

東松山市

シニアクラブ連合会だより

第8号

令和5年
3月15日発行

●発行所 東松山市シニアクラブ連合会 事務局 東松山市社会福祉協議会 東松山市松本町1-7-8 ☎0493(23)1251
●編集協力・印刷 株式会社 博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001(代)



獅子舞 野本八幡神社

写真提供 野本写真クラブ 渡邊貞夫

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



広告に関する お問い合わせは

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年
株式会社 **博報社関東本社**
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046)280-6001(代)



ウィズコロナの中での 活動再開継続について

東松山市シニアクラブ連合会
会長 須藤 博一

新型コロナウイルス蔓延から4年目を迎えました。まだまだ終息する気配がありません。先行き不透明なウィズコロナの新しい生活様式になりました。

シニアクラブにおきましては、感染拡大を心配しながら「新しい生活様式」の中、しっかりと感染予防対策を守り、皆様のご協力により計画したほとんどの活動・行事等に取り組んでまいりました。

各地区・単位クラブでも感染予防を意識して、いろいろ工夫し今までと違ったやり方で、クラブ活動の再開継続に取り組んでいます。

感染予防規制も緩和されワクチン接種も行われ、ちょっと日常生活が戻ったような気がしますがまだまだ油断はできません。

住み慣れた地域の中で、日々健やかに日常生活を送るには、運動・食事・社会参加が重要とされています。

シニアクラブでは「会員の健康づくり・仲間づくり・助け合い、支え合い」と「地域との交流・学びの場」を目標に活動しています。

特にウィズコロナの中では、会員の運動不

足や人とのつながりが少なくなり、心身の衰えが心配です。億劫がらずにスポーツ活動・ハッピー体操に参加して身体を動かし、サロン活動でお喋りをし、人とのつながりを大切にして、「和楽長寿」を目標にして日々楽しく活動していただければ幸いです。

コロナウイルスの影響で、「特殊サギ」が増えています。ターゲットは日ごろ親族や社会・地域とのつながりのない高齢者及び「自分は大丈夫」と過信している人が被害にあうようです。騙されないよう気をつけてください。

シニアクラブを活性化して維持・存続していくには、一番は会員を増やす取り組みです。まずは地域の未加入の友人・知人や隣り近所の人に声をかけて勧誘をお願いいたします。

おわりに、各地区単位クラブ役員・会員の皆様には健康に気をつけて無理せず状況に応じて活動を継続し、シニアクラブを維持していくようお願いいたします。

*「和楽長寿」とは、みんなそろって和やかに楽しみながら、平均寿命より長生きすること。

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**食べ合わせの
いい食べもの**

バナナ + 牛乳

バナナと牛乳の食べ合わせは幸せホルモンといわれるセロトニンを合成するため、リラックス効果が期待できます。

**住まいの悩み
ご相談ください**

介護保険を利用した住宅改修工事承ります。

(有)大島工務店

東松山市和泉町7-6
☎(0493) 23-6143

人々の暮らしを支え安心
安全を守るコンクリート

(株)西田建材店

大型・小型 JIS生コンクリート
砂利・砂・セメント・建材一式

東松山市大字石橋1689-1
☎(0493) 22-0913

夢を形にする企業

総合建設業
中里建設株式会社

東松山市松本町1-2-6
☎(0493) 22-1211 (代)
FAX(0493) 24-4657



ご挨拶

東松山市長 森田 光一

東松山市シニアクラブ連合会の皆様には、高齢者の交流促進を通じて、健康増進や生きがいの場の創出にご尽力いただき、深く感謝申し上げます。

現在、日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超え、「人生100年時代」がもうそこまで来ていると言われていています。100年生きることが当たり前になる時代。これまで以上に「いかに生きるのか」が問われることでしょう。高齢期を心豊かに生きるためには、心身ともに健康であることはもとより仲間同士のつながりを持つことが大切であり、新型コロナウイルス感染症の影響により地域交流の機会が減少している今だからこそ、東松山市シニアクラブ連合会の果たす役割はますます重要になっています。

市といたしましても、健康寿命の延伸や介護予防の促進を目的とした「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」を全市的に進めるとともに、医療や介護の連携強化、生活支援体制の整備、認知症施策の推進を柱とする地域包括ケアシステムの構築を図り、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気に安心して暮らすことのできるまちづくりに、引き続き全力で取り組んでまいります。

