

令和2年(2020年)3月発行

第25号

(老連だより発行数含む)

発行所：浮城シニアクラブ連合会
住所 行田市本丸2-5

(行田市役所 健康福祉部 高齢者福祉課)

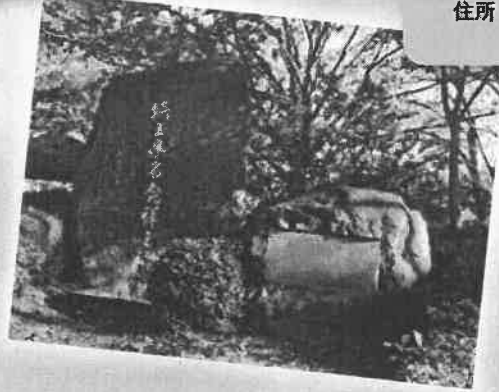
☎048-556-1111(内線225)

印刷・編集協力：(株)博報社 関東支社

住所 神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎046-280-6001(代)

浮城シニアクラブ 連合会だより



古墳公園

西新町新生会 山内 靖夫

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています



シニアクラブ連合会活動について

浮城シニアクラブ連合会 会長 氷巻 福三

令和2年となり、会員の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

各種事業においては、理事・実行委員の方々、会員の皆様のご協力で滞りなく開催出来ましたこと心より感謝申し上げます。

さて、当連合会では昨年11月に、「大気環境測定局や環



放射能と放射線についての講義



環境放射能測定棟にて

境放射能測定棟などの見学、環境問題について学ぶことを目的に千葉県原市にある「環境研究センター」で研修をしてきました。

放射能と放射線について講義を受け、環境放射能測定棟、大気環境測定局、残響室を見学し、会員皆が真剣に環境研究センター職員の話に耳を傾けておりました。



環境研究センター入回にて

今回の一泊視察研修会では、参加者が減少したため、来年度は会長の都合がつかない場合には、ぜひ今以上に会員への呼びかけをお願いしたいと存じます。そして、参加者同士で交流及び情報交換をして自分のクラブにもちかえることで刺激が生まれ、より良いクラブへ繋がっていければと思います。

当連合会では毎年、スポーツ大会、一泊視察研修会、ウオーキング大会、新年会、いきいき芸能発表大会、日帰り視察研修会、グラウンドゴルフ大会など年間を通し様々な事業を行っております。各大会に参加することにより、会員が自らの明日の健康と、これからの楽しみを見出して元気に頑張っております。

今後も、シニアクラブの会員が増えるような働きかけを行うていくとともに、よりよい連合会となるようさらに精一杯邁進してまいりますので、皆様方のご理解とご協力を賜りますようお願いするとともに、クラブの更なる発展を祈念し、挨拶とさせていただきます。

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

連合会の活動

令和元年度の 事業報告

◆平成31年度(令和元年度) 定時総会

【日時】令和元年5月22日(水)

【場所】行田市総合体育館内
(グリーンアリーナ)

研修室

【参加】47クラブ

【内容】クラブ代表者出席のもと、定時総会が開催され、以下の議案全てが承認されました。

〈議案〉

老人クラブ連合会会則の一部改正について

平成30年度事業報告・決算報告

監査報告

役員の改選について

平成31年度

(令和元年度)

事業計画(案)

歳入歳出予算(案)



◆第8回いきいき芸能発表大会

【日時】令和元年7月18日(木)

【場所】教育文化センター「みらい」
文化ホール

【参加】309名

【内容】カラオケや民謡、舞踊などの芸能が披露され、市民を含めた多くの方が観覧しました。観た人、参加した44組の皆さんが「いきいき」とされていました。



◆第44回スポーツ大会

【日時】令和元年10月18日(金)

【場所】行田市総合体育館内
(グリーンアリーナ)

【参加】45クラブ、367名

【内容】全6競技(ピンポン玉リレー・パン食い競争・泣かせ玉・ボールおくり・一発命中・紅白玉入れ)を行い、参加選手の皆さんがさわやかな汗を流しました。

【結果】

優勝 赤組

(佐間地区・行田地区)

準優勝

白組(長野地区)



私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

◆第14回ウォーキング大会

【日時】令和元年11月7日(木)

