



松山市高齢クラブ連合会が 結成60年を迎えました！

豊かで活力に満ちた人生を過ごすため、さまざまな活動を行ってきました。これからも、全国老人クラブ連合会メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」に沿って邁進していきましょう！

◆沿革

昭和35年5月 松山市老人クラブ連合会 結成	平成17年1月 松山・北条・中島合併
昭和42年7月 財団法人松山市老人クラブ連合会	平成25年4月 松山市高齢クラブ連合会
平成13年4月 財団法人松山市高齢クラブ連合会	(財団法人から任意団体に移行)



私たち、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

松山高連

第127号

一発行
松山市高齢クラブ連合会
〒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



松山中平歯科クリニック
一般歯科・歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科
美味しい食べることを諦めていた方はご相談ください
幸せな人生は美味しい食事から

■診療時間 午前 10:00~13:30
午後 15:00~19:00
■休診日 水曜・日曜・祝日
松山市千舟町4-4-6 共栄興産千舟町ビル7F
☎(089)915-0777
中平 インプラント [検索](https://www.m-implant.com)
<https://www.m-implant.com>

**社会医療法人 笠置記念胸部外科
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

地域の生活を考え、
あらゆる分野で関わっていきます。

船舶艤装品一式・パイプベンダー曲げ加工
配管工事設計施工一式

翔南
有限公司
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

**救急告示病院
医療法人 団伸会 奥島病院**
乳腺外科 ■糖尿病内科 開設
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じま
松山市道後町2-2-1
☎(089)925-2500
<http://www.okujima-hospital.com>

ますます有利
年金定期貯金
【店頭金利+0.12%高】
9月末まで
(預入限度1,000万円まで)

松山市農業協同組合
三番町8-325-1 ☎946-1611

教養講座開催、健康増進事業はもとより、会員さんたちが、笑いながら楽

◎取り組み状況

○楽しい活動の展開
高齢クラブの活動を活性化させるためには、会員を増やすことが必要不

の通り、「友」と遊び、楽しい時間を過ごすことを

◆取り組みの成果

湯の山友遊会は、その名の通り「友」と遊び、楽しい時間を作ります。

湯の山友遊会は、その名

◎取り組みの内容

社会奉仕活動、高齢者

◎取り組みの成果

湯の山友遊会は、その名

◎一日研修旅行

湯の山友遊会は、その名

の通り、「友」と遊び、楽しい時間を過ごすことを

◎声かけを大切に

湯の山友遊会では、行

事開催に先立ちご案内を行なう際、回覧文書による

◎会員増強について

湯の山友遊会は、その名

の通り、「友」と遊び、楽しい時間を過ごすことを

◎会員増強について

湯の山友遊会は、その名

◆クラブ会員増強について

湯の山友遊会 植木 紀代

◆第44回 高齢者の主張作文 最優秀賞

モットーに活動しております。湯の山友遊会を愛していただき、湯の山友遊会のいろいろな行事に参加しています。

友遊会の最も楽しみな行事のひとつです。

◎健康増進

湯の山友遊会の活動を活性化する上では、会員の健康状態の維持が必要不可欠です。松山市保健所が推進している「まつ

イチ体操」を毎週開催。毎回多数の会員が参加し、今なお参加者数は増加しております。健康増進と「ミニユニケーション

ス。

◆会長表彰

【団体】

地区名	高齢クラブ名
雄郡	小栗松寿高齢クラブ
生石	高岡高齢クラブ

【個人】

地区名	高齢クラブ名	氏名
石井	北井門白山会	奥村文男
素鷲	立花二丁目寿会	戸島満義
和気	佐古岡高齢クラブ	木戸徳彦

◆桑原賞表彰

【個人】

地区名	高齢クラブ名	氏名
桑原	正円寺ひまわり会	澤田紀之
生石	高岡団地若宮クラブ	竹野昭夫

◆高齢者の主張作文入賞表彰

賞	高齢クラブ名	氏名
最優秀賞	湯の山友遊会	植木紀代
優秀賞	束本福寿会	宇都宮東吾
佳作	東野上くすのきクラブ	土井明文

◆会員純増表彰(2名以上純増クラブ)

高齢クラブ名	純増数
枝松親老会	12
古川長寿会	11
日浦高齢クラブ	10
つくしの会(旧札の辻実年クラブ)	7
保免老友会	7
久谷町高齢クラブ	6
斎院さくらクラブ	6
星岡寿楽会	5
下難波高齢クラブ	5
土居高齢クラブ	4
八坂南松寿会	4
古照高齢クラブ	4
和泉西団地いきいき長寿会	3
東方町寿会	3
東野下柏クラブ	3
本村あやめ会	3
姫富原長生会	3
高岡高齢クラブ	3
余戸ちとせクラブ	3
余戸鶴寿会	3
余戸さくらクラブ	3
中通高齢クラブ	3
北条南シルバークラブ	3
北窪田福寿会	2
北井門白山会	2
東雲南長生会	2
持田中若宮クラブ	2
持田東若宮クラブ	2
南枝松親老会	2
道後西愛宕会	2
桑原高齢クラブ	2
東野上くすのきクラブ	2
緑寿クラブ	2
松尾高齢クラブ	2

◆特別表彰(クラブ結成・再開)

地区名	高齢クラブ名	結成(再開)年月日
石井	和泉市住仲良しクラブ	令和2年4月1日結成

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 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@miyagawakaikei.jp
http://miyagawakaikei.com/

高齢者の交通安全

安全確認は十分に

道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全を確かめましょう。渡りはじめより、渡り終わるころに事故に遭いやすいので、車が遠くに見えても無理せず、通過してから横断しましょう。

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お相談下さい。適正処理致します〕

見積り無料

愛媛県松山市勝岡町135番地1

TEL(089)908-7000 FAX(089)908-7004

ビルメンテナンスのプロによる

清掃 ビルメンテナンスのプロによる
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

TEL 089.945.1231 FAX 089.941.5857

http://www.saiki-bm.com

第4回 高齢者の主張作文 優秀賞

ボランティア活動に生きがいを求めて

東本福寿会 宇都宮 東吾

人生八十年、さて退職後何をしようか。林業技術職三十八年の経験を活かす術は無いかと思案していたところ、定年退職の前年に林野庁が「森林インストラクター」認定制度を発足。早速受験し四国第一号の資格

者となりました。本当にラッキーでした。

そこで再就職を諦めボランティア活動に専念する」とにしました。当初は十年を考えていましたが、還暦から米寿まで続けることができました。しかし、事は

順調には運びませんでした。ところが三年目の平成六年突然チャンス到来。NHKテレビ番組「おはよう四国一自然にトライ」に一年間毎週土曜日生出演で知名度アップ。活動範囲も四国全域となりました。

さらに活動の幅を広げたため、ネイチャーゲーム指導員・愛媛県環境マスターの資格取得。愛媛県生涯学習推進講師・松山市エコリーダー登録

をしました。二十八年間の実績は、一一四九日、四万七千八八五人です。対象は主として子どもです。

当時は一人で活動していましたが、幅広く多様な活動を開くために、組織づくりの必要性を痛感しました。幸いにして九年間で四つの会を設立しました。さりと「森林・自然体験」を楽しむイベントを開催する目的で、県内四つの会を説得し連絡会を結成。えひ

をしました。二十八年間の実績は、一一四九日、四万七千八八五人です。対象は主として子どもです。

最近は、高齢を考慮して、活動範囲は中予地区、指導は得意分野のネイチャーグラフトと自然遊びに限定しています。新しいグラフトを看板に生きがいを求めて一途に歩んだセカンドライ

フは、ハッピーです。これからも気力・体力の続く限り、頑張りたいと思います。



私は、定年退職前にNHKテレビで著名な講師（名前は忘れましたが）のお話で、「定年退職後も働き続ける方や、働くのをすつかりやめて趣味に没頭する方あるいは地域でボランティアや奉仕活動をする方などいろいろおられます」とのお話を聞いたことがあります。

私は今では定年退職してから二十年を過ぎていますが、その前半の十年間は元の職場の関係で引き続き六

私の生きがいづくりについて

東野上くすのきクラブ 土井 明文

私は、定年退職前にNHKテレビで著名な講師（名前は忘れましたが）のお話で、「定年退職後も働き続ける方や、働くのをすつかりやめて趣味に没頭する方あるいは地域でボランティアや奉仕活動をする方などいろいろおられます」とのお話を聞いたことがあります。

この頃、仕事から帰宅時に町内会長から町内会のお話を聞いてほしいといつことを、会つたびに頼まれ、結局は引き受けました。

私は、定年退職前にNHKテレビで著名な講師（名前は忘れましたが）のお話で、「定年退職後も働き続ける方や、働くのをすつかりやめて趣味に没頭する方あるいは地域でボランティアや奉仕活動をする方などいろいろおられます」とのお話を聞いたことがあります。

私は今では定年退職してから二十年を過ぎていますが、その前半の十年間は元の職場の関係で引き続き六

最初は松山市役所の情報紙を市民に回覧する広報委員、一年目は町内会副会長、三年目は町内会長と順番が回ってき、結局町内会長を四年間努めました。町内会長就任時、一年目に総会で東山神社（町内の氏神様を祭る神社）が古く、長年の風雨で傷みがひどいので、近のNHKの講師のお話が心に残っていて、もうボツボツ仕事で働きに行くのはやめて、何か生きがいを感じるような奉仕活動か何かを始めたいなあ…と考えるようになりました。

この頃、仕事から帰宅時に町内会長から町内会のお話を聞いてほしいといつことを、会つたびに頼まれ、結局は引き受けました。

私は今では定年退職してから二十年を過ぎていますが、その前半の十年間は元の職場の関係で引き続き六

最初は松山市役所の情報紙を市民に回覧する広報委員、一年目は町内会副会長、三年目は町内会長と順番が回ってき、結局町内会長を四年間努めました。町内会長就任時、一年目に総会で東山神社（町内の氏神様を祭る神社）が古く、長年の風雨で傷みがひどいので、近のNHKの講師のお話が心に残っていて、もうボツボツ仕事で働きに行くのはやめて、何か生きがいを感じるような奉仕活動か何かを始めたいなあ…と考えるようになりました。

私は町内会長としては、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、町内会の定例の行事としては、春の町民運動会、夏のスマーフエスティバル（盆踊り・食品販売・花火打ち上げ）、秋の文化祭（友遊文化祭と称し、もちつき販売、食品販売、芸術品展示を主体としています）、秋祭、防災訓練、奉仕活動（お宮の境内清掃）を行っています。

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、以上のはが、本町を法人化しました。本町には前述の東山神社の境内の半分の面積を松平家から贈与され、以前の町内会役員四人の個人名義で登記されています。地方自治法の改正により、町内会の名義で、この土地を登記できるようになつたので、市役所の指導を受けて本町を法人にしました。

私は町内会長として、

令和2年度 事業予定

松山市高連の動き

月	日	行 事 名	場所／内容説明
8	5(水)	文化部会(中止)	
	5(水)	女性部会	小会議室
	13(木)	運営委員会 第2回地区連合会長会(中止)	小会議室(10:00～)
	21(金)	松山市高齢者ゲートボール大会 組み合わせ会(中止)	
	22(土)	第50回 高齢者趣味の作品展 ～26日(水)まで(中止)	
	26(水)	四国老人クラブ大会(中止)	
9	4(金)	愛媛県老人クラブ大会(中止)	
	8(火)	松山市高齢者ゲートボール大会	拓川市民運動広場 (予備日9/15火)
		松山市福祉大会(市社協)(中止)	
	10(木)	高齢クラブクロッケー中島大会	中島西中港グラウンド (予備日9/11金)
	17(木)	高齢者週間行事 囲碁大会	松山市老人福祉センター 8/1号広報まつやまで案内予定 (高齢福祉課から地区連合会長 へ案内発送)
	18(金)	高齢者週間行事 将棋大会	
	21(月)	高齢者週間行事 あんま・マッサージ(中止)	
	30(水)	運営委員会	小会議室(13:30～)
10	21(水)	女性リーダー研修会(中止)	
		高齢クラブクロッkee北条大会	北条公園法橋運動広場
	23(金)	愛媛県老人クラブスポーツ大会	愛媛県総合運動公園 (松山市上野町)
11	9(月)	第3回地区連合会長会	中会議室(13:30～)
	11(水)	第48回松山市高齢クラブスポーツ大会(中止)	
	17(火)	第49回全国老人クラブ大会 (中止)	
		若草福祉まつり2020	総合福祉センター
		県老連女性リーダー研修会	
1	29(金)	機関紙「松山高連」1月号発行	投稿締切 10月末日
2	1(月)	教養講座受講生募集	2/1号広報まつやまで案内予定 (申し込み期限2/14日予定)
	10(水)	運営委員会 第4回地区連合会長会	小会議室(10:00～) 中会議室(13:30～)
	18(木)	高齢クラブ囲碁大会	松山市老人福祉センター 申し込み期限1/22(金)予定 (単位会長宛12/3頃案内発送 予定)
	19(金)	高齢クラブ将棋大会	
3	3(水)	運営委員会	小会議室(13:30～)
	23(火)	第2回理事会	小会議室(13:30～)
		県老連理事会・評議員会(3月下旬)	

◆運営委員会

令和2年4月 8日(水) ※書面表決
 令和2年5月 15日(金) ※書面表決
 令和2年8月 13日(木) 10時～
 令和2年9月 30日(水) 13時30分～
 令和3年2月 10日(水) 10時～
 令和3年3月 3日(水) 13時30分～
 ○行事計画の決定
 ○当面する諸問題の協議



◆理事会

第1回 令和2年5月 15日(金) 13時30分～※書面表決

- 令和元年度事業実施報告
- 令和元年度一般及び特別会計決算報告

第2回 令和3年3月 23日(火) 13時30分～

- 令和3年度事業予定計画
- 令和3年度一般及び特別会計予算案について

◆地区連合会長会

第1回 令和2年5月 22日(金) 13時30分～※書面表決

- 令和元年度事業実施報告
- 令和元年度一般及び特別会計決算報告
- 直近の事業内容について協議

第2回 令和2年8月 13日(木) 13時30分～※書面表決

- 直近の事業内容について協議

第3回 令和2年11月 9日(月) 13時30分～

- 直近の事業内容について協議

第4回 令和3年2月 10日(水) 13時30分～

- 令和3年度事業予定計画
- 会長表彰候補者の推薦

※予定は変更することがあります。案内にてご確認ください。

運営委員会
(任期 令和2年4月1日～令和4年3月31日)

役 職 名	氏 名	※ ③ 若手 委員 長を 運営 委員 会委員 に入れ る。	※ ② 運営委員会の副会長五名で構成する。 芸能部と文化部は統合し、芸能・文化部と改め、 第九ブロックから各二名の部員と、第八・ 第一～第七ブロックから各一名ずつの部員を選出し、 を含めた十五名で構成する。	※ ① 総務部と教養部は統合し、総務・教養部と改め、 運営委員会の副会長五名で構成する。
会 長	今村 旭			
副 会 長	兵頭 徳彦			
副 会 長	小黒 聰			
副 会 長	門野庄太郎			
副 会 長	徳本 瞳英			
副 会 長	中村 恵美子			
総務・教養部長※①	副会長で構成			
芸能・文化部長※②	村木 敏明			
保健体育部長	乘松 賢二			
女性 部 長	長谷川妙子			
若手委員長※③	徳本 瞳英			
プロック長代表	門野庄太郎			

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
・小規模特別養護老人ホーム
・短期入所
松山市久米塙田667-1
(089)970-9101

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

グループホーム
アトラス奥道後
【協力医療機関】
三好整形外科医院
〒791-0122 松山市末町乙41-3
(089)977-3233

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 聖隸福祉事業団
緑広がる祝谷で
介護付有料老人ホーム
愛されて40年
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.seirei.or.jp/hq>

令和2年度 松山市高齢クラブ連合会 事業計画書

【全国老人クラブ連合会 メインテーマ】

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを！」

健康寿命

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指そう。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組もう。

地域づくり

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指そう。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げよう。

【スローガン】

- ◇教養を高め、家庭と地域における役割を果たそう。
- ◇高齢クラブへの加入を促進し、組織の活性化を図ろう。
- ◇社会奉仕と友愛活動を献身的に展開しよう。
- ◇健康寿命をのばすための事業を積極的に推進しよう。
- ◇介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者を目指そう。
- ◇交通事故・悪質商法や災害から身を守ろう。

3. 高齢者の健康・生活等の相談について

松山市老人福祉センター
松山市若草町八番地二
松山市鷹子老人福祉センター
松山市中村三丁目二番二十四号

松山市老人福祉センター
松山市中村七四〇番地一
松山市鷹子町七四〇番地一
松山市中村三丁目二番二十四号

2. 指定管理者制度による老人福祉センターの維持管理・運営について
松山市より指定管理者の指定を受けている次の施設について、適正かつ効率的な運営に努める。

⑤地区高齢クラブ連合会での若手委員会あるいは女性委員会の設立を促し、若手リーダーおよび女性リーダーの育成に努める。

⑥松山市高齢クラブ連合会での若手委員会あるいは女性委員会の設立を促し、若手リーダーおよび女性リーダーの育成に努める。

①「会員増強運動」は、年間一歳クラブ二名純増を目標に、高齢クラブ未加入者の勧誘および未結成地区的設立促進等、会員増強へ積極的に取り組む。また、会員増強キャンペークは、継続、実施する。

1. 高齢クラブ組織の充実強化について

◆松山市老人福祉センター(若

利使用者の要望に沿うカリキュラムでの実施に努める。

④松山市老人福祉センター(若草・鷹子・中村の三施設)に教養講座を開講し、できる限り多くの受講機会を用意し、

③高齢クラブ女性リーダー研修会を開催する。

②自己啓発のため、高齢者への研修会、講演会等への参加を奨励する。

①県・市主催の高齢者大学校等への積極的な参加を奨励する。

④子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

（12）囲碁・将棋大会を実施する。
（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るため、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

