

# 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!

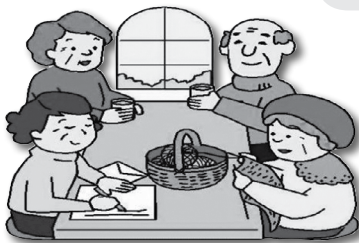


### 徳 住みよい地域づくり・自己実現のために

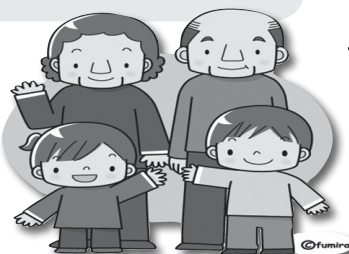
- 清掃活動などの社会奉仕活動
- 幼稚園児や小学生との世代間交流
- 地域の見守り活動や防犯パトロール
- 地域行事への参加



農作業の台間に  
クラブ活動を  
してみませんか!?



趣味の仲間と  
シニアクラブをつくって  
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

## 健康長寿の道標

西新町新生会 木暮 昇二

我が国の平均寿命は、男81歳、女87歳で、何の介護もいらない健康寿命は、男72歳、女75歳です。身近な私の兄弟を眺めますと、長男の私は93歳で健康長寿の坂道を歩いておりますが、二男三男四男は、いずれも80歳前半で他界しております。

何で私一人が健康長寿の道を歩き始めたのか？ 何か変わった要因があるのか探してみました。次に列挙するような事柄に関係がありそうです。

一、子どもの時から物造りが好きで、中年のサラリーマン時代には電動工具や大工道具を買い込み、日曜大工で物を造り、完成品を眺めて満足感を味わっていました。

二、青年期の学校時代は、体操に興味を持ち、有名な先生の特訓を受け、

## 日帰りバス旅行の実施について

三持田永寿会 矢澤 富雄

三持田永寿会の会員拡大を考えた時、持田公民館主催の館外学習に、バス2台分もの参加者があり、しかも、永寿会会員の参加が16名おりました。そこで潜在的に旅行が好きな方が多いと判断したのが旅行を企画するきっかけとなりました。

地域の活性化が、交流や親睦を促進し、会員の拡大に繋がると考え、実施に向け努力を重ねました。近年では初めての行事なので、参加人数も予測不可能でした。数回の会議の結果、11月に「富士河口湖紅葉まつり」と決定し、仮募集を回覧致しました。役員方の努力や会員方の理解もあり、御夫婦も数組、親子二代や知人、友人を含め参加いただきました。研修ではなく、親睦を深めることを前提に企画を練り、果物や菓子や酒類も十分用意し、満足感も考慮しました。

当日は曇り空の中、車中も和やかに進め、全員の自己紹介を行い、融和ムードも生まれました。最初の見学は、山梨県立リニア見学センターです。ほ

んの一瞬ですが、テスト走行を目の当たりにすることが出来ました。立派な施設で、分かりやすい説明でした。続いて、北口本宮富士浅間神社の参拝では、世界遺産にふさわしく、荘厳な佇まいと、1900年の歴史の重さに感銘を受けました。昼食は有名店で、建物の雰囲気にもマッチした、名物「ほうとう鍋」を美味しく堪能致しました。午後には、忍野八海で神秘の湧泉を散策しましたが、外国人の観光客の多さにビックリしました。最後は、河口湖もみじ回廊です。生憎の雨で残念でしたが、鮮やかな紅葉を、皆さん絶賛しておりました。

帰りの車中で、ビンゴやカラオケも行い、大いに盛り上がったと思います。尚、ゲームや飲物等で多くの方から景品の提供をいただき、参加者から感謝の言葉を聞くことが出来ました。

最後には、9年後に開通するリニア新幹線に全員で乗ることを約束して、無事終了致しました。

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

デンマーク体操や国鉄体操などの指導者証なども頂きました。

初老の頃から劣化が始まる五感機能の保全体操を考察し、KK体操と命名して毎日実行して二十数年になります。また、この体操を終えてパジャマから普段着に着替える時、夏冬を問わずタオルで乾布摩擦をしております。

三、約三十坪弱の畑を借りて家庭菜園をしております。冬期と風雨のない日は、朝食前約1時間位新鮮な空気と日光浴をしながら農作業をして、帰ってから朝食をするとおいしく食べられます。

四、毎週の歌謡同好会の例会には毎回出席し、力一杯歌ったり、友人の歌を聞いたりして楽しんでおります。

五、仕事も奉仕活動なども積極的に一生懸命にやります。一生懸命にやると疲れないし、能率も良く、自分の心に満足感が湧きます。

健康長寿の道標は、どの事案もそれなりに一本の支柱として心身を支える大切な事の上です。小さな充実感、小さな満足感が束になって健康長寿を支える素因になっているのかも知れません。

# 忍の行田の「昔ばなし」語り部の会・

## 出前公演の開催

清水町清話会 会長 中村 信治

定例(10月)の茶和例会は、忍の行

田の「昔ばなし」の出前公演を開催いたしました。近年、地域住民の高齢化が急速に進化する中、高齢者同士の間で、なつかしい人生記録を振り返る「回想」が注目されています。大きな目で見ると、歴史も回想法の一つで郷土の史話・史伝の語りを身近で聞くことによって、脳を適度に刺激することにより気持ちが穏やかになり、記録保持、日常生活における睡眠や栄養、お通じ及び血圧を下げ免疫力の向上に繋がると考えられています。

今般、出前公演は忍の語り部の会・理事の佐藤泰司様以下、愛郷心に培われた4名の出演者の方々により、忍の行田の昔ばなし4話を思い思いの名調子でご披露していただきました。

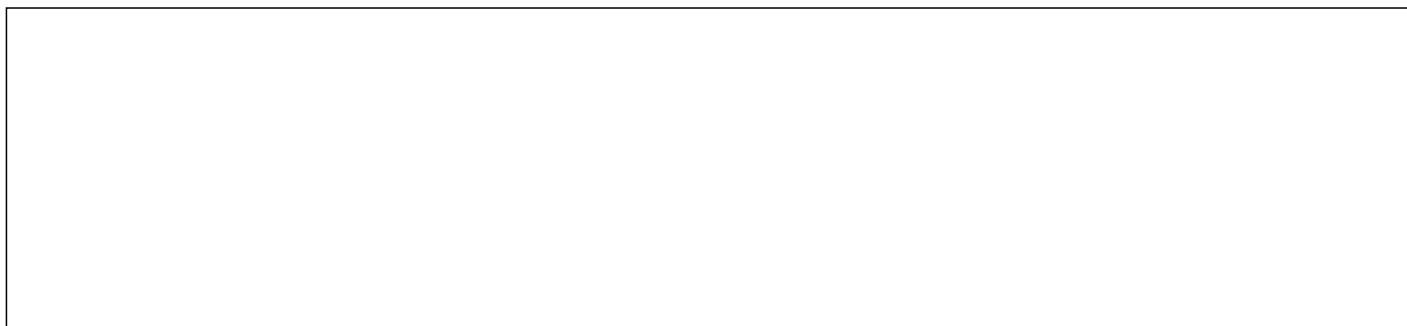
昔ばなしの作品集は、どれもこれも素晴らしいと好評で、参加した80歳代の男性は古代・中世の伝説の中には、この世にあまり知られていないエピソードやロマンが語られて、楽しいひと時を過ごすことが出来たと喜んでおります。

した。

今人生100年時代が語られ、後半をどう生きるかが大きなテーマとなっています。この先を生き抜くには、共に生きる喜び・生きる力に繋がる大衆の娯楽「昔ばなしの語り」を楽しむ機会を増やしていきたいと考えています。



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



# 文芸

## 俳句

足袋の町自慢をしたい忍の城  
八十路すぎ城と古墳と光りあり

佐間三間元気会 田口 忠詮

夢二館古き音色に紅葉舞う  
河川敷尾花招いて駆ける子等

下長野長寿会 長谷川幸江

米寿の賀曾孫笑顔や菊日和  
かりそめに心華やぐ寒椿

城西交和会 小野田俊江

雲行きを目で追いながら松手入れ  
帰り来て家の温みや十二月

城西交和会 三村 良

大いなる秋日に老いの薄化粧  
蛇が来て静かにゆる々萩の花

城西交和会 佐藤ヤスコ

頬赤く唄うよ母と子と北風  
年の瀬の鯨背な男の包丁捌き

矢場長寿会 鈴木かづの

平成やつもる思いの卯月かな  
米寿越え白寿の祝いかなえたい

下中条長寿会 永沼 喜一

## 短歌

莫大な高額報酬日産の  
不買も起きず終わる平成  
平成の終の酷暑は彼方へと

柿の実染まる秋雨の庭  
贅沢もせずにつましく生きてきて

暮らす老後も年金の内  
長町シニアクラブ 大谷 憲一

病癒え歩幅広げて第一歩

師走の空は青く澄みおり  
重い腰上げて娘と行く散歩道

老いも愉しくそれも嬉しく

木守りを残し柿の木肌あらわ  
吾が砦守るや百舌の居丈高

藁束の肩組み合いて何語る

西新町新生会 佐藤喜久江

十五夜にお願いいきいてこのやまい  
日帰の旅に出かける永寿会

話し合いわらいころげるお友達  
孫まごの歩き始めに靴をかう

三持田永寿会 遠藤アキヨ

ぴらかんも紅葉も蔦も織り混ぜて

錦の庭を一人たたえん

門松をくぐりて卒寿三年こえ

マイクに込めるカラオケの道

西新町新生会 木暮 昇二

# 川柳

亡き母の言葉を胸に頑張ると

今日も休まずリハビリに行く

リボン掛けプレゼントされるいい夫婦

本丸さつき会 加藤 静江

平成の最後となりぬ文化祭

月一度いきいきサロン憩いの場

平凡に生きて八十路やのぼり坂

振り向けば昭和も遠くなりけり

グラウンドゴルフ楽しむ仲間たち

荒木寿会 国島ハツエ

# 漢詩

閑古鳥

秩父武甲静寂の里

胸奥親愛く憶えども怨鳴

麗声一声聞くは尚哀れ

母情知不閑古鳥

矢場長寿会 松本 邦晃(晃一)



## 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御寄稿、御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、御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ると、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。

今後とも皆様方の御理解、御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御協力のほど、よろしくお願い致します。

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

一泊視察研修会  
白糸の滝にて



日帰り視察研修会



第13回ウォーキング大会



第43回スポーツ大会



グラウンドゴルフ大会



新年会



いきいき芸能発表大会



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、地域の皆様に老人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

