

富山市 老人クラブ No.29 連合会だより

2020年9月発行

もくじ

- 令和元年度事業報告・決算 …………… 2
- 地区・校区だより、単位クラブ・会員数… 3
- お知らせ、今後の行事予定 …………… 4

お問い合わせ・事務局

富山市老人クラブ連合会

富山市今泉83-1

TEL 422-3400 FAX 422-2684

✉ shi-rouren@toyama-sfk.jp

各地区（校下）老連から

●西田地方校下長寿会連合会● 「歩こう会」



↑ さあ出発！距離をとりながら歩きます



西田地方校下長寿会連合会では、9月6日(日)に「歩こう会」を開催しました。

会員48名が西田地方小学校を出発して約2.5kmを歩きました。

コロナ禍での久しぶりの行事となりましたが、ソーシャルディスタンスをとりながら準備体操を行い、親しく元気よく新秋のウォーキングを楽しみました。



↑ 準備体操も十分に行います

※今後も各地区（校下）老連の活動や取り組みをご紹介します。

令和元年度事業報告・決算



会員増強と魅力ある組織づくり

- 未加入者や単位老人クラブの無い地域に対して、老人クラブ加入啓発用のチラシの配布や新規会員獲得を目的とした事業に取り組んだ地区（校下）老人クラブを支援しました。
- 老人クラブの活動を広く周知するため、市老人クラブ連合会大会の開催や機関紙を発行し、「会員の増強と魅力ある組織づくり」に努めました。

仲間づくり

- 地域における高齢者の閉じこもりや孤立化を防止するため、友愛訪問やサロン活動、見守り活動に積極的に参加、協力しました。
- ブロック研修会や手作り教室（女性部会）を開催し、会員相互の親睦や交流を図り、共通する課題の認識や地域での様々な行事や活動への参加を呼びかけ、会員の「仲間づくり」を促進しました。

生きがいづくり

- 高齢期を楽しく、充実した生活を送ることを目的に、趣味や文化、レクリエーションなどの活動を奨励するとともに、囲碁・将棋大会や高齢者の富山市手作り作品展を開催し、会員の「生きがいづくり」を促進しました。



囲碁将棋大会

健康づくり

- 健康寿命の延伸と心身の健康、介護予防を目的に、スポーツ大会を開催しました。
- ニュースポーツの普及を図るため、ペタンクやカローリング大会の開催や用具の貸し出しを行い、会員の「健康づくり」を促進しました。

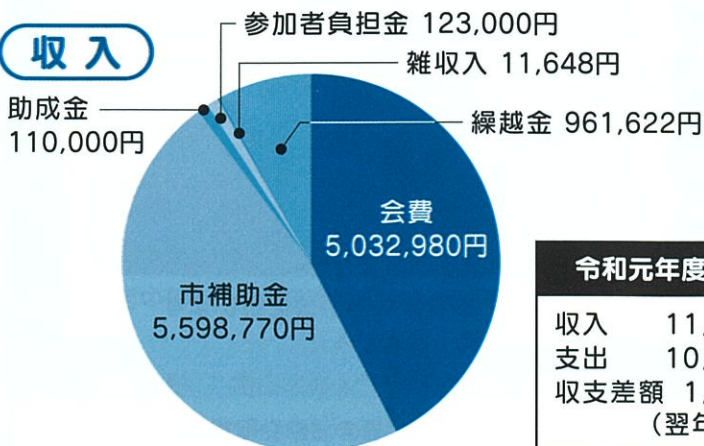


ペタンク大会

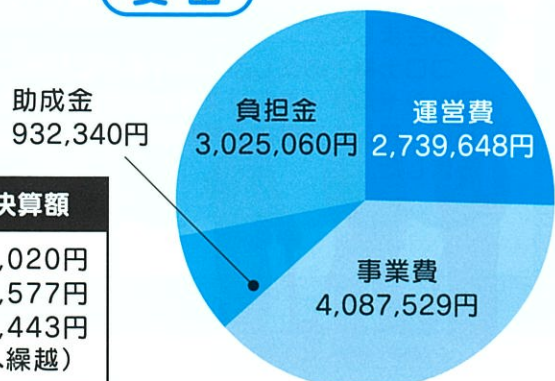
地域づくり

- 地域社会の一員として、環境美化活動や交通安全運動、子どもの見守りなどの地域貢献活動に取り組むとともに、敬老会などの地域行事にも積極的に参加、協力しました。
- 高齢者が自分らしく暮らし続けるための「新地域支援事業」の協議体や「地域共生社会の実現」に向けた推進会議に参加し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「地域づくり」の推進に協力しました。

