

所 沢 市

健康・生きがい・仲間・友愛・奉仕

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) 2925-0041 発行責任者：会長 坂下幸雄

編集・印刷：㈱博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲 1-8-39 ☎ (046) 280-6001

平成 30 年 3 月発行



新春懇親会

平成30年1月17日(水)



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--



新春のあいさつ

所沢市長生クラブ連合会
会長 坂下 幸雄

会員の皆様には、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

平成30年度は「会員増強運動」の最終年度であります。所沢市長生クラブ連合会も新しく「組織強化対策部」を創設して、この運動に参加し、5年間に700名の増加を目標に進めて参りました。

老人クラブは高齢者の組織であり、そのままにしておくとも自然減が続きます。そして高齢化が一層進み、リーダーがいなくなるという事になります。残念ながら昨年は3つの単位クラブが解散いたしました。この会員増

強運動を進めている時にこのような事態に至ったことに、私は重大な責任を感じています。今後町内会と連携して再生の余地はないのか、関係者と協議したいと思っています。

このように会員減少の原因の70%はリーダーを引き受ける人がいなくて解散するということであり、これを避けるため、若手会員の加入促進とリーダーとしての育成が必要であります。これも私たち市長連にとつても大きな課題であります。

次に介護保険制度改正に伴い、平成27年4月から3年の間に新地域支援事業へ移行することになりました。

「新地域支援事業」として「介護予防・日常生活支援総合事業」に私たち長生クラブがどのような関わりを持ち、協力してい

けるのか、今後「奉仕・友愛部」と市・高齢者支援課および地域包括支援センターとで協議し、市長連として積極的に参画し、お手伝いできるのか、検討したいと思っています。

そして高齢者として楽しく、生きがいをもって地域の人たちと支え合いながら自立した生活を送るのには自ら健康でなくてはなりません。

私たちの三大運動「健康活動」「友愛活動」「奉仕（ボランティア）活動」に積極的に参加し、また高齢者の孤立防止のためにも町内会・自治会の皆さんと連携して地域づくりに努めなければなりません。

今年も課題山積ですが、会員の皆様のご指導・ご鞭撻をお願い申し上げ新年のご挨拶といたします。



新春懇親会のあいさつ

所沢市長 藤本 正人

新年、明けましておめでとございませう。

所沢市長生クラブ連合会・坂下幸雄会長をはじめ、貴会の皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃より市政進展のため、各般にわたりますて多大なご支援ご協力を賜り、この場をお借りいたしまして、心より御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、一年の世

相を表す漢字に「北」が選ばれました。北朝鮮によるミサイル発射や核実験、九州北部豪雨災害などのほか、北海道日本ハムファイターズの大谷翔平選手や清宮幸太郎選手の動向、競馬界ではキタサンブラックの活躍など、不安な話題と明るい話題が目まぐるしく押し寄せた年でもありました。また、市民の皆様にとつては「北」といえば、所沢市出身である北勝富士の活躍に大いに元気をもらった年でもありました。今年は平昌オリンピックも開催されますので、未来の展望が開ける明るい年になるよう皆様も期待しているところかと思ひます。所沢市はその期待を

実現させるため、誠実さと行動力を持って、一歩一歩、確実に、より良い暮らしづくりを

目指して参りたいと考えております。

貴会の皆様におかれましては、これまでも様々な社会奉仕活動等を通じて、地域に貢献していただき、大変感謝をしています。これからも、地域における「コミュニティづくり」の担い手として、また地域のリーダー的存在として、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、坂下幸雄会長をはじめ、所沢市長生クラブ連合会・各単ク長生クラブのますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心より祈念いたしまして、お祝の言葉といたします。

今年もどうぞよろしく願ひいたします。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

後援会の 新春あいさつ

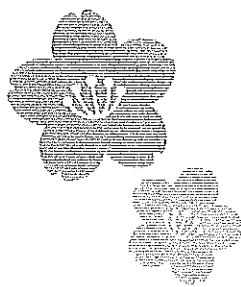


所沢市長生クラブ連合会
後援会長 日高 幸二
(株式会社セレモア)

所沢市長生クラブ連合会の皆様、新年明けましておめでとうございます。後援会長の日高でございます。

さて、私も「所沢市長生クラブ連合会後援会」は所沢市長生クラブ連合会の活動等に対して民間として協力する機運を高め、社会貢献(奉仕)に寄与することを目的として、平成24年11月6日、当時の役員の皆様のご指導のもと協賛企業・団体により創設いたしました。

地元の企業・団体等30で構成されておりますが、老人クラブ連合会等の高齢者の団体の「後援会」としては、県内初の創設だと聞いております。活動いたしましては、まだまだ不十分ではございますが、民間(企業団体等)が、皆様の組織や活動に関心を持ちながら、支援の重要性や必要性を認識する事が大切だと心得ておりますので、今後、様々な機会を捉えながら後援会の活動に努めてまいりたいと思っております。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。



協賛企業団体等(30社)

- (株)新井園本店
- (有)朝日メディアサービス
- 青木クリニク
- (株)久米川紙業
- 宗教法人 神明社
- (株)シライ
- (株)ソニックアップ
- (株)デンタルネット
- ところざわ自動車学校
- (社)所沢歯科医師会
- 西建タイル(株)
- NPO法人百歳万歳
- (株)三ヶ島製作所
- 株式会社ワンライフ
- (有)田中量店
- (有)新井設備工業
- (株)アテイ
- 伊藤内科病院
- 国際急行観光(株)
- (社)親和会 千寿里
- (株)セレモア
- 総合警備保障株式会社
- (株)第一印刷
- 所沢市合気道連盟
- 長沼商事(株)
- 社会福祉法人博寿会
- (株)マルナカ
- 山中運動具店
- 奥原歯科医院
- 菊寿司中新井店

新春

懇親会

総務企画部長 薦田健一

1月17日(水)に、藤本市長は欠席(代読)、杉田所沢市議会議長、本橋社会福祉協議会会長、安田自治連合会会長を始め18名の来賓のご臨席を得て、こたせ荘にて開催されました。

市長連からは、各地区単ク会長、市長連理事を中心に67名の参加で開催されました。坂下会長からは、かつて8千名いた会員数が、高齢者が増加しているにもかかわらず、現在は5千名に減少している事への危機感と、全員が一体となって会員増強への対応を強化するよう要請がありました。

また、来賓からは「人生百年時代」の話題とそれに伴い益々長生クラブの役割が期待されるとの熱いメールがありました。後半は、原副会長の乾杯の音頭で歓談に入り、日高後援会長と女性部役員による「百歳音頭」や踊り、元気なカラオケの歌声が広がり、和やかな会となりました。

締めを堀監事が、そして佐々木副会長の軽微な閉会の辞で終了いたしました。

※お写真は表紙に掲載しています

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

平成29年度市長連・単位クラブ会長会

総務企画部長 薦田 健一

平成30年2月16日(金)、所沢市中央公民ホールにおいて、65名の出席者で開催されました。

司会進行に薦田副会長の開会の言葉で始まり、坂下会長の挨拶では、第1部の「超音波検診」についての講話を受けて、手軽に検診することで、がんの早期発見ができることを参考にしてもらいたいと述べられる。

第1部

研修会(超音波検診について)

講師 日本予防医学会 超音波部会
会長 川口 健先生

老恋ジャー委員会 鬼頭容子さんの司会で始まり、川口先生は超音波がん検診について

①がんの早期発見

②体内の異常発見

③自分の体に何かが起きていないか等

映像を使った講座と並木地区連柴田さんをモデルに、わずか10分で9か所(女性11カ所)を「超音波機器」を使って診ていただき、リアルな体験に参加者全員感動されました。また先生は病気の早期発見が如何に大切かを力説されていました。

★超音波とは

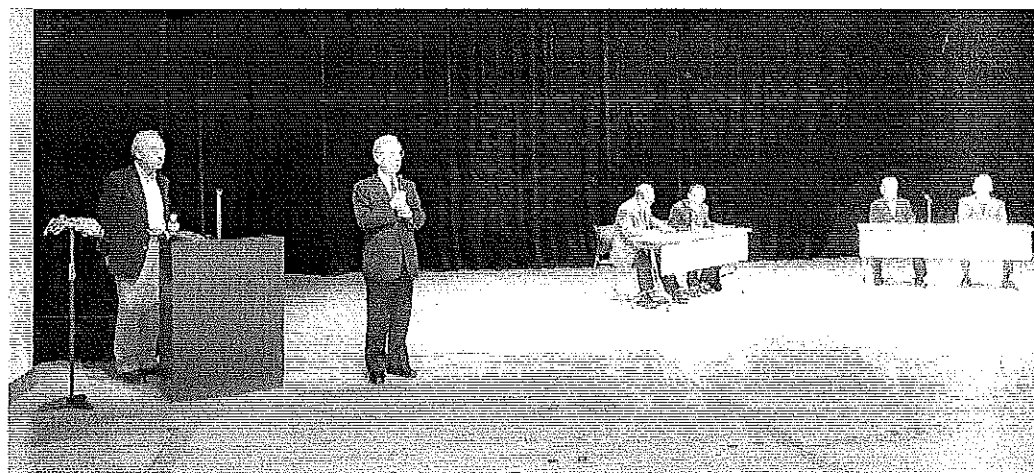
人間の耳に聞こえないほど周波数の高い音をいいます。この性質を利用する代表的な動物がコウモリです。

コウモリは真つ暗な洞窟で飛び回っていますが、周りの障害物にぶつかりません。これはコウモリ自身の声帯から超音波が発信され、その反射信号を受信しているからです。

超音波検診も同じ原理で、体の表面から超音波を入射し、各臓部からの反射信号を受信しブラウン管上で画像化させ、それを見て、臓器の形態や構造異常、病変部がないか等検診しています。

特徴としては、体の中の軟部組織(肝臓、胆嚢、脾臓、腎臓、乳腺、子宮、前立腺、甲状腺)等などの観察ができます。

※参考訪問サービスを活用して、超音波で診断してもらいたい場合には、一定の場所に20人以上集まっていたければ、1人・2万円で、わずか10分で検診することができ、病院で面倒な予約、順番待ち、長い時間を掛けず、また料金が格安である出張検診を是非利用し() ださい。



後半の2部は会員増強の事例発表と表彰を、坂下会長より、「今期は、17の単位クラブが県老連大会で表彰を受け、71名の会員増強を達成した」旨の報告がありました。この日に更に、市長連会長表彰も行われました。

この中から4つの単位クラブが代表として事例発表を行いました。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

第2部 会員増強の事例発表

①山口地区・堀之内長生クラブ

(中村克衛)

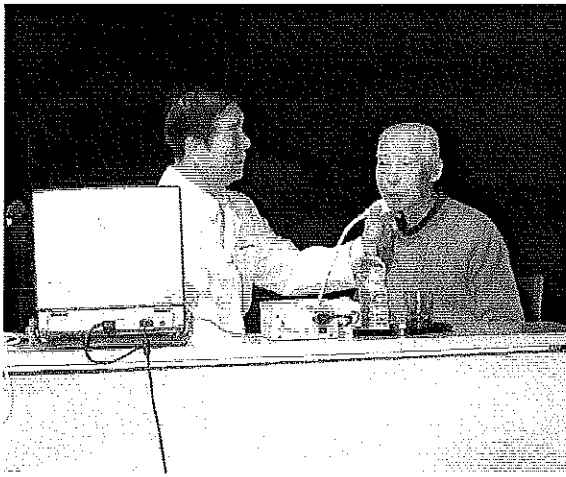
現会員は124名で運営されています。年間行事として

- ①市長連行事に参加
- ②旅行
- ③新年会
- ④夏季・冬季の清掃
- ⑤市長連主催グラウンドゴルフ
- ⑥町内会役員の

任期終了を待って声をかける

町内会の回覧に会員募集を実施しましたが、申し込みはゼロでした。個人、個人で知っている方に会員になってもらえ、声かけが一番と考えます。

更に会員増に向けては、楽しみの懇親会による、コミュニケーションを図ってきたい。



②吾妻地区・荒幡長生クラブ

(多賀武敏)

会員増に向けては

①年間に計画されている行事には率先して女性に参加してもらう

②町内会との融和

③敬老会の受付で長生会の加入促進をはかる

④あずま荘内でサークル活動されている人達へアプローチする

⑤お達者楽部と長生会との良い所をお互いに共有し一緒にやっていく

③並木地区・若松長生クラブ

(若山 孝)

現会員は67名で運営されています。

平成7年当時の行事としては

①ゲートボール

②カラオケ

③健康体操

④パークゴルフ

となっていました。が、会員増強等に向けて、平成22年より新たな行事として

①福祉バス・白婦り研修ツアー

②グラウンドゴルフ

幸いにこの機にグラウンドゴルフの人氣が高まり、「若松グラウンドゴルフクラブ」を発足し、同好者を若松地区以外の他地区にも広げることが結果的に会員増強につながりました。改めて市長連主催グラウンドゴルフ大会に感謝いたします。

③新所沢地区・緑町2長生クラブ

(重枝 博)

会員の30パーセントが地域内で70パーセントが他地区の特徴があります。

機関誌の発行を2月、8月、10月と10年近く発行しています。

会員増強のテーマとして

①趣味を通しての仲間づくり

②花と緑のボランティア参加

③レストランでの食事会等を実施継続することによって多くの人達に入会していただけるよう、頑張っていきたいと思っています。

★事例3点は共通している

(1)清掃等の奉仕活動を通して

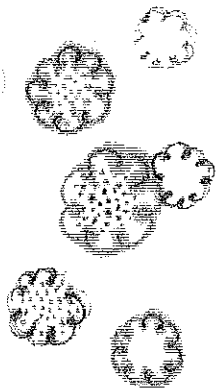
増やしていく

(2)サークルや趣味の同好者を通して

増やしていく

(3)自治会・町内会との融和を深め、長生クラブのPRをして増やしていく

「うちの会でもやっているよ」と、一言ですまないで、地域の中でいかに「長生クラブをPRするか」であり、勧誘の具体的な行動だと思います。様々なアプローチの仕方が大切なようです。



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

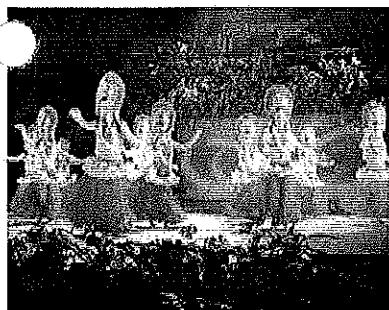
--	--	--	--

牛久大仏と南国ムードあふれるいわき湯本温泉 「スパリゾートハワイアンズ」の旅

新所沢地区 大山美智子

市長生クラブ旅行部主催の秋季旅行が11月13日(月)～14日(火)の日程で行われた。

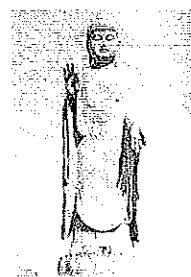
1日目は、市内各集合場所を巡回して8時過ぎ入間ICから圏央道にのり、一路茨城県へ。途中休憩をはさみ阿見東ICを下りて牛久大仏へ。牛久大仏は(正式名称:牛久阿弥陀大佛)は茨城県牛久市にあるブロンズ製大仏立像で全高120m(仏高100m・台座20m)ブロンズ立像としては世界最大。大仏さまの胎内地上85mまでエレベーターで上がる事が出来、1階光の世界、2階知恩報徳の世界では写経を行うことが出来る。3階蓮華蔵世界には約3400体の胎内仏に囲まれた金色の世界で心安らぐ思いがしました。4・5階霊鷲山の間には仏舍利が安置されており参拝することが出来ました。四方に窓が開いていて遠く富士山が見える事もあるとの事。広い庭園に凛として立っているお姿に感動しました。



小名浜漁港で昼食の後早めの宿入り(スパリゾートハワイアンズ)。夕食の時間まで一休み。夕食宴会では美味しい食事をいただき、カ

ラオケで自慢ののどを披露、踊りで盛り上がりました。

食事の後、ハワイアンショーを見に会場へ。各自フリーの席で開演を待つ。会場に音楽が鳴り響きショーの開幕です。火のついた棒を自在にさばくファイヤーダンス、ドンドコ太鼓のリズムに合わせて激しく体を動かして踊るタヒチアン、ゆったりとした音楽で腰をスローに動かして優雅に踊るフラダンス、1時間ほどのショータイムに大満足でした。ゆっくりとお風呂に入って就寝。



2日目は、宿を出発して塩屋崎灯台へ。下の駐車場から階段を登り塩屋岬の海拔73mの断崖に建つ白亜の灯台を見学。駐車場には美空ひばり「みだれ髪」の歌碑があり、歌を聴くことができる。

いわき湯本IC～水戸大洗IC～那珂湊漁港で昼食の後めんたいパークでお買い物。水戸大洗ICから圏央道を通り帰路につく。

今回旅行会社添乗員の高山さんが色々と景品を揃えて下さり、車中で走行距離当て、宴会時の抽選会、帰路のビンゴゲームなど一喜一憂笑顔が広がり、参加者24名と少人数の旅でしたが、とても楽しい旅でした。

第43回所沢市高齢者創作展 小会

文化部長 中井 明良

昨年12月6日(水)～8日(金)、所沢市長生クラブ連合会主催の第43回所沢市高齢者創作展示会が中央公民館で開催され多くの皆さんに見ていただきました。

展示されたのは各地区・一般市民からの書・絵画・写真・俳句・手芸品・瓢箪・彫刻・陶器等々の194点の力作で、多くの人に感動と励ましを与えました。

ちなみに感想文を寄せていただいた一部を紹介すると、「年齢を感じさせない心がこもっていて感動しました」「発想が素晴らしい」「瓶の中の瓢箪には感心しました」「玄人はだしで、目を見張りました」「これからの生活のヒントにもなりました」「私もこれから趣味をみつけて頑張ります」等々。

3日間で500人余の皆さんにご来場いただきました。

最終日には出品者最高齢の吾妻地区の野口(95歳)さんを始め、88歳以上の21名の出品者に敬老賞を授与し閉会と致しました。

【平成29年度埼玉県老人クラブ連合会西部地区趣味の作品展示会】が会場・入間市博物館「アリット」1階において、2月28日(水)～3月2日(金)間で開催されました。

所沢市長生クラブ連合会・代表作品

写真 小山 恵二 (所沢)

写真 古川 一 (松井)

写真 高柳喜代次 (山口)

写真 白井 秀俊 (小手指)

写真 栗田 昌明 (富岡)

手工芸 佐藤美智子 (吾妻)

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

平成29年度 県老連社交ダンス大会「最後の出場」

中村喜代美

ダンス大会の日時が決まってから出場日まで半年しかありませんでした。種目と曲目を決め、公民館ホールを借りて、5カ月必死で練習に励みました。本来は一曲の所をタンゴとルンバのメドレーで踊りました。踊りながら円になり、三角になり、縦横に踊り進みます。ホールでは入口と出口、そしてそれぞれの立ち位置を確認してやっと練習に入りました。いつも出番ぎりぎりまで汗をかきながら精一杯練習しました。

振り返ると山上前会長にダンス部を立ち上げるように頼まれ、迷っていると以前一緒にやっていた仲間が指導を申し出てくれて決心しました。その頃の私は、民謡を指導していたので二足のわらじを履く事になりました。

10年目に入り会員も病気や足腰が弱くなり大会出場者が少なくなりました。今回は少人数出場なので入賞は無理と思っていたが、昨年に引き続き2位に入賞する事ができて思い残すことはありませんでした。帰り際、事務局の落合さんに大会の挨拶をする。と「所沢さんはダンスが上手いから来年も参加をお願いします」と言われたのが心に残りました。

振り返ると、その一瞬一瞬を仲間と協力して充実した一時を過ごすことが出来たことを幸せに思いました。これからは、気楽にダンスを楽しみたいと思います。長い間色々な面でご協力いただいた役員の皆様、いつも応援に来て下さいました柴田さん、小端さん、そして車を手配いただきました後援会長の日高様ありがとうございました。



日時 平成29年9月19日(火) 12時～14時40分
天候 秋晴れ(大型台風通過後の好天)
会場 北本市中央公民館(1階ホール)
主催 公益財団法人埼玉県老人クラブ連合会及び
北本市老人クラブ連合会
大会結果 ルンバ(遠き山に日は落ちて)及び
タンゴ(ラクンパルシータ)をメドレーで演技。結果は2位
〈感想事項〉

参加チーム数は少なかったが、その分伸び伸びと、元気に、活発に、息の合った動作で身に付けた技量を床面一杯に繰り広げていました。準優勝の栄誉をいただきましたが、来年の参加にも繋げたいものですね。

今回も楽しく笑顔での帰路でしたが、マイクロバスも運転手を含め皆さん方にお世話になりました。ありがとうございました。 小端



絵画	書	書	書	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸
阿部 俊子	加藤 悦子	峯崎 昌彦	青野 恵子	針山 富喜子	松田 亘	棚瀬 静夫	山崎 政子	酒井 忠人	小野 あさ子	大塚 崇子
(並木)	(柳瀬)	(小手指)	(山口)	(新所沢)	(新所沢)	(新所沢)	(新所沢)	(三ヶ島)	(柳瀬)	(山口)

※お写真は裏表紙に掲載しています

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

平成29年度 会員増強等運動の

助成事業交付決定

広報部

◆埼玉県老人クラブ連合会の

会員増強等運動の助成事業要領

〈目的として〉

老人クラブは、これまで全国三大運動「健康・友愛・奉仕」を柱に活動し会員増強等に努めてきた。

「本事業は、会員増強等運動の具体策として、一般高齢者を対象に実施する事業や会員加入促進等に関連した事業を行うための助成を目的とする。」という助成内容の取り決めがあると聞き、県老連事務局と連絡を取り、市長連が年3回長生クラブだよりを発行している事業について確認を求めたところ、直ちに申請書を送ってくださるとの連絡を受け、助成事業申請書を提出する。

◆申請書の具体的内容

①実施事業名

所沢市長生クラブ連合会

【第何号長生クラブだより】

②内容

機関紙発行でのレイアウト基本に基づき、市長連行事、各部分事の紹介や各地区連合会の紹介、地区内単位クラブと市長連排壇の原稿等を発行月の3カ月前に定例理事会において、「原稿のお願い書」を各地区理事に手渡し原稿を書いてもらう

ています。また直に会員による投稿もあります。

原稿が揃った時点で発注先の(株)博報社関東支社編集部との打ち合わせ。発行までの準備日程等を決定する。その後、原稿の引き取り・初稿チェック見せ

↓校了のお返事・印刷

↓配送の行程となります。

③実施日

年3回発行

④参加人等(配布部数)

6000部を印刷し、会員はもとより関係する協力団体、行政等に届け共有化を図る。

⑤配送先

県老連(80部)、まちづくりセンター(275部)、包括支援センター(70部)、老人憩いの家(300部)、市長連会員(5275部)

◆事業の分析・評価・課題等

①所沢市長生クラブ連合会の目的

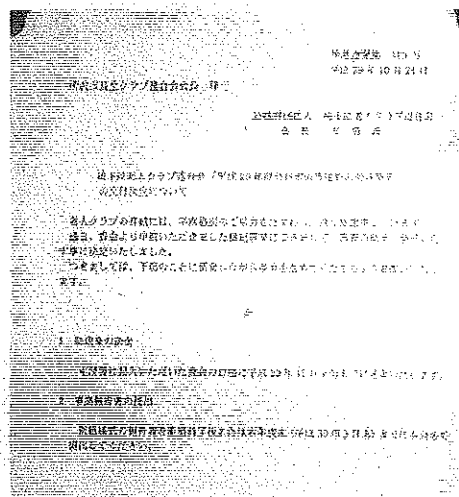
高齢者社会の益々の進行に伴い、地域内での助け合い、友愛活動を援助し関係団体と協力し、健康で生き甲斐のある生活の実現と高齢者の保険福祉の健全な発展を目指すこと。

②長生クラブだより発行での評価

長生クラブだよりの発行に伴い、情報の共有化を図り関係団体との協力が得られる。また会員相互の連携と周りの人達へのアプローチのツールとなる。

③事業に向けての課題

埼玉県老人クラブ機関紙NO112



「彩愛クラブ埼玉」の紙面に、新座市老連の新地域支援事業への参画と新座元氣アップ体操等健康活動への参加などを市のプランへ位置つけた活動が記事となっていました。充分なるモデルとして、当市長連も所沢市行政との連携を図り一歩一歩前進めたい。

【平成29年度会員増強運動等の助成事業申請書】を提出し県老連の審査の結果、交付決定の通知が正式に届けられました。

また助成金については継続性があり、平成30年度も同様に申請すれば助成が受けられ、今後の活動には大変嬉しい話。

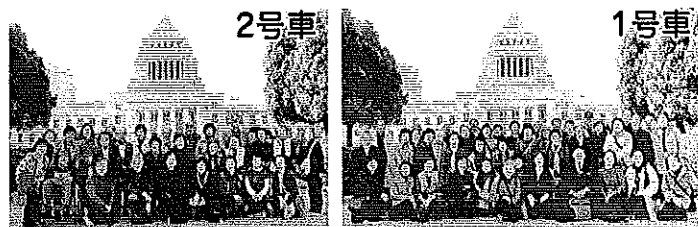
助成金の3万円については市長連の活動資金となっています。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

女性部主催・研修と親睦 を兼ねた日帰り旅行

市長連女性部長 中村喜代美



29年11月24日、バス2台(1号車は三ヶ島地区44名、2号車は富岡10名・山口7名・所沢6名・役員4名の計27名)は総勢71名で所沢を7時出発、それぞれの集合場所を経て新倉PAで合流した。天気も何とか恵まれほっとした。国会議事堂は左に衆議院、右に参議院に分かれていた。昭和11年12月地上3階(一部4階・地下1階)建築使用された。いつも中継で見ている議場は4階から見

下すと、とても重厚で粋を尽くした建物に見えた。議員会館で食事をして国会議事堂正面で集合写真を撮った。南門と北門には都道府県から送られた47本の樹木が植えてあり、埼玉県からは「イチヨウ」の木が植えてあり紅葉していた。千鳥ヶ淵戦没者墓苑靖国神社では綺麗に手入れされた中でイチヨウや楓が陽の光を受けて一段と美しく輝いて見えた。最後は昨年行かれた森田さんのお薦めで、文京区役所の25階の展望台に上った。スカイツリーや東京タワーでは見えにくい一つの風景がはつきりと見えた。正面には、富士山や秩父の山並みも見えて眺望の美しさにあちこちで歓声があがった。前回に引き続き市より補助金を頂き、無事実施できたことを感謝致します。

女性部体操のつどい

女性部 黒田 恭子

女性部主催の健康体操が12月3日、新所沢公民館ホールで開催しました。坂下会長の挨拶を頂きました。体育指導員の宮川久美子先生の座ってやるストレッチ・健康体操講話がありました。少し休憩しました。バンド「カメラリア

した後が

イランダース」の演奏・歌合唱を聞きました。みんなで歌おう(ふるさと・知床旅情・青い山脈)を歌いました。休憩、みんなで楽しく踊ろうを全員で練習しました。東京音頭・百歳音頭・ころん音頭・心は360度で終わりました。80名の方が出席して頂き、楽しい1日でした。閉会の言葉を佐々木副会長から頂き閉会となりました。

した後が

人生100年時代の健康寿命

市長連副会長 薦田 健一

敬老の日に発表された平成29年度の100歳以上の方は、全国で6万7824人だそうです。

私が社会人となった昭和39年は確か、全国で僅か153人でした。世界有数の「長寿国日本」と言えます。「人生100年時代」と言いますが、大切なのは「健康寿命」。健康寿命を少しでも延ばすことこそ、今一番心掛けたい事です。持病や身体の不調と上手につき合いながら、日常生活を保つことが我々シニア世代の目安です。平均寿命との比較では男女とも10年前後の差があります。

今、注目をあびているのが、フレイル現象。健康と要介護の中間の状態をいい、「高齢になり心身の活力が落ちること」をいったださうです。

要介護の予備軍ともいい、全国で250万人程と推定されています。その回復と予防策としては、

- ①肉類を含め、しっかりと食べること
- ②日常的に運動や身体を動かし、特に筋力をつけること(老いてもなお、その体重を支える筋力の向上が大切)
- ③サークル等、社会や人との関わりに積極的に参加すること

…の3つが大切だそうです。フレイルにならないことが、健康寿命を延ばす第一歩です。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

みんなが取り組んだ社会奉仕活動

奉仕・友愛部長

水戸 守

全老連では、9月20日を老人クラブ「社会奉仕の日」として、いっせいに社会奉仕活動の取り組みを要請しています。

私たち長生クラブも、多くの地区・単クで、この「社会奉仕の日」を含め、常日頃から継続的に取り組んでいます。

各地区から寄せられた報告によると、実施クラブ数は67の単位クラブ、実施会員数は延べ2425人にのぼっています。各地区及び地区内の単位クラブの社会奉仕活動状況は次の通りです。

※地域区内の道路、施設などの清掃活動
所沢地区の単クでは、いっせいに地域の道路、公園内、神社の庭の清掃などを行っています。9月20日以外の日にも、ほとんどの地区・単クでは、地域の道路、老人福祉施設、神社の庭などの清掃活動に継続的に取り組んでいます。

こうした中で、松井地区の西新井町単クでは地域の河川（東川）の清掃にも取り組んでいます。また新所沢地区では「花と緑のボランティアの会」を立ち上げ、公園などの花壇の整備を行っています。

※資源回収活動への取り組み

市の資源循環推進課では、地域内の長生クラブや自治会などに、各家庭などから出る古新聞紙、段ボールなどを回収することを自主的活動として推奨しています。私たち長生クラブでも積極的に取り組んでいます。

※地域の子どもに交通安全指導
子どもたちの登下校時に、安全に通行できるように、見守り・指導に取り組んでいる所が多く見られます。

交通安全指導の中で、挨拶をしたり、言葉を交わすことで、子どもたちとの交流が図られ、ある面では教育の場となっています。

※独居高齢者への声かけ・見守り

私たちの地域でも、独居高齢者の孤独死が報じられるなど高齢者を取り巻く状況は、年々厳しくなっています。長生クラブでも、いくつかの地区・単クでは独居高齢者へ声かけ・見回り活動を行っています。

※赤い羽根共同募金

10月1日から新所沢地区、所沢地区、松井地区、富岡地区などは、西武線の各駅やJR東所沢駅の駅前などで街頭募金を行いました。中でも新所沢地区の単クでは、毎年この時期には早朝から夕刻まで交代で行い、地域でも高い評価を受けています。

以上、各地区・単クから寄せられた「社会奉仕」に関わる活動報告をもとに、報告させていただきました。地域の中では多くの素晴らしい取り組みがあると思いますが、これからも継続的に、日常的に進めていきたいと願っています。

平成29年度 「赤い羽根共同募金」 に寄せて

所沢地区長生クラブ連合会

会長 本橋 勇



所沢駅西口朝10時、ウィークデーならラッシュアワーが終わって人々がゆったりとエスカレーターで運ばれる時間帯だが、この日は日曜とあってか、そういう人びともまばら。プロペタリヤ西口通りから来る人たちは、仲間連れや親子連れが目立つ。「赤い羽根」や「共同募金」の呼びかけは、ほとんど功しない。

幼い子どもが背伸びをしておける寄付投函は親御さんの思い遣り、笑顔での投函は顔見知りの人たちが多い。

日本列島に多発する大型の天災・人災への救援対応で「赤い羽根」という漠然とした募金への訴求力は希薄になっているのかもしれない。そんなことを思いながらしゃがれ声を張り上げる「」でした。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

平成 29 年度「社会奉仕の日」実施報告

★実施単位クラブ数は 67 クラブのうちの数字 ★延べ実施会員数は 1 カ月以内 / 年度で算出

友愛活動	社会奉仕活動清掃の部										社会奉仕地域活動の部		
見守り・声掛け	環境美化運動	神社境内	町内館、公民館 老人の家清掃	公園清掃 整備	地域内 道路	河川 清掃	排水桟 清掃	防災訓練 呼びかけ	町内資源 回収	赤い羽根 募金	地区内 行事	夜間 パトロール	交通安全 指導 小学校
実施会員数	25	114	34	172	118	6	10	6	141	76	57	12	
実施単位クラブ数	3	11	12	7	16	21	2	1	9	32	7	2	19

地区連共通延べ人員…1907 名 延べ人員…2425 名

1. 社会奉仕活動清掃の部

★地域の環境美化・公民館・神社・道路・公園・河川・遊園地・排水桟の清掃活動…単位クラブ数67・実施会員数478名

2. 社会奉仕地域活動の部

★防災訓練の呼びかけ・小学校の通学路の見守り、交通安全運動、共同募金、町内資源回収、地区内行事…単位クラブ数67・実施会員数292名

3. 友愛活動

★高齢者の見守り会員や会員のご紹介の方のお宅の訪問、見守り、相談に乗ったり、一緒に食事をしたりの活動…単位クラブ数3

4. 健康に関する活動

★健康に関する活動は、市長連事業として健康ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、社交ダンス、ゲートボール等の大会を実施…山口地区、山口第3長生クラブが地区内開催のラジオ体操に参加

地区連共通

★社会奉仕活動清掃の部と社会奉仕地域活動の部（実施報告の中で単位クラブ別に活動実施内容と延べ人員が報告されていない分）実施会員数 1654名
実施会員数合計 2425名

所沢市長生クラブ連合会は、奉仕・友愛・健康を主要な目的に高齢者の生きがいと親睦を高める活動をしています。

三ヶ島第1長生クラブ

社会奉仕活動

新井 正義

三ヶ島第1長生クラブは、毎月1日に地元の神社境内、自治会センターの周辺と取付道路の落ち葉清掃を行っております。

午前8時30分より始まり、境内センター共約1000㎡と取付道路（市道）の落ち葉等の清掃を、会員76名中約35名平均が参加して、透明袋に詰めてクリーンセンターで処理しています。12月の清掃は特に枯葉が多く会員の中には、たい肥にすると持って帰る方も数人います。10時30分ごろに掃除が終わり



ますと、センター集会所でお茶を飲みながら、月間のクラブ行事の報告等を行いながら会員の懇親を深めております。また、神社境内の中で、日曜日の午前3ゲーム、グラウンドゴルフ練習をして、成績の良否を話し合い交流を深めております。

社会奉仕について

星の宮第二長生クラブ



恒例になつております社会奉仕活動を、今年も10月3日（火）の晴れの日に、実施しました。

用具は各自持参、ごみ入れビニール袋、作業用手袋は長生会

で用意し、8時30分から10時頃まで参加者男女合わせ23名の方に協力いただき、行政道路二丁目側を除草・清掃していただきました。町内の方々から綺麗になり「こころさわ祭り」が一日気持ちよくできましたと喜びと感謝の言葉が聞かれまして、心に少し安らぎを感じました。長生クラブの皆さん、ご協力有難うございました。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

小手指地区 長生クラブ連合会

新年の集い

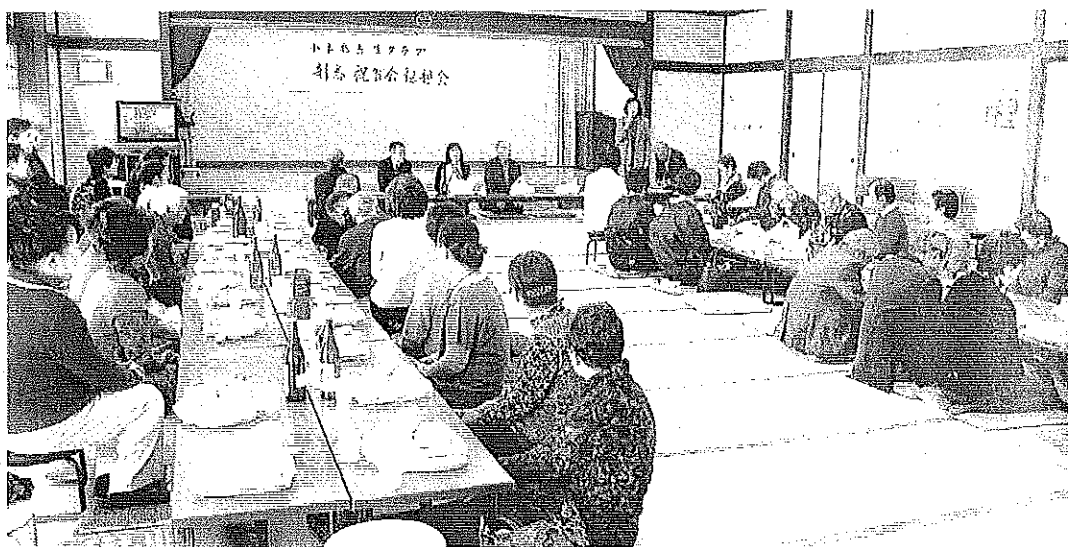
小手指地区連会長 大庭三智子

小手指地区長生クラブ連合会主催の、「新年の集い」が平成30年1月13日(土)こてさし荘で開催されました。新年にあたって、来賓、各単ク会長、役員合わせて51名の参加で始まりました。

会長の挨拶に始まり、岡田しずか県会議員、大館靖治まちづくり協議会員、そして議員の方々のご挨拶をいただきました。会を運営された役員、参会された皆様方の一層の発展を願うとともに、皆様方の健康を祈っていますとの励ましの言葉をいただきました。

乾杯は、大館晃単ク会長より、声高らかに音頭が取られ一斉に「乾杯」となりました。しばらく賑やかに宴が始まり、会場は笑い声につつまれました。宴もたけなわのころより、正月に相應しい踊りやカラオケが次々と舞台上で演じられ、皆の手拍子で華やかさが盛り上がり、会場は割れんばかりの賑やかさでした。

閉会の言葉を星副会長が述べられ幕を閉じました。



並木地区 長生クラブ連合会の紹介

柴田 光雄

並木地区長生クラブ連合会は、以前は6単区で活動をしておりましたが、現在は4単区となっており、少なくなった理由は、1単区が消滅し、もう1単区が富岡地区に移籍となった事です。

現在の単区名と会員数は、

- ①こふし万年青会 105名
 - ②若松長生クラブ 65名
 - ③ニュータウン長生会 65名
 - ④中新井長生クラブ 85名
- 合計320名となっています。

活動としては、

- ①4月の総会時に春季演芸大会
 - ②10月にランドゴルフ大会
 - ③12月に年忘れ演芸大会
- 以上の年3回を4地区の親睦会を兼ねて活動中です。

参加人員は、毎回80〜90名位ですが、高齢化が年々進んで、この先には参加者が減少気味となってくるのではと、憂えております。

そのため、会員増強手段として、各種の部活動を重点にして頑張っています。

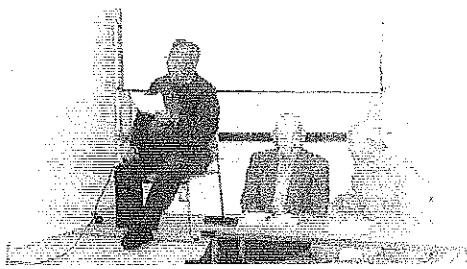
私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

カラオケ発表会

星の宮第二長生クラブ

長岡 甚



平成29年度第2回カラオケ発表会がところ荘集会室で11月24日(金)、午後1時10分受付、30分に開催されました。出場者は各町内会から喉と歌に自信のある方、男女あわせて30名の方の参加となりました。所沢地区連本橋勇会長の挨拶で始まり会が進められ、進行の前半は長岡が担当し、中間で10分間休憩を取りました。後半は寿町会沖田様の担当となり、初めに「声慣らし」という事で千昌夫の「北国の春」を全員で合唱し、一番の方からスタートしました。

出場者全員の方が歌え込み充分と見えて余裕をもって熱唱され心に響き、大きな熱い声援と拍手喝采を受け、会場が大いに盛り上がり笑顔の絶えない楽しい時間を過ごし、会員皆様の親睦をより深められ、今後所沢地区長生クラブ発展と新会員増に繋がるような雰囲気になりました。

今後益々役員一同努力をし、また会員皆様のご理解とご協力をいただきながら進めてまいります。

行田市見聞記

こぶし長生クラブ万年青会

門脇 富雄

浦和市・大宮市など大合併してさいたま市になった。それでも埼玉県は全国第1位の市が40市ある。第2位は東京都36市、第3位は北海道32市。全部覚えようと、1所沢市、2川越市、3入間市、38草加市、39北本市、40さいたま市、1つがなかなか思い浮かばない。何回も復唱して判ったのが行田市だった。行田といえば、さきたま古墳群や足袋の街であることは知っていたのだが思い浮かばなかった。

29年度のごぶし長生会のバスツアーが奇しくも行田観光だった。総勢23名。最初は県防災センターを見学し震度7の揺れ体験、煙による避難経路訓練、強風体験などを体験する。ウィークデーのためか館内は私達グループと数名の人だけでゆっくりできた。

次に向かったのはさきたま古墳群、大小9基あり、日本最大級の古墳群だとか。壮大な古墳をバックに記念写真、ハイチーズ「日本でも最大級を誇るこの古墳群を世界遺産に登録推進しているとか、私は足が激痛し見学をキャンセルする。入り口には「さいたま発祥の地」の石碑があり、ここ行田市が埼玉県発祥の地であることが判明した。広大な公園に憩いの場の小屋があり私はここでみんなを待つ。タバコの持ち合わせが

なく隣りの人より1本いたたく。ここで異様な光景を見た。吸い殻入れを探していたところ飼犬の主人がこの犬に食べさせてもよいとびつくりした。私の吸い殻を、なんと美味しそうに食べたのである。小さいときからタバコが好きだったとか！

行田資料館へと向かう。行田は足袋の街としても有名で昭和の初期は全国で80%のシェアを誇る。資料館には足袋などが陳列し、昔の面影が蘇り懐かしかった。すぐ隣には名城の忍城があり私には初めて見る城内である。最上階の天守閣に登る。私は残念ながら見物出来なかった。忍城は関東7名城の一つとされ、室町時代中期に成田氏が築城されたという。上杉・北条との戦いにも落城せず、石田三成の水攻めにも耐え戦国の世を生き抜いた名城と言われている。明治維新の際に壊されたが忍城の本丸の跡地に往時の面影を再現して現在に至る。

初めて足を運んだ行田の街並みは整然と区画整理されている。市内自由散策後、楽しい一日を過ごし皆さん満足のいく、今回のこぶし長生会のバスツアーだった。



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

1泊2日でグラウンドゴルフ大会を開催

中新井長生クラブ 市村 定一

中新井長生クラブのグラウンドゴルフの会では、会員同志の親睦旅行も兼ねて、年1回1泊2日でグラウンドゴルフの大会を行っております。

今年の、場所は群馬県の「妙義グリーンホテル」に宿泊してゴルフコースに隣接するグラウンドゴルフのコースでプレーする計画をたてました。ここは、平成26年に、22名が参加して1度行った場所です。天空のグラウンドゴルフ場と地元では評判のところでした。日程は、当初10月29日(日)～30日(月)の予定でしたが、当日は台風22号が日本列島を縦断するという生憎の悪天候となつてしまい、中止を余儀なくされてしまいました。

出鼻を挫かれた格好になりましたが、再度ホテル側と交渉の結果、翌月11月17日(金)～18日(土)に延期し、20名が参加して、無事に催行することが出来ました。

出発当日は、晴天にめぐまれ、ホテルの送迎バスを利用して、9時半に「とめの里」駐車場を出発して、11時には現地に到着しました。

昼食後、早速競技大会を開催しました。ゴルフ場は、四方は妙義山をはじめとして山々に囲まれて、また周りの木々も紅葉が美しく、素晴らしいロケーションの中でプレーすることが出来

ました。

コースも、傾斜がきつくて、難しく感じましたが、8ホールポストが2コースあり、コースも割とよく整備されていましたし、都会では味わえない場所や、雰囲気を感じて、全員32ホールを、大変楽しく競技することが出来ました。夕食をかねて、成績発表会を行いました。成績に応じて表彰式を行いました。

夜は、全員が参加して、カラオケ大会を開催し、これもまた大いに盛り上がりしました。

翌日は、天気予報は雨でしたが、幸いに曇り空でしたので、午前中に、もう一度プレーを行いました。そして、ホテルで昼食後、帰途につきました。

この大会

は、毎年楽しく行うことが出来ており、会員の生きる励みと、元気の源になっていきます。

この大会がいつまでも続くように思っています。



日帰り温泉の旅

上安松下長生クラブ
押田 福治



昨年の12月7日(木)、東京西多摩群日の出町の生涯青春の湯「つるつる温泉」に総員20名で行ってきました。元総理大臣中曽根康弘の「日の出山荘」は、レーガン元大統領との首脳会談が行われた場所です。当山荘は平成18年11月に日の出町に寄贈されたとお聞きしました。山あいの深い閑静な良い所でした。紅葉には少し遅かったが当会は会員数40人で、今回の参加者が20人となり、大勢の参加を望みましたがほぼ満足しています。大自然と山里の風情あふれる美肌の湯は名前のとおり、お肌をすすべにしてくれるアルカリ性(アルカリPH9.9)の良質は、湯上りは肌がつるつるに、自分の肌でない感じがしました。市役所の補助金は抽選から外れ、補助金なしで会員の負担が多くなりましたが、温泉に入り美味しい料理を食べべて皆さん満足した、楽しい一日でした。

来年はまた何処かの温泉に行きましょつと帰りのバスの中で声が弾んでいました。

私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--

市長連俳壇

春隣り老いに夢あり仲間あり

石の如氷の如き一日なり

強面の冬將軍は居座りぬ

中井 明良

豆撒くや爺の出番は鬼の役

トランプに振り回されて去年今年

白銀の世界となりて春浅し

兵頭 一弘

熱爛や運転免許返上す

気嵐の中州に对やこうのとり

前山に片脚確と冬の虹

高羅於けい

あれやこれ同時進行春近し

踏み跡は猫の肉球春浅し

香り満つ山独活づくし旅の宿

古川きよみ

深雪晴茶垣の画す地割かな

松過ぎや一時帰国の子の寝息

どんと焚き老人会の主催かな

加藤 草雲

ちよつと出し固く小さき落のたう
突き刺せしシャベルのすきま土匂ふ
春浅し風に押されて登校児

平田 千洸

屋根の雪ずりて落ちたる雪の声

銀世界赤き実に来る雀かな

病室に母の看病春浅し

奥沢 仲枝

子宝を願ふ嬬や福寿草

口元にヘルベス出来て春遅し

大声で庭に豆まく夫かな

伊谷 正子

猫古の爺の好みの小豆粥

悴みて両手を添へて焼香す

丁寧に目脂取る猫春近し

相馬 靖秧

鬼はなしふたり小聲の鬼やらひ

春寒し引戸重たし腕痛し

寒戻るとどめとすごと鼻かめり

小田原やちよ

一面の雪にうるほふ富の春

踏み入れし一步の沈む雪の畑

春浅し小さく走る旋風

鈴木 征子

川底に動かぬ鯉や春浅し

広広と雪積む畑に墓一つ

汚れたる雪道端にどんと積み

鈴木すぐる

編集後記

新年明けましておめでとう
ございます。

今年の干支は、戌年「新たに
何かを産む」という意味が込
められていると願ひ、広報部
一同胸に刻み、本年もご期待
に添えるよう精進致す所存で
すので何卒宜しく願ひます。

昨年は多くの方々に、ご寄
稿及びご愛顧を頂き、誠にあ
りがとうございました。本年
も昨年同様に、宜しくお願ひ
申し上げます。この「長生クラ
ブだより」の活動紹介等を通
じて、今後の活動の励みと、会
員相互の交流に活かされ、会
員増強のお役になれることを
願ひています。

結びに新年を迎え、皆様の
益々のご健勝とご多幸をお祈
り申し上げます。

栗原 勉

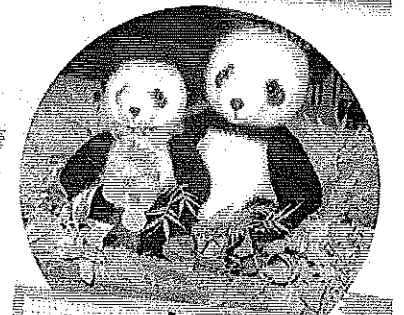
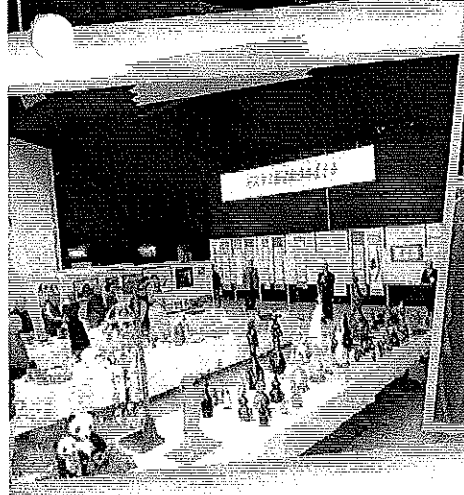
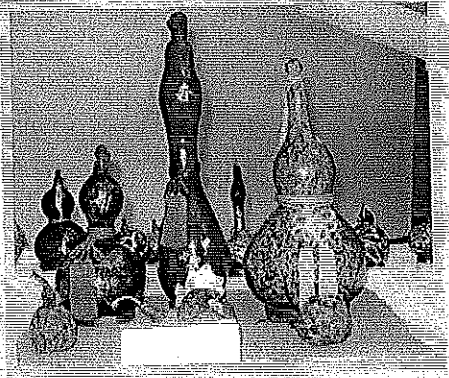
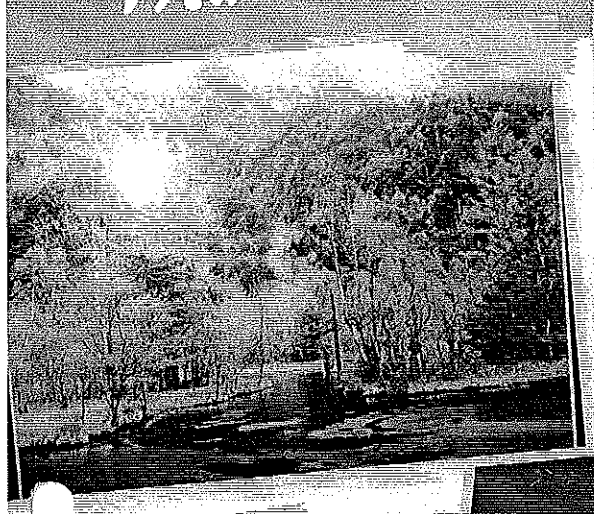


私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

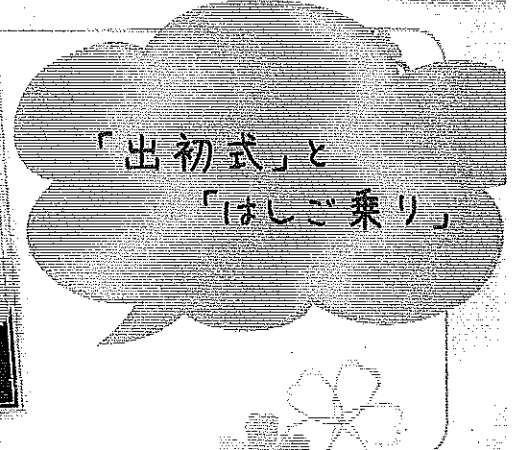
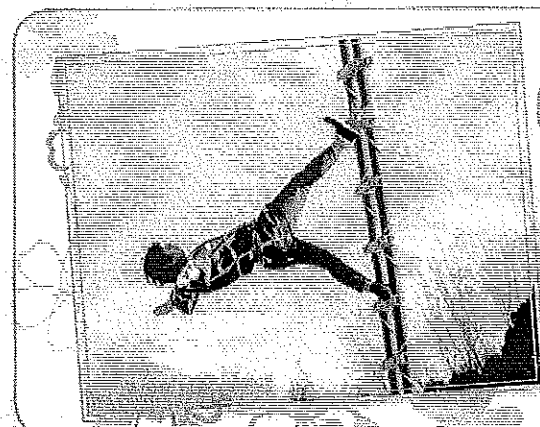
--	--	--	--

第43回

所沢市高齢者創作展示会



ご協賛いただいた皆様への御礼。
このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。
本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。
以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜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】



私たちは所沢市長生クラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--	--