(1) 第134号 令和6年(2024年)1月発行

連合会の運営に格別のご支援

平素は、

松山市高齢クラブ

J協力を賜り、厚くお礼申し上

新年のごあいさつ 令和6年

おめでとうご 明けまして

厚くお礼を申し上げます。 げます。また、日頃から地域福 のことと、心からお喜び申し上 祉の向上など松山市政に格別 の御理解と御協力をいただき、

が進み、松山市も総人口に占め 康増進と、生きがいづくりがさ る六十五歳以上の人口割合が 一十九%を超えています。 今後 さて、全国的に急速に高齢化

松山市長 野志 克仁

松山市高齢クラブ連合会の皆

結成されて以来、「健康

訪問し、ごみを収集

自宅前まで市職員が

して負担を減らすほ

必要に応じて声

かしい新春を健やかにお迎え 皆様には輝 敬意を表します。 て活動されていることに、深く らスポーツ・文化活動をはじめ 友愛・奉仕」を理念に、日頃か 健康づくりやボランティア活動 など、地域に根差した団体とし

掛けするなど孤立化

を防いでいます。

づくりや交流機会を創り、健康 生きと暮らせるよう、生きがい 誰もが健康で自分らしく、生き 相談や健診を充実させるなど、 松山市は「より優しく より 取組んでいます。 まつやまへ」を目指し、

じめ、歩数目標の達成や、

脳

レゲームなどでポイント

た。対象イベントへの参加をは

はとても大切です。皆様にはこ

り、地域のつながりや人との絆

生活様式や価値観が大きく変

れまでの知識や経験をいかし、

層のお力添えをいただきます

加え、健康アプリを導入しまし

チャレンジ事業」をリニューア

ます。

高齢者いきいき

また、七月には、

ルし、「チャレンジカード」に

対象に家庭ごみの「ふれあい収 昨年3月には、ごみ出しが難 人暮らしの高齢者などを は、道後温泉別館 飛鳥乃湯泉貯まります。貯めたポイント

で利用できるほか電子マネー

paypayにも交換できるよ

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

松山市高齢クラブ連合会 会長 中村惠美子

おめでとうご ざいます。 明けまして

> ピック愛顔(えがお)のえひめ くりを目指す大会「ねんりん 流を通じて生きがいと健康づ

氏にご来館を仰ぎ、盛会のもと 開会式が開催されました。 2023」が開かれました。 全国老人クラブ会長村木厚子

会、若手委員会主催の

「歩いて

六十三回松山市高齢クラブ大

新年のごあいさつといたしま 勝、ご多幸を心からお祈りし、

松山市高齢クラブでは、

第

まには、

お健やかに新年をお迎

会員の皆さ

えのこととお喜び申し上げま

上がりました。 が熱戦を繰り広げ、 大会、六十歳以上の選手一万人 県内各地で二十九種目の交流 大いに盛り

> 歌おう会」、趣味の 作品展も予定どおり 開催することができ

今年度も新しい生

一張 17 一 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

げます。

昨年は、

スポーツや文化交

タッフ、ボランティア活動など ましてありがとうございまし でおもてなしにご協力いただき 会員の皆さまには、運営ス

出演に多くの団体 に参加いただきま ブニングセレモ 化伝承館合同オー 会館では、地域文 県民文化 する場づくりに取り組んでまい 活様式を前提に、皆さまが交流

一 発

また、

の下、地域の高齢者と健康寿命 間づくりを推進してまいりま 命、担おう! ンテーマ「のばそう! に積極的に取り組み、地域の仲 を延ばす活動や生きがいづくり 終わりに、 全国老人クラブ連合会のメイ 地域づくりを」

会員皆さまのご健 各クラブのさらな

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

ようお願いします。

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

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**

ONO CLINIC

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

松山市敬老マッサージ師会 **25** (089) **946 - 3641**

対象者となります

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

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

●整形外科 ●リウマチ科

全部パントイマ マンション科 ・ 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 (F) (ラーメン来来亭和泉北店すぐそば) **~~~~~915-5050**

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

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 月火水木金土品 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

受援生協病 院 内科 外科 整形外科 小児科 精神科・心療内科 精神科ディケア 健診 メディカルフィットネス 病児病後児保育

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 ショートスティ陽だまり TEL(089)976-3411 TEL(089)961-4318

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

5(089)**973-5332**

FAX(089) **973** – **5832**

御協力を賜り、

深く感謝を申

貢献する素晴らしい大会とな

敬称略

市政各般にわたり、

保健体育部長 常務理事兼事務局長 松山市高齢クラブ連合会 文化部長 長谷 乘松 柳原 安永 山根 田 屋 員 川妙子 千尋 賢二 德彦 和勉

令和5年度

◆優良老人クラブ

◆老人クラブ活動功労者

氏	名		ク	゙ラブ	名		地区	区名
青木	弘典	小身	果松:	寿高	齢ク	ラブ	雄	郡
宮川	幸雄	寿		麗		숲	新	玉
林	一孝	古	Ш	長	寿	会	石	井

◆会員増強クラブ

クラブ名	地区名	増員数
鷹子すこやかクラブ	久 米	13
和泉南双葉会	石井	12
枝 松 親 老 会	素鵞	12
南久米クローバーの会	久 米	11
善応寺高齢者クラブ	河 野	9
味 酒 銀 の 会	味 酒	8
土居田高齢クラブ	雄郡	7
高岡高齢クラブ	生 石	6
下苅屋わかやぎ会	小 野	6
余 戸 鶴 寿 会	余 土	6
シルバークラブ西石井	石井	5
南枝松親老会	素鵞	5
北条南シルバークラブ	北条	5

▶新設老人クラブ

百 合







新年のごあいさっ 令和6年

げます。 年のはじめにあたり、市議

会を代表して御挨拶を申し上 迎えのこととお喜び申し上げ 皆様には、輝かしい新春をお また、皆様には、日頃から 松山市高齢クラブ連合会の

行われました。 市は六会場で、自治体では過 2023」が開催され、松山 加や生きがいの高揚に大きく 大会を通じ、あらゆる世代の 去最多の十種目の交流大会が 人の健康保持や増進、社会参 スポーツや文化種目の交流

りんピック愛顔のえひめ とに、心から敬意を表します。 尽力をいただいておりますこ 康増進や生きがいづくりに御 愛媛県で「ねん や少子高齢化が急速に進展し ていますが、総務省により

培った豊富な知識や貴重な経 会の実現に向け、これまで 去最高となりました。 たものの、総人口に占める高 ますと、昨年九月十五日現 齢者率は、二十九・一%と過 在の推計で、高齢者人口は いきいきとした明るい長寿社 一九五〇年以降初めて減少し

皆様にお礼を申し上げます。 開催にあたり、 人口減少

松山市議会

渡部

克彦

ておめでと

うございま

御協力を賜りますようお願い 策の充実に取り組んでまいり として安心して暮らしていく 引き続き、誰もが社会の一員 ことができますよう、各種施 市議会といたしましても、 一層の御支援



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

御多幸

を心から祈念いたしまして

会員の皆様の御健勝、

連合会のますますの御発展と

結びに、松山市高齢クラブ

藤村司法書士事務所

·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**

―リサイクルで未来をひらく― 製鋼原料·非鉄金属原料問屋

金城産業点

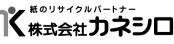
代表取締役社長 金 城 正 信 本社/松山市北吉田町349-1 **☎**(089)**972-3303**(代) 松山港リサイクル/松山市大可賀3丁目1453-3

☎(089)**911-6266** 愛媛オートリサイクル/松山市西垣生町1839-6 **☎** (089) **971-0875**

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/

総合廃棄物処理業



本社:松山市空港通五丁目7-2 東京支店:東京都千代田区大手町一丁目6-1 大手町ビル2F



<u>ar</u>fred

佐旧ヒル官埋株式会社

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

ビルメンテナンスのプロによる 🍽



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

** 老人クラブ広報紙・名簿・回覧板制作 **

元気で明るい長寿社会の

広報紙の存在はその過程への第一歩です。



〈動物のことわざ〉 ●画龍点睛を欠く ●竜は一寸にして

昇天の気あり

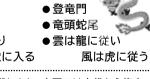
●虎口を逃れて竜穴に入る

龍は古代中国の神話で神獣とされ、中国では古代から権力 の象徴です。龍は四神(青龍、朱雀、白虎、玄武)のひとつ

で、水中に棲むとされ、日本で龍神は、雨を降らせ、水を守る 水神と一体化しています。







作





松山市高齢者趣味の作品展を、令和5年8月25日金~ 27日(日)、愛媛県美術館にて開催しました。松山市内の65 歳以上の方が制作した作品 169 点を展示し、多くの方にご 来場をいただきました。





※右表に氏名等掲載



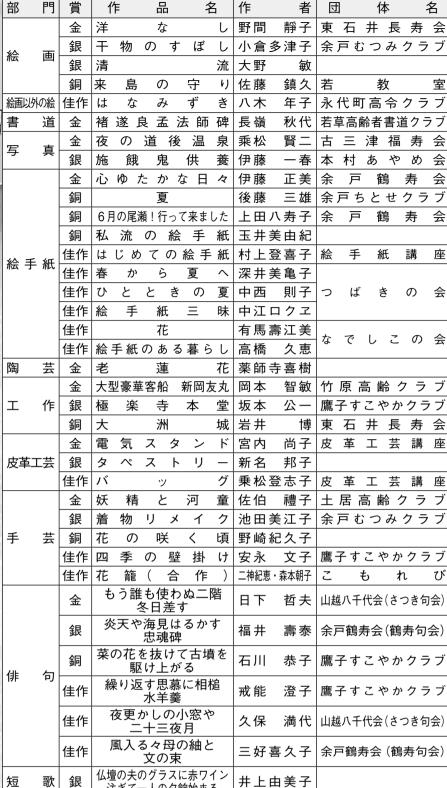


ございます!



青雲之衣師 玉之簡 面 王 而

書一道



寸

体

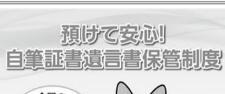








注ぎて一人の夕餉始まる





松山地方法務局からのお知らせ

遺言は相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。法務 局では、令和2年7月10日から、自筆証書遺言書をお預かりす る「自筆証書遺言書保管制度」の運用を開始しています。

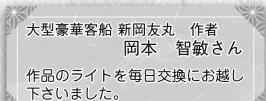
~本制度を利用すると~

- ★法務局が保管することで紛失や改ざんを防ぎます。
- ★遺言書が方式不備で無効になることを防ぎます。
- ★家庭裁判所の検認が不要となります。
- ★通知によって遺言書の存在を相続人等にお知らせします。

▶手続には予約が必要です

問合せ先 松山地方法務局供託課







キーホルダー 絵付け体験 子すてやかりラブ) の3日間、愛媛県県民文化会館サブホールで開催され、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さまざまな地域文化・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、地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能や老人クラブなど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、松山市からもブース展示(4団体)と活動発表のステージ出演(6団体)をしました。



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 ・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

25(089)**970-9101**

社会福祉法人瀬戸福慈会

ディサービス竹の郷

営業日:月曜日〜土曜日(祝日除く) 【併設】特別養護老人ホーム 小規模多機能型居宅介護 高齢者グループホーム・ショートステイ

【協力医療機関】 三好整形外科医院

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**

安~ べハウス仙波 松山市平井町甲1104-1 TEL(089)**960-1088**



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



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。

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。

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。

私たちと一緒にクラブ活動を通して 健康長寿をめざしませんか?

健康づくり シニア・スポーツ



生活を 豊かにする 楽しい活動

学習活動 ダー研修

会長

油野

秀樹



趣味・文化 レクリエーション



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。

博報社公式LINEができました! ☑ 老人クラブ活動のご紹介 楽しい情報を ☑ シニアの方々のお役に立つ情報 ☑ 意外と知らない雑学 配信中! ☑ 知って得する豆知識 et 友だち登録お願いします!

LINEアプリで、左記のQRコードを読み取るか、

博報社と検索してください。

知ってるようで知らないカタカナ語

アウトソーシング

社内の業務の一部を社外の企業な どに委託すること。

「外部委託」「外注」のこと。

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) **25**(089)**932-5567**

▶ 社会福祉法人 泰斗福祉会

高齢者総合福祉施設 16年 早 今 家 〒799-2460 松山市苞木甲 200 番地

20(089) 9 9 4 - 2777 障害者支援施設から

〒799-2460 松山市苞木甲 **202番地 1** 20(089) 9 9 4 - 7155

https://www.taitofukushikai.jp/



第18回 松山市高齢者 -トボール大会

優勝

ザ・ひま人C (宮前地区)



場所 松山市拓川市民運動広場

参加人数 29名(5チーム)

準優勝 森友会 (浮穴地区)



第3位 三町 (桑原地区)



2023

令和5年度 第12回 松山市高齢クラブ

優勝

市坪平成クラブA (余土地区)



場所 松山中央公園運動広場

参加人数 178 名(52 チーム)

準優勝 佐古岡B (和気地区)



第3位 幸風苑B (和気地区)



2023

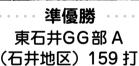
令和5年度 松山市高齢クラブ グラウンド・ゴルフ大会

喜楽会Aチーム (宮前地区)154 打



場所 松山中央公園運動広場

参加人数 420 名(103 チーム)





第3位 若駒 A (久枝地区) 162 打



第11回 松山市高齢クラブ 輪投げ大会

令和5年度

優勝

2023

東石井長寿会A (石井地区)357 点



場所 松山市総合コミュニティ センター体育館 参加人数

218 名(62 チーム)

準優勝 柏クラブ B



第3位 富久栄クラブAチーム (生石地区) 341 点



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

							土	
	午前 9:00~12:00							
	午後 2:00~6:00	0	0	0	休	0	休	
;	※休診日 日曜日·木曜	2日4	F後·	土曜	2日4	F後·	·祝E	J
	松山市山	越	2-	1-	30			

25(089)**926-3349**

医療法人

診療時間	月	火	水	木	金	±
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 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

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|○|○|○|/|○|/

休診日 木曜·土曜午後、日曜·祝日 松山市桑原6丁目4-33

25(089)**998-3331**



お薬手帳を活用しましょう!

医師・歯科医師・薬剤師が

あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。

- * 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。

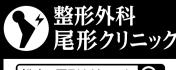
受付時間 月火水木金土日 午前9:00~12:30〇〇〇〇〇〇 午後2:00~6:00 〇〇〇〇〇//

松山市福音寺町26-1

25(089)**975-3151**

战以乙分科

これな診療所



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

第48回

高齢者の主張作文の募集

スマホアプリ LINE講座

松山市デジタル戦略課の地域コミュ ニティのデジタル化支援事業で、若手 委員会を対象に LINE 講座を開催しま した。(LINEとはスマホやパソコン、 タブレットなどで利用できるアプリ ケーションで、ユーザー同士が無料で メッセージや写真のやり取り、音声通 話、ビデオ通話が可能)



3.応募規定 2.応募資格 (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 (5)高齢者(高齢クラブ)の自助、

(例えば、高齢クラブを前進させるもの 松山市高齢クラブ連合会の会員 一六〇〇字以内、様式は自由

松山市高齢クラブ連合会(事務局 松山市若草町8-2

皆様からの作文を お待ちしております /



と間違わないように「高齢者の主ご提出される際、機関紙への投稿

③私の生きがいづくりについて (2)クラブ会員の増強について

(1)高齢クラブが元気になる活動について

(4)私の健康づくりについて

優秀作および佳作を選



囲碁大会 (9月14日 参加者数:32名)

クラス別	順 位	氏 名	段・級
	優勝	森本 直治	五段
 A級	準優勝	三谷 義宏	五段
A TOX	第3位	毛利 森夫	四段
	第 4 位	北口 文彦	三段
	優勝	畦地 和幸	二段
B 級	準優勝	児島 岩敏	二段
	第3位	山口 敬彦	初段
	第 4 位	ı	-
	優勝	宮城 雄一	4級
C X	準優勝	真鍋 悟	4級
	第3位	池田 光広	4級
	第 4 位	村井 功	1級

将棋大会 (9月15日 参加者数:34名)

クラス別	順位	氏 名	段・級
	優勝	越智 政信	四段
 A級	準優勝	仙波 和彦	三段
A 和X	第3位	福田 勇治	二段
	第 4 位	樋笠 義幸	三段
	優勝	田中 勝	1級
B 級	準優勝	大野 晋一	1級
	第3位	沖田 稔	1級
	第 4 位	駄場 清志	3級
	優勝	石崎 孝義	6級
C級	準優勝	鎌田 福富	
	第3位	沼田 弘満	6級
	第 4 位	渡邊 一智	6級



入賞おめでとう ございます

私たちは、松山市高齢クラブ連合会の活動を応援しています

MRI·CT完備

② ながと 脳神経外科 クリニック

脳神経外科 月火水木金土田祝 **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**

のどの痛み、咳が辛い時に!

材料ははちみつと大根だけ。 大根を小さめに切って容器に入れ、 はちみつを入れてそのまま待つだけ。 はちみつの殺菌効果と大根の炎症を鎮める 作用で喉の痛みが和らぎますよ。

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えないで

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

井の里

松山市高井町1203 🏗 (089) 975-7761

43

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 **公**(089)**972-3355**

をいる。 神尿病内科・消化器内科・内科

ער נושינו	7	7			/ =	-/	
診察時間	月	火	水	木	金	±	日祝
8:30~12:30 (受付12:00まで)	0	0	0	0	0	~13:30	/
14:00~17:15 (受付17:00まで)	0	/	0	/	0	診療	/

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

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

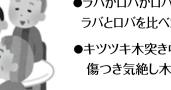
少しレベルアップ♪

- ●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



元気いっぱい長年にわたり活

少する中、壮年(?)女子は

動を続けている。

そのような経過の中、

クラブ活動だより

寿会(老人組織)の核となっ 輪投げ部会」技術レベル

高くし

~

ている

南梅本団地寿会 佐伯

公康

会長に誘われて「たかが輪

ること。練習といっても、

れど輪投げ」と恐れ入ってい 投げ」と始めて十年、今は「さ 因は、週一回欠かすことなく 市高連輪投げ大会で優勝とい 五名)チーム、昨年度の松山 全員そろって練習に励んでい つ快挙を成し遂げた。この要 この部会(現在会員数二十 ツ、下手くそでも面白い。特 ている。とにかくこのスポー 涙にくれつつ、いつかはメジ マイナーから抜け出せず悔し 合形式で高得点者はメジャ 算される(日本ワナゲ協会の に区別される。かくいう私は にビンゴが来ると三十点に加 ャーへと希望をつなぎ頑張っ それなりの者はマイナー

されど輪投げ その一」

活動の積み重ねが、大会で頂 はない。メンバーのうち卒寿 点を極める成果となったので 夫を凝らしている。こうした 皆勤賞を出すとか、運営に工 間欠席しなかったメンバーに になった人を祝うとか、

と得点が書かれている。名札 ろが輪投げ部会では毎週顔を 気付いた。ほとんどの人の名 合わせ、採点ボードには名前 会に諮って名札を作成。とこ 前も顔も知らない。早速役員 と顔を覚え、雑談を交わすほ などはなくともいつしか名前 「されど輪投げ その二」 南梅本団地寿会に入会して

採点方法採用)。 スカッとす

スポーツで時間を共有すれ

試合だけで 全体活動にも生かされ、 ンバーは率先して参加してい ば、自然と連帯感も生まれる

数回の行事に参加するのは 続的な活動が欠かせない。 加レベルは、小集団による継 が「輪投げ部会」はこの意味 対し「線」から「面」への参 レベルがあると。会員が年に 「点」としての参加。これに 私は考える。組織活動には

> 今年は「カラオケ喫茶」と「健 とも言える存在だと言える。 康マージャン」の二部会が発 足した。面的活動がまた一段 で寿会と組織にとって「核

曜日、メジャー昇格を夢見て と広がるだろう。 「されど輪投げ」。今日は水

研修、懇親会などへメ



集会所へGO。

山口さんによる体操と音楽の 見られて大成功かなと思って 品でしたがお渡しすることが おきました。出席者全員に粗 ワナゲ大会を行いました。少 時間を楽しみました。後半は できました。皆さんの笑顔が しの予算から景品を用意して

グラウンド・ゴルフで

わが立花二丁目寿会におい 年間を通じての行事と

程度)を実施し、共に毎回十 ついち体操(毎火曜日一時間 る。その中でグラウンド・ゴ 数人の参加者が活動してい ルフは参加者全員の高齢化が (毎土曜日二時間程度)、②ま して、①グラウンド・ゴルフ 特に男性会員がやや減 3.Aさんは七十八歳、Bさん

も同じホールである。

会長 戸島 満義

> スコアを出したので紹介した 五年七月、女子二人が同一の TAさん・Bさん共に各ラ

2Aさん・Bさん1Rでの打 ウンドの打数が1R20点・ 数が同じに加えて、各ホ 同じであること。ちなみ 2尺2点・3尺2点と全く でのラウンドではない。 にAさん・Bさんは同じ組

於:石手川公園グラウンド/8ホール

を動かす源だなとつくづく感

じたところでした。

域では、公民館の活動が地区

ことができました。やはり地 さまのご協力で無事に終える

ルでの打数が全く同じ

ホールインワン

Αさん	1番	2番	3番	4番	5番	6番	7番	8番	スコア計
1 ラウンド	3	3	3	3	1	3	4	3	20
2 ラウンド	4	2	3	3	3	4	4	3	26
3 ラウンド	З	3	4	3	3	3	3	3	25
Bさん	1番	2番	3番	4番	5番	6番	7番	8番	スコア計
B さん 1 ラウンド	1番	2番	3番	4番	5番	6番	7番 4	8番	スコア計 20
1 ラウンド	3	3	3	3	1	3	4	3	20

大変にぎわっておりました。 子どもさんも楽しく参加して

目治会長さまやお世話役の皆

うれしさに感動です。 です。九月四日に久しぶりに 会員さんに集合をお願いしま た。二十名の参加でしたが さて次は高齢クラブの行事

近況報告 久しぶりの再会に感動

土居田高齢クラブ 金澤 勝男

増強クラブとして会長表彰を 会で検討していきたいと考え の活動が成功したのかなと思 の中で私たちのクラブが会員 七〇〇名の参加者でした。そ 作品展に展示していただきま 発足した俳句会も先日趣味の 再開されてきました。四月に 参加してもらえるように役員 っています。さらに一名でも 開催されました。県内から約 二回愛媛県老人クラブ大会が した。また九月六日、第六十 していただきました。日ごろ 今年度はいろいろな行事が

の盆踊り大会が四年ぶりに開

令和五年の夏、

私たち地区

催されました。

当日は、露店も出て多くの

も高齢者なのでよろしくお願 変お世話になります。何分に 松山高連の職員の皆さまに大 最後に、いろいろな場面で

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

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 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 **5**(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

加島色彩研究所 針 加

お気軽にお越し下さい。 診察時間 月 火 水 木 金 土 9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 13:00 完全予約制 当日予約可 休診/日祝祭日 TEL:089-921-0883 FAX:089-913-5040

www.kashima-acupuncture.com

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

健康維持のために習慣づけよう! 動のススメ

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



有酸素運動(ウォーキング・水泳など)

呼吸循環器系の機能強化や持久力の向上につ ながります。無理はせず自分のペースで行いま しょう。



下半身の筋トレ(スクワットなど)

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワ ットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性を高め、集中力の維持に効 果的です。肩こりや腰痛の緩和も



フラフープ・バランスボール

バランス感覚や体幹を鍛え、転倒予防や歩行速 度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。



広々とゆったりした旅をしま せてから宇和島まで車を走ら バスで、コロナの心配もなく 宜を図ってくれ、 事業費補助金」を利用して でお買い物と記念写真を済ま 道の駅「広見森の三角ぼうし」 た。宇和島自動車が利用の便 |南予バスの旅」に行きまし 九時集合で松山を出発し 昼食は名物の「宇和島鯛 22名が大型

展覧会を見学。小さい板に描

き出される素晴らしい世界に

めし」。ビールは希望者がめ

た。「かぶとむし」が生きて 全員驚きと感動を覚えまし

スのテレビを利用してのビン いるように描かれている作品 あとは帰るだけ。まずはバ 意外と簡単な操作でスム ん用意。テレビを使うと ゴゲーム。商品もたくさ

あの歌この歌。「高原列 戸町へ。全員無事帰着 で盛り上がっているうち 車は行く」「高校三年生」 てのコーラス。想い出の ださい」なので、準備し め「カラオケはご遠慮く てきた歌詞カードを使っ に、バスは内子を通って ズに進行できました。 次はコロナ感染症のた

> 全員でお参りしました。とて 乗り、香川県の善通寺さんに

た。また外国の方を多く見受 も暑い中多勢の参拝の人でし

四国も国際的な街になっ

秋の南予バスの旅

本村あやめ会

睦英 徳本



見学。大きな魚やワニにも驚 ギンや淡水魚中心の水族館を の森公園おさかな館」でペン それから松野町へ戻り、「虹

令和四年十一月二十七日 「貸切バス観光等利用促進

く。ガラス工房ですてきな力 まで走り、「かまぼこ板の絵_ 次に「ギャラリーしろかわ」 なアジサイが三株、それ以外 ある時、公園の一角に大き

が目につき、これを公園全体 に増やしていこうと話がまと 在し、ひっそり咲いているの にも小さな株がそこここに点

いのが寂しいところである。 ゴルフなどが行われる「南吉 り大会、日々のグラウンド 田中央公園」には桜や椿、 チナシなどが植えられている 町内の子ども運動会や盆踊 人目を引き付ける花がな

手にバケツで三十六キロの水 を運んでいたが、これがなか とそうはいかない。当初は両 も簡単だろうが、広い公園だ た。自宅の庭で育てるのであ 代ば水の運搬は楽だし手入れ ついに水道から

アジサイと乗り越えた猛暑 吉田さしもも高齢クラブ 会長 吉村 征夫

親株としてフェンス沿いに挿 園に自生していたアジサイを 世話人会がスタートした。)木方式で植え付け、今では

それにしても今年は暑かっ

れでも一回に約四十分を要 て水を撒くことになった。そ 四十メートルのホースを引い し、日中の暑い時間帯を避 しく水を流し込んでやるので 夕方に根元の方だけに優

を膨らませているところであ 色とりどりのきれいなアジサ を味わいつつ、これからも少 らすことなく猛暑を乗り切っ 乗り、水が命のアジサイを枯 たことでちょっとした達成感 てアジサイ増殖作業は軌道に 本数は少ないが、一年目とし しずつ増やして、公園全体に 公園の広さからするとまだ

日研修旅行

湯山高齢クラブ福寿会

白川紀彦

コロナ禍のため久しぶりの旅 九月十三日、四年ぶりの日帰 研修旅行を実施しました。 湯山高齢クラブ福寿会では

きるなんて感動しました。 指示に、イルカさんは素晴ら 素直に従って見事な演技がで 国水族館へ到着。 てくれました。海の生き物が い飼育員さんのきびきびした ってイルカショーの見学。 4の指示動作で、こんなにも い演技で私たちを楽しませ 次に、私たち全員期待の四 皆さんそろ

きくとても楽しい一日でし

会員皆さんの期待は大

私たち十九名でバス一台に

ざまな海の生き物が泳いでい ンさんたちの所を見てみまし **癒された感じです。** ちょっと気になり、ペンギ 大きな大きな水槽ではさま 元気よく遊んでいました 目を楽しませてくれ何か 十数匹のペンギンさんた

たのでしょうか?

弘法大師生誕の地で真言宗

ルの立派な五重塔がそびえて

境内には高さ約四十三メート

切ってると思います。

訪問診療応需

UTSUMI DENTAL CLINIC

松山市南久米町658-1

(久米郵便局東)

25 (089) **975-1332**

つみ歯科

高齢化社会でいろんなこと

と夕立の雨。私たちは何かつ やがて時間もたち帰路につ バスに乗り込み少し走る

明日へ進んでゆこうではあり 知識を広め手をつなぎ合い です。皆さんと集い、また語 で私たちは戸惑うことばかり

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



ンめ歯科医院

松山市古川北3丁目14-17 **3**(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**

医)佐々木歯科

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 **☎970-1234**

診察 時間

月火水金 9:30~13:30 15:00~19:00 木土 9:30~14:30 日•祝日 休診

訪問診療します

松山市平井町2270ヴィラクレール1F **25**(089)**975-9099**

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。

Oral Care Clinic 小 栗 歯 科

診療時間 月火水木金土 印祝 $9:00\sim12:30$ 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

一般歯科·小児歯科·矯正歯科

診療時間 月火水 木 金土品 AM9:00~1:00 〇 〇 〇 12時〇 〇 休 PM3:00~7:00 〇 〇 ※ 休 〇 ※ 休 ※午後診 **№** PM2:30~6:30、**■** PM2:00~5:00

松山市東垣生町599-1 **25**(089)**989-8148**

目指そう8020! 歯の健康を保つコツ



歯科で定期的に歯石を 除去しましょう

何でもよく噛んで 食べましょう 口購入。ジャガイモ・タ

イモ「デジマ」ー・五キ

マネギ・トマトは妻のリ

ルの缶ビー 〇〇ミリリット をかいたので五

・ルを

の屋さんに行き、ジャガ

に午前中に平井のたねも 月一日のこと。 久しぶり

ある日とは令和五年九

と言う名 「湯楽」

福田まゆみ

和泉南双葉会

ない海」…と口ずさむ…。 身に付ける物とてあれ 見ても、老体の隅々まで や、これや、と出しては 良し」と思える物も無 「今はもう秋、誰も

かったと…。数有る服を

が脳の衰えの始め」と一 は…と過去の自分の姿を つい言ってしまった。情 服の取り合わせに我なが 路の女に必要ナシ…と決 アッション」なんて八十 る自分の姿に、モーイヤ 思い出していた。「これ けない今の自分の生き様 ら、脳のオ、ト、ロ、エと シイ。アンバランスの衣 を通して見るが、鏡に映 めて…。でもでも、オカ …と口にしてしまう。「フ 亼言。 こんなはずではな 若い頃は、アノコロ つい涙目となってい

目に付く物をと、 袖 は色鮮やか…と来たもん ンビを変えて目にした物 今更に並べて、上下のコ

舟での会話…。家でポツ が本当の自己満足…と。 うな自分の姿にウ、フ、 足を運ぶ。様々な方と湯 だ…。そこで勇気を出し 見えぬ人生なんて、 近場の温泉「湯楽」へと てしまった。そしてこれ ね、「これが本当のファ フと笑ってしまう。でも きとして、更びの春のよ く…と何故か心が浮き浮 て袖を通す。満更でもな ンと一人座をなし世間の そして週に一、二度、 ション」と小躍りをし と衣類を身に付ける。べ と上がる。そして、 合う。九十才の私の湯友 セジ」とわかっていて と言う人少々。鼻天狗の を…の中で片足上げてズ 穿く。腰をかがめて衣類 ンチに腰掛けてズボンを も、今はハダカの付き合 て喜ばせてくれる。「オ とそれがこの湯の中、 自分にニガ笑いして…。 ボンを穿く私に「エッー デ「湯アタリの無い内に」 い、ウソワナイと大笑い してお互いの年齢を言い 「ウッソー」と言っ

次々

ある日の出来事

枝松親老会

星川 泰男 会長

> る。これから練習 フコースの草引きをす 行き、グラウンド・ゴル 午後三時ごろ枝松公園へ の後、たかのこ温泉へ行 帰宅後昼食を取り、 日ごろの疲れを癒

ァ ワー すよう願いを込 がたくさん出ま する会員の方に 帰宅してシャ ールインワン たくさん汗 を浴びてタ 六時ごろ終

ベランダ近くま で昇った月を一

先人たちが見て 着陸競争が激し 時間くらい見る。 くなっているが、

の前で簡易椅子を持って 頂く。その後家の中より う飲むことができないな 来ていたなと思いなが の妻が西光寺に墓参りに なった弟(享年七十四歳) く。昼間には七月に亡く らもう一本缶ビールを頂 外の方が涼しいので、自 いき、満月の月を見なが と思いながら。昨日のス よく飲んだ弟とはも ーパームーン・ブ

クエスト野菜である。そ

ながら、また虫の 声を聞きながら 缶ビールを飲み れなかったので、 ルームーンは見 きた月はこれからも美し 車場を見ると、車が四台 く見たいものである。 月明かりでわが家の駐

> 手を入れると乗り移り 声で鳴き叫び、鳥かごに

子スズメな

ながら、自宅へ引き揚げ 現実を思い出し、来年は 務所を除いて個人住宅で た長い一日でした。 会員増強厳しいなと思い た枝松親老会では四月以 四台駐車しているのは珍 会員が六名減っている いなと思いながら、ま 一んでいる。 枝松では事



束本福寿会

德彦

らものまねををするので ついてくる。インコだか 指先を血がにじむほどつ

兵頭

か分からないが、夜中に で諦めた。何の意志表示 みたがその気配もないの

に減っても

の数も次符

になり、

も自分で

スズメ た

を探すよ

た。今では

インコの

黙ってしまう。 るのか」と話しかけると を出す。「まだ起きてい 前を通ると「ピイ」と声

ではなく

スズメに餌

き声も私に

る。網戸越しにふと見る えている。親の後をつい す。見かねて外へ掃き出 と、一羽の親鳥が巣立ち まり残り物を食べあさ たちが見つけて数羽が集 へかすは部屋中に散らか した子どもたちに餌を与 している。それをスズメ 餌は殻付きのため、

て、ゆっ

とめもな

込んできてから三年、居 やりで始まる。家へ飛び

私の一日はインコの餌

候のくせに今では甲高い

労ももう少しだろうと見 ているのである。親の苦 守ること数日。 やっと子 がら口移しで餌をねだっ てまわり、体を震わせな

ました。それというのが りの人によく言われてい 出掛けるのが大好きで あんたは元気やな 若い時から妻や周 って、野鳥の子育て」と 貼ってあ

使って、笑って笑って… の命もっと「ユカイ」に

ウンドゴルフ・カラオケ めぐり。それとガーデニ ング・メダカ飼育・グラ イキング・山登り・温泉 サイクリング・旅行・ハ ドライブ・ツーリング・ ず、不自 関節」を にして初め 体にメスを いました。 なかったの りました。

ました。 アニになり 歳十一力 て四年近く 度は「左腰椎間板ヘルニ んたは元気やな」と言わ ました。今になって「あ 月で手術を行い り、昨年八十二 くたった頃、今 膝の手術をし

のユラク「湯楽」という 湯の中で…。これが本当

ああ今日も楽しい一時を

の思い出は作れました。

おかげさまでたくさん

きであります。

ものと。デワオサキニ、

徐々に膝がうずきだし

いつまでも続かず が、そんな元気な日々

変形性膝関節症」

にな

社交ダンスと下手の横好 るようにな ました。だが再び、ある 程度は好きな遊びができ と膝をつくことができ 田な生活になり 人れる手術を行 めて「左膝人工 なり楽しんでい のに、七十九歳 を入れたことが 今まで一度も 手術後は正座

別府町高齢者クラブ

松澤

貞夫

あります。

うな身体になりたいとつ 家族に迷惑を掛けないよ のストレッチと無理をし えずは米寿を迎えられ、 か身に染みます。 ないようにして、とりあ くづく思う今日この頃で

った。「みまも うけんめい。近くには親 普通に歩けるように日々 れた足腰がうらやまし 瞬吹いてきたようであっ 厳しい昼下がりであった 文が添えてあった。残暑 本鳥類保護連盟」の説明 はなれてね。」という「日 ぶ。そっと、その場から 鳥がいるからだいじょう び方を学ぶのにいっしょ ナはえさのとり方や、と 夏、 く、どれだけ幸せだった これからは、もう一度 何か爽やかな風が一 すだったばかりのヒ



教えている

のありかを

デイサービス七夕飾りは老ひし手で

デイサービス小さき菜園初茄子 デイサービス昼につくしの和え物も

俳

句

東鷹の子清風会

井原

西城

丸顔は親父ゆずりや日輪草

古川長寿会 白石泰一郎

軽がると雲を背負いて秋の山

土居田高齢クラブ 都築

杏

剥落の絵馬や無住寺花は葉に

一島を匂ひ立てたる花蜜柑

古川長寿会 林

孝

描かれし尾瀬の沼かな水芭蕉

七十と八年のとき終戦日

敬老の日のカーネーションや朝刊に

(11)第134号

早朝の静けさ破る蝉時雨 ひい孫のプール遊びや空の青 新じゃがの畝一列にころころと 古川長寿会 今村 昭江 逃げ場なき夏の最中へいざ行かむ 朝取れの胡瓜のの字やへの字書き

どくだみや日暮れて野辺の花明かり

百川長寿会 今村 律子

畑仕事終へてビールの旨さかな 無駄のなき姿に惚れて冷奴 西日受け風の止まりし停留所

秋深し風は便りの山と海 文机がきれいさっぱり扇風機 血圧のよぎる酒席や敬老会 土居田高齢クラブ

余戸鶴寿会 森

陽

短

毅

ジョギングや空の青さの爽やかさ コスモスや色とりどりの風に揺れ 唐辛子緑の中に赤い色

泡立てる川に繰りをり囮鮎 炎天の島に茶店の一軒屋 雑草の揺れを地に敷く立夏かな 吉藤長生会

平本

故渕 老夫婦夜待ち焦がる木曜日

四年ぶりみこし音頭が響きたる どっぷり浸かるプレバトの湯に 道後駅前埋め尽くしたる

高齢者に人気の

俳句・川柳

亡き兄に香焚き過ぎる家族会

南梅本団地寿会

巃

グッドボイスの三坂馬子唄

道具が要らずすぐに始められる。新聞 や雑誌に投稿したりすればモチベー ション UP!

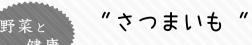
家庭菜園・ガーデニング 自然に触れ合うことでのリラックス効 果や、土に触れることでのストレス解 消効果など、心身の健康に良い効果が あります。

手芸 裁縫、アクセサリーやレース 編み、ビーズなど手を動かす作業なの で頭の活性化にも繋がります。

ウォーキング・ジョギング わずに人気のある趣味です。

今年から始めてみては どうでしょうか?

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



* ビタミンC、食物繊維など 体に嬉しい栄養素が豊富*

主成分はでんぷんなどの糖質。腸内環境を整える効果や 生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに、 美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1·B2も豊富。 皮ごとたべるとより栄養を効率的に摂取できます。

厄除·招福

出雲大社松山分祠

3(089)**921-3229**

ひからかさ八十路おしゃれの紅を差し 忙しなく右往左往の目高の子 雨後の朝草木萌へ立つ五月かな 古川長寿会 國 光

甲子園みんな昔は丸坊主

土居田高齢クラブ

曲

一角

吉藤長生会

四方

旬

石

坂道を登りて仰ぐ秋夕焼け

柿すだれ物干竿を一人占め

老ゆる身に眩し群生彼岸花

香り裂く松茸よよと高止り

孫来る夏にてこずる鼓膜かな

会員文芸

新茶買ふさりげなく聞く伊予訛 奥の院人も疎や四葩咲く 麦秋や伊予路を抜ける一輌車 古川長寿会 矢部 昌子

余戸鶴寿会 大野

譲司

色褪せし赤シャツ似合ふ案山子かな

新茶酌む添へて色よき金平糖

花菖蒲備前の花器に匂ひ立つ

古川長寿会 水沼喜美子

風通す男所帯の籐寝椅子 赤信号待つ樹の下や梅雨の明 朝まだきパンの匂ひや麦の秋 古川長寿会 山内 仁美

71

柳

北土居厚和会 丹下

友和

土居田高齢クラブ 井手なり子 すれ違ふ一陣の風秋の朝 満月や囲む大鍋河川敷 朝顔のみづ色やさし天仰ぐ 余戸鶴寿会 佐々木邦子

忠霊碑海を望みて石蕗の花 咲きて華やか散りて艶やか姫椿 百日紅ちりちりと咲き昼の空 余戸鶴寿会 福井 壽泰

水音のひとすじ高し曼殊沙華 マーチ高らか秋天のひろごりぬ 余戸鶴寿会 三好喜久子

夕鐘の音のひびける大花野

残照の伸ぶる枝さき実むらさき

追伸の墨にじみけり濃あぢさみ

高齢を幸齢すべく立ち向かう 辛抱という木に宿る福の神 免疫に特効薬という笑い 丸い背に丸い心を保持しよう 腰曲がるしかし心は曲げません 土居高齢クラブ 相原ミサヲ

嘘と誠うまく繋いで世を渡る



星月夜五右衛門風呂の幼き日 車椅子コスモス畑の散歩道 秋晴れに溶け込む威厳天守閣

問ひてみる我がゆくすゑや桐の花 星涼し父と見てゐし古き地図 ふと目ざめこ、は病室秋深し 吉藤長生会 岡田 紀生

卒寿来でなを胸よぎる数々の小野川水面きさらぎの月小野川水面きさらぎの月 恩師の教へ胸に抱きて 星岡寿楽会

冬ざれの重信川に青鷺一羽 鮎のぼる見ゆ出合い橋 片足に立つ光芒の中

鷺一羽たたみし足をおろ

川面を見つむ眼うごかざる『一羽たたみし足をおろしつ 村 上

黒住教松山大教会所

松山市松前町2丁目1-1

2921-1976

御協賛

松山市本町3-5-5

り、主人が他界して八年 吉藤に移転二十年にな

切に、年齢のせいでたび

たびお世話になります。

ず良心的に診察され、高

いつも変わら

齢者には歯は切っても切

先生を拝見し、感じるこ

になります。 主人も私も

ました。いろいろな時季 長寿会でいろいろ教わり

気持ちが左右します。今

ら言われ、物事を見抜き とは一は力なりと古くか

んべ先生)にも協力して

考えています。

私事ですが、南予から

す。体のどこが悪くても

もお世話になっていま 会の方々、地域の人たち

> と。また、先生のストレ う人になりたいとのこ

スも垣間見たような気が

いけませんが歯だけは大

歯の治療でお世話になっ

私も二十年近く

を動かせる何かないかと

で計画を立て活動を模索

しながら自力で率先、体

見公民館の近くで、長寿

付けることを合言葉に声 崩さないよう健康に気を の会員八十六名、体調を

令和五年は大変な猛暑

の時代、考え方で楽しく

向井多津子

過ごすことが贅沢になる

餐かと誤解されるほど食

◆ 投稿先

▼発行予定

令和6年4月末日

す。その場合の連絡はいたしませ

んのでご了承ください。

れば添付してください。

食堂の店主なら覚悟の晩

ん食べること、心配性の

ストレス発散は」と

べたいとのこと。また先

のではと気持ちを切り替

基本の変化に長生会

掛けし、役員の方も月一

医療法人(やんべ歯科医

帰った後にもまた会いた

いなぁと思われるそうい

も負けず風にも負けず 生の最後の希望は、雨に

娘たちの紹介で地域の

院)山家文彦先生には潮

えることにしています。

第134号(12)

ブチ贅沢

鷹子すこやかクラブ

チ贅

自分の気持ちがプチ贅沢

吉藤長生会

松山高連

どれがいい? と選んで た。タイル屋さんに相談 る、と悦に入った。 山を見ながら風呂に入れ した。スマホの絵から、 った。何と! 家で富士 バネルの絵を貼ってもら 遠くに暮らしている弟

ね家に風呂ができ、富士 山の絵があった。年を重 銭湯に行くと大きな富十 山の絵を飾りたくなっ

帰らずに頑張ったから成 が亡くなったという。お つくことになることか。 と遠い所に永遠の眠りに のお墓に入る予定だ。何 弟だ。私は田舎の山の上 山がよく見えた。母は病 れていて広い丘の上にお 別れに行き、一年後樹木 同じ苦労をした二つ下の 気がちで、小さい時から 骨を埋めた。見ると富士 葬に行った。その日は晴

の仕事をしてガリガリに していたのに、神戸で鉄 今まで、木工の仕事を

考える能力はさすがで

ちゃんはお風呂に漬かる う運命だったのだ。 ねえ たび思い出しているよ 功したと言える。そうい 寂しくないからね。 お風呂に富士山という

皆さまからの

次号のテーマは、「十八歳」です。

投稿お待ちしております

ひとすじ90年

50.0120-33-4591

北藤原町2-3 ☎(089)947-1311

■補聴器センター辻 松山店

■補聴器センター辻 鷹子店

補聴器センター辻 TSUJI HEARING AID CENTRE

節子

ても母は女の子だからと 蛍を追って川に流された なるとは。子どもの頃 私とつかみ合いの喧嘩し との別れを思い出す種に 味方してくれ、 を引っかかれ泣いたり 猿の檻の隙間から手 弟を悔し

ユのサーカス。思い出は あべのハルカス、ソレイ その後室内装飾の仕事を どり着いたと後で知る。 続けた。通天閣、大阪城 大阪の友達までた

柳は一人三句(首)まで。

は掲載いたしません。



ちょっとした贅沢が、弟

ートに住んでいた頃 まだ家に風呂がないア

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

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

🍛 サライ萱町

は望みません。自 う。早く見たいね。 と夢のあることでし 満開の桜で花見、それも シノ)二十五本を植えら くり協議会が(ソメイヨ 藤五丁目の遊休地に町づ の秘訣は歯を大切にする いただきました。長生き 自分たちもお手伝い、 いをしました。何年かし れ、長生会も少しお手伝 ことだと思います。 私の希望は多く 話は変わりますが、

T790-0808

kourei-club@eagle.ne.jp

松山市総合福祉センター内3F 松山市若草町8-2 TEL 089 - 921 - 2161 FAX 089 - 934 - 2221

松山市高齢クラブ連合会事務局

▼文字数は六○○字まで(用紙や書 す)。また、写真、関連資料等があ 明な点をお聞きする場合がありま 話番号を必ずご記入ください(不)氏名②所属クラブ名③住所④電 一人一部門のみ。俳句、短歌、川式は自由。電子メール、FAX可)。 または掲載できない場合がありま り文章(俳句などを含む) を短縮: と」などお寄せください。クラブ活 令和四年四月一日から、成年年齢が も十八歳に戻れたらやってみたいこ 「ご自身の十八歳の思い出」「もし 一十歳から十八歳に変わりました。 郷土史、俳句、短歌、川柳、近況報告、随想、感想文、 都合に-前書き 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

詩などもお待ちしています。紀行文、郷土史、俳句、短歌、

-般眼科手術などの日帰り手術 かわさき眼科

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。

鷹子町588-2 ☎(089)975-5543

せきかわ皮ふ科

Sekikawa

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

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



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

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**

社会福祉法人

松山市西垣生町742-1

3(089) **972-1522**

垣生保

☎ 089 · 951 · 6110

にしたに眼科 クリニック

日帰り白内障手術、眼鏡・コンタクトレンズ 処方、眼科一般診療行っております。 診療時間 月火水木金土服 9:00~12:00 O O O O 13:00 / 手術 13:30~15:00 ● ● / ● / / / / 15:00 ~18:00 0 0 / 0 0 / /

松山市三杉町1-1

(セブンスター三津店西隣)

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

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**

VEGETABLE

