



59号

令和元年 10月号

老連さっぽろ

題字：元札幌市長 故板垣 武四氏

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>



**広げよう会員の輪！
伝えよう老人クラブの
楽しさ！**

もくじ

令和元年度札幌市老人クラブ連合会 定時総会	2	第38回札幌市高齢者ゲートボール決勝大会	10
会員増強運動を終えて	4	第13回札幌市老人クラブ連合会パークゴルフ決勝大会	11
我がクラブ紹介特別編		令和元年度北海道ブロック老人クラブリーダー研修会	12
全老連100万人会員増強運動優良クラブ賞	6	札幌市老人クラブ連合会のみなさまへ	13
令和元年度札幌市老人クラブ大会・演芸まつり	8	令和元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	14
老人クラブ活動の向上に貢献した 個人3人、11クラブを表彰	10	さっぽろ再発見「北大キャンパス」	16

令和元年度札幌老連定時総会

単位クラブ・区老連・札幌老連 三位一体の活動を

令和元年度定時総会が5月31日(金)午後1時30分に札幌市社会福祉総合センターで開催されました。

花田札幌老連会長のあいさつの後、来賓を代表して、札幌市保健福祉局高齢保健福祉部長佐々木美香子様からご祝辞をいただきました。

【花田会長あいさつ要旨】



定時総会花田会長あいさつ

5年間で、会員が約4,000人減少

当連合会の会員増強運動につきましては、平成26年度から、5年計画で、各区老連、各単位クラブのご尽力をいただきながら、取り

総会では、白石区健康クラブ瑞穂むつみ会前崎義雄会長を議長に選出、議事録署名人に東区和興寿クラブ伊藤喜郎会長、白石区川下老人クラブ田澤俊子会長の2名を指名後、平成30年度会計決算及び役員を選任案の説明、平成30年度事業報告、令和元年度予算及び事業

組みを進めてきましたが、平成最後の30年度を以て、運動を終えたところでございます。これまでの、状況については、本日配付しました資料の「区別クラブ数・会員数」にありますように、クラブ数で9クラブ、会員数で1,129人減という結果となりました。

運動を始めてから、5年にわたり、会長さんをはじめ会員の皆様のご協力をいただきながら運動を進めてきたわけですが、残念ながら、クラブ数、会員数については、毎年度減少をする結果となり、クラブ数で、43クラブ、会員数で、4,080人減の結果となっております。

会員のご努力に感謝

しかし、運動を始めてからは、会員数の減少がそれまでの毎年1,200人を上回る減少から、1,000人を割り込んでおり、もし

業計画の報告があり、慎重に審議が進められ、いずれも満場一致で承認されました。

また、総会終了後、臨時の理事会が開催され、当連合会の会長、副会長及び常任理事が選任されました。(理事会名簿を別掲載)



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

札幌道都病院 Sapporo Dohjo 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)

成年後見・相続・遺言相談. 相談無料. リーガルサポート さっぽろ. 011-280-7077

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. 札幌市東区北12条東7-1-35. 741-8740

株式会社 ジーエム北都. 総合ビルメンテナンス(清掃・機械保守等). スタッフ募集中. 011-704-3939

ソアーウィング. 除排雪します お宅の前の排雪お任せ下さい! 1回限りOK! 090-4873-6843



この運動がなければ、6,000人以上の会員減少となったということで、会長さんをはじめ会員のご努力が、結果的に会員が減少したとはいえ、運動の成果となって現れたものと思っており、この場を借りまして、そのご苦勞に感謝する次第です。

より多くの女性が入る、魅力ある老人クラブを

しかし、一方では、女性会員の減少が男性会員の2倍以上となっており、本年度も、より多くの女性が老人クラブに加入いただけるような、老人クラブの魅力作り

り組んでいきたいと考えておりますので、会長をはじめ会員の皆さまのご協力をお願いする次第です。今日ご出席の会長さんをはじめ、会員の皆様方には、当連合会のスローガンにありますよう、老人クラブの楽しさを一人でも多くの未加入の高齢者の方々に発信していただき、お声かけをしていただきますようお願いする次第です。

幅広い五つの生活支援活動の推進を目指して

特に、令和と元号が替わり、新しい時代のスタートに当たって、後ほど、ご説明をさせていただきます。まず令和元年度の事業計画の基本方針にありますように、会員の加入活動だけでなく、地域での見守りや友愛活動を基盤とした幅広い五つの生活支援活動の推進に当たっては、女性会員の果たす役割は大きいものがあります。本年度の取り組みとしてぜひ、女性会員のパワーを発揮していただくことをお願いする次第です。

ホームページへのアクセス数が約8,000件

また、平成29年度からインターネットを活用して開設しました、札幌連ホームページにつきましても、アクセス数が約8,000件という状況でございます。ホームページには、当連合会の広報誌「老連さつぽろ」や札幌連大会をはじめとする当連合会の取り組み事業などを掲載して、情報化社会に対応したタイムリーな情報発信を行うなど、札幌市民からも広く親しまれる老人クラブを目指して事業に取り組んでいく所存でございます。本日の総会では、議案書にございますよう、報告3件と議案2件についてご審議いただきますことになり、皆様のご協力のもと、慎重かつスムーズに総会が運営されますことをお願い申し上げます。結びになりますが、ご出席の皆様には、令和元年のスタートの年、単位クラブ、区老連、そして札幌連がそれぞれ、三位一体となって、事業に取り組んでいくことを、重ねてお願いする次第です。あわせて、会員の皆様はもとより、ご家族ご一同のご健勝をお祈り申し上げまして、開会にあたりましてのごあいさついたします。

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

天使病院
〒065-8611 札幌市東区北12条東3丁目

受付時間 午前 8:00~11:00 午後 13:00~15:30
救急は24時間体制

面会時間 一般 月~土 14:00~20:00 日・祝 11:00~20:00 小児 月~土 14:00~20:00

天使病院ホームページ * <http://www.tenshi.or.jp>

東雁来 内科 小児科 整形外科
すこやかクリニック

診療時間 9:00~12:00 / 14:00~17:00
休日 日曜日・祝日、内科・小児科 土曜午後、整形外科 土曜内 科 / 訪問治療 月・水・木 14:00~17:00 小児科 / ワクチン専用時間 火曜午後 13:00~14:30 整形外科 / リハビリ物療 水曜午後・土曜午前

札幌市東区東雁来10条1丁目12-1
☎ 011-791-9991

独立行政法人地域医療機能推進機構
JCHO 北海道病院
JCHO 北海道病院付属介護老人保健施設「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
※休診: 土・日・祝

病院 ☎011-831-5151 老健 ☎011-813-2222
〒062-8618 札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18
病院ホームページ <http://hokkaido.jcho.go.jp/>

医療法人社団 我汝会(わじょかい)
わさっぽろ病院
整形外科・リハビリテーション科
2020年秋
JR・苗穂駅北側エリアに新築移転

東区北24条東1丁目3番7号
TEL.011-753-3030 / FAX. 011-753-1333

内科・循環器科・消化器科・健康診断・人間ドック・禁煙外来
医療法人 新産産会 **スマイル健康クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診日
13:00~17:30	○	○	○	○	○	○	休診日

■各種健康診断 ■人間ドック
■胃・大腸がん検診 ■乳がん検診(マンモグラフィ)

札幌市豊平区月寒東2条16丁目1-96
TEL 011-854-8508
<http://www.s-sanken.com/>

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
木曜 9:00~12:00
土曜 9:00~11:30

休診日 日曜・祝日

☎ 011-789-0010
札幌市東区北31条東19丁目
地下鉄東豊線新道東駅3番出口より徒歩8分

MRI、
骨密度量
測定装置
あり
駐車場あり

会員増強運動を終えて

会員減少に歯止めがかからず

平成26年度からスタートした、全国老人クラブ連合会の「100万人会員増強運動」及び「札幌市老人クラブ連合会会員増強運動」について、平成30年度末で運動を終え、その結果がまとまりましたので報告します。

まず、全国状況ですが、全国目標は、5年で100万人会員を増やすという計画でしたが、会員を増やした都道府県・指定都市老連はなく、運動開始時の会員数を下回る結果となり、運動開始時と比較すると約105万人の会員減少で、減少に歯止めをかけることができない結果となりました。

また、各年度の会員数の減少幅を比較すると、運動開始翌年の会員減少数が約18・9万人であったの対して、運動最終年には前年比約23・4万人と、運動の経過とともに減少幅が拡大する傾向が見られました。

都道府県・指定都市老連間の減少率を比較すると、滋賀県老連は、△37・4%で、最小は横浜市老連

の△7・4%と地域差が大きく、札幌市老人クラブ連合会は、△15・9%となっており、62都道府県・指定都市老連の中では、22番目の減少率となりました。

一方、札幌市の状況は、運動開始時に会員数が、25,661人でしたが、5年間で、会員数が4,080人の減となり、運動終了時には21,581人という結果となりました。年平均で約800人の減となっております。しかし、運動を始める前の5年間と比較すると、運動開始前の5年間の平均で約1,200人となっており、差し引きで約400人、減少幅が減となっております。もしこの運動がなければ、5年間で約6,000人の減となり、会員数が2万人を割り込む結果となっており、会員数の大幅な減は避けられなかったが、運動に取り組むことにより、減少幅が抑えられ、運動の成果はあったと考えます。

各区老連の運動期間の状況では、4年連続で会員数が増となっていた中央区老連が、最終年度は、

67人の減となり、残念ながら、5年連続の会員数の増とはなりませんでした。

会員数が増えた区老連は中央区老連の79人で、それ以外の区老連は全て、運動開始時より、平均で492人減少しています。最も会員数が減少した区老連は、運動開始時から比較すると、894人減少という結果となっております。

一方、クラブ数の推移を見ると、クラブ数が増えた区老連は厚別区老連の1クラブと南区老連の3クラブの2区老連でした。増減がなかったのは中央区老連でそれ以外の7区老連は、平均6・7クラブ減で、最もクラブ数が減少した区老連は、14クラブ減となっております。

男女別の会員数の推移を見ると、男性が運動開始時から1,367人減に対して、女性は、約2倍の2,713人が減となっております。男性会員が増えた区老連は中央区老連の130人で、残りの9区老連では、運動開始時より、男性会員が減少しております。最も減少した区老連で308人となっております。

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

勤医協もみじ台歯科診療所

●受付時間/（午前）9:00~11:30 訪問
（午後）13:30~16:00 診療
（夜間）17:00~19:00(火・水・木)

●休診日/土曜午後・日曜・祝日

札幌市厚別区もみじ台南1丁目2-10
☎011-897-9033

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

医療法人社団

上杉皮膚科医院

【受付時間】
月・火・木・金/ 9:00~12:15 13:30~17:00
土/ 9:00~12:15 13:30~15:30
日(第1・3)/ 9:00~12:15
休診日/ 水曜・祝祭日・第2・4・5日曜

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 サンピアザ3階
☎(011)892-2466・890-2360

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・麻酔科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30 (受付12時迄)	●	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30 (受付16時迄)	●	●	●	●	●	●	●

※土曜日・日曜日・祝日は休診

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 ☎011-785-4154

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 昼休みも物療は行っております
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

医療法人社団 真和会

上野幌内科クリニック

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○

休診日/土曜・日曜・祝日
受付は、終了の30分前までのご協力をお願いします。

札幌市厚別区上野幌1条3丁目1-7
☎011-896-7577

番少なく、最も多く女性会員が減少した区老連で586人となっております。令和元年度の事業計画の基本方針では、会員の加入活動だけでなく、地域での見守りや友愛活動を基盤とした、幅広い五つの生活支援活動の推進があり、そこでの女性会員の果たす役割は大きいものがあります。老人クラブは会員の自然減は避けられない組織という特性はありますが、令和元年度の運動の重点取り組みとしては、現状の会員数を維持できると、引き続き、高年、若手、女性会員のそれぞれが同世代や同性への勧誘意識を高め、会員増強運動に取り組むこととしておりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

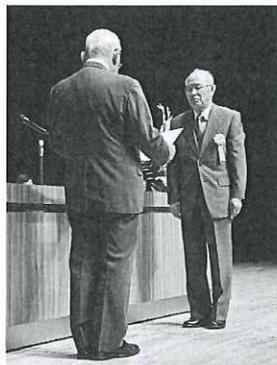
最終年度は13クラブが札幌老連『会員増強運動特別賞』を受賞

会員の加入促進に著しく功労があった老人クラブを顕彰し、老人クラブの一層の発展をめざすことを目的とした「札幌市老人クラブ連合会会員増強運動特別賞」に最終年度は13クラブが受賞しました。表彰式は8月22日(木)に開催

しました。令和元年度札幌市老人クラブ大会において行われました。会員増強には特効薬はありません。受賞したクラブは、会員が粘り強く、そして根気強く、会員の加入運動を進めた結果、今回の受賞となったものです。各クラブにおいては、引き続き、会員を減らさないという目標を取り組んでいただきたいと思います。

令和元年度 札幌老連「会員増強運動特別賞」受賞クラブ

区	クラブ名
中央	曙和朗会、円山西町幌見会、宮の森明友会、シニアすこやかクラブ
北	屯田睦美会、新川福寿会
厚別	小野幌クラブ、みずほ楓会、老人クラブりらの会
清田	清田清栄会、平岡春風台・梅の香クラブ
南	澄川朝緑会、川沿はまなす会



札幌老連会員増強運動特別賞 (北区 新川福寿会)

令和元年度全老連『活動賞』・『特別賞』を8クラブが受賞

全老連では、地域の状況に応じた多様な活動に取り組んでいる単位クラブの中で、特に他の範とするにふさわしい先進的な取り組みをしている単位クラブに対して、『活動賞』及び会員増強運動に著しい成績を上げた単位クラブに対して『100万人会員増強運動特別賞』を贈呈しています。また、本年度は、運動の取り組み期間中、5か年連続会員増強を達成した単位クラブに対して『100万人会員増強運動優良クラブ賞』が贈呈されます。当連合会からは、次の8クラブが表彰を受けることとなりました。

- 〈活動賞〉
- 小野幌クラブ(厚別区)
- 北ノ沢和朗会(南区)
- 〈100万人会員増強運動特別賞〉
- 曙和朗会(中央区)
- 小野幌クラブ(厚別区)
- 川沿はまなす会(南区)
- 〈100万人会員増強運動優良クラブ賞〉
- 円山西町幌見会(中央区)
- シニアすこやかクラブ(中央区)
- みずほ楓会(厚別区)

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

警備・清掃のことなら何でもご相談ください

ハマナス管理サービス 株式会社

札幌市白石区本通11丁目南7番9号ハヤシビル3階

TEL 011-376-1251

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

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)

医療法人社団 履信会

さっぽろ厚別通整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療受付時間
平日 / 8:30~12:00 13:30~18:30
土曜 / 8:30~12:00
休診日 / 日曜・祝日

札幌市厚別区厚別西5条1丁目15-21
☎011-894-8887 20台

豊富な下宿経験を生かし、家庭的な雰囲気、良い環境のもと安心して、快適に暮らしていただけます。体験入居や短期の入居も可能です。

シルバー下宿 福来路の家

月次費用の目安(朝夕2食付)
下宿代/90,000円~118,000円
お気軽にお問い合わせください。

☎ 011-786-3636

住所/札幌市東区東苗穂4条2丁目1-53

社会医療法人 恵佑会グループ

サービス付き 高齢者向け住宅 **モーニング**

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

我がクラブ紹介 特別編
全老連100万人会員増強運動優良クラブ賞

会員100人を目標に活動

中央区 円山西町幌見会 会長 花田 吉治



50周年祝賀会にて

会員増強運動の取り組みについてご紹介いたします。

康保持増進を図るため、パークゴルフ交流会を行ってまい

す。
・町内会の各種サークル活動（パークゴルフ、卓球、カラオケ、囲碁、麻雀など）に参加して町内会との交流を行っています。

・町内会と連携し、見守り活動を行ってまいります。

・年会費を2,000円から500円に下げ、加入しやすくしました。

・取り組みの成果としては、5か年間で退会者が30人ありましたが、純増50人となり目標の100人を達成し、町内会より助成金25万円を確保することができました。

・中央区パークゴルフ協会会員の多くが老人クラブ未加入者であったが、会長をはじめ役員が、加入の勧誘に取り組みました。

・パークゴルフ大会、カラオケ、輪投げ、研修旅行会、奉仕活動（ごみ拾い、街頭募金）、友愛活動など活発な活動を展開しました。

趣味の活動生かし会員増員に成功

中央区 シニアすこやかクラブ 会長 齋藤 洋子

シニアすこやかクラブは、中央区

パークゴルフ協会のある一つの同好会から、平成26年4月、会員31人で設立しました。会員増強運動の取り組み状況は次のとおりです。

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 **大谷地形成外科美容外科クリニック**
 OKB
 月・火・木・金・土 9:00~12:00
 14:00~18:00
 水 9:00~12:00
 休診/日曜・祝日・第2、4土曜日
 札幌市厚別区 大谷地東5丁目1-43 TEL (011) **891-3388**

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
 医療法人社団
石垣整形外科医院
 院長 石垣貴之
 札幌市東区北26条東8丁目1番5号
 TEL 011-751-3231
 入院直通 011-751-0743 FAX 011-752-8085

TAKEISHI DENTAL CLINIC 歯科・小児歯科
たけいし歯科クリニック
 月火木金 10:00~19:30
 水土 10:00~17:00
 診療時間 (※月~土/昼休憩 13:00~14:30) 休診日 日曜・祝日
 往診も行っております
011-780-7800 (時間予約制)
 札幌市東区北34条東16丁目 マックスパリュエクスプレス新道店1F

金型の **ホルモト** HORIMOTO-MOLD
 おかげさまで50周年
 各種金属の設計製作 プレス加工
 プラスチック成形 治工具類製作
 札幌市東区北丘珠5条4丁目4番76号
 TEL: **011(788)3151** FAX: 011(788)3152

建築工事業・内装仕上工事業
株式会社 丸木匠創建
 takumi 丸木 会社
 札幌市東区北13条東16丁目1-20タカオカビル2階
 TEL 011-769-0578

(お子様、お孫さんにもお伝え下さい)
 年齢不問 **警備スタッフ募集中**
 詳細は電話にてお問合せ下さい
有限会社 北海道アーム
 警備部
 札幌市東区北24条東8丁目3-25
 TEL **011-299-5548**



研修旅行にて

地域との協力で5カ年連続会員増

厚別区 みずほ楓会 会長 高澤 英治

みずほ楓会は、厚別区のもみじ台に昭和50年創立、今年で44周年。会員数は130人程度を維持しております。

・パークゴルフも兼ねた研修旅行会を開催し、近隣の方々にも体験参加を呼びかけています。
・カラオケ部を創設し、指導および参加者相互の交流と親睦を深めています。
・豊平川緑地パークゴルフ場をホームグラウンドにして、活動しています。

こうした取り組みの結果、会員数は、平成27年から59人、28年は70人、29年は83人、30年は92人、31年は100人と増え続け、5年間で、退会者が18人でしたが、新規会員が87人加入し、目標であった100人を達成しました。

主な活動は、次のとおりです。

- ・5月から10月まで2カ所の公園で、ラジオ体操を開催。地域はもちろん地域外からも参加し、コミュニケーションを図っています。
- ・みずほ楓会で開催する健康講座・教養講座も回覧板でお知らせして、地域に開放しています。
- ・毎年、自治会・民児協・推進委員会・老人クラブの4者協議会を行い、福祉の問題、特に独居・後期高齢者の見守りに重点を置き、共有・協力体制でお互いの意思疎通を図っています。

シニアすこやかクラブ新年会



新年会にて

自治会・民児協・推進委員会のOBもみずほ楓会に加入しており、組織的にもまとまっています。

- ・世代間交流小学校・自治会・老人クラブが一体となり、花壇・街路柵の総合管理、花植え、散水、雑草処理などを行っています。
 - ・学習支援、小学生自転車安全教室、フロアカーリングの指導など、小学校のサタデースクールの協力をしています。
 - ・2カ所の児童会館と協力し、輪投げ、型抜き、モグラたたきなど昔遊びを通して、世代間交流を行っています。
- 毎年会員減少傾向と言われる中、全国100万人会員増強運動に取り組み、5カ年連続で会員が増えました。

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

愛幼 大畑育英学園
さっぽろあいしゅ
認定こども園 **札幌愛珠**
札幌市東区北38条東9丁目1-38
TEL 011-721-2253
FAX 011-721-2283

社会福祉法人 札幌保育園 幼保連携型 認定こども園
さっぽろこども園
〒062-0906 札幌市豊平区豊平6条3丁目6-35
TEL 011-811-4991 <http://www.sapporo-hoikuen.jp/>

のびのびと遊びながら 豊かな心を育てる
一般財団法人 多田福祉事業団
西岡保育園
札幌市豊平区月寒西2条10丁目2-78
TEL 011-851-6358
ホームページ <http://nishiokahoikuen.jp/>

医療法人社団 **八田内科**
HATTA CLINIC
月 火 水 木 金 土 日祝
8:30~12:00 ● ● ● ● ● ● 休診
14:00~18:00 ● ● ● 休 ● 休
昼休・往診 12:00~14:00
※受付終了は10分前迄 **在宅診療致します**
☎751-2548 札幌市東区北25条東15丁目
地下鉄東豊線元町駅2番出口

心臓血管外科・循環器内科・腎臓内科
人工透析内科・胸部外科・リハビリテーション科
医療法人 **新札幌循環器病院**
サンプラザ
受付時間 平日/8:45~11:30 循環器救急の
13:30~16:30 お問い合わせは
土曜/8:45~11:30 24時間対応
厚別区厚別中央2条4丁目9-25
☎011-892-1556

YCC 読売センター 豊川
YOMMURI-CENTER
読売新聞 **スポーツ読売**
読売 中高生 新聞 読売KODOMO新聞
TEL.011-821-6295 札幌市豊平区平岸1条
20丁目8-23
配達員、常時募集しております FAX.011-821-6295

令和元年度 札幌市老人クラブ大会 ・ 演芸まつり

令和元年度札幌市老人クラブ大会・演芸まつりは、8月22日(木)、札幌市教育文化会館大ホールに、851名の参加者が集い、盛大に開催されました。

オープニングアトラクションでは、うたごえ便よりみちの石澤佳子さんのアコーディオンを伴奏に、虹と雪のバラード、青い山脈など6曲を会場のみなさんと一緒に大合唱しました。

式典では、花田札幌老連会長の主催者あいさつに続き、札幌市高齢福祉担当局長石田宗博様、札幌市議会副議長桑原透様より祝辞をいただきました。

表彰式では、老人クラブの発展に功績にあった34人と老人を大切にしている家族1人に対し、表彰状と記念品が授与されました。



花田会長あいさつ



桑原札幌市議会副議長祝辞

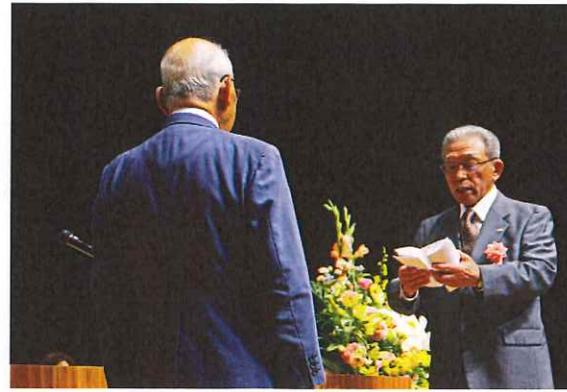


石田高齢福祉担当局長祝辞

素晴らしい舞台に拍手喝采

また、会員増強に功績のあった13クラブに対し、札幌老連会員増強特別賞が授与され、全老連活動賞、全老連会員増強運動特別賞の伝達式、全老連会員増強運動優良クラブの紹介が行われました。

午後からは、受賞者をお祝いするため、各区で選抜された老人クラブによる熟練の演芸まつりが開催され、238人が出演、舞台いっぱいには素晴らしい踊り、歌など披露されました。



受賞者代表原典夫様 謝辞



オープニングアトラクション
石澤 佳子さん

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

ちゅうこう
中晃電気工事株式会社

スイッチ・コンセント・照明器具工事など
お気軽にご相談下さい!

札幌市東区北21条東1丁目3番25号
☎ 011-742-9608

信頼・技術・安全
国際技建株式会社

営業種目
●鉄筋手動・自動ガス圧接 ●引張試験検査
●ZGPシステム ●JRレールガス圧接
●鉄筋超音波探傷検査 ●JRレールゴールドサミット

札幌市東区北32条東5丁目3-3
☎ 011-741-7899

電気設備設計施工・冷房設備設計施工

株式会社 鈴木電気昇産

札幌市東区北30条東5丁目1番24号
TEL (011)711-2550

有限会社
プロジェクト・ガレージ

営業項目
板金・塗装・整備・競技車両制作
パーツ販売・新車・中古車販売
(スズキ・ダイハツ代理店)

札幌市東区栄町911番地76
☎ (011)788-1811

金属加工・照明ポール製作・土木製品

有限会社 **北興製作所**

北海道札幌市東区栄町896-2
TEL : 011-781-8976
FAX : 011-781-8557

建築装飾金物

有限会社 **TAKAE 孝栄金属**

切断及折曲加工・換気孔ガリ各種
ステンレス・銅板・アルミ・真中・鉛
上記製品加工・製造
建築板金・現場取付一式・特殊溶接・一般溶接加工

札幌市東区北48条東18丁目2番25号
☎ (011)782-3085

令和元年度「老人福祉功労者表彰」受賞者

老人クラブに対する功績 (34名)

(敬称略)

区名	所属クラブ	氏名
中央	桑園桑の実会	加藤 友子
	山鼻和楽会	安田 三男
	円山西町幌見会	北浜 教子
	幌西六喜クラブ	原 典夫
	シニアすこやかクラブ	齋藤 洋子
北	新川福寿会	橋本 吉高
	新琴似三和長生クラブ	白藤 トシエ
	拓北ひまわり長寿会	村上 軍時
	新琴似ことぶきクラブ	久間 義彦
	新琴似五番北進クラブ	菅谷 隆行
	インパリアル麻生はまなす会	土合 健一
	屯田緑の里団地若生会	堀 健二
東	みつばクラブ	國本 悟
	栄輪会	山崎 俊男
	栄北エム・テークラブ	丸山 朝子
	共栄睦会	松 永 和
	札苗福寿会	佐藤 文雄

区名	所属クラブ	氏名
白石	東札幌クラブ友の会	赤坂 秀夫
	白石駅前百年会	篠田 勝義
	東川下親和会	阿部 良雄
厚別	寿楽会	五十嵐英子
豊平	旭水クラブ	星 三男
	福住福寿会	渡部 秀雄
清田	悠遊白寿会	押之見美光
	朝日ヶ丘寿会	佐藤 和雄
	北野双葉会	松山 清吉
	美里友の会	武山 勝榮
南	里塚団地すずらん会	赤澤 光子
	石山丘晴緑会	川幡 吉夫
	藤野本通クラブ	林 重男
西	藤野高台クラブ	近藤 高之
	西野寿和会	山田 吉雄
手稲	発寒南シルバークラブ	橋本 洋子
	発寒団地長生クラブ	田中 孜

老人を大切にする家族 (1名)

(敬称略)

区名	所属クラブ	氏名
北	新琴似六番北進クラブ	三津 橋真由美

稲南福寿会



南旭町しらかば会



平岸敬寿会

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

エクステリア・デザイン外構・造園(お庭)の工事行っております

株式会社 森造園

カーポートやガレージ、また、お庭まわりのことなら何でもお気軽にご相談下さい。

☎ 011-851-8534 ☎ 0120-128-145

ホームページで施工例を掲載しております
www.morizouen.co.jp 森造園 検索

住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築

株式会社 菱立羽立工務店

札幌手すり工房 検索

札幌市東区北44条東9丁目2番23号
TEL 011-752-2891

手すり TEL 011-769-0969 出張料、見積もり無料

建設業許可 とび・土工事業

株式会社 山川工業

足場工事一式 資材 販売 買取 資財リース 運搬一式

スタッフ募集

▼一緒に働いてみませんか
▼あなたのご息、お孫さんにお伝え下さい
* まずはお電話でお問合せ下さい *

北海道札幌市東区北35条東26丁目3-10
TEL 011-780-7376 FAX 011-780-7378

北海道知事許可(般-29)石 第21210号

道央断熱株式会社

発泡ウレタン 断熱塗料(断熱くん)施工
ブローイング 耐火被覆材

札幌市東区北49条東10丁目11-8
☎ 011-374-8142

total interior WORKS
INTERIOR・ENGINEERING

株式会社 **トータルインテリアワークス**

札幌市豊平区月寒東3条17丁目6番8号
TEL: 853-1227 / FAX: 853-1218
http://totalinteriorworks.com

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(街)工事協力会社

KURIYAMA GUMI

株式会社 栗山組

一般土木・舗装工事・ロードヒーティング
インターロッキング工事・除雪・排雪業務ほか

札幌市東区北38条東20丁目3-20
☎ 011-783-3429

全国目指して覇を競う

令和元年度

第38回

札幌市高齢者ゲートボール決勝大会



ゲート通過

〈老人クラブの運営に寄与している個人〉

氏名	功績内容
星見 優子 (厚別区)	平成24年11月より、料理教室の指導者として、2か月に1度、無償で会員へ料理指導を行っており、会員の食生活の改善につながり、会員の健康の維持・管理に大きく貢献しています。
石井 順子 (南区)	平成23年4月より、クラブの定例会において、会員へ美しい曲を吟じるとともに心豊かになるように詩吟の指導をしており、詩吟の指導を通して、会員の人間性の向上と育成に力を注がれており、会員の人間力アップに大きく貢献しています。
石川 恵子 (西区)	平成20年4月より、日本舞踊、民謡踊り及びコーラスの無料指導を行っており、指導を受けた会員が、介護施設を訪問して、踊りとコーラスを披露し、入所者の皆さんに喜ばれております。また、当会の活動に大きく貢献しています。

〈社会福祉の増進に貢献している老人クラブ(優良老人クラブ)〉 11クラブ

区名	被表彰老人クラブ名
中央区	コスモス会
北区	インペリアル麻生はまなす会
東区	共栄睦会
	栄中央長寿会
厚別区	ひばりが丘豊生会
清田区	清田中央クラブ
	平岡わかば会
	平岡みどり会
西区	八軒アカシヤクラブ
手稲区	朝日朝寿会
	前田稲寿美クラブ

札幌市では、例年9月の老人の日・高齢者保健福祉週間にちなみ、敬老思想の高揚のために大きく寄与し、市民の模範となると認められる個人および団体の表彰式が令

和元年9月17日に市役所本庁舎で行われました。令和元年度の老人クラブ関係の受賞は、次のとおりです。

札幌市より
老人クラブ活動の向上に貢献した
個人3人、11クラブを表彰



西区石川恵子さん

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

ベルコ
大谷地シティホール
札幌市白石区本通21丁目南1-60
TEL:011-861-4444
☎0120-42-0044

ソーダファクトリー
■自動車修理 ■不要車買取り
■住宅建築 ■住宅リフォーム
何でもお問合せ下さい
札幌市東区丘珠町520-5
TEL:011-787-7733

一般貨物運送業
トップライン株式会社
札幌市東区東苗穂2条3丁目3-43
札幌ビル2階
TEL:011-299-5791
FAX:011-299-5793

株式会社 ニチコミの
ホームページでは、
全国各地の元気な
老人クラブの活動状況を
随時更新して紹介をして
います。
ご覧ください ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com

ご協賛

内窓の製作・施工
HAZAMA 株式会社 間建硝
札幌市東区丘珠町518番地
TEL 011-784-3040
FAX 011-784-7040

第13回 札幌連パークゴルフ決勝大会成績

男性 (参加人数 60名)

順位	氏名	区名	クラブ名	スコア
優勝	松浦和義	白石	東川下親和会	72
準優勝	中村弘明	西	平和親和会	73
第3位	三上健作	東	共栄東明水会	74
第4位	森勢康紀	厚別	プラビ西会	74
第5位	橋本博	手稲	シーアイクラブ	76
第6位	辻勝司	南	もなみ会	76
第7位	野呂喜平	東	元町開成クラブ	77
第8位	高橋浩	厚別	もみじ台北生寿クラブ	77
第9位	小林光雄	北	新琴似六番北進クラブ	77
第10位	野寺日出男	西	西町睦会	78

女性 (参加人数 58名)

順位	氏名	区名	クラブ名	スコア
優勝	内村洋子	清田	東北野友の会	77
準優勝	小坂蓉子	西	発寒福寿会	78
第3位	田邊照子	西	発寒シバ-ナイスクラブ	79
第4位	村木信子	清田	真栄寿会	80
第5位	工藤朝子	手稲	WEY	80
第6位	齋藤洋子	中央	シニアすこやかクラブ	81
第7位	山崎典子	清田	美里友の会	83
第8位	篠田好子	北	新琴似三八会	83
第9位	坂田章子	北	屯田睦美会	83
第10位	三上久美子	北	新琴似六番北進クラブ	83

ホールインワン賞

区名	氏名	クラブ名
白石	松浦和義	東川下親和会
南	辻勝司	もなみ会
厚別	武山正男	AOBA 13クラブ
南	佐藤嘉之	澄川朝緑会
中央	片山雅晴	円山西町幌見会
豊平	鷹健治	豊生会
厚別	澤田政義	森林公園町内緑友会
手稲	澤田景子	シーアイクラブ

区名	氏名	クラブ名
清田	久保雅之	はるにれ会
中央	岩本清	シニアすこやかクラブ
西	田邊照子	発寒シバ-ナイスクラブ
清田	村木信子	真栄寿会
手稲	工藤朝子	WEY
清田	佐藤敏子	はるにれ会
白石	小田富美子	北都明生会
豊平	八戸由季子	豊平高齢者スポーツクラブ

女性の部入賞者



男性の部入賞者



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

ロコモティブシンドロームの予防



「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。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

6月18日(火)、60歳以上の高齢者がゲートボールを通じて技を競い、心身の健康と親睦を図ることを目的に、東区の札幌市スポーツ交流施設「つどいむ」で開催されました。

大会には各区から16チームが参加し、優勝チームは、11月9日から開催される「ねんりんピックわかやま2019」に出場することになります。

令和元年度

第13回

札幌連パークゴルフ決勝大会

精鋭ぞろい

好スコア続出

9月27日(金)、札幌連加盟の老人クラブ会員の心身の健康増進

と相互交流を図ることを目的に、西区福井の五天山公園パークゴルフ場で開催されました。

成績は次のとおりです。

成績

順位	優勝	準優勝	第3位	第4位	第5位
区	東	厚別	清田	東	中央
クラブ名	東新混成	厚別西	平岡クラブ	めぐみ友愛会	火曜会

令和元年度北海道ブロック老人クラブリーダー研修会

会員増強・健康づくりを学ぶ



小野幌老人クラブ 岩井会長 事例発表

終了後、札幌市厚別区の小野幌クラブ岩井会長から「創立50周年記念事業を契機とした会員増強等の取組みについて」、また、江別市高齢者クラブ連合会の伊藤副会長・女性部長からは「江別市高齢者クラブ連合会の高齢者ふれあいサロンについて」の事例発表が行われました。

「今日を生きる、明日を生きる」と題しての健康講話、また、札幌国際大学スポーツ人間学部の国田教授の「健康づくりは日常生活動作のちよつとした工夫から」と題しての実践講座がありました。最後に、北海道老人クラブ連合会の鈴木会長が2日間の研修を総括した閉会あいさつで締めくくられ、研修会が終了しました。

令和元年度北海道ブロック老人クラブリーダー研修会は、9月5日(木)～6日(金)の両日、札幌市南区定山溪温泉のホテル・ミリオーネにおいて全道市区町老人クラブ連合会の役員、若手リーダーおよび女性リーダーの224人が参加し、開催されました。

1日目は、全国老人クラブ連合会の正立事務局長から「5カ年の会員増強運動と今後の方向」についてと題し、会員増強運動の経過、数値実績、アンケート調査の実施結果などについて、基調報告がなされました。

2日目は、札幌市老人クラブ連合会・健康づくり研究会の皆さんにより「いきいきクラブ体操」に始まり、食育&クッキングコンシェルジュで健食塾の堤代表の「いきいきコツコツのすすめ



食育&クッキングコンシェルジュ 堤 秀子 代表の健康講話



札幌国際大学 国田賢治教授による実践講座

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るトレーニングです。

- ◆ 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
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 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



パタカラ体操にはこんな効果があります

札老連会員のみなさまへ

老連さっぽろ60号の 文芸作品原稿募集

をします。
随想（テーマ「令和を迎えて」600字以内）、短歌、俳句、川柳の中から1人1作品。所属クラブでとりまとめてご投稿ください。個人での投稿はご遠慮願います。



締切 11月25日(月)必着

老人クラブ活動の計画化、 記録に最適!

老人クラブ活動日誌 定価 700円 (税込)
老人クラブ会計簿 定価 400円 (税込)



お問合わせ 札老連事務局まで
☎614-0153

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年 10月改定 **傷害保険** 自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

①**対象**:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

② 保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

③**掛金払込の条件**:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④**補償範囲・掛金タイプ**:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

活動型/2タイプ



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

①**対象** 老人クラブ(全員加入が条件となります) ②**保険期間** 毎年10月から1年間 ③**掛金** 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④**補償** 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問合わせ先 **03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
「老人クラブ傷害保険」

■活動型:老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型:総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

令和元年度 札幌市老人クラブ連合会理事会の開催状況について

第1回から第6回までの概要をお知らせします。(詳細については、事務局までお問い合わせください。)

令和元年度第1回理事会

平成31年4月18日(木)

◇令和元年度定時総会提出議案の審議

◇2019年度全国老人クラブ連合会『会長表彰』、『活動賞』及び『100万人会員増強運動特別賞』の推薦

◇2019年度「札幌市老人クラブ連合会会員増強運動特別賞」の推薦

◇30人未満の老人クラブに対する助成金の取扱いについての説明

◇11月に埼玉県さいたま市で開催予定の第48回全国大会の説明

◇休部届4クラブ及び退会届3クラブの報告

◇2019年度第1回シニアヘルパー(友愛活動員)養成研修の説明

令和元年度第2回理事会

令和元年5月14日(火)

◇令和元年度定時総会の運営について審議

◇高齢者福祉につくしている個人及び団体に対する表彰の推薦

◇令和元年度札幌市老人クラブ連合会表彰の推薦

◇令和元年度消費生活・見守りサポーター養成講座の説明

◇会長、副会長及び常任理事の自己の職務執行状況の報告

令和元年度第3回理事会

令和元年6月5日(水)

総会後初めての理事会となり、自己紹介がありました。

◇8月22日に開催予定の令和元年度「札幌市老人クラブ大会」・「札幌市老人クラブ演芸まつり」の開催要綱の制定

◇9月5日～6日に開催予定の令和元年度北海道ブロック老人クラブリーダー研修会の開催要綱の制定

◇高齢者福祉につくしている団体の推薦報告

◇入会届1クラブの承認

◇部会担当理事の検討

◇令和元年度定時総会の報告

◇シニアドライパー向け安全運転講習会の説明

◇休部届4クラブの報告

◇令和元年度版「老人クラブ必携」の申込

◇札幌シニア大学公開講座の説明

◇令和元年度「健康づくり事業」の事業費の配分

令和元年度第4回理事会

令和元年7月9日(火)

◇令和元年度札幌市老人クラブ連合会表彰者の選考

◇2019年度「会員増強運動特別賞」及び2019年度「100万人会員増強運動特別賞」の選考

◇入会届1クラブの承認

◇老人福祉基金の運用の承認

◇高齢者福祉につくしている個人の推薦報告

◇第38回高齢者ゲートボール決勝大会の報告

◇9月27日に開催予定の第13回パークゴルフ決勝大会の要綱の制定及び参加選手の推薦依頼

◇令和元年度消費生活・見守りサポーター養成講座の報告

◇2020年版「老人クラブ手帳」の申込み依頼

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

健康コラム

とってもしっかり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことにより適切な処方に役立ちますよ。



令和元年度第5回理事会

令和元年8月6日(火)

◆第48回全国老人クラブ大会の委託業者の選定

◆令和元年度「演芸まつり」出演クラブの報告

◆令和元年度第1回区老連助成金の配分

◆2019年度全国老人クラブ連合会『会長表彰』、『活動賞』、『100万人会員増強運動特別賞』及び『100万人会員増強運動優良クラブ賞』の決定報告

◆令和元年度札幌市老人クラブ連合会会費の納入依頼

◆老人クラブ「老人の日・老人週間」及び「社会奉仕の日」の依頼

◆100万人会員増強運動の結果報告

令和元年度第6回理事会

令和元年9月11日(水)

◆高齢者ゲートボール大会の見直しについての説明

◆令和元年度「札幌連大会・演芸まつり」の報告

◆令和元年度北海道ブロックリーダー研修会の報告

◆令和元年度第2回区老連助成金の配分

札幌シニア大学 公開講座のご案内

一緒に学びましょう!

日時:令和元年11月29日(金)

場所:札幌市社会福祉総合センター4階
大研修室
(札幌市中央区大通西19丁目1-1)

「カシコイ薬とのつき合い方」10:30~12:00
一般社団法人北海道薬剤師会

「成年後見制度」13:30~15:00
成年後見センター・リーガルサポート札幌支部

申込締切:11月22日(金)

【申込み・問合せ先】

札幌市老人クラブ連合会(札幌シニア大学事務局)
電話:614-0153

お知らせ

令和2年度札幌シニア大学の募集は令和2(2020)年2月頃を予定しております。

令和元年度 札幌市老人クラブ連合会役員

役職名	氏名	
会長	花田 吉治	中央区老連会長
副会長	相馬 勉	東区老連会長
副会長	土肥 勝夫	白石区老連会長
副会長	鈴木 清士	手稲区老連会長
理事(学識等)	佐々木美香子	札幌市市高齢保健福祉部長
理事(学識等)	堀澤 純一	生涯学習振興財団理事長
理事(学識等)	瀬川 誠	札幌市社会福祉協議会常務理事
常任理事	村野 新助	北区老連会長
常任理事	高澤 英治	厚別区老連会長
常任理事	湯浅 孝志	豊平区老連会長
常任理事	菊地 富男	清田区老連会長
常任理事	吉田 育夫	南区老連会長
常任理事	中村 敏男	西区老連会長
常任理事	田中 節子	札幌市老連女性部会長
常任理事	小林 恒男	札幌市老連事務局長
理事	大物 由明	中央区老連副会長
理事	佐藤 正司	北区老連副会長
理事	三上 マリ子	東区老連副会長
理事	澤口 正明	白石区老連副会長
理事	平野 利秋	厚別区老連副会長
理事	星 三男	豊平区老連副会長
理事	小笠原 珠美	清田区老連副会長
理事	椿原 彌三郎	南区老連副会長
理事	若狭 博光	西区老連副会長
理事	上平 征司	手稲区老連副会長
理事	赤澤 光子	札幌市老連女性部副会長
監事	武田 正人	北区新琴似三和長生クラブ会長
監事	安達 亮介	札幌市社会福祉協議会事務局副局長

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

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

家の中を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お問い合わせみよう

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



さつぽろ再発見

招く北大キャンパス



黄金の銀杏並木

北海道に開拓使が設置されて150年、その歴史とともに歩んできた北海道大学。札幌の中央部分に位置し、恵まれた立地条件の中で、数多くの学生を送り出してきている。研究の集大成にふれ、豊かな木々に囲まれて、ゆったりとしたひとときを過ごすのはいかが。

キャンパスの出入りは自由。さまざまな施設がある中で、一番のお勧めは無料で入れる「総合博物館」、学術資料であふれている。恐竜の骨格をはじめとして、動物、植物、さらには鉱物、地質関係の標本など。また北大ゆかりの人たちの業績、北海道発展との関わりなどが分かる展示品、アイヌの資料、研究

に使用する器具・器材も興味深い。他に図書館、クラーク会館など開放されている施設は数多い。入館者に修学旅行生の姿や最近では観光客、外国人も目立つという。

外へ出よう。木々の緑が気持ちいい。キャンパス内は川が流れ、池もある。西側には農場があり、草をはむ牛の姿を見ることができて気持ちいが和らぐ。



緑と川 静かなたたずまい

そして知る人ぞ知るポプラ並木と銀杏並木。特に約400メートルに渡る銀杏並木の紅葉は「絶品」で、10月半ばになると、実益を兼ねてか実を拾う人が散見されるといふ。

クラーク初代教頭が言った「少年よ大志を抱け」の言葉を思い



恐竜などの展示標本

出しながらの散策。疲れたら構内のレストランでの食事もいい。3時間くらいは必要です。

注意事項

構内禁煙、大声を出さない、ゴミのポイ捨て禁止、花壇の枝を折らない。

北海道大学データ

住所…札幌市北区北8条西5丁目1876年、前身の札幌農学校が開校

札幌キャンパス

面積約1,780,000㎡ (東京ドーム38個分)

職員数 約4,000人

学生数 約18,600人

(留学生2,350人を含む)

交通 地下鉄、バス

寄稿…札幌連帯理事 村野 新助 (北区屯田明友会会長)

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

住みかえに、安心と安全を。



住友不動産販売

札幌南営業センター

☎0120-177-046

売却 購入 不動産のご相談なら

札幌市豊平区平岸2条7丁目4番13号 平岸前田ビル4階

ONE EYE 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

■息休み/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

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

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

膝・腰・肩の痛み・けが・交通事故

医療法人 **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・消化器(BD)(炎症性腸疾患)・血液腫瘍内科・泌尿器科
小児科・外科・紅門外科・形成外科・乳癌外科・脳神経外科・心臓血管外科・整形外科・リハビリテーション科
放射線治療科・放射線診断科・眼科・耳鼻科・歯科・口腔外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・救急科・整形外科外傷センター

診療受付時間

【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「新道東駅」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。