



# 老連 だより

## 第 32 号

2022.3.1

編集・発行

利府町老人クラブ連合会

〒981-0104

利府町中央二丁目11-1

(利府町社会福祉協議会内)

TEL 022-3566-9060

会員数 799名(令和4年1月1日現在)

## 「ごあいさつ」



利府町老人クラブ連合会

会長 星 典男

春なお浅く、朝夕はまだまだ冷え込みが厳しい今日この頃ですが、会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

長年にわたり老人クラブ連合会会長を務めた阿部次雄さんが令和3年10月20日付けで退任されました。その後の理事会にて私、星が新会長として選任されたので、改めてご挨拶させていただきます。阿部前会長の後を引き継ぎ、老人クラブ活動に取り組んで参りますので改めてよろしくお願致します。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症に悩まされた一年でありましたが、マスク着用や手指消毒などの感染症予防を講じながら、様々な事業を執行し令和3年度の主たる事業も終了することができました。これもひとえに会員の皆様一人ひとりのご理解・ご協力があったからこそと思います。ありがとうございます。また、令和4年2月21日(月)に行われました移動理事研修会におきまして、

単老の情報交換会を実施したところ、多くの単老から会員数が減少している等の課題が挙げられました。

会員数が減少している要因として、コロナ禍で事業が予定通り実施出来なかったことや、会員が集まる機会が少なかったことも影響していると考えています。連合会としましては、引き続き感染症対策を講じながら、福祉団体や社会福祉協議会と連携し事業を実施していくことに努めながらも、広報誌などを活用して会員増強に取り組みたいと考えております。

会員の皆様におかれましては、継続的な新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用や手洗いなどに努めていただくと共に、クラブ会員増加の取り組みとして、ご近所の方や身近な友人への声掛けなどを行っていただき、新たな仲間づくりに励んでいただければと思います。

結びとなりますが、今年も、皆様が健康で元気に過ごしていただけることをご祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

## 目次

ごあいさつ .....	1	県老連主催事業 .....	4
利府町老連の活動 .....	2	宮城県老人クラブ大会 .....	
移動理事研修会、会員加入の取り組み .....		コロナに負けない健康づくり .....	5
利府町老連の活動 .....	3	新型コロナウイルス感染症対策について .....	6
利府町老人クラブ連合会 移動理事研修会 内容 .....		連合会役員名簿 .....	6
利府町老連の活動 .....	4		
第14回利府町老連文化祭、視察研修会 .....			

# 利府町老連の活動

## 移動理事研修会

令和4年2月21日(月)に「令和3年度移動理事研修会」が利府町文化交流センターリフノスで開催されました。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症を考慮し、宿泊研修ではなく、日帰りで、理事研修会となりました。理事会では、令和3年度事業及び予算執行状況の報告、令和4年度事業計画及び予算(案)について協議を行いました。研修会では、コロナ禍における単老活動や、会員増加に向けた取り組みなどについて意見交換を行いました。

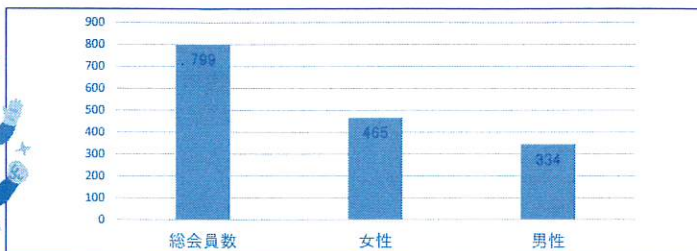


単老名	内容
しらかし台福寿会 町加瀬長寿会	検温や手指消毒などの感染症対策を講じながらお茶会を実施しています。顔の見える関係づくりを絶やさないように取り組んでいます。参加人数が多い場合は、3密を避けるため2回に分けて行っています。(町加瀬長寿会)
野中一部けやき会 野中二部老壮クラブ	地区小学校との世代間交流事業を実施しています。さつまいもの苗植えから収穫までを一緒に行っています。1年間通しての活動になるため、継続的に関わることができています。
青山シニアクラブ	青山3丁目集会所で毎月1回映画鑑賞会を行っています。会員の皆さんが定期的集まる機会となっています。次回見てみたい映画などを聞きながら楽しい時間を過ごしています。

