

# 赤穂神光

● 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

## 御崎光和会が全老連より

### 表彰を受けました

日々の老人クラブ活動での取り組みが評価され、9月15日に行われた兵庫県高齢者の集いの壇上において、御崎光和会が全国老人クラブ連合会活動賞を受賞しました。御崎光和会は、御崎地区の4つのクラブで構成されており、会員どうしの交流や健康増進活動に取り組んでいるほか、昭和39年から神社での奉仕活動、平成9年からは保育園児や小学生との交流活動にも積極的に取り組んでいます。地域になくはならない存在となっている御崎光和会の今後の活躍に期待しましょう！



御崎光和会のみなさん

## 受賞を励みに

御崎光和会 寺本 幸治

このたび、御崎光和会は全国老人クラブ連合会より活動賞を授与されました。長年の地域での活動がこのように評価され、大変喜ばしく感じていきます。保育所や小学校での食育活動や昔あそび、スポーツ交流、神社での年間を通しての奉仕活動を続けていきます。とくに、伊和都比売神社での奉仕活動では、6月の輪越し祭りで使用する茅輪作り、年末のしめ縄作りと飾り付け、新年のどんど祭りの設営や餅まき用の餅づくりなど、多くの会員が参加して、「健康・友愛・奉仕」のスピリットをもって頑張っています。今回の受賞を励みに、これからも地域のために取り組んでいきたいと思えます。



しめ縄づくりの様子

### 当会が表彰を 受けました

設立後10年以上が経過し、活動が顕著な市町連合会として、市老連が全国老人クラブ連合会より表彰を受けました。同賞の受賞は平成16年以来2度目となります。表彰は11月に開催された全国老人クラブ大会で行われ、当会を代表して小野俊明氏、眞殿二充氏の2名が参加しました。当会は昭和38年に結成後、現在も高齢者の生きがいづくりや社会活動の実践の場として、仲間づくりや健康増進活動、友愛活動などに取り組んでいます。これからも老人クラブ活動への皆さまのご参加とご協力をよろしくお願いいたします。



表彰状と盾が授与されました

### 全国大会に参加して

浜の内寿会 小野 俊明  
去る11月8日、両国国技館で執り行われた全国大会に眞殿氏と参加しました。今年は全老連創設60周年の記念大会となるため、天皇皇后両陛下がご出席されておられました。天皇陛下はお言葉の中で、「(全国の老人クラブが)健康の増進や相互の支えあい、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深い。高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、今後重要な役割を果たしていくことを期待している。」と述べられておられました。



写真提供：全国老人クラブ連合会

今回の旅はコロナ禍で心配な面もありましたが、ともに兵庫県から参加した他市町の皆さんとも親睦を深めること

ができ、有意義な経験となりました。



写真提供：全国老人クラブ連合会

### 「えこうし音頭」で楽しく健康に！

赤穂市では、フレイル予防の4本柱である「栄養（えいよう）・口腔（こうくう）・運動（うんどう）・社会参加（しゃかいさんか）」の頭文字を取った『え・こ・う・し運動』の取り組みを進めています。その一環として、フレイル予防推進キャラクター「えこうしくん」を考案し、啓発活動に活用しています。

このたび、市職員が作詞・作曲し、赤穂市リハ職種地域支援協議会による体操監修のもと、『えこうし音頭』を作成しました。日常生活ではあまりできない体幹をひねる運動を多く取り入れており、どなたでも気軽に、座ってでも、立ってでもできる簡単な運動となっております。ぜひ皆さんも一緒に踊ってみてください。

赤穂市公式動画チャンネル～ Channel AKO ～で公開しているほか、ふれあい・いきいきサロンや、いきいき百歳体操の実施団体にも順次DVDをお配りしています。楽しく踊って、健康寿命を延ばしましょう！

お問い合わせは 地域包括支援センターまで  
TEL 0791-42-1201 FAX 0791-42-1260

\*フレイル：健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下が見られる虚弱状態のこと。



(QRコードを読み込むことで動画を視聴できます)



### グラウンドゴルフ 県大会に出場

9月27日に稲美町で開催された県老連主催の第10回グラウンドゴルフ県大会に、赤穂市代表として塩屋向あやめ会チームが出場しました。球足の速いグラウンドに苦戦しながらも、出場チーム中、2番目に多い4つのホールインワンを決めるなど健闘しました。リーダーである木村音彦



塩屋向あやめ会チーム

氏は、「来年も市の予選で優勝し、県大会でリベンジしたい。」と力強く話してくれました。

### 健康の秘訣

原長生会 久保 みどり

新型コロナウイルスの終息が見通せないまま年月が流れいつになればマスクのない生活を送れるのか、そのようなことを考えます。コロナ禍では私たち高齢者は外出が億劫になり、自宅に籠りがちになってしまっています。

そのような中、私たち原長生会では会員有志による山登りを行っています。昨年は2回実施し、春には有年山城跡にも挑戦しました。当日は有年公民館に集合し、いちばん登りやすいルートを選んで山城跡を目指しました。途中で休憩を挟みながら、「後どのくらいやるか」などと言いやがらも、みんなで楽しく登ることができることができました。天候にも恵まれて、頂上から見渡す景色はとても美しく、目的地に着いた時の達成感と言葉が出ないほど嬉しかったです。後日、足腰が痛くなるかと思っていました。何事もなく

く安心しました。健康の秘訣はみんなで身体を動かし、喜びを共有すること。次はどの山に挑戦できるのか楽しみみです。



山城跡での一枚

### 体力測定会を開催しました

女性・若手部会では年に2回、会員を対象とした体力測定会を実施しています。令和4年度は、9月に有年地区、12月に塩屋地区を対象に開催

し、いずれも25名前後の参加がありました。種目は、①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④開眼片足立ち、⑤10m障害物歩行、⑥6分間歩行の6種目を行い、数値を通して自らの体力のレベルを知ることが出来ます。高齢期に必要なのは日常生活行動が可能な基礎体力を保持することです。自分の弱い部分を知り、生活を見直すことで、健康の維持増進に取り組みましよう！



体力測定会の様子

### 県老連ウォークラリー大会に参加しました

11月に丹波篠山市で行われたウォークラリー大会に、天神山老人クラブから6名が参加しました。ウォークラリーは、歩く楽しさとともに、町の文化や自然を発見できる野外プログラムで、配布された独特のコース図をもとに、じっくりゆつくりと探検を楽しむことができるスポーツです。勝敗を競うだけでなく歩くことを通しての健康づくりやグループコミュニケーションを図ることを目的としています。当日は天候もよく、グループで協力しながら、秋の篠山の景色を楽しみました。



スタート前の様子

### 令和4年度個人表彰受賞者

老人クラブの育成・発展に功績のあった会員を対象に兵庫県老人クラブ連合会より表彰があり、老人クラブ育成功労者として市老連からも10名の方が表彰を受けました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

- ・清水 鐵也 (山手町つつじ会)
- ・三宅 健 (新町幸の会)
- ・榊 敏 (上飯屋赤城会)
- ・木村 音彦 (塩屋向あやめ会)
- ・後藤 一明 (大津くろがね会)
- ・赤松 長四郎 (御崎第四光和会)
- ・濱田 久明 (坂越第一宝珠会)
- ・山中 宏躬 (真殿百年会)
- ・出口 正 (東有年福寿会)
- ・重松 英二 (原長生会)

# 『アドバンス・ケア・プランニング』について



赤穂市民病院 内科医長 上田 康雅

皆さま、この「アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning ; 以下 ACP)」という言葉をご存じでしょうか？あまり馴染みのあるものではないと思いますが、実は今、医療関係者の中では注目されている概念の1つです。ACPとは「将来もしくは人生の最終段階の医療・ケアについて、家族や医療関係者と事前に繰り返し話し合い、意思決定の実現を支援するプロセス」とされますが、もっと噛み砕くなら、「終活の一部として人生会議をしてみませんか？」ということなのです。

—例えばあなたが今の医学では治らないご病気だと診断された時、例えばあなたが急なご病気や事故もしくは認知症などで自分の意思が伝えられなくなった時、どうすればあなたらしく生きられるか？何を大切にしたいか？あなたはどのような医療・ケアを受けたいか？—治療という点では、より具体的には、人工呼吸器を装着したいか？胃瘻などの人工栄養を、透析治療を受けたいと思うか？などです。このようなことをあなた自身のこととして、またあなたの大切な家族・友人のこととして話し合う時がいずれやって来てしまいます。

現在、当院を含め病院への急なご病気等による入院の際には、「もし病状が進行・悪化した時には延命・蘇生処置を行いますか？」ということを経験される機会が増えてきました。しかし、いざとなれば、深く考えたことがない状態では、気が動転して返答に困るものです。また、「入院した時に考えよう」と思っていたら、コロナ禍の影響で家族への面会もできない、ということも起こりえます。我々医療者側としても、患者さんにお会いするのが初めての場や、緊急な入院等で判断を急ぐ場合など、なかなか患者さんの価値観や想いをゆっくり伺い意思決定に反映するのが難しいこともよくあります。

ではいつ ACP について話しあうのか？—今でしょ、と言いたところですが、きっかけがなく話すのも難しいものです。次にかかりつけの医院を受診した時、盆・正月や大型連休などで家族親族が集まった時、1つ年を重ねた時、常用薬が増えた時、知人や有名人の病気の報道があった時などは良い機会ではないでしょうか。そして、話していくうちに想いが変わることもよくある自然なことなので、繰り返し ACP について話すことが重要です。

さて、ここまで読まれてもなお、ACP ってつまり何だ？とお思いでしょう。百聞は一見に如かずで、皆さま向けの動画が日本老年医学会のホームページに載っています ([https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/acp\\_movie.html](https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/acp_movie.html))。こちらでは ACP について家族や医療者と対話する実例が分かりやすく出てきますので、是非一度ご覧下さい。

最後になりますが、この ACP を通じて、皆さまが少しでも自分らしい医療・ケアを実現し、最期まで尊厳をもって人生を全うできるよう願っております。

## 第 26 回

親善グラウンドゴルフ  
大会の結果について

7月29日に開催した市老連グラウンドゴルフ大会の結果を掲載します。3年ぶりの開催となりましたが、皆さんの協力もあり、事故もなくスムーズに進行することができました。ありがとうございます。

※記録は8ホール×2ラウンド×6人の合計打数。同打数の場合はメンバー6人の年齢の合計が多いチームが上位となる。

- 優勝 塩屋向あやめ会 (塩屋) 226打
- 準優勝 御崎光和会 A (御崎) 229打
- 第3位 御崎光和会 B (御崎) 230打
- 第4位 牟礼鶴亀会 (有年) 233打
- 第5位 さつきめぶき会 (尾崎) 237打
- 第6位 天神山老人クラブ A (西部) 240打

第7位 浜の内寿会 (尾崎) 244打

第8位 清水町成寿会 (尾崎) 244打

第9位 横尾白寿会 (有年) 247打

第10位 木下永楽会 (尾崎) 250打

第11位 鷓和天寿会 (西部) 251打

第12位 高雄地区 A (高雄) 253打

第13位 原長生会 (有年) 254打

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症がまん延しはやく3年が経ちました。各クラブにおいても活動すべきか自粛すべきかを迷っていることとあります。そのような中、我が赤穂市老連も全国老人クラブ大会で表彰を受けました。まさに、「ウィズコロナ」で活動を開始することを示唆しているようにも思われます。はからずも来年度は赤穂市老連の設立60周年です。