



桃太郎シニア岡山

題字揮毫：市老連副会長高橋三穂氏(号は栖霞)

第 94 号

(令和6年1月1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



新年のごあいさつ

一般社団法人岡山市老人クラブ連合会

会長 遠藤 剛

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、本会行事各般にわたり、ご協力をいただき誠にありがとうございました。年頭に当たり、所信の一端を述べさせていただきます。

ここ数年は、コロナ禍の影響で、老人クラブの諸活動が制限されたり、制約を受けたりしたため、会員が集う機会も減少し、おのずと人が集まりにくくなりました。そのため、組織が弱体化し、会員減少に歯止めがかからなくなったことが、このコロナ禍での一番の打撃だと思います。

こうした状況の中で、会員同士の顔を合わせる場が無くなるなど、お互いの仲(間柄)は疎遠となり易く、引きこもりがちとなり、体力の低下が心配されます。また、会話が無くなれば、

ストレスは溜まり、発散もできません。さらに新たな情報は耳に入らず、刺激を受けることが無くなれば、思考力や判断力も低下してしまいます。

我々は社会的孤立・孤独に陥るのではなく、長年の経験に基づいた知恵と高齢者にしかわからない高齢者の気持ちの的確に捉え、自らの体力と経験によって培われた能力をもって、お互いに向き合い、支え合って、次世代の担い手を作っていくかねばなりません。

我が愛する郷土、住み慣れた地域で仲間と一緒に共生社会・地域づくりをやっていきましよう。「庇護を受ける側」から「役割を担って生きる側」に進もうではありませんか。

今後とも関係各機関、そして皆さまからの変わらぬご指導、ご協力をお願いし、年頭のごあいさついたします。



年頭あいさつ

岡山市長

大森 雅夫

新年あけましておめでとう
ございます。岡山市老人クラ
ブ連合会の皆様におかれまし
ては、健やかに新春をお迎え
のこととお慶び申し上げます。

市の発展と市民生活の質の向
上のため、全身全霊をかけて
市政を運営してまいりまし
た。

昨年の9月1日にグランド
オープンした岡山芸術創造劇
場ハレノワや、ハレまち通り
の一車線化、リニューアル後
の1年間で過去最多の入場者
数を記録した岡山城など、こ
れまで市が行ってきた様々な
施策に、民間再開発の活発な
動きが相乗効果を発揮し、コ
ロナ禍を乗り越え、まさに大

市長就任から昨年で10年、
「住みやすさ」「力強さ」「安
全・安心」の3つの視点を大
切に、「信なくば立たず」の
精神を忘れることなく、岡山

年頭あいさつ

岡山市議会議員

田口 裕士

新年あけましておめでとう
ございます。

に、心から敬意と感謝を申し
上げます。

岡山市老人クラブ連合会の
皆様におかれましては、健や
かに新春をお迎えのこととお
慶び申し上げます。

また、皆様には、平素より
各地域での積極的な活動によ
りまして、高齢者皆様の親睦
と交流を深められることに
、地域福祉の向上に多大な
ご尽力を賜っておりますこと

さて、我が国は世界で有数
の高齢化が進んだ社会を迎
え、高齢者の社会的孤立の防
止、健康と予防医療の向上、
交通手段の確保など多くの課
題を抱えております。引き続
き、これら諸課題に対し社会
全体で包括的な対策を推進す
ることはもとより、高齢者の
皆様が培ってこられた貴重な

きな躍動感が生まれてきてお
り、これまで「ポテンシャル
のあるまち」と言われていた
岡山市が、「ポテンシャルを
発揮しているまち」へと変貌
しつつあります。

これも、ひとえに皆様方が
積極的に社会に参画され、こ
れまで培ってこられた豊かな
経験や知識を生かし、岡山市
の礎として支えていただいて
いるおかげであると感じてお
ります。

迎えました新年は、力があ
ふれ、活気づく年になると言
われる「辰年」。

今後も、様々な施策につい
てバランス感覚をもってより
力強く推し進め、岡山市の持
経験や知識、技能を生かして
積極的に社会にご参加いただ
くことが、より活力ある長寿
社会を構築する上で重要であ
ると考えております。

こうした中、皆様の様々な
ご活躍は、地域の高齢者が健
康に、生きがいを持って生活
される上で大きな役割を果た
されており、市民生活の充実
と地域社会の活性化において
益々欠かせないものとなって
まいります。

岡山市議会といたしまして
も、皆様と協力し、高齢者の
皆様が明るく、元気に暮らし
つつけることができるまちづ

統的な発展に繋げてまいる所
存です。

年頭に当たり、皆様方の市
政への一層のご支援、ご協力
をお願い申し上げますことに
、岡山市老人クラブ連合会
のさらなるご発展並びに会員
の皆様方のますますのご健勝
とご多幸を心から祈念申し上
げます。



くり全力を尽くしてまいり
ますので、一層のご支援、ご
協力を賜りますようお願い申
し上げます。

最後に、岡山市老人クラブ
連合会の皆様と市民の皆様にと
って、健康で喜びと幸せに
満ちた一年となりますようお
祈り申し上げ、新年のご挨拶
といたします。

11月14日(火)、岡山市立市民文化ホールにおいて第60回岡山市高齢者福祉大会を開催しました。節目の60回を迎える今大会は、新型コロナウイルスのガイドラインが緩和されたことに伴い、久しぶりに来賓参列のもと行われました。

秋山副会長の司会進行で幕を開け、片山副会長の開会宣言、国歌斉唱、物故者への黙祷と続き、主催者を代表して遠藤会長、



第60回 岡山市高齢者福祉大会

竹中副市長があいさつを述べました。

次に表彰へと移り、市長感謝状ならびに市老連会長表彰が贈呈されました(受賞者・クラブ一覧は4・5面に掲載)。その後、来賓からの祝辞、祝電の披露をはさみ、受賞者を代表して佐藤毅氏(第9福寿会・妹尾学区)から謝辞が述べられました。最後



は高橋副会長が大会宣言(案)を高らかに読み上げ、満場一致の拍手で採択、式典は滞りなく終了しました。

休憩をはさんで行われた記念講演では、岡山市北区サポートリーダー会の皆さんを講師に招き、「認知症サポーター養成講座」に続いて、寸劇「ご飯まだかな」を披露いただきました。平成30年5月に市地域包括支



援センターの認知症地域支援推進員が、地区在住の認知症サポートリーダーに呼びかけて集まったのがきっかけで活動開始。現在は出前講座や定例会、相談会など集まれる人が自由に集まり、認知症について話し合える場を広げておられます。

今回、講座を受けてアンケートに答えた参加者は、認知症サポーターとして認定証が授与され、今後ますます増加するであろう認知症への理解をさらに深める第一歩を踏み出しました。

記念講演終了後は、小泉副会長の閉会あいさつで幕を下ろしました。

岡山市老連 令和5年度受賞者・クラブ一覧(敬称略)

第52回全国老人クラブ大会

(11月8日(水) 秋田県・あきた芸術劇場ミルハス)

◆全国老人クラブ会長表彰

★老人クラブ育成功労表彰

高橋 三穂(岡山市老連副会長)
喜多 一博(岡山市老連理事)

★優良老人クラブ

ひまわりクラブ(三勲)
青葉団地町内会高齢者部(浮田)

岡山県総合社会福祉大会

(10月13日(金) 岡山市民会館)

◆岡山県知事表彰

★老人福祉功労(老人クラブ役員)

入澤 桂子(ゆうゆうクラブ・南輝)

★老人福祉功労(老人クラブ)

東花尻げんきかい(陵南)

◆岡山県子ども・福祉部長表彰

★老人福祉功労(老人クラブ役員)

水原美津夫(青葉クラブ・御野)
矢吹 嘉男(北方東本町長寿友の会・御野)
田辺 卓樹(一宮天神福寿会・馬屋下)
畠本信太郎(当新田西第二老人クラブ・芳明)
藤 恵子(青葉団地町内会高齢者部・浮田)

★老人福祉功労(老人クラブ)

ゆうゆうクラブ(南輝)
長生会(江西)

第8回岡山市社会福祉大会

(10月24日(火) コンベンションホール)

◆岡山市社会福祉協議会会長感謝

★高齢者福祉功労(老人福祉功労者)

田邊 恵子(西古松西本町若松クラブ・大元)
土井伸一郎(国ヶ原シニアクラブ・御津南)

第60回岡山市高齢者福祉大会

(11月14日(火) 岡山市立市民文化ホール)

◆岡山市長感謝状

★老人福祉功労者

経遠 良三(西辛川老人クラブ・中山)
藤村 富夫(ハイライフ山崎道草クラブ・旭操)
前坂 格(福泊かばちゃ会・富山)
佐藤 毅(第9福寿会・妹尾)

★優良老人クラブ

花尻親和会(陵南)
寿光会(南輝)

岡山市老連 令和 5 年度受賞者・クラブ一覧 (敬称略)

◆岡山市老人クラブ連合会会長表彰

★老人福祉功労者

矢内 靖夫 (クラブにしがわら東・宇野)
森本 茂男 (クラブにしがわら中・宇野)
中村元太郎 (八幡百々の会・旭竜)

★老人福祉協力者

安田 米子 (半田町老人クラブ福寿会・御野)
齊藤美智子 (桃園福寿会・横井)
片山 雅弘 (富吉桃源クラブ・馬屋上)
遠藤 光子 (津倉町長寿会・伊島)
難波 泰弘 (西辛川老人クラブ・中山)
難波 諭 (西辛川老人クラブ・中山)
神庭 常博 (一宮天神福寿会・馬屋下)
川上三枝子 (東花尻げんきかい・陵南)
赤井 和彦 (花尻親和会・陵南)
平岡 正道 (海吉ダイヤモンドクラブ・富山)
三島 脩 (海吉ダイヤモンドクラブ・富山)
田中 良二 (竜南福寿会・竜之口)
尾銭 次男 (当新田あゆみ会・芳田)
河合 京子 (青江新田親和クラブ・芳泉)
玉置 浩司 (浦安南町年長クラブ・浦安)
原田 美子 (並一和楽会・福島)
大倉喜久子 (錦南長寿会・第二藤田)
山口 孝子 (悠々クラブ・平島)

★協助者

田村 明彦 (東花尻げんきかい・陵南)
川崎 愛子 (青江新田親和クラブ・芳泉)
赤田 篤子 (寿光会・南輝)
徳久 弘子 (寿光会・南輝)

★優良老人クラブ

小林 静恵 (青葉団地町内会高齢者部・浮田)
多田 文生 (瀬戸支部肩脊喜楽会・江西)
西紅陽台いきいきクラブ (七区)



令和5年度 高齢者地域リーダー研修会



7月10日(月)、岡山市役所7階大会議室において令和5年度の高齢者地域リーダー研修会が開催され、活動事例発表

と講演に約100人が参加しました。開会にあたり市老連の遠藤会長から「目的を持って仲間

が集まる、顔を見合いコミュニケーションをとる、そして体を動かすことが大切です」とあいさつがありました。続いて司会者が、衆議院のあいさわ一郎議員から送られた祝辞を代読しました。

●活動事例発表

城東台さつき会の小倉前会長が講師を務め、東区老連が主催している第1回交流ダンス大会について発表がありました。

本事業はコロナ禍による活動自粛や会員間のコミュニケーション減少を懸念して企画されたもので、定例総会や中学校区会議に計画を提案して参加者数の予測やアンケートも実施。用具の手配から大会ルール・運営概要など細部まで慎重に協議し、令和4年10月30日(日)に開催にいたしました。

当日は個人戦・団体戦ともに盛況で成功を収めました。大会を経ていくつか課題も発見。女性が参加しやすいルールの改変やスムーズな大会運営を思案するなど、今後

に向けて検討が続けられています。

●講演

老人クラブと健康寿命をテーマに「老人クラブで楽しく元気に」老人クラブに加入することのメリットと題した講演が行われました。

講師は前回の講演も好評だった、motoひょうご事



栗木剛氏



小倉氏

務局長の栗木剛氏。同氏は人口の増減より減少が上回っている現状について「少人数になればなるほど地域の支え合いが必要」と、話しました。



また、老人クラブ共通の問題点でもある役員の後継者不足について、すでに一部都市などが実践している事務作業の外注にも言及。「後継者がいなくてクラブの危機になるなら、外注してでも存続することが大事」と、強く訴えました。

令和5年度高松市・岡山市老連交流演芸大会



7月20日(木)、岡山市立市民文化ホールにて令和5年度高松市・岡山市老連交流演芸大会が開催され、岡山市老連から14組、高松市老連から5組の計19組が出演しました。

過去3年間はコロナ禍で中止となったため、笑顔の再会となりました。大会前にはお食事が開かれ、岡山市の遠藤会長、高松市の直嶋会長があいさつを行いました。

演芸大会は岡山市老連の日本舞踊から。その後も両市老連によるさまざまな演目が披露され、トリは高松市老連の新舞踊が務め、観客から大きな拍手が送られました。

終了後は皆で高松市老連のバスをお見送り。「次はグラウンド

岡山市から出演の皆さん



ゴルフで会いましょう」と、両会長が固く握手を交わしました。



高松市から出演の皆さん



岡山市・高松市老人クラブ連合会交流グラウンド・ゴルフ大会



令和5年10月27日(金)、高松市立東部運動公園第1サッカー場で開催されました。

開会式では両市老連の会長が挨拶をされました。午後からの天気が崩れる予報だったため、早めに試合を開始し、予定より1時間半ほど早く終了しました。笑顔で楽しくプレーし、交流も深まった1日となりました。成績結果は、1位から10位の内、9位に岡山市老連の水間史朗さんが入賞しました。帰りのバスでは天気が大荒れとなってきたため早めに帰りました。

第48回 老人趣味の作品展

8月7日（月）～9日（水）の3日間、岡山市役所1階市民ホールにおいて第48回老人趣味の作品展が開催されました。

会場には絵画や書、手工芸や写真、木工芸など41点の作品が展示されました。



令和5年度岡山市老連シニア教養講座



9月12日(火)、岡山市勤労者福祉センター5階体育集会室において、令和5年度岡山市老連シニア教養講座が開催され、桃太郎のからくり博物館長でちくわ笛の奏者でもある住宅正人氏を講師に迎え、「唄で巡るふるさとの旅」の演題で講演を行っていただきました。自他ともに認める世界唯一のちくわ笛奏者として、また伝承民謡の研究者・唄い手としても活躍する住宅氏。今回

一方、ちくわ笛においてはレパートリー数千曲、その珍しさから国内外の音楽・バラエティ・教育番組に出演経験があるほか、全国各地のイベントや学校などでも演奏されています。以前には愛子内親王から直々

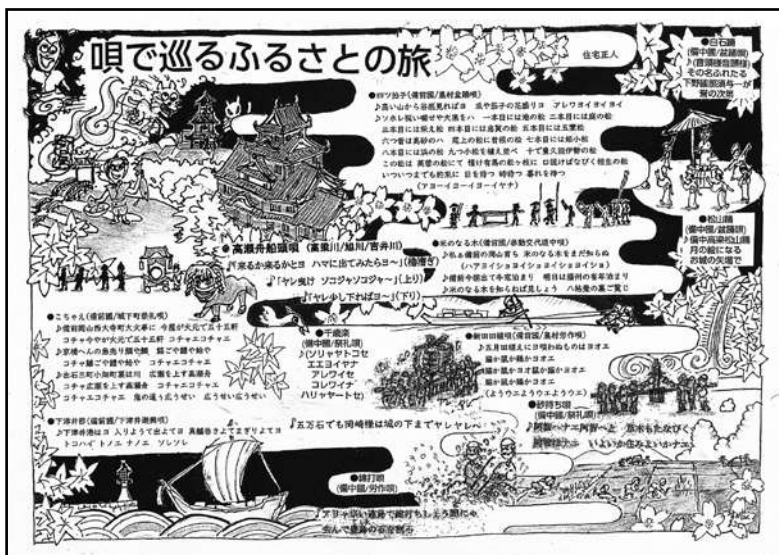
強い唄声に、参加者も感嘆の表情で聴き入っていました。

は「下津井節」など岡山県下の民謡に焦点を当て、時には笑いを交えた絶妙な話術とともに、数々のコンテストで優勝経験をもつ自慢ののどを披露。抑揚のある力



住宅正人氏

にオフアールがあり腕前を披露、とても喜ばれたそうです。ちくわを微妙に曲げながら音階を出していくのが特徴で、その日のちくわによっても音の出し方が変わるとのこと。この日は美空ひばりの名曲「真つ赤な太陽」、童謡「こいのぼり」を披露していただき、最後は、れんこんを用いての野菜笛も登場。石川さゆりの「天城越え」を見事に奏で、場内は拍手喝采でした。



令和5年度

秋の交通安全市民運動開始式

令和5年9月21日(木)に令和5年度秋の交通安全市民運動出発式が岡山市役所本庁舎構内駐車場で開催され、岡山市老人クラブ連合会会長遠藤剛、生活安全安心福祉部会副部会長の阿部隆行が参加し、出発式終了後に岡山市保健福祉会館前で街頭啓発活動をしました。



☆全国共通重点目標

- ㊦子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ㊦夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- ㊦自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

☆岡山市の重点目標

- ㊦横断歩行者優先の徹底
- ㊦運転中のスマートフォン等使用禁止の徹底
- ㊦スピードダウンの励行
- ㊦自転車の安全利用とヘルメット着用に向けた理解の促進

第33回岡山市老連グラウンド・ゴルフ大会



9月28日(木)、六番川水の公園多目的広場において第33回市老連グラウンド・ゴルフ大会が開催され、122クラブから575名が参加しました。

今大会は8ホール2ラウンドをプレーし、個人成績で上位を競いました。初夏のような日差しが降り注ぐグラウンドに「ナイスショット」といった元気な声が響き渡りました。

また、今大会の上位30名は10月27日(金)に開催された高松市老ク連との交流大会に岡山市代表として参加し交流を深めました。

大会結果 (敬称略)

優勝	岩木 治江(中山)	32打
準優勝	穂崎 邦彦(政田)	33打
第3位	宗清 圭輔(幡多)	34打
第4位	一ノ瀬廣一(陵南)	34打
第5位	岩藤 恵治(陵南)	35打
第6位	水間 史朗(大元)	35打
第7位	林 誉(陵南)	35打
第8位	黒崎 育美(幡多)	35打
第9位	正本 和子(平福)	36打
第10位	直本 豊(福島)	36打

※打数が同じ場合は、1打の数～3打の数が順に多い方が上位となります。すべて同じ場合は高齢者を上位としています。



上位入賞者にインタビューしました！

おめでとうございます！



優勝
岩木 治江さん

週3回、2時間ほどの練習を続けています。このように優勝するなんて夢にも思っていませんでした。友人たちの誰も想像できなかったと思います。もうこんなことはないと思います。マグレが連発して、とても幸運だったと思います。本当にありがとうございました。



準優勝
穂崎 邦彦さん

ホールインワンが2回で33点。30位には入れたかな？と思っていたら、その日の夕方に、準優勝の連絡を受けました。第一声は晴天の霹靂「うそじゃろ～！」でした。政田学区の六番川GGCに入会して5年目。これまで大きな大会で入賞したことはありませんでした。クラブの皆さんからの祝福を受け、中秋の名月を鑑賞しながらの晩酌は、更なる至福のひとつでした。



第3位
宗清 圭輔さん

10年くらい前からグラウンド・ゴルフを始めました。今では、健康のために月4回の練習を続けています。昨年は、なかなか成績が伸びませんでした。今年はホールインワンが2回もあり、幸運にも3位になることができました。とても楽しい一日でした。ありがとうございました。

第15回岡山市老連ペタンク交流大会

令和5年10月18日(水)、六番川水の公園多目的広場において、第15回ペタンク交流大会が開催され、19チーム57名が参加しました。

開会式では、保健体育部・小泉三郎部会長の開会宣言の後、大会会長でもある遠藤剛市老連会長が欠席のため、小



小泉部会長

泉三郎部会長があいさつ。

祝電の披露、岡山市ペタンク協会・江国敏行競技委員長による競技場の注意・コート使用上の注意をお聞きし、山田親和クラブ・岡敏明様による選手宣誓が行われました。

競技は4ブロックに分かれて開始。それぞれのブロックごとに順位を競いました。

競技終了後、岡山市ペタンク協会・木村周二様による成績発表、ブロックごとの表彰の後、保健体育厚生部会・秋山満副部会長による閉

会あいさつで無事終了しました。



大会結果(敬称略)

1コート	優勝	若松 TTH (遠山・遠山・林)
	準優勝	東山 SKI (入江・入江・宰田)
2コート	優勝	若松 MKI (村尾・小見山・石橋)
	準優勝	ゆうゆう B (酒井・岡田・藤田)
3コート	優勝	上道北方春秋会 (石原・田渕・石原)
	準優勝	若松 KSS (片山・坂本・佐々木)
4コート	優勝	桃園クラブ (長尾・佐藤・小山)
	準優勝	暇人クラブ (喜多・元家・元家)



若松 TTH の皆さん



若松 MKI の皆さん



上道北方春秋会の皆さん



桃園クラブの皆さん



東山 SKI の皆さん



ゆうゆう B の皆さん



若松 KSS の皆さん



暇人クラブの皆さん

南区老連主催 第10回 健幸づくりグラウンド・ゴルフ 親睦交流大会を開催

令和5年9月30日(土)秋晴れのもと、浦安総合公園野球場において南区老人クラブ連合会主催の第10回健幸づくりグラウンド・ゴルフ親睦交流大会が開催され、254人が参加しました。

開会式では大会副会長の戸田隆氏の開会宣言、大会会長



元気よく選手宣誓

の入澤桂子氏が「たくさんのご参加ありがとうございます。賞品をたくさん用意しておりますので皆さんケガのないようにがんばってください。」と開会あいさつをされました。つづいて第9回令和4年度優勝者の和田由人様（南輝福寿会）が選手宣誓を行い、ラジオ体操第1で準備体操を行った後に、先発、後発に分かれて2ラウンド16ホールを回りました。9月末とは思えないほど朝から気温が高



入澤会長のあいさつ



く暑い日でしたが、参加者はそんなことを思わせないくらいに元気にコースを回りながら、芝生の上は思いのほかボールが転がらないように、「今日は厳しなあ」といった声や笑い声があちらこちらから聞こえました。プレーを

大会結果(敬称略)

優勝	前原 健佑(平福)	34打
準優勝	三上八洲子(灘崎)	35打
第3位	蔭山 和子(南輝)	35打
第4位	今野谷 弘(平福)	37打
第5位	田宮 義行(平福)	38打
第6位	丸山 照子(迫川)	39打
第7位	早田 武世(福浜)	39打
第8位	奥井 利男(灘崎)	39打
第9位	国本五十二(芳明)	39打
第10位	濱田 正彦(灘崎)	40打

通じて親睦が深められた大会となりました。最後に成績発表があり優勝、準優勝、第3位は賞状と賞品が渡され、とび賞、ブービー賞もありました。

成績結果は左記のとおり。



北区東老連主催 第11回 グラウンド・ゴルフ大会を開催



令和5年11月15日(水)、建部町総合スポーツセンターにおいて北区東老人クラブ連合会主催の第11回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

当日は、雲の多い寒い中で開催されました。25クラブ149名の皆様が8ホールを3ラウンド、親睦を兼ね熱戦が繰り広げられました。



大会結果(敬称略)

男子の部

優 勝	神田 隆正 (香和)	57打
準優勝	河本 光勝 (建部)	58打

女子の部

優 勝	田淵 佳恵 (建部)	57打
準優勝	立川登美子 (建部)	59打

第3位	田淵 正巳 (建部)	59打
第4位	河本 泉 (建部)	59打
第5位	和田 親幸 (御津)	61打
第6位	林 満博 (香和)	61打
第7位	小見山政道 (桑田)	62打
第8位	斉藤 嘉勝 (香和)	63打
第9位	大石 博文 (香和)	63打
第10位	片山 健次 (建部)	64打



私たちの地域を紹介します

東区

地域での奉仕活動と健康づくり

山南地区 両阿知長寿会会長 近藤 幹夫

両阿知長寿会は、大宮地区の上阿知・下阿知の両地区の高齢者で構成されています。

コロナもやや落ち着いた中で、4年ぶりの総会を7月28日に開催しました。令和4年度の活動報告や令和5年度の事業計画等の協議の後、我々高齢者の交通安全・生活安全の意識高揚をはかるために岡山東警察署の方から講演をいただきました。交通事故を防ぐためには、また特殊詐欺にあわないために気を付けることなど、大変参考になりました。

除草、枯葉処理、館内清掃などをしました。作業後は、こうした活動が地域のために少しでも貢献できると思われ、心地よい気持ちになります。

また、我々の健康増進とお互いの親睦の機会となっているのが、毎週日曜日に大宮コミュニティハウスで行っている「あっぱれ!もも太郎体操」です。毎回20名ほどの参加者があります。椅子を使つての30数分の体操ですがお互いに励まし合いながら頑張り、「また来週も会いましょう」と声を掛け合い楽しく健康づくりに努めています。

地域での活動としては、宿毛保育園周辺の草刈り、大宮コミュニティハウスの清掃など、子どもたちの安全や地区の人々が気持ちよく利用できるように暑中

でも声をかけながら、草刈、

は、これからも奉仕活動や健康づくりを通して、できるだけ多くの



北区西

健康寿命を延ばすため、一宮長寿会では...

中山小学校区 一宮長寿会会長 熊代 進

新春 明けましておめでとうございます。

岡山市老人クラブ連合会の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また市老連より日頃格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

まず、一宮長寿会(老人会)の場所を紹介しましょう。ここ一宮地区は、古来より「真金吹く吉備の中山」と、時の話題や地域の出来事などを話したり、花見や親睦会を開催したりしてお互いの結びつきを深めていきたいと考えています。

おびにせる 細谷川の音のさやけ」と古今集に歌われた吉備の中山の麓にあります。また吉備津彦神社やその古墳があり、自然豊かな歴史のある所です。老若男女問わず人気の高いハイキングコースに恵まれた地域でもあります。そのような自然環境の中で、いろいろな機会にみんなで雑談しながら歩く事、駅の清掃など社会奉仕活動、その他グラウンドゴルフ大会、お花の会(各自で自由にお花を売って、師匠に評価してもらったり)年2回の食事で思いっきり各自カラオケで歌い語らいなど致しています。そしてみんな、いろいろな場を通じ、少しずつ程よい刺激を脳に与え、セロトニンなどの脳内の神経伝達物質の活性を高めるようにしています。どうした



令和5年9月21日
備前一宮駅にて清掃作業

らセロトニンを増やせるか? それは一定のリズムで運動することだと思えます。ウォーキング、ジョギング、ダンス、水泳など、また深呼吸して息を吐くこともセロトニンの増加につながると思います。そしてそのような行事を通じて、なお一層前向きな姿勢をかもし出していただければ幸いです。また、会話、音楽、ほのかな香りなどいろいろな刺激もシナプスの活性化に寄与すると思えます。これからも軽い刺激をいろんな所より頂きながら、みんなで一緒に生きがいのある一宮長寿会の運営をめざしていこうと考えています。

私たちの地域を紹介します



「こんにちは！どこへ行き
よん！」「何を言よん、今日
は手芸じゃがー！」「ありあ
ーほんなら昼から麻雀・囲碁・
将棋の日じゃーから行かにな
ー行けん」140軒ほどの小
さな町内でその内70名ほどが
会員で、こんな会話が飛び交
うのも日ごろから行き来があ
るから出来るのです。週1回
の木曜日は会員のみんなが楽
しみにしている日です。午前
中の手芸は「居間に置く座椅
子・ベスト・エプロン・レッ



グウォーマー・自転車のハン
ドルカバー etc.」を作り
ます。これは、毎年12月に行
う「青空市」へ出品する会員
の皆が愛情を掛けて作る販売
品です。近隣の人々が楽しみ
にしているバザーです。その
当日は開催時間前から長蛇の
列ができます。手芸品ばかり
でなく「餅・おこわ等」さら
に穫れたての「キャベツ・白
菜・ブロッコリー・トマト」
などが並びます。これはクラ
ブにとって一大イベントで

南区

楽しみな木曜日

南輝小学校区 ゆうゆうクラブ 木下 亮介



す。いまも着々と準備が進ん
でいます。昨年はこれに加え
ること落語家の真打で、岡山
出身の東大出初の「春風亭昇
吉」師匠の落語が町内の公民
館で行われました。落語界の
真打が一町内の公民館へお出
ましには「あっと！驚くばか
り」でした。この演出をした
のが会長です。日ごろから八
面六臂の活動をされている会
長ですが、ここまでするとは
脱帽の極みで会員の皆が至福
のひと時を過ごすことが出来
ました。

私たちの地域を紹介します

北区東

クラブ活動に思うこと

大元小学校区

西古松西本町・若松クラブ会長 村尾 明宣

昨年の夏、8月の終わりの頃、朝起きたら壁にぶつかったのか、手をついたのか、右肩が痛かった。次第は薄れていた。

にズンズンして物が握れなくなり、箸は左手を使っていた。痛さで2日ほど寝返りも出来ず、うずくまるしか

6カ月後には激痛は消え、腕が上がり、肩を回せる事が出来るようになった。復活を実感した。

なかつた。

若松クラブでは、1月、

ただ、週3日ある20人程度参加の「グラウンド・ゴルフとペタンク」の練習会にはなんとか参加した。一緒にプレーしていた女性から「そりゃ肩の筋が切れてる。私は治るのに1年以上かかった」と言われ、ぼんやり治るんだと思った。

