

さんさんクラブ宮崎市だより

第91号 令和5年11月30日

発行 〒880-0001 宮崎市橘通西1丁目1番2号
☎0985-61-9970

さんさんクラブ宮崎市(宮崎市老人クラブ連合会)

編集協力 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6番69号
株式会社博報社 ☎06-6797-0212



宮崎市民プラザ



宮崎市民文化ホール

第59回 宮崎市さんさんクラブ大会を盛大に開催!

メインテーマ「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」



永山副市長



松浦会長



宮崎市長表彰



宮部 康宏氏 (小牧台福寿会)



下小松にこにこ会 (檀上 浩会長)



十月二十五日(水)、宮崎市民文化ホールにおいて第五十九回宮崎市さんさんクラブ大会を開催し、約六〇〇人の会員が出席しました。

式典は河崎副会長の開会の言葉で始まり、国歌斉唱、物故会員への黙とうに続き、主催者を代表して松浦会長があいさつを述べました。次に、清山市長から励ましの言葉(永山副市長が代読)をいただき、市長・会長表彰へと移りました。

表彰が終わり、前宮崎市議会議長からのご祝辞(伊知地宮崎市議会文教民生委員会副委員長が代読)ならびに来賓紹介に続いて、受賞者を代表して広瀬地区老人クラブ連合会・小牧台福寿会の宮部氏が謝辞を述べ、さらに、佐山宮崎県共同募金会宮崎市共同募金委員会会長に対し松浦会長から募金目録が贈呈されました。

その後、新規加入クラブ六クラブの紹介があり、松本副会長が大会宣言を高らかに読み上げ満場一致の拍手で採択、最後は長田宮崎市民生委員児童委員協議会会長の音頭による万歳三唱、日高副会長の閉会の言葉をもって式典は幕を下ろしました。

休憩後の演芸の部では、十一組のグループが出演し、踊りやコーラスなど日頃の練習の成果を披露しました(写真は六ページに掲載)。

第59回宮崎市さんさんクラブ大会表彰者一覧

(敬称略)

宮崎市市長表彰

さんさんクラブ宮崎市
会長表彰

■優良老人クラブ個人

- 太田 久子 (清水地区寿会)
- 赤木 敏弘 (和知川原・大橋いきいきクラブ)
- 渡邊 壽夫 (下北方南豊寿会)
- 佐藤 能史 (太田北永寿会)
- 山田 安則 (さんさんクラブ花山手さわやか会)
- 湯浅 武弘 (さんさんクラブ花山手さわやか会)
- 黒木 清秀 (薫る坂アゼリア会)
- 山本嘉代子 (大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 相徳 勝則 (大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 村上紀久子 (たから会)
- 綾部 桂典 (平松あやめ会)
- 宮部 康宏 (小牧台福寿会)
- 金氣 良弘 (小牧台福寿会)
- 甲斐 貴 (小牧台福寿会)
- 白川由紀子 (上学ノ木さんさんクラブ)
- 森 好枝 (中原みどりクラブ)
- 川崎多見子 (加納ヶ丘レインボークラブ)
- 黒木フサヲ (庵屋さんさんクラブ)
- 田原 義之 (正手さんさんクラブ)
- 近藤 芳文 (西新町さんさんクラブ)
- 小川シヨリ (西新町さんさんクラブ)
- 山下恵美子 (西新町さんさんクラブ)
- 長友 英夫 (上大久保老人クラブ)
- 桑本エイ子 (上大久保老人クラブ)
- 小城志津代 (新町さんさんクラブ)

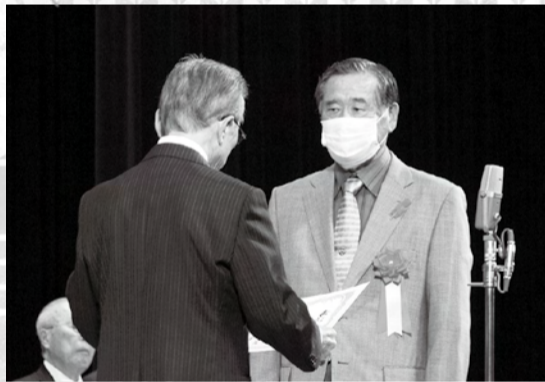
■優良老人クラブ団体

- 下北方南豊寿会 (会長 川崎紘太郎)
- 下小松にこにこいこ会 (会長 檀上 浩)

■個人の部

- 児玉 宗治 (和知川原・大橋いきいきクラブ)
- 山田 幹枝 (和三ゆうゆうクラブ)
- 金子 勝子 (和三ゆうゆうクラブ)
- 日高 郁子 (鶴島親和会)
- 松永 タツ (自由ヶ丘さくら会)
- 岡田 茂美 (平原寿会)
- 大杉 伸征 (雁ヶ音白寿会)
- 上山 清治 (西中百才会)
- 戸高 和美 (西中百才会)
- 荒木 正敏 (太田北永寿会)
- 吉池 高子 (太田北永寿会)
- 前田 康生 (源藤CGIクラブ)
- 濱砂 盛男 (源藤CGIクラブ)
- 砂田 重明 (大塚保寿会)
- 山下 紘一 (大塚保寿会)
- 長嶺 安広 (大塚保寿会)
- 松尾 千秋 (大塚保寿会)
- 千鳥 順子 (大塚南ことぶき会)
- 有馬 裕之 (小松台ハイランドむつみ会)
- 甲斐千恵子 (大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり)
- 佐藤 郁夫 (大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり)
- 紺谷 博子 (大塚台東2丁目きらり会)
- 坂口 正紀 (大塚台西1丁目むつわ会)
- 蒲生美枝子 (大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 小牧 昭子 (大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 河野 堅二 (大塚台西3丁目地区ひいらぎ会)
- 黒木 洋子 (さんさんクラブ生目台東うぐいす会)
- 後藤 康夫 (さんさんクラブ生目台東うぐいす会)
- 小川 順平 (恒久悠々クラブ)
- 長友 武久 (曾山寺さんさんクラブ)
- 上原眞喜子 (市営住宅このはなクラブ)
- 萩原 健太 (さんさんクラブ境下)

さんさんクラブ宮崎市会長表彰



安藤 盛徳氏 (ひまわり中西)



さんさんクラブ緑ヶ丘 (日高 栄子 会長)



西桜さんさんクラブ永寿会 (内八重 泰徳 会長)

今井 信興(宮田フェニックスクラブ)

久米田高行(上小松寿会)

坂本キヨ子(上小松寿会)

谷口 五男(柏原長寿会)

水野シノブ(柏原長寿会)

稲田 勤(出来島町永寿会)

杉山 恵子(出来島町永寿会)

仁田脇康二(出来島町永寿会)

竹下 昌巳(出来島町永寿会)

大賀 宮子(潮寿会)

守永 泰雄(潮寿会)

安藤 盛徳(ひまわり中西)

高木美智子(二ツ立花クラブ)

樋渡 又介(宮本さんさんクラブ)

越智 節子(梅野寿会)

太田 悦子(梅野寿会)

久保田邦子(梅野寿会)

関師ツル子(梅野寿会)

河崎フサエ(北松小路さんさんクラブ)

谷口 成子(北松小路さんさんクラブ)

安藤 静江(久谷オモト会)

篠原 宏年(小牧台福寿会)

渡辺 祥子(あおばさんさんクラブ)

日高 学(中原みどりクラブ)

大山 高德(すずらん老人クラブ)

林 正俊(輪廻和開さんさんクラブ)

■団体の部

新別府町老人会 (会長 金丸 文幸)

さんさんクラブ緑ヶ丘 (会長 日高 栄子)

潮寿会 (会長 守永 泰雄)

■加入推進賞

青葉長生会 (会長 有馬 充能)

さんさんクラブ花山手さわやか会 (会長 杉尾 泰弘)

さんさん生目ミニバレークラブ (会長 金井 吉光)

西桜さんさんクラブ永寿会 (会長 内八重泰徳)

宮水流さんさんクラブ (会長 鬼塚 良昭)

加納ヶ丘レインボークラブ(会長 岡元 桂子)

■新規クラブ

引土楽しも会 (会長 加地 儀郎)

木ノ花桜さんさんクラブ (会長 赤崎 長之)

法光坊シニアサークルさんさんクラブ (会長 瀬戸口 泰興)

瓜生野グラウンド・ゴルフ愛好会 (会長 藤田 秀則)

空港南長寿会 (会長 日高 厚)

秀春彦会 (会長 釘元 厚子)



大会宣言



受賞者謝辞

大会宣言

私達、さんさんクラブ宮崎市は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を掲げ、一人ひとりが生きがいを持って安心して暮らし、地域を豊かにするための多彩な活動を展開してまいりました。

しかしながら、近年の趣味や価値観の多様化、世代交代、雇用環境の変化などから、老人クラブへの新規加入者は減少し、老人クラブを取り巻く環境は厳しいものになっております。

このため、活動の活性化と会員の増強に積極的に取り組んできましたが、会員の減少と高齢化に歯止めはかかっておりません。さらに、人との交流を阻害する新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置付けが変更されましたが、いまだに老人クラブ活動への逆風となっております。

このような状況の中で、本日ここに、さんさんクラブ宮崎市の会員及び関係者が一堂に集い、第59回宮崎市さんさんクラブ大会が開催されるにあたり、会員一人ひとりが団結を深め、地域の担い手としての自覚を持って、次の活動を実践することを宣言します。

- 一、組織的な活動による健康と生きがいづくりへの取り組み
- 一、高齢者同士が支え合う友愛活動の展開
- 一、若手リーダーの育成と組織の強化
- 一、新会員の加入促進及び未組織地区におけるクラブの結成促進
- 一、社会奉仕活動の推進による豊かで安心な地域づくりへの貢献
- 一、世代間交流の推進と次世代人材の育成支援
- 一、交通安全意識の高揚と事故防止の一層の徹底

令和5年10月25日

第59回宮崎市さんさんクラブ大会



募金目録贈呈



会場全員で万歳三唱

第59回 宮崎市さんさんクラブ大会 ごあいさつ



主催者あいさつ(会長あいさつ)

さんさんクラブ宮崎市
会長 松浦 博徳

宮崎市さんさんクラブ連合会の松浦でございます。

第五十九回「宮崎市さんさんクラブ大会」の開催に当たり、一言ごあいさつを申し上げます。

本日は、公務ご多忙の中「副市長の永山英也様」、「市議会議長代理 文教民生委員会副委員長長の伊知地孝美様」をはじめ、多くのご来賓の皆様と、会員約六〇〇名の皆様方のご出席をいただきまして、心からお礼申し上げます。

さて、三年余りのコロナ禍の中で、会員の皆様も外出の

自粛を余儀なくされるなど、つらい日々をお過ごしになられたことと存じます。

その間、行事の中止や規模を縮小せざるを得ず、本日に厳しい(悔しい)日々が続きました。何といたしても私が一番懸念しておりましたのが、会員の皆様の「フレイル(虚弱)」の問題でありました。

コロナ禍による仲間との触れ合いの場が極端に少なくなっていることに思いを致し、昨年行動制限が緩和された時から、コロナ禍に負けず、このような時期だからこそ、

「感染対策」に十分留意しながら、「さんさんクラブ」本来の活動する場を会員の皆様にご提供していくことを、基本方針として推し進めて参ったところであります。

励ましの言葉(市長あいさつ)



宮崎市長 清山 知憲

「第五十九回 宮崎市さんさんクラブ大会」の開催にあたりまして、一言ごあいさつ申し上げます。

さんさんクラブの会員の皆様におかれましては、日頃から、市政各般にご理解とご協力を賜り、地域の見守り活動をはじめ、様々な奉仕活動に積極的に、また献身的に取り

組んでいたいただいていることにより感謝を申し上げます。

さて、本市の高齢化率は、年々上昇し、今年十月一日現在で、二九・〇%となっております。

医療や介護に係る給付費の増大や介護の担い手不足など、様々な課題に直面しているところでございます。今後、高齢者の皆様が、住み慣れた

地域で、変わらず安心して暮らしていくためには、地域包括ケアシステムの構築をさらに推進する必要があると考えております。

そのような中、皆様のさんさんクラブの活動は、健康で明るい長寿社会を目指すものとして、本市の高齢者福祉施策を展開していく中で、重要

な役割を担っていただいております。また、地域のつながりが希薄になってきていると言われる現代において、地域社会を支えていただいていることは、大変意義深いものだと感じております。

また、本日は昨年に続き、第二部で「芸能発表会」を設けまして、十一グループの方々にご出場いただきます。楽しみにお待ちしております。

なお、来年二月には四年ぶりに、皆様が心待ちにされておられる「芸能文化発表会員の集い」を大々的に開催する予定としておりますので、出場を予定されておられる皆様にはさらなる研鑽を積み、最高の晴れ舞台となりますよう大いに期待しております。

ところで、九月下旬に「令和五年秋の全国交通安全運動」が展開され、私も県庁での開始式に「交通安全対策本部構成団体」の一員として参加致しました。特に、その折最近「全国的に高齢者の運転による死亡事故、横断歩道でない場所での横断による事故が増加している」との指摘もあり、他人事では済ませられないと思っております。

こうした背景もあってか、県警と宮崎市の地域安全課から、私ども「さんさんクラブ」

見守り活動、また、地域の美化活動など、様々な活動に積極的に取り組まれ、さんさんクラブ宮崎市の基本理念である「健康・友愛・奉仕」を体現していただきたいと願っております。

本日は、これまでのクラブ活動に多大な貢献をしていただいた皆様を表彰させていただきました。この表彰は、優れた活動を行っている会員の皆様や、クラブの功績を紹介することで、更なる地域活動の充実を願うものでございます。今回、表彰を受けられます皆様には、心からお祝いを申

す。

日暮れが早くなるこれからの時期は特に注意が必要であり、一人一人が交通安全意識を高めていくことが自身の身を守ることにつながりますので、会員の皆様のご協力を特別にお願いするところであります。

結びに、「さんさんクラブ」のますますの発展と、本日のご出席の皆様のご健康とご多幸を祈念し、ごあいさつとさせていただきます。

結びに、本大会のご成功と、さんさんクラブ宮崎市の今後ますますのご発展、そして本日のご参加の皆様のご健康を心からご祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

対し、地区クラブならびに単位クラブでの交通安全講話や、スマホのアプリを活用した交通安全イベント、高齢者「交通安全見える化事業」の案内や要請がまいつております。

し上げ、なお一層のご活躍をお祈りいたします。

本市といたしましても、これからも高齢者まで全ての方が元気に、笑顔で過ごすことができるよう、市民の皆様により添った施策を推進してまいります。

本日は、これまでのクラブ活動に多大な貢献をしていただいた皆様を表彰させていただきました。この表彰は、優れた活動を行っている会員の皆様や、クラブの功績を紹介することで、更なる地域活動の充実を願うものでございます。今回、表彰を受けられます皆様には、心からお祝いを申

す。

日暮れが早くなるこれからの時期は特に注意が必要であり、一人一人が交通安全意識を高めていくことが自身の身を守ることにつながりますので、会員の皆様のご協力を特別にお願いするところであります。

結びに、「さんさんクラブ」のますますの発展と、本日のご出席の皆様のご健康とご多幸を祈念し、ごあいさつとさせていただきます。

結びに、本大会のご成功と、さんさんクラブ宮崎市の今後ますますのご発展、そして本日のご参加の皆様のご健康を心からご祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

し上げ、なお一層のご活躍をお祈りいたします。

本市といたしましても、これからも高齢者まで全ての方が元気に、笑顔で過ごすことができるよう、市民の皆様により添った施策を推進してまいります。

本日は、これまでのクラブ活動に多大な貢献をしていただいた皆様を表彰させていただきました。この表彰は、優れた活動を行っている会員の皆様や、クラブの功績を紹介することで、更なる地域活動の充実を願うものでございます。今回、表彰を受けられます皆様には、心からお祝いを申

す。

(弁)えいらく法律事務所からのお知らせ

動物愛護と安全・安心のはざままで

最近、我が家のトイプードル(犬)とロシアンブルー(猫)が相次いで亡くなりました。飼い主の高齢化とともに動物たちも高齢化し、腎臓が悪くなったり、癌になったりして、死んでいきました。妻は、1年が過ぎた今でも哀しそうです。

ところで、動物たちは私達に惜しみなく愛情を与えてくれますが、一方で、思わぬ事件を引き起こすことがあります。

犬猫の譲渡推進事業についてご存知でしょうか。国が定める動物愛護管理推進事業に基づいて、環境大臣において基本指針を定め、都道府県はその指針に即して動物の愛護及び管理に関する施策を推進するための計画を定めなければならないとされています。

かかる指針に基づいて各県に保護施設がもうけられ、動物の保護や譲渡などがなされています。

Aさんは、同事業に基づいて設置された動物の保護施設でボランティアをしていました。何時ものようにAさんがボランティアをしていたところ、保護されていた柴犬が檻から逸走し、その柴犬が、突然、Aさんに咬みつき、指を食いちぎるという事件が起きてしまいました。

この保護施設は、県が民間団体に委託して管理運営しており、Aさんの入院先に県の職員や受託団体の責任者が見えられました。

しかし、県の職員は、県には責任が無いと言われ、受託団体の責任者は責任が無いとまでは言わないまでも賠償するだけの資力が無いと言われました。

結局、誰もAさんの被害に責任をとろうとしないことが分かりました。Aさんは、仕方なく、県と受託団体の責任者を相手取って損害賠償請求の裁判を起し、動物の保護管理をしている以上、動物が起こした咬傷事故について責任があると主張しました。

これに対して、特に県は徹底的に責任を争いましたが、地方裁判所、高等裁判所、最高裁判所、いずれもAさんの主張を認め、県と受託団体の責任者に対して、Aさんが蒙った損害を賠償するよう命じました。

Aさんの主張は裁判で認められましたが、国や県、民間団体などが動物の愛護を言うのであれば、その動物によって、万一、被害が発生した場合の手当てについても予め十分に対策を立てておかねばならないでしょう。

宮崎県弁護士会所属

弁護士法人えいらく法律事務所 弁護士 真早流踏雄
宮崎市永楽町182-6 電話 0985-23-1355

えいらく法律事務所

冬場のヒートショックにご用心!

暖かいリビングから寒い脱衣所へ移動し、熱い湯船に入ることによって血圧の急変動が起こり(ヒートショック)、転倒や失神、最悪の場合死亡につながる事故が増えています。

入浴時は、脱衣所や浴室を暖かくする、かけ湯をするなどして急激な温度変化を避けヒートショックを予防しましょう。



令和5年度

健康リーダー研修会

毎年6月に実施しています「健康リーダー研修会」を、今年も市内4カ所の会場で、NPO法人健康づくり研究会代表の日吉先生を講師としてお迎えし、フレイルや認知症発症予防に効果的な運動についての講話と実技を実施していただきました。

新型コロナウイルスの行動制限の緩和が発表された後の開催ではありましたが、皆さまの感染対策へのご協力のおかげで研修会を無事に行うことができました。ご協力に感謝申し上げます。

◆生目地区交流センター



対象地域	生目・高岡
開催日	6月6日(火)
参加者数	33人



◆田野文化会館



対象地域	清武・田野
開催日	6月13日(火)
参加者数	48人



◆宮崎市民プラザ



対象地域	旧宮崎市
開催日	6月20日(火)
参加者数	92人



◆佐土原総合文化センター



対象地域	広瀬・那珂・佐土原
開催日	6月29日(木)
参加者数	43人





第59回 宮崎市さんさんクラブ大会 演芸の部

今年の演芸の部は11グループが出演し、コーラスや踊り、フラダンスなどでステージを彩りました。観客席では、歌を一緒に口ずさむ方、立ち上がってダンスを踊る方もいらっしや、大会は盛況裏に幕を閉じました。



広域 コーラス さんさんクラブレインボーコーラスみやざき



広域 コーラス さんさんクラブくすの木グリーンクラブ



木花 踊り このはなさくやひめ



東大宮 タップダンス さんさんクラブ東大宮楽楽ダンス



大宮 踊り 大宮ソーラン会



大塚 踊り 大塚地区連合女性部



広瀬 踊り 広瀬老連女性部



田野 踊り 元気会



生目 踊り 生目音頭保存会



中央西 フラダンス 祇園ハイビスカスサロン



女性部 踊り さんさんクラブ宮崎市女性部&若手委員会

私たちのクラブ活動紹介

檜地区

新別府町老人会 活動紹介

檜地区老人クラブ連合会
会長 井野 三男

檜老連の中核を長い間担い続けているクラブである。過去に市老連会長を長く務めた故清山

六月に自治会と合同で日帰り温泉旅行を。フェニックス道の駅と青島亜熱帯植物園に行き、昼食を青島水光苑で。三十名の参加でカラオケ、ゲーム、踊りなどにぎやかな時間を過ごしました。酔ったころに自己紹介をして笑いありで楽しく過ごしました。



中央東地区

権現白才会 活動紹介

権現白才会
若手委員 原田 紀男

七月には近くの歩道沿いに自治会長の発案で花壇を作ることになり、草の根を掘り起こして、五〇鉢の花を植えて、色とりどりの花が咲き、通る人の目を楽しませてくれています。これからも地域の環境美化と会員の健康に取り組んでいきます。



義美氏の活動の原点は、当新別府老人会にあったと思われる。

最近の活動は、自治会との連携強化が目立ちます。

健康活動

定期的なゴルフコンペや老連主催の歩こう会やグラウンド・ゴルフ大会にも多くの参加があります。

友愛活動

見守り活動とともに、月二回公民館で開催しているサロンにも多くの参加があります。



大宮地区

親子会との交流会

ダイアパレス熟親会
副会長・女性部長 松本 順子

熟親会の会員の皆さんと親子会の子どもたちで七夕飾りづくりの交流会を行いました。素敵な七夕の飾りがたくさんできました。

また、9月にはダイアパレスの集会所で、宮崎県警北警察署交通課の脇屋敷さんにおいていただき、高齢者の交通事故予防と電話による特殊詐欺予防の講習会を開催しました。



先日の七夕祭りには私も参加しました。

奉仕活動

定期的な共同墓地清掃や花植え活動にも多数の参加があります。

※積極的な活動により、令和四年度新規会員三名獲得。

今後も檜老連の中心クラブとしての活動を期待します。





令和5年度 第22回 さんさんクラブ宮崎スポーツ大会



10月18日(水)に、県内各地のさんさんクラブの会員が競技を通して交流を深める「さんさんクラブ宮崎スポーツ大会(主催:公益財団法人宮崎県老人クラブ連合会、会長:松浦 博徳)」が、ひなた宮崎県総合運動公園で開催されました。

新型コロナの影響で大会の中止や規模縮小が続いていましたが、今年は4年ぶりに通常開催となり、県内24市町村から673名の会員が競技に参加されました。宮崎市からも、グラウンド・ゴルフに119名、ゲートボールに6名、四半的弓道に3名の会員の皆さまがエントリーし、爽やかな秋空の下、心地よい汗を流しておられました。

A・B・C・Dの4パートに分かれて行われたグラウンド・ゴルフの部では、Bパートで木花地区の河野利昭さんが2位、北地区の田原孝さんが3位、Dパートで木花地区の坂口誠さんが2位の好成績を収められました。



令和5年度 第48回 宮崎県さんさんクラブ大会

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

「第48回 宮崎県さんさんクラブ大会」が9月26日(火)に宮崎市民文化ホールにて開催され、地域において健康増進活動・社会参加活動・教養活動等の模範となる活動を積極的に展開している老人クラブおよび老人クラブ会員に対する表彰が、河野宮崎県知事と松浦宮崎県老人クラブ連合会会長より行われました。

宮崎県知事表彰優良老人クラブ会員の授賞式では、田野地区上學ノ木さんさんクラブの西田さんが受賞者を代表して登壇され表彰を受けられました。

そのほかにも、宮崎市老人クラブ連合会から左記の皆さまが表彰されましたので、ご紹介させていただきます。誠にありがとうございました。



各表彰受賞者一覧(敬称略)

宮崎県知事表彰

優良老人クラブ

嶋内長寿会(会長 日高 敏雄)

優良老人クラブ会員

松浦 博徳(上跡江愛郷クラブ)
西田 英介(上學ノ木さんさんクラブ)
上野 和彦(リベラルーツ葉さんさんクラブ)

宮崎県老人クラブ連合会会長表彰

老人クラブ役員永年勤続功労者

山崎 薫(恒久悠々クラブ)
長友 敏(中村長寿会)
軸丸 律子(さんさんクラブ花山手さわやか会)
伊藤 昭(大坪南なかよし会)

井手 睦子(さんさんクラブ生目台東うぐいす会)
本堂 賢(永山老人クラブ)

会員加入促進功労賞

(1)会員拡大功労クラブ
さんさん生目ミニバレークラブ (会長 金井 吉光)

(2)新規発足クラブ
引土築しも会

木ノ花桜さんさんクラブ (会長 加地 儀郎)

瓜生野グラウンドゴルフ愛好会 (会長 赤崎 長之)

法光坊シニアサークルさんさんクラブ (会長 藤田 秀則)

(会長 瀬戸口泰興)

健康コラム

前立腺がんについて

—PSA検査を受けましょう—

医療法人福生会 ふくだ泌尿器科

院長 福田聡一郎

前立腺がんは罹患率の高いがんで、今後増加が予想されます。このがんは、比較的簡単な検査で発見されます。それは血液検査でPSA(がんになると血液中に増加する前立腺特有の物質)を測定する検査です。

前立腺がんは初期の段階では自覚症状はありません。以前は骨の痛みなどで初めて気が付く場合も多く、診断がついた時には既に進行がんや転移がんとなっている人が七割にのぼっていました。最近PSA検査の進歩でこういった進行したがんは減ってきています。

PSA値が高いと判定された際は、すぐに泌尿器科専門医を受診してください。専門施設では種々の検査を施行し、(場合によっては、定期的PSA検査をして経過をみることもあります)患者様に比較的悪性度の高い癌があると予測された際に生検(組織検査)をします。

がんが診断された際の治療法には監視療法、外科療法、放射線療法、ホルモン療法、化学療法があります。治療法の選択にあたってはがんの進展度、発見時のPSA値、がん組織の悪性度、年齢と期待余命(これから先、どのくらい生きることができるかの見通し)、さらにはご自身の病気に対する考え方やライフスタイルなどを考慮する必要があります。

いずれにせよ、早期発見されれば根治可能な方が多いです。まずは、PSA検査を受けることをお勧めいたします。

令和6年2月23日(金・祝日)に宮崎市民文化ホールにて、前立腺がんをテーマに市民公開講座の開催を予定しています(入場は無料です。詳細は令和6年1月以降に当院にお問い合わせください)。

◆Information
ふくだ泌尿器科
宮崎市吉村町井手ノ中甲816
TEL:0985-32-1233



院長 福田聡一郎

さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば

中央西地区

元気な藤崎八郎さんを紹介します

さんさんクラブ大橋3丁目
会長 竹村 義政

さんさんクラブ大橋3丁目の藤崎八郎さんは今年の十二月で九十八歳を迎えられます。平成二十六年四月発行の中央西地区福祉協力員だよりに掲載したものと、現在の様子を記します。

中央西地区老人クラブ連合会長として活躍。その時期、パソコンを購入し、各種資料作成にチャレンジしたが大変な苦労だったよう

田野地区

すごい世の中になったもんだ

向町さんさんクラブ
会長 余更庵(野崎 茂宏)

コロナも下火になった令和五年七月下旬、「趣味の会の懇親会」の帰り、乗り合いバスでの出来事。青島発宮崎駅行、最後尾の六人座席の三人の中に割り込ませてもらい、いつものように折り紙を始めた。右側のカッパルは私の手元が気になるらしく、小声で何かを話しながら、チラチラと視線を投げてくる。「何を作っているのだろう?」「折り鶴ではなさそうね」とも言っているのだろうか?

春の褒章で勲五等瑞宝章を賜われました。

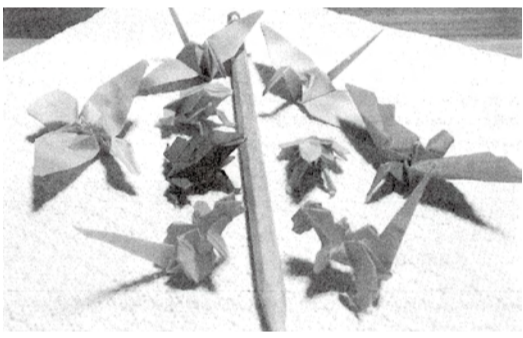
ご出身はマラソンで有名な金栗選手と同じ熊本県玉名郡、広島の工業高校で学んでいたが、学徒動員で三菱重工業に就き、昭和十九年になると志願で陸軍飛行兵となり、水戸航空隊に配属されました。広島での原爆投下が昭和二十年、危機一髪で難を逃れたそうです。

現在の住まいは昭和二十七年からだそうで、その頃は平和台にきている観光バスまで見え、松林を切り開いて競馬場もあったが、今は高層マンションが多く建ち、当時の面影はありません。また、昭和二十九年の

台風では大淀川の堤防で手が届く所まで水が来たそうです。避難命令が出て、製材所のトラックを借り、当時の宮大工学部(現在の県文化公園辺り)まで避難したそうです。その後、堤防のかさ上げがあり、桜が植えられ、現在の形になっています。以前は下北方町出来床といわれ、浸水に悩まされていた地域だったそうです。

自分の体は七十歳ごろから腰痛に悩まされ、週六回三十〜四十分の水中歩行を続けていた。今は週一回のリハビリに通っているとのこと。その他、所有するアパートの庭や駐車場の清掃を日課としていること

たたちが、あなたたちの故郷に無事に帰るよう、おまじないと折りです」「カエルと帰る。ダジャレが翻訳できるか知らん?」。時間を気にしながら、折り鶴を折って見せ、手渡した。



が、元氣のものによつて。今年四年ぶりの大橋三丁目自治会敬老会が自治公民館で開催され、藤崎さん十八番の「同期の桜」をカラオケで歌われ、ご夫婦ともどもお元氣で過ごされています。

自宅から会場までは約四〇メートルありますが、徒歩で参加され、元氣いっぱいのところを見せてくださいました。いつまでも、お元氣で私たちのお手本になってくださいますように願っています。

楽しい時間は早い、もう降りるバス停が近い。「良い旅を。さようなら」と、「グッ・ラック バイバイ。センキュー、ベリーマッチ」(本物は発音が違うわ、それにしてもすごい世の中になったもんだ。私の国語辞典にもない無茶苦茶で、必要のない究極造語に、スマホが対応した)。

スマホ経由の、そこそこ三十分くらいの出会いだった。お国も名前も聞かなかつたな、それに折り鶴より怪獣(ティラノザウルス)の方がよかつたかな。まっ、いいか。



☆☆☆☆☆☆☆☆さんさんクラブ宮崎市 会員募集 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

健康 友愛 奉仕

新しい仲間づくりを始めましょう!



さんさんクラブ宮崎市では、地域の仲間づくりを目的に、健康づくりや介護予防のための活動、趣味活動をはじめ、高齢者が相互に支えあう友愛活動、子どもたちの見守りや美化活動など地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

健康づくり・介護予防活動

さんさんクラブ宮崎市で大切にしていることは、正しい知識、自分に合った健康活動の実践、そして仲間です。

これまでの活動の成果を生かし、会員から隣人へ、さらに地域へと健康づくり・介護予防の輪を広げていきたいと考えています。

- ◆健康ウォーキング ◆いきいきクラブ体操
- ◆ニュースポーツなど

仲間づくり・地域支えあい活動

同世代による支えあい、次の世代との豊かな関係を育む取り組み。人と人との関わりを通じて、笑顔のある町、安全・安心な地域づくりを目指しています。

- ◆友愛活動 ◆子ども見守り活動 ◆世代間交流、伝承活動
- ◆環境美化、リサイクル、生産活動
- ◆文化、レクリエーション活動 ◆サロン活動など

清武地区

健康維持のための荒平山トレッキング

第3池田台さんさんクラブ

富永 澄郎

私は健康のために毎日ウォーキングを行っている。もう三十年前くらいから続けている。一日一万歩を目標に歩いている。おかげさまで、今も何一つ病気もなく元気(過)じている。

そんな中で私が楽しみにしているのは、月に一度の荒平山トレッキングである。荒平山は清武町丸目地区にある標高六〇〇メートルの山で、丸目岳と二座が並んである。トレッキングと言っても、観光バスが登れるような大きな舗装道路を頂

清武地区

恥ずかしかった思い出

岡老人クラブ

森田セツ子

兄が二人いて長女の私は大事に育てられたようだし、すこく手を掛けられて育ったようだ。四月生まれで成長は抜群だったとか。

ところが、はいはいと這い出した頃、作りたての熱々のみそ汁の鍋に手を差し伸べて大やけど。泣き叫ぶ赤子を抱いて、父母は五本指を冷やし冷やして病院へ。昼夜も「くつつかないよ」にと看病していたよ

と後に聞いた。野口英世を思い起こさせる話である。精こぼしの看護の成果



小学校時代は戦後の慌ただしさで、いじめにも遭わずに過ぎ、結婚

とがある。悲しいかな、もう高い所には上がれない。木の枝に「ぶらさがる」こともできなくなっている。

それでも、低い所に「あけび」を見つけ頂いて帰る。子どもの頃が懐かしく思い出される。

約二時間くらいで頂上の駐車場に着く。駐車場から宮崎市内が小さくかすんで見える。シーガイアの建物だけがはつきり見える。もう十年余り毎月登り続けているが、体力の衰えは如何ともしがたい。次第に登る時間が長くなるが、自分で歩けるうちは続けようと思う。それが、自分の健康のバロメーターとなっている。

して子どももできて、主人の尺八に合わせお琴も弾けるように練習に励んだ。琴の音を半音一音を上げる

と願掛けに行ったとよ」と聞かされていたし、「願解きには行ってないよ」とも聞いていた。小学校時代は戦後の慌ただしさで、いじめにも遭わずに過ぎ、結婚

町の集団検診の時、医大の先生は「簡単に元の綺麗な小指になるよ」と。診察されてほつとしたのだが、思い出しそのままに小指もこのままにしてる。

会員文芸

短歌

◆大宮地区 神宮北すこやか会

緒方 二郎

八十路(後半)を歩みながらの「今日の一首」

行く年も早や半年が過ぎて行く 茅の輪を潜り身を清め行く 勇気要る高千穂峽より飛込みし

フオームを競うアスリートかな 立秋が過ぎても熱い昼下がり

敬老バス力更新しながら愉しげに 獅子舞が先導しながら愉しげに 祭りを盛り上げ過ぎし行く秋



老いの身にあらこち痛みの出る度に 歳は取りたくないが口癖

すこやかに唄え踊らん秋祭り 地域みんなの年中行事

秋深かし真っ赤に熟れた柿の実は めじろのご馳走食べて飛び去る 永年にわたり交わした年賀状

今年限りの加筆侘しき



◆清武地区 岡老人クラブ

森田セツ子

「短歌会吟行」

天ヶ城凛として歴史語りおり 見下ろす家並・川の流れも 天ヶ城茶屋に集える吟行会 文月作歌に頭ひねらむ



夏日にもめげぬ山城・天ヶ城よ 上り坂道に遇う野球部員 地区交流センターには作品が 焼き窯有りて柄良き中皿

◆生目台地区 たから会

濱田 睦子

食べながらモチ好きだった亡夫忍ぶ そちらで今日も食べていますか?



