

ろうれん

ならは

第 6 号

2014年8月

(平成26年)

檜葉町老人クラブ連合会



暑中お見舞い 申し上げます

今年も暑さの厳しい季節となりましたが
いかがお過ごしでしょうか
暑さはこれからが本番です
お体を大切にお過ごし下さい
平成 26 年盛夏

檜葉町老人クラブ連合会

〒970-0225

福島県いわき市平上山口字小喜目作 34-1
(サポートセンター「空の家」内)

☎(0246) 38-8680

檜葉町老人クラブでは、平成24年の7月から8月にかけて会員の所在確認を行いました。

その情報をもとに仲間袋や年賀はがきの送付、会報紙「ろうれん ならは」を発行を通し、会員との絆をつなぎ続ける活動を行っています。

避難生活が始まって4回目の夏となる今年の夏は全国に散り散りになっている会員へ暑中見舞いはがきを送りました。

檜葉町老人クラブでは、会員さんの情報をつかもうといろいろな努力をしていますが、全員の所在を把握することはとても難しく、連合会の情報が届けられない方もいます。

これまでに檜葉老連から暑中見舞いも年賀はがきも届いていない会員さんは、連合会で所在が確認できていない方ですので、ぜひともこちらへご一報お願いいたします。



ある日のスナップ

いわき市の「空の家」の前に設置されたグリーンカーテンの成長に“話の花”が咲きました。

●平成26年度 生きがいと健康づくり事業●

いきいき!! 元気教室

7月2日、いわき市のサポートセンター空の家で、勉強会を行いました。

「低栄養の予防」について

講師 (株)明治 栄養士 吉田 美保さん



加齢による身体の変化や食事の重要性、栄養の摂り方、栄養補助食品の活用などを教えていただきました。

むせにくくするため、とろみをつけた味噌汁などを試食し、食べ方のくふうも学びました。

「これからの老人クラブ活動～女性会員に期待すること」

講師 (公財)福島老人クラブ連合会 事務局長 齋藤 千恵子さん

地域を支える高齢者を増やすため、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を主題に老人クラブの新たな活動が始まっています。

今回は、老人クラブを「福島丸」という大きな船に例え、船が目的地に向け、順調に航海を続けるために考えられる役割分担のしかたや、また今後、女性会員がどのようにクラブ運営にかかわって行くべきかについてお話をうかがいました。



参加した方々から、「とてもいい勉強になった」、「老人クラブ活動に意欲がわいてきました。頑張ります」などのうれしい感想がきかれました。

敬老会で会いましょう!!

敬老会が開催されます

日時 平成26年9月7日(日) 10時より

会場 いわき明星大学 児玉記念講堂



震災避難後、今年で4回目となったいわき市での敬老会ですが、毎年この会では、久しぶりの再会に、涙、笑顔が会場のあちこちで見られます。

満70歳以上（平成26年9月15日現在）の方には、町から案内状が届きます。

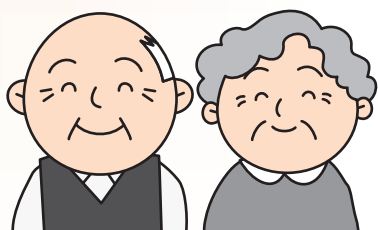
体調や状況に支障のない方はぜひぜひご出席下さい。そして一緒に元気と長寿をお祝いしましょう!!

※市町村老人クラブが窓口となっている「しあわせ金婚夫婦表彰（福島県老人クラブ連合会・福島民報社主催）」の申し込みはすでに終了しています。

●福島県警察からのお願い●

なりすまし詐欺被害防止

～おじいちゃん・おばあちゃん気をつけて!～



- ・ゆうパック
- ・レターパック
- ・宅配(宅急)便 で現金を送ることはできません。

～詐欺の手口です～

～高齢者の被害が多く発生しています～

なりすまし詐欺は、まずご自宅へ

- ・電話がかかってくる
 - ・パンフレットが送られてくる
- ことがほとんどです。

- ・知らない番号からの着信は、電話に出ない
- ・昼間お一人になる方は、留守番電話に設定する
- ・電話番号が変わったは、元の番号に電話してみる
- ・心当たりのない郵便は、必ず周囲に相談する
- ・電話での現金要求は、直ぐに警察に相談する

※なりすまし詐欺のほか、高配当などと利益をうたった勧誘、悪質な訪問販売、注文していない商品を送りつけて代金を請求するといった悪質商法等もありますのでご注意ください。

熱中症に注意!!

これからが夏本番。今年の夏は「例年より暑い」との予報が出ました。体力の低下している高齢者にとっては単なる夏バテに終わらないこともあります。自分を過信することなく、自己管理に努めて暑さを乗り切りましょう。

- ・ 気温が高くなる日中の外出は、できるだけ控える。
- ・ 水分をこまめにとる。適度な塩分も。
- ・ 栄養価の高い食品をとるよう心がける。
- ・ 部屋の気温は、25～26度くらいに保つ。



夏のお茶うけに

「ヘルシー白玉団子」

白玉粉を水の代わりに絹ごし豆腐で練ってみました。練り具合は水で練った場合と同じ程度に。ゆで加減ほか、いつもの白玉と同じです。

〈材料〉

白玉粉 100g 絹ごし豆腐 150gが目安



わたしの近況

上小埜万寿会
早川 汎

東日本大震災から3年4ヶ月、その間に7回の移動を含む避難生活ですべてが変わりましたが、約2年前に小名浜林城仮設住宅に落ち着きました。

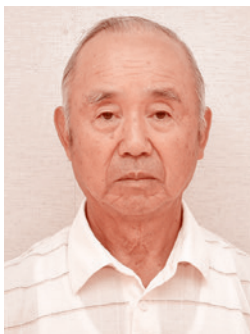
餅つき大会や旅行、毎月の清掃活動、草刈りに参加し、仮設の皆さんたちとの絆を大切にしています。

昨年は、福島県老人クラブの「やさしさ地域友愛ネットワーク事業」により、相子島仮設住宅への友愛訪問活動を行い、交流を深めました。

来たるべき帰町に向け、時々自宅へ帰り片付けやリフォームを始めています。

また、これからも元気に活動ができるよう、元気アップ教室や週2回のグラウンドゴルフで健康維持に努めています。

9月の町敬老会に多くの皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



編集後記

今年も盆の月になりました。この1年に亡くなられた会員を始め、新精霊に心から合掌を捧げます。

「ろうれん ならは」夏号をお届けします。

会の運営が思うようにならない現状では、会員の皆さんの声や意見が大きな力になります。ぜひ、身近かな情報を事務局にお寄せください。

皆様のご健勝を心よりお祈り致します。

(編集委員一同)