

64 号

令和4年3月号

老連さつぽろ

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 <http://lilacsenior.info>

発行責任者 会長 花田 吉治

制作·印刷

株式会社 二チコミ

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！

令和3年度 札幌市老人クラブ大会



云々ようきつらうに思ふ



札幌市老人クラブ連合会ホームページ
随時更新中!!

<http://ilacsenior.info>

ライラックシニアクラブ

🔍 檢 索



もくじ

第 50 回 全国老人クラブ大会 2-5

令和3年度 全国老人クラブ連合会会長表彰伝達式 … 6令和3年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」… 7

令和3年度 札幌市老人クラブ大会 …………… 8-9

令和3年度 第15回札幌市老人クラブ連合会パークゴルフ大会 … 10-11令和3年度 理事会の開催状況について …… 12

お知らせ..... 13

令和3年度「社会奉仕の日」実施状況 / 編集後記 … 16

第50回 全国老人クラブ大会

ひばり・健康・文化・交流・地域づくり

第50回全国老人クラブ大会

～YouTubeによる配信での開催～



オープニング 滝宮の念仏踊

第50回全国老人クラブ大会は、昨年の11月17日(水)に四国の香川県高松市で開催される予定でしたが、全国的な新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、全国からの会員が参加できずに、香川県老連の会員約200名が参加しての大会となりました。

札老連からは、全老連会長表彰の育成功労者2名、優良老人クラブ1クラブ、優良市区町村老連1クラブが表彰を受けることとなり、18名が参加する予定でしたが、参加できませんでした。

大会当日の様子は、動画配信サイトYouTubeにより、全国の老連に生配信されました。

また、全老連で、大会のDVDを作成して、各都道府県・指定都市老連に配布されましたので、ご覧になりたい方は、札老連事務局までお問い合わせいただければと思います。

全国老人クラブ連合会のホームページにて、月間「全老連」2月号、全国大会報告号を掲載しております。ぜひご覧ください。

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
Sapporo Dohdo 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)

医療法人社団 悠美会 南郷中央整形外科
札幌市白石区南郷通14丁目北3番20号
☎011-864-0011
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:30 ● ● ● ● ▲ ● /
13:30~18:00 ● ● ● ● / / /
▲: 金曜/9:00~13:30 休診: 日曜・祝日
市営地下鉄東西線「南郷13丁目駅」3番出口より徒歩2分

独立行政法人地域医療機能推進機構 JCHO 北海道病院
JCHO 北海道病院附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/>

川下ばく内科 ●内科 ●内視鏡内科
予防接種 / 健康診断 / 訪問診療 / 禁煙治療
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 8:40~12:00 ● ● ● ● ● ●
午後 13:30~17:00 ● - ● ● - -
夜間 16:00~19:00 - ● - - ● -
札幌市白石区川下4条5丁目4-14 **☎011-374-4389** 日曜・祝日 休診

月寒すがわら眼科
日帰り白内障手術
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ● ● 手術 ● ● ○ 休診
14:00~17:30 ● ● 休診 ● ● 休診
○/12:00まで
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-36
BRANCH 札幌月寒メディカルスクエア1F
☎011-857-0055

完全予約制 あさひまち 歯科クリニック
口腔内から、お体のチエツクをしてみませんか?
診療時間 月・火・木・金/8:30~17:00 (昼休み:12:00~13:00) 土/8:30~14:00
札幌市豊平区旭町1丁目1番16号 予約 ☎011-831-1717



次第

(敬称略)

【司会】フリーアナウンサー

白井 美由紀

【オープニング】13:20～14:40

滝宮の念仏踊 滝宮念仏保存会

【第1部】

活動発表 (13:30～14:40)

「コロナ禍における高齢者の健康づくりと地域支え合い(友愛)活動の推進」

コーディネーター

香川短期大学 学長 加野 芳正

活動発表

コロナ禍で安全を守り「介護予防」を活かす「通いの場」新堀地区体操会

東京都東大和市

シニアクラブ連合会 新成会

副会長 青木 勇

コロナ禍での健康づくり活動
徳島県石井町老人クラブ連合会

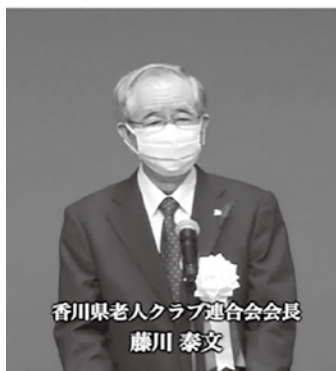
会長 福生 量雄

「笠田見守り隊」の立ち上げと
「寄つてこいこい会」で憩いの
場づくり香川県三豊市豊中町 笠田松寿会
会長 十鳥 美行

【第2部】

式典 (14:50～15:30)

歓迎の言葉

香川県老人クラブ連合会会長
藤川 康文国歌斉唱
黙祷
挨拶

全国老人クラブ連合会会長

清家 篤

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	平日 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～金 14:00～20:00 土日祝 11:00～20:00 小児 毎 日 14:00～20:00
------	--	------	---

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

社会医療法人 朋仁会
hri 整形外科
北新病院
札幌市東区北8条東4丁目1番5号
☎011-792-1211

中の島 **たけだ眼科**

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

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日
札幌市豊平区中の島2条2丁目1番1号
☎011-815-7272

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
サンブラ

受付時間	平日 8:45～11:30 13:30～16:30 土曜 8:45～11:30	循環器救急のお問い合わせは24時間対応
------	---	---------------------

厚別区厚別中央2条4丁目9-25
☎011-892-1556

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
Okuzumi

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 いちご会
新道東フレンド整形外科
S+

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	●

MRI 骨塩定量測定装置あり
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

表彰

【全国老人クラブ連合会会長表彰】

■育成功労表彰(111名)

代表 香川県 山下ヒデ子

■優良老人クラブ表彰(62団体)

■優良老人クラブ連合会表彰(47団体)

代表 香川県観音寺市老人クラブ連合会

代表 香川県さぬき市寒川地区老人クラブ連合会

■永年勤続表彰(21名)

代表 香川県 吉岡亜由美

祝辞

厚生労働大臣 後藤 茂之

(代理)・老健局認知症施策・地域介護推進課長 笹子宗一郎

香川県知事 浜田 恵造

(代理)・香川県副知事

西原 義一

高松市長 大西 秀人

来賓紹介

香川県社会福祉協議会常務理事

高木 康博

かがわ健康福祉機構理事長

川田 浩司

宣言朗読

香川県老人クラブ連合会副会長

直嶋 伸志

次回大会挨拶

全国老人クラブ連合会副会長

東京都老人クラブ連合会会長

村上 光夫

「来年、令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の終息を願い、全国から大勢の参加者をお迎えして開催したいと思います。皆さん、是非、相撲の聖地である両国国技館でお会いしましょう」

閉会の言葉

全国老人クラブ連合会副会長

徳島県老人クラブ連合会会長

細井 啓造

「第50回全国老人クラブ大会は、新型コロナウイルスの感染対策のため、県外からの参加者を招聘せず、地元、香川県からの参加者と関係者のみでの開催となりました。第1部では、『コロナ禍にお



徳島県老人クラブ連合会会長
細井 啓造

ける高齢者の健康づくりと地域支援合い活動の推進」と題して、東京都、香川県、徳島県から、精力的に取り組んでおられる3つの活動について、発表をしていただきました。また、第2部の式典の模様につきましては、YouTubeを通じて、全国に配信されており、全国の老人クラブの皆さんと繋がった状態での開催となりました。来年は、コロナ禍の影響を受けることなく、全国から、大勢の皆様方に東京の記念大会会場にご参集いただけることを祈念し、以上をもちまして第50回全国老人クラブ大会を閉会とさせていただきます。皆様、来年、また、東京でお会いしましょう」



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

医療法人社団 美園いとう内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~正午	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	○	○	○

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

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3F

☎011-816-6777

中の島診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	／	●	●	●
14:00~16:30	●	●	／	●	●	／

休診日 水・日・祭日

札幌市豊平区中の島2条2丁目2-1

☎011-831-2387

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

医療法人社団 元町泌尿器科

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
PM1:30~4:30	●	●	●	休診	●	休診

札幌市東区北20条東20丁目1-15

☎011-785-7771

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



新札幌整形外科病院

今年の夏移転

■診療時間 平日 9:00~11:30 / 14:00~16:30

土曜 9:00~11:30

<移転先住所>

札幌市厚別区厚別中央1条6丁目2-8 ☎011-893-1161

第五十回 全国老人クラブ大会 宣言

わが国では、人口減少と少子高齢化が進行し、社会経済構造や人々の暮らしも変化する中、子ども・高齢者・障害者などすべての人々が地域・暮らし・生きがいとともに創り、高め合うことができる「地域共生社会」の実現をめざした取り組みをすすめています。

近年、全国の老人クラブでは、そうした情勢を受けとめつつ、日頃の「健康づくり・介護予防活動」、「地域の見守りや支え合い活動」などを通して、「地域のつながり」を深め、ともに生きる豊かな地域社会づくり等に取り組んでいます。

一方、新型コロナウイルス感染の拡大の影響を受ける中、日常と感染防止対策を両立しつつ、高齢者の心と体の健康維持、人との交流やコミュニケーションの増進をめざし、アイデアや創意工夫を凝らした「フレイル（虚弱）予防」や「通いの場づくり」にも取り組んでいます。

私たち老人クラブは、人生一〇〇年時代に向けて、地域の幅広い関係者や組織

と連携を図り、地域社会を支える様々な活動を通して、老人クラブの存在意義を高め、全国に広がる仲間とともに一層の生きがい・健康づくりをすすめていきます。

本日、第五十回の節目にあたる全国老人クラブ大会の開催に際し、ここ香川県において、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 一、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます
- 一、健康づくり・フレイル（虚弱）予防で元氣高齢者をめざします
- 一、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支え合い活動に努めます
- 一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします

令和三年十一月十七日

第五十回全国老人クラブ大会

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

相 続 包 括 支 援 セ ン タ ー 札幌そうぞくクリニック

遺言書 の作成～保管までの相談
認知症対策の **家族信託** の組成
放置しちゃいけない **空き家** の管理
基本的な **相続税** の説明
相続した **遺産分割** の相談と提案

One Team (ワンチーム) で対応



お客様

相続に関する…

ご相談

ご提案

札幌そうぞく
クリニック

弁 護 士
司 法 書 士
行 政 書 士
税 理 士
宅地建物取引士

相続の対策から手続きまでチームでサポートします

無料相談
実施中!



0120-313-275

札幌市東区北12条東7丁目1-35 メディカルセンター光星2F

老人クラブ限定
相続セミナー無料開催
※詳しくはお問合せください。

令和3年度全国老人クラブ連合会会長表彰伝達式

札幌市の2名・2クラブが受賞

新型コロナウイルス感染症の拡大により、香川県高松市の「サンポートホール高松大ホール」で開催予定の第50回全国大会が無観客による開催となりましたので、令和3年度全国老人クラブ連合会会長表彰の伝達式を令和3年12月16日(木)に札幌市社会福祉総合センター4階の大研修室で、被表彰者、参加予定者、札幌連理事等の約30名が参加して開催されました。

伝達式では、令和3年10月に発行した「老連さっぽろ63号」の我がクラブ紹介特別編で紹介しました、育成功労表彰の厚別区老人クラブ連合会会長高澤英治さん、南

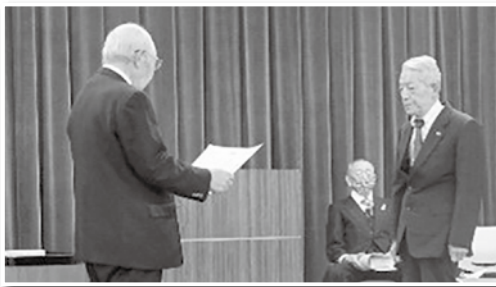


花田全国老人クラブ連合会副会長の挨拶
(札幌市老人クラブ連合会会長)

区老人クラブ連合会会長長吉田育夫さん、優良老人クラブ表彰を受賞した西区の西野寿和会、優良市区町村老人クラブ連合会に、全国老人クラブ連合会副会長で、札幌市老人クラブ連合会会長の花田会長より、表彰状と記念品の伝達がありました。

式終了後、記念写真を撮り、受賞の喜びを新たにしたいところです。

来年の第51回全国大会は、全国老人クラブ連合会の創立60周年記念大会となり、東京の両国国技館で天皇后両陛下がご臨席されての開催となることから、本年度、行くことができなかった参加予定者からは、「来年もぜひ参加したい」という声がありました。



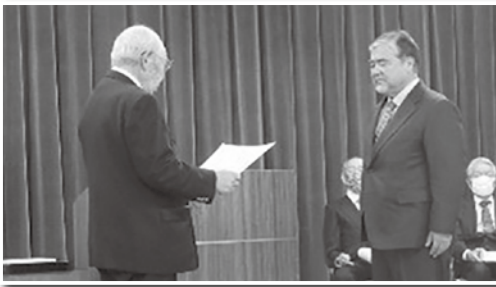
育成功労表彰

吉田 育夫



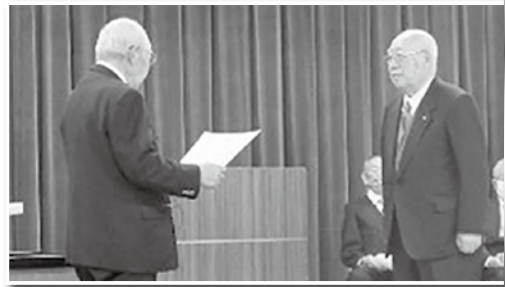
育成功労表彰

高澤 英治



優良老人クラブ連合会表彰

中央区老人クラブ連合会



優良老人クラブ表彰

西野寿和会

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

Casa Paraíso
住宅型有料老人ホーム
カーザ・パライゾ

■お問合せ・入居・介護のご相談は…
☎011-811-2546
札幌市豊平区豊平3条6丁目1-34

不動産直接買取り 買取なので 仲介手数料不要です!

中古住宅 **中古MS** **未利用地**

- 古家でもOK
- 雨漏りでもOK
- 室内に不用品ゴミでもOK

株式会社 **エスエストラスト** ☎011-827-7770
札幌市豊平区月寒東1条7丁目2-5 北海道知事 石狩(2)第8255号

医療法人社団 **中田歯科医院**
訪問診療ご相談ください

月・火・木・金 午前9:00~12:30 午後14:00~18:00
水 午前8:30~12:00 午後13:30~20:00
土 午前8:30~12:30 休診日 日曜・祝日

☎011-852-1011 札幌市豊平区月寒中央通1丁目2-14
<https://www.nakatashika.net/>

shiroishi hondari urology **白石本通り 泌尿器科**
院長 笹井 優導

診療時間	月	火	水	木	金	土	(休診)
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	日曜・祝日
14:30~18:30	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲~17:30まで

☎(011) 868-1145
白石区本通6丁目北2-1【Pあり】

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

研修内容	基調報告		「老人クラブが取り組む健康づくり活動、生活支援」を考える	全国老人クラブ連合会 副会長 古都 賢一氏
	地域支え合い		地域で取り組む健康づくりと支え合い ～老人クラブへの期待	厚労省老健局認知症施策・ 地域介護推進課 田中 明美氏
	健康	【栄 養】	高齢期の食生活のあり方	日本栄養士会 常任理事 西村 一弘氏
		【事故防止】	高齢者に多い事故とその予防	東京消防庁防災部防災安全課 生活安全係長 阪本 浩司氏
		【運 動】	高齢期の運動による健康づくり	順天堂大学 名誉教授 武井 正子氏

令和3年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」

全国の代表者、健康を学ぶ

令和3年12月7日（火）、全国社会福祉協議会「灘尾ホール」にて開催。

全国から37名が参加、札幌市老連からは区老連より推薦された2名が参加しました。

セミナー参加者の声

中央区

セミナーから今後を考える

円山北町クラブ 三上 高男

セミナーを受講して、老人クラブの活動の現状、今後の活動展開をどうしたら良いかについて色々お話を聞けて、これからの老人クラブ活動を進めていく上での目標が見えてきて、大変良かったです。

先生方も、私たちのために話を具体的にゆつくりと分かりやすく説明してくださったので集中して受講することができました。
ただ、残念なのは、講義時間がもう少し長くとれば良かったと思います。

手稲区

声に出して笑うことが健康の源

稲南福寿会 会長 広瀬 清

高齢者の健康づくり生活支援セミナーに参加し、そこで得た知識をこれからのクラブ活動に活かしていきたいです。

健康に暮らすためには、食事や運動をはじめ、家族や地域の方々との対話はもちろん、一週間に一度は声を出して笑うことも大切だと学びました。何気ない会話や悩み事等の相談にも耳を傾け、一人一人が地域で安心して暮らせるよう、取り組んでいきたいです。

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

配電盤・分電盤・制御盤・電気工事業 耐圧試験・継電器試験・塗装工事業 KAYANO カヤノ電気工業株式会社 札幌市東区丘珠町 563 番地 TEL.011-768-8649	道建試錐株式会社 札幌市東区北 48 条東 18 丁目 1 番 29 号 TEL:011-786-8122	住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築 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 出張料 見積もり 無料 手すり TEL 011-769-0969
丸成 大向建設 株式会社 建設業許可（般-1）石第 16787 号 一級建築士事務所 北海道知事登録（石）第 6344 号 札幌市東区北 25 条東 1 丁目 5-1 TEL.011-741-7100	北海道ビルメンテナンス 株式会社 【本社】 札幌市豊平区美園5条6丁目1番1号 NA-GIビル2階 TEL 011-820-3801 【函館営業所】 函館市山の手2丁目5-1 TEL 0138-32-5510 【室蘭営業所】 室蘭市水元町49番3号101号 TEL 0143-45-9888 【出張所】 旭川・帯広・北見・釧路・小樽・滝川	株式会社 女澤建設 札幌市東区中沼町 181 番地 1 TEL.011-791-3854

令和3年度札幌市老人クラブ大会

感染対策のもと和やかに開催

令和3年度札幌市老人クラブ大会は、9月29日(水)午後1時30分より札幌市民ホール「大ホール」において、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、出席者を受賞者とそのクラブ関係者や家族方に限らせていただき、開催いたしました。

当日は、花田吉治札幌市連会長による主催者挨拶に続き、札幌市高

齢保健福祉部長前万美子様、札幌市社会福祉協議会常務理事菱谷雅之様よりご祝辞をいただきました。表彰式では、「老人クラブに対する功績者への表彰」41名と「老人を大切に行っている家族への表彰」1名を表彰いたしました。

また、全国老人クラブ連合会活動賞を受賞した川下老人クラブ(白石区)、美里友の会(清田区)、



花田会長 挨拶



菱谷 社会福祉協議会常務理事 祝辞



前 高年齢保健福祉部長 祝辞

稲穂豊友クラブ(手稲区)の3クラブへ伝達式を行いました。さまざまな制約がある中で、大会終了後には、ステージで写真撮影をしたりと、和やかな雰囲気の中で終えることができました。



美里友の会 庄司憲庸会長



川下老人クラブ 田澤俊子会長



稲穂豊友クラブ 平川登美雄会長



受賞者代表 西もみじ老人クラブ 仙道正視様 謝辞

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

TP Tsuji Plant

株式会社 辻プラント

- ステンレス加工
- 各種プラント工事
- 各種管工事
- メンテナンス工事
- 非破壊検査用配管工事

札幌市白石区東米里 2124-25

TEL.011-872-9764

adamac

特定建設業(電気)総合電気設備
コンセントから受変電設備まで電気のプロ集団

株式会社 アダマック

札幌市白石区平和通7丁目北 14-22

TEL:011-861-7497

<https://www.adamac.jp>

KOTOBUKI REAL ESTATE

無料相談 無料査定
秘密厳守 安心安全

土地も建物も寿に始まる

寿不動産

TEL.788-3290

札幌市東区北14条東8丁目3-15 北海道知事石狩(1)第8876号

L.Pガス・灯油・暖房器具
ガス器具・住宅設備機器・家電

株式会社 いとう

白石区本通17丁目南2-14

TEL 011-861-0797

不動産の仲介・買替え、御相談下さい。
無料査定・買い取りも実施中です。

有限会社 **エス・ケイ・ブレン**

公益社団法人 全日本不動産協会会員
公益社団法人 不動産保証協会会員

札幌市白石区本通12丁目南1番9号

011-868-7450

<http://www.sk-brain.com>

SUNLIGHT

株式会社 サンライト

建築工事、電気工事、管工事

白石区菊水4条1丁目3-1

TEL (011) 812-5711

令和3年度札幌市老人クラブ連合会 老人福祉功労者表彰受賞者

老人クラブに対する功労者への表彰

区	クラブ名	氏名(敬称略)
中央	幌西六喜クラブ	的場 直勝
北	新琴似三和長生クラブ	武田 正人
北	北区中央老人クラブ	中鉢 政雄
北	屯田二番通東熟年クラブ	境 勲
東	日の丸クラブ	高橋 悦朗
東	栄輪会	安藤 敬吟
白石	東札幌クラブ友の会	小林 和子
白石	東川下親和会	白幡 昭
厚別	上野幌双葉会	尾形 義雄
厚別	上野幌友愛クラブ	中川 修
厚別	森林公園町内緑友会	河原 英一
厚別	森林公園町内緑友会	諸岡 悠子
厚別	西もみじ老人クラブ	仙道 正視
豊平	福住会	玉木 宗泰
豊平	福住福寿会	佐々木隆一
豊平	月寒東友の会	小栗 洋子
豊平	豊平橋台ときわ会	吉田 保明
豊平	ときわ睦会	下濱 明幸
豊平	ときわ睦会	佐藤 郁子
清田	清田十五日会	横山 武士
清田	真栄団地福寿会	品川 博之
清田	はるにれ会	皆川 紀子
清田	里塚東部秋桜会	坂下 弘

区	クラブ名	氏名(敬称略)
南	真駒内本町クラブ	五味川富子
南	藻岩下藻寿会	間島 幸雄
南	澄川七陽会	斉藤 勝男
南	澄川七陽会	盛岡 節子
南	澄川七陽会	阿部 伸子
南	中ノ沢溪楓会	奈良岡和夫
西	平和親和会	安井 竹治
西	西野昭和昭寿会	地藏 幸信
西	西野昭和昭寿会	五十嵐順子
西	西町睦会	木元カズ子
西	西町睦会	国分 了
西	西町睦会	野寺日出男
西	西町睦会	坂野 靖彦
西	平和第一五月会	高橋 修
西	平和第一五月会	萩原 文子
手稲	手稲曙いきいきクラブ	吉田 弘
手稲	朝日朝寿会	笹原 一
手稲	前田東はまなす友の会	佐々木智康

会員を大切にしている家族への表彰

区	クラブ名	氏名(敬称略)
清田	里塚東部秋桜会	中村 計雄



令和3年度全国老人クラブ連合会 活動賞

2021 活動賞受賞クラブへの伝達

区	クラブ名(会長氏名・敬称略)
白石	川下老人クラブ(会長 田澤 俊子)
清田	美里友の会(会長 庄司 憲庸)
手稲	稲穂豊友クラブ(会長 平川登美雄)

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

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://nishiokahoiku.jp/>

学校法人 東学園
みはる
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 YOCHIEN
札幌白ゆり幼稚園
〒062-0935 札幌市豊平区平岸5条9丁目
☎811-0544

じょうぶな体、やさしい心
かんがえる力
認定こども園

ひらぎし幼稚園
札幌市豊平区平岸3条12丁目3番9号
☎011-811-0946

●楽しい音楽活動 ●自園給食
学校法人 西岡学園

西岡ふたば幼稚園
札幌市豊平区西岡4条10丁目8番1号
☎011-854-4660

北海道知事許可(般-30)石 第16086号
一般住宅・ビル解体工事

株式会社 西武総業
札幌市白石区菊水元町7条2丁目9番30号
☎011-875-3881
FAX.011-875-3882
<https://www.seibutsugogyo-kaitai.com/>

令和3年度 第15回札幌市老人クラブ連合会パークゴルフ大会

気分爽快にプレー



紅葉の下でプレーを満喫



芝の選手ともに好調

令和3年10月6日(水)、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、「令和3年度第15回札幌市老人クラブ連合会パークゴルフ大会」が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。

今年も新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、これを防止するため戸外行動に制限が掛けられていることから各クラブの活動もこれにならない自粛等により、会員の生きがいとなる行事に参加できず自宅での生活をせざるを得なくなっています。

こうした中、当連合会としては、長期にわたる自宅生活による会員の心身の低下を防ぎ、会員相互の交流を図り、鬱積した気分を和らげる機会の提供を目的に開催いたしました。

当日は早朝にスコールがありましたが、天候も回復し、芝のコンディションにも恵まれて久々にパークゴルフを堪能し、満足した笑顔にあふれていました。

各区から男性31名、女性26名の計57名が参加し、27ホールのストロークプレーで行われました。好スコアも多く僅差での順位となりました。

また、優勝争いも熾烈を極め男性の部では、同スコアとなり最終ホールにおいてニアピンによる決定戦となりました。

表彰式では、男性の部、女性の部ごとに優勝以下10位入賞の選手に大会長から賞品の贈呈が行われ無事大会が終了いたしました。

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

- ◇エス・ピー・ファイバー (繊維化樹脂舗装)
- ◇舗装工事・インターロッキング
- ◇ロードヒーティング・土工工事
- ◇外構工事・造園工事一式
- ◇冬季除・排雪 ◇その他



株式会社 創和工業

札幌市東区中沼町 20 番 153
TEL.011-791-6890

- ビル・学校施設警備 ■建築土木工事現場交通誘導
- 駐車場交通誘導 ■オープン等臨時警備
- 巡回警備、その他警備法に基づく警備業全般



日本ガードサービス株式会社

札幌市東区北 22 条東 15 丁目 3 番 10 号
TEL 011(731)-7004

Create 21 corp. HOKUUN



札幌市東区中沼町31番地4

TEL 011-791-7710
FAX 011-791-7720

電気やお住まいでの
お悩みありませんか？

・コンセント・スイッチ・照明・テレビ・LAN・エアコン各種

電気のことならなんでもご相談ください。
他、水回り・ボイラー・内装も承ります。

電気設備工事設計・施工・ビル設備管理
ラインズ

株式会社 LINES

札幌市東区中沼町 15 番地 31 TEL.011-790-5151

MARUKATSU
GAS AND FUEL
CENTER LTD.

灯油
プロパン(LPガス)
住宅リフォーム

有限会社丸克燃料センター

札幌市東区北50条東6丁目1番1号
TEL:011-704-3625

■防水工事 ■塗床工事
■外壁改修工事

株式会社 ソロ防水北海道

札幌市東区北41条東5丁目2番15号
☎011-751-1736

(※写真撮影時のみマスクを外しています)



男性入賞者

(参加者 31 名)

順位	氏名	区	クラブ名	スコア
優勝	橋本 博	手稲	シーアイクラブ	72
準優勝	大西 一芳	豊平	吉田川白寿会	72
3 位	浅田 外次	手稲	はまなす老人クラブ	74
4 位	入谷 敏之	中央	シニアすこやかクラブ	76
5 位	越後 基昭	手稲	生き生きクラブ	77
6 位	岩本 清	中央	シニアすこやかクラブ	77
7 位	松浦 和義	白石	東川下親和会	79
8 位	川畑 敏彦	中央	シニアすこやかクラブ	81
9 位	坂口 邦宏	白石	白石明友会	82
10 位	南部 辰夫	手稲	あけぼの 12 シニアクラブ	82

女性入賞者

(参加者 26 名)

順位	氏名	区	クラブ名	スコア
優勝	永見 雅代	中央	シニアすこやかクラブ	78
準優勝	入谷 幸江	中央	シニアすこやかクラブ	80
3 位	向島トメ子	豊平	豊平高齢者 スポーツクラブ	81
4 位	進藤 博子	手稲	シーアイクラブ	83
5 位	日下ヒロ子	豊平	豊平高齢者 スポーツクラブ	84
6 位	山本 厚子	南	藤野一五会	85
7 位	小野寺美代子	南	常盤明常会	85
8 位	三好 輝子	豊平	豊平高齢者 スポーツクラブ	85
9 位	熊谷 純子	手稲	稲南福寿会	85
10 位	尾崎サヨ子	豊平	豊平高齢者 スポーツクラブ	85

ホールインワン

氏名	区	クラブ名	ホール
坂口 邦宏	白石	白石明友会	あ - 5
原 順一	南	常盤明常会	す - 5



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

曹洞宗

禪耀山 **龍巖寺**

札幌市豊平区月寒東2条17丁目3-63

電話 011-302-2253

 **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

TEL011-861-4444

☎0120-42-0044

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

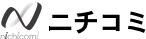
- 1、だしを効かせる
- 2、香りを利用する
- 3、酸味を利用する
- 4、油を利用する
- 5、食材本来の持ち味を生かす



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ





令和3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

令和3年度の理事会は、第1回を除き、第2回から第5回まで、「老連さっぽろ63号」でお知らせしましとおり、書面での開催となりました。

9月19日(木)に開催予定の第6回については、「緊急事態宣言」が9月30日(木)まで延長されたことから、書面に開催となりました。

第7回から第9回までは、「緊急事態宣言」が、9月30日(木)で解除されたことから、感染防止に配慮して、開催することができました。しかし、その後、感染力の強いオミクロン株による感染拡大となり、1月27日から2月20日まで「まん延防止等重点措置」が発出されたことから、第10回理事会は書面会議となりました(詳細については、事務局までお問い合わせ下さい)。

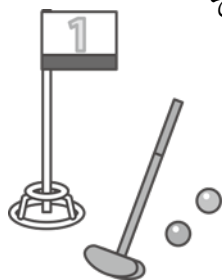
○令和3年度第6回理事会

※令和3年9月16日(木)

◇10月26日(火)に開催予定の令和3年度女性研修会の中止について

◇11月17日(水)に開催予定の令和3年度全国老人クラブ大会における参加招集の取りやめについて

◇10月30日(土)から11月2日(火)に岐阜県で開催予定のねんりんピック岐阜2021の開催中止について



○令和3年度第7回理事会

※令和3年10月13日(水)

◇11月25日(木)に開催予定の令和3年度「消費生活・見守りサポート」養成講座の中止について

◇9月29日(水)に開催された令和3年度札幌市老人クラブ大会の報告について

◇10月6日(水)に開催された第15回札幌市老人クラブ大会結果報告について

◇新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた老人クラブ活動について

◇札幌市保健福祉局から「緊急事態宣言」解除後の老人クラブ活動の感染防止対策の徹底依頼

○令和3年度第8回理事会

※令和3年11月9日(火)

◇12月7日(火)に開催予定の令和3年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」の開催について参加者は中央区老連及び手稲区老連から各1名とする

◇老人クラブ「老人の日・老人週間」および「社会奉仕の日」について

◇各クラブで実施した奉仕活動との活動状況の報告

◇令和3年度都道府県・指定都市老連常任理事・事務局長及び活動推進員等職員合同会議について

◇Webで開催された合同会議の報告

◇緊急事態宣言解除後の各区老連・単位クラブの活動状況について

◇緊急事態宣言解除後の各区老連及び単位クラブの活動状況の報告



○令和3年度第9回理事会

※令和3年12月16日(木)

◇令和4年新年交礼会の中止について

◇加入チラシの配布について

◇各単位クラブへ、加入チラシの希望枚数の調査依頼

◇令和4年度「札幌市健康づくり研究会」会員募集について

◇令和4年度「札幌市健康づくり研究会」会員募集要綱の各単位クラブへの送付

◇「コロナ禍における集いの場の活動状況アンケート」について

◇手稲区老連で実施した「コロナ禍における集いの場の活動状況アンケート」の報告

○令和3年度第10回理事会

※令和4年2月17日(木)

◇令和4年度みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」実施老連の募集について各区老連に募集の周知

◇札幌弁護士会による高齢者の利用が多い相談メニューをまとめたパンフレットおよび啓発グッズの作成について

◇パンフレットとステッカーの配布依頼

注 ※は理事会の決議があったとみなされた日



文字入れクイズ

□には同じ文字が入ります。



例

ちゅ□がっこ□ → ちゅうがっこう

解

Q1

と□かいど□

Q2

あ□ぜ□ぴ□

Q3

□や□ん□ゆう

Q4

□□おど□

※答えは16ページ

お知らせ

札幌連会員のみなさまへ

次号（老連さっぽろ 65号【令和4年10月発行】）

の文芸作品原稿募集

短歌、俳句、川柳の中から1人1作品。

募集期間：令和4年6月1日～8月31日

五月雨を……
すずめの子……

作品、所属クラブ名、氏名、連絡先を記入し、所属クラブの担当者または札幌市老人クラブ連合会事務局までご応募ください。

※作品には種類（短歌・俳句・川柳のいずれか）を明記。

※作品（漢字）にはふりがなをつけてください。



【札幌市老人クラブ連合会事務局】

〒060-0042

札幌市中央区大通西19丁目1-1

札幌市社会福祉総合センター1F

TEL 614-0153 FAX 614-3375

E-Mail lilac.senior.club@galaxy.ocn.ne.jp

「第7回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】

抱負

大賞：商品券 10,000円 (1名)

優秀賞：商品券 5,000円 (5名)

努力賞：商品券 1,000円 (10名)

募集期間：令和4年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

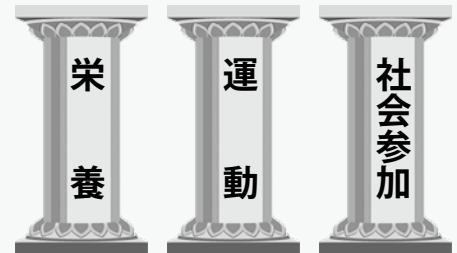




コロナに負けない 健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

予防の柱は



コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

栄養

しっかり噛んで、
しっかり食べる。

食事は元気の源、3食しっかり
とりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。
* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。

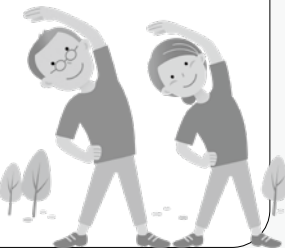


運動

毎日、適度な
運動を心がける。

体を動かして、心身共に、
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



社会参加

地域の人や仲間との
つながりを保つ。

今できる交流、
つながりを考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

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。

毎日の暮らしに 体操を取り入れましょう

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。
体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。
※持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。



足筋力を鍛えましょう

長く座っていると、
膝が伸びなくなります。

- ① 右足のかかとを前に出し、足先を上に向け、膝をしっかり伸ばします（5秒間）。
- ② 膝を伸ばしたまま、脚を上げて保ちます（5～10秒間）。元に戻します。
- ③ ①と②を交互に各5回繰り返します。

最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。（変形性膝関節症の予防に効果的です）



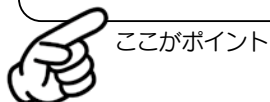
よい姿勢で深呼吸しましょう



いつの間にか背中が丸くなり、
呼吸が浅くなってしまいます。

- ① 両手を下げて、背中を丸くし口から息を吐き切ります。
- ② 両手を上げて鼻から大きく息を吸います。
- ③ それぞれ5回繰り返します。

深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。



歩く前に、まず、ストレッチ

膝が伸びないと、すり足になり、姿勢も悪くなります。

- ① 椅子の背に両手を置き、左足を後ろに引き下げます。
- ② 左足のかかとを、しっかりと床につけ、足先は正面に向けます。
- ③ 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします（20秒間）。
- ④ 秒数を数え、交互に各5回繰り返します。



無理せず心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかになり、転倒予防に効果的。

ここがポイント

体操指導：武井正子（順天堂大学名誉教授）



「ねたきゼロ」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

中央区

シニアすこやかクラブ

北区

太平商工クラブ

東区

日の丸クラブ

白石区

北郷明友会

厚別区

厚別西老人クラブ

豊平区

ときわ睦会

清田区

清田中央東友会

西区

宮の沢長栄会

南区

ふじみ会

手稲区

前田緑苑シルバー会

で協力いただき
ありがとうございました

**令和3年度
「社会奉仕の日」
実施状況**

参加クラブ **96 クラブ**
参加者数 **17,962 人**

13 ページ【文字入れクイズ】の答え
 ①「う」 とうかいどう (東海道) ②「あ」 あんぜんびん (安全ピン)
 ③「し」 しゃしんしゅう (写真集) ④「し」 ししおどし (鹿威し)

スポンサーへの御礼

老連さっぽろ 64 号の発行にあたり、ご協賛
 くださいましたスポンサーのみなさまへ厚く
 御礼申し上げます。今後とも末永くご厚誼、
 ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

短歌・俳句・川柳
 の文芸作品の掲載に
 つきましては、新型
 コロナウィルス感染
 拡大の影響により、
 3月発行号から10月
 発行号に変更させて
 いただきました。令
 和4年度につきまし
 て、10月発行号に
 掲載しますので、ぜ
 ひご応募ください。
 これからも「老連
 さっぽろ」が老人ク
 ラブ活性化の一助と
 なるよう努めて
 まいりますのでよう
 しくお願いいたしま
 す。

編集後記

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

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

老人クラブを応援するお買い物サイト

か・エール

まずはクリック！

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 白石中央メディカルビル ☎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

相続・遺言に関して、
 お気軽にご相談ください。

笹山会計事務所
 税理士・行政書士事務所

札幌市白石区平和通9丁目北1-29
TEL.011-864-1120