

あじさい

もっと楽しくシニアライフ

124号

令和6年6月

発行/日野市老人クラブ連合会 日野市神明 1-12-1 日野市健康福祉部高齢福祉課内 ☎ 080-4573-8853

日老連の未来に向けて！



令和6年度新体制で元気にスタート！

令和6年度日老連評議委員と高齢福祉課の皆さん

高齢化社会の状況にありながら、老人クラブの会員数、クラブ数は逆に減少しております。なぜ

高齡化社会の状況にありながら、老人クラブの会員数、クラブ数は逆に減少しております。なぜ

1. 健康づくり、生きがいづくり
2. 仲間づくり、友愛活動
3. 社会貢献

今年度は新体制での委員会活動となります。

日老連会長をお引き受けて、3年目を迎えます。常に真摯な姿勢で問題解決にあたる所存です。



日野市老人クラブ連合会

会長 矢野 郁子

新しい仲間づくりを目指し

会長のあいさつ

新規加入する会員が増えないのか……。そこには、さまざまな理由が考えられます。そこで、改めて老人クラブの原点に立ち返り、クラブの重要性と必要性を訴えてまいりたいと思います。

老人クラブは地域社会の担い手として、大切な存在です。元気で楽しいクラブを目指し、活動していきましょう。会員の皆さまのご指導とご支援を何卒よろしくお願いいたします。



新しい1年の成功を祈願して乾杯

1月 日老連

願いは新型コロナの早期終息

日老連新年会

事業報告

新型コロナも5類に移行され、徐々にではありますが、普段の生活に戻りつつあります。とは言っても、感染防止策に取り組む状況は変わりません。このような中、日老連主催の新年会を今年1月12日に行うことができました。平向副会長の開会の言葉か

ら始まり、矢野郁子日老連会長のあいさつ、ご来賓の大坪冬彦日野市長、古賀壮志市議会議員、鈴木勝豊日野市社会福祉協議会会長、志村理恵日野市健康福祉部参事様の列席を仰ぎました。

開催に際し方々から、日老連の日頃の行動に、感謝と励ましの言葉をいただき、平敦子日野市高齢福祉課長の乾杯で懇親会が始まりました。

会場では、コロナ前に実施されていたカラオケもなく、何となく寂しい顔合わせでありましたが、そこは、各クラブを預かる会長の集い話に花が咲き、あつという間の時を過ごすことができました。閉会の言葉は、浜口副会長の元氣印で締めていただき会場を後にしました。次回は、カラオケも催される日常に戻りたいものです。参加されたご来賓の皆様、また、各会長様、会場を運営された北部地区の皆様にお礼申し上げます。

(総務委員・会副委員長

土田 昌彦)

1月 日老連

友愛講習会

あいさつは言葉だけでなく態度も必要

日老連主催の友愛講習会が

1月18日(木)に中央福祉センターで行われました。講師を「NPO法人話し方HR研究所」の平川仁美先生にお願いして、テーマは「挨拶は人間関係の特効薬」で、約1時間半の講演が行われました。人間は生まれる前からあいさつに関わっており、「こんにちは、赤ちゃん」という名曲もあります。あいさつから始まり、会話になり、親しくなり、人間関係が良くなります。

あいさつされた際、返事はすぐにすることが大事です。「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「おやすみなさい」「さようなら」というあいさつをしますが、あいさつは言葉だけでなく、態度で示す、すなわち「笑顔」であることが重要ということです。笑顔というのは素

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



あきよしクリニック

婦人科・産科・漢方内科

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	／	●	●
14:30~18:00	●	●	●	／	●	／

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

日野市三沢3-53-9 鈴蘭ビル2F

☎042-506-6176

内科・外科・消化器科・整形外科・糖尿病科・泌尿器科・リハビリテーション科

医療法人社団 日野駅前病院

厚潤会

日野駅より徒歩2分 / 急性期病床数 70 床

- 一般・専門外来診療
- 救急指定(二次)
- 人間ドック
- 労災
- 各種検診

日野市日野本町 3-14-15 ☎042-582-0061

当院では通院が困難な患者様のために、訪問診療も行っております

医療法人社団 康明会 康明会病院

診療科目：内科・脳神経内科・消化器内科・老年内科
循環器内科・放射線科・リハビリテーション科外来診療時間：9時~12時(受付時間8時30分~11時45分)
休診日：日曜・祝日 年末年始(12月30日~1月3日)

日野市豊田2-32-1

TEL.042-584-5251

JR中央線 豊田駅から徒歩8分/無料駐車場有



医療法人社団 誠門会 かどた皮膚科・形成外科

KADOTA DERMATOLOGY & PLASTIC SURGERY
皮膚科・形成外科・アレルギー科・美容皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:30	○	○	▲	○	○	※
午後診療 15:00~18:30	○	○	▲	○	○	／

▲：午前・午後ともに完全予約の手術日(外傷等、急患の方は要相談)
休診日：土曜日午後・日曜・祝日 ※第2・4土曜日は休診となります。日野市多摩平 2-5-1
クレヴィア豊田多摩平の森
RESIDENCE109

☎042-843-4122



鈴木内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	×	●	●	▲
15:00~19:00	●	●	×	●	●	×

