

なかの ゆうれん
Nakano Senior Citizens' Club

会 報

中野区友愛クラブ連合会

第97号
令和元年7月20日
発行



友愛クラブ 令和もにぎやかに

新年度が始まり、友愛クラブの各事業がスタートしました。今年度もみなさんの元気が、イベントを盛り上げています。写真は健康まつりとシニア大学、そして輪投げ大会のようすです。(5頁～7頁に関連記事)

健康まつり



輪投げ



シニア大学





今後ますます期待される老人クラブの活動

中野区友愛クラブ連合会 会長 高山 郁朗

団塊の世代が後期高齢者の仲間入りする2025年問題について、国や多くの機関で報道されていますが、事態は非常に深刻であることを示唆しています。

具体的には、生産人口と高齢者人口の歪化、認知症患者の増加、一人住まいの増加に起因する高血圧や認知症への誘発等々、極めて深刻な問題を有しています。

平成28年1月に、全国老人クラブ連合会主催の「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」が開催され

ました。これに、東京都を代表し、中野区友愛クラブ連合会と府中市老人クラブ連合会が参加しました。

このセミナーで、厚生労働省から「地域包括ケアシステム」の国としての政策プランの説明があり、初めて老人クラブもその主体者として位置づけが明確に示され、とくに、地域の中で老人クラブの活動の大切さが理解された画期的なセミナーでした。

これを契機に、中野区友愛クラ

ブ連合会では2年間のモデル事業の体験を経て地域活動の活性化の認識を強め、重要課題として取り上げるに至りました。

中野区友愛クラブ連合会には、現在10の地区連合会があり、地域特性を生かした活動が行われています。中友連では今後さらに、地区連合会と緊密な関係づくりを行い、地域での活動が活性化していくよう努力を重ねたいと考えています。



だれもがいきいきと年を重ねて輝くまちをめざして

中野区議会議員 高橋かずちか

このたび、第57代中野区議会議員に就任いたしました。職責の重さと区民の皆様の区政への期待の大きさに、身の引き締まる思いがしております。引き続きご理解、

ご協力とともに、ご指導のほど、よろしくお願いいたします。

さて、友愛クラブ連合会の皆様为主催されている「シニア大学」「健康まつり」「芸能大会」のほか、

多彩な生きがい・健康づくりの取組、町会・自治会と連携した支えあい活動などでは、多くの高齢者の皆様がそれぞれ主役となつていきいきと活躍されています。こう

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

各部報告

総務部

総務部長 狩野 景茂

平成31年度定例総会& 会長会を実施

4月26日(金)午後2時より、中野区役所会議室において、中野区長・酒井直人様をはじめ来賓の方々のご臨席のもとに平成31年度定例総会が開催されました。

総会では、平成30年度事業報告ならびに収支決算報告、続いて平成31年度事業計画と収支予算報告がなされ承認されました。

議案の一つに「会則改定」を上げましたが、総会では役員会案について意見の収集のみに留め、決議は後日の臨時総会に持ち越しとしました。

5月17日(金)、会長会が行われ、

した姿は、人口に占める高齢者人口の割合(高齢化率)が世界一高い日本が世界に誇る人生百年時代の生き方モデルといえます。来年7月に開幕する東京2020大会は、仲間とともに輝く高齢者の皆

様の姿を世界に発信する絶好の機会でもあります。ぜひ、長年の経験と知見を活かしていただき、地域や私たちに引き続きご指導賜りますようお願いいたします。生涯現役として、ますますのご活

