

岐阜県
老連
機関紙

飛水ぎふ

第93号



会長あいさつ

飛水クラブぎふ 会長 木村一義

会員の皆様には、日ごろよりそれぞれの地域において、クラブの運営や活動にご活躍いただいておりますことに敬意を表し、感謝を申し上げます。

おかげさまで、当クラブは結成されて、創立60周年を迎えることができました。これもひとえに、諸先輩及び会員の皆様の意欲と行動、多くの方々のご理解とご協力による賜であり、感謝しかありません。

しかしながら、コロナ禍でここ数年、各種事業や会議等が縮小もしくは中止を余儀なくされ、外出の機会や人との交流が制限され、思うように活動ができない状況が続いておりました。また、このことも原因のひとつではありますが、会員の減少に歯止めがかからず、取り巻く環境は大変厳しい状況となっています。

このような中ではありますが、私たちのクラブ組織は、コロナ後を見すえ、地域や福祉の課題に向き合い、皆様の豊かな知識と経験を活かし、知恵を出し合い、「高齢者が生きがいをもって安心して暮らせる地域づくり」を担っていかねばなりません。

今こそ、全会員一丸となって、健康を維持し活動を展開することで、クラブ活動に対する地域住民の理解を深め「地域を支える頼りになるクラブ」となって、会員の減少を食い止め活力あるクラブにしていきたいと思います。

今後も会員皆様の一層のご活躍により、クラブ組織が発展していくことを祈念して、ごあいさつに代えさせていただきます。

【目次】

- ◆会長あいさつ 1
- ◆飛水クラブぎふ大会 2
- ◆芸能大会 4
- ◆軽スポーツ大会、女性リーダー研修会 5
- ◆指導者研修会 6
- ◆全国老人クラブ大会 7
- ◆生きがいと健康づくり活動 8
- ◆活動紹介 9
- ◆クラブ紹介、社会奉仕活動 10
- ◆作品コンクール 11
- ◆役員名簿、クラブ数・会員数 12
- ◆令和5年度 主な事業 13
- ◆デジタル活用 14
- ◆お知らせ 15

【発行】

飛水クラブぎふ

(一般財団法人 岐阜県老人クラブ連合会)

〒500-8385 岐阜市下奈良2丁目2-1

岐阜県福祉・農業会館内5F

TEL 058-201-1538 FAX 058-276-2877

E-mail info@gifukenroren.vrtc.net

URL https://gifukenroren.vrtc.net/

【編集協力】

株式会社 博報社 名古屋支社

〒462-0843 名古屋市北区田幡2丁目13-23 2F-B

TEL 0120-0212-09

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

**大垣には
徳洲会がある!**

大垣徳洲会病院 ☎0584-77-6110

皆さまの大切な年金のお受取りは
お近くのJAとうとへ

当JAでは年金の振込指定を頂く
皆さまに特典をご用意しております。

特典

- 敬老の日お祝いの品進呈
- 親睦旅行・ゴルフコンペ・ゲートボール大会への参加
- 協賛店での優待サービス
- 健康・介護ホットラインなど

詳しくは支店窓口または渉外担当者にお問い合わせ下さい。

JAとうと

防犯のご相談はお任せください

HOME ALSOK
みまもりサポート

ALSOK

日本ガード株式会社

本社/岐阜市茜部中島2丁目66の6
TEL.058-274-0110 (代) FAX.058-274-9223

社会福祉法人 恵和会

理事長 森川 勁介

岐阜県恵那市長島町永田382-38

特別養護老人ホーム万年青苑
特別養護老人ホーム明日香苑
恵那市養護老人ホーム恵光園

たんぽぽ薬局

総合病院前を中心に
全国140店舗以上
(岐阜県下34店舗)

岐阜赤十字病院 岐阜県総合医療センター
岐阜大学医学部附属病院 中部国際医療センター
国立長良医療センター 東海中央病院
可児どうのう病院 松波総合病院
中濃厚生病院 高山赤十字病院 など

**岐阜高橋眼科皮膚科
クリニック**

診療時間 月火水木金土日祝

◆眼科・日帰り手術
院長 眼科専門医 高橋伸通
午前9:00~12:00 ◎午前9:00~午後1:00
午後3:30~6:30 ●★手術(午後2:00~5:00)

◆皮膚科・小児皮膚科
美容皮膚科
副院長 皮膚科専門医 高橋留子
※専門外来

岐阜市市橋2-8-5(スギ薬局市橋店2F) TEL(058)268-7050
https://takahashi-gnc.com

第 61 回 飛水クラブぎふ大会

令和 4 年 10 月 28 日(金)、第 61 回飛水クラブぎふ大会が関市文化会館大ホールにおいて開催されました。コロナ禍のため、大会規模を縮小して開催しましたが、県下各地から老人クラブ会員・関係者 520 名の参加がありました。

開会のことばで始まり、国歌演奏、物故者に対する黙祷が捧げられた後、主催者を代表して木村一義飛水クラブぎふ会長があいさつを行いました。続いて、来賓各位から祝辞をいただき、大会宣言が読み上げられ、第一部表彰式へと移りました。

老人クラブ活動に多大な貢献を果たした功労者に対して岐阜県知事感謝状・全国老人クラブ連合会会長表彰・岐阜県老人クラブ連合会会長表彰を含む表彰状・感謝状の贈呈が行われました。引き続き、第 30 回飛水クラブぎふ作品コンクール入賞者に対して表彰状贈呈が行われました。表彰状・感謝状受賞者の方々は以下のとおりです。

受賞者を代表して岐阜市の上松幸恵さんが、「表彰を誇りとし、気持ちを新たにして地域の仲間とともに、今後も魅力ある元気な老人クラブづくりに向けて努力していく」と謝辞を述べられました。

最後に岐阜県警察本部生活安全課の濱上氏より、防犯および交通安全に関する講話をしていただき、第一部の日程を終了しました。



飛水クラブぎふ大会 表彰状・感謝状受賞者

◎岐阜県知事感謝状 1名
恵那市 柘植 弘成

◎全国老人クラブ連合会会長表彰
「活動賞」 3 団体

大垣市 かがやきクラブ大垣
中津川市 中組松寿会
郡上市 郡上市シニアクラブ連合会

◎岐阜県老人クラブ連合会 会長表彰(個人の部) 78名

岐阜市 石原 弘秋
上松 幸恵
奥村 勝彦
川瀬 喜一
末次 初夫
松下 進
大垣市 奥田 義朗
小沢 眸
小野 栄一

大垣市 笠原 守
平尾 正誓
渡辺 澄子
多治見市 浅野みな子
浦野 貞治
木暮 亨
千野 純一
松島 弘
関市 中島 英明
中津川市 荻野 忠代

※次頁に続く

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

社会福祉法人 静風会 特別養護老人ホーム 静風苑
SEIFUKAI 静風苑 ショートステイ



大垣市林町7-618-1 TEL.0584-81-5100
http://ogaki-seifuen.jp/



ひざが痛い方
ひざが気になる方
ひざの専門医がいる

岐阜清流病院
☎058-239-8111

社会福祉法人 麩城会
友和苑



理事長 名和 久
施設長 村田 務

大垣市入方3丁目70番地1
TEL 0584-88-1567
URL http://yuuwaen.jp/

※前頁からの続き

中津川市 鈴木 欽三
 渡辺 正文
 瑞浪市 大澤 靖和
 西尾 和男
 羽島市 岩田 幸作
 大塚 国昭
 大橋 幸市
 加藤 和富
 日下部 隆
 桑原 功
 寺倉 憲一
 山田 清治
 恵那市 今井 千代
 後藤 通男
 松岡 宏容
 度会 省吾
 土岐市 福井 隆三
 各務原市 青井 徳夫
 赤座 唯司
 浅野 正信
 安藤 雅澄
 片山 恭光
 川瀬 健士
 小島 豊彦
 駒月 久美
 白木 充
 竹田 貞夫
 寺澤 光男
 遠竹 正美
 永田 直弘
 前田 勝則
 民田 賢三
 和田 昭己
 可児市 林 昭恵
 堀江 次郎
 瑞穂市 大友 誠
 奥田 尚道
 下條 晋
 飛騨市 野中 孝司
 本巣市 富田 信義

下呂市 上田 仙吉
 金山 道雄
 神戸 重夫
 日下部成信
 中島 春生
 波多野 槐
 二村 清
 星屋 秀雄
 海津市 高山 保
 笠松町 大石 裕之
 楠 澄子
 松原 貞男
 養老町 大久保 健
 田中 利和
 田中 義則
 柳本 治
 神戸町 下野 和男
 細野 光治
 坂祝町 森 良三

(団体の部) 19 団体

岐阜市 形野寿会
 大垣市 綾里第五かがやきクラブ
 かがやきクラブ宇留生第4
 多治見市 市之倉松寿会
 市之倉みどりの会
 北丘会
 喜楽会
 滝呂台愛友会
 陶都福寿会
 根本千歳会
 向島区第一寿会
 向島区第二寿会
 本巣市 西町長生会
 下呂市 金山第六長寿会
 下原船田会
 菅田寿和会
 菅田若草会
 東第一常磐会
 東第六常磐会

(特定事業 仲間づくりの部・特別表彰)

〈クラブ会員増〉 9 団体

岐阜市 八代清流会
 大垣市 本町盛年クラブ
 関市 池尻長寿会
 明ヶ島クラブ
 中津川市 元野尻第二松寿会
 土岐市 石拾シニアクラブ
 河合長寿会
 飛騨市 川西双葉クラブ
 郡上市 二日町あけぼの会

〈クラブ創設〉 1 団体

多治見市 倶楽部咲花

〈クラブ消滅防止〉 2 団体

羽島市 喜多寿久童心会
 郡上市 向小駄良あけぼの会

(特定事業 仲間づくりの部) 16 団体

岐阜市 きらく会
 大垣市 宿地第二寿会
 日新第四楽生会
 藤江町2丁目かがやきクラブ
 中津川市 奥渡老社会
 下野第一明老会
 土岐市 栄楽曙会
 各務原市 上中屋第一天寿会シニアクラブ
 東島シニアクラブ
 可児市 広眺ヶ丘ことぶき会
 山県市 扇町白扇会
 東深瀬福寿会
 飛騨市 上町生楽会
 神明長寿会
 杉崎光寿会
 郡上市 栗巣和光会

(特定事業 健康づくりの部) 2 団体

養老町 花三会
 さくら会

※次頁に続く

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

内科・外科・泌尿器科・消化器内科・神経内科
 内分泌/糖尿病内科・人工透析科・リハビリテーション科
 TAKAI HOSPITAL
 医療法人 敬生会
高井病院
 土岐市妻木町1658 ☎(0572) 57-6516
 通所リハビリテーション
 訪問看護ステーション高井
 居宅介護支援センター高井

ひざが痛い方
 ひざが気になる方
 ひざの専門医がいる

岐阜清流病院
 ☎058-239-8111

特別養護老人ホーム **優・悠・邑 和合**

 県で10年ぶりの新設多床室(4人床)
 入居者さまの日常をホームページで毎日更新中!
<https://www.sugiwakai.jp>
 大垣市和合本町2丁目114-1
 TEL(0584) 73-6110(代) FAX 73-6112

※前頁からの続き

(特定事業 ボランティアの部) 4 団体

大垣市 かがやきクラブ宇留生第5
 恵那市 本郷3号クラブ
 揖斐川町 和楽会
 北方町 朝芝クラブ

(特定事業 その他活動の部) 1 団体

養老町 薩摩義士踊り保存会

◎岐阜県老人クラブ連合会

会長感謝状 22 名

大垣市 大橋 千尋

大垣市 増田 常男
 中津川市 伊藤 昇
 江崎 良彦
 加藤 末夫
 小池 節子
 嶋倉 鈺藏
 原 多喜彦
 美濃市 梅村 誠司
 森 昭夫
 恵那市 井戸 進
 勝 正憲
 鷺見 孝雄
 深津 康雄

各務原市 越智 正孝
 小脇 幸子
 杉山 隆敏
 鳥内 浩
 飛騨市 田中 英雄
 山本 昇
 本巣市 樽井 利子
 海津市 瀬古 和夫

◎作品コンクール入賞 41 名

※優秀第 1 席の方のお名前と作品を、11 頁に掲載しています。

(飛水クラブぎふ大会第 2 部) 第 28 回 芸能大会



大垣市 赤坂レディース ダンス



岐阜市 ブルースカイ合唱団 音楽劇

第 61 回飛水クラブぎふ大会の第 2 部として、午後からは、第 28 回芸能大会を開催しました。長引くコロナ禍により、3 年ぶりの開催となりましたが、感染予防を図りながら、健康づくり、仲間づくり、地域の活性化を願い練習を積み重ねてこられた成果が、参加チームの皆さんにより舞台に繰り広げられました。

各地区から 6 組の参加があり、ダンス、音楽劇、楽器演奏と各チームの素晴らしい演技に、観客席からたくさんの拍手が送られました。

演技がひととおり終わると審査に入り、その間に関市老連フォークダンス部によるアトラクションが披露されました。

審査終了後、講評と成績発表があり、大垣市の赤坂レディース 18 名によるダンスが優秀第 1 席に輝きました。

※芸能大会の写真は 5 頁にも掲載しています。

成績結果

◎優秀第 1 席

大垣市 赤坂レディース
ダンス「ギブンテイクン」ほか

◎優秀第 2 席

岐阜市 ブルースカイ合唱団
音楽劇「たぬきの糸車」

◎優秀第 3 席

羽島市 輝ら輝らクラブ
民踊「花笠音頭」ほか

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

御 賛 助

SOCIAL WELFARE CORPORATION
DOUHOUKAI
 この素晴らしい時間をあなたと共に…
 障害者支援施設／障害福祉サービス事業
 グループホーム／地域相談事業
 特別養護老人ホーム／養護老人ホーム
 デイサービスセンター
 地域支援事業／認定こども園

施設案内

社会福祉法人 同朋会
 山県市大桑3615番地1 ☎(0581)22-6001

医療法人社団 光成会
鳥 澤 医 院
 理事長 鳥 澤 英 紀
 山県市大森381番地
 ☎(0581) 36-2311



羽島市 輝ら輝らクラブ 民踊



関市老連フオークダンス部 アトラクション

市町村老連対抗 軽スポーツ大会

県内の老人クラブ会員が一堂に集い、健康づくり、生きがいづくりを図りながら会員相互の親睦と交流を深められるよう、第1回市町村老人クラブ連合会対抗軽スポーツ大会を開催しました。今年はグラウンド・ゴルフとし、28老連から270名の参加があり、日ごろの練習の成果を発揮されました。

《開催日・場所》

10月5日(水) 関市中池公園 多目的広場

《成績結果》

- ◎優勝 関ヶ原町老人クラブ連合会
- ◎準優勝 各務原市シニアクラブ連合会
- ◎第3位 羽島市老人クラブ連合会



女性リーダー研修会

各市町村老人クラブ連合会の女性リーダーを対象に83名の方に参加いただき、女性部と老人クラブの活性化について研修を行いました。コロナ禍で思うように活動できない中でも、工夫をして友愛活動を展開されている連合会に事例を発表していただきました。

また、劇団に、地域で安全に生きるための注意などをわかりやすく演じていただくなど、有意義な研修会とすることができました。

《開催日・場所》

12月8日(木) 福祉農業会館 大会議室

《内容》

- ◎劇「地域で安全に生きよう」
マッキー&のりか with まなちゃん
- ◎事例発表「コロナ禍の友愛活動」
かがやきクラブ大垣 福岡女性部副部長
恵那市壮健クラブ連合会 杉原女性部長
- ◎「女性部と老人クラブ活性化」
飛水クラブぎふ 小塩事務局長



私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

内科・人工透析・皮膚科・耳鼻咽喉科・小児科



医療法人 祥仁会

安八診療所

診察時間 8:30~12:00 16:00~18:30
(受付は18:00迄)

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

安八郡安八町南今ヶ淵270-2

☎(0584)64-3616



社会福祉法人 善心会

特別養護老人ホーム 地域密着型複合施設

LAC りんどう

特別養護老人ホーム ラック

岐阜県安八郡神戸町北一色10
TEL.0584-28-1300



地域密着型複合施設 りんどう

岐阜県安八郡神戸町北一色552-1
TEL.0584-27-1130



社会福祉法人 大和社会福祉事業センター

https://www.daiwa-center.jp/

【特別養護老人ホーム】

- ハートヴィレッジ 谷汲の杜
揖斐川町谷汲名礼1248-13 TEL.0585-55-2611
- ハートタウン 平成の杜
関市中之保 4517-2 TEL.0575-40-0310
- ハートシティ 中濃の杜
関市富之保4096-1 TEL.0575-40-2377

(地区別単位クラブ) 指導者研修会

老人クラブの基本目標である「生活を豊かにする楽しい活動、地域を明るくする社会活動、仲間づくり活動」への積極的な取り組み等を、より一層効果的にするためには、老人クラブ指導者の果たす役割が大変重要なものになっています。

このため、単位老人クラブの指導者を対象に、クラブ活動の活性化を図る目的で県内6地区において「単位クラブ指導者研修会」を開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策により、各会場とも参加者を縮小しての開催となりましたが、県下全体で659名の指導者の方に参加いただき、有意義な研修会とすることができました。



《内 容》

- ◎講演会 延ばそう!「健康寿命」～これからの歯ッピーライフ～
公益社団法人 岐阜県歯科医師会
- ◎寸劇 劇団シンデレラ (東濃地区を除く)
詐欺被害防止 岐阜県警察本部
- ◎情報交換
クラブの活性化について

《開催日・場所》

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| ◎岐阜市
7/15 (金) 岐阜市文化センター | ◎西濃地区
7/11 (月) 大垣市スイトピアセンター | ◎東濃地区
7/27 (水) 多治見市笠原中央公民館 |
| ◎岐阜地区
7/6 (水) 山県市文化の里花咲きホール | ◎中濃地区
7/12 (火) かも〜(美濃加茂市文化会館) | ◎飛騨地区
12/2 (金) 下呂市交流会館 |

寸劇 劇団シンデレラ



県下各地で発生しているニセ電話詐欺は、手口が複雑化・巧妙化してきており、いまだに多くの被害が出ています。今回はATMで還付金の手続きができるという還付金詐欺を事例に、劇団シンデレラにより寸劇を演じていただきました。

講演会



講演会は、岐阜県歯科医師会の地域包括推進委員である各地域の先生から「延ばそう!「健康寿命」～これからの歯ッピーライフ～」と題する講演を行っていただきました。

老化に伴う口の状態(歯の数、口腔衛生・口の機能)の低下・衰え、いわゆる「オーラルフレイル」について、チェック方法、予防方法を分かりやすく説明いただき、口腔と健康寿命、生活習慣には繋がりがあり、重要であることをお話しいただきました。

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

医療法人社団 登豊会

<https://touhoukai.or.jp>

- 近石病院
- 居宅介護支援事業所 ちかいし
- 訪問看護ステーション ひかり
- 介護老人保健施設 仙寿ふごみ野
- デイケアセンター ふごみ野
- デイサービスセンター ちかいし
- 認定栄養ケアステーション ちかいし
- みんなのコミュニティスペース カムカムスフロ-

くまだ眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
PM 3:00~7:00	●	●	☆	●	●	●	／

☆手術は水曜午後

岐阜市芥見南山1-16-1
☎(058)243-2600

内科・循環器内科・小児科・アレルギー科
リハビリテーション科・放射線科

みどり病院

受付時間 8:20~11:30 (月~土)
16:30~19:00 (月・水・金)

休診日 第4土・日・祝日

2024年5月1日 新病院開設予定

岐阜市北山1-14-24
☎(058)241-0681

(全老連創立60周年記念) 全国老人クラブ大会



令和4年11月8日(火)、東京・両国国技館において天皇皇后両陛下をお迎えし、全老連創立60周年記念「全国老人クラブ大会」が開催されました。

式典では、ご臨席いただいた天皇陛下より「各地において、高齢者がお互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思います。老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを、頼もしく思います。今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております」などと「おことば」を賜りました。

続いて、全老連創立60周年記念表彰が行われ、厚生労大臣表彰、全老連会長表彰の代表が表彰を受けました。岐阜県からは、厚生労大臣表彰に2名・2団体、全老連会長表彰に4名・3団体が表彰を受けました。

おめでとうございます。

※写真提供：全国老人クラブ連合会

岐阜県の受賞者

〈厚生労働大臣表彰〉

◎育成功労

木村 一義 岐阜県老人クラブ連合会 会長
寺 幾乃 かがやきクラブ大垣 副会長

◎優良クラブ

郡上市シニアクラブ連合会 阿千葉会

◎優良老人クラブ連合会

恵那市壮健クラブ連合会

〈全国老人クラブ連合会会長表彰〉

◎育成功労

伊藤 隆郎 岐阜県老人クラブ連合会 評議員
山本 房子 岐阜県老人クラブ連合会 理事
松本 勉 多治見市悠光クラブ連合会 前会長

◎優良クラブ

関市老人クラブ連合会 下有知東西修徳会
羽島市老人クラブ連合会 福江とき和会

◎優良老人クラブ連合会

本巣市老人クラブ連合会

◎永年勤続

西岡のぶえ 瑞穂市老人クラブ連合会 事務局員



私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

医療法人社団誠広会
理事長 平野 聡子

平野 総合病院
岐阜市黒野176番地5
☎(058) 239-2325(代)

介護老人保健施設
岐阜リハビリテーションホーム
岐阜市黒野181番地
☎(058) 234-1515(代)

森耳鼻咽喉科医院
耳鼻咽喉科・気管食道科
アレルギー科

診療予約専用ダイヤル ☎050-5578-8677

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	○	9:00~13:00	／
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	／	／

受付時間：△火曜午前11時まで ◎土曜12時まで
大垣市林町7-672 ☎(0584) 78-3387

医療法人坦水会
MISAO Health Clinic

操健康クリニック
〒500-8384 岐阜市藪田南1-4-20
TEL (058) 274-0330 FAX 273-4880

操介護支援センター

関連施設
操健康ケアセンター
サアラMISAO(サ高住)
ショートステイ和泊亭
岐阜市江添2丁目

生きがいと健康づくり活動

高齢者向け体力測定

健康維持のために自分の体力を正しく把握し、自分に合った適度な運動を生活の中に取り入れていただくよう、希望する市町村老連を対象に体力測定を実施しています。測定項目は6種目ですが、コロナ禍のため、4種目(握力、長座体前屈、10m障害物歩行、開眼片足立ち)で実施しました。

《実施状況》

- ◎岐阜市
- ◎大垣市
- ◎瑞浪市
- ◎羽島市
- ◎美濃加茂市
- ◎土岐市
- ◎可児市
- ◎郡上市
- ◎西南濃地区(輪之内町) ◎輪之内町



地区別軽スポーツ大会

会員の皆さんの生きがいと健康づくりを促進し、会員相互の親睦と融和が図られるよう、県下6地区で軽スポーツ大会を開催しました。

《実施状況》

- ◎岐阜市地区(市内) ペタンク
- ◎西濃地区(大垣市) ペタンクほか2種目
- ◎東濃地区(瑞浪市) ペタンクほか2種目
- ◎岐阜地区(各務原市) ペタンクほか2種目
- ◎中濃地区(郡上市) ペタンクほか2種目
- ◎飛騨地区(下呂市) グラウンド・ゴルフ



室内軽スポーツ普及事業

室内軽スポーツは身体的、精神的な負担が少なく、気軽に楽しめるスポーツです。会員の皆さんの健康長寿と生きがいのある生活の実現に向けて普及に取り組んでいます。希望する市町村老連へ各種室内軽スポーツの紹介やルール指導のほか、器具の貸し出しも行っています。



《実施状況》

- ◎美濃市 クロリティーほか2種目
- ◎羽島市 スカットボールほか2種目
- ◎海津市 マグダーツほか1種目

健康・介護予防セミナー

高齢化が著しく進展する中で、会員の皆さんの健康と生きがいづくりのため、各種学習や多様な活動に取り組むことが必要です。健康と生きがいづくりに関する講話等を通して、会員の皆さんの健康保持と増進を図っています。



《実施状況》

- ◎西南濃地区(輪之内町) 講演「認知症の理解と予防」 岐阜県介護研修センター 竹内潔子氏ほか
- 寸劇「あなたは大丈夫?~詐欺の手口と対策」 岐阜県消費者啓発推進寸劇グループ「消費生活SOS」

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています


 内科・循環器科・呼吸器科
後藤クリニック
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
 9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○ /
 17:00~19:30 ○ ○ / ○ ○ / ○ ○ /
 岐阜市切通2-13-12
 ☎(058)245-1797


 内科・循環器科
 皮膚科
森 医院
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
 午前9:00~12:00 ○ ○ / ○ ○ ○ /
 午後4:30~7:00 ○ ○ / ○ ○ / ○ /
 岐阜市蔵前6丁目6番6号
 ☎(058)245-1919


 医療法人 社団 清生会
かねまつ整形外科
 理事長 兼松 秋生
 岐阜市柳津町上佐波1-24
 ☎(058)279-3588
 介護老人保健施設
ロアジかねまつ
 岐阜市柳津町下佐波西1-4
 ☎(058)279-5100

活動紹介

阿千葉会

(郡上市シニアクラブ連合会)

《なりたち》

昭和46年に「白山会」として発足、その後平成29年度に、上剣歴史発祥の地ともいえる阿千葉城址にちなんで「阿千葉会」と名称変更を行いました。

《活動内容》

会員の孤独孤立防止と相互支援の活動として、平成28年から「あちば喫茶」や日帰り温泉での親睦会を実施しています。会員の繋がりが深まるだけでなく、新しい企画を生み出す場にもなっています。

また、会員は平日昼間に「地域を守る留守番隊」として、地域社会の隙間を担い安全安心の地域づくりのため、過去の火災を教訓に消火栓の使用訓練や緊急時の対応を確認し合っています。そのほか、子ども達が安全に遊ぶよう公園内の整備や遊具の修繕・塗装を行っています。

昨年度からは、地域の歴史を後世に伝えるべく「残し伝えたい上剣の歴史調査委員会」を立ち上げました。市の「郡上東氏800年・古今伝授550年祭」関連事業として、東氏が最初に移り住んだ阿千葉城址に千葉県東庄町の木と郡上市の木を植樹し、友好の証とするとともに、地域住民の心の拠り所と一体化を目指す取り組みに挑戦しています。阿千葉城址の管理に加え、子ども達に歴史を伝授する活動や地域の歴史資料収集も行っています。



《活動PR》

近年はコロナ禍で活動が制約されていますが、2年前から「阿千葉だより」を発行し、行事に参加できない会員へ繋がりと情報提供を行っています。

現在、会員75名で活動を行っていますが、自治会の協力も得ながら加入促進を図っており、今後も会員が高い意識を持ち、できる範囲で活動を行っていきたいと思います。

養老薩摩義士踊り保存会

(養老町老人クラブ連合会)

《なりたち》

1754年(宝暦4年)、江戸幕府の命を受け薩摩藩が木曾三川分流工事を行いました。この治水工事において、80余名の薩摩藩士が犠牲者となられ、この方々に感謝の気持ちを表し、ご冥福を祈るためにできた踊りが「薩摩義士踊り」です。

また、昭和34年の伊勢湾台風被害者を励まし元気づけようと、全国愛農会が「薩摩義士の唄」をつくり、振り付けをしました。

それが、大巻役館跡地のある養老町では、歌い踊り継がれて今日に至っており、これを後世に引き継ぐために平成11年に15名で発足し、現在は50~90代まで、総勢16名で活動しております。



《活動内容》

主な活動は、地元の園児と児童への踊りの指導があります。例年春季慰霊祭において、小学生と一緒に歌と踊りを奉納します。また、養老町芸能大会では園児と、小学校の運動会では子どもたちやPTAと一緒に歌と踊りを披露します。そのほか、秋季慰霊祭等において披露しています。

《活動PR》

近年のコロナ禍では、練習も発表の場もなく、寂しい思いをしていましたが、PRも兼ねて地元テレビ放送局のCCNetに1時間の番組放映を依頼し、養老盆踊り保存会とともに昨年出演をしました。

今後は、若い世代にも声をかけ、会員増加を目指し、活動が続いていくよう努力しなければと思っています。



私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

桑山眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	△	○	△
午後4:00~7:00	○	手術	○	△	○	△	△

○印診療 △印午後3:00~6:00
受付は30分前から行います。

岐阜市北一色8-8-14

フタツジユウ ヨイメヨ

☎(058)240-4134

整形外科・外科・リハビリ科・ペインクリニック
医療法人 いるか会

河合外科・整形外科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	◎	△
午後4:00~7:00	○	○	○	△	○	△	△

◎土曜日は13:00まで

岐阜市加納上本町2-16

☎(058)272-2046(代)

内科・消化器内科

医療法人 杉浦内科

胃(経鼻)・大腸内視鏡検査 CT完備

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 5:00~7:00	○	○	○	△	○	△	△

(往診有)

※土曜夜も診療

加納東丸町2-18

☎058-271-4387

クラブ紹介

多治見市悠光クラブ連合会

多治見市悠光クラブ連合会で昨年度から新しく始めた2つの活動について紹介します。

《ふれあいリーダー 地域への愛着を!》

少子高齢化が進み地縁関係が希薄化していくなか、「地域を豊かにする社会活動」が今まで以上に求められ、友愛活動を推進している「ふれあいリーダー」の働きが大きく期待されます。

そこで「ふれあいリーダー研修会」として新たに「文化と歴史に触れる散策」を実施しました。昨年度は下街道の宿場町として栄えた池田町、今年度は盃の生産で有名な市之倉町で実施しました。1時間ほどの歴史と文化についての講義を受けたあと、地域の見学スポットの説明を聞きながらの散策です。参加者は改めてその地域の文化と歴史について触れ、益々地域への愛着を深めました。

《ホームページ開設 時代の変わり目!》

昨年2月に多治見市悠光クラブ連合会のホームページを開設しました。これは、老人クラブとしての活動

を皆さんに“もっと、もっと知っていただきたい!”との思いで作成しました。

最近では老人クラブ以外でも趣味やボランティア等の高齢者グループや団体が数多くあります。また、各単位クラブ名にも「老人」という言葉が入っていないため、「老人クラブ」の存在は一般の方からますますわかりづらくなっており、一層の情報発信が求められる状況です。

これから入会される世代はインターネットも身近な方が多くなります。老人クラブも「開設しても誰も見る人がいない」時代から「ネットから情報を仕入れるのが当たり前」の時代へ大きく変わる節目に来ています。

皆さんもスマホでも気軽に見られますので、右側のQRコードか、“多治見老人クラブ”で検索して見てください。



社会奉仕活動

各地域で、老人クラブ会員がそれぞれ地域に合った活動を、創意と工夫を凝らして実践しており、「暮らしやすい地域社会」を目指して、地域社会に貢献する活動を続けています。毎年調査を行っており、各市町村老連からの報告を集計しました。



参加単位クラブ数と全体に対する実施率は、以下のとおりです。

	参加単位 クラブ数	参加率 (%)
美化活動	1,619	81.4
環境にやさしい活動	962	48.3
友愛・地域見守り活動	1,419	71.3
上記のいずれかに参加	1,778	89.4

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科

なかしま脳神経外科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00~7:00	○	○	○	△	○	△	△

岐阜市則武東2丁目15-18

☎(058)215-8668

http://www.nakashima-mri.jp

外科・内科・人工透析内科・乳がん検診
シャント手術・下肢静脈瘤レーザー手術

医療法人

早徳病院

診療 午前 9:00~12:00

午後 1:00~5:00

休診日 金曜午後・日曜・祝日

岐阜市宇佐南1-8-1

☎(058)272-3253(代)

岐阜ハートセンター

|循環器内科|心臓血管外科|内科|
|麻酔科|形成外科|リハビリテーション科|

24時間救命救急体制

カテーテル治療・不整脈治療・
心臓手術専門病院

診療時間 平日/8:30~12:00
14:00~17:00
土曜/8:30~12:00

岐阜市藪田南4-14-4

代表・緊急 ☎(058)277-2277

第30回 飛水クラブぎふ 作品コンクール

県下各市町村老人クラブ連合会から美術作品75点、文芸作品122点が寄せられました。今年度も全応募作品を掲載した「作品集」を作成し、各老連へ配布しました。

来年度も会員の皆様の数多くの作品の応募をお待ちしています。

応募数

美術作品	日本画	洋画	工芸・彫刻	書	写真	計
	10	7	31	12	15	75

文芸作品	短歌	俳句	川柳	計
	31	70	21	122

美術作品 優秀第1席



日本画

「参道」
羽島市 中川 ゆう



工芸・彫刻

「神社」
恵那市 鈴木 香



洋画

「化成工場」
海津市 田中 泰彦



書

「枕草子」
土岐市 曾我 かつ江



写真

「春うらら」
羽島市 富田 昇

川柳

平坦な路に明るい音を足す

各務原市 苅谷 哲生

俳句

花火果て闇動き出す堤かな

大垣市 今津 絹代

短歌

梅を干す大きなザルの片隅に
屋号書かれし亡き父の字で

中津川市 田口 美幸

文芸作品 優秀第1席

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

社会福祉法人 **井ノ口会** もっと気軽に、もっと身近に!
高齢者介護を通じて人と寄り添う

一人暮らしに不安…は、ありませんか…?
 まだまだ一人でガンバリたい…、そんな方に!
 介護施設ではない、ケアハウスという選択!!

ケアハウス さくら苑 ケアハウス イワルずいこう
 〒501-1185 岐阜市奥2丁目28-1 〒501-1185 岐阜市奥1丁目95

TEL.058-239-9738 FAX.058-239-9722
 URL:http://www.inoguchikai.jp/

特徴 60才以上の方がご入居いただけます。部屋は個室でお風呂・トイレの他に、ミニキッチンも完備。朝昼夕の食事も提供され、職員も常駐して安心です。

地域の老人クラブに加入しませんか

仲間づくり・健康づくりなど様々な活動をしています!

社会貢献活動にも参加し、地域の仲間づくりを目指しています。

興味のある方は、お住いの老人クラブ事務局へご連絡ください!

役員名簿

令和 4 年 6 月 1 日現在

役職	氏名	所属団体役職
会長	木村 一義	
副会長	棚橋 靖夫	岐阜市老人クラブ連合会長
副会長	鈴木登司雄	羽島市老人クラブ連合会長
副会長	西田 勝嘉	かがやきクラブ大垣会長
副会長	江崎 久夫	関市老人クラブ連合会長
副会長	加藤 孝春	多治見市悠光クラブ連合会長
副会長	駒田 誠	下呂市シニアクラブ連合会長
副会長	上松 幸恵	岐阜市老人クラブ連合会友愛部長
理事	酒井 孝義	岐阜市老人クラブ連合会副会長
理事	丹羽 英之	山県市老人クラブ連合会長
理事	江間香代子	瑞穂市老人クラブ連合会常務理事
理事	山本 房子	かがやきクラブ大垣副会長
理事	田中 正敏	揖斐郡老人クラブ連合会長
理事	長尾 幹	郡上市シニアクラブ連合会長
理事	伊佐治陽子	関市老人クラブ連合会副会長兼女性部長
理事	水野 敏雄	土岐市老人クラブ連合会長
理事	日比野たつ江	土岐市老人クラブ連合会副会長兼女性部長
理事	森田 紀夫	飛騨市シニアクラブ連合会長
理事	小池 令子	下呂市シニアクラブ女性部長
常務理事	小塩 英治	事務局長
監事	西口 義郎	岐阜市老人クラブ連合会副会長
監事	早野 正雄	かがやきクラブ大垣監事
評議員	加藤 俊勝	岐阜市老人クラブ連合会副会長
評議員	水谷 照男	岐阜市老人クラブ連合会副会長
評議員	小出 悦司	岐南町老人クラブ連合会長
評議員	伊藤 隆郎	笠松いきいきクラブ連合会長
評議員	八代 勝秋	北方町老人クラブ連合会長
評議員	寺 幾乃	かがやきクラブ大垣副会長
評議員	湯浅 広幸	いきいきクラブ海津会長
評議員	浅野 人美	西南濃老人クラブ連合会長
評議員	藤井 正義	美濃加茂市健寿連合会長
評議員	村井 安實	美濃市シニアクラブ連合会長
評議員	植野 明	関市老人クラブ連合会副会長
評議員	小林 英文	恵那市壮健クラブ連合会長
評議員	加藤 出	中津川市老人クラブ連合会長
評議員	熊沢 清和	瑞浪市長寿クラブ連合会長
評議員	中田 幸男	高山市連合長寿会長
評議員	鈴木 睦芳	飛騨市シニアクラブ連合会副会長

クラブ数・会員数

令和 4 年 4 月 1 日現在

	市町村名	クラブ名	単位クラブ数	会員数	
岐阜市	岐阜市	岐阜市老人クラブ連合会	343	17,576	
	岐阜地区	羽島市	羽島市老人クラブ連合会	84	4,437
		各務原市	各務原市シニアクラブ連合会	109	6,047
		山県市	山県市老人クラブ連合会	27	1,920
		瑞穂市	瑞穂市老人クラブ連合会	39	2,076
		本巣市	本巣市老人クラブ連合会	28	1,504
		岐南町	岐南町老人クラブ連合会	21	989
		笠松町	笠松いきいきクラブ連合会	48	1,875
		北方町	北方町老人クラブ連合会	5	366
		西濃地区	大垣市	かがやきクラブ大垣	154
海津市			いきいきクラブ海津	47	3,607
養老町	養老町老人クラブ連合会		50	4,050	
垂井町	垂井町老人クラブ連合会		29	3,087	
関ヶ原町	関ヶ原町老人クラブ連合会		29	1,708	
神戸町	神戸町老人クラブ連合会		36	2,808	
輪之内町	輪之内町老人クラブ連合会		16	1,057	
安八町	安八町老人クラブ連合会		37	2,569	
揖斐川町	揖斐川町老人クラブ連合会		20	1,429	
大野町	大野町老人クラブ連絡協議会		15	1,106	
池田町	池田シニアクラブ	36	2,816		
中濃地区	関市	関市老人クラブ連合会	36	2,929	
	美濃市	美濃市シニアクラブ連合会	25	1,606	
	美濃加茂市	美濃加茂市健寿連合会	30	1,340	
	可児市	可児市健友連合会	15	755	
	郡上市	郡上市シニアクラブ連合会	90	6,164	
	坂祝町	坂祝町シニアクラブ連合会	9	280	
	富加町	富加町シニアクラブ連合会	6	164	
	川辺町	川辺町連合福寿会	15	2,055	
	七宗町	七宗町福寿会	10	428	
	八百津町	八百津町老人クラブ連合会	12	625	
東濃地区	白川町	白川町老人クラブ連合会	12	1,635	
	東白川村	東白川村シニアクラブ連合会	7	467	
	多治見市	多治見市悠光クラブ連合会	47	2,305	
	中津川市	中津川市老人クラブ連合会	100	6,758	
	瑞浪市	瑞浪市長寿クラブ連合会	25	990	
	恵那市	恵那市壮健クラブ連合会	100	6,003	
	土岐市	土岐市老人クラブ連合会	46	3,182	
	飛騨地区	高山市	高山市連合長寿会	116	7,075
		飛騨市	飛騨市シニアクラブ連合会	53	4,682
		下呂市	下呂市シニアクラブ連合会	59	3,122
白川村		白川村シニアクラブ	4	363	
合計			41 クラブ連合会	1,990	122,614

16頁 頭の体操の答え ※鏡に映すと分かります

$(1 \div 41 + 48 \times 24) 878,8$

令和5年度 主な事業

月	日	予 定 行 事 等	場 所
5	15日(月)	正副会長会議	岐阜県福祉・農業会館
	22日(月)	理事会、評議員会	岐阜県福祉・農業会館
6	6日(火)	社会部会・健康部会	岐阜県福祉・農業会館
	7日(水)	盛年部会・文化部会	岐阜県福祉・農業会館
	8日(木)	女性部会・総務部会	岐阜県福祉・農業会館
7	3日(月)	西濃地区指導者研修会	大垣市 スイトピアセンター
	6日(木)～7日(金)	東海・北陸ブロックリーダー研修会	名古屋市 名古屋ガーデンパレス
	10日(月)	岐阜地区指導者研修会	羽島市 不二羽島文化センター
	12日(水)	中濃地区指導者研修会	関市 わかくさプラザ
	21日(金)	岐阜市指導者研修会	岐阜市 岐阜市文化センター
8	28日(金)	東濃地区指導者研修会	恵那市 武並コミュニティセンター
	1日(火)～2日(水)	東海北陸ブロック会長・女性代表者会議	富山県
	16日(水)～25日(金)	作品展出品作品搬入	岐阜県福祉・農業会館
9	24日(木)	女性リーダー研修会・相互支援研修会	岐阜県福祉・農業会館
	1日(金)	正副会長会議	岐阜県福祉・農業会館
	15日(金)～21日(木)	老人の日・老人週間	
	18日(月)	敬老の日	
10	20日(水)	全国一斉「社会奉仕の日」	
	25日(月)～29日(金)	作品展	OKBふれあい会館
	6日(金)	市町村老連対抗軽スポーツ交流大会	多治見市笠原町 梅平運動公園
	19日(木)	岐阜地区軽スポーツ大会	瑞穂市
	26日(木)	東濃地区軽スポーツ大会	恵那市
11	27日(金)	中濃地区軽スポーツ大会	可児市
	28日(土)～31日(火)	ねんりんピック愛顔のえひめ2023	愛媛県
	8日(水)～9日(木)	全国老人クラブ大会	秋田県
	10日(金)	岐阜市軽スポーツ大会	岐阜市
12	16日(木)	東濃地区軽スポーツ大会	恵那市
	16日(木)	西濃地区軽スポーツ大会	大垣市
	4日(月)～5日(火)	健康づくり・生活支援セミナー	東京都(全老連)
	8日(金)	飛水クラブぎふ大会(芸能大会)	土岐市 土岐市文化プラザ
2	19日(火)	正副会長会議	グランヴェール岐山
	19日(火)	理事会、評議員会	グランヴェール岐山
	13日(火)	社会部会・盛年部会	岐阜県福祉・農業会館
	14日(水)	健康部会・総務部会	岐阜県福祉・農業会館
	15日(木)	女性部会・文化部会	岐阜県福祉・農業会館
3	20日(火)	市町村老連事務担当者会議	岐阜県福祉・農業会館
	19日(火)	正副会長会議	岐阜県福祉・農業会館
	26日(火)	理事会、評議員会	岐阜県福祉・農業会館

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています



相続・贈与税の試算・対策、書類作成、遺言書や遺産分割書の作成等お任せ下さい

千葉揚美税理士事務所

税理士・行政書士 千葉 揚 美

各務原市那加本町3-1 サンシャインビル1F
☎(058)383-4617

弁護士法人
さわやか法律事務所

- 弁護士 矢島潤一郎
- 弁護士 山田 直実(旧姓 橋田)
- 弁護士 國本 雅文
- 弁護士 服部 誠一
(岐阜県弁護士会所属)

岐阜市鷹見町13番地 丹下ビル2階
☎(058)265-1200
FAX(058)265-1206

相続・贈与実績多数

嶋崎公認会計士事務所

公認会計士 嶋崎 吉弘
税 理 士

岐阜市六条南3-13-4
☎(058)277-5666

デジタル活用(便利な暮らしに)

デジタル機器・サービスを活用しよう

政府では、デジタル社会の実現に向け、「誰一人取り残さない、人に優しいデジタル化」を進めています。

特に、高齢者をはじめとした、誰もがデジタル機器・サービスを活用することで、豊かな人生を享受できる社会を実現することを目指しています。

まずは身近な携帯電話から

従来型の携帯電話は、通話機能が主軸で、付加機能としてメールなどのインターネット接続が備わっていて、一般的な呼び名で「ガラケー」といわれています(以下、ガラケーと表示)。

最近の携帯電話は、スマートフォン(以下、スマホと表示)と呼ばれ、通話はもちろんインターネット閲覧やアプリの利用もでき、「通話機能がプラスされたパソコン」のようなものになってきてとても便利です。

まずは、ガラケーを、スマホに変えてみませんか?

スマホ = 「Smart (賢い)」 + 「Phone (電話)」

スマホにはこないところ

実家を離れて住んでいる子どもや孫たちと顔を合わせるのには、年に数回程度というケースが多いと思います。スマホの場合、写真や動画を手軽に送ったり、テレビ電話も簡単にすることができて、おじいちゃんやおばあちゃんの様子を見せたり、孫の成長を見たりすることができます。

また、近年、地震や台風などの大きな災害が多いことから、万が一のときにすぐに連絡がつく手段としたり、子どもたちが日ごろの親の安否を確認する手段となっています。

そのほか、画面が大きく見やすく、機種変更時でも、電話番号はそのままです。



でもやっぱりスマホは不安

スマホに不安がある高齢者は少なくありません。何が不安ですか?

Q 使い慣れたガラケーがスマホに代わると使い方がわからない。

A 機能を限定してそのことをまず覚える。電話をかける・受ける。写真を撮る・見る・送る。SNS(LINE)のやり方。まずはこれだけから。

Q 選択肢がありすぎてどれを選んでいいのかかわからない。(契約が分かりにくい!格安スマホは大丈夫なの?)

A 家族に、一緒に行ってもらいましょう。

いざ使おうとすると困ること

ガラケーのボタンは、ギョッと押すものが主流です。スマホは、ガラスの画面を「タップ(トントンと触る)」「スライド(なぞる)」など、最初の関門がありますが、慣れれば簡単です。

次に文字の入力です。ガラケーはいつも押すキーがありますが、スマホは入力する時のみ、キーボードが現れます。



トグル入力(「あ」のボタンを3回押すと「う」)か、フリック入力(「あ」を押しながら右にスライドすると「え」)のいずれかになります。(音声入力やキーボード入力にも切り替えられます)

これも、慣れると簡単なことですので練習あるのみです。

注意すること

ガラケーでも同じですが、特にスマホは個人情報を多く保持されているため、ID・パスワードにより管理をしっかりとすることが重要です。

また、電源を入れた時に、すぐ使える状態にするのではなく、ロック画面になるように設定して、解除しないと使えないようにすることで、万が一どこかへ置き忘れたり落とした場合に不正使用されないようにしましょう。

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

きんぼうさん てんたくいん
金寶山天澤院
 岐阜市寺町19 TEL.058-246-1506
 岐阜県で永代供養をお探しの方、ご相談ください

(株)オカサン旅行
 岐阜県知事登録旅行業第2-363号
 大垣市旭町1-5 オカサンホテル内
 TEL(0584) **81-7588**
 FAX(0584) **75-1350**

高齢者講習受付中!
(一財)岐阜県交通安全協会運営
 TEL(058) **237-3211**
 ・三田洞自動車学校 ・多治見自動車学校
 ・高山自動車学校 ・東濃自動車学校
 ・郡上自動車学校

関係機関・団体からのお知らせ

岐阜県歯科医師会

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰えである「フレイル」の一つです。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。健康と機能障害との中間にあり、見逃しやすく気が付きにくい特徴があるため、早めに気づき適切な対応をすることにより健康に近づけることができます。

「オーラルフレイル」予防への対策



口のささいな衰えに気をつけましょう！

チェック！ 滑舌低下 食べこぼし わずかなむせ かめない食品が増える

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

むし歯、歯周病などで歯を失った際には適切な処置を受けましょう。また、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。

ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう！

岐阜県警察

令和4年中に岐阜県下で発生した 二セ電話詐欺被害

なんと

**被害件数 245 件！
被害額 約 4 億 7 千万円！**

被害者の約7割は65歳以上の高齢者です。二セ電話詐欺被害の多くは、自宅にかかってきた1本の電話から始まります。昨年発生した二セ電話詐欺被害には、犯人が息子や孫だけでなく、警察官や市役所職員などを装って電話をかけてきたケースも多く存在しています。

二セ電話詐欺被害に遭わないために…

- ◎自宅の固定電話を防犯機能付き電話機に買い替えを！
→ 電話に出る前、通話録音することを相手に警告してくれます。
- ◎在宅時も外出時も常時留守番電話の設定を！
→ 犯人からの電話に出なければ、詐欺被害には遭いません。
- ◎電話でお金に関する話は詐欺を疑い、家族や警察に相談を！
→ 一人で考えず、誰かに相談することが大切です。



岐阜県警察では、岐阜県警察防犯アプリで、詐欺の手口について発信しています。皆様もこの機会に、アプリのインストールをお願いいたします。登録は上のQRコードから



令和4年中に岐阜県下で発生した 交通事故死者 75 人

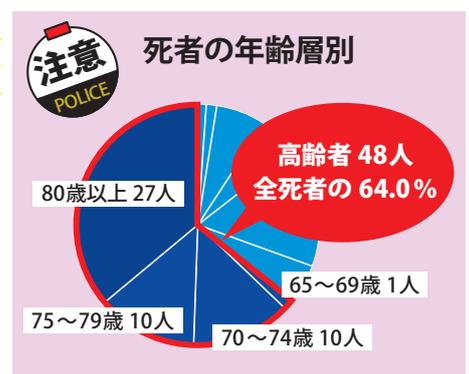
なんと

**うち
高齢者 48 人！**

**運転者の方
体調悪い時
運転を控えて！**

**自転車の方
ヘルメット着用を！
頭部を守って！**

**歩行者の方
左右の確認
手を上げて横断を！**



岐阜県栄養士会

食べ方上手で輝くシニア世代 食事でフレイル予防

1日3食しっかり食べて色々な食品をとることで栄養バランスは良くなります。10食品群チェックシートで食品摂取の多様性について自身の日々の食事を振り返ってみましょう。普段食べていない食品群があれば、その食品群の食材を用いた一品を加えるだけでも、食事のバランスはずいぶん良くなります。

10食品群

「さあ、にぎやかにいただく」

魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物

◎ダウンロード先 <https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/236593.pdf>

10食品群 チェックシート

「さあ、にぎやかにいただく」

日付を記入し、1日の中で1回でも食べたら○をつけます。
○の数がその日の点数になります。
※主食は点数に含まれません。

食品群	食品	記入 3/1	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺類等	○							
さ 魚	魚・貝、加工品	○							
あ 油	炒め油、揚げ油、 バター・マーガリン、 ドレッシングなど	○							
に 肉	肉、加工品								
き 牛乳	牛乳、ヨーグルト、 チーズ								
や 野菜	緑黄色野菜 【人参、ほうろく、 かぼちゃなど】	○							
か 海藻	わかめ、ひじき、のり 昆布など								
い 芋	じゃが芋、さつまい 薯芋など	○							
た 卵	鶏卵、うずら卵など	○							
た 大豆	大豆、豆腐、 納豆など								
く 果物	りんご、バナナなど								
合計(点)		5							

【記入例】5点。目標の7点以上に足りなかったため、食生活の改善を心がけ、野菜、海藻、豆類、果物などを積極的にとる。

～ 頭の体操 ～

Q 計算問題です。〈例〉 苦勞をかける 話しに 発破をかける。 = 7,383,552

〈問題〉 城に 橋をかけたあと、石を割る 位置を 加える。 = ?



答えは12頁

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

このたびは、飛水クラブぎふ機関紙「飛水ぎふ」の発行にあたって広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後をご過ごされるようお願いするものです。今後もよりよい紙面づくりを目指してまいりますので、末永きご支援のほどよろしくお願いいたします。

飛水クラブぎふ

編集後記

「紙面を一新しました」

今回から機関紙名を「ろうれん」から「飛水ぎふ」に変更しました。また「タブロイド判」から「A4版のカラー」に変更し、文字を大きくして、皆さんが読みやすく、親しみやすい機関紙に模様替えをいたしました。

私たちは、飛水クラブぎふの活動を応援しています

「自分らしい健康な暮らし」をサポート

介護付 有料老人ホーム

憩いの里 大垣

岐阜県大垣市林町7丁目982-1
https://ikoinosato-ogaki.com
☎ 0584-74-1330

いつでもお気軽にご相談ください

社会福祉法人敬愛会 シクラメン

特別養護老人ホーム

岐阜県中津川市阿木2811-1 TEL(0573)63-3232

社会福祉法人清心会

特別養護老人ホーム 清心苑

理事長 清水洋一

大垣市矢道町1丁目303番地 TEL0584-93-0510(代表)

令和5年春 オープン予定

特別養護老人ホーム 優心苑

●ユニット60床 ●多床室20床

多治見市 日帰り天然ラドン温泉

天光の湯

多治見市大畑町6-105-1
TEL 0572-24-4126 天光の湯 検索
営業時間 8時～23時(受付22時まで) 定休日 年中無休

社会福祉法人 慈恵会

理事長 山田 實 紘

法人本部 / 美濃加茂市下米田町東橋井81-2
☎ (0574)25-0609

医療法人社団 豊修会

なかのまちクリニック

内科 循環器内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	／	●	●
午後 4:00~7:00	●	●	●	／	●	▲

休診日:木曜日・日曜日・祝日 ▲…土曜日 9:00~15:00

岐阜市本荘中ノ町10丁目29-1
TEL(058)275-5050
http://nakanomachi-cl.com/