

令和4年 新年のごあいさつ



第130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



明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

会員の皆様には、新しい年を健やかに迎えることと、心よりお慶び申し上げます。
昨年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響が長期化し、さらに第五波では感染力の強いデルタ株がまん延するなど、多難な一年となりました。

松山市長 野志 克仁



明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆様には輝かしい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政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。

全国的に新型コロナウイルス感染症が広がる中、昨年は、ワクチン接種が始まり、感染症の発症や重症化を抑える効果が期

このような情勢下において、松山高連といたしましては、国や県の規制のなか、感染拡大防止と会員の健康と安全を最優先に、年間の主要行事はほとんど自粛し、開催を中止することいたしました。

単位クラブや地区連では、これまで長年取り組んできた健康づくりや仲間づくり、生きがいづくりなどの活動がコロナ禍を理由に見送られた結果、長引く自粛生活により、会員の健康上の弊害が懸念されております。ウィズコロナの時代を上手

待たれています。皆様にはマスクの着用や外出自粛など、様々な感染防止対策に御理解と御協力をいただき感謝申し上げます。

さて、人口減少時代に入る中、六十五歳以上の人口は増加し、総人口に占める割合が三割に迫るなど人口構成も変化し、地域社会で高齢者が果たす役割はますます大きくなっていきます。松山高齢クラブ連合会の皆様には、高齢者の社会参加や生きがい、健康づくりの活動に積極的に取り組まれ、深く敬意を表します。松山市では、誰もが自分らし

く生き抜くためには、活動するリスクと活動しないリスクを考えながら、会員の不安に寄り添い、工夫した「健康づくり」や「見守り・支え

合い」の活動に取り組むことも肝要であります。特に、訪問支援活動など高齢者同士が支え合う友愛活動は、近年希薄となりがちな地域社会を潤す大変重要な役割を担っております。

高齢クラブでは、これからも行政や関係団体と協働し、地域社会の一員として、高齢者はもとより、子どもや障がい者など地域住民が安心して暮らせる地域共生社会の実現に向けて、その使命を果たすべく取り組んでまいりますので、ご協力の程よく、いきいきと暮らせるまちを目指し、高齢者の外出機会を創出し、さまざまな健康相談や健診を充実させ、やりがいをもって働き続けられる雇用環境をつくるなど進めています。また、必要な医療や介護が不安なく受けられる環境を整えるほか、住み慣れた地域で互いに見守り支え合う仕組みをつくり、みんなで助け合い、安心して暮らせるまちづくりに引き続き取り組んでいきます。

来年十月には、全国健康福祉祭(ねんりんピック)が愛媛県で開催されます。高齢者などの健康増進をはじめ、社会参加や

ろしくお願いいたします。

話題は変わりますが、令和五年十月二十八日から三十一日までの四日間、愛媛県で大規模なイベントが開催されます。その行事の名称は、「第三十五回全国健康福祉祭」というもので、「ねんりんピック」という愛称で親しまれております。高齢者などの健康増進をはじめ、社会参加や生きがいづくりへの意識も高まり、多くの交流が生まれます。ご期待下さい。

結びに、会員皆様方のますますのご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年の挨拶といたします。



生きがいづくりへの意識が高まり、多くの交流が生まれることを期待しています。これまでの生活や価値観が大きく変化している今、地域のつながりや人との絆はますます大切になってきます。皆様にはこれまでの知識や経験をいかし、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 ◆居宅支援来住
- ◆高齢者施設馬木 ◆福祉施設福寿
- ◆特養みそのべ ◆有料道後飛鳥
- ◆老人施設いづみ ◆特養番城
- ◆特養松前

職員募集中!
～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 一

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

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)

船舶機装一式・パイプハンダー曲げ加工
配管工事設計施工一式

翔南 有限会社

松山市南吉田町2028番地

☎(089) 973-5332
FAX(089) 973-5832

日帰り白内障手術

あおば眼科クリニック
aoba eye clinic

国道56号沿、テレビ愛媛隣り
松山市藤原町617番地13
☎089-915-5055

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 検査

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 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

代表取締役 河本 英樹

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

とら 虎

〈動物のことわざ〉

- ・虎穴に入らずんば 虎子を得ず
- ・虎の威を借る狐
- ・虎の尾を踏む

虎は、毛皮の模様から前身が夜空に輝く星と考えられていた存在。『決断力と才知』の象徴としての意味もあり、縁起物としても親しまれています。

わたしたちは
高齢クラブの活動を
応援しています!!

令和3年度 愛媛県老人クラブスポーツ大会成績

令和3年10月29日(金)、愛媛県総合運動公園で開催。市高連からも大勢の会員が参加し、健闘しました！

	優勝	準優勝	第3位	4位以下の松山市チーム
クロッケー	城西クラブ A (宇和島市)	城戸 A (西予市)	嵐 A (宇和島市)	松山市は不出場
グラウンドゴルフ	東方第一高齢クラブ (松山市) 155 打	松前ひまわりクラブ (松前町) 160 打	津島クラブ C (宇和島市) 165 打	4位 居相寿齢会 166 打 7位 久保田シルバークラブ 169 打 8位 中須賀喜楽会 169 打 15位 幸風苑 A 172 打 16位 保免西寿 173 打 17位 市坪老友会 173 打 19位 越智 G G 176 打 20位 生石 G G クラブ高岡分館 177 打 22位 桃山明老会 178 打 24位 清住ひまわり会 181 打 28位 山西シルバー会 188 打 32位 古川はなみずき 195 打
ゲートボール	坂本連合 (松山市) 2勝0敗 得失点差 +13	宮チーム (四国中央市) 2勝0敗 得失点差 +11	三町 (松山市) 2勝0敗 得失点差 +11	決勝トーナメントは行わず 予選3試合の勝敗で順位を決定
ペタンク	ひうちの風 (四国中央市)	小中浦 (渡邊) (伊方町)	西三浦老人クラブ (宇和島市)	4位 幸風苑 A (3位決定戦敗退) 齋院さくらクラブ 予選 2勝1敗 東石井長寿会 予選 2勝1敗 市坪老友会 予選 1勝2敗 いくし南寿会 予選 1勝2敗 市坪平成クラブ 予選 1勝2敗 土居田町ゆたか会 予選 1勝2敗
ワナゲ	西岡白寿会 A (東温市) 547 点	吉田愛宕クラブ A (宇和島市) 446 点	大浜 (伊方町) 444 点	6位 富久栄クラブ 392 点 10位 南梅本団地寿会 368 点 11位 南梅本輪投げの会 359 点 14位 東石井輪投げ部 313 点 20位 市坪老友会 252 点 21位 いくし南寿会 212 点



第46回 高齢者の主張作文の募集

1. 作文のテーマ

- (1) 高齢クラブが元気になる活動について
- (2) クラブ会員の増強について
- (3) 私の生きがいづくりについて
- (4) 私の健康づくりについて
- (5) 高齢者(高齢クラブ)の自助、共助について
- (6) 高齢者の居場所づくりについて
- (7) 高齢クラブの復活の秘訣について
- (8) その他(例えば、高齢クラブを前進させるもの)

2. 応募資格 市高連高齢クラブ会員
3. 応募規定 一六〇〇字以内、様式は自由
4. 締 切 令和四年四月五日(火) 厳守
5. 提出先 松山市高齢クラブ連合会(事務局)
〒79010808

松山市若草町八二二
TEL (〇八九) 九二二二二六
FAX (〇八九) 九三四二二二

◆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、「第六十二回松山市高齢クラブ大会」(令和四年六月十五日(水)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。



あなたの想いを
どしどしお寄せください!



特集 コロナ禍での活動

近況報告

土居田町ゆたか会 古茂田 清



クラブ新結成の初活動を実施

御幸クラブ 森川美喜男

令和三年四月に「御幸クラブ」を立ち上げ、あとは活動のみ、事業計画に沿って実施するだけと思っていました。そんな中、新型コロナウイルスの感染拡大によって、公民館ならびに県、市の施設が使用禁止により、私たちの高齢クラブの計画行事はほとんど中止せざるを得ない状況に陥りました。そんな中、道後温泉に続く幹線道路の入り口にあたる...

昨年の暑さは、十月衣替えの季節になっても三十度近くの暑さが続き、私も高齢者にとっては体調を保つのに皆苦労をしております。

そんな中にも日に日にコロナ感染者は増えていき、一時はどうなっているのかと心配な日々でありました。十月下旬になってやっと秋らしくなってきたところで一安心致しました。

年一度の総会に始まりその他の年中行事である日帰り研修旅行・誕生会・新年会・お花見等々全て中止となりました。しかし、公民館主催の高齢者学級はコロナ対策のため人数制限等を実施し開催していただき、久しぶりに会員の皆さまとの有意義なひとときを過ごさせていただきました。

コロナ対策中、公民館の利用が一時的に適ったときに考えたのが七夕飾りでした。わずか二十一名の参加でございましたが短冊にいろいろな願い事を書き、飾り付け致しました。特にコロナ終息の願いが多く見られました。



次年度こそ皆が望んでいるような、一堂に会せるような行事ができることを祈るばかりです。

コロナ禍の中で

やよい会高齢者クラブ 渡部 久子

コロナ禍の生活を送る中、ささやかではあるが自分なりにフレイルを回避するため、次の取り組みを実行している。

- 一、運動面
地域老人会の同好者十二名と週三回、石手川の堤でグラウンドゴルフを盆休み半月を除く以外はずっと続けている。ストレッチ体操(まつイチ体操を含む)も公民館中止以外は、女性十名が窓を開け、これもマスクを着用して励んでいる。
二、口腔ケア
歯科医に勧められた「鍛練くん」を使って、口の筋力トレーニング。



腹式呼吸エクサ ロングピロピロを一日十回。あいうべ体操一日三十回。歯磨きをいつもより一分ほど念入りにと心がけている。

一日も早く正常な活動、行事ができるように願っており、行事が予定通り実施され、また施設の見学や郊外に出ている、きれいな空気を胸いっぱい吸いたいと思います。

新型コロナウイルスが早く終息して笑い声のある日々が戻ることを願うと同時に、おおよそコロナ感染流行の二年間、何一つ形の残らない空洞の期間であったのではないかと寂しい気持ちでいっぱいです。これからの人生、楽しい中身のある思い出を語り合えるような一年、そして年を送りたい。何も残らない空洞の時間はこれ以上いらない。高齢クラブの一員として強く強く感じました。



三、読書
主に素鷲公民館の図書室を利用するが、一昨年の十一月から昨年九月までの記録を数えてみると、百十三冊、月に約十冊読んでいます。閉館中は、友人二人と持本を交換した。主婦業の傍ら、本の世界に浸ることができた。
以上のことは、健康でいる限り今後も続ける決意でいる。

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

高齢者の交通安全
歩道を歩きましょう
近づいてくる車に気づかなかつたり、とっさに行動できずに事故に遭っています。道路を歩くときは歩道を歩きましょう。歩道のないところは道路の右側を歩きましょう。

社会福祉法人 愛隣園
高齢者総合福祉施設
ガリラヤ久米
松山市久米窪田667-1
(089)970-9101

社会福祉法人 瀬戸福慈会
複合福祉施設
竹の郷
【協力医療機関】
三好整形外科医院
〒799-2662 松山市太山寺町1470
(089)979-7781

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
緑広がる祝谷で
開設41年を迎えた
愛されて41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.scirei.or.jp/hq

特集 コロナ禍での活動

コロナ禍 二年目

吉藤長生会 向井多津子

秋の味覚・栗は九月から十月に旬を迎え「桃栗三年柿八年」のことわざ通り、栗の木は比較的早く大きくなります。実はスカスカしないものがオススメです。

秋は食卓に季節を届けられる時期、食べたいおいしいものをご紹介しました(気持ちだけ)。コロナ禍のため、吉藤長生会も他と変わらず、活動する場所がありません。これは全国の人々も同じで接触しながら大きな声を出し、大笑いがしたい。それぞれ皆さんの顔を見ながら会話をすること、若返りの原点、癒しや疲労、健康喜び、日常何でもなく会話をしていたことが、顔を見ながらいろいろ多くの人たちと接触し笑えることが若返りの原点であると再認識しました。

