大阪市老人クラブ徽章

全国３大運動
健康・友愛・奉仕をめざして
市内全会員に配布

月刊 大老連

平成26年　３月号
第668号　毎月１日発行
平成26年（2014年）３月１日
定価30円（送料別）　年間購読料1,100円（送料共）
購読お申し込みは、月刊大老連編集室にご連絡ください。

昭和33年９月19日第三種郵便物認可
〒556―0017
大阪市浪速区湊町１－４－１
ＯＣＡＴビル
発行所　一般社団法人
大阪市老人クラブ連合会
編集室　電　話 06(6635)3227
ＦＡＸ 06(6635)3229

友愛募金運動推進事業

第２回大老連カラオケ大会を開催

阿倍野区民センターに800人が集まる

第2回大老連カラオケ大会が、友愛募金運動推進事業として、1月28日午後、大阪市阿倍野区の市立阿倍野区民センター大ホールにおいて、延べ800人の参加者を集めて、盛大に開催され、出演者の熱唱と観客の熱気で、会場は大いに盛り上がりました。

開会あいさつをする中理事長

大老連カラオケ大会は、老人クラブの会員がカラオケを通じて心とからだの健康づくりをすすめるとともに、会員相互の親睦を深め、生活を豊かにする楽しいクラブ活動として生きがいの高揚に寄与することと併せて、今日的な状況の中での友愛活動の一層の推進を図るため、友愛募金運動推進事業として位置づけて実施しているものです。

昨年度優勝の星加繁子さんの歌で会場は華やいだ雰囲気に包まれる

当日正午に、大会実行委員長の生駒周三厚生文化部会長の司会で開会式が始まり、まず、大会会長の中保昌理事長から「カラオケは大きな声で歌うということでは健康づくりに役立つことはもちろん、カラオケをきっかけにクラブに入会したといったお話もよく聞くことから会員の加入促進にもつながる事業でありますが、本日の大会は、何より会員の親睦を図るということが大きな目的ですので、参加者同士の交流交歓も図りながら今日一日、大いに楽しんでいただきますよう期待します」とのあいさつがあり、続いて、大阪市福祉局久保也高齢者施策部長（河野圭司高齢者施策部いきがい課長代読）から「第2回目となりますカラオケ大会において、出演者の皆様には日頃鍛えた喉を十二分に発揮していただきますことはもとより、参加者の皆様には親睦とふれあいの輪を大いに広げていただきますとともに、皆様方には、今後とも地域においてさまざまな活動に取り組まれ、心身とも充実した日々を過ごされますようお祈りします」との祝辞がありました。

次に、審査員の紹介、審査方法の説明があった後、各区厚生文化部長である実行委員の皆さんのご協力でカラオケが始まり、前半、後半に分かれて、各区老連から2名ずつの総勢48名の出演者による熱唱が披露されました。

どこの区老連の出演者もプロ歌手顔負けの歌声と熱演で、各区代表者として出場するだけのことはあってレベルの高さに感心しながら、心温まる楽しいひと時を過ごしました。審査の集計の時間を利用して、アトラクションとして、昨年度優勝の西淀川区老連の星加繁子さんから曲目「金沢わすれ雨」の歌を披露していただくと、会場はうっとりとした華やいだ雰囲気に包まれました。

喜びの入賞者の皆さん

午後3時50分から閉会式が行われ、成績発表、表彰の後、石井副理事長から「カラオケを通じて舞台と客席が一体となった楽しい有意義な大会となり、皆さん方に心から感謝を申しあげたい」との閉会のあいさつがあり、最後に、「かんぽの宿」「丸大食品」等の団体・企業協賛も得て福引抽選会が行われ、和やかなうちにカラオケ大会は成功裡に幕を閉じました。

当日の出演者による寄付と当日の来場者による「友愛募金箱」に集まった募金の総額は、101、776円です。

成績は次のとおりです。

優勝＝藤木一子（此花区）「志摩の磯笛」▽準優勝＝城島廣子（東淀川区）「みちのく風酒場」▽3位＝小玉千鶴子（此花区）「人生みちづれ」▽敢闘賞＝東原邦子（旭区）「父娘坂」、大森慶孝（港区）「対馬海峡」

平成25年度

健康づくり推進リーダー養成講座閉講式

受講生46名が修了

平成25年度健康づくり推進リーダー養成講座閉講式が、2月4日（火）午後、市立難波市民学習センターで開かれ、受講生46名が無事に修了し、中保昌理事長から修了証が交付されました。

この講座は、高齢者の健康づくりを推進し、老人クラブ活動の活性化を図るため、健康づくりの高度な知識の習得や能力の開発をめざす老人クラブ会員を対象に、その推進役となるリーダーを養成することを目的に平成21年度から実施しているもので、今年度で5回目を迎えます。各区老連から推薦を受けた皆さん方が、平成25年10月から平成26年2月にかけて全7回の講座を受講した。

講座としては、「私たちができる健康づくり」「健康体操」「こころの健康づくり」など、高齢者にとって基本的な大事な内容であると同時に、実践的な内容も含んだ講座であり、参加者の皆さん方が各カリキュラムとも熱心に受講されていたのが非常に印象的でした。

中理事長からは「健康づくり活動は、老人クラブ活動の大きな柱の一つであり、そのためのリーダー養成が今最も求められており、皆さん方には、地域における健康づくり推進リーダーとしてご活躍されますよう期待します」との激励の言葉があり、閉講式を和やかに終えた。

受講生の代表に中理事長が修了証を交付

元気なうちからはじめよう　介護予防

大阪市福祉局高齢者施策部
介護予防事業担当課長　岡本　喜一郎

随意随想

平成25年の年齢別推計人口によれば、大阪市の人口は268万3、487人で、65歳以上の高齢者人口は64万3、232人で、総人口の24・0％となっています。また、健康や介護の問題が増加してくる75歳以上の高齢者人口は30万5、303人で総人口の11・4％となっています。

このような高齢化の進展により、介護や支援を必要とする高齢者は年々増加しており、介護保険制度における要介護（要支援）認定者数は平成25年3月末現在で14万3、841人で、65歳以上の高齢者の22・5％となっています。

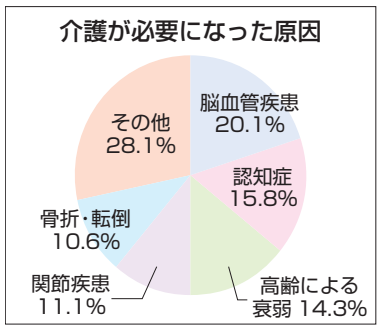
介護が必要な状態になることをできる限り予防すること、要介護状態にあってもその悪化をできるだけ防ぎ、自立した自分らしい生活がおくれるよう、介護予防の取り組みがますます重要になっています。

【なぜ介護予防が必要なのか】

「もう年だから」、「おっくうだから」といってからだを動かさなかったり、外出の回数が減ったり、「食欲がないから」といって食事を抜くなど、ちょっとした原因で筋力やバランスを保つ力が低下して、つまずいたり、転倒したりしやすくなります。また人との交流や会話が減ったり、頭を使わない生活をしていると認知症につながることもあります。

高齢者が介護を必要とする原因は、認知症や、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒など生活機能の低下によるものが多くみられます。これらはからだや頭を使わない不活発な生活が原因で起こりやすく、高齢になるほど増える傾向にあります。

加齢に伴う心身の衰えは完全に避けることはできませんが、不活発な生活から起こる衰えは遅らせることは可能です。日頃の生活習慣を見直し、意識して体を動かすことや、趣味を続ける、友人・知人との交流といった生きがいや楽しみを見つけるなど、できることから介護予防に取り組むことが大切です。



【介護予防のポイント】

できることから、無理をしないで取り組むことが大切です。

▼生活習慣

・日用品の買い物や料理、洗濯などの家事は、生活の中でできるからだと頭のトレーニングです。男性も積極的に行いましょう。

・部屋の片づけやゴミ出しなど、自分でできることは面倒でもできるだけ自分で行いましょう。

・家族や友人、近隣の人とできるだけ会話をしましょう。おしゃべりは、お口と頭のトレーニングになります。

▼筋力アップ

最近では、骨、関節、筋肉などの働きが衰えることで介護が必要になったり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言われています。年をとると、筋力やバランスを保つ力が低下し、自分では足を上げたつもりでも、わずかな段差でつまずいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。

足腰の筋力アップは、転倒の予防になるだけでなく、活動範囲が広がります。足腰の筋力を鍛えるため、「歩く」ことなど積極的に運動をしましょう。

▼栄養改善・お口のケア

高齢になると食事の量や回数が減りがちになり、低栄養を招きやすくなります。また、歯の数や唾液の分泌の減少、噛む力や飲み込む機能の衰えなどからお口の健康の問題がおこりやすくなります。

・1日3回食事を規則正しくとりましょう。

・バランスのとれた食事内容を心がけましょう。

・丁寧に歯磨きするなどお口を清潔に保ちましょう。

【大阪市の介護予防事業（二次予防事業）】

大阪市では要介護・要支援状態になるおそれのある65歳以上の方を対象として介護予防事業（二次予防事業）を行っています。

生活習慣や筋力、栄養、お口の状態など25の質問からなる「基本チェックリスト」で〝からだの元気度〟をチェックし、一定の項目に該当し〝からだの元気度〟が衰えている方には、介護予防事業（二次予防事業）の参加をお勧めしています。

「基本チェックリスト」は要介護認定を受けておられない70歳以上の方に毎年お送りしていますので、お手元に届いたら〝からだの元気度〟をチェックしてください。

詳しくは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは区役所の地域保健活動業務担当にお問い合わせください。

［介護予防事業（二次予防事業）］

介護予防教室（複合型）	立ち座りに必要な足腰の筋力アップを図る運動や栄養のバランスのとれた食事、しっかりと噛んで食事や会話を楽しむためのお口のケアなどについて学びます。
運動器の機能向上教室	立ち座りに必要な筋力をつけ、バランスを保ち、転倒を予防するための運動を学びます。
なにわ元気塾	地域の身近な場所に集い、体操やゲーム、歌・音楽などのレクリエーションを通じて、こころとからだの元気を高めます。

＊教室に通うことが困難な方には、「訪問型介護予防サポート」を行っています。

Panasonic
補聴器
ご相談は当店まで
ご自宅へ訪問も致します
気軽に使えるポケット型

OMWA モデルJ1シリーズ　希望小売価格 79,000円～
一般的名称：ポケット型補聴器　販売名：おんわ WH-103JJ
医療機器認証番号：220AIBZX00067000
オーダーメイド耳あな型や耳かけ型も取り扱っております
パナソニック補聴器
プラザ大阪
TEL: 06-6344-3348
FAX: 06-6344-3318
大阪駅前第４ビル 1F
●JR「大阪駅」より徒歩約６分
●JR 東西線「北新地駅」より徒歩約５分
●地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約５分
●地下鉄谷町線「東梅田駅」より徒歩約３分
営業時間：午前10時～午後5時30分　定休日：日・祝日
詳しくは パナソニック補聴器 検索
補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。
耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

野村證券　NOMURA

2014年3月19日(水)
14:00～15:30
セミナー提供：
二井住友信託銀行(株)
野村證券株式会社 梅田支店
〒530-0018 大阪市北区小松原町2-4
TEL 06-6313-3431