

# いなしき老連



クラウンドゴルフ大会



輪投げ大会



わんりんスポーツ大会



わんりんスポーツ大会

## 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：43クラブ

会 員 数：1228名

※令和5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：稲敷市社会福祉協議会  
 住 所：稲敷市江戸崎甲 1992 番地  
 T E L：029-892-5711  
 F A X：029-892-5922



# 「高齢者の役割」についての一考察



稲敷市老人クラブ連合会  
会長 本橋 正勝

「地域における助け合い」、国はこの手の施策を普及させたいようです。良い考えを実行させようとするのは悪い事ではありません。しかし、今の世の中、働く世代の人達の多くは仕事に、子供の教育に追われて他人の事まで考えて行動する余裕はなさそうです。

皆さんは「地域における助け合い」についてどう思いますか？地域社会における理想的な姿であるとは思いませんか？稲敷市の福祉計画の中にも目標の一つとして挙げられています。

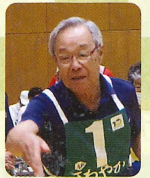
さあ、ここから我々高齢者の出番です。子供の教育も終わり、孫も手がからなくなつた、仕事はとつくの昔に辞めている。隣近所の仲間とうわさ話に明け暮れて良いも悪いも色んな情報が入ってくる。

る。たまには困っている人の情報も耳にする。行政は福祉計画なるものを作っている。困っている人を助ける準備をしている。しかし、誰が困っているのかわからない。情報があればすぐ対応できるように、実に歯がゆく思っているのではないだろうか。

困っている人の情報を市の担当部署に知らせることは、政治に直接参画できない住民の意見を行政に反映させる一つの方法です。小さな情報の集まりが住みやすい稲敷市の発展に寄与する事が出来るというのを再認識して頂きたい。

老人クラブは「地域における助け合い」の中核となりうる団体です。住みやすい街稲敷を作るにはどうすべきか一緒に考えて活動しましょう。

# 一緒に活動しましょう！



稲敷市老人クラブ連合会  
副会長 黒田 伸治

稲敷市の人口と老人クラブ会員の現状は下表の通りです。

日本の平均寿命は女性87歳、男性は81歳です。しかし、健康寿命は、女性76歳、男性73歳と国の調査で公表されています。その差の女性11年、男性8年は、不健康で自宅療養している期間や老人施設に入所している期間だと推定されます。

更に問題は、人と人のつながりの希薄化に伴い、孤立化や引きこもり者の増加、孤独死の増加もおきています。そこで国は、日本一億総活躍プランを打ち出し、地域共生社会の実現を各種の組織に指示をしています。その一環として全国老人クラブは、老人会員100万人増強運動を進めました。

更には地域包括支援センターの新設を全国に指示し、その組織でさえさえあいの出来る市町村

を育成しようとしています。

我々稲敷市も歩調を合わせて活動をしていますが、会員数は□□ナ禍で減少してしまいました。やはり活動を続けないと健康は維持できないと云う事です。

「いなしき老連」をご覧ただいて活動の内容をご理解下さい。参加している皆さんは、活き活きはつらつと楽しんで活動しています。多くの皆様の参加を期待しています。

尚、老人クラブが無い行政区があります。新規にクラブを立ち上げて活動を開始して戴きたいと考えています。立ち上げのお手伝いも出来ますので連絡を下さい。

そして稲敷市老人クラブ連合会会員を増増したいと思えます。

一緒に楽しみましょう。

|     |          |          |            |         |
|-----|----------|----------|------------|---------|
|     | 全 体      | 65 歳以上   | (内 75 歳以上) | 老人クラブ   |
| 人 口 | 37,592 人 | 14,377 人 | 7,359 人    | 1,228 人 |
| 比 率 |          | 38.2%    | 19.6%      | 3.3%    |

人口はR6.2.1現在



# 令和5年度稲敷市老人クラブ連合会事業報告

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 4月  | 市老連役員会                          |
| 5月  | 定期総会                            |
| 6月  | 市ペタンク大会                         |
| 7月  | 市グラウンドゴルフ大会<br>市輪投げ大会<br>市老連役員会 |
| 8月  | 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<br>市ペタンク大会       |

|     |  |
|-----|--|
| 11月 | 新利根・東地区高齢者運動会<br>江戸崎・桜川地区高齢者運動会<br>市グラウンドゴルフ大会 |
| 12月 | 市老連役員会   |
| 1月  | 各支部役員会、単位会長会議                                  |
| 2月  | 市福祉・芸能大会<br>市輪投げ大会<br>市シニアグラウンドゴルフ交歓大会         |
| 3月  | 会報誌発行  |

この他、各支部、単位クラブでも様々なスポーツやレクリエーションを実施しています。  
まずはお近くのクラブに参加して、仲間と楽しみましょう！

## 感謝状

### 市老連役員功労者

長年、市老連の役員として尽力してくださった3名の方が勇退され、市老連から感謝状が贈呈されました。

根本春吉さん、小林三令さんは顧問として、遠田征子さんは会員として、今後も市老連の活動を支援していただきます。



## 表彰

### 関東地区老連会長表彰

茨城県老連

理事 本橋 正勝

### 老人クラブ大会

### 県知事感謝状

寄居老人クラブ

会長 本橋 正勝

西町愛宕会

会長 黒木 貞夫

岡遊亀クラブ

副会長 山本 久仁子



患者様お一人おひとりに  
思いやりのある医療を

## 清原歯科医院

ご予約・お問い合わせ：029-893-1182  
〒300-0505 茨城県稲敷市村田 129-1



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34回・35回 市老連ペタンク大会

令和5年6月21日（水）と10月18日（水）に新利根総合運動公園多目的グラウンドで開催され、両日とも暑い中で熱戦が繰り広げられました。

### ◎第34回結果

優勝…浜  
準優勝…伊佐部1B  
第三位…小野寺内B

### ◎第35回結果

優勝…小野寺内D  
準優勝…花指B  
第三位…沼田台A



34回大会で入賞されたチームの皆さん



35回大会優勝の小野寺内Dチーム



鉄球を投げたからの距離を競うペタンク。逆転の面白さがあります。

## 第33回・34回 市老連輪投げ大会

令和5年7月12日（水）と令和6年2月7日（水）に江戸崎体育館で開催され、各支部の大会を勝ち抜いた40チームが参加しました。34回大会は3セット2ゲームの得点で順位決定しました。集計の間に自由参加の三投ゲームを行い、参加者全員が楽しみました。

### ◎第33回結果

【チーム】  
優勝 伊佐部A  
準優勝 小野寺内A  
第三位 角狸A

【個人】  
優勝 青木 勝久（新山）  
準優勝 坂本 和江（角狸）  
第三位 松浦 規（九軒）

### ◎第34回結果

【チーム】  
優勝 荒野  
準優勝 伊佐部1B  
第三位 花指A

【個人】  
優勝 谷口 茂（花指）  
準優勝 大湖金四郎（荒野）  
第三位 根本 タカ（須賀）



33回大会で入賞されたチームの皆さん



34回大会優勝の荒野チーム



三投続けて入れば賞品獲得のゲームに挑戦！





## 第24回・25回 市老運グラウンドゴルフ大会

令和5年7月5日(水)、11月29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、初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。練習会や道具の貸し出しもありますので、皆さんの参加をお待ちしています。

### ◎第24回結果

優勝：酒井 勲 (沼田)  
準優勝：浅野五郎 (天王会)  
第三位：浅野育子 (沼田)

### ◎第25回結果

優勝：木内敏雄 (小野寺内)  
準優勝：清水 明 (大宿)  
第三位：中山妙子 (沼田台)



24回大会で入賞された皆さん  
猛暑にも負けず健闘しました。



25回大会で入賞された皆さん  
寒風が吹く中、元気にプレーしました。

## 令和5年度 ◆ 高齢者運動会 ◆

2つの会場合わせて約600人が大集合。会員の皆さんは元気に各競技に参加し、仲間に声援を送っていました。

◎新利根・東支部運動会

令和5年11月11日(土)

新利根体育館

◎江戸崎・桜川支部運動会

令和5年11月18日(土)

江戸崎体育館

### 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

▼勝敗は運まかせのおみくじリレー



▼宝さがしで賞品ゲット!



▲あわてないのがコツ  
ビンころがし



▲運動会の花形競技、玉入れ



令和5年度

# ◆ 稲敷市福祉・芸能大会 ◆

令和6年2月2日（金）江戸崎中央公民館  
で開催され、役員功労者の表彰や90歳以上、  
米寿・喜寿の方へ記念品贈呈を行ったあと、  
芸能発表が行われました。



個人、団体による歌や民謡、舞踊など多彩な発表で盛り上がりました。



# 作品展示



会場ロビーに絵画や手工芸、盆栽など会員さんの手の込んだ力作が展示されました。

『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  
心地よい家と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

### 印刷・事務用品



株式会社

## アサヒビジネス

〒314-0022 茨城県鹿嶋市長柄1879-275

TEL.0299-84-6121(代)

FAX.0299-84-6125

E-mail: abc.p@isis.ocn.ne.jp

URL: http://www.asahi-business.com/

事務用品・印刷・事務機器

株式会社 エイエス  
〒300-0504  
茨城県稲敷市江戸崎甲684-1  
☎ 029-893-5756

取扱品目

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



# 支部活動紹介

## 東支部輪投げ定例会～伊佐部さくらクラブ

さくら第1クラブ会長 鳥羽益男、さくら第2クラブ会長 鳥羽高義

東支部独自の「輪投げ定例会」は先輩達から受け継いでずっと続けているもので、毎月第3金曜日に行っています。以前はチームも多かったのですが、今は市崎、下須田、伊佐部と3地区総勢40名で行っています。定例会の他に郵便局長杯も行っており、これは桜川の老人クラブも参加します。昨年も100人くらい集まり大盛況でした。月の半分は輪投げの練習で集まり、お茶したり談笑したり、よく食べよく笑って皆元気です。90代も4人いますが、現役で頑張っています。

市のグラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、輪投げ大会、大運動会にも元気に参加しています。輪投げでは2年連続で茨城県のねんりんスポーツ大会に出場しました。2月には福祉芸能大会にもチャレンジし、初舞台は最高の気分でしたね。

この他、年2回地区8か所の花壇の花植えや、祭礼のため神社の清掃にも協力しています。

このように「元気に、明るく」を信条に皆で1年間楽しく過ごしています。



輪投げ練習場にて



ねんりんスポーツ大会



地区花壇の花植え

## 江戸崎支部～一泊旅行とオセロ大会

江戸崎支部はR5年10月27日～28日に一泊研修旅行を行いました。

今回のコースは、久里浜港より東京湾クルーズにて海の旅を体験し南房総白浜温泉に宿泊しました。グランドホテル太陽にて盛大な宴会を開催し大いに親睦を深めました。

翌日は日蓮聖人生誕地「誕生寺」をお参りし帰途につきました。良い天気に恵まれ、アルコールも入り大盛況の研修旅行になりました。皆さんご一緒にどうですか！！



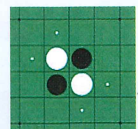
宴会場に全員集合！



オセロは頭脳スポーツ

続いてR6年1月17日には新種目「オセロ」の大会を実行しました。

オセロゲームは、白と黒の碁石（裏返すと反対の色になる）をこの様にまず並べて、戦いはこの碁石の隣に自分の色を置いて相手の碁石を自分の色に変える！これを繰り返して30分でどちらの色の碁石が多いかで勝敗が決まります。さてどちらでしょう？



第一回大会は「下君山A」チームが優勝しました！

支部長 黒田 伸治



# 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りたい!!

| 入会申込書 |      |      |  |
|-------|------|------|--|
| 氏名    | 男・女  | 生年月日 |  |
| 住所    | 電話番号 |      |  |

問合せ・申込先 稲敷市老人クラブ連合会事務局 (稲敷市社会福祉協議会)  
 ☎029-892-5711 FAX 029-892-5922

### ▼編集後記

第3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へ感謝申し上げます。

本年度はコロナ感染対策が緩和になり、様々な行事が開催されました。会員の皆さんが元気に活躍する姿を紙面にてお伝えすることができ嬉しく思います。

また、事務局が社会福祉協議会へ移り、試行錯誤の連続でしたが、皆さんと共に各種スポーツやイベントを経験することができて、楽しい一年となりました。

今後はよりスムーズな進行を心掛け、皆さんが安全に楽しく活動できるように、運営のお手伝いをさせていただきます。

(高城)

#### 編集委員

本橋正勝 黒田伸治  
 仲川政秀 鈴木敬俊  
 清家真一 大湖金四郎  
 曾根友子  
 事務局 岡野哲也 木内貴仁  
 若林卓 高城厚子



地域の居住と環境を守る

**いずみやグループ**


不動産開発事業  
**(株)いずみや**  
 稲敷市橋向1135-4 TEL 0299-79-2587

総合塗装業  
**いずみや塗巧(株)**  
 稲敷市橋向1135-4 TEL 0299-79-2587

総合建設業  
**東伸工業(株)**  
 稲敷市橋向1135-4 TEL 0299-79-2421

総合設備業  
**稲敷設備工業(株)**  
 稲敷市幸田3487 TEL 0299-79-1126

塗装 建築 設備 不動産 環境 太陽光



**眼科**

白内障日帰り手術(入院治療も対応可)  
 緑内障手術・硝子体手術 施行いたします。

●診療日 / 月曜日～土曜日  
 (金・土曜日は午前中のみ診療)  
 ●受付時間 / 8:30～11:30 (午前診療)  
 8:30～17:00 (午後診療)

**令和5年より眼科 常勤医師が赴任しました。**

みずみかい  
 医療法人 美湖会 理事長 岩瀬 剛

**美浦中央病院**  
 茨城県稲敷郡美浦村宮地596 (病床数/186床)  
 TEL 029-885-3551  
 FAX 029-885-5220

予約なしで診察できます。



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