

楽亀クラブ宇部

会報誌84号

宇部市老人クラブ連合会

令和4年度 ひまわり号

令和4年度上期
(4月1日現在)

単位クラブ数 85クラブ
 会員数 2,367人
 (男性 911人)
 (女性 1,456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



桜の常盤公園



夜の常盤公園

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

暑中お見舞い申し上げます



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

令和4年5月13日から運転免許証に関する制度が変わりました。

高齢者講習料金は自動車学校ごとに異なります。

75歳以上で一定の違反歴がある方は、運転技能検査の受検が必要です。

～詳しいことはお問い合わせください～

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

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	※心療内科は要予約。 (休診日)
9:00~12:00	○	○	○	休	○	○	木曜日・日曜日・祝日
13:30~17:00	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休	訪問診療	○	

詳しくは、ホームページをご覧ください。<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



御 協 賛



Seaside Hospital

医療法人 太白会 シーサイド病院

和顔、愛語を実践します

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



宇部市大字西岐波
字吉田原732-1

☎(0836)54-1070



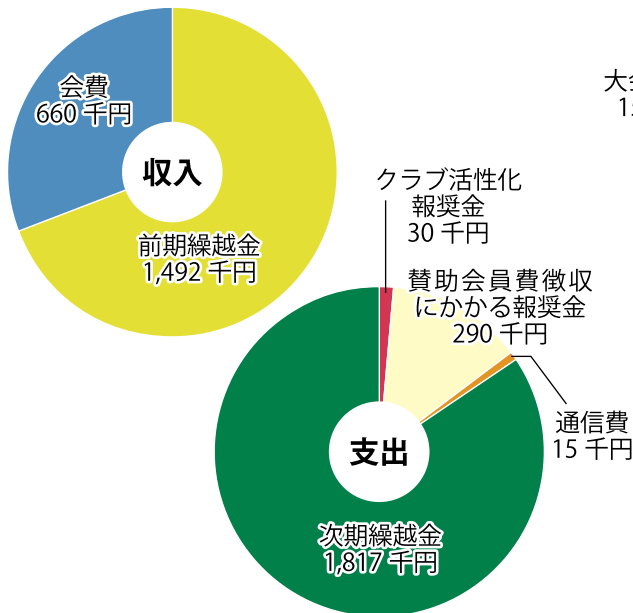
宇部市老人クラブ連合会 「令和4年度定期総会」開催

日時：令和4年5月26日(木)午後1時30分より
 場所：宇部市多世代ふれあいセンター2階ふれあいホール
 出席者：執行部役員・各地区理事(専門部長含む) および各
 地区代議員
 議題：会計(一般・特別)実施報告、事業報告および予算
 案・事業計画、監査(一般・特別)報告、会則一部
 改正他
 総数152名参加で総会は成立し、各議案は参加者過半数
 以上の代議員により、承認・可決されました。

※議題等の詳細は、各地区理事・代議員に配布し
 た総会資料、または事務局保管の総会資料を参
 照願います。

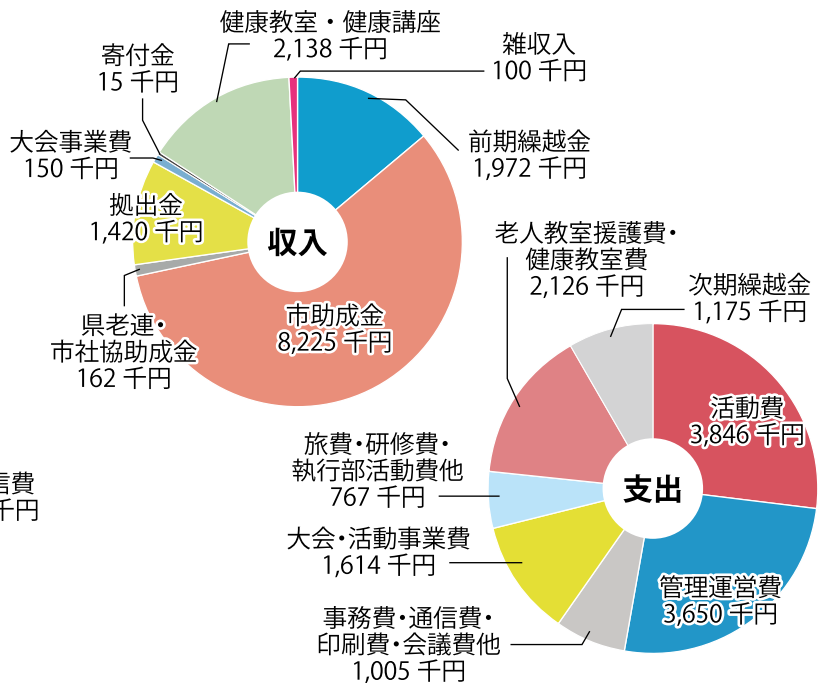
令和4年度 特別会計予算

総額 2,152 千円



令和4年度 一般会計予算

総額 14,182 千円



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

ココロにのこる 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。
 わんちゃんと泊まれる
 ホテルTOKIWANもご利用ください。
 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



会長あいさつ

宇部市老人クラブ連合会

(楽亀クラブ宇部)
会長 惠本 元

平素より宇部市老人クラブ連合会の運営にあたり、格別のご指導およびご協力を承り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、当初から新型コロナウイルス感染症の収束も見られず、市老連の活動も大きく制限され、縮小せざるを得ない状況でした。

そのような中でも、会員の皆さまの新型コロナウイルス感染症対策への関心の高さもあって、市老連関係で新型コロナウイルスに関して、他者に迷惑を掛けることはありませんでした。

今年には「withコロナ」で長期戦を覚悟し、コロナとうまく付き合いつながり「新しい生活様式」

を日常生活の基本様式とし、感染防止対策を十分に実行しながら、各事業を履行していきたいと思っています。

【本年度の事業履行には、皆さまのアイデアと大いなる参画が必要です】宇部市老人クラブ連合会の今後ますますの発展のため、皆さまの絶大なご協力をお願いしたいと思っております。

感染予防をしながら



活発なクラブ活動を!

令和 4 年度 会長表彰一覧

宇部市老人クラブ連合会の発展のため、長年にわたりご尽力いただいた17名の方に会長から賞状が送られました。

誠におめでとうございます。

○一般功労表彰 ※敬称略

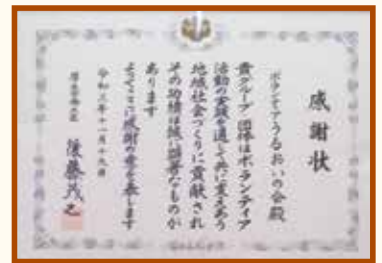
- 藤村 信義 (東岐波地区)
- 片上 宏 (東岐波地区)
- 中山 宗之 (東岐波地区)
- 末村 キクエ (東岐波地区)
- 中村 肇 (東岐波地区)
- 河野 満代 (東岐波地区)
- 金丸 秀子 (小羽山地区)
- 斉藤 信明 (小羽山地区)
- 中村 初美 (小羽山地区)
- 山根 昇 (原地区)
- 城美 和幸 (西宇部地区)
- 松岡 克征 (厚東地区)
- 横田 啓子 (厚東地区)
- 三浦 強士 (小野地区)
- 藤村 攻 (小野地区)
- 松本 佐代子 (小野地区)
- 谷村 百合子 (船木地区)

「厚生労働大臣表彰」を受賞



おめでとうございます!!

東岐波・ボランティア団体「うるおいの会」(会員 17 名)が、長年の老人福祉活動(入浴介助・買い物補助、視覚障害者への歩行訓練サポートなど)、街頭美化・彫刻清掃、福祉祭り助成他、地域でのボランティア活動を通じ、地域社会づくりに貢献された実績を厚生大臣より表彰されました。



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



学校法人 流川学園

原中央幼稚園



宇部市大字妻崎開作1119-2 ☎(0836)41-1611 FAX(0836)43-0777

建築設計・土木建築工事・水門・クレーンから
化学機械・フッ素樹脂加工・住宅用基礎鉄筋
電気・情報制御システムまで



「技術と信用」

SHINKO 新光産業株式会社

機械事業部 建設事業部
鉄構事業部 EIC/リノベーション部

本社/宇部市厚南中央2-1-14
営業所/東京・沖縄
TEL(0836)45-1111

“末永く温かい心のこもったお付き合いを大切にしたいと思います”

一般住宅新築 リフォーム

PCコンクリートアパート施工

宅地造成

(有)アーキテック工洋

宇部市大字東岐波1196-263
TEL(0836)58-6259
Web アーキテック工洋 検索

令和4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26日(木)	13:30～	宇部市多世代ふれあいセンター2階ふれあいホール
女性部・若手部 交流研修会 (日帰り旅行)	女性・若手	6月27日(月)	8:30～	長門市方面
料理教室	女性	7月14日(木)	9:00～	宇部市男女共同参画センター・フォーユー
役員研修会	執行部	8月19日(金)	13:30～	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15日(木)	9:00～	常盤グラウンド・ゴルフ場 ※9/16日(金)予備日
ペタンク大会	健康	10月20日(木)	9:00～	俵田翁記念体育館
宇部まつり隊列作り	若手	10月24日(月)	13:00～	宇部市総合福祉会館4階大ホールに集合
宇部まつり参加	若手	11月6日(日)	9:30～	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10日(木)～11日(金)	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10日(木)～11日(金)	10:00～	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23日(水)	12:30～	宇部市文化会館3階研修ホール他
新年互礼会	総務	令和5年1月6日(金)	11:00～	宇部市総合福祉会館4階大ホール
役員研修旅行	総務	2月		検討中
うべ福祉まつり参加	女性	3月		検討中
会報発行	広報	第84号8月発行（夏号）、第85号1月発行（春号）		
門松めぐり	教養	12月23日(金) 各地区		
ときわ公園内の清掃	奉仕	常盤公園（4月鶉の島、5月6月中止、7月、9月、10月）8月休		
うべシニア大学	総務	全4回	2時間/回	宇部市総合福祉会館4階大ホール
社会奉仕の日	奉仕	9月 各地区		
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 年間通じて 各地区				

2. 県老連関係

事業名	月日	会場	事業名	月日	会場
若手委員会全体会議	6月7日(火)	山口市	中・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会	7月7日(木)～8日(金) 岡山県	
	2月開催予定				
ねんりんピック山口2022 「美術展」(山口県健康福祉祭)	6月4日(土)～6日(月) 防府市		市町老人クラブ連合会運営研究協議会	9月7日(水)	山口市
			創立60周年記念全国老人クラブ大会	11月8日(火)	東京都
女性委員会全体会議	6月10日(金)	山口市	県総合社会福祉大会	11月10日(木)	山口市
	10月開催予定		市町老人クラブ連合会代表者連絡会議	令和5年3月6日(月)	山口市
県老連評議員会	6月15日(水)	山口市			
	令和5年3月20日(月)				

3. 市老連定期事業

事業名	月日	備考	事業名	備考
執行役員会	毎月末午前	土曜日場合は 前日、日曜・祭日 の場合は翌日に 移行	健康教室(12地区)	東岐波・常盤・恩田・川上・新川・鶉の島・ 藤山・原・西宇部・小野・船木・ 福祉会館(1地区とみなす、どなたでも)
執行部・専門部 合同会議	毎月2日午前			
理事会	毎月7日午後		健康講座	12地区まで実施

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

YAG 山口・アポロガス株式会社
 代表取締役 塔野仁三郎
 宇部営業所 宇部市南浜町1丁目2番27号
 TEL(0836)22-7700
 船木営業所 宇部市大字船木藁田319番地の4
 TEL(0836)67-1439
 アポロセイビ 宇部市中尾1丁目7番2号
 TEL(0836)33-0531
 カーギャラーアポ 宇部市大小路1丁目1番20号
 TEL(0836)22-7777

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

R 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

賛助会員のご芳名

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 守クリニックス
- きわ歯科クリニックス
- くまがい眼科
- 栗栖クリニックス
- シーサイド病院
- すみかわ歯科医院
- 波乗りクリニックス
- ニシムラ内科
- 富士商(株)セルフ東岐波SS
- ヘアーサロンリンク

◎常盤

- 尾崎循環器内科
- くろかわクリニックス
- シャディだいしん
- たかい歯科・矯正歯科クリニックス
- ときわクリニックス

◎琴芝

- (有)アスウェル

◎川上

- 高嶺会
- 西川医院

◎藤山

- (株)ウベケン



◎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ス
- くさの胃腸内科クリニックス
- 小林整形外科
- (株)コパン
- (有)三共印刷
- 浄圓寺

- 新光産業(株)
- たはら整形外科
- 廣一興業(株)
- (株)丸喜

- むべの里光栄

- やまもとクリニックス
- 奥田 史雄

- 猪俣 貴弘

◎小羽山

- おのだ放射線科クリニックス



◎新川

- (株)河村福祉サービス
- 国際ホテル宇部

- (株)櫻井葬儀店
- ふくたクリニックス

- 紅野印刷(株)
- 河島美美代

◎鶴の島

- うのしま内科クリニックス
- 土屋医院
- 土屋歯科医院

◎船木

- (株)オカダ電気
- 船木鉄道(株)
- プラザ歯科医院
- 陽気産業(株)

◎執行部

- 宇部市総合福祉会館食堂部
- (株)宇部日報社

- 琴崎八幡宮

- 西部石油(株)
- (株)博報社
- 山口観光交通(株)

- 中野 勝信
- 原 和男

- (校区・五十音順・敬称略)

令和 4 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ひ申し上げます。

ご芳名のご披露を申し上げまして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

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避難経路の確保 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



地区だより

地域で活躍する仲間たち

黒石地区

奉仕活動

6月13日(月)9時30分より、黒石ふれあいセンター周囲の草刈りと剪定作業を行いました。例年、奉仕活動は地区コミュニティが主催で行いますが、今年...



根、庭木の伸びた枝を刈り込んで、約2時間ほど汗を流しました。

「うべそうカフェ」に参加

6月29日(水)、宇部総合支援学校の招待で会員7名が、10時から開催の「うべそうカフェ」に参加しました。...



今回は1月14日の「うべそうマルシェ」で、私たちが用意した竹トンボなどで「昔の遊び」を楽しんだお返しに計画され

西宇部地区

厚南4地区対抗親睦グラウンド・ゴルフ大会



コロナ禍も一段落した5月19日(木)、厚南体育館広場において3年ぶりに61名の参加で盛大に行われました。今年はい番ホールでホ



ールインワンを3名が決め、大いに盛り上がりました。今後、参加者の促進と会員増員活動の一環として、地区の活性化を計っていききたいと思いま

【大会結果】※敬称略

- 優勝 島崎 守美
準優勝 河口 巖
第3位 米田 透
B B 国吉 清人
ホールインワン 島崎・柳井・黒石

おめでとございませう！
1日お疲れさまでした。

厚南親睦ゴルフ大会

絶好のゴルフ日和の中、令和4年5月23日(日)、宇部アイランドゴルフガーデンにおいて厚南3校区親睦ゴルフ大会を開催いたしました。

コロナの影響もあり、20名の参加でしたが、熱戦が繰り広げられました。市老連会員でない方も多数参加され、和気あいあいと楽しい1日となりました。



た行事です。今後も皆さんと楽しい時間が過ごせたらありがたいと、生徒さんにお伝えしてお別れました。



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

有内内科クリニック
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
TEL(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
TEL(0836)33-3395

医療法人 社団 はしもと産婦人科医院
診療時間 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)
TEL(0836)45-0355 FAX45-1103
http://www.hashimoto-ic.jp

鶉の島地区

2年ぶりの総会開催



コロナの関係で中止していた総会を、4月28日(木)に開催いたしました。来賓者も含めて31名の



参加で、みんな久しぶりに会うのが懐かしそうに話していました。総会の後の懇親会はできませんで

したが、弁当を出して持ち帰ってもらいました。早くコロナが収まって、

以前のように多くの人が集まり、和やかなひとときを過ごせることを、参加した皆さんが望んでいるように思えました。

むつみ会

「グリーン・ゴルフ大会」

5月25日(水)、鶉の島公園にて会員の健康づくりの一環として、来賓者他多数の参加者で行いました。



来賓の始球式が始まり、会員の方々には久しぶりの顔合わせができ、話も弾み楽しい1日だったと、皆さんの喜ぶ声が



聞こえてきました。次回も開催と参加の希望が多々ありました。

川上地区

ほたる祭り開催 (東片倉in沢波川)



5月28日

(出) 東片倉自治会とむつみ会(東片倉老人会)主催で、町内会・老人クラブ会員約65名の



川上シニア連

スポーツ大会

6月11日(出)、川上小学校体育館で毎年恒例の体育大会を開催しました。

むつみ会(東片倉)・やすらぎ会(北迫)・亀齢会(ひらき台)・第四クラブ(北片倉)の4クラブ52名の参加で行い、午前中は、秋の市老連へタンク大会に向けての本格的練習試合で、各クラブ3組9名の選抜で熱戦を繰り広げました。



午後は、市老連が取り入れた「スクエアステップ」を松戸・石田2名の講師指導のもと、足と手のバランスがうまく取れるまでワイワイ・ガヤ

ガヤと楽しく終了しました。お疲れさまでした。



参加で行いました。

◆1部

- 河川公園(ミズベリング) 10時30分より
- (1) キッズ川遊び
- (2) あみで魚取り
- (3) 川の生き物観察会

◆2部

- 東片倉公園 18時30分より
- (1) ほたる鑑賞
- (2) 竹灯籠点灯
- 公園では「焼き鳥」「枝豆」「ビール・ソフトドリンク」販売が行われ、幼稚園児・小学生より、



おじいさん・おばあさんまで、勉強からほたる観賞まで、地区の久しぶりの行事でありましたので、皆さん、おしゃべりから、食べて飲んで楽しい1日を過ごしました。

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

Intertek UKAS MANAGEMENT SYSTEMS 014 ISO9001:2008 認証取得

〈電気・水道設備工事〉
電気/通信/消防/水道設備工事等
設計・施工

株式会社 鶴谷秀電社

宇部市東琴芝1丁目1-46
TEL(0836)31-6185
https://www.turutani-sds.co.jp

シティホール 宇部岬
ベルコ会館

宇部市松山町5-4-2
TEL.0836-34-4444

家のお困りごとは
気楽にご相談ください

株式会社 しのだ住研

宇部市大字上宇部142番地の4
TEL(0836)32-4926



久しぶりの定期総会

神原地区

高齢者の字は「幸齢者」といいます。『米寿のお祝い』も3人が受賞。月まだまだ若い、また若い、人生はこれから、いつまでも輝いてお元氣な幸齢者で月『もし、新型コロナウイルスに感染し、陽性になったら』

「コロナで文書決裁していた神老連・総会を3年ぶりに開催することができました。『米寿のお祝い』も3人が受賞。月まだまだ若い、また若い、人生はこれから、いつまでも輝いてお元氣な幸齢者で月『もし、新型コロナウイルスに感染し、陽性になったら』」

健康講座「災害に備えて」神老連の皆さんより、日頃から災害に対しての備えや準備について、生活する上でどのようなことを知っておけばよいかの問い合わせが多くありましたので、5月27日(金)神原ふれあいセンターに、宇部市防災危機管理課中村係長を迎え、「災害に備えて」と題して健康講座を開催しました。ユーモアを交えなが



定例生きがいいセミナー

東岐波地区

東岐波寿会連合会は、毎月高齢者いきがいセミナーとして「喜和教養学

級」を開講しています。学習目的として、高齢社会に生きがいを持つて生活するために、多くの仲間と共に学び、「心身の活性化」「人間性豊かな地域づくり」を目指すとし、毎月1回、9時30分より11時まで、講師と学習テーマを決め、毎回100名以上の会員が受講しています。昨年は、コロナ禍で2



「SDGs 未来都市としての取り組み」「研修旅行(関門海峡クルーズ船とミカン狩り)」でした。今年もたくさん予定しています。回休講となりましたが、3月の学級開講日には62名の方に修了証と記念品を授与しました。人気があった講義は「ときわ公園の魅力づく(日本一の自



東岐波地区連合会スポーツ大会(運動会)

3年ぶりにスポーツ大会を5月16日(月)に開



催しました。五月晴れのもと、岐波グラウンドに128人の参加。久しぶりの運動会、コロナ対応を取りつつ10種類の競技。4チームに分かれ対抗戦で、9時からお昼まで競技を行い、全員テントの下でさわやかな風を受けながら昼食を済ませ、楽しい一日を過ごしました。

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

各種保険取扱 交通事故・労災指定 参宮通り整骨院 診療時間 月火水木金土日祝 8:30~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇 14:30~19:00 〇〇〇〇〇〇※ 宇部市西梶返1丁目1番18号 TEL(0836)39-9138

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 〇〇〇〇〇〇〇〇 14:00~18:00 〇〇〇〇〇〇△ 宇部市大字西岐波4739-2 TEL(0836)51-3321

医療法人 聖比留会 URL https://www.sthill-hp.or.jp/st/ セントヒル病院 宇部市今村北3丁目7-18 ☎(0836)51-5111(代) 腎臓内科・人工透析内科・泌尿器科・内科・呼吸器内科 循環器内科・消化器内科・外科・消化器外科・整形外科 脳神経外科・リハビリテーション科・放射線科

常盤地区

元気にスポーツ大会

新型コロナウイルスの影響で中止が続いていた、常盤老人クラブスポーツ大会を3年ぶりに、5月28日(土)9時より、常盤小学校体育館で開催しました。

久しぶりの開催で、皆さん各種競技に満面の笑みで張り切って参加され、毎回楽しみにしている「けつあつ測定」では、大きな爆発音と



「顔」が変わる「四川省の変面」のパフォーマン

ともに一発で割れる人、何度行っても割れない人もいて応援と笑いで、また「ペタンク」を秋の市老連大会に向けての練習にと、大いに盛り上がりました。合間に、西岐波の上野さんによる、瞬時にして



我も無く無事終わりました。「皆さんお疲れさまでした、来年もまた」

常盤ふれあい元気教室



当教室は宇部リハビリテーション病院の指導で老化防止の運動などを行っています。4月から常盤地区老連の教養教室に入会し、今回は市内のフラダンスチーム「カブアオナオナ」の方々にフラダンスを披露してもらい、フラダンスの衣装を着てみんなで一緒にフラダンスを楽しみました。

若葉の会絵手紙教室

会員10名で渡辺先生のご指導で毎月1回行っています。各自で友人、先生、家族宛等に作成し、みんなで批評しながら皆さんに励んでいます。出来上がった絵手紙は宇部地区の文化祭、宇部市老連の文化作品展に出展して皆さんに披露しています。



恩田地区

定期総会開催

4月30日(土)、恩田ふれあいセンターにおいて開催しました。

今回は役員改選が無いため、決算・予算報告、事業計画報告を行い、賛成多数で承認されました。総会后、

スクエアステップで汗をかき、最後にピンゴゲームを楽しみ終了しました。



地区老連スポーツ大会 (ペタンク競技) 開催

6月22日(水)、恩田体育館において開催しました。例年は輪投げ・ミニボーリング等いろいろな種目を行っていましたが、コロナ禍の今年はペタンクのみのお大会となりました。



参加団体は「則貞寿会10名」「恩田クラブ7名」



優勝「末広会A」、恩田クラブBでした。お疲れさまでした。

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



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 電話(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 alcare 宇部市大字西岐波805番地 電話(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

新川地区

新川連合いそじ会 「花見会」開催

花咲き誇る

4月2日(土)常盤公園において16名参加で行いました。

新川駅より市バス「めぐりーな」で常盤公園まで行き、満開の桜を堪能し、花日和に誘われてバーベキューの若者や家族連れの中、常盤湖が一望できる、「ここ桜山で時折舞う「花心(はなこころ)」の中で、花見弁当を食べながら、歓談し貴重な時間を仲間との親睦を満喫した1日でした。



新川音頭で街おこし

宇部市で音頭といえ、まず「南蛮音頭」が思い起こされます。しかし、新川地区では運動



会、夏祭りなどのイベントで「新川音頭」が必ず踊られます。軽快なリズムの作曲は彩佳ゆりさん、新川の街を描いた作詞は松島町の白神研二さんによって作られました。



「新川音頭」を歌ってもらい、長年に渡り大いに祭りを盛り上げてきました。新川いそじ会の先輩方も普及に大いに貢献し、徐々に多くの場所でも踊られるようになりました。新川地区以外でも人気の音頭となったのです。かくして白神さんから新川いそじ会にハッピーが贈られ、踊り際には愛用しています。今年の夏祭りで3年ぶりに踊る予定です。

新川を愛するスタッフが中心となり、地区夏祭りには歌手で踊りの振り付けをされた頼田悠季さんを招き、プロの歌声で

新川を愛するスタッフが中心となり、地区夏祭りには歌手で踊りの振り付けをされた頼田悠季さんを招き、プロの歌声で

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

厚東地区

健康教室開催



5月12日(木)地区集会所において、「広瀬ひまわりの会」の定例健康教室を開催しました。コロナ対策に万全を期し、

扶老会の皆さんの協力で、体力測定を行いました。

測定終了後、昨年の測定値と比較し、皆さん自分の健康状態を確かめながら、輪投げなどのゲームを楽しんで、有意義な半日を過ごしました。

スクエアステップ受講

6月17日(金)、厚東霜降連合会定例役員会を開催し、その後一昨年よりコロナ禍で各行事が中止となつている現在、市老連

が今年から取り入れている、少人数で介護施設でも行える「スクエアステップ」の講習会を開催しました。30名足らずの参加でしたが、簡単な体を動かす運動で、転倒防止・要介護予防に効果がある



「スクエアステップ」に挑戦し楽しいひとときを過ごしました。



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



目指そう38020!

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



小羽山地区

スクエアステップ受講

5月14日(土)、13時から小羽山ふれあいセンターにて35名の参加で、松戸・石田両講師を迎え、「歩く脳トレ」スクエアステップを習いました。



皆さん楽しく健康づくりに励んでいます。

小羽山連合親寿会からスクエアステップマットを親寿会各単位クラブに1枚ずつ寄贈してもらい、「脳と身体の活性化」をキャッチフレーズに、



琴芝地区

みんなで歌うカラオケの会開催 (東・西明正会)

一昨年からのコロナ禍、各行事が中止され皆さんの集まる機会が無く寂しい思いをしていましたが、今回西梶返公会堂にカラオケ装置を設置し、6月11日(土)10時より昼までとして15名が集まり開催しました。皆さんのよく知っている曲と一緒に楽しく歌



い過ごしました。今後は毎月第2土曜日10時から開催します。たくさんの参加者を待っていますので気楽に来てください。

みんなでワイワイ 楽しく手作り教室

(1) 第三親寿会

6月14日(火)、県営集会所において、16名参加で「わら」で鶴の置き物を作りました。皆さん手先の起用さも手伝って、素晴らしい出来映えの「羽ばたく鶴」が出来ました。



(2) 第二の一親寿会
ふれあいセンターで毎月「スクエアステップ」「大極拳」いろいろなも

の作り」を行っています。今回は「もの作り」として「蝋カゴ」を皆さんで作りました。カゴに入った蝋の観賞が楽しみです。



琴芝グラウンド・ゴルフ同好会

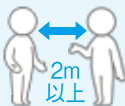
現在、会員約30名で毎週火・木・土と週3回梶返天満宮境内で、まずは境内清掃、その後各ホールを設置し、ラジオ体操でからだを柔軟にしながらスタートをしています。我々の同好会はグラウンドゴルフが誕生した40年前から現在まで続いている歴史を持っています。年間を通して、3カ



月毎(6月、9月、12月)に賞金付きの大会を行っています。琴老連の皆さんの参加を待ちます。

屋外・屋内でのマスク着用について

○屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



○屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

厚生労働省HPから抜粋



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

目指そう8020!
歯の健康を保つコツ

虫歯を放置せずに
治療しましょう

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

小野地区

小野小学校とのふれあい活動



ふれあい学習は5月に予定されていましたが、コロナ禍で延期となり、

6月22日(水)に小学3・4年生8名、老人クラブ会

員6名の手伝いで、計14名で実施されました。

昨年同様「小野茶園のお話から茶摘みを経てお茶づくり、おいしいお茶の点て方」までを学習しました。

日帰り旅行

6月29日(水)、田植えも一段落したこの時期、「泥落とし」として萩方面へ1日バス旅行を行いました

た。八千代酒造(新酒の利き酒)、雲林寺(猫寺と呼ばれ、招き猫にて幸運を導く)参拝、道の駅阿武にて土産物、萩八景を遊覧船でリパークルーズ。楽しい1日で身も心もきれいになりました。



原地区

健康セミナー開催

毎月第2水曜日、原ふれあいセンターで「ゆっくりくつろげるカフェ」



を設け、健康相談コーナーとして、健康チェック(血管年齢やお肌の年齢チェック等)を行っています。

老人クラブの皆さんや、各クラブの皆さんで満杯です。

スクエアステップ講習会

今日はふれあいセンターで、スクエアステップの講習を受けました。「四角い箱庭です」

船木地区

船木小学校運動会で踊りました



5月28日(土)、3年ぶりに運動会が開催されました。その中で6年前より船木地区の伝統伝承活動として「船木小唄の民

西岐波地区

歌謡同好会

毎月3回、西岐波ふれあいセンターにおいて17



名が先生の教えのもと、皆でおなかから声を出しながら、健康でいられるように楽しく歌っております。年1回芸能大会に出場したり、発表会など行っております。

スクエアステップ講習会

6月1日(水)、13名が集って初めてのスクエアステップ講習会を、柳ヶ瀬自治会館で行いました。1時間30分程度カラダを動かし、脳とカラダ

30名参加で国保スポーツ大会参加競技としてペタンク大会を行いました。

秋の市老連スポーツ大会に向け、今回は練習試合とし順位は付けず、「市老連のベスト」を着て、和気あいあいとした大会となりましたが、次回から対抗戦を実施します。

国保スポーツ大会実施

4月22日(金)、船木ふれあいセンターにおいて、





日の山は宇部市東部、東岐波地区の海岸平野部に6000年のその昔に、地下マグマが隆起して固まった、海拔146メートルの、主に花崗岩でできた小高い岩山です。標高70メートルまで上がると、千畳敷(平たい大きな一枚岩)があり、西側に岐波の街並みの風景が見渡せます。その山頂に焼火神社があります。

東岐波地区
箱田 征治

シリーズ
宇部市歴史探訪
④

その由来は、もともと火難除けの神として秋穂二島に崇敬していましたが、東岐波からは遠いため参拝に不便を感じていた時期の、1808年阿知須で134戸、1846年岐波浦で56戸が火災で焼失し、人々はその恐ろしさにおののいていたので、火災鎮護の神として、隠岐の島の焼火神社を勧請の気運が高まったが実現できずにいた。1877年、さらに阿知須で167戸焼失する火災が発生し、再び火災鎮護勧請の気運がまともになり、出雲大社から隠岐島



焼火神社の由来

※「焼火」の名は神前に神火を焚いて拝むこと
に由来するという。



の焼火神社の分霊を、地の元の人たちと共に、日の山山頂近くに社殿を建て祀り、「焼火神社」と名付けました。
頂上は見晴らしも良く、周防灘が一望でき、初日の出の絶景も近辺の人気場所です。また山頂は、江戸時代より狼煙場となり、明治16年に瓦斯灯台を設け、火の山地区の人たちが交代で夜明けまで点灯し、近くを航行する漁船などの目標に役立ち、人々は「焼火様の灯」と呼んで親しみました。

**消防
かわら版**

**いざという時のための
正しい 119 番通報の方法**

《火事ですか？救急ですか？》

その1 正確な住所を、はっきりと教えてください。

1. 宇部市 大字〇〇 〇〇〇〇番地
2. 宇部市 〇〇町 〇丁目 〇番 〇号
3. マンションなどは階数と部屋番号も教えてください
4. 近くの目標となる建物なども教えてください



その2 火事の場合

何が燃えていますか？**逃げ遅れの人**はいませんか？安全な場所に避難していますか？などを教えてください。



その3 救急の場合

1. 何が起こったのですか？具合が悪いのは誰ですか？怪我をしているのは誰ですか？など**今の状態**を教えてください。
2. 特に**お腹や胸の動きを見て呼吸がきているかどうか**。また、現状を考慮して、「発熱・咳」などの状態も教えてください。



通報中に消防車や救急車は出動するよう指示しています。「慌てずに」、「落ち着いて」、**指令課員の質問**にお答えください。
◆お問い合わせ 消防局通信指令課 TEL：21 - 2866

消防署からのお知らせ

**取り付けていますか？
住宅用火災警報器**

大切な家族の暮らしや命を見守る火災警報器。消防法の改正により、設置が義務付けられているんだ。取り付けていないと、**とっても危険だよ！**

でも、**一家に一つではダメ！**

取り付ける場所は**ここだよ！** 付け忘れがないか確認してね！

取り付けが義務付けられている所 (居室・階段)

取り付けをおすすめする所 (台所・全ての居室)

取り付け場所はこちらで確認！

〇問い合わせ先〇
宇部・山陽小野田消防局予防課
電話 0836-21-7599
FAX 0836-21-6120
メール yobou@ube-sansho119.jp



物・試食でわいわい。次に、前半の目玉「青海島を遊覧船でクルーズ」を楽しんだ後、本日のメインイベント大正館での昼食。食事時には地区ごとにテーブルを囲み、皆さんの近況を語り合い、豪華昼食を堪能していました。

午後は、2番目の目的地「角島大橋」を通って、灯台公園でハマユウ観察、帰路時には道の駅での買い物と、目いっぱい楽しい1日でした。

女性部・若手部 交流研修旅行



令和4年6月27日(月)、女性部・若手部および執行部・一般会員計66名の参加で、2台のバスに分乗して交流旅行が行なわれました。

まずは藤光海風堂(カマボコの藤光)で買い

認知症ミニミニ講座を受講して

☆認知症とは

【誰でもなりうる脳の病気で】

いろいろな原因で脳の細胞にダメージを与え、脳の司令塔の働きに不具合が起こり、日常生活においてさまざまな障害が起こる症状です。

3. 脳血管性認知症 (約15%)

・脳梗塞、脳出血などで神経細胞の壊死により↓神経のネットワークの崩壊↓意識の低下や複雑な作業ができなくなりま

☆認知症の人への対応 (心得)

基本姿勢

3つの「ない」

で対応

- (1) 驚かせない
- (2) 急がせない
- (3) 自尊心を傷つけない

偏見をもたず、自分たちの問題であるという認識をもち、支援する姿勢が重要になります。

2. レビー小体型認知症 (約15%)

・パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が多いのが特徴



高齢者にとって 厳しい夏がやってきました

【30度を超えると要注意！】
【35度以上は運動中止！】

高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しており、屋内でも注意が必要です。エアコン利用でこまめな換気をしましょう。

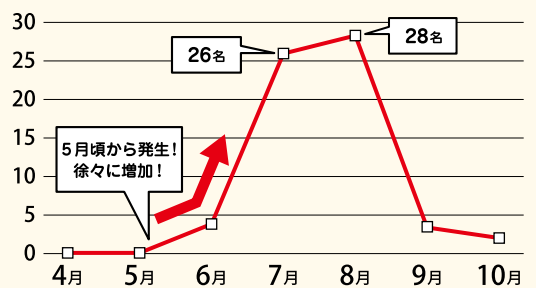
『熱中症の症状の例』(個人差あり)

- ・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の汗・頭痛
 - ・吐き気・体がだるい・けいれん(普段通りに歩けない)
- 等々

『熱中症の対処方法』(熱中症かもしれない…と思ったら)

1. 風通しのよい日陰やエアコンの効いている室内に移動！
2. 首、脇、足の付け根を冷やす！
3. 水分(冷水、スポーツ飲料水等)、塩分の補給をする！

令和3年 宇部市の熱中症による救急搬送者数



塩分補給 水分補給 十分休養

熱中症知らずの3原則

お互いに声を掛け合って、
熱中症を防ぎましょう !!



宇部署だより



交通災害・迷惑電話など、いろいろと
困りごとがある場合はこちらにご連絡ください。
0836-22-0110 (宇部署)

①歩行中、自転車運転中の交通事故に注意しましょう！

高齢歩行者が道路横断中にはねられる交通死亡事故が発生！ ～高齢者の交通事故防止県民運動期間中の発生～

令和 4 年 3 月 14 日 (月) 午前 7 時 25 分頃、熊毛郡田布施町大字下田布施の県道上において、軽四乗用車 (50 代女性運転) が、道路横断中の高齢歩行者 (80 代男性) に衝突し、高齢歩行者が死亡する交通事故が発生しました。

ドライバーの方へ！

前方や周囲の状況をよく見て運転し、道路を横断している歩行者など危険を早く発見することで、交通事故を防止しましょう。

道路を横断している歩行者がいる時は、歩行者の横断を妨げないようにしましょう。

歩行者の方へ！

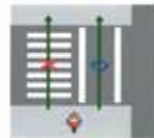
横断歩道が近くにある時は、必ず横断歩道を利用して安全に道路を横断しましょう。

道路を横断する前は、自分の身を守るためにも周囲の安全確認を確実にしましょう。

15日は「高齢者の交通事故防止」を呼びかける統一行動日です★

自転車の安全な通行方法

1. 自転車は歩道と車道の区別があると、車道の左側によって通行する。
 - ① 2本白線で区画された路側帯は「歩行者用路側帯」で自転車は通行不可
 - ② 交差点内は外大回りして左折
2. 歩道内で中央から車道寄りを行き止り通行出来る場合
 - ① 道路標識等で指定された場合
 - ② 児童(13歳未満)、70歳以上の高齢者、身体の障害がある人。
3. 車両用信号機と歩行者用信号機が設置されている場合
 - ① 車道通行は車両用信号機に、歩道通行は歩行者用信号機に従う。
 - ③ 自転車横断帯のある交差点は、自転車横断帯を通行。
4. 乗車中の禁止事項及び罰則
 - ① 車道左側走行違反 (3月以下の懲役又は5万円以下の罰金)
 - ② 飲酒運転禁止 (5年以下の懲役又は100万円以下の罰金)
 - ③ 夜間の無点灯 (5万円以下の罰金)
 - ④ 交差点一時停止違反と信号無視 (3月以下の懲役又は5万円以下の罰金)
 - ⑤ 運転中の携帯電話及び傘さし運転 (5万円以下の罰金)
 - ⑥ 二人乗り運転及び並進違反 (2万円以下の罰金又は科料)
5. 自転車事故と保険(自転車の人身事故は高額な賠償責任を負う事例が発生)
 - ① TSマークシートの貼付け(有料:自転車安全整備士の点検整備済みシート) 認証による障害補償や賠償責任補償の保険が付帯されます。



②市役所職員や金融機関職員をかたる特殊詐欺に気をつけて！

口座番号・暗証番号 を聞き出す不審電話に注意！

- 山口県内で、市役所職員や金融機関職員をかたり、
- ・ 還付金があり、申請書類を送っていますが届いていませんか。
 - ・ 期限は過ぎていますが、A金融機関かB金融機関であれば、払戻手続きが出来ます。
 - ・ 口座がありますか。口座番号や暗証番号を教えてください。
- などという不審電話が発生しています。

A銀行であれば、還付金の払戻しが出来ます。手続きも電話で出来ますよ。

口座あります

これで、ネットバンキングを利用してお金をだまし取れるかも知れないぞ

この電話は防犯のために録音されます

- ★「電話で還付金の手続きが出来る」は詐欺！ 防犯機能付
- ★口座番号や暗証番号を電話で聞くことはありません！
- ★防犯機能付電話や留守番電話設定を利用して相手を確認！

身近なところから「防犯力強化」を！

～みんなで、声掛けあって、被害防止～

うそ電話詐欺被害が連続発生！

① 還付金詐欺被害(3月23日発生)防府警察署

還付金詐欺の不審電話を受けたAさんは、犯人からの電話の内容を不審に思い、手続の中止を伝えましたが、

キャンセルの手続をしないとキャッシュカード
が使えなくなる。

ATMでキャンセルの手続をする必要がある。と犯人から言われ、不安になったAさんは、犯人から指示されるままATMを操作し、犯人の口座に現金約100万円を振込みだまし取られる被害に遭いました。

ATMで還付金の手続をすることは、絶対にありません！

② 預貯金詐欺被害(3月24日発生)山口南警察署

Bさんは、警察官や金融機関職員をかたる男から電話があり、「詐欺被害に遭っている。」「お金が引き落とされていいる。」「キャッシュカードを交換する必要があるので、職員が自宅まで受け取りに行く。」と言われ、

電話で暗証番号を伝えた後、自宅にきた受け子役の犯人にキャッシュカード6枚を手渡し、だまし取られた上、ATMで合計250万円を引き出される被害に遭いました。

他人にキャッシュカードを渡さない！暗証番号を教えない！

文芸コーナー

◆俳句

新川いそじ会 句会
花沙羅の影に憩える車椅子
閑古鳥空いちまいの風に乗り

書枝

ねんごろに老の性みせ畦をぬる
万緑のダムに沈みし集落いくつ

ひさ子

餌ほしと子猫は足にまとわりて
とら刈りにすくつと立ちぬ夏蓬

ふじ

登る道ついとふくらむ竹落葉
万緑を背負いて蟬の生れけり

やすこ

皮脱いで若竹屋根を越えてのび
梅雨空や航路の下の吾が住み家

三枝子

野良生えのトマト四本実り待つ
北風や巨大風車を回しをる

道子

夏来たる友の遺作や絵画展
山菜を沢に探すや初夏の風

ちよ

◆川柳

東岐波
ジジババの苦しい時代知らぬ孫
大人びた孫も話せばまだ子供
秋田ヨシコ

遊園地孫に誘われせびられる
永田 一枝

かわいい手を見れば見る程頼ゆるむ
孫の名がハイカラさんですぐ出ない
山下 晴美

コロナ禍で孫の成長スマホで見
中村 雅彦

電話口息子と同じ孫の声
年をとり孫の世話には一苦労
浅野 昌伸

金を食う孫という名の宝物
金崎 文江

コウノトリ可愛い孫を連れて来い
俺に似て可愛い孫は男前
楢 容子

孫達に負けたふりするカルタ取り
森 昌幸

伊藤美智子

編集後記

春先より山口県もコロナ感染の減少がみられ、市老連総会後の原稿集めは予想以上の集まりでした。

特に今年より市老連が取り入れた「スクエアステップ」の関連原稿が地区だよりも多く集まり、健康意識の高さが感じられました。また、編集委員の担当した特集記事も特色ありました。

さらに今回から消防署員の皆さんの協力のもと「消防かわら版」を掲載することができました。皆さまの協力に感謝しています。次回85号もよろしくお願いいたします。

ご協賛いただきました皆様へ

宇部市老人クラブ連合会会報第84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

絵手紙

川上地区 元永 伸枝



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
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◆

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

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
R 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