

# 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

## 今後の赤穂市老連の活動について

赤穂市老人クラブ連合会 会長 福本俊弘



この度、前有吉会長から引継ぎ就任しました福本です。後期高齢者ではありませんが高齢者の仲間です。命ある限り会員のお役に立ちたいと思っています。

赤穂市老連は、令和5年度で60周年を迎え、2024年1月20日(土)に創立60周年記念大会を実施しました。会員の方々は60年前に老人会を発足させ、自らの力で生きがいや健康づくり、地域貢献に取り組んでこられました。この功績を讃えるとともに、これからの老人会のあり方を考えなければなりません。私たちは、先輩方が築きあげた老人会を引継ぎ、更に発展させていかねばなりません。又、その責任があります。時代の変化に対応し、多様なニーズや意見を反映した活動を展開していく必要があります。そして、この社会に高齢者としてだけでなく、地域社会の一員として存在していきましよう。老人会活動に参加している人たちの平均寿命は、参加していない人たちより10年も長いと統計に出ています。嬉しいことに直近のアンケート結果でも「参加したい」「お役に立ちたい」と願っている人がたくさんおられます。会員一人一人が声を出して仲間づくりをしていただきたいと思います。皆様のご協力をお願いします。

## 赤穂市老人クラブ連合会60周年記念大会について

事務局 船曳 真央

令和5年度より、配属になりました船曳と申します。ご挨拶が遅くなりましたが、これからよろしくお願いたします。

配属1年目から、60周年を迎えるという事で、プレッシャーも感じておりましたが、会員皆さんの協力もあり、無事に開催することができました。この記事では、どのような準備期間を経て、開催されたのか簡単にお話させてもらいます。まず、6月の定例地区会長会で「どのように60周年を祝うのか。」という、議題から始まりました。結果的に、今回の記念大会という方針になりましたが、他には記念品を配る案なども出ていました。

方針が決まれば、次は内容です。7月の会議で50周年記念大会をベースに式典と芸能大会を行うことになりました。

あとは、会議で決まった内容に沿ってそれぞれ準備をしていきます。アトラクションの相手方、バス会社との調整、舞台打ち合わせ、スケジュール調整、従事スタッフの配置などなど…。他の行事と並行しての準備だったのですが、少し大変な部分もありましたが、皆さんと共に老人クラブ活動をする中で、「この人たちに楽しんでもらいたい。」と強く思うようになり、やりきる事が出来ました。

記念大会が終わった後に「いい大会だった!」という声や皆さんが笑顔で会場を後にする姿を見て、とてもうれしい気持ちになりました。1年目から大変なスタートになりましたが、より多く会員の皆さんと関わりたい良いタイミングでもあったかなと思います。

これからも、全力で会員皆さんのサポートをさせていただきますと思っておりますので、改めてよろしくお願いたします!



第一部式典の様子



第二部芸能大会 御崎光和会有志の皆さん



## 「腸活」

赤穂市保健センター  
管理栄養士 林 有香

「腸活」ってご存じですか？これは腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持する活動です。

ヒトの大腸には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しており、善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3グループで構成されています。善玉菌は乳酸や酪酸などを作り、腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や、発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑える腸内環境を作ります。さらに、善玉菌の体を構成する物質には、体の免疫機能を高め、血清コレステロールを低下させる効果もあります。

では、善玉菌を増やすには？

①生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取します。食品ではヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物などに含まれます。これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないので毎日続けて摂取し、腸に補充することが大切です。

②善玉菌の餌となる「プレバイオティクス」を摂取します。食品成分としては水溶性食物繊維やオリゴ糖で、これらの成分は野菜類、果物類、豆類などに多く含まれています。

体の健康には、善玉菌が占める割合を増やすことが大切です。お腹の中の同居人である腸内細菌の状態をよく知り、仲良くなることが大切です。

参考文献：厚生労働省eヘルスネット「腸内細菌の健康」

### グラウンドゴルフ 県大会に参加して

天神山老人クラブ 兼田 茂徳

思いがけずグラウンドゴルフ大会県予選に優勝して県大会に参加することになりました。

これまで遊びの域を出ていないグラウンドゴルフでしたが、さすがに県大会となると開会式から緊張が走りました。大会はドーム競技場のグラウンドでの大会でしたが、いつものグラウンドゴルフと雰囲気は全く異なり戸惑いの中のプレーでした。

そのせいか最初からパレーがほとんどで、2ラウンドになりようやくバーディーが取れるようになりましたが時すでに遅し、平凡なスコアで終わってしまいました。

今回のような公式大会に参加することの意義は十分ありました。

これを機に、よりステップアップした、グラウンドゴルフを行えるよう頑張っていきたいと思っています。



ラインを読む  
岩本先夫さん



天神山クラブチーム

### 県老連主催の グラウンドゴルフ大会 参加の思い出

天神山老人クラブ 福原 勝

令和5年度の県老連主催のグラウンドゴルフ大会に参加して、当日は大会関係者の皆様が大変お世話になりました。心からお礼申し上げます。私はグラウンドゴルフを始めてから、約20年余り経過しましたが、よもや、赤穂市老連を代表して県大会に出場できるとは夢にも思っていました。

赤穂市から豊岡市まで車で

### 女性・若手部の 活動について

女性・若手部長 根木 宏之

二時間半程かかりましたが、到着とともに素晴らしい会場にビックリ仰天、大都市のドームに来たかという程の大きなドームでした。  
私達のチームも入賞を目指して一生懸命に頑張りましたが、残念ながら入賞には届きませんでした。これに懲りずに、来年も県大会へ出場できるように頑張っていきます。

女性・若手部では、以前まで、ヤングシニア部と婦人部とが別々の活動を行っていましたが、部員の高齢化や活動の内容に共通することから、令和3年度から女性・若手部として活動しています。主な活動として、体力測定会や県外ウォークを実施しています。体力測定では6種目により体のバランス力、筋力、持久力を測定し、健康寿命を伸ばす一助として行っています。又、県外ウォークは、秋の観光シーズンに他県の観光地を歩く



体力測定会の様子

事を重点に行っています。令和2年度以降、新型コロナウイルスの影響で中止していますが、令和6年度は堺市の大仙公園（仁徳天皇陵に隣接）を歩く計画をしていますので、多数の参加をお待ちしております。

平均寿命は伸びていますが、健康寿命は横ばいです。又、西播地域の中で、赤穂市は75歳以上の割合に比べて医療費が高いのが現状であります。

「元氣」「はつらつ」「すこやか」小学校のようなスローガンですが、私達の世代も同じです。女性・若手部は会員の皆さんが、残された人生をいきいきと過ごすためのお手伝いを中心に活動していきまします。今後ご協力よろしくお願ひします。

### 第1回老人クラブ モルック大会の開催

スポーツ部長 兼田 茂徳

第1回赤穂市老人クラブモルック大会を2023年10月6日（金）海浜公園真砂土グラウンドにて開催致しました。参加チームは20チームと第1回開催とは思えない参加数であり、当日は晴天に恵まれ楽しい1日を過ごすことができましたものと思います。

モルックはまだまだ認知度が低く、老人クラブ内でも十分普及していないため参加チームは単位老人クラブの半数程度となりましたが、試合が始まると、選手の皆さんは真剣そのもので、投擲回数を重ねるたびに歓声が上がります。ルールにまでクレームをつけるほどの盛況でした（笑）

第1回大会の結果は優勝『御崎光和会B』2位『新町幸の会A』3位『塩屋東睦会』でした。

今回は県大会予選を兼ねた大会につき、優勝チームは2023年11月17日（金）に神河



晴天の中、  
開催されたモルック大会

町で行われた県大会への出場資格が与えられました。県大会の結果は、惜しくも9位と全国大会出場には至りませんでした。内容は優勝まで紙一重の結果だったと聞いております。

モルックはまだ緒に就いたばかりですが、令和6年度はモルックの拡大推進年度と位置付けておりますので、各地区とも普及促進に努めてください。

今回不参加だった単位クラブも、ぜひ次回の大会にはご参加いただける様、ご協力をお願い致します。

### 紅葉と赤穂の絵師 法橋義信さんの 襖絵鑑賞の旅

襖絵鑑賞の旅

駅北長寿会 鍋谷 晴紀

2022年11月15日（火）

に駅北長寿会は「紅葉と赤穂の絵師法橋義信さんの襖絵鑑賞の旅」と銘打って恒例の秋の旅行を実施した。とは言っても3年ぶりである。新型コロナウイルスの流行で旅行だけでなく、茶話会、新年会と2年間も活動する機会がほとんどなく、会員のいらいらも募るのみであった。この時期も、第7波の流行期で実施するには多少の躊躇もあったが、思い切って行くことにした。旅行の主な目的地は岡山県誕生寺である。この寺は、赤穂の絵師法橋義信さんの襖絵があることで有名である。義信さんの絵は、赤穂花岳寺の天井絵でも見ることが出来る。

襖絵をじっくり鑑賞し、誕生寺境内の大イチョウ前で記念撮影もした。しかし、旅の楽しみは名所見学もだが、や



旅行先での一枚

はり、食べることにある。おやつに八天堂のクリームパンを食べ、昼食は湯郷で「お楽しみしゃぶしゃぶ」に舌鼓を打った。3年ぶりということ、少し贅沢な昼食にしたのだが、Go toトラベルの補助があり、かなりリーズナブルな旅となったおかげで、皆大満足であった。帰りのバスでは賞品付きのビンゴゲームで大いに盛り上がった。

# さあ、「う・た・うん・だ！」

関西福祉大学社会福祉学部  
教授 一瀬 貴子



「う・た・うん・だ！」

これは、私が考えた、健康増進を願った合い言葉です。

まず、「う」は歌うことです。皆様は歌うことは好きですか？最近では、どこでも気軽に歌に接することができるようになりました。歌うことは口腔内環境を整えるのにとっても有意義なのです。第一興商と鶴見大学歯学部の研究によると、歌の好き嫌いかかわらず、歌うことで唾液分泌が促進されるそうです。

「た」は食べることです。魚・油・肉・牛乳や乳製品・野菜・海藻類・芋類・卵・大豆や大豆製品・果物など10品目から1日の食事の中で7品目以上摂るとフレイル予防によいと言われています。フレイルとは、健康と要介護状態の間で、適切な介入によりまた低下した機能を取り戻せる状態を指します。

「うん」は運動です。運動は、コグニサイズとって、「運動」と「認知機能」の向上を合わせると効果的です。例えば、友人同士で国名しりとりをしながら、公園の階段昇降を行うなどです。これが結構難しく、そして面白いのです。また、1日20分から30分程度のウォーキングなどもおすすめです。自宅から一歩外に出ると、赤穂市は地面が平らで歩きやすく、視界から入ってくる情報の8割が美しい木々や緑です。このような美しい自然は赤穂の宝だと思いつつながら、私も夫や愛犬とともに毎日歩いています。

最後の「だ」はダンスです。私は音楽に合わせて体を動かすことが好きで、10年近くダンスを習っています。教室では、先生の動きを目で見て頭で覚え、耳で音楽を聴いて、リズムを感じながら体全体を使って表現します。五感を使い、時間がたつのを忘れてしまうくらい、のめりこみます。これがまた最高に楽しいのです。このような体験はフロー体験とって、集中して何かをしていると、時間のたつのを忘れる体験をすることであり、これも健康増進につながるのです。さあ、皆様も、「う・た・うん・だ！」に取り組んでみませんか。

## 赤穂市老人クラブ連合会 創立60周年記念大会 第2部芸能大会 出演者一覧

城西地区 (歌謡詩吟)	「相生舟」	勝田三好
城西地区 (カラオケ)	「険の母」	寒波英喜
塩屋地区 (踊り)	「雪の南部坂」	木村勝代
塩屋地区 (踊り)	「みちのく恋うた」	お手玉の会
西部地区 (カラオケ)	「心の糸」	天神山キャンディーズ
尾崎地区 (踊り)	「矢切の渡し」	亀井紀代子・西中節代
御崎地区 (カラオケ)	「恋灯り」	大黒和由
御崎地区 (踊り)	「御崎音頭」	御崎光和有志
坂越地区 (健康舞踊)	「北国の春」	塚田敏恵・田中悦子・上田敬子・ 三上津多子・前田明子・三木良子・ 宮永喜美代・岩村多貴子・ 高田八千代・山根みのり
坂越地区 (カラオケ)	「筑波の寛太郎」	宮永古樹
坂越地区 (踊り)	「ご祝儀太鼓」	寺下逸子
有年地区 (長編歌謡)	「俵星玄蕃」	福本俊弘

コロナ禍を乗り越え、全活動を再開しました。定例活動としては、鶴の丸・鷹の羽公園の清掃、大正琴、囲碁、カラオケ、いきいき百歳体操、グラウンドゴルフなどです。



赤城農園で収穫した野菜を選別する会員たち

城西地区赤城会  
(上飯屋老人クラブ)  
の活動  
上飯屋老人クラブ会長 榊 敏

とくに人気の高いモーニング会では、赤城農園で収穫した野菜を食材にした料理、パン、コーヒールをいたたきながら、ハーモニカ演奏を聴き、後半はギター、フルート、ピアノの贅沢な生演奏に合わせての歌声喫茶に変貌します。軌道に乗りつつある赤城農園では、季節野菜を栽培。全会員に適時、新鮮野菜を配布して喜ばれています。令和5年度から詩吟の会も新しく発足させました。防災マップ作りにも挑戦中と、どん欲に数多くの活動に取り組んでいます。会員数は、コロナ禍以前より

### 編集後記

新型コロナウイルスが流行して4年、自粛、自粛で様々な活動が中止の連続であった。令和5年度は新型コロナウイルスが5類に移行し、再出発の年となった。単老も茶話会、食事も様々な行事を再スタートしたところ。赤穂市老連も福本新会長の下、再スタートの年になった。また、モルック大会など新たな行事も実施した。令和6年度は、更に活発な活動が期待される。奇しくも61年目という新たなスタートの年でもある。

りも4人増の42人と増えています。その活動の様子は、久々に発行した「赤城会だより 秋号」に掲載し、啓蒙に努めています。