



# 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 島田 登美子  
守山区役所福祉課  
tel(052)796-4607

## 「十八の会」に寄せて

守山区福祉部長 桜井 信寿

十八の会の皆様、こんにちは。この4月より守山区福祉部長を拝命いたしました桜井と申します。日頃、皆様には老人クラブの活動を通じて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。

私が、昨年度、名古屋市を定年退職し、再任用というかたちで守山区に参りましたが、守山区での勤務は初めてではなく、過去に1年間だけではありませんでしたが、同じ守山区福祉部長として勤務しておりましたので、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。久しぶりに守山区に戻ってまいりましたことを嬉しく思っております。

先日は、皆様が主催されました「健康講座」に出席させていただきましたが、実に3年ぶりの開催であったと伺いました。皆様方におかれましては、コロナ禍において、思うように事業ができないなどのご苦労があるものと察しますので、徐々にではありますが、このように事業が行えるようになったことを喜ばしく思います。

さて、守山区には現在、約177,000人の方がお住まいで、人口で見ると市内16区のうち3番目に多く、年々増加している状況となっております。ここ5年の間をとっても、約3,000人増加しましたが、その一方で、人口に占める65歳以上の方の割合も、約1パーセント増加して約25パーセントとなりましたので、高齢化の進行が顕著なものとなっております。そのような中で、いかに人生を楽しく健康に過ごしていけるかということが大切であると思っております。

地域からの孤立を防ぎ、みんなで楽しく健康に過ごしていくためには、地域住民のつながりを支えていく必要があります。そのためにも、十八の会の皆様をはじめ、老人クラブの皆様に行っている様々な活動が不可欠のものであると考えております。皆様、今後とも守山区の地域づくりにご協力くださるようお願い申し上げます。

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。



## クラブ紹介

### 気軽に楽しめるグラウンドゴルフ

苗代学区 有隣会  
竹生 寿美子

1. 開催日時は毎週 火曜日と木曜日の8時30分～10時00分
2. 場所は大谷町 わんぱく広場児童遊園地(小学校休校日は中止です)

先輩の方々のお蔭で、広場の片隅には会の物置が設けられて、クラブ、ボール等の必要な道具が収納されています。

何も道具を持っていない方でも会の道具を借りられて、即プレー出来ます。

又、初めての方でも和気あいあいと教えて頂きながら、打ったボールを追い、気が付けばもう最終ホール。朝の新鮮な空気を胸一杯、自然に足も動き、幸せいっぱいです。

グラウンドゴルフ大会は年2回あります。

又、その他令和3年度にカラオケ一式、令和4年度には麻雀一卓を購入して頂きました。

今まで以上に、楽しみ方も幅広くなり、人生100年時代、お互いに元気を貰い、みんなで参加しましょう。

## 趣味の作品展

令和4年度の区老連主催趣味の作品展が5月末に計画され、十八の会も共同作品の作品展に向け準備を進めていました。作品は折り紙で薔薇を作り、割り箸タペストリーに飾ります。又ゼムピンにテープを巻いたストラップです。しかし、コロナ禍の為急遽中止となってしまった。そこで作成した作品を紙面作品展として共有化し、互いを労いながら作品の感想で大いに盛り上がりました。



### ★女性リーダーの感想(一部ご紹介)

★時間の無い中、折り紙でバラの花を折るのに大変な思いをしたが完成した時は感激しました。

皆様お疲れ様でした。(^-)-☆(Hさん)

★いつも何気なく使っている事務用品のゼムピンがこんな素敵なストラップに変身、不器用な私ですがひまを見つけて沢山作って友達にプレゼントしようと思っています。♥(Iさん)

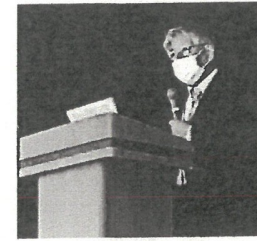
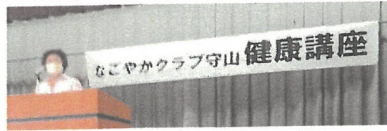
★写真が素敵なので実物はどんなにと思い、自分の作品を振り返りましたが……?!

皆様との楽しい時間でした。(笑)(Yさん)

★皆さんの努力の賜物、素晴らしい紙上作品展になり、感動しました。(^^)(Kさん)

★出来栄が素晴らしい写真でビックリしました。!(^^)!(Tさん)

## 健康講座



- 開催日 令和4年6月24日
- 時間 13時から15時迄
- 場所 区役所講堂に於いて

受講の風景

講師の味岡 氏

### 健康講座を受講して

白沢学区 小林桂子  
森孝東学区 伊藤照美

令和4年6月24日13時00分から区役所講堂に於いてなごやかクラブ守山の健康講座が開催され予想を超える約140名のご参加者の方々と共に健康について学習しました。

#### 講演「食べ続けるためのお口の体操」

講師 公立陶生病院 摂食嚥下障害看護認定看護師 小山恵 氏

お口、舌の動きをスムーズにする体操や、耳下腺・顎下腺・舌下腺のマッサージ、パタカラ体操、舌の体操等を、会場の皆さまと和気あいあいの中で体験することができました。

人生100年時代と言われていますが、元気で長生きが大切ではないでしょうか。私は、「明るく楽しく元気よく」をモットーに、日々暮らしてゆきたく思います。



#### 講演「うつる病気の話とうつらない病気の話」

講師 公立陶生病院 院長 味岡正純 氏

「うつる病気」については、ペストと新型コロナウイルスの話がありました。

ペストについては、5000年前の西欧で、あっという間に東欧の民族に置き換わった一大原因として説明されました。その時代の西欧の人骨の歯髄からペスト菌の痕跡が発見され、それはこのウイルスが東欧の人々の移動により拡散したものであり、まさしく「うつる病気」によるものだったとのことでした。

また、新型コロナウイルスについてもパンデミックに至った経緯を克明に説明されました。

先生のお話を伺い、新型コロナウイルスこそ現代的な伝染病「うつる病気」であること、それから、新型コロナもまた、人々の大規模な遠隔地への高速移動により、またたく間に世界中に拡散したもので、その拡大は大昔のペストと比較にならない勢いだとあらためて感じました。

「うつらない病気」について、高血圧症のお話がありました。高血圧で死ぬ人はありません。なぜ血圧測定をするかと言えば、血圧は「今が知りたいのではなく将来を知るためであり、将来を元気に過ごすためのガイドライン」とのこと。私も測定の先にあるものを考えたことはありませんでした。これからは3日坊主になりがちな測定記録にしっかり取り組みたいと思います。

令和4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	会議等内容	詳細
5月16日(木) 10:00~  11:30~	第1回 女性委員会の開催  趣味の作品展共同作品づくり	委員交代者挨拶、令和4年度事業計画確認 各部会担当役割、会報62号原稿依頼 趣味の作品展役割分担、料理実習検討 健康講座参加者募集と役割分担及び講師確認 バラの折り紙タペストリー&ゼムピンストラップ
5月30日(月)13時~ 5月31日(火)10時~ 6月3日(金)12時迄 13時~	作品展材料搬入 区老連「趣味の作品展」開催 場所:区役所講堂於いて 作品展材料搬出	共同作品の飾りつけ、実演事前準備等 女性委員による実演実施  共同作品及び実演材料の撤収等
6月24日(金) 10:00~	健康講座の開催 場所:守山区役所講堂 (第2回 女性委員会充当)	講師:陶生病院 院長味岡氏・看護師小山氏 会場設営、役割分担の確認等事前準備 十八の会会長及び来賓挨拶、受付、感染対策等
8月1日(月)	会報「十八の会だより」発行	第62号 趣味の作品展&健康講座等掲載
9月9日(金) 10:00~	料理教室の開催 (第3回 女性委員会充当)	「高齢者向け料理」の料理実習 鈴木しげ子講師 場所:守山区社会福祉協議会 3階 調理室
10月17日(月) 10:00~	第4回 女性委員会の開催	「趣味の作品展・健康講座・料理実習」の振り返り 「新年の集い」及び「来年度の健康講座」検討 市老連女性リーダー研修会参加者の確定 会報63号 原稿依頼
1月19日(木) 10:00~  午後	第5回 女性委員会の開催  新年の集い(午後)	市老連女性リーダー研修会参加の振り返り 社会見学の内容検討 令和4年度事業計画報告及び振り返り 令和5年度事業計画(案)提示
3月1日(水)	会報「十八の会だより」発行	第63号 料理教室、クラブ紹介等掲載
3月中	社会見学 (第6回 女性委員会充当)	3月中に実施予定

十八の会 新副会長 ごあいさつ

小幡学区 喜多山クラブ 木村郁子

今年3月、十八の会の副会長として長くご尽力頂きました川本恭子様が退会され、その後任として、副会長を務めさせて頂くことになりました木村郁子と申します。川本様のご意志を胸に皆様方のご協力、ご指導を賜りながら元気な十八の会の発展に努力してまいりたいと思っております。コロナ感染者数が減少傾向になってきたかと思った矢先、またもや増加傾向に転じてきています。今まで同様、身を守る感染対策を忘れることなく継続していきたいと思っております。何卒宜しく願い申し上げます。

★編集後記

今年度最初の行事である区労連趣味の作品展は残念ながら中止となりました。コロナ感染者数も減少傾向になった6月、感染対策をしっかりと取りながら健康講座を開催することができました。

これも一重に各関連部署の皆様方のご協力の賜物と役員一同大変感謝しております。大勢の参加者様をお迎えして開催出来たことは、私達にとって次のステップへの勇気となりました。今後の諸行事が計画どおりに実施出来ますことを祈っております。

★編集委員

・島田登美子  
・長谷川峯  
・木村郁子  
・寺尾 良子

★お知らせ  
十八の会第六十二号に掲載してあります行事等につきましましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、延期、変更等の可能性がありますので、ご注意ください。