令和2年(2020年)8月発行 (1) 第127号



◆沿革

昭和35年5月 松山市老人クラブ連合会 昭和42年7月 財団法人松山市老人クラブ連合会 平成13年4月 財団法人松山市高齢クラブ連合会

結成 平成17年1月 松山·北条·中島合併 平成25年4月 松山市高齢クラブ連合会 (財団法人から任意団体に移行)



一発 行一 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 **T** 547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06-6797-0212















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

救急告示病院

療 ■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 目■帰境などを 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-**3**(089)**925-2500**

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

美味しく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

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 地域の生活を考え、

あらゆる分野で関わっていきます。





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







松山市南吉田町2028番地

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

25(089)**973-5332** FAX(089) **973** - **5832**

ますます有利

年金定期貯金 【店頭金利+0.12%高】

(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

第127号(2)

事業はもとより、会員さ んたちが、笑いながら楽 教養講座開催、健康増進 社会奉仕活動、

組んでいます。

◎多彩な活動内容

取り組みの成果

の通り、友、と遊び、楽 しい時間を過ごすことを 湯の山友遊会は、その名

◎楽しい活動の展開 ◆取り組み状況

性化させるためには、会

高齢クラブの活動を活

魅力ある活動を検討し す。若手高齢者にとって 高齢者の加入率を上げる ことが最大の懸案事項で 存続を考える上で、若手

開し、楽しい活動になる

作り上げていく活動を展

お借りし、

会員とともに

可欠です。会員の知恵を 員を増やすことが必要不

よう、そして、人が人を

呼ぶ活動になるよう取り

若手高齢者の加入促進に

間づくりを通して生活を しく活動できるよう、仲

豊かにできるよう取り組

◎若手会員の加入促進 今後の湯の山友遊会の

一日研修旅行

を深めています。 た地域の風土にふれあい ながら、会員相互の親睦 に行き先を選定し、訪れ 会員からの要望をもと 湯の山

げることができました。松 から表彰をされ会員の皆さ 果、五年間で会員数が倍増 げていく活動を展開した結 りし、会員とともに作り上 のもと、会員の知恵をお借 す。湯の山友遊会を愛して 山市高齢クラブ、愛媛県老 という、うれしい成果を上 いろいろな行事に参加して いただき、湯の山友遊会の 人クラブ、全国老人クラブ いただきたい…という願い

んの、大きな励みになって ◎子ども見まもり隊 活を豊かにすることと信

動を行っています。 保護者世代との交流を図 時の見まもりを通して、 地域の子どもたちやその 湯の山の子どもの下校 地域を豊かにする活

モットーに活動しておりま

松山高連

クラブ会員増強について

湯の山友遊会

植木

紀代

顔あふれる、楽しいひと 楽しむ恒例行事です。 ラオケ・ビンゴゲームを ら、お食事・お風呂・カ ときの記憶は、今後の生 施し、大好評でした。笑 をお借りして餅まきを実 年は、会員の豊かな知恵 一年をふり返りなが 昨

加しております。

会員個別配布および細や かな声かけを行っており 行う際、回覧文書による 事開催に先立ちご案内を 湯の山友遊会では、行

また、行事開催に

◎声かけを大切に

の生活のメリハリをつけ 毎回多数の会員が参加 を図る場として、高齢者 進とコミュニケーション 所が推進している「まつ 不可欠です。松山市保健 活性化する上では、 る効果を生み出していま の健康状態の維持が必要 し、今なお参加者数は増 イチ体操」を毎週開催。 湯の山友遊会の活動を 健康増 会員

> ムーズな引き継ぎの場と の交流の場が生まれ、

ス

手高齢者との比率友遊会の高年高齢者 ブの活動を安定して継続 ります。今後も高齢クラがったものと確信してお ぼ同じという結果につな 取り組みこそが、 もなっております。

率が

めてまいります。 考えております。 今後も湯の山 百作りに

努 友遊会で

高齢者の主張作

事のひとつです。 友遊会の最も楽しみな行

◎健康増進

会員と若手高齢者会員と す。その際、高年高齢者 となって取り組んでい の際には積極的に 恵をお借りした も声かけして、 広く会員 たり、 見の声 会員 に会員に 準 二 丸 や # 備 知

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**`**

【御相談下さい。適正処理致します】 見積り無料

多三共産業

愛媛県松山市勝岡町135番地1 **25**(089)**908-7000** FAX(089)**908-7004**

<u>ar</u>fre 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 TEL 089.945.1231 FAX 089.941.5857 http://www.saiki-bm.com



令和2年度 被表彰者

【団体】

地区名 栗岡 郡 石 小高 松 寿 高 高

【個人】

X名高齢クラブ井北井門白山鵞立花二丁目寿気佐古岡高齢クラ 地区名 名 名 会 奥村 会 戸島 ブ 木戸 文男満義 徳彦

【個人】

高 齢 ク ラ ブ 名 氏 正円寺ひまわり会 澤田 高岡団地若宮クラブ 竹野 紀之 昭夫

◆高齢者の主張作文入賞表彰

ラ友 ブ 遊
 力
 力

 山
 友
 遊
 会

 福
 寿
 会

 すのきクラブ

 高齢
 ク
 ラブ

 門
 白
 山
 会
 植木 紀代字都宮東吾土井 明文 Щ 東本福 東野上くすのき 土居田高齢 北井門白 /号山 金澤泉元 勝男 俊行

◆会員純増表彰(2名以上純増クラブ) |||||||||

高		ク	ラ ブ	名	純増数
枝	松	親	老		12 11 10 7 7 6 6 5 5 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2
古	Ш	長	寿	숲	11
日	浦高歯	令 ク ラ	ブ山	彦 会	10
つ	くしの会り	旧札の	辻実年ク	ラブ)	7
保	免	老	友	会	7
久	谷 町	高歯	^令 クラ	ラ ブ	6
斉	院さ	< E	。 クラ	ラ ブ	6
星	畄	寿	楽	会	5
下	難波	高歯	令 クラ	ラ ブ	5
土	居高	新齢	クラ	ブ	4
八	坂	南	松 寿	会	4
古	照高數	分 ラ	ブ福	寿 会	4
和	泉西団	地いき	いき長	寿会	3
東	方_	町	寿	会	3
東	野	柏	クラ	ブ	3
本	村	あ	やめ	会	3
<u></u> 姫	原	長_	生	会	3
富	久	栄	クラ	ブ	3
高	岡高	話 齢	クラ	<u>ブ</u>	3
余	戸 ち	とも	t クラ	<u>ヺ゙ヺ</u>	3
余	戸	鶴	寿	会	3
余	戸 さ	< E	。 クラ	<u>ラーブ </u>	3
中	通言	新齢	クラ	ブ	3
北	条南シ	ノルバ	<u>ーク</u>	ラブ	3
北		田	福寿	会	2
北	井	門」	<u>白 山</u>	会	2
東	雲	南 :	長 生	会	2
持	田中	若宮	引力	ラ ブ	2
持	田東	若宮	引 クラ	ラ ブ	2
南	枝	松	親老	会	2
道	後	西	愛宕	会	2
桑	原言	新齢	クラ	ブ	2
東	野上く	: すの	きク	ラ ブ	2
緑	寿	ク	ラ	ブ	2

▼行列衣彰(ソフノ結成•再開) |||||||||||||||

地区名 高 齢 ク ラ ブ 名 結成(再開)年月日 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

していく上で大変重要と

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 土事務所

四国税理士会 松山支部所属

湯の 者と若

Ш

この

松山市千舟町5-5-15 3F TEL(089)**947-0945** FAX**932-7973** E-mail akiko@miyagawakaikei.jp http://miyagawakaikei.com/

私

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

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

> ツキーでした。 者となりました。 本当にラ

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

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

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

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

で四つの会を設立しまし 説得し連絡会を結成。えひ を楽しむイベントを開催す 動を展開するためには、組 る目的で、県内四つの会を た。さらに「森林・自然体験」 ました。幸いにして九年間 織づくりの必要性を痛感し ましたが、幅広く多様な活 当初は一人で活動してい

> め森林公園で「自然体験フ 催しております。 ェスタ」を十四年続けて開

具六点の開発ができたと思 からオリジナルのネイチャ ています。新しいクラフト す。このわくわく感がある きのわくわく感は最高で やエコ道具がひらめいたと ラフトと自然遊びに限定し は得意分野のネイチャーク 活動範囲は中予地区、指導 ークラフト二十点、エコ道 最近は、高齢を考慮して、

ミの吹き矢です。 二十八年を振

バンブーミサイルとオナモ リとフウセンカズラのネー ラフトでは、竹の います。自慢の生 ムプレート。エコ道具では、 作品は、ク のカタツム

からも気力・体力の続く限 自称「森と自然 り、頑張りたいと思います。 フは、ハッピーです。これ を看板に生きが. 一途に歩んだセカンドライ いを求めて の案内人_ り返って、

私の生きがいづくりについて

紙を町民に回覧する広報委

最初は松山市役所の情報

民館(本館)の区域ごとに

まちづくり協議会」をつ

東野上くすのきクラブ 土井 明文

などいろいろおられます. ティアや奉仕活動をする方 る方あるいは地域でボラン き続ける方や、働くのをす お話で、「定年退職後も働 NHKテレビで著名な講師 とのお話を聞いたことがあ っかりやめて趣味に没頭す (名前は忘れましたが)の は、定年退職前 に 年間勤務し、その後四年間 ようになりました。 ずるような奉仕活動か何か やめて、何か生きがいを感 ボツ仕事で働きに行くのは 心に残っていて、もうボツ ました。この頃になって最 を始めたいなあ…と考える 近のNHKの講師のお話が は自己開拓した職場で働き

結局は引き受けました。 世話をしてほしいというこ とを、会うたびに頼まれ に町内会長から町内会のお

が、その前半の十年間は元 の職場の関係で引き続き六

から二十年を過ぎています

私は今では定年退職して

この頃、仕事から帰宅時 風雨で傷みがひどいので、 四年間努めました。町内会 回ってき、結局町内会長を の要望が総会決議され、修 町内会で修繕してほしいと 祭る神社)が古く、長年の 員、二年目は町内会副会長 **繕を始めることといたしま** 東山神社(町内の氏神様を 長就任時、一年目に総会で 三年目は町内会長と順番が した。修繕のため資金は町

民の寄付金に頼らざるを得 で、二年で修繕を完了させ ることができました。 た。町内の皆さんは協力的 民にお願いをして集めまし ませんから、まず役員が町 このお宮修繕に関連して

> やめました。 は無理で、次の会長にゆだ 考えたのですが、何度も町 ているので、新調したいと 私としては神輿が古くなっ ねることとし、神輿新調は 民に寄付金をお願いするの

市長から、各町内会長あて は松山市役所が予算を計上 とでした。防災士について 災に力を入れはじめ、各町 ものです。このため、松山 防災士の称号を出すという 合格者に日本防災士協会が して松山で研修会を開催 こと、防災士を配置するこ 内会に自主防災組織を創る が、この頃から松山市は防 し、そのあと試験を実施し、 し、日本防災士協会と協力 会長就任後のことです

> もなく、結局、市から町内 が、当町では希望者は一人 を町内会に回覧しました 験に合格しました。 会長の私に指名が出て、 しいとの文書が来て、これ に研修の受講者を出してほ か講習を受け、防災士の試

受けて本町を法人にしまし り、町内会の名義で、この た。地方自治法の改正によ 以前の町内会役員四人の個 積を松平家から贈与され、 東山神社の境内の半分の面 以上のほか、本町を法人化 人名義で登記されていまし 土地を登記できるようにな しました。本町には前述の 私は町内会長としては、

> 遊文化祭と称し、 ては、春の町民運動会、夏 販売、食品販売、芸術品 打ち上げ)、秋の文化祭(友 のサマーフェス 秋祭、防災訓練、 展示を主体としています)、 ています。 (盆踊り・食品販売・花火 (お宮の境内清掃)を行っ 町内会の定例の の行事とし ティバル 奉仕活動 もちつき

提携して、まちづくりに関 ター長・藤田節夫先生)と る「広報紙」が届きました。 域創成研究センター(セン 内容は松山市が愛媛大学地 ミナー」への参加を募集す から「地域リーダー養成セ 役所市民参画まちづくり課 するリーダーを養成し、 町内会長のとき、松山市

平成二十八年五月十九日ま 会長(平成二十一年夏から 任)、またまちづくり協議 すのきクラブ)のお世話を 内の老人クラブ(東野上く えています。今は、地元町 ら在職中はたくさんの方々 で)も就任しました。これ 力減退のため七年間で退 命され(交通事故を受け体 のあと、桑原公民館長に任 くろうというものです。 くりに大いに役立ったと考 していますが、後任がいな と面識ができ、生きがいづ ところで、私は町内会長



令和2年度 事業予定

月	日	行 事 名	場所/内容説明		
	5 (水)	文化部会(中止)			
8	5 (水)	女性部会	小会議室		
	13休	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)			
	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 休	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)		
9	17休	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		
	18 金	高齢者週間行事 将棋大会	(高齢福祉課から地区連合会長 へ案内発送)		
	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~)		
	21 (水)	女性リーダー研修会(中止)			
10		高齢クラブクロッケー北条大会	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)		
	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)			
11	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		
	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(印予定)		
2	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休	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 億予定		
	19 金	高齢クラブ将棋大会	】(単位会長宛 12/3 頃 案内発送 予定)		
	3 (水)	運営委員会	小会議室(13:30~)		
3	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)			

松山市高連の動き

◆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~ ○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()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) 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休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日冰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 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
会		長	今村	旭
副	会	長	兵頭	德彦
副	会	長	小黒	聰
副	会	長	門野	庄太郎
副	会	長	徳本	睦英
副	会	長	中村	惠美子
総務	·教養部長	* (1)	副会县	長で構成
芸能	·文化部長	* 2	村木	敏明
保健	は体育さ	部長	乘松	賢二
女	性 部	長	長谷	川妙子
若手	委員長	% 3	徳本	睦英
ブロ	ック長	代表	門野	庄太郎

月 第二〜第七ブロックから各二名の部員を選出された運営委員会の芸能・文化部とを含めた十五名で構成する。 「令和元年度から実施」 和二年度施 (を選出し、第八・) 部と改せ 文化部長 8

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

土 社会福祉法人 愛隣園 高齢者総合福祉施設

・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・ブイサービス ·居宅介護支援事業所

松山市久米窪田667-1

25(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

25(089)**975-6985** ディサービスセンター 梅本の里・小梅

〒791-0244 松山市水泥町961 **25**(089)**970-8839**

http://www.umemoto.ecweb.jp/



グループホーム

【協力医療機関】 三好整形外科医院

〒791-0122 松山市末町乙41-3 **3**(089)**977**-3233

医療法人 東西会

千舟町クリニッ 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



〒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

松山市高齢クラブ連合会 令和2年度

【全国老人クラブ連合会 メインテーマ】 担おう!地域づくりを」 !健康寿命、 「のばそう

松山市中村三丁目二番三十四号

松山市中村老人福祉センター

松山市鷹子町七四〇番地

松山市鷹子老人福祉センター

松山市若草町八番地二

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(若

利用者の要望に沿うカリキュ

⑪芸能大会を実施する。

高齢者趣味の作品展を実施す

②その他必要な事業

を

実施

活動へ積極的に協

ラムでの実施に努める。

- ■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

める。

・松山市老人福祉センター

- ■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

て、適正かつ効率的な運営に努 を受けている次の施設につい

松山市より指定管理者の指定

る。

祉センターの維持管理・運営

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

について

【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。

1.高齢クラブ組織の充実強化に 目 ついて 的達成 0) ため 0) 活 動

②高齢クラブの事業内容の充実 ①「会員増強運動」は、 ンは、継続、実施する。 む。また、会員増強キャンペー 会員増強へ積極的に取り組 齢クラブ未加入者の勧誘およ クラブ二名純増を目標に、高 び未結成地区の設立促進等、 年間一

④松山市高齢クラブ大会を実施 ③地区高齢クラブ連合会の組織 および援助に努める。 絡調整を充実化するため、各ブ ロック別指導者研修会の推進 運営の強化を図るとともに、連 に努める。

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

2指定管理者制度による老人福 ③松山市民大清掃への積極的な 参加を奨励する。 奉仕活動を実施する。

5教養を高めるため、研修会 な参加について 研究会、講演会等への積極的

②自己啓発のため、 を奨励する。 の研修会、講演会等への参加 高齢者向け

り多くの受講機会を用意し

④松山市老人福祉センター(若 ③高齢クラブ女性リーダー研修 教養講座を開講し、できる限 草・鷹子・中村の三施設)に 会を開催する。

④ゲートボール大会を実施 ⑤グラウンド・ゴルフ大会を実 ③スポーツ大会を実施する。

⑧輪投げ大会を実施する。 ⑦ペタンク大会を実施する。 ⑥クロッケー大会を北条および ⑨愛媛県老人クラブ連合会主催 施する。 中島地区において実施する。

のスポーツ大会への参加を奨 11.その他 ①共同募金、災害援

人材センター、松山市総合福祉 用促進を図る。 会福祉協議会、松山市シルバー センターとの連絡協調および利 松山市福祉事務所、 松山市社

4.高齢クラブの社会奉仕活動に

①高齢者相互の支援活動事業の ・独居高齢者に対する「愛の

激励の実施 寝たきり高齢者に対する慰問 声」運動の実施

Bコース)、シニアヨガ (A

ぎり絵、絵手紙、カラオケ(A・ 門コース・初級コース)、ち 編み)、ペン習字、パソコン(入

Bコース)、俳句

子どもたちと地域の文化等の 交流の実施

転居者をあたたかく迎える運

②河川水路、道路、公園、神社

仏閣、公共的施設の清掃等の

6高齢者の健康の維持増進、健 ついて やかで充実した生活の実現に

①自分の健康は自分で守るた を奨励する。 め、高齢者の健康診断の受診

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

①役員会(理事会・10会議について 地

および功労者等の顕 る。

③各部会を開催する。 ②運営委員会を開催 長会)を開催する。 g る。 区連合会

らびに高齢クラブの 9.表彰について を行う。 他の模範となる高い 安全確保に対する 育成指導 .齢クラブ 彰を実施 者な す

③悪質商法や振込めな どの防犯運動への を奨励する。 る被害防止、少年 非行防止 詐欺 極 的

④子どもたちの登下 協力 校時 \bigcirc 支援通 参 加 ②全国老人クラブ傷 8.交通安全と防犯運 ①高齢者交通安全活 進を図る。 動

▼中村老人福祉センターの教養

講座(三講座の開設)

