

ゆたかクラブ豊橋だより

吉田春秋



第56号

■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

第25回豊橋市シルバースポーツ中央大会

地区予選を勝ち抜いた強豪チームが勢ぞろい

11月11日、第25回豊橋市シルバースポーツ中央大会が豊橋市陸上競技場と豊橋球場で開催されました。豊橋市が主催し、ゆたかクラブ豊橋と豊橋市体育協会が共催する今大会は、全9ブロックより予選を勝ち抜いた34校区の約300人がゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフの3種目の競技で競いました。

試合運びは大変スムーズで、和気あいあいのうち試合終了。閉会式では総合優勝、準優勝ブロックと、各競技の1位から3位までの校区が表彰を受けました。

精いっぱい力を出し切った皆さんの表情は秋の空のように爽やかで、足どりも軽く帰路に就かれました。



ブロック
総合優勝

石巻ブロック

ブロック
総合準優勝

大清水ブロック



【優勝コメント】 努力が報われたようです。日頃の練習成果を十分発揮できました。天気がよく地面の調子もよく、楽しくプレーできました。



【準優勝コメント】 普段の力を発揮することができました。グラウンドの状態もよく、集中力を切らさずにチームワークで勝利できました。

種目別結果	ゲートボール	優勝	玉川校区
		準優勝	津田校区
		第3位	嵩山校区
	ペタンク	優勝	玉川校区
		準優勝	富士見校区
		第3位	津田校区
	グラウンド・ゴルフ	優勝	幸校区
		準優勝	富士見校区
		第3位	花田校区

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



年頭にあたり

大きな目標が!!

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

ゆたかクラブ豊橋会員の皆さま、新年明けましておめでとうございます。心新たに健やかな平成28年を迎えることと心よりお慶び申し上げます。

皆さま方の絶大なるご支援とご協力に支えられて、早いもので会長職を務めて

3年の月日が経とうとしています。ここまで無事に会の運営ができましたこと、改めて心より厚く御礼申し上げます。

さて、創立50周年という伝統と輝かしき過去に恵まれて、高齢者福祉の推進に資することを大きな目的と

して進めてまいりました本会ですが、残念ながらここ数年間、会員数が減少しております。この現象は当連合会のみならず全国的な傾向で、昨年より全国老人クラブ連合会では「100万人会員増強運動」が展開されています。

ただ、会員を増やすことには課題が多く、そればかりかクラブの会長を務める方がいないということや、どうすれば会員に満足して

もらえるようなクラブにしていけるかといった問題に頭を抱える会長の方が多いようです。

今、豊橋市の人口で60歳以上の高齢者が約30%を占めるそうですが、高齢者といえども、まだまだ老け込む状態ではなく、社会のいろいろな場面で活躍したいとお考えになられる方が多いのではないのでしょうか。

私は、そのような方に、ゆたかクラブ豊橋の仲間に加われば、お互いに支え合

いの機会に恵まれ、より強固な地域の絆が生まれやすいということを伝えていくことが大切ではないかと考えています。

そのために、今の会員の方が楽しいと思ってくださる活動づくりはもちろん、非会員の方が望むような活動も取り入れながら共に活動する仲間を増やしていくことにご尽力ください。ますよつ、よろしくご協力をお願い申し上げる次第でございます。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています



第52回 豊橋市高齢者福祉大会

気であることが明日の日本を支える原動力になります。今日はダイヤモンド婚・金婚のお祝いで多くの方々が出席されていますが、夫婦共に末長く元気で仲良く支え合っていたきたいと思えます」と述べました。

また、金田会長は「豊橋市の人口に占める60歳以上の高齢者の割合が29・7パーセントとなった現在、私たち高齢者が元気を維持して少しでも社会に貢献することが大切です。高齢者同士が支え合い、地域に力強い絆を作る一方で、若い方にとっても私たちの姿が魅力的に映る



佐原 市長

次に結婚60周年を迎えた93組のご夫妻と結婚50周年を迎えた183組のご夫妻に対し、それぞれ「ダイヤモンド婚祝詞」と「金婚祝詞」が贈られました。代表



ダイヤモンド婚の戸鹿島夫妻

として花田校区の戸鹿島貢・はつ子夫妻が「ダイヤモンド婚祝詞」を、新川校区の小山征・美也子夫妻が「金婚祝詞」を受け取り、古関充宏市議会議員と鈴木孝昌県議会議員から祝辞が寄せられました。

その後は恒例の「思い出スライド」の上映。50年ほど前の国内のニュースや豊橋市の様子が映され、時代と共に発展してきた日本と豊橋市が手に取るように分かり、出席者の皆さんは同時代を生き抜いてきた自身を重ね合わせて見ているようでした。



感動の花贈りパフォーマンス

大会宣言の後、アトラク



第38回趣味の演芸大会開催について

生きがい事業推進部長 藤村 増男

秋も深まり、本年も天候に恵まれ豊橋市民文化会館ホールで趣味の演芸大会を開催いたしました。開催時間前に大勢の人が玄関の開くのを待っていました。定刻の9時30分に開会式が始まり、ゆたかクラブ豊橋の金田会長のあいさつに続いて市長寿介護課の野澤課長補佐のあいさつで演芸大会が始まり、出演者は43組528名でした。

本年も出演者の衣装が力



第47回趣味の作品展

広報文化部長 小山 正博

10月21日～23日にわたり、豊橋市民文化会館展示室において、趣味の作品展が開催されました。絵画・ちぎり絵・木版画・ぬり絵・絵手紙・写真・書道・水墨画・南画・手工芸・華

また、絵手紙は書道よりも3名多い、49名の方が出品されていました。それぞれの絵には、心に浮かんだ言葉が添えられています。対象となる物に注ぐ言葉は、気持ちが見えてきて



ほのぼのとした心になりました。今年(あんどん)は行灯が置かれていて、室内は華やいだ明るさがありました。



演技以外のことで駐車場の車の置き方が悪かったり、車のカギを落としたり、忘れ物が多かったのが目立ったのが残念でした。最後に来年も本年の演芸大会のように素晴らしい趣味の演芸大会が開催されることを期待いたします。



第24回女性部チャリティーバザー盛況でした

女性部長 石川 房代

今年も10月21日から23日までの3日間市民文化会館リハーサル室にて開催されました。秋晴れの好天に恵まれ、早朝から行列ができて、寄付品の売れ行きも順調でした。

リハーサル室に山と積み上げられた出品された寄付品も3日目にはほとんど売りつくしといった状態でした。特に売れたのはタオル類。なんとといっても3枚で100円ですからね。しかし例年と比べるとタオル類の品数が少なくなりました。それは生活様式が変わり始めたからでしょうか。何はともあれ、大勢の人の力添え、時間の積み重ねにより、毎年チャリティーバザーは開催されてきました。一人ひとりの力は小さくとも会員の心が一つに結集されることで良い成果が得られることの価値は見失うことのないようにしたいものです。



皆で一つの事をする事により、人と人との絆が生まれ、老人クラブの次の活動にプラスになれば幸いです。ご協力ありがとうございました。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

各種スポーツ大会 結果報告

第 3 回 富安貞夫杯 ゴルフ大会

1. 日 時 平成 27 年 11 月 26 日(木)
2. 場 所 新城カントリー倶楽部
3. 参加人員 137 名

順 位	氏 名
優 勝	白井 武男 (大 村)
準優勝	彦坂 卓司 (高 師)
第 3 位	百合嶋昭光 (向 山)



大勢の方が閉会式に参加
してくださいました

<ドラコン賞>

北コース 6 番ホール	百合嶋昭光 (向山)、鈴木 敬 (老津)
東コース 9 番ホール	浅岡みゆき (大村)、藤山 島子 (高師)
南コース 3 番ホール	神藤 貞夫 (松山)、西島 昭雄 (幸)

<ニアピン賞>

北コース 3 番ホール	小林喜久男 (大村)、杉浦 一郎 (西郷)
東コース 2 番ホール	高橋 誠 (東田)、中田 益雄 (大清水)
南コース 4 番ホール	松下 普武 (谷川)、松井 久夫 (賀茂)

※他にも、飛び賞 (10 位ごと)、プービー賞、プービーメーカー賞を贈呈いたしました。

第 3 回 ボウリング大会

1. 日 時 平成 27 年 12 月 17 日(木)
2. 場 所 岩屋キャノンボウル
3. 参加人員 134 名 (27 チーム)

<団体>

順 位	校 区 名
優 勝	谷川校区
準優勝	富士見校区
第 3 位	幸校区

<個人・男子の部>

順 位	氏 名 (校 区)
優 勝	大羽 昌雄 (牛川)
準優勝	金子 貞夫 (老津)
第 3 位	中瀬 頼昭 (富士見)

<個人・女子の部>

順 位	氏 名 (校 区)
優 勝	金野 安子 (幸)
準優勝	山田 則子 (谷川)
第 3 位	内藤 桂子 (大清水)



男子優勝の大羽昌雄さん
女子優勝の金野安子さん



団体優勝の
谷川校区

第 17 回 ペタンク大会

1. 日 時 平成 27 年 9 月 29 日(火)
2. 場 所 豊橋市陸上競技場
3. 参加人員 135 名 (45 チーム)

順 位	チ ャ ム 名	順位	チ ャ ム 名
優 勝	細谷 C	第 5 位	杉山 A
準優勝	津田 D	第 6 位	芦 原
第 3 位	細谷 B	第 7 位	津田 B
第 4 位	杉山 C	第 8 位	多 米



細谷 C チーム



第 39 回 ゲートボール大会

1. 日 時 平成 27 年 10 月 7 日(水)
2. 場 所 豊橋市陸上競技場
3. 参加人員 約 90 名 (15 チーム)

順 位	チ ャ ム 名
優 勝	つつじが丘チーム
準優勝	高豊チーム
第 3 位	嵩山チーム 玉川チーム



つつじが丘チーム

第 17 回 グラウンド・ゴルフ大会

1. 日 時 平成 27 年 11 月 5 日(木)
2. 場 所 豊橋球場
3. 参加人員 約 600 名



総合優勝の松井孝師さん
と伊藤紀子さん

総合優勝	男子の部	松井 孝師 (二川南)
	女子の部	伊藤 紀子 (吉田方)
順位	男子 A ブロック	男子 B ブロック
1 位	松井 孝師 (二川南)	神藤 敏人 (大 崎)
2 位	西口 勝廣 (高 師)	夏目 憲二 (嵩 山)
3 位	大梅 義彦 (二川南)	原田 尚己 (向 山)
順位	女子 A ブロック	女子 B ブロック
1 位	伊藤 紀子 (吉田方)	伊藤 晴代 (東 田)
2 位	竹内あさ子 (東 田)	辻田ひさ子 (東 田)
3 位	加藤 初枝 (豊)	林 よし (二川南)

ゆたかクラブ豊橋 第 1 回 女性部長研修会に参加して

女性部副部長 野口八重子

平成 27 年 11 月 19 日(木)午後 1 時 30 分より豊橋市三の丸会館において女性部長研修会が開催されました。初めての企画ですので参加人数が心配されましたが、多くの方々の出席により盛り上がりしました。

はじめに、ゆたかクラブ豊橋の金田会長のあいさつ、続きまして石川女性部長のあいさつがありました。本題に入り、市長寿介護課の野田恵莉さまより「支え合いのある地域づくりを考えよう 介護保険制度改正をとおして」のテーマでパワーポイントによる分かりやすく丁寧な説明が行われました。各クラブの現状も知りました。支え合う活動の大切さを考えさせられました。これから介護保険制度改正が変わることによって私たちは、1 人ひとりが自分の力で日常の暮

らしを続けていかなければいけないと自覚しました。おいしい抹茶をいただきながら、アトラクションの岩田校区の銭太鼓、豊校区の大正琴を楽しみました。出演者の皆さま、ありがとうございました。成瀬さまのご指導で、「川の流れるように」「ふるさと」2 曲を全員で合唱し、会場もなごみました。地域の人との交流により充実した時間を過ごすことができました。皆さまお疲れさまでした。

これからも健康に気を付けてまたの機会を楽しみにしております。



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

校区・単位クラブ活動

芦原校区

歴史探訪ウォーキング パート8 旧吉田の歴史名所を訪ねる

芦原校区老人クラブ連合会 伊藤 公満

この歴史探訪ウォーキングは、開始から5年目となりました。

今回は旧吉田を訪ねる。まず概略の企画を組み、各クラブの会長の了承を得る。三の丸会館も案内ガイドの会とも4月に予約、先方の計画に間に合う。予定の11月18日が雨の予報のため、各クラブの会長とも相談、20日(金)に変更。

参加者は当初の65名から51名(男性26・女性25名・会員外3名を含む)に減る。各クラブ会長にも、それぞれ役割を担当。いよいよ当日、渥美線芦原駅では臨時の改札員が対応。8時56分発。

市電は予定通り「ほつトラム」に乗車。係員が来て中扉からも改札・乗車。福祉回数券を使用。札木

で下車。案内役の豊橋観光協会ボランティアガイドの副会長長川口さん、他2名による旧東海道

の歴史探訪が始まる。初めはハリストス正教会へ。毎週ミサが開かれていたとのこと。内部のイコンに感動。豊橋公園では、お城の



石組みなど、しっかりと説明を聞く。

三の丸で昼食後、吉田藩に

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

三の丸で昼食後、吉田藩

多米校区

東陽いきいきセミナー社会見学

第三和来会 小村とみ子



10月2日(金)、奥三河神田ふれあいセンターで五平餅

のあいさつ後、五平餅づくりの説明を聞きました。お椀にラップを掛けて、そ

陽地区市民館へ集合、43名が参加しました。当日は晴天となり、道中の景色もよく、車中お互い親睦も深まり皆さん笑顔。11時に神田に到着し、バスから降りて急な坂道を登ると、小学校廃止後のふれあいセンターがありました。皆さん、講堂に集まり、役員さん

東田校区

第12回交通安全 高齢者自転車愛知県大会に参加して

東田校区老人クラブ連合会 森下 佐六

高齢者の自転車利用時の法規履行走行と安全走行の

クラブからは選手5名を選出し、更に、校区会長、役員等も参加致しました。

出場チームは45組、出場選手は225人でした。競技内容は、板乗り走行、シグザグ走行、8の字走行、一時停止、安全確認などでした。選手一同、懸命に取り組んだものの僅かな差で団体入賞を逸しましたが、

鈴木孝始、林成嘉の両名が個人入賞をしました。

高齢者による自転車事故などが連日のようにテレビ、新聞などで報道されています。私たちも本大会参加を契機として、交通安全の意識を高め、安全走行に徹しなければなら



こに練ったご飯を入れて下さり、それを手で揉み、五平餅の型に入れて串をのせ、包むように押し付け、ラップを外して焼きます。味噌はネギとクルミの2種類ありました。味噌をつけてあぶって焼くのですが、初めての五平餅づくりは大変でした。

役員さんが「皆さん、上手に作りました」と褒めて下さいました。自分で作った五平餅はおいしかったです。親切に教えてくださりありがとうございました。

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

花田校区

寄せ植え教室の開催

花二会 三井 芳郎



11月18日花田二番町の老人クラブ花二会（会長戸鹿島はつ子）では花田校区市民館において男性3名、女性17名、総勢20名が参加し、寄せ植え教室を開きました。会員の知人で蒲郡で花ポランティアをしている安藤和子さんを講師にお招きし、花ポタンをメインとしてパンジーなど7種類を組み合わせたメニューでした。

用意した鉢に土を入れ、講師の見本を見ながら、おのの「寄せ植え」を体験いたしました。出来上がった鉢を見ながら、皆さんが「ほっこり」していたのがとても印象的でした。おのの家に持ち帰られました。さらにシクラメンを追加された方もあったようです。

参加者の一人から「寄せ植え」はいろいろな顔があるので楽しい。またやってみたいと話していただきました。願わくば、お正月位まで咲いてくれればうれしいのですが？？花二会では、毎月1回近



くの大塚公園の清掃活動もしています。花田校区老人クラブ連合会では、9月には和服リメイクファッションショーを実施し、大変好評でした。また、12月15日には花田小学校の児童と昔の遊びに挑戦いたします。終了後、子供たちと一緒に学校給食を共にする予定です。以上、近況のお知らせまで。

富士見校区

グラウンド・ゴルフ仲間

ニユーレイク第二クラブ 鈴木 正宏

「ラジオ体操第1始めるに」で集まった。設立32年目を向えた富士見台にありますその一角、地元の坪の谷公園という所で毎週月、金の7時から2時間くらい仲間たちと一緒にグラウンド・ゴルフを楽しんでいます。

1ゲーム8ホール終了時点で、いかに少ない打数で回るかを競います。

第1打がトマリ（ホールインワン）になった場合は、1回につき3打差し引いて計算されます。私たちは常時20人前後で3チームに分かれて、3ゲーム記録を付けて練習に余念がありません。和気あいあいの中にも厳しさが要求される競技なのです。仲間の中には過去の大会で優勝した人や、入賞経験者が数多くいます。

皆さん、グラウンド・ゴルフという言葉聞いたことや競技をしたことがありますか？

初心者でもベテランでも対等に競えるスポーツで、

私も入会してはや一年半余り経過しましたが、仲間にはとても歯が立ちません。市のグラウンド・ゴルフ協会の会員になれば年間10回ほど大会に参加できますが、今のところ2ゲーム競技ですが40を切らないと全く問題になりません。入賞すら無理ですね。勝つには精神力と集中力が要求されます。自分も入賞目指して、もっともっと頑張っていかなくちやと内心思っています。

そして素晴らしい仲間恵まれて、今は「しあわせ」を感じつつ、これからは他の種目、ボウリングをはじめ、ペタンク、将棋、カラ



オケ、また詩吟にも再挑戦し、新しい競技でもある吹き矢、ダーツにも顔を出して、富士見という活字をもっともっと多くの方面にアピールし、そして大きな活字になれるように切磋琢磨し、念願が叶うよう頑張りたいと思います。

東田校区

寿会

川柳クラブ・寿サロンに参加して

仁連木・東郷寿会 佐原 久代



川柳を初めてからは、身近なことに感心を持つようになりました。

次に、寿サロン（おしゃべり会）は、川柳メンバーの榎島さんをリーダーとして、身近な話題をテーマに資料を作って下さり、それをもとにみんなのおしゃべりが始まります。最近のテーマは、「体のゆがみを直して健康になろう」で、日常生活での大切なことは、左右対称に体を使うということ、利き手ばかりを使っているではないかそうです。私も気を付けなければと思いました。



どちらの会も和気あいあいとした楽しい会です。これから心豊かに老後をごすために続けて行こうと思います。



ちょっと（ひ）と（い）き

◆魔法陣◆

碁盤の目の中に数字を入れ、縦の和、横の和、対角線の和がすべて同じ値になるように工夫されたもの。古くは紀元前二四〇〇年頃の中国でお守りにされていたことが知られている。図は上下逆さまにしても、また左右の数字を別々に分けてもそれぞれが独立した魔法陣になっている。一度計算してみてください。

96	11	89	68
88	69	91	16
61	86	18	99
19	98	66	81

校区・単位クラブ活動

東田校区

伊勢神宮への生姜奉納

仁連木・東郷寿会 佐藤 敬洋

私たち、豊橋はじかみ会と寿会との協賛にて、毎年11月13日に伊勢神宮へ生姜奉納日帰りバス旅行を実施しています。

神宮御垣内正式参拝のため、男性はネクタイ、上着着用し、女性はスーツに準じた服装の着用が定められています。

当日は、神宮御園用として種生姜80キロを積み込み朝7時に出発し、伊良湖經由、伊勢湾フェリーに1時間乗船し鳥羽港へ、そして伊勢神宮へ到着。神宮司庁調度課へ納め神宮内宮へ正式参拝と神楽殿で舞楽を観覧し(11時〜12時)、神宮会館にて昼食を取ってから、定番のおかけ横丁などで自由散策(お土産品など購入)後、午後2時半頃伊勢神宮を出発。

帰りは伊勢湾岸道から東名高速道に入り、刈谷サービスエリアで休憩を取り午後6時頃までには豊橋に到着しています。

また平成25年の2年前は20年に1度の式年遷宮の年に当たり大変混み合いました。また豊橋はじかみ会が生姜



奉納していることについては、かつて仁連木町、東郷町、上地町など東田校区一帯は薑(ハジカミ)といわれ伊勢神宮の御神領であったといわれています。

薑は主に生姜を伊勢神宮に奉納していたので、はじかみが生姜の古名といわれています。はじかみを辞書で引きますとサンショウ、またはショウガの古称とあります。皆さんも伊勢参りの土産品として生姜糖を1度は購入されたと思います。

私共、毎年生姜奉納していることで神宮さんよりのご加護に、より元気で健康に生活できていると思います。

姫街道

「おもてなし」その2

嵩山校区
東ふれあいクラブ
平松 英樹

秋・秋・文化の秋がやって来た。校区や地区市民館では、1年間の作品や芸能のできばえをためず発表会が行われている。私もカラオケ部門で参加するようになった。

ある時、石巻地区で行われた芸能発表会で「姫街道」という歌に出会った。はじめて聴いて感動し、気に入った。そこで誰の歌かと聞くと、あの天下の太御所五木ひろしの歌と分かった。早速それをネットで注

会員随想

文したら翌日に届いた。姫街道は私のお膝元、練習を重ね嵩山校区の文化祭で歌ってみると意外と好評であった。ところが、この歌には、1番は浜名湖・2番は引佐峠・3番は本坂峠と出てくるが、地元の情景が少しも出てこない。そこで校区のよさをもっと出した歌を替え歌で作ろうということになった。

しかし元歌には、楽譜が付いていなかったの、ふれあいコーラスの「あすなろ」の先生のご指導を仰ぎ、詩の添削とハ長調の譜面を起してください、親しみやすいすばらしい「姫街道・石巻編」が完成した。12月5日の石巻地区市民館まつりでお披露目の予定であ

る。今「あすなろ」の会員は、当日に向け演出も考えた練習に励んでいる。そして姫街道には、市教育委員会により、一里塚の案内板も設置された。姫街道「おもてなしの会」では、この機会に仲間とともに、さらなる環境整備に頑張ろうと思っている。

姫街道(替え歌・石巻編)
若いふたりが
東へ向かう
御油に和辻
歩いてござる
石巻山を仰ぎ見て
姫街道は嵩山の宿
ホテルの里で
ひと息いれりや
アアア
お江戸は日本晴れ

私の戦争体験

栄校区 弥生町大空会
稲本由利子

今年は終戦から70年を迎える。私は東京の池袋という所で、B29の大空襲を受けた。

昭和20年4月10日夜8時頃、いきなり空襲警報が鳴ったと同時にバリバリと凄いい音がして焼夷弾を7発も落とされ、私は押入れに隠

れていたが3メートル近くに落ち、すんでのことで焼け死ぬところであった。

あの時の恐ろしかったことは、今も決して忘れることはない。炎が地を這っていて、足袋をぬぎはだして父と手をつなぎピョンピョンと跳ぶようにして逃げたことは、今もまざまざと思い出す。

戦争は、何の罪もない、平穏に暮らしている私たちを殺すかも知れない。南方



私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

老年期の健康な過ごし方

西郷校区

西川東部長寿会

野末 吉孝

わが国では 65 歳以上の高齢者を老年と呼んでいるそうです。

老年期を健康に過ごすためには、老年期を迎える前から健康的な生活習慣を実践するとともに、日ごろから健康管理に留意して、病気を予防し、また治療しておくことが大切だと思います。

老年期となれば、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病をはじめ、何らかの病気を持つようになることはやむを得ないことです。

病気を手なずけながら長生きするというのが大切です。そのためには、自分の病歴や家庭状況をよく知

っているかかりつけの医者を持つことが必要だと思えます。

また、病気になったからといって、必要以上の安静や寝たきりしていることはよくないと思います。寝たきりの状態は、病状の固定や体力の低下をまねいたり、

更には認知症を促進させたりする要因ともなるからです。病状の許すかぎり、早期に機能回復の訓練を行っていくことが必要です。適切な運動は健康の回復にも効果があると思います。いっぽう、精神活動は高齢になっても活発ですが、

働かせていなければ衰えを早めます。

第一線を退いていても、ゲートボールなどの地域のサークル活動に参加したり、家庭での役割を分担して、精神的にも「はり」のある生活を続けることが、心身の健康を保つ秘訣だと思います。



化粧をしてみたら

栄校区 弥生町大空会

小山 正博

「高齢者に効果的な化粧療法プログラムの検討」のための介入研究が、11 月 21 日豊橋創造大学で行われました。

保健医療学部看護学科、助教授伊藤佐枝子先生の指導のもと、研究協力株式会社美塾代表内田裕士さんとスタッフ 7 名に、看護学科学生 3 名が協力して、参加者 30 名ほどに化粧による若

返りとリラクゼーション効果をチェックしました。

ストレスを与える計算をさせて、舌びらの下の唾液を計算器で測りストレスが数値化されていました。次に化粧を施して、快感を与えてもう一度舌びらの下の唾液を量りました。数値が下がり、ストレスが軽減されたことがわかりました。

上手な化粧は心に張りを与えて、前向きな姿勢が生まれるんだと実感しました。顔には 4 つのタイプがあることを教えてくれました。自分がどのタイプに属



人生物語

飯村校区

第二飯寿会

西川 文字

猛暑の夏もいつの間にか終わり、紅葉めぐりの楽しい季節となりました。

先日、恩師から届いた法語集に胸打たれる言葉が載っていましたのでご紹介します。

人生物語

ひとはみな
それぞれの
人生物語を
生きている

出来ごとを

どういうかたちで

受けとるか

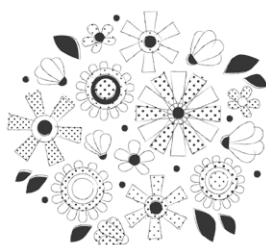
これからの

物語が変わる

野口裕二氏

「言葉による癒し」の中で、野口氏は「たとえばうまくいかなかった日々を、不運という言葉で考えるか、試練という言葉で考えるかで過去の意味が変わり、自分の人生物語の未来が変わってくる。」「頑張ったね」という言葉で相手の過去を認め、未来への勇気を与えることになる」と言

っています。



幼な子と共にうたわんわらべ歌
齢も忘れ心弾みぬ

戦争にまつわる私の体験(抄) 3

二川南校区

二川南町寿会

山本 民男

◆宮さまの転校 1

これは、明倫中学で宮さまと同じクラスだった転校生から聞いた話です。1943 年のことだと思います。

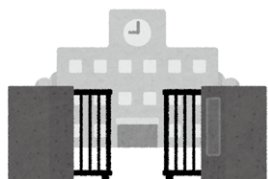
賀陽宮が名古屋の師団長として赴任し、宮内省は子供を愛知一中に編入させようとして学校長に申し出たようです。「宮さまを貴校に編入させたいが都合の悪いことが二つある。一つは全校マラソンであり、一つ

は鉄拳制裁である。この二つを改めたら宮さまを貴校に編入させたいがどうですか」「マラソン王といわれた日比野校長時代から全校の長距離走が行われており、宮さまがビリを走ったのでは格好が悪いからです。

鉄拳制裁とは上級生が下級生を運動場に座らせてお説教をすることです。名の通りげんこつが飛んだかどうかは知りません。（豊橋

中学では、げんこつが飛ぶのを見たことはありませんでした）

「宮さま一人のために本校の伝統を変えることはできません」校長は即座に断ったそうです。



県では宮さま向きに教員を大幅に入れ替えました。（次号に続く）

あなたも老人クラブに入会しませんか



老人クラブでは、地域の仲間づくりを目的に、健康づくりや介護予防のための活動、趣味活動をはじめ、高齢者が相互に支えあう友愛活動、子どもたちの見守りや美化活動など地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

魅力はどんなところ？

いちばんの魅力は仲間がいる（見つかる）ことです。声をかけ誘ってくれる、情報を届けてくれる、外出機会が少なくなる高齢期に、そうした仲間がいることは大きな安心です。いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かせます。

ハワイでの 浴衣パレード

花田校区
西羽田町ゆたかクラブ
羽田 光江

このたび、全国オーナー

女子会と称する会合でハワイへ行った。全国から集った450人の女性が成田、羽田、関空から7月12日と7月13日の2日に分かれて6便でホノルルへ到着し、7月14日全員浴衣姿で宿泊したパシフィックビーチホテルからシエラトンワイキキホテルまでワイキキのメインストリートをパレードして、屋外パーティーを行った。

壮大なイベントで、若い人も高年の人も派手な柄の浴衣に赤い帯をしめ、下駄ばきで日本人の象徴のように、ビーチにいた外国人の



方たちにも「一緒に写真に写ってくれ」と依頼されたり、みんな大はしゃぎで国際色豊かに楽しんだ。北海道から沖縄までの人たちと、地域色豊かに話し合える機会を得て楽しんだ。

私は早朝オブションでダイヤモンドヘッドに登り、前回ハワイ旅行の際に果たせなかった夢を実現したくて、高年になって不安はあったが挑戦してみた。各ホテルから集った登山者にはぎやかに狭い登山道を順番に並んで、上へ上へと頑張った。出発した時は暗かったが、頂上からの素晴らしい景色は自分の足で最後まで歩いたからこそ得られた。

別のオブションではサンセットクルーズで、フィナーレではフラダンスのダンスや太ったウエイターの人たちと踊って楽しんだ。

帰りもまたそれぞれの空港へと全員無事に帰国できましたこと、現在も健康で好きなことができるのは本当に幸せなこと。

パスポートのある限り外国へ行きたいし、新しい発見に遭遇することが何よりも楽しみである。若さを保つ秘訣かもしれないと思っている。

未来ある 子供たちに

岩田校区
北岩田一区老人クラブふたば会
小椋 かつ子

戦後70年。今、孫は戦争のことなど何も知らない。学生生活をエンジョイしている。

夏休みを利用して1人日本海側をヒッチハイク、北海道に向かってしていると息子夫婦のメールに入ったと言

って話してくれる。この平和な時代に自分の生きる道を探りで迷いつつ成長している。ほんの少

花しょうぶ見学

八町校区 旭第一寿会
中村 恒道

私たち八町校区老人クラブ旭第一寿会では、毎年恒例の賀茂花しょうぶ観賞会を行っています。

平成27年6月8日(月)に行ってきた。道中、田んぼには田植えも終わって、きれいに「苗」が植えてありました。

乗用車3台で、男性、女性合わせて17人でした。あれこれ話しているうちに30分位で着きました。お天気は曇り空で少し風があ

し前までは川へ魚、公園へセミ捕りにと、一緒に遊んだことを思い出す。

それなのに今の政治はどうなっているのかな。「戦争反対」と声を上げて叫んでいる。新聞テレビを見れば戦争、殺人事件と暗いニュースばかり。それなのに戦争経験のない二世、三世の政治家は市民の苦しみを人ごとのように、まるで天下を取ったようだ

市民の苦しみなど耳を貸さない。今に自衛隊も駆り出されるのでは。自衛隊はあくまでも日本、世界各地で災害援助目的でないだろ

うか。これでは自衛隊に入る若者がいなくなるね。未来ある子供たちに平和な人生を送ってほしい。

孫も今頃どこかで皆さんのお世話になり、何かを考えた歩いているのかな。真黒になり、一回りも二回りも大きくなって帰ってくるだろう。いつか将来の肥やしになるだろう。

私も老人クラブに入ってカラオケサロンの会、絵手紙と楽しんでいる。まだ下手でお蔵入りだけど、孫に話したら「良い趣味見つけ

たね」と喜んでくれた。町内の方も、校区外の方でも、遠い親戚より近くの他人。ぜひ、サロンの会に入っておしゃべりしませんか。

待ってまーす！

着いてすぐに賀茂神社に



前号のお詫びと訂正

前号第55号4ページの記事「第83回 豊橋市囲碁・将棋大会を終えて」におきまして、優勝者および会場風景の写真内容に誤りがありました。関係者の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。下記のとおり訂正いたします。

優勝者の写真【正】



囲碁の部A 優勝 石川 透さん(左)
将棋の部A 優勝 田中 栄さん(右)

会場風景の写真【正】



うか。これでは自衛隊に入る若者がいなくなるね。未来ある子供たちに平和な人生を送ってほしい。孫も今頃どこかで皆さんのお世話になり、何かを考えた歩いているのかな。真黒になり、一回りも二回りも大きくなって帰ってくるだろう。いつか将来の肥やしになるだろう。

これも日本が平和で治安の良い国だからだ。

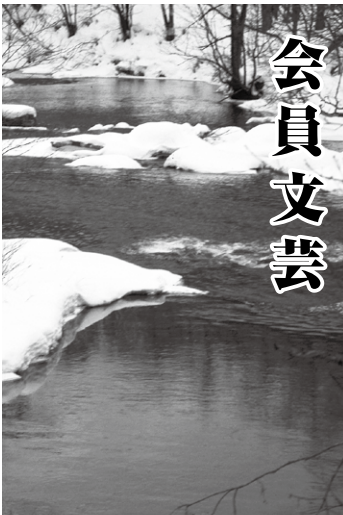
私も老人クラブに入ってカラオケサロンの会、絵手紙と楽しんでいる。まだ下手でお蔵入りだけど、孫に話したら「良い趣味見つけ



たね」と喜んでくれた。町内の方も、校区外の方でも、遠い親戚より近くの他人。ぜひ、サロンの会に入っておしゃべりしませんか。

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

会員文芸



俳句

■豊校区 西岩田親睦クラブ
寄り合ひてはっこり咲けり福寿草
金田 英子

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会
セーターを着込み鶉飼の最終日
白井 善晴

■岩田校区 北岩田一区老人クラブふたば会
向日葵の花を見つめし秋を待つ
小椋かつ子

■岩田校区 東岩田長寿会
公園の木々も色づき秋の彩
加藤カツエ

あゝ道の野菊を君に供養の灯
千賀 芳彦

■吉田万校区 若波会
新春や大風空を舞い遊ぶ
河合 昭子

■八町校区 旭第一寿会
川の中白サギ立って涼しそう
中村 恒道

■大清水校区 大清水老人クラブ虹の会
「萩の風」
杖つきて登る参磴萩の風
水野 せつ

■牛川校区 若宮町ことぶき会
廃屋に尾花の揺る日暮れかな
豊田 しげ

■老津校区 老津俳句会
地の果ても疼きやまざる冬銀河
中村きよ子

さぬかつぎつるりとむけし今宵かな
石田 初江

ちぐはぐに交わす笑顔や冬ぬくし
三浦 松代

初霜に庭の芝生も美しく
鈴木 純夫

海の旅終えて我家の秋刀魚かな
別所 善子

ほどこに幸せ感じさんま焼く
彦坂 博子

秋の夜や仮名文字美しき土佐日記
高橋いすゞ

お伊勢さん椎の実玉砂利かくれんぼ
鈴木 陽子

不夜城はハウスのあかり秋の夜
西野 敏夫

交差点胸張って行く赤い羽根
平川 竹節

サンマ食ぶ豊漁の海感謝して
明星 節子

■谷川校区 中原町立岩会
あめんぼう流され戻るひと処
朝倉 政敏

天高し下界見下ろす鬼瓦
池田すみ江

なつかしや菊の紋章三八銃
稲葉 春夫

手水鉢葉もかがやきて石路の花
堤 昭雄

■松山校区 東松山町睦クラブ
急ぐことならぬ老の身賜高音
荒井須磨子

■杉山校区 杉山みその俳句会
招くごと尾花なびける遊歩道
花井 稔

秘めやかに口紅さして敬老会
彦田 純子

血圧の乱れし今宵そぞろ寒
竹内 澄子

金木犀春る庭先深呼吸
井土 幸子



■飯村校区 第二飯寿会
風雨去り稲穂こぞりて同じ向き
佐野 栄子

再建の城の秘話聴く秋日和
広中 雅子

短歌

■東田校区 東雲町老人クラブ和友会
晩秋に木葉まい散り淋び淋びと
松田 陽子

枯木の如き冬が来るらん
松田 陽子

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会
チャンバラや机で学ぶ幼な友
白井 善晴

天に召されて独り佇む
白井 善晴

■岩田校区 北岩田一区老人クラブふたば会
わが町は何と便利な豊橋か
路面電車走る町並
小椋かつ子

■岩田校区 北岩田三区福寿会
秋海棠は祖母が遺してくれた花
伊藤みつよ

庭先のつわぶきが黄色の花つけぬ
大野 興子

風にゆらゆら蝶がきて舞う
大野 興子

紅色のどうだんつつじ鮮やかに
荒津 一男

忘れかけてた庭の片角
荒津 一男

赤々と柿の実つけし大木の上
城 憲男

飛行機雲がふたすじみすじ
城 憲男

■幸校区 南松原寿会
庭先のコスモスに舞う赤トンボ
伊藤富士子

風に吹れし高く飛び去り
伊藤富士子

とよがわや瀬瀬に今も名残りあと
菅谷 益夫

回漕業の往時を偲ぶ
菅谷 益夫

清水の貫主の声はらうらうじ
大橋 睦子

笑ひのうちに人の道説く
大橋 睦子

下駄箱にひとつ残せし登山靴
金子 浩吉

納めの山は何処と問いぬ
金子 浩吉



■津田校区 西日進会
孫の手と連んで歩く日暮道
笹野 君夫

影が嬉しい十三夜かな
笹野 君夫

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています

■前芝校区 前芝校区短歌会

「寒い時はこれが一番」と亡き姑が
甘酒すすするきのふのごとし

牧平 澄子

レディ・ガガのテレビ見てみて夫の言ふ
「レディ・ババなら家にもをるに」

中河 廸子

「ありがとう」夫の背中に四十年分の
感謝をこめて退職祝ふ

秦 まち子

稲刈りて役目解かれし鴨の群
農業用水に浮きてくつろぐ

松下 正子

春祭りの巫女をつとめし孫娘
神殿に舞ふ晴れやかな顔

村松 和子

連日の名月・満月満喫し
「日は好日」おだやかな日々

山本 幸代

たわいなきことなど言ひて持ち寄りし
昼餉を食むもひと日の幸ひ

飯島 幹子



■大崎校区 大崎老人クラブ

病みあがり畑の草もままならず
シルバーさんに助けてもらう

田中さな江

僅かなる段差につまずくようになり
年のせいとは思えど佗びし

大塚 千代

代掻きを終えたる牛の背を拭きつつ
お疲れさまでと褒めし速き日

近藤美代子

初盆に息子は蟬となり帰り来ぬと
悲しみ秘めて友の微笑む

神藤みち子

■老津校区 老津喜楽会短歌教室

天地の体にすがし今朝の秋
良き本積みてひとりたのしむ

石田 初江

今日もまた骨身惜しまず励みたり
終りの夕餉に感謝をこめて

鈴木きみゑ

疲れても趣味のけいこに朝早く
年を忘れる元気の泉

鈴木 元恵

物言いも大人びたりし孫帰る
留学終えし秋の終りに

柵木 早苗

仲間との勝った負けたが丁度良い
賭け無しマージャン刻を忘れて

中村 弘子

家人には無口と云われし我なれど
猫との会話今宵も弾む

伴 匡晃

雨降ってキャベツ一面生育の
回復願ひ仕事にはげむ

彦坂 貞子

ランドセル背負せて選ぶ夏の暮
半年先を楽しむ曾孫

三浦 松代

柿赤き秋日和なりふるさとの
祭りの太鼓遠くきこえたり

原田 玲子

■豊校区 西岩田親睦クラブ

いくとせか花芽なかりし鉢植えの
乙女椿がうらうらと咲く

金田 英子

■牛川校区 若宮町ことぶき会

老友と慰めあいて過ぎゆく日
木守柿落つばとり音して

豊田 しげ

■飯村校区 シニアクラブ同好会

落葉舞う湖岸に繋がれ羽根休め
春待佗びるスワンのボート

長坂 一昭

■牟呂・汐田校区 坂津松寿会
たどり着き飛驒を見ながら息絶えし

みねの墓見つ野麦峠に

横田 久枝

■吉田方校区 若波会

嫁ぎ来て六十年のさざん花は
我が人生と共に歩みて

河合 昭子

■吉田方校区 吉田方短歌会

今朝採りし檜扇貝・栄螺・大浅利
海女の手際に鮑も躍る

井川 敏子

八月七日義姉の命日夫は語りぬ
探し探したその光景を(豊川海軍工廠)

大木 篤子

増えるのは診察券とポイントカード
窮屈そうにお礼は隅に

杉浦尊香子

人混みは余り好みではないと云ひ
孫は頁を捲りてをりぬ

丸山二三四

■富士見校区 ニューレイク第一クラブ

柿の葉や風に舞い散るカサカサと
老いてさびしやしもつきの暮

早川 郁代

川柳

■岩田校区 平岡区老人クラブ若竹会

寄せ鍋に独り居佗し箸捌き

白井 善晴

■岩田校区 北岩田一区老人クラブふたば会

公園も遊具ばかりで子供いず

小椋かつ子

■岩田校区 東岩田長寿会

方便のとぼけが呆けと誤解され

千賀 芳彦

■幸校区 南松原寿会

鈴虫の音色に癒し眠りつく

伊藤富士子



■杉山校区 老人クラブ明日望会

前向きに過去を忘れて今生きる

竹内 澄子

■神佛婆の頼るはお医者様

背の丸み増えて小さくなる背丈

井土 幸子

■吉田方校区 若波会

雨のない盛夏野菜は泣いており

河合 昭子

■八町校区 旭第一寿会

人生は年を重ねて元気よく

中村 恒道

■福岡校区 橋良老人クラブ東みどり会

長寿命女性上位の市民館

山下 益生

■飯村校区 第二飯寿会

慰労会話に花が咲くシニア

夏目つたみ

■東田校区 第二喜楽会

何事も有ったり無かったりで又齢をとり

石川 九

■東田校区 仁連木・東郷寿会

「昭和を振り返って」
神風が吹くと信じてじつと耐え

泣き笑い昭和に想い喜寿祝う

戦時中母の着物が服となり

昭和の世戦争なければいい浮世

八十路坂昭和の道は遠くなり

いなご取り串差し焼いてハイおやつ

田植手で今は田植機腰曲げず

米砂糖配給受けてお嫁入り

狭い道木炭バスの匂いする

戦時中牛車にゆられ疎開する

もったいない昭和がいつも顔を出す

大好きな昭和の歌は懐メロに

母の愛大根入りの弁当を

鈴木いと子

向山校区は14町（自治会）から成りますが、クラブ数はわずか二つ（紅葉会、至高クラブ）です。昨年7月28日、まずは校区内の方に老人クラブを知ってもらおうということで、全町から一般の参加を募って「向山校区老人クラブの集い」を開催しました。第2部の演芸大会では、カラオケやマジック、健康体操、ダンスなど得意の演目を披露していた



だき、会員、非会員同士、親睦を図ることができました。これ以外にも人が集まる機会をとらえては、入会をお誘いしてきましたが、最近ようやくその成果が見えてきました。うれしいことに単位クラブが一つ増えそうなのです。新たにクラブが立ち上げられ、それがきっかけとなっていくつか誕生するのではと期待しています。

校区に単位クラブを増やすために
尽力しています



おだやかな笑顔が印象的な
岩月 淳一 会長

《インタビュー》 単位クラブ紹介

向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

紅葉会について

私は、紅葉会（会員70名（男25名・女45名））の会長も務めていますが、最近では70歳代の方が増えてきたように思います。若い方は勤めがあるもので日中は地区にいません。そのような時に大災害が発生した場合、力になれるのは70歳前後の元気な皆さんなのです。町のために何か手伝いのできるクラブでありたいと思っています。私にとっては、70歳代の方が増えるのが理想です。高齢者は、支えられるだけでなく、支えるという気持ちも重要だと思います。

花の手入れと草取り、水遣りに励んでいます。公園は年中手入れが行き届いており、わがクラブにとって自慢の公園です。また、スポーツ活動にも力を入れており、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ボウリング、吹き矢などを楽しんでいます。このほか、年に2回の日帰り旅行（向山校区老連として至高クラブも参加）も恒例となっています。

ゆたかクラブ豊橋からのお知らせ

◆ 趣味の教室発表会日程表 ◆

ブロック名	開催日時	開催場所
仁連木	平成28年3月15日(火)	仁連木老人福祉センター
つつじが丘	平成28年3月6日(日)	つつじが丘地域福祉センター
大 岩	平成28年3月12日(土)	大岩老人福祉センター
牟 呂	平成28年3月11日(金)	牟呂地域福祉センター
高 師	平成28年3月15日(火)	高師老人福祉センター
大清水	平成28年2月20日(土)	大清水地域福祉センター
下 地	平成28年3月10日(木)	下地老人福祉センター
石 巻	平成28年3月5日(土)	石巻老人福祉センター
八 町	平成28年3月17日(木)	八町地域福祉センター

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

◎締め切り／5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

◎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）。

原稿募集

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。

豊橋市老連 広報文化部

私たちは、ゆたかクラブ豊橋の活動を応援しています