

千種さわやか通信

第28号

2025.4

設立：昭和39年10月

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 静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階 TEL 054-283-5424 <https://www.nichicomi.com>

グラウンド・ゴルフ



演芸大会



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

--	--	--

会長あいさつ

人生100年時代！健康寿命を延ばし多くの会員が元気な老後を過ごそう

千種区老人クラブ連合会 会長 加藤 彬

千種区老人クラブ連合会（愛称：千種さわやかクラブ）は市老連と同じく昨年度、設立60周年を迎えました。活動がますます盛んには言い難いですが、特に新型コロナウイルス感染症の流行で、令和元年度以降にクラブ数、会員数の減少が止まらないのが現状です。

千種さわやかクラブは、人生100年時代に長く健康で生きられる様に健康寿命を意識し、家族や医者への世話にならずまた、介護施設の世話にならずに自分自身が毎日楽しく元気に過ごせる体力を維持していくことを目標に掲げています。結果、フレイルや認知症にならないればベストだと思っています。

幸いにも新型コロナウイルス感染症も減少してきましたので、3年度より各種行事も再開されました。基礎体力の維持のため外出をして体を動かしたり、おしゃべりは百薬の長といわれるように皆と話し合ったりすることは肝要だと思っています。会員の皆さまが継続して趣味を楽しむために、区老連としてグラウンド・ゴルフ、カローリング、ペタンク、ボッチャ、ウォーキングなどのスポーツや講演会、趣味の作品展、日帰旅行や研修旅行など各種の行事を開催しています。今後も、多くの会員の皆さまに楽しく健康寿命を延ばし、元気な老後を過ごせるようにと思っています。

さあ、皆さまの力で仲間を増やそう！

千種さわやかクラブ (令和7年度事業計画)	
4月	
5月	9日(金)※予備日14日 ペタンク大会 会場／メタセコイア広場
	30日(金) 区老連総会 会場／千種文小
6月	11日(水)※予備日13日 グラウンド・ゴルフ 会場／メタセコイア広場
7月	22日(火) カローリング・クロリティ 会場／千種スポーツセンター
8月	
9月	
10月	15日(水)～19(日) 趣味の作品展 会場／市民ギャラリー矢田
	28日(火)～29(水) 区老連ふれあい研修旅行
11月	19日(水)※予備日20日 グラウンド・ゴルフ親睦会 会場／メタセコイア広場
	28日(金) 親睦のつどい
12月	10日(水) ボッチャ大会 会場／千種スポーツセンター
1月	20日(火) 文化(健康)講座 会場／千種文化小劇場
2月	17日(火) 演芸大会 会場／千種文化小劇場

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



シニアスポーツ大会(ボッチャ大会)

12月11日(水)／千種スポーツセンター



左側の3名が「高見 B」、中央3名が優勝の「富士見台」、右側の3名が「高見 C」の皆さん。



女性		男性	
加藤 みち子さん (星ヶ丘学区)		平 實徳さん (千代田橋学区)	
加藤 政子さん (上野学区)		飯野 隆淑さん (見付学区)	
89 歳		92 歳	
97 歳		89 歳	

お元気で賞

準優勝		優勝	
高見 B		富士見台	
竹倉 護さん		竹市 和子さん	
和泉まさ子さん		藤田 房子さん	
早川 芳夫さん		半田 時江さん	
土岐 猛彦さん		小出 明世さん	
加藤 金次さん		金本 幸子さん	
吉田 朝恵さん		大関 輝子さん	
第4位		第3位	
千石 A		高見 C	

大会結果

令和2年度から研修会として始まり、今回で4回目を迎えました。手軽にできるスポーツとしてボッチャを楽しむ人も増えていくようで、昨年度までの32チームを上回る36チーム・108名が参加しました。各学区3名1チームになり、全36チームがAからCコートに分かれ、1コート4チームで総当たり戦が行われました。

大会終了後は、優勝から3位のチームに賞状と賞品が、4位のチームにも賞品が贈られたほか、お元気で賞やお楽しみ賞の表彰もありました。皆さん終始和やかな雰囲気の中で無事閉会しました。



令和6年度 グラウンド・ゴルフ親睦会

11月20日(水)／平和公園メタセコイア広場

親睦会に参加の皆さんは準備体操を入念に行い競技スタート。日頃の練習の成果を十分に発揮され、大会は大盛り上がりとなりました。表彰式では大会の上位10位をはじめ、お元気で賞の表彰も行われました。和気あいあいの雰囲気の中、親睦も深められたようです。

大会結果

優勝	加藤 金次さん	(千石学区)	38点
準優勝	山中 久恵さん	(上野学区)	38点
第3位	大町 満弘さん	(千代田学区)	39点
第4位	安田 賀子さん	(上野学区)	41点
第5位	竹本 脩さん	(宮根学区)	41点
第6位	山本 幹郎さん	(上野学区)	41点
第7位	野村美年子さん	(見付学区)	41点
第8位	三輪 美代さん	(宮根学区)	42点
第9位	小林 齊さん	(東山学区)	43点
第10位	長谷トキ子さん	(東山学区)	43点
	水野 尚子さん	(上野学区)	43点



お元気で賞

男性

小栗 操さん(宮根学区) 4年1月生まれ
平 實徳さん(千代田橋学区) 7年11月生まれ

女性

藤田香代子さん(上野学区) 9年1月生まれ
安田 賀子よりこさん(上野学区) 10年10月生まれ



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

1月21日(火)／千種文化小劇場

年齢を重ねても若々しい
たいものですね。令和6年度
文化健康講座では、そんな悩
みがはれるかも!?

第1部は「新しいことに挑
戦しましょう!」。リハビリ
専門職の方から若々しくいら
れる方法を伝授。「新しいこ
とに挑戦」と言うとなんと感
じるかもしれませんが、これ

までの人生を振り返る良いき
っかけになりそうです。無理
せず、楽しく続けられるコッ
も教えてもらいました。

第2部は「楽しく歌いまし
よう!」。名古屋オペラ協会
運営委員の近藤由香先生が、
筋肉をしっかりと動かし腹式呼
吸で歌うとこの大切さをお
話してくださいました。



第1部の講師を務めた「(医)昌峰会 加藤病院」所属の作業療法士・太田若菜先生と後藤美緒先生。自分の好きなことや興味のあることを見つけ、いつまでも楽しく若々しく過ごしていきましょうとお話ししてくれました。



市内の福祉会館で発声の講師としても活躍している近藤先生。受講者にもなじみのある「たきび」「冬景色」「雪」「高校三年生」などの歌声が劇場内に響きました。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

巳年の年頭に思う

見付学区 悠遊塾 塾長 河原 俊作

巳年は縁起の良い年と言われています。蛇は脱皮を繰り返しながら大きく成長するからだそうです。でも、私はこの年齢では成長する域がなく、何とか平穩に過ごしています。

毎日3分間体操を…と、よく言われますが、私のような



美しく咲く花の前で参加者と。思い出に残る旅行でした

無精者は三日坊主で何度も挫折しました。でも、最近続けていることがあります。それは1日の生活の行動の中で、例えば朝、顔を洗う時に膝を曲げずに洗う。食事をする前に両手を挙げて背伸びをする。食事が済んだら首を2〜3回まわす。テレビを見る前には…、お茶する前に…など、10パターンほど軽運動を実践しています。最近、そのおかげで身も心も軽くなったような気がします。

ところで、私たち悠遊塾の理念は「ゆったりと落ち着いた思いで楽しく遊び、友愛の集いの場にすること健康促進を」ですが、そのためには、まず、私が健康でいなくてはいけません。活動は社会貢献の「清掃活動」、楽しい「カラオケ」、健康麻雀、



忘新年会、日帰り旅行」など毎月行事が盛りだくさんに実施されています。楽しい塾行事に参加希望の方はご一報をお待ちしております。会員募集は常時行っており、見付学区に限定せず近傍にお住まいの方も大歓迎です。

私が今年も悠遊塾を活発に運営するためには、心身ともに健康でなくてはいけません。日ごろから生活の中に運動を無理なく取り入れていきたいと思っています。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

クラブ活動だより

楽しいことはいいことだ！

星ヶ丘学区 長生クラブ連合会長 水野 弥生



「今年は楽しいことをどんどんやっていきましょうよ」が口癖のUさん。それにこたえるかのように、役員さんたちもそれぞれイベントや研修に出かけてくださいました。また、Uさんは楽しい行事につながることを探してきてくださいました。

7月には、桜が丘街園愛護会が長年手入れている「アジサイ」を使いリース作成教室を開催しました。近隣にお

リース作り
(写真上・左)

住まいの先生の指導のもと男性会員も参加して行いました。「アジサイ」の生花でのリース作りは未知の作業でドキドキしましたが、先生の手ほどきで全員完成することができました。秋には、このリースを区老連の「趣味の作品展」に出品し、会員の皆様に鑑賞してもらったことは、いい経験になったと思います。

「趣味の作品展」
に展示したリースたち

11月には、人気講師の「笑いヨガ講座」を星ヶ丘学区の予定に合わせてもらい実施しました。また、民生委員さんをはじめ、会員皆さまに参加者勧誘に尽力してもらい、多くの人に参加してもらいました。当日は講師のお話も楽しく、笑い声の響くひとときとなりました。

12月には待ちに待った「ボッチャ大会」です。学区で恒例のおやつを食べながらの練習会を開催し、区の大会に3チームを参加させました。会員のFさんは「1位、2位をとったら温泉へ行つて祝賀会をしよう」と張り切っていました。暖かくなったら皆さんと遠足でもしようと言話が進みました。

こうして1年を振り返ってみると、楽しいことの積み重ねの年だったと思います。今後とも会員の皆さまと、その友人を含めて親睦の輪を大切にしていきたいと感じています。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

千種区老連女性リーダー研修会に参加して

千種区老連女性リーダー 会長 池村ヨリ子

■ 日 時／令和6年11月12日(火)
■ 会 場／あいち健康の森健康プラザ



「げんきの郷」で。参加された皆さんは親睦を深め、一日楽しんだようです。

秋の趣味の作品展も終了し、女性リーダーの活動も一段落する頃、女性リーダー研修会が実施されます。ここ2・3年は公共交通機関を使って行ける場所で、楽しく学べるところを選んでいました。今年は大府にある「あいち健康の森健康プラザ」で健康チェックをしてもらおうということで行き先を決定しました。

当日は、千種区までマイクロバスで迎えにきてもらい、総勢11人の参加となりました。

現地ではバイタルチェックのほか、片足立ちなどの体力測定が行われました。結果はその場で渡されました。結果に納得している人もそうでない人もいましたが、結果は結果として参加者の今後の健康維持のため、活用していただけることを願っています。

運動して、昼食をとって、その後は、この施設の隣にある「げんきの郷」での買い物タイムです。帰りはまた、マイクロバスで千種区まで送り届けてもらうということで、買い物袋いっぱいに買うことができました。満足、満足！

女性リーダーの活動は区老連行事の受け付けなど縁の下での力持ち的な活動が多いですが、この行事は1年間の活動のご褒美かなと思います、また1年頑張っていきたいと思います。

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

千種区さわやかクラブ親睦のつどい

湯ったり！親睦が深まった秋の一日

季節は秋ですが残暑厳しい令和6年9月13日（金）、「千種さわやかクラブ親睦のつどい」が開催されました。

この日を心待ちにしていた総勢159名が4台のバスに乗り込んで出発！道中は思い思いに過ごし、西浦温泉「ホテルたつき」へ。懇親会では新鮮な旬の三河の味を堪能したほか、カラオケでは自慢の声を披露してくれた人も。カラオケの応援に熱が入り会場が盛り上がりました。また入浴を「湯ったり」楽しんだ人たちもいました。

平安時代の古刹で「がん封じ」の寺として知られる「無量寺」では、「がん封じ」の法話を聴講できました。そして海産物店で買い物をして、皆さん両手いっぱいにお土産を手に入れました。

「がん封じのお話しが良かったです」「お料理がおいしかった」「また行きたいね」「楽しかったです」などの感想が聞かれる一日になりました。



旬の食材の料理に舌鼓



会長のあいさつ



カラオケの応援

ドレスアップして
カラオケを

会話がはずみ、
宴も盛り上がっています

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています



読者の投稿

春の訪れを感じた一枚

梅とジョウビタキ

撮影者：
桑原 守さん
(千石学区第1千寿会)



原稿募集中

あなたの作品を紙面に載せませんか？
題材はクラブの紹介、随想、文芸、写真など何でも(字数は400字まで)。文芸作品の場合は「俳句」「川柳」「短歌」を必ず明記してください。

応募先：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
TEL 052-753-1942

高齢者むけ健康レシピ！ ヨーグルトとフルーツのパフェ

《材 料》

- ・プレーンヨーグルト：200g
- ・バナナ：1本
- ・キウイ：1個
- ・ブルーベリー：50g
- ・ハチミツ：小さじ1
- ・ナッツ類
(アレルギーがなければ)：適量

《作り方》

- ①バナナとキウイを一口大にカットします。
- ②グラスにプレーンヨーグルトを入れ、その上にカットしたフルーツとブルーベリーを順に重ねます。
- ③最後にハチミツをかけ、お好みでナッツをトッピングして完成です。

《ポイント》

ヨーグルトは消化に良く、カルシウムも豊富です。フルーツでビタミンCや食物繊維を摂取でき、ナッツで良質な脂質を補えます。

シニアに向けての趣味 ガーデニング

ガーデニングは花や野菜、ハーブなどの植物を育て、自然と触れ合いながら楽しめる趣味の一つです。シニアにとって、ガーデニングはリラックス効果が高く、日常生活に潤いをもたらしてくれます。また、植物の世話を通じて達成感を感じることができ、心身の健康にも良い影響を与えます。適度な体を動かす作業が含まれ、運動不足の解消にもつながるため、庭やベランダなど、どこでも取り組める点が魅力です。さらに、季節の移り変わりや自然の美しさを感じながら過ごすことができ、生活に豊かさを感じさせてくれそうです。



私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています

見逃さないで!!

他人事ではないフレイル、 予防の要に**栄養あり!**



健康でいきいきした生活を脅かす見えない敵
「フレイル」は、年齢と共に誰にでも訪れる
可能性があります。

なんだか
疲れやすい

人との付き合い、
活動が減っている



歩くスピードが
落ちている

そんなあなたは**フレイル予備軍**かも!?

フレイルって?

体への影響は?

対策はあるの?

疑問の答えが**こちら**にあります!

これからもアクティブで充実した生活を送るために、何ができるでしょうか?
どのように栄養をとればよいでしょうか?正しく学び、フレイル予防に取り組みましょう!
明日からの生活が変わるかもしれませんよ!



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6年度 演芸大会

2月18日(火) / 千種文化小劇場

演芸大会は9学区 18組 94名をはじめ、女性リーダーと役員一同が参加した演目もありました。日ごろの練習の成果を存分に披露、訪れた175名の観客や出演者から温かい拍手や声援が送られました。最後の「ちくさおまつり音頭」は、市老連創立60周年記念芸能大会で行われたもので、市民会館で踊った人たちによる演目でした。

休憩後はお待ちかねの福引き。ほとんどの人が途中帰宅せずに抽選券とにらめっこ。大きな声で「当たった! 当たった!」と劇場内に響き渡りました。皆さんのすてきな笑顔が輝いた大会になりました。



スポンサーへの御礼
本誌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。

(K・I)
再び60周年の節目に記念誌や芸能祭の準備に携わることができ、思い出深い1年となりました。会員の減少はなかなかやみませんが、90周年100周年に向け、その時のための礎を今から作っていかねばと思っておりますが…。

昨年度は市区老連60周年の節目で、記念事業等があり、あわただしく1年が過ぎたような気がします。私は、たまたま平成7年から3年(市区老連30周年の頃)、千種区老連の担当として老人クラブ会員の方々と接する機会がありました。その当時はバブルがはじけたあたりとはいえ、会員数も多く、愛知ねんりんピックの開催もあり、会員の皆さまが生き生きとしていた覚えがあります。

編集後記

◆申込先◆
千種さわやかクラブ事務局
〒464-1864
名古屋市千種区星が丘山手103
☎052(753)1942

◆会員の募集◆
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。

会
員
募
集
中

私たちは千種さわやかクラブの活動を応援しています
