

千種さわやか通信

第30号
2026.4

発行：千種さわやかクラブ（千種区老人クラブ連合会） TEL 052-753-1942

編集協力：株式会社ニチコミ 兵庫県神戸市中央区栄町通 1-2-7 大同生命神戸ビル 7 階 TEL 078-333-7707

設立：昭和 39 年 10 月

仲間とともに
楽しい時間を！

令和8年度スタート！！

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

令和8年度 千種区老連事業計画

月	日	行 事	会 場
4月			
5月	13(水) 予備日 15(金)	シニア スポーツ大会	新池グラウンド
	28(木)	区老連総会	千種文化小劇場
6月	17(水) 予備日 19(金)	グラウンド・ ゴルフ大会	メタセコイア広場
7月	21(火)	カローリング クロリティ大会	千種スポーツ センター
8月			
9月	25(金) ～27(日)	趣味の作品展	市民ギャラリー 矢田
10月	9(金)	女性リーダー 研修会	未定
11月	18(水) 予備日 12/3(木)	グラウンド・ ゴルフ親睦会	メタセコイア 広場
	27(金)	親睦のつどい	未定
12月	9(水)	ポッチャ大会	千種スポーツ センター
1月	19(火)	文化健康講座	千種文化小劇場
2月	17(水)	演芸大会	千種文化小劇場
	26(金)	研修旅行	未定

千種さわやかクラブの活動は、5月のペタンク大会から始まり、グラウンド・ゴルフ、カ

会長あいさつ

スポーツを通じて、
幸福感アップ

千種区老人クラブ連合会
会長 加藤 彬

ローリング、クロリティ、ポッチャなどのシニアスポーツ大会や、趣味の作品展、文化健康講座、演芸大会といった文化行事。また、日帰り旅行や、名古屋市老人クラブ連合会主催の行事にも、積極的に参加しています。

さて、令和8年9月から10月にかけて、第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会が、愛知県・名古屋市中で開催されます。なかでも、アジアパラ競技大会は、今回が日本で初めての開催となります。

す。

パラリンピックのアスリートたちは「失われた機能ではなく、残された機能を最大限に生かす」精神で競技に臨み、人々に感動をあたえます。

また、スポーツをすることが生活満足度を高めることもわかっており、日常的にスポーツに親しんでいる高齢者は、日常生活動作が高く、外出などの活動も増加します。さらに、人とのコミュニケーションが増えて、幸福感がアップするといわれています。

高齢期は、配偶者や友人との死別など、心理的な喪失を感じやすい時期でもあります。こうしたストレスは、運動を継続することで、こころの状態を良い方向に転換することができ

ます。

千種さわやかクラブでは、令和8年度も幸福感がアップするスポーツ大会を多数計画しています。

これからもシニアスポーツ大会にどしどし参加して、健康寿命を延ばしていきましょう。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

世界最大のプラネタリウム

名古屋市科学館

令和7年度
女性リーダー研修

星空と旬の味覚で充実の研修

令和7年度の女性リーダー研修は、9月24日（水）に、名古屋市科学館でプラネタリウム鑑賞を実施しました。

名古屋市科学館のプラネタリウムは世界最大級35m水平ドーム、350席のリクライニング&回転シートで限りなく本物に近い、迫力ある宇宙体験ができます。

リラクゼーション効果で眠りに落ちるかと思いきや、専門学芸員による詳しい説明や、ドーム全方位に散らばる星を追いかけたため、ほとんど休む暇がありませんでした。

プラネタリウム鑑賞の後は、御園座付近の料亭で、魚料理を楽しみました。桶の中の、その日にとれた旬の魚を選んで、焼くか煮るかの調理



方法を選択します。魚が新鮮なので大変おいしくいただくことができました。

遠出をせずとも名古屋市には学べる施設が多数あり、今後研修に利用していきたいと思っています。

女性リーダーの皆さんは、千種さわやかクラブの各種イベントの受付や、趣味の作品展での小物づくりコーナーの運営など、常日頃から多大なる貢献をいただいております。

女性リーダーの皆さま、いつも本当にありがとうございます。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



グラウンド・ゴルフ親睦会



ねえ!
ホールインワン!
親睦深まる一日

令和7年11月19日
(水) 平和公園メタセコ
イア広場でグラウンド・
ゴルフ親睦会が開催され
ました。

グラウンド・ゴルフは、
全力を出す場面と、集中
力や調整力を発揮する場
面があり、ルールも簡単
で、子どもから高齢者ま
ですべての人が、楽しく
プレーすることができ、
とても人気の高いスポー
ツです。

専用のクラブ、ボール、
ホールポスト、スタート
マットを使用して、ゴル

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



おめでとうございます!

大会結果 参加者：88名

(敬称略)

順位	学区	氏 名	合計	ホールインワン数
優 勝	東 山	伊藤 嘉彦	40	2
準優勝	見 付	小西 和子	40	1
第3位	上 野	山本 幹郎	41	1
第4位	上 野	安田 賀子	41	0
第5位	高 見	早川 芳夫	41	0
第6位	見 付	水野 美明	42	1
第7位	上 野	中田 良雄	42	1
第8位	宮 根	竹本 脩	43	1
第9位	宮 根	高嶋 信昭	43	1
第10位	千代田橋	中村 榮一	43	0

お元気で賞 (敬称略)

男性 部門	小栗 操	宮 根 学 区	96歳
	平實 徳	千代田橋学区	93歳
女性 部門	安田 賀子	上 野 学 区	90歳



ホールインワンに歓声!
にぎやかな大会に!



フのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。

また、ホールインワンもあり、自分の各ホールの合計打数から3打をマインスするという特典で、プレーヤーの励みと意欲を高める工夫がなされています。

親睦会では、日頃の練習の成果を十分に発揮し、文字通り、親睦も深めながら、大いに楽しみました。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

おいしい料理にカラオケに、
みんなでワイワイ大盛り上がり!



笑顔あふれる
親睦のつどい

令和 7 年 11 月 28 日

(金)、秋晴れのもと、千種
さわやかクラブ「親睦のつど
い」が開催されました。

総勢 148 名が 4 台のバス
に分乗し、湯の山温泉「湯の
山グリーンホテル」へ向かい
ました。

途中、三重県鈴鹿市にある
椿大神社に立ち寄りました。
2000 年の歴史を持つ日本
最古の神社のひとつで、猿田
彦大神を祀る全国二千余社の
総本宮です。人生の道を開く
「みちひらき」の神として知
られ、強力な開運パワースポ



ットとして有名です。

また、会場の「湯の山グリー
ンホテル」は、湧き出る源
泉かけ流しの、お湯が自慢の
お宿です。

おいしい料理に舌鼓を打ち
ながら、恒例のカラオケ大会
で盛り上がりました。食事の
あとは、露天風呂でリフレッ
シュしたりと、めいめいが楽
しむことができました。

帰路は「癒し」と「食」を
テーマにした複合温泉リゾート
、「アクアイグニス」に立ち
寄り、ちよつとおしゃれなお土
産を買って家路につきました。

椿大神社



開運パワースポットで
ご利益を願う!

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



笑顔と熱戦の ボッチャ大会



絶えない笑顔、でも真剣!



令和7年12月10日（水）千種スポーツセンターでボッチャ大会が開催されました。

ボッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての垣根を超えて競い合えるスポーツです。

ジャックボール（白色）を投げたのち、赤と青のボールを交互に投げ、ジャックボールに近いボールのチームを得点として計算するゲームです。

ヨーロッパで生まれたボッチャは、パラリンピックの正式種目でもあります。

32チーム、96名が参加し、3名1チームとして、AからHチームに分かれ、1コート4チーム総当たり戦としました。

参加者はだれもが真剣な表情で、ゲームを大いに満喫していました。

◆◆ おめでとうございます! ◆◆



優勝



準優勝



第3位

▼大会結果

(敬称略)

順位	チーム名	氏 名
優 勝	高見②	竹倉 護
		和泉まさ子
		早川 芳夫
		河野美津子
準優勝	千代田橋③	岩瀬 文子
		香川 政明
		高木 寛
		伊藤 嘉彦
第3位	東山①	新美 恭子
		渡辺 文夫
		笹原 春哉
		岡田美也子

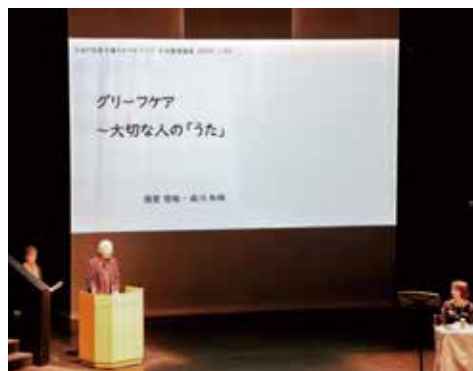
お元気で賞 (敬称略)

男性 部門	平 實徳	千代田橋学区	93歳
	八木 兼雄	宮 根 学 区	91歳
女性 部門	加藤 政子	上 野 学 区	98歳
	田中よしゑ	内 山 学 区	91歳

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

文化健康講座

大切な人を想う「グリーフケア」を学ぶ



悲しみに寄り添う、やさしい学びの一時

令和8年1月20日(火)に千種文化小劇場で令和7年度千種さわやかクラブ文化健康講座を開催しました。今回のテーマは「グリーフケア」です。

あまりなじみのないことばですが、大切な人や、あるいは大切なものを失ったときに感じるグリーフ「喪失の悲嘆」について、どう向き合つか講演していただきました。

悲しみや苦しみを癒すためには無理に断ち切ったり、乗り越えたりする必要はなく、

「うた」を味わうことで、永遠に失うことのない「大切な思い出」として、色あせることなく生き続けると教えていただきました。

講師は埼玉医科大学総合医療センター呼吸器外科・緩和医療科教授の儀賀理暁先生、梶山女学園大学人間関係学部人間共生学科講師の森川和珠先生。



講師：埼玉医科大学 儀賀理暁先生（写真右）
梶山女学園大学 森川和珠先生（写真左）



先生のおふたりです。

約100人の参加者があり、会場の千種文化小劇場は静謐な空気につつまれました。

また、今回の講演会は1月21日(水)中日新聞市民版に掲載していただき、「グリーフケア」について、市民の皆さまにもお伝えすることができました。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

多彩な演目で親しみ深まる演芸大会



千種さわやかクラブ

演芸大会

令和8年2月17日(火)に千種文化小劇場で、千種さわやかクラブ演芸大会を開催しました。

20組91名が、研鑽を重ねた芸を披露しました。観客と出演者併せて185名の来場があり、大いににぎわいました。

楽器演奏や踊り、民謡、カラオケなど、日頃の成果を思う存分発揮して、大変有意義な会になりました。

歌や踊りに
光る研鑽!



上がる歓声!

はじける笑顔!



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



親睦の集い 湯の山温泉にて

千石学区

活力ある クラブを目指して!

千寿会連合会会長 桑原 守



演芸大会 民踊



演芸大会 大正琴演奏

千石学区は千種区の西南に位置し、100m道路越しの南部では昭和区と接し、西はJR中央線を挟んで中区と接しています。元は都市化の波で千種学区から分離・独立した学区ですが、母体の老人会組織が5年前に解散となり、また、やはり千種区の西境界に位置する内山学区も統廃合されようとしている今、歴史ある我が老人会組織の責務を痛感しています。千寿会連合会も単位クラブ数がこの1年で1減して10となりましたが、

極力、他の単位クラブへの会員の編入を行っています。幸い、現存会員たちの仲間意識と向上心は旺盛の様で、旅行や、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、カローリング等のスポーツ、趣味の作品展、大正琴、オカリナ、民踊等の同好会への参加者は多く、皆が想像以上に多芸ぶりを披露してくれています。

人口の減少傾向が顕著な昨今ですが、減少率は他学区よりは少ないとの予想があります。ただし、高齢化は進んでいますので、今後は若い高齢者(?)会員の発掘に努めたいと思います。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

千代田橋学区

「千代田会」の 会長を受けて

千代田会会長 今村 圭佐



日間賀島



恵那峡



半田



平成23年4月に千代田橋学区「千代田会」の会長になりましたが、その当時は「千代田会」は町内会に属しており、老人クラブとして活動を開始したのは、平成30年4月からでした。

会長になった頃は、会員は11名でした。月1回の会合の始めには交代で3分間スピーチの実施や、年数回の小旅行等を企画していましたが、何かと戸惑う日々でした。

そんな中でも、小旅行は参加率が良かったので、続けることにしました。結局これが「千代田会」のメイン行事となり「でかけてみよう」をキヤッチフレーズに、現在までの14年間で、70カ所（愛知、岐阜、三重県）の旅行に出かけ楽しみました。

コロナ時の2年間ほどは活動できませんでした。この小旅行は消滅することなく今に至っています。



御在所



我々にはひとり旅は難しいですが、グループでの旅行なら安心であり、何より仲間と行く旅行はとにかく楽しい!! これからもこの企画をずっと続けていきたいと思っています。

また、他の活動としては、グラウンド・ゴルフを毎週月曜日に10人前後で実施し、体力作りをしています。

その他にも、地域活動として、児童の下校見守りを、会員交代で行っております。

以上、こんな活動をしておりますが、現在会員20名で、平均年齢が82歳!

新規会員が入らずの現状! 平均年齢を下げるべく、会員を増やすことが、「千代田会」のこれからの課題になります。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

趣味の作品展



令和7年度趣味の作品展を東区の市民ギャラリー矢田で開催しました。

出品者81名、出品数113品にのぼり、市民ギャラリー矢田第1展示室を、いろどりました。

また、女性リーダーによる「手芸指導コーナー」では、五円玉で亀の根付を実演し、大変好評でした。五円玉は「お金に縁がある」と言われています。また、亀は「鶴は千年、亀は万年」と長寿の象徴とされてきました。銭亀を財布の中に入れておくと金運がよくなるといわれています。

会員募集中

千種さわやかクラブでは、常時会員を募集しています。お住まいの老人クラブ役員や、区役所の老人クラブ事務局へご連絡ください。

◆申込先◆

千種さわやかクラブ事務局

〒464-8644

名古屋市千種区星が丘山手103

☎052(753)1942

◆編集後記

若葉マークの一年がすぎました。

ペタンク、カローリング、クロリテイ、ボッチャ、グラウンド・ゴルフといったスポーツ大会、趣味の作品展、文化健康講座、演芸大会。そして湯の山温泉への日帰りバス旅行。皆さんの屈託のない笑顔が青春の「コマ」のように今も脳裏に浮かびます。

経営の神様、松下幸之助氏は言いました。

「青春とは心の若さである。信念と希望にあふれ、勇気にみちて日に新たな活動をつづけるかぎり、青春は永遠にその人のものである。」

これはアメリカの詩人サミュエル・ウルマンの『青春』という詩にヒントを得て、松下幸之助氏が作ったものです。九十四歳で世を去りましたが、常に前向きに生きるその姿勢は青春そのもの。そして千種さわやかクラブの皆さんの活動そのものであると確信しています！
(ベルツリー)

スポンサーへの御礼

本紙発行に際しましてご協力いただきましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています