

コロナに負けない健康づくりは
新しい生活様式で実現しよう!



松山高連

第129号

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



ごあいさつ
松山市高齢クラブ連合会
会長 今村 旭

盛夏の候、会員の皆さまにはお変わりもなく、お元氣でお過ごしでしょうか。平素は、松山市高齢クラブ連合会の事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。さて、昨年引き続いての新型コロナウイルス感染症ですが、今年も新年度早々から従来のウイルスに変わり感染力のより強い変異株が主流となつて、東京、岐阜、愛知、大阪、兵庫などを中心に都道府県を越えて全国的に感染が急激に拡大し、第四波が形成されました。

このような中、愛媛県でも変異株の感染拡大回避に向けて、県独自の警戒レベルを最高の「感染対策期」に引き上げてこれに対処し、併せて国からは「まん延防止等重点措置」が発令されるに至りました。当連合会と致しましては、会員の命と健康を守ることを最優先に捉え、ただちに松山市や関係団体と連携し、当面四月から六月までの各種行事はひとまず中止ということで対応させていただきます。

そのような折、松山市では五月三十一日から六十五歳以上の高齢者を対象とする新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。その後ワクチン接種も順調に進み、希望者の大半が七月末までに二回目の接種を終えられそうです。免疫力アップとか重症化防止という観点からすれば、まずは一安心ということでしょうか。ところで、皆さまもご承知のとおり、愛媛県に対する国からの「まん延防止等重点措置」はすでに解除され、県の警戒レベルも「感染対策期」へと引き下げられました。昨年はこれよりもワンランク下の「感染縮小期」からクラブ活動を再開したという経緯もあり、今しばらくは「新しい生活様式」に基づく感染防止対策の徹底が望まれます。

次に、年内のイベント行事ですが、九月三日には愛媛県民文化会館で、愛媛県老人クラブ大会が開催されます。この行事には八幡浜出身のスポーツジャーナリスト二宮清純さんが、再来年に開催予定の第三十五回全国健康福祉祭(ねんりんピック笑顔のえひめ2023)について講演されます。また、十月二十九日には

県総合運動公園において愛媛県老人クラブスポーツ大会も予定されております。後日、地区連会長あてに参加募集のご案内を送付しますので、よろしくお願い致します。

さらに十一月十七日には第五十回という節目の全国老人クラブ大会が香川県の高松市で開催されることになっております。同大会ではコロナ禍における健康づくりと地域の支えあい活動について事例発表もありますので、ご期待くださいませ。

この機関紙が皆さまのお手元に届く頃には、東京五輪も始まっているかと思ひます。テレビの画像を見ながら、日本選手団の活躍に温かいエールを送ろうではありませんか。ガンバレ、日本!!

新型コロナウイルスが収束するまでには、まだまだ時間がかかると思ひます。感染拡大を予防しながら、一日も早く「ウイズコロナ」の時代にふさわしい高齢クラブ活動とは何かについて地区連合が中心となって実態調査に取り組み、年度内に統括したいと考えております。

最後になりましたが、会員皆さま方のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げますとともに、併せて各クラブの今後益々の発展を祈念して「ごあいさつ」と致します。

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

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

ますます有利

年金定期貯金
【店頭金利+0.12%高】
3月末まで

(預入限度1,000万円まで)
松山市農業協同組合
三番町8-325-1 ☎946-1611

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

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)

船舶艀装品一式・パイプベンダー曲げ加工
配管工事設計施工一式

有限会社 翔南
SHOUNAN

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

令和3年度 被表彰者一覧（敬称略）

◆松山市高齢クラブ連合会会長表彰

【個人】

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	氏 名
石 井	越 智 鶴 寿 会	宮 川 俊 一
新 玉	八 千 代 会	岡 田 定 徳
雄 郡	い く し 南 寿 会	岩 田 隆
生 石	高岡団地若宮クラブ	坂 東 梅 生
味 生	清 住 ひ ま わ り 会	曾 余 田 保

◆第45回高齢者の主張作文入賞表彰

賞	高 齢 ク ラ ブ 名	氏 名
優 秀	和 泉 南 双 葉 会	福 田 ま ゆ み

◆会員純増表彰（2名以上純増クラブ）

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	純増数
素 鷲	枝 松 親 老 会	12
荏 原	津 吉 町 高 齢 ク ラ ブ	11
余 戸	余 戸 鶴 寿 会	8
石 井	星 岡 寿 楽 会	7
石 井	和 泉 南 双 葉 会	6
石 井	土 居 高 齢 ク ラ ブ	6
由 良	由 良 桃 寿 会	6
伊 台	下伊台第一高 齢 ク ラ ブ	5
石 井	天 山 福 寿 会	5
余 土	市 坪 老 友 会	5
石 井	椿 野 高 齢 ク ラ ブ	4
新 玉	古照高 齢 ク ラ ブ 福 寿 会	4
新 玉	本 村 あ や め 会	4
生 石	高 岡 高 齢 ク ラ ブ	4
余 土	市 坪 平 成 ク ラ ブ	4
東 雲	持 田 中 若 宮 ク ラ ブ	3
石 井	和 泉 市 住 仲 良 し ク ラ ブ	2
荏 原	小 村 町 高 齢 ク ラ ブ	2
荏 原	高 齢 ク ラ ブ 東 方 団 地 悠 友 会	2
素 鷲	立 花 二 丁 目 寿 会	2
潮 見	谷 町 長 生 会	2
河 野	別 府 若 宮 会	2

◆特別表彰(クラブ結成)

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	結成年月日
東 雲	御 幸 ク ラ ブ	令和3年4月1日

第45回 高齢者の主張作文

「生きがい」とは

和泉南双葉会

福田まゆみ



生きるとは、生きがいとは、世にさまざまあれど女として、母として、今老婆と言われている、日々。人生八十七年、七人兄弟の長女として、口には出せぬほどの人生を歩んできた今、生きがいとは、「何」と自分に問う。

振り返り見て、わが歩みし道は艱難辛苦の道、敗戦のイヤと言っほどの苦、私ばかりではない、口に出すには、あまりにも、あまりにも…の地獄のごとき敗戦の後の様…その中から見事に這い出た日本の姿なれど、人それぞれの生き方の違いで、自分の口から出る

言の葉あまり美しいとは思わぬ。振り返り見て、波乱万丈のわが人生歩みし道の八又、一つ一つ筆なせば三六五日では不足と思うほどの女の道、飛び散る涙のよくぞ有りてか、とそのたびごとの涙の色の違いで、味もまたニガク、シブク、カラク、時にはアマクもあった。

敗戦の引き揚げ帰国の振り出しに、生まれし国との色違い…国やぶれての人生二度目の始まりである。青春と思えるほどの豊かさもなく、学生生活ともオサラバ、学びやも足の遠のく日々、父の失業の煽りで苦

が続く五指では足りぬほどのバイト…で日が暮れる。昼夜絶え間なく働く賃金は、すべて母へ手渡し生活費となった。九人家族の長女としての運命を心ならずも「イヤ」と頭振れぬわが道。

そんな青春の日々であった中でも…「恋」わが初恋。片想いのスッパサ、味は味として、友人としての交流は八十六年の人生に今も続く不思議なる人生である。子を授かり孫を授かり、今と呼ばれて暮れ行く日々のと呼吸を繰り返す日々のは、この涙こそ金の涙、枯れずにあった涙である。思い出せば限りがなく、小六の日々、父に連れられてヤミ米の買い出し、汽車に乗り大洲へと、山奥の農家までの坂道を歩いて…帰りはリュックも重たく、それで

も父の足に負けじと歩いた。またある時は大八を引き伊予の松前へ野菜類の買い出し、ご近所の方々が駆けつけ、アツと言う間に売り切れ…そのようにしての生き延びた日々、今思えば父も大変な日々だったと思う。

イヤ父だけではない、敗戦跡の苦しさ、何のための「戦」、何のために殺し合う。神代の昔から延々と続く戦いを良しとして、何のためにと思う。人生反省の日々の中、ふとペンを執り…一筆の始まりを詠むことの「タノシサ」をイヤ人生活むことで懺悔とペンを執り、舌足らずのわが短歌にも春が来たり賞をいただいた。第三の人生の始まり、これぞわが人生の「置きみやげ」と小さく笑って、われに死を与えられる日までペンを置くことなく心のおもむくままにと。

人生波乱万丈とはこのことと。あゝ東の空の陽光の美しさ、この光をあびて今日一日を、無事に生かされた合掌…アツひ孫たちのバアバーの声が遙かより…そして、イヤ残された命の日々の「生きがい」とは…。

あゝ残りの命、わが人生にこのような幸せがあったとは…もう鼻天狗なしてきます。ペンを離すことができません。暇を見つけては次々と文字にしていくな。錆びていく老の脳に「活」を入れてこれこそが「生きがい」ペンを持てば「愛」という文字も「好き」という文字も大きく、大きく書ける。

人間「愛」を失えば「ツヤ」もなく脳が「衰え」そして自分が何者かも「ワカラナイ」老人ボケとくる。あゝ、あの世への旅立ちには、子孫、ひ孫の顔をしっかりと見極めて行きたい、と。自分が「誰」とわからずのままで旅立ちたくない。あゝ、今朝も早々とペンを持ちアイウエオカキクケコ五十音の中から文をなす。これぞ八十路女の生きがいである。

