

令和3年  
1月1日

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

特別号  
No.8

# 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、  
生きがいきり・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



## 自立・自助・共助

～県老連が目指す老人福祉を増進させる  
責任と義務です～

埼玉県老人クラブ連合会会長 新藤 享弘

賀春 新しい年を迎え、今年こそは  
と思っておりますが、新型コロナウイルス  
という病魔に衰えがみえません。早く  
ワクチンが、完成すればと誰もが思っ  
てますが・・・。



この病魔のため、私達が目指す「自  
立」「自助」「共助」の増進が思うようにならないばかりか、仲間同士のコミュニティーの場をもつことが出来ず、加えて一日に必ずやることは「手を洗う」「消毒をする」「マスクを付ける」「3密を避ける」の日々ではないでしょうか？

こんな時こそ、会員同士の電話での近況報告・見守り活動のひとつとしての電話連絡が最も必要と思えます。

私達は、新型コロナウイルスに負けません。いや、絶対に負けません。「雨ニモマケズ」「風ニモマケズ」「雪ニモ夏ノ暑サニモ負ケヌ丈夫ナカラダヲモチ」これが、岩手県花巻に生きた詩人宮沢賢治の詩歌です。

皆さんも、この詩のとおり、病魔に負けず、新しい年の中で、手に手を取って、老人クラブ発展のために、頑張りましょう。

## 新たな埼玉の歴史に向かって

埼玉県知事 大野 元裕

明けましておめでとうございます。  
昨年は、新型コロナウイルス感染症  
対策に明け暮れた一年でした。

皆様には、格別の御理解と御協力を  
いただき、心から感謝を申し上げます。

私は、時代の変化を的確に捉え施策  
を展開したいと考えています。



現在、感染症防止対策の一つとして  
社会に広がっているテレワークなどの取組を「働き方  
改革」や「誰もが活躍できる社会」の実現につなげる  
ため、デジタル・トランスフォーメーション（DX）  
を進めてまいります。

また、災害に強い技術やエネルギーの強靱化を兼  
ね備えた「埼玉版スーパー・シティプロジェクト」を  
進めることで、本格的な人口減少社会の到来に対応し  
てまいります。

令和3年は、埼玉県が誕生して150周年の節目の年  
です。

そして、いよいよ東京2020大会が本県でも開催さ  
れます。

今年も、県民の皆様と、干支の丑（うし）にちなん  
だ、粘り強さと堅実さを兼ね備えた「ワンチーム埼玉」  
となって、共に前進してまいります。

# 筋力トレーニングで 虚弱(フレイル)を 予防しよう①

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13年東京都江戸川区生まれ。28歳で結婚し春日部市に居住。  
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。それと併せて、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。

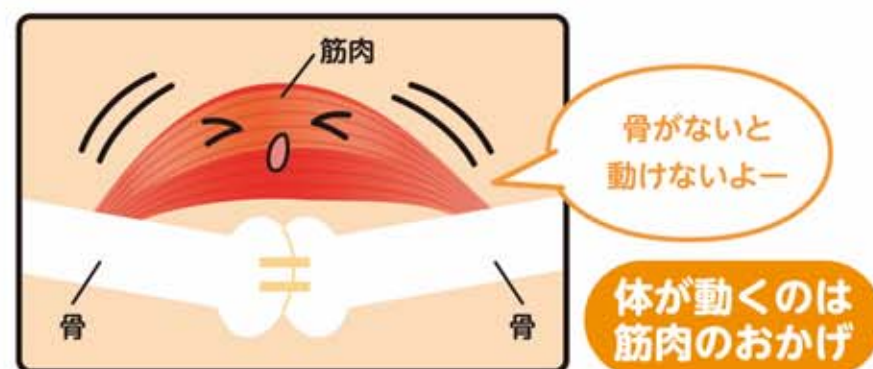
加齢とともに気力や体力が徐々に落ち、健康と要介護の中間地点が「フレイル」という状態です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます。まずは、フレイルについて知りましょう。

## ① フレイルとは



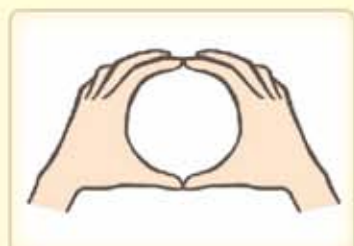
## ② フレイル予防は筋肉対策

### (1) 筋肉って?



- 体に650種類以上の筋肉が有る
- 顔に40以上
- 人は筋肉とともに老いる
- 筋肉の衰えに効く薬はない
- 70になっても80になっても増やせる

### (2) 指輪っかテスト (筋肉を計ってみよう!)



1 親指と人差指で輪っかを作ります。



2 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

#### 結果判別

囲めましたか?



ふくらはぎの方が太くて囲めない

筋肉量は足りています



指の輪っかよりふくらはぎが細い

要注意!

サルコペニアの可能性が  
あります

※指輪っかテストはサルコペニアの可能性を調べる簡便なチェックです。サルコペニアかどうかをきちんと判別するには、筋肉量や握力の測定、身体機能の測定による判定が必要です。

※全国老人クラブ連合会 フレイル予防系発パンフレット「フレイル予防で健康寿命をのばそう!」抜粋

### 筋肉を増やすコツ

- 正しい姿勢
- 続けられる運動をする (歩く、ウォーキング等)
- ストレッチ・筋力運動 (声を出してゆっくり行う)

### (3) 社会参加 (老人クラブの活動)

老人クラブの活動そのものが虚弱(フレイル)予防です。



地域との三世代交流


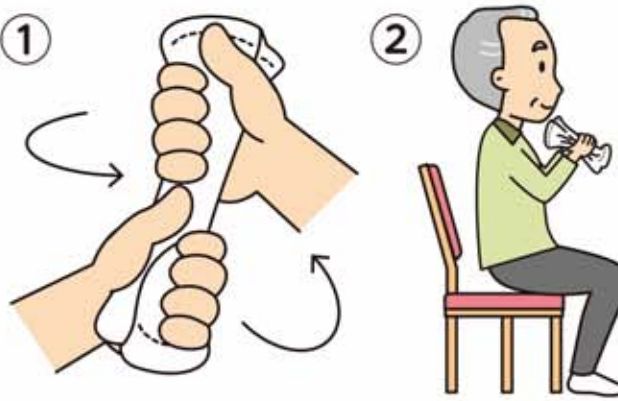

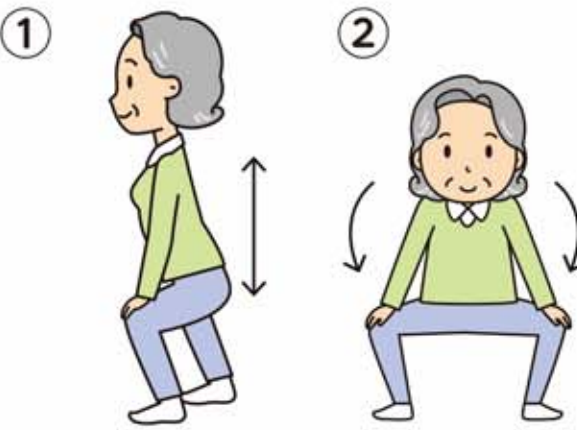





ワナゲ

#### その他

- ウォーキング
- 体操教室
- 料理教室
- 友愛活動




**(4) サルコ(筋肉)ペニア(低下)によって、歩く力が弱くなり、転倒や骨折につながります。フレイルの大きな要因です。**

症 状	改善 (筋力トレーニングの例)	
 <p>ペットボトルのフタが開かない</p>	<p><b>タオル絞り</b></p> <p>①タオルを絞る ②タオルを横ではなく縦にもち、胸元にタオルは持ってこない。 ※乾いたタオルでもよい。</p>	 <p>① ②</p> <p>ひじを曲げ、胸元からタオルを絞る</p>
 <p>早く歩けなく、歩巾が狭くなった</p>	<p><b>開脚スクワット</b></p> <p>足を広ろめに開き（足先を外に向ける）、おしりをつきだしスクワットする。</p>	 <p>① ②</p> <p>肩を入れ、交互左右に背中を伸ばすことも良い。</p>
 <p>信号が一度で渡れない</p>	 <p>階段の上り下りがつらい</p>	<p><b>もも上げ</b></p> <p>いすにつかまり片足ずつももを上げる。 ※出来るだけ、足のつけ根までももを上げる。</p> 

上記の症状が続くと…

- 血管が硬くなる
- 老化が加速する
- 免疫力が低下し、死亡率が高くなる

**(5) 効果的な筋力トレーニング～いつでも、どこでもやってみよう!! ①**

<p><b>つま先歩き</b></p> 	<p><b>かかと歩き</b></p> 	<p><b>壁おじぎ</b></p> <p>①</p>  <p>壁から1歩位離れる骨盤をつけて、足を肩巾より広く開き、首と腕の力を抜いて、おじぎをする</p>
<p>ひじを張り手の平を合わせ <b>押しあう</b></p> 	<p>ひじを張り手の平を合わせ <b>引っ張り合う</b></p> 	<p>②</p>  <p>反対に、お腹をつけて、足を肩巾より広く開き、顔は上を向いて少しそらす。</p>

※ 8 ページに内容が続きます。

# フレイル予防宣言 春日部市いきいきクラブ連合会

## 1. 地域の概要 (R 2.11.1 現在)

- ①春日部市の人口 : 233,472人
- ②65歳以上の人口 : 72,008人
- ③高齢化率 : 30.8%

## 2. 春日部市いきいきクラブ連合会について

春日部市いきいきクラブ連合会は、単位クラブは53クラブ、会員は1,934人となっています

また、本連合会の組織は、三役、常任理事のほか、総務部会、教養部会、文化部会、体育部会、広報部会、女性部会等により構成され、それぞれが各事業を担当し、積極的に活動しています。

## 3. フレイル予防について

「ふれあい！ 支え合い！ 健康づくりの輪をひろげよう！」

をモットーに活動しています。

今年度は、新型コロナウイルス拡大防止のため4、5、6月と事業自粛をしていましたが、新型コロナウイルス感染症対策の準備を万全にし7月から「体力測定会」をスタートに「健康づくりいきいき運動研修会」、「リーダー養成研修会」、「楽しいレクリエーション」の健康づくり事業を開催しました。会員、一般の方と楽しく、元気に再開出来たことをうれしく思います。

自宅での生活が長期化したため体力の低下が気になっている会員さんも多く、体を動かすことの大切さと、有難さを改めて知らされました。

フレイル予防の健康づくりの面では、田中道子先生、山森澄子先生のご指導を受け、ストレッチを中心に脳トレを交えたリズム体操等を行い日々体力の維持・向上に努めています。

中でも、イスを使った運動は好評で、座って膝の曲げ伸ばしの運動はひざ痛予防。立ってイスの背を持ち、足を横にあげる運動は、体をよけるための動作に役立ちます。是非、皆様もお試しく下さい。

また、友愛活動や社会貢献にも力を入れております。

女性部は、友愛活動として一人暮らしのリストを作成し「身体の調子はいかがですか」「不審な電話はありませんか」などの声かけで安否確認を行っています。また、電話をかけての交流もあり認知症予防にも繋がっています。

単位クラブの中には、マスクを作りご自宅にコロナ対策をして訪問に伺い直接手渡しして、会員との会話を楽しんでいるクラブもあります。



一人暮らしや高齢者世帯、家に閉じこもりがちの人など、地域には見守りが必要と思われる方がいます。普段は元気でも、病気やケガ等で支援が必要になる場合に備えて見守り活動を実践し、今後は、栄養や口腔ケアの面にも目を向け幅広くフレイル予防を行っていきたくと思っています。



### <社会貢献：地域清掃等>

住みやすい地域を目指し地域の公園や神社の清掃活動を行い美化運動にも貢献しています。



## おかげさまで セレモニーは ご葬儀・互助会

風間 杜夫  
代表取締役



- ★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

安心の無料  
もしものときに備えて...  
「事前相談」「事前見積」をおすすめいたします。

調査企業：日本マーケティングリサーチ機構  
調査概要：2019年10月期 フランド名のイメージ調査

<b>駒場ホール</b> 「南土入口」バス停 徒歩1分 0120-41-1147	<b>浦和ホール</b> JR「浦和駅」西口 徒歩3分 0120-21-8000	<b>北浦和ホール</b> JR「北浦和駅」東口 徒歩6分 0120-07-8000	<b>中浦和ホール</b> JR「中浦和駅」東口 徒歩3分 0120-41-1147	<b>別所ホール</b> JR「中浦和駅」東口 徒歩6分 0120-32-8000
<b>武蔵浦和ホール</b> JR「武蔵浦和駅」東口 徒歩5分 0120-10-0080	<b>与野ホール</b> JR「与野駅」西口 駅前 0120-27-8825	<b>大宮ホール</b> JR「大宮駅」東口 徒歩6分 0120-25-6411	<b>大成ホール</b> ニューシャトル「東武東上線浦和駅」徒歩8分 0120-75-4488	<b>コスミック大宮</b> JR「浦和駅」東口 徒歩8分 0120-01-5439
<b>岩槻ホール</b> 東武東上線「岩槻駅」東口 徒歩7分 0120-46-0700	<b>川口ホール</b> JR「川口駅」西口 徒歩7分 0120-70-1145	<b>西川口ホール</b> JR「西川口駅」東口 徒歩7分 0120-33-6111	<b>柳崎ホール</b> JR「浦和駅」東口 徒歩8分 0120-83-1900	<b>蕨ホール</b> 「蕨二丁目」バス停 徒歩1分 0120-76-7000
<b>上尾ホール</b> JR「上尾駅」東口 徒歩8分 0120-20-2002	<b>春日部ホール</b> 東武東上線「春日部駅」西口 徒歩7分 0120-11-3000	<b>越谷ホール</b> 「春日部五丁目駅」徒歩2分 0120-71-1145	<b>越谷東口ホール</b> 東武東上線「越谷駅」東口 徒歩9分 0120-45-8000	<b>南越谷ホール</b> JR「南越谷駅」東口 徒歩5分 0120-31-2000
<b>狭山ヶ丘ホール</b> 西武池袋線「狭山ヶ丘駅」東口 駅前 0120-63-5000	<b>所沢けやき台ホール</b> 西武池袋線「所沢駅」西口 徒歩9分 0120-84-7000	<b>川越事務所</b> 西武池袋線「川越駅」東口 徒歩3分 0120-20-2500		

これからのご葬儀は「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

<体力測定会 指導者：体力測定部会役員>

年4回各地区で、いきいきクラブの会員と一般高齢者向け体力測定会を行っておりフレイル予防の基本になっています。

内容は、握力・開眼片足立ち・長座体前屈などです。

握力は、全身量を知ることができ、開眼片足立ちでは、バランス能力を計っています。日常生活を送るためには、体の柔軟性も必要で、長座体前屈で体感することができます。是非、自分の体力を知る機会として皆さんに参加していただきたいです。



<健康づくりいきいき運動研修会 指導者：田中道子先生>

年間21回いきいきクラブの会員と一般高齢者向けに市内7地区で公民館で行っています。

内容は、ストレッチが中心です。また、「筋肉は何歳からでも鍛えられる」を合言葉に毎回無理をせず自分の体力に合わせて先生の指導を受けています。



<リーダー養成研修会 指導者：山森澄子先生>

年間12回いきいきクラブの会員向けに、単位クラブの活動でのリーダーとして活躍してもらえるように勉強会を行っています。

特に、レクリエーション活動で行えるゲームを体験してもらいながら指導しています。参加した会員は、レクリエーション活動のリーダーとして単位クラブを支えています。



紹介した3つの健康づくり事業は、春日部市いきいきクラブ連合会が発足した平成17年当初より行っており、15年間「フレイル予防」を行ってきました。これからも会員の皆さんをはじめ市民の皆さんにも参加していただき、高齢者の「フレイル予防」に力を入れていきたいと思ひます。

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
- 散骨の様子を撮影してお渡しいたします

90,000円 (消費税別)

**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

150,000円 (消費税別)

**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)

310,000円 (消費税別)

航行の安全確保のため、天候などにより出船を見合わせ、散骨日を延期させていただきます。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
- 👑 知人におすすめしたい海洋散骨 No.1

調査企業：日本マーケティングリサーチ機構  
調査概要：2019年10月期ブランド名のイメージ調査

セレモニー フリーダイヤル **0120-41-1147** WEBもご覧ください

一般社団法人 全国海洋散骨船協会加盟 海洋散骨 で 検索 [www.kaiyosankotsu.com](http://www.kaiyosankotsu.com)

事前見積り 相談 無料

# フレイル予防宣言

## さしまスローライフ(川口市老連)

### 1. まえがき

さしまスローライフは設立以来「自立」をモットーに活動してきました。「家から一歩出よう」を合言葉に、自分たちがやりたいこと・楽しみたいことに自分たち自らが取り組んできました。

近年高齢化が進み「フレイル予防」の重要性が叫ばれてくるようになりましたが、私たちが日ごろの活動で取り組んでいたことがフレイル予防に大いに役立っていることが分かりました。ここでは、フレイル予防の視点から私たちのクラブ活動を紹介します。

基本的に私たちの活動は、まだ自力で移動でき、仲間たちと集まって何かができる方たちをおもな対象にしています。そして、現在の体力・知力を維持することが最大の目標になっています。

### 2. さしまスローライフの取り組み

さしまスローライフの活動は、下表のように「主要行事」「クラブ活動」「その他の活動」の3つに分けられます。

自分たちで楽しむという発想で取り組んでいくうちに、このように多彩な活動を展開することになりました。自立をモットーにしていることもあり、全ての行事やクラブ活動は会員が運営しています。また、活動に参加するだけでなく運営に汗を流すことで、運営役員にとってもフレイル予防になっていると思います。

- |  |
|--|
| <p>1. 主要行事<br/>総会、真夏の盆踊り、敬老会、新年会、お花見会</p> <p>2. クラブ活動<br/>(1)運動系のクラブ<br/>グラウンドゴルフ、なかよしウォーキング、ゴルフ同好会、ラジオ体操の集い、お遊び健康クラブ、ひだまり体操クラブ<br/>(2)文化系のクラブ<br/>カラオケクラブ、書道クラブ、歌う会、ハーモニカ同好会、パソコンクラブ、お楽しみ会、若返り健康講座</p> <p>3. その他の活動<br/>男の料理教室、小学校応援、クリーン活動</p> |
|--|

全国老人クラブ連合会は「フレイル予防の3つの柱」として「運動」「栄養」「社会参加」を掲げていますが、表の「主要行事」と「文化系のクラブ」は「社会参加」であり、「運動系のクラブ」は「運動」に該当します。さらにこじつけになりますが、「男の料理教室」は「栄養」による予防につながると思います。ここでは紙面の都合から代表的なクラブの取り組みを紹介します。

#### ① 「運動」による予防

「グラウンドゴルフクラブ」には53名の会員がおり、週2回近くの公園でプレイしています。多少の身体的なハンディキャップや初期の認知症があってもお互いに助け合いながらプレイを楽しんでいます。また、活動に変化を持たせるために、クラブ内コンペを開催したり、親睦を兼ねた研修旅行（一泊研修と日帰り研修）を行ったり、川口市の大会へ参加するなど、活動の多様化を図っています。

地元小学校との連携のなかで、小学校にグラウンドゴルフクラブが結成され、その指導を年間19回行っています。4月に発会式、2月に修了式を行い、修了式では修了証書を授与し、児童から喜ばれています。お孫さんのような児童に手取り足取り指導をすることで、逆に元気をもらっています。



マスクを付け、日傘も準備してグラウンドゴルフ

「ひだまり体操クラブ」は地域包括支援センターとの連携のなかで生まれたクラブです。メトロノームのリズムに合わせてゆっくりと体を動かし、筋力維持を目指します。週1回20名程度の参加があり、研修を受けた役員が指導者を務めています。休憩時には賑やかに会話が弾んでおり、「運動」効果だけでなく「社会参加」の効果も期待できます。

**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](http://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。

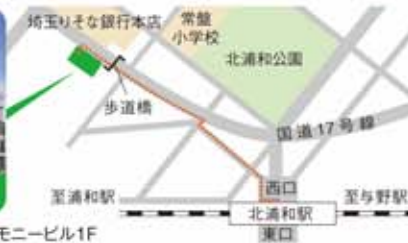


**048-824-2388**

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



あっぷるさいたま店  
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

## ②「栄養」による予防

「男の料理教室」を年1回、地元公民館の調理室で開催しています。毎回25名の男性会員が参加し女性役員が指導します。一昨年のメニューは、マーボ豆腐、カボチャの煮物、サラダ、味噌汁、御飯でした。普段は「\*\*の素」などを使って簡単に調理をしますが、この料理教室では手を抜かずに本格的に料理をします。普段自宅では料理をしない方でもこの料理教室へ参加しているうちに、それなりの腕前になることは間違いありません。もちろん最後は参加者全員でおいしい料理をいただきます。



女性役員の手伝いで楽しい「男の料理教室」

## ③「社会参加」による予防

「真昼の盆踊り」は、例年8月末に地元公民館の体育ホールで開催します。地元町会でも大規模な盆踊りが開催されますが、高齢者にとっては、まだ暑さが残る夕方、起伏のある町内を歩いて盆踊り会場へ行くこと自体がたいへんなことです。しかし、多くの会員から盆踊りを楽しみたいという強い要望があったため、冷房をしっかりとつけた体育ホールで真昼に盆踊りを開催することを考えました。会員の皆さんや近所の小学生・幼児などにも大好評で、毎年多くの参加者でにぎわっています。当クラブは会員数が多いため、全員が顔見知りではないので、写真のように手を繋いで踊る曲を用意し、親睦の輪が広がるような工夫をしています。



涼しい体育ホールで開催される「真昼の盆踊り」

「カラオケクラブ」には45名の会員が所属しており、月4回地元公民館の視聴覚室で、カラオケルームに設置されているような本格的なカラオケ装置を使って歌っています。このカラオケ装置はカラオケク

ラブのメンバーが費用を出し合って購入したもので、通信でつながっており最新の歌曲が入っています。1年に1回盛大な発表会を開催しており、40名を超える会員が日ごろ鍛えた喉を皆の前で披露します。



晴れの衣装を着てカラオケ発表会

また、気分転換と親睦を兼ねて一泊のバス旅行を行っています。宴会の最中からカラオケ大会が始まるのは当然のこと、往復のバス車内でも休みなくカラオケが続きます。

## あとがき

自分たちが楽しめるクラブを目指してやってきたことが結果的にフレイル予防につながっていたことは幸いでした。全ての活動を自分たち自身で行うことは、準備をしたりお世話をする側に大きな負担がかかり、高齢者にとっては大変なことではあるものの、フレイル予防としては素晴らしい効果を発揮していると思います。特にクラブで指導の立場にある会員は、「自己実現」という面でもフレイル予防に大きな効果があるはずで

す。主要行事には参加するもののクラブ活動には参加していない会員が多くいらっしゃいます。今後、このような方々にも参加してもらえ催しやクラブ活動を考えていく必要があります。移動の手段や場所の確保など課題は数多くありますが、避けて通れない問題です。

これからも、時代の変化や会員のニーズに合わせて楽しいクラブづくりに知恵を絞りながら邁進していきたいと思っています。

\*詳しくはホームページをご覧ください。〔さしまスローライフ〕で検索してください。〕

### さしまスローライフのプロフィール

創立：平成19年、会長：鯨井寛正（75歳）、会員数：312名、役員数：34名、活動拠点：川口市差間（川口市最北部）



会の名称は、「この地（さしま）で、ゆっくりのんびり（スロー）生きていこう（ライフ）」から名づけられた。当初から地元町会の枠をこえて会員を集め、大規模で「自立」した老人クラブの実現を目指している。総会・真昼の盆踊り・敬老会など全ての行事は役員を中心に計画し実行されている。

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 24万円 (税別) のご葬儀が 会員価格 12万円 (税別) 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 54万円 (税別) のご葬儀が 会員価格 24万円 (税別) 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  
※斎場式場ご利用  
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  
※斎場式場ご利用の  
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)

Ceremony  
セレモニー  
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 館内見学を随時開催しております

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。



# 筋力トレーニングで虚弱(フレイル)を予防しよう②

全老連認定健康づくり推進員 田中 道子 氏

肩甲骨を動かそう



両足を開き、両手を前へつき出し、肩甲骨を離す



両腕を前後に動かす



胸をそらし、両腕を後ろへひき、肩甲骨を近づける

## (5) 効果的な筋力トレーニング~いつでも、どこでもやってみよう!! ②

全身伸ばす



出来る限りひじはまっすぐ、脇と腹をのばす

そのまま体側



座って行っても可

肩を円を書くように回す



編集後記

この特別号は8回目の発行となりま

す。今回は、「虚弱(フレイル)を予防しよう!」をテーマに2・3・8ページには、筋力トレーニングで虚弱(フレイル)を予防しよう①、②と題し、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。また、4・5ページは、春日部市いきいきクラブ連合会に、6・7ページは、さしまスローライフに老人クラブが虚弱(フレイル)を予防することが出来る活動事例(予防宣言)を紹介していただきました。本誌発行にあたり原稿のご協力をいただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

老人クラブの活動そのものが虚弱(フレイル)予防になります!老人クラブに加入しているメリットのひとつは、「健康長寿の実現」です。春日部市いきいきクラブ連合会とさしまスローライフの活動に共通していることも、様々な活動の中に虚弱(フレイル)予防につながり、健康長寿を延ばすことに効果を発揮していることが分かります。と思います。

この特別号を活用し、未加入の方へ広くPRし老人クラブの仲間を増やしていただきますようお願い申し上げます。

末筆ながら、本年度も株式会社セレスモニーの本社より多額の協賛を賜り、ありがとうございました。株式会社セレスモニー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

**No.1**

今見てみたいチャペル  
インスタ映えるウエディング  
友人におすすみたい結婚式場  
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

2019年10月

**Stella dell'Angelo** [www.stelladellangelo.com](http://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) 11:00 ~ 20:00  
(土 日 祝) 9:00 ~ 20:00  
定休日: 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](http://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: 10:00 ~ 19:00  
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