(1) 第133号 令和5年(2023年)8月発行



物故者へ

続いて、

ら300人の会員が出席 ターキャメリアホールで ミュニティセン 大会が、 に松山市総合コ 年六月二十日巛 山市高齢クラブ 市内各地域か 令和五

市長のごあいさつ(市保

述べられました。

れました。 会長から表彰状が手渡さ 代表者が、舞台上で中村 受賞された団体、 彰へと移りました。各賞 増強キャンペーン優秀表 者の主張作文表彰、会員 桑原賞、第四十七回高齢 福祉部長谷川副部長代 を経て、 会長表彰 個人の

表彰受賞)の星川会長が **賓紹介の後、受賞者を代** 知事(馬越中予地方局長 表して枝松親老会(会長 より祝辞をいただき、来 '読)、県老連鶴本会長 来賓の中村県 会は無事終了しました。

と会員増強

登壇。お礼のことばを述

られました。最後に、

組織の活性化への抱負を

第六十三回松

一 発 松山市高齢クラブ連合会

本語 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

オカリナ演奏

生方に教わったこと~」 え、「『老人ホームは人間 〜認知症のある先

会長の閉会のことばで大 る方も見られました。 取ったり、ハミングされ 国から」「ふるさと」な 務められる杉本氏はオカ 溢れていました。えひめ 客席は笑いと感嘆の声で 本氏ならではのユニーク 万歳三唱を行い、兵頭副 松保健体育部長の音頭で 拍手で承認。最後に、 で読み上げ、 副会長が大会宣言を壇上 どの曲に合わせリズムを オカリナ協会の理事長も な語り口と独特の着眼点 から話され、講演中、 と題した講演が行われま になりがちなテーマを杉 た。認知症という深刻 ナ演奏も披露。「北の 講演後は、市高連安永 満場一致の 乘 観

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



受賞者代表のお礼のことば

ルバー会の平野氏が登壇 秀賞を受賞された山西シ 高齢者の主張作文で最優

受賞作「I Have

から大きな拍手が送られ

式典が終了しました。

舞台転換を挟み、

今治

Dream」を発表。

客席

日帰り白内障手術

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

CO89-915-5055

いまい りウマチ・ リハビリテーション

整形外科・麻酔科 リハビリテーション科 リウマチ科・ペインクリニック外科

お気をつけてご来院ください 松山市井門町574-1

25(089)**948-8558**

CLINIC % おのクリ

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

25(089)**975-0091**

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 **25**(089)**946-3641**

地域の生活を考え、 あらゆる分野で関わっていきます。



🛂 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

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

●整形外科 ●リウマチ科

こうの整形外科

クリニック 松山市和泉北1丁目8-5 ලුම (ラーメン来来亭和泉北店すぐそば)

即心臓血 内科·外科·心臓血管外科·胸部外科

社会医療法人 笠置記念胸部外科

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

元気で明るい長寿社会の 実現が願いです



広報紙の存在はその過程への第一歩です。

ますます有利

年金定期貯金 【店頭金利+0.12%高】 3月末まで

明徳短期大学ライフデザ

(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



松山市南吉田町2028番地 **25**(089)**973-5332** FAX(089)**973**-**5832** よ」というと「有難う、で 行くから遠慮なく連絡して こと。「そんな時は応援に

われるように『遠くの親戚 難いだろう。そう、よく言

より近くの他人』の存在が

重症化のリスクも高い。

う答え。言われてみれば確

高齢者を呼ぶのもね」とい も発熱している病人の所に

かにそうだ。我々高齢者は

域、地域で助け合いの輪が 大きな助けになる。その地

お互いが助け合う

【団体】 地区名

素 鵞 【個人】

【慢艮グフフ貝】										
地区	区名	高	齢	ク	ラ	ブ	名	氏	名	
桑	原	宝		訓	F		숲	川野	茂 美	
牛	石	富	ク	栄	ク	ラ	ブ	三好	公 徳	

第47回喜齢者の主張作文表彰

◆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
久 米		13
石 井		12
素鵞	枝 松 親 老 会	12
久 米	南久米クローバーの会	11
河 野		9
味 酒		8
雄 郡		7
小 野	下苅屋わかやぎ会	6
余 土	余 戸 鶴 寿 会	6
石井	シルバークラブ西石井	5
素鵞	南枝松親老会	5
日浦	日浦高齢クラブ山彦会	4
桑原	束 本 福 寿 会	4
由良	由 良 桃 寿 会	4
石井	朝生田長寿会	3
浮穴	森 松 団 地 森 友 会	3
新 玉	古照高齢クラブ福寿会	3
新 玉	八 千 代 会	3
雄 郡	泉町長寿会	3
余 土	余 戸 さ く ら ク ラ ブ 光 洋 台 賀 寿 ク ラ ブ	2
粟井	光洋台賀寿クラブ	2
石井	星 岡 寿 楽 会	2
石 井		2
清水	姫 原 長 生 会	2
由良	由良長生会	2
難波	中通高齢クラブ	2 2 2 2 2 2
難波	下難波高齢クラブ	2

令和5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** □□□□□

高齢クラブ名

立花二丁目寿会

	\ 1						
地区	区名	高歯	冷ク	ラ ブ	名	氏	名
素	鵞	枝	松親	老	会	星川	泰 男
雄	郡	泉	町長	寿	会	宮内	敬 典
生	石	桃	山明	老	会	川本	三美
味	生	山西	ョシル	バー	- 会	林	充 宏
和	気	馬木	高齢	クラ	・ブ	矢野 1	当三郎

▼お〒/四向師日以工政ド人教学									
賞	高齢クラブ名	氏 名							
最優秀	山西シルバー会	平 野 繁							
優秀	土居田高齢クラブ	金澤 勝男							
優秀	山西シルバー会	横田國子							
優秀	鷹子すこやかクラブ	遠 藤 節子							
佳 作	和泉南双葉会	福田まゆみ							

地区名		純増数
久 米	鷹子すこやかクラブ	13
石 井	和泉南双葉会	12
素鵞	枝 松 親 老 会	12
久 米		11
河 野	善応寺高齢者クラブ	9
味 酒		8
雄 郡	土居田高齢クラブ	7
小 野		6
余 土	余 戸 鶴 寿 会	6
石井	シルバークラブ西石井	5
素鵞	南枝松親老会	5
日浦	日浦高齢クラブ山彦会	4
桑原	束 本 福 寿 会	4
由良	由 良 桃 寿 会	4
石井	朝生田長寿会	3
浮穴	森松団地森友会	3
新 玉	古照高齢クラブ福寿会	3
新 玉	八千代会	3
雄 郡	泉町長寿会	3
余 土	余戸さくらクラブ	2
粟井	光洋台賀寿クラブ	2
石井	星 岡 寿 楽 会	2
石井	今在家若宮高齢クラブ	2
清水	姫 原 長 生 会	2
由良		2
難波	中通高齢クラブ	2 2 2 2 2 2 2 2
難波	下難波高齢クラブ	2

◆特別表彰(クラブ結成・再開) |||||||||||||

地区名 高齢 クラブ名 結成・再開年月日素 鵞 日の出悠遊クラブ 令和5年4月1日(再開)

Have a Dream 高齢者の主張作文

最優秀賞受賞作文~

居る。一方、私の娘は家庭 山西シルバー会 援に行き、同じ家で寝泊ま 平 野

的な距離は大きな障害にな でも助けてくれる人がそば の代りに娘家族をちょっと もならない。もしも私たち る。気持ちだけではどうに 思う。何と言っても、物理 け合えるくらいの距離に住 な時は『もっとお互いに助 も無きにしも非ずだ。こん にいてくれたらどんなに有 んで居れば…』とつくづく りして、かえって迷惑をか

聞くと、「子供が保育園で う、皆元気にしてた?」と

インフルエンザにかかり

るようだ。先日電話で「ど

で毎日を忙しく過ごしてい 住んでいるが、所謂共稼ぎ を持ち、家族と共に東京に

もかかってしまい、地獄の その看病をしていたら、私

ような一週間だった」との

が必要であることに気づ 課題がある。まず、 社会の実現にはいくつかの るとまず「助け合う」地域 しかし、現実に目を向け 「助け合い精神」の醸成

子高齢化で苦しむ日本社会 と確信する。 くの他人』の助け合いが少 など、ほんのちょっとの手 の課題解決の一方策である 助けが救いになるのではな 時預かり、塾への送り迎え 者による小学校低学年の一 が遅くなる場合など、高齢 う。例えば親が仕事で帰り は主に時間的に余裕のある か。そして助ける側として も上がるのではないだろう いか。『遠くの親戚より近 高齢者の出番になるだろ

> くマッチングして大きな助 ワーと地域のニーズをうま ろう。高齢者の残されたパ 域の活性化にもつながるだ 者の健康寿命を延伸し、地 指すことは、結果的に高齢 囲から頼られる高齢者を目

> > Dream. そうそう、

のではないか。

Have 正に全

 Ω

国老人クラブ連合のメイン

思う。実際は高齢者の中に 絡げに扱われているように ばならない対象」と十把一 十五歳まで延長されたとは

ない。 るシステムの構築も欠かせ などがデータベース化でき することのできる人の登録 助」のニーズ情報や「援助」 ようなシステム、例えば「援 差し伸べる」ことができる 助を求める」、「援助の手を がある。また、気軽に「援 助け合い」と言っても無理 が実情、いきなり「地域で いうケースも珍しくないの

てみると、最近は定年が六 は「働く世代が担がなけれ いえ、定年を過ぎた高齢者 高齢者に対してほとんど期 も未だ十分社会貢献できそ 一方、高齢者に目を向け ニーズも示されて

ア情報を共有化し、 テム造りと地域で助け合う る。そしてそのようなシス る社会貢献を選ぶことが出 にアクセスして自分が担え 手助けニーズやボランティ 成した上で、チョットした という助け合いの精神を醸 マッチングさせる為のシス と高齢者のパワーをうまく めざしたい。地域のニーズ け合いの輪を広げることを に余裕のある高齢者が自由

たのはキング牧師、そして国の差別のない社会を謳っ のベースとして活用する。 う地域社会の構築」こそが 少子高齢化の進 は「高齢者を中心に助け合 テムを「地域での | への Dream と I Have a Dream. と米 助け合い 成り得る む \Box 本で

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 土事務所

命、担おう!地域 テーマ「のばそう

でくりを」

·!健

康寿

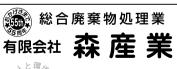
の実現を

四国税理士会 松山支部所属

目指して一歩一歩前進した

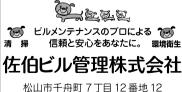
松山市千舟町5-5-15 3F TEL(089)947-0945 FAX932-7973 E-mail akiko@miyagawakaikei.jp https://miyagawakaikei.com/

御賛助





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



TEL 089.945.1231 FAX 089.941.5857 https://www.saiki-bm.com



い所です。毎月例会のご

優秀賞受賞作文~

会」に入る。寂しさを分け

高齢者クラブが 兀気になる活動につい

鷹子すこやかクラブ 遠藤 節 子

歩く。初雪に会ったり初氷 来、便利になりました。一 年、その頃は家の周りは田 足元は青草が春の準備中。 根を買うと重たくて家に帰 を見たり、無人百円棚の大 日五千歩を目標に畑の道を る。遠くの山は白いけど る頃は身体はぽかぽかにな した。今は道路や店も出 んぼで蛙の声が賑やかで 鷹子すこやかクラブは楽 へ移り住んでから五十 市内のアパートから鷹子

ゲッター、ディスコン、ス られていて感動します。月 さんに学ぼう」「昔の遊び」 三年生の子ども達と「名人 会、健康診断。小学一年生 カットボール、ペタンク大 グラウンドゴルフ、ラダー ます。一筆添えてくれるの 長さんが戸別に配ってくれ に一度の例会のご案内は班 ます。真直ぐな気持が込め どもさんからお礼状が届き おはじき、独楽回し、折 で、竹馬、習字、お手玉 埴輪作り。行く度に子

になった人は「ひまわり 配偶者が亡くなり独り くへ飛ばなくて届かないの でしました。思ったより遠 輪投げもコロナ禍で屋外

には出る。旅行、輪投げ、 事報告、私も出られる行事 案内があり、お誕生祝、行

> 聞くが、まだ咬まれた人は 神社の清掃に行きます。最 いる。月のついたちは素鵞 合ったり助け合ったりして る。お賽銭は上る人に頼む。 五段ほどの石段を掃いてい いのししが出たという話も たけど、今は下の方、四十 初はトントンと上まで行っ

味しく作って下さってるの ざいをいただきました。前 で、冷えた身体には一段と 日から小豆を煮て朝から美 帰ってから焼き、熱いぜん 餅も焼いて…でも令和四年 は蓋付の器に入れ、お餅は 鷹子公民館で恒例のぜんざ いを作って皆で食べる。お 年末の神社清掃の後は、

ュペーパー一箱いただきま たけど、参加賞のティッシ り、ブービー賞でもと思っ そんな人も居て安心した です。ほかの人を見たら、

今はまだコロナの心配もあ 例会やひまわり会に出席さ 費や活動費になると思う。 班長をしていた頃は、出席 ラブの年会費を集める月。 るから仕方ないかも。 う。県外の人との接触を問 ペーパーで触れた所を拭 るからと心配される方も、 れない方も居る。迷惑かけ が心苦しかった。会の運営 われる。三月はすこやかク していないのに集金するの 熱を計り、除菌の

せてくれたらいいと思う。 私もよろよろしているけ が手を出し助け合うから任 足が痛くても、出来る人

例会に行く度に消毒を手 運転免許証は七十九歳で

半分回っていたりして。 ぶなよ」と言われても「あ ど、一人で立って居られな ないかもしれない。「ころ くても二人なら大丈夫。世 つ」と思った時には地球が

ていることもある。事故を 保険代と考えると安くつく だし、でも車代、燃料費 る。でも返納してほっとし い。すぐ行きたい所へ行け みると車ほど便利な物はな かもしれない。無くなって からは何処にでもタクシ からどーするん?」と心配 てくれた人もいた。「これ るとの事。返納に賛成し は大丈夫と皆んな思ってい 返納した。高齢者の事故が よと答えるしかない。これ してくれる人も。タクシー ーュースを賑わした。自分 -。と言っても貧乏症の私

目立つように白 からはヘルメッ・ 居ない。これからは足と頭 親も乗せられた。 の人にも心配かけ 道の端を走るのだ。 を使って移動する。 た。白レンジャー に行かなくて良い。 う。通勤も楽だっ 心料として良か にはまだ乗ってい いる。]色を買 トが必要、 ったと思 今は仕事 -になって たし、 自転車 両親も 四月

ら見ていてほしい。これか り。一緒に神社清 っと覚えているから、 た笑顔しか浮かばない。 ゲームで遊んだり の仲間が亡くなっ 書いているうちに、一人 掃したり、 フブの皆様 楽しかっ た報せあ 空か ず

優秀賞受賞作文~

私の人生を変えた地域の力

四月、私はこの春シルバ 山西シルバ | 会 横田 國 子

生きと長生きする事が出来 年になります。以前から七 たちたいなと思っていまし た母は、一人で元気に生き 十才になれば地域のお役に 会に入らせていただき四 同じ校区に住んでいまし

られ、助けられ、又迷惑も いで悲しみの中にいまし か私も恩返しをと常々思っ 一杯おかけしました。いつ た。シルバー会のことは迷 ところが思いがけない病

たのは、周りの方々に支え

っていました。皆の中に

なってきました。 交われば気分転換になるか 自分の欠点にも気付かさ 一縷の望みをもって連

けています。 仲よくする事、 ている時は静かに聞く事、 れました。人がお話をされ 人の悪口は言わない、皆と コロナ感染前に皆で遠足 など気をつ

お洒落な方がおられ、

私!足は〇脚、 を見てビックリ。えっこれ た。後日、手渡された写真 しく童心に返った一日でし に出掛ました。本当に楽 背は猫背

> 伸ばし、膝をくっつけてニ ている。会長さんがカメラ ッコリポーズをするように 写真とは字の如し真を写し を向けたら意識して背筋を しています。

を着ていこうかなと数少な つです。靴は帰宅すれば必 考え悩むのも又楽しみの一 の他の会合など、明日は何 も見習おうとお誕生会やそ を塗っておきます。こうし す汚れを落とし、クリーム い衣服の中からあれこれと

事が出来ます。 とても気持ちよく家を出る ておくと次に外出する時

け

芸のお世話をしています。 持になれます。 いるねと誉めていただくと になります。奇麗に咲いて いますが、心の中が穏やか で水やり、草引きなどして ど咲き誇っています。交代 ンジー、葉ボタン、桜草な 年植えたチューリップ、パ 公民館横の小さな花壇。昨 今、数人のメンバーで園 時々するお

> これからも地域の方々と助 きて行く事はできません。 け合って元気で 合を入れます。 す。弱気になっても、なに られ、守られて今がありま 花を見る会も楽 くそと自分に言い 私は、多くの方々に助 しみで いたいと思 聞かせ気 人では生 चे_°



カルシウムをしっかりとろう!

骨粗鬆症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、 高齢者には特に必要な栄養素です。

野菜・海藻類 大豆製品 小松菜 納豆 133 乾燥ひじき 木綿豆腐 生揚げ





カルシウムが 豊富に含まれる 食品



令和5年度

月	日	行 事 名	場所/内容説明
	2 (7	芸能・文化部会	小会議室(10:00~11:30)
	9 (7)	運営委員会	小会議室(13:30~14:30)
8	9 (7	第2回地区連合会長会	中会議室(15:00~16:00)
	25 (s) 27 (E)	第53回 高齢者趣味の作品展	愛媛県美術館(9:40~18:00)
		♥ 愛媛県老人クラブ大会	愛媛県県民文化会館 サブホール
	13 匀	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金)
	14 🗵	高齢者週間行事 囲碁大会	市総合福祉センター3階(9:30~)
9	15 🔄	高齢者週間行事 将棋大会	※高齢福祉課から地区連合会長 へ案内発送
	18 (月	副 高齢者週間行事 あんま・マッサージ	市総合福祉センター3階
	- '	到 若手委員会	小会議室(10:00~11:30)
	27 (7)	以 運営委員会	小会議室(10:00~11:30)
		松山市福祉大会(市社協)	市民会館 大ホール
	- ,	高齢クラブ ペタンク大会	中央公園運動広場(予備日10/5体)
		高齢クラブ グラウンドゴルフ大会	中央公園運動広場 (予備日10/24火))
10	28 (± 31 (½	□ ねんりんピック愛顔のえひめ 2023	
	28 (± 30 (F	10000(地址サルクス会)	愛媛県県民文化会館
	8 (7)	全国老人クラブ大会	秋田県
11	13 (月	第3回地区連合会長会	中会議室(10:00~11:30)
	15 (高齢クラブ 輪投げ大会	総合コミュニティセンター 体育館
	27 (F	到 若手委員会 ***	小会議室(10:00~11:30)
		若手委員会イベント	大会議室
12	13 匀	以芸能・文化部会	小会議室(10:00~11:30)
		県老連女性リーダー研修会	1 A = # = - * * - * - * - * - * - * - * - * - *
	17 (2)	以 芸能大会(1組)	大会議室、クラブ活動室、茶室 (9:30~16:00)
1	18 🗵	芸能大会(2組)	申込期限12/8金
	31 (7	機関紙「松山高連」1月号発行	投稿締切10月末日
		教養講座受講生募集	2/1号広報まつやまで案内予定 (申込期限2/16金予定)
		若手委員会	小会議室(10:00~11:30)
		② 運営委員会	小会議室(13:30~14:30)
2		第4回地区連合会長会	中会議室(15:00~16:00)
	15 🗵	高齢クラブ 囲碁大会	教養娯楽室、クラブ活動室、 茶室(9:30~)
	16 🔄	副 高齢クラブ 将棋大会	申込期限1/15例
	29 (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) 予備日なし
3	27 (7	第2回理事会/臨時理事会(新理事)	中会議室(13:30~)
		県老連理事会·評議員会(3月中·下旬)	

私も一番若い会員であった どで大変な賑わいでした。 や誕生会、スポーツ活動な 又かたづけ等積極的に頑張 近くいたようでした。旅行 ラブに入会させてもらいま ってきました。入会してす 十八年に六十三才で高齢ク した。その頃は会員が百名 今思いだすと、私は平成 会場の設営や準備 で、早くから活動はしてお ぐに理事になっていたの

りました。平成二十四年に やがて毎年会員さんの数が は会員八十二名いました。 年に会長に推薦されて現在 副会長になり、平成三十一 減ってきだしました。本当 に至っております。その時 に残念な思いでいます。 その中で令和二年三月か

> 話し合いました。その中で、 の会員増強の運動について を開きました。令和五年度

最近はデイサービスが充実

しており、そちらへ行く高

齢者が多くなっている状況

多いです。 ていても中止になることが 者学級ぐらいです。さらに と、年に五回あります高齢 るのは地域の公園の清掃 てきました。今活動してい と使用出来ません。予定し 公民館がコロナが多くなる 先日、久しぶりに役員会

そこでふと考えたのが、以 何とか数名の旧会員さんに のクラブの状況などを説明 に連絡してみました。現在 はと思って何名かの皆さん て、今元気でおられるので 前に何かの理由で退会され 人会してもらえることが出 、お願いをしてみました。

みました。それでも会員さ き、知人等の皆さんに協力 いと思い、一名でも増や. です。それでも何とかした んが集まりませんでした。 してもらえないかと話して まず役員の家族や親せ 来ました。さらに公園でボ 知人からの紹介で新会員二 ランティアで清掃している なと思っています。 が少し運動が成功したのか 名出来ました。少人数です をしました。そして後日、 方と出合い、入会のお願い

クラブの存続について考える

優秀賞受賞作文~

ら新型コロナの影響で色々

な行事が活動の中止になっ

土居田高齢クラブ

金 澤

勝男

魅力あるクラブにするに ているところがあります。 れたことでした。幸いにも は、やはり日常の活動がい いなくて、クラブを休会し クラブのお世話をする者が この四月から俳句の会を立 かに大事かなと思い知らさ 現在、私の地区でも高齢

楽しみにしています。 ち上げる事が出 クラブの存続の危 ならないのは、若 んの後継者を育て さらに今後考え 来ま なけ Ļ

んなければ なり れば

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

松山市水泥町405番地1 **25**(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
・毎日81元

·居宅介護支援事業所

松山市久米窪田667-1

25(089)**970-9101**

社会福祉法人瀬戸福慈会

複合福祉施設 1 特別養護老人ホーム

ショートステイ・デイサービス 高齢者グループホーム

【協力医療機関】 三好整形外科医院

〒799-2662 松山市太山寺町1470 **3**(089)**979-7781**

医療法人 東西会

続の為に今一度頑張って

み

ようと思っております

が、健康を願って

クラブ存 んようです

身体も弱ってきた

ます。年齢をかさ

ねると、

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



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 **2**(089)**993-8232**

松山市高齢クラブ連合会 令和5年度

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

健康寿命

との連絡協調及び利用促進を図 センター、松山市福祉総合窓口等 福祉協議会、松山市シルバー人材

- ■健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指そう。
- 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。

増強キャンペーンは、継続、

実

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

■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。

④松山市高齢クラブ大会を実施す ②高齢クラブの事業内容の充実に ③地区高齢クラブ連合会の組織、 努める。 絡調整を充実化するため、各ブ 運営の強化を図るとともに、連 び援助に努める。 ロック別指導者研修会の推進及 施する。

⑤地区高齢クラブ連合会での若手 立を促し、若手リーダー及び女 委員会あるいは女性委員会の設

2.指定管理者制度による老人福祉 性リーダーの育成に努める。

正かつ効率的な運営に努める。 受けている次の施設について、 松山市鷹子老人福祉センター 山市若草町八番地二 松山市老人福祉センター 松山市より指定管理者の指定を センターの維持管理・運営 松 適

俳句、 カラオケ(三コース)、絵手紙、 ダンス、民謡、吟詠、大正琴、 茶道(抹茶)、 ストレッチ体操(新規)、社交 -の教養講座(十七講座) 皮革工芸(ニコース)、 スマホ教室(全

3.高齢者の健康・生活等の相談

松山市福祉事務所、

松山市社会

松山市中村三丁目二番三十四号

松山市中村老人福祉センター 松山市鷹子町七四〇番地 ラブ未加入者の勧誘及び未結成 ラブ二名純増を目標に、高齢ク 高齢クラブ組織の充実強化 「会員増強運動」は、年間一ク ◆独居高齢者に対する「愛の一声」 進に努める。 運動の実施

【目的達成のための

活 動

4.高齢クラブの社会奉仕活動

◆鷹子老人福祉センターの教養講

▼子どもたちと地域の文化等の交 寝たきり高齢者に対する慰問激

の実施 ・転居者をあたたかく迎える運動 流の実施

未定

④子どもたちの登下校時

全確保に対する協力

支援を行い交通安

③松山市民大清掃への積極的な参 ②河川水路、 活動を実施する。 閣、公共的施設の清掃等の奉仕

5.教養を高めるため、研修会、研 加を奨励する。

究会、講演会等への積極的な参

①県・市主催の高齢者大学校等へ

④松山市老人福祉センター(若草・ ③高齢クラブ女性リーダー研修会 ②自己啓発のため、 を開催する。 励する。 望に沿うカリキュラムでの実施 受講機会を用意し、利用者の要 座を開講し、できる限り多くの の積極的な参加を奨励する。 鷹子・中村の三施設)に教養講 研修会、 講演会等への参加を奨 高齢者向けの

に努める。 (若草)松山市老人福祉センタ ⑫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、研修 会へ参加する。

⑬松山市主催の高齢者週間行事 事開催に協力する。 「囲碁・将棋大会」 等、 各種行

7.機関紙の発行

の組織的支援を行う。

を年二回発行する。

市高連の情報機関紙「松山高連

①高齢者相互の支援活動事業の推 公園、 神社仏 ▼中村老人福祉センターの教養講 のパソコン 単手編み)、ちぎり絵、 チ体操、シニアヨガ(ニコース)、 折紙、カラオケ、俳句、 茶道(抹茶)、ペン習字、手芸(簡 座(十三講座) 筋トレ体操(新規)、ストレッ 施設改修中のため、

絵手紙、 初めて

6.高齢者の健康の維持増進、 かで充実した生活の実現 健や

9.表彰について

②健康体操などの高齢者向け運動 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

に高齢クラブの育成指導者および他の模範となる高齢クラブ並び

功労者等の顕彰を実施す

る。

④ゲートボール大会を実施する。 ③スポーツ大会を実施する。 ⑦輪投げ大会を実施する。 ⑥ペタンク大会を実施する。 ⑤グラウンド・ゴルフ大会を実施 する。 の普及啓発活動を推進する。

⑩高齢者趣味の作品展を実施す ⑨芸能大会を実施する。 ⑧愛媛県老人クラブ連合会主催の)囲碁・将棋大会を実施する。 スポーツ大会への参加を奨励す ①高齢クラブの情報を早 ③提出書類のダウンロー ②入会希望者を広く募る 11ホームページの公開 るようにする。 る(老人福祉センター 用する。 の情報を含む)。

る。

12.その他

③ねんりんピック愛顔 ②その他必要な事業を実 ①共同募金、 動へ積極的に協力する。 2023「地域文化伝 災害援助等 伝承館」へいている。 0福 祉活 へめ

③各部会を開催する。 ②運営委員会を開催する。 ①役員会(理事会・地区連合会長 10会議について 会)を開催する。

運営管 ために · く 周 理運 -を行/ 知 管 す 理 営 え

管

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています



令和:--

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。





9:00~12:30 0 0 15:00~18:00 0 0 / 0 0 /

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日 東温市田窪2228-1

25(089) **955-0080**



診療時間月火水木金土日 AM9:30~12:30 ● 休 ● ※ 休 PM2:30~6:30 ● 休 ● 休 ● 休 休 ※土曜日は1時まで診療

松山市空港通2丁目13-8 **25**(089)**994-8618**

②全国老人クラブ傷害保 ③悪質商法や振込め詐欺 8.交通安全と防犯運動につ ①高齢者交通安全活動事 被害防止、少年非行防 防犯運動への積極的参 止などの 険 加 等による 業 を奨 の推 \wedge o) 励 進 加

入促進を図る。

を図る。

▶ 社会福祉法人 泰斗福祉会 高齢者総合福祉施設 7年9季 〒799-2460 松山市苞木甲 200 番地 $\mathbf{2}$ (089) 9 9 4 - 2777

障害者支援施設からさんどう 〒799-2460 松山市苞木甲 **202番地 1**

20(089) 9 9 4 - 7155

https://www.taitofukushikai.jp/



10月28日 (1)~31日(火)、愛媛県下で「ねんりんピック愛 顔のえひめ 2023 | が開催されます。

松山市では、10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。

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。

ねんりんの技と心が、愛顔をつなぐ。

地域文化 伝承館



地域文化伝承館とは

高齢者が長年培ってきた豊かな経験・知識・技術を生 かして取り組んでいる様々な地域文化・生活文化をその 実演・展示を通して披露し、各世代間交流を図ります。 また、地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能や老人クラブ 等が日ごろ取り組んでいる多彩な健康・生きがいづくり 活動を紹介・発表して、老人クラブをはじめとする高齢 者の組織や活動への理解を深めることを目的として開催 するものです。

日時 2023年 10月28日母▶30日日

午前10時~午後5時(30日は午後4時まで)

愛媛県県民文化会館 ガンボール 及びその周辺

愛媛県松山市道後町2丁目5-1

●お問い合わせ先 TEL.089-925-7424 (第35回全国健康福祉祭えひめ大会地域文化伝承館実行委員会)

主催/厚生労働省・愛媛県・一般財団法人長寿社会開発センター 共催/スポーツ庁

主管/公益財団法人全国老人クラブ連合会 公益財団法人愛媛県老人クラブ連合会

第53回

松山市高齢者趣味の作品展

国時 令和5年 **8月25日**金·26日(土)·27日(日) 9時40分~18時 入室は17時30分まで

愛媛県美術館 新館2階 特別展示室

絵画(油絵、洋画、水彩画、日本画、デッサン、パステル、色鉛筆画、クレヨンなど) 絵画以外の絵(ちぎり絵、切り絵、版画、俳画、デジタルアート、合成写真、塗り絵、押絵など) 書道/写真/絵手紙/陶芸/工芸(彫刻)/皮革工芸/手芸/俳句/川柳/短歌





問合せ

松山市高齢クラブ連合会事務局 (9:00~16:00 休館日:日曜・祝日)

TEL:089-921-2161 FAX:089-934-2221 mail:kourei-club@eagle.ne.ip

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	长	¥	伷	H		
	午前 9:00~12:00	0	0	0	0	0	0		
	午後 2:00~6:00	0	0	0	休	0	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								

3(089)**926-3349**

診療時間						
AM 8 :30~12:30	0	0	0	0	0	0
PM 2:00~6:00	0	0	0	/	0	/

※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

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 全(089) 975-0503

佐伯内科クリニック

診療時間 月火水木金土 9:00~12:30 0 0 0 0 0 0 14:30~18:00 0 0 0 0 0 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**

」147こうのうえ内科

診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 午後2:30~6:00 〇 〇 〇 / 〇 / 休診日 木曜·土曜午後、日曜·祝日

松山市桑原6丁目4-33

5(089)**998-3331**

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、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前 直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ 方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

午前9:00~12:30 〇〇〇〇〇 午後2:00~6:00 〇〇〇〇〇//

松山市福音寺町26-1

25(089)**975-3151**

る。3、1、2 今年

これで診療所



松山 尾形クリニック

予約患者様を優先させていただいております **25** (089) **961-4154** (ヨイコシ)

松山市北久米町38番8

活動についてお話を聞かせ

ますか。何年ぐらい続けて 花の手入れはどうされてい

掃して、少しでもきれいな

私たち高齢者クラブで清

先日、

私たちの土居田高

植木を教えてください。

さんに感謝です。

したので、

つに、いろいろな

に何回ですか。二

つに、清掃は年

と十一名の男女の生徒さん

他にも質問があり、

分かる

でされていますかなど

と、今後も健康で活動をし たいと思っております。

ました。双葉小学校の先生

クラブ活動だより

地区の小学生の 皆さんと交流を 深めました

済ませていたの

間前に定例の公園の清掃を

早速質問からです。

話や運動会などで交流を続

以前から、戦争体験のお

けていますが、コロナのた

で、気持ちよくお

事が中止です。 めに三年ほど行

土居田高齢クラブ

話が進みました。

勝男

ころでした。

名が参加し交流を深めたと

でした。その中で、

役員三

範囲でお答えをしたところ

を設立しました。そこで 在家案山子をつくろう会」 作ってみてはと思い、「今

が長年にわたり親しみを持 てきた私たち。日本人が案 ってきた、案山子、。秋の日 子に込めてきた思いは何 秋の風物詩として日本人

案山子~。

そこで、今在家公園に

かが案山子〟゛されど

"みきゃん"の仲間たち 公園に登場

今在家若宮高齢クラブ 吉田ヨシエ

ては」との提案がありま

)た。多くの方(老若男女)

なの ってゆく、た かを探

どでアンパンマンやみき が一度は漫画やテレビな ゃんを見たことがある ○なりたい自分に と思います。公園は 会える場所

○ほんとの仲間になれ る場所

アンパンマンなど案山子 が楽しく見たい場所にし を作ることで、*みんな

そこで、 家庭にあるも

気アニメ゛アンパンマン ゃん~グッズを手作りし とのキャラクター゛みき とその仲間たちと、ふるさ 会員に相談したところ 「どこにでもある普通の案 のでいらなくなった

撮ったり笑ったりで、楽し は楽しい日々でした。案山 それは大変で夜なべをした んが見に来てくれ、写真を いてくれました。多くの子 徒がバックボードに絵を描 子が完成し、公園に設置後、 方も。しかし、それはそれ いキャラクター案山子でよ 南第二中学校の美術部の牛 が針金などでの基礎作り。 いやミシンでの作成。男件 お父さん、

、お母さ



楽しく生きる長寿社会をめざして 高齢クラブ活動の輪

まった中での久 少しコロナが収

しぶりの訪問で

高齢クラブの会員は、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。







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

MRI·CT完備

スポーツ

② ながと 脳神経外科 クリニック

脳神経外科 月火水木金土 印祝 8:30 ~ 12:30 | 医療 * 医療 * 医療 * / **心療内科** 月火水木金土 H:祝 8:30~12:30 🛠 호欄 🛠 🗸 🖊 ※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 **25**(089)**994-5700**

シニアのための 体力測定は何のため?

生活を送ること ができる体力は、 いつまでも残し 続けたいもの。適度な運動を続けること で体力が保持できますが、それには今の 自分の体力を知り、自分に適した運動を

安全に行うことが大切なのです。

医療法人財団 慈 強 会

松山市高井町1211 ☎(089)975-7431

介護老人保健施設

井の

松山市高井町1203 ☎(089)975-7761

のあふれる病院

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**

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 昭 8:30~12:30 〇〇〇〇〇~13:30 14:00~17:15 0 / 0 / 0 診療

松山市古川南3丁目16-27 **25**(089)**956-7717**

/ 笑って元気! 笑いヨガのスス

「笑いヨガ」とは笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。 笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になるこ とができます。誰でもすぐにでき、冗談・ユーモア・コメディー、言葉に頼 らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。



笑顔と笑いで色々な効果が出ます。

笑いヨガを通じて笑うことで、酸 素が血液とあらゆる主な臓器に 充分に行きわたると、心身ともに エネルギーが満ちあふれた状態



になり、ストレスレベルが75%以 上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。エンドル フィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がるので、気分がよ くなる上、さまざまな痛みが軽減され、自信が高まり、コミュニ ケーション能力や創造性が高まります。



かわ」を経由し、車窓の両 員三十二名を乗せた観光バ シの中を面河渓へと向かい 側には一面に紅葉したモミ 人は国道33号の道の駅「み 旅行を開催しました。 **囬散策とリンゴ狩り」の小** 感染症も減少傾向にあり バス利用支援」を利用し 当日は晴天に恵まれ、 久万高原町の「面河方

面河山岳博物館前で下車

差があるのか、燃えんばか 松、紅葉した落葉樹のコン 古の大岩壁にへばりつく 古岩屋荘周辺に向かい、太 く、周辺のモミジは寒暖の トラストはまさに絵のごと その後、引き返すように りの紅葉は圧巻でし

れ久万高原町のお土 空の郷さんさん」に も大満足の日帰り旅 少なかった参加会員 最近出掛けることの 産を、たん、と買い 寄り、皆さんそれぞ 帰りは道の駅「天

秋の小旅行

南久米クローバーの会 平井 恭子

ンゴをおいしくいただきま したが、残り少ない完熟リ ンゴ狩りとはいきませんで に近く、たわわに実ったリ リンゴの収穫時期も終わり **童謡「もみじ」の歌詞にあ** のない人は周辺の河原で は紅葉に覆われた道路を思 のような景色を堪能し、 る「山のふもとの裾模様_ だき、リンゴ狩りをしまし た。もちろん、食後のデザ に地元の観光リンゴ園に向 トはリンゴです。ただ、 昼食のお弁当をいた

昨年十一月四日、コロナ



りでなく、近場の人たちと は、お金をかけて良い物を ちの一番のごちそう お腹の中より笑える何かを て皆さんの力をお借りし、 夏も目の前、私も会長とし ちそうのように思います。 振り返ってみると一番のご たわいもないおしゃべりが 食べたり、高い物を買った なりました。 除され気分的には楽に くの人たちの中)も解 県も、マスクも外出(多 で、今年五月より愛媛 も漠然とした大変な年 夏の過ごし方、私た

会の役員の方々は月一で休 頑張っています。三年間、 清掃も三年間お休みでし み、カラオケ教室も地域の 手紙、折り紙も三年間お休 お休みでした。私も教室絵 活動は月一の役員会以外は た。三島神社の清掃月一で したいと考えています。 コロナ禍の中、長生会の

むことなく活動はしていま

夏の過ごし方

自由散策では健脚の人

コロナ禍で本当に大

吉藤長生会

向井多津子

変な思いを誰もが体験 いのか、私たち長生会 し、世界全体何に気 何をすれば良

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

会員の方々の笑顔を期待し

かないません。これからも で、こういう会がなければ

院長松本健吾 診療時間月火水木金土日

 午前9:00~12:45
 〇〇〇〇〇/

 午後15:00~18:45
 〇〇/〇〇//

 休診日 日曜·祝日·水曜午後·土曜午後 松山市新石手甲72-1

25(089)**977-3355** http://www.ishite-matsumoto-clinic2010.com

中界心脈科

松山市高岡町428-4 (フジ高岡店南)

☎965-1133

∫ 医療法人 光陽会 あさの胃腸内科クリニック

松山市小坂3丁目3-26 ☎(089) 945-3351 介護老人保健施設

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

桑折皮膚科 内科

松山市道後北代2-24 **四(089)923-0813(代)**

あらたま内科・糖尿病内科

院長 松下 由美 松山市千舟町8丁目66-5

TEL(089) **909-3533** はじめての方はお電話ください

高齢者の低栄養防止!

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

で一カ所に集まる環境があ の方々の身軽と好意、天気 気が良く分かります。役員 きる会員の方々、また雰囲

れば感謝。

私も集まることが大好き

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)

は大切なことだと思いま

互いの体力を考え手助けで す。イベントができればお に何があるか分からず、会

高齢者にとり一年は本当

員の皆さまには声掛けだけ

した。

筋肉・骨など体を作る主な成分で、 ホルモンや免疫抗体などの材料にも

ビタミンD(鮭・卵・干ししいたけなど)

骨を作るほかに、筋肉を強くする働きも ※日光を浴びると効果的です。

カルシウム (乳製品・小魚・大豆製品など) 骨の基礎を作る重要な成分

酸(ほうれん草・ブロッコリー・納豆など)

血液や、たんぱく質の合成を 助け、動脈硬化を防ぐ働きも ビタミンド(納豆・チーズ・ブロッコリーなど) 骨を作る働きを促進 ※ワーファリン服用中は制限があります。



効率的に栄養を摂ろう!

●主食·主菜·副菜をバランスよく ●食事の回数を増やす

道の数多、一つ一つ筆なせ

れど、人として生きていく

世に「道」はさまざまあ

と思うほどの「道」のあり は、老いの手の痺れがくる

と、確と大地を踏みしめて の顔が自分の目前とサトル なす、が前へ前へと進む。 らしき姿、そして初の第一 然と動く、宙を踏むその愛 味わからねど、手を打つ皆 そして拍手喝采を…その意 第一歩を踏みしめる。一歩 歩と右、左…と不思議顔 右、左とこの地球への 前へ前へと進む、

道

和泉双葉会 福田まゆみ

あ 囚

を取り、天下の王道を堂々 の道。「そして人生大きな きは良い良い。帰りはコワ して潔く、正しく生きてい ド「道」には裏も必ずある と歩く。それが人生、サレ き妻、良き子どもたちと手 の道を共に歩く良き友、 道、授けられたる人生のそ 入れたくない「ヤチマタ_ 人の道、一歩たりとも足を イ」の道を、目に見えない りのない道。ホンニ、「行 道、行けども行けども終わ 七曲りの道、上り下りの はそれぞれ違いて、時には う大きな大きな道を。たと れた自分の道を。社会とい 道を探す。どう歩めば、ど ふべきものを学び、自分の の小学、中学、高校…と学 ない)。そして、お決まり え親兄弟といえども歩む道 道を。そして選び、手に入 ねば「人の道」は見えてこ なことを身に付ける(動か つ進めば、どう生きるかの

り「命」なる乳を飲む。日

一日と育ちゆく中で、足も

かりと手を添え「力」の限

ての第一歩、母の乳へ確っ

人としての命を許され 人生オギャーと生まれ

> を知る、歩く中でさまざま ふくらむ蕾

とき、電話が鳴った。今ご の中での朗報で、何か今年 った。コロナ禍、物価上昇 であった。苦節二十年、 うに声弾ませた。私たちが ろ誰だろうと家内が出ると めたる大きな夢の実現であ 日頃懇意にしている娘さん く頑張ったね」とうれしそ もなく、もう寝ようとした など絶えず降りかかる暗雲 からの幹部試験合格の報告 よかった」「よかった」「よ 見たいと思うテレビ番組

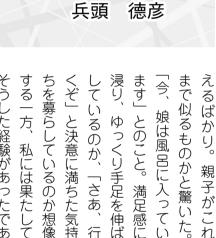
われる。時の経過ととも

「地位は人を作る」と言

であったが、せめて卒寿 足、腰が痛い、歩くのが がしてうれしくなった。 まではと前向きな気持ち ス思考に陥りがちな日常 苦痛などを理由にマイナ が湧いてきた。

若々しい雰囲気で、声色、 り電話してみた。対応 したのは母親であった。 話し方などすべて娘そっ 翌日、帰宅時間を見測 思わず私も間違

マコトも人の道とて。



サテ、月日も過ぎ、世の

の姿を思い浮かべ涙が出て 孫の初任給を押しいただ そうした経験があったであ する一方、私には果たして ます」とのこと。満足感に ろうか改めて考えてみた。 ちを募らしているのか想像 くぞ」と決意に満ちた気持 しているのか、「さあ、行 まで似るものかと驚いた。 く、うれしそうな亡き祖母 娘は風呂に入ってい ゆっくり手足を伸ば

束本福寿会

は良いことが続くような気

電話で「還付金があります」、「今すぐATMに行って」は詐欺です!

願い、今後も頑張っていき も無事咲いてくれることを な蕾が一つ増えた。いずれ じている。幸い私にも大き 満開となり、人間的に立派 も研さんを積むうちに蕾は わしく変化していく。彼女 に、言動もその役職にふさ

に成長してくれることを信

たいと思っている。

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。



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!!

- 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!!

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*

ンめ歯科医院 松山市古川北3丁目14-17

☎(089)**905-1177** https://www.hajime1177.com

かみおか歯科

(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 **25**(089)**925-2112**



診療時間 月火水木金土田祝 9:00~13:00〇〇〇〇〇 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

5970-1234

訪問診療応需

囲もの **UTSUMI DENTAL CLINIC**

松山市南久米町658-1 (久米郵便局東)

25 (089) **975-1332**

Oral Care Clinic 小栗歯科

診療時間 月火水木金土 印祝 $9:00\sim12:30$ O O O O \triangle \times 14:30~19:00 OOOO X ※土曜診療時間 9:00~12:00/14:00~17:00

55. 0120-089-475 愛媛県松山市小栗2-3-24 TEL(089) **934-2750** 小栗歯科 検索り

一般歯科·小児歯科·矯正歯科

診療時間 月火水 木 金土田祝 AM9:00~1:00 〇 〇 〇 ~12時 〇 〇 休 PM3:00~7:00 O O ※ 休 O ※ 休 ※午後診 **№** PM2:30~6:30、 **■** PM2:00~5:00

松山市東垣生町599-1

3(089)**989-8148**

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。 毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など 様々な効果が得られます。



「あー」と口を大き く開け1秒キープし ます。



「い一」と思い切り横に 口を広げます。 これも1秒キープします。



3

「う一」と口をとがらせて 大きく前に突き出し、1秒 キープします。



「ベー」と顎先に伸ばすよ うに舌を出します。これも 1秒キープします。

めて三十万年の重みを感じ

生のバトンタッチに改

日将棋教室に参加しまし たが冷房の効いた教室で一 た。(令和二・三年はコロ

ピョコンと座ってる子、

く元気をもらいました。

将棋教室

湯山高齢クラブ福寿会 紀彦 白川

れていました。

全く将棋を知らない子

アドバイス。時には「これ をしたり、そばで感じよく で多勢の子どもたちと対局 ってどうなってんの」と言 男性の高齢者ばかり五名

児童クラブの指導の先生か らの要望により、令和四年

夏の暑い日でし

コロナ禍の中、

小学生の

気がつけば私の膝の上に

さつしてくれたのもうれし 学生の子どもが「将棋のお く思っています。 じさんこんにちは」とあい 道で出会った小

いのための将棋教室が開か て、高齢者と児童のふれあ たちの夏休みの行事とし これは以前、毎年子ども み話しかけてくる子、おじ 極的な子ども、とても明る さんと対局してみたいと積 た肩に寄り掛かりのぞき込 くのびのびとしていてうれ

松山高連

に途切れることなく連なっ 代の私たち人類の一人一人 賢い人」の意)から、現

調べ、家系や「家族の絆.

を本人に代わって徹底的に ます。著名人の家族の歴史

を見つめ直す番組です。

どもたちとふれあうことの 励んでいたときは、プール できる幸せをとてもうれし た。今私は昔を偲び、思い も体育館もありませんでし 出多い学校で再び教室で子 あります。私たちが勉学に ここは実は私の母校でも

ある大好きなふるさとで

現在では学校のすぐ前を

なじみの思い出のたくさん

も愛媛松山は懐かしく、幼

ごした時もありました。で

社会人として県外でも過

待しています。

て対局ができるようにな を知らない子もすぐに覚え れあいの場、駒の動かし方 知ってる子に分かれてのふ

り、子どもたちの上達の早

ようみんなで協力していき が行き交って郷土の発展に 国道が通り、大型トラック たち高齢者が安心して楽し 大いに寄与しています。私 く生活できる街であります

護の一つ、津野氏に仕えた どもたちに、私はとても期 日の日本を担ってくれる子

ス(人類につけられた学名

誕生したといわれるわれわ

三十万年前にアフリカで

れの祖先、ホモ・サピエン

ミリーヒストリー」があり

投じるNHKの番組「ファ

そのような世情に一石を

ファミリー ヒストリー

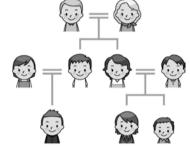
東野下柏クラブ 髙橋 弓人

分からないという人が多い の代まで、それ以前はよく 考えても分かるのが祖父母 留意しない風潮のようで 今ごろはそのことにあまり とが大事なことでしたが す。自分のルーツについて

ついては不明です。ただし 分かりますが、それ以前に ④高祖父母—③曽祖父母— ようになります。 先祖は戦国時代土佐の七守 わが家では高祖父までは

らない。そこで尊属卑属に 祖父」とか「やしゃご」と の中で本人との続柄で「高 分より後のつながりで次の のつながり、直系卑属は自 ついて調べてみました。 どのような続柄か良く分か 直系尊属は自分より以前

私が曽孫玄孫に会うために ったただ一人の孫娘です。 高橋助太夫・通称惣兵衛と くこの生をつなげてくれる ようです。ただ一つ、末永 るのが、この春中学生にな ています。この家系を伝え 郷里の神社の石碑に刻まれ のが老爺の切なる願いであ わが命が少々足りない





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 ムページへ!



自中の夏の風物詩 打ち上げ

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。



~花火memo~

掛け声「たまや~」の由来は いったい何なの!?

隅田川花火大会の前身、両国花火大会 で花火師「玉屋 | 「鍵屋 | が競演し、これ これなりるための掛け声が「たまや〜」「かぎや〜」 だったのです だったのです。

咲いて散る花に教わる人の道

土居高齢クラブ 相原ミサヲ

霞み行く瀬戸の島なみ五目釣 バスで行く三年振りの春の旅

古川長寿会

山内

仁美

菜の花や黄の幸届け戦火国 行く春や膝擦する癖つい重ね 花大根抜かれしままも咲き続き 南久米クローバーの会

田 和

冝江

苦と楽のはざまで生きる処生術

すれ違ふ歩き遍路の足速し

世の中は廻り舞台の裏表

俳 句

血圧の気になる今朝の蜆汁 独り身の体に凍みる米を磨ぐ 東鷹の子清風会 井原 西城(善三)

軒口に吊らる不揃い柿簾

春昼や歩幅拡げて腕振って 未来へと新たな舞台卒業子 麗かや沖合光な瀬戸の海 古川長寿会 國光

南久米クローバーの会 水沼

節子

芽柳や聞き流したる娘の小言

菜花摘む苦さも好みと一夜漬 春昼や歩み合はせて盲導犬 子の頭見え隠れして花菜畑 古川長寿会 水沼喜美子

余戸高齢クラブ

鶴寿句会

佐々木邦子

バラ活けて遠き日のこと母のこと

雨晴れて色濃かりけり紅き薔薇

南久米クローバーの会 中村惠美子

病む友よりメールのあまた梅雨寒し

幼子の無邪気な寝顔緑立つ

花茨咲きふるさとの遠きかな

冴返るはらから二人無人駅 雀の子錆びたポストを塒とし 白椿落つる音なき足の上 古川長寿会 矢部 昌子

椎若葉ほのほの匂ふ父の墓 さへづりの樹下に生家の明りとり 入学式いならぶ中の子をさがす 四万十の旅や日永の川下り 母の忌のつもる話や木の芽和 境内に神籤の花や春近し

古川長寿会

林

孝

風走る瀬戸の内海春の色 境内に木魚のひびく彼岸寺 ユニホーム干されバスケ部春めける 古川長寿会 白石泰一郎

初任給で母への土産春ショール 春田鋤く人も機械も老いしかな 剪定や木々の蕾ももろともに 古川長寿会 今村 律子

春の京笑顔あふれる五条橋

立春の陽春届けし鬼の面

竹籠に土筆ひと盛届きをり 春昼やトコトコ歩く白い靴 弁当を拡げ笑顔の花見かな 古川長寿会 今村 昭江

重子

膳にのる季節の香り蕗のとう 校門の梅試験中の教室 だぶだぶの黒い制服入学時

逆らいて不動の真鯉春の川 川沿いの桜並木にリュックの背 青空に映える紅梅塊なりて

余戸高齢クラブ 鶴寿句会 三好喜久子

夏の夜の音若くして路の宴 雨晴れの無明のにほひ花蜜柑 こはいかにまひまひこんごあとずさり

吉藤長生会

四 方

旬石

夕づく翳に眼するどし

桜咲く侍ジャパンコショウ舞う 余戸高齢クラブ 鶴寿句会 譲司

余戸高齢クラブ 鶴寿句会

童心にかへりて絮のたんぱっぱ 蒲公英の命をつなぐ絮の玉 老祝ふオリオンのなほ輝けり 壽泰

余戸高齢クラブ 鶴寿句会

71

柳

これからと傘寿の景色明の春 鉛筆の元気が届く年賀状 北条北シルバークラブ 矢野 瀬戸の海安芸まで澄みし冬日和

思いやり譲り合いして争わぬ 一人じゃ無い手を取り合って世を渡る 人生の百年時代生き抜こう 北土居厚和会 丹 下 友和

どこの家のお琴・尺八だろう

で静かに耳をすましてい かに我が襟元に流れてく

ると鶯の

向き合えば小さくなった妻の肩 錆びついた男にもある自尊心 ありがとう五文字に込める感謝状 北土居厚和会 浅井 保 き上がって元気な詩吟を るが心だけは元気だ。い 音も聞こえてくる。私は今病床に

シャンシャンのお国帰りや春立ちぬ 春の花値札と共に花ことば 寄り添ひて寄り添はれてや春の国 古川長寿会 森岡 初恵

土居田高齢クラブ 井上 聖 菊

花冷えやびんずる様は盗まれず 度忘れの自分を許す木瓜の花 息急ぎて駆け去るランナー風光る

漢

詩

惜春や父母の恩愛忘れまじ ふと目ざめこ、は病室秋深かし 友逝きぬ山茶花の咲き満る頃 吉藤長生会 岡田 紀生

病床偶感

権現老年会

井 上

武司 我得病雖心益健 茅屋靜聴黄鳥音 何時起坐詠佳吟

龍家の終竹か幽襟に入る病床偶感

茅屋静かに聴く黄鳥の音 何の時か起坐して佳吟を 我病を得るといえども心 詠わん 1)

新春や小島を洗ふ波頭 晩酌で締めぬ今年の年新た 待つ友に届けぬ里の濁り酒 吉藤長生会 平本



短 毅

四国霊場五十一番札所 色褪せし山門に立つ仁王像 愛岩山を背景に建つる石 2年1を背景に建つる石手寺にビルマ戦没者のパコダ塔聳ゆ 薬師如来像本堂に立つ 新玉八千代会 村上 咲 枝

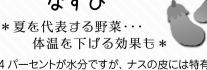
起あ初家静 私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

我がか。



"なすび"

た 日



Ø)

か

約94パーセントが水分ですが、ナスの皮には特有の ポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれていて強い 抗酸化力で、がんや動脈硬化の予防効果があるとさ れています。体の熱を逃がす働きをするカリウムが豊 富なのもナスの特徴です。

月心グループ株式会社公益社 総合事務所 伊予市下吾川1854-2 ☎089-982-4242

■月心会館・空港通り ■月心会館・余 土 ■月心会館·新 川 ■月心会館·港 南

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

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

協賛 御



報を文章で入手でき

・ルに質問を投げかけ

瞬時に必要な

発揮し、社会とのつなが

自分の能力や興味を 芸術活動などを通し

蓄積された膨大なデ

よりベターな回答を導き 夕を分析し、効率的に

年を重ねてもまだまだ含

欲に知識を習得したい。

kourei-club@eagle.ne.jp

FAX 089 - 934 - 2221 TEL 089 - 921 - 2161 松山市総合福祉センター内3F

ありがたくこれからも大 私にとっては大変便利で るという人もいる。でも 薄らいでいるように思え 識を知るという好奇心が 感じている人もいる。知 時にこの恩恵に危機感を くるのである。それと同 とが大切です。」と出て

い方に取り付けてもらっ たチャットGPT。この

> ィア活動や趣味、スポー れます。例えばボランテ や自己実現などがあげら

丞

あ

今まで裏方として、

チャットGPT

道後西愛宕会

る。「高齢者の生きがい えが返ってくるのであ ると、直ちにこういう答

> きることを見つけて、そ 限があっても、自分にで きます。病気や身体的制 きがいを感じることがで

れに向かって取り組むこ

は人それぞれ異なります

一般的には社会参加

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。

油野 秀樹

る。例えば「高齢者の牛

きがいとは?」と質問す

を重視する現代人にとっ

出すA-は時間的効果

であり、

て最高のパートナーであ

しんだりすることで、生

松山市高齢クラブ連合会

等があれば添付してください。紙

ります)。また、写真、関連資料

(不明な点をお聞きする場合があ ④電話番号を必ずご記入ください おしゃべりを楽 孫の成長を見守 ありがとうございます。 老会にお招きをいただき 本日は「新玉地区」敬

お目見えを!

松山高連

お礼の言葉

生石老人クラブ 鈴木 眞子

しゃいます。ご指名がご 申します。第二部で美し なみに私、 お許しくださいませ。「ち 悲しいやら」とうとうご ざいましたのでのちほど い芸者風の方々がいらっ 案内をいただきました。 ましたが「うれしいやら 姿でお目にかけること、 伝いをさせて頂いており し来賓の方々の前に芸者 冷やっこ」と

在高齢者の交通事故が増 えております。 最後になりますが、現 私はこの

「徘徊」、この言葉が嫌い 取っていただければうれ 友達、近所の方へ連絡を ださいね! そして身内、 町でウロウロしておりま です。どうかこの私が を致しております。私は ったり」「おしゃべり」 ったり」「踊ったり」「笑 ずです。予防のため「唄 いる人は一人もいないは 知症という病気がござい したら、お声を掛けてく

> 当に楽しい思い出です。 こい」を舞台で歌い、本

誓い申し上げます。 あれから五年、

席で自転車に乗るときは ヘルメット」着用をお



感想文、紀行文、郷土史、

クラブ活動報告、近況報告、

てください。

味線、しゃもじのバチ、 顔は白塗りして「帰って 女性五名で、箒の三

皆さまからの

次号のテーマは、「プチ贅沢」です 気持ちを上げたりすることはあり ろは節約をしていても、ちょっと さまざまな物資が値上がりし日ご した奮発をして、息抜きをしたり 投稿をお待ちしております。

▼文字数は600字まで(用紙や書 式は自由。電子メール、FAX可) 短歌、川柳、詩などもお待ちして チ贅沢」をしたいときや、どんな ど、暑い日に呑むホンモノのビー ませんか?(発泡酒もおいしいけ ルは特別おいしいとか。(笑)) 「プ 「プチ贅沢」をしているのか教え 前書き 俳句、 JII 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

松山市高齢クラブ連合会事務局 T790-0808 令和5年10月末日

松山市若草町8‐2

▼締切日 ▼発行予定

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

面の都合により文章(俳句、短歌)

診療時間 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 **5**(089) **932-2768**

柳は1人3句(首)まで。

人1部門のみ。俳句、

短歌、

は掲載いたしません。

①氏名、②所属クラブ名、③住所

かわざき眼科

松山市三杉町1-1 (セブンスター三津店西隣) **☎** 089 · 951 · 6110

-般眼科手術などの日帰り手術 診療時間 月火水木金土 田祝

午前 8:30~12:00 ★ ★ ★ ★ ★ ★ / 午後 1:30~3:00 手稿 手稿 手稿 / 手稿 / / 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

25(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

2(089)**921-7000**

ひとすじ89年 補聴器センター辻 TSUJI HEARING AID CENTRE

50.0120-33-4591

■補聴器センター辻 松山店 北藤原町2-3 2 (089) 947-1311

■補聴器センター辻 鷹子店 鷹子町588-2 ☎(089)975-5543



せきかわ皮ふ科

診療時間 月火水木金土田祝 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 **25**(089)**935-4112** https://sekikawa-derma.com



内科・循環器内科

松山市味酒町1-4-12 2 (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

のケアセンターとかじ

松山市味酒町1-9-15 2 (089) 998-2255

サービス付き高齢者向け住宅

松山市萱町2-4-7 2 (089) 932-2255

잘 サライ萱町

査定は無料です!お気軽にお問合せ下さい



松山市一番町1丁目15-2 松山一番町ビル5F **50.0120-093-466**

毎日歩いて健康長寿を めざしましょう

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。





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 O O O O 13:00 / 手術 13:30~15:00 ● ● / ● / / / 15:00~18:00 0 0 / 0 0 / /

電話にて予約できます。(初診も可) 松山市森松町131-3 23(089)970-1722



