

ゆたかクラブ豊橋だより

第71号

# 吉田春秋



市花: つつじ

発行/ ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会) ■編集協力(株)博報社/ 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B ☎0120-0212-09

## ～令和5年度 新役員の紹介です～



よろしく  
お願い  
いたします

ゆたかクラブ豊橋を  
盛り立てて  
まいります

## 「ゆたかクラブ豊橋」 創立60周年を迎えて

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)  
会長 今川 智嗣

このたび、任期満了に伴う役員改選による新役員とともに、引き続き会長を務めさせていただきます今川でございます。

さて、ゆたかクラブ豊橋は昭和38年4月に発足して以来、今年で創立60周年という節目の年を迎えることができました。これもひと

えに、日頃よりゆたかクラブ豊橋の活動にご尽力いただいている会員の皆さまのたゆみない努力のたまものと存じます。心より感謝申し上げます。

今年60周年を記念して、「ゲートボール大会」「ペタンク大会」「グラウンドゴルフ大会」「ゴルフ大会」

「ボウリング大会」「吹き矢大会」を「60周年記念杯」と冠して、賞品をいつもより豪華にして行うなど、60周年を盛り上げていきたいと考えております。

これまでゆたかクラブ豊橋の事業に参加されたことがない会員の皆さまにもぜひご参加いただき、何か一つでもご自身の生きがいとなるようなものが見つければ幸いです。楽しみながら社会参加することは、介護予防にもつながるといわれています。ゆたかクラブ豊

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

# 令和5年度 豊橋市老人クラブ連合会総会

4月20日(木)、令和5年度豊橋市老人クラブ連合会(ゆたかクラブ豊橋)総会が昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症対策を講じ、豊橋市

公会堂で開催されました。

はじめに、今川会長からあ

いさつがありました。その中

で「めでたく60周年という節

目の年を迎えることができま

## 令和5年度 重点目標

### 1. 健康長寿を目指す生きがいづくり・フレイル予防活動の充実

いつまでも健康で生きがいを持って暮らし続けられるよう、楽しい趣味の活動やスポーツ活動を可能な範囲で行おう。バランスの良い食事を心がけ、健康で充実した生活を目指そう。

### 2. 支え合い活動の推進

孤立しがちな地域住民に目を向け、支え合いの精神で声をかけあおう。地域の困りごとを「自分ごと」ととらえ、一人一人が地域の支え手として「お互いさまのまち」づくりをすすめよう。

### 3. 活動の周知と組織への理解促進

会報紙の配付など情報発信を積極的に行い、地域の方々にクラブ活動の楽しさや必要性を知ってもらおう。未加入者への「声掛け」や行事への勧誘を行い、活動を共にする仲間の輪を広げよう。

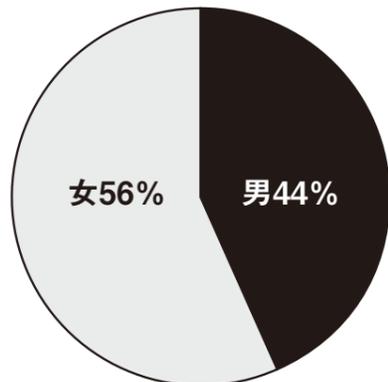
### 4. 持続可能なクラブづくりの推進

会長や役員の役割をわかりやすく伝え、特定の人に負担がかかり過ぎないように配慮しよう。会員の役割や活動内容をわかりやすく伝え、新たな会員が安心して入会できる、持続するクラブづくりをすすめよう。

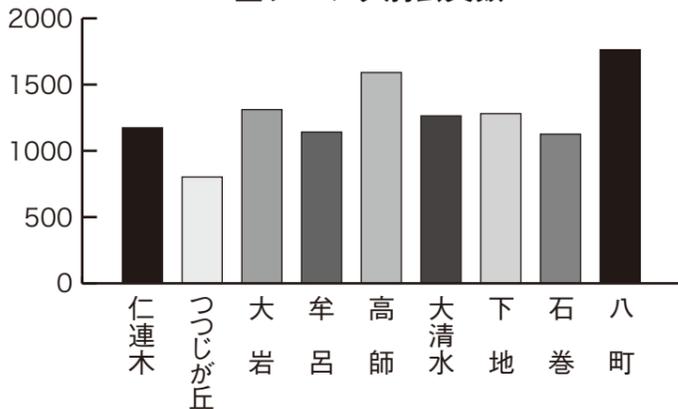
## 令和5年度 ゆたかクラブ豊橋 会員構成

- ◎ゆたかクラブ豊橋総会員数  
11,455人  
(男:4,990人、女:6,465人)
- ◎ゆたかクラブ豊橋理事平均年齢  
76.2歳

### 男女比率



■ブロック別会員数



ブロック	男	女	人数
仁連木	447	727	1,174
つつじが丘	349	454	803
大岩	566	745	1,311
牟呂	503	639	1,142
高師	726	865	1,591
大清水	584	680	1,264
下地	559	722	1,281
石巻	558	568	1,126
八町	698	1,065	1,763
市老連合計	4,990	6,465	11,455

した。今年度は60周年記念行事として、6種目全てのスポーツ大会を「60周年記念杯」と称し賞品をいつもよりも豪華にする予定です。そのほかにも吉田春秋2月号を60周年仕様とすることも企画しています。会員全体で良い60周年にしたいので、皆さまのご協力のもと、皆さまの協力をお願いします」と、60周年事業へ

の意欲を述べられました。続いて、浅井豊橋市長よりあいさつをいただいた後、顕彰に移りました。それぞれの代表者が舞台の上で感謝状(市長感謝状9名、市老連会長感謝状44名・2クラブ)を手に入れました。

次に、今川会長が議長に就き、議事へと入りました。議案第1号「令和4年度事業報告及び決算」、議案第2号「令和5年度豊橋市老人クラブ連合会役員選出について」、議案第3号「令和5年度事業実施方針」、議案第4号「令和5年度事業計画及び予算」の全ての議案が拍手とともに承認され、閉会のごとく滞りなく終了しました。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 令和5年度 ゆたかクラブ豊橋 事業計画

月日	行事名	場所	備考
4.20(木)	令和5年度総会	豊橋市公会堂	前日準備
5月~12月	シルバースポーツブロック大会	市内一円	
6.9(金)	第91回豊橋市囲碁・将棋大会	高師老人福祉センター	中止
8月上旬	広報紙「吉田春秋」8月号発行		各クラブへ配送
8.20(日)	いきいきフェスタ出展	ライフポートとよはし	
8.24(木)	女性部研修会	豊橋市役所東85会議室	
9.15(金) ~21(木)	第1回友愛訪問 一声運動強化週間(前期)	各校区指定場所 市内一円	
9.20(水)	老人クラブ社会奉仕の日	市内一円	
9月~11月	市老連ブロック別演芸大会	各センター	
9.27(水)	60周年記念杯 第47回ゲートボール大会・ 第25回ペタンク大会	豊橋球場	・前日準備 ・雨天予備日: 10.4(水)
10.17(火) ~19(木)	第18回とよはし シニアフェスティバル (第55回趣味の作品展)	豊橋市民文化会館	準備日:10.13(金)
10.18(水)	(第46回趣味の演芸大会)		前日準備及び 役員打合せ
11.2(木)	60周年記念杯 第11回ゴルフ大会	新城カントリー倶楽部	
11.9(木)	60周年記念杯 第25回グラウンド・ゴルフ大会	豊橋球場	・前日準備 ・雨天予備日:翌日
11.28(火)	第60回豊橋市高齢者福祉大会	豊橋市公会堂	前日準備
12.13(水)	交通安全街頭啓発	市内一円	
12.15(金)	60周年記念杯 第11回ボウリング大会	岩屋キャノンボウル	
1.17(水)	60周年記念杯 第11回吹き矢大会	豊橋市民文化会館	前日準備
2月上旬	広報紙「吉田春秋」2月号発行		各クラブへ配送
2.5(月) ~11(日)	第2回友愛訪問 一声運動強化週間(後期)	各校区指定場所 市内一円	
2月下旬	単位老人クラブ会長・女性部長 研修旅行	未定	
2月~3月	趣味の教室作品展・発表会	各センター	
通年	自転車(交通安全)教室	各ブロック	

※行事については場所の変更や、中止または延期となる可能性があります。

### 60年間活躍し続ける老人クラブ

豊橋市福祉部長 川島 加恵

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)の会員の皆さまには、日頃より本市の高齢者福祉施策に深いご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

7835人で発足され、友愛訪問や一声運動、清掃奉仕団、各種スポーツ大会・レクリエーション大会など、様々な事業を創設・実施してこられました。また、昭和46年度から本機関紙「吉田春秋」を刊行され、老人クラブ活動の周知にも

地域に根差したものとナリ、市内各地に単位老人クラブが誕生し、高齢者の社会参加や健康保持に貢献されています。改めて敬意を表しますとともに、感謝申し上げます。

前に迫っております。そのため、地域包括ケアシステムの深化・推進に向けた取り組みが求められており、地域住民や多様な主体による介護予防や日常生活支援の取り組みを促進する必要があります。「健康」「友愛」「奉仕」という考えのもとに様々な活動を展開し、明るく豊かな地域社会づくりに積極的にチャレンジされているゆたかクラブ豊橋の果たす役割は、ますます重

要なものとなってきます。60周年大切に育ててきたこのゆたかクラブ豊橋を、70年・80年と継続させるだけでなく、今後さらに盛り上げていただき、地域にとってなくてはならない団体として大きく飛躍することを期待しています。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 第60回 豊橋市 高齢者福祉大会



ダイヤモンド婚(結婚60周年)・金婚(結婚50周年)を迎えるご夫婦をお祝いいたします。

- ◆開催日時/ 11月28日(火) 午前9時30分~
- ◆開催会場/ 豊橋市公会堂
- ◆開催内容/ ダイヤモンド婚・金婚を迎えられたご夫婦への祝詞贈呈、アトラクションなど
- ◆申込期限/ 8月1日(火)~9月14日(木)

# 第18回 とよはしシニアフェスティバル

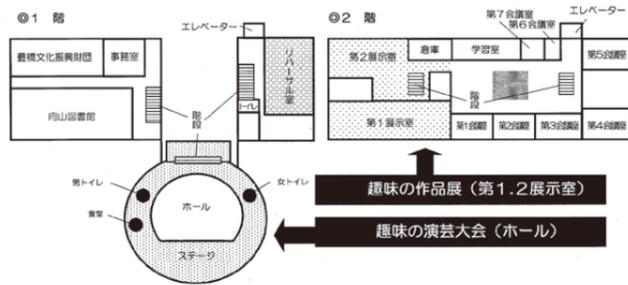
## 第46回 趣味の演芸大会

「趣味の教室」の演芸種目に参加されている皆さまが、日頃の練習の成果を披露されます。

民謡・舞踊・詩吟・歌謡曲・童謡唱歌・健康体操・ダンスなど、ジャンルは多岐にわたります。元気にご活躍されている皆さまにご声援をお願いします！



〈豊橋市民文化会館 会場図〉



## 第55回 趣味の作品展

普段から熱心に作品づくりに取り組んでおられる皆さまの、素敵な作品を会場に展示いたします。

絵画・絵手紙・写真・書道・俳句・川柳・生け花・水墨画・手工芸品など、数多くの力作が会場に並びます。



- ◆開催日時／10月18日(水)  
開場：午前9時  
開演：午前9時30分
- ◆開催会場／豊橋市民文化会館  
ホール

- ◆開催日時／10月17日(火)～19日(木)  
午前9時～午後4時  
※最終日は正午まで
- ◆開催会場／豊橋市民文化会館  
2階展示室

## ゆたかクラブ豊橋 60周年記念特別企画

# 次号の吉田春秋第72号に掲載する 老人クラブ活動の写真を大募集します！

「老人クラブ活動の紹介」として、特別号に掲載する写真を募集いたします！  
下記募集要項をご確認いただき、皆さま奮ってご応募ください！

### 【募集要項】

- 募集期間 11月15日(水)まで
- 応募方法 1人2点までを、下記応募先へ持参または郵送  
必ず下記必要事項を添えてご応募ください。

- ・応募者の名前、住所、連絡先
- ・校区、単位クラブ名
- ・写真の詳細（どのような場面、どんな活動の様子か、など）

- 応募・問合せ先  
住所：〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 ゆたかクラブ豊橋事務局  
(豊橋市役所長寿介護課内)  
Tel 0532-51-2337

### ○応募にあたっての注意事項

- ・写真に写っている方へ吉田春秋掲載の同意を必ず得てからご応募ください。肖像権等を侵害していた場合、応募者の方に責任を持ってご対応いたします。
- ・紙面の都合上、応募いただいても掲載できない場合があります。予めご了承ください。
- ・応募いただいた写真は原則返却いたしません。  
※返却希望の場合は、令和6年3月末までに事務局へご連絡ください。

**皆さまのご応募をお待ちしています！**

最近の写真でなくてもOK!  
(写っている方への掲載の同意を必ず得てください)



### 【ゆたかクラブ豊橋会員募集】

令和5年にゆたかクラブ豊橋は、創立60周年となりました。ぜひこの機会にゆたかクラブ豊橋への入会をご検討ください。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 校区・単位クラブ活動

#### 大清水校区

##### ミニ講演会で

##### 「成年後見制度」を学ぶ

大清水校区老人クラブ連合会

小嶋 義雄

年を取れば、誰でも判断能力が低下します。そうした私たち高齢者の暮らしを守るため、大清水ゆたかクラブ連合会では70名の会員に集まっていたが、ミニ講演会を開きました。参加された全員が高齢者で、ほとんどの方が初めて聞く分野の話でした。

しかし講師の市社会福祉協議会・古池さんは、プロシエクターやパンフレットを使って、わかりやすく説明してくださいました。

私たちは、転ばぬ先の杖として「成年後見制度」を活用して、私たち高齢者の暮らしと生活を守ってゆけたらと思います。

さで、「今日より若い日」はありません。老いたから何もしない、何もできない、今できなく、今できることをすることが大切です。毎日の暮

らしに心配なことがあれば、悩むより先に、社会福祉協議会の窓口相談することが大切だということ学びました。

私たち高齢者は遅かれ早かれ、みんながこの「認知症」「うつ」に直面しているといえます。今回のようなミニ講演会を通じて、気軽に自分たちの生活を語り合う「場」をつくること、が何より大切と考えています。



近所の公民館で70名が集まるミニ講演会を開催

#### 花田校区

##### ゆたかクラブに参加してみよう!

西羽田町ゆたかクラブ 金子 八重

今年も花田校区ゆたかクラブ連合会の有志で、小学校の入学式当日に1年生83名へ手作りの「交通安全お守り」をプレゼントしました。西羽田町ゆたかクラブ会員として、週2回(火曜日・木曜日)児童の下校時間に通学路の交差点で「見まもり」をしております。

入学して10日ほど過ぎたある日のことです。私たちは交差点の両側に立って、1年生の帰りを待っていました。学校から西方向へ約20名の児童が楽しそうに会話しながら、元気に帰ってきました。「お帰りなさい」「さようなら」と、あいさつしながら信号を守り、横断して個々に南北の自宅方面へ帰っていったとき、最後尾に先生と一緒にいた児童が途中で立ち止まって

まいました。助けを求めた姿に見えたので、近寄り「どうしたの?」「家はどちら?」と尋ねました。不安そうに首を振るのみ。その様子を見て先生が急いで来られ、児童に問いかけたり、学校に連絡されたりしました。(代行の先生で把握されていない部分があったのかな?)



手作りの「交通安全お守り」

1週間後、「もう大丈夫」と笑顔で言われ、安心しました。事故・事件のみならず、今回のように環境の変化に不安なこの時期、子どもたちの心に寄り添えられるようになりたいと思いました。

#### 花田校区

##### 五月晴れ、

##### ペタンクやってごころ晴れ♡

花二会 朝倉美代子

新年度、花二会の会長の音頭で、毎月第2土曜日がペタンクの日に決まりました。

経験者は3、4人はいます。

したが、あとは皆初心者ばかりです。初めくし引きで3人ずつ6組を作ります。3力所ボールを両側に置き、講師が

ら立つ位置、投げ方、ピュットの置き場所、いろいろ指導を受けて始まります。なかなか思うような所にはボールは行ってくれませんが、記録の付け方なども一通りで終わり、皆和気あいあい1時間くらいで終わります。

誰でもできる簡単なゲームです。

老人クラブに入会していただくと、こうして楽しいひとときを過ごすことができます。老いていく寂しさを少しでも有意義な1日にできればと思います。皆さんも誘い合って楽しいこと始めませんか?

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 校区・単位クラブ活動

#### 岩田校区

##### フルコーラス歌えた「芸能祭」

岩田校区老人クラブ連合会

伊達 勲

令和4年11月20日(日)、岩田校区市民館にて、岩田校区老人クラブ連合会の「芸能祭」が3年ぶりに開催されました。

事前に申し込んだ出演者は、プログラム順に自慢の踊りや歌を披露しました。当日は、業者さんに高級なカラオケとピカピカする奇麗な照明をセッティングしてもらいました。

前回は出演者が多く、カラオケは2番までで、3番は歌えず、尻切れとんぼのような感じでも残念でした。



オープニングの銭太鼓に始まり、コーラスあり、舞踊あり、笑いあり、最後には飛び入りもありで、和やかな日曜日の午後が過ごせました。

次回も楽しみです。

ところが、今回は出演者が予定より少なかつたので、フルコーラス歌えて、歌う人も聞いている人も大満足でした。

ところが、観客の方にはマスク着用をお願いしましたが、出演者は外していいことにしました。

さて、司会者の私はどうしようかと迷い、なんと「あごマスク」になってしまいました。これからはマスクのことは、迷う場面が多々あるでしょう。



#### 岩田校区

##### みんなに笑ってもらえる

##### 「どじょうすくい」を目指して

平岡区老人クラブ若竹会 伊達 朝美

11月20日(日)、岩田校区老人クラブ連合会の芸能祭で3年ぶりに「どじょうすくい」を踊りました。

3年間全く練習していませんでしたので、ちよこつと練習しただけで腰を痛めてしまいました。

ぶつつけ本番の当日は、踊りと曲が、いや曲に踊りが合わなくて、ところどころ間違えてしまいました。



少々間違えたって、どう

「結局どじょうは何匹すくったの?」

みんなから

「結局どじょうは何匹すくったの?」

ってことないよと腹をくくって、アドリブと笑顔でごまかしました。

#### 天伯校区

##### 富士山本宮浅間大社と

##### 白糸の滝バスの旅

天伯シニアクラブ和みの会 鈴木 訓司

快晴の令和5年3月7日、全国旅行支援と地域クーポン付き、ワケチン接種済等のチェックも済み、午前8時に日帰りバスの旅に出発。国道23号線、国道1号線と進み浜松西IC、東名高速道路を東に進ませた。清水を過ぎ興津そして桜えびの里「由比」通過時点で江戸時代浮世絵師東海道広重美術館が由比にあることをガイドさんより知った。車窓より時々富士山の絶景を見ながら、富士ICより高速を降り、富士市内の食事処でおいしい魚料理を頂き満



悦だった。本日の見学場所全国に約1300社ある浅間神社の総本社とたたえられている富士山本宮浅間大社に参拝し、集合写真の撮影、隣の湧玉池周辺を自由に散策する。この池は富士山に降った雨や雪が湧出する

れきました。

その写真を見たら、鼻に付けた黒い一文銭はずれてるし、手ぬぐいはゆるゆるだし、自分でも笑ってしまいました。

みんなもきつと踊りの面白さより、変な格好を見て笑っていたんですね。

日々腰を鍛えて、来年も皆さんに笑ってもらえるよう精進したいと思います。



老いわれら

◆悠久の真清水求む

コロナ感染対策をしながらだったが、参加者の皆さんは楽しい1日を過ごすことができた。令和5年度はコロナ感染の終息を願う。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 校区・単位クラブ活動



北山町では、2組のカラオケクラブが活動し、「すみれ会」は週1回で10年余、「あやめ会」は週2回で4年近く活動しています。歌の上手下手は関係なく、楽しく活動しています。練習の成果は、毎年2月・7月に山田公民館にて行われる「栄校区連合会演芸大会」で、選抜10人が発表しています。毎回楽しみに鑑賞していますが、発表会を重ねるごとに歌唱力がアップして、声量豊かで楽譜通りに歌い上げる歌唱力は、音楽の基礎勉強と活動の成果と想われます。楽しく活動できることは、地元自治会と若葉会のバックアップのおかげで実現されています。

### 栄校区

#### クラブ活動

北山町若葉会 鎌子 千重

北山町では、2組のカラオケクラブが活動し、「すみれ会」は週1回で10年余、「あやめ会」は週2回で4年近く活動しています。歌の上手下手は関係なく、楽しく活動しています。練習の成果は、毎年2月・7月に山田公民館にて行われる「栄校区連合会演芸大会」で、選抜10人が発表しています。毎回楽しみに鑑賞していますが、発表会を重ねるごとに歌唱力がアップして、声量豊かで楽譜通りに歌い上げる歌唱力は、音楽の基礎勉強と活動の成果と想われます。楽しく活動できることは、地元自治会と若葉会のバックアップのおかげで実現されています。

歌謡芝居「九段の母」は、筆者の兄も22歳で先の大戦で戦死、母親と本人の気持ちが脳裏によみがえり、目頭が熱くなりました。

次に紹介したいのが「ポンピース25」という卓球クラブです。卓球台は自治会が設置、使用料はクラブが負担。現在8名の会員が毎週土曜午後活動しています。ルールは簡単、2人1組のペアで5分間のラリーです。卓球は前後左右のフットワークが大切なスポーツです。コーナーに激しく打ち込まれたときは、「キヤー」「アア」と若々しい大きな声を発して、元気によく取り組んでいます。



として必ず本人に見返りがあります。要介護者にならないために、皆さんいろいろなことに挑戦して、健康長寿の余生を過ごすようではありませんか。

### 芦原校区

#### 伊良湖で12月の定例会を

新芦原しらかば会 伊藤 公満

コロナ禍で校区の春・秋の旅行も、町内のお祭りも、楽しみにしていた全てが3年間、まるで無い。今までにない閉塞感。そこで、この息苦しさを発散するため、いつもの(町の公民館が無いので、校区市民館を活用している)定例会をパーツと思いついて遠くで、忘年会も兼ねてと発案。以前シルバークレジットOB会で行ったことのある伊良湖の「龍宮之宿」へ何年ぶり

かに連絡。送迎サービスも今でもできると言う。ありがた。その後、会の役員へ相談、了解を得て、早速申し込む。バスは20名乗り。皆の協力で16人の参加を得る。

いよいよ12月7日(水)当日。(ある会員の玄関近くの集合場所を10時に出発。天気も良好で風も無く、会場に着くまで約1時間半。皆さん久しぶりで会話にぎやか。しかし、退屈のぎ

### 新川校区

#### 介護予防の仲間の集い

第二向山町楽寿会 野口八重子

新川校区には、地域包括支援センターコープ豊橋中央の介護施設があります。その建物の横が体操教室の会場です。

毎週1回、会員が集まり、ビデオを見ながらエクササイズをします。

エクササイズと聞いて何か特別なものかなあと思いましたが、気軽にでき、体に無理なくできる運動で、椅子に座り、ゆっくり息を吐きながら手足を曲げたり伸ばしたりすることで、緊

張がほぐれて心も体もリラックスできます。現在ではコロナの規制も緩んできましたが、2組に分かれて体操を40分間程度行います。会員は80歳以上が約15名、その中で最高年齢は89歳です。

15年間、通い続けていますが、長い年月の間には、お仲間との出会いもあればお別れもありました。体操教室の楽しみの1つは、終わった後のおしゃべりと食事会です。

これからもお互いに助け合い、エクササイズで健康を保っていききたいと思っています。

にと、あらかじめテープレコーダーに仕込んだ歌を流す。スムーズに予定通り到着。宴会場の大きな窓から知多半島や三河湾の島々、行き交う船など、眺めが抜群。席に着くとプリプリ刺し身の盛り合わせ、久しぶりのビールがうまい。カラオケはいつも歌わない人も舞台上に。食べたり、飲んだり、しゃべったり、歌ったり。盆と正月が一緒に来たような盛り上がり。さて帰る時間。店内でお土産を買い、次の赤羽根「道の駅」でまた買い物。体も財布も軽くなる。帰りもおしゃべりとテープの歌を聞きなが

ら、まだ明るい4時ごろ無事帰着。楽しかった余韻を残しながら、重い土産を手にとり、それぞれ帰途に就く。

皆さん、楽しかった1日ありがとうございました。お元気で。



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

# 会員随想

## 素晴らしい会員

二川南校区  
豊清町長寿会  
前田やす江

どこのクラブも役員になり手がなくて存続の危機に向き合っているときよく耳にする。そのため老人クラブが消滅してしまった所もあると聞く。

わが豊清町は、三役の尽力によりなんとか存続できていることをありがたく思っている。

毎月1回の集いも20名ほど集まり、会長の時事放談や支援施設、市役所、時には芸人が来て面白おかしく詐欺注意喚起の話などの催しを計画してくれる。年を重ね足腰が弱り出不精になる私たちにとって、老人クラブはありがたい。

今年役員を快く受けてくださった方の提案が素晴らしいと思ひ、皆さんにお知らせしたく思わずペンを執ってしまった。

その方の案は、「足腰が弱って会に出席できない人や、施設に入所している方々に、手紙を送るのはどうか」というものだった。家を離れてしまっている



方に、「今自宅の庭にはこんな花が咲いているよ」とか「畑にはこの野菜を植え付け始めたよ」とか、昔遊んだ思い出とか子供や孫のエピソードなど、帰りたいけど帰れない家のことや、村の友人、知人の名前に触れた気になれるような身近なことを1行でも2行でも書いて送るのはどうかというものだった。

私も、以前入院している方に手紙を入れてお見舞いを贈ったら涙を流して喜んでくださった経験から、大賛成をした。退職間もないその方は、心底から人の役に立ちたいと考えていて、損得なしに積極的

に動く、とても立派な女性部長さんです。

## 健康について

松山校区  
中松山町睦クラブ  
堀内 三朗

フレイルとかサルコペニアという言葉が最近、目にする事が多い。今年、後期高齢者になることから、フレイル高齢者とは、健康寿命を失いやすい高齢者であり、健康への配慮が必要となる。私は、持病

らしきものはなく1度の入院も、医療機関に行くこともなく現在に至っている。従って主治医もなく経過してきた。年に1度の健康診断程度で済ませてきたが、ロバスト(健康者、頑強者)と言っておれない状況を感じる。

歩行速度の低下、疲れやすい、筋力の低下(サルコペニア)などを実感する。それと一人暮らしの高齢者ということもあり、掃除・洗濯・調理など身の回りの全てを行わざるを得ない。特に食生活はコンビニ弁当などが主となるが、おいしいと感じられない。好物の漬物も、ぬか床に微量であるが農薬を感じ、うまいと思えない。米も精米時の加熱と炊飯時の二度加熱により本来のおいしさが感じられない。パンやうどんもグルテンタンパク質が認知症と関係があると思っているので、私は食べられない。主食がタメなら副食のタンパク質が野菜しかない。

おいしくないから食べられない。低栄養となり、悪循環でフレイル加速となる。厚生労働省は、残留農薬

などが健康に害を及ぼすことのないよう残留基準を設定しているが、うまさの追求はおざなりである。

過去にうまいものを満喫してきた高齢者には身につまされる悲劇である。

具体的対策等については、次回の吉田春秋に掲載する。

## 信楽焼体験

花田校区  
西羽田町ゆたかクラブ  
羽田 光江

秋の1日、紅葉を楽しみながら狸の置き物で有名な信楽へ観光バスで出掛けした。古い登り窯で有名な体験工房にて自作の焼き物を作るためだ。

絵付けをするグループは、お皿が用意されていて、絵の具を使って自分好みの



る所も、灰の層を取り除くと地下に潜れるようになっていたり、扉があっても開かない。また、床の間の掛け軸の裏が広く空いていて、隣室へまた廊下へ逃げられる。2階3階へ隠れていた場合、ロープで下へ降りる仕組みもある。また見学に訪れた人々の多くが忍者の衣装を着て

絵を描く。手びねりグループは粘土と『手廻しろくろ』が用意されていて、型を自分なりに作る。抹茶茶碗か御飯茶碗か皿か花瓶を作る人もいた。窯に入れて焼き上げ、送ってくださるそうだ。自作の茶碗が使用できることは楽しみだ。堅い粘土をほぐしてこねて長いひも状にして、底の方から回して張り付け、ろくろを回して均等になるように押さえて、滑らかにして、茶碗型に仕上げると難しい。どんな仕上がりになるか想像して楽しい。昼食後「甲賀忍術博物館」を見学した。建物は外観平屋建てだが中は3階建になっている。いろいろに見え

しばらくコロナ事情で外出も思い通りにできなかったので本当に良い行楽ができてとても楽しかった。早く収まることを熱望する。



る所も、灰の層を取り除くと地下に潜れるようになっていたり、扉があっても開かない。また、床の間の掛け軸の裏が広く空いていて、隣室へまた廊下へ逃げられる。2階3階へ隠れていた場合、ロープで下へ降りる仕組みもある。また見学に訪れた人々の多くが忍者の衣装を着て



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 地震はその口を 言わない

東田校区 親和会  
丸地 洸

今まで「東田」ほど安住の地はないと思っていました。ところが最近、「親和会」の講演で、防災危機管理課の方から地震の講話を受け、特に「南海トラフ地震」がいつ起きても不思議ではないと、改めて意識を高めました。その時、豊橋は三河地震以来の大被害に襲われるとこのことで、これは一大事だと思いました。それならどうするか真剣に考えてみました。

夜中に発生したらどうするか、家族がバラバラの時発生したらと考えたら恐ろしさが沸き上がりました。まず地震に対する予備知識が必要です。東日本大震災、阪神淡路大震災の映像は目に焼き付いています。これらの見聞を「どのようにいにかすか」が大切です。一、まず地震情報を真摯に信じる。二、その際、豊橋の防災アプリ・防災ラジオで情報をいち早く入手することも必要である。一、家族、隣近所の人と情報を共有する。二、自分の家は大丈夫か、部屋にいて家具は心配ない

か、そんなことも思い馳せる。一、どのようにして無事に逃げるか。校区の避難所をよく知っておく必要がある。

地震が私たち世紀の間に来ないことを願いながら、防災マニュアルを守っていかしありません。豊橋は津波の心配はないと東田は大丈夫と決めつけないこと。豊橋の皆さん、一度表浜の海岸に行つて太平洋を眺めながら真面目に考えてみてほしいの思いがします。

### 福祉の恩恵に 包まれて

東田校区 東田元町寿会  
高柳 致子

社会福祉制度がとも発達して、その組織を詳しく調べてみたり、自分の生活に取り入れて利用してみると、思いがけない展開が広がり、視野が広がった。便利になったりして学ぶことが多くあります。幸い近くに豊橋市仁連木老人福祉センターがあり、ここでは各種の出前講座も開かれており、利用させていたただいています。その中の一つ「笑いヨガ」の講座があり、笑っているうちに体も温かくなり、大笑いになったりして不思議です。仲間の輪が広がり展開してゆく

### 岩屋観音にて 「祈り」

天伯校区  
天伯シニアクラブ和みの会  
西川 誠

大岩町にあり、地元の人々、湖西方面の方も多く訪れる。天平2年行基菩薩の草創だ。吉田城主、輝政公の庇護も受けた。人々の信仰に支えられ、通称「観音さん」と愛される。春は新緑が山々に映え、桜の名所にてにぎわう。南に面し、四季を通じ太陽をいっぱい浴び、折々の景色が見える。「ふり返りふり返り見る桜かな」

このようにいろいろなシステムを利用することで有意義に過ごさせてもらいたい。観音像の美しさに魅了され、慈悲の気高さを覚える。仏の道がいかに敬謙であるかと、そこに祈りと願いとが結晶している。どこを歩いても御仏の加護があるようだ。その土地、その寺の縁起にまつわるような表情豊かな仏が多い。慈悲に溢れた小さな野仏たちだ。人々の来世を託したであろう心が伺える。中でも18番の石仏が、なぜか母の姿と重なって離れない。親への気持ちの表れだろうか。

山門にて一礼をする。四季の花木が右手に、奥には鐘つき堂、大師堂を左に曲がる。遥拝所がある。観音様に合掌、「南無阿彌陀仏」と念仏を唱える。窟堂を登る。ガングが何段にもあり、要所要所が鎖で導かれている。

豊橋が一望できる。二川、三河湾など、人々の暮らしが広がる。眺めは絶景である。

銀杏が散り始めると初冬である。帰り花が鑑賞できる。帰りに梵鐘を一つ、音はどつとも聞かれる。柔らかな心になって、寺を辞す。

霞む日や海道一のたち仏 (古市木采詠)

## 高齢者に人気の

# 趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。

### 旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。

### 家庭菜園・ガーデニング

自然に触れながら行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。

### 音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら好きな音楽を楽しみたいという方に人気の趣味です。

### ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。

### 俳句・詩作

新聞などに投稿したり、作品を集めて出版するなど将来の夢にもつながる趣味です。

### その他

登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

### 社守雑感

牟呂・汐田校区  
外神豊寿会

鈴木喜久男

社守になって今年で7年目になります。そして、今年には牟呂八幡宮と八所社の2社の社守を引き受けることになりました。

小さなお宮の社守なら一人でぼちぼちやればいいので気楽なのですが、大きなお宮となると3人でやるのがほぼ決められているので大変です。

基本的に社守の仕事は、境内の清掃なのですが、落ち葉の量が半端じゃないのでかなりの重労働です。時間に余裕があればいいので

すが、他の役職も兼務しているのでスケジュールの調整で頭を悩ませています。忙しい方が体を動かさざるを得ないのでいいと言いつつも、なんとかがやっていると聞かされて、老人クラブの行事とゲートボールの大会とお宮の行事が重ならないように予定を組んでいますが、どうにもならない時には、どうもすみませんと頭を下げるしかありません。

朝、お日さまが昇る前に社守の参道を掃き清めて、夕方、日が暮れる前に常夜灯に火を入れるという当たり前のことができていないので社守失格です。それでも毎日お宮に行つて、困ったときの神頼みばかりして



お年寄りにとって住みにくい社会になっている。体力の衰えを感じながらも、それに神様の力を借りて抵抗している自分がいます。神様、どうか厳冬期をお与えください。

### また始めてみるか

飯村校区  
シニアクラブ同好会

田中 教雄

動物が身近にいて、一緒に暮らしていると、時々同じ行動をしていることがあり、びっくりすることがあります。

話すことができなくても、生き物同士だから考えることは同じで、心は通ずるのか?

それとドッグイヤーというものにも驚きます。犬の1年は人間の7年に相当する早さで成長しているのだそうで、ヨチヨチの子犬がしばらくの間に親犬になってしまうので、これは納得

できます。

この宇宙は、天文学的な時空を経過して現在があるようで、それに比べて人間の一生はなんと短いものか!!

毎日を懸命に頑張っていますが、アレヤコレヤをやり残してきたことに思いを馳せ、早速取り掛からないと、そのままになっちゃうーな

世間では、考えることだけならタダだ!!と言われま

今までに巡り会った師匠役の人から、「古い先を深く考えないことが大切だ!!」と教えられました。それと「自分でできることも重要な点だ!!」と。しかしこれがなんとも難しいのでさっぱり分かっていません。まあこれからは、できることからコツコツとやっていくのが、暮らしには安楽なことかなあーと思っています。

### 水香百姓奮戦記Ⅲ

玉川校区 森遊会

鈴木 福夫

子供のころどんな遊びをしましたか。私は低学年ではひょうたんコマで遊んだ。木製のひょうたん形をしたコマです。ひもを引っ掛けて回せばいつまでも回り続けます。今ではすっかり見ません。パンキー(めんこ)もよく遊んだ。

高学年になると肥後刀を常に持ち歩いた。コマにベアリングを埋め込むとよく回る。そして竹トンボもよく作った。また、紙玉鉄砲を作った。その玉は新聞紙の他に、山野にあるジャノヒゲ、マンリヨウ、スギノ実だ。また魚釣りセットを近くで売っていたのでそれを買い、竿は近くの竹を切り、エサはアザミの花の中にある虫の幼虫を使った。それとサクラミミズを使った。5年生の時

に引張られて川に落ちたこともあった。将棋はこのころ覚えたが、囲碁のルールは周りの人も知らなかった。今でもまきでご飯を炊きますよ。10年前までは風呂をまきで沸かしていた。

中学生になると1人で石巻山まで歩いた。往復2時間。大学ではカメラを持ち、鈴鹿の山や南アルプスを歩いた。子育てが一段落した時、始めたのが油絵。営業の仕事に、仕事の合間に絵を描いている人と出会った。絵は私が死んでからも残ると思い、農業を始めた。

農作業の合間に、早く亡くした弟と級友(ともに47歳)を思う。

### 怒っちゃいけない 笑い飛ばそう!!

### ?18歳と81歳のちがいは?

小久保綴り方狂室

向山校区 いきいきクラブ 小久保 継

- 病院で「今日は何か?」と聞かれるのが18歳  
病院で「今日は何科なの?」と聞かれるのが81歳
- 「ぬるま湯に浸かっているのはイカン」と言われるのが18歳  
「ぬるま湯に浸かる方が良い」と言われるのが81歳
- 「先の見えない時代が辛い」と18歳  
「後がない人生もつらかった」と81歳
- 「時代に置いて行かれないように」と言われるのが18歳  
「次第に老いていくのは当然ですよ」と言われるのが81歳
- マイナンバーで預貯金を管理されそうなのが18歳  
「何枚だー」とタンス預金を管理しているのが81歳
- 「かれこれ」言われたくないのが18歳  
「加齢・高齢」だと言われているのが81歳
- 「敬老の日だよ」と18歳  
「消えろうの日じゃないよな」と81歳
- 「嫁に行くか?」と聞かれるのが18歳  
「余命いくばくか?」と聞きたいのが81歳
- 婿に行くかどうか迷っているのが18歳  
向こうに行くかどうか迷っているのが81歳
- 「あの子に気があるから会いたい」と18歳  
「あの人に毛があるうちに会いたい」と81歳



### 「吉田春秋」第70号 原稿内容のお詫びと注意喚起について

前号・吉田春秋第70号において、本人を装って書かれた、事実と異なる内容の原稿の掲載がありました。

関係者の方々にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。今後このようなことがないよう、再発防止に努めてまいります。また、皆さまにおかれましても、本人を装って原稿を投稿することがないようお願いいたします。

ゆたかクラブ豊橋事務局

# 会員文芸

## 俳句

■大清水校区 第二きさらぎ会  
枯葉踏む音をひ孫の音が消す  
花井 博行

■大清水校区 第一豊松会  
歌の波うねる喫茶の老いの春  
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会  
箱根路や韋駄天越う初日出  
藤村 元司

■大清水校区 柳風会  
しょうが湯や夕陽を受けし庭歩く  
平山 勝

■岩田校区 東岩田長寿会  
我が庭の雑草元気春の雨  
加藤カツエ

友よりの筈楽しむ夕餉膳  
千賀 芳彦

■岩田校区 北岩田一区老人クラブふたば会  
ワラ塚に手を入れ温し初時雨  
小椋かつ子

■八町校区 中八老人クラブ  
うたたねのあけぼの時の鳥の声  
白谷 秀夫

■杉山校区 高明日望会  
草芽吹く庭歩く音杖の音  
井土 幸子

爺婆も子等に誘われ春の旅  
中神佐和子

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会  
春の宵そぞろ歩きや君とあて  
田中 幸三

■天伯校区 天伯シニアクラブ和みの会  
富士山を誉めちぎって桜海老  
西川 誠

■老津校区 老津俳句会  
野は豊か萌え出す花芽瑞々し  
石田 初江

手入れして待つて三年つじ咲く  
三浦 松代

木もれ日や熊野古道に風薫る  
彦坂 博子

初恋の微かな香り藤の花  
鈴木 純夫

のほほんと雲を吸い込む鯉のぼり  
別所 善子



大原の竹藪散歩つじ咲く  
鈴木 陽子

しょうぶ湯につかたて吾子に鉢巻し  
明星 節子

忠魂碑へ続く石垣つじ燃ゆ  
澤山十糸子

高らかに端午のみずの堰を落つ  
高橋いすゞ

■吉田方校区 若波会  
七夕の色紙は風に舞ひ遊ぶ  
河合 昭子

■飯村校区 第二飯寿会  
老鷹の真只中や野良に佇つ  
佐野 栄子

初夏やパンを食み出す生野菜  
廣中 雅子

■津田校区 西日進会  
春近し雪が埒の路の曇  
笹野 君夫

法被着て親子はちまき村祭り  
笹野 壽

■小沢校区 第三寿会  
蒼穹を持ち上ぐ山の若緑  
外山 孝子

■小沢校区 第二寿会  
かど先の紫露草朝日あび  
本馬 孝子

## 短歌

■豊校区 西岩田親睦クラブ  
花葛浦の江戸伊勢肥後系咲き競ひ  
千のカメラにしんしんと映ゆ  
金田 英子

■吉田方校区 若波会  
我が家で四季の果物みのりあり  
三〇〇年の先祖に感謝  
河合 昭子

百歳の母上様の短歌をば  
「きょう歌」と言はる教・興・郷・狂  
シデコブシとコブシの花は咲き次ぎて  
この道われを励ましくるる  
丸山二三四  
横山 宜世

■吉田方校区 菰口町寿会  
コーラスの声は出ずともお喋りは  
よく聞こえるねマスク越しでも  
杉浦尊香子



■大清水校区 第二きさらぎ会  
透析の妻を待ちわび雲降り  
傘片手に玄関に立つ  
花井 博行

■岩田校区 北岩田一区老人クラブふたば会  
団塊の世代交代言うけれど  
若者にやあ負けぬ意気こみ  
小椋かつ子

■岩田校区 北岩田三区福寿会  
路地裏を頑張って這うカタツムリ  
手を出したくてじっと見つめる  
神藤ふさ代

この人と生きる幸せ望みつつ  
臥せる夫の顔を撫ぜる  
伊藤みつよ

寒さ明け小春日和が多くなり  
咲く花増えて散歩は楽し  
城 憲男

ポールとり口にくわえて四苦八苦  
黄砂降る日もカラス飛び立つ  
藤田ひな子

■天伯校区 天伯シニアクラブ和みの会  
富士の下鎮座在します朱の鳥居  
老いを重ねし我ら旅人  
西川 誠



■大清水校区 第一豊松会  
お互いの生存確かめ合う電話  
声で安らぐ連休最中  
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会  
若き日に君と遊んだ蔵王山  
鷹の渡りが涙でにじむ  
藤村 元司

■幸校区 牧野町長寿会  
母の日に生花買えずに白き花  
染めて差し出す母へのおもい  
宮田 建夫

■津田校区 進誠会  
鎌の柄を杖として立ち一休み  
額の汗をこぶして拭きて  
田中 英代

■津田校区 榮栄会  
縁側で妣と作りし晒の襦袢  
ダンスに蔵ひあり断捨離迷ふ  
中島タエ子

■小沢校区 第二寿会  
のどかなる畑に一匹山羊遊ぶ  
草食む姿車窓で眺め  
本馬 孝子

## 川柳

■植田校区 植田白寿会  
父帰る子供の声が鬼はそと  
守屋 忠

■大清水校区 第二きさらぎ会  
カラオケで狂変してる老いの声  
花井 博行

■大清水校区 第一豊松会  
日常に今やスマホは必需品  
石川 重幸

じゃまな石蹴とばしたくて我ころぶ  
少子化だ子の声聞けず「子供の日」  
鈴木 正子

■大清水校区 第二豊松会  
宅食の残りペロりと野らのネコ  
藤村 元司

■大清水校区 柳風会  
物価高ばらまき予算もうやめて  
平山 憲子

五類でも怖いと同じマスクする  
仲井 丈二

早く来て長引く戦禍止める人  
近藤 庸子

■大清水校区 第一きさらぎ会  
誕生日親の年越え墓まいり  
森 進吾

■野依校区 野依ふれあいクラブ  
八十路にて胃腸晴天病無し  
村田勇一郎

■福岡校区 小池元町百寿会  
痩せたねと言われて気になる顔の皺  
中野美生子

■栄校区 小松町長寿会  
朗朗の読経遺影を眠らせぬ  
伊藤 信平

マスク減り町の広場に人増える  
松岡 洋子

■小沢校区 第三寿会  
規矩にして復興の田の青田風  
外山 孝子

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会  
ひさしぶりおもわずピース花見会  
高井 宏昌

■八町校区 中八老人クラブ  
国連の平和への願い改革を  
白谷 秀夫

■中野校区 中野おあしす会  
「雀の卵」思わず買った懐しき  
彦坂くみ子

若返り喜寿が患う五十肩  
彦坂 吉尚



■岩田校区 東岩田長寿会  
緩々も怠けも気儘も余生なら  
千賀 芳彦

■吉田方校区 若波会  
雷に赤子泣く声戸外まで  
河合 昭子



■津田校区 西日進会  
蟬時雨去りて頃よし虫時雨  
笹野 君夫



グラウンド・ゴルフサークルの皆さん

松山校区は豊橋駅近くにある地域で「駅一寿会」「東松山町睦クラブ」「西松山町睦クラブ」「中松山町睦クラブ」「中柴諏訪



中松山町睦クラブ 堀内 三朗 会長

《インタビュー》  
**単位クラブ紹介**  
 松山校区老人クラブ連合会にお邪魔しました。  
 インタビュアー／(株)博報社

「大國町寿会」「東小田原楽生会」の7つの単位クラブで構成されており、校区の会員数は491名(男性194名、女性297名)になります。校区会長を務める堀内会長(中松山町睦クラブ)は「謙虚な姿勢で、おごり高ぶらない日本人の良さが残る地域だと感じます」と地元について話しました。

◆グラウンド・ゴルフサークル  
 令和2年から始まったグラウンド・ゴルフサークルは現在16名で活動。毎週火曜日に松山公園でプレーしており、松山校区会員の交流を活性化させています。皆が気持ちよくプレーできるように市に掛け合っており、公園に土砂を撒いてもらうなど、常に環境にも配慮しています。そして11月に開催される60周年記念

杯グラウンド・ゴルフ大会には松山校区から全メンバーが参加予定。グラウンド・ゴルフサークルの会長を務める澤山会長も「楽しくできることが大切」と話します。

◆中松山町睦クラブの特徴  
 会員数は90名(男性29名、女性61名)にもほり、地元町内だけではなく近隣の老人クラブがない町内からも入会を受け付けているのが会員数維持の秘訣のひとつで、会員の誕生日には祝いのタオルを配布するなど一人一人を大切にしています。また月一回の健康体操をたしなむ堀内会長は昨年からは健康長寿を促進する「あいちオレシリダー」として愛知県内で活躍しており、次年度はさらに上の「アドバンスリーダー」も視野



大國町寿会 安藤 春男 会長

に活動しています。

会計として堀内会長を助け、松山校区の活動を陰から支えている安藤会長。グラウンド・ゴルフの立ち上げ時には会計として必要な道具一式をそろえるなどサークル誕生に寄与しました。自身が会長を務める大國町寿会では毎月地元神社の清掃活動を行っています。会員数維持にも力を発揮しており、数々の功績が認められ令和5年に市老連からも優良老人クラブとして連合会長感謝状が贈られました。

編集後記

吉田春秋をお届けします。今号もたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございました。広報文化部では、皆さま方のご意見・投稿などをお待ちしております。

今後読みやすく楽しい紙面づくりに努力してまいりますので、よろしくご支援をお願い申し上げます。

ゆたかクラブ豊橋 広報文化部

**原稿募集**  
 ◎校区活動、単位クラブ活動、俳句、短歌、川柳、随想などの投稿を募集します(写真を添付いただく場合はきれいなものをお願いします)。  
 ◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつでお願いします。

◎原稿は、市内在住の市老連に加入している方に募集しています。必ず、校区名・単位クラブ名・氏名を明記してください。

◎紙面の都合上、やむなくカット・見送る場合があります。

◎締め切り/11月15日(水)

◎投稿先/ゆたかクラブ豊橋事務局  
 (豊橋市今橋町1番地)

豊橋市役所長寿介護課内  
 ☎51-2337

ご協賛各位へのお礼

この度「吉田春秋」の発刊にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。  
 本紙は、会員が生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。  
 今後とも何とぞ末長きご厚誼、ご支援をお願いいたします。  
 ゆたかクラブ豊橋

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています