



リズム体操



シニア大学

2019年度の イベントを振り返る



女性部大会



レクダンス練習会



健康まつり



ともに手を携え さらに活気ある中野に

中野区町会連合会 会長 **吉成 武男**

中野区町会連合会では、日頃から地域活性化のため、区民への新規入会の働きかけに力を入れていきます。

具体的には、区内全域の町会・自治会の掲示板を使ったクイズラリーを展開する中野 Lover s ウオーク、地域ごとのパネル展やにぎわいフェスタでのPR。区町連ホームページでの個々の町会・自治会発信情報の紹介など、区民に活動内容を知ってもらうた

めの活動と、町会・自治会入会申し込みハガキなどを用いた、直に区民に働きかける活動です。

こうした取り組みは、待っているだけでは進まない時代への対抗策ともいえます。友愛クラブの皆様も、フォーラムの開催など、さまざまな角度から組織の活性化に取り組んでおられると伺っております。

私は常々、友愛クラブと町会・自治会は、お互いに連携すること

でさらなる力を発揮できる、最良のパートナーであると思っております。町会・自治会と友愛クラブがともに目指すところは、住みやすい中野のまちづくりだと思います。

地域に携わる者として、友愛クラブの皆さんをはじめとした仲間とともに、中野のまちがより住みよく、活気あふれる地域となるよう、さらに力を尽くす所存です。



「会報」99号発行を祝して

地域支えあい推進部 部長 **鳥井 文哉**

中野区友愛クラブ連合会「会報」

第99号の発行、誠におめでとうございませう。会の活動がこれほど長く続いてきたことは、会員の皆様、そして役員の皆様のたゆまぬご尽力の賜物と存じます。あらためて敬

意を表する次第です。

今年2020年は、新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスに終わるかもしれない、そんな声も聞こえてきます。長い人生の中で、関東大震災・大戦と東

京大空襲・戦後の復興、そして日本大震災など、幾多の苦難にも耐え、乗り越え、今日の日本をつくってこられた人生の大先輩の皆様にとっても、新型コロナウイルスス感染拡大の猛威は、人生の大き

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

な記憶として残っていくのではないでしようか。

少なくとも数年は、新型コロナウイルスと共存する時代が続くと

予想されています。「新しい生活様式」の中で、豊かな人生の築き方をもう一度考えてみる、そうした機会にもなると考えます。こうし

た状況下、連日奮闘されている友愛クラブ連合会のますますのご発展、そして会員の皆様のさらなるご活躍を祈念いたします。

総務部

令和2年度

書面議決の

定例総会

令和2年5月15日(金)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染防止の観点から中止とし、その代替に、総会に諮る各議案について書面で表決いただく「書面議決」を行いました。

その結果、書面総会参加数59名に対し、次のとおりになりました。
第1号議案・平成31年度事業経過報告につき承認55名、否認1名、保留1名、無効2名
第2号議案・平成31年度一般収支決算報告書ならびに特別会計収支決算報告書につき承認53名、否認3名、保留1名、無効2名
第3号議案・令和2年度事業予定案につき承認57名、否認0名、保留0名、無効2名

第4号議案・令和2年度一般会計収支予算につき承認55名、否認2名、保留0名、無効2名
第5号議案・令和2年度役員23名について承認57名、否認0名、保留0名、無効2名にて、各議案が可決承認されました。
 なお、総会資料に関する意見・質問について、それぞれ回答集にして対応しました。ご協力ありがとうございました。

総務部

令和2年度の役員体制と事業計画

令和2年度の役員につきまして、旧役員任期満了にともない、新規約に基づき10の地区連合会から新たに23名の役員が推薦され、書面議決の総会により承認されています。しかし、新型コロナウイルス感染防止の関係上、会長の互選ならびに役員組織の編成が大

幅に遅れていました。6月25日(木)に開催の臨時総会において、会長には役員互選により選出されていた松本克二が承認され、あわせて5人の副会長が承認されました。また同時に役員負担割りが決定しました。事業計画につきましては、実施に向けて新型コロナウイルス感染防止に万全の対策を講じ、前向きに取り組んでいこうと役員間で意思統一を図り、年度計画の見直しを行いました。

役員組織ならびに事業計画につきましては、4～6ページをご参照ください。事業の実施につきましては、現在の社会情勢から不安材料も多く流動的に対応したいと考えています。また、実施に当たって種々制限・制約がともなうことになりませんが、ご理解とご協力賜りますようお願いいたします。

令和2年度 中野区友愛クラブ連合会役員名簿

任期：2020年4月1日～2022年3月31日 令和2年6月25日現在

| 役 職 | 担 当 | 氏 名 | クラブ名 | 兼 任 |
|----------|--------------|--------|-----------|-------------------|
| 会長 | | 松本 克二 | 栄寿会 | |
| 副会長 | | 大川 輝男 | 幸寿会 | 体育・健康推進部統括部長 |
| 〃 | | 小見山世津子 | さくらクラブ | 女性部統括部長 |
| 〃 | | 石田 修 | 東鳳クラブ | 会員増員部長 |
| 〃 | | 飯塚 光子 | 上町クラブ | 総務部統括部長 |
| 〃 | | 松沢 淳子 | 片山長寿クラブ | 総務部会計担当部長 |
| 総務部 | 総務部統括部長 | 飯塚 光子 | 上町クラブ | 副会長 |
| | 総務担当部長 | 細井 貞行 | 大和友愛会 | |
| | 〃 副部長 | 岩附 浩子 | 多田長生クラブ | 文化部広報担当部長 |
| | 会計担当部長 | 松沢 淳子 | 片山長寿クラブ | 副会長 |
| | 会計担当副部長 | 早川 一雄 | 小淀あづま会 | 地域活動推進部長 |
| | イベント担当部長 | 野村隆一郎 | 上高田健成会 | |
| 文化部 | 文化部統括部長 | 秋葉 敏夫 | 亀鶴会 | 体育・健康推進副部長 |
| | 広報担当部長 | 岩附 浩子 | 多田長生クラブ | 総務担当副部長 |
| | 〃 副部長 | 秋山 和美 | やよい会 | |
| | 文化活動部長 | 関 信夫 | ときわぎ会 | |
| | 〃 副部長 | 江島 義己 | かみさぎことぶき会 | |
| 体育・健康推進部 | 体育・健康推進部統括部長 | 大川 輝男 | 幸寿会 | 副会長 |
| | スポーツ普及渉外担当部長 | 小俣ふじ子 | 東鳳クラブ | 女性部募金担当部長 |
| | 健康推進担当部長 | 金崎 敏保 | 白鷺長寿会 | |
| | 〃 副部長 | 大越謙多郎 | 皐月会 | 会員増員部副部長 |
| | 体育担当部長 | 佐藤 攻 | 隣友会 | |
| | 〃 副部長 | 秋葉 敏夫 | 亀鶴会 | 文化部統括部長 |
| | 副部長会計担当事務 | 武内 聖文 | なべよこクラブ | 地域活動支援部副部長 |
| 女性部 | 女性部統括部長 | 小見山世津子 | さくらクラブ | 副会長 |
| 副部長 | 女性活動担当部長 | 小林 順子 | 上町クラブ | |
| | 〃 副部長 | 伊井 数子 | 寿親和会 | |
| | 〃 副部長 | 双木 数恵 | 東部長寿会 | |
| 副部長 | 女性部募金担当部長 | 小俣ふじ子 | 東鳳クラブ | スポーツ普及渉外担当部長 |
| 地域活動支援部 | 地域活動支援部長 | 早川 一雄 | 小淀あづま会 | 総務部会計担当副部長 |
| 副部長 | 〃 副部長 | 武内 聖文 | なべよこクラブ | 体育・健康推進部副部長会計担当事務 |
| 会員増員部 | 会員増員部長 | 石田 修 | 東鳳クラブ | 副会長 |
| 副部長 | 〃 副部長 | 大越謙多郎 | 皐月会 | 体育・健康推進部副部長 |
| 監査 | | 狩野 景茂 | 亀鶴会 | |
| 〃 | | 市村 峯子 | うらら会 | |
| 相談役 | | 古屋 利一 | 片山長寿クラブ | |
| 〃 | | 高山 郁朗 | 小滝泉会 | |

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

令和2年度 中野区友愛クラブ連合会各委員会・活動支援者名簿

任期：2020年4月1日～2022年3月31日 令和2年6月25日現在

| 広報委員会 | | |
|--------------|---|------------------|
| 委員長 | 秋 葉 敏 夫 | 文化部、体育・健康推進部 |
| 副委員長（事務局） | 岩 附 浩 子 | 文化部 |
| 委員 | 秋 山 和 美 | 文化部 |
| 〃 | 小 俣 ふじ子 | 体育・健康推進部、女性部 |
| 〃 | 小 林 順 子 | 女性部 |
| 〃 | 武 内 聖 文 | 体育・健康推進部、地域活動支援部 |
| 旅行委員会 | | |
| 委員長 | 飯 塚 光 子 | 副会長、総務部 |
| 副委員長（事務局） | 野 村 隆 一 郎 | 総務部 |
| 委員 | 秋 葉 敏 夫 | 文化部、体育・健康推進部 |
| 〃 | 伊 井 数 子 | 女性部 |
| 〃 | 双 木 數 恵 | 女性部 |
| 会計担当 | 早 川 一 雄 | 総務部、地域活動支援部 |
| 地域活動推進委員会 | | |
| 委員長 | 早 川 一 雄 | 総務部、地域活動支援部 |
| 副委員長 | 大 川 輝 男 | 副会長、体育・健康推進部 |
| 事務局 | 武 内 聖 文 | 体育・健康推進部、地域活動支援部 |
| 委員 | 関 信 夫 | 文化部 |
| 〃 | 金 崎 敏 保 | 体育・健康推進部 |
| 〃 | 小 俣 ふじ子 | 体育・健康推進部、女性部 |
| 〃 | 大 越 謙 多 郎 | 体育・健康推進部、会員増員部 |
| 会計担当 | 松 沢 淳 子 | 副会長、総務部 |
| 会員増員活動推進委員会 | | |
| 委員長 | 石 田 修 | 副会長、会員増員部 |
| 副委員長 | 小見山 世津子 | 副会長、女性部 |
| 事務局 | 大 越 謙 多 郎 | 体育・健康推進部、会員増員部 |
| 委員 | 細 井 貞 行 | 総務部 |
| 〃 | 秋 山 和 美 | 文化部 |
| 〃 | 岩 附 浩 子 | 文化部 |
| 〃 | 佐 藤 攻 | 体育・健康推進部 |
| 活動支援者（サポーター） | 青木 晃子（西町万作会）市村 峯子（うらら会）狩野 景茂（亀鶴会） 本多 格治（旭公民館福寿会）山川 義則（栄寿会）若井 武志（幸寿会） | |

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

《令和2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 |
|-----|--------|-------------------------|---------------------------|
| 7月 | 6日(月) | 第28回 女性部大会【中止】 | なかのZERO 小ホール 14:00～ |
| | 14日(火) | 第55期 シニア大学(第2回)【中止】 | なかのZERO 大ホール 14:00～ |
| | 21日(火) | リズム体操(江古田地区)【中止】 | 江古田区民活動センター レクホール 13:30～ |
| | 28日(火) | 地区連会長会(10地区の会長のみ) | 区役所1階特別集会室 14:00～ |
| | 7月下旬 | 会報第99号発行 | |
| 8月 | 7日(金) | 会長会 | 産業振興センター 大会議室 14:00～ |
| 9月 | 1日(火) | リズム体操(鷺宮・上鷺宮地区) | 鷺宮区民活動センター 3階洋室1号 13:30～ |
| | 3日(木) | タオル体操 | 産業振興センター 多目的室 13:30～ |
| | 4日(金) | 第54回 グラウンドゴルフ大会 | 妙正寺川公園運動広場 9:30～ |
| | 8日(火) | 第55期 シニア大学(第3回) | なかのZERO 大ホール 14:00～ |
| | 17日(木) | 女性部城西ブロック「レクダンス練習会」 | 産業振興センター 体育室 13:30～ |
| | 28日(月) | 女性部手芸 | 区役所9階第11・12会議室 14:00～ |
| | 28日(月) | 中野区友愛クラブ連合会パネル展 | 区役所1階ロビー 10/2まで |
| 10月 | 6日(火) | 第76回 ゲートボール大会(予備日10/13) | 妙正寺川公園運動広場 9:30～ |
| | 8日(木) | 地区連会長会(10地区の会長のみ) | 区役所7階第9会議室 14:00～ |
| | 12日(月) | 第55期 シニア大学(第4回) | なかのZERO 大ホール 14:00～ |
| | 14日(水) | 第11回 輪投げ大会 | 産業振興センター 体育室 10:00～ |
| | 16日(金) | 会長会 | 区役所7階第8～10会議室 14:00～ |
| | 19日(月) | 芸能大会出演団体打ち合わせ | 区役所7階第8・9会議室 14:00～ |
| | 22日(木) | 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～ |
| | 10月下旬頃 | 日帰り研修旅行 | |
| 11月 | 11日(水) | 第55期 シニア大学(閉校式・第5回) | なかのZERO大ホール 14:00～ |
| | 18日(水) | リズム体操(新井・沼袋、野方・大和地区) | 沼袋区民活動センター 音楽室 13:30～ |
| 12月 | 3日(木) | 健康体操 | 産業振興センター 体育室 13:30～ |
| | 8日(火) | 第58回 芸能大会 | なかのZERO大ホール 10:00～ |
| 1月 | 19日(火) | 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～ |
| | 22日(金) | 新年懇親会 | 中野サンプラザ コスモルーム 12:00～ |
| 2月 | 8日(月) | 地区連会長会(10地区の会長のみ) | 区役所9階第12・13会議室 14:00～ |
| | 2月中旬 | 会報第100号発行 | |
| | 18日(木) | 輪投げ合同練習会 | 産業振興センター 体育室 10:00～ |
| | 19日(金) | 会長会 | 区役所7階第8～10会議室 14:00～ |
| 3月 | 8日(月) | タオル体操 | 産業振興センター 多目的室 13:30～ |
| | 11日(木) | リズム体操(南中野・弥生地区) | 南中野区民活動センター 3階多目的室 13:30～ |
| | 3月下旬頃 | 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

