市内全会員に配布

大老連1

月会長会

た。 「『(日、1月)

展を祈願した。

表する組織であり、今 た。大老連は健康・友 だ動を行う高齢者を代 活動を行う高齢者を代

大老連の更なる発

殿会議室で大老連の1

次いで隣接する参集

月会長会を行った。

後も高齢社会を支えて

へ阪市老人クラブ連

出雲大神宮に参拝

老人クラブ会員のご多幸祈願

はじめ、各区老連の会く中、中保昌理事長をく中、中保昌理事長をな天候であったが、こ

多発し、各方面に甚大本大震災や台風被害が

な被害を及ぼしまし

拶のあと、

と、大老連事務」との力強い挨

局から今後の事業の予

、今年一年の活動どについて説明が

理事長の「昨年は東日

|が地域づくりに活躍さ



2 月号 平成24年

第643号 毎月1日発行 平成24年(2012年)2月1日 定価30円(送料別) 年間購読料1,100円(送料共) 購読申し込み 郵便振替にて下記へ 振替口座番号 00940—6—38433 大阪市老人ク 月刊 プ

**高齢者がこれまで培っ** 

いづくり・仲間づく が健康づくり・生きが

われる21世紀では、

昭和33年9月19日第三種郵便物認可 ₹556-0017 大阪市浪速区湊町1-4-1 OCATビル

発行所 社団 大阪市老人クラブ連合会

電 話 06(6635)3227 FAX 06(6635)3229

# 平成23年度 大阪市老人クラブ指導者・女性部指導者合同研修会

大阪市老人クラブ指導者・女性指導者合同研修会であいさつする中理事長

出雲大神宮に参拝した各区老連の会長ら

参集殿会議室で開かれた1月会長会

める中、

バスが進み、

色となり、霧が立ち込京都府に入ると雪景

向け出発した。 となる方角の北北西に 長(代理出席を含む)

今年の恵方

糖津 姫、尊を奉斎して 岡市にある丹波國一之 宮出雲大神宮(大国 宮出雲大神宮(大国

全国補聴器専門店認定協会

<sup>認定</sup>補聴器

専門店

## かある地域組金をめざして

る。とりわけ、健康づることが期待されてい

くり活動の基本であ

介護予防の観点

す。本日の講演を今後ることは皆の願いで り、健康で長寿を迎え **域社会づくりに貢献す** 

日のメインテーマッ歩 を続けていますが、

、明るく活力ある地し、心身ともに健康

マのもと、日々活動 の3つの大きなテ

大きくなっており、

への期待はますます

ヘクラブ会員は自らの

第一部では、

同志社

ら「運動不足な人ほど

"歩き"

は健康を与え

演があった。

ング」と題し、

、大阪市

特効薬~」と題した講

振興部の西田実園氏が

始めよう!ウォーキ

との激

肥満が増加しており、はすべての年齢階級で

から「動かなさ過ぎ」その原因は「食べ過ぎ」

明があった。

▽OSAKA緑のウ

の取り組みについて説

部長)の両名が司会を徳昌美(旭区老連女性 る。このため、新たなていくことが大切であ 区老連女性部長)と堂 回上に資することを目 極的な活動を展開し **るとともに、地域でリ** -ダーシップを発揮し ・ダーの育成と資質 (福島

## **運動不足な人ほど<sup>×</sup>歩き〟は** 健康を与えてくれる」

石井同志社大学教授が講演



歩行などについて講演する石井教授

が低くなっている。ま 間が長く、立位や歩行 の歩数が男女とも微減 た。こと数年、日本人 しているが、肥満して であることが指摘され レンジ24(大阪市内を

野古道や旧街道などの
大阪城を中心に、中 阪ウォーク2011ト)▽水と歴史の都大 で24区を巡るイベ 1年間に8区、3年間

50年に30倍に増加して一スを設定したイベン 一生活習慣病の予防に繋一た。 軽い運動が心血管病や (ウォーキングなどの  $\nabla$ -大阪20-

公園で開催) ——など イベントで、鶴見緑地 の取り組みが紹介され

」す>とあり、参加者に 幅でかかとから下ろ し出す、少し広めな歩

とって大変参考になっ

る、軽く膝を伸ばす、 伸ばして、腕は軽く振

腕は軽く振抜く、背筋は

る、親指の付け根で押足先は真っすぐに向け

小さくても高機能

Ĵ₩ĄモデルR1シリーズ

大阪市スポーツ・みどり振興協会の西田 さんが市の取り組みについて説明

と結ばれた。

## 始めよう!ウォーキング 大阪市の取り組みを紹介

ダンベルを持つより階一ホルモンを増加させる

歩くことを心掛け、

増加する▽運動は成長

| ドロームを予防する講 体験していただきたい 動かすことの楽しさを や体力に応じて身体を しないことから、年齢な道具や場所を必要と

大ホールで開催され、各単位クラブ会長や女性部長約900人がりつラブ連合会)が1月20日午後、北区中之島の大阪市中央公会堂修会」(主催・大阪市老人クラブ連合会、後援・大阪市・全国老人平成23年度の「大阪市老人クラブ指導者・女性部指導者合同研 高齢者の世紀」と 長から「老人クラブは 者の皆さんに期待して

策部いきがい課長) 読·河野圭司高齢者施 め自主的な地域福祉活 人クラブの支援をはじ のニーズに対応した老 修会が実りあるもの 動への支援を進めてま 「大阪市では高齢者 その成果を地域一に役立てていただくよ一 した。本日の研 とあいさつ。 壺阪敏幸大 励の言葉があった。

合同研修会に参加した各単位クラブ 会長や女性部長の皆さん

環に陥ってしまう。

り、転倒し寝たきりに

なるという老化の悪循

ど長生きできる▽歩数

下げる▽早く歩く人ほ 心血管疾患のリスクを

計を携帯することで平

っておられる「歩歩塾」 使って講演された。 の内容をスクリ

| ど "歩き"

運動不足なり

のヘウォー

ーキングを継

や足の筋肉萎縮が起と

運動不足になると腰

量を保つことが死亡や

効果を及ぼす

ると話された。

に罹りやすい体質であおり、日本人は糖尿病

つことが大切で、筋肉である▽大腿を太く保い段を上がる方が効果的

せ、全身性慢性炎症に眠や抑うつ度を改善さ

全身性慢性炎症に

など心身が若返り、

了。博士 (学術) の学院修士課程を修業。兵庫教育大学大 体育大学体育学部卒

オリンピック委員会

職を務め、

同志社大学スポーツ 授を経て2008年 順天堂

学会評議員、日本浬 委員、日本体力医学競技連盟科学委員会 ど多くの学会等で要 動生理学会評議員な 高齢者、及び有症患

## **Panasonic**

(カタログ選呈) 専門店
●新製品・フルデジタル耳あな形
●新製品・フルデジタル耳掛形
●骨導めがね形●強力ポケット形
祝日は営業(定休日 日曜日)
(株) 明 朗 社
電話(06)6942-4767
「〒340-0013)

自宅へ訪問も致しま

一般的名称:デジタル式補聴器 販 売 名:おんわ R1-W 医療機器認証番号:223AIBZX00005000

当店はパナソニック補聴器株式会社直営のご相談窓口です

大阪駅前第4ビル 1F

プラザ大阪 TEL: 06-6344-3348

〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田 1-11-4 大阪駅前第4ビル 1F ●JR 線「大阪駅」より徒歩約6分

●阪急・阪神・地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約4~9分

KiKi京橋(京橋花月)のとなり

新製品

プラザ 京橋 TEL: 06-6353-3348

〒534-0024 大阪府大阪市都島区東野田町 1-6-16 ワタヤ・コスモスビル 3F ●JR線「京橋駅」より徒歩約5分●京阪電鉄「京橋駅」片町口からすぐ ●地下鉄・長堀鶴見緑地線「京橋駅」より徒歩約3分

営業時間:午前10時~午後5時30分 定休日:日・祝日

詳しくは **パナソニック補聴器** 検索▼

補籍器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装用者の聞こえの状態によっては、その効果が異なる場合があります。 耳の健康を保つため、定期的な耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。



●満期日以降のお取扱い (自動総総扱いの場合)満期日に店頭表示する募集金利で自動総総致します。 (一般・期日指定扱いの場合)満期日から解約 日の前日までの日数で、かて、解約日の普通 預金利率で計算した利息をお支払い致します。 東亜美容専門学校口

> 近畿産業信用組合 本店営業部 **〒543-0027** 大阪市天王寺区筆ヶ崎町2-8 TEL (06) 6772-2552

本店■

イズミヤ

FAX (06) 6771-8315 担当:藤井•田中

し取得。広島大学助

学位を大阪市立大に

科学サポー

※2012年1月4日現在の金利です。金利は金融情勢等により変動する場合があります。 ※本商品は預金保険制度対象商品です。 ※出資金については預金とは異なり、預金保険制度の対象ではありません。 ※やせを得ず満期日前ご解約する場合は当組合所定の時期を通用させていただきます。

、 ※商品の詳細については店頭に説明書をご用 意しております。

●満期日以降のお取扱い

/講師のプロフィー 中央区生まれ。大阪市 ル

石井好二郎教授

大阪市老人クラブ指導者・女性部指導者

合同研修会に∭人参加

員教授も務める。 健康科学部教授に着 大学や北海道大学大 この間、(財)日本

運動処方の開発・展者から競技者までの