

# ろうれん

# ならは

創刊号  
2013年6月  
(平成25年)

檜葉町老人クラブ連合会

会員の皆さん、いかがお過ごしですか？ 体の調子はいかがですか？

避難生活にもだいぶ慣れて来たことと思いますが、こんな時だからこそ、故郷や親しかった仲間が懐かしくなることもあります。

檜葉町老人クラブ連合会では、「仲間と仲間をつなぐパイプ役になれば…」との願いをこめて、会報「ろうれんならは」を発行することにしました。

老人クラブ会員の手作りの創刊号ができ上がりましたのでお届けします。



ごあいさつ



連合会長  
永山 和平

関東大震災の四十五倍という大地震。十メートルの高さの津波、そして原発の水素爆発。檜葉を追われて二年を越える避難生活、皆それぞれ語り尽くせないご苦労の日々を過ごされたと思います。

昨年度は各地区の老人クラブの会長さんのご尽力により九五二名の会員の住所を確認することができました。

今年四月の檜葉町老人クラブ連合会総会において、年四回の会報(季刊紙)の発行が決まり、これが第一号です。老人クラブの動き、会員の動向等少しずつお知らせしますので、離れ離れになってしまった会員の心の交流の一助になれば幸いです。

故郷檜葉に帰るにはあと少し時間がかかりますが、希望を持って前を見つめて、自分なりにできることを、少しずつでも前に進むことのできる避難生活であることを望み、あいさついたします。

# 平成25年度 定期総会を開きました



去る4月23日、高久第10応急仮設住宅内にあるサポートセンター「空の家」で、榎葉町老人クラブ連合会の定期総会を開きました。

震災後、昨年に続き、2回目の開催です。

永山会長の「健康に留意して、ここでできることを、みんなで実行しながら榎葉に帰る日を待ちましょう」とのあいさつに続き、来賓の松本幸英町長様より、町の復興事業の状況説明に続き、「皆さん一人一人の理解と協力が復興の原動力です。お元気で力をお貸しください」と励ましの言葉をいただきました。

## 今年度の主な活動

### ① 友愛活動

- ☆まずは“あいさつ”で声かけに努めます
- ☆「もしもし電話交流」に取り組みます  
～声を聞くだけで元気がでます

### ③ 広報活動

- ☆会報「ろうれんならほ」  
季刊紙として年4回発行予定

### ② 生きがい推進事業

- ☆積極的に参加します

### ④ その他

- ☆必要に応じて実施します

## 役員改選

避難生活で各地区単位老人クラブの会員がばらばらになり、その運営が困難になりました。

こうした中で、会員の皆さんからの「できることから活動を…」の要望が高まり、昨年6月に震災後初の総会を開き、震災前の体勢で再出発しました。

今回も、まだまだ不安定な状況であることから、当面の間、現状を継続することになりました。

下表は平成25年度の役員名簿です。

役 職	氏 名	クラブ名	役 職	氏 名	クラブ名	
会 長	永山 和平	下小埜みどり会	理 事	早川 汎	上小埜万寿会	
副 会 長	松本 掌	下繁宮団長寿会		品田 英二	上井出寿会	
	新妻 信一	大谷 郭公会		會澤 節夫	下井出寿松会	
監 事	松本 賢一	山田浜ときわ会		関根 則子	北 田 寿 会	
	猪狩 義弘	上繁岡千尋会		猪狩 幹男	松館八千代会	
	村上 良正	繁岡米寿会		根本 直記	波倉みのわ会	
理 事	宇津 武生	山田岡長生会		青木 善三	乙次郎清寿会	
	佐藤 アキ	下小埜福寿会		女性部長	横田 芙美子	下小埜福寿会
	矢内 一紘	前原高砂会		女性副部長	高木 治	上井出寿会

ちょこっと4kmぐらい

# 『歩こう会』のおしらせ

檜葉町老人クラブの会員を対象とした「歩こう会」を行います。(町保健師さんのお話や楽しいゲームもあります。)

日時

平成25年7月3日(水) 9:30~11:30

※雨天の場合も室内で健康づくり活動を行います。

集合場所

檜葉町サポートセンター「空の家」  
(いわき市高久第10仮設住宅内)

参加条件

- ① 檜葉町老人クラブの会員であること
- ② 健康で体調に問題がないこと

参加を希望される方は下記へ

①氏名 ②生年月日 ③連絡のとれる電話番号  
をご連絡下さい。

●申込みしめきり 平成25年6月17日(月) 先着50名

※準備の都合上、期日までに申込みをされなかった方の参加はおことわりさせていただきます。

まだ老人クラブに加入されていない65歳以上の方もこの機会に老人クラブに加入して参加してみませんか?

- 当日は
- 身軽な服装
  - はきなれたくつ
  - 水分補給用の飲み物をご準備願います



檜葉町老人クラブ事務局 TEL 0246-38-8680

## 生きがい推進 教室活動

いわき市内では下記の教室が会員の自主運営で活動をしています。



グラウンドゴルフ教室

教室名	開催曜日・時間(原則)	場所(すべて いわき市)
グラウンドゴルフ	毎週火・金曜日 9:00~11:00	中央台やまぐち公園
ゲートボール	毎週月・水・金曜日 午前中	高久第8仮設住宅内ゲートボール場
カラオケ	毎週水曜日 13:00~15:00	高久第10仮設住宅 第1集会所
ダンス	毎週金曜日 13:00~15:00	高久第10仮設住宅 第1集会所
民舞	毎月第2・4月曜日 13:30~15:30	高久第10仮設住宅 第1集会所
手芸	毎月第2・4木曜日 13:30~15:30	檜葉町サポートセンター「空の家」
クロリティー	毎週金曜日 10:00~11:30	上荒川仮設住宅 第3集会所
書道	毎週土曜日 9:30~11:30	高久第10仮設住宅 第2集会所

※ 開催曜日・時間・場所は変更になる場合があります。

# 夏を乗り切る健康術

## ～「あたりまえ」に大切なこと～

「夏本番に入ってから対策を…」と考えてはいませんか？夏は体力を消耗する季節ですが、梅雨の時期でも油断はできません！夏に負けない体を作るには、今から生活のリズムを作っておくことが重要です。夏を乗り切る3つの健康術を紹介します。

### ① 食べる術

夏場の水分補給はとても重要です。脳卒中は寒い冬に多く起きると思われがちですが、実際は夏の朝方に多く発症しています。夜寝る前と朝起きてからの水分補給を心がけましょう。夏は食欲が低下し、体力も落ちる傾向にありますので、食事は良質なたんぱく質（卵、牛乳、大豆、サケ、シジミ、鶏ムネ肉など）やビタミン類（アスパラ・ブロッコリー・モロヘイヤ・ニンジンなど）を摂るようにしましょう。



また、梅雨の時期に気をつけたいのは「食中毒」です。調理前の手洗いは、石鹸を使ってこまめに洗いましょう。生肉、生卵、魚介類はしっかりと火を通しましょう。調理後の食品はふたやラップをしてできるだけ冷蔵庫に保管し、なるべく早くいただきましょう。

### ② 運動する術

梅雨のジメジメや夏の暑さのせいで、屋内にこもりがちになり、クーラーにあたるが多くなると思います。しかし、体は運動して汗を出すことで、体温を調節します。軽いストレッチはストレス解消にもなるため、1日の中で体を動かす時間をつくりましょう。

### ③ 眠る術

ポイントは、ぬるめのお風呂に入ることです。お風呂に入ると、体の表面温度は上がるものの、逆に体内部の体温は下がり内臓の働きも鈍くなります。入浴が内部の体温を下げるきっかけとなり心地よく眠れるのです。逆に、睡眠中に胃腸が活発に働くと、エネルギーがそちらに消費されるために深い睡眠が取れなくなります。食べ物の消化には2～3時間かかることを頭において、食事を摂る時間にも気をつけましょう。

(お話: 榎葉町 堀江絢菜保健師)

## わたしの近況

下繁宮団長寿会  
松本 掌

原発事故により避難して3年、仮設住宅に入居して2年になりました。初めのうちは部屋も狭く、今後どうなるかと心配しましたが、今では慣れました。

昨年、クラブ会員の所在確認を行いました。半分位しか会うことができません。

昨年度より町内の除染も始まり、時々自宅に帰り、片づけなどを行っています。

暖かくなってきたので、震災前からの趣味であるグレー射撃を始めようと思っています。また、もう一つの趣味の狩猟で岩手県には20年ほど行っており、今年も秋の解禁が楽しみです。

会員の皆さん、町に戻って活動ができるまで体を大切にしてください。



## 告知板

「もしもし電話交流」のために…。

“あの人の声が聞きたいけれど、電話番号がわからない”など、電話番号は個人情報であるためなかなか調べることができませんね。

そこで、榎葉老連では、昨年、独自に行った榎葉町老人クラブ会員の所在確認事業でまとめた情報をもとに老人クラブの会員さん同士が連絡をとるための『つなぎ役』のお手伝いを行います。

下記へご相談ください。

**榎葉町老人クラブ連合会事務局**  
**☎ 0246-38-8680**

《会員の個人情報は慎重に管理しています。》

☆老人クラブの活動をする方に「熟年生活安心保険」の加入をおすすめしています。加入希望の方は、事務局へご相談ください。

## 編集後記

初代広報委員として、連合会長・副会長・女性部長・副部長がこの広報紙作りをすることになりましたが、なんといっても素人集団。どんな内容にするかから、顔を見合わせてため息をつくばかり。期日に追われてでき上がったのが、この創刊号です。ご笑読ください。

次号からは、会員みなさんの声を反映した、“読ん

で見たい会報”にするよう努めます。ぜひ、ぜひ情報をお寄せください。また、投稿もお待ちしています。

今、起きているできごと・感じたこと・楽しんでいくこと・自慢できることなど何でも結構です。

次号の締切は8月上旬です。

間もなく梅雨の季節になり、暑さも増してきます。お大事にお過ごしください。

(広報委員一同)