1週間ほどで右手で箸が
持てるようになり、毎月第

1土曜日の25人ぐらゐでの「公園愛護の花植え、除草作業」、第1火曜日の「サロン・ご近所助け合い」、12人〜15人の参加がある第

3火曜日の「カラオケ同好会」に参加出来るようになった。その時は肩の痛みは薄れていた。

6カ月後には激痛は消え、腕が上がり、肩を回せる事が出来るようになった。復活を実感した。

若松クラブでは、1月、4月、7月、10月の年4回「若松クラブレター」を発行・配布しており、行事予定等を掲載することで会員の予定作りの参考になるようにしている。また、町内に7カ所ある掲示板に貼り出したり、町内会の回覧板にも入れたり、未加入の人や若い世代の人にもクラブの活動を知らせている。

当クラブは健康・友愛・奉仕を合言葉に、暑かろうが寒かろうが、ウィルスシヨック・ワクチンシヨックだろぅが前述の「5本柱

中 区

富山学区の紹介

富山小学校区

円山境内松風会 会長 大江 基茂

学区の名所旧跡としては、曹源寺と倉安川があります。

が多いです。操山山腹の三重塔は参勤交代で児島灣から曹源寺の場所が分かるよ

曹源寺は、江戸時代の藩主の墓所、当初は和意谷でしたが、熊沢蕃山の死後、綱政が元禄11年に高祖父信

うに後に建てられました。
また、由緒ある寺ですが修
行僧は外人だけなのも珍し
いです。

輝と父光政の菩提を弔い、
自らの冥福を祈るため建立
しました。なお、建立に際

倉安川は、1600年代中盤に参勤交代で財政の圧迫、人口増加に伴う食糧難

して建築材料運搬に倉安川は重要な役目をしました。

が問題になり新田開発が考
えられました。しかしなが

庭園は絶外和尚と津田永忠の合作による江戸時代のすぐれた禅庭です。今ではしだれ桜を観賞に来られる方

ら児島湾北岸の開発は農地及び用水の確保が限界なので、倉安川の開削が計画され1679年旭川と吉井川

の活動」を続けた。このよ
うな活動を見て、仲間にな
ろうと入会する方が毎年い
る。

当クラブの良いところは
は、自由で寛容で仲が良い
ところ。会員の方々の愛情
が活動のエナジーになり、

継続の源泉である。
過去は、反省する
ことを示してく
れる。現在は、自
ずと変化する。未
来は、分らない
からと言って恐れ
ず、挑戦しよう。

（著者）
中野 信子 1924年

若松・ラプレーター（通称）
中野の信子と若松のラプレーターは、この国に於ける最先端の技術であり、
『月刊』に「山嵐は海を 霧は山を 駆け回りて 山嵐ならん」など、一瞬
の瞬間を捉え、その瞬間の美しさを表現した。その瞬間の美しさを表現した。

を延長20 km、幅8 mの水路が完成しました。

倉安川は用水確保だけでなく船による人、物の運搬に利用されてきました。ひと昔前、交通手段が不備の時代、岡山から西大寺の会場に行くのに倉安川で船を利用していました。すると川沿い近くの子供たちが乗船客に声掛けすると、客の中には小銭を投げかける、その額は正月のお年玉より多かったとも言われていました。

倉安川は、令和元年9月4日、百間川と同時に倉安川、百間川世界灌漑排水施設群として、世界灌漑施設遺産に登録されました。

(第14期)

第14期 2019年12月12日

若森クワッパル(通称)

若森クワッパルとは、若森、クワッパル、パルの3つの部族が、

【打合せ】 山本大樹(代表) 森島大樹(代表) 森田りょう(代表) 山本しん(代表) 森島一也(代表) 山本大樹(代表) 森島大樹(代表) 森田りょう(代表) 山本しん(代表) 森島一也(代表)

【第1期】 11月15日(水) 18:00~19:00

【第2期】 11月22日(水) 18:00~19:00

【第3期】 11月29日(水) 18:00~19:00

【第4期】 12月6日(水) 18:00~19:00

【第5期】 12月13日(水) 18:00~19:00

【第6期】 12月20日(水) 18:00~19:00

【第7期】 12月27日(水) 18:00~19:00

【第8期】 1月3日(水) 18:00~19:00

【第9期】 1月10日(水) 18:00~19:00

【第10期】 1月17日(水) 18:00~19:00

【第11期】 1月24日(水) 18:00~19:00

【第12期】 1月31日(水) 18:00~19:00

【第13期】 2月7日(水) 18:00~19:00

【第14期】 2月14日(水) 18:00~19:00

【第15期】 2月21日(水) 18:00~19:00

【第16期】 2月28日(水) 18:00~19:00

【第17期】 3月6日(水) 18:00~19:00

【第18期】 3月13日(水) 18:00~19:00

【第19期】 3月20日(水) 18:00~19:00

【第20期】 3月27日(水) 18:00~19:00

【第21期】 4月3日(水) 18:00~19:00

【第22期】 4月10日(水) 18:00~19:00

【第23期】 4月17日(水) 18:00~19:00

【第24期】 4月24日(水) 18:00~19:00

【第25期】 5月1日(水) 18:00~19:00

【第26期】 5月8日(水) 18:00~19:00

【第27期】 5月15日(水) 18:00~19:00

【第28期】 5月22日(水) 18:00~19:00

【第29期】 5月29日(水) 18:00~19:00

【第30期】 6月5日(水) 18:00~19:00

【第31期】 6月12日(水) 18:00~19:00

【第32期】 6月19日(水) 18:00~19:00

【第33期】 6月26日(水) 18:00~19:00

【第34期】 7月3日(水) 18:00~19:00

【第35期】 7月10日(水) 18:00~19:00

【第36期】 7月17日(水) 18:00~19:00

【第37期】 7月24日(水) 18:00~19:00

【第38期】 7月31日(水) 18:00~19:00

【第39期】 8月7日(水) 18:00~19:00

【第40期】 8月14日(水) 18:00~19:00

【第41期】 8月21日(水) 18:00~19:00

【第42期】 8月28日(水) 18:00~19:00

【第43期】 9月4日(水) 18:00~19:00

【第44期】 9月11日(水) 18:00~19:00

【第45期】 9月18日(水) 18:00~19:00

【第46期】 9月25日(水) 18:00~19:00

【第47期】 10月2日(水) 18:00~19:00

【第48期】 10月9日(水) 18:00~19:00

【第49期】 10月16日(水) 18:00~19:00

【第50期】 10月23日(水) 18:00~19:00

【第51期】 10月30日(水) 18:00~19:00

【第52期】 11月6日(水) 18:00~19:00

【第53期】 11月13日(水) 18:00~19:00

【第54期】 11月20日(水) 18:00~19:00

【第55期】 11月27日(水) 18:00~19:00

【第56期】 12月4日(水) 18:00~19:00

【第57期】 12月11日(水) 18:00~19:00

【第58期】 12月18日(水) 18:00~19:00

【第59期】 12月25日(水) 18:00~19:00

【第60期】 1月1日(水) 18:00~19:00

【第61期】 1月8日(水) 18:00~19:00

【第62期】 1月15日(水) 18:00~19:00

【第63期】 1月22日(水) 18:00~19:00

【第64期】 1月29日(水) 18:00~19:00

【第65期】 2月5日(水) 18:00~19:00

【第66期】 2月12日(水) 18:00~19:00

【第67期】 2月19日(水) 18:00~19:00

【第68期】 2月26日(水) 18:00~19:00

【第69期】 3月5日(水) 18:00~19:00

【第70期】 3月12日(水) 18:00~19:00

【第71期】 3月19日(水) 18:00~19:00

【第72期】 3月26日(水) 18:00~19:00

【第73期】 4月2日(水) 18:00~19:00

【第74期】 4月9日(水) 18:00~19:00

【第75期】 4月16日(水) 18:00~19:00

【第76期】 4月23日(水) 18:00~19:00

【第77期】 4月30日(水) 18:00~19:00

【第78期】 5月7日(水) 18:00~19:00

【第79期】 5月14日(水) 18:00~19:00

【第80期】 5月21日(水) 18:00~19:00

【第81期】 5月28日(水) 18:00~19:00

【第82期】 6月4日(水) 18:00~19:00

【第83期】 6月11日(水) 18:00~19:00

【第84期】 6月18日(水) 18:00~19:00

【第85期】 6月25日(水) 18:00~19:00

【第86期】 7月2日(水) 18:00~19:00

【第87期】 7月9日(水) 18:00~19:00

【第88期】 7月16日(水) 18:00~19:00

【第89期】 7月23日(水) 18:00~19:00

【第90期】 7月30日(水) 18:00~19:00

【第91期】 8月6日(水) 18:00~19:00

【第92期】 8月13日(水) 18:00~19:00

【第93期】 8月20日(水) 18:00~19:00

【第94期】 8月27日(水) 18:00~19:00

【第95期】 9月3日(水) 18:00~19:00

【第96期】 9月10日(水) 18:00~19:00

【第97期】 9月17日(水) 18:00~19:00

【第98期】 9月24日(水) 18:00~19:00

【第99期】 10月1日(水) 18:00~19:00

【第100期】 10月8日(水) 18:00~19:00

【第101期】 10月15日(水) 18:00~19:00

【第102期】 10月22日(水) 18:00~19:00

【第103期】 10月29日(水) 18:00~19:00

【第104期】 11月5日(水) 18:00~19:00

【第105期】 11月12日(水) 18:00~19:00

【第106期】 11月19日(水) 18:00~19:00

【第107期】 11月26日(水) 18:00~19:00

【第108期】 12月3日(水) 18:00~19:00

【第109期】 12月10日(水) 18:00~19:00

【第110期】 12月17日(水) 18:00~19:00

【第111期】 12月24日(水) 18:00~19:00

【第112期】 12月31日(水) 18:00~19:00

【第113期】 1月7日(水) 18:00~19:00

【第114期】 1月14日(水) 18:00~19:00

【第115期】 1月21日(水) 18:00~19:00

【第116期】 1月28日(水) 18:00~19:00

【第117期】 2月4日(水) 18:00~19:00

【第118期】 2月11日(水) 18:00~19:00

【第119期】 2月18日(水) 18:00~19:00

【第120期】 2月25日(水) 18:00~19:00

【第121期】 3月4日(水) 18:00~19:00

【第122期】 3月11日(水) 18:00~19:00

【第123期】 3月18日(水) 18:00~19:00

【第124期】 3月25日(水) 18:00~19:00

【第125期】 4月1日(水) 18:00~19:00

【第126期】 4月8日(水) 18:00~19:00

【第127期】 4月15日(水) 18:00~19:00

【第128期】 4月22日(水) 18:00~19:00

【第129期】 4月29日(水) 18:00~19:00

【第130期】 5月6日(水) 18:00~19:00

【第131期】 5月13日(水) 18:00~19:00

【第132期】 5月20日(水) 18:00~19:00

【第133期】 5月27日(水) 18:00~19:00

【第134期】 6月3日(水) 18:00~19:00

【第135期】 6月10日(水) 18:00~19:00

【第136期】 6月17日(水) 18:00~19:00

【第137期】 6月24日(水) 18:00~19:00

【第138期】 7月1日(水) 18:00~19:00

【第139期】 7月8日(水) 18:00~19:00

【第140期】 7月15日(水) 18:00~19:00

【第141期】 7月22日(水) 18:00~19:00

【第142期】 7月29日(水) 18:00~19:00

【第143期】 8月5日(水) 18:00~19:00

【第144期】 8月12日(水) 18:00~19:00

【第145期】 8月19日(水) 18:00~19:00

【第146期】 8月26日(水) 18:00~19:00

【第147期】 9月2日(水) 18:00~19:00

【第148期】 9月9日(水) 18:00~19:00

【第149期】 9月16日(水) 18:00~19:00

【第150期】 9月23日(水) 18:00~19:00

【第151期】 9月30日(水) 18:00~19:00

【第152期】 10月7日(水) 18:00~19:00

【第153期】 10月14日(水) 18:00~19:00

【第154期】 10月21日(水) 18:00~19:00

【第155期】 10月28日(水) 18:00~19:00

【第156期】 11月4日(水) 18:00~19:00

【第157期】 11月11日(水) 18:00~19:00

【第158期】 11月18日(水) 18:00~19:00

【第159期】 11月25日(水) 18:00~19:00

【第160期】 12月2日(水) 18:00~19:00

【第161期】 12月9日(水) 18:00~19:00

【第162期】 12月16日(水) 18:00~19:00

【第163期】 12月23日(水) 18:00~19:00

【第164期】 12月30日(水) 18:00~19:00

【第165期】 1月6日(水) 18:00~19:00

【第166期】 1月13日(水) 18:00~19:00

【第167期】 1月20日(水) 18:00~19:00

【第168期】 1月27日(水) 18:00~19:00

【第169期】 2月3日(水) 18:00~19:00

【第170期】 2月10日(水) 18:00~19:00

【第171期】 2月17日(水) 18:00~19:00

【第172期】 2月24日(水) 18:00~19:00

【第173期】 3月3日(水) 18:00~19:00

【第174期】 3月10日(水) 18:00~19:00

【第175期】 3月17日(水) 18:00~19:00

【第176期】 3月24日(水) 18:00~19:00

【第177期】 3月31日(水) 18:00~19:00

【第178期】 4月7日(水) 18:00~19:00

【第179期】 4月14日(水) 18:00~19:00

【第180期】 4月21日(水) 18:00~19:00

【第181期】 4月28日(水) 18:00~19:00

【第182期】 5月5日(水) 18:00~19:00

【第183期】 5月12日(水) 18:00~19:00

【第184期】 5月19日(水) 18:00~19:00

【第185期】 5月26日(水) 18:00~19:00

【第186期】 6月2日(水) 18:00~19:00

【第187期】 6月9日(水) 18:00~19:00

【第188期】 6月16日(水) 18:00~19:00

【第189期】 6月23日(水) 18:00~19:00

【第190期】 6月30日(水) 18:00~19:00

【第191期】 7月7日(水) 18:00~19:00

【第192期】 7月14日(水) 18:00~19:00

【第193期】 7月21日(水) 18:00~19:00

【第194期】 7月28日(水) 18:00~19:00

【第195期】 8月4日(水) 18:00~19:00

【第196期】 8月11日(水) 18:00~19:00

【第197期】 8月18日(水) 18:00~19:00

【第198期】 8月25日(水) 18:00~19:00

【第199期】 9月1日(水) 18:00~19:00

【第200期】 9月8日(水) 18:00~19:00

【第201期】 9月15日(水) 18:00~19:00

【第202期】 9月22日(水) 18:00~19:00

【第203期】 9月29日(水) 18:00~19:00

【第204期】 10月6日(水) 18:00~19:00

【第205期】 10月13日(水) 18:00~19:00

【第206期】 10月20日(水) 18:00~19:00

【第207期】 10月27日(水) 18:00~19:00

【第208期】

私たちの地域を紹介します

南区

西紅陽台老人会活動など

七区小学校区

西紅陽台いきいきクラブ 会長 三宅 寛

なんで、西紅陽台の「西」が有るのでしょうか。

地図を見てく

ださい、岡山市の最南端に位置するこの地区は、45 年前に瀬崎町と玉野市に



またがった沼(農業用遊水池)を埋め立て造成されました。

当時は瀬崎町・玉野市の合併論が過半数であり、造成業者と役場が「西」「東」を頭に付けたと推察されますが、地区名は「紅陽台」で問題ないし、付けるとしたら、「北」「南」が妥当でしょう。他人任せにしたらこのようになり、住所を書きにくい、言いにくい。

さて、地区の老人クラブですが、私が入居した43年前には活動されていましたが、会員数の低迷と役員を引受ける方の不在で、いつの間にか消

滅し、平成27年に有志の先輩方がご尽力で再結成され、今年で8年になります。

す。

我が地区は、岡山市、倉敷、水島、玉野に30分以内の通勤圏内であるので、

決して限界集落にはならないと考えますが、新興住宅地の課題である人口構成が逆ピラミッド型です。

	世帯数	児童数	老人数
昭和	300	300	60
令和	800	50	800

22世紀までには逆ピラミッド人口構成は解消されますので、行政には将来を見据えた保育園、学校、道路整備を願うところで

老人クラブ会員は現状50名で、昭和時代と変わらない規模です。入会をお勧めすると「メリットは何?」と聞かれ

ます。「ご自分の体と心の健康維持と地区への貢献」と答えますが、「……」で、会員は増えません。

365日が休日になった今、カレンダーに書いた予定が孫の行事のみでは、つまらない老後だと思っています。100歳は無理としても、90歳くらいまでは、カレンダーの半分を孫の行事に加え、趣味、旅行、老人クラブ活動、自治会活動などの予定で埋めたいものです。

犬猫などのペットは飯食つて、×××して、寝るだけの生き物(極論過ぎたら容赦)ですが人間は違います。フレイルの教書に、子どもも年寄りも他の人(親や地域)に役に立つことを行い、感謝される(褒められる)ことが心(脳)の発達・維持に不可欠と書いてあります。そのとおりと思う次第。

グラウンド・ゴルフ、ももたろう体操は一例ですが、多くの方々に参加いただき、90歳過ぎても皆で旅行に行ける、体と心を維持しましょう。

岡山県警からのお知らせ

高
齢者の交通事故
防止

昨年8月末現在、岡山県

内では交通事故により29人の方が亡くなっています。このうち約6割の17人が65歳以上の高齢者で、また、この17人のうち11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10件発生しており、そのうち8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

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。

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つ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》

昨年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。

《歩行者の方へ》

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



大人も子供もヘルメット！

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

岡山市消防局からのお願い

1. 火災による死者について

全国的に火災件数は減少傾向にある一方、火災による死者数は依然として高い水準で推移しています。総務省消防庁の「令和 4 年版消防白書」によると、令和 3 年中に発生した火災による死者の内、最も多い年代は 81 歳以上であり、65 歳以上では、全体の約 4 分の 3 を占めています。

火災から命を守るためには、普段から住宅防火を意識しておくことが非常に重要になってきます。

今回ご紹介する「住宅防火 いのちを守る 10 のポイント」を参考にしながら、各ご家庭でも出来る住宅防火に努めてくだ

さい。

2 「住宅防火 いのちを守る 10 のポイント」について

「住宅防火 いのちを守る 10 のポイント」は、近年の火災を取り巻く状況の変化や、高齢者の生活実態等を踏まえた火災予防対策と

して「4 つの習慣」と「6 つの対策」で構成されています。

(1) 4 つの習慣

① 寝たばこは絶対にしない、させない

② ストープの周りに燃えやすいものを置かない

③ こんろを使うときは火のそばを離れない

④ コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

(2) 6 つの対策

① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

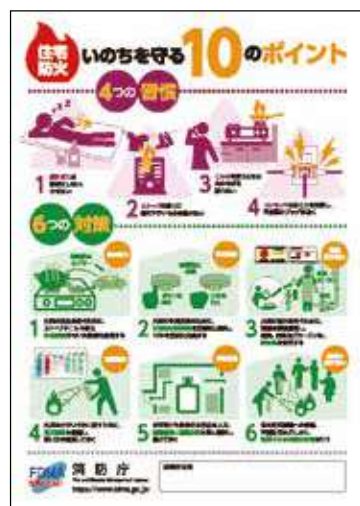
② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10 年を目安に交換する

③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する

④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく

⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う



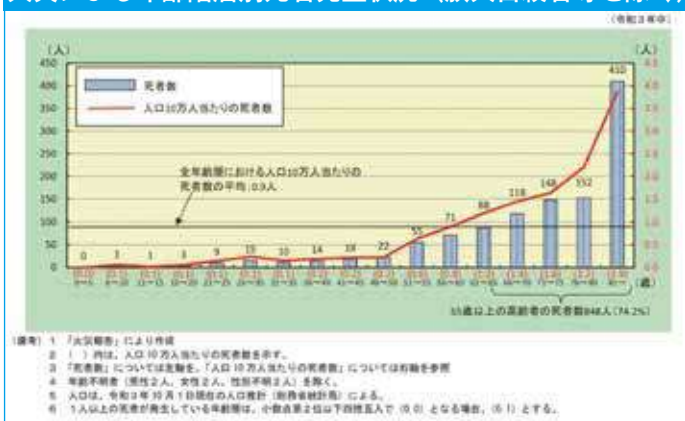
「住宅防火 いのちを守る 10 のポイント」チラシ

3. まとめ

住宅などの財産だけでなく、命をも奪ってしまう恐ろしい火災。住宅火災の発生や逃げ遅れを防ぎ、大切な命や財産を守るために、日頃からの住宅防火を心がけてください。

岡山市消防局では、住宅火災を 1 件でも減らすために、出前講座「住宅火災を考えよう」を開講しております。10 人以上の団体様であれば、どなたでも受講可能となっておりますので、是非お申し込みください。詳しくはお問い合わせ先にご連絡ください。

火災による年齢階層別死者発生状況 (放火自殺者等を除く)



引用：総務省消防庁「令和 4 年版消防白書」

お問い合わせ先

岡山市消防局 消防総務部予防課 ☎(086) 234-11199



岡山市消費生活センターからのお知らせ

点検商法に注意!!

【事例】

★近所で工事をしているという業者が突然訪問してきて、「おたくの屋根が浮いているのが見えた。無料で点検する。」と言われたので、依頼した。点検後、屋根の写真を見

せられ「このままでは危険だ」と言われたので屋根工事の契約をしてしまった。

【アドバイス】

・突然訪問してきた事業者に安易に点検させないようにならう。

・補修工事の勧誘をされても、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取るようにならう。

・大雨や地震、台風などのあとに、火災保険や地震保険を使つて無料で修理しないか、と勧誘をしてくる事業者もいます。話をうのみにせず、

自分で加入先の保険会社に確認しましょう。



※消費者庁イラスト集より

送り付けトラブルに注意!!

【事例】

★先日、自宅に「健康食品の試供品を送る」と電話があり、断っていた。ところが昨日、その業者から突然健康食品が届き、家族が受け取ってしまった。振込用紙も同封され

ていたが、代金を払わなくてはいけないのだろうか。

【アドバイス】

・一方的に送りつけられた商品を受け取ってしまったら開封してしまったりした場合でも、代金を支

払う義務は無く、商品を直ちに処分できます。仮に、電話勧誘で、購入することに同意してしまつた場合も、契約書面を受け取つた日から8日間は「クーリング・オフ」をする事ができます。贈答品などの可能性もあるので、まずはご家族などに心当た

りがないか確認してみましょう。



※消費者庁イラスト集より

お問い合わせ先 / 岡山市消費生活センター ☎(086) 803-1109

「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→



会員文芸

◆俳句

笹ヶ瀬老人クラブ 大上 末野
五月雨を受けて青竹天を突く
木漏れ日やタオルおなかに三尺寝
Aーの責任いずこ尾花ゆれ

◆短歌



城東台さつき会 若林とし子
出会ひしはスマイレの花咲く頃
年下のあなた六十年沿ひて逝く
借りし本読むひねもすをひとり身の
気楽と思へど何時までのこと
テーブルに深紅のダリアは飾られて
三世代四人の夕餉がはじまる

悠々クラブ 寶藏 史朗
全国戦没者追悼式
国に身命を賭した戦没者を悼む
海外に埋れる戦没者の遺骨の
すべての帰還を日々祈る
毫の坂越えても仲間と戦没者の
国の礎を守るを伝える

清涼会 林 金太郎(ペンネーム)
ハレノワとハコモノ作り二百億
災害福祉市民置き去り
早朝に百間川をウォーキング
シニアの顔は皆輝いて
里山は山は紅葉田は黄金
自然は七彩老生豊か

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 受付時間 受付時間 受付時間 受付時間 受付時間

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

※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付帯傷害保険・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

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

10月の連休を利用して、友人3人と京都旅行、そこで初めて宇治の平等院鳳凰堂に行きました。私が生まれてからずっと10円玉にはこの建物が描かれていて、馴染み深いのですが、恥ずかしながらその知識は全くなくて、とても新鮮な気持ちでJR宇治駅を降りました。10分余り歩いて、平等院に入り、10円玉で見慣れたあの景色が目に入ってきました。ユネスコ世界遺産

医療コラム



歴史的…

岡山赤十字病院、
岡山市認知症疾患医療センター
センター長 中島 誠



「古都京都の文化財」の中に入っていることもあつて、外国人観光客もいて、少し混雑していましたが、その景色にとっても感動しま

した。日頃のストレスが一度に吹っ飛んだ気持ちになりました。調べてみますと、平等院鳳凰堂は、藤原道長の別業(別荘のこと)で、

その息子の藤原頼通が寺院に改め、大日如来像を本尊として阿弥陀堂(今の鳳凰堂)を建立した(1053年)とのことでした。およそ1000年もの間、戦争などで焼失することなく現存している歴史的建造物をこの目で見るのが出来たこの記憶はおそらく一生残るだろうと思いますが、どうでしょうか。

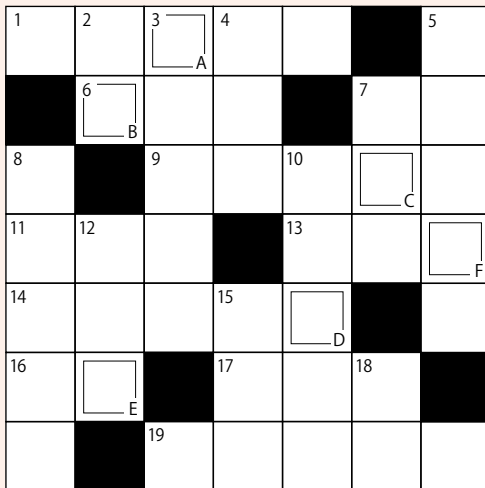
歴史的といえば、認知症治療において昨年は歴史的な年になると言われています。アミロイドβという蛋白が脳の中に溜まることにより神経細胞が破壊され脳が萎縮して認知症になるというアミロイド仮説に基づき、そのアミロイドβの塊を除去する抗体が開発され、アルツハイマー型認知症の治療薬として昨年初めて承認(レカナマブ)されたという経緯です。画期的な治療薬で、期待されている方も多いと思いますが、まだいくつかの課題があります。アミロイドβを除去

する薬なので、アミロイドβが脳の中に溜まっているという証明が必要で、その検査ができる環境を整えないといけません。レカナマブは2週間に1度、外来で1時間ほどの点滴で投与され、しばらく休んで帰宅するという治療になりますので、各医療施設でそれを行うスペースを用意しないと行けません。およそ1〜2割の人の脳が腫れたり出血したりすることがあります(多くは無症状)ので、最初の数か月はMRIを何度が撮らないといけません。他にもありますが、興味のある方は今後の新聞報道なども参考にして下さい。レカナマブによる本格的な治療はおそらく今年年明けより始まるものと思います。



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

- 2 物事を成就するには相応の時間がかかるという意味のことわざ。「○○栗三年柿八年」
- 3 油あげの中に酢飯をつめた食べ物
- 4 湯を沸かす金属の道具
- 5 体重が元に戻ることに
- 7 美しいふるまい。「○○○が美しい」
- 8 上下の歯がぴたりと合うこと。またはその具合
- 10 事業や学術研究の上でなしとげた仕事。または仕事のできばえのこと
- 12 「○○○三晩、寝ずに考えた」
- 15 一週間それぞれの日に付けられている共通の呼び方
- 18 『まったく』『少しも』などの意味で使われる言葉。「○○知らず」

➡ ヨコのカギ

- 1 相手の立場になって考える心
- 6 もち米でできた皮を二枚あわせ、中にあんをつめた和菓子
- 7 ○○犬、○○刈り機、○○遼太郎
- 9 森林を育成・保護し、木材などによって利益を得る産業
- 11 土の中に住む細長い動物。排泄物は良質の肥料になる
- 13 事業などで収支を予測し、必要な数字・金額などを見積もること
- 14 スポーツなどで段違いの強さで勝つこと
- 16 奈良時代に発生した日本固有の詩歌
- 17 左は左折。右は？
- 19 優秀な者が例外的に学年を飛び越して進級すること

応募締め切り:

令和6年2月29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94号の発行に対し、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございます。本誌は今後も誌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誌としてさらに誌面の充実に努めてまいります。本誌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「蓮の花」《写真提供：瀧本 幸弘(宿老友クラブ)》

私は、「蓮の花」が大好きです。仏像の台座に蓮の花が使われ「淤泥不染の徳」とか仏教用語に御座いますが、煩惱や苦しみの中にあっても心を汚れさせることなく美しくと言う仏教の教えが蓮華に込められているようです。

パソコンの待ち受け画面も、気持ちが落ち着けるこの画面です。

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』95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を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95号 令和6年7月発行

▶原稿締切 5月10日(水)

編集後記

▼新年あけましておめでとうございます。桃太郎シニア岡山第94号をお届けいたします。発行にあたりまして、会員皆さまのご協力に心から感謝を申し上げます。▼昨年はコロナの5類移行に伴い、老人クラブ活動も少しずつ元通りに戻ってまいりました。本年もすべての行事が開催できるよう願っています。▼皆さまの元気な姿や楽しいクラブ活動の様子を、昨年8月に立ち上げたホームページでもご紹介できるよう努めてまいりますので、引き続きご愛読をよろしくお願いいたします。

文化教養部会

部長 入澤 桂子
副部長 古好 秀男
部会長 瀧本 幸弘
部会員 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 タカ子
大森 登美子