

陽だまり

第37号
令和5年11月



きららクラブ山形

一般社団法人

山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 県総合社会福祉センター2階

tel (023)622-5601 fax (023)622-5606

ホームページ <https://www.kirara-yamagata.or.jp>

E-mail yrouren@poplar.ocn.ne.jp

(編集・印刷) 株式会社ニチコミ

☎03-5718-3900 <http://www.nichicom.com>



今年は無事に開催

第57回山形県老人福祉大会

“幸せやまがた”の実現を目指し集結

9月5日(火)、長井市民文化会館にて第57回山形県老人福祉大会を開催。4年振りの開催となった本大会には、県内の老人クラブ関係者662名が集結し、盛大に行われました。

今年、老人福祉法制定60周年と長井市老連創立60周年を迎えての記念すべき大会となりました。

オープニングや式典における表彰・感謝状授与、大会宣言など会場の様子は8～9ページでご紹介します。



多くの方が駆けつけました

もくじ

第57回山形県老人福祉大会	1	第16回公式ワナゲ交流大会	10
山形県知事あいさつ	2	市町村老連活動紹介	10～11
山形県議会議長あいさつ	3	第52回全国老人クラブ大会(秋田大会)開催	12
県知事感謝状/県老連会長表彰・感謝状受章者	4～5	薬剤師さんのおくすり情報箱	13
令和5年度県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰	6	先生、おしえて！『公式ワナゲQ&A』	14
70歳未満会員割合5%増達成クラブ紹介	6～7	おらほの事務局さん	15
第57回山形県老人福祉大会	8～9	美術展作品募集/編集後記	16



あいさし



「幸せやまがた」の実現

山形県知事 吉村美栄子

皆様こんにちは。山形県知事の吉村美栄子です。第57回山形県老人福祉大会が、4年ぶりにここ長井市において開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

で、なお一層御活躍されますことを御期待申し上げます。

おります。この「幸せやまがた」の実現には、行政や関係機関などが一体となり、高齢者の健康と暮らしを支えながら孤立防止や介護予防にも資する地域の仕組みが必要であり、そこに高齢者の皆様にも主体的に関わっていただくことが重要であると考えております。

の目標の実現に向けて取り組みを進めてまいりますので、引き続き御理解と御協力をお願い申し上げます。

本日も御参加の皆様には、日頃から高齢者福祉の推進に多大なる御尽力をいただき、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

さて、本県の高齢者数は、令和4年10月時点で約36万人、高齢化率は34・8%となっており、今後その比率は更に高くなるが見込まれております。

こうした状況を踏まえ、県では「高齢者一人ひとりが自分らしく健やかに安心して暮らせる」「幸せやまがたの実現」を目指し、高齢者の暮らしと生きがい、地域をともに創っていくことのできる地域共生社会の実現に向けた取組みを展開して

結びに、4年ぶりの本大会の開催にあたり御尽力くださいました関係者の皆様に深く敬意を表しますとともに、本大会の御成功と一般社団法人山形県老人クラブ連合会並びに県内各地域の老人クラブの今後ますますの御発展と、御参加の皆様を心から祈念申し上げます。

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠におめでとうございます。これからもお元氣

マであり「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」は、まさに県の目指すところであり、県との密接な連携の下、こ

の目標の実現に向けて取り組みを進めてまいりますので、引き続き御理解と御協力をお願い申し上げます。

の目標の実現に向けて取り組みを進めてまいりますので、引き続き御理解と御協力をお願い申し上げます。

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠におめでとうございます。これからもお元氣

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠におめでとうございます。これからもお元氣

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠におめでとうございます。これからもお元氣

また、長年にわたり、高齢者の健康や福祉の向上に努められ、この度、表彰並びに感謝状を受けられた皆様、誠におめでとうございます。これからもお元氣

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

ふとん丸洗いで健康な眠り
● 福祉用具のレンタル販売 ●
株式会社 アンミン
米沢市万世町片子 5152
☎ 0120-09-2101
お気軽にご相談ください

◆機械器具設置業 ◆重量物据付工事全般
◆工場内移設・レイアウト ◆機械治工具製作
有限会社 ARA技工
米沢市窪田町窪田1204-2
TEL.0238-37-5454

カーテン・寝具・ふとん丸洗い
カーテンホーム21
ふとんスタジオ
営業時間：10時～18時 定休日：水曜日
山形店：☎ 023-666-8333
米沢店：☎ 0238-37-2299

米沢名物 牛肉どまん中
新杆屋
〒992-0026 米沢市東 3-1-1
TEL 0238-22-1311

一般廃棄物収集・運搬 産業廃棄物収集・運搬
浄化槽維持管理・清掃 高圧洗浄作業 配管カメラ調査
除雪・排雪作業(除雪ステーションANEX) 害虫駆除作業
受水槽・高架水槽清掃作業(置賜浄水管理センター)
環境整備のお手伝い
文化清掃 有限会社
山形県米沢市川井2851
TEL.0238-28-1399 FAX.0238-28-1404

不動産のことなら、ご相談下さい
株式会社 三陽不動産
営業時間 9:00～17:30
定休日 日曜・祝日(事前にご連絡を頂ければご案内致します)
米沢市金池6丁目9-56
☎ 0238-26-8351
URL www.sanyo-fudousan.com



活動環境の整備と施策の充実を

山形県議会議長 森田 廣

第57回山形県老人福祉大会の開催にあたり、県議会を代表いたしまして、お祝いの言葉を申し上げます。

皆様におかれましては、日頃より、高齢者福祉の向上に多大なるご尽力を賜りまして、心から感謝を申し上げます。

また、ただいま栄えある表彰を受けられました皆様、誠におめでとうございます。皆様これまでの功績に對しまして、あらためて敬意を表しますとともに、今後のさらなるご活躍をご期待申し上げます。

近年、少子高齢化を

伴う人口減少の進行やコロナ禍の影響により、地域における人々の暮らしや社会経済構造は大きく変化しております。

こうした変化に対応し、子どもからお年寄りまで、誰もが健やかに暮らし続けることができる地域社会づくりを進めていくためには、高齢者の持つ豊富な知識と経験が大変重要になってまいります。

このことから、今後は、高齢者が活動しやすい環境整備や高齢者を支える施策をさらに充実強化していく必要があるものと認識

しております。こうした中、高齢者の健康増進や社会参加の促進を理念とする老人福祉法制定から60周年を迎える記念すべき年に「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、関係者の皆様が一堂に会し、本大会が開催されますことは誠に意義深く、地域共生社会の実現に向けた連携の一層の強化につながるものと考

えております。

県議会といたしましても、誰もが健康で活き活きと暮らすことができる、安全・安心な

地域社会づくりの推進に向けて、今後も力を注いでまいり所存でありますので、皆様におかれましては、引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、山形県老人クラブ連合会ならびに県内各地域の老人クラブのますますのご発展と、ご参加の皆様のご健勝・ご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。

また、ただいま栄えある表彰を受けられました皆様、誠におめでとうございます。皆様これまでの功績に對しまして、あらためて敬意を表しますとともに、今後のさらなるご活躍をご期待申し上げます。



私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

鈴木政昭 税理士事務所

米沢市春日3丁目2番28号
TEL.0238-22-6565(代)

法人、所得税確定申告、消費税、相続、会社設立等、お気軽にご相談下さい。

黄木義久 税理士事務所

税理士・黄木義久

〒992-0045 米沢市中央1丁目8-17
TEL 0238-23-3889 FAX 0238-23-3899
E-mail:ookitax@diary.ocn.ne.jp



税理士法人

おおぞら総合会計事務所

税理士・公認会計士 加藤 英樹
税理士 岡村 いち子

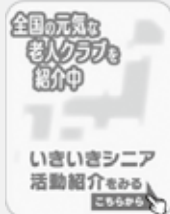
米沢市徳町 9-16 TEL.0238-22-3382
上山市矢来 4-5-12 TEL.023-664-1632



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは
元気に活動する全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>



有料老人ホーム

ぬくもり松が岬

訪問介護事業所／訪問看護事業所

株式会社 ぬくもり

米沢市松が岬2-6-16

☎0238-21-2610



県知事感謝状・県老連会長表彰
感謝状受章者
(敬称略)

山形県知事感謝状

◆老人クラブの指導育成
に特に貢献のあった者

- | | |
|------|-------|
| 山形市 | 大瀧アヤ子 |
| 山形市 | 和田 勝子 |
| 山形市 | 板垣 貞夫 |
| 山形市 | 菅野 實 |
| 山形市 | 渡辺 仁 |
| 山形市 | 鈴木孝二郎 |
| 山形市 | 横尾 量助 |
| 山形市 | 武田 敏夫 |
| 山形市 | 荒木 末治 |
| 山形市 | 阿部 寿一 |
| 山形市 | 梁瀬 幸子 |
| 山形市 | 村山 市雄 |
| 山形市 | 新野 誠二 |
| 山形市 | 芳武 勇夫 |
| 山形市 | 木村 勝男 |
| 山形市 | 米野彌壽男 |
| 山形市 | 五十嵐重男 |
| 山形市 | 田中 實 |
| 山形市 | 川上 一生 |
| 山形市 | 佐藤 吉一 |
| 山形市 | 川上 哲生 |
| 計21名 | |

◆老人福祉施設等の介護
職員として通算15年以上
業務に精励し、他の範と
認められる者

- | |
|-------------|
| 加藤 一郎/斎藤 咲子 |
| 後藤 弥生/横尾 仁史 |
| 寺崎 美幸/寒河江明美 |
| 板垣 晴美/高橋 保 |
| 本間 千里/長瀬 芳 |
| 武田佐和子/大津 美佐 |
| 樋口 節子/岡田久美子 |
| 田中 友洋/月澤みどり |
| 飯澤 知美/後藤まゆみ |
| 網代 佳子/伊藤 信子 |
| 遠藤 悦子/遠藤 礼子 |
| 高橋ひろみ/濱田喜枝子 |
| 高橋 浩子/船山 麻美 |
| 大谷 ルミ/八島 良子 |
| 井上しづ子/長沼 洋子 |
| 渡部 町子/山口 賢一 |
| 高橋由紀子/山田 香 |
| 佐々木利典/朝倉由美子 |
| 大戸 一憲/今野 聡 |
| 竹内 環/佐藤さとみ |
| 佐藤 茜/五十嵐健次 |
| 白旗 善仁 |
| 計43名 |

山形県老人クラブ連合会
会長表彰

◆老人クラブ育成指導功労

- | | |
|-----|-------|
| 山形市 | 樋口 昭彦 |
| 山形市 | 阿部 治夫 |
| 山形市 | 石田 清一 |
| 山形市 | 渡辺 勇 |
| 山形市 | 阿部 幸男 |
| 山形市 | 中野 基弘 |
| 山形市 | 相馬 克正 |
| 山形市 | 奥山 文雄 |
| 山形市 | 石田しづ子 |
| 米沢市 | 渡部 正義 |
| 米沢市 | 佐藤 勘一 |
| 米沢市 | 溝江千代一 |
| 米沢市 | 加藤 繁治 |
| 米沢市 | 菅原 肇 |
| 米沢市 | 齋藤 定子 |
| 米沢市 | 富樫 俊之 |
| 米沢市 | 三浦 喜代 |
| 米沢市 | 齋藤 清 |
| 米沢市 | 高橋 文義 |
| 米沢市 | 池田 勝弥 |

◆社会福祉(地域)活動
が顕著な老人クラブ
山形市 第三地区不動産会
新庄市 角沢老人クラブ
計2団体

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

米沢クローバー歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	-	○	○	-
14:00~18:30	○	○	○	-	○	○	-

米沢市春日5-2-30-8
ヨークベニマル米沢春日店内
☎0238-27-7301

医療法人 **E. 内科**
よこやまクリニック

米沢市東1丁目3-21
TEL.0238-40-1884

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	-	●	●	-

※休診 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

松田外科医院

診療時間

平日 9:00~12:30 / 14:00~18:00
土曜 9:00~12:30 / 13:30~15:00
休診日/日曜・祝日

米沢市城西4丁目4番25号
電話 0238-21-1155

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
ますぶちデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	-	○	○	○	-
14:30~19:00	○	○	-	○	○	○	-

※祝日のある週は水曜日午前中に診療いたします。
最終受付 平日:17:30
土曜日:17:00

東置賜郡高島町大字高島 827
☎0238-52-0014

内科・呼吸器内科・循環器内科
笹井内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲
14:30~17:30	●	●	●	※	●	休

※木曜午後は予約制(第3木曜は休診)
▲第1・3土曜は休診

米沢市堀川町 4-41
TEL 0238-22-5221

休診 日曜・祝日

内科 外科
田中クリニック

診療時間

午前 9:00~12:00
(往診 午後 2:00~3:30)
午後 3:30~ 6:30
休診日 土曜・日曜・祝日

米沢市川井 2356-1
TEL28-3505
FAX29-0235



大蔵村	大蔵村	舟形町	大石田町	大石田町	河北町	河北町	大江町	大江町	山辺町	中山町	南陽市	南陽市	尾花沢市	尾花沢市	東根市	東根市	東根市	天童市	天童市	長井市	長井市	村山市	村山市	村山市	村山市	新庄市	酒田市	酒田市	酒田市	
佐藤 新作	伊藤 敬子	治部 恵子	高橋 進	本間 正	庄司 勝彦	高橋 好幸	吉野 貴代	渡辺作重郎	武田 哲衛	松木實枝子	加藤富士夫	大津 勝利	小野 光男	榎本 馨	榎 實	附田 俊夫	植松 幸子	鈴木孝二郎	渡辺 仁	高橋美知子	飯部紀二六	後藤 竹利	村川 幸市	柴田 勝	大場 成彦	柴田 徹	樋渡 勝彦	斎藤 純市	佐藤 眞	杉山 廣弥

成田福寿会	長井市	新庄市	鶴岡市	遊佐町	遊佐町	遊佐町	遊佐町	庄内町	庄内町	三川町	小国町	飯豊町	飯豊町	川西町	最上町	最上町	金山町	金山町	真室川町	真室川町	鮭川村	鮭川村	工藤 正和	田中 悦子	高橋 勝廣	杉原 勲	西田 和平	加藤 勝昭	高山マサ子	高橋 庄七	井上 喜一	勝見 敏雄	後藤 カネ	秘多 好信	五十嵐 光	森屋あさ子	渋谷 友子	太田 初子	阿部善兵衛	藤原 勤	高橋 栄	計70名
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	------



県知事感謝状 村山市雄さん（長井市）

◆永年勤続
 県老連 大津 歩美 計1名

◆優良老人クラブ
 我老林しあわせクラブ (斎地区)
 山五十川老人クラブ
 新庄市 日の出会
 長井市 成田福寿会

中山町 中山町老人クラブ 落合 寿会
 山辺町 天神成和会
 大石田町 駒籠老人クラブ
 舟形町 野 友愛クラブ
 遊佐町 大谷地よつば会
 しものさわ老友会 計10団体

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

さとうクリニック
 SATO CLINIC
 肛門外科・消化器内科・外科・内科・漢方内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	×

休診日：日曜・祝日
 南陽市宮内3500 ☎0238-47-3109

医療法人社団
鈴木内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:30	●	●	休	●	●	休	休

※第2・第4水曜日 休診
 南陽市宮内4545-2 (R113号線沿い)
TEL:0238-45-3355

南陽マックスバリュ南側
大西眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
15:00~17:30	●	手術	休	●	●	休

☎0238-49-2400 南陽市赤湯 2875-1
 【電話予約も承ります】

内科・消化器内科・内分泌内科
たかはた内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

午前受付11:30まで、午後受付17:30まで、日・祝は休診
 東置賜郡高畠町福沢163-1
☎0238-57-4350

いなげ内科医院
 呼吸器内科
 CT撮影装置 肺機能検査装置 完備

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	○	○	○

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 東置賜郡川西町西大塚1401-1
☎0238-27-0350

ふなやま歯科医院

☎0238-42-3057
 東置賜郡川西町上小松1078-1

予約制	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~PM1:00	●	●	○	●	●	○	○
PM2:30~PM6:00	●	●	○	●	●	○	○

※はPM5:30まで
 【休診日】水曜・日曜・祝日(祝日のある週は水曜診療)



員32名)。加入促進について、総会や各会代表者会議で課題提

友人伝いの声掛け

クラブ創設より35年(当時会

日の出会(新庄市)

会員数：17名
会長：結城 一重

70歳未満会員割合5%増達成クラブ紹介

令和5年度
県内一斉会員加入促進キャンペーン表彰
達成おめでとうございます

県内の老人クラブ会員数・単
位クラブ数が減少にある実態を
踏まえ、平成9年度から「会員
加入プラス5人作戦」、さらに
平成22年度からは3力年を単位
に計画・実施する「県内一斉会
員加入促進キャンペーン」を、
県内の老人クラブが共通の目標
を持ち、一丸となって取り組み
をすすめております。

コロナ禍で活動の制限等がさ
れている中で、自宅訪問や行事の
際に会員勧誘をする機会も少な
くなっていますが、表彰4区分を
対象にして取り組み、その成果
をまとめ、達成クラブを市町村

老連から申請をいただきました。
今年度は、各部門をとおして22老
連より申請があり、81クラブ・
2連合会が達成されました。

今後「地域に老人クラブの
灯を消すな！」を合言葉に、県
老連と市町村老連が一体とな
り、これまでの仲間づくりを基
本にした新規会員を増やす活動
に加え、現在あるクラブの活性
化、また、解散や休会してしまっ
たクラブを再結成・再加入する
こととあわせて、未組織地域に
結成を呼びかける行動発展に取
り組んでいきましょう。

区分	市町村老連数	クラブ数	会員増数
①新規会員10%増	22	61	469
②70歳未満会員割合5%増	10	16	—
③再結成・再加入、新規結成クラブ	4	4	67
④市町村老連会員増	2	—	22
計		81	558

示を行い取り組んできました
が、なかなか若年層の新規会員
加入には至りませんでした。当
会の平均年齢は80歳。70歳を超
えても就業している方が多く、
公的年金の支給開始年齢が引き
上げられたことが近因であると
見えています。

意識を持ち始め、具体的な取り
組みを始めました。

まずは、町内で近い友人へ
声掛けをしました。人から人へ
友人を伝い、勧誘活動を促進。
親しい友人からの誘いであるた
めか、その口コミが見事に広が
り、新規若手会員の獲得へとつ
ながりました。また、勧誘対象
者がこの時期、適年齢となった

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

旅の総合案内
山形県知事登録国内旅行業 第2-228号

あけぼの観光株式会社

本社営業所 尾花沢市尾花沢1535-6
TEL: 0237-24-1181 FAX: 0237-24-1183

大蔵営業所 最上郡大蔵村清水1419-2
TEL: 0233-75-3603 FAX: 0233-75-3604

OJS 各種車輛販売・車検整備
板金塗装・クレーン作業

株式会社 尾花沢自動車商会

尾花沢市北町一丁目2番10号
TEL: 0237-22-0556

車の車検・修理・メンテナンス
钣金塗装・新車中古車販売

株式会社 戸津自動車

尾花沢市大字荻袋 1490-1
TEL: 0237-25-2241
—クルマと共に、お客様と共に—

SUGANO 総合建設コンサルタント

株式会社 菅野測量設計

尾花沢市大字尾花沢4964番地6
☎0237-35-3623

調査・測量・設計・監理
補償コンサルタント登録

株式会社 北都測量設計

尾花沢市北町1丁目5番1号
☎0237-23-2346

心と心をつなぐ
お客様満足度No.1を目指す

株式会社 伊藤自動車

尾花沢市大字隴気664番地1
☎0237-23-3335

高齢化に伴い施設へ入所する方、亡くなる方が増え、会員数が年々減少していました。また、75歳以上の居住者が少なく、会員増加にはつながりませんでした。地域の実情からクラブの存続が危ぶまれ、会員全員で入会促進に注力することを決めました。具体策としては、退職したばかりの方々をはじめ、まだ入

退職直後を見定め 声掛け

はまろう
秋生北部長生会（飯豊町）
会員数…40名
会長…嘉藤 幹夫



交通安全講座



会員同士の交流でストレス解消

会されていない方に声を掛け勧誘を行いました。結果、若い方々の入会が増え会員増へとつながったものと思います。当会は、降雪前の火曜、金曜に輪投げ等を行っています。お



飯豊町レクリエーション大会に参加

茶を飲みながら、会員同士の身近なこと、集落のことを話し合い「アハハ・オホホ」と笑い合っています。日頃のストレス解消に努め、地域のストレス解消に努めています。集落の生ビール大会や諸行事にも参加しています。また、町の老人クラブ連合会や町の行事にも積極的に参加しています。

ことも幸いしました。コロナ禍の自粛を乗り越え、当会ではあらたに高齢者の健康、交通安全を学ぶことのできる「研修講座」を開設しました。また、社会奉仕として、公民館の清掃を行い、学区内の小中学校へは「手縫いの雑巾」を寄贈するなど、ボランティア活動にも励んでいます。情報交換や会員相互の交流会として、芋煮会や忘年会を年に1回実施。春・

秋には研修旅行もあります。感染症対策を施し要警戒しながらではありますが、徐々に以前の活気ある活動へと戻りつつあります。



私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

家づくり 感動する

有限会社 柴崎建設

尾花沢市新町4丁目1番11号 TEL.0237-23-2822

北郷工務店

尾花沢市大字北郷111-12

TEL.0237-28-3013

クリーンライフ106

掃除のこと、お任せください!

安心 迅速 丁寧

見積もり無料ですぐ参上いたします。

- ▶フロア定期掃除 ▶新築・中古住宅クリーニング
- ▶ジュウタンクリーニング ▶エアコン・空調機清掃
- ▶その他清掃全般

☎0237-22-1213

尾花沢市大字丹生604

風力で発電しています!

太陽で発電しています!

有限会社 長谷川工業

尾花沢市大字野黒沢555-133

☎0237-25-3789

たかが大根 されど大根

株式会社 六沢大根屋

尾花沢市六沢197番地

TEL.0237-28-3616

米穀・尾花沢スイカ・農業資材・エネルギー・食品ストア

ホームタンクに灯油配達いたします!

有限会社 コクブン

尾花沢市大字名木沢83番地

☎0237-25-2707



第57回山形県老人福祉大会

4年ぶりの開催
笑顔あふれる大会に

9月5日(火)、長井市民文化会館を会場に開催された第57回山形県老人福祉大会。

コロナの影響により去年までの3大会を中止にしてきましたが、4年ぶりに開催いたしました。

長井市總宮神社の黒獅子によるオープニングステージでは、他に類を見ない独特の舞が、来場者后感嘆の渦へと巻き込みました。

また、式典において多年にわたり老人クラブの指導育成に特



長井市老連五十嵐会長の開会あいさつ

に貢献された方々に対し、表彰状が贈られました。今後ますますのご活躍をご祈念申し上げます。

地域共生社会の実現に向け、連携強化を図ることを目的として、水と緑と花のまち長井市に老人福祉関係者が集いました。

“幸せやまがた”の実現を目指し、参加者は連携強化の決意あらたに、本大会は盛会裏に幕を閉じました。



總宮神社黒獅子(左)と警固(右)



警固掛かり



客席内を練り歩く黒獅子

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

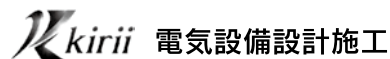


仁藤鉄筋 株式会社

北村山郡大石田町大字田沢239-16
TEL.0237-35-4954

有限会社 ユウアイ通建

北村山郡大石田町大字田沢1888
TEL.0237-35-3454



株式会社 桐井電気工業

北村山郡大石田町大字大石田甲627-3
☎0237-35-2138

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
 - 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
- 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



なりわい(生業)「しろかき地藏尊」と「寝釈迦如来」奉安の寺

曹洞宗

柳梅山 地福寺

北村山郡大石田町大字鷹巣字上宿83
TEL.0237-35-2879



HOUSE, Dr! 東北テクニカルセンター

株式会社 笹金板金

北村山郡大石田町大字鷹巣字上北原266-4
TEL.0237-53-0082



須藤のり子副会長の大会宣言



内谷長井市長の歓迎のあいさつ



岸部県老連会長の式辞

大会宣言(案)

「天寿のさちをかみしめて、微笑かわし、たちあがろう」をスローガンに、老人クラブの発展向上を目的として結成された山形県老人クラブ連合会は、60年の長い道を仲間とともに歩み今日に至りました。

戦後の混乱と激動の世相のなかであって、「高齢期の幸せは高齢者自身の手で創り出そう」を合言葉に誕生した老人クラブは、会員の意欲と行動、住民の励ましと協力、国や地方自治体の理解と支援のもとに県全域にネットワークを有する高齢者組織へと発展してきました。

この間、老人クラブでは、同世代の人々に参加を呼びかけながら「健康づくり」をはじめ、「生きがいづくり」「地域の支え合いづくり」をめざして、多彩な活動を展開するとともに、年金、保健、医療、介護、福祉など、高齢者を支える制度や施策の充実発展に向けた取り組みを進めてきました。

少子高齢化と人口減少が進行していくなかで、本県の活力を維持し、すべての世代が輝ける地域共生社会を築きあげていくためにも、私たち高齢者がその一翼を担っていかなければなりません。

よって、「花と緑と水のまちなががい」に集う老人クラブ関係者は、これまでの先人たちの歩みに思いを寄せ、新たな一歩を踏み出すことを誓い、次の取り組みを実践していくことを宣言します。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和5年9月5日

第57回山形県老人福祉大会

大会宣言案は式典の終盤に須藤のり子副会長が読み上げ、満場一致で採択されました。
この大会宣言が多くの方々から承認され、老人クラブの組織拡充につながることを願います。

県老連会長表彰の授与
石田しづ子さん(米沢市)受章者代表あいさつ
村山市雄さん(長井市)

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
虫

大賞:商品券 10,000円 (1名)
 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 令和5年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索





第16回公式ワナゲ交流大会

3年分の想い解放!



200名以上が参加したワナゲ交流大会

さわやかな秋晴れのもと、10月13日(金)、ヒルズサンピア山形体育館で4年ぶりに公式ワナゲ交流大会が開催されました。県内外から46チームの選手・補欠213名が参加。選手たちは、コロナ禍で中止となった3年間に感染予防対策をしながら地域で地道に練習を行い、輪を投げる技と狙う場所の攻略方

法に磨きをかけ、各市町村の代表選手として出場し熱戦を繰り広げました。

川西町と飯豊町は初参戦、会場の緊迫した雰囲気には驚きながらも集中力を高め投輪。常連出場チームもそれぞれライバルと意識するチームの得点を気にしながら一投一投丁寧に投輪しました。

今大会から競技運営方法を団体戦のみとし、1チーム3人3ゲームの総合得点で順位を競いました。成績の結果

は左記のとおりです。

この大会では県内外の企業9社から賞品等のご協賛をいただきました。上位入賞チームに花を添えていただきました。

優勝

千葉市生涯公民館チーム
(千葉市) 1380点

準優勝 草岡A

(長井市) 1380点

第3位 寺泉寿会B

(長井市) 1146点

※優勝・準優勝は同点ですが、選手の平均年齢が高いチームが上位となりました。

市町村老連活動紹介

村山市老人クラブ連合会

村山市老人の日のつどい

3年越し念願開催

9月15日(金)、村山市民会館にて村山市老人の日のつどいを開催しました。

9月15日(金)、村山市民会館にて村山市老人の日のつどいを開催しました。

老人クラブ会員や一般市民約160名が集

まり、敬老祝い品や山形新聞おしどり金婚さんの贈呈式を行いました。

主催者や来賓のあいさつの中で、老人福祉



クラブ会員や一般市民の方々

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

土木・舗装・コンクリート
解体・各種工事

株式会社 後藤工業

山形県知事許可(特-4)第101383号
上市市高野字念仏檀 25-1

TEL:023-673-1235

『お客様に安全で信頼される製品を提供する』

炭素・炭化珪素・石英ガラス製品加工

荒川興業株式会社

山形県西置賜郡小国町大字緑町2-13-1
工場：山形県西置賜郡小国町大字西169-15

TEL(0238)62-2283 FAX(0238)62-5540

屋根・外壁・防水
お風呂の塗装、リペア工事も
承ります。

有限会社 コマツ塗装

東村山郡中山町大字長崎714-1

☎023-662-3933
FAX 023-662-3973

鉄・非鉄・金属
解体業務も承っております

株式会社 稲毛商事
尾花沢支店

尾花沢市名木沢1785-4

TEL.0237-48-7233

HOSOYA 総合建設業

有限会社 ほそや

西村山郡河北町谷地字荒町東36の2

☎0237-73-4403

有限会社 スズキ建設工業

山辺町大字山辺2720

☎023-665-7698



お祝い品の贈呈

できました。式典のあと「アンサンブル・ルポゼ」の演奏があり、楽しい時間でした。
本つどいは、老人クラブの目

的を再認識するとともに、高齢者が安心して暮らせる地域共生社会の実現を目指すものです。3年ほど前から開催計画がありました。が、コロナ感染症のため延期となっていました。

た。今回ようやく開催へと至りましたが、この趣旨を老人クラブ会員や一般市民に浸透させるには、継続して開催することが重要かと思えます。

三川町老人クラブ連合会

いよいよ

創立60周年

三川町老人クラブ連合会は、単位クラブが4つと個人会員で構成されています。年々加入者が減少傾向にありますが、各単位クラブでも工夫を凝らしながら会員から喜ばれる企画を考えています。連合会においても、会員の増員について検討はしているものの、なかなか結果に表れない状況です。

日頃の取り組みについては、町道（メイストリート）花壇の



ふるさと少年教室

整備、グラウンド・ゴルフ大会、ワナゲ大会、ふるさと少年教室（小学生との異世代間交流）、いきいきフェスティバル、女性委員研修会などを行っています。また、具体的な活動内容の一つとして、「歌声なの花」と

いう高齢者によるコーラスの団体があります。平均年齢80歳を超えているにも関わらず、毎月2回の練習と年数回の発表の場で日頃の成果を発揮しております。ピアノの準備からすべて自分たちで行っています。みんなが集まるのが「楽しい」と言って、笑顔あふれる活動になっています。



歌声なの花と園児との交流会

を実施する予定です。日頃、各自で練習している歌や踊りなどを披露していただき、地域の高齢者の交流の場を提供します。また、連合会への加入促進にもつなげていきたいと考えているところです。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



よく噛んで、歯を大切に!



HACCP 導入型基準事業所

株式会社 楯岡ハム

村山市楯岡十日町 6-43 TEL:0237-55-2533

山形の味 サラミを是非ご賞味下さい。



製 宮内ハム直売所/南陽市宮内2508 TEL.0238-47-2102 FAX.0238-47-5543
本社工場/南陽市中ノ目47-5 TEL.0238-50-2345 FAX.0238-50-2346

みなさまの物流を支援いたします!

一般貨物自動車運送業

株式会社 丸の内運送

寒河江市高田 3-84-1

本社営業所 TEL 0237-86-2541

営業所：山形営業所・置賜営業所・仙台営業所

総合ビルメンテナンス・人材派遣

CR 株式会社 長陵

寒河江市本町 2-4-14

TEL:0237-84-4540

第52回全国老人クラブ大会（秋田大会）開催



11月8日（水）～9日（木）、秋田市あきた芸術劇場ミルハスを会場に第52回全国老人クラブ大会が開催されました。

山形県からは被表彰者を含む14名が参加、隣県での全国大会のため中型バスをチャーターし、県内4カ所に停留所を設けて参加者が乗車、途中「道の駅おがち」などで休憩を取りながらゆっくり会場入りをしました。

1日目の式典では、全国老人クラブ連合会の会長表彰が行われ、本県から庄内町老人クラブ連合会と東根市新町双和会の2団体が受賞しました。仲間の栄えある受章に参加者一同、



あきた芸術劇場ミルハス前で撮影

胸が熱くなる思いで式典に参加しました。秋田市内の食堂にて夕食懇親会を行い、参加者が日頃の老人クラブ活動について仲間と語り合い、楽しいひと時を過ごしました。

2日目は、「地域支え合い活動を広げよう！」が行われ、老人クラブが取り組む地域支え合い活動の事例を学んできました。大会終了後は、再びのんびりゆっくり仲間とふれあいながら帰路に着きました。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

永田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	×	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	●	●	×

休診日：木・日・祝
 上山市元城内 3-62 TEL.023-672-0215

一般歯科・小児歯科・口腔外科
つねファミリー歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	○	○	/	○	○	○	○
15:30~19:30	○	○	/	○	○	○	/
15:00~17:30	/	/	/	/	/	○	○

●休診日 ●水曜日・祝日
 TEL.023-674-8249
 FAX 天童市芳賀タウン北5丁目6-27(イオンモール天童敷地内)

寒河江武田内科
往診クリニック

呼吸器内科・内科・訪問診療

診療時間 月・土のAM外来診療
 他 訪問診療

寒河江市中央 1-14-36
TEL.0237-86-2641

訪問看護ステーション
にじ

ご自宅に看護師が訪問いたします！
TEL.0237-53-6424
 東根市温泉町3丁目4-38-110

医療法人 **渡辺医院**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:00~11:30	○	○	○	/	○	○	/
午後1:30~5:00	○	○	/	/	○	※	/

※午後は1:30~4:00まで
 ◆休診日 木曜・日曜・祝日・水曜午後 ◆全日予約制
 東根市羽入2821
TEL.0237-47-0406

鞍掛胃腸科内科医院

天童市東本町 1-6-20 TEL.653-2603

診療時間
 午前 9:00~12:00 / 午後 2:00~5:00
 ※木曜・土曜は午前中のみ診療
 休診日：日曜日・祝日

薬剤師さんのおくすり情報箱

風邪と抗生物質の関係



HAPPY LIFE 薬剤師
今井 隆裕 氏

皆さんは風邪をひいたときにどんな薬を飲みますか？風邪薬には、解熱剤や咳止め、漢方薬など、いろいろな種類がありますが、抗生物質を思い浮かべる方も少なくないのではないのでしょうか？

今回は、そんな風邪と抗生物質の関係についてお話していきたいと思います！さて、そもそも抗生物質は風邪薬と言っても良いのでしょうか？抗生物質は、細菌に対して有効ではありますが、ウイルスには無効です。そして、風邪の原因の多くはウイルスなのです。ウイルス感染に対して抗生物質を飲むと、ただ効かないというだけではなく、体の中の善玉菌までやっつけてしまうのです。これでは、体にとってマイナスですよ。

抗生物質を誤って使うことによる弊害は、個人の問題だけにとどまりません。それが、“耐性菌”という存在です。耐性菌とは、抗生物質が効かなくなってしまった菌のことです。とある研究では、2050年には世界で1000万人が耐性菌により死亡するという予測が導き出されています。耐性菌の対策は世界で取り組むべき課題と言えます。

日本でも、厚生労働省が薬剤耐性対策アクションプランというものの発表し、抗生物質を適切に使用することで耐性菌の発生を抑制しようという動きが高まっています。以前は、念のために抗生物質を処方する、というケースも多くみられましたが、最近では耐性菌のリスクを考えたらうえて、不必要な処方を避けるべきとされています。

皆さんができる、具体的な行動としては、

- ① 抗生物質が処方されたら、最後までしっかり服用する
- ② 風邪をひいたからと言って、すぐに抗生物質を処方してもらおうと考えない
- ③ 他人からもらった抗生物質や、家に余っている抗生物質を勝手に服用しないの3つが挙げられます。

自分自身の健康だけではなく、将来の子どもたちのためにも、抗生物質の適正使用について考えていきたいですね。



■ 私たちはキララクラブ山形の活動を応援しています《南部版》 ■

健康 コラム

とっても便利

お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます

かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



社会福祉法人 みゆき福祉会

信頼・助け合い・地域と共に

地域密着型
特別養護老人ホーム

みずほの里

上市市牧野字清水21-1

☎023-674-3388

ながすすの里

上市市長清水2-5-19

☎023-666-7780

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



夜間外出の際は
反
射
材
の着用を!!

至誠堂総合病院附属

中山診療所

内科 皮膚科 小児科

※詳しくはお電話でご確認ください

☎023-662-5011

FAX.023-662-5049 東村山郡中山町長崎3030-1

通院が困難な方、お気軽にご相談下さい
住み慣れたご自宅での療養をサポート致します

医療法人社団 伍光会

北村山在宅診療所

24時間 365日対応

TEL:0237-41-0583

東根市温泉町 2-5-3



先生、 おひえーでける!

『公式ワナゲQ&A』



このコーナーでは、公式ワナゲの「いまさら聞けない!いつも疑問に思うこと」をワナゲの先生が特別指導をしてくれるコーナーです。



今回の質問者さんとは?
質問者…Dさん
いきいきサロンに
来ているおばあちゃん
が9本の輪を全部
持つと重くてうまく
投げられないように
す。輪を床や椅子に
置いて、1本ずつ取
り上げて投げてもし
いのでしょうか?

回答…ワナゲ先生

片腕に9本の輪を全部持つ
とかなり重いですよね!

ワナゲの輪は1本133g
〜135gほどありますの
で、9本全部を持つと1・2
kg以上になります。重いと感
じたときは、床に置いたり、
投輪するところに椅子などを
置いて1本1本取り上げて投
げてもいいですよ。

例えば、デイサービスなど
の老人施設では、介護スタッ
フさんが輪を持って1本ずつ
渡してくれるということもあ
りました。

床に置いて1本ずつ取り上
げるときは、輪を落とさない
ように注意しましょう。

一度狙いを定めて投げよう
とした輪が床に落ちた場合
は、1投とカウントされます
ので、取り上げた際に落とす
場合も1投とされてしまう
可能性があります。

ワナゲの輪は1本1本ゆっ
くり丁寧に投げましょう。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

お困り事はご相談下さい

司法書士 行政書士 **小関 弾事務所**

- 不動産の売買、贈与などの登記手続
- 相続、遺産、成年後見の手続
- 裁判、消費者トラブル、債務整理の手続
- 農地転用、建設業許可手続、その他各種契約書作成

お気軽にご相談下さい TEL.0238-84-1592
長井市九野本802 FAX.0238-84-1471

池田内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	-	●	-

休診：日曜・祝日

長井市台町6番1号

TEL&FAX:0238-84-7333

消化器内科・内科・外科・リハビリテーション科

医療法人社団 仁陽会

仁陽堂外田医院

日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医 外田 博貴

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	-	●	●	-

休診：日曜・祝日

長井市栄町11-17 ☎0238-84-2004

TKC お気軽にご相談下さい

事業承継 相続対策

須貝周一

税理士事務所

税理士 須貝 周一 税理士 奈良崎 幸司

TEL.0238-84-2505

長井市新町14-29

有料老人ホーム

風ぐるま

入居者募集中

- シニアサロン 風ぐるま 新館
- シニアサロン 風ぐるま 平野
- シニアサロン 風ぐるま 小国
- シニアサロン 風ぐるま ニュー風ぐるま

長井市今泉
2944-3

☎0238-88-5660

小児科・精神科・児童精神科・老年精神科
内科・神経内科・リハビリテーション科



医療法人 杏山会

吉川記念病院

理事長・院長 御供 正明

休診日 日曜・祝日・土曜午後・年末年始

長井市成田1888-1 TEL:0238-87-8000

https://www.yoshikawa-hp.com/



会員の皆さんの「楽しかった、喜びです」

長井市は「水と緑と花のまち」と言われており、春の桜に始まり秋の萩まで花を楽しめます。また、9月5日の県老人福祉大



参加者の声に
喜びも二入

鈴木かおりさん
(長井市老人クラブ連合会)

会で披露した黒獅子も有名です。

長井市老人クラブ連合会は4月1日現在、会員数1038名、24クラブで活動しています。

新型コロナウイルスが流行してからは、活動を縮小しましたが、外で行うスポーツ大会については、感染症対策をしながら継続して行いました。

途中、担当が変わった期間を除き、トータルで6年担当しています。業務内容としては、総会や理事会などの資料作りやスポーツ大会の参加者の取りまとめ、準備などが主な業務です。

大会が終わったあと「楽しかった」「準備大変だったべ、お疲れ様」などと言ってもらうと、やってよかったと嬉しくなります。

会長さんたちが「若い人が入



ペタンク大会などさまざまな大会を運営

らず、高齢の人しかいない」と言うのをよく聞きます。声掛けもしているようですが、なかなか難しいようです。今後、若い人もですが、まだ加入していない方にも加入いただき、老人クラブが活性化してくれたいと思います。

事務局としても、会員の皆さんに楽しんでもらえるよう、お手伝いしていきたいと思

ます。



私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

安否確認には、
災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

水と電気を通じて皆様のお役に立ちます



総合設備業

ユーケン工業株式会社

代表取締役 増田 源 幸

長井市時庭1903-1 ☎(0238) 88-3644
FAX (0238) 88-3649
https://uken-kk.co.jp

「ゆとり」と「豊かな」
明日のために……

葉山建設株式会社

長井市成田823-6

TEL : (0238)84-1222
FAX : (0238)84-1287

人と環境の調和、
アメニティの空間づくり、
私達が提案します。

IIBACHI 飯鉢工業株式会社

代表取締役 飯鉢 文義

〒993-0041 長井市九野本 1052
TEL 0238-84-1488(代) FAX 0238-84-1457
HP http://www.iibachi.com

クボタ機械・ホンダ汎用機・除雪機

青木機械株式会社

長井市九野本2283

☎0238-88-2431



見せて下さい
あなたの作品

ときめきねりんピック2023 第32回山形県健康福祉祭

美術展作品募集

山形県健康福祉祭（ときめきねりんピック2023）「美術展」が山形県美術館で開催されます。

会期 令和6年2月16日(金)～18日(日)
AM10:00～PM5:00
(最終日はPM3:00まで)

募集内容 高齢者の創作した日本画・洋画・彫刻・
工芸・書・写真の6部門

会場 山形美術館 山形市大手町1-63
電話023-622-3090

テーマ 特に定めない

主催 山形県
山形県社会福祉協議会
山形県老人クラブ連合会

応募資格 県内在住で、昭和40年4月1日以前に
生まれたアマチュアの方

出品点数 および出品作品

出品点数は、各部門を通じ1人1点とし、出品作品は出品者本人であり、かつ個人により創作された未発表作品とする。また応募資格年齢に達した以降の作品とする。

申込方法 専用の「作品募集票」に必要事項
を記入の上、郵送またはFAXにて
お申し込みください。

締切 令和6年1月5日(金)

「作品募集票」については下記までお問い合わせください。

申込応募票の
お問い合わせ先

社会福祉法人 山形県社会福祉協議会 電話 023-622-5805 FAX 023-622-5866
一般社団法人 山形県老人クラブ連合会 電話 023-622-5601 FAX 023-622-5606

編集後記

コロナ禍を経て4年ぶりに開催された県老人福祉大会は、長井市当局の絶大な協力があったからこそ開催できたのだと感慨深く思っています。8月頃からほぼ毎日のように長井市福祉あんしん課の担当者や市社協担当者や電話でやりとりをしました。最初の頃はお互い遠慮もあって会話にぎこちなさを感じる場面もありましたが、時間が経つにつれて会話の雰囲気は和み、お互いにアイデアや知恵を出し合ってさまざまな課題を乗り越えていくことが面白くなっていきました。それと同時に山形弁と置賜弁の掛け合いも面白さが増していったような気がします。私にとって置賜弁は人の心を丸く包み込むような温もりのある方言だと感じています。そのせいか電話が無かった日やお休みは少しさびしさも感じました。日々の電話は「声をかけあって確認し合うこと」でより安全な大会運営をするため。無事に大会が終了したことを心から感謝しています。本当におもしろいな(ありがとう)。

スポンサーへの御礼

本紙発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対し、厚く御礼申し上げます。今後も倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちはきららクラブ山形の活動を応援しています《南部版》

創設のころ忘れずに
地域の皆様の生活を支援します。

慈光園

☎ 0238-88-2711

長井市小出3453 社会福祉法人 長井福祉会

不用品の買取致します
ご不用品(茶道具、刀剣、鎧、筆筒、玩具等)
処分前に一度ご相談ください。
江戸時代の物から現代品まで幅広く買取致します。

古道具くらぞう

出張見積もり無料 古物商第 241010002508

☎ 0120-900-152

山辺町山辺2950-7 ☎ 023-679-5763

寝苦しい夜は...

ゆるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

油断大敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう