



66号

令和5年3月号

老連とつぼろ

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 ニチコミ
電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>



令和4年度 札幌市老人クラブ大会

札幌市老人クラブ連合会ホームページ
随時更新中!!

<http://lilacsenior.info>

ライラックシニアクラブ

検索



もくじ

- 全国老人クラブ連合会創立60周年記念
全国老人クラブ大会…………… 2～5
- 令和4年度「高齢者の健康づくり・
生活支援セミナー」…………… 6
- 足腰を強くする貯筋体操…………… 7
- 令和4年度札幌市老人クラブ大会… 8～9

- 令和4年度第16回札幌市老人クラブ連合会
パークゴルフ大会…………… 10～11
- 令和4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…………… 12
- お知らせ／編集後記…………… 13
- 食べて元気にフレイル予防…… 14～15
- 令和4年度「社会奉仕の日」実施状況… 16



記念すべき大会に 天皇・皇后両陛下のご臨席

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会が昨年の11月8日(火)に東京都墨田区の両国国技館において、850名の参加のもと開催されました。

今回は全老連創立60周年記念全国大会ということで天皇皇后両陛下のご臨席を賜りました。天皇陛下は、「皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待しております」とおことばを述べられました。

創立60周年記念全国大会ということで、厚生労働大臣表彰と全老連会長表彰が執り行われました。札老連からは、厚生労働大臣表彰の育成功労者2名、優良老人クラブ1クラブ、優良市区町村老連1クラブと全老連会長表彰の育成功労者2名、優良老人クラブ1クラブが表彰を受けました。大会には21名が参加しました。

全老連では、大会のDVDを作成しました。札老連と各区老連には各1巻購入しましたので、ご覧になりたい方は、札老連事務局または、各区老連会長にお問い合わせいただければと思います。

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

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	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

新札幌整形外科病院
JR・地下鉄新札幌駅直結

■診療時間 平日 9:00~11:30/14:00~16:30
土曜 9:00~11:30
札幌市厚別区厚別中央1条6丁目2-8 ☎011-893-1161

社会医療法人明仁会
北新病院
JR札幌駅北口より無料循環バス運行中

整形外科/リハビリテーション科/麻酔科
診療受付時間 月 火 水 木 金 土
8:40~11:30 ● ● ● ● ● /
13:00~17:00 ● ● ● ● ● /
休診日：日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)
札幌市東区北8条東4丁目1-5
☎011-792-1211

随時見学受付中
介護予防でシニアの皆様をもっと元気に!
E-life **早稲田イーライフ札幌**
0120-107-346
本館：東区北26条東4丁目1-1
式番館：東区北17条東1丁目1-20
株式会社 ジュネリカ

医療法人 エム・ティー・エヌ
北海道泌尿器科記念病院
泌尿器科・腎臓内科・麻酔科・放射線科・人工透析

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45~11:30	●	●	●	●	●	●
13:30~16:30	●	●	●	●	●	/

休診日/日曜、祝日、開院記念日(6/15)、お盆(8/15) 年末年始(12/28午後~1/3)
札幌市東区北41条東1丁目1-25
☎011-711-1717

年中無休・夜間診療
社会医療法人 耳鼻咽喉科 **麻生病院**

札幌市東区北40条東1丁目1-7
TEL 011-731-4133
診療受付時間 9:00~16:30
夜間診療受付(月~金 19:00まで)

次第 (敬称略)

【司会】フリーアナウンサー

好本 恵

【第1部】

式典 (13:30~14:10)

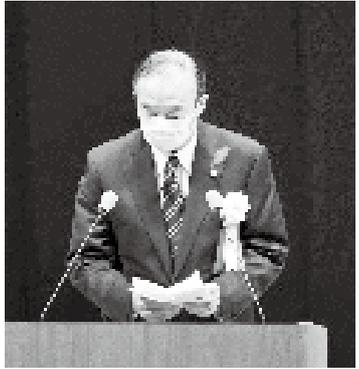
国歌演奏

開会のごとば



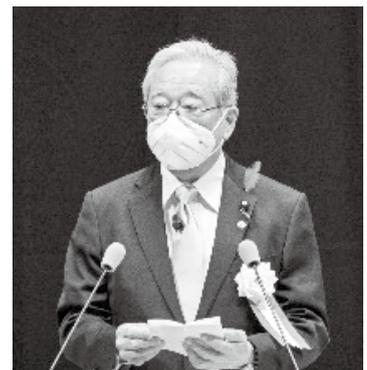
東京都老人クラブ連合会会長 村上 光夫

式辞



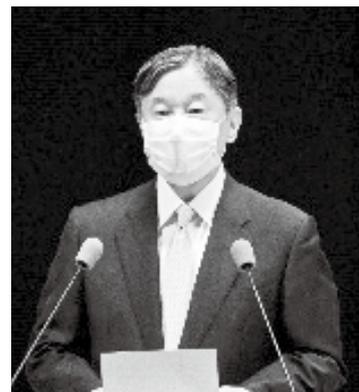
全国老人クラブ連合会会長 清家 篤

挨拶

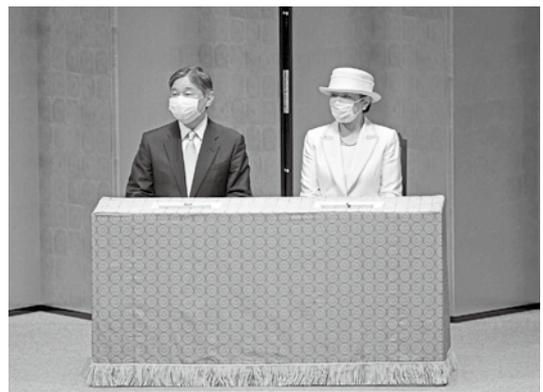


厚生労働大臣 加藤 勝信

天皇陛下おことば



天皇陛下



天皇后両陛下

表彰

【厚生労働大臣表彰】



代表 佐賀県 木下 治紀

【全国老人クラブ連合会会長表彰】



代表 東京都 国立市老人クラブ連合会

写真提供・・・全国老人クラブ連合会

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

ゆうらくグループ~高齢者・障がい者がその人らしく住み続ける

- 介護付・住宅型有料老人ホーム
- 高齢者グループホーム
- 共生型住宅 (高齢者・障がい者)
- 障がい者就労継続支援B型事業所
- 久遠チョコレート札幌

施設見学 介護相談 就労相談
お気軽にお電話ください

《白石区・清田区・厚別区・江別区》 ☎(011)860-5050

医療法人社団 **札幌道都病院**
Sapporo Dohto 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)

札幌おおの眼科
SAPPORO OHNO EYE CLINIC

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	▲	●	▲	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	▲	●

▲11:30まで 休診日：金曜午後・土曜午後・日曜・祝日

札幌市東区北24条東21丁目5-27
☎011-299-8800

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せん
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 **北海道整形外科記念病院**
HOHMI

整形外科 (上肢・脊椎・股関節・下肢)
リウマチ科・麻酔科・リハビリテーション科

札幌市豊平区平岸7条13丁目5番22号
☎011-812-7001



大会宣言

代表 秋田県 松岡 時子



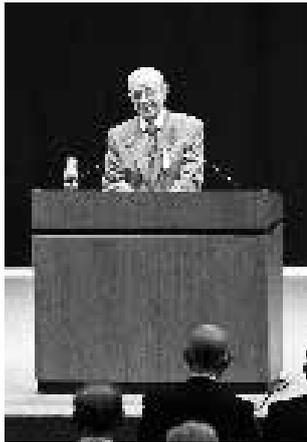
被表彰者代表謝辞

代表 兵庫県 中村美律子



祝 辞
内閣総理大臣 岸田 文雄 殿
衆議院議長 細田 博之 殿

参議院議長 尾辻 秀久 殿



記念講演
「老いてこそユーモア」
阿刀田 高氏

【第2部】
講演 (14:35 ~ 15:30)



「アトラクション」
「相撲甚句」 (14:20 ~ 14:30)



天皇陛下ご退席



全国老人クラブ連合会副会長
篠塚 忠二

閉会のことば



秋田県老人クラブ連合会会長
児玉 長榮

次回大会開催地挨拶

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

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 **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

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
総合診療科外来・専門外来・入院・検査・リハビリテーション

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00	○	○	○	○	○	▲
13:30~17:00	○	○	○	○	○	/

▲12:30まで 休診日/日曜・祝日
夜間診療17:00~19:00 (月・水・金) (予約制)
☎011-784-1121
札幌市東区東苗穂3条1丁目2-18

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	●	●

MRI 骨塩定量 測定装置 あり
駐車場あり
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

平岸メンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~16:30	●	●	/	●	●	/

休診日：第2・4水曜日、第1・3・5土曜日、日曜、祝日
札幌市豊平区平岸2条14丁目1-18
I&Hブルージェットビル3F
☎011-814-3051

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
医療法人社団 **新札幌循環器病院**
サンブラザ

受付時間	平日	土曜
8:45~11:30	●	●
13:30~16:30	●	●
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

全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会 宣言

老人クラブの発展向上と高齢者保健福祉の増進に寄与することを目的に結成された全国老人クラブ連合会は、創立60周年の記念の年を迎えました。

戦後の混乱と激動の世相のなかにおいて、「高齢期の幸せは高齢者自身の手で創り出そう」を合言葉に誕生した、私たち老人クラブは、会員の意欲と行動、住民の励ましと協力、国や地方自治体の理解と支援のもと、全国にネットワークを有する高齢者組織に至るまで発展してきました。

この間、老人クラブでは、同世代の人々に参加を呼びかけながら、「健康づくり」「支え合いづくり」「生きがいづくり」「地域づくり」をめざして、多彩な活動を展開するとともに、年金、保健、医療、介護、福祉など、高齢者を支える制度や施策の充実発展に向けた取り組みを進めてきました。

少子高齢化と人口減少が進行していくなかで、わが国の活力を維持し、すべての世代が輝ける地域共生社会を築きあげ

ていくためには、私たち高齢者もその一翼を担っていかねばなりません。

よって、本日ここに集う全国の老人クラブ代表者は、これまでの先人たちの歩みに思いを寄せ、新たな一歩を踏み出すことを誓い、次の取り組みを実践していくことを宣言します。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和4年11月8日

全国老人クラブ連合会創立60周年記念

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

当事務所では、税務・会計はもちろんのこと、法律、労務など幅広いサービスで経営者様をサポートしております

及川税務会計事務所

税理士 及川 恵

いつでもお気軽にご相談ください

札幌市東区北16条東17丁目3-30

Tel.011-783-3971

https://oikawa-zeimukaikai.com/



株式会社 丸成 大向建設

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



片山建設株式会社

札幌市東区中沼町181番地20

☎011-594-8643



☎011-557-1954

札幌市東区北36条東17丁目1番38号 サントアリオ・テラス101号室

住宅リフォーム、内装、外装、水周り、新築

有限会社 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

でんき・リフォーム エアコン・防犯カメラ

ラインズ
株式会社 LINES

ラインズ 札幌

検索

令和4年度「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」

高齢者の健康に役立つ知識を全国に広めて

セミナー参加者の声

北区

真新しい言葉

「オーラルフレイル」

新琴似三和長生クラブ

会長 武田 正人

まず、「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」を受講する機会を与えていただいた事に対し感謝を申し上げます。

特に印象に残ったのは「オーラルフレイル」という私にとって目新しい言葉でありました。

オーラルフレイルは口腔の虚弱。高齢者になると食べやすい軟らかい物ばかりを食べるようになり、咀嚼機能が低下して噛めないようになってしまつてです。□内の機能低下により、負の連鎖で食べる機能、さらには

心身の機能低下にまでつながります。オーラルフレイル該当者は、

身体的フレイル2.4倍、サルコペニア2.1倍、要介護認定2.4倍、総死亡率スク2.1倍とのことで、いかに食生活が大事かを改めて気付かされました。セミナー受講で得た知識をクラブ会員に伝え、活用していきたいと思っております。

西区

活動のヒントを得る

西町睦会 会長 原 孝男

高齢者の健康づくり・生活支援セミナーが、12月2日(金)東京・新霞が関ビル内、全国社会福祉協議会「灘尾ホール」にて、開催されました。参加者は全国から66名。

札幌連では、私と北区から武田正人様の2名が参加しました。

セミナーの内容は、老人クラブが取り組む健康づくり活動・生活支援についての基調講演、「歯・口腔」の健康として口腔の衛生・清掃などオーラルフレイルケアの講義、「地域で取り組む健康づくりと支え合い」について事例報告がありました。最後に会場の皆さんで座って行う体操を学び、終了となりました。

今後のクラブ活動への取り組みや地域との連携の在り方などを総合的に学習し、今後の活動のヒントが得られたセミナーとなりました。



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」	【発表】 岩手県花巻市老人クラブ連合会 会長 伊藤 春男氏 和歌山県有田市老人クラブ連合会 会長 佐原 数彦氏 【講義】 全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘氏
	健康	【歯・口腔】 「口のささいな衰えを見逃すな ～オーラルフレイルをご存じですか」	東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長 平野 浩彦氏
	【運 動】	高齢期の運動による健康づくり・介護予防	順天堂大学名誉教授 武井 正子氏

足腰を強くする 基本体操 椅子に座って基本体操

貯筋体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



肩がすっきり軽くなる

3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返す。このとき反動はつけない。



5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当たたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上で当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の方で上体を起こす。

背中の筋力をきたえる



7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす



8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす



提供：株式会社ニチコミ

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

一般社団法人 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



無料相談 実施中!

ざいさん つなごう
 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4年度札幌市老人クラブ大会

札幌連功労者の栄誉をたたえて

令和4年度札幌市老人クラブ大会は、令和4年9月28日(水)午後1時30分から札幌市民ホール「大ホール」において「広げよう会員の輪！伝えよう老人クラブの楽しさ！」のスローガンのもと、開催いたしました。

当日は、札幌市老人クラブ連合会の土肥勝夫副会長の開会宣言、同連合会の花田吉治会長の大会長あいさつがあり、続いて、札幌市老人クラブ連合会老人福祉功労者表彰として「老人クラブに対する功労者への表彰」受賞者29名の方と「会員を大切にしている家族へ

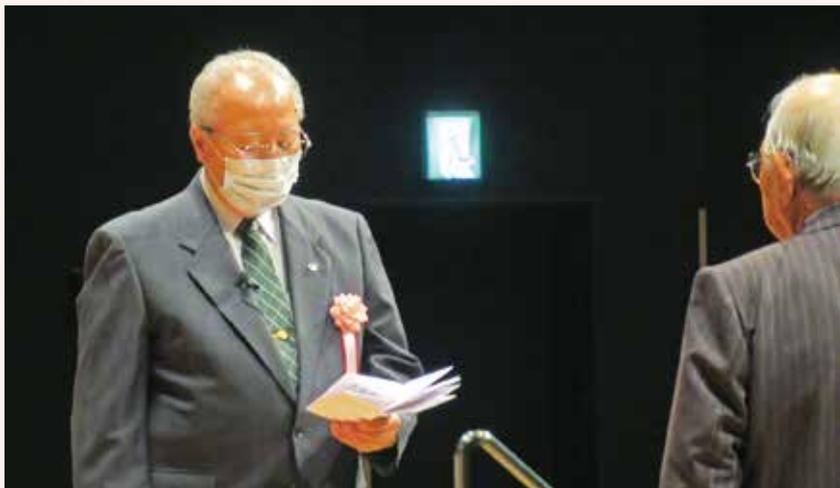
の表彰」受賞者1名の方を表彰いたしました。受賞者を代表して北区の第一琴友クラブ会長佐藤正司様が花田会長より表彰状と記念品を授与されました。

次に、全国老人クラブ連合会活動賞の伝達式を行い、中央区・円山西町幌見会、厚別区・柳寿会、南区・澄川六寿会の3クラブが表彰されました。

また、感染症の感染拡大を防止するため、参加者を限らせていただくなどさまざまな制約がある中での開催でしたが、終了後には受賞者の写真撮影が行われるなど、和やかな大会となり、無事に終えることができました。



花田会長 あいさつ



受賞者代表 第一琴友クラブ 佐藤正司会長 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

給排水・衛生設備工事
除雪・排雪・雪おろし

 有限会社 **北真住設**

札幌市豊平区西岡3条13丁目447-103
☎ **011-588-5577**

■ビル・学校施設警備 ■建築土木工事現場交通警備
■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**

 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**

株式会社 女澤建設

札幌市東区中沼町 181 番地 1
TEL.011-791-3854

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

 **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

◇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・土木工事
◇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

令和4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	伏見若葉会	大物 由明
中央	宮の森柏クラブ	田中 準一
中央	コスモス会	田中 尚平
中央	コスモス会	工藤 悦子
北	新琴似三和長生クラブ	越田 勉
北	拓北ひまわり長寿会	木村 博
北	双葉老人クラブ	笹木 利雄
北	第一琴友クラブ	佐藤 正司
東	鉄東むつみ長寿会	谷口 康人
東	和興寿クラブ	森本 佑
東	東区豊友会	川崎 隆
白石	東札幌クラブ友の会	田中 節子
白石	北都明生会	山口 康夫
白石	北都明生会	斉藤 昌子
白石	白石明友会	伊藤美智子
白石	白石東友愛会	久保田静子

区	クラブ名	氏名(敬称略)
厚別	青葉クラブ	池田 康德
厚別	厚別西老人クラブ	廣原 京子
厚別	厚別西老人クラブ	齊藤 勇
厚別	わかばファミリー倶楽部	中村 静子
豊平	旭水クラブ	瀧口 潔
清田	清田十五日会	池畠 静子
清田	平岡シニア好友会	南出 一男
清田	里塚東部秋桜会	長谷川多恵子
南	真駒内本町クラブ	白石 道恵
南	硬石山クラブ	菊地 亮三
南	中ノ沢溪楓会	永野 泰
西	福井福寿会	関藤 徳昌
西	平和第一五月会	上野 晋二

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)
白石	川下老人クラブ	高橋みどり

令和4年度全国老人クラブ連合会活動賞

2022 活動賞受賞クラブへの伝達

区	クラブ名(会長氏名・敬称略)
中央	円山西町幌見会(会長 花田 吉治)
厚別	柳 寿 会(会長 大隈 芳弘)
南	澄川六寿会(会長 佐藤 徹郎)



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

舞台照明・舞台装置
舞台照明・吊物設備/一般電気設備工事/展示会電気設備工事
イルミネーション装飾 企画・設計・製作・施工 保守業務

株式会社 池下電設
(株)松村電機製作所 北海道総代理店

札幌市豊平区月寒東2条7丁目14-1
☎011-851-5987
<http://www.ikst.com>

建築工事・設計施工

大太平洋建業株式会社

札幌市豊平区西岡4条14丁目2-13
☎011-584-3071

不動産 積極買取します

Justice 株式会社 ジャスティス
北海道知事 石狩(4) 6977号

札幌市豊平区平岸4条4丁目4番9号
サイプレス平岸1F
☎011-817-5227

電気工事・設計・施工
自動制御盤設計・製作・施工
各種弱电設備

有限会社 イケデン設備工業

札幌市豊平区月寒東3条16丁目6-32
☎011-851-2788

一般塗装・住宅リフォーム・一般建設業

有限会社 吉田塗装工業

札幌市東区北35条東22丁目3-3
☎011-782-3382

高橋憲博税理士事務所

税務相談・税務代行
決算・申告書作成 相続・贈与税
お気軽にご相談下さい

第二有田ビル3階
札幌市豊平区 月寒中央通3-4-25 ☎011-857-3665



熾烈な戦いの 行方はいかに！

令和4年度 第16回札幌市老人クラブ
連合会パークゴルフ大会

狙いを定めて

令和4年10月6日(木)、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4年度第16回札幌連パークゴルフ大会」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の影響により、区老連の活動がままならない状況は続いていましたが、3年ぶりに、10区老連から選手112名が参加して開催することができました。

開催当日は、晴天に恵まれましたが、気温が低かったため、参加選手は防寒対策をしながら、日頃の練習の成果を発揮するとともに、心身の健康と会員相互の親睦を図ることができました。大会を運営する保健部の皆さんは、7時半に集合し、受付や開会式の設営等を行い、8時から受付を開始しました。

開会式は、8時15分から、土肥札幌連副会長の開会宣言、花田札幌連会長の大会あいさつ、村上保健部副部長の競技説明、高澤札幌連副会長のかけ声による準備運動が行われ、8時30分に田中保健部長のホイッスルを合図に競技を開始。1チーム4名編成で、29チームによる、27ホールストロークプレーで行われました。芝のコンディションにも恵まれ、今回も参加者の競技レベルが高く、ほとんどの選手がアンダーパーでプレーを終え、ホールインワンを出した選手も、男性5名、女性7名の計12名となりました。

また、優勝争いも熾烈を極めて、男性の部では、同スコアが2名となったことから、ライラック9番でニアピンによる決定戦となりました。11時30分からの表彰式では、男性の部、女性部ごとに優勝以下10位入賞の選手に花田大会長から賞品の贈呈が行われ、無事に大会が終了しました。

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

医療法人社団 博愛会

アイビー歯科クリニック

札幌市豊平区平岸4条13丁目3-20
ラ・クラッセ南平岸ステーションタワー1F

はいみん なでゼロ ム シバ

☎011-837-0648

【訪問歯科診療受付中!】
お気軽にお問い合わせ下さい

完全予約制

あさひまち 歯科クリニック

診療時間
月・火・木・金/8:30~17:00 (昼休み:12:00~13:00)
土/8:30~14:00

口腔内から、お体のチエックをしてみませんか?

札幌市豊平区旭町1丁目1番16号 予約☎011-831-1717

いなとみ眼科

緑内障/白内障/糖尿病網膜症/飛蚊症・網膜剥離
一般眼科/眼鏡処方/緑内障、白内障日帰り手術対応

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

▲水のみ18:30まで ※第1・3・5の9:00~12:00
休診日/日曜、祝日、第2・4土曜日、火曜午後

☎011-827-6632

札幌市豊平区平岸1条12丁目1-30 メディカルスクエア南平岸1F

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。

kind dental clinic

カインドデンタルクリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・ホワイトニング・インプラント

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

▲14:30~17:00 休診日:日・祝日

札幌市東区東雁来11条1丁目2-16

☎011-790-1111

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/>



男性の部 入賞者



女性の部 入賞者

男性入賞者

(参加者 59名)

順位	氏名	区	クラブ名	スコア
優勝	佐藤 靖雄	西	八軒寿会	73
準優勝	松浦 和義	白石	東川下老人クラブ	73
3位	辻 勝司	南	もなみ会	77
4位	藤井 幸	手稲	明友会	77
5位	入谷 敏之	中央	シニアすこやかクラブ	77
6位	古川 文夫	清田	清田十五日会	78
7位	遠藤 滋	北	篠路こまどりクラブ	78
8位	齋藤 茂	北	新琴似三和長生クラブ	78
9位	大西 一芳	豊平	吉田川白寿会	78
10位	山本 晃功	南	藤野緑クラブ	79

女性入賞者

(参加者 53名)

順位	氏名	区	クラブ名	スコア
優勝	入谷 幸江	中央	シニアすこやかクラブ	78
準優勝	村木 信子	清田	真栄寿会	80
3位	和佐田節子	厚別	老人クラブ紅葉会	80
4位	住友 友子	中央	曙和朗会	81
5位	舘 慶子	南	藤野緑クラブ	82
6位	日下ヒロ子	豊平	豊生会	82
7位	大川 茂子	白石	東川下老人クラブ	82
8位	畑田 栄子	北	屯田睦美会	82
9位	市原 孝子	手稲	あけぼの12シニアクラブ	83
10位	永見 雅代	中央	シニアすこやかクラブ	84

ホールインワン

氏名	区	クラブ名
畑田 栄子	北	屯田睦美会
菊地 慶次	東	共栄東明水会
原 馨	東	めぐみ友愛会
佐藤 照美	豊平	福住福寿会
関口 裕子	清田	清田みなさん会
辻 勝司	南	もなみ会
山屋 忠意	南	石山明正会
島田美代子	南	硬石山クラブ
菅原 光子	西	宮の沢長栄会
林 和子	西	八軒アカシヤクラブ
野寺日出男	西	西町睦会
市原 孝子	手稲	あけぼの12シニアクラブ



さあ！ ラインを読み切れるか

「第12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】
花見
 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5年6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



令和4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4年度第6回以降の理事会は、札幌市内の感染状況が、依然として高止まり状態が続いていることから、9月8日(木)の第6回理事会、10月21日(金)の第7回理事会については、書面会議とし、10月21日(金)に理事の人数を減らして、第2回常任理事会を開催したところです。

また、11月24日(木)の第8回理事会については、11月に入り、札幌市内では、感染者が4千人を超えたことから中止とし、12月15日(木)の第9回理事会および令和5年2月9日(木)の第10回理事会については、書面開催としたところです。

今回は、書面会議で開催した、第6回、第7回、第9回、第10回の理事会と第2回常任理事会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4年度第8回理事会

令和4年11月24日(木)

◇中止となりました

○令和4年度第9回理事会

令和4年12月15日(木)

◇福祉基金会計における札幌市債の償還年限完了後の取扱について

◇令和5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

◇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活動状況の報告

◇令和5年度「札幌健康づくり研究会」会員募集チラシの各単位クラブへの送付

○令和4年度第10回理事会

令和5年2月9日(木)

◇令和5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

注) ※は理事会の決議があったとみなされた日

○令和4年度第6回理事会

※令和4年9月8日(木)

◇9月28日(水)開催予定の令和4年度札幌市老人クラブ大会開催要綱について

◇10月14日(金)の令和4年度女性研修会の中止について

○令和4年度第7回理事会

※令和4年10月21日(金)

◇12月2日(金)に開催予定の令和4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

参加者は北区老連および西区老連から各1名とする

◇11月8日(火)に開催予定の全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会の参加について

年記念全国老人クラブ大会の参加について

◇9月28日(水)に開催された令和4年度札幌市老人クラブ大会の報告について

◇10月6日(木)に開催された第16回札幌老連パークゴルフ大会結果報告について

◇休部届および退会届の報告について

◇令和5年度版「老人クラブ活動日誌」および「会計簿」の各老人クラブへの申込依頼

○令和4年度第2回常任理事会

令和4年10月21日(金)

協議および報告事項については、書面による令和4年度第7回理事会と同じです。

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

仮設・土工・コンクリート工事
除雪一式工事
丸元工業 株式会社
札幌市東区丘珠町 511 番地 41
☎011-374-1500

防水・防蝕工事
天龍工業 株式会社
札幌市東区東苗穂10条1丁目1番23号
☎011-791-5849

北海道の屋根を守るための技があります
Sato Sheet Metal Work
屋根・壁・板金工事
丸榮 佐藤板金工業 株式会社
札幌市東区東雁来町 276-28
TEL : 011-791-4558

一般引越、事務所移転作業 冬期除排雪作業
産業廃棄物収集運搬業(北海道許可)
大真運輸 株式会社
札幌市東区北19条東1丁目4番14号
☎011-753-1161

便利屋リサイクル PROFAITH
まるごとお片付け
生前整理・引越しなど
お片付け
札幌市東区北37条東28丁目6-1 ☎0120-940-317
https://pro-faith.jp/ 受付時間 9:00~21:00(不定休)

あなたの人生を1冊の思い出に。
株式会社 二子コミ
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

お知らせ

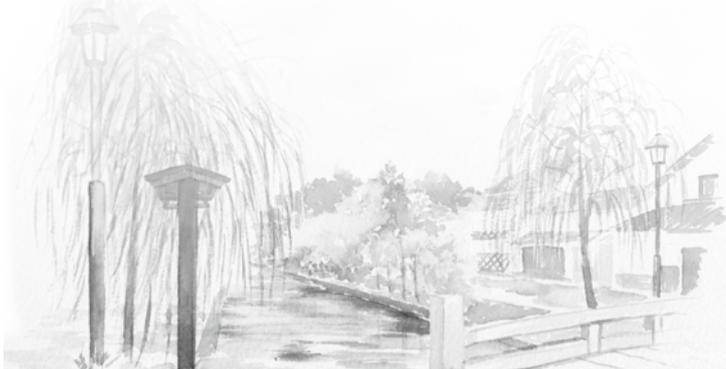
札幌連会員のみなさまへ

次号（老連さっぽろ67号【令和5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5年6月1日～8月31日



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

編集後記

札幌市老人クラブ連合会は、今年で創立60周年を迎えます。記念大会を令和5年10月11日（水）に開催する予定となっております。詳細につきましてはこれから検討していきます、決まり次第クラブへご案内いたします。

「広げよう会員の輪！伝えよう老人クラブの楽しさ！」をスローガンに会員の皆さまと共にこれからも歩んでいきたいと思えます。



スポンサーへの御礼

老連さっぽろ66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。

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

学校法人東学園 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 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

広報欄 ATMでお金が戻るとは詐欺！ ちよっと待った！ 新札幌牛乳 200ml 新札幌乳業

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
②病気の早期発見と予防につとめよう
③事故防止に心がけよう
④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
⑥友達や仲間をつくろう
⑦社会活動をすすめよう
⑧家族の協力で自立につとめよう
⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
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

食事の取り方のコツ

Point 1 3食しっかりとりましょう

朝食



昼食



夕食



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

ちょっとひと工夫



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます

もしかしてフレイル?

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態がフレイルです。そのまま放置すると要介護状態になる可

性能がありますので、早めに気づき適切な取り組みを行いましょ。

食べて元気にフレイル予防

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

禅耀山 龍巖寺

札幌市豊平区月寒東2条17丁目3-63

電話 011-302-2253

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



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

相続・遺言・登記について
お気軽にご相談ください

初回相談無料 出張相談可

南平岸司法書士事務所

司法書士 種市彩香

☎011-827-6875

札幌市豊平区平岸3条13丁目5番15号 第2三雄ビル2階



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

たんぱく質摂取チェック

たんぱく質を摂取しよう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが

大切です。毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているか、年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

Check ① まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。



1日のほとんどを座って過ごしている
低い



座って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買物、軽いスポーツなどを行っている
普通



移動や立ち仕事が多い。またはしっかりスポーツを行っている
高い

Check ② 年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65~74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90~120gです。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65~74歳 男性		椅子 77~103g	普通 90~120g	ラケット 103~138g	
65~74歳 女性	椅子 58~78g	普通 69~93g	ラケット 79~105g		
75歳以上 男性		椅子 68~90g	普通 79~105g		
75歳以上 女性	椅子 53~70g	普通 62~83g			

※目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下のとおりです
男性：65~74歳（身長165.2cm、体重65.0kg）、75歳以上（身長160.8cm、体重59.6kg）
女性：65~74歳（身長152.0cm、体重52.1kg）、75歳以上（身長148.0cm、体重48.8kg）

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困り事がある方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

「高齢者のフレイル予防事業」（厚生労働省）をもとに株式会社ニチコミ作成

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

印刷物のことならなんでもおまかせください。ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。3つのステップで終始弊社が担当します！

ご相談
ご希望の装丁や部数をお伺いし見積します

制作・校正
制作をお任せ下さい途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け
ご希望の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽にお問合せください

TEL 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



株式会社ニチコミ
http://www.nichicom.com



手稲区

稲積公園西ふれあい友の会



北区

パストラル麻の実会



西区

発寒福寿会



東区

栄町団地幸友会

ご協力いただき
ありがとうございました

令和4年度 「社会奉仕の日」 実施状況

参加クラブ 110 クラブ
参加者数 1,881人



中央区

幌西長栄会



豊平区

月寒長成会



白石区

白石旭町寿会



南区

藤野高台クラブ



清田区

日の丸団地鶴晴会



厚別区

ひばりが丘明生会

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

曾根眼科
TEL (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

社会医療法人社団 愛心館
愛心メモリアル病院
心臓血管外科・循環器内科・糖尿病内科・外科
人工透析内科・腎臓内科・眼科・皮膚科
病床数：一般病床71床/人工透析33床

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 1:00~5:00	●	●	▲	●	●	/

水曜午後▲~3:00
休診日：土曜日午後・日曜日・祝祭日・年末年始(12/30~1/3)
札幌市東区北27条東1丁目1-15 TEL 011-752-3535

内科・循環器内科・腎臓内科・人工透析内科
さっぽろ南大橋クリニック

診療時間 (外架)	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00-19:00	●	●	●	●	●	●	●

札幌市豊平区永津町2丁目2-8 TEL 011-837-5511

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 TEL 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

JR「札幌」駅徒歩1分 無料P有

不動産「無料」相談受付中
不動産のご相談は
三井のリハウス 売却 購入
札幌駅北口センターへ

三井不動産リアルティ札幌株式会社
札幌駅北口センター
フリーコール
0120-321-551
三井のリハウス
北海道知事石狩(7)第5813号 / 札幌市北区北7条西4丁目1-2 KDX札幌ビル1階
(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)北海道不動産公正取引協議会加盟

株式会社 ニチコミ
弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。

ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/