コロナ禍における単老活動について

## 会員加入の取り組みについて

単老名	内容
沢乙長寿会 加瀬永寿会 赤沼親睦会 浜田すみれの会	会員からの声掛けを適宜行っています。活動に興味を持ってもらえるように実施するときは、会員以外の方にも声掛けをしています。
森の泉会 沢乙長寿会	クラブの活動を紹介するために会員加入のチラシを作成し配布しました。
利府永楽会 花園むつみ会	コロナ禍で活動が出来なかったため新年のあいさつ文を作成し、会員宛に配布しました。



利府町老人クラブ  
連合会会員数  
(R4・1・現在)

# 利府町老連の活動

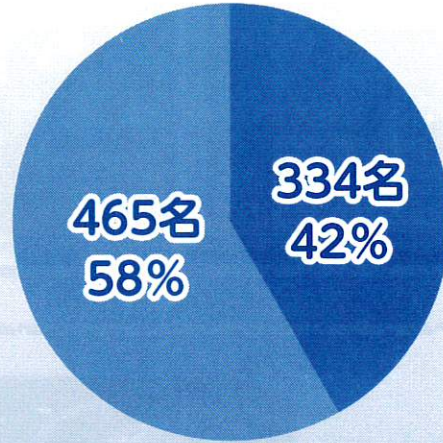
## 利府町老人クラブ連合会 移動理事研修会 内容

令和4年1月1日現在での総会員数は799名となっています。

単老の課題はコロナによる活動制限に加え、会員数の減少が多く挙げられました。会員増強の取り組みとしては、既存会員からの声掛けを最も行っている結果となりました。

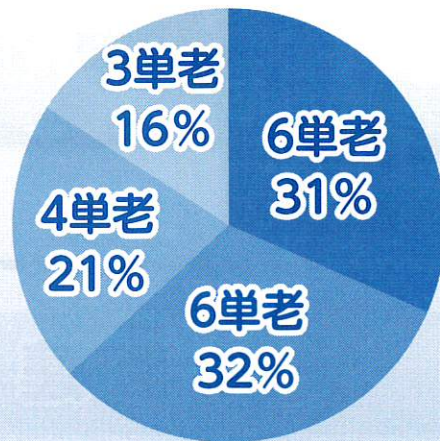
### 会員数内訳

- 男性
- 女性



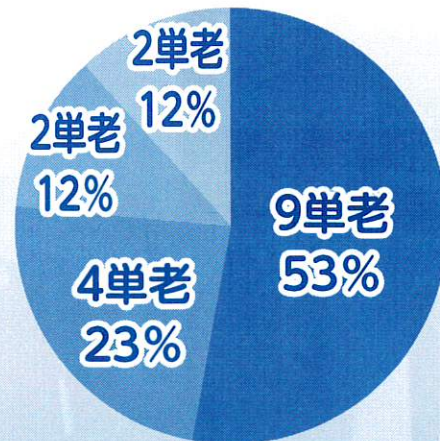
### 会員増強の取り組み

- 会員からの声掛け
- コロナ禍で活動できなかった
- チラシの作成・配布
- その他



### 単老の課題・悩み事

- 会員数の減少
- コロナ禍で事業が実施できなかった
- 役員などの担い手不足
- その他



# 利府町老連の活動

## 第14回利府町老連文化祭

令和3年11月16日(火)に「第14回利府町老連文化祭」が利府町文化交流センターリフノスにて開催されました。

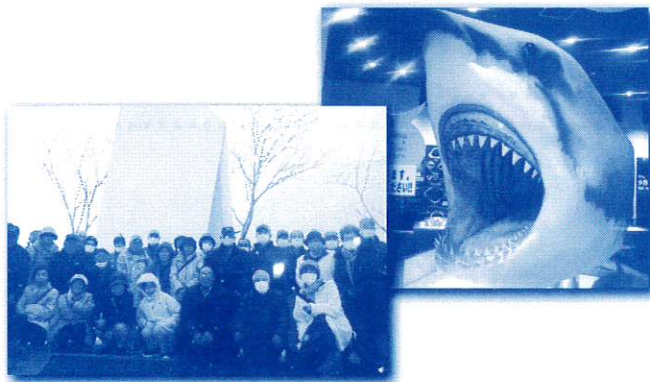
リフノスでの初めての開催でしたが、出演者の皆さんは大きなホールに声を響かせながら合唱や舞踊を披露していました。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、参加者の手指消毒や検温などに加え、歌謡や合唱時にはマスクの着用、舞台上でのマスク着用など感染症対策を講じながら行いました。



## 視察研修会

令和4年12月13日(月)に町のバスをお借りして「視察研修会」を行いました。今年度は気仙沼市方面を視察し、雪が降る中ではありましたが、シャークミュージアムや復興記念公園を訪問するなど、震災から復興し続けている現状を確認することが出来ました。



# 県老連主催事業

## 宮城県老人クラブ大会

令和3年12月2日(木)「第41回宮城県老人クラブ大会」が名取市文化会館にて開催されました。当会からは、老人福祉事業功労者としてシルバークライフ菅谷台の清澤忠輝さん、優良老人クラブとして、利府永楽会が表彰されました。おめでとうございます。



# コロナに負けない健康づくり

自宅ですべて「フレイル予防」

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。

## 予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。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。



### 栄養

しっかり噛んで、しっかり食べる。



### 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。

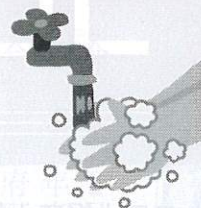
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。

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。



## 新型コロナウイルス感染症対策について

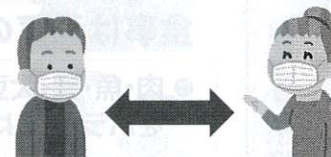
感染症対策をしながら集いの場や、少人数でのお茶会などを実施する際の留意点についてお知らせします。  
実施する際は、参考にしてみてください。



**「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、  
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう**

### ～ 感染拡大を防ぐためのポイント ～

- ❖ 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスクを着用**しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間に2回以上の換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、  
**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m (最低1m)

## 利府町老人クラブ連合会役員

役職名	氏名	クラブ名	役職名	氏名	クラブ名
会長	星典男	町加瀬長寿会	理事	阿部勝秋	葉山ひまわり会
副会長兼女性理事	蜂谷りえ子	赤沼親睦会	理事	小幡正彦	赤沼親睦会
副会長	加藤洋治	青山シニアクラブ	理事	奥山治	利府永楽会
会計理事	熊谷聖	加瀬永寿会	理事	草刈隆	しらかし台福寿会
理事	笹町康夫	野中一部けやき会	理事	水上榮治	沢乙長寿会
理事	秋田谷茂男	花園むつみ会	理事	加藤利一	浜田すみれの会
理事	権田昭正	春日二部熟年クラブ	理事	菅原通夫	青葉台親交会
理事	阿部長夫	皆の丘クラブ	理事	阿部次雄	神谷沢長楽会
理事	阿部善雄	菅谷不老会	女性理事	堀越卓美	沢乙長寿会
理事	高橋顕夫	春日長寿会	女性理事	佐藤春江	野中老壮クラブ
理事	阿保克郎	野中老壮クラブ	監事	大庭公夫	神谷沢長楽会
理事	阿部廣徳	森の泉会	監事	丹野成徳	シルバーライフ菅谷台
理事	三浦博	シルバーライフ菅谷台			

(任期:令和3年10月20日～令和4年5月総会までの7か月)

### 広報誌編集委員会

- 蜂谷りえ子 (赤沼親睦会)
- 加藤洋治 (青山シニアクラブ)
- 熊谷聖 (加瀬永寿会)
- 堀越卓美 (沢乙長寿会)
- 猪股興喜 (青山シニアクラブ)

### 《編集後記》

新型コロナウイルス感染症予防のワクチン接種の3回目が始まっています。既に打ち終えた方、これから打つ方様々だと思いますが、引き続き感染症対策を行いながら、日々の生活を元気に過ごしていきましょう。

コロナ禍であっても、自宅にこもるのではなく、人とのつながりを絶やさないよう、散歩やグラウンド・ゴルフなどの適度な運動、電話などを利用しながらコミュニケーションを図っていきましょう。(編集委員一同)