中野区地域支えあい推進部から

「中野区地域包括ケアシステム推進プラン」と
「これからの友愛クラブの活動」

「中野区地域包括ケアシステム推進プラン」とは

中野区では、2017年3月に「中野区地域包括ケアシステム推進プラン」を策定しました。計画の期間は2016年度から2025年度の10年間。この推進プランは、すべての人が安心して住み続けられる中野区を目指して策定したもので、策定にあたっては、医療・介護関係者、町会・自治会、民生児童委員、商店街、事業者団体、シルバー人材センター、社会福祉協議会、ボランティア団体など多くの関係団体に参加していただきました。友愛クラブ連合会も策定に参加し、友愛クラブの取り組みも推進プランに位置づけられています。現在、区と区民と関係機関・団体とで、この推進プランに基づき、取り組みを進めています。

健康・社会参加・就労 役割のある人は輝いている！

地域包括ケアシステムの8つの柱のうち3つ目が「健康・社会参加・就労」役割のある人は輝いている」です。

この柱の現状分析と課題では、高齢になっても元気に暮らし続けられるように早い時期から健康づくりや介護予防に取り組み、高齢になっても、運動習慣によって生活習慣病や加齢に伴う筋力低下を防ぐ取り組みを必要としています。また、高齢者が社会参加する場として、身近な地域で働く機会が得られるよう取り組みを進めるほか、地域でのボランティア活動や住民主体による介護予防につながる活動において、担い手として高齢者の活躍が期待されています。

こうした現状や課題の分析をもとに、区は、高齢者会館など

身近な健康づくりや介護予防の拠点の機能を充実するとしています。また、高齢者会館や区民活動センターなどを活用した憩い・集いの場づくりや活動を充実し、地域で仲間づくり、日常的な運動を行うことができる場の確保を進めるとしています。

こうした区の取り組みを踏まえつつ、友愛クラブは、地域の健康づくり・介護予防の拠点（居場所）として、魅力ある活動を展開し、クラブ数・会員数を増やし、町会・自治会と連携しながら、1町会・自治会に1友愛クラブの実現を目指すとしています。

地域の見守り支えあい
支え・支えられお互いさま

地域包括ケアシステムの8つの柱のうち4つ目が「地域の見守り支えあい」支え・支えられお互いさま」です。

←次ページに続く

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

この柱の現状分析と課題では、高齢者人口が増え、災害時の対応も求められるなか、町会・自治会活動を推進するための仕組みづくりとともに、地域で暮らす区民のみなさんや地域で活動する団体や関係者のみなさんが顔の見える関係づくりを進めることを必要としています。そして、地域支えあい活動を浸透させ、きめ細かい実態把握と地域の健康づくりからケアまで、一貫して総合的に捉えた支援を実施するための体制が求められています。

この柱の目標には「高齢者が孤立しないで地域とかわわりを持った生活を送っている」「区民が地域の高齢者を日常的に見守っている」「全高齢者が災害時に速やかに避難できる」が掲げられています。

この目標を達成するため、見守り支えあい活動を推進し、区は、町会・自治会の次世代の担い手確保を支援するとともに、区のアウトリーチチーム（※P9下部）による協力を行うとしています。町会・自治会は、見守りの基本とな

る近隣の関係づくり、人と人とのつながりの大切さをさまざまな活動を通してアピールし、加入率向上を目指すとしています。そして、友愛クラブは、町会・自治会と連携し、地域見守り支えあい活動や生活支援活動を実施するとしています。

町会・自治会、高齢者会館や区民活動センターと連携しながら

友愛クラブ連合会は、会員増強に尽力したということで、昨年、全国老人クラブ連合会の「100万人会員増強運動」において「2019特別賞」を受賞しました。

今後、さらに仲間を増やしていくにあたっては、地域の高齢者の声に耳を傾け、ニーズを把握しながら活動をより魅力的なものにしていく取り組みが欠かせません。また、町会・自治会の見守り支えあい活動と連携するほか、各地区の高齢者会館、すこやか福祉センターや区民活動センター、地域包括支援センターなども連携しながら活動を展開していくことが期待され

ています。

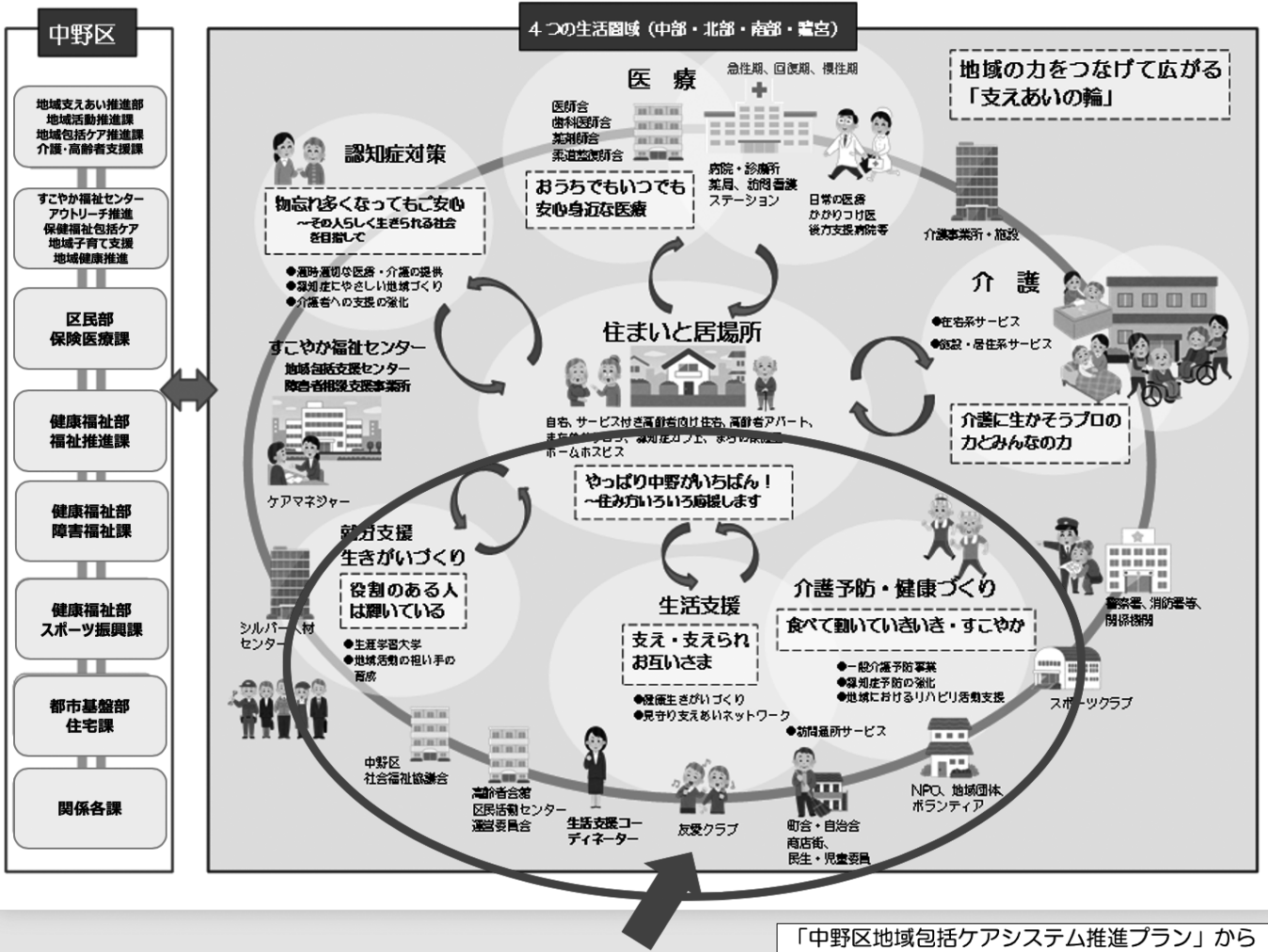
各町会・自治会はさまざまなカタチで地域の高齢者の見守り・支えあい活動を行っています。また、区内16の高齢者会館は、いずれも地域に根ざしたNPOや町会・自治会などつながりをもった運営委員会などが運営し、それぞれ特色ある事業を行っています。そして、区内15の区民活動センターは、町会・自治会をはじめ地域で活動するさまざまな団体の活動や連携の支援を行っています。

こうした地域の関係団体や関係機関などと連携して、友愛クラブの活動を展開することで、地域に広く友愛クラブの活動を知ってもらうことができます。また、仲間を増やすことにもつながります。2020年、地域包括ケアシステムの推進役として、地域のさまざまな活動との連携を広げ、仲間を増やしていきたいよう区としても応援いたします。



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

中野区の地域包括ケア体制



※アウトリーチチーム：区内15の区民活動センターごとに設置しています。要支援者の発見と見守り、地域資源の発見、住民団体の活性化支援、地域のネットワークづくりなどを担います。

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

会員増員部

会員増強運動の取り組み

増やそう。私たちの仲間を！

会員増員部長 石田 修



とができました。

新型コロナウイルスが猛威を振るい、突然のアクシデントに私たちの活動が遮られてきました。そんな折、東京都老人クラブ連合会より「会員増強運動推進計画は、1年遅れて令和3年度から3年計画で100万人増強活動を展開する」旨連絡がありました。中友連におきましては、基本的に東京都老人クラブ連合会と歩調を合わせ、この間に中友連としての会員増強プランを策定し、具体的取り組みの準備をしたいと考えています。

このような状況下であっても、中友連は「のぼさう！健康寿命、担おう地域づくり」を合言葉にして地域での活動を続行します。このことが、国が指す「人生100年構想」に呼応するものであり、会員増強につながるものであります。

捲土重来を期して、地域づくりの担い手として仲間を増やし、楽しく活発な活動を展開していく所存です。会員皆さまのご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

昨年、東京都老人クラブ大会において、全国老人クラブ連合会より中野区友愛クラブ連合会（以下、中友連）が「100万人会員増強運動特別賞」を受賞しました。このことは98号の「会報」でお知らせしましたが、同時に私も会員増員部長として、全国的に会員が減少している現状にあって、中友連は順調に増えている旨の記事を掲載しました。

しかしいま「会報」99号の記事を書くためペンを取ったもの、なかなか進まない。それは傍らに令和2年度（令和2年4月1日現在）会員数のデータを見ているからです。平成31年度はクラブ数が66、会員数3873名であったところ、令和2年度に入って63クラブ、会員数3669名と3クラブ・204名の減少があったからです。

顧みますと、人口減少・少子高齢化が進む中、高齢者が増え続け、地域の担い手は減る一方です。国は

「地域包括ケアシステム」の構築を推進しており、中野区でも独自のプラン作りが着々と進められています。中友連もプラン作りに参加するとともに、平成29年度に「地域活動支援部」を、さらに翌年には「会員増員部」を立ち上げ、組織的な取り組みをはじめました。また関連して、シニア大学では、「愛が行き交う住みよいまちに」をキャッチフレーズに「支えあいフォーラム」を過去3回継続して行い、町会連合会様ほか地域団体の協力を仰ぎ、会員増強へのキャンペーンを行ってまいりました。

一方、会員減少の要因として、友愛クラブの存在を知らない。勧誘されたことがない。自分はまだまだ老人ではない等の指摘があります。これらに対して、令和元年9月に中野区役所ロビーにおいて「パネル展」を開催したところ、大勢の方に来訪いただき、会員増強への力強い反応を得るこ

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

体育・健康推進部より

体育・健康推進部長 大川 輝男

待ち遠しい

体育・健康推進事業！

新型コロナウイルス感染症防止のため、政府は4月7日に緊急事態宣言を発令し、不要不急な外出の自粛が呼びかけられ、私たちの生活が一変しました。5月25日には緊急事態宣言が解除されたとはいえ、「3密」を避け

る生活は続けなければなりません。

新年度に入り、春季に予定した体育・健康推進部の行事は、「グラウンド・ゴルフ」「ゲートボール」「輪投げ」「リズム体操」や、年間行事の柱ともいうべき「健康まつり」もすべて中止となりました。

秋に予定の「グラウンド・ゴルフ大会」「ゲートボール大会」「輪投げ大会」など、状況を判断

しながら実施を前向きに考えたと思っています。

今後の課題として、ここ数年来参加クラブ数・参加者ともに増加している輪投げについて、年2回の大会にすることも検討してまいります。また、リズム体操やタオル体操など、地区活動の要として定着させ、地域活動の魅力づくりと会員増強につなげたいと考えています。今後ともよろしく願います。

地区活動コーナー

いま、なぜ地域活動なのか？

地域活動推進助成制度始動へ！

地域活動支援部

人生100年時代に象徴される超高齢化社会にあつて、私たちは自らの健康を守りつつ、仲間同士が支えあい、心身健康で快適な生活を営むことが大切な課題です。そのためには、仲間を増やす。仲間を増やすためには単位クラブの魅力づくりはもとより、各地区連における活動の活性化が必須課題です。歩行が困難な方も、乗り物に乗って移動するのは大変と躊躇する会員も、身近な

ところでは容易に参加し、健康づくりの楽しみをおもひ大勢で共有できます。

昨年度より、懸案でありました地域活動支援のため

の助成システムを始動しました。地区連合会で行う活動に対し、費用の一部を助成し、お手伝いのための人的パワーも提供する仕組みです。

昨年度の助成実績は5つの地区で全体の5割でしたが、「吹き矢体験」「演芸大会」「体力測定」「落語会」そして「防犯研修会」「脳いきいき教室」で、参加者は延べ45クラブ700人におよびました。

中には、行事を通して、友愛クラ

ブ会員だけではなく、町会・自治会や学校関係等、地域の各組織間・世代間交流が行われ、地域の活性化にも大いに貢献している様子が伺えました。

今後の課題は、地区連合会が企画した事業に、助成システムを適用するだけではなく、企画を提案したり、講師のお世話役等、諸準備から運用に至るまでのサポートがしっかりとできる体制を整えることと考えています。令和2年度は、出鼻を挫かれる形になりましたが、新型コロナウイルス問題と闘いながら、秋のスポーツと文化シーズンに向けて独自の行事をご検討いただければ幸いです。ご相談の窓口は、地域活動支援部です。(文責・松本)

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

知見向上を目指し

会員が楽しむ企画に喜びを

弥生地域老人クラブ連合会 秋山 和美

当クラブでは、毎年の行事の中で重要項目としてクラブ会員の知見の向上に資するため、教養講座を企画実施しております。

講座のテーマは健康・終活・見守りなどで、時宜に合ったテーマを選んでおりますが、一昨年昨年と連続して会員からの要望が多い健康問題をテーマにして講演会を実施し

ました。まず、一昨年は地元の開業医、中村先生に「健康寿命を延ばすためのフムフム話」をテーマに講演いただき、参加者のアンケートで全体の87%が大変良かった・よかったの回答で、好評でした。昨年は「笑って免疫力アップ」をテーマに「やよい寄席」を企画し、現役の真打落語家・春風亭狛枝師匠

をお招きして実施。これも参加者98名へのアンケートで85%が大変良かった・よかったとの感想で、好評でした。特に2人の講師共に、もう1度話を聞きたいとの要望も多数あり、企画運営に携わった役員を喜ばせました。

今期もまた大勢の参加者が見込めるようなテーマを探し、企画してゆく所存ですので、近くの老人クラブの会員の皆様もぜひご参加ください。

本一高齢者会館 「生きがい楽しいフォークダンス教室」

亀扇会 澤田まさ子

カレーの日

妻は今夜はフォークダンス

練習日

若葉マークに送られて

フォークダンスに母は輝く

高校の体育祭で踊ったフォークダンスが忘れられずに家族の暖かい理解を得て、中野区 F D 協会の初心

者講習会に誘われて参加。おぼつかないステップに戸惑いながらも、親切な指導に練習日の月2回が楽しかったです。

その後協会が連盟となり、役員の推薦を受け、会計を10年、事務局を30年務めました。

中野まつりの路上デモ、周年記念 F D 大会、河口湖畔の合宿、初心者

講習会、クリスマススパルティイなど、世界の F D を踊りました。

本一高齢者会館 F D 教室の講師依頼をいただき、月2回、第1・3月曜日の午後に開催しております。高齢者の体力増進を図り、健康維持に留意して、ラジオ体操からはじめ、休憩時間には、踊り方やその国の文化などを話し合い、有意義な時間を楽しんでおります。ご興味のある方、大歓迎でお待ちしております。

コロナ禍の大変な日々で休講が続いておりますが、終息の日を願っております。

南中野友愛クラブ連合会・2019年度第2回健康講座

「B - Fine・・・脳を元気に B-Step・・・脳をステップアップ!!」を盛況裡に開催



南中野友愛クラブ連合会では、恒例事業として高齢者会館しんやまの家とタイアップし、表題につき、日本スポーツクラブ承認・中高老年期運動指導士の講師を招き、「脳が喜ぶことをみんなで実践しよう!」を合言葉に、認知症予防に効果があるとされるさまざまなプログラム（身体を動かす、ゲームを楽しむ、仲間との協調関係を築く）を楽しみながら実践しています。

2019年度も2月7日に75名が参加して行いました。なお、実施に際し中友連・地域活動支援部の「助成金制度」を利用させていただき、講師料の負担を軽減することができました。

会 員



各クラブ報告

思い出の1ページ

2 慈尊会 志村 英子

静岡県りゅうとうの北西部に位置する竜爪山へ、山の仲間と出かけたときのことです。民家の軒下で寝そべっていたシェパードが、いつのまにか私たちの前を歩いているのです。山麓では犬も放し飼いなのかと気にも留めず、花に見惚れたり、周りに気を取られたりして歩いていたのですが…。

私たちと、その犬の間隔がいつまでも一定に保たれているのに「オヤツ」と思いました。私たちが遅れると、振り返るでもないのに、ちゃんと立ち止まって待っていてくれるのです。

記念写真の時、ワンちゃんは実に見事に先導してくれたので、今日のリーダーです。「リーダーいらっしやい」と言うと、すぐ寄ってきてカメラに視線を合わせました。帰るまで犬の声を聞くこともなく別れてきま

したが、思いがけない犬の先導で、熊の出る山へ行ってきました。不思議な犬との出会いは、忘れることのない思い出となりました。もう一度、あの犬に会いたいと思いい出している昨今です。



100人の外国人の名前を漢字で書いた思い出

19 野方北原寿会

高見沢 昇

南半球回りのトパーズ号に、70人の仲間と同船。アプリカと南米大陸の南端を回って、3月15日にチリの軍港。バルパライソに接岸、カラフルな屋根と坂道の続く街を歩い

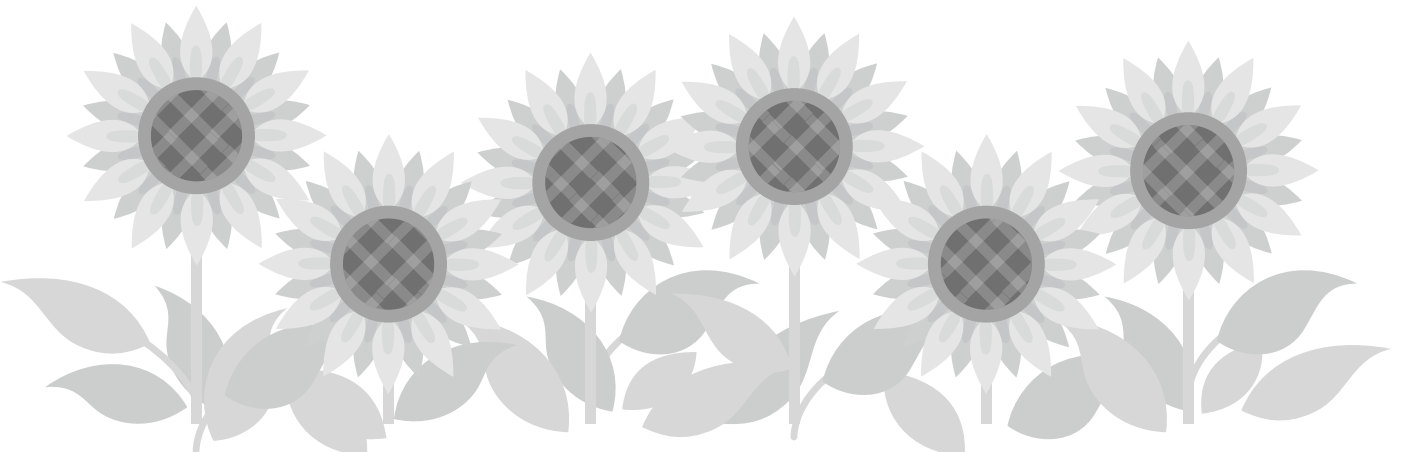
て、現地住民との国際親善を目指し、中央公園広場に到着。船客の有志100名が、北海道のソーラン節・沖繩のエイサーといった民謡・舞踊、大判の画面に集団で絵描きなど、日本文化の披露を分担した。

私の役割は、毛筆書道で、チリ人の名前を漢字で書いて渡すことであつた。このメンバーは私と助手のターニャ・マリコの二人。彼女は日米の混血で、船内の英会話講師として毎日1時間、私と顔を合わせる仲間。

20代のマリコは、日本語もスペイン語もでき通訳として最適。来訪するチリ人の名前を聞いて、ひらがなで「まりあ」とメモして私に渡す。

私は半紙に毛筆で「真利亜」と墨書する。「ふらんすこ」は「仏蘭西寿古」で、類は友を呼ぶ大繁盛。100枚用意した半紙に、全部漢字で人名を書いて渡し終わったとき、二人で手を取り合つて満足感を味わつた。

マリコはその後、私を「お父さん」と呼ぶようになった。



新型コロナウイルスで思うこと

25 東部長寿会

双木 數恵

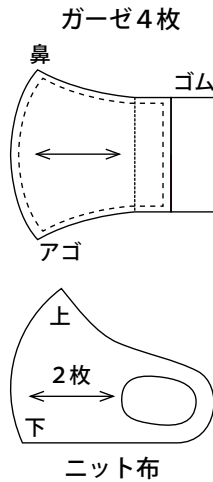
歴史は繰り返されるといいますが、100年に一度のウィルス感染。1月下旬から北海道を皮切りに、日本各地で起こるそれに引き替え、マスク不足となり店頭からその姿が消える。老人にとつて、並んでまで買求めることは大変です。さあ！そこで高齢者でもやれることがあるのでは？ そのころから少しづつ、手作りマスクの話題が出はじめてたのです。

私にもできることがあるのでは？ 思い、早速布地とゴムを買い、不慣れなミシンで作ってみることにしました。できあがりは思ったより上手にできましたので、友人に送りました。お詫こびでありがとう、それに気を良くして、北海道・熊本・広島とだんだん広がり、同級生にまで送るようになり郵送料が大変！ 自己満足かもわかりませんが、いまさらながら小さな親切も気持ちの良いものです。

この歳になると「因果応報」という意味も理解し、人は1人では生きられないものです。歳だからもうダメではなく、やる気さえあればできる。

まだまだマスクの使用が必要ですが、これからも頑張つて作っていきたいと思います。お役に立つことに感謝しつつ。

◎ゴム不足になり、耳かけのところを切り抜くことに挑戦してみました。とてもやりやすいと、評判が良かったです。



あの時のアマゾンで

29 亀屋会 横山 房子

2002年7月、32時間ほどの飛行を終え、アマゾンの待つマナウスに、ついに来た！

夕食前、一人でホテルの外を散策していると、アマゾン川に浮かぶ船上で、二人の女の子が爆音に乗って激しくサンバを踊っていた。すると、一人が私の元へ駆け下りて来て、必死にステップを教えてくださいましたが、とてもついてゆけない。翌日、アマゾンクルージングに出発。世界最大のアマゾン川は、まるで海のようにだ。

ピンクのイルカもはねている。小舟に乗りかえてジャングルの中を進む。一番楽しかったのはピラニア釣り。牛の生肉を針につけ、ピチャピチャと竹竿で川面をたたき、魚を呼び寄せ喰らいつくのを待つ。釣れた魚を放すのは現地の男に任す。指を喰いちぎられないためだ。船上で塩焼きにした味は、さっぱりしておいしかった。鋭い歯は記念に持ち帰る。ジャングルの開発は年々進められ、結果、地球温暖化が進んだ。昔の姿に戻してくれ！

単位クラブのゴルフ活動

57 白鷺長寿会

金崎 敏保

私たち、単位クラブの会員さん。他のクラブの方々と毎週2回、グラウンド・ゴルフを15〜20名の方々と、一緒に午前中活動を行っています。ゴルフの活動の日には、皆様方とても楽しみながら、プレーされています。またその日はかりでなく、3か月に1回、記録会を行い、皆様「だいぶご自身の腕が上がったね」と、おしゃべりしていました。また、近いうちに中友連のゴルフ大会にも出場して、鷺宮地区から、上位に入賞するよう、頑張つて、練習に励みます。

いと思つています。皆様方も、グラウンド・ゴルフを積極的にやられたらいかがですか。

たった一輪の花

37 コスモス文園

田中 洋子

新緑の美しい季節、皆様お変わりありませんか。このたび新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不要不急の外出を控えている中で、いつもより不便なことも、ちよつとした工夫で思つてもみないことができたりと、気分転換でこの時期を乗り越えている毎日です。

そんな中、わが家の狭い庭にシャクナゲの花がたった一輪誇らしげに咲きました。そのそばの君子蘭2鉢も負けじと今にも咲きそうで、ほとと心を和ませてくれます。さまざまなる行事等が中止され残念ですが、皆様にお会いできる日を楽しみにしています。お互い頑張らましようね。



猫と暮らす

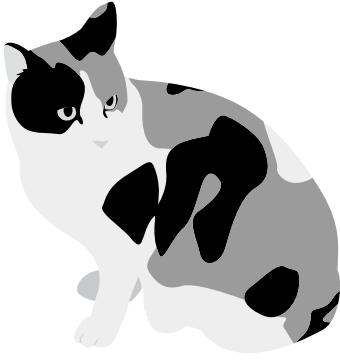
37 コスモス文庫

外山 紀子

思い起こすと子どものころから家には犬や猫、その他小動物がいた。中学生の生意気盛りのころ、母が猫を抱っこして「お前さんたちは口答えもしないでお利口さんね！」と話しかけていた。陰でそりやそうだ猫だもの…と姉とペロツと舌を出した。

そして今もかれこれ二十余年、猫たちと暮らしている。皆、保護猫ばかり。世界中のネコ族の中で群れをつくるのはライオンぐらいで、元来単独性の動物という。犬とは違い、躰はできず飼い主に忠実でもない。見事にワガママだ。

そんな猫たちの不思議な魅力は語りつくせないが…。なぜかいつもそばに猫がいる。猫のいる風景が好きだ。



断捨離と「ご自由にどうぞ」

103 仲町シルバー会

内藤乃武雄

私の家では5〜6年前から、家中の物を壊して捨てるのではなく、家の前にブルーシートを2〜3枚敷き、その上に品物を並べて「ご自由にどうぞお持ちください。」とやっていきます。1回に20〜30品出しますが、2〜3日でほとんど持ち帰られます。ある時はグラスとか食器が20品くらい1回で無くなりました。グラスを包む紙やビニール袋・紙袋を置いておくのですが、無くなりません。私の妹は子ども服を30品くらい出し、良く見えるように板に立てかけたりしましたが、無くなったのは半分くらいでした。また登山時の折り畳み杖を出しましたが、午前中に1本・午後には1本と無くなりました。食器類はほとんど無くなり、美術誌・本も2〜3冊ずつ無くなりました。皆様も、捨てるのではなく、このように必要としている人に持って帰ってもらうのはどうでしょうか。お勧めします。

カラオケの再開は、いつになるの？

72 八島末広会

鈴木 知子

私は、ほぼ一人暮らしです。

昨年春から高齢者会館でお世話になっていきます。カラオケの良き指導者さんに導いていただいて、「声が出ない、歌えない、その歌知らない」。そんな私を「歌っていれば歌えるようになる」と背中を押してくださいました。お仲間たちも温かく受け入れてくださって、やっとマイクを持つて立って歌えるようになりました。

心地良い音の世界に誘われ、童謡やはるか昔の唱歌など、指導者さんのもとで皆と歌うときは活き活きしています。お茶やお菓子をいただきながら、一人ひとりの歌の発表に耳を傾けながら「前よりも上達されたわ」とか「演歌は、あの方の右に出る人はいないわ」など、にわか評論家になって楽しんだりしています。

先日、会長さんよりコンサート開催の「案」があると伺いました。「わあうれしい」思わず声に出しました。実現させて、皆さんにお会いしたいと思います。

縄文時代の介護力

103 仲町シルバー会

井口 稔

新型コロナウイルス禍で、世界中の人間社会がおかしくなってきました。私は趣味で日本の先祖・縄文時代の人の精神世界観を研究しています。弥生時代以降、渡来人が日本に入ってきてからそのバランスが崩れてしまいました。遺跡から出てくる遺物、特に骨から当時の生活様式がわかってきました。そして骨からいろいろな情報が得られます。ポリオ（小児麻痺）、結核で寝たきりの人。骨折して不自由な生活を強いられた若者、そして高齢者には家族・地域の人たち皆で協力して死ぬまで手厚い介護をし、看取りました。差別のない助け合いの精神が縄文時代です。

縄文人は心優しく、心豊かな民族で1万年以上戦争をしたことがないといわれています。弥生時代になつてからは戦争が始まり、殺戮の時代になりました。先人の縄文人に見習い、助け合いの精神と生かされている恵みに感謝し、コロナウイルスに恐れを抱き、畏敬の念を持たなければなりません。

ふるさと

119 小淀あづま会

小川 豊子

私の故郷は新潟県のほぼ中心地、織物業の盛んな町だった。小・中学校の登校時も、町のどこからともなく織機の音が聞こえた。

雪国とはいえ、地球温暖化に伴い雪のない正月を迎えることが多いと聞くが、私の小・中学校時代では、12月の声を聞くとみぞれが降り出し、下旬には雪となった。新年を迎えてからの登校日の朝などは吹雪の時が多く、辛かった記憶がある。雪解けは3月の中旬ごろから始まり、庭の池には粗目雪がなだれ込み、父が愛していた十数匹の錦鯉が身を寄せ合っていた光景が今でも脳裏に残っている。

小川の水も緩み、岸辺の黄緑色の「ふきのとう」が頭をもたげると、待ち焦がれていた春が訪れる。小川のせせらぎを聞きながら、母と競い合うかのように「ふきのとう」を摘んだ。2人でざる一杯になった。「ふきのとう」は細かく刻み、自家製の味噌で和え、炊き立てのご飯に乗せていただくのが何より絶品だった。

都会に住んで四十数年、ふっとそんな故郷を懐かしむ今日この頃なのです。

郡上の徹夜踊り

37 コスモス文庫

石川 枝美

郡上八幡は、岐阜県中部の長良川沿いにある、山に囲まれたかつての城下町である。ここの盆踊り（郡上踊り）は7〜9月の延べ32夜開催され、その内お盆の4日間は明け方まで続く徹夜踊りで有名である。郡上踊りは踊りの種類が10種類を数え、多いのが特徴あり、一緒に踊るにはハードルが高い。

郡上踊りの代表的な曲「かわさき」は、「郡上の八幡出てゆく時は、雨も降らぬに袖しぼる」の歌いだして始まる。この涙の別れは、郡上一揆の代表者が郡上藩の圧政を老中に訴えるべく、江戸に向かう際の別れとも、一揆後の藩主である青山氏との別れとも、家族・友人との別れとも言われている。

郡上一揆とは、宝暦4〜8年（1754〜8年）に起こった大規模な一揆である。財政難の郡上藩が、年貢の取り立て方法を変えようとしたところ、それに反対した農民たちが藩に抵抗し、激しい弾圧を受けながら江戸藩邸に直訴し、駕籠の老中に訴え、最後には目安箱を通して將軍にも訴えた。当時、このような行動

はすべて決死の覚悟であった。

幕府の判決で、藩主・金森家が断絶となったものの、訴えた一揆勢も獄門・死罪・追放などの厳しい処分を受けたほか、厳しい取り調べ中に命をおとす者も多く、犠牲は大きかった。郡上市内には一揆の犠牲者の記念碑が数多くある。

私が郡上八幡を訪れるにあたり心配だったのは、その人気故に観光客が殺到し、混雑が予想されたことである。実際に徹夜踊りの日の夕方は渋滞がひどいらしい。郡上八幡の宿はすでに予約で満杯だったこともあり、私は近くの町のビジネスホテルに宿泊して、団体客がいなくなった深夜に見に行く作戦を立てた。

郡上八幡の小学校の校庭が盆踊り時代の駐車場になっており、夜の11時台に着く。こんな遅い時間でも踊りにくる人の車が続々到着する。踊りキチガイ（この町の言葉では「踊り助平」と呼ぶそうだ）おそるべし。駐車場から当日の踊り会場まで暗い道を歩くが、人通りがあり、難なくたどり着けた。

お囃子が屋形を囲み、町の通りに沿って細長い輪を描いた踊り手が、下駄を踏みならして廻って行く。ちょうど到着したときの踊りがゆっくりにしていたせいか、郡上踊りの初

めの印象は静かなものだった。

あとから考えてみれば、団体客が帰って一息ついている時間帯だったのかもしれない。また徹夜踊りというだけで寝ずに踊る人はいなくても、ずっと食べずにいる人はいないと思うので、夜食の時間帯だったのかもしれない。

0時を過ぎると活気が出てきた。さあ、夜明けまで踊るぞ、という声がかんこえてきそう。盆休みに田舎に戻ってきた幼なじみだろうか、久しぶりの再会を喜ぶ声が聞こえた。学校卒業後、ちりぢりになった同級生に再開できる場にもなっているようだ。

この人たちにとつて、先述の「郡上の八幡出てゆく時は、雨も降らぬに袖しぼる」の歌い出しは、自分が郡上を後にした日や、家族・友人を見送った日も思い出させるセリフなのだと思っ。

郡上踊りは第2次世界大戦中、8月15日のみ英霊を弔うため開催が許された。終戦の日は休止となる予定だったが、玉音放送から数時間後、住民が自然発生的に集まって開催されたらしい。「これからどうなるのだろう」と不安を抱きつつも、故郷の懐で先達をしのびながら一心に踊ったことだろう。

そんな郡上踊りも今年はコロナ禍で中止となった。残念であるが、今から260年前、食べるものなく家族で飢え、決死の代表者は打ち首でさらされたことを思えば、自粛と言っても買い物に出かけられ、腹を満たすものがあり、家族そろって生きていられる。コロナなぞ何のそのだ。

昭和は遠くになりにつけり

30 相生喜楽会

亙 源太郎

今年もまたあの忌まわしい山の手大空襲の日（5月24日）が巡ってきました。コロナウイルス騒動であまり話題になりませんが、私にとって命がけで逃げ延び、翌朝一面焼野原になったわが街中野。茫然と立ち尽くしたのを昨日のこのように思い出し、一生忘れることはありません。それと同時に戦前の昭和初期、平和な時代の懐かしい中野坂上界限が思い出されます。今工事中の十中のあたりに古色蒼然たる三重の塔があり、その東隣あたりに広大な伏見の官邸。その名残か「宮園通り」バス停「宮の下交差点」があります。目を転じて青梅街道の淀橋を渡った坂の両側には、江戸時代から続く老

舗味噌の浅政・醤油の伊勢清・和菓子の弁慶他、白く大きな土蔵と間口の広い店先に大きな用水桶を備えた大店が軒を連ねていました。通りの真中を長いポールを2本立てたチンチン電車。戦後は都電荻窪線がゆっくりに走り、車は少なく荷馬車、大八車、リヤカーが主で、今の山手通りは農道でした。南の坂を下ると澄んだ流れの神田上水。両岸は草の生えた土堤で、今頃は蛙の大合唱。春から夏にかけては、子どもたちの水遊び、魚とりと格好の遊び場。相生橋の近くに水車小屋があつたのをかすかに覚えています。成願寺の裏手は広い牧場。その跡は牛屋の原と呼ばれ、凧揚げ・トンボ取り・かくれんぼなど、子どもたちが楽しく遊んだ原っぱで懐かしい。少し高台に上ると、快晴の日には霊峰富士が見えたと、快晴の日には雲峰富士が見えた。中野富士見町駅がその証。テレビの無い当時一番の楽しみは、紙芝居とラジオのスポーツ放送。なかでも早慶戦と大相撲（横綱は玉錦、武蔵山・双葉山の時代）は夢中になつて聞いた。私の家の古い表札の住所は、東京府下豊多摩郡中野村本郷五番地と記されていました。当時は「明治は遠くになりにつけり」とよく言われていました。今は「昭和は遠くになりにつけり」です。それにしてもコロ

ナウイルス禍が1日も早く終息することを心からお祈り申し上げます。

編集後記

昭和から平成へ、そして令和の時代へと長く人生をやっていると多くの経験をし、それを乗り越えたくましさや身に付けましたが、かつて経験しなかつた新型コロナウイルスの猛威にはいささか恐怖と不安の日々でした。

会員の皆さまにおかれましては、自粛生活を余儀なくされながらも、ご健勝にこの時期を乗り切られたことと推察しております。

集会どころかお互いのコミュニケーションもままならないときに、会報99号の発行はさすがに悩みました。しかしこんな時だからこそ会報が会員間の心の通う居場所であると信じ、発行に踏み切りました。お陰さまで大勢の皆さんから投稿いただき紙面を4ページ増やし、一層充実した内容で、ボリューム感たっぷりの会報に仕上がりました。

「自粛」から「自衛」へ。小池都知事の言葉ですが、新型コロナウイルスの感染防止を意識した新たな日常生活を営みながら、秋のイベントで楽しく集える日を楽しみに待ちたいものです。

(松本 記)

広報委員

- | | |
|-------|-------|
| 松本 克二 | 大川 輝男 |
| 狩野 景茂 | 穂積 龍子 |
| 本多 格治 | |
- 【事務局】
岩附 浩子 小俣ふじ子

次号100号より私たちが「会報」づくりに携わってまいります。引き続きご支援をお願いいたします。

【広報委員】

- | |
|-------|
| 秋葉 敏夫 |
| 岩附 浩子 |
| 秋山 和美 |
| 小俣ふじ子 |
| 小林 順子 |
| 武内 聖文 |

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。



中友連趣味の文芸

俳句

10 《白寿会》

狭き庭藍をつくして七変化

藤井千代子

甚平や払ひかねたる芸の虫

花柳喜久朗

水たまり舌打たてて猫がのむ

田村 雪子

のぼり旗寺に立おりお開帳

勝田 孝

29 《亀扇会》

紫陽花七色染め元氣もらう

小野寺洋子

33 《橋場クラブ》

銭湯でこし方思う湯気のなか

田中美智子

24 《江古田凜友会》

解除して風吹き抜ける初夏の空

鈴木 恭子

花見ずに大輪の友無情に散り

向井 好枝

37 《コスモス文園》

夕暮の薬師詣でや彼岸花

須藤美奈子

暮れなぞむ東の空にスーパームーン

古賀 久恵

世界中コロナウイルス春の闇

石川 枝美

28 《多田長生クラブ》

梅の香や裏の細道猫の道

片山トキエ

ほの白い路傍の梅の薄香り

金子 幸

物干し台日毎膨らむ梅つぼみ

桑田 治子

57 《白鷺長寿会》

桜散り晴れ着の親も気落ちして

澤田 友宏

レンズから運動会の子の涙

道明 節子

コロナ風邪自粛生活頑張ろう

吉原 昭代

明日も又朝の散歩が日課なり

金崎 敏保

昼寝して夜もよく寝ただだ生きる

小林千枝子

生き伸びて咲いていること幸福だ

水嶋 啓司

螢も梅の香りに春を待つ

水嶋 央子

花銀杏こぼれ佇む朝散歩

緒方 良子

家族揃いマスクの模様金魚なり

阿部眞佐子

青葉若葉夫とベンチも二メートル

秀嶋 永子

三密のポスター溢ふる夏の街

三ヶ尻鶴子

111 《野方ことぶき会》

卯の花月スーパームーン皓皓と

谷島 政子

帰結無きコロナの脅威蟻地獄

吉田 裕子

たんぽぽさん何時も頑張る顔をして

辻岡 清治

咲き出でしタンポポ愛でつ草むしり

岡村 藤江

雨上がる今朝沈丁の庭となる

伊藤 和子

演説なし一人スマホの入学式

日比 芳子

桜散る無人駅のホームにも

福島 和雄

蒲公英や草に紛れて顔を出し

根岸 一男

幾山河ふわり浮き雲春うらら

赤須すずよ

たんぽぽが地に踊り出て笑顔かな

小池 広子

102 《仁寿会》

コロナにて片づけ物に茶封筒

小酒井寿美子

八十八夜雨音どこかあたたか

武本 敏子

コロナにはぜったい勝つぞ底ぢから

熊本 道子

しっかりとレジ前の線まもりつつ

渡辺 広子

109 《なべよこクラブ》

灯ともりて揺らぎだしたる屋形船

吉田 雅子

菜の花の街道切れて日は斜め

小池 広子

西洋蒲公英 パスタコースに初感動

田中 好枝

碧き空古木につぼみ風光る

八京加代子

寅さんの振られ上手や草団子

幸田 遊子

杜若武士を偲ばす気品あり

嶋田 和子

蒲公英とお喋りしてるよちよち児

森山 良水

去りがたし名月浮かぶ五十鈴川

岡村 藤江

112 《かみさきことぶき会》

交差点信号ひとつ待つゆとり

川喜多 泉

115 《弥生句会》

大輪の額あどさいの花盛り

カン

新緑の町に人なしウーバー走る

真澄

カーンと葉桜揺らし球はぬけ

安希子

新茶きて茶筒に移す香りかな

たまえ

路地裏に明りを放つ額紫陽花

和子

磨崖仏苔むす岩に落ち椿

サラウンドカズ

進級しスラリと伸びた手足行く

美知子

118 《しらさぎ寿会》

待ちわびる開花宣言小雪舞う

西 洋子

母の日に花がいつばいいやされる

神田 ユキ

毎朝のラジオ体操マスクする

柿内 法音

紫陽花が笑顔のように咲いている

三浦 節子

新緑が眩ばゆい光のシャワー

神田 幸男

119 《小淀あづま会》

平成の世を旅立てり花筏

吉原 世都

二番子の菓立ちもうじき夏燕

早川アリス

咲きし頃平穏たれと種をまく

太田ドカン

日の匂う七草粥や野と遊ぶ

早川アリス

お詫び

98号「中友連趣味の文芸」中、野方ことぶき会・岡村藤江様の俳句、去りがたし名月浮かぶ五十鈴川の名月を各月に誤って掲載しました。また、小淀あづま会・早川アリス様の俳句を、川柳欄に誤って掲載しました。今号にて改めて掲載させていただきます。失礼の段深くお詫びを申し上げます。

短歌

2 《慈尊会》

梓色に山路の秋のたけゆきて

雉の翔び立つ秩父路を越ゆ

志村 英子

24 《江古田凜友会》

春が去り夏秋過ぎて冬来るも

思い出すのはつらい頃なり

熊谷光太郎

37 《コスモス文園》

竹の子の炊きこみ去年と同じだが

命戻りて泌みるおいしさ

石川 枝美

104 《つらひ会》

ぶらぶらと娘と行きし江古田の裏道

満開の桜並木みごととなり

伊藤 幹子

118 《しらさぎ寿会》

世界中波の如くに押し寄せる

新コロナ菌新薬を待つ

西 洋子

川柳

116 《寿さくら会》

退屈の文字はなかった母の辞書

島田 裕吉

118 《しらさぎ寿会》

ドラムタオ感動の渦幾重にも

西 洋子

119 《小淀あづま会》

マスク顔誰かわからず会釈され

太田ドカン

ニメートル話が見えぬ遊歩道

岩元美津子

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