

ゆたかクラブ豊橋だより

第65号

吉田春秋



発行/ ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会) ■編集協力(株)博報社/ 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B ☎0120-0212-09

～令和2年度 新役員の紹介です～

 会長 今川 智嗣	 副会長 朝倉 規幸	 副会長 杉浦 文雄	 副会長 小嶋 義雄	 会計 高橋 秀俊
 監事 白井 正	 監事 中村 牧雄	 総務部長 兼下地ブロック代表 内藤 克弘	 広報文化部長 小山 正博	 社会部長 寺田 邦夫
 保健体育部長 森 義和	 レクリエーション部長 高井 宏昌	 生きがい事業推進部長 二橋 明子	 交通安全対策推進部長 丸地 洸	 女性部長 柵木 早苗
 女性部副部長 山本 勝江	 仁連木ブロック代表 伊達 勲	 つつじが丘ブロック代表 山本 昌良	 大岩ブロック代表 波多野嘉明	 牟呂ブロック代表 鈴木 輝男
 高師ブロック代表 大竹 正信	 大清水ブロック代表 石川 博美	 石巻ブロック代表 加藤 武司	 八町ブロック代表 堀内 三朗	

よろしく
お願い
いたします

コロナに負けない老人クラブ

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)
会長 今川 智嗣



会員の皆さまにおかれましては、日頃よりゆたかクラブ豊橋の活動にご尽力いただきまして、誠にありがとうございました。誠にありがとうございます。昨年度より引き続き会長を務めさせていただきます。ありがとうございます。今川でございます。

さて、この半年間、新型コロナウイルスという未知の脅威に対し、会員の皆さまそれぞれが力を尽くされ

て話をすることの大切さです。電話でも話ができますが、やはり表情を見てやり取りをするほうがお互いの気持ちを理解することができ、地域の仲間との絆がより深まるということが実感できました。今後、「一声運動」や「友愛訪問」も控えています。もちろん注意すべきことはありますが、こんなときだからこそ、お互いの様子を気にかけて、声をかけあってほしいものです。今までどおりとはなかなかいえないとは思いますが、みんなで知恵を出し合って、私達自身が健康で

楽しく過ごせる環境を作っていきましょう。最後に改めて、会員の皆さまの引き続きのご理解・ご協力をお願いするとともに、皆さまのご無事息災を祈念しまして、ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

しなやかに難局に 立ち向かう老人クラブ

豊橋市福祉部長 西尾 康嗣

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)の会員の皆さまには、日頃より本市の高齢者福祉施策に深いご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。さて、令和2年は新型コロナウイルス

の感染拡大により、国民生活がこれまでのライフスタイルを大きく変えざるを得ない状況に陥っています。これからは、マスクの着用や手洗い、3密の回避など感染防止に向けた「新しい生活様式」の実践に取り組むことが求められることとなります。また、豊橋市では高齢化率が25%を超え、「高齢者の増加」から「現役世代の減少」へ局面が変化することも見込まれており、新たな局面への対応が必要となります。

ゆたかクラブ豊橋では、クラブ会員全員で柔軟に変化しながらこのような難局に立ち向かってくださっています。趣味活動やシニアスポーツの実施などの会員に対する健康づくり・絆づくり・介護予防に資する取り組み、寝たきりの方の見守りや地域の清掃活動などの社会貢献、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言発出時のステイホームなど、地域で支え合うきめ細やかな取り組みは、今後ますます重要性を増すものと考えます。

これからも、「健康」「友愛」「奉仕」の精神のもと、高齢者の健康づくり・絆づくり・社会貢献に向け活躍されることを期待しています。結びにあたり、ゆたかクラブ豊橋の今後のますますのご発展と会員の皆さまの一層のご活躍を心より祈念申し上げます。

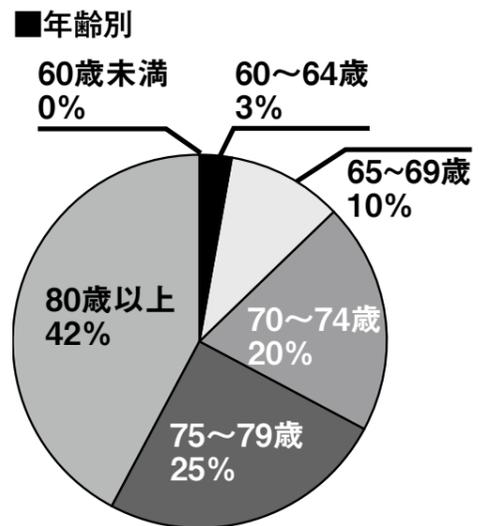
令和2年度 重点目標

- 1. 健康長寿を目指す生きがいづくり・フレイル予防活動の充実**
いつまでも健康で生きがいを持って暮らし続けられるよう、楽しい趣味の活動やスポーツ活動を活発に行おう。仲間を誘い、共に笑顔の絶えない健康で充実した生活を目指そう。
- 2. 「お互いさまのまち」づくりへの積極的な参画**
高齢者が気軽に集うことのできる「まちの居場所活動」や高齢者の日常生活の支援を行う「助け合い活動」などに積極的に取り組もう。地域の困りごとを「自分ごと」ととらえ、地域住民が支え合う「お互いさまのまち」づくりに積極的に参加しよう。
- 3. 活動の周知と組織への理解促進**
会報誌の配付など情報発信を積極的に行い、地域の方々に組織の取り組みや必要性を知ってもらおう。また、「サロン活動」や「スポーツ活動」など地域の方々が活動に気軽に参加できる機会を設け、実際に体験してもらおう。
- 4. 持続可能なクラブづくりの推進**
楽しみも役割もクラブ会員みんなで分けあい、特定の人に負担がかかり過ぎないように配慮しよう。新たな会員が安心して入会できる、持続するクラブづくりを進めよう。

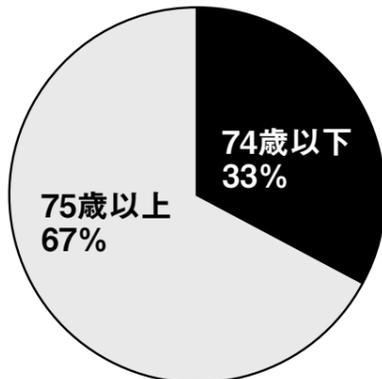
令和2年度 ゆたかクラブ豊橋 年齢調査

◎ゆたかクラブ豊橋総会員数
14,010人
(男:6,101人、女:7,909人)
※74歳以下/4,558人
75歳以上/9,452人

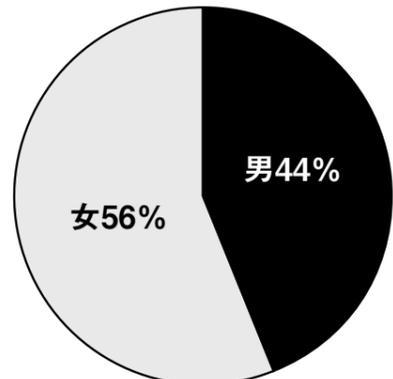
◎ゆたかクラブ豊橋理事平均年齢
(令和2年度) **75.7歳**



■前期高齢者・後期高齢者(75歳以上)比率



■男女比率



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

お知らせ

第15回 とよはし シニアフェスティバル

第52回 趣味の作品展

普段から熱心に作品づくりに取り組んでおられる皆さまの、素敵な作品を会場に展示いたします。

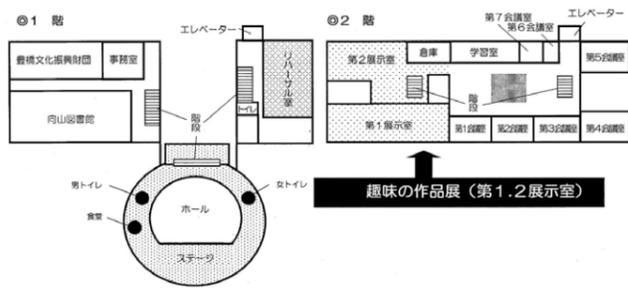
絵画・絵手紙・写真・書道・俳句・川柳・生け花・水墨画・手工芸品など、数多くの力作が会場に並ぶほか、設楽町の皆さまの作品も展示されます。



◆開催日時 / 10月21日(水)~10月23日(金) 午前9時~午後4時 ※最終日は正午まで

◆開催会場 / 豊橋市民文化会館 2階展示室

〈豊橋市民文化会館 会場図〉



第57回 豊橋市 高齢者福祉大会

ダイヤモンド婚(結婚60周年)・金婚(結婚50周年)を迎えるご夫婦をお祝いいたします。



◆開催日時 / 11月26日(木) 午前9時30分~

◆開催会場 / 豊橋市公会堂

◆開催内容 / ダイヤモンド婚・金婚を迎えられたご夫婦への祝詞贈呈、思い出スライド、アトラクションなど

令和2年度 ゆたかクラブ豊橋 事業計画

Table with 4 columns: 月日 (Date), 行事名 (Event Name), 場所 (Venue), 備考 (Remarks). It lists various events throughout the year, including general assemblies, sports events, and exhibitions.

※本年度は新型コロナウイルス拡大防止の為、中止または延期している事業があります。 ※事業・会議日程については、関係機関との調整により変更となる場合があります。 変更する場合、理事会を通じて連絡いたします。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

芦原校区

渥美線

「芦原駅前の桜を愛する会」に参加して

芦原校区老人クラブ連合会 伊藤 公満

時期になると芦原駅前に見事な桜が咲きます。この写真は今年4月5日と8日に写したものです。

43本のうち、5本の寒桜も早くから楽しませてくれます。これは今から36年前の昭和59年(1984年)に芦原小学校卒業生が記念に植樹したものです。

芦原小学校の校庭から電車の行き交う様子がよく見えます。以前から地元の有志の方々が毎年、手入れをしています。



玉川校区

梵鐘の響きの中…物故者の慰霊祭

総会とサロン活動の「コラボ

和楽会 杉浦みちよ

令和2年2月15日(土)9時30分から、当クラブの元年度「総会」が43名の会員が出席して、にぎやかに開催しました。

早朝の静まりかえった広大な菩提寺(春興院)。梅花の香りが漂う山門をくぐり、石畳を歩くこと15分、つくいす張りを思わせる分厚い樺の階段をすすりを頼りに昇りつめ、やっとの思いで席に着く。定刻ピッタリに(8時30分〜9時00分)僧侶のお経の中31人参列者一人ひとりが、この一年に亡くなった故人を偲び焼香をたく大切な慰霊祭です。

歩いて10分の道を、本日のメイン会場(公会堂)に移し、一年間の総決算「老人クラブ」の活動報告、会

た。感謝でした。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お花見を賑やかにはずす実に残念でした。来年こそはぜひとも賑やかにしたいものです。いつもご協力いただいている皆さん、感謝申し上げます。これからも愛する桜のため、地域の住民のため、車窓から楽しんでいただいている方々のためにも継続できるよう、皆さんのお力添えをお願いします。

私たち芦原校区老人クラブも都合をつけて参加しております。今では校区自治会も後援に加わり、秋には総出で手入れをしています。道具は学校保管のものと各自持ち寄りです。片付けは小学校の用務員さんの協力があります。昔からのことわざに「桜切る馬鹿梅切らぬ馬鹿」とありますが、これは「正しい知識を知らない人は桜を切るな」という意味です。

昨年の実行日には「日本花の会さくらアドバイザー」で豊橋市公園緑地課主催の「桜守ボランティア育成講座」の講師にアドバイザーをしていただきました。



計報告、新役員承認と自己紹介を無事終える。前日リハーサルしておいた「議長」さんの鮮やかな運営手法が光りました。

入れ替わり立ち替わり、マイクの持ち手が変わる中、最後に会長の一年間の活動報告と次年度の「会員募集」に大きな期待を寄せ、無事総会を終了しました。

本日の進行係のアナウンズで小休止を挟んで、お茶珈琲、女性部の手作り「ペーパー皿」に山盛りのお菓子

が運ばれてきました。思い思いのお菓子をつまみながら、お待ちかね本日のサロン活動、市保健所保健士「作内先生」のお話「健幸生活」について40分の講話。聴講生の私たちも、姿勢を崩して思い思いのリラククススタイル。膝を交えて大型スクリーンを食い入るように見入り、先生は座ったままで体をほぐす体操を紹介してくださりました。皆で実践し、先生の巧みな話術に一同すっかりはまってしまうました。一見若くみえる講師も家庭の紹介を聞いてみると、私の娘と変わらない家族構成で親近感を覚える講話に納得。次々に面白おかしく映るプロジェクターのタイトルに食生活の大切さを感じ、万感の思いで拍手を送りました。

11時30分を過ぎた頃、式次第の最終、ビンゴゲームのスタート。いっになく豪華な景品の山に大きなよめき。残り物に福があるはずの景品に暗い声。それでもあつという間の終了でした。

席を元に戻して恒例のお食事タイム。特別注文のお弁当に温かい味噌



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

汁付き。暖房器具の周りを囲むようにして食事を楽しく仲間から、お行儀よく並んでおしゃべりに忙しい女性グループ。久しぶりの交流と友情を温め、終わることも尽きない短い時間。お天気の急変もあつてか?野外で全員そろい記念写真を撮って開きにしました。



早朝より参加していた皆さん、前日より準備をしていたいただいた役員の皆さん、お疲れさまでした。

校区・単位クラブ活動

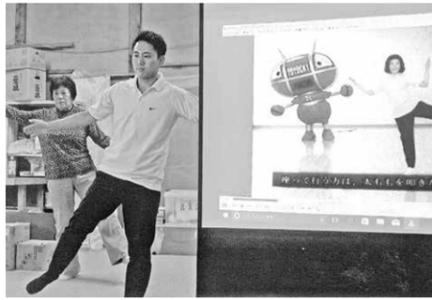


栄校区

「ほの国体操」

北山町老人クラブ若葉会 望月多恵子

若葉会では、毎月5日の定例会は、連絡・報告事項終了後、恒例となっている、皆で童謡唱歌の合唱と趣味の脳トレ教室。11月例会は、外部講師を招き、豊橋市制作の「ほの国体操」のビデオを観ながら、江崎病院の理学療法士・高柳栄介氏と、王寿園の保健師・根木理恵子氏、看護師・白井和子氏の指導で、約1時間ほの国体操に挑戦しました。映像と講師の方々の無理のない指導で、会員一同一生懸命取り組みました。個人によって若干身体に負担がかかるようでしたが、全体的には身体が良く動いていたと思います。誰でも歳を重ねると足腰から弱ってきます。身体の鍛錬は一過性の



私も他人様に自分の運動ミスで迷惑をかけては取り返しができないと思い、不都合承知で思い切って運動はしないことに決めました。公共交通機関と徒歩で用事を済ませています。運動できない不都合は多々ありますが、悲観的にならず、自身の健康のため、楽観的な気持ちで歩くことに専念して足腰を鍛え、今の健康をいつまでも維持したいと思っています。会員の方々も、今回の体操経験を健康づくりの基礎として、生かして欲しいですね。

会員随想

もっと外に出て
楽しみませんか

岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
小椋かつ子

最近高齢者のひきこもり、孤独死と人伝に耳に入ってくる。悲しいことですね。今は核家族で隣近所との付き合いは年を取ればなおのこと大切。まだ私は息子夫婦と暮らしているけれど、高齢者一人暮らしの人はなおのこと。常日頃隣近所に何でも話せる人がいない人はなお心配で、家に閉じこもりがちな気持ちもわかる。

私もふたば会に入る前は友もいなくて休みの日は家の中にいて、若い時は働きながら子育て。子供が結婚して親から離れ、いつもつまらない人生。友もいなく、これからこの先どうしたらと思いつつ、いつもぼやいてばかりだったけど、今はふたば会に入ってカラオケに入り、何でも話せる友もでき、今は人生バラ色。歳をとったから、女だからもうダメという観念など捨てて、もっと表に出て。歳はとっても年寄りには年寄りの楽しみ方があるはず。息子夫婦もまた私を必要としてくれている。できる

限りの手を使いながら、自分自身のしたいことを楽しんでいる。

ふたば会に入っていれば春にはお花見、秋には旅行にも行ける楽しみがある。それには足腰を鍛えなければと思えば自然と外に出て歩く。外に出れば知らない人にも声がかかり、自然と友も増え、元気になる一石二鳥。皆さんもふたば会に入って人と触れ合ってみませんか。

今は人生100年時代、生きていく限り人生を楽しみませんか。家の中で一日テレビの守り、布団の中で一日過ごしたり、子供の世話になるようなことはしたくない。元気で長生き100歳までがんばりましょう。

「エール」撮影の裏側をスクープ①

玉川校区
和楽会

杉浦 敬一

11月9日(土)10時00分、小道具を満載した4トトラック、乗用車、キャブコンの3台が榎本八幡社境内に到着、地元「手筒花火同好会」の案内で撮影の一行はしばし打ち合わせの様子。早朝よりグラウンドゴルフを楽しんでいる老人ク

ラブのメンバー(17人)も驚く様子も無く、いつもの好プレーを終えて、コーヒータイムの雑談。スタットの荷降ろしを伺いながら、数多い神社の中からこの榎本八幡社が選ばれた理由を改めて再認識した。緑豊かな木立の中に静かに鎮座するお社。徳川の終わりから明治、大正、昭和、平成の流れの時代をみた。鳥居、狛犬、社務所、本殿、末社、大日様、鎮座社等の建物が見事な境内は古き時代を感じる。

東側から鳥居を包むような木立の中、70m程の参道を過ぎるとパァッと開ける広い境内は東西に長く、80mの「綱火」のロープが張れることもうなずける。

本殿正面は70段の階段を昇り、鳥居をくぐると30mの参道に狛犬の出迎えを受け、三段の石段を昇り両側の軒下を支える古い樫の柱に囲まれて奥深く鎮座する。御幣の両側に「榎本八幡社」「藤葉神社」を深々と参拝する。

北に権現山(勝山)を従え、その昔、長篠の戦いで徳川の武將に村の庄屋がほめられたという伝説が残る勝山。参道脇には弓を引いたとされる的場の土盛り跡が、その昔をしのばせる。



そして宮入りを迎える一基の塔籠を過ぎると、奥に深い境内のたたずまいに息をのむ榎本八幡社。
11月15日(金)10時13分、石巻地区体育館で事前に申請をしておいた名札をもらい受付を済ませる。すでに大勢のエキストラと思える人たちが出入り口を小走りで出入りをするあり様に、小姓も落ち着かないが順番を待つこと30分。周りをよく窺えば見覚えのある「顔顔?」にビックリ。女性やたらに多い。やはり日本髪の魅力か?結婚式以来の日本髪に人妻とは思えないほどの色気をかもしだし、和装に長いショールがよく似合う。エキストラと言えども手抜き無しの小道具までそろえ、万全な態勢。
小姓も和装に着替え、さすがにプロの着付け、一日中動いても着崩れしない着付けに大満足した。(次号に続く)



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



合祀が秋葉神社の火の神様「火産靈命」です。

私たちが、町民が崇拜している氏神様は、明治40年(1907年)この地域の開発に「社を設けて」「産土神」を祀ったのが始まりと言われています。神社として格付けは12等級、主祀が伊勢神宮(内宮)の「天照皇大神」合祀が秋葉神社の火の神様「火産靈命」です。

氏神様
栄校区
北山町老人クラブ若葉会
鎌子 千重

わが国には、全国どの集落にも神社がありますが、わが町内にも北山神明社として氏神様が祀ってあります。私も半世紀余りなんとなく拍子を打ちお参りしてきたが、御神体の正式名称が知識不足であつたため、町内の誰に問い合わせても正式回答がありませんでした。神様の正式名称不明のままお参りをしていては神様もご利益を授けてくれないと思ひ調査しました。

仏法の世界観
松山校区
中松山町睦クラブ
堀内 三朗

神社に鎮座する狛犬は架空の動物で「獅子」「ライオン」で「子取り」「玉取り」の一対です。悪魔から神様を守り、五穀豊穡、地域住民の安全と子孫繁栄をつかさどる、最強の動物で「ライオン」「獅子」「架空動物の「狛犬」と変身して神社を加護しています。調査結果を町民が利用する公民館へ常時掲示した結果、町民の皆さまに氏神様の名称を認識していただきました。

仏法の世界観は、古代インドの世界観に準拠し、須弥山を中心とする9つの山・海と四方の大陸で構成され、空中には有頂天に至る諸天が所在し、地下には金輪・水輪・風輪が位置している。太陽系ほどの円盤状の直径に高さ132万kmの山が乗っかっている姿がある。

虚空に浮かんでいるこの世界は、太陽や月を含んだ天動説的な世界観である。俱舎論では、太陽系ほどのこの世界を一世界とし、これを千倍し小千世界、小千世界の千倍を大千世界、大千世界の千倍を大千世界としている。これを三千大千世界と言ひ、一仏の教化する仏土とした。

この10億の器世間は、千億の恒星の集まる天の川銀河に相当する広さかもしれない。

地域の中で
東田校区
仁連木・東郷寿会
原田 捷士

直径10万光年の天の川銀河の中心から、約3万光年の位置に太陽があり、秒速230kmで2億年かけて公転している。現在、宇宙の動力としてBマター・Bエネルギーが確認されているが、仏の世界観では、峻烈にもそれは有情の業によるとされている。人々の行為(身口意)の集積が世間(器・有情)の動力源である。今世界を震撼させているコロナウイルスも衆生の業により顕れた現象である。この現象は、ポピュリズムの嵐となった全世界に警鐘を鳴らすものと思えてならない。この災害の鎮静化の方途は、仏教的発想では業の変革しかない。他者を思いやる行為(業)こそ大切である。将棋で相手の駒を味方にできるように、コロナ騒動が世界協和へ大なる貢献役となることを信じてい。

私には退職したらやってみたいことがあった。地域の祭りで手筒花火をあげることだ。退職後、地域の花火の会に入れていただいた。

あるとき、その会の酒席で私に話しかけてきた老人がいた。「あなた、先生をやったげなノン。わしはノン、先生をやった人ばかり。町の仕事は逃げる。金は出さ

んが口は出す。頼みもせんに上座に座り込む…」私には考えたこともなかった話だった。

しかし、私は学校勤めの間、忙しさにかけ、地域の仕事、活動、付き合いなどは、ほとんど妻に任せっきりであった。妻はいつも一人で頑張ってくれていた。そのことに改めて気づいた。勤めていた学校が地域の人々の力添えをいただいていたことを思い出したりもした。

以後、町内会、校区、老人クラブ、学校などで、私にできそうな仕事を引き受けることにした。

次第に気楽に話ができる人々が地域の中にできてきた。散歩の途中に笑顔であいさつを交し合える人もいる。さらに、そんな人々を仲介として新しい知り合いも増えてきている。遅ればせながら、やっと、本当にやっと、地域の一員となりつつある自分を感じるこの頃である。

新型コロナウイルスの収束を願って
岩田校区
平岡区老人クラブ若竹会
伊達 朝美

お花見もウォーキングも、芸能発表会も、グラウンドゴルフ大会も、高齢者セミナーも、日帰りバスツアーもすべて中止。



楽しみにしていたビール電車も中止になってしまいました。残ったのは病院通いのみです。

浜松に住んでいる小学2年生の孫から「ばあば、ゴールデンウィークもだけど、コロナがおさまるまで、豊橋に行けないからね」と、電話がかかってきました。しばらく孫の顔も見られません。

ゴールデンウィークは、のんほいパークへも行けなくて残念でした。のんほいパークだけでなく、新型コロナウイルスのため、本当にどこへも行けません。でもいち最優先で新型コロナウイルスと戦わなくてはいけません。

夏にはおさまって、夏休みは出かけることができるでしょうか？ ちよっと暑いけど、ゴールデンウィークに行けなかったのんほいパークへ孫といっしょに出かけたいです。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

花寿を迎えて

大清水校区
第一豊松会

鈴木 正子

花寿の誕生日がきたと思っ
たら、すぐに心臓の発作に襲
われ、大変でした。それで少
し良くなりましたので、終活
をしようとしたのですが、古
い服を整理したいのに、これ
は誰に頂いた良い物だ、あの
とき着たつけ、木綿の服は寝
巻、枕カバー、座布団カバー、
雑巾になる、太アクリル毛糸
はたわしに変身したりで、な
かなか進みません。

思い起こせば2歳で母が亡
くなり、すぐ空襲で焼け出さ
れ、兄妹祖母のみで着の身着
のまま逃げ、借家で裸同然の
暮らしをしていたことを思え
ば、もったいないと思ってい
ます。そんな兄妹も皆逝
き、一人になって思うことは、
物があるだけで幸せ、生きて
いるだけで幸せ、そして健康
で元気じゃべれることだけ
で幸せということです。その
うえ寝る家があり、年金も食
べられるだけあり、警沢は
できませんが(したいと思
いませんが)、生き延びた今、
つくづく幸せだと思えます。
現にコロナウイルスでいろ
いろ大変なときですが、戦中
戦後を思えば、じつと我慢す
れば、きつと収束すると思いま
す。不満はあると思いますが、
日本はまだ恵まれていると思
います。これからの若い人は

世界を相手に仲良く生きて
いかなければならぬので、
もっともっと大変だと思いま
す。そんなことを考えると戦
後すぐはのんびりとした学校
教育だったなあ、とホッと
します。今ならとてもついてい
けません。せめて迷惑をかけ
ず、元気にコロナと逝きたい
ものと、ますます思いました。
皆さまもお元気です。——終
活はやはり未だ先に——完

私が校区会長に なった理由

前芝校区
梅敷第二福寿会

平松 栄一

私は前芝校区会長の平松栄
一と申します。42校区の中
で一番若い会長だと思えます。
私は昭和26年生まれの68歳
です。他の校区の方々の役員
の年齢を見てみると、70過ぎ
から最高齢は85歳までとなっ
ていて、とても若い私にはつ
いていけないような気がして
います。役員になったからに
は、一生懸命頑張りたいと
思っている次第です。なにと
ぞ先輩方のご協力をお願い致
します。

私自身は3年前に町(梅敷
町)の老人クラブの会長に選
挙で選任されたこと自体、ふ
しぎと思っていました。前の
役員との差は8歳も違ってい
たのです。8歳差の中で、もっ
と歳の近い人ではどうかと質
問したのですが、「なかなか
気の合った人たちがいない」
との回答でした。

そんな訳で3年目には校区
会長として役員をすることに
なっていました。私
と同級生は前芝校区の自治会
長やその他いろいろな役員を
やっているの仕方がないの
かなあとあきらめている様子
です。これからは他の校区で
も、もっと若い人たちが役員
をやって、この老人クラブに
多くの方々が参加してくれ
ることを望んでいます。

宮古島の感動

花田校区
西羽田町ゆたかクラブ

羽田 光江

新型コロナウイルスで旅
行も外出もできないこの苦痛
から数年前訪れた宮古島を思
い出した。

宮古島は快晴に恵まれ紺碧
の海の色とどこまでも続く白
い砂浜、空の青さはすばらし
い。特に大潮だったので潮の
引きが強く砂浜は言い尽くせ
ないほどきれいだった。宮古
島の北端の池間島へは全長



1425mの一直線の海上
橋で結ばれている。西側の
伊良部島へは3540mで
2015年に開通した。通行
料はいずれも無料で観光用だ
という。

宮古島の東平安名崎の灯台
からは太平洋と東シナ海が一
望できる絶景だ。島の産物は
タバコ、サトウキビ栽培とカ
ツオ漁で稲は育たない。雨が
降っても地に染み込んで水田
にならないためだ。地下には
貯水タンクがあって1年中ス
プリンクラーが動き、水は豊
富で他の島への供給もできる
という。太陽光と風力発電の
実験は以前から行われてき
た。住人は少ないが、トライ
アスロンや野鳥の会や観光客
とが島以外から来る人で潤っ
ている。

ホテルも豪華でドイツ文化
村もある。温泉プールもあり
水着で楽しんだ。熱帯植物園
ではランの種類も多く、コ
チヨウランもすばらしい。ほ
かには海中展望塔とか潜水艦
で珊瑚礁と色とりどりの熱帯



魚を見る。クマノミもかわい
い姿で泳いでいた。満月の夜
には「オカガニ」の産卵のた
め数万匹が海へ向かって移動
するのだそう。

島民の希望は雪、新幹線、
稲穂を見ることだと。盆正月
の贈り物や引き出物には「お
米」が贈られるとのこと、生
活様式の違いに驚いた。

上手に病み 上手に老いる

飯村校区
第二飯寿会

西川 文子

父、母が病気になつたら他
人に看護を任せずすべて子
が引き受けて看病せよと父母
恩重經に書いてありますが、
完全看護とその他のきまりが
ありますから現代に適するよ
うに含みをもって理解する必
要があります。要は誠意を持
ち、報恩の一念を無くさな
ければ、直接お世話はできな
くても、その真情は通じると、
故松原先生「父母恩重經を読
む」の中にあります。他人で
あれ、わが子であれ、看護し
てくださる人に感謝する気持
ちを忘れてはならないと思
います。

もしも口で「ありがとう」
と言つのが徳劫なら、顔で感
謝の心を表しましょう。それ
も大儀なら、胸のあたりで合
掌しましょう。病人のこのよ
うな態度は看病に疲れた周囲
の人を励まし、新しい気分で
病人を世話する意欲が起きる
でしょう。感謝の念を持つか

不平のとりにこなるかで病状
も変わります。

病人の気持ち一つで自分も
周囲も変わることができると
ですから、看護人だけを責め
てはならないと思えます。病
気になつたらすばらしい病人
に、老人になつたらすてきな
老人になろうではありません
か。上手に病み上手に老いる
道を学ばなら、病も老いも
もにより縁となるのです。
看護する人に感謝するだけで
はなりません。看護者から感
謝されるような病人や老人に
なれて初めて、病んだり老い
たりした意味が実るのだと思
います。言い換えると看護す
る人から(私もやがては病み、
老いるのだ。そのとき、この
方のようにになりたい)と願わ
れるような生き方に励むこと
です。

友だち

二川南校区
豊清町長寿会

前田やす江

連休が明けた今も、新型コ
ロナウイルスの感染を防ぐた
めに、趣味の集いや友人との
語らいや食事会、買い物も控
える日々が続いている。

学校も3月下旬から休校が
続いていて、小学生の孫も一
日中私と過ごしているが、宿
題に向かうとき以外は、生き
生きとして、虫をとったり花
の種を蒔いて観察して楽しん
でいる。

私も友人と会えない寂しさ

はあるものの、家庭菜園
に生き甲斐を見つけて励
んでいる。

昨春秋は失明の危機と
いわれるほど、ひどく眼
を病み絶望的な日々を
送った。辛い入院生活中、
思いがけない友人たち
のお見舞いに、気分も少
ずつ明るくなった。

励ましの一言一言がま
るで魔法の目薬のように
効いて、モヤっていた目
の前が薄紙をはがすよう
に、明るさを感じられた。
でも回復はゆっくりで、
見えにくい日が続く不安
の中で「日にち薬が効く
んだよ、今日より明日、
明日より明後日と希望を
持っていれば良くなる
よ」の友人の言葉をかみ
しめた。「見えなければ、
足にも目にもなつてあげ
る」と心強い言葉のおか
げで失明は免れ退院し
た。

退院後、通院のたびに
お世話になった友に恐縮
してお礼の言葉を繰り返
すと、「お互いさま」と
か「役に立っていることがあ
る幸せをうれしく思う
わ」などと笑顔で応える。
涙が出るほどうれしかっ
た。これからの自分の心
の有り方を教えられたよ
うな気がした。



「人間万事 塞翁が馬」

高山校区
東ふれあいクラブ
藤田 浩

豊橋市の北東、浜松市北区と本坂トンネルを挟んで隣接する高山町、これが私たちの町、高山校区になります。豊橋に住んでいても高山町(すせちよう)と読める人が少なく、「これなんと読むの?」「やまたかやま」なんて聞かれたことも一度や二度ではありませんでした。そんな校区ですが、昔から農地が狭い関係で兼業農家が多く、先生や市の職員が多いのも特徴です。今こそ社社勤めが多くなりましたが、先生と呼べば2〜3人が振り向きま

- (1) 東ふれあいクラブ(58名)
- (2) 西ふれあいクラブ(53名)
- (3) 南ふれあいクラブ(35名)
- (4) 北ふれあいクラブ(57名)以上

全員で203名の会員で年間目標を決め、健康長寿を目指し校区自治会、小学校、保育園等との協賛行事に参加、会長以下全員で頑張っております。

このところ新型コロナウイルスの緊急事態宣言により活動もままならず総会も中止、バス旅行も中止と寂しい思いですが、これだけ日本の皆さんが協力し頑張っているのに政府の

行動がすべての面で遅く残念でたまりません。PCR検査体制の遅さ、初期治療の遅れ、症状があっても検査しない、死んでから陽性でしたといわれてもたまつたもんでありません。日本は今ですべてのことで優秀だと思っていましたが大間違いです。韓国、台湾を見習ってください。今はこんな現状ですが、「人間万事塞翁が馬」の格言通りみんなで協力して凶から吉にしたいものです。

先祖を敬う想い

感謝

福岡校区
福良老人クラブ西みどり会
伊藤 與人

今、生かされているのも先祖さまがあつての今があります。皆さんにもそれぞれの先祖がごいます。私の祖母は朝から暗くなるまで働いて家族一丸となつて、昔持っていた土地を買い戻したそうです。

7人の子供を立派に育て上げ、まさに「おしん」の如く気丈な祖母でした。そんな祖母からいろんなことを学びました。母という時よりも祖母という時のほうが長かった。何かごとがあるところを先祖さまに申し訳ないとお祈り、ときには先祖さまのおかげ。お前は長男だからと言つては、よくも悪くも家のために尽くしました。

小学校高学年のころは学校に行く前の牛の餌やりが日課。昔は農耕用に牛がいきました。私の家は田んぼが多く米の生産量は一番高い農家でした。昔は稲作が中心、3月には今年もお米が採れますようにと祈年祭。10月にはお米が良くできましたと感謝祭。米を粗末にするな、目がつぶれる、食べてすぐ横になると牛になると言われたものです。そして今は飽食な時代へ、田畑を分ければ田分けと言いました。

墓じまい、家族葬へと大きく変わっていきます。先祖さまが寂しいといいますが、縁が切れて人が寄りなくなると思います。私は毎朝おはようございますと声をかけては仏壇にお線香をあげています。孫たちにもお手本として見せています。先祖代々からの土地を預かるものとして子へ孫へと守り育てたいものです。先祖さまを大切にすれば繁栄すると思います。

時代遅れの男より

私の所願満足の定理

富士見校区
富士見ニューレイク
石塚 秀文

私は福井県大野市の山奥に生まれ、5歳で父に7歳で母と死別し、その後祖母によって育てられ、また数多くの人々によって支えら

れて今の私があります。人生の先人のお教えによれば人間の正しい道の生き方は、恩であるを教わりました。第一は父母の恩。地域、社会への大恩です。自分が変われば己の周囲が全て変わっていく。誰もが知っている言葉ですが、なかなか難しいです。先人の教えにもう一つあります。人の身には同性同名という2人の使いを天は、その人が生まれた時からつけられており、この2人の使いは、影が身に従うように寸時も離れないといわれています。因果の理法で人知れぬ苦労も全てが自分を飾る福德になることを教えられています。

もう一つは、三種財宝で蔵の財より身の財すべからず、身の財より心の財第一なり。蔵の財とはお金、物質です。身の財とは健康、地位、名誉、心の財とは心の豊かさです。蔵の財、身の財は死ねば消えてしまふが心の財だけは生命に宇宙とともに永遠だから我が身の福德となって永遠に栄えていくと。

良い人生とは、良い師に学び、良い友達をつくり、恩を忘れずに、人生を生きていくことが所願満足への人生だと思っています。81歳になって人生の生き方がよくわかってきました。残りの人生、一生懸命



がんばって生きていきます。皆さま方よろしくお願ひします。

コロナウイルス禍での老人クラブ活動

牟呂・汐田校区
市場第一みなと会
杉浦 丈雄

今年の1月下旬頃より新型コロナウイルス感染症の影響で、老人クラブの活動がかなり縮小されていきました。ブロック別の趣味の教室発表会、単位クラブ会長・女性部長研修旅行と中止が決定しとても残念でした。特に研修旅行は、東京方面で迎賓館赤坂離宮、浅草寺と楽しみな企画が組まれ最後まで期待をしていますが願ひは叶いませんでした。

コロナウイルス禍の中で、私は体の免疫力が大切だと再確認しました。我々の周囲には細菌やウイルスなど危険なものが存在し、体内に入ると体を弱めます。免疫はこれらを排除し我々を守っています。免疫力を高めるには食物からとることが手短で、特に野菜

や果物は高温加熱を避け生の形で皮ごと食べることが重要です。ビタミンが多く含まれる緑黄色野菜や果物を皮ごと食べ、また発酵食品と合わせて食べるとよいとされています。また緑茶や青汁を飲むことも必要です。体を温めることも免疫力を高めるには有効で湯船にゆっくりつかうことも最高の方法だそうです。

5月も下旬になり緊急事態宣言も解除の方向です。すぐには正常な活動はできませんができることから活動を始めていきたいと思います。公園や公民館の草取りを数人で行うとか、会員にお花や野菜の苗を配布し家庭で育ててもらつとか、新聞や会報誌を作成し会員のスコ技を披露することもできます。外での軽スポーツや少人数で近場の旅行も可能になります。ポジティブに行動していきましょう。

近所会のいよ

栄校区
小松町長寿会
伊藤 信平

7月4日は私たち近所会の楽しい集まり、近所会の56回目が待っています。この会は年2回で27年続いていて、集まる人は19人〜25人です。きっかけは定年退職者の私があまりにも近所の人を知らなかった

ことからでした。幸いに場所は、近所唯一の喫茶店があり、それに喫茶店のマスターも開店は他県から移り来てのことでしたので、近所会には大賛成でした。会費は2千円ですが、マスターの得意な料理が格安で、これに会員の差し入れも種々あり、さらに各会員からの一品寄付の景品つきビンゴゲームもあり、会はいつも盛り上がり時間を忘れ夕方6時から9時、カラオケの好きな人は別室で10時頃まで歌って歌って懇親の意義は大いにありの会です。

ある日、デイサービスの迎えの車が会員で一人暮らしのSさん宅へ来たところ、Sさんに応答がなく、鍵もかかっていてどこからも入れず、救急車も呼ばれたものの隊員も入れぬ状態に困っていました。その時喫茶店のママが気づき駆けつけました。ママは以前特に一方所の戸の開け方をSさんから聞いていたので隊員とともに室内に入ることができました。そして意識混濁状態のSさんを隊員とともに助け出すことができました。しかし残念ながら病院で死亡が確認されました。

このことは残念でしたが、少なくともご当人Sさんも喫茶店ママも近所会会員なればこのことがなされたと思います。

「のむ・うつ・かう」

津田校区
西日進会

笹野 壽

昔から「飲む・打つ・買う」といえば、男の道楽の象徴のように言われてきた。飲むは、お酒を毎日、昼夜を問わずに飲むこと。打つは、博打をすること。昔はサイコロを振って奇数か偶数の目をお金を賭けて当てる遊びであった。今では競馬、パチンコなどのギャンブルがある。買つは、女性をお金で買って遊ぶことである。

私は若いころから父親に「飲む・打つ・買う」をするとかや土地を無くすようなことになるから、よくよく考えて行動しろと、よく注意を受けた。そのおかげもあって、度を越さず、深みにもはまらず、何とかここまでこれた。

今、私は70歳を超え、少し体力が衰えてきたが、趣味を楽しみながら、元気でいる。

そこで、今の私の「のむ・うつ・かう」は「薬を飲む・玉を打つ・犬を飼う」である。薬は、決められた薬を毎朝3錠飲むように、医者から言われている。これは死ぬまで続きそうである。玉を打つは、ゴルフボールを打つことである。下手の横好きで、少しも上手くな

らないが、人との会話や体を動かすことができるので、誘われれば、なるべくコースへ出るようにしている。最後の犬を飼うは、もう11歳になる柴犬を飼っていること。朝夕の散歩やエサやりなど、私が近づいていくと、何度も飛び上がった喜び、ほんとうにかわいいかぎりである。この年になっての「のむ・うつ・かう」は、私の健康を支えてくれている。



コロナと味噌

栄校区
大空会

小山 正博

世界に広まるコロナ。法を盾に政府が発する行動規制。皆恐れおののいて自宅を閉ざす。3密を避けて、自由は死んだ。民主主義はその判断において自己責任のほう。コロナのワクチンは年内は見込めない。幸い豊橋は7人の感染者という。(令和2年5月現在)

経済活動の低下による、廃業失業の人たちが痛ましい。感染防止と経済活動に6対4くらいで経済活動にも配慮すべきだ。廃業や倒産で経済が麻痺する。コ

の犠牲者となる体質の人や、免疫力の低い人たちを皆救おうとするのは理想だが両立はなかなか難しい。酋長たちは責任ある立場で、感染を食い止めようと必死だ。街から経済活動が奪われ、増える失業。お客が入って成り立つ事業所も死活問題だ。

予防対策を講じてもなお感染してしまったなら、コロナに打ち勝つ体力不足、弱い免疫力と、受け入れた方が自然なのではないか。

今はわからないことばかりだが、これは地上の人々を篩にかける、神の仕業かと思ったりもする。水俣湾の海の幸に潜んだ水銀。それが元の水俣病を軽減したという味噌の力。身体の中に侵入する毒を出すという力。コロナ対策でせっせとみそ汁を飲む。

空中に、土の中に数知れないウイルスが存在。撲滅に固執するよりも共存の道を探るべきだ。

戦争にまつわる私の体験(抄)12

二川南校区
二川南町寿会

山本 民男

東北帝大の5月騒動

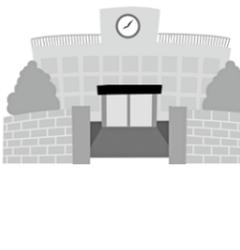
当時の東北大学工学部では5月騒動(正確には違う呼び方だったかもしれないが)が毎年あったといわれております。これは本多光太郎先生を慕って工学部

の金属学科へ入学したのに、本多先生は工学部の教授ではなくて理学部の教授であることを知ってがっかりすることが原因でした。その時代には大学も選びましたが、学科や教授を選ぶ人が多かったからです。

5月騒動の話は光ファイバーの発明者西澤潤一先生の講演で聴きました。西澤先生のお父さんは豊川市御津のご出身です。

戦後の京都大学では湯川博士を慕っての受験生が殺到し最難関と言われた時期が長く続きました。余談の余談になりますが、本多博士は岡崎市矢作のお生まれで、お子さんが無かったのでしょうか、親戚から由三郎さんというご養子を迎えられました。由三郎さんの話によると、光太郎さんは金儲けには無頓着だったようですが特許料で莫大な遺産を残されたようです。その遺産の使い方を考え抜いて、岡崎女子短大(現在は岡崎女子大も併置)を創立しましたと。本多元学長と西澤元学長については数多くの逸話が残っています、大変おもしろいのですが、本題に戻ります。

(現在は岡崎女子大も併置)を創立しましたと。本多元学長と西澤元学長については数多くの逸話が残っています、大変おもしろいのですが、本題に戻ります。



(次号に続く)

頭の体操

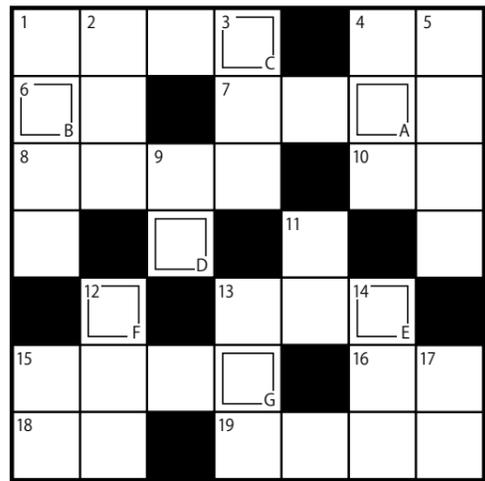
クロスワードパズルコーナー

タテのカギ

- 1 水戸黄門のお付きは、格さんと_____
- 2 昔から長く務めている者などを指す。_____メンバー
- 3 約束の時間に間に合わない!
- 4 刀をさやに収めた状態から始まる_____術
- 5 海の幸であふれた_____料理
- 9 真実は_____のみぞ知る
- 11 力点・支点・作用点による有名な原理は?
- 12 公職の人が職を辞めさせられること
- 13 今はDVDやブルーレイ。少し前は_____テープでした
- 14 動物などで雄と雌の一組
- 15 沢田研二のヒット曲。「_____の過ぎゆくまに」
- 17 握り、巻き、押し、ちらし。いろいろな作り方があります

ヨコのカギ

- 1 スコットランド産ウイスキー
- 4 ダイオウ_____。ホタル_____。_____スミ
- 6 時代劇などの立ち回りで、左鎖骨あたりから斜めに切る、_____切り
- 7 タイミング。「_____を見計らう」
- 8 千昌夫も歌いました。「さよなら_____また来て四角」
- 10 フォークの名曲「22才の別れ」。作詞・作曲は_____正三
- 13 お尻にある脊椎の最下端を構成している骨
- 15 未婚女性が着る着物は振り袖。既婚女性が着る着物は?
- 16 電気・水道にならぶ大切なライフライン
- 18 砂_____。純_____。_____塊
- 19 忠臣蔵で有名な、主君のあだ討ちをした筆頭家老。_____内蔵助



★問題★ タテとヨコのカギを解いて、ABCDEFGHIGに入ることを見つけてください。※答えは11頁に掲載

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

会員文芸

俳句

■岩田校区

北岩田一区老人クラブふたば会
スズメ追い疲れて寒山子横になる
小椋かつ子

■岩田校区 東岩田長寿会

春なれどいつもとちがう日が多し
加藤カツエ
正座して饅頭ひとつ新茶なり
千賀 芳彦

■吉田方校区 若波会

九十路に七夕飾る感謝の日
河合 昭子



■杉山校区 高明日望会

白梅やくずれし土塀屋敷跡
竹内 澄子
青き空百花に先がけ香る梅
山本きち子

春の空いずこへ旅か飛行機雲

宿場町あまたの雛の出迎えり
鈴木 勝枝
クリームを延ばす皺の手春寒し
中神佐和子
井土 幸子

■老津校区 老津俳句会

永き日や灯すあかりのやわらかし
石田 初江

スーパームーンうさぎがそこに居るような

三浦 松代
風車風無き日にはのんびりと
彦坂 博子

通水の報に接して田を返す
鈴木 純夫

手づくりのマスク千す手に春日差
別所 善子

風車家庭菜園もぐらよけ
鈴木 陽子

風車風の吹く向き教えたり
明星 節子

竹やぶがグワンとまがる春嵐
平川 竹節

工作の風車手にうきうきと
彦坂 修

のんどりと過る日差や春果つる
高橋いすゞ

■飯村校区 第二飯寿会

川堤鼻歌交り草の笛
佐野 栄子
うしろより声の近づく臘の夜
廣中 雅子

■小沢校区 第二寿会

山門に光はみちて初夏の朝
本馬 孝子

■大清水校区 第一豊松会

土筆食めば来し方思いほろ苦し
鈴木 正子
苗床の畑耕して春を待つ
小長谷あいの

■大清水校区 柳風会

今年また背伸びして採る夏蜜柑
仲井 文二
遠き山夕陽を受けて山笑ふ
平山 勝

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会

花劇役者奪ひて逝けり春の風邪
水野 せつ

■幸校区 牧野町長寿会

空高くひばり泣く声今は無し
山口 和夫

■栄校区 大空会

免疫力高く強く蹴るコロナ
小山 正博

■栄校区 小松町長寿会

米軍機跳梁の空夏が来ぬ
伊藤 信平

■豊校区 西岩田親睦クラブ

ゆつたりと豹紋蝶がをみなへしに
金茶のはねを開いて閉じて
金田 英子

■岩田校区

北岩田一区老人クラブふたば会
昭和から平成令和桜咲き
三代続き人をなごまし
小椋かつ子

■岩田校区 北岩田三区福寿会

親睦の日帰り旅行楽しむも
人出気になる感染症
城 憲男

幼子が駅のホームで泣きじやくる

遠のく汽車を追いかけながら
神藤ふさ代
分け入りて声ちらばれり蔵狩
吉祥山が新緑に萌ゆ
伊藤みつよ

日溜りの豊橋駅は桜咲き

昭和の記憶うすれつつあり
藤田ひな子

庭先に百年をすぎし梅の木が
大野 興子

■吉田方校区 若波会

閏年の受験にありて喜びし
歳より十七回目の閏年迎ふ
大木 篤子

雨蛙花に似ている薄茶色
カモフラージュや明日は雨模様
横山 宜世

逝きし子と同年なりし方々の
頭に見え初むる白き御髪よ
丸山三三四

眺めるのと楽しむ庭は別のもの
やっぱり自分で造らなくては
奈野 文枝

■吉田方校区 菰口町寿会

寄り添って太陽に向かい暖をとる
鳴の群れは白く輝く
杉浦尊香子

■福岡校区 橋長老人クラブ東みどり会

讚美歌はいくつになりても忘れ得ず
ページを選ばず口遊む朝
田中 慎子

■幸校区 南松原寿会

十九の春希望に溢れた愛孫の声
医療の道へ羽ばたいて行く
伊藤富士子

アルプスの表銀座を闊歩すりや
大天井岳から槍ひとつかみ
金子 浩吉

ラジオから懐かしひ歌流れきて
じつと聞き入るじつとしてる日
大橋 睦子

■幸校区 牧野町長寿会

吹きあれるコロナの嵐おさまらず
花はちりぢり漂よう生命
宮田 建夫

朝露を踏みて古墳を尋ねれば
深き木立に陽の斜めさす
山本 久子

■津田校区 榮栄会

満開の桜は去年と相似たり
見上ぐる老夫は杖をささぐえに
中島タエ子

■津田校区 西日進会

五月雨や打たれて開く花びらは
紫けむる花菖蒲かな
笹野 君夫

■飯村校区 シニアクラブ同好会

満開に桜咲けねど学童の
登校姿どこにも見えぬ
長坂 一昭

■小沢校区 第二寿会

新緑の美しい陰に常葉樹
入れ替るように葉を落とし
本馬 孝子

■大清水校区 第一豊松会

カタクリの花地味なれど一斉に
咲けば山肌ピンクに染まりぬ
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会

君からの「お元気ですか」嬉しくて
嗚咽止まらず受話器握りぬ
藤村 元司

■老津校区 老津喜楽会短歌教室

木洩れ日を受け流したるか乳母車
薫風受けて歩みのどか
石田 初江

又してもポイ捨てゴミがありまして
情けなさど憤り溢れる
鈴木 元恵

■津田校区 西沢ミヨ子

もつといはほしい孫とは思いつつ
明日の別れに救われもする
原田 玲子

■津田校区 第二豊松会

やうやくに梅雨のはしりかくもり空
憂し事多し半夏生はさき
伴 匡晃

■大清水校区 第一豊松会

ネット張り十重二十重に防ぐとも
野鳥共には打つ手なしです
柵木 早苗

■栄校区 大空会

ひたすらに身をすくめ居てやり過す
コロナ禍直視隙を作らず
三浦 松代
大夫でも金に弱いね女にも
コロナに勝てば微笑む後家と
小山 正博

短歌



川柳

■中野校区 中野おあしす会
八十に隠居はさせぬ老いの会

彦坂 吉尚
転んでもただで起きないコロナのこ
彦坂くみ子

■幸校区 南松原寿会
窓際に二羽の山鳩ホロホロと
伊藤富士子

■幸校区 牧野町長寿会
助成金コロナ去ったら負担金?
西島 昭雄

■吉田方校区 若波会
孫夢中ゲームでアイス水になり
河合 昭子

■岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
理由聞かず親父は背中て寝する
小椋かつ子

■岩田校区 東岩田長寿会
うっかりが結果オーライうふっふ
千賀 芳彦



■栄校区 小松町長寿会
何にでも便乗する詐欺仲間
松岡 洋子

花が散り大目に入れるお礼肥
伊藤 信平

■栄校区 大空会
コロナ禍で抱き合う二人に春が来る
小山 正博

■八町校区 旭第一寿会
身に染みる手作りマスク妻のしわ
中島 俊矢

■大清水校区 第一豊松会
新年から世界困らす新コロナ
小長谷あいの

菜園の草に追われて寸暇割く
石川 重行

残したらもったいないと腹につめ
彦坂 昌代

祭りごとコロナ防止で皆中止
鈴木 健三

カラオケの点数悪く音痴知る
鈴木 正子

誰もいぬ空家の庭に花一輪
坂神 克子

■大清水校区 第二豊松会
この頃は臆病になりコロナ風邪
藤村 元司

飲兵衛に酒を見せればすぐなつく
彦坂 登

■大清水校区 柳風会
いやされる曾孫のアルバム今日も見る
平山 憲子

ステイホーム家族の絆強くなり
仲井 丈二

花見すら新型コロナ通せんぼ
近藤 庸子

■福岡校区 小池元町百寿会
毎日が何処を向いてもコロナ漬け
中野美美子

頭の体操
クロスワードパズルコーナー
答え「あけちみつひで」でした

認知症を学び、仲間と支え合うサポーターになりませんか
～認知症サポーター養成講座～

日本では65歳以上の4人に1人が「認知症またはその予備軍」とされています*。認知症は誰にでも起こりうるものなので。だからこそ、今、認知症のことを知っておきましょう。(※平成24年全国調査より)

認知症サポーター養成講座では、認知症の正しい理解をはじめ、認知症の方への対応方法などを学びます。現在までに豊橋市で養成したサポーターは4万人を超えました。

思い浮かべてみてください。あなたの大切な家族・友達・ご近所さんが認知症になったら…老人クラブの仲間が認知症になったことをきっかけに集まりに来なくなったら…

こんな認知症当事者の方の声も届いています。
“認知症になって趣味をあきらめようとした時、仲間が温かく引き留めてくれました。今も周りの方の理解を得ながら、生きがいを持って暮らしています”

たとえ認知症になったとしてもできることはたくさんあります。しかし、できなくなったことばかりに目がいき自信を失い、失敗を恐れて外出をしなくなる方が多くみられます。

その一方で、勇気を出して認知症であると打ち明けたことで、地域の仲間が本人を見守り、認知症になる前と同じように、クラブ活動や趣味の楽しみを続けられている方もいます。

つまり、認知症のご本人の生活は周りの対応で大きく変わります。だから「関係ない」とは思わないでください。

この講座を通して、あなたの大切な人が認知症になった時にどんなことができるのかを考え、地域のつながりの大切さに改めて気づく機会になればと思います。

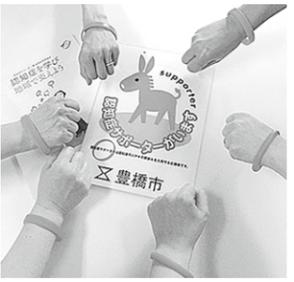
認知症になっても安心して暮らしていける豊橋を一緒につくっていきましょう。



認知症サポーターの証!

認知症サポーター養成講座を受講するともらえるオレンジリングが持つ意味について紹介します。

オレンジリングは認知症サポーターの証であると同時に、認知症の人と家族を温かく見守る“応援者”である意思表示でもあります。一目で認知症サポーターの存在を示すオレンジリングを身に付けることは、地域で認知症の人が孤立化せず、安心して暮らしていけるまちづくりの重要な第一歩となるのです。



講座のお申込みについて

老人クラブ等、団体でのお申込みも大歓迎です。皆様の集いの場に講師を派遣します。長寿介護課の窓口・豊橋市内の地域包括支援センターまたは校区地区市民館に置いてあります申込書(黄色い紙)を提出してください。

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」です

国際アルツハイマー病協会(ADI)が9月21日を「世界アルツハイマーデー」と1994年に制定(WHOが後援)。2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症に関する啓蒙活動をすすめています。

豊橋市では、昨年度より豊橋市中央図書館で認知症サポーター養成講座や認知症相談会、認知症啓発ブースの設置等イベントを行い、たくさんの方に認知症を知っていただく機会となりました。

今年度は、9月5日(土)中央図書館での市民向け認知症サポーター養成講座を予定しております。(詳細「広報」とよはし8月号」参照)ご興味ある方はぜひご参加ください。

【問い合わせ先】 豊橋市長寿介護課 地域予防啓発グループ
担当 大林 TEL:0532-51-2338

「生活不活発」に気をつけて!

豊橋市役所長寿介護課 地域予防啓発グループ

感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。「動かないこと(生活不活発)」により体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル(虚弱)が進んでいきます。

◎フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



◎フレイル予防のために動かない時間を減らし、体を動かして筋肉を維持しましょう。

座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど体を動かしましょう。ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。

◎自宅で出来るちょっとした運動で体を守りましょう。

フレイル(虚弱)予防の一つとして、連続テレビ小説「エール」のオープニング曲に合わせてできる手軽な体操を地域包括支援センター尽誠苑が考案したのでご紹介します。

音楽に合わせて体操をしよう! ~エール主題歌編~



体操の動画公開中です(地域包括支援センター尽誠苑制作) 「豊橋市 エール 体操」で検索してください。

◎ご当地体操にチャレンジ!

豊橋市では、高齢者の健康づくり・介護予防に役立つ健康体操「ええじゃないか豊橋 ほの国体操」を制作しました。詳しくは市のホームページを検索してみてください。

◎熱中症に気をつけて適宜水分をとり、屋外など開放された場所で体を動かしましょう。

人混みは避けて、散歩くらいの運動を心がけましょう!

ご協賛各位へのお礼

この度「吉田春秋」の発刊にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。本紙は、会員が生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。今後とも何とぞ末長きご厚誼、ご支援をお願いいたします。 ゆたかクラブ豊橋

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

編集後記

吉田春秋をお届けします。今号もたくさんのご投稿をくださり、ありがとうございました。広報文化部では、皆さま方のご意見・投稿などをお待ちしております。今後も読みやすく楽しい紙面づくりに努力してまいりますので、よろしくご支援をお願い申し上げます。

ゆたかクラブ豊橋 広報文化部

原稿募集

- ◎ 校区活動、単位クラブ活動、俳句、短歌、川柳、随想などの投稿を募集します(写真を添付いただく場合はきれいなものをお願いします)。
- ◎ 原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。
- ◎ 原稿は市内在住のゆたかクラブ豊橋に加入している方から募集しています。必ず、校区名・単位クラブ名・氏名を明記してください。
- ◎ 紙面の都合上、やむなくカット・見送る場合があります。
- ◎ 締め切り/11月末日
- ◎ 投稿先/ゆたかクラブ豊橋事務局 (豊橋市今橋町1番地・豊橋市役所長寿介護課内)

051-2637