

山口市老人クラブ連合会会員広報紙

シニア山口だより

Vol. 34

発行 シニア山口(山口市老人クラブ連合会) 〒753-0034 山口市下堅小路 254 番地 電話 083-922-7121
編集 シニア山口事務局 編集協力(株)博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0479



新年度にあたり
山口市老人クラブ連合会
会長 中村 勝一

5月10日(火)、山口県福祉会館において、シニア山口(山口市老人クラブ連合会)の総会を開催し、令和3年度事業報告、収支決算及び監査報告があり、令和4年度事業方針並びに予算案が承認されました。

特に最も重要課題であります若手高齢者の加入促進、地区役員の方々の人材育成、クラブ活動の活性化、介護予防と日常生活支援総合事業の推進並びに高齢者の健康づくりなど、これからのシニア山口が持続可能な組織を強化し「すべての人に健康と福祉」が届けられるよう努力をしていきます。

振り返りますと、日本において、3年以上コロナ禍の対応から脱出できず、私達は研修会、スポーツ大会等の行事において、十分な感染対策を行い、参加者人数制限を

すべてに適応し実施しました。

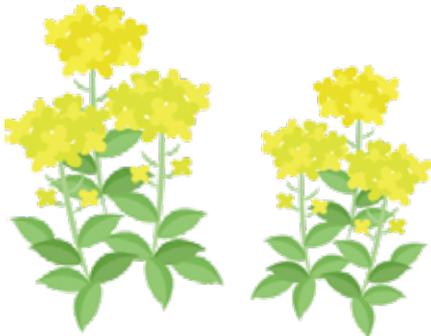
コロナ禍の影響により、残念ながら人間関係が希薄になってきました。しかしながら、シニア山口は各地域における、人間関係を再構築すべく会員一丸となって努力をしていきます。

新年度は専門部会要項において、特に福祉奉仕部会が積極的に企画し時代に沿った「健康と福祉」の推進をしていただくように改正いたしました。そして、昨年より実施していますスマホ研修会をより多くの方に参加してもらうために「高齢者デジタル活用リーダー育成事業」に参加いたします。高齢者がデジタル社会に対応していくことを促進します。

ます。そして、当然のことながら社会保障はますます大変になっております。

少しでもより良き社会になるように高齢者同士の交流、助け合いなど、お互いに知恵と行動力で最期まで楽しい人生を過ごしましょう。

終わりに、皆様方のご近所の方でお困りの方がありましたら、シニア山口(老人クラブ)、包括支援センターなどに知らせてください。シニア山口には、6600名の会員がいます。増々会員が増えますよう、共に頑張りましょう。皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたします。



私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和4年度 シニア山口役員・評議員名簿

役職名	氏名	支部・役職等
会長	中村 勝一	小郡支部・支部長
副会長	藤村 貢	山口支部・支部長
副会長	川野 幸生	秋穂支部・支部長
副会長	本永 勝昭	阿知須支部・支部長
副会長	山本 清作	徳地支部・支部長
副会長	長岡 正興	阿東支部・支部長
副会長	武田 宏子	山口支部・女性委員長
副会長	河村 秀夫	小郡支部・若手委員長
理事	岡本 忠良	山口支部
理事	藤井 保行	山口支部
理事	渡辺 通章	山口支部
理事	藤井 朝子	山口支部
理事	後藤 健公	山口支部
理事	桶島 猛男	小郡支部
理事	田中 康夫	小郡支部
理事	森田 光正	秋穂支部
理事	河村 俊明	阿知須支部
理事	高菅 寛	徳地支部
理事	渡辺 建一	阿東支部
理事	杉 謙一郎	阿東支部
監事	林 道彦	山口支部 ※
監事	松村 實子	小郡支部 ※

※今回新しく役員になられた方

令和4年度シニア山口（市老連）総会を開催



令和4年5月10日(火)山口県社会福祉会館大ホールにて令和4年度シニア山口（市老連）通常総会を開催いたしました。

当日は総数56名中51名（委任状を含む）が出席し、藤村貢副会長（山口支部）の司会進行のもと、議長に武田宏子副会長（女性委員長・山口支部）を選出し、次の議案について慎重に審議が行われました。

◇第1号議案

(1) 令和3年度山口市老人クラブ連合会事業報告・収支決算報告及び監査報告について
(2) 令和3年度山口市健康づくり

◇第2号議案

(1) 新役員等の承認について
(2) 令和4年度山口市老人クラブ連合会事業計画（案）・収支予算（案）について

◇第3号議案

(1) 山口市老人クラブ連合会会則及び表彰基準等の改正につ

◇第4号議案

(1) 山口市健康づくりふれあい大会・健康増進老人福祉大会
(2) 山口市健康づくりふれあい大会開催要綱及び予算書
(3) 令和3年度山口県老連からの助成金の使途について
(4) 令和4年度 山口市老人クラブ連合会による老人クラブ会員のICT活用の推進、

ふれあい大会・山口市健康増進老人福祉大会事業報告・収支決算報告及び監査報告について

◇第5号議案

(1) 山口市健康づくりふれあい大会・健康増進老人福祉大会について（案）

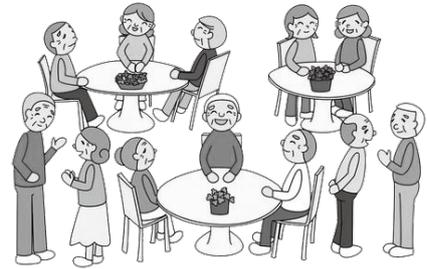
ICT向上による活動の活性化に向けた取組
議案は原案通りすべて承認され、中村勝一会長の挨拶で閉会しました。

役職名	氏名	支部・役職等	
評議員	林 道彦	山口支部	※
評議員	武田 壽生	山口支部	※
評議員	中村 和夫	山口支部	※
評議員	小松 武士	山口支部	※

※今回新しく評議員になられた方

私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和4年度 シニア山口 事業方針



魅力あるクラブづくりを

高齢社会を迎え、特に山口市では高齢化率が29.76%(令和3年3月末)で、3人に1人が高齢者という状況になっていますが、地域づくりやまちづくりにおいては、高齢者の参加や協力が不可欠であり、高齢者の豊富な知識や経験が必要とされています。

一方、高齢化が進むとともに、高齢者の要介護の増加、社会保障費や介護人材の不足が深刻になります。介護保険も、保険給付頼みではなく、本人の力や住民相互の力も引き出して、介護予防や生活支援総合事業を進めていくことが必要になります。そして、団塊の世代が75歳以上

になる2025年には「地域包括ケアシステム」を中心とした新たな介護福祉の制度が始まります。この制度では地域における相互の支え合い活動が重要になると考えられています。活動を推進する組織や担い手の準備はまだまだに

整っていません。「シニア山口」として、このシステムの構築に向けて、行政や関係団体への積極的な働きかけが求められています。

さらには、高齢者自らの健康づくりや生きがいづくりを推進するためには、その中心となるべき「シニア山口」の活動の活性化や若手高齢者の加入促進、役員等後継者の人材育成が急務となっています。

また、新型コロナウイルスの感染拡大という、かつて経験したことのない災禍における「新しい生活様式」を取り入れて創意工夫を凝らした活動が求められています。

これらの課題を踏まえ、真に豊かで楽しい魅力あるクラブづくりと多様化する高齢者ニーズに対応できる組織づくりを目指し、次の事業を中心に様々な活動を展開します。

【重点目標】

- ①若手会員増強運動への取組
- 単位老人クラブあたり2～3人の新規会員増強
- 各支部あたり74歳以下会員2%の増強
- 40～50代の準会員(サポート会員)の勧誘促進
- ②高齢者同士の支え合い活動(介護予防・日常生活支援総合事業)
- ③高齢者の健康づくり(フレイル予防活動)

【主要事業】

- ①全国3大運動「健康・友愛・奉仕」活動を推進することとし、活動が円滑に行えるため活動の中心は支部とし、実践は単老とします。
- ②市老連会員の一体感を深め、会員相互の親睦を図り併せて関係諸団体との交流活動を盛んにするため、各種大会を開催します。
- 健康づくりふれあい大会(山口市、山口市社会福祉協議会等と共催)
- 健康増進老人福祉大会(同右)
- シニア山口グラウンドゴルフ大会
- シニア山口会長杯健康ゴルフ大会
- 新「村おこし町おこし運動」市町老人クラブ連合会活性化事業の推進
- 県老人クラブフォーカダンスフェスティバル・交流会
- ③「会員増強運動」は重要課題であり、組織強化のため引き続き推進すると共に、「シニア山口」への高まる期待に応え、会員相互が共に考え共に行動することができるクラブを目指します。

また、会員の高齢化が進む中、60代から70代前半の会員の確保は非常に重要な課題となっており、この年代の会員確保には特に力を入れて取り組めます。

さらには、継続的な会員確保のために、新たに40～50代の準会員(サポート会員)制度を創設し、若年層とのつながりを深めていきます。

- ④「シニア山口」は「若手委員会・女性委員会」が積極的な事業の先導役となり各支部の活動に派生するよう推進します。
- ⑤老人クラブの活動をより多くの人に広報するため、広報紙「シニア山口だより」を年2回発行し、会員及び関係各所に配布します。
- ⑥山口市(各総合支所)や関係団体、特に山口市社会福祉協議会と連携し、諸問題を共有しながら高齢者の「生きがいづくり」の構築に努めます。
- ⑦2018年度4月より2022年度まで実施計画されている山口市地域福祉計画・山口市社会福祉協議会で行われている山口市地域福祉活動計画に対応し推進します。
- ⑧真に各支部が自立し、自主的に運営できる体制づくりを検討し、地区老、単老の充実を図るよう努力します。

令和4年度 シニア山口事業計画

月	日	曜日	行 事	場 所	備 考
4	7	木	監査会	山口市福祉センター	1階多目的室
	6(水)~15(金)		「春の全国交通安全運動」		
	14	木	第1回会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	1階集会室
5	26	火	理事会	山口市福祉センター	1階集会室
	10	火	総会	山口県社会福祉会館	大ホール
	19	木	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	リフレッシュパーク	
	24	火	第1回若手委員会	山口市福祉センター	1階集会室
	25	水	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	阿東地域交流センター	
	27	金	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(春季)	小郡ふれあいセンター	
	2	木	第1回女性委員会	山口市福祉センター	1階集会室
6	7	火	第1回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	1階集会室
	16	木	第2回会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	1階集会室
	7(木)~8(金)		中四国ブロック老人クラブリーダー研修会(全老連主催)	岡山県	中止
7	13(水)~22(金)		「夏の交通安全県民運動」		
	21	木	第2回若手委員会	山口市福祉センター	1階集会室
8	2	火	第3回会長・副会長・事務局会議(表彰者審査会)	山口市福祉センター	1階多目的室
9	6	火	第2回女性委員会	山口市福祉センター	1階集会室
	7	水	市町老連運営研究協議会(県老連主催)	山口県社会福祉会館	
	15(木)~21(水)		老人週間		
	20	火	全国一斉「社会奉仕の日」	各地域	
10	21(水)~30(金)		「秋の全国交通安全運動」		
	4	火	第2回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	1階集会室
	7	金	第16回シニア山口会長杯健康ゴルフ大会	アイランドゴルフガーデン宇部	
	13	木	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(秋季)	リフレッシュパーク	
	21	金	県老人クラブフォークダンスフェスティバル(秋季)	小郡ふれあいセンター	
	31	月	第17回シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会	山口きらら博記念公園	
11	4	金	女性委員研修会	小郡ふれあいセンター	
	8	火	創立60周年記念全国老人クラブ大会(全老連主催)	東京都	
	10	木	第72回山口県総合社会福祉大会(県社協主催)	山口市小郡KDDI維新ホール	
	11	金	新「村おこし町おこし運動」シニア山口ウォーキング(阿東支部)	長門狭	
12	12/10(土)~1/3(火)		年末年始交通安全運動		
1	12	木	第4回会長・副会長・事務局会議(新年会を兼ねる)	山口市福祉センター	1階集会室
	14	火	第3回若手委員会		
2	27	月	女性委員研修旅行・第3回女性委員会	宇部市ときわ公園・ココランド	
	2	木	県老人クラブフォークダンス交流会	リフレッシュパーク	
3	8	水	市町老人クラブ連合会代表者会議(県老連主催)	山口県社会福祉会館	
	14	火	第5回会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	1階集会室

※健康づくりふれあい大会・健康増進老人福祉大会については支部開催といたします。

※会長・副会長・事務局会議については、必要に応じて開催します。

私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和4年度 シニア山口収支予算

収入の部

円

科目	本年度 予算額(A)	前年度 予算額(B)	差引増減額 (A-B)	備 考
繰越金	101,302	236,193	△134,891	各支部から負担金、会費が納入されるまでの期間 (4月、5月、6月)の運営費
会 費	1,085,040	1,130,415	△ 45,375	県老連会費(各支部から)@100×6,576人=657,600 市老連会費(各支部から)@65×6,576人=427,440
活動費 補助金	3,167,232	3,189,782	△ 22,550	活動費補助金(市から) 2,801,472 福祉団体活動支援事業補助金(市社協から)365,760
事業費 補助金	30,000	30,000	0	新「村おこし町おこし運動」活性化事業 補助金(県老連から)
各支部 負担金	300,000	300,000	0	50,000×6支部=300,000
雑収入	21,000	21,000	0	謝金、利息等
計	4,704,574	4,907,390	△ 202,816	

支出の部

円

科目	本年度 予算額(A)	前年度 予算額(B)	差引増減額 (A-B)	備 考
活動費 補助金	3,167,232	3,189,782	△ 22,550	市からの活動費補助金(各支部へ) 2,801,472 市社協からの補助金(各支部へ) 365,760
活動費	165,000	215,000	△50,000	健康づくりふれあい大会 20,000 老人福祉大会 20,000 グラウンドゴルフ大会 45,000 新「村おこし町おこし運動」活性化事業(阿東支部へ) 10,000 女性委員会 30,000 セミナー・研修会 10,000 県老連、その他会議 30,000
負担金	657,600	685,100	△ 27,500	県老連へ会費として @100×6,576人=657,600
事業費	30,000	30,000	0	新「村おこし町おこし運動」活性化事業補助金(阿東支部へ)
事務費	15,000	14,000	1,000	事務用品代他
賃 金	570,240	570,240	0	@880円×6H×108日
慶弔費	10,000	15,000	△ 5,000	
次年度支払準備金	88,502	187,268	△ 98,766	
予備費	1,000	1,000	0	
計	4,704,574	4,907,390	△ 202,816	

私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

念願の「グラウンドゴルフ部」設立

徳地支部

とくち年輪の会

会長 山本 清作



○さらには、5月22日(日)株本栄部長のもとで、第2回目練習会(毎月第3日曜開催予定)を開催しました。たまたま農業繁忙期であったことから、参加者は8名にとどまりましたが、元気はつらつとしたプレーが行われ、次回の開催を楽しみに散会しました。

明るく健康な長寿社会を目指す老人クラブとして、高齢者の趣味を生かし、その原動力となる居場所を提供するためのアイデアとして、グラウンドゴルフは絶好の機会です。高齢者のフレイルを防止しましょう。

○スポーツを通じて、楽しく会える仲間、旧交を温めあう仲間、新しい仲間が寄り合える場所づくり。グラウンドゴルフは絶好の場所だと思えます。

3. ロシア軍のウクライナ侵攻に伴う世界的な人心不安、世界経済のグローバル化をさまたげるもろもろの障害が身近な問題として先行き不安を抱えながらの生活がさらに長期化しそうなこと。

5. いま、求められている老人クラブの課題は、「会員の増強」「住みよい地域づくり」の達成・貢献にあります。

○身近な問題として、ガソリンを始めとして物価の高騰は避けられないとして適切な対処方法を検討しなくてはなりません。高齢者の大きな悩みです。

○交流を深めることは、自己努力が必要です。交流を深めることによって、自分自身の人生にゆとりと安心感が得られ生きがいが生まれる。長寿の秘訣ではないでしょうか。

1. 令和4年4月24日(日)に、念願であったグラウンドゴルフ部(登録会員23名)を設立し、午後1時より徳地中央小学校校庭にて発会式を開催しました。

2. コロナ禍で、フレイル(虚弱)になる高齢者が増える傾向にあります。○コロナ感染予防対策も約2年、これからも長くお付き合ひしなければならぬでしょう。コロナウイルスとの共存は高齢者だけではなく、若年層・中年層にも大きな影響を与えています。このような状況では、誰もが、自分の殻に閉じこもりがちとなります。

○昨年11月に山口きらら博記念公園富士商ドームで開催されたグラウンドゴルフ大会では約160名の参加のもと盛大に行われたとの老連だよりを拝聴しながらぜひとも徳地のチームを送りたいとの思いが強まりました。

4. 閉じこもりがちな高齢者の元気を取り戻すには、高齢者の趣味を生かした取り組みが原動力となり、気楽に寄り合える居場所を提供するアイデアが必要です。

6. 「素朴」「気魄」「気品」は自分自身のモットーです。

○グラウンドゴルフの仲間と共有し、仲間づくり・地域づくりに貢献したいものです。



わが地区の活動のようす

小郡支部 えんざ倶楽部
古賀智恵子

平成元年のころにできました、新しい円座東という団地。自治会も老人会も、有志の方たちの手で作られました。全一からですから、大変苦労されたと思います。

老人会「えんざ倶楽部」は、前会長が健康上の都合で続投できなくなり、私がお世話することになりました。現在は41名の会員ですが、名前だけの会員が多く、行事や活動への参加者は少人数で増えません。今はコロナ禍で仕方ないのかもしれませんが、クラブ員の勧誘で歩いてみますと、「また、お世話してもらおうほど

の年齢ではないから」とよく言われます。

楽しい仲間づくりの場、お世話したり支え合ったり、人との関係を作る場であることをごう伝えたらよいのか悩んでしまいます。

そんな中で、誰でも自由に気軽に参加できる行事や活動を考えてみることにしました。

・グラウンドゴルフ(毎週金曜日)

地区内の公園でコースが作られ、道具も10セット準備。

・ニコニコカラオケ(第2金曜日)

コロナ対策としてマスク着用で歌う。人数制限もしています。

・昼食会とポッチャ大会(2カ月に1回)

・ふれあいサロン円座笑顔カフェに参加(毎週最終金曜日)

この中で、昼食会だけ出欠の確認をしますが、他は自由参加にしました。

しかし、参加しやすい良い面を持っている反面、コロナ禍ということもありますが、欠席や参加しなくてもいいという気楽な面もあります。これについては、繰り返しチラシを配ったり、地区の人へも呼びかけながら続けていきたいと思います。

今後は、プレバト人気にのっ

て、俳句の会も立ち上げてみたいと思っています。

悩んだり、喜んだり、楽しかったり、人と触れ合うから味わるものです。これからも「シニア山口」のメンバーに支えていただきながら活動していきます。



私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

いつも笑顔で・楽しく・元気いっぱい!

令和4年度山口県老人クラブ

シニアフォークダンスフェスティバル (春季)



5月27日(金)、山口県老人クラブ連合会主催による春季フォークダンスフェスティバル交流会が開催され、山口市小郡ふれあいセンターに5地区から約30名が参加しました。

講師を務めたのはフォークダンスの長尾啓子先生と佐々木允子先生、民謡の吉富依子先生の3名でした。まずは全員で準備運動をして体をほくしてから練習開始。今回の交流会ではフォークダンスと民謡に比べ、レクダンスと呼ばれる自由な振り付けを楽しむ踊りの全7曲を踊りました。

午前は各先生の指導のもと、振り付けを覚えたり動き方のコツなどをしっかりと反復練習。フォークダンスと民謡の体の使い方や踊りの違いに苦戦しつつも、笑顔で練習を続けました。昼食を挟み、再度練習と振り付けなどを確認。最後に全曲を通して踊り終えると、皆さん達成感に溢れた笑顔とともに拍手

で互いを称え合いました。コロナ禍の影響で久しぶりの開催とあって、通常より多めの楽曲があったにも関わらず、最後までしっかりと踊りきった参加者に「皆さん、この短時間で素晴らしい成果です」と、先生からお褒めの言葉をもらいました。



吉富依子先生



佐々木允子先生



長尾啓子先生



第1回 若手委員会を 開催しました！



5月24日(火)に令和4年度第1回目の若手委員会を開催し、今年度の事業についての会議を行いました。

若手委員会は会員増強を目標に掲げており、新規加入を頑張っている、死亡、施設への入所などで自然減が大であることも大きな課題となっています。昨年度、市老連では愛称を募集し、「シニア山口」に決定しました。今年度より「シニア山口」へ変更するにあたり、ホームページの開設、ポスター・加入促進パンフレットを作成することに、企画委員会を立ち上げました。



作っていききたいと思っています。

令和4年度の若手委員会主催の事業として、10月7日(金)に第16回シニア山口会長杯健康ゴルフ大会、11月11日(金)に新「村おこし町おこし」活性化事業として、阿東支部担当で「シニア山口ウォーキング・紅葉の長門峡を歩こう」を開催する予定です。

第1回 女性委員会を 開催しました！



6月2日(木)に令和4年度第1回女性委員会を開催しました。各支部より令和4年度の実業計画報告後、シニア山口として令和4年度の事業について話し合いを行いました。

その後、「フェルト地で作るバッグ」を作成！針を使わず型紙とおりに切って、結ぶだけの簡単なバッグですが、とても素敵に仕上がりました。各支部に持ち帰って委員会でおしゃべりをしながら作成してください。

女性委員会主催の研修会を11月4日(金)に小郡ふれあいセンターで開催予定です。午前中は「認知症について」(仮題)、午後はニュースポーツ「クッパ」を行います。



また、令和5年2月27日(月)、女性委員会を兼ねて「宇部とさわ公園」へ研修旅行を行うことにしております。

感染症対策をしましょう！

コロナに負けない！みんなで乗り切ろう！

手洗い



帰宅時
食事前など
こまめな手洗い

うがい



起床時
人混みから出た後には
ブクブク・ガラガラうがい

マスクの着用



せき・くしゃみが出るときは
マスクを着用しましょう

組織改編計画実施中

阿東支部 徳佐若やぎ会
渡辺 建一

最近、地方においては、各種団体(老人クラブ等々)がだんだんと活動が少なくなつて、その上活気もなくなつてきています。コロナによる問題だけではないと思われま

す。私をはじめ、人が多かったときの昔が懐かしい。さまざまな行事(祭り・運動会)がそれなりに参加者も多くて、執行部は満足でありました。しかし、現在の状況はどうでしょう。過疎化した町村において…。いつまでも良かった頃の栄光を思っている人が多

いのではないだろうか。イベントを実施する執行部の方は、人集めに奔走する今日、団体の長をはじめ、実行委員の役員は、現在の人数等に合ったような工夫やアイデアを出して諸行事を実施する必要があります。一人一人のリーダーシップも大事ですが、執行部内の方々の意見を取り入れる必要があります。幸い、阿東地区には、近くに良い模



範となる町があります。

さて、私が3年前に徳佐若

やぎ会の会長を引き受けたころは、老人クラブが何を行っているのかわかりませんでした。その上、情報が会員の隅々にまで行き届いていません。そこです、最初に取り組んだことは、女性会員が7割近くを占めている現状を認識して女性の活動・意見などをフルに生かすことです。そのためには女性役員を多く登用することにしました。おかげで、現在は役員のおよそ6割以上が女性でありますし、女性のきめ細やかさで会の隅々まで情報が行き届くようになりました。もちろん、男性会員も頑張っています。今後、徳佐若やぎ会をどのよう

に導いていきたいかですが、私一人ではできません。徳佐若やぎ会は、会員皆さんの会であり、しかも親睦会です。まだまだ会員の増加は見込めますが、徳佐若やぎ会の会員数は200人から220人程度がよいのではないかと思っております。また、若い人(60代、70代)加入者を募りたい、もちろん80代の方も加入を募ります。

今年度の目標は、シニアクラブの三原則「健康・友愛・奉仕」と徳佐若やぎ会の発足当時の「若やごう」を基本に戻り事業を進めることです。その試みとして、他の団体特に「婦人会」などと協力できるものはお互いに協力しあうって実施しようと計画しています。例えば、グラウンドゴルフ大会や社会奉仕の日の行事などは協力できるのではないかと思います、その団体の長に投げかけています。今後、コロナ感染症がある程度収束すれば、だれでも参加できる室内の行事(趣味である囲碁・将棋・パソコン教室・料理教室など)も開催したいと願っています。



社会奉仕の日



私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの健康寿命は どれくらいですか

阿知須支部

浅利 文一

今から約100年前に今と同じ呼吸器感染症が世界的に流行していました。いわゆる「スペイン風邪」といわれる当時の新型インフルエンザです。

当時は第1次世界大戦中だったので、情報統制のためはつきりしたことがわかりませんが、世界中で多くの感染者と死者が出たようです。日本でも、スペイン風邪で亡くなった死者はかなりの数だったそうです。電子顕微鏡も無く、ウイルスの存在も発見されていません。初代医師会会長で細菌学の権威でもある北里柴三郎博士はさまざまな文献を調べ対処法を研究しました。診断薬、ワクチン、治療薬、治療法などはもちろん当時はあるはずありません。その中で北里博士が1つの方法を見出したのが、「マスクの

着用」です。NHK大河ドラマ「青天を衝け」の中でも北里博士が力説していたのでご覧になった方も多いと思います。これが日本人が「マスク」をあまり抵抗なくする原点なのでしょう。



新型コロナウイルス感染症が、世界的に見て日本では患者数も死者数も少ない理由を山中教授は「ファクターX」と呼びましたが「マスク着用」も要因の大きなファクターといわれています。

新型コロナウイルス感染症の中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。100年前の「ス



ペイン風邪」が形を変え、今まだインフルエンザとして流行しているように、新型コロナウイルス

ウイルスも消えることなく形を変え、何年も残るのでしょうか。それなら自分の体力増

強、免疫カアップに努めた方がよいですね。

60代、70代はいろいろな物を失っていきます。定年で職を失い、高齢の両親を失い、記憶力の衰え、体力の衰え。何よりも意力の低下が命の輝きを失わせ、精神的、肉体的にダメージを与えます。そうになると、体力も免疫機能も低下します。やる気を出すには前頭葉を刺激するようなこと、好きなことに打ち込んだり新しいことに挑戦するのがよいと思います。始めるのに遅いということはありません。お金はなくても時間はあるでしょうから何か新しいものに熱中し、意欲的に健康に生きたいですね。

健康寿命を延ばすため、体と頭の運動をし、新しいことに挑戦し意欲的に生活したいですね。



熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



つれづれにちよっと!

「二寸」に 思いを馳せながら

山口支部 吉敷地区
田福 信介

一寸の距離は尺貫法で3.03センチメートルと決まっていますが、私はついぶん、遠いように感じられます。この距離を埋めるため、弛みない努力の営みが繰り広げられています。この度のロシア軍の

ウクライナ侵攻でも「ちよっと」した歴史認識の違いで起こったものと思われれます。

この「ちよっと」の違いがまれにみる大惨事を引き起こしているのです。歴史は繰り返すといいますが、まさに人間は学習し、反省することを忘れ、自分の倫理で突き進んでいるのです。

オリンピックの競技でも世界中のアスリートたちが100分の1秒や1ミリメー



トルの「ちよっと」した距離に、4年もの間、切磋琢磨しているのです。最近話題の多い、命のかる災害でも避難行動の基準が変更になりました。従来の災害レベル3の避難警告が廃止され避難準備になりました。私たちの避難タイミング

が「ちよっと」変わっただけです。命に関わる大切な変更なのです。特に高齢者の皆さんには、予測できる洪水など「ちよっと」注意する必要があります。避難経路が荷物輸送などの基幹道路に指定されている場合など通行ができませんので別の道路で迂回する必要があります。また命を守る避難場所は、

- ①自治体が開設する避難所
- ②安全な友だちや親戚のお宅
- ③安全なホテルや旅館

- ・などがありますが、
- ・洪水で流されない
- ・倒壊しない
- ・居室が浸水域より高い
- ・水や食料の備えがある
- などの条件があります。

こう考えると当たり前のように使っている「ちよっと」「や」「二寸」が含蓄ある意味深い言葉になります。「二寸」＝万里であるともいえます。こんなちよっとしたことを、つれづれに思い巡らせながら人生の落葉時期を過ごしています。

碁石の命と心

山口支部 大蔵地区
坪郷 芳一

私には、人生の師と仰ぐ方々がたくさんおられる。子どもころ、近所の子を引き連れ餓鬼大将だった私に「強い子と喧嘩をしてもよいが、弱い子に対しては、思いやりの心を持って」と諭してくれた近所のご老人、何ごとでも1人で解決するようにと幼児時代からしつけた叔父と叔母、就職してからは、業務へ

の取り組み姿勢や上司の叱責を、陰でかばってくれたり、逆に引き立ててくれた諸先輩など、指折り数えれば約50数人、今となっては、名前どころか顔さえおぼろな方もいる。

その中の1人に囲碁の高段者がいた。その人いわく、『碁石には命と心があり黙つてもという』そうである。

毎週土曜日の午後、公会堂で、有志が集い囲碁の3カ月ごとのリーグ戦と自由対局を楽しむ約13年が経過した。目は口ほどに物を言つというが、発想力の乏しい石頭の

小生には、『碁石の命と心』についてはまだに分らない。これが分らないうちは、碁力の向上なしと思うとずいぶん厄介な話である。女性の愛好者を含め、他者の棋力向上は顕著であるが、小生は、逆に下降傾向でそのことを如実に物語っている。

勝負の分かれ目は、盤上全体を見渡す大局観と集中力の持続だという。小生の碁石の打ち方を自分なりに分析してみると、相手が石を置くと、間髪を入れず直観で心地よく石音を響かせる。しかし、これでは石の心

を讀む暇もない。せめてひと呼吸おいて、2・3手先まで相手の意図を考えて打とうと思つているが、いざ対局を始めると、その思いはどこかに吹き飛び、気短かな性分がそのまま盤上に現われる。これでは勝てるはずもない。

ある高段者は、最初に構想を描いてそれに相手を引き込めというが、相手はそれに反発するし、自分が思うようには構図は描かれていない。

昔から、好きこそ物の上手なれという、この言葉を心の片隅で信じ、囲碁は、認知症防止の一助でもあると変に納



人生思考

秋穂支部

福嶋

喜蔵



ふと思つのですが人が生きていくことは、喜びであると同時に非常に疲れることです。「いやあ、生きていくのは本当にしんどいなあ」と思うときが人間には必ずあります。

そもそも、私たちの前途で絶対に確実なものといえば、人は死ぬという事実だけです。100%の真実は結局そこにしかありません。

それでも私たちは生きていかねばなりません。表には出さなくても、人はそれぞれ心の奥に厄介なものを抱えながら暮らしています。

私は、ある人間が絶望の淵にあったり、死を前にしたとき、その人の心を癒す言葉は2つあると思っています。それは、励ましと慰めです。

仏教ではこれを「慈悲」といいます。仏教で人生を「苦

と考えるのは、決して生きることは辛いというだけのことではないような気がするのです。正直に誠実に生きたい人が馬鹿をみることもある。どうして、こんなことがと絶句するようない出来事も世の中には多い。たゆまぬ努力が全く報われないことがある。ある立場に生まれ落ちただけで一生涯と踏みつけにされて過ごす人もいる。その逆もある。

この人生というものは、実に不条理です。しかも公平ではありません。そんな世界に私たちは自らの意志とは関わらずに生きてくる。そして、望むと望まざるに関わらず、その与えられた人生を生きていかなければならない。そのことを「苦」といっているのではないのでしょうか。しかし、その「苦」のもとに投げ出された人間がその状況の中を何とかくじけずに生き抜く道があるのか。それともないのか。

結論から言いますと、「ある」と考えるのです。いやたぶんあるのではないが、あつ



てほしいと確かに願うのかもしれない。毎日希望と感謝の気持ちに満たされていらっしやる方も世の中にはぎつといるはず。喜びの中で働

き、人を愛し、また愛されて生き甲斐をかみしめながら生きていく人もいます。

つつましく体面を飾らず、人をうつらやむこともなく、野の花のように生きる人生は私たちの理想でもあります。

しかし、そのような幸運な人びとのためだけ、人生はあるわけではない。むしろ、世間に生きる大多数の人びとが、何ともいえない屈託と不安を心のどこかに抱えつつ生きていくのではないのでしょうか。

公式の発表だけでも年間3万数千人の自殺者が10年近く続いています。秋田県の県民の自殺者の率が10年連続してトップを占めました。文明先進国の中で日本は断然トップの自殺大国です。経済力が

高くても、命の重さを感じられない社会。その典型が私たちの国なのです。明日のことは分からない。一寸先は闇とは昔からよく聞く言葉です。しかし、最近ほどその古風な格言が身にしみて感じられる時代はありません。

本当に明日のことは分からない。政治も経済も世相も世界も。つくづくため息をつかれる毎日です。しかし、私たちは幸か不幸かそんな時代に生まれ合わせてしまいました。私たちは否応なしにそんな時代を生きなければいけないのです。

当然のことながら、常識も変わる。昨日の常識は今日の非常識です。道徳と知識も親子や男女の関係も、全て劇的に変わっていく。明日のことは分からない。政治や経済の専門の予測もほとんどはずれている。マスコミもそうです。人間も変わる。社会も変わる。制度も変わる。お金やモノの価値も変わる。老後のために貯金をし、年金を確認していれば安心というのは常識ではありません。

マザー・テレサの「人生の99%が不幸だとしても、最後の1%が幸せならば、その人の人生は幸せなものに変わる」という言葉に感銘いたします。



「敦盛」人間50年、化天のうちを比べれば、夢幻の如くなり一度生を享け、滅せぬ者の有るべきか

この「幸若舞」の謡の一節は織田信長が好んだことで知られている。(人間界の50年は化天(下天)界の時間に比べてみれば、夢まぼろしのように儚く短い時間である。人間生を受けたからにはいつか必ず死すものだ。)



体験から学んだこと

秋穂支部

岡本アイ子

大学に入学した孫からの電話があった。

「おばあちゃん、若い頃と比べて、変わったことは何ですか」と聞かれた。

「飲む薬の量が増えたね」と答えた。足腰は衰退し、内臓もあちこちと悪くなり、医者通いは月の中でも大切な行事

である。

でも、考えてみるとマイナスの面ばかりでなく、若い頃から積んできた貴重な体験はいっぱいある。

そこで、その貴重な体験について書いてみたい。私は50代で、二度もがんになった。生死の境をさまよった。抗がん剤が投与された夜、生まれた赤ん坊のように丸坊主になった。生前の母はそれを見て、どれだけ悲しかったか、その姿は今でも忘れない。一晩中のう盆を抱えて、空おう吐に苦しんだ夜が長かったこ

と、精も魂も尽きてしまった

とき、朝を迎えるのである。「朝の来ない夜はない」私は病む人の心が嫌というほど分かり、困っている人があったら助けたいと思う日々であった。

次の体験は長年連れ添った主人との別れである。世にいう独居老人となった。ここで、私は「趣味を持たないとつぶれてしまふ」と思った。そこで考えたのが詩吟だったが、高齢で新しいことに挑戦することは恥じらいもあり、心境は複雑だった。しかし、「案ずるより産むが易し」と詩吟の

申し込みをした。詩を吟ずる

ことは人の生き方を深めるものであった。先生から歴史的背景を教えていたたけるので、興味をもって取り組めた。日曜の大河ドラマでは、テレビに釘付けで、集中してみることもができる。詩吟の仲間は何人かいる人がおられたら、助け合うことを喜びとし、思いやりの心を持つことが自分の幸せであると思う。これから、他人さまの世話になるばかりであるが、「報恩」「感謝」を忘れることなく、「ありがとう」をいっぱい言える笑顔あふれる人になれたらいい。



年を重ねることは、体力は

なくなってもそれに変わる心はさらに深くなり、それこそ大切にしなければならぬと思う。

私は老人クラブで、多くの人と顔見知りになり、困っている人がおられたら、助け合うことを喜びとし、思いやりの心を持つことが自分の幸せであると思う。これから、他人さまの世話になるばかりであるが、「報恩」「感謝」を忘れることなく、「ありがとう」をいっぱい言える笑顔あふれる人になれたらいい。

健康で

生き抜くために

山口支部 鑄銭司地区
徳永 輝男

厚生労働省による2021年の平均寿命、健康寿命年齢は、平均寿命男性81・6歳、女性87・7歳です。ところで健康寿命はといえば男性72・6歳、女性75・5歳。平均寿命と健康寿命の差は男性9歳

女性12・2歳となっています。健康寿命が平均寿命に限りなく近づくとが望ましく。

「平均寿命」の定義は、「人が生まれてから、息を引き取るまでの期間の平均」ですが、健康寿命の定義は「健康上の問題により、日常生活を制限されることなく暮らせる期間」つまり介護が必要な状態にならないこと、自分の身の世話は、自分でできることができることを指す。

「ただ長く生きる」のでは

なく「その人らしく、より良い充実した生活を送り生きていく」ことに視点をあて、

「生活の質」＝QOL(クオリティ・オブ・ライフ)を重視した考え方です。90歳まで生きたAさん、80歳まで生きたBさんがいたとしてこの二人の生き方を比較します。単純に年齢でいえばAさんは寿命の点で考えるとBさんより10年長く生きていることになります。しかし、もし90歳まで生きたAさんが70歳から歩

行ができず、20年間寝たきりの状態であり80歳まで生きたBさんが亡くなる前まで、自立した生活を送っていたと

します。さまざまな考え方がありますが後者の方が、高齢者の「生活の質」は高いといえるかもしれませんが、医療分野が発達した近代では、生命を維持させることだけを重視するのではなく、健康でいられる期間を延ばし、自立して過ごせるようにすることを重視しようという考え方に世

の中が変わってきています。

私たちは、健康を維持しながら日々を送り、家族に、周辺の人々に迷惑を掛けずに、地域社会に何らかの貢献をしながら人生を全うできるかが問われています。老人クラブの活動目標「健康、友愛、奉仕」を念頭に置き一日一日を大切に、100歳まで積み重ねていきましょう。



原稿募集



次号、「シニア山口だより」第 35 号は令和 5 年 2 月に発行します。老人クラブの皆さん原稿をお寄せください。単位老人クラブ活動記、日々の雑感（随想）、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。市老連事務局までご送付ください。

- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・支部名（所属地区老連名）を明記のうえ、800 字程度でお願いいたします。
- ◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
- ◎俳句・短歌・川柳もご自由に投稿ください。ただし、どの部門かを明記願います。
- ◎原稿締切 11 月 25 日(金)



編集後記



今回も、元気のできる報告や味わい深いお話が集まりました。会員の皆さんが活発に活動している証です。校正しながら、年を重ねて失う

ものもあるが深まるものは着実に増えていくんだなと、改めて思いました。活動場面でのさりげない会話や仕草の中にも、会員相互の深い配慮を感じることはしばしばです。

さて、10 年後の自分や次に続く世代は、この深さを持ちうるのでしょうか。なんでもお手軽にできる時代、かなり心配です。だからこそ、伝えるためにも、多世代の交流は不可欠です。40 代、50 代のサポーター会員を増やし、子どもたちと交流する活動が広がることを願います。

(事務局)



「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

あなたも「シニア山口」に入会しませんか?



いちばんの魅力は仲間がいる（見つかる）ことです。外出機会が少なくなる高齢期に、またコロナ禍で家に閉じこもりがちになる中、声をかけ合い、情報を届けてくれる仲間がいることは大きな安心です。いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かせます。

会員文芸

短歌

山口支部仁保地区 村田十史子

胸に手を組みて祈りし人々の
春待つ国は苦しみ深く
露を取りレタスを洗ひて山間ひに
住みてつましき春の卓囲む
香ばしく焼きにし餅を熱き茶に
老い客もてなす好物と聞きて
晩年は恵まれますよと聞く言葉
胸に温め今日も笑顔
くちなしの花に触るれば
もろく散る強き匂ひを指に残しつ
真向ひの芽ぶきし山の中腹を
今SLは噴煙あげて

川柳

秋穂支部 福嶋 喜蔵

介護者の背中にそっと手を合わす
すり減った鍬で耕す老いた脳
一合を七三に分けて妻と酔う
終りなく趣味に励んで老い知らず
人間がああ人間をだめにする
一枚を脱いだり着たり梅雨の空
春キヤベツ力をくれて老いを生き
まだ生きるつもりで並び宝くじ

お知らせ



8月からケーブルビジョンで高齢者向けの新番組が始まりました。「人生100年時代 スマホで快適 シニアライフ」です。

シニア山口は昨年から山口ケーブルビジョンと業務提携してスマートフォン教室を行っていますが、この度はシニア山口会員の出演で、番組を作成しました。様々な活動場面で会員がスマートフォンを使う様子を紹介し、番組の最後には使い方の復習をします。

内容は月ごとに替わり、夜8時45分から9時までの15分間毎日放映されます。来年3月までの8回シリーズになります。

多くの会員に見ていただき、スマートフォンの便利な機能や使い方を学んでください。

ご協賛各位へ御礼

このたびは、山口市老人クラブ連合会機関紙「シニア山口だより」に広告のご掲載を賜わり、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに会員相互の情報交換を願って発刊するものであります。以上の趣旨をご理解頂き、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。 山口市老人クラブ連合会

第6回 山口支部長杯 会員増強ゴルフ大会



3月16日(水)、泉水原ゴルフクラブにて、山口支部長杯ゴルフ大会が行われました。会員増強を目的として行われた大会で16名の未加入者に参加いただき総勢47名が13組に分か

れてプレーしました。天候にも恵まれゴルフを通してクラブへの思いを感じていただけたのではないのでしょうか？

優勝されたのは吉敷地区の伊藤信巳さんでした。クラブ未加入者ですので、是非これを機に加入していただけたらと切に願います。



優勝された伊藤信巳さん

私たちは、山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています