

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. 35

発行 シニア山口(山口市老人クラブ連合会) 〒753-0034 山口市下笠小路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



シニア山口が 厚生労働大臣表彰を受賞!

昨年11月8日に東京・両国国技館で開催された「全国老人クラブ連合会創立60周年記念式典」において、シニア山口が「優良老人クラブ連合会」として厚生労働大臣から表彰されました。

昨年12月22日、山口県庁共用第2会議室にて県伝達式が行われ、山口県健康福祉部長の弘田隆彦氏から表彰状が授与されました。



を滞りなく終えることができました。昨年11月8日、東京・両国国技館において、天皇后両陛下のご臨席を頂き、



新年のごあいさつ

シニア山口 会長
中村 勝一

新年あけましておめでとございませう。謹んでお慶びを申し上げます。昨年、世界情勢が不安定化し、日本のいろんな生活に影響が出始めました。未曾有な世の中になり、特に高齢者には厳しい状況になりましたが、シニア山口においては、皆様のご協力で諸活動

全国老人クラブ連合会創立60周年記念式典が開催され、山口市老人クラブ連合会は、積極的な活動で老人福祉増進に寄与した功績により、厚生労働大臣表彰を頂きました。シニア山口は、各地域の問題点について分析しています。クラブでは、少子高齢化社会における支え合い活動を活発化させていきますので、会員の皆様へのご協力をお願いいたします。終わりに、皆様方のご健康とご多幸を祈念いたします。



私たちは、シニア山口の活動を応援しています

救急指定病院
健診・人間ドック
(通所リハビリテーション)

阿知須同仁病院
阿知須同仁病院 介護医療院 ひまわり
山口市阿知須4241-4
☎(0836)65-5555(代)

伊勢神宮の御分霊
山口大神宮
延命の神様
多賀神社
延寿祭 5月15日
山口市滝町

こすもすホールディングス
山口交通
山口県高等自動車学校
葬祭のこすもす
山口市朝倉町2番3号

医療法人 仁保病院
認知症治療病棟・精神療養病棟
重度認知症デイケア「たんぼぼ園」
ものわすれ外来(外来は予約制)
山口市仁保下郷1915-1
☎(083)941-5555

あだち眼科
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:45~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~16:00 ○ 手術 手術 手術 ○ ○ ○
16:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
【休診日】日曜・祝日・土曜午後
山口市小郡明治一丁目13番13号 新山口駅から徒歩5分
TEL(083)976-8367 FAX976-8368
http://adachiganka.jp/

うさぎ **兎**
(動物のことわざ)
● 二兎追う者は 一兎をも得ず
● 兎を見て犬を放つ
● 株を守りて兎を待つ
兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

入れ歯 歯周病
戸井歯科クリニック
院長 戸井正樹
山口市阿知須4839-2(丸円ビル1F)
☎(0836)65-2021

令和4年度 被表彰者名簿 (敬称略)

◆山口市老人クラブ連合会会長表彰

◆功労者

【山口支部】

津田 弓子
原田 昭子
高木 泰子
秋本 幸夫
安富 義雄
津野田志津子
溝部 静政
藤井 保行
西村 忠
後藤 健公
古屋 幸子
片山 秀俊

【小郡支部】

池村 勲

【秋穂支部】
上田 桂子
長繁 昌代

【阿知須支部】
弘中 得男

【徳地支部】
高菅 寛

【阿東支部】

松岡 才記
城市 博子
浦部 洋子
小野 久志
佐伯登志江
三好 安子

◆協助者

【山口支部】

井上 隆男

【阿東支部】

河村 明英
石村 武人
岩田 好江
徳重富士子
岡崎 静江

◆優良クラブ

【小郡支部】

駅南グリーンクラブ



◆厚生労働大臣表彰

◆優良老人クラブ連合会

山口市老人クラブ連合会

◆全国老人クラブ連合会「活動賞」

山口市老人クラブ連合会小郡支部



写真提供：全国老人クラブ連合会



私たちは、シニア山口的活動を応援しています

皆様の快適な生活環境を
お助けします

 **株式会社 富士企業**
代表取締役 藤本 謹也

浄化槽維持管理・清掃
一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬

山口市惣太夫町9-24
☎(083) 925-7654
<http://www.fuji-otasuko.com>

 **佐伯法律事務所**
SAEKI LAW OFFICE

弁護士 佐伯 奉文
山口県弁護士会所属

山口市吉敷中東2-8-5
iBLD中東2階
TEL(083) 941-5587
FAX(083) 941-5548

吉岡良三税理士事務所

山口市阿知須4233-24
TEL(0836) 66-2388
FAX(0836) 65-2696

山口の香り、日本の味

 **御堀堂の外部**

本店 山口市駅通り1丁目5-10
☎(083) 922-1248
mihorido.com

【大会結果】

●個人賞

優勝	田中 正行	小郡
準優勝	石川 勝典	山口
第3位	森田 光正	秋穂

●団体賞

優勝	小郡支部
準優勝	阿東支部
第3位	山口支部
第4位	阿知須支部
第5位	秋穂支部
第6位	徳地支部



雨の中での始球式

第16回シニア山口会長杯健康ゴルフ大会は、令和4年10月7日(金)にアイランドゴルフガーデン宇部で開催しました。この大会は加入促進を目的として、若手委員会を中心に運営しており、市内各支部ならびに地区から会員・一般高齢者を含めて96人の参加となりました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者の皆さんは雨にも負けず笑顔でプレー！今年も試合後の表彰式を行わず、プレー後は各自解散、賞品については後日支部を通しての受け渡しとなりました。来年こそは参加全員参加の表彰式を実現したいと思っています。

シニア山口若手委員会からの報告
シニア山口ポスター・パンフレット・ホームページ作成中！

若手委員会では、加入促進のポスター・パンフレット作成およびホームページの開設に向けて、企画委員会を立ち上げました。ポスター・パンフレット企画委員会につきましては、各支部より1名委員になっていただき、毎回いろいろなアイデアを出し合い、ポスター・パンフレット作成に取り組みました。

ポスターについては、親しみやすく分かりやすいように山口弁で皆さんに呼びかけるように工夫



制作途中のポスター

をして作成しました(現在制作中です。完成をお楽しみに!)。連絡先は各支部にして、地域交流センター、市役所、出先機関など市民の方々に見ただけの場所に掲示していただければと考えています。

パンフレットについては、表面はポスターを使って、裏面は各支部の活動を紹介しています。活動を紹介しています。会員の皆さん、来年度はパンフレットを活用して会員を増やし、シニア山口を今以上に活発なクラブにしていきたいと思います。

ホームページ作成のメンバーは各支部1名で、パソコンなどICTが得意な人が集まっています。会議は、パソコン持参、プロジェクターで画面を写しながら白熱した議論をしています(どこのベンチャー企業かと思うくらい)。集まらない時は、オンライン会議も予定しています。2回の会議でほぼ全体のイメージが完成しました。春には第1弾のホームページをお見せできるかな...お楽しみに!



シニア山口女性委員研修会

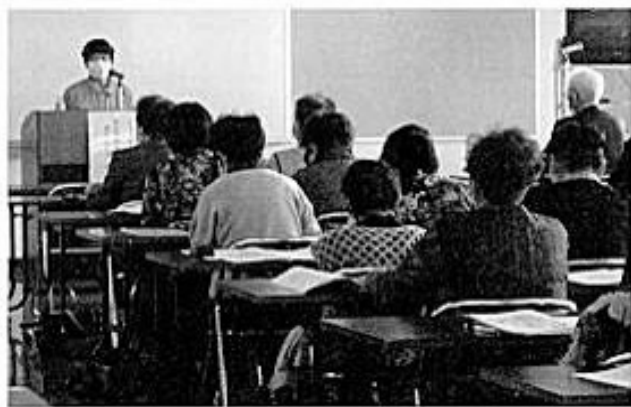
認知症予防について

毎日ワクワク楽しく脳活

令和4年11月4日(金) 小郡ふれあいセンター

副女性委員長 高木チエ子

講師濱村美和子氏により標記研修会を48名の参加で開催。



【2025年の健康課題】

高齢者の5人に1人が認知症を発症すると言われています。

認知症は脳の細胞が壊れることに起因して記憶障害などが出現し、日時・場所・人などの状況把握や判断困難など、生活に支障をきたし、不安材料が重なり不穏な行動が起ります。

●本人の気持ち

長谷川和夫氏の言葉より

「認知症になったのは不健全なことですが、不幸ではありません。認知症はれっきとした病気、高齢者にありふれた病気です。恥ずかしいことでもみっともないことでもありません。認知症が進んでも心は豊かに生きています。感性はむしろ研ぎ澄まされています。笑顔で見守って、ゆっくり待ってほしい。自分が役に立っていたい」

◆対応は、三つのない

- ①急がせない ②驚かせない
- ③自尊心を傷つけない

◆七つのポイント

- ①まずは見守る ②余裕をもって対応 ③声をかけるときは一人で ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせ優しく ⑥穏やかに話しかける
- ⑦相手の言葉に耳を傾け ⑧相手の言葉に耳を傾け

予防は、原因疾患の早期発見・早期治療。まずはフレイル(虚弱)予防、バランスの良い栄養(蛋白質)、口腔機能の維持、社会参加(外出・会話・前向き)などをしましょう。

今日からの脳活

- ・しりとりにや計算をしながら運動する(頭と身体と別のことをする)
- ・「か」が付く言葉を1分間で10以上言う・思いついたもの、見たものを逆さに言う。

脳のトレーニング

脳は使えば使うほど、神経細胞同士が強固に結びつき情報の伝達速度を上げていき脳の機能回復を促進。趣味を楽しむことで脳活性。心ときめく趣味であれば、なお効果的。

歌いながら手拍子、足拍子、積極的に他人と話すことで予防効果が高まる。

クッパ体験

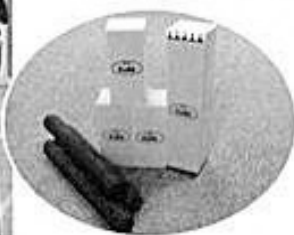
午後からは、山口市スポーツ推進委員福田和子氏・見知山由美子氏・上野登紀子氏の指導で、ニユースポーツ

「クッパ」を体験しました。

聞き慣れないニユースポーツですが、スウェーデン生まれのチーム対戦型のスポーツで、カストビン(丸棒)を下投げし、相手コートに的(クッパ)を投げつけ、倒していき、キングを先に倒した方が勝ちとシンプルながらゲームですが、その中には戦略性をもったスポーツです。

8月にルールが変更になっていましたが、丁寧に教えていただき、最初は難しそうでしたが慣れてくると皆さんの必死に戦う姿が印象的でした。

支那や地区で広めていただき、楽しんでほしいと思います。



私たちは、シニア山口的活動を応援しています

社会福祉法人 祐寿会
 特別養護老人ホーム よしき悠々苑
 山口市吉敷佐畑四丁目8番1号
 TEL(083)932-0232 FAX932-0778
 軽費老人ホーム ケアハウス悠々
 山口市吉敷佐畑四丁目8番2号
 TEL(083)932-3111 FAX932-3041

きらら苑
 グループホーム
 NPO法人 きらら山口福祉の会
 〒754-0893 山口市秋穂二島327-44
 ☎(083)987-0023(代表)
 FAX(083)987-3223

♪ ドレミは世界共通 ♪
 「ドレミファソラシド」は万国共通で、音楽が世界の共通語とも言われている訳でもあります。これを最初に考えた人はグイット・グレッツォであったと伝えられています。彼は非常にアイデアマンで、音符の高低を表すために横の線を引いたこと、つまり楽譜の譜線を考案した人でもあるのです。

山口支部 女性委員研修会



11月29日(火)に、山口市民館にて女性委員研修会を行いました。知識の共有を目的に6月に行った単老会長・若手研修会でもお話を伺った梅光苑の濱村美和子先生に「知ろう学ぼう認知症〜今日から始める認知症予防〜」の講演をしていただきました。

講演の後にはカシオペアの方々の素敵なオカリナ演奏で気分もリラックスし、午後からは昨年同様、いきいきクラブ体操の講習を行いました。きちんとした動きなどを確認しました。最後は各団体の演芸発表をしていただき、有意義な時間を過ごしていただけたのではないのでしょうか。



講演



オカリナ演奏



いきいきクラブ体操



良城すみれ会



訪銭司 智美会



仁保長寿会



大内紀月会



大内きらきらサワロ



大殿地区女性委員会

演芸発表の皆さん、ありがとうございました!

山口支部
会員増強囲碁・将棋大会



12月2日(金)に将棋大会、6日(火)に囲碁大会を行いました。将棋には9名(内非会員0名)、囲碁には39名(内非会員18名)の参加がありました。両日とも時間いっぱい以上の攻防で、1日楽しく過ごしていただけではないでしょうか。これを機に、ぜひともシニア山口への加入のきっかけになればと思います。参加者の皆さま、引き続きよろしくお願ひします。



●碁碁Bクラス 大会結果

優勝	石津 協蔵	大 歳
準優勝	安田 駿	平 川
第3位	伊藤 徹一	宮 野

●碁碁Aクラス 大会結果

優勝	西山 東人	宮 野
準優勝	岩山 政綱	吉 敷
第3位	吉岡 陽介	吉 敷

●将棋 大会結果

優勝	長岡 速士	大 歳
準優勝	吉岡 幹夫	平 川
第3位	義永 高雄	嘉 川
第3位	山本 泰男	大 内

上位入賞の皆さん、おめでとうございます！



スローピング運動の効能

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2～3倍の効果があるといわれています。単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら体内脂肪の燃焼を促進する効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。また、基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされています。



私たちは、シニア山口の活動を応援しています

清水内科医院
院長 清水秀樹

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
14:00 ~ 18:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・盆・年末年始

山口市春日町2-2(附属小学校前)
☎(083)925-2288

寺岡 歯科

予約制

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
14:30 ~ 18:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

山口市小郡下郷935
☎(083)973-1057

レオピンロイヤル・キョーレオピンネオ
レオピンファイブネオ 取扱店

三好薬局

AM 9:00 ~ PM 6:00
⊕ PM 1:00
定休日 日・祝日

山口市小郡下郷844-4
☎083-972-7143

内 科 循環器科

ますだ内科循環器科

院長 / 増田 恭孝
(内科専門医・循環器専門医)

休診日: 日・祝・盆・年末年始

山口市秋穂二島1888

☎(083)987-2002

にぎやかに「良城クラブまつり」

山口支部 吉敷地区 松原 政智



館で開催されていましたが、コロナが感染拡大してからはそれが中止となってきました。その代わりに補助金を頂いて、各地域でそれに代わる行事を行ってきました。

さて今年はどうするか？

相談したのですが、コロナも収まってきていますし、「良城クラブまつり」をやろうということになりました。会場は、内容は、と思案六法の末に、去る11月16日に少しばかり経費もかけてニューメディアアプラザのシアターで行いました。

われわれ高齢者・老人会といわれても、まだまだ元気一杯ということで、チョット気にいらない老人会という名前を放棄して、「良城クラブ」と呼称することにしています。古来、時にヨシキ(吉敷)の地名に良城という漢字も当てていたようで、地区の小学校もこの名前を採用しています。そこで我々も「良城クラブ」としているわけです。



お祭りの企画は二部構成で、一部は「知ろう、学ぼう、今日から始める認知症予防」というタイトルで、鑄銭司の梅光苑の濱村美和子さんに講演をお願いしました。われわれがいずれ経験し向き合うことになるフレイルや認知症の話をお聞きしました。話の内容に皆が納得するばかりでした。



た。お互いに顔見知りで、知っている人でも平素とは見違えるばかり、

舞台上に立たれるとまあ別人のような若々しさでした。

プログラムは錢太鼓、日舞、社交ダンス、フォークダンス、ギター演奏、地区代表によるカラオケ。踊り長州音頭。工夫を凝らした少しコミカルな衣装で演じる錢太鼓。背筋をピンと伸ばして男性が、目も鮮やかな深紅のドレスの女性をリードする社交ダンス。にこやかに、笑顔で踊るフォークダンス。淑やかに流れるような所作の日舞、着姿も美しかったですね。大トリは若手男性のお二人のギターの演奏でプロ顔負けの名

演奏でした。瀬戸の花嫁を皆で歌って終了しました。それにしても地域にはいろいろな趣味を持った方がいるものだと再認識した次第です。司会をしていた男女お二人や裏方さんには、手順よく進行して頂き、滞りなくプログラムが進行し、時間があっという間に経過しました。コロナで自粛して、ともすると沈みがちな日々でしたが、認知症など吹っ飛ばすようなひと時となりました。

今回はコロナ感染もありましたので、シアターの定員の半分の約100名の参加で行いました。

何しろわれわれにとって、初めての企画で心配していたのですが無事終了。皆さんにもお楽しみいただけたのではないかと思います。



第9回 長門峡いきいき健康ウォーキング



11月11日(金)、新「村おこし町おこし運動」活性化事業として、健康ウォーキングが開催され、100名が参加しました。今回のコースは、

●Aコース(シャトルバスで竜宮淵へ行き、溪谷を下りながらウォーキング)、

●Bコース(道の駅長門峡から竜宮淵にウォーキングしてシャトルバスで下山)

●Cコース(自家用車またはシャトルバスで往復。竜宮淵から道のりを体力にあわせてウォーキング)

の3コースが用意されており、参加者は事前に自身の体力や好みでコースを選びました。

集合場所の長門峡自然休養村で行われた開会式ではコース、注意事項の説明が行われ、いよいよウォーキングがスタート。道の駅長門峡からスタートするBコースは、竜宮淵に向かうA・Cコースのバスに手を振り、互いに竜宮淵目指して進みました。

溪谷に流れる川を眺めながら歩を進め、千瀑洞口にある東屋でひと休み。水分補給を

して、しっかりと体力を整えました。

道中には所々、岩山が飛び出している箇所があり、皆さん互いに「気をつけて」と声をかけ合って安全確認に務めました。途中、一般のハイキング客とすれ違うときも「こんにちは」と、笑顔であいさつを交わします。コースには船入や大谷淵など見どころが多く、皆さん歩きながら溪谷の絶景を堪能。鈴ヶ茶屋に到着すると、川沿いでお弁当を広げ大自然の中でランチを楽しみました。

高島洞門から紅葉橋に差し掛かると、橋を渡って川の反対側も散策。橋から下を見下ろして「高いねえ」と、川の流れを真上から楽しみました。

竜宮淵ではさまざまな出店が並び、観光客でにぎわっていました。ウォーキングを終えて道の駅長門峡に戻ると、ひと息ついて名物の米粉ソフトクリームを食べたり買い物したりなど、充実した1日となりました。

道の駅長門峡に戻ると、ひと息ついて名物の米粉ソフトクリームを食べたり買い物したりなど、充実した1日となりました。



Aコース

シャトルバスで竜宮淵へ移動
竜宮淵⇒紐葉橋⇒高島洞門⇒鈴ヶ茶屋⇒郷淵⇒大谷淵⇒舟入⇒千瀑洞口⇒道の駅長門峡
歩行距離 5.4km
(所要時間約2時間)



Bコース

道の駅長門峡⇒千瀑洞口⇒舟入⇒大谷淵⇒搬淵⇒鈴ヶ茶屋⇒高島洞門⇒紅葉橋⇒竜宮淵
歩行距離 5.4km
(所要時間約2時間)
シャトルバスで道の駅長門峡へ



Cコース

自家用車で竜宮淵へ移動またはシャトルバス往復



四季折々に表情を変える長門峡
皆さんも、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか？



全国防犯榮譽銀賞を受賞して

山口支部 佐山地区

渡辺 通章



令和4年10月13日午後2時から、山口県庁4階正庁会議室に於いて表彰伝達式があり、全国表彰は県警本部長より、管区防犯功労者・団体表彰等は県知事より、それぞれ手渡されました。

この全国表彰は、金、銀、銅章とあり、警察庁長官と全国防犯連合会会長の連名で表彰されます。今年度の全国表彰は、山口県で金章1名、銀章2名、銅章6名の方々が受賞されました。

振り返りますと、私は平成11年に防犯連絡所指導員に任命され、翌年の平成12年には早

くも佐山地区の防犯連絡所指導員の会長に任命され、現在に至っています。なぜこんなに早く会長に任命されたかと申しますと、佐山地区防犯対策協議会には事務局がありません。従って事務局は会長宅に置くという状態でした。

その当時(平成初期)、公文書が手書きからOAに変わる時期であり、文書がワープロ作成時代に入りました。当時まだワープロを打てる人が少なく、公文書を作成できる人ということで、私にお鉢が回ってきました。あれから23年、ひどい腰痛を我慢して頑張っています。今でも文章はワープロで作成しています。

現在は、IT時代に入ろうとしています。事務局がないので会長になってくれる人がいません。ボケ防止のため、もう少し頑張

っていききたいと思っ



関門トンネルウォーキングとめかりの散歩

山口支部 吉敷地区

升田 豊



令和4年11月21日(月)、会員38名が8時30分にバスで出発しまし

た。1時間で関門トンネル入り口となる「みもすそ川公園」に到着。この一帯は「壘ノ浦」とも呼ばれ、その昔、源氏と平家が最後に対決した「壘ノ浦の合戦」の地域ともなっています。また、この地は幕末の攘夷戦で外国船を砲撃した砲台址で、砲台レプリカが5台設置してあります。ここから「門司めかり」まで、

海底に掘られた人道トンネルがあり、距離は780メートル。

そこで、下関側のトンネル入口からエレベーターで、地下55メートル下り、直線のトンネル地下道を門司側まで楽しくウォーキング。終点で、

また地上60メートル上がり出口へ。付近には九州最北の神社「和布刈(めかり)神社」が

ありました。周辺は潮の流れも速く、釣り人にとって、絶好の釣り場になっていました。また、岸辺の間近かを巨大な自動車運搬船が滑るように通り過ぎ、みんな興味深く眺めていました。

さらに、下関方面を見ますと、宮本武蔵と佐々木小次郎が対決した「巖流島」も見え、少しばかり昔をしのぶことができました。そして、もと来た人道を楽しくウォーキングしながら下関側へ戻りました。

再びバスで火の山の上り、貸し切りのホテル「満珠荘」で美味しい昼食をいただきました。午後からは、唐戸地区に移動して唐戸市場、カモンワーフを見学しました。市場は新鮮な食材を求めて、数多くの人たちが集まり賑わっていました。特に下関ならではの「ふく製品」が数多く販売されていました。カモンワーフには、レストランや関門の海産物、土産品など販売するお店が並んでいました。

天候にも恵まれ、数々の楽しい会員とのふれあいの思い出を残して、16時過ぎ全員無事に帰着しました。

長生きとみそ汁

山口支部 鈔銭司地区

工藤 忠俊

定年を迎えた年、定年退職予定者を対象に講演会がありました。

演題は「退職後の生活と健康管理」です。

その①

「脳の活性化を図れ」今からでも遅くないので、何か集中できる趣味を持て。

その②

「体力の維持」家に引き籠るのではなく、外に出て体を動かせ。

その③

「長生きと食事」健康でいられる最強の「みそ汁」
「一日一杯で体も心も健康になろう」

日本人にとって、一番身近な食材である「みそ」ですが、この「みそ」ほど体に良いものはありません。

味噌の原料である大豆には、たんぱく質・ビタミン・食物繊維などの重要な栄養素がたっぷり含まれています。さらに発酵



させることでアミノ酸がつくれ、より栄養価の高い食材へとバージョンアップします。

ビタミンB1・B2・B12・葉酸・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などと、多くの栄養素が含まれており挙げればきりがありません。

近年では、「味噌の発酵が老化制御機能を生む」「血圧上昇を防ぐ」「胃がんを抑制する」などの健康効果も実証されているようです。

そんなスーパーフードの「みそ」を摂取するベストの方法が「みそ汁」として飲むことです。

さまざまな食材を具に加えるため、一杯で多くの栄養素がとれるし、火を加えることでアクが減るので、生で食べるより多くの野菜を摂取できます。一日一杯飲むことで健

康が維持でき、病気を予防し長生きにつながる「みそ汁」は、最強の健康食といえます。さらに良いのは「温かい飲み物」であるということ。温かい飲み物や食事は、胃腸を通り抜けるときに血流を促進し、副交感神経の働きを高める効果がある。

また、ストレスやイライラするときは、「温かい飲み物」で心が癒されるそうです。わが家では、朝食の際に必ず「味噌汁」を作るようにしています。

ちなみに私の趣味は、絵画(油絵)・休耕田を借りて家庭菜園、また、地域のボランティア(すぎなの会・総の会)に参画して社会奉仕しています。



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れます。

私たちは、シニア山口の活動を応援しています

一般し尿及び浄化槽 清掃管理

(有)小郡衛生秋穂社

山口市秋穂東6897(中野)

☎(083)984-4159
FAX(083)984-4382

御賛助

いつも笑顔を絶やさず
羨敵な日々を



24時間・年中無休 ご相談はお気軽にどうぞ

心のかよう **コープ葬祭**

山口店	山口北店
さくらあさだ 朝田1668番地1 ☎921-0044 FAX 921-0444 家族葬ホール つばきおごおり 小郡下郷246-1	ベルホール 山口 miniホール さくらおうち 大内長野29番地4 ☎941-5469 FAX 941-5479

私の小さな

生涯の友たち

阿知須支部

長久

泰

阿知須交流センター(当時は公民館)で、絵手紙教室があるのを知り趣味のひとつで、もとの思いで入会して10数年、いまだに納得のいく作品には至りませんが、初期の

いい、「へたがいい」がキャッチフレーズです。指導者(先生)は兼重元先生で、会長は深野スミ子さん、当時会員は10数名で

作品と見比べると少しはましかなとの思いです。会の名称は「きらら博の年に発足されたそうです。」「へたでいい、へたがいい」がキャッチ

教室は、毎月1回第1金曜日午後1時〜3時です。教室が始まると作品制作に没頭、時には画材を交換し合い、色々いやり形の評価をしたりで、3枚の作品を描き、でき上がると前の黒板に並べ先生の批評、会員同士も互いに批評

会を行い、これも会の維持には大事な行事の一環でした。いろいろな面で楽しい会でしたが、3年前でしたか先生が高齢を理由に会を私に託され退かれることになり、この時点で会の行方を話し合い、その結果退会した方もいましたが、存続を望む声も多く続行することになりました。

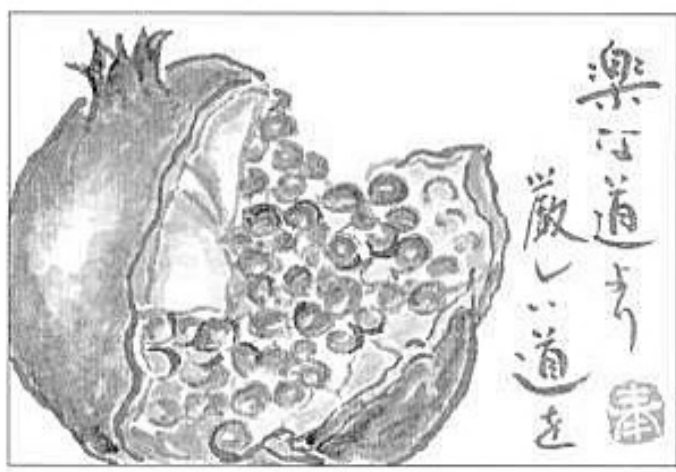
開できればとの思いです。絵手紙を始めて発見したこと、それは、雑草の中にぽつんぽつんと咲く小さな花々、色々形などどれも個性に富み見るからにかわいくてたくましくカレンに咲いている姿です。絵手紙は小さな趣味ですが私にとっては唯一の取り得かも。いつでも、どこでも手軽に



をし合い楽しい時間帯です。毎年開催される交流センターの文化祭、阿知須ふれあい祭りには毎年出展し、皆さんの批評を仰ぐのも楽しみの一つです。また年に2度食事会や飲み

しかし、時をして新型コロナウイルスの流行で教室は自粛を余儀なくされ、また時を同じくして会長さんが体調不良で退かれることになり、やむなく20数年続いた教室を閉会することになり本当に残念な思いでした。またいつか再

「へたでいい、へたがいい」「みんならがつってみんないい」と思います。



老人クラブの中で 感じたこと、思うこと

山口支部 仁保地区
高原 久栄

4年前、自然環境の良い山口で長野県に住む90歳の実母を引き取りたいと、古く懐かしい家に引っ越してきた。母と一緒に住むのは実現できなかったが、親を介護するどころか、自分が誤嚥をしてしまった。その時、頭をよぎったのは、せつかく仁保に越してきたのに、今こんなことで死ぬわけにはいかないと。以前、

緊急医療の本に、掃除機でお餅を吸い取った記事を思い出し、これを実行して異物を取り除き助かることができた。そんな中、知人から「いきいき100歳体操」に参加し、「かみかみ100歳体操」も行い、舌の体操をしていることを聞き、早速参加して、老人クラブのメンバーにもしていただいた。この体操は、長く続いており、表彰もされ、コロナ禍でも皆さん健康で自立して過ごせるよう意欲的に

頑張っておられる。私は現在、グループホームで働いておるので、毎回は行けないが、職場で利用者さんとできるだけ舌の運動をしている。これからも皆さんへの感謝を忘れず続けていきたい。また、9月20日は、「全国社会奉仕の日」だった。この日は休みをいただいたので台風の進路によっては雨が予想されており、台風よ去つてくれと空に祈った。全国老人クラブ連合会は「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンとして奉仕活動に取り組んでいるとのこと。奉仕活動の

当日、空は晴れ、さわやか。私も皆さんと丸山運動広場の草取りをした。シニアの力はすごい。あつという間にきれいになった。老人クラブ会長さんは、「次代を担う子どもたちのためにこの広場を残したい」と話された。長く都会生活をしていた私は、地区内にこんな素晴らしい広場のあることに驚いたし、ここで丸山地区の子どもを含む住民を対象にグラウンドゴルフ、ベタンク大会など、さまざまに計画されていることに感動した。

吉田松陰の「地を離れて人なし。人を離れて事なし」の有名な言葉のように、老人クラブの中で皆さまの姿を見て、山口に住んでいることに感謝して、健康を維持しながら日々を送り「地域社会」で、何らかのお役に立てる自分になりたいと思った。



初老からの野菜作り

阿東支部篠生寿会
三浦 克己



私は定年を3年早めて、57歳で

キャベツ・ブロッコリー・タマネギ・さつまいも・ゴボウとほとんど種類を増やしていた。選んだのは作りやすいという情報からである。

失敗もいろいろあった。種を播いても発芽しなかったり、発芽間もないうちに虫に全滅されたり、特に猪など動物に

取獲期に食べ尽くされた時ほど悔しいことはない。あるとき、背広にネクタイで出かける時、猪の情報が入り、そのまま猟銃を持ち出し仕留めたこともあった。

苦戦しながら悟ったことがある。安定した野菜作りには、まず土づくりが大切なこと。それには、牛肥と鶏糞が最適なこと、朝夕野菜の表情を見て、欲みがあれば応えることである。

インゲン豆はJAに納めたが、野菜作りに興味がない、わき、白菜・大根・ナス・パレイシヨ、

私の得意とする野菜もできた。まず、ゴボウで、極端に連作を嫌い作り方も難しいが、



昭和11年生まれの私は、農作業が楽ではなくてきたが、野菜作りへの気持ちの入れば少しも後退してはいない。

こうした私の野菜作りの楽しみは、草取りや施肥など平素畑の面倒を細かく見てくれる妻がいてからのことである。妻には大変感謝している。

会 員 文 芸

俳 句

小郡支部俳句会「吾亦紅」

山眠る何事も無き世のやうに

下西 元子

重なりてたまりて落葉語り合ふ

重田 京子

とどき刻む皆既月食冬立ちぬ

高木チエ子

コンバインと俺とて秋の終わりにけり

原田美沙越

大根菜洗ふ手許の水光る

石田 勝子

山口支部吉敷地区

ばらあたり地蔵の頭に鳥のフン

違反して「おっと」とっこい免許証

川浪 利子

川 柳

山口支部大内地区

あの世まで共に暮せる幸わせを

ボケたふり男トイレで用すます

いま施設コロナが憎い一目でも

叫んでも元に戻れぬあの頃に

若くなるサブプリがほしい高齢者

新品種?オミクロンカブ粕漬に

丁寧な説明がほしい高齢者

顔パンツとれば名前を思い出す

杉井 悦子

山口支部吉敷地区

関門に元美男女整そろうい

小舟たちそこのけ邪魔だとジャンボ船

球 神

カラスさんトマト・キュウリは私のよ!

江本 正澄

一つ覚え二つ忘れて日が暮れる

中川 洋子

シニア山口 ケーブルビジョン番組紹介

「人生100年時代 スマホで快適 シニアライフ」

シニア山口ではケーブルビジョンと連携して、会員がスマホを活用して様々な活動にチャレンジする番組を制作しています。15分番組で、活動場面の映像と最後に専門家によるおさらいがあります。夜8時45分から9時まで、1カ月間同じ内容を連続放映しています。過去の番組は山口ケーブルビジョンのホームページから見る事ができます。スマホで困ったら12チャンネルを!!

全8回の概要

放送月	主な内容	使う機能
令和4年 8月	大殿地区役員の話合いの様子 スマホを使って様々な情報入手	LINEグループ、 YouTube検索、天気予報検索
9月	大殿地区旅行計画の話し合いとオンライン会議 様々な検索とスマホ決済	ラインのビデオ通話機能、 キーワード検索、じゃらんネット検索、Yahoo!地図検索
10月	大歳地区ニュースポーツ体験(カローリング、クップ) 動画や写真の撮影および送信の体験	ラインを使った写真や動画の 撮影と送受信
11月	会員のバス旅行密着取材 「路線バス 片道100円 萩の旅」	キーワード検索、音声入力、 スマホ決済、地図検索
12月	モデル地区の支え合い活動の情報交換会 ラインを活用した連絡体制	ライングループ
令和5年 1月	eスポーツ体験(大殿中学校 生徒との交流)	各種ゲームアプリ
2月	「いきいき百歳体操」(小郡 尾崎みのり会)	山口健幸アプリのダウンロード、 スマホ動画撮影
3月	「スマホよろずごと相談」 野田学園高校生15人とシニア山口会員15人の 1対1のスマホ相談	

シニア山口会員

「秋吉台落語村」を体験する

秋吉台国際芸術村が、落語芸術協会(春風亭昇太会長)の協力で開催している、有望な若手落語家による落語会に、徳地支部が参加しました。(山口支部湯田地区は2月23日に参加予定)



12月1日に秋吉台芸術村手配の送迎バスで徳地支部23名が落語村バスツアーに参加しました。

参加された重田憲司さんは、「さすがプロ、目の前の力いっぱい落語はとても面白く、楽しい時間でした。今後ますますの前進が期待できる落語家として応援したくなりました。いつまでも記憶に残ることでしょう」と感動した様子で感想を語ってくれました。

出演:桂 竹千代

- 「令和3年度文化庁芸術祭賞」にて落語界で唯一新人賞を受賞
- 古事記などの神話を面白く分かりやすく紹介する落語が好評

令和5年度も計画があるようなので、詳細が分かり次第またご案内します。落語のチケット代1000円と昼食代が自己負担です。コスバ最高のバス旅行ですね。これからも案内を事務局から各支部に周知しますので、一度は生の落語を体験してみたいかがですか?



編集後記

近年、高齢者にとってスマートフォンやパソコンなどが使いこなせることは、生活を便利に快適に安全にする大切な条件になっています。

そのため、シニア山口ではスマホ研修会、ケーブルビジョンの番組制作、eスポーツ体験会、ホームページの作成など、新しい取組を加速させています。

社会が大きく変化する時、高齢者が忘れられることはしばしばですが、受け身では忘れられたままです。デジタル機器の「食わず嫌い」は止めて、できるかもしれない、面白いかもしれない、とにかくやってみよう、という風に発想を転換してみませんか。

新しい世界が見えてきますよ。

(事務局)



原稿募集



次号「シニア山口だより」第36号は令和5年8月の発行予定です。会員の皆さん原稿をお寄せください。単位クラブ活動記、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。シニア山口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 5月26日(金)

「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!



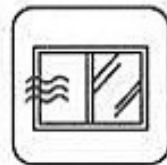
距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

第17回 シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会



令和4年10月31日(月)、第17回シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会を、山口きらら博記念公園富士商ドーム(旧多目的ドーム)で開催しました。

今大会はシニア山口活動スポーツ振興の一環として、相互の親睦融和を図り勝敗にこだわらないことをモットーに、グラウンドゴルフを通じて健康増進と生きがいを高めるために実施されました。

今回は初の徳地支部の参加があり、過去最高の166名の参加者がありました。大会は、各支部、地区より勝ち抜いてきた精鋭が赤・青・黄・緑の4コートに分かれ8ホール3ラウンドで順位を競いました。会場は砂入り人工芝。選手が普段練習している場所とは違い、力の入れ方等に苦戦しながらも、力強いプレーに目を奪われました。

大会の結果は左記のとおりです。また、最優秀成績者として山口支部佐山地区の平野正喜さんがBG賞を獲得しました。今年度も一人も怪我をすることなく盛会のうち終えることができました。

赤コート結果

優勝	松永 八郎	小 鱈
準優勝	西村 劭	佐 山
第3位	縄中 宏明	阿知須支部

青コート結果

優勝	知禿栄三郎	佐 山
準優勝	宝迫 進	小 鱈
第3位	藤本 忠	大 殿

黄コート結果

優勝	平野 正喜	佐 山
準優勝	弘瀬 里子	宮 野
第3位	榎本 令子	宮 野

緑コート結果

優勝	金子 友三	大 殿
準優勝	弘瀬 伸夫	宮 野
第3位	中司 次郎	平 川

ご協賛各位へ御礼

このたびは、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。

シニア山口(山口市老人クラブ連合会)

私たちは、シニア山口の活動を応援しています

よしき眼科クリニック

白内障手術・目の健康相談

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	▲	○	○	★

▲手術優先、事前にお問い合わせください。
○1時まで ★4時まで

山口市吉敷中東3-17-22
☎(083)941-6663 予約可

内科・消化器内科・内視鏡内科・放射線科



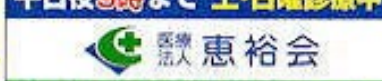
TEL.083-976-8331
〒754-0012 山口市小郡船倉町1番13号
<http://www.ichounokiklinic.com/>



義歯(入れ歯)があわなくて
食事が出来なくてお困りの方
お電話ください

山口市葵2丁目2-30
☎(083)922-2020

平日夜9時まで 土・日曜診療中



みやび歯科クリニック

診療科目/歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
〒754-0896 山口市江崎2699-1
☎(083)988-1184
☎0120-411-333
URL <http://www.ube-keiyukai.or.jp>

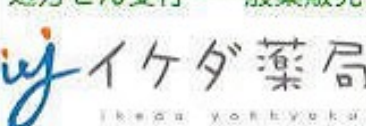
毎日歩いて健康長寿を のびましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。

65歳以上は男性7000歩
女性6000歩が毎日の
目安といわれています。



処方せん受付・一般薬販売



山口市阿知須4790番地10
☎(0836)65-5433
FAX(0836)65-5435

涙がもたらす健康効果

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



弁護士法人 末永法律事務所

【山口県弁護士会所属】
山口市駅通り2丁目3番18号
法曹ビル4F
TEL(083)922-0415(代)
FAX(083)922-0490
E-mail: hoso@ymg.urban.ne.jp