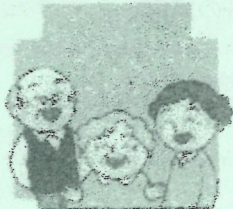


十八の会だより

守山区老人クラブ連合会
女性代表者会（十八の会）
発行責任者 藤原邦子
守山区役所福祉課 tel-796-4607



「十八の会」に寄せて

守山区長 信田 直己

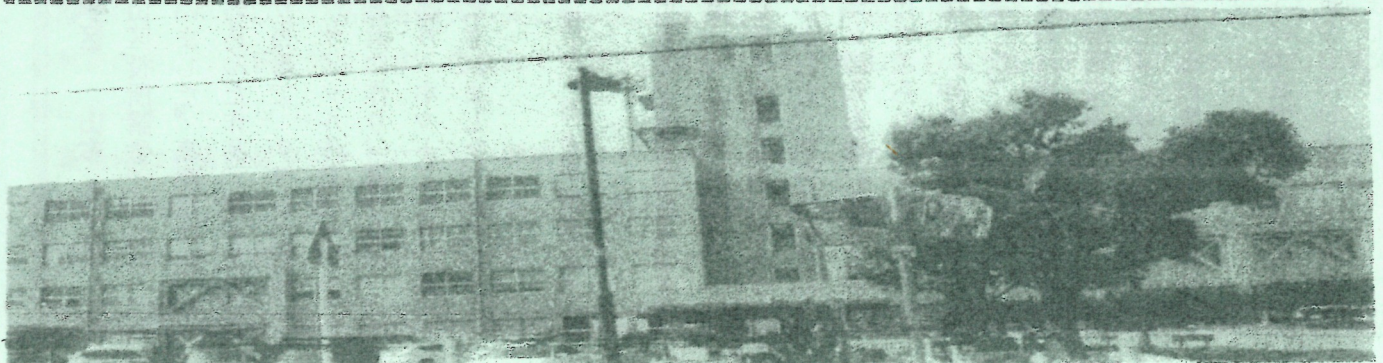
十八の会の皆様、こんにちは。この4月より守山区長を拝命いたしました、信田でございます。日頃は地域福祉の推進にご尽力いただきまして、誠にありがとうございます。

私は上下水道局の技術職を長年務めておりまして、区役所とはあまり縁がなかったのですが、守山区長となってからは、様々な地域の方々と触れ合う機会が増えました。その中で、守山区はとても温かい人柄の方が大勢いらっしゃると感じております。社会の中で重要なのは、やはり第一に人と人との関係づくりであると思いますが、十八の会の皆様を始め、多くの区民の方が日頃から地域での関係性を大切にして過ごしていらっしゃることを、大変心強く思っております。

老人クラブの活動として、6月の「趣味の作品展」を拝見させていただきましたが、どれもこれも力作揃いで、大変感心いたしました。また、十八の会の皆様は、毎年会場で来場者の方々に折り紙等の作品作りを指導なさっていると伺いました。今年は鍋敷きと小物入れでしたね。出展者も来場者も共に楽しめるこのような企画が、高齢者の方々の生きがいとなり、心身の健康保持に繋がるのであらうと思っております。今後もこのような有意義な活動が末永く続けられますことを願っております。

現在、高齢期を迎えられた方々は、長年社会や地域の発展のために尽くしてこられました。とりわけ女性の皆様は、家族を支えつつ、ご近所同士で支え合い、助け合いながら、明るい地域社会づくりに大いに貢献されてこられたのではないのでしょうか。そのご活躍に敬意を表しますと共に、今後もこれまで培ってこられた経験を活かし、更なる地域の発展にご協力頂きたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

結びに、「十八の会」の益々のご発展と、皆様のご健康、ご多幸を祈念いたしまして、私の挨拶とさせていただきます。



令和元年 東海・北陸ブロック老人クラブ研修会報告

苗代学区 浅井 保司

「事例発表:若手・女性委員の活用でクラブ活性化している」

(石川県白山市松任地区老人クラブ連合会 副会長石田 得子さん報告より)

1・老人クラブの活性化を求め・女性部活動 13 年の歩み

(1) 3 世代交流事業

- ① 平成 17 年、松任地区連合会を構成している 15 地区から女性代表 1 名選出し女性部を創設、独自活動を始める。加賀平野の早場米の特産地である当地区の農政を考え、次世代への食育を担う 3 世代活動の必要性から「伝承する健康な食で元気なふるさと」を考え、無農薬・有機肥料の実践としてミニトマト作りをはじめました。
- ② 平成 22 年 10 月第 23 回全国健康福祉祭いしかわ大会で「かぼちゃで結ぶ 3 世代交流」でジャンボカボチャ、小さい坊ちゃんカボチャを市街地の保育園児親子と育て、カボチャの作品を展示し、全国からの参加者へのおもてなしを行う。
- ③ 平成 24 年から保育園児親子と田と畑をとおした「3 世代交流事業」を実施。収穫した米でおにぎりを作り、種まきから育てた大根で伝統食の「おくもじ」を味わい収穫と自然に感謝する「おにぎり大会」を開催した。

(2) 女性部主管「春の研修大会」・・・講師による講演

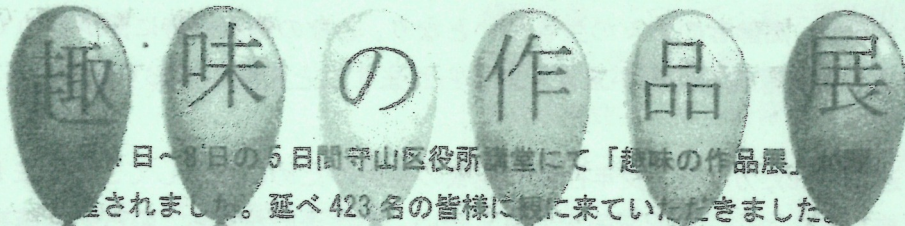
23～28 年度「絆・つながりと生きる喜び」「高齢者の健康な体づくり」「脳を錆びさせないコツ」
「高齢者と食生活」など実施

(3) 成果

- ①女性目線で細やかな実践的な活動が進んだ。
- ②単位老人・市老連・地区老人クラブとの連携対応が早くなった。

(4) 課題

- ①女性クラブ長の数が散発的でなかなか増加しない
- ②各種リーダー養成・活動の担い手育成をすすめる
- ③人生 100 年社会を開拓していく担い手の育成



苗代学区 山本 キク子

趣味の作品展が守山区役所講堂で行われ、沢山の作品が並んでいました。高雅な作品、色彩豊かな作品、手の込んだ作品、見とれるばかりです。日替わり当番で、チラシを利用して作る「鍋敷き」リサイクル作品です。見学に来て頂いた人達と共に作り、喜び合い、その中に知人の姿もあり、ホットしたり、物を作る人の笑顔にほだされました。ありがとうございました。よう祈ります。

苗代学区 竹生 寿美子

初めて見させて頂きました作品展、ビックリしながら拝見いたしました。本当に皆さんそれぞれの分野で、頭と指先を使い創意工夫を凝らされながら続けてこられたからこそ、あの色とりどりの素晴らしい作品が出来る、唯々、感心させられました。

「継続は力なり」と言われますが、その通りです。何も出来ない不器用な自分ですが、人生百年時代、何か一つでよいから、続けなければいけないと実感させられました。頑張ります。

皆様、これからも、いつまでも、お元気で続けください。お祈りしています。本当にありがとうございます。

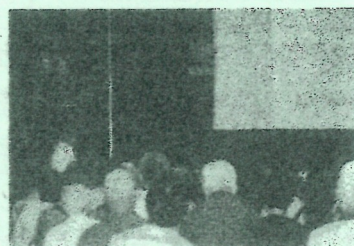
健康講座

令和元年6月28日(水)守山区役所講堂にて、『すべての死にいたる病はのどから始まる』のテーマで「健康講座」が開催されました。

講師は 一般社団法人嚥下トレーニング協会藤原歌劇団所属
オペラ歌手 岡本 直樹氏

公益社団法人東京都保健医療公社

多摩北部医療センター 外科医師 下位 洋史氏



初めて「健康講座」を受講して

森孝東学区 北村 京子

令和元年6月28日台風3号が過ぎ時々雨の中「健康講座」が区役所講堂で開催されました。東京から多摩北部医療センター外科の下位洋史先生をお迎えしてタイトル「誤嚥性肺炎・嚥下障害と胃瘻について」。スクリーンで誤嚥性肺炎で圧倒的に多いのが嚥下機能の低下等、知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込む、口腔内の細菌による感染であります。そして胃瘻では内視鏡的胃瘻造設(PEG)の患者さんの家族からの手紙を紹介され「95歳の母が(PEG)を受け、全く苦しむ事なく、栄養管理も行き届き、ひと口、ふた口、アイスクリームも食べられ1年半生き延びられました」と。最後まで自分で歩いて食べる。愛する人を生かしたければPEGをとのお話を聞き、温かい心にさせていただきました。ありがとうございます。次には、一般社団法人、嚥下トレーニング協会認定講師、そしてオペラ歌手の岡本直樹氏のテーマ「すべての死にいたる病はのどから始まる」と。食事、空気、そして会話、体内外の物を交換する時に必ず通過する喉は体の門番の役割をし、年齢を重ねると、お腹等の筋肉がたるむように、喉の筋肉もたるみ声も出にくくなり、喉仏の喉頭を引っ張り上げる(ゴックン筋)を鍛えるために、水を飲む時に、ゴックンを10秒、1日に3回行うと良いという事です。最後に全員で『むすんでひらいて』をユーモアたっぷりのアドバイスで、お腹の底から、声を出して躍動感に溢れ、楽しく歌い、笑いの中で終了しました。「人生100年の時代」にふさわしい講座でした。 ありがとうございます。

森孝東学区の芙蓉会では「健康寿命をより長く」と会長さんが中心となって、毎朝ラジオ体操、太極拳を青空のもと皆さんが喜んで参加され、心から感謝しています。令(うるわ)市区、平和で幸齢人生を輝いて行きます。

「健康で長生きするには！」

白沢学区 小林 桂子

岡本直樹先生、下位洋史先生のお二人からご講演をいただきました。

喉は単に食べ物が通過するところだけではなく、喉は人間の生命の源ともいえる器官です。嚥下機能の他、呼吸と発声という生きていくうえで欠かせない機能があり、年を重ねるとどの筋力も衰え声が出しづらくなります。

カラオケに行ったり、談笑したり、ストレスを解消し、体のバランスが調整され、血液の流れをよくすることになり、声を出すことが全身の健康につながっているともいえるのです。又下位先生のお話の中に、わが国では、65歳以上の高齢者肺炎の死亡率が第3位であり、90歳以上の男性の死因では第1位です。この肺炎の中には誤嚥性肺炎が多く含まれています。胃瘻についてのお話もありましたが私には少し難しく理解に至りませんでした。

最後には会場の皆さんと共に正しい呼吸法にて「むすんでひらいて」「めだかの学校」等を歌い人生100年時代を健康で楽しく暮らすことが出来たらうれしいなあとおもいました。

「健康講座」に大勢のご来場有難う有難うございました。

吉根クラブ紹介

吉根学区 柴田 典子

吉根学区の桔梗クラブは奉仕活動として吉根小学校児童の下校の見守りと毎月一回の地元の八幡神社神明社、又、笹ヶ根公園の除草清掃を、行っています。そして、6月には「環境デ-きっこ」として小学校の児童全員と学区の道路と公園の清掃と除草に行きます。自治会と、協賛で交通安全、火災予防、詐欺防犯の研修会も行っています。又、年2回の、グラウンドゴルフ大会や、親睦旅行もあります。仲の良いグループで絵手紙写経、愛唱歌、吹き矢、グラウンドゴルフなど楽しくクラブ活動をしています。

令和元年度事業計画 区労連 女性委員会・女性代表者会(十八の会)

実施日時	事業名	事業内容
5月20日(月) 10:00~	会議 第一回女性委員会	委員交替者挨拶 令和元年度事業計画 各部会担当決定 広報紙56号原稿依頼 趣味の作品展役割分担 料理教室分担
6月4日(火) ~6月7日(金)	趣味の作品展開催	創作部会にて小物作品作り 来場者に説明実演
6月28日(金) 10:00~	会議 第二回女性委員会 健康講座開催	健康講座開催にあたり役割分担確認 守山区役所講堂
8月2日(金)	「十八の会だより」第56号発行	広報紙第56号「十八の会だより」発行
9月4日(水)	会議 第三回女性委員会 料理教室開催	「高齢者向け」料理献立鈴木しげ子講師
10月15日(火)	会議 第四回女性委員会	反省会 「趣味の作品展・健康講座・料理実習」 市老連女性リーダー研修会参加要請 新年の集いについて・来年度の健康講座 広報紙57号原稿依頼
1月16日(木)	会議 第五回女性委員会	市老連女性リーダー研修会の反省 社会見学について・来年度健康講座について 令和元年度事業報告及び反省会 次年度事業計画(案) 新年の集い(午後)
2月・3月	会議 第六回女性委員会	第九回社会見学・「十八の会だより」57号発行

編集後記

元号も令和と改まり新時代と共に女性委員会が始まりました
六月四日の作品展をはじめ六月二十八日の健康講座に続き八月二日は十八の会だより五十六号発行忙しい日々ではありましたが役員の皆様はじめ会員の方々の協力により五十六号が無事に発行出来ました事を改めて深く感謝申し上げます
これからも皆様のお力により十八の会だよりが益々充実した広報紙に発展する事を願います

広報部一同