収入



支出



令和元年度収支決算額

| | |
|------|------------------------|
| 収入 | 11,838,020円 |
| 支出 | 10,784,577円 |
| 収支差額 | 1,053,443円 (翌年度へ繰越) |

会員数・クラブ数をお知らせします。(令和2年6月現在)

| 地区・校区名 | クラブ数 | 会員数 | 地区・校区名 | クラブ数 | 会員数 | 地区・校区名 | クラブ数 | 会員数 | 地区・校区名 | クラブ数 | 会員数 | 地区・校区名 | クラブ数 | 会員数 |
|--------|------|-----|--------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|-----|--------|------|--------|
| 八人町 | 8 | 230 | 草島 | 5 | 341 | 熊野 | 10 | 1,163 | 上条 | 5 | 417 | 杉原 | 13 | 1,287 |
| 五番町 | 14 | 534 | 八幡 | 4 | 529 | 月岡 | 6 | 674 | 大沢野南部 | 5 | 578 | 黒瀬谷 | 4 | 305 |
| 星井町 | 7 | 467 | 呉羽 | 12 | 1,046 | 新保 | 5 | 507 | 大沢野北部 | 8 | 832 | 室牧 | 2 | 197 |
| 柳町 | 10 | 366 | 長岡 | 4 | 352 | 光陽 | 6 | 491 | 大久保 | 6 | 769 | 野積 | 4 | 273 |
| 清水町 | 12 | 705 | 古沢 | 4 | 366 | 岩瀬 | 17 | 907 | 船峠 | 3 | 358 | 仁歩 | 1 | 67 |
| 東部 | 11 | 906 | 老田 | 5 | 677 | 大広田 | 5 | 393 | 小羽 | 2 | 55 | 大長谷 | 2 | 38 |
| 山室 | 11 | 704 | 寒江 | 4 | 449 | 浜黒崎 | 8 | 424 | 下夕 | 3 | 182 | 速星 | 1 | 329 |
| 山室中部 | 9 | 576 | 池多 | 5 | 319 | 針原 | 7 | 521 | 上滝 | 8 | 518 | 鶴坂 | 1 | 240 |
| 新庄 | 11 | 935 | 総曲輪 | 11 | 356 | 萩浦 | 5 | 402 | 大庄 | 8 | 661 | 宮川 | 2 | 306 |
| 新庄北 | 10 | 798 | 愛宕 | 14 | 681 | 豊田 | 10 | 639 | 福沢 | 6 | 258 | 婦中熊野 | 2 | 265 |
| 藤ノ木 | 10 | 948 | 安野屋 | 4 | 221 | 奥田 | 15 | 694 | 文珠寺 | 2 | 91 | 朝日 | 3 | 317 |
| 五福 | 14 | 990 | 西田地方 | 22 | 1,083 | 奥田北 | 17 | 1,176 | 牧 | 1 | 43 | 古里 | 4 | 429 |
| 桜谷 | 3 | 304 | 堀川 | 15 | 712 | 水橋中部 | 10 | 368 | 小見 | 6 | 258 | 音川 | 3 | 233 |
| 神明 | 5 | 297 | 堀川南 | 11 | 928 | 水橋西部 | 8 | 494 | 細入 | 2 | 436 | 神保 | 4 | 543 |
| 四方 | 13 | 647 | 蛭川 | 13 | 1,028 | 水橋東部 | 6 | 604 | 八尾 | 9 | 837 | 山田 | 5 | 158 |
| 倉垣 | 6 | 506 | 太田 | 6 | 514 | 三郷 | 8 | 581 | 保内 | 11 | 848 | 計 | 572 | 41,681 |

地区・校区だより

柳町校下天寿会



会長
佐々木 準一



柳町校下は富山市の中心市街地に位置し、人口約6000人。高齢化率35%以上の超高齢化地域です。校下内には2つのショッピングセンター（アピア・大阪屋ショップ北新町）と稲荷公園を有し、富山市中心部西町や富山駅にも歩いて行くことができ、生活するには非常に快適な環境にあります。

柳町校下天寿会の発足は、昭和35年に単位老人クラブとして設立された後、昭和47年4月に単位老人クラブが集まり校下連合会として設立され、今年で設立48年目になります。

設立当時は校下全町内に単位老人クラブがありましたが、現在は10単位老人クラブとなり、会員と個人会員を合すると会員数は380名です。

年間行事としては、シルバー交通安全教室・グランドゴルフ大会・映画会・ゲートボール大会を年2回実施し、その他一泊研修旅行、健康ウォーキング等があります。一泊研修旅行以外の行事には会員の他、校下住民の皆さんに参加を呼び掛け会員増に努めています。

福祉活動として11月より歳末一品助け合い運動を実施し各単位老人クラブが収集した提供品を12月初旬に社会福祉協議会や校下にある介護施設“きずな”に寄付しています。この活動は30年以上にわたり実施し、平成29年2月に富山県善意銀行から顕彰状の贈呈を受けました。

今後の課題として、定年延長による新入会員の減少と各単位老人クラブ運営責任者のなり手が少ないことです。これらの課題を克服し、地域の皆さんと共に楽しい老後を過ごしながら、地域に貢献したいです。

牧地区老人クラブ楽寿会



会長
中山 清作



当地区は過疎化が進み老人ばかりです。会員は43名の小さなクラブです。

行事は年間を通して、自治振興会・公民館・老人会の共催により、いろいろな行事を実施していますが、参加者はいつも同じ顔ぶれです。

これまで、草刈りの奉仕活動は「中地山城跡」への山道と「乃木大将像（日露戦争戦勝記念碑・戦死者碑）」に続く道及び石像周辺の草刈り、草むしり等の清掃作業を行っていましたが、昨年度で中止としました。急坂な石段道は、高齢者には危険であり、だんだんと難しくなったので、今期より牧コミュニティーセンター周辺の草刈奉仕活動と美化奉仕活動・花壇の花植え・除草奉仕活動をする事にいたしました。

また、旧大山町時代は町営バスを利用しての見学研修会等を行う事が出来ましたが、今はバス研修会が出来なくなり、その後はお出かけ電車で富山駅まで行き環水公園・クルーズ船・県美術館を回遊し見学会を楽しみました。

昨年はお出かけ電車とあいの風とやま鉄道で越中宮崎まで行きタラ汁を味わい、ひすい海岸の散策を楽しみました。本年は岩瀬まで路面電車（南北接続事業）で行く予定で、森家などの見学会を企画しており会員の皆さんは楽しみにしております。

今年も会員の皆様が元気で明るく参加できます様に願う気持ちでいっぱいです。

お知らせ

コロナに負けない高齢者を目指そう!!

☆高齢者や基礎疾患のある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい可能性があると考えられています。うつらない・うつさないためにも「咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ使用など）」を徹底しましょう。体調が悪いときは、外出を控えましょう。

☆感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発（動かないこと）」による健康への影響が危惧されます。動かないことによって、身体や脳の動きが低下します。身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし虚弱（フレイル）が進んでいきます。そこで次のことに注意して、フレイルの進行を予防しましょう。

① 動かない時間を減らしましょう。

- ・家の中でも立ったり歩いたり、意識的に体を動かしましょう。
- ・日ごろから時間を決めて、ラジオ体操や簡単な筋肉を動かす運動を行いましょう。
- ・暑い時期や時間を避けて、散歩をしましょう。ただし、人混みは避けてください。

② バランスの良い食事をとって栄養をつけましょう。

- ・色んな食材を取り入れた食事を心がけ、三食必ず食べることを習慣づけましょう。
- ・バランスよく食べることは、体調を整え、免疫力を維持することにも役立ちます。
- ※食制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

③ お口の健康を保ちましょう。

- ・毎食後、寝る前に歯をみがきましょう。お口の健康は感染症予防にも有効です。
- ・一日三食の食事をとって口周りの筋力を保ちましょう。自粛生活で人との会話の機会が減り、お口の筋力の低下も心配です。電話での会話や健口（お口の健康）体操を行いましょう。

④ 規則正しい生活習慣を心がけましょう。

- ・地域行事の中止や延期で外出機会が減った方も多いと思います。予定のない日が続くと規則正しい生活がみだれることもあります。なるべく、日々の生活動作に時間を決めるなど規則正しい生活を心がけましょう。

⑤ 心配ごとは、すぐ相談しましょう。

- ・自粛期間が長引いたり、人との関りが減ると不安や心配なことが発生するかもしれません。困ったことを一人で抱えないで身近な人や専門機関に相談しましょう。
- ・特殊詐欺など不審な電話がかかってきたり、応じてしまったときは、直ぐに警察や身近な人に相談しましょう。



農業用水路への転落事故に気をつけて!!

県内の転落死亡事故のうち、8割は、65歳以上の高齢者です。身近な末端水路でも事故が多く発生しています。慣れた道でも、水路沿いは安全確認をお願いします。



今後の行事予定

- 10月13日 八尾地域秋季パークゴルフ大会（神通川水辺プラザ）
- 10月上旬 大山地域清掃奉仕（大山老人福祉センターやくし荘）
- 11月中旬 大山老連単位会長研修会
パークゴルフ大会・見学
- 12月4日 富山市老人クラブ連合会大会

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日時・内容等変更になることもあります。

