

さんさんクラブ みやざき



健康・友愛・奉仕

平成23年度

第119号

平成24年2月24日発行

■財団法人
宮崎県老人クラブ連合会
宮崎市原町2-22
TEL (0985) 25-7800

■発行人 小川 順平



第45回さんさんクラブ宮崎作品展示会

◇平成23年12月20日～21日

◇宮崎市民プラザ4階ギャラリー



オープニング/テープカット

第45回さんさんクラブ宮崎 作品展示会が開催される

今年の高齢者（90歳以上）の出品は、21点。

最高齢者は、新富町の黒木艶子（96歳）さん

第45回目の節目を迎えた「さんさんクラブ宮崎作品展示会」は、平成23年12月20日から21日までの2日間、宮崎市民プラザ4階ギャラリーで開催されました。

毎年、会員の皆様方の力作が数多く出品されます。この展示会には、絵画、彫刻、工芸、書、写真、手芸の6部門で、昨年より40点も多い462点が出品されました。どの作品も高齢者とは思えぬ力強い傑作ばかりで、約1500名の来場者の目を引き付け、感動と勇気を与えられた展示会となりました。

各賞の決定は、展示会に先立ち17日に各部門の専門の先生方によって審査が行われ、次のとおりとなりました。

なお、表彰式では、知事賞の5名が、「宮崎ねんりんフェスタ」の会場で、その他の特別賞と栄誉賞の36名が、21日、同プラザの大会議室で表彰を受けられました。

栄 誉 賞

今年も頑張りました。
無鑑査での出品



『神宮の鶏』

伊青喜美子 絵画 宮崎市 89

白間 利子	谷口 浩子	上久保正信	煮玉 守	前川 武士	佐伯 常子	福留志美子	川崎キミコ	黒木 艶子
絵画		工芸			書	手芸		
宮崎市	都城市	都城市	延岡市	美郷町	宮崎市	宮崎市	えびの市	新富町
88	85	80	79	86	86	86	79	96

（今回の最高齢者）

栄誉賞は、同一種目で特別賞を5回受賞した作品
無鑑査は、栄誉賞を受けた者が翌年から出品する作品



知事賞受賞の左から蔵元さん、亀元さん、松井さん、高妻さん、田中さん

手芸	書	工芸	彫刻	絵画
田中	高妻	松井	亀元	蔵元
和子	純一	定夫	経義	助市
宮崎市	宮崎市	日之影町	都城市	国富町

富崎県知事表彰

81 81 84 74 77

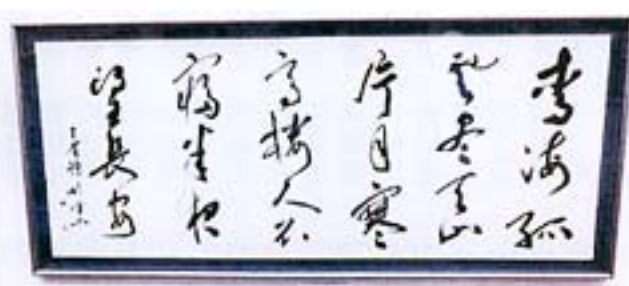
知事賞の紹介



『宇宙観』亀元さん



『太鼓』松井さん



『関山の月』高妻さん



『タペストリー』田中さん



『紅葉』蔵元さん

手芸 内村 仁子
甲斐美代子
延岡市

富崎交通賞

73 69

手芸 清水 倫子
宮崎市

富崎ケーブルテレビ社長賞

70 77 84

手芸 三島 幾代
延岡市

テレビ富崎社長賞

87 83 94

手芸 近藤 英子
日南市

富崎放送社長賞

70 83 74

手芸 水俣 テイ
宮崎市

富崎日日新聞社長賞

80 74 82

手芸 西田 政子
木城町

富崎県議会議長賞

75 86 82 75



手芸 二宮 孝雄 日之影町
 工芸 浦崎 克記 延岡市
 彫刻 奥野 虎男 宮崎市
 松本美代子 延岡市
 阿萬イク子 西都市
 緒方 恵子 国富町
 川村 定子 宮崎市
 桜井佐智子 都城市
 野村 郁子 西都市
 松井フサ子 延岡市

85 79 87 65 74 71 77 85 69 70

宮崎県老人クラブ連合会長賞
 手芸 水木 定幸 延岡市
 書 海蔵 淨子 小林市
 工芸 河野 文幸 日南市
 絵画 浜田 順子 都城市

76 80 89 67

宮崎県物産貿易振興センター会長賞
 書 米原 聡 川南町
 写真 盛田 稔 都城市
 手芸 甲斐 操 日向市

81 75 78

手芸 写真 書

田中ミネ子 日南市
 進藤ミチ子 川南町
 雅業ハルカ 高千穂町
 坂本 和代 宮崎市
 佐伯 リキ 西米良村
 神田 久子 綾町
 亀井ちづ子 宮崎市
 石下谷ツルヲ 宮崎市
 盛武 實 高鍋町
 関屋 忠実 宮崎市
 松永 洋子 都城市
 徳留 嘉子 都城市
 重久 行子 都城市
 黒木 延子 木城町
 三島 富雄 都城市
 本部 一男 西都市
 浜砂スエコ 宮崎市
 竹元 明光 都城市
 下原 武助 えびの市
 佐藤 守 高千穂町
 齊藤 軍次 日南市
 工藤 武人 延岡市
 甲斐 光 諸塚村
 江藤 睦美 木城町
 伊勢 重光 都城市
 有屋田 寛 小林市
 朝部タミ子 綾町
 横村 操 宮崎市
 福留英士夫 三股町
 鬼玉 徳重 宮崎市
 山下 優 えびの市
 瀬戸山文二 都城市
 伊藤 安夫 新富町
 朝日 隆徳 宮崎市

87 89 86 92 69 78 90 83 77 73 78 84 75 82 86 80 75 77 79 79 73 67 85 79 74 87 73 86 80 80 83 81 81 81

宮崎県老人クラブ連合会長賞
 手芸 水木 定幸 延岡市
 書 海蔵 淨子 小林市
 工芸 河野 文幸 日南市
 絵画 浜田 順子 都城市

76 80 89 67

努力賞
 絵画 朝日 隆徳 宮崎市
 伊藤 安夫 新富町
 瀬戸山文二 都城市
 山下 優 えびの市
 鬼玉 徳重 宮崎市
 福留英士夫 三股町
 横村 操 宮崎市
 朝部タミ子 綾町
 有屋田 寛 小林市
 伊勢 重光 都城市
 江藤 睦美 木城町
 甲斐 光 諸塚村
 工藤 武人 延岡市
 齊藤 軍次 日南市
 佐藤 守 高千穂町
 下原 武助 えびの市
 竹元 明光 都城市
 浜砂スエコ 宮崎市
 本部 一男 西都市
 三島 富雄 都城市
 黒木 延子 木城町
 重久 行子 都城市
 徳留 嘉子 都城市
 松永 洋子 都城市
 関屋 忠実 宮崎市
 盛武 實 高鍋町
 石下谷ツルヲ 宮崎市
 亀井ちづ子 宮崎市
 神田 久子 綾町
 佐伯 リキ 西米良村
 坂本 和代 宮崎市
 雅業ハルカ 高千穂町
 進藤ミチ子 川南町
 田中ミネ子 日南市

87 89 86 92 69 78 90 83 77 73 78 84 75 82 86 80 75 77 79 79 73 67 85 79 74 87 73 86 80 80 83 81 81 81

手芸 書

北園キヨ子 えびの市
 亀井ちづ子 宮崎市
 甲斐フサエ 延岡市
 山内 ミネ 串間市
 中村ナミ子 高鍋町
 中田 嘉歳 門川町
 田中 高徳 日南市
 財津 露子 川南町
 幣嶋 クラ 西都市
 杉尾 チエ 西都市
 坂本 和代 宮崎市
 富田ハツエ 西都市
 是枝 伊都 川南町
 工藤テツ子 高千穂町
 畦地 了一 高千穂町
 森 ミヤ子 川南町
 黒木 艶子 新富町

90 90 90 91 91 91 91 91 92 92 92 93 94 94 94 95 96

高年齢者賞
 手芸 黒木 艶子 新富町
 森 ミヤ子 川南町
 畦地 了一 高千穂町
 工藤テツ子 高千穂町
 是枝 伊都 川南町
 富田ハツエ 西都市
 坂本 和代 宮崎市
 杉尾 チエ 西都市
 幣嶋 クラ 西都市
 財津 露子 川南町
 田中 高徳 日南市
 中田 嘉歳 門川町
 中村ナミ子 高鍋町
 山内 ミネ 串間市
 甲斐フサエ 延岡市
 亀井ちづ子 宮崎市
 北園キヨ子 えびの市

90 90 90 91 91 91 91 91 92 92 92 93 94 94 94 95 96

奨励賞
 手芸 神下高年齢者クラブ (綾町)
 鏡高年齢者クラブ (えびの市)
 向ヶ浜高年齢者クラブ (門川町)

アイディア賞
 工芸 丸沢 照明 都城市

75

津江 保美 日向市
 富高ミナト 高千穂町
 永倉ミツエ えびの市
 畑中キヨ子 宮崎市
 松岡スエ子 西都市
 宮本タツ子 木城町

88 77 78 80 89 73



絵画 黒木サヨ子 日向市
 書 田村 清 宮崎市
 中武 雅周 西米良村
 日高ミツエ 宮崎市

90 90 90 90



謝辞を述べられる植野さん(書)

「かてーり」【結の精神】の里をいつまでも

積極的な事業活動を
推進していくために

椎葉村老人クラブ連合会

平家伝説とひえつき節の里として、年に一度開催されます。「椎葉平家まつり」には村内外から三日間で約25000人の観光客の方が訪れ、大いに賑わい、本村の一大イベントとなっております。椎葉村老人クラブ連合会会員も椎葉神楽や民謡等郷土芸能を披露する指導者として、また、高齢者クラブの創作作品出品についても、その一翼を担い積極的に協力しています。

今年度は、5年に一度開催されます「高齢者福祉まつり」においても、単位老人クラブから踊りの披露や多くの作品が出品され、日頃の活躍を地域住民の方に大いにPRすることができました。その椎葉村老人クラブ連合会は、「那須清重」会長以下488名の会員で構成され、それは、当村の65歳以上の人口1200名に対し、約40%が加入していることになりました。



社会奉仕の日を積極的に推進しています

当老人クラブ連合会は、「健康づくり生きがいづくりの推進」、「みんなので支え合う友愛活動の推進」、「地域への奉仕活動の実施」を主

な活動としています。また、単位老人クラブに対する連絡調整機関としての役割を果たす組織として、同老人クラブの発展向上について積極的に取り組んでいます。昨年8月、椎葉村地域振興課により「椎葉村各種団体アンケート調査」が実施され、当老人クラブ連合会及び単位老人クラブも調査に協力しました。



ゲートボール競技で健康づくりをしています

ご意見が多く寄せられましたので、その一部紹介いたします。「長寿社会を担うために健康づくりを心掛けたい」、「友愛活動や子供たちの見守り活動を積極的に励行していく」、「高齢社会を迎えるにあたり、仲間づくり、クラブづくりの重要性を感じてきた」、「失われつつある文化的伝統芸能の保存が必要となつていく現状から、高齢者が次世代に伝承していきける環境づくりが必要ではないか」といった貴重な意見があり、これから先、当老人クラブ連合会の活動に ついての大切なポイントが示されました。

会員の皆さんから魅力ある「椎葉村老人クラブ連合会」として期待されている以上、それが認められる組織として、積極的に事業活動を推進し、邁進していきます。

地域文化伝承体験コーナー

今回も、作品展示会の期間中、地域文化の伝承体験をしていただくために「しめ縄づくり」(宮崎県高橋の平原老人クラブ)、長渡道雄(宮崎県宮崎市老連スリースプ)、「宮崎市老連女性部 会長河野タエさん」の「コーナー」を設けました。同コーナーは、めったに体験できないことであり、机、椅子が不足するほどの大賑わいで、作る人と教わる人、体験者同士の交流もひろまり和やかな雰囲気でした。体験者は、自分で作ったものを正月やクリスマスなどの飾りにすることができると大喜びのうちに



2日間が終わりました。年々、昔から語り継がれたこうしたものが影を潜めておりますが、地域に根付く文化の伝承には、がんばっていききたいものです。

今回の最高齢者

黒木艶子さん(96)

無鑑査が7回



今回の最高齢者は、新宮町の黒木艶子さん(1月に97歳)で、黒木さんがこの手芸をはじめられたのは、70歳ごろからだそうです。初めのうちは、大きな作品が多かったのですが、最近では、小物が主流となつていきました。実際の作業をみせてもらい、当に手先が器用で小さいキルトをこまめに折りたたんで、針で縫っておられました。

最近では耳が少し遠くなったぐらいで、結構、じぶんの身の回りのことは、自分でできるといふことでした。会話は、お嫁さんの通訳が、時折、必要でしたが、表情も明るく、相談のな話の方で、いたって元気にしておられ、話を聞いておられる気が付きました。お嫁さんのあたたかくて、やさしい眼差しがそこにあつて、こういう環境が「老いを楽しく生きる」ところです。来年も出品されることを約束してきました。

最西端の高齢者クラブから

えびの市南岡高齢者クラブ

会長 押領司 勲

京町温泉街を西に進み、川内川にかかる下真幸橋を渡った所に「田の神さあ」が立ち並ぶ公園があります。また、そこには句碑や歌碑、詩碑なども建立されていて、公園の片隅にある藤棚の木陰は、春から夏にかけて、絶好の休憩ポイントになっています。そして、夏の青々とした田園風景と川内川の清らかな流れを目に映しながら、遠くに霧島連山を見渡せることができるその場所には、近く足湯の設置も計画されています。また、西は、鹿児島県に隣接しており、近隣地域との交流も盛んで、話す言葉も薩摩弁です。



集落には、およそ150戸、400人が住み、そのうち、65才以上の方は、180人です。クラブ会員は、50人で、活動には30人程が参加しますが、新規

会員の獲得に苦慮しているのが現状です。

クラブ活動は、主に、「こどもの見守り活動」や、「田の神通り、墓地公園の管理清掃の奉仕活動」を行っています。また年末には、大掃除に役立てていただくため、タオルや雑巾を集めて、小中学校や福祉施設に届ける活動は、大変喜ばれており毎年行っています。

さらに、毎月1回ふれあい交流会を開き、健康体操やゲーム、カラオケなどで楽しく過ごし、誕生日の方には記念品を贈り、お祝いをしています。

転ばない、風邪をひかない、食べ過ぎない事を心がけ、お互い励まし合いながら、人の役に立てる事を楽しみに活動しています。

最後に、南岡松地区には三つの公衆温泉があり、なかには自家用の温泉のあり、お宅も数多くあります。移り住みたい方大歓迎です。近くに遊びに来られた際は、是非お立ち寄りください。



薬との上手なつきあい方

シリーズ③

薬の飲み合わせ

薬の相互作用ってなに？

薬を2種類以上同時に使用した時に、薬が効きすぎて副作用が出やすくなったり、逆に効かなくなったりすることをいいます。相互作用はすべての薬でおこるわけではなく、また人によってその影響は異なりますが、危険な組み合わせもありますので注意が必要です。

薬と酒だけでなく、食べ物との間でも相互作用はあるのですか？

薬によつては、食べ物・飲み物との食べ合わせに注意が必要なものがあります。注意すべき食べ合わせや飲み合わせがあるかを薬剤師に確認しておきましょう。

また、薬とアルコールの相性はよくありません。肝臓の薬物代謝系が抑制され薬の効き目が強くなる場合があります。薬を飲んでいる時は、できればお酒を飲むのはやめましょう。

☆効きにくくなる

・ワーファリン（血栓を防ぐ薬）と納豆

・ある種の抗菌剤と牛乳やヨーグルト

☆効き過ぎになる

・カルシウム拮抗剤（高血圧等の薬）とグレープフルーツジュースなど

近年、バランスの良い食生活を送るために健康食品が注目を集めています。中には相互作用をおこすものがあるので、「かかりつけ薬局」で薬剤師に相談しましょう。



写真だより



三股町宮村地区高齢者クラブ
小学校との交流会



小林老人クラブ連合会
ゲートボール県大会予選



五ヶ瀬町高齢者福祉大会



綾町友愛訪問活動でシルバーボラ
ンティアが訪問している様子です。



宮崎市女性全体研修会
高齢者にとっての津波避難とは



おしらせ

- 平成24年度のスポーツ大会及び作品展示会の会場を次のように確保しました。
- 1 **さんさんクラブ宮崎スポーツ大会**
平成24年10月3日(水)
予備日 10月10日(水)
宮崎県総合運動公園
 - 2 **さんさんクラブ宮崎作品展示会**
平成24年12月4日(火)～9日(日)
宮崎県立美術館

意外！自宅近くの慣れた道で事故が多いそうです！慣れた道路でも、いつも警戒心をもって、注意しながら歩くことが大切だそうです。

自宅近くの道路に要注意！

夜間や早朝暗いときに、歩く人、自転車に乗る人は反射材を着用し、白や黄色等の明るい服を着ることで、より一層あなたを守るそうです。車に乗る人は、ライトの早めの点灯とこまめな切り替えが…！

明るい服装・反射材の着用を！

交差点やその付近で、事故が多く発生しており、交差点での判断ミスが大きな事故になるそうです。慣れた道路でも「大丈夫！」と思わないで安全確認を

交差点では、特に緊張感を！

◎県警本部から特に次のことに注意するよう呼びかけがありました。

今年に入って、5名の死亡事故！（1月19日現在）
そのすべてが高齢者 自身の身は自分でまもりましょう。

高齢者の死亡事故が続発！

俳句 川南町長寿会俳句会作品

旅終えて朝の鶉の声温し
 主峰無きふるさとの山冬のもず
 初菫波もきらめく静かさよ
 久びさに仔豚生まれて天高し
 手の節と過ぐる日重ね春の日や
 柿一つ夕焼け色に染しみて
 庭先のメジロの群と話すかな
 寝そべって牛を見ている春尾鈴
 留守番の冬の濃い茶の甘さかな
 ほのぼのと春は地下からヨイコラシヨ
 冬の空天の輝き見ておりぬ
 亡き妻へ春の渚の石捨う

高尾日出夫
 梶原 寅雄
 池田美寿々
 岩切 貞夫
 蜷川 露子
 岩切卯一郎

あとがき

今号は、昨年12月に行われました作品展示会を中心に掲載しました。期間中の2日間にはたくさんの会員の皆様の観覧があつて、一時場内は肩が触れ合うほどの盛況でした。作品は、知事賞を始め、特別賞を受賞されましたものもちらるんすばらしいものですが、なによりも、ご高齢になつてもなお、創作意欲が途切れぬ前向きな姿勢に、感動しました。おしくも、賞はもらえなかつた方々全員にも、「がんばりましたで賞」をさしあげたい気持ちです。来年度は、県立美術館を予定しております。会

員の皆様にはぜひ出品してください。さて、今年度はこれをもちまして最終号となりました。今回は、シリーズの「村だより」を推葉村から、「最西老連から」をえびの市南岡松高齢者クラブから寄稿いただきました。また、久々に川南町から俳句の投稿がありました。本当にありがとうございます。来年度も充実した紙面にしたいと思います。ご投稿をお待ちしております。

この「原老連だより」は共同募金会の配分金で発行されています。

いつでも、何歳でも…

老人クラブ傷害保険のご案内 平成22年10月1日 始期以降改定



手軽に傷害保険に加入できるのは、**老人クラブ会員の特典です。**

最近、各保険会社で一般的に取り扱われている「個人契約の傷害保険」に、老人クラブ傷害保険並みの安価な保険料で新たに入ることが難しくなっています。

一方、老人クラブ傷害保険は、全国老人クラブ連合会が取りまとめ、一括して契約する「団体契約の傷害保険」のため、**①比較的安価で、②年齢制限もなく、③一人でも加入できる、**会員に有利な傷害保険となっています。

◆ **基本タイプ(活動中補償)** 老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

年額掛金 (タイプ別)	補償内容	活動中のケガによる 死亡・後遺障害保険金額	活動中のケガによる 入院保険金日額(注)	活動中のケガによる 通院保険金日額
500円タイプ		50万円	1,000円	650円
1,000円タイプ		100万円	2,000円	1,300円
2,000円タイプ		200万円	4,000円	2,600円

活動中以外
(24時間)の
ケガも補償する
「上乗せタイプ」も
あります。



(注) 手術保険金の支払額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
 電話料無料のフリーダイヤル **0120-000937** 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社
 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「老人クラブ傷害保険の手引き」にはさみ込まれている「重要事項説明」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全国連保険係ホームページ(<http://www.senior-ld.com/>)でもご確認いただけます。 10-E-02743 平成22年7月作成