



区の木「ハナミズキ」

千種さわやか通信

26

リニューアル創刊

[発行] 千種さわやかクラブ(千種区老人クラブ連合会) ☎ 052-753-1942 [編集協力] 株式会社 博報社 名古屋支店 ☎ 0120-0212-09

リニューアルにあたり

千種区老人クラブ連合会

会長 加藤 彬



情報や、会員の皆さまの活動を掲載するなど充実した内容で発行することになりました。

昨年3月に急逝された塚原前会長の後を、皆様の推薦により引き継ぎ、千種区老人クラブ連合会通称・千種さわやかクラブの活動に対し深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

これまで会員向け情報誌「千種さわやか通信」は手作り2ページだったものを、この度(株)博報社のご厚意を得て年2回発行を維持しながらも8ページにリニュアルし、市・区・学区・単位クラブの

80歳の壁とよく言われますが、80代の健康は60代・70代の過ごし方に大いに影響しています。まだまだ前頭葉を使って身体を動かしたり、食事に気を使ったりして脳の老化を遅らせ、認知症の予防につなげて元氣な老後を過ごしたいと思います。

人生100年時代と言われるこの頃ですが、老齡学研究の調査において「老人クラブ活動は健康長寿の秘訣」と発表があったことを

頭におき、認知症やフレイルにならないようおしゃべりしたり、運動したり、地域活動に参加して頑張っていきたい。長生きをしようではありませんか。

千種区老人クラブ連合会ではスポーツ・講演会・作品展・演芸大会・旅行・サロン会など実に体を動かすことや、頭を使うことを多く行っています。「千種さわやか通信」には各種団体の行事予定や結果はもとより単位クラブの活動、個人の情報(旅行・街角情報・エッセイ・健康・その他)地域の歴史・俳句・川柳・短歌等を募集し、それらを掲載しますので皆様楽しみましょう。投稿をお待ちしています。

リニュアル発刊によせて

千種区長 渥美 靖秀



人クラブの活動がより多くの方に知っていただけると期待しております。

千種区では、

千種区老人クラブ連合会が60周年を迎えられ、千種区老人クラブ連合会会報誌「千種さわやか通信」がリニュアル発刊されることを

「住みたいまち 住みやすいまち 千種区」という基本目標を掲げ、

お喜び申し上げます。関係者の皆様のご尽力と協賛会社のご協力により、年2回8ページの充実した情報誌に生まれ変わること、老

様々な施策に取り組んでいるところ。皆さまが、いつまでも住み慣れた地域で安心して、自分らしく暮らし続けられるよう、医療、介護予防、生活支援、住まいの各サービスを一体的に提供でき

る「地域で支えあう仕組みづくり」を進めてまいります。

千種区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、日頃より、地域の方々との交流を通じ、社会参加を促す仲間づくりや健康づくりなど地域の重要な役割を担っておられます。明るく活力ある老人クラブが、末永く運営されていくことを心から願っております。

千種区老人クラブ連合会の今後益々のご発展と、会員の皆様のご活躍とご健勝をお祈りいたします。



千石学区
桑原 守



内山学区
中村 英一



上野学区
熊谷 敏行



高見学区
内藤 忍



春岡学区
山本 祐城



東山学区
加藤 彬

千種さわやかクラブ 全理事紹介

（敬称略）※令和6年3月31日現在

「千種さわやかクラブ」は会員の皆様が地域の中で人生を楽しく過ごし、健康寿命を全うするために様々な活動を行っています。また、地域の一員として一定の役割を持ち充実した人生が送れるよう支援します。そのために理事一同、会員の皆様のため頑張って活動していきます。



見付学区
河原 俊作



星ヶ丘学区
水野 弥生



富士見台学区
井上 康司



宮根学区
高嶋 信昭



千代田橋学区
樺本 健吾



女性リーダー
池村 ヨリ子

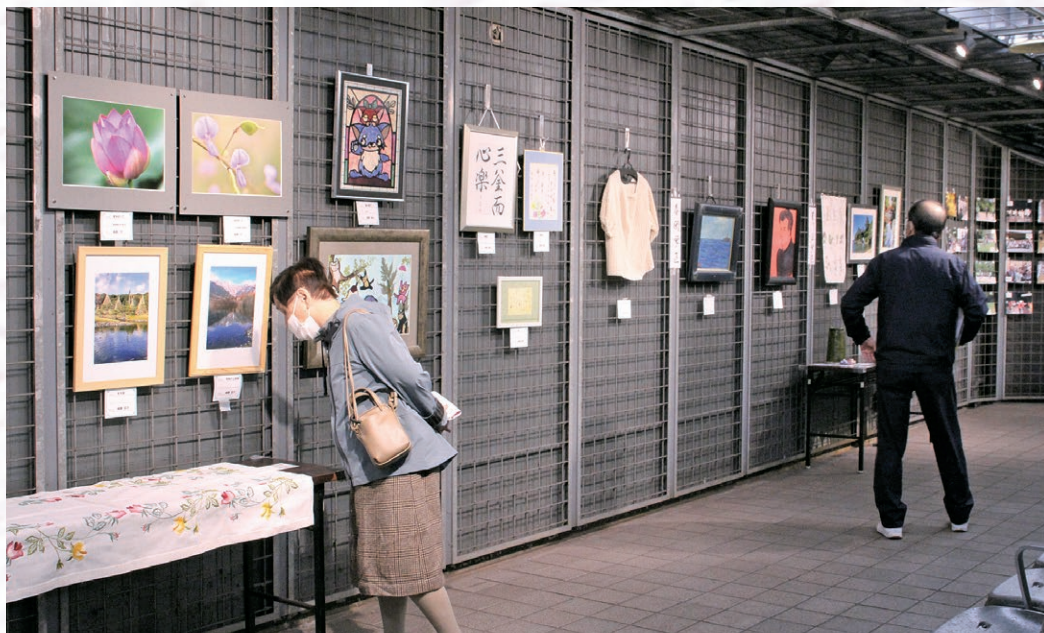


女性リーダー
渡辺 えり子

千種さわやかクラブ 令和6年度事業計画

日 程		行 事 名	会 場
4月			
5月	10日(金) 予備日 15日(水)	ペタンク大会	平和公園メタセコイア広場
	31日(金)	区老連総会	千種文化小劇場
6月	12日(水) 予備日 14日(金)	グラウンド・ゴルフ親睦会	平和公園メタセコイア広場
7月	16日(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	13日(金)	親睦のつどい	西浦温泉
10月	16日(水)～20日(日)	趣味の作品展	市民ギャラリー矢田
	22日(火)～23日(水)	区老連ふれあい研修旅行	未定
11月	20日(水) 予備日 21日(木)	グラウンド・ゴルフ親睦会	平和公園メタセコイア広場
12月	11日(水)	ボッチャ大会	千種スポーツセンター
1月	21日(火)	文化（健康）講座	千種文化小劇場
2月	18日(火)	演芸大会	千種文化小劇場
3月			

※日程に変更がある場合があります。詳しくは事務局へお問い合わせください。



出展者インタビュー

「船出」**ジェームズ・ディーン**
伊勢 澄代さん(春岡学区)



「ひらめき」と「ユニークな手法」で、独自の感性が光る伊勢さん。アイデアがひらめくと、考えるより先に手が動いてしまうとか。足の裏に絵の具を塗って足跡を付けたり、絵の具の上をひっかき棒で削ったりするなど、まさに芸術家。



絵画、写真、押し花、手芸、書、工芸など、34名・48点の作品を出展。日替わりで展示作品が変わり、地下鉄利用者の目を楽しませました。ギャラリーには、女性リーダーによる「手芸指導コーナー」を設け、ペーパービーズで作る壁掛けを一般の方にも体験してもらいました。



第46回 趣味の作品展

10/25

10/27

地下鉄星ヶ丘駅ギャラリー

令和5年度
グラウンド・ゴルフ親睦会

11/9

平和公園
メタセコイア広場

紅葉が美しく染まった平和公園メタセコイア広場において106名が参加。開会のことば、熊谷副会長、文山福祉課長のあいさつに続き、準備体操を経て競技がスタート。日頃の練習の成果を存分に発揮し、ゲームを通して親睦も深まりました。

表彰式では上位入賞者(10名)に続き、お元気で賞(4名)が発表されました。なお、上位入賞者8名は市老連グラウンド・ゴルフ大会へ出場予定です。

【大会結果】

- ◎優勝 竹本脩さん(宮根学区)
- ◎準優勝 大萱賢治さん(宮根学区)
- ◎第3位 西澤美恵子さん(宮根学区)
- ◎第4位 木全克之さん(東山学区)
- ◎第5位 溝口東洋治さん(内山学区)
- ◎第6位 小林齊さん(東山学区)
- ◎第7位 水野尚子さん(上野学区)
- ◎第8位 西村和子さん(宮根学区)
- ◎第9位 三輪美代さん(宮根学区)
- ◎第10位 加藤久子さん(東山学区)

【お元気で賞】

- ◎小栗操さん(宮根学区)
- ◎平實徳さん(千代田橋学区)
- ◎藤田香代子さん(上野学区)
- ◎寺本昌子さん(宮根学区)



優勝の竹本さん



シニアスポーツ大会(ボッチャ大会)

12/13 千種スポーツセンター

【大会結果】

街路樹もすっかり葉を落とし、冬の訪れを感じるこの日、96名の参加者が集まりました。各学区3名1チームになり、全32チームがAからHコートに分かれ、1コート4チームが総当たり戦で行いました。
ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競い合い、頭を使いながら楽しみました。
表彰式では、上位3チームに賞状と賞品が贈られ、その他にも、お元気で賞、お楽しみ抽選会も行われ盛況の中終了しました。

◎優勝

Aコート(千石B)

旭勝春さん
兼田育さん
山田美奈子さん

◎準優勝

Eコート(高見B)

佐野匡司さん
柳沢美子さん
浅野隆弘さん

◎第3位

Hコート(富士見台)

岡嶋富春さん
加藤幸子さん
半田時江さん



クラブ活動だより

高見学区
寿連合会の活動高見学区寿連合会
会長 内藤 忍

防犯パトロール

写真提供：高見連協副会長 西部 啓一

高見学区において、老人クラブは6クラブ202名で組織し、グラウンド・ゴルフやウォーキングなどを実施し親睦を図っています。コミセンを利用した教室ではストレッチ体操や絵画教室などで多くの会員が楽しんでいます。地域貢献

当学区の悩みは構成員の平均年齢が女性で86歳、男性が83歳と高く、60歳代が一人もいないことです。他の老人クラブ同様、会員の高齢化による会員の減少、参加者数の減少などの問題点に直面しています。

私たち高見学区寿連合会は健康寿命を延ばし、楽しい人生を過ごすことができるにはどうしたらよいか会員一同の共通テーマとして考え、活動していきたいと思っています。



登下校時の声掛け見守り

写真提供：高見連協副会長 西部 啓一

令和5年度を
振り返って上野学区第八長寿会
会長 水野 尚子

おはよう挨拶

第八長寿会では令和5年度に会員数を10名増やし、市老連から「優良老人クラブ」として表彰されました。

当クラブの活動として、誕生日ごとに会員にお祝いの品を届けます。ボランティア活動として「通学路清掃と学童おはようあいさつ」を春秋2回実施しています。「ボッチャ親睦会」を春秋2回



上野小資料室

ながら今まで見学することのない施設でしたが、見学できてよかったと思います。

コロナ禍で「新年懇親会」が開催できなかったのが今年度は開催することができ、お互いに元気な姿が確認

実施しています。今後も続けたいと思っています。

上野小学校資料室では「認知症」についての講演会を行い、昔を思い出し、大変懐かしく感じました。

また、認知症ケアの話も理解を深めることができました。資料室は、身近にあり



通学路清掃

できました。2月と3月には「朗読の会」「桜の花見会」を予定しています。

今後も会員の皆様にご理解とご協力をいただきながら楽しい老人クラブ活動を続けていきたいと思っています。



ボッチャ

俳句 京命扇寿クラブ 竹本 脩

初日の出 白鳥舞い上がる 香なれがわ



令和5年度 演芸大会

2/20

千種文化小劇場

各学区から21組102名が出演し、歌や踊りなど日頃の練習の成果を披露。仲間たちの活躍に、会場からは熱い声援や惜しめない拍手が送られました。最後は役員全員で「青い山脈」を合唱。懐かしの曲に合わせ、歌声や手拍子が湧き起こり、会場全体が一体感に包まれました。

休憩後は、いよいよお楽しみ抽選会。皆さんの顔には笑顔があふれ、最後まで大いに盛り上がった大会になりました。



編集後記
季節は春めいてきた。世間では入学、卒業、異動などあわただしくなっている。私たち高齢者も探せば入学や異動と、決して無縁ではない。身も心も常に若々しく保つため新しいことに挑戦していきたいと思う。(K・J)

≡ 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。お住いの老人クラブ役員、もしくは区役所の老人クラブ事務局へお申し出ください。

≡ 原稿募集中! ≡

題材はクラブの紹介、随想、文芸など、なんでも結構です(字数400字まで)。文芸作品の場合は「俳句」「川柳」「短歌」の別を明記してください。



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



ご協賛いただいた皆さまへの御礼
このたびは「千種さわやか通信」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございます。本誌は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後ともご支援のほどお願い申し上げます。

千種さわやかクラブ(千種区老人クラブ連合会)