5. 教養を高めるため、研究会、講演会等への積極的な参加について
①県・市主催の高齢者大学校等への積極的な参加を奨励する。

②子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

③松山市民大清掃への積極的な奉仕活動を実施する。

④子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るため、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

6. 高齢者の健康の維持増進、やかで充実した生活の実現について
①自分の健康は自分で守るために、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

②健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

③松山市民大清掃への積極的な奉仕活動を実施する。

④子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るために、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

7. 機関紙の発行について
①高齢者相互の支援活動事業の推進に努める。

②子どもたちに対する「愛の一聲」運動の実施

③寝たきり高齢者に対する慰問活動の実施

④中村老人福祉センターの教養講座（三講座の開設）

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るために、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

8. 交通安全と防犯運動について
①高齢者交通安全活動事業の推進を図る。

②全国老人クラブ傷害保険への加入促進を図る。

③悪質商法や振込め詐欺等による被害防止、少年非行防止などの防犯運動への積極的参加を奨励する。

④加入促進を図る。

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るために、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

9. 表彰について
①他の模範となる高齢クラブなどを表彰する。

②運営委員会を開催する。

③子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

④役員会（理事会・地区連合会長会）を開催する。

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

（1）自分の健康は自分で守るために、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

10. 会議について
①役員会（理事会・地区連合会長会）を開催する。

②運営委員会を開催する。

③子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行つ。

④役員会（理事会・地区連合会長会）を開催する。

（14）松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

（13）高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

（11）芸能大会を実施する。

（10）芸能大会を実施する。

（9）愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

（8）輪投げ大会を実施する。

（7）ペタンク大会を実施する。

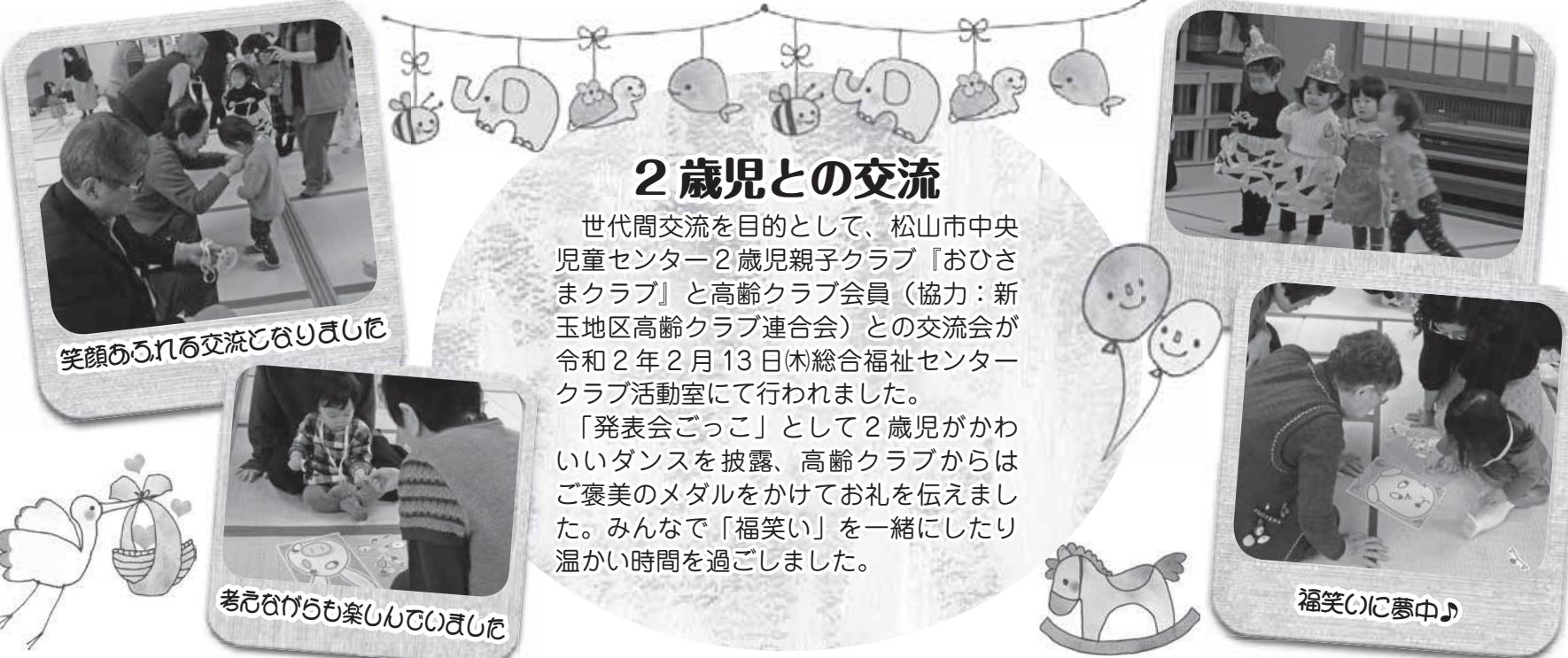
（6）クロッキー大会を北条および中島地区において実施する。

（5）グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

（4）ゲートボール大会を実施する。

（3）スポーツ大会を実施する。

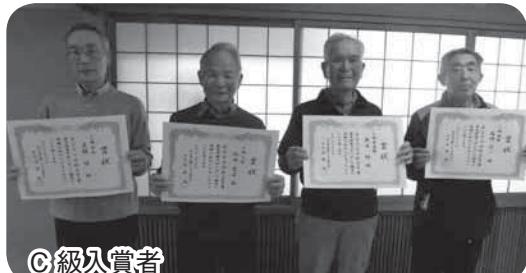
（2）健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。



令和元年度 囲碁大会

日 時: 令和2年2月20日(木)
場 所: 松山市老人福祉センター
参加者数: 38人

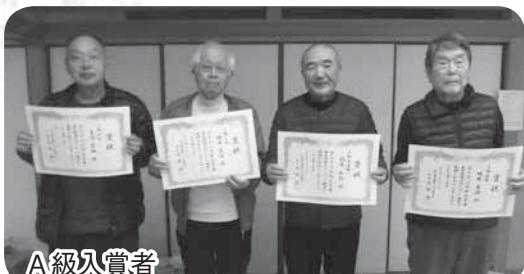
クラス別	順位	地 区	クラブ名	氏 名	段・級
A 級	優 勝	正岡	中西内高齢クラブ	田村 正名	五段
	準優勝	余土	余戸ちとせクラブ	高橋 健	五段
	第3位	余土	余戸ちとせクラブ	矢野 功	三段
	第4位	石井	土居高齢クラブ	岡田 義純	五段
B 級	優 勝	桑原	桑原高齢クラブ	大西 英一	二段
	準優勝	石井	土居高齢クラブ	伊藤 秀明	初段
	第3位	味生	清住ひまわり会	畦地 和幸	二段
	第4位		なし		
C 級	優 勝	生石	高岡高齢クラブ	塙崎 淳一	4級
	準優勝	味生	清住ひまわり会	野本 稔	4級
	第3位	味生	清住ひまわり会	池田 光広	4級
	第4位	味生	清住ひまわり会	真鍋 悟	4級



令和元年度 将棋大会

日 時: 令和2年2月21日(金)
場 所: 松山市老人福祉センター
参加者数: 36人

クラス別	順位	地 区	クラブ名	氏 名	段・級
A 級	優 勝	北条	北条南シルバークラブ	睦野 美治	三段
	準優勝	小野	大野ちとせ会	柏原 和行	初段
	第3位	北条	北条南シルバークラブ	福田 勇治	二段
	第4位	生石	高岡高齢クラブ	豊嶋 孝雄	二段
B 級	優 勝	北条	北条南シルバークラブ	仙波 和幸	2級
	準優勝	湯築	道後下今市寿会	小西 和夫	1級
	第3位	石井	東石井長寿会	駄場 清志	3級
	第4位	八坂	八坂南松寿会	河本 滿久	3級
C 級	優 勝	小野	南梅本天寿会	和田 静男	6級
	準優勝	味生	斎院さくらクラブ	林 保彦	6級
	第3位	北条	北条南シルバークラブ	渡部 正善	8級
	第4位	荏原	東方町寿会	渡辺 一智	6級



※囲碁・将棋大会は松山市社会福祉協議会の助成金を活用しています。

若手委員会活動報告

若手委員長 德本 瞳英

若手委員会は「活性化・体育的行事・後継者→会員増強」をテーマとして令和元年度に満足し、高齢クラブの成り立ちや県内外の情勢を情報共有し、まず初めの活動として「歩いて歌おう会」の行事を実施しました。今後は直面するテーマに沿って下記のように各班

に分かれて活動していくます。また、催しなどについても、単位クラブの会長さんは、若手部長さん宛に連絡をしますので、会員の皆さんへご連絡ください。また、本委員会へのご意見やご指導もお寄せいただきますようお願いします。

なお、若手委員会の委員数が少なく、多くの会員からの意見を反映するためにも、委員を出されていない地区連合会においては、選出をお願いします。

・市への提出書類の簡素化班・岩田(雄

岡田(清水)

郡)、黒田(桑原)、

井)、守谷(生石)

・ニュースポーツ・レクレ

ーション班・尾田(味

生)、吉本(小野)

・運動免許証自主返納検討班・古川(坂本)、田中(坂

本)、山本(由良)、山内

(由良)

・健康クラブ班・日野(石

井)、守谷(生石)

・地域支えあい活動班・武

智(久米)、森下(生石)、

郷田(新玉)

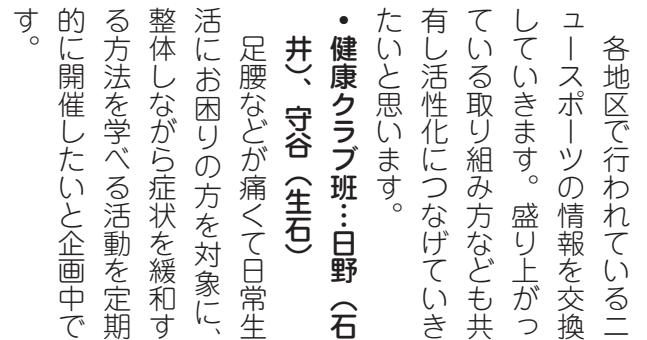
・歩いて歌おう会

班・水沼(久米)、

門屋(清水)、廣川

(新玉)、三島(味酒)

「ウォーキング」と「マンドリン演奏」で午前中に終わる予定



・健康マージャン班・藤田(小野)、堀井(石井)、野間(石井)、竹本(桑原)頭を使うこと、指先を使つことで老化防止の効果が見直されていています。まず単位クラブで始めて、いずれは市高連でも大会が開催ができないか検討しています。

・運転免許証自主返納検討班・古川(坂本)、田中(坂本)、山本(由良)、山内(由良)

・健康クラブ班・日野(石井)、守谷(生石)

・ニュースポーツ・レクレーション班・尾田(味生)、吉本(小野)

・地域支えあい活動班・武智(久米)、森下(生石)、郷田(新玉)

・歩いて歌おう会

・運動免許証自主返納検討班・古川(坂本)、田中(坂本)、山本(由良)、山内(由良)

・健康クラブ班・日野(石井)、守谷(生石)

・ニュースポーツ・レクレーション班・尾田(味生)、吉本(小野)

・地域支えあい活動班・武智(久米)、森下(生石)、郷田(新玉)

私たちのクラブでは毎年四月に虎杖会という、春の山野草を食べる会を行っています。そもそも始まりはクラブのメンバーで「虎杖を上手にアツ抜きをするにはどうすれば良いか。その方法を知りたい」「自分なりにやつてみたが失敗した」という方が多数いたことが発端で、それでは講習会を開きましょう」といふことになりました。

私は高知の出身で、子供の頃から母や祖母がお湯をかけて虎杖の例の酸っぱさを抜くのを見て育ちました。講習会では皆で採り集めた虎杖の皮むきをして、一番肝心なお湯をかけるところまで手を浸けてこのぐら

いのお湯の温度を体験してもらいました。湯の温度を知つてもうために、実際に湯に手を浸けてこのぐら

いの温度だと実感していた

だきました。皮を取った虎杖は緑色または赤紫色をしてますが、お湯をかけて少しすると白っぽく色が変わります。そのまま湯けにおいて湯が冷めてから水を換え、一日ほどすると酸っぱさが抜けて出来あがりです。多くの方が失敗する原因是、沸騰した熱い湯をかけることです。熱い湯をかけると酸っぱさが抜けず、調理するごとにやぐにやになり食べられません。

うまくできればハリハリとした食感が良く、「ほんにもお酒にも良く合います。處理するお湯の温度は約十度くらい。この温度を間違えなければ失敗はありません。

「食品ロスとメタボ予防」の講話の後、「じはん」「水菜とリンゴサラダ」「野菜スープ」「パインアップルゼリー」のレシピで低カロリーと減塩の料理に挑みました。赤・黄・青・緑の三角

迎えして、男性料理教室を実施しました。

いたどりかい 虎杖会

東野下柏クラブ
高橋 弓人

クラブ活動だより



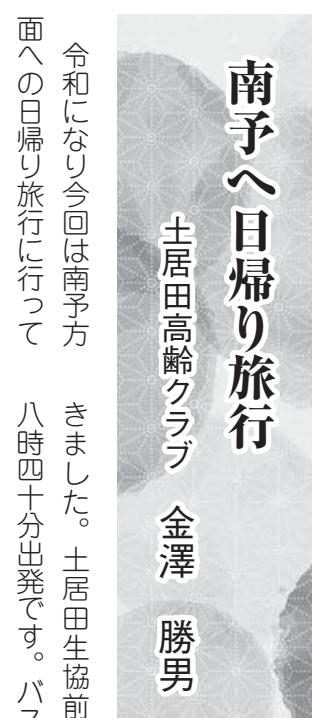
笑顔の男性料理教室

高岡団地若宮クラブ 坂東 梅生



南予へ日帰り旅行

土居田高齢クラブ 金澤 勝男



令和になり今回は南予方面への日帰り旅行に行つて

きました。土居田生協前、八時四十分出発です。バス

十度くらい。この温度を間違えなければ失敗はありません。

「食品ロスとメタボ予防」の講話の後、「じはん」「水菜とリンゴサラダ」「野菜スープ」「パインアップルゼリー」のレシピで低カロリーと減塩の料理に挑みました。赤・黄・青・緑の三角

の講話の後、「じはん」「水菜とリンゴサラダ」「野菜スープ」「パインアップルゼリー」のレシピで低カロリーと減塩の料理に挑みました。赤・黄・青・緑の三角

食後の感想としては、「日頃の妻や娘に感謝したい」「味はいまいちだが、一人残らず料理をたべられたのはスバラシイ!!」「このようない興味・関心の持てる実習をぜひ続けて欲しい」な

いいました。

今後とも公民館婦人部の協力・指導を得て持続したい



私たち、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
ながと心療内科クリニック
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 有休 有休 有休 有休 有休
心療内科 月 火 水 木 金 土 日祝
8:30 ~ 12:30 有休 有休 有休 有休 有休
※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
松山第一病院
医療法人松原会
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
松山西病院
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 金曜は午前診察のみ
松山市富久町360-1
☎ (089) 972-3355

FURUKAWA CLINIC
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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ~13:30 /
14:00 ~ 17:15 ○ / ○ / ○ ○ 診療 /
(受付17:00まで)
松山市古川南3丁目16-27
☎ (089) 956-7717

スローピング運動の効能
スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

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

1日+70gの野菜を目標に
生活習慣病予防の観点から350g
の野菜の摂取を推奨しています。
実は日本人の平均は280g。
「あと+70g」
トマトならあと半分
なのです。

循環器内科・心臓血管外科
よつば循環器科クリニック
診察時間 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

五年間の会長生活を得て

鷹子すこやかクラブ
沼田 淳子

人生の終活を迎えると
している私が会長を引き受けたのは平成二十七年七十
三歳でした。せんつ僭越ですが、この間に感じたことを思い
考へ進めたことを参考までに記します。会員を増やす
ため、地域に詳しい副会長Mさんと町内を隅から隅ま
で幾数回歩き、六十数年前の知人、PTA時代お世話

になつた方を誘いました。その時の誘い文句は、社会のため地域のため自分たちの将来のためにあることを伝えましたが、高齢クラブという名称に七十歳前後の人は、拒否反応を示す方もいました。まず二年かけて高齢をはずし、すこやかクラブと改名しました。行事については市の方針に基づ

会を行い、市高連、久米高連、公民館活動の伝達報告とその月と次の月の行事を決めプリントを作成し、班長が会員に配ります。例会は毎月第四土曜日に実施しています。

会では、その月の誕生日を迎えた方々のお祝いをして決められた行事を実施いたします。一年間休まずに

を持たせて退会を防ぎました。

これもひとえに、M副会長、役員、班長、会員の皆さんの協力の賜物と感謝をしております。これからは「坂の上の雲」に出てきます郷土の偉人秋山好古の「天地無私」の気持ちで人は「恨まず」「妬まず」「悪まず」の心で一会員として地域に社会に貢献できれば幸せに存じます。

いて「健康増進」「文化教養講座」「社会奉仕活動」を取り入れて、毎月一日せ

出席した人には皆勤賞、ボランティア賞があり、十二年団正書として二回二年、力堂

た。五年田には、何かと今
長の代わりを勤めていた

高齢者の居場所づくりにて

しいのみクラブ 窪田 沢子

六十年の年月

吉藤長生会 向井 多津子

春からかな日々が続いていると、やはりお過ぎのことを思ひます。私が、「この「したいのみクラブ」に入会いたしましたのは町内の方にお誘いを受けまして参加するようになり、知らない町、知らない方々ばかりでした。が、しいのみ分館においての月一回の輪投げだったり、カラオケ大会だったり、その他etc。楽しい催し物がいっぱいあり、その都度参加をさせていただいておりました。

そういうふうしていると、顔なじみになり、一言、二言と

話しをするようになり、年代に関係なく自然とお仲間に入れていたぐよつになりました。

この縁町におきましても、独居の高齢者の方が多々おられますので、一人でも多くの方にお声掛けをし、多くの催し物に参加していただきように、私たち世代が率先して、楽しく、明るく、お話をいっぱいしてきて良かった、と思われるようにならしでもお手伝いができるけれど、思つておりまます。最後に一言「コロナウイルスに負けず頑張りましょう」

六十年の 吉藤長生会 向

一人でも仲間を増やすと思
う気持ちは、皆変わらずが
んばっています。松山市高
齢クラブ連合会も会員が減
ることに少し寂しさを感じ
ます。私たちの所も年齢と
いう大きな壁、考え方があ
いが変わってきています。

◆長生会の年間行事

- 年二度、遠足と一泊旅行
- 男性の料理研修会二回、誕生日月研修会四回、クラブ活動（各五名以上の条件）
- 絵手紙、歌謡クラブ、グリーンゴルフ、神社毎月一回、集会所月一回

何より家から出ること人と会話すること、これらも笑える会にしたいと田代ぐださ。

皆さんの良いお話を聞かせ

楽しい、大きな課題も相談しながら検討していきたいと思います。

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。

**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-matsuimoto-clinic.com>

**こざわ
耳鼻咽喉科**
松山市高岡町428-4
(フジ高岡店南)
0865-1133

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

行動かどう

歩くことは生活習慣病の予防
に効果があり、**男性9000歩、**
女性8000歩が目安
といわれています。
(1000歩=ひと駄)



令和2年(2020年)8月発行
八坂南松寿クラブ 高須賀 嘉夫
仙人に近い者の記



「昔の遊び」に 参加して

道後西愛宕会
油野 秀樹

令和2年2月13日、道後小学校の体育館において、「昔の遊び」の学習が行われました。インフルエンザ予防のため延期され、今から思つたら、まだ新型コロナウイルスが発生してな
くて中止されず行われました。

最初に式典があり五人の生徒の歓迎の言葉の後、二名の自己紹介、それに校長先生の言葉があり、地域の高齢者十二名が指導に当たりました。コマ回し、けん玉、紙飛行機、折り紙、ヨーヨー、羽つき、おはじきなど。私はコマ回しを担当しましたが、できない子の差が大きく大変苦労しました。

あなたは仙人を見たことがありますか。ありません。私も見たことがない。それでは仙人がどんな人が知つ

ていますか。知らない。では広辞苑で調べてみます。その一つに「浮世離れした人のたとえ」とある。私も今は金や物への執着はない。食べたい物もない。た

だおいしいコーヒーは飲みたい。素晴らしい映画は見たい。よい詩を声をだして

いますか。知らない。では広辞苑で調べてみます。その一つに「浮世離れした人のたとえ」とある。私も今は金や物への執着はない。食べたい物もない。た

だおいしいコーヒーは飲みたい。素晴らしい映画は見たい。よい詩を声をだして

八坂南松寿クラブ 高須賀 嘉夫

仙人に近い者の記



読みたい。中村哲氏はすうい人であった。…そういう点では仙人ではあるまい。半仙半人というべきか。

二月に「八十八歳の詩歌」

という本を書いた。表紙は筆で詩と短歌で書き、製本

だけ業者にもらつた。生きた証に妻と二人の子供用である。彼らが読むかどうかはわからない。

杖をついているが、私は人生の大道を歩く。近頃、日本人のスケールが小さくなつたのではないか。生も死も自然のままでよい。最

晩年の人々の参考になれば幸いです。この問題をクリアするためにいろいろな方法でトキーであること。難問です。この問題をクリアする

松本市制一三〇周年記念「NHKのど自慢」の予選に出場決定。希望者が多く二五〇組で私は九十六番です。

注意点は女性の曲で原曲と自分の声ではないようなります。この曲でサビ

曲を覚える必要はありませんが、これは予選から生歌詞も出てきて練習の成果は結構です」の合図でサビ

曲を覚えて練習する練習などです。カラオケは歌詞を覚える必要があります。歌詞を覚えるには練習などです。カラオケは歌詞を覚える必要はありませんが、これは予選から生歌詞も出てきて練習の成果は結構です」の合図でサビ

曲を覚えて練習する練習などです。カラオケは歌詞を覚える必要はありませんが、これは予選から生歌詞も出てきて練習の成果は結構です」の合図でサビ

NHKのど自慢 予選に出場

土居田高齢クラブ
青木 正信

令和2年2月13日、道後小学校の体育館において、「昔の遊び」の学習が行われました。インフルエンザ予防のため延期され、今から思つたら、まだ新型コロナウイルスが発生してな
くて、残り少ない人生をそこで、持つていきたいと思った

一日でした。



でも後日生徒から作文が届きました。それによると練習してコマが回るようになつたと聞いて大変うれしかったし、感激しました。

また作文と一緒に校長先生から「これからも、道後小学校の教育のためにご協力をよろしくお願いいたします」と書かれており、今後地域のために何をすべき

当日、ハガキ持参で受付を済ませ会場へ。前席が予選出場者席。全員不安気な様子（もちろん私も）。担任アナが進行の注意点を説明。「上手、明るい」と心強い言葉。

下手は本番選出に関係なし」と心強い言葉。

本番司会の小田切アナも登場していざスター

審査に入り本番決定までの待ち時間で集団カラオケ大会になり、北酒場で舞台へ。二十組が決定。納得のできる人選です。私にはない何かがこの人たちにはある！と感じました。予定では三年後に再び愛媛に回つてくるそうです。今回の経験を糧に再挑戦を楽しみにしています。

ト。一人一分以内でどんどん進みます。出演順は曲目の五十音順。丘みどりの「紙の鶴」は大勢の人が歌いました。キー変更不可を納得。生バンドなのでキー変更されると楽譜の手間も大変です。

八十一番から一〇〇番が呼ばれて舞台袖に集合、ドキドキが高まります。九十六番「365日の紙飛行機」と自分の声ではないようになります。イントロが流れ、歌いだすとキーもそこそこで歌詞も出てきて練習の成果はここまで届きません。

声。イントロが流れ、歌いだすとキーもそこそこで歌詞も出てきて練習の成果はこれからだと思っていると「結構です」の合図でサビ

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	
診療時間	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	

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かすだけの簡単な体操です。声は出しても出さなくてもOKです。大きく口を動かし、ゆっくりと行いましょう。

訪問診療応需	
うつみ歯科	
診療時間	月火水木金土日祝
9:00~12:30	14:00~19:00
水曜・土曜	9:00~12:30
休	14:00~16:30

カルシウムをしっかりとろう!
骨ぞう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。
★カルシウムが豊富に含まれる食品牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなつうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

一般歯科・小児歯科・矯正歯科	
タマダ歯科	
診療時間	月火水木金土
AM 9:00~1:00	○○○☆○○
PM 3:00~7:00	○○○○休○○*
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	

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
<https://www.hajime1177.com>



カラスは電柱のトランク付近に針金や小枝で巣の基礎をつくり、そこへワラを重ねて上へ卵を産むのです。そのようなことが原因でシヨートして火災となったり、停電したりします。さらにカラスは産卵して、雛

も!

カラスは電柱のトランク付近に針金や小枝で巣の基礎をつくり、そこへワラを重ねて上へ卵を産むのです。そのようなことが原因でシヨートして火災となったり、停電したりします。さらにカラスは産卵して、雛

見し、四国電力へ通報して除去していただきました。今年は多く発見しましたが、決して上ばかり見ている訳ではありません。時には電柱が立っている金や小枝が散らかっていることがあります。

そんな時は電柱を見上げると、トランク付近に小枝や針金などで、かなり大きな巣ができています。カラスがそこから飛び立つたり、ワラをくわえて帰ります。

一〇日の時でした。巣に桜の花が咲いていたのでよく見ると花が咲いた小枝を数本差し込んでおり、花見の好きなカラスもいるのかなと笑ってしまったです。発見のたび、毎回、四国電力のコールセンターへ電話し、取り除きをお願いし除去された後、四国電力本社からお礼の電話をもらつてうれしかったです。ヤツホーと言つて氣炎を上げビールで乾杯したのでした。

「あつカラスの巣、発見」!

居相寿齋会 藤田 洋

三月に入り本県も新型コロナウイルスで自粛要請となり「三密」は禁止となつた。それならばと妻と二人で自己啓発ボランティアだとばかり、ちょうど繁殖期となり毎朝早くから「カニア、カニア」と大声で鳴き叫んでいるカラスの巣を見つけるため、頑張ることになりました。カラスについてあまり知らない人も多いかも!

カラスは電柱のトランク付近に針金や小枝で巣の基礎をつくり、そこへワラを重ねて上へ卵を産むのです。そのようなことが原因でシヨートして火災となったり、停電したりします。さらにカラスは産卵して、雛

見し、四国電力へ通報して除去していただきました。今年は多く発見しましたが、決して上ばかり見ている訳ではありません。時には電柱が立っている金や小枝が散らかっていることがあります。

さて、それぞれが道具を手に指定の場へと移動、なぜかわくわくする。そして竹箒を手に勢いよく動か

御奉仕

和泉南双葉会 福田 まゆみ

日、恵子夫婦の呼び掛けで清掃奉仕に参加する。聞けば、松山城登山道の落葉の掃除とのこと。二〇〇人あまりの方々の見事なる奉仕の精神、上は九十五歳の男の方、下は四歳児の女の子、指導者の呼び掛けで注意事項をいただく、初参加の私の年齢を聞いてくださる八十五歳の初体験。

さて、それぞれが道具を手に指定の場へと移動、なぜかわくわくする。そして竹箒を手に勢いよく動か

返り「ア…キレイ」とその時私の前に報道のマイクが近づき、今日の御奉仕でありますこの道を」と…久方の力仕事に汗をかく声が。私も負けじと箒を動かす、ばあちゃんの体に残っている「力」を出し切つて…その内「コツ」がわかれ次々と掃き落とす…振り

り返り「ア…キレイ」とその時私の前に報道のマイクが近づき、今日の御奉仕でありますこの道を」と…久方の力仕事に汗をかく声が。私も負けじと箒を動かす、ばあちゃんの体に残っている「力」を出し切つて…その内「コツ」がわかれ次々と掃き落とす…振り



ボケずに楽しい終活を!

内浜おれんじ会 赤松 正博

◆ボケない小唄

- (1)風邪をひかずには、転ばずには、笑い忘れず聞く話す、頭と足腰使う人、元気ある人ボケません。
- (2)スポーツカラオケ囲碁俳句、趣味のある人味もある、異性に関心持ちはがら、色気ある人ボケません。
- (3)歳をとっても白髪でも、しわが増えても気が若い、演歌唄ってアンコール、生きがいある人ボケません。

◆ボケます小唄

- (1)何もしないでぼんやりと、テレビばかりを見ていると、呑気な様でも歳をとり、いつか知らずにボケますよ
- (2)仲間がいないで一人だけ、何時もする事無い人は、夢も希望も逃げていく、歳もとらずにボケますよ
- (3)お酒も旅行も嫌いです、歌も踊りも大嫌い、お金とストレス貯める人、人の二倍もボケますよ

「お座敷小唄」の替え歌
作詞は不詳

松山市の統計によれば、令和元年一月現在「高齢化率二七・六%、介護認定者単身世帯数四七、四九三世帯」と公表され、要介護者増加傾向の介護施設では介護職員の確保が困難なた

ちまたでは介護状態にならないよういろいろな万策が提案されておりますが、その一環として、このたびサロン参加者などに次の歌を覚え合唱させては、いかがでしょうか。

「お座敷小唄」の替え歌になりますが、多くの方がご存じのことと存じます。歌詞をご紹介しますので、ぜひ覚えていただき日常生活に結び付けていただければ幸いです。



へと…テモ、この寒さの中、

シッカリと汗をかく、一生懸命の姿である。来る年も必ず御奉仕に参加と心に決め「コノバアバモオツカイ、クダサリ、アリガトウゴザイマシタ」と心に。

そして、「ドングリコロコロ、ドングリコ、シバラクイッショニニアソンダガ」と合唱をして…ちなみにそのお子さまは、今日の御奉仕に参加の向田議員と奥さまとお嬢さまでした。「マタネ」と手を振り…

アリガトウ

人生百年

下刈屋わかやぎ会 重松 愛子

評論家の樋口恵子氏いわく「日本人生一〇〇年丸」という船に乗って初航海しているようなもの。進路に何があるか分からぬが、ただ傍観するのでなく、人

生一〇〇年を最後まで、その人らしい生き方が保証できよう努力をするのが、この時代の人間の責務ではないかと述べている。

個性豊かな樋口氏の心情

年丸を目指そう。そうして令和の時代を生き抜こう。

また、生き方そのものを示し人生の年輪を感じさせる。

いつでも夢と希望を持ちたいものだ。

さあ、我々も人生一〇〇

年丸を目指そう。

令和の時代を生き抜こう。

山陰地方紀行記

南梅本天寿会 佐伯 恒

長女夫婦が妻の米寿祝いに、「泊」日の車旅行に誘ってくれた。「子が親孝行のしやすい親になるように」と某先生の教えを思い出し快諾。行き先は思い出の多い山陰地方に決定。

令和元年十月十六日、朝八時半ころ娘婿の車に乗り自宅を出発。しまなみ海道は山間のカーブの多い国道を走り続け十四時ごろ、島根県で一番高い山(三瓶山、標高一一二六m)山麓の旧陸軍演習場に到着した。当地は大東亜戦争末期の昭和二十年五月中旬から二ヵ月間、自分十九歳、軍隊へ入隊1ヶ月、新兵の時、古い廠舎に宿泊し、連

日「一五〇mm迫撃砲」の厳しい訓練を受けた忘れられないしやすさ親になるように」と某先生の教えを思い出し快諾。行き先は思い出の多い山陰地方に決定。

大社は大きい建物が多い。神殿に参拝「世界の平和、人類の幸福と繁栄」を祈願。地元友人の話によると島根県は自然災害が少なく、長寿日本一は出雲大社のおかげと地域の方は特に崇敬心が高いよつ。

初めて皆生温泉に泊まり、翌日帰途の米子、岡山自動車道を走る。「走れど走れど美しい緑の山々」であります。倉敷市立美術館周辺を老妻と人力車に乗り散策し、最後に福山市郊外の景勝地「鞆の浦港」に寄り夕方七時過ぎ帰宅した。走行距離七五〇km、楽しい旅行長女夫婦に感謝した。

当地も今は観光地となつていており風呂は唯一癒しの場であった。戦争が続いているうちに犠牲になつたかも。戦後七十四年、平和安心幸福を享受し、九十三歳の健康長寿夢のよう。

手から秋田の県境へ。両サイドには天に届くかのごとく、秋田杉が伸び

平均八十歳の姉弟 みちのく行状記 第3章

ひばりヶ丘ときわ会
井上 一信



岩手山をバックに小岩井農園にて 筆者

視界が広がると水深日本一、四二三mの田沢湖が瑠璃色の湖面でようこそ秋田へと迎えてくれる。周囲二十四kmの中程に海底の竜宮から舞い上がって半裸の像、伝説の「たつ子姫」だ。そこから二十km先の枝垂れ桜で有名な角館へ。武家屋敷造りの各庭から大木の枝垂れ桜がアーケード街を作っている茶店で腰をおろし地元産名物の「稻庭うどん」を流し込みながらぼんやりみちのくの旅を回顧する。仙台は満開だったのに角館は蕾。またの機会にしよう!

雪解けの湿原に「フキノトウ、ミズバショウ、カタクリの花」が春を告げている。山野草が好きで詳しい一人、これらが目に入るたびに声のテンションが上がっている。

キノトウ、ミズバショウ、カタクリの花」が春を告げている。山野草が好きで詳しい一人、これらが目に入るたびに声のテンションが上がっている。

熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



田沢湖に立つ伝説の「たつ子姫像」

(完)

幸い二〇二〇年をなんとか元気で迎えることができたが、新型コロナウイルスのせいで、オリンピックは



私は、一九三六年ねずみ年生まれ八十四歳になる。松山市高齢クラブ「南梅本団地寿会」会長六年目になります。ちょうど今年二〇二〇年は「東京オリンピック」を開催する二〇二〇年総会で決定したのが二〇一三年だった。

その時の私の年齢は七十七歳であと七年、東京でのオリンピックを観るために元気で生きておりたいと念じて目標設定をして生きてきた。その時の七年先は途方もなく長い年月だと思った。

その時の私の年齢は七十名と平成三十年に最高の成果を上げることができる。会員増強運動では常に未加入会員への声かけ運動を実施してきた。

その中の未加入者の反応は(1)まだ若いから(2)老人会は何をしているのか分からん(3)お酒が飲めない(4)友達がいないから、などなど、千差万別の意見が出る。老人会(寿会)に入れないと理由はいろいろあると思うが、いずれにしても老人会に入会してみたいとその良いで、料理も食

私は、一九三六年ねずみ年生まれ八十四歳になる。松山市高齢クラブ「南梅本団地寿会」会長六年目になります。ちょうど今年二〇二〇年は「東京オリンピック」を開催する二〇二〇年総会で決定したのが二〇一三年だった。

この会員減少をなんとか食べ止めないといけないと目標に運動展開をする」となった。おりしも全国老人クラブ連合会でも「一〇〇万人会員増強運動」を展開中であり、会員が一丸となつた運動ができ、会員数男性四十一名・女性二十

名の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

今一つは携帯電話。いわゆるガラ携である。これまで十年以前の「古器」である。これは機器よりも聴く耳が難聴をおこし、めつたにでないので子供などから叱られっぱなし。

そこでやむなく若者のすなる『スマホ』なるものにせんとしてみると、画面が小さくて老人には無理と断念。代わりに勧められたのが『タブレット』なるもの。スマホを大きくしたような

カラオケなどを楽しみ、電

子日記を書いて就寝となる。まさに私にとって欠かせない『神器』ともいえる。

ただ、この神器、残念ながら『W-Fi』と言う無線装置がないとインターネットにつながらない。家の

地域では公民館、中学校に設置されているといふ。しかし、こうした体制があることや使い方をどれだけ周知されているのだろうか。

坂の向こうに広がる景色

◆東京オリンピックと私は、一九三六年ねずみ年生まれ八十四歳になる。松山市高齢クラブ「南梅本団地寿会」会長六年目になります。ちょうど今年二〇二〇年は「東京オリンピック」を開催する二〇二〇年総会で決定したのが二〇一三年だった。

この会員減少をなんとか食べ止めないといけないと目標に運動展開をする」となった。おりしも全国老人クラブ連合会でも「一〇〇万人会員増強運動」を展開中であり、会員が一丸となつた運動ができ、会員数男性四十一名・女性二十名の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

次は天気予報、風向、風速がポイント、西風であればチャリントで重信川自動車道へお出かけ。上流に向けて追い風爽かである。帰るとネット検索。特に高齢者問題、健康、防災、情報報道など。これは重要と思えばボタン一つで「ポルーチ電子ノート」に写しておぐ。夜は動画配信でスポーツ、

カラオケなどを楽しみ、電子日記を書いて就寝となる。まさに私にとって欠かせない『神器』ともいえる。

ただ、この神器、残念ながら『W-Fi』と言う無線装置がないとインターネットにつながらない。家の

地域では公民館、中学校に設置されているといふ。しかし、こうした体制があることや使い方をどれだけ周知されているのだろうか。

坂の向こうに広がる景色を見るまではお迎えをよろしくと祈りつつ。

とりとめのない近況報告

南梅本団地寿会
松田 紫郎

あと一年先になつた。予定通り来年二〇二一年には開催できる」とを楽しむに待ちたいと思う。

私が高齢クラブに入会したのが平成二十六年度、今までちょうど六年目になりました。入会した当時(平成二十六年)、寿会会員は男性三十一名・女性二十名だった。このまま放置するとジリ貧で五十名を割るのは確実となってきた。

◆活発な同好会活動は会員増強に繋がる

私の同好会があり、会員はそれぞの会で活躍しているのが「輪投げ同好会」である。現在の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

が出てきて、「W-Fi」はメントしません。「W-Fi」にトから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタン一つでスクランブルできるお達しである。今のところ不都合はないので変える気はないが、この世界は変わり身が早く、ついていくのに苦労する。

私の一日はこのタブレットから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタン一つでスクランブルできるお達しである。今のところ不都合はないので変える気はないが、この世界は変わり身が早く、ついていくのに苦労する。

今一つは携帯電話。いわゆるガラ携である。これまで十年以前の「古器」である。これは機器よりも聴く耳が難聴をおこし、めつたにでないので子供などから叱られっぱなし。

そこでやむなく若者のすなる『スマホ』なるものにせんとしてみると、画面が小さくて老人には無理と断念。代わりに勧められたのが『タブレット』なるもの。スマホを大きくしたような

が増えて、会員増につながっている。寿会のチームワークがいいのは同好会が活動をすることにより仲間

が増えて、会員増につながっている。寿会のチームワークがいいのは同好会が活動をすることにより仲間

が最近になつて近くのスーパーにこの装置ができ、しかも無料という。早速出かけて試してみた。いまでは買い物ついでにこの神器を買っている。

『W-Fi』といえば災害時、固定電話不通になることが多いその対策として「000000JAPAN」という体制がしかれている。そうだ。去年の愛媛における台風災害でも発令されたようであるこの仕組みは、通信業者が普段は料金を払って契約している者にしか提供しないネット回線を、災害発生時に無料で提供する。つまり災害発生時には、

第三の機器を手に入れた次が出てきて、「W-Fi」はメントしません。「W-Fi」にトから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタ



高度情報化社会の片隅で

南梅本団地寿会 佐伯 公康

べてないと良さは分からぬ。食わず嫌いは駄目だしあつたない。是非食べてみてください。

寿会入会後、六年が過ぎようとしているが、常に老会に入つて本当に良かつたと心から思つている。

第三の機器を手に入れた次が出てきて、「W-Fi」はメントしません。「W-Fi」にトから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタ

ン一つでスクランブルできるお達しである。今のところ不都合はないので変えられるお達しである。今のところ不都合はないので変え

る。その中で特に人気があるのが「輪投げ同好会」である。現在の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

第三の機器を手に入れた次

が最近になつて近くのスーパーにこの装置ができ、しかも無料という。早速出かけて試してみた。いまでは買い物ついでにこの神器を買っている。

『W-Fi』といえば災害時、固定電話不通になることが多いその対策として「000000JAPAN」という体制がしかれている。そうだ。去年の愛媛における台風災害でも発令されたようであるこの仕組みは、通信業者が普段は料金を払って契約している者にしか提供しないネット回線を、災害発生時に無料で提供する。つまり災害発生時には、

第三の機器を手に入れた次が出てきて、「W-Fi」はメントしません。「W-Fi」にトから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタ

ン一つでスクランブルできるお達しである。今のところ不都合はないので変えられるお達しである。今のところ不都合はないので変え

る。その中で特に人気があるのが「輪投げ同好会」である。現在の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

第三の機器を手に入れた次が出てきて、「W-Fi」はメントしません。「W-Fi」にトから始まる。朝一の電子新聞、興味ある記事はボタ

ン一つでスクランブルできるお達しである。今のところ不都合はないので変えられるお達しである。今のところ不都合はないので変え

る。その中で特に人気があるのが「輪投げ同好会」である。現在の会員が三十名、この同好会では週一回の例会がある。いつも和気あいあい、切磋琢磨する中で、会員の皆さんのが健康管理と親睦を深めている。

会員文芸

俳句



東鷹の子清風会 井原 西城
緑蔭やベンチでランチ城の下
途中下車石手川辺の若葉風
子規の句碑正夫の胸像青嵐

来住町寿会 柳田 悅子
麦青む景色に和む湯治かな
朝寝して微睡む夢や春の果
自肅中どこか行きたい黄金週

南久米クローバーの会 水沼 節子
春の雨孫を見送りつく吐息
天心に冬満月の耿耿と
山笑ふ小雨に煙る天守閣

和泉泉寿会 西田 孝子
秋夕焼犬も越追ふ草野球
半分のつもりで食べた柿二つ
ストップに使ふでもなき湯のたきる



下刈屋わかやぎ会 江戸 昭夫
耕運機街道わたら彌生盡
探梅や関所の跡の梅巨木
つばくらめ古巣繕ふ手際よし

古川長寿会 林 一孝
亡父に手を引かれ貰ひ湯春の月
春潮や友住む島に信号機
白帆なす漁場狭しと鱈船

古川長寿会 白石泰一郎
三味の音の洩れくる路地や春の宵
山間の只一本の桜かな
峠道梅の彼方の城下かな



古川長寿会 今村 昭江
姉見舞ふ夜の廊下に梅ほのか
若鮎の腹きらきらと川登る
遠に見ゆ石鎚の峰霞して

古川長寿会 田中 一雄
春光や潮騒を聞く伊予小富士
凍て緩むすべり台より子らの歓声
いち早き四季の移ろひ初音哉

古川長寿会 山内 仁美
春筍の眠りを覚ます鍼の音
校庭の子なき広さや春愁
ふるさとの山並遠く春霞

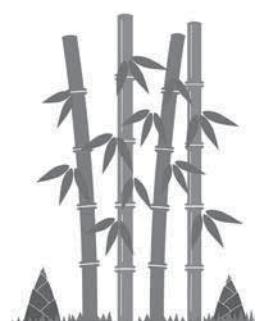
古川長寿会 國光 重子
標準木あと一輪の開花待ち
球場に響く声援麦青む
水温む動くともなき鯉の影

古川長寿会 田中 一雄
春筍の眠りを覚ます鍼の音
校庭の子なき広さや春愁
ふるさとの山並遠く春霞

古川長寿会 國光 重子
標準木あと一輪の開花待ち
球場に響く声援麦青む
水温む動くともなき鯉の影



土居田高齢クラブ 井上 聖菊
花冷や自然淘汰もひと由来
芋姫のころんと座する春の庭
差し交はす千枝はいくへに花万朵
今世生きる喜び祝ぐ八十の春



吉田翁高齢クラブ 津本 政子
花冷や自然淘汰もひと由来
芋姫のころんと座する春の庭
差し交はす千枝はいくへに花万朵
今世生きる喜び祝ぐ八十の春

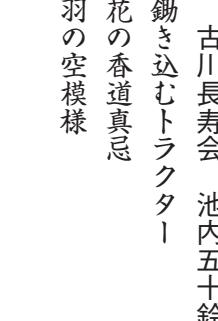


南久米クローバーの会 平井 恵子
大輪のバラ傾きし小瓶かな
庭石にこぼるる藤の小糖雨
錦秋の山門見上ぐ愛犬と

和泉泉寿会 岩井 悅子
跳足の子元気いっぱいケンケンパー
木洩れ陽のゆれてゆれてる春の色
菊の香によいしけ集う人の波

古川長寿会 池内五十鈴
春日や影も鋤き込むトラクター
山峡や千の花の香道真忌
春寒や鶴百羽の空模様

吉田翁高齢クラブ 津本 政子
花冷や自然淘汰もひと由来
芋姫のころんと座する春の庭
差し交はす千枝はいくへに花万朵
今世生きる喜び祝ぐ八十の春

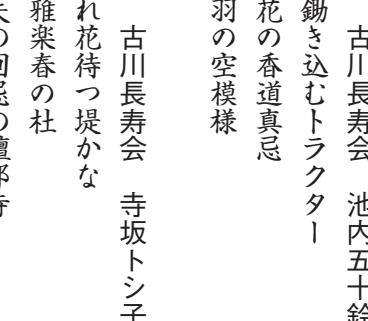


南梅本天寿会 渡部ノブ子
長寿して曾孫八人すぐれ者
寒椿一重一重と八重になる
初つばめ木々の間に間に餌もどめ

和泉泉寿会 相原 典子
春泥を踏まねば行けぬところまで
鶯の雨に濡れたる声を張り
春の雲何も憂ひもなく浮かび

古川長寿会 寺坂トシ子
雪洞も吊られ花待つ堤かな
恭し婚儀の雅楽春の杜
桃の日や亡夫の回忌の檀那寺

吉田翁高齢クラブ 津本 政子
花冷や自然淘汰もひと由来
芋姫のころんと座する春の庭
差し交はす千枝はいくへに花万朵
今世生きる喜び祝ぐ八十の春



和泉泉寿会 大野 朝美
水仙も辛夷も咲きて白眩し
花弁散る重なり合つて木蓮花
恋猫の静寂破る日暮どき

和泉泉寿会 相原 典子
春泥を踏まねば行けぬところまで
鶯の雨に濡れたる声を張り
春の雲何も憂ひもなく浮かび

古川長寿会 今村 律子
春耕や夫と背を干す陽のありて
剪定や木洩れ日通す途のあり
待合室鉢の土筆の背比べ

吉田翁高齢クラブ 大西 康之
花万朵古木の根元土をはみ
花筏流れの淵でせめぎ合ひ
春闌くる亡父の手ずれの鍼いとし



**涙がもたらす
健康効果**

ストレス解消

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまたま物質が涙から排出されストレス解消になります。



寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。



スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



会员文芸



若宮高齡クラブ 三好
恭子

年の瀬を寒き青空鬪志秘め
ひたすらきつき坂道登る
つやつやのしぶ柿届き車座に
家族揃いて皮取り急ぐ
無人駅落葉のあまた散り積もる
色良き桜葉拾いて帰える

星岡寿楽会 鈴木勝子

コロナ故人影も無き土手の桜花
唯淋し気に春風に散りゆく
桜花咲けどにぎわいも無く春風に散る
水面のジユータンなぐさめる鯉
空想に見る淋しがりやの集う家
想い描きつゝれる帰途

短歌



吉藤長生会 岡田 知一
亡き父に似たる羅漢や朴の花
麦秋や義農作兵衛墓どころ
親不幸詫びし供養の門火焚く

吉藤長生会 平本 故渕
静かなる猫の足音過疎暗し
回覧へ頼る術なき過疎の春
釣糸へ黙す我慢や青岬

百歳の健康寿命夢を抱く
命令の昔平和の今令和
生き甲斐へ喜び満す好奇心

川柳



斎院さくらクラブ 中矢 長空
遠き世のみ仏在す無住寺に
押し合い枇杷の花咲く
米研ぐに飢ゑしかの日を想ひをり
流しにこぼる米粒一つ
ふるさとの島に来る医者出迎うと
老いら港にめかし船待つ

新玉八千代会 村上 暁扶
増え続く「コロナ」より逃れるために
「ポツント一軒家」に住む他はない
平穏なこの世の中を騒がせて
いつまで続くか「新型コロナ」は
何もかも規制されたるこの春は
桜の花も見ずに過ぎゆく

日の出悠遊クラブ 佐伯
寒椿の固き蕾に雨の降り
ラジオ聴きつつ布紡ぎをり
垣に添ひ植ゑし水仙咲きはじむ
香りも添ひしオーロラ通り
吾が部屋の窓の近きに夫植ゑし
終の花ほつはつと咲く

ハシマの夕景

ハシマの絶景春華を弄す

松島の風光世に争つて誇らかなれど

ラブ 二神 正

取得 咲く鳥も鳴く

と十年

ハシマの夕景

ハシマの絶景春華を弄す

松島の風光世に争つて誇らかなれど

ラブ 二神 正

取得 咲く鳥も鳴く

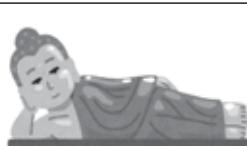
と十年

瀬	吾	堀	松
戸	横 <small>タワリテ</small>	江	島
夕	碧	絶	風
陽	嶺 <small>タケニ</small>	景	光
浪	望 <small>タバ</small>	弄 <small>タス</small>	争 <small>ツテ</small>
似 <small>タリ</small>	万	春	世 <small>ツニ</small>
花 <small>タツ</small>	里 <small>タラ</small>	華 <small>タツ</small>	誇 <small>タカナリ</small>

権現老年会 井上 満雄（詠月）

漢詩

私たちは、松川市高齢クラブ連合会の活動を応援しています



仏様いろいろ如来
主な如来...
釈迦如来、阿弥陀如来、大日如来

「如来」とは「真実から来たもの」の意味で、悟りを開いた最高の存在とされております。如來の像容は苦行の末に悟りを開いた釈迦の姿がもとになっています。釈迦が出家するときに装飾品を捨ててしまったため、大日如來を除き粗末な衣一枚の姿です

 月心グループ
株式会社 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 伊予市下吾川1854-2
- 仏事相談センター ☎ 089-965-4455

■月心会館・余土 松山市保免西丁目3-6

■月心会館・港南 伊予市市場139-1

御協贊

知ってるようで知らない日本語

「玉を転がす」ような声

高く澄んで美しい声のことです。この「玉」は、球形に磨かれた宝石や真珠のこと。宝石がキラキラと流れるように回転するときのように美しいということ。

松山市の 各老人福祉センター ご利用について

◆事業概要

老人福祉センターは、高齢クラブ員や65歳以上の市民、グループなどが自由に利用できる施設で、老人福祉の増進を図るために、下記の事業を行っています。

- 1.高齢者の交流の場として、テレビ・囲碁・将棋などを備え付けています。
 - 2.教養講座を実施しています。
 - 3.高齢クラブ員や65歳以上の市民、グループなどが無料で利用できるスペースを設けています。ご利用の場合には、利用登録が必要です。詳細は各センターへお問い合わせください。

◆お問い合わせ

- ◎松山市老人福祉センター
松山市若草町 8-2 ☎ 089-921-2161
 - ◎松山市鷹子老人福祉センター
松山市鷹子町 740 ☎ 089-955-6183
 - ◎松山市中村老人福祉センター
松山市中村 3 丁目 2-34
☎ 089-932-1528



後、全体会や、茶話会で和氣あいあいの時間を過ごすのが好評だそうです。

中村会長は松山市青少年センター内の松山市子ども会連合会にて、ジュニアリーダーの養成、中高生のさざまな大会

で、紹介いただきました。そのときに興味をお持ちいただいた方が多かったです。そこで紙面にも掲載します。

ラダーゲッターは、両端にポールがついた紐をラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛けるスポーツ。簡単そうに見えますが、目で距離を測り、適度な力で投げるには意外に難しく、う

まく引っかかると、その手したえがたまりず、何度もやりたくなるそいつです。三本のラダーには一・二・三点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っ掛けたボールの数で得点を競います。



ラダーゲッターの紹介

若手委員会

市内の公民館の依頼で、ジ
ニニアリーダーとともに、
スポーツやバルーンアーテ
トなども指導されており
ます。

◆皆さまからの
投稿お待ちしております、

投稿募集

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刊するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、なにとぞ末永くご厚誼・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事務
〒790-0808
松山市若草町8-2
松山市総合福祉センター 3
☎080-2161
kourei-club@eagle.ne.jp

た
写真
関連資料など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く場合があります。

◆投稿お待ちしております
◆クラブ活動報告、隨想、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。
氏名、所属クラブ名、電話番号

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と楽
- 居宅介護支援事業所とかじ

⑦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

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

わたしたちは
高齢クラブの活動を
応援しています!!

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	手術	手術	/	手術	/	/	/
午後 3:00～5:00	★	★	★	★	★	/	/

受付時間は診療時間の30分前に終了します。
松山市枝松1-9-48 予約優先・駐車場完備
☎(089)998-2525

TAKAKO CLINIC

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、眼科一般診療を行っております。

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

電話にて予約できます。(初診も可)

松山市森松町131-3 ☎(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	日祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	▲	/
午後 2:30～6:30	●	●	/	●	●	/	/

※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

おかげさままで補聴器
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

Sekikawa dermatology clinic

せきかわ皮ふ科

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
<https://sekikawa-derma.com>