

桃太郎 シニア岡山

令和8年2月1日

第97号

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



第62回 岡山市高齢者福祉大会

第62回 岡山市 高齢者福祉大会



令和7年11月11日（火）、西川アイプラザにおいて「第62回岡山市高齢者福祉大会」が開催されました。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

会長挨拶



一般社団法人
岡山市老人クラブ連合会
会長 高橋 三穂

新年のごあいさつ

なっている。皆が白々してきた東の山の端にカメラを向けて日の出を待つ。空は、時々刻々茜の色を濃くして、やがて見事な朝日が顔を出してくる。神秘的この劇的なシーンは、テレビの映像では味わえない生の美しさである。そして、今年の家族の無事を祈りながら合掌するのである。この行事の後、ラジオ体操をして下山する習慣になつている。年末、大晦日の寝不足も何のその、この朝はみんなの顔が格別さわやかだ。下山後のお節料理がうまい。また、暖かいお雑煮がことさら胃に染みてくる。

以上、桃丘のお正月行事を紹介させていただきます。さて、本年7月9日、10日には「ジュアリティーマきび」において中・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されます。地元岡山市での大きな研修会であります。関係者の皆様には大変お世話になります。どうぞよろしくお願ひいたします。

今年も郷土出身、大リーグ・ドジャース、山本由伸投手の活躍が期待されます。その勢いも借りて、市老連も活発な活動を展開して参りましょう。

令和8年午年の初春にあたり、皆様のご多幸、ご活躍を、祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

市長挨拶



岡山市長
大森 雅夫

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素から市老連の諸活動に多大のご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。正月に因んで地域の行事を紹介してみたい。家の近くに高さ30メートルほどの古墳の山がある。この山頂に元日の朝、地域の人々が集まって初日の出を拝むことに

新年あけましておめでとうございませう。

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とともに、生きがいや健康づくりを基礎とした活動を通じて、市民の安全・安心な暮らしの確保や地域福祉の向上に、多大なご貢献をいただいておりますことに、改めて深く敬意と感謝の意を表する次第です。

岡山市はこれまで、財政の健全性を維持しながら、岡山の飛躍と市民の皆様の心の豊かさや幸福度を高めるために様々な取組を進めてまいりました。

圏域全体の発展を牽引するまちなかでは賑わいづくりを進め、県外を含めこれまで以上に多くの方々に岡山市を訪れていただいております。また、市民生活を支える公共交

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

議長挨拶

年頭あいさつ



岡山市議会議長

田口 裕士

通の利便性向上や道路の整備、町内会への補助拡充等の地域活性化等にも力を尽くしてまいります。迎えました新年は、発展や成長の年になると言われる「午年」。今年も皆様が無永く健康で活躍されることを願い、生涯活躍のまち環境づくりや、健康寿命の延伸につながるサービスの充実を進めるとともに、

できる限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを安心して続けていただける仕組みづくりを進めてまいります。さらに、地域振興やまちの賑わいづくり、地域経済の活性化、公共交通の利便性向上、防災対策などの施策をより力強く推進するともに、「心の豊かさ」や「わくわく感」を

より高める要素を取り入れることで都市の総合力を二層高め、岡山市の未来を切り拓いてまいります。年頭に当たり、本市の高齢者福祉行政に対するより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。何よりも皆様方が、無永く健康で活躍されますことを心より祈念申し上げて、新年のご挨拶いたします。

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おかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。

また、皆様方には、平素から多彩な活動をとおして親睦と交流を深められ、高齢者の生きがいづくりや健康増進に寄与されることと、本市の地域福祉の向上に多大なご尽力を賜っておりますことと心か

ら敬意と感謝を申し上げます。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おります。岡山市議会といたしましても、皆様と協力し、皆様のお知恵をお借りしながら、高齢者が明るく、地域の中で生きがいを感じながら健康に暮らしつつけることができるまちづくりに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ご発展と、本年が皆様にとつて、健康で喜びと幸せに満ちた一年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶いたします。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

第62回岡山市高齢者福祉大会 開催

功績を称え、
元気になく福祉大会

令和7年11月11日(火)、西川アイプラザにおいて「第62回岡山市高齢者福祉大会」が開催されました。

大会は会長あいさつに続き、表彰式へと移り、市長感謝状が老人福祉功労者および優良老人クラブに贈られました。また、岡山市老人クラブ連合

会会長表彰として、老人福祉功労者および老人福祉協力者の皆さまが表彰され、長年にわたる功績に大きな拍手が送られました。

その後、来賓祝辞、受賞者代表による謝辞が述べられ、大会宣言は満場一致で採択されました。



喜多副会長による大会宣言



会長あいさつ



みんな実践!



