



福山市老連

182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：9ブロック 学区老連51 単位クラブ287 会員12,653人（令和7年7月9日現在）



迎春

ROSE CITY FUKUYAMA

ROSE CITY FUKUYAMA

ROSE CITY FUKUYAMA

会長 橋本克矢（曙学区）
副会長 今井 宏（東学区）
副会長 木谷一幸（福相学区）
副会長 武田由美子（鞆学区）
副会長 井上伊津子（今津学区）
副会長 井上輝満（神村学区）
副会長 宇根昌範（津之郷学区）
事務局長 塚本光人
若井聡子

本年もよろしく
お願いいたします
福山市老人クラブ連合会

ひのえうま
今年は丙午
会員みなさまに
幸運が駆け込んで
きますように！

会長あいさつ



新年を迎えて

福山市老人クラブ連合会 会長 橋本 克矢

明けましておめで
とございます。会員

の皆様、ご家族様にお
かれましてはお健やか
に新年を迎えられたこ
ととお慶び申し上げます。
旧年中は当連合会
の運営にご理解とご協
力を賜り有難うござい
ました。本年も何卒よ
ろしくお願い申し上げ
ます。

二年の振り返り

会員数減少傾向に
歯止めが掛からない
中で会長職を仰せつ
かり、皆様に強い意
志を示す必要があると
考え、「利他の精神」
と「何か新しいもの
(Something
new)」の2つをキー
ワードに掲げました。
時間の許す限り各地域
に出向き直接意見交換

したり、ニュースポー
ツの導入に取り組んだ
り、行政との定期懇談
会を提案したり、新し
い会員勧誘のインセン
ティブを設けたりしな
がら運営しています。
成果を確認するにはも
う少し時間が必要で
すが、若手委員会や女
性委員会の活動が力強
く後押ししてくれてい
るのを感じます。

今年の抱負

昨年は日本に初の
女性総理が誕生し、広
島県でも県政史上初
の女性知事が誕生し
ました。国連が性差別
の撤廃や女性の地位
向上を目指して「国
際女性年」を制定して
から50年目のことでし
た。2022年現在の
日本の女性管理職比率
は12・7%ですが、女

性総理の誕生は今後の
女性の社会進出に大き
な影響を与えること
になりそうです。「黄金
の30」というマスコリ
ティカル理論があり、
女性の管理職比率が
30%を越えれば組織運
営が変わるとされてい
ます。市老連において
も「女性入会促進」に
もウエイトを置き、そ
の勢いで男性会員も増
員という戦略を考えて
みたいと思います。

作業を行うために、年
間行事予定の変更や老
人会館跡地整備などこ
れまでにないきめ細か
い議論が必要になると
考えています。その意
味で「対話の充実」に
注力していきます。

今年は午年。行動力
と情熱によって物事が
大きく発展する年と
されています。会員の
力を結集してステップ
アップを実感できる一
年にしたいと思います。

最後になりましたが、
が、会員の皆様、ご家
族様のご多幸をお祈り
して新年の挨拶と致し
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
お迎えのことと、お慶

び申し上げます。
皆様による各地域

での見守り活動や伝
統文化の継承、多様な
世代交流などの取組
は、地域社会の大きな
支えとなり、高齢者の
生きがいづくりにつ
ながっています。大切
な役割を担って頂い
ていることに対し、心

から感謝申し上げます。
さて、本市では、昨年
「第20回世界バラ会
議福山大会2025」
が開催されました。ば
らが国境を越えて人
と人を結び付け、平和
を希求する力を持つ

ていることを改めて実感しました。これからも、ばらのまちづくりの原点である平和への願いを、次の世代へ引き継いでいきます。そして、市民が協力し

て、「世界一のばらのまち」の実現に向けて取り組んでまいります。

約・複合化した「仮称」まちづくり支援拠点施設」が供用開始されます。

様々な市民活動や地域活動の支援を行うとともに、まちづく

りに関わる多様な主体が訪れ、世代を超えた人々の交流が生まれる場にしていきます。

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

福山市議会議員 今岡 芳徳

皆様には、お健やかに新年を迎えるのこととお喜び申し上げます。

福山市老人クラブ連合会は現在、287クラブ、12600人を超える会員を擁し、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、様々なボランティア活動等を通じて地域社会の発展と高齢者福祉の向上に多大なるご貢献をいただいております。

物と深く敬意を表する次第であります。本市においては、人口が減少する中で、65歳以上の高齢化率は2030年（令和12年）に3割を超える

と予想され、他自治体と同様に高齢化の波を迎えております。そうした中、2026

年度（令和8年度）までの3年間を計画期間とした「福山市高齢者保健福祉計画2024」を策定し、その基本理念を「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めざす」としています。

そのためには、個々の生活を大切にしながらもお互いを支え合うことが重要であると考えております。



時代の変化とともに高齢者の生活も多様化し、そのニーズもますます広がっております。これに対応するためには、従来の枠にとらわれない柔軟な取組が求められると感じております。福山市老人クラブ連合会の皆様がこれまでに蓄積してこられた知識を活かし、新たな価値

を創造していただくことを心より期待しております。

市議会といたしましても、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、引き続き、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとっ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。

福山市老連 福祉大会

令和7年度第62回「福祉大会」

11月6日(木)午後1時より、ふくやま芸術文化ホール(リーデンローズ小ホール)に、およそ250名の参加者のもとで、第62回の福祉大会を開催しました。今井副会長の開会宣言で始まり、国歌の斉唱、物故者への黙



来賓の皆さんが壇上に!



藤井長寿社会応援部長



橋本会長の挨拶

とう、武田副会長の市老連綱領唱和と続き、橋本会長が開会のあいさつを行いました。会長就任時での「利他の精神」「何か新しいもの(something new)」という2つのキーワードを掲げて、スタートした現在の状況や今後の展望などを力強く語りました。その後、今年度受賞される方に会長より表彰状と記念品を渡し、お祝いとこれまでの活動をお



特別表彰の宮本さんへ



百寿者の高橋さんへ

労われました。

特に、今年度は百寿者の対象である高橋美代子さん(東学区)をお迎えして、出席者全員でお祝いの拍手を送ることができました。

受賞された方々は、次頁のとおりです。

その後、来賓として出席された福山市保健福祉局長寿社会応援部長の藤井順子さんから市長の市老連への連携メッセージを代読していただきました。来賓の方々は、次のとおりです。

福山市長寿社会応援部
部長 藤井順子様
福山市社会福祉協議会
会長 藤井徹太様

福山市シルバー人材センター

理事長 林 浩二様

福山市老人大学

学長補佐 宇根一成様

そのほか、当会の顧問である多田三千男様、相談役である角本義昭様、大村隆彦様、萩山丘様、吉田道弘様、上野光司様、井上工様も出席していただきました。

お祝いとして、次の方々からメッセージをいただきました。

広島県老人クラブ連合会
理事長 石野義之様

衆議院議員
小林史明様

参議院議員
宮沢洋一様

大会の最後に、市老



永年勤続の代表者の皆さんへ



優良介護者 清水さんへ

連総務部長の藤井勲さんから「大会宣言(案)」が提案され、満場一致の拍手で採択されました。

締めくくりは「老人クラブの歌」を全員で歌い、成功裡のうちに今年度の福祉大会を終えました。

福山市老連表彰

優良介護者（名前・学区）

清水 君子	東
-------	---

百寿者表彰（名前・学区）

高橋美代子	東
山崎 和江	津之郷
三谷 秀子	瀬戸
木村 幸子	瀬戸
北村美代子	水呑
山上 貞子	御幸
山上力メコ	御幸
小野 照明	駅家西
坂本 静枝	網引
佐藤 育子	福相
富田 直子	有磨
今川 智代	有磨
岩原 菊江	深津

永年勤続表彰

役員通算5年以上

○学区会長（名前・学区）

中村 寿秀	南
端本 順志	新涯
岩本 敏秀	光
岡本 佳明	瀬戸
田中 正則	引野
小坂 健三	本郷
井上 弘子	金江
小林 茂	網引

○単位老人クラブ会長（名前・学区）

池田 正夫	東（カトレア）
高橋能生夫	東（本町敬寿会）
藤井 照昭	東（歓楽会）
池 正年	川口（一心会）
杉原 悦雄	光（末広老人クラブ）
藤井 伸次	日吉台（吉田老人クラブ）
中山 正志	駅家東（法成寺クラブ）
松葉 五三	駅家東（万中老人クラブ）
渋谷 太郎	有磨（東之面老人クラブ）

○学区女性代表（名前・学区）

寺地 節子	深津
羽田 弥生	本郷
桑田 蓉子	駅家

○学区若手委員（名前・学区）

池田 彰二	伊勢丘
中根 博志	駅家
長井 保夫	網引

特別表彰

○単位老人クラブ役員10年（名前・学区）

松浦 泉	神村
------	----

○単位老人クラブ役員8年（名前・学区）

国岡 良江	神村
-------	----

○市老連監事8年（名前・学区）

宮本 茂子	熊野
-------	----

（敬称略）

他団体からの表彰 おめでとございました！

①広島県老人クラブ連合会 理事長表彰

○老人クラブ育成指導功労表彰・学区会長

今井 宏	東学区老人クラブ連合会会長
藤井 軍三	深津学区老人クラブ連合会会長
橋本 克矢	曙学区老人クラブ連合会会長
藤原 美則	赤坂学区老人クラブ連合会会長
升田 忠道	大谷台学区老人クラブ連合会会長

○老人クラブ育成指導功労表彰・

単位老人クラブ会長

河合 徳和	沖みどり会会長
中西 和之	中丸実老人クラブ会長
国岡 博	6区融和会会長

○特別表彰

今田いくみ	松永学区女性委員
-------	----------

○感謝状贈呈

後藤 忠司	手城学区老人クラブ連合会会長
-------	----------------

（令和7年10月2日（木）広島県老人クラブ大会にて）

②全国老人クラブ連合会 会長表彰

○老人クラブ育成成功労表彰

古谷 輝昭	福山市老人クラブ連合会前会長
井上 弘子	福山市老人クラブ連合会女性リーダー

（令和7年11月5日（水）第54回全国老人クラブ大会にて）

③福山市善行市民表彰

○善行市民賞 せんだん賞

後藤 忠司	中央南ブロック長
-------	----------

（令和7年12月13日（土）表彰式にて）

（敬称略）

第49回福山市老人クラブ連合会 芸能祭

会場を包む熱気、
笑顔があふれる一日

福祉大会に続き、午後2時から18組の団体の出演のもと芸能祭を開催しました。冒頭に市老連文化部の浜田数実部長(千田学区)より、日頃の活動の成果と今後の芸能祭の飛躍を期待するという開会の挨拶がありました。

開演に先立ち、昨年は郷土芸能の伝承をしておられる団体(備後紺音頭)の出演をお願いしましたが、

メンバーの手配が困難で、急遽、老人大学の軽音楽クラブ(中濱正樹さん・ステージ名DAICHI)の3人の方をお願いして、ギターとボーカルでの

「百万本バラの街福山」の演奏と歌、そして橋幸夫さんを慕って「いつでも夢を」の歌をみんなで歌い、スタートの弾みをつけることができました。

進行役の、野崎和計さん(幕山学区シニアクラブ会長・幕山長寿の会会長)の巧妙な話術とセンスの良い内容で、スムーズな運びとなり、ほぼ定刻の午後4時半過ぎにお開きとなりました。

一般の方々や出演者の方々も出番の前後で熱心に座って鑑賞していただき、多くの拍手と熱気に包まれました。

オープニング



浜田文化部長



すてきな歌声のコーラスでスタート



仲間と元気いっぱいに踊りました!



会場が南国に♪素敵です



情熱あふれるステキな創作ダンス



元気な姿を見て長生きできそう!



妖艶、ステキ!

第15回市老連グラウンド・ゴルフ大会(団体戦)

雨上がりの福山市GG場
(加茂町)にて開催!!

若手委員会の面々の積極的な協力のもと、宇根副会長のこれまでの大会の反省から、随所に、よりスムーズな試合の流れに変更した団体戦の大会を9月26日(金)に開催しました。山本武競技委員長(若手委員会副委員長)の競技上の詳細な説明のあと、ラジオ体操を全員で行い、午前9時に競技委員長の下に響く力強いホイッスルにてスタートしました。今回9組、18チームが6人一組で打数を競い合いました。目論見通り、順調な流れで大会は進み、ほぼ定刻にプレーを終了し、表彰式をもって閉会となりました。

結果は次のとおりでした。

優勝	江良長寿会 (駅家学区)	252 打
準優勝	西深津老人クラブ GG (西深津学区)	255 打
第3位	津之郷 B (津之郷学区)	258 打
第4位	神村 A (神村学区)	260 打
第5位	南吉田悠々クラブ (緑丘学区)	260 打

選手のみなさん、若手委員会のみなさん、ご苦勞様でした。

なお、10月23日に三原市北方GG場において行われた第9回県理事長杯GG大会において福山市老連の代表として参加された2チームの結果は以下のとおりでした。

■県理事長杯大会結果

第4位	西深津老人クラブ GG	6人計 397 打 (最小打数 56)
第9位	江良 GG	6人計 416 打 (最小打数 62)
※ 優勝	神石高原町チーム	6人計 397 打 (最小打数 55)



準優勝の西深津老人クラブ GG (西深津学区) のみなさん



優勝した江良長寿会 (駅家学区) のみなさん



第三位の津之郷 B チーム (津之郷学区) のみなさん

第8回市老連グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)

103名が参加し秋風の中
加茂のコースをスタート!

10月20日(月)、場所は福山市GG場、今回も若手委員会メンバーの協力と連帯感のもと、宇根委員長のリーダーシップでスムーズな試合の流れとなりました。

結果は左のとおりでした。

今回 A B 両コースに各チーム(6~8人)が和気あいあいの雰囲気ですタートホールに集まり、午前9時の定刻にプレー開始となりました。



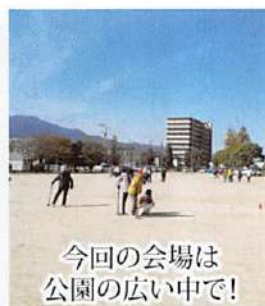
(右から) 優勝の笹山さん、中塚さん、横尾さん

優勝	笹山 洋子 (有磨学区)	33 打
準優勝	中塚 八十二 (駅家東学区)	34 打
第3位	横尾 律良 (大谷台学区)	34 打
第4位	藤原 義治 (駅家学区)	35 打
第5位	浜岡 開造 (赤坂学区)	36 打
第6位	平田 収二 (水呑学区)	36 打
第6位	丸岡恵美子 (緑丘学区)	36 打
第8位	馬場 幸恵 (新涯学区)	37 打
第9位	井上 絹江 (御幸学区)	37 打
第10位	今藤 悟 (川口学区)	37 打

※同数打の場合は、ホールインワンの数、次に2打の数、3打の数と順次比較して、多いプレーヤーを上位としています(敬称略)



武田委員長より表彰を!

(写真右から)優勝～6位
晴れやかな笑顔の面々今回の会場は
公園の広い中で!

秋晴れの「新涯四丁目公園」 で開催!

女性委員会主催 親睦グラウンド・ゴルフ大会

優勝	土屋 洋子さん (多治米学区)	33 打 (ホ 2)
準優勝	故山 洋子さん (熊野学区)	34 打 (ホ 2 : 2 打 7)
第3位	吉岡 愛子さん (新涯学区)	34 打 (ホ 2 : 2 打 4)
第4位	笹山 洋子さん (有磨学区)	35 打 (ホ 1 : 2 打 8)
第5位	大村ひな代さん (明王台学区)	35 打 (ホ 1 : 2 打 8)
第6位	町本フサコさん (有磨学区)	35 打 (ホ 1 : 2 打 8)

※ホはホールインワン 4位から6位はジャンケンにて順位を決定

今年度の女性委員会のGG大会は、10月30日(木)新涯四丁目公園を会場に90名の参加者のもとで行われました。結果は次のとおりでした。

歩行者シミュレーター 体験をしました

交通安全研修



お馴染み「交通第1課課長」川口さん

市老連の健康福祉部(部長…藤井軍三深津学区会長)主催の交通安全研修を9月25日(木)の午後1時半から大会議室で行いました。折しも9月21日から30日までが秋の全国交通安全運動の最中で、講師の福山東警察署交通第1課の川口課長の実例を交えた話を約40名の参加者は、熱心に聴かれています。



ありゃー! 車に激突!!



興味津々、初めての体験です!

しかない高額な機械(歩行者シミュレーター)を全員の方が体験され、30日の「交通事故死ゼロを目指す日」に向けて、決意を新たにされています。

老人大学「学生祭」にて バザーを!!

老人大学「学園祭」に参加



10月25日(土)と26日(日)の両日に行われた老人大学の学生祭において、今年度も女性委員会(幹事中心)が委員会としての自己資金確保と交流を目的にバザーで参加しました。25日の土曜日のおよそ3時間だけでしたが、開会直前にあいにくの雨が降り、テントから落ちてくる雨に商品が濡れるというハプニングで、バタバタする中、集めた家庭にある余剰品や陶芸品(協力者あり)、市内のパン屋の商品などなど、ほぼすべてを売りつくすことができました。学生祭も来年度は、老人大学も移転のため、開催そのものがどうなることや、幹事のみならず、朝早くから「売り子」として頑張っていた、ご苦労様でした。

学区だより

伊勢丘学区

50周年記念大会 & 記念誌「あゆみ」を作成

会長 岡村 為義

10月1日(水)市の老人福祉センター(紫雲荘)にて、会員55名参加のもと、結成50周年記念大会を開催しました。

午前中は、福山市Gゴルフ場でグラウンド・ゴルフで汗を流し、その後、紫雲荘に移動して、稲葉県議、浜本市議、天満学区自治連会長、高杉交流館館長のご来賓を招き、大会式典を行いました。

昼食会では、和やかな雰囲気の中で、50年の想い出話に花が咲きました。ビンゴゲームやカラオケ大会などで盛り上がり、最後は全員で「青い山脈」を歌ってお開きとなりました。



伊老連は親睦会や奉仕活動を通じて伊勢丘学区のみなさまとの交流を続けていきます

伊勢丘学区老人クラブ連合会が発足50周年を迎えたのを機に記念誌「あゆみ」を作りま

した。写真をふんだんに使った二目でわかるような仕上がりとなっています。



学区だより

神辺学区

GG大会報告

会長 菅波 茂登

8月27日と10月30日において、町下の2黄葉老人クラブ主催でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

多目的広場において、午前9時に試合(個人戦)を開始し3ラウンド24ホールでの合計打数で競いました。優勝者には、写真の



ホーリンワン賞
キラキラ輝くホーリンワン賞



手作り優勝トロフィー

手作り(紙製)の優勝トロフィー、ホーリンワン賞には、黄金輝くメダル(チョコレート)を贈りました。



新規加入された「黄葉老人クラブ」



青空広がるグラウンド・ゴルフ日和



持続可能な地域コミュニティ形成に向けて（福山市まちづくり企画課）

福山市では、2005年度（平成17年度）に「協働のまちづくり指針」を策定し、市民と行政がお互いの責任と役割を分担しながら、自助・共助・公助のまちづくりを進めてきました。しかし、近年の急速な少子高齢化や人口減少、社会構造の変化、価値観の多様化などにより、地域コミュニティの維持に対する危機感が高まっています。こうした背景を踏まえ、2018年度（平成30年度）に設置した「持続可能な地域コミュニティのあり方に関する有識者会議」では、あらゆる地域で持続可能な地域コミュニティが形成されることをめざした今後の取組の方向性が示されました。その方向性に基づき、2019年度（令和元年度）から、幅広い世代の住民が参加し、地域課題とその解決策について話し合う「まちづくりミーティング」や地域づくりの中心的役割を担うリーダーの養成講座として「地域づくり塾」などを進めています。

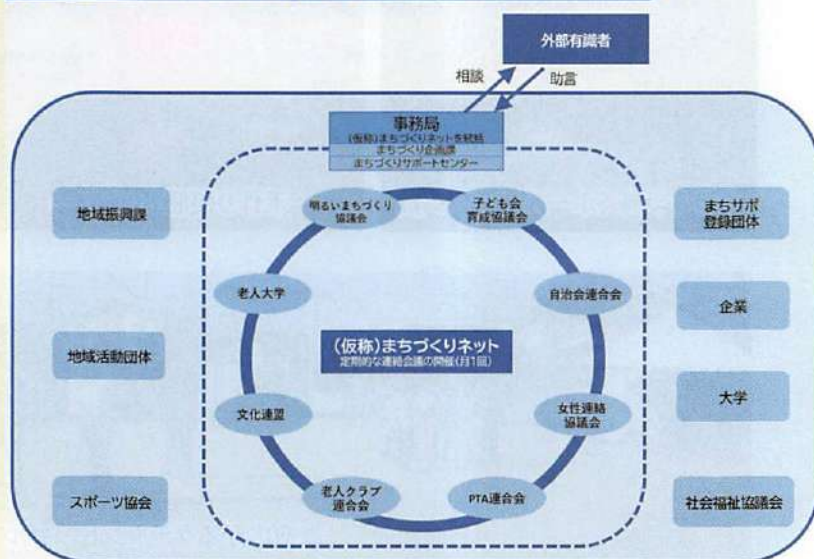
しかしながら、地域活動の担い手不足や負担感の増加といった状況は今もなお続いており、今年度は、これまでの取組の効果検証と、今後の取組の具体策などについて議論していきます。

また、2026年（令和8年）9月に供用開始予定の（仮称）まちづくり支援拠点施設には、福山市自治会連合会や福山市老人クラブ連合会や、まちづくりサポートセンター、老人大学が入居し、まちづくり活動の主体や活動を支援する組織が一堂に会して、緊密に協力し合える体制が整いま

す。これを契機に、入居する団体などの情報共有に加え、地域コミュニティの様々な課題について検討する場として、2025年（令和7年）10月に「まちづくりネット」を立ち上げました。

全国的に頻発する自然災害への備えや地域の防犯に対する取組など、地域コミュニティへの関心が高まっています。このような社会状況の中、福山市老人クラブ連合会の行われている福祉大会や芸能祭などの様々な活動は、地域コミュニティの活性化に大いに寄与しています。福山市においても、住民、地域活動団体に加え、企業、大学などの皆様とともに、持続可能な地域コミュニティの形成に向けた取組を更に進めてまいります。

まちづくりネットのイメージ図



おじゃまします!中国労働衛生協会です♪

今年度の健康診断、受け忘れていませんか?

まだ間に合いますよ!!

会員のみなさん、こんにちは。

(公財) 中国労働衛生協会です。

みなさんは今年度健康診断を受けられましたか?まだ健康診断を受けられていない方のために、今回は福山市の補助制度を使い、とっ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。 「シニア健診」には気軽に受けられる「基本コース」と詳しく調べられる「充実コース」の2コースをご用意しています。

みなさんは普段からさまざまな活動を通して健康に気を使われていることだと思いますが、「今年度まだ健康診断を受けていなかった」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「かかりつけ医で管理してもらっ

ているよ」という方も、肺がん検査や大腸がん検査、腹部超音波検査など、普段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。

引野町の「福山本部健診センター」はもちろんです、令和6年11月御幸町にオープン

したばかりの「福山北部健診センター」でも「シニア健診」ご受診いただけますので、まずはお気軽にお問い合わせください!!

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

料金(税込)		
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

福山北部健診センター
福山市御幸町森脇 714-1
084-993-9495



福山本部健診センター
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！

―元気の処方箋より―

「殿様枕」とめまい

「シヨウグン ピロウ シンドローム」・

この和名疾患名は「殿様枕症候群」という。これは高い枕を使っていることが脳卒中の一因である特発性椎骨動脈解離の発症リスクになっているとするものです。特発性椎骨動脈解離は首の後ろの椎骨動脈が裂けてしまう病気で若年層の脳卒中の約10%を占めている。江戸時代

の日本では、丁髷を維持するため高く硬い枕が用いられた。これが「殿様枕」である。当時から「4寸だ」と髪が乱れないが、3寸の方が長生きする」といった説もあった。

た。(4寸…約12cm)

特発性椎骨動脈解離を発症すると、血管が狭窄を起こし、脳への血流が阻まれ、嘔吐や意識障害に加え、めまいが出る。「首が大きく曲がった姿勢がリスクになる。適切な枕を選ぶこと」を研究チームは期待しているという。

一方、めまい疾患の代表であり、中高年女性に多く発症する良性発作性頭位めまい症も枕と関係がある。予防するには枕のみに高くするのではなく、上半身全体を高めにしておくとよい。とにかく枕の高さは重要であることはまちがいない。(日経新聞…横浜みなと赤十字病院 新井基洋さん)

「口をしっかりと開けて話して！」

最近、相手の話がきちんと聞き取れず、レ

ジなどで「えっ？」と聞き返すことが多くなってきた。誰しも年

をとると老眼にもなり足腰も弱くなるように、

聴力が衰えてくるのも自然なこと。そうした

高齢者に対して「聞き取れるように話そう」と配慮するマナーが社

会にあまり行き渡っていないように感じます。

聞き返すと不機嫌になる相手もいます。耳の

遠い高齢者に言いたいことをはつきり伝える

ポイントとは、まず相手の目を見て「ゆっくり、

声は少し大きめ、口をしっかりと開ける」の3

点です。

「ゆっくり、大きめ」とは、幼児に頭ごなしに言うて聞かせるような「わかるっ？」ではなく、



「このぐらいで届くかな」と寄り添う心遣いがスピードとボリユームの判断基準です。

次に「口をしっかりと縦横に開けて話す」ことも大事です。モゴモ

ゴと口を動かさない人は「モゴモゴ」が拡大

されるだけで伝わりにくいので、日頃から口

を大きく開ける爽やかな話し方を心掛けま

しょう。

お勧めは、入浴中などのリラックスタイ

に、好きな歌を口を縦横に開けながら歌う習慣を

つけることです。

(日経新聞…「コミュニケーション塾」今井登

茂子さん)

文芸

「俳句」

蕎麦の花待ちして峠茶屋

コスモス花果の包落ち秋を呼ぶ

加茂学区 谷本 泰之

鍋囲みちよこつと一杯雪見酒

大谷台学区 中渡多可根



うそ寒や起居に痛む膝がしら

おだてられ着しセーターに若返り

松永学区 井上トシ子

拌み方親の教える初詣

手の届く所にはなき通草かな

引野学区 山崎 信義

地の果ての宿に晦日の蕎麦すすする

人絶えし路地に子の声今朝の春

坪生学区 長岡 保夫

巡礼のお茶の花咲く大師堂

裸木の蒼天高くあかあかと

幕山学区 上田 綾子

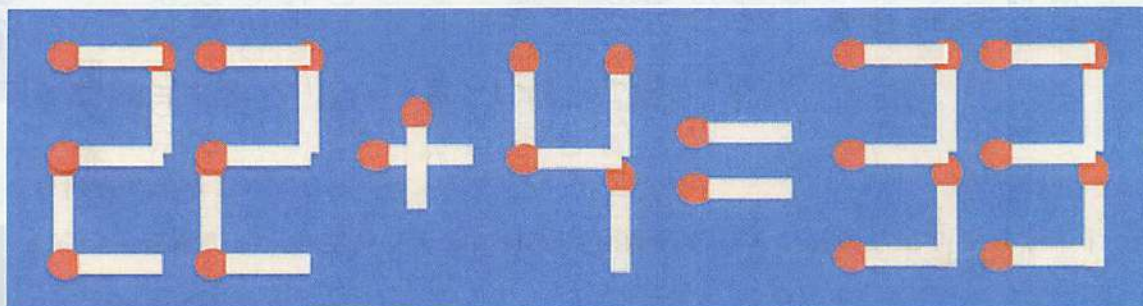
ちょっと一息

皆さんも挑戦してみよう！

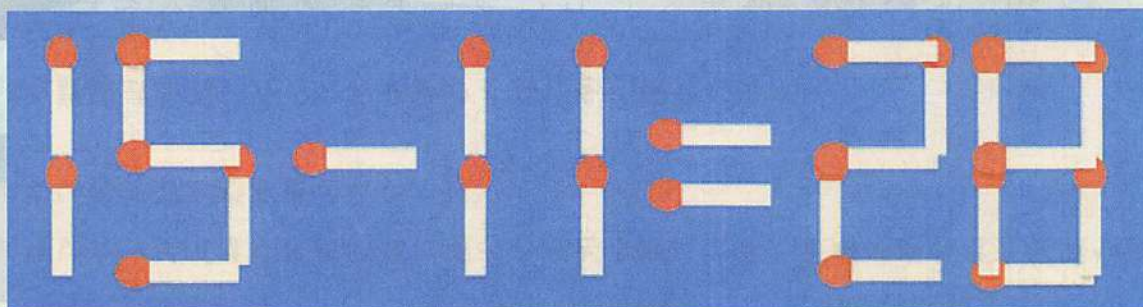
脳トレ

マッチ棒を1本動かして正しい 計算式を作きましょう

①



②



《答えは16ページ》

【木版画の干支年賀】

趣味で作られた干支年賀の「木版画」です。
御年91歳のすばらしい作品をご覧ください！



網引学区 畠山 靖弘

【川柳】
立ち話は暮れず日は暮れて
登山道にわか雨に乱れ髪
尊厳が剥がされていく老いの朝
なぜ異常あんな便利さ求めすぎ
彼岸花夫と見送り想い馳
（彼岸花が咲く頃、病と闘い、夫は浄土へ。十数年過ぎても、この花を見ると悲しくなりますが、彼岸花好きです）
歯科通い私も成りたい鯨の歯に
（年を重ねると歯が次々と抜けて、夫と共に歯科に行くことが多くなりました。鯨は歯が次々生えてくるとか！うらやましい）
松永学区 高橋 博子
韋学区 門田 ひとみ
加茂学区 谷本 泰之

随想

信頼関係を象徴する言葉
「おかげさまで」

水呑学区 匿名希望

初対面の人と話しているとき、たとえば「奥様はお元気ですか」と尋ねられて、ためらいもなく「はい、おかげさまで、元気にやっています」などと答えます。そうしたときに初対面

よい。むしろ、無数の「おかげ」によって「生かされている」というべきかもしれません。というのも、もともと人間という生物は、ひとりでは生きていけない弱い存在だから…。

面で「おかげさまで」などというのはおかしいのではないか？という人はあまりいません。少なくとも日本人の多くは「おかげさまで」ということに少しの疑問もためらいも感じないはずで

昆虫や爬虫類の子どもは卵からかえると、すぐに一人前に生きていけるだけのことが遺伝子の中に組み込まれています。一方、人間は赤ちゃんに生まれつき備わっている能力は、ほんのわずかで、かなり極端な未成熟状態で生まれてきます。母親の手厚い庇護のもとに、食べるこ

ち日本人の人間関係に対する考え方や社会観・世界観のなかに仏教の「縁」の教えが深く根をおろしているからではないかと思えます。

とや排せつといった基本的な生活習慣を身に付け、成長するにしたがい、言葉や知識、道徳など膨大な量の生きるすべを教えられていき、親、兄弟、友人な

人は、生まれた時から絶え間ない「おかげさま」の中で生きているといっ

ど他の多くの人からの「おかげ」によって人間らしくなっていると思います。

さらに人は、こうしたいろいろなことを教えられるという意味だけで、他の人の「おかげ」にあずかっているわけではなく、いつも他人とかかわりあい、ともに生きることを求めています。人は誰かとかかわりあいを持つこと、そのことによって「おかげ」をこうもっているといえます。

このことは、同時に自分も、社会で生き、仕事をしていることで、意識はしなくても、多くの人たちに恩恵を与えていることでもあります。

いずれにしても、世界中の人々が、互いに「おかげさまで」と言い合える関係にあるとすれば、同じ地球という船に乗り合わせた運命共同体としての人類、つまり「地球家族」ということなのでしょうが！ちよつと、おかげさかな？

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「183号」は令和8年7月発行です
締切は5月11日(月)

