

ゆたかクラブ豊橋だより

第55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／名古屋市北区稚児宮通1-56 ☎0120-0212-09

平成27年度 新役員の紹介です

会長
金田 好正副会長
今川 智嗣副会長
廣地 裕副会長
藤城 恒介会計
村田 賢三監事
野田 光司監事
戸鹿島はつ子総務部長
鈴木 和男広報文化部長
小山 正博社会部長
兼に連木ブロック代表
森下 佐六保健体育部長
金田 紀夫レクリエーション部長
堀田 秀夫生きがい事業推進部長
兼つつじが丘ブロック代表
藤村 増男交通安全対策推進部長
伊藤 公満女性部長
石川 房代女性部副部長
野口八重子大岩ブロック代表
縣 孝一牟呂ブロック代表
杉浦 丈雄高師ブロック代表
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
内藤 克弘石巻ブロック代表
神田 昭造八町ブロック代表
大林 昭雄

よろしく
お願い
いたします

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

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)の皆さま方にはご健勝でご活躍のこととお慶び申し上げます。皆さま方の推薦により再び会長の大役を務めさせていただきますことになりました。力不足の小生が、会員・役員の皆さま方の絶大なご支援とご協力に支えられ、1期目の任期を滞り無く全うできましたことに、まずはありがとうございます。2期目につきましても会員・役員の皆さま方のお力添えを

いただきたながら精一杯勤めて参りたいと存じておりますのでよろしくお願い申し上げます。さて、世は正に少子高齢化が急ピッチで進み、豊橋市に於きましても高齢化率が全国平均より低いものの2年後には25%に達すると言われております。その環境にありながら老人クラブ会員が逆に減少の一途をたどっており、昨年より全国老人クラブ連合会も「100万人会員増強運動」をスタートしました。

また、ゆたかクラブ豊橋の組織全体としても、老人パワ―を遺憾なく発揮して、地域社会に少しでも貢献し存在感を発揮していくことが必要であると考えます。そして、会員の半数以上を占める女性会員の役職への積極的な登用、親しみやすい組織づくりなども進めていかな

ければなりません。新たな気持ちで「ゆたかクラブ豊橋」を盛り上げていきたいと願っておりますのでどうか皆さま方のご協力をよろしくお願い申し上げます。第55号吉田春秋発行に際して紙面をお借りしてのごあいさつとさせていただきます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

平成27年度 豊橋市老人クラブ連合会 事業計画

月 日	行 事 名	場 所
4.16(木)	平成27年度総会	豊橋市公会堂
	平成27年度シニア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
6.5(金)	第83回囲碁・将棋大会	高師老人福祉センター
6.9(火)～10(水)	理事研修視察	伊賀の里 もくもくファーム
8.10(月)	広報紙「吉田春秋」8月号発行	
8.23(日)	いきいきフェスタ出展	ライフポートとよはし
8.26(水)	第52回豊橋市高齢者福祉大会	豊橋市公会堂
9.15(火)～21(月)	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(日)	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
9.25(金)	第17回ペタンク大会	陸上競技場
10.7(水)	第39回ゲートボール大会	陸上競技場
10.21(水)～23(金)	第10回とよはしシニアフェスティバル (第47回趣味の作品展)	豊橋市民文化会館
	(第24回女性部チャリティーバザー)	
10.22(木)	(第38回趣味の演芸大会)	
11.5(木)	第17回グラウンド・ゴルフ大会	豊橋球場
11.11(水)	第25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
11.26(木)	富安貞夫杯 第3回ゴルフ大会	新城カントリー倶楽部
12.3(木)	交通安全街頭啓発	市内一円
12.17(木)	第3回ボウリング大会	岩屋キャノンボウル
1.21(木)	第3回吹き矢大会	豊橋市民文化会館
2月上旬	広報紙「吉田春秋」2月号発行	
2.8(月)～14(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
2.23(火)～24(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
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

老人クラブの活性化を目指して

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周年の記念事業として実施し好評だった、ゴルフ大会をはじめとしたスポーツ大会を引

き続き開催しました。若年高齢者の方々も多数参加され、活気のある大会になったのではないかと思います。こうしたこれまでの老人クラブとは違った取り組みの実施により、活性化を図っていくことが会員の増加にもつながることではないかと考えております。

全国老人クラブ連合会は、平成26年度から5九年

計画で「100万人会員増強運動」をスタートさせております。ゆたかクラブ豊橋もこの取り組みを推進していただきクラブの発展を目指していく必要があります。団塊世代が高齢者となった今がチャンスだと思います。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を期待することは難しくなってきました。そのため、多様な価値観を持つ団塊世代の方にとっても魅力ある、新たな「クラブ活動」のありか

を考えていく時期にきています。超高齢社会を迎えており、益々高齢者が増加していく状況の中で、今後は、高齢者が住み慣れた地域において、安心して暮らしていけるということがとても重要なテーマになってくると考えます。そのため

果として会員の増加につながっていくばよいのではないかと思います。本市としても、老人クラブの皆さまと連携し、活性化を図ってまいりたいと考えておりますので、引き続き本市行政に対し一層のご理解とご協力を賜りたいと存じます。

最後になりますが、ゆたかクラブ豊橋の益々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83回 豊橋市囲碁・将棋大会を終えて

豊橋市囲碁・将棋大会が、6月5日に高師老人福祉センターで開催されました。私のレクリエーション部長としての初仕事です。会場の下見をするため、当

日は午前7時30分に家を出て、大会が終了して帰宅すると、時計は午後4時30分をさしていました。長い1日でした。

当日のようすを詳しくご紹介します。午前8時30分、スタッフ全員が集合して打合せ、午前9時より受付が始まりました。今年は、囲碁の部57名（平均年齢は76歳）、将棋の部29名（平均年齢は75歳）、それと、スタッフ20名を合わせた106名が参集し、昨年よりも10名も多くの方がか

かわる盛大な大会となりました。クラス毎にくじで初戦の相手が決まり、午前9時30分より開会式。優勝カップの返還やルール説明などがありました。開会式が終わり、いよいよ試合開始となりました。競技方法は対戦相手を替えるな



結果表（敬称略）

囲碁の部A（参加者…25名）			
優 勝	石川 透	高 師	
準優勝	榛葉 陽一	鷹 丘	
囲碁の部B（参加者…22名）			
優 勝	堀井 郁男	野 依	
準優勝	西川 悦次	磯 辺	
囲碁の部C（参加者…10名）			
優 勝	尾畑 行弘	大清水	
準優勝	熊谷 司人	磯 辺	
将棋の部A（参加者…16名）			
優 勝	田中 栄	二川南	
準優勝	赤川 文夫	飯 村	
将棋の部B（参加者…13名）			
優 勝	浜田 博幸	岩 田	
準優勝	河合 孝一	石 巻	

から1人4番勝負で勝率の1番良い人が優勝となります。出場選手は1戦1戦、懸命に頭を使っておられました。熱戦が繰り広げられ優勝が決定するまで6時間を超える長丁場で本

賞状と副賞の授与がありました。ゆたかクラブ豊橋金田会長より大会講評があり閉会となり、最後にクラス毎の優勝者の記念撮影を行いました。本大会が円滑に進行できましたのも、出場選手の皆さんを始め、長寿介護課、

各地域・老人福祉センターの職員の皆さんによるご協力のおかげです。心よりお礼申し上げます。今後の行事運営につきましても、引き続きご協力をお願いいたします。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

理事研修視察 伊賀の里 もくもくファーム見学視察

市老連理事会が理事研修旅行の行き先に選定したのは、三重県伊賀の里「もくもくファーム」でした。滞在1時間程度では本旨に

沿った理解をしたとはいえないが、見聞きの範囲で報告します。

養豚農家を中心に「ハム工房モクモク」を設立したのが1988年、ファクトリーファーム（工房公園）に変貌したのが95年。これが原型。

そして豚ダービーが開催されたわけで、これは豚を中心に据えて農場公園を作ろうとした意思がうかがえます。

豚が野飼いで遊んでいるし、豚と共演するイベントは壁いっぱい貼ってあり



ました。私には経験ないですが、腸詰ワインナーを学んでいる親子の写真は一生懸命の様子です。

7つのテーマを読むと、
①農業振興を通じて地域の活性化
②農村文化後継者育成
③環境問題には積極的に
④おいしさと

安心を両立 ⑤消費者と共感する ⑥笑顔が絶えない職場作り ⑦法令や民主的ルールに基づいた事業運営

※杉山地区の養豚組合が解散に追い込まれているんです。
（総務部長 鈴木 和男）

おしらせ

第52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26日（水）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、思い出スライド、アトラクションなど



お知らせ

第10回 とよはしシニアフェスティバル 第47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。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、数
多くの力作が会場に並ぶほか、設楽町の皆さまの作品も展示
されます。

開催日時 10月21日(水)～10月23日(金)
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



第24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21日(水)～10月23日(金)
午前9時15分～午後4時
※最終日は正午まで
開催会場 豊橋市民文化会館 1階リハーサル室



第38回趣味の演芸大会

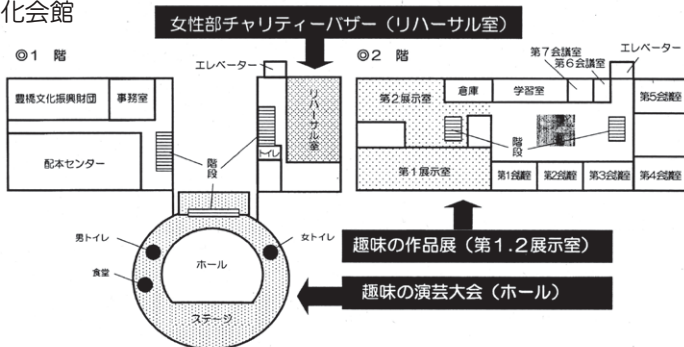
日頃、趣味の教室の演芸部門に参加されている皆さまが、
練習の成果を披露されます。

民謡・舞踊・詩吟・歌謡曲・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。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。

開催日時 10月22日(木)
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



豊橋市民文化会館
会場図



市老連活動

「ゆたかクラブ豊橋」で
富岡製糸工場見学の話
聞いたとき、私の子供の
頃近くに製糸工場があり
少女たちが働いていたこ
とを思いだした。暗い、
と言うイメージしか
なくあまり気乗りは
しませんでした。が実
際見学してその考え
は徐々に変わってきま
した。

維新後まもなく新
国家の期待を担って
明治5年、フランス人の
技術指導から始まり、ア
ジアで初めての製糸工場
が誕生した。
当時14歳の武家の娘が
選ばれ教育を受け、やが
て指導者となり徐々に全
国へと広がっていった。
建物も木骨煉瓦造り、
しかも大正から昭和にか
けての煉瓦の違いとか、
工場内の天井の高さ、採
光、風の取り入れ方等々
外国の技術が導入されて

いったのがよくわかった。
明治の中頃、官営から
民営となり、初代はかの
私

の胸に熱く熱く伝わっ
てきた。そして何よりも誇り
を持っていらつしやると、
私

有名な「三井」そし
て2代、3代は片倉
わが豊橋に製糸工場
をもたらし、その
片倉さんと聞き更に
びつくり。この工場
は昭和の終わりまで
115年もの間操業
し続けたとのこと。
私たちが案内して
くださったガイドさ
んは素晴らしい方だ
した。この富岡製糸
工場をこよなく愛し、
1人でも多くの方に
知っていただきたい
い、そして何よりも誇り
を持っていらつしやると、
私

富岡製糸工場を見学して

松山校区 広三白楽会 澤山 幸子



てきました。
着物を着た時の軽く暖
かい、そして絹ずれの
音。帯を締めた時の「きゅ
きゅ」の何とも言えない
心地よさは私たちの世代
は知っています。
しかし時代の流れ。今
の若い人たちは絹の良さ
の理解はうすいと思いま
すが、歴史の流れを語り
つくことが先人の苦勞へ
の恩返しと思い若い人た
ちに語りついで行こうと
今回の旅行は実り多いも
のとなりました。



だまされやすさ

心理チェック

あてはまる項目に
をつけてください。

- ☐ ①自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う
- ☐ ②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ☐ ③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ☐ ④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ☐ ⑤有名な人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
- ☐ ⑥人からすすめられると断れない方だ
- ☐ ⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- ☐ ⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
- ☐ ⑨しっかり者だと思われたい

「ゆたかクラブ豊橋」で
富岡製糸工場見学の話
聞いたとき、私の子供の
頃近くに製糸工場があり
少女たちが働いていたこ
とを思いだした。暗い、
と言うイメージしか
なくあまり気乗りは
しませんでした。が実
際見学してその考え
は徐々に変わってきま
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

校区・単位クラブ活動

芦原校区

天空の城「竹田」と「舞鶴」・日本一
夕日が綺麗な「夕日ヶ浦」を旅する

芦原校区老人クラブ連合会 伊藤 公満

今年の 1 泊親睦旅行は 5 月 27 日（水）28 日（木）。行き先は、会員多くの希望により日本のマチュピチュとも言われる兵庫県朝来市（あさこ）の竹田と夕日ヶ浦温泉そして赤レンガで有名な舞鶴になりました。男性 25 名、女性 18 名計 43 名。丁度良い参加人数です。昨年は太平洋の南紀勝浦へ、今年は日本海へ。

2 日間共、天候も（気温 34 度の時もあり）歌も話も上手なバスガイドにも恵まれ、1 日目は竹田。ガイドの説明で寺町などを散策。城跡の在る和田山と情報館「天空の城」をバックに記念写真。情報館では映像で城跡の様子をしっかりと見ることができました。但馬牛の仔牛を松阪に送ったと言つ竹田駅（播但線）では懐かしいディーゼルカーを見ました。お寺の石垣組の変遷にも興味深く感じました。

トイレの回数が多いのでサービスエリア内での交通事故にも心配しましたが、約 500 キロの旅をして無事に宿の夕日ヶ浦温泉に着。そして、2 時間の宴会



もアツと言う間に終わり、最後に各クラブの会長・女性部長が舞台上がり皆で万歳をしてお開きになりました。

2 日目は舞鶴で赤レンガ博物館、海上自衛隊の艦船など、また赤レンガ造りの倉庫群をあちこちで見ました。帰りは開通して間もない舞鶴若狭道を通り、そして北陸道、名神、東名。皆さんの迅速な行動で時間の遅れや事故も無く全員無事に豊橋に帰ることができました。

本当に楽しい旅でした。これからも皆さんよろしくお願ひします。ありがとうございました。

花田校区

まちの居場所

百度町福寿会 前田 洋子

「遠くの親戚より近くの他人」歩いて数分の地域の友人、知人はとても大切に有難い存在であるという思いが深まっており、またの、花田サロン主催の「まちの支えあいづくりを考えよう」の出前講座に引き付けられました。実際に活動しているグループの映像を交えての紹介は分かりやすく、アットホームな暖かさ

も伝わり興味深く聞かせていただきました。そして他の校区の友人が老人クラブがないので、自宅を開放して月 1 回サロンを開いてい



これからますます高齢化、核家族化が増えていく中、地域での支え合いが活発になれば、介護保険頼みの暮らしが減り、保険料の軽減にもつながるとの説明もありました。

幸い花田校区には活発な老人クラブや自主活動の陰で沢山の受皿があります。市民館で（花田サロン、健康花田会等）、公園で（ラジオ体操、ゲートボール等のスポーツ、清掃奉仕など）また、町のカフェで（おしゃべり）、校区全体ではバス旅行、ウォーキング大会が開催されます。勇気を出して 1 歩外へ踏み出せば

良い訳で、私も病後で後遺症のある夫と参加できることに幸せを感じております。

「笑う門には福来たる」をモットーに和顔愛語を心がけながら、地域での交流を大切にしたいと思っております。



東田校区

協力する気持ち、心

仁連木・東郷寿会 高橋 誠

寿会の会長を引き受け 8 年が経過いたしました。ここまでこれたのもメンバー全員の会長を始め役員に対する協力する気持ち、心があつたと言っても過言ではありません。

マンネリ化した老人クラブもただ漠然と決まった行事を、こなすだけでは駄目です。発想を変えメンバーが喜んで参加で

きるイベントを模索することです。そこでわがクラブも 3 年前から趣味の会として新たに川柳クラブ、サロン会を立ち上げました。会の目的はメンバーが喜んで参加し気軽に

皆さんの会に対する協力する気持ちの表れいかなです。講師に対する協力する気持ち、心、感謝の気持ちを持つことが永続性につながると思います。

川柳クラブのメンバー 13 名の平均年齢は 80 歳位です。発足当初、課題の各自 3 句を持ち寄るわけですが上手い下手は別としてなかなか作品ができず困窮しておりました。そんな時ある 1 人のメンバーが下手がいるから上手が目立つと笑って話をしておりました。それを聞いて



そういえば、老人クラブはいつからある？

起源は、高齢者を祝い敬う平安時代の「尚齒会（しょうしゅうえ）」、さらには仏教伝来とともに日本に伝わったとされる相互扶助組織「講」にまでさかのぼることができます。その後、

- 明治 26 年…博多高砂会（福岡県福岡市）
- 明治 40 年…楽寿老人会（京都府亀岡市）
- 大正 14 年…上田地区老人会（熊本県小国町）

が設立され、現在の老人クラブの基礎が築かれました。

そして戦後、荒廃した社会にあって“老後の幸せは自らの手で開こう”とする人たちがいました。彼らは老後に不安を感じている友人や、老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、次々に老人クラブを結成していききました。初期は孤独に陥りがちな高齢者たちの親睦の場としてスタートしましたが、「高齢者が集い、生きがいを高める」「行政や社会に働きかけ、老人福祉を推進する世論を高める」という老人クラブの主張は次第に社会に受け入れられ、地域に根を下ろしていききました。

校区・単位クラブ活動

本来は東大寺へと向かうところ、混雑のため予定変更し若草山となりました。

道中、桜舞い散るトンネルのお花見は、「すごい。すごい」の連続で盛り上がり、心に残る風景となり最高でした。また、鹿の群れに出会



4月12日、自治会企画で豊橋をたつた、楽寿会を乗せたバスが向かう先は、春の奈良。心配されたお天気も晴天となり、新年度のスタートにふさわしく心弾みました。

最初に訪れたのは、聖徳太子により建立された法隆寺。1400年の時を経て、なお生き続ける世界最古の木造建造物は迫力がありました。

三稜会と楽寿会の仲間は春の陽気の中でステキな体験をし、心も体もリフレッシュして軽やかな足取りで帰路に就き、いつまでも心に残る旅となったことと思います。

皆さん、大変、おつかれさまでした。

新川校区

古都奈良大和路を訪ねて

第二向山楽寿会 野口八重子

い、悠久の時の流れの中に自分たちが溶け込んだような感覚でした。

昼食の郷土料理柿の葉ずしも旨味と香りのおいしいふるさとの味で、お腹も満たされました。こうして奈良の歴史と伝統が育んだ古都を巡り、満花の桜にも出会えた素晴らしい旅を通して、お互い親睦も深まったことを感謝しています。

また起きてしまった。最近はお若男女、特に若年層に目に余る残酷な犯罪が多い。

物のない時代、今のよう

子供に事件に思う

岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
小椋かつ子

叱る。世の中に最近はお祖母との交流もない時代。済んだことを後悔しても仕方ない。被害者加害者どちらの親ももう少し地域と関わっていたら、自分の子もよその子も叱れるような世の中に。この町内も一人暮らしの老人が多い。これも現実だ。少しでも生きていく限り、いかにボケずに一生を楽しむかだね。老人は知恵の宝庫だよ。勉強も遊びも大切だけどもっと、

親子で話しあえるコミュニケーションをとる機会がほしいわね。誰もが老いる。それをくい止めることはできない。自分で納得し、外に出て生きがいと地域の人と関わっていききたい。家に閉じこもっている人もきつと寂しく思っているだろうな。きっかけがなく1歩踏み出す勇気がないのだ。

私も縁があつて老人クラブふたば会に入り、カラオケを楽しんでいる。今思えばこの年にこんな楽しみがあるのだとつくづく思う。そして高齢化も進み、人が

書庫の組み立て

花田校区
西羽田町ゆたかクラブ
羽田 光江

先日、カーマホームセンターへ、書庫に使う家具を買いに行った。重量に耐えられる木製タンス

2人で板やカマチをぐるぐる回転させ、ビス穴を探し、小さな木ダボを取り付ける。まず引き出しから作る。ジョイント受けの金具は初めて見る物だ。前板と側板をセットして、ボルトを差し込む。2人で支える人、ネジを回す人でまず形ができる。

出しをはめ込むと何となくはまらない。もう一度説明書と見比べると、どうも引き出しにつけたスライドレールの向きが反対のようだ。せっかく各引き出しの下側に付けたスライドレールを全部外し、逆さに取り付け直す。

「あれ! これって組み立て?」と聞くと「そうです」とのこと。これは大変だと思ったが自宅へ運んだ。

次に枠だ。両面にスライドレールを付ける。次にいくつかの台板を片面に付け別の片面をはめ込む。一方、はめると他方が外れる。背板が溝にきちんとはまらない。同時に全部はめ込むことは難儀で、押さえて仮ネジをつけ、他を整えてしっかりねじ込む。

大変な力作業にすっかり疲れてしまったが、全部きれいに収まった。簡単な組み立ては今までやってきたが、愛着のある書庫となり、また楽しかった。

会員随想

子供の事件に思う

岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
小椋かつ子

また起きてしまった。最近はお若男女、特に若年層に目に余る残酷な犯罪が多い。

物のない時代、今のよう

に携帯もスマホもない。分からない時は隣り近所のおばさんに聞く。子供が悪い事をしたら他人の子供でも

8020運動の推進

80歳になっても自分の健全な歯を20本保って、一生自分の歯で食べられるように食べたらすぐに歯を磨き、正しいブラッシングを心がけよう。

定期検診を受けましょう



減り寂しくなっている町内の人たちもこの先のことを考えてカラオケに入り、老後を楽しもうよ。

1度見学だけでもいい、来てほしいわね。

未来はバラ色までもいいないけど、イエローくらいの人生が待っているわよ。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

戦争にまつわる
私の体験（抄）2二川南校区 二川南町寿会
山本 民男

お召し列車

天皇・皇后両陛下および貴賓は普通の列車には乗らず、お召し列車と呼ばれる特別列車に乗ることを常としていました。

就学以前のことでした。偉い人が通るといので数日前から駐在の巡査が踏切を調査し、安全を確認しておりました。当日は小さい踏切を通行禁止にし、大きい踏切には警官の張り番が就きました。遠縁に当たる 1 つ年下の子と 2 人で列車の中を覗いてみようと話が弾み、2 階の窓から屋根の上に出ました。棟は鉄道と平行になっていて、お召し列車を見下げるに近い格好になります。

先頭に旗を付けた列車を確認後、頃合いを見計らって棟の上に顔を出しました。数両編成の列車の中の人影はまばらでした。

満州国の高級官僚であった近所の出身者が乗っていたとのこと、満州国皇帝であったと想像しております。この列

車に菊のご紋が付いていたかどうかは覚えていません。もし屋根からのぞいたことが警察に知られたら、親はひどく叱られたことでしょう。

また、小学校時代、天皇陛下のお乗りになられた列車の通過をお迎えしたことがあります。

お召し列車が近づくと最敬礼の号令がかかりました。頭を上げたころは列車が通過し、天皇陛下のお姿を拝見できる仕組みになっていて、菊のご紋の付いた車両に注目したのですが、遠くてそれが陛下か分かりませんでした。



大病をして

豊校区 春日クラブ
木戸 珠造

昨年初め、私は長い間の不摂生がたたり重い腎臓病になってしまいました。

もともとは電気関係の職人でしたが 50 歳のころ、前の取引先の建築会社の社長に営業として勧誘され、その建築会社に 15 年間勤めました。後から思えば、この時期に心身共

日本の長寿社会

高師校区 浜道長生会
豊田 邦稔

人口問題を研究している所が出している資料が目にとまりました。1950 年頃の資料です。この時代は若い人がとても多く、お年寄りの方が少ないことが書いてありました。若者が高齢者を支えていた時代です。

2010 年の発表によると、65 歳以上の人口は 2980 万人くらいいたそうです。4 人のうち 1 人が 65 歳以上になりました。1950 年代のような若者の時代はもう 2 度とこないかもしれません。日本人の平均寿命はどん

どん延びています。中日新聞 2012 年 6 月 1 日の朝刊に男性は 79・55 歳、女性は 86・3 歳と載っていました。

健康寿命というのもあるそうです。健康寿命とは介護を受けずに生活できる年齢のことをいいます。大事なのは「何歳まで生きられるか」ではなく、「何歳まで元気で生きられるか」ということです。

これからの日本は高齢者の方が元気でいないと立ちいかなくなってきます。定年後の人生をどう生きるかの自己目標を持つて身体には気を付けて、明るく元氣よく最後まで自分らしく生きるためには健康な身体づくり

を防ぐことが大事と頑張って実行しています。旅行や飲食を皆で楽しむ老人クラブのお付き合いは制限されますが、今回の病気で世話を掛けた家族や、心配や迷惑を掛けた周りの方々に感謝しつつ、できるだけ自分の体は自分でしっかり管理して動けるうちはお世話になった分、周りの人たちへのボランティア活動も率先して行いたいと思う今日この頃です。



「かくれ脱水」にご注意を!!

◆「かくれ脱水」とは？

脱水症はこれといった症状が出にくのが特徴です。気づかないうちに体の水分が減り、脱水症の一手手前で症状が出ていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。脱水は暑い季節に起こりやすいというイメージがありますが、寒くて乾燥しがちな冬は風邪やインフルエンザといった感染症により、発熱・下痢・嘔吐などで体液が失われるため、脱水症に陥る危険性があるのです。

◆子供と高齢者は特に注意

腎臓機能が未発達のため水分や電解質が失われやすい子供や、自分の意志で水分補給ができない新生児・乳児、そして高齢者は脱水症になるリスクが高いため特に注意が必要です。

高齢者が脱水症になりやすい理由に、筋肉量や腎臓機能の低下、喉の乾きを自覚しにくい、食事量が不足する、などが挙げられます。精神的要因でも食欲が低下しやすいため、日頃からストレスをためずにしっかりと食事を摂ることが大切です。



また「夜中トイレに行く回数を減らしたいから」と水分摂取を控える人もいますが、就寝中も水分は蒸発していきます。寝る前にも適度な水分補給を心がけたいものです。

◆経口補水液を上手に活用

脱水症対策の基本は、早期発見・早期治療です。子供や高齢者の場合、脱水症の判断が遅れがちになるので、周りにいる保護者や介護者などが気を付ける必要があります。「何となく元氣がない」といった些細な症状が脱水症のサインかもしれません。

体が失った体液を補う水として、最近よく聞かれるのが「経口補水液」です。専門の技術や器具を必要とせず、ドラッグストアで購入できたり、家庭で作ることもできるので上手に活用しましょう。摂取量の目安は高齢者で体重 50 kg の人が 1.2% 体重減少した場合、1 日に 500 ml。その際、一気に飲むのではなく、ゆっくり少しずつポイントです。また、持病のある方は飲む前にかかりつけの医師に相談しましょう。

100歳まで生きたい

栄校区 弥生町大空会
小山 正博

今年6月で70歳。100歳まで生きたい。ピンピンころりで死ぬ。私の希望。アンチエイジングに心掛けている。

医療機関には頼らない。体調が悪化したら症状と病名を聞くだけ。薬は服用しない。中国四千年の歴史に積み上げられた、漢方薬なら依存してもいいかなと思う。西洋医学に基づく歴史の浅いしかも力タカナ文字で表示する薬には、人体

実験は嫌だと拒否してしまう。体には自ら治るという自然治癒力があるのだから、その力に委ねる方がいい。

老化は体にさびが蓄積するからだという。さびを抑え取り除く食べ物に注意を払う。腸内環境を整える食べ物を食べるようにする。

大豆製品は最高の食べ物だという。それを発酵させたみそ。そしてみそ汁。発酵食品の王様、ぬか漬け。今、キウウリをせっせと毎日ぬか漬けしている。バナナやチーズもぬか漬けにしている。生卵もぬか漬けする。食材

の品質が高まるらしい。

何よりもかによりも、腸内環境最大の味方は、笑いであるという。笑顔、穏やかさ、悩まない。いわゆる、ストレスは最大の敵という。そして、疑い深い人は体調を崩しがち。

悩まないことはお手の物。私の特技かもしれない。だとすれば、アンチエイジングへの知識。さび取り、さび抑え、いわゆる抗酸化への取り組み等々で100歳も夢ではないかもしれないと、このごろ思うようになった。



「手に職」の恵み

飯村校区 第二飯寿会
西川 文子

若いころ3年間和裁を習い、人に教えられるようになりました。私の時代では自分で仕立てた着物を持って嫁入りします。食料の乏しい時代なので町の人はお粥しか食べられない時も、農家の娘さんからお月謝の替わりに、お米や作物を貰うおかげで食べる物には不自由しませんでした。町の娘さんはやがて勤めに出るようになり、農家の娘さんはお米で替えた着物が手に入りますから、仕立て替え

して和裁の材料に事欠きませんでした。

福井で空襲に会い、大野という所へ疎開して8年また娘さんに教え、福井に戻ると呉服屋さんの絹物を仕立てる仕事に恵まれました。若者さんはお正月の三日日、紋付を着るしきたりがあるので仕事が絶えず、暮れまで仕立てに追われ、夜中座っていて主人に叱られた苦勞を思い出します。

90半ばを過ぎた今も目は明るく、孫の成人式の着物をはじめ、ひ孫の初着や七五三の着物、帯を自分の手で縫ってやることで、孫たちの喜ぶ顔がこの上なくうれいす。

今日物づくりが盛んですが、和服を着る人はだんだん少なくなり残念に思っています。

和裁のおかげで、教え子たちが訪ねてくれ、香袋やおりん台など作って楽しんだり、郷里の温泉に集まり懐かしい福井弁で夜の更けるまで昔話に花を咲かせたりと楽しみは尽きません。手に職を持ち生かされてきたことを感謝している日々です。

忘れまじ
私の国で待つ夫を
逝きたくもあり
逝きたくもなし

インターバル速歩をやってみよう！

インターバル速歩の方法

1. 最初は「普通歩き」

まずは背筋を伸ばし、できるだけ胸を広げた姿勢で、景色などを眺めながらリラックスした状態でふだん歩くように3分ほど歩きます。

2. だんだんと「速歩」

次に徐々にスピードを上げながら速歩を行います。最大体力(全速力)の70%程度のかんり速い歩き方です。普通歩きの姿勢のまま、腕を後方にしっかりふりながら、歩幅を大きく広げてサッサッと歩きます。「息がはずみ、足の筋肉に軽い疲れを覚える程度」です。最初、スネのあたりに軽い痛みを感じるかもしれません。この速歩を2～3分程度続けます。

3. 息が切れてきたら「普通歩き」

もし息が切れてきたら、その時点で普通歩きに切り替えます。このときに、リラックスして乱れた呼吸を整えていきます。

4. 疲れがとれたら「速歩」

疲れがとれてきたら、また速歩を始めます。

5. 「普通歩き」と「速歩」を交互に行い、繰り返す

息が切れたら普通歩き、疲れがとれたら速歩を繰り返していきます。

インターバル速歩の基本はウォーキングで、「普通歩き」と「速歩」を交互に行う歩き方です。



ここがポイント！

速歩時間の合計は1日15分以上、週4日続けよう！

インターバル速歩は、3分ゆっくり歩き、3分は速く歩く、というように一定の間隔で繰り返して行わなくても、速歩時間の合計が15分になれば良いので、あとは自分の力や生活のリズムに合わせて工夫してみてください。たとえば「あの電柱まで速歩で行こう」というように目標物を決めて歩いてみる。それで疲れたらペースを落として2分ぐらいゆっくり歩いて、また、次の電柱までは速歩で……というように。速歩の時間が40秒でも1分でもかまいません。3分ゆっくり歩いて、次は1分とか2分でもいい。

重要なのは、山の部分の合計が1日で15分以上、それを週4日続けることがポイントです。血糖値やコレステロール値などが高めの人、肥満気味の人には食後30分ぐらいに始めるとより改善効果が期待されます。

ふだん速歩をすることがない人は、30秒ぐらいから始めて、徐々に時間を延ばしてください。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



俳句

■岩田校区

北岩田一区老人クラブふたば会
夕暮れにすすきの穂にも怯えたり

小椋かつ子

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会
縁側で暫し思案の日向ぼこ

白井 善晴

■岩田校区 東岩田長寿会
GG会薫風の朝快打音

千賀 芳彦

進級を祝う桜もちらばらと

加藤カツエ

■豊校区 西岩田親睦クラブ
姫著莪に魅かれて参る奥の院

金田 英子

■豊校区 三ノ輪本町本寿会
冬の夜ぬくもり感ず薬師の湯

磯部 馨

■吉田方校区 若波会
葛蒲湯で孫と童謡きそいあい

河合 昭子

■牛川校区 若宮町ことぶき会
戸を明けて迎える客や初燕

豊田 しげ

■富士見校区 ニューレイク第一クラブ
庭先の垣根のつつじ白ピンク

早川 郁代

■松山校区 東松山町睦クラブ
老どちの話は尽きず磯遊び

荒井須磨子

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会
開帳へ集ふ人波花万朶

水野 せつ

■老津校区 老津俳句会
蜆船沖より波の光かな

中村きよ子

白木蓮空にかかげてひかりとす

石田 初江

半分づつ隣と分けて蜆汁

三浦 松代

一碗の菜飯の香りほのかなり

鈴木 純夫

蜆汁小康ねぎらふ老二人

別所 善子

もう一步峠登れば菜飯茶屋

彦坂 博子

菜飯食ぶ老舗旅館の長廊下

高橋いすゞ

■飯村校区 第二飯寿会
ふる里の駅舎モダンに老桜

広中 雅子

■谷川校区 中原町立岩会
汗飛ばし鋭気澆刺老球技

朝倉 政敏

黄昏に命短き花舞ひて

池田すみ江

終戦日主客転倒恐ろしや

稲葉 春夫

七十年友の顔々終戦忌

堤 昭雄

■栄校区 弥生町大空会
夜桜や恋のまぼろし皆に見せ

小山 正博

■杉山校区 杉山みその俳句会
ただいまと猫の子抱きて子の下校

花井 稔

春の宵来客ありて交はす酒

市川 淑洋

暖かや病む身へ妻の声やさし

田中 秀幸

春の月ゆれて田水に映りけり

彦田 純子

感嘆の声のとび交ふ桜道

竹内 澄子

つつじ燃ゆ歩道廻りて投函す

井土 幸子

■多米校区 第一和来会
水仙を格花に生けて父忍ぶ

坪内 英子

短歌

■岩田校区

北岩田一区老人クラブふたば会
信金でただいま修業ガンバリし
新聞に載りし祖母うれし泣き

小椋かつ子

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会

晩秋や遠く聞こえる笛大鼓
人の騒めき我は独り居

白井 善晴

■芦原校区 高師町明生会

厄除けのたん切り鉛を掴まんと
伸ばした腕を粉が清める

高橋 健

■豊校区 西岩田親睦クラブ

あじさみに梅雨の合間の陽のさして
ゆたかな花毯の青輝やける

金田 英子

■飯村校区 シニアクラブ同好会
旅支度あれもこれもと詰め込んで
重たい思いでまた持ち帰る

長坂 一昭

■牛川校区 若宮町ことぶき会
プレゼント残り少なき老の身に
温き半纏孫の優しさ

豊田 しげ

■幸校区 南松原寿会
春の香に伊勢神宮へ友と行き
一輪の願い玉砂利を歩む

伊藤富士子

乾繭の倉庫の跡やむかひやま

蚕都の名残り今にとどむる

菅谷 益夫

咲くからに散るが定めと知らぬげに

桜下に遊ぶ童や吾も

金子 浩吉

芍薬の今年も忘れず顔をだし

五月の風に微かに揺らぐ

大橋 睦子

■大崎校区 大崎老人クラブ

梅の枝へみかんの輪切り掛けおけば
鶉皮を落とし飛び行く

田中さな江

大寒の夜の静寂に聞こゆるは

吹き抜けて行く風の響きか

神藤みち子

長らえて八十七歳この命

かみしめ今日も畑に鋤振る

近藤美代子

雨降りて畑仕事もままならず

炬燵に入りてテレビに見いる

大塚 千代

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



■富士見校区 ニューレイク第二クラブ
山登り何時しか着きし八十路坂
見えぬ頂き目指しつ登る

木村すみ子

真後の良く笑う声聞きながら
花見弁当友と味わう

原田 玲子

牡丹散り芍薬咲きし我が庭に
野鳥舞い降り花をば愛でおり

中村 弘子

八十路越え夫の分まで長らえん
健康ジムでストレス解消

柵木 早苗

食べるより掘るが楽しみ筈は
鋤を振いて友と競えり

伴 匡晃

「もう見たのしだれ桜は」「ただだけど」
春の麗は老いにも優し

鈴木 元恵

さくらんばたわわに実り見事なり
得意のシャメで友へと送る

彦坂 貞子

仕事終え曾孫と遊ぶ楽しさよ
疲れを忘れ明日への英気

鈴木きみゑ

時来れば庭のあちこち草はびこれる
老いの仕事は尽きる事なし

石田 初江

■老津校区 老津喜楽会
春炬燵片付け忘れた振りをする
寒さは今も行ったり来たり

横田 久枝

■牟呂・汐田校区 坂津松寿会
イベントの設楽にあれば足運び
太鼓の音に若さをもらう

横田 久枝

■吉田方校区 吉田方短歌教室
点滴も取れて身軽に運動と
足首回せど足袋はきしごと

井川 敏子

室内くらく胃カメラを呑む吾の手を
握りてくれし掌ぬくし

大木 篤子

向い合い指先染めて袴取り
夫の摘み来た土筆かわい

杉浦尊香子

初めての期日前投票なし終へて
冷えを覚ゆる不思議な気持ち

丸山二三四

読んで書く平がな数字片仮名と
入学する孫とても大変

空野 文枝

出来るだけ足腰強く散歩する
夫と歩けば話も弾む

横山 宜世

■吉田方校区 若波会
母残すバラの大輪みごと咲き
思ひ出つきずしばした、ずむ

河合 昭子

川柳

■岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
耳栓しへたな歌聞き拍手され

小椋かつ子

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会
米寿まで命の限りフル稼働

白井 善晴

■岩田校区 東岩田長寿会
追(老)つけたスマホ、パソコン八十爺(路)

千賀 芳彦

■芦原校区 高師町明生会
孫等のけんか祖父母そっくり顔火照る

高橋 健

■東田校区 仁連木・東郷寿会
「平和」
今年こそ神様お願い世の平和

板橋 章一

平和ボケマグマ大使が活を入れ
馬の歳平和の日々が過ぎて行き

畠 正行

孫達に平和の重み知らせたい
地域の輪平和に生きる証です

河合 正年

平和道光照らせば闇は消え
平和ボケ戦後生まれの特権だ

田中 千江

幸せに気が付かずいる無事な日々
赤字国老人元氣平和な世

松野 政春

九条で平和が保障されますか
九条で守られ暮らす平和国

後藤マサ子

平和の灯消さない政治期待する
平和賞捨身の氣迫心打つ

佐原 久代

サンタさん平和な国をプレゼント
病癒えて花鳥風月目にやさし

鈴木いと子

■東田校区 第二喜楽会
病癒えて花鳥風月目にやさし

平塚 満子

■幸校区 南松原寿会
煙立ち母の面影そつと見る

石川 九

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会
笑顔っていいな女性はみな美人

山下 益生

■吉田方校区 若波会
玉露茶もしまひ忘れて古茶となり

河合 昭子

■飯村校区 第二飯寿会
犬つれてつくし摘んでるのどかな日

夏目つたみ

■杉山校区 杉山老人クラブ明日望会
年金だ先づは辛抱春の服

竹内 澄子

きまろが途中で切れるバス旅行
ローカル線途中ひとりの客となる

彦田すみ子

介護とはどちらも辛抱あしんど
辛抱で自分も守り百までも

井土 幸子

連風へ少年の夢親の夢
辛抱で自分も守り百までも

市川 淑洋

■栄校区 弥生町大空会
バスの旅つづら坂では山笑う

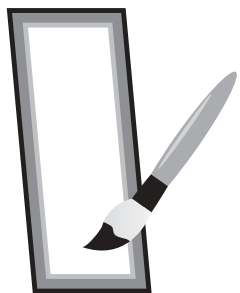
花井 稔

報復とうらみの剣で神いずこ
淑やかな大和撫子品薄に

伊藤三重子

■多米校区 第一和来会
淑やかな大和撫子品薄に

坪内 英子



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

全国老人クラブ連合会会員100万人増加を達成するために、ゆたかクラブ豊橋では平成26年度から30年度までの5カ年で2,650人の増加を目標とします。

積極的に 仲間づくりに励んでいる クラブを紹介します！



三川のんほいクラブ

・のんほいクラブだより（裏面に加入申込書を印刷）を定期的に発行し、自治会と連携して配布

・地区以外の加入希望者も受け入れなどの取り組みをされているということでした。河合会長曰く、「実は会長の私が一番楽しんでますよ。会長を

二川のんほいクラブは、平成26年に発足した新しいクラブです。二川校区には長年、老人クラブがない状況が続いていましたが、地域の皆さんからの要望を受け、新たにクラブが立ち上がりました。クラブ設立以降は順調に会員数が増加し、昨年度は新たに35名の会員が入会しました。

会長を務める河合さんに会員増加の秘訣を伺ったところ、

・会員にアンケートをとり、人気のある活動を実施



引き受けると負担があるかなと思ってい

ましたが、私の場合はほとんどありません。クラブの中には健康部会、趣味演芸部会など部会があるおかげで役割が分担でき、無理なく活動ができています」と笑顔でおっしゃいました。

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

全国老人クラブ連合会は、この15年で減少した200万人の会員を、平成26年度から5年間で、まず半数の100万人を取り戻すことを念頭に、5ヵ年計画の「100万人会員増強運動」をスタートしました。

ゆたかクラブ豊橋も困難な目標ではありますが、達成のために会員一人ひとりができる取り組みを推進してまいります。

目標達成には、役員だけでなく、会員一人ひとりの協力が必要となりますので、お力添えをいただきますようお願いいたします。

●運動目標

- ①毎年1クラブ2名純増しよう！
- ②ゆたかクラブ豊橋全体で、毎年1クラブ新設・復活しよう！
- ③解散・脱退クラブをゼロにしよう！

平成26年度から30年度までの5カ年で2,650人の増加を目標とします。

●目標達成のための3つの運動

①ひとりひと声運動

役員だけでなく、会員の一人ひとりが知人や友人に声をかけましょう。

②クラブをつくろう

休止・解散した近隣クラブを把握し、一地域に複数のクラブを設置しよう。

③クラブをPRしよう

ポスター、チラシ、会報、ホームページなど創意工夫しましょう。

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

◎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願います）

◎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。

◎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月末日

◎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

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています