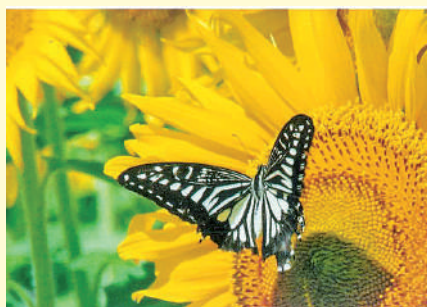




桃太郎シニア岡山

第 93 号

(令和 5 年 7 月 30 日)

《発行》一般社団法人 岡山市老人クラブ連合会

事務局 〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1-1 岡山市保健福祉会館 9 階

☎ (086)232-1102 FAX (086)803-1754

《編集協力》(株)博報社 本社 大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎ (06)6797-0212

《題字の変更について》

会員減少に歯止めがかからない中、広報誌の題字を変更して気分一新を図りたいため、新題字揮毫は市老連副会長高橋三穂氏(号は栖霞)に依頼しました。



令和5年度岡山市老連

定時総会を開催しました

5月26日(金)、岡山市立市民文化ホールにおいて令和5年度岡山市老人クラブ連合会定時総会を開催しました。

開会式典では、高橋副会長による開会のことば、国歌斉唱、老人クラブ活動に尽力された物

故者への黙禱に続いて、遠藤会長があいさつを行いました(3面参照)。

今年度は久しぶりに来賓を迎えての開催で、大森雅夫市長、田口裕士市議会議長、内田通子市社会福祉協議会会長から祝

辞をいただき、来賓紹介、祝電披露を経て議案の審議へと移行しました(議事は2面参照)。



内田市社協会長



田回市議会議長



大森市長



令和5年度 岡山市老連定時総会

議事は会則の定めにより遠藤会長が議長を務め、最初に正総会員501名中、過半数以上となる出席者79名・委任状提出266名の同意を得て総会成立の旨が報告された後、以下の事項が報告・審議されました。

【報告事項】

- ① 令和5年度事業計画について
- ② 令和5年度収支予算について
- ③ 令和4年度事業報告について
- ④ 役員等旅費規程の一部改正について
- ⑤ 職員旅費規程の一部改正について
- ⑥ 一般社団法人岡山市老人クラブ連合会費用弁償規程の制定について

令和5年度 岡山市老連役員名簿

任期：令和7年度定時総会終結の時まで

役職名	氏名	選出区
会長	遠藤 剛	北区東老連
副会長	小泉 三郎	北区東老連
副会長	高橋 三穂	北区西老連
副会長	影山 廣和	中区老連
副会長	入澤 桂子	南区老連
副会長	片山 清	東区老連
副会長	秋山 佳子	女性部会
理事	瀧本 幸弘	北区東老連
理事	喜多 一博	北区西老連
理事	藤木 省一郎	中区老連
理事	戸田 隆	南区老連
理事	川合 宏	東区老連
監事	古好 秀男	中区老連
監事	曾我 堯一	東区老連

【決議事項】

- ・第1号議案
令和4年度収支決算について（貸借対照表・正味財産増減計算書・財産目録）（監査報告書）
- ・第2号議案
一般社団法人岡山市老人クラブ連合会役員（理事・監事）選任の件について

質疑応答の後、すべての議案が満場一致の拍手をもって承認されました。その後、臨時理事会が開かれ会長ならびに副会長が決定、一同が壇上で紹介されました。

遠藤会長のもと、新たな決意を胸に定時総会は滞りなく終了しました。



休憩後に行われた「健康づくり講演会」は4面を参照してください。

令和 5 年度 岡山市老連定時総会



総会ごあいさつ

一般社団法人岡山市老人クラブ連合会

会長 遠藤 剛

令和 5 年度の定時総会開催にあたって、ひと言ごあいさつを申しあげます。

新型コロナウイルスもようやく沈静化の兆しが見え、その扱いも「5 類感染症」へと変更になりました。数多くの行事が元の状態に戻りつつある中、私たち岡山市老人クラブ連合会も、4 年ぶりに本来の形で総会を開催できましたことを、うれしく思います。

この 3 年間、制限され、制約を受け停滞していたわれわれの活動ですが、制限が緩和されたからといって直ちに元に戻るものではありません。われわれ高齢者にとって、集まって動くことができれば身体能力が自然に低下しません。また、おしゃべりができないと、物事に即座に対応する思考力・判断力が鈍化してしまいます。ストレス発散も

できません。一同に集まることができなくなると仲間意識が低下し、会員の安否確認も困難になっていきます。今までは何とも思わなかった当たり前のことが、いかに大切なことであつたのかと痛感しているところでございます。

現在、老人クラブは会員数・クラブ数とも年々減少の一途をたどり、歯止めがかかりません。仲間と集まらない、話もできない老人クラブでは、何の意味もありません。同じ世代、同じ悩みを持つ者が集まる場所「通いの場」が必要不可欠なのです。これまでの 3 年間の空白を取り戻すためにも、会員同士の語らいの場を今まで以上に持たなければなりません。

もちろん、新型コロナウイルスの感染予防対策を充分にした上でのことではあります

が、これまでも地域共生社会を築く活動とともに推し進めてきたわれわれの仲間、その担い手となる老人クラブ会員が減少しているという、非常に嘆かわしい状態が続いているのが、今の老人クラブの実態でございます。

このような状況下にあつても、私たち岡山市老人クラブ連合会では、すべての会員が意欲的に活動し、自らの能力に応じた役割を果たし、住み慣れた地域で暮らし、仲間とともに生きがいを感じていくことはありませんか。

今後も、引き続き関係各所のご指導をいただきながら、強固な組織づくりをし、盤石の体制を整えられますように、さらなるご協力をお願いし、あいさついたします。



令和5年度 岡山市老連定時総会

令和5年度 健康づくり講演会



岡山済生会総合病院

内科 主任医長
栄養科 科長犬飼 道雄 先生
大原 秋子 氏

を挙げてレクチャーしていただきました。

① **まずは適切に太る**
太り過ぎは良くないが、痩せるのはもっと良くありません。体重の変化に注意しましょう。

② **たんぱく質をとる**
栄養補助食などで食事を工夫しましょう。

③ **高齢者の経過を知る**
フレイルにならないよう、時期に合わせた介入が必要です。

④ **食力を整える**
加齢に負けない身体づくりで、元氣においしく食事をしましょう。

⑤ **いつも元氣でいてもらう**
社会活動に積極的に参加しましょう。

高齢者の栄養失調（低栄養）

は年々増加しており、フレイルも体重の減少や筋力低下、運動不足などで陥りやすくなります。フレイルにならないための3本柱は「栄養」「運



とお店に出かけましょう。誰かと一緒に食することで食欲がわいて、食事が楽しくなります」とアドバイスをいただきました。



筋肉量をチェックする「指輪っかテスト」

動（身体活動）」「社会参加」で、老人クラブ活動はフレイル予防にすごく適していると、犬飼先生は説明してくれました。

次に、大原氏が効率よく食事を摂取する方法について、さまざまな観点からアドバイスを。その中で「高齢になると食事がおっくうという人も多いので、たまには家族や仲間

まずは平均寿命と健康寿命の話からスタート。岡山県の女性は平均寿命が全国1位で、その理由として食事が関係している」と犬飼先生は説きます。次に高齢者を元気にする食事とは何かを、5つのポイント

令和 5 年度 岡山市老連事業予定表

月	日	事業名	開催場所
5 月	26日(金)	定時総会・健康づくり講演会	市民文化ホール
6 月	20日(火)	第45回 健幸福祉演芸大会	市民文化ホール
7 月	10日(月)	高齢者地域リーダー研修会	市役所 7 階 大会議室
	20日(木)	高松市・岡山市老人クラブ交流演芸大会	市民文化ホール
8 月	7日(月)～9日(水)	第48回 老人趣味の作品展	市役所 1 階 市民ホール
9 月	12日(火)	シニア教養講座	勤労者福祉センター 5 階 体育集会室
	20日 ころ	全国一斉「社会奉仕の日」	各地区(単位クラブ)
	28日(木)	第33回 老人クラブグラウンド・ゴルフ大会 ※予備日：9月29日(金)、10月5日(木)、10月6日(金)	六番川水の公園 多目的広場
10 月	18日(水)	第15回 老人クラブペタンク交流大会 ※予備日：10月20日(金)	六番川水の公園 多目的広場
	27日(金)	岡山市・高松市老人クラブ交流グラウンド・ゴルフ大会 ※予備日：11月30日(木)	高松市東部運動公園 香川県総合運動公園
11 月	14日(火)	第60回 岡山市高齢者福祉大会	市民文化ホール
令和 6 年 2 月頃		校区会長研修会	未 定
年 2 回(7 月・1 月)		広報誌「桃太郎シニア岡山」の発行	

令和 5 年度 全老連等事業予定表

月	日	事業名	開催場所
7 月	6日(木)～7日(金)	中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会	山口県山口市
10 月	28日(土)～31日(火)	全国健康福祉祭(ねんりんピック)愛顔のえひめ2023	愛媛県
11 月	8日(水)～9日(木)	第52回 全国老人クラブ大会	秋田県

※今後の新型コロナウイルス感染拡大状況などにより、開催延期または中止となる場合があります。

第45回 健幸福祉演芸大会

6月20日(火)、岡山市民文化ホールにおいて第45回健幸福祉演芸大会が開催され、27組の出演者が出演。素晴らしい芸を披露しました。

開会式では、主

催者を代表して遠藤会長が開会あいさつを行った後、大森市長からのビデオメッセージがスクリーンに映し出され、市老連活動への力強いエールを送りました。次に、来賓紹介と祝辞の代読が行われ、演芸大会が開幕しました。

今回のトップバッターは、追分シニアクラブによる小唄『正調博多節』。しつとりとした和の雰囲気会場を包み込んでいきます。その後も民踊、ダンス、日本舞踊、フラダンスなどさまざまな演目が登場。出演者は日頃の練習の成果を存分に発揮し、観客はその熱演に拍手と声援で応えるなど、まさに会場一体となって演芸大会を大いに盛り上げました。

なお、今大会の出演者の中から選抜15名が7月開催の高松市老連との合同演芸大会に出場される発表があり、客席から再び大きな拍手が沸き起こりました。



ダンス「お嫁サンバ」
(泉田自寿会の皆さん)



小唄「正調博多節」
(追分シニアクラブの皆さん)



民踊「秋田おぼこ甚句」
(徳吉長寿会の皆さん)



民舞「会津喜多方蔵の里歌」
(芳田第7老人クラブの皆さん)



創作ダンス「年下の男の子」
(彦崎学区老人会の皆さん)



フラダンス「ハワイ航空便」
(福成松緑会の皆さん)



傘おどり「ねぶた男肌」
(田益桃寿会の皆さん)



傘おどり「きよしのズンドコ節」
(四ツ谷親和会の皆さん)

27組が舞台を華やかに彩り
日頃の練習の成果を披露！



出演者の皆さま、ありがとうございました！

私たちの地域を紹介します

北 区

11年目を迎えて

石井学区老人クラブ連合会

大正町老人クラブ会長

喜多 一博

用を獲得し『暇人クラブ』を立ち上げ、毎回十数人が集まり技術向上と親睦が深まり各自の健康への情報交換の場ともなりました。

こんにちは。私のクラブ『大正町老人クラブ』は結成11年目となりました。この間5年前に「北区西老人クラブ連合会」の副会長に就任し、年2回のグラウンド・ゴルフ大会、年1回のペタンク大会の運営を会長はじめ他の役員とともに実施してきました。

荷、古備津神社及び周辺散策、庭瀬地区名勝巡りなどを行いました。また、新型コロナ禍のため開催中止となることもあり

当連合会としては以前紹介

しました岡山駅西口地域で公園・広場がないため3年前に小学校のグラウンド使用を体育協会の会長・スポーツ少年団

にお願いし、月1回半日の使

また、2回ほど協賛としてグラウンド・ゴルフ大会を開催し会員に喜ばれました。3月に単独クラブの初の大会を予定していましたが残念ながら雨で中止となりました。

これからも新型コロナ感染の終息を願い、天候とにらめっこしながら有志とともにグラウンドを求め活動していきたいと思っています。



東区老連主催

第8回 趣味の作品展

令和5年1月19日(木)、20日(金)、21日(土)の3日間にわたり、瀬戸公民館1階ロビーで東区老連主催「第8回趣味の作品展」が開催されました。

手芸や絵画、陶芸など66点の力作が会場を彩り、来場者の目を楽しませました。



私たちの地域を紹介します

平成の大合併と共に、岡山市に編入して以来「地域との絆」をモットーに36単位老人クラブ、会員数1628名で知恵を絞り無理・無駄の無い運営を役員を中心として活動が続けています。

奇数年度末の役員改選から始まり、岡山市老連の計画書に基づき、会員の動静などから計画準備を進め毎年度の各事業が進行します。少子高齢化時代の流れに負けぬよう、若者（各学区体育協会）との連携を密にし諸事業を推進しています。モットーは「親子三代」の推進です。あらゆるスポーツを通じ、和やかな大会を目指しています。

4月の第4日曜日の「なださきふるさとまつり」には灘崎地域総動員で多彩なプ

第15回灘崎カップ親子三代グラウンド・ゴルフ交流大会

日時：令和4年11月19日（土）
場所：灘崎中学校体育館外運動場
目的：灘崎地域の親子三代相互の親睦・交流と健康促進を図る。



親子三代の絆にありがとう！

主催：灘崎地区青少年育成協議会
灘崎地区各学区体育協会
共催：岡山市グラウンドゴルフ協会灘崎会
岡山市老人クラブ連合会灘崎支部

ロケラムと、消防車・耐震体験やミニSSL・輪投げ等各町内会の出店、各町内事業団による出店「食と文化」の一日です。

中学校区老人クラブ連合会としては、毎月第1月曜日に開催される「通信式グラウンド・ゴルフ記録会」を

通年実施しています。毎月110余名が楽しんでいきます。大会日10時までに各地域の世話人から成績結果が入り、上位10名をその日に表彰します。年に2回入賞者によるチャン



当日のリンク別優勝者

南区

「コロナ禍での「地域との絆」を結ぶ

灘崎中学校区老人クラブ連合会

彦崎西部老人クラブ会長

若松

勲

ピオン大会も実施します。

9月には地域高齢者のニュースポーツ大会、11月の灘崎カップ親子三代GG大会、2月の「灘崎地域健康マラソン大会」など、大会役員は知恵を絞り大勢の参加者が集まる大会となるよう年々進化を続けています。

「継続は力なり!!」・「がんばろう灘崎」を掲げ、更なる地域との絆をスクラム組んで頑張っているところです。

あなたの入会を みんなで待っています！



楽しいイベントがいっぱい！
ぜひともご参加ください！

【問い合わせ先】

岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086(232)1102

私たちの地域を紹介します

中区

人と人をつなぐ活動

旭操小学校区老人クラブ連合会

湊あずま会会長 藤木省一郎



「珈琲ふじ木」で過ごす憩いの時間

活動のきっかけは、地域の人に楽しんでもらえる場所が出来ればいいなあと思い珈琲サロン「珈琲ふじ木」を5年前に始めました。始めるにあたって室内の塗装などの改修作業を地域の人が手伝ってくださり机やイス、絵画、ステンドグラスなど譲り受けたものが沢山あります。

活動内容は、サロンは誰でも利用することが出来ます。一人暮らしの方を中心に毎日約15人の方が来られ、情報交換をしたり、自由に過ごしています。散歩のついでに来られたり、ネットで知って初めて来られる方など様々です。特別に何かする事を決めているのではなく、来られた方が

自然体で過ごすことが出来るようにしています。様々な人生経験を積んだ方が来られるので、話を聞くだけで新たな知識を得ることが出来、勉強になります。活動の現状は、新型コロナウイルス感染症の影響で思うように外出できない中、近所に集まる場所があることは大切だと思います。一人暮らしの方も多いため気軽に参加できる

ことで、少しでもホッとしてもらえればいいなと思います。近くの公園で毎週地域の老人会のメンバー14、15人がペタンクゲームを楽しんだ後や小さい子供を連れた親子など、いろんな人が立ち寄ってくれて「地域の居場所」になっていると感じています。時にはお互いに自宅で手作りした物を持ち寄って過ごしています。入口や店内には地域の人が持つて来てくださる季節のお花が沢山あり、地域の人の温かさを感じています。中には毎日来られる方もいます。その方の顔が見えないと、どうしたのだろうと心配になります。普段よく顔を合わせているからこそ、ちょっとした変化に気付くことが出来たり「お互いに気が掛け合う」ことが自然に出来るようになっていきます。この様な普段からの関係性がとても大切だと感じています。



ペタンクを楽しむ

今後の課題は、日曜日以外の毎日開くのは大変ですが、いろんな人と会話が出来るのがとても良いです。学区内にはふれあい広場や体操教室などの集まる場所が少なく、この様な活動を広めていきたいと思いますが、活動できる場所がないのが現状です。今後は少しイベントを取り入れて、人と人を繋ぐような居場所になればいいなあを考えています。

岡山市老人クラブ連合会のホームページが8月オープン!

<https://h002okayamashi.wixsite.com/senior-okayama>

活動報告や大切なお知らせなど随時更新! たくさんのアクセスをお待ちしています!

まずは左のQRコードを読み込んで、ホームページにアクセスしてください!



私は小さい頃から走り回ることが大好きで、弟と一緒によく遊んだ。小学校の時から先生にソフトボールをやられ、夢中になる。中学時代部活で化学部と陸上部に入部。化学部で化学実験を少々した。陸上部では走り高跳びと鉄棒をし、鉄棒が面白く、練習していると出来るもので大車輪と飛び降りが同時に出来る様になった。

この様に運動が大好きな私だから、20歳になった時、会社の同僚に誘われて行っ



朝日地区

会長 奈爪 博志

随想コーナー



たスキーは気持ち良く最高でした。夢中になって82歳の現在も続けている。スキー行にはエピソードがある。それは「ホワイトアウト」を経験したことだ。ヨーロッパ・アルプスでのこと、イタリアの街中からゴンドラリフトに乗り、ヨーロッパ・アルプス山脈に入山、フランス領、ドイツ、スイス、イタリアへと周るコースでのこと、見渡す限り銀世界、雪景色のみ。ガイドから言われたのは自分の黒い手袋を見なさい、ホワイトアウトは防止出来るとのことです（私の白い）。いつのまにか自分の目と脳が雪景色の白で狂い崖っぶちが一面の平らに見え、約7〜8mの高い崖の上からスキー板を着けたまま落下、雪の下に転んでいた。怪我が無く安心した。



私の旅行記

出石あくらクラブ

中川 光栄

先日、朝霧がひどく瀬戸大橋からの景色は全然見えず、天気を心配しながら四国まんのう公園に到着しました。園内を散策していると、色とりどりのチューリップの花が一面に咲き誇っており、心が癒され、友人とも笑顔で話が弾んでいました。場所を変えてみるとネモフィラが斜面いっぱい

に咲いており、美しさに見事の声が自然に出ていました。スケールの大きさに驚きました。園内は手入れが行き届いており、四季折々の花が見られることを知り、また訪問してみたいと思いました。空を見上げると天候も回復しており、良かったと安心して次に向かいました。

マイントピア別子に到着する。四国山脈の中を専用バスに乗り、東平という名の広い場所を見学、資料館等があり説明を聞きました。驚いたのは江戸時代（元禄）に銅が発見されて、それから約300年掘り続けたそうです。標高1300メートルから地下1000メートルまで掘り下げていること等、高低差2000メートルを超える作業に歴史とスケールの大きさに驚きました。

ガイド説明によると、明治時代に鉄道、索道、水力発電等が進み、人力から動力に変化して採鉱は進歩してきたそうです。最盛期には1万人を超え、住居、学校、病院、買い物等生活に必要なものが標高750メートルから1300メートルの間にあったそうです。現在東平地区で採鉱、選鋼場所跡の史跡が見学できます。歴史の中でいろんな災害、困難な問題乗り越えて来たと思いますが、1973年3月に閉山されました。現在は東洋のマチユピチュの愛称で観光に来る人が増えているそうです。とても素晴らしい記憶に残る旅になりました。



岡山県警からのお知らせ

高齢者の交通事故防止



転者自身が少し気を付けていれば防ぐことができます。一時停止場所での確実な一時停止、車間距離の確保、制限速度の厳守など交通事故になりにくい運転をしましょう。

本年4月末現在、岡山県内では交通事故により13人の尊い命が奪われました。

このうち約半数の6人が65歳以上の高齢者で、また、この6人のうち5人は75歳以上となっています。

《ドライバーの方へ》

四輪運転中の高齢者が第1当事者となる死亡事故は5件発生しており、そのうち4件は追突、正面衝突及び自損事故という一方的な過失による交通事故です。これらの交通事故は、運

また、運転に不安を感じている方や家族などから運転操作に指摘を受けた方は、交通事故を起こしてしまう前に免許証の自主返納を検討しましょう。

《おかやま愛カード》



岡山県では、65歳以上の方が免許証を自主返納した場合、無料で『おかやま愛カード』を取得できます。

おかやま愛カードは、協

賛店の路線バス、タクシー、スーパードなどで提示すると

「バス運賃の半額」や「料金の割引」などの特典を受けることができます。

おかやま愛カードの取得の手続きは、最寄りの警察署や運転免許センターで可能です。

ぜひ、取得をご検討ください。

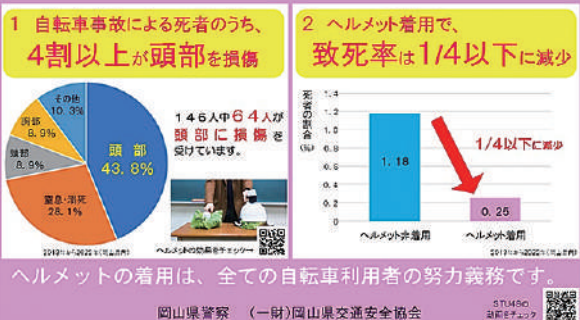
《自転車利用者の方へ》

本年4月1日、改正道路交通法が施行され、高齢者を含む全ての年齢層で自転車に乗車する際のヘルメット着用が努力義務化されました。

過去10年間の県内の交通事故を分析すると、自転車事故による死者のうち、4



大人も子供もヘルメット！



《歩行者の方へ》

割以上が頭部を損傷しており、ヘルメットの着用で致死率は4分の1以下に減少します。

命を守るために、自転車に乗車する際は必ずヘルメットを着用してください。

薄暮・夜間は、歩行者はドライバーから見えにくく、交通事故の被害に遭いやすくなります。やむをえず夜道を歩く際は、必ずLEDライトや夜光反射材を着用し、目立つことでドライバーに自身の存在を知らせてください。また、道路の無理な横断は絶対にやめてください。



お問い合わせ先／岡山県警察本部 交通企画課 ☎(086) 234-0110

岡山市消費生活センターからのお知らせ

不用品買取のトラブルに注意!!

【事例】

☆「不要な衣服を買い取りする」と業者から電話があり訪問を許可した。いざ来訪すると、「貴金属はないか」と長時間居座られたため、仕方なく指輪を見せると強引に買い取られた。

【アドバイス】

・電話で不用品を買い取ると言いながら、実際には貴金属を強引に買い取る「押し買い」のトラブルが後を絶ちません。
・法律で、事前に電話で勧誘した物品以外の買



※消費者庁イラスト集より

い取りを勧誘することは違法です。
・契約後も書面の交付日を含め8日以内ならクーリングオフできま

クーリング・オフ



※消費者庁イラスト集より

す。しかし、渡したものが確実に戻る保証はありません。
・業者の来訪の際には、一人では対応せず、できるだけ近所の人や家族に同席してもらうようにしましょう。

強引な訪問販売に注意!!

【事例】

☆突然訪問してきた事業者から「排水管を無料で点検する」と言われ了承したところ、「このままでは大変なことになる」と排水管の洗浄をすすめられ契約してしまった。☆近所で工事していると

【アドバイス】

・事業者の突然の訪問に
対しては、事業者名や
・事業者が来訪し、「屋根がめくれている」と言われ、屋根工事等の契約をしたが、施工後の請求額が見積額と異なり高額であり納得できない。
・事業者の突然の訪問に
対しては、事業者名や

目的等をしつかり確認し、必要なればきっぱり断り事業者を家の中に入れないことが大切です。

・その場で契約をせずに複数社から見積もりをとり比較検討しましょう。

・契約するときは契約書の内容をしっかりと確認しましょう。

・点検する場合は、点検



※消費者庁イラスト集より

結果を冷静に確認し、業者の話をつのみにしないようにしましょう。

「おかしいな」「困ったな」と感じたら、気軽にご相談ください。

岡山市消費生活センター

相談専用：☎086-803-1109

(消費者ホットライン188も可)

受付時間：月～金曜日 9時～16時
(祝日・年末年始除く)



『消費生活相談フォーム』による
ご相談はこちらから↑

岡山市消防局からのお知らせ

全国的にも、火災件数は減少傾向にある中で、火災による死者数が依然として高い推移を示しています。

岡山県消防局管内においても、毎年10人前後の方が火災で犠牲になっており、住宅火災では、10件に1人の割合で犠牲となつています。

また、犠牲になった年齢層を分析すると、65歳以上の高齢者が約7割を占めています。超高齢化社会が進む中で、さらに死者が増加する可能性もあります。

そこで、岡山市消防局では令和3年度及び令和4年度に「住宅火災における避難に関する検討会」を開催し、「住宅火災における最適な避難のガイドライン」を作成しました。

今回は、ガイドラインの内容を一部紹介します。

①なぜ、火災から逃げられないのか

「なぜ火災発生時に逃げられないのか?」をVR(仮想現実)やアンケート調査で検証を行ったところ、行動面と心理面の両面で検討していく必要があることがわかりました。

(1) 行動面と心理面

行動面では避難を阻害する様々な要因によって、時間がかかっていることがわかりました。火災から避難するためには、その危険要

因を把握することが重要で
す。一方で、心理面につい
ては高齢になると、火災に
気づいてもすぐに避難行動
に移さないことがわかりま
した。

そこで、まずは、自分を「知る」ために、次の診断テストをすることでタイプ分けをしていきます。

(2) 診断テスト

行動面、心理面をそれぞれ7問ずつとして、その内容によって、点数に差をつけています。その合計点でタイプがわかります。

② どうすれば火災から命を守れるのか

(1) **マイタイムラインの作成**
マイタイムラインは、ス

タートを覚知、ゴールを避

難とし、消

火は失敗す

ることを前

提としてい

ます。また、

このマイタ

イムライン

内にある行

動は、過去

の火災事例

を分析し、

被災者がよ

く
行
っ
て
い

る行動にな

ります。

の行動をも

とにタイプ

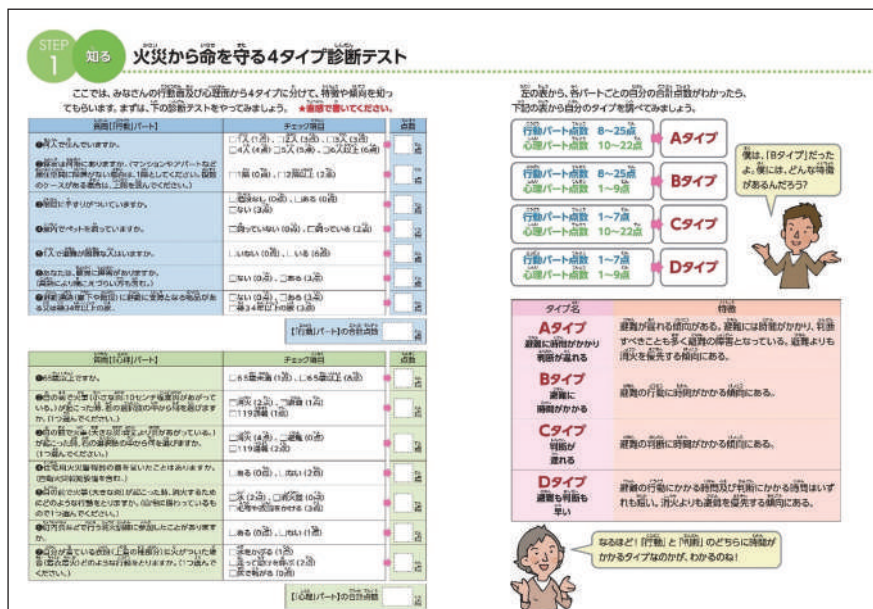
別
に
制
限
が

ある中 自

分が、行へ、行へ、

動を選択し

図1 火災から命を守る4タイプ診断テスト



(2) 自宅避難訓練
(我が家の避難行動)

マイタイムラインをもとに、実際に自宅で訓練をすることで、各家庭の最適な避難方法が確立します。自宅避難訓練を「実践する」ことが重要です。

いかがだったでしょう。診断テストで自分を「知る」、マイタイムラインを「作る」、自宅で避難訓練を「実践する」という3つの自分身を行い、住宅火災からの避難について考えることで、各家庭の最適な避難方法が確立することができ
ます。

お問い合わせ先 岡山市消防局 消防総務部予防課 予防企画係

☎(086) 234-1169



図 2 マイタイムライン



今回ご紹介した「住宅火災における避難のガイドライン」をもとに作成したパンフレット「住宅火災からの避難について考える」を岡山市消防局で配布をしています。詳しくはお問い合わせ先にご連絡ください。



パンフレット

「住宅火災からの避難について考える」

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで

【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

^{*1} 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償：支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始除く)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】

老人クラブ団体傷害保険特約帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2023年3月作成 22TC-102744

医療コラム



救急車の費用はいくらですか？
心臓病センター榊原病院
心臓血管外科
副院長 吉鷹 秀範

救急車が街中を走っているシーンを見かけたことがない方はいないと思います。今回はこの救急車の費用について述べたいと思います。

救急車の価格ですが、一般的に市町村などの地方自治体が購入している救急車は高規格のハイメディックと呼ばれる車種で、ベイスの基本価格はだいたい1100万円からなっているようです。救急車は1

台1台がすべてオーダーメイドとなっており、この価格は車体のみの価格となっており、医療装備は含まれていません。車体だけでは救急救命活動ができず、医療装備、電源などのたくさん

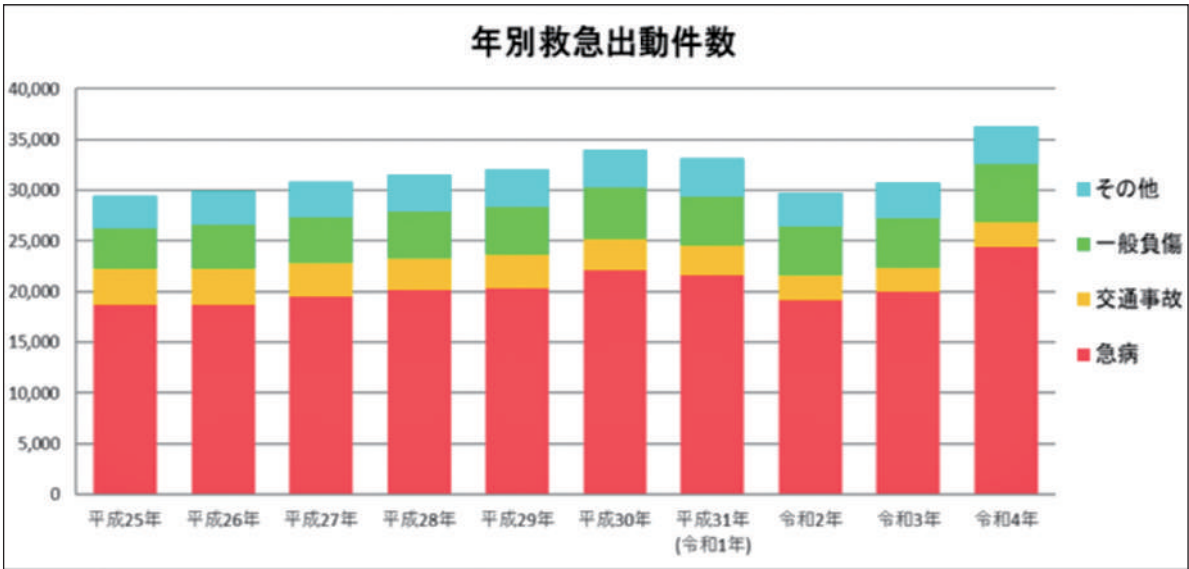
の装備が必要となります。この装備価格が車体価格に上乗せされます。救急車を実際に運用できる形にした状態での乗り出し価格ですが、熊本市が使用している救急車の価格は、1台約2900万円と公表されています。

(<https://higomaru-call.jp/fac/CCFacDetail.asp?cid=590>)。東京消防庁が2020年に導入したEV（電気自動車）救急車は1台8000万円を超え

るとも言われています。写真は東京消防庁のEV救急車です（東京消防庁のTwitterより転載）。その高価な救急車の耐久性については、概ね8年または走行距離15万kmとも言われています。



救急車の消防署からの出動はどのくらいの頻度でしょうか。以下のグラフは、岡山市の救急車の出動回数を表示しています。岡山市のホームページからの転載です（<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000004350.html>）。



日本では、救急車の運用は行政サービスのひとつとされており、その費用は私たちの税金で賄われています。救急車が1回出動するのに必要な経費は諸経費こみでおよそ4万5千円

といわれていますが、岡山市だけで令和4年の1年間に救急車の運用費に約16億2000万円の税

金が入っています。救急車の運用にいくに多くの費用が費やされているかわかりになるかと思ひます。さらこの救急出動件数のグラフをもう少し詳しく見てみましょう。救急搬送総数の約3分の2は急病による搬送です。その過半数が高齢者の急病に対する救急搬送と考えられます。

救急搬送されないためには健康に長生きする、すなわち健康寿命を伸ばす必要があります。ふだんから生活習慣に気をつけて健康に長生きしたいものです。

会 員 文 芸

◆ 俳 句

笹ヶ瀬老人クラブ 大上 末野
 浮雲を乗せた後線夕日に映ゆ
 畦道を行きつ戻りつ田ごしらえ
 マスクとり満面笑顔入学式

曾根老人クラブ 若松 俊子
 コロナ禍を越えて笑顔の入学式
 マスクなし笑顔はじける新学期
 ランドセルカタカタうたう子は宝

◆ 短 歌

城東台さつき会 鈴木 雄二
 わがワラビを楽しみに待つ人ありて
 二度目を行けばまだ生えるかとときく
 浅漬の素にて漬物をつくること
 覚えて漬ける茄子・胡瓜など
 道の駅に友が出荷の玉葱ありぬ
 元気で野菜をつくりいるらし

城東台さつき会 若林とし子
 前山の雑木芽吹きて春彼岸
 逝きたる夫よいまどのあたり
 夫逝きて何する事もなくなった聴きをり
 「男と女」と井上陽水と
 淡々と夫の存在が消えてゆく
 遺品整理といふ名のもとに

曾根老人クラブ 若松 俊子
 生きたとは草木と共に過ごすこと
 花が咲いたり実を結んだり

九十の夫はやさしく猫抱いて
 大江健三郎雛の日に逝く
 桃が咲き桜も咲いてマスクとり
 ペダルも軽く新学期の日



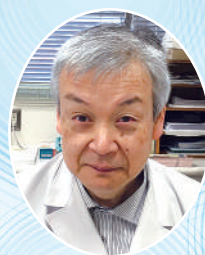
悠々クラブ 寶藏 史朗

雨上り牧野植物園の生き物は
 斜面に拡がり明るい青さ
 街を抜け五台山の頂きに
 竹林寺と牧野植物園との道別れ
 何年も風雨にさらされ陽にあたり
 耐えて竹筒樹脂管を守る

清涼会 林 金太郎(ペンネーム)
 里山の桜のトンネル園児行く
 竹の子つくし平和よ続け
 コブシ咲きチューリップ咲き花水木
 春を満喫我が家の庭で
 ヤッ 八十路まで一生懸命生きてきた
 昭・平・令和思い出多し

今年のゴールデンウィークも終わり、世間はすっかり仕事モード? 新型コロナウイルス感染症も感染症法上の位置付けが2類から5類に移行し、マスク着用の義務がなくなりました。とはいえ、ウィルスの性質が変わったわけではなく、免疫力の弱い人、高齢者の人々など、感染に用心した方がいい人たちは油断してはいけません。基本的には

医療コラム



新たな時代へ

岡山赤十字病院・精神神経科
岡山市認知症疾患医療センター
センター長 中島 誠

マスクを着用することが望ましいとされていて、私たち病院勤務の職員もマスク着用をするように言われています。とはいえ、新型コロナウイルス、蔓延から3年余り、やっと新たなステージです。このままインフルエンザのような対応になればありがたいですね。

3年の間に世の中は随分と変わりました。身近ではインターネットを使ったWEB講演会が当たり前になってきました。講演会の会場に行かなくても最新の情報など聴くことが出来るようになったのです。この4月、東京で開かれた日本内科学会総会に行ってきたが、現地で聴けた講演は半日くらいで、今まではそれで終わっていました。5月末まではこの総会で行われた様々な講演をWEBで視聴することが出来るようになったので、時間がある時は利用しています。最近の内科各分野の目

覚ましい発展、特に理論に基づいた治療薬の開発には目を見張るものがあります。



認知症の新たな治療薬についての講演もありました。認知症の原因の中でその半数以上がアルツハイマー型認知症と言われ、脳の中ではアミロイドβと呼ばれるたんぱく質が脳の神経細胞の外側に蓄積することがきっかけになっているとみられていて、この度、日本の製薬会社(エーザイ)などにより、そのアミロイドβが塊となる前段階のプロトフィブリルに対する抗体(抗アミロイドβ抗体、

レカネマブ)が開発され、ヒトに有効であると証明され、今年1月にFDA(米国食品医薬局)で承認されました。日本でも厚生労働省に承認申請が出されているとのこと。

このレカネマブ、どのような人に恩恵があるのでしようか。軽度認知機能障害(MCI)の人や軽度アルツハイマー型認知症の人たちがその対象になります。ただし、詳しい検査を受けて頂いて脳の中にアミロイドβが溜まっていることを証明できていないといけません。副作用としては12.6%の人で脳が腫れたり、17.3%の人で脳出血が確認されたりしましたが、多くの人に自覚症状はなかったそうです。効果としては、レカネマブを2週間に一度点滴をして18か月後に認知機能調べて、27%ほどその悪化が抑えられたとのこと。

米国での薬価は一人当た

り年間約360万円だそうで、これが厚労省で承認、つまり公的医療保険で賄うことができるかどうか、検討されつつあるのだと思われます。

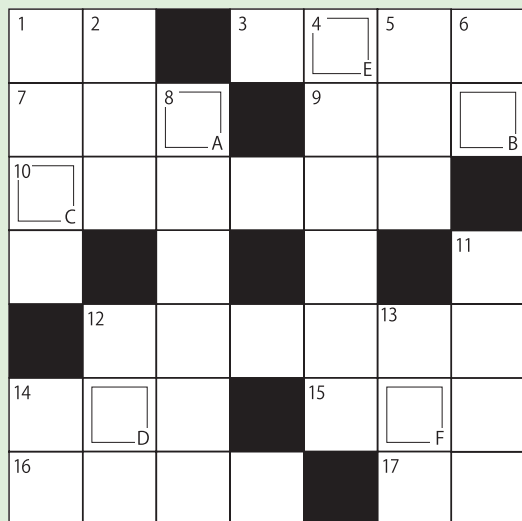
さて、つい最近、チャットGPTなるものが日本にも登場して話題になっています。ユーザーが入力した質問に対して、まるで人間のよう自然な対話形式でAIが答えるチャットサービスとのこと、このような人工知能の進歩により、医学・医療のみならず、世の中全体が大きく変わっていきそうな予感がします。苦しかったコロナの次はワクワクする時代が待っているのかもしれない。



懸賞つき!

クロスワードパズル

提供: レスパール藤ヶ鳴



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、
A B C D E F に入ることば
を見つけてください。



はがきに答え、住所、氏名、電話番号を必ず明記の上、岡山市老人クラブ連合会事務局までお送りください。正解者には抽選でレスパール藤ヶ鳴さまのご厚意により、**1,000円相当のお買い物券を5名様**にお送りします。

↓ タテのカギ

- 1 物事がよくわかるように、詳しく説明すること
- 2 火事が消えること
- 4 健康維持を目的とした運動
- 5 雨降りの空。雨が降る日
- 6 牛・豚などの舌の肉
- 8 海の幸がいっぱいのどんぶり料理
- 11 武道や囲碁・将棋などで、1級の次に最初に獲得する位
- 12 一般に親が子どもなどに規律や礼儀作法などを教えること
- 13 貨幣に使われた3種類のコインや判など。金貨、〇〇〇、銅貨
- 14 三重県にあるスペインの町並みを再現した娯楽施設といえは〇〇スペイン村



→ ヨコのカギ

- 1 値打ち。品物の良し悪し
- 3 ある歌を別の歌詞を当てはめた歌
- 7 13~16世紀、現在の南米ペルーを中心に繁栄した〇〇〇帝国
- 9 文の終わりにつく「。」はなに?
- 10 人類が共有する文化や自然などが対象で、ユネスコが認定・登録するもの
- 12 一般的に水深 200 メートルより深い海域に住む魚類を指す
- 14 空気中にふくまれる水分の量のわりあいのことで、〇〇〇計で測ります
- 15 すりつぶしたペースト状の枝豆を餡に用いた和菓子。宮城県などで有名な〇〇〇餅
- 16 「弱いのに〇〇〇〇〇だけは強い」
- 17 するどい人は何が冴えてる?



応募締め切り:

令和5年8月31日(当日消印有効)

宛先: 〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市保健福祉会館9階
岡山市老人クラブ連合会事務局

ご協賛いただいた皆様へ
御 礼

このたびは「桃太郎シニア岡山」第93号の発刊に対し、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。本紙は今後も紙面を通じて市老連活動や各地区老人クラブ活動の状況などを会員はじめ多くの皆さまにお知らせするとともに、会員の交流、地域社会との連携を広げる広報紙としてさらに紙面の充実に努めてまいります。本紙の趣旨をご理解いただき、引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。

1面 写真説明 北区牟佐地区の畑で逢った
「ひまわりとアゲハ蝶」

《写真提供：瀧本 幸弘(宿老友クラブ)》

大きなひまわり(直径25cm程)の写真を撮っていると、「アゲハ蝶」が遊びに来てくれました。人懐っこい様子で、しばらく私の目を楽しませてもらいました。

素敵な写真をお待ちしております！

「桃太郎シニア岡山」の表紙写真を募集します。風景や花、鳥などお気に入りの写真がございましたら、下記の市老連事務局までご連絡ください。

☎086-232-1102

『桃太郎シニア岡山』94号発行に向けて、会員の皆さま方からの投稿をお願いします。

文芸「詩・短歌・俳句・川柳」、また、単位クラブの活動状況、身近な出来事などの投稿お待ちしております。

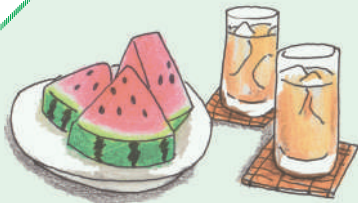
原稿には①所属老人クラブ②氏名をご記入の上、関連写真・資料などを添付してください。

原稿を募集します！

分量は400字詰め原稿用紙2枚以内。文芸は3句(首)まで。なるべく原稿用紙を使用してください。なお、原稿や写真・資料などは返却できません。

また、編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする場合がありますことをご了承ください。

▶次号94号 令和6年1月発行
▶原稿締切 10月13日(金)



部長 入澤 桂子
副部長 古好 秀男
部会長 瀧本 幸弘
島村 剛充
石田 恵三
守屋 八洲夫
田宮 義行
川合 宏
曾我 堯一
塚田 千代子
羽場 節子
藤井 夕子
大森 登美子

文化教養部会

▼暑中お見舞い申し上げます。
「桃太郎シニア岡山第93号」をお届けいたします。▼発刊にあたりまして、会員皆さまのご協力に心から感謝を申し上げます。▼8月から岡山市老人クラブ連合会のホームページが立ち上がります。事業案内や活動報告などを掲載しますので、ぜひご活用ください。ホームページアドレスは10面をご確認ください。▼これからも、皆さまの元気な姿や楽しいクラブ活動の様子を紹介していきたいよう努めますので、ご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。

編集後記