

あじさい

もっと楽しくシニアライフ

126号

令和7年2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

心躍らせ躍動のシニアライフへ

東老連第2ブロック合同輪投げ大会

(詳細は3ページ)

(日野市、町田市、多摩市、稲城市)

令和6年10月29日開催

(日野市ふれあいホール)



シニア健康フェスタ東京2024

(詳細は2ページ)

令和6年11月26日

(武蔵野の森スポーツプラザ メインアリーナ)



シニア健康フェスタ東京

2024(令和6)年 11.26

武蔵野の森総合スポーツプラザ
「メインアリーナ」



楽しいクラブを目指し

会長のあいさつ



日野市老人クラブ連合会

会長 矢野 郁子

日野市老人クラブ連合会は、今年60周年を迎えます。
健康寿命をのばし、地域での仲間づくりを通して、同世代だけではなく、多世代との交流も深め、クラブの活動を活発にすすめてま

います。
いりましょう。ますます老人クラブに大きな期待が寄せられていく中、元気で楽しいクラブにする為に、会員の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

事業報告

12月 東老連

表彰
7クラブ2名が

第38回東京都老人クラブ大会



受賞者の晴れやかな笑顔

12月17日(火)文京シビックホールにおいて各部門の表彰が行われました。

日頃の活動が評価され、日老連では7クラブが表彰となりました。個人表彰では女子リーダー、若手リーダーの二人が卓越したリーダーシップでクラブの発展に貢献し受賞されました。表彰のクラブおよび表彰者は表のとおりです。

(総務委員長

高橋 長行)

11月 東老連

華麗に優美に！
拍手喝采！

シア健康フェスタ東京2024

11月26日(火)武蔵野の森総合スポーツプラザアリーナで開催されたシア健康フェスタ東京2024。第2ブロック(日野、町田、多摩、稲城)4市の一員として、女性委員会メンバー22名が参加し、レクダンス「南国土佐を後にして」「河内おとこ節」を華麗に優美に発表しました。

た。

特に「河内おとこ節」は4市75名が揃って打ち鳴らす竹の音が会場全体に響き渡り、拍手喝采でした。

また、今年度は日野市から3名の応援者と、カメラマンとして参加してくださった谷仲山緑寿会の遠藤様からの声援に後押しされ、素晴らしい出来栄であったと思います。他市との交流も深まり、



魅せる大きな動き



華麗に優美に舞うメンバー

良好な関係が構築され、来年素晴らしい発表になることを期待しています。

(女性委員会委員長

矢野 郁子)

◆優良老人クラブ部門(クラブ表彰)

緑ヶ丘玄風会

茶の間会

◆育成功労部門

桜の会

会長

平向 邦江

みなみが丘友遊倶楽部

会長

矢野 郁子

◆会員増強賞

旭寿会

平山さつき会

◆活動賞(女性部活動)

日野市老人クラブ連合会女性委員会

◆個人表彰

女性リーダー

矢野 郁子

日野市老人クラブ連合会会長

若手リーダー

高橋 長行

緑ヶ丘玄風会

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



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・泌尿科・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) ● 労災
- 人間ドック ● 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



かどた皮膚科・形成外科

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

癒しのライフステージ

社会福祉法人 緑樹会

介護老人福祉施設

ラペ日野

見学随時受付！お気軽にご相談ください。

日野市程久保2-27-1

☎042-506-5078

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

11月 東老連 令和6年度東老連 第2ブロック輪投げ大会 惜しくも1点差 の2位!

令和6年度東老連第2ブロック輪投げ大会が10月29日(火) 11時から15時まで、日野市市民の森ふれあいホールで開かれ、4市の選抜された20チーム121名の選手が参加して輪投げ団体戦が行われました。同大会は東老連第2

11月 東老連 令和6年度東老連 グラウンド・ゴルフ大会 日老連から 2チームが出場

前日の関東地方木枯らし1号と打って変わり、秋晴れの11月8日(金)、武蔵野市の武蔵野中央公園スポーツ広場において東老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

参加チームは、32区市町村老連代表の50チームで日野市は「かわせみの会」と「親和

ブロック、町田市、多摩市、稲城市、日野市の4市が親睦を図るのと、高齢者の健康づくり、仲間づくりを目的に開催されています。



第2ブロック輪投げ開会式

日老連矢野会長、来賓の東老連吉井事務局長のごあいさつのあと、準備体操をし、輪投げ競技に入りました。皆さ

会」の2チームが参加しました。大会はA・Bコートに分かれ各チームが午前、午後で1試合ずつ競技を行い、そのトータルスコアによる順位を決定するルールでした。競技方法は日老連大会と異なり、チームは6人メンバー(うち1名以上女性)、コートは15mが2コース、25mが4コース、30mが1コース、50mが2コースとなっていました。どのコートも熱気に溢れ、ホールインワンが出るたびに会場のあちこちで歓声が上



かわせみの会チーム



親和会チーム

がつていました。優勝は世田谷区の千歳廻寿会で271スコア(ホールインワン4)でした。日野市代表ではかわせみの会が301スコアで26位、親和会が310スコアで39位と残念ながら入賞できませんでした。(かわせみの会 松島 正明)

ん笑顔で、はつらつと第6試合まで競技を楽しみました。閉会式では競技の成績が発表され、優秀チームに表彰状と副賞の賞品が矢野会長から手渡され、盛大な拍手が送られました。日野市は優勝の町田市にあと1点および、第2位入賞となりました。最後に来年開催の多摩市老人クラブ連合会近藤会長のごあいさつで終了しました。(スポーツ委員会 委員長 北林大三郎)

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

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 日野市高幡 328 森久保医療モール 1F

中島整形外科

整形外科・理学療法・骨粗鬆症

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	／	●	／	／
午後3:00~6:00	●	●	●	／	●	／	／

休診日…木曜日、土曜午後、日曜日、祝祭日

日野市高幡328

Tel.042-591-2222

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 ▲ 17:00 まで

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 クレセントハイツ1階

☎ 042-843-2383

9月日老連 素晴らしい歌声 を披露

令和6年度カラオケ大会

9月27日(金)午前9時半、七生公会堂で令和6年度カラオケ大会を開催しました。参加28クラブの中から午前の部35名、午後の部47名の皆さま方が出演され、見事な声を披露していただきました。当日の天気予報は大雨というので役員一同心配をしていましたが、出演者並びに応援者の熱気で、雨の方が恐れをなして終日小降りとなり、関係者一同ほっとしました。各クラブから選ばれてきた方ばかりの所為か熱唱が相次ぎ、歌が終っても拍手が鳴りやまぬときもありました。

矢野会長には、文化委員会のメンバー並びに応援していただいた西部地区会長や協力員の方まで紹介までしていただき、役員一同感激をしていました。今回の総参加者数は244名でしたが、午前中が参加者と応援者合計135名

のど自慢を披露

なのに、午後は参加者が多いにもかかわらず、合計109名と少なかったことが少し悔やまれます。次年度のカラオケ大会には、もう少し応援者が欲しいなと思った瞬間でした。

(文化委員会委員長

本山 洋一)





白熱した囲碁の対局



(文化委員会委員長
本山 洋一)

対戦終了後には、各組の優勝者の皆さまに矢野会長からお祝いの言葉があり、賞状は、後日評議員会で各クラブの会長に手渡されることになりました。

囲碁の部			
	氏名	段級位	所属クラブ
1組	中田 弘二	五段	みなみが丘友遊倶楽部
2組	津村 文三	三段	悠悠クラブ
3組	横田 忠朗	三段	悠悠クラブ
4組	古木 正道	二段	みなみが丘友遊倶楽部
5組	佐藤 洋二	初段	川北クラブ
6組	榎本 正良	1級	川北クラブ
7組	田辺 正臣	2級	中部長生会
8組	丹羽 春雄	4級	緑ヶ丘玄風会
9組	宇賀神 宏	9級	久和の美会
将棋の部			
	氏名	段級位	所属クラブ
1組	吉田 昌彦	二段	四ツ谷永寿会



優勝を記念しみんなでパチリ

9月 日老連

熱戦を繰り広げ 連覇の方多し

令和6年度
囲碁・将棋大会

9月20日(金)午前9時半過ぎ、中央福祉センター集会所にて囲碁・将棋大会がありました。今回の大会では、囲碁の参加者34名、将棋の参加者3名で熱戦が繰り広げられました。

特に囲碁の方は9組に分かれての対戦でしたが、持ち時間の中で対局が終わらずに、高段者の方に判定をお願いして勝敗を決めた対局もありました。大会冒頭、矢野会長のごあいさつの後、繰り広げられた熱戦でしたがそれぞれ見ごたえがあり、運営にご協力いただいた役員の皆さま方も、熱心に観戦していました。

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

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	日	祝
9:00~13:30(13:00)	○	○	○	○	○	○	○	△
15:30~19:00(18:30)	○	○	○	○	○	○	○	△

※訪問リハビリははじめました

☎ 042-843-4994

日野市日野本町3-11-8AKビル2F

薬剤師の訪問サービス
を行っています。



かしのき薬局

TEL 042-843-1180

FAX 042-843-1190

日野市大坂上 1-18-2 サンヒルセブン 102



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	日	祝
10:00~13:00	●	●	-	●	●	●	-	-
15:00~20:00	●	●	-	●	-	▲	-	-
休診: 水曜・祝日・金曜午後	▲ 15:00~18:00							

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

ゆう歯科クリニック

☎ 042-593-3700

日野市南平7-6-83

診療時間 / 午前 9:30~1:00 午後 2:30~8:00
※土曜日の診療は午後6:00まで

休 診 日 / 日曜日・祝日・木曜日

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



10月 日老連

来場者から
感嘆の声令和6年度
日野市高齢者作品展

個性溢れる力作がずらり

10月9日(水)～12日(土)に高齢者作品展が市民会館2階の展示室で行いました。33クラブ中24クラブの参加で、今後の検討事項として残りしました。展示物は700点余りありました。3階に展示された一般市民参加の作品が目を引きました。97歳の方が



ぬくもりある展示コーナー

作成した姫路城(製作日数3か月)。また、日頃の熟練された写真、刺繍針を使った作品、筆文字ア

ト、趣味の品々が展示されていました。

一方、日老連会員の作品、玄人芸に来場者から感嘆の声、中には購入して家に飾りたい等、作成された小物、大物に惚れ惚れ! 作品展の直前に講習会で学んだほやほやの苔玉、今年の干支「へび」の木目込みや、縁起物の唐辛子の短冊状など、まさに来場者の目をくぎ付けにしました。

来場者は4日間で500名弱でしたが、会場への交通の便や、出展への関心度、取り組みなどクラブの宣伝不足等から集客力の向上が今後の課題です。受



公務中の大坪市長が来場

今回作品を出展された多くの会員の皆さま、また、公募された一般市民の皆さまには次回開催まで、作品づくりの精を出していただき、素晴らしい作品を期待したいです。

(教養委員会委員長

吉田 昌彦)



技が光る美しい風景画や手作りクラフト

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

住宅および設備機器・設計・施工・販売

住宅リフォーム推進店

有限会社 日野住宅設備

各種増改築：台所・浴室・洗面・トイレ・和室・洋室
外壁・屋根・クロス・内外塗装

エクステリア：門扉・ブロック・フェンス・車庫
コンクリート打ち・ベランダ・テラス

上下水道：公共下水工事・上水道工事・高圧洗浄
詰まり抜き 他

日野市日野本町 6-6-72 <http://tokyo-hino.com>
TEL.042-581-1162 FAX.042-581-4949

株式会社

百草造園

日野市落川 96 番地

TEL:042-591-0482

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 在宅リハビリ

看護師による療養生活支援 リハビリ専門職による生活機能向上
を通して安心をお届けします 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 ダイアマンジョン 201号

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

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

pinpon club

ピンポン倶楽部

お子様からお年寄りまで楽しめる本格的卓球場です

営業 月～土/10:00～21:00
時間 日・祝/10:00～18:00

平日18:00～21:00は予約制です

☎042-518-8000 (受付時間) 10:00～18:00
日野市日野475-1

11月 日老連

令和6年度健康講習会

高齢者漫談で 会場は笑いの渦

令和6年度日老連健康講

演会が11月19日（火）午後1時30分から中央福祉センターにて開催されました。はじめに矢野日老連会長よりあいさつがあり、特別参加の東老連吉井事務局長にもごあいさつをいただきました。

講師の中村ひでゆき氏は、吉本興業の所属で一年コンビを解散して現在一人で活動しております。



（写真左）笑いと健康を提供する
中村ひでゆき氏

コロナ禍で仕事量が激減し、お年寄りに弁当を宅配するアルバイトを始めたことをきっかけに、笑いあり涙ありの「高齢者漫談」を練り上げてきました。

講演では、十人十色の高齢者の男性、女性との対面での会話のおもしろさ、おかしさや、困ったことなどを、クイズを交えて話され、時間がたつのも忘れてしまう程笑いが絶えませんでした。

他にも宅配だけでなく地域の見守りを兼ねていることに感銘しました。

最後に松島副会長のあい

さつで閉会しました。今回参加者が少なく、より多くの人たちに聞いてもらいたい素晴らしい内容でした。

（友愛委員会
委員長
杉山 幹雄）

12月 日老連

フラワーアレンジメント
講習会

年末年始を 華やかに演出

12月20日（金）、中央福

祉センターで有限会社バディー田崎紘典先生をお迎えしてクリスマス、新年のフラワーアレンジメントに挑戦しました。

男性の料理教室

初めての料理 の鉄人

男は台所に立つものではないと言われた時代の男たちが初めての料理に挑戦しました。久しぶりの男性の料理教室は、12月23日（月）



杉崎講師の指導で
餃子の手作り

基本を守りながら、31名（男性1名含む）の参加者は、各自の感性と個性を生かしながら真剣そのもの。最後に先生に手直しをしていただき、素晴らしい出来上がり笑顔が溢れました。それぞれの作品を持ち、写真撮影をして無事終了いたしました。

（女性委員会

委員長 矢野 郁子）

七ツ塚ファーマーズセンター調理室にて開催されました。

日頃、台所に立つことのない男たちが、真冬なのに汗をふきながら料理に挑戦していました。今回のレシピは上海雲吞スープと焼き餃子で、ごつい手のひらを器用に使い一生懸命頑張っていました。15人の参加者が2時間の講習に臨み、自分で皮から包み餃子を作りました。そしてランチタイムに、自作の雲吞スープと焼き餃子を食べ家族にお土産も作りました。

今回のレシピは身近な食材で手間をかけない男の料理を心がけ、洗いや片づけを少なくし、美味しい料理を完成させました。

（講師：女性委員会、

杉崎 耕一）



男性の料理教室15名と
女性サポーターの皆さん



美しい花が彩られました

地区短信

◆東部地区短信◆

地下の神秘空間に
感嘆

晴天に恵まれ青空の中に富士山が映える11月28日(木)、裏鎌倉の真言宗田谷山定泉寺境内にある田谷の洞窟見学へ、日老連東部地区の日帰り研修バス旅行を参加者35名で実施しました。洞窟は鎌倉幕府有力御家人侍所別当で鎌倉殿の13人

で有名な「和田義盛」の子「朝比奈三郎義秀」の館跡と伝えられる田谷山の地下に、行人の手によって三層延べ約500メートル掘られたもので、洞窟の壁面や天井に本尊一願弘法大師や十八羅漢等数百体の御仏が刻まれています。最初に住



35名が参加した
日帰りバス旅行

(東部地区 副会長
松島 正明)

職による洞窟の歴史や由来について説明を受け、洞窟の小さな入口からお灯明(ローソク)を手燭台に立てて入洞し、お灯明の明かりで行者道の標識にしたがって当時の修行者の祈りを感じながら進み、洞窟の探索を楽しみました。その後、三浦半島三崎漁港に移動し、昼食の「新鮮マグロお刺身御膳」を堪能し、帰路では「うらりマルシェ」で新鮮魚類、「JAYO」で新鮮野菜を買い求め、午後5時30分に帰ってきました。

東部地区は少人数ですが、楽しい老人クラブ活動をエンジョイするとともに今後も楽しい事業に取り組んでいくつもりです。

◆西部地区短信◆

全員で協力し合って明るく楽しく

西部地区会長会を日野市立七ツ塚ファーマーズセンターにて12月5日(木)に開催しました。

日老連の9月以降の行事であった囲碁・将棋大会9月20日(金)と、カラオケ大会9月27日(金)について、各委員長からの報告では「西部の会長全員でサポートした結果、反省点もあったが皆さんに楽しんでもらい順調に実施できた」とのことでした。

また、西部地区で計画している行事について担当幹事から説明がありました。9月17日(火)に実施した第10回グラウンド・ゴルフ大会には30名の参加があり、集計表を工夫したことでスムーズに大会が終了し、参加者からは「楽しかったあ。次回また会いましょう」



第11回となったカラオケ大会も盛況!

り上がり、充実した大会になりました。

12月10日(火)に開催した第4回輪投げ大会には39名の参加者がありました。スコアカードの集計を工夫したこともあり、順調に安全安心でトラブルもなく開催することができ、参加者からは「楽しかった」という声が聞かれ幹事・各会長「ホッ」としました。

最後に7年度の事業計画であるグラウンド・ゴルフ大会、

う」と声があるほど大盛況で終了しました。今年度からカラオケ大会は年2回の開催とし、11月19日(火)に第11回カラオケ大会を開催しました。

当日は真冬並みの寒さで、何かトラブルが起きないか危惧していましたが、出演者57名の皆さん元気一杯、寒さもどく吹く風で盛

年2回のカラオケ大会、輪投げ大会、バス研修旅行についても、今年度と同様にお互いに各クラブとの情報交換を密にして「全員で協力し合って楽しいクラブ」にし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)

◆南部地区短信◆

親睦が深まった会議

12月9日(月) 日野平山4丁目アパート集会室において、南部地区会長会議を開催しました。今回は、各クラブの現状報告と委員会報告、そして研修バス旅行の行き先決定を議題に話し合いをしました。

コロナ禍の影響が後を引き、活動には若干の鈍りが残った

もののおおむね達成できた旨の報告がなされました。

しかし、会員増強については、いろんな手法を用いて頑張つてはいるが依然として成果が出ず苦慮しているのが現状です。

研修バス旅行については、



会食をしながらの団らん

新中央トラベル社提案の「牛久シャトー見学研修」とし2月13日(木)に実施することを決定しました。

会議終了後は、同場所にて忘年会を開催しました。会食をしながらの団らんやカラオケで楽しいひとときを過ごすことができました。

(南部地区 副会長 宇賀神 宏)

◆北部地区短信◆

目指せパーフェクトゲーム

11月15日(金) SAP日野

ボウルで、第9回日野市老人クラブ連合会ボウリング大会が開催されました。エントリー24名でしたが、当日4名の欠席により20名での競技となりました。



北部会が集結

人気を誇り、中山律子選手はその申し子のようにもてはやされました。現在は当時比べボウリング場や利用人口は減少していますが、違った意味で人気大です。全身を使う

有酸素運動であり、新陳代謝を活性にし、血行を促進することから高血圧や糖尿病等生活習慣病の予防に役立つとされています。

一方競うこと

よりも仲間と時間を共有し楽しく過ごすことを目的にしています。まさに高齢者にとってフレイル予防になる最適なスポーツであるといえます。当日もストライクやスペアが出るたびに笑顔やハイタッチ拍手が何度も起きました。競技結果は優勝谷仲山緑寿会北林(大)さん。準優勝桜の会渡辺(浩)さん。第3位谷仲山緑寿会北林(礼)さんでした。賞品にワインが贈られました。

(北部地区 副会長 平向 邦江)

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

ふすま・障子・クロス・他内装工事

有限会社 **西沢表具店**

本店 日野市多摩平 2-2
TEL (042) 581-0656
FAX (042) 582-0068
日野店 日野市大坂上 2-24-17
TEL・FAX (042) 581-6380

総合建設



株式会社 矢内工務店

建設工事(ビル、木造住宅) / 新築工事・リフォーム工事 / 外構工事

住まいを通じて未来にお付き合いを!

新築・リフォーム・建築のことなら
なんでもお申し付け下さい

〒191-0052 日野市東豊田 4-20-6

TEL.042-583-5163 FAX.042-583-5416

URL: <http://www.yanai-koumuten.com/>



浴室・キッチン・水栓等の
リフォームはお任せ下さい。

有限会社 **メッツ**

日野市万願寺 4-11-8

TEL 042-514-9223



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!

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



単位 クラブ 単 リポート



大樹会

大声で笑い

健康に過ぐす

大樹会は毎月定例会を、野猿峠の近くにある景色が自慢の見晴らし台地区センターで開催しています。今年会長を引き受けましたが、地域の高齢化が進み課題もあります。現在は30名の会員同士が助けあい、楽しい会にしようという目標を掲げ、会報の



楽しくカラオケ

発行を通じて楽しい活動を幅広く訴えて会員増に結び付けばと思います。

また、大樹会の特長は、発足当時からこの地区の由緒ある熊野神社の清掃を月1回行い、地域に貢献している伝統行事があることです。

大樹会の活動は、健康マージャン・カラオケ・輪投げ・舞踊・創作（ぬり絵）・旅行・囲碁とあります。これらは趣味の生きがい活動として、今までの経験を活かす人、新しくチャレンジしている人さまざまです。

皆さんいつまでも健康で活動を楽しみ、時に大声の笑い声があり。健康寿命を延ばしていきたいと思っています。

（大樹会 会長 根本 知子）

けやきの会

活動内容の紹介

けやきの会も高齢化が進み現在平均年齢が80歳になりました。会員の皆さんは、年齢を感じないぐらい元気に活動に参加してくれています。



季節の花を前に笑顔

しかしながら、体力の衰えや健康については、関心が高くなっています。健康寿命を伸ばすために今回、地域包括支援センターすてつぷのご協力で高齢者向けの体力測定会を開催しました。参加された会員の皆さんは説明から熱心に取り組んでいました。自分自身の体力を記録として残り、日々の生活の中で少しずつ行くと語っていました。この企画を毎年実施できればと考えています。

また、高齢者作品展に毎年作品を出展していますが、その後

のことを考え、華の会で3年前から取り組んでいることで、近隣の保育園に作品の一部を贈呈しています。園長さんや園児に大変喜んでもらっています。地域とのつながりを大切にしながら今後も継続して行きます。

会の特徴としては、自治会活動への積極的な参加や子ども会との交流を大切にあいさつ、声かけ運動を励行しています。「好きなことを、好きな仲間と自由参加で取り組む」を掲げて定例会、午後のサロン（けやき）、モーニング・サービスなど月1回の集いの日を開催し、PC教室、健康マージャン、大人のぬり絵、卓球や各軽スポーツなども行っています。年4回発行の会報誌「けやきの会 通信」では情報提供を行うとともに、会員の皆さまから原稿をいただき継続して発行することができています。

住みやすい長寿社会に向けて役員一同、会員の皆さまと一緒に盛り上げていきます。

（けやきの会

会長 浜口 忠吉）

美佐和クラブ

みさわサロンは楽しさと
アイディアいっぱい

美佐和クラブでは、定期総会、敬老会、新年会、毎月1回のみさわサロンと、皆さんに声かけして集まりを持っています。先日敬老会は、今年のお祝いの方9名を中心に31名が出席して、和やかな会となりました。日頃お話しする機会の少ない方たちともお話を弾んでいるようで、中座する方も少なく、最後まで楽しそうにしている方が多く盛会となりました。また、月1回のみさわサロンでも第4土曜日の午前が集まり、いろいろとお話に花が咲いていきます。今回は早口言葉の切り抜きを持っていらした方がいて、1つずつ読んでもらいました。皆さん、話をするといふことの



みさわサロンは
月に1度のお楽しみ

重要性をお話しされていて、こういう場合は、一役かっているのだと実感しました。ときどきはカラオケをしつつ、童謡などは大声で、みんなが歌えるからいいという方もいて、いろいろ取り混ぜつつお茶飲みをしています。

(美佐和クラブ)

会長 花山 京子

平山なずな会

日野市内一斉清掃での活動

平山なずな会は、地域の環境美化に貢献したいという思いから、日野市の一斉清掃に参加しています。

春の一斉清掃には、平山住宅内の「たこ公園」と呼ばれる広場を中心に、落ち葉やごみ拾い作業および側溝の清掃作業を行いました。

特に、公園内の側溝は普段はあまり意識しない側溝ですが、多量の泥やごみが詰まっていたので雨水の流れが悪くなり、水たまりの原因となつ



落葉や泥の撤去作業

ていました。

スコップやジョレンなどを使って、土砂を土のう袋に詰め、土のうを作り団地内の空き地に保管しました。また、落ち葉やごみなどは、ボランティア袋に詰めて、ごみ集積所に保管し、一般ごみとともにごみ収集、運搬してもらいました。

側溝の清掃作業は、泥など重たいものが多く、老人には作業がづらいという意見もありましたが、各人それぞれの持ち場で頑張つて、汗をかいでよい体験だったという意見もありました。参加者は十数名でしたが、久しぶりの力仕事をみんなで和気あいあいと行い、楽しい時間でした。

(平山なずな会)

会長 小俣 昭光

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

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

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

御協賛

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

- 1、だしを効かせる
- 2、香りを利用する
- 3、酸味を利用する
- 4、油を利用する
- 5、食材本来の持ち味を生かす



11月度日野市菊花展



丹精込めて育てられた菊

日野市の花「菊」の育成を楽しもう！

令和6年度日野市菊花コンテスト（老人クラブの部）

日野市菊花展では、老人クラブや小
学生が一生懸命大切に育てた菊が展示
されています。

日老連では8月、日野市緑化協会か
ら配布されたポットマム、スプレー菊
のコンテストが日野市中央公園で11月
1日（金）～13日（水）に開催され、
各老人クラブが出品しました。

今夏の猛暑の影響か、育成では菊の
成長にはらつきがあり厳しいクラブも
あったようです。育成に関し経験豊富
なクラブは育成のノウハウを蓄え、見
事な成育が見られました。参加クラブ
は来期も見事な花を咲かせるために取
り組んでいきましょう。

広報委員会委員長 大澤 晃

日野市長賞…豊寿会

日野市市議会議長賞…親和会

日野市環境緑化協会理事長賞…

中部長生会

日野市老人クラブ会長賞…平山長生会

JANA南農協同組合組合長賞…茶の間会

緑化協会のマニュアルどおりにチャ

レンジし、初めての方も菊を育て、花

を咲かせる楽しさを育成期間の3か月

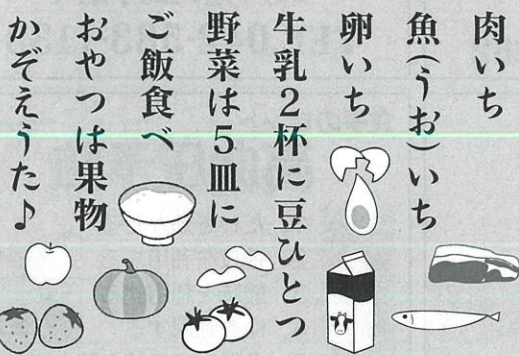
で知ることができました。来年もチャ

レンジします！

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。

鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

あじさいサロン

一般投稿

随
想

老いの坂道

かしの木会 浜江 晋

さて今年はなんと104歳になる。人生は順風満帆の航海などあり得ないと言うが、そうです人生には急な坂、比較的ゆるい坂がある。昔話の「うばすて山」ではないが、それにしても大変だ。考えてみれば家族の人やその他多くの人に「エンジョイ」されて今日になる。感謝感謝だ、心からお礼を言いたい。

たとえば嫁いだ娘から一日に1回の電話とか本当にありがたい。何にしてもこの年になれば、一日一日が勝負には間違いない。ゆるりとした坂は「ドッコイショ」と休み、また歩く。親兄弟、友人をすでに亡くしもガンバル。力をこめて歩く。ゴールはどんなテープを切るか分からないが、残りの人生をゴール目指して今日も行く。それが運命だ。よろしく願います。

写
真

「かわせみのダイブ」 親和会 関田 利之

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておく
とより適切な処方に
役立ちますよ。



あじさいサロン

俳句

燕去る川白波を立て急ぎ

茶の間会 大西 洋子

妻両手甘諸ささげる夕陽中

茶の間会 会田 満

正倉院開きて吉野の今日の月

茶の間会 小宮 千枝

秋雨や土鳩の声の淋しげに

茶の間会 田村 久子

北風に子供の声の電波する

茶の間会 鈴木 静代

彼岸花待てども咲かぬ残暑かな

茶の間会 中村 和子

身に入むや寂聴俳句眠れぬ夜

茶の間会 菅原恵美子

菖蒲湯や無病息災足の延ばし

七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

秋の日に二胡の音ひびくデイルーム

七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

祝いの日二胡が聞こえて秋終わる

親和会 河内 健次

短歌

七十一歳初デビューする書道展

亡父の筆持ち端溪硯

七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

川柳

この頃は食べものこぼす愚痴こぼす
赤い糸良く調べたら黒だった

川北クラブ 足立 忠弘

編集後記

現在皆さまから提出いただいたあじさいの原稿を掲載順に、1月中旬に最終校正を経て、会長のお手元には2月中旬にお届けの行程で、すでに読まれていることと思います。広報誌の役割に、日野市老人クラブ連合会の新鮮な情報の提供と、読み手に読んで楽しさ、やりがいを感じてもらい、意思疎通を通し日老連との信頼関係を築き良好な雰囲気をもたらす効果等が期待できます。

「あじさい」は内容のほとんどが各クラブ会長や会員からの原稿、一般投稿の原稿で構成されています。読者に興味、面白さを感じながら読んでもらう楽しい広報誌にするためには、さらに各会長の皆さま、会員の皆さまの積極的な広報誌あじさいの利用が不可欠です。より良い広報誌を目指し、皆さんと一緒に作り上げていくことは広報委員会の役割でもあります。今後もしよろしくお願ひ申し上げます。

(日老連広報委員会 委員長 大澤 晃)

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

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

Tel 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

原稿募集!

あじさいサロンへ趣味の（俳句、短歌、川柳）や随想の掲載を進めて来ましたが、次回よりさらに範囲を広げ絵画、写真なども掲載し紙面の充実を図っていきますので奮ってご応募ください。



1 文芸（俳句、短歌、川柳）はお一人2点以内でお願いします。

2 随想（共通テーマ）**500文字以内 写真1枚添付可能**
テーマ

「人生100年時代 100歳を目指して！」

対象：90歳以上で現在クラブ活動をされている会員さん
（ご本人はもちろんご家族、会員の方が書かれても結構です）



3 随想（自由テーマ）**500文字以内 写真1枚添付可**

テーマ（例）：折に触れ思うこと、感想文、エッセイ、老人クラブの感想等

※対象：日老連会員であれば可能です。

4 趣味の募集を始めました（趣味、写真、絵画、習字等）お一人様1点まで

5 原稿締め切り：**4月18日(金)** あじさい127号（6月号）に掲載予定

原稿提出先：**日老連事務局へ「メール、FAX、郵送」で送付してください。**

〒191-8686 日野市神明1-12-1 日野市健康福祉部高齢福祉課内

【問い合わせ先】TEL：080-4573-8853（直通） FAX：042-583-4198

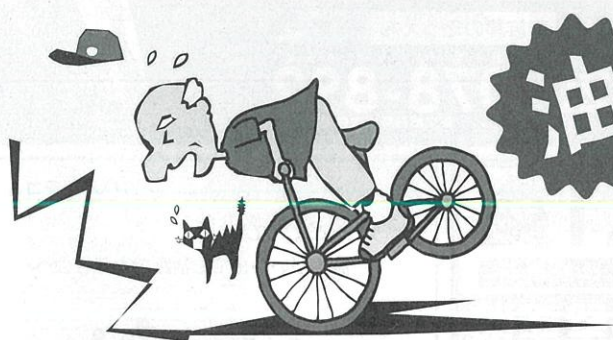
mail：kourei_fukusi@city.hino.lg.jp

ご寄稿の原稿が紙面割等の都合で掲載できない場合は、原稿を一時保管するか返却いたします。また、掲載原稿に関しては、誤字脱字の修正、紙面の都合により原文主旨の範囲で、修正を加える場合があります。

尚、掲載した原稿は返却いたしませんのでご了承ください。

（会報の性格上、政治、宗教、営業勧誘など関するものはご遠慮ください。その他内容面で掲載に不適当と思われるものは広報委員会で協議の上で掲載ができない場合があります） 日老連広報委員会 委員長 大澤 晃

自転車事故急増中!!



油

断

大

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全



自治会と老人会協働でどんど焼き
地域貢献（和楽会）



自治会と幅広く連携し祭り、
清掃を実施。アルミ缶回収
実施中（緑ヶ丘玄風会）



市民の憩い場である公園を清掃
（みなみが丘友遊倶楽部）



地域清掃・美化。広場、
グラウンドの清掃と整備
（川北クラブ）



地区センター清掃・花壇花植え・
公園整備（親和会）



子どもたちの幸せを願い、
ひらやま児童館周辺を綺麗に
（平山さつき会）

地域社会に感謝して9月20日を全国
一斉「社会奉仕の日」と定め、この日
は多くの老人クラブで取り組まれてい
た奉仕活動を、全国一斉に実施してい
ます。地域社会に対する感謝と地域の
担い手としての活力を示そうと、全国
運動として提唱しています。

（広報委員長 大澤 晃）

地域社会に対する
感謝と地域の担い
手シニアの皆さん

社会奉仕の日

うきうき掲示板



地域パトロールで
犯罪のない街づくり
（久和の美会）

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
※日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査年度：2021 年 11 月期ブランドのイメージ調査

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



たいら TAIRA
Hand surgery・Orthopedics
手の外科・整形外科

手の痛みやしびれのある方は
お問合せください
日帰り手術も対応しています

TEL.042-587-5530 診療時間
9:00～12:00
14:00～17:30
万願寺駅より徒歩5分
日野市石田2-9-17 休診日 金・日・祝

顧客満足度 **No.1**
見積無料 診断無料
屋根・外壁塗装
プロタイムズ 日野店
株式会社ペイントワークス
0120-922-796
日野市旭が丘6-1-6
日野市万福寺4丁目10-10

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