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

藤村司法書士事務所
司法書士 藤村 淳

・相続登記・会社登記
・裁判関係業務・各種相談業務

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

宮川晶子税理士事務所
行政書士事務所

四国税理士会 松山支部所属

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

医療の質の向上をICTでサポート

四国メディコム 株式会社

代表取締役 金子 佳恵
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鯛浜字原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/

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
https://www.saiki-bm.com



令和3年度 事業予定

月	日	行 事 名	場所／内容説明
8	4(水)	芸能・文化部会	小会議室(13:30～)
	6(金)	運営委員会 第2回地区連合会長会	小会議室(10:00～) 中会議室(13:30～)
	18(水)	若手委員会	小会議室(9:30～)
	20(金)	松山市高齢者ゲートボール大会 組み合わせ会	小会議室
	21(土)	第51回 高齢者趣味の作品展 ～25日(水)まで	準備20日(金)(15:00～) 伊予鉄高島屋
		四国老人クラブ大会(中止)	
9	3(金)	愛媛県老人クラブ大会	愛媛県県民文化会館 サブホール
		松山市福祉大会(市社協)	市民会館 大ホール
	9(木)	高齢クラブクロッケー中島大会	中島西中港グラウンド
	14(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 9/16(木) or 9/17(金))
	16(木)	高齢者週間行事 囲碁大会	松山市老人福祉センター 8/1号広報まつやまで案内予定
	17(金)	高齢者週間行事 将棋大会	
	20(月)	高齢者週間行事 あんま・マッサージ(中止)	クラブ活動室、茶室(敬老の日) 8/1号広報まつやまで案内予定
	24(金)	若手委員会(予備日 27日)	小会議室(9:30～)
10	29(水)	運営委員会	小会議室(10:00～)
	13(水)	女性リーダー研修会	大会議室 (準備 10/12(火) 13:00～)
	14(木)	若手委員会(歩いて歌おう会)	大会議室(8:30～)
		高齢クラブクロッケー北条大会	北条公園法橋運動広場
	29(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)
	30(土)	ねんりんピック岐阜大会	10/30(土)～11/2(火)
11	10(水)	第49回松山市高齢クラブスポー ツ大会	総合コミュニティセンター体育館
	17(水)	第50回全国老人クラブ大会	香川県
	24(水)	第3回地区連合会長会	中会議室(13:30～)
		若草福祉まつり 2021	総合福祉センター
12	15(水)	若手委員会	小会議室(9:30～)
		県老連女性リーダー研修会	
1	31(月)	機関紙「松山高連」1月号発行	投稿締切 10月末日
2	1(火)	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 2/12(土)予定)
	16(水)	若手委員会	小会議室(9:30～)
	17(木)	高齢クラブ囲碁大会	松山市老人福祉センター
	18(金)	高齢クラブ将棋大会	
	24(木)	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～)
		2(水)	運営委員会
3	22(火)	第2回理事会	小会議室(13:30～)
		県老連理事会・評議員会(3月中下旬)	

松山市高連の動き

◆運営委員会

令和3年4月7日(水) ※中止
令和3年5月14日(金) ※中止
令和3年6月4日(金) ※中止
令和3年8月6日(金) 10時～
令和3年9月29日(水) 10時～
令和4年2月24日(木) 10時～
令和4年3月2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3年6月14日(金)※書面開催(議決)
○令和2年度事業実施報告
○令和2年度一般及び特別会計決算報告

第2回 令和4年3月22日(火) 13時30分～
○令和4年度事業予定計画
○令和4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3年5月28日(金)※書面開催
○令和2年度事業実施報告
○令和2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3年8月6日(金) 13時30分～
○直近の事業内容について協議

第3回 令和3年11月24日(水) 13時30分～
○直近の事業内容について協議

第4回 令和4年2月24日(木) 13時30分～
○令和4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

暑中見舞い申し上げます。
今年度も活気あるクラブ活動に
取り組んでまいります！

役 職 名	氏 名	地 区
会 長	今村 旭	石 井
副 会 長	兵頭 徳彦	桑 原
副 会 長	小黒 聡	清 水
副会長・ブロック長代表	門野庄太郎	中島東
副 会 長	徳本 睦英	新 玉
副 会 長	中村恵美子	久 米
芸 能 ・ 文 化 部 長	村木 敏明	久 米
保 健 体 育 部 長	乗松 賢二	宮 前
女 性 部 長	長谷川妙子	生 石
若 手 委 員 長	門屋 淳	清 水
総 務 ・ 教 養 部 長	副会長で構成	

(任期 令和2年4月1日～令和4年3月31日)

令和3年度 松山市高齢クラブ連合会 事業計画書

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

健康寿命

■健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。

■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みます。

地域づくり

■他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

■元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

【スローガン】

◇コロナに負けない健康づくりは新しい生活様式で実現しよう。

◇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。

◇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。

◇交通事故・悪質商法や災害から身を守ろう。

【目的達成のための活動】

1. 高齢クラブ組織の充実強化について

①「会員増強運動」は、年間一クラブ二名純増を目標に、高齢クラブ未加入者の勧誘および未結成地区の設立促進等、会員増強へ積極的に取り組む。また、会員増強キャンペーンは、継続、実施する。

②高齢クラブの事業内容の充実に努める。

③地区高齢クラブ連合会の組織運営の強化を図るとともに、連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および援助に努める。

④松山市高齢クラブ大会を実施する。

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

2. 指定管理者制度による老人福祉センターの維持管理・運営について

松山市より指定管理者の指定を受けている次の施設について、適正かつ効率的な運営に努める。

・松山市老人福祉センター

・松山市若草町八番地二

・松山市鷹子老人福祉センター

・松山市鷹子町七四〇番地

・松山市中村老人福祉センター

・松山市中村三丁目二番三十四号

3. 高齢者の健康・生活等の相談について

松山市福祉事務所、松山市社

会福祉協議会、松山市シルバー人材センター、松山市福祉総合窓口等との連絡協調および利用促進を図る。

4. 高齢クラブの社会奉仕活動について

①高齢者相互の支援活動事業の推進に努める。

◆独居高齢者に対する「愛の一声」運動の実施

◆寝たきり高齢者に対する慰問激励の実施

◆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動の実施

②河川水路、道路、公園、神社仏閣、公共的施設の清掃等の奉仕活動を実施する。

③松山市民大清掃への積極的な参加を奨励する。

5. 教養を高めるため、研修会、研究会、講演会等への積極的な参加について

①県・市主催の高齢者大学校等への積極的な参加を奨励する。

②自己啓発のため、高齢者向けの研修会、講演会等への参加を奨励する。

③高齢クラブ女性リーダー研修会を開催する。

④松山市老人福祉センター（若草・鷹子・中村の三施設）に教養講座を開講し、できる限り多くの受講機会を用意し、利用者の要望に沿うカリキュラムでの実施に努める。

◆松山市老人福祉センター（若草）の教養講座（十二講座の開設）

民謡、絵手紙、吟詠、陶芸（手びねり）、大正琴、カラオケ（A・Bコース）、皮革工芸、茶道（抹茶）、俳句、社交ダンス、料理

◆鷹子老人福祉センターの教養講座（十二講座の開設）

茶道（抹茶）、ペン習字、手芸（簡単手編み）、パソコン（基礎コース）、パソコン（応用コース）、ちぎり絵、絵手紙、シニアヨガ（A・Bコース）、カラオケ（A・Bコース）、俳句

◆中村老人福祉センターの教養講座（三講座の開設）

絵手紙、シニアヨガ、陶芸（手びねり）

6. 高齢者の健康の維持増進、健やかで充実した生活の実現について

①自分の健康は自分で守るため、高齢者の健康診断の受診を奨励する。

②健康体操などの高齢者向け運動の普及啓発活動を推進する。

③スポーツ大会を実施する。

④ゲートボール大会を実施する。

⑤グラウンド・ゴルフ大会を実施する。

⑥クロッケー大会を中島地区において実施する。

⑦ペタンク大会を実施する。

⑧輪投げ大会を実施する。

⑨愛媛県老人クラブ連合会主催のスポーツ大会への参加を奨励する。

⑩芸能大会を実施する。

⑪高齢者趣味の作品展を実施する。

⑫囲碁・将棋大会を実施する。

⑬高齢者の虐待防止に関する啓発のための学習ならびに会議、研修会へ参加する。

⑭松山市主催の高齢者週間行事「囲碁・将棋大会」等、各種行事開催に協力する。

7. 機関紙の発行について

市高連の情報機関紙「松山高連」を年二回発行する。

8. 交通安全と防犯運動について

①高齢者交通安全活動事業の推進を図る。

②全国老人クラブ傷害保険への加入促進を図る。

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

④子どもたちの登下校時の交通安全確保に対する協力・支援を行う。

9. 表彰について

他の模範となる高齢クラブならびに高齢クラブの育成指導者および功労者等の顕彰を実施する。

10. 会議について

①役員会（理事会・地区連合会長会）を開催する。

②運営委員会を開催する。

③各部会を開催する。

11. その他

①共同募金、災害援助等の福祉活動へ積極的に協力する。

②その他必要な事業を実施する。

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

車は「速い」ことを再認識しましょう

高齢者が1秒間に歩く距離は約0.6mですが、車は時速60kmとすると1秒間に約17mも進みます。これは歩く速さの約30倍にもなります。

社会福祉法人 愛隣園
高齢者総合福祉施設

ガリラヤ 久米

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

松山市久米窪田667-1

☎(089)970-9101



株式会社 ユニケア

グループホーム

アトラス馬木

【協力医療機関】

三好整形外科医院

〒799-2655 松山市馬木町2174

☎(089)978-4200

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
介護付有料老人ホームです

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.seirei.or.jp/hq



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事が全て中止となった中、令和二年十一月二十三日(月)、清水地区連合会、毎年恒例の

ロシア兵墓地清掃

清水地区連合会
会長 岡田 英子



ロシア兵墓地清掃を決定！三密回避、マスク着用、各クラブから有志十五名、現地集合。晴天に恵まれ

皆さまテキパキと動き、短時間で終了！きれいな墓地に手を合わせみんな記念写真を！帽子とマスクで美男美女が！

クラブ活動だより



心のオアシス

吉藤長生会 向井多津子

コロナ禍が続く中、国全体に目に見えない新型コロナウイルス感染症が拡大し、イベントの開催や余暇の過ごし方な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ます。近年四人に一人が六十五歳以上の高齢者、私たちも気持ち的にますます大きく変化し、限度いっぱい閉塞感を感じ始めています。何もできない気持ちのやり場

を日常の業務においてもできない理由ではなく、できる可能性に目を向けたいものです。未曾有の被害をもたらした東日本大震災から十年が経ちました。本当にこわい自然災害に備え十二分に防災の大切さを皆で心掛けてほしいと思います。集団全体で越えられない壁に当たったときに、一人でもその壁を乗り越えようと、それに

観劇研修会

湯山高齢クラブ福寿会 白川 紀彦

高齢クラブ福寿会では令和二年十二月七日観劇研修会を実施しました。コロナ禍の中、いろんな行事が中止され会員仲間のふれあいをいかにしていくかと役員一同知恵を出し合い会議を開き実施を決めました。また、劇場のコロナ対策について現状を確認していろいろと対策を講じた上で公演されています。

また、現場スタッフの方々は私たち高齢者に対し、大変気を配ってくださいまして、私が一番先に入場、そして現場のスタッフの方々のアドバイスで席につかせていただきました

が、これは年齢や身体などについてとても気を配ってくださいます。最後に着席したのが私でした。

この観劇で「正義とは」「鬼とは」何なのかについて考え一人一人の思いやりの精神が平和の道へとつながることを知らされました。

全国から来てくださるキャストの方は期待に違わず楽しく観ることができました。スピード感と迫力あるシーンが人々の胸に響き明るい雰囲気です素晴らしい演出でした。

私たちの愛媛にこんな立派な劇場が作られ身近なところで鑑賞できることは幸

続く人が次々に現れることがよくあります。目的意識を明確に見えないコロナ禍に自分を失わないよう心がけたいと思います。

私は竹林が好きで竹に節がなければ風が吹き、簡単に折れてしまい、節があるため頑丈でしなやかで、多少の嵐がきても折れることはありません。人もまた、苦節を乗り越えることにより精神的に鍛えられ器が大きくなります。

用意周到、準備万端に整えてどんな困難にもひるむことなく文字通り破竹の勢いで仕事をしたい。

私たち吉藤長生会もいろいろ話し合いながら勇気を持って注意しながら少しでも多くの会員の話が聞けるとうれしいと思います。

マイナス口癖はタブーにして起きてくる出来事を前向きに受け止めて対処する「これでよかった」また「喜んで」と楽しく前向きになる言葉などプラスとなる言葉はどんな薬より特効薬です。コロナ禍に負けないで頑張りましょう。



コロナ禍のクラブ活動情報を「松山高連」にご投稿をお願いします！

感染防止対策を講じてのクラブ活動。各地区・単位クラブではどのような活動をしていますか？ぜひ「松山高連」にご投稿をお願いします。投稿に関しましては、16頁の「原稿募集」をご覧ください。



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

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)

いずみだ眼科

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

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日
東温市田窪2228-1
☎(089)955-0080

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

MARI 精神科・心療内科
眞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
PM2:30~6:30	●	●	休	●	●	休	休

※土曜日は1時まで診療
松山市空港通2丁目13-8
☎(089)994-8618

社会福祉法人 泰斗福祉会
高齢者総合福祉施設 **ほろの家**
〒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**
〒799-2460 松山市菟木甲202番地1
☎(089)994-7155
<https://www.taitofukushikai.jp/>

近況報告

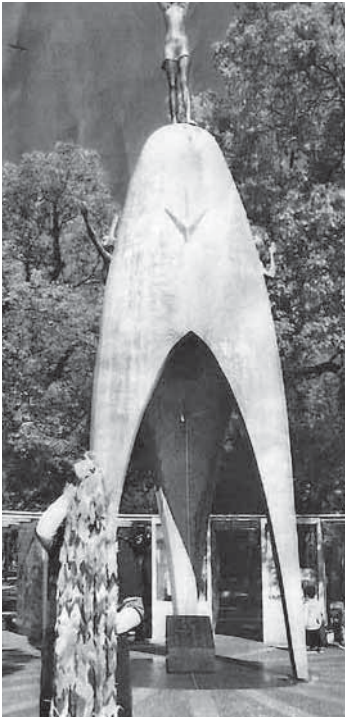
土居田町ゆたか会

会長 古茂田 清

私ども土居田町ゆたか会においても、ご多分にれず、会員の高齢化により会員数が減少化しております。

毎年実施されていた一泊研修旅行もかきません。令和元年度に一日研修旅行で広島市の平和公園を訪れた後、改めて平和の尊さを考えさせられました。私たちに今何ができるか考えたとき、思いついたのが、千羽鶴作成でした。

会員の皆さんで作成中に新型コロナウイルスが流行しはじめ、公民館が使用できなくなり、各会員に千代紙をお配りして折っていただきました。令和二年十一月、一時的に公民館使用許可となったとき、最後の仕上げを有志の方々にお願いしやっとなつと一年がかりでの日の目を見ました。新型コロナウイルスで県外へ行くのははかられ考えた末、広島市役所へお



富久グラウンドゴルフクラブ



富久栄クラブ 三好 公德

最初は生石グラウンドゴルフクラブに入会し、五人でスタートした富久グ

ラウンドゴルフクラブでしたが、富久公園に最長五十メートルから十五メートルの四ホールが設営でき、独立し現在は十人となり月水金の週三朝八時から掃除をしてスタートし和気あいあいの楽しい時間を過ごしています。

まだ五年ほどの期間ですが万歩計で四千歩ほどを朝から清々しい空気を吸って運動ができるのが健康に大変良いと思います。また一カ月のトータルを出席日数で平均を出し順位を決めた

コロナ禍の会活動について

余戸むつみクラブ 仙波 洋三

余戸むつみクラブでは、頭書の課題について、議論を交わしました。

- その視点は、
- 一、会員の相互交流の場をどうつくるか
- 二、会員の楽しめる場をどんな形でもつか
- 三、会員の現状確認をどうするか

以上の三点を中心として話し合いました。その結果、余土地域の名所を巡るウォーキングを、健康増進とふれあいを兼ねて行う。

現在クラブとして行っているディスコン・ピンポン・グラウンドゴルフ・ペタン

- クのうち、参加の多いディスコンとピンポンの大会を行うという結論になり、具体的に次の活動を実施しました。
- ◎健康ウォーキング
履脱天満宮、令和二年十月二十六日。十八人参加。
- ◎ディスコン大会
令和二年十一月二十五日 二十七人参加。余土公民館体育館。
- ◎ピンポン大会
十二人参加。余土公民館体育館。
- ◎春の松山中央公園ゆつたりウォーキング
令和三年三月二十四日

二十人参加。

以上の活動を行った結果、新入会員六人の加入がありました。

近年の就労年齢の延長、団塊世代の終わりなどにより、高齢クラブへの加入者が少なくなっているという現実に対して少し参考になることがあったと思います。

これらの活動を生かし、さらに発展さすべく、事業計画に加えることにしました。

マンネリになりつつあった会活動に新しい息吹が生まれてきたように感じています。以上報告いたします。

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	日
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

みよび診療所

日	月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○	○

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

SABEHI CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

医療法人 光陽会
あさの胃腸内科クリニック

院長 浅野 光一
松山市小坂3丁目3-26 ☎(089)945-3351

介護老人保健施設
とべ和合苑

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

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	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 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	日
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



昭和二十年、私が五歳前のときは、両親と兄弟姉妹の七人で立花二丁目に住んでおりました。季節は田んぼに水が張られ、稲が植えられた七月の夜のことでした。空襲警報がけたたましく鳴り響き出しました。家の中だと焼夷弾が落ち危険なので河原の土手へ防空頭巾を被り、姉に手を引いてもらい避難しました。

途中空には、B29爆撃機が数機、爆音を立て、飛んでいて、田んぼに焼夷弾が「ヒューンチュン」と落下する音が聞こえました。松山城周辺の街中は広範囲に渡り火の海となり、炎と煙が空高く立ち登り一面真っ赤になり恐ろしかったのを思い出します。やっと吉木川(小野川)の土手にたどり着き一夜を明かしました。幸い誰も災難に遭うことも無く、家も無事でした。その年の八月十五日、日本は敗戦となり、終戦を迎え

松山空襲と終戦後の記憶

別府町高齢クラブ 松澤 貞夫

ました。その後、何日か経った頃、町内にアメリカ兵がジープで来て、私たち子どもに板チョコを配ってくれました。初めて食べたチョコレートがおいしかったためかアメリカ人は優しいなと思いました。

つとあり「昭和は遠くになりけり」ですかね。今はコロナに悩まされておりますが、人災である広島原爆

のような悲惨なことが二度と起こらないよう切に祈ります。

私とひまわり会

鷹子すこやかクラブ 遠藤 節子

高齢者ばかり集まる所へ行くとき分的に余計「年とったなあ」と思うから会には入れない!! でもひとりになった私にとって地域の人たちと交流しなければならぬ。助けてもらわねばと「鷹子高齢者クラブ」に入った。

出席するだけでひと言もしゃべらず帰ってしまうときもあり、家にいても一日中話をしない日もある。それではいけないと歌を唄つたりなどを作ったり、俳句を作ったり名前と顔が分かるようになる親しみが湧いてきて来月も会いたいと思うようになった。

「う」が回ってきた。急いで「うんこ」と言ってしまった。非難の目・声が聞こえた。しまった取り消しと言ったけど後の祭り、でも次の人が知らぬ顔をして「ここから続けてくれた。」「ありがとう」ますますひまわり会が好きになった。

いね」とすれ違う。コロナさま、人類はあなたに気に入らないことをしたかも知れませんが、折り合いをつけて共に幸せになりましょうね。

ふれあいの広場

名称が変わった。その中に「ひまわり会」があった。配偶者のいない人の会。誘われて入った。

しりとりに遊びで隣から「う」が回ってきた。急いで「うんこ」と言ってしまった。非難の目・声が聞こえた。しまった取り消しと言ったけど後の祭り、でも次の人が知らぬ顔をして「ここから続けてくれた。」「ありがとう」ますますひまわり会が好きになった。



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

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><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></table> 心療内科 <table><tr><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> ※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	○	○	○	○	○	○	○	○	月	火	水	木	金	土	日	祝	8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	内科・循環器科・消化器科・放射線科 健康管理センター(人間ドック) リハビリテーション科 医療法人松原会 松山第一病院 松山市久万ノ台282-2 TEL(089)924-6878 FAX922-5623 https://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	糖尿病内科・消化器内科・内科 ふるかわ内科クリニック <table><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> 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	○	○	○	○	○	○	○	○																																																										
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)	○	○	○	○	○	○	○	○																																																										

健康維持のために習慣づけよう! 運動のススメ

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。



有酸素運動(ウォーキング・水泳など)
呼吸循環系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。



下半身の筋トレ(スクワットなど)
歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



ストレッチ・ヨガ
筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。



フラフープ・バランスボール
バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。

おすすめ運動4選

地域の隠れた宝の再発見

高岡高齢クラブ 一色 和夫



当地には、城山公園くらいの高さの百メートル越えの山並みの里山があり、その一つの垣生山の頂上に展望台のある垣生山公園があります。その公園の保守管理を地域の住民十八人で担っています。公園には、昔先輩が植えた桜やツツジの花木と昔の城址に修繕維持してきた垣生山神社があります。

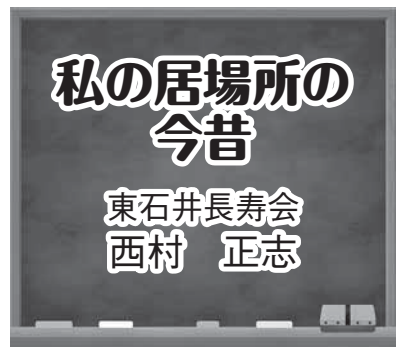
頂上如果能れば四方に眺望がよく西の眼下には松山空港と瀬戸の島々が広がり、南には地域の家並と延伸する環状道や高速道、東には松山城や市内のビル群が見渡せはるか山の彼方には石鎚山も望む知る人ぞ

また生石地区まちづくり協議会と協力して、頂上に景観展望看板や登山道の距離表示ブロックを設置したりしました。

最近では、小鳥の餌付け体験が人気で口コミで今までめったに登っていない人もたびたび登ってくれています。今後も里山の自然の多面的な魅力を地域の人々と一緒に広げていき垣生山公園をみんなの心と体の健康増進の場所にしようと思っています。（垣生山公園管理協力会所属）

私の居場所の今昔

東石井長寿会
西村 正志



まず最初に、現役の時の状況から述べてみる。職場が自宅、気が向けば仕事の帰りに飲み屋。これが即物的な私の居場所である。心の居場所と問われれば、何に重きを置いていたか今となっては分らない。好きで仕事をしていたわけでもなく、自宅にいたときはもっぱらテレビの見守り役、飲み屋に寄るときは仕事でストレスがたまったとき。概要はこのようなもので、取り立てて言うほどのものはない。

それから四年が経過した。何がきっかけで東石井長寿会に入会したか記憶が曖昧であるが、とにかく入会した。ここから私なりの第二の人生がスタートすることになる。

まず趣味から話を始める。東石井ペタンク部の他、ソフトボール部に入部して今日に至る。活動日はペタンクが週三日、ソフトボールが週一日である。両部ともに雰囲気や和気あいあいとして楽しく過ごして

いる。

次にボランテアに話を移す。小学生の登校時間に横断歩道の所に立って旗を振る見守り隊に参加した。『おはよう、あいさつをしながら、一週間に三日立って小学生の安全を見守っている。これに関連して、小学六年生との交流会にも参加している。その他ボランテアでいくつかやっているが、毎曜日何かをすることがあって自己満足かもしれないが、私なりに望外の幸せではある。恥ずかしながら、東石井長寿会の役員も務めている。

以上、現況を記述してみた。これから後は、これらの事柄を考慮して私の居場所を探してみたい。趣味を活かして活動すれば、自然に部員と親しくなって信頼関係もでき、絆がより強固なものになってくる。よって、好きな趣味の会に入っ

て羽根を伸ばせば、心身ともに健康になると私は常々思っている。

次はボランテアについて考えてみる。小学生の登校時間の安全を見守る見守り隊を例に考えると、暑い

朝、寒い朝、雨の朝も早朝に立つわけで、あまりやりにくくないと逃げ腰になるのが当然かもしれない。しかしながら妙な自負心らしきものがあって現在も続いている。もっと格好よく言えば、地域貢献の言葉が頭をよぎる。誰かがやらなくてはならない。そして自分

という思いである。

というのも、人と人とのつながりがより密になり深くなればそれでいい。健康であれば外に出て何事も前向きに捉えればいい。趣味もボランテアも心根は同様である。何が何でもこの方角に舵を切るということではない。人生さまざまであり、孤独を愛する人はそれでいい。現役時代は即物的居場所と心の居場所に分けて考えていたが、年を重ねた今となっては、心の居場所だけに限定して試行錯誤していた。

その結果出てきた答えは、やさしさと経験による連携の広がり、それを素地にした地域貢献であり、この中に私の心の居場所がある。そしてこのことが、必ず生きがいづくりに結び付き、老いてなお挑戦できる目標であると信じる自分がある。最後に、川柳「年重ねやっと見つけたわが居場所」を記して、拙文の終わりにしたいと思う。

朝、寒い朝、雨の朝も早朝に立つわけで、あまりやりにくくないと逃げ腰になるのが当然かもしれない。しかしながら妙な自負心らしきものがあって現在も続いている。もっと格好よく言えば、地域貢献の言葉が頭をよぎる。誰かがやらなくてはならない。そして自分

という思いである。

というのも、人と人とのつながりがより密になり深くなればそれでいい。健康であれば外に出て何事も前向きに捉えればいい。趣味もボランテアも心根は同様である。何が何でもこの方角に舵を切るということではない。人生さまざまであり、孤独を愛する人はそれでいい。現役時代は即物的居場所と心の居場所に分けて考えていたが、年を重ねた今となっては、心の居場所だけに限定して試行錯誤していた。

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

Niiya Clinic Internal Medicine

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

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

まごわやさしい

栄養バランスの良い食事を取りましょう

ま	め	ご	ま	め	ご	ま	め	ご	ま	め	ご	ま	め	ご	ま	め	ご	ま	め	ご
大豆・みそ・豆腐など	ごま(種実類)	ごま・ナッツなど	わかめ(海藻類)	わかめ・ひじき・のりなど	やさい(野菜類)	葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜	さかな(魚類)	切り身・貝類など	しいたけ(きのこ類)	シイタケ・エノキタケ・マッシュルームなど	いも(イモ類)	ジャガイモ・サトイモ・カボチャなど								

定年になって十七年、先日喜寿を迎えました。定年後、六十五歳までゴルフ三昧の毎日でした。ゴルフをやりすぎて腰を痛めてしまい、ゴルフを控えるようになりしました。

あるとき、松山総合公園の近くにある池で「カワセミ」を見て、「カワセミ」に魅せられて写真を撮るようになった。それから「晴撮雨休」を目標に、雨の日以外は、妻が作ってくれるおにぎりを持参で撮影



ターナー島の夕景



カワセミ



ミサゴ



アオバズク

晴撮雨休

本村あやめ会 長谷 博行

に行っています。写真は、鳥をはじめ、祭り、チョウ、トンボ、飛行機、風景など

を撮っています。作品は、毎日ブログとインスタグラムにアップしてブログ(agonige.hiro) Instagram(changguboxing) おります。ブログは、写真やブログの師匠のおかげで毎日アップして今年二年目に入りました。毎日多くの人がポチっとクリックしていただいているおかげで、ブログの中の写真日記部門で三位をキープしております。写真展は、毎年六月に、喫茶店La TOMato ラ・トマト(松山市宮西一丁目三二五)で開いております。私は、「本村あやめ会」に所属しておりますので、年に一回、毎月開催の「お

誕生会」の席で写真を観ていただいております。終わった後「良かった」とか「きれいだ」とか声をかけていただきやういがあります。この後も依頼があれば続けたいと思います。写真はたくさんありますが、一部紹介させていただきます。

心の旅

下荻屋わかやぎ会 重松 愛子

今までに思いもつかないことが浮かんできた。そう、自分の心で旅をしてみようと思いついたのだ。そして四国から一足飛びに北海道へと心は飛んだ。その理由は孫たちが北海道にいるからだ。

「どこにいても住めば「都」

と言っけれど現在の私には、体力はもろもろ勇気もない。今はせめて口だけでも達者でいれば何かと過せるものと思っている。孫たちよ、いろいろな経験を積み重ねそれを人生の糧として頑張ってくれることを祈っているよ。次に会う日を楽しみに、いつまでも「かわい」おばあちゃん待っている。

現在は「コロナ」で心配もするけれど気持ちには「二十代」。穏やかな優しい時間の流れそんな思いが一瞬頭をかすめた。

では「さようなら」グッバイ。

現代の自由と政治について

道後西愛宕会 会長 油野 秀樹

わが日本では言論の自由や政府批判、抗議デモ静かにやれば保障されている。しかし軍政下のミャンマーでは政府に反抗しデモをするのが一番怖いのである。ましてや軍が政権を握ると、かつてわが国もそうであったように大変恐ろしい事態が待っているのである。それに対して国連という機関があるが一向にその役割を果たしていないのが現状である。

香港においてもあれだけ

激しいデモをしたのに国家安全維持法、民主派の候補がでない選挙制度を決めて、批判を権力で抑え込もうとしている中国である。

人間存立に欠くことのできない自由がこの世界から奪われていかなければ個人、個人が自由に発言批判し一致協力して抗議行動を起こして行かなければならない。そう簡単にいかないのが世の常で、はがゆい気持ちでいるのは私一人ではないはずである。

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



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

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

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

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。

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	○	○	○	○	○	○	休
PM 3:00~7:00	○	○	※	休	○	※	休

※午後診 2PM2:30~6:30、2PM2:00~5:00
松山市東垣生町599-1
☎(089)989-8148

循環器内科・心臓血管外科
よつば循環器科
クリニック

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

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



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。



桑原地区の貴重な財産淡路ヶ峠

東野上くすのきクラブ 和久 正博

私、昭和十七年生まれの七十八歳、松山市東野六丁目に住んでいます。

昨年（令和二年）の天皇誕生日を第一日として、淡路ヶ峠（青い空坊ちゃんコース約一、〇〇〇メートル）に二年二八〇日以上の登頂の目標を達成し、今年は三〇〇日登頂を目標として取り組んでいます。

（二五七三〜一五九二年）道後湯築城の砦で「淡路城」と呼び、城主は河野通直の家臣、林淡路守通起（明治の元勳で初代総理大臣の伊藤博文公は十一代目の子孫に当たります）。

この淡路ヶ峠は桑原小学校の校歌に、「淡路がとうに朝日映え」と歌われるように、桑原地区の貴重な財産であり、史跡でもあります。

この淡路ヶ峠には登頂ハイキングコースとして、（ガンバる赤シャツコース（砂防ダム「八八〇メートル」）

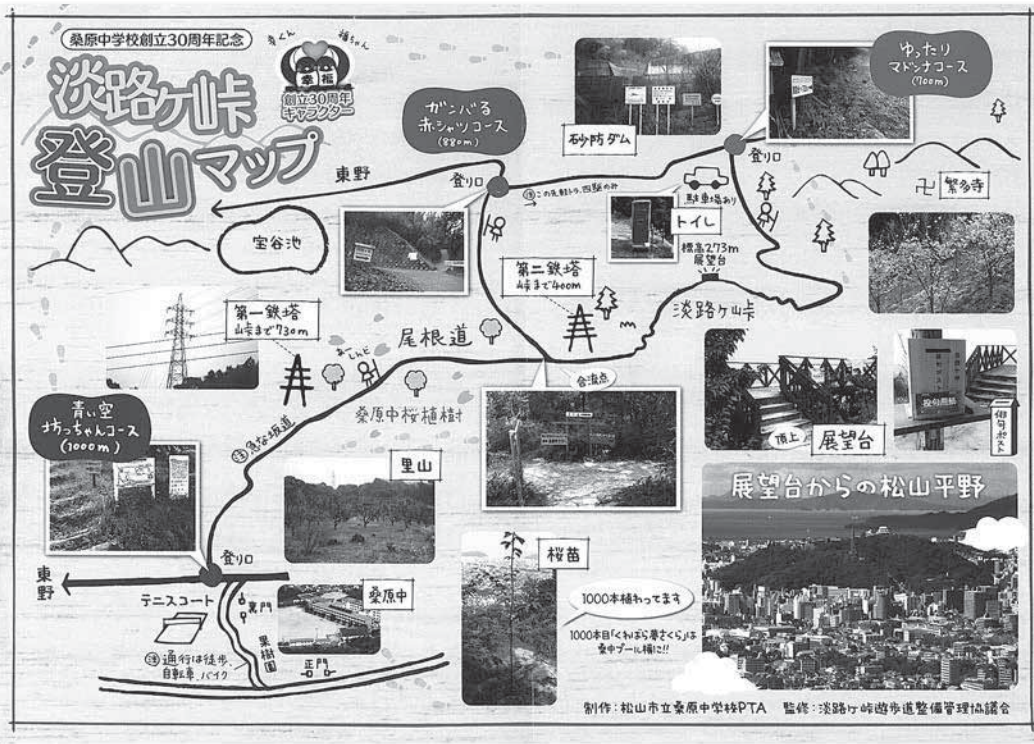
淡路ヶ峠は標高二七三メートル、眼下には松山城を中心に、松山市の美しい眺めが味わえる山頂にあります。

（二）青い空坊ちゃんコース

ス（桑原中学校うら一、〇〇〇メートル）
（三）ゆったりマドンナコース（ダム奥駐車場【七〇〇メートル】）

の三コースがあり、桑原中学校はじめ松山東雲女子大学、同短期大学、桑原地区まちづくり協議会など協力し、桜苗一、〇〇〇本の植樹、登山道の整備、峠の展望台の補修、整備など定期的に実施し、登山者の安全安心ならびに感謝の心溢れる登山ができています。

最近では登山者も増加傾向にあり、グループでの登山、家族づれでの登山が目立つ状況にあり、桑原地区のシンボルになっていきます。



別れ 思えば遠くへ

第二泊友会
藤森 建彦

興居島へ妻と愛犬、釣り竿一本提げ移住してきたのが十四年前。島では多くの方と知り合い、両手の指以上の知人との別れがあり、どの方も記憶に残っています。直近では心が凍り付く別れがありました。前住地の大阪から連れ添ってくれた愛犬が突然永い眠りについていたことです。

私たちの都合に付き合わせ、生まれ故郷を遠く離れたこの地での生活を強いてしまい悪かったと思いつつも彼とのほのぼのとした



日々の暮らしのあれこれ思い巡っているうちに、自身の心の内に変化が起きて戸惑っております。元来生地への愛着が薄く離れて住まいすることを望んでいたはずが愛犬の死の現実を目の当たりにしてから望郷の念が膨らみ、この気持ちを持て余しております。ミカン山の対面に空港があり発着便の様子が知れます。

小型ジェットは大阪、今の大型は札幌が東京行きかなと想像たくましく眺めていると段々搭乗気分になり幼少期暮らしした大阪や奈良、転勤地の札幌や仙台などの地方での生活、家族旅行で行った先の風景が次々と浮かび思い出されます。

夏の風物詩 流しそうめんの始まり

諸説ありますが、流しそうめん発祥の地は宮崎県の高千穂町で、暑い夏の野良仕事の際に野外でそうめんを茹で、竹と高千穂峡の冷水を利用して涼を得た光景から、思いついたと言われています。また、「流しそうめん」は竹樋流しですが、テーブルの周りを流れる水流で食べるのは「そうめん流し」と言います。発祥は、鹿児島県指宿市の唐船峡です。唐船峡の清水は1日10トンも湧出するため、昭和37年に観光アピールとしてそうめん流しが始まりました。

（お孫さんと手作りしよう！）

お家で簡単流しそうめん

空になった牛乳パックやペットボトルを希望の長さまでつなげて、そうめんの通路にすることができます。お孫さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

掛軸屋のひとり言

東野下柏クラブ 高橋 弓人

家業の掛軸屋の後を継いで四十五年。この間に世の中の環境の変化で、ここ数年は全く掛軸の注文はありません。住宅の和室から洋室への変化が最大の原因であることは明らかです。また時代とともに人々の趣味趣向の変化も見逃すことはできません。

私の父が掛軸の販売を始めたのは昭和三十二年頃です。父の友人から「これから新しい家も建つし、面白いと思うがやってみないか」とすすめられたのがきっかけでした。その頃安い掛軸が多く作られていたのは岐阜の方でした。岐阜は岐阜提灯の産地でその絵付をする職人が多くいたからです。いろいろな絵柄の掛軸がその頃一幅三〇〇〇円ほどであったと思います。これを月掛け五〇〇円の割賦で販売したので良く売れました。そのうち東京の作家のもの、高価な著名画家の作品も経済成長の波に乗り売れるようになりました。



後々上客となってくれる方です。虎から始まり鯉花鳥山水画をおすすめする物が続くからです。また土地柄により好みも異なり、総じて高知の方では少し派手なもの、松山では水墨画の地味なものが好まれました。平成七年の阪神淡路大震災がきっかけとなり住宅の耐震化が進みました。その結果住宅に床の間のなくなり掛軸の需要は激減しました。掛軸の需要は減っても過去作られた掛軸の絵にはとても良い物がたくさんあります。大観・玉堂など大画家のものはもちろんですが、その他の作家でも本当に良い絵を描かれたものがあります。日本文化の一つである掛軸を大切に守っていただきたいと思う私のひとり言です。

わが町の紹介

川付つくし会
会長 仙波 修一

わが町福音寺町川付地区とは、どんなところか紹介

したいと思います。福音寺と言つとお寺の地名がついているのに寺院の建物が見当たらない。福音って読むとまるでキリスト教によく使われる縁起の良い言葉にも思えるし、小学校は福音小学校で寺をはぶいています。

川付川は、何で川付となったか定かではないが、桑原方面に源泉がありこの地区では、子どもの頃は太川と言って川幅が広く、改修

工事完了までは、大雨が降るたびに田が見渡す限り海になっていました。この川は、小野川・重信川と合流し海へと流れて、伊予国風土記によるとこの川を通して海外の文化や物流の拠点になって久米地区の発展に大切な役割を果たすことになったそうです。

その横に伊予三山である土亀山があり正岡子規が亀がはいつくばっているような山だと明治二十五年に「風にはひつくばるや土亀山」明治二十八年には、「しくるるや右は亀山星が岡」と二句の俳句も詠んでいます。

また明治二十三年には、漢詩星岡懐古もあり、当

私のボランティア三十五年

しいのみクラブ 石住 時子

あれから三十五年。一人息子が大学も終わり松山で働くものと思っていたら、知人もない東京へ急に行くと自分で決めてすぐ上京しました。心配で眠れぬ、悩みました。私も仕事があり行くこともできず、子どもの所へ出かけなくても、人に役立つ、喜んでくれる何かと思ひ四国遍路の方へお接待。巾着袋にひょうたんのカード(松山の名所、名

物を書いて)を入れ、春の石手寺で大型バス三台分一五〇枚を配ります。喜んでいただいた方から、お便りをもらったり、悩みのある人もいます。私の宝物になる三十五年です。

その頃、サクラメント市と松山市は姉妹都市、交流が始まり、和紙人形三十五年贈りました。令和元年七月九日サクラ

メント市から来日、新田高校で鯉職と兜を手作り交流、日本語で全員が便りをくれました。

地区では小学校の明るい笑顔に励まされ、手芸十八年続けました。暖かくなりどなたでも、散歩の寄り道に手作りしたり、お話ししたりしませんか。材料はあります。よろしく。



【問い合わせ先】福音寺町川付自治会

①平成30年4月13日に土亀山において正岡子規誕生150周年を記念して、句碑を建立し除幕式を行いました。愛媛CATVが収録したタウンニュースがYouTubeで観ることができます。詳しくはQRコード



②正岡子規が土亀山について詠んだ俳句があり、小説「坂の上の雲」の登場人物で、秋山好古と陸軍大学校のある仙波太郎(陸軍中将)の墓所などもあります。詳しくはQRコード



③福音校区ふるさとマップで土亀山、天山、星岡のことも紹介しています。詳しくはQRコード



鏡

和泉南双葉会
福田 まゆみ

ウンもマコトも映し出す鏡。頭髮に櫛を入れるたびごとに、自分の生き様をフト思ふ。鏡の中のなんと情けない姿。面倒くさいとつい鏡を「ミガク」ことを後回しにして、それでも鏡は遠慮なくわが姿を写し出す。わが顔を写し出す。



今は亡き母の言葉を思い出す師走の一日いつもの如く早朝にペンを持ち心の赴くままに文章を書く、フト目の前の三面鏡に映る自分の姿に今さらながら啞然とする。洗顔前の頭髮にまだ櫛の入らぬ頭の…そしてウス暗き老いの顔、コレまさに「老人の顔」…である。わが人生こんなはずではなかったと情けなきオノレの姿に。

今、生あらばキツト怒鳴る父がいたはず…と、何事も口ウルサイ父であったが白髪には合わぬとしまい込むカラーの衣を取り出し着てみる。まんざらでもなく一人悦に入る。すると不思議や心までも晴れ晴れとする。そうだもうすぐ桜の咲くころバアバも負けじと華を咲かせたいものよ…と。

「そこにあるではないか、ペンを持ちさまさまと綴る言の葉があるではないか」…と独り言。「幸」と言う文字も程よく書ける。「愛」と言う文字も迷わず書ける。そして「恋」と言う文字も大きく書ける。子、孫、ひ孫に囲まれての声を張り上げての大笑い。これこそが「幸」である。

何事も行き詰まれば、鏡の中の自分を見る。そんな亡き母のいつもの声が聞こえてくるような。

人間、苦勞の無い人生なんて。他人さまの苦勞、傷みをも思ふことのできない小さな魂にはなりたくないもの、と。

「みんな みんな 笑って
笑って 生きて 行こう
笑う門には 福来たる…
でしょ」

今後にご期待を

やよい会高齢者クラブ 一色 常義

去年四月より、コロナ禍で総会もできておりません。多数の信任を得ないまま、会長職を引き受けて、

一年が経ちました。前任者のように、立派に勤まっているかどうか不安ですが、会員さまのご協力をいただ



いて精いっぱい前に進んでおります。コロナ禍が収まり、本来のやよい会、会動が早くできますよう願っております。

〃初鳴きの庭の鶯まだ音痴〃
(作者不詳)

やる気

谷町長生会 古鎌シナ子

年度末になり、桜だよりが聞こえる三月、夫は定年退職後、民生委員六年、長生会長、三年。その間、ゲートボール、グラウンドゴルフ…とスポーツも元気で活躍していた。新しいこと

失い、家で引きこもり生活が続いた。責任感の強い夫は、会長を今期で辞る決心を私に告げ、役員に依頼し共に奔走した。

た、その矢先、昨年九月に病院で受けた検査でがんの病気が二カ所見つかり、年末始にかけて、大手術をした。その後、食欲も出ず、体重が十五kg以上減少し、気力、そして体力に自信を

急だったので思うようにはいかず、このままでは谷町長生会が存続できない？と思いつ方に暮れていた。そんなある日、会長代理代行してくれる人ができた。二人で話し合い、即座に今まで通り会長を引き受け、会を続行することになった。〃やる気〃が出て、

年輪と初心

居相寿齡会
藤田 洋

♪花摘む野辺に陽は落ちてみんなで肩を組みなながら歌を唄って…

懐かしいですね、みんなこの歌の気持ちを持ち続けているものと思います。私は昨年後期高齢者とな

ったのを機に老人会に入りましたが、行事は何回も中止になり、何も分らないままにいる新人です。年輪を重ね、世の中のことは何でも分かったように思い込んでいましたが、何も分かってないのが現実です。人生は生きている間は、勉強と修業ですね。

しかし、人間の知識や知恵は、世の中のために使いたい命は人のために使うものだと信じています。私の初心というのは原点・出発という意味であり、いつ初心に帰るかという、それは「今でしょ」。年輪は重ねましたが、今一度新しい気持ち

早速ペンを握り総会資料作成を行い、続いて新役員もスムーズに決まり、久しぶりに夫の笑顔を見た。

〃一緒に協力するよ〃と言うと、無言でうなずいてくれた。これからは二人三脚で新しい会長にバトンタッチする日が来ることを願って毎日を大切に生きたい。

我家の近くで畑を借りて野菜を作りをしていたが体調が悪かったので荒れ放題だった。子どもや孫が見かねて耕し、見事に大変身。じゃがいも、ブロッコリー、人参、ホウレン草と植え、種をまき、それがやがて芽が出て葉となり実になって



倉庫に並ぶ日を楽しみにしている。今夜は夫の好きな日本酒で乾杯！

で皆さんのために少しでも役立つことをやって喜んでもらいたいと思っています。

高齢者が激増する中で、会員さんは減少傾向ということですが、門戸を開き、来る者は拒まず、去る者は追わずをモットーに、差別の目で見ることなくいろいろな人たち、それは、順風満帆な人、困り事や不安を持つている人、波風の立たない環境でただなんとなく毎日を送っている人。などなど。さらには名誉、地位、過去など関係なく集まってもらって全く平等の場で陰口もなく楽しく過ごし

さらに防災活動、防犯、交通安全、困り事解決など少しでも役立てたら幸せです。とにかくにも笑顔で。〃ニコッ〃



おひとりさま老後

来住町寿会
柳田 悦子

稚拙な俳句にわかり下
な文章を書いてみることに
した。締切り前に、おひと
りさま老後。

まさに青天の霹靂、一寸
先は闇。天災は忘れた頃に
やってくる。今まで松山に
生まれ育ちそれほど災害に
遭った記憶はないと思うが
(戦後生まれなので)。しか
ーし地球規模の戦い、人類
VS 新型コロナウイルス、ついに
遭遇してしまった。日々の
テレビ報道、新聞、コロナ
感染者の数、すさまじい
ものです。そりゃ大都会
の人波すごいですから、そ
してマスク生活一年越し、
GOTOトラベルも消え、
第三波に備え「まん延防止
等重点措置」適用、今現役
の人は大変ですよ。私ら年
金生活者は、旅行予約して
たのが中止、残念！です
から。すみません。
日帰り旅ももつと行って
おけばよかった。元気なと
きに。今や体力の衰え、歩

くのもしんどい。あちこち
痛みもある。ほぼ自粛生活
とはいえスポーツジムに通
ってるんですよ、もう十年
くらいになります。若くは
つらつとしたインストラク
ターに教えてもらっていま
す。昼過ぎに行き、なんだ
かんだして風呂とマッサー
ジして夕方帰宅。はい、一
日終了。

その他

①中国・韓国時代劇のテレ
ビ鑑賞、スケールが違い
ますね。あの時代、日本
は弥生時代とか。

②図書館で読書。

③スマホユーザープを見
る、旅番組、好きな落語
家の話芸を楽しむ。

以上、お気楽な老後のつ
ぶやき。でも一人も大変な
んですよ。汗水垂らし働い
てやっと年金生活なんです
から。みんなそうですよね。



太平洋戦争出征時の思い出

南梅本天寿会 佐伯 恒(九十五歳)

今年の八月七十六回目の
終戦記念日を迎えるが、戦
時中のことを知らない会員
の方々に「何かのご参考に
なれば」と思いたち表題に
ついて述べてみます。



昭和二十年二月、十八歳
で徴兵検査を受け「第一こ
種」に合格した。二カ月後
「迫撃兵」として四月十五
日善通寺の部隊へ入営せよ
と召集令状が届いた。兵役
は国民の義務「ついに来た
か」と冷静に受け入れた。

青年団の女性が「千人針」
を男性が「寄せ書き」を作
り頂いた。出発の前日「先
祖さまの墓参をし、自宅近
くの軍神を祭る」「正八幡神
社」で神主さんに武運長久
祈願をしてもらい、夜は自

宅で親戚や友人らに盛大に
壮行会をしていたのだ。

出発日、十四日朝、入浴
をして心身を清め千人針を
腹に巻き、国防色の国民服
を着て戦闘帽を被り、寄せ
書きを巻いて肩にかけ「行
ってきます」と両親にあい
さつ、母は泣きながら「体
に気をつけよ」と、父も涙
ながらに「神様が守ってく
ださる」と、ふと思った。

村内でも大勢出征している
が元気で帰還した人はほと
んどいない。今生の別れに
なるかと思うと言葉なくう
なづくばかりであった。

六時に家を出発、二十名
あまりの人々が同行してく
れ、軍歌を歌いながら歩い
て六km先の村境に到着し
た。そこには大勢の見送り
の人々に驚き感謝感激であ
った。台に上がり村長から
激励を受け、自分は身を命を
捧げ戦ってきますと誓い、
万歳万歳の声援を受けなが
ら故郷を後にした。

善通寺で新兵教育を受
け、七月には高知県へ移動。
本土決戦に備えて海岸近く
の山で地下壕造りをしてい
たが八月に日本は降伏し終
戦となった。

この時は悔し涙とともに
「これで家へ帰れる」と喜
びもあった。九月十日復員
両親は喜びの涙で迎えてく
れた。翌年には兄二人も南
方から帰った。一家三人全
員が生還できたのは氏神様
のおかげと父は感謝してい
た。

父が書き残した「お餞別
受け帳」には縁もゆかりも
ない方々までの名前が記さ
れている。当時の人々は出
征兵士に感謝をして生還を
祈願し温かく見送っていた
のだ証しだろう。

戦争のため生活物資も欠
乏し、衣類や、一部の食品
も配給制となり不自由で質
素な生活が続いたが、お互
いに分かち合い、支え助け
合って苦楽を共にして過ご
した。自律、感謝、思いや
りの心は豊かであったと切
に思う。

司馬温公六悔之銘

東本福寿会 兵頭 徳彦



相談したところ意味が大体
判明したので紹介すること
にした。作者は朱子学の大家
「司馬温公」で六つの後
悔のことを述べている。人
生の知恵の悔い改めことを
早期に悟ることを指示して
いるもので、現在の人にも
考えさせられる内容であ
る。

①官は私利、私欲にかけり、
臣を苦しめると身を滅ぼ
す

②金や位のある者が財を使
い無駄な出費をすると落
ちぶれる

③芸は若い時に多く学ぶべ
きで、時代遅れは後悔す
る

④若い時に学問をしない
と、老いて恥をかく

⑤酔っ払い、暴言を発し目
を覚ますと後悔する

⑥少し痛みを見たとき、早
く養生せず大病となり後
悔する

経済、政治をはじめ、生
活全般にわたり不安定な世
情の現在、われわれは今何
をすべきか、自問自答する
ことが大切である。かつて
私は中国四川省の奥地で溪
流をいかだで下ったことが
あった。兩岸にそそり立つ
奇岩、巨岩の中腹に建つ小
寺院の数々を見たとき、誰
がなんのために、あのよう
な所に作ったのか、不思議



会員文芸

俳句

東鷹の子清風会 井原 西城

ポン菓子の懐しき音大西日

一日ドック心も癒えておでん酒

椿咲く寺の境内喫煙所

南久米クローバーの会 水沼 節子

健やかな日々尊し木の芽風

さくらさくら紙面の中に桃源郷

昂然と空仰ぎ見る鉄線花



南久米クローバーの会 中村恵美子

垣根ごしに交す挨拶梅の花

つくしんぼはなし弾んでをりにけり

雪の山春告鳥の下りて来る

南久米クローバーの会 平井 恭子

夕餉にと届く零余子に母の顔

冬ざれの無人の駅に夕日差す

花浅いたずらの風姿変え

下刈屋わかやぎ会 江戸 昭夫

万緑へアンパンマン列車吸込まれ

降りそめし飛燕の田面甦へり

結納の日取も決り風薫る

星岡寿楽会 池田 眞弓

春暖や居付いた猫を許す氣に

甘く煮て人參嫌いへ母の愛

星岡寿楽会 伊勢加代子

コロナ禍で老も若きも寝正月

ほろ苦き路の臺かな祖母の味

星岡寿楽会 稲田 恭一

父母の墓空に溶けこむ入彼岸

まるまると日の受皿や路の臺

星岡寿楽会 稲谷 吉彦

会食もままにならない彼岸かな

啓蟄や幼児の広場混み合えり

星岡寿楽会 坂本千恵子

老いてなほ父母恋し紫木蓮

はがらかに暮らす余生や梅真白

星岡寿楽会 白田 雄飛

庭先の梅は鳥呼び人も呼び

この道は故郷に行く路の臺

星岡寿楽会 須内ヨシコ

雪どけを待っていたのか路の臺

友の庭蠟梅香れど三回忌

星岡寿楽会 竹吉 章

たふたふと春呼ぶ宮の太鼓鳴る

辛口の地酒によろし路のたう

星岡寿楽会 橋本 富子

静寂に収束願う椿さん

浅緑盛り上がりたる路のとう

星岡寿楽会 日野 勲

良葉に優る味あり路の臺

木蓮の栄華の名残踏み難し

星岡寿楽会 渡辺クニコ

手袋で命を救ふ医者の手や

雨に散る金木犀の秋が去る

北井門白山会 岸田 千恵

春風に誘われ散歩したくなる

紅梅のほんのり香り小鳥来る

老女でもほんのり化粧臘月

古川長寿会 林 一孝

去年の土付けて鋤立つ長屋門

山眼る積木のごとき墓を抱き

雪被る石鎚山のこの男振り

古川長寿会 田中 一雄

火の鳥の羽ばたく泉都冬日和

赤き実に群がる野鳥日脚伸ぶ

蠟梅や隣りの家の狭き庭

古川長寿会 白石泰一郎

色あふる成人の日の城下町

古里を覆ふ朝日や初山河

侘助の一輪客間清みにけり

古川長寿会 池内五十鈴

荒海を蹴立て飛び立つ鳩一羽

冬麗や靴下の穴かがる姿

歩を合せ夫と歩む背寒夕焼

古川長寿会 今村 律子

御飾りを燃して祈願の丑の年

托鉢やマスクのまに唱ふ経

湯ごめくる母屋の遠き貰ひ風呂

古川長寿会 今村 昭江

参拝の途絶え古刹や山眠る

箒目の清々しさや落葉搔

立ち姿凛と顔見せ白水仙

古川長寿会 國光 重子

降り続く山里既に雪化粧

あれこれと具材炊き込むおでん鍋

整頓と整理にひと日冬仕度



古川長寿会 寺坂トシ子

「どちら様」挨拶交すマスク顔

雨上り一群明るき石路の花

ゆつたりと年振り返る柚子湯かな

古川長寿会 矢部 昌子

花かるた重なりし手に君の笑み

蜜柑摘む若き助つ人瀬戸の島

祝ひ箸帰らぬ子らの名前記し

古川長寿会 山内 仁美

離れ住む故郷遠し蜜柑山

冬ぬくし育休パパの子守歌

年の瀬や張り扇叩く講談師

窪野町高齢クラブ 橘 信子

胎内のやうな夕空花菜摘む

山路ぬふ買物のバスさくら咲く

三月のマスク大きくかけにけり

土居田高齢クラブ 井上 聖菊

天網の漁る如き魚は氷に

睦月のなみ地球まばたくそのまにま

およづれの思ひの色よ立葵

小栗翁高齢クラブ 橋本 泰子

諸葛菜古き手紙の考の文字

減便のバス時刻表花疲れ

廃校を惜しんでをりぬ花万葉

吉田さしもも高齢クラブ 大西 康之

薫風裡八十路の足のためさるる

新緑や腰にぶらぶら方歩計

春立つや健脚鍛ふG・Gクラブ

余戸鶴寿会 後藤 三雄

黄色好き菜の花ばかり追いかける

ハンカチを握り締めたる別れの日

山里の峠を越えて花便り

余戸鶴寿会 福井 壽泰

一年の仕舞風呂なり大晦日

花曇り陽のかき広げ一日果つ

老鶯の恋うて渡る小倉山

（次ページに続く）

熱中症予防法メモ



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

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



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



会員文芸

(次ページの続き)

余戸鶴寿会 三好喜久子

花立てに水なみなみと風光る
さくら実到手押しポンプの錆落とす
初つばめ自肅うながす町にかな

余戸鶴寿会 森 陽一

寒波くる道後平野も吞み込まれる
姿よく皿に盛られた焼栄螺
おみくじを結ぶ小枝に梅の花

斎院さくらクラブ 中矢 長宗

咲き充ちて幹の冷たき桜かな
糸瓜忌や介護ホームの小句会
米寿越え先づは卒寿を目指す秋思

斎院さくらクラブ 伊藤恵美子

ふと見れば足元に葦凜と咲き



斎院さくらクラブ 岩田 厚子

吟行の良き顔良き声よき春ぞ

斎院さくらクラブ 久生 明

山中にかくも芳わし桃源郷

斎院さくらクラブ 工藤まゆみ

口笛にうぐいす連呼桃源郷

斎院さくらクラブ 関谷 昌子

絶妙味薇絶品舌鼓

斎院さくらクラブ 深津 健次

かくれ里源平桃の宴かな

斎院さくらクラブ 本郷 和子

花桃の坂は天まで続くらし

斎院さくらクラブ 山西 哲子
振り向けば仁淀ブルーに桜影



中須賀喜楽会 新田富士子

うららかや触れば光りだす遊具
初球打つ春光の旗五番
老いゆくな絡む馬酔木の花の微光

中須賀喜楽会 小西 貴子

暗がりに武者人形と児の寢息
高原の木の実雲に触れて落つ
存えて丈を縫い込む更衣

吉藤長生会 渡部 時子

雛飾る不安だらけの世に生きて
雛飾る吾が還暦につくりたる

権現老年会 乗松ミチヨ

藍湛ふ水面彩どる花筏
春の闇火の鳥うかぶ出で湯宿
野佛に鈴音のこして徒遍路

権現老年会 井上かず子

花の夜や風の悪戯小僧きて
古墳塚下りて来しより花あけび
うつろひの世の隅ぼつと利久梅

権現老年会 石丸 和子

夫介護やうやう慣れて山笑ふ
初つばめ傘寿の夢のふつつと
大徳利に牡丹一枝籠りをり

権現老年会 石丸 光子

山又山芽吹き空の広がりぬ
登校の弾む声して葱坊主
観音堂へ集ひしひと日春浅

川柳

北土居厚和会 丹下 友和

コロナ禍に勝って五輪の無事祈る
穏やかに生きて福福しい顔に
幸せは金持ちよりも友持ちに

北土居厚和会 浅井 保

あの時のボニーテールがほんのりと
追憶にほんのりとする日向ぼこ
バランスの良さが売です共白髪

土居高齢クラブ 相原ミサヲ

付度も過ぎると白も黒となる
赤飯と鯛が節目の揃い踏み
四面楚歌コロナ絆を弄び

大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ

ひと声が老いの心に灯を点す
断捨離を勿体無いが邪魔をする
来し方の景色はみんなあかね雲

短歌

日の出悠遊クラブ 佐伯 順子

「るるん」のギャラリーにプラの風車
色鮮やかに音立てまはる
「るるん」の子四つ竹を打ち踊る

「よきこい節」で吾が誕生日
応へくる言葉は無も手を握り
話せば領く「るるん」の子等

星岡寿楽会 鈴木 勝子

木枯しに負けじと幹にしがみつく
イチヂクの葉の命いつ迄
落葉沈む流れの先の白き泡
哀し気に見る鯉亀の群れ
久方に慈雨を恵まれ澄む水面
よろこぶ鯉にしばし安らぐ

八千代会 村上 咲枝

コロナ禍で死にゆく人は
「神風突撃隊」に似て哀れるかな
ロケットで宇宙に行ける世の中に
「コロナ退治」が叶はざりとは
「命を守る行動」せよと
「まん延防止措置」愛媛に発令のあり

漢詩

権現老年会 井上 満雄(詠月)

上^ル高縄山^ニ
路入^ハ羊腸^ニ樹影濃^ク
行聴^ク鳥語^ヲ一閑^ニ閑^ニ蹤^ヲ
遙望^ニ碧海^ニ三千里^ニ
激瀾^ニ潮光^ニ斜照^ニ春^ニ
七言絶句(上平声二冬韻)

高縄山^ニに上る^ハ
路は羊腸^ニに入^リて樹影濃^クかなり
行^ク々々鳥語^ヲを聴^クいて閑^ニ蹤^ヲを印^ス
遙^ニかに望^ムむ碧海^ニ三千里^ニ
激瀾^ニ潮光^ニ斜照^ニ春^ニ

■通釈 曲がりくねった道を登って行くと緑の樹木が生い茂っている。鳥のさえずりをききながら道を登っていった。やっと頂上にたどり着き、はるか遠くまでを眺めると燦灘の光景は素晴らしい。きらめき輝く波の美しさにみとれて、いるうちに、日が暮れ太陽がしずかに沈んでいった。

■語釈

- 羊 腸Ⅱまがりくねったさま。
- 閑 蹤Ⅱまばらな足跡。閑Ⅱまばら、蹤・足跡。
- 三千里Ⅱ遠く。実数ではない。
- 激瀾Ⅱ日や月の光が水面にきらめくさま。
- 斜照春Ⅱ太陽が斜めに沈んでゆくこと。

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



茶葉を捨てずに有効活用

お茶を飲んだ後、急須には出がらしと言われる余りの茶葉が残ります。その茶葉をしっかりと乾燥させ、臭いの気になるところ(下駄箱や靴、冷蔵庫の中など)に入れることで、茶葉が乾燥剤、脱臭剤の役目をしてくれます。

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

御協賛

仏様いろいろ ……明王

不動明王、孔雀明王、愛染明王など



「明王」とは、大日如來の命を受け、教えに従わない人間や生き物を調伏・教化すべく、怒りの形相になって現れた仏です。

クラブ活動だより



近況報告と思い出の写真

土居田高齢クラブ 金澤 勝男

令和二年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、ほとんど活動ができませんでした。会員の皆さまも外出するのが心配でお会いすることも無く本当に残念でした。

楽しみにしていた、年三回行っていた誕生会も中止でした。この状態が続くと

二年間の任期で役員の改選をしていますが、今後役員の後継者がいなくなるのではと非常に心配な状況です。その中で最近うれしい連絡がありました。私たち

クラブ活動報告

立花二丁目寿会 戸島 満義

新型コロナウイルス感染が広がるこのニュースから一年が過ぎた。ウイルスの一部はその姿を変異株に変え、再び猛威を振っている(四月七日現在)。このような状況下において令和二年度の連合会の高齢クラブ活動はほとんど中止された。単位会としては、活動中止が会員相互の連帯感の低下、クラブの存在意識の希薄化につながることを避けるため、ウイルス感染防止に最大の留意をしながら、次の活動を行った。

一つは、昨年八月から毎週土曜日にグラウンドゴルフを再開した。毎回十二名程度の参加を得て、体を動かすことにより精神的ストレス解消に努めた。

二つは、「小さな小さな運動会」と名付けたグラウンドゴルフ会場を利用してのゲーム、五種目に二十五名の参加を得て、和やかなムードの中、開催した。

三つは、二年度の最終の事業として、「とべ動物園」への研修旅行である。平均年齢八十歳の高齢者集団



平成27年12月7日 土居田公民館

の会員さんのお一人が、公園清掃を何年も続けているこのことで公園係りの副会長から公園清掃のご努力に

二十名、各自何十年ぶりの動物園、すっかり整備された園内、ペンギンの愛らしさ、ライオンの雄姿、キリン・カバ・象そして「シロクマピース」の巨大な姿に感嘆。また、園内ではアー

トイベント「とべアジアム」において、石村嘉成氏の「等身大象の絵」の姿に感動しました。

「えひめこどもの城」と「とべ動物園」を結ぶジップラインが開始されたが、高齢者集団に利用の猛者はいませんでした。

動物園の維持管理、職員の方々の動物に対する愛情を目の前にして、私たちの日常生活の中に生かされるものがあることを感じた一



日でした。
※写真はとべ動物園での集合写真です。

投稿募集

皆さまからの投稿を
お待ちしております

- ◆ クラブ活動報告、随想、感想文、紀行文、近況報告、郷土史など。また俳句、短歌、川柳、詩など。六〇〇字まで(様式は自由)。一人一部門のみ。俳句、短歌、川柳は一人三句(首)まで。
- ◆ 氏名、所属クラブ名、電話番号、住所を必ずご記入ください。手書き原稿の場合は、楷書ではつきりとお書きいただきます。すようお願いいたします。(不明な点をお聞きする場合があります)。また、写真、関連資料などがあれば添付してください。紙面の都合により文章(俳句、短歌、川柳含む)を短縮、または次号掲載とさせていただきます。
- ◆ 発行予定 令和四年一月末日
- ◆ 原稿締切 令和三年十月末日
- ◆ 投稿先 松山市高齢クラブ連合会事務局 〒79010808 松山市若草町812 松山市総合福祉センター 3階 ☎089・921・2161 kurei-club@eagle.ne.jp

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

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

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

味酒心療内科

診療時間	日	月	火	水	木	金	土	日
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

社会福祉法人

垣生保育園

松山市西垣生町742-1
☎(089)972-1522

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

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

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	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

たかおか眼科・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
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 エパークリーン松山(1号館)1F
☎(089)921-7000

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

sekikawa dermatology clinic

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