



発行者
徳島県老人クラブ連合会
TEL 088-625-0021
FAX 625-0052
〒770-0943
徳島市中昭和町1丁目2番地
徳島県立総合福祉センター内
E-mail info@awaroren.org
URL
www.awaroren.org
振替口座番号
01690-5-654 1部20円
(送料込 90円)



今月の行事
県老連理事会
5日(徳島市)
県老連評議員会
20日(徳島市)

災害は突然やってくる!!

災害を知り、災害に備え、 自分と家族のかけがえない命を守りましょう!!

頻発する自然災害

近年、全国各地で自然災害が後を絶たず、西日本を中心に大きな被害をもたらした「令和3年8月の大雨」や本年1月に発生し、震度7を記録した「能登半島地震」など、自然災害が全国的に頻発化・激甚化しています。また、本県においても今後30年以内に発生する確率が70から80%とされている「南海トラフ巨大地震」や「中央構造線活断層地震」への備えが急務となるなど、あらゆる災害への対応が「待ったなし」の状況となっています。

助かる命を助けるために

いざ発災時に「助かる命を助ける」ためには、自分の身は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」が極めて重要です。

(備蓄・非常持出品の用意)

災害が発生すると、水や電気が供給されず、食料や燃料なども手に入らなくなる事が考えられます。家族や地域において事前に必要なものを話し合い、各家庭で少なくとも3日分、できれば一週間程度の「備蓄」に取組むとともに、緊急に避難する場合に備え、必要最小限の「非常持ち出し品」も事前に用意しておきましょう。

(避難場所の確認)

市町村のハザードマップなどで、土砂災害や洪水・浸水被害の危険箇所を確認するとともに、避難場所や避難所も確認し、夜間や暴風雨の中でも安全に避難できる経路も考えておきましょう。避難は徒歩が原則(車は渋滞の道、季節や時間帯を変えて歩いてみましょう。電信柱やブロック塀が倒れてきて道をふさぐなど、もしもに備えて避

(家の安全対策)

また、明日にも発生するかもしれない大地震に備え、住宅の耐震性を確認するとともに、地震の激しい揺れに対する身の安全確保や、その後の避難には、「家具の固定」が必要です。この機会に屋内を再点検し、家具などの転倒・落下防止対策を行いましょう。

(避難訓練の実施)

さらに、沿岸地域に住まいやお勤めの方は、自宅や会社に最大どのくらいの津波が来るのかハザードマップなどで確認しておきましょう。揺れを感じたら、すぐに高い所へ逃げる習慣を身につけ、家族や地域で避難訓練を行ってみましょう。併せて、南海トラフ沿いの大規模地震発生の可能性が高まったと評価された場合に気象庁から発表される「南海トラフ地震臨時情報」が、「巨大地震警戒」「巨大地震注意」

の場合は、県民の皆様自らが防災対応を取る必要があることを理解し、実際にそれらが発表された際には、行動に移せるようにしておきましょう。

(家庭での話し合い)

地震などの災害から第一に守るべきものは、自分と家族のかけがえのない命です。「自然災害」そのものを止めることはできませんが、災害を知っておくこととその備えによって、被害を少しでも小さくすることはできます。まずは家庭でどうやって災害から身を守ればよいかについて話し合ってみましょう。また、別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、安否確認の方法や集場所などを事前に話し合っておきましょう。

徳島県公式LINEの登録を

徳島県では、地震、大雨、台風等の災害時に徳島県内にいる皆さんが適切な避難行動をとれるよう、「徳島県公式LINE」で最新の気象情報や避難指示等の防災情報を発信しておりますので、ご登録をお願いいたします。

また、ご家族や職場の安否確認には、徳島県の災害時安否確認サービス「すだちくんメール」の利用をご検討ください。

災害は突然に



「自分の命を自分で守るために、最新の防災情報入手し、適切な避難行動をとることが大事です。」

「県公式LINE」や「すだちくんメール」など、徳島県の各種情報ツールに今すぐ登録を!

地震や台風などの災害時に県公式LINEやすだちくんメールなどで最新情報を発信中!!!

わだち

◇鬱陶しい梅雨の季節がやってきた、などと言ってはいいけど、雨が降らず、カラ梅雨では、水不足で困ることもなにかねない。

◇最近、長雨が続き、生活に支障をきたすという事は、あまりない。洗濯屋さんだって、それなりの機器で、仕事は続けられる。

◇今から半世紀前であれば、各家庭で、それなりの工夫をしていたものだ。洗濯機はあっても、乾燥機は、なかった家庭は多い。

◇思えばここ数十年の間の変化は、凄いものがある。各自が写真機付きの携帯電話を持ち歩くなど、想像も出来なかったし、それを使うと、外国に住む身内や友人に、動画付きで会話出来るのだから...

◇こうした文化文明が、人間をどのように成長させたのか、退化させたのか、解らないが、今更、昔のような生活に帰れ、と言うことは、難しい。

◇昔を知る高齢者は、携帯電話を便利に100%使い切る能力にも乏しい。電話、メールその他を多くが使っているのに、混線しないのが不思議に思う年寄りだ。(安川 久子)

すだちくんメールの利用には登録が必要です。下記のQRコードをスマホ等で読み込み「新規登録」から登録をお願いします。

登録方法

「すだちくんメール」トップページ
<https://s.ourtokushima.jp>

下記のQRコードから「友だち」追加をお願いします。

徳島県公式ラインアカウントQRコード
<https://page.line.me/803tuwov>



ひとりごと

徳島市丈六ベルアージユ 藤井 潤

65歳で退職した。しばらくは、年に数回の国宝巡りを楽しみとしていたが、4年前の福島、新潟訪問後は夫婦それぞれの体調の異変や新型コロナウイルスでほぼステイホーム状態だ。福島では、レンタカーで榎葉町から双葉町まで

説苑

音楽は、字のとおり、音楽を楽しむには、関係な音を楽しむことだ。曲名など知らなくても楽しめるのがある。私が音が一番楽しめるのは、やはり、TVで映されている交響楽団の演奏である。楽器の名前も、知っているのはわずかだが、音

その一言が…

ひとりごと

うな方もいれば、体操をしているような方の指揮も面白い。今は亡くなられた小澤征爾氏の指揮ぶりは、

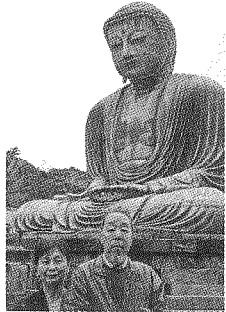
指揮者の指揮ぶりも楽しめる。まるでダンスをしているように。音楽の友」という

安川 久子

「指がだめならば指揮者の道がある」その一言を言った先生、その一言で、道が開けた

のだろう。スポーツも好きで、ラグビーを熱心にされていたようだ。その時、運悪く手の指をひどく痛めたら

が過ぎ、ようやく後期高齢者の仲間入り。連れ合いも無事古希に到達した。これからいよいよ本格的な老後生活だ。能登半島地震、ウクライナやパレスチナ問題など心が痛



こんな能天気なことが言っているのにも近所さんのお気遣いあつてのこと。厚かましいのですが、もうしばらくよろしくお願ひします。

江田老人クラブの事

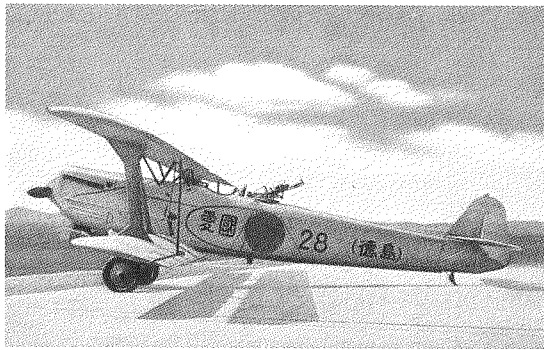
小松島市江田老人クラブ 吉尾 さだえ

市老連事務局より近隣のクラブが解散するよくだと話がありました。困ったなあ?と思いつつどうする事もできず、それでも知りあいの会員さんには「少人数でも良いので続ける事できんで」とお願いはしていました。

絵はがきで見るふるさと 234

愛国徳島号 献納命名式

昭和7年撮影 (彩色版絵葉書) 陸軍省発行



画面は「愛国徳島号の雄姿」と題された2枚組絵葉書の内駐機中の場面でもう1枚は飛行中の姿である。同機は愛国第28号の八式軽爆撃機で、徳島県民の献金により、陸軍省へ献納された。その献納命名式が昭和7年6月5日、知事を会長とする県国権宣揚会の主催で、名西郡高志村(現板野郡上板町)の高瀬(河原)で執り行われた。

令和5年度 フレイル予防部門 【徳島県老人クラブ連合会会長賞】 「そば米と温泉玉子のスペシャルグラタン」



三加茂中学校1年 丸山 颯介さん

県産のそば米をグラタンにアレンジ。たんぱく質がしっかりとれて手軽に作れる体にやさしいグラタンです。

今月のレシピコンクールの優秀作品は、「フレイル予防部門」で最優秀賞に次ぐ徳島県老人クラブ連合会会長賞をご紹介します。

レシピコンクール受賞作品③

Table with ingredients and quantities: soba rice, tamago, shiso leaves, milk, hot spring tamago, yogurt, consommé, etc.

- 作り方 ① そば米をかためにゆでる。 ② たまごは薄切り、レンコンは半分を刻み、もう半分はすりおろす。 ③ うどんは約2cmの長さに切る。 ④ サラダ油とヨーグルトでたまごをいためる。 ⑤ ④にレンコン、ぶなしめじ、シャケを入れ、調味料(コンソメ、だししょうゆ)で味付けをしていためる。 ⑥ ⑤にうどん、豆腐(手でつぶしながら)、牛乳を入れ、沸騰したら、塩こしょうで味を調え、そば米を加えて火を止める。 ⑦ ⑥をグラタン皿に入れて、その上に、温泉玉子、チーズ、しその葉をのせる。 ⑧ トースターで15分焼いて完成。

わがクラブのイチ押し★

つるぎ町中央日月会 仲間とふれあい楽しむ

林 勇

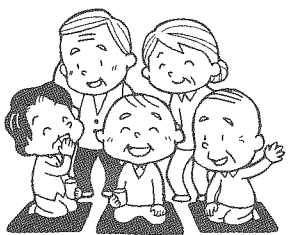
私の地域では、数年前からコロナの影響もあり、活動も鈍っていました。6月に郷土の伝承【坂外獅子舞】【阿波木偶三番叟まわし】を鑑賞、減多に観られない芸能を観て感動しました。

7月には消防署に依頼して【救急時の対応】について講演を受けました。明日は我が身と真剣に聞いているのが印象的でした。

9月には社会奉仕の活動、各地区に分かれて【半田駅前】【地区の老人憩いの家】【学校跡地】等の清掃、草

刈り、その後お茶を飲み会話を楽しみました。11月には半田公民館で幼稚園の作品鑑賞、日時を決めず自由に鑑賞しました。が、幼稚園児の作品とは思えない素晴らしい作品に感じました。

また今年1月には【ボッチャ】の講習と試合をしました。多数の会員さんが参加し、「疲れた疲れた」と言いながらも楽しく1日を過ごし、近日中に再び、と声もありました。また、【100歳体操】【カラオケ大会】も自由参加予定に



北島町南部第2老人クラブ 輪投げで体・知の維持向上を

音沢 興夫

高齢化と共に体力、知力の衰えを多々感じる様になって来た。そんな時、昨年の12月に県老人クラブ主催の「公式ワナゲ」の講習会があり参加しました。

競技方法は、前方2m先にある60cm角の板に縦、横3本計9本の棒があり、その棒に手持ちの9本の輪を投げ入れるだけである。棒には各々1〜9までの数字が配置されており、入れたところの数字の合計点が得点となり、それまで遊びであつたものをスポーツとして競技化し、縦、横、斜め

高年齢化と共に体力、知力の衰えを多々感じる様になって来た。そんな時、昨年の12月に県老人クラブ主催の「公式ワナゲ」の講習会があり参加しました。

競技方法は、前方2m先にある60cm角の板に縦、横3本計9本の棒があり、その棒に手持ちの9本の輪を投げ入れるだけである。棒には各々1〜9までの数字が配置されており、入れたところの数字の合計点が得点となり、それまで遊びであつたものをスポーツとして競技化し、縦、横、斜め

がらかに、和気あいあいとする事ができました。好評の結果、当クラブでは、輪投げ機を単独で備品として準備できそうです。輪投げのキャッチフレーズ「輪で話と和を」を合言葉に機材を大いに利用して、体・知の維持、向上を図っていきたく思います。この頃です。



ブですが、今の時代にはちよつと合わなくなってきたのかも知れませんが、でも今はそんな事を言っている場合ではないと思ひ一人でも私達のクラブへ誘えないかと考えている頃、解散をしたクラブの方に「おい、老人クラブに入ろうよ、内の方へ来い」と誘いました。「マアちよつと待つて考えとくわ」でその場を離れて行きました。そんな事も忘れかけている頃、「ほつちに入れてくれるで」と言う連絡がありま



健康年齢を延ばすには!

三好市大野和朗会 齋藤 稔

昨年、4日間の介護予防リーダー養成講座を受講したのをきっかけに健康年齢について考えるようになった。

私の知人の70歳代後半の女性2人は、お元気で通院等もされていなかったのに、突然、脳梗塞と

脳内出血で倒れられました。講座を受講し、私が感じたのは、健康診断を受けることの大切さです。丸い球部に羽根のついたボールを1本のクラブで打って行き、最後はネット状の籠に入れる18ホールパー72、そんな競技のコースが旧吉野川沿北島親水公園河川敷に常設されており、何時でも自由に使用できます。コースの堤防沿には桜の

私が日課にしているスポーツがあります。それはターゲットバードゴルフ。丸い球部に羽根のついたボールを1本のクラブで打って行き、最後はネット状の籠に入れる18ホールパー72、そんな競技のコースが旧吉野川沿北島親水公園河川敷に常設されており、何時でも自由に使用できます。コースの堤防沿には桜の木もあり、桜の時期に合わせた大会では、競技の後に桜の下でお弁当を食べる等、楽しい場所に通って18年近く続いています。中でも2016年の全国ねりんピック長崎大会では、当クラブから4名県代表として参加し2日間の競技の結果全国第3位入賞の成果を残せた事、日程最後の日に4名で市内観光をし、



名物料理を堪能するなど、楽しい思い出となっています。これもバードゴルフを続けて来たからこそ、素晴らしい経験ができ、私の宝物の一つとなっています。

何歳になっても挑戦する気持ちは大切で、まずは一歩踏み出す勇気があれば見える景色も変わるかも。日々の生活の中、アクシデントに遭遇する事もあります。ゆつくり前に一歩ずつ歩み続けられる人生、「今日を楽しんで明日を元気に、そしてナイスショット」これ、私のモットーです。

人生百年、私のスポーツ

松茂町つくしクラブ 志津 君子

長寿の秘訣 交通安全 6

梅雨の季節になりました。雨の日は、交通混雑が起こりやすくなります。いつもより早めに家を出発するなど、心と時間にゆとりをもって行動しましょう。

雨が降ると、晴れの日よりも視界が悪くなり、雨音で周囲の音も聞こえにくくなります。前後・左右の安全確認を、いつも以上にしっかりとってください。また、濡れた道路は滑りやすくなるので注意が必要です。車を運転される方は、十分に車間距離を取り、運転速度は控えめに。歩行者や、自転車を運転される方も、雨の日は運転者から見落とされやすいので、明るい色の傘や合羽を選んでください。

雨の日のお出かけも、明るい色のものを身につけると気分も変わりますよ。でも、天気の変化がひどい場合には、外出は後日のお楽しみにして、ご自宅でゆっくり過ごすことも考えてみてください。

徳島県警察本部 交通安全課
警察相談専用電話 #9110 (フッシュ回線)

警察相談専用電話 #9110 (フッシュ回線)

読者文芸

6月号

短歌投稿数 俳句投稿数 川柳投稿数

53 59 36
句 句 首

8月号
メ切日
6月28日
(必着)

短歌と川柳は自由題、
俳句は当季雑詠とします。

老友歌壇

自由題

日向 海砂選

麦踏み重石と祖父に肩車行ったり来たり遠い想
い出 (美馬) 門田 和子
〔評〕 大麦をつくる時に寒さや乾燥に強くなるよ
うにするための麦踏み。おじい様に肩車されてい
るかわいい姿が目に見えるようです。このごろは
麦踏み風景が見られないのが残念です。

隅っこを柄振でならしいぞ田植え若者継いで在所
に活気 (阿南) 井坂 稔
緑吹くあの山山の奥深く生まれし我家も長く過
疎 (藍住) 中山清一郎
月旅行夢が現に頼つねる急がなくてもいつかはそ
こに (東みよし) 森 貴久子
春風に吹かれて行くや田舎道峠越えればふる里見
える (阿南) 吉本 文男
苔の花庭の敷石メジに咲く小さい五ミリ光り身を
守る (石井) 近藤 安子
夜もすがら音なき小雨ツバメ来て白木蓮のしづく
こぼれる (鳴門) 高田 治美
知っているひばりの唄で体操を硬い体は歌詞に外
れる (北島) 松浦 勝江
メールあり夫なき友が逝くという思考停止も脳ト
レ向ふ (小松島) 吉川 節
「手伝うよ」花壇にかがむ背に声あす卒業と笑顔
の五人 (鳴門) 山口 節子
春の嵐一度に花をうばい去り川面を染めて花筏見
ゆ (上勝) 森本 米子
輪島塗り揃う厨のガラス越し古里を偲びて悼むが
に見ゆ (勝浦) 溝内喜美代
春嵐過ぎれば一気山々はモコモコモと淡く膨
らむ (三好) 大泉 順子
浅川は度々避難訓練しきずな結ばれ明るい港
(海陽) 中張 瑛子
古民家もリニユールされ人を恋う病む吾もここ
ろリニユールする (東みよし) 手塚都樹子
鶯の声に誘われ童学寺我がほほ撫づるふじの花房
(海砂)

老友俳壇

当季雑詠

西本 潤選

花吹雪浴びて花世の歌碑に立つ (上板) 牧野マサミ
〔評〕 花吹雪は桜の花びらが吹雪のように舞うこ
と。桜吹雪の舞う中、詩人生田花世の歌碑が建っ
ている。その傍らで花世に想いを馳せながら佇む
作者。実に美しい光景。
四方に香を散らし紅梅盛りなり
蕨採できて満足万歳だ (鳴門) 高田 治美
庭先を瞬時に過る初燕 (三好) 女鹿 英子
飛び立つか白木蓮の空仰ぐ (東みよし) 手塚都樹子
ビル群を覆いつくして春の塵 (上勝) 森本 米子
春塵のあたり一面まいあがる (北島) 松浦 勝江
胸に花手を取り合ひて入学児 (徳島) 四宮 富子
入学や親子手をひく通学路 (北島) 高橋 孝夫
鳥までも飛び交いはずむ花の宴 (阿南) 吉本 文男
独り居のあさき春眠春寿そこ (勝浦) 溝内喜美代
和気あいあい家族総出の磯遊び (海陽) 森口 豊子
満開の桜愛でつつ子と土手に (鳴門) 辻 加米一
清流の淀みに浮かぶ花筏 (美馬) 藤村 昌子
満開の菜の花畑まぶしくて (佐那河内) 丸野ユキエ
小宮までの滑る近道竹の秋 (石井) 近藤 安子
小流れの水の匂いや芹を摘む (上勝) 平井 弘子
葉桜を揺らしてとおる青い風 (三好) 谷口 富子
もう会うことなき人発つや花は葉に (藍住) 中山清一郎
古里は今アカシアの花盛り (鳴門) 野口 絹代
足裏にて土探りつつ筒を (海陽) 中張 瑛子
初生りの豌豆採る手震えおり (鳴門) 中川百合子
気儘なる連休となり朝寝かな (那賀) 上野ユリコ
恙無く生きて万葉の花仰ぐ (板野) 和田 寿子 (潤)

老友柳壇

自由題

和田健史選

脳トレで努力しながら衰える (鳴門) 辻 加米一
〔評〕 人生百年時代。加齢で心身が衰えるのは仕
方がないが、出来るだけ健康な状態でいたいもの
だ。作者は、脳トレを通じて努力を重ね、認知機
能の衰えを防ぐことを肯定的に捉えている。
剪定の腕の成果か花をつけ (徳島) 吉田 聖子
バラ一輪花瓶に迷う小半日 (阿南) 野村 敏子
初夏の候明るい色の服に変え (海陽) 中張 瑛子
一年生字が書けるよと葉書呉れ (美馬) 門田 和子
轉りに目覚めて今日も生きている (鳴門) 笠井 千恵
生きていく心の武器を輸出する (北島) 松浦 勝江
七十路惚れた弱みと今気付く (東みよし) 手塚都樹子
逝くまでは女で居たい鏡見る (那賀) 西 英子
墓参り目当てタケノコ鉤持参 (鳴門) 中川百合子
初物の竹の子届くヌカ添えて (美馬) 藤村 昌子
ありがとうは 妻の催促にサンキュウ (阿南) 吉本 文男
ホトトギス私を外に誘い出す (鳴門) 高田 治美
あれこれとやりたい腕に順位つけ (那賀) 河井 壮次
一人居の好きな毎日花茶漬 (徳島) 四宮 富子
春なのにやる気スイッチまだ眠り (小松島) 吉川 節
春の庭牡丹ひとつで盛り上がる (海陽) 森口 豊子
風吹いて猫も花びら追いかける (三好) 谷口 富子
熱かんが効いてうとうと聞く落語 (徳島) 平井カネミ
野や山のトンビに初夏を教えられ (松茂) 田中 耕二 (健史)



介護予防リーダースキルアップ研修

各地で活躍中の介護予防リーダーを対象に、
更なるスキルアップと意識の高揚を図ることを
目的とした研修を、3月13日に美馬市、15日に
阿南市、29日に徳島市で開催しました。
今回は、「耳・のど・鼻の介護予防について」
と題した講義を徳島大学病院耳鼻咽喉科・頭頸
部外科の近藤英司先生並びに石谷圭佑先生に
行っていたいただきました。
講義では、難聴を抱える高齢者は認知症を発
症する確率が高いことや、誤嚥は嚥下リハビリ
や治療によって予防できることなどについて詳
しく説明があり、「最近聞こえにくい、飲み込
みにくい」などの症状があれば、耳鼻科で相談
するよう話がありました。

これまで取り上げることが
が少なく、また非常に興味
がある「耳・のど・鼻」に
ついての講義であり、たく
さんの受講生が参加して、
熱心に耳を傾けていました。
受講された皆さんには、
今後とも介護予防リーダー
として、介護予防の普及啓
発の取組みにご尽力くださ
るようお願いいたします。



市町村老人クラブ連合会会長・事務担当者会議

4月24日(水)、あわぎんホールで恒例の市
町村老連会長・事務担当者会議を開催し、県長
寿いきがい課から今年度の県の高齢者福祉施策
等についての行政説明、
県老連事務局から令和6
年度事業及び予算、中
国・四国ブロック老人ク
ラブリーダー研修会など
について説明を行い、質
疑応答では、県の百歳慶
祝訪問、米寿記念品贈呈
事業などについて質問が
ありました。

