

ゆたかクラブ豊橋だより

第53号

吉田春秋



■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/名古屋市北区稚児宮通1-56 ☎0120-0212-09

ごあいさつ

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)

会長 金田 好正

暦の上では立秋となりましたが、残暑きびしき折、ゆたかクラブ豊橋・連合会員の皆さまには、ご健勝で活躍の事とお慶び申し上げます。連合会長就任早々の年が、市老連創立50周年を迎える事で戸惑いましたが、皆さま方の力強いご協力とご支援により、諸行事

がまずは無事完遂出来ました事を改めて厚く心よりお礼申し上げます。本年度は先輩方が築かれた、尊い50年の歴史を汚す事なく新たな気持ちを会員一人々が認識し、51年、55年、60年と邁進し、新しい歴史を築いていかなければと痛感しております。

平成26年度の重点目標を、ゆたかクラブ豊橋は4つ掲げております。

1. 積極的な加入促進活動の推進
2. 高齢者が安心して暮らせるまちづくりの推進
3. 高齢者福祉に対する意識向上と支援活動の拡大
4. 健康保持と生きがい活動の推進

以上の目標を十分理解し、達成できますよう、皆さまともども力を合せて、頑張りたいと思います。今

こそ老人パワーが必要とされる時が、すぐそこまで来ているのではないのでしょうか。

良識な判断を持って行動し、世の中から愛される高齢者となる事、その集団が、ゆたかクラブ豊橋、と言われるように、会員の皆さま方のさらなる、ご理解とご支援・ご協力を節にお願い申し上げます。吉田春秋53号の発行に当たってのごあいさつとさせていただきます。

平成26年度 新役員の紹介です

よろしくお願いいたします



会長
金田 好正



副会長
野田 光司



副会長
松橋 正明



副会長
戸鹿島はつ子



会計
兼石巻ブロック代表
今川 智嗣



監事
小村とみ子



監事
村田 賢三



総務部長
鈴木 和男



広報文化部長
小山 正博



社会部長
兼連木ブロック代表
森下 佐六



保健体育部長
兼つつじが丘ブロック代表
山田 新吉



レクリエーション部長
廣地 裕



生きがい事業推進部長
藤村 増男



交通安全対策推進部長
兼八町ブロック代表
原瀬 強



女性部長
石川 房代



女性部副部長
伊藤ツヤ子



大岩ブロック代表
縣 孝一



牟呂ブロック代表
堀田 秀夫



高師ブロック代表
芳賀 紀臣



大清水ブロック代表
片桐 政義



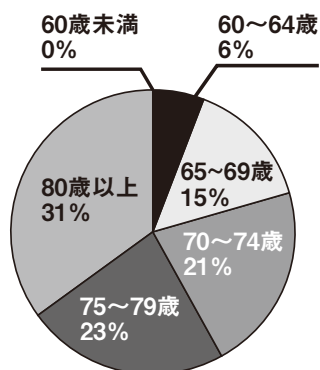
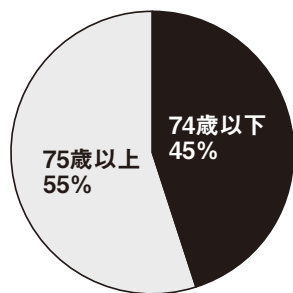
下地ブロック代表
田中 捷一

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

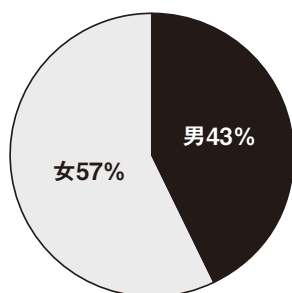
平成 26 年度 市老連年齢調査

◎市老連会員数／
17,301 人
(男:7,491人、女:9,810人)
※74歳以下／ 7,283人
75歳以上／10,018人
◎市老連理事平均年齢
(平成 26 年度) 75.3 歳

■年齢別

■前期高齢者・後期高齢者
(75歳以上)比率

■男女比率



平成 26 年度 重点目標

1. 積極的な加入促進活動の推進

愛称「ゆたかクラブ豊橋」やホームページ、ゴルフ大会、ボウリング大会、吹き矢大会などの新規事業について積極的に周知することで、若年高齢者など活動を共にする仲間の輪を広げ、明るく楽しいクラブ活動を推進しよう。

2. 高齢者が安心して暮らせるまちづくりの推進

日頃から交通事故に遭わない、起こさないという意識をもち、交通事故防止活動を推進しよう。また、災害時に備え、地域の人々との相互扶助の精神を育もう。

3. 高齢者福祉に対する意識向上と支援活動の拡大化

独居高齢者や高齢者のみ世帯への支援を強化し、地域での高齢者の孤立化や引きこもりを防ぐため、「一声運動」や「友愛活動」、「サロン活動」を推進し、地域の仲間への支援や激励に努めよう。

4. 健康保持と生きがい活動の推進

健康で末永く暮らすために、スポーツ活動や、趣味活動などを積極的に行おう。また、地域の人や友人を誘い合い、仲間づくりに努めよう。



市長より感謝状贈呈

今年度は市長感謝状を14名、会長感謝状を41名が受賞し、それぞれの代表者に壇上で感謝状が手渡されました。

引き続き議事が行われ、金田会長が議長に就き進められました。議案第1号「平成25年度事業報告及び決算」、議案第2号「役員一部交代による後任役員の選任について」、議案第3号「平成26年度事業実施方針」、議案第4号「平成26年度事業計画及び予算」のすべてが承認を受け、戸鹿島副会長の閉会のことばで第1部が終了しました。

休憩を挟み、第2部シニアリーダー育成事業講演会に移り、豊橋市役所安全生活課の職員が講演を行いました。高齢者にとって重要な話題だけに、参加者は真剣な表情で講演に耳を傾けていました。



平成26年度豊橋市老人クラブ連合会総会

シニアリーダー
育成事業講演会交通事故や
振り込め詐欺に遭わない
お年寄りになるには○交通事故防止の原則
(近田氏)

愛知県は全国的に見ても交通事故の多い県ですが、その中でも豊橋市は特に多いところ。交通事故の原因は双方の

注意である場合がほとんどであり、どちらかが注意していれば防げた事故もたくさんあります。重要なことは、「止まる」ことです。歩きでも自転車でもどんな場所でも、一旦止まって確認することで交通事故を未然に防ぐことができます。

○犯罪に遭わないお年寄りになるには(小津氏)



(小津氏)



(近田氏)

市内では、住宅侵入やバイク・自転車盗等が多く発生しており、この中には鍵をかけていなかったために被害に遭ったケースも多くあります。また、振り込め詐欺については、昨年を上回るペースで被害が報告されており、最近では複数の人物が登場する劇場型と呼ばれる詐欺が増えていきます。不審に思ったら「一人で悩まず誰かに相談する」ことが重要です。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

平成26年度 豊橋市老人クラブ連合会 事業計画

月 日	行 事 名	場 所
4.18(金)	平成26年度総会	豊橋市公会堂
	平成26年度リーダー育成事業講演会	
5月～8月	シルバースポーツブロック大会	市内一円
6.6(金)	第82回囲碁・将棋大会	高師老人福祉センター
6.10(火)～11(水)	理事研修視察	国営木曽三川公園内河川環境楽園
8.3(日)	機関紙「吉田春秋」8月号発行	
8.24(日)	いきいきフェスタ出展	ライフポートとよはし
8.27(水)	第51回豊橋市高齢者福祉大会	豊橋市公会堂
9.15(月)～21(日)	第1回友愛訪問	各校区指定場所
	一声運動強化週間(前期)	市内一円
9.20(土)	老人クラブ社会奉仕の日	市内一円
9月～10月	市老連ブロック別演芸大会	各センター
9.24(水)	第16回ベタンク大会	陸上競技場
10.8(水)	第38回ゲートボール大会	陸上競技場
10.22(水)～24(金)	第9回とよはしシニアフェスティバル (第46回趣味の作品展)	豊橋市民文化会館
	(第23回女性部チャリティーバザー)	
	(第37回趣味の演芸大会)	
10.23(木)		
11.6(木)	第16回グラウンドゴルフ大会	豊橋球場
11.12(水)	第24回豊橋市シルバースポーツ中央大会	陸上競技場・豊橋球場
11.27(木)	富安貞夫杯 第2回ゴルフ大会	新城カントリー倶楽部
12.3(水)	交通安全街頭啓発	市内一円
12.18(木)	第2回ボウリング大会	岩屋キャノンボウル
1.22(木)	第2回吹き矢大会	豊橋市民文化会館
2.8(日)	機関紙「吉田春秋」2月号発行	
2.9(月)～15(日)	第2回友愛訪問	各校区指定場所
	一声運動強化週間(後期)	市内一円
2.24(火)～25(水)	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
3月下旬	ブロック別会長研修会	各センター
未定(通年)	自転車教室	各ブロック

※事業・会議日程については、関係機関との調整により変更となる場合があります。変更する場合、理事会を通じて連絡いたします。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

次の60周年を目指して

豊橋市福祉部長 河合 亮二

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)の会員の皆さま方には、日頃より本市の福祉行政にご理解とご協力をいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

昨年は、豊橋市老人クラブ連合会の創立50周年という記念すべき年を迎えたことを契機に、若年高齢者の加入促進を目指した記念事業

業として、高齢者ゴルフ大会をはじめとした新たなスポーツ大会の開催など様々な取り組みも実施されております。

第一次ベビブームの団塊の世代が高齢者の仲間入りとなり、若年高齢者が大幅に増加しております。それに伴い元気高齢者も増加し、社会における高齢者の役割も大きく変わり、長年

培った知識と経験を活かして地域社会を支える重要な存在になっていくものと思っております。老人クラブにおいても若年高齢者の加入なしには今後の発展は期待できません。多様な価値観を持つ団塊世代を会員に取り込むだけの魅力あるクラブへの変化も求められてきているのだと思います。

超高齢社会において、高齢者が住み慣れた地域の中で、健康で生きがいを持ち、安心して暮らしていけることが最も重要なことである

と考えます。老人クラブが地域の中で信頼される存在になっていくことによって地域での支え合いが生まれ、またクラブへの加入の増加などにつながっていくのだと思います。そのためには、まずは地域活動に参加することでクラブを知っていただき、地域の中の存在感を増していくことが大切であると思います。

本年は次の創立60周年を目指してスタートする第一歩であると思えます。60周年を発展的に迎えることが

できるように本市としても、老人クラブの皆さまの活動支援を行うとともにできる限りの協力をしてまいりますので、今後とも積極的な活動を期待しております。

最後になりますが、ゆたかクラブ豊橋の発展と会員の皆さまのご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます。



第82回 豊橋市囲碁・将棋大会を終えて

表記大会が6月6日、高師老人福祉センターで囲碁の部48名（平均年齢75歳）、将棋の部28名（平均年齢75歳）、スタッフ20名の合わせて96名が参集し、盛大な大会となりました。

8時30分スタッフ全員が集合の後打ち合わせ、9時から受け付けが始まり、各クラス毎にクジで初戦の相手が決まり、9時30分より開会式（挨拶、優勝カップ返還、ルール説明など）を行い、試合開始となりました。



競技方法は、対戦相手を替えながら、一人4番勝負で勝率の良い人が優勝となります。競技は、6時間を

結果表（敬称略）

囲碁の部 A（参加者…21 名）

優 勝	芳賀 正二	牟呂
準優勝	大井 肇	栄

囲碁の部 B（参加者…17 名）

優 勝	中野八十一郎	磯辺
準優勝	鈴木 紀邦	高師

囲碁の部 C（参加者…10 名）

優 勝	田中 鶴敏	大清水
準優勝	今泉 秀一	幸

将棋の部 A（参加者…18 名）

優 勝	中山 敬一	幸
準優勝	藤田 時彦	松葉

将棋の部 B（参加者…10 名）

優 勝	伊藤 幸吉	富士見
準優勝	稲垣 実	芦原

超える熱戦が繰り広げられ、優勝者が決定していきました。



表彰式では、クラス毎に賞状と副賞の授与、ゆたかクラブ豊

橋金田会長の大会講評があり閉会となりました。本日の大会が円滑に進行できましたのも、参加者の

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

理事研修視察

木曽三川公園内「河川環境楽園」視察

市老連理事会在が理事研修視察の行き先に選定した「河川環境楽園」は国営木曽三川公園、岐阜県営公園（世界淡水魚園）、東海北陸自動車道のハイウェイオアシスなどからなる複合型公園です。

自然発見館や木曽三川公



園では楽しみながら自然について学ぶほか体験型施設が続々オープンして、メニューが増えたとのこと

私たちが訪れた自然発見館では専門知識をもった指導員と共に自然をより深く学べるようにシステムが工夫されていました。

着席して待機していると岐阜県は日本の養蜂の先駆者であり、蜜蜂の生態は精緻で、続いて、巣礎の話になり、蜜ロウソクを作りましょうという事で資材Ⅱ蜜ろうでできた薄い板状のシートと灯芯の糸が配られました。巣礎は六角形の凹



凸が両面に合計して6千個も印圧してありました。それで、蜜ろうは安全性や融点の高さ、やわらかい性質から口紅などの化粧品、ガム・焼き菓子などの食品、なにより幼児用クレヨン・油絵の具など私たちの生活の中の多方面の材料に使われていることを教えられました。

蜜ろうキャンドルは紀元前に使われた原始的な口ウ

おしらせ

第51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／8月27日(水)
午前9時30分～

開催会場／豊橋市公会堂

開催内容／顕彰、
祝詞贈呈、
アトラクションなど



ソクといわれています。明治以降コストの安いパラフィンロウソク（石油系）が出回るようになって蜜ろうキャンドルは衰退しました。また、蜜蜂一匹が一生

かけて集める蜜の量はわずかに小匙一杯、私たちは自然を知り、大事に共生する知恵を出しあわなければならぬと思います。

（総務部長 鈴木 和男）

校区・単位クラブ活動



花田校区老人クラブ連合
会主催でお年寄り世代、親
世代、孫世代の三世代グラ
ウンドゴルフ大会が晴天に
めぐまれた、5月18日、花
田小学校運動場で行われま
した。各老人クラブから7
チームが参加、お年寄り世
代2名、親世代1名、
孫世代2名の5名の選
手が1チームの構成。
私も審判記録係として



参加致しました。
初めてグラウンドゴルフ
のクラブを握る選手も多く
てはじめの頃は皆さん緊張
気味でしたが、子どもたち
は2、3ホールをまわれば
慣れてピン寄せが上手であ
ちこちで大歓声。時には打
力が強すぎてお年寄りの



優しい指導を受けて納得、
ホールインワンも続出、肩
をたたき合って大喜びでし
た。経験豊かなお年寄りは
フラインプレー続出で子ど
もたちは感心することばか
りでした。3チームが入賞、
次回も絶対出て頑張るぞと
大張り切り。たのしく、大
盛り上がるのグラウンドゴ
ルフ大会でした。

花田校区

大盛り上がり
三世代グラウンドゴルフ大会

花田校区老人クラブ連合会 早川 儀朗

◇健康コラム

「噛む」ことの効能

健康を保つためには「きちんと噛むこと」が重要です。ここで気を付けたいのは、「きちんと噛む」＝「堅いものを噛む」ということではありません。加齢とともに、歯自身も衰えてきています。年齢に合った軟らかさのものを、一口につき三十回噛みましょう。
よく噛むことで以下の効果「ひみこのはがいーぜ」が期待できます。

ひ…肥満防止
み…味覚の発達
こ…ことばの発音はつきり
の…脳の発達
は…歯の病気予防
が…がん予防
い…胃腸の働きをよくする
ぜ…全身の体力向上と全力投球



おしらせ

第9回とよはしシニアフェスティバル

第37回趣味の演芸大会

「趣味の教室」の演芸部門に参加されている皆さんが一堂に会して、日頃の練習の成果を発揮されます。民謡・舞踊・詩吟・歌謡曲・童謡唱歌・大正琴・健康体操・ダンスなどジャンルは多岐にわたります。皆さんの熱い舞台を、この機会にぜひお楽しみください。

開催日時 10月23日(木)
開場 午前9時00分
開演 午前9時30分
開催会場 豊橋市民文化会館
ホール



第46回趣味の作品展

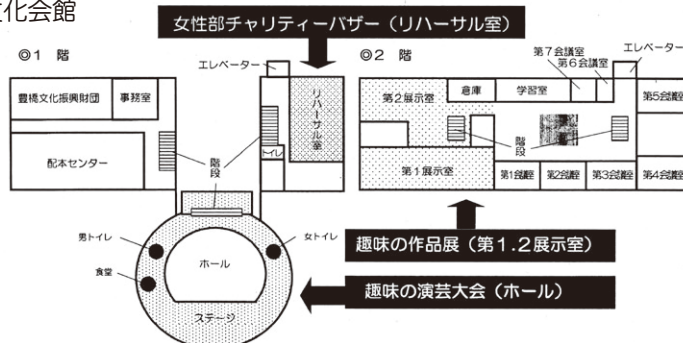
市内に住む高齢者の皆さんが、日頃趣味などで制作に取り組んでいる作品を出品し、展示します。日本画・洋画・ちぎり絵・絵手紙・俳句・写真・書道・水墨画・手工芸品など、毎年数多くの素敵な作品をご覧いただけます。

また、都市山村交流として、設楽町に住む高齢者の皆さんが制作した作品も展示いたします。

開催日時 10月22日(水)～10月24日(金)
午前9時00分～午後4時00分
※最終日は正午に終了
開催会場 豊橋市民文化会館 2階展示室



豊橋市民文化会館
会場図



第23回女性部チャリティーバザー

ゆたかクラブ豊橋(市老連)では、毎年会員の皆様や地域の皆様から一品寄付を募り、女性部が中心となってチャリティーバザーを開催しています。

開催日時 10月22日(水)～10月24日(金)
午前9時15分～午後4時00分
※最終日は正午に終了
開催会場 豊橋市民文化会館 1階リハーサル室

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

野依校区

臨機応変したウォーキング

楽友会 小野田 治

12月25日、野依台上藤ヶ谷公園往復のウォーキングを行ないました。前日は雨のため、当日は西高東低の気圧配置となり、例によって北西風となりました。野依台中央公園を出発する際は道路より3メートル程低いため、いざ出発となりますと23号線の掘割りから吹き上げて来る強風で、帽子が飛びそうになりましたが快晴のため助かりました。目的の公園に着きまし

て、奥まった凹地に行き木立も茂っていましたので、風も風いでした。そこから南側の野道に入る行程変更をして、小春日和のよなな施に恵まれ、ビニールハウスの群落となっていました。ビニールハウスの屏の合せ目の透間から温風と一緒に、レタスの新鮮な香りが吹き出ていましたので、全員が代わる代わるの賞味させていただきました。そこから、300メートル下がった交差点が一般道で、正面に湖西連峰を拜ま

していただき、秋の落葉もすっかり落ち果て、稜線がくっきりと筋を描いて見えますのは空気が澄んでいる証拠であります。山の安泰は敵かなものであります。ここまで来ますと出発点までは近く、野依台第二公園に入り、山茶花の群生地で土・日曜日には賑やかな所になります。山茶花は指が触れると花びらが落ちるので気を使います。また、ここから23号線の自動車の日増しに通行量が増えることが観察できます。

強風のため行程を変更しましたが、正解。全員無事、楽しく帰着できました。

栄校区

高齢者趣味の会
芸能大会に寄せて

北山町老人クラブ若葉会 伊藤ツヤ子

栄校区は年2回、2月と7月に山田町公民館をお借りして高齢者芸能大会を行っています。単位クラブより芸達者の方々が人選され65名の出演者と総勢130数名が一堂集まり、朝9時より開演。酒にビール甘酒（冬）温かいお茶、各町で持ち込む菓子、つまみ等飲んだり、食べたり、楽しいひと時。30分間の昼食時間を取り、一斉にお弁

当を配り、ペチャクチャとお喋りしながら昼食。午後の部へと進み、演目終了後は、抽選会となります。以前は、ビンゴゲームでしたが何分にも、時間がかかるため、くじ引きとなりました。校区自治会長と老人会長のお二方より、お米5キロ、3キロ入りを数十個贈呈され、会費の中から景品（洗剤等諸々）を購入、3分の2くらいの方々に当たる様にしております。ハズレは、箱入ティッシュ1個です。

全終了後、メンバーの方々の嬉々とした笑顔、個々に交わす言葉は、一次の大会まで、元気で逢える日を、共に元氣一杯お互いに頑張るまいね」と顔を見合わせ、手を振って、景品を小脇にかかえて、帰って行かれる姿を見て、疲れもすっ飛び安堵し、ただ一日中何事もなく、無事終了する事が出来た事を皆様方に感謝申し上げます。有難う御座居ました。

芦原校区

歴史探訪ウォーキング パート6
歴史豊かな老津校区を歩く

芦原校区老人クラブ連合会 伊藤 公満

今回は、以前から希望の老津校区に感動を求め、決めました。11月6日（水）ウォーキング日和。総勢51名（女性32名、男性19名）で渥美線芦原駅から8時57分乗車、9分後老津駅着。始めに、この地では色々な規模でも別格の太平寺さんを訪ね、本堂で住職の彦坂さんから家康のこと、東照宮として墓が在る事、開かずの門、田原城主戸田家の事等、数々のお寺にまつわ

る詳しいお話に感動。近くに居る人で、記念写真を撮り、お寺を後にしました。次には城跡に建つ豊橋市立家政高等専修学校に寄り、校長先生から当校の歴史を聞き、茶道の授業を見学。

次の老津神社へ向かう途中では、町の昔の写真と比べながら興味深く通過。神社では由緒ある歴史を神職から聞き、剣が見つかったという古墳も見学出来、口

東田校区

サロン設立

仁連木・東郷寿会 榎島 謙一

仁連木・東郷地区は歴史と伝統のある地域であるのに、時代の流れとともに地域のコミュニティとしての機能が大きく低下し、人と人との結びつきが弱まっています。それに伴って高齢者の社会的孤立が進んでいると思われま

いという声も聞かれました。そこで、高橋老人会長の発案により「寿サロン」を立ち上げました。話題としては日常のできごと、マスコミで取り上げられたことなど、平成の井戸端会議のつもりでやっています。和気あいあいとした雰囲気の中に少しでも感動がある「寿サロン」に参加していただいて、心豊かに歳を重ねていきたいものと思います。



老連の副会長）さんに初めてお目にかかりました。また、この度の訪問で大変お世話になりました元校区自治会長の鈴木（敬）さんともお会い出来、旧老津村の繁栄の元であった海苔産業の話や戦前から今に至る歴史の話を興味深く聞くことが出来、短い時間でしたが、予想通り感動を貰うことが出来ました。

最後にその当時として格段の威容を誇る老津町公民館を訪ねました。そこで松橋校区老人クラブ会長（市

今回も周りの皆さんのご協力が無事に終えることが出来て感謝します。ありがとうございました。次回もよろしく願います。

◇健康コラム

骨粗しょう症予防

骨の中のミネラルの量が減り、骨がスカスカになって骨折しやすくなるのが骨粗しょう症です。予防として、カルシウムを補給しましょう。一般的にカルシウムが豊富に含まれているのは、小魚類、海藻類、乳製品、小松菜、厚揚げなどです。カルシウムはビタミンDと一緒に取ることが大切。ビタミンDが多く含まれるのはキクラゲや干しシイタケ、サケやサンマなどの魚です。小魚と

干しシイタケと一緒に食べるとが、豆腐にカツオ節をかけて食べても良いですね。

また、日光に当たることで体内でもビタミンDは作られます。15分〜30分程度の日光浴を心がけましょう。



校区・単位クラブ活動

高師校区

お喋り会

浜道長生会 大野 文子

私たちがお喋り会を始めたのは、1人暮らしの方や家族が居ても、「日中は独りで過すのが淋しい」ということを聞きました。そこで場所は町内の公民館をお借りすることにしました。自治会長さんもお寄りになつて「いい事だね」とおっしゃって下さいました。皆独りでいるのは淋しいんだなあと思いました。話し始めると皆我先にとお喋りが

です。たとえば、だんご汁、小麦粉と野菜を入れて煮た物です。また、かしわ餅は、ざる一杯作って皮がたたくなったら、むし直して食べたり、皆同じ食生活だったんだなあと思いました。これからは定例会でいつもやっている認知症防止運動、足腰を丈夫にする体操をして1人1人体の調子に気をつけようと話し合いました。

お喋り会を待っている状態です。あるお嫁さんは、おばあちゃんのお守りしてくれて有難うといって差し入れをくれたりします。ずっと思つています。



花田校区

お正月を迎える『私の花』

花二会 三浦都哉子

あわただしい年の瀬を控えて、正月準備に掛かろうとする頃、今度のおたのしみ会には正月の花を活けたという案が出て、戸鹿島さん、三井さんと共に花屋さんを訪ねました。手持ちの小さな花器や牛乳パック利用しての正月の花って、どんな花材が入るのか、いろいろ無理な注文をしてお任せして帰りました。12月24日早朝、花屋さんが市民館へ花材な



ますが、新春は去る年の反省と、新しい年の仕事や家族の幸福を願わずにはいられない節目で、祈る心でお花を活ける日本の、特に松は新年の年神の依代（よりしろ）として代表的な存在



です。こうした伝統的な風習は、この先も引き継がれていつて欲しいものです。最後に恒例によりハーモニカの伴奏で、『ふるさと』『春よこい』など唱つて閉会となりました。数日後は町内会の三世代交流餅つき大会がある忙しい中、集った方たちも急ぎ足で家路につきました。各々の家では、『私の花』が来年の幸せを折り飾られたことでしょう。



お花見に

参加して

牛川校区

若宮町ことぶき会

豊田 しげ

天気もよく暖かで、絶好の日和りである。あつと言う間に、向山である。花の満開は過ぎていくが花吹雪の下そぞろ歩きが出来て暫く過ぎた。台に腰を下ろす。彼方、此方を見廻したり、いろいろな人たちの話声、笑い声など賑わしく良い気分である。近くには遊具に遊ぶ幼児の姿を眺めたりして、一服する遠き日が蘇り、昨今の暮らしと話に花が咲き楽しいひと時である。そのうちタンゴ屋も店仕舞いが始り、私たちの話もつきてきた。

花見の宴とはいかないが、何年振りかの花見にて、延命を覚え嬉しさと、楽しさを喜び合ひて、今日の一日感謝して帰途についた。

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

戦争体験の伝承

花田校区
西羽田町老人クラブ
山本 啓司

平成26年1月8日花田小学校の授業の一環として、戸鹿島会長ほか3名が「大平洋戦争の体験」を6年生全員に話しました。

戸鹿島はつ子さんは、6年生の時、新城市で終戦を迎えたが、「豊橋大空襲」を遠くから見たが怖かったこと、食料や衣料が配給制となり生活が徐々に苦しくなった。

小木曾希伊予さんは、父と妹の3人で東京から豊川市国府町に疎開し、生活環境の変化に戸惑いながら、女学校一年生の時「豊川海軍工廠大爆撃」を間近に受け、学徒動員の先輩の多くが犠牲となりました。

私は4年生の6月19日一夜にして市内の大半を焼失した「豊橋大空襲」は空高く燃え上る火柱を避け、牟呂用水の中を逃げる女ごども、

道端では火傷を負い泣き叫ぶ老婆などまさに戦場と化した光景は、生涯忘れられない。幸い校



毎に戦争があったことすら知らない若い世代に、不戦の誓い、平和の尊さを伝承していきたいと思っています。



舎は焼失を免れたものの戦況は負戦色、B29やミグ機が頻繁に飛来し、空襲警報発令の度に家に帰り防空壕に逃げ込みました。

桜井英之氏は、旧制中学生で浜松市に住み、夜毎遠州灘沖から艦砲射撃も受けました。ある日授業中、空爆警報。アメリカの爆撃機B29襲来。避難場所に直撃されました。私は九死に一生を得ましたが、同級生が大勢その犠牲となりました。

以上の戦争体験談に6年生の皆さんから、大変勉強になりましたとの礼状を頂戴し、これからも機会ある

愛着の我が家

花田校区
西羽田町老人クラブ
羽田 光江

私の家は5年前大改造し、超最新の設備で各室床暖房工コで快適で便利な高齢者世帯用のバリアフリー、本体は木造で一部鉄筋コンクリート造の耐震構造住宅で、二階は外階段付鉄骨造の建築設計事務所として使用している。

思えば、変われば変わったものだと思わしくなる。結婚当初住んだ家は主人が全て資金を用立て建築した木造平屋鉄板屋根の小さな家だ。お見合の日に既に

母が逝く

栄校区 弥生町大空会
小山 正博

3月13日。午後8時27分、木戸病院にて90歳の生涯を閉じた。

木戸病院に昨年の8月半ばに入院した。糖尿病を抱える身体ではあったが、自然に衰弱して行くに任せて、お迎えを待ちましょうと、医師にこちらの意思を伝えた。また、積極的な治療行為はしないで下さいと頼んだ。昨年の12月20日すぎから明日をも知れない状態になった。新聞店（私の

買ってあった土地を見に行き、平面計画図を見せられた。実家の山の材木を利用して製材所で柱梁床材用に引いたという確かな桧柱を使用した居室4と台所、風呂、トイレの小さな家だ。建前の手伝もしてテートの度に進行状態を見に行くコースで結婚日までに完成せず、一室のみ先行して未完成で仮住まい、数日間外食と銭湯通い、家具も完成後運び白黒テレビも月賦で設置、その後左官建具、電気、水道、ガス等個々の業者の請求が次々届き、二人の安月給から支払う等困惑して悲鳴をあげた。若さだけの何にも無しから出発し

た貧乏な共稼ぎの第一歩であった。風呂は薪の釜でうまく燃えないと家中煙でむせて涙す。何と原始的なと笑える程時代の流れ、世の発展ふりを感じずには居られない。その後何度も増改築を繰り返して、自分たちの努力の積み重なった愛着の家だ。夫婦元気で良く働きた努力を絶やさず目的を持って暮らした五十余年間であった。共に後期高齢者で残りわずかな人生ですが、これまで健康で無事過ごせた事に感謝し、今の幸せを精いっぱいかみしめて昔を懐かしんでいます。

職業）は正月元旦が1年で一番忙しいとき。毎日顔をみせれば少しは寿命が延びるかも知れない。毎日顔をみした。秋田にいる姉のために母に頼んだ。桜が咲くまで生きるようにと。病院食が不満の母には、いなり寿司と市販の牛乳を買って持っていった。最後まで意識ははっきりしていた。交ぜつ返す冗談に笑ってくれた。その日午後8時10分すぎ病院から連絡。家内と2人で駆けつけたが、顔色は土色になっていた。

母は激しい人だった。北海道にいた頃悪さをして、姉と2人で裸にされて雪の中へ放り出された。サッカリンを持ち出して、母から手の甲に火のついた線香を付けられた。それでも、母さん子だった私は、日雇いの母が雨で仕事か休みの時は、私は学校を休んで母と時間を愉しんだという。

この人間にとって必要不可欠であり素晴らしい効能をもつ睡眠ですが、同時にこの睡眠に問題がある場合、肉体や心に大きな負担をかけたまま日々を暮らすことになります。それが長期にわたると、やがては高血圧や心臓病などの生活習慣病にさえなりかねません。

●睡眠時間は人それぞれ、8時間にとらわれない1年を重ねると睡眠時間は短くなるものです。長く寝床にいるよりも短い時間での熟睡を大切に。

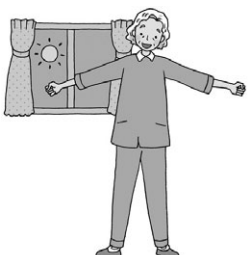


快適な眠りのために



人間にとって眠りほど大切なものではありません。生まれてから死ぬまで毎日、飽きることなく眠りを必要とします。眠っている間に肉体の疲れを癒やし様々な機能を回復させるのはもちろんのこと、日中の精神的なストレスをもまた緩和してくれます。

●起床したら日光を取り入れて、体内時計を動かしましょうー睡眠に必要なホルモンのメラトニンは、その日に初めて光りを浴びてから、14時間後に分泌が始まるので、目覚めたら適度に日光を浴びましょう。



●眠ろうとする意気込みは捨ててリラックスー半身浴や軽めの読書、心地よい音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を見つけましょう。

●睡眠時間は人それぞれ、8時間にとらわれない1年を重ねると睡眠時間は短くなるものです。長く寝床にいるよりも短い時間での熟睡を大切に。

おばあちゃん子

飯村校区 第二飯寿会
西川 文子

長男夫婦に2人目の子が生まれた時、福井から豊橋に移り同居しました。主人は孫と一緒に遊べるので楽しそうでしたが、長男夫婦が共働きの為、私は育児と家事で忙しく主人の高血圧を気遣う暇もありませんでした。

突然の発作で、主人は帰

小学校の卒業に想う

幸校区 南松原寿会
菅谷 益夫

平成26年3月、市立幸小学校の卒業に際し、校区内広報誌をふと観た時、6年生担任の先生方の卒業児童に送る祝詞が載っていました。何気なく読ませて頂きましたところ、大きな感銘を抱きました。私共の時代より既に60年以上もの時代を経ており、当時と比較して如何なものかと思いましたが、時代に隔たり等は関係なく、小学校教育の大事さを改めて痛感した次第です。

ある先生の祝辞のなかにかんばるは本来の姿が頑張るでは無く顔晴るである、常に晴れ晴れとした姿勢で

らぬ人となり悲しい日々の中、孫2人を世話して来ました。息子たちもおばあちゃん子にならないようにと、夜寝ると自分の部屋へ連れて行きますが、夜中に泣き出し、私が抱けば泣き止みます。食事私がいないと食べませんし、とうとうおばあちゃん子になってしまいました。

川君は『おばあちゃんのことを書いていいですか』と言われ、私も母に預けて来ているので胸が痛かった」と話されました。男の先生は「大丈夫。高学年になればいやでも離れていきますよ」と言われ安堵したものです。

を持ち、盆と正月たまの連休にしか帰らず淋しいですが、近くに住む姉の方の孫が度々ひ孫を連れて来て、話し相手になってくれるので心が和みます。

みなさんは、年間どのぐらいのエネルギーを使用していますか？
一人ひとりのちょっとした行動が、地球環境の保全へとつながります。



「可愛さと責務を感じ育てしは陰に守れし夫あればこそ」

その孫も今は県外で家庭

物事に挑戦するという、素晴らしい文章が掲載されていました。当然のことながら誰もが人生挫折は必ず経験するものです。逆境において必要なものは常に明るい前向きなまさに顔晴るの姿勢ではないかと思えます。そこには自然とタフな精神力が培われ、少々の事には屈しない強い心が芽生えて来るのではないのでしょうか。きっと、将来に明るい希望ある子供達が育ってゆくことと想います。



幸せ思考

西郷校区 平野町長寿会
森田 学

人間の最終目的は幸せになる事だと思えます。世界を見渡すと、デモや争いが毎日起きています。日本は島国で海に囲まれお城の中に居るようです。治安も良く教育も行き届きどんな宗教を持っても良く、世界でもっとも良い国だと思えます。私達が住む豊橋は幸

い日本の中でも一番住み良い所だと思えます。災害は少なく雪もふらず山にも海にもすぐ行け、日本のご真ん中に位置します。そんな良い所に住んで不平不満を言ってはいけないと思えます。

私の住んでいる所は西郷

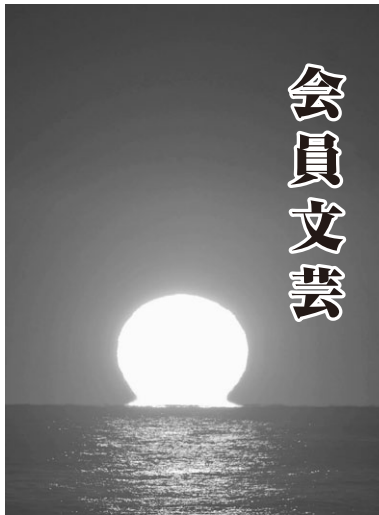
校区の中の平野町です。緑豊かで140戸に100歳が3人います。私達は柿作りをしており、昔から柿が赤くなると医者が青くなると言われるように柿を沢山食べているから長生きするのだと思えます。

私のモットーは「生まれて良かった平野町」「来て良かった平野町」「住んで良かった平野町」みんな幸せになることです。くよくよマイナス思考でも一日、楽しいことを考えプラス思考でも一日、同じ一日ならプラス思考ですごしたいと思えます。また子供達には延命措置はしないように言っておきたいと思えます。

柿作りをしながら大好きな旅行に夫婦2人でいつまでも行けるようがんばりたいと思えます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

会員文芸



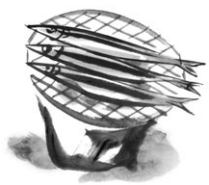
俳句

- 岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
まいた種苦勞したけど実ったよ
小椋かつ子
- 岩田校区
平岡区老人クラブ若竹会
急ぎ足落葉からく街の辻
白井 善晴
- 岩田校区
東岩田長寿会
水連の天つく蕾開花待つ
加藤カツエ
- 豊校区
三ノ輪本町本寿会
天井の眠りを妨たぐ猫の恋
磯部 馨
- 豊校区
西岩田親睦クラブ
城を背に影ふみ舞える薪能
金田 英子
- 富士見校区
ニユーレイク第一クラブ
雨あがり緑が濃くなるカキツバタ
早川 郁代
- 飯村校区
第二飯寿会
時雨去り湯舟に浮ぶ眉の月
佐野 栄子
- 大清水校区
大清水老人クラブ虹の会
「春の旅」
豊橋音頭で締めし宴や春の旅
水野 せつ
- 谷川校区
中原町立岩会
散る花に風の形の見えにけり
朝倉 政敏
- 菜の花やローカル電車の車体にも
池田すみ江
- 風鈴や響きの違い南部鉄
稲葉 春夫
- ランドセル背負い馴れたる入学児
石田 保雄
- 梅一花痛みと共に散りにけり
川合 幸子
- 枯山水渦巻く流れ白鶴錫
堤 昭雄
- 老津校区
老津俳句会
ばあちゃんの家へ皆寄るこどもの日
彦坂 たか
- 釣り人に雨は静かな夏兆す
三浦 松代
- 子供の日なんと大きな靴ばかり
別所 善子
- 書き写す新聞コラム青嵐
中村きよ子
- だしきかぬ筍御飯振舞いぬ
石田 初江
- 夏めくやひソケアも念入りに
彦坂 博子
- 行く春の名も無き人の歩みかな
鈴木 純夫
- 筍が笹のふとんをもちあげる
鈴木 陽子
- 内浦の水底青き若葉寒
高橋いすゞ
- 杉山校区
みその俳句会
花は早や北へ移りて夕曇り
花井 稔
- 暖かや背なに日差しの散歩道
市川 淑洋
- 春は旅一期一会の機会あり
田中 秀幸
- 春北風奉納旗のはためけり
彦田 純子
- 楼門に午後の風あり桜散る
竹内 澄子

短歌



- 朝桜海の日を受け咲き初むる
井土 幸子
- 松山校区
東松山町睦クラブ
山間に国旗掲げて彼岸寺
荒井須磨子
- 多米校区
第一和来会
梅の香にめじろとびかふ山路かな
坪内 英子
- 吉田方校区
若波会
八十路母讀経も長く秋深し
河合 昭子
- 牛川校区
若宮町ことぶき会
年度末別れと出合いの春弥生
桜満開笑顔の曾孫
豊田 しげ
- 松山校区
前田南町第二長寿会
「葉桜」
葉桜の残んの花の舞ふ小径
ぬけて墓地へと夫の命日
寺部 順子
- 鷹丘校区
忠興絆クラブ
ありし日の父母と暮らせし過ぎし日を
ふと思ひ出す彼岸の入り日
鶴田 豊子
- 牟呂・汐田校区
坂津松寿会
祝日に国旗を出だすを忘れいて
恥ずるも揚ぐる家の珍し
横田 久枝
- 岩田校区
平岡区老人クラブ若竹会
頃合に楽しく会いし同輩の
趣味のクラオケ心癒さる
白井 善晴
- 岩田校区
北岩田三区福寿会
愛のむち教えてくれた父さんの
しわ多き顔浮かぶ夕暮れ
伊藤美和子
- 如月の光輝く境内に
節分草が群れて咲き初む
伊藤みつよ
- 夕食を孫と共にするうれしさに
おふくろの味ふと思ひ出す
大野 興子
- 山間の木枯らし吹きぬく風来寺
ひっそり佇む芭蕉の句碑よ
村田 信男
- 吉田方校区
若波会
卒業に夢大きくと社会入り
何も出来ずに明日は還暦
河合 昭子



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

■大崎校区 大崎第一クラブ
紅つけし花の蕾に待ちかねて
早く咲けとや小鳥飛び交う

大塚 千代

■大崎校区 大崎第二クラブ
裏やぶにウグイス来たるも声聞きて
耳をすませば朝夕を鳴く

田中さな江

■大崎校区 大崎第三クラブ
温き日の続けば蒔きし春大根
一氣に発芽し一人喜ぶ

近藤美代子

春の花時季を忘れず芽を吹きて
舗道の割れ目に可憐なすみれ

高田よ志子

■幸校区 南松原寿会
紅梅の香りの道を友と歩む
春告げ鳥がたわむれている

伊藤富士子

春なれば花桃咲きて匂ふ山
ダム湖底にしずむ悲しき

菅谷 益夫

野道行く吾の行くてを遮りて
威風堂々青大將行く

金子 浩吉

メール繰るはじめの一步は娘にコール
手解き請ひて遠距離師弟

大橋 睦子

■前芝校区 短歌教室
ベランダにタバコ吸ひゐる影ひとつ
夕焼空に紫煙の哀愁

中河 迪子

持ちゆきてどこぞでお食べとチョコレート
寒夜を逃げゆく鬼に渡しぬ

松下 正子

転がりし古玉葱の三ツ四ツ
青き芽絡みし或る日の成りゆき

山本 幸代

■老津校区 老津喜楽会短歌教室
ノートよりこぼれ落ちたる押し花の
色あせており思い出と共に

石田 初江

燕の巣仰いで猫の目が光る
犬が吠えても逃げもせずに

鈴木きみゑ

老いてなお通う煙は我を待つ
共稼ですこれからもずっと

鈴木 元恵

雪ばたん愛車の別れ花添えて
忘れないよナンバー「800」

中村 弘子

近寄れば菜の花の中まい上り
モンシロチョウは高く遠くへ

原田 玲子

すこやかに暮せばよしとする日々よ
今日も夫婦で畑へ向かう

彦坂 貞子

額縁に納まり切れない夏が来て
緑の海原ゆっくり進む

伴 匡晃

はからずもホールインワン仕留めたり
諸手を挙げて歓喜の叫び

柵木 早苗

父見舞う子等も五十路や子供の日
孫曾孫合わせ集う幸せ

三浦 松代



川柳

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会
木枯らしにへばり付く葉の必死かな

白井 善晴

■東田校区 第一喜楽会
春霞何を笑うぞ隠居の屁

石川 九

■東田校区 仁連木・東郷寿会川柳クラブ
「消費税」
吹けば飛ぶ軽い貴方が世を救う

板橋 章一

消費税小銭は重く札軽く
消費税皆平等の税と言ひ

畠 正行

困ったな眉も八の字消費税
節約も消費税増税追いつかぬ

河合 正年

国指針皆協力踊り出す
三パーで一品減った二人飯

高橋 誠

消費税値上げ前にてまとめ買い
赤字国皆で支える消費税

松野 政春

駆け込みで並ぶ庶民の曇り顔
増税前買え買え煽る通販本

後藤マサ子

連動で物価上昇寒気する
消費税一円玉がこ踊りす

佐原 久代

■西郷校区 西川西部長寿会
一点の先を見つけ突き進む

清水 良子

■二川校区 二川のんはいクラブ
生きること楽しむ歳ぞ老の春

鈴木いと子

■二川校区 二川のんはいクラブ
生きること楽しむ歳ぞ老の春

前田 和代

■二川校区 二川のんはいクラブ
生きること楽しむ歳ぞ老の春

河合 正秋

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会
老人会話題はつきぬアレとアレ

山下 益生

■飯村校区 第二飯寿会
撮る人もモデルもシニア花の中
夏目つたみ

夏目つたみ

■杉山校区 杉山老人クラブ明日望会
ゼロからの暮し若さに笑顔もち

竹内 澄子

マー君のゼロを数えて目が廻る
ゼロ歳児どの児も抱っこしたくなる

彦田すみ子

出来るならゼロに戻して辛い過去
掃除機が居間のゴミゼロお手伝い

井土 幸子

ただ一つのゼロで泣く人笑う人
ただ一つのゼロで泣く人笑う人

市川 淑洋

■多米校区 第一和来会
殿方のよわさにつれて嫁つよく

花井 稔

■吉田方校区 若波会
名月や来世を語る老夫婦

坪内 英子

河合 昭子



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



この日の「サロン」には会員 22 人が参加。草笛奏者・木下吹葉さんを講師に迎え、「呼

びかけます。

毎月恒例の「サロン」が 6 月 16 日（月）、南大清水町の大清水神社事務所で開催されました。第二きさらぎ会では月に一度「サロン」に集い、「おしゃべり」を中心に、健康体操や吹き矢、ダーツなど健康づくりや介護予防につながるユニークで有意義な活動を続けています。片山宏三会長は「話すことで気持ちが明るくなりますよ。来て、いっしょに話ませんか」と参加を呼びかけます。

■サロン活動



インタビュー



片山宏三
会長

「サロン」は高齢者のみなさんのことを把握する意味でも重要な場。話すことで気持ちが明るくなりますよ。心のもやもやが消えます。来て、いっしょに話ませんか。お茶やコーヒー、お菓子の用意もあります。「おしゃべり」「健康体操」「吹き矢」などを通じて交流を深めませんか。すてきな出会いが待っていますよ。



藤川睦代
さん

「雑誌で『呼吸健康法』のことを知り、興味を持っていました。思っていたより上手く吹けそうです。入会してまだ間もないのですが、知り合いも多くいて、これから楽しくやっていけそうです。健康体操などスポーツにも積極的で、「会の活動を楽しみにしています」。この日のサロンで一番笑顔の輝いていた人でした。

吸健康法」をテーマに実演を交えて講話をいただきました。はじめの座学で「呼吸の基本は長く息を吐くこと」を学び、草笛や指笛がこれに役立つことを知って、いきおい練習に熱が。講師の木下さんは円形に切り取った小さなビニル紙を唇に当て、透き通るような音で『ふるさと』『羽生の宿』『赤とんぼ』『軍艦マーチ』のメロディを奏でました。「息で歌うように」と鳴らすコツを伝授されますが、初体験のみなさんはなかなか要領が飲み込めません。それ



でもマンツーマンで指導されると、あちこちから「ピー！ピー！」と涼やかな音。上手く鳴らした人に向かって、拍手が沸き起こりました。

古来中国の健康法に「少食長寿、長息長寿」があります。息を長く吐くことで自律神経が安定し、血流が大幅に改善されます。病の治癒や癒しにつながるというわけです。現代人は呼吸が浅いことが言われます。そこで、草笛。草笛を吹くときの息の吹きかけ方に医療効果があることが分かりました。さきほどよりたくさん草笛の音が聞こえるサロンはとても楽しそうでした。

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



☎51・2337

（豊橋市今橋町1番地・豊橋市役所長寿介護課内）

◎投稿先／ゆたかクラブ豊橋事務局

◎締め切り／11月末日

◎紙面の都合上、やむなくカット・見送る場合があります。

◎必ず、校区名・単位クラブ名・氏名を明記してください。

◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。

◎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。

◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。

◎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。

◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。

◎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。

◎原稿用紙600字。俳句・短歌・川柳については各1点ずつお願いします。

◎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。

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。

今後と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。

ゆたかクラブ豊橋 広報文化部

原稿募集

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています