

高壮クラブ



皆さんの投稿欄です

有意義だった
福祉バス日帰り懇親旅行

六番池シニアクラブ 遊佐 恒義

我がクラブは平成25年4月に発足し、その後順調に会員数も増加し、現在43名で活発に活動しております。秋の親睦旅行をどこにするか役員達が頭を悩ませていた時に、隣にいた会員の藤田参議院議員から『もし皆さんが希望するなら私が議員会館をご案内してあげますよ』と提案があり、たまには格調高く国会議事堂見学も



いいじゃないかと即決。9月3日に34名の会員が水戸市の福祉バスに乗り込み、午前中に移転が決定し見納めとなる築地場外市場見学や土産物を買ったりし、議員会館で昼食をとり、いよいよ国会議事堂見学開始。まずめったに入室できない議員の部屋や、副議長の椅子に座り記念撮影。議場中央にある天皇陛下が臨席されるお席や、厳かな場内の諸々等、議員の熱のこもった説明に皆さん納得し、最後に議事堂前で集合写真を撮りました。今年、明治維新150年

なので、水戸黄門ゆかりの名園『小石川後樂園』を散策し、遠い思いを巡らせました。帰途車中では恒例のビンゴゲームが始まり、幹事の軽妙な司会、思いがけない景品ゲット。賑やかな楽しいひと時を過ごし、全員思い出を胸に帰宅の途につきました。

長寿会への想い

梅が丘南長寿会 蔀 芳江

私は、長寿会へ平成7年9月に入会しました。平成12年には、女性委員を任命されました。明朗で、何でもやってみる精神を念頭に、今日に至っております。

これからも一日一日を大事に、微力ながら梅が丘長寿会のお役にたっていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

会員文芸

俳句

短歌

枯木にも絡まり映えし葛の葉の色あざやかな朝靄の庭

笠原本田高齢者クラブ 木村 恭子

紅葉のまぶし素晴らし旅の今日

登るも山寺下るも山寺 愛宕クラブ 寺門 千江子

野路ゆけばすみれたんぽれんげ草

子等と歩みし日々なつかしく 見川西借楽会 大澤 登志子

春を待つ霜降前の葉開い

色どりほこる六色のボタン 杉崎第三長生会 阿久津 光

大空へ華麗に舞い散る銀杏の葉

西原長寿会 関澤 みす

娘の住居初富士窓の中にあり

鯉淵第五高年者クラブ 富田 艶子

青い空二連のトンボ群れなす

笠原本田高齢者クラブ 藤井 邦男

丘の上空をも燃やすコキヤかな

浜田松一クラブ 久保田 とき

夕陽呑む薄き潮の香秋澄めり

柵町四丁目長寿会 淀名和 幸子

もみじ散る社で聞いたプロポーズ

双葉台(松)高齢者クラブ 大嶋 幸雄

北風に枯葉舞散る庭先に

六番池シニアクラブ 鈴木 ナミ子

ひなたぼこ牙むき出して蟻地獄

見川西借楽会 榎村 誠

うす紅葉揺るれば動く磨崖仏

袴塚長寿会 飯島 良子

血ぶくれの蚊を思い切り叩きけり

市原 昭三

水澄むや平和日本の今を生き

滝田 昭二

目に沁みる朝の葉陰に寒椿

滝田 光子

源流は朝房山とや水澄めり

江幡 定子

雁の列ひたすら高き空を行く

稲田 良恵

蠟燭の焰をゆらす隙間風

内堀 武子

川柳

カルロス氏ゴーンと頭叩かれし

笠原南高齢者クラブ 鈴木 浩三

のど自慢ゲストよりうまい合格者

笠原本田高齢者クラブ 平根 治

田の一年はる銀あき金ふゆは銅

見川東借楽会 吉田 潤一

暮秋に爺婆張切る七五三

のだら会 佐藤 憲三

晴の日に妻と二人で筑波山

六番池シニアクラブ 鈴木 國男

皆様の投稿をお待ちしています

長生きの秘訣は腹八分目

梅が丘西長寿会 諏訪 綱雄 (90歳)



会合の席等で、真っ白になった私の白髪頭を見て、「お幾つになりました」とよく聞かれます。「もう90歳を超えました」と、言う。「ホーそんなには見えませんが、長生きの秘訣は何ですか。」と言われます。答えは何時も「戦時中に育ったものですから、碌な物も食わずに育ったことと、長生きの遺伝因子を貰ってきたからでしょう。」と受け流しています。

マウスを使っの実験でも、生命活動するだけの餌を与えた鼠と、無制限に食べさせたものを比較すると、低カロリーの方の方が長生きするそうです。高カロリーを与えた鼠は短命だそうです。それは代謝速度が上昇するからです。このことは、生物界の共通の現象だとされております。昔から腹八分目は医者いらずといわれているのも成程など、獣医の私も頷けます。

好奇心とともに

加倉井高齢者クラブ 神原 佐四郎 (93歳)



クラブよりご長寿自慢の投稿要請があり、起稿いたします。93歳まで健常で生きられたのは、神のご加護でしょう。生かしてくれる運命の神に、ただただ感謝あるのみです。私が長寿を保つには、いくつかの起因があると思います。1つ目は、免疫力が高いといひますか、無病息災でいられたこと、2番目は、良き家庭に恵まれたからでしょう。私の菜園で採れた新鮮な野菜に、バランスよく魚、肉を料理してくれる子どもたち、私の健康に留意して気づかい、環境を整備してくれる家族、私にとっては最高の家族です。3番目は好奇心を強く抱いて勉強したことでしょうか。

私は最も身近なIC回路、記憶装置に好奇心をそそいでいます。私はその進化に興味を持ち、勉強してきました。パソコン、タブレット、携帯電話等を操り「何でだろう」の連続です。

ご長寿 特集



五月女さん指導健康体操

わが気概

双葉台(松)高齢者クラブ 小滝 昭子 (91歳)



喉頭炎から始まって遂に肺結核になり、4年も寝たが両親の愛情とストレプトマイシンのおかげで完治した。

以来健康第一に生き、遅ればせながら結婚、男の子を1人産んでからもそれは変らなかった。妹達が競争のように流行の服を着て風を切って歩く時も古い服で我慢した。

その代わり、当時出始めたクロレラなど健康補助食品は、高くても買って飲んだ。その他雑誌に紹介される健康法は残らず試した。本当に1つ残らず…。妹達はそんな私を笑ったが。

以来40年、妹達は皆他界。私1人だけが生き残って91歳になった。

ケアハウス住まいだが、まだまだ生きるわ。生きて戦争を語り継ぐ目的を果たすわ。気概に熱く燃えている。

毎日生き生きと

千波むつみ会 五月女 三男 (92歳)



1月で92歳になりました。朝、目をさましてから毎日50分ぐらい散歩に行ってきます。

若い頃は陸上競技にはまり国体の短距離選手として第2回(20歳、石川県)、3回、4回、5回に出たほか、67歳でも関東マスターズ大会に出て100m13.20秒、200m27.50秒で優勝しました。昭和38年(36歳)からは、茨城県障害者スポーツ大会の指導者を約半世紀にわたり務めています。

これらの経験を生かして、自分なりにソフトバレーボールを使う健康体操を考案し、月2回のむつみ会サロン活動で約20分指導し(写真)、その後2時間程マージャンやオセロゲームなどをやるなど、楽しく過しています。また町内の皆さんとも、月1回ゴルフなどを行っています。

体の健康面では、49歳で胃、88歳で肝臓のがん手術を受け、最近前立腺と闘っています。これに負けないで、さらに色んな事をやっていきたいと思っています。(追記 11月中旬に前立腺がんの手術を受け、その後も元気にやっております。)

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

当会は、千波地区で昭和37年と39年に設立された緑風クラブと千波むつみ会に続いて昭和61年に設立され活動してきました。ずっと男性であった会長職を、昨年4月に女性会長で務まるかどうか不安なまま引き受けました。そして緑風クラブ会長の奥さんや、むつみ会会長さんと相談しつつやっております。

従来、活動の1つとして5年前から年に2回、千波から駅南の交番まで約2kmの道路で、ゴミ、空き缶、タバコの吸殻拾いなどの清掃と、パトロールをしています。今回も駅南の交番に許可を受けに行ったら、「高齢者の方たちが大変だね」と言われ、理解してくれていると感じました。そんな清掃活動でしたが、会の役員会で続けるかどうかを諮り、高齢化していることでもあり中止することに決めました。代わって、地

女性会長になって

よつば会会長 舟幡 初枝

区内にある介護施設のセントケア水戸千波とケアレジデンス水戸元吉田館の入館者に慰問活動を始めました。会員の踊りを披露したり、カラオケで大正琴ベースの昔の歌と一緒に歌ったりと喜ばれました。女の会長さんだから、細かいことにまで気を配ってくれて嬉しいと言われた時は、会長として役に立ったのかなとほっとしました。

千波地区連合会で行う福祉バス旅行には日帰りという泊があり、企画される方は大変ですが、お互いの絆を確かめ、支え合い、親睦を兼ねる大変よい機会なので、ずっと参加したいです。

今後、私はよつば会の皆さんと一緒に苦労や楽しみを共にし、女性会長だからと甘えることはしません。また地区連の皆さんとも、懇親をより深めたいと思っています。



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

茨城県老人クラブ大会

平成30年度第57回

期日 平成30年9月28日(金)

会場 茨城県立県民文化センター大ホール

（水戸市高連関係者 順不同、敬称略）

永年地域福祉貢献者

江幡 弘

老人クラブ功労者

園部 弘

小園江貞次

小泉 勝盛

小嶋 力

高畑 健児

老人クラブ功労者受賞

錦ことぶき会 高畑 健児

市高連より受賞者として推薦しているとの連絡があり、突然のことです。少しの間戸惑いがありました。高齢者クラブに入会、現在は地区連合会長として皆様と共に楽しみながら活動しております。高齢者クラブ活動の原点は、近所とのつながりを持つ一環としての行動かと思えます。諸先輩の活躍する中で精一杯自分の出来ることで活動して参りました。今回功労者として表彰を受け、今後とも元気で活動し、元氣な間は仲間との交流を深め健康寿命の維持に努めて参りたいと思います。

永年地域福祉貢献者（知事感謝状）

青柳第一健友会 江幡 弘

茨城県老人クラブ大会において、知事より感謝状を賜り身に余る光栄と、衷心より感謝と御礼を申し上げます。この受賞は、若輩者の私を愛情こめて導いて下さった諸先輩、会員の皆様のお力であり厚く御礼を申し上げます。これからも、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しいクラブづくりに努力致してゆく所存であります。

編集後記

ある民間会社の都道府県別の魅力度調査によると、茨城県はランキングで、6年連続最下位らしい。

久しぶりに東京で、仲間と再会した。茨城県が何故、魅力がないのか、と話題になった。茨城からの情報の発信の少なさと、発信の大切さをおしえられた気がした。

魅力度が都道府県別で最下位。都道府県で県域TV局が無いのは、茨城県だけだ。「魅力のない県」「TV局がない県」何か因果関係が、あるのだろうか。

あるなら地元TV局の必要性を考えては、どうだろうか。テレビ情報の大切さ。クラブも情報を発信する事の大切さ。だから、この高壮だよりで、クラブの自慢話を発信する。すると、クラブの魅力が再発見されるのではないだろうか。

【富岡】

委員長	岩本 多實
副委員長	大里 公雄
委員	富岡 忠
委員	淀名 幸子

高壮だより水戸では表紙のお写真を募集しています。皆様からのご投稿をお待ちします。

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			