

# 会員文芸

## 短歌

鶯は芽吹きを林を鳴き交わし

令和間近かと春の日の照る

谷田組長寿会 谷萩 隆子

令和初伸びたる草の刈り払い

あわや刃先光れし鴨卵

杉崎第三長生会 阿久津 光

## 俳句

外灯に拵けて戦ぐ蜘蛛の網

柵町四丁目長寿会 笹沼 昌代

落ちる程梅の実が生る記念樹に

六番池シニアクラブ 鈴木 國男

我が母を長寿と思ひ居りしかど

我も日に増し近づきにけり

袴塚長寿会 安藤 栄子

うす紅の花アマリス雨の矢に  
季に名残りを水無月ま昼

愛宕クラブ 寺門 千江子

百歳も視野に葉陰の梅太る

上中妻俳句クラブ 住谷 のぶ

雷に泣いてすがった母の胸

双葉台(松)高齢者クラブ 大嶋 幸雄

## 川柳

炉端焼き俺も食べたい血税で

笠原南高齢者クラブ 鈴木 浩三

黒鳥は擬卵を知らず今日も抱き

笠原南高齢者クラブ 鈴木 昭子

## 都々逸

植えた稲田をゆつくりながめ

つゆの晴れ間のいつぶく茶

つねに明るいわが家の母も

悩みあるだろ二つ三つ  
竹クラブ 林 英子

総理さんモリカケそばでおもてなし  
のだけはら会 シュガー ケンミ

雪を見て泣く人笑む人遊ぶ人

見川東借楽会 吉田 潤一

# 高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

## 私の健康法 92歳

柵町四丁目長寿会 土井ひめ子

私の健康法はボールです。そのやり方は、3種類あります。

①野球ボール2つに足を乗せ、竹踏みの代わりにします。

②野球ボールより、少し大きめのボールで固さは野球ボールと同じくらいのもの。仰向きに寝てボールを枕の上に置き、襟足を重点的にして頭を動かしながら指圧の要領でマッサージします。後頭部も全部やりますと、この方法が一番利きます。頭痛や微熱があるときは、これで頭がすっきりします。この方法を始めてから、全然風邪を引かなくなりました。

③アニスボール2ヶを背中の中脇に置き、体重をかけて背骨の上から



下まで上下に体を動かしながらマッサージします。また、尾てい骨辺りまで左右に動かしながら行うと、腰痛も治ります。

最後に、もう一つの健康法です。キウイを薄く切り、乾かしてビン等に詰めておき、お腹具合の悪いときにかじりますと、すくすっきりとします。

## 堀原地区高連混声合唱団

### 『堀原さくらの会』

堀むつみ会 板橋 一郎

堀原さくらの会は、堀原地区高齢者クラブ連合会文化部所属の混声合唱団です。堀原市民センターの桜の大樹が名称の由来です。

「芸能発表大会で合唱をしよう」と、殆どが未経験者の25名で平成22年4月に結成し、第38回の芸能発表



大会に初めて参加しました。その後、東日本大震災等で参加が中断しましたが、第41回大会からは連続しての参加です。

## 我がクラブの活動紹介

### 藤井町寿楽会会長 床宿 道

目下の課題は、新会員の加入と、練習成果発表の機会が他にもう少しあれば、ということ。地域での2つの恒例行事にアトラクション出演をしてはいるのですが…。

藤井町寿楽会は、先輩たちの努力で永年活発に運営されてきましたが、一時会員不足で閉会の憂き目に遭いました。しかし、平成25年に富田貢会長のもとで、再び立ち上げることができました。

当時は慣れない会員ばかりで会長にご負担をかけたが、2代目の安藤三千夫会長に活動が引き継がれ、会員も少しずつ増え現在26名、会としては比較的新しい高齢者クラブです。

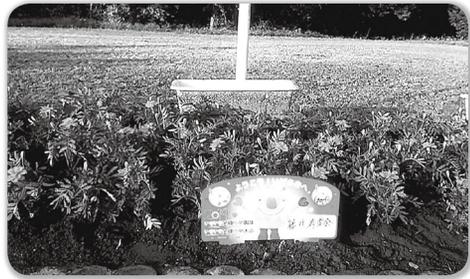
去る6月12日、11名の参加のもと、サルビア、アゲラタム、マリーゴールドの花苗を植えました。花壇は藤井町のほぼ中央に位置し、藤内神社の東

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

方100mのところ。縦1.3m、横7.0mの場所に3列に構成配置、みんなでいろいろな意見を述べ合い、和気あいあいとコミュニケーションをとりながら楽しむことができました。

2週間後には審査会の開催が決まっていますが、苗を植えてから根付くまでを考慮するともう少し時間が欲しい、との意見が多数ありましたが、団体のミニ看板も設置して、花壇は立派にできあがりしました。

今後の課題は、やはり会員増強に尽きると思います。今年目標は新入会員3、4人として、楽しい会にしたいと考えております。



楽しい「仲間づくり」と「生きがいづくり」を目指します

大塚喜楽会会長 星野 正美

大塚喜楽会は、平成21年4月1日付けでクラブの立ち上げを施行し、現在の会員数は47名で構成されています。クラブの方針として、事業計画に基づく「仲間づくり」を目指し、高齢者クラブ会員の新規加入促進を図るため、楽しい「仲間づくり」の推進と「生きがいづくり」を目指して、積極的な取り組みを行っています。

しかしながら、超高齢化が本格的に到来し、核家族やライフスタイルの多様化に伴い、高齢者クラブへの認識が年々希薄化されている状況であります。

このような状況を鑑み、「住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくり」の一環として、各種「コミュニティ活動」とは関係なく地域の交流活動と



多くの諸先輩の英知と努力により、今年で44年目を迎えました。今日まで支えて頂いた多くの仲間の方々に、深く感謝を申しあげたいと思います。 発足当初は、サークル活動も活発で、囲碁部

交流の場としてのクラブ活動

梅が丘東長寿会会長 岩間 勝利

時の移りは早いもので、令和元年も早や5か月を過ぎようとしております。私の所属する梅が丘東長寿会は、過去の記録によりますと昭和50年(1975年)4月、元の見和町長寿会から独立し発足したものであります。



して、人々との繋がりがある「仲間づくり」を目的として「ふれあいサロン」を設立いたしました。 活動方針 については、毎月1回の実施を予定して、気軽に楽しく顔と顔との合う機会を多く、笑顔で声かけ合ひ魅力あるサロン活動を構築することです。そして、一つの契機として一人でも多く、高齢者クラブへの新規加入への理解を得ながら、楽しい「仲間づくり」と「生きがいづくり」を目指して参ります。

大爆笑で健康長寿

梅が丘地区高連会長 小林 一夫



「元氣カラオケ大演芸会」と銘打ち、カラオケ大会は第2回を迎えて、出演者の皆様は大変な頑張り様で、令和元年の第一声は私とばかりに大いに盛り上がっていました。 卒寿女性の声量ある美声にうっとりとして感嘆、大拍手。艶やかな振袖も華やかに、ひよっとこの面をつけ、お尻を振り振りユーモラスに踊って、大爆笑、そして大拍手。また、シルクハットに赤いジャケット、ロイド眼鏡

将棋部・卓球部・運動部等があり、会員の趣味を生かした活動も熱心に行なっていたようであります。

現在の当会クラブ活動は、誕生会&懇親会・宿泊旅行等のレクリエーション活動、市高連・地高連、梅が丘地区の各種団体が主催するスポーツ大会、芸能発表会、かるた大会等に参加して、会員同士や地域社会の方々との交流を深めているところです。

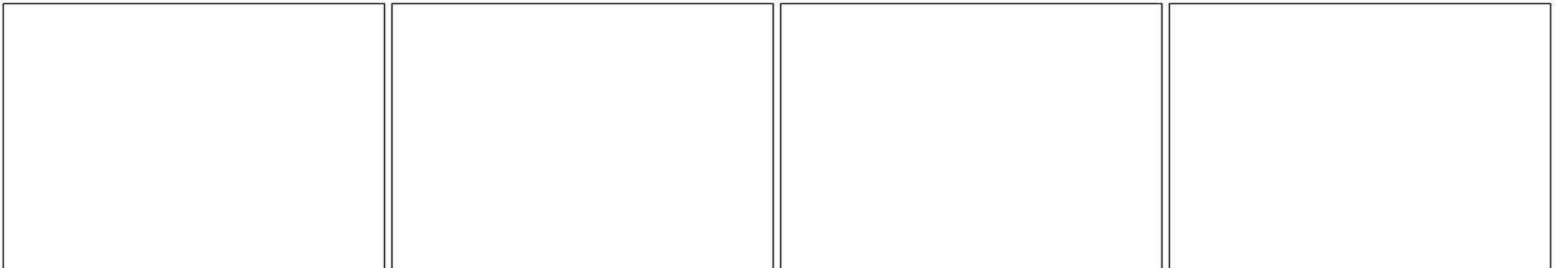
安全・安心な街を創るため、ひとりでも多くの方が「明るく、楽しく、元氣よく」参加できるように、 ①行事サークル活動の見直し ②世代間の融合を図るため 「ミニミニ」をとり

再会を笑顔で祝う新年会

寿クラブ副会長 桑名 サチ子

年の初めに再会を喜び合う新年会は、新鮮な気持ちで、挨拶も何か華やかな雰囲気包まれ、心が引き締まる思いがします。再会には、宴会の楽しみがあります。ひそかに覚えた、仲間の隠し芸です。 平成最後(令和最初)の新年会の参加者は53名。宴会時間3時間30分。選曲して唄ったカラオケ37曲。歌に踊りにチークダンス、それに寸劇など、個性豊かな多くの仲間の多彩な芸風に驚きを感じ、正に「これが宴会だ」との声に納得、観る者に感動を与えてくれました。 中には、明日のスター誕生かと思わせる見事な演技もあって、会場は拍手喝采で盛り上がり、楽しませてくれました。素敵な、幸せな一日でした。 寿クラブには、お互いの心が響きあつて調和する、心地よいハーモニーが奏でられています。だからこそ、寿クラブの魅力がそこに存在する所以なのではないでしょうか。

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



梅が丘西長寿会 諏訪 綱雄

# 90歳老人の一人旅



私の生まれ故郷は、東北の十和田湖に近く山に囲まれた、鄙びた小さな温泉地である。昨年4月、90歳を迎えた記念に新幹線での一人旅を計画した。そして7月、先祖の墓参りを兼ねて17年振りに故郷を訪ねた時の事である。

温泉旅館に宿をとり、久し振りに懐かしい郷土料理を味わい、その夜を過ごした。数年ぶりの帰郷に興奮したせいか、朝早く4時ごろに目が覚めた。夏とはいえ、東北の朝は未だ肌寒さを感じる。かけ流しの露天風呂に一人、のんびりと浸かる。

突然、湯煙の中に朝を告げるかのように、雄鶏の「コケッココー」の鳴き声が聞こえた。何十年ぶりに聴く、曙の刻を告げる一番鶏の声である。久方ぶりの懐かしい「コケッココー」の鶏鳴に感激である。

水戸の自宅では聞くこともできない音に久し振りに出会ったこと、90歳の一人旅が出来て体力的自信をもてたこと、それが嬉しかった。

## 特別寄稿

# 互いに心の支えを目指す

水戸市老人福祉センター葉山荘 所長 光又 美恵



“はい！葉山荘の光又です”から始まって、着任から早や3年余り。その年は、ちょうど水戸市社会福祉協議会と旧水戸市社会福祉事業団の合併という大きな節目の年でした。それからご利用者や地域の皆様に支えていただきながら、今日を迎えています。

「老人福祉センター葉山荘」は、その名のとおり高齢者のための場を提供する施設ですが、教養講座や体操教室、他にも多世代交流事業「たまり場はやま庵」や、県立水戸聾学校の生徒の皆さんとの交流会など、赤ちゃんからシニアまで気軽に使える場を提供したいとの思いで頑張っています。

また、葉山荘は地区の高齢者クラブにもご利用いただいております。芸能発表大会の打合せやリハーサル会場として利用されています。この場をお借りして、お礼申し上げます。

令和を迎えた今年度は、当会も法人化50周年の年となり、市内に7か所ある老人福祉センターの交流囲碁・将棋大会、三世代オセロ大会、市役所新庁舎を会場にした合同発表会を開催いたします。皆さんも、どうぞお気軽にお出かけ下さい。お待ちしております。



## 岡田会長が 県老連副会長に就任

5月31日の茨城県老人クラブ連合会役員選考委員会において、岡田会長が県老連の副会長に決定しました。水戸市高連からの県副会長就任は、故山川会長以来となります。



## 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誌「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。

広報誌は、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 岡田 浩

## 編集後記

小生、この「高壮だより水戸」の編集に第48号から関わり、今回で58号になりました。何とか会員に読まれる身近なものにしたい、非会員が読んで「面白い、入会しよう」となるような努力を怠らないうちに、入会しよう」となるような努力してきました。このため、従来通り、市高連の活動の報告に重点を置くほか、投稿欄を活用して会員がどんな活動をしているかについて積極的に紹介することにしました。会員減少を食い止め、少しでも増やすのに貢献できればと思ったからです。

まず、高齢化が進む中、「高齢者クラブ」をきちんと理解して活動するため、その由来と役割や発足からの歩みが分かるよう54号と55号に記載しました。会員が触れ合い、語り合い、お互いの絆を活かして生き生きとしたクラブにし、楽しむには、単位クラブは勿論、地区高連の活動の活性化や市高連の行事参加などが大切です。このため、56号からは会員投稿欄である「高壮クラブ」面の充実を図ることとし、クラブの活動状況は勿論、90歳以上の方の「長寿自慢」で元気な生活ぶり、数少ない女性会長の奮闘ぶり、高齢福祉バス利用により触れ合い、語り合うさま、などについての寄稿をお願いし特集することになりました。幸い、投稿もまずまずで、本号でも6〜8頁にも写真入りで掲載されています。

以上、編集上の趣旨をご理解頂けたでしょうか。今度ともご協力のほどお願いします。

(岩本)

- 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

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
