



平成14年度総会 吉見会長あいさつ(4月26日)



平成14年度学習会 青山園長[形原眺海園] 講演(8月29日)



発行所
蒲郡市老人クラブ
連合会
教育部



蒲郡市老人クラブ連合会

監事	監事	理事	理事	理事	理事	会計	副会長	副会長	副会長	会長	
倉橋市三 一	竹内光 一	吉見数雄 実	本田 実	大村俊一 一	野田一人 一	小田善一 一	竹内種吉 一	小林すみ代 一	草次清 一	北村謙二 一	吉見敏雄 一

おもな内容

- | | |
|----------|------|
| 表紙 | 1頁 |
| あいさつ | 2頁 |
| 会員のことば | 3頁～ |
| 写真だより | 6・8頁 |
| 市老連の主な事業 | 12頁 |



年頭のあいさつ

蒲郡市老人クラブ連合会

会長 吉見 敏雄

新年明けましておめでとうござります。会員の皆様には清々しく新春をお迎え、ご健勝のことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、総会において数多くの市老連事業をご承認していただき、月別計画に入りました折、ふとしたことから自らの健康管理を怠り、四か月間の闘病生活を送ることになり、各行事に参加できなかつたことを関係の皆様方に心からお詫び申し上げます。

また、この間役員の皆様方をはじめ会員皆様方のお力添えで行事を実施されたことを深くお礼申上げます。

さて、新春を迎える市老連主催の初詣をはじめ年内の各行事、中でも二月三日に開催する老人クラブ

大学講座は当番市になつています。この講座の運営には、会員皆様方から多くの英知をお借りして事業の推進に努力して参りたいと思ひます。

最後になりましたが、今後一層のご支援とご協力を願いし皆様のご健康とご多幸をお祈りして年頭の挨拶といたします。



新年のあいさつ

蒲郡市社会福祉協議会

会長 大場 進

平成十五年の新春をご清祥のうちにお迎えになりおめでとうございます。

私は、

福祉の理念として、「行政の究極の目的は福祉にあり」と申しておりますが、福祉は時代の流れとともに、多岐にわたり多様化

しています。

人間は、新しいことに挑戦する意欲に生きがいを持つことが長寿に通ずる秘訣だと思っています。

私は常々自問自答しています。

「福祉とは何ぞや?」福祉とは幸せ、幸せとは長寿、長寿するには、

大学講座は当番市になつていま

す。

これに伴つて、テレビでは、長寿の秘訣など、健康対策の番組が毎日のように放映されています。

皆様は、これを見ながら、それ

ぞれが自分に適した方法を取り入れて、長寿の秘訣を求めてくださ

い。

私の先輩で、八十六歳の方が夫婦そろつてスイミングスクールで遊泳されておりますが、クロールに挑戦し今や、若者に負けないほどに上達され、元気でスイミングに通っています。

また、公私ともお世話になつてゐる九十二歳の大先輩は、現在も趣味の団体の最高幹部で、若者のよき指導者であります。

その方は、八十八歳でパソコン

操作に挑戦され、九十歳で操作をマスターされたそうです。さらに、現在は、毛筆で写経に挑戦され、毎日、元気で活躍しておられま

す。

この中で、「心と体をすこやかに、笑顔で働きいいづくり」で、一家団欒みんなで仲良く、元気で自分の仕事に励み、楽しく暮らすことが一番の幸せであり、福祉の求める原点であるかと思います。

老人クラブ連合会会員の皆様に

は、本年も健康で、生きがいを持

つて、活躍していただけることを

祈念しております。

来る三月二日には、地域の様々なボランティアの方々と共に手を携え、「第二〇回福祉まつり」を開催いたします。

老人クラブ連合会の皆様にもボランティアとして、活躍していただきますが、より多くの皆様が、この「福祉まつり」にご参加いただけますよう、お願いして年頭のごあいさつといたします。

健康でなくしてはなりません。

人間の幸せは健康が第一であ

り、体の健康は勿論のこと、心も

健康でなければ楽しい生活ができません。

蒲郡には、市民の皆様の英知を結集した立派な「市民憲章」三つの誓い「ひとづくり、いえづくり、まちづくり」があります。

この中で、「心と体をすこやかに、笑顔で働きいいづくり」で、一家団欒みんなで仲良く、元気で自分の仕事に励み、楽しく暮らすことが一番の幸せであり、福祉の求める原点であるかと思います。

老人クラブ連合会会員の皆様に

は、本年も健康で、生きがいを持

つて、活躍していただけることを

祈念しております。

会員のことば

グラウンド・ゴルフを生涯の友として

蒲郡市老人クラブ連合会
グラウンド・ゴルフ推進事業

実行委員長 石田 昭一

私が生涯スポーツとしてグラウンド・ゴルフを始めて知ったのは、今から八年前の七月です。生涯スポーツとは誰でもが自己の体力、年令、目的に応じて簡単にスポーツに親しむことができ、ゲームが終わつた後でも長く交流を続けられることだと思っている。

グラウンド・ゴルフの面白さは、当然ホールに入るとと思うホールが入らずに、まさかと思うホールがホールインワン(トマリ)になったりするところである。

大会への参加もクラブを握ったその日から可能であり、また、個人競技のため個々のプレーがチームの勝敗を左右するといったプレッシャーもない。

グラウンド・ゴルフを通じて皆さんと、より触れ合いを深めながら技術の向上を図りつつ、大会の雰囲気の良さや、年令を問わず誰でもすぐにできる良さを広めていきたいと思っています。

蒲郡市老人クラブ連合会、グラウンド・ゴルフ推進事業実行委員会として蒲郡市グラウンド・ゴルフ協会から講師を迎えて講習会を開き、基礎知識、ルール説明、マナーについて講習会を市内四か所に於いて開き、未経験者を含め一八〇人と多数の参加がありました。

大変好評でこれからも続けてほしいとの要望により、市老連として年二回、春・秋の大会を開催する事になりました。

西浦悠々会連合会、第八悠々会に入会して二年、今年会長になって本格的な活動が始まりました。対外的には、慰安旅行、寿楽荘や豊川ふれあいセンターの一日慰安親睦会、スポーツ大会、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、レクリエーション大会、健康まつり及び高齢者学級は色々為になつて良い。また、近いところでは、町内運動会、カラオケや民謡クラブ、530運動、公民館の清掃・総会・定例会・新年の集いで各アトラクション等巾広い活動をしており、どれも全員参加の大舞台で皆んな明るく楽しく行つてゐる。

市民憲章の一、「はい」「ありがとう」「すみません」、愛のことばでひとづくり一二、心と体をすこやかに、笑顔で働きいえづくり三、海と空を美しく、みんなの力でまちづくりが会合や大会の前には全員で唱和して始まる。「はい」「ありがとう」「すみません」は、平和社会建設の人づくりの原点であり、すばらしくお待ちしております。

初舞台

西浦第八悠々会

水野 喜平

私は、日舞を楽しんでいます。この社会は礼儀で始まり礼儀で終るとても良い感じの作法で身がひきります。

今年五月の春の文協まつりが私の初舞台であり、グラウンドゴルフ、ゲートボール、レクリエーション大会等今年は初舞台が数多くありました。

孔子・老子の教えに「四徳を修めよ」の一節があります。四徳とは、一には父母に孝あるべし、二には主に忠あるべし、三には友に逢うて礼あるべし、四には劣れるに逢うて慈悲あれとなり。

私も努力をおこたる事なく、明るく元気に又楽しく前向きに学ぶことを忘れず生きたいと思っています。

この頃に憶う事

ひじり会 竹内 光一

「浜の真砂は尽くるとも、世に盗人の種は尽きまじ」という言葉

を思い出しますがこの頃の世の中はすいぶん変ったものだと思う。

毎日の新聞・テレビを見てもひつたり、強盗殺人等いつどこで何が起るかわからない物騒な現在である。

物は豊かになり便利な世の中になつたけれども、その反面自己中心的な我儘な考え方が多くなり何となく落ち着かないこの頃であ

り、たまには縁側でのんびりと日向ぼっこでもしてみたいと思つてもなかなか出来ない雜音の多いこの頃である。

この騒々しい中にあって人の為、みんなの為になる日々を精進しようと思う。

私は、日頃行事の会合等で皆で唱和する蒲郡市民憲章の最初の言葉「はい」「ありがとう」「すみません」と言う句が好きであり、素晴らしい言葉だと思う。

いつどこでも素直に「はい」と言える人は案外少ないのでないでしょか、年令を重ねるに従つて童心に帰り素直になろう。

「ありがとう」と言うのは感謝の心を表わす言葉で世の中の万物万象すべて造化の神様が創造し、現在も休みなく育んでおられる宇

宙自然界その中に目的をもつて生かされているのが人と言う。

人は、想像する知恵は与えられ

ているが物質を創成する知恵は与えられていない。

素晴らしい宇宙の中の地球という星に生活できる事に素直に感謝して汚さないよう、壊さないよう努力すべきである。

「すみません」と言うのは謙虚な心を表す言葉で「実る程頭を垂る稲穂かな」どんなに勝れた知識才能ある人でも自分でその価値は決められない。

裁きは、人の権限外であるすべての物事に表と裏があるよう人に心もまた然り。

陽か隠か、正か邪か、感謝か愚痴不満か、与えるか求めるか、大勢の友達と毎日元気に楽しく生きたいと思う。

日本統治時代は島民六百万といわれていたが今は二千万を越していると言う、中でも外省人がことのほか多くなつた。戦後、蒋介石の率いる国民党政府の党員、軍隊、台湾企業の中国大陸への進出に伴つて、嫁を大陸から連れてくる連中、中国の女を二号に娶つて子供と共に入国する連中、金儲け目当てに入ってきた外省人も多いと言う。

○日本語ブーム 復帰後、蒋介石の日本語、台湾語使用禁止の抑圧が続いたが、今では日本語学校、日本語塾が目立つようになり、幼稚園児から通学させている家庭も多いという。また外省人が台湾語の勉強をするという逆な光景も見られるようになつた。

○カラオケ、パチンコの熱狂的ファンが多い。新しい店の開店を始

然彼女から電話が入つた。「今、新幹線の中から電話をしています。今晚先生の宅へお邪間したいが、夕刻八時半、蒲郡駅で彼女夫婦を迎え、少し寒い一日でもあつたので、早速家に着くと炬燵を囲んで台湾話に話を過ごした。

○外省人（中国大陆の人）が多くなつた。

○十月は祝日の多い月 双十節十月十日（中国民主主義革命の父孫文に感謝する日）、光復節十月二十五日（台湾復帰の日）、建國記念節十月三十日（蒋介石による国民党政府樹立の日）。

○近く日本企業による台湾新幹線が着工されると、日本寄りの話題の多い台湾の近況によろこびなつかしんだ一夜であつた。

健康と活気づくり

東部親和会 鈴木 俊悦

私達東部親和会の健康と活気づくり活動の内容をご紹介します。

これは、会員の中から自主的にあえて、最初は三日坊主かと思つたが、さすが熟年生、根性がある。まあ一ボツボツ飽きて練習も来ないかなあなんて自分勝手な想像

台湾の恵美さん

竹友会 鈴木 新蔵

恵美さんは、戦時中台湾での教職時代に教えた子供の一人である。今は七十一才。

ついこの間、十一月二日の朝に突

で、練習日に現場に見に行くとやる気、活気、元気。

この現象を「気迫」がある！と表現したい思いです。

私達の会は、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、民謡の各クラブを創り、グラウンド・ゴルフは、夏場には毎週土日の朝六時から七時半まで小学校のグラウンドで、冬場には公民館のグラウンドで午後から練習をしています。昔は若くて乙女だけが練習に参加して、和気合いあいのもとに仲間との連帯を深めています。

スポーツで朝早く新鮮な空気の中、仲間と下手だ、上手だと冗談を言つて練習を楽しんでいる姿は何よりの活気があり元気が出る健康法だと思う。

カラオケクラブは、毎週金曜日に東部公民館の厚意により、公民館の器具、場所を借りて練習を楽しんでいます。これも、昔は若かった仲間が参加、下手だ上手だは問題外、皆の前で大きな声を出して歌う事がストレス解消法よ！との事で、気の合う仲間と一緒に氣も楽で何よりの心の健康法としている。

民謡クラブは、毎週火曜日の午後

七時から東部公民館で、踊り愛好者が練習していますが、踊る人は唄や音楽に合せて手足体を休み無く流動的に動かすため、大変な体力・気力を使います。さらに、一緒に踊る人全員が手足体の動きが一糸乱すごい根性！と努力で頑張っている。

その成果は、本番の舞台で踊る姿を見ると、別人のように十才位若く？見える、これが踊りの魅力かと感じる、失敗の無いようにと努力しているので、その努力の「複合効果」が体力、気力の健康維持につながっていると思う。各クラブ愛好者に継続して頑張つてと、応援しています。

も多くあり、自分が若いころ高齢者と接した態度を反省させられる時もある。

そんな私達高齢者に欠けるもの一つに親切な扱いを受けた時のエチケットがあると思う。

たとえば、乗り物の中で「座席は譲られるのが当然」「座つて当たり前」というような感覚が高齢者の間に広がってはいなかろうか。若い人だつて疲れていたり体の具合の悪い時だつてあるはずだ。やがて介護などでお世話になる私たち高齢者は、いつも謙虚な気持ちでいたいものである。

これは、高齢者にとつて非常にこわい事であり、交通弱者の犠牲が多いと言うことを皆さんしっかりと頭に入れておいて交通ルールを守り、夜間外出はなるべく止め、どうしても出なければならぬ時は、明るい色の服装で反射板などを付けて、交通事故に合わない様にして、皆さん方の大切な命は、自分で守つて、これから的人生を明るく楽しく送つて下さい。」と話をされました。

以前から寿楽荘利用日には、市交通防犯課、警察署、消防署及び市医療保健センターのご協力を頂いて、それぞれ専門の立場で、交通安全、防犯、健康などわかり易く教えて頂いたことは、私達にとって誠に有難い事でした。

講義の度に感じる事は、自分の身は自分で守るというお話で、一昔前までは考えられ無かつた長寿

社会といわれる今日まで生きて来て、今ここでちょっとした不注意で事故に合い、この世に二つと無い大切な命、私では無が唯我独尊。この世に一つだけの尊い命を失いたく無いと思います。

先日のお話では「今年の蒲郡での交通事故死者数は、昨年より三人減の二人で、高齢者は無く大変有難いが愛知県では、死者三〇七人で、二一人減であるが、高齢者は一二五人と十三人増。

これは、高齢者にとつて非常にこわい事であり、交通弱者の犠牲が多いと言うことを皆さんしっかりと頭に入れておいて交通ルールを守り、夜間外出はなるべく止め、どうしても出なければならぬ時は、明るい色の服装で反射板などを付けて、交通事故に合わない様にして、皆さん方の大切な命は、自分で守つて、これから的人生を明るく楽しく送つて下さい。」と話をされました。

この後で行われた消防の避難訓練後のお話では、「消防車及び救急車は電話を受けて五分以内に現場に駆けつける様に心掛けているが、この五分が非常に重要な時間で、五分も過ぎると火は天上まで

忘れたくない 高齢者の謙虚さ

大塚老人クラブ

会長 竹内 種吉

誰が守る この命

府相 倉橋 市三

以前から寿楽荘利用日には、市交通防犯課、警察署、消防署及び

市医療保健センターのご協力を頂

いて、それぞれ専門の立場で、交

通安全、防犯、健康などわかり易

く教えて頂いたことは、私達にと

つて誠に有難い事でした。

また、高齢者が若い人たちの対

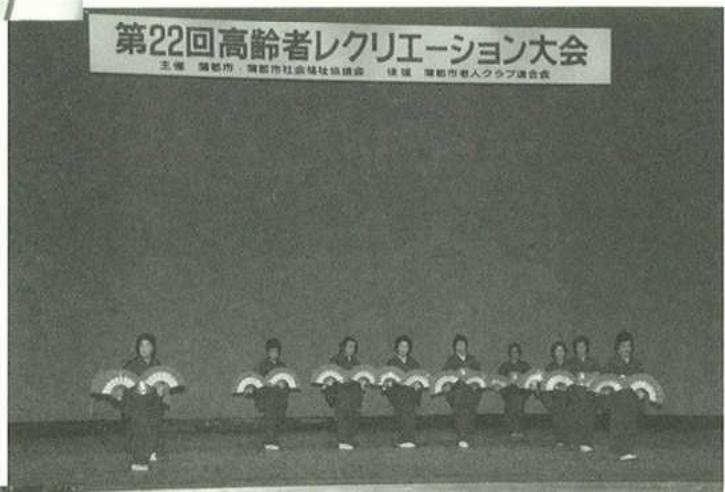
応にも感謝しなければならない点

写真だより

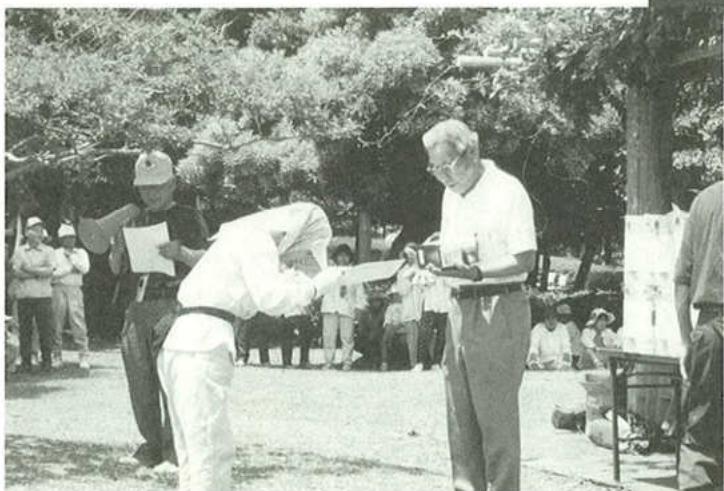
Part 1



第22回高齢者レクリエーション大会
(市民会館) 11月8日



第22回高齢者レクリエーション大会
(市民会館) 11月8日



第1回春季グラウンド・ゴルフ大会
(緑地公園) 6月5日

蒲郡市民健康まつり高齢者カラオケ大会
(体育センター) 11月10日



燃え上つてしまい、これでは手が付けられない。

救急でも心疾患や水に溺れた時、二分以内に蘇生術を施せばほとんど助かるが、五分を過ぎれば助からない場合が多い。火事も救急も二分が勝負だ。ましてや今言われている東海地震などの大災害時などでは、二日間位は手が付けられない。警察も市役所も消防も機能しない。誰も助けに来てくれない。

だから隣り近所の方と常に仲良くして、何時でも助け会える様心掛けて下さい。」と両方とも同じ内容のお話だったと思つていい。

孝徳

三谷高砂会 林 宮子

一切の善根の中には父母に孝養するが第一にて候（日蓮上人）
子を思わぬ親のないよう、親を思わない子もありません、でも年老いるにつれて、ついうどんじて成るべく近寄らないようにとう子もあります。

幼い頃から、わが身をわすれてはぐくんだ親の愛情の何と大きかったことか、これが身にしみてい

ればこそ、失つてみれば追慕たえがたく誰もが覚えます。

孝＝父母を大切にすること

徳＝修養によつて身にそなわつた品性。立派な人格者。徳あるは讃むべし、徳なきはあわれむべし。

よいところのある人には、心からその徳をほめて増進させ、間違つている人には、それを憐れんで自然によい方へ向かうようすすめます。ややもすると、良い人をねたみ、悪い人を憎み、むやみに誹謗するのは重大な過ちであります。

高齢社会を迎えて

小江寿会 野田 一人

二十一世紀に入り益々高齢化していく時代に、私達は自分の健康は自分で守り、自立心をもつて強く生きていく事が大切である事は言うまでもありません。

そこで私自身心掛けている三つ

第一は規則正しい生活を送る事。私は、毎日の時間割に従つて、

朝六時半に起床、十五分位体操した後、必ずコップ一杯の白湯を飲む。朝食又は昼食後暇のある時は、

竹島迄六千歩位のウォーキング、春夏の暖い季節は橋を渡り百段の石段を登り、本殿をお参りして帰る。六十歳代の頃は年間を通して毎朝七千歩近く十年間位続けて歩きました。

そのお蔭で今の健康が保たれているのだと思います。最低一日に二五〇～三〇〇カロリー位運動で消費する必要があると言われています。

第二は栄養のあるバランスのとれた食事を規則正しくとる事。例えば朝はパン一切れにバター、チーズ、牛乳、中へきな粉を入れて飲む。野菜ジュース（トマト、リンゴ、レモン、キヤベツ、ニンジン）はコップ半分位毎朝必ず飲む。晩酌は体の事を考えて宴会の席は別として家では五酌以上は飲まない事に決めて、もう三年以上になります。

煙草は害あって益なしですから五十年前に禁煙を決意しそれ以来今日迄全く吸いません。

第三は疲れがたまらない様に普段から決して無理をしない事。風邪気味の時は早めに手当てる事が大切です。私は毎年インフルエンザの予防接種は受ける事にしていました。また夜は十時には就寝し睡眠

を充分にとる様に心掛けています。私は、もうすぐ喜寿を迎える年になりますが以上三つの事を守り元気で暮したいと思います。

みんなで楽しく地区づくり

形原地区 増田 旭

昨年の春、今年の春とコミュニケーションを持つ為に会長の案で花見をする事になり、地区の会員さんに呼びかけて花見を行いました。当日は、皆が少しづつ色々な物を持ち寄り楽しく、おもしろい一日でした。また、先日は「今度は餅つきをやろう、皆さんは茶わんとはしを持って来るよう」と言われたので会長宅で餅つきを行いました。会員さん達は、餅米がふかって来て良い匂いがしてきた頃ボチボチと集つて来てくれました。「家に上つてミカン等たべながら餅がつきあがる迄待つて下さい、私達はすぐ餅つきをはじめますから」と言いながら会長がつき、奥さんが手返しで餅つきを始めました。その後、男の会員さん、女性の順で、私も一人で力一杯つ

写真だより

Part 2



グラウンド・ゴルフ講習会(中央公園)
5月9日

○ グラウンド・ゴルフ講習会(中央公園)

5月9日



福祉まつり模擬店(市民会館)3月3日

○ 女性部・健康教室(勤労福祉会館)月1回



きました。つき上った餅は、小さくちぎり一人一人の茶わんに入れ、それぞれ、大根おろしやアンコ、きな粉などをつけて食べてくださいました。皆んなの食べた残りはのし餅にした、これをくり返し、三回目にはもう皆さんお腹が一杯だと言われたので殆どをのし餅にした程でした。皆さんのがいしさと熱気でお腹一杯になつたあとは、片づけとお決まりのおしゃべりをして、会長の色々な作品やお茶室も拝見させて頂きお礼を言つて解散となりました。

これからも地区の皆さんのが参加して頂ける様な行事を、色々と考えながら役員一同元気で頑張つて行こうと思っております。よろしくお願い致します。

見ると目がすごく汚れている。早速目薬や綿花を持って来て拭いてあげたが、どうもおかしい。両目が開かない。生まれながらのめくらの猫でした。だからここへ捨てて行つたのです。普通でしたら、とてもきれいなグレーの猫、きっと捨てはしなかつたでしょう。それがめくら故に捨てられてしまつたのでしょうか。

間にか一緒に寝ております。今では、小猫が四・五匹位夜になると寝床に入つております。動物同士はいじわるする事もなく、何時も静かに寝ております。

たいものがあります。
それは、広い園内のまわりを囲んでいる桜の木です。春は満開の花、秋は紅葉で地元住民の憩いの場として親しまれ、愛されております。

このような公園を地域住民も自分達のものと考え、将来の子供達のために大切に守つて行こうと、草取りや清掃に努めています。

ところが一つ気がかりな事があります。それは、この公園の周囲の道路上に自動車が駐車した跡に煙草の吸殻が捨てられているのを見かける事が多いことです。

この様な動物達の生きざまを見れば、人間である事の恥を知るべきですね。

入口近くの道路端で、おそらく車内の灰皿にたまっていた吸殻をゴツソリ捨てたものでしょう。私はこの

猫

形原地区 渡辺ヤエ子

これからも地区の皆さんに参加して頂ける様な行事を、色々と考えながら役員一同元気で頑張って行こうと思っております。よろしくお願い致します。

でないだけに色々となれさせるには大変でした。首輪をし、ひもでしっかりと結んで仕事に出掛け、帰つた時にはその首輪がはずれ猫がない。

この様な動物達の生きざまを見れば、人間である事の恥を知るべきですね。

心の時代

草の吸殻が捨てられているのを見かける事が多いです。

先日、私が見かけたのは、公園の入口近くの道路端で、おそらく車内の灰皿にたまっていた吸殻をゴソリ捨てたものでしょう。私はこの

心の時代

府相睦美会 中根 聰

ましたがやがて悲しくなりました。
ここは児童遊園地です。将来の
日本の国を託す子供達がこの心な
い大人の行為を何と感じただろう
か、私は思わず考えさせられてし
まいました。

形原地区
渡辺ヤエ子

ある日、物置に一匹の猫が捨てられていた。まだ乳離れしたかしない様な小さな猫。なんで私の家の物置に捨てていったのだろう。可哀想な事をするものだ。

所、トイレをする場所、寝る場所は心得たものです。

私の家の近くに公園があります。区画整理事業で造成された児童遊園地ですが、街の中の公園としては比較的広く、ブランコやすべり台等の遊具の他に花壇や籬柵もありますが、それよりも自慢

私はこの時、ふと自分の小学生の頃（昭和の始め）を思い出しました。その頃は朝起きると、どの家も前の道路を掃除するのが日課

たいものがあります

別府は、源泉数二千八百四十六

か所、一日の湧出量が約十三万七千キロリットル以上、世界にある十種の泉質のうち十種が別府にはあると言われる日本一の温泉都市ですが、人口は六万人ぐらいです。

大会が終って、地元が企画した研修小旅行に蒲郡からは二人参加しました。小旅行と言つても別府駅付近を三時間くらい散歩するくらいのもので参加費は千円です。(千円出すとだんご汁(きしめん)みたいなもの)と、パン一つとコーヒーが一杯飲みます。

別府駅東口を出て別府駅市場、別府観光の立役者・油屋熊八の創立した亀の井ホテル、カトリック教会、竹瓦温泉、喫茶店、駅前高等温泉、別府駅とひとまわり回つて来て、喫茶店の所で反省会をしました。

駅付近を一周して一番びっくりしたのは、路地裏の空き地や民家の中に温泉が湧き出て風呂に利用されていることで、六十円とか一百円で入浴できる温泉が五・六ヶ所もあり、民家の中に湧き出ている温泉を「どうぞ」「どうぞ」と快く住んでいる人が見せてくれました。また、別府は、戦災も区画整理もなく、昭和初期の路地裏情緒を

よく味わうことができました。

蒲郡の観光ガイドは、ホテル、橋、神社、鯉、ゆりかもめの説明をしていて、蒲郡の住民と観光客との接触が全然ないのがとても残念だと反省会で発言しました。

路地裏が蒲郡にはないので、何とか対策を立てないといけないと思っています。

「竹島」のほかに見るところはないかと観光客によく聞かれます。が、「ファンタジーハウス」と言うと「もう行つて来た」と言われます。

清田大クスは、駐車場がない。将来は西田川の土手に桜やもみじを植えて、香嵐渓に負けない名所にするのがよいと思う。

駅付近を一周して一番びっくりしたのは、路地裏の空き地や民家の中に温泉が湧き出て風呂に利用されています。

先ずは指の運動からストレッチ、フラダンス、体操とそれぞれ音楽に合せて行い、また、鳴子を使用して今人気のある「これから音頭」の歌に合せた振り付けでの踊りも教えて頂きました。

当日は、全員が楽しく練習をして、また来月を楽しみに帰宅、一寸会場が狭かつたので次回からは、

勤労福祉会館で練習をすることにし、この踊りを十一月の高齢者レクリエーション大会で披露することに定め全員が今まで以上に一生懸命練習を続けました。大会当日は、

協力を得て、毎月一回(第三月曜日)の午後一時三十分から三時までと定め、各地区の会員に呼びかけ参加者の出席名簿を作成、当日は、地区ごとに受付けし、自分の名前の所に自分で出席の印を付ける。(これもボケ防止の一つかと?)

そして、会場へ入つて頂く様にしました。

初日は、三月十八日で申し込み者全員が来てくれるかと心配しましたが、五十人程が出席しました。

講師の柴田功呼先生は、若くて気さくな方でした。

新しく自分も踊つて見たいと思われる方は、いつでもお出掛け下さい。大歓迎でお待ちしております。

自分が脳梗塞を起こす危険が高いかどうか調べてみよう

蒲郡地区 三輪 二郎

脳梗塞を起こしやすい危険因子として特に重要なのは①コレステロール②高血圧③糖尿病④喫煙の四つです。これらの要素を点数化したのが、次頁の「脳梗塞危険度」です。

①のコレステロールについて

は、総コレステロール値を、HDLコレステロールの値で割り、小数点以下を四捨五入し点数として書き入れます。②の高血圧につい

る人達も「とても上手に踊れたよ?」との声を聞き全員が頑張ったおかげと私は本当にありがとうございました。嬉しい踊りに挑戦し頑張りたいと思っています。

また、これで終りでなく来年度の大会に向けて(鬼が笑うかも?)新しい踊りに挑戦し頑張りたいと思っています。

ては、表の条件以下の正常値の場合は○点です。③の糖尿病については血糖値が一一〇以下の正常値ならば○点です。④の喫煙については、習慣的に吸っていない人は○点です。

●脳梗塞の予防は、まず禁煙です。タバコを吸っている人は、まず第一に禁煙することです。喫煙は、善玉コレステロールをへらし血圧を上げる原因となります。

タバコをやめられない人は、やがて大きな脳梗塞が起こる場合が多いのが事実であることを認識して下さい。

喫煙以外については、次のポイントに気をつけましょう。

- コレステロール指数をへらすには、①野菜や海藻を多く食べる。②カロリーをとりすぎないよう汗ばむ程度の適度な運動がよい。すでに動脈硬化があると、急な激しい運動は、たいへん危険です。
- 高血圧指数をへらすには、塩分を控えるようにする。
- 糖尿病指数をへらすには、厳重なカロリー制限をして、バランス

のよい食事をとり、自己管理を厳しくすることです。

無症候性脳梗塞は、年令的には七〇歳以上に多くみられるが、五六十歳台は、背景に動脈硬化を起こす危険因子があることが多く、将来の脳梗塞につながります。

●おおらかな気持ちが脳梗塞を防ぐ（ストレスは脳梗塞の引き金）

脳梗塞を招く重大な危険因子としてよくないのがストレスです。人間は誰でもストレスを感じます

が、これが持続し、蓄積されるようだと、自律神経のバランスもくずれて血圧も上がり中性脂肪値も

上升するそうです。血管をもろくし、

上がるそうです。血管をもろくし、

血栓をつくりやすくする大きな原因がストレスだと云われています。

それと同時に、生活の見直しも大事です。難しいことかもしれないが気持ちを大らかに持つて、楽しく毎日を過ごすことが脳梗塞の予防に大いに役立つのです。

ストレスがたまる人は、どちらかと云うと物事を否定的、悲観的にとらえ、自分で自分に緊張を強いるタイプです。

これに対してもストレスがたまらないタイプの人は、肯定的、楽観的に物事をとらえます。

要は仕事でも趣味でも、軽いス

トレスがたまらないタイプの人は、肯定的、樂観的に物事をとらえます。

これに対してもストレスがたまらないタイプの人は、肯定的、樂観的に物事をとらえます。

要は仕事でも趣味でも、軽いス

ポーツでもかまわないから心底楽しめるものを見つけ、肯定的、樂観的な発想を身につけることが大事なことだなと思います。

2002

市老連の主な事業

4・26
4月3月
市老連総会

女性部健康教室
ゴミゼロ運動に参加

第一回春季グラウンド・
ゴルフ大会
市老連学習会

5・26
5月5日
全国一斉社会奉仕の日

第2回秋季グラウンド・
ゴルフ大会

ゴルフ大会
市老連学習会

6・29
6月29日
高齢者レクリエーション

ゴルフ大会

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

9・20
9月20日
全国一斉社会奉仕の日

第2回秋季グラウンド・
ゴルフ大会

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・5
11月5日
健康まつりカラオケ大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・20
11月20日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・5
11月5日
二市四町大学講座(蒲郡)

二市四町大学講座(蒲郡)

二市四町大学講座(蒲郡)
福祉まつり

11・8
11月8日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・10
11月10日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・1
11月1日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・2
11月2日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・3
11月3日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・2
11月2日
大会

高齢者レクリエーション

高齢者レクリエーション
ゴルフ大会

11・1
11月1日
大会

高齢者レクリエ