

もっと楽しく。もっと生き生き。

**No.33**  
平成20年1月1日

# 生き生きだより

老人福祉センター寿楽荘内  
蒲郡市大塚町山ノ沢13-14  
tel.&fax 0533-59-7411

●発行／蒲郡市老人クラブ連合会 教育部



市老連総会 市民会館東ホールにて(4月26日)

## ◆主な内容◆

- 表紙 .....p.1
- あいさつ .....p.2
- 健康スポーツ部 .....p.3
- 女性部 .....p.4
- 交通安全部 .....p.5
- 演芸部 .....p.6
- 教育部 .....p.7
- クラブ紹介と会員の広場・・・p.9～p.11
- 2007年主な事業・写真館・・・p.11
- シルバーライフと傷害保険・・・p.12



功労者表彰

## 平成19年度 蒲郡市老人クラブ連合会 役員名簿

役職	氏名
会長	石田 昭一
副会長	山本 薫
副会長	小林 英生
副会長	渡辺 ヤエ子
会計	小田 善一
理事	三田 武
理事	遠山 二郎
理事	鈴木 殖夫
理事	野川 恭弘
理事	小林 茂登二
監事	倉橋 市三
監事	鈴木 俊悦



## 新年のごあいさつ

蒲郡市社会福祉協議会会長

富田 忠 男

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様にはお健やかな新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

私は昨年 11 月に牧原会長のあとを受け、会長になりがんばっております。皆様には日頃から社会福祉協議会の活動にご理解ご協力を頂いており厚くお礼申し上げます。

皆様方のご存じの通り、日本人の平均寿命は男性 79.00 歳、女性 85.81 歳であり、人生 80 年の時代となっております。蒲郡市の 65 歳以上の人口は 18,362 人であり、昨年 9 月の高齢化率は 22.3% であります。少子化と共に高齢化は更に進んでいくものと思われま

す。このため私共社会福祉協議会といたしましては、行政との連携を密にしながら、高齢者の福祉対策を最重要課題として今年も各種の事業を進める考えであります。介護保険事業では、要介護認定調整やケアプランの作成、地域包括支援センター業務を実施、指定事業者としては居宅介護サービス利用者の立場に立って提供するよう努めてまいります。その他在宅老人給食サービス事業、一人暮らし老人の安否確認や交流会の開催、在宅福祉サービスふれあい蒲郡の事業等も引続き実施します。元気なお年寄りの対策として高齢者レクリエーション大会の開催、金婚式、ダイヤモンド婚式祝品、地区敬老行事に助成、老人クラブ活動費の助成、老人福祉センターでのふれあい入浴など実施してまいります。

老人クラブ連合会会員の皆様の総意と工夫を重ね、経験豊かなお知恵をお借りしながら市民福祉の向上に努めます。

皆様方の健康で生きがいをもって活動をされます事をご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



## 年頭挨拶

蒲郡市老人クラブ連合会会長

石田 昭 一

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆さんには健やかな新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。日頃は、蒲郡市老人クラブ連合会の運営について、温かいご理解と格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

私たちは、いま「高齢者の世紀」に立っています。高齢者としての自覚や誇りを持って、すべての世代と連帯して心豊かな社会を築くこと。それが私たちのめざすものです。

そして、誰もが健康で安心して、心豊かに生き生きと生涯を送り長生きして本当に良かったと、誇りを持って実感できる、そんな地域社会づくりを築き上げていくことが大切であります。

老人クラブの歩みは緩やかで、また目立つものではありません。しかし着実に「前へ、前へ」とすすむ姿勢を堅持し、同世代の高齢者を支え、すべての世代と手をたずさえて老人クラブは 21 世紀を歩きつづけます。

さて本年も新春カラオケ大会、熱田神宮初詣と御園座観劇、福祉まつり、親睦旅行などいろいろな行事により多くの皆様にご参加頂きますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年が皆様やご家族にとって健康で“幸”多い年でありますように心からお祈りし、併せて蒲郡市老人クラブの発展に、なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます、年頭のごあいさつといたします。

『みんなが感謝と親切で行き抜きましょう』



# 健康スポーツ部

部長 近藤利志夫

平成19年度、市老連主催のグラウンド・ゴルフ大会が春(5月)と秋(10月)に開催されました。春の大会は、東三河大会(11月新城市)及び県老連大会(10月愛知健康の森公園、大府市)の選考も兼ねて行われ、気合いの入った競技が展開されました。

各大会の成績は表の通りです。特に県老連大会では(鈴木和夫さんが見事に優勝)、東三河大会では(形原の壁谷とよ美さんが2位、三谷の小田和義さん、形原の渡辺ヤエ子さんが共に4位と健闘)蒲郡市のレベルの高さを示してくれました。

グラウンド・ゴルフは、唯一審判のいない自己管理のスポーツです。それだけにエチケットとルールを守ることが大変重要です。

来年は、このエチケットとルールをしっかり身につける講習会などを開催して勝つだけでなく皆が仲良く、楽しくグラウンド・ゴルフが楽しめるように活動したいと思っています。

## 第11回(春)市老連グラウンド・ゴルフ大会成績表

平成19年5月29日(火)浜町グラウンドにて

順位	Aゾーン	スコア	地区	Bゾーン	スコア	地区
1	小林 晶子	31	蒲郡	飯田 源治	40	北部
2	山崎 清伍	39	蒲郡	杉浦 正	40	府相
3	小林 一光	39	塩津	山田 宗夫	40	形原
4	竹内 良一	40	蒲郡	鈴木 和夫	40	蒲郡
5	大竹 貞男	40	北部	村上 悦男	42	蒲郡
6	落合 武	41	蒲郡	市川かず糸	42	形原
7	渡辺ヤエ子	42	形原	松山ナツエ	43	蒲郡
8	木邨 昌義	42	塩津	小田 金一	43	北部
9	中村芙美子	42	蒲郡	青山 高司	43	府相
10	吉見せつ子	42	形原	屋敷 綾子	43	形原



第11回市老連グラウンドゴルフ大会(5月29日) A・Bゾーン上位入賞者

## 第12回(秋)市老連グラウンド・ゴルフ大会成績表

平成19年10月30日(火)海陽多目的広場にて

順位	Aゾーン	スコア	地区	Bゾーン	スコア	地区
1	市川 みつ	36	形原	山下 佐文	32	塩津
2	内田 貞男	38	北部	山本 義治	34	蒲郡
3	小林 晶子	38	蒲郡	市川 敏子	35	形原
4	三浦 好子	39	三谷	松阪小夜子	36	北部
5	藤原のり子	39	蒲郡	山崎久美子	37	大塚
6	木邨 弘子	39	塩津	竹内 良一	37	蒲郡
7	夏目 政美	40	北部	柴田 ミチ子	38	北部
8	羽賀 清明	40	北部	壁谷 敏治	38	形原
9	高橋 高男	42	東部	山本 寛	40	形原
10	落合 武	42	蒲郡	稲吉 一男	40	形原



第12回市老連グラウンドゴルフ大会(10月30日) A・Bゾーン上位入賞者

## 第24回東三河老人クラブゲートボール大会 府相チーム優勝

このたび第24回東三河老人クラブゲートボール大会が10月11日豊橋陸上競技場にて各地区代表48チームが参加して開かれた。蒲郡地区代表として(八王子、北部、宮成、形原、府相)5チームが参加し予選を通過したのは、北部、府相チームで予選リーグでは去年敗れた一鍛田(新城市)に22-8で勝ち二回戦を去年優勝チーム光輝(豊川市)に18-6で勝て波にのり、決勝トーナメントに進出し三輪(東栄町)25-7、赤羽根西(田原市)23-11、準決勝では野田(田原市)19-9、決勝戦は豊橋市の強豪福岡チームと対戦して19-13で優勝しチームメートの皆々と楽しくゲームが出来た事が嬉しく思う。市老連会長の石田昭一様も応援に来てくれ、力強く戦えた。聞くところ蒲郡市が優勝するのは初めてと聞き、びっくり。本当に有難うございました。

主将 杉浦 正

### ～選手のコメント～

- 松本さん 今回はチーム全体のミスもなく、たのしく出来ました。
- 小塚さん 良い経験をさせてもらいありがとうございます。
- 三田さん 微弱ながら精一杯がんばりました。応援してくださった方々ありがとうございます。
- 山口さん 試合一日が楽しくアツという間の出来事のように思いました。有り難うございました。

# 女性部

部長 渡辺ヤエ子

女性部の活動としまして、布の草履作りをやりました。これが結構皆様方も喜んでいただく事が出来ました。布の草履は履いてみると足にやさしく温もりがあります。作るの結構むずかしく、なかなか自分の思い通りには出来ません。先生に来ていただき、出来ないところを教えて頂くのに、先生の取り合いでした。でも作る事の楽しみや、出来上がった時の喜びを感じ、皆一生懸命になってやりました。



▲布ぞうり作り(手芸教室)

何かを作る楽しさ、皆で集ってやる事、それは大変かも知れませんが、各地区で集まるばかりでなく、蒲郡中のお友達が一つになって何かをやる。現在は女性部として福祉会館に於いて第三月曜日の午後一時三十分から、各地区から有志の方々が集まり、ストレッチ及び健康体操、そして一年に一回のレクリエーション大会でやる体操等も教えて頂いて居ります。これも皆一人一人がやりますので自分の健康の為になります。

月に一回ではありますが、体を動かす事は大変自分の為になると思います。

女性部としては皆で出来る何かを考えて頂き月に一回でも良いから寿楽荘を借りて、例えば人形作り、折り紙、その他毛糸を使って何かを作る色々あるのではないかと思います。

そして出来る方を先生として皆で教えてもらいたいと思って居ります。そしてみんな仲良く楽しい余生を送りたいと思って居ります。年を取ったら、嫌われたり、仲間はずれにされたりしない為、自分自身をしっかり、



▲ロープで花瓶づくり(手芸教室)

人の嫌がる事は云わず、常に笑顔を忘れずに暮らしましょう。あとわずかな人生、泣いて過ごすより、笑顔を作って一日一日を歩いてゆけたら大変幸せな道ではないでしょうか？  
“笑う角には福来るです。”



▲福祉まつり模擬店



▲女性部40人で「やる気で音頭」を披露



▲健康教室「毎月第3月曜日」皆勤賞の皆さん

## 交通安全部

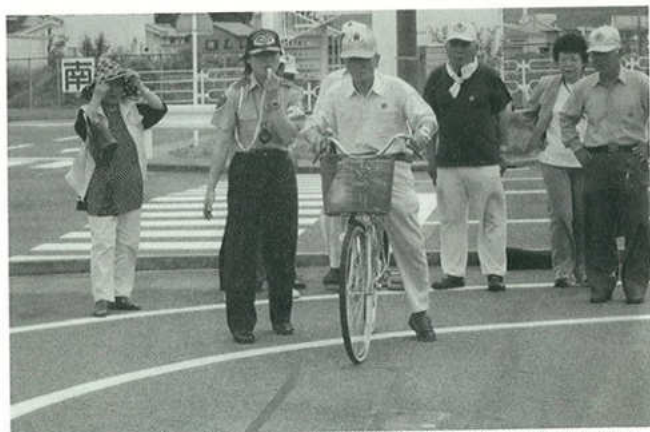


交通安全部長 小田 善一

高齢化社会に伴い、高齢者の交通事故が多発しております。

春、夏、秋、年末の交通市民運動にはいつも運動の重点として「高齢者を交通事故から守ろう」となっております。

私達交通安全部員が平成19年度に参加した行事として、5月11日に蒲郡商工会議所前で、春の交通安全キャンペーンを行い、通行車輛の運転手に交通安全を呼びかけました。



高齢者交通安全実践講座(6月15日)蒲郡自動車学校

6月15日には蒲郡自動車学校に於いて、交通安全の講習が開催されました。又10月3日には蒲郡体育センターに於いて、市内高齢者自転車競技大会が挙行され、三谷B組が団体優勝しました。10月23日には愛知県下高齢者



蒲郡市高齢者交通安全自転車大会表彰式(10月3日)

自転車競技大会が、ポートメッセ名古屋で挙行され蒲郡から、三谷地区の会員の皆さんが参加、よく健闘されました。12月3日には年末の交通安全市民運動が蒲郡商工会議所前に於いて部員全員がキャンペーンを展開しました。

私達も十分自覚して交通安全には心がけて、交通事故の被害者、加害者にならないようにしたいものです。



交通安全高齢者自転車愛知大会(10月23日)  
三谷地区選手の皆さん

### ～高齢者の皆様～

交通事故にあわないために  
蒲郡警察署からお願いです。

蒲郡市では、過去5年間に23件の交通死亡事故が発生しました。このうち高齢者が関係する事故は17件で、死亡事故の10人中7人以上が高齢者が関係しています。この17件のなかには、歩いていたり、自転車に乗っていはねられてしまった方、また自身が車を運転して歩いて歩行者をはねてしまった方もあります。

蒲郡市は全人口の20%以上が高齢者で、他の市町村と比べて高い割合を占めています。そこで、皆様が安全に生活していただくためにも以下のことに心がけてください。

- 道路を渡るときは、横断歩道を利用する。
- 歩行者信号が青の点滅になったら、次の青信号で横断する。
- 早朝、薄暮時の外出は、明るい服装をし、反射材を身につける。
- 慣れた道、車の通りが少ない道ほど要注意(自宅から1km以内が多発)

# 演芸部



## レクリエーション大会を終えて思う事

演芸部長 矢板橋重雄

早朝、集合時間には、すでに女性部、演芸部の皆さん方、それに市老連11ブロックの会長以下、役員の方が見えて、弁当等の区割を始めている。それにもまして、大ホールの入場を待つ、多くの人達の意気込みに驚く。午前の音楽療法士、山口理恵先生の懐メロ曲をピアノ伴奏で表現、演題の“自己の振り返り”講演が好評でした。

正午からの高齢者レクリエーション大会は、舞台上、袖口で、外へ出てと、最後のリハーサルをする、踊りのグループの人達の真剣な行動を見て、裏方である、女性部、演芸部の役割分担の人にも緊張が見える。主催者、来賓者挨拶に次いで、いよいよプログラムが始まる。

琴、歌、民謡、民踊に出演者も、大ホールに来場の皆様の声援で盛り上がる。歌謡ショーでは、カラオケグランプリ、今年度、優勝者、松下照代さん、準優勝者の大澤淳子さんの熱唱に、納得の皆さんで好評でしたね。

女性部の健康体操で始まるプログラム後半も順調に進んで何よりでした。風邪等での欠場者も居ましたが、塩津の皆さん方の“みちのく七福神”のめでたい民踊でグループが最

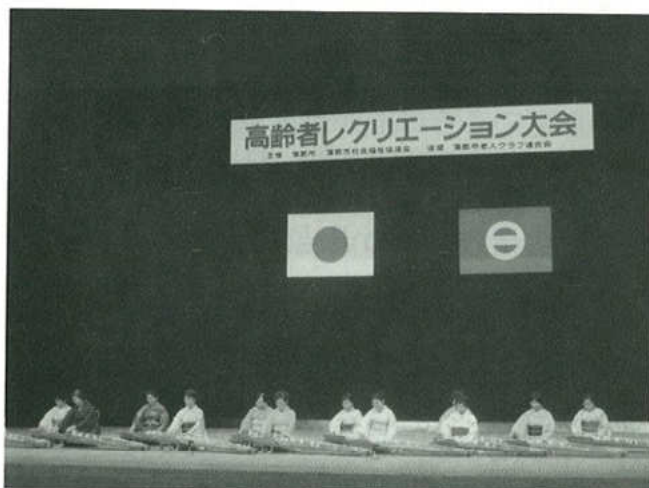
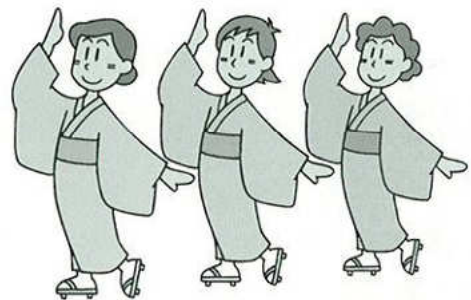


▲高齢者レクリエーション大会ゲスト出演者に花束

後まで、声援を受けながら会場の皆さんを送ってくれました。

勉強、練習の発表する場を頂けた出演者、その出演者を支えた関係各位のボランティアの人達、そして会場から万遍なく拍手、声援で支えて頂いた沢山の方々のお蔭で幕になりました。

昨年が続いて拙い進行役を、指導、助けて頂いた方々に心より感謝致します。今、反省する事、多々有りますが、市老連の大会を体験、経験出来た事に心よりありがとうございます。



高齢者レクリエーション大会(11月9日)市民会館大ホール

# 教育部

## 長寿社会における高齢者の生きかた

教育部長 遠山 二郎

全国的に高齢化の波がおしよせ蒲郡市も平成19年4月1日現在65才以上人口が18,222名人口の22.58パーセントを占めています。今後の高齢者の生きかたについて二三考えてみたいと思います。

第一に健康に注意する事、三度の食事をする、野菜、小魚等を多く食べる。運動をする事、歩く。グラウンドゴルフ、卓球等、無理をしない。睡眠をとる。昼食後一眠りするのも大変効果が有ります。病気になったら早目に医者に見てもらおう。私も二年前大腸ガン、五ヶ月前に脳硬塞になりましたけれど早く医者にかかったので後遺症も出ず元気に頑張っ

ています。

第二に大勢の友達を持つ事。何でも相談できる友人のいる方は幸せです。友人づくりは趣味を生かせば出来ます。例えばカラオケ旅行。民踊など各クラブに入れば後は自分の努力次第です。タレントで有名な萩本欽一さんの弟で教育者の萩本悦久氏が母トミさんの人生を描いた本の中で次の事を語っておりました。母トミさんは今年百歳、脳硬塞を患い左手足を動かすことは出来ず大腿骨を骨折している。八十九歳の時、硬膜下血腫で二度の手術、身ぶり手ぶりで意志の疎通は図れる。健康の秘訣は何かと尋ねてみると、意外な答えが返ってきた。三度の食事をとる事もう一つは一日中ねたきりでなく車イスに座ってテレビを見ることだそうで、テレビの出来事を自室で起きていると思いこんで見ているからいい刺激になるんでしょねと語っていました。

第三に物事に報恩感謝の心をもつ事。報恩感謝の心とは世の為人の為につくす行を指していると思います。自分さえ良ければ生命をすてて、人間として有意義な生き方をしていきたいと思います。



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)市内保育園、小・中学校へ雑巾配布



健康づくり食生活改善協議会による栄養教室(11月22日)



「全国一斉奉仕の日」(9月20日)雑巾配布の大塚地区



男の料理教室(9月27日)東部市民センター調理室

## 地区老人クラブ紹介

### 三谷老人クラブ(高砂会)

会長 小田 善一

一度見ぬものは馬鹿、又二度見るも何々とかいって東海名物の一つ三谷祭の海中渡御は金色さんぜんと輝く山車を海中に引き入れる様は、美観と云わんか壮観と例えんか、日頃の三谷っ子の気性をうかがい知る事が出来る。お金も暇も、特にパワーのある三谷高砂会の現況をお知らせします。

先ず高齢者教室を公民館のご指導ご協力により十回開催します。伊藤先生の講師で日本の歌の教室、安心安全課の松野さん(交通安全)の講話。渥美先生の(三谷の自然)。栢植医師の落語。桜間師の(今をどう生きるか)。畔柳師の(生きがいのある人生)等法話。天野保健士の(成人病予防)。文化財めぐり等の研修。いつでも140名前後の会員が参加され盛大に挙行されます。恒例の「園児とのふれあい活動」もあります。核家族が多くなる中で祖父母とのふれあいが少なくなり、預り保育で働くお母さんが増え、子育ての不安、少子化の現象も続いています。会員の皆さんはそうした時代をふまえた中で、昔からの伝承遊びを手作りで準備し、園児とのふれあいを大切にして毎年活動を続けております。みどり保育園、三谷東保育園、三谷西保育園、あさひこ保育園と三谷中学校で実施しており、種類は竹トンボ、こままわし、ゲート通し、石けり、紙ヒコーキ(折紙)、あやとり、おてだま、わら(布)ぞうり、たがまわし、竹馬(中学生のみ)。これからもふれあいは地域の子供達を見守っていくために大切な活動の一つです。そのほかに三河大嶋の掃除、9月に行われる社会奉仕の日、高砂会の親睦一泊旅行、又三谷温泉の忘年親睦会、市老連主催のグラウンドゴルフ大会、高齢者レクリエーション大会、寿楽荘、豊川ふれあい団体利用等沢山の行事をこなしております。これも会員の皆さんは勿論関係各位のご協力の賜と深く感謝しております。



こままわしの様子▲



▲みどり保育園にて 開会の挨拶

### 形原長寿会

副会長 壁谷 秀雄

形原地区では、会員の皆さんの深いご理解とご協力により、会員数七八四名を数えるに至りました。

活動の種類も多岐に亘っており、公民館との連携により、高齢者教室を開催。また、地区内を更に四つに分けて、各地区毎に、毎月一回ずつ健康教室を開催しております。健康教室では、お花見、グラウンド・ゴルフ、室内ゲーム、保健センターの講師による健康講話、忘年会や新年会と多彩な行事を企画し、多くの参加を頂いております。中でも、9月10月は健康リーダーの指導の元、踊りの練習に励み、町民体育祭に参加して、「華」?を添えています。



▲町民体育祭 形原長寿会

その他に、ゲートボール・グラウンドゴルフ・カラオケ・民踊と各部活動も幅広く、皆、歳を忘れて楽しく活動に参加し、充実した日々を過ごすよう努力しています。

また、女性部の存在も忘れてはいけません。形原長寿会女性部は、現在30名余りの会員が、毎月1回、眺海園に清掃奉仕に通っています。特に外部のガラス拭きを中心に清掃のお手伝いをして喜ばれております。簡単な作業では有りますが、一年を通して通うとなると、暑い日も有れば寒い日も有り、なかなか大変な事です。このボランティア活動を始めてすでに十数年が経ちますが、これからも継続して、次の人達に続けていただけたら良いと思っております。

高齢だからと回りの好意にあまえてばかりで無く、自分に出来る事は自分でやりたいと、いつも前向きな気持ちを忘れずに生きたいものです。

形原長寿会としては、今後も会員の皆さんに余生を楽しく健やかに過ごしていただく為に、スポーツに、笑いと、有意義で喜んでいただける多彩な企画を立てていきたいと思っております。



## 会員の広場

### 私の健康人生

大塚地区 鈴木 文男

人間は、誰しも健康で長生きしたいものです。私も、早や83才になりましたが、53才の時に、盲腸炎にて、10日間、58才の時は、ビニールハウスの作業中にU字溝の上に落下して、圧迫骨折で40日間、63才の時は、急性肝炎で黄疸を併発し60日間入院治療を受けました。このときは、これで人生は終わりかと言われる程の状態であったと退院してから聞かされましたが、その後20年間は大きな病気にもならず、怪我もせず、平穏な生活をうることが出来ました。

近頃皆さんから、年寄り若く見るとお世辞半分としてもよく言われます。そこで63才から今年迄の20年間の生活の中で、特に健康に関係あると思われるものを並べて見ることと致します。

先ず煙草ですが60才位迄は、一日に20本から30本くらい吸って居り、又酒は、焼酎を百薬之長であるとして一合程呑んで居りましたが、63才のときに入院により双方共止めることができ、今になって考えるとこの入院生活がその後の健康に大変効果があったと思われます。

散歩は、退院後13年間は毎朝4時に起床し三軒程度を携帯ラジオを聴き乍ら歩いて居りましたが、今はこれに代えて軽い運動として、野菜造りを進めて居り、家族5人の食べる物を充分賄うことが出来、その時期に合った野菜を作るたのしみと、散歩に代わる運動と、一石二鳥になると思うこの頃です。

又六、七年前から遺伝のため難聴となり、人との会話やテレビ等も音を大きくしないと駄目ですから、家族から文句を言われるようになり補聴器を購入してこれを供えて居りますが、やはり自然の耳の方が良いと思います。真偽の程は解りませんが、耳が遠くなると長生きすると言われて居るからこの難聴も、83才の今日迄生きて来られた賜物であると感謝もして居ります。

私なりに思うことは、「まあ年だからこの位でいいや」でなく、自分なりに精一杯頑張って生きることが第一と感じて居ります。

### 私の健康法

北部地区 野川 恭弘

“深呼吸と歯茎のマッサージ”

健康には、食生活が一番大切な事は言う迄もあり

ません。現在の健康を維持している事に感謝しています。私の健康の源は幼い頃からの食生活にあると思います。幼児期・少年期は戦前戦中戦後でした。朝食は、わかめか、大根の味噌汁(今はわかめと豆腐の具が定番)ごはんは生卵を混ぜて食べたものです。その頃は、家で鶏、兎、犬、その他メジロを飼っていました。冬の日曜日には、祖母と海辺でおさのりを取りに行き行って洗って干して朝の食卓に並べました。当時の父の職業は味噌、溜屋でした。(戦後、物不足から、蒲郡味噌溜配給所になりましたが、昭和23年から、統制解除になり自由販売となった為、廃業し繊維工場になりました)半農家(母と祖母で農業)でしたので梅干し、大根漬、胡麻、えだ豆、米、小麦、さやえんどう、里芋、さつまいも、ジャガイモ、白菜、キャベツ、人参、みかん等季節を先取りした食べ物に恵まれました。その他魚と云うと、エイやイワシ。お祝時の年一、二度ホウボウも食べました。すき焼きは、正月とお祭りの定番。煮干しは、味噌焼きの味噌をつけて食べる。これは成人になる前まで続けました。お陰で71年間、親知らず以外の歯は、親から頂いたそのまま現在も大切に使っています。歯磨きは言うまでもなく三回。それに加えて歯ぐきのマッサージ。これも大事な事です。堅い物を食べるには欠かせません。私の一日は早朝の十回の深呼吸から始まります。趣味の野球は学生時代から五十六、七年になりますが、いまは隔週一日弁当持ちで審判員としてグラウンドに足を運んでいます。やはり健康が何よりも宝です。

### 私の健康法

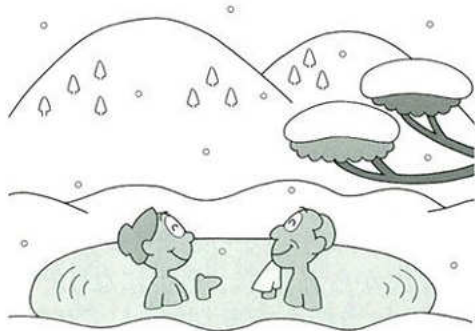
小江地区 松本 和雄

私の健康法は近くの温泉めぐりです。蒲郡の近くに多くさんの温泉があり毎週のように出かけています。十一月九日小江公民館での老人クラブ小江地区の教養講座があり私が、講師となり午後一時半から三時まで三十六名の方が集まってくださってお話をしました。

「本宮の湯」～鳳来町の「梅の湯」「ゆうゆうアリーナ」東栄町の「東栄おんせん」豊根町の「どんぐりの湯」新野峠を通過して長野県に入りますと左折して売木村の「こまどりの湯」～平谷村「ひまわりの湯」「宿り木湯」～浪合村の「不動温泉」～昼神温泉に到着します。もとに戻って新野峠を一五号線を直進しますと天竜村に「おきよめの湯」阿南町に「かじかの湯」下条村に入りますと「コスモスの湯」天竜峡を右手にみながら飯田市へもう少

## 会員の広場

し走りますと松川町に「清流荘」の温泉があります。左折しますと高遠城に入り「さくらの湯」があります。すべて公共施設で入浴料は、五百円から七百円と割安で愛知県、長野県、岐阜県と二時間位で行ける温泉施設が多くさんあって蒲郡に生まれてよかったと思います。松川温泉、ひまわりの湯、不動温泉、宿泊も出来、おきよめの湯、かじかの湯、などはコテージがあり家族づれで楽しめます。すべての温泉に露天風呂があり心からつかれがとれますので皆さんもお出掛けになってはいかがですか、講習会の最後に「小江会」をつくり市老連の寿楽荘、豊川ふれあいセンター、この親睦会とは別に有志だけの近くの温泉めぐりを企画したいと話したところ、多くの皆さんの賛同を得ましたのでこれから話を進めていきたいと思ひます。クラブの皆さんも本当に長い年月頑張って来られた訳ですからこれからは充分おからだをご自愛になって楽しい余生を送られますようお祈りしております。



### ラジオ体操のお勧め

小江地区 鈴木 殖夫

近年、肥満、運動不足、カロリーの摂取量が多く、様々なからだの病気を引き起こすといわれ、大いに警告されています。健康の保持は自己の為であり、国民保険・介護にもつながる重要なことでもあります。

健康のために、様々な運動が奨励されていますが、その基礎になる準備体操はやはり公共放送されているラジオ体操なのではないでしょうか。

ラジオ体操にはよいところが多くあります。

- 1、空気の一番よいとされる朝の6時30分
- 2、十分程でからだ全体にバランスのとれた体操として作られている。
- 3、みんなと一緒にリズムと笑顔でおこなう。
- 4、日常の生活習慣の区切りになること。
- 5、会場を往復すると自分にとって適当な時間歩く

ことができてカロリーを消化する。

6、ラジオ体操のみでなく友情を育む。

蒲西小・大塚公民館・三谷小・塩津・蒲郡竹島の五ヶ所で多勢の参加を得ています。もよりの会場で指導者が正しい体操を教えてください。

老人だからといって消極的にならず、前向きの姿勢を常に持ちましょう。ブッタは「天上天下唯我独尊」といわれました。自分は一番尊いものです。自分を知るのも自分です。

又他人あつての自分です。高齢者は知者でなくてはならず、社会体験者の誇りをもちましょう。

### 女性の美を偲ぶ

塩津地区 小林茂登二

私が終戦を迎えたのは台湾の宜蘭と云う所で海軍兵機整備兵として勤務していた。そして翌年昭和21年2月21日台湾の基隆より海防艦で帰国の途についた三昼夜で鹿児島湾に入る。私達は戦争の生き残りの兵士即ち敗残兵と云う汚名を胸にしていた。横井庄一さんではないが恥ずかし乍ら帰国すると云う思いが一杯だった。しかし鹿児島港の棧橋にズラリと並んだ女性のみなさん愛国婦人会並びに鹿児島女子青年団と白の布の襷をかけた人達が一齐に「長い間本当に御苦勞様でした。どうかみなさんの力で日本を復活させて下さい。お願い致します」と頭を下げられた時、今迄荒れ狂った若い兵士達も一瞬シーンと静まりかえり、それぞれの兵士の目にうっすらと涙を浮かべ誰云うとなく「さすが大和撫子だ」声をする。私もこれ程美しい女性を見たことがなかった。海軍々人となり女性との交際はもとより見ることも少ない男性ばかりの生活そして台湾でのカタコト混じりの女性の言葉では優しさが伝わって来ない。棧橋の女性の容姿は心の底まで染み込んだ母性愛をおぼえた。私達復員兵は前日駆逐艦で五百人、今日海防艦で五百人、計千人の海軍復員兵がみんなこの女性達を誉め称えた。あれから61年過ぎ現在84才の今も心の奥底にしっかりと残されている。あの時の女性の皆さん現在どうしてられるか、元気に活動されているか?心に想う。蒲郡市塩津長寿会々長と云う役職を頂き痛切に感ずることは老人クラブの女性達と会談をし乍ら戦争の話が出る度思い出します。どうかあの棧橋で会った鹿児島港の女性の皆さん元気で活動されている事を祈念致し感謝を申し上げ御礼を誌上に掲載し私の心に残った女性美を報告致します。

2007年市老連の主な事業		月日	月日	内容
年間	女性部健康教室(毎月第3月曜日)	9/12	月日	第25回 愛知県老人クラブゲートボール大会
4/26	市老連総会	9/20		全国一斉社会奉仕の日
5/7~8	女性部一泊研修旅行(ちひろ美術館)	10/3		蒲郡市交通安全自転車大会
5/11	春の交通安全県民運動	10/6		第35回愛知県老人スポーツ大会
5/29	第11回 市老連グラウンド・ゴルフ大会	10/10		第23回 東三河老人クラブゲートボール大会
6/15	高齢者交通安全実践講座	10/23		交通安全高齢者自転車愛知大会
6/28	女性部手芸教室	10/30		第12回市老連グラウンド・ゴルフ大会
7/13	夏の交通安全県民運動	11/9		第27回 高齢者レクリエーション大会
7月~11月	料理教室(年3回)	11/9		市老連健康講演会
8/21	高齢者交通事故防止検討会	11/13		第5回 東三河老人クラブグラウンド・ゴルフ大会
8/31	第42回 愛知県老人福祉大会	12/3		年末交通安全運動
9/3~4	市老連一泊旅行(戸倉上山田温泉)	1/8		市老連新春カラオケ大会
		3/2		第25回福祉まつり



▲第24回東三河老人クラブゲートボール大会優勝府相チームの皆さん

思い出写真館



▲三谷小親子と女性部指導員による布ぞうり体験



福祉まつり作品展



▲第5回東三河老人クラブグラウンドゴルフ大会優勝上位入賞者の皆さん

優勝 鈴木和夫様  
 賞状  
 あなたは地域老人クラブの代表として、第3回愛知県老年クラブグラウンドゴルフ大会において素晴らしい成績を収められました。おめでとうを申し上げます。

第3回愛知県老人クラブグラウンドゴルフ大会優勝 鈴木和夫さん



▲「議長賞」ちぎり絵 丸山つや子さん



▲「老人クラブ会長賞」きり絵 近藤利志夫さん

## シルバーライフと傷害保険

高齢者のみなさん  
生きがいのある  
シルバーライフを  
おくらしてみませんか？

高齢者のみなさん、地域で互いに支えあいながら、自分自身のシルバーライフをエンジョイしていませんか。

公園や広場でにぎやかにゲートボールやグラウンド・ゴルフを楽しんでいる高齢者のグループや、公民館などで笑顔いっぱい浮かべて歓談している高齢者のグループを見かけます。

このにぎやかなグループのほとんどが、老人クラブ会員の集まりなのです。老人クラブは、一人ではなかなかできないけれどグループならという方たちの活動をサポートするところです。

今号は、勇気ある一歩を踏み出すために、老人クラブの活動内容や入会手続きについてご紹介します。

### ◇老人クラブとは

仲間とともに、趣味を生かした活動や、地域の人たちとのふれあいを通し、自分自身の生きがいを見つけるとともに、心豊かな楽しく明るい地域社会づくりに役立つことを目的としたクラブです。

### ◇クラブの組織は

市内11地区の公民館単位で構成する「単位老人クラブ」は、59の組織があり、おおむね一組織50人から100人の会員から成り立っています。この単位クラブが「地区老人クラブ」になり、さらに全体をひとつにまとめたものが「蒲郡市老人クラブ連合会」になります。

全国老人クラブ連合会

県老人クラブ連合会

市町村老人クラブ連合会

地区老人クラブ

### ◇入会の条件は

市内に在住でおおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。お住まいの地区の老人クラブ代表者に申し込んでください。

健康を保って  
幸せに生きる

高齢者にとって、健康は幸せの第一条件です。健康づくりのためゲートボールやグラウンド・ゴルフなどのスポーツを行なっています。また、今年から男性を中心に料理教室を開催したところ大好評でした。

仲間と一緒に  
社会に生きる

高齢者の方が、長年に渡り身につけてこられた経験と知識を社会にいかす活動として、交通事故防止運動、友愛訪問、地域の伝承などを行なっています。

老人クラブ  
の活動

学習に参加して  
豊かに生きる

講演会、研修会、社会見学などを行って自らの教養を高め、豊かな人間形成をめざしています。

いきいきと  
楽しく生きる

各種の趣味活動、親睦旅行、サークル活動などを行う中で、会員同士の共感と連帯感が生まれています。会員の方たちが一番いきいきとする瞬間です。

問合せ先

蒲郡市老人福祉センター寿楽荘内  
老人クラブ連合会 tel.59\*7411

もしもに備える、会員相互の支え合い

## 老人クラブ 傷害保険

ケガで1日だけの入院通院でも補償されます。

- 1.あらゆるクラブ活動中のケガを補償
- 2.一般保険に比べ掛け金は断然お得
- 3.会員であれば、何歳でも、いつでも、ひとりでも加入できます。
- 4.細菌性食中毒も補償
- 5.年間掛け金は500円から、加入しやすい「老人クラブ活動保険」

補償内容 年間掛け金	死亡 後遺障害	入院(日額)	通院(日額)
Aタイプ 500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ 1,000円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ 2,000円	200万円	4,000円	2,600円

老人クラブ活動保険に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプもあります。

(掛け金:Dタイプ3,000円、Eタイプ6,000円、Fタイプ10,000円)

資料請求・詳細については、都道府県・指定都市老連、市区町村老連または、  
**全国老人クラブ連合会保険係**  
電話:0120-000937 東京都千代田区霞ヶ関3-5-1 霞ヶ関IHビル1階

取扱代理店 (有)シニアサービス社