

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101号
令和3年7月20日
発行



検温は
欠かせません

グラウンド・ゴルフ大会

体力測定

吹き矢

60周年を迎え 一歩ずつ前進しましょう



中野区友愛クラブ連合会
第56期 シニア大学
後援 中野区 中野区社会福祉協議会 中野区行政連合会

第52回シニア大学①

超高齢社会を楽しむために
～中友連役員と会員の対話交流会～

日程：令和3年6月9日（水）14：00～
会場：なかのZERO大ホール

シニア大学



60周年を迎え地域の仲間とともに 新たな一歩を

中野区地域支えあい推進部長 角 秀行

今年4月に地域支えあい推進部長に就任しました。私は、中野で生まれ、地域のみなさまにお世話

になります。よろしくお願いたします。

大好きで、少しでも恩返しできたら：という思いで職員として仕事を

してきました。まだまだ感染対策は必要で、これまでどおりの活動を継

つていきます。またまだ感染対策は必要で、これまでどおりの活動を継続したり再開したりすることは難しいかもしれませんが、60周年を迎えた友愛クラブ連合会の益々の発展と会員のみなさまの更なるご活躍を心よりご期待申し上げます。

をしてくれています。ぜひ、みなさまと一緒に、中野区基本構想が掲げる10年後のまちの姿の1つ「誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまち」の実現に向けた取組を進めたいと思っ

ています。よろしくお願いたします。感染対策を講じた新しいカタチの活動が広がり、多くの方が参加して、地域で輝けるよう、区も、みなさまと一緒に知恵を絞りながら支援させていただきます。

最後にになりましたが、60周年を迎えた友愛クラブ連合会の益々の発展と会員のみなさまの更なるご活躍を心よりご期待申し上げます。



コロナ禍を断じて生き抜く

中野区社会福祉協議会 事務局長 上村 晃一

「会報」が今回で101号とのこと。新たなスタートの第1号ともいえます。会員の皆様の活動の拠り所として意義ある会報であり、今後とも長く継続されることを念願しております。

さて、長いトンネルが続いています。これまで出来ていた友愛クラブの諸活動が制限されて早一年半となりました。ステイホーム、不要不

急の外出禁止など、本来前向きな会員の皆様の気持ちと逆行する日々が続いています。

れ、早期の活動再開を祈る日々です。友愛クラブの課題は、いかに仲間を増やし、健康で生きがいのある人生を共有するか、と伺っています。

今私たちに求められている能力は、「答えのない事態に耐える力―宙ぶらりんな状態に踏みとどまる能力」といった作家がいます。この会報が届くころには、高齢者へのワクチン接種がほぼ行き届いた頃

でしょう。安心で安全が確保される能力」といった作家がいます。この会報が届くころには、高齢者へのワクチン接種がほぼ行き届いた頃

です。これまでに出来ていた友愛クラブの諸活動が制限されて早一年半となりました。ステイホーム、不要不

急の外出禁止など、本来前向きな会員の皆様の気持ちと逆行する日々が続いています。

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

各部報告

総務部

総務統括部長 飯塚 光子

令和3年度第61回
定期総会 会長会

定期総会は、令和3年度5月14日(金)に予定していましたが、新型コロナウイルスのため、会長会と同日、6月11日(金)の開催となりました。

第1号議案・令和2年度事業経過報告
第2号議案・令和2年度一般会計収支決算書ならびに特別会計収支

決算書と監査報告

第3号議案・令和3年度事業予定案(4頁にて一覽掲載)

第4号議案・令和3年度一般会計

収支予算
第5号議案・役員人事(5頁にて掲載)

第6号議案・新規委員会設置(安全管理委員会と60周年記念事業推進委員会)を承認する。

会長数59名中57名の出席があり、賛成多数にて全議案が成立しました。

クラブの悩み、要望を汲み上げるとともに、共通課題での地区連事業の企画・立案の支援を行っていききたい。

②そのために本部役員「地域活動支援委員」が担当地区連を持ち、積極的に「地区連役員会」に参加して地区連事業の支援(講師の派遣・用具の手配・サポーター派遣)等行う。

③地区連事業を行うにあたって、その経費を支援する制度「地区

連事業助成金制度」を使い勝手の良い制度に改善し大いに利用してもらいたい(具体的に申請手続きの簡素化、事業内容の自由化・助成金限度額1万5千円の範囲内で自由に申請できる等)。

以上の手立てを生かして、すべての地区連で今年中に一事業の実現を目指し取り組みたい。

地域活動支援部

地域活動支援部長 早川 一雄

地区連の方針

地域活動支援部では5月21日(金)「地区連会長会」を開催し、次の令和3年度の活動の指針を確認しました。

①中友連役員は「各地区連」の実態を把握し、地区連構成の単位



定期総会のようす

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

《令和3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 | 20日(火) | 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~ |
| | 30日(金) | 会長会 | 区役所7階第8・9・10会議室 14:00~ |
| | 下旬 | 会報第101号発行 | |
| 9月 | 7日(火) | 第53回グラウンドゴルフ大会 | 平和の森公園多目的運動場 9:30~ |
| | 8日(水) | 第56期 シニア大学(第3回) | なかのZERO 大ホール 14:00~ |
| | 16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~ |
| | 17日(金) | タオル体操 | 産業振興センター 体育室 13:30~ |
| | 27日(月) | 女性部手芸 | 区役所7階第9・10会議室 14:00~ |
| | 27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 10/1まで |
| | 28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~ |
| 10月 | 4日(月) | 女性部大会 | なかのZERO 小ホール 14:00~ |
| | 5日(火) | 第76回ゲートボール大会(予備日10/7) | 妙正寺川公園運動広場 9:30~ |
| | 13日(水) | 第56期 シニア大学(第4回) | なかのZERO 大ホール 14:00~ |
| | 14日(木) | 第12回 輪投げ大会 | キリンレモンスポーツセンター メインアリーナ半面 10:00~ |
| | 15日(金) | 会長会 | 会場未定 |
| | 20日(水) | 地区連会長会(10地区の会長のみ) | 区役所7階第8会議室 |
| | 28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~ |
| | 下旬 | 日帰り研修旅行 | |
| 11月 | 1日(月) | 60周年記念祝賀会 | 中野サンプラザ13階 コスモルーム 12:00~ |
| | 2日(火) | 第56期 シニア大学(第5回) | なかのZERO 大ホール 14:00~ |
| | 5日(金) | 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~ |
| | 17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 | 10日(金) | 健康体操 | 産業振興センター 体育室 13:30~ |
| | 15日(水) | 芸能大会 | なかのZERO 大ホール 10:00~ |
| | 23日(木) | 健康まつり | キリンレモンスポーツセンター メインアリーナ半面 10:00~ |
| 1月 | 21日(金) | 新年懇親会 | 中野サンプラザ13階 コスモルーム 12:00~ |
| | 26日(水) | 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~ |
| 2月 | 16日(水) | 地区連会長会(10地区の会長のみ) | 区役所9階第11会議室 14:00~ |
| | 17日(木) | 輪投げ合同練習会 | キリンレモンスポーツセンター メインアリーナ半面 10:00~ |
| 3月 | 7日(月) | 会長会 | 区役所7階第8・9・10会議室 |
| | 18日(金) | 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~ |
| | 25日(金) | タオル体操 | 産業振興センター 体育室 13:30~ |
| | 下旬 | 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。発行日以降の事業予定としております。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

令和3年度 中野区友愛クラブ連合会役員名簿

任期：～2022年3月31日 令和3年6月11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 | | 小見山世津子 | さくらクラブ | |
| 〃 | | 大川 輝男 | 幸寿会 | 体育・健康推進部統括部長 |
| 〃 | | 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 |
| | 〃 副部長(書記担当) | 岩附 浩子 | 多田長生クラブ | 文化部統括部長 |
| | 総務担当部長 | 細井 貞行 | 大和友愛会 | |
| | 〃 副部長 | 狩野 景茂 | 亀鶴会 | 文化部統括副部長 |
| | 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 | 岩附 浩子 | 多田長生クラブ | 総務部統括副部長(書記担当) |
| | 広報担当部長 | 秋山 和美 | やよい会 | 地域活動支援部副部長 |
| | 広報兼文化活動担当副部長 | 小俣ふじ子 | 東鳳クラブ | スポーツ普及渉外担当部長 |
| | 文化活動担当部長 | 関 信夫 | ときわぎ会 | |
| | 〃 副部長 | 内田 春美 | ときわぎ会 | |
| | 〃 副部長 | 狩野 景茂 | 亀鶴会 | 総務部担当副部長 |
| 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 |
| | 〃 副部長(会計事務担当) | 武内 聖文 | なべよこクラブ | 地域活動支援部副部長 |
| | スポーツ普及渉外担当部長 | 小俣ふじ子 | 東鳳クラブ | 広報兼文化活動担当副部長 |
| | 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 | |
| 女性部 | 女性部統括部長 | 小林 順子 | 上町クラブ | |
| 副部長 | 女性活動担当部長(募金担当) | 眞武 昭江 | 小滝泉会 | 会員増員部副部長 |
| | 〃 副部長 | 伊井 数子 | 寿親和会 | |
| | 〃 副部長 | 双木 數恵 | 東部長寿会 | |
| 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 |
| | 〃 副部長 | 秋山 和美 | やよい会 | 文化部広報担当部長 |
| 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 |
| | 〃 副部長 | 眞武 昭江 | 小滝泉会 | 女性活動担当部長(募金担当) |
| 監査 | | 高山 郁朗 | 小滝泉会 | |
| 〃 | | 市村 峯子 | うらら会 | |
| 相談役 | | 古屋 利一 | 片山長寿クラブ | |

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

文化部

文化活動担当部長 関

信夫

第56期シニア大学

「シニア大学」は中友連のメイン事業として毎年行われています。事業内容も多岐にわたっています。参加者も毎回1000人以上集まり大変好評でしたが、昨年度はコロナの影響で2回しか開催できなかつたことは大変残念でした。

シニア大学は各講座をおして「知識を学び・友達を作る場」だと

考えます。今年度はコロナの影響

があり、全体で5回の講座の開催を計画しましたが、密を避けるため1回の入場者を300人あまりに制限しました。第1回目は中友連ではどのような活動をしているのか、各部の活動状況を皆様方に知っていただこうと、スクリーンにポイントを表示しながら発表しました。

『総務部』はバス旅行を中心に、総会・表彰式など。『体育・健康推進部』は元気に「健康まつり」、「輪投げ」、「グラウンド・ゴルフ」、「リズム体操」など。『女性部』は都の

連携事業並びに手話活動など。『文化部』は「シニア大学」のほかに「映画鑑賞会」「芸能大会」「会報」の発行が主な事業です。新設部門として『会員増員部』は「仲間を増やそう」を目的にいろいろな運動を展開しています。『地域活動推進部』中友連には60余りの単位クラブがあります。それぞれの単位クラブが10の地域に分かれて活動していますが、各地域の情報交換や活性化などが狙いです。今回の「シニア大学」を機会に全員で中友連を盛り上げてください。中友連は楽しい会です。

文化部

文化部副部長

小俣ふじ子

映画観賞会

今年はコロナ禍で自粛期間でもあったため開催しても大丈夫かと、相当悩みました。スポーツ関係の行事もほとんど中止・延期になり老人会の方々も出かける機会がめっきり少なくなつたため、思い切つて映画会を開催することに

決め、5月17日(月)に実施しました。密を避けるため、ソーシャ

ルディスプレイを守り、いつものなかのZERO小ホールから大ホールに変更して、皆様がゆったり間隔をおいて安心して楽しんでいただくようにしました。入口で検温・消毒・マスクの着用を徹底して、密にならないように時間差で3班に分けて入つていただき、スタッフが手分けしてご案内しました。お帰りもスタッフの誘導でスムーズに密にならず皆様のご協力が無事に退場できました。

今年の映画は「この道」という題名で、童謡誕生100年の記念につくられた作品です。北原白秋

と山田耕筰の二人が揃わないと生まれていなかった童謡の世界。観賞後のアンケートでは、心の中で一緒に歌つたり引き込まれるような、心にしみ渡つたい映画でしたとのお声も多数頂戴しました。このご時世、良く開催してくださつたとの感謝のお言葉もいただきました。とても嬉しく私たち役員のお励みになります。来年度はワクチンも行き渡り、マスクなしで映画鑑賞できたらと願うばかりです。

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

会員増員部長 石田 修

増員対策に王道なし

平成初期ごろをピークに全国的に会員数および単位クラブ数は減少の一途を辿っている。平成26年度から5カ年計画で全国運動として推進してきた「100万人会員

増強運動」は、功をなさず減少し続けている。全老連、東老連、中友連も同様に減少している。この現況を把握し分析したところ「新規加入若手高齢者が少ない」ことが主原因のようです。

対策として①勧誘、②広報、③新クラブ創設、④組織的推進

具体的方策として①会員一人ひとりが担い手、その担い手育成指導啓発、各行事に非会員でも参加

できるようにする、②PRパネル展の開催、③趣味、娯楽で集まる愛好会、同好会、スポーツクラブ、まちなかサロン等種々のグループへの呼びかけ④町会、自治会、民生委員、必要に応じて行政にも協力・支援を得ることを実施していたところ、コロナウイルス感染拡大禍においても、新クラブが誕生しました。「増員対策に王道なし」皆で頑張りましょう。

体育・健康推進部

体育・健康推進部統括部長 大川 輝男

活動再開を目指して

令和3年度に入り、「緊急事態宣言」および「まん延防止等重点措

置」のため予定して行っていた行事の「グラウンド・ゴルフ」「ゲートボール」「輪投げ合同練習」「リズム体操」「健康まつり」とすべての行事が中止、または延期になりました。

ワクチン接種も始まり、また都内のコロナウイルスの感染者も減

りつつあります。秋口の9月から始まる行事（グラウンド・ゴルフ等）は開催するよう役員一同頑張ります。

早く会員の皆様と競技ができることを楽しみに今後とも、よろしくお願いいたします。

東老連健康づくり 大学校に参加して

大越謙多郎

東京都老人クラブ連合会による当研修会に参加させていただきました。例年ですと、10回ほどの研修ですが、コロナ禍の影響にてありがたいことに9月から12月までの間に7回の開催が

あり、私は6回出席しました。

今回、会場は中野サンプラザの研修室にて行われ、地元でしたので、中野区のPRをし、サンプラザの会員券を差し上げました。

研修内容は、東京都高齢者の現状・健康づくり活動・フレイル予防対策・魅力ある会報誌の作成・自宅にて死を迎える・認知症とともに生きる・友愛見守り活動・友

愛クラブに期待されるもの・仲間間の輪をひろげ会員加入の促進等でした。どれもこれも私自身が頭をいためている問題であり、すぐ実践できれば最高ですが、少しでも仲間と一緒に前進できればと思います。私自身はちよいつと長生き・楽しさ希望を大きく。

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

地区活動コーナー

コロナ禍における 体力測定

鍋横・桃園地区友愛クラブ連合会

武内 聖文

3月25日(木)鍋横区民活動センターにおいてコロナ禍本年度唯一の事業、体力測定を実施した。ひさしぶりに会う同僚の歓喜対顔元気！の声を多く聞く。ご多忙の中、中友連松本会長他8名の協力援助をいただき、当クラブ会員25名(見学者含む)で事業実施。松本会長のあいさつの後大川副会長があいさつ、体力測定の説明後まず号令の下、開眼片足立ちを行う。10秒前に着足する者が多く、コロナ禍の巣ごもりによる運動不足、筋力の低下とみる。10m障害物歩行は戦後生まれが、サツサと歩行する者が多く、戦前生まれの一部に、グラマン戦闘機からの機銃掃射から逃避したあの足捌きはずでなく遅歩、年齢の差を感じた。握力測定で筋力の衰えを知り、最後の長座体前屈は初めて経験する者が多く、加齢による筋肉の硬

さが目立ち、運動不足がうかがえた。すべての測定を終え、武内クラブ会員から怪我なく事業が終了した旨報告後解散した。

コロナ禍で巣籠り状態により歩行が不安で参加を見送る方、また認知症リスクを抱える会員も見受けられ、フレイル対策が必要だ。

地区連事業「吹き矢」に参加して

鍋横・桃園地区友愛クラブ連合会

市村 峯子

近年ユニバーサルスポーツとして注目されている吹き矢、その講師をされている方が桃園地区におられる。こんなビックチャンスを活用しないのは「もったいない」と気付いたのが2年前です。

さっそく、地区連事業助成金制度を活用させていただき、吹き矢の体験会を開催しました。出席された方々には、大変好評で継続したいとの声が多数あり、地区連事業に組み込んだ矢先のコロナ禍です。のびのびになっていました

やっと今年、密を避けるため人数制限、検温、除菌消毒などを徹底し、開催することができました。

吹き矢は、基本動作は腹式呼吸をベースにしたスポーツで運動神経ゼロの私にも楽しく参加することができました。ご指導くださる高木先生は背中が丸くなっているのを矯正するつもりでお始めになったとか…。



一吹きに気合が入ります

最近「ロングプレス」とか、呼吸法で長寿が約束されるとの活字を目にすることが良くあります。姿勢が良くなり、集中力や精神力を高めることができる吹き矢は高齢者には、理にかなったスポーツだと思えます。早くコロナが終息し大勢の皆さんとご一緒にできる日を願っております。高齢化が進んでいる私のクラブでは、いろいろな活動がむずかしくなっており、中友連が、地区連事業を活性化することに努力をしてくださっていることが大変有難く感謝しております。

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

鷺宮・上鷺宮地区 合同グラウンド・ゴ ルフ大会

広報委員

秋山 和美

6月22日(火)、鷺宮地区と上鷺宮地区合同でのグラウンド・ゴルフ大会が鷺宮運動公園で開催されました。当日は梅雨の合間で雲の多い日でしたが、競技開始後徐々に雲が少なくなり動き始めると汗をかく気温になりました。参加者は今期新規に結成されたばかりのクラブからも6名の参加があり、42名プラス役員2名の計44名で開催。

久しぶりの競技会に日頃の練習の成果を出そうと参加者は皆さん大張り切りで、試合が続きました。ホールインワンの歓声やミスショットのため息等賑やかな試合



丁寧にパットを沈めます

が続いて、前半戦2回休憩後2回計4回のラウンドで順位を競いました。鷺宮地区では合同のグラウンド・ゴルフ大会をあと2回、輪投げ大会を計3回と実施予定で会員から喜ばれています。ワクチン接種の進展で活動がコロナ前に戻りつつあることを喜ばしく思いました。

コロナ禍の「あじさいコンサート」

南中野友愛クラブ連合会

松本 克二

「あじさいコンサート」は、南中野地区連の主要事業のひとつである。コロナ禍でありながら歌を楽しむ事業のため、慎重に慎重を期し安全策を講じた。「Masquede歌を」を合言葉に、南中野区民活動センターの広いホールに、参加者を定員の半数以下に限定し、充分距離を取り、会場の窓を全開。健康チェックを完全に施しながらの開催となった。

講師には、音楽療法士・三反崎和美先生をお迎えし、先生が選曲された11曲を、トークを交えながら歌の世界を楽しんだ。選曲の中

で、とくに「未来カレンダー」は中野区歌を皆が親しみ・歌えるようにと毎回選曲されている。マスクがなければ、ホールいっぱい元気な声が弾んだのだろうが、「Masquede歌」はさすがに遠慮がち。それでも声を出すことの喜びは充分味わうことができた。

参加者は、自粛生活から解放され、やっと自分の「居場所」に戻れた喜びが、言葉や顔に表れていた。ワクチン接種が順調に進み、安心が街に蘇り、一日も早く参加希望者を制限なく受け入れる事業を行いたいものだ。

あじさいコンサート2021
もくじ

| | |
|----------------|---|
| 1. ビアニック | 1 |
| 2. しやぶん | 1 |
| 3. 若葉 | 2 |
| 4. コブタスキツネコ | 2 |
| 5. この町で | 3 |
| 6. 赤葉カレンヂ | 4 |
| 7. 明日があるさ | 5 |
| 8. 高校三年生 | 6 |
| 9. 若恋し | 6 |
| 10. 東京音縁 | 7 |
| 11. 今日の日はさようなら | 8 |

あじさい
みんなで歌おう
あじさいコンサート
2021

歌唱指導
音楽療法士 三反崎 和美 先生
2021年6月22日(火)
南中野友愛クラブ連合会

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

会 員



の 声



「江古田地域ニュース」

参加中

24 江古田凜友会

八木沢 清

地域の方々の知り合いもなく、定年を迎えた平成23年3月、町会の方から声をかけていただいで区民活動センターとの関わり合いのきっかけを作っていただきまし

た。その中で江古田の歴史をさまざまに文献に残してくれていた方々のことを知ることになり、江古田のむかしが身近に感じられることとなりました。

地名の由来などに愛着が生まれ、落ち着いた町にも魅力を感じます。いつの間にか「私のふるさと」になっていました。事情で18歳まで過ごした故郷を失いました。

歴代の町会長の方々と相談し、昭和、平成時代に区報や地域

ニュースのバックナンバーに残されている歴史を「新江古田今昔」として紹介することを江古田地域ニュース平成26年8月から始めています。

どなたか参加していただけますと古くて新しい風が通ります。

散策での思わぬ喜び

2 慈尊会 志村 英子

春の長閑な一日、今日も新しい発見を求めて散策に出かけました。何処を歩いてても、未知の道と花がある信州です。竹竿の触れ、売り声もいつしか、遠くなり、農家の脇の迂回路を辿れば、「ハッ」と息をのむ桃の花畑でした。見る人もいない山合いの里には、静謐の中に華やかさを包みこんだ桃源郷です。いつまでも厭きることなく佇んでいられるこの至福の時

は、何ものにも換えがたい私の楽しみです。農道を走ると山道にさしかかりました。向こうから背負籠を負ったおばあさんが降りてきました。今の位置と村の名前を聞いてみました。もうそろそろ引き返す頃合いかなと思っていたところでした。

籠の中には大粒なリンゴがたくさん入っています。ひとつあげるから取りなさいというのです。帰省してくる孫のために採ってきたリンゴです。遠慮する私にいつも気さくに私からもらったと言えがいいと、去って行きました。きつと私を近所の人と錯覚したのでしよう。手の平に余る真つ赤なリンゴを大事に持って帰りました。

新型コロナウイルスに負けない 会員が団結して乗り切ろう

5 上高田寿クラブ

会長 本郷 得治

突然に襲ってきた、新型コロナウイルスはこれまでに経験のない試練を与えた。

この一年間は予定した例会も他の事業もがすべて中止になり、会員のみなさんは外出もせず、

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

壺”のような生活を余儀なくされた。

当クラブでは役員会で検討して、まず会員への訪問を激励を中心に会員を見舞った。

幸い、罹患者はなく基本の対応で元気である。総会は「書面表決」を行って、役員会からの議案は全員の賛成で方針は成立した。

会員の方は当然ながら高齢者であるだけに不安がついついあるの、文書でなく直接の訪問で、状態を把握することが大事である。

この取り組みで会の団結が強まったことは、今後の取り組みの教訓となるであろう。

今年も九州に帰れない

57 白鷺長寿会

金崎 敏保

私は、昭和15年、長崎県北松浦郡（今は長崎県佐世保市）で4番目の子どもとして生まれました。九州で20歳まで生活していました。私は、今あつと、きづきますと、何十年も九州に帰郷しておりません。妻と子どもたち、孫たちは、たびたび里帰りしていましたが、私の里は、自然豊かな場所で山あ



想いのこもった人形たち

土筆の会が発足して5年目になりました。毎月第3火曜日に手作りの会でいろいろな物を作っております。タオルで子犬を作ったり、牛乳パックで小

楽しい手作りサークル

122 土筆の会

水口 玲子

り、海あり、小川あり、すばらしい環境が、今も昔と全然変わっておらず人口も6,500人ぐらいです。昔私の家では半農、半漁生活で生計を立てておりました兄弟が5人と多く生活も思うようにできない状態、学校にもあまり行けない日が多く、朝から何人かに分かれて、畑の仕事、海磯に行く人、山菜取りに山の恵み、わらび、山芋ほり、つゆ取り。今回はほんの一部の苦労したことを少々書きました。次回にまた書きたいと思います。



きれいに生けられました

物入れを作ったり、時にはぬり絵、生花等、楽しい語らいをしています。

自治会主催のバザーの時にはいろいろな物を作り、一隅をかりて展示をしたり、80歳以上の会員の方々と楽しいひとときを過ごしています。毎月のふれあいサロンの時には集会所の壁に展示し皆さんに喜んでいただいています。サロンの時には広告の紙を利用しゴミを入れる袋を作り、男性の方もおそわりながら作ってらっしゃいました。

コロナの影響で外に出ることも集まることもなかなかできないようです。皆さんと連絡を取りながら楽しい会にしていきたいと思っております。

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

コロナ禍の中で

119 小淀あづま会

小川 豊子

コロナ禍においてのオリンピック開催についてもつばら問題視されている。昨今、海外からも人が集まり、感染拡大を考えると恐ろしいが、この大舞台に向けて必死に頑張つてこられた選手の皆さんを思うととても複雑な心境です。

東京ではワクチン接種が始まり、少しでも感動的なシーンを楽しめる状況を願うばかりです。自身の生活も外食や旅行、娯楽等の外出を控え、さまざまなイベントも中止となり、刺激のない自粛生活を強いられるから早1年以上が経っています。感染せずに元気に生活を送れていることはありがたいことではあります。ですが、反面、考え込むこともあり。そんな中「あづま会」ではグラウンド・ゴルフや卓球、輪投げなどのスポーツに参加させていただき思う存分身体を動かす機会をいただけていることは何よりも嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいです。

楽しいコーラスはまだまだ制限されておられませんが、一日も早く皆さんと一緒に好きな歌を唄

える日がくることを楽しみにしている。今日この頃です。

わたしのフレイル対策

72 八島末広会

鈴木 知子

以前、シニア大学でフレイルについて学んだ。健康で、つつがなく暮らすための自己管理のあり方を教わった。まず、足の筋力の衰えが問題となる。食事と運動のありようを見直した。血液検査も受けた。2、3数値に問題があった。筋力をつけるには、蛋白質が大切だという。3度の食事には必ず魚と肉など食べることにした。食べる順番も守った。3度の食後には「かかと落とし」をすることにした。週2回のスクワットも行った。早歩きのためのレキ・ウォーキングも続けるようにしている。1カ月後の検査の結果は、今も血圧は正常値で安定。血糖値も下がった。

コロナ禍で社会生活も沈みがちだったが、会長さん自ら楽しいゲームや遊びなども取り入れて、会員の声も拾い上げてくださって、皆活動に参加するのがより楽しいものになっていく。近所の方々へのボラン

ティアも始めた。喜んでいただいているのがうれしい。楽しい集いにしていきたいと思っている。

人生を彩った役員経験

29 魚扇会

小倉 勝代

私が30代で3児の母の頃、小学校のPTA広報誌に「PTAはお友だちの宝庫です」という役員への誘い文が掲載された。23歳で結婚のため上京し、自営業の夫の手伝いと子育てに忙しく友だちがいなかった私にとって、その文章は魅力的だった。その後三男が幼稚園生になるのを待つて、長男の中学の役員になり、皆で議論し実行していくことが新鮮で楽しくてたまらなかつた。その頃は携帯電話はまだ普及しておらず、電話受付は重要な仕事で、PTAのため度々留守にする私に夫は「役員を辞めろ」と怒った。「妻を閉じ込めるならこれからは夫だけを生き甲斐にする」と私が反論すると「俺はどんなに不自由してもいいからお前は機嫌よくして欲しい」と夫は白旗を上げた。それからPTA、組合、町会の役員を歴任し、いろいろ

な経験をして友だちもたくさんできた。夫は一昨年82歳で亡くなり、私は76歳で昨年から老人会の役員になり、皆様のお役に立てることをうれしく思っている。

「迷子になったナイヤガラの滝」

19 野方北原寿会

高見沢 昇

65歳のとき、妻とアメリカとカナダ旅行に参加。男5人、女15人のツアーで、40歳の僧侶がいた。サンフランシスコ、ロサンゼルス、ラスベガスを巡りて、ナイヤガラの滝に到着。観光船に分乗し、私は僧侶と一緒に。滝の落下地点に近づくと、全身が濡れた。下船して、トンネルから裏見の滝を眺める。

バスに戻ると、集合時間に余裕があり、妻と2人で滝の水の流れの行き先を見に行く。川になった滝を確かめてバスに戻ろうとしたが、駐車場には100台のバスで、我々が乗るバスを探しても見つからない。集合時刻を過ぎて、きつと仲間が帰らぬ2人を探しているだろう。

そのとき、同乗の僧侶が迎えに来た姿を見た。地獄で仏とはこの時の気持ち。30分遅刻して添乗員から叱

られ、迷惑をかけた仲間に平身低頭して謝った。外国で迷子になり、置いてけぼりにされたら、大変なことになる。

この事件を教訓に、「バスを離れるときは周辺の位置を確認すること」、「集合時刻の10分前にバスに乗車すること」を励行し、以後迷子の経験は皆無となった。

35年前の遠い思い出である。

1日の始まりはラジオ体操

66 幸寿会 若井 武志

朝5時スマホから流れる目覚まし曲。ベッドの中で軽く腹筋や背筋、腰伸ばしをして起き上がる。冬はまだ薄暗い日もあるが、春になれば気



満開の桜の下でラジオ体操

持ち良い風を受けながら朝陽の中を栄町公園に向かう毎朝。いつもの仲間が70〜80人現れる。準備体操、みんなの体操、第一、第二、そして補足体操と約30分間の快ち良いラジオ体操で1日が始まる。このコロナ禍の中もマスクをして十分な間隔を取りながら元気を生み出す。親しい仲間と軽い会話もはずむ。「健康寿命を伸ばす」「認知症の予防には」等、各講座にも足を運ぶ。まあ〜1日30分以上の運動OK、多くの人とおしゃべりもして、ヘタでも社交ダンスを続けているし、ボランテニアにも顔を出す。私は結構フレイル予防しているかな……。しかし食事面は問題かも？ 忘れっぽいし、思い出すのに時間が……。エエッ!! お宅もですか？ 一緒だ!! と笑いつつ、認知症予防を気に掛けている。

おススメはラジオ体操、スクワット、速歩き!

異常気象の日本列島

30 相生喜楽会

巨 源太郎

間もなくオリンピック開幕、世界中が熱気に包まれ興奮する時がくる。大いに楽しみですが、同じ

頃に梅雨も明けまたまたあの暑い夏がくるのかと思うと気が重い。

昨年の酷暑、浜松市では41・1度と国内観測史上最高、岡山県では連続猛暑日が24日と記録を塗り替え、梅雨前線も1カ月近く日本付近に居座り、7月の九州豪雨では熊本県の球磨川の氾濫で70人以上の犠牲者が出ました。九州以外でも大雨をもたらした。一方台風は12年ぶりに上陸せず、秋の台風シーズンは比較的穏やかな天候だったが、冬が到来すると日本海側は12月としては記録的な大雪となり、最後まで異常気象の日本列島。

私たちの住む東京はここ数年積雪ゼロ、子どもの頃は「春夏秋冬」予定どおり季節が訪れたような気がする。冬は一面銀世界、雪だるま、雪合戦。お正月は寒い中でも凧あげ、羽根つき、家の中ではカルタとり。夏は当時クーラーも無く暑かったが、時々夕立もあり雷が怖かったのが懐かしく思い出される。

それにしてもコロナ騒動、皆さんワクチン接種は済みましたか。暗いニュースが続いて大変ですが、一日も早くコロナ禍が終息してまた明るく楽しい日がくることを心からお祈り申し上げます。

縄文時代を回顧

103 仲町シルバー会

井口 稔

縄文時代中野は暖かかった。地球は約10万年周期で寒冷な氷河期と温暖な間氷期を繰り返してきました。中野も2万年前は氷河期であったことを中野に住んでいた直良信夫博士が証明しました。2万年前の氷河期には海水面が現在より120メートル以上低く、東京湾は存在せず深い溪谷で古東京川が流れていました。1万5千年前頃から1万年前気候は急激に温暖化に向かい、干上がったいた東京湾も海が侵入し「縄文海進」が始まります。縄文中期5千年前の気温は現在より3〜5度も高く、海面も3〜5メートルも上昇しました。縄文人たちは海水面が上昇してくる自然の偉大さに恐れを抱いたに違いありません。また土器の出現によって日本列島は大きく変化しました。縄文中期には世界に類を見ない火焔型土器が誕生し縄文文化が開花しました。しかし、3千年前頃から地球規模の寒冷化によって「縄文海退」が始まります。最高潮に達した縄文文化も気候変動等によって、時代の終焉が見えてきます。

中友連 趣味の文芸

俳 句

10 《白寿会》

年回の妻に手向けしコロナ墓参

勝田 孝

冷たかる春雨に濡れ庭のバラ

田村 雪子

24 《江古田凜友会》

啓蟄の蜘蛛糸引かず墜ちにけり

口あけて花仰ぎ見る平和かな

雨の音又寝入りけり春の朝

花野 作三

咲きほこる安堵の美空願かける

向井 好枝

真白な時雨ごとに七変化

江澤 昌江

天の川口マンを秘めし星二つ

鈴木 恭子

梅雨晴にかたばみの種はじけとび

田嶋スミエ

28 《多田長生クラブ》

麋村の墓の八月色香あり

片山トキエ

ガラス器に盛り付け西瓜並びをり

金子 幸

兄法事母のかわりの夏帽子

桑田 治子

もつれ合ふ夏蝶の道登校児

羽鳥扶美子

ふるさとは原野となりて夏椿

山口 貞子

29 《亀扇会》

冬鳥ゆりの一夜の宿に神田川

小林 那江

おぼろ月螢とび交う里の夜

尾和 光江

夏近し五月の空にいわし雲

大石 伯弘

新茶入れ朝日の居間に香り立つ

常山 雅子

新茶飲み心のいやし香り去り

富永 ミヨ

30 《相生喜楽会》

身延よりお題目のせ青嵐

亘 源太郎

33 《橋場クラブ》

阿波踊りおどる手先に夏の月

田中美智子

37 《コスモス文園》

境内の苔むす奥の濃紫陽花

須藤美奈子

ボタボタと木蓮の咲く破れ屋や

古賀 久恵

大型機爆音残し梅雨空へ

石川 枝美

57 《白鷺長寿会》

今日も又コロナの話しいつ終了

金崎 敏保

電車の音も聞こえる秋の空

藤原 幸夫

風わたる緑の水辺さわぐ子ら

道明 節子

賄まかいや主婦にも欲しい夏休み

小林千枝子

予報よりよくなりゴルフ梅雨の空

澤田 友宏

延命は不要と書いて接種する

吉原 昭代

66 《幸寿会》

五月雨さみだれが窓に絵を描くポルカドット

内山 綾子

69 《南台健寿会》

暖房の鏡の中で挨拶す

辰巳 孝志

71 《紅梅会》

接種後の腕の痛みや梅雨曇

喜多村義紀

109 《なべよこクラブ》

夏シャツの少しおしやれを選びけり

緒方 良子

コロナ禍や断捨離終えて汗の跡

三ヶ尻鶴子

五月間受話器の向こう詐偽の声

秀嶋 永子

雨あがりハツ橋軌む花菖蒲

阿部眞佐子

樹々の間に木の葉ざわめき風光る

吉田 雅子

111 《野方ことぶき会》

藤棚の風むらさきに吹き抜けけり

谷島 政子

人の世の未曾有の試練麦の秋

吉田 裕子

麦秋や日本の運勢占えり

辻岡 清治

車椅子泰山木の花高し

伊藤 和子

白黒のマスク行き交う藤明かり

日比 芳子

コロナ禍や街花冷えの薄明り

根岸 一男

ワクチンで右往左往の夏来る

赤須すずよ

修羅場生き独り住居の八重桜

小池 広子

曲がり曲がる落合坂や初夏の風

田中 好枝

めぐり来たスーパームーン雨月夜

八京加代子

落ちて尚形崩さぬ八重椿

嶋田 和子

はばたきし一羽の鳥も花の客

新村 文子

初恋や別れし時は初夏のころ

和 余

118 《しらさぎ寿会》

北国に春の訪れ風薫る

柿内 法音

山肌が春のときめき萌木色

黒木 京子

春過ぎて菓づくり急ぐ鳥たちが

三浦 節子

桜花散り遠くの山に春霞

神田 ユキ

母なりに元気と伝へ春三日月

武本 敏子

土筆んぼはかまはずして天ぷらに

神田 幸男

感動の続く並木は八重の花

西 洋子

115 《弥生句会》

初夏の旅水田に立つは人の粒

美知子

春陰の眠気を覚ます黒いガム

サラウンドカズ

長椅子にもたれたただだ新茶飲む

安希子

空仰ぎ風の行手は初夏の雲

和 子

飲み比べいづれも旨し古茶新茶

莊 吉

119 《小淀あづま会》

頼る子も老ゆると知りぬゆすらうめ

吉原 世都

かつこう待つ盲導犬と夏帽子

早川アリス

松山に負けじ万歳春の汗

太田ドカン

81 《小滝泉会》

凜として鉄線一輪床かざる

高山 操

ニコライの鐘の音遠く夕薄暑

小林 雅子

87 《栄寿会》

小さな背未来詰め込むランドセル

水野 幸雄

川 柳

29 《亀扇会》

鯉のぼり谷風泳ぎ川恋し

植松 義則

男子孫菖蒲湯入り杯交す

富永 忠

朝寒し昼は夏日の汗の月

水島 駒江

116 《寿さくら会》

来てやった貰ってやったが五十年

泉妻 宏治

118 《しらさぎ寿会》

薬剤師輝く笑顔癒される

西 洋子

町なかで多く見かけるマスク顔

柿内 法音

長者のくしやみは億ションと

黒木 京子

119 《小淀あづま会》

いつまでも咲いてほしいな庭の花

みつ子

花ちるも街はコロナが最多最多

太田ドカン

短 歌

2 《慈尊会》

幸せは気付かぬままに織り込まれ

思い思うて紡ぎ出さるる

志村 英子

37 《コスモス文園》

無惨やな切り暴かれた桜株

去年の容姿想う術無し

石川 枝美

118 《しらさぎ寿会》

ワクチンが早く届けと待ちわびる

医学を信じ感染予防

西 洋子

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、生きがいつ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

編集後記

コロナ禍3年目での会報101号をお届けします。各老人会での事業が、延期や中止になっている現状で事業の取材や写真撮影が困難ではないかと思ひ会報作りに着手しました。しかしながら皆さん感染予防策を十分に工夫し、実施可能な事業を粛々と実行しており、記事写真不足の心配は杞憂に終わりました。ご協力いただいた役員と参加者の皆様に編集委員一同感謝申し上げます。

我々高齢者世代のワクチン接種もようやく始まり、人類とコロナの闘いにも先行きに光明が見えて来たようです。今後コロナの鎮静化の進展とともに、老人会の活動再活性化が図られることを切に願っております。

広報委員長 秋山 和美

広報委員

岩附 浩子
小俣ふじ子
小林 順子
武内 聖文

スポンサーへの御礼

本誌の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御礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

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