



福山市老連

179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：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)

敬頌新禧



きのとみ
今年は乙巳
巳(実)を結ぶ年と
なりますように!

事務局	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	副会長	会長	福山市老人クラブ連合会
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



人との絆を深め、自然に集い 受け入れ合う活動を

福山市老人クラブ連合会 会長 古谷 輝昭



皆様と共に新年を迎えられたことに感謝申し上げます。本年もよろしくお願い致します。昨年は各地で大きな災害が発生しました。特に能登半島地震は最たるもので、これに対する救援拠金に多大なご支援をいただき、誠にありがとうございました。敬意を表します。

いま、私たちの暮らす地域では人口減少、高齢化、担い手不足、あらゆる世代の単身化などがあり、それぞれが抱える課題は複合的なものになってきています。そこでこれから

支え合いのある社会の創造だと思えます。「孤独・孤立は万病のもと」つながりが切れるところから課題拡大が始まります。高齢者は人とのつながりが心身に好影響を与えるとされており、市老連の今年度重点活動項目として、次のように

- ① 気軽に「あいさつ」や「声かけ」ができる人間関係をつくろう
- ② 「通いの場」「集いの場」をつくり、顔合わせの機会を増やそう
- ③ 「交通事故・死亡事故」「高齢消費者被害」の撲滅を図ろうの三つを設定しました。

これは、人との絆を深め、ふれあいから自然な支え合い・助け合いへの入り口に当たる活動であります。新年を迎え、前半の活動を反省しつつも、〇ズマインドを基盤として見守り、助け合い、支え合いの更なる深化・推進を進めていきます。福山市は「高齢者福祉計画2024」を策定し、高齢者の人権が尊重され、健やかで自立し、安心して暮らせる共生のまち福山を目指しています。私たち老人ク

ラブも「のぼそう健康寿命、担おう地域づくりを」を旗印に「フレイル予防」に取り組み、元気な高齢者が共に支え合い、誰もが生きいきと暮らせる地域づくりを目指しています。引き続き各種団体、関係機関のご支援をお願いすると共に、私たちも知恵を出し合いながら、より良い共生社会を目指して取り組み決意です。この一年が会員皆様のご健康とご多幸に溢れます事を祈念申し上げます。年頭の挨拶と致します。

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。皆様の長年にわたる知見は、人生100年

時代を迎えた地域社会にとつて、かけがえない財産です。各地域

での見守り活動や伝統文化の継承、そして多様な世代交流を通して、地域の絆を育んでおられる姿に、改めて心より敬意を表します。さて本市では、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実な

ど、少子高齢化・人口減少が進展する社会にあっても、あらゆる世代が輝き、安心・安全で快適に過ごすことができるまちづくりを進めています。このようになまちづくりを進めていく中で、「福山市高齢者保健福祉計画」に

に基づき、フレイル予防をはじめとした、高齢者の皆様が健康で安心して暮らせる地域づくりを目指して、引き続き様々な施策を推進し

てまいります。
また、本年は「世界パラ会議2025」の開催地として、国内外から多くの方をお迎えいたします。この行事

を通じて本市の魅力を発信し、さらなる地域の活性化を目指してまいります。皆様には、これまで同様明るく活気ある地域づく

りの担い手として、また「ばらのまち」を支える先達としての御活躍を期待しております。
結びに、福山市老人

クラブ連合会の今後の益々の御発展と、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 今岡 芳徳



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、文化・芸術・スポーツ等のクラブ活動を通じての仲間づくりや健康づくり、

介護予防関連活動はもとより、ボランティアや地域高齢者の見守りといった社会奉仕活動や相互支援等、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。ことに深く敬意と感謝の意を表する次第で

あります。
近年、高齢者数の増加とは対照的に、老人クラブ会員の減少が進んでおり、老人クラブの諸活動や地域福祉を取り巻く環境にも変化が生じております。
一方で、ますます加速する高齢化社会に対