▲ 土曜 9:30~13:30 【受付終了】 18:45

TEL:042-599-7021

日野市高幡 1009-7 日野市 鈴木内科クリニック 検索

豊田駅前うだクリニック TOYODA EKIMAE UDA CLINIC

消化器内科・内視鏡内科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	★	●	●	●	—
15:00~18:00	●	—	●	●	—	—	—

★…レディース限定Day

婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	■	■	▲	—

■…検診Day ▲…毎週土曜日は乳腺専門外来

日野市多摩平 2-3-1 HAKUEI.BLD.TOYODA302 ☎042-583-0415



講話に熱心に耳を傾ける聴講者

晴らしい力を持っており、あ
(明るく、暖かな声で、い(い
つも誰にでもどこでも)、さ
(先に自分からさわやかに、
つ(続けて相手の心が和やか
になるように)の気持ちを持
つことが重要であるとのこと
でした。

こういう楽しい講習をとき
どき受けて頭を柔らかくしま
しょう。

(友愛委員会)

委員長 上田 俊二

4月 日老連

会員増強に力 を結集しよう

日老連定期総会

4月19日(金) 中央福祉セ
ンターで日老連の総会が開催
されました。

宇賀神副会長の開催あいさ
つに引き続き、矢野会長のあ
いさつの後、来賓の大坪市長、
奥住市議会議長、鈴木日社協
会長のごあいさつがあり、賛
助会員の紹介があった。その
後、市の関連上長の紹介の後
に議事に入った。

今回の総会参加者は33名中
30名の参加があり、会則24条
の規定する定足数に達してい
ると司会から報告があったの
ち議長団を選出し、議事録署
名人指名後第1号議案から第
7号議案までを審議し、全議
案が承認され議事録署名人の
署名の後、無事終了した。

市長のあいさつの中で、老
人の人数が増えているのに老
人クラブの参加者が少なく
なっている。このことに対

し、市としても応援してい
きたい、と心強い言葉があり
ました。さらに、日社協会
も会員数の増強と活動の見
える化による住みやすい町づ
くりに貢献したい、とあいさ
つされ、日老連の会員数減を
強く認識していることがう
か

(総務委員会)

委員長 高橋 長行

日野市長 大坪氏のお祝いの言葉
日老連定
日野市議会議長 奥住匡人氏のごあいさつ

令和6年理事会



3本の柱を重点的に全力で推進

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小松 医院

内科・小児科・循環器内科

診療受付	月	火	水	木	金	土
8:00~11:45	●	●	●	●	●	●
16:00~18:45	●	●	●	／	●	／

休診日：日・祝、木曜午後、土曜午後

日野市多摩平 4-9-1 ☎ 581-0474

理学療法士によるリハビリテーション

日野まつ整形外科

診療時間(最終受付)	月	火	水	木	金	土
9:00~13:30(13:00)	○	○	○	◎	○	◎
15:30~19:00(18:30)	○	○	○	／	○	／

休診日：日曜日・祝日

☎ 042-843-4994

日野市日野本町3-11-8AKビル2F

医療法人社団 もりくぼ会
森久保クリニック■内科 ■消化器内科 ■循環器内科
■乳がん検診 ■特定健診 ■乳腺検査 ■内視鏡検査

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	／	●	●	／
15:00~18:00	●	●	／	●	／	／

TEL:042-594-6778 日野市高橋 328 森久保医療モール 1F

よこやま耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	／	●	※
14:30~18:00	●	●	●	／	●	／

※ 土曜日 9:00~13:00

休診日：木曜・日曜・祝日、土曜午後

日野市新町 1-20-6
ラフィネビル1階3号 ☎ 042-589-3663

にしくぼクリニック

外科 / 胃腸内科 / 内科 / リハビリテーション科

受診受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 / 9:30~12:30	●	●	●	／	●	●	／
午後 / 15:00~19:00	●	●	●	／	●	▲	／

休診日 木・日・祝
日野市石田 2-9-21

往診も致します ☎ 042-589-3532

関根クリニック

内科・呼吸器内科・循環器内科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	／	○	○	○	※
15:00~18:30	○	／	／	○	／	／	／

※第2・第4日曜に診療 休診日：水、祝、第1・3・5日曜日

日野市多摩平3丁目12-3
福博ビル クレセントハイイツ1階

☎ 042-843-2383

令和6年度理事・監事および委員会体制

理 事	地区	再新	役職	氏名	クラブ名
	東部	再	副会長	松島 正明	かわせみの会
		再	理 事	上田 俊二	和楽会
	西部	再	副会長	本田 孝一	寿楽会
		再	理 事	高橋 長行	緑ヶ丘玄風会
		新	会 計	桂 賢一	美好会
		新	理 事	本山 洋一	大坂上くすの木会
	南部	再	会 長	矢野 郁子	みなみが丘友遊倶楽部
		再	副会長	宇賀神 宏	久和の美会
		再	理 事	杉山 幹雄	川北クラブ
		再	理 事	大澤 晃	親和会
	北部	再	副会長	平向 邦江	桜の会
		再	理 事	大金 甲	加久美白寿会
		新	理 事	北林大三郎	谷仲山緑寿会
		新	理 事	吉田 昌彦	四ッ谷永寿会

顧問	西部	再	顧 問	杉本 光由	緑ヶ丘玄風会
----	----	---	-----	-------	--------

監 事	地区		氏名	クラブ名
	西部		流石 正芳	豊寿会
	北部		滝本 光男	長寿会

委 員 会	委員会名	委員長
	総務	高橋 長行（緑ヶ丘玄風会）
	文化	本山 洋一（大坂上くすの木会）
	友愛	杉山 幹雄（川北クラブ）
	教養	吉田 昌彦（四ッ谷永寿会）
	スポーツ	北林大三郎（谷仲山緑寿会）
	広報	大澤 晃（親和会）
	女性	矢野 郁子（みなみが丘友遊倶楽部）

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日野ファミリー歯科医院
 日野市日野本町 3-10-3
☎042-514-9180 JR 中央線日野駅 徒歩 2 分

歯科／小児歯科／歯科口腔外科／矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
10:00～13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

休診：水曜・祝日・金曜午後 ▲ 15:00～18:00

三沢町久富歯科クリニック
<http://www.hisatomi-dental.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
9:00～13:00	●	●	●	／	●	●	／
14:30～20:00	●	●	●	／	●	▲	／

▲ 14:30～18:00
 日野市三沢 4 丁目 1-5
☎042-594-0334

日野台歯科診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	×	●	●	●
14:30～19:00	●	●	×	●	●	●

休診日：水曜・日曜・祝日
 日野市多摩平 5-7-4
☎042-581-0345

大久保畳店
 畳のことならお気軽にご相談下さい
 日野市東豊田 3-1-1
携帯 090-2669-6455
 ふすま・障子貼替
 カーテン・クロス
 絨毯・クッションフロア
TEL・FAX 042-583-0714

住まいのトータルプランナー
有限会社 藤 不動産
 不動産を売りたい方
 お気軽に御相談下さい
 日野市大坂上 1-31-1 大和ビル（日野駅前）
TEL.042-584-0206
 東京都知事（第）59417号

日野寿司本店
 営業時間 火曜～金曜
 ランチ 11:00～14:00
 デイナー 16:00～22:00（ラストオーダー 21:00）
 土曜・日曜・祝日
 11:00～22:00（ラストオーダー 21:00）
 定休日 月曜（月曜が祝日・祭日のときは翌日）
 日野市日野台 2-16-1
TEL 042-583-7030

令和6年度 単位クラブ会長

西部地区

クラブNo.	クラブ名	会長名
3	豊寿会	流石 正芳
4	寿楽会	本田 孝一
7	緑ヶ丘玄風会	高橋 長行
10	旭寿会	二階堂民子
16	美好会	桂 賢一
20	かしの木会	樽谷 貴子
22	悠悠クラブ	二上 寛
27	大坂上くすの木会	本山 洋一
28	けやきの会	浜口 忠吉
33	七ツ塚シニアクラブ	今井 忠男

北部地区

クラブNo.	クラブ名	会長名
1	長寿会	滝本 光男
2	寿老会	佐藤 顕史
14	加久美白寿会	大金 甲
17	谷仲山緑寿会	北林大三郎
21	四ッ谷永寿会	吉田 昌彦
25	すずらんクラブ	安達 範男
26	桜の会	平向 邦江

東部地区

クラブNo.	クラブ名	会長名
12	高幡台寿会	飯田 照子
19	美佐和クラブ	花山 京子
23	和楽会	上田 俊二
30	かわせみの会	松島 正明

南部地区

クラブNo.	クラブ名	会長名
5	中部長生会	野澤 一弘
6	平山長生会	馬場 繁夫
8	茶の間会	会田 満
9	川北クラブ	杉山 幹雄
11	大樹会	根本 知子
13	平山なずな会	小俣 昭光
15	久和の美会	宇賀神 宏
18	平山さつき会	駒井 義明
24	滝合木の実会	杉崎 耕一
29	親和会	大澤 晃
31	みなみが丘友遊倶楽部	矢野 郁子
32	平山4丁目麦の会	熊倉 治明

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



阪口茂税理士事務所

日野市日野本町6-8-34

TEL042-584-7109

<https://www.sakaguti.net/>

あやめ眼科豊田

JR 豊田駅南口徒歩2分

診療時間	日	月	火	水	木	金土
午前 7:00~12:30	▲	●	●	●	●	—
午後 14:30~16:30	手術	●	●	●	—	—

*日曜午前診療は 11:30 まで

<完全予約制> ☎042-506-2418



日野駅前ファミリークリニック

Hinoekimae Family Clinic
内科・小児科・アレルギー科・救急科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~11:30	●	/	/	●	●	●	●
13:00~16:00	●	/	/	●	●	▲	▲

休診日…火曜・水曜 ▲…13:00~15:00

日野市大坂上 1-32-11 伊藤ビル1階

Tel.042-506-2885

京王平山クリニック

内科 消化器内科 院長 高垣 信一

特定健診 いきいき健診
予防接種 経鼻内視鏡検査

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

日野市平山
2-37-8

☎042-592-5111



リフォーム / 塗装

株式会社 松村建設

日野市西平山 5-41-13

☎042-583-0133

お気軽にご相談ください！



上下水道工事店

株式会社 大塚設備

東京都指定給水装置工事事業者/日野市指定下水道工事店

日野市百草2027

☎042-592-6033

令和6年度委員会委員長紹介

①趣味 ②信条、好きな人物、尊敬する人 ③出身地

総務委員会委員長

高橋 長行

(緑ヶ丘玄風会会長)



- ①イカ釣り
- ②やってやれない事はない(信条)
- ③秋田県

総務委員会は福祉大会における表彰や年次総会を担当し、老人クラブの活性化を図るために働く委員会です。構成委員は6名で何を行うにしても人数が足りません。どうすればできるか、皆で知恵を絞り工夫を凝らし、さらに他の委員会にも協力を求め、委員会の職務を「見える化」し、次代につなげる活動をしたいと思っています。

文化委員会委員長

本山 洋一

(大坂上くすの木会会長)



- ①読書
- ②心に太陽を唇に歌を
- ③北海道

文化委員会は俳句大会、囲碁・将棋大会の他に、今年度から福祉大会の演芸部門と、カラオケ大会を担当することになりました。私自身もコロナ禍の中で引き継ぎがうまくいかずに、悩んだことも多々ありましたが、仲間の皆さん方のご支援の下、何とかやってきました。今後も皆さん方とともに頑張っていけます。

友愛委員会委員長

杉山 幹雄

(川北クラブ会長)



- ①スポーツ
- ②一生努力
- ③日野市

友愛担当で戸惑いもあります。が、事業として「友愛講習会」を令和7年1月に開催。高齢化が進む中で高齢者が増加するのには会員数が減少し一人暮らしや、孤立している人たちが増えていくのが現状です。友愛活動の基本である「見守り、支え合い、助けあい」な

どを日常生活の中での「声掛け、あいさつ」等となり近所の人たちと共有する事が第一歩と思っています。

スポーツ委員会委員長

北林大三郎

(谷仲山緑寿会会長)



- ①山歩き
- ②尊敬する人は天皇陛下
- ③富山県

私はスポーツ委員長として実施する大会に全力を傾注して行きたいと思っています。60歳ぐらいから力の衰えを感じ、近所のハイキングを手始めに少しずつ範囲を広げ、赤岳、甲斐駒へ最後は、富士山へと行きました。このような経験から、スポーツ競技は少しの体力と困難はともなうものの、達成した喜びは大きいものと思います。皆さまもいろいろな大会を頑張ってください。

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社

百草造園

日野市落川 96 番地

TEL:042-591-0482

型 枠 工 事



株式会社 横井工務店

本社 日野市落川507番地3
TEL042-591-4583
小野路センター 町田市小野路町4237番地8
TEL042-735-4842

在宅看護・介護 いつでもご相談ください

ラビオン・ステーション
(訪問看護・居宅介護支援)ラビオン・シングホーム
(看護小規模多機能型居宅介護)ラビオンこどもデイサービス
(児童発達支援・放課後等デイ)ラビオンリハビリセンター
(通所介護)ラビオン在宅サポートハウス
(ケア付賃貸住宅)ラビオン・シングデイサービス
(療養通所・児童発達支援・放課後等デイ)

Lapion 株式会社ラビオン TEL.042-599-8867(代)

東京都指定上下水道工事店

株式会社 日東鑿井工業所

日野市高幡159番地

TEL042-591-5769

NAKADEN

中電工業株式会社

日野市南平3-22-62

TEL042-593-2382

http://nakaden-kogyo.com



営業時間：月、火、水はお昼の部のみ11:30～14:00
金、土、日 昼の部 11:30～14:00
夜の部 17:00～21:00
(最終受付時間 20:00)

定休日：毎週木曜日

日野市多摩平3-7-4

お問い合わせ 予約 TEL 042-581-2099
https://www.unagifujita.jp/

広報委員会委員長

大澤 晃

(親和会会長)



- ①ゴルフ
- ②青春の詩
- ③日野市

広報委員会

の役割は、各クラブの会報発行の推進や広報誌「あじさい」の編集・発行を主に行っています。「あじさい」は読んで楽しく、興味のある内容に努めていますので会員の寄稿が不可欠です。来月9月に日老連創立60周年記念誌「あじさい」発行の編集作業を始めますのでご支援をお願いいたします。

教養委員会委員長

吉田 昌彦

(四ツ谷永寿会会長)



- ①サッカー
- ②何事にも勝負の気持ち
- (信条)
- ③秩父市

教養委員会は各種研修会や高齢者作品展の開催などを担当しています。作品展では、各クラブの特徴を出した「テーマ」で壁面に飾られました。手作り品には、見学者から感嘆の声があがり好評。今年度も多くの出展とご支援をよろしくお願いいたします。

女性委員会委員長

矢野 郁子

(みなみが丘友遊倶楽部会長)



- ①合唱 ②尊敬する人は母
- ③東京
- 現在の日老

連女性委員会のメンバーは、21名(男性3名) 日老連の生きがい活動である健康・友愛・奉仕の3大運動を軸に、東老連との繋がりも深く、レクダンス講習会・手作り品講習会へ参加しております。また、第2ブロックの一員として東老連健康フェスタにも参加、交流の輪を広めています。今後ますます楽しい女性委員会であることを願っております。

新任会長

一緒に頑張りましょう

滝合木の実会

(杉崎 耕一)

大樹会 (根本 知子)

旭寿会 (二階堂民子)

平山四丁目麦の会

(熊倉 治明)



退任会長

ありがとうございました

滝合木の実会(白阪 文敏)

大樹会 (山本 忠生)

旭寿会 (金子 勝江)

新町青葉クラブ(山崎 和夫)

平山四丁目麦の会

(関 正義)

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

屋根・外壁塗装専門店

PROTIMES

プロタイムズ

株式会社ベイントワークス

0120-922-796

日野店 日野市旭が丘 6-1-6

日野バイパス店 日野市万願寺 4-10-10

浦崎獣医科病院

Urasaki Animal Hospital

診察時間 / ご来院前にご連絡下さい

月・火・木・金 9時～12時/14時～22時
 水・土 9時～12時/14時～19時
 日・祝 9時～12時

日野市多摩平5-2-15 ☎042-581-5629
<http://www.urasaki-ah.com/>

関わる人々に「安心」と「希望」を届ける「懸け橋」となります

看護師とリハビリ専門職による在宅支援サービス

訪問看護

看護師による療養生活支援を通して安心をお届けします

在宅リハビリ

リハビリ専門職による生活機能向上支援を通して希望をお届けします

訪問看護ステーション レインボーリーフ

☎042-594-9552

日野市南平3丁目15-7 ダイアマンション 201号



株式会社 サニットー

日野市旭が丘 6-3-6

TEL 042-586-1391

北海道から沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ

検索



国土交通大臣認定工場 Rグレード
 東京都鉄骨加工登録工場
 東京都知事許可一般
 重・軽量鉄骨一般

有限会社 天野鉄工所

日野市栄町 2-30-8

TEL 042-581-4838

地区短信

◆東部地区短信◆

令和6年度事業計画案

2月13日（火）、東部地区会議において、令和6年度事業を審議しました。

輪投げ大会（個人戦）は5年度に引き続き春と秋の2回開催する事とし、春季大会は5月30日（木）午後1時から湯沢福祉センターで開催しました。

研修日帰りバス旅行は、5年度は11月下旬開催と旅行には少し時期が遅かったとの意見を取り入れ、10月上旬に開催することとしました。

新しい企画としてカラオケ大会の開催を検討していきます。

東部地区は4クラブと他の地区に比べ少なく、活動できる会員が減ってきています。そのため、4クラブ交流の場として事業の体験



輪投げ大会の様子

教室（たとえば、ペタンク・スカットボール等）の開始を実施してみ、会員の活動の場を増やしていきたいです。

老人会が会員にとつて、楽しく生きがいを感じられる場でありますように運営に努めていきたいと思っています。

（東部地区
副会長 松島 正明）

◆西部地区短信◆

全員で協力し合って

西部地区会長会をセツ塚ファーマーズセンターで2月7日（水）に開催しました。5年度に計画した第8回カラオケ大会（6月7日）、バス研修旅行（9月7日）、第9回グラウンド・ゴルフ大会（9月26日）、第9回カラオケ大会（11月17日）、第3回輪投げ大会（12月13日）の活動報告と収支報告を行いました。各大会においても、参加された会員の方から「楽しかった」という声を聞き、皆様が元気で笑顔で終了しました。

また日老連の委員会事業で担当した教養委員会とレクリエーション委員会の活動報告も行われ、順調に問題なく開催されました。次回への改善点もあります。参加された方から「とても良かった、楽しかった」という声もい

ただき、無事開催されたことが報告されました。

西部地区・日老連事業計画が問題なく楽しく遂行できたのは、地区会長および会員全員のサポートする意識が醸成されたからと会長会全員で確認しました。

最後には、6年度の事業計画（グラウンド・ゴルフ大会、カラオケ大会、輪投げ大会、バス研修旅行）の実施日等を決め、各クラブとの情報交換を密にして西部地区を盛り上げていくことを会長会で確認しました。

（西部地区
副会長 本田 孝一）



情報交換をもとにクラブを盛り上げます！



◆北部地区短信◆

探しています
打ち出の小槌

令和6年度北部地区会は7クラブになりました。永寿会、日野万ことぶき会、加久美交友会、今回の新町青葉クラブと10年に満たないうちに退会しました。退会の要因はいずれも会員の減少。逝去、病気やケガに



7クラブが集い和気あいあいと活動

よる入院、認知症やフレイル等の施設入所、活動に参加困難等がその理由です。

北部地区会そのものも令和元年度718名いた会員が、令和6年度は470名弱になりました。会員増強は老人クラブの命題です。各クラブの会長は会員増強に知恵を絞っているのですが……。どこかに会員増強を助ける打ち出の小槌はありませんか。皆さまのお力添えをよろしく願います。

さて、今年度北部地区会では昨年度に引き続き同様の行事を予定しています。吹き矢大会は団体戦を取り止め、夏冬の個人戦にしました。日帰り研修旅行は東京湾クルーズをメインに計画しています。ボウリング大会の参加者が多くなることを願いつつ、各行事への皆さま方のご参加をお待ちしております。

(北部地区

副会長 平向 邦江)

◆南部地区短信◆

オープン早々の
「豊洲 千客万来」へ

東京都心で4月下旬並みの21・1℃を観測し、昨年に比し14日も早い「春一番」が吹いた2月15日(木)南部地区の日帰り研修バス旅行を実施しました。

南部地区11クラブ70名が2台のバスに分乗し、2月1日オープンの新名所豊洲市場「豊洲 千客万来」に



豊洲場外江戸前市場外観

行つて来ました。

「豊洲 千客万来」

は、「豊洲場外 江戸前市場」と「東京豊洲 万葉倶楽部」で構成され、「江戸前市場」は江戸の粋を感じさせる飲食店などが立ち並び、「万葉倶楽部」は箱根・湯河原温泉の名湯を湯処に注いで「東京都心の温泉郷」を実現し、8階には東京湾を一望

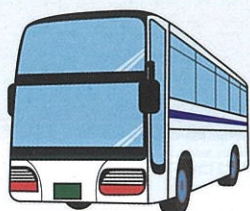
できる「千客万来足湯庭園」がありました。

次にホテルJALシティ東京豊洲「汐待茶寮」にて、深川めしとサラダ等のハーフビュッフェの昼食を楽しんだのち、浜離宮恩賜庭園へと向かい、菜の花が咲き乱れる園内を散策しました。その後、

最後の研修先である豪華客船シンフォニーに乗船し、アフタヌーンクルーズを楽しみました。あいにくの強風下でしたが、オープンデッキからの東京湾の眺望は絶景そのものでした。

(南部地区

副会長 宇賀神 宏)



シンフォニー乗船前での集合写真



バス旅行での一コマ

単位 クラブ レポート



楽しく無理なく笑顔で

昭和48年4月に川北クラブが創立され、令和5年に50周年を迎えることができ、50周年誌を発行することができました。

川北クラブの活動の中心は川北地区センターを中心に東平山2丁目、西平山1丁目、3、4丁目の会員で構成され、クラブ数は9クラブ（グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、スカットボール、カラオケ、踊り、園芸、作品づくり、囲碁）で楽しく活動しています。特に日老連では、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク等は毎年良い成績を残しています。

高齢化が進む中で日老連の中では9番目に古いクラブとなっており、現会員は（男性32名、女性22名）合計54名で平均年齢82歳ですが、人生100年時代をめざし活動しています。

川北クラブの基本方針のもと、今後も「楽しく」「無理をしないで」「笑顔で」「積極的に参加できる活動を、会員一同協力して押し進めていきたい」と思っております。

（川北クラブ

会長 杉山 幹雄）

旭寿会

みんなで楽しく

旭寿会は昭和40年10月からスタートしたクラブで、今年は59年目を迎えます。47名の会員が、旭が丘地区センターを中心に活動しています。

月例会では、誕生会のほかに、簡単な体操を行うなど工夫しながら「みんなで楽しく」活動しています。

サークル活動は輪投げ、サロン会、歩こう会、フラダンス、カラオケ、囲碁将棋があります。歩こう会では、旭が丘中央公園から七ツ塚ファーマーズまで歩いたり、秋には高幡不動尊の紅葉も楽しみました。また、輪投げサークルと合同で体操や輪投げもしています。

カラオケサークルでは、声を出すことがストレス解消になり、健康にも良いということで、毎月の練習日には、元気に歌っ



旭が丘鉄塔下花壇で

ています。

ボランティア活動では月2回、旭が丘公園とその周辺道路の清掃や、旭が丘鉄塔下花壇の花植えや草取り作業を行っています。

これからも「みんなで楽しく」活動するクラブであるように頑張りたいと思います。

（旭寿会 一階堂民子）

中部長生会

自然に恵まれた地域

北側は浅川が流れ春は桜の花で南側は丘陵地に囲まれ自然豊かな街です。南平1丁目から9丁目までの広い地域で活動をしておりますが、高齢化にともなう急な階段、買い物の不便な場所もぼちぼち始まってまいりました。参加者も年々減少してきて現在は男性41名、女性45名、計86名になっております。平均年齢は83・2歳ですが、先日行われた総会には95歳の方は歩いて参加する元気な女性もおります。

クラブ運営は、10の地区理事により毎月1回理事会を開催し、いろいろな話し合いを行いながら会のサークル活動に力を注いでおります。広い地域なので拠点も2か所、南平地区センター、田中地区



平均年齢 83.2 歳、総勢 86 名で活動中

センターを利用して輪投げ、麻雀、カラオケ、舞踊、童謡、唱歌、グラウンドゴルフ、卓球、八坂神社、熊野神社、禅寺丸公園などの清掃等多岐にわたって活動を展開しております。会員増を図りつつ今後も活動してまいります。

(中部長生会)

会長 野澤 一弘

加久美白寿会

地域に愛される 明るい加久美白寿会

私たちは日野本町4丁目、5丁目を住まいとするメンバーで構成するクラブです。会の創設は資料によると昭和38年9月4日登録とあり、日野市市制と同年と知り驚きました。以前は100人を優に超えるメンバーで活躍していたとありましたが、近年は高齢化の波に押され、減少傾向にあります。

しかし昨年はメンバーの働きで5名の新会員を増やし、4月の定期総会で正会員数男性24名、女性47名、計71名の会員で活動しております。クラブ活動も手芸、輪投げ、麻雀、カラオケ、民謡の5クラブで活動し、中でも民謡クラブは日老連福祉大会へ参加をし、活躍しております。カラオケクラブの会員も煉瓦ホールの大会や七生公会堂の

大会へと参戦しております。地元では仲田小学校登校時の児童に「おはようございます」と声を掛け、見守り隊を実施し、別な班は福祉センターよりビニール袋を預かり、週に数日地域内ゴミ拾いを実施しております。わずかなボランティアでも地域に愛されるクラブ、健康づくりのクラブへと努力してまいります。

(加久美白寿会)

会長 大金 甲



活躍の幅を広げる民謡クラブ

令和5年度「第19期東老連健康づくり大学」を卒業して

緑ヶ丘玄風会 江上 富三



緑ヶ丘玄風会
江上 富三氏

令和5年6月28日の入学式から12月1日の卒業式までの約6カ月間、新宿歌舞伎町にあるウエルネスエイジ研修室と都内のスポーツ施設などで全12講座を受講しました。

講義の内容は「老人クラブの歴史と現状、今後の課題」、「高齢者の栄養バランス」、「フレイル予防対策はこれだ!」、「認知症とともにいきる私たち」と多岐にわたりました。

また、「高齢期の運動による健康づくり」、「ウォーキングイベント」

ト（国営昭和記念公園）、「軽スポーツを体験してみよう」等スポーツ施設と屋外での楽しい講座もあり、いずれの講座も著名な講師陣で充実した講義を受けることができました。

講義の後のグループ討議そして発表があり、その中で他のクラブとの意見交換も有意義で、地域と連携したイベント開催、毎月会報紙発行など参考になる事例もありました。

健康づくり大学校で得た知識、経験を今後の活動に生かしていきたいと思います。

「第19期東老連健康づくり大学」を受講して

みなみが丘友遊倶楽部 鈴木 和江



みなみが丘友遊倶楽部
鈴木 和江氏

このたびは「東老連健康づくり大学校」の講義を受ける機会をいただきましてありがとうございます。

この講座の受講は所属クラブの会長から勧められたからです。当初は「この年齢になって今さら勉強はツライなあ」と感じていましたが、高齢者の福祉に関心を持っていましたので「認知症予防・栄養バランス・フレイル予防」などの講義はとても勉強になりました。

また、グループに分かれての討議では、どのクラブにもいろいろな課題が山積みしていて「会員の減少歯止め」と、見守り活動についてどう進めたらよいかと、「会員を増やすために魅力あるクラブをつくるためにはどうすればよいか」などの意見交換は参考になりました。

全体を通して、吉井事務局長の「老人クラブの活動とは、地域の中で、仲間と一緒に、元気で明るく健康で、見守り合い・支え合うことです。皆さんで楽しくやりましょう」という言葉が印象に残っています。しっかりと肝に銘じて、これからの活動の基にしたいと思います。

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

永代供養・合葬墓

曹洞宗 桃源院

日野市旭が丘3丁目1-4

TEL.042-583-1133

普門寺

日野宿 みちの墓苑

株式会社 まなか

日野市日野本町 7-5-19

TEL 0120-148-089

厄除・交通安全祈願

高幡不動尊

日野市高幡733

☎ 042-591-0032

「ねたきゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

⑦社会活動をすすめよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



あじさいサロン

一般投稿

囲碁の魅力

川北クラブ 佐藤 洋二

時折、あなたは「猫」派ですか。それとも「犬」派ですか、という会話を耳にすること、また、アンケートによる調査結果などで目にすることもありま。私がここで取り上げました囲碁。この囲碁とならび称される将棋にも囲碁派・将棋派とがあるように、どちらも根強いファンがいます。

私は子どもの頃は将棋好きで、兄弟や学友と夢中になって指した記憶、思い出があります。その私が将棋派から囲碁派に転向したのは、社会に出て後年の頃です。その大きな理由は、囲碁が頭腦的なゲームの王様と言われ、底知れない奥行の深さや、変幻彩な局面の数々に、一度取り憑かれるともう決してやめる気にはならないという不思議な魅力です。囲碁を難しく思う方もいますが、ルールはいたって簡単で、すぐに覚えられます。勝負の決め方は自分の地と相手の地を比較し、地の多い方が勝ちです。

囲碁は集中力や思考力、礼儀等も身につくゲームで、日本の伝統的な文化として古くから多くの人に親しまれてきました。一昨年9月、日老連による囲碁・将棋大会が開催され、私も参加しましたが、多くの方が日頃の対局の成果を試す機会とあって、熱戦が繰り広げられていました。

クイズ - 間違い探し

見比べてみるとどこかが違う？

脳



右の絵と左の絵に違いが
4個 あるけど
見つけられるかな

答えは 16 ページ

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

真言宗 智山派

胎白山 徳善院

日野市平山5-1-5
TEL FAX 042-591-6007

〒191-0034 東京都日野市落川1,113

真言宗 智山派

清谷山 真照寺

☎ 042-591-1687
FAX 042-591-1624

釋迦大佛のお座す寺

大久山 善生寺

日野市東豊田2-26-3
お電話 042-581-2862

ロコモティブ
シンドローム
チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態ですぐに歩行することが出来ない
 - ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
 - ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

あじさいサロン

川柳

川北クラブ

気がつけば病院カードのコレクター期限切れ犬にやらずにオレに出す(番外) マイナンバーあの世へ行けば

足立 忠弘



俳句

七ツ塚シニアクラブ

北斎の赤富士の皿ラ・フランス
桜咲く今年も元気に願かけん

廣山
弘子

茶の間会
俳遊会

花ミモザけふる黄金の雨雫

大西
洋子

センバツの子らの元気や春を呼ぶ

会田 満

訪はず来し離宮裏門竹の秋

小宮 千枝

春をつげ色とりどりのランドセル

田村 久子

早採れの筍のため米を研ぐ

鈴木 靜代

靖國の標本桜待つあした

菅原惠美子

編集後記

令和6年度日老連定期総
会が4月に開催され、会報誌

員のクラブ会長の新体制を掲載。特に各委員会委員長の紹介では、東老連、日老連事業の実施・推進の大きな役割を担っているので委員会ごとに個々にご紹介させていただきます。加えて「あじさい」の編集には各クラブ会長にご協力をいただき会員の方々に124号をお届けすることができ、お礼を申し上げます。

令和6年度新体制のスタートに矢野 郁子
会長より3本の柱に込められた会員増強の
取り組みに強いメッセージが示されました
が、広報委員会では3本の柱の生きがいづ
くり、仲間づくりの焦点をしばり「あじさ
い」紙面の活用を推進します。これには会
報誌「あじさい」を通じて一般投稿、随想、俳句、
短歌、川柳、絵画、写真、手芸等を幅広く
紙面を飾り新しい仲間作りの手伝いを目標
にしていますので、「あじさい」へ積極的な
投稿をお願いします。

人生100年時代100歳を目指しての随想では、力づけられたという声があります。会報誌「あじさい」を可能な限り活用し日老連が楽しく、生きがいを感じ多くの仲間ができるよう推進して行きます。これからも各クラブ会長のご支援、ご協力は欠かせませんのでよろしくお願いいたします。そして会員の方々と楽しく・生きがいを共有し仲間づくりの一助になれば幸いです。

(広報委員会委員長 大澤 晃)

(広報委員会委員長 大澤 晃)

「第16回二チコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
写真

大賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間：令和 6 年 6 月 30 日まで



まずはクリック！

川柳 二チヨミ

检索



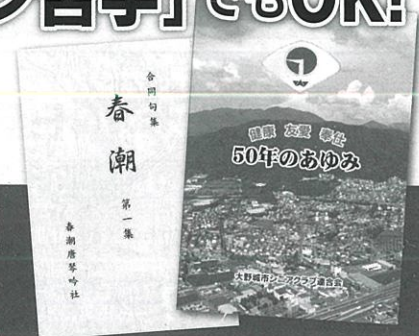
令和6年度日老連事業実施計画

月	日	事業名	会場など
4	19日(金)	定期総会	中央福祉センター
5	7日(火)	新任会長研修会	中央福祉センター
	10日(金) ※予備日5月16日(木)	ペタンク大会	万願寺中央グラウンド
	24日(金) ※予備日5月31日(金)	グラウンド・ゴルフ大会 (団体戦)	浅川スポーツ公園グラウンド
6	7日(金)	輪投げ大会	市民の森ふれあいホール
	25日(火)	俳句大会	ひの煉瓦ホール(小ホール)
7	18日(木)	福祉大会表彰・演芸	ひの煉瓦ホール(大ホール)
	26日(金)	会長研修会	中央福祉センター
8	22日(木)	手作り品講習会	中央福祉センター
9	10日(火)	日老連60周年記念誌発行委員会	中央福祉センター
	20日(金)	囲碁・将棋大会	中央福祉センター
	27日(金)	カラオケ大会	七生公会堂
10	9日(水)～12日(土)	高齢者作品展	ひの煉瓦ホール(小ホール)
11	19日(火)	健康講演会	中央福祉センター
12	10日(火)	男性の料理教室	七ツ塚ファーマーズセンター
	20日(金)	フラワーアレンジメント講習会	中央福祉センター
1	14日(火)	新年会	場所未定
	23日(木)	友愛講習会	中央福祉センター
2	20日(木)	日老連60周年記念誌合同会議	中央福祉センター
3	3日(月)	輪投げ大会(令和7年度)	市民の森ふれあいホール

※ひの煉瓦ホール＝日野市民会館

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

「春を告ぐ」 親和会 関田 利之



Photo Gallery

フォトギャラリー

会員の方から寄せられたお写真を紙面でご紹介します。



「日野市役所通りの桜」 広報委員会提供
(4月7日撮影)

カメラマンのみなさん
「素敵な一枚」投稿しました
せんか?

スポンサーへのお礼

会報誌「あじさい」は、編集・印刷を行う(株)ニチコミが広告の協賛を得て制作され広く愛読されています。広告掲載のスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。

日野市老人クラブ連合会

私たちは日野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

安心の **24時間・365日対応**
霊安室・家族葬ホール完備

火葬式・家族葬が
今なら
資料請求で

最安 **8万円～**
(税込8.8万円～)

日野市でクチコミ評価 **No.1** の葬儀社です



家族葬のそうえん

お問い合わせは

家族葬のそうえん

検索

0120-078-892

東京都日野市東豊田 4-17-3



7年間リースプラン **ニチコミ** 日野

月々1万円から乗れる

頭金 **0円** ポーンス課税(税込) **3.3万円** ×14回払

軽月々 **11,000円** ×84回

TEL:042-599-3077 有限会社 ブームス 日野市平山3-3-17

■営業時間 / 10:00～20:00 (火曜定休)

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

介護付有料老人ホーム

シルバービレッジ 日野・日野東館

当駅から徒歩1分

甲州街道駅

「ゆったりと安心の毎日」を
お問い合わせは入居相談室まで

0120-19-0432

シルバービレッジ 検索