



# 老連さっぽろ

題字：元札幌市長 故 板垣 武四 氏

文芸  
特集号**58 号**

平成 31 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 <http://lilacsenior.info>  
 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>

## 第47回全国老人クラブ大会 沖縄県宜野湾市で開催



平成 30 年 12 月 4 日～5 日の 2 日間、沖縄県宜野湾市において、  
 第 47 回全国老人クラブ大会が開催されました。

初日は四つのテーマに分かれた活動交流部会、2 日目は講演・式典  
 が行われ、全国から 1,500 名が参加しました。



### もくじ

隨 想	川 柳	12
テーマ「災害を体験して」	老人クラブ保険 10 月から一部改定	14
短 歌	平成 30 年度札老連理事会の開催状況について	15
我がクラブの紹介	平成 30 年度行事実施状況 / 平成 31 年度行事予定	15
俳 句	平成 30 年度「社会奉仕の日」実施状況 / 編集後記	16

隨想

テーマ 「災害を  
体験して」

台風と地震と停電の  
トリプル大災禍に思う

中央区

苗穂洋々会

石川 幸則

9月初旬、朝の体操のため近所の公園へ。前日までの台風で樹木や枝が折れ、もう少しで根元から丸ごと倒壊しそうな大木も発見。さらに豊平河畔や中島公園内でも同様に無残な光景を目にした。ふと平成16年の台風の災禍が脳裏をよぎる。あの時の威力より少々弱めとはいえ、改めて台風の猛威の凄さを痛感した。

台風被害の余韻が残る翌早朝、も鮮明に覚えている。所用を済ませ、居間で一服の最中だった。突然、グラグラと振動。天井の電燈が大きく揺れた。老朽化した古家が崩れるのではないか?不安や緊張とともに恐怖も入り混じり、とても怖かった。市内では、液状化による破損、陥没の道路や倒壊間際にも怖かった。

地震も台風と同じように怖い。停電(ブラックアウト)は一層の被害拡大と大惨禍をもたらした。電気の供給停止は我が家にも不便や被害を与えたが、社会全体(交通・医療・観光・工場・商業等)に多大な影響をおよぼし莫大な損失を発生させた。大停電も不便で大変怖い。

各種の災害は全く予告なしに突然来襲する。そして甚大な被害を与える。今回の教訓を機に行政や関係機関、各事業所も前向きな対策を講じることを願う。私たち家庭で可能な対策(家具の固定等)もおろそかにせず、進めたいもの。頑張りましょう。皆さん!「備えあれば憂いなし」で。

天皇・皇后両陛下の北海道訪問は、即位後10回目となり、大規模災害ごとに、国民体育大会、植樹祭、海づくり大会、北海道祭典にご来道いただいております。最後の機会とならずに何らかの形でお迎えできたらと思います。

人でのマンション生活の対処した判断とラジオの情報でまずは落ち着きました。電気と水のない不便さを久しぶりに体験した一日でした。近くにいる子供・孫たちも無事で何より安心しました。そして、遠方からのお見舞いなども届きました。災害時の報道機関の情報の早さと明確さを再認識いたしました。今日まで大きな災害の体験もなく日々を過ごしておりますが、北海道神宮での参拝で正面左側に「本地震義捐金箱」「胆振東部地震義捐金箱」「東日本大震災東北三県被災神社復興義捐金箱」北海道神宮と記されて三つの募金箱が置いてありました。自分としては「せめてこれぐらい、これしか、と思いながら、その日、その時の紙幣と硬貨の落ちる音を聞きながらお祈りしております。

中央区

山鼻和楽会

復興を願う

山本 高明

鉿路生まれと数年間の勤務で日本一地震の多いところでの生活を経験した自分が、さすがに「びっくり仰天」して飛び起きました。3

あの胆振東部地震が発生した。今も鮮明に覚えている。所用を済ませ、居間で一服の最中だった。突然、グラグラと振動。天井の電燈が大きく揺れた。老朽化した古家が崩れるのではないか?不安や緊張とともに恐怖も入り混じり、とても怖かった。市内では、液状化による破損、陥没の道路や倒壊間際にも怖かった。

西区山の手4条5丁目3-1 ☎614-2111

●訪問看護ステーションやまのて ☎614-2033

●西区介護予防センター ☎631-6110

●居宅介護支援事業所セージュ山の手 ☎633-6500

●訪問介護事業所セージュ山の手 ☎631-5561

●グループホームセージュ ☎618-7112

●デイサービスセージュ ☎618-7111

医療法人 秀友会 急患は24時間診療  
**札幌秀友会病院**

脳神経外科/神経内科/循環器科/麻酔科(担当医:白崎・坪内科/心臓血管外科/精神科/リハビリテーション科/消化器科)

診療時間 月 火 水 木 金 土 在急性期医療まから

9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●

13:30~17:00 ● ● ● ● ● /

17:00~19:00 ● / / / /

札幌市手稲区新琴似5条6丁目2番1号 休診日 日曜・祝日

☎011-685-3333

手稲脳神経外科クリニック

頭痛、めまい、物忘れでお悩みの方  
ご相談ください

【診療受付】月~金曜 9:00~11:30/14:00~17:00  
土曜・第3木曜 9:00~11:30(日曜・祝日休診)

院長 布村 充

札幌市手稲区手稲本町3条2丁目5-1 ☎011-682-1212



社会福祉法人 西平和会  
特別養護老人ホーム

五天山園

〒063-0029

札幌市西区平和54番地3

TEL (011) 667-1133

FAX (011) 667-0033

<http://gotenzan.com/>

いつもを おいそかい  
いつまでも 老蘇会

・静明館診療所  
・静明館訪問看護ステーションののはな  
・サ付高齢者向け住宅 あいのて  
・小規模多機能型居宅介護 つるかめ  
・老蘇訪問介護事業所(共生型)  
・静明館地域交流空間

札幌市中央区南14条西18丁目5-33

TEL 011-676-3131

医療法人社団 わたなべクリニック

●内科全般・経鼻内視鏡・禁煙指導・特定健康診査●

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	/

手稲区富丘2条7丁目2番6号

☎011-681-1200

http://www.watanabe-clinic-teine.com/

## ライラックシニアクラブ

にお見舞い金をいただいたと知りました。両陛下のお心遣いに深く心から感謝申し上げております。

## 北区

北区老人クラブ寿老会

## 寺西シズ子

突然ガタガタと揺れて目が覚めた。今まで体験したことのない縦揺れの地震である。

真っ暗な中、1分ほどして懐中電灯をやつと探して辺りを見回すと、テレビは前に倒れ、仏壇も倒れていた。ただ茫然としていたが、氣を取り直して廊下に出る。サービス付き高齢者向け住宅の11階に住んでいるが、数人の隣人が廊下に出て「びっくりした!! 驚いた!!」と真剣な顔をしていた。

## 厚別区

寿楽会

## 高齢化社会での役割

影浦 貞宏

9月4日から5日朝にかけて、台風21号は農家や住宅、学校などに甚大な被害を与えました。翌6

日、今度は胆振東部を震源に震度7の地震が発生しました。災害は忘れる間もなくやつてきたのです。

百十数人いるうち、半分近くがち夫婦は余震を恐れて何もできず

職員のお世話になつたが、住人の中には二人分の膳を両手で運ぶボランティアの頼もしい婦人もおられた。心臓の弱い私は配膳をお願いして「サ高住」にお世話になつたので、良かつたと感謝感謝であった。2日夜の夜の7時頃、電気がついて「万歳」とひとりで叫んでしまった。

今回の地震により、反省する点はあったが、テレビが壊れて、近くの電気店で「4K対応のテレビ」を買った。NHKで12月初めから放送の4Kを楽しんでいる。

仏壇はバラバラになつたが、シニアの私は買いかえることもできず、ただお念仏を唱えるのみである。

内会の方々が、独居老人宅の安否確認をされたそうです。停電のため呼び鈴も鳴りません。やむなくドアを叩いて「大丈夫ですか」と声掛けをしたそうです。中には不審者と思われ通報され、不審尋問を受けた方もいたそうです。

このように町内会の役割は、ゴミステーションや除雪、回覧板のお届けだけでなく、時には命にかかる助け合いがあることを知りました。最近私は、老人会が町内会の補完的役割を果たしていると感じています。町内会活動で知り合いでになるには限界があるからです。聞き覚えのある声と名前で「老人会の○○です。大丈夫ですか」と声を掛けられたら、どんなにか安心されることでしょう。

でも老人会にお誘いするのは簡単なことではありません。通りがかりには気軽に挨拶をする、回覧板はできる限り手渡しをするなどして、少しでも顔見知りになり、お誘いできたらと思います。

高齢化が進み、孤独死が社会問題化している昨今、町内会や老人会の役割は、ますます重要ななると思います。

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



さっぽろ山鼻  
内科・糖尿病クリニック

糖尿病専門医・内科専門医

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 7:30~	/	/	/	/	/	/	/
午後 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
夜勤 ~19:30	○	○	○	○	○	○	○

\*日・祝・年末年始、お盆など休診

札幌市中央区南17条西17丁目3-1 (市電西線16条徒歩4分)  
TEL 011-521-8710 <http://clinic.yamahana.jp>

手稻つぶく耳鼻咽喉科

受付時間 月 火 水 木 金 土 曜

午前	9:00~12:00	●	●	●	●	●	/
午後	14:00~17:30	●	●	●	●	●	/

休診日 /木曜・土曜午後、日曜、祝日 補聴器

011-684-3339

札幌市手稲区前田2条13丁目3番18号 メディモ テイニ2階

P 60台有 手稻つぶく耳鼻咽喉科 検索

整形外科・リハビリテーション科

医療法人社団 履信会

さっぽろ下手稻通整形外科

平 日 / 8:30~12:00

13:30~18:30

土 曜 / 8:30~12:00

休診日 / 日曜日・祝日

札幌市手稲区前田5条12丁目13-35

011-686-8887

医療法人  
福和会 札幌立花病院

内科・循環器内科・消化器内科・放射線科  
リハビリテーション科・心療内科・アレルギー科・老年精神科

診療時間 平日/午前9:00~午後5:00  
土曜日/午前9:00~午後12:30  
休診日 日曜日・祝日

札幌市手稲区曙11条2丁目3番12号  
TEL 011-683-8718

医療法人社団  
かなもり外科胃腸科  
肛門科クリニック

<月~金> 午前9時~12時/午後2時~6時  
<土> 午前9時~12時  
夜間診療 火曜・金曜 ~午後7時  
休診日 日曜・祝日

札幌市手稲区前田9条11丁目9-20  
TEL 011-686-1212 入院設備  
駐車場あり

Wada Internal Medicine Surgery Clinic  
医療法人社団 豊栄会  
わた内科外科クリニック

理事長 和田隆宣・院長 和田比呂憲  
腎臓内科・糖尿病・高血圧・消化器内科・乳腺外科・肛門外科  
血液透析・腹膜透析・訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(13:00~17:00)	○	○	○	○	×	×

最終受付は診療時間30分前までとなります  
011-699-1500 透析送迎有  
札幌市手稲区金山1条2丁目1-16

## 清田区

## 災害に備えて

平岡春風台・梅の香クラブ

## 元田歴

北海道胆振東部地震9月6日3時7分発生、ブラックアウトで北海道全域停電、札幌市は最大震度6弱、停電と水道管破裂で断水、家屋損壊5,297棟(うち全壊95棟)の被害。

清田区平岡地区は、丘陵地などで比較的自然災害が少ない地域と思っていましたが、今回の地震による被害状況がテレビ等で報道され、それが平岡地区の隣接地・里塚であつたことや、その被害状況の凄さには大変驚かされました。

「災害はいつどこで発生するか分かりません」。それが大規模な災害ほど、直ちに行政や防災関係機関による救助活動は期待できません。平成7年の阪神・淡路大震災では倒壊した家屋に閉じ込められた人の約8割は、近隣の住民が救出しされ、「自分の身は自分で守る(自助)」「自らの地域は自らの手で守る(共助)」の意義を再確認する必要があると思われます。

私たちの町内会では平成24年に自主防災組織の立ち上げ、防災マ

ニュアルの作成・配付、消防署との防災訓練、町連主催の防災行事への参加等、地域住民の防災意識の高揚に努めてきました。今回の災害対応で特出することは、町内会館に飲料水とビスケットを備蓄しており、震災後の早朝、すぐに会員に飲料水とビスケットを配付したこと。また、独居老人等の安否確認を行いつつ、その備蓄品を配付したこと。また、町内会館にもボリタンク数十個に飲料水を備え、近隣住民の要望に応えたことです。

もちろん、これらを率先して実施したのは、我が梅の香クラブの会員たちです。



## 清田区

羊丘会

打越 節子

## 災害は忘れたころに

平成15年9月26日、十勝沖地震



医療法人社団 信和会

血液透析

## 石川泌尿器科・腎臓内科

●泌尿器科 ●腎臓内科 入院応需

札幌市西区西野4条2丁目1-20

☎ 011-661-1100

透析患者様へ 透析食・無料送迎あり

医療法人社団 千鶴会

## ちあき 内科・呼吸器科 クリニック

診療時間 月・火・水・金曜 / 9:00~12:30

14:00~18:00

木・土曜 / 9:00~13:00

休診日 日曜・祝日

往診可

札幌市中央区南15条西11丁目1-5 唯ビル2階

☎ 011-522-3777

医療法人社団

## ちはる神経内科クリニック

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

※予約制 休診/土・日・祝日

診療時間終了の30分前までの受付にご協力ください

北区北 27条西5丁目1-28 エフテールビル4F

☎ 011-737-8080

社会医療法人 秀峰会

## 大塚眼科病院

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

受付は診療時間の30分前まで 【休診日】日曜・祝日

札幌市北区北16条西4丁目2-17

☎ 011-747-5211

## 健康サポート薬局

## えるむ薬局

札幌市北区北16条西4-1-19

TEL.011-737-7951

FAX.011-737-0123

✉ lebisugao@adagio.ocn.ne.jp

お気軽にお相談ください  
お困りではありませんか?

ケアと医療を総合的に支援する

医療法人 北昂会

## EA ファミール内科 訪問診療

総合受付 ☎ 0120-35-3988

札幌市北区北29条西4丁目2-1

のような土地と知りました。  
15年後の平成30年9月6日、胆振東部地震で我が家も被害に。

15年前より広い範囲で液状化。生まれて初めて我が家が傾き、土が流れ出て、家の前の電柱が1メートル80センチも沈みました。

昭和63年「羊が丘通りニユータウン地区まちづくり」と売り出され、財産のない我が家も住宅ローン制度のおかげで一生に一度のマイホームを手にしました。30年後にこのような被害に。

あの時代は住む土地がどんな土地か調べる知識もなく、今になって悔やまれてなりません。80歳も過ぎて一人暮らしの現在、心細いことです。昨年は異常気象で災害も多く、私のような体験者がたくさんいることと思います。自然の力に驚くばかりです。

私たち札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 手稲区

# 防災意識をもつて 生活を

シーアイクラブ

山本 昭

平成30年9月6日、午前3時7分の胆振東部地震は、私が生まれて75年、今まで何度も地震体験がありましたが、今回は体を立ち上げることができなく、家が倒れるのではないかと恐ろしく、大変ショックを受けました。このたびの震源

地で厚真町、安平町、むかわ町を中心いて死者、負傷者、避難者、建築被害など全道295万戸にわたる広域停電のブラックアウトなど、未曾有の災害となり、日常生活が一時的に止まつたような状態になりました。このようなときこそお互いに次の行動を行さなければならぬと思いました。

私の住んでいた手稲前田の一部は9月6日、一日だけの停電体験でしたので良かったのですが、その他の地域は大変な災害になつたことは

心苦しく思いました。このように行動が制約されるという初めての経験で、日常生活で電気、水道が中心であることを改めて確認させられました。普段はある程度、防災意識を持つていましたが、実際には突然来ることを想定した準備を常にする生活をしなければならないことを痛感いたしました。



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

社会医療法人アルテバラン

## さっぽろ二十四軒病院

内科・消化器内科・呼吸器内科・胃腸内科・糖尿病・内分泌内科  
循環器内科・リハビリテーション科・人工透析(送迎あり)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:00-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /  
13:00-17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /  
17:00-19:00 / / ○ / / /

**011-641-2281** 地下鉄24軒駅  
西区二十四軒2条4丁目7-20 歩道3分

## 手稲いなづみ病院

内科・消化器内科・呼吸器内科・胃腸内科・糖尿病・内分泌内科  
リウマチ科・循環器内科・リハビリテーション科・人工透析(送迎あり)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:00-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /  
13:00-17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /  
17:00-19:00 / ○ / ○ / /

**011-685-2200** JR穂積公園駅  
手稲区前田3条4丁目2-6 徒歩8分

## 宮の沢内科・循環器科クリニック

日本内科学会認定総合内科専門医  
日本循環器学会認定循環器専門医

院長 佐藤慎一郎

札幌市西区発寒6条11丁目1-1  
新道北口ビル2階

地下鉄「宮の沢駅」1番出口直結

**011-665-3837**

## 医療法人社団 小原眼科医院

■札幌市西区琴似1条5丁目4-1  
小原眼科ビル  
**011-631-5581** 在診対応あり  
■診療科目/眼科  
■診療時間/月~金 9:00~12:30  
13:30~17:00  
土 9:00~12:00  
■休診日/日曜・祝日

## 社会福祉法人緑誠会 愛輪園 特別養護老人ホーム

●特別養護老人ホーム  
●短期入所生活介護  
●居宅介護支援事業所  
●手稲区介護予防センター  
新発寒・富丘・西宮の沢  
〒006-0004 札幌市手稲区西宮の沢4条3丁目3番40号  
TEL **683-5521** FAX **683-5173**

## 医療法人社団 ゆりがはら内科 ケア&クリニック

内科・リハビリテーション科・消化器科  
通所介護・往診・訪問診療致します

●診療時間/平日 9:00~12:00 17:00~18:00  
土曜 9:00~12:00 (18:00~18:30は  
予約診療)

札幌市北区百合が原7丁目4-25  
**011-770-7111**

◆中央区  
幌西長栄会 川井 栄子 原田 宣子  
朝餉前散策道で向日葵が  
お疲れさんと囁く声が  
苗穂洋々会 青木 勝子  
あさけ  
山の辺に夕餉の煙たちをる  
幌西長栄会

◆北区  
新川福寿会 海藤 妙子 成田スズ子  
光る海「河童みたいだ」と笑われし  
確かに八つの遠い真夏日  
新川福寿会  
震災ですべてを無くし声も出ず  
自然の怖さしみじみと知る

年号が変わるニュース聞くたびに  
遠くなりたる昭和の時代  
朝餉前散策道で向日葵が  
お疲れさんと囁く声が  
苗穂洋々会 青木 勝子  
あさけ  
山の辺に夕餉の煙たちをる  
幌西長栄会  
新川福寿会  
震災ですべてを無くし声も出ず  
自然の怖さしみじみと知る

篠路中央クラブ 松原喜代美  
経験なき大地の搖れに出て見れば  
プラックアウトに満天の星  
篠路中央クラブ 高松 幸夫  
大丈夫互いにかけあう思いやり  
八十路を越えた夫婦の暮し  
篠路中央クラブ 藤原 明美  
逝きし夫の寂しさかえて希望持ち  
クラブの友と生きる花咲く

◆東区  
伏古老人クラブ 中岡 元治  
ほがらかな仲間集まり四拾年  
ユーモアまじえ心豊かに  
美香保クラブ 荏屋 ツマ子  
第一打ものの見事にカッピイン  
賞める言葉の友情嬉し  
美香保クラブ 深谷 西村 洋子  
会場に熟年メンバー次々と  
昭和の扉を開く流行歌  
貧しきを知る君恋し時代  
美香保クラブ 水谷 功  
さんさんと陽光を浴び赤く燃え  
往事を偲び軌条に立つ  
めぐみ友愛会  
機の香が漂う秋の停車場  
往事を偲び軌条に立つ  
めぐみ友愛会  
さんさんと陽光を浴び赤く燃え  
存在占めるダリアの花や

めぐみ友愛会 芳賀壽恵子  
八十路越え初めて参加バンガロー  
子等のはしゃぎに疲れ忘れる  
立ち止まるガラスに映るこの影は  
もしや我れかときよと凝視せり  
栄さわやかクラブ 若菜 正子  
山眠る夜のじじまの一時を  
柚子湯にひたり心やすらべ  
栄さわやかクラブ 三谷 節子  
夢現なり満月の里  
細波 や乗り越して米寿かな  
霜月を厭うわれなり窓辺りの  
色とりどりの花に慰さむ  
道さわやかクラブ 森田 久子  
八十路越えた夫婦の暮し  
クラブの友と生きる花咲く

◆厚別区  
八十九歳人生まだ必要と鞭打たれ  
足腰かばい今日の日感謝  
寿樂会 寿樂会  
遥かなる旅路へ泳ぐ稚魚たちへ  
年月か里へと帰るを願う  
寿樂会  
墓参り港の見ゆるふる里は  
昔の榮華いまはいすこに  
厚別西老人クラブ 小泉 陽子  
オリエンピックカーリング女子合言葉  
そだね今年の流行語になるやも

厚別西老人クラブ 田村ハツミ  
霜月を厭うわれなり窓辺りの  
色とりどりの花に慰さむ  
小野幌万年青会 竹内 隆祐  
流水に乗りに来いよと夏便り  
牡蠣も美味とそえがきてあり  
冬がくるぞと舞うがいとおし  
厚別中央寿会 長谷川芳子  
真白なる初夏の色せるゼブラゾーン  
名曲奏でる鍵盤に似つ  
上野幌友愛クラブ 池田 淳子  
山肌をあらわにさらし名月の  
しつかり祝よとさもいいたげな  
上野幌友愛クラブ 須佐 美栄  
写真に老いびたる頬我が面に  
心ふさぎてクロツカス眺る  
森林公園町内緑友会 一口 芳勝  
大地揺れ厚真の里の土砂崩れ  
惨事に勝る無事の声聞く  
轟音ラブもみだるな姿  
水道も電気も戻り暮らせしを  
有り難く思ふ無事なるを思ふ  
◆豊平区  
豊平ときわ俱楽部 早川 勝吉  
彼等には蝦夷の山路に映りしか  
飛ながらう知床の地に

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

**夕カハシ歯科医院**  
TAKAHASHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○
14:00~18:00	○	○	/	○	○	16:00まで

水・日曜・祝日◆休診  
札幌市手稲区新発寒7条3-1-11  
TEL・FAX 011-684-3237

## 京野歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	休診
14:00~19:00	●	●	●	●	●	●	13:00まで

●休診日 日曜日・祝日

札幌市北区新琴似12条6丁目3-7

011-301-6480

3月10日  
新規オープン!  
こまい デンタルクリニック

平日	10:00~13:00/14:30~20:00
土日	10:00~14:00 平日夜8時まで
休診日	月曜・祝祭日 士日診療

札幌市中央区北4条西16丁目1-3

栗林幌西ビル1階

011-699-6544

**しのろ山田歯科**

●診療時間  
月曜~金曜 10:00~13:30/15:00~19:30  
土曜日 10:00~13:00/14:00~17:00  
日曜日 10:00~13:30 休診日/祝日

札幌市北区篠路6条5丁目158  
TEL (011) 771-0300

## 医療法人社団 リラ整形外科クリニック

整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月・火・水・金	9:00~12:00
		14:00~18:00
	木	9:00~12:00
	土	8:40~12:00
休診日	日曜・祝日、木曜及び土曜の午後	

札幌市北区屯田9条3-1-20

屯田メティカルモール1F

011-776-5577

## 新星おなかのクリニック

Shinsei Clinic

消化器内科 内科 院長・医学博士 中島 淳太

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~ 9:00	●					
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●
18:00~19:00	●					

※受付は診療時間終了の30分前までです  
休診日/日曜・祝日

TEL:011-775-8000

<http://shinsei-clinic.com/> 札幌市北区屯田5条7丁目1-68

## ライラックシニアクラブ



(9頁に続く)

中の島さつきクラブ 正木 恵美  
樹には樹の哀しみあらむ神無月  
ことば吐くごと葉をこぼしき

福住会

佐藤 芳枝

その昔迫害の中光追う  
先人の叫び二風谷に見る清田十五日会 永井 貞子  
加藤 弘明霜枯れに淋しくなりし花畠  
しばしの別れ冬眠に入る

清田十五日会

梅澤 好子

月眺め氣づく頃には窓の隅  
いつ行けるかと深い眠りに

福住さつき会

水野 勝

初秋はしのび足にて来たりけり  
萩のむらさき小さく咲きて清田十五日会 朝夕のエサを知らせる親カラス  
親子離れは何時の事やら

シニアクラブ西岡喜楽会 水野 勝

池畠 静子

日々変る身体の変化に戸惑うも  
これが己の生きる道なり澄川喜楽会 とりたてて交わすはなくも笑みとい  
無言のことばに会釈を返す

シニアクラブ西岡喜楽会 成田 敏子

江尻サヨ子

登カラオケ歌う前にはまずビール  
咽喉うるおして度胸をつける澄川喜楽会 しんしんと更けゆく小夜の雪を聴く  
朝の積りはやはらかならん

平岸台すこやか会 青木 英世

乗松 芳子

秋雨の晴れし歩道に散る色葉  
ギンナン拾いてなごむ人々

澄川喜楽会 ほほえみ会 三浦 紀雄

シニアクラブ西岡喜楽会 水野 勝

高寿会 初秋の庭に立つ煙

澄川喜楽会 三浦 紀雄

高寿会初秋の庭に立つ煙  
焼肉パーティー老いの楽しさ

澄川喜楽会 三浦 紀雄

シニアクラブ西岡喜楽会 水野 勝

高寿会 初秋の旅でげんきに冬をのりきる

澄川喜楽会 三浦 紀雄

◆清田区 清田清栄会 品田 薫

中ノ沢渓楓会 岡本 憲明

澄川喜楽会 三浦 紀雄

けだるげに時のうつろふ昼夜  
二人かぎりのコーヒータイム

中ノ沢渓楓会 松原 光子

澄川喜楽会 三浦 紀雄

清田十五日会 謹訪 正凱

中ノ沢渓楓会 松原 光子

澄川喜楽会 三浦 紀雄

偲び寄る如く落ち葉のカサカサと  
戯れる如くに足跡を追う

中ノ沢渓楓会 春咲きし中ノ沢道

澄川喜楽会 三浦 紀雄

中ノ沢渓楓会 渡辺 一義

中ノ沢渓楓会 渡辺 一義

澄川喜楽会 三浦 紀雄

といし山こずえまばらになるままに  
鹿声ひびくそよぐ風なる

中ノ沢渓楓会 渡辺 一義

澄川喜楽会 三浦 紀雄

前田緑苑シルバー会 喜多 君子

中ノ沢渓楓会 渡辺 一義

澄川喜楽会 三浦 紀雄

バスの旅木々の鮮やか衣がえ  
迎えてくれる街道の秋

中ノ沢渓楓会 渡辺 一義

澄川喜楽会 三浦 紀雄

新川まえだ眼科

院長 前田 貴美人

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 午後休診/水・木・土曜

札幌市北区新琴似 8条6丁目1-1  
TEL: 011-761-1076

新琴似内科クリニック

英語対応できます

011-700-2233

<http://www.maeda-eye-cl.com/>

受付時間

午前 9:00~12:00
午後 14:00~19:00
土曜 9:00~14:00

日・祝 休業

富丘整骨院

札幌市手稲区富丘2条4丁目16-16 ニッセ富丘102  
(JR手稲公園駅徒歩5分/バス停「富丘1条4丁目」前)

TEL 011-683-1200

覆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

新川皮膚科クリニック

皮膚科・小児皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	/

休診日/日曜・祝日

札幌市北区新川4条1丁目3-3 ecoa 新川クリニックモール1F

011-756-1212

みみ・はな・のど

横浜クリニック

耳鼻咽喉科・アレルギー科

札幌市北区新川3条7丁目

011-765-4580

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~午後1:00	●	●	●	●	●	●
午後2:30~午後6:00	●	●	●	/	●	/

休診日:日曜・祝日

豊平区



## 我がクラブ紹介

私たちの平岸敬寿会老人クラブは、昭和40年に札幌市で42番目の老人クラブとして発足しました。それから53年有余の長い年月のもと、先輩諸兄が築

私どもの平岸敬

盛んなサークル活動で  
交流深める

平岸敬寿会 会長 奥山 宏

いてくれた多くの伝統を継承して、現在に至っています。

現在のクラブ会員数は、男性38名(平均年齢80歳)、女性74名(平均年齢79歳)の会員構成であります。

高齢化が進み、また、新会員の入会もままならず、会員の減少の憂

いた結果、700メートルの区間に約120本の植樹をすることが決定し、地域の子供たちと当クラブの会員が中心になり、苗木を植え

区で平成3年6月に設立され、男性43名、女性11名、合計54名の比較的小規模のクラブです。

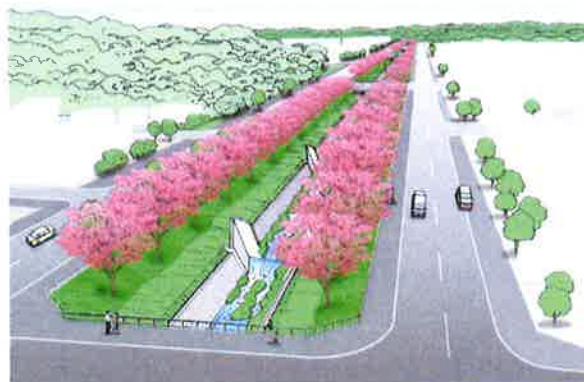
クラブ名の「ラビ」は、フランス語で「終生の友」という意味で、毎月の懇親会をはじめ、旅行会やパークゴルフ、麻雀、俳句、カラオケなどを通じて友情を深めております。

また、近くの原生林熊の沢公園の環境保護活動や地域の資源ごみの収集など、環境活動にも積極的



子どもたちと植樹活動

ました。後年には、市内でも有数の桜名所になるだろうと今から楽しみしております。今後とも、こうした環境活動を通じ、会員の友好を深めていきたいと考えています。



熊の沢パース

私たちちは札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています



学校法人 角谷学園

富丘つくし幼稚園  
つくし保育園

〒006-0012

札幌市手稲区富丘2条4丁目7-6

TEL: 011-682-1153

FAX: 011-695-2560

学校法人 三浦学園

## さわらび幼稚園

〒006-0835

札幌市手稲区曙5条2丁目7-10

■ 011-681-5377

■ 011-681-6852

**"もうすぐ入園!"**  
かわいいお孫さんの制服姿…楽しめます。

学校法人 人間科学園 北学園  
社会福祉法人

協定こども園 幼稚園・保育園	はなぞの	新川 ☎ 011-790-7530
協定こども園 幼稚園・保育園	こうほく	新琴似 ☎ 011-761-4134
協定こども園 幼稚園・保育園	あいの里	あいの里 ☎ 011-778-7272
協定こども園 幼稚園・保育園	ひまわり	拓北 ☎ 011-771-7216
協定こども園 幼稚園・保育園	そらいろ	豊川 ☎ 011-588-1152
発寒そらいろ保育園	森英	☎ 011-676-7650
西野そらいろ保育園	西野	☎ 011-667-3345
幌西そらいろ保育園	南9条	☎ 011-563-2233

<http://www.kouhoku.ed.jp> 桐北学園 総務

相続って…?不安だけどよくわからない

## 「相続茶話会」

で相続を軽く入門から学んでみませんか?

「相続」は全ての方の問題です

出前講話致します

税理士法人 光成会計事務所

011-221-1777

お気軽に お問い合わせ下さい 札幌市中央区北3条西3丁目1番地2 札幌駅前薄井ビル6F

学校法人近代学園 幼保連携認定こども園

## 発寒にこりんこども園

西区発寒5条3丁目8-12 ☎ 011-661-2927

【当園の教育保育目標】

- 明るく、たくましく、思いやりのある子ども
- 自発的に行動し、ねばりづよく、最後までがんばる子ども
- 感性豊かで、想像力／創造力のある子ども

き目にあります。

当クラブの主たる活動としては、2カ月に一度、偶数月に開催する「定例会」での行事報告と計画の案内、また、当日は該当月誕生者の誕生日祝賀会もあわせて開催しております。趣味を生かしたサークル活動が盛んで、サークルは「フラダンス」「カラオケ」「パークゴルフ」「麻雀」「コーラス」「スポーツダンス」「大正琴」「日舞」があり、月に3～6日ほどの活動が毎月行われております。

また、「社会奉仕の日」と定め、

6月には周辺、最寄りの公園、歩道の清掃を実施しています。北海道園大学との交流親睦活動の一環としては「麻雀会」「子供と遊ぶ会」等も計画・実施しております。



社会奉仕の日に参加

す。

会員同士の親睦を高める目的から、長年にわたり旅行会を毎年1

～2回実施しております。

今後の当老人クラブの活動のあり方としては、各老人クラブ、町内会、個人的趣味グループ等のグループ活動の方々と深く連携し合い、住み慣れた地域でのよりよい

日常生活ができるよう、これからも努めてまいります。グルーブとしては各サークルの趣味の輪つながりをとおした人との和を広げ、会員増を心がけて活動を推し進めています。



麻雀会でのひととき

私たち札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 売却物件募集中！

不動産売却から遺品整理、お片付けまで  
手稻区の不動産売買は私たちにお任せください♪

地域に“強い”不動産売買専門店

## 不動産プラザ トライ 手稻店

**0120-799-700**

フリーダイヤル

札幌市手稻区前田6条16丁目18-16(ホクレンショッパンそば) (公社)全日本不動産協会会員 宅地建物取引業 石狩(1)第8371号

～医療・福祉事業を通して地域に貢献～



**北大通り**

- ◆介護付有料老人ホーム ◆デイサービスセンター
- ◆訪問介護ステーション ◆地域活動支援センター
- ◆ケアプランセンター

札幌市北区北23条西4丁目2-23 プレイス24

**TEL 011-738-1111(代)**

「明るく楽しく安心して暮らせる」  
環境をご用意しました

## 明成香グループ 株式会社 楽明館

札幌市北区北23条西3丁目1-5

**011-707-7373**

<http://www.rakumeikan.co.jp/>

(住宅型有料老人ホーム)

## シティホーム山鼻

札幌市中央区南16条西19丁目1-32 ☎011-522-8123

- 併設
- やまはな 24
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- さくらケアプランセンター
- 居宅介護支援事業所
- こすもす訪問看護ステーション



入居相談室 0800-800-9533  
フリーアクセス ホクビシティホーム株

社会医療法人社団愛心館



介護老人保健施設

**プラットホーム**

札幌市北区あいの里2条1丁目20-1

**011-776-3037**

入所・ショートステイ定員80名全室個室／通所リハビリテーション定員60名

私たちレールの先にあるひとりの「あなたしさ」を見つめています

居宅介護支援事業所 相談センター・レール ☎788-3302  
訪問看護ステーション 来夢ライン ☎776-3071  
ヘルパーステーション 来夢ライン ☎776-3555  
療養通所介護事業所 来夢ライン ☎776-3555

十三の会

遠山美智子

つり橋のゆれてロマンの紅葉かな  
十三の会

大野 絹枝

窓に来て何を告げてる赤とんぼ  
十三の会

氷見谷良子

残菊や野分に耐えて咲き競う  
十三の会

嶺野 光子

柳葉も黄金に染まり秋深し  
十三の会

内海千枝子

どこからか飛んで来てとんぼ頭ぐるり  
十三の会

坂田 守敏

団栗のころがりて側蓼の花  
十三の会

山口 市子

行く道や峠のすすき迎へけり  
十三の会

熊田ミユキ

秋空に栗の実落とし子供等と  
十三の会

加藤 保子

とんぼとりシイツと云ふや飛びさりぬ  
十三の会

炭谷 戈子

赤とんぼ物干しがおのお客さん  
学田さわやか会

佐藤眞知子

下萌や引越しの荷に漬されて  
篠路中央クラブ

林 歌子

秋時雨濡れてとび立つ小鳥かな  
札苗福寿会秋冷に耐えて咲く花淋しそう  
秋深し冬將軍の足の音  
札苗福寿会

石黒セツ子

秋葉とて使いようでは宝なり  
札苗福寿会

## ライラックシニアクラブ

白石福寿会

田中 康雄

老いてきし夜寒の身をばいたわりぬ  
東川下親和会

江川 春美

紅葉宿手漉きの和紙の筆加減

## ◆東区

日の丸クラブ 部田 博俊

おぼろ夜や花芽ふまじと立ち止り 日の丸クラブ

高橋 悅朗 高橋 英治

渡り瀬にのくる温みや今朝の秋 みずほ楓会

伏古老人クラブ 高橋 美奈子 山岸ひろ美

独り居を癒す長椅子水菓食む 伏古三ツ輪会

伏古三ツ輪会 太田 信雄 柴田 ミエ

亡き友が夢で再現見る笑顔 みずほ楓会

伏古三ツ輪会 鈴木 舜治 小松きみ子

鮭つってひげ面ゆるむ浜の朝 立春の邪氣を祓つて福を待つ

伏古三ツ輪会 林 鉄太郎 田崎 右晃

天国へ旅立つ友の笑顔かな 寿楽会

伏古三ツ輪会 浅井 政子 小林 厚子

喜寿過ぎて亡き父の顔知らず墓洗う 立春の音手術待つ身の写経かな

伏古三ツ輪会 林 鉄太郎 田崎 右晃

地獄谷鬼もほほえむ紅葉かな 立春の邪氣を祓つて福を待つ

伏古三ツ輪会 上善 昌信 小林 厚子

あの枝は汝が長城か蝸牛 厚別中央寿会

伏古三ツ輪会 山森 美恵子 厚別中央寿会

夜嵐に明けの黄葉色冴えて 夏の宿傘寿祝いに夜の宴

伏古三ツ輪会 山森 ハナ 厚別中央寿会

我が庭にすず虫鳴きて耳すまし 厚別中央寿会

美香保クラブ 小林 厚子

赤とんぼ並木落葉に低く舞う 銀杏と手袋リュック老夫婦

赤とんぼ並木落葉に低く舞う 銀杏と手袋リュック老夫婦

赤とんぼ並木落葉に低く舞う 厚別中央寿会



## ◆白石区

白石福寿会

田中 康雄

老いてきし夜寒の身をばいたわりぬ  
東川下親和会

江川 春美

紅葉宿手漉きの和紙の筆加減

## ◆厚別区

みずほ楓会 高澤 英治

天空に早朝声あり帰雁隊 みずほ楓会

枯れ菊や二輪寄り添ふ庭の隅 山岸ひろ美

みずほ楓会 柴田 ミエ

舞い降りてささやき合つて落葉かな みずほ楓会

みずほ楓会 小松きみ子

みずほ楓会 柴田 ミエ

雪の音手術待つ身の写経かな みずほ楓会

雪の音手術待つ身の写経かな みずほ楓会

立春の邪氣を祓つて福を待つ みずほ楓会

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

**札幌市内** 造園土木から冬期間の除雪・排雪はお任せ  
**株式会社 札幌造園土木**  
庭園維持管理・土木工事・緑化工事・冬期維持  
札幌市北区新川西1条1丁目5  
**TEL 011-299-7324**

**no garden.** 森のガーデンは、庭の設計・施工の工房です。  
**株式会社 森のガーデン**  
札幌市北区新琴似2条3丁目1-5  
**011-769-8595**  
<http://www.morinogarden.co.jp/>  
営業時間／9:00~18:00(水曜日定休)

**とびと工事**  
**有限会社 丸元工業**  
札幌市北区篠路町上篠路75-22  
**011-771-7141**

昭和47年創業以来  
北海道と本州をつなぐ青果物運送のプロ  
**伊吹運輸** 株式会社  
一般区域貨物輸送 札陸自第621号  
札幌市北区新川645番地1  
**TEL 011-762-3656**  
<http://www.ibku.co.jp/>

**京野 雅宣**  
**税理士事務所**  
税理士 京野 雅宣  
お気軽にご相談ください  
札幌市北区北25条西13丁目3番10号  
**TEL.011-726-3311代**

**ケンタ工業**  
冬季業務内容  
企業駐車場(病院、MS)、戸宅除雪  
夏季業務内容  
舗装工事・外構工事・ライン工事・骨材販売ほか  
札幌市北区新琴似町548番3  
**011-788-3807**

## ライラックシニアクラブ

上野幌友愛クラブ 三好 厚子	平岡わかば会 佐藤 和伸	◆西区 小山田富美子
こもれびの降りそぞながハイネ読む 森林公園町内緑友会 大島 利信	母の忌も遠き思ひや初紅葉 平岡公園青樹会 石川登美子	富の沢中央老人クラブ 震災の瑕もあらはや春待つてり
郭公の声すきとほる藻岩山 森林公園町内緑友会 小笠原陽子	枯ススキ穂づれの挽歌身にしめる 西八軒友の会 井上 双葉	西八軒友の会 井上 双葉
台風も抜けて笑顔の至福かな 西のみじ老人クラブ 仙道 正視	降る声や白鳥の群れ南行す 豊生会	言の葉を拾うて捨てて萩の道
◆豊平区 渋谷 勇	秋晴の紅葉もあでやか皆樂し 豊生会	◆南区 もいわ白樺豊生会 黒江 鏡湖
カレンダーもこどもおわりさびしいな 平岸台すこやか会 家入 博子	爪ばかり伸びる老後や木の葉髮 もいわ白樺豊生会 岡本 洋子	もいわ白樺豊生会 井上 昌幸
通り雨そっと傘出す思いやり 清田十五日会 増田 豊子	砂時計ひとと音止み霜月夜 もいわ白樺豊生会 井上 洋子	齊藤 祥一
踏んでゆく草の音する秋はじめ 清田高台高寿会 石黒 洋子	ことぶき会 裏山もすでに錆色冬に入る 藤野一五会 吉田 ヨシ	長き夜や寝床に流るる深夜便 星置寿会
テレビ塔夜長もやさしく灯る街 悠遊白寿会 端川 一幸	十五夜にケーキ飾れば孫が跳ね ほほえみ会 佐野 一郎	白足袋に鼓動とじこめ初舞台 星置寿会
風強く木の葉からから冬近し 北野ふれあい友の会 杉浦 昭子	小春日に喜寿の夫の祝ひ膳 前田緑苑シルバー会 飯塚 晃子	佐々木もと子 佐々木レイ子
秋風とすこし付き合う遊歩道 北野ふれあい友の会 石田 達雄	兩陛下厚真を見舞う小春かな 友白寿輝く祝いの神無月	吊橋や一步跨げず遠紅葉 星置寿会
雲に消ゆ残る寂しさ鳥帰る 北野ふれあい友の会 石塚 危行	固まりし音吐き出して流水来 稲積公園西ふれあい友の会 石塚 危行	落葉ふむ子等の足跡一直線 星置寿会
枯野原牛を呼び寄せ安堵せり 北野ふれあい友の会 石塚 危行		井川ひで子 伊澤 くに

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

平成26年度札幌市都市基盤工事施工業者表彰(機械設門)を受領

快適環境を創造する  
コウ カン  
**恒完工業 株式会社**  
暖冷房・空調・衛生設備

本社 札幌市中央区北4条西12-1  
TEL: 011-261-8326  
石狩営業所 石狩市花川南6条2丁目151  
TEL: 0133-62-8362

ライフステージに合わせて、暮らしに安心をサポートいたします。  
心と生活のゆとりプランナー  
**株式会社札幌メンテナанс**  
自動車保険、火災保険、傷害保険、積立保険、生命保険  
法人・個人事業主向け商品、保険管理システム

札幌市北区新琴似6条15-1-1  
TEL.011-765-3154

人と人との信義を大切に。

業務用食肉食材卸  
**少しある食販** 株式会社  
札幌市北区新川1条4-4-7  
TEL 011-764-1147

**浅井エンジニアリング** 株式会社  
給排水・衛生・空調・換気・消防設備 設計施工

札幌市北区北22条西2丁目1-14  
TEL 011-788-7909  
北海道知事許可(般-27)石第22101号

水まわりでお困りの時は  
札幌市指定給水装置工事事業者 第3-490号  
札幌市排水設備指定工事事業者 第626号  
給排水、衛生、冷暖房設備 設計・施工

**株式会社二玄設備**  
電話対応 24H可能  
札幌市西区二十四軒4条5丁目6-18  
TEL 011-616-7721

冷暖房・空調機器卸  
**GRUNDFOS PUMPS**  
**京信興業** 株式会社  
札幌市北区北22条西5丁目  
TEL 011-756-8211



稲積公園西ふれあい友の会

館岡 良三

亡き父の齢越えたり春の夜

稲積公園西ふれあい友の会

作内ただを

水割りのグラスの彼方流水来

稲積公園西ふれあい友の会

鷺田 吉久

のどかなり牧場の馬の立ち姿

稲積公園西ふれあい友の会

阪川あきら

春耕の鉢打つ先に海望む

稲積公園西ふれあい友の会

熊谷 英子

のどかなり野におきざりのランドセル

稻積公園西ふれあい友の会

川柳

◆北区

拓北ひまわり長寿会

福本 達雄

温暖化世界を股に悪さする  
みずほ楓会

坂井 道義

七転び八起きで生きる老いの坂

新さっぽろクラブひまわり会

村上 軍時

終活をおいて励む老活に  
新さっぽろクラブひまわり会

八十路坂登れる脚を鍛えてる

行く秋に思い出重ね旅景色  
新さっぽろクラブひまわり会

伏古三ツ輪会

数田 勳

云流れ秋を感じずる赤トンボ  
新さっぽろクラブひまわり会

どうしたの何か変だわわからな

大地震命の尊さかみしめる  
新さっぽろクラブひまわり会

美香保クラブ

水野 佳昌

お迎えが来ても三途は迂回する  
新さっぽろクラブひまわり会

無事帰還ジャーナリストに世は二分  
新さっぽろクラブひまわり会

栄輪会

山田 登

あと一步平均年齢先へ行く  
新さっぽろクラブひまわり会

古希を過ぎ次は喜寿で祝い酒  
新さっぽろクラブひまわり会

道3さわやかクラブ

谷 健昇

病む友の心の岸边にそっと立ち  
新さっぽろクラブひまわり会

道3さわやかクラブ

梅木重治郎

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

小野幌萬年青会

金山 考子

跳ね満も又もあがれずつきが来ぬ  
新さっぽろクラブひまわり会

小野幌萬年青会

竹本 昌子

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別西老人クラブ

植田 安雄

病む友の心の岸边にそっと立ち  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別西老人クラブ

吉川 憲

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

島田 阳子

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

長田 博

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

平間美智子

年老いて薬の数も共に増し  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

北狐パークゴルフの球掠め  
新さっぽろクラブひまわり会

片山 一

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

北山 紀子

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

厚別中央寿会

浜田 進

来でうれし帰つてうれしまごのかお  
新さっぽろクラブひまわり会

ひばりが丘明生会 藤澤 和雄

青信号孫と一緒に手を上げて

もみじ台北生寿クラブ

宮島 勇

九十路夢に残り火かきたてる

新さっぽろクラブひまわり会

ひばりが丘明生会

浪内 岩雄

老い楽し園暮にパークに五七五

こがらしが骨身にしみる灯油高

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・大豆製品のいづれかを毎食

食べていて  
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いる

□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

□定期的に点検している

□会食の機会や健康情報を探求的に取り入

れている

□噛む力を維持するためには歯は(義歯も)

定期的に点検している

□体重を定期的に量っている

□会食の機会や健康情報を積極的に取り入

れている

## 元気に長生きするための食生活

### 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。

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♪

白石中央五福会  
青信号孫と一緒に手を上げて  
もみじ台北生寿クラブ

九十九路夢に残り火かきたてる

ひばりが丘明生会

浪内 岩雄

老い楽し園暮にパークに五七五

こがらしが骨身にしみる灯油高

私たち札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## ライラックシニアクラブ



わかばファミリー俱乐部	佐々木 南	西岡白菊会	渡辺 節子
ひとに会うメモでボードが華やいで	わかばファミリー俱乐部 小森祐美子	わかばファミリー俱乐部 西岡白菊会	鍵ないわないとさわぎ手の中に
スクリットプランで三日過ぎ	大沼 麗子	福住福寿会	遅いかな今から頭の体操は
わかばファミリー俱乐部	今井 京子	シアクラブ西岡喜楽会	西岡白菊会
声高しジージと園碁で孫キラリ	石丸久美子	トランプよジョーカー何枚持つての	あんた誰茗荷の所為にしたい俺
わかばファミリー俱乐部	塚澤 英子	平岸台すこやか会	老いたって心の花は今盛り
少子化でひ孫が背負う重い国	八十路越えパークゴルフはビタミン剤	健忘症議員官吏に蔓延し	川治むつみ会
わかばファミリー俱乐部	西もみじ老人クラブ	平岸台すこやか会	佐藤 勝行
八十路越えパークゴルフはビタミン剤	塚澤 英子	竹山 幸男	志村瑠美子
西もみじ老人クラブ	今井 京子	中ノ沢渓楓会	西岡白菊会
まだ生きる三年日記買い足して	石丸久美子	中ノ沢渓楓会	佐藤 勝行
この世にはいろいろあつた生きるため	八十路越えパークゴルフはビタミン剤	中ノ沢渓楓会	志村瑠美子
西岡白菊会	長谷川 としえ	未武 利夫	西岡白菊会
終活に迷うばかりで日が暮れる	清田高台高寿会	小寺佐代子	西岡白菊会
西岡白菊会	廣地 榮子	遠藤 伸子	西岡白菊会
夫逝きて支えてくれる良き仲間	河野三千男	上林 貞信	西岡白菊会
夫逝きて支えてくれる良き仲間	北野双葉会	澄川喜楽会	西岡白菊会
食べて寝て泣いて笑つて齡を取る	松山 清吉	心まで盗むオレオレ知能犯	西岡白菊会
北野双葉会	佐藤 明子	小寺佐代子	西岡白菊会
人生は百年時代跳ぶ女	井上 重喜	遠藤 伸子	西岡白菊会
人生は百年時代跳ぶ女	手稲富丘クラブ	澄川喜楽会	西岡白菊会
数多くネットで調べる薬効を	古屋敷世津子	転んでも未だ意地がある長い道	西岡白菊会
北野双葉会	成田 種子	澄川喜楽会	西岡白菊会
人生は百年時代跳ぶ女	天災の爪あと残し夏がゆく	遠藤 伸子	西岡白菊会
北野双葉会	前田緑苑シルバー会	上林 貞信	西岡白菊会
ああ兄貴よガン細胞の包囲網	井上 重喜	澄川喜楽会	西岡白菊会

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

**①健康ながらだをつくろう**

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

**②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

**③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

**④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

**⑤1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

**⑥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

**⑦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

**⑧家族の協力で自立につとめよう**

家中で動きやすく安全に整えよう

**⑨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問い合わせてみよう

**⑩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

## 1. 傷害保険

自分がケガした時の保険で、病気および他人に与えたケガは対象外となっております。

- 「毎月加入」から「年2回加入」になります。  
(2019年10月以降適用)

現在、毎月加入できましたが、本年10月以降は、加入月が、年2回となりますのでご注意ください。

なお、現在加入のクラブについては、6月下旬若しくは12月下旬に詳しいご案内を送付します。

- 掛金送金の条件が変わりました。

これまで、1回の送金が1人500円でも出来たのですが、10月以降は、申込みの人数に拘わらず、1回の送金につき掛け金総額3,000円以上となります。(追加の場合も同様)

また、払込手数料が加入者負担となります。

- 新タイプの保険が加わります

「24時間型」が3タイプから4タイプとなり、①個人の賠償責任②地震等によるケガ③熱中症が補償される新タイプの保険が加わりました。

また、「活動型」が3タイプから2タイプとなり、掛け金、補償内容も一部変わります。

## 2. 賠償責任保険

クラブ単位で入る保険で、クラブ活動中に他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険で、自分のケガは対象になりません。

保険期間は、毎年10月1日から1年間となっています。

- 掛け金送金の条件が変わりました。

本年10月の更新時から、払込手数料が加入者負担となります。

老人クラブ保険は、全国で約27万7千人が入る、安価な掛け金で、加入年齢の制限がない、「老人クラブ会員専用の保険」となっています。しかし、最近は、加入者も減少してきており、保険を始めて30年が過ぎ、加入者のニーズも大分変化したから、本年10月より、左記のとおり、老人クラブ保険が一部改定となりますので、ご注意ください。

**老人クラブ保険が  
2019年10月から一部改定となります**



私たち札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**備  
えて  
安  
しん**

いつ起きるか分からない地震。

災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。

また、定期的に袋の中を確認し、非常に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- 飲料水(目安は1人1日3リットル)     タオル・ウェットティッシュ
- 非常食(※そのまま食べられるもの)     アルミ製保温シート
- 医薬品(常備薬を含む)     ビニールシート
- 懐中電灯と予備電池     多機能ナイフ
- ロウソク・マッチまたはライター     ロープ
- ヘルメット
- 軍手または革製手袋
- 衣類
- 靴・厚手の靴下
- 雨具(合羽など)

救助隊や救援物資が来るまでに  
必要最低限な物を用意しておきましょう。



**地震・災害に対する  
備えできていますか?**

**避難は安全第一を**

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぷちには近寄るな

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30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

### □平成30年度第7回理事会

平成30年10月3日(水)

- 老連さっぽろ58号について、文化部で協議した編集内容の審議、承認

- 平成30年度第3回区老連助成金の配分

- 2019年度高齢者ゲートボール決勝大会実施要綱の審議、承認。

### □平成30年度第10回理事会

平成31年2月13日(水)

- 女性研修会の参加状況と講演内容についての報告

- 2019年度区老人クラブ連合会「健康づくり事業」に係る事業計画の提出依頼

- 平成31年2月末現在の2019年度札老連行事予定の報告

- 平成30年度都道府県・指定都市老連会長・事務局長会議の報告

- 平成30年度北海道ブロッククリーダー研修会参加費の領収書発行について

- 「社会奉仕の日」の各クラブの清掃活動等の報告

- 平成30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30年7月豪雨災害の10月末現在の老人クラブの募金実績の報告

- 平成30年11月14日(水)

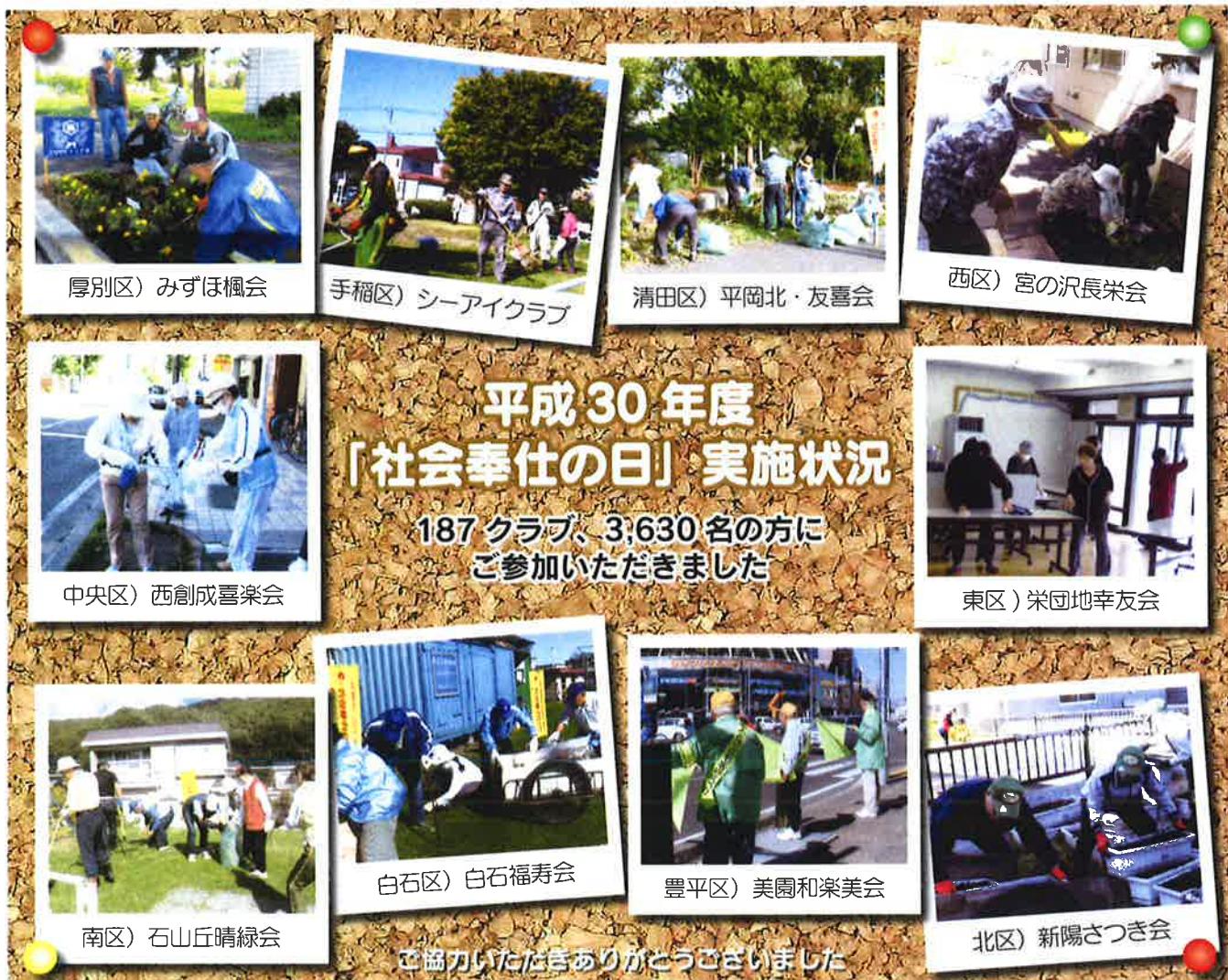
- 「平成30年度第8回理事会の開催状況について」

- 「平成30年7月豪雨災害の10月末現在の老人クラブの募金実績の報告」



### 平成30(2018)年度 行事実施状況 / 平成31(2019)年度 行事予定

行 事 名	平成30(2018)年度			平成31(2019)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	—	—	—	4.4(木)	社会福祉総合センター
定時総会	5.29(火)	社会福祉総合センター	373	5.31(金)	社会福祉総合センター
ゲートボール決勝大会	6.20(水)	つどーむ	129	6.18(火)	つどーむ
札老連大会・演芸まつり	8.29(水)	教育文化会館	1,000	8.22(木)	教育文化会館
パークゴルフ決勝大会	9.28(金)	五天山パークゴルフ場	117	9.27(金)	五天山パークゴルフ場
ねんりんピック	11.3(土)～6(火)	富山県	105	11.9(土)～12(火)	和歌山県
北海道ブロッククリーダー研修会	7.26(木)～27(金)	定山渓ホテルミリオーネ	262	9.5(木)～6(金)	定山渓ホテルミリオーネ
女性研修会	2019.2.22(金)	札幌市中央区民センター	173	2020.2.28(金)	社会福祉総合センター
シニア大学卒業式	—	—	—	—	—



文化部副部長  
村野新助

はじめの方の応募  
が多く、災害の怖さ  
や健康長寿を題材に  
した作品が目立ちま  
した。次回も楽しみ  
にしています。

短歌、俳句、川柳  
を実感することができます。

札幌市内でも震度  
5強、加えて道内全  
域停電というプラ  
クアウトが出現、そ  
の恐ろしさ緊迫し  
た状況が行間にじ  
んでいました。また  
ある作品に、「地震  
直後にクラブ員が安  
全確認に動いた」と  
の記述があり、「見  
守り」活動の広がり  
を実感することができます。

マに則らないものが  
あり、最終的に掲載  
したのは7作品で、  
寂しさは否めません  
でした。

昨年9月、震度7  
の揺れが東胆振地区  
を襲いました。これ  
にちなみ隨想は「災  
害を体験して」を  
テーマに募集。寄せ  
られたのは12作品で  
すが、四つの区は応  
募ゼロ。うち、チー  
マに則らないものが  
あり、最終的に掲載  
したのは7作品で、  
寂しさは否めません  
でした。

編集後記

私たち札幌市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**不動産相続の相談窓口**

**幸せを絆ぐ** ほぼ毎週土曜日

**相続勉強会** 開催中

疑問があつたらその場で質問!即解決!

公開不動産コンサルティングマスター「相続対策専門士」  
相続アドバイザー 滝川 徹幸

- ♥ 不動産のかけ込み寺 (借金・保証・空き家・相続等)
- ♥ 不動産に関する困りごと無料相談所
- ♥ 不動産の即金買取
- ♥ 幸せを絆ぐ相続勉強会

売買・賃貸・管理・相続など不動産に関するご相談お気軽にお問い合わせください

**太平不動産** 株式会社 フードサン

札幌市北区太平11条5丁目1-8 http://www.taihei.jp/n.org/ ☎772-2103

淨土真宗本願寺派

**花豊山 花豊寺**

札幌市北区新琴似町560番地1  
TEL 011-769-1120 FAX 769-2020

納骨堂完備・セレモニーホール有  
(北の杜御廟) (あんのん会館)

医療法人社団 慈昂会 <http://jkkai.com>

**琴似駅前内科クリニック** 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

JR琴似駅南側直結、琴似タワープラザ2階 ☎622-3531

**昂希内科クリニック** 内科 在宅診療  
(月・木) 18時まで (水・土) 12時30分まで  
(火・金) 19時まで ★日曜・祝日休診  
中央区北3条西24丁目(仲通り北向) ☎611-2711

**株式会社 三浦工業**

MIURA

北海道知事許可(般-24)石第21356号  
札幌市北区新川8条17丁目769番地43

phone:011-776-7398  
FAX:011-776-7399  
e-mail sapporo\_miura\_k@yahoo.co.jp

**高価買取専門店**

貴金属・ブランド品・  
切手・古鏡・洋酒・  
スマート・金券 etc...  
お買取・出張買取・郵送買取  
もちろん無料でお伺いします!  
どこからでも買取歓迎!

◆ 買取・丁寧にご対応致します。  
◆ 評定価格にご納得頂けましたら、  
その場で現金でお支払い致します。  
◆ 評定のみでもお気軽にお越しください。

お気軽にお問い合わせください  
☎010-916-186

札幌市北区太平2条西5丁目33  
営業時間 10:00~18:00 ※日曜休み  
TEL 011-594-8856 FAX 011-594-8846  
北区公認賃貸業者登録番号10128002101号

買取専門店 ありばとう 札幌北24条店