絵手紙、陶芸、シニアヨガ

加入促進を図る。 害保険 等に \wedge な \bigcirc

動 事業の だっ (1 推 て

⑫囲碁・将棋大会を 砂松山市主催の高齢 ⑬高齢者の虐待防止 行事開催に協力する。 発のための学習な 議、研修会へ参加・ 囲碁·将棋大会 者週間行 9 実 らびに会 等、 に関するな る。 施す 各 る。 種 啓

7.機関紙の発行につ

茶道(抹茶)、手芸(簡単手

講座(九講座の開設) 鷹子老人福祉センター

-の教養

皮革工芸、絵手紙

大正琴、カラオケ(A・Bコー 民謡、社交ダンス、吟詠、陶芸

の教養講座

(十一講

ス)、料理、俳句、茶道(抹茶):

連』を年二回発行する。 紙 松 Ш

市高連の情報機関 いて

高

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

医療法人社団 坪井整形外科

筋等の 力する。

福

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 **休** 13:30~18:00 〇 〇 休 〇 休 休 休診日 第2土曜・日曜・祝祭日 土曜日は9:00~13:30まで 松山市南斎院町53番1

全973-8311(代)

診療時間月火水木金土 午前9:00~12:30 〇 〇 / 〇 〇 〇 午後3:00~6:30 〇 〇 / 〇 〇 / 休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日

東温市田窪2228-1 **25** (089) **955-0080**

診療時間 平日 9:00~12:30 14:00~18:00 十曜 9:00~12:30 休 診 日 日曜·祭日

松山市西長戸町160 **25**(089) **927-1311**

要予約 精神科·心療内科 真理こころのクリニック

診療時間 月火水木金土日 AM9:30~12:30 ● 休 ● 休 ● ※ 休 PM 2:30~6:30 ● 休 ● 休 休 休 ※土曜日は1時まで診療

松山市空港通2丁目13-8 **25**(089)**994-8618**



〒799-2460 松山市苞木甲 **202番**地 1 20(089) 9 9 4 - 7155 https://www.taitofukushikai.jp/



2歳児との交流

世代間交流を目的として、松山市中央 児童センター2歳児親子クラブ『おひさ まクラブ』と高齢クラブ会員(協力:新 玉地区高齢クラブ連合会)との交流会が 令和2年2月13日(水総合福祉センター クラブ活動室にて行われました。

「発表会ごっこ」として2歳児がかわいいダンスを披露、高齢クラブからはご褒美のメダルをかけてお礼を伝えました。みんなで「福笑い」を一緒にしたり温かい時間を過ごしました。



令和元年度 囲碁大会

日 時:令和2年2月20日休

場 所:松山市老人福祉センター

参加者数:38人

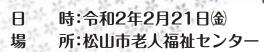
3	クラ	ス別	順	位	地	X			ク	ラブ	名			氏	名	段·級
20		級	優	勝	正	畄	中	西	内	高歯	令ク	ラ	ブ	田村	正名	五段
	٨		準	憂勝	余	土	余	戸	5	とも	ナク	ラ	ブ	高橋	健	五段
	Α		第	3位	余	土	余	戸	5	とも	ナク	ラ	ブ	矢野	功	三段
			第	4位	石	井	土	居	高	齢	ク	ラ	ブ	岡田 義紅	義純	五段
			優	勝	桑	原	桑	原	高	齢	ク	ラ	ブ	大西	英一	二段
	В	級	準化	憂勝	石	井	土	居	高	齢	ク	ラ	ブ	伊藤	秀明	初段
	Ь		第	3位	味	生	清	住	V	ま	わ	1)	숲	畦地	和幸	二段
			第	4位						なし	,					
			優	勝	生	石	高	畄	高	齢	ク	ラ	ブ	塩崎	淳一	4級
	_	級	準	憂勝	味	生	清	住	V	ま	わ	1)	숲	野本	稔	4級
		XVI	第	3位	味	生	清	住	V	ま	わ	1)	숲	池田	光広	4級
			第	4位	味	生	清	住	V	ま	わ	1)	숲	真鍋	悟	4級







令和元年度 将棋大会



参加者数:36人

2	クラ	ス別	順位	地 区	クラブ名	氏 名	段·級							
			優勝	北条	北条南シルバークラブ	睦野 美治	三段							
		級	準優勝	小野	大野ちとせ会	柏原 和行	初段							
	Α		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							
		級	優勝	北条	北条南シルバークラブ	仙波 和幸	2級							
ł	В		準優勝	湯築	道後下今市寿会	小西 和夫	1級							
	D		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							
	С					優勝	小野	南梅本天寿会	和田 静男	6級				
		⊀ 17.	準優勝	味 生	斎院さくらクラブ	林 保彦	6級							
					C	C				級	第3位	北条	北条南シルバークラブ	渡部 正善







※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。

午前中に終わる予定

マンドリン演奏」で

若手委員会は「活性化

若手委員会活動報告

若手委員長

徳本 睦英

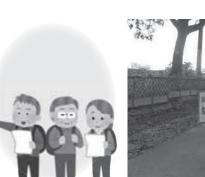
体育的行事・後継者→会員 に沿って下記のように各班 う会」の行事を実施しまし の活動として「歩いて歌お 勢を情報共有し、まず初め 増強」をテーマとして令和 た。今後は直面するテーマ ノの成り立ちや県内外の情 元年度に発足し、高齢クラ

うお願いします。 導もお寄せいただきますよ 本委員会へのご意見やご指 まへご連絡ください。また をしますので、会員の皆さ ん・若手部長さん宛に連絡 に分かれて活動していきま 単位クラブの会長さ

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

市への提出書類の 郡)、黒田(桑原)、 簡素化班…岩田 (雄 岡田(清水) 当していただく案も出てい

ます。 ・ニュースポーツ・レクレ ーション班…尾田(味



望もあり、各ブロックを回 す。また、年二回実施の要 で開催したいと計画中で って若手委員会と共同で担

生)、吉本(小野)

的に開催したいと企画中で る方法を学べる活動を定期

高齢福祉課におい



していきます。盛り上がっ ている取り組み方なども共 ースポーツの情報を交換 各地区で行われているニ

たいと思います。 健康クラブ班…日野

有し活性化につなげていき

井)、守谷(生石)

整体しながら症状を緩和す 活にお困りの方を対象に、 足腰などが痛くて日常生 宕



• 運転免許証自主返納検討 班…古川(坂本)、田中(坂 (由良) 本)、山本(由良)、 山内

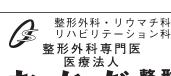
康寿命を延ばすように、 納しようかと悩む人が多く か考えます。自動ブレーキ 転寿命も伸ばす方法はない 車を手放せない方には、 おられます。生活のために が持てなくなって、 加齢とともに運転に自信 いつ返

をする友愛活動について考 活でお困りの方のお手伝い などの装置も含めて情報共 有できるよう考えていきま • 地域支えあい活動班…武 智(久米)、森下(生石)、 各地域において、日常生 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 きます。 催ができないか検討してい 見直されてきています。 ずれは市高連でも大会が開 うことで老化防止の効果が ず単位クラブで始めて、 健康マージャン班…藤田 頭を使うこと、指先を使 野間(石井)、竹本(桑原) (小野)、堀井 (石井)、

佐伯内科クリニック 午後3:00~午後6:00 診療時間 月火水木金土 但し、水曜日は午後5:00まで 土曜 午前9:00~午後1:00 ■精神科・心療内科 平日 午前9:00~午後12:00

休診日 水、土曜午後·日曜·祝日 松山市宮田町170番地

TEL(089)**915-6000**



た

京

科 47 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 土曜日 8:30~15:00(昼休みなし) 休 診 日 日曜日・祝祭日

松山市道後北代3-22 2 926-2525

糖尿病専門医

⅃レ┛こうのうえ内科

診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 午後2:30~6:00 〇 〇 〇 / 〇 /

休診日 木曜·土曜午後、日曜·祝日 松山市桑原6丁目4-33

色质色色

郷田(新玉)

ど提案していきます。 更に具体案を示すな

班…水沼(久米)、

「歩いて歌おう会」

門屋(清水)、廣川

(新玉)、三島 (味酒)

ウォーキング」と

担を減らすためにも と考えています。負 り改善できるのでは からは強い要望もあ すが、まだまだ会員 でいただいておりま て簡素化に取り組ん

色色 朗彦 院 長副院長 診療時間 月火水木金土日

◎印 土曜日午後は2:00~5:00 木曜日・祝日 休診

松山市小坂5丁目7-7

☎932-1105

よとス分科

日月火水木金土 |0|0|/|0|0|0|/|

午後 2時~6時 休診 火·土·祝日 松山市余戸西1丁目1番6号

施設長 浅野宏國 伊予郡砥部町北川毛1412-3 ☎(089) 962-7700

❤️ 医療法人 光陽会

松山市南久米町723 全(089) 975-0503

■休 診 日 日曜日・祝日

内科·消化器科·心療内科·精神科

院長浅野光-松山市小坂3丁目3-26 ☎(089) 945-3351 介護老人保健施設

診療所

診療案内 午前 9時~12時

TEL(089)**968-8788** FAX**968-8789**

・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。 旅行先で病気になった時など

お薬手帳を持つ

・同じ薬による副作用の再発を防止できます。 お薬手帳があれば飲んでい る薬を正確に伝えられます。

午後1:00~午後3:00

メリットを知りましょう

25(089)**998-3331**

受付時間月火水木金土日 午前9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 /

ついて検討していきます。

お助け隊のような組織に

松山市福音寺町26-1

25(089)**975-3151**

午後2:00~6:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 / / /

岡本耳鼻咽喉科·小児科

診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ 午後2:00~6:00 〇 〇 休 〇 ☆土曜日は午前9:00~午後1:00まで ※休診日 日曜日·木曜日午後·祝日

松山市山越2-1-30 **25**(089)**926-3349**

めた虎杖の皮むきをして を抜くのを見て育ちまし もらいました。湯の温度を た。講習会では皆で採り集 かけて虎杖の例の酸っぱさ に湯に手を浸けてこのくら 知ってもらうために、実際 さのお湯の温度を体験して 番肝心なお湯をかけると

ひご参加く

はクラブのメンバーで「虎 杖を上手にアク抜きをする 山野草を食べる会を行って 会を開きましょうというこ なりにやってみたが失敗し の方法を知りたい」「自分 とが発端で、それでは講習 にはどうすれば良いか。そ た」という方が多数いたこ 私たちのクラブでは毎年 そもそもの始まり

とになりました。 私は高知の出身で、子供

面への日帰り旅行に行って

令和になり今回は南予方

きました。土居田生協前、

八時四十分出発です。バス

ず点呼です。 に乗車し、

楽しみにして いた会員の皆

け、野芹と肉の煮物、 らびの煮びたし、ポン酢か と虎杖の煮物、白あえ、わ けませんでした。例年です ロナウイルスで虎杖会は開 今年は残念ながら新型コ 山菜

の頃から母や祖母がお湯を

のが最高で 寿司などで皆で一杯やる ある方は次 機会にぜ 興味の

> 子のプレゼン さんからお菓 車中では役員 何よりです。 さんの笑顔が

てバスは伊予 トです。やが

Cから高速



高橋 弓人

十度くらい。この温度を間 処理するお湯の温度は約七 もお酒にも良く合います。 した食感が良く、ごはんに うまくできればハリハリと ゃになり食べられません。 かけると酸っぱさが抜け かけることです。熱い湯を けおいて湯が冷めてから水 ていますが、お湯をかけて 杖は緑色または赤紫色をし だきました。皮を取った虎 っぱさが抜けて出来あがり を換え、一日ほどすると酸 少しすると白っぽく色が変 わってきます。そのまま浸 調理するとぐにゃぐに 多くの方が失敗する 沸騰した熱い湯を

た。

赤・黄・青・緑の三角

と減塩の料理に挑みまし

」のレシピで低カロリ

違えなければ失敗はありま

南子

日帰り旅行

土居田高齢クラブ

金澤

勝男



月二十四日金に、 生石高連では令和二年一 笑顔 0 高岡団地若宮クラブ 男性料理教室 松山市保

坂東

梅生

健所より木村典子先生をお 男性料理教室を そのもので、 戦しました。

迎えして、

実施しました。

習をぜひ続けて欲しい」な うに興味・関心の持てる実 残らず料理をたいらげたの 頃の妻や娘に感謝したい」 はスバラシイ‼」「このよ 味はいまいちだが、一人 食後の感想としては、「日

菜とリンゴサラダ」「野菜

の講話の後、「ごはん」「水

「食品ロスとメタボ予防」

スープ」「パイナップルゼ

野菜の千切りや皮むきに挑 巾とエプロンの出で立ちで その姿は真剣 笑顔に満ちて

どでした。

協力・指導を得て持続した いと思います。 今後とも公民館婦人部の



の案内および説明で伊達家 物館に到着です。 三十分に宇和島市立伊達博

です。全員の皆さまの無事 の後三間一Cから松山へ。 これで充分満足です。 それぞれにお土産を買い、 の三角ぼうし」に到着です。 ました。最後は休憩とお買 くいて大変に喜んでおられ 見学です。初めての方が多 理の店「和日輔」で、鯛めきました。昼食は、郷土料 を確認して解散しました。 できました。ご協力に感謝 い物です。道の駅「広見森 の歴史を勉強することがで ました。予定通りの旅行が な館と森の国ガラス工房の 土居田生協に十七時に着き 料理をいただきました。 次は虹の森公園、おさか

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

MRI·CT完備

脳神経外科 月火水木金土 日祝 8:30~12:30 | 養療 | 株 | 養療 | 株 | 大 | 心療内科 月火水木金土形 ※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

25(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 化原会 松山第一病院

松山市久万ノ台282-2 TEL(089)**924-6878** FAX**922-5623** http://www.matsuyama-daiichi.jp/

医療法人財団 慈 強 会

松山市高井町1211 ☎(089)975-7431

介護老人保健施設

井の里 高

松山市高井町1203 ☎(089)975-7761

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

松山市敬老マッサージ師会

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 **公**(089)**972**-**3355**

泌尿器科(人工透析):內 科

一般病棟/療養病棟

の あ ふ れ る 病 院 院長 俊野 昭彦

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。



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 旧祝 8:30 ~ 12:30 0 0 0 0 ~13:30 / 14:00 ~ 17:15 O / O / O 診療 /

松山市古川南3丁目16-27 **25**(089) **956-7717**

※ 循環器内科・心臓血管外科

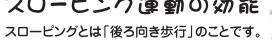
循環器科 クリニック

診察時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 午後2:00~6:00 〇 〇 / 〇 〇 / ○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**

めながら十時 らの景色を眺

スローピング運動の効能



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。

対象者となります

25(089) **946-3641**

高齢者の居場所づくりにて

しいのみクラブ

窪田

沢子

五. 年 間 鷹子すこやかクラブ の会長生活を得て 沼田 淳子

いて「健康増進」「文化教

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

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

> とその月と次の月の行事を 会を行い、市高連、久米高 は毎月第四土曜日に実施し 長が会員に配ります。例会 決めプリントを作成し、班 連、公民館活動の伝達報告 第一土曜日は、役員・班長 地域の氏神様の清掃、

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

> 出席した人には皆勤賞、 を持たせて退会を防ぎまし ランティア賞があり、 年間在籍した方には、 て記念品を贈呈して存在感 会の規約に記し

慕われるような方、私が申 すが、四年目頃に見つけま 実で心優しく会員の方から るM副会長と相談して彼を しますのもおこがましいで 補を探しに入りました。誠 副会長にお願いをしまし した。私を支えてくれてい 三年目頃から次の会長候

た。五年目には、

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

長を引き受けてくれまし だき本人も決心されて、会 長の代わりを勤めてていた 何かと会

なるとのこと。気持ちだけ 人の心の痛みが

松山市高齢クラブ連合会の活動を応援していま

六十年の年月

代に関係なく自然とお仲間 話しをするようになり、

に入れていただくようにな

多津子 向井 吉藤長生会

ことでしょう。吉藤長生会 と大きな節目、移り変わり ドバイスを参考にしていた 域の方々と対話し、良いア 年継続、豊富な経験と円熟 の中、よく調べますと六十 す。平成三十年、令和元年 お受けし、三年目になりま に入会し楽しかったこと した知識を歴代の人々は地 私も吉藤長生会の会長を

知らない方々ばかりでした

が、しいのみ分館において

ていただくように、私たち

誘いを受けまして参加する

多々おられますので、一人

でも多くの方にお声掛けを

多くの催し物に参加し

しましたのは町内の方にお

ようになり、

知らない町

いのみクラブ」に入会いた 思います。私が、この「し

この緑町におきまして

独居の高齢者の方が

わりなくお過ごしのことと ておりますが、皆さまお変

春うららかな日々が続い

り、カラオケ大会だったり の月一回の輪投げだった

度参加をさせていただいて 物がいっぱいあり、その都 その他etc。楽しい催し

ができればと、思っており るように少しでもお手伝い てきて良かった、と思われ 明るく、お話もいっぱいし 世代が率先して、楽しく

ます。最後に一言「コロナ

そうこうしていると顔な

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

らも笑える会にしたいと思

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
 〇〇〇〇〇/

 午後15:00~18:45
 〇〇/〇〇//

休診日 日曜·祝日·水曜午後·十曜午後

松山市新石手甲72-1

皆さんの良いお話聞かせ

会の責任は全体が明るく、 わかる会でありたいと思い 生月研修会四回、クラブ活 男性の料理研修会二回、誕 しながら検討していきたい 楽しく、大きな課題も相談 気づき、よく動かれます。 ます。役員の方々全体よく ◆長生会の年間行事

回、集会所月一回 ウンドゴルフ、神社毎月一 絵手紙、歌謡クラブ、グラ 動(各五名以上の条件)、 人と会話すること、これか 年二度、遠足と一泊旅行、 何より家から出ること、

私たちは、 石手まつもと内科循環器

中界心脈骨

松山市高岡町428-4 (フジ高岡店南)

新谷内科クリニック 診療時間月火水木金土 | 午前 9:00~12:30 | 〇 | 〇 | 〇 | 〇 | ※ | 午後 2:30~ 6:30 | 〇 | 〇 | / 〇 | ※ ※午前9:00~午後1:30 休診日:木·土曜午後、日、祝日

☎965-1133

25(089)**977-3355** TEL (089) **947-1555** http://www.ishite-matsumoto-clinic2010.com http://www.niiya-clinic.com/ 医療法人 パソコン・スマホを長時間使用する方必見!! 疲れ目を癒すツボ

● 攢竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。

❷瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。

❸晴明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。

4 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。



松山市畑寺2丁目4-39

診療時間 月火水木金土 AM 8 :30~12:30 O O O O O PM 2:00~6:00 O O / O /

※木曜·土曜午後、日曜、祝日 休診 松山市常竹甲379-1

TEL(089)**994-7800**

内科 松山市道後北代2-24 **☎**(089)923-0813(代)

桑折皮膚科

Aratama あらたま内科・糖尿病内科

a

院長 松下 由美 松山市千舟町8丁目66-5

TEL(089) 909-3533

泌尿器科 人工透析

受付時間月火水木金土田祝 9:00~12:00 0 0 0 0 0 / 14:00 ~ 18:00 0 / 0 / 0 / /

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

毎日+10分身体を動かそう

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=ひと駅 約10分程度です)



て「昔の遊び」の学習が行

と、生活科学習の一環とし 一年生一〇八名参加のも 後小学校の体育館において

令和二年二月十三日

「昔の遊び」

道後西愛宕会

参加して

油野

秀樹

生徒の歓迎の言葉の後、

くて中止されず行われまし

でも後日生徒から作文が

から思ったら、まだ新型コ

ザ予防のため延期され、今

われました。インフルエン

ロナウイルスが発生してな

了

あ

仙人に近い者の記

八坂南松寿クラブ

今は金や物への執着はな だおいしいコーヒーは飲み 人のたとえ」とある。私も その一つに「浮世離れした は広辞苑で調べてみます。 い。食べたい物もない。た たい。素晴らしい映画は見 よい詩を声をだして

> 用である。彼らが読むかど 生きた証に妻と二人の子供 半仙半人というべきか。 点では仙人ではあるまい 筆で詩と短歌で書き、製本 読みたい。中村哲氏はすご という本を書いた。表紙は い人であった。…そういう たけ業者にしてもらった。 二月に「八十八歳の詩歌」

日本人のスケールが小さく 晩年の人々の参考になれば 死も自然のままでよい。最 なったのではないか。生も 人生の大道を歩く。近頃、 杖をついているが、 私は

二五〇組で私は九十六番で

に出場決定。希望者が多く

「NHKのど自慢」の予選

松山市制一三〇周年記念



きない子の差が大きく大変 当しましたができる子とで きなど。私はコマ回しを担 ヨーヨー、羽つき、おはじ ん玉、紙飛行機、折り紙、 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 一名の自己紹介、それに校 最初に式典があり五人の 学校の教育のためにご協力 アできるかをよく熟慮し 地域のために何をすべき す」と書かれており、今後 をよろしくお願いいたしま 練習してコマが回るように て、残り少ない人生をそこ めに微力ながらボランティ 言葉を思い出し、地域のた あるマスタリーフォーサ から「これからも、道後小 また作文と一緒に校長先生 かったし、感激しました。 なったと聞いて大変うれ. 届きました。それによると に持っていきたいと思った ビスというランバス牧師の わが母校のモットーで

> 様子(もちろん私も)。担 選出場者席。全員不安気な を済ませ会場へ。前席が予

土居田高齢ク

会のクラブ、マイカー内で ライ。個人レッスン、老人 す。この問題をクリアする キーであること。難問で せんが、ここは予選から生 歌詞を覚える必要はありま 練習などです。カラオケは ためにいろいろな方法でト 注意点は女性の曲で原曲

松山高連

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

バンド。覚えないと!!

当日、ハガキ持参で受付

れると楽譜の手間も大変で 生バンドなのでキー変更さ した。キー変更不可を納得。

呼ばれて舞台袖に集合、ド までは届きません。 これからだと思っていると だすとキーもそこそこで歌 声。イントロが流れ、歌い と自分の声ではないような キドキが高まります。九十 六番「365日の紙飛行機」 訶も出てきて練習の成果は . 結構です」の合図でサビ 八十一番から一〇〇番が

の鶴」は大勢の人が歌いま 松山市高齢クラブ連合会の活動を応援していま

Oral Care Clinic 小栗歯科

診療時間 月火水木金土印祝

 $9:00 \sim 12:30 | \bigcirc |\bigcirc |\bigcirc |\bigcirc |\triangle | \times$

14:30 ~ 19:00 OOOO A X

※土曜診療時間 9:00~12:00/14:00~17:00

当アナが進行の注意点を説

選出に関係

下手は本番

「上手、

なし」と心

い言葉。

小田切アナ 本番司会の

いざスター

みやた歯科

午前9:00~午後1:00〇〇〇〇〇〇〇 × 午後3:00~午後7:00 〇 〇 健鯵 〇 〇 △ × 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

25(089)**976-2022** FAX(089)**976-2032**

診療時間 月火水木金土田祝 9:00~13:00 〇 〇 〇 〇 〇 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**

DO 品版料 診療時間 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**

カルシウムをしっかりとろう!

骨そしょ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 生乳.チーズなどの乳.

製品、骨ごと食べられ る小魚、豆腐やなっと うなどの大豆製品、野 菜類や海藻など。



愛媛県松山市小栗2-3-24 TEL·FAX (089)934-2750 小栗歯科 検索 ┈♪かみおか歯科

○ 診療時間 午前 9:00~12:30 午後 2:00~7:00

KAMIOKA DENTAL CLINIC

○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 **25**(089)**925-2112**

·般歯科·小児歯科·矯正歯科

の五十音順。丘みどりの「紙

ト。一人一分以内でどんど

ん進みます。出演順は曲目

診療時間 月火水木金土 AM9:00~1:00 ○ ○ ☆ ○ ○ PM 3:00~7:00 〇 〇 〇 休 〇 ※ 休診日日曜・祝日 ☆…12時まで/※ 2時~5時

松山市東垣生町599-1 **3**(089) **989-8148**

HAJIME DENTAL



松山市古川北3丁目14-17 **3**(089)**905**-11**77** https://www.haiime1177.com

【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、 □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」「ベー」 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。

付近に針金や小枝で巣の基

カラスは電柱のトランス

あまり知らない人も多いか

ると、トランス付近に小枝

そんな時は電柱を見上げ

あっカラスの巣、発見」

居相寿齢会

藤田

ロナウイルスで自粛要請と なり「三密」は禁止となっ 三月に入り本県も新型コ を育てるために餌を多く食

今年は多く発見しました 除去していただきました。 頃を前後して、居相町や古 が、決して上ばかり見てい 所の電柱でカラスの巣を発 川南一丁目において、四ヶ っていました。私らはその 原因で停電したと新聞に載 町や土居町でカラスの巣が らせます。三月末頃に来住 を破り食い散らかす公害 る訳ではありません。 毎日のように発生し困 体力をつけるので地域 四国電力へ通報して

叫んでいるカラスの巣を見

カァー〟と大声で鳴き

つけるため、頑張ることに

しました。カラスについて

となり毎朝早くから〝カァ

とばかり、ちょうど繁殖期

で自己啓発ボランティアだ た。それならばと妻と二人

こともあります。 地面の部分をよく見ると針 時には電柱が立っている

そのようなことが原因でシ ねて上へ卵を産むのです。 をつくり、そこへワラを軍

らにカラスは産卵して、

り、停電したりします。さ ョートして火災となった

り、ワラをくわえて帰って 力のコールセンターへ電話 なと笑ってしまったです。 桜の花が咲いていたのでよ きます。 ラスがそこから飛び立った ラスの巣、発見〟です。カ な巣ができています。〃カ うれしかったです。ヤッホ からお礼の電話をもらって 去された後、四国電力本社 発見のたび、毎回、四国電 の好きなカラスもいるのか 数本差し込んでおり、花見 や針金などで、かなり大き し、取り除きをお願いし除 く見ると花が咲いた小枝を -と言って気炎を上げビー 二つ目の時でした。巣に

和泉南双葉会 福田 まゆみ

御奉仕

竹箒を手に勢いよく動か 手に指定の場へと移動、 ぜかわくわくする。そして 十五歳の初体験。 さて、それぞれが道具を

項をいただく、初参加の私 指導者の呼び掛けで注意事 清掃奉仕に参加する。聞け の精神、上は九十五歳の男 日、息子夫婦の呼び掛けで の年齢を聞いてくださる八 の方、下は四歳児の女の子、 掃除とのこと。二〇〇人あ ば、松山城登山道の落葉の まりの方々の見事なる奉仕 令和元年十二月二十九 す、カサカサと、 声が。私も負けじと箒を動 久方の力仕事に汗をかく の時、ドングリの実を見つ 「ア…アツイ」誰ともなく たであろうこの道を」と… ながらの掃除「武士の歩い コロドングリコ」…と歌い と三人で「ドングリ、コロ け四歳の女の子とお母さん 土の色が見えてくる。とそ 冬の日射の中続く。次々と いい音が

かす、ばあちゃんの体に残 り次々と掃き落とす…振り て…その内「コツ」がわか っている「力」を出し切っ ガスットシマス」 の心内を語り、 時私の目の前にお 労さまと声を掛けあい家路 返り「ア…キレ さつとなり、おり

必ず御奉仕に参加と心に決 懸命の姿である。来る年も

シッカリと汗をかく、一生 、と…デモ、この寒さの中、

年齢もと、初の御奉仕のそ の経緯をと聞かれ、そして クが近づき、今日の御奉仕 イ」とその 報道のマイ

がて時も過ぎ終了のごあい 互いにご苦 オンニ心 と、…や

タネ」と手を振り… まとお嬢さまでした。「マ 仕に参加の向田議員と奥さ のお子さまは、今日の御奉 クイッショニアソンダガ」 コロ、ドングリコ、シバラ クダサリ、アリガトウゴザ め「コノバァバモオツカイ、 と合唱をして…ちなみにそ イマシタ」と心に。 そして、「ドングリコロ

ボケずに楽しい 終活を!

内浜おれんじ会 赤松 正博

時代になってきました。 部では介護ロボットの導入 護職員の確保が困難なた 増加傾向の介護施設では介 帯」と公表され、要介護者 単身世帯数四七、 率二七・六%、介護認定者 数三〇、八一一人、高齢者 外国から職員募集を 四九三世

ルで乾杯したのでした。

覚え合唱させては、

いかが

活に結び付けて

いただけれ

ば幸いです。

の一環として、このたびサ 提案されておりますが、そ らないよういろんな方策が

ン参加者などに次の歌を

ぜひ覚えていただき日常生

ちまたでは介護状態にな

◆ボケない小唄

令和元年一月現在「高齢化

松山市の統計によれば

- (1)風邪をひかずに、転ばずに、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、異性に関心持ちながら、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



ご存じのことと存じます。

になりますが、多くの方が

「お座敷小唄

の替え歌

歌詞をご紹介し

ますので、

「お座敷小唄」の替え歌 作詞は不詳

アリガトウ

国道を走り続け十四時ご

らは山間のカーブの多い

下苅屋わかやぎ会

重松

愛子

という船に乗って初航海し ているようなもの。進路に く「日本人生一〇〇年丸_ 何があるか分からないが、 評論家の樋口恵子氏いわ

ないかと述べている。

生一〇〇年を最後まで、 きるよう努力をするのが、 の人らしい生き方が保証で この時代の人間の責務では

> れた言葉の巧さが読み取れ ての奥深い心象や、洗練さ 歳月の流れと人間とし

示し人生の年輪をも感じさ また、生き方そのものを

ちたいものだ。 いつまでも夢と希望を持

令和の時代を生き抜こう。 年丸を目指そう。そうして さあ、我々も人生一〇〇

ただ傍観するのでなく、 個性豊かな樋口氏の心情

長女夫婦が妻の米寿祝い 山陰地方紀行記 南梅本天寿会 日「一五〇㎜迫撃砲」の厳 佐伯 恒

られ犠牲になったかも。 馬もおらず分解をして床板 ないところ。砲の重量は 後七十四年、平和安心幸福 いたら自分たちも戦地へ送 場であった。戦争が続いて 棒で二人が担ぎ、砲身は一 く荷車に載せ馬に引かせる 〇〇㎏、運搬する車両はな を享受し、九十三歳の健康 いており風呂は唯一癒しの へ運んだ。当地は温泉が湧 人で担ぎ走りながら訓練場 と教えられたが、車はなく (台) はロープを掛け竹の

自宅を出発。しまなみ海道

、時半ごろ娘婿の車に乗り 令和元年十月十六日、朝

〜尾道自動車道〜三次市か

の多い山陰地方に決定。

出し快諾。行き先は思い出 に」と某先生の教えを思い

日御碕灯台へ寄った後、 ていた。山麓を一周し出雲 当地も今は観光地となっ

軍隊へ入隊1カ月、新兵の

古い廠舎に宿泊し、

ら二ヵ月間、自分十九歳、

期の昭和二十年五月中旬か

山麓の旧陸軍演習場に到着 (三瓶山、標高一一二六 m) ろ、島根県で一番高い山

た。当地は大東亜戦争末

しい訓練を受けた忘れられ が高いよう。

松山高連

誘ってくれた。「子が親孝

行のしやすい親になるよう

にと、一泊二日の車旅行に

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

げと地域の方は特に崇敬心 寿日本一は出雲大社のおか 県は自然災害が少なく、長 地元友人の話によると島根 神殿に参拝「世界の平和 を歩いているといつの間に 行く。境内の松の大木の間 雲大社へ三度目のお参りに か伊勢神宮のときのように 大社は大きい建物が多い 人類の幸福と繁栄」を祈願。 無我の境地」になった。

さとの山に向ひていふこと 美しい! 姿の三分の一、 がたきかな」と詠んだ。私 天才歌人石川啄木は「ふる 雪化粧している。その昔 二〇三八mです」雄大! の梢の先から何やら巨大な てビル街を抜けポプラ並木 なし、ふるさとの山はあり 心部を流れる北上川に沿っ まさにこの山と真っ正面か たのがこの山だ。私は今 は今回で最も出逢いたかっ これが盛岡自慢の岩手山 物体が飛び込む。運転手が

平均八十歳の姉弟 みちのく行状記 3章

ひばりヶ丘ときわ会 井上、一信

ドヒガンザクラ」残念なが かう。地方裁判所柵内に周 接触してシャッターを切っ 名くらいの外国人客が濃厚 ら二分咲き。それでも三十 目から樹齢三六〇年の「エ 囲二十一mの花崗岩の割れ は「わんこそば」で済ませ から盛岡へ。二日目の昼食 次の見学地「石割桜」へ向 桜の北上を追っかけ仙台 の岩手山が一段と美しい。 だ。ホテル九階から目の前 季五輪の候補地として長野 と競ったこともあるそう していた「小岩井農園」へ。 翌朝、 明治二十四年当時の先駆 姉二人が楽しみに

三五〇��ゴクゴク飲み、 姉らは早速、朝搾れの生乳 牛と羊が放牧されている。 ○㎞の原野を一大まきば闌 にした。現在一八〇〇頭の 者三人の開拓精神から三〇

そしてハイヤーは市内中

も幸せそうで私の 心も和む。 人の表情がなんと ムを頬張る。姉二 車はいよいよ岩

手から秋田の県境 大に届くかのごと 秋田杉が伸び

物のアイスクリー

両サイドには

b (Pol

田沢湖に立つ伝説の「たつ子姫像」

ら向かい合っている。幸な ゲレンデ内に位置する。 ホテル。岩手高原スキー場 手山ありがとう」。 感動が走る。私も詠んだ「岩 今夜の宿は雫石プリンス

23号」 に乗り よう! 我ら姉弟まだ八十 角館は蕾。ま る。仙台は満開だったのに やりみちのくの旅を回顧す 地元産名物の「稲庭うど っている茶店で腰をおろし 垂れ桜がアー 敷造りの各庭から大木の枝 桜で有名な角館へ。武家屋 そこから二十 みよんな、放っとくで!. 凝視していると「いつまで の像、伝説の「・ から舞い上がってきた半裸 ん」を流し込みながらぼん 秋田新幹線「こまち 次の旅を約し ケード街を作 M 先の枝垂れ たつ子姫」だ。 たの機会にし 完

岩手山をバッ

ている。山野草が好きで詳 カタクリの花」 キノトウ、ミ るたびに声のテンションが しい二人、これらが目に入 ている。雪解け ズバショウ、 の湿原に「フ が春を告げ

上がっている。 視界が広が 四二三mの田沢湖が瑠 ると水深日本

璃色の湖面で: 十四㎞の中程 へと迎えてくれる。周囲二 ようこそ秋田 に海底の竜宮

國 防



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。



(13)第127号

のせいで、

とりとめのない 近況報告

松田

南梅本団地寿会 紫郎

年は「東京オリンピック」 る。ちょうど今年二〇二〇 松山市高齢クラブ「南梅本 年生まれ八十四歳になる。 決定したのが二〇一三年だ を開催すると一〇〇総会で 団地寿会」会長六年目にな 東京オリンピックと私 私は、一九三六年ねずみ

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

か元気で迎えることができ 幸い二〇二〇年をなんと 新型コロナウイルス

オリンピックは

あと一年先になった。 めに待ちたいと思う。 には開催できることを楽し 予定通り来年二〇二一年

年でちょうど六年目にな 二十一名・女性二十名だっ に。このまま放置するとジ たのが平成二十六年度、今 -六年)、寿会会員は男件 私が高齢クラブに入会し クラブ会員の増強について 入会した当時(平成)

成果を上げることができ ○○万人会員増強運動」を 老人クラブ連合会でも「一 ととなった。おりしも全国 **未加入会員への声かけ運動** た。会員増強運動では常に 七名と平成三十年に最高の 数男性四十一名 · 女性二十 となった運動ができ、会員 展開中であり、会員が一丸 を目標に運動展開をするこ いうことで会員増強二十名 食い止めないといけないと を実施してきた。 この会員減少をなんとか

由はいろいろあると思う らん③お酒が飲めない⑷友 千差万別の意見が出る。老 応は⑴まだ若いから⑵老人 に入会してみないとその良 達がいないから、などなど、 会は何をしているのか分か **八会(寿会)に入れない理** その中での未加入者の反 いずれにしても老人会

べてみないと良さは分から てみてください。 ない。食わず嫌いは駄目だ しもったいない。是非食べ

たと心から思っている。 ようとしているが、常に老 会に入って本当に良かっ 寿会入会後、六年が過ぎ

▶活発な同好会活動は会員 増強に繋がる

親睦を深めている。 それぞれの会で活躍してい あい、切磋琢磨する中で 会がある。いつも和気あい ある。現在の会員が三十名 るのが「輪投げ同好会」で 会員の皆さんの健康管理と この同好会では週一回の例 る。その中で特に人気があ んの同好会があり、会員は 私どもの寿会にはたくさ

実となってきた。

リ貧で五十名を割るのは確



体優勝、個人準優勝、松山 区連の輪投げ大会では、団 昨年八月に実施した小野地 成績を上げている。 市の輪投げ大会でも常に好 対外試合などについても

それによる成果の賜物であ が増えて、会員増につなが 活動をすることにより仲間 発に機能していることと、 っている。寿会のチームワ このように楽しい同好会 クがいいのは同好会が活

高度情

報化

社会の片隅

(6)

南梅本団地寿会

佐伯

公康

くのに苦労する。 変わり身が早く、ついてい えるお達しである。今のと 切り替えろと理不尽とも言 る気はないが、この世界は ンテしません。「W10」に が出てきて、「W7」はメ ソコン、「W7」が入って ころ不都合はないので変え いる。ここにきて「W1」 は三種類である。 私の情報化社会対応機器 まずはパ

ら叱られっぱなし。 く耳が難聴をおこし、めっ る。こちらは機器よりも聴 ゆるガラ携である。これま たにでないので子供などか た十年以前の『古器』であ 今一つは携帯電話。 いわ

もの。違いは電話機能がな せんとしてみると、画面が いことであるが『LINE』 スマホを大きくしたような が『タブレット』なるもの。 念。代わりに勧められたの 小さくて老人には無理と断 なる『スマホ』なるものに そこでやむなく若者のす

> 第三の機器を手に入れた次 るし無料とのこと。 ル形式でやり取りができ かくて

電子ノートに写しておく。 夜は動画配信でスポーツ、 えばボタン一つでコピーし 報化など。これは重要と思 帰るとネット検索。特に高 向けて追い風爽かである。 動車道へお出かけ。上流に 風速がポイント、西風であ る。次は天気予報、風向 **齢者問題、健康、防炎、情** ればチャリンコで重信川自 ン一つでスクラップでき 私の一日はこのタブレッ 興味ある記事はボタ

中ではルーターがあり大丈 線装置がないとインターネ がら『WiFi』と言う無 せない『神器』ともいえる。 る。まさに私にとって欠か 子日記を書いて就寝とな カラオケなどを楽しみ、電 天だが外ではダメ。 トにつながらない。 ただ、この神器、残念な 知されているの 設置されているという。し ことや使い方をどれだけ周 かし、こうした体制がある 地域では公民館、中学校に と機能しないそうだ。わが 性が生じる。この仕組みに は『WiFi』施設がない トは『公器』に化ける可能 こうなるとわがタブレッ だろうか。

かも無料という。 けて試してみた。 パーにこの装置 が最近になって近くのスー 買い物ついでに 持ち込みネット している。 $\mathbb{V}^{-} \vdash \mathbb{F}^{-} \rfloor \geq$ この神器を かでき、し リーフィン いまでは 早速出か

「00000JAPAN」ことが多くその対策として 避難所での救援は 提供しないネッ そうだ。去年の愛媛におけ 重要な役割が期待されてい るらしい。災害発生時には 災害発生時に無料で提供す 通信業者が普段は 家族などの安否、 って契約している者にしか ようであるこの る台風災害でも発令された という体制がしかれている 害時、固定電話不通になる 情報などで 災害情報、 ト回線を、 仕組みは、 は料金を払 いえば災

れることを期待したい。

さないでと祈りつつ。 を見るまではお迎えをよこ

かくいう私も新聞情報で知 発信の体験を取り上げてほ の訓練の中で接続と情報受 った程度。せめて防災の日 いと願うものである。

積とその提供)AI(人工 新聞記事によるとアメリカ 近いうち日本でも実用化さ てこそできるのだそうだ。 走行を認めたという。識者 進展は驚くばかり。今日の 知能)などがセットになっ とクラウド(大量の情報集 テムには5G(超高速通信) では自動運転宅配車の公道 によると車の自動運転シス ともあれ、情報化社会の

ら小学校からコンピュータ ないよう『神器』をあやし く力を養成しようとしてい 始まり情報化社会に生き抜 米寿の翁も孫たちに負け また、教育面では今年か プログラミングの教科が

報化社会の坂道を登ってや ながら亀の歩みでもこの情 ろうと考えている。 坂の向こうに広がる景色

俳

句

東鷹の子清風会

井原

西城

子規の句碑正夫の胸像青嵐 途中下車石手川辺の若葉風 緑蔭やベンチでランチ城の下 来住町寿会 柳田 悦子

自粛中どこか行きたい黄金週 朝寝して微睡む夢や春の果 麦青む景色に和む湯治かな 南久米クローバーの会 水沼 節子

天心に冬満月の耿耿と 春の雨孫を見送りつく吐息 山笑ふ小雨に煙る天守閣

ストープに使ふでもなき湯のたきる

半分のつもりで食べた柿二つ 秋夕燒犬も毬追ふ草野球

和泉泉寿会

西田

孝子

会釈して会釈のかへるぬくさかな 夏萩のいと軽やかに風通し 麦うるるパッチワークの景をなし 和泉泉寿会 川上イチエ

風光るコロナ疲れの日尾の里

南久米クローバーの会 平井

恭子

錦秋の山門見上ぐ愛犬と 通り雨土の匂いを残し去る

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

庭石にこぼるる藤の小糖雨

大輪のバラ傾きし小瓶かな

南久米クローバーの会 中村惠美子

矢車にきょうの光を風はなやぎ

南梅本天寿会 渡部ノブ子



春泥を踏まねば行けぬところまで 和泉泉寿会

花弁散る重なり合って木蓮花 水仙も辛夷も咲きて白眩し 春の雲何も憂ひもなく浮かび 鶯の雨に濡れたる声を張り 和泉泉寿会 大野

恋猫の静寂破る日暮どき 朝美

相原

初つばめ木々の間に間に餌もとめ

寒椿一重一重と八重になる 長寿して曾孫八人すぐれ者

待合室鉢の土筆の背比べ 剪定や木洩れ日通す途のあり 桃の日や亡夫の回忌の檀那寺 恭し婚儀の雅楽春の杜 雪洞も吊られ花待つ堤かな 春耕や夫と背を干す陽のありて 古川長寿会 今村 律 子

春寒や鴉百羽の空模様 山峡や千の花の香道真忌 春日や影も鋤き込むトラクター 古川長寿会 池内五十鈴

岩陰にそっと咲きをりヒメ 渉りゆくつつじの風よ峠茶!

