

老人クラブ会員のふれあい広報紙

創刊

なごやか西区老連だより



[発行] 西区老人クラブ連合会 名古屋市西区花の木 2-18-1 ☎ 052-523-4596 [編集協力] 株式会社 博報社 名古屋支社 名古屋市北区田幡 2-13-23 2F-B ☎ 0120-0212-09



令和5年度 第28回 西区老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会

5/24
庄内緑地公園

晴天に恵まれ、会場に集まった約90名の参加者は、日頃の練習の成果を発揮し、プレーを思う存分楽しみました。

上位入賞者は10月31日(火)に白川公園で開催予定の市老連グラウンド・ゴルフ大会の出場権を手に入れました。

【大会結果】



- ◎優勝 牧野 賢三 (中小田井学区)
- ◎準優勝 稲垣 義清 (山田学区)
- ◎第3位 宮部 泰一 (大野木学区)

創刊号にあたり

西区老人クラブ連合会
会長 宮脇 行正



このたび、名古屋市老人クラブ連合会機関紙「なごやかひろば」の発行にご協力いただいている博報社さまのご厚意によりまして広報紙「なごやか西区老連だより」を創刊する運びとなりました。

今まで私どもは学区内の情報はほぼ知ることができましたが、学区外の場合は全く分かり

ませんでした。各学区の情報交換の場としたいと思えます。例えばグラウンドゴルフの練習を

早朝6時半からやって、喫茶店のモーニングサービスでおしゃべりをし楽しんでいたりとか、主婦は食事の準備、後始末、子供や夫の弁当づくり、洗濯等々で忙しく、10時からのグループもあるそうです。

この広報紙「なごやか西区老連だより」も各学区のいろいろな行事の楽しみ、絵画や写真、

随筆、入院の体験記、腰痛や膝痛の悩み、健康法、文芸作品、マンガ等、誰でもご寄稿くださいますようお願いしています。

老人クラブは昔から各地にありましたが、昭和37年に全国組織が結成されました。その後、全国的に会員がどんどん増加し、平成10年頃に会員数のピークを迎えました。しかし、少子高齢化が進むにつれクラブの会員減や解散が続き、それをどう食い止めるかが今日の大きな課題になっていきます。この広報紙発行を機に、会員数拡大の一助となれば幸いです。

終年度となっております。

西区としましてはこのプランに基づくとともに、「西区もくやくこ計画」において「誰もがいきいきと暮らし、支え合うまち」を目指し、高齢者の皆様が意欲と能力を活かし、地域社会でさらに活躍できるように取り組んでおります。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、西区老人クラブ連合会の益々の発展と、会員の皆様方のご健勝・ご多幸を心より祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

創刊に寄せて

西区長 高岡 豊彦



敬意と感謝を申し上げます。

西区老人クラブ連合会会員の皆様には、お健やかに過ごされることとお慶び申し上げます。

また、この度は、「なごやか西区老連だより」の創刊、おめでとございます。

平素より、スポーツ活動やボランティア活動などを通じて、地域の活性化に貢献いただいておりますこと、心より

にとらわれず、地域とともに支え合い、生涯にわたり健康で様々な形で社会参加できる地域づくりが求められています。

名古屋市では、「地域共生社会」の実現に向けて、「互いに長寿を歓び合い、はつらつとして暮らせるまち、なごやか」を目指し、「はつらつ長寿プラン2023」を策定し、今年度が最

高齢者交通安全教室の開催

名古屋市では昨年(令和4年中)、交通事故により30人の尊い命が失われました。そのうち、高齢者(65歳以上)の方が11名と全体の37%と高い割合となっています。特に夜から深夜の時間帯では6名(55%)の方がお亡くなりになりました。そこで、昨年度から西警察署、区役所地域力推進室と一緒に年間2学区をめどに、学区老人クラブの総会等会員が集まる場所



中小田井学区

にお伺いし、夜間の交通事故防止を中心に交通安全教室を行っています。昨年度は1月18日に平田学区、1月28日に枇杷島学区で開催しました。今年度は、6月16日に比良西



比良西学区

学区と中小田井学区に訪問し、実施しました。追加で交通安全教室を実施することも可能ですので、ご希望があれば、区老連事務局へお知らせください。

令和5年度西区 老人クラブ連合会役員名簿

区老連役職	氏名	備考
会長	宮脇 行正	比良西
副会長	伊藤 英雄	城西
	杉原 孝	山田
会計	生田 操	枇杷島
会計監査	山根二三男	浮野
	村瀬 晃司	中小田井
常任理事	田中 定夫	平田
	坂井 憲一	江西
	大野 文子	上名古屋
	村上弥寿雄	大野木
	成瀬 幸子	女性リーダー会長

なお、西区代表の選手は伊藤英雄(城西)、伊藤敏郎(浮野)、柳生哲志(比良西)の3氏でした。優勝おめでとうございました。

閉会式では優勝から3位まで表彰され、以下は参加賞を頂き、気分爽快で疲れも忘れ帰途につきました。

が多かったので3人のインストラクターによる簡単なルール説明の後、ハラハラ、ドキドキしながら6人一組の対抗試合が行われました。3点獲得すると子供たちは飛び上がり喜んでいました。



老人クラブと子ども会との世代間交流スポーツ大会(カローリング)が開催され、老人クラブの部では西区が、子ども会の部では山田学区が優勝されました。初めての参加者

カローリング大会で 西区が優勝

6/17

枇杷島スポーツセンター





経大亭勝笑さん



笑えば心も体も健康に!

山田地区老人クラブ主催 高齢者健康教室

6/20

山田地区会館

第1部は「生きることは健康が一番!!」と題して、経大亭勝笑さんによる漫談です。身近な話題を盛り込みながら、参加者との掛け合いに笑い声が響きます。心の健康は笑うことが大切と認識する機会になりました。

続いて第2部のテーマは「健康は長生きの条件」。まずは西保健センター職員の小川マリアさんによる講話です。高齢になると注意が必要な熱中症の予防について知ることができました。

その後、健康運動指導士の植屋節子さんがステージに立ち、健康体操がスタート。体の筋肉を引っ張って伸ばしたり、認知機能を高める動きを取り入れたり、身も心も頭もスッキリ!

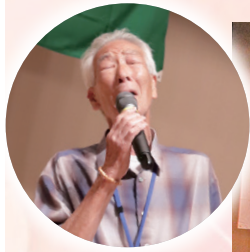
体験を交えながら、健康で長生きするための知識を得られました。

毎日のエクササイズで、歩行が安定、良い姿勢!



植屋 節子さん





おめでとう
プレゼントです!

熱唱・熱演に拍手喝采!



第2部の芸能大会では、10組の出演者がカラオケ・合唱・踊りなどを披露。熱のこもったパフォーマンスに温かな声援が送られ、滞りなく閉会を迎えました。

その後、感謝状贈呈式が行われ、老人クラブ活動に功績のあった12名が表彰されました。次に高岡豊彦区長から祝辞を頂戴し、最後に杉原孝副会長の閉会のことばで第1部が終わりました。

宮脇行正会長のあいさつがありました。

への黙とうの後、

大会は開会
のことばで始
まり、物故者

西文化小劇場



令和5年度 西区老人クラブ大会／芸能大会

大動脈解離を体験して

平田永寿会 田中 定夫

私は西区在住の82歳の者ですが、現在まで大病にもあわず、比較的健康に恵まれた生活を送って、毎年の健康診断でも血圧がやや高めその他はほぼ基準値で、降圧剤の服用以外は薬の服用はありませんでした。

ところが最近、血圧が急に高くなり、薬を飲んでいても血圧が170台となり、かかりつけ医から、注意するよう指示されていました。

去る4月19日、未明から急に胸中央部が圧迫感を伴う激痛におそわれ、救急車の出動を依頼し、名古屋医療センターに搬送され、入院。主治医の宮原先生から、大動脈解離と診断され、集中治療室で7日間、ナースステーションの近くの病室で13日間治療を受けました。

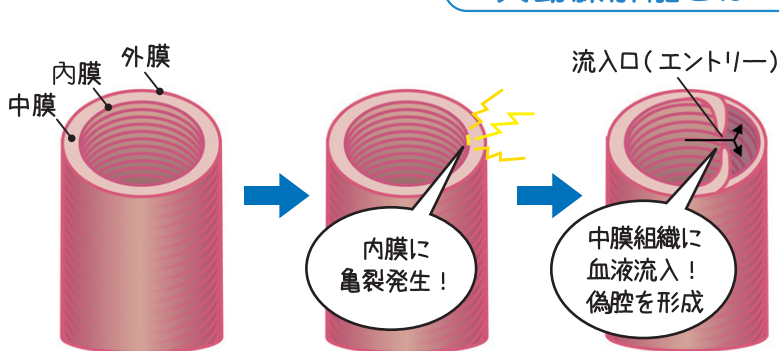
集中治療室から一般病棟への移動後の治療状況については、起床後の検温、血圧測定、尿量

測定等、食前食後の測定の他、常時病状管理が進められ、退院1週間前からは退院後の生活確保のため、リハビリも行い、実に慎重な病状管理の結果、無事退院となりました。この間、宮原先生をはじめとした心臓血管センターのスタッフの方々の慎重かつ的確な治療に感謝申し上げます。

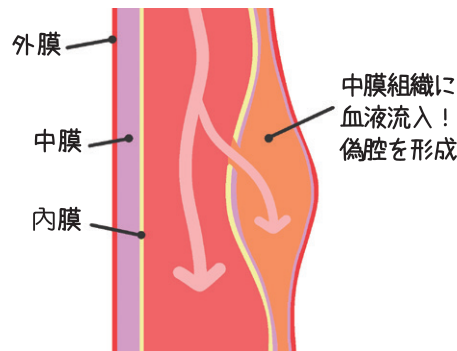
今回の結果は、関係者の皆さまのご尽力と、たまたま私も永寿会の仲間で大動脈解離を経験された方から経験談を伺っていたことが、救急隊員のスムーズな病状聴取と主治医への伝達、的確な治療につながり、早期治療が求められるこの病気の治療に大きく役立ったものと思われまます。

なお、「大動脈解離とは」という資料を添付しますので参考にしてください。

大動脈解離とは



大動脈の断面を立体的に見た図



大動脈の断面を真横から見た図

- 心臓から拍出されて血液は、大動脈を通り、いろいろな臓器をめぐるっています。全身の動脈は内・中・外膜の3枚の膜からなっています。長い間、**高血圧・動脈硬化**にさらされていた動脈は脆くなり、内・中膜に変化をきたし、内膜に亀裂が生じます。動脈の中の血流は非常に勢いがあるので、亀裂を生じたところへ血液が流れ込み、血管を作っている膜にどんどん裂け目を作っていきます。これを解離といいます。
- 血管が解離すると偽腔（ぎくう）という血路ができます。

日々大切に〜癌体験記〜

大野木学区 末田 弘子

今までサプリメントも飲まず健康体と自負していたところ、国民の2人に1人になる癌友たちになり、生活が一変しました。

幸い転移していないと言われ手術ができましたが、2カ月後には再発し、抗がん剤治療、初めは飲み薬のみで副作用もなく、以前と変わりなく日常生活もでき感謝の日々でした。しかしだんだん免疫力が低下し、今年か

ら点滴治療になりました。主治医に言われていた通り脱毛、口内炎と副作用が出て調整しながら治療中です。

今から思えば毎年、内視鏡検査で異常なしと安心していましたが、CT撮影で詳細が分かり、もっと早く検査していればと悔やまれます。

でも、ものは考えようで、患ってから2年余りの間にグラ

ウンド・ゴルフ、趣味の俳句・絵画・写真と多くのお稽古、また今年の3月には初孫の結婚式、4月には夫婦で東京スカイツリーをはじめ都内を遊覧し、箱根温泉に泊まり、別の日に3人姉妹で西浦へ温泉旅行へ出かけることができました。これからも一日一日を大切に過ごしたいと願っています。

皆さま、早期発見が第一です。早ければ抗がん剤治療もなしで完治します。人生100年時代に向け、皆さん健康で長生きしましょう。

クラブ活動紹介

Vol.1

城西学区・日曜サロン

城西日曜サロンは7年前から運営を始めております。

令和2年度、3年度は新型コロナウイルス感染症防止のため運営を中止していましたが、令和4年度より通常運営をしております。

城西日曜サロンは、城西学区老人クラブ連合会の男性5名で運営しております。日曜

サロンは連合会に入っていない人でも参加できます。場所は城西コミュニティセンターで、第4日曜日午前8時より午前11時まで運営しております。

メニューはトースト(バター、ジャム付き)、玉子、ヤクルトを付けて1000円で運営しております。参加者は

加者を増やすため活動をしております。

女性が9割で、男性は1割です。男性の参加者が少ないので、男性の参



クッピーラムネ詰め合わせ **5**名

ウサギとリスのキャラクターでおなじみのクッピーラムネ。1963年(昭和38年)発売以来、長きにわたり愛されています。口に入れるとシュワっと、甘酸っぱい口どけの良さが特徴。西区に本社を置くカクダイ製菓より、オリジナルの紙袋に入れてお届けします。



◎ **カクダイ製菓**
〒451-0064 名古屋市西区名西 1-9-38 ☎ 052-531-9281

夏扇子(牡丹柄) **5**名

1912(大正元)年創業以来、西区で扇子店を営む末廣堂。店内には今も変わらぬ技法で丁寧に作られた扇子が並んでいます。こちらは牡丹を表現したカラフルで美しい夏扇子。名古屋扇子の伝統を受け継ぎながら、時代に合わせた使いやすい仕様です。



◎ **末廣堂**
〒451-0043 名古屋市西区新道 1-20-14 ☎ 052-562-2267



西区キャラクター「ふりむらん」

読者プレゼント

クイズに答えて応募しましょう!
(締切日:10月16日(月)必着)

※個人情報は発送以外の目的には使用いたしません。
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

開館35周年記念ペアチケット **5**組

福田美蘭—美術って、なに?

中部地方初となる福田美蘭の個展。古今東西の名画に独自のユニークな視点で向き合った作品から、国内外の時事問題をテーマに鋭い視点で切り込んだ作品まで、約50点を展示。本展のために新たに制作された作品も公開予定です。



福田美蘭(幼児キリストから見た聖アンナと聖母)1992年、アクリル・パネル、高松市美術館蔵

◎ **名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)**
会期/2023年9月23日(祝)~11月19日(日)
開館/9:30~17:00(11月3日を除く金曜日は20:00まで) ※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日(※10月9日は開館)、10月10日(火) ☎052-212-0001



《問題》
並べ替えて5文字の言葉を完成させましょう

《ヒント》
「みんなで仲良く分け合う」という意味の名古屋ことば

● **応募方法** 官製ハガキに次の①~⑥を書いて、西区老人クラブ連合会事務局までお送りください(応募多数の場合は抽選)
①郵便番号・住所 ②氏名 ③所属単位クラブ名 ④電話番号 ⑤クイズの答え ⑥希望のプレゼント名
● **宛先** 〒451-8508 名古屋市西区花の木 2-18-1 西区役所福祉課内 西区老人クラブ連合会

趣味・芸能等、多岐にわたる投稿にて無事完成しました。記事に目を通すのみでなく、今後とも会員の皆さんと共に制作するものと考えております。積極的な投稿と一層のご支援、ご協力をお願いいたします。(大野文子)

編集後記

創刊号の発行は、西区老連初の取り組みです。クラブ会員の健康・



まちの話題 VOL.1

「比良六所神社に神馬が帰ってきた!」



皆さんの協力により再び戻ってきました。奉獻を記念して8月20日に神馬除幕式が執り行われ、平和を祈念しました。

太平洋戦争中に金属供出となり、長らく台座のみの状態でした。神馬奉獻有志の会と地元の

ご協賛いただいた皆さまへの御礼
このたびは、「なごやか西区老連だより」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。
本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後ともご支援のほどお願い申し上げます。
西区老人クラブ連合会