

豊橋市老連だより

第43号

吉田春秋



■発行／豊橋市老人クラブ連合会 ■編集・印刷 (株)博報社／名古屋市北区稚児宮通1-56 ☎0120-0212-09



柵木会長あいさつ

意気高らかに新年度の幕開け

青葉輝く4月23日、平成21年度豊橋市老人クラブ連合会総会が豊橋市公会堂で開催されました。富安副会長の開会のことばに続き国旗拝礼、国歌斉唱、会員物故者への黙祷ののち、柵木会長のあいさつがありました。柵木会長はあいさつの中で「単位クラブ会長方の懸命な努力をもってしても会員の減少が著しく、昨年度から24クラブ・850人が減少している現状は、誠に残念の極み。老人クラブへの抵抗感、役を嫌がる方など理由は様々

楽しく、仲良く、互いに支え合う
平成21年度豊橋市老人クラブ連合会総会開催

だが、この危機を乗り越えるため執行部も打開策を検討中である」とし、老人クラブの原点である「仲間同士がお互いに支え合う」をモットーに、仲良く、楽しい会をアピールしたいと述べ、協力を求めました。

続いて来賓の佐原市長よりあいさつをいただき、顕彰に移りました。市長感謝状17名、市老連会長感謝状73名に各々表彰状が贈られ、功績を称える惜しみない拍手が会場を包みみました。



表彰のようす

柵木会長より執行部三役からブロック長まで一人ひとり役員紹介が行われた後、議事に移りました。柵木会長が議長を務め、まず議案第1号の平成20年度事業報告及び決算が審議され、満場の拍手で承認可決されました。第2号議案の平成21年度事業実施方針、議案第3号の平成21年度事業計画及び予算についても質疑応答ののち拍手

をもって承認可決されました。



シニアリーダー育成事業講演会

「知って得するリハビリテーションの豆知識」
一膝・腰の痛みと姿勢について

高齢になると、女性は4人に3人、男性でも2人に1人の割合で罹るといふ「変形性膝関節症」。



名古屋大学医学部保健学科理学療法学専攻 太田 進先生

予防策として—

- 腿の前側の筋力アップ (椅子に座って足を上げ、太腿の前側部分を鍛える)
- 足の指を動かす
- くつに注意 (ひも靴が最適)
- 体重を量る (肥満防止)

などに注意し、お風呂で足首や足指をマッサージすることを提唱されました。また、腰痛は骨盤のゆがみが原因であることが多いので、『膝立ち』を毎日行うことで改善されること等、毎日の生活の中で無理なく行える運動を中心とした内容で、明日からできるアドバイスに、多くの参加者がメモをとるなど、熱心に聴講していました。

今年度より、従来11月に開催していた「とよはしシニアフェスティバル」を敬老月間の9月開催に移行するなど新たな展開を図る市老連。「楽しく、仲良く、互いに支え合うクラブ」を目指して、意気高らかに新しいスタートを切りました。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ごあいさつ

豊橋市老人クラブ連合会
会長 柵木 良行

木々の緑が眩しい太陽の光の中で涼しさを感じさせてくれています。会員の皆様におかれましてはご健勝にて活躍のこととお喜び申し上げます。

市老連では本年度の事業実施方針の重点目標として『老人クラブの点検・強化・拡大を進めよう』を掲げました。

これは少子高齢化が加速する社会情勢と、団塊の世代の高齢化の時期を迎えた受け皿としての役割を意識したことでもあります。

私たちはこの現状を視野に入れた活動として、原点に立ちかえってクラブの在り方を見直すとともに、仲間づくりを拡大していくような事業を展開していきましょう。

本年度は特に「ウォーキン

グ」の啓発と普及を盛り込みました。「支えられる高齢者」から「支える高齢者」になることを自覚し実践するためには健康でなければなりません。ウォーキングを日々の生活にとり入れて日常化するこ

るようご尽力を賜れば幸甚でございます。○地域に奉仕して存在感があり、そして、魅力溢れる楽しい活動を実践し、身体機能を維持して健康で活力ある日常生活ができるよう、皆様一緒にがんばりま

老人クラブの活性化に向けて

豊橋市福祉事務所長 立岩 政幸

本年4月の人事異動で福祉事務所に就任いたしました立岩政幸です。

日頃は、本市の福祉行政にご協力いただき、この紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

さて、急激に高齢化が進む中、本市では高齢者の方々の老人クラブ離れが顕著な状況となっております。

この状況に至った要因はい

さて会員の皆様、豊橋市老人クラブへの加入率が今年20パーセントを割り込みました。人数にして昨年比850人の減少です。豊橋市52小学校区のうち「校区に老人クラブがない」7校区もあります。加入率・単位クラブが減少していくのは全国的な傾向ではありますが、今一度単位クラブの皆様の総力を結集してこの危機的状況を乗り越えられ

くつか考えられますが、一つには若年高齢者の生活スタイルの変化が挙げられるのではないかと考えております。

特に60歳代前半の方々は、若い頃からの趣味や嗜好を継続して行われている方が多く、気持ちもお若いなど、自らが高齢者であるといった意識をあまりお持ちになっておられないのではないかと思います。

このような若年高齢者の方々の老人クラブへ迎え入れることはなかなか容易なことではありませんし、今後、入会を促進していくためにも、これまでの老人クラブへの認識を新たにしていくような取り組みを進めていくことも必要なのではないでしょうか。

平成 21 年度 最重点目標

老人クラブ組織の点検・強化・拡大を進めよう

平成 21 年度 重点目標

- 1. 健康維持と仲間づくりの推進**
仲間づくりを継続的に進め、身体機能を維持するために、「ウォーキング」の啓発と普及に努め、健康で自立した生活を推進しよう。
- 2. 「友愛訪問」と「一声運動」**
友愛の心を深め、地域内の関連組織と連携して、孤立化を防ぐ運動を推進しよう。
- 3. 地域を豊かにする活動の推進**
地域への奉仕活動をさらに深め、特に「社会奉仕の日(9月20日)」活動を校区連合会レベルの運動まで広げよう。
- 4. 加入促進運動の推進**
会員の加入促進につとめ、明るく楽しいクラブ活動を推進しよう。

～役員紹介～



会長
柵木 良行



副会長
河合 慎二



副会長
富安 貞夫



副会長
白井 邦男



会計
松井 久



総務部長
野田 光司

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

今後の対応策として、調査結果を参考にしながら、老人クラブ活動への新規事業の導入や老人クラブの活性化策に積極的に取り組んでまいりたいと考えておりますが、まずは会員の皆様自らが主体となって老人クラブ活動の改革を推進することが大変重要であると考えております。

この先10年、20年後には中心となって活躍していただく方々の老人クラブへの入会こそが、豊橋市老人クラブ連

合会の明るい未来の実現を約束するものであると思っております。現在の状況を打破するためにも、豊橋市と豊橋市老人クラブ連合会との連携をさらに強化し、有効な施策の実施を通して、老人クラブの活性化を図ってまいりたいと考えておりますので、引き続き本行政に対し一層のご理解とご協力を賜りたいと存じます。最後にありますが、豊橋市老人クラブ連合会の益々のご発展と会員の皆様のご活躍を心よりご祈念申し上げます。

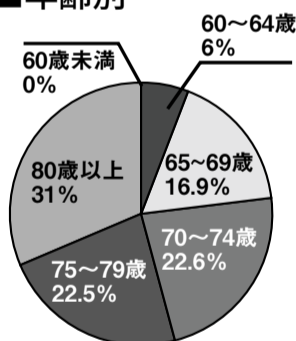
平成21年度 豊橋市老人クラブ連合会 事業計画

月	日	行事名	場所	備考	担当
4	15(水)~17(金)	ブロック別会長研修会	各センター		
	23(木)	平成21年度総会 平成21年度リーダー育成事業講演会	豊橋市公会堂		総務
5		シルバースポーツブロック大会	市内一円		保体
	28(木)	第4回高齢者自転車教室	豊橋市交通児童館	雨天予備日:29日	交通
6	4(木)	第77回高齢者囲碁・将棋大会	高師老人福祉センター	前日準備	レク
	11(木)~12(金)	理事研修視察	田原市		総務
7	22(水)	第19回シルバースポーツ中央大会	高師緑地	前日準備(雨天予備日:23日)	保体
7/27(月)~8/2(日)		第1回友愛訪問	各校区指定場所		社会
		一声運動強化週間(前期)	市内一円		
8	8(土)	機関紙「吉田春秋」8月号発行		各クラブへ配送	広報
	23(日)	いきいきフェスタ出展	ライフポートとよはし		総務 広報 社会
9	2(水)~4(金)	第4回とよはしシニアフェスティバル (第41回高齢者趣味の作品展)	豊橋市民文化会館	前日準備	広報
		(第18回女性部チャリティーバザー)		前日準備	女性
	2(水)	(第46回豊橋市高齢者福祉大会)		前日準備	総務
	3(木)	(第32回高齢者趣味の演芸大会)		前日準備及び 役員打ち合わせ	生推
	20(日)	老人クラブ社会奉仕の日	市内一円		社会
9月下旬~10月		素人高齢者演芸大会	各センター		生推
10	1(木)	第11回高齢者ベタンク大会	陸上競技場	雨天予備日:翌日	保体
11	4(水)	第33回高齢者ゲートボール大会	陸上競技場	雨天予備日:翌日	保体
	25(水)	第11回高齢者グラウンド・ゴルフ大会	陸上競技場	雨天予備日:翌日	保体
12	9(水)	第2回友愛訪問	各校区指定場所		社会
		交通安全街頭啓発	市内一円		交通
2	8(月)	機関紙「吉田春秋」2月号発行		各クラブへ配送	広報
	15(月)~21(日)	第3回友愛訪問	各校区指定場所		社会
		一声運動強化週間(後期)	市内一円		
	18(木)~19(金)	会長・女性部長研修旅行	未定		総務
	2月~3月	趣味の教室作品展・発表会	各センター		広報

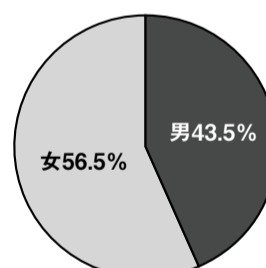
平成21年度 市老連年齢調査

- ◎市老連理事平均年齢 (平成21年度) 75.3歳
- ◎市老連単位クラブ会長平均年齢 (平成21年度) 74.4歳

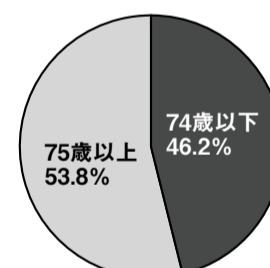
■年齢別



■男女比率



■前期高齢者・後期高齢者(75歳以上)比率



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第4回 とよはしシニア フェスティバル

告知

第46回 豊橋市高齢者福祉大会

ダイヤモンド婚 日時 9月2日(水)
 (結婚60周年) 場所 豊橋市民文化会館ホール
 *ダイヤモンド婚
 金婚(結婚50周年) (受付)午前9時~ (式典)午前10時~
 を迎えるご夫婦等を *金婚
 お祝いします。 (受付)午後1時半~(式典)午後2時半~

第32回 高齢者趣味の演芸大会

ジャンルは、民謡・舞踊・詩 日時 9月3日(木)
 吟・歌謡曲・大正琴・健康体 開場 午前9時
 操・ダンスなどさまざま。熱 開会 午前9時15分
 い舞台を是非ご覧ください。 場所 豊橋市民文化会館ホール

第41回 高齢者趣味の作品展

日本画・洋画・ちぎり絵・ガ 日時 9月2日(水)~4日(金)
 ラス絵・絵手紙・俳句・写真・ 午前9時~午後4時
 書道・水墨画・手工芸品など、 (最終日は午後3時に終了)
 毎年多くの方の素敵な作品を 会場 豊橋市民文化会館
 ご覧いただけます。 2階展示室

第18回 女性部 出品 募 集

平成 21 年 9 月 2 日 (水) ~ 9 月 4 日 (金)
 豊橋市民文化会館 1 階 リハーサル室

市老連のチャリティーバザーは、社会福祉事業に寄与することを目的として開催しており、昨年度はその売上金で地域福祉センターや老人憩の家へマッサージチェアの贈呈及び昨夏の集中豪雨被災者への義援金寄付を行いました。

本年度は、社会福祉の向上に貢献するという従来の目的はもちろんのこと、市老連役員や会員の事務効率化等への対応を図るべく、市老連専用のパソコンを各地域の老人福祉センター及び地域福祉センターへ導入することを新たな目的の1つとして掲げて参りたいと存じます。皆さま方のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。(後日クラブ役員が協力をお願いに上がります)

第77回 高齢者囲碁将棋大会

女性も参加! 人気急上昇!!

囲碁の部A (参加者...31名)			
優勝	上床 紀義	石 巻	
準優勝	東 幸生	高 師	
囲碁の部B (参加者...32名)			
優勝	佐々木保明	高 師	
準優勝	梅野 道宏	大清水	
囲碁の部C (参加者...5名)			
優勝	山本 二郎	大清水	
準優勝	彦坂 義信	大清水	
将棋の部 (参加者...38名)			
優勝	緒方 東一	大 岩	
準優勝	佐原 公明	大 岩	

結果表

高齢者囲碁将棋大会が6月4日(木)高師老人福祉センターで開催されました。

囲碁68名、将棋38名、スタッフ18名、総数124名が集まり、盛大な大会となりました。囲碁で女性の参加がありました。今後はどんどん増えることを期待します。(レクリエーション部長 藤城 敏)



入賞者の皆さん

高齢者自転車教室「競技会」で石巻ブロック優勝!!

賀茂校区 第一委員会 藤井 隆次



豊橋市老人クラブ連合会主催の自転車教室が5月29日、豊橋市交通児童館で行われた。第4回を迎えた自転車教室は、市内9ブロックから各1チーム5人(うち女性1人)の代表者が集合。市老連役員、事務局、豊橋警察署員、市安生生活課職員含む60人が参加した。

豊橋警察署員による交通安全講話、実技として全員がコースにおいて、自転車の安全な乗り方を学び、自転車走行のポイントとして①発進方法②駐車車両をよけての進行③信号交差点の右折方法④板乗

その後、このポイントを中心とした「ブロック別の自転車競技会」が行われた結果、石巻ブロックが最高点数を得て優勝し、第2位が高師ブロックで、柵木市老連会長よりそれぞれ賞品が贈られた。参加各チーム共に接戦であり、自転車の安全な乗り方についての成果は多大であった。

優勝した石巻ブロックチームは、賀茂校区委員の岩瀬伸雄さん、稲垣治身さん、松井伯夫さん、中野勝幸さん、田



優勝した石巻ブロックの皆さん

辺香さんで、来る11月5日に名古屋市港区のポートメッセなごやで開催される愛知県交通安全協会主催による第6回交通安全高齢者自転車競技大会に豊橋代表として出場することになっている。

大会当日まで地元において実技練習に取り組まれる選手の方々に絶大な激励を送りご健闘を期待する。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

岩田校区

満開の桜の下でゲームにお弁当に、笑顔も満開！ 岩田老連お花見の会

岩田老連女性部長 杉浦 久子

新年度始めの岩田老連行事は、お花見の会。校区内5つの老人クラブと、立ち上げ途上の豊岡発起人11名の合計104名が、岩田運動公園内水神池端に集り、好天の下で開催された。

近くの林では、うぐいすが鳴き、私たちのお花見を祝福してくれた。白井邦男岩田老連会長の挨拶、新年度各老人クラブ会長、女性部長及び豊岡の皆さんの紹介がなされ、次にお楽しみゲームが始まった。リーダーは、ふたば会会員でレク・コーディネーターの阿

岩田校区

童心にかえって3世代交流 「凧づくり、お手玉作り教室」

東岩田長寿会 会長 岡井 正雄

岩田小の1月に行われる地域交流活動「どんどこ祭り」に、当初から参加している岩田老連(白井邦男会長)は、グラウンドゴルフ、凧あげ、お手玉遊びの3種目に登録し、世代交流の1つの場として活動している。

祭りの1カ月前に、PTA等の協力を得て、後者2種目の教室を開催し、凧づくり、お手玉づくりを



3世代仲良く凧作り・お手玉作り

性部のお手玉作りも大勢集まり、祭当日の昔の遊びの再現をはかり、さらに新しいお手玉遊びも考案するなど、女性部活動が盛り上った。



皆で手遊び

の歌」を合唱。泉会村井新会長の首領で、岩田老連の発展と会員の健康長寿を祈念して、万歳三唱を行った。「楽しかったね」という会話を帰路につく方々から聞き、4月1日という年度始めの行事を無事済ませて、安堵の気持ちと、これからのいろいろな行事に、多くの会員が参加していただけることを心から願ったのであった。

西郷校区

我が校区の世代間交流

平野長寿会 富安 貞夫

私の校区にはみどり保育園という保育園があります。開園は昭和26年4月1日ということ58年の歴史のある園です。

西郷校区は有名な石巻次郎柿の産地で、その他に梨・桃・ブドウも多く出荷されています。昔は農家の嫁は多忙を極め保育園は有難い存在でしたが、現在は大きく変わっています。農業は老人夫婦がやり、若者はサラリーマンとなり子どもは保育園・小学校に任せ切り。そこで、7年程前から老人クラブとの間で世代間交流が開始されました。

役員になって最初は、この年齢になって今更こんな幼児と何を遊べば良いのかと心配していましたが、園長先生やその他の先生方の提案を受け前年、前々年度の行事を参考に年間8回の行事を行ってあります。

初仕事は6月に、さつま芋の苗さしを全園児71人老人クラブ役員15人で、約200本の苗をさします。園児の手を取って苗を持たせ土を掘ってかぶせるまでを教えて植え付けます。秋になると芋掘りをして11月には焼き芋会を行い、苗さしから収穫試食と芋の成長から口に入るまでを身をもって体験をします。

その他の行事は昔遊び伝承でコマの回し方、紙ヒコーキの作り方・飛ばし方、お遊戯会では大人と子どもで童謡を2、3曲歌って老人も子どもの頃を思い出し真剣に歌います。

老人クラブと保育園児の世代間交流がこんなに良い行事で、一時的でも幼い頃に蘇ることができて若い気持ちになれる良い刺激だと思ひ、今年の交流会も中身の充実した会にしたいと思ひ、今年次第であります。



凧作りの歴史と作り方説明

この老連のどんどこ祭り事前教室は、祭りへの地域の期待を一層高めている。(平成20年12月)

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

二川南校区

長年の夢、雲上の室堂へ 結果は…

三弥町老人クラブ 西川 貞夫

新緑の連休後、校区老人クラブの仲間とバス2台で1泊2日の旅に出た。白川郷、宇奈月、立山アルペンルートで雪の壁、室堂への強行軍である。日頃は地元の観光望みに自信ありだが、山の天気は下り坂のようだ。

車中は専ら「歌謡ショー」。高速道を通り過ぎ、ひるがの高原で休み。長良川の源流と言われる湧き水を飲みひと息つく。

白川郷では人の智恵、営為に感動する。宇奈月着、ゆったりと温泉につかりいざ宴の席へ。一堂に集い旺盛な食欲を示す。山里の食はこどもも元気をくれるのか。マイクは切れ目なくナツメロのカラオケショーを続ける。

翌朝、濡れた緑の遠望は

「白川郷・宇奈月・立山アルペンルート雪の壁・室堂散策の旅」



室堂の風は冷たい。散策を諦め早々とバスに戻る者も多し。防寒対策をした身は、せつかくの機会と展望台へ。快晴なら、今朝通った富山や砺波の水田地帯や富山湾、能登も望め「絶景かな」と言えるのに。冷気が襲う。摂氏4度の霧。乳白色の世界に身震いする。期待の大きかったアルペンルートは天候に負けた。生きていたら是非また来よう。

車内のビデオ『黒部の太陽』で懐かしい男たちのあの時代の一途な志、活力に心を揺り動かされた。

松山校区

イルカショーで童心にかえる 「伊豆半島の旅」

大國町寿会 会長 金田 好正

前日の荒天が嘘のように晴れ上がった5月18日より、松山校区老人クラブ連合会の春の旅行「下田海中水族館と伊豆の踊り子の舞台へ、料理自慢の宿に泊まる稲取温泉の旅」と題してツーリスト・トップジャパ

ンに企画をお願いして、9クラブから参加者44名があり、貸切観光バスで2日間の旅を楽しみ、親睦を図る事ができました。

夜の宴会では、日頃鍛えたのどをカラオケで楽しみ、会員の杖を槍に見立てて持ち、扇子も用意周到持参されての本格的な日本舞踊まで飛び出し、添乗員の

方が見事に進行していた。き、時の経つのも忘れさせられ、あつという間の親睦の場となりました。

翌日は、下田海中水族館でイルカショーを童心にかえて、遠足か修学旅行で来られた孫のような子どもさんたちと一緒にイルカさんの見事な演技に感心させられたり、爆笑したりのひと時を過ごした後は伊豆半島の観光地の土産物屋で面白い物を楽しみ、留守番をしている家族を想う心がこの表れでしょうか。バスの荷物棚が満タンになっ

てしまっ程でした。

富士山も充分見る事ができ



下田海中水族館にて記念撮影

きまして2日間を楽しませていただきましたが、まずは全員が笑顔で良き思い出を持って、無事に豊橋に帰ってこれました事を責任者のひとりとして感謝しております。最高の旅を味わう事ができました。健康に留意して次の機会を期待しましょう、という事で散会致しました。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

牟呂・汐田校区

クラブ運営に於ける 本年度の最重要目標

松島かもめ会 角谷 正宜

早いもので単位クラブの会長を仰せつかってすでに1年が過ぎ2年目に入った今、ようやく落ち着いて活動できるようになりました。1年目は、新規会員の加入を第1の目標とし、また会員の皆様の現状をできる限り把握できたらと務めてまいりました。

新規会員の加入につきま

しては、自治会の協力もあって30名以上の方のご理解を得て、目標達成をみま

した。

会員の皆様の現状につきま

は、普段お顔を

見ない方を重点として3

と、どのクラブも同じ事

変。新規加入の方のほとん

長の下で」と祈りながら…。

校区・単位クラブ活動

現在会員数30名。うち男性3名。会長(世話役)の中村安彦氏は「新会員いつでも歓迎」という。井原公民館で毎週月曜日に例会を行っている。写真に写っている花束は、会員の子が定年を迎えて頂いてきたものを皆に見てもらおうと持参した。



ふたば会カラオケ部の皆さん

牛川校区

牛川ハイキングクラブ

浪ノ上会 高原 真市

「つぎ追いつきの山」まだ芽吹いていない芝生の上でハーモニカの伴奏に合わせて平均年齢74歳の美声!?が早春の青い空に「ハモ」って響いています。暖かい春の日差しに恵まれて2月15日(日)、私たちのハイキングが「東三河ふるさと公園」で開催されました。

当日、自然観察会に参加して指導員の説明を聞きながら、展望つじ園に17人全員が登りました。だいぶきつかったと荒い息使いの人もいましたが、達成感と素晴らしい眺望に疲れも忘れず。小休憩の後、自然観察会と別れてピクニック園地に行き合唱となったので



す。「赤とんぼ」「四季の歌」そして最後の曲「故郷」になると調子も上がって春のそよ風と一体となり素晴らしい合唱でした(自画自賛)。

次は「ないしょ伝達」のゲームを2組に分かれて3回行いましたが、簡単な言葉でもなかなか正確に伝わりません。最後の題目は「梅が咲いて桜の蕾が膨らんだ」です。ナツ何んと!! 2組共に「梅が咲いて桜も咲いた」でした。8人に伝わる内に桜の蕾がどんどん膨らんでついに咲いてしまったのです。これには全員で大笑い。そして昼食、太陽の下自然の中で食べるおにぎりの味は何物にも勝

る格別な味でした。何年ももらった事のない「バレンタイン」の「チョコプレート」。1日遅れで2人の「元」娘さんから頂いて感無量!! 昼食後「スリッパ飛ばし」に挑戦!! なかなかうまく飛びませんが、全員和気あいあいの中ゲームを楽しみ、記念すべき第1回ハイキングの全日程を無事終了。

総歩数約1万歩、最高齢者82歳・高輝・高麗者の皆様、おつかれ様でした。

岩田校区

喜び、楽しみを分かち合い 北一ふたば会カラオケ部活動

北岩田一区老人クラブふたば会 会長 阿部 純一

北一ふたば会カラオケ部は平成元年設立、以来着実に活動を続けている。北一老人クラブが休部となり、再度立ち上げた新生ふたば会誕生の時は、グラウンドゴルフ部と共に大いに力となった。

たもの。会員手作りの植木鉢も飾られていた。85歳から62歳まで、幅広い層の仲間が喜び、楽しみを分かち合って活躍している。

富士見校区

富士見台は最高の環境

富士見ニューレイク第二クラブ 中村眞佐子

私達は、「富士見ニューレイク」というお洒落なクラブ名です。私は、6年前仲間に入りましたが、皆さんとても元気で、各行事にもお互い声をかけ合いながら積極的に参加しています。

回、近くの公園で6人くらいでやっています。外なので開放的になり、朝から大声で笑ったりおしゃべりしたり、楽しく適度な運動になっています。何度か試合にも出させていただきましたが、点数が思うようにいかない。「楽しくやればいいんだから」といつてくださいます。試合後は、各自反省をしながら、でも空の下で食べるお弁当は格別です。

また、この辺りは天候によつてはあちこちで富士山が見え、また近くには有名な万場調整池もあり、手入れの行き届いた公園、ゆつたりとした散歩コース。新緑



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会貢献

楽しいクラブ活動

玉川校区 森岡町森遊会
牧野 昭三

「変わらずに生き延びるためには変わらねばならぬ」と(中日春秋より)

そう、これからの高齢者はこんな言葉に関心を持つ。テレビを見て1日を費やし、外出して人と会話する機会すらない。これでは近い将来介護される側の人間になりそうだ。

玉川クラブ会員数54名、近場の広場で週2日の練習の成果を試す、日帰りゴルフ大会と昼食会を催した。当日は好天に恵まれ、片道1時間半のバスの中の会員方々との会話、グラウンドゴルフ専用の会場での気分も新たに和気あいあいと技を競った。昼食会場の三河湾を一望するホテルにおける「成績発表表彰式」。カラオケ、少々のお酒に会場内の会話も弾み会員の方の日頃見られない楽しい面も垣間見えて親睦が更に深まり、有意義な昼食会だった。



眠りについた一日だった。世話役をされた役員の方々に感謝しております。

グラウンドゴルフは同輩との会話を交えて老人共通の悩みの解消に役立つと考えています。仲間に入りませんが、町内老人クラブの方々に声をかけてください。一人でも多くの参加を希望します。



老人クラブに入っ て私の思うこと

芦原校区 松井町みどり会
白井 嘉夫

芦原校区・松井町みどり会では、平成20年度より将棋・囲碁の集いが開かれる事になりました。

開催するに当たり会長より相談され戸惑いました。将棋については多少の心得もあり協力させてもらうことと致しました。囲碁についても協力をしていただけの方がいるとの事で、会長が全員に回覧通知をすることと致しました。また、同時に自治会にも要請して子供会に連絡していただき



ました。
20年度は、春夏秋冬と年3回実施しましたが、1回目と3回目は小学生の参加もあり、雑談しながら約2時間くらいの練習をし、とても楽しい集いとなりました。今のところ、小学生の出席者は1〜2名ですけれど、これから先少しでも多くの小学生に参加してもらい少しでも楽しい将棋・囲碁の集いにと思っています。

老いも若きも小学生と話し合いながら、和気あいあいと楽しい集いと思っている今日この頃です。
私自身は、とても楽しい集いの場ですので感激しています。今後ますます多くの人たちに参加していただき、将棋・囲碁の集いが発展していけたらとても嬉しく思います。

理事研修視察

21年度はお隣の田原市へ

総務部長 野田 光司



今年「平成の大合併」で渥美町と合併し行政基盤が強化され、また老人クラブの加入率も83%強を誇る「田原市」を訪問。文化会館の広間に案内され、交流会となる。

説明は、三浦(前)会長で「地域との連携」を最も重視していると言われ、自治会・婦人会・民生委員・子ども会などの団結から生れる活動の輪は、老人クラブ単独の行動に比べ何倍も大きなものになる。よい例が友愛活動など「一人暮らし」老人の支援であり、今まで目とどかなかったキメ細やかな支援が実現したとのこと。例えばタンクやテレビの転倒防止材

の取り付け・女性部手作りの防災ずきん(中には軍手・靴下・タオルなど緊急時に必要な品が入っている)を配布。その他会員の葬儀には必ず「花輪」を出すなど、このように老人クラブは常に弱い人のためのクラブでなければならない。強い丈夫な人のためのクラブでは、補助金・助成金などうしても頭をもたげることがあまり芳しくないと言われた。

そして、老人クラブは常に地域に役立つ活動をやらなければ駄目であると、田原市老連では、各小学校の草取りや、140箇所にも及ぶ花壇の管理、交通安全運動、子ども見守り隊など、ほとんどのクラブが実施し、地域に貢献している。また、スポーツや娯楽部門では、四世代ゲートボール大会、シルバー歌謡祭を文化ホールで開催し、大勢の参加で去年は2日ばかりで行った等々、一同大いに認識を新たに致しました。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

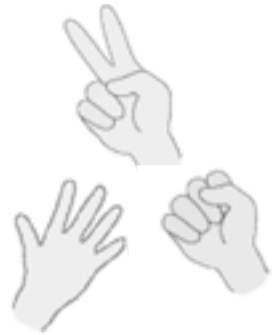
みんな子どもにかえって

豊橋区
西岩田親睦クラブ
高橋 米水

先日2月13日、阿部弘子先生の実技体験に参加しました。寒い日でしたが、大勢の方が集まりました。はじめに、2人1組になり、グー・チョキ・パー。グーは1、チョキは2、パーは5。出した数字を早く計算



した方が勝ち。夢中で、みんな汗だくになりタオルでふいていました。



次は、昔の童謡を唄いながら、肩をほぐしたり、首を横・縦にしたり、つまさきかかとを動かし、時間の経つのを忘れていました。万華鏡は、牛乳パックの頭を三角に銀紙ではり、画用紙にマジックペンで色とりどりの絵を書き、中に入れ

まいました。

日本有数の古刹であり信濃を代表する観光地でもある善光寺。今年は何年か7年に一度の御開帳の年です。「遠くとも一度は詣れ善光寺救世給つぞ弥陀の誓願」と古くから詠われた善光寺を中心に、長野市周辺の歴史町にも足を伸ばして

4月27日・28日の1泊2日、同志40数名が目的地の地へ向け出発致しました。天気は上々です。コースは信州善光寺(御開帳と内々陣での参拝、法要(回向)。本堂内々陣での各家の家人安全を願う法要)。そして湯田中温泉に宿泊です。翌日信州の小京都小布施散策、新田醸造(味噌蔵見学と味噌汁賞味)、きのこむら深山、信州の鎌倉別所散策(北向観音)。以上が概略です。

善光寺は、日本の仏教の草創期、仏教が各種の宗派に分かれる以前から存在していた寺院境内から出土した大量の瓦の製作年代が

のぞくのです。きれいでした。3枚の紙を5・7・5と短歌を書き、みんなで読み合って楽しかったです。何をかいてもいいといわれ、後みんな集めてかきまぜ、また3枚ずつわたされ、1人ずつ全員立って読みました。老いてからの食事のバランス、睡眠の大切さ、簡単なダンスと、脳の活性化にすごくいいと思いました。牛乳パックの万華鏡はあらかじめ先生が時間をかけて作ってきてくださり、頭がさがります。

久しぶりに大勢で大きな声で笑いました。皆本当に楽しそうでした。先生に感謝です。あの日のことは、ボケないかぎり忘れません。また先生のお手伝いをしてくださった星野清さんの最後の老後の話もよかったです。ありがとうございました。

今回は、本当に皆さん身も心も癒された事でしょう。私は、この言葉が好きです。わが姿たとえ老婆と見ゆるとも心はいつも春らんまん

運転技能再点検

二川南校区
大岩町久保田寿会
新林 弘之

昨年11月11日に豊橋総合自動車学校で行われた高齢者交通安全教室に参加させて頂き、強い感銘を受けた。免許取得後50余年の長きにわたり、自己流の悪いくせで、発進時の後方確認、信号のない交差点での一時停止、狭い道から広い通りに入る時の左右確認等々、普段行っている運転が免許取得時の初心とたいぶずれている事でした。

万一事故が起きそうになった時、踏むブレーキで作動する「ABS」の制動体験でのブレーキ踏み方

の弱さを指摘されました。日常の運転では、車を止める時はブレーキを軽く踏み静かに止めるように心掛けていたため、いきなり力いっぱい踏みなさいと言われても体が反応しませんでした。2度3度行うことにより「ABS」の性能を体感することができました。エアバックの体験施設では、時速4キロで衝突と設定してあるエアバックの飛び出しに驚きでした。もし40キロで衝突すると、乗っている人の体重の10数倍の衝撃が掛かるといわれます。最近ほとんどの車にエアバックが装備されていますが、エアバックに守られる事故に遭わないように安全運転を心掛ける事が一番大事なことだと思います。



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員随想



永年松原泰道先生の本を、座右の書とさせていた。だき、勇気・元氣・そして何より心の安らぎをいただいております。最近、先生の「今まさになすべきこと」の中に女優真屋順子さんのことが書かれ、深く感銘を受け反省させられました。彼女は姑さんと連れ子のある高津佳男氏と結婚。「縁あって母親になり、お父さん」と呼べなかった義父への不幸をお詫びしたい」と一心に義理の男の子を育てます。

子の思

飯村校区 第二飯寿会
西川 文子

たその子が、ある日「お母さん、たたいま」と待望の声を。思わず抱きしめ「ありがと」と言ってお泣きされたのです。「それ以来、お姑さんとの間も円満になり、子どもの思ってすばらしいですね」と彼女は言います。

私は仏様の恩、親の恩は忘れずにおりましたが「ああ、子の恩もあったのだ」と気付かされました。思えば今の不自由ない平穩な暮らしも、子の恩あればこそでした。そればかりではありませぬ。優しい孫たち、毎日のように訪れる2歳になつたひ孫。ひ孫を通して家族との会話が弾み、笑顔が絶えませぬ。まるで家中に花が咲いたようで明るい毎日です。

日日是好日

大清水校区 第一豊松会
吉川智枝子

どんな日もかけがえのない1日。なくしたものがひよこり出てきた時、うれしい便りが届いた時、小さなうれしい出来事でも、その日1日明るい気持ちになります。が反対に何か嫌なことがあるとどうして自分だけ！ 今日は何もやりたくない、落ち込んだまま長い1日が終わってしまいます。

でも1日1日を人生のかけがえのない時間としてとらえれば、いい日も悪い日もないはず。のんびり何事もなく暮らすだけではない。常々「いま」「ここ」「自分」を見つめます。いつも新鮮な気持ちで日々を迎え、自分の生き方に手抜きがないことが好日をもたらします。快晴の日も大雨や強風の日も大事な人生の1日です。楽しいことはかりを見ようとせず、つらいことや悲しいことを受けとめながら1日1日を大切に生きてみましょう。その日から見えてくる充実感。

それが日日是好日です。いまここにある自分を大切に。

1枚の表彰状

飯村校区 第二飯寿会
木村 勉

原稿用紙を置き、机に向かったのは、平成21年5月14日だ。その机の上に、先日、押し入れの中から見つけておいた1枚の表彰状がある。日付が昭和14年5月14日で、70年の年月が経過

していた。形はそのままで、だいぶ汚れて何かが沁み込んでいる。子どもの頃に想いを馳せる。

当時の日本は現在の中国と戦争をしていた。肉親の多くは、無理矢理戦場へ駆り立てられていた。その人たちのために、武運長久の名のもと、何も分らないまま、毎日登校前に友達と手を取り合ってお宮へお参りに行っていた。それに報いる形で発行してくれたものだ。2年ちょっとして、戦争は太平洋戦争へと発展していった。お宮のあった



のは、当時住んでいた名古屋市内である。戦争は激しさを増し、名古屋の街は大半を焼失した。わが家も同じで、一夜にして住む所と寝る所を失い、親戚を頼ってこの豊橋へ住みつけたのだ。たのだった。名古屋城が炎に囲まれていたのを遠くから眺め、隣りの老夫婦も何方が分からな

いと聞かされたが、戦争という事だけで子ども心にも何の感情もなかった。火の手から逃げる際、誰が、どんな気持ちで、この表彰状を靴の中に入れてくれたか、今となっては分からない。ただ、日本が今の戦争のない平和な国に移り変わる姿、自分の今日まで歩んできた道程、それをこの1枚の表彰状は見ている事だろ。

これからは、健康で、互いに助け合い、生き抜きたいと願う。この表彰状を友として。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



俳句

■杉山校区 みその俳句会
げんげ野や車椅子なる母連れて
花井 稔
げんげ田や時代の流れに薄れゆく
市川 淑洋
毛氈の真赤に剥げの土雛
彦田 純子
南無大師献納の旗風薫る
竹内 澄子
参道の花人となり女人づれ
井土 幸子
■谷川校区 中原町立岩会
身じろがぬ発電風車春嵐
朝倉 政敏
身の丈に似合ふ暮らしや若布汗
池田すみ江
身に余る持て成しありぬ夏みかん
石田 たか
巢の遠く一直線や落雲雀
石田 輝伸
田蛙や類は友呼び賑はひぬ
石田 保雄
梅白し八十路の坂を登り初む
稲葉 春夫
春なれや山紫水明四囲の山
尾崎 弥助
硝子越し猫の来をり日向ぼこ
河合 孝一
蜘蛛の罫に珠ちりばめる雨上り
川合 幸子
行灯に頬染まりをり桃の酒
堤 昭雄
別れ霜足裏に重き土の嵩
寺村たづ子

■松山校区 東松山町睦クラブ
失恋も過ぎし日のこと落し文
荒井須磨子
■向山校区 紅葉会
降り止まぬ雨に息づく七変化
我が街を身渡す丘の竹落葉
牧野 桂子
鉄線花宇宙の空に絡み合う
奥三河森林浴に誘われ
鈴木 都

■老津校区 老津喜楽会俳句教室
新緑を背に立つ風車昼の風
中村きよ子
この庭に七十余年緑立つ
彦坂 たか
田植機の音響かせて田に一人
鏑本 緑
六月に友は逝きたりはぐれ雲
石田 初江
麦の秋杜国の墓の謂書
彦坂 和子
いにしえのうたしみじみとかきつばた
別所 善子
スイカ苗植えて自慢の長電話
三浦 松代

■東田校区 親和会
孫可愛いまたまた愛し初ひ孫
ばあば長生きじいじごめんね
小林 春子
■飯村校区 第一飯寿会
孫が撞く鐘の音響く岩屋山
昔唄った童謡口遊む
両陛下金婚式の会見で
感謝の心声詰まらせる
長坂 一昭

■岩田校区 泉会
重大な病を二つ乗り越えて
シルバー世代に我も到達
早く来いお盆が孫を連れて来る
元氣な顔思い出しつつ
散歩路田植機の横を通り抜け
思わずつぶやく豊作祈願を
浮海 好美

■大崎校区 大崎第一クラブ
自然とう恵みを受けて稲の苗
ハウスの中にすくすく育つ
雲もなく春の青空暮れて行きて
暖かき風庭を通りぬ
山本 絹代

■大崎校区 大崎第二クラブ
不景気はシルバーまでも影響し
いつもの草取り延び延びになる
夫の腰激しき痛み襲い来て
堪えられずに救急車頼む
田中さな江

■大崎校区 大崎第三クラブ
雪柳吹きくる風に散り初みて
粉雪かとも白き花弁の
目の覚めて朝日を拜み菜園を
見廻る日課の老の楽しみ
高田よ志子

■老津校区 老津喜楽会短歌教室
朝の道蛙初鳴きひびきたり
夏の初めの一ページなりて
紫陽花の色変わりつ、梅雨に入り
より鮮やかに雨に映えたり
鈴木きみゑ

■杉山校区 杉山老ク明日望会川柳会
ぶるぶるとふるふる筆が文字みだす
脳トレを今朝もベッドで五七五
韓ドラの嫌いな夫と好きな妻
彦田 純子
掃除する姉さんかぶり見ない今
竹内 澄子
情報の狭間を泳ぎ生きて行く
林 みつ子
安売りのひとり一個へ妻の共
花井 稔

短歌

川柳



木洩れ日の斑に踊る夏が来て
朝餉はトースト半熟卵
鈴木 元恵

はしり梅雨ドクダミりんとう受けており
水の季節ここに始まる
伴 幸子

涼しげな君のえりあし夏が来る
よき風貫いほのめく文月
伴 夏枝

紫陽花の混みあう頃や夏もよい
ひと筆書きの雲を浮かべて
伴 匡晃

豊作の梅干作り旬となり
一生懸命梅取りはげむ
彦坂 貞子

難病をおして参加の同級生
生きる喜びかみしめ語る
柵木 早苗

ソレントへ向かう車窓の山肌は
色とりどりのメルヘン世界
柵木 良行

植え付けを終えし畠に佇めば
背伸びして居る夏野菜たち
三浦 松代

■杉山校区 杉山老ク明日望会川柳会
ぶるぶるとふるふる筆が文字みだす
脳トレを今朝もベッドで五七五
韓ドラの嫌いな夫と好きな妻
彦田 純子
掃除する姉さんかぶり見ない今
竹内 澄子
情報の狭間を泳ぎ生きて行く
林 みつ子
安売りのひとり一個へ妻の共
花井 稔

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています



定例会のようす

また、月 1 回の定例会では講座を併せて開催。名前は「まちづくり出前講座」で、介護保険制度や健康にまつわる話から、地球温暖化・資源環境など身の回りで日常的に発生している問題に焦点をあて、会員の向学心を高めています。



公園の清掃や各種スポーツ、出前講座に世代間交流と「健康・友愛・奉仕」に基づき様々な活動を展開している浪ノ上会（会員数 67 名）。今回はそれらの活動の一部をご紹介しますと思います。

単位クラブ紹介

牛川校区 浪ノ上会
(星野 清会長)

◆浪ノ上会独自の活動
ほぼ毎月行われている牛川小学校での「のんびりクラブ指導」は 4・5・6 年生の児童を対象に前期（5～9 月）8 回、後期 9 回（10～翌年 2 月）開催されており、約 1 時間グラウンドゴルフやペタンクなどを一緒に楽しんでいきます。世代を越えた交流の輪を育むと同時に、子どもたちに対して挨拶など基本的な礼儀作法を指導する場にもなっています。

◆その他幅広い活動として
「牛川シルバースポーツクラブ」の名で月・水・金・土の週 4 日、グラウンドゴルフとペタンクの練習を行っています。その他、今年 2 月には「牛川ハイキングクラブ」を発足。健康維持促進と親交親睦をモットーにおよそ 50 名の会員が在籍しています。記念すべき第 1 回目の行き先は東三河ふさと公園で、自然を満喫し友好を深めることができました。毎回 80 歳を超える方も参加され、総歩数 1 万歩も何のその！元氣いっぱい歩みを見せてくれます。また、活動の様子を発表する「牛川ハイキング・倶楽部便り」を月 1 回発行。今後は俳句や川柳などの掲載も考えています。

サークルの活動状況を紙面で発表
これまで校区全体でスポーツ活動があまり活発ではなかった同会も、これらの活動を通じて新規会員獲得に成功しました。「若手の加入が活動の鍵を握る」と話すのは星野清校区老連会長。前述のハイキングクラ



プ等では、60 代の若手会員が活動推進の立役者として活躍しています。「いろいろな行事に参加してもらおう。（会員一人ひとりに）楽しんでもらうことが大切なんです」（星野会長）

スポンサーへのお礼
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。
豊橋市老人クラブ連合会

活発な事業と、それに伴い生まれる会員同士の固い絆が、クラブ運営の大きな原動力となっております。



牛川ハイキング・クラブを発足

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す。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。

編集後記

豊橋市老連 広報文化部
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。

原稿募集

- ◎校区活動、単位クラブ活動、俳句、短歌、川柳、随想、写真やイラストなどの投稿を募集します。
- ◎原稿用紙 2 枚（600 字）程度。俳句・短歌・川柳については各 1 点ずつ、写真はきれいなものをお願いします。
- ◎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／11 月末日
- ◎投稿先／豊橋市老人クラブ連合会事務局（豊橋市今橋町 豊橋市役所高齢福祉課 内） ☎ 51・2337

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています