



# 大阪プロバスクラブ

会報 第364号

2021年10月11日発行

Monthly Bulletin of

The Probus Club of Osaka

- 例会会場：ホテルモントレ大阪 06-6458-7111  
 例会日：(原則) 毎月第2月曜日 12時より14時まで  
 ○創立 2001(平成13)年7月9日創立記念式7月16日  
 ○スポンサークラブ：箕面千里中央ロータリークラブ  
 ○友好クラブ：箕面ロータリークラブ  
 ○会長：有竹正巳 ○幹事：西宮富夫 ○事務局：(幹事宅)  
 〒563-0022 池田市旭丘2-6-25 Tel: 090-7496-5096  
 ○会報担当：西宮富夫 [pxi06603@nifty.com](mailto:pxi06603@nifty.com)  
 ○会報ホームページ：<http://osakapurob.exblog.jp/>  
 ○全日本プロバス協議会：<https://www.all-japan-probus.com/>  
 会長：古賀靖子(北九州)、副会長：川端崇且(大阪)、島村吉三久(五所川原)、馬場康博(旭川)、田中信昭(東京八王子)、  
 幹事長：松本 忠(北九州)  
 ○日本のプロバスクラブ・関西 Blog 版  
<http://probuscent.exblog.jp/>

## 8月中旬から9月中旬まで1か月間の更新分(順不同)

クラブ	会報	記事一部
旭川	会報 第193号、 第194号	193号冒頭：今年度の例会は(中略)FAX 例会を主体に行います他、194号：そこ に山があるから！(直前会長井合典 郎)、ボケ老人(監査鈴木紘一)、他
東京多 摩	プロバス ニュース 第96号	第18期定期総会紙上評決結果、オンラ イン英会話よもやま話(伊藤健一會 員)、九日は重陽(阪東熙子会員)、他
東京八 王子	プロバス だより 第309号	第26期定期総会、委員会活動報告(例 会、情報、会員、研修、地域奉仕、交流・ 広報担当、宇宙の学校)、秦始皇帝兵馬 俑旅行記(東山榮会員)、他
大阪	会報 第362号	卓話「大阪の母なる川“淀川”とその自 然について」宮田鐵夫会員、大阪プロバ スクラブ年次総会、他

## 今回 第365回 創立20周年記念例会

2021年10月11日(月)

会場：ホテルモントレ大阪 11:00~14:00

- 大阪プロバスの歌(作詞：渡辺 孟 補詩：田村徳郎)
- ① プロバスクラブへ集まろう 気の合う仲間とお昼時  
元気に歌おう会の歌 第二の人生また楽し
  - ② プロバスクラブに集まって 優しく気軽に話そうよ  
見せたい自慢の得意技 遊びのプランもまた楽し
  - ③ プロバスクラブに集まれば 高まる奉仕の心意気  
世界に広がる和の願い 明日も愉快地生き抜こ

## ●紅葉(もみじ)(作詞：高野辰之、作曲：岡野貞一)

- ①秋の夕日に照る山紅葉(やまもみじ)、  
濃いも薄いも数ある中に、  
松をいろどる楓(かえで)や蔦(つた)は、  
山のふもとの裾模様(すそもよう)。

- ②溪(たに)の流(ながれ)に散り浮く紅葉、  
波にゆられて離れて寄って、  
赤や黄色の色様々に、  
水の上にも織る錦(にしき)



前回 第364回 通常例会 2021年9月13日(月)  
 会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00

## ◎第364回例会

- 司会進行：野村尚子会員
- ソング：吉川栄子会員 ●日の丸の旗
- 乾杯：吉田州伸会員
- 食事タイム
- 20周年記念例会実行委員会(川端崇且委員長)より  
「大阪プロバスクラブ20周年記念例会のご案内」が配布  
され、出席者は今日中に出欠の回答を提出してください  
との案内があった。  
日時：2021年10月11日(月) 11:00~14:00  
場所：ホテルモントレ大阪  
行事：盲導犬講演(日本ライトハウス盲導犬訓練所)  
会費：会員5,000円、お客様10,000円

## ○有竹正巳会長挨拶

(会報担当より：この挨拶は卓話へ続きますが、会報構  
成の関係で、卓話部分を切り離し、挨拶部分を独立させ  
ていただきました。)

この数か月、コロナコロナで、幹事の西宮さん、中井  
委員長のご配慮で、またホテルの西田さんがうまく間を  
開け、本日を迎えられました。これも会員皆様のご支援  
の賜物と深く感謝申し上げます。皆様のお元気なご様子  
を拝見し、嬉しい限りです。

私はご覧のようになんとか元気で妻に怒られながら過  
ごしております。どうしてあんなに言う事があるのかと  
日々驚いています。私の方は「今日昼食べたかなー」  
「今日は何日、何曜日」、このパターンが多く繰り返  
しています。妻からは「クスリ飲んだか」「おしめ変えた  
か」と気に入らん質問がかえってきます。  
先月の松岡さんの卓話には感動いたしました。あんな  
内容の濃いお話は今までロータリーその他で始めてで  
ありました。松岡さんからCDをいただいたり、感謝してい  
ましたが、今回の「老人の力」は秀逸でした。(続く)

## ○西宮幹事報告：

- ・例会後理事会開催。
- ・全日本プロバス協議会第9回総会(文書総会)：議案及び  
投票用紙が郵送されてきたので、大阪プロバスクラブとし  
ては全議案原案通り承認と回答させていただきました。

○誕生月会員：（右から）9月浅山紀久子会員、司会野村尚子会員



○出席報告：出席委員長中井良美会員より、会員14名出席との報告あり。

○OH-BOX 宮田鐵夫委員長より8名13,000円との報告があった。（以下順不同）

★有竹正巳会員：皆様、お元気のことお慶び申し上げます。コロナの終息のきざしも嬉しいです。巨人もやっと勝ちました。

★吉田州伸会員：10月より規制ゆるくなります。もう少しの我慢です。窮屈ですが頑張りましょう。

★山下恵司会員：皆様お変わりありませんか。

★川端崇且会員：今日も元気に参加でき幸いです。

★小林惇三会員：やっと涼しくなりました。この深秋に入るでしょうか。もう一度暑い日が来るか心配です。コロナ早く終息します様に。今日の卓話も有竹会長にピンチヒッター お願いします。

★宮田鐵夫会員：皆様お久しぶりです。OH-BOXにご協力いただきましてありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。

★西宮富夫会員：ようやく暑さもおさまり、庭仕事もできるようになりました。

★浅山紀久子会員：朝夕日ごとに涼しい風が感じられる様になりました。今日はバースデーのお祝いありがとうございます。プロバスに入会し17回目のお祝いです。

## ◎卓話：「初めてのデイサービス」有竹正巳会員

（続き）今週より妻、娘に言われ、始めてデイサービスに行きました。迎えに来てもらい自宅から30分弱。みんなご年配でしたが元気一杯、私など比較になりません。インストラクターが足をまっすぐ伸ばしてと言われると、90才近い女性がピンと、私などグニヤリです。

まず最初にプリントを配られ、皆で合唱を。「塩分少なく」「少車多歩」等など。そして本日の歌です。「しようじょうじのためきばやし」です。私は笑いが止まらず困りました。

次の日は大阪市より要介護ランクのテストとなりました。

朝起きたら顔は自分で？当然です。髪の毛は？横から娘が「ありません」、何を言うか！

水のベッドがあり、大評判であり、どうぞと。すぐに水に酔いました。珍しいです。来週も必ず来てください、バイバイと。

★老いの名句（卓話者より：誰かにもらったもので出典・作者とも不詳とのこと）

日帰りで行って見たいな天国へ

延命は不要と書いて医者通い

三時間待って病名「加齢」です

目覚ましのベルはまだかと起きて待つ

起きたけど寝るまで特に用もなし

改札を通れずよく見りや診察券

誕生月ローソク吹いて立ちくらみ

この頃は話も 入れ歯もかみ合わせ

目には蚊を耳にはセミを飼っている

留守電に「ゆっくりしゃべれ」と怒鳴る父

いい夫婦今じゃどうでもいい夫婦

名が出ない（あれ）（これ）（それ）で用を足す

クラス会 食後の薬の説明会

たちあがり用事忘れてまた座る

無農薬 こだわりながら薬漬け

少ないが満額払う散髪代

厚化粧笑う亭主は薄毛症

カード増え暗証番号裏に書き

妻旅行 おれは入院 ねこホテル

へそくりの場所忘れて妻に聞き

腰よりも 口につけたい万歩計

何回も話したはずだが「初耳だ」

婆さんよ 犬への愛を少しくれ

（他省略）以上



## ◎デイサービスとは

(会報担当より：有竹正巳会員よりデイサービスのお話がありましたので、「デイサービス」について初歩的知識を整理しました。)

(以下文・画像引用元：健康長寿ネットより)

### ★要支援と要介護の区分

要支援者		要介護者			
要支援1	要支援2	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
	要介護1				

### ★要支援者

要支援者の区分には、要支援1、2があり、身体・精神障害により、6か月にわたり、継続して日常生活の**一部に支障がある状態**です。

#### <要支援1>

日常生活動作(食事・排泄・入浴・掃除)の自宅での生活において、基本的な日常生活は一人で行うことが可能だが、手段的日常生活動作(買い物・金銭管理・内服薬管理・電話利用)のどれか1つ、一部見守りや介助が必要な人が対象です。

#### <要支援2>

要支援1に加え、下肢筋力低下により歩行状態が不安定な人。今後日常生活において介護が必要になる可能性のある人が対象です。

### ★要介護者<要介護3、4、5は省略>

要介護者の区分には要介護1、2、3、4、5の5段階があり、身体・精神障害により、6か月にわたり、日常生活動作の**一部または全面に介助を必要としている状態**です。

#### <要介護1>

日常生活動作でどれか1つ、毎日介助が必要となる人が対象です。日常生活動作においても、歩行不安定や下肢筋力低下により**一部介助が必要な人**が対象です。

#### <要介護2>

日常生活動作や日常生活動作の一部に**毎日介助が必要になる人**が対象です。日常生活動作を行うことはできるが、認知症の症状がみられており、日常生活にトラブルのある可能性がある人も対象です。

### ★デイサービスを利用できる人

デイサービスとは、要介護1~5の利用者が可能な限り利用者の居宅において、持っている能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう生活機能の維持又は向上を目指すこととされている。

(注!) 要支援1、2はデイサービスを利用できない。

### ★デイサービスのサービス内容

(以下文・画像引用元：<https://kaigo.homes.co.jp>)

デイサービスでは、送迎車で送り迎えしてもらい、以下のようなサービスを受けることができます。

- ・看護師による健康チェック

- ・昼食(飲み込む機能が低下している方でも、飲み込みやすい食事の形態で対応してくれます)
- ・排せつ介助
- ・趣味(生け花、囲碁など)・レクリエーション
- ・外出レクリエーション(近所の公園やファミリーレストランなどに外出)
- ・機能訓練
- ・入浴(寝たきりの状態でも入れる機械浴があるところもあります)



### ★デイサービスのレクリエーション

(以下、介護ワーカー<https://kaigoworker.jp>より引用)

#### <レクリエーションの目的と効果>

ほとんどの介護施設にはレクリエーションをおこなう時間が設けられています。(中略)

レクリエーションを通じて自発的にゆとりや楽しみを創造することができるという概念に基づき、各施設では利用者の趣味や体力、持久力などに合わせたレクリエーションが提供されるようになりました。

#### <脳トレになるレクリエーション>

脳トレのレクリエーションには、・パズル・謎解き・計算・文字の並べ替え・オセロなどのボードゲーム・しりとり・なぞなぞなどがあります。

#### <体操など体を動かすレクリエーション>

体を動かすレクリエーションには、・体操・ダンス・ボーリング・風船バレー・輪投げ・ボール運び・ペットボトル立てゲームなどがあります。

#### <手芸や工作など指先を使うレクリエーション>

手を使うレクリエーションには、・料理・書道・フラワーアレンジメント・陶芸などがあります。

指先を使うレクリエーションには、・折り紙・ぬり絵・裁縫・編み物などがあります

#### <音楽療法など音を取り入れたレクリエーション>

音を取り入れたレクリエーションには、・童謡を歌う・演歌を歌う・カラオケ・イントロクイズなどがあります。

#### <季節のイベントや外出などのレクリエーション>

季節のイベントは施設によって「春はお花見」「夏は七夕祭り」「秋は紅葉狩り」「冬はクリスマス会」など、通常のデイサービスプログラムとは異なる特別行事を提供していることがほとんどです。

また、外食や喫茶店でコーヒーを飲むといった外出レクのプログラムが組まれている施設もあります。

以上

## ◎テーブルの話題：認知機能検査

(会報担当より：75歳以上のドライバーは運転免許更新時に認知機能検査が必要で、この検査についてテーブルの話題になりましたので、記事にまとめました。)

(以下1、2及び回答用紙4は警察庁サイト「認知機能検査について」より、3は高齢者運転支援サイト「認知機能検査の方法及び内容」より引用)

### 1. 認知機能検査の対象者

運転免許証の更新期間が満了する日の年齢が75歳以上のドライバーは、高齢者講習の前に認知機能検査を受けなければならないこととされています。

### 2. 認知機能検査とは

記憶力や判断力を測定する検査で、時間の見当識、手がかり再生、時計描画という3つの検査項目について、検査用紙に記入して行います。認知機能検査は公安委員会(警察)又は委託された教習所等で受けることができます。検査の実施は、約30分ほどで終わります。

検査は、検査の実施方法について講習を受けた検査員の説明を受けながら進みますので、特別な準備は不要です。

具体的には、次の3つの検査項目を受けます。

#### ・時間の見当識

検査時における年月日、曜日及び時間を回答します。

#### ・手がかり再生

一定のイラストを記憶し、採点には関係しない課題を行った後、記憶しているイラストを**ヒントなしに回答し、さらにヒントをもとに回答**します。

#### ・時計描画

時計の文字盤を描き、さらに、その文字盤に指定された時刻を表す針を描きます。

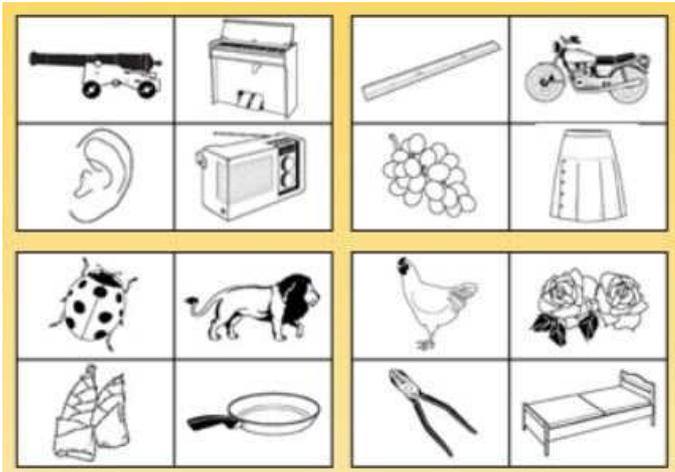
### 3. 検査項目

#### 【問題1】

検査時における年月日、曜日、時間を答えます。

#### 【問題2】

ア. 4種類のイラストが描かれたボードが4枚提示され、検査員の説明を受けながら記憶をします。



イ. 別の検査(介入課題)を行います。

数字の表から「1と4」に斜線を引いてくださいと言ったら、見つけて斜線を引きます。

<del>4</del>	3	<del>1</del>	<del>4</del>	6	2	<del>4</del>	7	3	9
8	6	3	<del>1</del>	8	9	5	6	<del>4</del>	3

#### 【問題3】

ウ. 介入課題が終了したあとに、アで記憶をしたイラストを**ヒント無し**で回答します。

#### 【問題4】

エ. アで記憶したイラストを**ヒント有り**で回答します。(回答用紙には、イラストのヒントが書いてありますので、そのヒントを手がかりに回答する。)

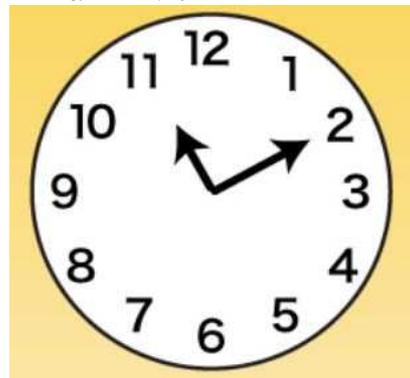
#### かいとうようし 4

1. 戦いの武器 \_\_\_\_\_
2. 楽器 \_\_\_\_\_
3. 体の一部 \_\_\_\_\_
4. 電気製品 \_\_\_\_\_
5. 昆虫 \_\_\_\_\_
6. 動物 \_\_\_\_\_
7. 野菜 \_\_\_\_\_
8. 台所用品 \_\_\_\_\_
9. 文房具 \_\_\_\_\_
10. 乗り物 \_\_\_\_\_
11. 果物 \_\_\_\_\_
12. 衣類 \_\_\_\_\_
13. 鳥 \_\_\_\_\_
14. 花 \_\_\_\_\_
15. 大工道具 \_\_\_\_\_
16. 家具 \_\_\_\_\_

#### 【問題5】

ア. まず、時計の文字盤を描きます。

イ. 次の指定された時刻(例：11時10分)を示す針を、その文字盤の上に描きます。



以上

次回第366回 通常例会 2021年11月8日(月)  
会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00