

豊橋市老連だより

吉田春秋



第44号

■発行／豊橋市老人クラブ連合会 ■編集・印刷 (株) 博報社／名古屋市北区稚児宮通1-56 ☎0120-0212-09

第19回 はじける笑顔！ 爽やかプレー満載！！ 豊橋市シルバースポーツ中央大会

8月6日、高師緑地で「第19回豊橋市シルバースポーツ中央大会」が開催され、約500名が参加しました。

台風の影響で2回延期になり、3度目の正直となった当日は心地よい晴天に恵まれ、選手の皆さんは3種目でそれぞれプレーを楽しみながら、健康づくり・仲間づくりの輪を広げました。

ゲートボール



ペタンク



グラウンド・ゴルフ



ブロック総合

優勝 仁連木ブロック
準優勝 大清水ブロック

種目別結果	ゲートボール	ペタンク	グラウンド・ゴルフ
優勝	高豊校区	津田A校区	多米校区
準優勝	岩田校区	玉川校区	牟呂・汐田校区
第3位	つつじが丘校区	小沢校区	吉田方校区



県老人スポーツ大会



県老人クラブゲートボール大会



グラウンド・ゴルフ大会



ゲートボール大会



ペタンク大会

高齢者スポーツ
大会等写真集

※結果は4面

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あけましておめでとつございます。

豊橋市老人クラブ連合会々員の皆様には、お元気で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より本市行政全般にわたりまして、ご理解とご協力を賜りますことを深く感謝申し上げます。

さて、わが国において「少子高齢化」という言葉が聞かれるようになり久しいところでありますが、昨今、特に高齢化につきましては著しく進んでおり、超高齢社会も目の前に迫ってきています。

このような状況の中、私新年あけましておめでとつございます。

会員の皆様には、ご健勝にて新しい年を迎えられたことと拝察申し上げます。日ごろは豊橋市老人クラブ連合会の事業にご指導、ご協力いただき深く感謝申し上げます。

21 年度は健康維持をテーマとして「歩く」ことを生活の中に意識して取り入れ『人間機能』の維持をはかり、ろうと 4 月の総会で訴えてまいりました。また理事の皆様には「体力測定を実施して個人の体力を知り、日ごろの生活に取り入れて健康維持の一助とする」取り組みをしてまいりました。

は高齢者の増加自体を問題とは捉えず、高齢者の方々が生きがいを持ち続け、いつまでも健康に過ごすことのできる環境づくりを推進することが大切であると考えております。



私は、その実現のために本市とともに活躍いただかなければならない方々こそが、老人クラブの皆様であると思っています。

しかしながら、老人クラ

日本は世界一の長寿国となりましたが『健康で長寿』であらねばなりません。そのためにはまず自分の体力を知っておくことが大切です。自身の体力を知った上で、体力にあった生活を心



がけましょう。ゲートボール、ペタンク、そしてグラウンド・ゴルフ等を楽しむのもまた好いことです。人と和を持って楽しむことこそ長寿の秘訣ではないでしょうか。

老人クラブの 活性化を推進します

豊橋市長 佐原 光一

の対策を実施してまいったところでございますが、まだまだクラブ数や会員の増加につながってきておりません。

国もこのような事態を憂

また、「友愛」では寝たきりで辛い思いをされている皆様に対しては友愛訪問を実施して励まし、1 人暮らしの方々には会員の仲間が伺って世間話を交わす「一声運動」を展開して

慮し、昨年 4 月、老人クラブ設立の要件を緩和し、従来概ね 50 人以上であった規定を概ね 30 人以上に改正してまいりました。

このように国におきましても老人クラブに対し柔軟

な対応が図られるようになったこともあり、本市といえども、クラブの新設や会員の増加につながる新たな事業や高齢者の健康や生きがいづくり事業に積

人憩の家」へ寄贈し、また一部を善意銀行の年末助け合い基金として寄贈いたしましたことを報告させていただきました。そして、市老人クラブ連合会自身へも一部をいただきました。それ

老人クラブのパソコン元年 ～有効に使って仲間を増やそう～

豊橋市老人クラブ連合会

会長 柵木 良行

まいりましたし、奉仕活動としては会員各位にお願いして品物をご寄附願ひ「チャリティーバザー」を実施しておよそ 90 万円を売り上げ、その一部でマッサージ椅子を購入して「東細谷老

は、会の活動として必要な各種報告文書等の作成にパソコンを利用することとして各ブロックに 1 台ずつ計 9 台のパソコンを購入させていただきました。利用については各ブロックで最大

極的に取り組み、老人クラブの活性化を推進してまいりたいと考えております。そのためには、事業の発案や選択に際しまして、老人クラブ連合会会員の皆様のこれまでに培われました経験やお知恵が必要不可欠でございますので、ぜひとも、絶大なご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、年頭にあたり、豊橋市老人クラブ連合会会員の皆様、この一年のご発展とご健勝をご祈念申し上げます。



報告文書が多いからと、限利用できるよう話し合っ

か、いろいろ面倒だから会長はいやだ。という声をよく耳にします。パソコンで簡単にできるシステムを作っていたらいいと思っ

本年度も終わりに近づいてまいりました。本年度各方面にわたってご指導、ご協力いただきましたことを感謝申し上げます。会長としていたしなかつたことをお詫びいたしましてご挨拶とさせていただきます。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大盛況でした！



チャリティーバザー結果報告

9月に開催したチャリティーバザーの売上金で、マッサージチェアおよび年末たすけあい義援金の寄付、市老連書類作成用パソコンの設置を行いました。

マッサージチェアは11月17日に、東細谷老人憩の家に設置し、東細谷老人憩の家運営委員長より御礼状を、豊橋市長より感謝状をいただきました。また12月15日に善意銀行へ赴き、年末たすけあい義援金を寄付しました。

市老連役員や会員の事務効率化を図るため購入したパソコンは、各老人福祉センター・地域福祉センターに設置しました。

ご協力いただきました皆様に御礼を申し上げます。誠にありがとうございました。



マッサージチェア贈呈式



善意銀行へ寄付

毎年のチャリティーが近づくと、お客様に喜んでいただくことができるかと、先にいろいろの考えがつかんできます。今は男の方が重いものなど大変な事をほとんどしてくださるので助かりました。物を買っていただく日も2日半です。一生懸命の毎日なので無我夢中で過ぎ去ってしまいます。女同士で話をする間もなく過ぎ去るチャリティーでした。レジの方、その他の皆様ありがとうございました。 (女性部長 柳井くに子)



第18回 チャリティーバザー

マッサージチェアの寄贈を受けて

東細谷老人憩の家 管理人 山本 恵子

平成21年11月に豊橋市老人クラブ連合会様より、東細谷老人憩の家にマッサージチェアが寄贈されました。

皆様、写真を見てください。お2人ともほとんど毎日憩の家に来てくださっています。今日のマッサージチェアは「体が痛い」と言って使用されませんでした。けれど、今回は「すごく気持ちがいい」「足が軽くなった」と喜んで使用されています。また、マッサージチェアに座っていると、下から圧力が加わり体が持ち上がるのですが、ある男性会員さんは「コリャー若返る!! ワッハッハッ」と照れ笑い。一同大爆笑です。今まで以上に和やかな雰囲気です。来館者も1人、2人と増え、私共管理人も喜んでいきます。本当にありがとうございます。



今後も継続していただくようお願いしつつ、状況報告と感謝の気持ちを伝えさせていただきます。

第46回 豊橋市高齢者福祉大会

9月2日に豊橋市民文化会館にて第46回豊橋市高齢者福祉大会が開催され、午前の部にはダイヤモンド婚を迎えたご夫婦約60組が、午後の部には金婚を迎えたご夫婦約170組が式典に出席しました。祝詞の贈呈では、老人クラブの会員が代表として登壇し賞状を受け取り、会場から温かい拍手が送られました。



金婚(代表:藤城夫妻)



ダイヤ婚(代表:高野夫妻)



豊橋マリンバの会

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者趣味の 演芸大会の開催

9月3日、恒例の第32回高齢者趣味の演芸大会が豊橋市民文化会館において盛大に開催されました。44組、総勢606人の出演者が趣向を凝らした演目を演じ、



会場も拍手喝采、出演者も輝いた大会となりました。演芸の種目は、歌謡曲の合唱が最も多く14組、舞踊・民謡・健康体操が各5組、詩吟が4組、民謡が3組、童謡唱歌・新舞踊、ダンスが各2組、フォークダンス・大正琴各1組が出演しました。

時間も午前9時15分から昼食の休憩をはさんで午後3時30分に予定どおり無事終了しました。

演芸会で特に盛り上がりがあったのは、和やかな音楽に乗っての健康体操で、会場の参観者も一緒にのって体操に参加し、その光景は壮観なものでした。また、フォークダンスでは連合会長さんも出演しておられ、いつも姿勢がたたく元気の秘密はここにあるのかなと思われました。会員の皆さんともども連合会長さんに肖って元気で生きがいのある人生をおくりたいものです。

（生きがい事業推進部長
小久保勇治）

第41回 高齢者趣味の 作品展



9月2日(水)～4日(金)の3日間にわたり、豊橋市民文化会館において、第41回高齢者趣味の作品展が開催された。

絵画・ぬり絵・押し花・ちぎり

共々、無事帰還致しました。なお、今大会に際し、大会当日までご指導を賜りました豊橋警察署、市当局、安全協会豊橋支部の皆様はじめ、関係各位に厚くお礼申し上げます。



◎出場選手（敬称略）

田辺 香、岩瀬 伸雄、松井 伯夫、中野 勝幸、稲垣 治身

高齢者自転車県大会で善戦

会葵 第一
次隆 藤井

去る11月5日、名古屋市区、ポートメッセなごやで、「交通安全高齢者自転車愛知県大会」が開催され、県下の安全協会各支部1チームが出場、今年は46チーム、184人が参加しました。

大会の趣旨は、高齢者の自転車利用時の法規履行走行と安全走行の優劣を競い、交通ルールの定着とマナーアップを図って交通事故を抑止することとして開催され、今年で6回目でありす。

賀茂校区老人クラブは、5月に行われた豊橋市老連自転車教室での優勝を受け

て、豊橋代表として出場しました。競技の結果は、46チーム中9位と健闘しましたが入賞は逸しました。今大会の入賞チームは、①蟹江 ②津島 ③岡崎 ④豊川 ⑤碧南でありました。自転車は誰でも乗れますが、基本的な乗り方、安全走行、安全確認方法、合図方法、交差点での走行等々、道交法を遵守した走行が求められ、まさに「たかが自転車、されど自転車」と認識いたしました。

大会当日は、安全協会豊橋支部で用意していたたい観光バスで出発、選手を声援・激励して、応援団

（広報文化部長
日野 義久）

いきいき スポーツニュース ※写真1面

第33回 高齢者 ゲートボール 大会

日時／11月4日
場所／豊橋市陸上競技場
参加人員／約200名

優勝	豊南
準優勝	東赤沢
第3位	福柱玉川

第28回 愛知県老人クラブゲートボール大会

9月16日新城市桜淵公園にて。高山チームが8位入賞！

第37回 愛知県老人スポーツ大会

10月4日あいち健康の森公園にて。ウォークラリーで3位入賞！

日時／10月1日
場所／豊橋市陸上競技場
参加人員／約180名

優勝	細谷 C
準優勝	高豊 A
第3位	東田 B
第4位	高師
第5位	津田 B
第6位	老津(喜)B
第7位	細谷 D
第8位	細谷 B

第11回 高齢者ベタンク大会

第11回 高齢者 グラウンド・ゴルフ大会

日時／11月25日
場所／豊橋市陸上競技場
参加人員／約600名

☐男性 総合優勝…天野 清美(野依)

優勝	Aブロック	天野 清美	野依 栄	Bブロック	西川 勲	二川南
準優勝	柴田 一市	牟呂 栄	羽田 大	栄	大 栄	
第3位	早川 寿夫	高豊	堀田 秀夫	吉田方		

☐女性 総合優勝…西村レイ子(多米)

優勝	Aブロック	高 きよ子	岩田	Bブロック	西村レイ子	多米
準優勝	倉田 久代	小沢	戸田 舜代	栄	戸田 舜代	栄
第3位	山村千代子	玉川	松井 貞子	東田		

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

岩田校区

ウォーキング・体力測定に チャレンジ!!

ふたば会 顧問 阿部 純一

岩田老連は、市老連重点事業「ウォーキング・体力測定」を、2年間続けてきた講座「笑って生き生き」に加えて、実施することとした。

5月21日には、参加者各自に日常生活活動チェックと評価をもらった。

7月9日は開眼片足立ちと、10メートル歩行のタイムを測った。6分間歩行は猛暑のため次回行うこととした。22名の参加者は男9名(平均76歳)、女13名(平均67歳)、1人ずつ測ったタイムを男女別・年齢別・タイム別得点表で得た数値を、総合評価基準表で集計した。その結果は、

総合評価A(優れている) 男1、女3

総合評価B(良好である) 男4、女12

総合評価C(普通である) 男4、女6

総合評価D(やや劣る)とE(劣る)は無し

であった。講座に積極的に出られる会員たちから当然の結果かも知れないが、自己の状況を数値で評価することができ、今後の日常生活の指標が得られた。講師からは「日常生活で、歩行のとき、つま先をよく上げて歩くことを意識して下



双六脳トレゲーム風景

9月24日は6分間ウォーキングと「笑って生き生き」文化祭向作品製作、11月と今年1月、もう一度測定を行い、活動実績を見ることがしている。

岩田校区

岩田老連の測定ウォーキング 「笑って生き生き」

岩田老連女性部長 杉浦 久子

2年間続けられた岩田老連の「笑って生き生き」(阿部弘子講師)は、今年度から市老連提唱の測定・ウォーキングを取り入れたプログラムでスタートしました。無理しない範囲で楽しく行うことを第一に、5月の第1回目は10メートル速歩と片足立ちのタイムをそれぞれ測定、男女別、年齢別、全国平均値と自分の値を知って、自信を持った人や克服しなければならぬ弱点を知りました。これを直すための計画を自分で立てて実行しよう、との理想です。



ウォーキング風景

3回目はあまりにも暑い日だったので室内で折り紙のお月見の部屋飾りをつく

第4回は皆で岩田運動公園水神池まで往復20分ウォーキングを楽しみました。小学生時代の遠足を思い出し、歩くことの気持ちよさ、仲間とおしゃべりする楽し



脳トレに取り組む

さを体験し、その後脳トレゲームにも熱が入り、自然に皆で協力し合い、一人ひとりの脳トレゲーム、仲間同士で声を出し合い簡単なことでも手も目も脳もフル活動。楽しくひとときが過ぎていきました。

第5回目は、校区社教祭に向けての作品制作を12月20日に行いました。岩田老連の取り組みは、会員が「笑って生き生き」と日々を送れるようお願いながら、無理せずに楽しく進めています。

東田校区

歩け歩け東田

親和会 森下 佐六

8月30日、立秋になったとはいえ、その日は真夏のような暑い日であった。今日は、東田校区老人クラブのウォーキングの日である。青陵地区市民館に集合した70人の参加者は10時にAコース(1キロ公園ウォーキングコース)と、Bコース(牛川ハナミズキコース)に分かれてウォーキン

グをはじめた。

最初は黙々と歩いていたが、夏の終わりを告げるかのように鳴くセミの声を聞いた。秋の訪れを知らせるように咲いているハギの花を眺めたり、シイ、ケヤキの大木の下をそよ風にふかれながら歩いていると、緊張感より解放されたのか、前後を歩いている人と親近感が深まっ



出発前のミーティング

牛川もぐら沢の信号を左折すると、間もなく朝倉川右岸に出る。朝倉川は太陽の光を反射させキラキラと輝きながら、水音をたて流れている。また、川床の一部には、川

の流れにゆられながら水中で生育している草木が見られ、子どもたちも遊んでいた。両岸には桜並木が続いており、静かで美しい自然の風景を見ながら歩いていると、疲れよりもリフレッシュした気分になり満足感・充実感を強く感じられ、思い出に残る楽しいウォーキングのひとつであった。

「歩け歩け東田」を合言葉に紅葉の秋、再度実施すること約束して散会した。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

牛川校区

青年将校

牛川浪ノ上会 会長 星野 清

私が浪ノ上会の会長になって早 7 年が過ぎようとしています。停滞気味だった老人クラブに、近年 60 代の若い人が次々と入会してきて様々ところで改革がなされています。

月 1 度の定例会では、「まちづくり出前講座」が順次開催され、生活のためになる話が毎回聞けて知識と教養が高められています。屋外活動では「牛川スポーツクラブ」の会員数が飛躍的に増加して活況をおび

新しく生まれたのが「北町お助け友和隊」です。お年寄りの方を対象に友和と奉仕の精神で結成されました。私たちができることがあれば少しでも皆様方の手助けになり、お役に立てれば幸いと思っています。

私はこれらのことを立案し、実行に移していく若い人たちを浪ノ上会の「青年将校」と呼んでいます。彼らは役割を分担し、会やクラブの発展のために全員で努力しています。次はこのようなことにチャレンジするのから楽しみにしています。私もこの青年将校の力を借りて、地域社会に貢献できるよう努力して参りたいと思います。

二川南校区

夏祭り

久保田寿会
新林 弘之

校区恒例の夏祭りが、8 月 1 日(土)・2 日(日)に二川南小学校にて行われました。両日とも空模様が悪く開催が危ぶまれましたが、校区民の願いが天に通じ、夕方には雨も上がり無事開催となりました。会場内あちこちに水たまりがありました

が、祭りを支えるスタッフたちの努力により、ぬかるみもなくなり、開催することができました。

老人クラブの担当したお菓子のつかみ取りでは、1 度つかんだ菓子は絶対に離



小中学生によるプラスバンド。地域の人たちが日頃磨いた芸を披露して、おおいに盛り上がりしました。屋台村でのダンゴ、五平餅、フライドポテト、ジュース等の販売に長い列ができ、また幼児や小学生向けの菓子のつかみ取り、輪投げ、スイーパーボールすくい、サイコロゲーム等のコーナーでは長蛇の列ができ、景品の品切れが続出でした。

すまいと小さな穴に手の痛みをこらえて頑張る子、少しだけつかみこれで良いと引き出す子と様々でした。並んでいたが、景品がなくなりゲームができず、あきらめて帰る子たちの後ろ姿がとてもかわいそうでした。1 人でも多くの子に遊んでもらえるよう工夫することが、来年度の課題として残されました。

2 日目最後の行事、もち投げとお楽しみ抽選会とおおいに盛り上がりしました。特に抽選会では当選者の発表のたびに、あちこちで悲喜こもごもの歓声が上が



体力測定

市老連の推奨で本年度行事の一端である、高齢者向け体力測定とウォーキングを松山校区老連で開催計画を立て申請しましたところ、助成決定通知を頂戴致しましたので、昨年度のシニアリーダー育成事業実行委員会のメンバーと、校区老連役員を加えた 6 名が実行委員となり、2 回にわたり打合せ会議を開催。10 月 25 日(日)に体力測定会、11 月 14 日(土)にウォーキングの計画・立案。各クラブより 3 ～ 4 名を選出願い、14 クラブより 56 名の参加者を得ました。体力測定会場は松山小学校体育館を、「校区の老人会行事で使用されるという事であれば優先的に使用許可を致します」という温かいご配慮を教頭先生から頂戴して確保することができました。

松山校区

松山校区老連の
体力測定とウォーキング

大町町寿会 金田 好正

当日の参加者の ADL 判定では、4 名の方が 24 点未満の△印判定でしたが、絶対に無理はしないように注意を呼び掛け無事に、握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10 メートル障害物歩行・6 分間歩行の測定を終了。各人が「総合評価基準表」により同年代の基準と本人の結果とを比較し、日頃の生活や運動の状況を見直す指針ができました。



ウォーキング

ウォーキングは 14 日が降雨のため 16 日に順延し、黒福公園→バロー豊橋店前→上立合橋南→交通児童遊園→大池公園 1 周→向山緑地→前田南公園の約 4 キロメートルを参加者全員が事故もなく無事完歩し、心地よい汗と疲労感に満足し、用意したお茶とお弁当を手

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

岩田校区

お祭りに積極的に参加

北岩田一区老人クラブふたば会
会長 小椋 功

北岩田一区のお祭りは、10月10日・11日の両日行われた。台風18号通過の直後で、看板、建屋、樹木などに被害が見られたが、元気なお祭りであった。

今年は町でお祭りを改革する会議が数回もたれ、おかげで老人クラブの活躍する場が多くなった。子どもみこしには東田神明宮の絵馬に老人クラブ会員が50枚、子どもたちの絵馬が120枚、思い思いの願いを書き、絵を添えて飾られ町内を回った。公民館では新しく

芸能大会や絵手紙、写真、水彩画等参加して祭りに色を添えた。



芸能大会ではカラオケ仲間に加え、飛び入りもあって自治会長のお孫さんのジュゲムは皆の喝采を浴びた。

昨年、ちびっ子広場が無くなり平川公園での初めてのお祭りであったが、ゲームコーナーは、もぐらたたき、



バッグ、魚つり、ペットボトル輪投げの4種目を皆で楽しんだ。パラシュートでは何回もリクエストがあり、終わり頃にはとても上手に傘が広がった。おみこし終了後に出されたカレーライスも新しい試みで、老人会員もお手伝いして作ったものであり、その味は格別であった。

2日目は、金魚すくい、バレーン遊び、大抽選会、もち投げと楽しい秋の1日が続いた。町内の皆はもちろん、ふたば会員同士の連帯がこれを機会に一層深まり、街の底力が一層強くなると頼もしく思った。

大崎校区

手縫い雑巾贈呈

船渡北クラブ
藤城 敏

『吉田春秋』平成19年2月号に、新川校区の築寿会の場合のタイトルで「36年続けてきた新川小学校への雑巾寄附は、この9月1日の2学期始業式での贈呈式をもって終止符を打つことになった」との記事がありました。

大崎校区では、毎年校区文化祭で小学校児童に手縫い雑巾100枚を贈呈しています。いつから始まったのかはつきりしませんが、9月のチャリティー1品寄附のタオルの中から100枚を女性役員が5枚10枚と持ち帰り、校区文化祭に間に合うように縫ってもらっています。以前は香典返しにタオル3本箱入りがよく使われたので、1品寄附でもタオルが多くあり、タオルを集める苦労はなかったのですが、最近はタオルが少なくなつて、雑巾の元を100枚揃えるのに苦労します。

学校からも当てにされているので、これからも続けていきます。

「タオルいらっしやい」



多米校区

グラウンドゴルフ
第19回豊橋シルバースポーツ
中央大会等に参加して

第三和来会 中村 義之

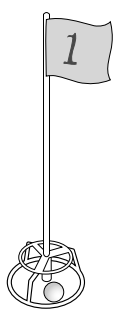
去る5月25日、仁連木ブロックの予選会にクラブ員6名で参加しました。仁連木ブロックは、東田・岩田・牛川・鷹丘・多米・豊の6校区です。上位3チームが豊橋シルバースポーツ中央大会に出場できます。

8月6日、高師緑地公園で豊橋シルバースポーツ中央大会が行われました。Aブロック赤・Bブロック青・グラウンドゴルフ大会が

Cブロック黄と各ブロック8ホール計24ホールです。各ブロック9校区で、計27チーム参加。

私も多米チームは幸いにも合計点数294点(うちホールインワン5本)で優勝しました。優勝チームは県大会に出場してきました。

第5回愛知県老人クラブグラウンドゴルフ大会が



10月4日にあいち健康の森(大府市)にて開催され、参加してまいりました。参加市町は41チーム。赤・青・各12ホール、各市町代表選手6名で競技しました。私も多米チームは176点(うちホールインワン2本)で、残念ながら入賞できませんでしたが、入賞は3位までです。ちなみに優勝は知多市168点でした。またの機会のため練習に励みます。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

牟呂・汐田校区

市場老人
クラブ賛歌

牟呂市場町

岡田 真人

「老人クラブ？ 何か陰気くさいなあ」。今まで漠然とこんなイメージを持っていた。

このたび入会し、度胆を抜かれた。その活力の物凄さにであった。まず6月のバス5台（一）を連ねた校区1泊旅行。旅館での懇親会のカラオケ大会。初めて同行したツーリストの担当者いわく「圧倒されま

した」。もちろんわたしも同感だ。10月の市場の1泊旅行のカラオケ大会も全く同様であり、その盛り上がり、その凄さは隣の

団体客が複数見学に来たほどである。さらに年6回ある例会での食事も。メインディッシュは、はやりでこしらえたお汁粉、味噌汁、ケンチン。これを食しながらの交流会である。大体会年ごとに集まり話に花を咲かせ、お互いに明日からの活力を得る。その他にも同好の志によるグラウンドゴルフ、カラオケ同好会、喫

茶店での茶話会等々、活力の源泉となる生活があり、すばらしい限りである。

しかし、この活力ある活動の影には、さまざまな理由で家に引きこもりがちの方もある。例えば旅行の誘いに対し、「もう旅行には行けないから心遣いは無用ですよ」とか、例会の出席表に参加印がひとつもない方々もみえることも事実である。

高齢化社会が急速に進む中、市場老人クラブがこの活力をさらに高めていけるようにお互いに手を取り合う中で自分の人生を謳歌していききたいものである。

かわいい子どもたちの笑顔を見ながら考える今日この頃です。

富士見校区

見まもり隊を始めて

富士見ニューレイク第一クラブ

野崎 時子

「おばさん！ おそい、おそい!!」

「ごめん、ごめん…」

そうなんです。今日は木曜日、いつもの5時間授業より少し早目の短縮授業。うっかりしていつもの時間に家を出たら、もう学校を出て子どもたちが歩道で待っていました。

「ハァー、ハァー」ちょっと走っただけなのに…「ハァーハァー」年齢を感じます（68歳）

私は小学生を見まもり、見まもり隊。

（女の子）「きのうなんで休んだの？」

（他の女の子）「するしたでしよう…」

1年生でも厳しい声がかってきます。

急に来客があつて立つ事ができなかった昨日の事を思い出しながら「私でも待っていてくれる子どもたちがいるのだなあ…」と心の中でちょっぴり嬉しく思い、できるだけ休まず交通安全、そして無事に帰宅できるよう、見まもってあげようと、手を振ってくれる



私は見まもりを始めてまだ半年。止まってくれる車、スピードを出したまま走り去る車、大きな声を出して子どもたちを静止し…でも、子どもたちには分かっていません。自分たちを守ってくれているのだという事が。未来の日本を担うこのかわいい子どもたちに少しでも役立つ事ができればと、お手伝いをさせていだいてくれる私です。

社会貢献

「全国人形芝居サミット」
に参加して磯辺校区 草間町椿会
原田 守尉

去る10月3・4日、徳島市において「全国人形芝居サミット」が開催され、全国より16団体がそれぞれ地元

元に伝わる人形芝居を披露した。豊橋の「吉田文楽保存会」も招待され、「増補・

生写朝顔話」を演じた。この演題は11月22日豊橋文化会館においても演じた。

徳島へは、演じる吉田文楽保存会15名とともに三河三座の応援団25名も同行した。他の団体も全て素人の集まりではあるが、多くの練習を積んでのもので大変

素晴らしかった。なかでも兵庫県三原中学の生徒たちの演技は伝統芸能の将来を考えても大変良かった。

私は吉田文楽に参加して2年目ではあるが、人形遣いの脇役の左手を演じた。

（写真右端）

会場は「阿波おどり会館」の近くで、懇親会後に阿波おどりを見に行った

ところ、観

客も呼び出され、10数

人が参加した。その中

で3人が特別楽しんで

いる人として選ばれ、

私も記念品を授与された。

文楽の演技と阿波おどりという

思い出に残る体験をした。



私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員随想



日本の医学の進歩で寿命は世界一と喜ばれているが、私はそうは思いません。大病院の増加、検査機器の発達、新薬の増加、栄養・健康食の充満、新鮮な食品しか食べない等々にもかかわらず、団塊世代の方々はすでに働き盛りに多く亡くなり、高齢者はいなくなるとまで言われています。それ以後の若者の生活習慣病人口はますます増え、1歳からもかかるようです。昔は40歳くらいにならないとかからな

かったので、成人病と言われていました。国民医療費は、今は50兆円と限界もなく増え続け、そして明治生まれの高齢者

寿命

飯村校区 第二飯寿会
山本 富雄

も寿命が限界もなく延び続けています(豊橋の100歳以上は100人以上いると聞く)。その時代は極めて粗食で、肉・牛乳・卵等はめつたに入らず、また多

余生

富士見校区 ニューレイク第二クラブ
監事 木村すみ子

政治も経済も混とんとしている中、高齢者問題は深刻です。こんな時、ふと気付いて見れば私も時の人、後期高齢者になっていました。

テレビ画面では老人ホームの生憎が度々映し出され、在宅介護といえはほとんどが「老老介護」。支え合っ心の少なくなった今、我々高齢者も健康には十分注意をして、若い人たちに

くの人は病院にかかることができませんでした。

しかし、今の病院は糖尿病、癌(2人に1人は死亡)、他の全ての病気は数倍と増え、病人は減るところか増え続けています。また、今は化学物質の時代で、目・鼻・口・耳からそれらが侵入し、体内に蓄積され限界に達すると、健康な人まで病弱になってしまいます。



よりどころだと思っています。解り合える仲間がいる、本当に心強い存在です。でも、年を重ねる程に、とかく頑固になりやすいので、努めて世の移り変わりにも目を配りながら、ボケないよう、に、頭をしなやかにして、皆さんと共に楽しく、年を重ねていきたいと思う今日この頃です。

現在の心境、つたない一首を詠みました。

納得の

いかぬ事のみ

多き世は

焦点移し

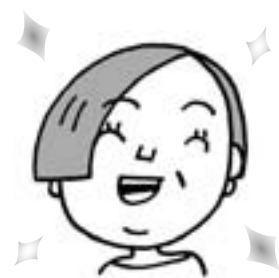
清しく生きぬ

すみ子

微笑によって得られる自他の幸福

飯村校区 第二飯寿会 西川 文子

つい先頃、敬愛する松原泰道先生が御年101歳でお亡くなりになり、先生の著書からの杖言葉にすがってここまで無事にこれましたものを、心の糸がぷつんと切れたように寂しい思いをしております。



動は、とかくとげとげしくなるものです」とも書かれています。

この頃の自分は、老齡を悲観しがちで鏡を見るさえ疎しく、つい表情も歪(ゆが)みがちであったと深く反省させられました。ごつごつした顔でも、気だての優しい人には子どもでも怖がらずなついてくれます。心の徳がしみ出た顔のたたずまいが「和顔」です。微笑は自分の幸福のみならず周りの人たちへのご恩と心得ーこれからの私の課題したいと思います。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員随想

「古稀」の 年齢異称に思う

松山校区 大手中柴老人会
本郷 勉

「古稀」の由来は
杜甫の漢詩「曲江」

にある。すなわちその漢詩の一部に「人生七十古来稀なり」とある。今風に言えば人間の寿命などは短いもので、昔から70歳まで生きた人はめったにいないとなる。杜甫は47歳で亡くなっている。西暦758年である。

厚生労働省の報告によると日本の平均寿命は昭和22年では男50歳・女54歳。平成2年ではそれぞれ76歳と

82歳。平成20年では79歳と86歳である。戦後の寿命の驚異的伸長がみられる。また70歳の平均余命は平成16年で男14・5歳、女19歳である。

これらのデータからすると、「曲江」での古稀の概念は現時点でのそれとは趣にかなりの違いがあるように思う。

一般的に言われている年齢の異称に、還暦、喜寿、傘寿等がある。これらの表現はなんとなく意味が理解でき納得できる。しかし「古稀」だけは許せない年齢異称である。こう思うのは私だけだろうか。強いて言えば「古稀」に替わって「従心じゅうしん」ではと思う。この意味は70歳にして心の欲するままに行動する

が、道理は超えないというものである。これが適当かなと思うが、多少保守的な内容であり諸手をあげては賛同できない。
私もついに「古稀」を迎えた。70歳にふさわしい年齢異称を見つけないと思う日々である。

高齢者と認知症

杉山校区 明日望会
鈴木 順子

「ばあちゃんはおばあさんじゃない、おばさんだよ」。10年前、孫と一緒に私をおばあさんと言った人にかわいい抗議をしてくれた孫も高校生となり、真正銘高齢者と呼ばれる年代となった。歴史上、例の

ない高齢化社会となり65歳以上はどこに行っても高齢化〇〇と表記される。まだ若いと自負していたつもりが自分でも驚くほど物忘れ、記憶力の低下を実感する。

先日夫から「最近おかしいけど（認知症の）前触れじゃないか」と指摘され即座に打ち消し「あなたに言われたくない」と言い返したが、内心ドキツとする自分がいる。年を重ねるということは体の代謝機能や免疫力が衰え避けられない事態であり、予防には脳の活性化のため多くの人と接し、よくしゃべり、笑い、

頭を使い、人の話に共感する…と以前何かで読んだ憶えがある。認知症になれば家族や周りの人に迷惑かけ

ないことを忘れてはなりません。自動車、携帯、パソコンはもとより電化製品すら無く激動の時代を生き抜き、安全で快適な生活を願う高齢者の尊い命がそのために奪われるようなことは絶対に許されません。

我々高齢者はもとより誰もが加齢とともに反射神経の衰えを受け入れざるを得ない現実の中、鳩山総理の「友愛」にのっとり、若いも若きもお互いを思いやる友愛精神とルール順守で、事故を起こさない、事故に遭わない、を念頭に置き、快適な日常生活を送りたいものです。

心配させる。

数年前よりクロスワード・漢字クイズ・数独に挑戦、テレビのクイズ番組でも頭を鍛えることにしているが、解答者の中には私より頭が悪い（？）人もいて笑ってしまう。パート先では接客が多く、時には話し相手もする。また、コーヒ仲間数人との週一度の楽しいおしゃべりタイムも待っている。我が家には犬、猫もいてひとりの時に話し掛けると、普段やんちゃな犬が私の言葉を理解しようと首をかしげる仕草が笑いを誘う。

ふたりだけの気安さから夫とは些細な事で諍いになるが、認知症予防になると思えば、けんかもまた、楽しいと思う昨今である。

最低限のルール順守を

老津校区 老津喜楽会 西崎 紘子

私たちの日常生活の中で車依存度が非常に高くなり、車の無い社会を考えることすらできなくなった今日、我々高齢者はもとより社会全体が、人の生命が何ものにも代えがたい尊いものであり、命を大切にすることは当たり前のことであると深く認識しなければならぬと思います。

全国で毎日20人前後の人たちの、尊い命が交通事故で失われていると聞かされ、驚きと悲しみを覚えま

す。日々、新聞・テレビから見聞かされる惨状に接し、一件の交通事故がどれほど多くに、迷惑と限りない悲しみを及ぼすのかと自問自答致します。

昨今、飲酒運転根絶に取り組み、次々と出される厳しい取り締まりと罰則により飲酒運転での事故件数は若干減少傾向にあるのとことです。更なる強化を期待してやみません。

しかし、ルール違反、マナー違反に対する罰則は今

だ、非常に甘いものがあるように思うのは私だけでしょうか？ 走行中の携帯電話使用、無神経な若い女性の走行中のお化粧、喫煙、無謀なスピード違反等々これらは皆事故につながれば被害者をつくる元凶で凶器と化するのではないのでしょうか？ 特に走行中の携帯電話使用車により事故に遭ったという高齢者の実例を何度となく耳に致します。高度成長期の中、文明の力の一つとして携帯電話の普及は社会に大きな利便性を供給し必要不可欠になっています。しかし、ルール違反が大きな凶器にもなりかね

人類は台風、地震等天災の前には無力で、多くの命を奪われ、もどかしく悲しい思いを強いられております。しかしながら人が成す発明、発見、復興等、考え創造する力は無限大にあり社会を大きく飛躍発展させて来ました。今我々はこの人の力を結集し、皆の願いである交通安全の環境づくりに向け、社会全体が最低限のルール順守で、違反・不注意による不幸が絶対許されることの無い、健康で安全・安心・安定した社会づくりを願ってやみません。

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員文芸

俳句

■岩田校区 東岩田長寿会
曼珠沙華峽の畔通ほしいまま

片桐 幸枝

■松山校区 東松山町睦クラブ
涙して老の追悼敗戦忌

荒井須磨子

■松山校区 前田南町第一長寿会
方円に綱目かがやく紅葉鮒

森田 光子

色褪せし日記を曝し夫偲ぶ

谷野やす江

■谷川校区 中原町立岩会

秋興や友なる老いの車椅子

朝倉 政敏

晩酌にこれはこれほど衣被

池田すみ江

柿たわわ夕日に映ゆる庭の景

石田 たか

煌煌と工場の灯の無月かな

石田 輝伸

道の辺の石碑に釣瓶落しかな

石田 保雄

長き夜や刻刻きざむ古時計

稲葉 春夫

敬老の祝辞いただき若返る

尾崎 弥助

満天の星の中なる今日の月

河合 孝一

いく度の母の忌迎え虫しぐれ

川合 幸子

草の実も旅をするなり吾が家まで

堤 昭雄

長き髪束ねし少女爽やかに

寺村たつ子

■大清水校区 虹の会
菫苞や黒部育ちの大西瓜

水野 せつ

■杉山校区 みその俳句会

冬草の茂る谷間やダム中止

花井 稔

名月や散歩の夫婦灯を持たず

市川 淑洋

亡妹の句集忍びし秋の宵

田中 秀幸

ナツメロを唇に米寿や今日の月

彦田 純子

長話呵々と笑ひし菊日和

竹内 澄子

秋色の深まりゆける村閑か

井土 幸子

■老津校区 老津喜楽会俳句教室

雨上がり松島の空秋の虹

三浦 松代

手探りたる辞書を繙く秋灯下

彦坂 和子

手毬つく転がる先や草紅葉

中村きよ子

立冬の灯のもと茫として

石田 初江

湯豆腐や湯気まろやかに古都暮れる

彦坂 博子

豆腐鍋黙して二人湯気の中

別所よし子

煌きと彩り終えし枯野かな

西崎 紘子

寝具より始める老の冬仕度

鰐本 緑

言葉なき一人の日々や冬来る

彦坂 タカ

短歌

■豊校区 西岩田親睦クラブ

御輿ねる祭りの秋の空晴れて

老ひも若きも掛聲をあぐ

金田 英子

■飯村校区 飯村第一飯寿会
葉月なれ今日も雨空梅雨明けは

いつになるのか畑の草取る

長坂 一昭

■東田校区 和友会

しつとりと雨に濡れつつ紫陽花は

むらさき色なおも深める

松田 陽子

■大崎校区 大崎第一クラブ

照り返しに暑きを畑に出で行きし

娘を案じつつ庭の草取る

山本 絹代

■大崎校区 大崎第二クラブ

高血圧甥に話せばすぐさまに

休に良しと茶を届け呉る

田中さな江

■大崎校区 大崎第三クラブ

台風の爪跡残る船渡公園

椎の樹数多難き倒されて

近藤美代子

里山に見し女郎花の花見つ

尾花の揺るる川岸に来て

高田よ志子



■牟呂・汐田校区 坂津松寿会

秋山にみつしススキの群落の

銀色まぶし穂波の揺れて

横田 久枝

■松山校区 東松山町睦クラブ

「春の柳生川」

胸の中一つ思いを温めゆく

春の柳生川ぼらのぼりくる

河合 実

■老津校区 老津喜楽会短歌教室

そうそれはラ音で始まる冬序曲

木枯らし一杯吹くのでしよう

伴 匡晃

小菊咲き空青ければ庭先に

倅と言う字を書きたしと思う

石田 初江

秋刀魚焼くコンロを軒に持ち出して
懐かし昔思い出し焼く

鈴木きみゑ

年かさね気力失せ来し友なれど

ペタンク誘い元氣戻りぬ

鈴木 元恵

子育てに無我夢中の四十年

のれん下ろして感謝あるのみ

中村 弘子

落花生掘りたて茹でて酒飲べば

友と語らい更に弾めり

伴 幸子

久しぶりいとこ同士で旅すれば

話に花さき夜が更けゆく

伴 夏枝

台風でこわれたハウス修理すみ

はつと一息安堵の笑顔

柵木 早苗

一面のキャベツ畑を見渡せば

灰色の空暗く広がる

柵木 良行

立冬や血圧管理吾が事に

一粒の薬大切に飲む

三浦 松代

川柳

■杉山校区 明日望会川柳会

目だけ出すマスクに子だと知らず礼

井土 幸子

顔色で主人の心わかる犬

彦田すみ子

白足袋も映えて楽しい校区祭

竹内 澄子

よそ見せず一姫二太郎子は宝

市川 淑洋

看護師の横顔みとれけつまずく

田中 秀幸

ユーモアに豊かな人の語る愚痴

林 みつ子

アリコにも入れぬ歳でまだ元氣

花井 稔

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています

単位クラブ紹介

新川校区 中世古長寿会
(小山 征会長)清掃活動で
地域美化に貢献交通事故防止に
全力投球

施で、草取り・落ち葉の清掃・生垣の剪定をしています。また、年3回の花壇植え替え作業など、地域美化に貢献しています。

その他、市内の一人暮らしや老夫婦を対象にした友愛訪問（一声運動）や、春と秋の日帰り旅行、市老連・校区老連の活動にも積極的に参加しています。

中世古長寿会は豊橋公園にほど近い中世古町在住の会員で構成されており、現在93名が在籍。会長就任8年目の小山会長を筆頭に、様々な行事を展開しています。

中でも10年以上続けているのが、活動の拠点でもある中世古町公民館裏にある中世古公園の清掃です。月2回（第2・4日曜）の実

昨年6月より新川小学校で登校時の児童の交通見守り隊に30名が参加。毎朝2名ずつが実施しています。また、豊橋警察署より「交通安全モデル老人クラブ」の委嘱を受け、1年間交通安全に万全を尽くし、市の交通安全出前講座実施等を啓蒙しています。これらの活動が認められ、昨年12月署長より感謝状が贈られま

した。

「水は留まれば淀む。老人クラブの活動も同じです。いろいろな人が交わって常に前進していくことが大切ですね」と話す小山会長は、交流の場を提供していくことが会長の役目とし、「会員の輪づくり」に尽力。年度初めの総会に始まり、役員会を年に3～5回実施しています。役員一人ひとりが自らの役割を遂行し、さらに会員全体が一丸となつて会を盛り立てています。

そんな同会も、他クラブ同様「会員数減少」「加入促進」という課題を抱えています。そこで60代の若手会員加入を念頭に、若い世代が興味をもてる行事を現在模索中です。

「例えば人気下がりがつあるゲートボールも、年齢に合った素晴らしいスポーツだということを認識してもらえよう見直しが必要だ。また、他のクラブの活動を参考に新しいことにも随時取り組んでいきたいと思ひます」（小山会長）

人生は一度きり。一生のうちにも多くの人と会話し、楽しく笑いながらいろいろな体験をしてもらいたい。そんな小山会長の願いの成果は「元気で明るい」会員の笑顔が証明しています。



切り鉄で剪定

自分たちの手で美しく＜清掃風景＞



落ち葉を掃き集めます

スポンサーへのお礼

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。

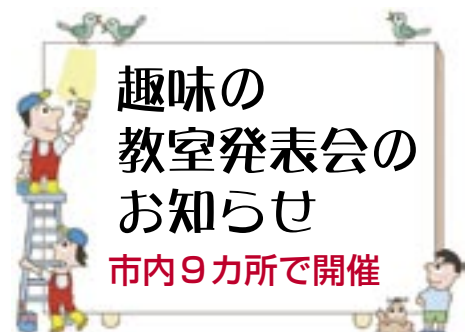
今後とも何とぞ末長きご厚誼、ご支援をお願いいたします。

豊橋市老人クラブ連合会

豊橋市役所高齢福祉課
内） ☎51・2337

日 程	ブロック	日 程	ブロック
2/27 (土)	大清水	3/13 (土)	石巻
3/2 (火)	仁連木	3/18 (木)	高師
3/5 (金)	牟呂	3/24 (水)	八町
3/7 (日)	つつじが丘	3/26 (金)	大岩
3/11 (木)	下地		

※つつじが丘・牟呂・大清水・八町は地域福祉センター
それ以外は老人福祉センターで行われます。

趣味の
教室発表会のお知らせ

市内9カ所で開催

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す。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。

今後も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。

豊橋市老連 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、写真やイラストなどの投稿を募集します。

◎原稿用紙2枚（600字）程度。俳句・短歌・川柳については各1点ずつ、写真はきれいなものをお願いします。

◎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／5月末日

◎投稿先／豊橋市老人クラブ連合会事務局（豊橋市今橋町豊橋市役所高齢福祉課

私たちは、豊橋市老人クラブ連合会の活動を応援しています