

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



「十八の会々報」に寄せて

守山区老人クラブ連合会 事務職員 近藤 君恵

日頃から、皆様方には、老人クラブの活動にご尽力・ご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。
私は、平成24年4月に名古屋市老人クラブ連合会の職員に採用されて守山区に配属になり既に8年間皆様と一緒に活動させて頂いております。また、この「十八の会々報」に寄稿するのは平成26年3月以来2回目になりますが、これまで多くの人生の先輩からいろいろ教えて頂いたり、中にはお叱りもあつたり大変良い勉強をさせて頂きました。今ではそうした方々も区役所へ来所された時には事務所まで足を運んでを掛けてくださり、そんな時は本当に嬉しく仕事を続けていて良かったと思っています。

さらに、最近では「近藤さんがいてくれるから私も頑張っている」とおっしゃってくださる会員さんもいらして、私こそ勇気付けられて心から感謝しながら仕事をさせて頂いております。

ところで、「十八（とわ）の会」とはどういう会ですか？とよく聞かれますので、あらためて少し前の資料に目をおしてまようかと思ひます。

それには、「十八の会」は、平成2年4月、老人クラブ女性会員の声が運営に反映される場を作り、また女性の能力が発揮されやすい雰囲気作りに、女性代表者が必要と認められ同年7月18日に設立されたところから始まっています。メンバーは、学区老連から女性代表者として各1名を選出して、その時守山は18区でしたので、「十八の会」の呼称の由来となりました。（実際は老人クラブが設立されている17学区17名で構成されていたのです。）また、女性代表者会会長を理事とする区老連の会則が改正されて、女性代表者会の位置付けが明確になり、女性会員の意見を反映する場も保障されました。

さらに、平成8年5月14日区老連会則改正により学区老連女性代表者会を書く2名とし、女性代表者から区老連理事として2名を選出するようになりました。

そして、広報部会・創作部会・健康部会・研修部会と4部会制を取り、皆で力を合わせて活動しています。ちなみに、この「十八の会々報」の創刊号は平成3年10月1日に発行され、

No.9号（平成6年6月1日）まで当時は手書きのガリ版刷り（B4版両面）でした。今の活字・カラー用紙になったのは10号記念号（平成10年6月1日）からNo.24号（平成15年8月1日）まで、No.25号（平成16年2月1日）からはA3版両面に、毎年8月・3月の定期的に2回発行になったのもこの時期からです。

それから、区老連の通称については、名古屋市老人クラブ連合会が「なごやかクラブ名古屋」としたことと並び、平成28年10月理事会において「なごやかクラブ守山」と決まりました。（この時期16学区老連のほとんどが同様に通称を決めました。）

こうしてみますと、「十八の会々報」によって女性代表者の皆さまの活動を支えるエネルギーが30年も脈々と受け継がれているということは、何と素晴らしいことでしょう。平成26年9月に区老連50周年を迎え現在も推進している区老連に、さらに花を添えている誇りをもって、これからも共に活動を推進していきたいと、令和2年の春に気持ちを新たにしているところです。

私もあともう少し皆さまのお役に立てるように奮闘する所存ですので、どうぞよろしくご指導くださいますようお願い申し上げます。

料理実習開催

主催 女性代表者会 (十八の会)

日時 令和元年9月4日 (水)

会場 守山社協調理室

講師 中日文化センター

(鈴木しげ子先生)



<メニュー>

- ① 焼肉チキン
- ② 豆腐と野菜のサラダ
- ③ 冬瓜のすり流し汁

「料理講習会の食卓を共にし！！」

区老連会計 西川 奉嘉

9月4日(水)十八の会による料理講習会が開催され、作られた食事を講習に参加された皆さんとテーブルを共にご馳走になりました。メニューは「焼肉チキン・豆腐と野菜のサラダ・冬瓜のすり流し汁」であり、作る過程で手間が掛かる体に優しい配慮(鶏肉を皮なし・1cmの棒状に切る等)がされているにも関わらず、食材を活かしたしっかりとした味を楽しむ事が出来良かったです。又、冬瓜汁では角切りではなく「鬼おろし(おろし金)利用での一工夫されていて、何時もと[慣らされている味!?]違った食感を味わう事が出来美味しく頂きました。この実習に先立ちレシピ・材料調達の事前準備から当日の多人数分の調理と女性会の皆さんが一丸となってやられた事に謝意すると共に据え膳で美味しく食させて頂いた事に感謝します 「感謝・感謝」

