

赤穂市老人クラブ連合会

● 編集発行 ●
赤穂市老人クラブ連合会
(AKOつつじクラブ)

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

会員の方々と共に

赤穂市老人クラブ連合会 会長 福本俊弘



赤穂市つつじクラブでは年間に様々な行事を行っていますが、時には行事が多くて参加するのが大変と、

お叱りを受けることがあります。又、準備に地区の役員の方にお手伝いをお願いばかりでご迷惑をかけることもあります。しかしながら自分のためだけでなく他人のために働くことは喜びに変わります。又、老人には、若い人にはない知恵や経験があります。会員の方々は、それらを生かさない手はありません。体力も気力も充実した時代から年老いて弱ってくる時代に入り、同じ同胞として共に助けあい支え合って生きることこそ老人の生きがいと思っています。

クラブの減少、会員の減少といった負の状況が続いています。増やすことは出来ませんが、なんとか現状維持出来るよう会員の皆様と共に協力し合って頑張っていきたいと思っています。

フレイル予防の合言葉は「えこうし」

地域包括支援センター 大森 由佳



フレイルとは、加齢に伴い、心身の活力が低下した状態（虚弱）で、健康な状態と介護状態の中間を意味します。多くの場合がフレイルの時期を経て、介護状態に陥ると考えられています。フレイル状態に早く気づき、フレイル予防対策「え（栄養バランス）こ（口腔ケア）う（運動習慣）し（社会参加）」に取組むことにより、健康な状態に戻すことができます。まずは、フレイルチェックをしてみましょう。

- 直近6か月で2 kg以上体重が減った
 - 一日の食事回数は1〜2回が多い
 - 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
 - お茶や汁ものでむせることがある
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなった
（横断歩道を青信号の間に渡れない）
 - ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
 - 外出しない日が1週間以上続くことがある
- いずれか1つでも該当する場合は、フレイル状態になる可能性が高いと言われています。該当しない場合でも、「えこうし」を意識して生活することによって、フレイルを予防することができます。

皆さんもフレイル予防対策「えこうし」で、人生100年時代、いきいきとした生活を送りましょう。



芸能大会 囲碁大会



AKOつつじクラブ年間行事

- 5月 1日(水) 定期総会・功労者表彰
- 6月 14日(金) 第28回親善グラウンドゴルフ大会
- 8月 13日(火) 第2回赤穂市老連モルック大会
- 9月 11日(水) 高齢者のつどい(神戸市)
27日(金) モルック県大会(三木市)
27日(金) 坂越地区体力測定会
- 10月 31日(木) グラウンドゴルフ県大会(たつの市御津グラウンド場)
- 11月 29日(金) 令和6年度芸能大会
- 12月 4日(水) 御崎地区体力測定会
- 1月 28日(火) 新春囲碁大会



グラウンドゴルフ

天神山老人会 山根 幸則

私は、約3年前近所の方にグラウンドゴルフに誘われて、道具をお借りして2日間練習に参加させて頂きました。そしてとても楽しかったのでグラウンドゴルフの会に入会いたしました。その会が天神山老人会『はつらつ会』でした。

天神山では三菱電機(株)殿の独身寮の跡地をお借りして月曜日から木曜日の9時頃から3ゲームの競技で練習を行っています。ゲーム終了後には、その日の上位数名の名前とスコアの発表があります。又1ヶ月間の成績を集計して掲示してくれるボランティアの方がいて1ヶ月の平均スコア、ホールインワン数、順位が分かるのでとても励みになっています。希望者のみで県大会予選の市の大会に出場し令和5年度には団体優勝と3位になり豊岡市であった県大会に出場、令和6年度は残念ながら準優勝で県大会には出場できませんでしたが来年に向けて練習に励んでいます。

今後は高齢化により会員数の減少という課題がありますが、現在他地区より数名の方が入会されています。これからは近隣の他地区の協力を得ながら頑張っていく予定です。



女性・若手部の活動について

女性・若手部部长 根本 宏之

女性・若手部の今年度の活動として、体力測定会を地区持ち回りで2回行いました。内容としては、前回まで6種目を行っていましたが、種目によっては、高齢者にとっては体に負担がかかるという意見がありましたので、種目を見直して日常生活に必要な体力に限定して4種目にしました。それにより時間も短縮され、その後に行われる包括支援センターによる「認知症予防」もしくは赤穂警察署による「高齢者の交通安全と特殊詐欺対策」の講習会を交互に行っています。今後とも担当地区の会員の方々の多数参加をお願いします。

県外ウォークに関しては、今年度は残念ながら参加者が定員不足の為に中止になりました。原因として、他の行事の日程と接近したためと参加者が高齢になり4〜5kmのウォーキングが困難になっているようです。それと若手会員の数が少なくなっているのも原因の一つと考えられます。そのような事を鑑みて、今後の県外ウォークの内容を大幅に変更する必要があるのでは、女性・若手部員と協議して、来年度の行事予定を考えていきたいと思いますので、会員の皆様方の中で何か要望・意見・提案がありましたら、各会長に申し出て下さい。今後ともご協力よろしくお願い致します。

モルック県大会

御崎光和会 島谷 康弘

初めて県大会に参加して、試合前からいつもと異なる雰囲気なのか、上位入賞したい気負いと緊張のせいか思うように得点出来ず、残念な成績となりました。

私に合った持ち方投擲フォームを色々模索してレベルアップすれば、チームにも貢献出来、今以上に楽しみたい。

大会でモルックを考える有意義な経験をしたことは大変良かったです。

御崎光和会 西嶋 美幸

9月27日三木市へ、モルック県大会に参加させて頂きました。会場へ入ると皆さん練習されていて、さすが県大会となると雰囲気がつたく違います。いざ試合となると思うような結果は出せませんでした。この経験を糧にして、これから皆さんと練習に励みたいと思っています。



人生120年時代を生きる

データーサービスセンターいきしま

管理者（理学療法士・介護支援専門員） 山本 順也



きんさん・ぎんさんが100歳であった1992年は、100歳以上の方はわずか7,373人でしたが、現在は95,119人と増加しています。

私たちは今、人生100年時代を超え、120年という新たな可能性を目の前にしています。このような長寿社会の実現は、医療の進歩や生活環境の改善、そして一人ひとりの努力の結晶と言えるでしょう。しかし、それに伴い「老い」をどう捉え、どのように過ごすべきかがますます重要になっています。

まず、「120年生きる」ということは、長い人生の中で何度も新しい挑戦や変化を迎える可能性があるということです。これまでの人生設計では、定年退職後の数十年間を「余生」として過ごすイメージが一般的でした。しかし、これからは新たな目標を設定し、自らの人生に積極的に関与する姿勢が求められます。趣味や学び直し、新しい人間関係の構築など、人生の後半をより豊かにするための選択肢が増えていきます。

また、長寿社会では「健康寿命」をいかに延ばすかが大きな課題です。単に長く生きるだけでなく、元気に、自立して生きることが重要です。適度な運動やバランスの取れた食事（魚・肉・大豆などタンパク質の多い食事）、そして定期的な健康診断を通じて体のケアを続けることが基本となります。また、心の健康を保つためには、人とのつながりを大切に、孤立を避ける努力も必要です。地域の老人会や趣味のサークルやデイサービスなどへの参加は、心身の健康維持に大いに役立ちます。

人生120年時代は、単なる「延命」の時代ではなく、「自分らしく生きる時間」を最大化するチャンスです。長寿化による課題も多いですが、それを超える喜びや可能性が私たちを待っています。一歩ずつ健康で前向きな生活を送りながら、年齢に縛られず、120年という長い旅路を、笑顔と活力に満ちたものにするために、今できることから始めてみませんか。

荷物を持つ

赤穂市社会福祉課 和田 祥平



令和6年度、AKOつつじクラブ事務局を担当しました、赤穂市社会福祉課いきがい福祉総務係の和田と申します。

年度途中の担当替えで、皆様には、大変ご不便をおかけしました。私自身、10月に担当になってすぐに、芸能大会や体力測定を控えていましたので、「これは大変だ」と目をまわしていたのですが、役員の皆様をはじめ、多くの方々のご支援や励ましの声に助けられ、なんとか年度末までやってきました。この場をお借りして、改めて御礼を申し上げます。

さて、私がいきがい福祉総務係に赴任して3年が経ちますが、AKOつつじクラブの皆様と接してきて、日々、思うことがあります。それは、「皆、めっちゃくちゃ元気だな」ということです。

いやいや、そんなことはない。腰も痛いし、目も悪くなるし…元気なんてないよ！と仰るかもしれませんが、安心してください。皆様は十分お元気です。それは、この3年間いろいろな高齢の方と接してきた私が保証します。75歳や80歳を超えて、そこまで頭がぴしゃりと回る人は世間一般ではそうはいないのです。

そんな元気のみなもとは、いったい何なのかと、ふと考えるのですが、最近になって、こういうことかなと思うようになりました。

それは、社会や人との繋がりを続けていくということです。

老人クラブの活動は、楽しさやいきがいにあふれているのですが、其処にはある種のわずらわしさがあります。それは役員であったり、地域や部の役割であったり、〇〇しなければならぬという責任感や義務感を伴います。

私は、これこそが元気のみなもとだと感じています。このわずらわしさが頭を回転させ、人を奮立たすのです。

現代は、個人の時代と言われていますが、人は1人では生きられません。AKOつつじクラブを通して人と繋がっていく。この素晴らしい活動を更に多くの人に広げていかなければなりません。

皆様には、自信をもって、このわずらわしさという荷物を持っていただきたいと思います。それはきっと、皆様自身に楽しさややりがいとして返ってくるはずですよ。

事務局としては、その荷物を少し軽くするお手伝いをこれからも続けていきたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。