

さんさんクラブ みやぎ



健康・友愛・奉仕

令和3年度

第147号

令和4年2月28日発行

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

■発行責任者 松浦 博徳

竹原共楽会
(令和3年度全老連会長表彰
優良老人クラブ表彰)
会長 黒木 幹雄
会員 29名
(男性14名、女性15名)

単老写真報告



チェック

- 特別寄稿「心臓弁膜症とカテーテル治療」
- 第55回さんさんクラブ宮崎作品展示会開催
- 県老連会長受賞者名簿



▲神社清掃



▲子ども会との奉仕活動



▲子ども会との奉仕活動

西米良村は宮崎県の中西部、九州山地のただ中に位置し、面積の96%を森林が占める山村です。また、西米良村は旧藩主である菊池公の精神・歴史を大切に受け継ぐ地域であり、竹原地区にある竹原天満宮と竹原公園の管理については、手間もかかりますが、竹原共楽会も積極的に清掃活動に参加しています。夏休みには、地元小学生のボランティアを受け入れ、交流を深めながら清掃活動を行っているほか、村老連女性部主催で行っている、「タオル・雑巾1枚運動」「1円玉募金運動」の趣旨をよく理解し、会員挙げて積極的な協力を行っています。

竹原共楽会は、グラウンドゴルフがとても盛んなクラブで、多いときで毎日、少なくとも週に1回は、村内にある健康増進広場へ出向き、他クラブの方と交流をしながらグラウンドゴルフを楽しんでいます。そして、毎年、ねんりんピックをはじめ、数多くの大会に出場しています。

また、竹原共楽会では会員間ではもちろん、会員外の住民に対しても声かけ、見守りを行うとともに、認知症など個性に合わせて見守り、寄り添いを行うなど、思いやりの溢れるクラブです。

コロナ禍のさんさんクラブ活動

宮崎県老人クラブ連合会 会長 松浦 博徳



我が国の社会と経済、そして国民の生命を脅かす新型コロナウイルスが猛威を振るうよ

うになって丸2年が経ちました。当初謎の感染症として、世界をパンデミックの恐怖で覆い尽くし、国民の多くが途方に暮れました。特に、高齢者の重症化率と死亡率が高いとの報道は、さんさんクラブ活動に正面から冷水を浴びせるものでした。感染拡大防止のために会員は、口を閉ざし、手を縛られ、足を止められたのです。

特に最初の1年は、県老連の事業はほぼ中止となり、理事会、評議員会も顔を合わせての議論もできないまま書面審議をやむなくされました。2年目は、やや状況は改善されたものの、感染状況に一喜一憂しながら、事業を中止するのか、実施するのかの判断を常に迫られることとなり、会員の皆様や市町村老連事務局の皆様にご迷惑をおかけしました。

一方、全国的な会員数の減少には歯止めがかりません。本県でも会員数減少にさらに加速の気配も見ら

れます。クラブの日常活動に手かせ、足かせのかかった状態で、会員の皆様に「会員である意義」をどうしたらお示しできるのか。まさに切歯扼腕の思いです。

このように誠に厳しい状況ではありますが、今年度は、新たに市町村老連で取り組む「友愛訪問」や「サロン事業」等のクラブ活性化の取り組みに対する助成金事業を開始いたしました。初年度は10市町村老連で取り組んでいた状態ではありますが、来年度は助成制度のさらなる充実ができないか検討しておりますので、各市町村老連におかれましては、積極的に取り組みいただけるようお願い申し上げます。

世界はコロナ禍の厳しい状況ではありますが、健康にご留意の上、活動の活性化・活発化に向けて、不断の取り組みをお願い申し上げます。

※切歯扼腕
怒りや悔しさのために歯ぎしりをしたり、(興奮して震える) 手首を押さえたりして非常に悔しがる様子。

県老連若手委員会・女性部部長会 合同会議の開催について

令和3年12月13日(月)に令和3年度県老連若手委員会・女性部部長会合同会議が、宮崎市内の県福祉総合センター大研修室で開催されました。

合同会議では、松浦会長の挨拶の後、女性部部長会と若手委員会に分かれ、女性部部長会では、綾町の柿内芳子さんの後任の女性部副部長に串間市の森本明子さんが選出されました。

また、若手委員会では、県老連原田若手委員長から宮崎市老人クラブ連合会における若手委員会の活動状況について説明があった後、解散を検討しているクラブへの若手委員会の支援や会員が増えた場合の助成金等について意見交換が行われました。

その後、合同会議に戻り、まず、コロナ禍における老人クラブ活動の活性化の取り組みについて、

続いて令和4年度における県老連の活動方針について、単位クラブ活動の活性化を図るためのニュースポーツ用具への要望や会員の高齢化による活動場所の整備への助成等活発な意見交換が行われました。

今後、来年度の予算に関わる事は理事会で協議が行われ、その結果で来年度予算に反映されることになる旨孫田事務局長から報告があり、合同会議として了承されました。



受賞者名簿

宮崎県老人クラブ連合会長表彰

◆老人クラブ役員永年勤続功労者／56名

市町村名	氏名	市町村名	氏名
宮崎市	師藤幸子	日南市	外山善信
宮崎市	上野和彦	小林市	酒匂寛昭
宮崎市	阿萬木久夫	小林市	吉田郁郎
宮崎市	川原輝子	小林市	丸山友記
宮崎市	西田英介	小林市	市原ツユミ
都城市	馬籠英男	小林市	大迫ツルミ
都城市	亀元勉	小林市	山口秀喜
都城市	坂元庸	小林市	松元妙子
都城市	新田幸夫	日向市	齋藤信喜
都城市	赤崎洋子	日向市	児玉敏幸
都城市	西村エミ子	西都市	橋口俊子
都城市	島田亀男	西都市	清スナ
都城市	大仁田徳和	西都市	押川幸
都城市	吉田淑子	西都市	伊東拓夫
延岡市	松本勝茂	えびの市	清藤哲男
延岡市	岡田サヨ子	えびの市	吹上廣美
延岡市	加藤幸美	えびの市	境内政秀
延岡市	小西修一	えびの市	池田榮博
延岡市	菅健	三股町	永山龍郎
三股町	児玉峰孝	川南町	熊本清
三股町	隈元幸保	都農町	小野豊
国富町	重山久雄	都農町	赤木シナ子
国富町	山本節子	都農町	菊川清人
西米良村	川口清文	都農町	酒見香代子
木城町	堀口眞彦	都農町	三輪佐代子
川南町	岩崎幸子	椎葉村	松岡時義
川南町	岩崎哲	椎葉村	尾前千代子
川南町	江藤靖枝	高千穂町	戸高千穂美

◆会員加入促進功労賞

◎会員拡大功労クラブ／16クラブ

市町村名	クラブ名	市町村名	クラブ名
宮崎市	宮本さんさんクラブ	小林市	中河間友愛クラブ
都城市	中尾高齢者クラブ	串間市	揚原さんさんクラブ
延岡市	金重会	えびの市	白鳥高齢者クラブ
延岡市	下平原中地区さんさんクラブ	三股町	上米桜会
延岡市	川坂さんさんクラブ	三股町	下新さんさんクラブ
延岡市	飛石さんさんクラブ	新富町	上三納代さんさんクラブ
日南市	津屋野高齢者クラブ(にしき会)	都農町	長野老人クラブ
小林市	坂元桜の会	美郷町	延命会

宮崎県知事表彰

◆優良老人クラブ／8クラブ

市町村名	クラブ名	市町村名	クラブ名
宮崎市	権現白才会	木城町	国玉クラブ
日南市	上郷さくらクラブ	門川町	上町ひまわり会
高原町	下広原第1老人クラブ	門川町	庵川東いおり会
高原町	上麓老人クラブ	諸塚村	荒谷寿会

◆優良老人クラブ会員／18名

市町村名	氏名	所属クラブ名
宮崎市	伊豆篤子	恒久悠々クラブ
宮崎市	川邊啓一	生目台西団地むつみ会
宮崎市	西村絹子	東花ヶ島平寿会
宮崎市	柳生京子	シニア活動クラブたらちね会
延岡市	川口洋一	さんさんクラブあおい
日南市	宮口武次	伊比井高齢者クラブ
串間市	森光昭	揚原さんさんクラブ
串間市	野邊忠徳	本秋山高齢者クラブ
串間市	池田健一	上町親和会
高原町	盛永友二	下麓2老人クラブ
綾町	青山辰男	宮原高年者クラブ
綾町	柿内芳子	麓高年者クラブ
綾町	初田勝男	西中坪高年者クラブ
新富町	渡邊秀子	ときわクラブ
都農町	山本俊二	松原さんさんクラブ
都農町	吉井陸奥子	北町百才会
都農町	河野千鶴	内野々老人クラブ
椎葉村	那須清重	尾八重ひえつき会

◎復活クラブ／3クラブ

市町村名	クラブ名	市町村名	クラブ名
都城市	上今町高齢者クラブ	西都市	三宅高齢者クラブ
都城市	藤元高齢者クラブ		

◎新規発足クラブ／11クラブ

市町村名	クラブ名	市町村名	クラブ名
宮崎市	月見ヶ丘おひとりさまの会	延岡市	さんさんクラブ野地東
宮崎市	さくら会	川南町	夜明長寿会
宮崎市	北地区河川愛護会	椎葉村	上椎葉下区老人会
宮崎市	糸原グランドゴルフ愛好会	美郷町	渡川下区高齢者クラブ
宮崎市	さんさんクラブ レインボーコースみやざき	高千穂町	大平さんさんクラブ永寿会
都城市	下郡元高齢者クラブ「あやめ会」		

◎老人福祉民間活動者特別賞

市町村名	氏名
西米良村	佐藤喜代子

令和3年度 全国老人クラブ連合会会長表彰受賞者 (宮崎県分)

育成功労表彰 (2名)

那 須 清 重 (椎葉村) 宮崎県老人クラブ連合会評議員
山 崎 福 男 (宮崎市) 宮崎市老人クラブ連合会理事

優良老人クラブ表彰 (1団体)

(活動内容を表紙に掲載)

竹原共楽会 (西米良村) 児湯郡西米良村竹原地区

代表者名/黒木幹雄

●結成年月日/昭和40年3月1日 ●会員数/34

第20回さきさんクラブ宮崎スポーツ大会開催

第20回さきさんクラブ宮崎スポーツ大会は10月20日(水)、宮崎県総合運動公園において開催されました。ゲートボール32人、四半的弓道46人、グラウンド・ゴルフ349人、ペタンク50人合計477人、平均年齢78・9歳の参加者に役員等を含め、530人に近い規模の大会となり、参加皆さんは日頃の練習の成果を発揮し、一生懸命にプレイされました。

イオフが行われた結果、串間市秋山(A)の日高コウさんが総合優勝を飾りました。

また、ペタンクでは、都城市の都城Aが優勝、三股町の三股Bが準優勝、三股Aが3位でした。

今年の大会はコロナ禍ということもあり、開会式は行わず、それぞれの競技ごとに注意事項等を競技団体の方から説明し、競技に入りました。

団体は日南市の日南Bが優勝、日南Aが準優勝、都城市の都城Aが3位、個人は小林チームの眞弓義明さんが優勝、日南Aチームの松山光治さんが準優勝、木城町の池部敬子さんが3位でした。

競技の結果は、まずゲートボールでは高原町の鹿見山Cが優勝、国富町の国富Aが準優勝、小林市のエイユウが3位でした。

次に、グラウンド・ゴルフではA、B、Cの各コースの優勝者でプレ

次に、グラウンド・ゴルフではA、B、Cの各コースの優勝者でプレ

今大会には90歳以上の方が11人参加されました。



▲ゲートボール



▲四半的弓道



▲グラウンド・ゴルフ



▲ペタンク

心臓弁膜症とカテーテル治療

宮崎市医師会病院循環器内科

副部長 木村 俊之

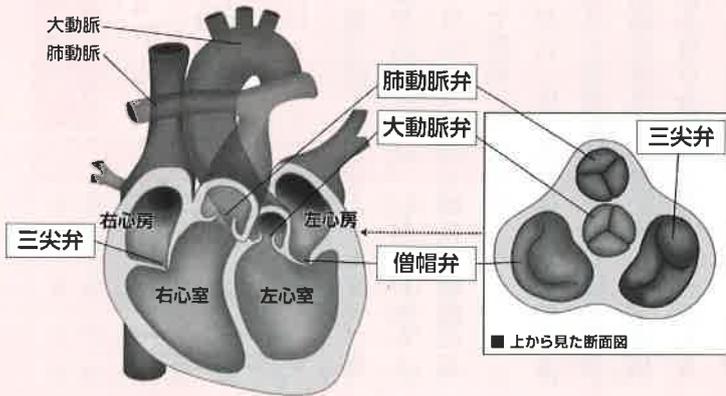


「今まで大丈夫だった距離でも歩くと息がきれてしまう。」

「足がむくんで靴下の跡が強く残る。」

「胸の痛みを感じたり、突然気を失ったりすることがある。」

こんな症状を感じたことはありません



か？歳のせいと放置していませんか？その症状、心臓弁膜症のせいかもしれません。心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしていますが、きちんと血液を送り出すために4つの弁があります。心臓の弁に障害が起き、本来の役割を果たせなくなった状態を「心臓弁膜症」と呼びます。障害が起きると、動悸・息切れ・疲れやすさ・胸の痛みなどの症状が出て、重症になると意識を失ったり、亡くなったりする方もいます。高齢者では決して珍しくない疾患で、75歳以上の実に8人に1人が中等度以上の弁膜症を有していると言われています。

心臓弁膜症の中でも、高齢者で治療が必要になることが多い病気の一つに「大動脈弁狭窄症」があります。心臓と大動脈の間にある大動脈弁が加齢とともに硬く、開きにくくなることで全身に血液を送り出すことができなくなってしまいます。

大動脈弁狭窄症は重症になるまで症状が出にくい一方、症状が出てからは適切なタイミングに手術治療を行わないと、

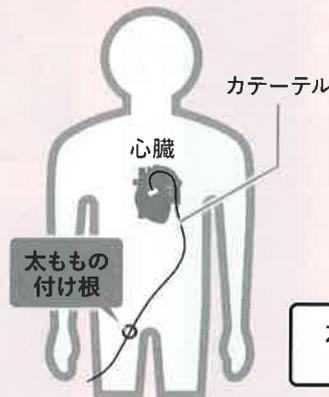
進行胃癌や進行肺癌と同程度まで死亡率が高くなってしまいます。早期に症状に気づき、医療機関を受診することが適切な手術治療のタイミングを逃さないために非常に大切です。症状が出ないように無意識に日常生活の行動に制限を加えている場合や、症状を加齢に伴う体力低下と取り違えている場合も多く、ご家族など身近な人に気付かれて受診される場合や、検診の聴診で心雑音を聴取して気付かれる場合もあります。

診断および重症度の判定は心エコー図検査（超音波検査）で行われます。痛みは伴わず、検査は30分程度で終わることが多いです。重症と診断された場合、薬物治療では治すことができず、手術治療で機能しなくなった大動脈弁を人工弁に取り換える必要があります。

一昔（10年）前までは、心臓弁膜症の手術治療といえば開胸手術（胸を開いて人工心肺装置を使い、心臓弁を人工弁に



カテーテル治療 (TAVI)



取り換える）しかありませんでした。80歳以上の患者では手術リスクが高く、手術に至らないことも多くありましたが、現在は胸を開くことなく、太ももの付け根などの血管からカテーテル（細い管）を使って治療することが可能になりました。大動脈弁狭窄症に対するカテーテルを用いた人工弁置換術を「経カテーテル大動脈弁置換術（TAVI）」と言い、タビと呼んでいます。傷は足の付け根の数ミリで、翌日から歩かれる患者さんも多く、約1週間自宅への退院が可能です。

「ひよつとして弁膜症かも？」と思いがたなる方は、ぜひ一度お近くの循環器内科クリニックでご相談ください。放っておくと怖い病気ですが、適切な時期に治療を行えば、「歳のせい？」と思っていたその症状がよくなるかもしれません。

令和3年度

シルバーボランティアリーダー研修会開催

令和3年度シルバーボランティアリーダー研修会は、県老人クラブ連

合会の江口活動推進員が「老人クラブの運営と活動について」という演題で全国老人クラブ連合会が発行している「老人クラブリーダー必携」の内容説明を行うとともに、県理学療法士会に所属する先生方による「高齢者の健康づくりについて」の面白く、分かりやすい講義を実技を交えて行われました。

まず、7月5日(月)に宮崎市のJ・A・AZMホールで県央、西都・児湯地区の会員105名が参加して、県老連の江口活動推進員の講義に続き、通所サービスコモン広瀬の管理者で

理学療法士の石川博隆先生が登場しました。

また、7月19日(月)には延岡市の延岡総合文化センターにおいて県北、日向・入郷地区の会員110名が参加して、江口活動推進員の講義に続き、延岡リハビリテーション病院のセラピスト室長の黒木慎太郎先生が登場しました。

最後に、7月26日(月)に都城市総合文化ホールにおいて北諸、西諸、県南地区の会員177名が参加して、江口活動推進員の講義に続き、藤元総合病院のリハビリテーション室長の福永誠司郎先生が登場しました。



▲宮崎会場



▲延岡会場



▲都城会場



70歳以上の方、必見!!

宮交バスに関する
お得な情報

宮崎交通が販売している「悠々パス(6か月券)」について、期間限定で初回の取得費用が無料になるお得な制度を紹介します。

「悠々パス」とは、高齢者のみが購入できる定期券のことで、悠々パスを取得すれば、県内どこでも格安料金で路線バスを利用することができます。

主な内容は以下のとおりですが、詳しい条件については、県総合交通課までお問合せください。

【対象者】 ●70歳以上の運転免許証返納者又は制限運転宣誓者(初めて制度を利用する方)

【実施期間】 ●期間: 令和3年4月から令和5年3月まで

【注意】 ●数量限定のため、期間中であっても事業を終了する可能性があります。

【問合せ先】 ●県総合交通課
豊島 (0985-26-7037)

うそ電話詐欺(特殊詐欺)被害を防ぐ!

宮崎県警からのお知らせ /

自動通話録音機の貸出し

宮崎県警では、県内の高齢者(おおむね65歳以上の方)が居住する世帯で、

○これまで「うそ電話詐欺」等の不審電話があった世帯

○自動通話録音機の設置を希望している世帯

等に、無償で自動通話録音機の貸出しを行っています。

※接続時の電気代(年間約480円)は利用者の負担、貸出期間は6ヶ月

※貸出しできる台数には限りがありますので予めご了承ください

詳しいお問い合わせは、最寄りの警察署又は下記までご連絡をお願いします。

宮崎県警察本部 生活安全企画課 / ☎ 0985-31-0110



自動通話録音機ってどんな機械?

今、お使いの電話機に接続するだけで、かかってきた電話の会話内容を自動で録音することができる装置です。発信者側に「振り込め詐欺等の犯罪被害防止のために会話内容を録音する」等とアナウンスが流れるため、犯行を抑止し、うそ電話や悪質商法等の被害防止に期待ができます。



あ
と
が
き

活字が小さくて見難いとの会員の方からのご意見もあり、見やすいように今号から紙面の活字を少し大きくさせていただきました。情報が多い記事につきましても、部分的に不十分な所はあると思いますが、今後とも会員の皆様にとつて見やすい紙面となるよう努力してまいりますと考えておりますので、よろしくお願いたします。

また、今号では宮崎市郡医師会病院の木村先生のご協力により「心臓弁膜症とカテーテル治療」についての特別寄稿を掲載いたしました。是非ご一読下さい。

こんなのアリ!?と思ったら・・・
あきらめないでまず相談!!
県消費生活センターからのお知らせ

トラブルに
気をつけて!

ハイハイ商法に
気をつけて!!

【相談事例】

「食品や日用品を無料で配るの
で住宅の一室に行くように」と
言われた。その場に行くとな数
人ほど集まっていた。配布後に
いろいろな商品が紹介され、腰
痛が治るという100万円の敷き
マットが今なら半額の50万円と
いうので購入したが、高額なの
で返品・返金して欲しい



【アドバイス】

- ハイハイ商法は、クーリング・オフができる場合がありますのでお近くの消費生活センターへご相談ください。
- 無料配布や販売会のチラシ、引換券を配っていても受け取らないようにしましょう。また、友人や近所の人に誘われても興味本位で会場に行かないようにしましょう。



少しでも不安を感じたら、すぐに
消費生活センターへご相談ください。

相談ダイヤル

宮崎 TEL 0985 (25) 0999
都城 TEL 0986 (24) 0999
延岡 TEL 0982 (31) 0999

愛ちゃんと希望くん この「県老連だより」
は共同募金会の
配分金で発行
されています。



メモリード宮崎が
結婚相談所をはじめました

価値観が多様化した今、結婚自体しないというのも選択肢のひとつになりました。
でもやっぱり、
「結婚っていいものだ」と思います。
なぜなら、私たちは人生の節目をたくさんお手伝いしてきた冠婚葬祭のプロだから。ご縁を繋ぐ「仲人役」メモリードが引き受けます。

〒880-0842 宮崎市青葉町5-1
婚活サロンなぎの樹
0985-78-0704