

# 宇部市 老人クラブ連合会会報

令和3年度上期  
(4月1日現在)

単位クラブ数 87クラブ  
会員数 2,513人  
(男性 940人  
女性 1,573人)



宇部市老人クラブ  
連合会ホームページ  
QRコード

発行 宇部市老人クラブ連合会 宇部市琴芝町2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5F ☎0836-22-4380 ■責任者 惠本 元



## 会長就任あいさつ

宇部市老人クラブ連合会

(楽亀クラブ宇部)

会長 惠本 元

この度、宇部市老人クラブ連合会の会長職を務めることとなりました。誠に微力ではありますが、クラブのさらなる発展のため尽力してまいりますのでよろしくお願いたします。

佐々木太一前会長には、体調不良にも関わらず、また、昨今の環境変化の中、老人クラブの発展のため大変なご尽力をいただき心より感謝申し上げます。

さて、超高齢社会を迎え、ますます老人クラブの活動が重要になってきております。高齢者を主体とする介護予防と相互の生活支援という観点から、その活動および役割が今後ますます期待されているところであり、このため、現活動のより一層の活性化を図り、高齢者の生きがいや健康づくりを推進することが重要であります。

高齢者は年々増加の傾向となっており、老人クラブの会員数は増加どころか、減少方向になっております。老人の多様化も多く影響していることも事実で

すが、最終的には地域の老人クラブでの仲間づくりが大切であると思われ、(＊老人の多様化…行動範囲も車社会で広範囲となる。また各種サークル等も多くなっているため行く所が多様化した)。

老人クラブがあつて良かったと思われる環境づくりを整え、また新たな仲間を増やし、後継者としての若手の勧誘等が我々に課せられた大切な役割だと思われ、

会員の一人一人が健康でやりがいを持って活動できるように取り組んでいきたいと思っております。

そのためには、皆さまの今までに養ってきた経験、知識を生かし、尊重し合いながら進めたいと思っております。

今後も「全国三大運動」である「健康」「友愛」「奉仕」の推進を図ることを目的と掲げ、皆さまのお一層のご協力をお願いしたいと思います。

子供や孫に誇れる社会にパトロンタッチができるような地域づくりを築きましょう。

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 高齢者に人気の趣味



#### 音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら、好きな音楽を楽しみたいという方に人気。

令和3年4月に合併し  
新たなスタートをきりました!



## 社会福祉法人 むべの里光栄

☎(0836)45-1100

医療法人 仁心会 理事長 南園 忠

### 南園クリニック

昭和町1-2-15 ☎22-3434

●脳神経外科 ●内科 ●循環器内科

●腎臓内科(人工透析・夜間透析(月・水・金))

### 宇部仁心会病院

寿町3-2-26 ☎31-3337

●心臓血管内科 ●循環器内科 ●一般内科

●腎臓内科(人工透析)

医療法人社団 清富会 理事長 南園 忠

### サンポプラ病院

明治町1-7-7 ☎21-2864

●腎臓内科(人工透析・腹膜透析) ●内科・循環器内科

### 在宅医療・内科・心療内科



波乗りクリニック 院長 小早川 節

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

※心療内科は要予約。  
毎週日曜日と  
祝日は休診日。

詳しくは、HPをご覧ください。https://naminori.clinic/

波乗りクリニック公式 検索

☎0836-59-1173

山口県宇部市大字東岐波字丸尾4327番8



Seaside Hospital

医療法人 太白会

### シーサイド病院

和顔、愛語を实践します

宇部市大字東岐波  
字丸尾4322-1

☎(0836)58-5360



### ひがしきわ整形外科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:30~6:00	○	○	○	○	○	○

宇部市大字東岐波  
大津出5610-7

☎(0836)59-1717

サービス付き高齢者向け住宅

## Enjyu



宇部市大字西岐波  
字吉田原732-1

☎(0836)54-1070



# 宇部市老人クラブ連合会 「令和3年度定期総会」開催

日時：令和3年5月10日(月)午後1時より  
 場所：宇部市総合福祉会館2階ボランテニア交流ホール  
 出席者：令和2年度執行部役員、  
 各地区理事(専門部長含む)(27名)  
 議事：会計(一般・特別)報告・案、  
 事業報告・予定、その他  
 〈役員改選〉

会長：恵本 元  
 副会長：田中 孝雄、箱田 征治、岡田れい子  
 以上の本年度全ての議案が可決し承認されました。



## 退任にあたって

5月10日の総会をもって退任することになりました。振り返ってみますと、平成31年4月会長職の重責を仰せつかりました。浅才の身ながら何とか会長職をまっとうできたのは執行役員・各理事および会員の皆さま方のご協力、そして、

関係諸機関のご指導ご鞭撻に支えられたものと厚くお礼申し上げます。  
 令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大により社会的に大きな恐怖となり、今もつて続いております。このような中で市老連の運営に少なからず影響を受けまし

た。会員各位のご協力により曲がりなりにも乗り切ることができました。  
 令和3年度からは、恵本新会長のもと新体制で出発され、新しい発想のもと大いに改革され、ますますのご発展をされることを祈念します。  
 最後に会員各位のご健勝ご多幸を祈り、重ね重ねお礼を申し上げ退任のあいさつとします。本当にありがとうございました。



※議事等の詳細は、令和3年度宇部市老人クラブ連合会定期総会資料を参照してください。

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合ビル管理・警備保障  
 貯水槽清掃・害虫防除・廃棄物収集  
 山口県知事登録業者

**株式会社 白清社**  
**フレンズ21**

本社 宇部市大字東岐波字大石1697番  
 ☎(0836)58-6111  
 FAX(0836)58-6123

森のリゾートホテルで楽しいひと時、美味しいひと時を

ココロのこころ・コミュニケーションホテル  
**COCOLAND**  
 SPORTS & RESORT

ご宿泊・お食事・ご宴会承ります。  
 お気軽にお問合せ下さいませ。

宇部市(ときわ湖)上宇部75  
 ☎(0836)33-6116 FAX22-3908  
 URL <http://www.cocoland.co.jp>

遺言や大切な契約を  
 公正証書が守ります。

**宇部公証役場**  
 公証人 新井 浩司  
 宇部市寿町3丁目8-21  
 相談は無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

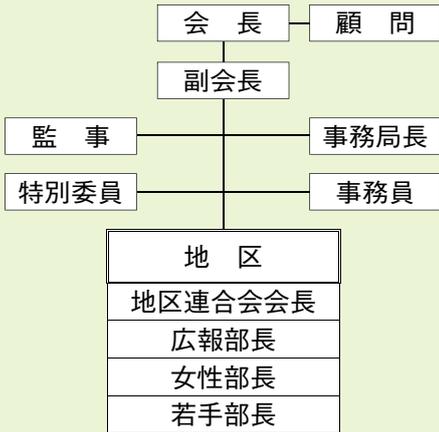
TEL(0836)34-2686  
 FAX(0836)34-2823

宇部市老人クラブ連合会

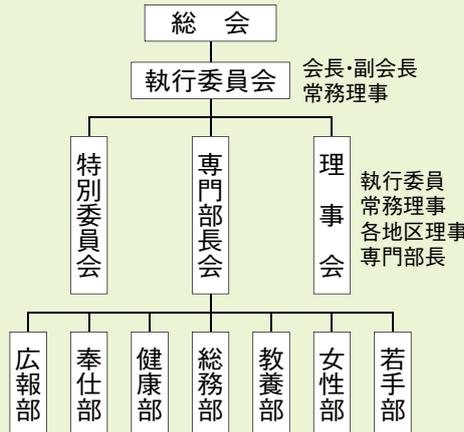
組織と機構について

現在、会員の方々で宇部市老人クラブ連合会の活動状況を良く理解されていない方が多数おられます。今回は皆さま方の所属している各地区の単位クラブではなく、連合会の組織とその活動状況を担当部長に報告をしてもらいます。今後の皆さんの日常活動と連動して増員活動等有効活用をお願いしたいと思います。

組織図



機構図



執行部役員 担当部署

恵本会 長：広報部
田中副会長：総務部・奉仕部

岡田副会長：女性部・若手部
箱田副会長：教養部・健康部

専門部紹介①

女性部



松谷 秀子

昨年はコロナ禍により多くの行事が中止となる中、女性部部長による手作りマスクを50枚作成、理事の方にお渡ししました。また、友愛バザーで食器類、タオル、野菜等販売することができました。

今年も昨年同様コロナ禍の中、感染対策を十分にしながら活動を計画しています。また、今年度は料理教室(女性部会員の親交を深めるために、地元の食材を使って短時間料理)に取り組んでみたいと思っています。

健康部



山下 憲章

本年の目標

コロナ感染予防対策を十分に行い、皆さんの生きがいと健康づくりのために役員と連携・協力により各行事を行います。

昨年は各競技大会の運営を円滑に進めるため、会員の皆様のご協力を賜り開催しました。

まず6月は地域仲間づくりを通して、誰もが運動不足の解消となるよう

教養部



山下 啓三

教養部は会員の方々の健康増進(肉体的・精神的)、地域友愛活動の一環として市老連が主催する行事を通して、「生きがいづくり」「仲間づくり」「認知機能向上」等の意識改善により、住みよい地域づくりの手助けが主たる活動です。

主催行事
(1)地域代表として

う、少しでも身体を動かして参加する「チャレンジデー」。9月は「市老連会長杯クラウドゴルフ大会」。10月には宇部市と協賛して行う「シニアスポーツ大会」は例年の競技大会から「ペタンク競技大会」に変更して開催しました。

これからも、会員の皆さんからの意見・提案等を伺い、笑顔が絶えない各種大会を開催予定としていますので、多くの参加者となるよう、「ご理解・ご協力を今以上お願いします」。

- 囲碁将棋大会、文化作品展、演芸大会
(2)各地区で開催される高齢者学級への支援
(3)各地区コミュニティとの連携による新しい行事への進出
特に、個人・共同参加の歌あり・踊りあり等の演芸大会は、地域会員参加型の市老連最大イベントです。

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for Rinsen Gakuen (学校法人 流川学園) featuring Hara Nakayama Kindergarten (原中央幼稚園) with contact information and illustrations of children.

Advertisement for Shinko Kagaku (新光産業株式会社) listing various services like construction, mechanical work, and IT systems.

Advertisement for A-architect (アーキテック工洋) offering architectural services, renovation, and construction with contact details.



# 令和3年度 宇部市老人クラブ連合会指針

高齢期を楽しく、生きがいを持って、安心して暮らすために、健康で自立し、身近な仲間と支え合い、住みよい地域づくりを進め「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動に取り組んでいます。

### 【活動方針】

1. 健康寿命を延ばす健康づくり
2. 仲間やその家族を支援する友愛活動
3. 安全・安心な住みよい、まちづくり

## 令和3年度 宇部市老人クラブ連合会 事業計画

### 1.市老連関係

事業名	主管	月日	開始時間	場所
定期総会	執行部 総務	5月10日(月)	13:00~	宇部市総合福祉会館2階ボランティア交流ホール(大)
第84回会長杯囲碁将棋大会	教養	7月9日(金)	9:00~	宇部市多世代ふれあいセンター1階囲碁将棋室・展示ホール
女性部・若手部 交流研修会	女性・若手	7月16日(金)	13:00~	宇部市多世代ふれあいセンター2階ふれあいホール
役員研修会	執行部	8月20日(金)	13:00~	宇部市総合福祉会館2階ボランティア交流ホール(大)
会長杯グラウンド・ゴルフ大会	健康・若手	9月16日(木)	9:00~	常盤グラウンド・ゴルフ場 ※9/17日(金)予備日
ベタンク大会	健康	10月19日(火)	8:00~	俵田翁記念体育館
宇部まつり隊列作り	若手	10月25日(月)	13:00~	宇部市総合福祉会館4階大ホール
チャレンジデー	健康	10月27日(水)		各地区で実施
宇部まつり参加	若手	11月7日(日)	9:00~	宇部市総合福祉会館4階大ホールに集合
友愛バザー	女性	11月19日(金)~20日(土)	10:00~	宇部市多世代ふれあいセンター1階ロビー
文化作品展	教養	11月19日(金)~20日(土)	9:30~	宇部市多世代ふれあいセンター1階展示ホール
演芸大会	教養・若手	11月25日(木)	12:30~	宇部市多世代ふれあいセンター2階ふれあいホール
新年互礼会	総務	令和4年1月7日(金)	11:00~	宇部市総合福祉会館2階ボランティア交流ホール(大)
役員研修旅行	執行部 総務	2月		検討中
友愛ミニバザー	女性	3月		宇部市多世代ふれあいセンター1階展示ホール
会報発行	広報	第82号8月発行、第83号1月発行		
門松めぐり	教養	各校区		
ときわ公園内の清掃	奉仕	常盤公園(4月、5月、6月、7月、9月、10月)8月休		
うべシニア大学	総務	全10回	2時間/回	宇部市総合福祉会館2階ボランティア交流ホール(大)
市老連パソコン教室	総務	全10回	2時間/回	宇部市総合福祉会館2階セミナーホール(大)
社会奉仕作業/美化ピカロード作業/児童と高齢弱者安全見守り/交通安全啓発(主管:奉仕)年間通じて各校区				

### 2.県老連関係

事業名	月日	会場	事業名	月日	会場
女性委員会全体会議	5月28日(金)		中・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会	7月1日(木)~2日(金)	岡山県
	8月~10月で開催予定				
ねんりんピック山口 (山口県健康福祉祭)「美術展」	6月12日(土)~14日(月)		市老連運営研究協議会	9月17日(金)	
			第71回山口県総合社会福祉大会	10月27日(水)	
県老連評議員会	6月22日(火)		第50回全国老人クラブ大会	11月16日(火)~17日(水)	香川県
	令和4年3月15日(火)		市町老人クラブ連合会代表者連絡会議	令和4年3月9日(水)	
若手委員会全体会議	6月24日(木)				
	12月~2月で開催予定				

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

#### 高齢者の交通安全

### 安全確認は十分に

道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全を確かめましょう。  
 渡りはじめより、渡り終わるころに事故に遭いやすいので、車が遠くに見えても無理せず、通過してから横断しましょう。



#### 有料老人ホーム デイサービス

### 宅老所 喜笑苑 宅老所 ほほ笑み

**a** 株式会社 アルケア  
 宇部市大字西岐波805番地  
 ☎(0836)38-6603(代)

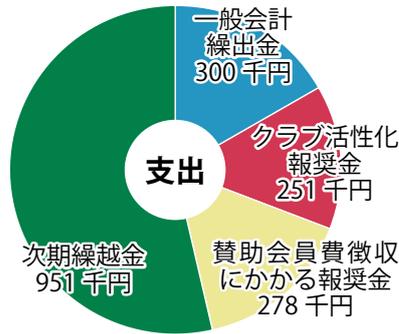
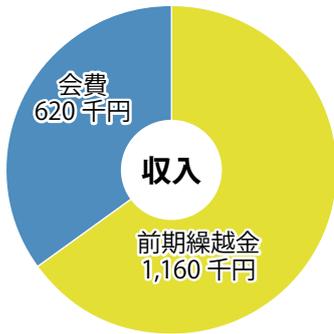


### まごころを込めて 支援を行います

サポートセンターぴっころ  
 宇部市大字善和字下中屋敷573-1  
 TEL(0836)62-5707

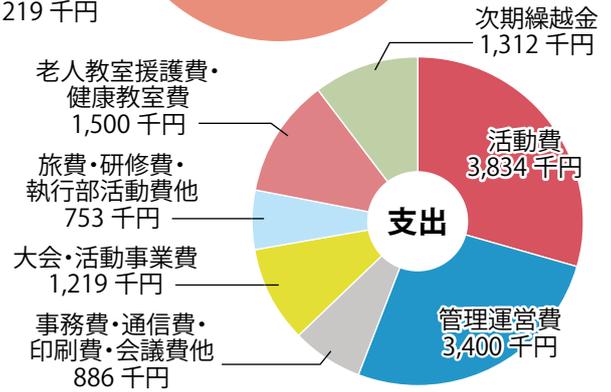
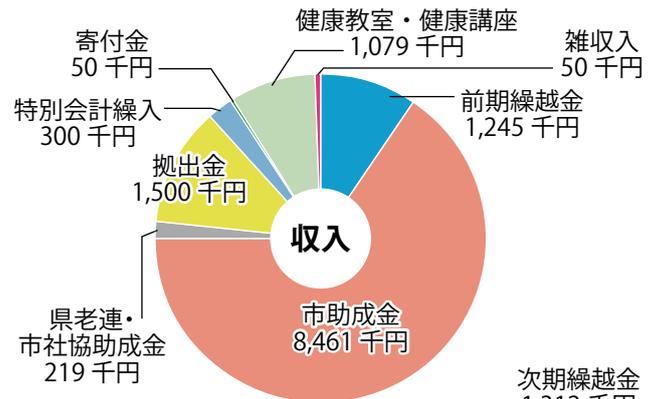
令和3年度 特別会計予算

総額 1,780 千円



令和3年度 一般会計予算

総額 12,904 千円



令和3年度 山口県老人クラブ連合会会長表彰

- ◆会員増強運動「クラブ新設賞」  
常盤地区 ひまわりクラブ (代表: 江嶋 信雄)
- ◆一般功労賞  
田中 洋晴 (厚東地区)  
箱田 征治 (東岐波地区)  
岡田れい子 (新川地区)

令和3年度

宇部市老人クラブ連合会会長表彰

※敬称略

- 特別功労表彰  
猪俣 敏弘 (西宇部地区)
- 一般功労表彰  
宮宗 孝吉 (東岐波地区)  
中村 雅彦 (東岐波地区)  
影山百合明 (東岐波地区)  
村上 健治 (西岐波地区)  
儀部 学 (西岐波地区)  
部坂百合男 (西岐波地区)  
藤永 徹也 (常盤地区)  
荒尾 弘子 (常盤地区)  
花盛 昭 (常盤地区)  
山根 朝子 (恩田地区)  
嶋谷香代子 (恩田地区)  
江口ハル子 (恩田地区)  
内平 俊雄 (恩田地区)  
山野 豊子 (恩田地区)  
磯崎 清蔵 (川上地区)  
佐々木秀恵 (川上地区)  
酒井タカ子 (川上地区)  
中島登志子 (小羽山地区)  
伊藤 恵子 (小羽山地区)  
岡崎きよみ (小羽山地区)  
神野 一夫 (新川地区)  
今川 房治 (新川地区)

- 野原美恵子 (鶴の島地区)  
笹田 文枝 (鶴の島地区)  
渡邊ミエ子 (鶴の島地区)  
片岡 直子 (鶴の島地区)  
堀池 直司 (鶴の島地区)  
濱田 孝幸 (鶴の島地区)  
梅田 明美 (原地区)  
中岡 照子 (原地区)  
上原 幹雄 (厚東地区)  
小林 征和 (厚東地区)  
大谷美津枝 (厚東地区)  
井上 正道 (小野地区)  
平川 啓司 (小野地区)  
綿田ヨシ子 (小野地区)  
田村まり子 (船木地区)  
坪内 邦江 (船木地区)  
住谷リイ子 (船木地区)  
伊藤 信彦 (船木地区)  
三浦 孝行 (船木地区)  
河村 愛子 (船木地区)  
長谷川 宏 (船木地区)  
角野 卓一 (船木地区)

計44名

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**有好内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後  
宇部市東梶返3-9-21  
☎(0836)39-6139  
http://www.ariyoshi-naika-clinic.com

**内科** ☆水は19:30まで診療... 往診あり

**生協上宇部クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~19:00	※	※	☆	○	※	○	△

※月・火・金は17:00まで受付  
宇部市海南町2-25  
☎(0836)33-3395

医療法人 社団 **はしもと産婦人科医院**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	△

宇部市大字東須恵1959-10(黒石)  
オサンはココ イイオサン  
TEL(0836)45-0355 FAX45-1103  
http://www.hashimoto-ic.jp

# 賛助会員のご芳名 (令和 2 年度)

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動に協賛し応援しています。

## ◎東岐波

金沢 守クリニック  
かわむらクリニック  
きわ歯科クリニック  
くまがい眼科  
栗栖クリニック  
光栄会

## ◎西宇部

シーサイド病院  
すみかわ歯科医院  
波乗りクリニック  
ニシムラ内科  
富士商(株)セルフ東岐波 S S

## ◎原

アルク厚南店  
西宝寺

## ◎西宇部

アルク西宇部店  
イズミゆめタウン宇部店  
宇部典礼会館  
宇部西リハビリテーション病院  
きわなみ内科クリニック  
くさの胃腸内科クリニック

## ◎船木

小林整形外科  
(株)コパン  
(有)三共印刷  
浄円寺  
新光産業(株)  
たはら整形外科  
廣一興業(株)  
(株)丸喜  
むべの里  
やまもとクリニック  
奥田 史雄  
猪俣 正信

## ◎船の島

うのしま内科クリニック  
土屋医院  
土屋歯科医院

## ◎新川

河村福祉サービス  
国際ホテル宇部  
(株)櫻井葬儀店  
椋山歯科医院  
ふくたクリニック  
紅野印刷(株)

## ◎執行部

(株)宇部日報社  
宇部市総合福祉会館食堂部  
西部石油(株)  
(株)博報社  
原 和男  
(校区・五十音順・敬称略)

## ◎藤山

(株)ウベケン

## ◎川上

高嶺会  
西川医院

## ◎琴芝

(有)あんしん保険センター

## ◎小羽山

ささい放射線科



令和 2 年度ご賛助・ご寄付につきまして格別のご理解のもと、ご配慮ご支援を賜りますこと有り難く厚くお礼を申し上げます。皆さま方からお寄せいただきましたご芳志は大切に有意義に使わせていただきます。今後共どうぞよろしくお願い申し上げます。

ご芳名のご披露を申し上げますとお礼とご報告に代えさせていただきます。

宇部市老人クラブ連合会 会長 惠本 元

## 熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



地区だより

地域で活躍する楽亀クラブ宇部の仲間たち

新川地区

健康講座開講

令和3年6月21日(月)、国際ホテルで来賓を含め26名参加し開催しました。今回は、宇部市在住保健師の久保武司さんを招き「運動のすすめ」、特に運動不足による高血圧・高脂血症・認知症などに対するリスクについての勉強会を実施しました。①1日40分とにかく身体を動かす。②1日1分、左右の「片脚立ち」を交互に3回行う。



など「適切な運動とその方法」を学びました。

講演の後、おいしい食事とおしゃべりの中、コロナ禍での行事をビッグに行おうと、新川いそじ会恒例の豪華景品が当たるクジ引きで、参加者全員が大いに盛り上がり、楽しい1日となりました。



思い出の、サムエル・ウルマンの「青春とは」の一説「真の青春とは、若き肉体のなかにあるのではなく、若き精神のなかにこそある」。皆さん、行事に参加して、健康でいつまでも青春であり続けましょう。

健康教室開催

自粛で外出や友人との会話が減少し、孤立化しないことと、また安田先生の踊りを通して「身体を動かし・観るもの・聞くもの・触れるもの何物にも感動し、脳に刺激を与え、心身の健康を取得・維持する」を目標に多くの会員の方が練習に参加しました。

5月26日(水)

センターが使用できないため、屋外で「うべ南蛮音頭」「炭坑節」「合

ました」「心うきつき」を青空のもと、こころよい風を感じストレス解消になりました。

6月2日(水)

今回は、房をつけたバチも鮮やかに「お祭り音頭」とカッパの所作で愉快な若手民謡「遠野まぬけ節」を練習しました。

今年「うべ南蛮音頭」でうべ祭りパレード参加と、昨年同様に演芸大会



への出場を目標に踊る楽しさと達成感を味わうよう練習と健康づくりに励んでいます。(新川連合いそじ会)

西宇部地区

3地区親睦ゴルフ大会

令和3年5月11日(火)山陽グリーンGCにおいて、恒例の3地区対抗親睦ゴルフ大会を、今回は黒石4名、厚南8名、西宇部9名、川上2名の男性21名、女性2名で4地区合計23名の方々が参加



於：山陽グリーンGC

し、熱戦が繰り広げられました。

例年通り市老連会員でない方も多数参加しており、前号で提案したように年2回の開催を市老連の会員増員キャンペーンに役立つよう、市老連スポーツ事業の一環として親睦ゴルフ大会拡大へと多数の会員参加を希望します。

(幹事：西宇部 猪俣まで)

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



①「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



②「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



③「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



④「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。

船木地区

石畳道の清掃活動

5月29日(土)千林尼(セ  
ンリンニ)石畳道の清掃  
を有志16名で行いまし  
た。



この道は江戸末期の主  
要道でしたが、以前は道  
幅も狭く落ち葉が多く、  
昔の面影もまったく無く  
なっていました。近年宇  
部市の観光スポットとし  
て観光客にも人気が高く  
なってきたのをきっかけ  
に、老人クラブ有志で定  
期的にこの石畳道を清掃  
するようになりました。



「千林尼」  
周防国西岐波の農家出  
身の尼僧。江戸末期船木  
逢坂の福音寺に住す、交  
通の要所であった船木の  
悪路に石畳を敷く大事業  
を成し遂げました。粗衣  
粗食をもって、浄財を集  
めて社会事業に尽くす、  
その顕彰碑が船木の瑞松  
庵に建てられています。

原地区

原地区の花壇たち  
今年も満開です

原地区には3つの花壇  
があります。妻崎駅・長  
門長沢駅・原小学校です。  
原老人クラブ連合会は  
毎年皆さんと一緒に宇部  
市の花壇コンクールに参  
加しております。うれし  
いことに、2021年春  
の花壇コンクールに原小  
学校が、小中高校の部で  
最優秀賞を取得しまし  
た。



妻崎駅にはアヤメも  
咲きました。今年は老  
人クラブの皆さんとサワ  
ヒヨドリも植えました。  
アサギマタラおいでま  
せー!!!



長門長沢駅は子供の  
皆さんの元気な声と明る  
い笑顔でいっぱいです。  
飛んでけー!!! コロ  
ナ早く来い! オリンピ  
ック!!!

「伝統・復活」健康  
民謡教室5周年記  
念の会開催

3月30日(火)船木ふれあ  
いセンターで、来賓5名  
を迎え開催しました。

「安田榮子先生」を講  
師に迎え、厳しくも優し  
い指導を仰ぎ、未経験者  
ながら全員で頑張りまし  
た。3年前の全国老人ク  
ラブ大会・沖縄での「嫁  
なき節」「船木小唄」を  
持って県代表、「ねんり



んピック山口」への参加  
等、今日まで苦しいなが  
らも楽しい思い出の道  
りを感じました。



現在は船木小学校学童  
153名に、地域伝統行  
事の一環として「船木小  
唄」の踊りを指導してい  
ます。

知っておこう! 地震が発生したときの対処法



- ①自分の身を守る 倒れてくるものなどから身を守る
- ②火の始末 大揺れが収まってから消火
- ③家族の安否確認 家族が無事か確認
- ④避難経路の確認 可能であれば窓やドアを開けておく
- ⑤近所の安全確認 近所で火災等が起きていないか確認



### 神原地区

#### 何かをしてみよう!!

コロナ感染予防のために、市老連、神老連もペタンク大会が中止になりました(涙)

でもコロナには負けて



#### 元気に奉仕活動

神老会有志による「真締川グリーンベルトの清掃」を月に3回ほど4、6名の参加者で行っています。今回は栄寿会から4名の方が参加され清掃を行った結果、ゴミ袋10袋の落ち葉が集まりました。

市役所横の通路のため人通りも多く、歩く人も気持ち良く歩いておられ、私たちもやりがいを感じられました。



はおられん。身体がなまってもいけんで、しっかりと手指消毒もして単位クラブで「ペタンクで交流」を静かにしました。早くマスクを外して思い切り声を出し、笑顔いっぱいで行事ができることを願っております。

### 川上地区

#### 仮入学親子交通安全教室

令和3年2月10日(水)、この春新1年生になる58名の児童とその保護者を対象に、川上小学校体育館で仮入学式が行われました。

式の終了後、交通安全協会川上支部主催で東片倉老人クラブむつみ会から8名と市民活動課から

#### コロナ感染終息を願って

昨年より猛威を振っているコロナ感染防止・終息を願って、亀齢会が毎月第3木曜日に開催している「わいわいサロン」で会員が各種の折り紙を作りました。

また、トキスマ(旧井筒屋)裏公園の花壇の手入れ・清掃も神老会有志が行っており、公園に来る子供たちや近所の人々に気持ち良く使ってもらっています。

交通安全指導員を迎え、例年合同で行われている「横断歩道の渡り方」「自転車乗車時のヘルメット着用の必要性」について指導を行い、児童と保護者がペアになって、横断歩道の渡り方を学びました。4月から元気に登校する姿が目に見えます。



2月は大小の千羽鶴2束を、3月は端午の節句に合わせ、まこい・ひこい他たくさんのかいぼり」を、4月は引き続き「武者かぶと」を参加者全員で作りました。



私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### カルシウムをしっかりとりよう!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品

牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。



一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

### 村田デンタルクリニック

MURATA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~19:00	○	○	○	△	○	○	△

△13:00~17:00

宇部市黒石北4-4-35 アバンティイースト1号

☎FAX(0836)39-8572



### しんたく歯科医院

宇部市大小路1-13-33

TEL(0836)35-1515



**奉仕活動**

東岐波連合会東部寿会 1部・2部では毎月後半の都合の良い日(20日前後)を決め、合同で地域の中の2カ所の公園を順次草刈り・樹木剪定から、公園内で子供たちにけがをしないよう安全に遊んでもらうため、不要物片付け・清掃を15名前後の参加者で行っています。

**東岐波地区**

**東岐波寿会連合会  
ゴルフクラブ同好会**

令和3年3月29日(月)、山陽グリーンゴルフコースで第1回目の大会(12人参加)を開催しました。参加会員による発足式を行い、今後の会の運営方針、ルールなどを打ち合わせ、令和3年度の大い会予定年4会の決定、新規会員の募集、仲間をそれぞれが声かけ、会員の募集を行うこととしました。

**小羽山地区**

**高齢者学級小羽山地区  
同好会活動 さわやか学級**

小羽山地区旧跡探訪(白岩公園)・中山観音様ウォーキング)

広福寺(中山観音)と白岩公園は山頂付近でつながっていて、最近道も整備され小羽山地区から高齢者でも軽装であがれるようになりました。秋の一日を散策し、簡



白岩公園にて

単な昼食を取りながらそれぞれの歴史を偲び、語り合いました。



**小野地区**

**小野小学校  
ふれあい学習に参加**

令和3年6月1日(火)、10時30分より小野小学校調理室で、3・4年生男女7名と老人クラブから7名の参加で、全国的に有名になった小野茶園の歴史と、茶摘みまでの一連の講話を行いました。質疑応答の後、おいしいお茶のたて方「摘み取った茶葉(1芯3葉)を蒸す・もむ・炒るの行程を3回繰り返す」を実習し、全員で試飲しました。

**小羽山地区単位クラブ  
サークル活動**

ソフトフォームボウリング(ピンもボールも柔らかく安全素材)など、宇部市社会福祉協議会の貸し出し器具を使って、高齢者の交流会を開催し



また、最近室内ペタンクやウエルネスダーツを購入し楽しんでいきます。



私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**AIOI DENTAL CLINIC**  
あいおい歯科インプラント矯正クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 13:00	○	○	○	○	○	○	/
14:30 ~ 19:00	○	○	○	○	○	○	/

宇部市新天町2丁目1-1  
☎(0836) 29-0300

**すぎやま 栢山歯科**  
Sugiyama Dental Clinic

入れ歯治療・口腔ケア指導・口臭予防指導・歯の健康相談・歯周病検診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 13:00	○	○	○	○	○	○	/
14:30 ~ 18:30	○	○	○	○	△	△	/

新患・急患、随時受付 △14:00~15:00  
宇部市松島町9-5 (ANAクラウンプラザホテル玄関前) 駐車場有り(10台)  
予約・お問い合わせ専用 ☎(0836) 21-9568

目指そう8020!  
**歯の健康を保つコツ**

栄養バランスの取れた食事を心がけましょう

恩田地区

ペタンク大会開催

令和3年3月14日(日)13時〜15時、ユーピーアールスタジアム会議室にてペタンク大会を開催し、20名が参加しました。

今大会は、恩田地区老連と年金友の会恩田支部と共同で行いました。双方の会員がルールの確認をしながら、楽しく和

定期総会開催

令和3年4月29日(木)10時より、恩田ふれあいセンター会議室において会員37名の出席により、事業計画・決算予算と任期満了に伴う役員改選等を



やかな時間を過ごしました。また次回の開催を楽しみに解散しました。



審議し、出席者の了承により、全て決議され10時30分に終了しました。

総会の後、コロナ禍ではありませんが、脳トレゲームとビンゴゲームを静かにを行い、久しぶりの会員の笑顔に会えて楽しいひとときでした。

常盤地区

コロナ禍で活動が制限されるなか頑張っているグルーブの紹介です

舞踊のグループ「常盤和会」は名称は変われど、三十年以上引き継が



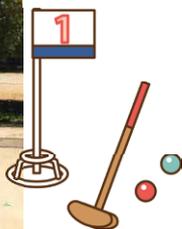
常盤和会

西岐波地区

グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフ同好会は、毎週月〜金曜日、雨が降らないかぎり、30名前後が集まり南方八幡宮グラウンドでプレーをしております。

毎月、月例大会を開催し、みんな仲良く楽しんでおります。



れている舞踊のグループです。会員の方々はほとんどが70歳以上のご高齢ですが、新型コロナウイルスの感染対策としてマスクを着用し、毎年開催される地区の文化祭、市老連の演芸大会への出演を目指して毎月3回チー



第2・4(金) 常盤コーラスグループ

ムワーク良く、ハツラツと練習を行っています。また、「常盤コーラスグループ」は糸賀先生のご指導の下、会員15名が感染症対策のマスクをして、大きな声は出せないが美しい歌声で地区の文化祭、および市老連の演芸大会への出演を目指して楽しく練習を行っています。

社会奉仕の日

令和3年5月10日(月)南方八幡宮に集合、45名参加。コロナ禍で密接にならないように、また適時水分補給をとりながら、境内の草取り、参道両側の落ち葉拾いなどを行い、西岐波地区の鎮守の森、憩いの場をみんなで清掃。帰りに参加者全員に



パンとジュースを配り解散。すがすがしい日でした。



はつらつ遊々 第2・4(木) ふれあいセンター

展することが生きがいです。また、年に一度の食事会も皆さんの楽しみの一つとなっています。皆さん楽しみに待っていてくださいね。



琴芝地区

梶返天満宮に注連縄奉納



毎年恒例の正月準備の一環として12月下旬に氏子や近隣の住民（老人クラブ会員を大勢含む）、上宇部中学校体育部部長や教師の方々も多数ご参加していただき実施しております。

私は二十数年前から参



加させていたただいておりませんが、いつ頃から始まったかを顧みると、この奉獻は偉大な尊厳のあることだと言えるとと思うのです。その理由は、この天満宮の境内に明治22年から建っている「梶返天満宮由来碑」の宮由来碑文によると、最初の建立は西暦901年（延喜元年）、時が移り江戸時代となり西暦1738年（元文3年）社殿再建とあります。1120年も前からの我々の祖先が御霊と魂を込められて永続してこられたことを我々が後世に引き継いでいくことができるのは思いのほか喜ばしいことであると思うからです。



鶉の島地区

鶉の島むつみ会卓球クラブ

鶉の島むつみ会卓球クラブの創設は平成21年11月13日で今年で12年目になり、現在も70〜80歳代の男女15名の会員で毎週金曜日（月4回）の午前中、卓球で汗を流しています。



平素は鶉の島ふれあいセンター（台2台）で実施していますが、年1回は西部体育館（台5台）で行っています。

三世交代流グランドゴルフ大会

三世交代流グランドゴルフ大会を鶉ノ島小学校運動場で開催し、120名の参加がありました。老若混合で16チ



ムに分かれ、チーム優勝を狙って接戦を繰り広げました。鶉の島グランドゴルフ会も設営やスコアカードのつけ方など協力して楽しい1日を終わりました。

新型コロナウイルス感染症対策

飛沫感染に気をつけましょう！  
楽しい会食も、マスクなしの会話は感染リスクを増大させます



飲食店での感染は飲食自体が原因ではなく、マスクなしでの会話が原因の一つです。このリスクを防げるのは、飲食店ではなく利用者である私たちです。話すときはマスクを着用して対面を避け、滞在時間を短くしましょう！

自分でもできる対策。  
うつらない・うつさないの徹底を!!



- 不要不急の外出は自粛
- ソーシャルディスタンスと3密回避
- マスクの正しい着用と消毒

は西部体育館（台5台）で行っています。試合中チャンスがあればスマッシュを打ち込み、ヤッターネと歓声が上がり喜び合ひ、休憩時間には世間話に花を咲かせ健康維持に頑張っています。



シリーズ 宇部市歴史探訪 ②

小羽山地区の史跡 蛇瀬池

小羽山地区

笠谷 俊介



満水の蛇瀬池

元禄6年(1693年)、鶴の島開作の灌漑用の水を確保するために作った。溜め池は、古い記録には、1、2ヘクタールの広さになっているが、明治時代の記録には約7ヘクタールとなっている。現在は、開発で宅地化が進みこれより減少していると思う。

近の宅地化が進んだ影響で、流入する水の水質の変化により池の底に汚泥がたまり、魚が臭くなり食べなくなったそう。開発以前には、夏になると子ども泳ぐ場所でもあった。池の中洲まで泳ぐのが小さな子どもの目標であった。



市営住宅群

この溜め池に比べて常盤池は、完成したが水が感心する。昔の人の知恵には地をどうやって見つけたのか、この溜め池に比べて常盤池は、完成したが水が

鶴の島開作は現在の島の辺りから鍋倉山までの干拓で、南の方は沖の山の砂の丘が自然の堤防を造っていたので、助田鼻と鍋倉山の間に堤防を築き、潮の侵入を防いで開作を造った。

この溜め池に比べて常盤池は、完成したが水が感心する。昔の人の知恵には地をどうやって見つけたのか、この溜め池に比べて常盤池は、完成したが水が

なくする工夫がみられます。石は付近に多い蛇紋岩を使用している(付近の採石場で現在も蛇紋岩を掘っている)。石で樋を作っていた。以前使用していた樋が水の少ないときには池の中に見られる。貴重な遺跡の一つで、池を覗けばすぐに見つけられる。水際の汚れは残念である。ここで採用された技術は常盤池築堤に生かされた。

昭和に入り15年(1940年)、蛇瀬池樋門の改築工事が行われた。立派な記念碑がたっている。

先達の技術で施行している。通常は「しきば工法」といって粘土としきば(木の枝)を交互に積み重ねる工法で、日本の三大ため池はこの工法で築堤されているが、ここで採用した工法は石灰と粘土を固めたもので築堤し強度の高いものとなった。



オーバーフロー排出口と旧道石橋

地域の元気・笑顔 応援し隊 サポーター(会員)募集中

宇部市社会福祉協議会は「地域みんなで支え合う 心かよう元気な福祉のまちづくり」の実現を目指して活動しています



福祉の輪づくり運動



ご近所ふれあいサロン

福祉学習の推進



車いす体験

宇部ボランティアセンター



災害ボランティア活動

応援の方法

本会の会員になっていただくことで、「地域の元気・笑顔」の応援ができます。入会方法、会費等の詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

社会福祉法人 宇部市社会福祉協議会

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目4番20号 宇部市総合福祉会館内 TEL : (0836)33-3131 FAX : (0836)22-4393 E-mail : info@ubeshishakyo.or.jp

文芸コーナー

《俳句》

新川いそじ会 俳句会

小鳥来てくれば出たぞうたのしけれ

(宇部芸術祭俳句部特別賞作品)

白猿の温泉に母と春隣

香合の丑ひと文字の淑気かな

満ちてくる潮の匂いや夕燕

なつかしき想い出遙か雪だるま

娘のみやげわらびむすびに涙かな

蛾が入り猫久しぶり飛跳ねる

七日粥湯氣立ちのぼる椀ふたつ

春暁や一日ゆるりと始まりぬ

初雪や外の面に両手広げ佇つ

子等の声響く広場や花ずおう

柿落葉車庫に吹き込み行き止まる

狭庭には厄介者のどくだみ草

コロナ禍の終息願ふ初詣

陽を浴びし象の鼻にも春の水



《川柳》

東岐波

川柳を作つて老後を楽しく過す会

コロナ禍で遠くの姪に会えぬ寂しさ

マスクしてコロナ美人と呼ばれけり

マスクでマスク姿に貴女だれ

コロナ禍でマスク姿に貴女だれ

マスク着け必要ないのに紅を差し

コロナ禍に笑顔忘れず明日を生き

ワクチンへ期待と不安入り交じる

コロナ去り密になりたい喜和学級

三密はコロナ予防の合言葉

コロナ禍に負けてはならぬとウオーキング

コロナ去りマスクしない日早く来い

武原 時子

井関乃里子

中本 正彦

吉富 幸枝



千代

道子

三枝子

やす子

ふじ

小春

久子

菁枝



ご自身の運転実態を知っていただくために...

交通安全定期診断を受けてみませんか?

- 対象者は、65歳以上のドライバー。
- 診断は、短時間(30分程度)、無料です。
- お近くの自動車学校で受けられます。
- 運転のプロ(専門指導員)が診断します。
- ご家族の方も同乗できます。



★ 受講者の声 ★

「見通しの悪い交差点を通行する際の安全確認の方法が良くわかった。」  
 「自分の思い通りに運転できず、大変勉強になった。」  
 「自己車の運転をして、思いがけついていたことがわかった。」 など

詳しくは、最寄りの警察署・自動車学校にお問い合わせください。

身体機能の変化を自覚し、安全運転を心がけましょう

年齢を重ねると、認知・判断・操作のスピードや正確さ、記憶力・判断力・視力などが低下しがちになります。  
 大切なのは、そのことを自覚し、いかに気をつけるかということです。  
 ご自身の身体機能の変化を意識して、安全運転を心がけましょう。



正しい判断で命や家族を守りましょう

二日酔いも飲酒運転!



アルコールはなかなか体内から抜けません。「もう酔いは醒めた」と思って、安眠に運転することはやめましょう。また、翌日運転することがわかっている場合、深酒はやめましょう。

ハンドルキーパー運動

ハンドルキーパー運動とは、自動車仲間と飲食店等へ行く場合に、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決めて、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。ハンドルキーパーになった人は次のことを守りましょう!

1. お酒は絶対に飲まないこと
2. 友人や仲間を無理に送り届けること



新型コロナワクチン接種に関する注意喚起

行政機関等をかたった“なりすまし”にご注意

ワクチン接種は無料です!

接種を受ける際の費用は全額公費です

＜消費生活センターへ寄せられた事例＞

「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

電話・メールで個人情報を求めることはありません!

市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます

＜消費生活センターへ寄せられた事例＞

高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報聞き出す不審な電話がかかってきた。

新型コロナワクチン接種に関する情報は、首相官邸及び厚生労働省ウェブページをご覧ください

首相官邸

厚生労働省



国民生活センター  
 新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン  
**0120-797-188**

消費者ホットライン (国民生活センター)  
**188**

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
**0120-761770**

警察相談専用電話

#9110

※いずれも2月15日設置

消費生活センター 厚生労働省 警察庁



宇部署だより PARTY



ご協賛いただき  
ました皆様へ



# 宇部署だより PART2



宇部警察署からのお知らせです。  
PART1は15ページに掲載しています。

宇部市老人クラブ連合会会報第82号に広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後も充実した紙面づくりに一層努めて参りますので、何卒末永きご厚誼・ご支援をお願い申し上げます。  
宇部市老人クラブ連合会 編集協力：(株)博報社

## カード預かります は詐欺!

暗証番号を教えなさい! キャッシュカードを渡さない!

電話で警察官などを装い「あなたの銀行口座が悪用されています」などと言って不安にさせ、「預金を守るために口座を凍結する」や、「被害の有無を調べる」などを口実に暗証番号を聞き出し、後で銀行協会の職員などになりましてキャッシュカードや通帳を受け取りに来る手口。

警察官や銀行協会職員が、電話でカードの暗証番号を尋ねたり、カードの回収や交換のために訪問することはありません!

不安を感じたり、「詐欺かも?」と思ったら、迷わず相談を! #9110 (警察総合相談窓口) 188 (消費者ホットライン)

## 横断歩道は 歩行者優先!

歩行者見かけたら減速・停止!

**減速** 横断歩道の手前で停止できるような速度で進行しなければなりません。

**一時停止** 横断歩道等の手前で一時停止し、歩行者の通行を妨げないようにしなければなりません。

歩行者も手を挙げるなどして横断意思をアピールしましょう!

その横断、危険です!!

信号無視 横断歩道外横断 斜め横断 横断禁止場所横断

山口県警察

### あさひ

あさひデイサービスセンター則貞

宇部市則貞3丁目10番41号  
TEL(0836)38-3545

## 編集後記

今年もコロナで始まり多くの市老連活動が心配されました。

やっぱり、県の「ステージ4」が発令され、年始めより昨年同様諸行事が中止となり、発行に支障をきたす状況でした。そんな中、各地の会員の皆様のおかげで、会報誌の中心地的な地区だよりが14地区も集まり、充実した会報誌となりました事にお礼申し上げます。

また、喜ばしい事に宇部市では高齢者向け「新型コロナナ・ワクチン接種」が進んでおり、6月中ですでに2回接種した方々も多数見受けられます。今後の行事等が楽しみです。

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

平日夜9時まで 土・日曜診療中

医療 患裕会

### ほかお歯科クリニック

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

宇部市西岐波沢波3623-2  
☎(0836)52-4618  
☎0120-846-184  
◆往診しています◆

外科・内科  
リハビリテーション科

### しながわクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	△
PM 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●	△

▲土曜日の午後はPM5:00まで  
宇部市東琴芝1丁目5-14  
☎(0836)35-3200  
<http://shinagawaclinic.jp/>

Kanazawa Mamoru Clinic

### 金沢守クリニック

診療科目/内科・リウマチ科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	△
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	△

■休診日/木・土曜午後、日曜、祝日  
東岐波5689-4(東岐波中学校前バス停よりすぐ)  
TEL(0836)58-3366 FAX58-3330  
<http://kanazawamamoru-clinic.jp>

宗教法人

### 幸福の科学

宇部支部

宇部市西琴芝1-1-31  
☎(0836)37-1177  
FAX(0836)35-1077

### かわかみ

整形外科・小児科  
クリニック

Kawakami Clinic  
宇部市野原1丁目5-5  
TEL0836-37-3700

医療法人社団

### 東整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

宇部市恩田町2-8-8 ☎(0836)32-0085

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

休診日 日曜・祝日・お盆・年末年始