現在三分の二は女性が占めている老人クラブの実情の中、今後とも幅広い分野を含めいっそうの活躍を期待しています。



料理実習開催について

吉根学区 長谷川尚子

「焼肉チキン」「豆腐と野菜のサラダ」「冬瓜のすり流し汁」がメニューでした。旬の季節の内に一度は食べてみたい冬瓜ですが、粗目のおろしで摩り下ろす調理は珍しいと感じました。

参加者の皆さんからの感想が聞きたくて、今回初めて、料理実習後にアンケートに答えて頂きました。ヘルシーで美味しかったねと、献立、内容に満足、ほぼ満足と言う結果でした。

皆さんの手際もよく、順調に出来上がり、楽しく会話をしながら美味しく頂く事が出来ました。手に入り易い食材ばかりなので、皆さん、家に帰ってから作る機会があったのではと、思っています。



料理教室開催されて

下志段味学区 大谷 幸代

9月4日アクロス小幡にて料理教室が開催されました。和気あいあいと楽しみながらどんな料理が出来上がるか期待し、各自が持ち分を手分けして作業に取り掛かりました。

まず「焼肉チキン」はフライパンで出来、簡単な焼肉でした。ニンニクの香りが、教室いっぱいになり食欲を誘う香りに美味しそう!! お肉も柔らかくて味も良く、とても美味しかったです。

次は「豆腐と野菜のサラダ」、いろどりが良くサッパリして暑い時にはピッタリの料理です。

最後に「冬瓜のすり流し汁」です。全品、ヘルシーで美味しくくて大好評でした。

全国老人クラブ大会に参加して

区老連会長 梅村 利昭

昨年11月26日と27日の2日間、埼玉県さいたま市にて第48回の全国大会が開催され、名古屋市の一員として参加して来ました。全国規模の大会ゆえ集合する人員は約2300人、開催の会場も多岐に渡り活況が有りました。組織の拡大と高齢化など同じ悩み、又行政との協調性と継続の大切さ、地道な努力の積み重ねなど全国何処でも同じ課題で、後は自分が取り組む姿勢と熱意の差が成果の差なんだと感じて帰名して来た次第です。

1、会場で助言者、渡邊裕（わたなべゆたか）先生の話から（北海道大学高齢者歯科学教室）フレイルを知り、予防する。多くの高齢者はフレイルと呼ばれる、健康な状態と介護が必要な状態の中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥っていると考えられています。各種の身体機能の低下とストレスなどに対する脆弱性が進み、筋肉の低下により転倒しやすいなどと話があり、日常の規則正しい生活習慣が、認知症などへの予防として捉え、自身でこれらの予防に取り組む必要性を説かれ、我々が今進めている老人クラブ活動の有意義さを再認識する機会でした。

2、あくる日の埼玉県出身の偉人に纏わる話題から

40、50ハナ垂れ小僧、60、70は働き盛り、90になってお迎えが来たら100迄待てと追い寄せ「渋沢栄一」日本経済の父といわれ、第一国立銀行（後の日本銀行）など、生涯に渡り約500の企業の設立に関わったと云われる。2004年に発行される新巻萬円札の肖像画に登場の人物。

昨年11月19日、第35回女性リーダー研修会が名古屋市総合社会福祉会館で開催されました。

基本テーマは「よりよいクラブ運営は、楽しい話し合い」からで、一般社団法人地域、問題研究所、主任研究員の池田哲也氏の講演も同じ「テーマ」で行われました。

第35回女性リーダー研修会に参加して 森孝西学区 藤原 邦子

- 開会挨拶で市老連会長の三溝会長は、「内科医、石川教授の本より『沈黙は猛毒、お喋りは百薬の長』を紹介され、きんさん、ぎんさんの4人の娘達は「一日に1回は一緒にお喋りが日課で4時間する。」認知症学会では「お喋りの間の血流は伸びて認知症にも役立つ」と例題を話され、高齢者の元気の秘訣はお喋りであり、地域で知り合いを持つことの大切さ、楽しい話し合いは健康長寿の秘訣であり、皆さん自らが声を出して、健康長寿に役立ってもらいたいと望まれた。
- 講演では老人クラブ活動における楽しくて建設的な話し合いの手順⇒気持ちの良い運営をするにはまず、会議の前に「議題（何のために。何を）」「ゴール（どこを 目指して）」「予定時間を確認」し、ウォーミングアップ「今の気持ち」「近況」などをすると堅苦しい雰囲気解し、お互いの気持ちをすり合わせる事が出来る。
- 気持ちいい対話の場をつくるための心得⇒楽しい進行が出来ているか。
唐突に「議論」をスタートせず、「会話.対話」から始めると気持ちを通わせながら、自分の考えを整し相手の考えを知ることが出来る、そこで得られた意見や気づきを基に議論がかみ合い、上手く使い分けていける。
- 皆で喜ばれる進行のコツ⇒より良いコミュニケーションについて振り返り、理解を深める。
小人数で話し合う事も効果的で、一人ひとりが思いついた意見を「ポストイッチ」を使ってメモし、発表することで、意見を簡単に言えて、議論が出来る。
最後に、何が決まったか、確認できないまま終わると、参加者は達成感が得られず、スッキリせず、消化不良になるので、「決議事項」や「積み残し課題」を総括して終わる。との講演でした。
- そして、6人1組でチームとなり活発な意見交換がされ、最後に池田氏による総括がされ、有意義な研修が終了されました。

クラブ紹介

喜多山学区 駒込 和江

福寿会の駒込です。 会としての大きな行事は、喜多山地区の清掃活動、「元気会の集い」があります。保健所より講師を迎え、お話を聞き又ゲーム、歌、小物作りを行い、最後にビンゴゲーム、歌をし楽しく過ごします。

又年2回春と秋に研修旅行（親睦）、区老連主催のグランドゴルフ大会・スポーツ交流会に参加、その他に学区のコミセン祭り・趣味の作品展・グリーンキャンペーンなどに参加します。

これからも仲間と一緒にいつまでも元気で頑張っていきたいと思えます。



令和元年度事業計画 区老連 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~ 13:00~	会議 第一回女性委員会 趣味の作品展の作品作り	新役員挨拶・R元年度事業計画・各部会担当と部長 広報紙56号原稿依頼・区老連趣味の作品展担当 健康講座役割分担・料理実習 女性会展示用と実演用作品作り
6月4日(火) ~6月7日(金)	区老連趣味の作品展開催	来場希望者に実演と作品づくり
6月28日(金) 10:00~ 13:00~	会議 第二回女性委員会 健康講座	健康講座開催にあたり役割分担確認と会場づくり 「すべての死に至る病はのどから始まる」 講師 岡本直樹氏・下位洋史氏
7月10日(水) 10:00~	各部会長会議	10月15日の打ち合わせ
8月2日(金) 9:00~	「十八の会だより」会報	第56号発行
9月4日(水) 10:00~	第三回女性委員会 料理教室開催	料理献立「高齢者向け」 講師「鈴木しげ子氏」
10月15日(火) 10:00~	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
11月22日(金) 11:00~	健康部打ち合わせ	新年会下見&検討
12月19日(木) 9:30~	創作部打ち合わせ	来期の趣味作品展の作品について
1月16日(木) 10:00~ 13:00~	会議 第五回女性委員会 知多美寿司	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17日(月) 10:00~	会議 第六回女性委員会 「十八の会だより」会報	社会福祉会館より講師を迎えて「認知症予防」 第57号発刊

お詫び申し上げます

政府から「住民に広く外出自粛」の協力要請を真摯に受け止め、私ども女性委員会・代表者会は「会報紙発行」を遅らせることに致しました。関係各位の皆様には大変ご迷惑をお掛けすることになり、深くお詫び申し上げますと共に発刊にご尽力頂きました皆様方に感謝申し上げます。