応し、活力を維持していくための貴重なセーフティネットとして、健康・友愛・奉仕といたさまざまな活動を展開されている老人クラブの役割は非常に重要なものであると認識しております。
本市では2026年

度（令和8年度）までの3年間を計画期間とした「福山市地域福祉計画2024」を本年度に策定し、中長期的な視点に立ち、高齢者保健福祉施策や介護保険事業の基本的な考え方やめざすべき取組などを位置付け、地域共生社会の実現に向けた取組を進めています。
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、より良い地域社会の実現に向けて取り組んで

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た豊かな経験と知恵を次世代へ還元していただき、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、本年が皆様にとつて希望に満ちた素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



福山市老人クラブ福祉大会

令和6年度の福祉大会 老犬講堂にて開催



前日、前々日と2日間行われた老人大学学生祭の賑わいの残影が残る10月28日(月)の

午後1時半から、令和6年度の福祉大会を老人大学二階講堂で行いました。受賞者をはじめ



▼古谷会長
あいさつ



▲飛田学長
あいさつ

国歌の斉唱、物故者の方への黙とう、井上弘子副会長の連合会綱領の唱和、古谷会長の「共生社会の実現を」という力強い挨拶が続きました。次に、出席者を代表して、学区会長の

部では、東村学区の麻生孝昭さん、単位老人クラブ会長の部では、

めとする約100名の出席者のもと、橋本副会長の開会のあいさつでスタートしました。国

輝満さんに、会長から表彰と記念品の贈呈が行われました。受賞されたみなさん、まことにおめでとうございました。これまでの活動につきまして心より感謝申し上げます。来

区若手委員会の部では、神村学区の井上輝満さんに、



いただいた後に、関係団体から

今回、特別講演として、中国新聞編集局運動担当部長の小西晶さんをお迎えして、約1時間の「カーブ

のメッセージ、さらに多田三千男顧問からのメッセージが披露されました。最後に宮地総務部長(大門学区会長)の読み上げた大会宣言が満場一致で承認されました。

のメッセー



特別講演の小西氏の熱弁

と貴重な寸言をいただきました。弁じていただきました。出席者の熱心なカーブファンから辛辣な質問にも理路整然と応え、組織にはモチベーターが必要だが、周りを補佐する脇役には、イエスマンだけではダメ!と貴重な寸言をいただきました。



100名もの出席者での開催となりました

令和6年度福山市老連
百寿者表彰(名前・学区)

岡本 幾江	沖浦 英代	高橋 藤枝	佐藤 澄江	門田 義巳	下江 智子	佐々木 栄子	村上由紀子	小野 祥三	卯元 光子	追林 綾子	羽場 清子	野宗 政江	栗木原 進	栗木原昌江	卜部 信子	岩岡 好美	谷本百合子	大住 文江	岡崎 静枝	柏原ツヤコ	仲川ミチ子	今井キミ工	藤井 操
鞆	鞆	熊野	熊野	熊野	有磨	有磨	有磨	福相	網引	網引	新市	新市	駅家西	駅家西	駅家	加茂	幕山	引野	鞆	鞆	水呑	瀬戸	深津

令和6年度福山市老連 永年勤続表彰
○学区会長(名前・学区)

内田信一郎	藤井 軍三	栗田 勇	野崎 和計	浜田 数美	麻生 孝昭	井上 靖章	坂口 邦男	川崎 博康	木谷 一幸	下江 博雄	南原 邦夫
旭	深津	蔵王	幕山	千田	東村	今津	加茂	駅家	福相	有磨	熊野

○単位老人クラブ会長(名前・学区・クラブ)

端本 順志	門田 照治	泉 幸二	小林 茂	三木 正男	豊田 邦夫	井上 克信	長井 保夫	近藤 泰明	小幡 卓二
新涯(多宝会)	津之郷(合小クラブ)	春日(培遠還寿会)	網引(大森・柏長寿会)	網引(宮内中米寿会)	網引(宮内上櫻寿会)	網引(連下百寿会)	網引(上安井長生会)	網引(川下寿生会)	旭(第一寿船会)

○学区女性代表(名前・学区)

岡田ケイ子	松本 芳枝	追林寿美子
赤坂	緑丘	網引

○学区若手委員(名前・学区)

高橋 章	山下 馨	山本 哲哉	小林ツルミ	佐藤 重輝	土屋紀三恵	枝廣 修二	山根 忠雄	井上 輝満	村上 進治	岡本 真人	菅波 太郎	今田 一男	平口 雅明	峠越 正美	奥田 和久
旭	西	瀬戸	走島	引野	蔵王	幕山	大谷台	神村	本郷	本郷	東村	松永	加茂	新市	有磨

(敬称略)



第48回福山市老人クラブ連合会

『芸能祭』華やかに開幕!

秋晴れの11月15日(金)午後1時半より、ふくやま芸術文化ホール(リーディングローズ)小ホールにおいて、令和6年度の芸能祭を開催しました。

今年度は、通常の出演者に加えて、地域に伝わり、今も地域の人により伝承され続ける郷土芸能を観賞しようという企画し、伝承する会などに事前呼びかけをしました。ウィークデーでの開催ということで、伝承者の児童、子どもたちの出演が難しく、唯一、新市に伝わる「備後絃音頭」のつなぐ会だけの出演と相成りました。

また、前半と後半の間には、瀬戸老人福祉センター等で出演され好評を博している「ウクレレ演奏とHULA」も鑑賞できることとなりました。一般の主演は、コーラス(1)、踊り(6)、ダンス(社交1・フラ2・フォーク1・創作1)、詩舞(1)、舞踊(4)、演奏(ハーモニカ1)の計18組、190名の方が出演されました。



浜田文化部長あいさつ



ウクレレ演奏とフラダンス



舞踊「福山それはばらの街」



踊り「長生きサンバ」

倉本ノリ子氏が優勝

第7回グラウンド・ゴルフ大会（個人戦）



10月21日（月）に団体戦に続き、福山市老連若手委員会主催のGG大会（個人戦）が福山市加茂GG場で行われ、次の方が表彰されました。



▼成績表（敬称略）

順位	学区	名前	打数
優勝	手城	倉本ノリ子	34
準優勝	手城	池田 邦夫	35
第3位	春日	友成 淑恵	36
第4位	福相	小野 正二	36
第5位	駅家東	中塚八十二	36

有磨GG同好会が準優勝！ 笹山洋子氏ベストスコア賞

第8回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会（団体戦）



広島県老人クラブ連合会主催の第8回理事長杯GG大会は、10月24日（木）に三原市北方GG場で、22のチーム175名の選手が参加して行われ、福山市老連を代表して参加した2チーム（久松台・有磨GG同好会）は練習の成果を十分発揮され、すばらしい成績を収め

▼成績表

順位	クラブ名	選手6名の合計打数	選手6名の最小打数
準優勝	有磨GG同好会	387	52
第10位	久松台	411	60

られました。結果は次のとおりでした。なお、この大会で、有磨GG同好会の笹山洋子さんがスコア52でベストスコア賞を受賞されました。（女性の受賞は初めてです）

84名がスポーツで交流 笹山洋子氏が優勝

市老連女性委員会親睦グラウンド・ゴルフ大会

秋らしくなつたとはいえ、まだ暑さが残る10月25日（金）に松永運動場で、84名の方が参加して、標記の大会が開催されました。全面が土で広くて使いやすい場所ですが、直射日光が肌を刺し、焼けたいという方もチラホラ…。前日の県老連理事長杯のGG大会へ参加された方もおられるという中で、次のような結果となりました。なお、特別参加の古谷会長は、打数39（H1）という堂々たる結果でした。

▼成績表（敬称略）

順位	学区	名前	打数	ホールイン
優勝	有磨	笹山 洋子	35	1
準優勝	本郷	羽田 弥生	38	1
第3位	坪生	西江加枝子	38	
第4位	新涯	吉岡 愛子	39	2
第5位	南	佐藤千鶴子	39	1



学区だより

松永学区

年度内一番の大変な活動を
皆で準備し、皆で満足！

会長 新宅 能之

11月16日(土)と17日(日)に松永学区まちづくり推進委員会が主催する学区民文化祭が西部市民センターで行われました。学区老人クラブは、イベントの中で「お宝つりゲーム」

「お宝つりゲーム」は、資源ごみの回収と生活支援を目的として実施



したもので、参加の条件としては古新聞紙10日分の持参でした。用意した景品200個は、あつという間になくなり、好評のうちに終了しました。

当日のポスターと写真を見てください!!



お宝つりゲーム



会員の作品展 (アートフラワー)

網引学区

人間関係の秘策！
魔法のごとば「ありがとう」

～RCCラジオ 藤田弘之さんを迎えて～

会長 小林 茂

コロナ禍での中止があり、今回は5年ぶりとなる網引学区老人クラブ主催の芸能祭を9月28日に約100名の会員の参加のもと吉備津神社の参集殿で開催しました。

講演の講師として迎えたのはRCCラジオのパーソナリティ藤田弘之さん、演題は「面白そうだけで生きていく」。藤田さんをお呼びした経緯は、私が体調を崩し入院中、何気なく聴いた藤田さんのラジオ番組が面白く、機会があればぜひとも芸能祭に呼びたいと思って知人に紹介してもらったことです。藤田さんは町出身で現在は何と加茂町

という番組を聴かれたことがあると思います。この番組で藤田さんはメインパーソナリティに抜擢。この番組は20年も続く長寿番組で今年の3月に終了しました。現在も新しい番組でメインパーソナリティを務め活躍中です。そうした変化の多い人生を通じて次のようなことを言われました。



講師の藤田弘之さん

何事も楽しむことが大切でどんな不幸なことがあっても番組で話すネタを笑いに変えていければ、仕事になり、お金になり、自分を幸せにできる。(笑い)

魔法の言葉「ありがとう」をできるだけ大きな声で唱えるだけで人間関係は円満になり、愛情をもって人と接すれば、相手の受け止め方も変わってくる。あの世に持っていきけるのは記憶だけですから…。会場は笑いありの大盛況で終了しました。



おなじみ小坂先生の講演

カレンダーも残り2枚。数少ない1枚の表となった11月1日午後1時半から、西部市民センターにおいて、69名の出席者のもと、西部ブロックの研修会を行いました。

講演では、小坂健三さん（本郷学区会長・老人大学講師）が、か（感動）・き（興味）・く（工夫）・け（健康）・こ（恋）の持論を展開し、エイジレスな人生を！と強く呼びかけられました。

その後、みんなで「高校三年生」や「人生涙あり」の替え歌を合唱し、最後は、持ち前のすばらしい喉で、十八番の尺八演奏とともに「風雪流れ旅」で締めくくられました。



ブロックだより

エイジレス、歌、尺八演奏 充実の研修！

西部ブロック長 佐藤 初

生涯現役 人生百年時代に向けて

と き：10月16日(水)
 時 間：10時～11時半
 場 所：神村交流館
 参 加：39名
 講 師：古谷輝昭(市老連会長)



スマイル体操

と き：10月18日(金)
 場 所：神村交流館
 参 加：29名
 講 師：オフィスプロ インストラクター 今川寛子さん



米作り体験 (奉仕活動)

と き：6月10日(月)
 10月7日(月)
 対 象：神村小学校 5年生児童 43名



学区だより

水呑学区 簡単筋トレ 筋肉強化は何歳でも！

中村第二老人クラブ 小土井 清祐



11月13日(水)午前10時半から、中村集会所において、中村第一及び第二合同の秋の研修会・懇親会を中村福祉会との共催で行いました。

懇親会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止として弁当や飲み



物には袋で持ち帰りとなりました。研修は、フレイル予防講座(みんなで楽しくカラダを動かしましょう)として、公益財団法人 中国労働衛生協会 事業部の係長でヘルスケアトレーナーの藤原和典さんを講師にお迎えし、講義と実技を行いました。実技では、簡単な筋トレ、ストレッチ、転倒予防運動さらに認知症予防運動を行い、思ったよりハードな運動で、汗をかいた人が多数見受けられました。

運動は何歳になっても必要であることを痛感し、充実の研修会を終えました。

随想

虎に翼

曙学区 橋本 克夫



伊藤沙莉がヒロインの今年度前半の朝ドラ「虎に翼」が終わった。日本初の女性弁護士、後に裁判官となった三淵嘉子さんをモデルに昭和の法曹界が描かれていた。「虎に翼」とは、「強いものの上に更に強さが加わる」という意味のようで、主人公が法律という翼を得て強く羽ばたくイメージであった。

「虎と翼」の由来は、今から約2200年前の古代中国春秋戦国時代の「韓非子」にまで遡る。著者の韓非は、法を重視し、曖昧で客観的に証明できない徳で世の中を治

める儒家の思想を非難した。孟子や荀子の性悪説の流れを汲んでいる。従って原文は「母為虎傅翼」とあり、「虎に翼を与えるな。村に飛んで入り人を食うからだ。だから愚か者に力を持たせるのは、虎に翼を与えるのと同じなのだ。」と厳しい表現が続く。原文の「母」は「...」なかれ、するな」の意で良い意味には使われないようである。しかしこの考えは秦の始皇帝に影響を及ぼし、秦帝国統一の拠りどころとなった。

かれた「三国志演義」(舞台は1800年前の魏・呉・蜀の三国時代)に、「如虎添翼(翼の付いた虎のように)」という表現がある。「今、劉備は諸葛亮の助けを得た。翼が生えた虎のようだ。」と記され、こちらは良い意味で使われている。まさに「鬼に金棒」のニュアンスだ。

一方で中国にはよく似た言葉がある。元末から明の初期に書かれた「三国志演義」(舞台は1800年前の魏・呉・蜀の三国時代)に、「如虎添翼(翼の付いた虎のように)」という表現がある。「今、劉備は諸葛亮の助けを得た。翼が生えた虎のようだ。」と記され、こちらは良い意味で使われている。まさに「鬼に金棒」のニュアンスだ。

昨日、どちらの解釈にも合致する話題の人物がいた。有能でありながら権力を手中にしたばかりにパワハラ騒ぎの渦中であつた指導者。他方では恵まれた体力を基に高い目標設定し、これを実現したアスリートもいる。この時期に朝ドラ「虎に翼」が放映されたのは偶然ではないような気がしてならない。

来年は岐阜県で開催されます。趣味として、また見聞を広めたいと思われている方、新たなことに挑戦してみませんか!

第36回全国健康福祉祭 ねんりんピック(鳥取大会)に参加して

戸手学区長寿会 松葉 勉

10月19日(土)の開会式に始まり、22日(火)の閉会式の日程で、鳥取県内19の市町で29種目の競技が開催されました。広島県選手団は、結団壮行式(10月4日: 県社協)を経て、21種目146人が、新調されたユニホームを着用して参加しました。私が出場したのは「健康マージャン交流大会」で、県内の若桜町で開催されました。参加者の基準は、「60歳以上で各団体の予選会により選出された人、各競技団体から推薦をされた人」で、5月に広島市で開催された予選会で上位4人の中に入り、本選への出場権利を獲得しました。

道を利用して19日の夕刻に宿泊となる施設(氷の山スキー場ヒュッテ)に入りましたが、とても寒く、他の選手とともに鍋料理を囲み、暖を取りました。

20日(日)の団体戦では、全国から69チームが参加し、広島県はポイント数で22位の成績となりました。21日(月)の個人戦には276人が参加し、4ブロックに分かれて競技。私はブロック(68人中、22位の成績でした。初の出場にしては、我ながら満足する成績だったと思っています。

私は、JRと若狭鉄

マージャンは、昭和の中頃はあまり良いイメージではありませんでしたが、近年の日本生産

性本部のレジャー白書によると、2022年度のマージャンの参加人口は約500万人で、他のスポーツ人口を上回るようになっていきます。今やマージャンは健康マージャンとなり高度な頭脳スポーツとして楽しまれています。競技マナーは20ヶ条以上あり、「自分に厳しく、人に優しく」をモットーに高齢者の間でも盛んになっています。なお、最高齢者は男性の96歳の方で表彰を受けておられます。



皆さんが関心のある旧福山市体育館の跡地について、 福山市市民局まちづくり推進課からの情報です

福山市老人クラブ連合会は、2026年度（令和8年度）に（仮称）まちづくり支援拠点施設に移転する予定です。

（仮称）まちづくり支援拠点施設は、市民参画センターと老人大学を集約・複合化し、「子どもや子育て世帯、若者、高齢者などの多世代の交流」や「市内外の団体など多様な主体の連携」が生まれる拠点として、旧福山市体育館跡地に整備されます。

2023年度（令和5年度）に設計・施工・運営を一括して担う事業者（共同企業体）が選定されています。

2024年度（令和6年度）から設計に着手し、現在、詳細設計が進められているところです。

新施設の1階には、福山市老人クラブ連合会をはじめとする各種団体の事務室のほか、広大なオープンスペース、各種会議室、子育て支援スペースが設けられ、2階

に福山市老人大学が配置されます。1階のオープンスペースは、施設の中心に配置し、五本松公園に隣接するテラスやデッキを設置するなど、誰もが立ち寄りやすく、周辺施設との一体的な利用ができるよう工夫され、ソファやテーブル、椅子などが配置されており、子どもから大人まで多様な人々が憩い、交流を深める場になります。また、防音仕様やクッションフロアなど、音楽やダンスなど様々な利用ができる大・中・小の会議室が配置されます。

2026年度（令和8年度）の運用開始に向けて、2024年度（令和6年度）中に詳細設計を終え、工事に着手する予定と伺っています。この新たな施設に移転し、各種団体や訪れる多様な人々との連携により、市老連の活動が更に活性化することが期待されます。





講演の様子（介護予防）



版画サークル

『老人クラブなど団体の集まりにぜひご利用ください』

瀬戸町長和にある「瀬戸老人福祉センター」は、人生100年時代を生き生きと豊かに暮らすシニアライフを応援する福山市の施設です。高齢者が趣味・仲間づくり・レクリエーションと、明るく楽しく一日を過ごすことを目的としています。

老人クラブや福祉を高める会、いきいきサロンなど、各地域の高齢者の交流を目的とした団体で当センターをご利用いただく際には、無料で送迎もいたします。

団体利用においては、一時間程度の講演を聞いていただくようになっています。講演は音楽・体操・歴史や生きがいづくりなど、多岐にわたった内容となっております。また、『地域交流事業』と題し、定期的に踊りや楽器演奏などの行事も開催しております。団体予約の際には、ご希望の講演があればお申し出ください。地域交流事業を講演として利用されたい場合は、開催日時が決まっておりますので、その日程に合わせてご予約をお願いします。

楽しく講演を聞いてゆっくり食事をして、お風呂でリフレッシュして、カラオケやグラウンドゴルフを楽しんで、地域の仲間との有意義な時間をお過ごしください。職員一同心よりお待ちしております。



講演の様子（音楽とともに大型絵本の読み聞かせ）



地域交流事業の様子（ジュニア琴演奏会）

ご予約・お問合せ

福山市瀬戸老人福祉センター (084) 951-1374

ある新聞の一面から！

ボトルキャップは 軽量スプーンに

あまりがちだけれど、捨てるに忍びないものは「保冷剤」以外にもあります。ペットボトルのキャップは、プラスチックごみとしてリサイクルされていますが、料理の際に「あれがない」という場面で便利ですよ。メーカーが違っても、ほとんどのキャップは同じで、計量スプーン代わりに使えます。すれすれ1杯が大きさじ2分の1、8分目くらいが大きさ1の目安です。



キャップの縁は、ほどよい厚みで、生姜の

皮にあててこすれば薄く削れます。また、ドリッブコーヒーを1日に何度も楽しむ人は、出がらしのコーヒー粉は乾燥させれば消臭剤として使えますよ。

(日経新聞より)

生きている意味とは？

米国人の友人から、「生きがい」という日本語が好きだとメールが届いた。うれしくなったが、改めて自分にとつての生きがいを考えると簡単に思いつかない。自分が何のために生きているのかわからないと悩んでいる人は少なくない。これまで意味のあることを何もできなかったと後悔している人も多い。年配だけでなく、若い人でもそのように考えて悩んでいる人がいる。そうしたときは、少し視点を変えて、自分が楽しめることを考えてみると良い。楽しめることと言っても大きく感情が変化するようなことでなくても良い。家族や親しい友人と話をし、ちよつとこころが軽くなるような体験をする。好きな音楽を聴いたり、ゲームをしたり、身体を動かしたり、自分が好きなことを思い出してみる。1人で静かに時間を過ごすことでも良い。人はそれぞれ好きなことがあり、自分の気持ちを大切にできる体験が生きがいにつながる。人からの評価よりも、自分にとつて意味のある体験が記憶としてこころに残ることに、生きている意味がある。



(日経新聞)
こころの健康学
大野 裕さん

健康マージャン交流大会 (10ページ)



素晴らしい作品
(12/6~8作品展にて)





ちょっと一息

ナンバープレース (ナンプレ)

皆さんも挑戦してみよう！

ルール

- ① タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ② ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ③ 太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を解答欄に抜き出し、足し算して出た答えが最終解答です。

9		3		1		5		4
8		1			□	9		6
	6	7				2	8	
5	8		9		2		4	3
	9	4	6		1	7	2	
1	7		3		4		5	9
	4	5				3	9	
6		8	□			4		5
7		9		3		8		2

《答えは 16 ページ》

解答欄

□ + □ = □

文芸

〔俳句〕

近年になき豊作の柿の秋

満水の湖面を渡る秋の風

引野学区 山崎 信義

あの赤は情熱もやす彼岸花

秋夜長ススキ寄添う夜の風

加茂学区 谷本 泰之

冬を背に老いの辛さや杖の道

元氣かと聞かれ元氣と答ふ冬

松永学区 井上 トシ子

〔川柳〕

サアー行くそケラウンドゴルフボール何処へ
ホールインワン出て喜ぶも小銭出る

大門学区 藤井 道徳

報告 「市老連日誌」

【令和6年度】

10月	2日	三役会	11月	11日	女性委員会 踊り練習	
	4日	総務部会、福祉大会説明会、女性委員会役員会		14日	県老連ゲートボール大会	
	7日	女性委員会幹事会、若手委員会幹事会		15日	市老連「芸能祭」	
	18日	ブロック長協議会		18日	文化部会	
	21日	若手委員会主導GG大会（個人戦）		20日	全国老人クラブ大会	
	22日	大会議室ピアノ調律+27:39		21日	健康福祉部会、交通安全研修（歩行者シュミレーター）	
	23日	女性委員会 踊り練習		29日	大会議室ピアノ調律	
	25日	女性委員会主催親睦GG大会		12月	2日	三役会、若手委員会 幹事会
	24日	老人大学「学生祭」準備			3日	作品展事前の会場準備
	25日	老人大学「学生祭」			5日	作品展準備、搬入
27日	※27日女性委員会有志バザー	6日	作品展（ふくやま美術館）			
28日	福祉大会	8日				
30日	芸能祭の出場順抽選、芸能祭の説明会	9日	女性委員会親睦旅行			
11月	1日	社会奉仕部会、市老連会報誌178号納品	11日		県老連市町会長・事務局長会議（湯来ロッジ）	
	8日	三役会	13日		老人会館の大掃除	
			20日		総務部会、仕事納め	

報告 「三役会協議事項」

【令和6年度】

第6回 6月10日

- 県地域指導者講習会について
- 令和6年度全老連会長表彰について
- 令和6年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会について
- 福祉大会の来賓案内について
- 会員増強事業の結果報告について

第7回 10月2日

- 10/28福祉大会について（役割分担の確認ほか）
- 被表彰者の出席状況について
- 市老連GG大会（個人戦）の実施について
- 市老連女性委員会親睦GG大会の実施について
- 第8回県老連理事長杯GG大会について
- 11/15芸能祭の出演団体の予定について
- 明るいまちづくり協議会のイベントについて

第8回 11月8日

- 市老連「芸能祭」の確認について
- 囲碁将棋大会について
- 老人会館の年末年始業務について
- 市老連会報誌179号（1月）の内容について
- 新年互礼会について
- 福祉大会の今後の在り方について
- 県老連ゲートボール大会への参加について
- 世界パラ会議への協賛について

第9回 12月2日

- 文化部の芸能祭反省点について
- 市老連忘年会について
- 新年互例会について
- 囲碁・将棋大会について
- 作品展の会場管理について
- 令和7年度福山市スポーツ施設の予約について
- （報告）全老連の表彰について（萩山・若井）

【短歌】

水面が初夏にきらめき流れ行き

光は共に遠くへ去り

加茂学区 谷本 泰之

人生は過去に成りして余白生き

加茂学区 谷本 泰之

掛軸に山水農夫水車小屋

松永学区 高橋 博子

湯上りに天花粉ハタキ母想う

（夏は必ず風呂上りには、天花粉ハタキ、私も同じことをして、娘におはあちゃんにぞくりと！）

息切れもサンバ楽しや百までも

（百歳過ぎてこ浄土へ）

つるし柿オレンジ色ののれんかな
うとうとと夢ごこちななの呼ばないで

大谷台学区 中渡 多可根



市老連のホームページ見てね!!

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ね。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

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。

次号「180号」は令和7年7月発行です
締切は5月10日(土)

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 | | |



お気軽に
ご投稿ください!!

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

ナンバープレース 答え

9	2	3	8	1	6	5	7	4
8	5	1	2	4	7	9	3	6
4	6	7	5	9	3	2	8	1
5	8	6	9	7	2	1	4	3
3	9	4	6	5	1	7	2	8
1	7	2	3	8	4	6	5	9
2	4	5	1	6	8	3	9	7
6	3	8	7	2	9	4	1	5
7	1	9	4	3	5	8	6	2

答え: $7 + 7 = 14$

編集後記

年間3回発行する市老連会報誌の令和6年度最後の179号の発行を終え、事務局にとって重荷の一つを下せる。次号の発行まで、しばらくは、賦活の時間がある。「福福は糾える縄のごとし」で、発行↓会員の目に留まることで、心は福に変わるのだが・・・。

会員の諸先輩から見ると、まだまだ若輩の身であるが、最近感じることがある。そもそも自分に自信がない人ほど、他人の悪口を言いたがるのではないかと？悪口を言って他人を引きずり下ろすことで、自分の方が偉い、賢いと思いたいのだろう。現職時代を振り返ると、急に悪口を言うようになったら、それは何か不満があったり、満たされなかったり、自信喪失の状態にあるのではないかとということがある。そうなる足引の引張り合いが始まるだけで誰も幸せにならない。本物の評論家や識者やリーダーはいいところを見つけてのが仕事であり、また「ほめ上手」だ。ほめ合う関係だったら、お互いにどんどん伸びていける。頭角を現したとたん叩かれるような仲間は仲間じゃない。まさに、どんなリーダーがいる老人クラブに身を寄せるかで、その後の人生は大きく変わるかもしれない。

高齢で歳を重ねても、まわりの仲間からいつまでも慕われる人は、人を批判したり悪く言ったりしないものだ！ということ肝に銘じて、これからの日々の事務をこなしていこうと思った令和6年仕事納めの心境です。(事務局 塚本)