

いなしき老連

いばらきねんりんスポーツ大会 10/29 笠松運動公園



輪投げ 第3位：小野寺内・友喜クラブ



ベタンク ベスト8：伊佐部さくらクラブ



稲敷市



グラウンドゴルフ代表



開会式

稲敷市老人クラブ連合会主催の輪投げ、ベタンク大会の優勝チーム、グラウンドゴルフ大会の上位入賞者が、稲敷市の代表として「いばらきねんりんスポーツ大会」に出場し、大健闘しました！

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：1135名

※令和6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



稲敷市を更に 住みやすい街にするために

稲敷市老人クラブ連合会

会長 本橋 正勝

稲敷市は住みやすい街か? 「住めば都」という言葉がありますが真に言い得て妙、昔の人の言い回しに感心させられます。北海道から九州までの各地で暮らした経験からどんな所でも住んでみないとその良さが分からない、住んでみて初めてその良さが分かって来るということをしみじみ感じている昨今です。

地域が住んでいる人に与える住みやすさの感覚は受け取る人の感じ方に寄るところが大きく、その人が納得しなければどこに住んでも満足できないのではないだろうか。私の場合は性格的に田舎の生活リズムにあっているのか、都会よりも稲敷市での生活が心に落ち着きを与えてくれています。

例えば二十数年前、公務員を定年退職し母が守ってくれていた生家に親子5人で帰ってきたときは浦島太郎のような心境でした。周りが良く分からない、小中学校の同級生に声をかけられても誰だかわからない人

もいました。

とりあえず少しばかりの畑を耕し野菜などを栽培しながら、地域のために役立てることがあればと周りの人達から依頼された仕事はみんな引き受けて現在に至っています。

老人クラブの活動もそのうちの一つであり、老人クラブは住みやすい稲敷市を作るにあたって重要な役割を持った組織であるとの認識が活動を通じてさらに深まりました。「高齢者にとつて楽しい街は住みやすい街である」と断言できます。高齢者の皆さん、稲敷市をさらに住みやすい街にするために手を貸してくださいませんか?

全国的にリーダー不足でじり貧気味の老人クラブ、稲敷市の将来のために強化したい、参画される人をお待ちしています。



健康づくりと 老人クラブの活動について

稲敷市老人クラブ連合会

副会長 鈴木 敬俊

人は必ず老いて行きます。これは避けようがありません。だから最後まで、人生をエンジョイし、健康で元気な毎日の暮らしを大事にしたいものです。

このことは誰もが願っていることです。しかし健康な状態を維持するには、日ごろの鍛錬が大事と解っているても、できないのが悩ましいところです。

テレビ・新聞広告・チラシなど、様々な勧誘広告や学術的・統計学的な調査研究等の情報を目のあたりにします。まさに健康づくり情報の坩堝(るつぼ)の中に迷い込んだような日常です。

これら情報は総じて目新しいものでもありません。すなわち、①食に関するもの②例えば減塩・高蛋白・低脂肪・植物繊維で腸活の活性化、③生理的欲求の眠りや心・体に関するもの④良い眠りは認知症リスクを下げる、⑤身体機能的なもの⑥関節痛・フレイル予防(加齢と共に気力・

体力が徐々に落ち「要介護」に到る前の健康状態)など、総じて若かった頃には、特に意識することも無かったが、高齢期になって痛切に感ずることばかりです。

では、我々高齢者はどうすればよいのでしょうか。その答えは、まさに私たち老人クラブの活動ではないでしょうか?

①適度な運動②仲間とやれば楽しさ倍増で、安らぎと筋力向上で一石二鳥効果。

②バランスよい食事③筋・脳・腸活の栄養源で、動けば食欲がわき、良い睡眠を誘う。

③社会的つながり④気兼ねなく言い合える仲間、しゃべって!笑って!楽しさ倍増。

その結果として、健康寿命が延びて、生涯に渡りエンジョイできたら素晴らしい人生となるう。

楽しい仲間と「しゃべって」「笑って」「適度な運動」を、あなたの加齢をお待ち申し上げます。

令和6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	10月	第37回ペタンク大会
5月	定期総会		いばらきねりんスポーツ大会
6月	第36回ペタンク大会 第26回グラウンドゴルフ大会	11月	新利根・東地区高齢者運動会 江戸崎・桜川地区高齢者運動会
7月	第35回輪投げ大会 市老連役員会	12月	市老連役員会
8月	各支部単位会長会議	2月	市福祉・芸能大会 第36回輪投げ大会
9月	県老人クラブ大会	3月	第3回シニアグラウンドゴルフ交歓大会

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、仲間と楽しみませんか！



9月20日 於ザ・ヒロサワ・シティ会館

**会長顕彰
老人クラブ功労者**

浜高砂会
会長 荒井 新五郎

鳩崎さわやかクラブ
会長 黒田 伸治

伊佐部第二さくらクラブ
会長 鳥羽 高義

**老人クラブ大会
受賞者**

新任会長研修会（eスポーツ体験）



6月26日茨城県福祉会館にて新任会長研修会が開催され、稲敷市から4名の新任会長が参加しました。県内各地域の老人クラブ活動の情報交換のあと、eスポーツ体験をしました。太鼓の達人、ドライブゲームなど、みんな初めての挑戦でしたが、やってみるとなかなか面白く興味深いものでした。



●診療日／月曜日～土曜日
(金・土曜日は午前中のみの診療)

●受付時間／ 8:30～11:30 (午前診療)
8:30～17:00 (午後診療)

●診療時間／午前／ 9:00～12:00
午後／ 13:30～17:30 (火曜日・木曜日)
16:00～17:30 (月曜日・水曜日)

**眼科常勤医師が
赴任しました。**

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。

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

第36回・37回 市老連ペタンク大会

令和6年6月5日（水）と10月23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ました。6月は暑い中で熱戦が繰り広げられました。

◎第36回結果

優勝…伊佐部1A
準優勝…岡A
第三位…光葉C

◎第37回結果

優勝…伊佐部E
準優勝…下君山A
第三位…田宿E



36 回大会入賞チームの皆さん



37 回大会入賞チームの皆さん



鉄球を投げるからの距離を競うペタンク。逆転の面白さがあります。

第35回・36回 市老連輪投げ大会

令和6年7月11日（木）と令和7年2月21日（金）に江戸崎総合体育館で開催され、各支部の大会を勝ち抜いた40チームが参加しました。36回大会は予選なし、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、参加者みんなが楽しみました。

◎第35回結果

【チーム】
優勝 小野寺内A
準優勝 荒野A
第三位 市友会

【個人】
優勝 大湖金四郎（荒野）
準優勝 坪井 則子（角狸）
第三位 池田 正子（九軒）



◎第36回結果

【チーム】
優勝 新山A
準優勝 小野寺内A
第三位 沼田A

【個人】
優勝 黒田由美子（伊佐部）
準優勝 青木 勝久（新山）
第三位 大湖金四郎（荒野）



35 回大会入賞チームの皆さん



36 回大会優勝の新山 A チーム



会場はいつも熱気で溢れています。

第26回 市老連グラウンドゴルフ大会

令和6年6月19日（水）

江戸崎総合運動公園野球場にて

約120名が参加しました。

前日まで雨で開催が心配されましたが、当日は晴天となり、暑さ対策をしながら無事に終了しました。

◎第26回結果

優勝…田所 洋一（田宿）
準優勝…油原 十三男（中山）
第三位…久保木 義信（伊佐部）



第3回 市シニアグラウンドゴルフ交歓大会

令和7年3月7日（金）

江戸崎総合運動公園にて

雨で延期になりましたが、予備日は快晴となりました。

一般の参加者も含め、115名が参加しました。

◎第3回結果

優勝…小林 三令（下君山）
準優勝…木内 敏雄（小野寺内）
第三位…磯目 桂助（沼田）



令和6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6年11月16日（土）

新利根体育館

◎江戸崎・桜川支部運動会

令和6年11月23日（土）

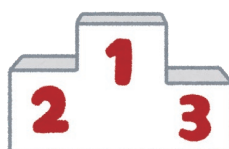
江戸崎体育館



↑練習の成果を発揮して皆さん上手なピンころがし



↑入賞おめでとうございます！



プログラム

- ・ピンころがしリレー
- ・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



↓運動会の花形競技、玉入れ



↓勝敗は運任せだから面白いおみくじリレー



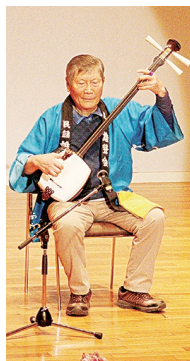
稲敷市福祉・芸能大会



稲敷市福祉・芸能大会

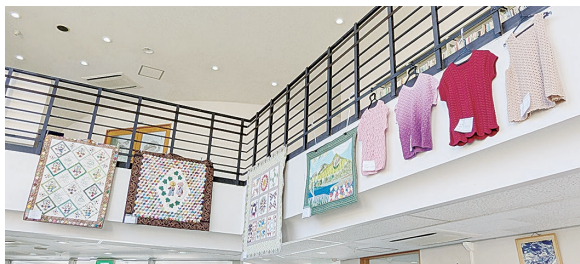


個人、団体による歌や民謡、舞踊など多彩な発表で盛り上がりました。



令和7年2月6日(木) 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。

令和6年度 稲敷市福祉・芸能大会



作品展示

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

2024年 リニューアルオープン



- 診療日：月曜日～土曜日
- 休診日：日曜日・祝祭日（院長予約以外）休診
- 受付時間：AM 8:30~11:30/PM 1:30~4:30
- 診療時間：AM 9:00~12:00/PM 2:00~5:00

19 科目の専門診療

※外来予定表や送迎情報の詳細はこちらから →



医療法人 盡誠会

宮本病院

～地域と共に歩む 医療を目指して～

〒300-0605 茨城県稲敷市幸田 1247

TEL 0299-79-2114

印刷・事務用品



株式会社

アサヒビジネス

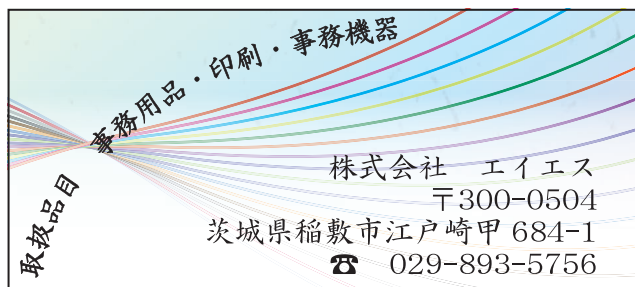
〒314-0022 茨城県鹿嶋市長柄 1879-275

TEL.0299-84-6121(代)

FAX.0299-84-6125

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

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



株式会社 エイエス

〒300-0504

茨城県稲敷市江戸崎甲 684-1

TEL 029-893-5756

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

新利根支部 九軒なごみ会

会長 有坂 勝芳、副会長 大塚 盛一

九軒なごみ会の紹介をいたします。

現在会員数は 30 名で、74 ～ 90 歳の高年齢の皆さんが、元気に老人クラブの行事に参加しています。輪投げ大会、高齢者運動会と練習に励みながら体調を整えて楽しく過ごしています。また、現在は芸能大会に備えて毎週練習を行っています。

毎月の行事としては、お墓の清掃、公園の清掃、環境保全協力団体としてひまわり、菜花など季節ごとの花作りと忙しい日々を過ごしています。そして、シルバーリハビリ体操、脳トレ体操、血圧測定など、指導士の皆さんと一緒に健康づくりに頑張っています。終わった後にはお茶飲み会や昔の思い出話に花を咲かせることが一番の楽しみになっています。

このような普段の集まってのお楽しみ会が九軒なごみ会の団結に繋がり、すべての行事にも理解のある協力体制ができていますと感じています。会員の皆さん、今後とも元気で健康寿命を伸ばし、ご協力よろしくお願いいたします。九軒なごみ会、頑張れ！



輪投げ大会



芸能発表



運動会

江戸崎支部 カーリンコン大会と介護保険勉強会

【カーリンコン大会】

カーリンコンとは？カーリングの氷上を床上に、ストーンを表裏、赤と緑の2色の円盤にしたものです。両チームがそれぞれ6枚のディスクを互い違いに投げ合い、どちらがポイントに近付いているかを競うスポーツです。

第3回江戸崎支部カーリンコン大会は、9月13日体育館に於いて38チームが参加し行われました。予選2試合の結果でベスト16位を決め、決勝トーナメントに入り、4試合を経てチャンピオンを決定しました。今回の成績は次の通りです。優勝：荒野A 準優勝：田宿C 第3位：鳩崎C
(支部長 黒田 伸治)



カーリンコン大会



介護保険勉強会

【介護保険勉強会】

現在高齢化が進む中、介護が必要な方が多くなってきている状況で介護保険は個々の対応が複雑で理解が難しい。いざ利用する時にトラブルにならない様にするため、10月15日、稲敷市役所会議室にて介護保険勉強会を開催し、33名が参加しました。

高齢福祉課、地域包括支援センターの職員から介護保険を利用する際の流れや利用者の例などを分かりやすく教えてもらうことができました。参加者からは「一つ一つの内容の説明がとても分かりやすく、自分たちが思っていた事との違いが分かり、スッキリと理解できた。」との意見がありました。

今後は介護が必要な状況になっても適切に利用して、住み慣れた地域で元気に暮らしていきたいと思ひます。
(犬塚本郷クラブ会長 猪又 孝憲)

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最寄りのクラブに入会するか、新規クラブを設立することも出来ます。

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ましょう！！

問合せ・連絡先 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 ☎029-892-5922



【江戸崎：西町愛宕会の定例会】毎月1回集まってお茶会やスポーツ大会の練習をしています。

編集後記

「老人クラブ」シニアの皆さんと活動するようになって十年が過ぎました。良かったと思う点は、いろいろな試合がある中で「目標を持って」練習ができること、達成した時の「充実感」など、七十八歳にして感じる今日この頃です。シニアの皆さんと会わずして一人でいたら、どんな人生を歩んでいたかと思うと、今の仲間に感謝感謝です。「老人クラブ」は健康で長生き、地域活動、医療費削減に貢献する団体です。

（大湖）

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
大谷、木内、高城

『おいしく楽しい食事』がいちばん！



明るいい差しがいっぱい、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

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