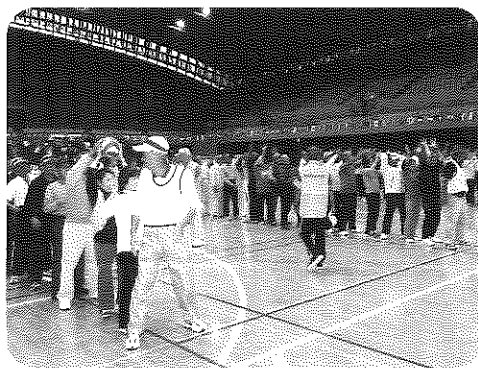


長生クラブだより

発行：所沢市長生クラブ連合会 所沢市泉町 1861-1 所沢市こどもと福祉の未来館 3 階 ☎ (04) 2926-8202 発行責任者：会長 坂下幸雄

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

平成 29 年 11 月 発行



所用の為、所沢市福祉部長植村様の挨拶と市長の挨拶文が代読されました。市長連・坂下会長の熱のこもった開催挨拶に続いて、ご来賓の社会福祉協議会・本橋

所沢市と所沢市長生クラブ共催、社会福祉協議会後援の第42回高齢者スポーツ大会が、10月6日(金)に会員・役員ら1000余人が集まって開催され、高齢者スポーツのイベントでは市内最大級と、市長連最大のスポーツ祭典となりました。

午前9時30分、藤田副会長の司会で進められ、開会宣言に続いて、国歌斉唱とともに、日の丸と市長連旗が掲揚され、昨年優勝の松井地区連より優勝旗と優勝杯が返還されました。続いて小手指地区連より準優勝杯、富岡地区連より3位杯が返還されました。主催者である藤本市長が

第42回 所沢市高齢者 スポーツ大会開催

保健体育部長 橋詰 孟夫

会長、県老連高橋会長の挨拶があり、参列の来賓者紹介となりました。続いて松井地区連下村さんの気合いのこもった「選手宣誓」、審判長の橋詰部長より競技上の注意と進み、高齢者支援課・高橋主事の号令で参加者全員がラジオ体操第1を行い、体をほぐし競技に入りました。

10種の競技が行われ、その中の得点種目「輪くくり、目玉焼きリレー、頭上玉送り、目玉焼きリレー決勝」で優勝旗を目指し、各地区の応援や競技の歓声が会場に響き熱戦が繰りひろげられました。

15時に閉会式が行われ、本日参加の高齢者9名の方に坂下会長より敬老賞が授与されました。成績発表は23点の同点が3地区連となり、目玉焼きリレー決勝での成績により順位を決定しました。優勝に輝いた小手指地区連に優勝旗と優勝杯が手渡され、準優勝は富岡地区連、3位は三ヶ島地区連となりました。

大会講評は審判長より、国旗降納に続き佐々木副会長の「来年もここで会いましょう」と閉会の挨拶で締められました。本大会は、トラブルも怪我もなく、予定時間内に終了する事が出来ました。

大会に参加された会員の皆様ありがとうございました。競技の準備や競技進行にご協力とお骨折りのいたした市職員の皆様方に熱くお礼申し上げます。



第41回 所沢市高齢者演芸大会

文化部長 中井 明良

所沢市高齢者演芸大会

所沢市と所沢市長生クラブ連合会共催、所沢市社会福祉協議会後援による、高齢者演芸大会が7月27日、所沢市民文化センターミューズ中ホールで開催されました。

して、市長代理の大館勉副市長、坂下市長連会長の挨拶、引き続きご来賓の市議会の杉田忠彦議長、社会福祉協議会の本橋栄三会長、県老連の高橋義一会長、柴山昌彦衆議院議員のご挨拶をいただきました。引き続きご来賓・大会役員の紹介をし、10時30分開演しました。出演は48団体で338名の方々の演技が披露されました。

演技の種目は、踊り・ダンス・漫才・楽器演奏・民謡・詩吟等々、多種多彩で観客を大いに楽しませてくれました。

14時20分開会式が行われ、出演者で満88歳以上の皆さんに敬老賞が今年も贈られました。該当者は7名、最高齢者は92歳でした。

最後に坂下会長の講評、佐々木副会長の挨拶で閉会と致しました。

女性部リーダー研修会に 参加して

所沢地区連 岸 啓子

平成29年度、埼玉県老人クラブ連合会女性部リーダー研修会に8月31日(木)～9月1日(金)に初めて参加させていただきました。とちぎ健康の森にて、

【支え合い社会】の役割と女性リーダーへの期待

という、私達にとって少々難しい内容でした。

減少する会員・魅力ある会にするには、どうすれば良いかと、いろいろ考えさせられました。

この機会に微力ながらも、何かとお役に立てるよう、頑張っていきたいと痛感致しました。

第40回 所沢市高齢者 囲碁将棋大会

文化部長 中井 明良

年間行事イベントの高齢者囲碁将棋大会が7月5日に、所沢市民文化センターミューズ・ザ・スクエアで開催されました。

会長の挨拶、役員の紹介、ご来賓のご挨拶をいただきました。

大会に当たっては、共催は「所沢市と所沢市長生クラブ連合会」、協力は「所沢市囲碁連盟と日本将棋連盟所沢支部」、後援は「所沢市社会福祉協議会」の連携で盛大に開会されました。

初めに主催者を代表して、藤本市長、坂下市長連

10時10分にクラス別ハンデ戦に入りました。熱戦は16時まで繰り広げられ悲喜こもこもが生まれました。閉会式は満80歳以上の



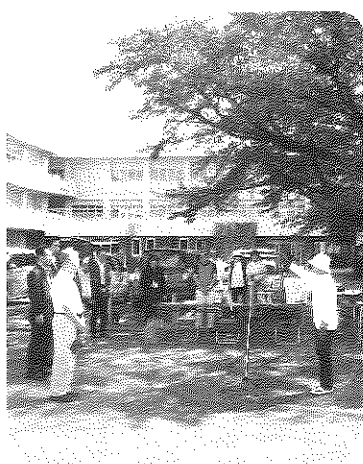
参加者に敬老賞が今年も贈られました。該当者は5名、最高齢者は94歳でした。最後に成績発表及び表彰状・記念品の授与が行われて会は閉会されました。

第17回 高齢者

ゲートボール大会

保健体育部長 橋詰 孟夫

所沢市長生クラブ連合会主催の第17回ゲートボール大会(所沢市応援、所沢市社会福祉協議会後援)で、9月



13日(水)に生涯学習推進センターグラウンドで開催されました。

28年度は雨の為残念ながら中止となりました。今年は朝から晴れて日中は30度の暑さになり汗だくで、競技に熱中されておりました。今回も一般の方が参加し、10チームでの開催となりました。長生クラブ会員のみでは開催が出来ない状況です。

一部ではゲートボールの普及の為、小学生による体験教室の様子が報道されていました。今後の活動に期待しているところです。

優勝 北所沢チーム 3勝全勝

準優勝 松井GBクラブ 2勝1敗

(得点点差 プラス30点)

3位 三ヶ島第11 2勝1敗

(得点点差 プラス23点)

所沢地区長生クラブ連合会会長になって

所沢地区連会長 本橋 勇

所沢地区長生クラブ連合会は、西武新宿線所沢駅・航空公園駅・西武池袋線西所沢駅の3駅に囲まれた中で所沢市の旧町地区です。

昭和37年6月に8単位クラブで発足し、現在は11単位クラブです。

今年の所沢地区長生クラブ連合会の総会で、会員増強5力年運動4年目になりますが、会員の新規加入を図り、会員相互の融和と連帯の強化、単位クラブの活動について広く知って

もらうよう、事業計画を全員一致で承認を受けていますので、毎月の会長会で、長生クラブの魅力「長生クラブは良いことづくめ」と呼び掛けていきたいと思います。未加入者を誘って生活を豊かにする楽しい活動、ゴミのない町を目指す奉仕活動、笑顔いっぱい

の友愛活動に努力致します。最後に皆さまの健康を祈念し、会の発展に繋がっていきます。

山口地区

氷川長生クラブ便り

氷川長生クラブ



「トコロ元
気百歳体操」を
始めました。

当クラブで
は、高齢者支援
課のご指導、及
びサポーターの
ご協力で4月12
日より「トコロ
元気百歳体
操」を毎週1回

約40分～60分間、会員15名～20名の参加で
実施しています。

会員の皆様の健康維持、及び運動不足の
解消にお役になればと思っています。

5月24日には、所沢ロイヤル病院理学療法
士長嶋秀幸先生をお招きして、参加会員一
人一人の体力測定を行いました。

3カ月後、再度理学療法士をお招きして
体力測定を行い、3カ月前の各自の測定値
と比較するのを楽しみに、体操を元気に頑張
っています。

なお、当クラブでは毎週、「お茶飲み会」
「カラオケ教室」「グラウンドゴルフの練習」
などの活動を実施しています。

クラブの最高年齢92歳の方もお元気に参
加されています。

最後に会員の皆様には、いつまでも元気で
いていただきたいと思います。

日帰りバス旅行

松井地区・下安松長生クラブ

佐藤 知徳

所沢市からの補助金を利用して、日帰りバス旅
行にどう狩りを計画しました。

9月4日に山梨県笛吹市に、日頃の行いが良い
と見え、雲一つない快晴の日でした。

朝8時に、下安松町内三カ所からバスに乗り合
わせ、圏央道入間ICより中央道経由で一路目
的地へ、バス車内ではビンゴゲームを楽しみなが
ら、一宮御坂ICより、源葡萄園（ぶどう園）に到
着、直接に木の下でぶどう狩りでなく、数種類の
ぶどうをお皿に用意したものを試食し味は格別
でした。それぞれにお気に入りのぶどうを買って
いました。

工場見学に桔梗屋本社へ訪れました。手渡さ
れた袋で、信玄餅の詰め放題に挑戦して、多く詰
めた人で18個詰めた人がいました。

昼食は食事どころ「権六」でプレミアムランチ。
山梨名物ほうとう鍋を和気あいあいの中での昼
食でした。

高台の温泉・笛吹川フルーツ公園へ移動し、笛



吹市内と周囲の山々を眺望
しながら足湯に浸かり、気
分は爽快でした。

次はシャトー勝沼のワイ
ン工場見学となり、熟成さ
れたワインの味もまた格別
でした。

帰路は勝沼ICより中
央道に入り、途中の談合坂
SAで休憩をとり、車内で
カラオケを楽しみながら無
事帰着しました。

東所沢一丁目長生クラブの紹介

東所沢1丁目長生クラブ会長 森田準之助

当クラブでは月に1回、日帰り「歩く会」という行事を
続けています。今年の実績は左記の通りです。歩く時間は正
味2～3時間、見学や休憩にたっぷり時間を使っています。

昼食はお弁当を持参することが多いですが、ホテル等で優
雅に楽しむこともあります。

〈月〉 〈行った場所〉

〈参加者〉

1月	東久留米七福神巡り	9名
2月	府中市郷土の森博物館	11名
3月	東川沿いに航空公園へ花見	13名
4月	滑川町の国営武蔵丘陵森林公園	16名
5月	千葉県松戸市内の名所旧跡	15名
6月	葛飾区の水元公園	16名
7月	愛宕山NHK放送博物館と浜離宮恩賜庭園	14名
8月	北斎美術館・江戸東京博物館	11名
9月	富士見市の難波田城公園 水子貝塚公園	20名

この他に麻雀(毎週2回)、カラオケ(月2・3回)、パークゴル
フ(月2回)、早朝ウォークとラジオ体操(月2回) お茶会(月
1回)を実施しています。



2017.7.12 愛宕神社の階段の前で



2017.6.14 水元公園で

しんとこ長生まつり

新所沢地区 大山美智子

9月21日新所沢公民館ホールにて長生まつりが開催された。新所沢地区長生クラブの88歳米寿を祝う会です。

9時半、和太鼓演奏・江戸芸かつぼれの威勢のいい踊りで開演。記念式典では国歌斉唱の後、山上会長の主催者挨拶。

今年の米寿の方は11名、舞台の前の特別席で山上会長より一人一人に記念品を贈呈され、小松郁郎さんが謝辞を述べた。次に来賓の方々の祝辞をいただき、あいにく藤本市長は議会で出席できず、代わりに、お祝いのメッセージをいただいた。

演芸タイムでは、幼稚園児・北小児童の歌や踊り、講



米寿のお祝いを受けた方々

談・コント、プロ歌手の歌謡ショー、各単ク代表21名とプロ歌手9名が紅白に分かれて歌合戦。いずれがプロかと思っほど皆上手で大いに楽しめました。観客の拍手で紅組女性軍の勝利でした。

お楽しみの抽選会、各協賛企業から多数の景品をいただきました。抽選券の番号を呼び上げられるたびに一喜一憂笑顔が広がります。会長の挨拶で3時半過ぎに終了。皆様いつまでも元気で。

富岡地区連合会・親睦バス旅行

富岡地区 安藤 豊子

大暴れした台風も過ぎ去り好天に恵まれた9月19日(火)、私達は5クラブ・27名の親睦バス旅行を行いました。

バスは4カ所を巡りそれぞれ乗車、快適なバスの出発となり、最初に訪れたのは忍野村の東円寺、外観は普通のお寺のように見えたが、中の様子はとても素晴らしい所でした。住職の

北野天神社・庭清掃の社会奉仕

小手指第八長生クラブ

大庭三智子

社会奉仕の日が決められた、9月20日(水)に何かクラブの会員と共に奉仕活動をしなればと考えた末、ちよと受け取っていた「北野天神社」よりの案内状。

9月23日・24日秋祭りが開催され、御神楽奉納が行われる案内です。庭の清掃をしてはと思い、会員の皆に話したところ賛成してもらいました。

分かりやすいお寺の歴史、仏像・天井絵の説明、時間があればまだお話しをお聞きしたいところでした。次いで山中湖花の都公園へ、黄花草コスモスのじゅうたんに見とれ園内を散策しました。

お昼になり、待ちに待ったお食事処へ。盛りだくさんなお料理を前に、和気あいあいと交流を深めました。食事の後はぶどう狩り、たわわに実ったぶどう棚の下を背を丸め、大きなぶどうのひと房を採取し、ほくほく顔でお持ち帰り。ぶどう棚を背景に

当日の9月21日(木)8時集合、広い神社内に集まった15名で神社が用意した「竹ボーキ」で掃き、草が沢山生えているのに気づいて抜き始めたところ、ふだん太勢の方によって踏み回められた上に生えているので、手では抜かず「カマ」を使ってかきだして取りました。また、会員の中に植木職人がいて、ガーと音を立てて刈りはじめ感心させられました。敷地内はみるみるうちにきれいになり、見栄えの良い庭になりました。宮司さんが見え、お礼の言葉をいただき、皆大満足でした。熱いお茶が用意され、お菓子まで出していただきました。

全員で記念撮影、帰りの車中も楽しく過ごし、有意義なバス旅行を終えました。



最後に宮司さんも入って写真を撮らせてもらい、解散。何かとてもすがすがしい気分での帰りとなりました。



若松町の敬老会に寄せて

若松長生クラブ 若山 静江



9月16日(出)、若松町の敬老会が若松会館で開催されました。

主催者 高橋会長の挨拶、藤本市長よりご祝辞をいただきました。そして敬老会を盛り上げるアトラクシオンとして、踊り(雪の渡り、花笠踊り、北国の春)を披露されました。

出演者は全員

若松長生クラブの会員で最高齢は96歳と全員が元気に踊られている事に一途に驚きと感謝をしたところです。

次にビンゴゲームをやり、当たり品として実物大の鯛の開きと鰯の開きを10人に渡しましたが、中身はチョコレートでしたので爆笑を得ました。

そして昼食をとり、合間に会員の思い出としてのアルバムが映像と音楽を入れて映し出され、感動されていました。

午後はカラオケ4曲、そして最後にみんなで一緒に歌おうと「故郷(ふるさと)」、「リンゴの唄」、「青い山脈」を合唱してファイナルとなりました。

若松町の納涼祭について

若松長生クラブ 谷口 うら

7月30日(日)、若松町納涼祭が若松公園で開催されました。

年に一度の祭りですので地域の方々はもちろんの事、私も大変待ち望んでいるところです。

特に私は踊りが大好きですが、何分にも年齢が90歳を過ぎ、足が弱くなり普通は若松公園まで5分〜6分で行けるところを今では20分強かかります。

今回は断念と考えましたが、仲間が迎えに来てくれましたので、行く事が出来ました。また藤本市長がお見えになられ、久々の握手となり、【元気・元気の合言葉】大変な思い出となりました。



お孫さんご入校特典

普通免許(MT・AT)学生限定 早割、紹介割引、学割など最大30,000円引き
(早割:15,000円、紹介割引:5,000円、学割:5,000円、メール登録割引:5,000円)

更に、ご入校手続きの際、この広告を持参していただいた方には
当校レストランのランチ券を2枚差し上げます

(割引及びランチ券サービスの適用は、平成29年12月28日正午まで)



「所沢市長生クラブ連合会後援会会員」
埼玉県公安委員会指定

ところざわ自動車学校

〒359-1106 埼玉県所沢市東狭山ヶ丘2-879-5

西武池袋線狭山ヶ丘駅東口より徒歩2分!

☎04-2922-6231

松井地区連合会・夏季懇親会

やすらぎ長生クラブ 古川 一



7月20日例年の当地区会員相互の親睦を深める夏季懇親会が、老人憩いのホーム「うしぬま荘」で10地区の各単クから計87名の会員が参加して盛り上がりた。

演芸(歌、踊り)では、プログラムに登録されたのと自慢の面々が満を持して、登場した。

加えて例年この懇親会の直後に「所沢市高齢者演芸大会」があり、出場者のリハーサルが行なわれる企画がある。カラオケ熱唱10曲の後に、4組の踊り・民謡の出演者が各単クの関係者の熱い視線を浴びながら演芸披露で、やんやの拍手喝采を受けた、午前中は出演者が目一杯の熱演

で、参加者全員の空腹を満たす昼食時間となった。

昼食後は、プログラムに乗り切れなかった、みなさんの飛び入り出演を求め、10数名の実力者たちが熱演。プログラムの登録者の演歌が歌い終わり予定時間内に無事完了。

最後に懐メロ「誰か故郷を想わざる」の大合唱により参加者の熱い思いを来年につなぎ、荒川副会長(上安松下)の挨拶・一丁締め(関東一本締め)にて閉会となった。

懇親会を通じて更なる人の輪を広げ、新規加入者の増強を図る企画の一助となるように、役員をはじめ会員一同考えている松井地区連合会であります。

編集後記

「長生クラブだより第143号」をお届けします。日頃より会員・後援会の皆様のご協力に心より感謝いたします。市長連・地区連・単クの活動を、出来る限り多く皆様にお知らせするべく頑張っています。これからもよろしくお願い致します。

大山美智子

市長連俳壇

小手指泉俳句会

ひらがなの様に飛び行く揚羽蝶
猛暑なほ電柱の影さえ愛し
熱帯夜隣家の漏れる灯のまぶし
流れゆくものに添えゆく水馬
濃く淡く合歡の花咲く坂下る
小蠅きたと大さわざする孫二人
夏の雲心象風景映し出す
初夏の宮保安樹林の立札が
夏が好き食欲のイマイチなれど
のうぜん花供へと馬頭観世音
真夏日の芬々として陽の匂い

小手指はなみずき句会

鄙料理カボチャの花も天ぶらに
友逝きぬ風に乗る舞ふ竹落葉
送り火の山よりの風ゆらめけり
夏の月まじかに富士の山頂に
雲海に下ローンを飛ばし御来迎
手花火の転がる火玉見届けり
雨模様行く手遮る蜘蛛の陣
剣り抜いて西瓜おぼけのなつかしや
花の名を問ひ合いやさし夕端居
静寂を不意に破りて蟬時雨
八ヶ岳トランポリンの子夏宇宙
遠く来て禎子の前に広島急
どくだみを抜く顔ゆがみ花惜しむ
郭公や信濃の国の大自然
花鉢ひらきしままに夏座敷
兵たりし悪夢に目覚め虫の秋

寺島 秀子	岩田 菊江
木村 啓子	山田テル子
松尾タカコ	澤田 静子
高橋 佳子	田中 朝枝
黒田 三井	鈴木 かつ
菅原 澄子	大館 久三
斉藤 和子	志村たかし
木下真理子	外村 道子
山田 文子	松村 哲夫
佐々木節子	大木不二郎
山本 清子	小暮 信泉
大館 知子	
佐藤 節子	
鈴木富士夫	
島海 勝正	
小暮 信泉	

所沢市長生クラブ連合会後援会 会員

セレモア品質®

日常の暮らしから使える 私と家族の安心

生花 介護用品 患者移送 仏壇仏具 葬儀

品質保証 ISO9001 認証取得

— セレモア 共済 —

市長連ライフクラブ

市長連ライフクラブ3大特徴

入会金 50,000 円のところ
長生クラブの皆様へ限り...

① 45,000 円 (月々の掛け金 年会費なし)

永久会員として登録

② ご家族全員が 会員登録 ③ 多彩な 特別割引特典

セレモア®
セレモアホールディングス

おかげさまで
会員25万人

セレモア

検索

お問合せ・ご相談は

0120-72-1121

お気軽にお問い合わせください。
詳しい資料を差し上げます。

— 人の心 日本文化を守る —

株式会社 セレモア®

所沢本社 / 埼玉県所沢市寿町29-7
□ 担当: 篠江 竜一 (090-3310-1754)