



福山市老連

177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：8ブロック 学区老連52 単位クラブ315 会員14,255人（令和6年6月3日現在）

人の想いをつなぐ ローズマインド

思いやり

優しさ

助け合い



ばらのまち福山市には「ローズマインド」という言葉があります。戦後復興から半世紀の歩みのなかで誕生し、根付いた言葉で「思いやり・優しさ・助け合いの心」を表しています。平和、ばら栽培に必要な愛情、人への優しさなど様々な想いが込められています。みんなでローズマインドをつくり、つないでいきましょう。

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。

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

介護医療院 くすもと (40床) TEL(084)954-3030

介護医療院 居宅介護支援事業所 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

診療時間	月	火	水	木	金	土
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
午前の一般外来受付は11:30まで、午後の一般外来受付は18:00まで（土曜午後の一般外来受付は16:00まで）
福山市大門町3丁目19番14号 ☎084(946)5100
<http://www.ishiohokalin.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

広島県知事 許可（般・1）第39269号
☎0120-400-830
本社／福山市箕島町4817番地7

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

医療保険でも受けられる
訪問医療マッサージ
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



あいさつと声かけで 絆を深めよう

福山市老人クラブ連合会 会長 古谷 輝昭

昨年度、新型コロナウイルス感染症も5類に移行となり不要不急の活動自粛は緩和され、市老連関連の行事もコロナ前の状態に戻りつつあります。

しかしながら、いまだにコロナ感染症の罹患者は続いており、令和6年度の第1回理事会は活動自粛が緩和された直後であり慎重にするべきと考え、書面での対応にさせていただきました。その後の代議員会（総会）は3密の回避など、感染症対策を講じたうえで開催しました。会の冒頭には、

福山東警察署交通課から高齢者の交通安全講話を受け、交通事故に遭わない、そして慎重な運転の重要性などを再認識する機会となりました。

今の社会情勢は「人口減少」「超高齢化」「担

い手の減少」が進んでおり、人とのつながりが希薄化、孤立しやすい、助けを求めにくいという状態になり、老々介護やひきこもり、困窮、孤立死などが増加傾向にあります。今後とも、高齢者が健康寿命を延ばし元気な高齢者となつて、住民同士の顔が見える関係づくりを構築して「困つておれば手伝うよー」という「支え合いと助け合い」の活動を関係団体と連携して取り組むことが重要です。

このような背景を受け、今年度の重点活動項目を3つ掲げております。

①気軽に「あいさつ」や「声かけ」ができる人間関係をつくる。

※気軽にあいさつの後は「今日はお休みですか？」

「お体はお変わりありませんか？」などの声かけがいたわりと見守りに繋がります。

①「通いの場」「集いの場」をつくり、顔合わせの機会を増やそう。

※これから10年後には65歳以上の5人に1人が「ひとり暮らし」や「認知症」になると予想されていますので、百歳体操・サロンなどに参加して人とのつながりを大切にしながら、ボランティア・趣味関係のグループ等を

結成して社会との多様なつながりを持つことは高齢者の心身に好影響を与えます。

①「交通事故死亡事故」「高齢消費者被害」の撲滅を図ろう。

※交通事故防止には歩行者の夜間外出時は反射材を身に付ける。車の運

転は運動機能、視力低下を自覚して慎重な運転で事故防止に努力しましょう。

※架空請求・なりすましメールなどお金の話は一人で判断せずに家族や親しい友人に相談することが大切です。

以上を令和6年度の重点活動項目として活動していきます。また、会員増強事業については、今年度末（2025年3月末）での活動実績で学区純増と単位クラブ純増に対して予算の範囲内で各1万円を支給することにしました。人と人との絆を深め、みんなが自然に集い、受け入れ合う関係が日々の安心と生きがいにつながります。引き続き皆様方のご理解とご支援のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

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：日曜日・祝日・水曜日 ※土曜午後のみ 14:00～17:30
女性医師は完全予約制です
福山市水呑町三新田 2-27
(芦田川大橋渡つてすぐ、ハローズ水呑店前)
TEL: (084) 920-5155
http://ohwc.jp

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

前原病院
救急会
診療受付時間

	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

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 ●各種保険取り扱い致します。
TEL 084 (988) 1377
〒720-0402 福山市沼隈町中山 1083-1

奥野皮膚科医院

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 まなびの館ロースコム東側
TEL(084)924-6132



老人クラブは、町内会単位でなければならないの？

「東野クラブ」設立に挑戦中!!

東学区 会長 今井 宏（市老連副会長）

会員減少が続いています。

なぜなら、単位クラブでいえば、退会者数を入会者で補えないから。

学区単位でいえば、それに加えて、所属の単位クラブが解散したから。その最大要因は後継会長・役員の引き受け手がないから。しかし、そのクラブの中には、存続して欲しいと思っている人も多々います。だが、役員はしたくないし、できそうにない。

そこで、老人クラブが解散した町内に加え、もともと老人クラブがなかった町内の対象者も含め、東学区全体で新たに老人クラブ（東野クラブ：仮称）を設立し、「東学区老人クラブ連合会」のひとつのクラブとして参加してもらおうと、設立準備を開始しました。

地域の事情があり、やり方はそれぞれでしょうが、老人クラブに入りたい人、今まで通り活動を続けたい人への方策として、東学区の取り組みを紹介します。

（※今年度から取り組み始めているもので、成功例ではありません）

＜東学区の状況は下表を参照してください＞ **東学区の状況（2024.4 現在）**

	学区全体	老人クラブのない町内	老人クラブのある町内
町内会数	23	13	10
世帯数	1,874	929	945
老人クラブ会員数	339	0	339



① 30 名以上になれば正式に設立する。

（学区単位であれば、補助金対象にすると、市の了解を得ています）

② 東老連役員の中に専任担当者を置き、会長とする。

③ 会費は、年 1,200 円程度とする。

④ 行事、活動などの案内は、東交流館の回覧資料の一部として入れてもらい、返事は電話・メールでもらう。

⑤ 対象の町内の町内会長には、極力入会してもらうようお願いする。

⑥ 入会して以降の行事には、即、参加できる。（入会金なし、今年度会費なし）

⑦ 入会勧誘は、「東野クラブかわら版」という活動報告・案内チラシを随時発行し、東交流館の回覧資料の中に加えてもらう。

皆さまの学区でも、一緒に取り組んでみませんか。
そしてお互いに情報交換をしながら進めていきましょう。

（連絡先）

市老連事務局：924-0186

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。

看板 横断幕・懸垂幕
テント・LED
のぼり・案内板

タニモト企画株式会社

福山市曙町 5-19-3
TEL 084-953-9555

町内会 子供会 老人会様にお世話になっています

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

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

■各種配管 ■製作 ■機械器具据付工事

SHOEI ショウエイ 株式会社

〒721-0952 広島県福山市曙町1丁目2-21
TEL(084)957-2355
URL: <http://shoei-kkk.co.jp>
広島県知事許可(般-2)第35908号



株式会社
Salt design

福山市新涯町五丁目10番9号
Tel.084-959-4893

あゆみ接骨院

診療時間

平日 午前8:30~12:30 午後3:00~7:00

土曜 午前8:30~13:00 午後休診

休診日 日曜日、祝日、木曜日

TEL:084-952-3346

令和6年度代議員会(総会)

3つの重点活動に尽力

福山市議会議員の通常選挙を終えた翌週、駐車場を心置きなく使える日である4月20日(土)、午後1時半から老人大学の2階において、令和6年度の代議員会(総会)を開催しました。



古谷会長のあいさつ

より、77名の出席者で会議が成立していることが宣言されました。議長には、太谷台学区の升田忠道会長が指名され、議事へと入っていました。

代議員会の冒頭では、福山東警察署交通第1課の舟橋警部補(市老連では今回初お目見え)による「高齢者の交通事故防止」と題した講話を受けました。井上工副会長の司会により代議員会が始まりました。

◆令和6年度重点活動項目

- 一、気軽に「あいさつ」や「声かけ」ができる人間関係をつくろう
- 一、「通いの場」「集いの場」をつくり顔合わせの機会を増やそう
- 一、「交通事故死亡事故」「高齢消費者被害」の撲滅を図ろう

市老連独自の会員増強事業では、助成額の増額の提起が了承されるとともに、報告事項では会長より、現在の(仮称)まちづくり拠点施設の進捗状況についてが、また今井副会長より自身の学区老人クラブの解散した町内の老人クラブの再編など新たな取り組み、計画の情報が提供されました。



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。



ナビック情報サービス 有限会社

福山市赤坂町早戸1594-1

☎(084) 949-2575



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

福山市上下水道局指定工事店



水のちから・可能性・無限大...

株式会社 ティ・エム

福山市柳津町四丁目3-19

TEL: 084-933-3810

製材 木工 機械 設計製作販売
自動化省力機械

有限会社 鋼伸

福山市南松永町3丁目7番51号

TEL/FAX: 084-934-8060

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

浄化槽保守点検・修理・排水管洗浄の専門

ジェイサービス 株式会社

福山市南松永町2丁目2-4

☎084-933-3380

FAX 084-933-0300

令和6年度 福山市老人クラブ連合会 事業計画

月	市老連事業
4	10日(水) 監査会 20日(土) 代議員会 27日(土) 女性委員会総会・研修会 27日(土) 若手委員会総会・研修会
5	理事会・ブロック長協議会 女性委員会幹事会 ブロック研修会
6	女性委員会役員会・幹事会 各部会 19日～28日の期間
7	5日(金) 女性委員会幹事会 12日(金) 若手委員会幹事会 26日(金) 県地域指導者講習会
8	19日(月) 女性委員会役員会・幹事会 27日(火) 女性委員会親睦交流会
9	若手委員会幹事会 女性委員会幹事会 27日(金) 市老連 GG 決勝大会(加茂) ※予備日10月1日(火) 9月下旬 ブロック長協議会、理事会
10	10月上旬 出演団体芸能祭説明会 10月上旬 老人福祉大会説明会 21日(月) 若手委員会 GG 大会(個人戦) 25日(金) 女性委員会 GG 大会 28日(月) 予定 福祉大会(総務部)
11	若手委員会幹事会 芸能祭(文化部) 15日(金) リーデンローズ小ホール 女性委員会親睦旅行
12	6日(金)～8日(日) 作品展 (ふくやま美術館 1階市民ギャラリー) 若手委員会幹事会
1	三役会 女性委員会役員会・幹事会
2	福山市による補助金説明会 女性委員会役員会・幹事会
3	3月上旬 囲碁将棋大会(健康福祉部) 7日(金) 県東部四市連絡協議会(担当市:福山市) 若手委員会幹事会 女性委員会史跡巡り・ウォーキング 3月上旬 ブロック長協議会

令和5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	3,627,726	3,627,726	
2 会費	4,206,000	3,975,000	
1 一般会費	4,200,000	3,972,000	
2 加入金	6,000	3,000	
3 特別会費(参加費)	0	0	
3 助成金・補助金	5,306,600	5,210,480	
1 市補助金	5,256,600	5,160,480	
2 県老連助成金	50,000	50,000	
4 寄付金	110,000	132,826	
1 寄付金	10,000	0	
2 特別寄付金	100,000	132,826	
5 雑収入	120,100	258,745	
1 特別事業収入	120,000	258,700	
2 預金利子	100	45	
6 繰入金収入	0	0	
合 計	13,370,426	13,204,777	

支出の部		(単位:円)	
項目	予算額	決算額	
1 一般運営費	3,881,012	3,578,380	
(1) 会議費	120,000	72,347	
(2) 旅費	150,000	74,720	
(3) 備品費	30,512	19,732	
(4) 消耗品費	170,000	168,756	
(5) 通信費	100,000	92,360	
(6) 報償費	3,310,500	3,150,465	
2 事業費	3,300,000	2,445,087	
(1) 研修会事業費	30,000	32,589	
(2) 高齢者の体力測定会	10,000	8,000	
(3) 老人作品展	5,000	5,204	
(4) 囲碁将棋大会	70,000	31,032	
(5) 老人福祉大会・芸能祭	570,000	377,624	
(6) 教養趣味講座	500,000	522,238	
(7) 広島県老人クラブ大会	50,000	83,060	
(8) グラウンド・ゴルフ大会	90,000	85,460	
(9) 広島県ゲートボール大会	50,000	50,000	
(10) 県東部4市連絡協議会	25,000	3,000	
(11) 会員増進事業費	800,000	300,000	
(12) 60周年記念事業費	1,100,000	946,880	
3 部活動費	20,000	8,340	
4 委員会活動費	50,000	8,500	
5 ブロック・学区助成金	2,975,000	2,144,611	
(1) ブロック活動費	765,000	652,491	
(2) 学区活動振興費	1,010,000	979,000	
(3) スポーツ大会助成金	600,000	130,000	
(4) 役員交通費	600,000	383,120	
6 諸費	1,033,505	1,034,505	
(1) 県老連負担金	1,013,505	1,013,505	
(2) 慶弔費	20,000	21,000	
7 雑費	5,000	0	
8 会館運営費	1,000,000	1,000,000	
9 予備費	95,909	0	
10 引当金	1,010,000	1,010,000	
(1) 運営基金引当金	1,000,000	1,000,000	
(2) 退職金引当金	10,000	10,000	
合 計	13,370,426	11,229,423	

※項目間の経費の流用はできるものとする。

収入済額 13,204,777 円－支出済額 11,229,423 円＝1,975,354 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。

襖・新調・張替・表装
額・屏風・その他一式

今井表具店

〒720-0838 福山市瀬戸町山北429
TEL(084)951-2276
FAX(084)952-1553

木造建築・設計・施工

新築・増改築・各種リフォーム
通気断熱WB工法加盟店

(有)池原建設

瀬戸町地頭分975

☎951-0599

*戸建住宅 *リフォーム
*店舗 *土木 *外構

垣原建設工業 有限会社

福山市赤坂町赤坂454-3
TEL 084-952-0001

GTD 農機具 耕運機 トラクター

五反田産業(株)

福山市神村町4765番6
TEL 084-939-5158

建築板金工事・瓦工事

橋高板金

福山市赤坂町赤坂377-1
TEL/FAX:084-952-3032

土木工事一式

株式会社 井上建工

福山市瀬戸町大字長和7506-1
TEL (084)959-4452

市老連新年互礼会

3年ぶり開催！
シニアパワーここにあり

はい！パチリ

第48回福山市老連【囲碁・将棋大会】

一步も譲らぬ盤上の戦い

3月4日（月）、5日（火）老人会館大会議室にて囲碁・将棋大会を開催しました。参加者26名は、戦略を読みつつ、駆け引きを楽しみながら磨いた腕前を発揮しました。

《大会結果》 敬称略

囲碁の部	A組	優勝	佐藤卓司さん	水呑学区
		準優勝	藤田 勲さん	深津学区
		第三位	坂本勝成さん	東村学区
将棋の部	B組	優勝	長田吉男さん	戸手学区
		準優勝	山田悦夫さん	伊勢丘学区
		優勝	宮本紘紀さん	鞆学区
将棋の部	A組	準優勝	村上一美さん	鞆学区
		第三位	曾我部光さん	大門学区
	B組	優勝	河野晴三さん	大門学区
		準優勝	藤井博文さん	深津学区
		第三位	河野洋吾さん	大門学区

2024年（令和6年）1月。本来ならば「淑氣」の清々しさに満ちた年の始まりが、元日から地震や事故などの波乱の幕開けとなった令和6年。3年ぶりの新年互礼会を瀬戸老人福祉センターにおいて、30名弱の出席者のもとで開催しました。開会の冒頭で、令和6年能登半島地震で犠牲になられた方々に対して、全員で黙とうを行いました。

最初に、古谷会長から元気な高齢者として弱い立場の人たちを支え合い、誰もが生き生きと暮らせる共生社会の実現を求めましょう！と新年にあたり強く訴えました。

続いて、福山市保健福祉局 長寿社会応援部の小畑佳代部長から「福山市の高齢者の現状と高齢者保健福祉計画について」と題して、実態調査などを基に、実情と目的などの説明を受け、高齢者がウェルビーイングにつながるよう、老人クラブ会員の加入促進と連合会の活動を引き続き支援していくという心強い言葉をいただきました。



待ちました！
役者じゃのう！

役者はわしも
おるけえのう！

その後、乾杯の音頭でセンター名物「かもめ」さんのおいしい弁当に舌鼓を打ちました。午後1時からには、カラオケタイムとなり、なかなか手の上がらない歌い手に苦心惨憺しましたが、歌が進むごとに、我も我もと後が続き、拍手拍手で手の痛みの残る中、午後2時半過ぎにお開きとなりました。出席された会員の皆様、お疲れさまでした。

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。

各種抜型・CAD/CAMシステムレーザ加工

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

■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



空調設備設計
施工・メンテナンス

愛勝空調 有限公司

福山市曙町 6丁目 7番 22号
TEL.(084)953-4795

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

有限会社 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

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

福山市沼隈町草深 2785-4
☎084-987-3801

(中) 中尾鋼業 有限公司

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



「女性委員会・若手委員会」総会・研修会 委員会の年間活動方針決定

4月最後で連休の始まりとなった27日（土）に女性委員会と若手委員会の総会と研修会が午前と午後に分かれ、老人会館大会議室で開催されました。

女性委員会は35名の出席者のもと、武田副委員長の司会で始まり、井上委員長の現状

分析と今年度の新たな取り組みの決意のあいさつがありました。議題はすべて全体の拍手で承認され、今回、古谷会長から幸楽園での介護助手についての説明と希望者を募る説明



がありました。後半の研修では、中国労働衛生協会のヘルスケアトレーナーである藤原和典さんから有酸素運動について講演と実践を受けました。皆さん四苦八苦しながらも実践運動では爽やかな汗を流しました。

若手委員会は、令和5年度の事業報告や令和6年度の新たな事業計画が提起され、満場一致で承認されました。今年度は7月に新たな取り組みとしてペタンク競技大会を開催します。その後の研修

会では、福山東警察署の交通第1課長の川口さんから横断中の交通事故防止について講演を受けました。

令和5年度

県東部四市（尾道市、三原市、府中市、福山市）連絡協議会 尾道市でボッチャに挑戦！

3月6日（水）午前11時から、尾道市総合福祉センターの4階大会議室で行われた連絡協議会では、「ボッチャ」の競技で団体戦が行われました。

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会のガイドに則り、指導者の説明のもと厳格なルールで始まりしました。福山市老連は次の2チームが参加しました。

バラチーム（古谷会長・橋本副会長・井上工副会長）

キクチーム（井上弘子副会長・武田由美子副会長・塚本事務局長）

※ボッチャは、12.5 m×6 mのコートがあれば室内でできるニュースポーツです。なかなか奥深い、面白いスポーツですよ！皆さんもトライしてみたいいかがですか。詳細は、事務局まで。



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。

御賛助



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・各種がん検診

退職後の健康管理に
げんきサポートクラブ 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



保命酒・みりん醸造元

有限会社

入江豊三郎本店

直営販売店
本店 福山市鞆町鞆534番地
酒蔵店 福山市鞆町鞆600-1
渡船場店 福山市鞆町鞆623-6

TEL.084-982-2013



**あなたの脳を
活性化させます!!**

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索



病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

吉本電器店

福山市鞆町後地1172

TEL/FAX.084-982-2718



大型連休の最終日となった5月6日(月)、10時から松永小学校体育館で60数名の参加者のもと、恒例のスポート大会を行いました。はじめに集合写真をパチリ！その後は入念な準備体操を行い、所定の場所への役員配置の後、パン食い競争で



大会の幕を開けました。11の競技種目をこなし、最後は「お宝釣り」でフィナーレとなりました。会員からは「ボールが打てなくて転んでしまった」「運動の感覚を忘れてもった」「景品が出る種目は張り切ると」という声が聞かれました。



学区だより

松永学区

新緑の季節に スポーツを満喫

松永学区老人クラブ連合会

会長 新宅 能之



「柳川の川下り」



「福塩線の新市駅」



「福山城」

網引学区 小林 キヌエ

ちぎり絵

会員だより

これらの作品は、12月の作品展でも展示します。ぜひ実物の素晴らしさを皆さんも味わってください！

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。

T 船舶・船装・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

Enix 制御盤
機械部品他焼付塗装一式

有限会社 エニックス

福山市曙町3丁目15番17号
TEL.084-953-2156

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
●在宅医療支援病院(訪問診療)

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

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

福山市南手町1-15-3 TEL(084)932-7680

もりかず歯科医院
MORIKAZU DENTAL CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	●	●	／	●	●	●
午後 2:30~ 6:30	●	●	／	●	●	▲

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

随想

嘘の三八
さんばち

曙学区 橋本 克矢

「嘘の三八」という言葉があります。人が嘘の中で数字を入れる時、知らず知らずに「三」とか「八」という数字が使われやすいと。

私自身も、仕事がほとんど進んでいない時に「3割程度」と言ったり、「8割がた出来た」と言ったりした覚えがあります。現職時に数字の客観性を重んじる技術を生業としてきた者として少々恥ずかしい思いがある。

この語源には諸説あります。徳川家康が江戸に幕府を開いたとき「三河の八部」という連中（三河につながる者のある者、一族の者の意）に町の

治安を任せたが、好き勝手に出鱈目な取り締まりをしたことに由来するという説。昔の中国では、「三」も「八」も漠然とした非常に大きな数を表すことに由来する

という説。例えば、「母を訪ねて三千里」、「白髪三千丈」、般若心經に出てくる「三世諸仏」、浪花の「八百八橋」、「八百万の神」など、数字の「三」や「八」ではなく、沢山、無限の意味合いが強い。

しかし、私は「三八」とはいい加減な数字ではなく、自然界の重要な数を示す数字ではないか、むしろ親しみを持って覚えておく数字ではないかと考えています。た

とえば、日本国土の面積38万km²、地球から月までの距離38万km、地球上に生命が誕生したのは38億年前、少しこじつけであるが宇宙のビッグバンは138億年前。朝鮮半島を南北に切り裂く北緯38度線、昭和38年1月の三八豪雪、人体の細胞の数37、38兆個など。

ところで、昨年は阪神タイガースが、38年ぶりにプロ野球日本一に輝きました。嘘や冗談ではなく、チーム一丸となって戦った正真正銘の結果です。昨年の阪神は強かった。カープファンの一人としても、昨年の阪神タイガースはすごかったと思います。

今年こそ、皆（三三）が末広がり（八）に幸せを感じられる世の中になることを祈ってやまない。

追記：＜その他の「38」＞
38代天皇 天智天皇
（中大兄皇子、大化の改新）
38代総理大臣 近衛文麿
（大政翼賛会）
38代横綱 照国万蔵

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。

一般貨物自動車運送業

株式会社 渡辺冷蔵
Watanabereisou co.,ltd.

福山市水呑町 4812 番地
TEL 084-983-2023



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.084-988-1710

塗装のことなら

小川塗建

福山市西新涯町 2 丁目 6-19
TEL.084-957-4224



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



全国の老人クラブ活動はコチラ！

まずはクリック！

クラブ特集 ニチコミ 検索

随想

できる時に、できる事を！

津之郷学区 横山 久子

先日、新聞報道で「PTAの役員のなり手がない！PTAは必要か？」という見出しを見て「エッ、PTAも？」と驚き、叫んでしまった。

私は、若い頃に仕事をしながら、わが子の小・中・高のPTA活動に参加して、様々な出会いがあり、視野も広がり、PTAという組織の連帯感のなか、楽しく過ごさせていだいた。

私が所属する老人クラブの会員も、高齢化による減少傾向が続いていて、老人クラブへの加入を勧めても、自分は老人ではないと思っておられるように

「まだ入りません、よろしいです」とか「役員をしたくないので入りません」と断られる。「役員を押し付けたりはしませんよ、一緒に何ができるか見つけましょうよ、できる事を、できる時にしてもえれば…」と云ってお誘いするが、これまで長い間仕事や家事に追われて、やりたいたことができなかった反動か、なかなか心が動かない。



木彫りの大作「鏡獅子」を22年かけて、86歳で完成した平柳田中さんは「いま やらねば いつできる わしがやらねば だれがやる」という言葉を残した。

みなさん、活動するのは、いつですか？
「今でしょー！」

福山市老人クラブ連合会創立60周年記念誌を発刊！

編集委員会を立ち上げ、編集の過程で紆余曲折がありました60周年記念誌をようやく手にすることができ、市老連の歴史のレガシーとして残すことができました。

会員の皆さまをはじめ、市高齢者支援課、役員諸氏など関係各位に事務局として深く感謝申し上げます。



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。

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。



よく噛んで、歯を大切に！

日蓮宗 妙蓮寺

福山市鞆町後地1203の2
TEL(084)982-2846

浄土宗 極楽寺

福山市瀬戸町大字山北740番地
TEL.084-951-2178

日蓮宗 宗門史跡 廣昌山常國寺

福山市熊野町甲1481
TEL(084)959-0006
FAX(084)959-1206

浄土宗 阿弥陀寺

電話(084)982-3320
福山市鞆町後地1344番地

瀬戸老人福祉センター

自然に囲まれた中で
くつろぎのひと時を!



木々に囲まれた広々とした
グラウンド場で楽しくプレー



広々とした明るい浴室
(秋には、美しい紅葉を眺めながら...)

瀬戸町長和にある「瀬戸老人福祉センター」は、健康の増進・教養の向上・レクリエーションなどの提供を通じて、高齢者福祉の向上を図ることを目的とした施設です。

施設内には、浴室や喫茶売店、多くの方が利用できる大広間などがあります。お風呂に入った後は、喫茶コーナーや和室でテレビを見ながら、しばしの休憩。娯楽室では囲碁・将棋やカラオケ、外ではグラウンド・ゴルフも。また、電位治療器「スカイウェル」やマッサージ機も設置していますから、ゆっくりくつろいでいただけます。お風呂は、毎日

浴槽内のお湯をすべて排水し、清掃しており、塩素測定や、ろ過装置、配管全体の消毒など衛生管理を徹底しています。

施設の利用料は、65歳以上の方は50円。60歳以上65歳未満の方は70円です。地域の老人クラブや同種の団体などの利用にあたっては、バスでの送迎も行いますので、事前にご相談ください。なお、部屋やグラウンドの予約は使用される2か月前から電話でも受け付けています。みなさまのご来館を職員一同心よりお待ちしております。



大広間での風景（団体のお客さんが講演を聴いたり、体操をしたり）

【ご予約・お問い合わせ】

福山市瀬戸老福祉センター
TEL.084-951-1374



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。



浄土真宗本願寺派

護法山善行寺

福山市鞆町後地1087

TEL・FAX(084)982-2555

浄土真宗本願寺派

鈴明山 浄泉坊

福山市赤坂町赤坂1567

TEL.084-951-1142

真宗大谷派

妙蓮寺

福山市水呑町94-2

TEL 084-956-2187

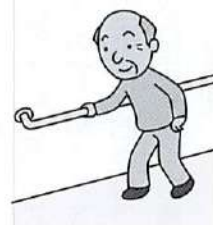
FAX 084-956-2712



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



福山市シルバー人材センターのご紹介

高齢者の知識と経験を 社会に生かそう



植木スクール

年度		年度末 会員数
2000	H12	920
2001	H13	1,051
2002	H14	1,158
2003	H15	1,231
2004	H16	1,172
2005	H17	1,165
2006	H18	1,420
2007	H19	1,479
2008	H20	1,575
2009	H21	1,757
2010	H22	1,842
2011	H23	1,715
2012	H24	1,546
2013	H25	1,502
2014	H26	1,418
2015	H27	1,410
2016	H28	1,407
2017	H29	1,368
2018	H30	1,317
2019	R1	1,258
2020	R2	1,192
2021	R3	1,191
2022	R4	1,153
2023	R5	1,185



公益社団法人福山市
シルバー人材センター
は、1986年(昭和

61年)10月(設立許可)
に発足し、あと2年で
40周年を迎えることにな
ります。

「地域貢献」「自主・自立、共働・共助」をモットーに、60歳から91歳、平均年齢74・6歳の会員が、これまでの経験や知識を活用し、1か月の就業時間が概ね80時間以内の仕事に就いていま

当センター発足の1986年度(昭和61年度)は会員数302人、契約金額5,543千円、その後、2010年度(平成22年度)の会員数1,842人、2011年度(平成23年度)の契約金額605,798千円をピークとして、これまで会員数・契約金額ともに長期低落傾向にありましたが、新型コロナウイルスが5類になった昨年度(2023(R5)年度)、いよいよ反転攻勢の狼煙をききました。お陰をもち

まして、13年ぶりの会員数増加(32人)という成果を達成することができ、今後の事業展開への明るい兆しと感
じています。

我が国では、人口減少・少子高齢化が進展し、世界に類を見ない超高齢社会を迎えており、元気で意欲のある高齢者の方々が生涯現役社会の重要な担い手としてこれまで以上に活躍されることが期待される状況にあります。

こうした中で、人生100年時代を見据え、高齢者の方々が長年培った技術や経験、知識、能力を生かし就業を通じて地域社会に貢献できるようその橋渡しの役割とともに高齢者の生きがいや居場所づくりをセンターが担うことへの期待は、より一層大きくなっています。

新型コロナウイルス

感染症は、我が国経済社会のみならずシルバー事業にも多大な影響を及ぼしました。新型コロナウイルスによる負の影響を乗り越え、シルバー人材センターに寄せられる強い期待にこたえるため、引き続き会員拡大を核に据え、女性会員の拡大、企業退職者層への働きかけの強化、退会抑制、80歳を超えても活躍できる就業環境の整備、安全就業の確保などを重点に取り組んでいます。

高齢者の方々がシルバー人材センターへの参加を通じて自己実現や生活の質の向上を図ることができれば、介護予防や孤独・孤立の防止にも資することが期待され、この点からも会員拡大に注力していますので、知人・友人の皆さまにお声掛けくださいますようお願いいたします。

おじゃまします!中国労働衛生協会です!

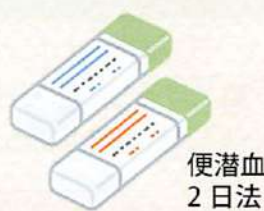
一年に一度の健康診断を受けましょう

会員のみなさん、こんにちは。(公財)中国労働衛生協会(引野町五丁目十四ー二)です。今年度もさまざまな健康情報をお届けします。

さて、みなさんは一年に一度、カラダの健康チェックをしていますか?「病院に行っているから」と安心していませんか?通院していても、がん検診は受けていないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。みなさんも「存じの」とおり、がんは年齢を重ねるにつれて発症しやすくなります。ですが、年齢を重ねるほど、がん検診を受ける機会が少なくなっています。症状が出て検査に行くと、がんが進行していたというケースも耳にするのではないのでしょうか。

そこでみなさんに受けていただきたい、福山市の補助制度を利用してとつてもお得に健康診断が受けられる「シニア健診」をご紹介します。

対象年齢	料金(税込)	
	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



便潜血
2日法



胸部X線

基本コース	充実コース	検査項目	
☐	☐	診察	医師診察
☐	☐	身体測定	身長、体重、腹囲測定、視力、聴力
☐	☐	循環器検査	血圧、心電図
☐	☐	尿検査	尿糖、尿蛋白
☐	☐	血液検査	貧血、糖尿病、脂質、肝機能、腎機能
☐	☐	肺がん検査	胸部エックス線
☐	☐	大腸がん検査	便潜血2日法
	☐	眼科検査	眼圧、眼底カメラ
	☐	超音波検査	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。



眼底カメラ

「シニア健診」には「基本コース」と「充実コース」の2種類があり、どちらもがん検診をお受けいただけますが、眼の病気が気になる、肝臓や脾臓なども調べてもらいたい方は「充実コース」がおすすめです。

74歳までの方は、お手元に特定健康診査受診券が届いた頃ではないでしょうか。75歳以上の方には受診券が届きませんが「後期高齢者医療被保険者証」をご持参いただくとお受けいただけます。人生百年時代だからこそ、受診券を利用して、また制度を活用して健康診断を受け元気に過ごしましょう。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せです。

◆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)

ある新聞の一面から！

日経新聞 こころの健康学より

今年初めに襲った能登半島地震で厳しい状況の中、心身の健康を守るには十分な睡眠が大切です。このような緊急事態では、十分な睡眠を取ることと規則正しい睡眠をとることを区別して考えた方がよい。規則正しく寝なくとも、それだけで緊張して寝付きにくくなったりします。

人間は簡単には眠れない動物だと、睡眠の専門家から聞いたことがあります。原始時代にぐっすり眠っていた祖先は、動物に襲われて命を落とした可能性が高い。ちよつとした物音に反応して目が覚めるような敏感な人たちが生き延びて現代の私たちにつながっています。

緊急事態には睡眠をとることが大事で、規則正しく眠れないなら、それでいいくらいに考えた方がよい。睡眠の量を確保することを優先して心身の健康をできるだけ維持するようにする。眠気が出てきたときに眠るのでよい。日中であつても眠くなったら寝るようにする。そうすれば、不必要に体力を消耗しないですむようになります。

令和5年度 会員数増強した単位老人クラブと学区

福山市老人クラブ連合会では、令和5年度に会員数が2増した単位老人クラブが44クラブありました。なお、純増のあった学区は8学区です。成功した理由は「諦めない勧誘」が一番多くあり、継続する力の重要性を感じました。全体の会員数は依然、減少傾向です。今年度も引き続き一人でも多くの仲間を増やしましょう。

学区	単位老人クラブ名
霞学区	第二むつみ会野上町二丁目 第三むつみ会野上町三丁目
駅家学区	万寿老人クラブ
霞学区	第一むつみ会野上町二丁目
神村学区	2区長寿会
新涯学区	ひかり老人クラブ
緑丘学区	高屋高寿会
南学区	第23寿会
鞆学区	御幸中島
金江学区	奈良木老人クラブ
新涯学区	多宝会
神村学区	13区和老会
大谷台学区	平成ばらクラブ
神村学区	6区融和会
東学区	つるかめ寿会
光学区	長寿会
水呑学区	日の出丘老人クラブ
駅家学区	江良長寿会
福相学区	下福田地むつみ会老人クラブ
西学区	西町北成会
深津学区	沖長生会
新涯学区	宮前老人クラブ
光学区	寿栄会

学区	単位老人クラブ名
鞆学区	平三東
蔵王学区	蔵王第四老人クラブ
幕山学区	幕山健寿会
久松台学区	久松台老人クラブ
新涯学区	常楽会
霞学区	和楽会紅葉町
赤坂学区	鈴谷（寿光会）
水呑学区	竹ヶ端老人クラブ
蔵王学区	蔵王第二老人クラブ
大門学区	津之下笑和会
春日学区	培遠還寿会
千田学区	千塚第二老人クラブ
東村学区	東村町第一老盛会
御幸学区	下岩成福寿会西クラブ
新市学区	新市亀寿クラブ
	連下百寿会
網引学区	下安井鶴寿会 大森・柏長寿会
福相学区	上福田地福寿会
有磨学区	三斗木長寿会 下枝広老人クラブ

※純増数の多かったクラブ順

令和5年度に純増があった学区
霞学区
駅家学区
緑丘学区
金江学区
大谷台学区
神村学区
蔵王学区
東村学区

※純増数の多かったクラブ順





【俳句】

かがやける二見ヶ浦の春の海
早春の那智の大滝拝しけり

引野学区 山崎 信義

山椒の芽一日一日乃日記帳
天晴れて茶摘頭巾が揺れており

加茂学区 谷本 泰之

荒れし手を水の温みでいやしけり
早春の風と光りをポケットに

川口学区 向井 博司

薔薇の香や百歳体操マロン犬も
若葉風肺の底まで届きさう

松永学区 井上トシ子

麗らかや時を忘れし米寿会
故郷を誇りに思ふバラ祭り

津之郷学区 大目 勤

【川柳】

夕焼けに今日も暮れ行く野良仕事
人は生き自然の恵み受け寄せて

加茂学区 谷本 泰之

友よ待つ病い克服舞台立て
乙女会アイドルは犬マロン犬

(※マロン君は、マルチーズとボメラニアンのミックスです)
松永学区 高橋 博子

何してる今の政治家欲ばかり
賑やかな選挙活動終わりなし

大門学区 藤井 道徳

報告 「市老連日誌」

【令和5年度】

1月	10日 仕事始め
	15日 三役会・社会奉仕部会
	19日 市老連新年互礼会（瀬戸老人福祉センター）
	31日 南部ブロックカラオケ大会（瀬戸老人福祉センター）
2月	5日 三役会
	19日 女性委員会幹事会
	21日～29日 市補助金説明会（沼南・芦品・東部・西部）
	22日 老人大学修了式
3月	8日 三役会 若手委員会幹事会
	11日 交通安全研修（健康福祉部）
	市補助金説明会（中央北・中央南・南部）
	14日 瀬戸老人福祉センター運営委員会
	28日 女性委員会日帰り親睦旅行（中止）

【令和6年度】

4月	8日 三役会
	10日 監査会
	12日 県老連事務局長会議 女性委員会幹事会
	20日 代議員会（総会）
5月	26日 沼南ブロック総会
	27日 女性委員会総会・研修会 若手委員会総会・研修会
	10日 三役会 瀬戸老人福祉センター監査会
	11日 戦没者追悼式
	27日 女性委員会二上り踊り練習



報告 「三役会協議事項」

【令和5年度】

第8回 12月1日

- 主要な行事（福祉大会・芸能祭・作品展）反省点について
- 新年互礼会について
- 囲碁・将棋大会の開催について
- 令和6年度の市スポーツ施設の使用仮予約について
- （報告）60周年記念誌の進捗状況について

第9回 1月15日

- 令和5年度末の日程の確認について
- 県老連「単位クラブアンケート」について
- 東部4市連絡協議会の開催について
- 65回市公衆衛生大会について
- 新年互礼会の報告について
- （報告）老人大学生対象のちりめん販売実績について

第10回 2月5日

- 市補助金説明会の開催について
- 健康福祉部主管の交通安全研修について
- 囲碁将棋大会について
- 物販事業について

第11回 3月8日

- 令和6年度中・四国Bリーダー研修会の事例発表について
- 瀬戸老人福祉センター運営委員会について
- 令和6年度代議員会（総会）について
- 能登半島地震の災害救援拠金について

【令和6年度】

第1回 4月8日

- 代議員会（総会）の担当について
- 総会前の理事会の扱いについて
- 県老連の能登半島地震災害救援拠金の口座開設について
- （報告）市の定期人事異動の関係分について

第2回 5月10日

- 委員会（女性及び若手）の反省について
- 令和6年度代議員会（総会）の反省について
- 会員増強事業の確認について
- ブロック長会議の開催について
- 会報誌177号の構成について
- スマホ教室の開催について

第3回 6月10日

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。旬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!

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1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「178号」は令和6年10月発行です

締切は9月4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		

編集後記

最近読んだ本の中に次のような一節がありました。「歳とともに鏡の中の自分が他人に思えてくるのはなぜだろう。情けないほど昔のままの自分を置いてきぼりにして、外見ばかりが年々変貌していく。顔は履歴書だといつが、どんな履歴書を書き足そうが長く使うほど用紙が色あせ、しくくちやになることに変わりはない。若い頃の薄っぺらな白紙が懐かしい」と。何か共感できる文章でした。

今この歳になり、何枚も重ねてきたのは、薄っぺらい白紙というより、透明に近い薄い紙です。それをまじまじと見たら、「晩節」という絵がはつきりと浮かんできました。高齢で残った人生の希望は絶望のために存在し、希望は諦めの球根にすぎないという人がいました。が、どんなことがあっても、人は生きていかなければなりません。後で後悔をするようなことはあると思いますが、間違った選択だけはしたくありません。

人生は「宝探し」です。「老人クラブの繋がり」という探し当てた「宝」は絶対に離してはいけない、大事にしなければいけないと思つて今です。(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、誠にありがとうございます。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「励む」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

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「171」

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「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1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(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2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(×××) ×××-××××
- 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)

有限 岩船水産

地方発送可

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

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!

