

なごやか 南 だより

クラブ

第5号

第58回 南区老人福祉大会



70個のエコバックが
贈呈されました

きずなの品 贈呈式

◀詳細はP.3へ

学生たちの愛情つまった 手作りエコバック

第58回南区老人福祉大会

令和5年9月12(木)、桜台高等学校の生徒たちが盛大に開催されました。田口会長あいさつの後、

品贈呈式」が行われ、今年度は手作りのエコバックが老人クラブへ手渡されました。続いて、みなみ保育園園児からプレゼントの贈呈もあり、愛らしい姿に会場からは大きな拍手が送られました。

式典終了後は、アトラクションの部に移り、園児たちによる太鼓と歌や、各学

区の芸達者たちによる歌や踊り、ス Copp 三味線などが披露されました。最後は、お楽しみのおポツカレモン消防音楽隊による美しい演奏と、カラーガード隊のリリーエンゼルス の迫力演技が大会に華を添え、無事に閉会しました。



田口会長
あいさつ



小杉区長
あいさつ



園児たちからプレゼント



園児による太鼓演奏

アトラクションの部

No.	種目	題名	クラブ名
1		みなみ保育園 園児の発表 (太鼓と歌)	
2	民舞	新伊予節	豊淑代会(宝)
3	カラオケ	ふるさとで暮らそうよ	宝南寿会西クラブ(宝南)
4	カラオケ	お父う(おどろ)	宝南寿会西クラブ(宝南)
5	カラオケ	雨の港	星宮クラブ(笠寺)
6	スコップ 三味線	きよしのズンドコ節	笠迫ことぶき会(笠寺)
7	カラオケ	満天の星	本町晓星クラブ(笠寺)
8	カラオケ	父娘坂	笠寺学区
9	カラオケ	一本刀土俵入り	豊田第二クラブ(豊田)
10	歌謡舞踊	天童よしみのソーラン節	柴田長寿会(柴田)
11	カラオケ	いごっそ海流	笠迫ことぶき会(笠寺)
12	カラオケ	宗谷海峽	廻間長生会(笠寺)
13	歌謡舞踊	マツケンサンバ	千鳥学区
14		ポッカレモン消防音楽隊及びリリーエンゼルス の演奏	



ポッカレモン消防音楽隊
& リリーエンゼルス

きずなの品贈呈式について

南区では、毎年、名古屋葵ライオンズクラブ様から材料代を寄付していただき、名古屋市立桜台高等学校ファッション文化科の生徒の皆さまが手作りで制作していただいたマフラー等の作品を区内の高齢者の方々に贈ってきました。

この事業は、昭和51年から始まり、数えて48年の長きに渡り先輩から後輩へと引き継がれてきたものです。

49回目となる今年度はマフラーの贈呈を変更し、70個ものエコバックを製作・寄贈していただくこととなりました。

この手作りの作品の寄贈については、贈呈式を実施し、実際に制作していただいた生徒代表の方から、高齢者の代表の方へ手渡しされる南区独自の世代間交流事業となっています。

この心温まる事業の存在を皆さまに知っていただきたく、老人福祉大会の中で、“きずなの品、贈呈式を行います。

心優しき高校生と高齢者の世代を超えた交流に、心からの称賛をいただければと思います。



区長より感謝状贈呈

令和6年度南区老人クラブ連合会代表者会議

令和6年5月10日（金）
南区役所講堂にて、令和6年度南区老人クラブ連合会代表者会議を開催しました。

24名、合計60名で定足数を満たし会議はスタートしました。

当日は、小杉区長をはじめ多数の来賓にご臨席いただくなか、議決権者68名に対し、出席者36名、委任状提出者

議事では、令和5年度事業報告・決算、会計監査報告に続き、令和6年度重点目標、事業計画・予算について説明があり、すべての議案が承認可決されました。

審議の様子



新たな一歩ふみ出す

会長
あいさつ
田回

続いて、活動報告として柴田学区、豊田学区、明治学区の3学区より事例報告があり、日頃から工夫している具休例が盛り込まれた発表に参加者の皆さんもメモをとりつつ熱心に耳を傾けていました。

研修の部では、あいち健康プラザの健康運動士である井村聡仁氏より『自宅でできる簡単な筋力トレーニング・ストレッチング』と題し、基礎知識をはじめ、実際にストレッチを体験しながら日頃の生活に取り入れやすいポイントについてご説明いただきました。

自宅でできる！

簡単な筋力トレーニング・ストレッチング

あいち健康の森健康科学総合センター
健康運動指導士 井村 聡仁

【ストレッチングのポイント】

運動の前後に、ゆっくり筋肉を伸ばし柔軟性を高めましょう。

- ◎反動をつけずに、ゆっくり伸ばす
- ◎呼吸を止めないようにする
- ◎痛みを我慢しないように、無理のない姿勢で行う
- ◎伸ばしている筋肉を意識して行う
- ◎1つの姿勢を10～20秒保持する
- ◎無理をせず、自分のペースで行う





代表者会議では、代表して豊田、明治、柴田の3学区より活動報告をしていただきました。(一部要約)

豊田学区

豊田学区老人クラブ

理事 柴田 輝雄

健康長寿をめざして毎月かさず健康会を行い、保健所の協力を得ながら健康体操や音楽健康講話等を実施しています。毎月30〜40名の参加があり会員相互の交流の場としても活用しております。

また、学区地域との交流として老人クラブも学区内の生活安全パトロール、ゼロの日の交通立番、その他、学区行事のお手伝いをできるだけ協力するように心がけています。

学区内のクラブ編成ですが、私どもの学区では町内単位のクラブ、また、何町内からの合流クラブと区域は一応決まっていますが、自分の希望するクラブへ入会できるような自由選択制を取り入れていきます。

明治学区

明治学区老人クラブ

理事 橋本 博之

明治学区の明朗クラブは、4クラブ、会員は130名で会員の平均年齢は83歳〜84歳ぐらいになりました。

事業としては、令和4年頃からコロナも下火になり、ここ2年ぐらいから活動し始めました。明朗クラブのイベントとして、単位クラブごとですが、花見、体操、食事会をはじめ、スポーツでは、グラウンド・ゴルフ大会、研修旅行

柴田学区

柴田長寿会第3クラブ

会長 平松 光雄

柴田長寿会では、定例会の後に、ビンゴ、輪投げ、ボール投げ、ボッチャ大会を実施し、会員の親睦を図っています。軽スポーツは、ペタンクの練習を週2回、グラウンド・ゴルフの練習を週3回、ニュースポーツ（ボッチャ、輪投げ、カローリング）の練習を月2回実施しています。社会奉仕では、第4日曜日に公園、大同排水路の清掃と草刈りを行っています。

として年3回ぐらい行っています。

また、福祉活動として各公園や周辺の清掃、区老連の活動としてのスポーツ、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ニュースポーツ大会、研修旅行、区民祭等にも参加しています。

今後の会員勧誘方向として、会の活動を行う時には、会員以外の方々にも声をかけ参加してもらい、事業内容を知ってもらおうようにと思っています。



その他、日帰りバス旅行を6月に「サ克蘭ボ狩り」11月に「掛川花鳥園」と2回実施しました。地域活動にも積極的に参加し、学区で開催された公民館祭り、工場見学会、自転車教室、「0の日」の交通安全監視、スポーツ大会等に参加しています。

最後に会員は、横ばい状態ですが、隣近所、友人等に話をして、少しでも参加しやすい行事を企画し、会員増を目指していきたいと思えます。



京都の風情と歴史を巡る旅

令和6年7月11日

(木)、あいにくの雨模様の中、社会見学会が行われ11学区の会員が集い総勢229名がバス6台に乗り京都方面へ出発しました。

まず初めに訪れたのは、



現世に現れた 極楽浄土



NHK大河ドラマ「光る君へ」の舞台となった平等院。その美しい鳳凰堂は雨に濡れ、しっとりとした風情を感じさせます。

平等院は、10円玉に描かれた「鳳凰堂」でその名が知られる世界遺産「古都京都の文化財」の1つです。参加者の皆さんは平等院を背景に各班それぞれ集合写真を撮影し庭園を散策し「平等院ミュージアム鳳翔館」へ向かいました。館内には国宝である平安時代の「梵鐘」

切手にもなった美しい梵鐘

平等院の梵鐘には、鳳凰や飛天、獅子や唐草などの文様が浮きあがるように彫刻されています。美しいその姿は国宝に指定されているだけでなく、切手のデザインにも採用されました。現在鐘楼にあるものは複製品で、現物は平等院ミュージアム鳳翔館にあります。

をはじめとして、十一面観音菩薩立像などの貴重な文化財、最新のデジタル技術を使用した平安時代の平等院の復元映像など貴重な資料がたくさんあり歴史的価値にふれることができました。

昼食はレストラン嵐山でいただきました。嵐山の自然美を眺めながら、



季節の食材を使ったおいしい和食を堪能。すぐ近くには名所である渡月橋があり皆さん写真を撮られていました。

次に訪れたのは天皇陛下のお住まいであった京都御所。広大な敷地に佇む御所の佇まいは、雨の中でも堂々とした威厳を保ち、平安時代から続く歴史の深さを感じさせてくれました。御所内を見学し、普段とは違う静かな雰囲気を楽しむことができました。



渡月橋



あいにくの天気でしたが、京都の名所が一層美しく感じられ、静かな雰囲気の中で豊かな歴史と自然を堪能した素晴らしい社会見学会となりました。



京都御所





入賞者の皆さん

一打集中!



準備体操

市大会出場めざし全力

第29回南区老人クラブグラウンド・ゴルフ大会を令和6年5月22日(水)忠道公園にて開催しました。

この大会で上位に入賞した。当日は78名の選手が集い試合が行われました。また、今回はケアハウスの方も参加

すすることに。理事や女性リーダー、記録係、事務局、来賓を含め、総勢115名が参加する大会となりました。

この大会で上位に入賞したうち8名の選手が、10月29日(火)に開催される市老連グラウンド・ゴルフ大会に南区代表として推薦されました。

▼大会結果

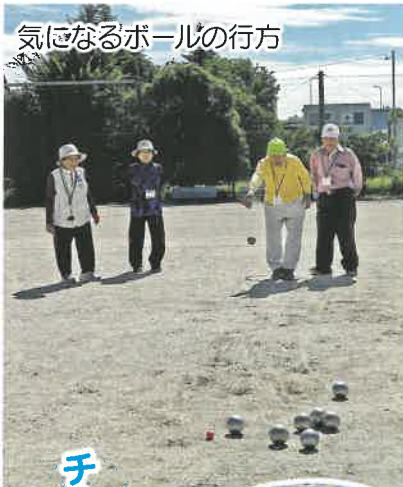
(敬称略)

順位	打数	ホールインワン	2打	学区	氏名
1	34	2	6	菊住	山田 謙一
2	37	1	6	千鳥	松浦 信子
3	38	1	6	宝	蟹江 清治
4	38	1	5	宝南	片岡東亜子
5	39	1	6	笠寺	久野 幸伸
6	42	1	6	宝	安達 豊
7	42	1	4	星崎	各務 庸夫
8	42	0	9	千鳥	細田 卓
9	43	1	6	笠寺	横山カツ子
10	43	1	3	宝	長尾コトコ

上位8名の方を、市老連グラウンド・ゴルフ大会に推薦します。(欠席者が生じた場合は、順位順に調整)

最後まで慎重に

気になるボールの行方



第35回 南区老人クラブ ペタンク大会

青空のもと真剣勝負



チームワーク発揮し
上位入賞!!



令和6年10月10日(木)、忠道公園にて第35回南区老人クラブペタンク大会を開催しました。

前日の雨の影響で順延となり、当日は参加メンバーの変更等がありました。しかし、気持ちのいい青空のもと16チームが各コートで熱戦を繰り広げました。

コートが砂地のためか、ボールを投げるた

びに転がりすぎたり、急カーブするなど、皆さんコントロールに苦戦しつつ最後まで勝利をめざしました。地形や相手の戦略を読みながらプレーする姿は真剣そのもので、レベルの高い大会となりました。白熱した戦いを制したのは千鳥Aチームです。おめでとうございます。

▼大会結果

順位	学区(チーム)
優勝	千鳥A
準優勝	千鳥B
第3位	明治
第4位	菊住
第5位	豊田A
第6位	笠寺A
第7位	宝南A
第8位	星崎B

順位	学区(チーム)
第9位	豊田B
第10位	宝A
第11位	星崎A
第12位	柴田B
第13位	笠寺B
第14位	宝南B
第15位	柴田A
第16位	宝B

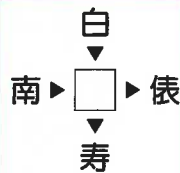
頭の体操コーナー

漢字クイズ編

●共通漢字クイズ

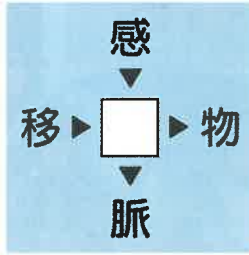
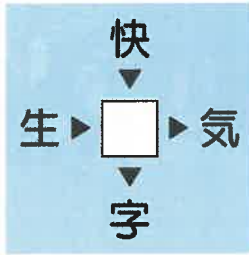
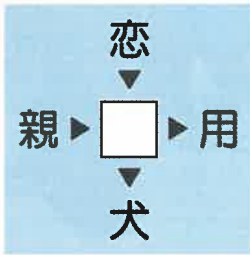
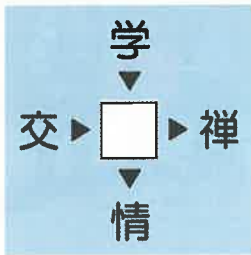
中央の四角の中に共通する漢字が入り、
2文字の単語となります。
その漢字を順番に4つまとめると4文字の単語になります。
その単語とはいったい何でしょうか？

例題



(解答例)

・白米
・南米
・米俵
・米寿
答え 米



答え

頭の体操コーナー 都道府県名編

- 1 動物の名前が入っている
都道府県名を思い出してください
- 2 山が入っている
都道府県名を思い出してください

3 漢字3文字が入っている
都道府県名を思い出してください

4 方角が入っている
都道府県名を思い出してください

5 ひらがなで書くと2文字の
都道府県名を思い出してください

漢字クイズ編の答え ①群馬 鳥取 熊本 鹿児島 ②山形 富山 山梨 和歌山 岡山 山口 ③北海道 神奈川 和歌山 鹿児島 ④北海道 東京 ⑤千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀

知っていますか？ 全国で広がるeスポーツの輪

eスポーツとは

eスポーツは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、競技性のあるゲームをスポーツとして捉えて気軽に楽しむことができ、全国の老人クラブでも体験し、普及する取り組みが広がっています。ゲームというと、若者を中心に行うもので高齢者には健康に有害であるというイメージが強く、抵抗感を示す方も少なくありません。しかし、最近では体を動かして行うスポーツゲーム、脳を使うパズル形式のゲーム、スピード感あふれるレーシングゲーム等の「eスポーツ」による認知刺激（認知機能や社会機能の改善を目的とする活動への参加）や認知トレーニングは、通常のケアよりも効果的だと言われています。今号では、他県の老人クラブでの活動の様子をご紹介します。

eスポーツの魅力

交流

高齢者同士が交流を図り、若者がゲームを教えることによって世代間の交流が深まる

心

新しいことに挑戦し刺激を受けながら、達成感を味わうことができる

脳トレ

パズルゲームや連想ゲームなどを実施して、高齢者の認知機能維持や向上を図る



千葉県

◆千葉市老人クラブ連合会

シニアの外出する機会を創出することを目的に『みんなで楽しむ』をコンセプトに掲げ、シニア層の新しい活動の一つにeスポーツの普及に努めています。身体に負担がなく、年齢、性別関係なく誰でも楽しく参加できるところが魅力です。



熊本県

◆宇土市老人クラブ連合会

宇土市老人クラブ連合会では「eスポーツで認知機能アップ！」とし体験会を行っています。ゲームを通して高齢者同士の交流を図り、また操作を若者から教わることで世代間交流を行うことができます。手先を動かし脳を活性化させることで認知症予防になり、認知機能の向上を実感することで自信を取り戻し、ますますいきいきと元気になっています。

なごやかクラブ南

一緒に活動しませんか？

会員 募集中!



皆さんの加入を
お待ちしております!

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。

お問合せ先

南区老連事務局（南区役所福祉課内）

TEL 052-823-9413

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

こちらからも
アクセスできます!

