

第62回松山市高齢クラブ大会開催!!



感染防止対策を徹底し、
240人参集のもと3年振りに開催!



入り口での検温

式典は山根副会長の司会進行のもと兵頭副会長の開会のことばで開幕。続いて国歌斉唱(静聴)、物故者への黙とうを経て



野志市長



中村会長

した。コロナ禍により三年振りとなる今大会では、会場の入り口で手指消毒と検温を行い、座席を一席空けて座るなど感染防止対策を徹底した上での開催となりました。

式典は山根副会長の司会進行のもと兵頭副会長の開会のことばで開幕。続いて国歌斉唱(静聴)、物故者への黙とうを経て

次、名誉会長の野志市長があいさつされ、会長表彰、桑原賞、第四十六回高齢者の主張作文表彰、会員増強キャンペーン優秀表彰の表彰へと移りました。各賞、受賞された団体、個人の代表者が登壇し、中村会長から表彰状と記念品が手渡されると、出席者から大きな拍手が送られました。続いて、来賓としてご臨席された中村知事(代



中村会長の講演

読、渡部市議会議長、鶴本県老連会長より祝辞をいただき、来賓紹介の後、受賞者を代表して富久栄クラブ(会長表彰受賞)の兵会長が登壇。お礼のことばを述べられ、式典が終了しました。

その後、愛媛の雑学王土井中照氏を講師に迎え、「四国たべもの遍路」の料理の違いを巡ります」と題した講演が行われました。焼き鳥を例にした地域の差違から始まり、郷土料理から見られる地域ごとの歴史や文化の違いに出席者は熱心に耳を傾けました。

講演後は、安永副会長が大会宣言を壇上で読み上げ、満場一致の拍手で承認されました。最後に柳原芸能・文化部長の音頭で万歳三唱を行い、兵頭副会長の閉会のことばで大会は無事終了しました。



万歳三唱

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

ONOClinic おのクリニック

外科/内科/呼吸器内科/循環器内科/消化器内科
診療時間 月火水木金土日祝
09:00~12:30 ●●●●●●●●
15:00~19:00 ●●●●●●●●

休診日 土曜午後/日曜・祝日
松山市北梅本町757番地
☎(089)975-0091

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
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

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 奥島病院

医療法人 団 仲会
■乳癌外科 ■糖尿病内科開設
■外科 ■呼吸器外科 ■消化器外科 ■整形外科
■脳神経外科 ■内科 ■呼吸器内科
■循環器内科 ■消化器内科 ■泌尿器科
■婦人科 ■リハビリテーション科 ■麻酔科
関連施設 居宅介護支援事業所おくじま
松山市道後町2-2-1
☎(089)925-2500
http://www.okujima-hospital.com

ホームページリニューアル!

https://hakuhousha.info
各地域の情報が見やすくなりました!

地域ニュース募集中!
(審査後、掲載させていただきます)

株式会社 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(06)6797-0212(代)

わたしたちは
高齢クラブの活動を
応援しています!!



ますます有利

年金定期貯金
【店頭金利+0.12%高】
3月まで

(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

船舶機装一式・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

松山市南吉田町2028番地

☎(089)973-5332
FAX(089)973-5832

第46回 高齢者の主張作文

～優秀賞受賞作文～

八十八才老婆の居場所

和泉南双葉会 福田真由美



そつだ、人間オギャーと生まれて、そこが…人生の始まり第一歩。自分の与えられた居場所と…来たもんだ。両親から、イヤ「天」から与えられた第一歩。

さて、次なる居場所、「学園」が待つ、学びの第一歩、案の定「友」…選びとなる。お互い気の合った者同士、スクラム組んで勉

高齢クラブが元気になる活動について

南梅本団地寿会 松田 紫郎

私が小野地区連合会長になり、今年の三月末で七年目が終わろうとしている。早いようで短かった七年の月日が流れようとしている。ただただ月日を刻むだけで、これでよかったのかと思うことも多々ある。「お前『南梅本団地寿会』の会長になってくれ。」会長のいない老人会は存在しないということに今日に至っている。

学、スポーツにと人生のさまざまなを学んでいく、「何のために、生きていく」人生の「オノレの居場所を」…の「下」シラエと来る。年月は過ぎ行き「小」「中」「高」して「大学」へと歩を進める人も熟なして、やがて社会人…この居場所こそが…人生の大切な大切な一生の出発となる。波乱万丈…の待つ居場所へと歩を進める…順風満帆も、時には嵐にも会う。また時には舵取りも危うし…となる。…が、そうそう生きる道で、転々と居場所を変える人とて少なく「ガマン」の人生ともなる。…そしてガマンが実り見事な華が咲く。パンザイの居場所である…ハズ…が年とともに意欲も少しずつ衰え…子・孫・曾孫たちに囲まれての日々が「セマク」なる老人の居場所…と来る。わが家でもしかり、六帖一間の日がな閉じこもり、外気にあたるのはそれは公民館活動の老人の集うその日のみ、老友ともなれば出るにメンドウ…電話ばかりのオシャベリ…と来る。閉じこもる老いの母を一人置き…知らぬ間に息子夫婦の出かけること度々、行く先も告げず…デモ私には「ワカッテイル場所」である。でも取り残されるその姿の自分が寂しい限り…と来る。

居場所…老人の居場所…「ダレノオカゲデ、イマガ

囲を広げていく。

(1) 地域内での町内会組織や、婦人団体（媛の会など）との交流、連携をさらに強めていく。

(2) 一単位の高齢クラブ同士の合併等で、単位の高齢クラブの地域や面積の範囲を広げていく。

(3) 高齢クラブの会員になれる年齢を現在の六十五歳から六十歳に下げる。

(4) 「若手委員」を増やし、クラブの活性化を図る。（現在一色）

(5) クラブ内の一日旅行を実施し、会員が気楽に参加できる研修会を実施する。昨年も久万高原町で「リン」狩り「美術館」などの研修を実施して好評だった。これを機会に会員になってくれる人を増やす。