【場所】さきたま古墳公園周辺

【参加】289名

【内容】秋晴れの中、多くの方が参加し、さきたま古墳公園周辺を歩きました。仲間との会話も弾み、楽しく気持ちの良いウォーキングとなりました。



◆一泊視察研修会

【日時】令和元年11月21日(木)～22日(金)

【場所】千葉県市原市

【参加】27名

【内容】「環境研究センター」を視察し、放射能と放射線について講義を受け、環境放射能測定棟、大気環境測定局、残響室を見学しました。

◆新年会

【日時】令和2年1月10日(金)

【場所】行田市老人福祉センター

「大堰永寿荘」

【参加】29名

【内容】クラブ代表者参加のもと新しい年の始まりを仲間たちと楽しく過ごしました。



◆日帰り研修会

【日時】令和2年2月7日(金)

【場所】東京都庁ほか

【参加】32名

【内容】日本の首都である東京都を支える「東京都庁」を視察してきました。東京都庁内にある都議会議事堂を見学するなど、参加者全員が理解を深めることができました。



◆第15回グラウンドゴルフ大会

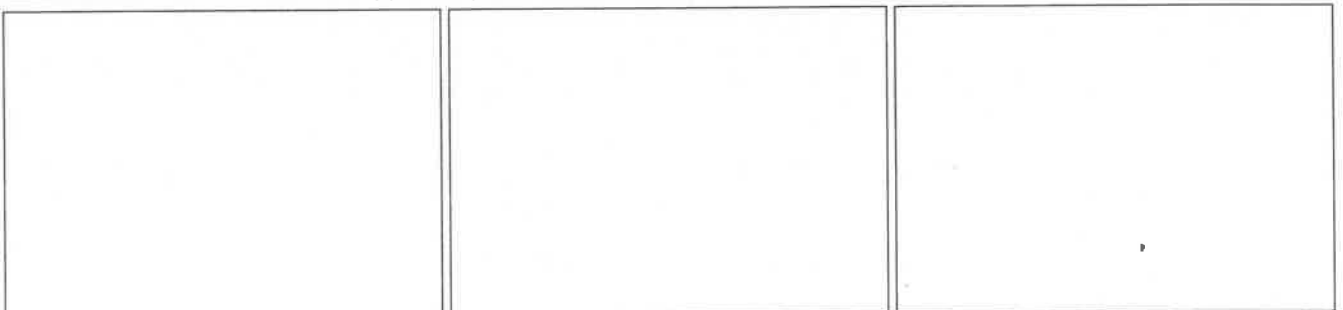
【日時】令和2年3月11日(水)

令和2年3月12日(木)予備日

【場所】行田市総合公園自由広場

※新型コロナウイルス感染防止のため、中止となりました。

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています



感染症対策

感染症対策の基本は、

「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

① 流水でよく手を洗った後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先、手の間を裏入れ込みにこすります。

④ 手の指を洗います。

⑤ 親指と手のひらをしっかりと洗います。

⑥ 手裏をひらき洗います。

石けんで洗った後は、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

① 顔を前方に向けておき、肘の内側や肩甲骨はらひで口をさしおさめます。

② 顔を前方に向けておき、肘の内側や肩甲骨はらひで口をさしおさめます。

③ 顔を前方に向けておき、肘の内側や肩甲骨はらひで口をさしおさめます。

3つの咳エチケット 咳やくしゃみなど人が集まる場所でやろう

① マスクを着用する (口・鼻を覆う)

② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

③ 手で口・鼻を覆う

咳やくしゃみをする時は、顔を前方に向けておき、肘の内側や肩甲骨はらひで口をさしおさめます。

単位クラブ一覧表

60クラブ 会員数2,109名 令和2年3月31日現在

No	地区	クラブ名	会員数
1	忍	三内寿会	22
2		二北谷ときわ会	30
3		本丸さつき会	34
4		矢場長寿会	29
5		城西交和会	31
6		田町寿会	31
7		スキルクラブ	31
8		矢場一丁目寿会	25
9	行田	宮本喜楽会	30
10		中央シニアクラブ	59
11	佐間	向町朗社会	48
12		第一旭クラブ	12
13		第二旭クラブ	14
14		緑友会	14
15		一佐間寿会	35
16		二佐間松寿会	30
17		神明ことぶき会	29
18	三間元気会	40	

No	地区	クラブ名	会員数
19	持田	二持田長寿会	37
20		いきいき健康クラブ50	35
21		三持田永寿会	57
22		長町シニアクラブ	57
23		駒形寿会	33
24	星河・星宮	二和田長寿会	41
25		第一斉条長寿会	40
26		斎条団地 お元気会	21
27		第二斉条寿会	43
28		春日くらぶ	21
29	長野	長野蓬萊会	24
30		下長野長寿会	32
31		二桜松風会	14
32		三和延命会	45
33		富士見白寿会	38
34		天神友の会	31
35		荒木寿会	68
36	荒木・須加	須加第一長寿会	38
37		須加第二長寿会	38
38		下中条長寿会	26

No	地区	クラブ名	会員数
39	埼玉・下忍	埼玉第二長生会	16
40		第六桜会	31
41		渡柳ゆうゆうクラブ	21
42		渡柳上ゆうゆうクラブ	22
43		下忍千歳会	45
44	太井	門井双葉会	43
45		清和会	26
46		西新町新生会	58
47		第三門井寿会	52
48		榎田彩寿会	34
49		壱里山壱福会	29
50	太田	太田西百寿会	16
51		太田北百寿会	13
52		真名板薬師クラブ	41
53	北河原・南河原	北河原第一長寿会	52
54		南一区シニアクラブ	60
55		南河原在家老人クラブ	37
56		南河原二区老人クラブ	50
57		南河原三区南シニアクラブ	60
58		馬見塚老人クラブ	42
59		中江袋寿クラブ	50
60	犬塚シニアクラブ	28	

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

表彰関係

令和元年度浮城シニアクラブ連合会表彰者

令和元年5月22日(水)、行田市総合体育館(グリーンアリーナ)で開催された「平成31年度(令和元年度)浮城シニアクラブ連合会定時総会」において、連合会または単位クラブの育成発展に功労があったとして、べ12名のシニアクラブ会長が表彰されました。

表彰を受けられた方々をここでご紹介いたします。(順不同・敬称略)

表彰状受賞者

三内寿会	宮下 純一	渡柳上ゆうゆうクラブ	大澤 邦夫
------	-------	------------	-------

感謝状受賞者

天満シルバークラブ	故 五十嵐金吾	堤根樋上長寿会	柴崎 芳夫
壱里山壱福会	故 田中 修	天神友の会	山内 博史
三内寿会	宮下 純一	城西交和会	福井 晴一
渡柳上ゆうゆうクラブ	大澤 邦夫	富士見北部長生会	神田 恭宏
八幡町千歳会	松村 登	渡柳ゆうゆうクラブ	吉野 省司

文化の日記念式典 受賞報告

令和元年11月3日(日)、教育文化センター「みらい」文化ホールで開催された、「文化の日記念式典」において、市より「社会福祉の増進に貢献された方」として、老人クラブ会長が表彰されました。(敬称略)

受賞者

神明ことぶき会	細谷 洋一
---------	-------

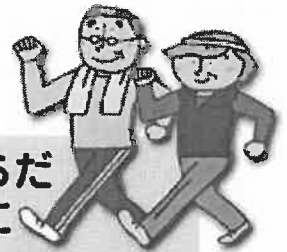
私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

		「敬称略」を追加してください。

知っとく なっとく 入っとく!?

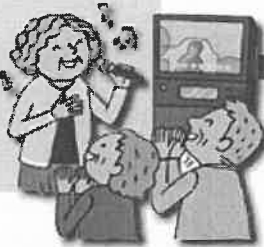
クラブ活動「3つめとく」

(活動の紹介)



特 特別な仲間と一緒に

- 多彩なサークル活動
- 旅行会や誕生日会の実施
- カラオケや踊り・習い事など趣味や文化活動



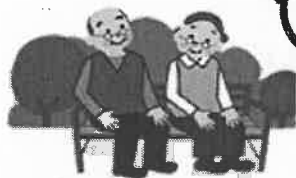
得 健康な心とからだをつくるために

- グラウンドゴルフ大会やスポーツ大会、ウォーキングなどの実施
- 健康づくり研修などへの参加

みなさん! クラブに加入して 生きがいと喜びに満ちた 輝かしい生活にしましょう!

徳 住みよい地域づくり・自己実現のために

- 環境美化運動、町内の清掃
- 世代間交流
- 地域の見守り活動
- 地域行事への参加



趣味の仲間と
シニアクラブをつくって
みませんか!?



農作業の台間に
クラブ活動を
してみませんか!?

■ 私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

会員のひろば

クラブの活動状況

須加第一長寿会 羽鳥富士郎

私が会長になって3年目になりました。

会員も38名になりました。私達の所は利根川を背にした農村地帯です。近くには利根大堰があり、東京都民の飲料水と埼玉県民の飲料水と私達行田市民も飲料水として使っています。また、農業用水としても見沼用水路と埼玉用水路に分水して各地へ通水しています。

須加第一長寿会は4月に役員会を開き、年間の事業計画案を作ります。6月の総会で事業計画の承認をいただきます。9月茶話会、12月に忘年会、3月年度末総会を計画して会費を1,000円〜1,500円をいただいで不足分を会計から補充します。会場は行田市老人福祉センター永寿荘で、入園料は1人100円

「いのち」の消し方

矢場長寿会 鈴木かづの

うらうらと小春和に誘われて、今日の散歩はちよつと遠回り。植え込みいっぱいのはな、淡いピンクのつじの花、季節はずれのお出迎いです。新聞に載る計報を熱心に見る。今、歳を感じるようになった。

大病もせず、大難もなく、戦後のひどい生活苦や食糧難を体験した層でありながら、今は平穩に暮らしている事に感謝しなければならぬと思う。それなのに何となく不安を感じるのは何故だろうと黙想する。

世界情勢、天災、事件、情報の氾濫、頭で整理しきれなくなっている。不安定な世の中で自分はどう生きるべきか自問自答する。「今更何言ってるの」、「いいとしてなるように任せておけば良い」と思う。しかし、90歳を超

してもかくしゃくと論理を講じる人はいる。仕事に余念がない人もいる。

そこで考えついた私は、足腰は大分弱ったが気力はある、発奮してもう少し頑張ろうとささやかな目標を立て、実行する事にした。

日記帳にやり残し、反省、その他をおもむくまま記す。実行した項目を一つ一つ消していく。「いのち」を丁寧に消すように。それが安心できる方法のように思える。

歳と共に不安も大きくなり、なるようになる先の事は、解らないといつも自分に言い聞かせています。

皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています



です。午前10時より飲物を飲みながら世間の色々な話で賑やかに過ごします。その間にカラオケの好きな人が歌って、2時まで楽しく一日を過ごします。歩くのが大変な方でも行田市で送迎バスを出してくれますので助かります。10月の浮城シニアクラブ連合会の運動会には毎年参加させていただき、高成績で品をいただきます。楽しい一日を過ごさせていただきます。11月のさきたま古墳公園ウォーキングには残念ながら不参加になりました。ただし地区で5人位毎日散歩している会員の方がおります。皆さん楽しんでください。

結びに浮城シニアクラブ連合会の益々の発展と会員の皆さんの御健勝を御祈念申し上げて今後とも努力していきたいと思っております。

歌と健康人生

西新町新生会 木暮 昇二

歌うから健康なのか、健康だから歌うのか。

歌が健康維持に、また精神の鼓舞に大切な役割を果たすことは、校歌、応援歌、軍歌等いつの時代でも変わらぬようです。

歌と心身の健康とどんな関連があるのか思索してみましよう。

我が新生会で唯一生き残ったクラブ活動が私達の「歌謡同好会」です。会員は18人(男8人、女10人)です。毎週木曜日の午後に自治会館のホールで歌っております。同好会は30年程の歴史がありますが、当初はテープを使用し、次はレーザーを使い、現在はカラオケ専業者と同じ「通信カラオケ」を使用しております。新曲が出ると直に更新されるので自分の好みの歌がすぐに歌えます。音響も改善し、見易い大型テレビ画面になっているので人気も高まり、会員も急増しました。

同好会の平均年齢は84歳です。日本人の健康平均寿命は74歳弱ですからこれを10年も上回る年配ですが、皆さんが潑刺としてすこぶる元気ですから10歳位は若く見えます。素晴らしいメンバーだなーと感心しております。

私達が日常歌う音曲は、演歌、民謡、抒情歌等ですが、いずれの範中の歌でも、歌う時は雑念を払いのけて全神経と内臓機能の総力を挙げて一心不乱に歌います。歌だけに集中し雑念は寄せつけない。この境地に至ることが心身の健康を支える大切な柱になっていると思われます。また歌い終わった後の満足感、充実感も同様です。

令和2年オリンピックもあり、元気の歌声を響かせて乗り切っていきたいと思います。

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

		<p>高成績→好成績 修正お願いします</p>

文芸

俳句

冬間近か右膝小僧反抗期
此の痛さ五七五に置き替わる
梅の香を供に訪れ春一番

西新町新生会 佐藤喜久江

そちこちと心が走る師走かな
小鳥達ヒラカンの実で忘年会

西新町新生会 木暮 X 昇二

たのしみも年はとるほどつかれてる
年始め健康からだに気をつける
お父さんの煮込うどんの夢をみる
子やまごにかこまれながら年をとる

三持田永寿会 遠藤アキヨ

夕焼に深まりし古墳豊の秋
晩秋や琴の音かすか忍の城

下長野長寿会 長谷川幸江

鳥瓜風と遊んで遊ばれて

利根どこも弥生の風となりけり

須加第一長寿会 須加かつ江

一夜にて金色黄葉の散りにけり
朝陽さす白き障子や冬ぬくし

城西交和会 小野田俊江

捨てられぬ昔気質や冬帽子

山茶花やいつも日の射すこが好き

城西交和会 佐藤ヤスコ

着膨れて口数のみは哀へず
温め酒忘れ上手なだらとなり

城西交和会 三村 X X 良

※スペースをなくしてください



手酌せる祖父の背中や年歩む
夕空をドクターヘリや落葉焚

矢場長寿会 鈴木かつの

ママ友に着ぶくれババが一人をり
丹前の歩くこころに童かな

三間元気会 松岡貴美子

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

	<p>いつもの→いつも 修正お願いします</p>	



短歌

四代の天皇に守られ、今日を生く

長寿の悦び、之に尽きるや

卒寿超え、人生の秋もまた愉し

日めくり重ね、今日も健やか

霜枯れの庭の片隅、黄菊咲く

ほのかな香り、心癒さる

西新町新生会、佐藤喜久江

ビル群に天空光る月あかり

皇居を照らし、即位を祝う

伝統を守り、続けて126代

国民に寄りそつ、両陛下

門井双葉会、金子製袋己

原稿募集

事務局では、シニアクラブ会員の皆さまから原稿を募集しております。各地域のシニアクラブの活動状況やユニークな取り組みなど、皆さまの声をぜひともお寄せください(写真貼付歓迎)。また、俳句や短歌、詩などの文芸作品や、表紙を飾る写真も募集しております。

提出先

行田市役所 高齢者福祉課
浮城シニアクラブ連合会 事務局(⑧番の窓口)
☎048(556)1111(内線225)

編集後記

「浮城シニアクラブ連合会だより」の発行にあたり、小暮会長をはじめ多くの会員の方からご寄稿、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、当誌面発行にあたり、ご協賛いただきました各スポンサー様におかれましても厚く御礼申し上げます。

さて、シニアクラブはその活動内容から地域のネットワーク、仲間づくり、高齢者同士の共助、地域の拠点、社会奉仕などさまざまな観点から見て、その果たす役割は大変大きいものとなっております。また、元気な高齢者が長年培ってきた知識や経験を地域社会に還元する場として重要な役割も担っています。

今後とも皆様方のご理解、ご協力を賜りますとともに、来年度、さらによりよい「浮城シニアクラブ連合会だより」が発行できるよう併せて「協力」のほど、よろしくお願ひ致します。

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています

シニアクラブ 写真館

第14回ウォーキング大会



一泊視察研修会



第44回スポーツ大会



第8回いきいき芸能発表大会



日帰り研修会



新年会



ご協賛いただいた皆様への御礼 このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【浮城シニアクラブ連合会】

私たちは浮城シニアクラブ連合会の活動を応援しています
