

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

ペタンクの
初優勝を祝して

笠原地区高連ペタンククラブ 小林 澄



水戸市高齢者スポーツ大会が10月4日に開催され、笠原地区高連ペタンクチームが初出場にもかかわらず優勝、驚きの快挙を成し遂げました。思い起こせば、鈴木地区

会長の「今年はペタンクも始めよう。」の一声をきっかけに、7月から有志一同で始めたものの、天候不順、酷暑等で練習不足の連続でした。9月に入りやっと練習らしき練習が多少できたかなという程度で、そのような、にわかづくりのチーム編成で大会に臨みました。

優勝した勝因について選手が、「臆せず思い切ったプレーを心がけていた。」と晴ればれとさわやかに語ってくれたのが印象的でした。

今回の優勝では、勇気と感動をいただきました。優勝おめでとう！

楽しんで老化防止

松クラブ 住谷 浩

新聞の記事にも載っていました、頭と指の運動が認知症の予防につながるそうです。そこで我がクラブでも毎月2回オセロゲームの教室を開き、男女一緒に、年齢差に関係なく楽しんでいきます。石を扱う時に指先を使うため、老化防止に役立つと思っております。

「年を取ると、ジョギングや水泳など体力が必要なスポーツをするのはだんだん辛くなる。

その点オセロゲームは楽しみながら健康維持できるので高齢者には最適だと思う。」

みんな元気いっぱい
笑いっぱい
ニユースポーツ体験

六番池シニアクラブ 遊佐 恒義

わがクラブは、平成25年4月にスタートしましたので、3年半が経過しました。その間、春夏秋冬季節に応じて、春の花見、夏のニユースポ

ーツ体験、秋の日帰り旅行、冬の新年会を催し懇親を深めています。今回は、ニユースポーツに関してご紹介したいと思います。

近くの市営集会所を借り、水戸市高齢福祉課より講師を招き『いきいき出前講座』を受講。長生きの秘訣や介護予防に関する知識を頭に叩き込んだのちに、ニユースポーツで汗をかきます。人数に応じて団体戦、個人戦を行い、それぞれ優勝を目指して頑張ります。

競技としては輪投げ、バグゴ、ラダーゲッターが主で、初めてのころはみなさんおしとやかに上品にやっていますが、途中からは1点でも多く獲得しようとして一生懸命頑張ります。初めて経験する人が多く、失敗したときの様子はみんなの笑いを誘います。お互い笑ったり笑われたりしながら競技は進み、最終結果が出るころは会場全体が心一つになります。

運よく賞品を手にした人もしなかった人も、「また次回一緒に楽しみましょう。」と言いながら会場を後にします。簡単にできる競技なので、男女問わず何歳になってもできます。このような活動を当クラブでは年2、3回実施しています。

会員文芸

短歌

愛宕クラブ 寺門千江子
笑う今日泣く今日日々の流れゆく
すき間に夢を浮かせ沈ませ

鯉淵第五高年者クラブ 大津 秀雄
ことさらにその身装うこともなく
直に生き継ぎし母を哭くなり

笠原南高齢者クラブ 鈴木 浩三
わが身をば迎えし傘寿秋日和
紫陽花が思ふ色にと降る度に

俳句

双葉台(松)高齢者クラブ 田中 良枝
秋流る日だまり恋しねこ丸く

鯉淵第五高年者クラブ 富田 艶子
満たす風呂柚子香を包む至福かな

笠原本田高齢者クラブ 木村 恭子
母の手に輪ゴムくいこむ夏の朝

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男
空と海バックに映えるコキアかな

西原長寿会 関澤 茂
紅葉の木々を楽しみ散歩する

西原長寿会 関澤 みす
紅葉散るバスの旅行はにぎやかに

六番池シニアクラブ 鈴木 國男
秋の日に親子で登る筑波山

川柳

梅が丘西長寿会 諏訪 綱雄
ポケモンに夢中でバカモン事故に遭い
柔道のウルフ堂々銅メダル

笠原本田高齢者クラブ 平根 治
スピードを出しても次は赤信号
医者僧侶お世話になりますこれからは

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男
スコアより打数で稼ぐ運動量

都々逸

竹クラブ 林 英子
愛を感じて気になるくせに
無理に知っている知らんぷり

城東地区は市内でも高齢化率が高い方ですので、会員相互の助け合いはもとより、未加入の高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいくことが今後の大きな課題と考えております。

また、「城東文化展」では、バザーや手芸講座を開催し大変好評を得ております。

地区高連の女性委員の活動も活発で、毎年10月に小学校PTAが主催する「城東ふれあい祭り」には、「八木節」を披露します。女性会員30名程で踊る様は、それは壮大で元気そのものです。



出演し、日頃の練習の成果を披露してもらい、参加者全員が楽しい日を過ごします。

また、地区高連の事業のひとつとして、「社会福祉大会」を実施しています。これは、80歳を迎えた会員を対象に、これからもますます元気で活躍していただくよう、皆で傘寿のお祝いをするものです。アトラクションには、各クラブが参加しています。

会長就任早々に、会員の健康増進、仲間づくり、会員増強を目的に、「地区高連グラウンド・ゴルフ部」を立ち上げました。お陰様で年々加入する会員も増加しています。

楽しい地域づくり

前会長がいろいろとご苦労され、当時6クラブもまとめておりましたが、単位クラブ会長も年々高齢化により会長職を引き継ぐ者がなくて、解散の一端を辿ることになり、現在では3クラブで頑張っております。前会長のご逝去により、やむなく私が城東地区高連の会長を引き継ぐことになりました。

会長を引き受けて、改めて他の団体とは運営の方法が違うことを実感しました。いかにして高齢者が「楽しい」と思ってもらえるか、一番の課題でした。

城東地区高齢者クラブ連合会 会長 磯崎 孝子

活躍する

女性会長特集



2016.10.27

吉田百寿会の復活

〈吉田地区〉
吉田百寿会 会長 麻植 収

長い期間にわたり活動をしていた旧クラブは、会員減少と一層の高齢化により後任会長の成り手もなく、平成23年3月に解散した。存続を希望した会員は、各々近隣のクラブに加入し、新人会員として努力して溶け込んでいった。

その後、町内では年々高齢者の数は増加をたどるが、クラブ復活の声はそう大きくはならなかった。

今年度に入り、町内会長の私のところに地区の民生委員から高齢者クラブ復活の話が持ち込まれ、二つの組織を兼任することの困難さを考え苦慮したが、民生委員の熱心なはたらきかけに心動かされ決心し、復活に向けてチャレンジすることにした。

会員の募集にあたっては、自主的な仲間づくりをする組織のため、皆で楽しく活動できる体制にしようと、まず気心の知れた町内会の役員を軸に輪を広げていくことにした。結果は、15人ほどの小さな組織からのスタートとなったが、『和』を大切にする人達が集まった集団になったと思う。

名称も愛着のある『吉田百寿会』とした。

会則、会員名簿、行事計画を整え、設立届出と、平成28年7月の立ち上げに伴う苦労はあったが、将来を見据えて、まずはしっかりした土台作りから始めた。

“これから何をするか、何ができるか。”他のクラブや地区連合会の活動を見ると、種々の行事に多くの人達が参加し、年齢を感じさせず元気に楽しんでいる様子が伺える。これを参考に、無理をせず長続きするようなメニューを考え、会員に提供できるよう知恵を絞っていききたい。

町内には多くの高齢者が生活しています。「人と話がしたい」「社会と関わりを持ちたい」と思いながらも一歩が踏み出せない。そのような人達に手を差し伸べ、実りある老後の手助けができるようなクラブにしていきたいと考えております。

復活クラブの特集

「のだはら会」の再興

〈石川地区〉
のだはら会 会長 佐藤 憲三

私たちの先輩が築き上げ、のだはら団地自治会発展に大変貢献された、「のだはら会(のだはら団地高齢者クラブ)」が平成28年3月に解散となり、団地自治会、石川地区高齢者クラブ連合会の方々は、何とかして再出発しようと検討、模索の日々でした。

考えてみると私たちは年々高齢となり、地域の中で励まし、助け合ってこれからの人生を楽しく過ごすとともに、今まで支えて頂いた地域に少しでも恩返し出来ることがあればと話し合いました。

新たなる、「のだはら会」の設立に当たっては、立派な活動を繰り広げてきた、先達の名をそのまま使うこととし、設立世話人による「のだはら会加入の誘い文」を全戸に配布して地域のご賛同を得、平成28年9月の総会をもって設立しました。設立は無一物の中からのスタート、加入の誘い文、総会資料作成等の気苦労、手続きが解らず多くの方々のご指導を受け、ようやく設立にこぎつけることが出来ました。

総会の中で大変貴重なご意見がありました。それは軽いスポーツも出来ない方もいるので「お茶のみの場」を考えてほしいということでした。これこそ当会の一番大切にしたい「コミュニケーション」です。

設立後すぐに会は動きはじめ、平成28年10月にお薬教室・お茶会、11月には旅行、また輪投げ、パンポン、卓球等のスポーツ活動は、会員、会員外の方々との協力で活発に行っています。

「コミュニケーション」は、「のだはら会」の運営の原点であり、これからの活動の基本として実践していきたいと思っています。当会会員の面々の積極的な活動を見ると、今後どのように進化していくか楽しみな状況です。



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

--	--	--	--	--

水戸署からの
お願い！

二セ電話詐欺にご注意

現在、多発している特殊詐欺は「オレオレ詐欺」、「架空請求詐欺」、「還付金等詐欺」、「融資保証金詐欺」の4つのパターンのものが中心です。そのような電話があったら、すぐ振り込まないで、迷わず110番をしてください。

高齢者の交通事故にご注意

高齢者が運転する車が事故を起こしたり、歩行中の高齢者が被害者になる交通事故が増えております。車は安全運転に努め、歩行者は安全を確認して、横断歩道を利用してください。



特別寄稿

高齢者クラブへ
期待すること

見川市民センター 所長 海老澤 守



見川地区高齢者クラブは、幼稚園・小学校・福祉施設でのふれあい事業の実施、清掃活動、寿大学の運営及び受講等、地域全域において積極的に活動をされており、

「この頃、小学生や中学生から挨拶をされるが多くなったよ。」これは、役員の方から伺った話であります。理由を考えると、小学校等と合同で開催する行事が増えていることから、昔遊び等を通して顔の見える関係を築いており、笑顔で挨拶を交わす関係ができてきているのではないかと

かと思えます。

また、身近で活動を拝見させていただく機会も多く、輪投げでの健康づくりや、社会教育への関心も高く生涯を通して学ぶ姿勢には頭の下がる思いです。

高齢者に限った話ではありませんが、目まぐるしく変わる社会の中で、これまでの経験だけでは安心して暮らすことが難しい時代となりました。こうした現状を、同世代で生きた仲間と共に話すことのできる関係づくりをすることは本当に大切であります。その関係づくり、生きがいづくりのために、高齢者クラブの存在は大変重要な役割を担っており、引き続きのご活躍を心より期待しております。

市高齢者クラブ連合会におきましては、連合会の活動に加え、市や警察署等多くの関係機関と連携した行事で、ご多忙のことと存じますが、皆様の活動が地域の皆様の心を豊かにする活動となっており、これまでものご努力に深い敬意と感謝を申し上げますとともに、今後ともご支援とご協力をお願いいたします。

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も持っております。

これからもご支援、ご理解の程よろしく願いいたします。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 菊池 興安

編集後記

毎年行われる恒例の芸能発表大会は、観客（見る側）に、驚きや感動、興奮を与えてくれる、夢のある芸能発表大会だ。

「心に感動を」そんなキャッチコピーが似合う芸能発表大会でもある。

ファンとして、観客の中にいる、そんな自分が、幸せを感じる時でもあった。

華やかな舞台で懸命に踊る姿に、頑張った努力の美しさを見ることができた。

それだけに、出演者は舞台での晴れ姿が一生忘れられない、自分への最高の贈り物になったはずだ。出演者の皆さん、お疲れ様でした。

一方、主催した市高連にとって、開催までの準備は大変なものだ。そのご苦労は痛いほどわかるというもの。心から感謝したい。

もしも、で失礼だが、県域TVがあったなら、必ず中継で放送されていただけた。出演された皆さんは、家族や友人にどれだけの自慢話をしただろうかと思ってしまう。

あつたらいね。

県域TV。私だけだろうか。（富岡）

広報委員会

副会長 佐々木国雄

委員長 岩本 多實

副委員長 大里 公雄

委員 富岡 忠

委員 大内 静江

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