

## 平成25年度 健康講座



第35回米原市山東老人クラブ大会  
健康講座「見直そうライフスタイル」  
梅花女子大学教授 梅花女子大学教授 前山直先生

去る三月五日に、ルッヂプラザベルホールで梅花女子大学の前山直先生をお迎えして「見直そうライフスタイル」のテーマで講和をして頂きました。初めに、心身の健康と生甲斐のある仲間づくりのサインが大切だと説明され、具体的にその実施方法等を教えて下さいました。朝起きて夜寝るまでの余暇時間に脈拍や血圧などを測定し正常値だろうかと見てみることや、手筋肉が大丈夫だろうかなど、それらの管理を自分で行うなことも大事です。又積極的に社会参加をして会話のできる仲間づくりを増やすことに努力する。それに加えてゲームなどを取り入れて、覚え込む力、思い出す力を保つために脳の活性化を図ることが必要であることも学びました。

今年は有難いことに予測に反して雪の少ない冬となりました。会員の皆様方にはご健勝のこととお喜び申し上げます。私たち山東老人クラブ連合会本部役員は、この三月末を持ちまして任期を終えることになりました。この間研修部長の千葉實氏がご逝去されました。さすがに残念な出来事がありましたが、幸い心よく残りの任期を引き受けた下さる方がおられ、無事今日に至りました。

さて、この二年間の当老人連行事で従来と少し変わったことがいくつありました。一つは老人クラブ大会を健康に社会参加をして会話のできる講座と一つにしたことです。この大会は八年前から会員一泊旅行の旅先で開催してきましたが、近場で行つた方が参加者も増えるのではないかとのご提案を受けて検討した結果です。又、単老会長様を通してお届けしていました老クラブからの弔電には不満もあるやにお聞きして、いろいろ検討の末廃止することにしました。



## 第77号

平成26年3月27日  
山東老人クラブ連合会

退任の挨拶  
山東老人クラブ連合会  
会長 山中茂樹



山東老人クラブ連合会  
会長 山中茂樹



た。更に「うどんコーナー」運営の問題があります。「花いっぱい運動」と並んで当老人連独自の特色ある活動として、昨年県の老人クラブ大会で表彰されました。ここ数年急速に客足が落ちてしましました。四月には消費税が上がり等の事情もあり、来年度は赤字になることが明らかになりましたので、閉店の止むなきに至りました。もう一つ触れておきたいのは百円募金のことです。趣旨は米原市老人連から福島県相馬市老人連へ、少しでも支援の気持ちを届けられたとの思いからでした。金額は僅かですが、継続することができればと思っています。

これから時代には少子高齢化が益々進むことを考えれば、経済至上主義からお互いを思い遣り、支え合う社会へと変わっていかざるをえないのではないかでしょうか。老人連としての役割も問われていますが、残念ながら私たち本部役員はそこまで取り組むことはできませんでした。

最後になりましたが、単老役員の皆様並びに会員の皆様の温かいご協力に、本部役員一同心から感謝申し上げ、退任のご挨拶と致します。



で　あ　い、　ふ　れ　あ　い  
ひ　ろ　め　あ　い

世雄義順

## 女性部の活動

話せる、いたわりあえるということでした。

昨今は、高齢社会とは言いながら老人クラブという組織に入つて共に活動することをためらう方が増えていると聞きますが、どうかこういう面的なメリットもあるということです。そこで違った視点で老人クラブを見ていただければと思いま

## 女性部の活動

女性部長 藤田千恵子



敬弔

謹んでお悔やみ申し上げます。(平成25年3月より平成26年2月末まで)

**単老様の協力に感謝**

保健体育部

**部長 七枝 幸雄**

研修部員

**本市場 國友 稔****これからも**

ボーラー大会には各連盟役員様には例年通りの御協力、御支援をい頂き有難う御座いました。

ペタンク、ワナゲは大会前には、役員がルール、競技方法、スコアーカードの記入方法から体験習得し、実施要領の見直し検討も行いました。大会に選手不足等で出場が出来ない単老があり、他単老様より人數限定で応援を受け参加が可能な様に合同会議で提案し、承認頂き有り難う御座いました。今後の各大会も深まる事を願つております。



去年の四月より、亡き、千葉實さんの後を引き継いで本部役員を引き受けた次第です。各行事においては、互いのつながりや絆を大切にした活動を開いていただけ、大変充実した一年となりました。これからも、老人会の課題も多くありますが、課題解決のために「何ができるか」「どうしたらできるか」を考え取り組んでいけるように、今後も頑張っていきたいと思っています。

**会員の皆様にお礼**

シルバー青年俱乐部

**部長 野原 昌治**

シルバー青年俱乐部の「花一ぱい運動」の担当をお引き受けしてから早いもので、もう二年がたちました。この間には、春二回のマリー・ゴーラドとベコニア、秋二回のパンジーとビオラの播種から定植を経験させていただきました。花を育てたことをしたことがない私でしたので、責任の人達からの多くのアドバイスが、今までに育成を体験された

スや、会員の皆様のご協力のおかげで充分とは言えませんが、何とか無事終了することが、出来ましたことを紙面をお借りしまして、心から感謝申し上げます。

さて、今年も春がくると又、花造りの準備が始まります。花を見て「心があつたまる」という立派な花苗を育てることは大変でしょうが、うまく行きますよう心からお祈り致します。

**老人クラブ障害保険**

◎老人クラブ活動保険（特別専用保険）

補償内容	死亡・後遺障害	入院	通院
年間掛け金			
Aタイプ500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ1千円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ2千円	200万円	4,000円	2,600円

老人クラブ活動保険に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプもあります。  
(掛け金Dタイプ3千円、Eタイプ6千円、Fタイプ1万円)

ケガで1日だけの入院・通院でも補償されます

- ①あらゆるクラブ活動中（往復途上含む）のケガを補償
- ②一般保険に比べ掛け金は断然お得
- ③会員であれば、何歳でも、いつでも、一人でも加入できます
- ④細胞活性食中毒も補償
- ⑤年間掛け金500円から、加入しやすい「老人クラブ活動保険」

先月「高齢者事故多発警報」が発令されている間にも市内での二件の死亡事故が発生しました。新入学（園）児と高齢者の交通事故防止運動が三月十五日から四月十五日まで一ヶ月間実施されます。また、全国では春の交通安全運動が展開され、子どもと高齢者の交通事故防止に交通マナーの向上が求められています。

高齢者の死亡事故の特徴は、歩行中が最も多く、内半数以上は道路横断中で、高齢ドライバーの事故の特徴は、「出会頭」が最も多く、次いで「追突」が多くなっています。交差点や自転車に乗るときは今以上に注意しましょう。