

ゆたかクラブ豊橋だより

第67号

# 吉田春秋



発行/ ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会) ■編集協力(株)博報社/ 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B ☎0120-0212-09

## ～令和3年度 新役員の紹介です～



会長  
今川 智嗣



副会長  
朝倉 規幸



副会長  
小嶋 義雄



副会長  
丸地 洸



会計  
二橋 明子



監事  
白井 正



監事  
神田 昭造



総務部長  
兼下地ブロック代表  
中村 牧雄



広報文化部長  
鈴木 輝男



社会部長  
兼八町ブロック代表  
堀内 三朗



保健体育部長  
森 義和



レクリエーション部長  
高井 宏昌



生きがい事業推進部長  
松井悦次郎



交通安全対策推進部長  
兼つつじが丘ブロック代表  
山本 昌良



女性部長  
柵木 早苗



女性部副部長  
掛布喜代子



仁連木ブロック代表  
吉水 靖昭



大岩ブロック代表  
波多野嘉明



牟呂ブロック代表  
鈴木喜久男



高師ブロック代表  
大竹 正信



大清水ブロック代表  
石川 博美



石巻ブロック代表  
富安 弘明

よろしく  
お願いします

ゆたかクラブ豊橋を  
盛り立てて  
まいります

## 老人クラブで「生涯現役」

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)  
会長 今川 智嗣

この度、任期満了に伴う役員改選による新役員とともに、引き続き会長を務めさせていただきます今川でございます。会員の皆さまにおかれましては、日頃よりゆたかクラブ豊橋の活動にご尽力いただきまして、誠にありがとうございます。

さて、私たちを取り巻く環境は日々、目まぐるしく変わっています。かつては60歳といいますが、定年を迎え、第二の人生を歩む歳と考えられてきましたが、今では「生涯現役」という言葉とともに、働き続ける人も多くなりました。就労に限らず、ボランティア活

生涯現役社会の実現が求められています。私たち老人クラブの活動は、自分自身のためであることに加え、同じ地域の仲間のため、社会のためになるものですから、まさに「生涯現役」という言葉にふさわしい活動を行っていると言えます。皆さまにはぜひ、

ご自分たちの活動に誇りを持っていただき、地域に周知していただきたいと思えます。この「吉田春秋」を活用するのでもいいかもしれせん。私たちが生き生きと活動している様子が広く知られることで、会員数の増加につながるものと信じております。

最後に改めて、会員の皆さまの引き続きのご理解・ご協力をお願いするとともに、皆さまのご無事息災を祈念しまして、ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 令和3年度 重点目標

- 1. 健康長寿を目指す生きがいつくり・フレイル予防活動の充実**  
いつまでも健康で生きがいを持って暮らし続けられるよう、楽しい趣味の活動やスポーツ活動を可能な範囲で行おう。バランスの良い食事を心がけ、健康で充実した生活を目指そう。
- 2. 支え合い活動の推進**  
ときに外出自粛が求められるなか、孤立しがちな地域住民に目を向け、支え合いの精神で声をかけあおう。地域の困りごとを「自分ごと」ととらえ、一人一人が地域の支え手として「お互いさまのまち」づくりをすすめよう。
- 3. 活動の周知と安全性の担保**  
集まる場合も少人数・短時間等の工夫を凝らし、積極的に感染症対策を行うことで、全員が安心できるようにしよう。また、会報誌の配布など情報発信を積極的に行い、地域の方々に組織の取り組みや必要性を知ってもらおう。
- 4. 持続可能なクラブづくりの推進**  
楽しみも役割もクラブ会員みんなで分けあい、特定の人に負担がかかり過ぎないように配慮しよう。新たな会員が安心して入会でき、持続可能なクラブづくりを進めよう。

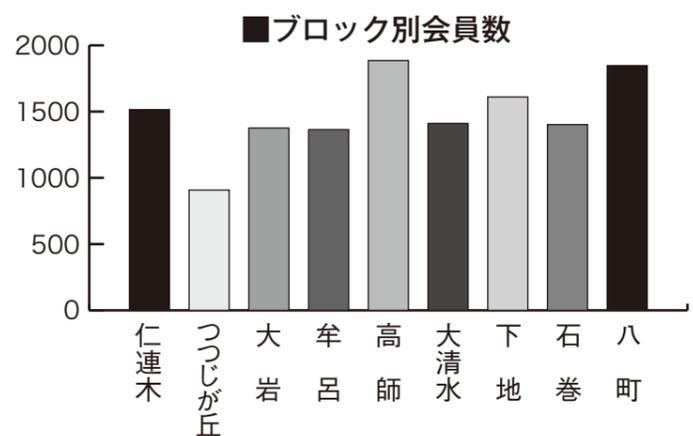
## 高齢者のモデルとして 活躍する老人クラブ

豊橋市福祉部長 鈴木 教仁

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)の会員の皆様には、日頃より本市の高齢者福祉施策に深いご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症が流行し、イベントや行事の規模縮小・中止が多くなり、また、外出自粛を余儀なくされた1年でした。

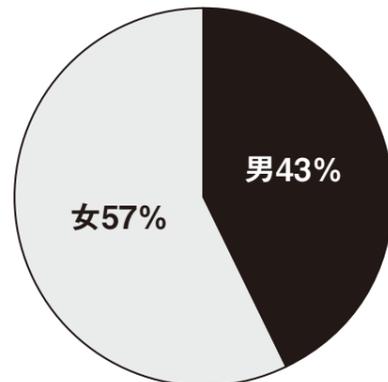
一方、過度の行動自粛は筋



### 令和3年度 ゆたかクラブ豊橋 会員構成

- ◎ゆたかクラブ豊橋総会員数 **13,318人**  
(男:5,766人、女:7,552人)
- ◎ゆたかクラブ豊橋理事平均年齢 **76.3歳**

#### 男女比率



| ブロック  | 男     | 女     | 人数     |
|-------|-------|-------|--------|
| 仁連木   | 592   | 923   | 1,515  |
| つつしが丘 | 396   | 512   | 908    |
| 大岩    | 584   | 792   | 1,376  |
| 牟呂    | 591   | 773   | 1,364  |
| 高師    | 834   | 1,051 | 1,885  |
| 大清水   | 662   | 749   | 1,411  |
| 下地    | 721   | 889   | 1,610  |
| 石巻    | 671   | 731   | 1,402  |
| 八町    | 715   | 1,132 | 1,847  |
| 市老連合計 | 5,766 | 7,552 | 13,318 |

力低下や社会的孤立を招くと考えられています。マスクの着用・手洗い・3密の回避などの徹底した感染防止対策やワクチン接種により、「介護予防」と「感染防止」の両方に注意しながら老人クラブ活動に取り組んでいただきたいと思えます。

高齢者の活躍は、様々な世代を勇気づけ、社会を明るくします。介護予防や健康づく

り、生きがいつくりにつながる楽しい取り組みを積極的に企画・提案していただきたいと思えます。また、趣味活動に加えて、一人暮らしの高齢者や寝たきり高齢者への訪問・定期的な地域の公園の清掃など、社会貢献活動に対しても力を発揮していただき、高齢者のモデルとして引き続き活躍されることを期待しております。老人クラブは、単

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

# 第16回 とよはし シニアフェスティバル

## 第53回 趣味の作品展

普段から熱心に作品づくりに取り組んでおられる皆さまの、素敵な作品を会場に展示いたします。

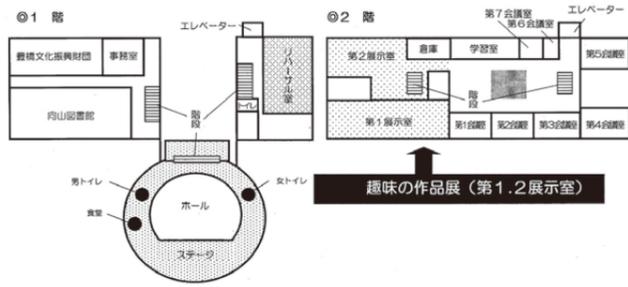
絵画・絵手紙・写真・書道・俳句・川柳・生け花・水墨画・手工芸品など、数

多くの力作が会場に並ぶほか、設楽町の皆さまの作品も展示されます。



◆開催日時 / 10月20日(水)～10月22日(金)  
午前9時～午後4時  
※最終日は正午まで

◆開催会場 / 豊橋市民文化会館 2階展示室  
(豊橋市民文化会館 会場図)



# 第58回 豊橋市 高齢者福祉大会

ダイヤモンド婚(結婚60周年)・金婚(結婚50周年)を迎えるご夫婦をお祝いいたします。



◆開催日時 / 11月26日(金)  
午前9時30分～

◆開催会場 / 豊橋市公会堂

◆開催内容 / ダイヤモンド婚・金婚を迎えられたご夫婦への祝詞贈呈、アトラクションなど

## 令和3年度 ゆたかクラブ豊橋 事業計画

| 月日                 | 行事名   | 場所              | 備考                 |
|--------------------|---|-----------------|--------------------|
| 4.22(木)            | 令和3年度総会   | 豊橋市公会堂          | 書面決議               |
| 5月～12月             | シルバースポーツブロック大会  | 市内一円            |                    |
| 6.4(金)             | 第89回豊橋市囲碁・将棋大会  | 高師老人福祉センター      | 中止                 |
| 6.16(水)            | 理事研修会   | 豊橋市役所 講堂        | 中止                 |
| 6.25(金)            | 女性部研修会  | 豊橋市役所東86会議室     |                    |
| 8月上旬               | 広報紙「吉田春秋」8月号発行  |                 | 各クラブへ配送            |
| 8.22(日)            | いきいきフェスタ出展  | ライフポートとよはし      | 中止                 |
| 9.15(水)<br>～21(火)  | 第1回友愛訪問<br>一声運動強化週間(前期)                                 | 各校区指定場所<br>市内一円 |                    |
| 9.20(月)            | 老人クラブ社会奉仕の日   | 市内一円            |                    |
| 9.30(木)            | 第23回グラウンド・ゴルフ大会   | 豊橋球場            | ・雨天予備日:翌日          |
| 9月～11月             | 市老連ブロック別演芸大会  | 各センター           |                    |
| 10.7(木)            | 第45回ゲートボール大会・<br>第23回ペタンク大会                             | 豊橋球場            | ・前日準備<br>・雨天予備日:翌日 |
| 10.20(水)<br>～22(金) | 第16回とよはしシニアフェスティバル<br>(第53回趣味の作品展)<br>(第30回女性部チャリティバザー) | 豊橋市民文化会館        | 前日準備<br>中止         |
| 10.21(木)           | (第44回趣味の演芸大会)   |                 | 中止                 |
| 11.4(木)            | 第9回ゴルフ大会  | 新城カントリー倶楽部      |                    |
| 11.26(金)           | 第58回豊橋市高齢者福祉大会  | 豊橋市公会堂          | 前日準備               |
| 12.7(火)            | 交通安全街頭啓発  | 市内一円            |                    |
| 12.15(水)           | 第9回ボウリング大会  | 岩屋キャノンボウル       |                    |
| 1.14(金)            | 第9回吹き矢大会  | 豊橋市民文化会館        | 前日準備               |
| 2月上旬               | 広報紙「吉田春秋」2月号発行  |                 | 各クラブへ配送            |
| 2.5(土)<br>～11(金)   | 第2回友愛訪問<br>一声運動強化週間(後期)                                 | 各校区指定場所<br>市内一円 |                    |
| 2月下旬               | 単体老人クラブ会長・女性部長<br>研修旅行                                  | 未定              |                    |
| 2月～3月              | 趣味の教室作品展・発表会  | 各センター           |                    |
| 通年                 | 自転車教室   | 各ブロック           |                    |

※本年度は新型コロナウイルス拡大防止のため、中止または延期している事業があります。  
※事業・会議日程については、関係機関との調整により変更となる場合があります。変更をする場合、理事会を通じて連絡いたします。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 校区・単位クラブ活動

#### 大清水校区

##### コロナ禍に負けない 大清水ロウ梅園での三世代交流

大清水校区老人クラブ連合会 小嶋 義雄

今まで大清水校区での三世代交流は、屋内でゲームを皆で楽しんできました。今年からコロナ禍での「3密」回避のため、屋外のロウ梅園で、三世代交流を行う内容に変えました。

さて、大清水ロウ梅園とは初耳だという方のために、若干歴史をお話し致します。約15年程前に校区創立50周年を記念して約60本程のロウ梅を植えたのが始まりです。

このロウ梅の手入れは蕾を付け始める2月初めに行います。そんな時期の寒い日ですが、子供たち20名を含む60余名の皆さんがマスクを着用して集まってくれました。作業はまずプロ級のおじさんから手入れ方法の話を聞きまし



ロウ梅手入れをしっかりと学びました



おじいちゃんの指導で作業も真剣です

た。その後、私たち大清水校区のベテランたちが、実施指導をしました。作業は、最終楽しく行われましたが、なかでも山積みになされた肥料の内からカブト虫の幼虫が現れたときは子供たちから大きな歓声が上がりました。子供たちはこの幼虫を持ち帰り、大切に育ててくれています。

作業終了後に、私たちから、参加の皆さんへ、袋菓子他をプレゼントさせていただきました。コロナ禍での作業のため、全員マスク着用でしたが、無事、楽しい交流の時間を過ごせたと思っています。

来年も春に先駆けて咲くロウ梅の可憐な花に会うことを心待ちにして、これからも楽しい交流の活動を大切に行っていきたいと念じています。

#### 玉川校区

##### 新・組長さんに託す新年度

和楽会 鈴木 温子

今年の1月16日、朝から雨がパラパラ降る肌寒い日、いつものように定刻から始まった定例会議。大きなストーブを囲むように適当に間隔をあけて、南北に細長い公会堂の東西を目いっぱい解放しての今日は大事な会議です。

馴染みのメンバー(四役と組長)が全員そろったところで、ざわめく会話に飛び込むように会長さんの「あいさつ。私たちの老人クラブは2月20日に令和2年度の総会を開くため、今日は「物故者の慰霊祭」「一声運動の後期活動」「令和3年度役員選出」そして「総会」の最終打ち合わせです。会長さんも頭を抱え込んでしまふ1年の総決算の報告。実に難題です。コロナ禍の中、参加者全員で知恵を絞ります。昨年の様子を再現しながら、資料づくりを一つ一つ確認しました。かなりの部分を外して簡素に短時間で終了するためにそのほとんどを総会資料にまとめ、配布することに決定しました。無論「吉田春秋66号」も2月配布のため、合わせて添付することに決めました。四役の方は大変だと思えます。資料づくり印刷等で頑張ってくださいました。

最後の議題は、次年度の役員選出です。四役の(任期2年)変更はないことから、

各組から選出された組長さん(任期1年)は、前組長さんの努力のおかげで次年度の新組長さんがすんなり10人がその場で決まりました。毎年どこかの組で受け手が無くて留年する組長さんもいましたが、今年はスバツと決まりました。驚いたことに10人中9人が女性です。新組長の皆さん頑張ってください。

エールを送ったあの日から、早いもので1カ月が経過した2月20日、森に囲まれた静かな菩提寺(春興院)では、山門と本堂の棟瓦に眩しいほどの日差しがそそぎ、好天に恵まれました。参列者が次々に訪れる中、例年になく梅の花もほほ八分程咲き誇り、珍しくミツバチが飛び交う姿に思わず足を止めていました。慰霊祭は8時15分より27名の参加者でこの1年間に亡くなった3名の冥福を祈りまし



た。僧侶のお経の中コロナの影響もあって代表者1人が焼香を済ませ、お供物を頂いて現地解散。  
9時より場所を移して公会堂に再集合。本来なら引き続き準備万端の「令和2年度総会」へと移行する予定が今年度は「総会中止」。通常の定例会に替え、かねてから打ち合わせしていたとおり、「総会資料」「吉田春秋66号」「古老からのプリント」「総会記念品」「一声運動慰問品」を各世帯に配って、会合を無事終了しました。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 校区・単位クラブ活動

### 玉川校区

#### 残念： コロナに負けたボランティア活動

和楽会 杉浦 敬一

昨年2月上旬、中国武漢から広まった新型コロナウイルス感染症。あつという間に世界中に広がりました。国内ではダイヤモンド・プリンセス号で集団感染が発生。つい一年半前のことです。

この間に校区の行事が延期もしくは中止、小学校の行事もほとんどが中止、各老人クラブの行事もそれぞれ市の指導を受けながら3密を避け換気を行い、マスクを着用し会



食をさける等の対策を講じながら短時間で会合を切り上げることで実施してきました。今年1月25日、豊橋市内で30人以上の感染者が発生し、次の日は44人の感染者発生、ニュースがローカルテレビで流れました。同時に「緊急事態宣言発令中」の回覧が全市に配布されたのは1月21日のことです。私たちの町内は、3密を避けながらマスク着用で広いグラウンドでグラウン

ド・ゴルフ、子供のボランティア(自治会主催)活動の一つ「アルミ缶の回収と分別」「町内公会堂のトイレ清掃」の受託業務をグラウンド・ゴルフの仲間で行っていましたが、会員の中からこの時期に「アルミ缶に触れる」行為は感染予防からおかしい、強い警戒心と不安の声が上がり(マスク、手袋、手洗い、だけでは防止しきれないため)、急ぎよその日の内にボランティア活動を休止することに決定しました。無論、休止については自治会に報告する必要があります。前々からコロナ感染が拡大したときに備え、自治会には役員の中から打診していた経緯があり、即連絡(文書で)しました。市内のあちこちで「コロナ

感染者が出たらしい」「あのお店で感染者が出た」など噂話も広範囲から入ってきました。そして名古屋に続き豊橋が県下で2番目に感染者が多いとか、そんなニュースは当たり前になっていきました。そうです、私たちの身近で感染者が出ています。他人事ではありませぬ。最低限の予防を取りながら高齢の私は妻と2人で細々と隠れるように毎日を送っています。※最近になってワクチン接種が進み、少しずつ好転の兆しが見えてきました。希望を持って毎日を過ごしていきたいと思えます。

### 玉川校区

#### 情報満載の吉田春秋に寄せて

和楽会 中岡 修

今日で2回目の新年度定例会議(4月17日)では、四役と組長さんの合計11名が決まりました。クラブの会員数は91名です。

一時的に会員数が80名を切り、大変な思いをしたことがありました。1年の間にどうしても会員数が変動

総動員で会員の勧誘に訪問しても、手心えの無いむなし毎日でした。ですが何もしないよりとにかく「わら」にすぎない思いで

一軒一軒訪問していると、意外な事実が少しずつ分かってきました。訪問しても8割方のお宅が留守、たまに奥さまがお見えになりますが、お話を聞いてみると「再雇用でまだ勤めている。数年は無理かも」と、なんとも味気ない返事。

ある家のバリアの該当者とお話をした際には、老人クラブの中身が見えてないと感じました。「何をしている...」「カラオケの仲間かん...」少し片寄った老人クラブのイメージで残念でした。

たしかに、老人クラブの活動が保守的で「活動」そのものが老人クラブ限定の「回覧物」が多い。行事にしても会員のみに限定と限定した活動が、こつした「垣根」を作ってしまったように思えます。

無論会員の会費で運営をしている以上、ある意味仕方がないこと。私たちがの歯止めを、私たちの校区、そしてプ

私たちがの活動内容を「発信」することで、まず元気な老人クラブを知っていただく。こんなに幅広く活動をしている「ゆたかクラブ豊橋」全体を理解していただき、楽しい時間を共有している仲間たちがいることを。

毎年減少する会員の歯止めを、私たちの校区、そしてプ

私たちがの活動内容を「発信」することで、まず元気な老人クラブを知っていただく。こんなに幅広く活動をしている「ゆたかクラブ豊橋」全体を理解していただき、楽しい時間を共有している仲間たちがいることを。

毎年減少する会員の歯止めを、私たちの校区、そしてプ

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



今日で2回目の新年度定例会議(4月17日)では、四役と組長さんの合計11名が決まりました。クラブの会員数は91名です。一時的に会員数が80名を切り、大変な思いをしたことがありました。1年の間にどうしても会員数が変動します。ちよつと定年延長制度の動きが国を挙げて始まり、この時期と重なったのが随分前のことです。会員の加入者がピタッと無くなり「超高年齢」老人クラブに移行しました。

ある意味どうしようもない時期でした。役員が

ある意味どうしようもない時期でした。役員が

和楽会第二回フリーカフェ開催

日時 平成30年11月20日(火)

場所 和楽会会館

時間 午前9時~12時まで

参加費 弁当代500円

メニュー

1. 消費生活出前講座・相談
2. 季節はげで〜るひかる
3. 園遊、お茶、お菓子のあそび
4. お楽しみ ペンゴゲーム

(会員優待価格外れ願ひ)

### 校区・単位クラブ活動

#### 岩田校区

##### 「げんき会の歌」紹介

中岩田げんき会 水野 勝博

中岩田の老人クラブ「げんき会」では、昨年度の歌を作ろうと計画し、今年2月に完成しましたので、披露させていただきます。

古閑裕而作曲「豊橋市歌」のメロディーに乗せて歌います。



「げんき会」の合唱部「歌う会すみれ(指導・鈴木隆夫講師)」が練習を重ね、今年4月にCDに録音し、全会員に配布しました。「げんき会」の新年会・忘年会・総会・その他のイベントの際に歌います。歌は、団結を深め、絆を強くするのに役立つと思います。皆さまの会でも「会の歌」を作られてはいかがでしょう。



##### 「げんき会の歌」

- (1)穂の国 東の山麓に 葦毛湿原 八丁トンボ 朝倉川に 螢舞い 水神池は 鳥遊ぶ 我が中岩田 陽は満ちて のんほい げんき会 いつも 爽やか
- (2)中郷 五反田 萬口 岩鼻公園 触れ合う広場 琴平神社 市民館 老人会館 寄り添って 歌うよ 語るよ 支えあう 行かまいか げんき会 今日も 和やか
- (3)「歩こう会」や「歌う会」 ダンスにストレッチ 健康講座 カフェ囲碁 手芸 清掃奉仕 生きていけ 何でも やってみる 呆けるな 嘆きな 望みあり おいでん げんき会 明日も 健やか (繰返)

【本件についての問い合わせ先】  
電話0532-62-1609  
(水野まで)

### 会員随想

#### 自分自身

##### 「自粛」の大変さ

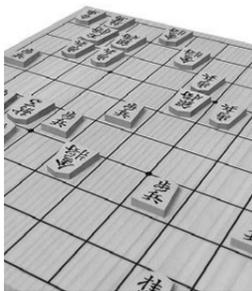
福岡校区  
橋良老人クラブ西みどり会  
鈴木 祥允

収束の見通しが全く立たないこの悪影響をのり越えて行くためには、何をすればよいのか。今年1月の新型コロナ感染者がこの地元豊橋で552名拡大発生し非常に多くてびっくりしました。われわれ少数の中、お宮で毎日続けていたラジオ体操を、2月末まで自粛するように連絡を取りました。自分自身でも自粛を考えました。用事のある場合は、午前中に済ませ3密を避け、できれば毎日午後より外出自粛しようと思っていました。なかなか考えれば考えるほど何も出てこず、寝付きが悪くなり睡眠不足にもなりストレスがたまり、1週間何も考えず「ボー」と暮らすのは病気になるような変な予感がありました。

そこで何か挑戦することはなにかと考え直したら、パッと浮かんだのがパソコンでした。パソコンには将棋ソフトがあり、「よし、この将棋で自粛しよう」と私は決めました。対局レベル設定①〜⑩まであり、始めは①に挑戦しましたが何回指してもうまくいかずイライラが先に立ちストレスがたまり、全く勝ち目も



なくいろいろな指し手を変えて攻めていっても最後には負け、熱中しすぎて夜遅くまで指した時もありました。また、日曜日のNHK、Eテレ将棋トーナメント、詰将棋の本、新聞等を見ているうちにレベル①〜⑤各5回ずつ対戦して、良くて2勝3敗まで指せるようになり、私も少々上達したと思います。これからも勝負は気にせず楽しく続けていき、難しくなるレベル⑥に対戦し認知症(ボケ)防止に努めていきたいと思えます。



#### 私の妻

大清水校区  
第二ぎやうき会  
花井 博行

私は妻と結婚して今年で53年目を迎えます。子供も2人授かりました。私達の家も建てることができました。今

は子供たちも独立し、少し楽になりましたので、時々旅行にも妻や友達と行くようになり、楽しい日々が続きました。ところが妻は60歳頃から糖尿病になり、かかりつけの医者に行っていました。先生に血糖の数値が高いので一度大きな病院で調べてくださいと紹介状を書いてくれたので市民病院に行きました。結果は血糖値やクレアチニンの数値が高く出て、腎臓の機能が低下していることがわかり、このままではよくならないので手術をすることになりました。10日間ぐらいの入院でした。手術は左の腕に動脈と静脈をつなぐ手術でした。退院してまもなく、今度は人工透析が始まりました。週に3回、月水金。今年の3月で12年になります。

始めた頃には妻は血管が細く何度もシャントの手術をしました。この頃では落ち着いてきたように思います。血管が細いので血管を広げる手術を50日に1回はしています。透析にかかる時間は1回3時間半です。始めの頃は3時間でした。今でも行くのがいやだといっていますが、頑張っているように見えます。私もそういう妻を見て勇気をもらっているような気がします。



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 奥大井の自然

花田校区  
西羽田町ゆたかクラブ  
羽田 光江



晴天に恵まれた秋の一日、観光バスで出掛けた。大井川にかかる蓬萊橋はギネスにも登録された全国でも他に無い全長900メートル近い昔ながらの木造橋で、時代劇の撮影に利用されているという。また、金谷から懐かしい汽車に乗った。石炭を炊いて煙を吐いて汽笛を鳴らす。動輪の力強い動きが胸を打つ。昭和15年製造の蒸気機関車も復活して観光用に利用している。うだが立派に活躍させていて素晴らしい。車内販売が地元産の土産や玩具を案内している。家山駅で下車。バスに乗り換え奥大井に向かう。

木の根が邪魔していたり、急な階段有りの大変険しいコースだ。一人しか通れない狭い階段を後の人に追われて一生懸命歩いた。ダム湖の水は濃緑色で山は紅葉していて赤いトロッコ列車が走る。奥大井鉄道の線路は急坂を登るラックレールが中央にあるアプト式構造だ。穏やかな水面のダム湖ではカヌーをこぐ数人の姿を見た。珍しい景色に疲れも忘れて旅行に来て良かったと思った。

新型コロナウイルスで外出も自由にできない時期の1日を、茶畑に囲まれた一帯をバスで回るのとても楽しい。一刻も早くコロナ禍から解放されて普通の生活がしたい。世界中がこんな経験をするのは予想もしないことで、平常の生活がいかにありがたいものかと感じた。



### 旧友偲

天伯校区  
天伯シテクラブ和みの会  
西川 誠

今日は十三夜  
独り偲ぶ  
あの日の、邂逅  
夢語りし友へ  
「赤誠」と「俠気」を  
尽した、ろうか…と。  
遠きに在りていかに有りや、  
八十翁にして青春を  
懐かしむ。

吾れ月光に「夢」  
乏しきを語り続けたり。  
静かにみなみと  
盃すきに、酒を注ぐ  
月は中天に在り虫の音  
凜として渡る。

師曰く「念すれば、花」  
未だ遠き

### 産直ひろばを 訪ねて

玉川校区  
和楽会  
高木 基生

令和3年3月12日(金)、天気予報通りに予告時間ピッタリに小雨が降りだした。低く広がる雲を見上げればやみそうにない。

急ぎの用事で妻の愛車で姫街道を西に走ること10分、馬場町の交差点(東名高速入口)を過ぎたあたりから急に左車線が渋滞している。何事かと思いながら直進車線に変

更し、速度を落として進むと、なんと「産直ひろば」が新装開店しているではないか。ものすごい混雑ぶり。降りしきる雨の中、誘導員がとてつもない誘導棒を振りかざしてさばっているが、いっこうに車の列は動かない。そんな光景を横目で見ながら帰りに立ち寄ることにして通り過ぎた。

相変わらず降りそそぐ雨の中、午後1時40分を回ったころ、車の切れ目をタイミングよく横切り産直ひろばの駐車場に入った。3〜4日前から足の痛みを訴える妻を思い入り口脇のシルバースペースに車を止めた。

雨にもかかわらずものすごい人混み。平日でこのにぎわい、すごーいと思いきや、妻はいつの間にか人混みの中に消えていた。

雨の滴り落ちる臨時テントの中には、パレットに山積みの商品があった。降り込む雨にぬれていても気にもせず、買い物カートを横付け10キロもある米袋をホイホイ投げる腰の曲がった老婆の、テントの隙間をくぐり抜けレジに向かう背中が力強く感じた。

林檎、茄子、胡瓜、じゃが芋、苺、この商品をとっても、毎日の必需品がものすごく安い。大きな手書きの値札が目を引き。「赤字出血…」「本日限り…」等、購買意欲を掻き立てられる文句に、さらに信じがたいお値段の山。入り口だけの目玉かと思いきや、店内に入ればそこも同じ「新装



祝い…出血サービス品…」とある。〇〇店の「おはぎ」の山は、大きなおはぎ2個で200円、団子3本180円とビックリお値段、他のお店もほぼ同じお値段で、今日ばかりはお買い得みたいだった。かなりのお客さんがケースと買って行くのには驚いた。

5力所もあるレジは長蛇の列。照明が一段と明るくなり清潔感漂う店内は、なんとなく広くなった感じがする。新鮮な商品が山盛りの店内…生産者の値札が輝いて見えた。うらやましい限りだ。私の住んでいる町内には、決して大きなお店とは言えないが、コンビニの品揃えではかなわない店があった。新鮮野菜、果物、生花、生産者の品ぞろいが人気を呼び、開店前には行列が出来るほどだった。残念ながら経営者の都合で3月中旬をもって閉店になった。高齢弱者には生活の元を絶たれた思いだ。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 残された スマホ日記

栄校区  
大空会

小山 正博

バス会社が企画した尾瀬の水芭蕉を観る会に参加。偶然貴女と隣り合わせの席。

バスを降りての散策に肩を並べて歩きました。腰掛けて観る二人に吹く風の心地よさ。

一面の水芭蕉の白さに貴女は心を打たれていました。あの汚れの無い白さはどこからくるのかしら。そしてどこへ行くのかしら。と、貴女は眩しく。

僕の心は貴女の組む柔らかく白い手に見惚れながら貴女の心に飛んで行きました。愛らしい唇の形に僕の胸がときめきました。

また逢いましょうメールアドレスを交換して別れ、次に逢うことを楽しみにしていました。今度逢ったら交際を申し込もうと思っていました。

体調の変化に気付き診断を受けたら急性骨髄性白血病と。余命半年と宣告され三日三晩泣き明かしました。目の前が真っ暗になり希望の無い日々が続き尾瀬の思い出に浸るのが唯一の慰めとなりました。

彼女に次の約束もしないまま時間が経ちました。

尾瀬で過ごした時間は楽しかったありがとこのメール何故か送れずスマホに残したまま。孫の友達、彼のスマホ日記に残った文。



死に行く者の誇りはただ一つ、愛という名で唇を汚さずに済んだ。

彼は天国に旅立った。孫の一言。いい奴ほど早く亡くなるって本当だね。そう言ってる孫は私に見せてくれた。

### プロゴルファー

### 松山英樹 マスターズ優勝 に思う

津田校区  
西日進会

笹野 壽

マスターズは、アメリカのジョージア州、オーガスタナショナルGCCで、毎年4月、世界中のトッププロが集まり、開かれる大会である。

この大会で、日本人男子で初めて松山英樹が優勝したのだ。このことが、どれほどすごいことかという点、日本人が初めてマスターズに挑戦してから85年、アジア人として初めて優勝したのだ。あの有名な、尾崎将司、青木功、中嶋常幸、片山晋呉、石川遼など、各時代の日本のエースが、幾度となく挑戦しても、成し得なかったことなのである。

このオーガスタのコースは、距離もさることながら、

両側には高い松林、グリーン周りには、池やクレークがあり、トッププロでも正確なショットが要求されるように設計されている。またグリーンには、大きなアンジュレーションがあり、傾斜が厳しく、ピン(穴)を狙うのに正確なパット(方向性と強さ)が要求されるのだ。

私は、早朝からテレビ中継を見ていたが、松山選手の正確なショットとパットに、すごさを感じた。他の選手が、難コースにスコアを落としていく中で、確実にスコアをまとめていったのだ。

松山選手もマスターズに挑戦して10年、やっとつかんだ栄冠である。テレビ中継の解説をしていた中嶋常幸氏が、涙声で「松山英樹、優勝おめでとう」と言っていたのが、印象的であった。私も、拍手とエールを送った。

### 「ぬり絵」で ボケ防止

岩田校区  
平岡区老人クラブ若竹会  
伊達 朝美

2009年に若竹会を立ち上げました。当時50人だった会員も現在88人になりました。町内には集会所がなく、サロンは個人宅のプレハブで行っています。

今年のサロンのテーマは「ぬり絵」です。ぬり絵はボケ防止にいいと聞いたので、田舎の風景、お花、電車、お城などお手本を見ながら一生懸命です。

マスクをして、プレハブの窓を全部開け、第1水曜日と第3水曜日の月2回、午前9時から11時まで行います。細かい風景などはとても2時間では塗れず、持ち帰りです。私は「くまのプーさん」に挑戦しました。見本と比べると見劣りしますが、まあまあ出来です。



### シルバーあるある

嵩山校区  
東ふれあいクラブ  
後藤 則夫

私は団塊世代の73歳です。日常生活における「シルバーあるある」を通して、老化と長寿について記したいと思います。

- ①どこに物を置いたか思い出せない
- ②名称が言葉としてすぐに出てこない
- ③大きな駐車場で自車の位置が分からなくなる
- ④レジで釣銭を受け取るも、商品を受け取らず出店する
- ⑤用事の途中で他のことを考えると用事の内容を忘れる
- ⑥低い段差でも、つまづく

- ⑦片足立ち時、必ず壁に手を添える
- ⑧夜間トイレに複数回行く
- ⑨耳なりがする

ところで、フレイル(虚弱)という言葉が耳にされたことがありますか?この言葉は筋量・筋力の低下による、運動機能の低下など身体的フレイルを思い浮かべますが、この他に心理的・社会的フレイルというものがあるそうです。

こちらのフレイルは高齢になると、社会生活において他人とのつながりが減少し、生活範囲が狭くなり、活動量が減少することによるフレイルだそうです。このフレイルは「ほけ」につながるそうです。2種のフレイルのうち、身体的フレイル防止には適度な運動が良いそうです。心理的・社会的フレイル防止には、いろいろなことに興味・関心を持ち、積極的に人と交流すると良いそうです。

皆さんと共に残された人生、身も心も健全に、健康寿命を延ばしたいものです。



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



「へびいちご」が正しかったかと思われてなりません。今は野草ブームも一段落し、草取りに忙しいです。名前もなかなか覚えられず何もかも雑草と言っていますが、大変迷惑をかけているようです。人間は、さらにと無慈悲にすぐに枯れる除草剤を欲しがります。本来は草も木も普通に通じ、青々としているのが自然かと思っています。最近、世界でも緑化が叫ばれていますが、SDGs(持続可能な開発目標)の気持ちとして少しでも環境に優しく思っています。

**「へびいちご」「バラいちご」どっちがほんま?」**  
東田校区 親和会 丸池 洸

「へびいちご」が正しかったかと思われてなりません。今は野草ブームも一段落し、草取りに忙しいです。名前もなかなか覚えられず何もかも雑草と言っていますが、大変迷惑をかけているようです。人間は、さらにと無慈悲にすぐに枯れる除草剤を欲しがります。本来は草も木も普通に通じ、青々としているのが自然かと思っています。最近、世界でも緑化が叫ばれていますが、SDGs(持続可能な開発目標)の気持ちとして少しでも環境に優しく思っています。

**毎日「馳走さま」**  
東田校区 東田元町寿会 高柳 致子

現在健康に過ごしているのが元気に動ける食事のおかげだと思っています。人様が「良いことだよ」と教えてくださることは、体験なさって結果がよかったから教えてくださっているのだから実行するよう努めております。90歳すぎてもかくしゃくとしてみえるご婦人がみえます。風邪をひいても一食ぬけば治るよといわれます。腹八分がよいといわれます。なかなかこれは難しいです。新聞で昔の人は1日2食だったと報じられていましたので実行してみました。朝食は大切だと思っておりましたので一食懸命食しておりましたが、前日の夕食

が多かったか、あまり食欲のない朝に食さないでおります。すると10時頃からお腹が空いてグーグー鳴り出し、11時30分頃までがまんして食しました。

するとごはんやパン、そして副食までもおいしくて、おいしくてこんな味だったのかと再確認するほどでした。空腹はご馳走とは聞いておりませんが、こんなにもおいしいのかと驚くほどでした。以後、空腹時に食するようにしております。胃腸も調子がよく胃も腸も休ませてあげることが大切だと実感しております。

こんだてはいつも簡単に野菜の炒め物やゆでた物等で、それに煮魚・焼き魚・柔らかい肉類でそれのみそ汁・つけもののご馳走ではありませんが、「ご馳走さま」となえられて幸せです。健康を続けられるよう、規則正しい生活、ほどほどの運動をしていきたいと思っています。

**私の目指す幸せ**  
東田校区 東雲町老人クラブ和友会 菅沼 一太

今私たちは、新型コロナウイルス禍で、自分や家族の健康の大切さを実感しています。すこしでも家族に負担をかけないように思っています。現実にはそんなに甘くなく、多くの友人が、つらい事になっていきます。まずは運動習慣や食生活の見直しが大切と思われれます。そこで私は、

老人クラブの会員の友人たちと仁連木老人福祉センターでラジボール卓球やカラオケ教室で楽しんでます。

仁連木老人福祉センターには、桜の老木が自分の木にできた空洞に松の苗を抱いて育てています。ほんの2センチくらいだった小さな苗木が、今では40センチくらいにたくましい苗木になり私たちの「アイドル」になっています。

私は松の苗木を見るにつけ、元気健康でいる事が私と家族のお互いの幸せだと感じています。自分の健康長寿を目指し、生き甲斐を持って楽しい趣味や、スポーツ活動を行い、バランスの良い食事を心がけ充実した生活を目指そうと思っています。

風薫る慈悲の思につつまれる



**なつかしき昭和の時代**  
福岡校区 橋良老人クラブ西みどり会 伊藤 與人

私の孫が中学生になりました。制服がまた似合いませんがいつもニコニコしながら学校に通っています。多くの友達と出会い、成長を願っています。

1学年7クラスの体制とのこと。私は昭和24年生まれ団塊世代、私の頃は1クラス50人弱で1学年18クラスの体制でした。2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。少子高齢化により2040年には人口が1億1千万人に、いずれは江戸時代の3千万人から4千万人に戻るとも言われています。

1964年東京オリンピックの翌年、高校受験を控えた私の学年は、曙町にあった二子ポーの講堂で二子ポー貝塚バレーボール部回転レシーブの練習を記録した映画を見せられました。大松監督と選手の物語で「為せば成る、為さねば成らぬ」一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。この時代は根性が売りでした。「部活中に水を飲ませるな」が今では「水分補給しろ」になり、根性・修行はほとんど聞かなくなりました。マスターズゴルフ優勝の松山英樹が内閣総理大臣顕彰、池江璃花子がオリンピック、大相撲照ノ富士が大関にそれぞれ復活。彼らには高い目標があったから。良いものを見せてもらい、コロナ感染の中で日本中が勇気と感動をもらいました。耳にするのは

毎日のようにセクハラ、パワハラ、わいせつ行為、便利になりすぎスマホ時代、何でもかんでもスマホ、高齢者にはスマホアレルギーの方もいます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### はじめまして

福岡校区  
橋良老人クラブ東みどり会  
鈴木 京子

いきなり作文をお受けしましたが、会のことは何も知らず活動も参加してないので、何を書けばいいのかわかりません。取り敢えず自己紹介をいたします。

戦後のトサクサの中で母子家庭に育った私は、何もかも不自由で現在の自分が夢のようです。結核の祖母と六畳一間で母、兄、私の4人暮らし。入院させるお金も無かったのでしょう。毎日、祖母の食器をグツグツと煮ている意味が分らなかったです。今、思えば消毒です。

5円のお金が貰えなくて紙芝居が観れなかったこと、10円の電車賃が無く同級生と野球のオープン戦に行けなかったこと、私学を受験できずワンランク下げた高校、大学も希望校が遠く反対されたこと、何もかも思うようにならず、それでも病気もせず元気で、ご縁有り鈴木家に嫁ぎ2人の子供に恵まれ幸せな生活を送ったのも束の間、40歳で主人と死別し、必死の生活でした。昭和、平成、令和と移り何とかが生活してきました。気付けば70歳を越し自分でもビックリしています。現在では、自宅に教室もあり、子供や孫に囲まれ

て暮しています。冷暖房、車、個人の部屋。これを幸せと思わなければバチが当たりますね。  
「コロナ禍で大変な時ですが「不自由を常と思えば不足無し」と家康公遺訓の通り警沢を考えれば切りが有りません。「今が一番」と思っています。会でお仲間ができればうれしいです。どうぞよろしくお願い致します。」

### 今、できることを一歩ずつ

富士見校区  
富士見ニューレイク  
上妻 貢

令和2年度の総会を無事に終え、決意を新たに邁進する所存であります。しかしながら昨今の新型コロナウイルス感染症の流行に、世間の誰もが心身ともに脅かされ、思うような生活すら送ることがままならない日々を過ごしています。

私どもの老人クラブも類に漏れず、会を開くことも

制限された中で行い、皆さま方とこれまで大切にしてきたさまざまな交流や活動もどうすれば安全に安心して行えるであろうかと日々自問自答しております。

この誰もが予想し得なかつた未曾有の事態が起きている今だからこそ、皆さん一人一人が適度な距離を保つた中で心を通わせ、「コミニケーションを取るべきではないか」と考えてやみません。目の前にある「できること」を行い、「一歩でも前へ」をスローガンに掲げ、いつかは落ち着くと信じ進んでいきたいと考えています。

「できること」の活動として、緊急事態宣言下の中、富士見校区の神社清掃活動と公園の花の植え替えを「新たな一歩」として行うことができました。今年度、下ばかり向くことなく上を向いていけるよう、皆さまのご理解とご協力を頂きながら、一歩ずつ進んでいこうではありませんか。



### 老人クラブは人生を最高に楽しむ人生を磨き上げる所

富士見校区  
富士見ニューレイク  
石塚 秀文

エベレストを極めなければ見えないものがあるらしい。ペタンクを極めなければ真の老人クラブの価値、姿が解らないと思います。

先日シルバースポーツ大会水フロックのペタンク大会で、富士見Aチームが見事優勝を果たしました。心の中で「やったあー」と叫びました。思えば私たちのグループは毎週、火・土曜日、早朝7時30分から約1時間練習を積み上げた成果だと思っています。このスポーツは、単純だが奥が深い、老人には持つて来いのスポーツだと思っています。

私は次のことを人生の参考として活動しています。私たちの生命は宇宙の生命と一体であり、宇宙は常に自転と公転を一瞬の休みなく動いています。自分も人のため社会のために心おきなく活動できることは実に幸せなことだと思っています。私は今まで交通安全委員を17年間、ペタンク校区代表も10年近くやらせていただき、校区の見守り隊も10年近くやらせていただいております。誠実と勇気を皆さまと互いに尊敬し合っ

て進めば幸福に満ち満ちたる、また悠々たる大境涯になれると大確信しています。



### 中有について

松山校区  
中松山町睦クラブ  
堀内 三朗

中有というのは、前世での死の瞬間(死有)から次の生存を得る(生有)までの間の生命を言う。期間を四十九日という風習があるが、無限定という説もあり生命の多様性から、後者が真実であろう。この生命体は、五蘊(感覚・認識器官)を備え障害物もすり抜け、移動(飛行)速度も速く、そして香のみを食物とする。五眼のうちの肉眼では見えない。生有の時、両親をしっかりと選定する。勝手に生んだと親を責めるのは見当違いである。両親の遺伝により、容姿格差に悩み、貧乏性な親の元で苦しんだりするかもしれない。でもそれを望んで生まれてきたのである。仏法では、願兼於業(願、業を兼

### 戦争にまつわる私の体験(抄)14

二川南校区  
二川南町寿会  
山本 民男

式典と特別行事  
四方拝(1月1日) 紀元節(2月11日) 天長節(4月29日) 明治節(11月3日) を四大節と言って講堂で式典が行われました。この4回は御真影が正面の扉の奥に飾られました。額縁の下半分が見えるだけで、云われなければ両陛下の写真であることには気づきませんでした。

四大節には下校時に乾パンとビスケットの中間のような扇形の菓子2枚がもら

えたのですが、いつの間になくなりました。

春秋こうれい祭(春分) 秋期こうれい祭(秋分) も祝日であったような気がしますが、こうれいの漢字(皇霊?)と御真影が飾られたが、式典が行われたかどうかすらも覚えていません。

四大節と卒業式には入念な練習がおこなわれました。四方拝の練習の時「年のはじめの例として、終なき夜のめでたさを 松竹たてて門ごとに 祝う今日こそ、楽しけれ」をもしつて、「松竹でんぐらちかして大騒ぎ 芋を食うこそ屁がでるぞ」しごく真面目な顔をして大声で歌ったのがいました。近くの生徒には聞こえるので、こらえ切れずに吹き出しました。先生には替え歌は聞かえませんが、笑った生徒は大目玉、歌った本人は涼しい顔。他の三大節にも歌がありました。

遠足(年2回)、運動会、海軍記念日の山登りは楽しい思い出です。陸軍記念日には戦死者の墓掃除と墓参りでした。



# 会員文芸

## 俳句

### ■岩田校区

北岩田一区老人クラブふたば会  
ヒ孫いてありのまま生き日向ぼこ  
小椋かつ子

■岩田校区 東岩田長寿会  
主なくし負けずがんばるしだれ藤  
加藤カツエ

多米の山もこもこふくら春景色  
千賀 芳彦

### ■飯村校区 第二飯寿会

北窓を開ける和室の綿ぼこり  
広中 雅子

フツフツとジャム煮る主人の春惜む  
佐野 栄子

### ■小沢校区 第二寿会

茗荷竹狭庭にあおき背くらへ  
本馬 孝子

### ■小沢校区 第三寿会

遠霞一番列車の音あえか  
外山 孝子

### ■吉田方校区 若波会

さつぱりと庭木の手入れ夏座敷  
河合 昭子

■福岡校区 橋良老人クラブ西みどり会  
ワクチンでこわいワクチンをたおそうぜ  
鈴木 祥允

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会  
雨あがり梅雨の晴まにせみの声  
高井 宏昌

### ■栄校区 大空会

柿の葉の色柔らかに春さかん  
小山 正博

### ■植田校区 第二ひさご会

微笑みは誰れにでもなれる花あかり  
大林 法子

### ■大清水校区 第二きさらぎ会

長患い妻の目線にこぼし咲く  
花井 博行

### ■大清水校区 第一豊松会

八重桜闇夜にボオッと老いの夢  
鈴木 正子

### ■大清水校区 第二豊松会

耳をつくウグイスの声狭庭かな  
藤村 元司

■大清水校区 柳風会  
まず祈り般若心経若葉萌ゆ  
平山 勝

■老津校区 老津俳句会  
唄声を揃へ茶摘の手の速し  
仲井 丈二

山吹の香や古里の古座敷  
三浦 松代

■豊校区 西岩田親睦クラブ  
逆光を浴び鶺鴒色のねこごやらし  
猫にあらねど遊びたくなる  
金田 英子

逃げ水やコロナワクチンいつ届く  
鈴木 純夫

諦めの早きが自慢麦酒飲む  
別所 善子

山吹や田道の土手の黄に染る  
鈴木 陽子

山吹や金運運ぶ花言葉  
明星 節子

これっぽち友がのぞける浅蜷籠  
平川 竹節

山吹や三日に一度の傘マーク  
彦坂 修

山吹の垂るる先の水明り  
高橋いすゞ

■杉山校区 高明日望会  
半島の黄色に染まる菜花畑  
井土 幸子

絵ろう燭うるみて灯る春夕べ  
竹内 澄子

被災地の十年想ふ春寒し  
中神佐和子

## 短歌

■岩田校区  
北岩田一区老人クラブふたば会  
喜寿迎え働きつづけてふしくれて  
太き指には似合わぬ指輪  
小椋かつ子

■岩田校区 北岩田三区福寿会  
暗黒のニュージージラントの洞窟に  
海堂舞う銀河の如く  
伊藤みつよ

夕ばえにパット広がる花火の輪  
聖火リレーの通過を知らせ  
藤田ひな子

コロナ禍に花粉や黄砂も交り飛ぶ  
気重呼吸マスクは欠かせず  
城 憲男

二羽の鳩庭先をよちよち通りゆく  
午後のひとつき心ほっこり  
神藤ふさ代

春祭りコロナで行事は中止なり  
人影もなく幟のみゆれる  
大野 興子

■飯村校区 シニアクラブ同好会  
遊歩道落葉の上に我が影が  
長く横たひ寝ている如し  
長坂 一昭

■幸校区 南松原寿会  
八十過ぎてスマホデビューした吾を  
斎藤史さん如何に思うや  
金子 浩吉

書棚から次次出てくるプリントは  
吾が来し方の歩みを語り  
大橋 睦子

山坂の人生峠越えた夫  
傘寿を迎え嬉し涙で  
伊藤富士子

■幸校区 牧野町長寿会  
どこから飛び来たカエデ児の火に  
花も知らずに種も知らずや  
宮田 建夫

深山路の開発進断崖に  
根ごとあらわに山つつじ咲く  
山本 久子

■天伯校区 天伯シニアクラブ和みの会  
やつとかめ、変わりはなくと友二人  
あさり掘ったと短き電話  
西川 誠

■小沢校区 第二寿会  
ふんわりと地上に舞うや藤の花  
散りゆく花の最期美し  
本馬 孝子

■牟呂校区 中村老友会  
透き通る白い花びら山茶花の  
群れ咲く秋もいよいよ深まる  
加藤 良光

■吉田方校区 若波会  
良き親のもとに生れし感謝の日  
残りわずかの九十路を行く  
河合 昭子

電子辞書開きし時の数多あり  
今は静かに枕元に置く  
大木 篤子

いつしに遠離ゆく人の多く  
コロナウイルス情も薄める  
丸山三三四

はじめの短歌に詠んだ幼な子は  
今はベッドの同室者なり  
李野 文枝

朝八時無人の店の室外機  
ウイーンと音立ちつちよつと思議ね  
横山 宜世

■吉田方校区 菰口町寿会  
また一人同級生の訃報の知らせ  
満開の桜天まで届け  
杉浦尊香子

■栄校区 大空会  
掌にあふれる涙魂を  
清めて行くよ花をうえてみる  
小山 正博

■大清水校区 第一豊松会  
五月なれば姉は百歳迎えるも  
今は女学生若返りおり  
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会  
十年の寂しき虚しき湧きいづる  
ほほ笑む遺筆妻のかな文字  
藤村 元司

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会  
鶯の声に至福の目覚めかな  
鳥の来て遊ぶ庭先松の芯  
水野 せつ

■津田校区 築栄会  
アイリスを両手にかかえ雨の中  
背中丸めて老いし友くる  
中島タエ子

■岩田校区 東岩田長寿会  
脳トレに思案の果てのこの一句  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■東田校区 仁連木東郷寿会  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会  
鶯の声に至福の目覚めかな  
鳥の来て遊ぶ庭先松の芯  
水野 せつ

■津田校区 築栄会  
アイリスを両手にかかえ雨の中  
背中丸めて老いし友くる  
中島タエ子

■岩田校区 東岩田長寿会  
脳トレに思案の果てのこの一句  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■東田校区 仁連木東郷寿会  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会  
鶯の声に至福の目覚めかな  
鳥の来て遊ぶ庭先松の芯  
水野 せつ

■津田校区 築栄会  
アイリスを両手にかかえ雨の中  
背中丸めて老いし友くる  
中島タエ子

■岩田校区 東岩田長寿会  
脳トレに思案の果てのこの一句  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■東田校区 仁連木東郷寿会  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会  
鶯の声に至福の目覚めかな  
鳥の来て遊ぶ庭先松の芯  
水野 せつ

■津田校区 築栄会  
アイリスを両手にかかえ雨の中  
背中丸めて老いし友くる  
中島タエ子

■岩田校区 東岩田長寿会  
脳トレに思案の果てのこの一句  
お題「感謝」  
天命に感謝忘れずが余生  
板橋 章一

承らえて数知れぬ恩感謝する  
大石 綾子

ありがと様何と響きの良い言葉  
大林恵以子

何気ない日々の暮らしに感謝する  
小椋かつ子

老夫婦か、あ殿下に日々感謝  
河合 正年

母の日に学んだ多くに感謝です  
瀧本里恵子

見事咲く菊大輪に感謝状  
藤井 克代

朝夕に先祖に感謝今日も暮れ  
後藤マサ子

日々感謝五体なにか動きまます  
榎島 謙一

これまでの人生感謝折り返し  
佐原 久代

今日三つ感謝したこと書き留める  
柴田 静子

■幸校区 南松原寿会  
さくら舞う優しい義兄は旅立ちて  
伊藤富士子

■幸校区 牧野町長寿会  
爺々婆々にワクチン未だか孫ひ孫  
西島 昭雄

■二川校区 二川のんほいクラブ  
澄んだ目でにっこりされてどつきんこ  
渡邊眞理奈

これ買って澄んだ瞳に弱いんだ  
三浦 常子

澄んだ水めだかが泳ぐ甕の中  
白井 良江

澄み渡る夜空見上げて世を思う  
梅原 咲子

澄んだ空深呼吸して憂き忘れ  
森 さち奈

澄んだ空雲の形に思う人  
砂田 治美

どぶ川を澄む水に変えボランティア  
高橋 良子

あばら家にウグイスの澄む声がする  
中村 信

ハイボール澄んだ泡吹き喉が鳴る  
朝倉 立子

殻を脱ぎ透き通る羽せみの羽化  
小野田静花

もう出ない子供時代の澄んだ声  
彦坂 直政

沈黙考やつと心が澄んでくる  
鈴木 順子

■吉田方校区 若波会  
俄雨傘は一つで恋みのる  
河合 昭子

■大清水校区 第二きさらぎ会  
春一番マスク飛交うコロナ去れ  
花井 博行

■大清水校区 第一豊松会  
アルバムの若い姿に戻りたい  
石川 重行

妻思うやさしき仇がふりかかる  
彦坂 昌代

コロナ禍の後に頼るはワクチンか  
鈴木 健三

逃げ道を作っておけとスマホ言う  
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会  
ポリープを取ってその日は神だのみ  
藤村 元司

夏姿見ればやっぱり太い妻  
彦坂 登

■大清水校区 柳風会  
行きたいな下駄響かせる温泉へ  
平山 憲子

コロナ禍でお伊勢まいりも遠くなり  
楽しみはすべてコロナで春がすみ  
仲井 丈二

■福岡校区 小池元町百寿会  
核とプラ海洋までもごみ捨て場  
近藤 庸子

■野依校区 野依ふれあいクラブ  
目はかすみ足腰軋むマイボディー  
村田勇一郎

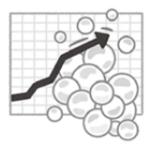
■栄校区 大空会  
花を覗く人を観る花見飾り酒  
小山 正博

■栄校区 小松町長寿会  
連休も来るなど孫にディスプレイ  
伴藤 信平

擦れ違う幼児の笑みにひかれ笑む  
松岡 洋子

■中野校区 中野おあしす会  
自粛して上がる血圧・電気代  
彦坂 吉尚

二人してコックリしてる春の午後  
彦坂くみ子





平成28年に市老連に加入したいきいきクラブは現在、男性67名・女性87名の合計154名からなり、市老連加入後も順調に会員数を伸ばしてきました。地域の公園の清掃を毎月実施しているほか、「歩け歩け運動」「向山小1年生教室」「交通安全教室」「高齢者サロン活動」「グラウンド・ゴルフ」など活発な活動が評価され、優良クラブとして



山本 昌良 会長

《インタビュー》  
**単位クラブ紹介**  
 向山校区いきいきクラブにお邪魔しました。  
 インタビュアー／(株)博報社

て令和3年度豊橋市老人クラブ連合会長感謝状の荣誉に輝きました。昨年から続くコロナ禍においても感染対策を講じて活動を続けています。活動拠点となる瓦町神明社(宮本公園)でグラウンド・ゴルフの練習に集う皆さんにお話を伺いました。

◆外部の人たちと連携

50代の頃から自治会長を務めていた山本会長。クラブ発足から2年間は自治会長と兼務していました。男性4名・女性4名からなる役員を中心に運営にあたり、「クラブ内のマンパワーで及ばない場合は外部の人たちとも連携を取って問題解決を図ります。市老連事務局にも日頃からいろいろと相談に乗ってもらい、お世話になっていきます」とヒントを得ている様子。

◆つながりの大切さ

在籍する会員の年齢層は70代が中心で、「新規加入のお誘いをしてもらって老人クラブの『老人』に抵抗感示す方が多いですね」と皆さん苦労を言いますが、それでも会員数を地道に増やしてこれたのは「もともと町内の近所つきあい割としっかり残っているところもあるのかな」と分析。現在、町内には80歳以上の一人暮らしの方が13名住んでいて、自治会と連携し安否・見守りの一声運動を展開しています。「コロナ禍ということもあり、孤立しがちなこれらの方々の中には会話を飢えている方もいます」とつながりの大切さを実感しています。

◆快適な活動拠点を確保

いきいきクラブは瓦町神明社

(宮本公園)の管理をグラウンド・ゴルフの練習とセットで任されており、公園の清掃や草刈りと引き換えに快適な活動拠点を確保しています。公園内の物置小屋には立派な草刈り機があり、おかげで草ボーボーになることはないのだとか。

◆高齢社会における老人クラブ

「高齢になると身体的な衰えや、大病を患ったりで弱気になるがちですが、だからこそ居場所の確保は元気の源ですね」と自身の経験をふまえてクラブの活動を振り返る山本会長。取材当日、グラウンド・ゴルフの練習に参加された婦人方の一人が「以前、足を悪くして歩くことに難儀していたのですが、クラブに入会して皆とグラウンド・ゴルフを楽しむうちに足取りがしっかりとってきました」と満足そうな表情を浮かべていたのが印象的でした。

救急医療情報キット



65歳以上の一人暮らし・高齢者のみの家庭や障害者手帳所持者がいる家庭に、緊急連絡先や、かかりつけの医療機関などを速やかに救急隊に知らせるための救急医療情報キットを、長寿介護課や地域包括支援センターなどで配布しています。

問合せ先

長寿介護課 ☎ 51-2362

ご協賛各位へのお礼

この度「吉田春秋」の発刊にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。本紙は、会員が生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。今後とも何とぞ末長きご厚誼、ご支援をお願いいたします。  
 ゆたかクラブ豊橋

☎ 51-2337

編集後記

吉田春秋をお届けします。今号もたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございました。広報文化部では、皆さま方のご意見・投稿などをお待ちしております。

今後も読みやすく楽しい紙面づくりに努力してまいりますので、よろしくご支援をお願い申し上げます。 ゆたかクラブ豊橋 広報文化部

原稿募集

◎校区活動、単位クラブ活動、俳句、短歌、川柳 随想などの投稿を募集します(写真を添付いただく場合はきれいなものをお願いします)。  
 ◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。

◎原稿は、市内在住の市老連に加入している方に募集しています。必ず、校区名・単位クラブ名・氏名を明記してください。

◎紙面の都合上、やむなくカット・見送る場合があります。

◎締め切り/5月末日

◎投稿先/ゆたかクラブ豊橋事務局

(豊橋市今橋町1番地・豊橋市役所長寿介護課内)

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています