



仲間づくり 健康づくり 生きがいづくり

旭市老人クラブ連合会
(すこやかクラブ旭)会長

石橋 裕さん(後草)

「仲間との交流ができ、お互いが健康でいられる。これが老人クラブ活動の良いところではないでしょうか」――。

退職後の平成7年、地域の高齢者が活動している姿を見て「自分もあのように仲良く楽しくできたら」と老人クラブに加入。今年で18年目を迎える。

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織。その活動は、グラウンドゴルフや演芸会などのスポーツ・文化活動をはじめ、花いっぱい運動などの環境美化活動、小中学生との触れ合い活動、一人暮らしの高齢者を支える友愛活動など多岐にわたる。「高齢者が地域で孤立しないよう支え合っていくことが大事。そして活動に参加することで、少しでも生きがいづくりにつながれば」と願っている。

また高齢者人口が増加する今日、会員の高齢化や減少により、クラブの運営や活動に支障をきたしているという。「若い世代の加入が急務なんです」と昨年クラブのイメージアップと若い世代の加入促進を図るため、愛称を「すこやかクラブ旭」とした。「これから、団塊の世代で退職を迎えた人たちにも加入をしてもらえたら」

“^{わかれが}以外皆師也”という言葉がモットー。「出会う人、接する人、その全ての人が先生。何事も一生勉強です」と話す。クラブ活動の推進と会員の加入促進のため、東奔西走する石橋さん。まだまだ忙しい日々は続く――。

行政へ一言！

交通事故のない日々を送れる安全・安心な町。また高齢者が集い、楽しく明るく過ごせる町。そのようなまちづくりを目指してもらえたらと思います。

【旭市老人クラブ連合会(すこやかクラブ旭)】

市内の老人クラブの普及発展、老人福祉の増進と会員相互の親睦を図る旭市老人クラブ連合会。現在、市内では62クラブ2,127人が多岐にわたる活動をしている。写真は旭駅花いっぱい運動の様子。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



ハマグリにはカルシウムや鉄分のほか、うま味成分を多く含むことから、一緒に調理した野菜もおいしく食べられます。調理中にうま味や塩味が出るので、野菜への味付けは薄味にしましょう。

材料 (4人分)

ハマグリ…………… 200g	オリーブオイル… 大さじ1
アスパラガス…………… 5本	ニンニク…………… 1かけ
ニンジン…………… 1/2本	酒…………… 50ml
キャベツ…………… 100g	塩…………… 小さじ1/4
モヤシ…………… 1袋	こしょう…………… 少々

ハマグリと野菜のガーリック炒め

1人分の栄養価 エネルギー81kcal、塩分0.7g

作り方

- ①ハマグリは海水程度の濃さの塩水に2～3時間漬けて、砂を吐かせておく。
- ②アスパラガスは根元の部分を落とし、4cmの長さに切る。ニンジンは短冊切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れて火にかける。油が温まってきたら、②のアスパラガス、ニンジン、キャベツを入れて軽く炒める。
- ④ニンジンがしんなりしたらモヤシを加え、塩、こしょうをして炒め合わせる。
- ⑤ハマグリと酒を加えてふたをし、ハマグリが殻が開いたら器に盛り付ける。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【6月1日現在】		前月比
【5月】 平成25年の累計		【5月】 平成25年の累計		【5月の移動】		人 口	68,681人	(▲37人)
建物火災	3件 (5件)	事故件数	167件 (768件)	転入	148人	男	33,628人	(+1人)
その他の火災	0件 (8件)	死亡者数	0人 (0人)	転出	141人	女	35,053人	(▲38人)
						世帯数	24,945世帯	(+6世帯)