

山口市老人クラブ連合会会員広報紙

# シニア山口だより

Vol.  
37

発行 シニア山口(山口市老人クラブ連合会) 〒753-0034 山口市下笠小路 254 番地 電話 083-922-7121  
編集 シニア山口事務局 編集協力(株)博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0479



## 年頭のごあいさつ

シニア山口 会長

中村 勝二

明けましておめでとうござい  
ます。謹んで新年のお喜びを申し上  
げます。

今年は十二支の甲辰であります。  
龍が天に上るがごとく、あまねく  
世界が平和になりますように願う  
ばかりであります。

しかしながら、新しい年を迎え  
たにもかかわらず、いままなお世界  
各方面においては、争いが続いて  
います。人類の生き方、幸せにつ  
いて本当に考えるべき時だと思っ  
ています。さらに、日本を注視すれば、  
政治の混乱や物価高と、高齢者が  
生活する上での不都合なことが続  
いています。

このような状況にあっても、シ  
ニア山口(山口市老人クラブ連合会)  
においては、「健康・友愛・奉仕」  
を行動規範として、時代がどのよ  
うに変化しようと会員同士が力を  
合わせ、目標に向かって活動を推  
進していきたいと思えます。

さて、シニア山口が当面目指す

だくとともに、高齢者同士の支え  
合い活動を全市的に広げていく必  
要があると思っております。

年頭にあたり皆様にお願する  
ばかりですが、シニアクラブ存続  
のために、ぜひともご協力をお願  
いたします。

終わりに、皆様方のご健康とご  
多幸を祈念いたしまして、新年の  
ごあいさつとさせていただきます。

重要な目標は、「会  
員増強」と「支え  
合い」です。若手  
会員の増強を各地  
区で推進していた



「令和 6 年(2024 年)能登半島地震」で  
お亡くなりになられた方々に、謹んでお  
悔やみ申し上げますとともに、甚大な被  
害を受けられた皆さまに対して、心より  
お見舞い申し上げます。  
シニア山口(山口市老人クラブ連合会)

令和5年度被表彰者名簿

(敬称略・順不同)

★山口市老人クラブ連合会会長表彰

・功労者(13名)

【山口支部】

山岡 郁雄

桂田 昌坦

吉田 克己

・協助者(4名)

【小郡支部】

落水 洋成

【阿東支部】

坂本 雪弥

福江 宏子

吉村 国人

【阿知須支部】

田村 邦男

西村 ツネ子

橋本 皓一

【徳地支部】

齊藤 光男

国長 広治

【阿東支部】

桑原 幹延

藤井 清

村岡 松子

森弘 睦

吉松 昭夫



第17回 シニア山口会長杯健康ゴルフ大会



令和5年10月6日(日)、ア

イランドゴルフガーデン宇

部において「第17回シニア

山口会長杯健康ゴルフ大会」

を開催しました。

この大会は加入促進を目

的に、若手委員会が主に運

営しています。当日は各支

部から会員・一般高齢者を

含め95人の参加となりました。

当日は絶好のゴルフ日和

でした。深光委員長より「こ

のゴルフ大会は健康増進は

もとより会員増強を目的し

ています。シニア山口をP

Rして一人でも多くの方に

加入していただきますよう

お願いします。今日は大い

に楽しんでください」との

あいさつがありました。

なお、大会結果は次のと

おりです。

【大会結果(敬称略)】

●個人賞

優勝	吉崎 博	山口
準優勝	岡村 久寿男	阿知須
第3位	丸児 長次郎	山口

●団体賞

優勝	山口支部
準優勝	小郡支部
第3位	阿知須支部



# シニア山口 女性委員研修会を開催



「第一歩」と題して講義をしていただきました。終活を考える中で、どうしても相続という問題が起きてきます。そこで初めの一歩として「相続とは何か？」を専門の方にお願ひしました。「基本的な話が聞けてとても良かった」という声を聞くことができました。

令和5年11月17日(金)、小郡ふれあいセンター2階講習室において、48名の女性委員が参加しての研修会を開催しました。

午前中は株式会社社工又ライフエステートの能美和泉さまに「相続ってなに？ 初めての

午後は「シニアライフを健やかに過ごすための健康講座」と題して、女性整体メイシャン代表 j c c a ヒメト レアドバイザーの中村美香さまに、女性独自の体の悩みを解消するための骨盤矯正や体幹の鍛え方について、実践を交えながら講義をしていただきました。手軽にできる体操でしたので、「皆さん、思い出しながら家でやってみましょう」と言



われ、とても実のある研修会となりました。

# シニア山口 第2回女性委員会と研修旅行を開催



まーとはは秋循環まーあるバスを利用したため、今回の旅費はひとり400円！  
まずは萩・明倫学舎のレ스토랑で食事をすませた後、復元教室で11月に開催する女性委員研修会の流れ・役割分担の確認などの女性委員会を開催。

令和5年10月19日(木)、女性委員会を兼ねた研修旅行に行ってきました。行き先は「萩・明倫学舎」と「道の駅萩しーまーと」。交通手段は福祉優待バス乗車証(「市内」および「市内から市外」、「市外から市内」へのバス利用時に、1回につき100円で乗車可能)を利用し、JRバスで山口と萩・明倫学舎を往復！ また、萩しー



委員会後、無料ボランティアによる本館見学を実施し、「本館をガイド付きで見学することがなかったのでは、とても良かった」という声がありました。その後、まーあるバスに乗り、普段観光では通らない道を通って萩しーまーとへ。  
暑いくらいの陽気、役員改選で新しいメンバーになりましたが、往復のバスでの楽しい会話、食事会で皆さんが親しくなれて、思い出に残る委員会および研修旅行でした。

# 山口支部 秋のスポーツ大会を開催

山口支部では、毎年9月に健康増進を目的としてグラウンドゴルフとベタソックの大会を実施しています。

## ◎グラウンドゴルフ

令和5年9月7日(休)、第22回健康増進グラウンドゴルフ大会を「きらら博記念公園富士商ドームにて、総勢185名の参加で行いました。ドーム内とはいえまだまだ暑い日でしたが、皆さん楽しんで競技されました。

また、今年度は初めて団体戦を行いました。地区によって参加人数にはらつきがあるため、各地区の参加者全員の総打数から平均を割り出し、打数の少ない地区が優勝という形で実施、優勝は大内地区でした。個人賞についてはシニア山口ホームページに掲載しておりますので、そちらをご覧ください。



上位入賞おめでとうございます

## 【GG団体戦結果】

優勝	大内地区
準優勝	佐山地区
第3位	宮野地区



どちらが近いか気になります



## ◎ベタソック

令和5年9月27日(休)、第18回健康増進ベタソック大会を「維新公園」で開催し、33チーム・総勢119名の参加で行いました。

時折、分厚い雲が出る不安定な空模様でしたが、日差しは強く9月下旬とはいえ猛暑日での実施となりました。選手の間でも水分補給に気を付けながらの戦いでしたが、せっかく決勝に残ったものの、体調不良によって棄権される地区も出てしまいました。

本来ならば秋の心地よい気候の中、スポーツを楽しんでいたきたいのですが、夏が長く残暑も厳しいため、来年度は10月開催で日程を調整しております。来年度も多数の方が参加されますようよろしくお願いいたします。

## 【ベタソック結果】

優勝	宮野B
準優勝	大内A
第3位	鋳銭司C





山口支部

会員増強囲碁・将棋大会

山口支部では、毎年12月に会員増強を目的として囲碁・将棋大会を行っており、今年度も12月1日(金)に将棋大会、5日(火)に囲碁大会を開催。将棋大会には15名(うち非会員6名)、囲碁大会には39名(うち非会員20名)の参加がありました。

今年度は募集チラシも変更し、各地区だけでなく事務局でも申し込みの受付を行ったところ、山口支部区域以外からの参加申し込みもあり、支部長に相談した

ところ山口支部の活動を広く知ってもらい、市内の知り合いなどにもPRしてもらえればと参加を受け入れることにしました。

なかなか会員増強につながらず、参加者数も減少していましたが、今年度は将棋も2クラスに分けて実施でき、静かですが白熱した戦いが行われました。

今回は非会員として参加された方々が来年度、会員として参加されますよう期待しております。



将棋



碁



将棋



碁

◆大会結果(敬称略)

●将棋Aクラス

- 優勝 長岡
- 準優勝 高木
- 第3位 義永
- 速土(大歳)
- 忠正(湯田)
- 高雄(嘉川)



長岡速土さん(写真右)

●囲碁Aクラス

- 優勝 金谷
- 準優勝 松原
- 第3位 山本
- 静孝(湯田)
- 政智(吉敷)
- 泰男(大内)



金谷静孝さん(写真左)

●将棋Bクラス

- 優勝 山本
- 準優勝 森田
- 定生(大歳)
- 淳一(防府)



山本定生さん(写真左)

●囲碁Bクラス

- 優勝 内野喜世志(大歳)
- 準優勝 佐々木喜次(大内)
- 第3位 野田
- 寛治(大内)



内野喜世志さん(写真左)



山口支部

今年度の各研修会を終えて

山口支部では、各単位クラブからそれぞれの委員に集まっていたいただき、「単位クラブ会長・地区若手委員研修会(令和5年6月13日(火実施))と「女性委員研修会(令和5年11月28日(火実施))」を毎年実施しています。

今年度は「防災」についての講演をお願いしました。例年は同じ講師の方をお願いしていましたが、今年度は日程

単位クラブ会長・地区若手委員研修会の様子



坂本由香里さま



表彰された皆さん、おめでとうございます

の都合で単位クラブ会長・地区若手委員研修会では「事前」に備える「防災対策」として日本防災士会山口県支部の坂本由香里さまに、女性委員研修会では「これからの気象災害と防災」のちを守護ご近所のちから」として、気象予報士で日本防災士会山口県支部女性部長の坂本京子さまにそれぞれ講演をしていただきました。どちらの先生もとて

も分かりやすく、いつでもでも起こりうる災害に対して日頃からの準備と意識が大切だとお話ししていただきました。また、単位クラブ会長・地区若手委員研修会では前年度から会員が5パーセント増加した地区・単位クラブの表彰を行っています。今年度は1地区17単位クラブが表彰されましたが、中でも大内地区の管内団地寿会は前年度33名から今年度51名、54パーセントの増加率で、会長の澄川文二郎さまに「仲間づくり(会員増強)を目指して」と題して事例

女性委員研修会の様子



いきいきクラブ体操



坂本京子さま



ハピボム♪

発表を行っていただきました。特に昨年度から始まった助け合い・支え合い事業として地域の中で日常のコミ出しや話し相手・庭の草抜きなど「てご(手助け) サボ管内団地」として活動されているなどをお話ししていただきました。その他、女性委員研修会では「ハピボム♪」によるステージ発表やいきいきクラブ体操の講習会も行い、午後はそれぞれ各地区からの演芸発表を実施し、日頃の練習の成果を存分に発表していただくことができました。



嘉川女性部

女性委員研修会  
**演芸発表会**

出演された皆さん、  
 ありがとうございました!



仁保長寿会



佐山シニアクラブ



大歳シニア コーラス部



大歳シニア フォークダンス部



大内きらきらサロン



大歳女性委員会



大内紀月会



大内レクダンス同好会



良城すみれ会



鏡鏡同智美会





## 令和5年度 シニア山口若手委員会主催 森林セラピーを体験しよう

令和5年11月14日(火)、シニア山口「村おこし町おこし」の一環として「森林セラピーを体験しよう」が開催されました。この企画は徳地支部が開催した人気行事をシニア山口にフィードバックしたもので、当日は6つの支部から計114名が参加しました。

会場の国立山口徳地青少年自然の家は、森林セラピーの地として最も早く認定された歴史ある施設。オリエンテーション室で開会あいさつや注意事項の確認後、各支部の参加人数などを考慮し3グループに分かれ、道程約2キロとなる徳地の森林ランニングコースに向けて出発しました。

今回ガイドを務めるのは、地元で活躍する森の案内人、の皆さん。森林セラピーの効果や内容について説明があり、「緑を見て・小鳥のさえずりを耳で聞いて・風や地面を感じるなど、五感で森の癒しを体感してください。」

い」とアドバイスがありました。また、道中ではむかごや山すみといった木の実を見ることもあり、ガイドさんだけではなく、会員の皆さんも手に取り、匂いをかぐなどして自然を味わいました。

やがてゴール地点に到着した一行は、木々の香りや大自然の空気を存分に味わいながら、最後はストレッチで体をほぐして支部ごとに記念撮影を行いました。

### 【祭事の視察】

今回の行事には、山口県老人クラブ連合会「きさらシニア山口」による事業内容視察も実施されました。

山口県老連および柳井市老連の若手委員を務める西本委員を視察代表に、県老連事務局から2名と下松市老連から1名が参加。コースや行事趣旨の確認をはじめ、今後の県老連活動への取り組みなども視野に入れた視察を行いました。







小郡支部の皆さん



山口支部の皆さん



阿知須支部の皆さん



徳地支部の皆さん



阿東支部の皆さん



秋穂支部の皆さん





# 令和5年度 「スマホ・インターネット等活用リーダー研修会」を開催

令和5年度のスマホ・インターネット等活用リーダー研修会は、山口市福祉センターを会場に以下の日程・内容で実施しました。

今年は、野田学園の1年生が毎回4人ほどサポーターに入ってくれて、いつも10〜15名の参加があり、活発な研修会になりました。今回は講義形式をやめて、高校生1人と3〜4人のシニアでグループを作りましたが、事後アンケートも好評で、「高校生に教えてもらってよく分かった」という声がたくさんあり、今後この形を継続したいと思いました。

文字入力の際のアルファベットや数字の出し方、マナーモード設定、タイマー、アルバムなどの基本的な操作の困り事から、地図アプリや写真・動画の編集などの高度なものまで多岐にわたる内容でしたが、みなさんとても楽しそうで大いに盛り上がりました。

(事務局)



実施日	時間	主な内容(なんでも相談は毎回実施しました)
令和5年12月9日(土)	10:30~12:00	LINEの様々な機能①
12月16日(土)	10:30~12:00	LINEの様々な機能②(ケーブルテレビ撮影あり)
令和6年1月13日(土)	10:30~12:00	スマホのいろいろな便利機能①
1月20日(土)	10:30~12:00	スマホのいろいろな便利機能②
1月27日(土)	10:30~12:00	写真や動画の撮影、編集、送信、アルバム作成①
2月3日(土)	10:30~12:00	写真や動画の撮影、編集、送信、アルバム作成②
2月10日(土)	10:30~12:00	いろいろな便利アプリ①
2月17日(土)	10:30~12:00	いろいろな便利アプリ②



## あなたも「シニア山口」に入会しませんか？

いちばんの魅力は仲間がいる(見つかる)ことです。外出機会が少なくなる高齢期に、またコロナ禍で家に閉じこもりがちになる中、声をかけ合い、情報を届けてくれる仲間がいることは大きな安心です。いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かれます。



阿知須支部

クップの講習会を開催しました

きららシニア阿知須支部長 松崎 幸久

つた場合は無効となり、相手に選択権が渡ります。

チームが自由に場所を選択することができ、キングのすぐ後ろに立てられると万事窮すです。なぜなら攻撃中にキングにカストピンナが当たった場合は即負けとなるからです。

た時点で相手側に残ったクップが少ない方が勝者となります。

令和5年11月27日(月)、

阿知須総合支所芝生広

場において、スポーツ

推進員さんの指導を受

けて行いました。役員

など15名が参加し、当

日は朝から太陽の日差

して眩しく、暖かい絶

好の講習会日和でした。



クップ)が5個並びます。

■チーム編成

・ブレイヤーは各チ

ーム6名で行うのが正

式です。3名以上で

あれば1チームとし

てプレーできます。

・その場合1人2本の

カストピンナ(ハト

ンの様なもの)を使

うこともあります。

ただ続けてプレーす

ることは許されませ

ん。必ず交替して行

います。

■先行・後攻、コート選択の決定

・双方の代表がベース

ラインから同時にカ

ストピンナをキング

めがけて投げ、近い

方が攻撃の先攻・後

攻、またはコートの

選択ができます。た

だし、投げたカスト

ピンナがコート外、

またはキングに当た

った場合は無効となり、相手に選択権が渡ります。

■攻撃方法

・先攻のチームが1人

ずつ相手コートのク

ップめがけてカスト

ピンナを投げます。

各チーム6本投げま

す。奇跡的に5本全

部のクップ(ベース

クップ)を倒し、最

後の1人がキングを

倒した場合はそのチ

ームの勝利となりま

す。

・1本も倒れなかった

場合、攻撃は相手チ

ームに替わります。

・攻撃側が1本でも倒

した場合、全員が投

擲した後、相手チー

ム(倒された側)はそ

のクップを攻撃側コ

ートに投げ入れます。

投げたクップが中央

線の手前だったり、

コート外に出た場合

は1回やり直しがで

きます。2度目も失

敗した場合は、相手

■感想

・8メートル先のクッ

プをめがけて投げる

ので、力加減であら

ぬ方向へカストピン

ナが飛んでいきま

す。面白おかしい反

面、危険が伴うので

自陣のライン後方2

メートル以上離れて

待機すべきです。

■勝敗

・勝敗は全部のクッ

プを倒し、かつキング

を倒したチームが勝

ちとなりますが、時

間制で30分経過し、

後攻の攻撃が終わっ



このように、クップは誰にでもできて楽しい意外性のある面白いゲームです。

山口支部

小学生と協同で「いも掘り収穫体験」

大内地区 澄川 文二郎



令和5年11月11日(出)の快晴の午前、小学生7名(父兄3名)と寿会員5名が山口市御堀にある会員の宮崎順子さん(75歳)の畑へ、いも掘りに出かけました。

この行事は、子どもたちが「いも掘り」を高齢者と協同して行うことで、高齢者とふれあい、貴重な体験をしてもらって元気を与え、将来の良い思い出となることを目的に行いま

した。畑に着くと、会員の瀬川五男さんがいもを掘る指導を行いました。子どもたちは我先に掘り始め、大きないもが出てくると大歓声が起こりました。畑の中を走り回っていもを全部掘り尽くす子どもたちは、元気で疲れ知らずです。喜んで楽しく行われたことで、この収穫体験は良い行事となりました。子ども

たちは「今日は天ぷらにして食べよう」「全部は食べきれないな」などと言いながら喜んで掘りました。帰りには宮崎さんから里芋、ネギ、大根のおみやげをもらい、保護者からも感謝されました。

宮崎さんには、この行事の趣旨を理解していただき、夏の暑い日にいもの苗を植え、世話をしながら成長を見届け、畑を開放してくれました。おかげで大きないもがいっぱい出ました。本当に感謝です。

管内団地寿会では、平成5年度の活動重点のひとつに、児童数が減少して子ども会がない中、児童と高齢者のふれあいの場をつくって児童に元気を与え、成長を見つめることで団地内に活気を与えようとの目標を掲げました。いも掘りもそのひとつですが、他にもマツダ防府工場の見学、敬老会のコース、ダンス発表など、来年度もさまざまな行事を計画します。不思議なことに、これらの活動に住民の理解が広がり、会員増加につながっています。

11月の澄み渡る青空のもと、ときわ公園でウォーキングを行いました。最高齢者89歳を含む会員31名は、スポーツ広場から白鳥大橋まで往復約4キロ、ときわ湖畔西岸を歩きました。

各人の体力に合わせた距離とスピードを調整し、体がキツくなったら休憩しながら歩を進めていきました。西風が少し強く、木々たちがざわめいています。足下を見れば、どんぐりや落ち葉たちが季節を感じさせます。湖畔に目をやれば無数の水鳥たちがたわむれています。水中に頭を突っ込んでいる鳥たちは、エサを探しているのでしょうか。頬に当たる風、揺れる木々たち、湖畔の景色、何と素敵なお世界でしょうか。

山口支部

ときわ公園ウォーキングと楽しい昼食会

吉敷地区 石田 孝志

しかし、何より楽しいのは、親しい友人とのおしゃべりです。「元気があった?」「元気よ」など、久しぶりにお会いされたのでしょいか、他愛のないおしゃべりと笑い声がそれぞれのグループから聞こえてきて、尽きることはありません。

その後はコランダに場所を移し、昼食会の始まりです。冒頭、藤井会長のあいさつでは、参加されたことに対して感謝の言葉がありました。昼食会場で松花堂弁当に舌鼓を打ちながら、また元氣なおしゃべりの再開です。



昔話に花が咲き、子供の頃の思い出がどんと出てきます。同じ時代を生きてきた昭和世代というものでしょうか、昭和・平成・令和をたくましく生き抜いた仲間たちが、楽しい時間をともに過ごしておられました。

サン・テグジュペリの「星の王子さま」に、ものごとはね、心で見なくてはよく見えない。いちばんたいせつなことは、目に見えない。という一節があります。今回のウォーキングは、目には見えない良城クラブ会員の強い絆を感じたような気がしました。



# 人生を振り返り、 そしてスタート

山口支部 鑄銭司地区

岡本 二三美

1月15日に80歳を迎えた私。このような場で人生を振り返り、これからの心構えをつくるご縁をいただき、ありがとうございます。

私は4人姉妹の長女として産んでいただき、両親や周りの人たちの温かい思いやりの中で、80歳を迎えることができました。両親からは「一人に親切にpanel」人の悪口を言わない」「どんなことがあっても前向きに乗り越える」「いつもプラス発想で生きていく」と教えていただき、おかげさまでいろんなことがありましたが、親からいただいた言葉を思い出しながら、「反省し、乗り越えてきました。これまで楽しく、ありがたしい思い出がいっぱいあり、幸せをかみしめ感謝しています。」

現在、101歳の母と20代の孫と80代の夫婦で生活しています。101歳の母は、後ろ姿で自分に負けないで強く生きる。ということを学ばせていただいています。20代の孫は、わが家に若さと元気のエネルギーを与えてくれています。おかげさまで、みんな明るく元気です。私は孫のおかげで一生懸命な毎日です。それは、料理をいろいろ考えることで心と頭のストレッチができるからです。いつも同じ料理ではいけないと、テレビなどを観て勉強しています。聞きながら、書きながら、ワクワクで笑顔になります。食事を作るのが楽しくなりました。

今の世の中、不安がいっぱいです。戦争、自然災害、詐欺、殺人事件など心が痛むことが多く「いやだね」と主人に話したら、「不安で悩んだり愚痴るのではなく、世の中すべてのは一瞬一瞬で変化しているのだから、固定して見ない。自分のいる所で、すべてに感謝しながら一歩一歩前向きに進むことが大切。そして世界の平和を祈る毎日を送るのだよ」と言われました。おかげさまで朝を迎えたら一番星に「おはよう、ありがとう」とあいさつし、主人とは「昨日はありがとうございまして。今日もよろしく」とあいさつして1日をスタートします。そして、人の役に立ちますようにと祈り、すべての命を生かすようにいける1日でありませうと心にかけて、充実した1日を過ごしています。

**日々雑感**

山口支部 小鯖地区 松永 八郎

可愛いペットは要介護  
次はわが身かため息ばかり

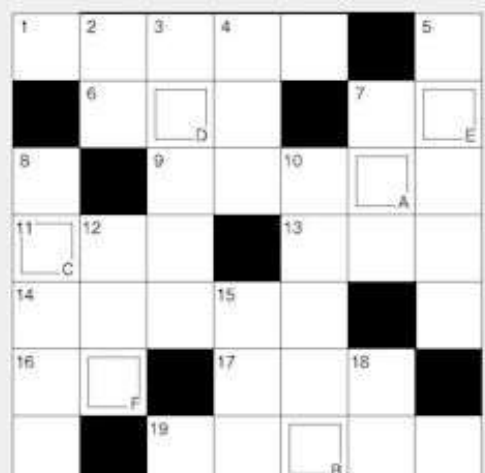
## クロスワードパズルに挑戦!

### タテのカギ

- 2 雌の馬と雄のロバの合いの子
- 3 外で食べること
- 4 もちをさまざまな具と共に煮た汁物
- 5 空き缶・ペットボトル・紙類など、再利用が可能な廃棄物
- 7 東京都が経営・管理すること。〇〇〇バスや〇〇〇地下鉄などがあります
- 8 慣用句。「キツネとタヌキの〇〇〇〇〇」
- 10 レモンや梅干しに多く含まれる、すっぱい味がする酸味成分
- 12 聖職者。カトリック教会では司教の下位
- 15 必要以上に自分をいやしめること
- 18 肉食動物の上下のあごにある、するどく尖ったじょうぶな歯

### ヨコのカギ

- 1 加齢などにより、色素が落ちた髪を染める薬剤
- 6 つゆの長雨。〇〇〇前線
- 7 バラやサボテンなどに生えている、固くとがった部分
- 9 歯ぐきに炎症がある状態
- 11 特定の部分。「問題の〇〇〇」「修正〇〇〇」
- 13 イギリスやアメリカなどで広く使われている言語
- 14 製造の前にテストとして作るもの
- 16 1986年発売の美空ひばりの名曲といえば「〇〇燦燦」
- 17 「〇〇〇も眠る丑三つ時」
- 19 両手・両足を地につけてはうこと



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F に入ることを見つけてください。

答えは15ページの左下にあります



# 令和5年度 シニア山ロケーブルビジョン番組紹介 「人生100年時代 スマホで快適 シニアライフ」

シニア山口ではケーブルビジョンと連携して、会員がスマホを活用して様々な活動にチャレンジする番組を制作しています。令和4年8月から始まった番組も20回を数えました。

各支部の特色あるイベントに参加して、活動の中でスマホを使って課題解決をしています。放映時間は夜8時45分から9時まで、1カ月同じ内容を連続放映しています。過去の番組はケーブルビジョンのホームページから見るすることができます。スマホで困ったら迷わず12チャンネルを!!



放送月	場所	主な内容	使う機能
令和5年 4月	福祉センター	シニア山口ホームページ作成会議の様子	設定 (明るさ、文字サイズ、着信音など)
5月	福祉センター	落語家桂竹千代さんの高座鑑賞	YouTube、検索アプリ、 写真・動画撮影
6月	維新公園 ちよるる広場	吉敷老人クラブのベタンク大会の様子	お天気雨雲レーダー、 歩数計、動画撮影
7月	福祉センター	1年間の番組振り返り	設定 (文字サイズ、着信音、通知音)
8月	阿東老人福祉館	阿東支部の広報誌作成委員会の 編集会議の様子	録音機能、検索機能、 辞書機能
9月	秋穂地域 交流センター	秋穂支部会員が講師になった 初心者向けスマホ教室	QRコードの読み取り、 ラジオの聴き方
10月	小郡円座 東地区集会所	会員と子ども会の協力で開催された ミニ夏祭りイベント	写真動画撮影、ピンゴアプリ、 編集アプリ
11月	阿知須体育館	阿知須活き活きねんりん大運動会の様子	スマホで撮影した運動会動画の 編集
12月	徳地文化ホール	徳地ゆうゆう講座「歌謡曲から考える 女性像の変化」講演の様子	音声検索、タイマー、ライト、 Wi-Fiシステム
令和6年 1月	福祉センター	高校生サポーターとのグループ学習 「スマホの困りごと解決」	不要メールのブロック、 通信速度測定
2月	福祉センター	高校生サポーターとのグループ学習 「スマホの便利機能」	脳トレアプリの入手、 位置情報設定
3月	阿知須東条 公民館	阿知須東条自治会自主防災組織の 研修会の様子	LINEを活用した連絡体制、 防災アプリ





作業後



作業前



依頼者

地域支え合い活動を利用した経緯

長年、自分で庭木の剪定や草取りなどをしていましたが、手に力が入りにくいことや、かがむ動作が難しいことから対応できなくなっていました。

そこで昨年9月ごろ、川西地域包括支援センターに相談する

と、「小郡支部の地域支え合い活動をお願いしてみましたらどうか」と勧められ、現地確認後すぐに作業していただきました。



### ～地域支え合い活動を利用して～

小郡でこんな素敵な活動をされているなんて知りませんでした。まずは温かいお気持ちがありがたかったです。

ひとり暮らしで誰とも話をしない日もありますが、このたびは色々なお話しができて、すごく楽しかったです。

本当に優しくていい方が来てくれました。暑い中、大変だったと思いますが、作業しながらも私のことを気遣うお声かけまでしてくださいました。

本当にありがとうございました。また利用させていただきたいです。

シニア山口の「地域支え合い活動」も少しずつ広がっています。今回は小郡支部の支え合い活動を利用した方の声をお届けします。

## 「地域支え合い活動」利用者の声

### 編集後記

「人生100年時代」という言葉が当たり前になっていますが、自分の100歳を想定して生きている人が世の中にどれくらいいるのでしょうか。私も事務局に入るまでは何も考えていませんでしたが、会員さんと活動する中で、「高齢者」「老後」という言葉のイメージは激変し、60～100歳までの40年は、「第二の青春」なんだと思うようになりました。

新しい仲間、初めての活動、地域で支え合う喜び、写真いっぱい笑顔。みんな青春まっただ中です。この青春には終わりはありません。ずっと最期の時まで突っ走るのがいいんです。シニア山口会員の青春アルバムがずっと笑顔であふれていますように…折り。(事務局)

### 13ページクロスワードパズル

正解は 

A	B	C	D	E	F
え	ん	か	い	げ	い

 でした。

### 原稿募集



次号「シニア山口だより」第38号は令和6年8月の発行予定です。老人クラブの皆さん原稿をお寄せください。単位老人クラブ活動記、日々の雑感(随想)、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など何でも結構です。市老連事務局までご送付ください。

- ◎原稿は、題名・氏名・電話番号・支部名(所属地区老連名)を明記のうえ、800字以内でお願いいたします。
- ◎活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。
- ◎俳句・短歌・川柳もご自由に投稿ください。ただし、どの部門かを明記願います。
- ◎原稿締切 5月24日(金)



# 第18回 シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会



## 赤コート結果

優勝	木村 祥枝	小 郡
準優勝	宮原 利勝	宮 野
第3位	三石 輝夫	大 内

## 黄コート結果

優勝	澄川 文二郎	大 内
準優勝	平野 正喜	佐 山
第3位	中野 芳昭	陶

## 青コート結果

優勝	栗林 さつき	仁 保
準優勝	石田 恭作	平 川
第3位	石川 元良	宮 野

## 緑コート結果

優勝	泥谷 新二	宮 野
準優勝	小笹 国昭	大 内
第3位	浴井 浩	嘉 川

## 特別賞

赤組	今永 久美子	小 鱈
青組	武安 福子	名 田 島
黄組	八木 久江	秋穂支部
緑組	中司 次郎	平 川
BG	泥谷 新二	宮 野
BM	亀井 富美子	平 川

## ダイヤモンド賞

黄組	澄川 文二郎	大 内
----	--------	-----

## オール2打賞

赤組	田口 直美	吉 敷
----	-------	-----



令和5年10月30日(月)、山口きらら記念公園富士商ドーム(旧多目的ドーム)において、「第18回シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会」を開催、昨年より3名多い過去最高となる169名の参加者となりました。

健康づくりの一環として、相互の親睦融和を図り勝敗にこだわらないことをモットーに、グラウンドゴルフを通じて健康増進と生きがいを高めるために毎年実施される大会です。各支部・地区より勝ち抜いた選手が赤・青・黄・緑の4コートに分かれ、8ホール3ラウンドで順位を競いました。

交流会とはいえ皆さんプレー中の表情は真剣そのもの。年齢を感じさせない力強いプレーが続出し、白熱した大会となりました。今年度も1人もケガすることなく盛会のうち終えることができました。

なお、各コートならびに特別賞などの大会結果は左記のとおりです。最優秀成績者として山口支部大内地区の澄川文二郎さんがダイヤモンド賞を獲得しました。おめでとうございます。



### ご協賛各位へ御礼

このたびは、機関紙「シニア山口だより」に広告のご掲載を賜わり、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに会員相互の情報交換を願って発刊するものであります。以上の趣旨をご理解頂き、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜わりますようお願い申し上げます。

シニア山口(山口市老人クラブ連合会)