

名古屋市老人クラブ通信

第60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 名古屋市中区清水四丁目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 名古屋支社
 〒462-0843 名古屋市中区田幡2-13-23 2F-B
 ☎0120-0212-09

毎年1・5・9月発行 発行部数10万部



新年のごあいさつ

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

会長 三溝 芳隆

令和三年の年頭にあたり、会員の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡大という、これまで経験したことのない環境下において日々「三密」を避けながら工夫を凝らし老人クラブの諸活動に対してご支援、ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

少子高齢化や単身世帯の増加、地域や家族のつながりの希薄化が進むとともに、社会的孤立や近年多発する災害への備えなど、地域の福祉課題は、新型コロナウイルスが加わりますます複雑化し深刻な状況となっております。

地域ではご近所付き合いの希薄化が進み、近所で困りごとを抱えた人の存在に気づき難くなり、地域を支える力の弱さも懸念されています。

老人クラブのメインテーマは「のびそうー健康寿命、担おう！地域づくりを」であり、私たちの役割は重要かつ大きくなっています。新型コロナウイルスのため「三密」でイベント活動が中止や制約を受け、身体的、精神的にも影響されフレイル(虚弱)の高齢者が増加の傾向です。要介護状態になる前の「虚弱」な段階が「フレイル」です。このフレイル予防には「3つの柱」があります。

一つ目は「運動」…毎日歩く。

体操をする。できれば階段を使う。ウォーキングやグラウンドゴルフなどの活動に参加して体を動かす。

二つ目は、「栄養」…肉、魚卵、大豆製品など、たんぱく質をバランスよくとる。口の中を清潔にしっかり噛んで、しっかりと食べる。

三つ目は、「社会参加」…当面は制約があるが、地域活動などに積極的に参加して外出の機会を増やす。

いずれにしても難しい状況にあります。ご一緒に生きる豊かな地域社会の実現に向けて「自助、共助、公助」の観点や、老人クラブ、社会福祉協議会、行政等が一層連携を強化し支える側と支えられる側の垣根を越えた活動が必要です。

老人クラブの活動もより一層の充実と組織活動の基盤となる会員増強に努力することを忘れてはなりません。また子供は国の宝、高齢者は地域の人材です。行政に対し子ども会や、老人クラブへの育成にお力添えを強くお願いいたします。

最後に皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



史跡散策

～新田開拓と神社めぐり(南区)～

新型コロナウイルス感染防止のため昨年3月より中断していました史跡散策が、愛知県の緊急事態宣言の解除を受け昨年9月に再開しました。

6カ月ぶりで再開で待ちわびていた14名の会員の方が参加されました。もちろん感染防止のため受付での検温、マスク着用の確認を行い、歩く際にも3密を避けるよう依頼し史跡散策へと出発しました。

全長約4キロのコースには、海の安全を祈願し水難防止として人々に崇拜されてきた青峰山観音、南区内で最も古い公園である道徳公園などがあります。



皆さん久しぶりの散策に「久しぶりに清々しい気持ちになった」「長い間家に閉じこもっていたので、気が晴れた」など話されていました。



「六十」

なごやか
 彩時

シリーズ

東区 建中寺

建中寺は、慶安4年(1651年)尾張徳川家第2代藩主の光友公が、父である初代藩主義直公の菩提を弔うため、尾張徳川家の菩提寺として建立しました。

当時の敷地は約5万坪あり、東区役所、東海高校、あずま中学校、筒井小学校も寺域内でした。総門、三門は創建当時のもので、他はすべて天明5年(1785年)大曾根の大火で焼失しましたが、2年後に再建。本堂は、市内で最大の木造建築物と言われています。

本堂の裏にある「御霊屋(ごれいや)」には、歴代藩主の位牌が安置されています。(非公開)毎年2月の節分会には、豆まきが盛大に行なわれます。

■交通
 地下鉄「車道駅」から北西へ徒歩10分 市バス「東区役所」から徒歩5分