なごやかひがし

令和８年９月１日発行　第４５号
発行：なごやかクラブ東
名古屋市東区老人クラブ連合会
東区筒井一丁目７番７４号
電話 052-934-1194 FAX 936-4303
電子メール higasi-kurouren@tea.odn.ne.jp

名古屋市東区老人クラブ連合会総会
名古屋市東区老人クラブ大会



５月１４日（木）区役所講堂において開催（司会：五島理事（東白壁））

次第

１　総会（議長：渡邊理事（矢田））
令和７年度事業報告・決算：承認
（監事報告：前野監事（東白壁））
令和８年度事業計画・予算：承認

２　大会
会長あいさつ（殿島会長（葵））
感謝状贈呈
区長あいさつ（杉浦区長）
大会宣言（安福理事（東桜））

３　アトラクション（講演会）
「栄養摂取のひと工夫」
～あいち健康プラザ
管理栄養士　中村　誉氏～



（左から）殿島会長（葵）、足立さん（旭丘）、柴田さん（明倫）

感謝状贈呈者　（敬称略）

会長３年以上		
	佐伯　清和	（葵寿会・葵）
	足立　周一	（第二タチバナ会・旭丘）
	林　敬司	（矢田ことぶき会・矢田）
副会長５年以上		
	柴田　竹典	（新五長寿会・明倫）
	原田　敬子	（矢田六友会・矢田）

名古屋市老人クラブ大会
（公社）名古屋市老人クラブ連合会通常総会

６月１１日（木）Niterra特殊陶業市民会館において開催

広沢一郎・名古屋市長、犬飼鐐治・名古屋市老人クラブ連合会会長より、表の方々がそれぞれ表彰されました。おめでとうございます。





「開会のことば」を宣言する殿島会長

表彰状・感謝状贈呈者　（敬称略）

優良老人クラブ（市長表彰）	
	第二タチバナ会（旭丘）
高齢者福祉功労者（市長感謝）	
	長谷川　紘子（新三南寿クラブ・明倫）
	渡邊　敏昭（矢田六友会・矢田）
老人クラブ育成功労者（会長表彰）	
	安福　義行（七小町泉寿会・東桜）
優良老人クラブ（会長表彰）	
	大幸みなみクラブ（矢田）
老人クラブ育成功労者（会長感謝）	
	日比野　浩（徳川町徳寿会・旭丘）
仲間づくり活動表彰受賞者（会長表彰）	
	七小町泉寿会（東桜）
	葵寿会（葵）
	寿会老人クラブ（筒井）

今後の行事計画～なごやかクラブ東～

月　日	行　事　名	場　所
9月17日(木)	会員一日研修(いきいき交流会)	高山
10月1日(木)	女性リーダー研修会	(未定)
11月5日(木)	指導者研修会	(未定)
11月17日(火)	第64回グラウンド・ゴルフ大会	名城公園

月　日	行　事　名	場　所
12月16日(水)～18日(金)	シルバー趣味の作品展	区役所　講堂
1月19日(火)	リーダー研修会	区役所　講堂
2月19日(金)	シニアスポーツ大会(クロリティ)	区役所　講堂

なごやかクラブ東　行事

第63回 グラウンド・ゴルフ大会



（右から）入賞した足立さん（旭丘）、加藤さん（旭丘）、伊藤さん（矢田）

５月２６日（火）に、北区の名城公園広場において開催

この日は、曇り予報に反して最高気温２８．７度と大変暑い中ではありましたが、総参加者数６９名が熱戦を繰り広げました。今年度からシニアスポーツリーダ代表に就任いただいた杉村さん（明倫学区）のルール説明の後、交流を楽しみつつ、元気にプレイしていました。結果は、表のとおりです。



	学　区	氏　名	スコア	ホールインワン数
優　勝	旭　丘	足立　周一	35	1
準優勝	旭　丘	加藤　京子	37	1
第3位	矢　田	伊藤　直子	38	1
第4位	矢　田	林　孝吉	40	1
第5位	葵	早瀬　みち代	40	1
第6位	旭　丘	渡辺　治巳	40	1
第7位	筒　井	竹嶋　邦子	41	1
第8位	葵	小塚　貞次	41	

（敬称略）

シニアスポーツリーダー研修会 カローリング大会



６月１６日（火）に、東区役所の講堂において開催

午前中はシニアスポーツリーダーの皆さんが、代表の杉村さん（明倫学区）から説明を受け、カローリングのルールやプレイ方法など審判知識について学びました。午後からは、各学区３名の参加者が、和気あいあいと他学区の方とコミュケーションを摂りつつ、プレイを楽しみました。

結果は、表のとおりです。



	学　区	スコア		
		１回戦	２回戦	計
優　勝	旭　丘	23	5	28
準優勝	矢　田	8	16	24
第３位	明　倫	14	6	20

４位以下　東白壁（明倫と同点）、砂田橋、東桜・葵（同点）、筒井



研修会の様子



殿島会長と入賞された、旭丘、矢田、明倫学区の皆さん（左から）

毎日健康教室

７月２８日（火）に、
東区役所　講堂において開催



１３４人が参加。健康運動指導士　横川珠姫先生による健康づくり講義と運動指導を体験しました。

横川先生からは、「無理をせず、年齢や体の状態に見合った運動（体操、筋トレ、ウォーキングなど）を続けることが健康長寿の秘訣である。」との講義を受けました。続いて、歩くための筋肉を減らさない、良い姿勢を保つためのストレッチやいすに座ってできる運動法を学びました。

学区連合会・単位クラブ　活動紹介

東白壁学区



菜の花の会では、５月１８日に８名が芳野町内の公園を、６月１日に８名が市政資料館の公園を、明るくにぎやかに草取りや清掃を行いました。すっきりとして気持ちよく公園が利用できるようになりました。

駅近ウォーキング





菜の花の会では、定期的に「駅近ウォーキング」を実施しており、このたび４月３０日に７名で、中村区の豊国神社とその周辺を歩いてきました。歩きながらワイワイと賑やかに、初参加のメンバーもいつの間にか親しい間柄になっています。





東桜学区

七小町泉寿会では、６月６日に１３名で「東桜小学校クリーンウォーキングと題して、町内毎に小学校までまとまって歩くという、避難訓練を行いました。



葵　学　区

なごやかクラブ葵では、４月２４日に会員４０名の参加を得て、滋賀県長浜市の大河ドラマ館をはじめ大通寺、黒壁スクエアを散策し、帰途には、南宮大社で健康を祈願し、会員間の交流も活発に、楽しい一日を過ごしました。



筒井学区



あかつき会では５月２３日に１１名の、東矢場会では５月●日に●名の、北豊クラブでは５月３０日に●名の参加により、それぞれ「一斉清掃の日」の活動を行いました。各クラブでは、清掃中に深まった交流の延長戦的の、終了後のカフェでの反省会も楽しみとなっています。





旭丘学区



第二タチバナ会では、７月４日に、徳川町交差点近くの片山神社とその周辺で「一斉清掃の日」の活動を行いました。当日は天候に恵まれ、１２名が和気あいあいと楽しく、清掃しました。

明倫学区

明倫交友クラブ連合会では、５月２２日と７月８日に、グラウンド・ゴルフ大会を行いました。いずれの日も晴天に恵まれ、それぞれ１８名、１７名が、和気あいあいとプレイし、親睦を深めることができました。





明倫交友クラブ連合会では、５月２０日に明倫公園一帯と新出来公園一帯において、「一斉清掃の日」の活動を行いました。学区内全ての６クラブから２９名が参加し、不燃ごみ１袋、落ち葉など３１袋と大量でした。





学区連合会・単位クラブ　活動紹介

砂田橋学区

ゆうゆう会では、５月２９日に１９名で東団地丸公園において、「一斉清掃の日」活動を行いました。植物が生い茂る前に、子どもたちが遊ぶことも頭に入れながらの作業でした。参加メンバーは、ごみだけでなく、落ち葉などもせっせとかき集め、ぎっしりとボランティア袋１０個に詰め込みました。







☆　私のレコード棚　☆彡

北の漁場・北島三郎（1986年6月5日発売。第28回日本レコード大賞最優秀歌唱賞受賞曲。芸道25周年記念曲）

北島三郎は、1936年〈昭和11年〉10月、7人兄弟姉妹の長男として、北海道上磯郡知内町で生まれた。「北海道（北の島）生まれの三郎」という由来のもとに命名され、1962年6月にデビュー。

デビュー曲「ブンガチャ節」は不発だったが、その年８月に発売した『なみだ船』はミリオンセラーとなり、人気歌手の仲間入りを果たした。

老人クラブ歩こうプロジェクト～市老連企画～

ウォーキング、史跡散策、研修旅行など「歩く活動」に参加してクオカードを当てましょう！

現在は１１月までの活動が対象です。

専用はがきでも、官製はがきでも応募できます。
会員でない方も、老人クラブの紹介により応募できます。



こちらもぜひ！

市が運営する「フレポ＆見守り」スマートフォン用アプリです。

歩く、通いの場へ参加する、体操動画を観る、アンケートに回答することでポイントがたまります。ｄポイントへの交換ができます。



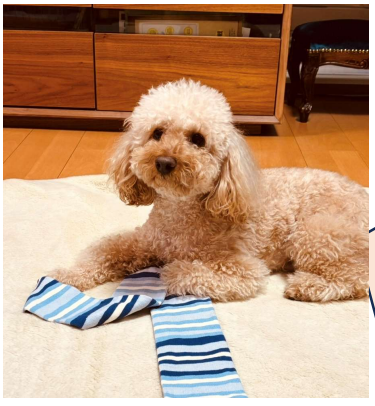
グラウンド・ゴルフで仲間と共に汗を流したり、みんなで公園を清掃して街をきれいにしたりして、楽しくおしゃべりしましょう！
これも健康長寿の秘訣です！

会員募集

なごやかクラブ東事務局
☎934－1194



我が家のわんこ・にゃんこ



僕は「ききちゃん」です。６歳だよ。東桜に住んでいるよ！僕ね、お父さんが大好きなんだ。いつも一緒に寝てくれるから。でもね、お母さんは、いつも抱っこしてくれるし、お姉ちゃんと、お兄ちゃんも、たくさん遊んでくれるから、みんな大好きだよ。

こんな僕だけど、見かけたら声をかけてね。よろしくお願いしま～す。ワン！

この情報紙は赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています

この号は私たちが担当しました。
殿島　征男（葵　学区）
渡邊　敏昭（矢田 学区）

●発行日/令和８年９月１日●発行/2,000部