

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

大草原に ディスクが舞う

藤井楽寿会 富田 貢

ひたちなか市の国営海浜公園でのディスクゴルフが楽しい。愛好者により、海浜クラブが誕生してから、今年で21年目になる。公園内の大草原に集い、月例会や自由参加による練習会などで、多くの仲間とプレーを

楽しんでいる。老若男女、わくわくしながらのプレーだ。

森林の中での出会いと触れ合いが、生活のエネルギーにもなっている。励まし合い、お互いに交流を深めながら、体力に合ったプレーをしている。マナーやルールもしっかり理解し、来園者との譲り合いの心も忘れない。

先日開催された総会で、審議の結果新年度の運営方針が決まった。

今年も健康第一にディスクゴルフをし、体力増進を図りながら仲間との会話を楽しみたい。自ら健康管理をし、少しでも医療費の軽減になればとも思っている。

プレーの準備などで、毎回お世話になっている役員、サポート委員の皆さんへも、心から感謝したい。

会員文芸

短歌

真青なる空に新緑目に染むる

ロマン風情の今歴史館

春の陽を待ちわびて咲く福寿草

今が幸せやよいの日に

愛宕クラブ 寺門 千江子

青春の真只中にいた二人

秀樹と雪路お疲れ様ネ

西原長寿会 関澤 みす

庭土をゆたに湿らせ時雨すぐ

昼を仔蓑が草に鳴きいづ

朝空に白く流れる雲ありて

樟の若葉の木末さやげり

双葉台(松)クラブ 中村 千江子

ホーケチヨと特訓中のうぐいすが

もう少し待ってと今日も鳴く

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男

行く来てのあてなき庭に実を結ぶ

南天の木むなしく思えど

一人居の孤独になれる窓外に

いつかなれるとほう鳥遊びくる

笠原本田高齢者クラブ 木村 恭子

散歩道ぎゆうぎゆうと音ひびく

木と木の摩擦春風のおと

鯉淵第五高齢者クラブ 富田 艶子

俳句

梅まつり御成門より襟正し

若竹にカリスマの意気ありにけり

涼風がスタレを通しうとうと

浜田竹クラブ 大久保 たか

梅まつり御成門より襟正し

涼風がスタレを通しうとうと

浜田松一クラブ 久保田 とき

ディスクゴルフ

コラム

高さのある型のボールに、ディスク(樹脂製の軽い皿状のもの)を投げ飛ばして、入るまでの回数を競います。コースは、ゴルフコースのように樹林などのハザード(障害物)を伴う場合もあります。アメリカエール大学生の、パイ皿投げが起源ともいわれています。

表裏一体の人生

小滝 昭子

兄弟で一番弱かった私が、一番長生きして

九十歳にもなった。予想外で驚くほかない。

その原因は何かと考えると、聖書の一節『体にまさる着物なし』に突き当たった。この真理は私を貫いた。私は着飾ることより、何よりも好きな「書くこと」に熱中した。

自分が感じたこと、思ったこと、考えたことを、過不足なく的確に表現し得たときの喜びは、何ものにも代え難い。更に、読んだ方から認められると喜びも倍加する。その喜びが細胞を活性化し、長寿に繋がったのではないだろうか？

今、私は健康に最大の気を遣っている。もつと長生きして、書きたいからである。生きることは書くこと。書くことは生きること。表裏一体の人生。幸せだと思っている。

紫陽花の雨に打たれて七変化

笠原南高齢者クラブ 鈴木 昭子

俳句クラブの五月の作品より投稿してみました。

袴塚俳句クラブは毎月町内の集会所で実施しています。老化防止に役立っています。他地区からも入会者が居り18人で毎月第二木曜日午後1時から袴塚集会所でやっています。

指導者は、茨城俳句作家協会の矢須恵由先生で、他地区の方も受け入れています。

袴塚長寿会 飯島 良子

と見こう見多様な藤に魅せられて

市原 昭三

溪谷の緑に群れて鯉幟

滝田 昭二

適職に就いて喜ぶ孫の春

滝田 光子

お子様のランチに小さき鯉のぼり

江幡 定子

夫の忌のいくたび巡る花辛夷

稲田 良恵

ラベンダー夕日に輝き瑠璃色に

内堀 武子

遠ざかるほどによく見ゆ朴の花

飯島 良子

川柳

黄門の印籠今では忘れられ

物価上り年金それに追いつかず

笠原本田高齢者クラブ 平根 治

幸せを噛みしめ乍ら老いを知る

笠原南高齢者クラブ 鈴木 浩三

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

長寿会「おたのしみ会」開催に向けて

梅が丘高齢者クラブ 青木 高子

気軽に集まって交流ができるサロン活動を始めたいと4年前、「うめちゃん会サロン」を立ち上げました。市民センターの建物内だけではなく、毎年花見に行ったりもしています。写真は、そのときの記念撮影。

でも、会員の加齢とともに人数が少なくなり、現在はメンバーが35人に減ってしまいました。

梅が丘地区高齢者クラブ連合会には5単位クラブがあり、地域のほぼ中央に見和市民センターがありますが、地域内でも梅が丘一丁目や姫子地区などセンターから遠い所は参加できない方が沢山います。

地区連の会員は230人位いますが、連合会の行事へ参加するのは、ほとんどが役員ばかりです。どちらも抱えている問題ですが、会員も年々少なくなり、新しい人もなかなか入ってくれません。

何かクラブに入るきっかけがあればと思い、初めての試みですが、今回、長寿会「おたのしみ会」を考えてみました。

皆と一緒に遊べる「おたのしみ会」。全員の会員に回覧を回して、役員一同も頑張ってお対応しています。今回の試みが成功すれば、来年も続けようと、実施に向けて張り切っています。そして、これをきっかけとして、高齢者クラブ、うめちゃん会のサロンに入会していただければ、幸いです。



安心して活動するための 保険のご紹介

傷害保険

自分自身のための保険です



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。>

24時間型



例えばこんな時
クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。
買物の帰りにちょっとした段差につまづき、転んでケガをしてしまった。

活動型



例えばこんな時
クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。
クラブ活動でグランドゴルフの練習中に転んで膝を捻挫してしまいました。

補償範囲 24時間型と活動型の2種類

掛金 24時間型 お一人年額掛金 10,000円、5,000円、3,500円
活動型 お一人年額掛金 2,000円、1,000円、500円

お支払いする保険金 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

保険期間 掛金払い込み日の翌月1日から1年間

中途加入 所属の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

賠償責任保険

損害を補償する保険です



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。>



例えばこんな時
公民館の清掃中、玄関の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまいました。



例えばこんな時
クラブ活動のボール体操で、相手の額にボールをぶつけてしまい眼鏡が壊れて顔にケガをさせてしまった。

掛け金 クラブの全会員数×100円(30名未満の場合は最低引受保険料 3,000円)

支払限度額 1億円 ※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。

保険期間 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日までに賠償責任保険専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を振込みください。加入の時に会員名簿の提出は必要ありません。

中途加入 「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。

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

--	--	--	--

思いやりの交差点

— 感動物語・挿話 —

寿クラブ 副会長 桑名 サチ子

ここに響く言葉との巡り合わせには、驚きの感動が、味わえるものです。「思いやり」の交差点、寿クラブの挿話です。

思いやる心と合唱団の出会い、一人の女性の提案からでした。

「この歌詞の内容が素晴らしいから、仲間に届けたい。聞かせたい。」と、その一言から合唱団が誕生しました。合唱団の活躍は、驚きと感動で、常に合唱の素晴らしさを、楽しませてくれます。

思いやる心とふれあいサロンの出会いは、女性を台所から解放したい、との言葉からでした。

「女性を台所から解放する。女性に一瞬のゆとりをお茶や食事で語らいの場を提供したい。そして、人生を楽しんで頂きたい。」という、願いの言葉からサロンが、生まれました。

今では、心の拠り所、心のふれあい広場として、遊ぶことの素晴らしさをコンセプトに、趣味で結ぶ、心で結ぶ、語らい明かす。笑顔や歓声が、仲間との友情の輪を広げています。

多くの仲間から支持され、心に感動を与えるもの、それは、「思いやる言葉」の出会いから始まりました。

感動は「思いやる心」で、あなたが、つくるもの。だから、「思いやり」。

ありがとう、と、心から思ってみたくなるものです。

特別寄稿

開江老人ホームについて

水戸市立開江老人ホーム 施設長 高久 精一郎



開江老人ホームは、昭和12年「救護法」によって設置され、現在は「老人福祉法」に基づいて設置・運営されている「養護老人ホーム」です。

一般に老人ホームというと「特別養護老人ホーム」をイメージされる方が多いと思いますが、「特別」が付くのと付かないのでは、大きな違いがあります。特別養護老人ホームの対象者は介護保険の「要介護3」以上で、入所は施設との「契約」によります。

一方、養護老人ホームでは、基本的に身辺が自立した生活ができるけれども、住居・家族などの環境上の理由や、生活費などの経済的理由により自宅で生活することが困難な高齢者が対象で、市町村長が入所させる「措置」によることとなります。

現在、水戸市には民間の運営する施設を含めて2施設の養護老人ホームがあります。水戸市立のホームは、平成26年度に酒門老人ホーム白寿荘と開江老人ホームが統合され、今の開江老人ホーム1カ所になりました。

開江老人ホームの利用定員は110名で、6月1日現在80名の方が入所しています。施設での生活では、医食住が保障され安心安全な生活を送ることができ、多くの入所者との共同生活であり、規律を保つための規則等もあって、堅苦しい一面もあります。

開江老人ホームでは、なるべく杓子定規な堅苦しい雰囲気は少なくし、外出ができる方であれば積極的に買い物散歩などをしていただくようにしています。

また、折に触れてレクリエーションや各種行事を開催したり、畑耕作・花壇栽培をはじめ、双葉台小学校下校時の立哨当番への参加まで、入所者のもつ力をなるべく生かした活動をしています。

このように、入所者には健康で明るく楽しい生活ができるように配慮し、職員一同もそのことを念頭において、開江老人ホームでの日々の暮らしを送らせています。



編集後記

7月西日本を襲った集中豪雨、被災された皆様には、お見舞い申し上げます。

高齢化が急速に進み、各種制度の見直しや検討が続いていますが、「自分の命は自分で守る」ではないでしょうか。

加齢と共に誰でも体力は衰え忘れ物が多く、視野、行動範囲も狭くなり、行政の支援仕組みを利用しなければ生きていけません。

少なくとも、近所付き合い、日頃から顔を合わせ挨拶、誰とでも共に相互の協力できる環境づくりをしておく必要があると思います。近年のネット社会にあっても、顔対顔のコミュニケーションは欠かれません。

二ヶーションは欠かせません。限られた時間、感謝の気持ちで明るく楽しい人生にいたしましょう。

【大里】

広報委員会

委員長 岩本 多實
副委員長 大里 公雄
委員 富岡 忠

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お願いいたします。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 岡田 浩

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
