

天白区シニアクラブ連合会会報紙

# 天シ連

# No.6

令和8年1月発行

Tempaku Ward Senior Club Association Newsletter

## 趣味の 作品展



# 新年の ごあいさつ

天白区シニアクラブ連合会  
会長 安江 春彦



天シ連の会員の皆さま、明けましておめでと  
うございます。

光陰矢ノ如シ。先回新  
年のあいさつを書いたの  
がつい先日のように思え  
ます。しかし時は確実に  
日一日と過ぎていきまし  
た。私たちの天シ連の活  
動はこの一日を如何に有  
意義に過ごすかと腐心  
し、天シ連会報紙にある  
ような様々な行事を実施  
し、それなりの成果を挙  
げて来ました。

さて本年は何を目指そ  
うか？ これは天シ連の  
組織のみならず、会員一人  
一人が心して、単位クラブ  
で、また学区単位で目指  
す目標を設定しましよ  
う。

昨年11月市老連女性  
リーダー研修会で『高齢  
者のための幸福論』と題  
しての講演がありました。

12月1日の中日新聞朝  
刊では「アンチエイジン  
グ」の表題で記事が載っ  
ていました。高齢者のた  
めの幸福とは何か、アン  
チエイジング（抗老化）  
とは、この二つは高齢者  
の生き方を示したものと  
思います。難しく捉える  
のではなく、分かりやす  
く言えば命有る限り楽し  
い人生を送れというこ  
と。

体で言えば健康、心で  
言えば笑顔で楽しく生き  
る。これこそシニアクラ  
ブの活動です。仲間を作  
り、仲間と語り合う、や

に新しい仲間を作る。

会員の皆さん方の周り  
にはお知り合いが必ずい  
らっしゃいます。「シニア  
クラブの活動は面白い  
よ。」勇気を出して話し  
掛けてみましょう。

『共に楽しみましょう。  
楽しみは人生を作る。』  
と。





# 天シ連

白区  
ニアクラブ  
合会に入って



豊かかで有意義な人生を

問合先 天白区シニアクラブ連合会〔略称 天シ連〕事務局（天白区役所 福祉課内）  
電話 807-3898 E-mail [tenpaku-kurouren7@tea.odn.ne.jp](mailto:tenpaku-kurouren7@tea.odn.ne.jp)

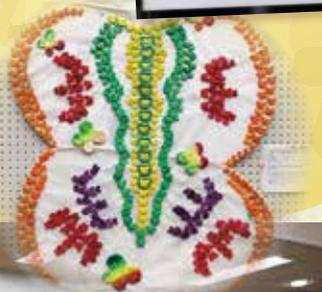
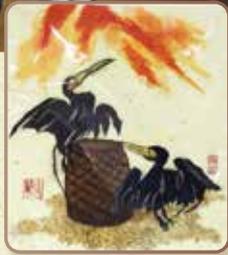
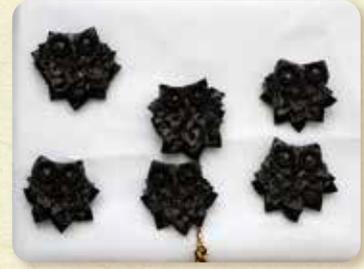
# 趣味の 作品展

令和7年9月24日  
(水)から26日(金)に  
かけて、天白区役所講堂  
で趣味の作品展を開催し  
ました。

絵画、手工芸、書、写  
真など趣向を凝らした作  
品が会場を彩り、訪れた  
人々の目と心を魅了。思  
いがこもった力作の数々  
を熱心に見入る来場者の  
姿が印象的でした。

# 思いが宿る 力作





目と心を魅了

### 歌謡吟詠「北上夜曲（詩吟 春夜）」



### 安江会長 ハーモニカ演奏



### 民踊「南部俵積み唄」



### ハーモニカ演奏と 腹話術



### 「浪速節だよ人生は」

### 天白区シニアクラブ連合会

# 演芸大会

令和7年11月19日（水）、天白文化小劇場にて演芸大会を開催しました。

民謡や歌謡吟詠、カラオケなどの多彩な演目を熱演。日頃の練習の成果を存分に発揮しました。ハーモニカやフルートの演奏では、会場の皆さんも歌声で参加。演奏が終わると温かな拍手が送られ、場内は一体感に包まれました。

全ての演目終了後は、お楽しみのお福引大会です。当選がわかると歓声が上がリ、笑顔あふれるひとときとなりました。



### 「まっぴら御免」



### 「母への感謝状」

### 健康サロン合唱隊



### 歌謡吟詠「花の白虎隊」



カラオケ  
「天国」



「もしも  
ピアノが  
弾けたなら」

# 仲間と響きあう、



フルート演奏

# 笑顔のハーモニー



1等当選  
おめでとうございます!



### 福引大会

令和7年度 天シ連

# 健康づくり教室

ハイ、ポーズ♪

決めポーズ!

仲間と一緒にだと  
楽しいね!



仲間との交流も  
健康の秘訣



みんなで学んで、  
みんなで元気!



講師  
西堀すき江氏

令和7年12月10日（水）、天白区役所講堂において健康づくり教室を開催しました。

今年度のテーマは「シルバー世代の食生活あれこれ」。講師には天シ連会員であり、メディアでも活躍されている前東海学園大学副学長・同大学名誉教授の西堀すき江氏をお迎えしました。

高齢期は栄養の吸収率が変化するため「必要な栄養素をバランスよく、無理なく摂ることが大切」と説明。特にタンパク質の重要性を

強調し、日々の食事に取り入れる工夫を紹介されました。「食事は神経質にならず、3〜4日単位で考えればよい」とアドバイス。手抜きや簡単な食事でも問題ないという言葉に、参加者の表情が和らぐ場面もありました。

開演を待つ間、仲間同士の会話も弾み、笑顔が広がるひととき。学びと交流の両面から健康づくりに効果をもたらす有意義な場となりました。

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

広告掲載予定

広告掲載予定

広告掲載予定



みんなの  
広場

# 福寿会だより

なごやかクラブ福寿会 会長 近藤 幸文

平針学区の「なごやかクラブ福寿会」は会員35名のシニアクラブです。

中町公民館で毎月開催している「いきいきサロン」は、毎回20名ほどの会員が集まる楽しい交流の場です。頭と体を使うゲーム「ポッチャー」やフィンランドの伝統的なゲーム「モックル」などに興じ、毎回参加者同士

の会話も弾み、健康づくりや仲間づくりの場として好評です。

また、大堤池公園でゴルフを練習したり、中町公民館でマージャンを行ったりしています。

これからも皆さんが元気で過ごせるよう、楽しい企画を続けてまいります。是非お気軽にご参加ください！



笑顔が集い、会話は弾む  
いきいきサロン!

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています