

令和3年 新年のごあいさつ

皆様には輝かしい新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。また、日頃から地域福祉の向上など松山市に特別の御支援と御協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。



松山市長 野志 克仁

明けましておめでとうございませう。

会員の皆様におかれましては、令和三年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。



松山市高齢クラブ連合会 会長 今村 旭

明けましておめでとうございませう。

さて、近年、四人に一人が六十五歳以上の高齢者になり、人生二〇〇年時代を迎え、高齢クラブへの期待はますます大きくなっています。

このような中、松山市高齢クラブ連合会の皆様には、全

ど、世界中でこれまでの価値観や常識に大きな変革が起きている。

国老人クラブ連合会のメインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり」の下、地域の高齢者と健康寿命を延ばす活動や生きがいづくりに積極的に取り組まれており、深く敬意を表しますとともに感謝を申し上げます。

皆様に、これまでの知識や経験をいかし、活力ある長寿社会の実現に向け、一層のお力添えをいただきますようお願いいたします。

結びに、松山市高齢クラブ連合会の今後ますますの御発展と皆様の御健勝、御多幸を心からお祈りし、新年の挨拶とします。

を賜り、厚く御礼申し上げます。

役割は、ますます重要性を帯びてまいりました。

また、ウイズコロナの時代だからこそ、「人の絆」や「情報の共有」が肝要であると思

結ぶにあたり、会員皆様方のますますのご健勝、ご多幸をお祈りし、新年のご挨拶といたします。



恭賀新年

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

日帰り白内障手術・黄斑疾患・糖尿病網膜症
あおば眼科クリニック
aoba eye clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
(手術)13:00~15:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※9:00~12:30は診察終了時間の30分前までに来院ください。

松山市藤原町617番地13 国道56号沿 国道56号沿 テレビ愛媛県

☎089-915-5055

村上胃腸内科
クリニック

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

松山市竹原町1-6-5

☎(089)968-1118

村上胃腸内科クリニック 松山 検索

愛媛医療生活協同組合 救急指定病院
愛媛生協病院

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

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

病床数88床(一般・地域包括ケア)

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

社会医療法人 笠置記念胸部外科
松山笠置記念
心臓血管病院

救急指定病院

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

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

病院長 笠置 康
松山市末広町18-2 ☎941-2288(代)

救急告示病院
医療法人 団 伸会 **奥島病院**

■乳癌外科 ■糖尿病内科開設

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

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

うし牛

＜動物のことわざ＞

- 商いは牛の涎
- 牛に対して琴を弾ず
- 牛に経文
- 牛に引かれて善光寺参り
- 牛の角突き合い

ずっと昔から人間とともに歩んできた牛。人間が生きてゆくために大きな力となってくれています。歴史が長いぶん、もちろん「ことわざ」も多数。

地域の生活を考え、あらゆる分野で関わっていきます。

一般土木 舗装部 介護事業 電気 空調部 廃棄物 収集運搬

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

わたしたちは
高齢クラブの活動を
応援しています!!

熊 猫 狸 兎 亀

船舶艦装一式・パイプベンダー曲げ加工
配管工事設計施工一式

翔南
SHOUNAN 有限会社

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

令和3年 新年のごあいさつ

松山市議会
議長 若江 進

あけましておめでとうございませう。

年のはじめにあたり、市議会を代表して御挨拶を申し上げます。

松山市高齢クラブ連合会の皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、皆様には、日頃から市政発展のため、御理解、御協力を賜り、厚くお礼申し上げますとともに、高齢者の皆様の生活を豊かなものにする

ため、健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーションなどの活動を通じて、生きがいと健康づくりに多大なる御尽力をされておりますことに、心から敬意と感謝の意を表する次第です。

さて、我が国は、人口減少社会を迎えるとともに、防災減災対策や情報化の進展、さらには新型コロナウイルスの感染拡大など、あらゆる分野で課題が山積し、どの課題も待ったなしの厳しい状況にあります。

特に、昨年は、コロナ禍によって生活様式が一変し、さまざまなイベント等が延期や中止になるなど、皆様も本来の活動が制限されたことと思います。

このような状況の中、皆様が進んで培ってきた豊富な知識で、いろいろな方法を模索しながら乗り切られてきた貴重な経験を今後活かしながら、活力ある社会の実現のために、御尽力いただきますようお願いします。

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

支え合う社会の実現に向け、地域福祉や各種施策の充実に取り組んでまいります。

どうか皆様には、生き生きとした長寿社会の実現と市民福祉の向上に、一層の御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。



私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

令和三年 新春
謹賀新年

皆さまのご健康とご多幸を
お祈り申し上げます。

松山市高齢クラブ連合会

会長 長 今村 旭
副会長 長 兵頭 徳彦
副会長 長 小黒 聡
副会長 長 門野 庄太郎
副会長 長 徳本 睦英
副会長 長 中村 恵美子
副会長 長 村木 敏明
副会長 長 乗松 賢二
副会長 長 長谷川 妙子
副会長 長 清水 哲雄
事務局長 職員一同

令和2年度 関係団体の表彰受賞者 ※敬称略

【高齢者福祉関係功労者知事表彰】

氏名	所属クラブ名	地区名
小黒 聡	山越八千代会	清水
谷田 慶子	若宮高齢クラブ	素鷲

【愛媛県老人クラブ連合会会長表彰】

◆優良老人クラブ

クラブ名	地区名
久保田シルバークラブ	生石
緑寿クラブ	和気

◆老人クラブ活動功労者

氏名	所属クラブ名	地区名
永山 幹雄	津吉町高齢クラブ	荏原
竹田 進一	味酒銀の会	味酒
本田 吉一	市坪平成クラブ	余土
宮内 哲夫	古川長寿会	石井
平井 堯	中村西むつみ会	素鷲
有本 克介	北吉田長寿会	生石

◆老人クラブ優良介護者

氏名	所属クラブ名	地区名
岩井 博	東石井長寿会	石井
河内 宗一	和泉西団地いきいき長寿会	石井

◆会員増強クラブ

クラブ名	地区名
枝松親老会	素鷲
古川長寿会	石井
日浦高齢クラブ山彦会	日浦
つくしの会	味酒
保免老友会	余土

◆新設老人クラブ

クラブ名	地区名
和泉西団地いきいき長寿会	石井



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

ーリサイクルで未来をひらくー
製鋼原料・非鉄金属原料問屋

金城産業株式会社

代表取締役社長 金城 正信

本社／松山市北吉田町349-1
☎(089) 972-3303(代)
マルチリサイクル／松山市南吉田町2121-1
センター ☎(089) 905-6020
愛媛オートリサイクル／松山市西垣生町1839-6
☎(089) 971-0875

宮川晶子税理士事務所

行政書士事務所

四国税理士会 松山支部所属

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

紙のリサイクルパートナー
株式会社カネシロ

本社：松山市空港通五丁目7-2
東京支店：東京都千代田区麹町二丁目14



医療の質の向上をICTでサポート

四国メディコム株式会社

代表取締役 金子 佳恵

本社／愛媛県松山市姫原3丁目5番1号
Tel：089(925) 9236 (代)
香川営業所／香川県丸亀市飯野町西分 510-5
Tel：0877(43) 7206 (代)
徳島営業所／徳島県板野郡北島町崎浜字原88-8 三恵ビル2F
Tel：088(679) 9851 (代)

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

安全と資材のプロ集団

株式会社 城西

本社営業部／松山市富久町422-7
TEL(089) 973-5858 FAX 973-5885
高松支店／高松市権紙町字中森1167-1
TEL(087) 815-7080 FAX 815-7072
徳島支店／徳島市津田海岸町1126-17
TEL(088) 663-7550 FAX 663-7588
高知支店／高知市朝倉129-1(土佐道路沿)
TEL(088) 850-7771 FAX 840-6614
新居浜支店／新居浜市星原町15-36(R11沿)
TEL(089) 47-5010 FAX 47-5055
南予営業所／大洲市新谷乙429-1
TEL(0893) 23-9292 FAX 23-9293

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

見積り無料

三共産業株式会社

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

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



総合廃棄物処理業

有限会社 森産業

代表取締役
森 信彦

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

御賛助

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

こうした中、松山市では九月十五日から「高齢者週間」を中心に市民一人ひとりが社会、地域社会などで高齢者とかかわりや高齢期のあり方に関心と理解を深めるため、例年さまざまな行事が実施されています。しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため中止せざるを得ない事業が多い中、万全の予防対策をとり、囲碁・将棋大会を開催しました。

参加者の皆さまには、マスクの着用や手先消毒をはじめ、駒や盤の消毒をお願いしたところ快くご協力をいただき、無事に開催することができましたこと感謝申し上げます。



◆**囲碁大会結果** ※敬称略 撮影時のみマスクを外しています。
令和2年9月17日(木) 松山老人福祉センター/参加者数：36名

クラス別	順位	氏名	地区	段・級
A 級	優勝	森本 直治	小 野	五段
	準優勝	岡田 義純	石 井	五段
	第3位	高橋 健	余 土	五段
	第4位	二宮 知文	東 雲	三段
B 級	優勝	大西 英一	桑 原	二段
	準優勝	若江 賢三	石 井	二段
	第3位	岩村 信夫	生 石	二段
	第4位	細川 年弘	宮 前	初段
C 級	優勝	永木 武	石 井	3 級
	準優勝	和田 征志	湯 山	4 級
	第3位	2組のみのため、3位以下なし		
	第4位			



◆**将棋大会結果** ※敬称略 撮影時のみマスクを外しています。
令和2年9月18日(金) 松山老人福祉センター/参加者数：42名

クラス別	順位	氏名	地区	段・級
A 級	優勝	越智 政信	荏 原	四段
	準優勝	睦野 美治	北 条	三段
	第3位	中 敏行	雄 郡	三段
	第4位	豊嶋 孝雄	生 石	四段
B 級	優勝	小西 和夫	桑 原	1 級
	準優勝	永野 秀人	久 枝	1 級
	第3位	沖田 稔	北 条	1 級
	第4位	小原進一郎	清 水	1 級
C 級	優勝	出原 昭二	生 石	7 級
	準優勝	池本 眞吉	生 石	6 級
	第3位	林 保彦	味 生	
	第4位	山徳 博明	小 野	6 級



令和2年度 松山市高齢クラブ連合会 各種スポーツ大会結果 ※敬称略

◆**第15回ゲートボール大会**
日時：令和2年9月8日(火)
場所：松山市拓川市民運動広場
参加チーム数：9チーム
参加人数：51名



順位	地区	チーム名
優勝	宮前	ザ・ひま人B
準優勝	浮穴	森 友 会
第3位	和気	坊っちゃん



◆**第16回クロッケー中島大会**
日時：令和2年9月10日(木)
場所：中島西中港グラウンド
参加チーム数：12チーム
参加人数：39名



順位	地区	チーム名
優勝	中島南	神 浦 1
準優勝	中島南	神 浦 2
第3位	中島西	混合チーム



※グラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、輪投げ大会、クロッケー北条大会は、新型コロナウイルス感染予防のため中止になりました。

令和2年度 愛媛県老人クラブスポーツ大会入賞チーム

順位	クロッケー	グラウンドゴルフ	ゲートボール	ペタンク	輪投げ
優勝	窪 野 B(西予市)	堀江中町長寿会B(松山市)	坂本高齢クラブ(松山市)	市坪老友会(松山市)	西岡Aチーム(東温市)
準優勝	高 野 川(伊予市)	小 松(西条市)	内子さざんか(内子町)	佐 古 岡(松山市)	田 之 浜(宇和島市)
第3位	清 満 D(宇和島市)	東石井長寿会A(松山市)	三 町(松山市)	伊方町小中浦(伊方町)	愛宕クラブB(宇和島市)



わがクラブの主な行事は、年四回の「お誕生会」です。令和二年一月二十五

そして十月現在、今後の予定すら未定です。そんな中、自粛規制が緩和され、公園でコロナ感染予防対策の「三密」を避け、運動も兼ね「グラウンドゴルフ」をしようということに決まり、愛好者と近隣の人たちも加わり再開となりました。愛好

わがクラブの主な行事は、年四回の「お誕生会」です。令和二年一月二十五

コロナ禍の近況報告

別府町高齢者クラブ 松澤 貞夫

若者の負担を軽減するために

北浦長生会 青井 征晴

二十七パーセント。これは全国の高齢者数の比率です。

わが北浦集落におきましては、人口百名程度で、高齢者の数は五十名と比率は五十パーセントで立派（？）な限界集落であります。若い人が少ないので行事やその他何を行うにしても若い人に負担がかかり、何

クラブ活動だより



かと憂慮しております。

そこで高齢者でもできることを行い、少しでも負担を軽減しようと話し合い、以降のことを行っております。

○お盆前に墓掃除（これは以前から行っておりま

○北浦集落には氏神様を祭っている小さい祠があり、その神殿と周囲の清掃

○公園の清掃を毎月二回高齢者になっても自分た



者にとっては、これほど手軽に行えるスポーツは少なく、また町内の公園でプレーできることに感謝しています。

練習試合前には必ず公園の草引き、低木の剪定、グラウンド整備等を全員で行います。大会も二カ月ごとに行い腕を磨いています。素晴らしいプレーが出るたびに歓声が上がりま



「真夏日に ボールころがす 傘寿かな」おそまつ!! ※集合写真はマスクを取りましたが、プレー中はマスクを付けて気を配っております。



ちにできることは積極的に行って、少しでも地域の役に立ち、若い人たちの負担を軽減したいと願い、日々頑張っております。

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。

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！

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。

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

反射材を身に付けましょう

高齢者の交通事故は夕方の時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。



社会福祉法人 愛隣園
高齢者総合福祉施設

ガリラヤ久米

・介護付有料老人ホーム ・グループホーム
・小規模特別養護老人ホーム ・デイサービス
・短期入所 ・居宅介護支援事業所

松山市久米窪田667-1

☎(089)970-9101

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

緑広がる祝いで
開設40年を迎えた

介護付有料老人ホームです

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

ふれあいの広場

高齢者の特技・経験を 社会貢献活動に

内浜おれんじ会
赤松 正博

はないでしょうか。

長寿社会の到来により視
点を広げ「特技・経験」を
近助(社会貢献)に役立て
てはいかがでしょうか？

社会福祉協議会・地域包
括支援センター・民生委員・
広報連絡協議会・各種ボラ
ンティア団体等の組織があ
りますが、私たちの校区で
は「連携の在り方」につい
て検討を深めております。

防災の基本理念には「自
助・共助(近助)・公助」
の三原則に加え「命を守る」
ことが最優先と言われてお
ります。

これらの考え方は私生活
にも通じる重要なことでは
ないでしょうか。受援能力
を高めることも重要で
すが、まずは、「自身の特技・
経験を生かせれば、お相手
様から「感謝」され、それ
が元気の源になり縁が深ま
ることにつながります。

空き家も増え続け、家主
の居場所が不明なことも多
く、加えて「どこの・どな
た」に連絡すればよいのか
？ 環境問題・ご近所の悩
みにまで発展し、楽しい街
づくりの暗い影を落として
います。

昔のように「近助」関係
を構築するには何が必要な
のか？ 悩みに慣れて無感
覚に陥っているのが現実で



近況報告

土居田高齢クラブ
金澤 勝男

新型コロナウイルス感染
拡大のために、高齢クラブ
のいろいろな行事が昨年の
四月ごろから中止になっ

います。私たちのクラブも
同様に公民館での活動がで
きない状況です。現在は自
治会からの連絡とか公民館
からのさまざまな行事の中
止のお知らせの資料の配布
が役員の仕事になっており
非常に残念な毎日です。今
はそれぞれの会員さまの無
事健康を願うばかりです。

九月になり敬老の日が近
づいてきました。毎年地元
の公民館でカラオケなどが
あり楽しみにしております。
やがて長寿を祝う会の
案内状が郵便受けに届くの
を心待ちにしていると、や
はり式典中止の連絡です。
お祝い記念品の引換券が送
られてきました。本当に残
念な気持ちです。

そして今私が取り組んで
いるのが自宅で行える「ま
つイチ体操」です。ケーブ
ルテレビで朝一時間で寝て
体操三十分、椅子に座って
するものが三十分です。とて
も高齢者にとってやさしい
取り組みです。今はこれが
一日のスタートとなってい
ます。

今後は健康に注意しなが
ら新型コロナウイルスの終息を待
つばかりです。やがてクラブ
の行事が始まれば精力的に
活動したいと考えていま
す。それまで私たちクラブ
の会員さんの健康とそれぞ
れのクラブの皆さまのご健
康を願って近況の報告とさ
せていただきます。

私と老人会

枝松親老会 星川 泰男

私は現在枝松親老会の会
長二年目です。

私と老人会の出会いは
六十歳くらいと記憶してい
ます。よくあるケースで老
人会の役員から「加入でき
る年齢になったから名前だ
けでも」と言われて軽い気
持ちで入会しました。

定年後の人生は民生委員
↓町内会↓老人会の流れに
なりました。

現役時代は地元の銀行に
勤めており、当時は朝早
くから夜遅くまで働いてお
り、また転勤や単身赴任も
あり、家事協力や地域貢献

は全く意識がありませんで
した。

定年退職時に前任者から
民生委員の話があり、何度
か足を運んでいただいた末
に就任しました。

現役時代にできなかった
地域貢献を退職後は頑張っ
てみよう、恩返しをしなけ
ればと、この件が私の地域
貢献の原点だったと思って
います。

民生委員を四期十二年務
めて、独居高齢者を訪問し
ながら町内会行事にも積極
的に参加し、町内にも知り
合いが多くなり、その後の

人生に楽しみが増えまし
た。

老人会も最初は名前だけ
の入会でしたが、銀行員ゆ
えに会計を永年担当し、現
在は会長をしています。前
会長の石丸弘直氏の「地元
の老人会は活動が必要、続
けることが大切」に共鳴し
て、①会員の増加
は地域の活性化に
つながる②活動が
できる人を増やす
③未加入会員に声
掛けをする、日々
の積み重ねが結果
につながる等々を
モットーに会員増
強に取り組んでい
ます。

地域貢献では他
に、地区社協の会
計、選挙時の立会



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

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 **暖かい家**

〒799-2460 松山市菟木甲200番地
☎(089)994-2777

障害者支援施設 **かなとんどろ**

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

私サラリーマンの定年退職を前に、せめて一度は大学を卒業したいと思い、放送大学に入学した。その理由は、平均寿命の長くなった今、退職後の時間をどう過ごしたらいいかと考え、今までまとまった勉強をしていないことに気付き、大学に入って学習や研究をすることにした。

一九九八年四月に放送大学に入学した。そこで、技術系の「産業と技術」コースの学習・その後の単位試験の緊張感を味わい、大学の勉強の楽しさを覚えた。また、学友との交流により、多くの幅広い人たち（孫のような普通の学生から八十代の方々まで）や、大学の先生方との親密な人間関係



生涯現役大学生を目指して

星岡寿楽会 稲谷 吉彦



を築くことができたことは、ありがたい限りである。

また、学友会の「にぎたつ会」会長を七年させていただき、サイクリングなどクラブ活動を通じて友人が多くできたことは、本当に有意義な時を得た。七十三歳までに全五コースを卒業して、愛媛県初の放送大学「名誉学生」を頂いた。

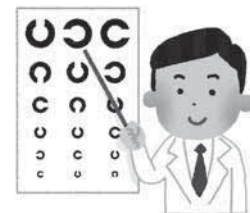
その後も学生の席は置き、一般の学生生活を楽しんでいる。七十九歳になったが、今後も元氣である限り現役学生で生涯学習を全うしたいと思う。研究論文は、「再生可能エネルギーを利用した発電の研究」である。会員の皆さんにもご入学をお勧めしたいと思う。

参考までに、放送大学とは、BS放送、インターネットを使って学習する、通信制教養学部のある大学である。

眼瞼下垂の手術をして

道後西愛宕会 油野 秀樹

皆さんはこの眼瞼下垂という言葉をご存じでしょうか。簡単に言うと上の瞼が下に垂れてくる状態を眼瞼下垂と言います。以前私はインターネットの文字を読んでいると両目の端がしょぼついて、かすむようになってイライラしていました。前の眼科は大変待ち時間が多く嫌になっ



ていたところ看板が目に入ってす

ぐ近くに眼科があるのに気付いて訪ねました。

先生は愛大の出身で六年前に開院しており、事情を話すと「すぐに手術しましょう」。これにはいささかびっくりしましたが、双方の意見が一致したところで五月のいい日に片目ずつ二週に分けて手術をしてもらいました。先生はこの手術を二千回以上しており、痛くもかゆくもなく三十分程度で片目を終了。眼帯をして家に帰り、翌日眼帯を取りました。本当に簡単な手術で感謝しております。

少し言わせてもらえば松山市には眼科、小児科、産婦人科が少ないのではないかと思います。もう一つ宇和島を拠点とする南予地方に医者が行きたがらないのはなぜでしょうか。答えは簡単ですが言わないことにしましょう。

私の趣味

しいのみクラブ 永井トヨミ

子育ても一段落した頃でした。「盆踊りに参加してくれませんか」と婦人会の方に声を掛けていただきました。

その盆踊りに参加したのがきっかけで踊りの楽しさに目覚めまして、もっと盆踊りを上手に踊れるように

なりたいと思うようになり、早速近くの「愛媛県民踊指導者連盟」で習うようになりました。習っているうちに民謡の踊りでは物足りなくなり、「伊予民踊研究会」に代わりました。ここでは新舞踊と言って、カラオケの演歌の曲に合わせて踊る踊りと、民謡の歌に合わせて踊る踊りと、両方教えてくださいます。

根っからの踊り好きなので、踊り続けています。婦人会の方に盆踊りに誘っていただいたおかげで趣味を持つことができました。感謝しています。



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

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	○	○	○	休	○	○

☆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

一色眼科

院長 一色 辰朗
副院長 一色 佳彦

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

◎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

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

みよこ外科 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

SABEI 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

風邪の常識
これって本当?

●食事は無理にでも取ったほうが良い?
風邪のときは胃腸の調子が落ちているので、脱水にならないように水分補給には気をつけ、食べ物は食べたい量だけを食わずに取ってください。

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

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



令和二年、世界初のコロナ禍、私たち吉藤長生会も例外ではなく、四月よりコロナ禍のため従来のように一同に会して楽しい時を過ごすことができなくなっています。

松山市も全面(1)密閉空間(2)密集場所(3)密接回避行動、新型コロナウイルス感染拡大防止、三密回避行動啓発、県民一丸となって進んでいますが大変です。

私も人生の中でこの経験は大変でした。本当に目に見えない恐怖です。私も松山市内で吉藤長生会の役員外で教室を開いています。例外ではなくお休みです。自宅ですべて花壇を植え替え、日常手の届かない所の整理整頓十年ぶりでした。何カ月もかからずテレビを

人生初の体験、経験

吉藤長生会
向井多津子

見ることが多くなりました。

私は自分を振り返ることなどありませんでしたが、いろいろ考えることができたように思います。反省、気づき、発見、本当に望んでいるもの、やりたいこと、多くの人たちと接触しながら会話をすること、若返りの原点、癒やしや、疲労、健康、喜びも多くの人との接触により生まれると思います。ところが現在これが全面的に中止、大変な時代だと思っています。

私たちの活動も健康寿命を延ばすことが大きな目標。自分に都合の悪いときは「もう年だから。」都合の良い言葉だと思えます。私も人生有意義に明るく過ごせばと考えるようにしています。一日でも早く多くの人たちと触れ合うことができ、多くの話を聞く、一緒に涙を流し、泣いたり



私の家政夫ナギサさん

鷹子すこやかクラブ 遠藤 節子

今日はテレビを観ての感想でめんなさい。バリバリ働く女子メイさん、仕事はできるけど家事が苦手。ぐちゃぐちゃの部屋を見違えるように綺麗にし、お料理はおいしい、やさしく温かく包み込んでくれる家政夫ナギサさん。

朝食、お弁当、夕食は体にいいお料理、その食べ様を見ていてニッコリ笑つ。お母さんになりたかったと言うナギサさん。初めはおじさんと呼んでいた。洗濯はプロ級。滑って、転びそうになったとき抱きとめ、酔って帰ったらベッドに寝

私はわたし

下町屋わかやぎ会
重松 愛子

早いもので、令和は三年を迎えた。過ぎ去る時の流れに呆然となる。私は今年から、年齢を引き算で生きることになった。でも風貌は、とにかく外形は、気にしないことだ。「私はわたし」で自分なりの一人歩きを見つけようと思う。

そうすれば、今まで気付かなかったさまざまな感動に出会えるかも知れない。なんだか「ウキウキ」してきた。さあこの調子。コロナウイルスに負けません。今も八十路の坂を踏ん張りながら、同じ時間と空間の中を、あるがままに生きていくこのころである。またさまさまな人たちの出会いがあり、人生も染められていくだろう。



かせてくれ、お母さんと間違え手を握って眠ってしま

い朝びつくりして飛び起きたり、もちろん適齢期の男性からプロポーズもされているが、だんだんナギサさんに惹かれてくるメイさんの洋服がかわいい。五回も替える。ナギサさんは人間ドックを受ける。

若いメイさんに将来世話を掛けることになる、年も離れているし相応しくない、愛している、好きだけ

ど結婚を前提の交際は辞退する。メイさんは「その時はその時考えればいい。あなたが必要です。あなたがいない生活なんて考えられない」と。ナギサさんは以前メイさんと同業の腕利き社員だったという。言葉使いがいいナギサさんに転勤の話が出てメイさんに火が付いた。

暗いお部屋に帰るより、マンションの角の部屋に灯りが付き待ってくれる人がいておいしいお料理が待っていて「今日もお仕事お疲れさま」と言ってくれ「今食べてください、忙しいときこそしっかり食べてほしい」と殺し文句がいっぱい出てくるのです。夫婦げんかもありますが、犬も喰わない種類のもです。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

MRI・CT完備 ながと脳神経外科クリニック 院長 長戸 重幸 副院長 長戸 登世 <table border="1"> <tr> <th>脳神経外科</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </tr> <tr> <td>8:30 ~ 12:30</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> <td>診療</td> </tr> </table> 心療内科 月火水木金土日祝 8:30 ~ 12:30 診療 診療 診療 診療 診療 診療 診療 ※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	脳神経外科	月	火	水	木	金	土	日	祝	8:30 ~ 12:30	診療	診療	診療	診療	診療	診療	診療	診療	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 松山リハビリテーション病院 リハビリテーション科・内科 松山市高井町1211 ☎(089)975-7431 介護老人保健施設 高井の里 松山市高井町1203 ☎(089)975-7761	医療法人 結和会 松山西病院 笑顔のあふれる病院 院長 俊野 昭彦 泌尿器科(人工透析)・内科 一般病棟/療養病棟 平日・午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:30 木曜・土曜 8:30~11:30 休診日:日曜・祝日 ※泌尿器科 金曜は午前診療のみ 松山市富久町360-1 ☎(089) 972-3355	ふるかわ内科クリニック 糖尿病内科・消化器内科・内科 <table border="1"> <tr> <th>診察時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </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> 松山市古川南3丁目16-27 ☎(089) 956-7717	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	診療	診療	診療	診療	診療	診療	診療	診療																																									
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)	○	○	○	○	○	○	○	○																																									



65歳を過ぎたあなたへ!

フレイルを予防しましょう!

フレイルとは…加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと

フレイルは、①社会的フレイル ②精神・心理的フレイル ③身体的フレイルの三つの要素が相互に影響しあって悪化していきます。

- ①社会的フレイル: 閉じこもり・社会交流の減少
- ②精神・心理的フレイル: 認知機能・意欲の低下
- ③身体的フレイル: 低栄養・筋力・活動量の低下

フレイルを予防するために

- 社会参加** 目的ができると、外出の回数や人との交流が自然と増えます。趣味の教室等、自分に合った活動を見つけ、楽しく継続しましょう。
- 身体活動** 筋力・バランス力を鍛えることで、転倒・骨折を防ぐことができます。歩幅を広げて速く歩く等、生活の中の動作を工夫しましょう。
- 栄養** たんぱく質を多く含む食事を取りましょう。かむ力・飲み込む力を維持するために、口腔内を清潔にし、口腔体操を行いましょう。

✓フレイルセルフチェック

- ☐ 体重減少
 - ☐ 疲れやすい
 - ☐ 歩行速度の低下
 - ☐ 握力の低下
 - ☐ 身体活動量の低下
(外出・人との交流の頻度)
- 3つ以上あてはまると要注意!



日本（神戸）を出航して四十四日目（九カ国目）、リオデジャネイロにて本船を下船、七十二名で十一日間の南極ツアーに出かけました。

リオを一日観光後、夜はアルゼンチンタンゴショーやサンバショー観賞、空路を乗り継ぎ、南極への玄関口ウシュアイアで一日観光後、翌日の夕方南極船（ウシュアイア号）へ乗船し、



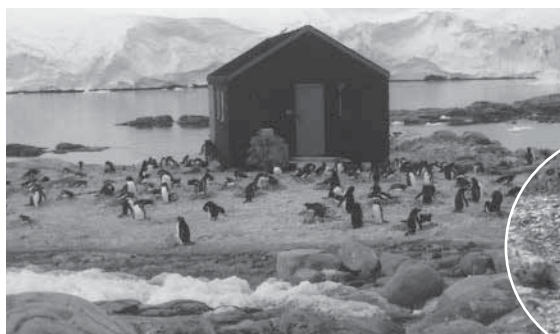
南極クルーズ11日間の旅 (2015年1月5日～1月15日)

本村あやめ会
沖本 鶴美



終日ドレーク海峡（険悪な海峡として非常に有名）を通過しました。距離にして約九七〇キロ。東京から長崎までの直線距離と同じくらいです。約二日かけて海峡を越え、船の揺れも収まったころ、遠くには白い氷河が見えてきます。

船は大変な揺れで、けが人が幾人も出て六十代の女性性は部屋の鉄のドアで親指を挟み、夜中に手術となりました。この船には常に外科医が乗船し、手術室があります。それだけに危険が多いのでしょう。船内の各部屋のドアには鍵があり、リマセン。ドアは分厚い鉄製でしかも重いものでした。通路は狭く両サイドにパイプの手すりがかかり滑らないように、縄のようなひもが巻かれていました。また、五十センチほどの間隔でゲロを吐くための袋が両サイドにどこまでもぶら下がっていました。朝になると一枚も残っていませんでした。



朝食会場では七十二名中、顔を出している人は六名で、中には全く二日間ベッドから起きられない人もいたようです。

南極は「氷の大陸」と呼ばれ、氷床の厚さは平均約二千五百メートルで、富士山の標高よりも厚い氷が南極にはあるのです。ベストシーズンは夏場であり、一日の平均気温は最低マイナス五度、最高五度くらいです。

船内では専門家から講義があり、通訳を通じてではありましたがあまり分かりませんでした。終日三日間、一日二回の島上陸とゾディアック（上陸用ゴムボート）で遊覧をしました。観察できる動物は、ペンギン・野鳥・アザラシ等

で、ペンギンからは五メートル、アザラシからは十五メートル以上離れなければなりません。ペンギン慣れして足元までやってきます。ちょうど、子育て中でたくさん赤ちゃんと母親の足元に抱かれていました。

南極では、トイレも禁止で近い人は紙おむつを勧められます。石ころ一つ、持ち帰ることはできません。

船は私たちがの貸し切りで、食事はすべておいしく、コーヒー・紅茶は二十四時間自由に頂けます。三時にはバナナ・リンゴ・ケーキなど、ある日、日本のカップラーメンも出されて笑いました。また、船員さんたちがボートで流氷を取って来て、私たちにオンザロックを飲ましてくれました。微かな干し草の匂いがして、貴重な思い出となりました。

日本は昭和基地にはここから三日かかるそうです。南極には一日平均二艘の南極船が世界中の人々を連れて来るそうです。帰りも「地獄のドレーク海峡」を通りウシュアイアで本船に合流してホッとしました。友人たちはマチュピチュ・ウユニ塩湖などから帰り、久しぶりの顔で盛り上がりました。

今、南極大陸では環境破壊が進んでいます。南極条約は国際的強制力が弱いため、各国の市民やNGOが政府の南極政策を理解し、日頃からチェックしていくことが大切です。旅を通して自然の素晴らしさ、荘厳さ、偉大さを体験的に学ぶことができました。



日本は昭和基地にはここから三日かかるそうです。南極には一日平均二艘の南極船が世界中の人々を連れて来るそうです。帰りも「地獄のドレーク海峡」を通りウシュアイアで本船に合流してホッとしました。友人たちはマチュピチュ・ウユニ塩湖などから帰り、久しぶりの顔で盛り上がりました。

今、南極大陸では環境破壊が進んでいます。南極条約は国際的強制力が弱いため、各国の市民やNGOが政府の南極政策を理解し、日頃からチェックしていくことが大切です。旅を通して自然の素晴らしさ、荘厳さ、偉大さを体験的に学ぶことができました。

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

石手まつもと内科循環器クリニック

院長 松本 健吾

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

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

こざわ耳鼻咽喉科

松山市高岡町428-4
(フジ高岡店南)
☎965-1133

新谷内科クリニック

Niia Clinic Internal Medicine

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

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

高齢者の低栄養防止！

高齢者に必要な栄養素

体はいろいろな栄養素でつくられているので、バランスよく食べることがとても大切です。中でも筋肉や骨などを作る際には、次の栄養素が重要といわれています。

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など）
筋肉・骨など体を作る主な成分で、ホルモンや免疫抗体などの材料にも

ビタミンD（鮭・卵・干しいたけなど）
骨を作るほかに、筋肉を強くする動きも※日光を浴びると効果的です。

カルシウム（乳製品・小魚・大豆製品など）
骨の基礎を作る重要な成分

葉酸（ほうれん草・ブロッコリー・納豆など）
血液や、たんぱく質の合成を助け、動脈硬化を防ぐ動きも

ビタミンK（納豆・チーズ・ブロッコリーなど）
骨を作る働きを促進※ワーファリン服用中は制限があります。

効率的に栄養を摂ろう！

- 主食・主菜・副菜をバランスよく
- 食事の回数を増やす
- 体を動かすことも大切

第45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 1600字以内、様式は自由
(400字詰(20×20)原稿用紙なら4枚以内)
4. 締切 令和3年4月5日(月) 厳守
5. 提出先 松山市高齢クラブ連合会(事務局)
〒790-0808 松山市若草町8-2
TEL(089)921-2161 FAX(089)934-2221

◆応募いただきました作文の中から最優秀作、優秀作および佳作を選考し、「第61回松山市高齢クラブ大会」(令和3年6月16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。



高齢者の断捨離について

若駒高齢クラブ 兵頭 進

米寿を迎え、自身の身辺整理が急務となってきた。世に言う断捨離である。残すもの、捨てるもの、考えながら右に左に取り分け整理を進めており、この物理的断捨離はぼつと片付けていくこととする。

さて、年を重ねるごとに老衰していく自身の精神的断捨離が残っている。以前、松山市高齢クラブ大会で、「人生の最後は、誰にも迷惑を掛けずに、ピンピンコロリと逝きましよう」との講話を聞いた。これは介護等で迷惑を掛けないよう

に、まずは日頃から食事や運動に留意し、健康寿命を延ばすべく努めていくことであると解している。

しかし一方で、体が老衰し入院することになった場合はどうするか。入院すれば体のあちこちに管を挿入し、延命治療が開始される。

平均寿命を過ぎた体は、崇高な自然の摂理により老衰が進行中であり、必要以上の治療をしても、その健康回復は希薄であろう。

このような状態になることは、当然事前に分かっていることである。元気がな

ちに次のような「宣言書」を書き入院時に備えておきたい。

一、延命治療は行わない。
二、自然死・安楽死のいずれかを選択する。

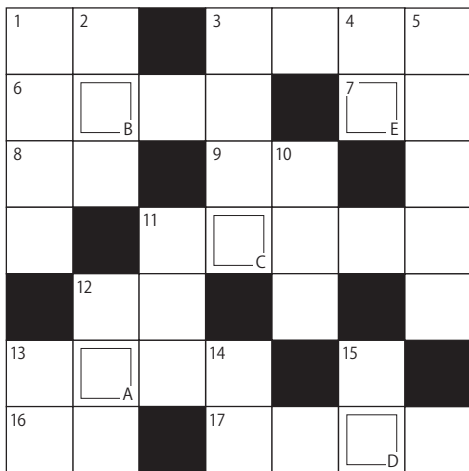
三、療養中に苦痛等が発症した場合は、最大限の苦痛排除の手当てをする。

四、以上は、本人が元氣な折に宣言したものであり、全ての責任は私にある。

このような物心両面の断捨離をし、自身の苦痛を排除し、身内関係者の苦労を軽減することができれば、これがいわゆる至上の断捨離だと思つのである。



ここでちょっと一休み♪ 頭の体操クイズワードパズル



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D Eに入ることばを見つけてください。

答えは 11 頁にあります。



タテのカギ

- 1 日本の幕府といえば、江戸幕府、室町幕府、____幕府
- 2 古事記に登場。ワニをだまして痛目にあう「因幡の白____」
- 3 直径が0.5mm未満と定義されている細かい雨のこと
- 4 「彼は会議の途中で____を立った」
- 5 幕末・明治時代に欧米人が居住した住宅。神戸などが有名
- 10 ____のメガネは水色めがね♪
- 11 したたり落ちる水滴のこと。雨上がりの葉などでよく見られます
- 12 三つ編みや編み込みをして下ろした髪型。
- 13 鍋料理は食べる前に____抜き。元は煮込んだら出てくる野菜や肉の成分。
- 14 昔はリヤカーにいっぱい乗せて「____竹～」と元氣な声が聞こえてきました
- 15 主に6～10月が釣り解禁となる人気の魚。友釣りなどあります



ヨコのカギ

- 1 西部劇などでおなじみ、牧場や畜産業に従事する労働者。____ボーイ
- 3 太陽系で太陽から2番目に近い惑星。
- 6 ____担いだ金太郎～♪
- 7 本州、四国、九州に留鳥として分布している日本の国鳥
- 8 失敗が起きないように、しっかりと____を刺した
- 9 ____いも。____帰り。ふる____
- 11 項羽と劉邦の戦いで生まれた四字熟語の諺。周囲を敵で囲まれた状態
- 12 1900年、アメリカで発表された児童文学。「____の魔法使い」
- 13 雷門や花やしきなど、名所がいっぱいの東京の町
- 16 明治維新前は、幕府は武家、宮廷貴族一般は____と呼ばれました
- 17 アンデルセン童話のひとつ。チューリップから生まれた小さな____姫

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



(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
TEL(089)934-2750

一般歯科・小児歯科・矯正歯科

タマダ歯科

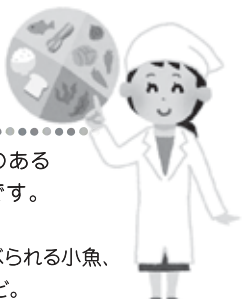
診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00~1:00 ○○●●●●●●
PM 3:00~7:00 ○○●●●●●●
休診日 日曜・祝日 ☆…12時まで / ※2時~5時
松山市東垣生町599-1
☎(089)989-8148

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

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、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。



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

みやた歯科
MIYATA DENTAL CLINIC

診療時間 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

循環器内科・心臓血管外科

よつば循環器科
クリニック

診療時間 月火水木金土日祝
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

手

和泉南双葉会 福田まゆみ

「生」ある総てのものの命、それは「手」
「食する手、物つくりなす手、児を抱く手、
神に祈る手、笑顔で振る手」
ペンを持ち書き綴った短歌の一つ「手」
なるもの、この地上の、有りとあらゆるもの
の総て、手に生かされている、と思うは我
れのみなのか。

この世に生を受け、まず母の「乳」を口
になす様小さき手を添える、赤子の感情は
「手」様々な動きの中で、手がものを言つ、
「人生手は口程にものを言う」の事ワザあ
れど「手は露出した脳である」…と哲学
者「カント」の言葉…と教え頂いた私で
あるが、五指それぞれに固く右へ左へと傾
く老いの手の十指には、人生様々な思い出
あればとて、幼な児の遊ぶ手、ペン、イヤ
鉛筆を確かと握った手、食する事のたのし
さを憶えた手、友とつないだ手、恋人と確
と握った手 生きて行く事の様々な中で

の、自分のこの手 果ては神仙に合掌の手、
これがホニニ手助けの自分の手である、今
更に五指を広げ 寒の空へ高く、高く上げ、
この大空を見る八十路の老いの手、この手
あればこそその人生であった。
サテ
「釈迦の大きな手の平に座をなして
前生 今生の罪を両の手合わせ「ワビ」
まいり金口なるものを聞きて…
この宇宙と名の付く、大きな大きな
手の中で 今日も生かされている事の
不思議さ… イヤ感謝を込めて」

と、思いつつ、デワ 手を振って
バイチャー！ バイチャー！
アッ… 合掌を忘れる所でした。
コレ今日も閉じ籠りの老婆の一人言でし
た。



会員文芸

俳句

鷹子すこやかクラブ 小淵あけみ
銀杏の実降り落ちる日かもしれぬ
砥ぎ直す祖父の剃刀秋の水
豊漁のくしやくしや顔や秋うらら



鷹子すこやかクラブ 戒能すみ子
従兄弟らとルーツ語りつ冷奴
風穴にヒマラヤ芥子の青深め
八の字に翅を休むる蜻蛉かな

鷹子すこやかクラブ 續木 恒子
農小屋の猫の一家に秋日濃し
裏山は座禅のさまに良夜かな
忘れもの買ひ足しにゆく秋夕焼



北久米老友会 藤本 鈴子
一言に何故か侘しき夜の秋
あざさみや記憶の中に触れる朝

東鷹の子清風会 井原 西城
石鎚の初冠雪に手を合はす
春めくや電信柱に鳥の巢
冬枯れや水無し川の石手川



来住町寿会 柳田 悦子
図書館に知足を得たり文化の日
遠足の列にコスモス風に揺れ
住みやすき周知の街や天高し

下珂屋わかやぎ会 江戸 昭夫
鶏の産卵はそる極暑かな
秋日和つぶての如く行く一機
天守より中秋の瀬戸みはるかす

土居田高齢クラブ 井上 聖菊
しらぎくで始まる花火鎮魂花
夕さればねぢ巻くやうに酔芙蓉
打ちすくふつくばひのみづ虫のこゑ

吉田さしもも高齢クラブ 大西 康之
秋遍路トンネル歩む危うしや
土佐札所打ちて帰りは秋夕日
敬老会三密避けて式はなし

吉藤長生会 平本 故淵
色鳥や校舎声なき日曜日
秋刀魚焼く古き囲炉裏の古天井
秋刀魚焼く妻の手捌き島育ち



吉藤長生会 岡田 知二
母焼きし秋刀魚の味は昭和かな
一切を忘れて過ぐす三が日
遍路旅あなた住む町遠い街



川柳

北土居高齢クラブ 丹下 友和
腰曲るけれど根性曲げません
何よりも命一番速避難
迷うても外しはしない生きる道

北土居高齢クラブ 浅井 保
人生は喜怒哀楽のシンホニー
大らかに生きて世間丸く見え
叱かる父未だに欲しいおぼろ月

北井門白山会 岸田 千恵
コロナ禍で祝敬老は記念品
大自然守られ生きた九十年
歩む道百歳まではチト遠い

大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ
温かい言葉身に沁む友の愛
衰える身体気力でカバーする
幸せは食べて歩いて惚けぬこと



知っておこう！ 地震が発生したときの対処法

- | | |
|----------|------------------|
| ①自分の身を守る | 倒れてくるものなどから身を守る |
| ②火の始末 | 大揺れが収まってから消火 |
| ③家族の安否確認 | 家族が無事が確認 |
| ④避難経路の確保 | 可能であれば窓やドアを開けておく |
| ⑤近所の安全確認 | 近所で火災等が起きていないか確認 |



津波が心配される
地域では、津波到達
まで数分足らずです



すばやく海の近くを離れ高台へ向かいましょう。



会員文芸

短歌

若宮高齢クラブ 三好 恭子

コロナ禍の重き明くれ猛暑にも
タぐれ空に赤ね群れとぶ
猛暑の日部屋にこもりて何もせず
コロナ蔓延防戦するのみ
高齢の身にふりかかるコロナ禍の
あらしさけつつ魚買いにゆく



八千代会 村上 咲枝

横断歩道に使いマスクの捨てられて
人等は避けて歩みゆきたり
夕空にマスクの形の雲うかぶ
空から「コロナ」を封じ込めるか
何もかも中止となるは寂しかり
「神輿音頭」も聞かず暮れゆく



斉院さくら老人会 中矢 長宗

手を離しますいいですかリハビリの
老いのうしろにふりかかる声
貼られたる「おでんあります」はがされて
我が住む町に春は来にけり
靖国の花いちちやく見ていまさむ
花と散りたる若き志士



志津川老人クラブ 岡本 都

久しぶり秋の夕焼け待ちわびた
明日は稲刈り晴天祈る
稲刈りの遠き香りが舞い込んで
コンバインの音久々に聞く
切り株に羽根を伸ばしてひと休み
トンボ一匹秋風の中



やよい会高齢者クラブ 渡部 和子

二十二で学徒で征きし君の碑を
合歡の古木は空ごと覆ふ
娘の活けし桜姫見つ九十三
巻寿し食ぶる吾の幸
母よりも十年以上長く生き
まだ母恋ほし吾九十三



松山音頭

東野下柏クラブ 関谷 光男【作詞・作曲】

- 一 松山ヨイトコ 一度はオイデ
東に石鎚 西は小富士
潮の匂いは 瀬戸の海
ヨイヨイトコ サーオイデ
- 二 松山ヨイトコ 一度はオイデ
伊予の緋を 知らなきやだめよ
緋美人に もてやせぬ
ヨイヨイトコ サーオイデ
- 三 松山ヨイトコ 一度はオイデ
天下一だよ 道後のお湯は
浴衣美人の 湯の香り
ヨイヨイトコ サーオイデ
- 四 松山ヨイトコ 一度はオイデ
松山美人に ちよいと声かけて
恋の花咲く 松山城
ヨイヨイトコ サーオイデ
- 五 松山ヨイトコ 一度はオイデ
夢のゴンドラ ゆらゆらゆれて
瀬戸の眺めは 奥道後
ヨイヨイトコ サーオイデ
- 六 松山ヨイトコ 一度はオイデ
娘手を振り カモメが鳴けば
別れ涙の 松山港
ヨイヨイトコ サーオイデ



今すぐ使える？
牛(丑)に関する言葉

・草木も眠る丑三つ時

気味が悪い程、ひっそりと静まりかえっている真夜中のたとえ。現在の時間でいうと午前二時～二時三十分を指す。

・鶏口となるも牛後となるなかれ(鶏口牛後)

大きな集団の中で尻にいて使われるよりも、小さな集団であっても長となるほうがよい。

・牛も千里、馬も千里

早くても遅くても、また上手でも下手でも、行き着く結果は同じだから慌てるなというたとえ。

【お詫びと訂正】

松山高連 127 号(令和2年8月発行)3頁に掲載しております、土井明文さまの主張作文の一部に誤植がございました。
愛媛大学地域創成研究センター長(誤) 藤田 節夫先生
(正) 藤旦 節夫先生

土井明文さまならびに読者の皆さまにご迷惑をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。

1	か	2	う	3	き	ん	4	せ	5	い
6	ま	さ	か	り	き	じ				
8	く	ぎ	さ	と	ん					
	ら	し	め	ん	そ	か				
	お	ず	ぼ	ん						
13	あ	さ	く	さ	あ					
16	く	げ	お	や	ゆ	び				

答えは

さ さ め ゆ き
A B C D E
でした。

クロスワードの答え

問題は九頁にあります。



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

食事の前後はほうじ茶を



野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

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 伊予市下吉川1854-2
- 家族想ホールリアン道後 松山市東野2丁目9-32
- 月心会館・余土 松山市保免西1丁目3-6
- 月心会館・港南 伊予市市場139-1
- 総合事務所 ☎089-982-4242 伊予市下吉川1854-2
- 仏事相談センター ☎089-965-4455 松山市保免西1-3-1

御協賛

知ってるようで知らない日本語

ほぞをかむ

—どこをかむのか？

ほぞを噛むの「ほぞ」はヘソのこと。自分で自分のヘソを噛むのは不可能であるように、取り返しのつかないことをして後悔している気持ちを「臍を噛む思い」などと言います。



小野地区南梅本団地寿会
は、会員数六十一名(男性
四十名、女性二十一名)です。
スポーツ吹矢をはじめ、輪
投げ、カラオケ、ペタンク、
囲碁、将棋、ディスコンなど
のクラブがあります。スポー
ツ吹矢クラブは会員十五名で
週一回は集まって楽しんでい
ます。

◆健康を目的とした新しい国
民的スポーツ
スポーツ吹矢は、
五メートル離
れた四角の的を
がけて息を使って
矢を放ち、その得
点を競うスポーツ
です。性別・年齢
問わず誰でも手
にでき、ゲーム感
覚で楽しみなが
健康になれるス
ポーツとして注
目されています。
健康効果の秘訣
は、腹式呼吸を
ベイスにしたス
ポーツ吹矢式呼
吸法です。
精神集中や血
行促進、細胞の
活性化に役立ち、



の諸器官にも良い影響を与え
ます。また精神力・集中力が
身に付きます。
◆スポーツ吹矢の魅力と健康
効果
①「誰でも」性別、年齢問
わず楽しめます
②「いつでも」「どこでも」手
軽に「できます」
③ゲーム感覚で楽しみながら
できるスポーツです
④スポーツ吹矢式呼吸法によ
るさまざまな健康効果
⑤精神力&集中力を高めま
す
⑥さまざまな世代とのふれあ
いや仲間づくり
⑦実力認定や競技会参加によ
る目標ややりがい

吹矢始めませんか？

若手委員会 南梅本団地寿会 吉本 眞



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

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(芭)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いただく場合があります。
◆発行予定 令和3年7月末日
◆原稿締切 令和3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

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科
戸梶内科医院
松山市味酒町1-4-12 ☎(089)931-5781
■グループホーム清風 ■デイサービスセンター和楽
■居宅介護支援事業所とかじ
ケアセンターとかじ
松山市味酒町1-9-15 ☎(089)998-2255
サービス付き高齢者向け住宅
サライ萱町
松山市萱町2-4-7 ☎(089)932-2255

味酒心療内科
診療時間 日 月 火 水 木 金 土
午前9時~12時 休 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後2時~6時 休 ○ ○ 休 ○ ○ ○ 休
(休診) 日曜日・祝日
・物忘れ、不眠、気分の落ち込みなどの相談
・初診の方は電話予約をお願いします
松山市味酒町2丁目9-9
☎(089)932-2768

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87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 ○ ○ ○ ○ ○ ○
手術13:30~15:00 ● ● ● ● ● ●
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
電話にて予約できます。(初診可)
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