

昨年度の活動報告と新年度の方針を決定
令和7年度の定期総会を開きました

和やかに、賑やかに（総会後の懇親会）

20日(日)定期総会を開きました。三浦会長から、「昨年は様々な行事を行うことが出来た。今年も楽しい行事を開き、会員相互の親睦・交流に努めたい」とのあいさつがありました。また、平井

町内会長様からもご出席いただき、ごあいさつをいただきました。

総会では、昨年の活動内容に加え、ニュースポーツなども実施していくことが提案されました。親睦旅行については、「皆が気軽に参加できるような計画に」、などのご意見をいただきました。会員皆様のご要望等を参考に、実施して行く方針です。

賑やかに歓談・交流 ～総会後に懇親会～

総会後、懇親会が開かれ、賑やかに親睦・交流が行われました。久しぶりの懇親会で、和やかに賑やかに会が開かれました。会の中では、新規に加入されたお二人が紹介され、歓

5月にあること

▶シニアサロン
5月13(火)午後1時30分～
／ホーユウパレス集会室

4月にあったこと

▶シニアサロン 8日
▶定期総会 20日
▶北信理事会 22日

迎の拍手で賑わいました。

懇親会には、岩崎さん、渡部さん、三浦さん、池之谷さんからお漬物や貴重な手作りのお菓子などいただきました。ありがとうございました。

◆今月のことば◆
人生の価値は時間の長さではなく、その使い方で決まる。長生きをしてもむなしい人もいます。――モンテーニュ(哲学者)

ひととき

『地平線』といふことは、いつまでもきまらず。その向こうには何があるのか、未知への憧れと期待が胸にわき立つからかもしれません▼この『地平線』を『人生の楽しみ』に置き換えると、心身の健康や鍛え方がいかに大切であるかにあらためて納得です▼食生活や正しい歩き方を心がけるだけでも行動範囲が広がるなら、もう歳だし…の言葉はダメですね。自ら足を運ぶことで得られる五感の高まり、それによって目覚める新たな展開や目標などなど、それぞれの脚力にに応じた楽しみをどんどん広げていきたいものです▼地平線は希望そのもの。その道々では様々な景色が待っていてくれることでしょう。一步一景を励みに、今日の歩みを明日への歩みにつないでいきたいと思つのです。

高齢者の安心・憩い＝「会」を維持・発展させましょう
つながりが安心、談笑が愉快、顔合わせが楽しい

県内の世帯数は、毎年減少していますが、高齢者世帯は増えています。特に、高齢者のひとり暮らしや高齢夫婦のみの世帯がこれからも増えていく見込みです。

県内には約1,700の老人クラブがあり8万人を越える会員が、地域における高齢者自らの生きがいを高め、健康づくりをすすめる活動やボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする活動を展開しています。

60歳以上は、277人！(36.9%)

御山越・三條院の居住者（令和7年2月末現在）

御山越、三條院の人口

(2025年02月分／市住民基本台帳より)

	男	女	計	%
0～9歳	25	14	39	5.2
10～19歳	25	29	54	7.2
20～29歳	45	37	82	10.9
30～39歳	43	36	79	10.5
40～49歳	53	43	96	12.8
50～59歳	51	72	123	16.4
60～69歳	42	57	99	13.2
70～79歳	56	65	121	16.1
80～89歳	18	30	48	6.4
90～歳	0	9	9	1.2
合計	358	392	750	100.0

※60歳以上＝277人（全体の36.9%）

右の表は、御山越、三條院の年齢別の人口分布です。50歳代から70歳代の年齢層がやや厚いことが分かります。

また、60歳以上の方が約4割弱(36.9%)を占めてい

ます。(2年前と比べ、9人減少しています)このことは、この御山越地区に限りませんが、高齢年代の暮らしを考慮せざるを得ません。その一つとして、単位老人クラブ「平成会」の存在は大きいものがあります。

「会」があれば、地域につながりが生まれます。「会」に入っていれば、ご自身の生活により良い変化が起こります。「会」が拡大・発展していけば、地域の高齢者福祉が豊かに広がります。還暦過ぎたら、入ろう！平成会！



伸ばそうよ！
けんこう長寿
ふくしまけん



楽しくいよう。ついでに。

福島県老人クラブ連合会のパンフレット

イキイキあんしんメモ



老廃物を体外に出す⇒「老化防止、美容」の効果をご紹介します。

何よりも効果があるのは「水」です。こまめに水分をとることで、老廃物をため込まずに排出できる体作りに役立ちます。

2つめは、腸内で活動する「善玉菌」呼ばれる菌類です。ヨーグルトやみそ、しょうゆ、納豆、麹などの「発酵食品」をとることが効果的です。昔から伝わる伝統的な和食が体に良いのは、こうした発酵食品をたくさん摂取できるからです。

3つめは、「食物繊維」です。体の中の毒素や老廃物を掃除する働きがあります。キャベツ、ごぼう、玄米、押し麦などに多く含まれています。