

東松山市 シニアクラブ連合会だより

第7号

令和4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)

写真提供 渡邊貞夫(野本写真クラブ)

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34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)



地域の福祉活動（共助）を担うシニアクラブ

東松山市シニアクラブ連合会
会長 須藤 博一

一昨年から新型コロナウイルス感染拡大の影響により、シニアクラブにおきましてもほとんどの活動・イベント等が自粛中止を余儀なくされました。地域では、高齢者の一人暮らしや高齢のご夫婦のみの世帯が年々増加しております。

コロナウイルスの影響で、今まで当たり前だと思っていた日常生活が一変してしまい、先行きの不安や心配を抱えて「コロナ自粛生活疲れ」の人も多くみられます。また、極端に感染防止を意識するあまりシニアクラブ活動やサロン活動から足が遠のいて、コミュニケーションや助け合いの機会を失って孤立化や認知機能の低下が心配されます。

住み慣れた地域の中でも日々健やかに日常生活を送りにくくなっています。シニアクラブの活動の基本は会員の健康増進と親睦交流による仲間づくりおよび地域福祉活動による助け合い（共助）です。地域の自治会をはじめいろいろな団体グループと連携協力して活動の幅を広げ、シニアクラブの活性化を図ってきたいと思っています。

コロナ感染拡大が心配で、先行き不透明の中ではありますがこれまでのシニアクラブ活動をすべてとめてしまうと再開にかなりの労力がかかり億劫になります。会員との関わりを絶やさないためにも感染対策をしっかりとってコロナ禍でもできそうな活動を創意工夫して単位クラブの地域状況に応じた活動を継続的に再開していただきたい。

シニアクラブには長期的な課題として単位クラブの休止と特に会員数が年々減少傾向にあることです。シニアクラブを活性化してクラブの維持・存続を促進していくには、会員の加入促進と減少防止を図っていき会員数の増加および現状維持が必要です。各単位クラブの会員の皆様にはクチコミ等により一人でも二人でも会員を増やす取組をお願いいたします。

おわりに、コロナ禍の環境ではありますが、各地区単位クラブ役員・会員の皆様には健康に気を付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。

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

リコピンでパワーチャージ
畑からは体に嬉しい野菜や果物が続々収穫されます
トマト
真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも有名なのが「リコピン」です。トマトの赤い色はリコピンの赤なんです。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

**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
NAKAZATO
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。

さて、超高齢社会を迎え、誰もがその生涯にわたって、元気に安心して暮らすことのできる地域づくりが求められています。高齢期を心豊かに過ごすためには、健康の維持・増進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、東松山市シニアクラブ連合会の果たす役割への期待は、今まさにますます高まっています。

市といたしましては、健康教室の開催や、地域活動への積極的な参加を促す仕組みづくりなどを通じて高齢者の健康増進を図り、誰もがいつまでも生きがいを持って暮らすことのできる地域福祉の充実したまちづくりを進めてまいります。

皆様におかれましては、豊富な経験や幅広い知識を活かしてより一層ご活躍されますよう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

KUBOTA NEUROLOGY CLINIC
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
 Tsuji Hojun 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
グループ事業 楽らくケアサービス(居宅介護事業所) デイサービス 楽らく
 ☎(0493) 23-9045
 新郷29-3 辻保順医院 検索

高橋内科胃腸科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00～12:10	●	●	●	●	●	●	△
PM 4:00～6:30	●	●	●	●	●	●	△

 ★～1:00まで
 休診日 日曜・祝日・木曜、土曜午後
 往診します。
 東松山市御茶山町14-24
 ☎(0493) 23-0880

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。
病児保育室ピッピ 病気の子どもを一時保育です。
 ☎(0493) 24-0753
 ほしこどもおとなクリニック 検索

地域のシニアクラブ便り

◆大岡地区◆

おすすめスポット 『風車の見える丘の「ざる菊」』

大岡市民活動センターに隣接する「風車の見える丘」に晩秋になると色とりどりの「ざる菊」の花が見事に咲きます。見ごろは10月下旬～11月上旬です。

スリーデーマーチのコースにもなっており、多くのウォーカーに楽しんで頂いています。



おすすめレク 『ポッチャ』

大岡地区ではパラリンピック公式種目のポッチャを活用したレクが盛んとなっています。ルールが解りやすく、イスに腰かけたまま投球することもでき、年齢や性別に関係なく誰もが気軽に参加できることが人気です。今後は地区での大会も計画しています。



◆松山地区◆

単位クラブ紹介 <幸町さくら会>～コロナ禍での取り組み～会報発行と電話活用

幸町さくら会では、コロナ禍によりなかなか皆で集うことが出来ないため「さくら会だより」を季節ごとに発行し会員に配布しています。また時々電話で「ご機嫌伺い」を行い繋がりを絶やさないための活動を行っています。なお、会報は自治会内にも回覧し「さくら会」を地域に周知することで会員の増強に努めています。

さくら会だより 秋季号 2020年

お変わりございませんか

コロナウイルスが終息し、再びお元気な皆様とお会い出来る日を楽しみにしています。

テレビ体操
適度な運動を毎日続けることが大切です。NHKの「テレビ体操」がお勧めです。皆様と一緒にやってみましょう！私もやっています。
2チャンネル（毎日）
午前6時25分から10分間

安全と健康が第一
恒例の「定例会」や「カラオケ実演」「きらめきサロン」などが一時休止。「おとしよ」を敬愛する集いも中止。残念ですがもう少しの我慢です。

44頁、4冊にわけて発行することに致しました。 横爪克好

さくら会だより 夏季号 2021年

残暑お見舞い申し上げます

皆さんもコロナウイルスワクチンの接種も終わり一安心ですね。でも感染拡大が続く中、予防策は引き続き徹底しましょう

「お年寄りを敬愛する集い」は今年も中止になってしまいました。本当に残念ですね。来年こそは再開したいです

オリンピック・パラリンピック。日本の選手は頑張っています。元気をもらえます。皆さんもチャットの間でも体を動かしましょう

幸町園のお花も咲き誇っています

東松山市では「セット検診」の受診を勧めています。この機会にぜひ活用されたら如何でしょうか

会長 横爪克好

さくら会 祝 敬老の日

お祝いのメッセージ

「敬老の日」を過ぎ、益々元気いっぱい、笑顔いっぱいの皆様のご健康とご多幸を心よりお祝い申し上げます。

町内会としては、一日も早いコロナの収束を願い、令和4年9月19日の「敬老の日」に向けて楽しい会になるよう準備を進めてまいります。

敬老の日、おめでとうございます。例年ですと皆様と一堂に会し、ショーや会食やおしゃべりを楽しんだ時間を待ちましたがコロナ禍の中にお会い出来ず残念でなりません。ご健康に留意して頂き来年こそ再会出来ることを我々より願っています。

町内会の皆様へ さくら会のみならずお陰さまで元気で頑張っています。日頃のご支援に心から感謝いたします。

（幸町町内会長 村田智子） （さくら会会長 横爪克好）

さくら会だより 冬季号 2021年

今年も残りわずかとなってまいりました

祝 年末年始
今年も年末の方こそ、皆様の方こそ新年を迎えたいと思っております。お正月の機会に改めてお話しさせていただきます。

さらめきサロン再開
民生委員さんのご協力により今年から「さらめきサロン」で皆様と一緒におしゃべりやカラオケなどを楽しみたいと思っております。お正月の機会に改めてお話しさせていただきます。

来年こそお元気な皆様にお会いしたいと思います

会長 横爪克好

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 こんにゃくなど 美容効果 ビタミンC
--	---	---	---	---	---	--

東松山市シニアクラブ連合会貸出のご案内

ポッチャセット

ポッチャはヨーロッパで生まれた障がい者スポーツであり、2020東京パラリンピックで日本は個人金メダルを取得しました。

最近では、障がいの有無や年齢、性別を問わず、誰もがすぐに理解できる簡単なルールと戦略性が高いゲームが人気となりレクリエーションとして取り入れる地域も増えてきました。

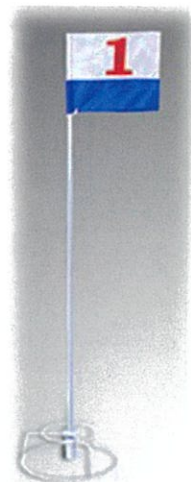
シニアクラブ連合会では、各地区に貸出用のポッチャセットを設置しました。気軽に体験していただけます。



グラウンド・ゴルフセット

グラウンド・ゴルフは高度な技術を必要とせず、全力を出す場面と集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組めます。(日本グラウンド・ゴルフ協会ホームページより)

シニアクラブでは以下のセットの貸出を行っています。



クラブ6本入り×4セット・ボール 24個

ホールポストセット 8ホール×4セット(ポスト・旗・スタートマット・表示板)

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?

お薬手帳
とは?

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局(保険薬局)などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどこの薬局でも使用できます。

活用
方法1

通院するたびに
必ず提出しましょう
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良い薬があります。



高年齢者保健福祉ガイドブック
(東松山市高年齢介護課)

・高齢者のための保健や福祉サービスなどを紹介。



みんなのあんしん 介護保険
(東松山市高年齢介護課)

・介護保険で受けられるサービスや利用のしかたを紹介。



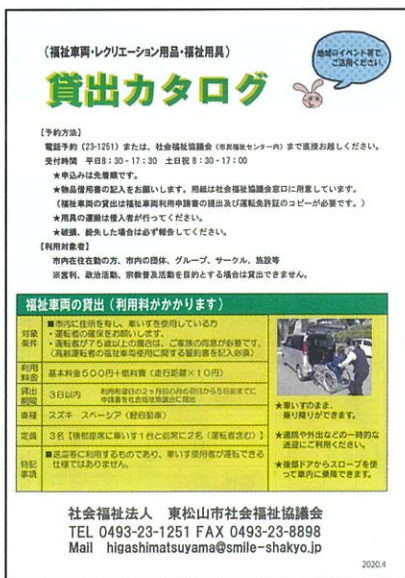
成年後見制度のごあんない
(東松山市社会福祉協議会)

・成年後見制度の概要や、東松山市成年後見センターについて紹介。



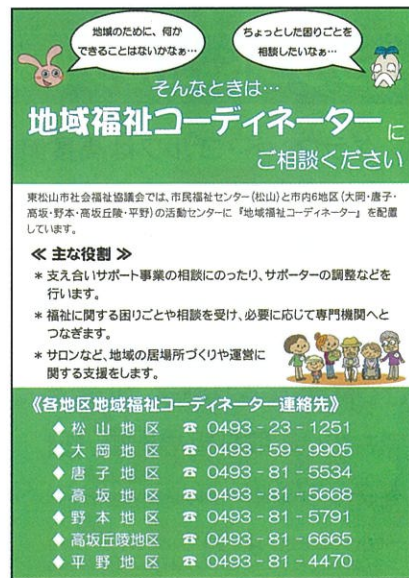
あんしんサポートねっと
(東松山市社会福祉協議会)

・判断能力が不十分な方が安心して生活が送れるよう日常生活上の手続きや暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをする事業を紹介。



貸出カタログ
(東松山市社会福祉協議会)

・車いすのまま乗車できる車両の貸出、テントやレクリエーショングッズなど社協の貸出し物品一覧。



地域福祉コーディネーター
(東松山市社会福祉協議会)

・身近な場所で共に地域福祉を進めていくために各市民活動センターに配置される地域福祉コーディネーターを紹介。

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

今日は
何の日?



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?



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)

今日は
何の日?



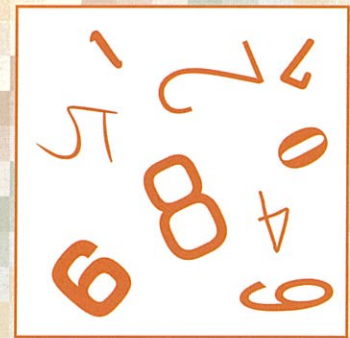
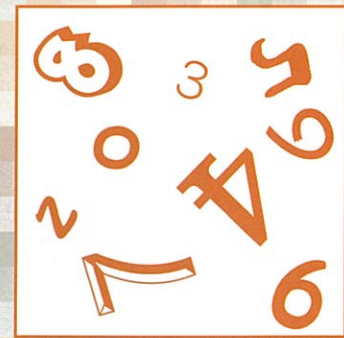
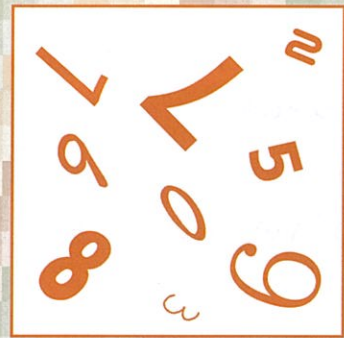
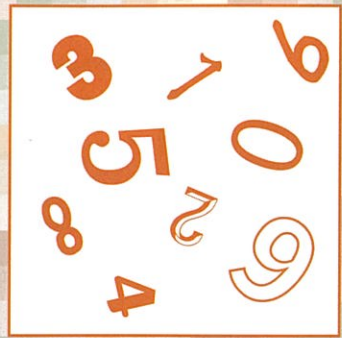
地ビールの日・ビールの日
1516年のこの日、ドイツで水、ホップ、大麦・小麦の麦芽、酵母だけがビールの醸造に使用できる「ビール純粋令」が発令されたことにちなみ制定。
出来事
日本円とアメリカドルとの交換レートが1ドル=360円に決定(1949年)

脳トレ

ちょっと一息!

脳を活性化させて
認知症を予防しましょう!

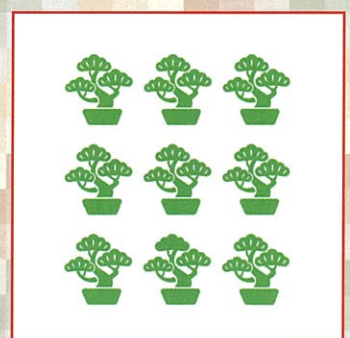
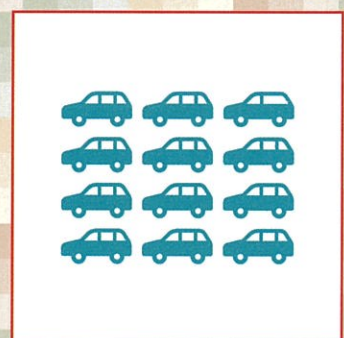
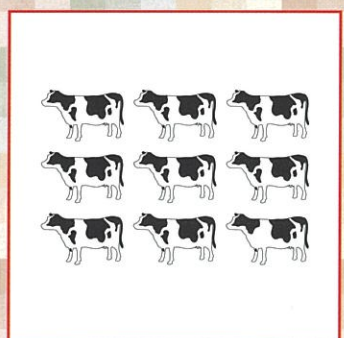
Q1. 0~9までの数字のうち足りない数字はどれでしょう?



Q2. ばらばらになった漢字からもとの四字熟語を当てて下さい



Q3. 1つだけ仲間はずれがいます。どれでしょう?



脳トレの
こたえ

Q1. 7 4 1 3 Q2. 一期一会 風林火山 温故知新 猪突猛進 Q3. 右から2番目上から2番目 右下 右上 真ん中一番下

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
ほのぼの
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

お墓のリフォーム
墓じまいの相談 位牌
もとだせきざい
株式会社 **元田石材**
東松山市大字高坂808
☎(0493)34-4532(代)
元田石材 検索

食べ合わせの
いい食べもの
豚肉 + たまねぎ
豚肉のビタミンB1の吸収をアップさせてくれるアリシンという物質がたまねぎに多く含まれています。

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。おかげ様
で第7号を無事に発行することができました。ここに改め
て御礼を申し上げます。

令和3年度も昨年度に引き続き新型コロナウイルス感

染症拡大防止のため、本連合会でも多くの事業が中止と
なりました。今年度より、シニアクラブ会員の皆様にとっ
ての活動を地域の方に知っていただけるよう内容の充実
に努めてまいりますので、引き続きご支援、ご協力をよろしく
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

松山クリニック
東松山市殿山町30-5
☎(0493)22-6955

介護付有料老人ホーム
ヒューマンサポート
東松山
入居者募集中
入居金 **0**円
135,000円
月額(税別)
☎0120-17-4565

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
Apple
2020年
オリコン顧客満足度[®]調査
車買取会社
総合1位
アップル東松山店
東松山市若松町1-2-3
☎(0493)27-4377