(6) 同好会の会員を増やす。寿会の場合、「輪投げ」「ペ

タンク」「将棋」などが活発である。同好会の会員が増えれば、寿会の会員も増える。

(7) 三月に解散した二クラブの会員への働きかけ、三月より実施中。

(8) 高齢クラブを理解してもらう会員をいかに増やすか。そのためには魅力あるクラブにする。会員は宝です。コロナ禍の中で、打てる手は限られていますが、会員が一丸となつて一人一人会員を増やしていきたい。

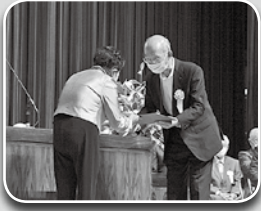
アルノ。イツモ、オイテケボリネ…でも私には、老々仲間、の公民館での一日の集い、コーラス部での楽しいひととき。力いっぱい残る命に思いを込めて今日も響けと声を出して仲間の方々と、ここが極楽と声を出して歌う楽しさ、黄金の居場所である。

アッ ソーダ

「サヨナラ サヨナラ 元気でいてね 好きな仲間はいつでも会える」タッタ。都はるみさんの歌かな。イイ歌ね アリガトウ。

皆さんも一緒に、歌いましょうよ。デフ、お元気で…そして、公民館こそが私の残る命のタノシイひとときの「居場所」…と。

各賞受賞者の皆さん おめでとうございます



スーパーホテル松山

毎日日替わりの健康に配慮したバランスの良い朝食



松山市此花町5-31
TEL (089) 932-9000
FAX (089) 932-9220
チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00

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

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



「捨てる」を
お手伝い。
少量でもお気軽に!!

松山クリーンセンター
0120-023196

即日対応 日時指定 お部屋からの運び出し
ご相談無料 粗大ゴミ・不要品の回収
松山市南吉田町2380-1 9:00~18:00/日曜定休
https://www.mclean-eco.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
TEL (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4年度 事業予定

月	日	行 事 名	場所／内容説明
8	3(水)	芸能・文化部会	小会議室(10:00～)
	12(金)	運営委員会 第2回地区連合会長会	小会議室(13:30～) 中会議室(14:30～)
	20(土)	第52回高齢者趣味の作品展 ～24日(水)まで	いよてつ高島屋 8/19(金)15:00～準備
		四国老人クラブ大会(中止)	
9	2(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
	5(月)	若手委員会	調理実習室(10:00～)
	未定	松山市福祉大会(市社協)	市民会館 大ホール
	未定	高齢クラブクロッケー中島大会	中島西中港グラウンド
	13(火)	松山市高齢者ゲートボール大会	拓川市民運動広場 (予備日 9/15(木))
	15(木)	高齢者週間行事 囲碁大会	教養娯楽室、クラブ活動室、茶室 (準備 9/14(水)) (高齢福祉課から地区連合会長へ 案内発送)
	16(金)	高齢者週間行事 将棋大会	
	28(水)	運営委員会	小会議室(10:00～)
10	20(木)	女性リーダー研修会	大会議室 (準備 10/19(水) 13:00～)
	27(木)	若手委員会(歩いて歌おう会)	大会議室(10:00～)
11	2(水)	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)
	8(火)	全国老人クラブ大会	東京都(国技館)
	未定	第50回松山市高齢クラブ スポーツ大会(予定)	総合コミュニティセンター 体育館 (準備 8:30～(予定))
	12(土)	ねんりんピック神奈川大会	11/12(土)～11/15(火) 神奈川県
	28(月)	第3回地区連合会長会	中会議室(13:30～)
	未定	若草福祉まつり 2022	総合福祉センター
12	12(月)	若手委員会	小会議室(10:00～)
	未定	県老連女性リーダー研修会	
1	31(火)	機関紙「松山高連」1月号発行	投稿締切 10月末日
2	1(水)	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 2/17(金)予定)
	13(月)	若手委員会	小会議室(10:00～)
	16(木)	高齢クラブ囲碁大会	教養娯楽室、クラブ活動室、茶室 (準備 2/15(水)) 申込期限 1/20(金) 予定
	17(金)	高齢クラブ将棋大会	
	24(金)	運営委員会 第4回地区連合会長会	小会議室(13:30～) 中会議室(14:30～)
3	17(金)	第3回理事会	中会議室(13:30～)
	下旬	県老連理事会・評議員会	

※予定が変更になる可能性があります。ご了承をお願いします。



任期(2年間)
令和4年4月1日～令和6年3月31日

役 職 名	氏 名
会 長	中村 恵美子
副 会 長	兵頭 徳彦
副 会 長	山根 千尋
副 会 長	安永 勉
芸能・文化部長	柳原 盛和
保健体育部長	乗松 賢二
女 性 部 長	長谷川 妙子
若 手 委 員 長	門屋 淳

市高連役員の
交代がありました
―令和4年度役員名簿―

令和4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

【団体】

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	
生 石	富久栄クラブ	

【個人】

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	氏 名
石 井	古川長寿会	林 一 孝
新 玉	寿 麗 会	宮 川 幸 雄
雄 郡	小栗松寿高齢クラブ	青 木 弘 典

◆桑原賞表彰

【優良クラブ員】

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	氏 名
桑 原	畑寺高齢クラブ	伊 藤 富 美 子
生 石	高岡高齢クラブ	兵 頭 敏 征

◆第46回高齢者の主張作文表彰

賞	高 齢 ク ラ ブ 名	氏 名
優 秀	和泉南双葉会	福 田 真 由 美
優 秀	南梅本団地寿会	松 田 紫 郎

◆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
石 井	古 川 長 寿 会	10
石 井	和 泉 南 双 葉 会	6
余 土	市 坪 平 成 ク ラ ブ	6
味 生	斎 院 さ く ら ク ラ ブ	6
石 井	星 岡 寿 楽 会	5
生 石	富 久 栄 ク ラ ブ	5
余 土	余 戸 鶴 寿 会	5
石 井	越 智 鶴 寿 会	4
坂 本	久 谷 町 高 齢 ク ラ ブ	4
清 水	姫 原 長 生 会	3
正 岡	中 西 内 高 齢 ク ラ ブ	3
久 米	北 窪 田 福 寿 会	2
桑 原	正 円 寺 ひ ま わ り 会	2
余 土	余 戸 さ く ら ク ラ ブ	2
宮 前	古 三 津 福 寿 会	2
宮 前	ひ ば り ケ 丘 と き わ 会	2
正 岡	国 津 高 齢 ク ラ ブ	2

◆特別表彰(クラブ結成・再開)

地区名	高 齢 ク ラ ブ 名	結 成 ・ 再 開 年 月 日
浅 海	日 日 是 好 日 ク ラ ブ	令和4年4月1日(結成)
清 水	山 越 山 百 合 会	令和4年4月1日(再開)

令和4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】
「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

健康寿命

■健康寿命をのぼし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指そう。

■仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組もう。

地域づくり

■他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指そう。

■元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げよう。

【スローガン】

◇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。

◇健康寿命をのぼ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。

◆ (若草) 松山市老人福祉センターの教養講座(十九講座)

【新規開講】スマホ教室(全四期)、社交ダンス(A・Bコース)、絵手紙(A・Bコース)、料理、茶道(抹茶)、俳句、皮芸(A・Bコース)、大正琴、カラオケ(A・B・Cコース)、民謡、吟詠

◆ 松山市老人福祉センターの教養講座(十九講座)

【新規開講】スマホ教室(全四期)、社交ダンス(A・Bコース)、絵手紙(A・Bコース)、料理、茶道(抹茶)、俳句、皮芸(A・Bコース)、大正琴、カラオケ(A・B・Cコース)、民謡、吟詠

◆ 鷹子老人福祉センターの教養講座(十三講座)

【新規開講】ストレッチ体操、シニアヨガ(A・Bコース)、絵手紙、ちぎり絵、手芸(簡単手編み)、ペン習字、俳句、茶道(抹茶)、パソコン(基礎コース)、パソコン(応用コース)、カラオケ(A・Bコース)

◆ 中村老人福祉センターの教養講座(五講座)

陶芸(手びねり)(一・二班)、シニアヨガ、絵手紙(一・二班)

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 クロツケ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並びに会議、研究会へ参加する。

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並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 役員会の開催(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. ホームページの公開・運営管理

① 高齢クラブの情報を早く周知する(老人福祉センター管理運営の情報を含む)。

② 新しく入会希望者を広く募るために活用する。

③ 提出書類のダウンロードを行えるようにする。

12. 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

社会福祉法人 慈光会

高齢者総合福祉施設

ていれぎ荘

松山市水泥町405番地1

☎(089)975-5558

FAX (089)975-9300



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 竹の郷

—— 新規オープン ——

【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

安ハス仙波

松山市平井町甲1104-1 TEL(089)960-1088



社会福祉法人 喜久寿

Social welfare association Kikujy

ウェルケア道後

小規模特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援事業所

松山市下伊台町乙129番地9

☎(089)993-8232

2022
5/17
TUE令和4年度 松山市高齢クラブ
グラウンド・ゴルフ大会場所：松山中央公園運動広場
参加チーム：113 チーム
参加人数：445 名………
大会結果………

優勝

清住ひまわり会 A
(味生地区)

準優勝

北井門白山会 A
(石井地区)

第3位

久保田シルバークラブ A
(生石地区)2022
5/25
WED令和4年度 松山市高齢クラブ
ペタンク大会場所：松山中央公園運動広場
参加チーム：52 チーム
参加人数：179 名………
大会結果………

優勝

長寿会
(生石地区)

準優勝

東石井長寿会 光田チーム
(石井地区)

第3位

若駒 A
(久枝地区)

第4位

南土居おもいで会 B
(生石地区)

パソコンやスマホからさまざまな高齢クラブの情報を知ろう！

松山市高齢クラブ連合会 ホームページのススメ



松山市高齢クラブ連合会ホームページでは、行事予定や活動報告、また直近の行事についてのお知らせなど、高齢クラブのさまざまな情報を公開しております。パソコンやスマホから簡単に見ることができますので、ぜひご覧になってください。



松山高連 検索

こちらの機関紙「松山高連」もホームページからダウンロードでき、パソコン・スマホからご覧いただくことが可能です。過去の機関紙もいくつかご覧いただけますので、ぜひ一度ホームページへ！



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
真理こころのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:30~12:30	●	●	休	●	●	※	休
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 泰斗福社会
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



あやめ会便りと私

本村あやめ会
村上 孝

私が「あやめ会便り」の発行を引き継いで丁度四年になる。

「あやめ会便り」は徳本

会長があやめ会の活動活性化のため始めた会報である。会長が上部団体の役員まで引き受けたため多忙になり、私に回ってきたようだ。

月一回の発行で、活動報告と次月の予定を連絡するのが主な内容。

高齢クラブの会員の中でよく活動する人の数は少ない。活動会員を増やすためには活動内容を広く知らせる必要がある。単位クラブの活動から始まって地域や

市の活動も知らせ、活動分野を広げたい。

興味を持って見てもらうため挿し絵や写真など入れ、俳句や歌も入れて読みやすくまとめている。A4版一枚にまとめることを基本としているので、取り上げる記事の範囲や書き方など苦労することが多い。今後もマンネリ化しないよう工夫して続けていきたい。なお、この会報は八つの班の班長を通じて配られる。その際、特に高齢者にはできる限り手渡しをして、健康状態のチェックなどもしてもらうように依頼している。

近況報告

御幸クラブ
森川美喜男

新型コロナウイルスとわかれて早くも二年半、どのように付き合っていけばいいのか心配、またマスクと共存しなければならぬのか、早く感染前の生活に戻りたいと願うばかりです。われわれ高齢クラブ活動

も予定変更、中止に追い込まれ、会員同士が一同に会することがなかなかなく、二年前は非常に元気があったのに先般ごろで参加できない状態なんですと、耳にする昨今です。考えてみれば、われわれ高齢者にとって一年一年が大変重要な年齢です。来年は出席しますとは言いづらい、考えにくい高齢クラブ員です。せめて屋内の会合がためなら、屋外でできる行事はないものかと考えますが飲食はだめです自粛してください。高齢者にとって飲んだり食べたりが一番の楽しみですではないでしょうか。それがだ



めではほとんど困ります。そこで、二月に県立美術館の見学と勉強会を唯一実施しました。実施当日までコロナ感染拡大のため城山公園近辺の歩こう会に急ぎよ変更しなければいけないのではと気をもむ状態。また三月の年度変わりが近づくと、公民館で会場をお借りしようと電話すれば貸し出し使用中止のこと。一日も早く平常の生活が戻ることを願うばかりです。

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。

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

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

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

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

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

上甲整形外科

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

松山市福音寺町26-1
☎(089)975-3151

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

朝食をしっかり摂りましょう
朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。
「これからすることのエネルギー」として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出来ません。

令和三年は喜寿を迎え、また結婚五十年目という私にとっては節目の年でした。子どもたちと食事会で

50年目の専業主夫

東野下柏クラブ
高橋 弓人

もと思っていました。下のコロナのためそのようなこともできずにいました。九月二十七日の早朝「ドスン」という大きな音で全てが一変しました。今まで大きな病気もしたこと

中にとりついていくトイレが本人にとって大変でした。また主夫の仕事として三度の食事、日々のゴミ出し、洗濯に掃除に月末の支払い等々、まったく主夫は忙しい。胴体をコルセットで固めているので食事も多く取れないため、できるだけ家内の好きなもの

に昼は麺類も時々入れて、夜はそれなりにしっかりしたもの。三度の食事を考えるのに一苦労。スーパーでの買い物も各店でそれぞれ特徴があり、魚のいい店、黒毛和牛が半額の店、野菜が安い店、ついつい三割引

とができません。毎週一回のリハビリが始まり三カ月、ようやく一人で立つて歩くことができるようになりました。約六カ月の老々介護、まだまだ主夫生活は続きますが、来年の花見にはともに行けるのを楽しみに一日一日を大切に過ごしております。



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

現在は「コロナ」ウィルスに、どこまで付き合えばよいのか、計り知れない。ちょっと一休みしませんか。そうすれば何かいい思案が生まれるかもしれません

心の華

下荻屋わかやぎ会
重松 愛子

んね。最近では苦笑いといふ共感を誘い合いながら自然の持つ強い生命力に、ユーモアも交えて毎日を過ごしている。平和で単調の明け暮れを願わずにはられない。時間の流れには人情の厚さも感じ、人生の重みも、ひしひしと心に届くものがある。かすかな華やきが「心の華」でもあり、その重みを軽くしてくれているようだ。

白老期を健康にも恵まれ、旅行、会議、趣味等数えきれない生きがいを謳歌していた動より静へ私の行動力は奪われ、以後三密自粛の始まりでした。公民館活動も停止、交流も途絶え時間はできたが寂しい。自粛の日々のプログラムを作ろう。毎日二〜三時間は必ず実行する。こうして作

随想

古川長寿会
月岡 清美

ったプログラムが慣例となつて、一年有余年になりました。目標は生涯を座右の銘と誓った「認知にならず死ぬまで現役」。地域のお役に立ちたい、ピンチをチャンスに置き換えよう。私の趣味でもあり目標でもある「読む、書く、話す」(現在は音読)。本を読み書くことはできるが、来客がなければ独居では音読しかない。万葉集や徒然草、今特に読んで癒されるのは鴨長明の「方丈記」。川の流れるように幸せも悲しみも音読がとても楽しく一日二〜三時間の自粛のためのプログラムは楽しく実行しています。



今年度も史談会の丁氏よりの賀状に、日課として実行している一日、一十、百千、万の実践、一日一回の大笑い、十人との会話、百の文字を書く、千字読む、一万歩歩く。自分もできる限り実行しています。コロナ禍の中、各々精いっぱい努力していることに私も元気を頂きました。私の台所の机上には国語辞典、六帖間のこたつ上には英語辞典、昔ながらの辞書が必要であり、パソコンもできない。それでも認知にならない。生涯現役で多少なりともお役に立ちたいと努力しています。

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

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

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

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

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

ふるかわ内科クリニック

糖尿病内科・消化器内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30 (受付12:00まで)	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:15 (受付17:00まで)	○	○	○	○	○	○	○	○

松山市古川南3丁目16-27
☎(089) 956-7717

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 まめ(豆製品) 大豆・みそ・豆腐など

ご ごま(種実類) ごま・ナッツなど

わ わかめ(海藻類) わかめ・ひじき・のりなど

や やさい(野菜類) 葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜

さ さかな(魚類) 切り身・貝類など

し 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 いも(イモ類) ジャガイモ・サトイモ カボチャなど

新しいことに挑戦

しいのみクラブ
黒河 孝子

今年も野に山に、桜が見事に咲きました。コロナ禍でめいっている人々の目

に、心に潤いを大きく与えてくれました。



夫の勧めで三十年前の四十八歳の時に、乗り遅れまいと車デビューし

に、心に潤いを大きく与えてくれました。

たおかげで、行動範囲が広がりがります。

この先のことを考えて思い切って乗り換えしました。

一つ一つ勉強中の今、夏ごろにはいろいろな使いこなせて、今までの自分より少し進化することでしょう。

しいのみクラブでの輪投げや、袋作りに参加したり、体操教室に通い、城山へ登ったりして、みんなと集い、これからの人生を楽しみたいものです。

たおかげで、行動範囲が広がりがります。

この先のことを考えて思い切って乗り換えしました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響でいろいろな行事が無くなりました。町内運動会、ウォーキング旅行など、すべて中止でした。そこで思いついたのが一人でもできるウォーキングでした。毎日五千歩を目標にしています。

若いころには野球、卓球などをしてスポーツ活動を頑張っておりまして。特に

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

コロナの関係で今は家の中で過ごすことが多くなったので、久しぶりに読書でもと思い本棚を探しているところ、何と四十年前前に知人から頂いた一冊の小説を見つけた。私が

鉄道会社に勤務していた関係で頂いた一冊の貴重な本でした。大正十五年に、宮崎交通の会社を設立した社長岩切章太郎さんの「無尽灯」という本でした。講談社から発行されていた。その中で、一番に印象に残った文章がありました。宮崎交通はバス会社なので、サービスに関する社員教育の言葉でした。それは、机に向かってまずにっこり。それから仕事を始めなさい。運転台に腰掛けてまずにっこり。それからハ

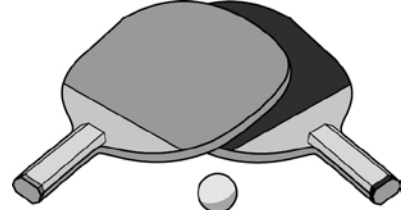
た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

私の健康づくりに
ついて土居田高齢クラブ
金澤 勝男

卓球は、私がクラブを作っており男女約二十名で活動しております。



た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

た。弱っていた体力もかなり回復して、足や腰、肩などずいぶん良くなったように思っています。そして夜は早く寝る、テレビは二十時までと決めています。睡眠も十分取っており、今の体力を維持できて頑張っており、コロナが終息すれば元気な体力で活動ができることを願っています。

日本の夏の風物詩

打ち上げ花火 あれこれ

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

たまや〜
かぎや〜



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。

診療時間	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

こおり
桑折皮膚科
内科

松山市道後北代2-24

☎(089) 923-0813(代)



Aratama

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



高性能コンパクト浄水器 きよまるプラス

通常価格 9,600円(税込)を

初回限定 1,980円(税込) 送料無料

※1家庭1台限り ※30日以内なら使用後でも返品可能

カートリッジも1個内蔵だから届いたらすぐに使えます。

きよまるプラスは1つのカートリッジで約1,800ℓの浄水が可能です。1日10ℓの浄水を行った場合、約6ヶ月間カートリッジ交換なしで浄水できます。



お客様満足度 98%



Yahoo!ショッピング NO.1



シリーズ累計 50万台突破!

2021年1月~4月自社調べ 546人中536人が満足と回答

Yahoo!ショッピング 2021年3月末時点

2021年3月末時点 自社調べ

比べて納得 つかずごい!

- ①毎分3.5リットル ②水流4段切替
③捨て水は不要 ④お湯は60℃OK

取付簡単
工具不要

日本製

きよまるプラス (蛇口取付型浄水器本体・カートリッジ1個内蔵) 通常9,600円をお試し価格1,980円で、税込・送料無料。



Daito Yakuhin

お申し込み・お問い合わせは…

☎0120-941-396

通話料無料 24時間受付(年中無休) 携帯電話からもどうぞ

ハガキ/ハガキ(FAX)でのお申込みは郵便番号・住所・お名前(フリガナ)・電話番号・ご覧の雑誌名を必ず明記ください。 〒984-0030 宮城県仙台市若林区荒井東1-1-10 Daito Yakuhin (株) きよまるプラス係

●商品はご注文後3日ほどで到着。●商品にご満足いただけない場合は商品到着後30日以内ならご連絡の上、返品可能です。(返送料お客様負担) ●お支払いに関する注意事項 ●後払い手数料:0円(税込) ●請求書は商品とは別に郵送されます。発行から14日以内にコンビニでお支払いください。●代金後払い等株式会社SCOREが提供するサービスの範囲内で個人情報提供します。株式会社SCOREはお客様の個人情報を債権管理のために利用します。詳細につきましてはこちらのURLより必ずご確認ください。[https://www.daitoyakuhin.com/hpgen/HPB/categories/105498.html] 与信審査の結果により他の決済方法をご利用していただく場合もございますので同意の上申下下さい。●お客様の個人情報は、商品発送のほか、当社および当社関連会社のご案内以外の目的には利用いたしません。

FAX 0120-941-559

通話料無料(24時間年中無休)

WEB https://daitoyakuhin.co.jp

健康づくりのキーワードはフレイル予防

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもでき、介護予防にもなります。現在、各自治体で「介護予防」とあわせ「フレイル予防」のさまざまな取り組みが推進されています。

フレイル対策「3つの柱」

■栄養：食・口腔

たんぱく質と水分をしっかり摂って、バランスよく食べましょう。「かむ力」を維持するために定期的に歯科受診しましょう。



食事の前には「舌の体操」で口の周りの筋力アップ!

口の周りの筋肉を刺激することで、かんだり飲み込みやすくなります。

①前後に動かす

舌をできるだけ前に出したり、ひっこめたりする(5回)

②左右に動かす・ぐるっと回す

舌をできるだけ前にだして左右に動かす(5回)
口の周りをなめるように回す(左右それぞれ1回)

③上下に動かす

舌を出して鼻の頭やあごにつけるような感じで上下に動かす(5回)



■運動：身体活動

運動により、筋力・バランス力をつけることで転倒・骨折を防ぐことができます。

- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- エスカレーターなどではなく、なるべく階段を使う。
- テレビを観ながらストレッチをする。
- 近所の公園やスポーツ施設を利用する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。



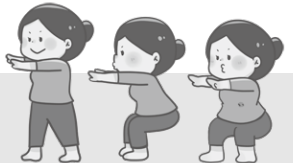
今の生活に **プラス10分** の運動を!

■社会参加：人と地域とつながろう

友人やご近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりをつくりましょう。目的ができると、外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。

足腰の筋肉を鍛えましょう!

