



老連まつぼろ

題字：元札幌市長 故板垣 武四氏

文芸
特集号
56号
平成30年3月号

発行 一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会
札幌市中央区大通西 19-1-1
電話 614-0153
発行責任者 会長 花田 吉治

制作・印刷
株式会社 ニチコミ
電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>



老人クラブ補助金拡大要望書に対する回答書の手交式（平成30年2月8日）

もくじ

随 想	川 柳	12
テーマ「地域での支え合い」	老人クラブ補助金拡大要望書の回答について	14
短 歌	平成29年度札幌市老人クラブ連合会の開催状況について	15
我がクラブの紹介	平成29年度行事実施状況 / 平成30年度行事予定	15
俳 句	平成29年度「社会奉仕の日」実施状況 / 編集後記	16

随想

テーマ 「地域での支え合い」

いささかな心構えと行動

中央区

円山西町幌見会

松島 幸和

「遠くの親戚より近くの他人」とはよくぞ言ったものだ。いざという時に頼りになるのは遠く離れて暮らす親戚ではなくて、近所に住んでいる他人の方である、とのことであろう。今日、いつ災害が襲いかかるかわからない時、今一度かみしめたい言葉である。しかし、隣の人の名前や顔も知らない関係ではいざという時、本当に頼りになる関係に転化できるかとなると、どうだろうか。そこにはいささかな心構えと行動が必要になると思う。

防災に関して、自助・共助・公助が挙げられ、最近では近助も加わっているようだ。その基本は、私流に考えれば向こう三軒両隣で助け合おうということである。だが、これらの実態、体制は公助、共助

においてはそれなりに形づくられ、訓練もされている。しかし、基本の近助の確保はどうするかである。そこには、いささかな心構えと行動が必要のようである。ゴミ出し時や路上でのあいさつ、犬友も有効であろう。つまり、そんな日常での出会いを大切に、言わせれば顔と名前が一致する、顔の見える関係が大切ではなからうか。いざとなれば声をかけられる、応じられる関係、つまりこれが近助を確かにする道であると思う。

そんな意味では、私自身のありようはいかがだろうか。反省すること多である。

まずは、幌見会の例会などにまじめに参加し、顔と名前を知り、知ってもらおう。そんな意味で老人クラブは大切なステージである。

生活している全ての人は互いに支え合って楽しく、そして安心・安全夢のある生活を送れる地域でありたいと願っているはず。そのためには、行政と地域住民が協働して、住み良い地域社会を構築していくことが重要ではないかと思っています。

北区

大切なのは行政との協働

新琴似五番北進クラブ

佐藤 俊治

地域で支え合うのは高齢者だけではない。地域にはいろいろな世代の人たちが生活している。高齢者のみならず障がいのある方や子育て、介護をしている方など、地域社会で

今、私が住んでいる地域では、身近な相談役としての民生委員や児童委員が、高齢者や障がいがある人あるいは子育て世帯の育児の課題や福祉サービスの情報提供、区役所や保健センターへの橋渡しなどに積極的に活躍し、地域住民の命の支えになつているのは事実であります。

また、地域活動では「気軽に・無理なく・楽しく・自由に」をモットーに町内会活動や老人クラブは充実して、年間をとおしてほぼ毎日のように、行事に参加して交流できる場となつていきますし、子ども会活動も活発に活動しています。

特に感心していることは、町内会と民生委員や児童委員が連携して、一人暮らしの高齢者の家庭を定期的な訪問し、安否確認、健康状態の他に緊急連絡先などの調査も行っているなど、日常の見守り活動を丁寧に行っていることであります。行政と地域関係団体の協働こそが、地域での支え合いの基盤となると思います。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 札幌道都病院 Sepporo Dohito Hospital Medical Corporation 内科・外科・形成外科 東区北17条東14丁目3-2 731-1155(代)

高齢者向け住宅 パークウェル豊平 札幌市豊平区 豊平 6条3丁目5-1

サービス付き高齢者向け住宅 パークウェル水車町 併設：小規模多機能型住宅介護 札幌市豊平区 水車町 2丁目2-1

有料老人ホーム パークウェル学園前 札幌市豊平区 平岸 2条1丁目7-6

株式会社丸和きむら 豊平区 豊平6条3丁目5-1 Tel 011-854-2081

光星耳鼻咽喉科クリニック 月・金 通常診療 9:00~12:30 / 予約優先 14:00~18:30 火 通常診療 9:00~12:30 / 午後休診(検査、手術日) 水 通常診療 9:00~12:30 / 予約優先 14:00~17:30 木・土 通常診療 9:00~12:30 / 午後休診 ※通常診療は予約不要 札幌市東区北12条東7-1-35 メディカルセンター光星2F (011)741-8740

夜間外出の際は 反射材の着用を!! 反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

医療法人 北海道整形外科記念病院 理事長 加藤 貞利 診療科目: 整形外科(上肢・背椎・股関節・下肢) リウマチ科・麻酔科(担当医: 牧瀬 則子) リハビリテーション科 受付時間: 平日 8:30~11:30 12:30~16:00 土曜日 8:30~11:00 休診日: 第3土曜日・日曜日・祝日・年末・年始 札幌市豊平区平岸7条13丁目5-22 TEL 011-812-7001

白石区

「支えられて改まる日々」

東川下親和会

中野 次郎

シルバー同志、今日もまた出会い、ふれあう。例会、集まりで逢えて交わす顔と顔。時々会合の流れが、報告、連絡、確認等に終えて懇親会に変わること。一定の時間を経て帰向か。この住地、各自の出身地は異なれど住めば都と思う。

年月を積み重ねて、一層馴染みが深くなる。外出時においても出合いがしらで呼びかけ、気に留めてくださる方、地域の行事等でのバス乗車において席を譲ってくださいのにも己に向けてか、老人と映っているのかという意識にて気付くところ。老人クラブに入会して15年経つのに！

そろそろ平成も締めようだが、この身は生かされて米寿に入っても人生を送っている。足跡の積み重ねは見え隠れとも、今は亡き大先輩の方々が目に浮かぶ。己の命の証として一段と気づかされていく。気力を整え明朗を保ち心ゆきせまるものだと。よって、満足度が変わるのだ！

おり。自覚をもちたい。

近親、家族、周囲、地域にと支えられて、迎え送る日の積み重ねと、注意や呼びかけが見守りと謙虚に受け止める今日の日に！ 合掌

今日も又支え下さる方々に問うて答えて思い改め

豊平区

次代を担う子どもたちの安全とふれあい

シニアクラブ西岡喜楽会 富原 好

私は現在地に住んで40年になります。現役時代、単身赴任・長期出張等で地域活動に参加できませんでした。

平成13年3月、満64歳で退職しました。これまでの反省もあり、同年4月より、地区小学校のスクールガード(当時、市教委制度はなし)として登校日に毎朝通学路の主要交差点に立ち、「児童の通学の安全とふれあい」活動をしました。

◆ふれあい事例

一、小生が「腱板断裂」で入院すると、女子児童数名からお見舞いの手紙や花束をいただきました。それには病院の先生や看護師さんも

驚いていました。

二、夕方、街から帰宅のためバスに乗車すると立っている人もいます。私の立っている前に座っている女子校生が「おじさん、どうぞ」と言って席を譲られました。女子校生に聞きました。「おじさんの顔知っているの?」「おじさん、毎朝小学校のときの交差点前に立っているでしょう」。

スクールガードを始めた頃は、小学校前の幹線道路は車両の交通量も少なかったが、次第に接続道路が整備され、通行車両が増加し、主要交差点には信号機が必要な状況となりました。

小学校直近の交差点に「交通信号機要請」を考え、「交通信号機設置要請書」を起案。文書作成、関係団体代表者署名、捺印後に当該警察署長あてに提出。6年間に毎年提出し、満6年後、信号機が設置されました。当該小学校創立30周年記念行事の1カ月前のことでした。



私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

天使病院
〒065-8611 札幌市東区北12条東3丁目
診療時間: 午前 8:00~11:00, 午後 13:00~15:30
救急は24時間体制
http://www.tenshi.or.jp

循環器内科・心臓血管内科
医療法人 春林会
華岡青洲記念心臓血管クリニック
理事長・院長 華岡 慶一
受付時間: 平日 8:00~11:00, 午後 12:00~15:30
救急は24時間体制
011-350-5858

独立行政法人地域医療機能推進機構
JCHO 北海道病院
JCHO 北海道病院付属老人保健施設「ジェイコー中の島」
健康管理センター、こどもデイサービス併設
受付時間: 午前 8:00~11:00, 午後 12:30~15:30
011-831-5151 老健 011-813-2222

特定医療法人 柏葉脳神経外科病院
診療科目: 脳神経外科・神経内科・精神科・循環器内科
リハビリテーション科・放射線科
麻酔科(担当医:西村 雅夫)
011-851-2333

医療法人社団 恵信会
北柴整形外科
診療時間: 平日 9:00~11:30, 14:00~17:30
土曜 9:00~11:30
011-721-2525

医療法人社団 いちご会
新道東フレンド整形外科
診療時間: 月~水・金曜 9:00~12:00, 14:00~18:00
MRI、骨密度測定装置あり
011-789-0010

豊平区

武士道的感覚を求めて

西岡八幡のぞみ会

平尾 厚司

不思議と私たち日本人は、武士道についてその考えを話しますと、一致する点が多々あります。

仏教が武士道にあたえられなかったものは、神道がそれを十分に補い、他のいかなる宗教からも教わらないような、君主に対する忠誠・祖先に対する尊敬・親に対する孝心等の考え方を、神道の教義によって武士道へ伝えられて、それによってサムライの放漫な性質に忍耐力や謙讓心が植えつけられたのである。

人間関係づくりは、今まで家族関係が中心であったが、これからは地域の中で気の合った人たちがお互いに助け合って共同で暮らすということが考えられる。そして人とのつながりである豊かな地域づくりを計画する必要があるでしょう。

最近、地域問題として災害時における助け合いとして、自分や家族の力だけでは避難することが困難なことが考えられる。地域間の調和、リーダーシップの新しい行動が試されよう。

人間心の融合、ふれあいの活動と

して、私たち老人クラブでは、先に旅立ちました方々を敬い贈る言葉を作成し、贈呈しております。

その内容としましては、Passed away (亡くなる、死亡) から離れ、Away (はるかあちらに、遠方) Traveler (先に旅立つ) とし、のぞみ会から遙か悠久の場所に旅立ちをしたとし、人生の豊かさに思いを馳せ、併せてその方の豊かな感性の花を探し潤い、そして、ともに心の華を選定し咲かせ偲んでおります。人間としての原点、基本理念をしっかりと持ち、地域で人と人が結びついた活動を実践していきたく思います。

清田区

強い絆で安心を

清田高台高寿会

端川 一幸

我が地域では、高寿会の方々はとも仲が良く、何をするにも楽しい活動ができています。一人ひとりが自覚をもって、公園の清掃や草刈り、ごみひろいも喜んで協力してくれています。隣近所の人々が何かあったらすぐ手を貸してあげるように心がけております。

高齢化社会に生きる私たちは、常に自分がどうなるかと不安を抱えて

おります。安心安全のためにも、小さなことも気を付けてともに助けあい、少しでも地域の方々の役に立つよう声掛けをして孤立化をなくしたいと思っています。

先月のことですが、詐欺と思われる電話がありました。区役所の保険課を名のり、過払いの保険料を返還しますということでした。そんなことでだまされる人もいますので、一人でも多くの人が引つかからないように、高寿会だよりに詐欺について書いて出したり、会合の折には声を大にして叫んでおります。

私たちは人と人のつながりを、もつともつと強くできるよう、地域の人が力を合わせて皆の役に立つようなことができるようにしていきたいと思っております。

心も体も健康にして、地域のために働ける幸せをかみしめて、これからも、自己を磨き、明るく楽しい地域活動をしていきたいと念願しております。



私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

美園おかだ眼科
TEL.011-815-7222
札幌市豊平区美園7条4丁目2-15
美園7-4メディカルビル2F

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 6:00	●	●	休	●	●	休

休診日:日曜・祝日

医療法人社団 音の樹
あべクリニック
耳鼻咽喉科 アレルギー科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	●	/	●	●	●
午後 2:00~ 6:30	●	●	●	●	●	/

休診日/日曜・祝日、水曜午前、土曜午後
札幌市東区北31条東16丁目1-2
TEL 011-785-5533
http://www.abe-jibika.jp

救急は、24時間受付します

勤医協中央病院 「無料・低額診療」を実施しています
札幌市東区東苗穂5条1丁目9-1 TEL 011-782-9111
http://www.kin-ikyoku-chuo.jp

ロコモティブ シンドローム チェック

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

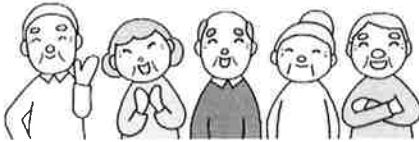
上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

清田区

新会員とともに
地域で支え合う

こもれび緑優会

浜井 健



当クラブは設立して今年で4年目になります。老後を明るく、楽しく、元気良く過ごし、積極的に地域との交流を深めることを目的に活動しています。

春と秋の公園清掃から、夏まつりでの調理、出店の手伝いや、子どもみこし、子ども餅つき大会の手伝い、小学校の通学路での交通安全・街頭啓発等とおして、町内会の皆さんや、子どもたちとの交流を深めています。

性の人居者が入会され、パークゴルフやマージャンを楽しんでもらっています。これからは、さらに高齢者が増えていきます。お互いに地域内で支え合うことがますます重要になってくると考えています。その一環として、当クラブでも8月に出席講座「地域見守りサポーター養成講座」を受講し、地域での見守りのあり方について学びました。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

短歌

◆北区

新川福寿会

海藤 妙子

アカシヤの芳香かおる白い花

脳裏に浮かぶ故郷の窓辺

新川福寿会 成田スズ子

古希ちかし会の中ではまだ若い

せんぱいあおぎ笑顔たやさず

拓北ひまわり長寿会 赤岩 信作

街路樹や剪定されて丸裸

厳しき季節堪えし春待つ

北区老人クラブ寿老会 寺西シズ子

化粧してデイサービスに住むわたし

花一鉢をかざりし見おる

北区老人クラブ寿老会 柏木 瑛子

ドア開けてくれし青年足早に

改札口へ白きジャケツト

新生クラブ 金尾千咲子

さやくと木の葉鳴りして吹く風に

遠き山より時雨降りきぬ

十三の会 西田 樹子

街中をまたげる虹の美しさ

自然の不思議にしばし見とれん

学田さわやか会 春田千代子

我が卒寿祝つて呉れるヨイシヨの声

声を助けに日暮らしはげむ

篠路中央クラブ 松原喜代美

天高く校舎賑わう給食時

割烹着の児はもう母の顔

篠路中央クラブ 高松 幸夫

同じ宅地に種から植えて四十年

育ち黒松家族に似たる

篠路中央クラブ 藤原 明美

天国でカラオケ麻雀老ク仲

一度逢いたし四十九日の夫に

篠路中央クラブ 林 歌子

春四月親より先に逝きし娘の

遺せし日記旅の思い出



内科・循環器内科・消化器内科・小児科
医療法人社団 野沢医院
診療時間 月火水木金土
9:00~13:00 ●●●●●
14:00~17:30 ●●●/●/●
休診日/日曜・祝日
札幌市東区北17条東1丁目
☎011-741-3535

TAKESHISHI DENTAL CLINIC 歯科・小児歯科
たけいし歯科クリニック
診療時間 月火水金 10:00~20:00
土 10:00~17:00
(※月~土/昼休憩 13:00~14:30)
休診日 日曜・祝日
☎011-780-7800 (時間予約制)
札幌市東区北34条東16丁目 マックスバリュエクスプレス新道店1F
(地下鉄東豊線【新道駅】2番出口 マックスバリュ1F)

医療法人社団 岩田皮膚科
札幌市東区北26条東6丁目1-28
☎011-711-0384
受付時間 月・水 8:45~11:50 13:45~16:50
火・金 8:45~11:50 13:45~18:50
土 8:45~11:50
※木曜は予約診療(手術)のみ
休診日 日曜・祝日
駐車場 26台有り

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科
腎臓内科(人工透析)・神経内科・心臓血管外科
老年脳神経外科・リハビリテーション科・放射線科・歯科
地域に根ざした豊かな医療と福祉を創造する
医療法人社団 東苗穂病院
豊生会
診療時間 月・水・金 8:30~11:30 / 13:00~19:00
火・木 8:30~11:30 / 13:00~16:30
土 8:30~12:00
休診日/日・祝
札幌市東区東苗穂 3条1丁目2-18 ☎011-784-1121

医療法人 新札幌整形外科病院
札幌市厚別区厚別南2-2-32 ☎011-893-1161
診療時間 平日 9:00~11:30 / 14:00~16:30
土曜 9:00~11:30

東雁来ひふ科
札幌市東区東雁来10条1-10-12
TEL 011-790-1211
診療時間 月・火・水・金 9:00~12:00 14:00~18:30
土 9:00~12:00 14:00~17:00
※受付は診療終了の30分前まで
※火曜日午後は予約診療(手術)のみ
休診日 木曜・日曜・祝日

◆東区

栄中央長寿会 高松 郁子
雑達の加齢なき顔しみじみと
八十年の月日もしまう
めぐみ友愛会 山田 繁

何処へ行くはかなく舞う雪虫や
早見して初め冬間近かな
五條クラブ 大塚 良一

せんじんのくろうあつてのこのじだい
かんしやわすれずげんきにいきる
道さわかクラブ 森田 久子

老猫をだきあげ肌の温もりに
生きる喜び心癒さる
栄さわやかクラブ 三谷 節子

旅人や惚は片隅咲きほこる
せせらぎきらり爆笑の夜
栄さわやかクラブ 若葉 正子

年ふれば泣きも笑いも過去の事
かすみにうすれみな懐しい
白石区

北都明生会 西出 欣司
終戦の日は父の生日と重なりて
戦なき世を生くる幸せ

◆厚別区
ひばりが丘明生会 小野 光子
大正の世に生まれし琴の音に
よろこび満ちてつまびく私

ひばりが丘明生会 浪内 岩雄

散步道そよ風受けて猫柳
やさしくふるえ春を待つらむ
厚別東高杉会 真鍋セツ子

久しぶりわれと出合いし弟は
亡母そつくりとにつこり笑い
厚別東高杉会 野村 鉄子

卒寿までもう一息と初鏡
うすい口紅雪の降る朝
厚別東高杉会 齋藤 恵城

枝々に鈴なりの姿オノコの実
口に含めば甦る里
厚別東高杉会 桐溪 よね

我が顔のうつる向こうに家の灯や
車が走る夜汽車の窓辺
厚別東高杉会 有元 恵子

窓ごしに秋明菊は真つ盛り
微かな風に花房ゆれて
松井 静子

満月に冷たき風も心地よく
虫の音耳にしはし立たずむ
寿楽会 山本 良子

渡り鳥声かけ合つて列を替え
無事の到着エールを送る
寿楽会 田崎 右晃

大花火漆黒の空風は秋
河畔に写る華麗な余韻

厚別中央寿会 長谷川芳子

浅かりし未来に何を架けようか
脳裡を掠む雲海の景
厚別中央寿会 平間美智子

かきこそと歩く山道懐しく
滝の白さに心洗われ
上野幌友愛クラブ 須佐 美栄

友愛で賑やかに年をかさねても
夕陽に祈る明日も陽よ登れ
森林公園町内緑友会 一口 芳勝

あかね雲鳴きつつ渡るアオサギの
水辺の住みか今宵穏やか
森林公園町内緑友会 渡辺 文高

楽古岳満天の星降りそそぐ
岳友の死を哀しむがごと
高齢者クラブもじ台みなみ会 服部 和子

眩しくも光の粒をふりこぼす
水のたまりに雀あそびて
◆豊平区

中の島さつきクラブ 正木 恵美
呼べばすぐ駆けて来さうに舌垂れて
雪像の犬よかなしからずや
福住会 佐藤 芳枝

ふる里の山並み続く中山道
木曾路は父母の眠る奥津城
東月寒三寿会 中小路龍彦

婦人ありて彼者誰時の行きずりに
などや優しい匂い漂う

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

★ 明るく、元気な子の育成
★ 思いやりのある、優しい子の育成
★ 物事をよく考え、興味、関心を高める子の育成

学校法人 室蘭学園 **平岸幼稚園**

TEL 011-811-0946

札幌市豊平区平岸3条12-3-9

学校法人 美晴学園

美晴幼稚園
MIHARU KINDERGARTEN

札幌市豊平区月寒西2条7丁目2-16

TEL.011-851-5058 FAX.011-851-0033

http://www.miharu.ed.jp

のびのび個性の翼をひろく。

SHIRAYURI
YOSHIN

札幌白ゆり幼稚園

〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条9丁目

TEL 811-0544

水 運送業

公栄トランスポート 株式会社

本社/札幌市北区あいの里3条8丁目 7-11
中沼営業所/札幌市東区中沼町 235-3

TEL 011-791-0211
FAX 011-791-0215

DAIDO

有限会社 大道工業

一般土木、重機・ダンプ賃貸、除雪、排雪

札幌市東区東雁来町358-90

TEL 011-790-3322

信頼と豊富なノウハウで
社会のニーズにお応えします

株式会社 沼田工務店

札幌市東区中沼町 66-189

TEL 011-790-3410
FAX 011-792-3739

http://kk-numata.jp/

東月寒三寿会 佐藤 恭平

先人の苦勞かみしめ後世に

歴史の重みをはぐくむ仲間

東月寒三寿会 小林 登女

小鳥来て林の道で何歌う

登る小路を旅の女や

東月寒三寿会 中村 冷子

あの人が行ってしまつて早七年

今頃あの世でマージャンか

東月寒三寿会 佐藤 イツ

まだまだと頑張る仲間の三寿会

元氣をもらうわれもまた

福住さつき会 水野 勝

ふるさとをしのぶよすがの鴨足草

咲けば帰れぬ郷をおもへり

シニアクラブ西岡喜楽会 永澤 一彦

撫で廻しひつくり返して又撫でる

リングを選ぶ極意技なり

平岸台すこやか会 成田 敏子

物故祭苦樂を共に幾十年

やさしき笑顔今だ忘れど

◆清田区

清田区みなさん会 米田 盛

八重桜散り行く梅の春を継ぎ

満開の花惜春を散る

清田清栄会 品田 薫

わづらはし義理人情のまとひつき

カオスの森のまよひ子になる

清田十五日会 諏訪 正凱

台風の進路に祈る豊の秋

「水に流して」と洪水の予報

清田十五日会 永井 貞子

紅葉に囲まれながら足湯して

湯気の向うに彩もとけてみ

清田十五日会 加藤 弘明

流れゆく雲海消えて山紅葉

湖面に映える摩周湖の秋

清田十五日会 池島 静子

黄葉の風に流され止めどなく

子等駆ける中共に舞い散り

清田高台高寿会 江尻サヨ子

秋深く今年も続くシルバーの

発表会に高寿会の人名を残したり

清田高台高寿会 今野 スミ

大勢の老人集ふ発表会

幼に戻り一日楽しむ

八望台平成会 山田 一富

カサコソと落葉ふみわけ夕映えに

孫の手を引き家路をいそぐ

平岡わかば会 中鉢 彰

ほろほろと鳴くひぐらしの声を聞き

亡き妻恋しや秋の夕暮れ

◆南区

中ノ沢溪楓会 澤 昭男

風呂上がりストーブ背にしビール飲む

北国ならではの風物詩

ことぶき会 佐藤 米子

折り折りに孫に残した宝もの

何時か気が付く年よりの知恵

澄川喜楽会 前嶋三穂子

湯の宿の露天いろいろもみじ葉の

からくれないに肌も若やく

◆西区

落葉踏むわが足どりの確かにて

元氣元氣とさやかな音す

発寒長寿会 杉山れつ子

愛の手をさしのべんにもはるかな子

君は遠くにいる人ぞ

宮の沢中央老人クラブ 鈴木サチ子

めんこくて孫のすること何もかも

テレビの手あとと拭くもおしけり

◆手稲区

星置寿会 齊藤 隆平

越冬用の漬けもの漬け終へ妻の言ふ

味バッチリと指○つくる

手稲曙いきいきクラブ 小野寺智子

霜月の寒風に耐えた残菊を

ゴメンと言いついて切花にせり

おおぞら親交会 山中 弘子

ちらほらと雪虫舞ふ神無月

錦衣の木々も華やぐ

おおぞら親交会 奥村 ヤエ

群れ集いオンコの熟れ実つえばみぬ

スズメチウンチウン愛らしきなり

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

タウン警備株式会社
北海道公安委員会認定 第1000039号
札幌本社 札幌市東区北31条東1丁目7-1 タウンビル1F
TEL 011-751-1456

株式会社 栗山組
北海道知事許可(般-27)石 第8053号
札幌市工事登録業者
三井住建道路物工事協力会社
TEL 011-783-3429

メッセンジャー供給工事
株式会社 中村電設
営業管轄
札幌市内・江別・北広島・千歳・恵庭
石狩(石狩〜浜益)・当別町・銭函
TEL 011-787-2525

三野歯科医院
車イス対応(エレベーター有り)
月曜・木曜 AM 9:00~12:30 / PM 2:00~6:30
火・水・金 AM 9:00~12:30 / PM 2:00~8:30
土曜日 AM 9:00~PM 3:00 (昼休み無し)
日曜・祝日 休診
TEL 011-832-6480

みどりファミリー歯科
Midori Family Dental Clinic
診療時間
午前 9:30~13:00
午後 14:30~18:00
夜間 18:00~19:30
TEL 011-859-2000

住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築
株式会社 羽立工務店
札幌手すり工房
TEL 011-752-2891
FAX 011-752-2896

南区
我がクラブ紹介

当クラブは平成2年9月に設立され、現在会員は92

人(男性39人、女性53人)です。

クラブでは、相互に支え合う友愛活動づくり、会員一人ひとりの

趣味・特技が発揮可能な楽しい交流会づくり、健康寿命をのばす活動づくり、地域に喜ばれる奉仕活動づくりという四つの運営方針を掲げ活動の活性化を図っております。

毎月1回のクラブの定例会では、血圧測定、誕生祝い(欠席者には

藤野本通クラブ 岩淵 弘義

健康寿命をのばす

当クラブは昭和52年7月に、丘珠みなみ町内会を母体として創立され、現在会員は55人(男性29人、女性26人)で、会員の平均年齢は80歳となっています。

例会は毎月1回第1月曜日、午後から町内会館で実施。前月の事業報告、今月の行事の連絡を行い、親睦を深めております。当クラブのサークル活動は、麻雀、詩吟、絵手紙、趣味の会、グラウンドゴルフ、パークゴルフの6部門で、月2回程度実施し、心豊かに楽しむのであります。

母体の町内会との行事、新年会等は合同で実施し、町内会との融和・親睦に努め会員の増強の方策に努力しております。

かつては1000人近い会員数でしたが、会員の高齢化に

東区
我がクラブ紹介

**町内会との関係で
会員増強**

丘珠みなみ春秋会
会長 春日 徳治

楽しんでいましたが、種々の社会事情により、今年より1泊2日に変更しました。今年10月に、支笏湖丸駒温泉へ、会館前発着の送迎バスで秋の湯治旅行を満喫しました。

よる退会で減少しており、これからは会員の増強が大きな課題です。



町内会夏まつりに参加

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

寝たきりの方や車椅子の方には皮膚科専門医の往診も行っています

ひふかのおうしん
TEL(011)533-3553
FAX(011)533-3554

医療法人社団 廣仁会

豊水総合メディカルクリニック 皮膚科 往診部
札幌市中央区南7条西2丁目1番4

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

中の島 **たけだ眼科** 院長 竹田 明

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 1:30~ 5:00	●	●	/	●	●	/

休診日/日曜・祝日

札幌市豊平区中の島2条2丁目1番1号
中の島ステーションビル3F

011-815-7272

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!

短歌

おそろ親交会 **山本 武**
 秋一日子孫集ひて菜園に
 掘出す芋と家族の絆

前田緑苑シルバー会 **高橋 弘子**
 狭き庭あれこれ植える思いだけ
 雑草ながめ動かぬ体

前田緑苑シルバー会 **成田 正子**
 霜月の冴える夜空のかがやきに
 しあわせそうに姉がほりえむ

前田緑苑シルバー会 **大塚チヤ子**
 紅葉も終りに近し何思う
 もうすぐ雪と戦う日々を

前田緑苑シルバー会 **喜多 君子**
 温泉の朝湯につかり思うこと
 つ、がなき身のうれし感謝

あけぼの12シニアクラブ **佐藤 和則**
 同期会半世紀経て会ふ貌の
 手繰る一期の思ひ出に更け

俳句

◆中央区
 桑園桑の実会 **武田加代子**
 秋の雨古城の苔は史を語り

桑園桑の実会 **福井 展子**
 ギャラリーに広がる字体書の秋よ

円山長生会 **高橋 幸子**
 夏の果て道の駅ごとルージュ引く



演芸まつりに参加し歌声を披露

健康を気づかい、自宅への友愛訪問)、部の活動報告や活動内容の提案、また生バンドの演奏のもとで全員合唱(童謡、歌謡曲を2、3曲)、例会終了後には娯楽タイムを設定し、全員でリズム体操、グループごとに麻雀、輪投げ、談笑コーナーでお茶を飲みながらの懇談を楽しんでいます。

例会以外の活動として、輪投げ、麻雀、麻雀大会、日帰り旅行、踊りを行い、5月から工夫をこらした歌声サロン・ダンス



サロンのなサークル活動を開始しました。また10月には南区老連主催の演芸まつりに34人の合唱団を編成して出演し好評を博しました。これからも、健康寿命をのばすべく心豊かな会づくりを目指して頑張つてまいります。

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

TOEI
特一エイ・エンジニアリング
 札幌市豊平区平岸8条12丁目2-31
 TEL 011-812-8951
 FAX 011-812-3164

土地 中古住宅 **買取致します**
 調整区域の土地 **買取致します**
 北海道知事免許石狩(9)第3942号
創業30年の信頼と実績
東洋不動産
 札幌市東区北36条東24丁目3-13
 TEL.011-783-7011

お陰様で創業46年、住まいのことなら私達にお任せ下さい!
HPAC 株式会社 ふじ研究所
 住まいのリフォーム
 トイレ、キッチン、お風呂のリフォームなど
 お気軽にご相談下さい!
 フリーダイヤル
0120-922-228
 札幌市東区北28条東6丁目1番1号
 HP:

お売りください
金プラチナダイヤモンド
 壊れていても買取ります 査定料・手数料は一切頂きません
はんごん21 平岸店
 印鑑・ゴム印
 名刺・顔書・教札
 札幌市豊平区平岸3条8丁目1-4(パークマンション1F)
 TEL011-821-8583 FAX011-821-8590
 地下鉄平岸駅3番出口 右へ3件目のお店です

株式会社 エスケー建設工業
 札幌市東区北25条東22丁目1-34
 TEL 011-784-1177
 FAX 011-784-1176

食事のヒント
高血圧予防
ポイント
 減塩は
 1、だしを効かせる
 2、香りを利用する
 3、酸味を利用する
 4、油を利用する
 5、食材本来の持ち味を生かす

◆北区

新川福寿会 樋口 高志
 拓北ひまわり長寿会 松橋 芳彦
 無人駅ホームのコスモス分けて乗る
 新生クラブ 園田 鶴子
 静かさよ岩に砕くる素秋波
 篠路東寿会 荒木 忠弘
 春爛漫ほほに冷たい山嵐し
 篠路東寿会 岡崎 富男
 よさこいの踊る手足に北の夏
 十三の会 近江 芳久
 秋の原パーク終え入る露天風呂
 学田さわやか会 佐藤眞知子
 談笑の足場に遊ぶ紅葉かな
 あいの里藍寿会 小野寺直人
 僧侶待つカトレア匂う仏間かな
 篠路中央クラブ 村井 安子
 細雪一人に広し部屋のすみ

◆白石区

伏古老人クラブ 高橋美奈子
 噴水の丈の向こうにビルの窓
 白石福寿会 田中 康雄
 残菊や乱れしままに美を競い
 白石福寿会 古城 幸司
 根曲りの竹に願いし冬支度く
 菊寿会 稲垣 幸子
 振り袖の姿あでやか成人の娘
 柏山会 井上 藤
 大夕焼しばし人間忘れけり
 東川下親和会 江川 春美
 待ち合いの膝掛け赤き車椅子

◆厚別区

厚別中央寿会 上善 昌信
 紅葉ももう終りねと連が言い
 厚別中央寿会 小林 厚子
 萬紅葉昇竜の如夕に映え
 南旭町しらかば会 中村 浩子
 盆波の残して砂の浄土かな
 南旭町しらかば会 伊藤 邦子
 秋色に隅のすみまで染めし山
 南旭町しらかば会 佐々木秀雄
 秋風と共に去りにし友惚ぶ
 南旭町しらかば会 滝澤 祇董
 窓てらす静かな光り秋の月
 南旭町しらかば会 山本 秀子
 手花火の落ちてはかなき火玉かな
 上野幌友愛クラブ 池川 哲夫
 婆ちゃんと呼べる妻居て冬ぬくし
 森林公園町内緑友会 大島 利信
 手稲山景もあたらし雪の嶺
 森林公園町内緑友会 堺井 正孝
 敬老日ひとり卒寿を回想す
 森林公園町内緑友会 小笠原陽子
 コスモスのゆれ動く色心地よし
 わかばファミリー倶楽部 矢野 雄三
 高原の風に振り向く吾亦紅
 西もみじ老人クラブ 仙道 正視
 コスモスの色ゆるやかに花の風

◆東区

吉本 房子
 新緑の左右眺めし散歩道
 日の丸クラブ 部田 博俊
 短夜や手稲山の朝は棚曇り
 日の丸クラブ 高橋 悦朗
 ひとがたに世相を映し菊まつり
 中沼寿会 留田 実
 落葉散り団地吹きぬけ冬近し
 伏古老人クラブ 成沢 寛
 衰虫よ寒くないのか風の中

みずほ楓会 高澤 英治
 群れの声夜空に響く月明かり
 みずほ楓会 小松きみ子
 母の日や銀座の宵に娘と酔いぬ
 みずほ楓会 山岸ひろ美
 端然として遠山の枯れゆけり
 みずほ楓会 柴田 ミア
 食べ頃のメロンの匂よふ目ざめかな
 寿楽会 河野 道彦
 月静かコオロギの声線になり
 寿楽会 影浦 貞宏
 ためらわぬ著につぶやくかじか鍋
 小野幌万年青会 島田 陽子
 寒風になぶられ足早や歳の暮

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

さっぽろ脊椎外科
クリニック
 整形外科・放射線科・リハビリテーション科
 診療時間 月曜～金曜
 9:00～12:30(午後は手術のみ)
 予約受付 平日8:45～17:00
 休診日 土曜・日曜・祝日
 札幌市東区北16条東16丁目1-13
 北愛メディカルビル1階
 予約専用ダイヤル **011-785-4154**

社会医療法人 恵佑会札幌病院
 札幌市白石区本通14丁目北1-1
011-863-2101(代表)
社会医療法人 恵佑会第2病院
 札幌市白石区本通13丁目北7-1
011-863-2111(代表)

整形外科・リハビリテーション科
 医療法人社団
奥泉整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	※	○	※
14:00～18:00	○	○	○	○	○	○

 ※木曜・土曜は12:00受付終了 昼休みも物原は行っております
 休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
011-731-2161
 札幌市東区北41条東8丁目3-7

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
 指でツボをしっかりと押さえましょう。

 肺穴 大腸
 合谷
 ※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
 異常を感じたら止めてください。

社会医療法人 恵佑会グループ
サービス付き モーニング
 高齢者向け住宅
 高齢者の安心・快適な暮らしをサポート

 札幌市白石区本通14丁目南5-25
011-868-0001

「ニチコミ」のブログで
 全国の老人クラブの活動を紹介します!
 詳しくはホームページで!

 **ニチコミ** **検索**
<http://www.nichicomi.com/>

◆豊平区

平岸長命会 北原 友一
老いの身の肌に沁み入る師走風
豊生会 渋谷 勇

立冬の窓辺で居眠り子猫かな
平岸台すこやか会 竹山 幸男
爽やかな朝西空に虹懸る

◆清田区

清田十五日会 川向 政敏
山あいの一際映える紅葉かな
清田十五日会 梅澤 好子
音もなくひらひら紅葉水たまり

清田十五日会 増田 豊子
舞いおいて日ごと色増す紅葉かな
悠遊白寿会 石黒 洋子
秋惜しむゲートボールにはずむ声

北野ふれあい友の会 半田智重子
沢庵の塩の加減や五合升
北野ふれあい友の会 杉浦 昭子
赤レンガ池の水澄み夏の雲

北野ふれあい友の会 佐藤 ユキ
マンションの窓辺に紙の鯉幟
北野ふれあい友の会 石田 達雄
雪の夜は認知予防の俳句詠む

八望台平成会 飯島 陽
枝たわむ千両梨の景色かな
平岡わかば会 佐藤 和伸
叢で命を繋ぐ虫の声

平岡わかば会 松田 宜己
大根の簾れ懐し秋日和

平岡公園青樹会 石川富美子
下手にても唄う順番老の春

◆南区
もいわ白樺豊生会 黒江 鏡湖
卒寿過ぎ知ること多し青トマト
もいわ白樺豊生会 井上 昌幸
大海に映しきれない秋夕焼

もいわ白樺豊生会 斎藤 祥一
疾走の車黄葉野切り裂きぬ
もいわ白樺豊生会 岡本 洋子
寄る辺なき秋蝶風に流さるる

もいわ白樺豊生会 小林 京
窓光る主亡き家や夜半の月
もいわ白樺豊生会 井上 洋子
銀杏を煎るやタクトを振るごとく

ことぶき会 吉田 ヨシ
欲しいままどくだみ盛る空家かな
ほほえみ会 佐野 一郎
ウオーキング粋な道連れ十三夜

◆西区
宮の沢長栄会 西川 道亀
広島忌千羽鶴折る異邦人

宮の沢中央老人クラブ 小山田富美子
まだ何もしていないのに今朝の雪
西八軒友の会 井上 双葉
小鳥来るミサイルニュース跳び除けて

◆手稲区

星置寿会 夏井 一郎
晩秋や地平線まで黄金波
星置寿会 依田 陵子
秋茄子の糠の香りに惚ぶ母

星置寿会 佐々木レイ子
山里を埋めつくしたり初紅葉
星置寿会 伊澤 くに
うろこ雲思案の一句定まらず

星置寿会 佐々木もと子
天を抜く羊蹄山は裾紅葉
星置寿会 井川ひで子
晩秋や色を重ねて山里に

星置寿会 飯田 和子
霜月の清き水にて菜を洗ふ
星置寿会 小椋 聡子
初雪や三筋の白き手稲山

手稲曙いきいきクラブ 中根 友子
ふる里や過去の思い出落し文
手稲富丘クラブ 永井 継一
草紅葉パークゴルフも納会

手稲富丘クラブ 中田 博幸
紅葉手に別れのタツチ秋の夕
新発寒新生友愛会 菅原 安子
初雪の手稲連峰仰ぐ日よ

前田緑苑シルバー会 飯塚 香子
秋の旅有島惚ぶ記念館
前田緑苑シルバー会 森 みどり
愛こめた力作見入る菊花展

稲積公園西ふれあい友の会 石塚 危行
手稲嶺への字への字や息白し

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿にご飯食べ おやつは果物 かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう。
□毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
□肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
□魚にかたよらず、肉も同じように食べている
□野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
□牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
□お茶などの水分をこまめにとっている
□食欲が無い時はおかずから食べている
□体重を定期的に量っている
□噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
□会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

川柳

◆北区

稲積公園西ふれあい友の会 **館岡 良三**
 啓蟄の旗はたはたと売地かな
 稲積公園西ふれあい友の会 **作内ただを**
 囀りや石狩の空生乾き
 稲積公園西ふれあい友の会 **鷺田 吉久**
 童らのズボン捲りて雪解川
 稲積公園西ふれあい友の会 **熊谷 英子**
 楽しみは熱燭一本しーやも焼く
 稲積公園西ふれあい友の会 **阪川あきら**
 爽やかに軽川堤風わたる

◆東区

拓北ひまわり長寿会 **村上 軍時**
 いま今寿東京五輪見に行くよ
 拓北ひまわり長寿会 **福本 達夫**
 喜寿迎え卒寿までもと意欲増し
 北区老人クラブ寿老会 **ちだちよこ**
 子らはみな反面教師みてそだつ

日の丸クラブ **石川 黎子**
 老いの身を庇いあつてる終の愛
 中沼寿会 **板東 正明**
 いもかぼちや命をつなぎ早八十路
 中沼寿会 **地主日出子**
 春の旅友情深め若返る
 中沼寿会 **佐々木 博**
 歌会で顔が一笑元氣声

中沼寿会 **高橋 純二**
 総選挙希望でなくて失望だ
 中沼寿会 **斉藤 忠義**
 夫婦著折れずに耐えた幾年も
 中沼寿会 **布施都紀子**
 除雪後すべすべ道に足すくむ
 中沼寿会 **吉田フミ子**
 我が夫春の訪れ元氣出す
 中沼寿会 **岩下 廣道**
 自民都議小池にはまってさあ大変
 中沼寿会 **阿部 和隆**
 時期手頃国難味方に荒稼ぎ
 中沼寿会 **渡辺 豊**
 褒められて川柳投稿意欲増し
 中沼寿会 **蓬田富士子**
 新年会みんなの笑顔苦勞とぶ
 中沼寿会 **二葉 安子**
 付度と言葉をにごし損得を
 中沼寿会 **小林 治子**
 みなマスク医師も患者も看護師も
 中沼寿会 **福田 弘子**
 大舞台はじく琴の音手がふるえ
 中沼寿会 **高橋 幸江**
 友と会いはじける笑い若返る
 中沼寿会 **福田 忠之**
 競馬買い今日も大穴また外れ
 中沼寿会 **山本 秀幸**
 見栄はって俺が払うと口もつれ
 中沼寿会 **中山 恭子**
 しあわせは心であじわう宝物

中沼寿会 **佐藤 和子**
 コロリンと転ばぬ先のスベリ止め
 中沼寿会 **本間ふじ子**
 大通り笑顔にほころぶ口に泡
 中沼寿会 **霞 弘道**
 霜の朝秋大根もふるえてる
 中沼寿会 **兼平 牧子**
 春風に優雅に泳ぐこいのぼり
 中沼寿会 **板東 睦**
 尿管の結石くだき流れよし
 中沼寿会 **佐藤 良治**
 老人が老人看てる三世帯
 中沼寿会 **白坂 勢二**
 反射材部屋に置かず身に付けて
 伏古老人クラブ **中岡 元治**
 八十路まで元氣はつらつ妻の味
 栄輪会 **山田 登**
 トランプは地球撫でなで揺すつてる
 栄輪会 **梅木重治郎**
 新年を迎えた年齢の厳しさよ
 栄中央長寿会 **森川 豊吉**
 祝三十年先輩しのび祝い酒
 五條クラブ **田村登美治**
 ブレーキを踏めども進む老いの坂
 道3さわやかクラブ **徳差 貞子**
 野も山も雪にうもれて春をまつ
 道3さわやかクラブ **坂下 英子**
 孫達は全員一致でママの元
 道3さわやかクラブ **谷 健昇**
 ジージ似の孫に癒され和む日々

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができますトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



◆白石区

白石旭町寿会 井口 洋徳
 行き先を踏絵で決める独裁者
 白石旭町寿会 岩崎 俊彦
 村度を立件できぬ闇の中
 白石旭町寿会 花田ケイ子
 麻雀の仲間笑顔で集いあう
 菊寿会 出町 秀夫
 政治屋は政治出来ない普通人
 東川下親和会 白幡 昭
 雪虫がせかしてくる冬仕度

◆厚別区

もみじ台北生寿クラブ 宮島 勇
 卒寿をば通過点としえがく夢
 小野幌万年青会 竹内 竹春
 きな臭い北も東も火薬漬け
 小野幌万年青会 吉川 憲
 二刀流投打の凄さ見せてやれ
 厚別中央寿会 長田 博
 川柳の意も判らずに五七五
 上野幌友愛クラブ 池田 淳子
 九人の子裏の鬼面知らぬまま
 森林公園町内緑友会 北山 紀子
 詰め放題袋つつ張る欲の皮
 森林公園町内緑友会 浜田 進
 金箔巻き鬼も喰いたし恵方巻き
 わかばファミリー倶楽部 片山 一
 まだ傘寿右脳左脳を試してる
 わかばファミリー倶楽部 佐々木 甫
 ジャズに溺れ三途のてまえひとやすみ

◆豊平区

わかばファミリー倶楽部 石丸久美子
 新聞は声出し読んでポケ防止
 わかばファミリー倶楽部 今井 京子
 趣味の山八十路むかえ九十九折
 わかばファミリー倶楽部 大沼 麗子
 谷風が吹いて目覚める風見鶏
 わかばファミリー倶楽部 小林祐美子
 詰将棋幼き児らの熱い夏
 わかばファミリー倶楽部 舘山 悦子
 友空へ青いこころのレクイエム
 わかばファミリー倶楽部 藤田美智子
 金婚譜ハンサムボーイ今メタボ
 西もみじ老人クラブ 塚澤 英子
 前向きに生きてやさしい風に逢う

◆西区

中の島さつきクラブ 早田 国光
 全日本大谷翔平応援団
 平岸長命会 近藤 孝
 寝るだけの余生閉じたい安楽死
 豊生会 佐藤 鉄子
 ころんでもおきあがらないけがのもと
 東月寒三寿会 山本 アヤ
 クラブに来て歌を覚えてかえる家
 福住福寿会 谷口ノブ子
 白寿近顔より心に化粧する
 シニアクラブ西岡喜楽会 深川 淑子
 恙がなく八十路なかばとなりけり
 平岸台すこやか会 中村千喜男
 おいくらだ？たらふく食べたいイクラ丼

◆南区

平岸台すこやか会 家入 隆
 晴天と笑顔で応える藻岩山
 清田区
 清田高台高寿会 乗松 芳子
 具だくさん食べきれなくて効果なし
 藤野一五会 湯澤 利一
 研ぎ澄ます味覚の舌先秋を知り
 中ノ沢溪楓会 末武 利夫
 中ノ沢住みごこちよきおらが郷
 中ノ沢溪楓会 武田 七郎
 アーンして昔クラブ今介護
 澄川喜楽会 遠藤 伸子
 皴もよし生きた証と胸を張る
 澄川喜楽会 上林 貞信
 未練ない齢へ何故か血の騒ぐ

◆手稲区

手稲富丘クラブ 古屋敷世津子
 通帳にゴミかと思う利息がつく
 ◆西区
 発寒長寿会 森田 金二
 宝クジ夢になった年新た
 宮の沢中央老人クラブ 成田 種子
 生きるため色彩豊か飲む薬

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おいしく食べよう！お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア
 かにさんかさこそカケキクケコカ
 さかだちさかさまサセシスセソサ
 たのしいたこあげタテチツテトタ
 ならんでなわとびナネニヌネノナ
 はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
 まえよりまじめにマメミムメモマ
 やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

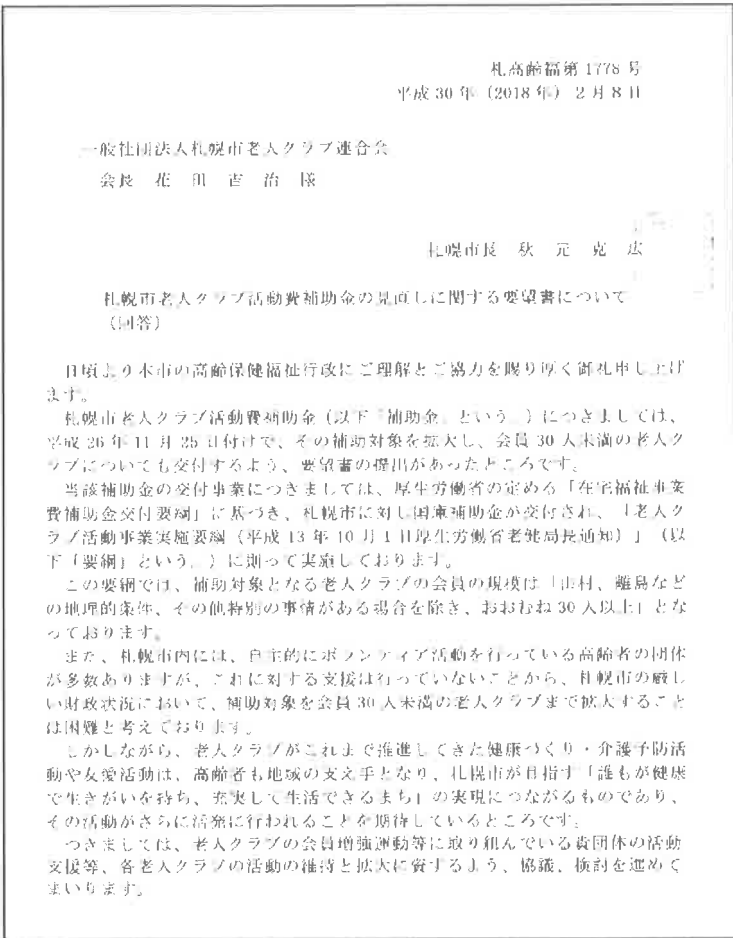
らくだいライオンラレリルレロラ
 わんぱくわいわいワエイウエヲワ
 がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
 ざわざわざぶざぶザゼジズゼソザ
 だんだんだぶだぶダデチツデトダ
 ばんごうばらばらバベビブベボバ
 パラソルばらばらパペピブペポバ

札幌市老人クラブ活動費補助金の見直しに関する要望書の回答について

札幌市老人クラブ連合会では、平成26年度から平成30年度まで、会員増強運動5か年計画に取り組んでおります。

対する回答書が、平成30年2月8日(木)に札幌市の石田高齢福祉担当局長より、当連合会花田会長に手交されました。

(平成27年3月に発行の老連さっぽろ50号に掲載しております) このたび、要望書に



札幌市老人クラブ活動費補助金の見直しに関する要望書の回答

この運動の初年度の取り組みとして、札幌市老人クラブ活動費補助金の対象とならない30人未満のクラブにも補助金の枠を拡大してもらう要望を札幌市に行いました。

その回答は、残念ながら、30人未満のクラブに対する補助金枠の拡大については、掲載の要望書にあるとおり、国の要綱において、補助対象は「おおむね30人以上」となっ

ていること、また、札幌市の厳しい財政状況において、補助対象を会員30人未満の老人クラブまで拡大することは困難という判断となっております。

一方で、老人クラブがこれまで取り組んできた活動に対して、一定の評価をいただいております。今後、当連合会に対する支援等について、協議、検討を進めていくことになりました。

現在、当連合会では、平成30年度会員増強運動の取り組みとして、札幌市の補助金を受けて活動をしてきたが、30人未満となり札幌市の補助金を受けられなくなるクラブに対し、会員増強のための活動費の一部補助や情報提供などを行うことを検討しています。この会員増強運動の取り組みに対する、札幌市からの支援について、札幌市と協議を進めていくところです。

詳細について

は、札幌市と協議が整い次第、各クラブに周知をしたいと考えているところです。



会員増強運動の取り組みを札幌市に伝える

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう**
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- 病気の早期発見と予防につとめよう**
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- 事故防止に心がけよう**
交通ルールは守り、安全につとめよう
- メリハリのある毎日を送ろう**
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう
- 1日1回は外に出よう**
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- 友達や仲間をつくろう**
何でも話し合える友だちをつくろう
- 社会活動をすすめよう**
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- 家族の協力で自立につとめよう**
家の中を動きやすく安全に整えよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう**
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- 私は _____ ができる**
あなたができる目標を1か条加えましょう

平成 29 年度 札幌市老人クラブ連合会理事会の開催状況について

第 7 回から第 10 回までの概要をお知らせします。(なお、詳細については、事務局までお問い合わせください)

○平成 29 年度第 7 回理事会
平成 29 年 10 月 4 日 (水)

- ・老連さつぽろ 56 号について、文化部で協議した編集内容の審議、承認。
- ・平成 29 年度北海道ブロックリーダー研修会参加予定者数の報告。
- ・第 11 回札幌老連パークゴルフ大会の成績等の結果報告。
- ・平成 29 年度上半期の会長、副会長および常任理事の職務執行状況の報告。

○平成 29 年度第 9 回理事会
平成 29 年 12 月 11 日 (月)

- ・平成 29 年度第 3 回区老連助成金の配分について
- ・平成 30 年度版「老人クラブ活動日誌」及び「老人クラブ会計簿」の購入申込について
- ・福祉基金会計における札幌市債の償還満了に伴う運用について
- ・引き続き、札幌市債を購入して運用。
- ・札幌老連大会・演芸まつりについて
- ・平成 30 年度札幌老連大会・演芸まつりの見直しについて協議。
- ・加入チラシ及びリーフレットの使用枚数の調査及び配布についての説明。
- ・平成 29 年度北海道ブロック

- ・リーダー研修会参加費の領収書発行について
- ・平成 29 年度北海道ブロックリーダー研修会へ参加した単位クラブへ、研修会参加費の領収書を発行・送付。
- ・9 月 20 日の「社会奉仕の日」に各クラブで実施した清掃活動等の報告。

○平成 29 年度第 10 回理事会
平成 30 年 2 月 5 日 (月)

- ・平成 30 年度高齢者ゲートボール決勝大会実施要綱の審議、承認。
- ・北海道財務局より、クラブ等での研修会に講師を派遣する事業の説明。
- ・3 月発行予定の老連さつぽろ 56 号の掲載内容についての説明。

○平成 29 年度第 8 回理事会
平成 29 年 11 月 1 日 (水)

- ・札幌市保健所から、策定中の第 3 次札幌市食育推進計画についての説明。
- ・平成 29 年度北海道ブロックリーダー研修会のバス輸送計画についての報告。

◆4 月 1 日から札幌老連のホームページを開設します！ アクセスしてみてください。◆



平成 29 年度 行事实施状況 / 平成 30 年度 行事予定

行 事 名	平成 29 年度			平成 30 年度	
	実施年月日	会 場	参加人員	予定年月日	会 場
シニア大学入学式	—	—	—	※平成 30 年度は 1 年間休学します。	
定時総会	5.31 (水)	社会福祉総合センター	359	5.29 (火)	社会福祉総合センター
ゲートボール決勝大会	6.21 (水)	つどーむ	131	6.20 (水)	つどーむ
札幌老連大会・演芸まつり	8.24 (木)	教育文化会館	800	8.29 (水)	教育文化会館
パークゴルフ決勝大会	9.29 (金)	五天山パークゴルフ場	112	9.28 (金)	五天山パークゴルフ場
ねんりんピック	9.9 (土) ~ 12 (火)	秋田県	108	11.3 (土) ~ 6 (火)	富山県
北海道ブロックリーダー研修会	11.7 (火) ~ 8 (水)	定山溪ホテルミリオーネ	262	7.26 (木) ~ 27 (金)	定山溪
女性研修会	30.2.23 (金)	社会福祉総合センター	270	未定	
シニア大学卒業式	3.9 (金)	社会福祉総合センター	180	—	—



清田区

悠遊白寿会 町内会館内外大掃除



南区

ことぶき会 公園の草刈り・ゴミ拾い

平成29年度「社会奉仕の日」実施状況

本年度は、207クラブから4,047人の参加がありました。



厚別区

老人クラブりらの会 歩道脇の草取り



清田区

こもれび縁優会 交通安全街頭啓発

編集後記

「ラーン、やっほり」
不安が的中してしまいました。それは応募作品の減少傾向が続いていることです。テーマ「地域での支え合い」の随想は総数で10編、うち内容が主題に伴わない作品を除き、7編の掲載にとどまりました。書きつらかったのか、意欲が沸かなかったのか…。さらに区別でみると、応募は10区中5区で、残る5区はゼロでした。そのため、1区1編の当初予定を変更して、複数応募の2区についてはダブル掲載しました。

この減少傾向は短歌俳句、川柳でも同じでした。昨年に比べ全体で50作品ほど減ったようです。常連の方に交じり、初めてと思われる人も散見されました。全作品を掲載。随想では、どの作品にもそれぞれの考え、提案があつて今後役に立ちそう。また短歌、俳句、川柳も優れた出来栄であったことを申し添えておきます。

文化部副部長
村野 新助

私たちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

SOEYE CLINIC 曾根眼科
☎(011)858-1010

日本眼科学会眼科専門医 院長 曾根 聡

●眼科一般診療 ●日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●

■休診日/日曜・祝日 ■土曜日は12:00まで
■昼休み/12:00~13:30 ■水曜午後手術 あり
札幌市豊平区西岡4条4丁目1番1号 西岡メディカルビル3F

膝・腰・肩の痛み・けが・交通事故

福住整形外科クリニック
Fukuzumi orthopedic clinic

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科

札幌市豊平区福住2条1丁目2-5 ☎011-850-1700

東豊線「福住駅」直結 イトーヨーカドー福住店
福住メディカル6階

医療法人 徳洲会 厚生労働省 臨床研修指定病院
厚生労働省 外国医師臨床研修指定病院

札幌東徳洲会病院

診療科目
内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科(20) (貧血性疾患)・泌尿器内科・泌尿器科
小児科・小児科 / 整形外科・形成外科・乳癌科・脳神経外科・心臓血管外科・整形外科・放射線科
放射線科・リハビリテーション科・眼科・歯科・歯科・歯科口腔外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・救急科

【月~土】午前診7:00~11:30 【月~金】夜診16:00~19:00
※急病の方は、24時間いつでも受付しております。

札幌市東区北33条東14丁目3-1(札幌新道沿い)
●市営地下鉄 東豊線「新道駅」下車5番出口より徒歩5分 ☎011-722-1110(代表)
※駐車場(一部有料)台数に限りがあるため、出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。

医療法人社団 慈昂会 http://jkkai.com

福住内科クリニック 内科・胃腸内科・消化器内科
(平日)19時30分まで 年間355日診療
(土・日・祝日)17時まで (年間10日程度休診)
イトーヨーカドー福住 5F ☎836-3531

白石内科クリニック 内科・呼吸器内科・アレルギー科
(月・木)19時まで (水・土)12時30分まで
(火・金)18時まで ★日曜・祝日休診
環状通り ガスト向かい ☎868-2711

医療法人社団 彩光会 グループ

札幌かとう眼科 札幌かとう眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

東区北31東16 ☎780-2111

なんごう眼科 なんごう眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●

白石区南郷通14南3 ☎860-2222