義歯となりスライスしてよこのリンゴ

亡夫の言葉が身に染みる日 亡夫の名が書かれたタオル使う再び 在りし日の君浮かんで消ゆる

おろし金リンゴとニンジンするを見て ミキサー無いのと聞く娘たち

カラオケで歌う曲調練習す 今日マジカセ休むことなく



ウォーキング一週りしてストレッチ

知人は笑って凄いなと言う 韓国に嫁ぎし二女は五〇才 今年も巡る冬の氷点

◆原稿募集◆

次号「さんさんクラブ宮崎市だより」第92号に、会員皆さまからのご寄稿をお待ちしております。原稿の書式は自由ですが、800字以内に収め、関連写真を添えていただけると幸いです。

随想はおひとり2題まで、文芸作品(俳句・短歌等)に制限はありませんが、応募多数の場合は紙面の都合により割愛させていただく場合がありますのでご承知おきください。

■原稿締切日…令和6年5月10日(金)

■原稿提出先…さんさんクラブ宮崎市 事務局

〒880-0001

宮崎市橋通西1丁目1番2号 宮崎市民プラザ3階

☎0985-61-9970



★ご寄稿の際は、地区名・クラブ名、ご住所、お名前、電話番号を、文芸作品には種類と掲載を希望する順位を明記してください。



広瀬地区

みんなであく巻き作り

小牧台福寿会

女性部長 宮部 恵子

今年もあく巻を作りまし
た。わが女性部の最高年齢九
十七歳でお一人暮らしの新藤
さんも元気に参加されまし
た。彼女はお庭で、大根、ね
ぎ、チンゲン菜その他数種類
の野菜も栽培し、しかも草一
本もないくらいにきれいにし
て生活されている憧れの女性
です。

今年で三年目のこの行事で
は、男性会員にも味わってい
ただきたくて福寿会全員七十
三名にお配りしました。「今
年もよくできたね」とか、「売
り物にしてもいいくらいや
ね」というお言葉をいただき
ました。笑いながらおいしい
ものを作る最高のイベントに
なりました。



大宮地区

みんなで健幸体操

下北方南豊寿会

「いきいき健幸体操の会」副会長 深江 久枝

下北方南豊寿会では、本年
度から健康づくり活動の一つ
として、「健幸体操教室」に
取り組んでいます。現在会員
は二十三名、月二回の開催日
には、水筒とヨガマットを小
脇に抱えた会員が自治公民館
に集まってきました。

教室には、毎回有資格の指
導員と看護師の方が派遣(市)
されて、フレイル予防のメニ
ューを的確に指導されます。
軽快なリズムに乗って体を動
かすのは楽しいものです。

転倒予防、フットケア、リ
ンパマッサージ、口腔ケア、
認知症予防等、その日によっ
て重点的に内容も変化があっ
て、体も頭も若返ります。当
初は九十分の体操は長いと思
いましたが、水分補給や休息
も適度に取り入れられて、九
十分の運動時間はあっという
間です。会員からは「体が
軽くなった」「たいぶバラ
ンスが取れるようになった」「寝
つきも良くなった気がする」
等々、好評で開催日を待ち望
む声が続きます。

開催場所が近い上に、顔見
知り同士が一緒になって「健
康づくり」ができるのが「継
続」につながるようです。こ
れからもグラウンド・ゴルフ
やウォーキングと並行して実
施することで、体力の維持・
向上と介護予防に大いに役立
つのではないかと思います。
さて、次は体力測定が待っ
ています。「敏しよ性」「片
足立ち」「握力」「立ち上がり
回数」等々、運動した成果が
みられるかどうか楽しみの方
うで気になることありま
す。



編集後記

さんさんクラブ宮崎市だより
九十一号をお読みいただきあり
がとうございます。今回は、「第
五十九回宮崎市さんさんクラブ
大会」の情報を中心にお届けさ
せていただきました。この度の
大会でのご受賞を心よりお祝い
申し上げますとともに、今後の
ご健勝とますますのご活躍を心
より祈念いたします。

新型コロナウイルスの行動制限
の緩和が進む中、ようやく社会
も活気を取り戻しつつありま
す。とはいえ、まだ完全に元通
りの生活とは言い切れません。
新型コロナウイルスの流行はまだ続
きます。メリハリをつけた感染
対策を続けながら、上手に付き
合ってください。

末尾になりましたが、今回ご
寄稿いただいた皆さまには、心よ
り感謝申し上げます。誠にあり
がとうございました。

(事務局 児玉)