1日3回、それぞれ5～10回を目標に
痛みのない範囲で行いましょう



●ひざ伸ばし

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を上げる。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。片脚ずつ交互に行う。

●スクワット(ひざの屈伸)

- ①背筋を伸ばして立つ。両足は床につけて並行に保つ。
- ②腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。

あなたは
だいじょうぶ?

●フレイルセルフチェック●

✔ **ひとつでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう!**

- ☐ 6カ月で体重が
2～3kg減った



- ☐ ペットボトルの
ふたが開けにく
くなった



- ☐ 以前より、
疲れやすくなった



- ☐ 横断歩道を
青信号の間に
渡りきるのが
難しくなった



- ☐ 外出が減った・
人と話すことが
減った



●3項目以上はフレイル状態に該当します。

●フレイル状態になると、身体能力の低下が顕著にあらわれます。健康な人であれば数日で治るような風邪も、こじらせて肺炎を発症するなど状況をより悪化させるケースが起こりやすくなります。

●家族などがフレイル状態に早く気づき、対策を行うことで、回復することが可能です。

※予防接種も重症化予防に効果的です。自治体によって接種費用の一部が助成される場合があります。

人や地域とつながるために、老人クラブで一緒に活動しませんか?

●健康づくりとして

- ・ウォーキング
- ・グラウンド・ゴルフ など

●生きがいづくりとして

- ・カラオケ ・手芸
- ・囲碁 ・将棋 など

●地域づくりとして

- ・支え合い活動
- ・子ども見守り など

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 <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日祝</th> </tr> <tr> <td>9:00~13:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>休</td> </tr> <tr> <td>14:30~18:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>☆</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>休</td> </tr> </table> ☆…祝日のある週は診療 △…14:30~17:00 松山市鷹子町243-8 ☎970-1234	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休	14:30~18:30	○	○	☆	○	○	△	休	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 <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日祝</th> </tr> <tr> <td>9:00~12:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> <tr> <td>14:30~19:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>△</td> <td>×</td> </tr> </table> ※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	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	×	14:30~19:00	○	○	○	○	○	△	×	一般歯科・小児歯科・矯正歯科  タマダ歯科 TAMADA D.C. <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日祝</th> </tr> <tr> <td>AM 9:00~1:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>休</td> </tr> <tr> <td>PM 3:00~7:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>※</td> <td>休</td> <td>○</td> <td>※</td> <td>休</td> </tr> </table> ※午後診 ※PM2:30~6:30、PM2:00~5:00 松山市東垣生町599-1 ☎(089)989-8148	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
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																					
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休																																																																					
14:30~18:30	○	○	☆	○	○	△	休																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																					
9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	×																																																																					
14:30~19:00	○	○	○	○	○	△	×																																																																					
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																																																																					
 かみおか歯科 KAMIOKA DENTAL CLINIC 訪問診療 ○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 松山市清水町3丁目177-3 ☎(089)925-2112	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

俳句

東鷹の子清風会 井原 西城

帰省子の眠りこけたる幼な顔
さくらんぼ姉妹等しく分け合えり
老いし母念ずごとくに西瓜食う



南久米クローバーの会 平井 恭子

蛩舞遠いふる里夢の中
涼風や川面に映る景色ゆれ
刈り込んだ整う庭や月照らす

南久米クローバーの会 水沼 節子

玄関に新しき靴春の泥
永き日や部活帰りの立ち話
籠り居や夫と二人で汲む新茶

南久米クローバーの会 中村恵美子

菜の花や瀬戸の海風やわらかし
花いばら咲きふるさとの遠きかな
こだはりも小さきことよ朴の花

古川長寿会 林 一孝

この里の五月幟を川幅に
梅雨出水魚道湧きたつ白き泡
石鎚山に腰をおろして雲の峰

古川長寿会 白石泰一郎

庭木へも雨を知らせて雨蛙
睡蓮を打ちたる雨や寺の池
一服のお茶の幸せ蟬時雨



古川長寿会 今村 律子

寝苦しき夜や網戸に開け放ち
里山は山桃熟す頃となり
国道をわがもの顔につばくらめ

古川長寿会 今村 昭江

空蟬の幹一列に御神木
水田に雲を映して夏立てり
梅雨晴間真白き靴の通学路

古川長寿会 國光 重子

出番なり十年経たる扇風機
夕焼やひと日終りの畑仕事
色映えるガラスの器冷し茄子



古川長寿会 矢部 昌子

無住寺となりて久しや大西日
遠に見る光の帯や天の川
縁台に猫も寄りくる庭花火

古川長寿会 山内 仁美

めだか浮く石臼終の棲家とし
朝七時始発の駅に白きシャツ
枝払ふ鋏の音や風の道

土居田町高齢クラブ 井上 聖菊

窓霜に檸檬書けるよ背伸びの子
二箱のチョコは不動の風二月
菜の花や伊予灘を盛る地平線



吉藤長生会 岡田 紀生

四月尽わが晩節に愁ひあり
妻の背に老いの影見る夏衣
豊年をたゝへ石鎚山仰ぎけり

吉藤長生会 渡部 時子

入院の夕餉の膳に桜鯛
（美容院にて）
老いてなを髪を整へ花曇り



余戸鶴寿会 福井 壽泰

春霖や秒針の音急かすよに
庭の木々影絵楽しむ春障子
春の雨舳先ゆらして船頭待つ



余戸鶴寿会 三好喜久子

キリシタン碑に初蝶の戯れり
芽柳を水面にうつす陣屋跡
子を膝にのせてふらふこ揺れはじめ

余戸鶴寿会 森 陽一

啓蟄や眠りを覚ます陽の光
春の夕心を込めて鐘一打
立春や草木にまぶし陽の光

川柳

居相寿齢会 藤田 洋

妻ばなれ我が世をつくれおれも族
リサイクル拾う神あり再生士

北土居厚和会 丹下 友和

手際よく仕事できばき片付ける
やれる中やれる仕事をやり抜こう
過去未来より今を元気に生き抜こう

北土居厚和会 浅井 保

コロナ禍をただウロウロとする金魚
過ぎし日を「くっと」笑って花石榴
寄り添って傘寿をあそぶノクターン



大浦寿高齢クラブ 大濱みつえ

老いて尚子供気遣う親子
長寿者に秘訣は何かと医者が訊き
歳重ね心だけでも磨きたい

短歌

星岡寿楽会 鈴木 勝子

ひまわりと青き実のつく栗活けて
心に秋をしのばせてみる
コスモスの香りを覚げば故郷の
想出胸に呼ぶ米寿かな

淋しさをこらえて眺む夕空に
コロナうらみつ米寿も越えた

斉院さくらクラブ 中矢 長宗

この町に花嫁来ると町中の
菜の花揺れる緋の故郷
年古りてよりの夫婦と思ひをり
病みゐる妻の爪を切りやる

和泉南双葉会 福田真由美

神無月若き宮司の身の軽さ
すれ違う段小風残して
二拍子のリズムのごとく菜を刻む
夕餉待ちたる家族の為に
霧降の夕影淋し薄月の
湯殿明るき曾孫の湯浴み
抱く曾孫心の鼓動に我が鼓動
音重なりて血潮は熱く

八千代会 村上 咲枝

五人目の曾孫生まれて嬉しかり
亡夫の写し絵涙でかすむ
一年生の曾孫は漢字カタカナ
ひらがな混じりの手紙くれたり
初曾孫は小学一年生
吾れの頃とは違ふ一年生

志津川老人クラブ 岡本 都

モズはまた忘れたのかな乾涸びた
かえる一匹トゲに貫き
風に舞う洗濯物はバレリーナ
手足広げて元気に踊る
外出も自粛自粛の連休は
畑仕事で一汗流し

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

地震が発生したら



行動のポイント

- 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

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

……菩薩



主な菩薩…

観音菩薩、弥勒菩薩、地藏菩薩

「菩薩」は「悟りを求めるもの」であり、如来になることを目指す修行者で、衆生を導き、仏道を成就させようとする行者。お釈迦様の修行中の姿がモデルです。



昭和の思い出

青春時代

北井門白山会

会長 日野 勝

いまだに自分の年齢(満年齢・数え年)がよく分からない。元日生まれの昭和は青春時代だった。諸先輩が経験した戦争はまったく記憶に無く、反対に何百回となく体験談を聞かされ恐怖を覚えま

した。思い出はプロレス、プロ野球そして映画鑑賞だ。ルー・テーズ、オルテガ、シャープ兄弟、デストロイ

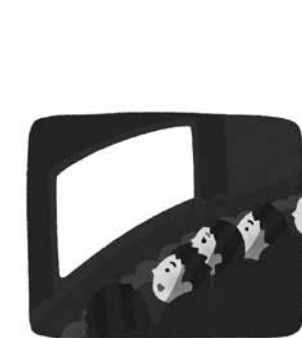


次は昭和三十七年から中日ドラゴンズが松山で春季キャンプを張り、雑務アルバイトとして選手と行動を共にしました。西沢監督、



木俣、マーシャル、一枝、葛城、高木守道、テスタ。江藤慎一の打球はライナーでフェンスまでガンガン飛んできて危険より恐怖の感があった。当時「ミネラルウォーター」を自由に飲んでいたので「プロは一步進んでいる」と思った。また「傷テープ」を持っていた。麻雀は個々の年俸により精算するらしかった。新人で倉敷工業の菱川が

いた。高校野球の監督が投手を連れてテストを受けに来ていたのも見た。以来ずっと中日ファンです。



また映画は訳あってほとんどの映画館は無料券があり(南座除く)スバル座、オリオン座、ロマン座、大劇、東映、タイガー劇場、銀映、日活、セントラル等中学一年から大学四年まで洋画、邦画を勉強もせず見入っていました。

昭和の良き思い出

道後西愛宕会

油野 秀樹

私は昭和十六年宇和島生まれの八十歳。地元の住吉小学校、城北中学、宇和島東高校と真面目な学生生活を送りました。卒業した後、毎年春に甲子園で行われる選抜高等学



校野球大会の、第六十回記念大会(一九八八年)で六年後輩の上甲監督が初出場初優勝をやったのけ、大いに宇和島東校の名を全国的に有名にしてくれた。おかげでその後甲子園出場した時、東校の同窓会が甲子園でできて幸せであった。当時宇和島では(今もそうかもしれませんが)お講(頼母予講のこと)が盛んで、十一期生でよく「おたこ」という店で地元の魚介類を飲



み食いし大いに将来のことを語り合い、十一期の愛唱歌「高校三年生」を合唱し、また当時我が裕ちゃん石原裕次郎の「わが人生に悔いはなし」、「夜霧よ今夜もあがり」と、「二人の世界」、「デュエットで「銀座の恋の物語」をよくカラオケで歌った。

わが商売は製材所をやっていたが、当時材木、商品の値段はほぼ変化なく、大きな地震でもあったらと思っていたら、阪神・淡路大震災が来て、なんと木造住宅の価値観がなくなり、変わって積水、ミサ

ワという鉄骨住宅が見直され、宇和島に八軒ぐらいあった製材所は、十五年前にはゼロになったのである。



次ページに続く

1度限りの特別価格

おかげ様で220万袋突破!

北海道生まれの極生新・軟骨成分

国産『北国の恵み』

通常価格 2,160円(税込)

お試しサイズ 30粒(約10日分)

77%OFF

480円(税込)

送料無料

さらに!!

ひざサポータープレゼント

健康補助食品

※1 北海道生まれの極生新・軟骨成分

※2 国産『北国の恵み』

※3 (93粒換算) 2013年1月~2022年4月末時点の累計販売数※「北国の恵み」を初めてご注文の方限定。1世帯1回限りのご注文とさせていただきます。本キャンペーンは他の媒体で実施することはありません。

0120-060-226

24時間(年中無休)

申込番号 7040

●商品のお届け/お申込後、1週間程度でネコポスにて、●お支払方法(※) /コンビニ・LINE Pay または、クレジットカード(手数料無料)※郵便局、ゆうちょ銀行でのお支払いの場合、手数料お客様負担。詳しくはご利用の金融機関まで。●返品について / お客様都合による返品はお受けできません。不良品の返品・交換は商品到着後8日以内。(送料当社負担)●個人情報について / お客様の個人情報は、商品の発送及びご案内、またNP後払いのサービス提供への審査情報取得以外には使用いたしません。詳細はお問合せ下さいませ。

株式会社ウェルヴィナス

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル8F

wellvenus

出先のトイレで困った...(汗)曲げ伸ばしの悩み!?

「トントン」てくてく「これからは力強く歩んでいきたい。そこで注目されているのが、軟骨成分の約9割を占める2つの新・軟骨成分なんです。

軟骨の主成分はグルコサミンや、コンドロイチンではない!?

ふしぶしに良い軟骨成分として広く知られている「グルコサミン」や「コンドロイチン」は、軟骨の主成分ではなく「プロテオグリカン」を構成する一部にしかすぎません。

実は、軟骨成分の約9割は「非変性プロテオグリカン」と「非変性II型コラーゲン」の新・軟骨成分で構成

約9割を占める新・軟骨成分

その他:約5%

ヒアルロン酸 約5%

非変性プロテオグリカン 約15%

非変性II型コラーゲン 約75%

軟骨の構成成分比(水を除く)

※1 極生新・軟骨成分は、非変性の状態を指します

※2 サケ軟骨由来

※3 個人の感想です

これ本物だわって驚きました。

77歳(取材時)

東京都 桑山富子さん

しゃがめなかった曲げ伸ばしが!?

年齢を重ねると、あちこちに不具合が出てしまつて、家の中の小さな段差や、階段のギンギンが気になつていたんです。上がろうと一歩踏み出すと違和感がね。恥ずかしい話ですが、トイレでしゃがめなくて困ったこともありました。

大好きな踊りも諦めようかと思つた矢先、これが目に留まつたんです。しばらくして、あれ!? これ本物だわって驚きました。

77歳(取材時)

東京都 桑山富子さん



昭和の思い出

思い出

吉藤長生会

向井多津子

令和四年、高齢クラブ連合会会員の一人として吉藤長生

会を少しでも皆さまに知っていただければと、一度文章を提出したのがきっかけで現在十三年間休むことなく年一回提出させていただいております。今回の松



山高連の課題は(昭和の思い出)とのこと。多くの方は私たち年代の者も思い出が多くあるのではないかと思います。

私事ですが、今は亡き里の父を思い出します。公務員でいろいろなことをしていましたが、定年後民主委員を長く務め、県から金杯も何個かいただきた表彰状も何枚かいただいております。今思えばよく頑張っていたのだと思います。昭和四十九年に宇和島で

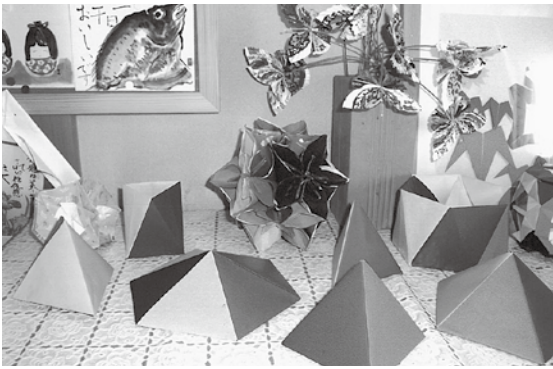
愛媛県高齢大学を修了、私も平成二十二年修了。今思えば本心に勉強させていただき、現在も友達に会っています。

主人も三十八歳から組合活動宇和島自動車、また交通安全にも力を入れていました。定年後、宇和島から吉藤に移転し、二カ月目に長生会の会計を、それから六年会長まで務めました。私たちは動くよ

うになっているのでしょうか。

昭和の時代バブルも経験し、楽しさも苦しきも自分のことのように喜び泣いたり笑ったり、貧しいながら時代に沿って、私にとって良き時代だったと思います。よく父が、人という字は一人では何もできない、良い人にあたればお金にはかえられないといつも

言っていました。お金には三つの人があります。人財、人罪。自分の心が決めるのだと現在はいろいろなことを考えます。私も吉藤長生会の役をお受けし、一番大切なことは自分に



「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



も優しく、そして人にも優しく、今はそう思います。まだまだコロナ禍、長寿の秘訣は皆さんで気持ちだけでも前向きが大切です。負けないよう一人で悩まず声を掛け合い、特効薬はプラス思考です!! ファイト!!

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す。本紙は超高齢社会において会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発刊するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、なにとぞ末永くご厚誼・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

松山市高齢クラブ連合会

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
TEL 089-921-2161
FAX 089-934-2221

◆発行予定 令和5年1月末日

◆締切日 令和4年10月末日

◆投稿先

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

☎089-951-6110

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泉
■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 〇 〇 〇 〇 〇 〇
午後2時~6時 休 〇 〇 休 〇 〇 〇
(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8:30~12:00 ★ ★ ★ ★ ★ /
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

毎日歩いて健康長寿を
のびましょう
歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。
65歳以上は**男性7000歩**
女性6000歩が毎日の目安といわれています。

●整形外科 ●リウマチ科
●リハビリテーション科
こうの整形外科クリニック
松山市和泉北1丁目8-5
(ラーメン来楽亭和泉北店すぐそば)
☎915-5050

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 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
13:00~15:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
15:00~18:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
手術 13:30~15:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
15:00~18:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
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 〇 〇 〇 〇 〇 〇
14:30~18:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇
※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

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 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
午後2:30~6:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /
▲…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