古川長寿会 寺坂トシ子

花筏流れの淵でせめぎ合ひ 花万朶古木の根元土をはみ 春闌くる亡父の手ずれの鍬 吉田さしもも高齢クラブ 左西 康之

STEPHONEIUS

健康効果

涙がもたらす

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 してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

差し交はす千枝はいくへに

花万朶



愛らしき雛の並ぶ四畳半

小栗翁高齢クラブ

津本

泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果 むくみやクマが解消されます。

寝つきが良くなる

球場に響く声援麦青む

水温む動くともなき鯉の影

標準木あと一輪の開花待ち

古川長寿会

今村

昭 江

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。



耕運機街道わたる彌生盡 探梅や関所の跡の梅巨木 つばくらめ古巢繕ろふ手際よし 下苅屋わかやぎ会 江戸 昭夫

春潮や友住む島に信号機

白帆なす漁場狭しと鰆船

亡父に手を引かれ貰ひ湯春の月

古川長寿会

林

孝



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

郎

姉見舞ふ夜の廊下に梅ほの

古川長寿会

遠に見ゆ石鎚の峰霞して 若鮎の腹きらきらと川登る

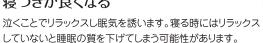
凍て緩むすべり台より子らの歓声 春光や潮騒を聞く伊予小富士 いち早き四季の移ろひ初音哉 古川長寿会 田中 — 雄

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

今世生きる喜び祝ぐ八十の 紅梅の香り咲き立つ里の径 芋姫のころんと座する春の庭 花冷や自然淘汰もひと由来 浅春や木立飛び交ふ鳥の声 土居田高齢クラブ 古川長寿会 光 重子









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。



回覧へ頼る術なき過疎の春 静かなる猫の足音過疎暗し

吉藤長生会

平本

釣糸へ黙す我慢や青岬

親不幸詫びし供養の門火焚く

垣に添ひ植ゑし水仙咲きはじむ

三密で外出もなく抱き枕

コロナ禍で納経閉鎖遍路みち

香りも添ひしオーロラ通り

ラジオ聴きつつ布紡ぎをり

吾が部屋の窓の近きに夫植ゑし

柊の花ほつほつと咲く

麦秋や義農作兵衛墓どころ 亡き父に似たる羅漢や朴の花

吉藤長生会 岡田

知二

寒椿の固き蕾に雨の降り

日の出悠遊クラブ

佐伯

順子

会員文芸

短

櫻花咲けどにぎわいも無く春風に散る唯雄ないも気に春風に散りゆく 空想に見る淋しがりやの集う家 コロナ故人影も無き土手の櫻花 星岡寿楽会 鈴木 水面のジュータンなぐさめる鯉 勝子

年の瀨を寒き青空闘志秘め 若宮高齢クラブ 三 好 恭子

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



何もかも規制されたるこの春は

いつまで続くか「新型コロナ」

は

桜の花も見ずに過ぎゆく

平穏なこの世の中を騒がせて

増え続く「コロナ」より逃れるために

新玉八千代会 村上

咲枝

あれほどに通ったネオン様変り 煽てられ磨き直してみる年輪

馬木高齢クラブ 田所

「老人」を「高令」クラブと変え拍手

掘

江,

絶

景

春

松

島

風

光

吾

-横り

碧

_嶺-

望火

万

瀬

タ

陽

浪

似

「ポツントー軒家」に住む他はなし

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

松尾高齢クラブ

二神

正

松島の風光世に争って誇らか

な

1

2

想い描きつ昏れる帰途



柳

能あるも控え品ある人が好き

(詩意)

11

生き甲斐へ喜び満す好奇心 百歳の健康寿命夢を抱く 命令の昔平和の今令和 北土居高齢クラブ 丹 下



コロナ来るけれど花咲く鳥も鳴く 免許証バーバ返納孫取得 近すぎて情に気付かぬときがある 高齢者その人なりの美学あり 卒寿来る人生百年あと十年 大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ



れている白波は、一面まるで花のようを眺めていると、瀬戸の夕日に照らさにある白山のこと)に横たわって眼下にある白山のこと)に横たわって眼下がよるが、堀江の絶景もまた、素晴らしいな場の景色は、日本随一を誇ってい

|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 |

堀江の絶景春華を弄す



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

瀬戸の夕陽浪花に似たり

吾碧嶺に横たわって万里を望

8h

ば

「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。如来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 来を除き粗末な衣一枚の姿です。



(七言絕句) 下平声六麻韻

堀江の夕景

■月心会館・空港通り ■月心会館・余 土 松山市高岡町287-3 松山市保免西1丁目3-6 ■月心会館·新 川 ■月心会館·港 南 伊予市下吾川1854-2 伊予市市場139-1

■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

世_ 雄 **詠** 月

権現老年会 井 上

コロナ禍が若人の夢までも食う 目鼻だち女の主張紅の色 マスク縫う色々柄でまた楽し めぐり逢い告白をする赤ワイン 北土居高齢クラブ 北井門白山会 岸田 浅井 千惠 保

國 威 堀 江 景

知ってるようで知らない日本語

漢

詩

「玉を転がす」ような声 -どんな音がするの?

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。

御協賛

松山市の 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、 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

2 089-932-1528



市青少年セン

中村会長は松

いあいの時間を

ったので紙面にも掲載し

全体会や、

子ども会連合会 ター内の松山市 ざまな大会 中高生のさ ダーの養 ジュニア

ラダー を測り、適度な力で投げ 端にボールがついた紐を って投げ、上手に引っ掛 るのは意外に難しく、 けるスポーツ。簡単そう に見えますが、目で距離 ラダー (はしご) に向か ゲッター は 両

持ちいただいた方が多か でご紹介いただきまし まで楽しめるスポーツと スポーツやバルーンアー た。そのときに興味をお 連合会長会でも実物演技 トなども指導されており ラダーゲッターについ 子どもから高齢者 令和元年度の地区

ぞれのラダーに引っ掛か 競います。 度もやりたくなるそうで ったボールの数で得点を が表示されており、それ す。三本のラダーには、 手ごたえがたまらず、 まく引っかかると、 ・二・三点とポイント





第127号(16)

ラダー

5

"

5

O

紹

N

ュニアリーダーとともに

市内の公民館の依頼でジ

若手委員会

久米地区南久米クロ ーの会(中村惠美子会

の例会は、

一〇五名

ディスコン、輪投げ、ラ

が参加されていて、

の会員のうち六十人程度

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 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

▼発行予定 ▼原稿締切 松山市若草町8-2 松山市総合福祉センター 松山市高齢クラブ連合会事務局 T79010808 **2**921 - 2161

※写真提供(販売あり)

公益財団法人日本レク リエーション協会

令和2年10月末日 令和3年1月末日

合により文章(俳句、短歌、川ば添付してください。紙面の都 とさせていただく場合があり 柳含む)を短縮、 お聞きする場合があります)ま お願いいたします。(不明な点を きりとお書きいただきますよう 書き原稿の場合は、楷書ではっ 住所を必ずご記入ください。 関連資料などがあれ また次号掲 手

氏名、所属クラブ名、電話番目 うラブ活動報告、 随想、 柳は一人三句(首)まで。 人一部門のみ。 六〇〇字まで(様式は自由)。 紀行文、近況報告、郷土史など。 投稿お待ちしております。 俳句、短歌 感想文





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

松山市味酒町1-4-12 🅿 (089) 931-5781 ■グループホーム清風 ■デイサ ■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 2 (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 2 (089) 932-2255

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



松山市一番町1丁目15-2 松山一番町ビル5F **50.0120-093-466**

kourei- club@eagle.ne.

日月火水木金土 診療時間 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 **5**(089) **932-2768**

わたしたちは

高齢クラブの活動を

応援しています!!

予約優先・電話予約お願いします。

かか

にしたに眼科 クリニック

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

受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝 9:00~11:30 ● ▲ ▲ ● ● ✓

15:00 ~17:00 • • / © / /

▲9:00~10:30 ◎…14:00~17:0 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

25(089)**951-6110**

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服 9:00~12:00 O O O O 13:00 / 手術 13:30~15:00 ● ● / ● / /

15:00~18:00 0 0 / 0 0 / / 電話にて予約できます。(初診も可) 松山市森松町131-3 22(089)970-1722

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 月火水木金土田祝

午前8:30~11:30 ★ ★ ★ ★ ★ ★ / 午後 1:30~3:00 手編手編手編 / 手編 / / 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

25089 998-2525

たかおか眼科・内科 クリニック

診療時間 月火水木金土 ※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 **25**(089)**921-7000**

ひとすじ86年

補聴器センター辻 TSUJI HEARING AID CENTRE

200120-33-4591

■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



せきかわ皮ふ科

診療時間 月火水木金土 日祝

▲…土曜日 午後1:00迄 松山市平和通5丁目2-12 1階

25(089)**935-4112** https://sekikawa-derma.com



