

会報 **立川市老連**
第138号

立川市老人クラブ連合会広報部
発行責任者 松下 元親
〒190-0023
立川市柴崎町 5-11-26
立川市柴崎福祉会館内
電話 042-523-4012
042-521-3733 (直通)
制作・印刷 株式会社ニチコミ
電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>

会員数 6,254 人 (令和2年.4.1 現在) 9地区 85 クラブ

第53回立老連芸能発表会



芸能発表会

令和元年度ふれあい演芸会



ふれあい演芸会

**立川市老連は
元気な皆様とお会いできる日を
楽しみにしています**



大運動会



ふれあい作品展



立老連旅行・大鳴門橋にて

会員増強クラブ表彰

クラブ名	令和2年会員数	平成31年会員数	増員数
仲和寿会	107	101	6
大山けやき会	86	80	6

新クラブ会長紹介(令和2年4月1日)

地 区	クラブ名	氏 名
富士見地区	万寿美会	浅原 千春
	翔年会	三角枝實子
羽衣地区	喜楽会	香川 能教
栄地区	豊生会	阿部 公明
砂川西部地区	明倫長寿会	柳澤 忠治
	松中倶楽部	佐藤あゆみ(会長代行)
	シニアクラブこぶし会	篠原 信一
砂川東部地区	けやき会	上野 雅子
	柏みどり会	早川 敏子
	事務局	古谷 教俊

退任功績者

退任時役職	氏 名	クラブ名	在任期間
理 事	成田鉄太郎	喜楽会	10年1か月
理 事	萩原 照行	翔年会	9年1か月
理 事	鴨藤 弘	松中倶楽部	9年1か月
理 事	山本 良明	柏みどり会	9年1か月
理 事	加藤 勇人	けやき会	7年1か月
理 事	廣澤 邦彦	万寿美会	6年1か月
理 事	島村 実	シニアクラブこぶし会	6年1か月



立老連定期総会

新型コロナウイルスの影響により 書面表決での議案審議

令和2年度における立川市老人クラブ連合会の総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、文書による書面表決での議案審議となりました。

令和2年年度収入支出予算(概要)

収入の部	
会費等	6,257,614円
前年度繰越金	1,842,386円
計	8,100,000円

支出の部	
活動費	7,076,000円
予備費	1,024,000円
計	8,100,000円

令和元年度収入支出決算(概要)

収入の部	
会費等	6,918,211円
前年度繰越金	1,802,244円
計	8,720,455円

支出の部	
活動費	6,878,069円
繰越金	1,842,386円
計	8,720,455円

繰越金内訳	
現金	73,822円
普通預金	1,768,564円

◇令和2年度 立老連役員◇

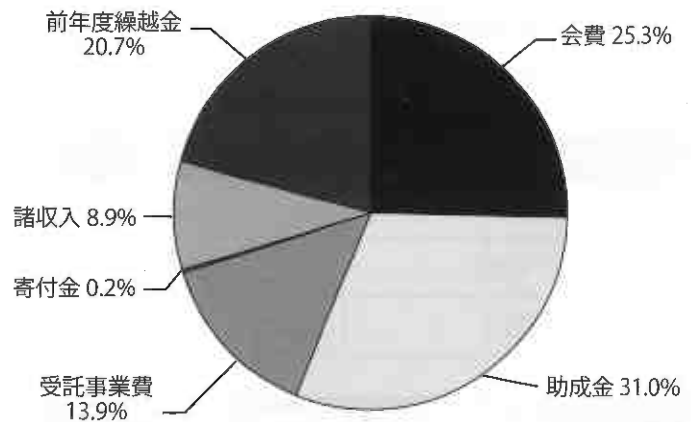
会 長	松下 元親 (やよい会)
副 会 長	中島 寛 (錦みよしクラブ)
	村本 慎治 (金蘭会)
	土方喜代子 (高松千歳会)
	菅井志げ子 (和楽会)
会 計	市川 利夫 (富久寿会)
	渡邊 徳吾 (若葉長寿会)
会 計 監 査	齋藤 静子 (仲和寿会)
	山田 雅敏 (南寿会)
総 務 部 長	高橋 民夫 (清和会)
広 報 部 長	酒井 守利 (柴四東弥生会)
体 育 部 長	林 勇 (はねみ会)
保 健 部 長	松澤 廣明 (コープ西国立元気クラブ)
文 化 部 長	阿部 春男 (東栄長寿会)
旅 行 部 長	山合 義博 (七寿会)
社 会 奉 仕 部 長	宮本 直樹 (協和敬老会)
女 性 部 長	沖山喜美江 (いろり会)
富士見地区代表理事	井上 靖雄 (東富士見会)
柴崎地区代表理事	加藤 幸雄 (柴西ことぶき会)
錦地区代表理事	石塚 敏一 (延命会)
羽衣地区代表理事	赤間 寛一 (常磐会)
曙地区代表理事	望月 勇 (西明和会)
高松地区代表理事	古谷 英男 (松友長寿会)
栄地区代表理事	菅井志げ子 (和楽会)
砂川西部地区代表理事	高橋 季一 (高砂会)
砂川東部地区代表理事	高橋 昭治 (玉水会)

令和元年度 収入支出【決算】

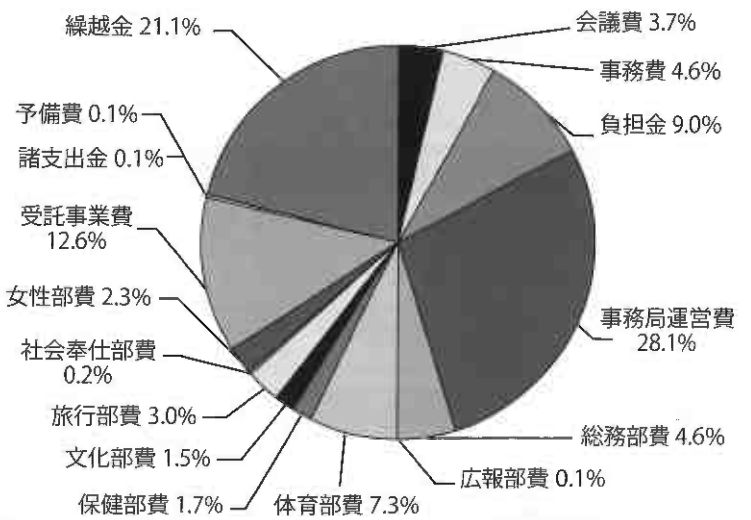
収入の部		
項目	金額	比率
会費	2,211,000円	25.3%
助成金	2,705,927円	31.0%
受託事業費	1,210,000円	13.9%
寄付金	15,461円	0.2%
諸収入	775,823円	8.9%
前年度繰越金	1,802,244円	20.7%
計	8,720,455円	100.0%

支出の部		
項目	金額	比率
会議費	319,443円	3.7%
事務費	402,991円	4.6%
負担金	783,000円	9.0%
事務局運営費	2,456,000円	28.1%
総務部費	397,048円	4.6%
広報部費	3,583円	0.1%
体育部費	633,464円	7.3%
保健部費	146,943円	1.7%
文化部費	134,270円	1.5%
旅行部費	260,805円	3.0%
社会奉仕部費	20,396円	0.2%
女性部費	202,118円	2.3%
受託事業費	1,097,920円	12.6%
諸支出金	6,232円	0.1%
予備費	13,856円	0.1%
繰越金	1,842,386円	21.1%
計	8,720,455円	100.0%

収入グラフ(決算)

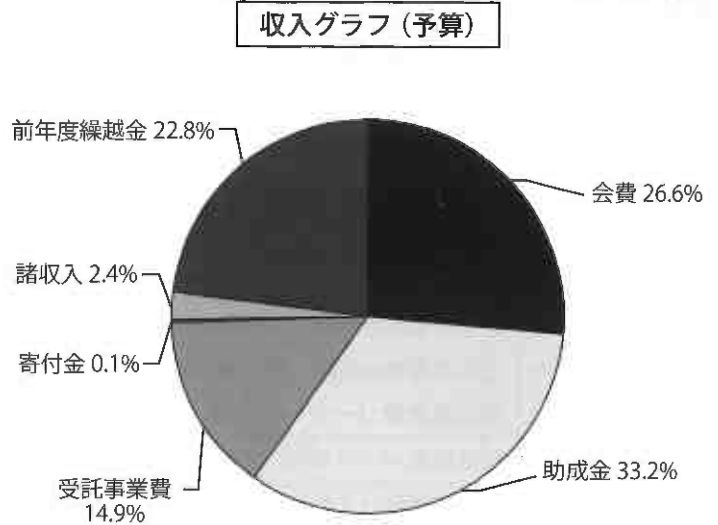


支出グラフ(決算)

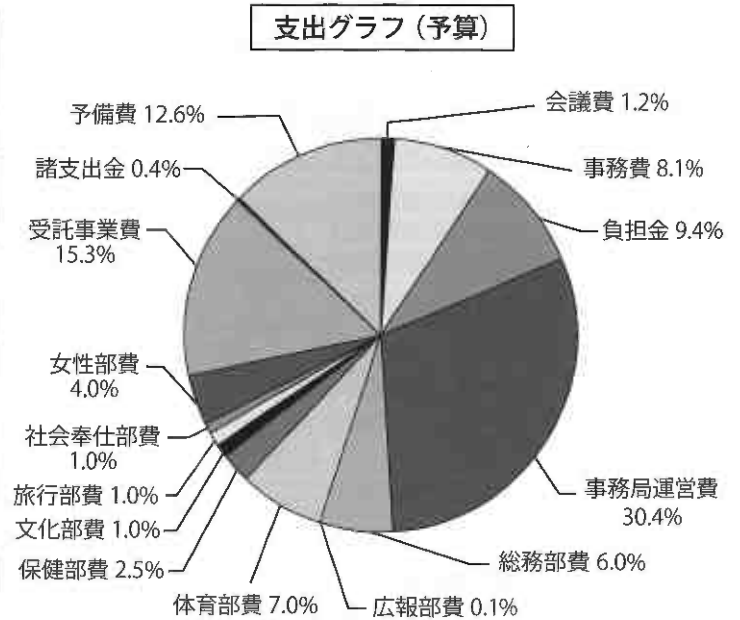


令和2年度収入支出【予算】

収入の部		
項目	金額	比率
会費	2,155,200円	26.6%
助成金	2,690,000円	33.2%
受託事業費	1,210,000円	14.9%
寄付金	10,000円	0.1%
諸収入	192,414円	2.4%
前年度繰越金	1,842,386円	22.8%
計	8,100,000円	100.0%



支出の部		
項目	金額	比率
会議費	93,000円	1.2%
事務費	659,000円	8.1%
負担金	765,000円	9.4%
事務局運営費	2,460,000円	30.4%
総務部費	482,000円	6.0%
広報部費	11,000円	0.1%
体育部費	568,000円	7.0%
保健部費	206,000円	2.5%
文化部費	82,000円	1.0%
旅行部費	106,000円	1.0%
社会奉仕部費	82,000円	1.0%
女性部費	292,000円	4.0%
受託事業費	1,240,000円	15.3%
諸支出金	30,000円	0.4%
予備費	1,024,000円	12.6%
計	8,100,000円	100.0%



立老連活動報告

(令和2年2月~令和2年6月)

月	日(曜日)	活動報告(状況)	月	日(曜日)	活動報告(状況)
2	4日(火)	幹部会・理事会 友愛実践事例講習会 「地域でボランティアをする」「ちょっとボランティアについて」講師:立川社協・川村まなみ氏・内金崎快氏(参加者75名)	5	8日(金)	東老連女性部会 中止
	12日(水)	第1回たちかわ体操 立川市高齢福祉課 講師:シンスポーツ金子幸人氏(参加者79名) 旅行部会		12日(火)	総会→書面表決に変更
	17日(月)	女性レクダンス(参加者85名) 立川市福祉総務課 補助金説明会初日		15日(金)	輪投げ大会 →9月11日(金)に変更→中止
	18日(火)	立川市福祉総務課 補助金説明会2日目		19日(火)	映画観賞会→中止
	26日(水)	東老連友愛リーダー研修会 中止		20日(水)	総務部正副部長会
				25日(月)	ペタンク大会 →9月2日(水)に変更
3	2日(月)	旅行部会→3月25日(木)七番組公会堂	26日(火)	グラウンドゴルフ大会 →9月3日(木)・4日(金)に変更	
	3日(火)	映画観賞会→5月19日(火)変更	27日(水)		
	4日(水)	第2回たちかわ体操 中止	6	1日(月)	女性部レクダンス 中止
	10日(火)	幹部会・理事会 中止 市長との懇談会 中止		5日(金)	女性部会
	13日(金)	広報部会→3月25日(木)柴崎会館		8日(月)	東老連レクダンス・エアロビクス講習会 →9月7日(月)に変更
	19日(木)	第3ブロック連絡会議 中止		9日(火)	幹部会・理事会 中止
	23日(月)	女性部レクダンス 中止		12日(金)	東老連新任クラブ会長研修会 →2021年3月頃開催予定
	27日(金)	総務部正副部長会 体育部正副部長会 保健部正副部長会		15日(月)	体力測定→10月16日(金)に変更
30日(月)	女性部正副部長会	18日(木)		東老連輪投げ大会 中止	
		25日(木)		関東甲信越静岡ブロックリーダー研修会 →中止	
4	3日(金)	監査会→4月30日(木)に変更	26日(金)		
	7日(火)	幹部会・理事会 中止 会報137号発行 正副会長会			
	13日(月)	審判講習会 中止			
	27日(月)	女性部レクダンス 中止			
	28日(火)	女性部日帰り研修会 →10月30日(金)に変更→中止			



立老連 主要活動予定 (令和2年7月~令和2年12月)

月	日(曜日)	事業・会議	会場	月	日(曜日)	事業・会議	会場	
7	7(火)	理事会	柴崎福祉会館	10	21(水) ~22(木)	理事研修会	群馬県方面	
	15(水)	女性部会			26(月)	女性部レクダンス(北)	柴崎福祉会館	
		社会奉仕部会				29(木)		第5回健康吹き矢講座
	17(金)	広報部会		4(水) ~6(金)	旅行部旅行		山形県・新潟県方面	
29(水)	東老連女性部 第3ブロック会議	8	4(火)	理事会	柴崎福祉会館	6(金)	東老連 グラウンド・ゴルフ大会	武蔵野中央公園 スポーツ広場A
8	4(火)		会報第138号発行	10(火)			幹部会・理事会	柴崎福祉会館
		2(水)	ペタンク大会	9	11	11(水)	文化部会	午後1時 柴崎福祉会館
3(木) ~4(金)	グラウンド・ゴルフ大会	砂川中央地区北 多目的運動広場	12(木) ~13(金)			ふれあい演芸会	柴崎福祉会館	
7(月)	東老連 レクダンス・エアロピクス 指導者講習会	泉市民体育館	16(月)		広報部会	柴崎福祉会館		
8	8(火)	幹部会・理事会	柴崎福祉会館		19(木)	シニア健康フェスタ東京	駒沢体育館 全体の規模の縮小開催 を検討中	
		東老連健康大学校開校予定						
14(月)	ペタンク グラウンド・ゴルフ(予備日)	砂川中央地区北 多目的運動広場	11		30(月)	女性部レクダンス(南)	柴崎福祉会館	
24(木)	第1回健康吹き矢講座	柴崎福祉会館						
10	1(木)	第2回健康吹き矢講座	柴崎福祉会館	12	2(水)	東京都老人クラブ大会	シビックホール 全体規模の縮小開催 を検討中	
	2(金)	東老連 女性リーダー連絡会議			3(木)	文化部会	柴崎福祉会館	
	6(火)	幹部会・理事会			4(金)	囲碁将棋大会		
	8(木)	第3回健康吹き矢講座			8(火)	幹部会・理事会		
	9(金)	東老連ペタンク大会	武蔵野中央公園 スポーツ広場A		10(木)	東老連地区老連会長役員 宿泊研修	状況を踏まえて開催 を検討中	
	15(木)	第4回健康吹き矢講座	柴崎福祉会館		10(木)	女性部リーダー研修(北)	柴崎福祉会館	
	16(金)	体力測定	泉市民体育館		11(金)	女性部リーダー研修(南)		

立老連大運動会



アヒルゲーム



ボールをうまくゴールへ

市老連 出ギャラリー



ユーモラスなドジョウ掬い



応援にも熱が入ります



優雅な日本舞踊



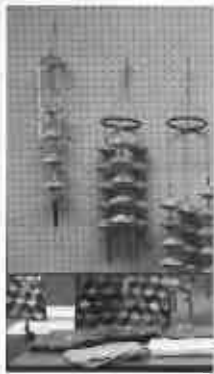
たくさんの玉が入りました

立老連芸能発表会



一糸乱れめ動き

ふれあい作品展



令和元年度 立川市 活動の思い出

囲碁・将棋大会



白熱する盤上の対決

ふれあい演芸会



新型コロナウイルス感染症

高齢者として気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずに『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう……。誰かと話すことも少なくなった。



こんな動かない毎日
気がついたら……

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



「一般社団法人日本老年医学会 The Japan Geriatrics Society
© 2020 一般社団法人日本老年医学会」

私たちは立老連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へ移動する。
- 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。

動かない時間を減らしましょう。 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
※食事制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう。 しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。


家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流や、ちょっとした挨拶や会話はとても大切です。家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



クラブで共有して感染と フレイルの予防をしまじゅり

2020
一般社団法人日本老年医学学会



●●● 編集後記 ●●●

暑中お見舞い申し上げます。
今回の広報はコロナウィルス禍の最中で、各種行事が中止や延期となりました。このため例年の編集内容とは異なり、大幅な内容変更となりました。略式ではありましたが、定期総会を開催いたしましたので、本号でご報告いたしました次第です。

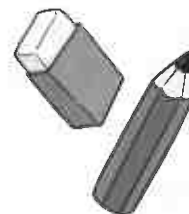
なお、会長のごあいさつや軽スポーツなどの記事は、次号で掲載いたします。楽しみにお待ちください。

立老連 広報部一同

スポンサー各位への御礼 本誌発行に際して、ご協賛してくださいましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。何日のご厚誼を隔ることができますよう、今後も努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



皆様の作品や原稿を募集しています!



立老連・各地区などの報告記事以外に、会員の皆さまの随想、趣味、文芸、絵画、写真なども掲載したいと企画しています。奮ってご応募ください!
(広報部)



お問い合わせは立老連事務局へ

☎042-521-3733

立川市内の老人クラブと一緒に活動しませんか?

<p>その魅力とは?</p>	<p>仲間がいる、見つかるということです。声をかけ誘ってくれる、そうした仲間がいることは大きな安心です。健康の保持、増進につながります。</p>
<p>老人クラブってどんな組織?</p>	<p>地域の仲間づくりを目的とする概ね60歳以上の人による自主的な組織・団体です。</p>
<p>生きがいをつくろう</p>	<p>人生には生きがいが必要です。趣味を生かしたクラブ活動や、仲間との語らいが生活にハリを与えてくれます。</p>
<p>活動は?</p>	<p>健康づくりや介護予防のための活動、相互に支え合う友愛活動、街の美化活動などの地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。</p>