

老連 だより

第 30 号

2021.3.1

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 022-356-9060

会員数 861名(令和3年1月1日現在)

Ⅱ新生活様式を意識しながら 単老活動を行いましょぅⅡ



利府町老人クラブ連合会

会長 阿部 次雄

春まだ浅い今日この頃ではございますが、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。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、予定していた事業の中止や変更が相次ぎましたが、令和2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・ご協力があつてこそと思います。ありがとうございます。

また、令和3年2月3日(水)行われました移動理事研修会におきまして、老の情報交換会を実施いたしましたところ、多くの単老からコロナ禍における単老活動や、会員数の減少などについての課題が挙げられました。

当会といたしましても、会員数は減少傾向にあり、コロナ禍での事業が中止となることが多くありました。今後は、会

員増強に向けた取り組みに加え、新生活様式を意識しながら3密を避けての活動や、新型コロナウイルス感染症予防に関する広報活動などを行いながら、事業を進行していきたいと考えております。コロナ禍での単老が取り組んでいる活動及び会員加入の取り組みについては3ページ目に「移動理事研修会」の項目で紹介していますのでご覧ください。

会員の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症対策として、新生活様式を意識しながらマスクの着用やアルコール消毒などに努めていただくと共に、体力の低下を防ぐため、「グラウンド・ゴルフ」や友人と一緒に近所を散歩するなど、適度な運動を心がけながら、楽しく健康維持を図って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
利府町老連の活動	2
利府町老連文化祭、爆笑! 明石家さんまのご長寿グランプリ	
利府町老連の活動	3
移動理事研修会、会員加入の取り組み	
1) 浜田すみれの会 2) シルバーライフ管谷台 3) 加瀬永寿会 4) しらかし台福寿会	

県老連主催事業	4
宮城県老人クラブ大会、レクリエーション用品貸出一覧	
コロナに負けない健康づくり	5
新型コロナウイルス感染症対策について	6
連合会役員名簿	6

利府町老連の活動

利府町老連文化祭

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止とさせていただきます。

今年度ももちまして、慣れ親しんだ公民館が閉館となります。来年度は、新たに文化複合施設での開催を予定しておりますので、是非ともご参加いただければと思います。

利府町公民館での老連文化祭



第2回：沢乙長寿会
演目：さよならワルツ



第3回：野中老壮クラブ
演目：花笠音頭



第5回：菅谷不老会
演目：酒田甚句



第12回：森の泉会
演目：おらほのお茶のみ



第10回：シルバーライフ菅谷台
演目：365歩のマーチ、里の秋



第13回：加瀬永寿会
演目：大漁唄い込み



令和2年12月27日(日)に「爆笑！明石家さんまのご長寿グランプリ2020」が放送され、前年に引き続き、二階堂仿さん(神谷沢長楽会)が出演しました。東京の会場と利府町の会場をテレビ電話でつないでの開催となりましたが、二階堂さんの元気な姿が放映され、お茶の間に笑いと元気が届いたことと思います。

爆笑！明石家さんまのご長寿グランプリ

利府町老連の活動

移動理事研修会

令和3年2月3日(水)に

「令和2年度移動理事研修会」が利府町役場町民交流館において開催されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症を考慮し、町内日帰りの理事研修会となりました。理事会では、令和2年度事業及び予算執行状況の報告、令和3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の取り組みや、会員加入の取り組みについて意見交換を行いました。



青葉台親交会

集会所の利用が制限されている為、役員会などの会議は会長の自宅に集まって行っています。



沢乙長寿会

年2回集会所に集まって会員の誕生会を行っていたが、今年は粗品を持参し訪問することを計画しています。



加瀬永寿会

役員で会員宅を訪問しマスク30枚を配布した。サロンも中止していた為、久しぶりに会う人も多く、元気な姿を確認することが出来ました。



皆の丘クラブ

コロナ感染症対策として、集会所に空気清浄機を設置した。愛犬家の会員による地域の見守り「わんわんパトロール」を実施しました。



青山シニアクラブ

毎月1回の映画鑑賞会を実施している。健康マージャンクラブを毎週土曜日実施しています。



森の泉会

コロナ感染対策金として、全会員へ1,000円の支給を行いました。



〜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

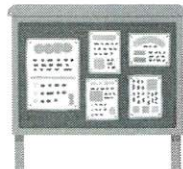
浜田すみれの会

今まで準会員としてサポートしていただいていた若年層(会員の息子嫁夫婦など)を本会員扱いとしました。6名増加。

募集中!

シルバーライフ菅谷台

町内の掲示板にチラシを貼るなどして広報活動を行いました。2名増加。



加瀬永寿会

現会員からの口コミで友人等を誘っていただくなどの声掛けによって、少しずつ増加させていく草の根運動が必要だと思いました。1名増加。

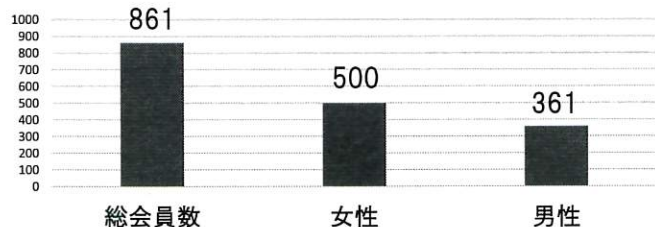


しらかし台福寿会

最初から加入目的で誘うのではなく、茶話会やグラウンド・ゴルフなどに一緒に参加してもらいながら、福寿会の活動をイメージしてもらおうことを意識しています。3名増加。



利府町老人クラブ連合会会員数 (R3.1.1現在)



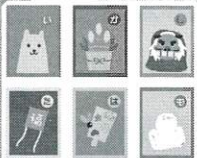
県老連主催事業

宮城県老人クラブ大会

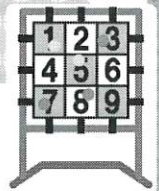


今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、会場での記念式典・表彰式は行わず、記念品の授与のみとなりました。当会からは、老人福祉事業功労者として森の泉会の相澤久米治さん、優良老人クラブとして、沢乙長寿会が表彰されました。おめでとうございます。

レクリエーション用品貸出一覧



単老活動やお茶会などで活用できるレクリエーション用品です。
貸出希望の方は事務局までご連絡ください。



1 唱歌カルタ



【貸出数】1セット

読み札の代わりにCDから流れる音楽を聴いて連想される絵札を取ります。
取った後は皆さんで歌を歌ってみるのも良いですね。

2 ターゲットゲーム



【貸出数】1セット
取り換えシート1枚
ボール9個

一定の距離からスポンジボールを投げて得点を競います。
自分たちでオリジナルのルールを作って遊んでみましょう。

コロナに負けない健康づくり

自宅毎日「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。

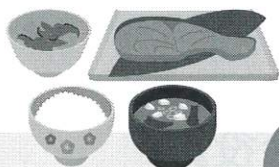
「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

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。

社会参加

地域の人や仲間との
つながりを保つ。

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。



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。

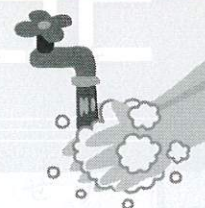
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。

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

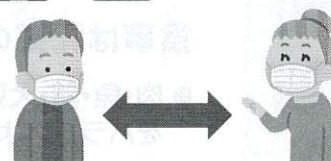
感染症対策をしながら集いの場や、少人数でのお茶会などを実施する際の留意点についてお知らせします。
感染症対策の参考にしてみてください。



**「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、
「人と人との距離の確保」、「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	阿部次雄	神谷沢長楽会	理事	三浦博	シルバーライフ菅谷台
副会長	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	加藤洋治	青山シニアクラブ
会計理事	熊谷聖	加瀬永寿会	理事	小幡正彦	赤沼親睦会
理事	笹町康夫	野中一部けやき会	理事	奥山治	利府永楽会
理事	秋田谷茂男	花園むつみ会	理事	草刈隆	しらかし台福寿会
理事	高橋勝弘	青葉台親交会	理事	水上榮治	沢乙長寿会
理事	権田昭正	春日二部熟年クラブ	理事	加藤利一	※浜田すみれの会
理事	阿部長夫	皆の丘クラブ	女性理事	堀越卓美	沢乙長寿会
理事	阿部善雄	菅谷不老会	女性理事	佐藤春江	野中老壮クラブ
理事	高橋顕夫	春日長寿会	監事	大庭公夫	神谷沢長楽会
理事	阿保克郎	野中老壮クラブ	監事	丹野成徳	シルバーライフ菅谷台
理事	阿部廣徳	森の泉会			

(※今年度から浜田すみれの会へ名称が変わりました。)

(任期:令和2年5月15日～令和4年5月総会までの2か年)

広報誌編集委員会

- 蜂谷りえ子 (赤沼親睦会)
- 熊谷聖 (加瀬永寿会)
- 加藤洋治 (青山シニアクラブ)
- 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の拡大により、自宅にいる時間が長くなり、運動不足や体力の低下が懸念されています。マスクの着用やアルコール消毒などの感染症対策を行いながら、ご近所を散歩したり、友人とグラウンド・ゴルフを行うなど、楽しみながら身体を動かすことで健康維持を心がけましょう。
(編集委員一同)