

宇部市老人クラブ連合会

令和6年 新春号

令和5年度下期
(令和5年10月31日現在)

単位クラブ数 88クラブ
会員数 2,153人
(男性 814人
女性 1,339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



宇部市老連会長

新年のごあいさつ

新春のお慶びを
申し上げます

今年こそは
ウィルスをお飛ばし 我々の年とし
エイジレス・ライフを楽しみましょう

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます



令和6年 元旦

宇部市老人クラブ連合会
会長 惠本 元

東岐波地区



上宇部地区



恩田地区



各地区ふれあいセンター前に設置された門松です。17地区より毎年3地区の門松を順次紹介しています。

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

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**

宇部市川添町一丁目2番5号
☎(0836)52-7797

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) ●内科 ●循環器内科 ●消化器内科

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	○	○	○	休	○	○
13:30~17:00	○	○	○	休	○	○

※心療内科は要予約。(休診日) 木曜日・日曜日・祝日

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

元気で明るい長寿社会の
実現が願いです

広報紙の存在はその過程への第一歩です。

シーサイド病院

医療法人 太白会
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



宇部市長
篠崎 圭二



**新春を寿ぎ謹んで
お慶びを申し上げます**

本市では誰もが住み慣れた地域で元気に暮らせるよう生きがいづくりや活躍の場づくりなどの取組を進めています。昨年には西部体育館横の蛭子公園に皆様が集われ一緒になって健康づくりができる「健康遊具」も完成しました。令和6年も皆様が安心して笑顔で暮らせるまちづくりを進めて参ります。本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますことを祈念申し上げます。

令和六年 元旦

宇部まつりに参加!



秋晴れの11月5日(日)、宇部市老人クラブ連合会は宇部まつりの総踊りに参加しました。

踊り手70名が衣装もそろえて「南蛮踊り」を艶やかに披露しました。日ごろの練習の成果を十分発揮し、祭りの喜びを皆さんと共有することができました。




「新春を迎え」
創立60周年を迎えるにあたり、
私たちが副会長としての抱負

宇部市老人クラブ連合会の大きな活動目標は、会長が推し進めている「仲間との友愛・奉仕・健康作り活動」や地域のサロン活動を通じての「安全安心な町づくり」であり、その活動を助成していくことを、我々は大きな目標としています。

ただこの3年間、「コロナ感染防止」のための行動制限や高齢化のための退会に伴う会員の減少、新規会員の入会減少が、市老連運営上、大きな問題となっております。

問題解決の重点目標に挙げている「新規会員の確保」の活動として、各種講演会参加や高齢者に優しい各種スポーツイベントを開催し、副会長が各イベントを担当して皆さんに楽しく過ごしてもらおうようにしています。また、市や各地区のボランティア

ア活動を通じ「活力の有る・開かれた市老連」に関心を持ってもらい、会員確保を推し進めていき、地域社会に貢献することを最優先としています。

皆さんの協力と参加が、今後の市老連の発展と地域社会の貢献に欠かせません。「周りに入会希望者はいませんか」。ご協力をよろしくお願ひします。



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

高齢者の交通安全

反射材を身に付けましょう

高齢者の交通事故は夕方時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。



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**

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**

謹んで初春のお慶びを申し上げます

宇部市医師会 会長 西村 滋生

平素より宇部市医師会の活動に対し深いご理解と温かいご支援を賜り心より厚くお礼申し上げます。

「人生100年時代」皆様がますます健康で充実した生活を送れるように、医師会としても全力を尽くしてまいります所存です。今年もよろしく願います。

令和6年 元旦

『今年インフルエンザが大流行』

『インフルエンザにかからないように』

インフルエンザは、のどや鼻、目などからウイルスが侵入し、感染が広がります。感染ルートを断つことと、ウイルスに負けない身体をつくるのが大切です。

『インフルエンザの予防法』

- 一、うがい、手洗い、マスク着用
- 二、インフルエンザワクチンの接種
- 三、室内では、適切な温度、湿度、十分な換気
- 四、睡眠〳〵十分な睡眠による疲労回復
- 五、食事〳〵腸内環境を整える発酵食品や食物繊維の摂取
- 六、運動〳〵ウォーキングや筋トレによる適正な体温調整
- 七、笑顔〳〵笑いによるNK細胞増加

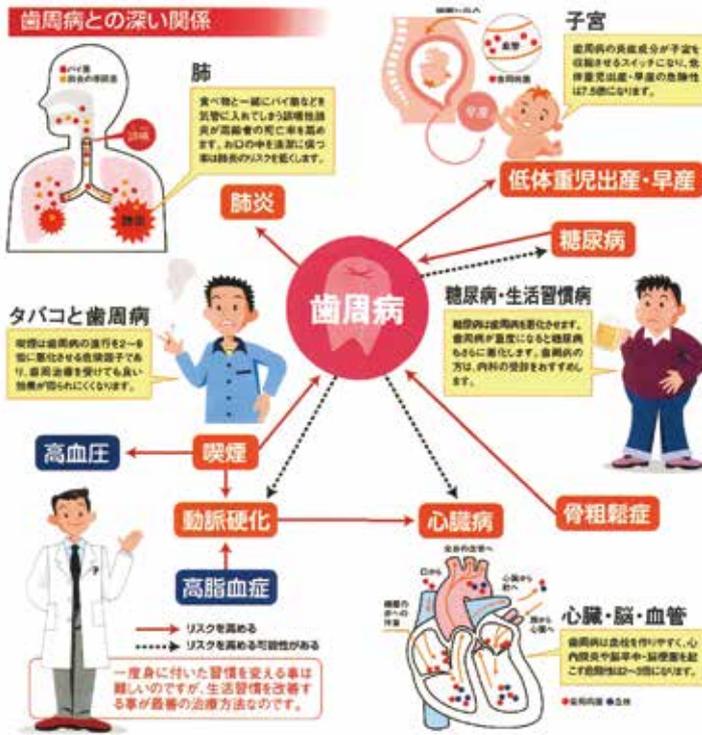


明けましておめでとうございます

宇部歯科医師会 会長 宮脇雄一郎

歯周病と全身疾患（心臓病や糖尿病など）の関連性については現在では多くの報告があります。歯周病の原因菌が血管の中に入り込み、体を巡ることにより、様々な病気を引き起こしているのです。

歯の表面にある汚れは普段の歯磨きを丁寧に行うことで除去できますが、歯茎の中にある汚れ、細菌は自分で取り除く事はできません。やはり歯医者さんで取ってもらう事ですが、歯周病の治療はできないのです。異常を感じたらぜひ歯科医院へ通われて下さい。



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

遺言書を
書きませんか？

ヤマノ事務所

行政書士 ファイナンシャルプランナー
相続コンサルタント 山野 和民
宇部市西小串2-3-8(山大病院の近く)
TEL・FAX(0836) 77-9094

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。



御 賛 助



9/12 **グラウンドゴルフ大会**

秋晴れの9月12日(火)、常盤公園グラウンドゴルフ場で宇部市老人クラブ連合会主催第25回会長杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。各地区からよりすぐりの選手、合計100名の男女が参加して、自然豊かなグラウンドで熱戦を繰り広げ楽しい一日を過ごしました。

見事に入賞したのは、優勝/土居健吉さん(常盤)、2位/瀬戸豊さん(常盤)、3位/中重寛さん(常盤)でした。



10/26 **宇部市シニアスポーツ大会**

10月26日(木)、宇部市と共催のペタンク大会が俵田翁体育館で開催されました。16地区から57チーム、合計230名の選手、50名の本部・審判や救護など関係者が参加し、熱戦を繰り広げました。

「ペタンク」は年齢に関係なく誰でも気軽に楽しむことができます。そのため、多くの老人クラブで競技として、また、健康や仲間との絆を深め楽しい時間を過ごすスポーツとして実施されています。

大会では7ブロックに分かれ、ブロック優勝を目指して名勝負を繰り広げました。見事ブロック優勝した7チームは次のとおりです。

◆ブロック優勝チーム/小羽山2-2-B、新川B、原福寿会2、小羽山第三親寿会、川上A、琴芝東明正会A、船木西部1-2寿会



高齢者に人気の**趣味**

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。



旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。



ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。



家庭菜園・ガーデニング

自然に触れて行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。



その他

音楽鑑賞、登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。

11/09 文化作品展と友愛バザー

「文化作品展と友愛バザー」が 11 月 9 日(日)に多世代ふれあいセンターで開催されました。作品展には各地区より手芸、陶芸、写真、絵画などさまざまなジャンルの秀作が約 300 点出品され、多くの方々楽しんでいただきました。篠崎宇部市長も習字の「執念」を出品してくださいました。

さらに、隣のホールでは女性部が野菜や花、果物、日用品などを販売し、会場は大いににぎわいました。今年は会員の皆さんのおかげをもちまして、過去最高の売り上げがありました。例年の通り、売り上げの中より一万円を(株)宇部日報社「愛のポスト」に寄贈しました。



宇部市老連 賛助会員の皆さまへ

旧年中は温かいご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。
本年も変わらぬご厚誼のほど、何卒よろしくお願いいたします。

宇部市老人クラブ連合会 会長 惠本 元

- ◎東岐波
 - (福)アスワン山荘
 - (有)大場土木工業
 - 金沢 守クリニク
 - きわ歯科クリニク
 - くまがい眼科
 - 栗栖クリニク
 - すみかわ歯科医院
 - 波乗りクリニク
 - 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
 - くろかわクリニク
 - たかい歯科・矯正歯科クリニク
 - ときわクリニク
- ◎藤山
 - (株)ウベケン
- ◎原
 - アルク厚南店
 - 西宝寺
- ◎川上
 - 大草医院「ころ吉訪問診療所」
 - (福)高嶺会
 - 西川医院
 - キャスト・エム(株)
- ◎西宇部
 - アルク西宇部店
 - (株)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ク
 - くさの胃腸内科クリニク
 - 小林整形外科
 - (株)コパン
 - (有)三共印刷
 - 浄円寺
 - 新光産業(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
 - (株)やなぎだ
 - 山口観光交通(株)
 - 中野 勝信
 - 原 和男
 - (校区・五十音順・敬称略)
- ◎藤山
 - (株)オカダ電気
 - 船木鉄道(株)
 - プラザ歯科医院
 - 陽気産業(株)
- ◎小野
 - 飯森木材(株)
 - (株)山口エコファクトリー
- ◎鶴の島
 - うのしま内科クリニク
 - 土屋医院
 - 土屋歯科医院
 - 東洋電子商事(株)
- ◎新川
 - (株)河村福祉サービス
 - 国際ホテル宇部
 - (株)櫻井葬儀店
 - ふくたクリニク
 - 河島芙美代
- ◎小羽山
 - おのだ放射線科クリニク
 - ひさの歯科医院
- ◎たはら整形外科
 - 廣一興業(株)
 - (株)丸喜
 - (福)むべの里光栄
 - やまもとクリニク
 - 奥田 史雄
 - 猪俣 貴弘

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 |





東岐波 寿会
日舞「祝い節」



恵本会長
挨拶



藤崎副市長
挨拶



総会司会
大野三千代さん



東岐波 寿会 民踊「火の国音頭」



川上 亀齢会 盆踊り「きよしのズンドコ節」



川上 亀齢会 斉唱・合奏「里の秋」



船木 楠民舞会
日本民踊「みんなのふるさと」



鶴の島 むつみ会健康教室
日本民踊「ちゃらちゃん踊り」



船木 楠民舞会 日本民踊「新宝塚音頭」

令和5年度 市老連 演芸大会

11月24日(金)、令和5年度演芸大会が宇部市文化会館で開催され、市老連健康教室と11地区から総勢130名が出演しました。

踊り、合唱、カラオケ、銭太鼓、ダンスなど素晴らしい伝統芸が披露され、仲間との交流、楽しさ、喜び、感動を共有することができました。

会の最後には「ふるさと」を全員で合唱し、その後の抽選会ではラッキーな20名に素敵な景品が当たりました。演芸大会は大いに盛り上がり、終演しました。



川上 やすらぎ会
カラオケ
「あぞみのうた」



川上 やすらぎ会
カラオケ
「あなたがいたから」



鶴の島
むつみ会健康教室
カラオケ「白い海峡」



鶴の島 むつみ会健康教室 日本民踊「八戸小唄」



厚東 厚東民舞クラブ 民舞「恋紅葉」



原 月の会
舞踊「故郷の人」



原 月の会
舞踊「吉田松陰」



原 月の会
舞踊
「さんざ恋しぐれ」

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

訪問看護ステーション



ハピナース・エル

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)

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

☎(0836) 39-2858

マイホーム立花有料老人ホーム
デイサービスセンター立花

☎(0836) 43-6713

立花 居宅介護支援事業所
☎(0836) 43-6714



小羽山 カラオケ教室 カラオケ「山口旅愁」他



西岐波 寿会
新舞踊「浜町流し」



西岐波 寿会
新舞踊「雪桜」



西岐波 寿会
新舞踊「お梶」

西宇部 大和クラブ
日本民謡「ひえつき節」



小羽山 さちの会
銭太鼓「人生三本杓」



小羽山 さちの会 銭太鼓「隠岐祝い唄」



西宇部 大和クラブ 日本民謡「赤城山音頭」



琴芝 野中朗会 民謡「ソーメン小唄」



常盤 なでしこの会 日本民謡「原釜大漁祝い唄」



市老連 安田健康教室
日本民謡「秋田節」



琴芝 野中朗会
民謡「灘の酒づくり小唄」



常盤 健康教室 フォークダンス「初恋によろしく」



市老連 安田健康教室 日本民謡「千葉港音頭」



抽選会



市老連 山崎健康教室
ジャズダンス「千の風になって」



全員で合唱「ふるさと」

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

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

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。

医療法人 **よしかわ脳神経外科**
 クリニック

脳神経外科・神経内科

診療時間(新患)	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	★	●	★	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

受付は8:40~11:30・14:00~17:00 ★診療は13:00まで、受付は12:00まで
 宇部市東小串
 2丁目1-6 ☎(0836)38-6010

シリーズ

宇部市歴史探訪

郷土小野に偉人有り、
医学博士 佐藤方朔

小野郷土史懇話会
会長 井上 和司



を学ぶほど優れた医者でした。

方朔は14歳の正月に蘭学を始めると、わずか1年で同輩を超えるほどの上達をしたということだ。このことが、藩公「毛利敬親」公の耳に達し、藩公より長崎医学学校(現在の長崎大学医学部)へ赴き、最新のドイツ医学を学ぶよう命じられました。

医学校で方朔と面会した。たへーツル教授は一見して聡明であり、将来が楽しみです。みな人と見抜き、同僚のレイウル教授も傑作な人物であると大いに評価したそうです。

長崎で学んだ後、医学校第3代校長にあたるマンスフェルトの通訳として京都大阪で活躍し、後々に多くの医学書の翻



誰が墓前に供えたのか、一輪の花が春の日差しに優しく映えていました。

訳書を残しています。長崎医大で教鞭を執った後、ドイツに留学し、現在のビュルツブルグ大学においてドクトル学位(医学博士号)を取得しました。帰国後、陸軍二等軍医正に任命されますが、ドイツ留学中に感染した結核により、明治19年(1886年)、31歳の若さで死去しています。

と、櫛原地区の多くの家屋と共に小野湖の水面下に沈みました。それと同時に、生家のそばに父道哉が建立した「佐藤方朔顕彰碑」なども運命を共にしました。佐藤方朔のお墓には、上部に菊の御紋章と共に明治十九年十一月十二日 皎奉(きょうほう) 顕明(けんめい)院 釋賢良方朔居士 陸軍二等軍醫正 ドクトル佐藤方朔 と刻まれています。菊の御紋章があることは、佐藤方朔が当時の日本国のためにいかに天皇陛下から認められた功績があり、逝去にあたり天皇陛下から位記が佐藤家に下賜されたことを示しています。

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

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

まつなが整形外科クリニック
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/

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

地区だより

東岐波地区

東岐波地区寿会連合会
会長杯グラウンドゴルフ大会



11月13日(月)、東岐波体育
広場で会長杯グラウンドゴ
ルフ大会を開催しました。
48名が参加し、常連のメン
バー、久しぶりの方、初め
ての方と交わり楽しく4
ゲーム行いました。

優勝者はなんと
本年95歳の太迫勝
重さん。スコアは
70、1打3、2打13
と好成绩。若い会員
の方たち頑張つて
ください。お疲れさ
までした。

東岐波バス旅行
(喜和教養学級)

11月17日(金)、78名が参加
し、バス2台で土井ヶ浜遺
跡・人類学ミュージアム(弥
生シアター、土井ヶ浜ド
ム)、よみがえった川棚ク



スの森の見学、元祖瓦そば
たかせて会食(ミニ会席料
理)しました。

最後にミカン狩りをし
て、道の駅北浦街道豊北
道の駅きくがわに寄り帰
りました。途中雨にも降られ
ましたが大したことなく、
楽しい一日を過ごしまし
た。

鶉の島地区

中学生が先生

5月21日(日)、鶉の島ふれ
あいセンターで「地域元氣
応援隊」の中学生の講師8
名と老人クラブ会員11名で
スマホの初級・中級程度の
操作方法を受講しました。
写真の保存方法(自慢の
孫の写真を、後日みんなに
見せるため)、必要かつ簡
単なアプリの使い方やライ

鶉の島地区老人クラブ
グラウンドゴルフ大会

朝晩はようやく涼しく
なり昼間はまだまだ暑さ
を感じる初秋の10月15日
(日)。恒例となっているグ
ラウンドゴルフ大会を、
鶉ノ島小学校グラウンド
で21名の参加により、9
時30分から開会しまし



むつみ会主催
卓球クラブ開催

毎週金曜日10時から12時
まで鶉の島ふれあいセン
ターで行い、毎回10人前後
の会員が参加しています。
笑顔で健康増進のため
と、仲間との楽しい会話を
楽しんでいます。



た。広いグラウ
ンドで気持ち
よくボールを
打ったり、近
のホールにな
かなか入ら
ずイライラ。わ
いと楽しく
笑いのある大
会を行いました。
今後も継続
したいと思
います。

のやり方
を老人向け
マンツーマ
ンで、手取
り足取り分
かりやすく
教えてもら
いました。
孫のような
子どもたち
に囲まれ、
楽しく有意義なスマホ教室
でした。次回が待ち遠しい
です。



また、山口出身の「石川
佳純さん」の夢を見て、技
術の向上に努めています。

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

CT、内視鏡、マンモ、子宮癌検診、石綿、一般内科

おのだ放射線科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

宇部市東小羽山町4-1-2
TEL(0836) **22-0331**

内科 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	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	☆	○	○	○	○

☆水は19:00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** FAX **45-1103**
http://www.hashimoto-lc.jp

西宇部地区

国保スポーツ大会
(グラウンドゴルフ)



平原八幡宮の
秋の大祭に参加

10月22日(日)に4年ぶりに開催されました。大和団地と迫条の自治会が今年の神役の担当に当たりました。

9月28日(木)に厚南体育広場で開催。35名参加しました。今年天候にめぐまれ、楽しい時間を過ごしました。次回もスポーツを通して、会員の増強を図りたいと思います。



り、私たち老人クラブもみこしを担ぎ、道具を持って参加し、楽しい一日を過ごしました。夜は恒例の直会があり、地域の人たちと親睦を深めました。

第45回厚南3校区
親睦ゴルフ大会開催

今年も恒例の3校区親睦ゴルフ大会を、11月20日(月)山陽国際GC西コースで開催しました。女性1名含め19名の参加で、栄えある優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。

現在、厚南・西宇部・黒石3校区以外から川上、小羽山、琴芝、恩田の地区からの参加があり、輪が広がっています。今後毎年2回開催します



ので、老人クラブの皆さんの参加をお待ちしています。

西岐波地区

社会奉仕活動

9月20日(水)全国一斉の社会奉仕活動で、西岐波地区では毎年秋の例祭が近いので、南方八幡宮の境内の清掃活動を行っております。今日は宇部日報の方が取材

に来られていただきますので、落ち葉のかき集め、草刈りと普段より一段と活動に力が入っております。



上宇部地区

まだまだクラブ
「琴崎八幡宮清掃奉仕」



令和5年10月18日「宇部市地域活動の日」に合わせ、午前9時半に26名が琴崎八幡宮境内下に集まり、参道と境内の清掃奉仕を行った。約1時間の奉仕だったが、秋の例大祭後の



静寂の中に竹ぼうぎの音がさわやかに聞こえた。きれいになった境内で宮司のお礼のあいさつを受け、青空のように澄んだ気持ちになって散会した。
(上宇部まだまだクラブ
藤井 芳治)

スポーツ大会

10月21日(出)39名の参加で晴天の下、柳ヶ瀬自治会館コミュニティ広場にてスポーツ大会を実施。9時よりラジオ体操から始め、4人1組でボール運び、4人の息がなかなか合わず苦戦。続いて輪投げゲーム、これは順調に。ホールイン

ワンゲームではホールインワンした人には、先着20名までティッシュ1箱進呈。最後のペタンク競技では、650gの鉄球を転がし5m先の穴に入れるゲームで楽しく過ごしました。



市地域活動の日」に合わせ、午前9時半に26名が琴崎八幡宮境内下に集まり、参道と境内の清掃奉仕を行った。約1時間の奉仕だったが、秋の例大祭後の



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

HINATA DENTAL CLINIC
ひなたデンタルクリニック

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

★土曜 9:00~12:00, 13:30~17:00

宇部市恩田町2丁目7-3
☎(0836)52-8240
https://www.hinata-dent.com/

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

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

小野地区

社会奉仕活動



9月20日(水)、全国社会奉仕活動日に小野老人クラブ連合会(第1楽寿会、第2楽寿会、あかつきクラブ)14名参加で、例年

校区スポーツ大会

10月31日(火)、小野小学校体育館で、コロナ後久しぶりのスポーツ大会に、子どもも大人も一緒に参加しました。今回は個人や団体に順位を付けずに各競技に賞を設け、それぞれの



行っている上小野地区の忠魂碑周りの除草・樹木の剪定・清掃を行いました。

黒石地区

健康スポーツ大会

10月12日(木)、好天に恵まれ、48名が参加して実施できました。



バス旅行

11月21日(火)、地区内3カ所で大形サロンバスに21名が乗り込み、東行庵で遅い紅葉、川棚のクスの森では



ペタンクのチーム戦と個人戦、グラウンドゴルフのホールインワン戦、5チームに分かれての玉入れでは、わずか2・5mの高さのところに苦戦し、最後にのんびり景品を釣る太公望を楽しみました。

琴芝地区

「オレオレ詐欺」にあわぬため講習会



10月18日(水)、琴芝ふれあいセンター講堂で会員30名の参加の中、宇部中央高校演劇部の生徒さん(演技者4名を含め8名)による「オレオレ詐欺」の実演がありました。被害の重大さを宇部警察署生活安全課の監督の下、もし怪しい電話があった場合、また、被害を受けそうになった場合はどこに相談すれば良いかなど、高齢者に分かりやすく演技してくれました。大変ためになりました。

琴芝ふれあい祭り

11月12日(日)、琴芝ふれあいセンター広場にて4・5歳から小学校高学年までの多数の子もたちと、父兄・老人クラブが一緒になって、グラウンドゴルフ



フ・ボーリング・輪投げを楽しみました。単純な遊びと危惧しましたが、グラウンドゴルフは老人クラブの会員が付きっきりで教え、輪投げやボーリングは最後まで一生懸命頑張っていました。参加した競技に配るお菓子は、3時間あまりでなくなりました。充実した1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

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
14:30~18:30
宇部市新天町2丁目1-1
☎(0836)29-0300

目指ろ38020!
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

厚東地区

厚東らぶフェスタ開催

10月15日(日)、厚東ふれあいセンターで開催されました。



た。作品展やバザー等にぎわい、参加者は子ども連れ等含め約700名くらいでした。我々「霜降会」会員もカラオケに13名、民舞に12名が、歌に踊りに大活躍をして祭りを盛り上げました。

特別医療講座開講

10月19日(木)、厚東ふれあいセンター講堂で40名の参加の中、宇部興産中央病院総合診療科医長「鈴木雅文先生」をお迎えして「予防

医療のすすめ」をテーマとし、講演されました。今回の内容は我々にとっても大切なことで、皆さん真剣に聞き入っていました。最後の質疑応答の時間では、高齢者ならではの切実な質問に、今後生活する上で役立つことが多い回答がなされ、大変有意義な時間を過ごしました。



恩田地区

ときわ公園ボタン苑清掃活動

7月26日(水)、恩田地区はボタン苑の清掃当番に当たり、清掃活動を行いました。恩田地区老連より16名の参加がありました。時期的に非常に暑い時期なので休憩、水分補給を取りながら、熱中症にならないよう気を付けて清掃を行いました。

1時間30分程度の活動でしたが、通路等見違えるほどきれいになりました。活動された方お疲れ様でした。



恩田地区老連親睦・研修旅行

10月30日(月)、総勢30名で下関・山陰方面へバス旅行を日帰りで行いました。

長府毛利邸庭園、金子みすゞ記念館等、また、楽しい昼食会等々。皆さんは道



の駅で多量のお土産を買っておられました。最後にサプライズとしてバスの中で抽選会を行い、楽しい1日のバス旅行でした。来年はどこにしようかな？

川上地区

シニア連親睦日帰り旅行

11月30日(木)、東片倉むつみ会・ひらき台亀齢会・北迫新町やすらぎ会と順次観光バスが巡り、54名の会員の参加で福岡方面を散策しました。



まずは大刀洗平和記念館。実際の零戦を見、幻の戦闘機震電の実物大模型と九七式戦闘機に感動するが、特攻の写真他を見ると、



今の平和がしみじみと感じられます。昼は「みのうの里」でいろいろなおいしい手料理に満足し、篠崎酒造では飲んべーにとつてうれしい試飲会。返りの車中ではいつもの「ビン」ゲームで盛り上がり、知らぬ間に宇部着でした。楽しい1日を満喫しました。

北迫新町やすらぎ会

12月9日(土)、3年ぶりに年末親睦会を行いました。昨年・一昨年は酒無し食事会で行い、今年は久しぶりの「酒有り親睦会」でした。

まずはビールで乾杯しスタートです。弁当を食べ、談笑後、カラオケの出番。全員で童謡唱歌を歌い、有志自慢の歌を聴



き、手品あり、踊りありの楽しいひとときでした。現在会員減少の状況の中、改めて絆を深めた笑顔の親睦会でした。

東片倉むつみ会

令和5年度春の花壇コンクール「花づくりの達人の部」で今年も入賞しました。

苗から植え付け、日々の水やり・雑草の取り除きと、会員皆さんの努力の結果が「宇部市ガーデンシティ緑化運動推進委員会賞」の受賞に結びつきました。また勲草が1つ増えました。皆さんお疲れ様でした。



原地区

健康管理は自分から!

本山を歩こう! 新鮮な空気を吸いっぱい吸いながら足腰を鍛えよう! と健康ハイキングに参加しました。目的地は本山岬公園片道3キロメートルです。妻崎駅から電車に乗って雀田駅で下車。歩こう! 歩こう! の合言葉を掛け合い本山岬に到着。でも寒い! 寒い! 頑張りますと、くぐり岩見学。ピンコゲーム大会の後、お弁当。根っこ会の皆さんが作ってくたさった豚汁で体をあたため、また歩こうと、ふれあいセンターまで帰りました。



玉入れ!

原地区コミュニティ運動会に今年も参加しました。今回は、原地区老人クラブの皆さんが参加した玉入れ競技の紹介です。対戦相手は未就学幼児です。

1回戦は老人クラブの勝ち。大人げないとの声、手抜きしようとする2回戦は幼児の勝ち。めでたく引き分け。よかったよかった万歳で終了! 大勢で楽しんだ運動会、豪華賞品に満足、満足!



船木地区

国保スポーツ大会

10月20日

(金)、船木ふれあいセンター1講堂にて男女30名の参加で9時より開会しました。まずは準備体操として「宇部いきいき体操」で体をほぐし、ペタンク競技、スクエアステップと行いました。実質的競技は、ペタンク



を単位クラブで競い、最後に先般取り入れた「スクエアステップ体操」で締めくくりました。皆さん楽しく好評でした。

神原地区

ペタンクで楽しい交流会と大会出場



9月25日(月)、神原ふれあいセンター世代交流ホールで10月の市老連ペタンク大会の出場者選抜を兼ねた交流に30名が参加しました。投げてもらっても優秀な投げがたし、笑いと拍手がホールいっぱい響き渡ったり、参加賞のお茶とお菓子でさらなる笑顔満載の交流会になりました。大会には2チーム参加して1回戦で敗退しましたが、交流会と同じようにしっかりと楽しみ、笑顔で帰宅しました。

楽しい日帰り旅行

12月8日(金)8時30分〜16時、各単位クラブから総勢31名で柳井方面に旅行に行きました。



白壁の散策・金魚ちょうちん作りを体験し、昼はおいしい料理をいただき、フラワーランドで食後の散歩をして、お土産を買って楽しい一日を過ごしました。



ときわ公園のぼたん苑に清掃にいつてきました

10月30日(月)、12名で秋空の下、軍手持参でぼたん苑にいざ出陣。ガンゼキをフルに動かして落ち葉収集、竹ぼうきで通路いっばいに埋め尽くしている花がらを掃き集めました。わおーすごい量だね、狸が葉っぱ1枚を100円にしてくれたら大金持ち



になれるね、なんて話しながら1時間フル稼働。職員さんから、こんなにきれいにしていたらと感謝されました。鼻高々うれしや。

新川地区

七夕飾り

令和5年7月4日(火)、新川小学校において、2年生の生徒と「いそじ会」とで4年ぶりに行いました。先生からは「なぜ『七夕飾り』をするのか」の由来の説明を受けました。



子どもたちは1班から順番に願い事を書いた短冊や色鮮やかな折り紙を「いそじ会」と協力しながら笹に飾り付けました。夢中になって飾り付ける子がいっぱい、終わった子どもたちはお話したり、手遊びで楽しい時間を過ごしました。「完成した笹」を立ち上げると子どもたちの大きな歓声が上がリ、拍手喝采の大盛り上がりとなりました。

長年にわたり新川小学校2年生と「いそじ会」による「七夕飾り」は、地域交流と思いやりのイベントの場となっています。来年も続けられるよう、星に祈りましょう。

餅つき

令和5年10月20日(金)、文化祭で行われる欠かせないイベントの一つの「餅まき」のため、60kgの餅つきを4年ぶりに行いました。

19日の買い物・道具の準備・洗米からはじめ、20日は餅つき・乾燥を行います。21日は袋詰め、22日は餅まきを行いました。餅つきは岡田会長を含む「いそじ会」13名と東岐波地区から頼もしい3人の応援を受け、コミュニティの協力によって実現しました。



快晴の文化祭当日

は小さな子どもからお年寄りまで、「餅まき」や「お楽しみ抽選会」など多彩な催し物を楽しみました。苦勞と楽しい思い出を作り上げた餅つきイベントでした。

健康講座

健康講座は令和5年9月20日(水)に国際ホテル宇部で行われ、19名が参加しました。

最初に警沢な松花堂弁当を味わいました。カラオケでは97歳ながら最高の美声をもつ松本さんが「慕情」を宝塚スターのように情感豊かに歌い上げ会場を盛り上げました。また恒例のじゃんけん大会が開催され、全員にすてきな景品が用意されました。

そして敬老の日にあたり、松本俊恵さん、佐野美



代子さん、山田淳予さんにお祝いの品が贈られる幸せな日となりました。

は宇部市歯科医師会の青木南平先生を講師に迎え、講演は「人生100年時代の健康対策」と題して次のように話されました。

「口腔清掃が不十分だと口の中の歯周病菌が全身を巡り、動脈硬化、心臓病や糖尿病などの病気にかかり

やすくなります」

人生100年時代に向けて予防対策を行いましう。

①フレイル(虚弱)は口の中から始まります。

②フレイル対策として口の体操(舌、パタカラ体操、唾液腺マッサージなどの口腔体操)を行います。

③毎日の歯磨きをしつかり行いましょう。

④6カ月に1度は歯科検診をしましょう。

また、豪華なホテルで素晴らしい食事とおしゃべり、楽しい催しと敬老の日のお祝いなど、心に残る一日となりました。



小羽山地区

親寿会 健康教室開催

10月18日(水)、小羽山ふれあいセンターにおいて、食品会社の二宗様を講師に招き、睡眠学「睡眠の質を高めよう」と題して健康講座を開催し、43名の方々が参加しました。

◎不眠を予防し、眠りの質を高めよう!



◎睡眠中、身体と脳で何が起るの?

◎脳と腸の意外な働きと関係

等、それぞれ詳しくスクリーンを観ながら説明を受け、身体と脳の疲労回復のために睡眠の重要性を再認識しました。

最後にリラックス効果のある「ツボ押し」と「呼吸法」を習って、1時間の講座を終りました。何かとストレスの多い環境の昨今、不眠の悩みは身近な問題なので、参加者全員が熱心に学んでいました。

今日の学びを日々の生活に生かし、健康で長生きいたしましょう。

令和5年度小羽山ふるさとまつりに参加

11月11日(土)13時から作品展、翌日10時から演芸に参加しました。

連合親寿会 老人教養教室 等で小羽山ふれあいセンターでの日頃の練習の成果を披露しました。コロナの



影響で昨年度まで中止や縮小開催でしたが、今年度は小羽山パワーを発揮し笑顔いっぱいの大会でした。



宇部署だより



悪質リフォーム業者に注意!

現在、関東地区で屋根瓦や漆喰等の屋根の修理など、通常、不具合の状況や修理の必要性などを判断しにくいものに関して勧誘を受け、トラブルになっている事案が多数発生しています。

- 突然、自宅を訪れ、実際には必要ないにもかかわらず、
「この状態だと雨漏りする」「すぐに工事をした方がいい」
などと、すぐに修理が必要と告げ、高額な契約を結ばせようとする。
- クーリング・オフができるにもかかわらず、
「クーリング・オフできない」「違約金を払ってもらう」
などと怒鳴り口調で脅す。

これらのトラブルに遭わないために

- **すぐに契約をしない!**
勧誘を受けた場合は、決して慌てることなく、本当に必要な工事なのかを考えて、冷静に行動しましょう。
- **相談する!**
即時の契約を求められた場合には、安易に契約の申込みや契約の締結をせず、地域内や信頼できる業者に確認する。
- **身の危険を感じたら110番通報する!**
相手から身の危険を感じるような言動や過去を求めたにもかかわらず過去しない場合は、すぐに110番通報をしてください。

不安を感じたり、被害に遭ったりした時は

山口県警察本部又は警察署
(#9110)
山口県消費生活センター又は市町村の消費生活相談窓口
(消費者ホットライン 188 (いやや) 番)

交通事故の当事者とならないために



交通事故の特徴を知って、悲惨な交通事故の当事者とならないように気を付けましょう。



高齢ドライバーの事故の特徴(宇部)

追突事故が多い

「前の車は止まるかもしれない」などの予測運転と、車間の動静をしっかりと確認することが大切です。

交差点での出合頭の事故が多い

交差点では、しっかり左右を確認することと、特にバイク、自転車、歩行者に注意することが大切です。

駐車場内での事故が多い

特に後退時の事故が多発しています。自動車だけでなく、自転車や歩行者の確認もしっかり行いましょう。

歩行者・自転車利用者の事故の特徴

左側からの車と衝突することが多い

道路を横断し終わる頃、左からの車にはねられる事故が多発しています。近くの横断歩道、地下道、歩道橋を利用しましょう。また、青信号で横断する際にも、右左折車に注意しましょう。

早朝や夕方、薄暮時間帯に多い

反射材、ライトを活用して、自分を目立たせるようにしましょう。

自宅付近で事故に遭うことが多い

自宅から1キロメートル以内で交通事故に遭う方が多くいます。慣れた道でも油断は禁物です。

問い合わせ先

宇部警察署 0836-22-0110



火の用心

消防かわら版



リチウムイオン電池の火災にご注意を!!



★スマホや携帯扇風機など、充電電池を使用した家電の火災が増えています★

リチウムイオン電池搭載製品で気を付けるポイント!

- 1 衝撃を与えない
- 2 リコール対象製品は、使用を中止する(不具合が生じていなくても)
- 3 製造事業者、輸入事業者や販売事業者が確かな製品を購入する
非純正品のバッテリーの取扱いに注意する
- 4 分解や改造などをしてしない
- 5 一般ゴミなどと一緒には捨てない



↑ 消防組合専用ページ



<注意!!>

以下のような場合は、ただちに使用を中止し、購入店又は製造事業者の修理窓口に相談してください。

- ◆ 充電できない
- ◆ 充電中に以前よりも熱くなる
- ◆ 外装が膨張し、変形している。バッテリーパックが膨張している
- ◆ 落とす、ぶつけるなどで強い衝撃を与え、一部が変形している
- ◆ 不意に電源が切れている



2023年度 全国統一防火標語

火を消して 不安を消して つなぐ未来



【お問い合わせ先】消防局 予防課

☎0836-21-7699

文芸コーナー

◆新川いそじ会 俳句会

君行くや老鷺不意に鳴きだしぬ
枯野来て一人ぼっちの押し車

菁枝

健やかにシンプルライフ空は秋
老いる日々住まいの始末秋の暮

やすこ

曼殊沙華母への土産と少女笑み
失恋の娘の肩を抱く萩の庭

三枝子

花の海万の秋桜波静
秋日和皆良い顔橋巡る

ちよ

◆神原地区 川柳を楽しむ会

若返る間も人は歳を取る

仮像

若返る髪の毛までは生えてこず
若返り無理して作り疲れ果て

まさる

いつの日か若返りたいそれは無理
冷房の最適温度採める困

桜子

最適は人それぞれの自分流

夏子

明海

◆東岐波地区 川柳雑蔵

顔の皺一つ一つにある歴史
支持率が落ちた総理が小さく見え

年金が出た日は豚を牛にする
クラス会裏も表も出して飲む

いくら齡取っても痛い注射針

平田 実男

◆ひらき台亀齢会(川柳)

OB会友との会話あれとそれ

ジジバーバ

晩ご飯旦那の顔を見て作る
ランチ友昔完食今は少

暑かろう寒かろう飲むビール

ジユン

おしゃべりにゆうげ一品間に合わず
年をとり月一合う日手をにぎる

むちゃん

毎日が友の笑顔に助けられ
新婦父得意な歌も涙声

マーチ

習慣になるまで内緒ダイエット
白髪で今も会派は「オレ」オマエ

ミッチイ

シニア会友が広がる五・七・五
ネクタイは冠婚葬祭だけになり

ウベジジ



宇部市老人クラブ連合会報第87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

60周年記念誌(沿革史II)を作りました

本年度は、宇部市老連が創立されて60年となりました。会員の皆さま方とともに歩んだ60年という長き活動での特別な思いとして、記念誌を発行しました。

内容は、新型コロナの蔓延する中での皆さんの苦労した活動や、会員の減少する状況で60年前とは違う、大きく躍動した今年までの10年を中心に、沿革史として市老連・各地区での歩みを掲載しました。



編集後記

昨年もあつという間に過ぎ去って行きました。以前NHKの番組で、年を取ると「1年がすごく早く感じるのは何故でしょう」と話題になっていました。確かに子供の頃は1年がすごく長く感じられたように思います。答えは簡単「何事にも感動が無いからです」。

しかし、我々老人クラブ活動は年間を通していろいろな行事を行って、皆さんそれぞれに感動をされ、過ごしてきたと思います。それでも早く感じるのはどうしてでしょうか？

さておき、9月以降は例年の行事他、60周年記念誌と会報誌87号の発行と重なり、例年よりばたばたと年末が迫って来ました。9月以降は感動はたっぷりですごく長く感じられました。

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

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

◆デイサービスセンター則貞◆

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

合同会社 ひだまりねっと

ひだまりねっと(居宅介護支援事業所)

ひだまりの花(通所介護事業所)

ひだまりの丘(有料老人ホーム)

少人数の施設です。だからこそ
優しく・丁寧な介護を目指しています

宇部市ひらき台2丁目25-8

☎(0836)35-2141

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