

いの町 老連だより

—編集発行—

社会福祉法人
いの町社会福祉協議会内
いの町老人クラブ連合会

吾川郡いの町 1400
(すこやかセンター伊野内)
Tel 088-892-0515

皆さんこんにちは。いの町老人クラブ連合会会長の井上でございます。

ここ数年、新型コロナウイルスの影響により老人クラブの会員が一同に介しての事業が全て中止となり、会員相互の親睦を図ることができず残念に思っておりましたが、今年度は定期総会をはじめ、徐々に活動を再開することが出来ております。

高齢者にとって、健康維持に最も大切なことは社会との繋がりを持ち続けることであり、その重要な役割を「老人クラブ」が担っていると思いますので、これからもひとりでも多くの方の加入と、活動への参加を呼びかけ、高齢者が地域で楽しく元気に過ごせる環境づくりに貢献したいと思います。

さて、令和5年7月現在、新型コロナも5類相当となり、老人クラブの活動も皆さまのご協力をいただきながら安全安心を最優先にして、できる限り可能な事業を展開していこうと考えております。

その先駆けとして、コロナ禍の影響で遅れておりました情報誌第1号を発行いたしました。ここでは、各単老が行う自慢の事業を紹介していき、会員ひとりひとりの輝いた姿を紹介して参りたいと考えております。また、会員の皆さまとの情報交換を進めることで他の単老の事業にも活気が出るよう促し、活性化を図っていきたいと考えております。この情報誌には、あらゆる情報を盛り込んで第2号、第3号と発行を続けていきたいと考えておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

以上、簡単な挨拶で恐縮ですが、これからも元気な地域づくりができるよう尽力したいと考えておりますので、ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。



入会の★案内



元気に堂々と
仲間と会話。
笑顔がは・じ・け・ま・す!!

♥ 老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでいます。いの町には28単老（各地域の単位老人クラブ）があります。高齢者が地域で、生き生きと元気に暮らしていくための老人クラブです。
お気軽に事務局までご連絡ください。

いの町老人クラブ連合会（いの町社会福祉協議会）

伊野地区：Tel088-892-0515

吾北地区：Tel088-867-2820

本川地区：Tel088-869-2071

いの町内の老人クラブでは、グラウンドゴルフ、カラオケ、健康体操、芸能大会、花植え、などの活動をしています!!

いの町老人クラブ 連 合 会	会員数	987名	伊野支部	会員数	647名	単老数	17
	単老数	28	吾北支部	会員数	289名	単老数	9
			本川支部	会員数	51名	単老数	2

令和5年4月1日現在

令和 5 年度いの町老人クラブ連合会

定期総会が開催されました

6月2日 いの町役場本庁舎いのホールにて来賓、会員あわせて約40名が参加し、令和5年度定期総会が開催されました。参加人数に制限はありましたが、3年ぶりに集会形式で総会を行うことができました。井上会長の「高齢者や地域における老人クラブの重要性、今後も活発に楽しんで活動を広げていきたい」という挨拶があり、池田町長、竹村中央西福祉保健所長に御祝辞を賜りました。その後、議事が進行され、全議案が承認されました。



井上洋子連合会長



池田牧子町長



単位老人クラブ活動紹介

コロナ禍の花壇 【伊野：駅東町あかね会】

コロナ禍で自粛を求められる中、私達のグループも、感染リスクを避ける為、今春の花の植え替えは、密にならないようにと心掛け、人集めは一切せず、昨年と同様に2人で土を耕し、花植えを行いました。

コロナの事情がなかった例年ならば、花壇の土の手入れをし、花苗を植えながら、久々に会った会員同士の会話も聞こえてきて、充足感のあるひと時となっていたことでしょうか。と思うと、とても残念です。

花植え後は草抜きと、水やりがついてきます。

私たちのグループ花壇は、駅東公園と地続きの一角に位置し、コンクリート建物とアスファルト舗装に囲まれていて、毎日水やりをしても、土はカラカラに乾いてしまっています。梅雨が明ければ炎天下はもうすぐ。特に8月の猛暑の日照りは大変です。今年の水やりをして下さる方は、2名増えて7名となりました。

7月4週目頃～8月末までの水やりの当番表を作り7名の会員の方に、お願いする事にしました。



再度土を耕し、届いた花苗を前にして 2021/05/22 09:55



花植え後50日となりました

2021/07/09 15:10

みんなで集まる事が出来ない今、自前で余地に花上を植えて下さる方、草引きや、水やりをして下さる方、会員の方々の思いが一つになってきれいな花壇が維持できています。

次回植え替え予定の晩秋の頃迄、人の往来のあるこの地で、ずっと綺麗に咲いていて欲しいと思います。

(2021年 7月21日)

おうちで楽しく認知症予防！ 【本川：長沢長寿クラブ】

新型コロナウイルス感染症の影響で計画していた事業のほとんどが中止や延期になり、自宅で過ごす時間が多くなりました。この時間を有効に使っていただくために、そして、タイトルの通り楽しく認知症予防に取り組むために、令和4年の2月、脳を鍛えるパズル本を会員に配布しました。正解・不正解関係なく全ての問題を解いた会員には、認定証をお渡ししています。

1ヶ月足らずで解き終えた人や、1冊では物足りなくなったのか、別のパズル本を購入して解いている人、他の用事が忙しくてなかなかページが進まない人、問題が難しい、絵や文字が細かすぎて疲れたなどの理由で残念ながらギブアップした人など、会員の皆さまから様々な感想や反応をいただきました。

今回の取り組みを参考にして、会員の皆さまに楽しんでもらえる活動をこれからも考えて実行していきたいと思います。



みんなで笑って活動しよう！ 【吾北：東津賀才老人クラブ】

東津賀才老人クラブは30人余りで活動しています。

活動内容は、高岩地区の旧道やバス停の清掃、むささび温泉前の花壇の花植え、ゲートボール場のアジサイ植樹などを行っています。また、年1回お楽しみ旅行として、みんなで出かけています。



八田長寿会絵手紙クラブ 【伊野：八田長寿会】

講師は池晴子先生。活動は月1回で、第三水曜日の13時30分～15時。会員は現在6～7人です。

絵の上手な人、経験者、絵心のある人、ズブの素人までさまざまです。でも皆、絵手紙をやりたい人たちの集まりです。墨で線を引く、線の鋭さ・強弱・美しさ、また物をよく見る、描く色の出し方、塗り方等工夫しながらやっています。先生の「ヘタがいい・ヘタでもいい」に惹かれました。ヘタでも先生は最後に良かったところを具体的に好評してくれます。その言葉にホットします！



キラ キラ

輝く会員さんをご紹介

中平 照子 さん(東浦長寿会)

平成17年から東浦長寿会の藤田絹代さんが講師となり始めた「るんるんストレッチ」に参加を続けている中平さん。96歳になられる今も藤田さんの掛け声にしっかりと対応しながら体を動かしています。



また、料理もお得意で、メンバーの方にレシピを教えたり、今もご家族に食事を作ったりしているとのこと。

積極的に周りの方と交流しながら、出来る事、やりたいことを続けています。



中平さん
柔軟性も筋力も素晴らしいです！

田上 長子 さん(西浦あいおい会)

88歳ごろから、身体が動かなくなったとしても声は出せる!と始めた詩吟。

コロナ禍で活動出来ない期間もありましたが、週に1回練習を重ね、大会にも積極的に参加しています。



8月で92歳になりますが、出かけない日はまずないという活動的な毎日を過ごしている田上さん。周りからも「長ちゃん、長ちゃん」と親しまれています。

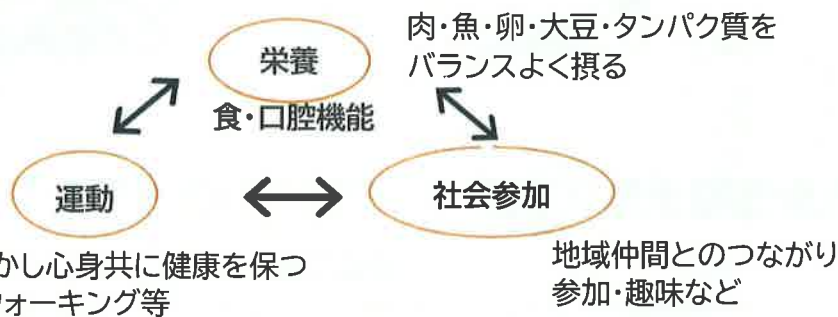


グラウンドゴルフの腕前もすごいんです！



フレイル(虚弱)予防

3年以上に及ぶ新型コロナウイルスの影響により、外出を控え、仲間と会う機会も減り、体力、気力も低下。フレイル(虚弱)が気づかないうちに、忍び寄って来ます…。フレイルに早期に気づき、要介護状態にならないよう、予防することで、健康な状態に戻ることができます。一人ひとりが毎日の暮らしの中で、しっかりフレイル予防に取り組みましょう！



原稿募集

♥ 毎日、元気に楽しく趣味の作品作りに、取り組んでいる会員「1人・ひとり」の輝いている姿を情報誌で紹介。

ご自分の頑張っている姿を、ぜひ、投稿してください。

自慢の健康法・自慢の一品料理・俳句・絵手紙・毛筆・ちぎり絵編み物・好きな言葉・生け花等…

♥ 写真に撮り、コメントを添えて (単位クラブ名、氏名を記入) いの町社会福祉協議会まで送付またはご持参ください。

〒781-2110 いの町1400

TEL 088-892-0515