

令和4年
1月1日

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

特別号
No.9

彩愛クラブ埼玉

SAIAI CLUB SAITAMA



彩愛クラブ埼玉は、彩の国埼玉を愛する仲間が集い、
生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくりを
実践して、彩り豊かな、いきいきとしたよろこびの輪を
広げています。

埼玉県老人クラブ連合会 🔍 検索



老人クラブの絆を強めよう！

埼玉県老人クラブ連合会会長 内田まさ子

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては日頃、老人クラブの発展と事業推進に多大なるご協力を賜わり心から感謝申し上げます。



昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で老人クラブ活動が継続出来ず、仲間と集う機会も失われ、高齢者の心身の活力の低下が心配されておりました。

このような状況だからこそ、老人クラブのパワーを結集し、友愛活動で地域の高齢者の孤立を防ぎ、心の支えとなり、元気を届けましょう。また、感染防止に努め、感染予防に十分留意し、出来ることから工夫しましょう。老人クラブに参加すると、仲間と共に健康づくりができ、一緒に笑い、語り、交流し、生きがいや充実感が生まれ、健康長寿の実現につながります。そのことを広くPRし、仲間をふやしましょう。

今年も会員の皆様と共に、会員一人ひとりが希望を持って、会員同士声をかけ合い、知恵を出し合い、老人クラブの絆でこの難局を乗り越えるために、頑張っ

未来につなぐ、 日本一暮らしやすい埼玉の実現へ

埼玉県知事 大野 元裕

明けましておめでとうございます。

皆様には、新型コロナウイルス感染症対策への御理解と御協力をいただき、改めてお礼を申し上げます。感染再拡大に備えながら、ポストコロナを見据え、感染症下でも力強く埼玉県経済を推進できる体制を構築してまいります。



本県は今、時代の大きな転換点に差し掛かっています。私は、未来を切り開くべく、誰一人取り残さない「埼玉版SDGsの実現」に向け、全力で取り組んでまいります。

また、埼玉県DX推進計画に基づき、官民間問わず様々な分野で変革を促すデジタル・トランスフォーメーション(DX)を重点的に推進してまいります。

そして、東京2020大会のレガシーとして、更なるスポーツの振興や国際交流、ひいては共生社会の実現などを次代へつないでいきます。

今年の干支「寅(虎)」にあやかり力強く勇気を持って、皆様とともに「ワンチーム埼玉」で、誰もが自分らしく活躍できる「日本一暮らしやすい埼玉」を目指してまいります。

お家で一人で 声を出して出来る 介護予防体操

全老連認定健康づくり推進員 田中 道子氏



田中 道子氏プロフィール

昭和39年、40歳から体育指導委員として25年間勤める。その際に、東洋体操の勉強のため中国へ何度も短期留学し学ぶ。また、全国で有名な高齢者健康体操講師の講座に通い独学で高齢者の健康体操を極める。それと併に、春日部市内の地区公民館等の講師依頼で地域の高齢者の体操教室を開始し、現在で約35年勤める。また、春日部市高齢者支援課から年21回の健康づくりいきいき運動研修会の講師依頼があり、現在も勤めている。老人クラブとのつながりは深く40年の長い歴史となる。

介護予防とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復する取り組みです。コロナウイルスの影響で家に閉じこもりがちになり外出や活動自粛で生活は大きく変わりました。体を動かす機会も減っていませんか？
お家で一人で声を出してできる介護予防体操をご紹介します。少しでも体を動かしてみましよう！

1 準備運動 365歩のマーチを歌いながら♪

♪ しあわせは 歩いてこない だから歩いて ゆくんだね
一日一歩 三日で三歩 三歩進んで 二歩さがる



足踏み
(両うでを振りながら)
30歩くらい

♪ 人生は ワン・ツー・パンチ



グー

両手のグーを
片手ずつ
前に出す

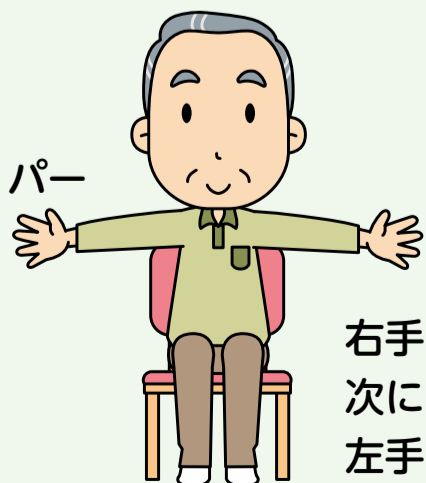
♪ 汗かき ベソかき 歩こうよ

チョキ



右手 チョキ上に
次に
左手 チョキ上に

♪ あなたのつけた 足あとにや

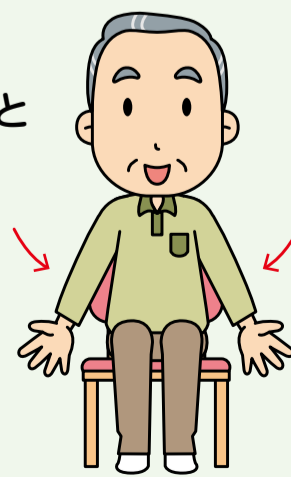


パー

右手 横にパー
次に
左手 横にパー

♪ きれいな花が 咲くでしょう

肩の力抜いて
右手をストンと
おろす



肩の力抜いて
左手をストンと
おろす

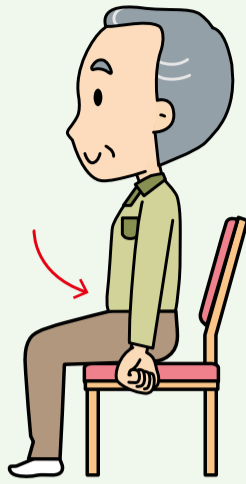
手をひらく
パー

🎵 腕を振って



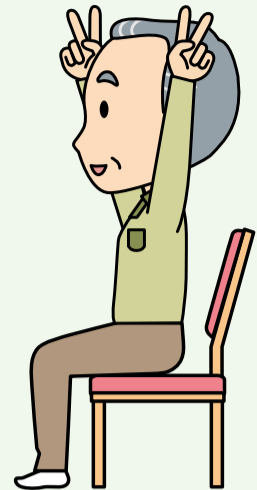
今度は同時に
両手を前にグー

🎵 足をあげて



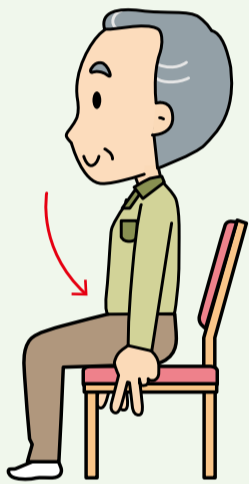
両手のグーを
下におろす

🎵 ワン・ツー



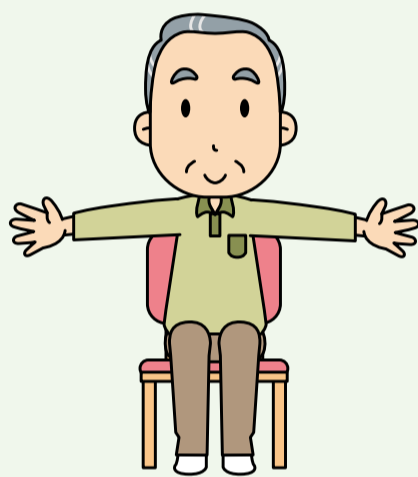
両手を同時に
チョキで上にあげる

🎵 ワン・ツー



両手チョキを
下におろす

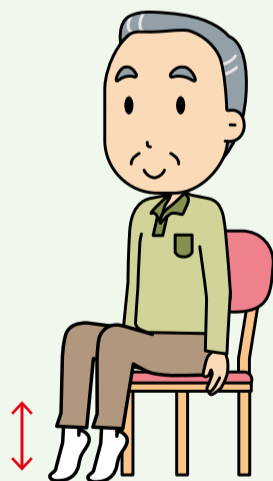
🎵 休まないで歩け ソレ



両手パーで横にひらく
手を下におろす



🎵 ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー

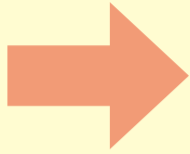


かかとの上げ下げ
つま先は地面につける



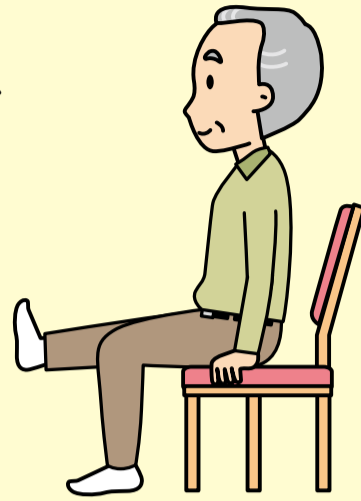
2 転倒予防体操(その1) 数をかぞえながら♪

転倒の原因は、運動不足による筋力の低下と老化によるものです。高齢者が転倒すると骨折して寝たきりになる可能性があります。



もも上げ①

いすの真横に立ち、片足を上げ
10回数えて足をおろし、反対も行う



もも上げ②

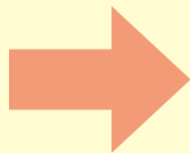
いすに座り、片足づつももを上げ、5回数えて足をおろす(反対も行う)

3 転倒予防体操(その2) グーパーと声をながら♪

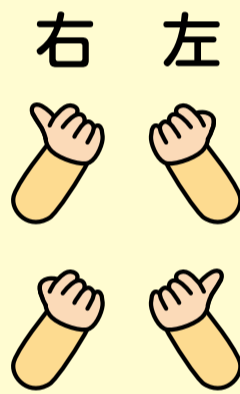
転倒した時に近くの物をつかむ握力、手をつき体を支える筋力など上半身の強化も重要です。



転倒した時やよろめいた時に手が出ない



グーパー運動①
手のひらをグーとパーに交互にする



グーパー運動②

左手のおや指をグーにした時中に入れる、右手のおや指は外に出す(交互に指を入れかえる)



腕の押し合い運動
うでを交差して右うでと左うでを入れかえておしおう

おかげさまでセレモニーはご葬儀・互助会



- ★ご葬儀の満足度
- ★知人に紹介したい葬儀社
- ★設備が充実している葬儀社
- ★家族葬満足度
- ★知人に紹介したい家族葬
- ★事前相談の満足度
- ★信頼と安心の互助会

お客様評価
第1位
7部門で

調査企画：日本マーケティングリサーチ機構
調査概要：2021年10月期 ブランド名のイメージ調査

駒場ホール 「池袋駅西口」バス停 徒歩1分 ☎0120-41-1147	浦和ホール JR「浦和駅」西口 徒歩3分 ☎0120-21-8000	北浦和ホール JR「北浦和駅」東口 徒歩6分 ☎0120-07-8000	中浦和ホール JR「中浦和駅」東口 徒歩3分 ☎0120-41-1147	別所ホール JR「中浦和駅」東口 徒歩6分 ☎0120-32-8000
武蔵浦和ホール JR「武蔵浦和駅」東口 徒歩5分 ☎0120-10-0080	与野ホール JR「与野駅」西口 駅前 ☎0120-27-8825	大宮ホール JR「大宮駅」東口 徒歩6分 ☎0120-25-6411	大成ホール ニューシャトル「鉄道博物館」徒歩8分 ☎0120-75-4488	コスミック大宮 JR「南越谷駅」南口 徒歩8分 ☎0120-01-5439
岩槻ホール 東武線「岩槻駅」東口 徒歩7分 ☎0120-46-0700	川口ホール JR「川口駅」西口 徒歩7分 ☎0120-70-1145	西川口ホール JR「西川口駅」東口 徒歩7分 ☎0120-33-6111	柳崎ホール JR「東浦和駅」徒歩8分 ☎0120-83-1900	蕨ホール 「錦町二丁目」バス停 徒歩1分 ☎0120-76-7000
上尾ホール JR「上尾駅」東口 徒歩8分 ☎0120-20-2002	春日部ホール 東武線「春日部駅」西口 徒歩7分 ☎0120-11-3000	越谷ホール 「越谷市立図書館前」バス停 徒歩2分 ☎0120-71-1145	越谷東口ホール 東武線「越谷駅」東口 駅前 ☎0120-45-8000	南越谷ホール JR「南越谷駅」徒歩5分 ☎0120-31-2000

これからの葬儀は「くらべて選ぶ」時代です

セレモニー
www.sougi.info ☎0120-41-1147

24時間365日対応
届出代行
きれいな霊安室完備

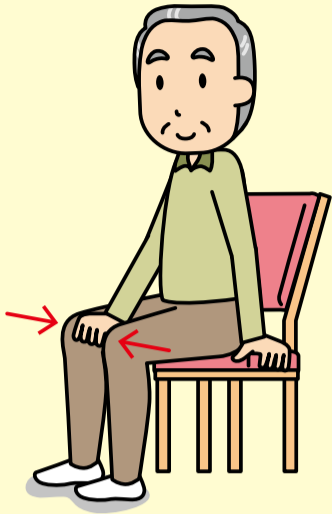
事前相談サロン
施行経験が豊富なセレモニースタッフに安心してご相談ください

狭山ヶ丘ホール 西武線「狭山ヶ丘駅」東口 駅前 ☎0120-63-5000	所沢けやき台ホール 西武線「航空公園駅」西口 徒歩9分 ☎0120-84-7000	川越事業所 「川越市民会館」バス停 徒歩3分 ☎0120-20-2500
--	--	---

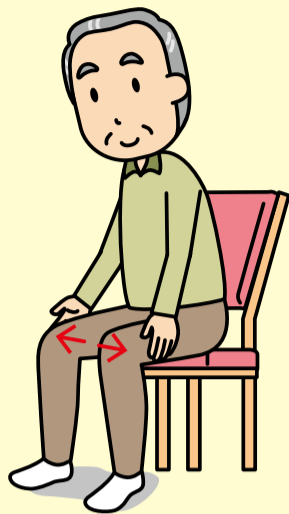
4 下半身の筋力体操

1、2、3 と声を出しながら♪

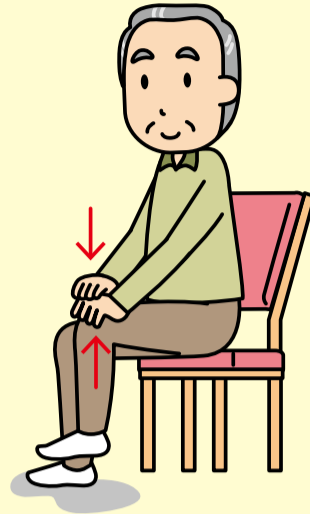
下半身の筋力は、日常生活に大きく直結します。



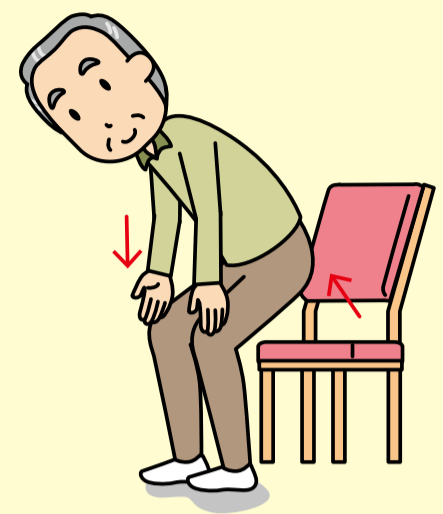
①片手をグーにして左右のひざの間にこぶしを入れ、押し合う



②脚を肩幅に開き、両手でひざを押し合う



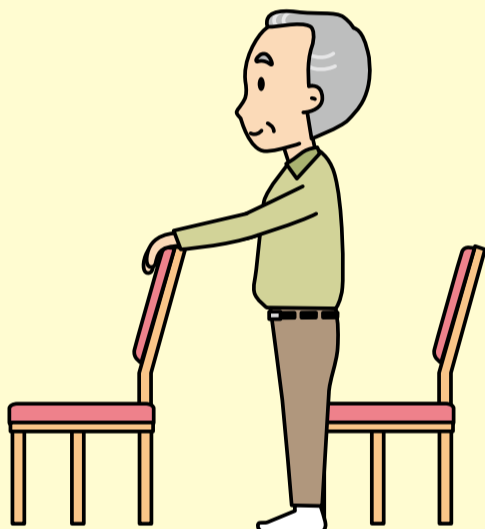
③片足を少し上げ両手をひざの上に置き、押し合う



④イスに座った姿勢から両手は横にたらし、お尻を少し上げる (5回～8回)



⑤イスにつかまり立ったり、座ったりをゆっくりくり返す (5回くらい)



⑥両手はイスの脇をもち、脚を肩幅に開き、片方のお尻を少し上げる。左右交互にくり返す (5回くらい)

生命の源“海”へと還る…いま話題のエンディング。

海洋散骨
CEREMONY Ashes Scattering at Sea

代行による散骨から、ご親戚一同で故人様を送る感動のプランまで

他社でご葬儀を済ませた方もご利用いただけます

セレモニーイメージキャラクター 風間 杜夫

PRIMAVERA 50フィート級クルーザータイプ

散骨代行プラン

- 粉骨料込み ●乗船及び日時指定はできません
- 散骨式の様子を撮影してお渡しいたします

99,000円 (税込)

プライベートプラン

- 粉骨料込み ●2名様まで乗船できます
- 当社指定日時からの選択が可能です
- 他のご遺族も乗船する合同葬となります

165,000円 (税込)

家族プラン

- 粉骨料込み ●6名様まで乗船できます
- 他のご遺族も乗船する合同葬となります
- 当社指定日時からの選択が可能です (指定日時以外の乗船は、オプションとなります)

341,000円 (税込)

航行の安全確保のため、天候などにより出航を見合わせ、散骨日を延期させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

No.1
セレモニー海洋散骨

5冠達成!!

- 👑 海洋散骨の満足度 No.1
- 👑 海洋散骨を依頼したい船 No.1
- 👑 海洋散骨を依頼したい企業 No.1
- 👑 信頼できる海洋散骨 No.1
- 👑 知人にすすめてほしい海洋散骨 No.1

調査企画：日本マーケティングリサーチ機構
調査概要：2021年10月期ブランド名のイメージ調査

フリーダイヤル **0120-41-1147**

事前見積りご相談 **無料**

WEBもご覧ください

www.kaiyosankotsu.com

一般社団法人 全国海洋散骨船協会加盟

海洋散骨 で 検索

5 股関節痛予防運動

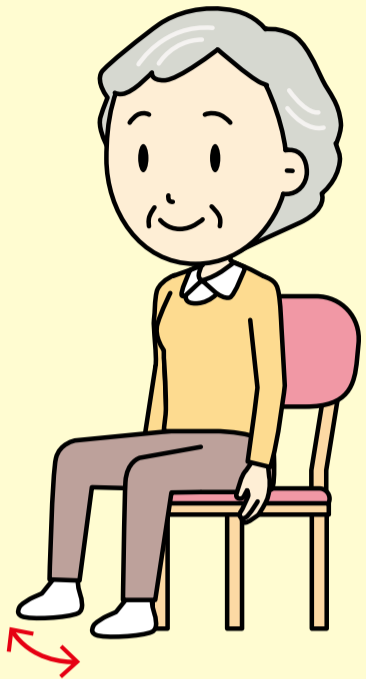
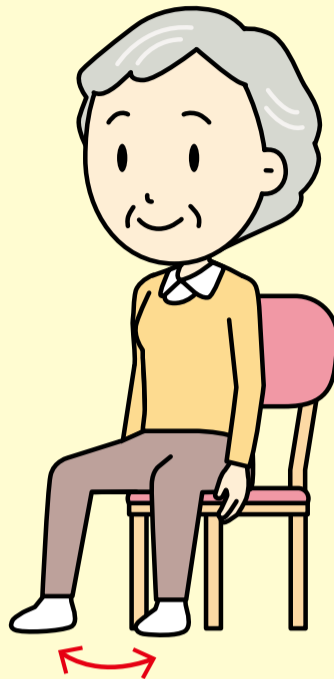
股関節が痛んだり、動きが制限されると歩行が困難になります。



排便時に股が開きにくい
歩くと股関節が痛む

①股開き（左右）

イスに少し浅く座って背筋を伸ばす



左脚を開いて閉じる 次に 右脚を開いて閉じる
(これを8回くらいくり返す)



②股開き（前後）

イスに少し浅く座って手はイスの脇をもつ。背筋を伸ばし、左脚を前に伸ばしかかとをつける。その左脚を後へ、つま先を床につける（右側も同じことを8回くらいくり返す）



セレモニーグループ

福祉用具専門相談員の店

福祉機器(販売・レンタル)・介護用品

介護住宅改修



あっぷる

さいたま店

セレモニー互助会会員様

福祉機器(販売)・介護用品 **15%割引**
介護住宅改修

介護に関わる人々がいつも笑顔でいられるように。 www.fukushiyougu.jp

あっぷるさいたま店では福祉用具の販売・レンタル、介護向け住宅改修、介護タクシーによる送迎サービスなどを行っています。介護する方も介護される方も笑顔で暮らせる快適で安心な介護生活を私たちは創造しています。みなさまからのさまざまなご要望に、最高のサービスで介護のエキスパートとしてお応えします。

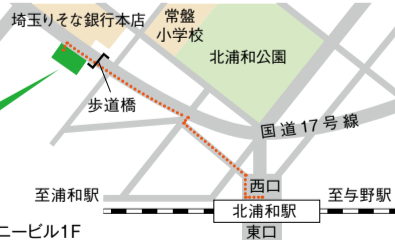


048-824-2388

●営業時間：平日 9:00~17:30 土・日 10:00~16:00 (祝日定休)



さいたま市浦和区常盤9-4-13セレモニービル1F



運転免許の自主返納をお考えの方へ
マイカーに変わる移動手段について
お気軽にご相談ください。

あっぷる介護タクシー

予約制

あっぷる介護タクシー 専門ダイヤル

フリーダイヤル ゴーゴー フクシハ

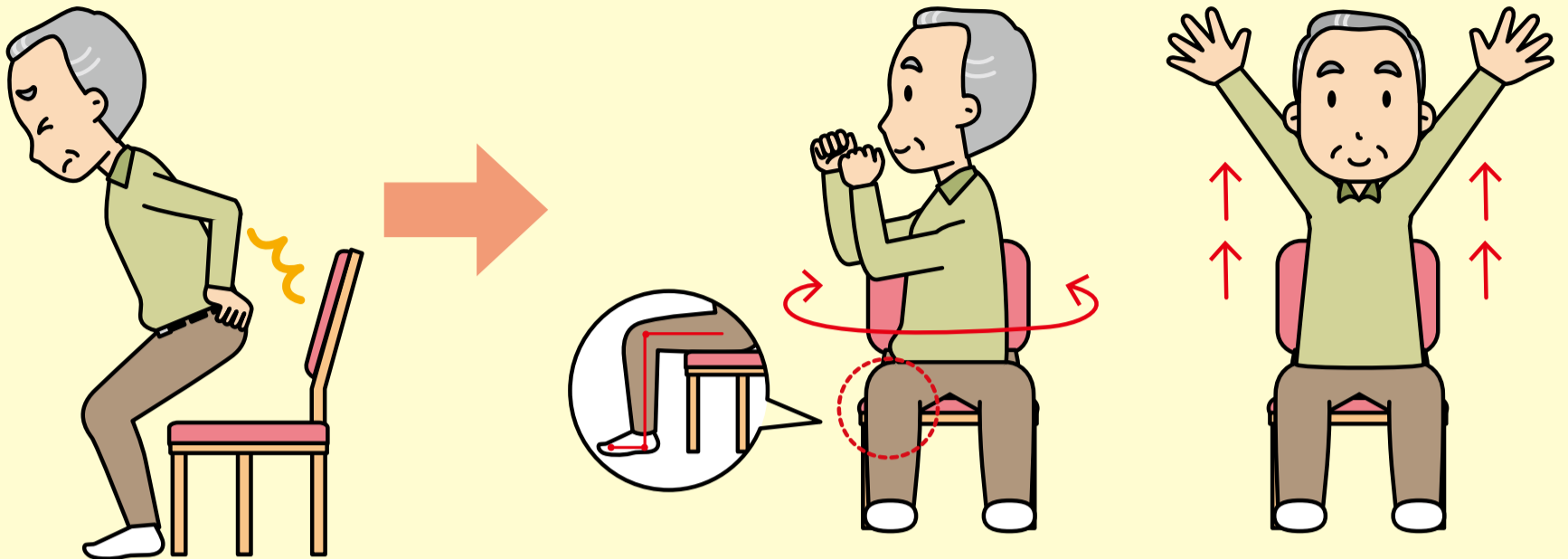
0120-55-2948



通院 転院 リハビリ 入退院 音楽発表会 展示会 お買い物 温泉旅行 お墓参り 冠婚葬祭 その他のお出かけにもお気軽に

6 腰痛予防体操

腰痛の大半は腰を支える筋力の衰えと疲労が原因です。姿勢を正しく、腰の筋肉を強化します。

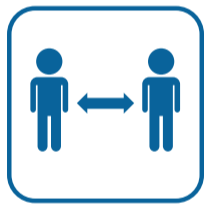


急に立ち上がると腰が痛む
長時間イスに座ってられない

①イスに座り、体をひねる
脚を肩幅に開き、ひざの真下にかかってくるようにする。両腕は90度に曲げ胸の高さに上げます。体を左右にひねる

②イスに座り、上体伸ばし
脚を肩幅に開き、ひざの真下にかかってくるようにし、両手を上にあげ上半身を伸ばす(バンザイ)

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

参照：全国老人クラブ連合会「クラブ活動は新しい生活様式で」

大切な人に大変な思いをさせないために、これから生きる前向きな準備。
月々わずかな掛け金で、もしもの時の大きな安心。

さあ、はじめませんか? 終活の第一歩をセレモニーで

大切なご家族のための「安心の積立」としてお役立てできます。
会員権は、右記のいずれかにご利用になれます。

●スタイルに合わせた2つのコースをご用意

あんしん コース	月掛 1,500円 × 80回 = 12万円 例) 一般価格 26.4万円(税込)のご葬儀が 会員価格 13.2万円(税込)でご利用いただけます。
ゆとり コース	月掛 3,000円 × 80回 = 24万円 例) 一般価格 59.4万円(税込)のご葬儀が 会員価格 26.4万円(税込)でご利用いただけます。

法事

余裕のある準備
お料理や会場が
お得に
※直営式場ご利用の
場合

七五三

子や孫の成長を慶ぶ
七五三レンタル衣装など
会員価格で
(記念写真付)

成人式

一度きりの成人式
振袖レンタル衣装など
会員価格で
(記念写真付)

さらに! 会員特典 あっぷるくらぶ

提携のデパートや
レジャー施設、宿泊施設などで、
さまざまな特典が
受けられます。

葬儀

もしもの時にそなえる
式場・祭壇など
ご葬儀に関するものが
お得に

結婚式

ふたりの佳き日を祝う
挙式・披露宴など
会員価格で
※直営式場ご利用の
場合



お問い合わせはお気軽に

☎048-834-1212

セレモニー会員営業部

受付時間9:00~17:00(土・日・祝日を除く)




株式会社セレモニー
〒330-0061
埼玉県さいたま市浦和区常盤9-4-13
www.ceremony.jp

互助会に関するご相談や 館内見学を随時受付しております

事前予約でご来館された方に
QUOカード(500円分)・エンディングノートをプレゼント!
※初めてご来館された方に限ります。




◆広報委員会委員長 **成田 準之助氏** 春日部市



大変温和で、編集作業で見事な采配。

趣味：仏画
好きな歌手・俳優など：上原謙


◆広報委員会副委員長 **五十嵐 博一氏** さいたま市（中央区）



温和派。地域の事なら生き字引。

趣味：グラウンド・ゴルフ
好きな歌手・俳優など：水前寺清子


◆広報委員 **小林 松十郎氏** 川越市



川越の行動派。友愛活動のエンジン役。

趣味：宇宙・地球外生命体の画像放送
好きな歌手・俳優など：北島三郎

◆広報委員 **北山 隆司氏** 越谷市




昔取った「杵柄」。広報誌の元締めの存在。

趣味：ゴルフ、料理
好きな歌手・俳優など：石原裕次郎、三船敏郎

県老連広報委員です




◆広報委員 **納 美恵子氏** さいたま市（緑区）



令和の初代女性の広報委員。
緑区・さいたま市・埼玉県で勢力拡大中。

趣味：切り絵（年に10点ほど挑戦）
好きな歌手・俳優など：井上陽水（澄んだ声とアコースティックなバランスは最高）


◆広報委員 **伊藤 史郎氏** 新座市



取りまとめの名人。地域の垣根無しの活動はこれからの老人クラブ活動の新しい方向を目指している。

趣味：人と歓談すること、登山
好きな歌手・俳優など：石原裕次郎、渡辺謙


◆広報委員 **石川 みよ子氏** 戸田市



納さんと同時に、女性編集委員になった。豊富な経験は期待大。
女性活躍の時代です。男目線でない広報誌に期待してね！

趣味：大正琴、折り紙
好きな歌手・俳優など：美空ひばり、石原裕次郎

◆広報委員 **渡辺 充氏** さいたま市（大宮区）



委員会では若手と言われても71歳。来いと言われてりやどこへでも行きます。

趣味：昔のGSやエレキギター演奏をYouTubeで楽しんでいる。
好きな歌手・俳優など：寺内タケシ、高倉健

編集後記

新型コロナウイルスの影響で老人クラブの活動が、これまでのように出来ず、仲間と集う機会が失われ、高齢者の体力の低下や社会的孤立が心配されています。

今回9回目となるこの特別号においては、「自宅で簡単に出来る介護予防体操」をテーマに全老連認定健康づくり推進員の田中道子先生に依頼し作成していただきました。多大なるご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

掲載してある、田中先生の体操は自宅で一人でも簡単に出来る、新型コロナウイルスで家に閉じこもりがちなか中でも、高齢者の体力保持の確立のため大いに活用していただけたらと思います。また、この特別号は未加入者へ、「老人クラブ活動そのものが介護予防につながる！」ことを広くPRしていただき、特別号を活用して多くの高齢者に声をかけ、仲間を増やしていただきまますようにご協力をお願い申し上げます。

末筆ながら、本年度も株式会社セレモニーズの本社より多額の協賛を賜り、ありがとうございました。株式会社セレモニーズ社長 志賀司様には深く感謝の意を表します。

広報委員長 成田準之助



BRIDAL FAIR
ブライダルフェア開催中

★今見てみたいチャペル
★インスタ映えるウエディング
★友人におすすめしたい結婚式場
★花嫁が選ぶ料理をこだわっている結婚式場
★したいが叶う式場

お客様評価5部門でNo.1

調査企画：日本マーケティングリサーチ機構
調査概要：2021年10月期 フラント名のイメージ調査

Stella dell'Angelo www.stelladellangelo.com
ステラ・デル・アンジェロ

●お問い合わせ
フリーダイヤル **0120-87-8000**
さいたま市中央区上落合2-1-25
営業時間：（平 日）12:00～18:00
（土日祝）9:00～18:00
定休日：月・火曜日
※社会情勢を踏まえ、営業時間・定休日を変更する場合がございます。

JR埼京線「北与野駅」徒歩1分 JR京浜東北線/宇都宮線/高崎線「さいたま新都心駅」徒歩6分



La Voie Lactée www.lvl.co.jp
ラ・ヴォア・ラクテ

●お問い合わせ
フリーダイヤル **0120-65-7739**
川越市脇田本町22-5
営業時間：12:00～18:00
定休日：水曜日
※社会情勢を踏まえ、営業時間・定休日を変更する場合がございます。

東武東上線/JR川越線「川越駅」西口 徒歩3分