

健康・生きがい・仲間・友愛・奉仕

所沢市長生クラブ連合会

# 長生クラブだより

第136号

発行：所沢市長生クラブ連合会

TEL(04)2925-7831

発行責任者：編集委員会

所沢市宮本町1-1-2

FAX(04)2925-7851

編集・印刷(株)博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)

市の鳥：ヒバリ

## 平成27年 所沢市長生クラブ連合会定期総会 新執行部選任される

平成27年5月13日午後1時より旧庁舎4階ホールにて、所沢市長生クラブ連合会(市長連)の定期総会が開催されました。

会場は、各地区単位クラブ会長や選任の理事など代議員百64名、所沢市、大館、勉副市長ほか来賓9名の173名が一堂に会し、土屋明副会長の開会の言葉、国歌斉唱の後、市長連 山上三二会長の挨拶に続き、議案審議に先立ち、今期で市長連各地連役員、単位クラブ会長を退任される功労者に、所沢市長感謝状、市長連会長感謝状が贈呈され、続いて大館副市長、所沢市社会福祉協議会 本橋会長および市長連後援会 中村副会長の御祝辞、御来賓の方々の紹介があり、10分間の休憩の後、議事に移り、議長に柳瀬地区連 金子勇会長、三ヶ島地区連 橋詰孟夫会長が指名され議長席に着き議事に入りました。

平成26年度事業報告が山上会長、決算報告が市川弘吉会計担当理事から報告され白崎義人監査役の監査報告、質疑応答の後採決に入り、第一、第二議案は賛成多数で採択されました。

第三号議案、平成27年度 市長連役員の選任案で、会長に 松井地区連の坂下幸雄会長、副会長に吾妻地区連の佐藤裕能会長、柳瀬地区連の金子勇会長、及び所沢地区連の佐々木洋子副会長、会計に

は新所沢東地区連の原信一会長、監事に所沢地区連の市川弘吉会長と山口地区連の小暮慈朗会長の諸氏が候補として推薦され満場一致で承認され、坂下氏は新役員を代表し抱負を述べました。



新会長に就任した、坂下幸雄会長は就任挨拶の後、第四号議案平成27年度事業計画案の説明を、次いで会計に就任した、原信二会計が第五号議案平成27年度予算案について説明、質疑応答の後、議長が当該議案の承認を議場に諮り、賛成多数で本案が可決されて総ての議案が承認されました。

今年は特に役員改選や行事に関する課題も多く、報告事項に出席者から熱心な質疑があり、活発な質疑応答で会場は熱気に包まれました。役員改選では、昨年度から理事会に於いて、役員人事や規約

問題が提起され、本年2月、市長連創立以来初めてとなる、理事会で選挙による会長の選出方法が採られ、候補者は前会長の山上三二氏と山口地区の四戸氏推薦の坂下幸雄氏の両者の決選投票が全理事参加で行われた結果、坂下氏が今総会の会長候補に推選され、総会の同意を得て平成27年度から2年間、所沢市長生クラブ連合会会長に就任しました。

新執行部における市長連の運営について坂下会長は抱負を述べました。(新会長挨拶及び新執行部役員名は2ページに掲載)



相続・遺言・成年後見・交通事故  
暮らしの相談・高齢者サポート

相談無料

休日・夜間・出張 相談可

栗田行政書士事務所

「お気軽にお問い合わせ下さい」  
緑町3-29-9 ヒルズ緑町201(行政道路沿い)  
TEL 04-2937-7610

手造り弁当の

### ヤオゲン

おふくろの味  
いつもありがとうございます  
各種御注文賜ります  
(株)シライ 所沢市緑町4-6-3  
☎04-2922-6737



独立行政法人 国立病院機構

### 西埼玉中央病院

8:30~11:00  
(除く土・日・祝・年末年始)  
・急患随時・分娩全般 応需します  
所沢市若狹2-1671

☎(04)2948-1111

365日診療・無料送迎あり

狭山ヶ丘駅 ちかく

医療法人元氣会

### わかさクリニック

在宅診療・訪問看護・美容

☎(04)2949-2426

詳しくは わかさクリニック で

社会医療法人至仁会

### よしかわクリニック

所沢市若狹3-2570-2(旧吉川病院跡地)



☎(04)2938-1122  
受付時間 午前9:30~12:00 午後13:30~18:00

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
内科	午前 8:30~12:00 午後 14:00~18:00	○	△	△	△	○	○	○	△
眼科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
整形外科	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	●	○	○	●	○	○	○	○
皮膚科	午前 10:00~12:00 午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

●整形外科のリハビリ・物理療法のみです △9:00~12:00 ▲17:30まで

株式会社 久米川紙業

PTA・自治会・子ども会・各種クラブの皆様  
集団回収はおまかせ下さい

狭山市上赤坂字妻恋ヶ原606

TEL(04)2958-3036(代)

http://www.kumegawashigyo.co.jp/

三井住友信託銀行グループ

### 三井住友トラスト不動産

### 不動産の売却・購入

相続対策・無料査定実施中

日吉町11-20 フジビル3F 所沢駅西口前

☎0120-02-3397

☎(04)2921-3001

【ホームページ】http://smtrc.jp



# 坂下新会長の挨拶



このたび会長に選任されました坂下幸雄でございます。非力ではありますが、会員の皆様方の叱咤激励を頂きながら、この重責を担いたいと思しますので、よろしくお願い致します。

さて、私達高齢者の自主的組織であります長生クラブは全国的にもここ15年間で240万人が減少したと言われています。

その原因は何か、我々市長連の活動に起因するものはないのか、今後検討を進める必要があると思います。

県老連としても、全老連の100万人の増強運動に呼応して「3万人会員増強運動」を展開しております。その運動に連動して市長連としても会員増強運動の為に総力をあげて取り組まなくてはならないと思います。

第1、私は市長連理学会の中に「組織強化対策部」を新しく設置し、会員の皆様方の合意を得ながら、会員減少の原因はどこにあるのか、その実態を把握したいと思います。それは非常に難しい問題であります。単位クラブ会員の皆様の協力がなくてはできません。そしてまた、地域共同体・自治連のご理解と連携が必要であります。

ます。私達高齢者は、地域の町内会・自治会のお世話になっているわけですから、私達の運動にご理解を得ながら進める必要があると思います。

第2に女性の活躍の輪を広げ、高齢者への声がけや友愛活動に積極的に取り組んで頂けるよう支援しなければなりません。会員の6割は女性であります。その女性の力がフルに発揮されてこそ、長生クラブ活動が活力あるものになると思います。従って女性の社会的活動を変え、女性の特性を活かした地域の福祉・友愛活動へと発展すべく市長連として応援しなければなりません。

第3に健康ライフを楽しむ為に、私達高齢者は、積極的に「健康づくり」運動に参加し、自らの健康寿命を延ばす努力しなければなりません。

「私たちの健康は神から与えられたものではなく、自らの努力によつて勝ち取る」ものであると言われています。

いくら「地域友愛活動」とか「声かけ運動」といっても、自分が健康でなければどうにもなりません。日常生活の中で「健康ウォーキング」とか「朝のラジオ体操」等々継続的に実行しながら、健康を保持することは、取も直さず全体として医療費の節約にもなることであります。

以上3つの重点事項につき、会員の皆様方のご理解とご協力を得ながら進めて行きたいと思ひますので、よろしくお願ひ申し上げます。

総会にご来臨頂いた方々（敬称略）

大舘 勉	所沢市副市長
本橋 規子	同福祉部長兼福祉事務所長
植村 里美	同福祉部次長
池田 隆人	同福祉部高齢者支援課長
本橋 栄三	所沢市社会福祉協議会会長
平川 聖一	同社会福祉協議会常務理事
仲 志津江	同社会福祉協議会事務局長
森澤 弘	同シルバー人材センター理事長
後藤 義高	所沢警察署生活安全課長
中村 成孝	市長連後援会副会長

## 市長感謝狀贈呈者氏名 (敬称略)

山崎 政夫	市長連役員	小手指
粕谷 知枝	三ヶ島地区連役員	三ヶ島
西川 年位	並木地区連役員	並木
佐藤希志男	単位クラブ会長	吾妻
小谷野正吉	同	所沢
小林 登	同	所沢
斎藤 健一	同	富岡

**同時に市長連会長表彰を授与されました**

平成27年度役員・理事名簿

役員	會長	坂下 幸雄	松井地区連會長
副會長	佐藤 裕能	吾妻地区連會長	
副會長	金子 勇	柳瀬地区連會長	
副會長	佐々木洋子	所沢地区連副會長	
會計	原 信二	新所沢東地区連會長	
監事	市川 弘吉	所沢地区連會長	
監事	小暮 茲朗	山口地区連會長	
理事	市川 弘吉	所沢地区	
理事	浅井 敏男		
同	佐々木洋子		
同	坂下 幸雄	松井地区	
同	水戸 守		
同	伊倉 恭子	吾妻地区	
同	佐藤 裕能		
同	堀 葛郎		
同	富岡 裕子		
同	小暮 茲朗	山口地区	
同	四戸 登		
同	柳下 牛三子	小手指地区	
同	大庭 三智子		
同	星 孝郎		
同	鹿島 フミ	富岡地区	
同	中井 明良		
同	薦田 健一		
同	駒形 俊明	柳瀬地区	
同	金子 勇		
同	松本 節子	三ヶ島地区	
同	橘詰 孟夫		
同	中村 廣司		
同	中村 喜代美		
同	山上 三一	新所沢地区	
同	土屋 明		
同	飯山 芳江		
同	原 信二	新所沢東地区	
同	黒田 恭子		
同	柴田 光雄	並木地区	
同	若山 孝		
同	若山 静江		
同	古田 正男	(特任)	
同	伊倉 勇治	(特任)	



社会福祉法人 鯉和会

特別養護  
老人ホーム

せんじゅのさと

# 千寿里

・ショートステイ（短期入所）  
 ・デイサービスセンター  
 ・指定居宅介護支援事業所

所沢市坂之下1153番1

TEL(04) **2951-5811**

税金のご相談は  
税理士法人  
**阿部会計**  
所沢市北有楽町11-1  
☎(04)2925-2181

ふりかえりたくなるみちでした。

**Michiru**

*Michiru Kindergarten*  
est.1974

<http://www.michiru.ed.jp>

立所沢  
学校法人  
所沢文化幼稚園  
所沢市星の宮1-2-25  
☎(04)2922-7321



第2号議案 平成26年度所沢長生クラブ連合会収支報告書  
会計期間 (自)平成26年4月1日～(至)平成27年3月31日

収入の部 (単位:円)

科 目		当初予算	収入済額	比較△減	備 考
項 目					
1、分担金収入	1,分担金収入(会費)	673,000	663,860	△ 9,140	74クラブ×4,500+市補助金の1/10
2、補助金	2,補助金	922,000	922,000	0	所沢市補助金 770,000,社協 80,000 所沢市交通安全推進協議会 72,000
3、雑収入	3,雑収入	420,297	410,547	△ 9,732	自販機403,979 カレンダー還付金3,800 他2,768
4、行事収入	4,行事収入	900,000	898,914	△ 1,086	ところ長生祭 591,114 新年会 220,000 演芸大会 10,000 創作展10,000 ゲートボール大会 クラウドゴルフ大会等参加費収入として 67,800
5、繰越金	5,繰越金	305,721	305,721	0	前年度決算残金
合 計		3,221,000	3,201,042	△ 19,958	

支出の部 (単位:円)

科 目		当初予算	収入済額	比較△減	備 考
項 目					
1、会議費	1.会議費	128,000	104,774	△ 23,226	総会諸経費 88,444 会議室使用料他 16,330
	2.役員会議費	158,000	105,497	△ 52,503	理事会諸経費 93,050 単ク会長会他 12,447
	計	286,000	210,271	△ 75,729	
2、事務費	1.消耗品	59,000	122,837	63,837	事務用品購入 44,537 コピー機トナー 78,300
	2.事務所維持費	50,000	50,000	0	社協団体事務費
	3.通信運搬費	155,000	152,253	△ 2,747	電話料金 82,013 切手代金他 70,240
	4.役員活動費	300,000	343,472	43,472	老連県大分他県外研修費 268,500 県内研修費 74,972
	計	564,000	668,562	104,562	
3、事業費	1.総務部費	20,000	21,700	1,700	部会 21,700
	2.広報部費	62,000	56,687	△ 5,313	部会経費 36,187 交通費 20,500
	3.奉仕・友愛部費	10,000	18,866	8,866	研修会 8,400 部会 10,466
	4.娯楽部費	210,000	209,383	△ 617	囲碁将棋大会 8,500 演芸大会 9,867 創作展 46,204 ダンス大会 21,612 部会 123,200
	5.保健部費	10,000	13,400	3,400	部会 13,400
	6.体育部費	180,000	144,344	△ 35,656	ゲートボール大会 24,533 熊谷県老連スポーツ大会 23,000 体育祭 39,309 クラウドゴルフ春大会 50,526 コピー代他 6,976
	7.旅行部費	33,000	28,417	△ 4,583	部会他 12,217 交通費 16,200
	8.女性部費	64,000	49,020	△ 14,980	健康講話会、研修費 26,520 部会、交通費 29,750
	9.交通・防犯部費	50,000	69,170	19,170	交通安全帽子他 39,420 部会、交通費 29,750
	10.リース料	113,000	113,400	400	コピー機 月額 9,450x12
	11.行事開催日	750,000	857,501	107,501	ところ長生まつり 643,705 新年会 157,316 50年誌残金 56,480
計	1,502,000	1,581,888	79,888		
4、分担金					
	1.分担金	435,000	429,000	△ 6,000	県老連 6,000x49クラブ50名以上 5,400x25クラブ49名以下
5、渉外費					
	1.渉外費	31,000	81,100	50,100	所沢市新春のつどい 15,000 テレビ総会他 40,000 全労連、社協 26,100
6、慶弔費					
	1.慶弔費	20,000	0	△ 20,000	
7、雑費					
	1.雑費	55,000	58,865	3,865	新聞広告代 32,658 老人クラブ手帳理事分 18,200
当期支出合計		2,893,000	3,029,686	136,686	
収支差額		328,000	171,356	△ 156,644	次期繰越額
合計		3,221,000	3,201,042	△ 19,958	

収入合計 3, 201, 042円

一) 支出合計 3, 029, 686円

差引残高 171, 356円は平成27年度へ繰り越します

繰越金内訳 現金 33, 848円  
埼玉りそな銀行 普通預金 137, 508円  
合 計 171, 356円

上記のとおり報告致します

平成27年5月13日

所沢市長生クラブ連合会

会長 山上三一

会計 市川弘吉

保険診療 訪問歯科治療  
医療法人社団 光志会  
**奥原歯科医院**  
月～土曜日  
AM10:00～PM6:00(要予約)  
所沢市小手指町1-30-10  
訪問歯科専用フリーダイヤル  
**0120-54-7477**

医療法人 宏裕会 **青木クリニック**  
AOKI CLINIC  
◆診療科目 内科・消化器科・循環器科  
◆診療時間 午前9:00～12:00 午後3:00～6:30  
◆休 診 日 土曜日午後 日曜・祝日  
◎全身ヘリカルCT  
新所沢駅東口よりバスにて花園四丁目または仲栄小学校前下車1分  
〒359-0041 所沢市中新井2-65-1  
**☎04-2943-1036**

医療法人社団 医風会  
**ケアハウス狭山ヶ丘**  
特定施設入居者生活介護事業所  
所沢市東狭山ヶ丘5-2753  
**☎(04)2928-6611**

社会福祉法人  
**どんぐりの園**  
デイサービスセンター **アグリ**  
ケアプランセンター **アグリ**  
所沢市荒幡106-6  
**☎(04)2929-1213**



第5号議案

平成27年度 収支予算

収入の部

(単位:円)

科 目	項 目	予算額	前年度決算額	比較△減	備 考
1)分担金収入	1・ 分担金収入	653,860	663,860	△ 10,000	71クラブ×4,500+市補助金の1/10
2)補助金	1・ 補助金	922,000	922,000	0	所沢市補助金 770,000.社協 80,000 所沢市交通安全推進協議会 72,000
3)雑収入	1・ 雑収入	409,000	410,547	△ 1,547	自販機400,000 カレンダー還付金4,000 その他5,000
4)行事収入	1・ 行事収入	850,000	898,914	△ 48,914	新年会、ところ長生まつり、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会 等参加費収入として
5)繰越金	1・ 繰越金	171,356	305,721	△ 134,365	前年度決算残金
収入合計		3,006,216	3,201,042	△ 194,826	

支出の部

(単位:円)

科 目	項 目	予算額	前年度決算額	比較△減	備 考
1)会議費	1) 会議費	105,000	104,774	226	総会諸経費他
	2) 理事会会議費	105,000	105,497	△ 497	理事会諸経費
	計	210,000	210,271	△ 271	
2)事務費	1) 消耗品	120,000	122,837	△ 2,837	事務用品購入他
	2) 事務所維持費	50,000	50,000	0	社会福祉協議会維持費・備品購入 他
	3) 通信運搬費	152,000	152,253	△ 253	電話料、郵送費、振込手数料 他
	4) 役員活動費	200,000	343,472	△ 143,472	役員活動費・交通旅費 他
	5) リース料	113,000	113,400	△ 400	コピー機
	計	635,000	781,962	△ 146,962	
3)事業費	1) 総務部費	22,000	21,700	300	部会経費 他
	2) 組織強化対策費	50,000	0	50,000	27年度より新設、部会費 他
	3) 広報部費	57,000	56,687	313	部会経費 他
	4) 奉仕・友愛部費	19,000	18,866	134	市長連研修・友愛活動・部会費 他
	5) 娯楽部費	200,000	209,383	△ 9,383	演芸20,000 囲碁将棋15,000 創作展65,000 部会他100,000
	6) 保健・体育部費	162,000	157,744	4,256	スポーツ大会40,000 グラウンドゴルフ 50,000 ケートボール他77,000
	7) 旅行部費	27,000	28,417	△ 1,417	部会経費 他
	8) 女性部費	50,000	49,020	980	女性のつどい・研修会経費・部会経費 他
	9) 交通・防犯部費	69,000	69,170	△ 170	交通安全維持費40,000 部会経費 他 29,000
	10) 行事開催費	750,000	857,501	△ 107,501	ところ長生まつり590,000・新年懇親会他160,000
	計	1,406,000	1,468,488	△ 62,488	
4)分担金	1) 分担金	414,000	429,000	△ 15,000	県老連会費 6,000x51クラブ(50名以上) 5,400x20クラブ(49名以下)
5) 渉外費	1) 渉外費	50,000	81,100	△ 31,100	各種行事参加費 他
6) 慶弔費	1) 慶弔費	20,000	0	20,000	香典・見舞金 他
7) 雑費	1) 雑費	59,000	58,865	135	広告料 他
8) 予備費	1) 予備費	212,216	171,356	40,860	
支出合計		3,006,216	3,201,042	△ 194,826	

平成27年5月13日

上記の通り平成27年度の予算(案)を提案致します。  
所沢市長生クラブ連合会  
会長 坂下 幸雄

内科・放射線科 訪問診療

**さいとう内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△	△	△
13:00~15:00	※	※	※	△	※	△	△	△
15:30~18:30	●	●	※	△	●	△	△	△

休診日 木曜・日曜・祝日 △…14:00まで  
※往診・訪問診療/水曜午後は検査(予約制)となります。

☎(04)2936-8700 各種保険取扱

小手指町4-17-3 **さいとう内科クリニック 所沢市** **検索**

地域に密着した健康支援をご提供

機能強化型在宅支援診療所

**みずの内科クリニック**

内科・消化器内科 往診・訪問診療も行っております

●訪問看護ステーション **確かな技術と柔軟な対応**  
TEL 04-2943-2253

●居宅介護支援事業所 **すずらん**  
TEL 04-2990-5615

☎(04)2942-4100

中新井4-27-4 **みずの内科クリニック** **検索**

**新所沢ひろ内科**

内科・循環器内科・小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	△	●	●	●	●	△
15:00~19:00	●	△	●	●	●	◎	△

休診日 火曜、日曜、祝日 ◎…15:00~18:00  
所沢市松葉町24-3 O.T.Aビル1F **あり**  
新所沢駅東口徒歩2分武蔵野銀行むかい

☎(04)2991-6767

新所沢ひろ内科 **検索**

**所沢内科クリニック**

診療科目:内科・胃腸内科

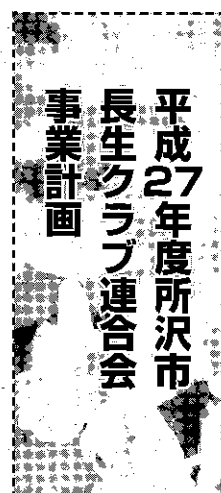
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~13:00	●	●	●	●	△	●	●
15:30~18:00	●	●	●	△	△	△	△

休診日 金曜日・祝日/木・土・日曜日の午後

●所沢駅西口徒歩8分 ●駐車場あり  
所沢市東町22-3

☎(04)2922-2210





## 1、はじめに

平成27年度は、役員・理事の改選期に当り、役員は全員・理事は一部が替ります。

新体制の基、三大運動(健康・友愛・奉仕)を基軸に活動します。更に、会員増強施策の一環として、新しく「組織強化対策部会」を創設して、会員増強の目標に向けて事業の展開をいたします。尚、各専門部も同様に誠心誠意、事業に取り組んでまいります。

## 2、専門部と主要事業

## □ 総務企画部

※会務をとりまとめ新規事業について企画立案する

(1)各部に属さない事項の取りまとめ作業

(2)企画調整・新規事業へ支援

(3)市長連主要事業への企画、準備作業への支援

(4)領布物件及び、必要書類等の取りまとめ作業

(5)市長連規約の見直し、検討作業

## □ 組織強化対策部

※会員の新規加入の促進をはかり、会員相互の融和と連携の強化

初年度は会員増強問題について、各地区連と意見交換しながら問題点を整理するとともに、単位クラブの活動について、広く皆さんに知ってもらうよう努力する。

## □ 広報部

※市長連の活動についてより広く報告・宣伝

(1)4月 平成27年度第1回広報部会開催、新メンバーに関する協議。「ところ長生クラブだより」第136号発行に関する協議。

市長連総会記事、協議。

(2)5月 第2回広報部会開催予定。所沢市長連総会関連記事。

(3)6月 広報「ところ長生クラブだより」第136号発行予定。

(4)10月 広報「ところ長生クラブだより」第137号発行予定。

## □ 倶楽部

※会員相互の親睦を深める事業の推進

(1)第39回高齢者囲碁・将棋大会

7月18日 ミュース展示場

(2)第39回高齢者演芸大会

7月23日 ミュース中ホール

(3)第9回ところ長生まつり

9月29日 ミュース中ホール

(4)第41回高齢者創作作品展示会

12月8日～10日 中央公民館

## □ 保健体育部

※健康、体力の強化増進

・所沢市よい歯のコンクール(8020運動)・健康体操・ウォーキング・マラソン

・高齢者体力測定・県老連シルバースポーツ大会の参加

・第4回グラウンドゴルフ大会(セシモア杯)・第40回高齢者スポーツ大会

・第14回高齢者グラウンドゴルフ大会・第10回西部地区グラウンドゴルフ大会

・第15回高齢者グラウンドゴルフ大会・ゲートボール大会

## □ 旅行部

※会員の親睦をはかるため、研修と観光旅行の企画

1. 春季旅行・小樽・余市ニッカウイスキー蒸留所・函館方面

(5月20日～22日、2泊3日)

(1)旅行部会開催・4回(旅行計画、プレゼンテーション、旅行日の役割分担等の会議)

## □ 奉仕・友愛活動部

※社会奉仕の日 共同募金協力奉仕・友愛活動の推進

(1)介護保険制度と介護予防の学習

(2)県老連主催の友愛活動実践研修会(平成28年度1月実施予定)

への参加

(3)赤い羽根共同募金活動への協力

(4)一人住まいの高齢者への「声かけ」「訪問活動」の取り組み

(5)各地区での社会奉仕活動の実践

## □ 交通・防犯部

※関係団体と協同して運動推進を図る

(1)県・市役所、警察署、関係諸団体と連携し、交通安全・防犯活動を推進する。

(2)市内各地区における交通安全・防犯街頭キャンペーン等に積極的に参加する。

(3)高齢者の自転車事故が増加傾向にあるので、一時停止励行など交通ルールの確認、厳守を喚起する。

(4)会員各自の加齢による身体能力の低下事例を基にして、自覚をはかる。

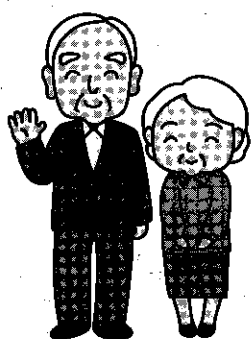
## □ 女性部

※女性の社会的活動への参加協力とその推進

(1)市長連の年間行事に参加協力

(2)健康増進の為に健康講話への参加

(3)全老連、県老連の行事に参加



**内科・血液透析**

**航空公園西内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~7:00	○	○	○	○	○	○

西武新宿線 航空公園駅西口徒歩1分

埼玉県所沢市喜多町4-8 駐車場有り

☎(04)2925-8000

**内分泌代謝専門医**  
(糖尿病・甲状腺)

**今城内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
18:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

所沢市緑町2-3-21 ☎2939-2006

http://www.imaki-clinic.com

**産婦人科・小児科**

医療法人 一正会 <母体保護法指定医>

**峰の坂産婦人科**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後3:00~5:00	○	○	○	○	○	○	休

入院設備有 各種保険取扱 駐車場有

所沢市宮本町2-16-10

☎(04)2923-4313

**歯科・小児歯科**

**下山歯科医院**

診療時間	月・火・金	木・土	日・祝
午前9:30~午後7:30	○	○	○
午後9:30~午後6:00	○	○	○
昼休み 午後1:00~午後2:30	○	○	○

休診日: 水曜・日曜・祝日

急患随時受付 駐車場有

所沢市小手指南1-13-1

☎(04)2921-3939



## 「質疑応答」 Q & A

(1、2号議案に関して)  
吾妻 品川

Q…第8回ごろ長生まつりの参加者数を教えて頂きたい。

A…640人の方が参加された。

(3、4、5号議案に関して)

三ヶ島

Q…ところ長生まつりはやらない方がよい。代わりに各地区の多くの人に参加できる行事が良い、また、旅行は市長連よりも各地区でやった方がよい。

Q…関連して長生まつりの件での質問。

26年度の支出の中で一番多いのは長生まつりで59万円、寄付金に頼っている、この先寄付金が集まらなかったらどうするのか？ 市長連の最大の行事は約1,200名が参加するスポーツ大会であるが、市長連の負担金は4万円程度である。敬老会のような行事であれば自治会に任せればよい。もっと各地区、単クへの支援を考えてほしい。

また、市長連の旅行部の事であるが、30、40名程度の参加者の旅行に対し真剣に企画をして良いのか疑問である。もっと違った方向に体力を使うべきだ。

A…皆さんと同じ意見です。私も理事会の中でいろいろな意見を言っていたため「会長をやれ」という事になったと思う。お二人の意見を参考にさせて頂きながら、理事会の中で検討させて頂きたい。

松井 荒川

Q…収支予算の中で事務費113,000円であるが、今は公民館で印刷機が使えるので固定費の必要なリースのコピー機を使う必要がないのではないか。

A…リースは高いという意見もあるが、月々9,000円支払っている現在のコピー機の契約があと2年残っている、このまま使うが、更新時には更に内容については検討させて頂く。

小手指 大庭

Q…専門部の部長はまだ決まっていらない。総会までに決まっているものなのだが未だ発表がない、催促をしたのだが6月にしてくれ、という事で

終わってしまった。私は28年の6月まで県老連の理事としての委嘱状もらっている。実行委員会の時に会長の案として私は女性部の部長を外されている、理由を聞きたい。

A…部長を決めるのは理事会の中で決めるので、この総会の話ではない。理事の中でもやりたい人がいるのでその人たちに納得を得ながらという事で進めている。理事会で決める事なので6月の理事会で決めたい。

松井 田中

Q…新会長が重点項目として推し進める組織強化を図る計画で、予算案の中で組織強化の予算はどの辺を指しているのか？

A…5万円とあげているが、新しく出発するものなのでわからないが、今後各地区を巡って問題点を聞きだしたいと思っている、弁当を一緒に食べることもあるかもしれない。皆様の意見を吸い上げて報告をしたい。所沢は平成10年は約8,000人、15年は7,000人、20年は6,000人、25年は5,000人、5年に約1,000人ずつ減ってきている、これは非常に異常な事で、

単に亡くなった方、入ってくる人が少ないという事だけでは無いと思っているので、あらゆる努力をして原因をつかみたい。

新所沢東 深尾

Q…新会長の言う組織強化運動は大切な事だと思うが、歴史的に見てどんどん減ってきている。単位数も減ってきている、何故なんだろうと謙虚に考え、単クに魅力があるのかどうか、魅力を分かってもらえるような努力をしているのか反省があつてしかるべきだろう。

若い人は多角的になってきていて、クラブ、趣味、同好の類の方が楽しいよ、という考えが一般的にある。また、交通安全運動、防犯運動で「何名動員」がかかってくる、動員の言葉で皆いやになってしまつ、拒否反応になってしまつ。5万円をかけて組織強化を図るという事もあると思うが、各地区、単クの分担金を減らして人が増えるような努力をして下さいよ、といった方が実際のだと思う。また、考え方として「会員が増えなくても良いのではないか」、今の会員が仲良く、助け合い、励ましあいながらやっていけるなら、それでいいのではないか。強化運動は十分慎重に

やってもらいたい。

A…ごもっともな御意見なので、十分に活用させて頂きます。

小手指 大館

(意見)…私の地区が解体寸前になった、原因は役員のなり手がいない、高齢者ばかりで一度なった人はもうやらなくていい、というローテーションで回っていた。問題は、自分に役が廻りそうになるとやめて行ってしまう。若い人が入らない原因は役員会が多すぎる事、市の方の高齢者福祉が進んでいてそのクラブに入ってしまった、そっちの方が面白い、旅行などもすぐ決まるところにでも行ける。旅行も単クに任せてもいいのではないか、また、1万円でも2万円程度でもいいので補助して頂ければ助かる。

※6月2日の理事会で「所沢長生まつり」は実施しないとの決定となった。

## 内科・小児科 有村 医院

診療時間 午前9:00~12:00  
午後4:00~6:30  
休診日 土曜午後・日曜・祝日  
所沢市榎町12-21  
☎(04)2922-2094

内科・循環器科

## (医) 好仁会 西山内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

受付は10分前までにお願いします。  
所沢市喜多町14-7  
☎(04)2925-3522

## 家族の歯医者さん

院長 栗瀬 賢一  
☎診療時間 火・水・金 10:00~19:00  
月・木・土 10:00~17:00  
☎休診日 祝・日曜隔週  
(診療のある日曜は午前のみ)  
所沢市北所沢町2057-1  
☎(04)2942-6555

## おおはし整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科  
☎診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●  
15:00~18:30 ● ● ● ● ● ●  
△…水曜午後15:00~19:30 ※…土曜9:00~13:30  
休診:火曜・土曜午後・日曜・祝日  
小手指駅北口 徒歩3分  
所沢市小手指町1-11-4-2F  
☎(04)2929-6622

## 矢島整形外科

受付時間  
平日 午前8:30~12:30 午後3:00~6:30  
土曜日 午前8:30~12:30 午後休診  
休診日 日曜・木曜・祝日  
所沢市くすのき台1-12-10  
☎(04)2995-3863



## 県老連関連報告

## 平成27年度県老連

## 女性委員会交流研修会

平成27年4月24日

ホテル三日月

報告者 大庭三智子

4月24日(金)さいたま新都心駅を8時に出発して、高遠道路で一路千葉へ向かいました。参加者多数でバスは満席(45名)観光することなく直接ホテルへ入りました。開会のご挨拶に始まり、女性委員長、事務局長の挨拶の後、講演に入りました。

## 講演「会員増強運動について」

千葉県老連常務理事兼事務局長

大藪定信氏

まず千葉の歴史から話されました。千葉は戦後初の老人クラブ発祥の地であること。

昭和21年3月21日にみなんでお寺にあつまって会を開いたのが始まりで、それが千葉市全体に広まり、一時は男48,000人、女72,000人の会員であったが平成6年位に、5,6000人減少し、毎月活動していた会が2ヶ月に一度になってしまった。

市区町村で老人クラブの実態調査をしたところ、部会、委員会がある割合は85%で内訳は、「女性」

が87%で最多、次いで「健康・運動(スポーツ)」が71.7%、「趣味・文化・レクリエーション」が52%、「広報・機関紙」が51.7%、その他「美化・花づくり・環境」「友愛・支え合い」「防犯・見守りパトロール」等々10種類位を複数回答でアンケートをとった。又これから活性化のために大切になる取り組みとして質問してみたところ、

- ① 若手高齢者に向けた取り組みが最多で57.6%あった。
- ② 向こう三軒両隣ではないが呼びかけが44%でやはり友愛活動の充実がこれからはもっと必要とされている。
- ③ 忘れてはならないのが介護予防活動の充実で、健康づくり、仲間づくり、そして助け合い運動が良いと思う。

「入会したきっかけは何ですか?」の質問には

- ① 役員に誘われたが多く男性62%、女性59%、

- ② 友人に誘われたも多く男性16%、女性33%

これでも解るように役員、友人に誘われて入会するのが多いことから、会員がみんな役員だという意識で相手を誘うのが一番良いと思う。

千葉では100万人増強運動に協力し、女性委員会を立ち上げた。

- ① 二人一組で友愛活動を始めている。

- ② 最近マイバック運動が起きているので、マイバックを造って販売を始めた。バック500円、シヨール500円

- ③ SOSのハンカチ(黄色)を造って販売一枚120円  
自分が困った時、それを前面に高くかざして助けを求める。

又、もう一つ大きな取り組みはなのはなシニア千葉として取り組んだ

- ① 市町村のモデル地区を設定、

「黄色いハンカチ」は、高齢者の健康で安全・安心な社会づくりを支援していくものです。

黄色いハンカチは「SOS」の合図です。

「SOS黄色いハンカチ」をみたら、あなたの温かい愛の手を指し示すのびて下さい。

**SOS**  
手をかしてください

なのはなシニア千葉 (公益財団法人 千葉県老人クラブ連合会)

〒260-0020 千葉県中央区千代田3-3-3 千葉県社会福祉センター内 電話/043-242-4904 FAX/043-242-4946 (URL) http://nagisa.jp/

補助額5万円〜20万円

- ② 若手委員会設置補助額5万円

- ③ ホームページ・プログラムの運営支援・研究

- ④ チラシ作成・配布

- ⑤ 地元紙「千葉日報」への定期掲載

- ⑥ メディアの活用として新聞にながしている

- ⑦ 各種県大会への参加(グラウンドゴルフ・芸術祭・老人クラブ大会・囲碁・将棋大会・カラオケ)

一生懸命増強運動に取り組んでいるようすがとてもよくわかり、感心させられました。

SOSのハンカチは本当に老人には必要なものであり、考えたことをすぐに実行にうつして造ったうえに販売までしてしまうその実行力には頭がさがる思いで帰ってまいりました。

## 「女性リーダー日帰り交流研修会」に参加して

松井地区 伊倉恭子

彩の国すこやかプラザに於いて平成27年2月20日(金)女性リーダー日帰り交流研修会が開催され市長連から会長他女性3名参加しました。

昨日までの寒さがどこへやら、太陽の輝く暖かさのなか、研修会場へ到着しました。

今日の研修は「いつまでも活力

ある人生を」プロボウリング協会名誉会長の中山律子氏の講演でした。

一冊の本「中山律子」氏の「パーフェクトじゃない人生」を戴き感激しました、まさに自分を重ねてしまっていました。今を一生懸命、過去は忘れて今が人生の始まり、未来をみずえて生涯現役で生きて行くと話された事に自分も日々努力して前に進んでいきたいと感じていたからです。

午後は、田中道子先生の実技「健康体操」楽しく体を動かそう、無理なく気持ち良くのびのびと」とご指導戴き、楽しいひとときを過ごす事が出来ました。

私は初めての参加で不安でしたが、やはり外に出ることが良いと思えました。各地区のリーダーになる事は世の中を多く知ることが大切と感じ入りました。

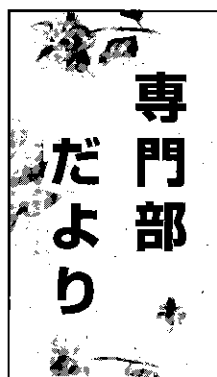
所沢の女性リーダーも横の繋がりを強くして女性をよい方向に導くことが出来たらと実感しました。

まずは、「和をもって尊しとなす」ということだと感じた研修でした。

以上







広報部及び編集委員名簿

広報部は、市長連理事の一部変更により、広報部委員の新陣容が次のように決定されました。

広報部は各自の持つ専門的知識。技能や表現力を発揮し自由に課題を提起し、意見を述べて頂き、参加者全員の意見を集約して、より良いものが出来るように研鑽致しております。

今後、このメンバーにより、広報部の運営及び広報紙「ところ長生だより」の企画・編集を継続してまいります。又 H・P に関する事業についても再開を検討致しております

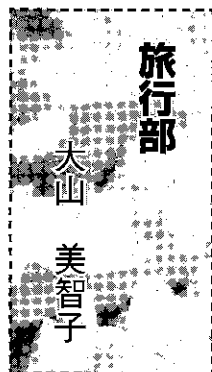


引き続き皆様の御支援、御協力をお願い致します。

平成27年度 所沢市長生クラブ連合会広報部及び編集委員氏名

役職・担当名	氏 名	電 話	地 区
副会長・広報部長	佐藤 裕能	2926-7611	吾妻
H・P開設委員・編集委員	黄地 頼	2944-8026	松井
部長代理・編集委員			
H・P開設委員・写真担当委員			
副部長・編集委員	大山美智子	2925-4955	新所沢
記録・ワープロ担当			
編集委員・校正・ワープロ担当	佐久間信樹	2942-7850	富岡
女性部長(兼)・編集委員	中村喜代美	2948-4636	兼任
編集委員・写真担当	山口 茂夫	2944-7639	並木
編集委員・記録・渉外担当	大庭三智子	2949-8295	理事・特任
編集委員・文芸・創作品担当	長岡 甚	2926-8214	所沢
編集委員・旅行部・校正担当	小暮 茲郎	2922-8047	山口
編集委員・校正担当	大館 晃	2948-2773	小手指・新任
編集委員・校正担当	荒川 哲夫	2944-3877	松井・新任
編集委員・校正担当	栗原 勉	2948-0098	三ヶ島・新任
編集委員・校正担当	深尾 徹	2942-1542	新所沢東
編集委員・校正担当	金子 一司	2949-8295	柳瀬

旅行部



春季旅行 北海道の旅。  
(小樽・余市ニッカ蒸留所・函館方面)

5月20日(水)22日(金)2泊3日の北海道旅行に参加した。

8時30分発の飛行機で一路新千歳空港へ、少し遅れたが無事到着迎いのバスに乗り込む。少しぼちやりで元氣なガイドさん(？)とご対面。

千歳にて早めの昼食後小樽運河散策。倉庫街を運河の対岸から見ながら往復。ニッカウイスキー蒸留所



撮る。函館へ移動。金森赤レンガ倉庫群・函館港・ベイエリア・街並み自由観光。

五稜郭公園散策。五稜郭タワーに上がり星形の五稜郭を見下ろす。

見学。ガイドさんが付いて乾燥棟・蒸留棟・粉碎糖化棟・醗酵棟等施設内を巡る。思っていた以上に広大な敷地にびっくりした。皆、試飲コーナーでウイスキーをいただきほろ酔い気分です。宵の宿「ニセコ昆布温泉ホテル甘露の森」に到着。一休みした後夕食宴会。カラオケでのどを競い、デュエット・合唱を楽しんだ。大西さん・西田さんが踊りを披露して下さり楽しい中でお開きに。

岬の景色は良かったが風が強くて大変だった。元町散策、坂の上の建物、景色を鑑賞した。函館朝市で昼食・買い物その後トラビスチヌ修道院へ。前庭のみ見学。美味しいソフトクリームを食べた。函館空港3時50分発の飛行機で帰路に着いた。元町散策時に少し降られたが天気にも恵まれ、ガイドさんがとても良く、本文にはその都度書いてないが、車中・行く先々での説明や気遣いが心地よく楽しい旅をすることが出来ました。羽田空港から迎えるバスで所沢へ。往路の乗車順に降りて家路に着いた。

奉仕・友愛活動部の昨年度の活動

奉仕・友愛活動部 永戸守

奉仕・友愛活動部では、みなさんのご指導・ご協力で、昨年度(平成26年度)は次のような取り組みを行ってききました。

\*認知症の学習会

各地区連で、地区内の「地域包括支援センター」の指導のもとに、地域毎に認知症の学習会を行いました。認知症は私たち高齢者にとって避けて通れない問題だと

とされているだけに、どの地域でも大きな関心をもって取り組まれ、直接担当されている包括センターの指導員の方からの講話や指導は好評でした。開催した学習会の会場は25会場で、参加者は延べ950名以上でした。大きな会場に大勢の人数を集めての催物とは違い、小さな会場で身近な「包括センター」の指導員の方と親しく接しての取組みはよかったですと多くの感想が寄せられました。

\*赤い羽根共同募金活動

毎年10月1日に全国いっせに行われるこの募金活動に、長生クラブも長年協力してきましたが、昨年も友愛活動部が中心となって取り組みました。取り組み方法は、駅頭などの街頭募金、地域内での募金などでしたが、全地区連が参加されました。駅頭は所沢駅前、新所沢駅前、航空公園駅前、秋津駅前、東所沢駅前などでしたが、みなさん協力的で好評でした。市長連全体での募金の総額は約30万6000円でした。

\*独居高齢者への「声かけ」  
訪問活動  
高齢者の孤立死・孤独死などがとりざたされる中で、一人住まいの高齢者へのこの取り組みは、友愛活動の大きな柱でもあります。しかし、実際に取り組



む方にも限りがあり、日頃交流の無い方の場合不審に思われるなどで十分にはできませんが、それでもこの1年で300余名の方にとり組んだとの報告を受けています。

### \*社会奉仕活動

どの地区でも、地域での清掃活動・資源回収などに、長生クラブは積極的に参加してきています。そのほか、児童の交通安全指導、地域内のパトロール、河川の清掃、庭木の剪定作業など、地域のいろいろな方々と協力しながら、取り組んでいます。

### \*県老連の友愛活動実践研修会への参加

毎年行われている研修会ですが、今年は1月28日にすこやかプラザで行われ、友愛活動部からも参加しました。内容は「地域福祉を高めるためにどうするか」ということが中心で淑徳大学の先生や、県内各地の実践など活発な報告で盛り上がった研修会でした。

## 女性部

市長連女性部長

中村喜代美

女性の寿命が延びる中、老後を心豊かに、生き甲斐ある人生をいかに過ごすかが一番の課題です。それに

は何より健康な身体づくりが大切です。女性部では、高齢者の食事と健康体操講話を行います。また7月23日には、高齢者演芸大会が行われます。出場に向けて一生懸命練習を重ね晴れてミューズの舞台で発表します。その姿はとても輝いて見え、それは何にも代え難い喜びと明日からの生きる糧になると実感します。

9月30日には市民体育館で行われるスポーツ大会があり仲間と協力して競技に参加して楽しい一時を過ごします。

また親睦旅行では、見聞を広め相互理解も深まり、心豊かな女性になりたいと思います。

改めてここに「女性部の歴史」を記載して足跡を辿ります。

昭和51年婦入部が発足、52年婦人部長と役員4名誕生する。

平成元年女性部と改称、平成3年各地区より1名選

歴代女性部年表			
年	代	部長名	任期
51年	婦入部発足(初代)	神山	昭和52年～58年
婦入部(2代)	山下	昭和58年～60年	1年
平成元年(女性部と改称)	比留間美子	昭和61年～平成12年	15年
女性部(3代)	松尾	平成13年～16年	4年
女性部(4代)	新井愛子	平成17年～20年	4年
女性部(5代)	大庭三智子	平成21年～26年	6年
女性部(6代)	中村喜代美	平成27年～	

出11名で女性部として活動を始める。市長連会議に参加要望し女性理事誕生となります。

平成5年から各部に女性2名が参加現在に至ります。先輩方のご尽力に感謝の気持ちで一杯です。

## 地区連だより

総会と懇親会に付いて  
星の宮長生クラブ  
長岡 甚

星の宮第二長生クラブ恒例となつて居ます平成27年度総会が今年も4月28日(火)に星の宮会館で開催されました。当日は気温もぐんぐんと上がり30度越すような地域もあつたと報道され驚きました。

一寸動いただけでも汗ばむような中、役員の方は30分前に集合して開催準備を致しました。開会五分前には参加者全員の方に集合して頂きましたので定刻の12時ジャストに総会を始める事が出来ました。司会と開会の言葉を私長岡が致しまして、冒頭に花岡会長の挨拶をして頂き、次に来賓の小林町会長挨拶、そして議長選出をし川俣壽男氏にお



願い致しまして議事に入り、平成26年度事業報告、収支決算報告、監査、役員補充、記念品贈呈、新旧役員挨拶、平成27年度事業計画「案」収支予算「案」以上が報告されましたがなんの異議もなく満場一致承認されまして40分程で無事議事が終了しました。其の後10分程懇親会の準備を致しまして、1時から村上副会長の司会で、乾杯の音頭を高橋準之助氏にお願いし宴会が始まり笑顔の絶えない会話が弾みカラオケも盛り上がりデュエット曲あり全員で合唱を歌ったりで時が過ぎるのも忘れて楽しみました。最後に全員輪になって両手を繋いで「夕やけこやけ」を歌って粕谷喜三氏に締めをして頂き楽しい一日が終了しました。

会員の皆様又次回をお楽しみに。

## 社会貢献

緑三丁目長生クラブ  
江川 徹

少子高齢社会を迎え、国の社会福祉関係予算は毎年1兆円規模で増加している。この傾向は団塊世代が後期高齢化時代に入るとより一層顕著になる。加えて高齢化に伴う免疫力の低下や細胞の老化によりガンや認知症の発生率が高まり医療費の増大も避けられない。

その対応策の一つとして国は介護保険料や後期高齢者健康保険料の料率引上げを検討している。しかしこれとても根本的解決策にはならない。他方少子化で働き手が減少する中で税収は伸びず国家財政の基本的構造は脆弱化していく。成熟社会の宿命をみるような思いがする。

そこで私は健康長寿を奨励したい。寝たきりや痴呆にならないで自分自身の日常生活は自分の手足で自立して維持し、生きがいをもって暮らすように努める。可能な限り介護保険や健康保険のお世話にならない。これも立派な社会貢献だと思う。高齢者は現役世代のように働いて税金を納めることはもうできない。

せめて税金のお世話にならないよう健康長寿を保つことは自分の意志と努力でできる。それには高齢者一人ひとりが率先して実行する刺激なりメリットがあってもよいではないか。

例えば自動車保険のように事故者の場合は保険料率のアップ、無事故のときはその提言がされるという実例がある。介護保険や後期高齢者健康保険についても健康維持に努力した無病息災の高齢者個人に保険料の差別があってもよいのではないか。介護保険や健康保険を利用しない人には料率をその分低くし、利用する人にはその分高くする、このことによって健康管理の関心も高まり引いては健康長寿者の増加に寄与することにもなる。そして健康長寿者の一層の健全化のために高齢者福祉施設設備拡充が求められる。それは県や市の行政側にも十分メリットがある。健康長寿者が増え介護保険や健康保険を利用する人が減ればその分行政側の社会保障費は低減でき財政の抑制効果も期待できる。高齢者福祉施設を整備しても財政的には十分採算が取れると思う。この方策の実施により高齢者の健康長寿の充実と財政の健全化の相乗効果により高齢者をとりまく状況の良好な



環境が生まれるのではない  
か。

これこそ行政当局と高齢者の  
二者両得であり、高齢者の  
立派な社会貢献と思うがい  
か  
がであろつか。

### 私の健康処方箋

並木地区

門脇富雄

人生 80 年時代、心穏やかに  
に生きるために……

酒は百薬の長と云い、タバ  
コは百害あって一利なしと云  
う。合点するも私はこの両方  
をこよなく愛して？ 60 年の経  
歴を持つている。それでいて  
糖尿病歴も 30 数年経つ。糖尿  
病は我が家系の運命でもあ  
る。子・兄弟・いとこ等多数  
いる。二人のいとこは合併症  
で足を切断。二人を身近で見  
て自業自得の印象をうけた。

私は 75 歳 (4 年前) まで健  
脚を自慢し、歯の痛みを知ら  
ない果報者だった。そして一  
本の虫歯が見つかり始めて歯  
の痛さを味わう。次に襲った  
のは腰痛、通院するも最終診  
断の結果、腰部脊柱管狭窄症  
で初めて身体にメス (手術)  
を行った。病気とは無？ だっ  
たのに。

今まで心掛けていることは  
定期検診・食事療法・運動療  
法の三原則を守り、特に運動  
療法に精通してきた。お風呂

は一日二回、食事前のお風呂  
では約 10 分間に片足立ち・屈  
伸運動・つま先立ち・壁押・  
足踏み (駆け足) 等の健康体  
操。風呂の中では指運動等々。  
寝る前のお風呂はリラック  
スタイム。

他に脳トレ、漢字クイズ歴  
16 年、クイズをやらないと気  
が済まない程熱中になる。面  
白い。

又創作クイズにも意欲を燃  
やす、私のライフスタイルに  
欠かせない存在である。常に  
好奇心を持ち自分のモチベー  
ション維持に心掛けている。  
無理しない・無駄にしない・  
無精しないをモットーに健康  
は自分が創るものと前向きに  
実践しこのことを肝に銘じて  
健やかな人生をと思っていま  
す。

### 我が人生訓

富岡地区

正ステシディ

飯尾恭三

楽しく、豊かな人生を送る  
ための十一ヶ条

一、若い時に出来る限り多く  
のことを経験しよう、与えら  
れてではなく、自発的な意志  
に基づいて。

二、常に好奇心に溢れる人で  
あれ、好奇心こそあらゆる思

案への出発点なり。

三、相手若しくは仲間を必要  
とする趣味と一人出来る趣  
味を持つ。

四、何も試みないで失敗しな  
いでいるよりも、試みて失敗  
しよう。失敗は成功に至る過  
程である。

五、ほんの僅かでも、他人よ  
り優っていると思えるものを  
天与の才と信じて磨き育てよ  
う。誰でも一つは天与の才を  
持っている、唯気付かないだ  
けだ。

六、永遠なるものと刹那のも  
の、本物と偽物、純なるもの  
と不純なるものとを峻別しう  
る鑑識眼を養おう。

流行に心を奪われてしま  
うと、深み、品格、味のない  
人格が形成されてしまう。良  
くないものをいくらたくさん  
見ても鑑識眼は養われない。  
よいもの・本物だけを見てい  
ると、偽物は自然に識別可能  
になる。人も物も。

七、人間のみが考える輩であ  
る、一つの観点からだけでな  
く、多角的に考えよう。

八、人に好かれ、信頼される  
人は、相手の立場・心情おも  
考慮に入れて物事を判断でき  
る人である。

九、「ノー」という事を恐れ  
るな。真つ当な道を歩んでき  
た者ならば、何時でも、誰に  
でも自己の良心に反する時に  
は、胸を張って「ノー」と言  
おう。ほんの少し勇気を出せ  
ばいい。

十、約束は必ず守ろう、どん  
なに小さな約束であっても守  
れる確信のない約束はしては  
いけない。

十一、男性は常に紳士たれ、  
二十四時間紳士たれ、命尽き  
てなお紳士たれ、真の紳士の  
みが淑女にめぐり逢うことが  
出来、終生変わることはない  
清らかな友情を育むことが出  
来るだろう。

### 交通安全の集い に参加

交通防犯部

柳下キヨ子

春の交通安全運動 (5 月 11  
日 (20 日) に先がけ、5 月 9  
日 (土) 航空発祥記念館前に於い  
て、交通安全の集い・交通安  
全パレードが実施されまし  
た。時折雨の降る中でしたが  
所沢市長生クラブ連合会から  
13 名が参加。

所沢市長藤本正人氏、所沢  
警察署長吉川隆二氏の挨拶に  
続き、次第にそってすすめら  
れました。「交通安全宣言」



のあと県警音楽隊・カラーガ  
ード隊による演目もありまし  
た。

特に埼玉県重点として高  
齢者の自転車乗用中の交通事  
故防止があげられています。  
防くためのポイント  
(1) 交差点では必ず安全確認・  
通り慣れた道でも油断しな  
い。

(2) ヘルメット反射材を着用。  
朝夕の薄暗い時間帯や夜間  
には反射材を身につける。交  
通ルールとマナーを守って自  
転車の安全利用を。またシート  
ベルト・チャイルドシートの  
正しい着用を。飲酒運転の根  
絶・しない・させないなど「交  
通事故をなくすためには、一  
人ひとりがルールやマナーを  
しっかり守り、譲り合う気持  
ちと思いやりの気持ちを持つ  
ことがとても大切です」(交  
通安全宣言の中より)  
私たちもつねに交通安全、  
交通事故防止につとめると共  
に、安全で安心な地域のため  
に、協力できることを願って  
います。

王辰爾山  
佛藏院

所沢市山口 1119  
☎ 04-2922-6528

新光寺

浄土真宗本願寺派

西本願寺 (門徒宗・一向宗)

善了寺

法話会 毎月第 3 土曜日・午後 1 時より

所沢市寿町 20-4 (ダイエーそば)

☎ (04) 2923-3064

武田信玄公守本尊

毘沙門天

多聞院

所沢市中富 1501

☎ (04) 2942-0814



# 市長連俳壇

## 久米下組俳句会

炎天下線路工夫の旗上がる  
岩鏡宅配便は越後発  
火渡りを見に故里の夏祭り  
庭先きの可憐な花よ君影草  
夏山の稜線吹く風類に集む  
それ逃げろ入道雲が山に山た  
浮き草へそつと寄り添ふ水澄まし  
雨乞ひにふんどし姿となりけり  
飛行機の爆音はるか芹を摘む  
魚待つ網持つ影と河鵜かな  
ふと風鈴のためらふ夜なりけり  
學歷にかかわりもなし蟻の列  
盆の風此岸といふは騒がしき  
夜盗虫保身のいろを土の中

田淵 光子  
井沢 雪江  
高田梵蔵子  
越坂部辨司  
肥沼 孝明  
中里 芳夫  
岸田ふみ子

## 松が丘クラブ俳句会

風に漕ぐ鞆のいのを足しとして  
春の月汀女が声の近きなる  
マロニエの風吹く野外コンサート  
この平和子どもに残すみどりの日  
老鶯の名調子なり札所寺  
梢の空日々にはばめて芽吹き山  
嵩む齢一度で済まぬ更衣  
白濁の五月三日となりけり  
点眼の冷たき消へし四月尽  
柞山芽吹きて優し母のごと  
沈黙も対話よ薔薇に触るとき  
白牡丹たゆたふ齡問はれけり  
故郷の話などして五加木飯  
母の日や子らと語りぬ第九条

島村 甫好  
剣持 春子  
笹川 秋穂  
江村 悠朗  
武末 和子  
布田 尚子  
御田 典代

## 小手指泉俳句会

お土産に乗り継ぎ駅の桜餅  
花散らす雨よしとする齡かな  
啓蟄や我が細胞もうずうずと  
胸の内告げず語れず卒業す  
若人の踏み出す一歩風光る  
福寿草昔はどこも子沢山  
朝寒の割りそこねたる卵かな  
はかなさも明日への希望冬の虹  
冬されて供華干からびし兵の墓  
光陰の往き逃げ去りて春半ば

川名はる絵  
佐藤 裕能  
松村 哲夫  
澤田 静子  
志村たかし  
前田淳一郎  
伊藤 百代  
鈴木 かつ  
田中 朝枝  
山田テル子  
大木不二郎  
小暮 信泉

## 小手指はなみずき俳句会

異国語の飛び交ふ閑所花の雨  
巣立ちゆく子ら古里の山笑ふ  
まかね種萌え出で来る不如意かな  
髪ゆらし縄とびの子に日脚伸ぶ  
通勤の人皆無口寒きびし  
靴裏に濡れ葉貼りつく竹の秋  
遠く赴く子の荷の中に餅そつと  
賜わりし老いの充実万年青の実  
絵手紙の葡萄に力貰ひけり  
画眉鳥がはびこり驚啼きそびれ

大館 知子  
山田 文子  
黒田 三井  
斎藤 和子  
佐々木節子  
木村 啓子  
高橋 佳子  
佐藤 節子  
山本 清子  
小暮 信泉

## 富岡俳句会

年よりの気ままな暮らし大朝寝  
ふるさとの安らぎにゐて朝寝かな  
癒えて来し夫と見上ぐる桜かな  
鳥たちに囀られて散るさくらかな

鈴木 征子  
鈴木 すぐる

朝寝して天井食べる日なりけり  
咲くもよし散るもまた良し桜かな  
言ふほどに動かぬ手足春炬燵  
朝寝して白波たつや能登の旅  
花の宴かのマドンナの髪白き  
本日は喜寿祝ひとぞ朝寝して  
好きな人みんな先逝き目刺焼く  
猫の子をそよ風の日に貰ひ来る  
花仰ぐよくぞ日本に生まれけり  
改めて武士道を読む花の下  
苺喰ふハウスを出れば筑波山  
試飲する新酒のさえる益子焼  
足元に猫潜り込む朝寝かな  
オルガンの音のなつかし花馬酔木  
大木の隣家の落花居間にまで  
朝寝してけさはお粥を啜らうぞ  
借景の東京タワー花万葉  
達筆な友よりの文章萌ゆる

伊谷 正子  
小田原八千代  
中井 明良  
平田 千洸  
兵頭 一弘  
古川 清美  
相馬 靖秋  
高羅 慶子  
都祭さち子

## 短歌

新所沢地区 緑二丁目長生クラブ  
なまめかし香りほのかな牡丹花  
はなの心のような君なり  
富士山の裾野に立ちて手を広げ  
余りに小さい吾の存在

渡辺 いち江

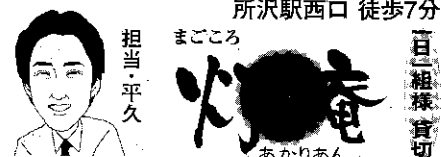
## 俳句

新所沢地区 緑二丁目長生クラブ  
庭先の池の小鳥も初夏の風  
山里の静かに暮れて初夏の宵

小形 祐一

### 家族葬ホール

所沢駅西口 徒歩7分



所沢市東住吉18-12  
0120-447-556

安心の無料「事前相談」「事前見積」

セ・モニー 狭山ヶ丘ホール 駅前

0120-63-5000 24時間 365日 対応  
所沢市東狭山ヶ丘1-2-1 (駐車場完備)





# 長生クラブ連合会活動アルバム

## 市長連総会



## 旅行部北海道旅行



### スポンサー各位へ御礼

このたびは、所沢市長生クラブ連合会広報紙「長生クラブだより」に広告のご掲載を賜わり、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに会員相互の親睦交流を願って発行するものであります。何卒末永きご厚誼、ご支援を賜わりますようお願い申し上げます。

所沢市長生クラブ連合会

### 編集後記

5月13日所沢市長生クラブ連合会の総会も無事に終了致しました。今年役員改選年度で会長、副会長など役員改選があり、総会で承認された新執行部に長生クラブ連合会の運営が任せられました。広報部でも一部委員・理事の変更があり前記(8ページ)掲載通りの役割で、皆様の御役に立つ紙面をお届け出来る事を目標に研鑽努力致してまいります。皆様の御意見、御投稿をお願い致しますと共に、更なるご支援ご協力をお願い申し上げます。

### 急な修繕から、リフォーム・新築まで

住まいのなんでも相談  
所沢市住宅増改築等  
相談窓口担当団体  
埼玉土建所沢支部  
トコロ住まい工房  
所沢市上新井1-45-11  
TEL (04) 2935-6311

### 読売中高生新聞

月780円/金曜日発行/全面カラー

### 読売Kodomo新聞

月500円/木曜日発行/全面カラー

読売新聞 所沢センター 0120-109630

内科・循環器内科・心臓リハビリテーション科  
呼吸器内科・アレルギー科・糖尿病内科・漢方内科  
やまさき内科クリニック  
診療時間 月火水木金土  
8:00 ~ 12:00 ●●●●●●  
15:00 ~ 19:00 ●●●●●●  
土曜 8:00 ~ 14:00 休診日: 日曜・祝日  
所沢市小手指町1-11-4-3F [小手指駅徒歩3分]  
☎ (04) 2929-8866

佐藤眼科医院  
診療時間 月火水木金土 [休診日]  
AM 8:30 ~ 12:30 ○○○○○○ 日曜・祝日  
PM 3:00 ~ 6:30 ○○○○○○ 土曜午後  
※…手術 ○…8:30 ~ 13:30  
埼玉県所沢市下安松603-8  
☎ (04) 2968-6111 P10台  
やすまっ佐藤眼科医院 検査

陽だまりの丘クリニック  
診療時間 月火水木金土日  
9:00 ~ 12:30 ○○○○/○○  
15:30 ~ 19:00 ○○○○/○○  
◆奇数週のみ診療 休診日: 木曜・祝日  
所沢市東狭山ヶ丘1-39-5  
☎ 04-2935-7335  
http://www.hidamari-cl.com

医療生協さいたま  
埼玉西協同病院 所沢診療所  
中富1865 宮本町2-23-34  
☎ 2942-0323 ☎ 2924-0121  
老人保健施設 さんとも  
中富1617 ☎ 2942-3202  
一人ひとりが大切にされる医療から  
すこやかなまちづくりへ