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》

藤井 勲	佐藤 初	松本恵美子
田守 豊	中山 正志	升田 忠道
山本 康夫	兼本 博之	松葉 五三
三木 正男		

Nestlé HealthScience 元気成分配合！アルギニン含有栄養機能食品

アルジネードウォーター

元気成分アルギニン2500mg配合。『飲みやすさ』に特化した飲料だから続けやすい！

生活にとりいれて、ととのった毎日へ！



お問い合わせ・ご注文はこちら TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708 株式会社ニチコミ 受付時間：平日9:00~18:00

報告「市老連日誌」

【令和7年度】

10月	3日 芸能祭抽選会・福祉大会及び芸能祭打ち合わせ会議
	6日 三役会・若手委員会幹事会
	10日 総務部会
	15日 女性委員会幹事会
	17日 瀬戸老人福祉センター運営委員会
	20日 市老連GG大会（個人戦）
	22日 女性委員会踊り練習
	23日 県老連理事長杯GG大会（三原）
	25日 女性委員会幹事バザー（老大学生祭）
	29日 みずほ関連のフレイル予防講習会
	30日 女性委員会GG大会（新涯公園）
	31日 女性委員会踊り練習

11月	10日 三役会
	13日 県老連ゲートボール大会
	26日 健康福祉部会
	28日 西部ブロック研修会
12月	8日 三役会
	（～12日）県老連市町会長・事務局長 会議（湯来ロッジ）
	11日
	12日 老人会館大掃除
	13日 福山市善行市民顕彰表彰式
	19日 総務部会



報告「三役会協議事項」

【令和7年度】

第6回 10月6日

- 11/6福祉大会・芸能祭について
 - 市老連GG大会（個人戦）について
 - 市老連女性委員会GG大会について
 - 第8回理事長杯GG大会について
 - 芸能祭の出演状況について
- （報告）高齢者支援課との協議について（9/22）

（報告）令和8年度の作品展の日程について

（報告）令和7年度善行市民顕彰選考委員会について

第7回 11月10日

- 11/6福祉大会・芸能祭反省事項
 - 囲碁将棋大会について
 - 老人会館年末年始の日程について
 - 会報誌182号の内容について
 - 新年互礼会について
- （報告）県理事長杯GG大会の結果
- （報告）全国一斉社会奉仕の日の県老連への報告について

第8回 12月8日

- 令和7年度予算・決算について
（作成について・課題等）
- 新年互礼会について
- 囲碁・将棋大会の開催について
- 令和8年度市スポーツ施設の使用仮予約について
- 令和8年度の福祉大会・芸能祭の予約について

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。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

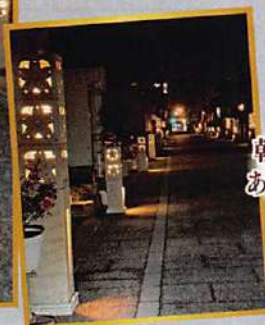


検索!



朝の風景一枚

みなさん、この写真がどこかわかりますか？
早朝の「霞商店街」の通りですよ。
幻想的な風景に、つい携帯でパチリ！



朝と夜しか見れない景色
あなたも見に行きませんか？

P13ちょっとひと息
答え

脳トレ

1

$$22 + 11 = 33$$

$$22 + 11 = 33$$

2

$$15 + 11 = 26$$

$$15 + 11 = 26$$



老人会館の年末大掃除

12月12日（金）10時から移転前最後の老人会館の大掃除を行いました。参加された皆さん、ありがとうございました。事務局より感謝申し上げます。



令和7年度 市老連の 囲碁・将棋大会

令和8年の3月を予定しています。参加申込は令和8年2月の初めです。

たくさんの参加をお待ちしています!!



編集後記

高齢者専門の精神科医である和田秀樹さんが、高齢者に接して学ぶこととして、次のようなことを言っておられます。
『若いうちに焦って出世しようとするより、いつまでも現役でいられるほうが幸せだ。若い人を可愛がっておくと、あとあと見舞いや自分のことを心配してくれる人が多い』と。そして最大の教訓は、人間の死ぬ確率は100%、いつかは必ず死ぬということ。とにかく、あれこれ考えるより、動かないと損だし、後悔する。だからといって、やりたいことはなんでもやる、ほしいものはなんでも手に入れるという人生を送るというわけにはいかない。できないことは、すっぱりあきらめて、この範囲までならばと、とりあえずやってみるという当たり前のことを実践するだけで、人の何倍もいろんなことを経験できたと思えるかも……。

ユニクロ会長の柳井正さんは、施策を10立てたものの、そのうち9つは失敗したと明かしている。でも、残りの1勝で、今に至っていると。つまり、人生は「1勝9敗」でいい。あれこれやって、そのうち1つが成功すれば、結果的には失敗も成功への過程となる。まずは動く、試してみることでさうだ。思い悩む瞬間、あなたも一歩踏み出してみたら、いかがでしょうか。
(事務局…塚本)