



秋たけなわの十月三十日、亀友会では「いでした」クリニック健康講座」を真亀集会所で開催しました。

昨年からのコロナ感染拡大で全てのイベントが中止になる中、今回の講座は久しぶりのイベントになりましたが、

いでしたクリニック
健康講座



発行
真亀自治連合会
真亀地区
社会福祉協議会

感染対策には十分気を付けての開催としました。

五月に市役所へ頼んでいた換気扇の修理は、八月下旬に終わりましたので、窓を開放し換気扇をつければ、「換気についてはよし」との感触を得ました。机の配置は密にならないよう間隔をあけ、音響装置もステージの上に移動しました。当日は手指の消毒はもちろん、机、マイク、イスまでも消毒液で拭き、受付では体温チェック、マスク着用、のチェック、予約者のチェックなどを行いました。たくさん来ていただきたい、けれども密にならないようにしなくてはならないなど、難しい対応を迫られましたが、受講者

四十人を予定していたところ密にならない程度の三十八人来ていただき、コロナ対応の時期としてはまずまずの出来だったかなと思っています。

午後二時、講座開始。はじめに自己紹介を兼ねた「いでしたクリニック」の紹介があり、その後いきなり「今年一番良かったことは？」と会場に聞かれました。答えは、コロナが終息に向かっている、とのことでした。そして「では二番目に良かったことは？」

答えは、大谷翔平の活躍！です。そこから心と体の健康を保つには、の話の展開となり、心の健康を保つには感謝と積極性、体の健康を保つには糖質制限による肥満防止と適度な運動が最適とのことでした。いでした先生の機知に富んだジョークで会場は笑いに包まれ、一時間の講座はあっという間に過ぎました。

みなさん、コロナはもちろん感染症や生活習慣病にも気をつけ、元気な心と体をいつまでも保ちたいものです。

川名 勇



保育園で運動会

十月二十三日(土)、保護者の方にご参加頂き、3歳以上児組の運動会を開催しました。

学年ごとに興味のあるテーマのイメージを膨らませながら生き生きと身体を動かして楽しみました。子どもたちは保護者の方に応援してもらい、達成感いっぱい表情でした。

年長組のプログラム『バルーン』では、子どもたちが心一つにして色々な技に挑戦し表現する姿に保護者も保育士も感動しました。今後も保育園と保護者の方と一緒に子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

ECOL

介護用品のレンタル・販売 / 住宅リフォーム

介護ショップエコール
フジグラン高陽店

☎ (082) 841-4567

広島市安佐北区電崎 1-2-33 フジグラン高陽 別棟 2F

医療法人
ながた皮ふ科

皮ふのトラブルについては、何でもご相談ください

【診察時間】 午前：9時～12時30分
午後：3時～6時

【休診日】 水曜と土曜日の午後
日曜日と祝日

広島市安佐北区落合 5丁目24-8
(高陽記念クリニックビル)

☎ 082-841-0017



「迅速」「安心」「丁寧」「真心」

有限会社平成タクシー

☎082-840-3050

広島市安佐北区上深川町256-1

ロータリーで さつまいも掘り

花でかざろう真亀の会では十月十六日にイモ掘りを行いました。



さかのぼること四ヶ月前、六月五日にイモの苗を植えました。今年には植えた直後から真夏の太陽が照り付け、水やりにおおわらわでした。八月中旬には広島県に線状降水帯というものが現れ、大雨警報などが次々発令されました。イモの苗は植えた初期に水をやらなければなりません、水が欲しい時には雨が降らず日照が欲しい時には日が照らずといった天候で、今年はいも栽培には過酷な年になりました。

した。加えてコロナ禍。大人数での作業は密になるのではとの観点から有志による少人数での作業を増やしました。

暑い中、連日のようにロータリーに向き草取りをしました。タリーに出向き草取りをしましたが、それにより様々な問題も発見し改良していきました。ロータリーと道路との境界にある杭、ロープ、柵の整備、水たまりの出来やすいところへ簡単な水みちの作成、北側にある花壇の除草、整地など多岐にわたり改善していきました。

さてイモ掘り。当日は午前九時に集合して作業を始めました。まずシヨベルでイモのツルから二十cm程離して掘り込み、土をやわらかくしてハンドスコップでイモを取り出しますが、天候のせい、土壌のせい、イモは小さいものばかり。でもさすがは「仕事は大人数」。十時頃には目途がつかまりました。

今回は、大きなイモがたくさん取れるよう堆肥、肥料やりなど土壌改良にも努力したものです。

川名 勇

真亀東Aチーム グラウンドゴルフ優勝

十月十七日(日)に真亀小学校において、真亀学区主催の第五十七回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

コロナ禍また記録的な猛暑を予想してか、いつもよりやや少ない十四チーム、八十四名が参加しました。

心配された雨模様から一転、三十度を超える酷暑の中、参加者は、競技スタッフも含め全員マスクをつけて、午前九時に競技を開始しました。

大会では真亀東Aチームが七月二十三日に行われた第五十六回大会に続いて念願の



連続優勝を果たすことができました。

真亀東自治会のグラウンドゴルフ同好会は、約三十名が第六公園で毎週月・水・金の午前中、親睦と健康維持、増進を目的に活動しておりますが、今年は緊急事態宣言の影響で多くの大会が中止になり五月からは、練習も中止にせざるを得なくなり、練習不足の不安を抱えての大会参加となりました。

暑さのため、グラウンドは固く速くなっており、至近に寄せたボールお「止り」を通り過ぎる。曲って外れるなどスコアメイクに苦労しました。

ミスがあってもメンバー全員が互いに励ましあい、最後の一打まであきらめず、楽しくプレーするよう心がけ、三人がホールインワンを獲得するなど最高の結果につなげることができました。

最後になりますが、お世話下さった体協役員はじめ、運営協力された方々には、厚くお礼申し上げます。

真亀東自治会 下高呂武春

社会福祉法人三篠会

リアライヴ高陽

特別養護老人ホーム・デイサービス
ショートステイ・サービス付き高齢者向け住宅

電話 082-843-3223
広島市安佐北区真亀1丁目1番8号

医療法人・社団みずほ会

高陽歯科医院

受付時間
平日 AM 9:00 ~ 11:30
PM 1:30 ~ 17:30
土 AM 9:00 ~ 11:30
PM 1:30 ~ 16:30
日・祭日 休診

☎842-2688

診療時間 朝 8:00~夜 6:00 まで
木・土 朝 8:00~昼 1:00 まで

いしてした クリニック

肥満治療・リハビリ・デイサービス・健康診断

広島市安佐北区口田3-31-11
フリーダイヤル 0120-65-0211
<http://ideshita.clinic.jp>

秋の全国交通安全運動 真亀支部のパトロール

今年の秋の全国交通安全運動は、コロナ禍の中で令和三年九月二十一日から三十日まで実施されました。

真亀支部では、ロータリーの中心にのほりを二本設置し地域住民のみなさんに交通安全の注意をよびかけました。

去る二十八日に真亀支部の役員十八名が近隣センターに午後七時に集合して、地区内を二組に分かれて、迷惑駐車



を呼びかけました。

パトロールに参加された委員さんは全員が新型コロナウイルスウィルス感染拡大防止のためマスクを着用しての活動となりました。

今年のスローガンは、**ゆとりある・心と車間の・ディスプレイ**。運動の重点は、**ア** 子供と高齢者の安全な通行の確保

イ 高齢運転者の交通事故防止
ウ 飲酒運転の根絶
エ 自転車の安全利用の推進
でした。委員のみなさん、大変ごくろうさまでした。真亀地区での交通事故が少なくな

元真亀中央自治会長 竹原敏章さんご逝去



令和三年九月二十五日、元真亀自治連合会長竹原敏章さんが病気のため七十七歳でご逝去されました。

竹原さんは、昭和六十二年から三年間、真亀学区子ども会の会長に就任され、平成六年から平成二十二年まで、真亀中央自治会長に就任され、平成二十年から平成二十八年まで安佐北区交通安全協会真亀支部長に九年間就任されました。

さらに、平成二十三年から五年間、真亀自治連合会長に就任されて、真亀の町づくり

に長きにわたってご活躍されました。
竹原さんが体の不調を訴え

られたのは、自治連合会長三年目ぐらいの時でした。

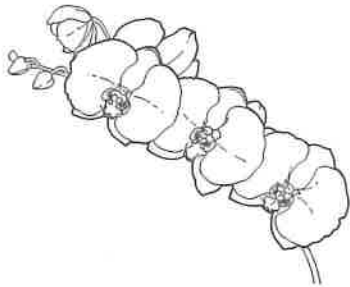
安佐市民病院に入院されて手術を受けられ、元気で退院されて療養に専念されていましたが、本当に残念でたまりません。日頃健康そのものであった竹原さんであつただけに残念でたまりません。

真亀自治連合会の各行事や各種団体など地域活動でたえず元氣よく行動されていた姿が惜しまれます。

竹原敏章さんの長い間における献身的なご尽力に心から感謝申し上げご冥福をお祈り申し上げます。

地域活動では激論を交わしながらも、楽しく活動できた想い出を胸に心からご冥福をお祈り申し上げます。

勝武 征男



ご家族・ご友人との集いに

海のさち 山のさち
YUME YA
ゆめや

広島市安佐北区亀崎1丁目2 10
フジグラン高陽グルメアベニュー
TEL.082-843-5806

高陽記念クリニックビル1F
やまさき脳神経外科クリニック

脳卒中、認知症(物忘れ) 頭部打撲等あれば
ご相談ください。 院長:山崎 弘幸

診療時間 午前:9時から12時半、午後:15時から18時
休診 日・祝日、水・土・日 午前 CT/MRI 完備

広島市安佐北区番合5丁目24番8号 高陽記念クリニックビル
(新バス停下車 徒歩3分)
電話:082-841-0887 ファックス:082-841-0888
<http://yamasaki-neurosurg-clin.com/>

美容室

ondo hair

安佐北区真亀3-14-5
定休日:日曜日・火曜日
予約優先制
TEL 577-4926

ひろば



真亀地域の活動にかかわって

真亀五丁目 川名 勇

「仕事が忙しいのに自治会の手伝いなんてとんでもない！」これは会社勤めをしていた頃の私の口癖でした。したがって自治会活動はすべて女房まかせ、私は無関心そのものでした。

定年退職後、公民館祭りとはどんなものか見に行ってみましたら、なんと地元を知っている面々がズラリ内に外に活動されていました。カルチャーシヨックと言えばオーバーですが、自分が今まで何もしてこなかったことを恥じ

入ることしきりでした。

定年を期に自分も何か趣味の合うものをしたいとは常々思っていました。公民館祭りをきっかけに小学校の頃習ったことのあるハーモニカをと思い、ハーモニカクラブに入会しました。地元の人の付き合いの第一歩となった訳ですが、その後、近所の方から「花でかざろう真亀の会」へ入らないかと誘われ、初めて自治会活動の仲間入りをしました。入って右も左も分らず、数ヶ月過ぎた頃、今度は真亀集会所の会計をしてくれないかとの依頼が来しました。集会所の使用料を銀行に持って行くだけの仕事とこのとで気安く引き受けましたら金銭出納帳の作成から決算書の作成まで一連の仕事全てするハメとなりました。おまけに集会所のゴミ処理、簡単なメンテナンスなどもすることとなり、始めの話とは違うとも思いましたが、当時の集会所運営委員長が八十歳を超えていましたので「誰かがしなければならぬこと」と自分



に言い聞かせ黙々と業務をこなししました。そんな折、今度には真亀老人クラブ亀友会の会長が来られ、亀友会へ入らないかとの誘いを受けました。すでに六十五歳を超えていた時でしたが、「自分はまだ若いのにそんなもの入りたくない」とお断りしました。でも再三にわたり来て頂き、又、会長の人柄の良さに引かれ、とうとう入会しました。

ハーモニカクラブのイベント立案と実行、花でかざろう真亀の会の作業日程立案実行

と決算書作成、真亀集会所のメンテナンス、入出金管理、決算書作成、亀友会の各種業務の遂行、と今は会社勤めの頃より仕事が多くなった気がします。でも知り合いは多くなりました。

真亀地域の活動にかかわって人とのふれあい、人とのつきあいはここ数年格段に増えました。自治会活動に見向きもしなかった頃とは雲泥の差です。でもよく考えてみると私は地域の活動にたずさわってからわずか数年しか経っていません。数多くの業務をボランティアで十年二十年三十年やって来られた方々は本当にたいしたもの頭が下がる思いです。こうした諸先輩の作られた良い伝統は受け継いで未来につなぎ、時代に合わなくなつたものは縮小又は廃止して別のものを考える、それは今を生きる私たちのやるべき仕事とも感じています。

真亀に住んで良かった、そう思える町づくりをみんなで行いたい、そう願っています。

介護付有料老人ホーム
サニーコート広島
 鞆町四丁目6-5
 若後はサニー
 ☎0120-658-321
 事業主体 広島県住宅供給公社
 運営業務受託者 株式会社 広島県住宅管理センター

高齢者講習
 受講者数 県下 No.1
可部自動車学校
 (分枝)千代田交通安全センター
 ☎ 082-815-5555

- 庭木の剪定、伐採
- 作庭 (和、洋、創作庭園)、修繕、リフォーム
- エクステリア工事 (駐車場、駐輪場、目隠しフェンスなど)
- 防草工事

お庭のことなら何でもお気軽にご相談ください。

庭を楽しむご提案

造花 本月庭園
 園は春もとげっ
 〒739-1741 広島市安芸北区真亀三丁目15-6
 ☎090-4897-4193 Fax 082-578-1571

いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます！

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか？

いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。

200g～250g刻みで段階的に重さを調節することで無理なく効果的に筋力をつけることができます。

足がよくあがる
よくなって
つまずかなくなった♪



階段の
上り下りが
楽になった♪



いきいき百歳体操をするとどうなるの？

まず、筋力がつきます。

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。

1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れをとったほうが筋力がつきやすくなります。

開催場所など、広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センターへ

お気軽にお問い合わせください

☎ 082-841-5533

TNA 地元密着、だから安心。

株式会社 **タナカ住建**

リフォーム・増改築の専門店

☎ 0120-920-012

タナカジュウケン

真亀一丁目 25-2 (北山橋バス停前)

高陽 **ニュータウン** 病院

☎ 843-1211

老人保健施設

さんさん高陽

☎ 845-1211

進物・和洋酒・タバコ・米・清涼飲料
バスカード・定期券・回数券・灯油
いずれも配達いたします
安くて新鮮生花有ります

広島市安佐北区真亀三丁目2番5号

有限 **五十六屋**
会社

電話 842-0122
0188 ← FAX 共通

トパーズ高陽の紹介

今年九月より、真亀地区に仲間入りさせていただきました。トパーズ高陽です。

皆さん、普段から体操や運動をされていますか？

総務省統計局の人口推計によると、二〇二一年の六十五歳以上の高齢者数は三千六百

四十万人で、昨年から二十三人増加しました。これは、

総人口の約30%を占める割合です。因みに厚生労働省の発表では、百歳以上の高齢者数は八万六千人以上といわれています。このような超高齢化

社会において、健康寿命の延伸（健康を維持し、自分の足で歩くこと）が私たちの地域でも大きな課題です。

私たちは、食事や更衣などの日常生活活動、買物や洗濯、病院受診や趣味などの周辺活動を行っています。どの活動を行うにしても、

身体を使います。体調不良や疲れにより、普段の身体活動が維持できなくなると、日々の生活が楽しめず、心の健康も損なわれていきます。

一方で、新型コロナウイルス

ウィルスにより私たちの住む地域環境は一変し、『いきいき体操』や『認知症予防』が開催できず、休止している会場も少なくありません。

そこでちよつとご提案です。運動や身体活動は続けることで効果を発揮します。ただ、一人で頑張ると長続きしない

ものです。トパーズ高陽は皆様の貴重な時間を有効活用できる、半日型のデイサービス

です。リハビリ専門職の理学療法士／作業療法士と明るいうスタッフと共に、ご近所の方々と一緒に、楽しく運動を続けることができます。環境を

提供します。さらに運動以外のことも、リハビリ専門職が常駐しているので、身体の痛みや日常生活での困りごとに

対するケアができることが強みのデイサービスです。少しでも気になったという方、見学や体験はいつでも受け付けています。また、無料の体力測定も行っています。さらに、期間限定！ワンコイン運動も参加者募集中です。対象者は六十五歳以上、介護保険を申



請されていない方も500円で30分〜1時間程度で、リハビリ専門職による指導や施設内の運動機器を使用していただけです。利用できる曜日や時間帯はお問合せ下さい。皆様と共に、健康な地域づくりを目指して、トパーズ高陽も協力できれば幸いです。

活リハトパーズ
Katsu Reha Topaz 高陽
 貴重な1日を潰さない3時間制!!
 認知症予防・フレイル対策はトパーズ高陽で!!
 ☎ 082-841-1200
 株式会社アールプラス 検索

きっとお役にたちます!
 あなたのキモノコンサルタント

美術染織(有) 森田屋
 安佐北区真亀3丁目18-8
 ☎ 842-3001

FUJI GRAND
フジグラン高陽
 広島市安佐北区亀崎1丁目1番6号 ☎082(843)5111
<http://www.the-fuji.com>

明日の教育・文化に貢献する
 営業品目/帳票・新聞・書籍
 カタログ・チラシ
 シール

文教総言印刷
 本社事務所 TEL (082) 232-1330
 高陽営業所 広島市安佐北区真亀五丁目30-7
 TEL (082) 843-3666

会 員 募 集

真亀亀友会に入いませんか



いきいき
健康活動



高齢者同士の支えあい
友愛活動

楽しい
趣味活動

きれいな環境を
奉仕活動

伝統、文化を伝える
伝承活動



亀友会は
地域社会を豊かにし
社会貢献活動に参加し
地域の仲間づくりをめざしています。

お問い合わせ先

真亀亀友会会長
事務局

勝武征男 082-843-3666
川名 勇 082-842-7292

免許を取るならKOYOへ行こうよ!

広島県公安委員会指定
公認 高陽自動車学校

☎0120-22-1555

鉄板
ダイニング
玉藏

お好み焼き
鉄板焼なら
玉藏へ!

鉄板ダイニング 玉藏

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎1丁目1-6
TEL・FAX 082-843-7003

高陽中央病院
整形外科 循環器科 内科
消化器科 リハビリ科 眼科
電話: 082-842-0002

デイサービス
ちかいの里

電話: 082-842-8270

皆様の思いのお手伝い...
「生きがい」「ふれあい」「支えあい」

広島市安佐北区落合5丁目1-10

各種団体の行事予定

各団体の行事については、別表の団体長におたずねください。

団体名	十二月	一月	二月
亀友会	役員会 集会所大掃除	役員会	役員会
学区子ども会		とんどまつり	
公衆衛生協	落合中学校区ふれあいクリーンキャンペーン		健康教室
みらい子育て真亀クラブ			
学区青少協	地区パトロール	地区パトロール	地区パトロール
学区体協	グラウンドゴルフ大会	とんどまつり	
防犯組合	防犯パトロール		
花でかざろう真亀の会			草取り
真亀地区社協	公民館会議 正副会長会議	落中協力者会議	会長・福祉推進 委員研修会
自治連合会	公民館運営会議 真亀集会所大掃除	とんどまつり	編集会議

二〇二二年度

とんどを実施します

令和四年一月九日にとんど

を実施します。会場へ書初め、しめ飾り、お飾り等をもって

ご参加ください。

とき 一月九日(日)

午前十時より

ところ 真亀小学校グラウンド

忘れない 私を見守る 優しい目

社協だより

平素より、真亀地区の、自治連合会、社会福祉協議会の活動に對しまして、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。

社会福祉協議会は、十月から十二月まで、赤い羽根共同募金活動をお願い致しております。

赤い羽根共同募金は、戦後間もない昭和二十二年に市民が主体の民間運動として始まりました。戦後復興の一筋として支え合いから始まった本運動が、今や法律に基づく(自分の町を良くするしくみ)として、地域福祉の推進のために様々な課題解決に取り組む民間団体を今日まで応援し続けております。これも、ひとえに皆様の温かいご支援の賜物であります。

令和二年度の募金額は、七四、八五一千円でした。

毎年、地域の加入世帯も減少、人口減少になり、空家も増加していますので、赤い羽根共同募金もたいへんになっ

ております。

社協の最大行事の敬老会も、コロナの感染拡大防止という観点から中止となり、今年も中止いたしました。

他の地域に聞いてみましたら、大半の地域が中止と聞きましたので、仕方なく中止にしました。

真亀地区は、七十五歳以上を招待致しております。今年度は、七十五歳の方は、多少、多く六十八名いらっしゃいます。真亀社会福祉協議会は七十五歳になられた方々に記念品を配っております。少数人の方々全員に、記念品を配っております。自治会もあります。真亀地区では予算の都合上、七十五歳の方々のみにしております。

昨年と、今年もコロナの影響で、広島県も非常事態が発令され、全ての行事が中止でしたが、来年は、全ての行事を行いたいと思います。

真亀地区社会福祉協議会
会長 金原 保

真亀体協活動報告

第57回 グラウンドゴルフ大会

- 優勝 真亀東 A 243
- 2位 あすなる B 256
- 3位 真亀中央 A 250
- 個人賞 男性

- 優勝 真亀東 A 藤本武博 31
- 2位 あすなる B 長田和男 34
- 3位 真亀 A 西井光治 36
- 個人賞 女性

- 優勝 のぞみ A 白鷺栄子 36
- 2位 真亀東 C 沖野栄子 39
- 3位 一丁目 A 井内千恵子 41

地域の皆様には、コロナの関係で変更になり大変ご迷惑おかけして申訳ありません。行事については、各大会は、グラウンドゴルフ1回、ペタック2回、ソフトバレーボール2回行いますので、町内皆様の参加をよろしく願います。