

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. 36

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

令和5年5月11日(木)、山口市老人クラブ連合会の総会において、収支決算報告及び監査報告の終了後、令和5年度役員選出があり、私は引き続き会長をお引き受けすることとなりました。健康上の不安がありますが、よろしく願います。

強を最重要課題として頑張りましたが、残念ながら491名の会員減少となりました。ご尽力いただいた皆様には感謝しておりますが5年度は新たな動きを作っていく必要があります。

さて、会議のたびに申し上げていますが、支部長始め役員や事務局の皆様には、単位老人クラブのいろいろな悩み事、ごとの相談に積極的に関わっていただきたいと思います。相談の中から会員減少などの課題を解決する方策が見つかるとかと思えます。また、シニア山口が目指す「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の活動に会

員の積極的な参加をお願いいたします。それが、組織の活性化に必ずつながるものと確信しております。終わりになりましたが、会員の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

最近の社会情勢を考察するに、少子高齢化社会において私たちが最期まで充実した人生を過ごすためには、健康、友愛、奉仕を掲げ、会員相互の満足度を上げるために組織的な活動を展開することが重要と考えております。

令和4年度は、会員増



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)

JAの年金自動受取り

頼りになるね! あなたの近くにJAバンク。

JA山口県
山口統括本部

こすもすホールディングス

葬祭のこすもす
山口交通
山口県高等自動車学校

山口市朝倉町2番3号

医療法人 仁保病院

- ものわずれ外来(予約制)
- 脳神経内科専門外来(毎週金曜・予約制)
- デイケア「たんぼぼ園」

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/

日本の夏の風物詩

打ち上げ花火 あれこれ

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

社会福祉法人

むべの里光栄

宇部市川添1丁目2-5
TEL(0836)52-7797
FAX(0836)52-7798
https://www.mubekouei.com

令和5年度シニア山口役員

役職	氏名	部会等/支部	備考
理事	中村 勝一	総務部会/小郡支部	再任
理事	阿部 和雄	総務部会/山口支部	
理事	坂野 隆道	総務部会/秋穂支部	
理事	本永 勝昭	総務部会/阿知須支部	再任
理事	山本 清作	総務部会/徳地支部	再任
理事	渡邊 建一	総務部会/阿東支部	
理事 女性委員長	高橋 厚子	女性委員会/阿東支部	
理事 若手委員長	深光 武夫	若手委員会/山口支部	
理事	岡本 忠良	福祉奉仕部会/山口支部	再任
理事	藤井 保行	スポーツ健康部会/山口支部	再任
理事	渡辺 通章	スポーツ健康部会/山口支部	再任
理事	藤井 朝子	福祉奉仕部会/山口支部	再任
理事	後藤 健公	スポーツ健康部会/山口支部	再任
理事	桶島 猛男	スポーツ健康部会/小郡支部	再任
理事	田中 康夫	福祉奉仕部会/小郡支部	再任
理事	松本 敏子	スポーツ健康部会/秋穂支部	
理事	河村 俊明	福祉・スポーツ部会/阿知須支部	再任
理事	齊藤 光男	福祉奉仕部会/徳地支部	
理事	松岡 才記	福祉奉仕部会/阿東支部	
理事	杉 謙一郎	福祉奉仕部会/阿東支部	再任
監事	田中 菊次	秋穂支部	
監事	橋本 皓一	阿知須支部	

(令和5年4月1日~令和7年3月31日)

令和5年度シニア山口(市老連)総会を開催



令和5年5月11日(木)山口県社会福祉会館大ホールにて令和5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、桶島猛男理事(小郡支部)の司会進行のもと、議長(河村秀夫評議員(小郡支部))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4年度山口市老人クラブ

(1)令和5年度理事の承認について

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4年度山口市健康づくり

ふれあい大会・山口市健康増進老人福祉大会、ICT活用推進事業及び高齢者デジタル活用リーダー育成事業 事業報告・収支決算報告及び監査報告について

◇第2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(案)について

(2)役員選出について(案)
◇第3号議案
(1)令和5年度山口市老人クラブ連合会事業方針(案)について

◇第4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(案)について

(2)令和5年度山口市老人クラブ連合会ICT活用推進事業及びデジタルリーダー育成事業の予算書(案)について

◇第5号議案

(1)令和5年度山口市健康づくりふれあい大会・山口市健康増進老人福祉大会予算書(案)について(案)

(2)令和5年度山口市老人クラブ連合会ICT活用推進事業及びデジタルリーダー育成事業の予算書(案)について

審議の結果すべての議案は原案通りすべて承認され、阿部和雄副会長のあいさつで閉会しました。

私たちは、シニア山口の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-otasuke.com

9月15日は
老人の日

老人の日 9月15日
老人週間 9月15日~21日
敬老の日 9月第3月曜日

相続、遺言、成年後見など...
気軽に電話で相談予約を

山口第一法律事務所

弁護士 内山 新吾
弁護士 田中 礼司
弁護士 横山 詩土

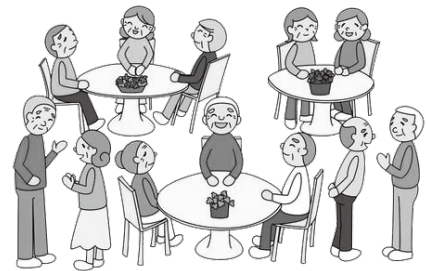
山口市中央四丁目2番4号
☎(083)922-7600

山口の香り、日本の味

街屋堂の外郎

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

令和5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30.16%(令和5年2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。活動が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かれています。今日、感染防止のための「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)
- 山口市老連グラウンドゴルフ大会
- 山口市老連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。

- 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。
- ⑦2023年度4月より2027年度まで山口市・山口市社会福祉協議会により実施計画されている、山口市地域福祉計画・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5年度 シニア山口事業計画

月	日	曜日	行 事	場 所	備 考
4月	6	木	市老連監査会	山口市福祉センター	
	13	木	第1回市老連会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	
	25	火	市老連理事会	山口市福祉センター	
5月	11	木	市老連総会	山口県社会福祉会館	
	11(木)～20(土)		「春の全国交通安全運動」		
	23	火	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	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	
	25	木	第1回若手委員会	山口市福祉センター	
	26	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	
6月	6	火	第1回スポーツ健康部会	山口市福祉センター	
	15	木	第2回会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	
7月	6(木)～7(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）	かめ福オンプレイス	
	11(火)～20(木)		「夏の交通安全県民運動」		
	20	木	第2回若手委員長会	山口市福祉センター	
8月	17	木	第3回市老連会長・副会長会議（表彰者審査会）	山口市福祉センター	
9月	5	火	市町老人クラブ連合会運営研究協議会	山口県社会福祉会館	
	15(金)～21(木)		老人週間		
	20	水	全国一斉「社会奉仕の日」	各地域	
	21(木)～30(土)		「秋の全国交通安全運動」		
10月	5	木	第2回スポーツ健康部会会議	山口市福祉センター	
	6	金	第17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	
	12	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	
	19	木	女性委員会研修旅行（第2回女性委員会兼ねる）	未定	
	20	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	
	25	水	県老人クラブフォークダンスフェスティバル（秋季）	阿東地域交流センター	
	27	金	第73回山口県総合社会福祉大会（県社協主催）	下松市	
11月	14	火	新「村おこし町おこし」事業	徳地支部担当	
	17	金	女性委員研修会	小郡ふれあいセンター	
	8(水)～9(木)		全国老人クラブ大会（全老連主催）	秋田県	
12月	10(日)～1/3(水)		年末年始交通安全運動		
1月	11	木	第4回市老連会長・副会長・事務局会議（新年会を兼ねる）	山口市福祉センター	
2月	15	木	第3回若手委員会		
	27	火	第3回女性委員会		
3月	7	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	
	13	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	木	第5回市老連会長・副会長・事務局会議	山口市福祉センター	

※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。

※副会長・事務局会議については、必要に応じて開催します。スマホ教室を今年度も開催します。

令和5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	162,288	101,302	60,986	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	1,004,025	1,085,040	△ 81,015	県老連会費(各支部から) @ 100×6,085人=608,500 市老連会費(各支部から) @ 65×6,085人=395,525
活動費 補助金	3,126,970	3,167,232	△ 40,262	活動費補助金(市から) 2,766,120 福祉団体活動支援事業補助金(市社協から) 360,850
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	20,000	21,000	△ 1,000	謝金、利息等
計	4,643,283	4,704,574	△ 61,291	

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	3,126,970	3,167,232	△ 40,262	市からの活動費補助金(各支部へ) 2,766,120 市社協からの補助金(各支部へ) 360,850
活動費	135,000	165,000	△ 30,000	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 40,000 新「村おこし町おこし運動」活性化事業(徳地支部へ) 10,000 女性委員会 15,000 会議費 30,000
負担金	608,500	657,600	△ 49,100	県老連へ会費として @100×6,085人=608,500
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 (徳地支部へ)
事務費	20,000	15,000	5,000	事務用品代他
賃 金	576,720	570,240	6,480	@890円×6H×108日
慶弔費	10,000	10,000	0	
次年度 支払準備金	135,093	88,502	46,591	
予備費	1,000	1,000	0	
計	4,643,283	4,704,574	△ 61,291	

山口支部役員視察研修旅行記

山口支部副支部長

渡辺 通章

令和5年7月11日(火)、一行35名、長門、角島方面へ「日帰りバス旅行」へ行ってきました。

なにしろ、4年ぶりの視察旅行でありますので、決定するのには大変苦勞致しました。

5月16日に行われた合同役員会議の席上で、いろいろ討論した結果、日帰りでイカが食べたいとの発言がありまし

たので、即この案に決定いたしました。

また、出発日が近づいた8、9、10日には大雨警報が発令され、美祢地区方面では土砂災害や断水が起き、決行が難しいかなと思っていました。

11日にはなんと絶好の旅行日和となりました。当日参加者

集めに約2時間の予定(小鯖↓佐山間)が、朝の通勤ラッシュに引っかけかり2時間30分

もかかりました。ようやく出発し最初の目的地「フジミツ蒲鉾工場見学」は時間の関係で中止、「フジミツ蒲鉾売店」

に直到着、女子従業員の説明後買い物をいっぱい。ちょうど昼食時間になり、和食処

「きらく」にてイカ会席を注文。生ビールとイカが合い大変おいしくいただきました。

昼食後は、「きらく」の側にある道の駅センザキッチンにて買い物、実は2000円の買い物クーポン券がこ

だけ使用できるということで爆

買い、「金子みすず記念館」を見学の後、一路191号線を角島へ、途中油谷地区で車中より安倍家のお墓を遠くに見ながら角島大橋へ、大橋に入るとすぐに、海流が日本海と東支那海との合流地点が一直線になっているのが見え、何とも不思議な光景でした。

角島灯台↓しおかぜの里(休憩)と廻り大橋出口にて、集合写真を撮り一路帰途へ。来年は、一泊研修旅行にすることを約束して、無事帰ってまいりました。

皆さんお疲れさまでした。ガイドさん、運転手さんありがとうございました。

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

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

☎(083)925-5566

首・腰・膝の痛みの専門医

坂本整形外科

診療時間 午前9:00～午後6:00
(水曜・土曜午後休診)

山口市政政寺77(大殿小学校前)
 ☎(083)925-5566

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



令和 4 年度女性委員研修旅行を開催しました！



令和 5 年 2 月 27 日(月)に女性委員会では初めて委員会を兼ねた研修旅行を行いました。

研修旅行の内容は日帰りで「ときわ公園！ココランド宇部で昼食をとりながら委員会」という企画をしました。送迎についてはココランド宇部にお願しました。

まずはときわ公園。童心にかえて観覧車に乗ったり、植物園では珍しい植物や綺麗な花にうっとりしながら鑑賞しました。

ときわ公園までココランド宇部

に迎えに来ていただき楽しい食事会を！

美味しい食事会を終えた後は、今年度最後の委員会を行いました。

来年度は役員改選ですので、委員長・副委員長の選出、研修会の内容について、話し合いを行いました。

2 月末の開催

で寒いかなと思いましたが、天気に恵まれ充実した時間を過ごすことができました。



「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

私たちは、シニア山口の活動を応援しています

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

ファミリー歯科クリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	／
14:30~20:00	○	○	○	○	○	○	／

山口市平井665-3

☎0120-781-118

☎(083)941-5264

目指そう8020!

歯の健康を保つコツ

歯科で定期的に歯石を除去しましょう

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

いつも笑顔で・楽しく・元気いっぱい!

令和5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）

シニア山口では、春と秋にフォークダンスフェスティバル（県老人クラブフォークダンス連絡協議会主催）を行っています。

「いつも元気で・楽しく・元気いっぱい」を合言葉に、友と手をつなぎ、軽やかにステップを踏んで踊っています。フォークダンスは、歩

く、跳ねる、回るなどの適度な運動とさまざまなステップを踏むとともに、いろいろな隊形をつくるなどの動きで、身体の健康に加えて脳の活性化にも効果があると言われています。踊りながら楽しく「健康寿命」を延ばせる活動です。

しかし、年々参加者が減って、サークルの存続やフェスティバルの継続に黄色信号が灯っている

ます。初心者からでもできる簡単なダンスもありますから、ぜひお友だちを誘って参加してませんか。

連絡は、シニア山口各支部が山口県老人クラブフォークダンス連絡協議会事務局までお願いします。

事務局 石川勝典（083-924-6601）

「Shall we dance みなさん、フォークダンスしませんか？」



シニア山口では、春と秋にフォークダンスフェスティバル（県老人クラブフォークダンス連絡協議会主催）を行っています。「いつも元気で・楽しく・元気いっぱい」を合言葉に、友と手をつなぎ、軽やかにステップを踏んで踊っています。フォークダンスは、歩く、跳ねる、回るなどの適度な運動とさまざまなステップを踏むとともに、いろいろな隊形をつくるなどの動きで、身体の健康に加えて脳の活性化にも効果があると言われています。踊りながら楽しく「健康寿命」を延ばせる活動です。しかし、年々参加者が減って、サークルの存続やフェスティバルの継続に黄色信号が灯っている



シニアシニアロポスター・パンフレットができました！

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿知須支部
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿知須支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿知須支部

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿東支部 嘉年勝山会
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿東支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿東支部 嘉年勝山会

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿東支部 出雲青雲会
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿東支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿東支部 出雲青雲会

徳地支部の活動紹介

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
徳地支部 0835-52-0100

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・徳地支部 0835-52-0100

氏名	生年月日
住所	連絡先

徳地支部

私たちにできること 私たちだからできること

おいでませ! **新メンバー** 募集中

シニア山口

私たちは、高齢者の自覚と誇りを持ち、仲間づくりの輪を広げ心豊かな地域社会を築くことをめざします。

あなたも一緒に活動してみん!

シニア山口

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

対象 おおむね60歳以上の方
問合せ シニア山口
お住まい近くのクラブをご紹介します! 気軽にお問合せください!

全体ポスター

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿東支部 篠目寿会
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿東支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿東支部 篠目寿会

小郡支部 活動紹介

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
小郡支部 0835-973-4888

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・小郡支部 0835-973-4888

氏名	生年月日
住所	連絡先

小郡支部

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿東支部 いきいきシニア地福
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿東支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿東支部 いきいきシニア地福

秋穂支部の活動紹介

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
秋穂支部 0835-84-2011

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・秋穂支部 0835-84-2011

氏名	生年月日
住所	連絡先

秋穂支部

山口支部の活動紹介

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごそうねえ~

シニアシニアロポスター
山口支部

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・山口支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

山口支部

笑顔あふれる毎日を一緒に過ごしましょう!

シニアシニアロポスター
阿東支部 徳佐若やぎ会
会員募集中!

地域づくり、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

申込み・問合せは下記のクラブまで
シニア山口・阿東支部 0835-66-2800

氏名	生年月日
住所	連絡先

阿東支部 徳佐若やぎ会

老人クラブの中で、感じること

山口支部 小鯖地区

松永 八郎



地域の老人クラブの中で、イベント、旅行の企画等に携わっています。グラウンドゴルフ、ペタンク大会の開催等、いろいろなイベントを実施しても、いつも同じ顔ぶれが揃う場面があります。限られた人だけが参加する傾向はこの老人クラブの活動にも共通することです。

はないでしょうか。老人クラブ活動では、誰もが参加できるプログラムを設定する、すなわち超高齢者や障がいがある方も参加できるように配慮することが肝要と思います。2月に小鯖カローリング大会を開催しましたが、カローリングを知っている人がどれだけいるでしょうか。カロー

リングとはどんなものか、何も知らないで大会を計画しても人は集まらない。

みんなに知ってもらう、まずそれから始める。そのためには特定の場所ではなく誰もが参加できるように考え、近くの自治会館、公民館を使用し実施するとともに講習会では指導できる人材も育成しました。その結果、当日のカローリング大会には、超高齢者や障がいがある方、初めて行事に参加する方も、多くいらっしゃいました。

小鯖は日帰り旅行もコロナ過の中で、コロナ感染防止対策を実施しながら計画通り行いました。旅行に関しても、誰もが参加できるように旅行費用をできるだけ低く設定することはもちろんのこと、小鯖は、人口の割には、地域の範囲が広い特徴があります。旅行参加者の近くまでバスを巡回させるように設定することが必要です。出発前のトラブルをなくするため、各集合場所では連絡可能な責任者を配置し、巡回するバスには旅行責任者が同乗することが肝心です。



その他、観光より買い物場所の数(道の駅など)、トイレの回数と要する時間、旅行時の注意事項を声で伝えるのではなく、大きな字で書いたものを渡すなど高齢旅行者に配慮した緻密な計画が必要で

す。

おかげさまで昨年の5月、今年の4月27日の日帰り旅行では、募集人員40名のところ、70名以上のうれしい参加者がありました。



地区理事を 引き受けて

山口支部 小鯖地区
山中 良子

この度、よく内容もわからずに地区理事を引き受けてしまいました。長かったコロナ禍の中で人とのふれあい、会話も制限された生活だったように思います。
少しづつ緩和されつつあります。これから、いろいろな行事もあることと思いますが、会員の皆さまの顔を覚え教えていただき、呼称・山口シニア小鯖連合会に変わったように人前に出るのは苦手な私ですが、自分の思いをつたえられるように努力して微力ながらお役に立てればと思っております。

とくち年輪の会の日帰り旅行

徳地支部
河野 庸二



「とくち年輪の会」とは、山口市老人クラブ連合会徳地支部の通称です。前回の日帰り旅行が2月9日(木)だったので、今回の光方面への旅行(5月16日(火))は、「またか」という感じがしたのは事実ですが、季節としては行楽にはうってつけの時期ではあり、申し分のない1日でした。

快晴の朝、3台の大型バスに分乗した80名が最初に訪れた冠山総合公園は、青葉若葉の照り映える山々を背景に、折から「見ごろ」のときを迎えた色とりどりのバラが咲きほこる壮観でした。参加者一同、朝からゴージャスな目の保養をさせてもらいました。
昼食会場は、亀の井ホテルせとうち光でした。品数の多い料理を堪能してバスに戻る時、参加者各人に2000円相当のお土産が手渡されました。クーポンを使える店がないので、その代わりにと決められていたのです。包みには、亀の井饅頭とホテルの名のついた和菓子をはじめ、計3点が入っていました。
午後立ち寄ったのは、伊藤公記念公園です。いうまでもなく、伊藤博文の旧居(但し博文は実際には住んだことはなかったそうです。)を中心とする展示館その他ですが、ここは昔私が訪れたことのある場所でした。その後銅像が立ったり、展示品が増えたりしたようですが、私にとって



はなつかしい場所でした。
下松サーブエリアは、往路と帰路の都合2回立ち寄っています。
今回の旅行で特によかったのは、行程がハードスケジュールでなかったことでしょう。おかげで、それぞれの場所でのゆっくり時間をかけて楽しむことができました。「暑い」という声も多少聞かれたようですが、汗をかくほどの暑さでもなく、まずは満足のうちにご予定どおり4時半には徳地に帰着できました。

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

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

あー いー うー べー

「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かすだけの簡単な体操です。声は出しても出さなくてもOKです。大きく口を動かして、ゆっくりと行いましょう。

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 さくら あさだ 朝田1668番地1 ☎921-0044 家族葬ホール つばきおごおり 小郡下郷246-1 0120-527-589	山口北店 ベルホール 山口 mini さくら おおうち ホール 大内長野29番地4 ☎941-5469
--	---

へぼ碁勝っても負けてもほけ防止

山口支部 大蔵地区
坪郷 芳一

当地区(上天原)では、皆

さんのご要望に応じ、「思いやりのある仲間づくり」「健康の維持増進」「棋力の向上」を目的として、平成26年9月から約10年間、毎週土曜日の午後約3時間(13時から16時)囲碁教室(年会費1200円・当日参加費100円)を継続開催している。

内容は、初心者への指導・参加者の自由対局・3カ月ごとのリーグ戦を柱とし、対戦は、各自の棋力を点数化した持ち点方式で楽しんでいます。

黙って碁盤の前にすわれば、お互い、会話以上に心は通じ会える。

勝負に勝つためには、相撲と同じで、序盤が大切、布石の段階でリードできれば、後は無理をしないで戦えば、勝つ確率は高い。

それだけに、最初の脳内演習が大切である。同好者数は、当初は5名、そのうち尻すぼ

みだろつと思っていたが、入退会者はあったものの、現在では、アマ五段から初心者の合計11名(うち女性3名)です。

人間の思考力は、加齢とともに衰えますが、平素から、思考訓練を習慣化すれば、衰退を遅らせるといわれています。囲碁は、それによってつきのゲームとして推奨されています。

ところで、小生の対局は、最初は、盤面全体を眺め、有利な布石となるよう意を注ぎ相手の石を攻めることに快感を覚えているが、そのうち気づいた時は、大石を囲まれたり大切な箇所を切られたりしていつのまにか思考散漫で支離滅裂、切った張ったの悪癖が出て、ポカを多発、相手のペースに巻き込まれ、生きること精一杯、例え2眼できたとしても、これでは勝てない。

さらに付け加えれば、老いて姿勢が悪く、加齢を重ねたせいで、身体全体が縮こまり、せっかく真剣に打った、または打たれた石を右袖で、知らず知らずのうちに動かし、元に戻すのに相手に不快な思い

をさせたり、自分自身疑問を感じたりすることがたびたび発生する。

相手の温かい抱擁力で許してもらっているが、今後は注意しなければならぬ事項のひとつである。

囲碁で、最も難しいのは、定石でも・劫でもなく、投げかもしれない。

打っていると、「参った」・「参った」と連続しながら打ち続ける者がいる。

普通は、投了の合図と思つ。投了の合図は、明確に「負けました」というか、または言つと同時に盤上に静かに石を置くのがプロ棋士の態度を見ても正しい方法のようである。

投げるのも棋力、投げないのも棋力。

碁とは何か、芸道だ、勝負事だ、哲学だと、いろいろと言われているが、私にとつては、心が通じ会える仲間づくりや情報交換の機会であり、勝つても負けても、楽しいひとときである。

好きこそものの上手なれというが、私には当てはまらないようだ。誰だって最初は弱

い。真面目に対戦を重ねれば、今に俺だって強くなれると信じているが、私には、案に相違して棋力向上は夢のまた夢。

棋力は、年齢と同じ下り坂で止まることを知らないが、少なくとも現棋力程度は維持したい。現在は、四の五の考えずに早打ちを心掛けている

が、これがまた早すぎる感じがする。時には、四の五の考えることも、現況を把握するためには、大切なことかもしれない。今後は一呼吸おいて打ち、投げるのも棋力、投げないのも棋力を実践したいものだ。

以上



三つの言葉と3人の 出会いそして感謝

阿知須支部

杉村 勇

坂本龍馬や高杉晋作の書物を読んでいたらどうしようもなく龍馬に会いたくて高知に行こうと計画を立てた(高校1年の夏休み)。

まずは交通機関、旅費? 大きな壁に当たると。お袋に事情を説明するがお袋いわく、「馬鹿なそんな時間があれば勉強せい!」

でも母親です、そくと少額の金を準備してくれた。次は交通機関、電車? バス? ここで思い立ったのが、自転車で行こう計画。まずは地図を購入し計画から3日目に阿知須を出発、防府近辺で頼りになる自転車パンク、さらにはチェーンが破損、計画断念する。次は自転車を利用しないで歩いていく計画を立てる。吉田松陰、高杉晋作に会いに行く計画を思い立った。まずは瀬戸内海の海水を小瓶に入れて松陰神社に参拝し

日本海側の海水を入れ替えて帰る計画である。阿知須を20時出発、8月3日俺の誕生日、気分爽快足も軽くスムーズに進行。湯ノ口近辺で睡魔に襲われバス停で仮眠(2~3時間) 目的地に向けて進行するが昨夜の徹夜行軍のため足が前に進まない。今回は松陰神社に参拝してバスで帰ろうと思いつつ? そのうちに足が前に進まず植竹地点で計画断念する。これからの人生少し不安を覚える。こんな無鉄砲な俺にも高校3年卒業式を迎えることができた。



『いいことしても、悪いことしても、どこかで、誰かが見ている。さらに、いいことしても他人はあまり話さないが』

悪いことしたら孫の代まで言われる。この言葉は肝に命じておくこと』
いい言葉教えてくれた先生ありがとうございます。
その後、宇部の機械関係の会社に入社。配属部署は機械組み立て課。直属の上司、山田班長の一言。
『横車を押すな。横車を押しでも、空気も風景も変わらん。しかし、車を前に押ししたら空気も風景もドンドン変わる。風景変われば生産効率も上がる。この言葉を肝に命じて頑張ってくれ』
こんないい言葉を残してくれた山田班長は、空から俺を見ているかなー。
武田鉄矢のコンサートのトークショーの時の一言。
『人を指差して笑うな。その3本の指先の向きをよく見てみる。中指、薬指、小指の指先は自分を指していること、決して忘れないで』

この言葉を頭に叩き込んで。
さて、最後になりますが、私の家族は両親、兄弟姉妹6人ですが現在、生存は私一人です。母親が亡くなって30年、
父親が亡くなって25年、今ひとつ心残りがあある。
「親父、お袋が元気な時、俺生んでくれてありがとう、育ててくれてありがとう」
生前に元気な時に一言言いたかった。今もなお無念さが残る。
今は月2回女房の作った生花を持参して命日に必ず墓参りに行って供養している。
両親と過ごしたのは24年間、女房との生活は52年になる。女房には元気な時に、掃除、洗濯、家事ありがとう。40年間会社勤め時代、いつも弁当作ってくれてありがとう(なかなか言葉にできない?)
こんな私も76歳になります。残りの人生を思えば、阿知須小古郷生まれ育った地区に感謝を込めて、健康である限り、和老会の活動に少しの底力を出して前に進もうと考えています。



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。



第二の青春真つ只中

山口支部 鑄銭司地区
福江美津子

今年2月、喜寿を迎えた。

夫を見送って息子たちは結婚し、県外で暮らしている。私はおひとりさま。だが、おかげさまで元気で楽しく暮らしている。朝目覚めるとベッドの上で手足バタバタのストレッチ。次に洗面所の鏡

に向かい、口角を上げ、彼ら自分ニッコリ笑いかけ「おはよう。今日も元気でステキだよ」と声をかけ、グーサインを送る。私の一日は、朝のルーティンから始まる。

さて、私は昔から子どもが大好きで、幼稚園が小学校の先生になるのが夢だった。夢とは違う仕事に就いたが、退職後、小学校の購買ボランティアの話が舞い込んだ。ヤッター、子どもたちと出会える。あれから丸3年。毎週火曜日、

購買のおばちゃんを続けている。朝子どもたちが財布を握りしめ「失礼します。名札下さい」一緒に価格表を確かめながら「名札はセットで30円ね。ありがとう」のやりとりは、心がほっこり温かくなる。

また、毎月10日のあいさつ運動は、仲間8名と参加。当日は、中学生や先生方とともに、子どもたちの登校を迎える。「おはようございます」元気いっぱいあいさつは、私たちの方が逆に元気をもら

っている。ありがとう。そして4月から、下校時の見守りパトロールに参加。5月からは、念願の朝の読み聞かせにトライする。不安と楽しみ半々である。

今、小学校コーディネーターとして3年目。学校行事を通して、子どもたちはもちろん、先生方や地域ボランティアの皆さんとの出会いふれあいがたくさんあり、おかげさまで生活に潤いや活力が沸き、豊かな日々となっている。

また、縁あって週1日、小学生に混ざって外国語の授業を、ドキドキ、ワクワクして学んでいる。このように、今の私は、まさに第二の青春真つ只中だ。これまで、人にも、仕事にも恵まれた。すばらしい出会いに感謝である。これからも、健康であることに感謝し、第二の青春を楽しみながら歩いていこう。

さあ、今日も出発だ。行ってきました。また、縁あって週1日、小学生に混ざって外国語の授業を、ドキドキ、ワクワクして学んでいる。このように、今の私は、まさに第二の青春真つ只中だ。これまで、人にも、仕事にも恵まれた。すばらしい出会いに感謝である。これからも、健康であることに感謝し、第二の青春を楽しみながら歩いていこう。

いきいき87歳

阿東支部 齊藤 里子

昨年12月、87歳の誕生日を迎えることができました。年々、宛先の少なくなる年賀状書きに一抹の淋しさを覚えながらも、それでも百数十枚に、平素のお礼と新年への思いも込めて書きました。

友人や子どもたちには、いまだまだやりたいことがたくさんあるのもう少し、この世で頑張りたい旨のことを本

音、冗談半分で書きました。

87歳はさすがに疲れて、腕も目もダウン気味でした。年賀状書きは数十年前から、私の担当になっています(印刷もあり)。私は60代で二人の病人を抱え、心身共に疲れ切った時期がありました。一人は寝たきり、一人は徘徊と安眠もできず、息子や嫁の手を借りて乗り切ることができました。

10年間、二人の入退院に付き添いながら平川の病院に通いました。義母も夫も私を待っていたのでほとんど休むことなく行ってリハビリを助け

ていました。夫、義母と1年間を空けての永遠の別れに3、4年は悶々の日々が続き、抜け殻状態でした。そんな時、声を掛けてくれたのは近所の方で生涯大学で書道を学ばないかとの誘いでした。はや、実践です。

初めて覗いた社会はすべてが新鮮、刺激的です。タイムスリップしたような喜びを感じ、絵手紙教室も生雲に作り、会員を募り全員が目を輝かせて学ぶ姿は大きな感動で70代は青春そのものでした。

文化祭の出品作品にも熱がこもり生きがいの一つです。

80代になってからは、足腰が急激に悪化、友人の手を借り、もっぱら毎週月曜日の「はなえる会」に参加しています。

脳トレ。百歳体操。ふまねつとと転びそうな足で参加しています。その他、月1のねむの会、ゲームをしたりお茶したりで10名ばかりの会で

す。その他、一人だけで楽しむ脳トレがあります。それは、寝起きと就寝前の2時間ばかり、漢字、難字の勉強です。枕元には3冊の辞典が鎮座し、難解の時、助け船を出してくれます。次々と解明されるのが楽しくて止められません。

物作りも楽しみの一つ。ミンシシだけは眼鏡が不用。小さな針の穴に糸が通ります。

得意分野の友人がそれぞれいて、助けられて日常を送れることはとてもありがたいことです。二人から三人の子、その連れ合い三、七人の孫、その伴侶四、曾孫二と広がっていく家族に大きい幸をもらい優しい息子と嫁に助けられて

生きています。87歳です。



原稿募集



次号、「シニア山口だより」第 37 号は令和 6 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 24 日(金)

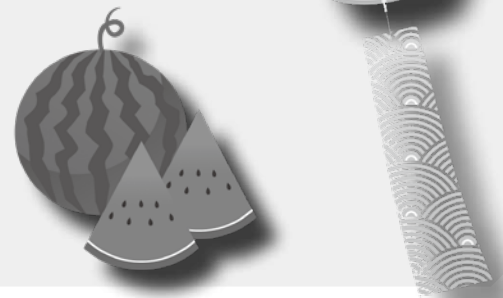


編集後記

「マスク取れ もどる笑顔に 夏の風」

年度が替わり、各クラブの様々な活動の話が事務局に届いています。バス旅行は 3 年ぶりというクラブもあり、土産話をたくさん聞かせていただきました。

この 3 年間の、会員減少、解散クラブの増加は深刻です。7 月 6・7 日に湯田のかめ福で開催された中国・四国のリーダー研修会でも同様の発言が繰り返されました。特効薬のない中、試行錯誤している切実な報告もありました。とにかく思いつくことを何でもがむしゃらにやってみるのが正解かもしれません。紙面に載せきれないくらいの活動の記事が集まることを願います。(事務局)



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。

会員文芸

俳句

山口支部小鯖地区 山中 良子
咲きほこる息子夫婦のライラック

川柳

山口支部小鯖地区 平井 勝重
たら・ればと昨日も今日も愚痴ばかり
フレイルとロコモが共に襲い来る

山口支部大内地区 杉井 悦子
叶うなら夫に会いたいもう一度
安心してシニアに入り元気で
脳トレはいくつになってもトレーニング
ウォーキング会うもうれし顔なじみ



お知らせ

おいでませ!!

シニア山口(山口市老人クラブ連合会)

シニア山口の紹介

- シニア山口は、山口市老人クラブ連合会の要約です。山口市内には「山口」「小郡」「秋穂」「阿知漢」「徳地」「阿東」の6つの支部があり、それぞれが独自に活動することに加え、連合会としても協力して様々な活動をしています。会員数は、令和5年4月1日現在6085名で、市内の各地域には179の単位老人クラブがあり、日々活動しています。
- 「健康」「交友」「奉仕」をキーワードに、地域づくり、健康づくり、仲睦みづくり、生きがいづくりの活動を行っています。
- 地域づくりでは、異年齢相互の異世代交流、子どもたちの異世代での交流活動、地域での多世代交流、地域ボランティア活動などを行っています。
- 健康づくりでは、様々な健康体操と体力測定、グラウンドゴルフ/バタック・カローリングなどのニュースポーツ、ウォークダンス、ウォーキングなどを行っています。
- 生きがいづくりでは、趣味のサークルで、手芸・美術などの作品展、音楽活動などの他に、みんなが楽しめる場としていきいきサロンを運営したり、様々な研修を行ったりしています。継続旅行などもおこなって交流を深めています。

※シニア山口(山口市老人クラブ連合会)のホームページができました!アカウントは、
<https://www.c-able.ne.jp/~fukusise/index.html>
 です。

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行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

Let's play together!

第7回
山口支部長杯
会員増強ゴルフ大会

3月15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た大会で11名の未加入者を含む38名の方が晴天の中、10組に分かれプレーしました。

今大会の参加者の中に、昨年度は未会員で参加され優勝された方が、会員として参加されました。昨年度のシニア山口便りの記事を見て加入していただけたとのこととてもうれしく思いました。今回もこの大会を通じてシニア山口に加入して下さる方がおられることを願っています。未加入者の参加者の方々、よろしくお祈りします。



優勝 谷村 勝正さん
 平川地区(未会員)

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

いちじょうの木
 クリニック

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

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

ほめちぎる
 教習所

高齢者講習のご用命は
ゆめタウン山口となり
そうごう自動車学校
0120-889-509

野菜と健康
“きゅうり”

ビタミンC、ビタミンK、カロテン、カリウムなどがバランスよく含まれています。利尿作用があり、むくみ解消などに効果的です。また、水分が多いので体を冷やす効果もあるので熱中症対策に良いでしょう。

処方せん受付・一般薬販売

iy イケダ薬局
 ikeda yakkyoku

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

暑い夏を 乗り越えよう!! **夏バテ対策**

こまめに水分補給をする
 睡眠をしっかりとる

普通の生活でも毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。こまめに水分を取りましょう。

暑さによる疲労や体調不良を改善するために、自律神経を整える睡眠は欠かせません。