松山高速

第132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

令和5年　新年のごあいさつ

松山市高齢クラブ連合会　会長　中村恵美子

明けましておめでとうございます。会員の皆さまには、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平素は、松山市高齢クラブ連合会の運営に格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は前年に続き、新型コロナウイルス感染症の影響により、これまで利用していました施設の利用ができなくなるなど、多くのクラブが行事の中止や縮小などにより大変ご苦労されたことと存じます。

一時コロナ情勢も好転し、県の規制も緩和されたことから感染防止対策を徹底した上で、第六十二回松山市高齢クラブ大会も成功裏に終わり、高齢者趣味の作品展、歩いて歌おう会も予定通り開催することができました。

今年は、愛媛県で大規模な「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」が開催されます。

高齢者を中心とした、スポーツ、文化の祭典を機に、老いも若きも仲良く大きな輪を広げ、会員の増強に真剣に皆さまと一緒に取り組んでまいりたいと思いますので、ご支援とご協力をお願い申し上げます。

全国老人クラブ連合会のメインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」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み、地域の仲間づくりを推進してまいりましょう!!

終わりに、各クラブのさらなるご発展と会員皆さまのご健勝、ご多幸を心からお祈りし、新年のごあいさつといたします。

松山市長　野志　克仁

明けましておめでとうございます。

皆様には輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、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政に特別の御支援と御協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、松山市ではオミクロン株対応ワクチン接種が始まり、夜間接種や予約なし接種を実施するなど、希望する全ての皆さんが安全に安心してワクチンを接種できる体制を確保しました。また、自宅療養者の健康観察や処方された薬剤の配達を、市医師会や松山薬剤師会と連携して行い、自宅療養できる体制を強化しました。皆様には多大な御理解をいただくとともにマスクの着用や手指消毒など、日常生活で感染防止対策に協力いただき、感謝申し上げます。

さて、全国で高齢化が急速に進み、松山市も、総人口に占める六十五歳以上の人口の割合が三割に迫るなど、高齢化社会を迎えています。

松山市では、誰もが自分らしく、いきいきと暮らせるよう、高齢者の外出機会を創出し、さまざまな健康相談や健診を充実させ、やりがいをもって働き続けられる雇用環境をつくるなどしています。

また、核家族化で高齢者だけの世帯が増え、去年一月から、ゴミ出しが難しい一人暮らしの高齢者などを対象に「ふれあい収集」の社会実験を実施し、全市で展開を目指しています。市職員が自宅前で収集するほか、必要に応じて声掛けするなど安否確認を行います。

加えて、マイナンバー制度では、年金や介護保険をはじめ高齢者福祉に関する手続きの際に、年金証書や住民票などの書類が不要になり、利便性が高まっています。

引き続き、必要な医療や介護が不安なく受けられる環境を整えるほか、住み慣れた地域で互いに見守り支え合う仕組みを作り、みんなで助け合い、安心して暮らせるまちにしていきます。

今年十月には、「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」が愛媛県で開催されます。健康増進をはじめ、社会参加や生きがいづくりを再認識し、よりいきいきと充実した日々を送っていただく好機になることを期待しています。生活様式や価値観が大きく変わる中、地域のつながりや人との絆はさらに大切です。皆様にはこれまでの知識や経験を生かし、一層のお力添えをいただきますようお願いします。

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。

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

ONO CLINIC
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)

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
デイケアどんぐり　ショートステイ陽だまり
TEL(089)976-3411　TEL(089)961-4318

入居者募集中! お気軽にお問い合わせ下さい
◆ケアハウス来住　◆居宅支援来住
◆高齢者施設馬木　◆福祉施設福寿
◆特養みそのべ　◆有料道後飛鳥
◆老人施設いづみ　◆特養番城
◆特養松前
職員募集中!
～心が動く介護スタッフ～
社会福祉法人 寿楽会
TEL(089)975-1335

― 介護の事ならお任せください ―
株式会社 アコンプリシー
笑歩会
介護施設をお探しの方は是非お問い合わせください!
ご見学・お問い合わせはこちらまで!
株式会社アコンプリシー
〒790-0952 松山市朝生田町6丁目2-5
TEL(089)921-0201 FAX921-0255

村上胃腸内科クリニック
内科　消化器内科　内視鏡検査
診療時間　月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00～12:00　● ● ● ● ● ● ／
15:00～18:00　● ● ／ ● ● ／ ／
松山市竹原町1-6-5
(089)968-1118
村上胃腸内科クリニック　松山　検索

●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
（ラーメン来来亭和泉北店すぐそば）
915-5050

船舶艤装品一式・パイプベンダー曲げ加工
配管工事設計施工一式
有限会社 翔南
松山市南吉田町2028番地
(089)973-5332
FAX(089)973-5832

松山市議会 議長 渡部 克彦

あけましておめでとうございます。

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、お健やかな新春を晴々しい気持ちで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、深く感謝を申し上げますとともに、美化活動をはじめ児童の見守り活動などの社会奉仕やレクリエーション活動、教養講座などの活動に積極的に取り組まれ、生きがいと健康づくりに多大なる御尽力をいただき、心から敬意を表する次第でございます。

さて、我が国は、人口減少や少子高齢化が急速に進展し、総務省によりますと、総人口に占める高齢者率は、昨年九月十五日現在の推計で二十九パーセントと、過去最高となりました。

今後も高齢化率の上昇が推測される中、しっかりと社会を支えていくためには、これまで以上に各世代が役割分担し、年齢に関係なく協力しながら支えあう社会の構築が重要であり、とりわけ皆様が持つ豊富な知識や貴重な経験は、社会の宝でございます。

皆様には、今後もその宝をまちづくりに活かしていただき、地域社会の活性化のため、御尽力いただけることをご期待申し上げます。

市議会といたしましても、引き続き、誰もが社会を支える一員として活躍し、住み慣れた地域で生きがいを持って暮らしていくことができますよう、地域福祉はもとより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、いきいきとした明るい長寿社会の実現に向け、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。

結びに、松山市高齢クラブ連合会のますますの御発展と会員の皆様の御健勝、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。

謹賀新年

皆さまのご健勝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　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　乘松　賢二
女性部長　長谷川妙子
若手委員長　門屋　淳
常務理事兼事務局長　桝田　二郎
事務局職員　一同

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。

知人・友人を誘って楽しいクラブ活動を推進しましょう！

お問い合せは、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

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/

自転車の交通ルール 守っていますか？
○車道は左側を通行する
○夜間はライトをつけて走行する
○「並進可」の標識がある場所以外での並進は禁止
○イヤホンなどで音楽を聴きながらの走行は禁止
○傘差し、携帯電話などによる片手運転の禁止 など

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

―リサイクルで未来をひらく―
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)
マルチリサイクルセンター／松山市南吉田町2121-1
☎(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

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

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 FAX973-5885
高松支店／高松市檀紙町字中森1167-1
TEL(087)815-7080 FAX815-7072
徳島支店／徳島市津田海岸町1126-17
TEL(088)663-7550 FAX663-7588
高知支店／高知市朝倉己129-1(土佐道路沿)
TEL(088)850-7771 FAX840-6614
新居浜支店／新居浜市星原町15-36(R11沿)
TEL(0897)47-5010 FAX47-5055
南予支店／大洲市新谷乙429-1
TEL(0893)23-9292 FAX23-9293

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

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
TEL089.945.1231 FAX089.941.5857
https://www.saiki-bm.com

令和4年度 各種表彰受賞者のご紹介 ※敬称略

【愛媛県老人クラブ連合会会長表彰】

◆老人クラブ活動功労者

氏名	所属クラブ名	地区名
宮川　俊一	越智鶴寿会	石井
岩田　隆	いくし南寿会	雄郡

◆会員増強クラブ

クラブ名	地区名	純増数
枝松親老会	素鷲	12
古川長寿会	石井	10
和泉南双葉会	石井	6
市坪平成クラブ	余土	6
斎院さくらクラブ	味生	6
星岡寿楽会	石井	5
富久栄クラブ	生石	5
余戸鶴寿会	余土	5

◆新設老人クラブ

クラブ名	地区名
御幸クラブ	東雲

※新設クラブ表彰は、令和３年に新設または再結成された単位クラブが受賞対象となります。

◆老人クラブ優良介護者

氏名	所属クラブ名	地区名
篠原美知子	枝松親老会	素鷲

各種表彰を受賞されました皆さま、誠におめでとうございます

【厚生労働大臣表彰】

◆老人クラブ育成功労者

氏名	所属クラブ名	地区名
今村　旭	居相寿齢会	石井

※老人クラブに対して多年にわたり、その発展向上に尽力し、老人クラブ育成功労者として表彰されました。

【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
野村すみ子	森松団地森友会	浮穴

【エイジレス・ライフ実践者】

◆エイジレス章受章者

氏名	年齢	所属クラブ名	地区名
尾上　章	82	光洋台賀寿クラブ	粟井

＜エイジレス・ライフの概要＞
　退職後、居住している地区の住民から自治会長及び自主防災会長就任を要望され就任、住民の絆づくりに努めるとともに平成22年からは民生委員も兼務していた。65歳の時に心臓疾患を患い、これからの高齢化と健康維持を考えウォーキングを開始し近所の宅並山（標高203ｍ）を登り始めた。翌年には高齢者仲間を勧誘し「宅並山に登る会」を結成し年300回を目標に取り組んでいる。平成20年には、宅並山の整備に取り組み、登山道の整備や登山道周辺に紫陽花の植樹をし、剪定や除草作業を行い、景観改善や登山者の安全確保などの登山者に喜ばれる宅並山作りを行っている。

※エイジレス章は、内閣府からエイジレス・ライフ（年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること）の実践者として紹介された方に授与されます。

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！

高齢者を狙った還付金詐欺にご注意ください！

電話で「還付金があります」、「今すぐATMに行って」は詐欺です！

還付金詐欺とは、市役所や金融機関の職員をかたる人物から電話で「還付金がある」と案内され、指示されるままにATMを操作してお金をだまし取られてしまう被害です。ATMで還付金が戻ってくることは絶対にありません。

対策 **自動通話録音機**もしくは**自動着信拒否機**を家の電話に取り付ける!!

◆自動通話録音機…相手に電話内容を録音する旨を告げて警告し、通話を録音します。
◆自動着信拒否機…警察等から提供された迷惑電話番号からの着信を自動で拒否します。

不審な電話があったら家族や警察に相談を!!

2022 6/29 WED

令和4年度 第10回松山市高齢クラブ 輪投げ大会

大会結果

場　　所：松山市総合コミュニティセンター体育館
参加チーム：51チーム
参加人数：187名

優勝

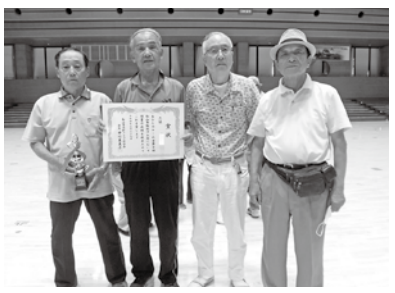
南梅本緑野団地寿会A（小野地区）405点

準優勝

東石井長寿会輪投げ部A（石井地区）359点

第３位

柏クラブB（桑原地区）350点



2022 9/13 TUE

令和4年度 第17回松山市高齢者 ゲートボール大会

大会結果

場　　所：松山市拓川市民運動広場
参加チーム：7チーム
参加人数：39名

優勝

坂本クラブ（坂本地区）※高齢クラブ

準優勝

安城寺（久枝地区）※一般

第３位

白水台（伊台地区）※一般

第2回 歩いて歌おう会

若手委員会が企画して運営する「第２回歩いて歌おう会」が、令和４年10月27日㈭に３年ぶりに実施されました。

“歩いて”は、城山公園（堀之内地区）に集合し、県庁前から城山ロープウェイ街を通りぬけ、平和通りに出て松山市総合福祉センターまでを62名が約３キロを元気に歩きました。

“歌おう”は、前回に引き続きマンドリン・アンサンブル・ピアーチェ･ネオさんに演奏していただき、参加者およそ100名が童謡や「高原列車は行く」「上を向いて歩こう」などをマンドリンの演奏にあわせて歌いました（感染予防対策は万全です）。

「体を動かせて気持ちが良い」「久しぶりに集えて楽しい」「マンドリン演奏が素晴らしかった」などうれしい感想をいただけました。

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

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
・小規模特別養護老人ホーム
・短期入所
・グループホーム
・デイサービス
・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
デイサービス 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 喜久寿（きくじゅ）
Social welfare association Kikuju
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

令和４年度　愛媛県老人クラブスポーツ大会成績

令和４年11月２日㈬、愛媛県総合運動公園で開催。市高連からも大勢の会員が参加し、健闘しました！

	優勝	準優勝	第３位	４位以下の松山市チーム
クロッケー	横灘団地老人クラブ （東温市）	赤星チーム （四国中央市）	大洲おいずしクラブ （大洲市）	松山市は不出場
グラウンドゴルフ	**東石井長寿会** **（松山市）** **159打**	宇和島津島Ａ （宇和島市） 162打	西条クラブ （西条市） 165打	**6位　衣山５丁目高齢ＧＧ部　170打** **8位　桑原Ａ　172打** **9位　居相寿齢会　173打** **10位　山越八千代会Ａ　174打** **11位　谷町長生会　174打** **13位　石風呂町ひまわり会　175打** **20位　久保田シルバークラブ　178打** **31位　清住ひまわり会　186打** **34位　北井門高齢クラブ白山会　187打** **35位　しののめグラウンドゴルフクラブ　188打** **38位　５人会　190打** **44位　北井門厚和会　201打**
ゲートボール	今治はしはま （今治市） ２勝０敗 得失点差 +30	今治浦戸チーム （今治市） ２勝０敗 得失点差 +23	伊方三机 （伊方町） ２勝０敗 得失点差 +17	決勝トーナメントは行わず 予選２試合の勝敗で順位を決定 **9位　森友会　予選１勝１敗** **11位　山越八千代会　予選０勝２敗** **14位　三町　予選０勝２敗** **16位　坂本高齢クラブ　予選０勝２敗**
ペタンク	鬼北チーム （鬼北町）	**ブラボー松山** **（松山市）**	伊方町小中浦 （伊方町）	**東石井長寿会Ａ　予選２勝１敗** **東石井長寿会Ｂ　予選２勝１敗** **南土居おもいで会　予選２勝１敗** **若駒Ｂ　予選１勝２敗** **むつみ　予選１勝２敗** **若駒Ａ　予選１勝２敗**
ワナゲ	西岡白寿会 （東温市） 644点	うわば会 （宇和島市） 500点	国永Ｂ （宇和島市） 450点	**4位　市坪老友会　430点** **5位　東石井長寿会輪投げ部Ａ　424点** **8位　南梅本緑野団地寿会Ａ　406点** **12位　南梅本緑野団地寿会Ｃ　391点** **19位　東野下柏クラブ　344点** **25位　南梅本緑野団地寿会Ｂ　309点**

第47回 高齢者の主張作文の募集

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

2.応募資格　市高連高齢クラブ会員

3.応募規定　一六〇〇文字以内、様式は自由

4.締　切　令和五年四月五日㈬

5.提出先　松山市高齢クラブ連合会（事務局）
〒790-0808
松山市若草町八-二
TEL（089）921・2161
FAX（089）934・2221
kourei-club@eagle.ne.jp

◆応募いただきました作文の中から最優秀作、優秀作および佳作を選考し、「第六十三回松山市高齢クラブ大会」（令和五年六月二十日㈫コミュニティセンター開催予定）の席上で表彰を行い、最優秀作品については、この大会で発表をしていただきます。

あなたの想いを
どしどしお寄せください！

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団
坪井整形外科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休
13:30～18:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | 休
休診日　第２土曜・日曜・祝祭日
土曜日は9:00～13:30まで
松山市南斎院町53番1
☎973-8311(代)

久野内科
内科・呼吸器科・消化器科
アレルギー科
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

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とタンニン鉄となり、体内で吸収されなくなります。食事の直前直後はタンニンが含まれないほうじ茶や番茶などを飲む方が、栄養分が無駄なく吸収されるのです。

社会福祉法人　泰斗福祉会
高齢者総合福祉施設　風早の家
〒799-2460　松山市苞木甲200番地
☎(089)994-2777
障害者支援施設　かなさんどう
〒799-2460　松山市苞木甲202番地1
☎(089)994-7155
https://www.taitofukushikai.jp/

第52回 松山市高齢者趣味の作品展

松山市高齢者趣味の作品展を、令和４年８月20日㈯～24日㈬いよてつ髙島屋キャッスルルームにおいて３年ぶりに開催しました。

趣味を楽しみながら制作したさまざまな作品を217名の方からご出品いただき、多くの方の目と心を楽しませていただきました。

絵　画

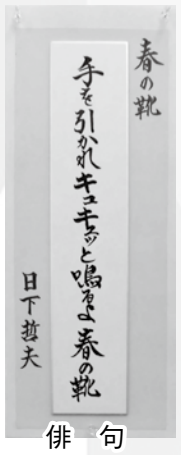
俳　画

絵手紙

手　芸

陶　芸

皮革工芸



俳　句

川　柳

工　芸

◆金賞（九名）

部門	作品名	作者	地区	団体名
絵画	文鳥	洲之内真弓	石井	居相寿齢会
俳句	手を引かれキュキュッと鳴るよ春の靴	日下哲夫	清水	山越八千代会
川柳	片足でズボンが穿けてまだ達者	浅木尚仁	石井	居相寿齢会
絵手紙	夏だより	平松節子	団体	つばきの会
陶芸	龍	片岡政敏	潮見	個人
手芸	押絵	白石冷子	素鷲	こもれび
工芸	極楽寺鍾桜堂	坂本公一	久米	鷹子すこやかクラブ
皮革工芸	手さげバッグ	渡辺幸子	団体	松山市老人福祉センター皮革工芸講座
俳画	のうぜんかずら	成川博美	素鷲	フジグラン松山

◆銀賞（十二名）

書道	楓橋夜泊	江野尻昌子	余土	余戸鶴寿会
絵画	花鳥風月	原久雄	石井	東石井長寿会
写真	弟の誕生を夢見るお姉ちゃん	前田茂穂	石井	個人
俳句	秋日和茶箱の中に備忘録	荒木京子	潮見	山越八千代会
短歌	赤牛の耳標夕べの内に揺れて阿蘇高原は冬に入りゆく	井上由美子	新玉	個人
絵手紙	果物と野菜	加地早苗	団体	鷹子老人福祉センター絵手紙講座
	果物とくだもの	佐伯由美子	団体	中村老人福祉センター絵手紙講座
	夏野菜	中岡八重美	団体	つばきの会
陶芸	遠き島より	薬師寺喜樹	堀江	個人
手芸	刺しゅうフラワーパンプキン	西田紀美子	久米	鷹子すこやかクラブ
工芸	小物入れ	関根靜雄	石井	今在家若宮高齢クラブ
皮革工芸	スマホケース	山田明和	団体	松山市老人福祉センター皮革工芸講座

◆銅賞（十五名）

俳句	目を細め帰省子を待つ村地蔵	山内ハマエ	清水	山越八千代会
絵手紙	よくがんばった私の手	本田千恵子	団体	松山老人福祉センター絵手紙講座
	絵手紙いろいろ	米田佐恵子	団体	中村老人福祉センター絵手紙講座
	童女の遊び	岩田暉乃	団体	若草地域活動支援センター絵手紙講座
	秋彩	宮﨑庸		
	赤いパプリカ	客野秀幸		
	水鏡	古田良美		
	歌舞伎の世界	清水綾子		
	四季	遠藤節子	久米	鷹子すこやかクラブ
陶芸	絵皿 向島行楽図	吉坂雅博	石井	えひめ文化健康センター陶芸教室
手芸	パッチワーク風鈴	藤井清子	味生	個人
	私の好きな玄関マット	山本みどり	堀江	中町長寿会
	モチーフつなぎのプル	山本チトセ	荏原	高齢クラブ東方団地悠友会
工芸	蔵	小池惇	堀江	中町長寿会
皮革工芸	トートバッグ	髙瀬宣信	団体	松山市老人福祉センター皮革工芸講座

◆佳作（十一名）

俳句	旅鞄抱えてくぐる茅の輪かな	石川恭子	久米	鷹子すこやかクラブ
陶芸	カゴ	鳥居知子	団体	中村老人福祉センター陶芸講座
	信楽篇壺	廣田安信	石井	東石井長寿会
手芸	羽織一枚でリメイクエプロンドレスほか	小川茂美	味酒	宮西一友会
	おひなさま	山下眞智子	堀江	中町長寿会
	花のタペストリー	野崎紀久子	浮穴	個人
工芸	虚無僧尺八	山﨑孝幸	堀江	中町長寿会
	ペーパークラフト神輿	岩井博	石井	東石井長寿会
皮革工芸	小銭入れ	山下志郎	団体	松山市老人福祉センター皮革工芸講座
	ベルト	武智昭子	団体	
彫刻	カラー	岩井順一	久枝	個人

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

Okamoto Clinic
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	○	休

※休診日　日曜日・木曜日午後・土曜日午後・祝日
松山市山越2-1-30
☎(089)926-3349

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

佐伯内科クリニック
SAEKI CLINIC

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

休診日　水、土曜午後・日曜・祝日
松山市宮田町170番地
TEL(089)915-6000

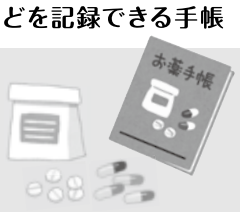
糖尿病専門医
こうのうえ内科クリニック

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

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

おおいて外科
こもれび診療所

お薬手帳とは？
自分が使っている薬の名前・量・日数
使用法などを記録できる手帳
＊ 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。


風邪の常識
これって本当？

●注射を打つと早く治るの？
風邪はウイルス感染なので、嘔吐がひどく脱水している時以外は、抗生剤の注射は効かないです。ただし、扁桃腺炎や肺炎には、抗生剤が必要ですので医師に相談してください。

ねんりんピック愛顔のえひめ2023

今年十月、愛媛県下で「ねんりんピック愛顔のえひめ２０２３」が初めて開催されます。

松山市では、十種目のスポーツや文化の交流大会が行われるほか、総合開会式・閉会式、高齢者の健康・福祉・生きがいをテーマにした教室やイベントなどが実施されます。

「ねんりんピック」をとおして、人生一〇〇年時代といわれる長寿社会をいきいきと笑顔で暮らしていく「きっかけづくり」にしてみませんか。

また、大会期間中は、全国各地からたくさんのご高齢の方が松山を訪れます。おもてなしの心でお迎えしましょう。

松山市開催種目

弓道
10/29(日)▸30(月)
愛媛県総合運動公園

テニス
10/29(日)▸30(月)
松山中央公園

剣道
10/29(日)▸30(月)
愛媛県武道館

ゴルフ
10/30(月)
エリエール
ゴルフクラブ松山

俳句
10/29(日)
松山市立
子規記念博物館

バドミントン
10/29(日)▸30(月)
愛媛県総合運動公園

軟式野球
10/29(日)▸31(火)
北条スポーツセンター

ソフトバレーボール
10/29(日)▸30(月)
松山市総合
コミュニティセンター

サッカー
10/29(日)▸30(月)
北条スポーツセンター
愛媛県総合運動公園

水泳
10/29(日)▸30(月)
松山中央公園
（アクアパレットまつやま）

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
なかと脳神経外科心療内科クリニック
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	在宅医療	✤	在宅医療	✤	在宅医療	✤	／

心療内科	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:30	✤	訪問診療	✤	訪問診療	✤	／	／

※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

お風呂で心身ともリラックス
気分をリラックスされるには
「38～40℃のぬるめのお風呂に」
脳内の副交感神経が刺激され身体を緊張からほぐして心身を休ませて疲れを癒します。

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 金曜は午前診察のみ
松山市富久町360-1
☎(089)972-3355

FURUKAWA CLINIC
糖尿病内科・消化器内科・内科
ふるかわ内科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:30（受付12:00まで）	○	○	○	○	○	～13:30診療	／
14:00～17:15（受付17:00まで）	○	／	○	／	○		／

松山市古川南3丁目16-27
☎(089)956-7717

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（食・口腔機能）　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！

ふれあいの広場

老兵の意地

東本福寿会
兵頭　徳彦

孫が防衛大学校に入学して半年、夏休みで帰省した。諸訓練を含め、学舎生活全般にわたり厳しい規律性が求められる中、数年間も辛抱できるのか、疲労で痩せているのではなど心配していたが、制服姿でのにこやかな態度を見て思わず「お～」と感動の声を上げた。家内もうれしがり、「元気でいたのか」と涙ぐみ、手を握り締めた。お互い前かがみの背筋が少し伸びたような気がした。

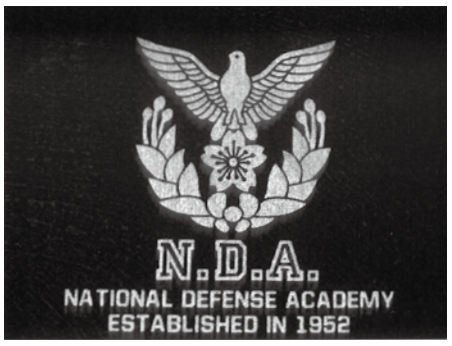
年を取ると目はかすみ、耳は遠く、物忘れは多く、食まで細くなり、行動は全て後ろ向きになってくる。おかげさまで今のところまだ自力で生活できるので、現状維持を精いっぱいの努力目標にしている私たちにとって、これほど体内に熱いものが流れた時はなかった。忘れかけていた「やる気」「その気」「本気」になる、いわゆる「気の心」が全身に湧き出てきたようであった。医者からは「今度つまずいたら骨折して車椅子ですよ」と言われ、健康管理には留意しているが、年相応の「気力」だけは持たなければと考えるようになった。

最近「80歳の壁」という本を読んでみた。「ラクして壁を超える方法は何か」。著者の和田秀樹氏は、我慢や無理をやめ、体の声を素直に聞くことが大切だと述べている。また、高齢者が幸齢者と言われるには

㈠食べたい物を食べる
㈡興味のあることをする
㈢良いことを考える

ことだとも説いている。

私たちは現状維持に満足せず、その一歩前を目指し努力し、せめて孫の卒業を見届けるまでは元気でいようと思いを新たにしているところである。



ヤモリと私

東野下柏クラブ
高橋　弓人

毎晩玄関のガラス窓に明かりがともると大小二匹のヤモリがやって来る。最初は毎晩ガラスに張り付いていたようだが、あまり気にも掛けていなかった。そのうち家内が「今夜も来ている」「今夜はまだ来てない」と言うのを聞くうちに、なんかこちらも気にして見るようになった。

そもそも爬虫類の嫌いな私にとってそのことはどうでも良いことでしたが、毎晩現れるかどうか見るうちになぜか気にかかる存在になった。

そこでヤモリのことをあまりよく知らないのでインターネットで調べてみた。分類は爬虫綱有鱗目ヤモリ科ヤモリ属のニホンヤモリでトカゲの一種である。夜行性で冬眠する。昆虫やクモなどを食べている。人に対して攻撃性は低く毒性はない。咬害食害を与えることもない。シロアリやゴキブリなど害虫を食ってくれ、家を守ってくれるので「家守（ヤモリ）」「守宮（ヤモリ）」「家宮（ヤモリ）」と書くようになった。特に白いヤモリは幸運や金運のシンボルで、開運のご利益があると古来信じられてきたそうである。ただ本来の漢字があるのではないかと漢和辞典で調べてみた。虫偏の難しい漢字を見ていくと「蝘蜓（エンティ）」ヤモリと出ていた。ヤモリの足の裏には約五十万本もの剛毛があり、これによりガラス面などに接着することができるそうだ。この構造を研究してヤモリテープなど新しい接着剤の開発が期待されているとか。

ヤモリがやってこない夜は家内と「どうしたのかねえ」と安否を心配していたが、秋風の吹く頃となり、お休みの夜が続くようなとき、「来春まで元気で冬を越してくれたらね」と再会を願っている。

日頃思うこと、考えること

道後西愛宕会
油野　秀樹

令和四年十月三十日といえば私の八十一回目の誕生日。ようこそこの暑い夏を乗り切れたものだと自分を褒めてやりたい心境である。今度はその反動で寒い寒い冬が訪れそうで、毎年気温の変化が激しくなっているのを感じる今日この頃である。

さて、日本国も大変生活困難になったものだと思う。まずは高齢者年金は減らされ、この物価高。介護保険料、後期高齢者医療保険料も高いです。しかも年金からの天引き、ストレスがたまっていつもイライラの毎日だ。若い働いている人は二十年以上給料が上がってないのでは。その上にこの物価高生活が大変だと思う。学生、児童たちは親のストレスを受けて、いじめや不登校に。

もう一つの問題は少子化である。この前の新聞で南予地区では四十年後には三割は減るであろうとのことで大変ショックだった。何とか夢と希望の持てる仕事がないものかと思案するばかりで、県が取り組んでいる高級魚の養殖など、また林業にも何か新しい仕事があるような気が。

とにかく考えるべきは、若者が夢と希望を持って働き、家庭を持てる社会づくりであるが、そこにはいろいろ難しい問題があり、各人が寄って議論をしていく必要がある。国に対しても声を発することが大事であるといつも思っている。そのためにもいろいろ選挙があるが、投票率が非常に低く、特に若い世代、安定志向か変化を好まないのか非常に低いように思う。

私も体力的に限界で、これでものを言えなくなったら終わりであると覚悟して筆を置きたい。

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

石手まつもと内科循環器クリニック
院長 松本健吾
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
午前9:00~12:45 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
午後15:00~18:45 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ | ／
休診日　日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
松山市新石手甲72-1
☎(089)977-3355
http://www.ishite-matsumoto-clinic2010.com

こざわ耳鼻咽喉科
松山市高岡町428-4
（フジ高岡店南）
☎965-1133

加島色彩研究所 加島針灸院
お気軽にお越し下さい。
診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／
完全予約制　当日予約可　休診/日祝祭日
TEL:089-921-0883　FAX:089-913-5040
〒790-0814　愛媛県松山市味酒町２丁目９番地９
www.kashima-acupuncture.com

桑折皮膚科内科
松山市道後北代2-24
☎(089)923-0813㈹

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

脳の活性化!!　早口言葉にチャレンジ!!

普段の会話ではあまり登場することのない、言いにくい文章を読むことで脳を鍛えます。

まずはウォーミングアップ♪

- 老若男女（ろうにゃくなんにょ）
- 庭には鶏が二羽いました

少しレベルアップ♪

- 赤巻紙青巻紙黄巻紙
- この子なかなかカタカナ書けなかったな、泣かなかったかな?

少し頑張ってみましょう♪

- ラバかロバかロバかラバか分からないので ラバとロバを比べたらロバかラバか分からなかった
- キツツキ木突き中きつく木に頭突きし 傷つき気絶し木突き続けられず

秋祭り

御幸クラブ
森川美喜男

コロナ感染対策で、昨年の秋は子ども神輿の運行中止。そんな中、三年ぶりに道後の大人神輿、宮出し、そして鉢合わせが行われました。私の好きな景色、情景の一つに、道後伊佐爾庭神社の高い石段、百三十五段とのことですが、早朝薄暗い中、二、三カ所ある明かりに照らし出されて下りてくる神輿は何とも言えない風景です。そろいの法被の若者に担がれて「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに、神輿の姿が少しずつ見えてくる。その神輿に着せたお衣が、神輿の動きに合わせて優雅に揺れる、これぞ日本本来の古式豊かな絵巻物で、日本人なら一度は見てもらいたい、日本の美だと思います。

早朝五時半ごろ、伊佐爾庭神社から一体一体間隔をおいて下りてくる。四体の神輿が優雅に厳かに、そして勇ましく湯神社より二体が合流し、駅前に勢ぞろい、鉢合わせが行われました。神輿と神輿のぶつかり合う鈍い音とともに大変盛り上がりました。一見は百聞にしかずと言いますが、迫力満点でした。

昔と違い放生園に大きいモニターテレビが設置されて、見物客にとっては少し安心して鉢合わせを見ることができました。

通年であれば大人神輿の間にかわいい子ども神輿の姿を見ることができたのですが、ちょっぴり寂しく思いました。

今年こそ通常の宮出しの姿にと願っています。

生きるとは

和泉南双葉会
福田まゆみ

「傘持った?」母の声が後を追う。返事もそこそこに走り出る。思えばこの一言が最後の言葉になろうとは、痴呆と呼ぶその姿に母が落ち行くなんてことは想像さえせぬ日々。七人の子を育て上げ、それぞれが独立、あのにぎやかな日々から「孤独」という名のその中へ母が。

父はがんとの戦いの中先立ちて、残る母は日がな一日何を思いて明け暮れたのかと、今にして思う。寂しさは言葉も忘れ、自分が誰と思う力も失せ、その母を頼みの綱と施設へと。

後日、兄弟そろいて母を訪ねる。その母が、わが子の姿さえ忘却し「どちらさまで」と不思議顔成す。返す言葉もなく、ただただ涙の落ちる同胞で、悔いることばかりである。

まだ朝鮮と国の名のある韓国での暮らし。母には人生「幸」の日々。父は「尺八」を愛し師匠として、母は琴を愛し、人生黄金の時であろう。敗戦の中追われるように祖国へと引き揚げ。苦なす生き地獄の始まり。祖母の手助けもあり、山畑を耕し生き延びた。どの引揚者も味わった「生き地獄」。その中で次々と兄弟が生まれ、父もやっと定職を得る。喜びも束の間、職失いての、長女としての私にのし掛かる予期せぬ出来事。明日の米さえ買えぬ日々、働かざるを得ん。わが青春、生きるため頭も振れずバイトの始まり。頂く賃金全て「米」代、妹とてしかり。そして青春に目覚め親に反発。働けど働けど楽なき青春。

年月も過ぎ、兄弟それぞれが良き家庭を授けられ「幸」を味わう。父も母もどれほどに肩の荷が下りたことだろう。ありし日の母を思うと親不孝の数々、今さら涙を落としても、数々の親不孝と両手を合わす八十路の長女…「ゴメンナサイ」

この道、いつか通いし山路 文化財「史跡」とは!! 世界遺産かも?

南梅本団地寿会
佐伯　公康

去年の七月、愛媛新聞に杉木立を縫って斜行する道の写真が載っていた。よく見ていると思い出した。我中学生の頃、朝に夕に下駄踏みならして通った道ではないか。久万高原町の大宝寺から岩屋寺に至る「峠御堂（とうのみどう）」。下から二〇〇メートルの高さがある山道である。記事を読んで驚いた。国が文化財「史跡」として指定するという。一二〇〇年にわたり巡礼者がたどった道、しかも当時の佇まいを今に残す貴重な文化財だからそうだ。

この道、今は並行してトンネルが抜かれ、立派な舗装道路ができている。もう人が通ることもなく廃道になっているだろうと思っていた。どっこい生きていた。しかも文化財として。この道をここまで維持してきた地域の人々の心意気には頭が下がる。

こんな思いでいたところが、今朝の新聞「へんろ道」投稿文が目に留まった。東京の人で伊予路の歩き遍路をされた思い出がつづられていた中で、「あの峠道は歩きお遍路が減って草もぐれよ。トンネルの方をお通り」とアドバイスをいただいたと。

まさにこれが伊予遍路道に対する一般的な認識だろう。ちなみにこの伊予遍路道五〇〇キロメートルのうち史跡として認められているのはわずか十六キロメートル。せっかく大師の開かれた道、長い年月をかけ、「歩き遍路」と「地元のお接待」庶民が培ってきた大事な遺産の大部分が埋もれている。

弘法大師ゆかりの高野山は、すでに世界遺産に登録されている。高野山の空から大師の声が聞こえてくる。「四国の伊予の人々よ、かの道はよ何とかせんかい」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

HAJIME DENTAL CLINIC*
はじめ歯科医院
松山市古川北3丁目14−17
☎(089)905−1177
https://www.hajime1177.com

SASAKI DENTAL CLINIC
(医)佐々木歯科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
9:00〜13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休
14:30〜18:30 | ○ | ○ | ☆ | ○ | ○ | △ | 休
☆…祝日のある週は診療　△…14:30〜17:00
松山市鷹子町243−8
☎970−1234

訪問診療応需
うつみ歯科
UTSUMI DENTAL CLINIC
松山市南久米町658-1
（久米郵便局東）
☎(089)975−1332

Oral Care Clinic
小栗歯科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝
9:00〜12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ×
14:30〜19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ×
※土曜診療時間　9:00〜12:00/14:00〜17:00
0120-089-475
愛媛県松山市小栗2−3−24
TEL(089)934−2750
小栗歯科　検索

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
タマダ歯科
TAMADA.D.C
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝
AM9:00〜1:00 | ○ | ○ | ○ | 〜12時 | ○ | ○ | 休
PM3:00〜7:00 | ○ | ○ | ※ | 休 | ○ | ※ | 休
※午後診 水PM2:30〜6:30、土PM2:00〜5:00
松山市東垣生町599−1
☎(089)989−8148

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

笑うことより効果的!?
涙がもたらす健康効果

ストレス解消
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

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

寝つきが良くなる
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

スッキリする
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

米寿

やよい会高齢者クラブ
渡部　久子

両手を広げ甲を見る。中指、人差し指、第一関節の変型。甲に肉なし。しわを引っ張ると、そのまま静脈は浮き出て斑点ちらほら。

鏡に映る顔を見る。目の周りは黒ずみ、ほうれい線はくっきり。しみ、小じわそこそこ。おっぱいはだらり。寸胴（ずんどう）にぽっこりお腹。上腕、股内側の皮膚は緩みっぱなし。老人性難聴、老人性健忘症、他いろいろ。

それでそっくり肯定、納得、容認し諦める。

今は脳活動、身体能力ともに緩くして年相応。

居場所は六十年来の相棒、要看護1の見守り、地域老人会会計係とグラウンド・ゴルフ、伊予弁で民話の語り部もどき。

これからは昭和十年亥年生まれ八十八歳。まあだ、まだまだ。猪突猛進あるのみ!!

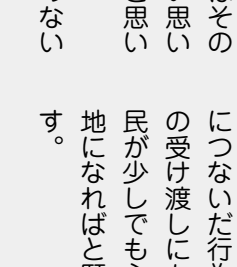
鎮守の杜

下苅屋わかやぎ会
重松　愛子

移りゆく季節を目で追いながら、毎日つつがなく過ごしている。歳のせいだろうか、遠い記憶が鮮明によみがえってくる。自然ととけ合う心を静かに見つめ、感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしたいものだ。

夕闇の鎮守の杜からは、かすかに祭り太鼓の練習の音が聞こえてくる。今は秋一筋の景色に染まりつつあるこの頃。四季ある国に幸せを感じながら明日の夢を描いている私。健康であれば自然と笑顔も出るだろう。

人間も自然の一部である。そこには深い感動を呼び起こすものがあり、今は素顔で暮らしたいと思っている。自らを励まして生きていきたい。「さあ元気で頑張ろう。」



好きな景色

松島

東石井長寿会
西村　正志

時代は約半世紀さかのぼる。私の大学時代である。

元来野球が好きだったので、練習を見ていたら急に入部したくなって入部を決めた。一年の時である。しばらくしてセンターのポジションを獲得して、三年の時には全国大会にも出場することができた。好きこそ物の上手なれである。

本番はここから。仙台に東北学院大学がある。私は関西学院大学である。両校が隔年で旅行して練習試合をするシステムが当時はあった。私が仙台を訪れた時の話。仙台まで行くなら、景色は日本三景の一つである多島美の松島、風物詩は仙台商店街の七夕まつり。

まず七夕まつりから考えてみる。七夕飾りが商店街を飾っていて、街はお祭りムード一色の中、野球仲間とこれらを見て遊び興じる。これが一通り終わったら、皆で居酒屋に入って酒宴を開く。これは宿泊先の宿でも続いた。七夕飾りというのは、球体の〝くす玉〟があって、その下に折り鶴などが取り付けられた吹き流しがぶら下がっている。

次に松島。仙台駅から仙石線に乗って松島まで行くのだが、この多島美には目を見張るものがある。松島湾には二六〇余りの島があるとされ、長崎にも九十九島があるが私は松島の方が好きである。松島には松尾芭蕉の足跡もある。「松島やああ松島や松島や」

私の好きな景色

吉藤長生会
向井多津子

私もコロナ禍の中、三年近く動けませんでした。気分も楽しい思い出も薄れていましたが、やっと思い出すことができ、人との出会い、言葉を交わすことが新鮮に感じています。

昨年十月に私たちのクラブも歯車が動き出しました。吉藤長生会も秋の日帰り旅行へ。行き先は香川県善通寺、四国水族館。十一月十六日(水)出発参加。昨秋は紅葉が美しく道の駅を回ってみました。道の駅なかやまは中山の栗、焼栗、もっちりプリン、霧の森では新宮茶、お茶、大福、とてもおいしくいただきました。お茶、自分で打って食べるそば、そば打ち体験、どれも楽しい体験でした。新宮茶はその時にしか味わえない思い出で楽しかったなと思い出しています。

日頃考えたことのない自分が住んでいる吉藤の素晴らしい場所を書いてみました。(宇和島より十八年前に現在の住居に移転)

㈠吉藤の皆さんが仕事をよくされ明るいこと。

㈡吉藤五丁目福六夏になるとホタルがたくさん飛びます。多くの人たちが見に来られます。

㈢七曲り遍路地蔵「里帰」松山の城北、吉藤と東長戸の境界に「七曲り」と呼ばれた街道があり、五十一番札所石手寺と五十二番札所太山寺を結ぶ遍路道でもありました。令和元年十月三十日、十一人による地蔵里帰り。地蔵は長い旅を終え、約半世紀ぶりにふるさと吉藤に帰郷したのです。いつの時代にも自分一人では何もできず尊い心を現代の町民が受け継ぎ、次代につないだ行為は人の命の受け渡しにも似て、町民が少しでも心温まる聖地になればと願っています。

まんのう公園のコキア

別府町高齢者クラブ
松澤　貞夫

コキア（ホウキグサ）の紅葉です。広大で素敵な香川県「国営讃岐まんのう公園」です。初めて見て感動しました。

会員文芸

俳句

南久米クローバーの会　水沼　節子
聞かぬふり見ぬふりや秋に入る
銀杏並木横目で見つつ車駆る
また届く旅行案内薄紅葉

南久米クローバーの会　中村惠美子
盃を静かに置きて夜長かな
日暮時に同行二人秋の風
紅葉山背にして怒り仏かな

南久米クローバーの会　平井　恭子
秋麗の古刈巡りに癒されて
まち中に人のあふれる歳の市
水ぬるみ川面にぎやか鯉の群れ

和泉泉寿会　西田　孝子
芋を掘る園児らふとき軍手はめ
みどり児の名の加はりし賀状来る
その彩にひかれて拾ふ落椿

和泉泉寿会　大野　朝美
秋簾巻き上げており風の中
追伸のいたわる言葉冬温し
夕紅葉小径しきつめ燃えており

和泉泉寿会　相原　典子
誰彼の顔の浮かびて墓洗ふ
松山城くるりん彼方に秋高し
日向には日向の色の秋の水

和泉泉寿会　岩井　悦子
ひとつずつ減る軒下（のきした）のつるし柿
蜘蛛（くも）の糸張（いとは）りつくせども得物（えもの）なし
裏庭（うらにわ）のほどよき広（ひろ）さ枇杷（びわ）みのる

古川長寿会　林　一孝
ひと筋の潮目や灘の冬はじめ
ウイスキー寒九の水になじみたり
日向ぼこ程の幸せ老い二人

古川長寿会　白石泰一郎
セーターを今日会ふ人に合せをり
焼き餅を買ひて道後や冬うらら
口閉ざし人拒むよに山眠る

古川長寿会　今村　律子
山眠る四季の移ろひ見届けて
托鉢やマスクのままに唱ふ経
医に縋り仏に縋りて年暮るる

古川長寿会　今村　昭江
ひとり居の小窓揺らして夜寒風
箒目のすがすがしさや落葉掻き
朝刊のニュース早々山は雪

古川長寿会　國光　重子
冬夕焼茜に映へる浦の町
冬寒や朝のミルクに日の始め
歳末のセール賑はう人の波

古川長寿会　矢部　昌子
消灯の早き病棟冬菫（すみれ）
石仏に誰が被せしや冬帽子
姉見舞う長き廊下や黄水仙

古川長寿会　山内　仁美
牛飼いも忙しカルスト冬仕度
帰省の子待ちて二年や蒲団干す
新雪に埋もる人影久万の里

古川長寿会　水沼喜美子
短日や犬の散歩の気忙しく
老いなれば手抜き上手に年用意
一日を三行で書く日記買う

土居田高齢クラブ　井上　聖菊
夏蝶の沖縄立ちてどこまでも
荒々しき音よりトマトことこと煮
呼び鈴の格子戸かろし月の宿

余戸鶴寿会　大野　譲司
陽がのぼり水面に映えるはすの花
三津の空吾に降りそそぐ揚花火
白鷺や用水路よりとび立ちぬ

余戸鶴寿会　佐々木邦子
列なして山城めざす残暑かな
園児らの案山子四体選びおり
秋澄めり高架の下の石手川

余戸鶴寿会　福井　壽泰
茜雲ひとり八十路の秋の暮れ
イマジンをマスクで覆ふレノンの忌
石垣にからまりたまま蔦枯れて

余戸鶴寿会　三好喜久子
高原の窯でピザ焼く秋の空
読み終へし詩集の余韻秋の暮
沖暮れゆくよジーンズにゐのこづち

余戸鶴寿会　森　陽一
夕食のサラダのトマト赤い色
雨降りの中で引っ越し蝸牛
新涼や夕日に染まる遠い城

吉藤長生会　四方　旬石
階段の手すりに縋る老いの秋
爺さまは柿剥き上手と孫手出す
新涼や喘ぎ登りた岡の上

吉藤長生会　平本　故渕
新涼や明日を旅立つ京の地図
新涼や小店明りの声明かり
城山を見上げ新涼立ち話し

吉藤長生会　岡田　紀生
巡り合ふ人みな優しさくらんぼ
眺めやる一境涯や破れ傘
父母眠る故山遥かに今日の月

川柳

北土居厚和会　浅井　保
平穏のおねだりをする初詣
青春の時計チーズのように溶け
この人と歩いてみたい老いの道

北土居厚和会　丹下　友和
九条をクスリに生きて行く平和
人間の起す戦と言う地獄
冷静になればくだらぬ口喧嘩

土居高齢クラブ　相原ミサヲ
笑い皺（しわ）ふえて老後は日本晴
目も耳も故障してますでも元気
後期高齢まだともうで暮れる日々

大浦寿高齢クラブ　大濱みつえ
支えられゆっくり登る八十路坂
曽孫の瞳（め）心洗わる清らかさ
振り返りゃ十九の春もありました

短歌

斎院さくらクラブ　中矢　長宗
石庭とばらが調和す不思議さよ
この町の小さな警察署の外庭
「戦後には成人病などなかった」と
中年代の弟は町医者

八千代会　村上　咲枝
木枯らしも氷雨も窓の中に見て
家に籠（こも）りて短歌（うた）つづりをり
歩道掃（は）くは米寿の吾れのほどほどの
運動なれば楽しみて掃く
年を経て短歌（うた）よみ続ける樂しさは
遠く差し来る光のごとし

詩

「道後しぐれ」
東野下柏クラブ　関谷　光男

一．あなたと逢った　その夜は
お湯の香りが　心に沁みて
別れの時に　振り向くと
雪が舞い散る　道後の街

二．ネオンきらめく　夜更けの街を
二人で歩いた　裏通り
楽しかったと　手を振って
別れを惜しむ　うしろ姿

三．好きなあなたに　逢えない夜は
今夜も淋しく　飲むお酒
一人で枕を　抱きながら
夢の中で　追いかける

お詫びと訂正

過日発行いたしました機関紙「松山高連　令和4年8月号」に一部誤りがありました。
謹んでお詫び申し上げますとともに、左記の通り訂正させていただきます。

「松山高連　令和4年8月号」5ページ
ペタンク大会　第4位
南土居おもいで会
（誤）生石地区
（正）久米地区

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

うさぎ
兎

〈動物のことわざ〉
● 二兎追う者は　一兎をも得ず
● 兎を見て犬を放つ
● 株を守りて兎を待つ

兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

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

黒住教松山大教会所
松山市松前町2丁目1−1
☎921−1976

クラブ活動だより

七夕祭り

湯山高齢クラブ福寿会
白川　紀彦

湯山高齢クラブ福寿会では令和四年七月七日、七夕祭りを実施しました。大正生まれの方一名を含め二十二名の参加者でとても楽しく実施できました。

会場がふれあいセンター二階だったので、高齢の多くの方が階段を上がることが心配でした。でも杖をついた方などに、元気な方が「知恵と力」を貸してくれました。

この光景を見て、このイベントの成功を確信しました。お互いの体力を考え、手助けできる同僚同士、仲良く話し合える友人、とてもいい雰囲気です。七夕祭りをすると決まった途端、「私が短冊を用意します」と言ってくれた方。「竹をどこで用意するか」とアドバイスをしてくれた方。みんな短冊に思いを込めてたくさんの願いごとを書き綴りました。

昨夜は小雨だったので天の川も少し水が流れて小舟で渡ることができ、牽牛（けんぎゅう）星と織女星お二人はきっと出会うことができたと思っています。

この七夕飾りはふれあいセンターのご好意で、一昼夜玄関に立ててみんなの幸せをお願いしました。このお飾りをしまうとき、小学生と母親の親子がいまして、「きれいに飾られていて、短冊の文章を読ませてもらい感激です」と子どもの頃の自分たちの七夕飾りを懐かしんでくれうれしくなりました。

私たち高齢者が元気で一カ所に集まり話し合える場所と環境に感謝して、若かりし時の思い出や将来の夢物語など、たくさんのお土産を心に秘めて次に会えることに期待を込めて明日に向かって進んでいきます。

高齢クラブで地域の公園、清掃、頑張っています

土居田高齢クラブ
金澤　勝男

先日、愛媛新聞の門欄を見ていると「老人クラブ再開に笑顔」と伊予市、吉野様の文書が掲載されていました。「年三回老人クラブで地域の公園の草刈りをしてきた。新型コロナウイルス禍で二年間クラブの行事が中止となっていたが、草刈りは屋外ということで、やっと集える日が来た（中文は省略）。夕方になると公園で遊ぶ子どもの歓声に元気をもらっている」。心より感銘を受けました。

さて、私たちの高齢クラブもコロナウイルス禍で、この三年間あらゆる行事が中止となり活動ができませんでした。唯一活動しているのが地域の公園清掃です。屋外ということでコロナに負けずこの三年間、年四～五回の清掃活動を続けています。早朝、夏は朝七時から約一時間、自分に合った場所で草を刈る人、ゴミを集める、それを運ぶ者。夏の清掃は汗をかきながら大変です。約二十名の会員さんの参加でした。

休息を取りながら実施し、やがて会長の合図で終了です。清掃係、副会長から労をねぎらい、安否確認や連絡事項などお話して、お礼に食パン、お茶など提供して解散です。奉仕活動はすべて会員の皆さんのご協力で成り立っています。

十日ほどして公園に行ってみました。高齢クラブでの清掃で、地区の子どもさんたちに喜んで遊んでもらえたら幸せです。

投稿募集

皆さまからの投稿お待ちしております。

◆次号のテーマは、「夏の過ごし方」です。暑い日を過ごす工夫や、夏ならではの食べ物や遊び方などお寄せください。クラブ活動報告、近況報告、随想、感想文、紀行文、郷土史、俳句、短歌、川柳、詩などもお待ちしています。

◆文字数は六〇〇字まで（用紙や書式は自由。電子メール、ＦＡＸ可）。一人一部門のみ。俳句、短歌、川柳は一人三句（首）まで。前書きは掲載いたしません。

◆①氏名②所属クラブ名③住所④電話番号を必ずご記入ください（不明な点をお聞きする場合がありますので）。また、写真、関連資料等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く場合があります。

◆**発行予定**　令和５年７月末日
◆**締切日**　令和５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
TEL 089-921-2161
FAX 089-934-2221
kourei-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

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科
戸梶内科医院
松山市味酒町1-4-12 ☎(089)931-5781

■グループホーム清風 ■デイサービスセンター和楽
■居宅介護支援事業所とかじ
ケアセンターとかじ
松山市味酒町1-9-15 ☎(089)998-2255

サービス付き高齢者向け住宅
サライ萱町
松山市萱町2-4-7 ☎(089)932-2255

味酒心療内科

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	休	○	○	○	○	○	○
午後2時～6時	休	○	○	休	○	○	休

（休診） 日曜日・祝日
・物忘れ、不眠、気分の落ち込みなどの相談
・初診の方は電話予約をお願いします
松山市味酒町2丁目9-9
☎(089) 932-2768

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

やまにし眼科
白内障手術・硝子体手術・緑内障手術
一般眼科手術などの日帰り手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30～12:00	★	★	★	★	★	★	／
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89年
補聴器センター辻
TSUJI HEARING AID CENTRE
☎0120-33-4591
■補聴器センター辻 松山店
北藤原町2-3 ☎(089)947-1311
■補聴器センター辻 鷹子店
鷹子町588-2 ☎(089)975-5543

求む! 収益マンション 中古マンション・戸建・土地
査定は無料です! お気軽にお問合せ下さい
(株)関西建物
松山市一番町1丁目15-2 松山一番町ビル5F
☎0120-093-466

社会福祉法人
垣生保育園
松山市西垣生町742-1
☎(089) 972-1522

にしたに眼科クリニック
日帰り白内障手術、眼鏡・コンタクトレンズ処方、眼科一般診療行っております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	13:00まで	／
手術 13:30～15:00	●	●	／	●	／	／	／
15:00～18:00	○	○	／	○	○	／	／

電話にて予約できます。（初診も可）
松山市森松町131-3 ☎(089)970-1722

たかおか眼科・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～18:00	●	●	●	／	●	※

※眼科のみ診療～17:00《休診日》日曜・祝日
眼科の受付は診療終了時刻の30分前までとなります。
松山市竹原2丁目1-50 エバーグリーン松山(1号館)1F
☎(089)921-7000

Sekikawa dermatology clinic
せきかわ皮ふ科

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 受付11:00迄
松山市平和通5丁目2-12 1階
☎(089)935-4112
https://sekikawa-derma.com

VEGETABLE OIL INK　R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています