

ずっと元気に、仲間とともに

別府市老連

いぶゆ



第44号

令和7年8月

《題字揮毫》

別府市長 長野 恭紘

発行:



一般社団法人 別府市老人クラブ連合会



田代しんたろう

湯の町

別府散歩 11

かぐらめこ
神楽女湖の
菖蒲

漫画家

別府大学客員教授

田代 しんたろう

平安時代、湖畔に鶴見岳社の歌舞女（神楽を演じて奉納した巫女）が住んでいたという伝説が神楽女湖の由来です。6月には別府市が管理する菖蒲園に1万5千株といわれる花菖蒲が咲きそろい見事！品種も多彩で栽培技術にも驚かされます。老人介護施設のレクリエーションポイントにもなっています。

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護付有料老人ホーム

ゆうゆうの郷

白雲山荘

別府市南立石字観海寺2488番地の1

☎0977-21-8050

建築・不動産・リフォーム

45年の実績

終活のこと何でもご相談ください



株式会社

サン・タナカ

大分県別府市新別府2-1

☎0977 21・5445

学校法人 別府大学

別府大学・別府大学短期大学部
明豊中学・高等学校
明星小学校・明星幼稚園
附属幼稚園・境川保育園
春木保育園・大分香りの博物館

〒874-8501 別府市大字北石垣82

☎(0977) 67-0101(代)

大分県老連が会員増強計画を策定し、今年が最終年を迎えました。県老連での会議において、毎年の会員数の減少からして後4年もすれば老人クラブの存続の危機が迫っていると心配の声が上がっています。

とを考えると一抹の不安はぬぐい去ることはできません。明確な問題は高齢者の減少と、60代・70代の入会者が少ないことです。いくつかのクラブは自治会と友好な関係を築き老人クラブへの入会をスムーズに行っていると思います。

各地区老連、単位クラブも自治会の役員と話をし一心同体の協力をお願いしてはとっております。



会長あいさつ

クラブ会員

増強計画について

別府市老人クラブ連合会
会長 花山 宣昭

大分県老人クラブ 会員増強5つの取り組み

- ① クラブの規模に応じ、年間1人から3人の純増を目標に取り組もう！
- ② 全会員が知り合いに对面で勧誘の声かけをしよう！
- ③ クラブの解散や休会を未然に防ごう！
- ④ 自治会など地域団体と良好な関係を築こう！
- ⑤ いろいろな楽しい企画を考え、実施しよう！

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 別府玄々堂
別府湾腎泌尿器病院
Beppu Bay Urology Hospital
泌尿器科 / 内科 / 婦人科 / 麻酔科 / リハビリテーション科
☎66-4111(代)

医療法人 別府玄々堂
介護老人保健施設 いでゆの園
介護保険サービスセンターいでの園 / 別府市中部地域包括支援センター
☎66-4115(代)

一般財団法人 大分健康管理協会
大分総合健診センター
【健康診断 / 人間ドック / 特定健診】☎66-4113(代)

つみき 歯科
TSUMIKI DENTAL CLINIC TEL.0977-23-3471
別府市駅前町12-11 住乃江ビル2F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	／	○	○	○	／
14:00~19:00	○	○	／	○	○	▲	／

最終受付 18:00 ▲14:00~17:00(受付16:00まで)

整形外科・内科・外科・リハビリテーション科
リウマチ科・消化器内科・呼吸器内科
神経内科・循環器内科・麻酔科
〈日本医療機能評価機構認定病院〉
特定医療法人社団 春日会
黒木記念病院
通所リハビリテーション
住宅型有料老人ホームきずな
総合ケアセンターくろぎ(6事業)
別府市照波園町14-28
☎(0977) 67-1211 FAX(0977) 66-6673

太陽調剤薬局
TAIYO
保険調剤薬局
お薬の配達・在宅服薬指導
〈お問合せ・ご相談は お近くの太陽調剤薬局へ〉
北的ヶ浜店 中判田店 鶴見店 荘園店

医療法人 **新森内科・歯科クリニック**
新森内科クリニック
内科・胃腸内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科
☎0977-25-5261
新森歯科クリニック
歯科・小児歯科・歯科口腔外科
※歯科は予約制です ☎0977-76-8088
〒874-0919 別府市石垣東5丁目1番25号

医療法人社団 仁泉会
畑病院
HA+
別府市中島町14-22 ☎0977-21-1371
介護老人保健施設 メディケア別府 ☎21-4333
サービス付き高齢者向け住宅 ほほえみ ☎27-5700
<http://www.hata.or.jp/>

市老連第12回通常総会

健康寿命と地域づくりを柱に方針を確認

第12回通常総会が5月12日(月)別府市社会福祉会館大広間にて開催しました。

物故会員の方々へ黙祷のあと、花山宣昭会長が挨拶し、長野別府市長が挨拶を行った。市民福祉部長の田辺裕氏、高齢者福祉課長の甲斐博幸氏の紹介がありました。議長を鉄輪東明朗会的小林清隆氏、議事録署名人に上原長寿会緑川稔、山の手長寿会の阿部悟両氏とした。

第1号議案…令和6年度事業報告について、全国老人クラブの共通のテーマ『のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを』を掲げて、市老連主催、校区・単

位クラブにおける健康づくり事業の推進をしました。

行政をはじめ関係機関との連携を深くして、高齢者の組織としての市老連が評価され、地域の支え手としての期待がますます高くなりました。市老連の役員、校区、単位クラブが協力し関係機関と連携して、高齢者福祉に貢献する各事業を実施しました。

以下第2号議案…令和6年度収支決算について(監査報告)、第3号議案…令和7年度事業計画(案)について、第4号議案…令和7年度収支予算(案)についてが全会一致で承認されました。

令和7年度 地区(校区)会長・女性部長 名簿

地 区	地区(校区)会長	女性部長
野口	友永 瑤子	後藤 公子
境川	安部 めぐみ	
北	江藤 信幸	江藤 伴
青山	藤田 洋	中晴 政子
西	花山 宣昭	荒金 淑恵
南	谷脇 誠	糸野 民子
石垣	藤原 修二	清田 征代
春木川	吉藤 定	鶴田 勝子

地 区	地区(校区)会長	女性部長
上人	小野 俊彰	
亀川	増永 貞通	野中 博美
朝日	藤渕 孝司	宮崎 みき子
大平山	神田 正義	上村 洋子
鶴見	安達 輝久	佐藤 京子
緑丘	勝野 正博	
南立石	門田 良一	

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

令和7年度 別府市老連 単位クラブ会長名簿

地区	クラブ名	会長名
野口	富久寿会	原 克實
	野口中町長寿会	友永 瑤子
	野口元町2区寿会	小石 一三
境川	南石垣なかよしクラブ	郷司 義明
北	元町長寿会	樋口 春代
	北浜1丁目わかば会	半田 浩三
	北浜三丁目三寿会	江藤 伴
	南的ヶ浜町老人クラブ長生会	江藤 信幸
	北的ヶ浜町新友会	中川 星二
青山	不老クラブ	中晴 政子
	青山町いきいき長寿会	藤田 洋
	上原長寿会	緑川 稔
	山の手長寿会	阿部 悟
西	原町ことぶき会	江藤 光二
	朝見2丁目朝寿会	花山 宣昭
	乙原なかよし老人クラブ	立川 慶子
南	楠長生会	二宮 和敬
	高砂会	東保 晃弘
	末広会 末広老人クラブ	谷脇 誠
	千代町千寿会	前田 孝平
	白寿会	大久保 浩
	松原一区寿会	細川フクミ
	九十九会	永井比路子
	南町南遊クラブ	三宅 成人
	立田町福寿会	糸野 民子
石垣	吉弘シニアクラブ笑和会	河野 一登
	石垣西8丁目きずな会	藤原 修二
	石垣西10丁目なごみ会	吉田 正利
	石垣東4・5丁目老人クラブ八日会	竹長 光博
	石垣東6、7丁目わかばの会	高橋 廣子
春木川	石垣東8丁目あずま会	清田 征代
	中須賀東町寿会	藤野 克代
	桜ヶ丘老人クラブ桜会	吉藤 定

地区	クラブ名	会長名
上人	亀川四の湯町二区白寿クラブ『輪』	野村 幸雄
	平田亀寿クラブ	加藤 増彦
	照寿会	平松 幹雄
	上人ヶ浜町聖友会	小野 俊彰
	上人長寿クラブ	安藤 庸一
	大観山倶楽部・和み	相賀 久
亀川	浜田コスモス会	渡邊 敏文
	亀川東町しあわせ会	増永 貞通
	亀川四の湯町一区ふれあい会	是久 宏文
	野田花の会	野中 博美
	内竈福寿会	二宮 徳夫
	小坂ひまわり会	筑浜 直
朝日	新別府さわやか会	木村 隆
	馬場老人クラブ遊友会	永尾 福康
	鶴寿会	藤淵 孝司
	北中ほがらか老人クラブ	野中 栄子
	鉄輪上仲よし会	三浦 敬志
	鉄輪東明朗会	小林 清隆
太平山	明礬長寿会	加藤 和生
	小倉老人クラブ喜楽会	神田 正義
	大畑長寿会	福田 恒憲
鶴見	竹の内町老人クラブ若竹会	小川 皓成
	清風クラブ	大野 光章
	荘園荘寿会	安達 輝久
緑丘	扇山 扇寿クラブ	志手 順恵
	実相寺みのり会	井上 勝夫
	荘園北町渋柿の会	勝野 正博
南立石	東荘園百路会	柳澤 志郎
	南立石1区老人クラブ新生会	東別府幸男
	南立石2区老人クラブ仙寿会	門田 良一
	生目町老人クラブにこにこ会	首藤 則保
	南荘園町恭寿会	薬師寺和夫

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

争いたくない 相続手続き

遺言書 作成支援

任意後見契約 作成支援

★しらい行政書士共同事務所

行政書士 白井 功星

電話・Fax 0977-76-5802

別府市山の手町14番22号 山の手パークヒルズ202号



税理士法人

幸会計事務所

税理士 甲斐 文明

税理士 青柳 彰

事務所 〒874-0930 別府市光町20番21号

電話 0977-23-3145 FAX 0977-22-9708

E-mail: info@yukikaikai.com

皆様のご健康、ご活躍を
お祈り申し上げます。
大自然につつまれた、いやしと安らぎの丘

公益財団法人 **別府霊園**

理事長 浜田 博

事務局 別府市石垣西9-4-23
TEL(0977) 24-1616

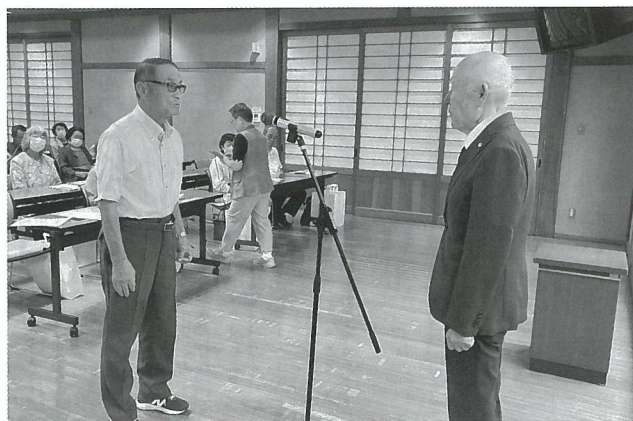
認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ



令和7年度 別府市老連福祉大会 市老連への貢献を称え 13名5団体を表彰

7月14(月)に別府市老人クラブ連合会福祉大会を開催し、70名が参加しました。
当日は、長野恭紘別府市長の祝辞をいただきました。



福祉大会表彰者名簿 (敬称略)

勤続5年以上表彰者 9名

氏名	校区	単位クラブ	勤続年数
甲斐 正司	春木川	中須賀東町寿会	会計2年、副会長1年、会長5年
山本 国広	春木川	桜ヶ丘桜会	副会長5年
佐々木たか子	上人	白寿クラブ『輪』	副会長6年
吉野 孝章	上人	聖友会	副会長10年
大野 福市	上人	聖友会	副会長8年
吉野 孝子	上人	聖友会	会計4年、副会長4年
高田 博美	鶴見	扇寿クラブ	副会長5年
三浦 ひろこ	鶴見	扇寿クラブ	会計5年
志手 ヒロ子	鶴見	扇寿クラブ	女性部長5年

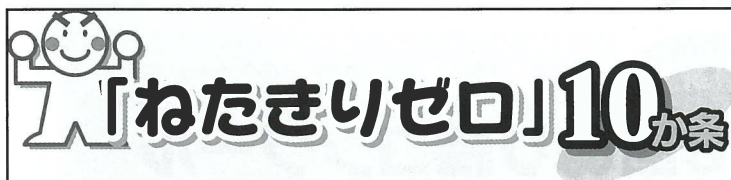
感謝状 4名

氏名	校区	単位クラブ
佐藤 正義	春木川	中須賀東町寿会
藤本 広子	上人	白寿クラブ『輪』
小畑 時敏	亀川	内竈福寿会
藤内キヌ子	亀川	内竈福寿会

会員加入増強推進クラブ表彰 5クラブ

クラブ名	校区
吉弘シニアクラブ笑和会	石垣
平田亀寿クラブ	上人
鉄輪東明朗会	朝日
清風クラブ	鶴見
東莊園町老人クラブ百路会	緑丘

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています



①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止を心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

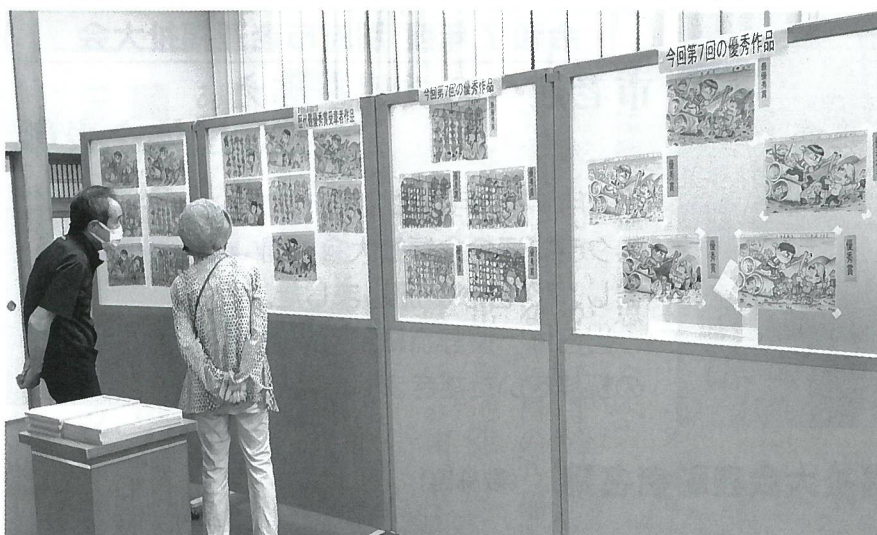
家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口に問い合わせよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えよう



6月23日、24日に別府市社会福祉会館にて展示を行いました。
期間中、23日には81名、24日には43名が来場し、熱心に鑑賞しておられました。

124名が来場

第7回めり絵コンクール受賞者発表

別府市老連 第7回めり絵コンクール受賞者

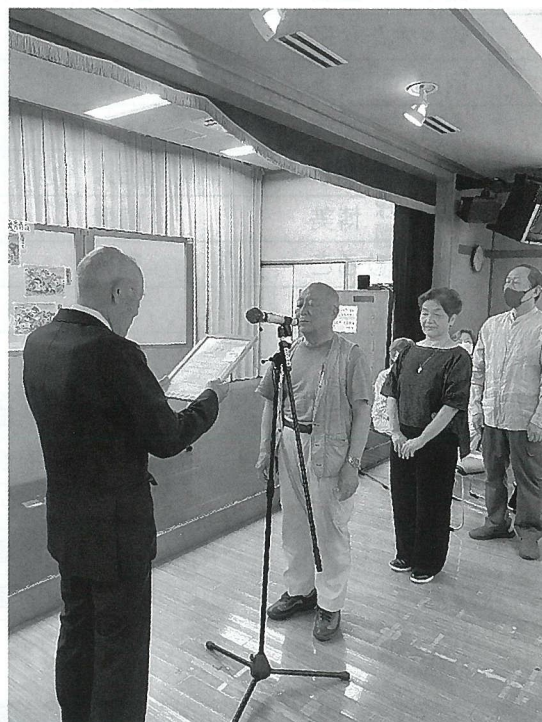
【チャンバラの部】449 作品

賞 名	所属クラブ名	氏 名
最優秀賞	南町南遊クラブ	星野 純郎
優 秀 賞	南的ヶ浜町 長生会	吉永 正次
	原町ことぶき会	岩尾 啓子
	大畑長寿会	安波日佐子
	清風クラブ	大野 光章

【つるし雛の部】412 作品

賞 名	所属クラブ名	氏 名
最優秀賞	南莊園町恭寿会	植田 博子
優 秀 賞	上原長寿会	大村くみ子
	朝見2丁目朝寿会	荒金 和代
	野田花の会	中村 雅子
	大畑長寿会	松下 佳子

(敬称略 優秀賞は順不同)



第8回めり絵コンクール

第8回の塗り絵コンクールを11月27日28日の2日間で行います。出品作の受付を10月末までに市老連へ提出してください。

出品は一人2種類を1枚ずつの2枚、道具は色えんぴつのみといたします。奮ってご参加ください。

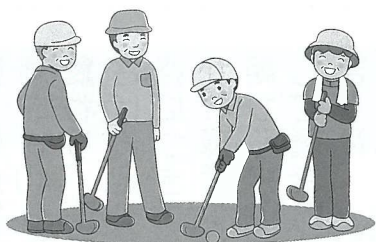
【お問合せ先】別府市老人クラブ連合会
(☎ 76-5647)



5月15日(木)、別府市老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。野口原陸上競技場横の野球場にて行い、118名の選手が参加して、熱戦を繰り広げ、「南町南遊クラブ」の佐藤弘己さんが優勝しました。

別府市老連グラウンド・ゴルフ大会

好天のもと118名が熱戦を展開



大会結果

(敬称略)

順位	クラブ名	氏名
優勝	南町南遊クラブ	佐藤 弘己
2位	上人校区	瀬々 由正
3位	火売鶴寿会	宮崎 勝義



優勝 大畑長寿会Aチーム

写真左から 藤本孝治さん 加川泰子さん 羽田佳子さん

別府市老連ペタンク大会

12組の頂点に大畑長寿会Aチーム

別府市老連ペタンク大会が6月12日(木)午前9時より野口原総合運動場のゲートボール場において別府市ペタンク協会の大塚会長の協力のもと12チーム参加で行われました。



＊クラブ紹介

春木川

桜ヶ丘老人クラブ(桜会)

会長 吉藤 定

日帰り研修旅行 21名バスの旅

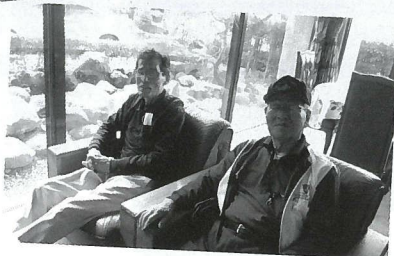
別府発、8時30分。

毎年のことですが市老連のおかげで一日楽しい旅が出来ました。緒方のチューリップの花畑や原尻の滝散策後、昼食場所の竹田市へ移



動。昼食後、稲積水中鍾乳洞を約40分歩き無事見学が終わり、両手におみやげをさげ満足そうな顔をして帰路につきました。皆様おつかれ様でした。役員の皆様、朝から帰り着くまでお世話して頂きありがとうございます。

別府着 16時30分。



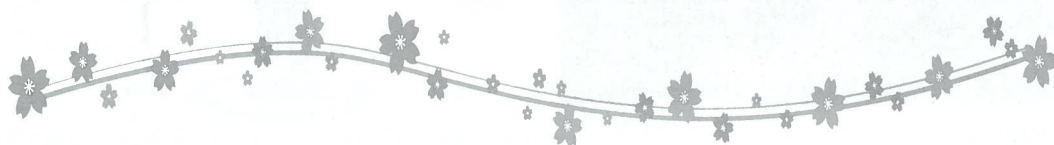
南立石

南立石2区仙寿会

会長 門田 良一

お花見ウォーキング

4月7日(月)、南立石花見ウォーキングの後、公園を彩る爛漫の桜が満開のもと、林顧問の乾杯の音頭にも明るく楽しい花見会でした。



＊クラブ紹介

6月19日、緑丘校区老連の「福祉バス」で北九州に
た。
時間を過ごす事ができまし
いたいただきました。限られた
知症の基礎知識」でお話を
身近な問題としている「認
を実施しました。講演では
講師をお招きし、記念講演
日は、社会福祉協議会より、
念例会を開催しました。当
に55周年記



昭和46年
5月28日
に「百路会」
が創設され
て、今年55
周年を迎え
ました。
6月10日

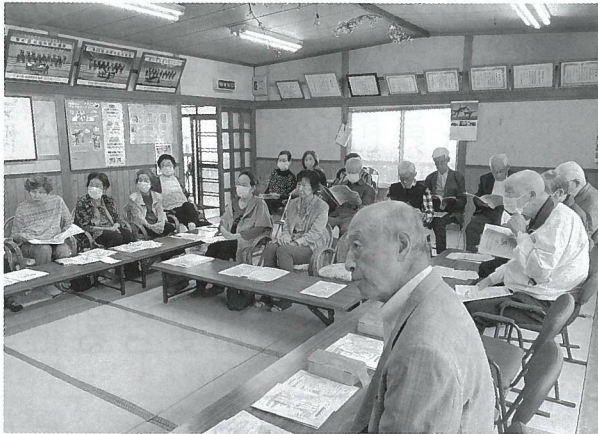
創設55周年 東荘園老人クラブ百路会

緑丘 東荘園老人クラブ
百路会
会長 柳澤 志郎

バス2台で「木下大サーカス」・アウトレット北九州見物旅行を実施しました。何十年？振りサーカス見物に感動し懐かしい思い出に浸りました。

1号車は、東荘園「百路会」と実相寺「みのり会」が同乗し、往復和やかな雰囲気の中、楽しい1日となりました。

また次回も元気で参加しましょうと約束し、旅の1日を終えました。



緑丘 渋柿の会
会長 勝野 正博

サーカスと緑丘会員

五月晴れの好天の中、私たちは福祉バスにて小倉の木下サーカスへ行きました。赤い大きなテントへ入りベンチ（無料）に座ると、七色のライトが紙吹雪になつて我々にふりそそいで、期待感でウワァーと声が上がりました。

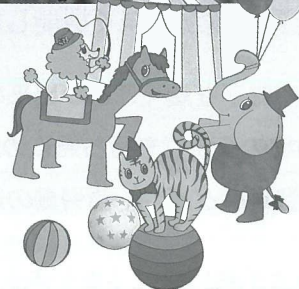
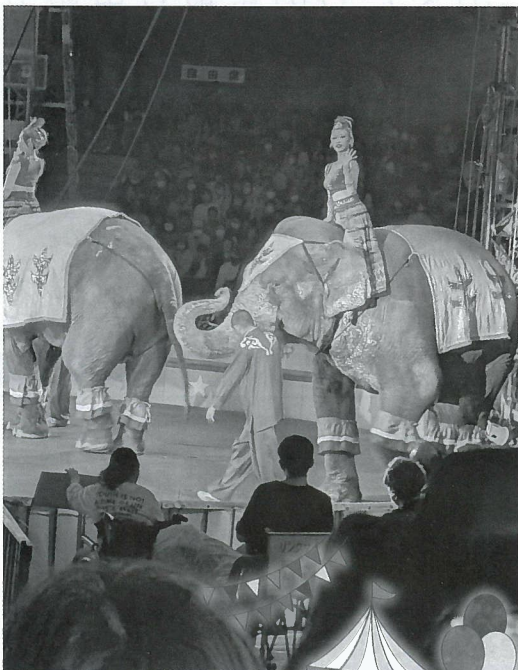
まずは、ピエロの笑いか

ら始まり、マジックでは女性が消えたり出てきたりして息を呑むスリルに圧倒されました。

白馬、ライオン、象達が芸をしてオートバイで玉の中を走り回り、次々と色々な出し物があつて、最後に空中ブランコ乗りがありました。

皆は、拍手をし過ぎて手が痛かつたらしいです。

80歳にもなつて興奮と感動で涙が出そうになり、本当に楽しい2時間でした。



クラブ紹介

朝日

馬場老人クラブ
遊友会

会長 永尾 福康

日帰り福祉旅行報告
令和7年5月16日(金)

別府発(8:30発)→大分県立歴史博物館→国東市昼食→回天大神訓練基地記念公園→別府着(16:30)という旅程で楽しい旅をいたしました。



県立歴史博物館は大分県豊の国、大分の歴史と文化(くらしと祈り)が分かる博物館で参加した皆があらためて豊の国・大分の歴史と文化を再発見したと思います。生死・いのり、豊の古代仏教文化、宇佐八幡の文化、六郷山の文化、富貴寺大堂の世界、広がる仏教文化、信仰とくらしについて学ぶことが出来、心新たに

大分豊の国の歴史・文化に感銘をいたしました。途中で買物をしたり、食べた、忙しい一日でしたが、最後に回天大神訓練基地記念公園にて、魚雷の実物大の姿を見て、二度と戦争はしてはならないと思いました。回天魚雷を見てなみだぐむ人もいました。(参加者31名)

西

朝見2丁目朝寿会

会長 花山 宣昭

元気アップ体操



4月22日(火)公民館にて3m計測歩行、握力測定、体力測定を実施しました。

5月27日(火)公民館にて東部保健所の方を招いて寄生虫の食中毒、ノロウイルス等の食中毒講習会を開催しました。



私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- | | |
|--|---|
| ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | ☐ 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない |
| ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難 | ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| ☐ 15分以上連続して歩き続けられない | ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない | |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

*クラブ紹介

五月晴れの好天に恵まれ最初の見学地、久留米の石橋文化センターは、昭和31年株式会社ブリヂストンの創業者である石

扇寿クラブの 福祉バス日帰り旅行

扇寿クラブの令和7年度福祉バス旅行は、5月27日(火)総勢37名参加し、久留米・柳川市の日帰り旅行を行いました。



扇寿クラブ日帰り旅行(柳川市) 2025/05/27

橋正二郎名誉市民から郷土久留米市に寄贈された公園で、バラやツバキな

鶴見 扇寿クラブ
会長 志手 順恵

西 乙原なかよし老人クラブ
会長 立川 慶子

笑顔いっぱい、とても明るい
おしゃべりサロン「老婆の休日」

乙原なかよし老人クラブ
婦人部のみで、月に1回、
乙原公民館にておしゃべり
サロンを開店しました。

若き日の思い出、各人の
体調の様子、又、猫好きさ
んの猫談義等、色々な会話

います。

おいしいお弁
当やドリンク、
そして、おしゃ
れなスイーツで
和気あいあいと
食事を楽しんで

で盛り上がり大変賑やか
なサロンとなっております。
笑顔いっぱい、楽しさ
いっぱい、明るいサロン
「老婆の休日」はこれから
も、ますます笑顔をふや
し続けていきたいと思っ
ます。

どの四季折々の花が彩る
広大な庭園を散策し、柳
川市の川下りでは船頭さ
んの柳川城の歴史や郷土
の民謡等を聞きながら30
分コースを廻りました。
昼食は柳川名物の鰻の
セイロ蒸しをご馳走にな
り、売店と帰りの一道の
駅みやまで土産を買い
バスの中で青春の唄や唱
歌を唄い楽しい一日を過
ごし16時50分、扇山公民
館前に到着、全員無事帰
宅しました。

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
 - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
 - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
 - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
 - 牛乳は毎日コップ1杯以上飲んでる
 - お茶などの水分をこまめにとっている
 - 食欲が無い時はおかずから食べている
 - 体重を定期的に量っている
 - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
 - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

会 員 文 芸

【川 柳】

我が夫毎朝何かを捜してる
我家はいつも二人でいちにんまえ

あずま会 清田 征代

いそいそと出掛ける^{したく}支度鏡のなか

あずま会 山邊 トシ子

俺は逝く君の出番だ大谷君

大谷は俺の代りだ太陽だ

長嶋さん大谷選手にタスキを渡す

近年は極寒猛暑知恵くらべ

老夫婦転んじやいかんと手をつなぎ

いやですよ！そんな流し目のら猫ちゃん

女房来た鬼が逃げ出す海地獄

言いたきをぐつと飲み込み和を保つ

あずま会 安富 精子

原 稿 募 集

期限なく、いつでも募集しています。
あなたのとっておきの作品をお待ちしております

■俳句・短歌・川柳・詩

【お問合せ先】別府市老人クラブ連合会

(076-5647)

おしゃべりに歌って笑い老人会
八十路過ぎまだまだ笑って百までも

東荘園老人クラブ百路会 柳澤 志郎

【俳 句】

深緑や癒しの世界に入りけり

熱帯夜寝返り打てば恵み雨

東荘園老人クラブ百路会 柳澤 志郎

肩並べ^{もも}百歳花見ゆるき歩^{くた}

茎立ちの葉ぼたんや花咲く

朝寿会 荒金 淑恵



私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

備えて安心！ 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品（現金・保険証など）
救急セット（常備薬または処方箋も）
飲料水（最低でも水500ml）
非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ（予備乾電池）
ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
手袋（軍手）
タオル
ライター
雨具
予備の着替え



紙おむつ
生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク
アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）
カイロ
おしりふき（大判で、体ふきに便利）
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



安否確認には、 災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル）

警察官がSNSで連絡 それ詐欺です!

増加中

警察官を名乗り、現金を要求する詐欺の手口が増加しています。SNSやビデオ通話に移行するケースもあります。LINEを悪用した詐欺にご注意ください。

**警察官はゼッタイに
こんなことしません**

- × SNSでメッセージを送りません
- × お金を振り込ませる要求はしません
- × 逮捕状をSNSで見せたりしません



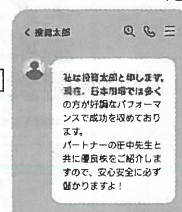
警察官を名乗る人からSNSで連絡を受けたらすぐご相談を

緊急の場合はこちら

警察……………110
警察相談専用電話… #9110
消費者ホットライン……188

LINEでの通報方法

- ①トーク画面上部の[≡]>[設定]
- ②[通報]をタップ
- ③該当する通報理由を選択
- ④[同意して送信]をタップ



LINEを悪用した詐欺対策を詳しくみる
左記の二次元コードを読み込むと
LINE公式ページに遷移します。

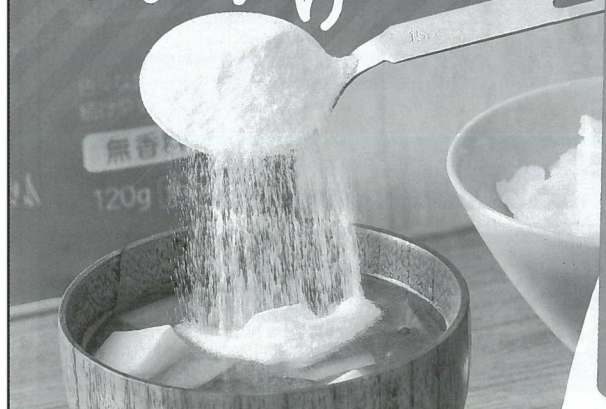
制作協力:LINEヤフー

別府警察署

TEL 0977-21-2131

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**お味噌汁に
かけるだけ!**



カラダに大切なたんぱく質の一種
**コラーゲンを
手軽に摂取!**

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

**砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい!**

Nestlé
HealthScience

水分補給のポイント

🕒 時間を決めて定期的に飲む



💧 のどが渇く前からこまめに飲む

🛀 入浴・就寝時の脱水に注意

💧 水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

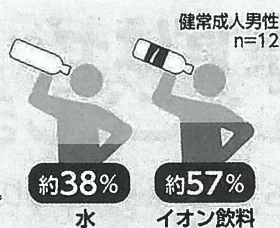
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

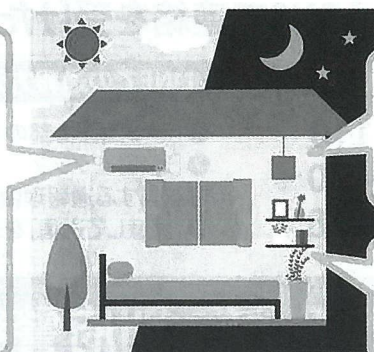
出典: Doi T. et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改題



室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンは
室温28℃※を
目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより



汗を
かかなくても
水分補給



温度や暑さ
指数を確認



別府市健康推進課 (電話番号 : 0977-21-2188)

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 092-292-6538

株式会社 ニチコミ

令和6年度別府市の熱中症による救急搬送の状況 (別府市消防本部)

住宅 55 件の内 高齢者 48 件 (約87%) 居室 (居間・寝室) 34 件 (約71%)		住宅	仕事場	公衆	道路	その他	合計
	令和2年	27	3	9	3	1	43
	令和3年	20	2	10	9	0	41
	令和4年	37	4	10	12	1	64
	令和5年	39	9	23	9	1	81
	令和6年	55	9	28	18	2	112
	合計	178	27	80	51	5	341

令和6年の112件の内48件が高齢者が自宅で救急搬送されています。
 部屋の中といて安心せず冷房等利用しましょう。

室内だからと油断せず水分を摂っていきましょう！

別府市健康推進課 (電話番号 : 0977-21-2188)

別府市老連7年度後半スケジュール

月	日	曜日	行事名	場所	時間
8	22	金	ラジオ体操ウォーキング	別府公園	7:20 集合
9	4	木	市老連スポーツ大会	野口原総合運動場	8:30 ~ 受付
	8	月	リーダー研修会	社会福祉会館	10時
	20	土	全国一斉「社会奉仕の日」	各地域	
10	8	水	田ノ浦ウォーキング	田ノ浦	9:40 集合
	24	金	第20回大分県地域福祉推進大会		
	31	金	第8回ぬり絵募集締切		
11	11	火	県老連スポーツ大会	平和市民公園	9:30 受付
	12	水	志高湖ウォーキング	志高湖	9:40 集合
	27	木	第8回塗り絵展示	社会福祉会館	10時~17時
	28	金	第8回塗り絵展示	社会福祉会館	10時~16時
12	10	水	スパビーチウォーキング	的ヶ浜公園中央広場	9:40 集合
1	14	水	南校区ウォーキング	おひさまパーク	9:40 集合
3	27	金	花見ウォーキング	南立石公園	9:40 集合

湯けむりの町を ウォーキング!



別府市老連主催 ウォーキング大会

別府市老連では、会員の日頃の運動不足を解消するため、市老連ウォーキングを年8回実施しています。

4月9日(水)には鉄輪地区で開催し、鉄輪コースを歩き楽しみました。



編集後記

会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。「いでゆ第44号」をお届けします。今号も、各クラブの皆さまによる元気な活動のよつすや、地域に根ざした取り組みをたっぷりご紹介しています。

この夏は例年以上に暑さが厳しくなっています。外出や活動の際は、くれぐれも熱中症にご注意ください。水分補給と休息を忘れず、無理のない範囲で体を動かしていきましょう。

今後も皆さまの声を紙面に反映させていきたいと考えています。未掲載のクラブの活動も、写真付きでのご投稿をお待ちしています。

どうぞ今後とも「いでゆ」をよろしく願っています。
(編集者)

スポンサーの皆様へ(お礼)

このたびは、別府市老連「いでゆ」の発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるよう願って発行いたしております。

何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

別府市老人クラブ連合会

私たちは、別府市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第21回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!!」開催 シニア川柳 作品募集中

募集期間:2025年7月1日~9月30日まで

受賞作品発表:2025年10月下旬予定

【お題】
未来

大賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

特別養護老人ホーム 石垣一燈園
有料老人ホーム
サービス付き高齢者向け住宅 サンクレールいっとうえん
サービス付き高齢者向け住宅 メゾン・ド・いっとうえん

その他併せて別府市内にて30事業所を展開し
様々な介護サービスを提供しております
お気軽にご相談ください

社会福祉法人 **一燈園**

別府市城田4組 ☎22-6100

ニチコミ
nichicom

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