吉藤長生会の活動も健康寿命を延ばすことが第一。一日も早く有意義に明るく過ごせるときがくればと願っています。松山市も高齢クラブ



吉藤長生会会員が輪になり舞う。はっぴは長生会の役員のしるし

秋は食卓に季節を届けられる時期、食べたいおいしいものをご紹介しました(気持ちだけ)。コロナ禍のため、吉藤長生会も他と変わらず、活動する場所がありません。これは全国の人々も同じで接触しながら大きな声を出し、大笑いがしたい。それぞれ皆さんの顔を見ながら会話をすること、若返りの原点、癒しや疲労、健康喜び、日常何でもなく会話をしていたことが、顔を見ながらいろいろ多くの人たちと接触し笑えることが若返りの原点であると再認識しました。

ば知らせてください。頑張ります。意外と知らないバラの花言葉。たまにご主人さま、奥さまにプレゼントしてはいかがですか。こういう時代に花を贈るとはとても素敵ですよ。感動的です。●五本(あなたに出会えて本当に良かった。)●四本(死ぬまで愛する気持ちは変わりません。)●八本(あなたの思いやり励ましに感謝します。)きつと良い事があります。すよ。遊び心は大切です。

いつかまた良い時代が来ることを信じて

しいのみクラブ 宮川 多鶴

コロナ禍での生活、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

公民館活動、地域活動が全て休止し、自粛生活を毎日過ごしているうち、何かむなしく思え、また一人寂しく落ち込むことがあります。

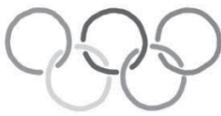
このままではいけないと思い立たせて毎日ウォーキングを始め、以前も少しは歩いてはいましたが、時間を決めて手を振り少し早めに歩くことと励んでおります。

また終活をしていこう

と押し入れの中を全部出して、敷物を入れ替えない物を取り出し、必要と思う物だけを入れ直し、全部の家の中をこの期間中にし終わって、サッパリとした気持ちになります。

オリンピックを毎日楽しみに見てそれも終わり、これからどのよう

に生活していこうかと思っていたところ、オリンピックの最後の場面で



次のオリンピックの映像が映り、心が動きました。実はオリンピック前の年にドイツ、スイス、フランスと友人四人で上海観光後ヨーロッパへ飛び、スイスのマッターホルンをロープウェイで近くまで行き、ドイツの町並みを散策し、フランスのエッフェル塔を通り、ルーブル美術館、そしてベルサイユ宮殿の中に入ったときは、涙が出るくらい幸福感を覚え、鏡の間に立っていると感激し、本当に心より今の幸せを味わいました。やはり元気であればいつかまた良い時代が来ることを信じて日々暮らしていこうと思えました。

新たな取り組み 「少しの困りごとお助け隊」の立ち上げ (令和二年四月)

衣山五丁目高齢クラブ 森 眞二

町内の一人暮らしや、高齢の方々の間でちょっとした困りごとにお助けが必要なとき、少しでもお役に立つ手助けができないだろうか? という意見をもち、高齢クラブと婦人部の役員が集まり、次のような内容となりました。

(一) 作業内容

高所の照明器具の取り替え、エアコンフィルターの掃除、水道の水漏れ、脚立の必要な作業、植木鉢の移し替え、庭木の枝切り、庭の草引き、包丁研ぎ、その他

(二) 対価

一人三十分二百円 収益は部の収入とし、主

(三) 実績

令和二年、三年とも二件、庭の草引き、植木の枝切りを実施しています。



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

医療法人社団 坪井整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
13:30~18:00	○	○	○	○	休	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
☎973-8311(代)

久野内科

内科・呼吸器科・消化器科
アレルギー科
通所リハビリテーション
居宅支援事業

松山市此花町8-24 (松山東高正門前)
☎(089)932-5567

山下脳神経外科

診療時間 平日 9:00~12:30
14:00~18:00
土曜 9:00~12:30
休診日 日曜・祭日

松山市西長戸町160
☎(089)927-1311

M To-Be

住宅型有料老人ホーム
モンレーヴ砥部

愛媛県伊予郡砥部町麻生51-1(砥部病院横)
☎(089)969-0065

社会福祉法人 泰斗福祉会

高齢者総合福祉施設 暖早の家

〒799-2460 松山市菟木甲200番地
☎(089)994-2777

障害者支援施設 かたさしんどろ

〒799-2460 松山市菟木甲202番地1
☎(089)994-7155
<https://www.taitofukushikai.jp/>

クラブ活動だより



私流会員獲得術

枝松親老会 星川 泰男

令和三年春の会員獲得活動について振り返ってみようと思います。

術とは大げさですが、獲得術の第一は危機意識を持つということでした。わが老人会は会員三名が死亡さ

高齢者学級で学びました

土居田高齢クラブ 金澤 勝男

高齢者学級が、土居田公民館で開催されました。一年間に五回開催の予定ですが、新型コロナウイルスのため、二回中止になっています。最終回は四十名の

れて、退会される方が三名、放つとけば六名減少するといふ現実があり、何として

も六名のマイナスはカバーしないといけない、次にカバーできたなら六十四名の会員を六名増やしたら七十名になり市の助成金が増額になるという目標ができました(最終七十六名に)。

第二は民生委員を長年やってきた関係で、町内会長の知人が多くなり、枝松一二二目的の町内会長四名・民生委員二名・見守り員一名、計八名のうち六名枝松親老会の会員になってもらいました。町内会の中心を担っ

出席者がありました。検温およびマスクなどを確認して大広間で間隔を開けて、講演を聞きました。講師は、若松進一先生です。題目は「高齢化社会を上手に生きるために」です。若松先生は双海町出身で役場に勤務されておりまし

た。双海町の過疎と地盤沈下に悩む漁村を、独自のアイデアとパワーで年間五十五万人の集客を誇る観光地へと作り上げた、まちづくりの名物先生です。活動歴に映画「男はつらいよ」のロケにも使われた無人の下

ている町内会長の入会は非常にインパクトがあると思っております。この件は会長自ら行動し成果を得られました。他に飛び込みで三件獲得もあり。

第三に既会員が未加入会員に入会の勧誘をし、入会した新会員が知人に声掛けし、あつという間に六名の新会員が誕生しました。日頃の隣近所のお付き合いの大切さが分かりました。

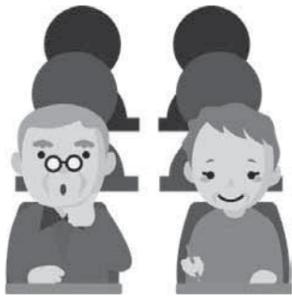
第四に私は釣りをしたり野菜を作ったりしています。が、自宅で消化できない魚や野菜は、日頃から近所の人や老人会の人、独居高齢者にお裾分けしています。もったいない精神で余ったものは捨てるのではなくお配りしています。時々物々

交換になりたりしていますが、やはり一日一日の積み重ねの大切さを感じます。人に会ったら何か一言声掛けするのもし心掛けています。

以上、私流会員獲得術を紹介しました。コロナ禍のため今はできませんが、ノミネーション(飲み会+会話)は私が一番楽しみにしている、大



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



て元気に楽しく過ごすことです。また他にも素晴らしいお話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。若松先生の古里双海町へ、いつか会員さんと共に訪れてみたいです。

【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」「い」「う」「べ」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。

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

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	○	○	○	○	○	○

☆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
☎(089)926-3349

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?

●厚着して汗をかくと熱はさがるの?
熱がさがる時には汗をかきますが、症状によっては、かえって体に熱が溜まり、体調が悪化してしまいます。体を冷やさないよう、かいた汗はこまめに拭いてください。

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

内科・消化器科・心療内科・精神科

久米病院

■内科・消化器内科 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

■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

■休診日 日曜日・祝日

松山市南久米町723 ☎(089)975-0503

みよこ歯科
こまねび診療所

日	月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○	○

診療案内 午前 9時~12時
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
TEL(089)968-8788 FAX968-8789

佐伯内科クリニック
SAEKI CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

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

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いる薬を正確に伝えられます。

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
整形外科専門医
医療法人

おかだ 整形外科

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

松山市道後北代3-22 ☎926-2525

糖尿病専門医

こうのうえ内科クリニック

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

休診日 木曜・土曜午後、日曜・祝日

松山市桑原6丁目4-33
☎(089)998-3331



丸山墓地 ボランティア活動

湯山高齢クラブ福寿会
白川 紀彦

ふれあいの広場

コロナ禍でいろんな行事が中止されていますが、私たちは毎月有志仲間のご協力を得て、松山市北斎院町の愛媛県戦没者慰霊塔の清

掃活動を行っています。ここは通称丸山墓地(国有地)で広さは八、五八四平方メートルあり、敷地内には軍馬等慰霊塔もあります。地下の納骨堂には日清、日露戦争、太平洋戦争の戦没者二、八八〇名の遺骨が納められており、愛媛県関係の戦没者を慰霊するための施設として県が管理しています。

愛媛県慰霊塔慰霊祭が毎年九月の秋分の日に行われていて、私も毎回参加させていただきお詣りしています。

戦争において戦禍に倒れ遠く異郷の地で苦難の道を進み散華された方も多しことだと思えます。今の私たちが明るく豊かな日々の暮らしができるのも、英霊の基に成り立っていると思えます。私たちはこの広い施設をいかにして毎月大勢の方の協力で清掃し清めて維持していく

か、深く考えるところです。今では若い方から高齢の方まで多くのボランティアの方が協力をしてくださっています。家族連れで小さな子どもさんと毎回参加してくださる方もいます。元気をもらっています。

私は毎回エンジン式の草刈り機を持参しています。が、広い施設の作業は大変です。そのほか私の手作りのオロボウキ(竹の枝で作ったホウキ)を数本寄贈して使っています。またこの場所には残念ながらトイレがありません。どうしても

の時は近くのお店のご厚意によりトイレをお借りしています。われわれが以前よりずっと望んでいた国旗掲揚台、そして水道が愛媛県により新設されともうれしく思っています。国旗掲揚台が完成した年の慰霊祭では、陸上自衛隊の「ラッパ隊」の参加で国旗が高く揚げられ、とても感激しました。作業が終わった後の汗を拭ける水、そして手の汚れを落とせる水。大事に使っています。

先輩の知恵と教え、指導をいかにして後に続く者に引き継ぐか、とても考えるところです。このボランティアにご協力していただける方がおられましたらお知らせください。

認知症予防には、運動、脳トレ、十分な食事、睡眠、家事、読書、手芸、パソコン、散歩、他人との交流などが良いとされている。

北井門ふれあいサロンは月四回、体操の後、輪投げゲームや脳トレクイズがあり、認知症予防にぴったりの行事である。また、北井門白山会はお花見、総会、年忘れの集い(忘年会)など。石井公民館での高齢者学級、石井地区日帰り研修旅行は必ず参加していたが令和二年からコロナのため中止となった。猛暑とコロナに加えよく降った雨のせいもあり、外出自粛を心掛けていたが、生活リズムが狂い放しだった。

そんな時、唯一の救いはスポーツジムへ通いプールで歩くことであった。今から十二年前、中学校時代の同窓会があり、友人に誘われ参加した。友人と久しぶりの再会を喜び合ったが、彼女は杖をついて歩いていたので、びっくり!! 膝を痛めたとのこと。その五年後に私を襲った膝痛!! 整形外科へ行くと「変形性膝関節症」加齢によるもの

と言われた。友人に電話をしてその後の膝痛の具合を聞くと、「今は杖を使っている。プールで歩いたら良くなった。週三回、三十分が四十分の水の中ウォーキングは膝に負担がかからず良い」と言われ、私はすぐスポーツジムへ入会した。あれから七年、膝痛は軽くなり、友人のおかげと感謝している。

歳を重ねると体力が低下し、足腰も弱るのでちょっとした段差でつまずき、大腿骨骨折で寝たきりになる場合もある。椅子に座りテレビを観ながら、つま先とかかとを上げる運動をするなどもお勧めである。

「ボケない」「こけない」をモットーに!!

北井門白山会 小林 史子

私は姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。

私には姉や友人と時々ランチに行き、県美術館で絵画書道、写真展などを鑑賞し、おしゃべりするのを楽しみである。これからも健康第一で頑張るつもりである。



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

<p>MRI・CT完備</p> <p>ながと脳神経外科クリニック</p> <p>院長 長戸 重幸 副院長 長戸 登世</p> <table border="1"> <tr><td>脳神経外科</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>祝</td></tr> <tr><td>8:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>心療内科</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>祝</td></tr> <tr><td>8:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>※平日の14:00~18:00/施設への訪問診療を行います。</p> <p>松山市余戸西3丁目9-22 ☎(089)994-5700</p>	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	○	○	○	○	○	○	○	○	<p>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</p> <p>医療法人松原会</p> <p>松山第一病院</p> <p>松山市久万ノ台282-2 TEL(089)924-6878 FAX922-5623 https://www.matsuyama-daiichi.jp/</p>	<p>医療法人財団 慈強会</p> <p>松山リハビリテーション病院</p> <p>リハビリテーション科・内科</p> <p>松山市高井町1211 ☎(089)975-7431</p> <p>介護老人保健施設</p> <p>高井の里</p> <p>松山市高井町1203 ☎(089)975-7761</p>	<p>医療法人 結和会</p> <p>松山西病院</p> <p>笑顔のあふれる病院 院長 俊野 昭彦</p> <p>泌尿器科(人工透析)・内科 一般病棟/療養病棟</p> <p>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 金曜は午前診療のみ</p> <p>松山市富久町360-1 ☎(089)972-3355</p>	<p>糖尿病内科・消化器内科・内科</p> <p>ふるかわ内科クリニック</p> <table border="1"> <tr><td>診察時間</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>祝</td></tr> <tr><td>8:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>14:00~17:15 (受付17:00まで)</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table> <p>松山市古川南3丁目16-27 ☎(089)956-7717</p>	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)	○	○	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○	○	○																																																											
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)	○	○	○	○	○	○	○	○																																																											

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。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。



80歳を迎えて

道後西愛宕会

油野 秀樹

早いもので昨年十月末で満八十歳になったのである。私後ろを振り返るのは嫌いな方でどちらかと言えば前を向いて未来を考える方が好きであるが、未来もなくなってきたので今回は後ろを振り返ってみることにする。

生まれたのは昭和十六年。歴史的にはこの年十二月八日未明ハワイ真珠湾攻撃したのである。ハワイはその日曜日であり、奇襲攻撃と言われ、リメンバー

パールハーバーを合言葉にアメリカの反撃が始まるのである。当時私は宇和島に家族四人でおり、空襲警報が鳴ると御殿町の図書館の庭にあった防空壕に母の背におわれて逃げ込んでいたが、この年に二階建てのわが家も燃え落ちたのである。その時のメラメラと燃える様子は今だに頭に残って消えない。それから叔父さんの柿原の家に転がり込んだのである。しかし偉いのは母親で、私を背負って、

兄の手をつないで柿原まで歩いたのである。当時の食べ物には芋、かいぼし、イナゴ、芋のつる、かんころめし、蜂の子などであった。母も八十過ぎて足が痛いというので検査入院したのであるが、悪いところがないと見つかると長引く入院で痩せてしまい、とうとう亡くなってしまった。検査入院はもう絶対にさせない、しないように決心した。今から思うと戦争で無理をしてごもかしくも悪いのは当たり前で、苦しい思いをさせたのではないかと今さらながら後悔している。二度と戦争が起きないように、独裁者、独裁国家ができないように皆で鋭い目で監視していきたい。

「遊び心」

下莉屋わかやぎ会
重松 愛子

八十数年の私の人生も、徐々に変わりつつある。この最近では、限りなく美しいイメージを喚起するようになった。強さの現れだろうか。

何事にも敏感になり、ふと風切る音にも目覚め、安全を確認する。古びた家具が静まった部屋を暖めてくれているようだ。さあ、もう一度夢の世界とやらに戻りましょうか。遊び心にスイッチが入り、一つの空間を包み込んでくれるかも知れない。自然の持つ生命力には、人間との良き交わりがあり、言葉も温かく、雰囲気を一層に盛り上げてくれる。いつの間にか夢の誘いを断れぬ私は、淡々とした言

葉しか返せない。辺りは静まり返っていた。自然が生む、その音に耳を傾けながら眠りについた。「トン、トン、トン」、もしや雪女の訪問かも知れない。はてさて今夜は、どのようなドラマが生まれるのだろうか、楽しみだ。



頭の体操

クロスワードパズル

★答えは11頁に掲載

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることをばを見つけてください。

タテのカギ

- 1 対の面の数字を足すと7になる六面体。ゲームなどによく使われます
- 2 入賞者にはトロフィー、賞状、_____などが贈られます
- 3 達磨大師により広まった仏教の修行・宗派のひとつ。座して悟りを開きます
- 4 モクセイ科ソケイ属の1種の常緑半蔓性灌木。中近東、東南アジアなどで生ダイオウ____、ホタル____、____めし
- 5 力はパワー。技は？
- 10 _____をふり絞って好きな人に告白した
- 12 食パンの数え方。薄く切ったものは一枚、一袋(340グラム以上)は_____
- 13 肌にやさしく、綿よりも優れた吸放湿性が魅力の繊維
- 14 よく狙って_____に当てよう
- 15 農作業や土木工事に使用される道具。スピードとも呼ばれます
- 16 12_____とも呼ばれるイエス・キリストの弟子12人

ヨコのカギ

- 1 映画「ジョーズ」で人を襲った海の生き物といえは？
- 3 昔のおもちゃは電池ではなく、これを巻いて動かしていました
- 6 足の速い神様として有名
- 8 日本刀の部位。皮や紐がまかされている手で握る箇所
- 9 樹皮から作られた加工品。ワインの栓としても使われています
- 10 立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は_____の花
- 11 65歳になったので、地元の老人クラブに_____しよう！
- 13 量より_____
- 14 ドイツの哲学者、思想家、経済学者。科学的社会主義の創設者
- 16 明治を代表する文学者の一人で、野球用語の和訳でも有名な正岡_____
- 17 早起きは三文の_____
- 18 チャップリン、ロイドと並んで三大喜劇王と称されるバスター・_____

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

加島色彩研究所 加島針灸院

お気軽にお越し下さい。

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	△	○	○

完全予約制 当日予約可 休診/日祝祭日
TEL:089-921-0883 FAX:089-913-5040
〒790-0814 愛媛県松山市味酒町2丁目9番地9
www.kashima-acupuncture.com

桑折皮膚科 内科

松山市道後北代2-24
☎(089)923-0813(代)

あらたま内科・糖尿病内科

院長 松下 由美
松山市千舟町8丁目66-5
TEL(089)909-3533
はじめての方はお電話ください

自転車の事故

気がつけて！ 自転車の事故

自転車が「加害者」になるケースが増えている

- ▲ 自転車事故の約7割が交差点で発生
- ▲ 自転車事故で亡くなった人の7割以上がルール違反

「止まれ」の標識のあるところは必ず止まる
携帯電話操作などによる片手運転の禁止など

ルールを知っているだけでなく、きちんと守る事が大事です！

自分が犯罪者になって、数千万円という高額な損害賠償金を支払わなければならないことになる恐れも...

万が一の事故に備えて、損害賠償責任保険などに加入することも大切です



それは県下にコロナ感染拡大に伴う「まん延防止等重点措置」および「熱中症警戒アラート」の適用される日であった。最高気温は三十四度が予想され、早朝からうんざりして、ふと外を見ると、池に設置したウォータークーラーに一羽の鳥が止まっていた。羽毛の色やくちばしの形から野鳥とは違いすくインコだと気がついた。暑いので水を飲みに来たらしい。近所にはガラスや野良猫が多いので、すぐ保護しようと思いついた。最初は失敗して屋根の上に逃げたが再度降りてき



て肩に止まったので、難なく保護することができた。一時預かりの場合もあるので、飼育ケージは小さく、餌も少なめに購入したが、ゆっくり餌を食べる姿を見て安堵した。

私は時代劇が好きで、特に「池波正太郎」原作の「剣客商売」はテレビでもよく観ている。還暦を過ぎた剣豪「秋山小兵衛」が孫に近い娘を嫁にして、互いに労わり、気遣いながら、飄々として市井に生きる様子は、微笑ましく心に染み入る。女房の名は「おはる」。「藤田まこと」と「小林綾子」の年の差コンビの会話は絶妙である。インコの性別や年齢は定かではないが、名前は「おはる」とつけている。どうせ暇な毎日、気長く試みてみたい。

とにかくコロナ禍で全て自粛、自粛の中、時々発する甲高い鳴き声や忙しく動きまわる姿が、閉塞感の漂うわが家に、小さな風穴を開けてくれたようで、一羽の来訪者に感謝しながら見守っているところである。

寒さ身に沁む

和泉南双葉会 福田まゆみ

わが住いなす伊予の松山に梅津寺という名の付く浜がある。夏、この浜は魚より多かるう…と思うほどの人、人、人でにぎわう…海水浴とはこのこと…皆「魚」となるのか…

昭和二十六年であったが、この浜で若き青年たちの寒中水泳があった。近郷の高校の男女青年たちのたくまじき姿であった。凍てつく海へ次々と入り見えぬ姿の「冬の魚」と共に泳ぐ…スポーツ。寒さなんてい

うものではない…これが生き地獄といえるほどの冷たさ、五臓六腑の凍り付く…を跳ねのけ次々と泳ぎ出す。女子とて同じ。私も負けじと飛び込み、抜き手を切る。そして浜へと無事に…そしてそこには報道のカメラが待つ。震えながらのインタビュー。

陸へ上がったものより梅津寺温泉へ入浴となる。お湯とはいえ、冷えた六腑の体温上がらずまだ湯の中で「ガチガチフルエル」そ

んな青春の思い出の中、今八十路の老女として日ごな一日ペンを持って、アレアコレヤと文を書く。歩みしわが人生をペンで振り返り…神佛に詫言いつつ…生き様を「文」になして。夕方有難きは大きな病一つなく生かされて、アーマた。ペンが走る…「文」となる。さてはさて、わが人生に二度ある青春と、そして人の世の不思議とて。皆さまお元気で。



秋暑し見奈良の利奈グラウンドゴルフ場へ朝八時出発。青天の下シニア集合九十名。

八ホールずつ休憩を挟み二回。成果はいかに！優勝者のスコアとホールインワンの人たちに脱帽。松山英樹君も真っ青？日頃の練習なんですね。私もまた



近くの公園練習に行こうと思いました。

とても楽しい充実した半日でした。そして月二回のコース、支所の三階へ手すり伝って上り下り。指導者の先生のユーモアに時間中二十回は爆笑しつつ、マスクしてピアノ伴奏していただき歌唱、下手な落語より百倍楽しい刻。

毎日のジム通いと生涯学習受講、俳句の会、そうこうしているうちに早や冬隣、あー寒。失礼しました。

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

全国老人クラブ連合会「クラブ活動は新しい生活様式で」より

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

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

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

訪問診療応需
うつみ歯科
UTSUMI DENTAL CLINIC
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
診療時間 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

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
タマダ歯科
TAMADA D.C.
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 9:00~1:00 ○ ○ ○ ~12時 ○ ○ 休
PM 3:00~7:00 ○ ○ ※ 休 ○ ※ 休
※午後診 ☑PM2:30~6:30、☑PM2:00~5:00
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しよう。

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

TDC 武田 歯科
診療時間
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

開院1周年 入れ歯、歯周病で お困りの方は
松田ビルファミリー歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ○ /
14:00~17:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ○ /
17:30~19:00 ○ / ○ / ○ / /
☆祝日のある週の水曜日は9:00~17:00まで診療
休診日 水曜、日曜、祝日
松山市萱町1丁目5番10 松田歯科ビル
予約優先 ☎(089)934-8541
https://mb-family-dentalclinic.com

会員文芸

俳句

東鷹の子清風会 井原 西城

冬耕や運転台に孫乗せて
上と下話をつなぎ松手入れ
灯ともりし島より暮るる冬の海

南久米クローバーの会 平井 恭子

錦秋の長き石段影二つ
門門に趣向のありし注連飾り
天空の霞みてうすき八重の山

南久米クローバーの会 水沼 節子

秋の暮悩み聞かざる隅の席
秋の風カーテン揺らし頬なづる
秋の蟬意見百出審査会

南久米クローバーの会 中村恵美子

風の午後コスモスがみな私見る
嫁菜菊咲いてをりけり友に文
子が拾ふ桜紅葉の濃かりけり

下苧屋わかやぎ会 江戸 昭夫

静寂に皮落ちんとす今年竹
甘藷掘るや背伸びする度見せ合うて
三宝も自家産青果今日の月

星岡寿楽会 日野 勲

落葉踏み登り詰め見る表忠碑
境内の太極拳に舞う落葉



星岡寿楽会 稲谷 吉彦
我が接ぎし栗を拾ひて六十年
自治体の崩壊ニユース秋の暮

星岡寿楽会 須内ヨシコ

さい銭の音ことりと山ざくら散る
野苺の花の白さや裏参道



古川長寿会 林 一孝

岩走る水の涼しき面河溪
夏立つや納屋にころがる鎌一丁
古里は限界集落雲の峰

古川長寿会 白石泰一郎

峡の里山の斜面も青田かな
早朝の風の抜け行く寝間涼し
若き日の読書三味桜桃忌

古川長寿会 今村 律子

特攻隊散りし真夏の空遠く
夏日浴ぶ田守の夫や八十路坂
友逝くやあの日の笑顔玉の汗

古川長寿会 今村 昭江

熊蟬の幹一列に御神木
田植をへ一直線の青き筋
ひとり居の母屋に届く黒鬼灯

古川長寿会 國光 重子

水鏡一直線の植田かな
立ち姿美し白百合の花明かり
朝日射す雨後の道辺や草茂る

古川長寿会 寺坂トシ子
空の青川に映して鯉幟
蛸天と蛸飯の膳半夏生
桃でさへ喰ぶに事欠く義齒となり

古川長寿会 矢部 昌子

古里の疵の想ひ出吊忍
古里の廃居の庭や山桜桃
佇任ひ庭に白百合香を放ち

古川長寿会 山内 仁美

電話口止まらぬ愚痴や夏の雷
伸びざかり孫の身丈と夏の草
すいすいと世渡り上手水すまし



久谷町高齢クラブ 大西 一教

喧騒の市井を離れ枇杷の花
冬紅葉有るか無きかの風に散る
暮れてゆく日を惜しみけり冬紅葉

窪野町高齢クラブ 橘 信子

六十年住みたり雁の棹あふぐ
真民さん慕ひてきたる冬遍路
麦あをみ三番叟のくるころか

土居田高齢クラブ 井上 聖菊

電線をしむる帰燕や数知らず
一斗升いろは紅葉の茶房かな
鯨波なる塾居いつまで湯ざめ哉

余戸鶴寿会 福井 壽泰

行く秋の音無き飛機の雲の線
ぬくめ酒備前の器手にやさし
秋桜色それぞれに無人駅

楽しく生きる長寿社会をめざして 高齢クラブ活動の輪

高齢クラブ会員の皆さん、知人・友人を誘って 楽しいクラブ活動を推進しましょう!

高齢クラブとは

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

- ①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。
- ②その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組みます。
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

会員

おおむね60歳以上の方を対象としています。常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできるよう努めています。

組織

高齢クラブは、会員が日常的に声を掛け合い、歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織しています。

国・地方公共団体支援

老後の生活を豊かなものとし、老人福祉、地域福祉の向上を図る高齢クラブの活動に対し、国や地方公共団体では、その役割や意義、重要性を評価し、健全な育成を目指し支援しています。

健康づくり シニア・スポーツ



学習活動 リーダー研修



生活を豊かにする 楽しい活動



趣味・文化 レクリエーション

お問い合わせは、松山市高齢クラブ連合会事務局(☎089-921-2161) または地区老人クラブまで。

会員文芸

久方林檎若き日の音立てにけり
 山脈の間近に見ゆる冬支度
 蒲の絮漂いながら風となり

余戸鶴寿会 三好喜久子

夕暮の枯野の山肌染む茜
 おでん酒ひばりの歌うリンゴ歌
 風吹かば落葉の山のあちこちに

余戸鶴寿会 森 陽一

敬老日膳に松茸手を合す
 コロナ禍や子等には逢ぬ秋の暮れ

吉藤長生会 渡部 時子

三代の御代を生ききぬ大糸瓜
 立冬や明日のことなど問ふなかれ
 ありし日の面影浮かぶ白樺

吉藤長生会 岡田 紀生

北土居厚和会 浅井 保

余生いま一期一会のハナザクロ
 大切に生きて余生を謳歌する
 連れ添ふて「あれよ、それよ」で五十年

北土居厚和会 丹下 友和

ありがとうございます
 輪になって地域和になる盆踊り
 持てる機能全開発揮胸を打つ

大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ

年経ても学ぶ姿に歳はなし
 幸せはふれ合う友のあたたかさ
 長生きも楽しみあつて値打あり



短歌

日の出悠遊クラブ 佐伯 順子

石手の森しぐれに霧らふ寺の道
 赤まんま咲き野葡萄色づく
 袖子匂ふ寿司ませ乍ら母の味に
 やつと近づくこの年になり
 終ひの日の旅衣にしたき嫁ぐ日に
 母の持たせし草木染小紋

新玉八千代会 村上 咲枝

災害をふせぎたまへる石鎚山を
 神住める山と人は言ふなり
 伊予の国の盾とそばだつ石鎚山の
 麓におだしく田畑を打つ
 新春の石鎚山の峰雪かづき
 神々しき姿をおろがみて立つ

斎院さくらクラブ 中矢 長宗

手を離しますいいですかハビリの
 老いのうしろにふりかかる声
 軟骨に残れる指痕子の居りし
 ときのものかとわが傷に塗る

詩

「奔放老人」

湯山老人クラブ 西村 孝博

夢はなし 希望もなし
 金なし 力なし 脚力なし
 友達なし 趣味なし
 プライドなし 携帯なし
 免許証 返すつもりなし
 つれには とつくに 先立たれ
 週二回の買物でひと心洗
 新聞は お悔み欄
 テレビは ニュース ラジオは 歌番
 晩に焼酎飲んで八時消灯
 朝四時に目がさめ一人ごと
 お迎えが来てくれるのを待つ
 奔放自由人

漢詩

壬寅元旦所感 権現老年会 井上 満雄

迎春淑氣日輝輝
 山色依然花打扉
 一笑浮生少年志
 屠蘇元旦弄晴暉
 七言絶句(上平声五微韻)

壬寅(令和四年)元旦所感
 迎春淑氣日輝輝たり
 山色は依然として花扉を打つ
 一笑す浮生少年の志
 屠蘇元旦晴暉を弄す

■通釈
 新春の朝、心地よい気がみなぎり、朝日が輝いている。周りの山々はいつものように美しく、梅の花びらが扉に降りかかっている。ふと、はかない自分の人生を振り返ってみると、少年の頃の志とは大きく違っておかしくなってきた。だが、今日はお正月。新年のお屠蘇を頂き、新春のひびきを楽しんでいく。

■語釈
 *淑氣 春の温和な気
 *輝輝 光り輝くこと
 *浮生 はかない人生
 *晴暉 弄す 春のひびきを楽しむ

クロスワードパズルの答え

★問題は8頁に掲載

1	さ	2	め	3	ぜ	ん	4	ま	5	い
6	い	だ	7	て	ん	8	つ	か		
9	こ	る	く	10	ゆ	り				
	ろ		11	に	ゆ	う	か	12	い	
		13	し	つ		き			つ	
14	ま	る	く	15	す		16	し	き	
17	と	く		18	き	一	と	ん		

答えは **A** ゆ **B** き **C** だ **D** る **E** ま でした。



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



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。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。

月心グループ 株式会社 公益社

総合事務所 伊予市下吾川1854-2 ☎089-982-4242

■月心会館・空港通り ■月心会館・余土 ■月心会館・新川 ■月心会館・港南

家族想ホールリアン総合受付 松山市東野2丁目9-32 ☎089-914-4111

■家族想ホールリアン道後 ■家族想ホールリアン来住 ■家族想ホールリアン久米はなれ

臨濟宗妙心寺派

景德寺

松山市高砂町3-2-5

TEL(089) 923-0568

黒住教松山大教会所

松山市松前町2丁目1-1

☎ 921-1976



楽しい旅の思い出

豊かな緑と青く広がる海が
魅力の西予市と
自然豊かな雲の上の町
高知県橋原町へ



独創的な木造建築の作品に触れました



みんなで記念撮影!

秋晴れの 一日研修旅行

星岡寿楽会
橋本 富子

クラブ活動だより



星岡寿楽会は十月二十七日(水)に愛媛県貸切バス3密回避利用促進事業費補助金を利用してのバス旅行に出掛けました。

この一年余り長い自粛生活で会を開けず、またクラブ活動の行動も制限され、季節感の薄れた毎日でしたが、今回二回目のワクチン接種も終えたし、密を避け、マスク着用し二十三名で出かけました。
西予市の二十六回を迎える「ギャラリーしろかわ」のかまぼこ板の絵展覧会を観賞し、一二四九三点の作品と、日本一小さなキャンバスかまぼこ板に思い描いた作品に心

を揺さぶられました。次に自然豊かな雲の上の町橋原町へ。建築デザイナー隈研吾氏の建て物が集まった小さなミュージアムで町内六カ所、日本古来の建築素材と工法を取り入れた独創的な木造建築の作品に触れる町歩きを楽しみました。橋原町は自然エネルギーの利用や町産材エネルギーを積極的に取り入れた町づくりをされています。

久しぶりの会員の顔合わせとなり、少し早い紅葉の中、笑顔に出会えたバス旅行となり、帰りのバスの中「光輝高齢者のひとり言」シルバーおもしろ川柳に一句一遊し、笑いあり、納得しみじみあり...と楽しい一日でした。
これからもコロナなんかには負けないで、無理せず楽しく会員相互の親睦を図ってまいります。
〇日帰りで行ってみたいな
天国へ
〇これも大事、あれも大事と
ゴミの山
〇来世も一緒になろうと
犬に言い(笑)

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

kourei-club@eagle.ne.jp

- ◆発行予定 令和4年7月末日
- ◆原稿締切 令和4年4月末日
- ◆投稿先 松山市高齢クラブ連合会事務局 〒790-0808 松山市若草町8-2 松山市総合福祉センター内3F ☎921-2161

投稿募集

皆さまからの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(用紙や書式は自由。電子メール、FAX可)。一人一部門のみ。俳句、短歌、川柳は一人三句(首)まで。前書きは掲載いたしません。
- ◆①氏名、②所属クラブ名、③住所、④電話番号を必ずご記入ください(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頂いた場合もあります。

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

内科・循環器内科
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

KAWASAKI eye clinic
かわさき眼科
松山市三杉町1-1 (セブンスター三津店西隣)
☎089-951-6110

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 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

おかげさまで補聴器
ひとすじ88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 ○ ○ ○ ○ ○ 13:00
15:00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
9:00~13:00 ● ● ● ● ● ●
14:30~18:00 ● ● ● ● ● ※
※眼科のみ診療~17:00(休診日)日曜・祝日
眼科の受付は診療終了時刻の30分前までとなります。
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
https://sekikawa-derma.com