講師 白神桂子 先生

記念講演では、「伸びて快適く生き生き元気!!」と題し、白神桂子先生による講演が行われました。参加者は実践を交えながら、日常生活に取り入れやすい「カラダの伸ばし方」を学び、会場は終

始、和やかな雰囲気にも包まれていました。今後も高齢者福祉のさらなる充実と発展に向け、皆で力を合わせて取り組んでいくことを決意する、有意義な大会となりました。



▼ ごあいさつをいただいた皆さま ▼



中原副市長



森本市社協常務理事



田口市議会議長

受賞者等一覧 (敬称略)



受賞された皆さま
おめでとうございます!

●岡山市長感謝状

◆老人福祉功労者

氏名	クラブ名(学区)
内田 治雄	桃園福寿会(横井学区)
人見 昭	田原長寿会(馬屋上学区)
上野 輝子	みどり会(南輝学区)
湯浅 重男	君津万寿会(政田学区)
藤 恵子	青葉団地町内会高齢者部(浮田学区)

◆優良老人クラブ

クラブ名	地区名(学区)
住吉長寿会	北区撫川(吉備学区)

●岡山市老人クラブ連合会会長表彰

◆老人福祉功労者

氏名	クラブ名(学区)
立石 高敏	花尻親和会(陵南学区)
古好 秀男	ひまわりクラブ(三軒学区)
藤木省一郎	湊あずま会(旭操学区)
池上 重毅	浦安本町年長クラブ(浦安学区)
東 一志	ナイスエイジングクラブ(第二藤田学区)
(故)若松 勲	彦崎悠ゆうクラブ(彦崎学区)
曾我 堯一	宍甘ことぶき会(古都学区)
鈴木 操	益野南クラブ(可知学区)

◆老人福祉協力者

氏名	クラブ名(学区)
本田 利枝	西古松西本町若松クラブ(大元学区)
川上 充永	半田町老人クラブ福寿会(御野学区)
太田 妙子	富吉桃源クラブ(馬屋上学区)
中山 茂	中仙道寿親睦会(西学区)
江原 芳男	一宮長寿会(中山学区)
時光 幹正	一宮長寿会(中山学区)
加藤 年光	西辛川老人クラブ(中山学区)
二嶋 崇夫	西辛川老人クラブ(中山学区)
遠藤貴志子	西辛川老人クラブ(中山学区)
岩木 治江	西辛川老人クラブ(中山学区)
高本 康男	一宮天神福寿会(馬屋下学区)
田淵 正登	今岡寿会(平津学区)
岸 忠雄	花尻親和会(陵南学区)
北根 辰宏	海吉ダイヤモンドクラブ(富山学区)
里見 聡子	海吉ダイヤモンドクラブ(富山学区)
松村 保雄	並一和楽会(福島学区)
角南 剛	みどり会(南輝学区)
大倉 巴	寿光会(南輝学区)
藤本 英子	寿光会(南輝学区)
西谷 澄子	錦西長寿会(第二藤田学区)
谷口 亮	谷尻春秋会(浮田学区)
尾崎 友昭	谷尻春秋会(浮田学区)
河本 泰生	長生会(江西学区)
山下 昭男	瀬戸支部肩背喜楽会(江西学区)

私達の地域を紹介します

浦安学区

秋の

町内一斉清掃に参加

浦安本町年長クラブ 会長 池上 重毅

私の所属する町内会が9月21日の日曜日に、用水路の一斉清掃をすることを決め、町内にお触れを出した。暑い夏の日中は避けて、早朝7時半にスタートする取り決めだった。

ところが、前夜半から降雨となり、空干した水路の水量が心配されたが、水量は僅かの増水にとどまり予定の川掃除は、実施可能の判断で定刻を待ってのスタートとなった。

半ズボンにソックス、短靴履きの軽装に、櫛鍬、鍬などの清掃用具を持って、深さ1.5メートル×幅2メートルの水路の中に降り立った。

眼に飛び込んだのは、南側壁面いっぱい張り付いたピンクの小花の乱れ咲き集団。稲作農家に嫌がられる田螺の孵化前卵の狂い咲き風景ではないか。高

さ1.3メートル×延長10メートル程の広さに、何故100個を超える集団なの？

孵化前の卵群は黙して語らず。

農家の見方を持って任ずる私は、この集団の実力や恐るべしと捉えた。一網打尽許される所業と判断。作戦は決まったゾ。

“流れる泥水で転倒”の不様に会わぬよう、ソロソロりと大キャンバスに向かいピンクの小悪党に相対する。

持ち込んだ鍬を縦横無中に動かし、コンクリート壁にこびり付いた小粒のツボミ田螺の卵を次々に掻き落としてゆく。

僅かの時間に陥落する卵群は可哀想な立場に思えたが、卵塊の端々からは覚悟のツブシ涙を流す者が多く居て、悲鳴を上げているように思える。『仕事だ



許せ』と心の中で詫びながら何も無かった水路壁面を復元して、次の作業に移る。

次は流れに逆らって、川底の土や水中で花を咲かせる布袋菜の掬い取りに挑戦だ。

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します



平島学区

「持続可能でより豊かな地域・老人会の学び」を目指して

平島ことぶき会 会長 岩堂 健治

私たちの老人会は社会奉仕的な活動、健康寿命に関する活動、さらに生涯学習や安全活動に力を注いでいるところです。今回は、私たちの活動における学びについて紹介させていただきます。

地域には『ESD・SDGsから地域の未来を考える会』という高齢者を中心に活動している会があります。ここでは年齢に関係なく世代を通じて学び続け、持続可能な社会要件とは何かを考え自ら実践する会です。

昨年11月には、この会主催の精神科医による講演で「中年期〜高齢者の精神疾患・認知症」に老人会から自分事として多くのことを学び、大変有意義な研修会でした。アンケートには「よくわかった、生活習慣の見直しの重要性、マインドフルネスの実践をしたい、不眠・認知症がためになった、さらにもっと詳しく聞きたい」などの意見がありました。また9月末には共生社会の実現を目指し「性的マイノリティ（LGBTQ）」について「学びました。また、十数年

前と現在ではこの問題に対する考え方が大きく変貌しています。しかしその偏見や差別意識を取り除くべく研修を続けなければなりません。そして今回は「ESD・SDGs」について高齢者セミナーに参加して学習しようと思っています。

江戸時代の儒学者の斎藤一斎の名言に「少くして学べば則ち壮にして為す事あり、壮にして学べば則ち老いて衰えず、老いて学べば則ち死して朽ちず」という格言があります。歳を重ねても学び続けるといふ生き方には意義があり、これからの人生をより豊かにするために必要であると感ぜさせられる今日この頃です。



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します



紙ぱっちゃん



竹馬



けん玉



竹ぼっくり



ゴムでっぼう



お手玉



おはじき



かるた



紙とんぼ



風車



お礼の会



こま

御野学区

御野小学校
1年生と
昔遊び



御野学区老人クラブ連合会
会長 瀧本 幸弘

毎年恒例の「御野小学校1年生と昔遊び」を地域住民とふれあい活動の一環として10月21日に実施しました。

校長先生をはじめ担任教諭に加え岡山理科大学のボランティア活動で生徒を目配り気配りしながら頑張りました。

昔遊びは11種類で各10名ずつの各組を作り、それぞれの組がそ

れぞれの場所(体育館、運動場、家庭科室、多目的室)を回ってもらいました。

可愛い元気な生徒と地域老人クラブの皆と昔遊びができた3年の元気をもらいました。

これからも昔遊びは実施していきたいと考えています。

(写真は御野小学校提供です)

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します

桃丘学区

きらきら学区
「桃丘」

芳賀ゆうゆうクラブ
会長 高橋 三穂

『桃丘小学校学校要覧』の学区の概要には次の記述がある。

「桃丘学区は、岡山市の北西部、吉備高原がなだらかに南に傾斜しつつ岡山平野に至る裾野の南端に位置している。学区の高台には住宅団地が広がり、南には山陽自動車道IC、北には岡山空港がある。みどりの山々、桃

の花で彩られる春の丘陵、暖かな日差しに光り輝くガラス温室で慈しみ育てられたマスカット、中川の清流に広がる黄金の稲穂など、豊かな自然にも恵まれている。学区の世帯数は、1,596世帯、人口は3,405人である。(令和7年3月現在)」

この学区の特徴に私の印象を一つ加えれば、きらきら光る池の点在が挙げられる。桃丘小を北に下った所にも「新池」と呼ばれる美しい池がある。その池畔には、長野士郎岡山県知事揮毫、「清水白桃発祥の地」の巨碑がある。清水白桃は郷土の名産品。桃丘小学校の名称の元にもなった。そうだ。校章も桃のマークだった。

ところで、平成2年創立の桃丘小であるが、当時若くして団地に入居した住民も高齢化し、学区の高齢化率は、今や40パーセントを超える。しかし、老人クラブへの加入率は10パーセント程度である。周辺の老人クラブのまとめ役がいなくなり単位クラブが次々に消滅したことも加入率の低さの一因か。その結果、残った「芳賀ゆうゆうクラブ」が学区全体のお世話もすることになった。

迷うことはない。学区の人なら誰もが入れるクラブ、気楽で楽しめるクラブとしてきらきら輝いていけばいいんだ。



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

私達の地域を紹介します

旭東学区

どの世代も

「元気に暮らせる地域」を目指して

旭東学区老人クラブ連合会 会長 高橋 健治

①旭東学区の概要

旭東学区は旭川の東岸にあり「市電」および「バス」の交通の便がよく、病院やスーパー、銀行、郵便局が近くにあり非常に暮らしやすい環境にあります。学区内には、保育園3カ所、幼稚園、小学校、中学校、高校2校、専門学校1校があつて、子育て環境も整っています。

また、社会福祉事務所、地



域包括支援センターが近くにあり、子ども、高齢者、障害のある方など、どの世代も「元気に暮らせる」地域を目指しています。

②様々な活動を各種団体が手をつないで

旭東学区の活動になくはないのは「コミュニティハウス」です。選挙の投票所をはじめ、各種団体（連合町内会、「コミュニティ協議会社会福祉協議会、民生委員児童委員会、愛育委員会他）の会合、打ち合わせをはじめ、パソコン教室、スクエアダンス、太極拳、フォークダンス、詩吟などの場として、学区の文化交流に貢献しています。

そして、その各種団体が毎年行われているのが「コミュニティ祭り」です。その内容

は東山中学校フラスバンド部の演奏に始まり、魚釣り他、楽しいゲームがいろいろあつて、ビンゴゲームで終わるのが恒例です。今年は300名以上の参加者があつて盛況に行われました。

また、旭東学区防災フェスタを旭東小学校の運動場および体育館で開催しています。運動場では消防車、救急車、地震体験車への試乗、煙のトンネル、体育館では新聞紙で防災グッズ作り、疑似がれきふみ、防災グッズ展示、救命処置（心臓マッサージ）体験、備蓄食料品の試食があり、1000円均一の物品で作る非常持ち出し袋を参加賞として用意しており大変好評です。小学生を中心に毎年100名程度が参加しています。



他には、いきいきサロンも活発で旭東学区で10カ所あり、月に1回から2回の開催です。また、学区社協の主催でサロン交流会も開催しています。

老人クラブ主催ではグラウンド・ゴルフ大会を年に1度開催していますが、新しく入る人が少なく高齢化が進み、車の免許を返納したりして大きな大会には参加が難しくなっています。

交通安全教室については、岡山市中央警察署および交通安全協会の皆さまによる「特殊詐欺に関する講話」ならびに「高齢者の交通安全

について」毎年、高齢者を対象にして実施しています。その他、健康ウォークの開催、子ども食堂は3カ所あります。小学校のあいさつ運動、登下校の見守りなどによりも活発に活動しています。

③これからの課題

しかしながら我が学区も少子高齢化の最先端地域で高齢化率は36.5%です。定年の延長、共働き家庭の増加、「コロナ禍以降近所付き合いの希薄化で次のリーダーが育たなくて困っています。町内をはじめ地区でいろいろな行事のお知らせが回覧板で回ってきます。

高齢者はまず、家に引きこもるのではなく外に出て多種多様な行事に参加し健康づくり、生きがいを、コミュニケーションづくりを通して地域社会に少しでも貢献していきたい。

また、世代交代が課題で次の世代にどのように繋いでいくか常に考えながら活動していきたいものです。

岡山県警察からのお知らせ

高齢者の交通事故防止

令和7年10月末現在、岡山県内では交通事故により35人の方が亡くなっています。

このうち、約5割に当たる19人が65歳以上で、うち15人は75歳以上でした。

ドライバーの方へ

65歳以上の運転者に主な原因がある交通死亡事故は11件発生しており、そのうち7件は正面衝突および自損事故といった一方的過失による事故です。

これらの事故は、運転者自身がしっかりと前を見て運転していれば防ぐことができます。

制限速度の厳守や車間距離の確保等、基本的な交通ルールを守って、交通事故を起こさないように運転をしましょう。

また、運転に不安を感じている方や、家族から運転について心配されることが増えた方などは、重大な交通事故を起こしてしまう前に、最寄りの警察署等にご相談ください。

**自転車利用者の方へ**

令和5年4月からすべての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。

昨年までの過去10年間に県内で発生した自転車事故を分析すると、自転車で亡くなった方のうち4割以上が頭部を損傷しており、ヘルメットを着用していない場合の致死率は着用時と比較して、約2.2倍高くなっています。

頭部を守ることは、命を守ることにつながるので、自転車に乗る際は、必ずヘルメットを着用しましょう。

また、令和8年4月1日から、自転車の一定の違反に交通反則通告制度（青切符）が導入されます。

自転車利用時は、交通ルールを守って正しく安全に自転車を利用しましょう。

**歩行者の方へ**

夕暮れ時や夜間・早朝は、昼間と比べて、ドライバーから歩行者が見えにくくなるため、交通事故に遭う危険性が高まります。

歩行者の方は、夜光反射材やLEDライトを身につけるとともに、明るい色の服を着て、自分の存在を周囲に知らせましょう。

また、道路を横断する場合は、左右の安全をしっかりと確認することはもちろん、近くに横断歩道がある場合は、必ず横断歩道を利用しましょう。



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山市消防局からのお知らせ

山火事の多くは「たき火」が原因です!

岡山市消防局管内では、毎年40件前後のたき火による火災が発生しています。また、林野火災、いわゆる山火事の出火原因の多くはたき火によるものとなっています。さらに、平成29年から令和5年までの7年間、たき火は火災原因のワースト1位を記録しています。このような状況から岡山市消防局では、定期的に消防車などで山裾を巡回するとともに、煙があがっている場所に直接訪問し、行為者に対して火の取扱いに注意するよう声掛けをしています。

たき火は原則禁止であることを知ってもらうとともに、やむを得ず実施する際は次のことを守ってもらうよう願っています。

- ①周囲に燃えやすいものがある場所で実施しない。
- ②監視を徹底し、その場から絶対に離れない。
- ③消火の準備をして、残り火は確実に消す。



様式第19号(第11条関係)
火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書

岡山市 消防署長 様

届出者
住所 _____ 電話 _____
氏名 _____

実施予定日時	年 月 日 時 分から 年 月 日 時 分まで
実施場所	
燃焼物品名及び数量	
目的	
消火準備等の概要 その他必要な事項	
*受付欄	*経過欄

備考
1 法人にあつては、その名称、代表者氏名及び主たる事務所の所在地を記入すること。
2 *印の欄は、記入しないこと。
3 この届出書は、実施する日の前日までに届出すること。
4 実施日を変更する場合には、実施する日の前日までに管轄の消防署へ連絡すること。
5 廃棄物等を屋外で焼却することは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」などにより、原則として禁止されていますので、関係課で指導を受けてください。

また、やむを得ずたき火を行う際には、「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書」を前日までに最寄りの消防署へ提出してください。

枯れた下草が周囲に残っている状態でのたき火は非常に危険です。少しの風でも一気に燃え広がる危険があります。たき火は、ひとつの油断が大きな災害につながることを決して忘れてはいけません。

火は生活に欠かせない便利なものですが、使い方を誤れば命や財産を一瞬にして奪ってしまいます。一時の不注意や過ちで、一生後悔することのないよう、火の取扱いには細心の注意を払っていただきたいと思います。

◀火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

岡山市消費生活センターからのお知らせ

不用品の買い取りのはずが貴金属を買い取られた!?



事例

☆「洋服や靴を買い取る」と業者から電話があり、洋服と靴を買い取ってもらおうと来訪を承諾した。ところが実際は、来訪した担当者に「貴金属はあるか」「宝石はあるか」としつこく聞かれ、仕方なく指輪を見せると強引に買い取られてしまった。

アドバイス

- 電話で靴などの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という事例が後を絶ちません。
- 法律で、事前に電話で勧誘した物品以外の買い取りを勧誘することは禁止されています。
- 契約後も、契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフをすることができます。しかし渡したものが確実に戻る保証はありません。(なお、クーリング・オフ期間中は、商品の引き渡しを拒むこともできます。)
- 業者の来訪の際には、一人で対応せず、できるだけご家族やご友人に同席してもらおうようにしましょう。

一方的に送りつけられた商品の代金は支払い不要!!?



事例

☆自宅に、何度もしつこく海産物購入の勧誘電話があり、断っていたが、昨日その事業者から突然力ニが届き、家族が受け取ってしまった。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は、受け取ったり開封したりした場合でも、代金を支払う義務はなく、商品を直ちに処分できます。
- 仮に、強引な電話勧誘で、購入することに同意してしまった場合も、契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフをすることができます。
- この事例では荷物を受け取ってしまっていますが、もし覚えがない荷物が代引きで届いた場合は、配達業者に覚えがないと申し出て受け取らないようにしましょう。
- 贈答品などの可能性もありますので、まずは家族などに心当たりがないか確認しましょう。また、注文したことを忘れていないか思い返してみましょう。

「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) ※来所相談は予約優先

消費生活相談
フォームによる
ご相談は
こちらから→



私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています



医療コラム

転倒の話

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
中島 誠



実は、9月の中旬、金曜日の夕方、歩道を歩いていて、転びました。右顔面、右肩、右手、右膝に擦過傷と痛みあり、気持ちは穏やかでなく、その後、顔面は内出血でパンダのようになりました。11月になった今もなお、おでこや右手中指に痛みを感じています。

転倒について少し調べてみました。報告によりばらつきはあり、いずれも入院中の転倒事故の分析ですが、1日1,000人当たり1.7人〜25人くらい転倒がみられているそうです。海外のデータでも1日1,000人当たり3〜5人ほどの転倒があるとのこと。転倒の危険因子として、下肢の筋力低下、ふらつきなどの身体機能低下、判断力の低下など内的因子と住居環境などの外的因子があります。

身体機能に関しましては、運動不足にならないように、普段から身体を動かして、特に、下肢の筋力や身体のバランスを意識するのがよいようです。身の回りに転びやすいところ場所の点検も有効で、自宅の中や自宅の周辺のチェックをすることには意味があり、その

場所を意識して生活ができればいいと思います。施設入所者のデー夕では、早朝や夕方に転倒が多いそうです。時間も関係あるのかもしれない。睡眠薬や降圧薬、鎮痛薬など、服用している薬剤も関係することがあります。服用している薬の数（種類）も注目されていて、5種類以上になると、転倒の発生率が4種類以下に比べておよそ2倍になるというデータもあります。

私の場合、何が原因か、今もよくわかりませんが、前日、飲み会があり、帰宅が遅く寝不足であったこと、夕方、居眠りを少しした後には歩道に出たこと、少し緩めの靴を履いていたこと、歩道はやや薄暗く、結構起伏があったことなどが原因ではないかと疑っています。その後、飲み会で深酒をこなしたことが早く帰ったこと、眠れなかったこと、自分に合った靴を履けなかったこと、その道を通らないことなどが心がけていて、幸い、転倒はありません。

ぜひみなさん予防しても転倒がゼロになることはあります。日々、転ばないよう気を付けましょう！

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています

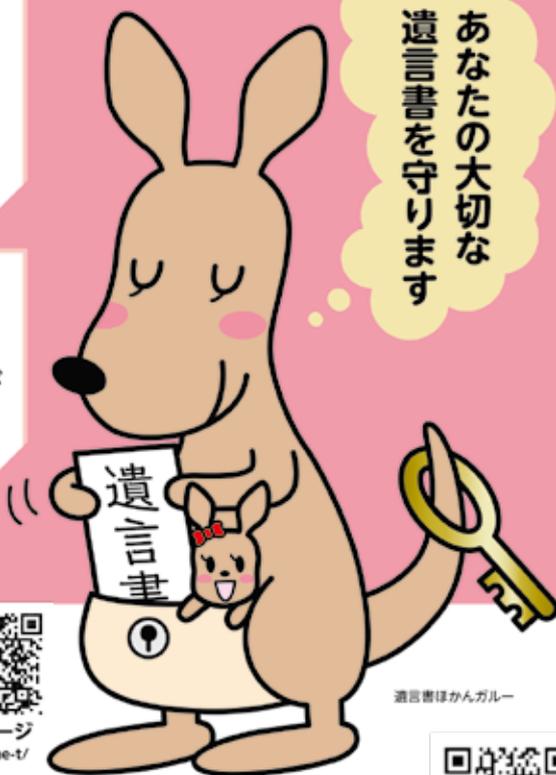
法務局からのお知らせ

預けて安心! 自筆証書遺言書 保管制度

全国の
法務局※
で
ご利用いただけます。
※本局・支局等合計312か所

遺言書の
保管の申請には
3,900円が
かかります。

あなたの大切な
遺言書を守ります



遺言書ほかんガール

手続には
予約が必要です



法務局手続案内予約サービス専用ページ
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>

岡山地方法務局供託課

〒700-8616 岡山市北区南方一丁目3番58号 TEL.066-224-5669



法務省ホームページ

遺言者の手続き

遺言書の保管の申請



- 手続には必ず遺言者本人が法務局にお越しください。
- 自筆証書遺言の方式について外形的な確認を行います。
- 遺言の内容についての相談はお受けできません。
- 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。
- 亡くなられた後に通知したい方を指定することができます。

令和5年10月から通知先を3名までに拡大

保管の申請に必要なもの

- 自筆証書遺言に係る遺言書
- 申請書*
- 添付書類(本籍の記載のある住民票等)
- 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証等)
- 手数料(収入印紙)



*申請書の様式は、以下のホームページからダウンロードできます。
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html
また、法務局の窓口にも備え付けています。



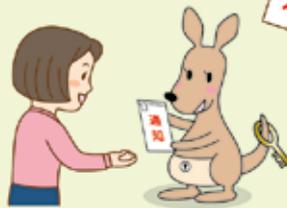
遺言者が亡くなられた後の手続

相続人等は、遺言書の内容の証明書(遺言書情報証明書)の請求や遺言書の閲覧をすることができます。*



※相続人等が遺言書情報証明書の交付を受けた場合や、遺言書を閲覧した場合に、他の相続人等に通知します。

あらかじめ指定された方に対し、法務局から、遺言書が保管されていることを通知します。



検認不要

法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要となります。

保管した遺言書があれば、スムーズに相続登記の申請ができます。
※令和6年4月1日から、相続登記が義務化されました。



相続登記の義務化



不動産登記制度イメージキャラクター(フクロウと兎)





短歌

我が庭に赤白二色の曼珠沙華
小さな秋を静かに楽しむ
清涼会 林 金太郎
(ペンネーム)

秋の色山に柿の紅に実
土手に黄色セイタカアワダチソウ
来る年は七回りめの年男
米寿めざして馬九生ウマクきよう

悠々クラブ 寶藏 史朗
平和こそ戦没者遺家族の願いなり
国土を護ること自らの手で

戦死したる父写真の中にあり
ただそれのみの丸八十年
時刻む八十年の早きこと
変わりゆく人今を生きゆく

川柳

上道北方春秋会 石原 信一
古稀なんて今では前期高齢者
十四年遺影の笑みの変わりなく
凛として白寿まではとイケアヘ
(現在、数え年九十七歳です)

編集後記

新しい年を迎え、早くも一か月が過ぎようとしています。

寒さが一段と厳しい季節ではありますが、誌面からは各地で元気に活動される皆さまの様子や、仲間同士の温かな交流の様子が伝わってきます。本年も無理のない参加を心がけながら、人と人とのつながりを大切に、心身ともに健やかな一年をお過ごしください。

本誌が日々の楽しみや活力となれば幸いです。

ご協賛いただいた皆様へ御礼

この度、岡山市老人クラブ連合会広報誌「桃太郎シニア岡山」の発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後ともなにとぞ末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

岡山市老人クラブ連合会

投稿先

岡山市老人クラブ連合会
住所：岡山市北区鹿田町一丁目1番1号
岡山市保健福祉会館内
電話番号：086-232-1102

次回98号発行予定 令和8年9月
原稿締め切り日 7月10日(金)

投稿にあたって

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。

文字数は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。

募集内容

「桃太郎シニア岡山」98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・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。

原稿募集



広報誌「桃太郎シニア岡山」

私たちは、桃太郎シニア岡山の活動を応援しています