

いなしき老連



老人クラブ信条

- 一、お互いに健康で、だれとも仲よく楽しい毎日をおくりましょう。
- 一、お互いにその経験をいかし、人のため世のために協力しましょう。
- 一、お互いに敬愛と奉仕の一念で、親しみ期待される人となりましょう。
- 一、お互いに過去にとらわれず、時代とともに進みましょう。
- 一、小さな親切運動、小さな感謝運動を展開し、明るい町づくり、村づくりに努めましょう。

稲敷市老人クラブ連合会

単位クラブ数：41クラブ

会 員 数：1212名

※令和4年4月1日現在

発行・編集：稲敷市老人クラブ連合会
事務局：稲敷市役所高齢福祉課
住 所：稲敷市犬塚1570番地1
T E L：029-892-2000
(内線2125)



ボケ老人にはなりたくない

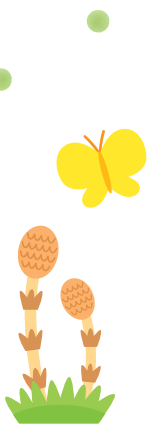
稲敷市老人クラブ連合会

会長 本橋正勝

皆さん、呆けても長生きしたいですか？みじめな姿を仲間には見せたくはないですね。この長寿社会、望まなくとも長く生きる事は出来ますが、老化は止めることは出来ません。・・・困りましたね。どうしたらいいのでしょうか。

朗報です！防ぎようが無い老化ですが、遅らせることは出来るようです。頭、体の衰える時期を先送りして、健康な期間を長く保つという方法だそうです。そんなうまい話があるものかと疑問に思いますが、試してみる価値はあるのでは？

いろいろな言われていますが、頭と体を使う事の様です。仲間と大いに語り合い、適度な



運動により老化は遅くなるのだそうです。毎日テレビの前でまんじゅうを食べお茶を飲みドラマに見入っている人は、会話もなく運動もしないから早く老化するという理屈です。多くの人と交わり適度な運動をして心身に適度な刺激を与えるよう心がけたいものです。老人クラブは健康寿命を伸ばし、生きがいを見出し、老後を如何に楽しく過ごすかを目標の一つとして活動しています。仲間と一緒にこれからの人生を少しでも長く楽しみましょう。



ちっちゃな我が人生訓

稲敷市老人クラブ連合会

理事 小林三令

皆さん、こんにちは。私は下君山平成会の小林で御座います。何故か、この度ペンを執る事と成りました。その「何故か？」は、私現在85歳であります。然し、我が老人クラブに於て幾度か、勝利を収める事が出来ました（スポーツ部門ですけどね）。その要因を尋ねられたのだと、気付きました。

私は、今年の第77回国民体育大会栃木大会に、出場を果たす事が出来ました。そこで、団体（茨城県）で第8位に入賞する事が出来たのです。「じいじいこの様な事が生まれたのでしょうか。」と考える時に、私にその様な技量は持ち合せが御座いません。私は、18歳から53歳まで、少しは他人の為に働くことと自衛官として勤

務致しました。その余韻が未だ少し残存して居たのでしよう。「頑張ろう」が日頃の生活に有ったのです。皆さん、何事も「嫌や」「嫌や」と行った事に成功は無かったと思えます。進んで物事に向かいますし、自衛官であった時に、「進んで難局に当れ」と指導を受けた事を思い起こします。今この高齢に至って、その様な事は申しませんが、物事進んで行えば「苦しい」「嫌や」は浮かびません。その結果、「認知症だ」等と言う言葉から少しでも遠のく事ができるので・・・と考える小林で御座います。

「おらあー駄目だ」は有りません。元気にクラブ活動を楽しみましょう。

令和4年度稲敷市老人クラブ連合会事業報告及び令和5年度事業計画(予定)

4月	市老連役員会
5月	定期総会
6月	各支部輪投げ大会 市ペタンク大会 市グラウンドゴルフ大会
7月	市輪投げ大会
8月	市老連役員会、各支部単位会長会議
9月	県老人クラブ大会
10月	いばらきねんりんスポーツ大会 市ペタンク大会 市グラウンドゴルフ大会
11月	江戸崎・桜川地区運動会 新利根・東地区運動会 ニュースポーツ講習会
12月	市老連役員会、各支部輪投げ大会
1月	各支部役員会
2月	市福祉・芸能大会 市輪投げ大会
3月	市グラウンドゴルフ大会

輪投げ大会 ▶



◀グラウンドゴルフ大会

高齢者運動会 ▶



稲敷市老人クラブ連合会では、多くのスポーツ大会を開催しています。
まずは、興味のあるスポーツから、参加してみませんか？

『おいしく楽しい食事』がいちばん！



明るい日差しがいっぱい、木のぬくもりが心地よい家で一緒に過ごしませんか。

デイサービスうさぎ

営業日：月曜日～土曜日

お休み：12月29日～1月3日



TEL 0299-77-9173

稲敷市福田1597

運営法人 一般社団法人水郷介護支援パートナー

水郷エスコート

介護タクシー（患者搬送）

外出をフルサポート

- ・通院・転院・観光・買い物等

車いす・ストレッチャーのまま、ご乗車頂けます

TEL 0478-50-2929

<https://www.egaonowa.com>

リハビリデイサービス あおい

理学療法士がいるデイサービス
退院後もしっかりリハビリをしたい方(半日利用)

TEL 029-886-8057 稲敷市鳩崎28-15

----- スポンサー募集 -----

稲敷市老人クラブ連合会では、スポンサーを募集しています。協賛くださいましたスポンサーの皆様は年1回発行する会報誌に広告等を掲載します。

発行部数：15,000部
賛助金：10,000円～/1枠(縦3.8cm×横8.5cm)
※場合により、サイズが変わる可能性があります。

申込・問合せ：稲敷市老人クラブ連合会事務局まで

わたしたちは「稲敷市老人クラブ連合会」の活動を応援しています

第32回稲敷市老人クラブ連合会

◆ペタンク大会◆

稲敷市老人クラブ連合会主催の第32回ペタンク大会が令和4年6月22日（水）新利根総合運動公園多目的グラウンドで開催されました。

43チーム157名が参加し熱戦が繰り広げられ、前回大会でも上位を独占した花指チームが優勝しました。



◎ペタンク大会結果◎
 優勝…花指B
 準優勝…小野寺内D
 第三位…伊佐部C
 敢闘賞…小野寺内A

今年度から大会が徐々に開催されることになり、多くの方が参加されました。



◎第22回結果◎

※得点=打数が少ない方が勝ちになります。得点と同じ時には、H1：ホールインワン、Bir：バーディの回数が多いプレイヤーが上位となります

順位	氏名	クラブ名	得点	H1	Bir
優勝	大川 文江	野原すずらん会	34	2	5
準優勝	太田 英夫	大宿古城会	36	2	4
第三位	岡野 貞美	上郷老人クラブ	36	1	7
敢闘賞	蛭田 八重子	岡遊亀クラブ	38	1	7
第五位	木津 正志	荒野長寿会	38	1	6



この日は大変な猛暑でしたが、皆さん元気にプレーしていました！



◎第23回結果◎

順位	氏名	クラブ名	得点	H1	Bir
優勝	高山 旦二	荒野長寿会	74	2	13
準優勝	岡本 猛	西町愛宕会	77	1	16
第三位	小林 三令	下君山平成会	77	1	15
敢闘賞	小河 美智子	戸張張寿会	79	1	14
第五位	木内 敏雄	小野寺内友喜クラブ	80	1	13



左から
 準優勝：岡本 猛さん
 優勝：高山旦二さん
 第三位：小林三令さん
 小林さんは、とちぎ国体にも茨城県代表として出場され、見事第8位入賞となりました。おめでとうございます！



第22回・23回稲敷市老人クラブ連合会

◆グラウンドゴルフ大会◆

稲敷市老人クラブ連合会主催の第22回・第23回グラウンドゴルフ大会が令和4年6月29日（水）と、10月26日（水）に江戸崎総合運動公園野球場で開催され、各大会とも約120名が参加しました。グラウンドゴルフは男女年齢関係なく全員が楽しめるスポーツです。皆さんの参加をお待ちしています。

第31回稲敷市老人クラブ連合会

◆輪投げ大会◆

稲敷市老人クラブ連合会主催の第31回輪投げ大会が令和4年7月6日(水)江戸崎体育館で開催されました。37チーム142名が参加し熱戦が繰り広げられ、チーム戦、個人戦の結果は左記の通りです。

◎輪投げ大会結果【チーム】

優勝 伊佐部1A
準優勝 角狸A
第三位 市友会
敢闘賞 小野寺内B

◎輪投げ大会結果【個人】

優勝 黒田 ひろ(伊佐部)
準優勝 木内 清勝(小野寺内)
第三位 高橋 光子(小野寺内)
敢闘賞 川口 富子(伊佐部)



優勝：伊佐部1A



敢闘賞の川口さん
喜びのVサイン！



準優勝：角狸A



第3位：市友会



各支部の予選を突破した
チームの皆さん。ハイレベルな戦いとなりました。

令和4年度

◆ニュースポーツ体験教室◆

茨城県社会福祉協議会主催のニュースポーツ体験教室が令和4年11月30日(水)に初開催されました。

各単位クラブの代表者約60名が参加し、カンタンポッチャ、カーリンコン、ユニカールを体験しました。どれも室内ででき、激しい運動はしないので、気軽に楽しむことができる競技でした。



ユニカール



カンタンポッチャ



指導員の皆さん



カーリンコン



全員集合！

参加者の皆さんは3種目のニュースポーツに興味津々、指導員の説明を受けながら楽しく体験し大変有意義な教室になりました。

令和4年度

◆ 高齢者運動会 ◆

稲敷市老人クラブ連合会主催の高齢者運動会が3年ぶりに開催されました。会員の皆さんは元気に参加され、久しぶりの大会を楽しんでいました。

◎江戸崎・桜川支部運動会

令和4年11月12日(土)

江戸崎体育館

◎新利根・東支部運動会

令和4年11月26日(土)

新利根体育館



あわてず慎重に、ビンころがしリレー



しっかり準備体操してから競技にのぞみました!



