

名古屋市老人クラブ通信

第74号

なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋
 (公社)名古屋市老人クラブ連合会
 〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1
 名古屋市総合社会福祉会館6階
 TEL.052-991-7734 FAX.052-991-7581
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支店
 〒462-0843 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B
 ☎0120-0212-09

毎年1・4・7・10月発行 発行部数7万5千部

第32回名古屋市老人クラブ大会
 第49回公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会通常総会
 主催 なごやかクラブ名古屋(公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会)

第32回名古屋市老人クラブ大会 第49回名古屋市老人クラブ連合会通常総会



6月6日、第32回名古屋市老人クラブ大会ならびに第49回名古屋市老人クラブ連合会通常総会が日本特殊陶業市民会館フォレストホールにて開催されました。

開会に際し、主催者を代表して犬飼錬治会長があいさつ。「生きがいと健康づくりの推進、仲間づくりと地域づくりの推進をテーマに、さまざまな活動に取り組んでクラブの活性化に努めていく所存です。本年度は、なごやかクラブ名古屋の創立60周年を迎える年にあたります。行事として記念誌の発行、芸能大会関連などを予定しています。会員一丸となって盛り上げていく準備を進めてまいります」と、抱負を述べました。

あいさつの後、河村たかし名古屋市長および犬飼会長より、顕彰者に表彰状・感謝状が授与



高齢者福祉推進功労者で
 顕彰の瑞穂区・水谷弘さん

されました(2・3頁に別掲)。続いて河村市長はじめ来賓各位から祝辞を賜り、会場から大きな拍手が贈られました。最後に水谷弘副会長が読み上げた「大会宣言案」が拍手で採択され、大会は滞りなく終了しました。

その後、通常総会へと移り、犬飼会長が議長となり進められました。令和6年度事業計画と収支予算の報告後、議事に入り、第1号議案(令和5年度事業報告)、第2号議案(令和5年度決算・監査報告)について、各担当者が説明。各議案の質疑応答の後、拍手をもっていずれの案件も承認されました。



名古屋市老人クラブ大会(顕彰)

顕彰された方々は次のとおりです(敬称略)

名古屋市長表彰状

●高齢者福祉推進功労者
▼瑞穂区 水谷弘

●優良老人クラブ(17クラブ)

- ▼千種区 上野第八長寿会
- ▼東区 春桜会
- ▼北区 宝寿会
- ▼西区 上小田井第一クラブ
- ▼中村区 さつきクラブ、並木老人クラブ
- ▼中区 平和第八寿会
- ▼昭和区 第一広寿会
- ▼瑞穂区 南白砂長寿会
- ▼熱田区 南千寿会
- ▼中川区 五反田第五楽々クラブ
- ▼港区 河原南老人クラブ
- ▼南区 柴田長寿会
- ▼第一クラブ
- ▼守山区 グリーンクラブ
- ▼緑区 東旭クラブ
- ▼名東区 新喜会
- ▼天白区 高坂喜楽会



名古屋市長感謝状

●高齢者福祉功労者(61名)

- ▼千種区 石井艶子、有瀧巖
- ▼東区 伊藤道夫
- ▼北区 谷口昌子、佐藤雅俊、石浦正寛



市老連会長表彰状

●老人クラブ育成成功労者(23名)

- ▼千種区 池村ヨリ子、高嶋信昭
- ▼東区 落合美鶴
- ▼西区 大野文子、村瀬晃司
- ▼中村区 加藤勝也
- ▼瑞穂区 神野英明、中川郷子
- ▼中川区 祖父江隆、鈴木和彦、福富義春
- ▼港区 塩津賀子
- ▼南区 橋本博之
- ▼守山区 藤田時子、木村勝文、木全幹夫
- ▼緑区 戎井洋二郎、藤川明美
- ▼名東区 林年夫、江崎寿雄、遠藤孝雄
- ▼天白区 近藤幸文、景山光浩



市老連会長感謝状

●老人クラブ育成成功労者(84名)

- ▼千種区 綱島諒、荒井光枝
- ▼東区 長谷川紘子、渡邊敏昭
- ▼北区 丹羽常子、近藤フシエ、伊藤美智子、奥和子、岩田修治、梶田千鶴子、伊藤武夫、二村巖、鈴木正一、黒沼勇
- ▼西区 柴田栄美子、吉田孝義、杉原孝、堀部紀夫
- 山根二三男、唐木佐智子、村瀬晃司
- ▼中村区 二村幸子、服部功嗣、丹羽工三子、篠原弘武、秋田勝美、平野寿美子、渋谷成子、西森昇、秋田兼利、加藤勝也、石井喜代美、木村



- 長寿会
- ▼中川区 五反田第六楽々クラブ
- ▼港区 港楽一丁目老人クラブ
- ▼南区 宝南寿会
- ▼西クラブ
- ▼守山区 喜多山クラブ
- ▼緑区 戸笠北不老クラブ
- ▼名東区 なごやか名東
- ▼天白区 八事年輪会第五クラブ



- 正典
- ▼中区 今井良雄、浅野元子
- ▼昭和区 新美ミユキ、渡邊有代
- ▼瑞穂区 堀之内文雄、吉田憲一、平岩大治、伊藤俊夫、町野ヒデ子、辻田一江
- ▼熱田区 今西晋一、安藤道子、村田公子
- ▼中川区 松田廣幸、祖父江隆、佐伯恭一、下村康夫、池田亮、長田猛、村田明朗、中西斉、奥村愛子、服部清彦、腰水喬、安井勝美
- ▼港区 前田伸子、池内一則、脇田俊昭、三輪勅、神野耕仁、布目勝久、竹本秀美、成田孝治
- ▼南区 荒川博子、山村豊長、荒川孝好、宇都木彰、及川正勝、倉下鈴義、井藤忠志
- ▼守山区 森本裕康、青山年男
- ▼緑区 戎井洋二郎、藤田利彦
- ▼名東区 林年夫、竹内勝彦、牧野倭巳、吉田妙子、満元高子、高橋茂
- ▼天白区 杉浦幸一

●老人クラブ活動協助者(該当者なし)

受賞

おめでとうございます

ございます



令和6年度仲間づくり活動表彰

表彰された方々は次のとおりです(敬称略)

●**会員増強に努めた学区老連の顕彰**(1年度間において30人以上の会員を増加させた学区老連)(1学区)

▼**天白区** 天白区表山学区老人クラブ連合会(33人増)



●**会員増強に努めた単位老人クラブのグループや個人の顕彰**

(66クラブ)

▼**千種区** 上野第五長寿会、高見第8寿クラブ、清住クラブ
 ▼**東区** 七小町泉寿会
 ▼**北区** 六郷北フレンドリークラブ第6部会、友楽会、大杉第六長寿クラブ、老人クラブ東志賀第一寿会、アーバンラフレ志賀寿会2、味鏡むつみ会

▼**西区** 第一貝南会、新生クラブ
 ▼**中村区** 日比津6区シニアクラブ、明正クラブ、県住向島シルバークラブ、太閤通ななはち会、則武第六区長寿会、希和クラブ、高須賀中

町老寿会、五反城なごやかクラブ永友会、県営中村住宅横寿会
 ▼**中区** 大須浅間会、平和第八寿会
 ▼**昭和区** 緑坂なごやかクラブ緑会、枡中スカイタウン楽友くらぶ、第八寿山会
 ▼**瑞穂区** 第十瑞高会、柳ヶ枝2クラブ、宝・堀田ハイツ友愛クラブ、東光町老人クラブつくし会、仁友会
 ▼**熱田区** 横田町福寿会、花表町菖蒲クラブ、さくら会、南千寿会
 ▼**中川区** 笠瀬広川第一長寿会、長良南三長寿会、西部第二長寿会、西部第五長寿会
 ▼**港区** 明正クラブ、オレンジクラブ、高和会
 ▼**南区** 西之門楽友会、星宮クラブ、第12宝寿会、交友会
 ▼**守山区** 芙蓉会
 ▼**緑区** 相寿クラブ、清和会、浦里虹の会、桶狭間長寿会西クラブ、新町なごやかクラブ、グリーン大高クラブ、高見親睦会、熊の前寿クラブ
 ▼**名東区** 九十九会、藤栄なごやかクラブ第一、勢寿クラブ、ひふみよ会
 ▼**天白区** 八千代会第一、八千代会第二、八千代会第三、八事山年輪会第二クラブ、八事山年輪会第四クラブ、八事山年輪会第六クラブ、八事山年輪会第七クラブ

受賞
おめでとうございます
ございます



テレビゲーム体験会

3月13日、総合社会福祉会館で開催。この体験会は、クラブ活動の活性化を図るため遊びの要素を取り入れた行事を進めていることから企画しました。高齢者施設でテレビゲーム体験会を行っている実績のある任天堂から提案があり実施したものです。

当日は16区から29名が参加しました。3グループに分かれ、任天堂のインストラクターからNintendo Switchの操作方法を学ぶとともにボウリングゲームを体験しました。最初はコントローラーの操作に戸惑い慣れない手つきでしたが、インストラクターの指導を受けて繰り返すうちに、思ったところにボールを投げられるようになりました。

その後チームに分かれ、試合形式で対戦しました。ストライクが出ると大歓声上がるなど白熱した対戦が繰り広げられました。「体を動かすのは楽しかった」「昔やっていたからうれしかった」「孫と一緒にできたら楽しそうだ」などの声が上がっていました。

テレビゲームは楽しく取り組めて心や体が健康になり、社会参加にもつながることから、当会では積極的に進めていきたいと考えています。



シニア eスポーツ体験会

3月11日、昭和区役所会議室で開催。手始めとしての体験会を昭和老人クラブ連合会11名にお集まりいただき、株式会社共同通信デジタルの協力のもと実施しました。

体験するのは「ぷよぷよeスポーツ」で、画面上に降りてくる同じ色のキャラクターを4体以上つなげて消し、得点を競うゲームです。初めはルール理解やコントローラーの操作に戸惑いましたが、トレーナーの親切丁寧な指導を受け、体験を繰り返すうちに皆さん、みるみる上達。中には先を読んだコントローラー操作ができるようになる会員さんもみえました。

こうなると勝ち負けのある得点競争のゲームだけに、皆さん真剣な眼差しで画面に夢中。「アッ、しまった!」「やった!! 連続で消せた!」と歓声も上がり、大変な盛り上がりでした。

なごやかクラブ 生活安全標語
 「つまずきすぎる 話の裏に 罠がある」

市老連会員加入状況 (令和6年4月1日と令和5年4月1日の比較)

令和6年4月1日現在

区名	学区数	設置学区数	未設置学区数	令和6年4月1日現在(A)				令和5年4月1日現在(B)				差引(A)-(B)			
				クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女	クラブ数	会員数	男	女
千種	15	11	4(+1)	55	2,182	782	1,400	60	2,385	856	1,529	△5	△203	△74	△129
東	9	8	1	38	1,386	487	899	40	1,466	513	953	△2	△80	△26	△54
北	19	18	1(+1)	98	3,462	1,193	2,269	108	3,893	1,319	2,574	△10	△431	△126	△305
西	19	9	10(+1)	55	2,634	986	1,648	65	3,111	1,182	1,929	△10	△477	△196	△281
中村	18	16	2	124	4,720	1,727	2,993	139	5,241	1,896	3,345	△15	△521	△169	△352
中	11	10	1	35	1,026	309	717	36	1,092	351	741	△1	△66	△42	△24
昭和	11	11	0	52	1,845	576	1,269	52	1,843	574	1,269	0	2	2	0
瑞穂	11	11	0	65	2,405	913	1,492	68	2,510	970	1,540	△3	△105	△57	△48
熱田	7	6	1	32	1,086	399	687	34	1,174	419	755	△2	△88	△20	△68
中川	24	18	6	89	3,333	1,357	1,976	100	3,675	1,506	2,169	△11	△342	△149	△193
港	20	14	6(+2)	84	3,950	1,605	2,345	91	4,231	1,725	2,506	△7	△281	△120	△161
南	18	11	7(+1)	58	2,280	861	1,419	62	2,458	928	1,530	△4	△178	△67	△111
守山	21	15	6(+1)	29	1,263	427	836	31	1,398	459	939	△2	△135	△32	△103
緑	28	24	4(+1)	65	2,590	1,065	1,525	66	2,610	1,078	1,532	△1	△20	△13	△7
名東	19	19	0	46	1,974	748	1,226	47	2,003	764	1,239	△1	△29	△16	△13
天白	17	13	4	41	1,706	640	1,066	43	1,737	660	1,077	△2	△31	△20	△11
合計	267	214	53(+8)	966	37,842	14,075	23,767	1,042	40,827	15,200	25,627	△76	△2,985	△1,125	△1,860

令和6年4月1日現在のクラブ数は966クラブ、会員数は37,842人です。この1年間で76クラブ、2,985人減となりました。コロナ禍における活動自粛の影響が続くこともあり、減少傾向に歯止めがかからない状況です。クラブ未設置学区も8学区増えました。退会の主な

原因は、会員の高齢化などにより会長の選出ができなかった事によるものが71クラブあり、退会クラブの9割近くを占めています。一方でこうした状況でも、昭和区老連は会員数増となり、頑張ってくださいました。



「七十四」 なごやか 彩時季

天白区 名古屋市農業センター
delaふぁーむ

天白区平針の東にある「名古屋市農業センターdelaふぁーむ」は、「市民と農業をつなぐ架け橋」のような施設です。春は700本のしだれ梅が咲きこぼれ、地元の人ばかりでなく遠方からも多くの方が訪れてにぎわい、長く親しまれてきました。令和6年3月にリニューアルオープンし、ゆつくりと過ごすことができるレストハウスやカフェ、ふれあい動物園などが新設されました。ウッドテラスにはバーベキュー広場もあり、小さなお子様からお年寄りまで季節を問わず安心して楽しめる施設となりました。

■交通 地下鉄鶴舞線「平針」駅下車徒歩約20分、もしくは「平針」駅バスターミナルから平針12号系統「地下鉄原」行きに乗り「農業センター北」下車徒歩約5分



わたしたちのクラブへ 入りませんか!

～お申し込みはお近くのクラブへどうぞ～

入会申込書

おところ	〒 名古屋市 区	
おなまえ	☎	
生年月日	大・昭	.

◆お問い合わせ：各区老人クラブ連合会事務局

千種区 753-1942	東区 934-1194	北区 917-6530
西区 523-4596	中村区 433-2912	中区 265-2329
昭和区 735-3911	瑞穂区 852-9395	熱田区 683-9900
中川区 363-4415	港区 654-9708	南区 823-9413
守山区 796-4607	緑区 625-3966	名東区 778-3099
天白区 807-3898	◎名古屋市老人クラブ連合会 TEL 991-7734 FAX 991-7581	



生きがいと健康づくりの推進 ⑮

なごやかクラブ守山 喜多山クラブの活動紹介



海川会長

会員の減少傾向はなかなか止められませんが、友愛サロン活動を通じてクラブに関心を持ってもらう努力をしています。木村さんはじめ皆さんの活動でクラブの活気も取り戻しつつあります。特に女性の力を借りてクラブ内を活性化したいと思います。

喜多山クラブでは、21名の会員で年間33の行事を行っています。今回注目の内容は、クラブの中に「麦の会」の名称で展開する友愛サロンです。得意な領域を活かし、体調を崩した時や突然一人になり寂しい気持ちになった時でも近況を話したり、お喋りしたり、笑ったりして元気になれる場を提供します。会の名称は、まっすぐに伸びた麦の穂が夕日を浴びて黄金色に輝く麦畑のごとく強い気持ちで元気に生きていく願いを込めて付けました。その中心メンバーである木村郁子さんにお話をお伺いしました。



「会発足のきっかけは区老連の作品展でした。出展を募集しましたが、わずかで、また共同で作品を作る仕組みもありませんでした。そこで、わいわいとお喋りしながら一緒に何かを楽しむ相互交流の場を設けました。発足後3年が経過し、現在も毎月1回福祉会館の会議室で開催しています。コロナ禍で一時中断しましたが、令和5年度の区老連作品展には多くの共同作品を出展しました。メンバーも特に募集するまでもなく、当初の6名から会員外も含めて24名に増えました。自宅の楽しみができたり、会の行事以外で誘い合っただけたりするなど、別の効果もありました。月1回の開催ですので、LINE(ライン)などを活用して欠席者への情報共有も欠かさないように工夫しています。参加人数が多くなったことで、世話役が複数必要になるなど課題もありますが、今後も無理強いない範囲で活動を心掛け、地域の楽しい交流の場として継続できることを目指したいと思います。最後に男性会員が少ないので、参加をお待ちしています」



市老連健康マージャン大会

3月19日、健康マージャン大会がJR名古屋駅近くの麻雀ウイングで開催されました。今大会は今年度第2回目となり、定員48名で実施しました。健康マージャンは、ねんりんピックの正式種目に採用されており、今回もそのルールを適用しての開催です。

当日は各卓で楽しそうな会話を交わしながら、皆さん慣れた手つきで試合は進みました。参加者の皆さんからは、「皆さんと楽しく遊べました」「各地区で普及して欲しい」「地元に戻ってから麻雀好きと話し合っただけでいい」などの意見が出ていました。大会は3試合行い、その総合得点で順位を決定しました。試合の結果は次のとおりです。

【大会結果】※敬称略

- 優勝 後藤 康之 (中村区)
- 準優勝 池田 哲雄 (東区)
- 3位 春藤 政義 (守山区)



お花見ウォーキング

令和6年度お花見ウォーキングを4月5日に平和公園で開催しました。今年も暖かい日が続く、開催前は桜が散ってしまわないか心配していましたが、開花も遅れて、当日はほぼ満開で絶好のウォーキング日和となりました。

地下鉄東山公園駅を出発後、猫ヶ洞池を一周し、桜の園の満開の桜を愛で、途中平和堂も見学しながら桜ウォーキングを楽しみました。「最高の気分でした」「満開でとてもうれしかった」などウォーキングを満喫していました。

今回の参加者数は市老連58名、JASS4名の計62名でした。

各区だより

中村区



なかむら

伝統を引き継いで



の高齢化で会員数は減少し、お宮清掃できる方の人数も減っています。

当日は朝9時30分に清掃開始ですが、午前9時過ぎからぼつぼつと集まり、各自がお宮のほうき、熊手、ちり取りを持って、境内、道路の落葉のところへ行って掃く作業をしました。可燃物の袋に集めた落ち葉などを入れて回りました。10時10分頃には作業を終了しました。

その後、社務所へ集まり、総会を行いました。内容は令和5年度の会計報告や新入会員の紹介、理事会でもらった映画割引券(お終活)の説明などです。最後に町内会長から町内行事などの話をしてもらって、10時45分頃に終了しました。

(河田 憲男)

私がお会員になった平成23年は会員数が47名で、清掃参加者は30名くらいいました。現在(令和6年)は会員数25名で、4月20日の清掃日の参加予定者は14名(2名が欠席)です。毎年1〜2名の新会員はありますが、現会員



中区



なか

か

新栄クラブ紹介

新栄学区は地下鉄東山線の新栄町駅2番出口から南側の地区を主体としたエリアにあります。新栄クラブは昭和51年に結成された白山クラブと、単独では運営が困難となった旧明友会が令和5年4月に合併し、クラブ名を新栄クラブと改名しました。町内会には属さない老人クラブで、新栄学区に居住する60歳以上の入会希望者をもって組織され、現在は53名の会員がいます。

この3年にわたるコロナ禍で家に引きこもりがちな人もいました

が、令和2年1月に会員の交流を深めるため「新春和菓子教室」を開催し、多数の参加があり好評を得ました。その後、令和5年5月にコロナの分類が5類へ移行し、社会活動が徐々に再開されました。昨年と今年の3月に新栄小学校の校長先生からの要請もあって5年生全員を対象に授業でグラウンド・ゴルフをするなど、地域に貢献することや世代交流を目的として活動しています。



また、春と秋には研修旅行に参加し、昨年の秋季研修旅行では福井県美浜町と若狭町にまたがる三方五湖に観光バスで出向き、天候にも恵まれて楽しい思い出ができました。

現在は会員や地域の一人暮らしの高齢者に対して、閉じこもりがちな生活を防ぐために、クラブの行事を掲載した会報を配布して老人クラブの活動を伝え、お誘いの声掛けを行い、生き生きと活動していきたいと思っています。(神谷 和正)

各区だより

昭和区



他団体との交流事業

昨年度から計画していた「世代間交流ポッチャ大会」を、昭和区子ども会育成連絡協議会と協力して、昨年8月2日に区役所講堂で開催しました。この大会はポッチャを知ってもらい、競技を楽しむことはもちろんのこと、子どもたちと高齢者の交流が大きな目的です。

当初は、なごやかクラブと子ども会の対抗戦でと考えていましたが、子ども会役員さんから「交流が目的なら対抗戦ではなく、個人でくじ引きをしてチー

ムになる方が交流になるのでは」との提案をいただいたので、当日くじ引きをしてチームを決める方法としました。全く知らない者同士でチームを組むので、チームワークなど大丈夫かと思いましたが、あいさつから打ち解けた感じで、何も心配はいりませんでした。お互いに投げる方向や強さを相談するなど和気あいあいとした雰囲気ゲームを楽しんでいました。なごやかクラブの参加者は、普段接することの少ない子どもたちと、楽しく過ごせたことが何よりうれしいうでした。

また、今年3月19日には、昭和区女性会のカローリング大会に、審判の派遣を依頼されたのをきっかけに交流大会を行いました。幅広い年齢の参加者(女性会の中にはなごやかクラブの会員も多くみえました)で、和気あいあいと楽しくプレイし交流を深めました。

今後、いろいろな事業での交流を図り、会員増加のきっかけにできればと思っています。(武井 政雄)



瑞穂区



根強い人気のペタンク 〜ニュースポーツの 種目から外せません〜



の開催が危ふまれないよう今から対策を講じる必要があります。

今年の大会は2026年開催のアジア・アジアパシフィック大会メイン会場である瑞穂公園工事の影響で開催が不安視されましたが、一部規制

「なごやかクラブ瑞穂」の年度当初の会員健康づくり事業は毎年5月の『ペタンク大会』から始まり、今年で31回目を数えます。名古屋16区の約半数の区老連が大会を開催していると聞きます。当クラブではペタンクはグラウンド・ゴルフやカローリングと並ぶ根強い人気で、全学区老連が用具をそろえ、互いの鉄球がぶつかり弾き飛ばす音が心地よいといった声が聞かれます。

があつたものの開催できるようになりました。しかし、来年は全面規制のため開催は不可能となります。そのため、代替大会の対応を担当する専門部会は今から頭を悩ませています。また、ペタンクはフランスが発祥で、百数十年の歴史があります。今年7月のオリンピックでは、既に廃止された公開競技にはならないものの、「紹介」くらいはと期待しますが、全く触れられない状況で、残念です。

今年の大会は、昨年から当ク

(吉田 憲二)

ラブの促進ルールを改正して、従来のトリプルス(3対3)方式にダブルス(2対2)方式を導入、かつ混在化を認めた全24チーム4ブロックリーグ戦で臨みます。単位クラブの減少に伴う会員の減少で将来、大会



楽しく介護のすすめ ~心と体の健康講座~

西部介護者教室

「食とお口のよろず相談」をテーマに4日間教室を開催します。

※4回シリーズですが1回のみ参加もできます。

【会場】中村生涯学習センター3階 視聴覚室または第3集会室(中村区鳥居通3丁目1-3)

7/12(金) 食べること飲み込むことの基礎知識

7/19(金) 高齢者の食事の工夫と食品選び

7/26(金) 嚥下状態に合わせた調理法と食事形態

8/2(金) 口腔ケア 健康な生活がはじまる元気な口づくり

プラザおしゃべりサロンのご案内

※8/2終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

東部介護者教室

「介護の準備学」をテーマに4日間教室を開催します。

※4回シリーズですが1回のみ参加もできます。

【会場】守山生涯学習センター2階 第3・第4集会室(守山区守山3丁目2-6)

7/30(火) 認知症になっても「自分らしく」

8/6(火) 在宅医療って何? 住み慣れた自宅で安心して過ごすには

8/20(火) 介護施設を選択するために ~変貌していく日本の介護施設~

8/27(火) 介護施設の正しい選び方 ~介護施設のリアルを理解した選択~

プラザおしゃべりサロンのご案内

※8/27終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

中部介護者教室

「排せつよろず相談」をテーマに4日間教室を開催します。

※4回シリーズですが1回のみ参加もできます。

【会場】なごや福祉用具プラザ(昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階)

9/5(木) 排せつの悩みを薬から考える ~改善できる薬、悪化の副作用がある薬~

9/12(木) おしりまわりのスキンケア

9/19(木) アロマセラピーで小物作り

9/26(木) よりよいおむつの選び方・使い方

プラザおしゃべりサロンのご案内

※9/26終了後、交流会を開催します。介護者教室を受講された方は、どなたでも参加できます。

【開催時間】午後1時30分~3時 各回終了後、介護に関する個別相談会を実施(午後3時30分まで) ※プラザおしゃべりサロンは午後3時30分~4時まで

【定員】各回30名

【費用】無料

【申込】◎西部介護者教室・東部介護者教室→受付中(午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付)(先着順)、◎中部介護者教室→7月24日(水)午前10時より電話・FAX・郵送・窓口・Webにて受付開始(先着順)

◆申し込み先・問い合わせ先/なごや福祉用具プラザ(開館時間 午前10時~午後6時、月祝休)

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階

TEL 052-851-0051 FAX 052-851-0056

インターネット「なごや福祉用具プラザ」で検索 ウェブサイトはこちらから▶

◆主催/名古屋市・名古屋市総合リハビリテーション事業団 なごや福祉用具プラザ



名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象にさまざまな講習を実施し、皆さまの社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

8月募集 (9月実施)

☆ 申込期間 8/1(木)~8/20(火)

- ・清掃業界で働きたい人へ
・植木剪定従事者養成講習
・介護の仕事を知りましょう(学び編)(実技編)
・パソコン/エクセル(基礎)
・はじめてさわるパソコン



「植木剪定従事者養成講習」

9月募集 (10月実施)

☆ 申込期間 9/1(日)~9/20(金)

※電話受付:9/2(月)~

- ・日常生活支援サポーター養成講座
・毛筆講習
・いきいき健康体操
・子育てサポーター講習
・パソコン/ワード(応用)
・パソコン入門



「いきいき健康体操」

10月募集 (11月実施)

☆ 申込期間 10/1(火)~10/21(月)

- ・生活援助従事者研修
・小売業界で働きたい人へ
・シニアのための食生活講座(男性向け)(女性向け)
・パソコン/ワード(基礎)
・はじめてのスマホ入門講座
・スマホ決済講座



「シニアのための食生活講座」

※各講習の詳細開催時期・対象者・受講料などは、講習によって異なります。

◆名古屋市高齢者就業支援センター(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター) 〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1 問い合わせ先 TEL 052-842-4691

◎ホームページ: https://www.bes-c.com

◎就業に関する相談も行っています。

相談窓口(土日祝日除く9時~17時) ☎ 052-842-4692

アクセス情報 地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車②番出口を出て右手に40分、「御器所ステーションビル」4・5階

出張スマホ教室承ります!

【参加費無料】参加人数5名~

【内容】iPhoneの使い方、Androidの使い方、スマホ決済、LINE、防災の備え等

【申込先】TEL 090-1309-9516(担当/若林 亘)

電子メール SBBGRP-seminar.tokai@g.softbank.co.jp



なごや見守り情報 62

パソコンに突然表示される偽のセキュリティ警告に気をつけて!

「ウイルスを検出した」と警告音が鳴り、連絡するよう電話番号が書かれていたら... サポート詐欺かもしれません!

突然パソコンから大音量の警告音が鳴り、「あなたのパソコンでウイルス検出!」と画面に出たら、あなたはどうしますか!? 実在する大手ソフトウェア会社やウイルス対策ソフトの名称とロゴマークを使って、すぐにウイルスを駆除しなければ重大な被害になると書かれているので、つい慌ててしまいがちですが、それはサポート詐欺かもしれません!

画面に表示されたサポート窓口へ電話をしようと、片言の日本語を話すオペレーターに、パソコン調査のための遠隔操作ソフトをインストールするよう指示され、操作がはじまります。手続きするところのままでは危険」と有償サポートを勧誘されます。コンビニでプリペイドカードを購入するよう指示され、カード番号を伝えると「番号が違っている、再度手続きが必要」と新たなプリペイドカードの購入を迫られます。同様の手続きを何度も繰り返して求められ、契約金額の何倍もの金額を奪われます。さらに、「ハッカーに侵入されている」と言われ、指示通りにインターネットバンキングにログインしたところ、高額な不正送金をさせられたなどの被害も出ています。パソコンにウイルス感染警告が出たときは、詐欺かもしれない。慌てず画面を閉じるかパソコンの電源を切り、気持ちを静め、消費生活センターに相談しましょう。警告画面に表示された電話番号には、連絡しないでください!

【ご相談先】名古屋市消費生活センター

☎ 052-222-9671(月~土)

※祝休日・年末年始を除く土曜日は電話相談のみ 相談受付時間 午前9時~午後4時15分

ウェブサイト https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/ 名古屋市スポーツ市民局消費生活課

☎ 052-222-9679



読者の声



グラウンド・ゴルフに魅せられて

名東区貴船みどり会 関宥

運動をしてみたいと思っていた時に先輩から「グラウンド・ゴルフに来てみて」と誘われて参加しました。16ホール行うゲームでホールインワンすると合計打数をマイナス3できるので、後半に達

成すると大逆転できる醍醐味のあるスポーツでした。公園で行うことが多く地面が荒地で各ホールとも打ったボールが落葉、小石等に当たり、右へ左へ曲がり上手な人でも不運があるのがこのスポーツでもあります。

ホールポストには3本の脚があり障害物となり、通り抜けや脚に当たり止まると2打打つこともあり、近づいても微妙なタッチが必要で気を抜くことはできません。ホールインワンが出るとスゴイ！スゴイ！の連発です。

私たち高齢者は社交場の一つとして情報交換や健康維持を目的に参加しています。これからも仲間づくりの一端として輪を広げ大事にしてグラウンド・ゴルフを楽しみ、余生を生き抜きたいと考えます。

老人クラブが楽しい

天白区むつみ会 渡辺 順子

3月31日、桜が一分咲きの日曜日。わが老人クラブ主催の観桜会が友人も含め85名参加で、集会所前庭にて行われました。

有志の日本舞踊、大正琴、ハーモニカと進み、即興の「カンカン娘」と「さくらさくら」を歌と踊りで時折流行語大賞の「アレー」を散りばめて笑いあいの和やかな昼下がり。設営には力自慢の男性陣の出番。励し励まされながら、むつみ会のメンバー最高。温かな言葉のキャッチボール。つくづくメンバーでよかったと思う毎日です。笑顔満開。

クラブ活動を楽しむ8つのヒント②

フレイル予防は気づき(危機感)から

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態をいいます。このことを意識し、予防に努めることが大切です。

フレイルの予防は「食事」「運動」「社会参加」の面からとらえることができます。このうち老人クラブの活動は、「社会参加」の面で大きく貢献しています。健康に関する気づき(危機感)を持ち、科学に基づいた正しい知識を学び、健康によいことを日々継続することが大切です。

(1) 気づき(危機感)を持つこと

まずは老いを助長する心情に気づくことです。「人と話をするのが億劫になった、一人でいる方が気楽に思う、外出したくない、自分でやるより人に頼むことが増えた、やりたいことや知りたいことが少なくなった、感動することが少なくなった、周囲に無関心になった、笑いが少なくなった、など」(内科医・杏林大学名誉教授の石川恭三氏の著書から)こうした心情に気づくことがフレイル予防の出発点になります。

(2) 科学に基づいた正しい知識を学ぶ

市老連や区老連が主催する健康講演会に参加しましょう。個別には、主治医やトレーナーなどの専門家に相談することも大切です。市老連提供の「健康長寿7つのカギ」など健康に役立つ情報をまとめた小冊子などを活用してください。

(3) 継続して実践すること

健康によい行動の理由を知るとモチベーションが上がり継続できます。クラブ活動に熱心に取り組むことも大切です。老人クラブの活動は健康長寿をめざし、その考えが貫かれています。友人とともに行うとか、記録をつけるとか、ブログにあげるとか、継続できる工夫をしましょう。

年を取れば病気や体力の衰えには逆らえません。大切なのはその軽重に応じてどれだけクラブ活動を楽しむことができるか、人生にどれだけ生きがいを感じることができるか、ということではないでしょうか。

テーマ投稿 7月号のテーマ

「心に残る思い出の曲」

心に残る思い出の曲

北区みどり会

石黒 洋子

今から66年前のことです。石原裕次郎さんが全盛期の頃です。当時私は高校生でした。中間試験が終わると、クラスメイトを誘って4、5人で「嵐を呼ぶ男」を観に一目散に映画館へ行きました。興奮冷めやらぬうちに映画は終わり、「良かったね」と皆で話をしながら帰り、そのうち大きな声で映画の主題歌を歌い、心は上の空でした。

月日の経つのは早いものです。今や裕次郎さんは亡くなり、主人も亡くなり今はひとりです。でも思い出はあります。それを楽しみに生きています。歌を歌いながら。

心に残る思い出の曲

北区八二万寿会

梶田千鶴子

昭和38年6月のことです。舟木一夫という歌手が「高校三年生」の曲でデビューされました。当時中学生の私はこの歌に魅了され、大好きになりました。青春真只中いろいろと悩み苦しみ辛いことも多く、そんな時にこの曲を聞き歌い、どれだけ励まされたか知れません。優しいお兄ちゃんのような存在でした。

その後歳月は流れて結婚をする年齢になった時、舟木さんと身長体重が同じで顔が長く鼻が高い舟木さんとよく似た人と出会い、結婚を申し込まれました。条件はただ一つ舟木さんのコンサートに行

心に残る思い出の曲

中村区旭寿会

尾国 麗子

かせてほしいと。行っていいよと許してくれました。最初は遠慮して地元のコンサートだけでしたが、自営業で忙しくしていた主人が57歳の若さで亡くなり、その後は全国各地海外まで出かけることができるようになりました。

今年私は喜寿になります。地域の老人クラブ会長になって6年目。会員の皆さまとグラウンド・ゴルフ、コーラス、カラオケ等楽しい時間を共有しています。半世紀以上過ぎた今でもお元気な舟木さんの曲を聞き、元氣と勇氣とピタミンFを頂いています。

読者の声

なごやかひろばはいろいろな情報がつまっていて楽しく読ませていただきました。それぞれのクラブの活動を知ることができてよかったです。(天白区I)

年齢を重ねて体の動きが悪くなり、同僚に迷惑を掛けることが多く反省ばかりです。唯一の楽しみはロングドライブです。今年も東北の紅葉を見に行く計画を立てています。(南区Y)

老人クラブでは最年少の自分ですが大先輩の方々から優しくしていただき、いつも刺激を受けつつ元気に活動に参加させていただいています。(東区I)

いつもなつかしの歌を切り取って集めています。(中川区A)

各区だより皆さんそれぞれに工夫して運営されていて感謝です。楽しく介護のすすめ受講してみたいと思います。(北区K)

会員数は長い間減少傾向でしたが、4月に入り、いっきに6人の方が加入しました。3組のご夫婦です。回覧での加入呼びかけや町内会役員の働き掛けもあり、久しぶりに仲間を迎え、気分も爽やかです。(中村区A)

私にとって島倉千代子さんの「からたち日記」という曲が今でも心に残っています。この曲は、作曲が遠藤実、作詞が西沢爽で兩人とも大先生ですから大ヒットしたのでしょ。素晴らしいメロディと素敵で純真で清潔感のある歌詞で、誰でも心打たれると思います。昔は手をつなぐだけでも世間を気にする時代でした。カラオケでは皆さん静かに聞いていますが、歌い終わると大拍手です。皆さん、初恋があったのですね！昭和33年の大ヒット曲ですが、現代でも生きている名曲だと感じています。紅白歌合戦でこの曲を現代の娘が素朴な服装で歌えば、大好評と信じています。そして紅組の勝ち！

唄おう

なつかしの歌

花火

花火
空のつばいに ひろがった
しだれやなぎが ひろがった
トシとった花火だ きれいな
空のつばいに ひろがった
しだれやなぎが ひろがった
トシとった花火だ きれいな

作詞 井上越
作曲 下総皖一

夏になると全国各地で行われる花火大会。コロナ禍でしばらく開催されなかった年もありましたが、昨年あたりからコロナ禍前の賑わいが戻ってきました。作詞の井上越は「田植」、作曲の下総皖一は「たなばたさま」で日本人の心に残る美しい曲を遺しました。

所蔵品展 -夏から秋へ-

ロココからエコール・ド・パリまでの絵画や、エミール・ガレに代表されるアル・ヌーヴォーのガラス工芸、家具など、フランス美術300年が一覧できる作品が一堂に会します。約180点の主要なコレクションをご覧ください。



アンドレ・ブーシャン《農民たちの休息》1929年

●ヤマザキマザック美術館(地下鉄「新栄町」駅直結)

会期/2024年7月5日(金)~11月24日(日)
開館/平日10:00~17:30、土日祝10:00~17:00 ※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日 ※月曜日が祝日の場合は開館、翌日休館
入館料/一般1,000円、小中高生500円、小学生未満無料
☎052-937-3737 ホームページ https://www.mazak-art.com

大人のためのプロテイン タンパク生活

いきいきとした生活を送るためにたんぱく質をとり入れることが必要ですが、実はたんぱく質は運動しなくても消費されています。大人のためのプロテイン「タンパク生活」は、毎日の食事の中で無理なくたんぱく質を補うことができます。



●森永乳業株式会社 東海支社

〒461-8658 名古屋市中区東区徳川一丁目15-30 名古屋リザンビル4階
☎ 052-936-1591
営業時間 / 月曜日~金曜日 9:00 ~ 17:30

生誕130年記念 北川民次展 -メキシコから日本へ-

北川民次の約30年ぶりの回顧展です。北川はメキシコで活躍後、東京や愛知を拠点に洋画壇で活躍し、子どもの美術教育や壁画制作にも挑みました。絵画約70点を含む約180点の作品と資料によって作家の実像に迫ります。



北川民次《トラルバム霊園のお祭り》1930年油彩/キャンバス 名古屋市美術館

●名古屋市美術館(芸術と科学の杜・白川公園内)

会期/2024年6月29日(土)~9月8日(日)
開館/9:30~17:00(金曜日は20:00まで) ※入場は閉館30分前まで
休館/月曜日(※7月15日、8月12日は開館)、7月16日(火)、8月13日(火)
入場料/一般1,500(1,300)円、高大生900(700)円、中学生以下無料
※()内は20人以上の団体料金 ☎052-212-0001

創業明治23年。めん造り一筋 きしめん詰合せ

小麦粉と塩、水のみで作り上げるめん。愛知県産「きぬあかり」や北海道産「きたほなみ」など、麺づくりに適した国産の小麦粉と、国内産の塩、そしてまろやかな口当たりの軟水で作り上げる吉田麺業のこだわりあるめんです。



●吉田麺業 店舗情報

エスカ店 中村区椿町6-9 ☎ 052-452-2875
千音寺店 中川区新家一丁目1918 ☎ 052-432-2875
荒子店 中川区荒子二丁目222 ☎ 052-355-7003

編集後記

今年の夏も猛暑続きになるのでしょうか。40度超えも考えられそうです。高温多湿の大相撲名古屋場所はお相撲さんも大変ですね。私たちは熱中症対策を行うのが第一です。直射日光を避けて散歩は日が落ちてから、歩く距離はいつもの半分にするなど。ただし夜間のお散歩は必ず反射材を腕や足の脛に巻き付けてください。7月中旬から9月中旬までに結構行事があります。ちょっと嫌ですね。体も暑さにはほどに順応させてこの夏を乗り切り、秋には落ち着いた気持ちでいたいと思います。(一)

編集委員

- この号の編集は私たちが担当しました。
長尾 滋男(市老連常任理事)
村瀬 勝男(市老連理事)
椿本 健吾(千種区)
武田 伸(東区)
伊藤 充郎(北区)
山根 三男(西区)

広告掲載のご協賛御礼

「なごやかひろば」発行にあたり格別のご支援ご協力を頂き、おかげさまで第74号が無事発行できましたことを厚くお礼申し上げます。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざしております。今後とも内容充実に努めてまいりますので、ますますのご後援を賜りますようお願い申し上げます。

★前号クロスワードパズルには266通のハガキが寄せられました。正解は「チャクシン」でした。

『なごやかひろば』休刊のお知らせ

平素は『なごやかひろば』をご愛読賜り、厚くお礼申し上げます。さて、『なごやかひろば』は7月1日発行の第74号をもって、休刊させていただきます。2005年(平成17年)6月の創刊以来、20年近くにわたり株式会社博報社(以下 博報社)の編集協力のもと、より良い情報紙づくりに努めてまいりましたが、近年における博報社営業部門の人材難および印刷配送コストの高騰などにより、これ以上事業継続ができないとの申し出があり、やむなく休刊の決定に至りましたこと、読者の皆さまには突然のこととなり、深くお詫び申し上げます。

なお、新たな体制で復刊の準備を進めています。「読者のページ」「文芸コーナー」の原稿については引き続き募集をしますが、休刊によりしばらく掲載することができませんので、ご了承ください。

2024年7月

名古屋市老人クラブ連合会 広報委員会

★ホームページで最新情報をチェック!ぜひアクセスしてみてください。(http://www.nagoyarouren.com)

(公社)名古屋市老人クラブ連合会