

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

老いに負けずに
立ち向かおう

梅ヶ丘西長寿会 阪訪 網雄

社会から後期高齢者のレッテルを貼られた私共ですが、もう先がないと悲観することは全くないと思っています。自分がその老いを感ずる時、それは人間として成熟したことの証明であるわけですから。

近年では、日本人の平均寿命が、総戦直後の 50 歳から 80 歳を超えるまでに延びておりますが、ただ延びただけで健康でなければ喜んではいけないのです。特に最近では、健康寿命を延ばすことがとても大事とされているのです。健康でなければ、いくら平均寿命が延びても、全く意味がないと思います。

会員文芸

はら

笠原本田高齢者クラブ 木村 恭子
子供の日はばかりが喜ばず
子供もつねに喜ぶ

浜田竹クラブ 平賀 多美枝
亡き母が残してゆきシルバークー
押せば音鳴る扇ます如く

桐友会 大内 静江
よべの雨沁みとおりたる土の面に
蒔きて七日の青葉芽がいつ

小吹長寿会 住谷 定
雨上りはしゃぐ合間の雉の声
六人競うグラウンドゴルフ

第二の余分な人生などと言わずに、人生の仕上げの時期、成熟充実したときが来たことを喜ぶべきなのです。小説や映画のドラマでも、最後のシーンは感動的なものですが、先ず健康に留意して体力を付け、これからは生き甲斐のある人生を過ごしたいものです。

体を動かして
元気で若々しく

千波むつみ会 川又 寅三

年齢を重ねてくると足腰が弱り、動きも鈍くなります。私は 80 歳から 10 年にわたり日々、次のように体を動かしています。

まず、朝起きてから顔を洗う前に、ひげを剃りながらスクワット 10 回(足を床と水平になるまで上げる足の運動を片方 5 回ずつ)、さらに、大相撲力士の勢いの相撲体操にヒントを得て、股割りの回をします。

料理が好きで、一日に 30 種類以上の食材をバランスよく料理してくれる妻の手料理

錦ことぶき会 神賀 方子
プランターレタス赤かぶ食べごろに
老いの食膳にぎわいにけり

愛宕クラブ 寺門 千江子
ゆび文字で曇りガラスに書いてみる
心の友の名前「文字

はら

中原伸生会 丹下 はつ江
風に乗り翡翠ひよんと近寄りぬ

栲長寿会 内堀 武子
老いて食ふ味噌汁うれし柏餅

栲長寿会 飯島 島子
宝鐲草咲くや産土神の庭

栲長寿会 滝田 光子
人の輪は温かな心五月晴れ

を時間をかけて 30 回以上よく噛んで食べるよう心掛けています。

庭に出れば、さつきの鉢植え等の水やりには 30 分もかかります。この時も、大股で歩いたり足を高く上げて歩いたりしています。まずは体を動かすことが大切です。三日坊主では駄目ですよ。楽しく元気で長生きしましょう。

月 2 回のむつみ会のサロン活動に出るとお互いに献弁したり、輪投げをすることが心身の健康を支えてくれています。お陰様で皆さんが年を感じさせない、若々しいと言われる元気な体形を保っています。

半夏生の咲く頃

一般 下山田 洋子

私は普通の講師をしている。
今は、梅雨の真最中。なのに雨が降らず、各地で猛暑日が続く。

本日の夏日にあたるとなるのか。
気温が 1 度上がるとタムの水が 8 万リッ

トル減るというが、暖冬で今冬も雪が少なく、急にこの暑さの中、節水が言われるようになった。

そして、各地で地震も起きている。何もかも油断ならない。

一寸先は闇、生死一如。一日 24 時間は皆に等しく与えられているがこの年になる

と一日が早い。
あれもせねばこれせねばと思つたところでは不具合だらけである。だからやるべきことをやっていくしかない、何とかなるさと思直るしかない。

穏やかな日が続くことを願つて筆を持つ
ありがたさに感謝し、友と年に数回旅に出る。

教室に行くバス停の小径に、木漏れ日の中、半夏生が咲いていた。

口紅は、お気に入りのローズ色で決まうたが、ファンデーションは寄れて入らず半分あきらめた。フン妙なる名前だね「半化粧」か。「ドクダミ科の多年草」。

何でもほどほどに。と、足早に去る。

六番池シニアクラブ 鈴木 ナミ子
プレゼント子供たちより母の日に

六番池シニアクラブ 鈴木 國男
春山に登つてみれば雪の沢

本田高齢者クラブ 木村 恭子
ふきのとう頭だしてぞ春を見る

笠原みどり高齢者クラブ 菅原 倫子
街路を遙かに燕地を歩く

川

東照宮明生会 佐藤 雄一
友達の手はやはり。人間味。

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男
メガネどこに置いたメガネさがしてる
会話なし仕事と動作でわかる仲

笠原第五高齢者クラブ 大津 秀雄
顔見せてひみつ情報さらしゆく

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

① 傷害保険 総合型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

《他人に与えたケガは、対象になりません。》



例①
買物の帰りになつとした段差につまずき、靴んでケガをしてしまった。



例②
クラブ活動でゴルフの練習中に靴んで路面に倒れてしまった。

特 徴 : 老人クラブ会員なら、年齢関係なく誰でも加入できます。(1人1口加入)

補償内容 : 総合型と活動型の2種類

料 金 : (総合型) お一人別金年額 13,000円、6,000円、3,500円

(活動型) お一人別金年額 2,000円、1,000円、500円

※支払いする保険金 : 死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

加入期間 : 加入金込み日の翌月1日から1年間

特 長 : 所属の老人クラブを通じて、1年以内いつでも加入いただけます。



デパート・スーパー

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

介護施設・サービス

クラブの会費加入が条件です。

③ 老人クラブ活動専用 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

《自分のケガは、対象になりません。》



例①
公民館の待合室で、文庫の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまった。



例②
クラブ活動のボールゲームで、相手の顔にボールをぶつけてしまい顔面が腫れて顔にケガをさせてしまった。

特 徴 : ○老人クラブ活動中の他人・物の損害賠償責任を補償する本格的な保険
○任意で加入可能・保険料の適用特約 : 支払限度額300万円(1事故)付帯
○任意で加入可能・保険料の適用特約 : 支払限度額300万円(1事故)付帯

料 金 : クラブの会費加入者100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

加入期間 : 1年間(加入金込み日の翌月1日から1年間)

加入期間 : 毎年10月1日(午後4時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法 : 毎年9月15日までに前年度保険料の納入(払込取扱票)で納入をお願いします。

加入時に会員名簿の提出は必要ありません。

特 長 : 「任意加入のクラブ」および「会費の任意加入」は可能です。

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)

「任意加入のクラブ」 : 毎月100円(1000円の会費加入者1000円、2000円の会費加入者2000円)



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8422 東京都千代田区有明3丁目5-14 ミッドビル1階102号

保険係



◆ 東京の中心部にある老人クラブ連合会に所属しています。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

◆ 全国で最も多くの会員が加入している老人クラブ連合会です。

(事務局)



4月から6月にかけて、単位高齢者クラブ、地区高齢者クラブ連合会の総会が各地で開催される。毎年提出したくが、どのクラブも地区も素晴らしい総会資料である。この度、石川地区の石川下区ゆうゆうクラブの総会に招かれた。

石川下区ゆうゆうクラブは、平成23年度に解散の選択に迫られたが、地域の方々の強い思いと協力を得て、なんと年度内に新たに再結成を遂げたクラブである。

当時、桑名会長(現ゆうゆうクラブ顧問)が事務局に何度も足を運ばれ、苦渋の思いや、クラブを無くしてはいけ

単位高齢者クラブ
総会に招かれて

わたし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

--	--	--	--

新しいクラブ誕生！

クラブ名称 吉田百寿会（吉田地区）

設立年月日 平成28年7月1日

会長氏名 麻植 寛 会員数 15名

7月1日付で新しいクラブが誕生した。

「吉田百寿会」は、平成23年3月に会長の後継者がいない、という理由で解散した。

その後、吉田地区の会長が地区担当の民生委員等にクラブ復活のはたらきかけを続けていた。

今年になって若い町内会長が誕生し、町内会活動の見直しに着手、そのやる気のある姿勢に高齢者クラブづくりを依頼したところ、一気にクラブ設立へ動き出した。

麻植会長は、吉田百寿会の歴史を学び、吉田地区内のクラブとの情報交換も熱心に行い、事務局にも相談のため何度も足を運ばれた。その熱意には感服した。

いよいよ準備が整い、町内の高齢者ひとりひとりに声をかけ、百寿会設立に至った。地区も事務局も何より嬉しいのは、「吉田百寿会」という名前の復活に心を注いでくれたことだ。麻植会長は、自分が育った地域で父親たち先輩が培ってきたものを、自分たちが恩返しのため引き継いでいきたい、と思いを語ってくれた。これから、地域の高齢者とともに活動の場を広げ、会員増を目指していくという。新しく生まれ変わった「吉田百寿会」の今後の活動に大いに期待したい。

地域からの応援

グリーン千波
との関わり



千波緑岡 衣笠 秀子

高齢者クラブグリーン千波とは会の設立以来、長いおつきあひになります。

直接のきかけは、子ども会でも管理を持って余っていた花壇を交流の会場にとの願いを込めて、グリーン千波の皆様のお力をお借りして、共同花壇を設けたことです。

以来、年々、町内にグリーン千波活動報告書が回覧されます。とても生き生きとした報告書で、楽しい活動が伝わってきます。

昨年度は町内会長という立場から町内にかかわり、役員会をはじめとする全ての行事はグリーン千波の交流が「町内活動の潤滑油」のように機能して、スムーズに運営することができました。



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す。

高齢者クラブは、高齢者の①生きがいや健康づくり②地域奉仕や交流活動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く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。

広報紙は、会員相互の連絡・交流のほか、地域の資源に活用をご依頼いただき、新加入をお願いする目的も持っております。

これからもご支援、ご厚情の程よろしくお願いいたします。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 菅池 昌俊

編集後記

かつて、高齢者クラブで活動していた長寿の方に、お元気の秘訣を伺ったことがあります。その方は「外の空気を吸うことだよ」と言っていたのです。その言葉に私は深く感動をいたしました。ただ単に自然の空気を吸うばかりではなく、どんなことにも進んで参加することによって自分が元気でいられる。そんな場所が高齢者クラブであると思いました。

6月30日の第43回水戸市高齢者クラブ芸術発表大会では、各クラブの人数が順調で素晴らしい盛況を博して下さいました。とても盛大で、楽しく過ごすことが出来ました。その他にも楽しいことは沢山あります。

この高壮だよりでは、各クラブの活動じまんや、研修会等、様々な紹介をしています。まだクラブに未加入の方や若年高齢者世代の方にも読んでいただいで、外なる空気を大いに感じていただき、有意義な人生を送ってほしいと思っております。

広報紙編集委員会

副会長	佐々木 国雄
編集長	堀本 多賀
副編集長	大田 公雄
編集	岡田 宏
編集	大内 博江
編集	阿部 博子

わたし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
