



第 52号
 平成28年3月31日発行
 発行所
 諏訪市湖岸通り4-1-28
 諏訪市老人クラブ連合会
 TEL 0266-57-2425
 FAX 0266-57-2423
 発行人 矢島 文夫

あいさつ



会長
矢島 文夫

諏訪市の人口の三割が高齢者となり、人生九十年時代を迎えた今日、高齢者が健康で、仲間を支えながら地域づくりを進めていくことが求められています。こうした活動を半世紀以上にわたり推進してきたのが、私たち老人クラブです。連合会として高齢者の生きがいと健康づくり、住みよい地域づくりを実現するため「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動をはじめ幅広い地域活動に取り組んでまいりました。

永年にわたり先人たちが築いてきた活動は、各地域で成果をあげ、地域に根付いた活動として今日まで受け継がれております。さらに老人クラブが存続し、高齢者や地域の期待に十分応えていくためには、老人クラブが抱えている大きな課題をまず解決することです。その大きな課題とは、私たち仲間であるところの会員数の減少です。現在の会員数は、ピーク時の三割以下にまで減少してしまいました。入会者の減少が、役員不足となってしまう、こ

れが役員負担の増加へと悪循環に陥り休会の道へと進んでいく単位クラブが開始しております。このような単位クラブにたいしては、休会しないよう考慮を願うところです。半世紀にわたり、先人達が築いてきた活動をさらに前進させ、新しい時代にふさわしい老人クラブ活動を行っていく必要があります。私たち一人ひとりが、老人クラブ活動に自信と誇りを持ち、仲間づくりの輪を広げ高齢者や、地域の期待に応えていこうではありませんか。

結びとして、これからも各単位クラブが存続できますよう絶大なる協力をお願いいたします。

諏訪市老人クラブ大会

2月15日諏訪市老人福祉センターで平成二十七年老人クラブ大会を開催しました。各クラブから約70名が参加し、老人クラブ活動に貢献のあった個人・団体を表彰し、続いて交通安全と防犯意識を高めるために市の関係職員から「口腔衛生について」諏訪市歯科医師会長の根橋克明先生の講演などを行いました。

表彰された方々は左記のとおりです。(敬称略)

●優良老人クラブ

- 大和長寿会 小川老人会
- 老人クラブ育成功労者
- 宮坂 正義 (大和長寿会)
- 北澤 誠 (神戸老人クラブ)
- 老人クラブ育成協力者
- 久保田 直子 (中浜長寿親交会)
- 雑巾タオル7年連続寄贈団体
- 中浜長寿親交会 小川老人会

●感謝状 雑巾タオル寄贈運動

- 団体 大和長寿会・湯の脇長寿会
- 神戸老人クラブ・下金子老人クラブ
- 福島老人クラブ・福島新町老人クラブ
- 金子昇・富沢伸夫・渋井富江・小池寛
- 小池トモエ(以上大和長寿会)
- 榊原恒夫・榊原成子(以上湯の脇長寿会)
- 今井まそこ(北澤老人クラブ)
- 平林照子・平林信子(以上福島老人クラブ)



講演・講話のポイント

口腔衛生について

根橋 克明 先生

講演のはじめに、根橋先生が自分の歯垢を採取して顕微鏡で見える様子をパソコンを通して皆に見せてくれました。

何と糸状や丸い形をした菌が沢山動いている様子が驚かされました。

◎歯周病は心筋梗塞・脳梗塞の原因

歯肉と歯の間の溝には常に細菌が常在して、炎症を起したところから細菌が侵入する。これが血流にのり全身にまわって各臓器に定着します。

体力が弱っていたり何らかの疾患を持っている人、抵抗力の弱った高齢者などは、細菌に負けてしまい、やがて心筋梗塞や脳梗塞を引き起す原因になります。

また、歯周病菌が発する毒素が、毛細血管から血液中に入り込み、糖尿病に悪い影響を与えます。

◆予防のために

・歯ブラシは普通又はやわらか目が望ましい。できれば一ヶ月で交換する。



- ・毛先は歯と歯肉の間に90度に当て、軽い力で小刻みに動かす。
- ・早寝早起き、適度な運動など生活習慣に気を付ける。

交通安全について

建設課交通安全係

○27年交通安全無事故表彰地区

大和地区・湯の脇地区・北澤地区・湯小路地区・中浜地区・小川地区・上野地区・上金子地区・下金子地区・福島地区・福島新町地区・北福島地区・尾玉地区

○交通安全のポイント

〔運転時〕

①シートベルトを全席締める

(助手席・後部席・孫(幼児)を乗せる時はチャイルドシート)

②ゆっくり落着いて運転する。

(アクセル、ブレーキの踏み間違いが多い)

③前をよく見て左右の安全を良く確認する。

(追突、出会い頭の事故が極めて多い)

〔歩行時〕

①歩く時は信号機や横断歩道のあるところを横断する。左から来る車には特に注意が必要。横断中の事故の7割は左からの車です。

②ななめ横断はしない。

(歩く距離が長くなり、それだけ道路上の危険が増える)

③夜の外出は夜光反射材を必ず身に付ける。

(自分の存在を運転手に知らせる強力なメッセージです)

賢い消費者になるために

消費生活センター

特殊詐欺や悪質商法が横行しているため、注意点をクイズ形式で説明されました。皆さんも挑戦してみてください。

〔電話勧誘〕

振り込め詐欺・オレオレ詐欺・還付金詐欺・名義を貸して……。まずは電話から始まります。

電話の内容をすぐに信用しない。自分や子供を信じて、相手を疑うことが大切です。

自分や家族を守るため、きっぱりと断る言葉や方法を身に付けましょう。

〔クイズ〕 ○か×か答えて下さい。

不審な電話がかかってきたら

①適当に返事をして聞き流す

②「必要ないときっぱり断る

③今は忙しいと言って電話を切る

④留守番電話に設定しておく

紙芝居を使って悪質商法撃退をPR (答えは4ページ)



連合会会員旅行

例年行っている会員親睦旅行を11月18日に行いました。

「アサヒビールの神奈川工場と静岡県三島の楽寿園菊祭り」を目的に、各クラブから33名の参加をいただきました。

ビール工場を見学したあと、三種類のビール試飲と焼肉・海鮮バーベキューを堪能しました。楽寿園は大掛かりな「菊の盆景」が有名で、本年は備中松山城を菊の盆栽で飾りたて、それは見事でした。

残念な事に、心配した空模様で楽寿園に到着する頃から雨足が強くなり、急ぎ足になってしまいました。

車中では本部女性部長のタコ焼や適度なアルコールなどで親睦が深まり楽しい一日になりました。



甲州めぐり日帰り遠足

中浜長寿親交会 善治 幸子

去る十月五日「甲州めぐり」バス旅行に行つて来ました。当日の参加人員は二十五名で「くらすわ」駐車場を八時に出発し一路甲州へ。車窓からは曇りでしたので富士山は拝めず残念でした。

先ず信玄餅へ。大型バスが何台も来ていて大混雑でしたが、充分みやげ品を買う事が出来ました。次にハーブ園へ。秋でしたのでハーブは収穫された後で、殆んど無く、ハーブ茶の試飲とゼラニウムローズから抽出した、クリームの宣伝があり皆で試しに付けてみました。「しわ」からその他万能に効果があるとの事で全員の方が購入しましたが、効力は如何だったのでしょうか。

今回のメインの浅間園の「ぶどう狩り」と「ほうとう定食」では幾種類もの「ぶどう」を自由に切つて試食し、お昼の定食は、「ぶどう」棚の下で大鍋の「ほうとう」をお腹一杯いただき大満腹でした。その後は石和のモンデ酒造の見学に行きました。時間で機械が作動していませんでしたが、ワインなどの試飲と買い物も充分する事が出来ました。

最後の武田神社の参拝では全員で家内安全・交通安全をしつかりとお願ひして諏訪への帰路に付きましました。短い一日でしたが、おみやげはどっさり盛り沢山の

見学と、お互いの親交を深める事が出来て、有意義な旅でした。



老人会活動で日々研鑽

小川老人会 岩波 隆

小川老人会（会員数二百三十四名）は四月の定期総会、七月、一月の例会に当り、その時々々の世情を反映しての講演会等を開催いたしました。四月には当時毎日のように新聞をにぎわせた特殊詐欺の被害者にな

らぬよう、諏訪警察署生活安全課の新井課長様に講演を依頼、防犯協会女性部の皆さんから一人の被害者を出さないよう、皆さん熱心に耳を傾けておりました。箱根の山の火山活動、地震が大きなニュースになった七月には諏訪市危機管理室の守屋様から諏訪市に影響のある地震についてスライドを交えてお話を聞き、防災に対する備えをもう一度見直す機会となりました。豊田は大丈夫？小川はどうなの？という心配にも丁寧にお答えいただきました。そして一月、新年会を兼ねての例会は、和泉家ピースさんのマジックショーに思わず惹き込まれ、すわ胡の皆さんの二胡の演奏に合わせて全員で合唱、お互いの健康を喜び合いな



スタートとなりました。これからも日々研鑽をモットーに更に精進する老人会活動でありたいと思っております。

「子どもまつり」に金魚すくい奉仕

諏訪市子どもまつりに本年も「金魚すくい」を出店奉仕いたしました。本部役員と地区役員八名で約700匹の金魚を午前と午後に分けて子供の頃に帰って共々楽しみました。



料理教室



男女あわせて31名が参加し《めざそう健康長寿を》をテーマに料理作りをしました。手際の良い男性がいたり、女性に主導権を握られご不満の男性がいたり！それでも出来上がった料理は皆で舌鼓を打ちました。