皆様におかれましては、幅広い知識や経験を活かしてより一層ご活躍いただき、健康長寿社会の実現にご貢献いただくことをご期待申し上げます。

結びに、東松山市シニアクラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健勝を祈念申し上げます。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>👍 食べ合わせのいい食べもの</p> <p> ビール +  えだ豆</p> <p>えだ豆には肝臓をアルコールの害から守ってくれるメチオニンが含まれています。</p> | <p>👍 食べ合わせのいい食べもの</p> <p> クウシンサイ +  あさり</p> <p>葉酸を沢山含むクウシンサイとビタミンB12を沢山含むあさりの組み合わせは、貧血予防に役立ちます。</p> | <p>👍 食べ合わせのいい食べもの</p> <p> ほうれん草 +  ゴマ</p> <p>ほうれん草とゴマの組み合わせは高血圧や動脈硬化に良いとされています。</p> | <p>👍 食べ合わせのいい食べもの</p> <p> レバー +  ニラ</p> <p>ビタミンB群が豊富なレバーとその吸収を高めるニラの食べ合わせには、疲労回復を促す効果があります。</p> |
|---|--|--|--|

地域のシニアクラブ便り

◆野本地区◆

社会教育法は、戦後、国民の自主的・自発的な教育文化活動が自由に発展していくために国と自治体に義務付けたものです。

社会教育法第5章の「老人学級」等の設置のところ

で、野本地区でも公民館活動の一環として令和2年度まで「高齢者学級」として展開されてきました。

現在は野本地区では講座名を「シニアいきいき講座」に変更し実施しています。

～ゲートボール活動～

野本地区では、試合を4月～10月の間に月2回行い、総当たりで1位から7位の得点の合計で年間成績を決めています。令和4年度第43回野本地区大会は、中妻Aチームが優勝しました。

また、令和4年6月に開催された第37回全国選抜ゲートボール大会に、埼玉県代表として中妻女子チームが出場。女子の部で全国ベスト8に入賞し、感動と勇気を与えてくれました。

令和4年度 大会の記録

- ・6/18・19 第37回全国選抜GB大会女子の部 中妻女子 **ベスト8**
- ・9/26 東松山市民総体 上郷A **優勝**
- ・10/7 東松山市シニアクラブ連合会GB大会 曲輪チーム **優勝**
- ・10/16 第35回埼玉県知事杯 中妻曲輪混成チーム **優勝**



～グラウンド・ゴルフ活動～

『元気で楽しもう』をテーマにグラウンド・ゴルフを毎月2回の練習と、年2回の大会を実施しています。

令和4年度に行われた東松山市シニアクラブ連合会の大会では、日ごろの練習の成果を発揮し、団体総合優勝、個人戦でも3位に入る成績を収めることができました。



活動を通し、会員相互の健康増進と地域コミュニティの場を広げるため、これらの事業を継続し実施していききたいと思います。

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳つかってますか?

活用方法 1

通院するたびに提出し、市販薬は自分で記録しましょう

医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用方法 2

常に持ち歩きましょう

旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用方法 3

血液検査の結果を貼りましょう

血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。

ほしこどもおとなクリニック

小児科・内科・アレルギー科

内科診療時間(午後は休診です)

平日 午前 9:00～12:00
土曜 午前 10:00～12:00
休診日 木曜、日曜、祝日

★小児科についてはホームページをご参照下さい。

病児保育室ピピ 病気の子ども一時保育です。

☎(0493)24-0753

ほしこどもおとなクリニック 検索

医療法人 東成会 みやざき眼科

日本眼科学会認定眼科専門医 院長 宮崎智成

日帰り白内障手術

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | / |
| 15:00～18:00 | ● | ◎ | ● | ● | ▲ | / | / |

◎... 16:00～18:00

休診日 日曜、祝日、▲第1・第3金曜午後、土曜

東松山市東平932-3

☎(0493)22-4045

みやざき眼科 東松山 検索

地域のシニアクラブ便り

◆高坂地区◆

高坂地区高寿会役員会

ここ3年間コロナ感染防止のため、計画事業が中止となるケースが多くなりましたが、単位クラブの会長と意見交換や協議をしながら、且つ会員相互が疎遠にならないように、事業の検討を進めて参りました。

役員会兼新年会で、今年もお互い怪我や病気に注意して、助け合いながら元気で頑張ろうと誓い合いました。

高坂地区高寿会

(グラウンド・ゴルフ練習風景)

高寿会では毎週金曜日9時から稲荷林公園で単位クラブの会員が練習会をしています。

連合会の大会で優勝を目指すなど、各会員が目標を持ち張り切って楽しく頑張っています。



2023/02/03

西一みちくさクラブの活動

コロナ禍で事業が中止となることが多く、活動が少なくなり、自治会やみちくさクラブが疎遠になることも心配なことでありました。

そんな中、公園内のトイレが汚れていて使えないと、子ども達からの情報を耳にしたみちくさクラブの会長が自治会長や役員と協議し、活動の一つとして、会員が清掃・整備を始め、地域の皆さまには喜ばれています。

高二友の会

地区後援清掃活動(天王町公園の様子)

この地区では、新築住宅等も増え自治会員や住民が毎年増えている地区でもあります。

高二地区の地域貢献活動で、利用者が少しでも快適に安全安心して楽しめる公園であるようにと、心を一つにして始めた高二友の会の公園清掃作業です。

ゴミ拾いから、除草作業にまで発展し地域の皆さまには喜ばれています。

今後も良き息抜きの場として利用できるように続けていきたいと思えます。



高二友の会 日帰り旅行(山梨R4.11.1)

今年は一泊二日の旅行を予定していましたが、コロナ禍であるため日帰り旅行に変更し実施しました。

忍野八海、富士山世界遺産センター、河口湖の紅葉狩りに行き、鮮やかに染まった紅葉に感動しました。

旅行支援もあり、参加者18人は土産物両手に、秋の一日を満喫して参りました。



友の会 日帰り旅行 忍野八海 2.11.01

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

地域のホームドクターをめざして

医療法人 盛島歯科医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:20~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:40~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ |

★…14:00~17:40
休診日 日曜・祝日・木曜

東松山市大字新郷355-4番地

☎(0493)23-6539



くぼた脳神経内科クリニック

院長 久保田 昭洋

脳神経内科・内科 MRI設備あり

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:00~17:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日 土曜・日曜・祝日

東松山市高坂1171-3

☎(0493)35-3535

医療法人社団 保順会 辻保順医院

Tsujihajim Clinic 内科・小児科・訪問診療

病気の管理、介護、在宅療養が一貫して行える数少ない医療施設です。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 16:30~19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

休診日 水曜・祝日

グループ 楽らくケアサービス(居宅介護事業所)

事業 デイサービス 楽らく

☎(0493)23-9045

新郷29-3 辻保順医院 検索

優秀すぎる!! フルーツの王様キウイ

美肌効果と疲労回復のビタミンC、便秘改善に効果的な食物繊維、貧血予防の葉酸、有機酸、塩分を調節してくれるカリウム、老化防止効果のあるポリフェノールなど

【追熟】キウイは追熟することができる果物です。固い場合は、袋にりんごと一緒に入れて、袋を縛って常温で保存します。

令和4年度事業報告

定期総会

5月24日

東松山市市民福祉センター

東松山市シニアクラブ連合会の定期総会が、3年ぶりに招集型で開催されました。

総会は会則に従い、須藤会長が議長を務め、事業報告及び収入支出決算、役員改選(案)、事業計画(案)及び収入支出予算(案)について慎重審議され、全ての議案が原案通り承認されました。

今後も須藤会長を筆頭に、役員一同協力しながら連合会事業を進めて参ります。



第44回ゲートボール大会 10月7日 すばやく東松山

試合は、市内6地区から予選を勝ち抜いた10チームが変則リンク戦で、熱戦が繰り広げられました。

優勝 野本地区 曲輪チーム

第2位 平野地区 沢口町チーム

第3位 松山地区 日本松チーム



第9回グラウンドゴルフ大会 11月16日

都幾川リバーサイドパーク

参加地区(松山、野本、大岡、唐子、高坂)より20名ずつ選抜された選手が、腕を競い合いました。

グラウンドゴルフは老若男女問わず楽しめるスポーツで、90歳を越える方も選抜選手として参加されていました。



【団体】優勝 野本地区

第2位 大岡地区

第3位 高坂地区

【個人】優勝 富澤 義良さん

第2位 関口 弘さん

第3位 細谷 宏子さん

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

食コラム

栄養バランスの良い食事のキーワード



ま

豆

豆類

大豆・おから
えんどう豆など

生活習慣病予防
タンパク質

ご

ごま

種子類

ごま・ナッツ
アーモンドなど

コレステロール低下
ミネラル

わ

わかめ

海藻類

ひじき・海苔
昆布など

老化防止
カルシウム

や

野菜

色の濃い野菜

根菜類

抵抗力強化
ビタミンE

さ

魚

魚介類

魚・エビ・イカ
貝類など

疲労回復
タウリン

し

椎茸

菌類

エノキ・しめじ
しいたけなど

骨を丈夫にする
ビタミンD

い

芋

芋類

里芋・山芋
こんにやくなど

美容効果
ビタミンC

会長研修旅行

12月6～7日 参加者22名

行先：伊豆・鎌倉

会長研修旅行を3年ぶりに実施しました。

1日目は相模にある大山阿夫利神社、ケーブルカー駅までの382段の階段を、みなさんしっかりとした足取りでのぼり参拝しました。次に来福・縁起の神として古くから信仰されている熱海の來宮神社に行き、国指定天然記念物に選定されている樹齢2千年を超えたご神木「大楠」に手を合わせ、悠々の時の流れを感じる事ができました。

2日目は、「鎌倉殿の13人」で注目を集めた武士の都、鎌倉へ。鎌倉の郷土料理を味わいながら、源頼朝と縁が深い鶴岡八幡宮を参拝しました。
コロナ禍のため実施にあたり制限を設けた中ではありましたが、情報交換など有意義な研修旅行となりました。



会長研修会・新年会

令和5年1月25日

東松山市市民福祉センター

例年、新年会の前に研修会を行っており、今年は振込み詐欺をテーマに研修会を行いました。1部は東松山警察署生活安全課生活安全係高橋係長による講話。2部は劇団みもり座による寸劇。振込み詐欺の手口など、実際にあった詐欺被害が基になっている講話と寸劇を鑑賞しました。

新年会では、森田市長はじめ来賓をお呼びし祝辞をいただきました。歓談の席では、各テーブルでコロナ



禍でのシニアクラブ活動の情報交換を行いました。また、時間の許す限り市長も各テーブルに回っていただき、活動状況などお話しをする事ができました。

ボッチャ体験会

令和5年3月20日

ボッチャはヨーロッパで生まれた障がい者スポーツです。東京2020パラリンピック(開催2021年8月24日から9月5日)では、日本人選手が個人金メダルを取得しました。

最近では、ユニバーサルスポーツとして誰でも楽しめるスポーツとして人気が出てきています。

シニアクラブ連合会でも、気軽に楽しんでいただけるよう会長さん向けの体験会を実施しました。貸出用のボッチャセットもありますので、是非ご利用ください。

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

セレモニーホール
ほびろ
生前相談
お気軽に!!
高坂駅西口
徒歩2分
TEL.0120-41-9401
〒355-0063 東松山市元宿1-10-6

寺院・霊園紹介・各種墓石
設計施工
大正二年創業
(有) 鷺巣石材店
☎0120-563-771
東松山市神明町2-8-20
☎(0493) 22-1274

今日は何の日? **4/1**
トレーニングの日
ミズノ株式会社の直営店・エスポーツミズノ(ミズノ東京)が1994年に制定。新年度の始まりに伴い、ジョギングやフィットネスなどのトレーニングを始めようという日。
出来事
日本で消費税導入。税率3%(1989年)

今日は何の日? **4/15**
ヘリコプターの日
ヘリコプターの原型となる図案を描いたレオナルド・ダ・ヴィンチの誕生日であることから全日本航空事業連合会が1986年に制定。
出来事
東京ディズニーランド開園(1983年)

＊ 会 員 募 集 ＊

シニアクラブは「生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」

クラブは、会員の話し合いによって、それぞれの地域ごとに多種多様な活動を行っています。
身近な地域で一緒に活動してみませんか。おおむね60歳以上の方はどなたでも加入できます。

仲間づくり

会議や旅行、団らんや敬老会等のイベントを通して
会員相互の親睦を深め、仲間づくりをします。



健康づくり

グラウンド・ゴルフやゲートボール、ハッピー体操などを
通じて体を動かし、健康寿命を延ばします。



地域支え合い活動

社会奉仕活動や地域への助け合いを通して
地域づくりをします。



地域との交流

地域の事業やイベントに参加・協力し、
住民と交流します。



学びの場

交通安全講習や防犯教室、健康講座などの
研修会を開催します。



編集後記

東松山市シニアクラブ連合会の
広報誌発行にあたり、格別のご支
援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。お陰様で
第8号を無事に発行することができましたことを改めてお
礼申し上げます。

新型コロナウイルスとの共存にも慣れつつあり、新しい

生活様式による感染症防止対策を徹底することで、当連
合会では事業を縮小しながら再開することができました。

今後もシニアクラブの活動を、地域のみなさまに知っ
ただけるよう努めて参りますので、引き続きご支援ご協
力を賜りますようお願い申し上げます。

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員
の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。
以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【東松山市シニアクラブ連合会】

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



刺身などの下に敷かれている白いシー
ト…吸水や抗菌目的で敷かれているあ
のシートは株式会社三和コーポーレ
ーションによって「ドラキュラマット」と命
名されました。由来はその名のとお
り「刺身から出た血を吸う」ことから。

介護付有料老人ホーム
ヒューマンサポート
東松山

介護
Human Support
入居者募集中
東松山市下野本1466-1
0120-17-4565

入居金 **0** 円
135,000 円
月額(税別)

**相続のご相談
土地活用のご相談**
お気軽に
ご相談ください

むさし税理士法人
東松山市西本宿1968-1
0120-634-154

車買取専門



アップル東松山店
東松山市若松町1-2-3
☎(0493)27-4377