

おおしか

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

発行 鹿嶋市シニアクラブ連合会

編集 広報委員会

〒314-0012

茨城県鹿嶋市平井 1350-45

(鹿嶋市総合福祉センター内)

☎0299-82-2621 FAX0299-83-0242



スポーツの大切さ

鹿嶋市シニアクラブ連合会

会長 絹張 富十男

昨年一昨年とコロナ禍の中で楽しみにしていた行事・活動はほとんど中止となり会員の皆さんと共に残念に思います。唯一、連合会長杯シニアスポーツ大会が令和三年十一月十一日ト伝の郷運動公園多目的球技場で開催されました。参加者全員「健康チェックシート」提出、会場に入場する際の手指の消毒、マスク着用等感染予防対策を十分行い無事終了しました。また、先月第二十七回鹿嶋市長杯シニアスポーツ大会が実施され感染予防対策を徹底した中、役員の皆さん、各関係の皆さん方の一致協力によりまして何事もなく無事閉会できたこと大変ご苦労様でした。

さて、私たちシニアクラブ活動の目的は常に健康で明るく元気で、お互いに親睦を大いに深め、スポーツ等を楽しみながら限りある人生を大切に送ることが目的目標だと思います。今回の市長杯での会員同士の笑い合いながら競技する姿は、全国老人クラブ連合会が掲げている「テーマ」のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを「そのものだと思えます。今後一日も早くコロナ禍が収束することを期待し、私たちシニアクラブ本来の活動ができることを願うものであります。

鹿嶋市シニアクラブ連合会によせて



鹿嶋市長

田口 伸一

日頃より、本市の福祉行政に対しご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、市民の皆様のご信任を賜り、市政運営を担わせていただくことになりました。改めて責任の重大さを痛感するとともに、使命感で身の引き締まる思いであります。

先月開催されました「第二十七回鹿嶋市長杯シニアスポーツ大会」では、市長として初めて開会式に参加させていただきました。コロナ禍で十分な練習ができていない中であつたと思いますが、会員の皆様の生き生きとした姿を拝見でき、本大会が無事に開催できたことを大変喜ばしく感じております。

現在、「人生百年時代」と言われておりますが、高齢者が安心して、住み慣れた場所ですらでも元気に暮らしていくためには、今後とも、貴連合会ならびに単位クラブ会員の皆様と行政がより一層力を合わせていくことが必要になってまいります。皆様には、引き続き豊かな経験、知識を活かしてご活躍されることを期待しますとともに、貴連合会・単位クラブのますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、ご挨拶いたします。

フレイル予防で健康寿命を伸ばそう！

参考資料 月刊「全老連」より

「フレイル」とは、加齢に伴って気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のこと。こうした状態に早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができるようになります。

普段、私たちは外出したり、人と会ったりして、自然と身体や頭を働かせているため、老化を抑えられる心身の健康を維持できています。しかし、外出や人と会ったりする機会は、歳をとればとるほど減少してしまいます。それは身体の不調であったり、友人などが少なくなったり、容姿やもの忘れが気になったり原因は様々ですが、年齢とともにそれら原因は増えていき、外出などへの意欲も大きく減退することになります。当然、外出や人と会ったりする機会が少なくなると、老化は加速し身体だけでなく頭の働きも急速に低下してまいります。現在は新型コロナウイルス感染症の流行や熱中症になりやすい気候の影響で、外出や社会交流を減らさざるを得ない状況にあります。感染症への対応としては3蜜(密閉・密集・密接)を避けることが重要ですが、このまま外出を控え、社会のつながりが少ない状況が続けば、心身に様々な悪影響が生じてくる可能性が高くなってきます。このような状況でもできる限り運動を行い、活動的な生活を心掛けることが大切です。

フレイルを予防するために

① 動かない時間を減らす

〜自宅でもできるちょっとした運動を行う〜

② しつかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を

③ お口を清潔に保ちましょう！

〜しっかりと噛んで、毎日おしゃべりをしましょう！〜

④ 家族や友人との支え合いが大切です



第26回連合会長杯シニアスポーツ大会 とき R3. 11. 11 ところト伝の郷運動公園多目的球技場



クロッケーの部優勝 平井押合



ゲートボールの部優勝 宮中野



輪投げの部優勝 奈良毛



グラウンド・ゴルフの部優勝 爪木



鉢形地区連合会活動報告

鉢形ふる里会 会長 榎本 几久

鉢形地区シニアクラブでは、ときめき学級があります。平井丘衛星会、鉢形高砂会、鉢形北ふる里会の三つのシニアクラブ全体で、スポーツ、文化、奉仕活動を交流の場としています。環境美化活動では鉢形小学校沿道の除草作業と、花植え作業をしています。春にはマリーゴールドの花を、一年生児童とふれあい花植え作業をしました。喜んで進んで働く事からシニア世代と児童が接する良い機会と思っております。コロナ禍の中、梅雨空から夏空に向かって草と共にマリーゴールドの花も成長していきます。児童も成長して、自分達が植えた花を、やさしい心で、見守ってくれると思います。ときめき学級では、二〇二〇年、東京パラリンピックで盛り上がったポッチャ競技を取り入れています。足、腰が弱くても軽い運動ができます。ポッチャは、白いジャックボールに向かってころがし、上から下から投げたりします。最後に白い玉に近い玉色のチームが勝ちになります。広い体育館とか広い室内で運動しています。シニアクラブの交流会毎月の定例会の後、親睦を深めようと実践しています。

新型コロナウイルス感染症防止の四回目のワクチン接種の連絡が来ました。心安らかに受けて安心安全な生活をしましょう。高齢化社会の中でシニアクラブの存在は互いに支え合いが出来ることです。地域と近隣とのつながりを大切に、地域社会に喜んでもらえる活動をこれからも健康第一として楽しく続けて行きたいと思えます。



榎本 几久

コロナ禍で濃厚接と痛みわけ 念願の潮来花嫁舟で行く 友と乗る梅雨の晴れまに十二橋 船頭のトリを努める好男児 水郷の嫁入り舟にアヤメ咲く 本造り嫁入り舟のさけをのむ 船頭とガイドが唄う潮来笠

シニアサークル代表者会議報告

シニアサークル代表 高柳 恵三

去る三月四日に令和三年度のシニアサークル各代表による各活動の報告会と反省会及び今後の展望を話し合いました。各代表の出席者は青葉会の塩田明美さん、鹿嶋陶芸クラブの保田元稔さん、鹿嶋水中運動クラブの川相眞美さん、大野ひまわり会の小林正之さん、童謡唱歌を楽しく歌う会の高柳恵三の五名でした。平穩の日常生活に突如出現したコロナ禍の苦難に合っても我々各サークル団体はコロナに負けることなくここ二年間断続的に活動を継続して今日まで各々の組織を維持することができたことを確認し合いました。更に今後とも私たちが高齢者同志は孤立することなく好きなサークル活動を通じて楽しく交流し合い生きがいを求め仲間と親睦を深め人間性を高め合って行くことを互いに誓い合いました。



写真の後列左から保田さん 高柳さん 前列左から川相さん 小林さん 塩田さん



優勝杯返還



ゲートボールの部 田野辺泉田



クロッケーの部 平井押合



輪投げの部 三笠北 A



第二十七回鹿嶋市長杯シニアスポーツ大会
令和四年五月十二日(木)
ト伝の郷運動公園多目的球技場

田口 伸一 市長 始球式



グラウンド・ゴルフの部
優勝
港ヶ丘 藤原 幸三さん



クロッケーの部
優勝
平井押合チーム



ゲートボールの部
優勝
須賀チーム



輪投げの部
優勝
三笠北 B チーム

老後に思う

大志崎 絹張 則子

五十歳代で夫と死別、その後はいろいろな仕事につきましました。

ところで最後の老人福祉施設に働いていた昨年九月ごろ急に体調を崩し、神栖済生会病院へ行き検査をしたところ、一ヶ月の緊急入院となり、先生の紹介で筑波大学附属病院と千葉の旭中央病院へ通院することになりました。運転免許のない私は距離の遠い病院は苦痛でしかありませんでした。仕事を持っている妹と娘に無理を承知をお願いするにしました。ところが今年二月に筑波大学附属病院から電話が来て、手術をすることになり、また一ヶ月の病院生活を送り、退院してからも通院を続けております。徐々に回復はしておりますが、今までの様な生活は困難になり、今は前から大好きだったガーデニングを楽しみにしております。今年から家庭菜園も始めました。

アメリカの絵本作家、ターシャ・テューダーも自分なりのナチュラルガーデンを楽しんでおりました。ターシャのようには行きませんが、ターシャの言葉を借りますと

「人間は悲劇を好むけれど
そんな馬鹿げている
短い人生を悲しんでなんかいられない
この美しい世界を楽しまなくっちゃ」

私もターシャの様にこれからも生きて行きたいなあとしみじみと感じました。

野菜が毎日のように大きくなって行く姿に励まされます。シニアクラブの方達も素敵な人生を送ってほしいと願います。

令和4年度の事業予定

- ☆4月23日(土) 令和4年度 定期総会
- ☆7月14、15日(木) 視察研修旅行
- ☆7月27日(水) 三世代ふれあい芸まつり

〔中止となりました〕

- ☆5月12日(木) 第27回鹿嶋市長杯シニアスポーツ大会(ト伝の郷運動公園)
- ☆9月8日(木) 第20回グラウンド・ゴルフ大会(ト伝の郷運動公園)

- ☆9月14日(水) クロッケー・ゲートボール大会(ト伝の郷運動公園)
- ☆9月29日(木) シニア輪投げ大会(スポーツセンター)
- ☆10月4日(火) シニアペタンク大会(豊郷公民館交流広場)

- ☆10月27日(木) 第27回連合会長杯シニアスポーツ大会(ト伝の郷運動公園)
- ☆11月18日(金) シニアポッチャ大会(スポーツセンター)
- ☆12月3日(土) 高齢者健康づくりスポーツの祭典(スポーツセンター)

- ☆令和5年2月24日(金) 新年研修会 懇親会
- 令和4年度 関連事業予定
- ☆7月8日(金) 鹿行会長会 行方市
- ☆9月21日(水) 第61回茨城県老人クラブ大会
- ☆10月13日(木) 第27回茨城県健康福祉祭 いばらきねりんスポーツ大会

※新型コロナウイルスの感染状況により変更する場合があります。

長生きさん 万歳!



清水 清友クラブ
黒澤とみ 昭和3年1月25日94歳
健康の秘訣 輪投げで健康
友達との会話
趣味 野菜づくり
カラオケ

五月に開催しました第二十七回市長杯シニアスポーツ大会の際には、会員皆様方、役員の方々、女性委員の方々、事務局の協力もあり、無事に何事もなく終えることができ皆様に感謝しております。ありがとうございました。

今後の行事においても引き続きご協力宜しくお願い致します。

女性部長 菅谷 ます江

理事の青野 廣さんが退任されました。後任に鉢形北ふる里会 会長 榎本 几久さんが就任しました。

青野さんは鉢形高砂会の会長を続けます。

編集後記

コロナ禍が下火になった昨年十一月、そして三回目のワクチン接種がほぼ終了した今年五月、夫々連合会長杯、市長杯スポーツ大会を開催することが出来ました。多くの会員の参加と熱戦は大会を盛り上げ賑やかに実施できました。会員の皆様に感謝を申し上げます。以前より課題の一つに閉会式への参加者が少なく表彰式に若干の支障をきたす状況です。皆様のご一考をお願いします。

ロシアのウクライナへの軍事侵攻が続いています。自由主義諸国はウクライナを支援しています。どれだけ支援が続くのでしょうか。どれだけ犠牲が積みあがるのでしょうか。この戦いが早くに終わりますようただ祈るばかりです。稀な暑さの夏到来です。お身体に留意されますようお願い申し上げます。