

あじさい

もっと楽しくシニアライフ

125号

令和6年10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
福祉大会

日老連福祉大会

もっと楽しくシニアライフ

日野市老人クラブ連合会



7月18日（木）ひの煉瓦ホール大ホールにて、令和6年度日野市老人クラブ連合会福祉大会が開催されました
（詳細は2～4ページ）

金



合唱「Moon River・切手のないおくりもの」みなみが丘友遊倶楽部

華麗な舞台に
拍手喝采!

銀



踊り「深川恋ごよみ」四ツ谷永寿会

銅



踊り「彩雲」滝合木の実会

事業報告

令和6年度福祉大会

第1部 式典の部

7月 日老連
表彰者多く
盛大に開催

7月18日（木）ひの煉瓦ホール大ホールにて日野市老人クラブ連合会の福祉大会が開催され、矢野郁子連合会会長より「広報ひの」への日老連の記事掲載のお礼と来年60周年への意気込みが述べられました。当日は、ご多忙の中、来賓として日野市長大坪冬彦様、日野市議会議長奥住匡人様、日野市社会福祉協議会会長鈴木勝豊様をお迎えし、盛大に行いました。来賓の方々からは高齢者が増えていくにも関わらず、老人クラブ・会員数ともに減少している現状に、行政も力を入れていく方針であるとのこと、そして日老連クラブ連合会の過去の輝かしい歴史を持つ会員皆様の底力を発揮して活躍していただきたいとあたたかい励ましのご祝辞でした。



第一部・矢野会長からのお言葉

式典での会長・役員・会員の各功労者表彰は、例年より大勢の方が受賞されました。総勢37名の方々がめでとうございました。今後とも日老連の活動にご尽力下さいますよう、よろしく願います。尚、当日の参加者は34クラブ約175名（2部の演芸のため着替えなどで会場にいない人多く200名超えと思われる）の多勢の方々のご出席ありがとうございました。

（総務委員長 高橋 長行）

第2部 演芸の部

練習の成果を発揮

令和6年度の福祉大会第2部演芸の部は、ひの煉瓦ホール大ホールにて開催されました。出演演目は合唱4チーム、民謡2チーム、踊り4チームの計10チームとなりました。コロナ禍が終わったとはいえ、再び感染者が増えている中での練習の成果が実ったと思われる合唱、民謡、踊りでした。その出来栄は素晴らしく、会場に空席があつたのが残念でした。

来年は、自分たちのクラブが参加をしている云々でなく大勢の人たちに、出来栄を見てもらいたいと思いました。

審査員5名による審査の結果が



会長功労代表者
山崎 和夫（新町青葉クラブ）



役員功労代表者
山野 洋治（みなみが丘友遊倶楽部）



会員功労代表者
峯岸 恵子（川北クラブ）

出るまでは、エキシビジョンとして、三好のぶちか様の「津軽三味線」女性委員会による「マツケンサンバ」「人生いろいろ」を披露していただき、その間審査が行われました。その結果、金賞・合唱「Moon River・切手のないおくりもの」みなみが丘友遊倶楽部、銀賞・踊り「深川恋ごよみ」四ツ谷永寿会、銅賞・踊り「彩雲」滝合木の実会が受賞し、表彰されました。

繰り返しますが、各クラブの皆さま方が熱演された合唱、踊り、民謡を、来年は日老連60周年記念となりまして、大勢の方に見学して盛り上げていただきたいと感じました。

（文化委員長 本山 洋一）

踊り



「開運招福音頭」
川北クラブ

合唱



「夏の思い出・切手のないおくりもの」
平山さつき会

踊り



「長生きサンバ」
谷仲山緑寿会

民謡



「秋田草刈り唄・外山節」
加久美白寿会

合唱



「背くらべ・みかんの花咲く丘」
かしの木会

民謡



「花笠音頭・ソーラン節」
美好会

合唱



「バラが咲いた・見上げてごらん夜の星を」
豊寿会

踊り



「深川恋ごよみ」
四ツ谷永寿会



合唱



「Moon River・切手のないおくりもの」
みなみが丘友遊倶楽部

踊り



「彩雲」
滝合木の実会

踊り



「マツケンサンバ・人生いろいろ」
女性委員会

三味線



「津軽じょんがら節」他
三好のぶちか先生の演奏

表彰された皆さま

会員功労表彰者	
クラブ名	氏名
長寿会	小島 登
	馬場 浩
豊寿会	加藤 雪枝
	菅澤 陽子
	栗原 政三
寿楽会	豊隅 重造
中部長生会	川面 友子
平山長生会	鈴木 京子
緑ヶ丘玄風会	故・武石 貢
茶の間会	市島萬三男
川北クラブ	峯岸 恵子
	榎本 正良
谷仲山緑寿会	坂下 啓子
平山さつき会	田中 政寿
	林 誠子
	児玉 文子
和楽会	鶴岡 英雄
みなみが丘友遊倶楽部	秋山 憲一

※敬称略

役員功労表彰者	
クラブ名	氏名
寿楽会	浅輪 安彦
平山長生会	簀野 安子
緑ヶ丘玄風会	松岡 久美子
	佐藤 民子
	日比生 明
茶の間会	重枝津多代
久和の美会	近藤 祥子
谷仲山緑寿会	荒田 夏子
平山さつき会	佐藤日出夫
四ツ谷永寿会	倉岡 裕
和楽会	和田 英雄
	山岸 嘉春
桜の会	小笠原 豊
	藤澤 厚生
みなみが丘友遊倶楽部	山野 洋治

会長退任表彰者	
クラブ名	氏名
旭寿会	金子 勝江
大樹会	山本 忠生
新町青葉クラブ	山崎 和夫
平山4丁目麦の会	関 正義



開会式の様子

5月10日（金）午前9時より日野市万願寺中央スポーツ公園にて開催されました。

5月 日老連

令和6年度
日老連ペタンク大会

誰でも親しめる
ニュースポーツ

気温20度快晴。参加者は7クラブ（17チーム）55人。5面のコートでそれぞれ6試合を行いました。計測器で1センチを測る白熱した試合展開でした。

結果は、勝数が3で3チームが並び、得失点11で「川北クラブA」が優勝しました。

（スポーツ委員会
委員長
北林大二郎）



優勝ペタンク川北クラブ

ペタンク大会成績

優 勝	川北クラブA	勝ち数3点	得失点11点
2 位	和楽会D	勝ち数3点	得失点9点
3 位	かわせみの会A	勝ち数3点	得失点9点

5月 日老連

令和6年度日老連
グラウンド・ゴルフ大会

日頃の練習の成果を存分に発揮
しよう

5月24日（金）午前9時より日野市浅川スポーツグラウンドにて開催されました。気温23度曇り。

参加者は18クラブ102人。8ホールを3面ずつ順番にまわり3ゲームを行いました。今回は「団体戦」と「個人戦男女別」がミックスされていて、個人の成果が両方に反映されました。

「団体戦」では総合得点332でかわせみの会が優勝、「個人戦男性の部」でスコア52でかわせみの会・中平賢一さん、「個人戦女性の部」スコア65で和楽会・北村宗子さんが優勝しました。その他結果は表のとおりです。

（スポーツ委員会委員長
北林大二郎）



華麗なフォームでショット

グラウンドゴルフ大会団体戦成績

優 勝	かわせみの会	総合得点332	H/O数 3	最終得点323
2 位	親和会	総合得点346	H/O数 4	最終得点334
3 位	谷仲山緑寿会	総合得点342	H/O数 2	最終得点336

※H/O数1点は－3点となります。



矢野会長も参加！（オレンジベスト）

グラウンドゴルフ大会個人戦成績

男性の部				女性の部			
順位	クラブ名	氏名	スコア	順位	クラブ名	氏名	スコア
1	かわせみの会	中平 賢一	52	1	和楽会	北村 宗子	65
2	親和会	政門 実	53	2	和楽会	村上美千子	67
3	かわせみの会	曾根田 稔	58	3	親和会	中村千賀子	68

6月 日老連

俳句の魅力に
心時めきて

第41回 令和6年度俳句大会

6月25日(火) 日野市市民会館
小ホールで第41回俳句大会が開催
されました。

今回の大会では、48名から96句
の投稿があり、その中から特選10名
入選20名の方々が表彰されました。

大会は、松島副会長の開会のあ
いさつで始まり、所用で欠席の矢
野会長の代理で本田副会長が俳句
大会に初参加し、感想と俳句の持
つ魅力に自ら魅せられた言葉から、
参加者皆さんが他の人にも参加を
勧めたくなる思いのあいさつをい
ただきました。選者の相馬マサ子
先生からは、時間の関係で特選入
賞の何人かを選句した形での講評
と言葉遣い並びに季語の使い方等
のご指導をいただき、更に俳句の
魅力に感激したことでしょう。

大会参加者のほとんどが表彰者
で、各クラブの会長を始め多く会
員が参加して、俳句鑑賞からその
魅力を感じ取っていただければ
もっと盛り上がった俳句大会に
なったと思われます。

(文化委員長 本山 洋一)

特選句

一年生橋わたり終え母帰る

緑ヶ丘玄風会 江上 富三

姉逝きて遠くなる町桜坂

谷仲山緑寿会 北林大三郎

薫風や窓全開のローカル線

悠悠クラブ 東海林美智子

ネクタイを粹に巻いたる雪だるま

和楽会 坂牧 實

菓作りは去年と同じ位置にあり

和楽会 若松 淳一

山間に残る廃校花の雲

和楽会 山岸 嘉春

吹っ切れてふらここ高く高くこご

和楽会 三井 紀子

草青む大地の鼓動踏みしめむ

桜の会 小西 妙子

石庭の渦に迷ひし蜥蜴の子

桜の会 平向 邦江

颯爽と春コート着てコンサート

七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

入選句

明日の日の元氣促す柿若葉

茶の間会 会田 満

春月の影すずやかに松にふれ

茶の間会 小宮 千枝

春キャベツはぐたびパリッと音のして

谷仲山緑寿会 岩佐 恭子

春めくや塗られしボード臥されおり

平山さつき会 石垣 肇

写メールの孫の成長若楓

美佐和クラブ 上部 恵子

終活の荷に春愁の極まりぬ

美佐和クラブ 斉藤 勝美

風匂ふダム湖を抱く若葉山

悠悠クラブ 小宮ケイ子

春風や足の弾みてハイキング

悠悠クラブ 関口志津枝

春泥を飛び越えていく登校児

悠悠クラブ 中本かほる

指先の雫のひかり甘茶仏

悠悠クラブ 島津 睦江

友よりの便りの途絶へ春の雪

悠悠クラブ 古泉 洋

新茶摘み段段畑に弾む声

和楽会 山崎 尚子

八月のカレンダー追いゆく速さ

和楽会 北村 青霞

耳少し遠くなるなり山笑ふ

和楽会 北村 昌夫

部屋隅の小さき位牌や夜の長し

和楽会 佐々木万亀子

特選入賞おめでとう
ございます

特選入賞者10名の皆様

夕涼み川面を染める茜雲

滝合木の実会 太田千代子

ヒヤシンス三色咲かせて窓明し

桜の会 河村 博子

強烈な日差し増しをり夏隣

桜の会 廣澤フサ子

母のこと思い出す日や風かおる

けやきの会 日高 宮子

卒業歌どの子も大きく口あけて

みなみが丘友遊倶楽部 青山 幸隆

令和6年度 日老連

新任会長研修会

生きがいを求め
共に頑張ろう

令和6年5月7日（火）日老連新任会長研修会が行われました。今年は33クラブ中4クラブの新任会長に対しての研修です。



新任会長の皆さん

日老連会長矢野会長はあいさつの中で、日老連を東、西、南、北に区分しての新体制となり3年目、会の発展と私たちの生きがいを求めて頑張ろう！と意気込みを話され、その後、4地区副会長の紹介と新任会長に就任されました4クラブ（1クラブ欠席）の方々から自己紹介をいただき、宇賀神教養委員から日老連組織について、基本事項の説明。

事務局からは月例提出物の報告等の際の留意事項について説明がありました。

最後に質疑応答の時間を取りました。新任会長達からクラブ運営と行動について解らないことが多いが、この研修を糧に実践していきたい決意の言葉をいただきました。研修会を閉じました。

（教養委員長

吉田 昌彦）

6月 日老連

令和6年度
日老連輪投げ大会自分の利き足を
目標に向かってまっ
すぐ狙って命中

輪投げ大会開会式の集合写真

優勝した和楽会の
狙い定めた華麗なショット

順位	チーム名	得点
優勝	和楽会A	572点
2位	美佐和クラブ	503点
3位	川北クラブ	500点



見事な一投

6月7日（金）午後2時より日野市市民の森ふれあいホールにて、日老連輪投げ大会が開催されました。気温25度曇り。参加者は19クラブ108人。輪の数は1人9個6セット、1チーム5人の「団体戦」、7区画（1区画3チーム）設置しました。それぞれに審判が付き厳しい集計を行いました。結果は表のとおりです。

（スポーツ委員長 北林大三郎）

7月 日老連

令和6年度日老連
会長研修会みんなて学ぼう
悪質商法対処法

令和6年7月26日（金）会長研修が行われました。昨年同様、宿泊なしの研修会、33クラブ中28クラブの参加者でした。研修会の趣旨は会長同士、交流を深め、意見交換し、研修を通じたものを糧に、各クラブに持ち帰り各会員に浸透を図ることです。この事を教養委員長の吉田からまず伝えました。



悪質商法の手口を見破るため模擬研修

最初に会長からあいさつをいただき、次に**第1部の全国消費生活相談員協会職員 澤木佐重子様によるご講演**は「高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法、見守りのポイント、被害発見時の対応」など、詳しいパンフレットを

使用しながらの分かりやすい内容でした。また、スタッフ4名による寸劇で講演の身を、おもしろおかしく伝えてもらいました。明日は我が身として、理解できたと思います。



真剣に耳をかたむける

第2部は「日野市老人クラブ連合会」の名称の変更について

各クラブからのアンケート調査集計をグラフ化されたものを題材に意見交換しました。名称変更について変更するか、変更しないかが均衡し、意見交換も十分されました。その場で結論に至らず、そこで矢野会長から、今後の対処を三役会議で議論し、その結果を理事会で図り煮詰めて結論を出したいとの方向が提案され、参加者の承認うえ、研修会を終了し、その後昼食しながら親睦を図りました。

（教養委員長 吉田 昌彦）

8月 東老連

東老連友愛事業実践活動
手作り品講習会オアシスで作る苔
玉の素敵な作品

8月猛暑の中での開催でしたが皆さん元気に参加されました。女性委員会平岡副委員長と桜の会から2名のアシスタントの参加で「オアシスで作る苔玉」の注意点が説明され、開催しました。今回の手作り品講習会への参加申込が多数になり1部東部・南部：29名午後1時30分から、2部北部・西部：34名午後2時40分からと2部



1部東部・南部の皆さん



2部西部・北部の皆さん



参加者の作品

制で盛況でした。緑の糸で作る苔玉は作品から素敵なインテリアになり、参加者は各クラブでの「オアシスで作る苔玉」の開催を待ち望むことでしょう。

（女性委員長 矢野 郁子）

地区短信

◆東部地区短信◆

スポーツ大会で
大活躍

東部地区は4単位クラブと少数ですが、日老連スポーツ大会で活躍をしました。

5月10日（金）に実施されたペタンク大会では、和楽会が準優勝、かわせみの会が3位となり、和楽会が東老連大会に出場することになりました。

5月24日（金）に実施されたグラウンド・ゴルフ大会では、団体の部でかわせみの会が優勝しました。個人



グラウンド・ゴルフ大会優勝
かわせみの会

人の部では男性の部でかわせみの会の中平賢一氏がスコア52で優勝、女性の部で和楽会の北村宗子さんがスコア65で優勝しました。かわせみの会が団体戦で東老連大会に出場することになりました。

6月7日（金）に実施された輪投げ大会では、和楽会が優勝、美佐和クラブが準優勝となり、和楽会および美佐和クラブとともに東老連大会に出場しました。



輪投げ大会優勝
和楽会チーム

元気で楽しいクラブ活動を目指し今後も取り組んでいくつもりです。

（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
明るく楽しいクラブに

西部地区会長会をセツ塚ファーマーズセンターで8月7日（水）に開催しました。

日老連の行事であった6月俳句大会と、7月演芸大会の実施報告、日老連事業の9月20日（金）囲碁・将棋大会、9月27日（金）カラオケ大会では、担当の各

委員長から説明があり、改めて西部の会長全員でサポートしていくことを確認しました。

西部地区の計画行事について、担当幹事から説明がありました。6月に実施した第10回カラオケ大会に



カラオケ大会 笑顔いっぱい

は、出演者も含め78名の参加があり、参加者からは「楽しかった。次回また会いましょう」と大盛況で終了しました。



無事に終わったバス研修旅行

今年度からカラオケ大会は年2回開催することとしており、11月19日（火）に第11回カラオケ大会を予定しています。

また7月24日（水）に実施したバス研修旅行については、参加者87名（バス2台）で山梨（桃狩り）、御殿場（昼食）、富士吉田（浅間神社の参拝）等の行程で実施しました。参加者からは「雨にもあわ

ずに参加したです」という言葉をもらい、暑い中でのバス研修旅行でしたが、具合の悪くなった人もなく、安心・安全で終わったので、幹事・各会長ホッと

しました。

最後に令和6年度の事業計画である9月17日（火）第10回グラウンド・ゴルフ大会、11月19日（火）第11回カラオケ大会、12月10日（火）第4回輪投げ大会について、各担当幹事より概略説明があり、お互いに各クラブとの情報交換を密に「全員で協力し合って楽しいクラブ」にしていこうとを会長会で確認しました。

（西部地区

副会長 本田 孝一）

◆南部地区短信◆

新任会長を交え
活発な意見を展開

令和6年度第1回南部地区会長会議が、8月8日(木)に日野平山4丁目アパート集会室にて南部地区会長10名が出席し開催されました(2名欠席)。

議題としては、①各クラブの現状報告(令和5年度を振り返って、令和6年度に向けて)、日老連事業ペタンク大会では南部地区の川北クラブが優勝しました。②委員会報告、③今後の南部地区事業について、④日老連の名称について話し合いを行いました。

①については、は、新型コロナウイルスの影響があった中、計画事業



南部地区会長会議の様子

は、ほぼ達成したが、会員減少は継続的な問題です。

8月は夏休みとし鋭気を養うクラブが多かったです。

②については、広報委員会は、あじさい125号の原稿提出厳守、社会奉仕の日の写真提供の依頼があった。友愛委員会は1月に講演会がある事、女性委員会は東老連芸能大会で「日野音頭」を披露する事、③については、日帰り研修バス旅行の日程、行先について忘年会、次期会議開催日等について話し合いました。

④については、近い将来を見据え、現在の「日野市老人クラブ連合会」の名称を「日野市シニアクラブ連合会」に変更希望する旨を提案する事にしました。

(南部地区

副会長

宇賀神 宏)

◆北部地区短信◆

令和6年度
行事計画実施

北部地区会主催行事第1回目は8月9日(金)輪投げ大会・個人戦を新町交流センターで開催しました。

当日は気温35度の猛暑日でしたが、フクラブ選抜の35名が集合しました。平向会長の開会あいさつの後、吉田実行委員長のルール説明があり、安達委員の試合開始の笛の合図でスタート。9本の輪を3投後10分休憩し、その後、さらに3投して合計6投で終了。

1位は加藤雄造さん97点(長寿会)、2位が川久保森夫さん96点(谷仲山緑寿会)、3位笠原玲子さん93点(すずらんクラブ)でした。

北部地区会主催行事第2回目となるスポーツ吹き矢大会・個人戦を、8月21日(水)新町交流センターで

開催しました。フクラブ選抜の45名が集合しました。

平向会長の開会あいさつの後、吉田実行委員長のルール説明があり、安達委員の笛の合図でスタート。5本の矢を吹き、これを3ラウンド後10分休憩し、その後さらに2ラウンド合計5ラウンドで終了。

1位は斎藤勉さん(谷仲山緑寿会)143点、2位滝本光男さん(長寿会)129点、2位加藤福和さん



吹き矢大会での1コマ

(四ツ谷永寿会) 129点でした。



狙うはパーフェクト

昨今、老人は増えているのに、老人会の会員は減少しています。今のクラブ活動が高齢者のニーズから外れたこと、高齢者自身の加齢によって参加できる人が減少したことなどが原因とされています。新会員の加入促進、クラブ会員減少に歯止めをかけるため、北部地区会では力を合わせてさまざまな行事(輪投げ、吹き矢、研修旅行、ボウリング、カラオケ)等に取り組んでいます。

(谷仲山緑寿会

会長 北林大二郎)

北部地区短信

特別版

健康「スポーツ吹き矢」を始めませんか？



日老連北部地区では吹き矢が盛況で、今回楽しいでいる様子をお知らせします。

「誰でも」性別、年齢問わず楽しんで
います。90歳の男性も的に集中し高
得点を叩き出しています。

**吹き矢の魅力！
精神統一し的に中心にスパッと
矢が刺さる！これ最高の快感と
言う人もいます**

5本の矢を吹き、的に7点、5点、3点、
1点に当てます。3ラウンド行い合計点数
を競い、楽しむゲームです。今回の距離
は7m、男女ハンデ無しのゲームで笑い・
拍手あり楽しんで吹き矢をしている姿は和
気あいあいのムードで最高でした。皆さん
お若い！大会は40名を超す参加があり、盛
大に開催され午前中に表彰がありました。



吹き矢は姿勢を正し、一気に腹をへ
こませるように矢を吹く胸式呼吸と腹
式呼吸を繰り返し行うことで様々な効
能・効果があり健康吹き矢として全国
に普及中です。室内スポーツで快適な
環境で猛暑、雨天、真冬でも活動でき
ます。各会長さんは全員参加し吹き矢
に参加しています。団結力に賞賛！

各クラブ所有の吹き矢の筒（個人持参あり）は2本位を各自所有のマウスピースで矢を吹きます。
安全な運営、安心な衛生管理で室内スポーツ健康吹き矢を北部は推奨します。



日老連の興味のあるクラブ
は見学もOKです。椅子に
座って吹くことも出来ます。
この機会にもう一つクラブ
の健康増進活動に加えては
如何でしょうか？

単位 クラブ レポート



長寿会

活動 活発な吹き矢クラブの活動



和気あいあい活動中

長寿会の活発な活動に吹き矢クラブがありますので、その特長をご紹介します。吹き矢クラブは令和4年6月に14名で発足しました。その後メンバーを増やし現在20名で活動しています。活動は「下町下河原地区センター」にて毎月第2・第4月曜日、13時から15時、毎回ほぼフルメンバーが参加して



毎月第2・第4月曜日は吹き矢

います。吹き矢の的は2面です。毎回一人当たり4セット吹くことができます。

運営の工夫を紹介します。まず吹き矢は危険を伴うので最初から立歩きをしない、注意喚起を全員で行っています。昨年からは更に北部地区会の指導の「紅白旗」による吹き矢開始の合図を実施しています。

2セット終了時に休憩を取り雑談コミュニケーションを積極的に行っています。的のセンターを射るのは爽快で、みんなで拍手をして喝采・祝福します。時には失敗を笑ったりして和気あいあいと活動しています。

(長寿会 会長 滝本 光男)

緑ヶ丘玄風会

お互いに気づかい 明るい生活を目指して

会員数は、男性96名平均年齢77・6歳、女性68名平均年齢81・6歳、合計164名・78・9歳です。カラオケ、グラウンド・ゴルフ、輪投げ等室内5種目、屋外2種目のクラブ活動と、緑ヶ丘公園花壇の植え替え・水やり・草取り、公園全体の掃除を月2回、そして、アルミ缶の回収を行っています。



社会奉仕の日「緑ヶ丘公園花壇」の清掃

最近、車の免許を返納する方が増え、その分日老連などの行事への参加が難しくなってきました。

た。また、市内バスが減便となり、人間は体力が衰えて移動が困難になってきています。

一方、先日行われました西部地区研修旅行には、20名の方々に参加していただきました。

毎日散歩をされている方、まだお勤めをされている方、皆さんそれぞれ「歩けなくなったらおしまい」と言いながら、自分の体を鍛えているようです。

このような緑ヶ丘玄風会の会員は、お互いに気を使い、明るく生活ができるよう頑張っています。

(緑ヶ丘玄風会

会長 高橋 長行)



思いやりを大切に

茶の間会

茶の間会は地域の宝



役員10名により運営中

本会は、本年度53回の総会を開催しました。会員数は48名です。本会の特色は自治会とは関係なく、南平5丁目の市営住宅団地を中核にした地域の有志によって高齢者の仲間の会を作ろうとの意向で出発しました。当初は4つの班を中心に活動していましたが、今は約10あるサークルの活動を中心に運営されています。若干会の性格が変わってきていますが、地域の高齢者が集い、仲良く活動しよ



新年会・誕生会

うという性格は変わっていません。会の運営は、10名の役員によって進められています。サークルは、リーダーを中心に活動しています。サークルと会の運営が同一に進められることが課題です。同時に、70代前後の年齢の入会が課題です。その年齢の参加が少ないと、会の高齢化が進み、活気に乏しくなってしまう。本会を地域の宝物として地域に愛され、継続して行くことを願って協力して頑張っています。

(茶の間会 会長 会田 満)



仲間と競い合い楽しく活動

当高幡台寿会では、超(?)高齢化が進むなか、新型コロナウイルスの蔓延などで運動に関するクラブ活動が休止状態になってしまいました。コロナも5類になり、高齢者にも気軽に楽しめる運動を模索してありましたが「輪投げ」が話題に上がりました。

輪投げの動作は、関節の可動域を広げる効果があり、投げる動作に合わせて、体幹を安定させ、下

高幡台寿会

輪投げクラブ発足



輪投げで集中力アップ

半身で体重移動を行うことで、協調性が向上します。また、的に集中して輪を投げることで、集中力と注意力の向上にも役立ちます。そんなことから今年7月に正式に輪投げクラブとして発足しました。さらに得点の付け方にも色々あり、競争力もかき立て、楽しめるクラブになりました。

(高幡台寿会

会長 飯田 照子)

あじさいサロン

一般投稿

随想

老友

かしの木会 浜江 晋

小生何時の間にやら百三歳の身になる。

早いものだ さて年をとってからの友人は人生にとって正に「貴重品」そのもの その友が急に死す情け無用 小生は泣いた おもいきり泣いた「おえつ」だ 情けない 然しどうにもならない 人は必ず死す 人平等の極致だ さてこれからの残りの人生は後がない でもガンバラなければ 身のはめつ ガンバロウ 一日、大切にしてください。

体に注意して。

老人会も段々年をとった人がふえてきた当然のこと おたがいに体につけて楽しい老人会でありたいもの 男が少し 女性が多い会 これもやむえないことかも知れないが。

何にしても老友は大切だ 貴重品の老友ガンバロウ

年をとっても元気

「でんでん太鼓」第2弾

モシモシ 元気ですか

俺も 何とか やっている

空は青空 空気がうまい

でんでん太鼓が鳴っている

朝起きて何するの

軽い体操 足腰のばし

大きく息をして 大丈夫

でんでん太鼓が鳴っている

イケイケゴウゴウ

人間一度は死に直面

楽しく人生いくが良い

でんでん太鼓が鳴っている

作 浜江 晋

俳句

大胆に雲が描くや夏の空
一匹の鰻で友ともう一杯

茶の間会 会田 満

夏空へ旅立ち混むやエアポート
降るとなき雨に桔梗の濃むらさき

茶の間会 大西 洋子

新潟の地割れせし田に慈雨そそぐ
列の先すも祭りのカキ氷

茶の間会 小宮 千枝

初蟬や風無く蒸せる朝窓に
大騒ぎ地獄より来し百足虫追ふ

茶の間会 鈴木 静代

北上の雨に洗はれ瓜涼し
雨宿り茂みの奥の鳥音かな

茶の間会 田村 久子

水鉄砲の男の子歓声女の子追ふ
雷雨来て抜歯の疼き残る宵

茶の間会 菅原恵美子



夏帽子ちひろの少女走り出す
蒲公英よお前の黄色いと眩し

七つ塚シニアクラブ 廣山 弘子

浅川の空は広いよ春の富士

さくら咲く浅川の土手二人連れ

親和会 河内 健次

おちこちにキジの鳴き声土手散歩

親和会 根津 利雄

川柳



オレまでも他の車は皆逆走

記憶なしオレの頭は議員並み

川北クラブ 足立 忠弘

打つ相手今はA I 会話なし (囲碁)

親和会 河内 健次

人波に五輪に耽り深夜まで

親和会 根津 利雄

我がクラブの輝く

スーパードーマン

第39回日本マスターズ水泳選手権大会
(ジャパンマスターズ2024) 競泳競技

親和会 中村千賀子

東京アクアティクスセンター(東京オリンピック水泳会場)で初めてのジャパンマスターズ大会が、令和6年7月3日〜7日まで開催されました。全国47都道府県より6636名の選手の参加があり、非常に盛り上がった水泳大会となりました。私は、競泳競技に出場しました。東京オリンピックプールでの大会だったため、全種目での参加者は今までにない参加人数となりました。

私は75歳〜79歳区分の50m平泳ぎで6位入賞、100m平泳ぎでは思いがけず3位に入賞しメダルをいただきました。親和会の理事



写真左が中村千賀子氏

会をお休みした分ガンバレたのだと思います。ありがとうございました。

私は35歳から水泳を始め、その後上達し45歳から日本マスターズ水泳大会の競技に出場していました。今回32年目に練習を重ね念願のメダル獲得の成果を達成しました。3位入賞記録は100m2分08秒45でした。

主催…公益財団法人日本水泳連盟…一般社団法人日本マスターズ水泳協会

(推薦・親和会 大澤 晃)



メダル



水泳表彰

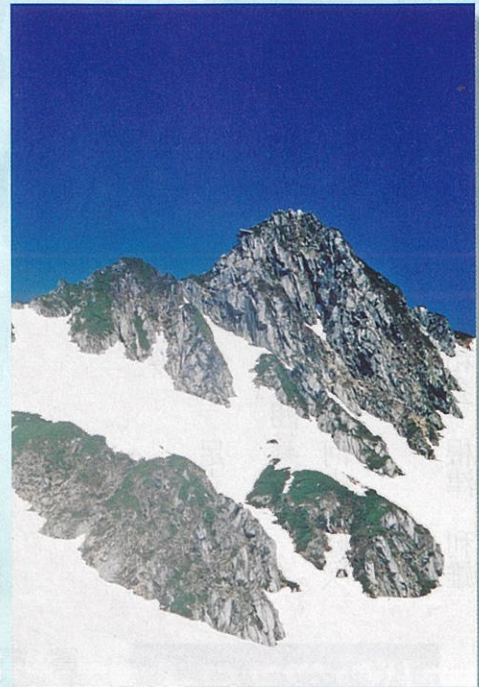
Photo Gallery

フォトギャラリー

会員の方からいただいた素敵な
お写真の一部をご紹介します。



いちよう祭り「よさこい」
(親和会 関田 利之)



宝剣岳
(和楽会 栗原 敏)

原稿募集!

皆様の趣味や随想を会報誌「あじさい」に
掲載を募集しています。各クラブの会員様
の趣味の活動をご紹介します。

- 1 **趣味** (俳句、短歌、川柳) は一人2点以内でお願いいたします。
- 2 **随想** (折に触れ思うこと、感想文、エッセイ) **500文字以内。写真1枚添付。**
会員の皆様の自由なテーマで結構ですので思い出に投稿してください。
- 3 **作品制作** (絵画、書、手芸、その他趣味の作品紹介) 一人1点・写真添付。
- 4 **テーマ限定の随想【人生100年時代 100歳を目指して!】**
現在、90歳代でクラブ活動をされている会員さんが対象です。ご本人はもちろん、ご家族や同じクラブの会員さんからの紹介でも結構です。読者の方々への希望のメッセージになりますので積極的に投稿をお願いいたします。
- 5 **フォトギャラリー** 会員皆様の趣味の素敵な写真を紹介します。一人一枚。
- 6 原稿締め切りは**11月30日**です。あじさい126号(2月)に掲載します。
原稿提出は日老連事務局へ「メール、FAX、郵送」で送付してください。

問い合わせは
日老連事務局

郵送先住所・電話番号：表紙参照 FAX **042-583-4198**
✉ kourei_fukusi@city.hino.lg.jp (日野市高齢福祉課福祉係)



編集委員会
委員長 大澤 晃

「あじさい」125号も、各クラブ会長をはじめ会員の皆様には、原稿のご投稿にご協力をいただきましたおかげで、無事にお届けすることができました。深く感謝申し上げます。今夏は記録尽くしの暑さ、真夏日、猛暑日、酷暑日に悩まされました。9月も残暑が厳しい中ではありませんでしたが、敬老会を開催したクラブもあると聞きます。会の平均年齢が80歳代に突入したクラブも多く、正に敬老の日に対応しい催しです。自らの年代を再確認し、まだまだ人生100年時代急がずゆつくり行こうと思う余裕を持ちたいものです。

編集後記