

赤穂市老連

● 編集発行 ●
赤穂市老人クラブ連合会
(AKOつつじクラブ)

赤穂市加里屋81番地 赤穂市役所内
TEL 0791-43-6809
FAX 0791-45-3396

赤穂市老連の愛称は「AKOつつじクラブ」です!



昨年の冬にかけて市老連愛称の公募を行い、愛称検討委員会にて審議を行った結果、応募総数14通の中から「AKOつつじクラブ」が愛称として採用されました。考案者の豆田清美さん（北野中）も老人クラブ会員として活動されており、市花であり、大きく存在感のある花を咲かせるつつじのように、会員一人ひとりが老人クラブ活動を通じて、元気な人生を歩むことができることを願って選考しました。

また、愛称制定を記念し、赤穂市老連のスポーツベストを作成しました!

色は鮮やかなつつじ色（桃色）です。市老連行事での着用はもちろん、地区老連や単位クラブへの貸出もできますので、お気軽に事務局までご相談ください。



(豆田さんと有吉会長)

ちゅうぎん相続セミナーを開催

1月13日、総合福祉会館において老人クラブ会員を対象としたセミナーを開催しました。コロナ禍でも何かイベントができないかと模索していたところ、中国銀行様よりご提案をいただき、今回のセミナーを実現することができました。



当日は「明日の安心のために」知って役立つ相続・遺言の知識をテーマに、平坂講師よりご講演いただき、18名の会員が受講しました。講師の丁寧でわかりやすい説明に、参加者のみなさんも熱心に聞き入っていました。

西播磨ブロック事業に参加しました

11月10日に上郡町で女性交流研修会、1月20日には宍粟市で健康づくり介護予防事業が開催され、それぞれ市老連の会員が参加しました。西播磨ブロックの事業としては約2年ぶりの開催となり、久々の他市町会員との交流で盛り上がりました。



(健康づくり・介護
予防事業の様子)



(女性交流研修会の様子)

音楽を通して生き生き 楽しく過ごしましょう♪

音楽療法士 寺村 久美子

音楽療法について、みなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？
私たちの生活には、気づかなくても常に音楽が関わっています。たとえ

ば、テレビをつけていてもバックにはほとんどの場合音楽が流れています。音楽を聴くとリラックスできたり、わくわくしたり、体が自然と動いたり、感情をコントロールしてくれる作用があります。そのような音楽の効果を利用し、医療の現場などにも取り入れられたのが音楽療法です。認知症の予防や治療、改善をしていくという効果も期待されています。

これまでの人生で、楽しかったことや、嬉しかったことのなかで、それぞれに思い出す音やメロディーがあると思います。聴いたり歌ったりすることで、歌詞を思い出し、声を出すなど、音楽を通してさまざまな脳の部位が協調し、働くことによって脳が活性化され、とても良い刺激となります。コミュニケーションも生まれますね。

日常の生活でも、音楽を取り入れるとよい効果があります。好きな音楽に合わせて身体を動かし、ストレッチなどを行うといいですね。歌いながらのウォーキングも、全身の血流が良くなります。このコロナ禍では、手指の手洗いなども歌いながらすると丁寧に隅々まで洗えると思います。朝の寝起きに指を曲げたり、手足をグーパーしながら歌うと頭と体がシャキッとします。ストレッチをすると体が休眠モードから活動モードに切り替わり、目がさめて体をきびきびと動かせるようになります。そのときに歌うのは、童謡や唱歌はいかがでしょう。童謡や唱歌には、俳句と同じように音数律でリズムを形作っている曲が多いので、短くて覚えやすいのです。春でしたら「春が来た」、夏なら「うみ」、秋は「もみじ」、冬は「たきび」など、楽しく歌体操ができそうですね。あまり童謡や唱歌を耳にすることがなくなってきましたが、日本語の美しさや情景も浮かび、多いに活用していただきたいです。

カラオケや合唱などでは、大きな声を出すのでストレスの発散にもつながります。表情も豊かになり、脳の活性化にもなります。歌うのが苦手な人は、聴くだけでも脳や自律神経など神経系に大きく作用します。音楽の効用を最大限に活用し、健康維持をしましょう。生活の中にこそ音楽を取り入れてみて下さいね。



会長 あいさつ

赤穂市老人クラブ連合会 会長 有吉一美

日頃より市老連の活動に対して格別のご支援をいただき感謝申し上げます。

さて、令和3年度も新型コロナウイルスの影響で、多くの行事を中止せざるを得ない苦しい一年となりました。昨年4月には「AKOつつじクラブ」という市老連の愛称も決まり、積極的にPRしていきたいと考えていましたが、なかなかその機会を設けることができませんでした。しかしながら、感染者数が比較的落ち着いていた秋には、西播磨ブロック事業が約2年ぶりに開催されるなど、明るい兆しも見えつつありました。

令和4年度においては、新型コロナウイルスの感染拡大が終息に向かうことを祈るとともに、感染防止対策に十分留意したうえで、本来の活動を取り戻せるよう取り組んでまいりますので、会員みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

いつまでも元気に、 百歳までいきいきと！

～いきいき百歳体操を始めませんか～

何も無いところでつまずくなど足腰の衰えを自覚したり、ペットボトルのふたが開けにくくなったり、「筋力をつけて健康に過ごしたい！」…そう思ってもなかなか一人では始められませんよね？

しかしそのまま放っておくとさらに体力・筋力が衰え、ケガや転倒のリスクも上がります。『いきいき百歳体操』なら、重りを使用し、椅子に腰掛けてゆっくりと筋力トレーニングができます。DVDを見ながらなので誰でも簡単。また、お住まいの地域で仲間と一緒に始められるので続きやすいです。

体操をすると…

- ・健康維持や体力・筋力アップ！
- ・日々の生活に刺激を与え、気持ちも明るく！
- ・他にも転倒予防、関節痛予防、血行改善、認知症予防などなどいいことがたくさん！

赤穂市では現在（R4.1月末）65団体・1200人以上が登録し、活動をしています。さっそく始めてみませんか？

お問い合わせは
地域包括支援センターまで
TEL 0791-42-1201



赤城農園に

やりがい求めて

上仮屋赤城会 榎 敏

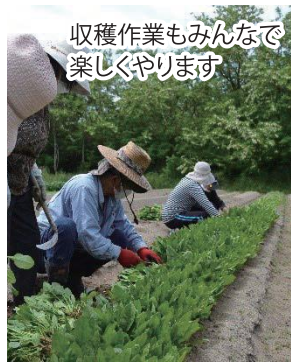


上仮屋老人クラブは、通称を「赤城会」と呼び、現在の会員数は35名です。一時は活動を休止していましたが、平成28年に活動を再開しました。その際には、会員だけの活動とせず、会員以外にも活動の枠を広げることにしました。

その眼目の一つが「赤城農園」です。令和元年に15アールの不耕作地（中広地区）を借り受け、野菜づくりを始めました。経験者3人が中心となり、曜日ごとに会員2人が交代で除草や収穫を担当しています。

「売れる野菜づくり」を目指すため、JA兵庫西に生産者登録を行い、ほうれん草、

ジャガイモ、落花生、ゴボウ、小松菜、サツマイモ、大根などを多種多様に作っています。収穫した野菜は、2か月ごとに会員に配付し、月2回開催しているいきいきサロン（モーターグエ）や、大石神社の大根焼きにも食材を提供しています。営農研修会も開催し、良質の野菜作りを目指しています。会員も、野菜づくりに参加することを楽しみに、やりがいを感じています。



随想 老人クラブと私

東有年福寿会 福本 俊弘

私が老人クラブに関わり10年が過ぎようとしています。退職後、しばらくして老人クラブが行っている小学校の下校時見守り活動を近所の方に

教えていただき入会しました。

入会当時の老人クラブは、大勢の会員と老人とは言えない元気な方々の集まりでした。ゲートボールが盛んで毎日のように練習に行きました。奉仕活動にも熱心に参加し、地域の墓掃除や介護施設への友愛訪問、個人的には幼稚園のクリスマス会でサンタクロースに変装したり、節分の豆まきに鬼に扮して豆をぶつけられて、子どもたちに若さをもたらしました。放課後子供教室では、子どもたちの宿題を一緒にやりながら、校庭を走り回りました。元気であればこそチャレンジすることができました。

しかし、最近感じることはありません。途中まで広がってきた人とのふれあいが、大きく広がっていないことに気がきました。当然、自分の活動がマンネリ化したこともあるのだと思います。また、老人クラブに新しい会員が入ってこなくなつたこともあり、過去の経験だけで凝り固まっている自分がありました。同じことを繰り返し、安易な行

動に偏っている自分です。老人クラブといった枠の中であぐらをかいた自分がありました。昨年の秋、肺がんの手術を受け、体調面だけでなく心も少し病みました。残る人生を考えたとき、自分と家族だけの人生を歩いて行こうと考えたこともありました。しかし、昔流行った「上を向いて歩こう」ではありませんが、うつむくのではなく空を見ることにしたのです。自分の役割は終わったと考えましたが、これから再び始まるうとしていると考え直しました。

老人クラブも同じです。老人クラブが弱体に至った理由は高齢化だけではありません。原点に帰るべきだと考えます。一人ひとりを大事にし、社会的な繋がりを持ち続けてみませんか。老人クラブだけでなく、様々な会に参加するときにもう一人声をかけてみてください。みんな待っています。できるなら「笑顔」で声をかけてください。みんな喜んで一緒に参加してくれると思います。

令和3年度 表彰受賞者

老人クラブの育成・発展に功績のあった会員を対象に県知事及び兵庫県老人クラブ連合会会長より表彰があり、老人クラブ育成功労者として市老連からも3名の方が表彰を受けました。

受賞者は次のとおりです。

兵庫県知事表彰



金田 繁明さん (清水町成寿会)



福本 俊弘さん (東有年福寿会)

兵庫県老人クラブ連合会会長表彰



野中 敏明さん (高雄百寿会)

「認知症になってもべっちょない」と言い合える街を目指して ～ 認知症「予防」から「備忘」へ～



老健あこう
作業療法士 鍛治 実

昨今、認知症（予防）という言葉を目にする事が多くなり、皆さまの中にも認知症予防に取り組んでいる方も少なくないかと思います。ですが、いきなり残念なお知らせで申し訳ありません。今現在、確実に認知症にならないための予防法は存在しないのです。現に日本で認知症研究の第一人者である長谷川和夫先生も認知症になりましたからね。今回のコラムでは認知症予防に替わる言葉として「備忘」についてお話ししたいと思います。

認知症の有病率は歳を重ねるごとに右肩上がりとなり、90歳以上では実に50%を超えています。つまり、長寿大国日本において長生きをして認知症になることはもはや「当たり前」と考えてもいいかもしれません。歳を取ると目が見えにくくなる、耳が聞こえにくくなる、足腰が弱のと同じで脳も老化することで認知症になるということです。もちろん、生活習慣病を予防することで認知症の発症や認知症の進行を遅らせる効果は期待出来ますので、これまで同様、運動や食生活には気をつけていただければと思います。

では、「認知症になるのが当たり前」の時代を迎えた今、自分たちに何が出来るのかということです。それはずばり、忘れる（認知症になる）ことに備えることです。これは一人で出来る「備忘」（忘れた時のためにメモを取るなど）もあれば、地域の中で、友達同士、家族や親類などと一緒出来る「備忘」もあります。認知症を「予防」という言葉で忌み嫌わず、「あなたが認知症になったら私が助けてあげるわ。」「でも私が認知症になったら助けてよ。」と今から言い合えることが大切だと思います。そして最も重要なことは、認知症になったからといって地域や友達、家族とのつながりを切らさせない（孤立させない）ことです。

最後になりますが、皆さまが熱心にされているこの老人クラブの活動こそ何よりの「備忘」だと思います。この赤穂において「認知症になってもべっちょない」と言い合える街を目指して、これからもご活躍を祈念いたします。

しぶらの里有年

原長生会 重松 英二

私たち原長生会では、コロナ禍でも元気に活動している姿を地域の皆さんに知っていたくため、クラブのチームジャケットを作成しました。色は鮮やかなライム色で、遠くからでもすぐに見分けられることができます。ジャケットの胸には「原クラブ」、背中には「しぶらの里有年」とネームを入れ、チームとしての統一

一感を出しました。

また、地区全体にも呼びかけ、有年地区連合会用としてもジャケットを購入しました。有年の北部では彼岸花のことを「しぶら」と呼んでおり、今後「しぶらの里有年」の愛称を広めていきたいと考えています。

原長生会には、グラウンドゴルフ・アートフラワー・パン作りの3つのサークル活動があり、会員の交流の場となっています。また、原地区に

は東部農村多目的施設・親水公園・原第1公園・須賀神社など多くの施設があり、春から秋にかけて、男性は草刈や除草剤の散布、植木の剪定、女性は花壇の手入れや草抜きなど、地区の美化活動にも取り組んでいます。

今回作成したチームジャケットを活用し、原地区や有年地区の皆さんに私たちが明るく楽しく元気に活動していることを知っていただき、会員の増強に努めていきます。



編集後記

私たち高齢者は何もしなければ自然と脳が衰え、体も弱ってきます。老人クラブでの様々な活動はそれらを防ぐのに大いに役立っています。しかし、新型コロナウイルスにより老連・単位クラブともになかなか従来どおりの活動が持てていません。そのような中この機関紙が少しでも皆さんの活動のヒントになればと思います。第65号を発行しました。2つのコラム等は大いに参考になるのではないのでしょうか。