

名古屋市南区老人クラブ連合会 会報誌

なごやか 南 だより

クラブ

第4号



全国一斉 社会奉仕の日

地域を清掃し心も美しく

「社会奉仕の日」は、現在9月20日を中心に全国各地で取り組まれています。南区老連でも昨年度102クラブが実施し、普段使う公園やグラウンドの草取り等の清掃活動を行いました

柏島貝塚の
清掃活動
(笠寺学区)

令和6年度の事業予定

令和6年4月現在の情報です。今後変更になる可能性があります。不明点などは事務局（☎052-823-9413）へお問い合わせください。

年	月	日	時間	事項	場所	備考
令和6年	5	10日(金)	13:00～	代表者会議	区講堂	
		22日(水)	8:45～	第29回グラウンド・ゴルフ大会	忠道公園	予備日:23(木)
	7	11日(木)		社会見学会		
	9	12日(木)	13:00～	第58回老人福祉大会 マフラー贈呈式	区役所会議室	
	10	9日(水)	9:00～	第35回ペタンク大会	忠道公園予定	予備日:10日(木)
	11	17日(日)		南区区民まつり	道德公園他	雨天中止
令和7年	1	21日(火)	9:20～	ボッチャ大会	講堂	
	2	16日(日)	11:00～	第23回趣味の作品展 作品搬入	講堂	
		17日(月)～19日(水)	9:00～	第23回趣味の作品展	講堂	

令和5年度の様子



令和6年度 役員・女性リーダー・単位老人クラブ会長紹介

役員

会長 田口 欽郎 (笠 寺)
 副会長 伊藤 雅命 (千鳥)
 副会長 宮地 康男 (星崎)

理事

橋本 博之 (明治)
 柴田 輝雄 (豊田)
 亀井 章弘 (道徳)
 河村 進 (呼統)
 高木 秀雄 (菊住)
 浅野 恒義 (笠寺)
 田口 欽郎 (笠寺)
 宮地 康男 (星崎)
 谷村 武 (宝)
 林 好男 (宝南)
 伊藤 雅命 (千鳥)
 梶木 弘光 (柴田)

女性リーダー

甲田 冷子 (明治)
 森下美代子 (豊田)
 二村 泰子 (道徳)
 村上きよ子 (笠寺)
 各務 紀子 (星崎)
 有我 操 (宝)
 松下多貴子 (宝南)
 松本 照美 (千鳥)
 岩永小夜子 (柴田)

単位老人クラブ会長

明治	明治第1クラブ	橋本 博之
	明朝第2クラブ	高橋 敏近
	明朝第5クラブ	山崎 春樹
	明朝第12クラブ	鶴田 次男
豊田	亀鶴南クラブ	大橋 志好
	氷室長寿会	古瀬 新一
	むつみ南クラブ	内山美登里
	豊田第1クラブ	柴田 輝雄
	豊田東老人クラブ	奥川 稔
道徳	道徳仲友クラブ	近藤 悟
	道徳白寿会	河村 治男
	六条寿会	亀井 章弘
	タンポポクラブ	小林 光男
	道徳観八クラブ	牧野 靖和
呼統	長命会	水野 幸治
	呼三白寿会	宇津野常人
	松原クラブ	近藤 正之
	万葉クラブ	河村 勝
	万年青会	河村 進
菊住	外一クラブ	高木 秀雄
笠寺	新町睦会	舟橋 周子
	和楽美会	坂井 秀武
	西之門楽友会	内藤 友市
	大門ことぶき会	山村 豊長
	廻間長生会	青山 秀幸
	本町暁星クラブ	浅野 恒義
	笠迫ことぶき会	増井 滋子
	東松池寿会	早川 常義
	笠寺明和会	渡邊満千子

松寿会 山田 善次

鳥山クラブ 吉田 一夫

星宮クラブ 水野 鉦一

西柵下長寿クラブ 田口 欽郎

東楽天会 畑中 則雄

東柵下ことぶき会 前田 哲也

松南喜楽会 鈴置 鑑

大道長和会 大橋 一夫

本城町福寿会 伊藤 厚

星崎北部喜楽会 荒川 孝好

星崎南部喜楽会 久納 正彦

南野二寿会 宇都木 彰

星崎東部喜楽会 宮地 康男

星友会 橋内清三郎

宝 第一宝寿会 葛野伊英子

第七宝寿会 荒戸 範治

第八宝寿会 有我 操

第十二宝寿会 松本セツ子

宝南 第10宝寿会 谷村 武

宝南寿会西クラブ 伊藤 康男

宝南寿会東クラブ 及川 正勝

千鳥 千鳥第1老人クラブ 森 孝夫

第一健生会 倉下 鈴義

交友会 長谷川 進

第二健生会 吉岡 義春

敬青会 伊藤 雅命

柴田 柴田長寿会第1クラブ 井藤 忠志

柴田長寿会第2クラブ 武本 秀輝

柴田長寿会第3クラブ 平松 光雄

1月5日 女性リーダー研修会

8名が小物づくりに挑戦

令和6年1月5日（金）、南区役所4階和室にて、女性リーダー研修会を開催し、女性リーダー8名が参加しました。

当日は手芸作品づくりを行い、講師には川尻喜代子先生をお迎えしました。今回の題材は、可愛いぞうり型の小物「トイレの守り神」で、最期まで自分の足でトイレに通えますように…という願い

を込めて作りました。

完成した作品は、それぞれ自宅のトイレに飾り、心身ともに健康でいることの大切さを実感しました。

何かのイベントで女性リーダーが手芸品を出す機会もあるので、今回のような機会をつくり、これからも手芸の腕を磨いていきましょう。



参加者の感想

手芸を通じ心をひとつに



今回は、趣味の作品展出品やイベント時などに必要となる、手芸の腕を磨くための研修でした。

この頃、縫い物をする機会がなかったので最初は「今回の題材は難しい」と思いましたが、やっているうちに以前の能力がよみがえり、

楽しんで勉強することができました。

また、皆さんで教えあいながら研修を進めるうちに女性リーダー間の一体感が生まれ、作品を作り上げた際は、いつも以上に充実感を得ることができました。



ともに教えあいながら作りました



多くの来場者の目を楽しませました

2月20日～22日
趣味の作品展



プロ顔負けの技術



創作意欲の高さに感動

令和6年2月20日(火)

22日(木)、南区役所
講堂にて、第22回南区
老人クラブ趣味の作品
展を開催しました。

ありがとうございました。

会場には、各学区か
ら出品された絵画、写
真、書、手芸、工芸な
どバラエティー豊かな
作品が一堂に展示され、
熟練の技術の高さに来
場者からは感嘆の声が

この作品展は、高齢
者の創作意欲の向上を
図り、生きがいを高め
ることを目的として毎
年開催しています。年
を重ねても趣味や創作
活動などに挑戦したり、
熱中することは、心身
の健康維持にも大切で
す。皆さんも何か新し
い趣味を始めませんか。

作品搬入準備の様子



ご協力ありがとうございました！

12月14日・15日 役員研修旅行

めざせ百歳「健康長寿」

1日目

「宿泊型健康づくり実践コース」
健康状態を再確認



令和5年12月14日

(木)、15日(金)に役員
研修旅行を実施し、20名
の南区老連役員が参加し
ました。



参加者の皆さんと講師の皆さん

◆あいち健康プラザ

参加者の健康度は

今回は、あいち健康プラザによるツアーの宿泊型健康づくり実践コースに取り組みました。

到着後、今回の主担当の山口さんよりご挨拶があり、早速健康づくり実践コースが始まりました。初めは建物内の食堂で昼食です。昼食は「健康応援シリーズ弁当」と題した健康的なものでした。健康度調査では、今の身体の状態を数値化するために、運動指導員の池田さんや保健師の橋本さん、管理栄養士の千葉さ

んなどの講師3名と合流して、いくつかの計測と体力測定を2グループに分かれて行いました。

計測では血圧・身長・体重の計測とウェブ問診を行い、身体状態を確認しました。血圧計測では会員同士で結果を報告しあい、皆さん結果が待ち遠しい様子でした。

ウェブ問診では、一人一台ずつタブレットが渡され、問診の質問への答え方や疑問を講師に相談しながら和気あいあいと回答していきました。

体力測定では、10メートル歩行・握力測定・開



ウェブ問診中

眼片足立ち測定を行い、自身の数値結果に驚いたり、他の測定者に比べて秀でた結果が出た人もあり、歓声が起こる場面もありました。また、対面で講師からの質問に答えていく認知機能チェックを行い、自身の認知機能の状態を測定しました。

計測と体力測定、認知機能チェックから得られる結果を待つ間、運動体験として館内ウォーキングを実施しました。「頭も身体も元気になる」をテーマとして掲げているため、ウォーキング中は

「楽しくおしゃべりしながら」をキーワードに3グループに分かれて目的地を目指し散策しました。部屋に戻つてからは、計測と体力測定の結果がグラフとして表れ、一人ずつに配布されました。結果を見ながら橋本講師によ

るフレイルに関する座学研修が行われ、知らず知らずのうちに様々な知識を身につけたり、グループワークで健康に向けて頑張っていることを共有して、お互いの健康への向き合い方を再確認しました。終了と同時に館長が登

場され、記念に集合写真を撮りました。夕食は豪快な料理とお酒で乾杯し、一日の疲れを癒やしました。健康づくり研修なこともあり、お酒の飲む量に気をつけながら楽しい時間を過ごしました。



2日目

正しい姿勢で歩こう

2日目は、朝食後に血圧測定で体調のチェックをしてからプログラムに臨みました。

初めに千葉講師による食事に関する座学研修が行われ、日頃の食事で気をつけなければいけないことを学びました。意外な情報もあり、「へえ〜」と声が上がる場面もありました。

座学の後は、池田講師



のもと体を動かす筋力トレーニングとして有酸素運動のウォーキングやス

トレッチを全員で行いました。

ウォーキングは姿勢矯正のために背中の肩甲骨を少し寄せて、背筋を伸ばして歩くことや、歩幅は1歩分広げて歩くことを意識して取り組みました。「歩くのがいつもより早かった」「汗かいちゃった」などの感想もあり、普段よりも健康的に歩けたようです。

部屋に戻つてからは、筋肉に刺激を与えて老化を遅らせるストレッチで、足や手を伸ばしたり、ハム

ストリングスを伸ばしたりと手頃に行える筋トレを学びました。講師からは「テレビを見ながらでもできる筋トレとして普段から取り組んでみてほしい」とのことでした。

その後は自由行動となり、隣接する「げんきの郷」で買い物をする人たちの姿もありました。お土産を手には役員研修旅行が終了しました。

最後まで講師の方々にお見送りいただきながら、帰路につきました。

1月18日 ニュースポーツ研修会

競技の魅力をさら拡大



得点の集計方法
を説明

令和6年1月18日

(木)、南区役所講堂にて
令和5年度ニュースポーツ
研修会を開きました。

当日は各学区から5名
ずつ参加し、クロリテイ、
カローリング、ボッチャの3
競技のルール説明をはじめ
実際に参加者の皆さんが
体験し魅力を知る機会と
なりました。

競技ごとに分かれ、講師
の方よりルール説明を受
けた後、試合を実施。コー
ト長や審判員、記録係の役

割説明や、プレー中の注意

点についても共有されまし
た。説明中は数々の質問が
飛び交い、互いにルール違
反を指摘する場面もあり、
大会に向けた心意気を感
じました。



「マフラー贈呈」～桜台高校の皆さん～ お礼の言葉

令和5年9月27日（木）に行われた第57回南
区老人福祉大会にて、桜台高校の生徒の皆さんよ
り手作りのマフラー68本が南区老連へ贈呈されました。

このマフラーを使った会員
の方々からお礼と喜びの
声が寄せられたのでご紹介
します。（一部抜粋）



あたたかく、お洒落なマ
フラー嬉しいです。この
マフラーをしてお出か
けは心も華やぎます。

この年でプレゼント
いただくことは
めったにありませんので
嬉しくなりました。

何度もいいます。
「本当にありがとう
ございます。」

手触りも
良い生地です。

会員からの喜びの声が届い
ております。孫世代の方々
からの贈り物に感謝で胸が
いっぱいです。これからも
勉学にお励みください。
(クラブ会長より)

手づくりなので
すごく
あたたかいね。



第25回ニューズスポーツ大会

3競技で熱戦展開

令和6年2月8日(木)、日本ガイシスポーツプラザの第2競技場にて第25回南区老人クラブニューズスポーツ大会を開催しました。

クロリティー、カローリング、ボッチャの3競技が行われ、各学区から8名ずつ総勢98名が参加し、互いに交流を深めることができました。

大会では、午前の部、午後の部に分けてトーナメント形式で勝敗を決めました。各種目の審判やその他の係は、以前開かれた「ニューズスポーツ研修会」に参加された会員たちにより行われ、研修会で得たルールや知識を発揮し、本部役割を担いました。

熱気に包まれた会場では、各コートで一喜一憂す

る中、一度もプレーをしたことがない方に経験者が率先して上達するコツを教える場面もあり、スポーツを通して自然に親睦を深める機会となり、大盛況のうちに終了しました。



【クロリティー】入賞者の皆さん



【カローリング】入賞者の皆さん



【ボッチャ】入賞者の皆さん

大会結果

競技名	優勝	準優勝	第3位
カローリング	宝学区	呼続学区	明治学区
クロリティー	柴田学区	千鳥学区	道徳学区
ボッチャ	宝学区	星崎学区	豊田学区



1 市老連事業

テレビスポーツゲーム体験会 認知症予防にも効果あり



初めて体験する方も夢中に

令和6年3月13日
 (水)、市総合社会福祉会館にて、テレビスポーツゲーム体験会が開催され、南区からも参加しました。
 会場では、任天堂スイッチを使ってスポーツの疑似体験を通じて実際に手を動かしたり、駆け引きを考えるなど楽しみました。
 市老連では今後、テレビゲームの普及に力を入れ、認知症予防のためにも役立てていくとのことです。

1 市老連事業

第1回ボッチャ競技大会 目が離せない試合展開



各コートで熱戦展開

令和5年12月1日(金)、第1回ボッチャ競技大会が東スポーツセンターにて開催されました。
 今大会には、16区から各3名1チーム、計48名が参加しました。参加者の皆さんは、上位をめざし真剣勝負。一発逆転となることもあるため、最後まで目が離せません。
 1試合4エンドで2試合行われ、結果は東区が優勝、南区は健闘し8位となりました。

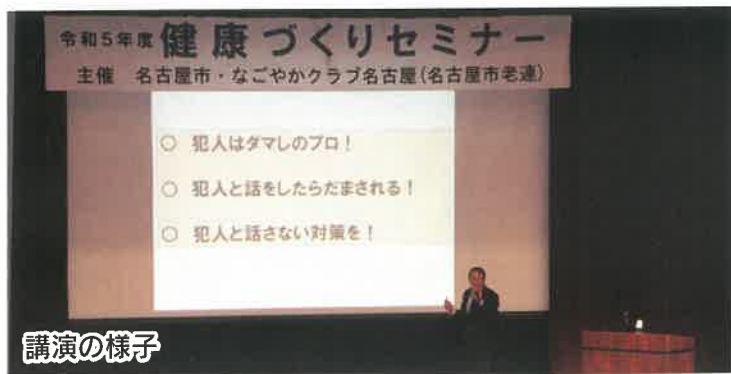


1 市老連事業

第16回健康づくりウォーキング大会 紅葉楽しみ足取り軽く

秋の東山を楽しむ恒例の健康づくりウォーキング大会が令和5年11月17日(金)に開催されました。

午前9時半前から、参加者が各々のペースで東山公園一万歩コース内約3.7kmの道のりを歩き出し、快晴のもと、赤や黄色に染まった美しい紅葉を眺めながら、仲間との会話に花を咲かせました。



講演の様子

1 市老連事業

正しい知識で 安全・安心な毎日を

令和5年度 健康づくりセミナー

令和6年2月16日(金)、中区役所ホールにて令和5年度健康づくりセミナーが開催され、各区の単位クラブリーダーとして活躍が期待される方340名、体験参加者(老人クラブ未加入の高齢者)10名、総数約350名が参加しました。

当日は複数の講演会があり、特殊詐欺防止についての講演では、①オレオレ詐欺、②預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗、③還付金詐欺、④架空料金請求詐欺など、被害が増えている巧妙な手口について教えていただきました。

また、コロナの教訓を



受けた健康戦略として、コロナのような有事に備えるためには、普段から健康管理を行うことの大切さや、フレイル予防の重要性を学びました。

なごやかクラブ南

老人クラブ会員募集

人生100年時代における 老人クラブの役割

集いは、人生を楽しくします。

集いは、心の支えとなります。

集いは、健康長寿に貢献します。

老人クラブは皆さんの加入をお待ちしています。

お問合せは
こちらまで

南区老人クラブ連合会事務局(南区役所福祉課内)

☎ 052-823-9413

市老連のホームページ：<https://www.nagoyarouren.com>

