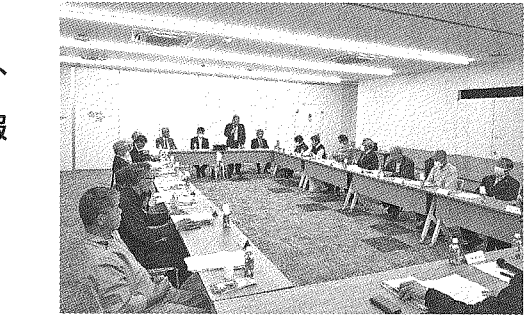


理事会・評議員会を開催

～新たな会員増強運動を決定～

6月5日(水)に第35回県老連理事會を、20日(木)に第14回県老連評議員会を徳島市で開催しました。

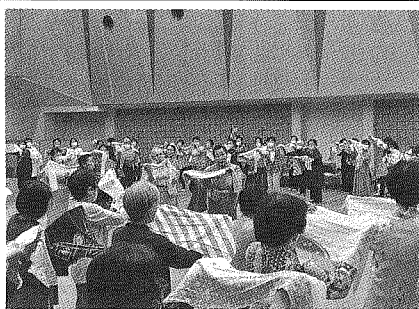
理事会では、令和5年度事業報告及び決算、県老連会長表彰の被表彰者、「高齢者が健康に生活できる環境と豊かな地域社会の実現を目指して」をスローガンに令和6年度から9年度までの4か年計画で取り組む新たな会員増強運動である「老人クラブ 仲間をふやす運動」実施要綱について審議され、承認されました。評議員会では、令和5年度決算、理事の補欠選任について審議され、原案どおり承認されました。また、令和5年度事業報告や「老人クラブ 仲間をふやす運動」などの説明がありました。



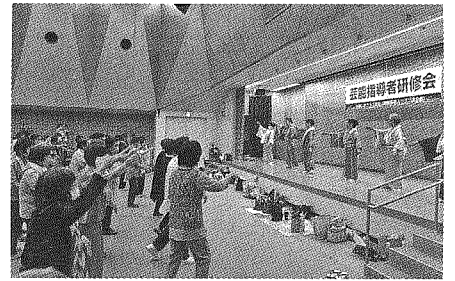
計報

県老連理事・小松島市 老連会長 岩佐 敏氏が、去る6月4日にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

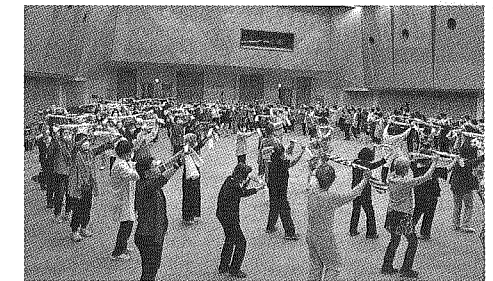
今回も花柳淳吾先生に講師をお願いし、参加者は、先生のユーモアにあふれた分かりやすい指導のもと、ひらひらと揺れる手ぬぐいに苦戦しながら終始熱心に受講していました。今後、この日の成果を地元へ伝達し、芸能大会や福祉施設慰問などに活かされます。



5月31日(金)、あわぎんホールにおいて、令和6年度高齢者芸能指導者研修会が開催され、県内各地から250名余りの方が参加しました。研修曲目は、新曲の「阿波しじら織ごころ」と、昨年度指導の「穴吹ばやし」の2曲でした。



阿波安宅村の織女、海部花が雨に濡れて縮んだ布をヒントに考案したもので、歌詞にはその偶然生まれた際の経緯が歌い込まれています。また振り付けには「和手ぬぐい」が用いられ、織物に見立てた動作や布触りの感触を伝える動作が盛り込まれています。



高齢者芸能指導者研修会を開催



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
介護予防推進評価委員会 1日(徳島市)
eスポーツ体験会 3日他(徳島市等)
高齢者スマホ教室 30日(徳島市)

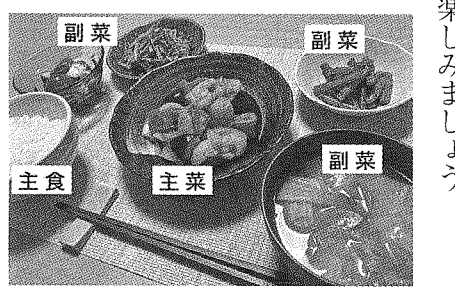
もっと野菜を 食べよう!

「1日の野菜摂取の目標量」
皆さんは1日にどれくらい野菜を食べていますか?
1日に食べていたきたい野菜の量は「350g」です。きゅうりの酢の物や、きんぴらごぼうなどの野菜料理(小鉢)1皿分に入っている野菜量が約70gです。1日に5皿程度の野菜料理を食べるよう心がけてみてください。

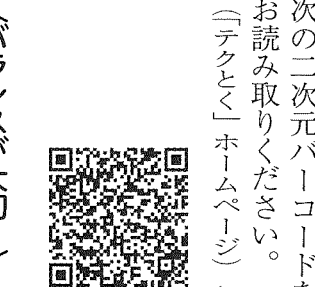


〈野菜350gの例〉

〈徳島県の現状は?〉
令和4年に実施した県民健康栄養調査のデータでは、徳島県の野菜摂取量は、男性316g、女性303gという結果でした。1日の目標量である350gまで、あと40g。目標量まで、あと一歩です!
あと一歩とはいえ、暑い日が続く、台所に立つて料理をするのがおっくうになってしまいませんか。そんな時に手軽に食べられる野菜として、そのまま食べられるレタスやトマト、きゅうりなどを準備しておく。手軽に野菜がとれますよ。



〈バランスが大切!〉
健康な身体づくりのためには、ごはんや麺類などの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜料理などの「副菜」を揃え、バランスよく食べることが大切です。また、旬の食材を取り入れ、食事を楽しみましょう。



「テクとく」ホームページ
*「テクとく」の詳細は、次の二次元バーコードをお読み取りください。

かたち

◇1年中で一番暑い8月。今年の8月の暑さの厳しさが思いやられる。
◇「地震・雷・火事・親父」と

いことわざがあるが、今ごろは、親父がことわざに言われるほど、怖い存在ではないだろう。親父さんよりも夏場の停電のほうがずっと怖い。
◇停電はしていないのに、電気が覆いを付けて暮らした時代がある。軍部の発言力が増大したのだから。中国との戦争に続いての大国アメリカとの闘いだ。ラジオを流れるアナウンサーの声は、今も憶えている。「臨時ニュースを申しあげます」を繰り返しながら、太平洋戦争に没入し、快勝していることを放送していた。
◇そんな戦況は長くは続かなかつた。負け戦に拍車がかかり、敵の飛行機が日本国土に爆弾を落とすに來だした。「空襲警報」という叫び声で、電気を消し、外に飛び出し、綿入れの頭巾を被り、外につくつてある防空壕という穴ぐらに逃げ込む。
◇日本の殆どの都市は、敵の爆撃によって焼け野原になっていった。戦争の悲惨を体験した人はもう少ないが、日本は今後も戦争はないはずだと信じている。
(安川 久子)

わがクラブのイチ押し★

神山町老人クラブ連合会 コンニャクづくり

会長 河野 誠敬

神山町老人クラブ連合会では、昨年度から「名人・達人から学ぼう」をスローガンに高齢者と若い世代との交流活動を行っています。このきっかけとなったのは、県外から移住された若い母親たちの「郷土料理を作りたい」という声でした。そこで町内各老人クラブに依頼し、各地区で名人・達人と呼ばれる人たちを紹介してもらいました。その結果、料理だけでなく郷土の伝統芸能、教養、趣味、物づくり、昔の遊び、農業体験など、予想以上の多分

野にわたる名人・達人がリストアップされました。初回として3名の「コンニャクづくり名人」を講師として体験教室を開きました。参加者は、若い母子組、祖母と孫の組、昔取った杵柄だが、今は作っていないという会員の方々を含め、23名。終始和やかな雰囲気の中で各自が手づくりコンニャクを完成させ、持ち帰ってくれました。

この初めての試みが大好評であり、それ以後も「しめ縄づくり」や「ヨモギ団子づくり」など、小規模ながら多様な活動が継続されています。今後は高齢者のボランティア団体として組織化し、各地区の特色あるサロン活動の一部に位置づけたいと考えています。

牟岐町恵比須クラブ クラブ活動を通じて

原田 玉江

私達のクラブ地域は、将来必ず発生すると言われている「南海トラフ巨大地震災害」において「津波」に飲み込まれると言われている地域で活動しており、現在、会員42名で頑張っています。年間行事として、春の「総会」・「コミュニケーションセンター」の年2回草刈実施・「敬老の日」に会員+地域80歳以上の高齢者への弁当配布・毎月1度の「サロン活動」・小・中学校児童の「毎日朝夕見守り活動」を実施しています。児童達の明

るい挨拶、笑い声、笑顔に見守り活動参加者全員が心を癒やされています。又、「サロン活動」は大きな楽しみの一つとなっていて、日頃会えない会員皆さんの元気な姿に安心し、世間話に会話が弾みます。「町社協職員」による「ゲーム」・「脳トレ」講習に「なかなかできないね」と皆で笑ってごまかしたり、又、「警察職員」による「特殊詐欺」のいろいろな手法・「高齢者の交通規則遵守」講習には、会員・家

族が厳守しよう話し合っています。「サロン活動」に不参加の会員皆さんには「老友新聞」配布時に講習内容を話したり、体調管理に十分留意するよう声をかけたりしています。これからも全会員が元気で楽しいクラブ活動が継続していければと願っています。



徳島県下に誇るバラ園隣の藍住町老人福祉センター「藍翠苑」は60歳以上の方々の活動拠点です。センター内では、カラオケ(通信)、健康体操、他12の活動を行っています。本年度6月現在、福寿会会員数は640名。21地域の総称が藍住町福寿連合会。活動の一端を



藍住町バラ園から望む藍翠苑(6月)

紹介します。この5月には第63回福寿連合会定期総会を町総合文化ホールで開催。同ホールでは福寿連合会発表会を、4年4回実施、過去も多くの来場者で盛況。また町民体育館でポッチャ等のニュースポーツ大会、その他、グラウンドゴルフ大会も実施。以上のように

野にわたる名人・達人がリストアップされました。初回として3名の「コンニャクづくり名人」を講師として体験教室を開きました。参加者は、若い母子組、祖母と孫の組、昔取った杵柄だが、今は作っていないという会員の方々を含め、23名。終始和やかな雰囲気の中で各自が手づくりコンニャクを完成させ、持ち帰ってくれました。

この初めての試みが大好評であり、それ以後も「しめ縄づくり」や「ヨモギ団子づくり」など、小規模ながら多様な活動が継続されています。今後は高齢者のボランティア団体として組織化し、各地区の特色あるサロン活動の一部に位置づけたいと考えています。

私達のクラブ地域は、将来必ず発生すると言われている「南海トラフ巨大地震災害」において「津波」に飲み込まれると言われている地域で活動しており、現在、会員42名で頑張っています。年間行事として、春の「総会」・「コミュニケーションセンター」の年2回草刈実施・「敬老の日」に会員+地域80歳以上の高齢者への弁当配布・毎月1度の「サロン活動」・小・中学校児童の「毎日朝夕見守り活動」を実施しています。児童達の明

るい挨拶、笑い声、笑顔に見守り活動参加者全員が心を癒やされています。又、「サロン活動」は大きな楽しみの一つとなっていて、日頃会えない会員皆さんの元気な姿に安心し、世間話に会話が弾みます。「町社協職員」による「ゲーム」・「脳トレ」講習に「なかなかできないね」と皆で笑ってごまかしたり、又、「警察職員」による「特殊詐欺」のいろいろな手法・「高齢者の交通規則遵守」講習には、会員・家

元気の源

藍住町福寿連合会訪福寿会 松田 治

はお受けしたがやっぱり無理だと思いついて副会長に退会届を提出して辞めることにした。そうすると会員の方々から皆で協力するから辞めないでほしい。クラブを解散させたくない、と、説得され、皆さんの情熱に負けて、意思が弱いからまたやることになった。初めて会長になって、不思議に思ったのはこのクラブには会則

に様々な行事・活動を通して会員相互の親睦を図り、楽しんで技能・技術の向上を目指すことも元気の源として考えられます。福寿会会員になって3年目、私的にも多忙ですが、最近ではカラオケの効能を実感しているところ。福寿連合会各種行事の運営に携わっているスタッフの一員ですが、これからは皆さんのお役にたつことが元気の源ととらえ、健康安全に気を付けながら取り組んでいこうと思っております。

私は地区のパークゴルフクラブに加入して、メンバの最高年齢は、何と9月で101歳になりました。しかし背筋もピンと真直ぐで、歩行も80代の方と変わりませんし、100歳で優勝しました。おそらく日本国内でも珍しいことではないかと、当然優勝と100歳のお祝いを盛大に催したことは言うまでもありません。

高齢者の死亡のほとんどが誤嚥性肺炎とのことですが、吹き矢をフツと吹く時、喉の筋肉が鍛えられるので健康で長寿になるという結果が出ています。的の中心に当たると気分爽快です。90歳の方でも80歳の方より上手で拍手喝采でした。的に当たらない方でも、少しアドバイスをしたら上手になります。向上心を盛り上げるために、級位・

段位の認定証を授与することも実行したいと思っております。何時までも施設に入所しなくて健康に人生を謳歌することは、医療費の削減にもつながるし一石二鳥ではないでしょうか？

最後に、東みよし町には大正時代に千年は超えていると言われた「加茂の大楠」が在ります。あなたも千百年の霊気を浴びて健康寿命を延ばしませんか？「皆さん、加茂の大楠へいらっしゃい」

段位の認定証を授与することも実行したいと思っております。何時までも施設に入所しなくて健康に人生を謳歌することは、医療費の削減にもつながるし一石二鳥ではないでしょうか？

健康寿命について

東みよし町加茂大楠会 佐々木 吉継

段位の認定証を授与することも実行したいと思っております。何時までも施設に入所しなくて健康に人生を謳歌することは、医療費の削減にもつながるし一石二鳥ではないでしょうか？

最後に、東みよし町には大正時代に千年は超えていると言われた「加茂の大楠」が在ります。あなたも千百年の霊気を浴びて健康寿命を延ばしませんか？「皆さん、加茂の大楠へいらっしゃい」

最後に、東みよし町には大正時代に千年は超えていると言われた「加茂の大楠」が在ります。あなたも千百年の霊気を浴びて健康寿命を延ばしませんか？「皆さん、加茂の大楠へいらっしゃい」

長寿の秘訣 交通安全 8

高齢者の方の交通事故防止を目的に、「シルバードライバー自己診断講習」を開催します。自動車教習所等のご協力のもと、無料でご自身の運転について学ぶことができる貴重な機会ですので、皆さまぜひご参加ください。



場所・日時

- ①千松自動車教習所
9月25日 午前9時30分～(午前9時～受付)
- ②石井自動車学校
9月25日 午後2時～(午後1時30分～受付)
- ③鴨島自動車学校
9月26日 午後2時～(午後1時30分～受付)

講習内容

- 教習所内コースを走行する技能診断
- 動体視力、夜間視力等を検査する適性診断
- 安全運転サポーター車(サポカー)体験
- シニアカー乗車体験

参加申し込み・問い合わせ先

徳島県警察本部交通安全企画課
088162213101 (5042・5043)

警察相談専用電話

#9110 (フッシュ回線)

徳島県警察本部 交通安全企画課

読者文芸

8月号

短歌投稿数
俳句投稿数
川柳投稿数

66 89 51
句 句 首

10月号
×切日
8月30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

まだ少し早い枝豆探り取る猿の親子が気付かぬうち
〔阿南〕繁木 良子
〔評〕枝豆は豆がサヤから飛び出すようなら収穫のサインですが、それを待たずに少し軟らかい時に取る。下旬がともユーモラスでこの短歌に引き寄せられる。

七夕の星空見上げ今日一日反省しつつロマンスに
〔上勝〕森本 米子
雨上がり夜ふけの合唱梅雨楽しケロケログアッ
グアッコントラバスか (東みよし) 井関久美子
老いひとり誰はばからずワインのむ湿り気含む夕
風の卓
〔北島〕松浦 勝江
友は逝き我は卒寿の坂を今過ぎし日憶ひさまよい
歩く
〔美波〕蛇目 行二

老友の新聞読んでいる便り遠き友より届き驚く
〔吉野川〕阿部 光子
草の葉のまみれし軍手脱ぎ捨てて受けし宅急持ち
重りする
〔勝浦〕溝内喜美代
祖母と吾と千人針の昭和の祖父の武運の一針もと
め
〔那賀〕岡内 貞夫
梅雨入りで畑の野菜元気なりいっしょに草も元気
なり
〔鳴門〕辻 加米一
母の日の嫁よりくれし花柄の傘に大雨受けてたの
しき
〔板野〕和田 寿子

梅雨あけて暑さましまし夜明けまであと半時間二
度ねがしたい
〔松茂〕齋藤 和子
開け放し涼しい風に廊下では埃クルクル楽しく踊
る
〔小松島〕堀本 和子
面会後友は押されてわが部屋へ後ろ姿に涙をぬぐ
う
〔美馬〕藤村 昌子
短歌入選と友の電話で知る早朝介護ふみだすささ
えの杖に
〔三好〕小西 樂恵
R66月6日喜寿迎ふ陰影深き夫の横顔
〔小松島〕吉川 節

新薬はたちねの母のふところに抱かれ眠るぬく
もりほのほの
〔海砂〕

老友俳壇

当季雑詠

西本 潤選

幸あれとそつと傍えへ落し文
〔那賀〕岡内 貞夫
〔評〕体長1センチ程の小昆虫が広葉樹の葉を巻いて卵を産卵し、幼虫は筒の中で育つ。それが落ちたものを落し文という。落し文を見付け「幸せになれよ」と傍らへ置く作者の目が優しい。くつろぎの宿の外湯や若葉風

風薫る両手を合わす石地藏
〔阿南〕吉本 文男
梅雨晴間友と巡りぬ渡し舟
〔鳴門〕中川百合子
五月晴雲綿菓子のごとくなり
〔三好〕女鹿 英子
風鈴の音色に眼閉じにけり
〔鳴門〕辻 加米一
夢多き娘の残す古浴衣
〔佐那河内〕丸野ユキエ
姉妹揃いの浴衣声弾む
〔藍住〕中山清一郎
螢川水面に映る点と線
〔上勝〕森本 米子
濁り川今は螢の川となり
〔北島〕松浦 勝江
梅雨の蝶止まらんとして風のまま
〔阿南〕中西 純枝
ほととぎす明けの静寂を引き裂けり
〔阿南〕東條 明宏
万緑にすいこまれつつペダル踏む
〔鳴門〕野口 絹代
緑蔭や昔を語る老いふたり
〔吉野川〕久保 義文
紫陽花を活けて見直す美しさ
〔吉野川〕阿部 光子
紫陽花のうつむき雨を呼んでいる
〔美馬〕藤村 昌子
枇杷熟るる一番採りは仏壇へ
〔徳島〕四宮 富子
ラベンダーポストの前を紫に
〔石井〕近藤 安子
かざら橋川辺乱る鹿の子百合
〔上板〕牧野マサミ
冷房をためらわずにと子のメール
〔阿南〕繁木 良子
かんかんの陽射しに拍車蟬の声
〔海陽〕森口 豊子
啄木鳥や逝きし児の歳数えお
〔阿南〕多田 秀子
廃線の鉄道のまわりカンナ燃ゆ
〔海陽〕中張 瑛子
緑蔭や河原の風を身に纏い
〔海陽〕中張 瑛子

老友柳壇

自由題

和田健史選

ねじ花は乙女のように真つすぐに
〔三好〕谷口 宮子
〔評〕この句は、ねじ花と乙女との取り合わせが良い。真つすぐに表現されたねじ花は、乙女のよいうな純粋な心そのものである。花はねじれていても、茎はしっかりと真つすぐに伸びている。車間距離とればいきなり割り込まれ
〔鳴門〕笠井 千恵
老友介護母と仲良く親子丼
〔吉野川〕大平由己子
トライする年は問わないことにする
〔阿南〕野村 敏子
挿し木して紫陽花の花喋りだす
〔徳島〕吉田 聖子
戦争を繰り返すなと基地が増え
〔東みよし〕井関久美子
電線に雀の家族ドレミファン
〔東みよし〕森 貴久子
あじさいが咲けば気になる上天気
〔吉野川〕阿部 光子
山里の移動スーパー社交の場
〔那賀〕西 英子
浴衣着て帯がむすべぬ老いの手よ
〔松茂〕齋藤 和子
飲み放題元をとつても病院へ
〔鳴門〕辻 加米一
不思議だね同じ響きの愛と哀
〔小松島〕吉川 節
終活記未練ばかりでまた直す
〔徳島〕平井カネミ
笑顔よし人の心を和ませる
〔鳴門〕野口 絹代
今日はまだだれも通らぬ過疎の村
〔美馬〕藤村 昌子
半世紀経てばわが家も熊の家
〔那賀〕上野ユリコ
過疎になりめつたと聞けぬ人の声
〔海陽〕森口 豊子
金太郎館かと思う日がつづく
〔海陽〕中張 瑛子
趣味ができ生きる喜び噛みしめる
〔阿南〕吉本 文男
ユニホーム着れば十歳若返る
〔北島〕松浦 勝江
誰のせいキューリつぶやくほど曲がり
〔徳島〕松浦 勝江



県老連ホームページをリニューアル

県老連では、本年5月にホームページ(HP)をリニューアルしました。より見やすく、分かりやすいHPを目指して、デザインやページの構成を見直すとともに、スマートフォンやタブレットでも表示できるようにしました。また、各市町村老連の紹介ページを新設し、市町村老連が自由に投稿でき、活動の報告や行事・イベントの告知などに活用できるようにしました。その他、活動紹介動画・チラシなどを掲載する「広報室」や、老人クラブ加入希望者からの問合せ受付ページなどを設けています。

これまで以上に、各地の老人クラブの皆さんのいきいきとした活動の様子や、高齢者の皆さんの暮らしに役立つ様々な情報をお伝えするとともに、新規会員の獲得に資するよう努めて参ります。ぜひ皆さんも県老連のHPをご覧ください。



(県老連HP)

老友新聞のホームページ掲載に御意見を

6月27日(木)に、徳島老友新聞等編集委員会を開催し、新聞の県老連HPへの掲載について協議を行いました。各委員からは、次の意見があり、紙媒体での発行は続けることとし、HPへの掲載については、当面は発行から3か月遅れで全ページを掲載することとし、各会員にご意見を募り、いただいたご意見を参考に、来年の編集委員会でも再度検討することになりました。

- 早く載せると購読を止める人がいる。
 - 3か月遅れが妥当なラインだ。
 - 購読していない人にも3か月遅れで見てもらえるので普及に役立つ。
 - HPで全て公開すると購読者が減る。3か月遅れでも、全面公開ではなく、部分公開やダイジェスト版にすればよい。
 - 電子媒体は「たいそい」。紙が良いし紙を活用したい。毎月新聞を楽しみにしている人もいる。
 - 紙媒体をなくすのは絶対にいけない。顔を見て手渡しできる紙を楽しみにされている。
- 新聞のHPへの掲載方法等についてのご意見を、令和7年5月31日までに県老連事務局へお寄せください。