

宇部市老人クラブ連合会

令和4年度 春号

令和3年度下期
(10月1日現在)

単位クラブ数	87クラブ
会員数	2,490人
(男性)	950人
(女性)	1,540人



宇部市老人クラブ
連合会ホームページ
QRコード

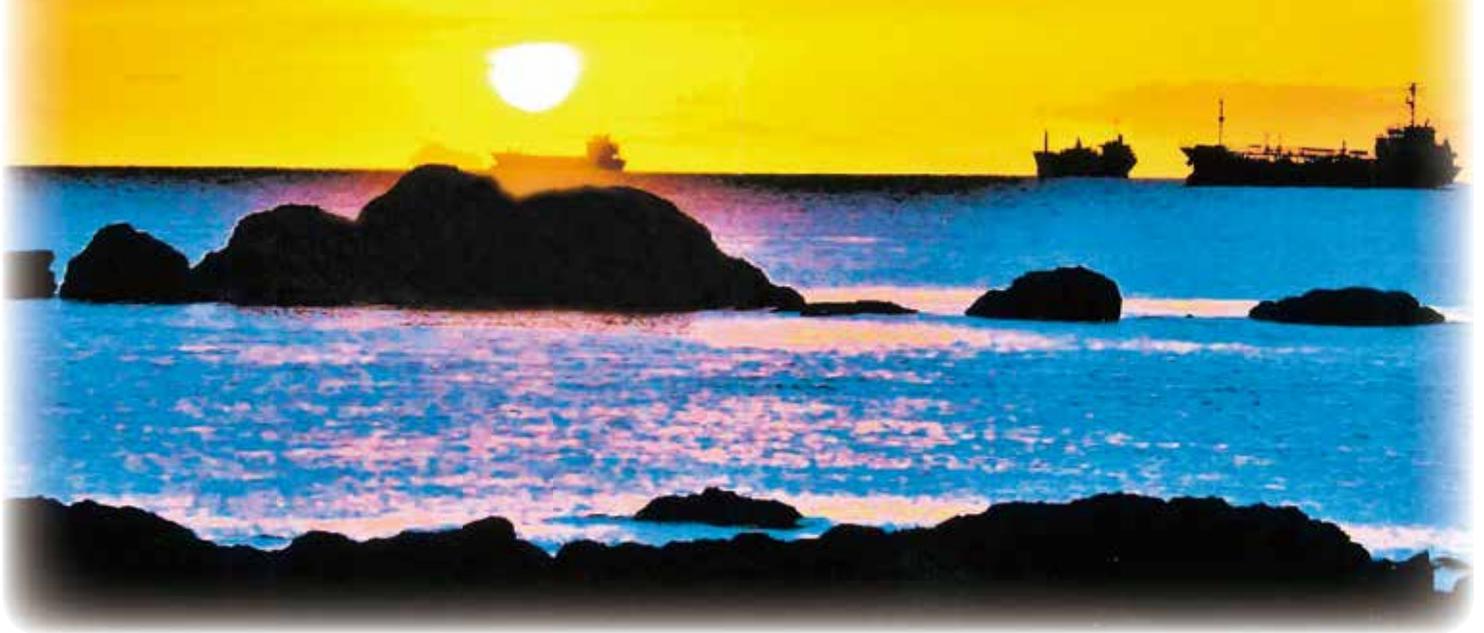
■発行 宇部市老人クラブ連合会 宇部市琴芝町2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5F ☎0836-22-4380 ■責任者 恵本 元

新春

今年も宇部市老人クラブ連合会の活動に、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナに打ち勝つ体力作り、および新たな仲間作りに今年も頑張らしましょう。

会長 恵本 元



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

あけましておめでとうございます!



社会福祉法人 むべの里光栄

☎(0836)45-1100

宇部中央自動車学校

☎(0836)31-1717 FAX31-1718

宇部市西琴芝1丁目8番31号

教習科目 普通免許、大型自動二輪免許
普通自動二輪免許

講習項目 高齢者講習、初心運転者講習
原付講習、企業講習

高齢者講習受講枠を増やしています
お気軽にお問い合わせください

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

 エンジュ

宇部市大字西岐波
字吉田原732-1

☎(0836)54-1070



新春のお慶びを
申し上げます

本年もどうぞよろしく
お願いいたします

新型コロナウイルスも新たな段階に入ろうとしています
その感染予防対策として
「新しい生活様式」を日常
の中に取り入れて実践して
いきたいと思えます

令和四年 元旦
宇部市老人クラブ連合会
会長 惠本 元



新春のごあいさつ




謹んで新年のお慶びを
申し上げます

昨年、本市は市制施行百周年という
大きな節目を迎えました。
本年は、次の百年への
新たな一歩となる年です。
「暮らし満足度ナンバー1宇部」の
実現に向けて
全力で取り組んでまいります。
皆様には、
ともに支えあうまちづくりの担い手として
お力添えいただきますよう
お願い申し上げます。

令和四年 元旦
宇部市長
篠崎 圭二



原地区



鶴の島地区



神原地区

門松巡り

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。
お気軽にお問い合わせ下さいませ。

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

第2期 うベシニア大学開校

第1期同様、市老連会員および希望する一般の方々の参加によって、今期も4回の講座を開講しました。

われわれ高齢者にとって今すぐ実行できる、切実なことばかりのため、参加者の皆さんの満足感が感じられる大変貴重な講習会でした。



令和3年度 山口県老人クラブ連合会研修会

第2回女性委員会 全体会議

1.日時
令和3年11月30日(火)
13時30分開始
2.場所
山口市産業交流拠点施設
KDDI維新ホール
204会議室

県下19市町老人クラブ女性部より担当者が集まり、研修課題について討議しました。開会後、講義を受けてから、研修課題について討議に入りました。
講義①
健康づくり・介護予防の推進
講義②
マスクケース作りを通しての会員増強
当市老連より松谷女性部部長が参加し、宇部市老連での多くの実践経験を交えて貴重な意見を発表しました。
最後に県の推進している「いきいきクラブ体操」を全員で行い会議を終わりました。

宇部市 第120回花壇コンクール

入賞おめでとうございます！
日頃の花壇の手入れご苦労さまでした。

花づくり達人の部
宇部市ガーデンシティ
緑化運動推進委員会賞

東岐波北第一寿会



自由の部
最優秀賞

東片倉むつみ会



自由の部
優良賞

東岐波南第二寿会



自由の部
優良賞

恩田クラブ



役員研修会開催

「山口市老連」と情報交換会

令和3年12月9日(木)、山口県社会福祉協議会において、22名の会員が参加し、下記議題について多くの質問点を深く掘り下げる双方活発な議論を交わしました。
◆議題「人生100年時代に対応した、持続可能な老人クラブの在り方」
①会員増強運動の現状と課題
②各種事業・大会等の実施における、市・社協等と

の連携体制
③事務局体制の課題(市老連、各支部、各地区老連、各老人クラブ)
今日の成果は、今後の相互交流が深まることになると見込まれます。
後半は、会場を笠戸島の「国民宿舎大城」に移し、豪華な会食



と楽しい買い物、帰路のバス内ではビンゴゲームに夢中になる楽しい、また有意義な一日になりました。

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

御協賛

ケアマネセンター 春
☎(0836)43-6270
ヘルパーステーション りんご
☎(0836)43-6226
株式会社 姫先介護事業所
宇部市開四丁目9-7

ホームナース立花株式会社
訪問看護ステーション
訪問リハビリテーション
デイサービスセンター立花
宿泊サービス
〒755-0806 宇部市浜田3丁目24-1



第50回 宇部市シニアスポーツ大会

本年度も、新型コロナ感染終息（県の指数ステージ 1 まで下がりましたが）が見えず、感染防止対策上、昨年同様「ベタンク競技大会」1 種競技で、令和 3 年 12 月 6 日(月)俵田翁記念体育館で開催しました。

各地区より、選りすぐりの 48 チーム・応援者を含め、総勢 254 名の参加で「ベスト 6」を目指し熱戦が繰り広げられました。昨年からの練習成果もあり各チームの技術の向上は目覚ましく、きわどい判定で 6 チームが決まりました。

厚東第 5 霜降会、厚東第 1・2 霜降会、西岐波②、琴芝③、鶉の島 B、原福寿会でした。大変お上手でした「お疲れさま」。



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



介護する人もされる人もハッピーになれる
「訪問看護」を目指します

(株)ハピナース・エル 恩田町2丁目18-26
☎(0836) 32-0468

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

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

市制100周年記念大会を華々しく開催!

本年度市老連主催の演芸大会を、11月25日(木)宇部市文化会館で、来賓に篠崎市長を迎え、市制100周年記念大会として開催。14地区から18チーム111名の方々の出演で練り広げられました。

参加者の皆さんの心を一つにして踊る「各種ダンス」、民踊、銭太鼓、熟練された舞踊、詩吟、大正琴など素晴らしい演技が披露され、最後に恒例の「ふるさと」を全員で合唱して、楽しい1日を締めくくりました。

来年度も元気にお会い致しましょう。

令和3年度市老連演芸大会



恵本会長挨拶



篠崎市長挨拶



総合司会
松戸芳明さん
大野三千代さん



川上 亀齢会 大正琴「真夜中のギター」他



東岐波 健康教室 民踊「長生き音頭」



小羽山 銭太鼓同好会 銭太鼓「隠岐祝い唄」他



船木 健康民踊教室 民踊「ちょうちん音頭」



原 第一睦会 舞踊「祝い太鼓」



船木 健康民踊教室 民踊「重忠節」



原 健康教室 シニアダンス「ナンクルナイサ」



厚東 厚東民舞クラブ 舞踊「加賀友禅の女」

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>



常盤 和み会 民謡「鴨川おけさ」



常盤 和み会 民謡「淀の舟歌」



常盤 健康教室 シニアダンス「高校三年生」



鵜の島 むつみ会健康教室 民謡「下関漁港節」



新川 健康教室 レクダンス「人生笑顔で」



新川 健康教室 民謡「炭坑節」



健康教室 市老連スズカ健康教室
ジャズダンス「サタデイナイト」他



恩田 則貞寿会 日本民謡「チャグチャグ馬っ子」



健康教室
市老連スズカ健康教室
ジャズダンス



西岐波 寿会
舞踊「奥飛騨慕情」



西岐波 寿会
舞踊「武田信玄」



西宇部 大和クラブ 日本民謡「秋田おばこ」他



東岐波 北寿会
歌謡吟
「刃傷松の廊下」



西岐波 寿会
舞踊「梅川」



西岐波 寿会
舞踊「女鬼龍院」



川上 やすらぎ会
カラオケ「悲しい酒」



原 第一睦会
舞踊「故郷の人」



琴芝 東明生会
民謡「寿(ことぶき)」

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



呼吸器科・アレルギー科・リウマチ科・内科
ひらた内科クリニック

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

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

宇部市若松町5-5(宇部新川駅から徒歩5分)

☎(0836) 21-9880

http://www.myclinic.ne.jp/hirata



お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでい
る薬を正確に伝えられます。



どちらの処方箋も受付ます
あおば薬局

宇部市五十目山町15-2

☎(0836) 35-5571

上宇部あおば薬局

宇部市海南町2-21

☎(0836) 36-7005

文化作品展と友愛バザー



令和3年11月19日(金)、20日(土)の両日にわたって開催されました。文化作品展は例年通り、多世代ふれあいセンター1階展示会場にて500点近くの秀作が出そろいました。全作品の写真を掲載することはできませんが、レベルの高さを感じてください。

友愛バザーは1階ロビーにおいて、女性部主催で行いました。今年出品の数と種類を制限して、リサイクル品などあまり利用しない物はやめて、主に野菜など家庭で常時使用できるものを販売しました。

バザー収益金の中から1万円を(株)宇部日報社「愛のポスト」に寄贈しました。



シリーズ 宇部市歴史探訪 ③

沖田のツル

神原地区 林 和男

この話は、私が小学校に上がる頃、母方の祖母「フミさん(文久2年・西暦1862年生まれ)」から聞いた話である。

フミさんは97歳頃まで百姓をしていました。出来た野菜を今の寿町にあった青果市場に大きな乳母車にいっぱい乗せ、私を連れて卸しに行っていました。その帰り真綿川のほとりの一本松の下でアメ玉をくれ、昔話をしてくれました。

『それは、昔このあたりは海じゃった、それを干拓して田にしたそうだな、それでこの辺を沖田と言っけな(このあたりの地域を、今は川添町と言っ)、我が家の背戸にある田は、山の中にあるので、山田と言っけな。』

ところで、この沖田の近くに名前が忘れたが、一人の猟師がおったげな、昔沖田にはよく「ツル」が飛んで来おった、

ある日猟師が弓矢を持って田に出てみると、「2羽のツル」が目についたげな。

そこで猟師は「このツル」を殿に献上して喜んでもらおうと、早速、弓に矢をつがえ放ったところ(見事に「1羽のツル」がばったりと倒れたところが見えたげな、急いで行ってみると、1羽は見事逃げたが、もう1羽はそこに倒れてげな、「そのツル」を見ると首がなく、どこを探しても首が見つからんせいね、猟師は「首の無いツル」を殿様に献上したら、不幸をこつむるだろうと、献上をあきらめたせいな。

次の年、沖田に出てみると「1羽のツル」が目についたげな、今年こそはと「首を落とさないように」と胸を狙い、見事に倒したげな、早速「ツル」ののちろに行って倒れた「ツル」を抱きあげたら、羽の下から「ミイラ状に干からびたツルの首」がポロリと落ちたげな、それを見て、猟師は昨年撃たれた相棒の「首」を、大事に羽の下に抱き、

1年たつて相棒が撃たれた地に再度やって来て、自分も撃たれたんじや、この二羽は夫婦だったんじやろうよ、相方のことが忘れられず、再び飛来して撃たれたげな、何と素晴らしい「夫婦愛」なんじや、「ツル」ですらこのように愛情深いんだから、「人間の夫婦も、相方のことを常に思いやり、いつも仲良く過さなければいけないじや」と涙を流し、その場で弓矢を折って猟師をやめたせいね」という物語でした。

※『沖田のツル』は山口県小学校教育研究会国語部の編集した「山口の伝説生き物にまつわる話」の中で、130年前の毛利藩・福原元圃の家来で宇部村在の大鳥方(おおとりかた)という役目の岡又郎という若侍のはなしとして掲載されています。

しかし、このような昔話を宇部の方言で受け継がれていることは大変貴重な話と思われます。



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

医療法人社団 PERFECTION

311眼科

永谷 建・石橋 真吾

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30 (8:50~12:20)	○	△	○	○	○	○	／
午後 3:00~6:30 (2:50~6:20)	○	手術	△	／	○	／	／

()内は受付け時間になります。
 ※手術等の為医師1名体制となります。
 ◎…診察時間は午後1:20まで

宇部市東須恵1966-1 ☎(0836)39-7351

診療科目 外科・内科・整形外科・胃腸科
呼吸器科・リハビリテーション科

ときわクリニック

院長 若松隆史

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

休診日 日曜・祝日 △土曜は但し17:00まで

宇部市大字西岐波4739-2
TEL(0836)51-3321

まつなが整形外科クリニック

整形外科・リハビリテーション科

院長 医学博士 松永経光

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

宇部市西小串2-6-12
TEL(0836)29-0008 FAX29-3085
http://matsunagaseikei.jp/

地区だより

地域で活躍する楽亀クラブ宇部の仲間たち

琴芝地区

東・西明正会の
ボランティア活動

私たちは、毎月初め朝8時から梶返街区公園と古くからある梶返天満宮



の清掃活動をして、清んだ後の清々しい気分を味わっています。
平成26年7月



野中朗会
の奉仕活動

毎年(20年以上前より)全国一斉社会奉仕の日(9月20日)、全員で常盤公園通り清掃・草取り作業をしています。



高専5差路の芝刈り清掃(年間5回)



公園通り草取り清掃作業(全国一斉社会奉仕の日)

原地区

には「宇部市公園ボランティア制度」に基づく公園ボランティアに認定されています。
(東明正会・西明正会 有志一同)

梶返天満宮の「しめ縄づくり」

12月5日(日)、天気にも恵まれたこの日、上宇部中学校、上宇部小学校の生徒20名と老人クラブより28名の参加で、拜殿前のしめ縄をつくりました。市内各神社でも行われていますが、長く受け継がれている「しめ縄の編み方」を、未来に受け継ぐために、小・中学生と一緒に技術を披露しました。



♪新しい朝が来た♪

10月24日(日)、宇部市制施行100周年記念「NHKラジオ体操」に参加しました。

朝6時30分から元気な声、寒い!! 原地区から60名あまりが参加し、放送開始から90年あまり、ラジオ体操の歌をみんなで口ずさみ、リーダーのかけ声と共にラジオ体操第1を全員で行いました。もちろん原老人会も参加しました。終了時には市制



原小学校

市制施行100周年記念NHKラジオ体操参加

施行100周年記念タオルとおいしい「宇部の水」を頂きました。朝から体と頭がスッキリです。

竜王山健康ハイキング

秋空の下、心地よい汗をかいてみませんか。
11月4日(日)、当日は雨模様、参加者21名元気に妻崎駅に集合。9時37分発小野田行きに乗車・出発し雀田駅到着。

駅に着いたころ雨は小雨となり、道中、旅する蝶「アサギマダラ」との出会いを楽しみに登頂開始。竜王山登山時には雨もあがり、秋晴れとなり、絶好の登山日和になりました。
11時頃には山頂にたどり着き、山頂よりの360度パノラマ展望に感動しつ



健康ハイキング IN 竜王山公園

つ、一番のお楽しみ弁当・盛りだくさんの景品が当たるビンゴゲームを楽しみました。
有意義な1日でした。お疲れさま。

突うことよ効果的?

涙がもたらす健康効果

- ストレス解消 ——
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。
- むくみ、クマの解消 ——
泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。
- 寝つきが良くなる ——
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。
- スッキリする ——
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

神原地区

全国一斉社会奉仕の日 奉仕活動実施報告

令和3年9月20日(月)、参加者5名。午前9時前に真綿川公園・産業祈念像前に集合。打ち合わせ後、周辺の落ち葉清掃と草刈り作業に約1時間取り組みました。

朝から日差しが強く、作業が終わる頃は全員汗びっしょりでした。落ち葉は昨年と比べて少なかつたようですが、それでも結構な量

行事再開 全員集合!!

久しぶりだねえ。元気しちよったかね。来てよかったね。

コロナ禍で行事を自粛してましたが、そろそろ何かを始めようの



これからは、いろいろなことをもっと楽しみながら会員同士の絆を広めていきたいと願っております。

第1弾が市老連ベタンク大会出場者の予選を兼ねた「ベタンクを楽しもう」でした。

第2弾の「健康講座」では、フレイル(加齢による心身が老い衰えた状態)にならないために、脳の活性化の話と手足をよく動かす体操をしながら、健康の大切を感じる一日でした。



参加者は5名と少なかつたのですが、残暑の残る中、吹き出る汗と、活動の心地よい充実感を味わうことができました。

恩田地区

ベタンク大会を開催

日時 令和3年10月29日(金) 9時より12時まで
場所 ユーピアール

参加人員 20名
コロナの影響で行事ができず、久しぶりの集まりで

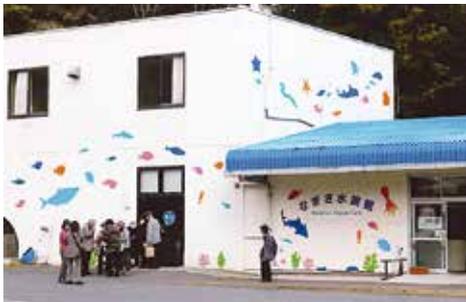
久々の楽しい旅 周防大島へ行く

令和3年11月30日(火)、いづ雨が降るかを気にしながら、午前8時恩田を出発。2時間30分後、最初に陸奥記念館・なぎさ水族館に着き、小さな水族館で小さなクラゲのきれいな姿に感動です。



した。参加した皆さんは、プレーを楽しみ、お喋りを楽しんだりし、楽しい時間を共にしました。

ペタンク大会の成績は、優勝 則貞寿会チーム 準優勝 末広会Cチーム



ここで周防大島名物みかん鍋を楽しみました。鍋には「鍋奉行」の焼き印を押されたみかんがあり、珍しく、大変おいしくいただきました。 午後は、星野哲郎記念館、道の駅「サザンセットとうわ」などを巡りました。途中で、気にしていた雨が降り始め、帰りの車中では強く降っていましたが、帰宇する頃には小雨となっていました。 みんなでお喋りをし、食べ、そして買物をして楽しい思いを胸に、全員無事に帰路につきました。楽しい一日でした。



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

目指そう8020! 歯の健康を保つコツ 何でもよく噛んで食べましょう

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

しんたく歯科医院 宇部市大小路1-13-33 TEL(0836)35-1515

川上地区

川上シニア連龜齡会
ひらき台秋の親睦旅行

山口県下のコロナ禍が「ステージ1」になり、また天候



地区スポーツ大会
(ペタンク他)

11月13日(出)、川上小学校体育館において、北迫やすらぎ会、東片倉むつみ会、ひらき台龜齡会、総勢43名、ペタンクをメインに輪投げ、グラウンドゴルフ他の競技で競いました。

ペタンクは、昨年好成绩を収めた12月6日開催の市老連。ペタンク大会も上位入賞を目指して励みました。1、2回戦はトーナメント方式で優勝をめざし、敗者復活戦で4位を決定しました。

ペタンク競技の合間に



にも恵まれた10月28日(休)、岩国方面に日帰り旅行を21名の参加で行いました。最初は「そうずきょう温泉駅」より「とことんトレイン」に乗っておとぎの国の世界見学、昼食は下松市の「国民宿舎 大城」で豪華ピラメニ味に舌鼓しました。

帰路のバス中では恒例のビンゴ大会を行いました。車中より「ビンゴ、ビンゴ」

は、Gゴルフや輪投げで勝敗を競い楽しい汗をかき、時間を過ごしました。

競技終了後は、全員で昼食を食べながら



鶉の島地区

紅葉の秋に
スポーツ大会開催

コロナも落ち着いて11月18日(休)の小春日和の中、山〇・アポロガス(楸)さまが地区活性化に協力してくださって、盛大なグラウンドゴルフ大会が鶉の島公園で開催できました。

賞品も豪華で多数出しましたので、多くの参加者となりました。初めての方も

とうるさいくらい盛り上がり、楽しい1日が終了しました。



おられ、打ち方やルールを教えたりと和気あいあいに楽しい一日となりました。これからは徐々に活動を始めていきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

今年も
神社のしめ縄を製作

年中行事で松濤神社のしめ縄づくりを、今年も12月5日(日)に神社の総代の方と合同で行いました。

わらの確保から乾燥、わらすぐりとたたきをした後に製作になりますので、10月から始めてようやく完成となります。3本のしめ縄を左回りに固く巻いていくのでかなりの力がいらすし、設置も高所となります。

みんな高齢者が多くなり、若い後継者を求めて地区の広報等で興味のある人を探していき、長く継続できるようにしていきたいものです。



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

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
Suprema 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

にし歯科医院

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

休診日 木曜午後・日曜・祝日
宇部市大字西岐波大沢4560-6
☎(0836) 51-6430

東岐波地区

奉仕活動



9月20日(月)、南第2寿会参加人員22名で丸尾・永ヶ久保海岸の清掃をおこないました。コロナ禍の影響で、なかなか作業実施ができなかったため、流木他たくさん漂流物が打ち上げられていました。

約3時間ほどの清掃活動でしたが、今後浜辺に遊びに来る家族や子供たちが安心して砂浜遊びができるよう大変きれいになりました。



喜和教養学級

コロナ禍も一段落し、県の指標もステーション2となったため、東岐波寿会連合会40名の参加者で下関方面の日帰りのバス旅行を、11月15日(月)に行いました。



絶好の旅行日和になり、関門海峡を一周するクルーズ船から眺める海響館・巖流島・彦島・門司港レトロ展望室・和布刈神社・満珠・干珠の島々・赤間神宮・関門大橋など海から見る雄大な景色には全員感動しました。

西宇部地区

国保スポーツ大会(グラウンドゴルフ)開催

9月30日(木)、厚南体育広場において35名の参加で盛大に行いました。

今年は例年に無い賞(ラッキー賞)を作り、よ



厚東地区

社会奉仕の日

令和3年9月20日(月)、東隆寺(厚東氏ゆかりの寺)に集合。厚東霜降連合会の会員30名が参加。

東隆寺本堂背後の山・鳳凰山(標高75m)の頂上から元旦に「初日を見よう」が行われるので遊歩



り一層盛り上がるよう企画しました。

主な入賞者

優勝 西村 徹さん

準優勝 伊藤 敦子さん

3位 山根 斉さん

BB賞 兼本 秀生さん

以上の結果となりました。

今後は参加者の増加を促進し、現在会員増加運動と連動させて、地域の活性化とともに、特に老人クラブ活動を図りたいと思っています。



道の清掃・草刈りを実施した。

コロナ禍で密にならないよう、また、水分補給



3校区 親睦ゴルフ大会開催

11月15日(月)、山陽グリーンGCで恒例の3校区親睦ゴルフコンペを行いました。今回は例年参加の厚南・黒石・西宇部の他、川上、琴芝より各1名の参加がありました。いつもより参加者が少なく15名で行いました。

試合内容は充実しており、誰が優勝してもおかしくない結果でした。ただ、WPなので運の良い人が恵まれました。

《市老連会員の皆さんへ》

コロナも少し収束してきました。まだまだ安心はできませんが、この時期運動不足が続いているのではあ

しながらの作業は大変でしたが、心地よい汗をかきながら疲れも忘れる半日でした。



りませんか。青空の下、体を動かし、ストレス解消にもなります。近所の皆さんにも声を掛けて、ゴルフでスカッと楽しみましょう。参加お待ちしております。世話役：西宇部猪俣まで



新川地区

柳井方面バス研修旅行



11月3日(水)、心配した天候にも恵まれ、総勢22名の参加で行いました。

まずは、緑の公園「やまぐちフラワールランド」のシンボル花の大観覧車「花くるりん」と真っ赤な花「ケイトウ」が出迎えてくれました。広い園内では花の植え替え時期で冬に備えての作業中で、園内の花々は控えめでした。

市内散策では、レトロな白壁商家の街並みを、買い物は名物の佐川醤油と菓子乃季と、帰路の途中「道の駅ソレーネ周南」と、たく



さんの土産話を持って楽しいバス旅行の1日を終えました。

文化作品展に「懸崖」出展

11月20日(土)に開催された文化作品展に、新川から和田大義さんと山田亮祐さんの共同作品、菊花の「懸崖」2点を出展しました。

花の「懸崖」とは厳しい断崖絶壁に咲く頑強な草木をイメージしたものだそうです。和田さんは例年、宗像大社の西日本菊花展に出展し、最高賞など数多くの賞を獲得した菊作りの名人です。

今年は神社への出展を見送り、文化作品展に絞って、

山田さんと共同で「懸崖」作りをしました。

春の菊の植え付けから夏の水やり、肥料、防除、摘心、秋の整形と1年がかりの「懸崖」を作り上げ、「コロナ禍に打ち勝ってみんな幸せになりましょう」と願いを込め、丹精込めた「懸崖」を出展しました。



小野地区

「全国一斉社会奉仕の日」の取り組み

毎年恒例の社会奉仕活動の一環として、まだまだ残暑の残る日でしたが、全員心地よい汗を流しました。

実施日

9月20日(月)

午前8時～9時の間

場所

忠魂碑(上小野)周辺の草刈り清掃・片付け

参加者

男子10名、女子4名

計14名



地区体育大会開催

1. 講演「健康づくりについて」宇部市北部支援チーム高齢者の日頃の健康管理、(1)食事、(2)運動、(3)体調管理について面白く、分かりやすく楽しく講義を受けました。



2. グラウンドゴルフ大会

(体育館内)

ホールインワンを目指して「ワイワイ」競いました。

参加者

男子22名、女子30名

計52名

たくさんの方の参加者、楽しい1日でした。



常盤地区

常盤地区老連の奉仕作業

常盤地区では、毎年6月と9月に常盤ふれあいセンターを使用しての同好会の皆さまに協力していただき、老連会員約30名、同好会会員約10名で草刈りと木の剪定の奉仕作業を行っています。

今回は9月21日(火)午前8時より準備運動の後、作業

開始。土手は草刈り機で、垣根はトリマーと剪定鋏を使用して、皆さん慣れた様子で手際よくふれあいセンター周囲の除草と剪定を行いました。男性陣が剪定した枝葉を女性陣がかき集めて次々と袋詰めを行い早く終わりました。9時半頃後片付けを行い、きれいななった庭や垣根を見ながら歓談し、お茶を飲み解散となりました。



船木地区

船木小唄完全復活!!

9月25日(土)、船木小運動会の午前中最後の演技で、健康民踊教室の方たちと船



民踊指導者研修会に参加して

船木老人クラブでは、地域活性化と高齢者健康増進のための民踊を取り入れて活動しています。今年度は



木小の全校児童が船木小唄を披露してくれました。健康民踊教室から奇贈された、男子は青と白、女子はピンクと白の2色刷りのうちわが秋晴れの空に鮮やか

船木地区より指導の先生と会員2名が研修会に参加しました。

1.日時
令和3年11月14日(日)

15日(月)

2.場所

静岡県熱海市

「熱海ニユーフジャホテル」

今回、全国の生の民踊を見、踊

れたことと、各地の参加者

と交流ができたことは、今

後の老人クラブ活動に生か

せると感じました。今回を機

に、毎年行われる



に映し出され、とてもすてきな踊りでした。2曲目は、保護者や地域の方々も輪に入っていたいただき、とても盛大な船木小唄の演技となりました。



健康民踊教室の皆さんと練習風景

研修会には積極的に参加し、地域の老人クラブの方に民踊の楽しさを感じてもらい、多くの指導者を育てて、民踊を通して会員増強につなげていければ幸いと思っています。

小羽山地区

小羽山小学校1年生と「むかしあそび」の会で交流

10月26日(火)、体育館で1年生と、地域の「昔遊びの名人」10名が出向き6種類の遊びを楽しみました。恒例の行事ですが昨年は中止していたこの行事を、1年生を対象に再開しました。とても好評でした。

地区グラウンドゴルフ大会

11月17日(木)、小羽山中央公園グラウンドゴルフコースで老人クラブ会員51名が参加し開催しました。小春日和で少し汗ばむ良い天候に恵まれ、和気あいあいのなかで8ホールのコースを3回まわり熱戦を繰り広げました。



ニュースポーツ

スクエアステップ

脳とカラダを活性化!!



12月23日(木)、『うベシニア大学』講座で、「転倒防止」「老化防止(認知症予防)」の脳力若返りする歩く脳トレ運動といわれているニュースポーツの『スクエアステップ』を体験しました。

マットを25cm四方のマス目で区切った中で、指示通りに12、123...、右左、左右左...等とリズムに合わせて足を交互に出して動く運動を行い、時間を忘れるほど楽しかったです。





宇部署だより

12 年 末 年 始 の 交 通 安 全 県 民 運 動 ～ 素 敵 な クリスマス と 良 い 正 月 を 迎 え る た め に ～ 実 施 期 間 令 和 3 年 12 月 10 日 (金) ～

期間中、県警察では、生活道路等において、子供と高齢者をはじめとする歩行者を守るために「可搬式オービス」を活用した速度違反取締りや横断歩道における横断歩行者妨害違反取締りなどを強化します。県民の皆様にも、本運動を契機に交通安全意識をしっかりと高めていただき、交通死亡事故ゼロに向けて一丸となって取り組んでもらえたらと思います。

★ ★ ★ 5 つ の 運 動 重 点 ★ ★ ★

- 子供と高齢者も安心とする歩行者の安全の確保**
無事故というプレゼントを届けましょう。
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護や交通安全意識の向上**
夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護や交通安全意識の向上
- 自転車に乗車する際は、大人もヘルメットを履きましょう。**
自転車に乗車する際は、大人もヘルメットを履きましょう。
- 横断歩道における歩行者優先の確保**
横断歩道における歩行者優先の確保
- 自転車と歩行者の安全確保と交通ルール遵守の徹底**
自転車と歩行者の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 無事故・無違反で気持ちよく、存続を喜びましょう。**
無事故・無違反で気持ちよく、存続を喜びましょう。
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶**
飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

◎ 信号機のない横断歩道の通行方法

ドライバーの方は、横断歩道を通過する際、速度を緩めて歩行者の有無をしっかりと確認し、横断しようとする歩行者がいる場合は、必ず一時停止しましょう。歩行者の方は、手を上げるなどして、ドライバーに横断する意思をはっきり伝え、安全確認を行いながら横断しましょう。

【信号機のない横断歩道の車の一時停止率】
(令和3年JAF調査結果)

全国平均	30.6%
山口県	31.0%

毎月9日は反射材・ハイビーム活用促進の日！
スローガン 9(く)っきり目立とう！ 9(く)らい道



反射材をつけましょう！

夜間のお出かけの際には、ぜひ反射材を活用してください！

- 帽子&タスキ
- リストバンド
- シールタイプ

靴に貼る場合は、道路を横断中でも目立つように、靴の側面にも貼りましょう！



こんな「言葉」に注意！

「キャッシュカードを渡して」「暗証番号を教えて」

- 警察署の●●です。
- 詐欺グループを捕まえたから、あなたの名前があった。
- キャッシュカードが悪用されています。
- 担当者が行くので、カードを渡して欲しい。



「名義貸しは犯罪」「逮捕される」「刑務所に行く」

- 近くに介護施設(老人ホーム)ができます。
- 入りませんか？
- 入らないなら、希望される方のために、名義を貸して。

ハウスメーカーの営業員を名乗る 名義を貸すことを見破ると、「名義貸しは犯罪」「逮捕される」と行われます。

「医療費の還付がある」「ATMで手続きができる」

- 医療費の還付(介護保険の戻り)があります。
- コロナの関係で窓口の申請には時間がかかりますが、近くのATMならすぐに手続きができます。
- キャッシュカードを持ってATMに行ってください。



全て「うそ電話」です！

非常事態！うそ電話詐欺多発！ 1か月で約1億6千万円の被害！

犯人は、
警察官、弁護士、市役所・金融機関・防犯協会の職員
息子や孫の家族
など様々な身分を名乗ります。

顔が見えない電話の相手は信用しない！！



うそ電話詐欺を防ぐ合言葉は「れいわ」

- ① 冷静になって対応！焦りは禁物！
不審な電話はすぐに切って、警察に相談
- ② いつも留守番電話で詐欺撃退！
防犯機能付き電話を利用して、さらに防犯力を強化
- ③ 私は大丈夫と思わない！
詐欺犯人は「あなたの油断」を狙っています



詐欺 です！

