3回目になりました。(公財)中国労働衛生協会(引野町五丁目十四ー二)です。7月号では「シニア健診」、11月号では「フレイル予防ドック」についてご紹介しました。今回はその中でも75歳以上のおみなさんにお受けいただけるコースについて詳しくご紹介します。

74歳までは特定健康診査受診券がご自宅に届きますが、75歳を過ぎると受診券が届かなくなるため、「もう健診を受けられない」とお思いの方もいらっしゃるかもしれません。ですが、75歳以上の方は「後期高齢者医療被保険者証」を持参することで、健診を受けることができます。当協会では3つの健診コースからお好きなものをお選びいただけます。

健診コース	料金(税込)	検査内容
<b>●後期高齢者健康診査</b> 無料で健診を受けたい方におすすめ	無料	診察・身体測定・血圧測定・尿検査 血液検査(血糖・脂質・肝機能)
<b>◆シニア健診基本コース</b> 最近がん検診を受けていない方...という方におすすめ	600円	<b>●後期高齢者健康診査の内容</b> + 視力・聴力・腹囲・心電図 血液検査(貧血・腎機能・HbA1c) 肺がん検診・大腸がん検診
<b>★フレイル予防ドック</b> 最近つまずくことが増えた、食欲がないなど、フレイルが気になる方におすすめ	3,000円	<b>◆シニア健診基本コースの内容</b> + 運動器測定6種目・骨密度測定 医師からの結果説明 運動指導・栄養指導

「●後期高齢者健康診査」は他の医療機関でも受けることができますが、「◆シニア健診」と「★フレイル予防ドック」は当協会独自のコースです。「身体の状態を詳しく知りたい、がん検診も受けたい」という方は「◆シニア健診」、「フレイルが心配、プロに相談したい」という方は「★フレイル予防ドック」がおすすめです。健康診断は年度内に1回受けることができます。令和5年度は、3月15日の受診まで受け付けています。「まだ今年の健診を受けていなかった」という方は、ぜひお早めにご予約ください。年の初めに大切な身体の状態をチェックし、今年も1年元気に過ごしましょう!

## 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  
情報を取り込めます!

# ある新聞の一面から!

## こころの健康学より



冷房がない時代の話だが、昼食後、窓を開け放ち、家族が思い思いの場所で半裸に近い状態で横になり短時間、昼寝をした。生活の知恵なのだろう。「パワーナップ」と呼ばれる昼寝を生活に自然に取り入れていた。ナップというのは昼寝のことで、昼食後に少しの時間だけ昼寝をする。心身がリフレッシュして、午後のパワーがアップすることから、こう呼ばれている。

なぜ昼食後かという点、私たちの眠気は12時間周期で変化して、午前2時と午後2時に一番眠気が強くなるから。日中の眠気が強くなる前、昼食後に昼寝をすると午後の眠気防止になる。長く眠りすぎると、だるさが残り睡眠のリズムも崩れてくる。昼寝の時間は15分前後、長くても30分までとする。眠りが深くなりすぎないように、座ったまま机に伏せて眠るとよいとされている。

眠れないときには、無理をしなくてもよいのだ。私たちは情報の多くを目から取っている。目を閉じて座っているだけで、多くの情報が遮断され、疲れが取れてくる。

(出典元：日経新聞「こころの健康学より」)

## マナーのツボ

### 太りましたか?

4年ぶりに再会した人の一人が第一声で「お元氣そうでしたね」と。いささか不愉快で再会に水を差された気分でした。太った、やせた、髪形、皮膚の色など相手の外見は、つい口にしてしまいがちです。でも「親しき仲にも礼儀あり」。褒めるつもりでも、身体についてはノータッチが礼儀です。いくら親しくても相手の身体の事情や体調は当人しかわかりません。



そ、その第一声を大切にしますますの信頼関係を育ててくださいね。

## マナーのツボ

### 人名や地名のど忘れ

話している最中に突然、人や物の名前が出てこなくなる。ことがあります。「ホラ、あの新しい大きなビル、ホラ、アレよアレ」「OOビル?」「いや、その反対側にあるホラ、あそこよアソコ」「こういう時は、不思議と片方がど忘れすると、もう片方もつられてど忘れしてしまうことがあります。ませんか。この時も苦笑している、友人も「ああ、分かる分かる、アソコね」と笑っ

ていました。

「ホラ、アレアレ」と言うこちらの口元を黙ってじっと見つめられることがあります。非難して見つめている訳ではなく、早く思い出すようにとの真剣さがつい堅い表情になってしまふのでしょうか。息を殺して見つめられると、ますます追い込まれ、固まって思い出すどころでなくなりま

す。聞き手としては、なんとなく分かったらリラックスマして「ああ、アレよね、うん分かる」と笑顔で言っておけるのが一番です。笑顔には笑顔が必ず返ってきます。相手も「この人と話せてよかった」と思ってくれますよ。

# Smile & Smile



出典元：日経新聞：マナーのツボより



網引学区 畠山 靖弘

# 趣味の木版画 「令和6年の干支」

会員だより

## 文芸

【俳句】

朝寒やシャツト背伸ばしりハビリを  
老い独り八畳一間に籠る冬

松永学区 井上トシ子

手の届く所にはなき通草あけびかな  
満水の湖面を渡る秋の風

引野学区 山崎 信義

初湯殿人間零歳はからるる

コスモスの揺らぎに昭和の歌謡聞く

川口学区 向井 博司

【川柳】

芸能祭暗示かけての初舞台

香り舞う木の下五人深呼吸

(夫・娘・私・我が家のネコの  
親子の五人が金木犀の木の前で)

松永学区 高橋 博子



### 会報誌第174・175号訂正

福山市老連 第174号および第175号の掲載内容のお名前に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

#### 【正誤表】

▼174号 (7月号)

頁	誤	正
6	サクソ演奏者写真 山崎英一	山崎英二

▼175号 (11月号)

頁	誤	正
7	単位老人クラブ会長の部 受賞者 高橋正一	高橋政市
	同 特別表彰の部 戸手学区老人クラブ連合会会長	戸手学区長寿会 連合会会長
8	東部ブロックだより 岡本弘士	岡本広士

## 漢字

### ナンクロですよ!

使用する漢字は次の【 】の中です  
【書・成・体・長・内・日・文・期・空・計・古・好・合・国】

次の□に入る漢字の言葉は??

10	14	12	4
----	----	----	---

寒	稽	6	立	12
1	5	14	重	4
新	10	感	点	
3	学	6	都	10
13	7	12	8	写 真
3	本	7	11	1
2	申	10	11	13
線	紀	行	5	間
				7

### 気軽にチャレンジ!!

新聞の片隅で漢字クイズを見つけました  
さあ、レッツチャレンジ

□の中にどんな漢字が入るでしょうか?

★解くのに3分超・・・まだ初心者です

★3分以内・・・中級者

★すぐ思いついた・・・上級者

平 →	→ 国
精 →	→ 粒
施 →	→ 寿

報告 「市老連日誌」

【令和5年度】

6日	三役会・若手委員会幹事会
10日	芦品ブロック GG大会
11日	スマイル体操
16日	文化部会・総務部会
19日	県老連理事長杯GG大会
10月 23日	市老連GG大会（個人戦）
26日	市老連女性委員会GG大会
28日	老人大学 学生祭
29日	沼南ブロックスポーツ大会
30日	市老連 福祉大会

1日	県老連ゲートボール大会
6日	三役会・社会奉仕部会
8日	スマイル体操
11月 14日	ふくやま美術館 作品展準備
15日～17日	作品展
20日	市老連女性委員会親睦旅行
27日	二上がり踊り練習
	健康福祉部会・若手委員会幹事会
4日	老人生対象のちりめん販売（6日・8日）
7日	県老連 リーダー研修会
12月 11日	会館大掃除 総務部会
13日	スマイル体操
22日	～新年1月9日 年末年始閉館



報告 「三役会協議事項」

【令和5年度】

第6回 10月6日

- 10/30 福祉大会について
- 同大会の被表彰者の出席状況について
- 市老連GG大会（個人戦）について
- 市老連女性委員会親睦GG大会について
- 囲碁将棋大会について
- 老人生対象のちりめん販売について
- 第7回県老連理事長杯GG大会について
- 11/9芸能祭について
- 全国一斉社会奉仕の日  
実施における注意事項（マダニ外）

第7回 11月6日

- 福祉大会の反省について
- 芸能祭の役割等確認について
- 囲碁将棋大会について
- 老人会館の年末年始行事について
- 広報176号の内容について
- 新年互例会について
- 報告事項（理事長杯GG大会ほか）
- 会員増強の他都市実例

第8回 12月1日

- 主要な行事の反省について
- 新年互例会について
- 囲碁・将棋大会の開催について
- 令和6年度の福山市スポーツ施設の使用仮予約について
- 60周年記念誌の進捗状況について（報告）
- 県老連の単位老人クラブアンケートについて



編集後記

同窓会に出席してみると、ある年代を過ぎると、めっきり老け込んだ友がいます。姿勢もうつむき加減で、足取りも頼りなく、見るからに「老人」です。そうかと思えば、実年齢をまったく感じさせないほど澀刺とした友（まさに朗人）もいます。この差はどこからきているのか？と考えると「向学心」ではないかと。

向学心を持っている人は、いくつになっても老けないし、元気で明るい人生を送っています。一方、向学心など、もうとっくにどこかに置き忘れてきた人は、まさに「ぬれ落ち葉」として残りの人生を生きるほかないのか・・・！向学心は好奇心と言いつてもいいですね。つねに何かに興味を持ち、面白そうだから「見てみよう」「やってみよう」との気持ちが若さを保つと思います。

江戸時代の儒学者佐藤一斎は、その著「言志四録」の中で、次のように記しています。少にして学べば則ち壮にして為す有り、壯にして学べば則ち老いて衰えず、老いて学べば則ち死して朽ちず、いくつになっても、学ぶ心をなくさず、人生を生きていきたいものです。（事務局 塚本）

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、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