

# 令和2年 新年のごあいさつ



## 第126号

発行 松山高齢クラブ連合会  
〒790-0808  
松山市若草町8番地2  
(松山市総合福祉センター内)  
電話 089-921-2161  
FAX 089-934-2221  
編集協力/株式会社博報社  
〒547-0026  
大阪市平野区喜連西4-6-69  
電話 06-6797-0212

松山高齢クラブ連合会  
会長 今村 旭



明けてもうございませう。おめでとございませう。会員の皆さまにおかれましては、

令和時代幕開けの新春を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。

また、日頃は松山高連の事業推進に格別のご理解とご協力をいただきありがとうございます。厚くお礼を申し上げます。特に、芸能大会はじめ、高齢

松山市長 野志 克仁



明けてもうございませう。おめでとございませう。皆様には、

令和になって初めての新春を健やかに迎えることと心から喜び申し上げます。また、日頃から地域福祉の向上など松山市に特別の御支援と御協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。昨年、九月には、松山市でG20愛媛・松山労働雇用大臣会合

者趣味の作品展、女性リーダー研修会、各種スポーツ大会、若手委員会の新規行事には、多数の方々にご参加いただき、大きな成果を収めることができました。心より感謝申し上げます。

さて、高齢化の進展とともに、高齢者が住み慣れた地域で仲間づくりの輪を広げ、支え合いと地域の役割は、ますます重要性をおびてまいりました。

このような中、松山高連といたしましては、今後とも行政や自治会など関係団体と連携しながら、一層自助、共助の精神

が開催され、愛媛県と連携し、松山市ならではの魅力を世界に向けてPRすることができました。これも、会合の開催に御協力をいただいた皆様のおかげであり、心から感謝を申し上げます。

さて、近年、高齢化や核家族化が進行するなどを背景に高齢者の単身世帯が増加してまいりました。今後、高齢者の方々が生きがいを持ち、安心して健康に生活できる、住みやすいまちづくりがますます重要で

このような中、松山高齢クラブ連合会の皆様には、仲間や地域の高齢者とともに健康寿命をのばす活動や生きがいづくりに積極的に取り組まれており、深く敬意を表しますとともに感謝を申し上げます。

松山市では、「笑顔広がる人とまち 幸せ実感都市 まつやま」の実現を目指し、高齢者が外出する機会を創出し、健康寿命を延伸させるなど、誰もが自分らしく、いきいきと暮らせるまちづくりを、引き続き進めていきます。

を發揮し、元気高齢者を中心とした「地域の担い手」づくりに励みたいと考えております。

今年も昨年引き続き「健康・友愛奉仕」の三大目標を基本に、「のびのび健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに掲げ、「ゆとり・うるおい・やすらぎ」に満ちた地域づくりを目指してまいります。

また、五月には松山高連が設立六十周年を迎えます。この間、時代は昭和から平成そして令和へと移りました。クラブも時代に相応しいものへと変革する必要があります。

このように、若手委員会が組織力を十二分に発揮し、時代に見合った活動メニューの掘り起こしや、クラブの活性化、さらには

地域再生力の復活などに挑戦してほしいと思っております。

一方、大きな課題もあります。それは私たちの仲間である会員が年々減少していることです。

会員減少の主たる原因はクラブの休止や解散であります。クラブは高齢者の学校とか地域の宝といわれています。先人たちの熱意やご尽力に報いるため、オリンピックキヤーである今年こそ、全クラブ揃ってめでたくゴール(存続・達成)できるように頑張ろうではありませんか。



結びに、ご支援、ご指導いただいております行政当局並びに関係団体の皆さまに厚くお礼申し上げますとともに、会員皆さま方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。

豊かな経験と知識をいかし、活力ある長寿社会の実現に向けて、一層のお力添えをいただきますようお願いいたします。

### 私たちは、松山高齢クラブ連合会の活動を応援しています

入居者募集中! お気軽にお問い合わせ下さい

- ケアハウス 来住 松山市来住町36
- 居宅介護支援事業所 来住 松山市来住町36
- 高齢者福祉施設 馬木 松山市馬木町2158
- 福祉施設 福寿 松山市権現町甲10
- 特別養護老人ホーム みぞのへ 松山市溝辺町甲346-5
- 老人福祉施設 いづみ 宇和島市泉町1-1-40

職員募集中(介護職員、調理職員)  
■介護付有料老人ホーム 道後飛鳥 松山市祝谷東町441-15  
~心が動く介護スタッフ~

社会福祉法人 寿楽会  
TEL 089-975-1335

一 介護の事ならお任せください

株式会社 アコムプリシー

**笑歩会**

介護施設をお探しの方は是非お問い合わせください!

ご見学・お問い合わせはこちらまで!

株式会社アコムプリシー  
〒790-0952 松山市朝生田町6丁目2-5  
TEL(089)921-0201 FAX 921-0255

愛媛医療生活協同組合 救急指定病院

**愛媛生協病院**

内科 外科 整形外科 小児科  
精神科・心療内科 精神科デイケア  
健診 メディカルフィットネス 病児病後児保育

診療時間  
月~金曜(水曜除く) 9:00~12:00 15:00~18:00  
水曜 9:00~12:00 15:00~17:00  
土曜 9:00~12:00 休診日 日曜・祝日  
(科によって診療時間・休診日変更あり)

病床数88床(一般・地域包括ケア)

松山市来住町1091-1 TEL(089)976-7001  
デイケアどんぐり ショートステイ陽だまり  
TEL(089)976-3411 TEL(089)961-4318

社会医療法人 笠置記念胸部外科  
松山笠置記念

**心臓血管病院**

救急指定病院

内科・外科・心臓血管外科・胸部外科  
心臓内科・呼吸器内科・感染症内科  
救急科・放射線科・リハビリテーション科

診療時間 9:00~12:30  
14:00~19:00(月~土)  
●休診 日/日曜・水曜日(祝日は診療します)

病院長 笠置 康  
松山市末広町18-2 ☎941-2288(代)

救急告示病院

医療法人 団 仲会 **奥島病院**

診療科目  
■外科 ■呼吸器外科 ■消化器外科 ■整形外科  
■脳神経外科 ■内科 ■呼吸器内科  
■循環器内科 ■消化器内科 ■泌尿器科  
■婦人科 ■リハビリテーション科 ■麻酔科

関連施設 居宅介護支援事業所おくしま  
松山市道後町2-2-1  
☎(089)925-2500  
http://www.okujima-hospital.com

地域で! 笑顔! 老人クラブ会員募集

〇お問い合わせはこちら  
松山高齢クラブ連合会 ☎(089)921-2161 FAX 934-2221  
松山市若草町8-2(松山市総合福祉センター内)

地域の生活を考え、あらゆる分野で関わっていきます。

一般土木 舗装部 介護事業 電気 空調部 廃棄物 収集運搬

株式会社 ヨシケンコーポレーション  
本社 松山市北井門三丁目14-28  
工事事務所 松山市北井門四丁目19-3  
TEL 089-956-8709 FAX 956-7660  
E-MAIL: info@yoshiken-c.jp HP: www.yoshiken-c.jp

船舶醸装一式・パイプベンダー曲げ加工  
配管工事設計施工一式

有限会社 **翔南**

松山市南吉田町2028番地  
☎(089)973-5332  
FAX(089)973-5832

**村上胃腸内科**  
クリニック

内 科 消化器内科 内視鏡検査

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

松山市竹原町1-6-5  
☎(089)968-1118  
村上胃腸内科クリニック 松山 検索



### 令和2年新春 松山市高齢クラブ連合会

皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

- |         |       |
|---------|-------|
| 事務局長    | 清水哲雄  |
| 常務理事兼局長 | 赤松正博  |
| 女性部長    | 俊成啓子  |
| 若手委員    | 徳本睦英  |
| 保健体育部長  | 徳本睦英  |
| 文化部長    | 塩出栄   |
| 教養部長    | 中村恵美子 |
| 副会長     | 門野庄太郎 |
| 副会長     | 坂東梅生  |
| 副会長     | 小黒徳彦  |
| 副会長     | 兵頭徳彦  |
| 副会長     | 山根千尋  |
| 総務部長    | 旭     |
| 副会長     | 今村    |

# 謹賀新年

### 令和2年 新年のごあいさつ



松山市議会  
議長 清水 宣郎

あけましておめでとうございます。天皇陛下の御即位とともに平成から令和へと変わり、令和の時代として初めての新年を迎えました。新しい時代におきましても、夢と希望に溢れ、全ての人が幸せを感じることができる社会となりま

松山市高齢クラブ連合会の皆様には、日頃から市政各般にわたり、御理解、御協力を賜っており、誠に厚くお礼申し上げます。また、美化活動や児童の見守り活動をはじめとする社会奉仕やレクリエーション活動、健康増進、教養講座の受講などを通じた生きがいづくりに、多大なる御尽力をいただき、心から敬意と感謝の意を表す次第です。

さて、我が国の少子化、人口減少が顕在化し、高齢社会への進展がさらに見込まれる中、政府は持続可能な高齢社会を見据えた「ニッポン一億総活躍プラン」を策定し、様々な環境下に

ある誰もが家庭や職場、地域などあらゆる場で居場所を持ち活躍できる社会の実現を目指しています。社会構造が大きく変化する中、こうした社会の実現には、全ての世代が役割分担し支え合うことが必要であり、とりわけ高齢者の方々が持つ豊富な知識や貴重な経験を社会の宝としてまちづくりに生かし、高齢者の皆様に地域社会を支えていただくことは誠に重要であります。市議会といたしましても、人と人の交流やまちの賑わい創出が地域の活性化には不可欠という考えのもと、高齢者の皆様が多様な地域活動に参画し、健



やかに安心して暮らすことができるまちづくりに向け、地域福祉と各種施策の充実に取り組んでまいります。どうか皆様には、「健康・友愛・奉仕」の三大運動を基本姿勢に、活力ある社会の実現のため、より一層の御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴連合会のみならず、ご発展と会員の皆様の御健康、御多幸を心から祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

### 第48回全国老人クラブ大会が 埼玉県で盛大に開催される



令和元年十一月二十六日・二十七日の二日間にわたり、全国老人クラブ連合会・埼玉県老人クラブ連合会主催で、第四十八回全国老人クラブ大会が、彩の国さいたま芸術劇場および大宮ソニックシティ大ホールを会場に開催されました。

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のテーマのもとに展開される老人クラブ活動の交流を中心に、今後の活動の発展と高齢者福祉の向上を期することを目的として、全国から約二四〇〇名が参集しました。松山市高連からは山根副会長・徳本理事が参加しました。また、二日目に執り行われた全国老人クラブ連合会会長表彰では、老人クラブ育成功労者一二二名、優良老人クラブ四十九団体、優良都市区町村老人クラブ連合会六十三団体、永年勤続者十九名、一〇〇万人会員増強運動で一五四団体が表彰を受けました。

市高連の受章者は「三頁の関係団体の表彰受賞者」に掲載しています。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

**藤村司法書士事務所**  
司法書士 藤村 淳

・相続登記・会社登記  
・裁判関係業務・各種相談業務

松山市三番町4丁目3番地9 香川ビル3階  
TEL(089)915-0677  
FAX(089)915-0679

**宮川晶子 税理士事務所**  
行政書士事務所

四国税理士会 松山支部所属

松山市千舟町5-5-15 3F  
TEL(089)947-0945 FAX932-7973  
E-mail akiko@miyagawakaikai.jp  
http://miyagawakaikai.com/

医療の質の向上をICTでサポート

**四国メディコム 株式会社**  
代表取締役 金子 佳恵

社/愛媛県松山市旭原3丁目5番1号  
Tel: 089(925)9236 (代)

香川営業所/香川県丸亀市飯野町西分 510-5  
Tel: 0877(43)7206 (代)

徳島営業所/徳島県板野郡北島町瀬原88-8 三恵ビル2F  
Tel: 088(679)9851 (代)

**ANS 株式会社 エイ・エヌ・システムズ**  
愛媛県松山市旭原3丁目5番1号 Tel: 089(927)7312(代)  
https://smc-ans.com/

一般廃棄物・産業廃棄物の収集運搬及び中間処理  
「ゴミの事なら何でもお気軽に」  
御相談下さい。適正処理致します

見積り無料

**三共産業 株式会社**  
松山市久万ノ台乙92-3  
☎(089)925-6685  
FAX(089)922-9268

ビルメンテナンスのプロによる  
清掃 信頼と安心をあなたに。 環境衛生

**佐伯ビル管理株式会社**

松山市千舟町7丁目12番地12  
TEL089.945.1231 FAX089.941.5857  
http://www.saiki-bm.com

リサイクルで未来をひらくー  
製鋼原料・非鉄金属原料問屋

**金城産業 株式会社**  
代表取締役社長 金城 正信

本社/松山市北吉田町349-1  
☎(089)972-3303(代)

マルチリサイクル/松山市南吉田町2121-1  
センター ☎(089)905-6020

愛媛オートリサイクル/松山市西垣生町1839-6  
☎(089)971-0875

紙のリサイクルパートナー

**株式会社カネシロ**

本社: 松山市空港通五丁目7-2  
東京支店: 東京都千代田区麹町二丁目14

安全と資材のプロ集団

**株式会社城西**

本社営業部/松山市富久町422-7  
TEL(089)973-5858 FAX973-5885

高松支店/高松市権紙町字中森1167-1  
TEL(087)815-7080 FAX815-7072

徳島支店/徳島市津田海岸町1126-17  
TEL(088)663-7550 FAX663-7588

高知支店/高知市朝倉己129-1(土佐道路沿)  
TEL(088)850-7771 FAX840-6614

新居浜支店/新居浜市星原町15-36(R11沿)  
TEL(0897)47-5010 FAX47-5055

南予営業所/大洲市新谷乙429-1  
TEL(0893)23-9292 FAX23-9293

**御賛助**

総合廃棄物処理業  
有限会社 **森産業**

代表取締役  
森 信彦

〒791-8016 松山市久万ノ台904-3  
TEL(089)922-7551



# 令和元年度 ブロック別指導者研修会実績

ブロック・地区名	開催日・場所	講演内容
【1ブロック】 湯山地区	7月26日(金) 湯の山 コミュニティ ホール	講演 歩行者シュミレーター 講師 松山東交通安全協会 意見発表 伊台地区高齢クラブ連合会 玉井 宏侑 湯山地区高齢クラブ連合会 向井 久子 アトラクション (余興)伊台高齢クラブ 中野 廣子 参加者 52名
【2ブロック】 久米地区	7月27日(土) 鷹子老人福 祉センター	オープニング 久米中学校 水軍太鼓 講演 リーダーシップとコミュニケーション力を磨こう 講師 S.I.C オフィス/キャリアステーション代表 河野久美子氏 ハーモニカ演奏(懐かしのメロディ)松山ファンシーサウンズ 参加者 108名
【3ブロック】 道後地区	7月3日(水) 道後公民館 石手分館2階	講演 平和と福祉 講師 石手寺住職 加藤 俊生 意見発表 東雲地区連合会 会長 松田 幸夫 道後地区連合会 会長 油野 秀樹 参加者 61名
【4ブロック】 味酒地区	7月12日(金) 味酒公民館	講演 ① JR松山駅周辺の整備状況について 講師 松山駅周辺整備課 主幹 黒川 茂 講演 ② 四国の新幹線実現を目指して 講師 四国旅客鉄道(株)愛媛企画部長 窪 仁志 アトラクション 舞踊・ハーモニカ演奏・居合 無双直伝英信流 正徳館 参加者 67名
【5ブロック】 生石地区	7月24日(水) 生石公民館	講演 若々しい骨と筋肉でいつまでも元気に (元気なうちからできる介護予防) 講師 松山市包括支援センター 小松 慶子 医学療法士(ミネルワ) 高橋里恵美 活動報告 久保田シルバークラブの現状 久保田シルバークラブ会長 浅野 教男 参加者 49名
【6ブロック】 三津浜地区	諸事情により、次年度開催予定	
【7ブロック】 久枝地区	7月6日(土) 久枝公民館	内容 心豊かに生きる 講師 人間牧場主 若松 進一 意見交換会 ア.次年度以降の指導者研修開催の方針について イ.第7ブロックスポーツ大会開催可否と 担当クラブについて ウ.和気地区連合会の継続について 参加者 35名
【8ブロック】 北条地区	7月27日(土) 北条公民館 (北条コミュニ ティセンター)	実践発表(活動報告) 北条北シルバークラブ会長 山田 数文 北条南シルバークラブ会長 安藤 光夫 北条地区高齢クラブ連合会会長 木村 清重 情報交換・質疑 各地区高齢クラブ連合会会長 事例発表 北条地区の活性化について 北条まちづくり協議会(前)事務局長 安藤 光夫 講演 松山市包括支援センター北条 管理者 渡部 克彦 笑いヨガ 笑いヨガ講師 高橋 秀子、須藤 早代 参加者 65名
【9ブロック】 中島地区	7月5日(金) 中島公民館 大浦分館	講演 みんなで支え合う地域福祉 講師 保健福祉政策課 副主幹 池田 友則 主査 小林 健 アトラクション 演芸【東3名・南3名】 参加者 64名

# 令和元年度 関係団体の表彰受賞者 ※敬称略

## 【社会参加活動事例表彰(内閣府)】

クラブ名	地区名
生石グラウンド・ゴルフクラブ	生石

生石グラウンド・ゴルフクラブ(1997年結成、約80名所属)が、主体的に社会と関わり充実した生活を送る団体などを紹介する「社会参加章」に選ばれました。



## 【全国老人クラブ連合会表彰】

### ◆100万人会員増強運動表彰

クラブ名	地区名
湯の山悠遊会	湯山
本村あやめ会	新玉

## 【高齢者福祉関係功労者知事表彰】

氏名	所属クラブ名	地区名
鈴木 眞子	生石老人クラブ	新玉
木村 廣利	ひまわり老人クラブ	味酒

## 【愛媛県老人クラブ連合会会長表彰】

### ◆優良老人クラブ

クラブ名	地区名
桑原高齢クラブ	桑原
桃山明老会	生石
東石井長寿会	石井
土居田町ゆたか会	雄郡
宮前老友会	生石

### ◆老人クラブ活動功労者

氏名	所属クラブ名	地区名
野村すみ子	森松団地森友会	浮穴
土居 琢	和泉南双葉会	石井
小立 公司	大浦寿高齢クラブ	中島東
村上 恵	北条南シルバークラブ	北条
野間 吉雄	高岡団地若宮クラブ	和気
富田 徳生	末広町高齢クラブ喜祿会	生石
近藤 哲夫	日の出悠遊クラブ	素鷲

### ◆会員増強クラブ

クラブ名	地区名
北窪田福寿会	久米
光洋台賀寿クラブ	粟井
鷹子すこやかクラブ	久米
南持田平成会	東雲
本村あやめ会	新玉
シルバークラブ西石井	石井
いくし南寿会	雄郡
湯の山友遊会	湯山
古川長寿会	石井
余戸鶴寿会	余土
佐古岡高齢クラブ	和気
善応寺区高令者クラブ	河野

### ◆新設老人クラブ

クラブ名	地区名
きんもくせいクラブ	新玉
松尾高齢クラブ	正岡



## 令和元年度「高齢者週間」行事



「囲碁・将棋大会」を開催しました。

健康で安心して生きがいを持った生活を送ることのできる、活力ある長寿社会を築くことが課題となっています。

こうした中、松山市では九月十五日から「高齢者週間」を中心に市民一人一人が社会、地域社会などで高齢者との関わりや、高齢期のあり方に関心と理解を深めるため、各種行事が実施され、松山市高齢クラブ連合会でも、「趣味の作品展」「囲碁・将棋大会」を開催しました。



日時・場所	行事の名称	行事の内容
1 8月17日(土)~21日(水) いよてつ高島屋 7階キャスルルーム	高齢者趣味の作品展	市内に住む65歳以上の方・高齢クラブ会員・高齢者福祉施設入所者による作品の展示(書道・絵画・写真・俳句・短歌・川柳・絵手紙・陶芸・手芸・工芸・皮革工芸・彫刻・俳画)
2 9月2日(月) 老人保健施設れんげ荘	高齢者表敬訪問および施設等入所者訪問	満100歳の施設入所者を、市長・議長が表敬訪問し、表彰状と記念品を贈呈
3 9月3日(火)	一日施設長	江南荘、久谷荘の一日施設長
4 9月3日(火) 市民会館大ホール	松山市福祉大会(市社協へ委託)	・式典・講演「健康寿命を延ばす! ロコモ対策筋力トレーニング」(近畿大学准教授 谷本 道哉)
5 ①9月12日(木) ②9月13日(金) 総合福祉センター(3階)	①囲碁大会 ②将棋大会	市内に住む65歳以上の方または高齢クラブ会員
6 9月16日(月・祝)	マッサージ無料奉仕	市内に住む65歳以上の方(8カ所)道後公民館・新玉公民館・松山市地域交流センター・中村老人福祉センター・松山市総合福祉センター・鷹子老人福祉センター・北条コミュニティーセンター(北条辻)・中島総合文化センター(中島大浦)
7 ①9月17日(火) ②9月19日(木) キスケKIT(キット)	敬老ボウリング大会	市内に住む60歳以上の方
8 高齢者週間中	長寿者訪問	満100歳の居宅生活者等について、表彰状および記念品を贈呈する。
	長寿祝金支給	88歳の長寿者に3万円、100歳の長寿者に5万円の祝金を支給する。

### 囲碁大会

日時：令和元年9月12日(木)  
参加者：66名

### 秋季 囲碁・将棋大会

松山市老人福祉センター

### 将棋大会

日時：令和元年9月13日(金)  
参加者：52名

#### ◆囲碁 大会結果※敬称略

クラス別	順位	氏名	地区	段・級
A級	優勝	岡田 義純	石井	五段
	準優勝	田村 正名	正岡	五段
	第3位	桑原 誠一	雄郡	六段
	第4位	二宮 知文	東雲	三段
B級	優勝	大成 公一	桑原	二段
	準優勝	中矢 宗治	余土	初段
	第3位	久保田 栄	生石	初段
	第4位	清水 幸雄	垣生	初段
C級	優勝	塩崎 淳一	生石	5級
	準優勝	石川 吉三	雄郡	1級
	第3位	崎山 守和	河野	5級
	第4位	羽藤 二男	潮見	3級



#### ◆将棋 大会結果※敬称略

クラス別	順位	氏名	地区	段・級
A級	優勝	睦野 美治	北条	二段
	準優勝	中 敏行	雄郡	三段
	第3位	越智 政信	荏原	四段
	第4位	溝垣 洋生	石	初段
B級	優勝	二宮 伸行	雄郡	3級
	準優勝	柴田 仁	石井	5級
	第3位	小原進一郎	清水	1級
	第4位	山城 貞夫	石井	2級
C級	優勝	東山 幸治	垣生	7級
	準優勝	渡辺 一智	荏原	6級
	第3位	岡田 良明	宮前	6級
	第4位	出原 昭二	生石	9級



【お詫びと訂正】松山高連第125号(令和元年8月発行)6ページの春季将棋大会結果表に誤りがありました。

誤) B級 4位 清水地区 しいのみクラブ 小原進一郎 1級  
 正) B級 4位 生石地区 高岡高齢クラブ 小原 豊 2級  
 読者の皆さまならびに関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 愛隣園  
 高齢者総合福祉施設  
**ガリラヤ久米**  
 介護付有料老人ホーム ・グループホーム  
 ・小規模特別養護老人ホーム ・デイサービス  
 ・短期入所 ・居宅介護支援事業所  
 松山市久米窪田667-1  
**☎(089) 970-9101**

高齢者総合福祉施設 **梅本の里**  
 〒791-0242 松山市北梅本町1624-1  
**☎(089) 975-6985**  
 デイサービスセンター **梅本の里・小梅**  
 〒791-0244 松山市水産町961  
**☎(089) 970-8839**  
<http://www.umemoto.ecweb.jp/>

介護付有料老人ホーム  
**アトラス高木**  
 【協力医療機関】  
**三好整形外科医院**  
 〒799-2655 松山市馬木町2480番地  
**☎(089) 979-0065**

医療法人 東西会  
**千舟町クリニック**  
 理事長 橋本 満義  
 松山市千舟町6丁目4-9 TEL(089)933-3788  
 住宅型有料老人ホーム  
**安・心ハウス仙波**  
 松山市平井町甲1104-1 TEL(089)960-1088

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
 緑広がる祝いで  
 開設40年を迎える  
 介護付有料老人ホーム  
**松山エデンの園**  
 〒790-0833 松山市祝谷6丁目1248番地  
 TEL:089(922)6656 FAX:089(922)6614  
<http://www.scirei.or.jp/hq>



◆金賞(9名) 入賞者一覧 ※敬称略

Table with 5 columns: 部門, 出品名, 氏名, 地区, 団体名・クラブ名. Lists 9 gold award winners across various categories like calligraphy, painting, and crafts.

◆銀賞(19名)

Table with 5 columns: 部門, 出品名, 氏名, 地区, 団体名・クラブ名. Lists 19 silver award winners across various categories.

◆銅賞(13名)

Table with 5 columns: 部門, 出品名, 氏名, 地区, 団体名・クラブ名. Lists 13 bronze award winners across various categories.

◆佳作(7名)

Table with 5 columns: 部門, 出品名, 氏名, 地区, 団体名・クラブ名. Lists 7 commendable works across various categories.

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

令和元年度「高齢者週間」行事

第49回 松山市高齢者趣味の作品展



令和初の作品展! プロ顔負けの作品が集結



第49回松山市高齢者趣味の作品展が、令和元年8月17日(土)~21日(水)までの5日間にわたり、いよてつ高島屋7階キャスルルームにおいて開催されました。

会場には、書道、絵画、写真、俳句、川柳、絵手紙、陶芸、手芸、皮革工芸、彫刻、工芸、俳画の230点の作品が展示され、来場者(5日間で1,272名)の目を楽しませました。



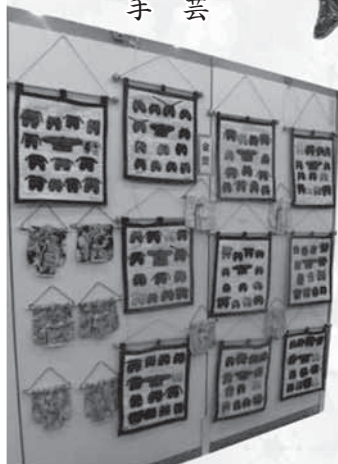
絵画



川柳



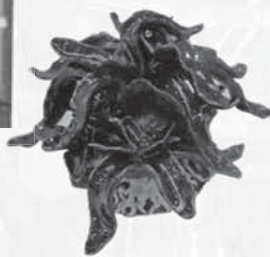
手芸



皮革工芸



陶芸



彫刻

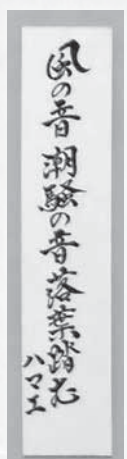


金賞作品

絵手紙



俳句



※左表に名前など明記

Medical advertisement for 坪井整形外科 (Iwabe Plastic Surgery) with contact info and hours.

Medical advertisement for 久野内科 (Hisano Internal Medicine) with contact info and services.

Medical advertisement for 山下脳神経外科 (Yamashita Neurological Surgery) with contact info and hours.

Advertisement for M To-Be 住宅型有料老人ホーム (Residential-type nursing home) with contact info.

Advertisement for 社会福祉法人 泰斗福祉会 (Taishu Welfare Association) with contact info and services.



# 令和元年度 松山市高齢者スポーツ連合会 各種スポーツ大会結果 ※敬称略

2019  
7/29  
MON

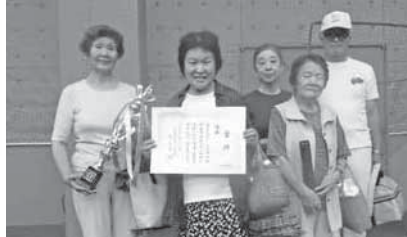
## 第7回 輪投げ大会

場所：松山中央公園 屋内運動場  
参加チーム：58 チーム  
参加人数：215 名



優勝

富久栄クラブ  
(生石地区)



準優勝

越智鶴寿会  
(石井地区)



第3位

東石井長寿会輪投げ部B  
(石井地区)



2019  
9/4  
WED

## 第14回 ゲートボール大会

場所：松山市拓川市民運動広場  
参加チーム：13 チーム  
参加人数：71 名



優勝

堀江GB部  
(堀江地区)



準優勝

三町  
(桑原地区)



第3位

安城寺  
(久枝地区)



2019  
9/10  
TUE

## 第15回 クロッカー中島大会

場所：中島西中港グラウンド  
参加チーム：9 チーム  
参加人数：33 名



優勝

大浦寿第3  
(中島東地区)



準優勝

神浦4  
(中島南地区)



第3位

神浦1  
(中島南地区)



2019  
10/17  
THU

## 第15回 クロッカー北条大会

場所：北条公園法橋グラウンド  
参加チーム：9 チーム  
参加人数：35 名



優勝

コスモス北条A  
(北条地区)



準優勝

上難波老人クラブA  
(難波地区)



第3位

中西内 渡部  
(正岡地区)





日頃の練習の成果を存分に発揮

### 令和初の太舞台

令和元年度  
芸能大会

芸能大会が、令和元年7月18日(木)、19日(金)の2日間にわたり、松山市総合福祉センター大会議室において開催され、164組、172名が歌声や舞踊などを披露し大いに盛り上がりました。

## 第44回 高齢者の主張作文の募集

- 作文のテーマ
  - 高齢クラブが元気になる活動について
  - クラブ会員の増強について
  - 私の生きがいづくりについて
  - 私の健康づくりについて
  - 高齢者(高齢クラブ)の自助、共助について
  - 高齢者の居場所づくりについて
  - 高齢クラブの復活の秘訣について
  - その他(例えば、高齢クラブを前進させるもの)
- 応募資格 市高連高齢クラブ会員
- 応募規定 1600字以内、様式は自由(400字詰(20×20)原稿用紙なら4枚以内)
- 締切 令和2年4月6日(月) 厳守してください
- 提出先 松山市高齢クラブ連合会(事務局)  
〒790-0808 松山市若草町8-2  
TEL(089)921-2161 FAX(089)934-2221

◆応募いただきました作文の中から最優秀作、優秀作および佳作を選考し、「第60回松山市高齢クラブ大会」(令和2年6月17日(水)にコミュニティセンター開催予定)の席上で表彰を行い、最優秀作品についてはこの大会で発表をしていただきます。

## 高知市老人クラブ連合会との交流会

高知市老人クラブ連合会(二宮尊良会長以下、高知市老連)との役員交流会が、令和元年十月二日(水)松山市総合福祉センター大会議室にて行われました。

高知市老連から二十八名、市高連から十一名が参加し、各活動報告の後、会員増強への取り組み、行事内容の質問や行政からの支援内容などについて情報交換を行いました。

市高連では行っていない事業(独身者友の会、ボウリング大会、ホームページでの情報公開など)の紹介もあり大いに刺激を受け、今後に活かし、このご縁を機に今後も連携を継続したい良い交流会になりました。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

<h3>上甲整形外科</h3> <p>受付時間 月火水木金土日 午前9:00~12:30 ○○○○ 午後2:00~6:00 ○○○○</p> <p>松山市福音寺町26-1 ☎(089)975-3151</p>	<h3>一色眼科</h3> <p>院長 一色辰朗 副院長 一色佳彦</p> <p>診療時間 月火水木金土日 午前8:30~12:30 ○○○○ 午後4:30~7:00 ○○○○</p> <p>松山市小坂5丁目7-7 ☎932-1105</p>	<h3>久米病院</h3> <p>内科・消化器科 平日 午前9:00~午後1:00 午後3:00~午後6:00 但し、水曜日は午後5:00まで 土曜 午前9:00~午後1:00</p> <p>精神科・心療内科 平日 午前9:00~午後12:00 午後1:00~午後3:00</p> <p>松山市南久米町723 ☎(089)975-0503</p>	<h3>佐伯内科クリニック</h3> <p>診療時間 月火水木金土 9:00~12:30 ○○○○ 14:30~18:00 ○○○○</p> <p>松山市宮田町170番地 TEL(089)915-6000</p>
<h3>岡本耳鼻咽喉科・小児科</h3> <p>診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 ○○○○ 午後2:00~6:00 ○○○○</p> <p>松山市山越2-1-30 ☎(089)926-3349</p>	<h3>こねび診療所</h3> <p>診療案内 午前9時~12時 午後2時~6時 休診 火・土・祝日</p> <p>松山市余戸西1丁目1番6号 TEL(089)968-8788 FAX968-8789</p>	<h3>あさの胃腸内科クリニック</h3> <p>院長 浅野光一 松山市小坂3丁目3-26 ☎(089)945-3351</p> <h3>とべ和合苑</h3> <p>施設長 浅野宏國 伊予郡砥部町北川毛1412-3 ☎(089)962-7700</p>	<h3>星の岡心臓・血管クリニック</h3> <p>循環器内科/内科/心臓内科/血管内科 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 ○○○○ 午後2:30~6:00 ○○○○</p> <p>松山市東石井1-5-5 ☎(089)956-5511</p>
<h3>おかだ 整形外科</h3> <p>診療時間 午前 午後 月~木 9:00~12:30 2:00~6:30 金曜日 9:00~12:30 手術 土曜日 8:30~15:00(昼休みなし) 休診日 日曜日・祝祭日</p> <p>松山市道後北代3-22 ☎926-2525</p>		<h3>こうのうえ内科クリニック</h3> <p>診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:30 ○○○○ 午後2:30~6:00 ○○○○</p> <p>松山市桑原6丁目4-33 ☎(089)998-3331</p>	



### 女性リーダー研修会

女性部長 俊成 啓子



女性リーダー研修会を、令和元年十月九日(水)松山市総合福祉センターにて開催しました。

今村旭会長から開会あいさつの後、愛媛県金融広報委員会金融広報アドバイザー・二宮典子氏による講演が「人生、お金、

心のハート」と題して行われました。事例発表として、南久米子さんから、休止または解散した地域から、新たにクラブを立ち上げた経緯や活動報告があり、続いて東本福寿会・中矢美智子さんと兵頭千恵子さんから、手芸教室を結成し、製作過程や発表事例および今後の課題報告があり、質疑応答や意見交換をして有意義な研修会となりました。最後は本田雅子女性副部長の閉会のあいさつで締めくくりました。

### 「若手委員会」発足

若手委員長 徳本 睦英

「若手」とは七十五歳以下の会員のことで。人生百歳時代を迎えようとしている現在、高齢クラブの年齢層は六十(六十五)〜百歳と広範囲になってきました。

それぞれの単位クラブの現場では、残念ながら若い会員の入会が少なく、高齢化が進み、クラブが活性化しない理由の一つとなっています。

そこで今回、松山市の地区連合会から若手委員を集

め、若手委員会を結成しました。会の狙いとしては、会の活性化、体育的事業を担う、将来の後継者となる」を挙げています。若手会員が何を望んでいるか意見を聞き、若い人の好みに合ったサークル活動を推奨する一方、高齢者への配慮やさらには介助も視野に入れて行動していきたいと考えています。



### 歩いて歌おう会・健康セミナー開催

若手委員会 広報担当 水沼 雅行

若手なる言葉に違和感を覚えますが、令和元年十月十四日(月)歩いて歌おう会・健康セミナーを開催しました。

お昼を挟んでの三部構成です。連休疲れ、台風余波などで参加者が少ないのでは?と事前に心配を致しておりましたが、何よりお天気に恵まれ二〇〇名近くの参加をいただきありがとうございます。アンケートでも満足できる結果が得られました。



①城山公園ウォーク  
松山に住みながら、お城を遠くから眺めているだけの人も多いかと思えます。二之丸史跡公園の散策も気分転換になったのではないのでしょうか。ゆっくり、焦らずのペースで歩を進め、ほどよい汗をかくことができてきましたし、保健師にも帯同してもらい、一人の落後者もなく福祉センターに到着しました。

②マンドリンコンサート  
楽器演奏、指揮者、演奏者、司会者共に慣れしているというか参加者の年齢などを考慮しているというべきか、普遍性のある選曲で安心感がありました。後半の合唱では一度は聴いたことのある懐かしの歌ばかりで、若き日の自分に還る館内の一体感が醸成されたのではと思っています。

③健康セミナー  
加齢と同時進行で、腰痛、肩痛、膝痛などは訪れます。開催前は、不安と期待が交錯しておりましたが、私たちの目の前で、施術を実施多くの方が納得されたのではないのでしょうか。



三部構成で行事を実施しましたが、これは目的ではありません。きっかけづくり、絆づくりが目的です。男性の参加者が少なかったのは残念ですが、高齢クラブへの理解が少しでも深まることを念じております。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

MRI・CT完備

**ながとクリニック**  
院長 長戸 重幸 副院長 長戸 登世

脳神経外科	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
心療内科	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※平日の14:00~18:00/施設への訪問診療を行います。  
松山市余戸西3丁目9-22  
☎(089)994-5700

内科・循環器科・消化器科・放射線科  
健康管理センター(人間ドック)  
リハビリテーション科

医療法人松原会  
**松山第一病院**

松山市久万ノ台282-2  
TEL(089)924-6878 FAX922-5623  
http://www.matsuyama-daiichi.jp/

医療法人財団 慈強会  
**松山リハビリテーション病院**

リハビリテーション科・内科  
松山市高井町1211 ☎(089)975-7431

介護老人保健施設  
**高井の里**  
松山市高井町1203 ☎(089)975-7761

医療法人 結和会  
**松山西病院**

笑顔のあふれる病院  
院長 俊野 昭彦

泌尿器科(人工透析)・内科  
一般病棟/療養病棟

平日・午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30  
木曜・土曜 8:30~11:30  
休診日:日曜・祝日 ※泌尿器科 全曜は午前診察のみ  
松山市富久町360-1  
☎(089)972-3355

糖尿病内科・消化器内科・内科  
**ふるかわ内科クリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:15 (受付17:00まで)	○	○	○	○	○	○	○	○

松山市古川南3丁目16-27  
☎(089)956-7717

誰でもできる  
動脈硬化の改善と予防の方法

1. ストレス解消をかねて適度な運動を習慣にしましょう。
2. アルコールは適量を守り、タバコを控えましょう。
3. 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

70才以上の方へ  
マッサージが千円お安くなります

松山市内在住の70才以上の方が  
敬老マッサージ補助制度の  
対象者となります

**松山市敬老マッサージ師会**  
☎(089)946-3641

風邪の常識  
これって本当?

●注射を打つと早く治るの?  
風邪はウイルス感染なので、嘔吐がひどく脱水している時以外は、抗生剤の注射は効かないです。ただし、扁桃腺炎や肺炎には、抗生剤が必要ですので医師に相談してください。

循環器内科・心臓血管外科  
**よつば循環器科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○

○診察 休診日/日曜・祝日、水曜・土曜午後  
松山市南江戸4丁目3番53号  
TEL(089)965-2211





### 一日研修旅行

湯山高齢クラブ福寿会  
白川 紀彦

高齢クラブ福寿会では令和元年九月九日恒例の一日研修旅行を実施しました。残暑厳しい暑さでした

が、大正生まれの方一名を含め総勢二十名で朝七時出発、途中来島海峡SAで休憩。リニユーアルされた展望台からの眺めは素晴らしい限りです。車内はベテランガイドさんの案内でなごやいだ雰囲気です。やがてバスは第二目的地、広島西条に到着。レトロな街並みを地元ガイドさんの案内で散策。酒蔵が建ち並ぶ街並みはゴミなど全くなくとてもきれいでした。酒造りは日本の文化だと自負しながら、杜氏さんの



秒単位の指示のもと素早く働く蔵人の息の合った動きでおいしいお酒が造られる様子はとても感動しました。レトロな街並みを後にして本日の第三目的地、広島市平和記念公園に到着。世界遺産の原爆ドームは七十四年前の姿を今に残し、私たちに核の惨禍を知らせる姿を残しています。二〇一九年リニユー

アルされたばかりの原爆資料館に入館。一日平均入館者数は六千人以上が国内外から訪れているそうです。無残に焼けただ衣の姿の真実、実物の焼けた衣服。展示された実物資料が、一瞬にして尊い命を奪った原爆の怖さを表しています。私たちは被爆地を訪れ、資料館などで得た知識や情報を語ることに、核の怖さ、悲惨さを知っているの怖さを表しています。私たちが高年齢者も多勢の間と語り合い、今まで培ってきた豊富な経験で地域に少しでも貢献できれば幸いです。また明日に向かって進んでいきます。

### 十一名の仲間たち

老人クラブやよい会 渡部 久子

立花四丁目第一町内会に高齢者の「やよい会」がある。四十一名中有志十一名が、週三回石手川公園でグリーン・ゴルフを一喜一憂しながら活動している。現会長のM氏は、ゴルフをしていた枠柄でホールポスト目当てにぶれない一打は皆の賞賛的。スコアは常に二十で上位。個人の成績を記録して配布してくれる。

会場に早く来て準備するU氏は、ロングでもトマリを決め二十をキープ。先日の校区大会で成績一位。体格の良いY氏は、スコアカードを片手に進行役。平均二十を出すベテラン。二年近い経験のO氏は、進行役をしつつ研究熱心で一日(二十四ホール)五回のトマリを目指している。一年半のS氏は、敏捷で飄々として打ちながら「こ

ぞとトマリを決め仲間を驚かす。女性で古株のNさんは、ポスト近くの攻めは取りこぼさない堅実さ。反動をつけて打つ姿は潔い。民謡で全国級の美声の持ち主Wさんは、掛け声、ため息も周囲を圧倒させる和みの名人。Sさんは、明るく積極的。男性に伍して二十のスコアを出す期待の星。大会で個人優勝する腕前。女性の年長Mさんは、気配りのできるクラブの潤滑油。「今日も来られて最高!!」といつも笑顔。

物静かなーさんは、日本舞踊をしつつ理想的な体型の持ち主、まだまだ余力がありそう。新参の私は、あちこち飛ばして冷や汗。このスポーツは自分の責任でプレーするとか、今実感中。当会は昨年度校区の大会で優勝し、意気が上がった。年に二回は親睦会を開き、近隣同士支え合う仲間として切磋琢磨している。(※トマリホールインワン)



一色さんを先頭に撮り直しの美女たち

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

**石手まつもと内科循環器クリニック**

院長 松本 健吾

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:45	○	○	○	○	○	○	△
午後15:00~18:45	○	○	△	○	○	△	△

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
松山市新石手甲72-1  
☎(089)977-3355  
http://www.ishite-matsumoto-clinic2010.com

**こざわ耳鼻咽喉科**

松山市高岡町428-4 (フジ高岡店南)  
☎965-1133

**新谷内科クリニック**

Niija Clinic Internal Medicine

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	△
午後2:30~6:30	○	○	○	○	○	△

※午前9:00~午後1:30 休診日:木・土曜午後、日、祝日  
松山市畑寺2丁目4-39  
TEL(089)947-1555  
http://www.niija-clinic.com/

**桑折皮膚科 内科**

松山市道後北代2-24  
☎(089)923-0813(代)

医療法人 **こうの耳鼻咽喉科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	△	○	○	☆

休診日 日曜・祝日・水曜午後 ☆4:00まで  
松山市富久町115-6  
☎(089)972-7750

**お薬手帳とは?**  
自分が使っている薬の名前・量・日数 使用法などを記録できる手帳

\* お薬手帳を持つメリットを知りましょう \*

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。

医療法人 **川谷整形外科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~6:00	○	○	○	△	○	△

※木曜・土曜午後、日曜、祝日 休診  
松山市常竹甲379-1  
TEL(089)994-7800

**あらたま** 内科・糖尿病内科  
院長 松下 由美

令和元年5月 新規開院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
午後2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	△

松山市千舟町8丁目66-5  
TEL(089)909-3533

泌尿器科 人工透析 **松下クリニック**

院長 松下 仁

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△

松山市千舟町8丁目67-16  
TEL(089)931-3050(代)  
FAX(089)931-3053



### ロシア兵墓地の清掃

清水地区連合会 村上 博毅



清水地区連合会では、毎年十一月二十三日、ロシア兵墓地の清掃を行っています。今年も、清水地区の五クラブ(しいのみクラブ、山越八千代会、姫原長生会、城北クラブ、山越山百合会)から三名ずつ有志が集まり、全十五名で約一時間をかけ清掃を行いました。皆で協力して美しくなると達成感があり、またさまざまな機関から感謝もしてもらえ、誰かの役に立っていることを実感します。これからも長く継続していきたいと思えます。

#### 【ロシア兵墓地とは】

松山には日露戦争が始まった一九〇四年(明治三十七年)に全国初の捕虜収容所が設けられ、捕虜が収容されました。捕虜は公会堂や寺院に収容され、かつて松山市文京町にあった第二十二連隊城北練兵場には二

十六棟の病棟が建てられました。捕虜輸送船により松山に収容された捕虜の数は、延べ六千名に達したといわれ、多いときには四千名を超える捕虜が松山にいたといわれています(当時の松山市の人口は約三万人)。捕虜兵の博愛処遇は県民に徹底されており、外出は自由で温泉、観劇などを楽しみました。

捕虜の中で、負傷し懸命の看護の甲斐なく異国の地で生涯を終えた捕虜九十八名を埋葬しているのがロシア兵墓地です。

◆所在地  
松山市御幸一丁目五三二番地二

◆墓碑  
九十八柱(他にアメリカ兵、ドイツ兵の墓碑二基も建立されている)

※松山市HPより抜粋



### 高齢者クラブに入会して

南梅本団地寿会 渡邊 利久

長かった県外勤務を終えて、ふるさと愛媛の松山南梅本の新居に移りましたのは十三年前になります。

新しい土地に慣れるよう町内会の役員に就任しました。ところが夏の暑い時に、自転車で買い物に出かけ水分不足で翌日の朝食後、脳梗塞を発症して、最寄りの脳神経外科病院で早く治療が受けられリハビリ後、退院することができました。

### クラブの継続

土居田高齢クラブ 金澤 勝男

先日、私たち雄郡地区の会長会議を開催しました。特に一番に気付いたことは、高齢クラブの解散および休止のクラブの多いこと

に大変驚きました。私たち雄郡地区でも、十九あったクラブが現在、十一クラブ

になっていきます。八クラブが解散休止状態です。そして、他の松山地区の状態を調べてみると、やはり同じように休止しているクラブが数多くありました。本当に残念でなりません。

原因は地区によっていろいろな問題ができています。

けしました。会議では諸先輩と交流し、健康講話は大変参考になりました。もっと早くお聞きしておれば病気にならなかったのではと悔やまれます。外出のときは水分不足に気をつけています。寿会には同好会が多数あり、私は健康維持のため伝統ある「輪投げの会」に入会しました。毎週水曜日に三回ゲームをして得点によってグループ替えをするので違ったグループで交流ができます。高得点を取るにはどうすれば良いか工夫

先日、私たち雄郡地区の会長会議を開催しました。特に一番に気付いたことは、高齢クラブの解散および休止のクラブの多いこと

に大変驚きました。私たち雄郡地区でも、十九あったクラブが現在、十一クラブ

になっていきます。八クラブが解散休止状態です。そして、他の松山地区の状態を調べてみると、やはり同じように休止しているクラブが数多くありました。本当に残念でなりません。

原因は地区によっていろいろな問題ができています。

先日、私たち雄郡地区の会長会議を開催しました。特に一番に気付いたことは、高齢クラブの解散および休止のクラブの多いこと

に大変驚きました。私たち雄郡地区でも、十九あったクラブが現在、十一クラブ

夫するので、頭の体操になります。

大会の代表チームは他のチームと技を競うことができます。以上は寿会での活動ですが、我が家では定期的にかかりつけ医の診断を受け、毎日朝夕血圧を測って寝る前に血液、血圧の薬を服用し、加えて禁酒、散歩、睡眠不足の防止に取り組んでいます。終わりになりますが、少しづつですが記憶力、体力が低下しているようです。引き続き健康維持増進に努めますが、寿会活動をはじめ、我が家の生活においても自分の実力以上の無理をしないよう、気をつけて行きたいと考えています。

されているクラブの皆さまに明るい日々が訪れることを、願っています。

先日、第四十九回高齢者趣味の作品展を高島屋で見学させていただきました。書道、絵画、写真、俳句など数多くの見事な作品ばかりでした。すべて高齢者の皆さまの作品です。高齢になっても活躍される場所を、たくさんあります。

最近、私の高齢クラブでも令和元年度から、女性の会員さんが俳句を習い始めており、初めて高齢新聞に投稿されたそうです。誠にうれしい限りです。休んでおられる皆さま、もう一度経験を生かして頑張ってみませんか。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

**みやた歯科**  
MIYATA DENTAL CLINIC  
診察時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~午後 1:00 ○○●○●○●○×  
午後 3:00~午後 7:00 ○○●○●○●○×  
水曜日:午後 往診 土曜日:午後 2:00~5:00  
松山市福音寺町41番1  
☎(089)976-2022  
FAX(089)976-2032

**SASAKI DENTAL CLINIC**  
**(医)佐々木歯科**  
診察時間 月火水木金土日祝  
9:00~13:00 ○○●○●○●○休  
14:30~18:30 ○○●○●○●○休  
☆…祝日のある週は診療 △…14:30~17:00  
松山市鷹子町243-8  
☎970-1234

訪問診療応需  
**うつみ歯科**  
UTSUMI DENTAL CLINIC  
診察時間 月・火・木・金 9:00~12:30  
14:00~19:00  
水曜・土曜 9:00~12:30  
14:00~16:30  
休診日 日曜・祝日  
松山市南久米町658-1(久米郵便局東)  
☎(089)975-1332

**Oral Care Clinic**  
**小栗歯科**  
診察時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:30 ○○●○●○●○△×  
14:30~19:00 ○○●○●○●○△×  
※土曜診療時間 9:00~12:00/14:00~17:00  
☎0120-089-475  
愛媛県松山市小栗2-3-24 小栗歯科 検索  
TEL-FAX (089)934-2750

一般歯科・小児歯科・矯正歯科  
**タマダ歯科**  
TAMADA D.C.  
診察時間 月火水木金土日祝  
AM 9:00~1:00 ○○●○●○●○△×  
PM 3:00~7:00 ○○●○●○●○△×  
休診日 日曜・祝日 ☆…12時まで ※ 2時~5時  
松山市東垣生町599-1  
☎(089)989-8148

**入れ歯のお手入れを  
忘れずに行いましょう**

★毎食後には必ず、専用のブラシで汚れを落とす。  
★就寝時には必ず、翌朝はよく洗浄してから装着する。  
★乾燥を避けるため、保存容器の中に水を浸して保管する。  
★歯科医で半年ごとに噛み合わせの調整をもらう。

**TDC 武田歯科**  
診察時間  
月火水金 9:30~13:30 15:00~19:00  
木土 9:30~14:30  
日・祝日 休診  
訪問診療します  
松山市平井町2270ヴィラクレール1F  
☎(089)975-9099

**かみおか歯科**  
KAMIOKA DENTAL CLINIC  
○診療時間 午前 9:00~12:30  
午後 2:00~7:00  
○休診日 日曜・祝日  
水曜午後・土曜午後  
○訪問診療  
松山市清水町3丁目177-3  
☎(089)925-2112

**HAJIME DENTAL CLINIC\***  
**はじめ歯科医院**  
松山市古川北3丁目14-17  
☎(089)905-1177  
http://www.hajime1177.com



# 高齢クラブ研修旅行で北条鹿島へ

立花二丁目寿会  
戸島 満義



令和元年九月五日(休)、立花二丁目寿会の研修旅行で北条鹿島を訪れました。総勢二十一名の団体旅行ですが、私鉄電車、路線バスを利用しての旅行、無事に往復できるか、出発前は、少々懸念されましたが、トラブルもなく終えることができました。

参加者の多くは、路線バスでの旅行(バスの乗車時間五十分程度)「久しぶりだなあ、懐かしいなあ」との声が多く聞きました。今回の研修旅行は、松山市発行のパンフレット、「あの頃訪れた北条鹿島にもう一度来ませんか。」

一度来ませんか」のキャッチフレーズに魅せられ、多くの会員の賛同を得て訪れることになりました。北条鹿島は周囲一・五キロメートル、標高一四メートルの小さな島ですが、中世においては島全体が河野水軍の海域で、歴史を感じるこののできる島です。現在、島内一周の遊歩道は通行止めで残念でしたが、鹿島をぐるりと一周する周遊船(約三十分)で伊予の二見と呼ばれる大注連縄の景観を目前に観ることができ感激。船内アナウンスはタレント友近さんの声、なぜか郷愁を感じました。

## ふれあいの広場

### 秋祭り

佐古岡高齢クラブ  
矢野 克子



「よいさ、よいさ」威勢の良いかけ声が聞こえてきます。馬木町の秋祭りは、大人の神輿に加えて、

男の子、女の子それぞれに子ども神輿があります。合計三体の神輿が町中を練り歩き、新家などで勇壮に打ち上げる祭りは、本当ににぎやかで、町を守る佐古岡神社の神様もさぞ喜んでおられることと思います。

白装束の宮司が白木の大幣をふるい。それに応じるように上空に張られた紙垂が揺れています。田植えの時期が遅い馬木では、ちょうどたわわに実った稲穂が揺れる季節です。土地区画整理で馬木町には多くの家が増えました。今でも毎年新しい家と新しい



いるようで楽しいです。その昔、馬木は水が少ない地域で「馬木に嫁にやるな」と言われるほどだったと言われています。それを御庄屋さまや先人たちが苦勞して柳池を造り、豊かな田園が守られてきました。池を中心に夏は緑、秋には金色の田畑が広がる馬木の風景。田んぼが住宅に姿を変え始めたときは少しさみしいような気持ちになりました。昔は馬木の知らない人はいませんでしたが、若い人たちは見たことのない人が大勢います。その人たちが、共に一



満月の宮入り 平成19年

「自分がだまされるはずがない」そんな自信や思い込みが犯人に付け入る隙を与える。特殊詐欺からどう身を守るか。星岡寿楽会では、令和元年七月十日「自主研修講座」を開いた。防犯意識の向上につながることを期待する。

二十年前くらい前だった。全国至る所の家庭に電話のベルが鳴り響いた。「オレ!

「自分がだまされるはずがない」そんな自信や思い込みが犯人に付け入る隙を与える。特殊詐欺からどう身を守るか。星岡寿楽会では、令和元年七月十日「自主研修講座」を開いた。防犯意識の向上につながることを期待する。

オレ! 会社の金を使い込んだ」今日中にお金を入れないと大変なことになる」生活空間を埋めるはずのコミュニケーションツールが瞬く間に悲劇へと変わっていった。

肉親のトラブル、未公開株や社債への投資、融資保証金、還付金。電話やメールを悪用し、高齢者から現金をだまし取る。被害額は

「特殊詐欺」があなたを狙う!

星岡寿楽会  
竹村 昭雄

愛媛県内における昨年の特殊詐欺被害は八十五件、被害総額は約一億円だった。うち電子マネー型被害が全体の三十五パーセントを占め、ここ数年、県内で被害が発生している特殊詐欺のほとんどは、電子マネー型という傾向にある。

性別では、男性三十二人、女性が五十三人で六十二パーセント、年齢別では、六十歳以上の「高齢者率」は四十一パーセント(全国では七十八パーセント)で、被害に遭うのは高齢者が多い。

①「カードすり替え」警察官や銀行員を装って、高齢者宅に電話をかけ、「カードが振り込み詐欺に使われている」と説明。受け子が自宅を訪ねて持参した封筒を渡し、カードをすり替える。



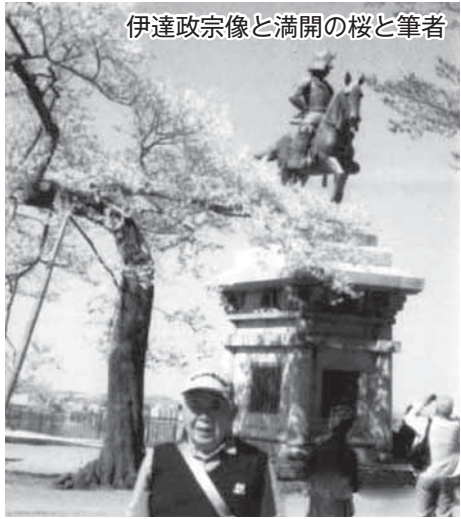
②「アポイント電話」親切を装う、子に化ける。声を変え親族になりすまし、電話で「家にお金はありませんか」と資産状況など言葉巧みに尋ね、数日後、狙いを定めて強盗に押し入るのが特徴だ。

★被害防止対策の一つが、不審な電話に出ないという自衛策も必要だ。留守番電話に録音し、家族に確認することもできる。警察では、被害根絶に向けてあらゆる手段を講じているが、それでも完全に被害をなくすことは難しい。「人はだまされるものだ」と自覚し、過信に陥らないよう、相談する相手を決めておくことも予防策だと言える。



# 平均八十歳の姉弟 みちのく行状記 第二章

ひばりヶ丘ときわ会 井上 一信



伊達政宗像と満開の桜と筆者

の初期目的達成。被写体のよくない三姉弟、代わる代わる政宗とツィショット。姉たちの猛反対でお見せできないのが残念!! (誰も見たくもないっ

やまびこ135号は昼過ぎ仙台駅に着いた。駅舎の中央ステンドグラスの前で「井上様一行」の紙断幕を持った観光タクシーの運転手さんが笑顔で迎えてくれた。

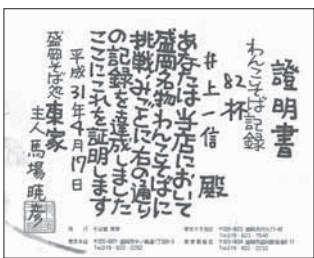
車が市街地を出る頃「この川が広瀬川です」私は即座に青葉城恋唄を大声で口ずさんだ。後部座席から「へたくそやめまい、運転手さんのガイドが聞こえんけんー」と讃岐弁でストツプがかかる。車は仙台城跡の丘陵地に上がった。丘の真中に騎乗の伊達政宗が片目眼帯して伊達六十二万石の城下をにらんでいる。敵から守るがごとく桜の大木がこの像を覆っている。見事な満開。美しい。この光景を眺められただけで旅

て! この先一関、平泉で一泊。翌朝中尊寺金色堂、弁慶の墓を参拝し、やまびこ43号で盛岡へ。

途中右手に雪を抱いた早池峰一九一七メートルが一瞬見えた。十二時七分着。駅前に予約していた岩手ハイヤーの山崎さんが手を振って歓迎のあいさつ。我ら平均八十歳の三人連れ、一目でわかつたらしい。山崎さんに「わんこそばの繁盛店へ連れてって」とお願いすると「盛岡そば処東家」へ案内してくれた。店内は三十人くらいのお客さんでにぎわっていた。三人がメニューを見て「わんこそば定食」一人三、七四〇円を注文。昔美人だった盛岡姉さん三人が一人一人我らのお椀に一口サイズのそばを

投げ入れてくれる「はいはい、それぞれ、どんどん、じゃんじゃん、まだまだ」七十九歳の姉が三十六杯で八十三歳は四十三杯でストツプ、私は一〇〇杯を目指していたが八十二杯で姉がストツプをかけた。「もうこれ以上食べたらいいかい!」目標未達で残念だったが命令に従う。八十三歳の姉は時々母親の口調になるが旅のスポンサー的存在が故素直に聞くことにしている。外に出ると腹はタヌキ腹、しかし早食いで味もろくに分らずなりに雰囲気がおおいしく大満足のひとつき。

東北は広い。続き許されれば次の機会に。いよいよ本題に?



わんこそば82杯完食!! 証明書をいただきました!!



わんこそばに挑戦中の筆者

## カラス雑感

高岡団地若宮クラブ 坂東 梅生

私は、動物に興味がありませんが、なぜかカラスとは縁があるようです。幼少の頃、母から「カラスが群をなして上空を舞ったら、死人が出るそうよ」と聞かされました。また、小学校入学当初に「カラスなぜ鳴くの、カラスは山に

七つの子があるからよ...」と歌ったころは、カラスを好意的に捉えていました。今、私は高岡団地で生活していますが、月曜日と木曜日の生ゴミ出しの朝はカラスを追い払うのにひと苦労しています。また、新聞に、カラスが電柱に巣を作ったために停電を起こしたとか、テレビには東京あたりの陸橋上で人がカラスに襲われている様子が映されていました。まさに「カラスは人間の敵である」と言わざるを得ません。ところが、最近町内でこういうことがあります。ある夕刻にOさんの家へ一羽のカラスが迷い込んできました。よく観察するとカラスは羽が折れて、重傷のようでした。どうしようかと思案に暮れていると、ちよつとそこへ動物好きのKさんが散歩がてらに通りがかられました。事情を聞かれたKさんは、「かわいそうなカラス...」と心配しながらも家路を急がれたのですが、十分ほどたつて玄関口で不思議な音がするので行ってみると、Oさん宅にいたけがを負ったカラスでした。OさんとKさんの家は一五〇メートルほど離れていますが、おそらくカラスの嗅覚がKさんの跡を追ったと思われるのです。

## 怨霊に会った勝山公

東野下柏クラブ 高橋 弓人

松山藩史を研究する上で大変重要な史料である「垂憲録」に残されている話。松平定行公が東野に東山御殿を造り、隠居剃髪して勝山と号した頃の話。東山御殿の「前の御門」を入って三〇メートルほどの所に小さな社があったそうです。勝山公がお馬でこの小社の前を通るたごに落馬されたそうです。またある夜、空をかける火をご覧になり不思議に思われて、この火について村

人に尋ねさせたそうです。村人が申すには「この社には河野通賢を祭っております。通賢の父は河野通存で宿野の奥の城にあり三人の男子がいました。通賢は色にふけて松末館の松末氏の女性と道ならぬ恋に落ち、父通存の説諭にも一向に耳をかしませんでした。思い余った通存は家来に命じて、ある夜帰道待ち伏せし通賢を伐ったそうです。それが今社のあるあたりで、それからと言うもの





# 運動会の反省

道後地区高齢クラブ会長  
油野 秀樹

十月には二つの大きな行事ですが、この石手地区にはあります。一つは大山積神社の秋の大祭、もう一つが石手地区町民運動会で、私は二つとも関係あり、特

に運動会は、石手公民館主催で館長である私が大会長を務め、責任重大なのであります。

それが今回はうまく機能しませんでした。準備係、景品係は前日に打ち合わせをしてうまくいったのですが、放送係は例年のごとくうまくしてくれると思っていただけがうまくいかず、開会式だけで四十分もかかってしまい、反省会では非難され、すべては大会長の責任であると陳謝した次第です。

ろう運動をしたことである。放送係も年々変わっていくので、やはり毎年リハールが必要であることを実感した次第です。

それとこの石手地区にも少子高齢化の波が押し寄せ、町内会八つのうち三町内会が子どもが少ないので地区別対抗リレーができない状態。今回は基準を緩くして得点競技から外すという条件で何とか競技ができた次第です。二つの町内会からは運動会の花形は地区別対抗リレーであり、それがなければ参加しないとい

う意見もあり、地域の運動会も複雑になってきました。

政治家の皆さん、この少子化対策、人口減少の問題、大変難しいとは思いますが、何か対策はあると思います。この問題、国民皆が真剣に考えるときが来たと 생각합니다。人口減少は国を滅ぼします。軽く考えないように！



# 近づく春

和泉南双葉会 福田 まゆみ

木の芽月も残すところ一週間。肌に残さ残れども、弥生言の葉、耳になぜか春到来と、笑みの出る昨日、今日。

一人の小女の夢、早くに母を失わないでの運命にもめげず、祖母の熱き手で健やかに育ち、今将来の夢を持つほどに育ち来る。夢を現実にと勉めに励むその姿に、与えられたる運命に、

良しとして生きる小女の姿に、幸あれと。弥生の桜の固きつぼみの花開くごとく…見事な華を咲かせよと…心に祈る今日この頃である。

固くともやがて華咲く人生のその色にこそ桜と競える為し来れば固き蕾も華開らく開かぬ華とて無きの人生である。

# 一時の楽しみ

若駒高齢クラブ 兵頭 進

過日、政治家の小泉進次郎氏と、滝川クリステル氏の結婚がテレビなどで毎日のように報道されて、有名人同士の結婚で多くの注目を浴びていた。

小泉進次郎氏は、元総理小泉純一郎氏の子息であることは先刻承知のところである。滝川クリステル氏は、テレビアナウンサー関係で「お・も・て・な・し」で承知していたが、名前の「クリステル」はなかなか覚えられなかった。「クリステル…クリステル…」と繰り返し唱えていたが…そう

だ！日本の言葉に置き換えれば…と思い、「クリステル」は「栗捨てる」と発音するので、関連付けて覚えやすいことを発見した。

ここに二人の名前の漢字または発音を取り入れて、一つの文を作ってみた。「小さな泉がやがて滝となり、川となって流れていく。そこに『栗捨てるな』の看板が立っていた。二人はそれを信じ、朗々と流れる水面を静かに見つめていた」その他家族の名前を使って、いろいろな文を作って一時の楽しみとしている。

# 私と踊り

会生 谷町長 古鎌 シナ子

私は子どもの頃から好きな日本舞踊を習ってみたいと、ささやかな夢がありました。

十二歳で結婚し五十六年目、その間、共働き、子育て、孫の世話、主人の両親と同居、介護…と無我夢中で生活してきました。踊りのことは頭の片隅にもありませんでした。

六十歳の時、会社を退職し、心のゆとりと時間が持てるようになり、そんなある日、部屋を整理していると、タンスの中から母が結婚するときにつけてくれたまま、出番を待っていたのか次々と私の目に飛び込んできて、思わず袖を通して鏡に写しました。これはチャンスだと思いい教室を探してやっと踊りを習い始めました。

あっと思いう間に十年が過ぎ、七十四歳のとき、思いがけない病気になり手術。そして四十日間の入院生活、悲しみと不安な気持ちのとき、頭に浮かんだのは、今まで踊ってきた曲、♪お前がいたから生きられた



昔の人が言っていた「芸は身を助ける…」と。退院三カ月後には、大舞台で堂々と舞うことができ、そのときのうれしさは、一生忘れられません。現在は老人ホームで楽しく踊っています。帰るとき、「お姉さ

んまた来てよ」の言葉に抱かれて、次回の踊りを考え練習するのが今の私の生きがいとなっています。

今まで支えていただいた先生、友人、そして発表会を欠かさず見に来て応援してくれた家族に感謝し、令和元年十一月に生まれたひい孫と共にこれからの人生を歩んでいきたいと思っています。

# まごわやさしい

ま まめ(豆製品) 大豆・みそ・豆腐など

ご ごま(種実類) ごま・ナッツなど

わ わかめ(海藻類) わかめ・ひじき・のりなど

や やさい(野菜類) 葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜

さ さかな(魚類) 切り身・貝類など

し しいたけ(きのこ類) シイタケ・エノキタケ マッシュルームなど

い いも(イモ類) ジャガイモ・サトイモ カボチャなど



栄養バランスの良い食事を取りましょう



### 赤い辞書

下苧屋わかやぎ会 重松 愛子

はてさて、この手垢のついた辞書とは何十年もの付き合いがある。夫から頭の体操だと言って、プレゼントしてくれた辞書である。川柳の仲間、電子辞書を持っていて「いろいろなこと」が早く分かって便利だよ」と言っただけなのに、まだにその気になれない。今後この辞書は、私の一生の友として付き合ってくれるだろう。天国の夫に

### 受け継がれる伝統

姫原長生会 門屋 淳

「昔は良かった」と思われたことはありませんか。歳をとった証拠のようです。地域の人は皆、顔見知り。鍵をかけて外出することなく、困ったときは助け合い、皆が協力して地域の奉仕作業にあたる…。地域で受け継がれて来た良き伝統が生きていました。姿を変え形を変え、あるいは消えていった伝統の数々。そんな中でも姫原地区に

「昔は良かった」と思われたことはありませんか。歳をとった証拠のようです。地域の人は皆、顔見知り。鍵をかけて外出することなく、困ったときは助け合い、皆が協力して地域の奉仕作業にあたる…。地域で受け継がれて来た良き伝統が生きていました。姿を変え形を変え、あるいは消えていった伝統の数々。そんな中でも姫原地区に

「昔は良かった」と思われたことはありませんか。歳をとった証拠のようです。地域の人は皆、顔見知り。鍵をかけて外出することなく、困ったときは助け合い、皆が協力して地域の奉仕作業にあたる…。地域で受け継がれて来た良き伝統が生きていました。姿を変え形を変え、あるいは消えていった伝統の数々。そんな中でも姫原地区に



### 会員文芸

#### 俳句



土居田高齢クラブ 井上 聖菊  
暑き日や子の目無視して母スマホ  
篠突く雨テレビかき消す終戦日  
初盆に茶わん欠けたる余白かな

下苧屋わかやぎ会 江戸 昭夫  
おらが城牛歩で登る紅葉坂  
十五夜の食ひ逸れたる団子かな  
総出して幸せ家族掛大根

窪野町高齢クラブ 橘 信子  
渾身の祈り翡翠こつと来ぬ  
山頭火の向ふ三坂の霧ふかし  
ちらははのゐて一面の蕎麦の花

東鷹の子清風会 井原 善三  
郊外の鉄路に沿ひて彼岸花  
コンビニの弁当を買ふ秋通路  
デパートに秋を呼び込む京都展

昭和町長寿会 瀬川 佳代  
島ひとつ涙のかたち白秋忌  
何や彼や言うて二人よ大根干す  
菜畑に人も鴉も来ぬ寒さ

竹原高齢クラブ 青木カズ子  
みだれ髪あでやかに舞ひ咲く牡丹  
京菓子の口にとけゆく雪もよい  
葉牡丹の渦のゆるみに光る露

吉藤長生会 平本 故淵  
友逝きて山河は遠く盆の月  
朝夕の色を愛でけり庭の柿  
稲架くむや鳥の眼差し畑の隅

吉藤長生会 四方 旬石  
青嵐草田男の墓荒れにけり  
挟み入る手を惜しみける櫻若葉  
右折路をゆるり見回す薄暑かな

吉藤長生会 岡田 知二  
庭木みな古木となれり盆の月  
夏山やこの静けさの懐かしく  
廃線の鉄路さびしき秋の草

来住町寿会 柳田 悦子  
名映画絵に焼き付け秋の暮  
天高し火の鳥覆ふ道後の湯  
霧の森名菓人気や道の駅

古川長寿会 林 一孝  
青空に一朵の雲や懶祭忌  
魚釣りは座禪に似たり秋苦  
爽涼や鳥取砂丘風の紋

古川長寿会 白石泰一郎  
袈裟揺らし駆け込む僧や魂祭  
窓辺よりピアノの響き涼新た  
深々と名月更に輝けり

古川長寿会 吉田 葛朗  
霊峰を真向ひに見て秋の雲  
一条の雲を残して秋の空  
亡き父の顔にも似たり秋の雲

古川長寿会 田中 一雄  
旅癒す清流四万十藤袴  
長旅の苦難を語る秋の蝶  
軽四で妻と山の湯初紅葉

古川長寿会 山内 仁美  
秋通路同行二人影も連れ  
枝豆や酒のつまみの塩加減  
運動会余裕でゴールVサイン

### 高齢者に人気の趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。

**旅行**  
時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。

**ウォーキング・ジョギング**  
手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。

**家庭菜園・ガーデニング**  
自然に触れて行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。

**その他**  
音楽鑑賞、登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。



# 会員文芸

## 短歌

老人クラブやよい会 渡部 秋子  
 はたはたと襪はためき古里の  
 花のみ寺の今日春祭り  
 つく鐘は麻生の里に銜して  
 花の十日の祭り楽しも  
 夕されば遠山はだに白々と  
 さざりたちつつ暮れる古里



古川長寿会 今村 律子  
 新米の焦つきむすび祖母の味  
 主なき家に薦這ふ過疎の村  
 名月や三条の雲も引き立てて

古川長寿会 矢部 昌子  
 盆帰省孫の身丈のまた伸びて  
 ぶだう狩爪先立ちの園児かな  
 ぶだう狩届かぬ孫に肩車

古川長寿会 今村 昭江  
 二学期の朝を賑わす通学路  
 ホイツスル響く大空鰯雲  
 口いっぱいほうばる新米朝の膳

古川長寿会 岩永ヤス子  
 友よりのメール今年は豊作と  
 幼な子の指差し走る赤とんぼ  
 草芥にひとときわ目立つ鹿の子百合

古川長寿会 国光 重子  
 雨上りひとときわ高き蟬の声  
 秋風に髪なびかせて散歩道  
 秋天へ手を高くと深呼吸吸

古川短歌会 池内五十鈴  
 海のごみを集めて漁に出るとふ  
 宇和海漁師の歎き聞く秋  
 黒々と墨を吐き出し生命生く  
 小鳥賊の内臓に枝葉が詰まる  
 薄味の小鳥賊煮汁に里芋の  
 ほっこり匂ふ老夫との夕餉

古川短歌会 月岡 清美  
 万葉の恋歌頭たしめて極めむと  
 秋の夜長をひとりたのしむ  
 新葉のほひ集めて酔ふ夕べ  
 寒蟬鳴きて秋深みゆく  
 環状線西に向ひて視野展げ  
 至極色てふ秋の夕暮

古川短歌会 安倍 正子  
 街灯の映る輔道は光りをり  
 夜の雨音に秋の気配す  
 残雪の木道をゆく尾瀬の旅  
 水芭蕉の群れ今も忘れじ  
 庭に咲く黄の山吹きや花水木  
 わが絵手紙の画材の多し

新玉八千代会 村上 咲枝  
 甚大な豪雨の様子をテレビに見たり  
 老いの心は胸疼きけり  
 度重なる台風に遭ふも必死に  
 生きる被災者の姿尊とし  
 水につかり屋根の上に白き布  
 振りて助けを希ふ家族を見たり

古川短歌会 寺坂トシ子  
 ノーベル賞吉野氏の笑顔人々を  
 明るく包み夢を若き等へ  
 繰り返す自然災害拡大し  
 浸水の景筆舌に尽し難し  
 正宗寺晶子の歌碑写しみれば  
 子規鳴雪の墓碑教えらるる

## 川柳



北井門白山会 岸田 千恵  
 草引いて日陰の風に居る老女  
 何するもよいしよよいしよと気合入れ  
 退院の娘をぐつと抱きしめる

北土居高齢クラブ 相原多嘉子  
 ありがどうの笑顔を今日もラッピング  
 一日ひとついい事みつけ日記帖  
 晩学のペンは時時ストをする

大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ  
 しあわせは朝のコーヒー香るパン  
 真心をラッピングして届けます  
 ここ一番女は負けて勝つのです

南梅本団地寿会 岡本 賢作  
 穏やかな顔にも芯のある強さ  
 刺がない真紅なバラに出会いたい  
 へそ曲がり今日は欠伸をして平和

星岡寿楽会 鈴木 勝子  
 丘の上酷暑に負けたホーキ花  
 秋風の中力サコソと泣く  
 稚魚交え黒くかたまり泳ぐ鯉  
 川辺のプラゴミ哀し気に見る  
 唯一人子孫ふやした河川敷  
 黄色に染めて美わしきかな

南梅本団地寿会 山崎 守江  
 久しぶりピアノを弾けば指すねる  
 畑仕事草など植えた覚えなし  
 折りたたみ心にしまふ辛い事

若駒高齢クラブ 松本 玲子  
 ユーチューバー顔に汗を死語とする  
 人形と遊ぶ母との一時間  
 ポイントとストレスたまるキャッシュレス

北土居高齢クラブ 丹下 友和  
 もう歳を未だこれからと言う若さ  
 老いに連れ臆病風に成る弱気  
 失敗もいい勉強とする笑顔

## 和歌

北土居高齢クラブ 浅井 保  
 元氣よく今朝も八十路に入れる喝  
 日日好日朝昼晩の旨い飯  
 良心の綴じ紐ぎゅうと締め直す

志津川老人クラブ 岡本 都  
 (一)緑風を腹いっぱい吸いこんで、五  
 月の空に泳ぐ鯉戯り  
 (二)生きている新芽顔出す梅の木の実  
 なる頃をたのしみたくて、

七言絶句  
 竹原高齢クラブ 檜垣寿比古  
 夏日心疾入膏肓  
 北窓高枕悠心平  
 多患幾難喜此節  
 一老猶思妻子情  
 意味  
 夏の日心臓病のため入院する  
 北窓で高枕で心安らかに希望する  
 多くの患者は夕食に出た麺を喜ぶ  
 老人は猶妻子の情を思い浮かべる

漢詩  
 題名 夏日入院雑感  
 夏日心疾入膏肓  
 北窓高枕悠心平  
 多患幾難喜此節  
 一老猶思妻子情  
 意味  
 夏の日心臓病のため入院する  
 北窓で高枕で心安らかに希望する  
 多くの患者は夕食に出た麺を喜ぶ  
 老人は猶妻子の情を思い浮かべる

御協賛

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

頑張れシルバー

## 長寿社会の文化に貢献します

元気で明るい長寿社会の実現が願いです。

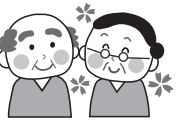
老人クラブ広報紙・名簿制作

高齢社会のパートナー

株式会社 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎(06)6797-0212(代)



イキイキとしたシルバーライフは高齢者だれもが望むところです。わたしたちはそんなみなさまに誠意で協力します。

## 月心グループ 公益社・月心会館

■月心会館・空港通り 松山市高岡町287-3

■月心会館・新川 伊予市下吾川1854-2

■家族想ホールリアン道後 松山市東野2丁目9-32

■総合事務所 ☎089-982-4242

伊予市下吾川1854-2

■仏事相談センター ☎089-965-4455

松山市保免西1-3-1

仏様いろいろ

……菩薩

主な如来…

観音菩薩、弥勒菩薩、地藏菩薩



「菩薩」は「悟りを求めるもの」であり、如来になることを目指す修行者で、衆生を導き、仏道を成就させようとする行者。お釈迦様の修行中の姿がモデルです。



# 第47回 松山市高齢クラブスポーツ大会

令和元年11月13日(水)、松山市総合コミュニティセンター体育館において、第47回松山市高齢クラブスポーツ大会が開催され、40地区456人が集いました。

東・南・西・北の組分かれた参加者は、開始前から準備は万端。今回は“ヨーイドンで四字曲名”“パン食い競争”の新種目もあり計9種目の競技で仲間と協力し合い、ガッツ溢れる大会となりました。笑いが堪えないスポーツ大会は、万歳三唱で締めくくられ、盛会のうちに幕を閉じました。



紅白玉入れ



ヨーイドンで四字曲名



ボールリレー



栗ひるい



たまご競争



ボール運び



パン食い競争



ノイズシュート



スプーンレース



## ご協賛各位へ御礼

このたびは、松山市高連機関紙「松山高連」の発行にあたって広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は超高齢社会において会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、なにとぞ永らくご厚誼・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

松山市高齢クラブ連合会

kourei-club@eagle.ne.jp

松山市若草町8-12  
松山市総合福祉センター3階  
☎921-2161

◆松山市高齢クラブ連合会事務局  
〒790-10808

◆発行予定 令和2年7月末日

◆原稿締切 令和2年4月末日

◆投稿先

松山市高齢クラブ連合会事務局  
〒790-10808  
松山市若草町8-12  
松山市総合福祉センター3階  
☎921-2161

◆氏名、所属クラブ名、電話番号、住所を必ずご記入ください。手書き原稿の場合は、楷書ではつきりとお書きいただきますようお願いいたします。(不明な点をお聞きする場合があります)また、写真、関連資料などがあれば添付してください。紙面の都合により文章(俳句、短歌、川柳含む)を短縮、また次号掲載とさせていただきます。また、次号掲載とさせていただきます。

◆投稿お待ちしております。  
クラブ活動報告、随想、感想文、紀行文、近況報告、郷土史など。また俳句、短歌、川柳詩など。六〇〇字まで(様式は自由)。一人一部門のみ。俳句、短歌、川柳は一人三句(首)まで。

### 投稿募集

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科

**戸梶内科医院**

松山市味酒町1-4-12 ☎(089)931-5781

■グループホーム清風 ■デイサービスセンター和楽  
■居宅介護支援事業所とかじ

**ケアセンターとかじ**

松山市味酒町1-9-15 ☎(089)998-2255

サービス付き高齢者向け住宅

**サライ萱町**

松山市萱町2-4-7 ☎(089)932-2255

**味酒心療内科**

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	休	○	○	○	○	○	○
午後2時~6時	休	○	○	休	○	○	休

(休診) 日曜日・祝日

・物忘れ、不眠、気分の落ち込みなどの相談  
・初診の方は電話予約をお願いします

松山市味酒町2丁目9-9  
☎(089)932-2768

日帰り白内障手術 緑内障  
ドライアイ・コンタクトレンズ検査

**かわさき眼科**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~11:30	●	▲	▲	▲	●	●	／
15:00~17:00	●	●	●	●	○	○	／

▲9:00~10:30 ○14:00~17:00  
11:30以降、17:00以降は予約診療のみです。

松山市三杉町1-1 セブンスター三津店西隣  
☎(089)951-6110  
予約優先・電話予約をお願いします。

**やまにし眼科**

白内障手術・硝子体手術・緑内障手術  
一般眼科手術などの日帰り手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~11:30	★	★	★	★	★	／	／
午後1:30~3:00	★	★	★	★	★	／	／
午後3:00~5:00	★	★	★	★	★	／	／

14:30~18:00 ※

※眼科のみ診療~17:00(休診日)日曜・祝日

松山市枝松1-9-48 予約優先・駐車場完備  
☎(089)998-2525

おかげさまで補聴器  
ひとすじ86年

**補聴器センター辻**  
TSUJI HEARING AID CENTRE

みみ しこくいち

☎0120-33-4591

■補聴器センター辻 松山店  
北藤原町2-3 ☎(089)947-1311

■補聴器センター辻 鷹子店  
鷹子町588-2 ☎(089)975-5543

求む! 収益マンション  
中古マンション・戸建・土地

査定は無料です!お気軽にお問合せ下さい

**(株)関西建物**

松山市一番町1丁目15-2 松山一番町ビル5F  
☎0120-093-466

社会福祉法人

**垣生保育園**

松山市西垣生町742-1  
☎(089)972-1522

**にしたに眼科クリニック**

日帰り白内障手術、眼鏡・コンタクトレンズ  
処方、眼科一般診療行っております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
13:30~15:00	●	●	●	●	／	／	／
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	／

☎(089)970-1722

**たかおか眼科・内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	／
14:30~18:00	●	●	●	●	／	／

※眼科のみ診療~17:00(休診日)日曜・祝日

松山市竹原2丁目1-50 エバーグリーン松山(1号館)1F  
☎(089)921-7000

**せきかわ皮膚科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	▲	／	／
午後2:30~6:30	●	●	●	●	／	／	／

▲…土曜日 午後1:00迄

松山市平和通5丁目2-12 1階  
☎(089)935-4112  
http://sekikawa-derma.com