

# 東松山市 シニアクラブ 連合会 だより

第6号

令和3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 関口和男(高坂)

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33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)

# ウィズコロナ時代を乗り越えての活動継続を



東松山市シニアクラブ連合会  
会長 須藤 博一

今年度は新型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生活が一変してしまいました。シニアクラブの活動もコロナ感染拡大で先行き不透明の中でのいつもと違う活動となりました。感染拡大予防策は「巣ごもり」(人との接触、地域・社会活動とのつながりを断つこと)が一番効果的と言われています。しかしながら、シニアクラブ活動の基本は会員相互の親睦・交流と健康の維持増進及び互助・近助です。感染予防対策を意識するあまり今まで計画してきたすべての行事・活動を安易に自粛中止するのではなく感染予防策をしっかりと講じつつ、感染状況を見ながら柔軟に会員の皆様とご一緒に活動していきたいと思っております。活動を止めてしまうと特に一人暮らし会員の外出の機会が少なくなり、地域・近所とのつながりが一段と薄くなってしまいます。目的の「和楽長寿」を忘れてしまって「引きこもり」「フレイル」の心配をしております。ウィズコロナ時代の中での活動であります「新しい生活様式」(マスクの着用・手洗い消毒、検温・三密を避ける)をしっかり守り、会員の皆様との会話(おしゃべり)や運動(身体を動かす)及び地域社会とのつながりを、皆様と知恵を出し合い、工夫してシニアクラブを維持していくよう活動していきたいと思っております。私が所属している上松松寿クラブの活動を紹介したいと思います。今年度は地域の行事はほとんどすべて中止でしたが、当クラブでは懇談会・敬老会・親睦旅行・新年会等それなりに工夫して開催しました。やり方はバーチャル形式ですので、会場はNOタッチ・NOスピーク・クイックアウトで飲食等はありません、すべてお持ち帰りです。

活動の一例としてバーチャル旅行を紹介します。

今年度の企画は「長野県のとある温泉へ旅行に行ったつもり」旅館の露天風呂に入り・近くのりんご園でりんご狩りをして・霊験あらたかな神社仏閣で「アマビエ団子」を食べたつむりの旅行企画です。また旅行先でのグラウンドゴルフ体験は地域の公園で実施しました。

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なく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致します。

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

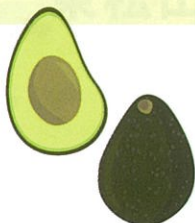
## ギネス認定！最も栄養価の高い果物

### アボカド

「森のバター」といわれるほど脂肪分が多く栄養価が高いアボカド。栄養の優等生でもあるアボカドの期待できる効能を1つご紹介します。

#### 食物繊維が豊富

アボカドに含まれる食物繊維はゴボウ1本分に匹敵するといわれています。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維が2:1で含まれており便秘の改善に効果的と考えられています。



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、心より感謝申し上げます。また、子どもたちの見守り活動や防災活動など、多岐にわたって地域の安全を守る活動にご貢献をいただいていることに、深く敬意を表する次第です。

さて、超高齢社会を迎え、市民一人ひとりが生涯にわたって活躍できる地域づくりが求められている中、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となっております。

市としても、高齢者が元気に生きがいを持って暮らすことのできる健康長寿社会を実現するため、地域活動や生涯学習、スポーツ、就労など、高齢者が積極的に社会参加できる仕組みづくりを進めてまいります。さらに、在宅医療と介護の連携による地域包括ケアシステムの構築に向けて、地域医療の充実や生活支援体制の整備等の福祉施策の更なる推進を図ることで、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことのできる、温かい心のこもった地域福祉の充実したまちづくりを進めてまいります。

全ての市民の皆様が、いつまでも心豊かに暮らせるまちの実現に向けて、これまで以上に積極的に諸施策に取り組んでまいりますので、引き続き皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

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

## 食コラム

### 栄養バランスの良い食事のキーワード



<b>ま</b> 豆	<b>ご</b> ごま	<b>わ</b> わかめ	<b>や</b> 野菜	<b>さ</b> 魚	<b>し</b> 椎茸	<b>い</b> 芋
豆類 大豆・おから えんどう豆など	種子類 ごま・ナッツ アーモンドなど	海藻類 ひじき・海苔 昆布など	色の濃い野菜 根菜類	魚介類 魚・エビ・イカ 貝類など	菌類 エノキ・しめじ しいたけなど	芋類 里芋・山芋 こんにやくなど
生活習慣病予防 タンパク質	コレステロール低下 ミネラル	老化防止 カルシウム	抵抗力強化 ビタミンE	疲労回復 タウリン	骨を丈夫にする ビタミンD	美容効果 ビタミンC



第42回

10月9日(金)

# ゲートボール大会



10月9日(金)に屋内ゲートボール場すぱーく東松山において、第42回ゲートボール大会が開催されました。

試合はコロナウイルス感染症拡大防止のため、来賓はなし・開会式・閉会式も簡略化された形でしたが、市内6地区から予選を勝ち抜いた11チームによる熱戦が繰り広げられました。

13年連続!!

**優勝** 日吉松寿会チーム(松山地区)

**2位** 寿チーム(大岡地区)

**3位** 沢口町チーム(平野地区)



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

春の畑からは体に嬉しい野菜や果物が  
続々収穫されます

## 春の旬で体喜ぶ

**春キャベツ** ビタミンCが豊富で、風邪予防、美肌、疲労回復に効果的です。他にも、キャベジンと呼ばれるビタミンUも豊富で、胃腸薬の成分や、肝臓の解毒作用を助けるはたらきがあります。

**イチゴ** イチゴの栄養素と言えば、やはりビタミンC。大きな粒のものを、4~5コ食べるだけで、1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。



## 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。

**病児保育室ピピ** 病気の子どもの一時保育です。

☎(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

# 第7回 グラウンド ゴルフ大会

11月18日(水)に都幾川リバーサイドパークにおいて、グラウンドゴルフ大会が開催されました。市内4地区から20名が選出され、計80名の参加者が日頃の練習の成果を発揮しました。コロナ禍ではありましたが、手指消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの確保など、それぞれが気を付けながらプレーを楽しみました。

- 優勝 大岡地区
- 2位 野本地区
- 3位 松山地区

- 個人優勝 今井五朗さん(野本地区)
- 2位 岸澤忠二さん(野本地区)
- 3位 神庭丈さん(大岡地区)



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**  
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 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 **キウイ** の効能

別名「フルーツの王様」栄養価の高い果物

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。

# 地区紹介

## 松山地区シニアクラブ連合会

松山地区シニアクラブ連合会の役員です。



会員の皆様、友人、知人、ご近所の方にもう一度シニアクラブの入会を勧めてみて下さい。

各クラブでは…総会、研修旅行、敬老会、新年会、演芸大会、講演会(出前講座)等を催します。

クラブ活動では…ゲートボール、グラウンドゴルフ、ゴルフ、ハッピー体操、カラオケ、書道、囲碁、将棋、マジシャン、ギター、ビンゴゲーム、懇親食事会、談話会、クイズ遊び、バーベキュー等です。  
その他、児童見守り活動、地域清掃活動等しています。

### 松山地区シニアクラブ連合会の グラウンドゴルフ大会

10月16日(金)、都幾川リバーサイドパークグラウンドをお借りして大会を実施しました。コロナ禍の影響で各行事が中止になる中、屋外であり、三密を避ける為に開会式、閉会式を省略化して行い、マスク、手洗消毒をして、94名の参加で9時に試合開始、11時には全て終了する事が出来ました。広々としたグラウンドで選手の方は密接を避けながら話し合えた事と身体を動かす事が出来て良かったと思っています。

優勝からとび賞まであり、ホールインワン賞、参加賞を手に皆さん大喜びで帰りました。

この大会で1位から20位までの方が東松山市シニアクラブ連合会のグラウンドゴルフ大会に出場しました。



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

## オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

オーラルフレイル セルフチェック 4点以上で「危険性が高い」※(日本歯科医師会HPより)

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べ、外出が少なくなった	1	
さきいかたくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

### かんたんオーラル フレイル予防

- ◎歯と歯ぐきのケア
- ◎口や舌を使う
- ◎かかりつけ歯科医をもつ
- ◎バランスの良い食事

# 平野地区シニアクラブ連合会

令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い各シニアクラブとも予定された行事が開催できませんでした。

このような状況下の中、元気に活躍している平野地区の二つのチームを紹介いたします。

一つ目は、ゲートボールチームで、名称は「彩北会ゲートボールチーム」です。このチームは親睦と健康を目的に「沢口シニアクラブ」と「野田シニアクラブ」との混成チームで、月2回の試合を実施し、参加者は約10名程度のようです。



さらに、単独で野田チームは週2回、沢口町チームは週3回程度の練習をしているようです。すごいですね！

「カキーン」良い音を残し、「○1番ゲート通過」から始まり、時間の経過とともに試合が終わり休憩タイムです。それぞれが持ち寄った「お茶やお菓子等」を食べながら「試合経過の話」や「世間話」をしたり、とても楽しく元気に話をしていたのが、印象に残っています。

また、沢口町チームは、令和2年10月9日(金)に行われた東松山市シニアクラブ連合会ゲート

ボール大会に於いて第3位となり、2年連続で3位となりました。おめでとうございました！

二つ目のチームは、名称を「東平新田グラウンドゴルフクラブ」と言います。このチームも「親睦」「健康」そして「楽しく」を目的に、試合をしたり技術向上のための練習に毎週励んでいます。会員18名で8月と1月を除く毎週土曜日に東平新田にあるグラウンドで試合形式のゲームを楽しんでいます。参加者は約10名程度です。

試合が始まりました。「カー



ン！」という甲高い音を残しボールはホールに近づいていきます。ホールに寄った時にうれしそうなお顔。「ホールインワンもできました！出した人は、手を上げてのガッツポーズ！本当にうれしそうなお顔が印象に残っています。

8ホールが終わり、さらにもう8ホール行い、これからお楽しみのお茶タイムです。「スコア」や上手いこと、失敗した話など、お茶を飲み、お菓子を食べながら楽しく話をされています。

さあ、第2ラウンドの開始です。これからも元気で明るく楽しい「グラウンドゴルフ」を続けてください。

ご活躍をご期待申し上げます。

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

## 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いい薬があります。

# 大岡地区シニアクラブ連合会

## コロナ対策下でのグラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフは、高齢者の手軽なスポーツとして、今や全国的に愛好者が増えていますが、その歴史は1982年（昭和57年）に鳥取県泊村で創案・発祥されたものであり、そんなにも古いものではありません。ゲートボールの創案（1947年・昭和22年）に遅れること35年ですが、公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会と47都道府県の協会が普及に努めた結果、現在、全国の愛好者は360万人に達しています。



高齢者のスポーツですが、プレーヤーの年齢は70歳以上（全国70歳以上人口2791万人・人口比22.2%）が多く、360万人の愛好者のうち、約13%を占めています。

一方、大岡のグラウンドゴルフ愛好者は、一時期は60人程度でしたが、高齢化や、健康問題、逝去などから、現在では45名程度に減少しています。70歳以上の高齢者人口比は約5%であり、全国の普及率に比べかなり低いものとなっています。大岡地区では、こうした愛好者が2ヶ所のグラウンドで、週2回程度プレーしてお

り、彼らを中心にコロナ感染対策下のもと令和2年9月17日、42名の参加者を得て、「第5回大岡支部シニア連合会グラウンドゴルフ予選大会」を開催しました。

大岡地区でもコロナ感染防止のため、令和2年2月以降、全ての公的行事が中止されていましたが、本大会は、当地区年度初めての行事でした。

天高く、クラブが球をはじく音もさわやかな秋日和に、約3時間の熱戦に興じ、それぞれにプレーの満足感が得られたものが、上位10名が70以上のスコアを出す好成績で大会終了しました。

その後の11月、東松山市シニアクラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会本選が都幾川リバーサイドパークで開催されました。そして、各地区団体の上位5選手の成績集計結果、大岡チームが団体優勝の栄誉に輝きました。

これは、日ごろの鍛錬とチームワークのためものです。〜おめでとっ!!



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

### 新しい生活様式を取り入れましょう





# 唐子地区シニアクラブ連合会

唐子地区シニアクラブの紹介は、輪番制のため今回は下唐子地区の担当で、「下唐子長寿会」の近況を紹介いたします。

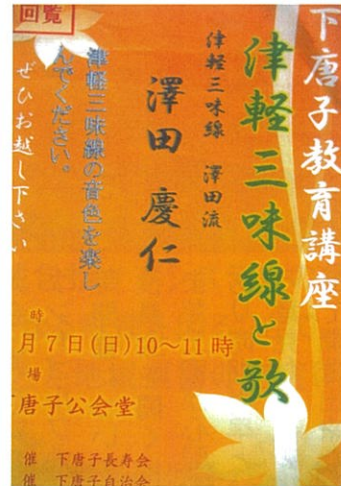
当会は、平成30～31年にかけて、一時休会を余儀なくされました。ご多分にもれず役員選出に難儀したことが原因でした。

自治会、民生委員、有志で、「下唐子長寿会」を再開させるべく、地区民に呼びかけ、何とか今日の当会を再開にこぎつけました。

高齢者の親睦を深め、健康増進、地区内諸団体との連絡協議、社会奉仕等の事業を進めていき、「人生100年」を目標に元気で明るい、安心安全に住める街づくりを、一人一人が目指しております。

当会は、幸いにも休会中、ふれあいサロン、カラオケ同好会等活動しており、これをベースに、会の組織を再編いたしました。

再開の初年度事業に、「津軽三味線と歌」と題し、澤田慶仁師による、「津軽三味線の音色を楽しむ会」を催したところ、1000名余の来場者があり大盛況でした。



本年度も、東松山市応援團(小川町出身)の二つ目、林家けい木師による落語寄席を、3月に予定しておりますが、新型コロナウイルスの感染防止により中止せざるを得なくなりました。



これに伴い、本年度の事業は、新型コロナウイルスの感染防止対策で自粛し、すべての事業は中止することになりました。

通年の事業として、毎月ふれあいサロンや、カラオケ等の開催、唐子神社境内及び周辺の清掃、また唐子小PTAの資源回収協力、花いっぱい活動への協力等の事業を行っております。少額の予算で最大の効果を上げ、意義ある活動を目指しております。

何はともあれ、会員が健康で、毎日が楽しく過ごせるよう、また新型コロナウイルスの早期の収束を願っております。

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

## 免疫力を高めるには ~免疫力を高めてウイルスに負けない体を~

抵抗力=自然免疫・・・持って生まれた身体の強さ  
免疫力=獲得免疫・・・経験によって作られる身体の強さ

免疫力が低下していると風邪をひきやすくなったり、アレルギー性の病気や生活習慣病、がんなどの命に関わる病気にかかりやすくなります。免疫力を高めておくことが、そのような病気の予防になるといえます。

## 免疫力を高める手助けをしてくれる食品一例

**きのこ** 腸の動きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。



**発酵食品** 納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

# 高坂地区シニアクラブ連合会

高坂地区高寿会の活動について一年を振り返ると、一口に言っても何も活動出来ない、やれない年でありました。

令和元年10月の台風19号の襲来で早侯、正代、田木クラブ等の会員の多数が洪水の被害に遭い、早侯クラブの会長宅では濁流が2階まで押し寄せて、シニアクラブの会員名簿や大切に貴重な財産の多くを流失する被害を受けてしまいました。

また、高寿会の活動の拠点となる高坂市民活動センターも同様に浸水、7月まで施設が復旧工事のため使用不能になっ

てしまいました。

さらに3月からは新型コロナウイルス感染症防止のために、三密状態を防止する等で、集會會議等が出来る場所が全く無くなってしまいました。

このため、高寿會會議等についても會議所がなかなか見つけることが出来ず、やっと高坂丘陵市民活動センターの施設を借りることで會議、何を行うにも場所探しで苦慮しました。8月になり新型コロナウイルス感染症防止について、集會、會議、行事について若干の緩和が見られましたがいざ行事を計画し、高坂地区シニアゴルフ

早侯地区堤防決壊復旧工事



大会、連合会グラウンドゴルフ大会等開催について、役員會を開くと、まだ三密が心配であり時期尚早という意見が多数を占めて開催出来ない状態が続いていました。

高坂地区高寿會にとつての令和2年は、台風の後遺

昨年の敬老会・富士クラブ



症と新型コロナウイルス感染症防止対策に振り回されてしまった一年でありました。

令和3年こそは、ワクチン完成で新型コロナウイルスの撲滅を図り高寿會會員の一人ひとりが、明るく、楽しく、健康でさらに安心と夢の有る生活が出来ることを願っています。

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

## 備えていますか？ 備蓄品リスト

災害発生時、公的な支援助物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

高齢者向け

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 水</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 給水タンク</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 給水袋</li> </ul> <p><b>食料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> レトルトごはん</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 缶詰(さば、野菜など)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 菓子類</li> </ul> | <p><b>情報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 携帯の予備バッテリー</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 手回し充電式ラジオ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯</li> </ul> <p><b>日用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ライター・マッチ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ロープ・ガムテープ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 軍手</li> </ul> | <p><b>調理補助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> カセットコンロ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> カセットボンベ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 缶切り・ナイフなど</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> トイレトペーパー</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> ゴミ袋</li> </ul> <p><b>清潔</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> おかゆなど、やわらかい食品</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 老眼鏡</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> お薬手帳</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 補聴器用電池</li> </ul> |
|--|---|---|---|

# 野本地区シニアクラブ連合会

「野本」と称する地名は、史料によると800年以上前鎌倉期以前すでに存在していたように推測されるが、現在の野本地区は25の行政区画が設けられ、そこに約1万人の人口、約2800戸の世帯数が存在している。

この行政区画を単位として、または複数の行政区画を結合させて、「単位シニアクラブ」や「ゲートボールチーム」が編成されている。

高齢化にともない単位シニアクラブ数は減少しているが、現在10単位シニア



クラブがそれぞれ多様な取り組みをして活動している。

しかしながら今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため野本地区シニアクラブ連合会主催のゲートボールとグラウンドゴルフの定例活動は、8月までは活動場所が閉ざされ中止、9月から開始できると期待したが降雨で中止が多く、結局ゲートボールの定例活動は僅か年2回の実施で終了となった。

この一年間、各単位シニアクラブで新型コロナウイルス感染症予防対策のため中止や内容を変えた活動は次のようでした。

「懇親会」・「バス旅行」・「学習講座」・「カラオケ」・「健康講座」・「定期総会」・その他

しかし、地区内の道路・神社・寺などの「清掃活動」は例年通り行われ、「ゲートボール」や「グラウンドゴルフ」は各単位シニアクラブが工夫しながら実施した地区もありました。

また、社会福祉協議会主催・野本シニアクラブ連合会後援で数十年という歴史を持ち、毎年4回(4週)行ってきた「高齢者学級」は、昨年度2月はバス利用「視察研修会」だけ中止にし、残り3回は行いましたが、今年度は4回す



べてを中止にしました。毎年高齢者向けの「講話・講座」・「演芸鑑賞」・「バス利用」視察研修会」など楽しい内容です。で例年200名前後の参加者数でした。これも中止となり残念な思いの方がたくさんいたことと思います。

このように、今年度は例年実施してきました活動がほとんど中止でしたので、地区の活動状況を述べる事柄はごく僅かになりました。

早期に感染症の予防・治療方法が確立され不安なく皆さんが和気あいあいと談笑し身体を動かす活動ができる日を迎えられることを切に願っています。

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

一日一家族限定  
**家族葬専用**  
おかえりなさい  
**わが家**  
Community House  
コミュニティハウス

・・・見学相談随時・・・  
東松山市石橋1585-3  
☎(0493) 27-8100

寺院・霊園紹介・各種墓石  
設計施工

大正二年開業

**(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**

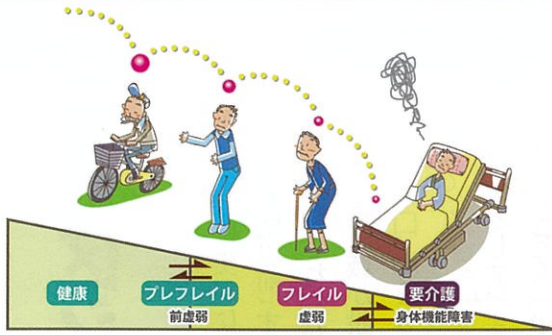
東松山市大字高坂808  
☎(0493) 34-4532(代)  
元田石材 検索

健康ひとことメモ  
疲れたカラダにうれしい!!

塩麴には疲れたカラダにうれしいビタミンB群が含まれています。

また腸内環境を整えてくれる働きもあるので、便秘予防や美肌免疫力アップなどの効果も期待できます。

## "フレイル"にも要注意!



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか?  
これらが負の連鎖を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

身体を動かそう



おいしく食べて健康にからだ

身体を動かそう

## 運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで 筋肉を作る "ビタミンD"が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると 背筋が伸びやすい

帰ったら 手洗い・うがい・消毒を 忘れずに!!

人との距離を保って マスクを付けて

ジョギング中は 「ネックゲイター」 「バンドナ」などを マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや 早朝など人通りの少ない 時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし... 第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ?

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

## 会員募集

東松山市内には71地区のシニアクラブがグラウンドゴルフ・ゲートボール・カラオケ・親睦旅行などの年間計画を立てて元気に、楽しく、健康管理をしながら活動を続けております。どうぞ、お気軽に参加ください。

お住まいの地区のクラブを紹介します。

**TEL : 0493-23-1251**  
(東松山市社会福祉協議会)

## 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す。おかげ様で第6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2年度は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を中止にせざるを得ない状況となりましたが、シニアクラブ活動を地域の皆様に知っていただけるよう今後も内容の充実にも努めて参りますので、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

東松山市シニアクラブ連合会広報委員

- ・長根 瑞
- ・篠原 輝義
- ・佐藤 誠一
- ・田嶋 正吉
- ・田端 嘉幸
- ・牧 幸夫

### 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**

入居金 **0** 円  
135,000 円  
月額(税別)

入居者募集中  
東松山市下野木1466-1  
☎0120-17-4565

## 車買取り専門

アップル  
2020年  
オリコン顧客満足度\*調査  
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

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