

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

グラウンド・ゴルフ

笠原地区高齢者クラブ連合会

中島 稔

笠原地区高連は、地区の会員85名により構成され、鈴木浩三会長の行き届いた指導のもと、健康、友愛、絆を合言葉に掲げ、活動中です。傘下の笠原グラウンドゴルフクラブは、会員数40名を擁し、東野町の市営運動場を拠点として健康増進を図っています。

活動の一端をご紹介します。毎週月、木曜日の2回、主に午前中の練習で、練習時間は4R（ラウンド）で2時間位です。2R終了時に休憩をとり、カーリングでおなじみの「もぐもぐ」タイムとなります。この休憩時間がおしゃべりのし放題となり、ストレス発散、クラブ



庄司 信夫様 95歳
グラウンド・ゴルフ歴:22年
足腰が弱くなるまで続けていきたいと思っています。



員の絆を深める楽しい時間となっているようです。その他、マンネリ化を避けるため、毎月第1、第3の木曜日は「記録会」と称して賞品のない記録だけの試合を開催し、実力、マナー、ルールの向上を図っています。特にクラブの「打ち方、マークの仕方」を徹底しています。

また、クラブ員の親睦大会を奇数月の年6回開催しています。昨年11月の例会では、当クラブ員最高齢、95歳の庄司信夫さんが4Rでホールインワン3回、合計打数73打で堂々の優勝を成し遂げました。笠原のレジェンドとして語り継がれることと思います。グラウンド・ゴルフの良い所は、年齢にとらわれない、個人競技であること、自分の責任でプレーができることではないでしょうか。

最後に、我々が安心してプレーができる環境を提供してくれている水戸市スポーツ振興協会の皆さんに、紙上をお借りして感謝申し上げます。

紅葉の一日を満喫

双葉台（松）高齢者クラブ

大嶋 幸雄

紅葉の声が聞かれる11月12日、水戸市の高齢福祉バスを利用して双葉台地区高連旅行部会主催の日帰り旅行を行いました。2回目となる今回は45名が参加し、奥久慈のリンゴ狩りと、山あいの温泉でほっと一息というコース。

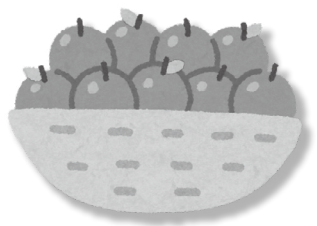
双葉台市民センター前を8時30分に出発したバスは、道の駅常陸大宮くかわプラザで休憩したあと、大子町小生瀬の豊田りんご園に到着。皆さん真っ赤に色づいた採り立てのリンゴを試食しながら、お土産にと買い求めています。



りんご園を後にして、紅葉と家並みが谷間に続く奥久慈らしい道を、バスは横川温泉中野屋旅館に到着。昼食をすませて午後3時までフリータイム。温泉に入る人、グラウンド・ゴルフをやる人、カラオケをやる人、近隣を散策する人：それぞれに楽しんでいました。

宿の人に見送られ帰宅の途に。バスの中はフリータイム、自分がしていたことを話し合っていました。が、いつしか静かになり最後の休憩地である道の駅ひたちおおた黄門の郷に到着。平日とあって人は少ないのでは？と見ていたら、われわれと同じ年代の人がたくさんいました。

買い物をしたあとバスは双葉台へ、陽は西へと傾きバスの影も長くなっていました。



皆様の投稿を
お待ちしております

訂正とお詫び

前の高壮だより第58号に誤りがございました。

◎会員文芸短歌

正:谷田組長寿会 矢萩 隆子

誤:谷田組長寿会 谷萩 隆子

◎高壮クラブ

正:柵友会 土井ひめ子

(文章の中で)ゴーヤを薄く切り…

誤:柵町四丁目長寿会 土井ひめ子

(文章の中で)キウイを薄く切り…

謹んでお詫び申し上げます。訂正いたします。

私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



満90歳、私の自慢は健康か？

笠原みどり高齢者クラブ 渡邊 高志



自慢を取って挙げれば健康だろうか。ここしばらく病院とは縁がないのが自慢といえば自慢である。健康の要因は、と考えるときに退職後の観光ボランティア活動が浮かんた。弘道館や偕楽園など、水戸市内の観光名所のガイドである。毎年3月の梅まつり期間には多忙な日々を送る。まだ寒い時期なので年寄りには堪える。知識も必要だが体力に加えて気力も求められる。始めてから16年、なんとか務められたのは健康の賜物だと思う。

私が活動する団体の正式名称は「市民観光ボランティア歴史アドバイザー水戸」である。長い名称だが「歴史アドバイザー」に惹かれて入会した。お客様に寄り添って助言する。主役は、あくまでもお客様であることを自覚する名称である。お客様に感謝され笑顔で別れる。その瞬間が健康の源ではないだろうか。

90歳を過ぎて

梅が丘南長寿会 小澤 ヨネ



私の生まれは福島県須賀川市で、縁があって水戸に来ました。授かった子どもが学校に上がってから学級の役員をやり、友達が出来、その友とあちこち旅行も一緒に行くととても楽しい時代でした。

友が公民館でやっているお茶の教室に入り30年以上もたちます。また、書道教室もあるとの事で、これにも入会して30年以上続けました。足が悪くなり座る事も出来なくなったので、書道はやめましたがお茶は友達のおかげで今でも公民館に通っております。その間、公民館に梅が丘地区高連芸能部があるとの事で、入会をお願いして約10年以上もやっております。

会員の皆さんがとても親切にして下さいまして、楽しくとても嬉しい会です。本当に感謝はたりません。今後も宜しくお願い致します。

90歳過ぎ振り返って感じる事は、人生に悔いなしと感謝しており、これからの人生も楽しく過ごしたいと思っております。

会員文芸

短歌

歳時記をめぐりておれば懐しく
幾多幾重のあの日の時

愛宕クラブ 寺門千江子

妻となり夫と語りて五〇年

さざ波もあり今は小春日

袴塚長寿会 安藤 栄子

いろは坂登れば一面紅葉して

令和の秋は此処に始まる

谷田組長寿会 矢萩 隆子

水光る池のほとりの桜葉は

紅く色づき朝陽に映ゆる

大塚高齢者クラブ 中三川好子

俳句

峡の田のただ一筋の蛇の道

吉田梅寿会 清浄 かね

秋の日に偕楽園の萩まつり

六番池シアクラブ 鈴木 國男

D51の衣替えてと嘆く錆

笠原南高齢者クラブ 鈴木 浩三

日溜まりに背を向け昼めし姑徳ぶ

杉崎長生会 阿久津 光

税金で桜観る会見事散り

笠原南高齢者クラブ 鈴木 昭子

ありがとういつも笑顔の仲間たち

笠原本田高齢者クラブ 原口 攻園

紅葉に山一面が別世界

笠原本田高齢者クラブ 平根 治

敬老日児童より享く赤い花

滝田 光子

新米のお握りパーティー子らは待つ

飯島 良子

思い出は楽しい時の事ばかり

西原長寿クラブ 関澤 みす

孫たちにわけてあげたい腹の肉

のだはら会 大沢 育子

令和即位の礼が始まりね

加倉井高齢者クラブ 白澤 昭

この地に住んで五十年今迄なかった

こんな事風水害の恐ろしさ

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男

皆様の投稿をお待ちしています

私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

国民体育大会が、45年ぶりに茨城県で開催されました。水戸市でも、東町にアダストリアみとアリーナ（体育館）が新設され、レスリングやフェンシングなどの競技が行われました。前回の国体開催のときは、私たち石川地区の小学校の代表が開会式のセレモニーに参加したことを思い出しました。

今回の国体に私たちもぜひ協力したいと考え、応援のメッセージを添えた折り紙で歓迎の気持ちを伝えることにしました。茨城県の花「バラ」と出場を祝う「祝い鶴」を折り始めたのは、6月のことでした。暑い夏のあいだ中、少しずつ折ったバラや祝い鶴は、1200個にもなりました。作品は応援のメッセージをつけて、新体育館のショーケースに歓迎のコーナーを設け、館内の各トイレに「ご自由にお持ち帰りください」と箱に表示して置くことができました。

石川地区高連女性委員会 「石川すみれの会」

折り紙で茨城国体 「おもてなし事業」 に参加して



(水戸市高連関係者 順不同、敬称略)

老人クラブ役員功労者

大内 静江	川原井勝一
戸田 榮一	倉本 操
綿引 周一	

県老連指定モデルクラブ感謝状

東前梅の会

私たちの試みは、中止となった障害者スポーツ大会の分を除いて、すべてが参加者や応援の方々の上に渡りました。たまたま通りかかった会員のひとり、私たちは折った祝い鶴を持った群馬県の方に声をかけられ、思わぬ場面で他県との交流ができたといえます。

他にも、皆様より温かいご意見や感謝のお言葉を頂いたこと、茨城新聞や市の広報紙に取り上げて頂いたことなど、さまざまなお厚意が、今後の私たちの活動に大きな励みとなることと思います。



スポンサー各位への御礼

このたびは、水戸市高齢者クラブ連合会広報紙「高壮だより水戸」の発行にご協賛いただきましてありがとうございました。

高齢者クラブは、高齢者の①生きがいや健康づくり②地域奉仕や友愛活動③子どもとのふれあい活動などの社会活動を通して、明るい長寿社会づくりに努めることを活動目的としております。

広報紙発行は、会員相互の親睦・交流のほか、地域の皆様に活動をご理解いただき、新規加入をお願いする目的を担っております。これからもご支援、ご理解の程よろしく申し上げます。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 岡田 浩

編集後記

水戸城の正門にあたる大手門が復元された。江戸時代初期の様式を残す城門で、土塁に取り付く城門としては、国内でも屈指の規模を誇る。発掘調査で確認された瓦塼は瓦と漆喰を使用し、木材は釘等を使わず組み上げて、1階の柱は主に櫓を、2階の檼梁は松を使用している。構造は木造2階建て面積158.18㎡、幅17.18m、梁間5.7m、高さ13.34m、間口14.6m、城門大扉の幅2.6mが2枚、高さ4.7m、重さ900kg、屋根は入母屋造り本瓦葺、瓦枚数1万6千枚、鯨鉾高さ1m、幅30cm、厚さ60cm、鬼瓦高さ58cm、幅96cm、厚さ11cmである。9月頃に大手門に続く土塼450m、角櫓が復元される予定だ。1面の写真は大手門である。弘道館からの大手門、観光客の流れも変わるのではないだろうか。

委員長 岩本多實
副委員長 大里公雄
委員 富岡 忠
委員 淀名和幸子

【淀名和】

私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています
