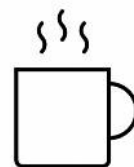


7月のきずなカフェのお知らせ

とき／7月8日(月)13:00～

ところ／植田北コミセン



今回の誕生日会は、相良恵美子さんと前田順子さんのお二人です。おめでとうございます。また、天白保健センターから、中島妃菜保健師がおみえになり、ミニ講話があります。そのほか、学区対抗ボッチャ競技大会の結果などの報告やランチ会についての相談もしたいです。ぜひ、参加してください。

「**美川憲一**・コロッケスペシャルジョイントコンサート

天シ連より 特別割引のご案内

詳細は、別添のチラシをご覧ください。鑑賞を希望される方は、各自でお申し込みください。事務局で纏めることは致しません。悪しからずご了承ください。

会員を増やそう！

天白区におけるシニアクラブの状況

このすマスタースが誕生した平成24年当時、区内には59のクラブがあり、会員数も2500人を超えていました。現在のクラブ数は41。会員数は1706人（男性640人、女性1066人）。天白区内17学区中、植田、大坪、植田南、八事東の4学区にクラブがありません。クラブ数、会員数ともに当時の70%に減少しています。

高齢者は増え続けているのに、皆様はこの現状をどう読み解かれますか。

こうした状況にもかかわらず、このすマスタースは発足時の会員数を辛うじて維持しています。しかし、目標としてきた会員数50名は、一度も達成していません。

それどころか、このままでは会員の高齢化も進んでおり、現状維持も厳しい状況にあると言えます。

本年度の会員数は46名。昨年度に比べ1名減となりました。2名が死亡、2名が転居で4名減りましたが、3名が新規に加入されました。

みんなで力を合わせて、50の壁を乗り越えましょう！

6月の町内会の回覧板でも、マスタースへの加入を呼びかける文書を回付してもらいました。民生委員の加藤智子さんからも、担当している未加入者10数名の方々に、加入を呼びかけていただくという、大変なご協力をいただいています。

会員の皆様も、未加入のお知り合いがありましたら、ぜひ声をかけてお誘いください。

ふれあい給食会のお知らせ

と き 7月13日(土) 11:50~

ところ 植田北コミセン

参加費 200 円

申込締切 7月6日(土) 午前中

- ・給食会は、久々の手造りです。
- ・今回は、弁当のお持ち帰りはできません。
- ・食事会の後、アトラクションになります。
- ・いずれも内容は当日のお楽しみ！

申込先 事務局の前田まで(電話または口頭でも)



盛況だった ボッチャ体験会



6月16日の日曜日、植田北学区主催のボッチャ体験会が、植田北小学校体育館で行われ、シニア、一般、子どもなどおよそ40人が参加しました。マスターズからも14人が参加しました。

今後、学区としてもボッチャの普及に努めることとし、用具なども購入し、集会所などで常時練習もできるような態勢を整えることになりました。

また、第2回学区対抗ボッチャ競技大会が7月3日(水)に、天白スポーツセンターで開催されますが、植田北学区を代表して、マスターズの稗田富美子さん、上野里美さん、木全美恵さんの3名が選手として出場することになりました。ご健闘をお祈りします。

また、鈴木会長と早川和美さんは、大会要員として審判などの任に当たられます。

閑話休題

誤読の定番、正しい読み方 (前号出題の答え)

寝食 (しんしょく) 究竟 (くつきょう) 浅傷 (あさで) 横恋慕 (よこれんぼ) 玄孫 (やしやご)
 温石 (おんじゃく) 重石 (おもし) 世間体 (せけんてい) 寝刃 (ねたば) 雪隠 (せっちん)
 憂目 (うきめ) 茶飯事 (さはんじ) 早急 (さっきゅう) 河岸 (かし) 直火 (じかび)
 大立者 (おおだてもの) 盤石 (ばんじゃく) 末期 (まつご) 口伝 (くでん) 端境期 (はざかいき)
 頓着 (とんじゃく) 定石 (じょうせき) 口伝 (くでん) 下手物 (げてもの) 格子 (こうし)
 反吐 (へど) 容体 (ようだい) 焼棒杭 (やけぼうくい) 非業 (ひごう) 秤量 (しょうりょう)
 伝手 (つて) 御手洗 (みたらい) 土師 (はじ) 形相 (ぎょうそう) 素描 (そびょう)
 野放図 (のほうず) 生類 (しょうるい) 属目 (しよくもく) 総花 (そうばな) 八幡船 (ははんせん)

天シ連 映画観賞会

と き 6月19日(水) 10時開演(9:30会場)

ところ 天白文化小劇場 (地下鉄原駅2番出口すぐ 原ターミナルビル4階)

映 画 「モリのいる場所」 主演/山崎努・樹木希林

入場料 無料 ただし入場するには整理券が必要です。

鑑賞希望の方は、事務局の前田まで、御連絡ください。

先着12名様まで。記念品付き整理券をお渡しします。

作品解説 山崎努演じる画家モリ(熊谷守一)は94歳。猫、蟻、カマキリ、揚羽蝶、鬼百合…毎日、庭のちいさな生命たちを飽くことなく眺め、絵を描いてきました。50歳を過ぎてようやく認められ近頃はどうか暮らせるようにはなったけれど…相変わらず周囲の期待通りには筆が進みません。樹木希林が演じる妻・秀子は76歳。生活のことなどどこ吹く風の夫と世間の間に立ち、時に、光と影を包み込み、毎夜、アトリエに送り出します。

子どもをなくす経験もし、決して平坦な52年の結婚生活ではありませんでした。二人は、じかに優しい言葉をかけあうことはしませんが、ふと漏らす言葉に互いへの深い敬意と愛情が覗えるのです。山崎努と樹木希林という日本映画の至宝たる名優が演じる老夫婦のたたずまいには、長い歳月を経てきたものの深い絆が感じられます。ただ二人がいる、その姿だけで感動が心に広がるのです。

閑話休題 以下は誤読の定番です。正しくはどう読むのでしょうか？

暇つぶしとボケ防止にトライ! (40問)

寝食	究竟	浅傷	横恋慕	玄孫	温石	重石	世間体
寝刃	雪隠	憂目	茶飯事	早急	河岸	直火	大立者
盤石	末期	口伝	端境期	頓着	定石	口伝	下手物
格子	反吐	容体	焼棒杭	非業	秤量	伝手	御手洗
土師	形相	素描	野放図	生類	属目	総花	八幡船

＝植田北学区主催＝ボッチャ体験会に参加してみませんか

昨年7月、天シ連主催の学区対抗ボッチャ競技大会が天白スポーツセンターで初めて開催されました。このすマスターズも急造のチーム（3人編成）を作り参加しました。

天シ連としても、シニアの健康増進と親睦・交流のため、ボッチャの普及に努める方針が打ち出されました。これを受けて、マスターズとして稲垣町内会長に対し、「グラウンドゴルフ同様、学区として取り組んでいただけないか」と提言をしてきました。

稲垣会長には、趣旨をくみ取っていただき、学区の会議に諮って体験会の実施が実現しました。5月の町内会の回覧板でも回付されていますので、ご存知の方もいるかと存じますが、火付け役はこのすマスターズなので、会員の皆様の積極的な参加をよろしくお願いします。

と き／6月16日（日）9：30～12：00（受付9：00～）

ところ／植田北小学校体育館

参加申込み／5月31日（金）までに事務局の前田までお申し込みください。

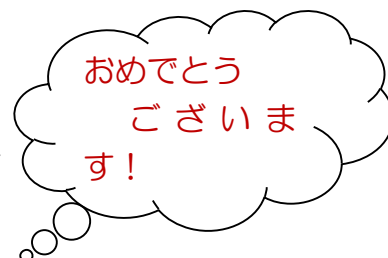
6月のきずなカフェは「音楽療法」と「誕生会」

と き／6月10日（月）13：00～

ところ／植田北コミセン

音楽療法 天白保健センターから音楽療法士の浅野滋子先生が来所されます。認知症予防にもなります。楽しいひとときを過ごしませんか。

誕生会 6月生まれの方 土屋義人さん、後田靖博さんのお二人です。お二人には、ささやかですがプレゼントを用意しております。



今年度最初の清掃ウォーキングを行いました。（5月18日）



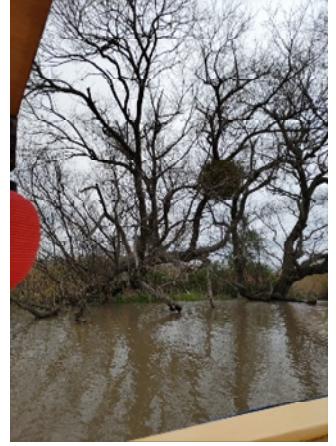
事前にニュースでお知らせしなかったため、参加者が少なく、ちょっぴり寂しかったです。それでも、可燃ごみ4袋と不燃ごみ1袋を集めて、いい汗を掻きました。

健康脳トレ麻雀（賭けない、飲まない、吸わない）

5月31日（金）12：30～16：00

於：植田北集会所 ※興味ある方、お越しください。

近江水郷めぐり 桜は未だ遠かった！



3月28日、1年半ぶりのバス旅行。一行26人は、いつものようにサンタマリアの前を出発し、一路近江八幡の水郷を目指しました。雨が心配される日でしたが、マスターズの面々は、皆強運の持ち主。途中、薄日が差す程でした。

ただ、残念だったのは、桜の開花には程遠く、日本一遅い手漕ぎの舟に乗っての花見とはなりませんでした。

それでも、参加者の一人が「これで桜があったらサイコー！」と大声を出されていました。

また、今回の旅行で何が一番良かったですかと尋ねたところ、ほとんどの方が、「昼食」と答えられました。それもその筈、いつもの倍のお値段を奮発したからでした。

ラ・コリーナでは、みんな思い思いに、老舗の菓舗「たねや」の和菓子や洋菓子舗「クラブハリエ」のバームクーヘンなどを、お土産に買い求めています。

帰路、走行中に雨が降り出しましたが、17時、鴻の巣に帰ったときには、傘も要らない状況でした。参加された皆様、お疲れ様でした。楽しい一日でしたネ！

愛知カンツリーでお花見会

愛知カンツリーゴルフ場から、天シ連を通じて呼びかけがあり、4月1日、14人が参加しました。

名古屋市ポッカレモン消防音楽隊の演奏やリリーエンゼルスによるドリル演技など、華やかなアトラクションがありました。

終りには、空くじなしの抽選会があり、フェースタオルやサランラップなどの景品をゲットし帰路に就きました。

桜は、ここでもつぼみ程度。満開の花見とはなりませんでしたが、牧野が池緑地内には、結構咲いていましたので、道中、花見にはなりました。



第13回総会の開催について

下記のとおり開催することを告示します。 このすマスタートズ 会長 鈴木 勝 巳

と き／令和6年4月28日（日）10:00～

ところ／植田北コミュニティセンター

議 案／①令和5年度事業報告 ②令和5年度決算報告
 ③令和6年度事業計画 ④令和6年度予算
 ⑤会則の一部整備 ⑥令和6年度役員選出
 ⑦その他

- ・議案書は、4月20日頃までに全会員に配布します。
- ・総会に出席できない方は、必ず委任状を提出してください。
- ・総会当日は、お弁当は出しませんが総会記念品を用意します。

年に一度の総会です。万障お繰り合わせの上、ぜひご出席ください。

令和6年度の会費徴収にご協力を！

新年度の会員を確定する必要がありますので、令和6年度の会費徴収をさせていただきます。ご協力の程お願いします。（年間会費1800円、ただし二人目は900円）



天シ連の女性リーダーに早川和美さんが就任！



私たちのこのすマスタートズが加盟している天白区シニアクラブ連合会（天シ連）には、各学区から選出された女性リーダーとニュースポーツリーダーの組織があります。天白区内17学区中、未選出は2学区のみ。その一つが植田北学区です。天シ連に加盟するクラブの数は40ありますが、会員数で言えば、このすマスタートズは10番目に多いクラブですから、中堅以上の規模と言えます。そんなクラブがある学区から一人も出せないのではと言われて久しかったのですが、天シ連の理事でもある鈴木会長が何人かの女性会員に相談したところ、幹事の早川和美さんが快く引き受けていただきました。これから、植田北学区を代表する女性リーダー兼ニュースポーツリーダーとして活動していただくことになります。みんなで応援し、協力しましょう。

4月8日（月）13:00～きずなカフェ（定例会）開店します。みんな来てね！

= 令和6年春の日帰りバス旅行 =

近江八幡水郷めぐりとラ・コリーナでお買い物



と き 3月28日(木) 8:30 出発
 集合場所 サンタマリア西側
 参加費 8,000円
 募集人員 27名
 申込締切 3月14日(木)



行 程

鴻の巣⇒高針IC⇒名古屋高速⇒一宮IC⇒名神高速⇒
 養老SA(9:25~9:40)⇒八日市IC⇒近江八幡水郷巡り
 (日本一遅い乗物に乗船、桜の花見 10:55~12:30)⇒
 炭櫓(昼食・松花堂 12:35~13:30)⇒
 ラ・コリーナ(お買い物 13:35~14:35)⇒彦根IC⇒
 名神高速⇒養老SA(15:40~16:00)⇒一宮IC⇒
 名古屋高速⇒高針IC⇒鴻の巣(17:00)

近江八幡水郷めぐり ヨシが群生する迷路のような水路を昔ながらの手漕ぎ舟でゆっくり進む水郷めぐり。約400年前、豊臣秀次が宮中の舟遊びに似せ、船に乗って句を読み茶会を催したことに始まるという。

ラ・コリーナ 老舗菓子店「たねや」とバームクーヘンで有名な洋菓子店「クラブハリエ」のフラッグシップショップ。ラ・コリーナとはイタリア語で「丘」を意味するそう。敷地の広さはなんと甲子園球場の3倍。芝で覆われた草屋根がメインショップ。

このすマスタース「令和6年春の日帰りバス旅行」 申 込 書

お名前	
お名前	
住 所	☎

マスターズの会員さんは、住所・電話番号の記入は必要ありません。

申し込みは、事務局の前田孝之(807-3131)または役員(連絡責任者)へお申し出ください。

参加費は、当日バス乗車時にお支払いください。

＝能登半島地震災害救援拠金＝ マスタースから2万円を拠出します

全国老人クラブ連合会の呼びかけに、市老連、天シ連も賛同し、傘下の各老人クラブに要請がありました。高齢者の友愛の心として、被災地の高齢者への励ましと老人クラブ等への救援・支援を行うため、市老連は目標額を800万円と定め、一人当たり200円の募金をお願いします。

この要請に対し、こうのすマスタースとしてどの様に取り組むのか、2月12日の定例会（きずなカフェ）で出席した役員に加え、参加者全員で話し合いをした結果、個別に募金活動は行わず、会の財政から2万円を拠出することに決まりました。結果として、一人当たり425円の拠出となります。会員の皆様には、ぜひ、ご理解をいただきたいと存じます。

ふれあい給食会のお知らせ

と き 3月9日（土）11：15～

ところ 植田北コミュニティセンター

会 費 200円

申込メ切 3月2日（土）午前中までに事務局の前田まで

アトラクションは、コーラスの楽しい歌声。会食、持ち帰りどちらでもOK。受付の時に申し出てください。



植田北学区防災春まつり

と き 3月10日（日）9：00～13：00（雨天決行）

ところ 植田北小学校

内 容 避難所開設体験・消火訓練・炊き出し訓練ほか

詳細は町内会の2月の回覧板をご覧ください。従来の焼山公園での「どんど焼き」に代わる行事です。会員の皆様もぜひ参加してください。

2 月 1 2 日 (月) 13:00~ きずなカフェ開店です。

能登半島地震災害救援拠金へのご協力について、天シ連から要請がきておりますので、その取扱いについて相談したいと思います。また、総会の開催や日帰りバス旅行についても話し合いたいと思います。ぜひ、お出かけください。とくに役員の皆さんは、ぜひお出かけください。

・能登半島地震災害救援拠金へのご協力について

この取り組みは、全国老人クラブ連合会が全国の老人クラブに呼びかけているものです。これを受けて名古屋市長連（会員数約 4 万人）は、800 万円を目標に一人当たり 200 円の募金のお願いを決定し、天シ連を通じて要請がありました。勿論、このお願いは強制ではなく、各クラブの自主的な判断に任されております。平成 23 年の東日本大震災時にも同様の取り組みがされましたが、当時、こうのすマスタートは誕生していませんでした。

このことについて、こうのすマスタートとしてどのように取り組むのかを決めてゆきたいと思います。

・日帰りバス旅行について

3 月 28 日催行決定。行き先は「近江八幡水郷めぐりと桜のお花見ラ・コリーナお買物見学」です。募集など、詳細は次号で行います。とりあえず、日程を確保してください。

・第 13 回総会の開催について

4 月 2 1 日 (日) か 4 月 2 8 日 (日) の 1 1 時~1 3 時に開催したいです。アトラクションなどについての要望・意見などをお聞きしたいと思います。

新年交礼会に 1 9 名が集う！

1 月 8 日、きずなカフェは新年交礼会と銘打って、コミセンの隣にある植田北集会所で開きました。いつものコミセンではなく集会所で開いた訳は、ちょっぴりお神酒を提供したからでした。

参加者もいつもより少し多めで、賑やかでした。初めて参加された方も見えました。

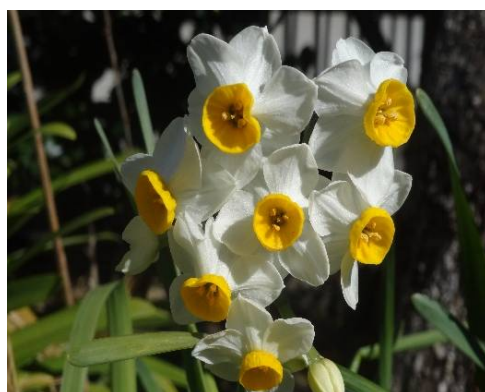
とりわけ、去年の夏に平針の方に転居された吉川八重美さんも参加され、久しぶりに旧交を温め合うことができました。そしてまた、吉川さんは転居はしたけれど、こうのすマスタートの会員であり続けるとおっしゃっていただきました。なんて嬉しいことでしょう！

感激に浸っていた筆者は、肝心の写真を撮ることを忘れる大失態を冒してしまいました。本当に申し訳ありません。

また、この日は欠席されましたが、新村貞夫さんから、「家内の容体が悪くなったので、二人一緒に施設に入ることにしました。長いことお世話になりましたありがとうございます。」というご挨拶をいただきました。本人は至って元気だということです。新村さんは、きずなカフェや清掃ウォーキングなどに積極的に参加してくださいました。感謝です。

今年もよい年になるようお願い、用意したささやかなお年玉を参加者全員持ち帰っていただきました。

春は近いよ



明けましておめでとうございます

植田北学区主催 **ロコモティブシンドローム予防教室**

- ・ **と き** 令和 6 年 2 月 2 6 日 (月) 10:00~11:30
- ・ **ところ** 植田北コミセン ・ **参加費** 無料 (学区ごとに毎年開催しています。)
- ・ **参加申込み** 1 月 15 日までに事務局の前田まで (☎807-3131)
・ 参加の際は、マスクの着用、動きやすい服装でお願いします。

1 年を振り返る～活動の記録～

こうのすマスターズ主催の行事

- ◇ **第 1 2 回総会** 4 月 23 日、4 年ぶりに開催しました。令和 5 年度会員数 47 名。
- ◇ **きずなカフェ** 8 月を除き毎月開催しました。1 月は、新年交礼会。6 月はサンタマリアの施設長、森下先生の「健康講座」。7 月は天白保健所の植屋先生による健康体操を行いました。
- ◇ **ランチ会** 3 月は一來果で、11 月は木曽路八事店で行いました。
- ◇ **公園の清掃** 1 月、2 月、3 月に行いましたが、3 月をもって終了することにしました。
- ◇ **ウォーキング清掃** 3 月 18 日、5 月 13 日、9 月 23 日、12 月 16 日に実施しました。
- ◇ **聖霊病院骨粗しょう症出張講座** 町内会と共催で 11 月 11 日にコミセンで 4 年振りに開催しました。今回も、聖霊病院の青木良記先生に大変ご協力をいただきました。
- ◇ **グラウンドゴルフ** 年間 58 日、植田中央公園にて。11 月にはハートピア長島へ遠征も。

植田北学区および町内会主催の行事

- ◇ **どんど焼き** 1 月 15 日 (焼山公園) ◆ **ロコモ予防教室** 2 月 2 7 日 (コミセン)
- ◇ **ふれあい給食会** 3 月 1 1 日、7 月 8 日、10 月 7 日、12 月 9 日 (いずれもコミセンにて)
- ◇ **和太鼓盆踊り大会** 8 月 19 日 (植田北小)
- ◇ **植田北学区運動会** 10 月 22 日 (植田北小)
- ◇ **植田北学区グラウンドゴルフ大会** 11 月 3 日 (植田北小) 岡田良一さんが優勝
- ◇ **鴻の巣 1 町内会防災まつり** 11 月 25 日 (鴻ノ巣公園)

天シ連、市老連主催の行事

- ◇ **会長研修会** 1 月 18 日 (天白区役所講堂)
- ◇ **映画観賞会** 6 月 21 日 (天白文化小劇場)「オケ老人」
- ◇ **学区対抗ボッチャ競技大会** 7 月 5 日 (天白スポーツセンター) 初参加
- ◇ **天白川河川敷清掃** 9 月 20 日 (天白川河川敷)
- ◇ **天シ連グラウンドゴルフ大会** 10 月 11 日 (天白学校体育センター) 初参加
- ◇ **市老連グラウンドゴルフ大会** 10 月 31 日 (白川公園) 初参加
- ◇ **健康づくり教室** 12 月 13 日 (天白区役所講堂) スクエアステップ

12月のウォーキング清掃

と き：12月16日(土) 10時～鴻ノ巣公園集合（雨天の場合は翌日）

年間事業計画に基づき実施します。会員の皆様のご協力、よろしくお願いします。

年末を控え、少しでもきれいな街で新しい年を迎えたいものです。寒い時季ですので防寒対策は十分になさってご参加ください。



年末年始のきずなカフェ



年末＝12月11日（月）13:00～ 植田北コミセン

1年の締めくくりをしましょう。この1年はどんな年でしたか？感想をお聞かせください。

年始＝1月8日（月・祝）13:00～ 植田北コミセン

新年交礼会を行います。新しい年を迎え、何を決意されたのでしょうか。

来場された方には、豪華？なお年玉を用意しています。顔だけでも見せに来てください。



来年は辰年（甲辰：きのえたつ）です。

十二支の中で唯一想像上の動物です。
辰年は、大きな出来事が多く、動乱の年とも言われております。例えば、

- 1868年 戊辰戦争
- 1904年 日露戦争
- 1952年 血のメーデー事件
- 1964年 東海道新幹線開業
- 〃 東京オリンピック
- 1976年 ロッキード事件
- 1988年 リクルート事件
- 〃 青函トンネル開通
- 〃 瀬戸大橋開業
- 2000年 2000円札発行
- 2012年 スカイツリー落成

等々です。

辰年の人の特徴は、先見の明があり、人の先を行く。スケールの大きな夢を持つ。マイペースで我が道をゆく。裏表のない性格。リーダーシップをとりたがり、活動的、行動的。プライドが高い。など。我がこのすマスターズにも、辰年の方が3人お見えになります。お名前は敢えて申しませんが、いずれも女性です。

さて、来年はどんな年になるのでしょうか。

よい年をお迎えください！

ふれあい給食会のお知らせ

と き 12月9日(土) 11:15~

ところ 植田北コミュニティセンター

会 費 200円



申込メ切 12月2日(土) 午前中までに事務局の前田まで

今回も、集会所でアトラクションを先に行います。アトラクションは当日のお楽しみということです。コミセンに会食席を用意しておりますが、お弁当をお持ち帰りいただいても結構です。会食かお持ち帰りかは、当日の受付の際お申し出ください。

会食の方には、福祉推進協の皆さんが温かいお味噌汁を用意しています。

予防にはカルシウムが一番!

聖霊病院 骨粗しょう症出張講座 4年振りに開催



老健施設サンタマリアのご協力をいただき、コロナ禍で休止していた健康講座を4年振りに開催することができました。町内会との共催ということでしたが、町内会からは、残念ながら、稲垣町内会長と加藤民生委員のお二人のみでした。このすまstarsからは、13人が出席しました。

冒頭、聖霊病院整形外科の青木良記先生から「骨粗しょう症ってこんな病気」というお話。理学療法士の亀山先生から「骨粗しょう症を防ぐ運動」について、管理栄養士の津坂先生から「骨粗しょう症を防ぐ食事」についての講話を聴きました。

要は、長寿もさることながら、健康寿命を如何に延ばすかということが肝要であり、そのためには毎日カルシウムの多い食事をするように心がけることと、適度な運動をすることが大切だ、ということでした。

普段、カルシウムをどれだけとっているかという自己チェックを行った後、全員が骨密度を測定しました。その結果について、青木先生から、一人ひとりに具体的な助言をして頂きました。当日は、聖霊病院から青木先生はじめ、7人のスタッフに加え、このプログラムをアレンジしていただいたサンタマリアの石塚事務長もおいでいただきました。本当に有難うございました。

カルシウムの多い食品

野菜

小松菜、モロヘイヤ、いりごま

魚介類

わかさぎ、干しエビ、アユ、シシャモ、鯖缶

大豆食品

焼き豆腐、生揚げ、木綿豆腐、がんもどき

乳製品

牛乳、スキムミルク、アイスクリーム、
ゴーダチーズ、プロセスチーズ、ヨーグルト

11.6 秋のランチ会に 25 人が集う



今年の3月、「一來果」で行って以来のランチ会でした。

11月6日午前11時、鴻ノ巣公園前を迎えるバスに乗り、「木曾路八事店」へと向かいました。食事はしゃぶしゃぶではなく、蟹と帆立がメインの「北海御膳」。美味しいものを

食べる時は、誰でも幸せそうな顔になるものですね。昼間からのご馳走に、「今夜の夕食は簡単にすましておこう」と言う人もいました。帰りもバスで送ってもらい、午後1時半解散しました。



植田北学区グラウンドゴルフ大会

岡田良一さんが初優勝！

11月3日、秋晴れの下、植田北小学校校庭で恒例行事となった学区のグラウンドゴルフ大会が行われ、岡田良一さんが念願の初優勝を果たしました。これまで、2位、3位は複数回あっても優勝には届きませんでした。今回はホールインワンもあり、ぶっちぎりの優勝でした。なお、3位には前田事務局長が入りました。今回の参加選手は33名。うちマスターズのメンバーは13名。何と40%近くを占めました。マスターズ結成以降、過去12回の大会で9回優勝したこともうなずけますね。

また、毎週火曜と金曜日の植田中央公園における実戦の賜物ではないでしょうか。現在、同好会のメンバーは18名。常時10～15名が集まって楽しくやっています。未経験の方も、運動不足解消のため、一度トライしてみてもいかがでしょうか。



一気に冬へ！ 体調管理には十分留意を！

史上最高の暑さの夏から、冬至を迎えた途端、一気に冬めいてきました。寒暖差の激しい昨今です。インフルエンザやコロナにも油断せず、日々をお過ごしください。

季節の句読点が無くなってしまったのかと思われるほどの猛暑の 9 月が過ぎ、10 月に入った途端、やっと秋らしくなりました。季節はやはり確実に巡るものだと、安堵しているこの頃です。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

秋のランチ会のお知らせ

今回、秋のバス旅行に代えて、ランチ会を下記のとおり企画しました。多数、ご参加ください。

と き／11 月 6 日(月) 11 時 植田鴻ノ巣公園南側集合

行き先／木曾路八事店(昭和区広路町字隼人 3-1)

往復、木曾路のバスによる送迎です。

参加費／お一人様 2,000 円

食事内容／北海御膳(帆立コキール、北海お造り(3 種)、一人鍋(かにすき鍋)、茶碗蒸し、
北海たこ唐揚げ、蟹ちらし寿司、汁物、香の物、デザート、グラスドリンク) 税込み 3,850 円

申込先／事務局の前田まで(Tel807-3131)

ほか、メール、ライン、口頭、何でも OK.

申込メ切／10 月 31 日(火)

＝町内会とマスターズの共催による＝

聖霊病院 骨粗しょう症出張講座

骨密度測定してみませんか！

と き／11 月 11 日(土) 13:30～15:00

ところ／植田北コミセン

- | | | |
|-----------------------|---------|--------|
| ① ご挨拶 | 整形外科医師 | 青木良記先生 |
| ② 骨粗しょう症ってこんな病気(20 分) | 整形外科医師 | 青木良記先生 |
| ③ 骨粗しょう症を防ぐ運動(20 分) | 理学療法士 | 亀山 泉先生 |
| ④ 骨粗しょう症を防ぐ食事(20 分) | 管理栄養士 | 津坂弥生先生 |
| ⑤ 骨密度測定結果の見方(5 分) | 診療放射線技師 | 米澤伸哉先生 |
| ⑥ 骨密度測定会と個別相談(25 分) | | |

上記 4 先生のほか、森本真理看護師、若山タリ愛ケースワーカー、
田中ゆかり医療クラークがおいで下さいます。

老健施設サントマリアのご協力による令和元年 9 月以来 4 年ぶりの開催です。
多数のご参加をお待ちしています。

11 月 13 日(月) 13:00～きずなカフェは通常通り開催します。

ふれあい給食会のお知らせ

と き 10月7日(土) 11:15~

ところ 植田北コミュニティセンター

会 費 200円



申込メ切 9月30日(土) 午前中までに事務局の前田まで

今回も、集会所でアトラクションを先に行います。コミセンに会食席を用意しておりますが、お弁当をお持ち帰りいただいても結構です。なお、今回のアトラクションは「漫談」です。

清掃ウォーキングに16名が参加！！



全国一斉社会奉仕の日に応じ、9月23日、町内清掃ウォーキングを行いました。

今回は、16名の参加がありました。昨年より4名も多く参加いただきました。

残暑厳しい中、大変お疲れ様でした。

収穫は、可燃ごみ3袋、不燃ごみ1袋、ほかに公園の側溝の土砂。

76歳以上の方に植田北学区から記念品が贈られました

9月18日の敬老の日には、76歳以上の方に対し、植田北学区から記念品（ピアゴの商品券1000円）が町内会長を通じて手渡されております。

稲垣町内会長のお話では、これまで、対象者は300人台であったものが、今年、400人を超えた。財政的にもきついのので来年から減額等も考えないといけない。とのことでした。

◆ 植田北学区運動会

と き 10月22日(日) 9:00~12:30

ところ 植田北小学校

「玉入れ」にシニアの選手5名の要請があります。

◆ 植田北学区グラウンドゴルフ大会

と き 11月3日(金・祝) 9:00~12:00

ところ 植田北小学校

GG同好会員以外の方もどうぞ。

いずれも参加希望者は、事務局の前田までご一報ください。(Tel807-3131&メール、口頭など)

副会長・柴田勝也さんが急逝

謹んでお悔やみ申し上げます。

7月の半ばまで、元気に仲間の皆さんとグラウンドゴルフやマージャンを楽しんでおられた柴田さんですが、8月29日、急逝されました。81歳でした。

昨年春に、直腸がんの手術をされましたが、経過も順調で、1か月もしないうちに復帰をされていました。

8月の酷暑の中、コロナに感染されたことも相まって、体力が急激に失われ、急逝されました。9月1日に息子さんと娘さんから訃報をいただきましたが、すぐには信じられませんでした。

柴田さんは、マスタートズ発足以来の会員で、能登副会長が亡くなられた後を受けて発足2年目の平成25年から副会長に就任されました。

平成24年の植田北学区グラウンドゴルフ大会で優勝されたのがきっかけとなり、マスタートズの中に同好会を作ろうと自ら発起人の代表となり奔走されました。そのお陰で、現在、20人近い会員を擁し、夏休み、冬休みを除き週2回、植田中央公園でグラウンドゴルフを楽しんでいます。

毎年、学区の大会でも会員の誰かが優勝あるいは上位を占める好成績を残しています。

いまやグラウンドゴルフ同好会は、マスタートズの諸活動の中で際立って活発に活動しているといえます。それもすべて柴田さんのお陰です。柴田さん、本当に有難うございました。

どうか安らかに眠りください。心から哀悼の誠を捧げます。合掌

在りし日の柴田副会長を偲ぶ



H.26年 養老の滝にて



H.27年 馬籠宿にて



H. 27年 大山苑にて



H.28年 浜名湖フラワーパークにて



R元年 天竜峡にて



H.27年 ウォーキング清掃にて

9月11日（月）きずなカフェで逢いましょう。

9月のきずなカフェにぜひおでかけください。

と き 9月11日(月) 13:00~

ところ 植田北コミュニティセンター

今年の夏は、とりわけ暑いように感じていますが、皆さんは如何でしょうか。8月はお休みさせていただきましたが、この時季には多分暑さの峠も越えていることでしょう。

秋のバス旅行の件や、名古屋市のグラウンドゴルフ大会(10/31)、天白区の大会(10/11)への参加など、ご相談することがたくさんあります。ご希望やご意見など、ぜひお聞かせください。

9.20 全国一斉

社会奉仕の日

ウォーキング清掃を実施します。

と き：9月23日(土・祝) 10時

鴻ノ巣公園集合(雨天の場合は翌日)

ウォーキング(散歩)をしながら、道路、側溝、空き地に捨てられているゴミを拾い集めて、自らの運動不足の解消と町内の美化に貢献しましょう。なお、9月20日は、シニアクラブの「全国一斉社会奉仕の日」と定められており、マスターズも、23日に実施することにより、全国のシニアクラブの仲間たちとつながります。

天シ連も9月20日に天白川河川敷の清掃を行うこととしています。これには、2名の参加を求められていますので、鈴木会長と前田事務局長が参加する予定です。

市老連・天シ連の当面の行事計画

- | | |
|----------------------------------|------------|
| ◆ 9月27日(水)~29日(金) 天シ連趣味の作品展 | 天白区役所講堂 |
| ◆ 10月11日(水) 9:00~ 天シ連グラウンドゴルフ大会 | 天白学校体育センター |
| ◆ 10月31日(火) 10:00~ 市老連グラウンドゴルフ大会 | 白川公園広場 |
| ◆ 11月21日(火) 13:00~ 天シ連第1回のど自慢大会 | 天白文化小劇場 |

※市老連のグラウンドゴルフ大会は、原学区が天白区を代表して出場することになっていましたが、選手がそろわず辞退されたため、来年度出場を予定されていた植田北学区に対し、天シ連から前倒しで出場願えないかとの打診がありました。出場する選手の数には8名です。参加したいと考えていますので、選手の選出方法などについては、同好会の中で相談したいと存じます。また、天白区の大会についても、参加の可否を含めて相談したいと思います。

趣味の作品展と、のど自慢大会については、マスターズの会員の皆さんの中に希望者がいればぜひ参加したいと存じます。なお、のど自慢大会については、初めての試みでもあり、各クラブに対し出場者だけでなく、聴衆としての参加要請も来ております。

8月のきずなカフェは、お休みにします。

8月14日は、お盆に重なるため、お休みにさせていただきます。悪しからずご了承ください。

健康体操で快い汗を かく！



7月のきずなカフェでは、天白保健センターの植屋節子先生の指導による健康体操を行いました。

柔軟性・有酸素・筋肉・バランスの四つの要素を常に意識することが大事だということです。椅子に腰かけたままでもできる体操。脳トレも合わせてできる体操。そんなことをいくつか教えていただきました。

フレイルにならず、健康寿命を延ばすため、お互いに頑張りましょう。



ボッチャに初挑戦！

天シ連主催の学区対抗ボッチャ競技大会に参加。

ボッチャは、パラリンピックの正式競技種目で、車いすの障害者でも出来るスポーツだということは知っていても、実際に経験した人は、マスターズの会員の中でもほとんどいないと思います。

そんな中、天シ連事務局より、7月5日、天白スポーツセンターにおいて、学区対抗のボッチャ競技大会を行うので、ぜひ参加してほしいとの要請を受けました。また、天シ連の理事でもあるマスターズの鈴木会長も審判団の一員として参加されることでもあり、未経験ながら「参加することに意義あり」と、急遽3名の選手団を構成し、試合に臨みました。

ちなみに選手3名は、室田教江さん、早川和美さん、それに前田孝之。ルールは至って簡単ですが、投球の正確性と戦略性が問われる競技です。しかし、思うように投げられず、味方の球を逆に遠ざけてしまうというような失投もありました。結果は2試合を行い、1勝1敗でした。順位は得点の多いチーム順ということで、マスターズは8位タイ(?)でした。

ボッチャは、シニアに馴染みやすいスポーツとして名古屋市でも推奨しています。マスターズとしても、今後、ボッチャを楽しむ機会を作り、グラウンドゴルフのように同好会ができればいいと思います。健康保持のため、皆さんトライしてみませんか。器具も会で用意できそうです。次回のきずなカフェで話題にしたいと思います。

吉川八重美さんが、平針へ転居されることになり、退会されました。皆様に宜しくとのことでした。謹んでお知らせします。マスターズ発足以来の会員でしたが、残念です。なお、中国製麻雀牌一式をご寄付いただきました。

ふれあい給食会のお知らせ

と き 7 月 8 日 (土) 11:15~

ところ 植田北コミュニティセンター

会 費 200 円

申込メ切 7 月 1 日 (土) 午前中までに事務局の前田まで

今回は、アトラクションを先に行います。コミセンに会食席を用意しておりますが、お弁当をお持ち帰りいただいても結構です。会食か持ち帰りかは、受付で会費を支払う際にお申し出ください。



7 月のきずなカフェは天白保健センターによる「健康体操」

と き 7 月 1 0 日 (月) 13:00~

ところ 植田北コミュニティセンター

講 師 健運動指導士 植屋節子先生

腰痛・認知症予防に効果があります。是非、参加してください！



令和 5 年度植田北学区の主な行事予定

日 程	行 事 名	開 催 場 所	備 考
① 8 月 1 9 日 (土)	植田北学区和太鼓盆踊り大会	植田鴻ノ巣公園	注 1
② 9 月 1 0 日 (日)	植田北コミュニティセンター発表会	植田北コミュニティセンター	注 2
③ 1 0 月 2 2 日 (日)	植田北学区運動会	植田北小学校	注 3
④ 1 1 月 3 日 (祝)	植田北学区グラウンドゴルフ大会	植田北小学校	注 4
⑤ 1 1 月 1 2 日 (日)	植田北学区ソフトボール大会	植田中央公園	
⑥ 1 月 7 日 (日)	植田北学区成人式	植田北小学校	注 5
⑦ 1 月 1 4 日 (日)	どんど焼き	焼山公園	

注 1 コロナ禍で休止していましたが、令和元年以来、久しぶりの開催です。会場も今回、植田北小学校から植田鴻ノ巣公園へ変わります。平成 25 年までは、ずっと鴻ノ巣公園での開催でした。

注 2 以前は、「コミセン祭り」と言っていました。

注 3 昨年は、競技種目を減らして半日開催としましたが、今年は通常通りの予定です。

注 4 コロナ禍の下でも継続して開催してきた唯一の行事ですが、会場がコロナ禍以前の植田北小学校に戻る予定ですが、植田中央公園で開催する場合もあるとのことです。

注 5 従来は、植田、植田北、植田東 3 学区合同の成人式でしたが、昨年から、学区単独での開催となりました。



「高齢化社会の経済学」

～サンタマリア施設長・森下剛久先生のお話を聴く～

6月12日のきずなカフェは予告通り、サンタマリアの施設長をされている森下剛久先生の講話をお聴きしました。あいにくの雨で参加者は 11 名と、いつもより少なめだったのが残念でした。

大変良いお話でしたので、当日欠席された皆さんにも、どんな話だったのかをご紹介します。

鈴木会長が、以下に概要を纏めていただきましたので、ぜひお読みください。

なお、この日は、森下先生のほかに、事務長の石塚さん、理学療法士の西さん、機能訓練士の高木さんにもお出でいただきました。なお、10 月か 11 月には町内会と共催で聖霊病院の青木良記先生チームをお呼びして健康講座を 4 年振りに開催する予定です。

先生は冒頭「これまでよく聞かれたであろうお話ではなく、今回は最新のデータでアップデートした資料で高齢化社会の経済学についてお話します。」と切り出されました。

私たちの頭の上には??が点滅しているようでした。

持参されたプロジェクターで投影されるグラフを駆使しての明快な解説がどんどん進められていきました。

その主な内容は、世界から日本を眺めた上で、日本の中での高齢者に関連する経済状況及び考え方についてでした。

具体的には、世界人口が増大する中での日本の人口減少の推移に始まり出生率と死亡率の推移及びその年齢別の違い。日本の年代別人口構成の推移や家族構成の変化の推移では独り暮らしの家庭が劇的に増加している事実を、生産人口の推移と消費人口の対比による推移などで少子高齢化となった現在の日本社会の基本的構造を示されました。

その後、少子高齢化社会の基本的原因であろう、若年層における収入の少なさであることを示す、年代別就労人口の推移や出産年齢の高齢化、賃金構造が依然として年功序列型であることを示す顕著なグラフが、これでもかと映し出されました。

こうした課題に対して、政府が示す少子高齢化対策への財源問題（課題）についても時系列で教えていただきました。

消費税と法人課税の増加と減少が相殺し合っているグラフ、国債の増加とその内訳などが示されました。国債の説明では「国債は借金であり、国がつぶれると小学校の教科書でも書かれていますが、それは間違いです。国債は国の資産です。ギリシャは国債の資本を外国に頼ったのでデフォルトに陥ったのですが、日本の 98% は日本国内であり、その中心は日本銀行であり心配は皆無です。」とのお話でした。

質疑では、早川さん、山田さんから国債について再度説明をとの声があり、丁寧に説明を受けました。最後に、私から「想像していた内容と全く違いましたが、とても新鮮な気持ちでお話を聴くことができました。とくに、国債の件など眼から鱗で頭の中が混乱していますが、脳への良い健康講話となりました。ありがとうございました。」

5月のウォーキング清掃

と き：5月13日(土) 10時～鴻ノ巣公園集合（雨天の場合は翌日）

年間事業計画に基づき実施します。会員の皆様のご協力、よろしくお願いします。

市老連では、5月20日を一斉行動の日に定めていますが、5月21日に町内一斉清掃が設定されており、2日連続は体力的にも心配なので、1週間前倒して13日に実施することとしています。

6月のきずなカフェ

サンタマリアの施設長・森下先生の「健康講話」を用意しています。ご期待ください！

6月12日(月)

13:00～13:30 ティータイム

13:30～14:00 健康講話

14:00～15:00 =延長あり= フリートーキング&トランプゲーム（新しい試みです！）

「山の神」って知ってた？ 5月8日のきずなカフェで話題になったことを一つ。



鴻の巣1丁目202番地に集会所と消防団詰所が、203番地にはコミセンがあることをご存知の方は大勢いらっしゃると思いますが、その敷地内に「山の神」が祀られていることをご存知でしたでしょうか。

丁度、集会所の北側、消防団詰所の西側に位置しているので、コミセンを訪れる人には死角になりまったく見えません。ですから案外気付かない方も多いようです。

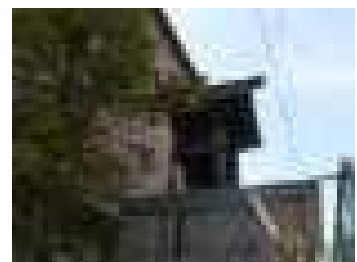
植田北学区にとって主要な三つの施設がここにあるのは、「山の神」と切っても切れない関係があるからです。このことについて、植田で生まれ育った生え抜きとも言うべき会員の方からその由来と現状を話していただきました。

『集会所と消防団詰所が建っている土地は、もと植田八幡宮のもので、そこにあった「山の神」のお守り^もをすることを条地域住民が半永久的にタダで使用することを認められたものなのです。おす^もるとは、具体的には3月と12月の第1日曜日にお供え物を捧げ、般若を唱えてお参りすること。それにお賽銭の管理、社殿の清掃が主な仕事で神社の土地ですから、固定資産税も免除されていますし、集会所も消防団も固定資産税は免除されているのです。最近、聞くところによると、世話をする人が減り重荷になっているので「山の神」のお守りを返上しようという声が出ています。大変心配です。』

以上が、その方からのお話でした。

一部の人に負担がかかっているとすれば、学区全体で受け止め、集会所や消防団詰所に影響を及ぼさないようにすることが肝要です。以前は、民生委員の方々を中心に、区政協力委員（町内会長）、消防団、連合子ども会の役員の方々も協力してお守りしてきましたが、今はどうなっているのでしょうか？

これからも、支障なく安心して施設が使用できるよう、みんなでカバーしていく事を切に望みます。



とも
件に、
守り
心経
す。

詰所

4 年ぶりに集う！ = 第 1 2 回総会 =



4 月 23 日、会員 47 名中、25 名が出席して第 12 回総会が開催されました。（他に委任状提出者が 17 名）会員が一堂に会しての総会開催は、第 8 回以来でした。

室田副会長の司会で始まり、鈴木会長の挨拶に続いて、稲垣町内会長と加藤民生委員のお二人から、来賓挨拶を頂きました。議長に鈴木会長を選出し、議事に入りました。

令和 4 年度の事業報告を前田事務局長が、会計報告を小池会計が、監査報告を熊澤会計監査から行われ、拍手で承認されました。

この 1 年間の特徴的なこととして、①役員会が開催出来なかったことは、大変申し訳なかった。②公園の清掃を新たに引き受けたが、参加者が限定され過重労働となり、1 年で返上することになった。③マスターズの肝とも言うべき「きずなカフェ」

（定例会）や清掃ウォーキング、日帰りバス旅行など、グラウンドゴルフを除いてはすべて参加者が過去に比べて三分の二から半分に減っている。ことなどが報告されました。

鈴木会長の挨拶

私は昨年こうのすマスターズの会長を仰せつかりました鈴木勝巳でございます。

昨年度の総会はコロナ禍にあって持ち回り方式での議案審議でした。そこで私が山本前会長の後を受けることになりましたので、一堂に会しての対面での挨拶は初めてとなります。改めましてどうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年度は定例会（きずなカフェ）を経過報告の中にありますように開催してきましたが、今年度は是非より多くの方にお越しいただき、定例会としての機能を高めつつ、きずなカフェとしての楽しい語らいを充実していけることを願っております。

御案内のように、3 月 13 日以降マスクの着用は個人の判断が基本となり、新型コロナウイルス感染症そのものは 5 月 8 日からインフルエンザと同じ 5 類扱いとなります。そうした状況になりましたので、やっと総会を安心して開催できるようになりました。

本日は、このように多くの会員の皆様にお運びいただき総会を開催できますことを心より嬉しく、また感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

今年度の事業計画と予算案も提案通り承認されました。①きずなカフェを重視し、より多く集まってほしい、諸行事についてもこの中で話し合い、言わば役員会の機能も持つことにする。②今回、会員名簿を天シ連の様式に合わせ電話番号の不記載。住所も丁目まで。年齢も生年月までに留めました。個人情報の悪用が懸念されるためです。③会員拡大について、これまで 50 人を超えたことは一度もなく、最近の入会者はすべて町外の方ばかり。町内に未加入者は会員の 2 倍は居る筈。声掛けして組織の拡大を図りましょう。町内会の協力もお願いしたい。等々が強調されました。役員は全員留任が決まり、最後に柴田副会長の閉会の言葉で、無事、総会は終了しました。

総会終了後の役員会では、この 1 年間の諸活動の進め方について話し合いました。また、来年度に向けて役員の去就についても検討していく事としました。



第 1 1 7 号 令和 5 年 4 月 1 6 日発行

新年度は 47 名でスタート！

～3 名が退会、2 名が新加入～

4 月 2 3 日に開催する第 12 回総会に向けて、会費の徴収も皆様のご協力で早くも完了しました。その結果、新年度は 47 名の会員でスタートすることになりました。

谷勝子さん、羽根田和子さん、稲熊柔み子さんの 3 名が退会されました。谷さんは夫の住む湯の山へ転居されるということで、別掲のとおりマスターズの皆さんへのお別れのメッセージが寄せられましたのでご紹介します。

一方、天白区シニアクラブ連合会からの紹介で、焼山 1 丁目の三旺マンションにお住いの稗田富美子さんと上野里美さんのお二人が新たに加入されました。すでにグラウンドゴルフ同好会にも加入され、元気にプレーされています。

結果、会員数は 1 名の減となりましたが、昨年度のスタート時点からは 1 名の増となりました。

◆谷勝子さんからの手紙(原文のまま)

市老連、天シ連の令和 5 年度

このすマスターズの皆様へ

前略

お別れの季節は他事と思っていましたが、私もこの度、思い出多く子育て(小、中、高)子供会のお母さん方と共に過ごした地域でもあり、楽しく「おでん」を作ったり応援に行ったり忘れることはありません。老後もこの地域と思っていましたが、夫が暮らす湯の山温泉(三重県)での花や畑仕事を地域の仲間達と挑戦することになりました。

徐々に荷物は運び出しますが、御挨拶にお伺い出来ず申し訳ありません。ありがとうございました。

御報告が遅れましたことも誠に申し訳ありませんでした。

皆様の呉々も御身体を御大切に、更なる御発展をお祈り申し上げます

敬具

3 月 30 日

谷 勝子

主な事業計画

- ・5/16(火) 市老連史跡散歩(地下鉄塩釜口駅南改札口集合) 天道・塩釜と坂道コース 5 km
- ・5/20(土) 市老連一斉清掃の日
- ・6/21(水) 映画観賞会 (天白文化小劇場)
- ・7/5(水) ボッチャ学区対抗大会(天白 SC)
- ・7/14(金) 天シ連夏の日帰りバス旅行
- ・9/20(水) 天白川河川敷清掃奉仕
- ・9/27~29 趣味の作品展 (天白区役所講堂)
- ・10/11(水) グラウンドゴルフ大会
(天白学校体育 C)
- ・10/11(水) 市老連史跡散歩(地下鉄平針駅改札口前集合) 姫街道とハイキングコース 5 km
- ・11/17(金) 東山ウォーキング大会(東山公園)
- ・11/21(火) 第 1 回のど自慢&審査員大会
(天白文化小劇場)
- ・12/13(水) 健康づくり教室 (天白区役所講堂)
- ・12/20(水) 市老連一斉清掃の日
- ・1/24(水) 会長研修会 (天白区役所講堂)

総会が成立するには、過半数の出席が必須要件です。ぜひ、ご出席ください。