各部の実績と今後の予定について報告がなされました。主な報告は、

総務部より4月26日の定例総会、

教養部からは6月4

日より始まるシニア

大学について、体育

部からはグラウン

ド・ゴルフ、輪投げ

ならびにゲートボー

ル等の実施が報告さ

れました。

定例総会から継続

案件の「会則改定」に

ついては、臨時総会

に切り替えて審議を

行い、活発な意見が

交わされましたが、

結論についてはさら

に地区連合会会長会

を経て幅広く意見を

収集し、具体的検討

を重ね、7月期の会

長会を再び臨時総会

に切替え、最終決定することになりました。

躍をご期待申し上げます。区議会も、だれもが輝き続けられるまじの実現を目指して全力で取り組んでまいります。



総会議事の様子

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

《平成31年度 中野区友愛クラブ連合会 事業予定》

月	実施予定日	行 事 名	会場・時間	役員会10:00～
4月	2日(火)	第51回 グラウンド・ゴルフ大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	12日(金)
	26日(金)	第59回 定期総会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	
5月	9日(木)	第73回 ゲートボール大会 (予備日5/14)	妙正寺川公園運動広場 9:30～	10日(金)
	15日(水)	輪投げ合同練習会	産業振興センター 体育室 10:00～	
	17日(金)	会長会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	
	24日(金)	リズム体操(上高田、昭和・東中野地区)	上高田区民活動センター 多目的室 13:30～	
	29日(水)	映画鑑賞会	なかのZERO小ホール 14:00～	
6月	4日(火)	第54期 シニア大学(開校式・第1回)	なかのZERO大ホール 14:00～	7日(金)
	13日(木)	第44回 健康まつり	中野体育館 9:30～	
	26日(水)	城西ブロック 第12回 輪投げ大会	中野体育館 9:30～	
7月	2日(火)	第54期 シニア大学(第2回)	なかのZERO大ホール 14:00～	5日(金)
	中 旬	会報第97号発行		
	16日(火)	女性部大会	なかのZERO小ホール 14:00～	
	17日(水)	リズム体操(江古田地区)	江古田区民活動センター レクホール 13:30～	
8月	19日(金)	会長会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	9日(金)
	2日(金)	地区友愛クラブ連合会 会長会	区役所7階第2会議室 14:00～	
9月	2日(月)	リズム体操(鷺宮・上鷺宮地区)	鷺宮区民活動センター 洋室2号 13:30～	6日(金)
	3日(火)	第52回 グラウンド・ゴルフ大会	妙正寺川公園運動広場 9:30～	
	9日(月)	タオル体操	産業振興センター 体育室 13:30～	
	10日(火)	第54期 シニア大学(第3回)	なかのZERO大ホール 14:00～	
10月	3日(木)	第74回ゲートボール大会(予備日10/10)	妙正寺川公園運動広場 9:30～	4日(金)
	9日(水)	第54期 シニア大学(第4回)	なかのZERO大ホール 14:00～	
	16日(水)	第10回 輪投げ大会	産業振興センター 体育室 10:00～	
	17日(木)	芸能大会 出演者団体打合せ	区役所7階第9・10会議室 14:00～	
	下旬ごろ	日帰り研修		
	23日(水)	1円玉の寄付・タオル、雑巾の募集	スマイルなかのAB会議室 10:00～	
11月	25日(金)	会長会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	8日(金)
	7日(木)	第54期 シニア大学(閉校式・第5回)	なかのZERO大ホール 14:00～	
	12日(火)	リズム体操(新井・沼袋、野方・大和町地区)	野方区民活動センター 多目的室 13:30～	
12月	27日(水)	第57回 芸能大会	なかのZERO大ホール 10:00～	13日(金)
	5日(木)	健康体操	産業振興センター 体育室 13:30～	
1月	18日(水)	地区友愛クラブ連合会 会長会	区役所7階第8会議室 14:00～	10日(金)
	16日(木)	新年懇親会	中野サンプラザ コスモルーム 12:00～	
2月	20日(月)	リズム体操(東部、鍋横・桃園地区)	桃園区民活動センター 多目的室 13:30～	14日(金)
	上 旬	会報第98号発行		
	19日(水)	輪投げ合同練習会	産業振興センター 体育室 10:00～	
3月	21日(金)	会長会	区役所7階第8～10会議室 14:00～	13日(金)
	9日(月)	タオル体操	産業振興センター 体育室 13:30～	
	13日(金)	リズム体操(南中野地区)	南中野区民活動センター 13:30～	
	下旬ごろ	日帰り研修		

※日時や会場は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

教養部

教養部長 松本 克二

シニア大学・支えあいフォーラム

愛が行き交う住みよいまちに！

人生百歳時代！

～快適な居場所づくりと

心が通う仲間づくり～

令和の時代を迎えました。私たちは、ますます高齢化が進む令和の時代の主役として、この課題をみんなで共有し、正面から向き合う努力が必要です。

「支えあいフォーラム」は、シニア大学の第1回目のテーマとして、2017年より3年間継続し開催してきました。

2017年は、「**高齢者になぜ支えあいが必要？**」との疑問を解消し、実践に繋げるために、高齢化の実態を理解するとともに、見守り支えあい先達の町会・自治会の事例に学び、連携を目論みました。

各組織が一体になって行動する見守り支えあいが地域の主体である一方で、友愛クラブそのものが高齢者の「居場所」であり「仲間づくり」の場であること、つまり見守り

支えあいの拠点であるとの認識に立ち、2018年のフォーラムでは、モデルクラブの事例に学び、友愛クラブの魅力づくりを狙いました。

そして、今年度の支えあいフォーラムも、友愛クラブの足元にしっかりと目を向け、その魅力づくりを目的にパネル討議を中心に行いました。パネリストには、豊田会長(本郷長寿会)と高木会長(桃園ことぶき会)

お二方の活動事例や今後の課題を、さらに立場を変えて酒井区長から「地域包括ケア推進プランを中心とした行政側の高齢者対策の現状と今後、中野区社会福祉協議会・上村事務局長より社協の高齢者サポートのお話しをいただきました。

パネル討議のコーディネーターは、法政大学現代福祉学部教授の宮城孝先生でしたが、高齢者の活動現場から導き出される課題や不安材料に対し、行政や社協としての高齢者支援を「安心材料」として有機的にマッチングしていただき、会場の皆さまにご理解いただいたものと自負しております。

引き続きフォーラムの2部では、「人生百歳時代の設計図～あなたは自分らしく生きるための人生設計図がありますか?」と題し、宮城

孝先生に講話をいただきました。

介護、認知症、孤独死、災害や犯罪等、高齢者の大敵から「自助」「共助」により守ることの大切さやその方法を、ご自身の行動体験により培われたノウハウを分かりやすくお話しいただきました。

今後の「シニア大学」の予定は、表の通りです。ぜひ、お仲間をお誘いあわせの上なかのZERO大ホールへお出かけください。

シニア大学今後の予定 (いずれも13時15分受付 14時開始)		
第3回 9月10日(火) 健康講座 Part 1 ～嗜好品を食べて成人病予防～ 戸田総合病院 医師 椎名一紀氏	第4回 10月 9日(水) 健康講座 Part 2 ～目指そう！健康でいきいき人生を～ 中部すこやか福祉センター	第5回 11月 7日(木) 春日くに子先生の音楽レクリエーション ～歌と音楽で脳いきいき～ 歌手・音楽療法士 春日くに子氏

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

奉仕部

奉仕部副部長 小俣ふじ子

好評だった「オケ老人」

奉仕部の活動にいつもご協力いただき、感謝申し上げます。

5月29日(水)に実施した映画鑑賞会は、477名と大勢の方々にご参加ならびにご協力いただき、心より嬉しく存じます。

映画鑑賞会は、いままで10月に行っていましたが、この時期には

体育部

体育部長 大川 輝男

各種「元気スポーツ」大会の報告

◆中友連輪投げ合同練習

2月20日(水)、中友連の輪投げ合同練習会が産業振興センターで38クラブが参加して開催されました。輪投げ人口の増加に対応し、今回より午前と午後に分かれて競技を行い、大変賑やかな大会となりました。

1位 なべよこクラブ(A)

616点

◆第51回中友連

春季グラウンド・ゴルフ大会

4月2日(火)、妙正寺川公園運

いろいろな行事が重なってしまつた

め、本年より5月に実施することになりました。早めに練り上げての実施に心配していましたが、今回、皆さまのご協力により不安は吹っ飛んでしまいました。

また、選定させていただいた映画「オケ老人」について、アンケートの結果や生の声をお聞きしたところ「良かったよ」「久しぶりに感動した!」「すごく励まされた感じ」「年をとつてもチャレンジが大変なんだよね」等々、高評価をい

ただき、二重の喜びとなりました。

次年度は、すでに5月25日を予定しました。皆さまに喜んでいただけるより良い映画をご提供できるように努力してまいりますので、今後ともよろしくご協力をお願いいたします。



2位 かみさぎことぶき会

560点

3位 沼袋けやき会

477点

4位 老盛会

474点

高得点賞

1位 西田 好美

(かみさぎことぶき会)

2位 河村千江美

(かみさぎことぶき会)

131点



狙いをつけて一投

動広場にて、グラウンド・ゴルフ

大会が、178名の参加者を入れて開催されました。高山会長ならびに来賓の方々のおいさつの後、始球式があり、競技開始。熱戦を展開しました。

優勝 田代 静江

(沼袋けやき会) 16打

準優勝 清水 英次

(沼袋けやき会) 18打

3位 中村 京

(南台さくら会) 19打



勢いよくスイング

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



ホールポストを狙う

◆第73回

中友連春季ゲートボール大会

5月9日(木)、妙正寺川公園運動広場において、11チームの参加でゲートボール大会が開催されました。各チーム戦略を練りながら、1打の駆け引きを繰り返して、競い合いました。
総合優勝 西町万作会

◆中友連輪投げ合同練習

5月15日(水)、令和元年初となった中友連春季輪投げ合同練習会が、産業振興センターで開催されました。今回は初めて40クラブの参加があり、午前17クラブ、午後23クラブで競技を行いました。
1位 大和友愛会(A) 600点
2位 沼袋けやき会(A) 598点
3位 小滝泉会 596点
4位 福寿会(A) 557点
高得点賞(男性)

1位 田中 開介

(小滝泉会) 198点

2位 安藤 達之

(大和友愛会) 191点

3位 軽部 安泰

(福寿会) 185点

高得点賞(女性)

1位 松嶋 和代

(南台健寿会) 154点

2位 須賀シマ子

(幸寿会) 154点

3位 大久保綾子

(沼袋けやき会) 146点

◆第44回中友連健康まつり

6月13日(木)、中友連の健康まつりが中野体育館で開催され、49クラブが参加しました。

松本副会長の開会宣言にはじまった開会式では、杉下文昭さん(なべよこクラブ)と梁川妙子さん(南台さくら会)の両名によって



聖火入場のシーン

聖火の入場が行われ、酒井区長、高橋区議会議長、ひやま区議会議長、ひやま区議会議長、ひやま区議会議長、ひやま区議会議長をはじめ多くの来賓の方々からごあいさつをいた

いただきました。その後、若井武志さん(幸寿会)と岩附浩子さん(多田長生クラブ)の両名による優勝カップの返還が行われ、ラジオ体操のあと競技に入りました。

会場は熱気に包まれて大変盛り上がり、また聖火入場を行った杉下さんと梁川さんによる応援合戦も盛り上げに一役買い、風船割り競走、ゲート

ボールレース、紅白玉入れなど、12種目の競技で参加者のみなさんは爽やかな汗を流しました。



風船割りレース

令和初の健康まつりは、久しぶりに赤組に軍配。赤組を代表して早川一雄さん(小淀あずま会)に優勝カップ、安田朝子さん(上高田和楽会)に花束が贈呈されました。

また、昼休みには「南の島のハメハメハ大王」、最後には「中野音頭」「東京音頭」を全員で踊るなど、親睦と交流を深めることができた一日でした。

皆様のご協力ありがとうございました。来年もお楽しみに。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

中友連 日帰り研修旅行

名産・梅を訪ねる旅 一路茨城へ

旅行委員会 委員長 松本 克二



3月20日(水)、30クラブ136名の参加を得て、中友連の日帰り研修旅行を行いました。このたびの目的地は、早春の常磐道を北上し、「那珂湊・おさかな市場」と「水戸・借楽園梅まつり」です。

中で、紅白の梅の花が咲き乱れ、私たちの目と鼻を楽しませてくれました。青春時代にタイムスリップし、ピースしながらにこやかにカメラに収まる参加者の姿もみられました。

最初の目的地は、那珂湊・おさかな市場。市場内の水産会社「森田水産」直営食堂で、鮮度抜群の刺身ご膳に舌鼓を打ちました

最後の寄り道は、筑波ハム直売所。ハム工場に隣接する売店で、試食を楽しみながら大判振る舞い。茨城県の経済に大いに貢献し、帰途



記念の1枚

のバスに揺られました。帰路、首都高の渋滞に遭遇し、予定より遅い帰着になりましたが、トラブルがなく参加者全員が無事にバスの旅を終えることができました。参加者の皆様のご協力に感謝します。委員の皆様、ご苦労様でした。

地区活動コーナー

恒例のバス旅 千葉南房総へ

ソムリエハウス酒匠の館&蜂蜜工房

南中野友愛クラブ連合会

会長 秋山 収一

梅雨入り前の6

月6日、10クラブ80人の会員を乗せた大型バス2台

は、中野南台を出発。途中、海ほた

るで休憩し、一路千葉県南房総へと向かった。

最初の目的地は、創業寛政5年の歴史を誇る酒蔵「ソムリエハウス酒匠「小泉酒造」」です。「酒造りは米作りから」と自ら育てた米、鹿野山山系の仕込み水、そして熟達した技により、古き良き伝統を守りながら名酒が誕生している様

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

を垣間見ました。試飲の種類も豊富で、ここでしか購入できない酒もあり、参加者は試飲と買い物を楽しみました。大吟醸入りのソフトクリームも珍しく、人気の的になりました。

金谷のザ・フィッシュパノラマオーシャンビューで昼食タイム。広いガラス窓越しに内房の海を眺望しながら、新鮮な魚料理など昼

食を満喫しました。天候に恵まれ、東京湾から流れる風も清々しく、食後はゆっくり散歩やショッピングを楽しみました。

次の目的地は、君津市にある“蜂蜜工房”でした。蜂蜜ができるまでの説明を受けたのち、それぞれの種類別に蜂蜜を試食し、香りと味の特徴を体験しました。そばの花と桜の花は今時期の特産とか。

レジの前が大混雑していました。君津市の道の駅“四季の蔵”を最後の休憩場所とし、来た道を引き返し、16時に南台に帰着しました。

入梅前の一日、天気にも恵まれ、参加者全員事故もなく元気にバス旅を楽しんでいただきました。各クラブの会長・世話人のご協力に感謝！ 感謝！

会員を27人増やしました

上高友愛クラブ連合会

会長 本郷 得治

上高田地区の上高友愛クラブ連合会では、総会で友愛クラブの拡大を決め、役員会で会長が先頭を切って行動することを申し合わせ



上高田寿クラブのお花見会・誕生会にて

ました。2月頃からそれぞれ別の条件に合わせて、対象者との対話や、町会での訴えなどで拡大しました。

単位クラブである和楽会では、行事の内容などを紹介して、「好きな行事に参加してください」と呼びかけ、一挙に17人が増えました。

上高田寿クラブでは、会長が町会の役員であることから、毎月の部長会でクラブの活動を報告し、加入を訴え3年間で10人以上の役員が加入しました。同時に町会の行事にクラブの会員が参加するなど、連携が強くなりました。2世代（母親と息子）や夫婦での加入も増えてきました。上高砂会、隣友会も増加しました。

毎月の誕生会やカラオケなどで、会員が主人公の活動を楽しみ、お互いが支え合うことをモットーに、さらに会員を増やしていきます。

昭和・東中野地区友愛クラブ連合会からのお知らせ

昭和・東中野地区(天神梅友会、東四クラブ、昭一きらく会、コスモ文園、さくらクラブ、小滝泉会)では、昭和・高齢者会館において、2月、4月、6月、8月、10月、12月のそれぞれ第3火曜日に行事を行っています。

内容は定例会や総会のほか、囲碁、将棋、歌、ダンス、旅行などです。昭和・東中野地区所属でご興味のある方は、所属の単位クラブ会長にお尋ねください。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

会 員

の 声

各クラブ報告

地域活動のきっかけは 「なかの生涯学習大学」

117 桃園ことぶき会

高木 亀介

町会では理事として地域支え合い活動に取り組むとともに、南部スポーツ・コミュニティプラザで健康スポーツ吹き矢教室の運営に携わっています。

町会活動に携わることになったきっかけは、なかの生涯学習大学の受講経験。生涯学習大学は定年退職後、自分の知識を深めたいと思いを申し込みました。

ところが、ともに学ぶ仲間から「退職したら地域に貢献しないとだめだよ」と言われ、町会活動に参画するようになりました。地域の行事や高齢者が集まって楽しんでもらう「みやももカフェ」などの企画・運営の一人として携わっています。

また、最近取り組んでいるのは、健康スポーツ吹き矢教室の運営です。このスポーツは、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめます。世代間の交流も生まれるので、やりがいもあり、普及に力を注いでいます。

地域活動は楽しむことが大切

子どもから大人が参加するさまざまな地域活動は、いろんな人と出会い、そこから地域のことを知る、一つの社会教育だと思うようになりました。そんな活動を続けていくため、参加する人はもちろん、自分自身も楽しむことを大切にしていきたいですね。



安全と安心

20 亀鶴会 狩野 景茂

最近のテレビや新聞等のニュースからは、楽しく、わくわくするような事柄よりも、痛ましい事件や事故のニュースの方が多く見られます。特に高齢者の運転ミスによる死亡事故等を見るたびに、突然の事故に遭われた家族の方々の悲しみや苦しみはいかばかりかと、心が締め付けられる思いがいたします。

もちろん、事故を起こした本人や家族の苦しみもあると思いますが、その原因については、身体的、精神的な不調があつてのことと思えます。私がよく分からないことは、事故や事件が起こると、報道ではその道の専門家の人たちがもつともらしい意見を言われますが、高齢者の事故についてのコメントは聞いたことがないことです。

私の意見としてはですが、このような痛ましい事故が起きる前に、普段から老人会などでも町会や警察などと連携して、その安全に対する研究会を作ってみてはいかがでしょうか？ 交通安全週間の時だけが交通安全ではありません。安心は、安全があつてこそそのものだと思います。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

にしもない
西馬音内の盆踊り

37 コスモス文庫

石川 枝美

西馬音内は、秋田県南部の盆地にあり、100年以上続くといわれる盆踊りが有名で、阿波踊り、郡上踊りと並んで日本三大盆踊りと呼ばれるらしい。

「有名」というが、阿波踊り、郡上踊りと比べると知名度ははるかに落ちる。第一、「西馬音内」を「にしもない」と正しく読める人は少ないだろう。

西馬音内の踊り手の衣装は、独特である。子ども以外は藍染めの



独特の世界観のある
西馬音内踊り



浴衣に黒頭巾をすつぽりかぶるが、パッチワークのような着物に編み笠をかぶって踊る。いずれも外からは踊り手の顔が見えない。

この異様な装束のために、西馬音内の盆踊りは「亡者の踊り」とも呼ばれている。私が西馬音内に行こうと思ったのは、以前写真で見た踊り姿が妖しく印象的だったからである。

幸い、盆踊り当日に現地入りしたが観覧席が残っていた。8月の蒸し暑い中、日が暮れるのを待つ。薄闇に篝火かきのみがたかされると、盆踊りが始まった。

踊りには、賑やかな囃子はやしを伴う「音頭」と、哀愁を帯びた「がんけ」の2種類があり、豊作を願う踊りと、死者を悼む亡者踊りが混ざっているらしい。踊りは優雅で、非常に難しいらしい。踊り手がこの生まれでない場合、西馬音内暮らしが長くても、踊りに慣れていくつもりであっても、周りからは「ちょっと踊りが違う」と言われ続けるそうである。この点で、踊りの素人でも「にわか連」というグループを作れてしまう阿波踊りとは対照的である。

盆踊りの歌詞は「ホラ時勢はどうでも 世間は何でも 踊りこ踊

たんせ 日本開闢かいてく 天の岩戸も踊りて夜が明けた」と格調高く始まる。その後の歌詞は、多種多様である。ユーモラスなもの、風刺もの、即興もの、農村のおおらかな風俗を唄ったものが続く。旅行者が驚くのは、何といってもおおらかな風俗の歌詞である。隣の奥さんに踊りを教えたら、お礼にふんどし(一)をもらって、それをうち

のカカアに見せたら横顔を殴られたとか、しまいにはとても活字にはできない言葉まで飛び出してくる。こういった歌詞が、優雅な踊りと組み合わせさり、独特な世界ができる。

西馬音内に行った数年後、調布の深大寺で西馬音内の盆踊りを行うというので、珍しいと思いいった。きつと西馬音内出身の人が主催しているのだろう。ただし、さすがに物議をかもしそうな歌詞は流れなかった。

盆踊りの歌詞には、「お盆恋しや篝火恋し まして踊り子 なお恋し」というものもある。西馬音内の盆踊りに魅了される人の気持ちは、このようなものなのだろう。何か胸を締めつけるような、懐かしい気持ち。日本人のDNAを実感する不思議なお祭りである。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

見守り支えあい活動に一步

81 小滝泉会 眞武 昭江

友愛クラブに入会して「見守り支えあい活動」に深い関心を抱きました。地域の集い、ボランティア活動に参加し、地域住民の方々のお話をうかがう中で、さまざまな身の危険に不安をいだいていると感じています。困ったときには気軽に助けを求めることができ、何らかのサポートを提供できる地域社会の魅力ある快適な居場所こそが、「見守り支えあい活動」の目指すところではないでしょうか。

また、住み慣れた地域から、家族の事情で引越す方をされる方には、不安な気持ちを少しでも和らげられるよう、逆に引越してこられた方には安心して楽しく過ごせるような言葉をかけるなど、住民同士のさりげない気遣いで、誰もが「地域の一員として互いを思いやること」が「見守り支えあい活動」に大切な意識だと感じています。公的機関との連携を密にし、身近な民生委員、町会、活動センターの方々の支援をいただきながら、地域住民の活発な交流の場となるよう、自身も勉強しながら協力していきたいと思えます。

簡素化された友愛クラブを

102 仁寿会 熊本 道子

初めて投稿させていただきました。

仁寿会も最初の会長さんが立ち上げてから30年になりました。10年前から前会長の奥様が後を引き継いで頑張ってくださいっております。連合会から表彰を受けたり、本当に頭が下がる思いです。しかし全員が高齢化して80代の方ばかりになってきました。

それに対して活動内容は昔と変わらず、大変複雑で、年度末の書類、報告書の提出などは特に負担を感じま

す。こんなことが原因で、会長になってくれる方がいなくなっております。会長をはじめ、他の方々も何かしら病をもつていたり、家族の介護のために協力できず、問題を抱えている人がほとんどなのです。だからもう少し、簡素化して気楽に参加できるように活動を考えてほしいと思っております。

できるだけ会を存続していけるようにならないかと、少し苦言を申しました。皆様方もどうぞ、ご自愛のほど、心して活躍してください。役員の方々がありがとうございます。

私の居場所

59 上町クラブ 西出 民子

大きなテーブルを左に見ながら、周囲を5回回った。姑と私は流しの近くに並んで座っていた。子どもたちや義妹は離れたソファで賑やかに過ごしていた。姑と二人並んで座っていた場所は椅子を並べてあった。右側の椅子は、私の居場所だった。優しかった姑も逝ってしまい、椅子の向きもそのまま過ぎてしまっ

編集後記

令和の年が幕を開けました。昭和から平成へ、そして令和の時代へと人生の歴史を重ねてきましたが、気持ちは複雑です。高度成長期を駆け抜けた昭和の時代。バブル崩壊やリーマンショックと闘いながら企業戦士として形振り構わず駆けた平成の日々。そして新しい令和の時代を迎え、私たち高齢者に分り切っていること

は、超高齢化社会の主人公として、自分をつかり守り【自助】仲間同士で支えあい【共助】、健康で快適な人生を目指すことです。結局、令和の時代も安穩としていられないのでしょうか？ (松本)

広報部編集委員

- 松本 克二 大川 輝男
- 狩野 景茂 飯塚 光子
- 穂積 龍子 石塚真由美

原稿募集

て空し。でも、私の居場所の椅子は変わらない。テレビを観る時、姑は真正面から、私は椅子の音をたて、居場所を変えていった。少しシミのついた座布団、そして少し硬そうな座布団でも、何の違和感のないホッと私の居場所だ。8人から一人になって、新聞も広げて読める。手すりの汚れたまま古びた私の居場所の椅子。愛着がある8年間座り続けた椅子。私にとっては最高に心安らぐ最高の居場所である。

- 随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など1200字程度にお願いします。短歌・俳句・川柳は原則として1人1首・1句とします。
- 写真はクラブ活動の紹介として掲載できるもの。手札サイズで紹介文つき。
- 原稿には本文の前に題名・クラブ番号・クラブ名・筆者名を必ずご記入ください。
- 原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。
- 原稿と写真は返却できかねますので、ご了承ください。
- ◇会員の皆様からの投稿は各単位クラブ会長経由で、編集委員会にお渡し願います。

◆次号発行予定 2月
◆原稿締めきり 12月10日(火)

中友連趣味の文芸

俳句

10 《白寿会》

ふと母に呼ばれたような墓参道

勝田 孝

「令和」なる余生の夢へ花吹雪

藤井千代子

新緑の皇居きらめく令和の日

花柳喜久朗

春灯門のはしらの女文字

辻本 節美

28 《多田長生クラブ》

母の日や居るはずのない声を聞く

金子 幸

腕が鳴る筍届き糠まみれ

桑田 治子

万葉集五月の風がペーシ繰る

羽鳥扶美子

初帰郷見慣れた庭に緑さす

宮沢 啓子

濃く淡く湧き出ることく緑かな

山口 貞子

33 《橋場クラブ》

お彼岸や墓前の花の美しき

田中美智子

37 《コスモス文園》

花筏弘前の堀うらうらと

石川 枝美

新涼や小さき命一つ増え

須藤美奈子

胡蝶蘭やつと一輪こんにちわ

古賀 久恵

57 《白鷺長寿会》

花筏割られて哀れスワン舟

澤田 友宏

老松の幹くねらせて緑立つ

小林千枝子

サイフォンの音と炎や春の雨

道明 節子

空澄みて肌の風にも秋を知る

藤原 幸夫

平成終り次の元号令和なり

金崎 敏保

87 《栄寿会》

フララコや父の手温いおさなき日

柳岡 広子

102 《仁寿会》

元号を三回迎えなお自立

熊本 道子

夕焼けの赤一色に山燃やし

武本 敏子

葉桜や風に吹かれて小鳥居ぬ

渡辺 広子

109 《なべよこクラブ》

炎天下足にまつわる影を追い

吉田 雅子

111 《野方ことぶき会》

水に添い風に果てたる花行脚

谷島 政子

芦の湖のさざ波光る南風

吉田 裕子

平成終え令和を告げる春の夢

辻岡 清治

さくら舞う古城つつみて暮れにけり

岡村 藤江

大南生れしハーブに容赦なく

伊藤 和子

おはじきの色とりどりに夏木陰

日比 芳子

南風校歌を歌い肩を組む

福島 和雄

沈丁花居場所にほわす路地の闇

根岸 一男

竹林に南風吹きて道険し

赤須すずよ

散り敷きて川面流るる花筏

小池 広子

祭り日や並ぶエプロン南風

田中 好枝

街路樹の花より見事ふるき幹

八京加代子

漣を夕日が染めて鶴鳴けり

幸田 遊子

風船を握る幼児の丸い頬

嶋田 和子

一齊に空を見上げる柿若葉

森山 良水

24 《江古田凜友会》

羅うすものを着て袖涼し舞稽古

鈴木 恭子

令和初つ雲の間出づる月光美

向井 好枝

角館桜花花何処迄も

老いも若きも花よりダンゴ

石川 枝美

37 《コスモス文園》

逆風を乗り越え人は人となる

島田 裕吉

116 《寿さくら会》

短 歌

川 柳

118 《しらさぎ寿会》

ベランダで多様な花が咲き香る

西 洋子

日脚しのび赤白ピンク芝桜

柿内 法音

30 《相生喜楽会》

雪洞も揺れてほんのり花見酒

亘 源太郎

102 《仁寿会》

おだやかに平成は去りてはればれと

迎えし令和に平和を祈る

武田 節子

万葉の令和久住歴史に燦

柿内 法音

西 洋子

新しい令和元年長生きす

神田 ユキ

サクラ鱒お口の中に春が来た

黒木 京子

106 《中野歴史文会》

暮そめてかがり火に映え遅桜

中庭めぐみ

104 《うらら会》

手づくりの和紙人形楚々とあり

教室の友いかにおわすや

伊藤 幹子

風雪の年輪かさねえがおどわ

三浦 節子

思いやり言葉変ればおせっかい

神田 ユキ

要介護トリセツ無用認知妻

神田 幸男

66 《幸寿会》

春田打つ天の神より水貰い

万緑に漉されて戻る人の世に

母の忌や淡きひと日をきすげ咲く

小山 栄子

平成の最後の桜雨散らす

小結 紳江

青葉あざ稟能樂堂の笙と鳴く

新井 敦子

過ぎさりし被害災害多くあり

ゆえに令和は世の灯台に

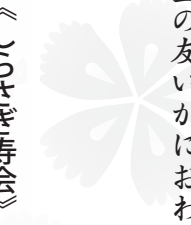
西 洋子

118 《しらさぎ寿会》

各スポンサーへのお礼

中野区友愛クラブ連合会会報発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。
今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

小山栄子さんは5月1日に逝去され、この俳句がご遺稿となりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



中野区友愛クラブ連合会 会員大募集!



私たちと一緒に、
和気あいあいと
活動してみませんか?



いつまでもはつらつと元気でいたい、
仲間と一緒に楽しく交流したい。
友愛クラブは地域のつながりを大切にしながら、
仲間づくり、生きがいきづくり活動を行っています。

入会のお問い合わせ

中野区友愛クラブ連合会
中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課内
TEL 03-3228-5571

..... 中野区社会福祉協議会の助成金により、中野区友愛クラブ連合会の活動は支援されています。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています