

南町松寿会だより

南町松寿会では、毎年会報「南町松寿会だより」を発行しています。活動内容をご覧ください、気楽に友達づくり、生きがいつくりの時間を一緒に持ってみませんか。

市民プールとみなみ公園

南町松寿会発行

連絡先

山形市南四番町8-13

会長：亀谷千代子

電話 023(642)8578

南町松寿会会報 第41号 2022年3月

皆が参加できる老人クラブを目指して



南町松寿会会長 亀谷 千代子

昨年末より大雪に見舞われ、さらに感染力の強いオミクロン株の感染が拡大しております。会員の皆様も慎重に行動しておられることとお察し申し上げます。

一日も早く収束させるため「感染しない」「感染させない」行動を徹底して参りましょう。

南町松寿会は、令和2年度に発足50周年を迎えおかげさまで記念誌を発行することが出来ました。コロナ禍により令和3年度の松寿会活動が殆ど中止になり、予定通り実施できたのは、みなみ公園の清掃活動のみで、会員の皆様と交流を持つことができませんでした。本当に残念で申し訳なく感じております。

今後は、クラブ活動を「やれない」と考えるより「やれる方法を見つける」ことが大切であると思いますので、自粛しながら楽しく行動する事を心掛けみんなが参加できるクラブを目指し会員増強につなげていきたいと思います。

皆様より是非ご意見をお寄せくださるようお願いいたします。

コロナ禍でもめげない町内会活動

南町町内会会長 相馬 克正



コロナ禍と言われて3年目、コロナ疲れにも慣れ始め、世界では、ワクチン打たない自由を求めてデモ行進、一方ではウクライナ戦争。なんとも不思議な世界が生まれています。

それでも南町町内会は、隣組長の皆様による広報紙の配布や、敬老会の代わりに高齢者への赤飯贈呈、ワナゲ、百歳体操、パソコンクラブ、町内会ホームページとブログ作成、ごみ処理・資源物回収、こども樽神輿に代わっての絵画展、寒河江慈恩寺へのふれあい会研修旅行、成年部による農楽園活動、道路標識や交通安全の問題への対処、等々、なんとかコロナ感染の間隙(かんげき)を縫って活動してきました。こうした活動ができたのも、町内会会員の皆様が各部の役員と一緒に活動し、各部の部長・副部長が、それぞれの役割を遂行したことによります。

「明るく、住み良い南町を作る」をモットーに、町内会活動にもっと多くの町内会会員の方々の参加を期待しております。

高齢の方々を含めて、自分の特技を生かして、または好きなことを皆と一緒に、町内会活動に参加してみたいという方々を大募集中です。

慈恩寺研修雑記

南町ふれあい会

南二番町 土井邦男

令和3年10月20日水曜日南町ふれあい会の研修旅行、寒河江市慈恩寺とコスモス園に行くことになっている。

あいにくの曇天で雨模様のなか皆さんは明るく朝の挨拶を交わし参加の確認、検温を受け総員19人、市のふれあいバス2台に分乗、9時10分旧舟越ストア前を出発する。

10時には、「慈恩寺テラス」に到着、ここでは昨年5月に新設された境内ガイダンス交流施設で、巨大ジオラマをプロジェク



慈恩寺テラス ホームページより

ションマッピング、大型ラウンドシアターなどの最新技術で慈恩寺を紹介してくれている。その鮮明な映像と解説を頭に入れて本山慈恩寺に向かう。

バスを降り、参道を行くと土手には真紅の彼岸花が移りゆく季節の風に僅かに色褪せながらも揺らいで私たちを迎えてくれている。

本堂前では、2班に分かれ案内人



慈恩寺テラス ホームページより

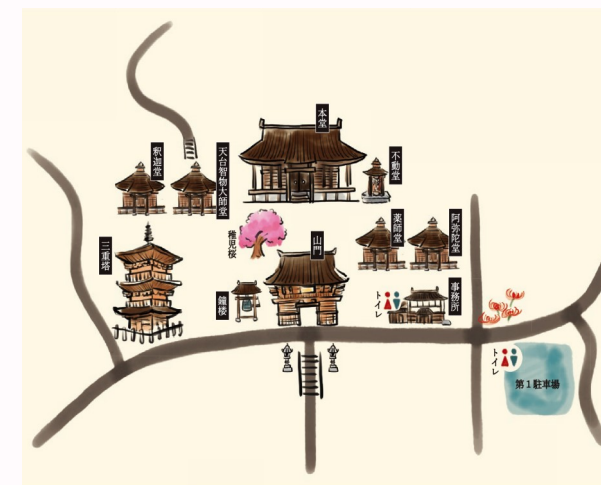


が付き堂内仏像群の説明を聞きながら拝観して廻る。仏像は国指定や重文級を含め68体もあり東北随一を誇っている。しかし、案内人の仏像説明は暗記した文章を読むように重みがない話し方で有難味がない。以前、来寺した時はお坊さんの説明だったので尊崇さや神秘性を感じたことを思い出し本堂を出る。

まだ自由時間の余裕があったので境内を廻る。山門や三重塔そして薬師堂と阿弥陀堂、かつて多くの修行僧達が居住した宿坊などを拝観する。

慈恩寺は、天台宗と真言宗の二つの宗派となっており年間行事を両派交互に行っている珍しい寺院です。

また一山寺院として江戸時代には三つの寺院、48の坊があって60人ほどの僧侶が写経に励み東北各地の寺院に經典として納め収入の一部としていたようです。道理である近辺は、昔から上質の和紙の生産地が多くあったので、分かります。慈恩寺の僧侶が作成した經典が今も宮城県名取市の新宮寺に360本大切に保管されています。



慈恩寺テラス案内図 ホームページより

慈恩寺には昭和の初期まで男子15才になると成人の証としてお参りしていたようで歌人斎藤茂吉の記録にも記されています。

また、明治43年日露戦争後乃木希典將軍ご夫妻がお忍びで慈恩寺を訪れ長時間参籠されている。その後明治天皇が崩御され乃木ご夫妻は殉死している。このことは戦死されたお二人のご子息と数多くの部下の霊に対し償いの思いもあったのではないだろうか。

慈恩寺も時代の波に押され歴史ある寺院としての尊厳さが薄れ観光化されてゆくことを複雑な想いを抱きながら慈恩寺を後にする。

12時 道の駅チェリーランド食堂でそれぞれ注文した昼食をとる。その後はお決まりのお土産選び等で時間を過ごしているようだ。

13時30分 最上川河川敷コスモス園をバスに乗車したままの車窓鑑賞。昨年6月造園したばかりでコスモス草はまだ未熟で華やかさが無い。2,3年後には爛漫と咲き乱れ美しいコスモス園となるだろう。



慈恩寺テラス ホームページより

14時 心配された天候もすっかり回復したなか帰路につく

14時50分 無事帰着 解散

感謝：今回はコロナ禍のため研修時期と訪問先の変更があり、再度の現地確認や案内文書などの手直し市役所への変更手続きなどで福祉厚生部長さん大変ご苦労様でした。

春のお花見会 感想 ふれあい会

南四番町 青木和彦

令和3年度第1回ふれあい会は、長引く新型コロナ禍で、皆が集まって話す機会が減った中、4月14日(水)に澄んだ空気と緑のなか、みなみ公園、桜の木の下での「お花見」が計画されました。

ところが、楽しみの当日、朝からくもり、時たま霧雨、午後にも花冷えの寒いくもり空。それにも関わらず寒い中、写真の様に皆様に集まっていただきました。しかし、せっかくのお花見会でしたが皆で話あい、この天気なので、みなみ公園でのお花見は取り止めて、準備された串

団子とお茶を持ち帰り、それぞれ 自宅で味わっていただく事にしました。

「来年こそ、みんなで思いっきりはずんで楽しみたい」と寒さの中で熱く語りながら みんなで帰路につきました。



写真：亀谷千代子

幻の表彰状

山形市老ク連 第12回ワナゲ大会でハプニング

令和3年度山形市老ク連輪投げ大会は7月26日総合福祉センター体育館で開催された。南町松寿会からの参加者は志鎌、鈴木、柏倉氏の3名で、大会はコロナ禍という事もあり参加人数を絞り、マスク着用で行われた。

当日の結果発表は第5位で入賞となった。表彰状もいただき、入賞賞品は、シベールのお菓子、かなりの重量があったとの事。そして、参加した3選手は、いつか全国大会にも行けるのでは、と夢を膨らませていた。

ところが、翌日になって主催者側から集計の間違いで、松寿会チームは第7位だったとの連絡が入り、入賞は誤りであったことが分かった。

ヤジウマ：あの入賞商品はどうなったの・・・？

賞状

5位

南町松寿会 チーム
あなたは 山形市老人クラブ連
合会輪投げ大会において
よく健闘され 頭書の成績を収め
られましたので これを賞します

令和3年7月26日
山形市老人クラブ連合会
会長 鈴木 晴夫

「人生100歳時代」

いつまでも自分らしく

豊かに生きる秘訣 「脳」と「体（心身）」の健康です。



脳は人間活動の司令塔

20歳をピークに低下すると言われる「脳の機能」、脳の機能が低下していくと「認知症」に進んでしまう。

毎日の生活習慣がポイント「会話」「食事（料理）」「運動」「睡眠」

心身が健康な状態を維持できる秘訣

1. 脳を使う習慣
2. 運動する習慣
3. バランスの取れた栄養



運動の習慣

1. 好きな活動、有酸素運動
ウォーキング、水泳、体操、等
速く、ゆっくりを繰り返す。

生活スタイルをキープ： 文房具を長く愛用する。 愛読書読み返す。

早めの生前整理や断捨離は善しあし 諦めることは脳の成長を止めてしまう
便利すぎる生活は人を老化させる。 多少不便なほうが、脳が活性化する。

♥ 友愛訪問

11月7日：松寿会の活動に参加できなかった19名の松寿会会員に鉢植えの花を持参して、訪問しました。皆さんに大変喜んでいただきました。

♥ 公園の清掃

南町松寿会は6月～10月まで第2日曜日の朝、奉仕活動としてみなみ公園の清掃を行いました。



今年度の敬老会もコロナ禍で中止を余儀なくされました。

町内会では、敬老会に代わり町内で80歳以上の全高齢者にお赤飯を提供いたしました。

このコロナ禍が少しでも早く収束し、敬老会が開けるようになるように祈っております。

今後の予定

3月16日(水) ひな祭り会

お悔やみ

令和3年8月13日 牧 勇 様 (享年84歳、南三番町)

令和3年10月12日 稲村 あさ子 様 (享年93歳、南一番町)

令和3年11月6日 亀谷 登 様 (享年94歳、南四番町)

令和4年2月26日 池田 益治 様 (享年90歳、南三番町)

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

自宅でもできる運動を続けよう!!

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自分を見つめなおし、チェックしてみましょう!

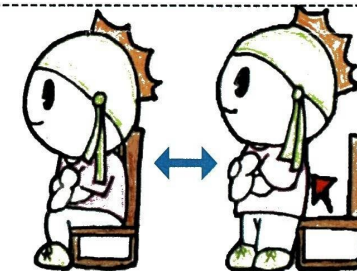
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- この1年間に転んだことがある
- ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない

チェックがついた方、最近、疲れやすさを感じていませんか? 日常生活においても意識して運動を取り入れましょう!

◆自宅でも続けられる運動をご紹介します(いきいき百歳体操より抜粋)◆

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



1セット
10回
×
できれば
2セット

少なくとも、この3つの体操は続けてほしいですね! できる方は他の体操も!

②膝伸ばしの運動

足先を自分の方向に向けるようにして膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。



1セット
10回
×
できれば
2セット

③深呼吸

鼻から息を吸い、口から息を吐き、気持ちよく身体を伸ばしながら行います。



◆なかなか体操が続かない方は、テレビ体操も活用しましょう◆

<テレビ体操・みんなの体操・ラジオ体操第1第2>

- ・NHK Eテレ(2ch) 6:25~/14:55~(木は6:25~のみ)
- ・NHK 総合(1ch) 9:55~/11:30~(木、土日は無し)
- ・ラジオ第1 6:30~/再8:40~
- ・ラジオ第2 12:00~/再15:00~



(NHK ホームページより)



◆最近、元気がないな、何もやる気がおきないな
◆家族や近所に気になる方がいる

長寿支援課や
お住まいの地区の地域包括支援センター
へご相談ください

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレットを、長寿支援課窓口等にてお渡ししています。市ホームページよりダウンロードもできます(窓口で体操動画のDVDの貸出もしています)。
《お問合せ》 山形市長寿支援課予防推進係 電話: 641-1212 (内線 568)

