

浮城シニアクラブ 連合会だより

令和6年(2024年)3月発行

第29号

(老連だより発行数含む)

発行所: 浮城シニアクラブ連合会

住所 行田市本丸2-5

(行田市役所 健康福祉部 高齢者福祉課)

☎048-556-1111(内線225)

印刷・編集協力: (株)博報社関東本社

住所 神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎046-280-6001代



日帰り視察研修 (富岡製糸場)

提供者: 事務局



会長あいさつ

浮城シニアクラブ連合会 会長 小暮 福三

会員の皆様には、ますますご清祥にてお過ごしのこととお慶び申し上げます。平素より本連合会の諸事業活動に対しまして、温かいご理解とご協力をいただき深く感謝申し上げます。

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことにより、これまで中止していた事業再開の運びとなりました。グラウンドゴルフ大会は、天候不順により残念ながら中止となりましたが、その他の事業を無事開催することができたのも、ひとえに、会員の皆様のご協力の賜物であります。

令和6年度も、会員同士の親睦を更に深めることができるよう、引き続き各事業を開始してまいりたいと存じます。

今後も、よりよい連合会となるよう精一杯邁進してまいりますので、皆様方の支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、各クラブの更なる発展を祈念し、挨拶とさせていただきます。



連合会の活動

令和5年度

事業報告

◆定時総会

【日にち】令和5年5月24日(水)

【場所】行田市総合体育館

「グリーンアリーナ」2階研修室

【参加】30名

【内容】各クラブ代表者出席のもと、定時総会が開催され、以下の議案が全て承認されました。また、行田市消費生活センター相談員から高齢者を狙った消費者トラブルについて、講話がありました。



質疑応答

【議案】

(1) 行田市老人クラブ連合会

会則の一部改正

(2) 令和4年度事業報告

(3) 令和4年度決算報告

(4) 役員の改選

(5) 令和5年度事業計画(案)

(6) 令和5年度歳入・歳出予算(案)

【講話】こんな手口にご用心

高齢者を狙った消費者トラブル多発



表彰状贈呈



講話

◆第18回ウォーキング大会

【日にち】令和5年10月12日(木)

【場所】さきたま古墳公園周辺

【参加】110名

【内容】今年度は、例年より1か月程度早い10月の開催となりました。天候にも恵まれ、多くの方が参加し、さきたま古墳公園周辺を歩きました。仲間との会話も弾み、楽しく気持ちの良いウォーキングとなりました。



ウォーキング



チェックポイント

◆日帰り視察研修(バスツアー)

【日にち】令和5年11月7日(火)

【場所】

(1)旧渋沢邸「中の家」、

尾高惇忠生家、渋沢栄一記念館

(2)富岡製糸場

(3)「こんにやくパーク」

【参加】32名

【内容】「近代日本経済の父」と言われ、新一万円札に描かれる渋沢栄一ゆかりの名所を回り、その生涯や功績を学びました。ガイドによる詳しい説明を受け、参加者全員が楽しく理解を深めることができました。



ガイドによる説明(富岡製糸場)

◆いきいき芸能発表大会

【日にち】令和6年1月31日(水)

【場所】教育文化センター「みらい」ホール

【参加】93名

【内容】4年ぶりに開催することができました。カラオケ・舞踊の芸能が披露され、シニアクラブの会員以外にも、多くの方が観覧に訪れました。出演された方に対し、観覧席から大きな拍手と声援が送られていました。



日帰り視察研修(渋沢栄一記念館)



出演者(舞踊)



◆第19回グラウンドゴルフ大会

【日にち】令和6年3月7日(木)

【場所】行田市総合公園 自由広場

【内容】多くの方に参加申込みをいただいておりますが、天候不順のため中止となりました。



出演者(カラオケ)

表彰関係

令和5年度浮城シニアクラブ連合会表彰者

長年にわたりクラブの育成発展にご尽力いただいたクラブ会長が表彰されましたのでここでご紹介いたします。(敬称略)

表彰状受賞者

矢場長寿会
第一旭クラブ

故・鷗木 邦夫
小林 正明

感謝状受賞者

矢場長寿会
南河原在家老人クラブ
第一旭クラブ
第二旭クラブ
春日くらぶ
中江袋寿クラブ

故・鷗木 邦夫
故・加瀬田茂治
小林 正明
渡辺 邦道
水野 保雄
今村 清海

私たちは浮城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）などで例えば、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

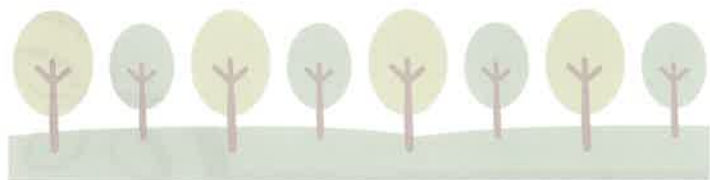


血液検査の結果によっては飲まないほうが良い薬があります。

単位クラブ一覧表

No.	地区	クラブ名	会員数
1	忍	二北谷ときわ会	29
2		城西交和会	23
3		田町寿会	31
4		スキルクラブ	17
5	行田	宮本喜楽会	22
6		中央シニアクラブ	54
7	佐間	向町朗社会	27
8		一佐間寿会	32
9		二佐間松寿会	25
10	持田	二持田長寿会	29
11		いきいき健康クラブ50	38
12		三持田永寿会	58
13		長町シニアクラブ	57
14		駒形寿会	25
15	星河	第一斎条長寿会	38
16		第二斎条寿会	30
17		おげんき会	20
18	長野	長野ほうらい会	21

No.	地区	クラブ名	会員数
19	長野	下長野長寿会	34
20		三和延命会	29
21		天神友の会	25
22	荒木	荒木寿会	55
23	埼玉	第六桜会	13
24		渡柳ゆうゆうクラブ	18
25		渡柳上ゆうゆうクラブ	27
26	太井	門井双葉会	31
27		清和会	19
28		西新町新生会	44
29		第三門井寿会	41
30	太田	太田北百寿会	10
31		真名板薬師クラブ	47
32	北河原	北河原第一長寿会	51
33	南河原	南河原二区シニアクラブ	37
34		南河原三区南シニアクラブ	57
35		馬見塚シニアクラブ	41
36		犬塚シニアクラブ	26



36クラブ 会員数1,181名

令和6年1月1日現在

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

◆◆◆ 長ネギはまるごと楽しもう！ ◆◆◆

長ネギの白い部分には、
ネギ特有の辛み成分**硫黄アリル**

- ・免疫力の向上や殺菌効果があるため、のどの痛みやせきを鎮める。
- ・ビタミンB1の吸収力を高め、疲労回復や体力強化の効果。
- ・血行を良くし、肩凝りや冷え性の予防・改善。また、血栓の予防に。

長ネギの青い部分には、**βカロテン**

- ・体内で発生し細胞などへダメージを与える活性酸素の発生を抑え、取り除く。
- ・体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。

風邪の予防に
おすすめの食材です！



万能果実、梅



梅はクエン酸とリンゴ酸を多く含みます。クエン酸には唾液・胃液をはじめとする消化酵素の分泌を促す効果があるため、**食欲増進効果**も期待できます。加えて**殺菌・抗菌効果**もあるため、体内で吸収されると食中毒の原因菌を抑制する効果もあります。これらの効果からお弁当には梅がよく入っているのでしょうか。



梅は加熱すると血液中に血栓が出来るのを防ぎ、動脈硬化の予防に役立つ成分が増加します。この成分は**疲労回復**や**老化防止**も期待できます。暑さで体調を崩しやすい夏は梅がおすすめです。

浮城シニアクラブで

うきしろ



仲間 や 健康 づくり づくり はじめませんか?

ウォーキング大会



活動の内容は??

- グラウンドゴルフなどのスポーツを通じた **健康増進活動**
- 旅行やお楽しみ会などの **レクリエーション活動**
- カラオケや踊りなどの **趣味活動**
- 清掃活動や見守り活動などの **社会奉仕活動** など

※会員を対象とした連合会の各種事業にも参加できます。

シニアクラブとは??

- 会員相互の「健康づくり」や「生きがいづくり」
- 住み慣れた地域での「仲間づくり」
- 長年培ってきた知識や経験を生かした社会活動を進める組織(クラブ)です。市内では、36クラブに約1,200名の方が加入しております。[令和6年1月1日現在]



グラウンドゴルフ大会

上に挙げたのは、活動のほんの一例です。様々な活動があなたを待っています!!

芸能発表大会



加入の要件は??

おおむね60歳以上の方であれば、
地域のクラブに **誰でも加入できます。**
加入について少しでも興味のある方は、
お気軽にご相談ください。



お問い合わせ・お申し込み先

浮城シニアクラブ事務局

行田市役所 高齢者福祉課 高齢福祉グループ TEL.556-1111(内線225)

私たちは浮城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。



加熱するなら4片、生なら2片

ニンニクで病気を跳ね返す！



ニンニクの香り成分

- 疲労回復に優れたビタミンB1の吸収を手助けして、滋養強化効果が期待できます。
- 免疫力の向上やガン予防、血行促進効果から冷え性のケアや動脈硬化、血栓の予防にも役立ちます。
- 優れた殺菌作用で、結核菌やブドウ球菌などの危険な菌に対抗する抗生物質としての効果も認められています。

会員のひろば

クラブ活動の再開について

下長野長寿会 新井 孝義

あけましておめでとう
ございます。私の所属する
「下長野長寿会」では、34
名の会員が活動に取り組
んでいます。

活動内容は8名の役員
で決定し、クラブ運営も行
っています。新型コロナウイルス
感染症の影響で、現
在は活動を休止していま
すが、新年会を2月4日に
開催する予定です。

平均寿命も大きく延び
超高齢社会となった現在、
私達高齢者が心身共に健
康を維持していくことが、

本人はもとより社会生活
環境全体にとって非常に大
切なことであると改めて
痛感しております。

新型コロナウイルス感染
症もようやく落ち着いて
きましたので、来年度はク
ラブ活動を再開し、会員全
員が健康で参加できるこ
とを目標に、頑張っていき
たいと思っています。

各クラブにおかれまし
ては、今後ともご指導の程
よろしくお願いいたしま
す。

一月吉日寄稿



私たちは浮城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



血圧測定の帯…血圧を計る時に腕に巻く帯のことは「マンシェット」といい、「袖口」を意味するフランス語です。なお、フライドチキンの骨の部分に巻く紙のことも同じくマンシェットと呼ばれています。



爪の白い部分…爪の根本にある白い部分は「ルヌーラ」といいます。この部分は成長途中で角質化しておらず柔らかく、水分を含んでいるため白く見えています（個人差があります）。また日本語では「爪半月」といいます。



耳かきのふわふわ…耳かきの先に付いている綿のようなものは「梵天（ぼんてん）」といい、「梵天袈裟」に付いている丸い房飾りに似ていることが由来だと言われています。

カレンダー

スキルクラブ 佐藤 光男

何年か前から居間のカレンダーは、3ヶ月分並べて吊るしてある。歳をとって忘れっぽくなったのと、予定があると多少使命を感じ頑張れるのだ。文字は色分けして記入。グラウンドゴルフは土、日グリーン。地区体協関係もグリーン。100歳体操は月曜で紫色。老人会関係も紫色。安全協会の無事故月数看板の数字の入れ替え火曜、月1回ゴミ出しの予定と自治会公民館関係は黒。妻のフォークダンスとカラオケはピンク。子どもと孫、ひ孫の誕生日は橙色。特に何もする訳ではないが、念のため。それに宗教活動(究極のボランティアかな)は赤色。昨年から城西ふれあい館の館長として、そちらの利用状況にも注意を払いと。

こんな訳で、カレンダーは月が変わったとたんに、ほぼ埋まっています。でも予定は大体、一日のごく一部あるいは半月で残りの大部分は日常の仕事に、または特別に取り組んでいることに費やしているわけで、段取りが狂うと、イライラしたりして、妻にすぐバレてしまいます。

日常は6時起床、妻のマッサージ30分、血圧測定、タオル振り、読経、朝食、トイレ、歯磨き、植木草花の水やり、妻の散歩(古代蓮一周)、買物、昼食、午後はいよいよ好きなこと、新聞二紙目を通じ、読まないといけないと思う所は読み、他はものさしで中央から切り放し、友人、知人、子や孫に読んでもらいたいページをつくり各人のファイルに入れ、会った時に渡すようにしています。記事は介護体験、育児教育、健康医療他、勇気の湧く体験等々。

また、月刊誌と30巻の小説を5年で読了に挑戦しています。こんな充実した生活ができるのも、生まれてから81年、親はもちろんのこと、支えてくれた多くの大恩人のおかげだと、感謝の気持ちでいっぱいです。恩を返すなんて、とても返しきれませんが、一生、報恩感謝の気持ちで、何があっても負けない人生を送っていく決心です。



私たちは浮城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



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「オリフィス」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



ゴルフボールの凹凸…「ディンプル」といい、凹凸があると空気の流れが生まれやすくボールを上昇させる揚力が強く働き、また空気抵抗も減るので飛距離が伸びます。そのため最適な形状や数などを各メーカーが研究しています。



裁判で使われる槌…「ガベル」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのはアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。

文芸

短歌

凹凸の道を登つて白寿の峠
この先々は分からねど
運を道連れ楽しく行こう

白寿峠は霞んでいたが
いつしか峠に着いていた

これから先は定かでないが
運を道連れ旅路に出よう

西新町新生会 木暮 昇二

俳句

ポツネント飲み屋の灯り十二月

総えい田の波心地よき黄に染る

城西交和会 佐藤ヤスコ



私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています



高齢歩行者交通事故の4つの特徴



薄暮時

日没前後の
薄暮時間帯に
事故が多発しています。



自宅近く

自宅から 500m以内で
事故が多発しています。



横断中

道路を横断中の
事故が多発しています。



左からの車

夜間、道路横断中に
左から来た車と
衝突する事故が多発しています。

命を守る
反射材!



ドライバーに早く
発見してもらうために、
反射材を身につけましょう

川柳

おとうと逝き今度の正月紅白なし

ひい孫の誕生日忘れる師走かな

スキルクラブ 佐藤 正子

今日もまた笑顔楽しい百歳体操

スキルクラブ 佐藤 光男



原稿募集

事務局では、シニアクラブ会員の皆さまから原稿を募集しています。
各地域のシニアクラブの活動状況やユニークな取り組みなど、皆さまの声をぜひともお寄せください(写真貼付歓迎)。

また、俳句や短歌、詩などの文芸作品や、表紙を飾る写真も募集しています。

提出先

行田市役所 高齢者福祉課

浮城シニアクラブ連合会 事務局(⑥番窓口)

☎048(556)1111(内線225)

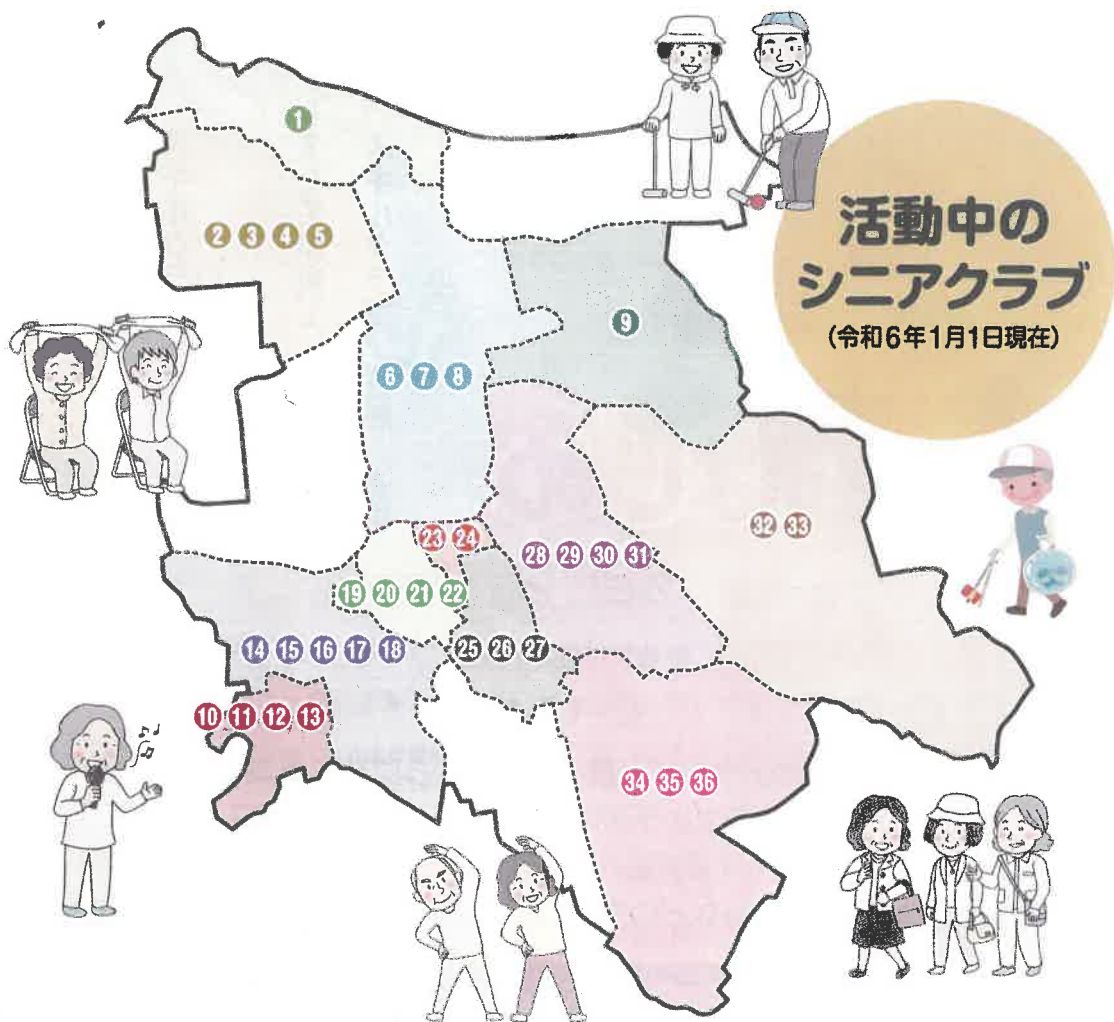
編集後記

「浮城シニアクラブ連合会だより」の発行にあたり、多くの会員の方からご寄稿、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

また、当誌面発行にあたり、ご協賛いただきました各スポンサー様におかれましても厚くお礼申し上げます。

さて、シニアクラブはその活動内容から地域のネットワーク、仲間づくり、高齢者同士の共助、地域の拠点、社会奉仕などさまざまな分野で大きな役割を果たしております。また、元気な高齢者が長年培ってきた知識や経験を地域社会に還元する場として重要な役割を担っています。

今後とも皆様方のご理解、ご協力を賜りますとともに、来年度はさらによりよい「浮城シニアクラブ連合会だより」が発行できるよう努めてまいります。令和6年度もよろしく願います。



北河原ブロック ①北河原第一長寿会 南河原ブロック ②南河原二区シニアクラブ ③南河原三区南シニアクラブ ④馬見塚シニアクラブ ⑤犬塚シニアクラブ 星河ブロック ⑥第一斎条長寿会 ⑦第二斎条寿会 ⑧おげんき会 荒木ブロック ⑨荒木寿会	太井ブロック ⑩門井双葉会 ⑪清和会 ⑫西新町新生会 ⑬第三門井寿会 持田ブロック ⑭二持田長寿会 ⑮いきいき健康クラブ50 ⑯三持田永寿会 ⑰長町シニアクラブ ⑱駒形寿会	忍ブロック ⑲二北谷ときわ会 ⑳城西交和会 ㉑田町寿会 ㉒スキルクラブ 行田ブロック ㉓宮本喜楽会 ㉔中央シニアクラブ 佐間ブロック ㉕向町朗社会 ㉖一佐間寿会 ㉗二佐間松寿会	長野ブロック ㉘長野ほうらい会 ㉙下長野長寿会 ㉚三和延命会 ㉛天神友の会 太田ブロック ㉜太田北百寿会 ㉝真名板薬師クラブ 埴玉ブロック ㉞第六桜会 ㉟渡柳ゆうゆうクラブ ㊱渡柳上ゆうゆうクラブ
---	--	--	--

※お住まいの地域に活動中のシニアクラブがない場合は、お近くのシニアクラブへの加入が可能です

ご協賛いただいた皆様へ

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。

【浮城シニアクラブ連合会】