意外とむずかしいフラフープ玉ころがし 皆さん真剣に取り組んでいました!



勝ったチームは大喜び!



「宝さがし」とはなんでしょうか? 気になる方は、ぜひ参加してみましよう!



運動会と言えば玉入れですね

プログラム

- ・ビンころがしリレー
- ・フラフープ玉ころがし
- ・おみくじリレー
- ・輪投げ
- ・紅白玉入れ
- ・宝さがし



最後には、全地区合同で「稲敷たから音頭」を踊りました。



令和4年度

◆ 稲敷市福祉・芸能大会 ◆

稲敷市老人クラブ連合会主催の福祉・芸能大会が令和5年2月3日(金)江戸崎公民館で開催されました。役員功労者や米寿等の表彰を行ったあとに、芸能発表が行われました。

単 位 ク ラ ブ 紹 介

江戸崎・田宿ハッピー会

信条 明るく・楽しく

田宿ハッピー会は、毎月第2土曜日に定例会を行っています。

活動内容は、田宿地域のごみ拾い、公民館の清掃・花壇の手入れや、警察の交通課署員にご協力いただき高齢者に関する交通安全講話を受講したり、高齢者スポーツ大会に参加しています。他にも、食事会や年1回の日帰り旅行などを行い会員のコミュニケーション、親睦を深めています。

先日は新しくなった江戸崎地方衛生土木のごみ焼却施設の見学を行い、改めてごみの分別の大切さや、資源ごみリサイクル、環境保護についても大変勉強になりました。

施設では、ごみ焼却の際に発生する熱で水蒸気を作り、タービンを回して発電しており、施設内で利用するほか、電力会社へ売電を行っているそうです。総量としては、一般家庭の2,500世帯が利用する量の電気が発電されているそうです。コース最後にクイズコーナーもあり今見て学んだことを皆で試して楽しめるコーナーがあり、児童から高齢者まで見学をおすすめします。

田宿ハッピー会では、民生委員児童委員と連携して独居高齢者の孤立を防ぐ声掛け活動も行っています。会員を増やし、和気あいあいと「明るく・楽しく」、笑って過ごせる人生になるよう、頑張って取り組んでいきます。随時、会員も募集していますので、ご連絡お待ちしております。

稲敷市老人クラブ連合会江戸崎支部 田宿ハッピー会 (会員数 38名)
会長 高木信子、副会長 高木ヒデ子、企画役員 大久保雄司



施設見学の様子



女性委員会 古切手を寄付

市老連女性委員が使用済切手を収集し、稲敷市社会福祉協議会に寄付しました。古切手は専門業者へ売却して換金され、福祉活動の支援に役立てられます。



稲敷市老人クラブ入会のお誘い

あなたの入会をみんなで待っています!

おおむね 60 歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。

なお、ご入会はお住まいの地区の老人クラブとなります。お住まいの地域に老人クラブが無い場合は新規クラブを設立することも出来ます。設立のお手伝いも行いますので、お気軽にご連絡ください。

仲間を増やして、楽しく生き生きとしたシニアライフをともに送みましょう!!

単位老人クラブ補助金

- ・会員（1名あたり）700円
- ・会員数により1クラブあたり25,000円～38,000円の補助金が市から支給されています。

問合せ・申込先

稲敷市老人クラブ連合会事務局
(稲敷市高齢福祉課)
☎029-892-2000
内線2125



★ 老人クラブ大会 受賞者 ★

永年地域福祉に貢献した個人、団体に
知事から感謝状が贈呈されました。

◆ 県知事感謝状

田宿ハッピー会 会長 高木 信子
太田下友愛クラブ 会長 土肥 一夫
戸張町張寿会 副会長 関口 文代

◆ 全老連会長表彰（活動賞）

小野寺内・友喜クラブ

▼ 編集後記

第2回の広報誌の発行にあたり、ご協力いただいた関係各位の皆様から感謝申し上げます。

本年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止・延期されていた老人クラブの諸行事が実施され、活き活きと活動する皆さんの様子を拝見することができ大変うれしく思います。スポーツ競技は実際にやってみると大変難しく、皆さんの技術の高さに驚かされるとともに、元気の秘訣を学ばせていただきました。

今後とも皆さんのご健勝と更なるご活躍を祈っております。

(若林)



編集委員 本橋正勝 根本春吉

仲川政秀 鈴木敬俊

小林三令 黒田伸治

清家真一

事務局 宮本 昭 若林 卓

高城厚子