



蒲郡地区の紹介

老人クラブの活性化で
《まちづくり》を

蒲郡第2栄宝会 会長 大向 正義

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
第1栄宝会	60	第6栄宝会	62
第2栄宝会	50	第7栄宝会	45
第3栄宝会	51	第8栄宝会	50
第5栄宝会	71		

皆様もご存知のように、蒲郡市の高齢化率は約25%で、新城市について県下2番目です。今後、団塊の世代が高齢者になっていくので、ますます高齢化率は、高くなっていくと考えられます。昨年4月に蒲郡栄宝会 会長に就任して以来、「元気で、楽しく、そして社会貢献を」というモットーで1年間活動してきました。大きな課題である、老人クラブの高齢化や会員数の減少を解消するためには、老人クラブ自身が、少しずつ変らなければなりません。「蒲郡栄宝会」は、昨年9月に「閉じこもり防止事業」として《地域の茶の間》を中部市民センターで開催し、80名を超える高齢者の方が出席されました。お茶やお菓子を食べながら、音楽劇を見たり、皆で歌ったりする楽しい《高齢者の居場所づくり》です。音楽劇、大型紙芝居、歌声喫茶、健康体操等々を行いました。歌声ボランティア「ハーモニィ」と「蒲郡地域の茶の会」との協力で開催できました。出席者は『ほんとうに楽しかった。またしてほしい。』と言っていました。今年度は、年に数回開催したいと考えています。これからの老人クラブは、地域はもとより、NPOやボランティア団体とも協働して、色々な事業をしていく必要があると思います。出来れば民間企業とも連携して「協働の《まちづくり》」が出来れば最高です。蒲郡市の将来は、老人クラブが握っています。「蒲郡栄宝会」は、老人クラブの活性化を通して《まちづくり》をしていきます。



小江地区の紹介

クラブの活動について

喜老会 会長 杉田 実

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
小江第一寿会	83	小江第二寿会	71
喜老会	62		

小江地区老人クラブの本年度会員数は、前年より15人減少の216人です。3クラブとも新規会員より退会が上回ったようです。老人クラブの運営は、会費収入、市補助金等で賄われているが、小江地区の場合全体に収入が少ない。従って、市の補助事業についても有効に活用させていただいている。また補助金事業にとどまらず、市老連や市の関連事業も、高齢者にとって有意義な事業が多い。先日、市体育センターで開催された自転車大会に出場された女性の方が、「技術的には皆上手で周囲に圧倒されましたが、交通ルールをしっかりと体験することが出来てよかった。順番を待っている間も、適度な緊張感を持ち、学習することが出来ました。今後の自転車の交通安全に役立ちます。」と前向きな感想をいただいた。また、最近では市老連の健康ウォーキングの人气が高まってきたようで、小江地区の毎月の行事案内に、今回は「蒲郡コース」とか「〇〇コース」という情報を案内すると、素早く申し込みがある。単なる健康指向だけではなく、ウォーキングに魅せられる何かあるのかもしれない。まだこの他にも、市老連関係は興味深い事業がたくさんあります。地元のふれあい事業についても、昨年久しぶりに再開した地元の親睦会が好評でしたので、それを受けて今年は、三谷温泉明山荘で天然温泉と昼食プランを要望に応じて実施しました。年に一度の地元会員同士の楽しい集いは、さらに親睦を深めました。このように市老連も各地区のクラブも高齢者にとって親しみやすい事業を行っています。常時、新規会員の門戸を開放していますので、気軽に入会をお勧めします。



東部地区の紹介

東部地区の紹介

東部第1親和会 会長 高橋 千代子

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
親和会第1	52	親和会第2	52

私達、東部親和会は第1と第2と2クラブあり、全88名の会員で活動しております。この地区は今、一面ミカンで輝いて、会員の方でもミカンを作っている人は忙しい毎日です。

東部親和会の行事は、前年度の行事を見比べ、より良くと!公民館または寿楽荘との親睦を大切に、豊川ふれあいの里へ年2回の親睦会、春秋の市老連グランドゴルフ大会、また10月には県老人スポーツ大会に東部は毎年ウォークラリーに参加しています。11月には高齢者レク大会に参加、カラオケや踊りと頑張っています。12月には寿楽荘の年末カラオケ大会にも参加したいと申し込みもあり、声を聞いていると“娘!?”のようで、皆さん元気でハツラツと

頑張っています。1月には新春カラオケ大会、初詣と忙しいですが、元気が一番!「家にこもり、テレビのお守をしておいてはダメ!」を合言葉に、青空の下、おいしい空気いっぱい吸い込み、元気、笑顔、東部グランドゴルフの人たちは少々の雨が降っても週2回、練習に張り切り、楽しんでます。

2年ほど前、高齢者レクに参加した人が、「この年になって、市民会館の大きなホールで踊れたこと、本当に幸せです…」と言われたとき、とても嬉しく思いました。皆さんもぜひ参加してほしいと思います。月日の経つのは早いもので、今年も精いっぱい、社会のために役立つことが出来ればと、心に念じております。



リフォーム お家まるまるリフォーム!

なんでも**コンプロ**におまかせ!

LPガス・水道工事・リフォーム

株式会社 コンプロ 西浦町宮新田36-5
(コンプロ産工) 電話0533(57)2469

地震に強い土壁の家

新築・リフォーム

バリアフリー・水廻り・耐震工事・オール電化 他

こだわりの“家造り”

大慎建築 蒲都市西浦町北馬場4-2
愛知県知事許可(般-17)第51393号

お気軽に
ご相談下さい

TEL(0533)57-4312
FAX(0533)57-4517



北部地区の紹介

GGクラブの活動を紹介

蒲郡北部若返り大学(蒲北若大)第一組

会長 野川 恭弘

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
蒲北若大第1組	61	蒲北若大第2組	31
蒲北若大第3組	53		

ゲートボール・カラオケ・大正琴・グランドゴルフなどと、北部地区の中でも数あるクラブの中で、今回はグランドゴルフ(以下GG)クラブの皆さんを紹介します。

GGの大会は、若大GGの他に、北部GGがあり、会長杯(春・秋)・公民館館長杯(春・秋)・若大GG(前期は公民館館長杯、後期は会長杯)と地区内で6大会が行われます。若大GG以外は年齢に制限はありません。会員の方で、元気で健康な方は、参加されている方も大勢いられるようです。

若大GGの健康部会(部長:石川荘三氏)は年度末に来期の事業計画を作成し、GG会員に配布し、会員が自分の計画を立てやすく、また若大連合会も事業計画を立てる時は、GGク

ラブとゲートボールクラブの大会日には事業が重ならないようにする程、GGクラブは人気のあるクラブです。若大GGクラブの実力はといいますと、市内大会の市老連GG大会の結果が全てです。

良い時もあり、悪い時もある…

GGクラブは、月例会が年28回あり、朝8時20分から11時まで、老人クラブ恐るべし、若大恐るべし、継続は力なり

また機会がありましたら、他のクラブもご紹介いたします。皆様のご入会お待ちしております。



御料理

魚 松

〒443-0105 蒲郡市西浦町丸落35
TEL・FAX0533-57-2743

送迎
バス有

ガソリン・灯油・LPガス



JX日鉱日石エネルギー 蒲郡形原南給油所

ヤマチ石油株式会社



蒲郡市形原町西戸南井 29-5 ☎(0533) 57-9557



西部地区の紹介

西部地区(西部ひじり会)の紹介

茶寿会 会長 飯田 實

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
茶寿会	62	第二茶寿会	52
松寿会	52		

西部ひじり会として、1月7日には慣例となっております、氏神様の赤日子神社にて、長寿祈願祭としてご祈祷を受け、甘酒をいただきながら、新年最初の親睦を計ります。3月には日帰り旅行として三河温泉で、皆でこれから新しい年度について抱負を語りながら温泉での親睦を深めます。6月には貸切バスでの一泊旅行や、7月には、本年亡くなられた方々の追悼法要を行うため、説教師をお招きし、説教をいただいたりと、毎月様々な行事を行いひじり会活性・向上に努めております。

地域のふれあいでは、保育園・小学校の運動会や学芸会、町民体育祭など、また布草履教室、親子三代グランドゴルフ大会など、子供たちと一緒にひと時を楽しみ、会員皆で、健康増進へとグランドゴルフや、スポーツ大会へも参加しております。

公民館活動では、社会見学で木曾三川公園とおちよぼ稲荷の見学をしたり、学習会では教養向上へと、また趣味を堪能するためにカラオケや舞踊・琴・などさまざまな取り組みで会員同士での交流が行われております。神ノ郷地区はみかん農家が多く、すぐには楽隠居と言うわけにもいきません。そうした中で、いろいろな行事に出てもらおうとお願いするも苦勞があります。

新規会員募集でも、なるべくたくさんの人に入会していただきたく役員一丸で努力しております。正月を迎え、皆様が今年一年元気で楽しい一時が続きますことを祈願し、ひじり会の運営に頑張っていきたいと思っております。



塩津地区の紹介

制心会と私

塩津地区老人クラブ 柏原制心会
会長 鋤柄 みや子

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
川東悠和会	83	柏原制心会	55
竹友会	60	捨石シルバークラブ	32
林友会	57	鹿島高砂会	51
西迫西生会	33		

私のところは、130軒ほどの小さな地区です。会員数57名、部活動はグランドゴルフ、舞踊、健康体操、カラオケといろいろありますが、全員参加は無理なので、体調とか自身のころみで入っていただいています。

まずグランドゴルフですが、14名が春と秋の2回の大会や学区の活動などで、ホールインワンを出すなどと好成績を上げて見えます。次に舞踊は14名くらいが、年間8~9回、寿楽荘や、豊川ふれあいセンター、レクリエーション大会、地区のお祭り、敬老会、ボランティアなど毎回違う踊りを披露して下さいます。年齢は69才から83才までの方々ですが、口では「もう覚えられない」とか「膝が痛い」とか言って見えます。しかし、本番になるとシャッキとされ、皆さん生き生きと踊って見事にこなされているのは、頭が下がる思いです。健康体操は14~16名で、体操の後のカラオケと各1時間ほどで、指導して下さいるのは市の体育クラブに参加されている制心会会員の方なので、とても気楽です。私は体操に入っていますが、覚えも悪く運動神経も鈍さも手伝って、チョイチョイ間違えます。でも皆さん笑ってやり過ごして下さいます。

会に参加して二年半、出かけるようになって化粧もし、鏡を見てブサイクながらチョッピリ良い気分にもなります。寿楽荘に行けば最後には炭坑節と蒲郡音頭を踊って体をほぐします。

家で少しばかりのストレスも吹っ飛び、明るく楽しい気持ちで岐路に着く、今日この頃です。



形原地区の紹介

形原地区の紹介

形原第7-2長寿会 会長 市川 三之

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
第1長寿会	51	第6長寿会	106
第2長寿会	70	第7-1長寿会	55
第3長寿会	73	第7-2長寿会	70
第4長寿会	68	第8長寿会	75
第5-1長寿会	61	北浜長寿会	82
第5-2長寿会	61		

形原長寿会は、第1～8区、北浜と11単位クラブから構成されています。会員数771名で、男262名、女509名です。年齢は60歳代が106名(14%)、70歳代380名(49%)、80歳以上が285名(37%)で入会率は15%(形原町60歳以上の人口5270人)となっています。

70・80歳以上の占める割合が高く、60歳代の会員の入会を促し、活気ある会の運営が望まれます。入会を勧めても「老人クラブなんか、まだ早い」と断る人が多いのは確かです。でも私は、72歳で入会しました。年齢に関係なく自分に充分余力がある内に入会し、「地元の人達と知り合い、地域の為に少しでも恩返しをすべきだ」と痛感しています。また「お誘いが無いから」と入会できずにいる人も沢山います。ぜひあなたの知人、友人に入会のお声をかけて下さい。

次に長寿会年間行事の一部を紹介します。月例会として、健康教室を4会場で、高齢者教室を公民館で行っています。前者は各単位ク

ラブで思考を凝らし、独自の行事を、後者は公民館指導で、こどもの国、水族館、あじさい祭り等、野外活動も多く行っています。ボランティア活動も、公園・海岸の清掃、老人ホームのカラオケ、踊りなどの慰問を行っています。趣味の会としてはグランドゴルフ、ゲートボール、カラオケ、踊り等あります。

市老連の行事へも積極的に参加しています。春・秋の2回の親睦旅行(長寿会だけの一泊旅行も年1回)、豊川ふれあいセンターや寿楽荘での入浴とカラオケ三昧、また高齢者レクリエーション大会で、自慢の芸を発表しています。

いずれにせよ、人は何時迄も健康で楽しく生きて行く事が大切です。長寿会で覚えた軽体操、脳トレは毎日少しずつ実行する事です。人の集まる会合には、積極的に参加し、身を動かして人との会話を楽しんで、生活に潤いを持ちましょう!





西浦地区の紹介 西浦悠々会と赤い電車

第一悠々会 会長 三田 武

クラブ名	会員数	クラブ名	会員数
第一悠々会	50	第二悠々会	51
第三悠々会	54	第五悠々会	66
第六悠々会	51	第八悠々会	41

6月22日、西浦悠々会会員の親睦を兼ねて、西幡豆穴弘法へ名鉄電車で行ってきました。今、名鉄電車は存続の危機となっており、地元の学生はもとより、私たちのような高齢者にとっても重要な足であります。そんなことから市老連も「赤い電車応援団」の一員として立ち上がり、なんとか電車の継続を願っております。私たち悠々会も地元として、“少しばかりの貢献を”と、会員同士の親睦旅行として初参りや小旅行に利用させていただいています。

悠々会は、昔ながらの町の絆を大切に、皆で声掛け合い、地元でのふれあい活動、グランドゴルフなどの運動、講座、演芸など様々な活動を行っています。まだ加入されてない方、ぜひ加入し、一緒に悠々会の一員となりませんか。



蒲郡市老人クラブ連合会は今年度、東日本大震災義援金募金活動の一環として、全国老人クラブへ179,520円、愛知県共同募金へ9,767円、赤い羽根共同募金では、蒲郡市共同募金委員会へ156,755円を送金いたしました。その他、地区毎に各諸団体へ募金活動を行っております。

また、愛知県老人クラブ連合会では、被災地の子供達に文房具やおもちゃなどを詰め合わせた「元気袋」を送りました。それに入れるために、蒲郡市老連では鉛筆100本、縄跳び100本、ラグーナ蒲郡にご協力いただいたトランプ100ケにメッセージカードを添えて送りました。

震災で被害に遭われた方々、子供達に少しでも元気になっていただき、一刻も早い復興を会員皆で願っております。会員の皆様、ご協力ありがとうございました。

老人の日・老人週間

(9月20日:全国一斉社会奉仕の日)

9月15日～21日、老人週間には、全国の老人クラブで、清掃活動などを中心とした活動が一斉に展開されます。蒲郡市老人クラブでは各地区での清掃奉仕の他、「一人一枚運動」と題し、会員全員からタオルを集め、各地区の学校・保育園、福祉施設に雑巾などに活用してもらおうと配布しました。

地区	中学校	小学校	保育園	配布数
西浦	西浦中	西浦小	西浦保	290
形原	形原中	形原小 形北小	形原保 形北保 形南保	820
塩津	塩津中	塩津小	塩津保 鹿島保 塩北保	505
西部		蒲西小	西部保	131
北部		蒲北小	北部保	146
蒲郡	蒲郡中 中部中	中央小	中部保	710
小江		蒲南小	南部保	200
府相		竹島小	府相保	300
東部		蒲東小	東部保	171
三谷	三谷中	三谷小 三東小	三東保 三西保 みどり保	570
大塚	大塚中	大塚小	大塚保 大西保	500

住宅リフォーム専門店

建設業登録
第59490号

夫婦大工が
伺います!

NPO法人 いきいき住宅リフォーム愛知.会員
介護保険の申請、手続きを行います!

石川住建合資会社

〒443-0103
蒲郡市形原町北浜 3-9



親子

敬明

☎(0533)57-9126 携帯電話:090-1988-9430

《会員の広場》

より良い人生を

西部ひじり会 遠山 守

目にみえぬ 放射能あり 炎天下
次々に 花火の上がる 海の花

私の小学校の頃、当時は支那事変があり、戦争に勝ったと旅行列や提灯行列で部落の皆と、生徒全員が町中を歩き廻りました。またその頃は旧正月で、氏神様でおいしい甘酒をたくさんいただき嬉しかった覚えがあります。やがて、大東亜戦争(第二次世界大戦)が昭和16年12月8日未明、大日本帝国が米英と戦争が始まり、ハワイの真珠湾で多大の戦果を上げたことをラジオ新聞で大きく報道されました。その日を記念して、「大詔奉帯日」として毎月8日が制定されました。しかし食糧難で氏神様の芝居小屋の前の広場を全校生徒で開墾して、さつま芋を収穫したり、学校近くの原野で山羊を飼い、乳を搾り全生徒に栄養補給のため飲ませたりで、「ほしがりません 勝つまでは」の生活が続きました。家の伯父達も軍隊に行き、父も軍需工場へ行き、私も学徒として軍需教練を受け、軍需工場へ行き働きました。やがて日本軍は各地で玉砕があり、本土は空襲があり、空爆も受けました。それは中等学校の時でありました。

思い出せばいろいろなことは山ほどあり、過ぎてしまえば50年70年は夢のようです。いまでは西部ひじり会会員として部落の班長になり、皆への連絡など話をしたり、歩いたり是非常に良い事だと思います。ついこないだも小学校の相撲大会を見学し、孫達の真剣な顔、また負けて涙する子もいました。私は欲張りで、グランドゴルフや旅行、囲碁、将棋、カラオケなど楽しみ、俳句も短歌も、その他何でも「ヘタの横好き」ですが、これからの人生仕事も農業も藍染も頑張っています。出来る限り健康で、皆とより良い人生を過ごしたいものです。

「退院に もう逢えぬかと看護師に 寂しくもあり 嬉しくもあり」

喜寿を越えた健康への思い

三谷上高砂会 本多 敏男

本年78歳の新春を迎えた私は、妻を亡くして19年余り、振り返ってみると生きている間はよく文句を言う煩わしい女房だと思ったが、亡くなって独り暮らしになると、自分の常日頃の行いが至らないところもあり、いま思うと女房の話しや気持ちをもっと素直に聞いてあげれば良かったと後悔している。縁があって結ばれ子供や孫が独立して生計を立てており、何も言う事はないが、ただひたすらに

長年家庭を保ち積み重ねてきた苦勞が実を結ぶ事が出来ても、いずれは先立つ者と残る者の悲哀が必ず訪れ老いていく侘しさが、誰でも来ると思います。

そこで私が思うには、高齢者にとっては70代に健康な体であっても80歳以上の高齢になるとそれがもたらすのは難儀と悲しみばかりだと私は思います。老化に伴って知覚が全てに鈍くなるのは当然の事だと思いますが、町中でよく聞く会話が、お互いに物忘れや物覚えが悪くなってきたことに悩む高齢者も多くなりました。

ところで、大方の識者のお話によると、私達の普段の生活の中で、両手と両足の運動が健康のために大変役立つようです。例えば両手を「ブラブラ」振るとか、指を「グルグル」回すとか「足踏み」を行えば、全身の血行の流れが良くなり脳の活性化も良く、認知症の予防や手足の筋肉と関節の痛みにも効果があるようです。会員の皆さんも耳にとどめていただければご自身の健康管理にも役立つことになると思います。私も健康への思いと時折の腰痛に悩み最近始めてみた。効果が現れるのを期待しながら楽しく手足のリズム体操続けています。日常の自分の動きにリズム感が出て運動する事の楽しさや爽快さが身に感じる様になりました。

終りに会員の皆さんが健康で優雅な暮らしで日々をお過ごしになられます事を、心から願わずにられません。

健康ウォーキングのすすめ

形原北浜長寿会 今泉 武典

私と家内は愛媛県出身。家内の母は70歳を過ぎ、平成へ入ってから蒲郡へ引っ越してきて当方宅で15年ほど共に生活をした。引っ越してきた当初には、「町内に老人会があるので、そこへ入れば同年代の人と話が出来、知らない土地へ来た寂しさが紛らわせる」と話し、長寿会への入会を勧めた。しかし、70歳を過ぎて見知らぬ土地へ来たので会へ入る勇気はなかったようで、とうとう入会しないままに、死の直前には再び故郷へ戻り、その後亡くなった。

その後自分自身も長寿会の活動にはあまり気にかけていなかったが、2年余前に会社を退職してからは、自分自身が余暇をどのように有意義に過ごしていくかを考えていた際に会の先輩からのアドバイス・お勧めがあり、入会した。そして2年が経とうとしている。

もともと随分前から、日頃ウォーキングを趣味として自分自身で、あるいは仲間とウォーキング会を作り、またウォーキング協会の行事に参加するなどしていた。その趣味は東京一大阪間や太平洋(蒲郡)一日本海(糸魚

川)間を通して歩く、蒲郡市主催の50^{キロ}ハイクに多数回参加し、その冊子にも多数回参加の記名がある等の記録を持っていた。これを何とか長寿会の活動にも取り入れて貰えないかを考えていたが、幸いにも「健康ウォーキング」が市老連健康・スポーツ部会の行事として取り入れられることになり、参加することとした。私たちは、いつまでも元気で生きがいのある生活を送りたいと思っていますが、それを実現するための一助に健康ウォーキングは大変良いことと思います。いつでも、どこでも、誰でも無理なくマイペースできる運動です。その実践を提案するために、市老連健康・スポーツ部会では健康ウォーキングを行事として取り入れています。これに参加して、ウォーキングを自分自身の日常として取り入れ、元気で生きがいのある生活を送りましょう。



「日本最高峰 富士山剣ヶ峰」の石碑にて(今泉氏)

悠々も天からの恵み

蒲郡第3栄宝会 吉見 明次

老人クラブに入会して9年、会計係5年、クラブの会長は8年目になりました。入会の直前は元気が全くなく、不意の病に襲われていました。独りで悩み家に閉じこもっておりました。そんな時、お誘いを受けました。会員の方は皆、楽しそうだが自分は離れ孤島(こじま)に住むようでした。鳥肌が立つように落ち着きませんでした。なんか自分は異質であると、悩んで半年も過ぎ、いつものように寿楽荘の舞台に上がり、カラオケで歌っていた。ふと、リズムに「乗り」を感知した。何か作用したのでしょか? 単純さ爽快さが体に戻ってきたのだ。病気は狭心症で救急車に二度も救われて、十年が過ぎていました。

その後、二年程病状は続いたが、日常に満足が増えくると、病は徐々に消えて、遂に完治しました。老人クラブにそんな効力があるのでしょうか? 若い頃は、計算高く、世の中に頭角を現す信念に燃えていたものです。クラブに入会の時は、急に鈍行列車に乗ったようでした。誰も無理はしてない、団結は求めている、自由な様で自信も持って行動している。仕事社会の第一線から退いた人々は、悠々としているのである。昔からこんな心の広い方たちだと錯覚もした。“よし!! 全員を友達にしよう”と心に誓った。グランドゴルフを楽しむ知り合いも含めると百単位の数のお知り合いの方達ができました。偶々(たまたま)老人クラブが、私の心の迷いの節目に天与の恵みとなってくれたのかな? と思っています。

心を一つにして

竹友会 市川 紀子

二年越しの努力が実った日。それは11月11日に行われた「高齢者レクリエーション大会」の事でした。竹友会健康体操クラブは結成して9年になりますが、始めて「ときめきのルンバ」でルンバの曲に挑戦しました。実はルンバのリズムは高齢者にとって耳慣れず、テンポが速く、乗り辛い曲なのです。どうしてもぎこちなくなるので、そこで私は練習の時、「田んぼの中でふんごんどるみたい」「足を取られて抜けないみたいだよ」などと面白おかしく言いながら、叱咤激励の2年間でした。苦節2年間でしたから、どんなハプニングにも対応出来る力は付いていました。それでも軽快とは言えない足元をカバーするために、当日は百円均一で買った帽子に、竹友会カラーのグリーンのリボンを掛けて笑顔で舞台上に立ちました。今年に賭けた結果は上出来でした。講師の倉橋先生に思わず「上出来でしたね」と言ってしまいました。努力すれば必ず報われるものだと思います。今の若者ならハイタッチか、抱き合って歓声を上げていたでしょう。私たちは静かに喜びをかみしめていました。

これからはこの喜びを糧にクラブ一員同心を一つにして、新しい曲にも恐れず挑戦し、地域の行事に祭りに参加して花を添えたいと思います。最後になりましたが、“ぶんぶん、びんびん”愛の鞭を振った者に素直について来てくれた姉達に敬意を表します。(クラブでは私が一番最年少です…)

自転車競技会に参加して

三谷西高砂会 榊原 進

私が、交通安全自転車大会に出場するのは今回で2回目です。自転車に乗るのは40年ぶりでした。自動車のルールは知っていますが、自転車はまったくわかりません。大会に出て勉強しようと思い、出場する事に決めました。初心者が完璧にできるのか不安で頭が真っ白になる…!! 昨年は、女性2名、男性1名の3人1組で、その中には80歳の方もいるが、無理無理と言いながら毎回の練習には参加してくれた。真夏の太陽ギラギラの中公園での練習、20cm巾の板の上を渡ったり、ボールの間をジグザグに走ったり、横断歩道、交差点での左右確認などを想定して…大会当日は自身が無いので少し早めに会場に入ると、大・小の自転車が用意してあり、自分に合う自転車を見つけ練習をしていると、他のチームの方に、「何回目ですか?」と声を掛けられ、「初めて」と答えると、私達は5回目、6回目というベテラン選手が多いのに驚いた。この中でなんと団体2位(私個人は8位)に入りよく頑張ったと思う。昨年は11チーム44名の参加(三谷から2チーム)、個人の部で三谷Aが優勝する事ができ、市代表で、来年度の県大会出場の名誉をいただきました(三谷Bは3位)。微力ながら少しは貢献できたかなと思っています。蒲郡市も高齢者の交通事故が増加している今日この頃、大会に出場し、マナー・ルールを知り、自転車だけでなく自動車に乗ってもより一層、安全運転に心掛けたいと思います。

平成23年度 平成23年4月～平成24年3月

蒲郡市老人クラブ連合会 事業一覧

※これらは蒲郡市老人クラブ連合会としての年間行事を一部抜粋しております。
また地区毎に、その他いろいろな活動を展開しております。

- 4月25日 …… 蒲郡市老人クラブ連合会総会及び健康講演会
- 5月10日 …… 高齢者春季スポーツ大会(雨天のため途中、中止)
- 5月24日 …… 第19回グランドゴルフ大会
(雨天のため6月18日開催)
- 6月16日 …… 第7回健康ウォーキング蒲郡コース
- 6月30日 …… 春季体力測定会
- 7月11日 …… ラグーナシアプールで健康体操
- 8月1・2日 …… 小学生親子との布草履教室
- 8月25・29日 …… 映画鑑賞会「最後の忠臣蔵」
- 8月31日 …… 愛知県老人福祉大会(地区会長6名表彰)
- 9月14日 …… 愛知県老人ゲートボール大会 新城会場(西浦チーム出場)
- 9月22日 …… 第8回健康ウォーキング豊岡コース
- 9月20日 …… 全国一斉社会奉仕の日
(期間中にて各地区清掃活動・学校タオル配布等実施)
- 9月29日 …… 蒲郡市自転車大会(三谷チーム優勝)
- 9月27・30日 …… NTT Docomo携帯電話教室
- 10月～ …… 赤い羽根共同募金取組(10月～12月)
- 10月4・5日 …… 親睦一泊旅行(小豆島)
- 10月8日 …… 愛知県老人スポーツ大会(地区代表者出場)及び
愛知県グラウンド・ゴルフ大会
(春季グランド・ゴルフ大会入賞者出場)
- 10月12日 …… 蒲郡市ドライバー講習
- 10月18日 …… 高齢者秋季スポーツ大会(三谷チーム優勝)
- 10月25日 …… 第20回グランドゴルフ大会
- 11月2日 …… 交通安全高齢者自転車愛知大会(大塚チーム出場)
- 11月11日 …… 高齢者レクリエーション大会・介護予防講演会
- 11月30日 …… 秋季体力測定会
- 12月15日 …… 第9回健康ウォーキング形原コース
- 12月16日 …… 女性部リーダー研修小物づくり教室

24年

- 1月5日 …… 新春カラオケ大会
- 1月10・11日 …… 新春熱田神宮初参り・御園座観劇日帰り旅行
- 1月17日～30日 …… 女性部小物づくり作品展(ラグーナ蒲郡に展示)
- 2月1・2日 …… 料理教室
- 3月4日 …… 福祉まつり 一販売会・作品展示—
—女性部で五平餅・お汁粉売ってます! 買に来てね 作品展もあるよ—
- 3月7・8日 …… 親睦一泊旅行(修善寺温泉) —参加者募集中—
- 3月29・30日 …… 映画鑑賞会「座頭市」(ZATOICHI) —観覧者募集中—
- 年 間 …… 役員会/毎月1回開催
- 随 時 …… 各部会会議(演芸部・女性部・交通安全部・スポーツ部・教育部)
- 年 間 …… 女性部健康教室/毎月第3月曜日
- 年 間 …… 教育部主催学習会/毎月1回開催
- 年 間 …… 春・夏・秋・冬交通安全キャンペーン等/交通安全部
- 年 間 …… 春・秋クリーンキャンペーン/市内各所にて地区毎に参加



平成23年度 蒲郡市老人クラブ連合会総会

日時：平成23年4月25日(月) 13:30～
会場：蒲郡市民会館 中ホール

議事

- (1)平成22年度事業報告
- (2)平成22年度決算報告
- (3)監査報告
- (4)平成23年度事業計画(案)の承認
- (5)平成23年度予算(案)の承認

功労者表彰受賞者

5年以上、地区会長を務めた方に感謝状を授与

喜楽会	金田 一子
三谷中高砂会	水野 じゅん
蒲郡第8栄宝会	大見 恒夫
蒲郡北部若返り大学第1組	野川 恭弘
蒲郡北部若返り大学第3組	羽賀 清明
川東悠和会	鳥居 義之

※8月31日に開催された愛知県老人福祉大会に於いても6名の方は表彰を受けました。



連合会長あいさつ



功労者表彰

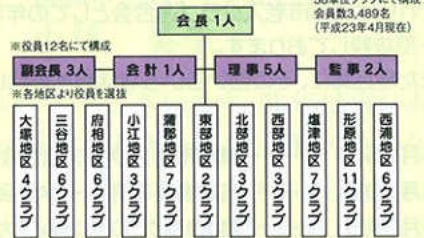
24年度予定

蒲郡市老人クラブ連合会総会 蒲郡市老人クラブ連合会健康講演会

日時：平成24年4月23日(月) 13:30～ 総会終了後、14:30を予定
会場：蒲郡市民会館中ホール 皆様のご参加をお待ちしております。

蒲郡市老人クラブ連合会 平成23年度概要

■組織図



■役員名簿

会長	小林英生(大塚)	理事	荒島弘典(府相)
副会長	渡辺やエ子(形原)	理事	鳥居義之(塩津)
副会長	三田 武(西蒲)	理事	杉田 実(小江)
副会長	廣瀬弘泰(三谷)	理事	飯田 貴(西部)
会計	野川恭弘(北部)	監事	大向正弘(蒲郡)
理事	市川三之(形原)	監事	鈴木俊悦(東部)
		職務代理/高橋千代子	

■事業部会組織図

女性部	部長・副部长・部員11名
高齢者交通安全部	部長・副部长・部員11名
健康スポーツ部	部長・副部长・部員12名
演芸部	部長・副部长・部員11名
数育部	部長・副部长・部員11名

新規加入者にはDVD映画鑑賞券をプレゼント

監督・主演:北野 武 2003年 劇場映画 「座頭市」(ZATOICHI)

上映日時：平成24年3月29日(木) 午前11:00～(定員50名)
平成24年3月30日(金) 午前11:00～(定員50名)

上映会場：蒲郡市老人福祉センター 寿楽荘 大広間 ※チケットには限りがございますので、お早めにお申し込み下さい。

応募先・問合せ先

蒲郡市老人福祉センター 寿楽荘内 蒲郡市老人クラブ連合会 事務局
〒443-0013蒲郡市大塚町山ノ沢13-14 TEL・FAX 0533-59-7411



毎日お飲み物無料サービス中です。お気軽に、遊びに寄ってください。お待ちしております。

ミズ東海自動車タケウチ たいだいまセニアカー試乗中!

東海自動車工業(株)

蒲郡市鹿島町横砂 11-1 E-mail tokai-st@sk2.aitai.ne.jp

0120-19-5241

【日曜・祝日も営業】

月～土曜 AM8:00～PM7:00
日曜祝日 AM9:00～PM5:00

鳥居公認会計士事務所

残す心・受け継ぐ心を支えたい!

Tel 0532-75-9191 Fax 0532-75-9948
〒441-8001 豊橋市野田町字野田138-1 mail:office@torii-cpa.com

相続や遺言等のご相談はこちらから伺います！
お気軽にご連絡ください！

鳥居会館のイメージキャラ "幸せを呼ぶ鳥" 「ルリビタキ」

フクロもやってるよ!

鳥居公認会計士 検索 <http://www.torii-cpa.com>

老人クラブ様 同年会様 地域親睦会様 **みかわ温泉海遊亭なら日帰りでもたっぷり楽しめます!**

バス送迎・大衆演劇・お食事宴会・入浴
グラウンドゴルフ(+500円)orダンス

セットで 4,500円から

※30名様以上お1人様 ※宿泊は12,500円～(お1人様)

涙と笑いの大衆演劇 豪華なお食事 自慢のnウォーター温泉

バス送迎について 幹事さん、お気軽にどうぞ!

蒲郡市内から20～30分

三河にたたずむ、究極の隠れ家 **みかわ温泉 海遊亭** 〒444-0702 西尾市寺部町安外186-2 FAX/0563-62-6661 <http://www.mikawaonsen.co.jp>

TEL/0563-62-6666 みかわ温泉 検索