



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 水谷 修

十八の会の皆様、こんにちは。挨拶が遅くなりましたが、昨年10月より守山区福祉部長を拝命いたしました水谷と申します。老人クラブの皆様におかれましては、クラブ活動を通じて日頃から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、9月まで守山区の総務課長をしておりました。それ以前には、同じく守山区の福祉課長をしていたこともありますので、老人クラブの皆様の中には私のことをご存じの方もいらっしゃるかもしれません。再び老人クラブの皆様と関わりのある職を拝命しましたので、改めてよろしく願いたします。

さて、福祉部長となりました直後の10月5日には、三菱電機守山グランドで行われた「スポーツ交流大会」に伺い、大会に参加された皆様に挨拶をさせていただきましたが、大会の開催が実に3年ぶりであったと伺いました。コロナ禍において、老人クラブの皆様方におかれましても、思うように事業ができないなどのご苦労があったと察します。徐々にはありますが、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。

しかしながら、この3年間開催出来なかった事業もあったと聞いております。その中でも、私の経験からして特に大きいものとしては、例年5月末から6月初めにかけて開催され、開催に向けての準備にも時間をかけていただいていた「趣味の作品展」ではないかと思えます。来年度こそ、コロナ禍において開催出来なかった事業が開催できることを願っております。

人と人との関りが希薄となりつつある時代ですが、十八の会の皆様をはじめ、老人クラブの皆様に行っていただいている様々な活動が、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必要不可欠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。



「第38回女性リーダー研修会」に参加して

森孝西学区 ふれんど四軒家
山田 洋子

令和4年11月29日(火)、名古屋市総合福祉会館にて68名の方々が参加して、「第38回女性リーダー研修会」は開催されました。

テーマは「クラブ活動を楽しむためのヒント」で、講演は「ふれあいサロン・くめ里」の代表 片山涼子 氏です。そして片山氏は、「元気になる極意～ある農村での女性たちの挑戦～」という演題で、1時間以上に亘って熱弁をふるわれました。

片山氏は、常滑市の農村で活動され、有志の人たちといっしょに、女性が中心となって男性を巻き込みながら、地域の活動をすすめています。

片山氏の場合、活動の立ち上げから現在に至るまで、決して順風満帆だったわけではなく、いろいろ苦勞されて活動されたようです。それでも、活動してゆくうちに、心が満ち足りて安らぎを感じ、また、「皆でやった方が楽しい」あるいは「楽しくなくてはボランティアではない」など、多くのことを学ばれたとのことでした。

そして、この実体験を通して、女性の方々にリーダーとして自信をもって進んで行ってほしいとお話をされました。

年齢を重ねてゆくと体力、好奇心、気力がどうしても衰えてきますし、また、今のコロナ禍ではいろいろ制約があります。それでも、こんなご時世だからこそ、活動時には皆で知恵を出し合い、楽しんで参加するよう心掛けなくてはと思いました。

「クラブ紹介」

「すみれ会」の活動

下志段味学区 第二志寿会
金井 時子

- ・活動日 毎月第3木曜日
- ・活動場所 下志段味学区集会所 八幡神社境内

「すみれ会」は、私たちの地元で、女性の交流の場として発足した会です。いつも、まず、皆さんがそろったところで、ラジオ体操をして気分一新。20人前後のメンバーが集まってスタートします。

その後、日によっていろいろなことを、みんなで取り組みます。折り紙をしたり、手芸をしたり……。

先日は、講師をお招きし、「料理で認知症予防」と題してお話をお聞きしました。新型コロナウイルスのなかった頃は、コーラスも取り入れていました。こうして、楽しく時間を過ごします。

皆さん、とても元気で、集まるとすぐに「会話のキャッチボール」が始まります。これからも、皆さんといっしょに会を盛り上げて行きたいと思います。



「女性リーダー ノルディックウォーキング体験会」に参加して

白沢学区 白沢クラブ

小林 桂子

10月21日(金)の午前10時、名城公園フラワープラザ前に集合して、市内16区の63名が参加して、「女性リーダー ノルディックウォーキング体験会」が盛大に行われました。

まず、準備体操を行い、6つの班に分けてさっそくスタート。

この、「ノルディックウォーキング」、ただ歩くのではなく、歩行を補助する2本のストックを使って行う運動です。

歩き始めると、ストックによって歩行のバランスが整えられるので、歩くことが楽しくなり、転倒防止にも役立つそうです。

体験会の当日は、すばらしい秋晴れで気持ちがよく、また、コスモスの花が咲き乱れてとても美しく、最高でした(今回は、5月12日(木)が雨天順延のため、この日に開催されたのですが、この時季の開催の方が良い気がしました。)

ふつうの散歩も気軽にいいけれど、「ノルディックウォーキング」も機会があれば皆さんお試しを!

歩く前後のストレッチは
しっかり行いましょう!



筋肉を使う全身運動で、バランス
感覚が整い、転倒予防効果が期待
できるノルディックウォーキングにつ
いてご説明します



いよいよスタート!
1、2、1、2、1、2
有酸素運動は大股で
姿勢は真っ直ぐよね!



満開のコスモスの前で
グループ毎に記念撮影
です



令和4年度事業報告 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	新役員挨拶、令和4年度事業計画提示 各部会担当役割、会報62号原稿収集 趣味の作品展役割分担、料理教室の開催検討 健康講座参加者募集と役割分担及び講師依頼 バラの折り紙タペストリー&ゼムピンストラップ作成
5月31日(火)10時～ 6月3日(金)12時迄	区老連「趣味の作品展」	コロナ感染拡大防止のため中止 十八の会共同作品は「紙上展」として労をねぎらった
6月24日(金) 10:00～12:00 13:00～15:00	健康講座の開催 場所:守山区役所講堂 参加者 140名 (第2回 女性委員会に充当)	講座:「うつる病気の話とうつらない病気の話」 講師 陶生病院 味岡院長 講座:「食べ続けるためのお口の体操」 講師 小山看護師
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 第3回 女性委員会の開催	コロナ感染拡大防止のため中止 「趣味の作品展」に向けた共同作品の検討
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」の振り返り 「新年の集い」及び「来年度の健康講座」の検討 市老連女性リーダー研修会 3名参加 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」開催	女性リーダー研修会「クラブ活動を楽しむためのヒント」 社会見学 名古屋税関見学の行程案内 令和5年度事業計画(案)提示及び共同作品製作指導 場所 太閤本店に於いて
3月1日(水)	会報「十八の会だより」発行	第63号 部長ご挨拶、クラブ紹介等掲載
3月10日(金) 10:00～	社会見学 (第6回 女性委員会充当)	名古屋税関見学 10時15分 地下鉄名古屋駅集合

★編集後記

今年度後期前半に予定していた料理教室の開催は、検討を重ねた結果、中止とさせて頂きました。

しかし、感染対策をしっかりと、参加できる市老連女性リーダー研修や、ブルディック・ウオーキングには参加することが出来ました。

今後は社会見学等も控えており、このまま順調に、年度末まで、計画どおり諸行事が実施することが出来ますよう、祈るばかりです。

現在十八の会では来年度の区老連主催の「趣味の作品展」に向けて女性リーダーが知恵を出し合い、楽しく作品作りに取り掛かっています。

★編集委員

- ・島田智美子
- ・長谷川 肇
- ・木村 郁子
- ・寺尾 良子

★お知らせ

十八の会第六十三号に掲載してあります行事等については、コロナ禍のため、中止延期、変更等の可能性がありますので、注意ください。