

広報



ちば市老連

VOL.13

2000 - 10

社団法人 千葉市老人クラブ連合会 (043) 262-1236

楽しみは...

健康づくりの運動から

支えあう友愛の活動から

社会参加・世代交流のなかから

...生れて育つ



■ 市老連の新たな発展を期す

■ 追悼 新生会長さんを偲ぶ

■ 特集 楽しみのなかで

■ レポート 研修会から

■ 単位クラブ21

■ 事務局だより

市老連会長 長谷川省悟

市老連副会長 久力 スイ

新生前会長の遺徳を偲び 市老連の新たな発展を期す



(社) 千葉市老人クラブ連合会

会長 長谷川 省 悟

社団法人千葉市老人クラブ連合会前会長新生清蔵さんが逝去されて、はや一ヵ月余が過ぎましたが、月日の去りゆく速さには驚くばかりです。

新生さんは元市老連会長の波多野透さんを助け、市老連の法人化に格段のご努力を盡され、市老連第五代の会長となり、社團法人として社会的責任を担う市老連の新たな展開を指導し、多くの課題の解決に手腕を発揮されました。

平素から健康には自信があると自負しておりましたが、蓄積された疲労が祟ったのか病魔に

侵され、ご家族の看護もむなしく平成十二年八月九日幽明境を異にされました。

これから難しい課題を解決し、市老連の発展を図ろうと考えていた新生さんはさぞ残念であったことでしょう。

これまでの長いご労苦、ご活躍に心から感謝の意を表すると共に謹んでご冥福をお祈りするものでございます。

私は去る八月二十五日の臨時理事会において、はからずも新生さんの後をうけ第六代会長に選任されましたが、年も若く浅学菲才な者でこの大任を果すこ

とができるか不安ですが、先輩諸氏のご指導をいただき、新生さんが手掛け、遺された課題の一つ一つの解決に努力し、全国老人クラブ連合会が掲げる「健康」「友愛」「奉仕」の三大目標の達成に努め、市老連の新たな発展を期す所存です。

どうか皆さま方には今後とも更に一致協力され、地域社会の発展と魅力ある老人クラブづくりを目指し、ご活躍されますようお願い申しあげますとともに私に対し従来以上のご支援とご協力をお願い申しあげ会長就任のご挨拶いたします。

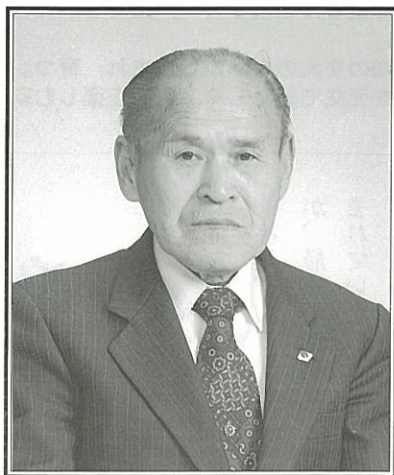
新生会長さんを偲ぶ

副会長
女性委員長
久力 スイ

八月九日の夕方、新生会長さんのご逝去の悲報に接しました時は、まさかと驚きました。千葉市老連会長として四年目、明るい元気な活躍、その熱意は、誰もが敬服し、良きリーダーを得たことを喜んでおりました。

それが六月六日の役員会を最後に入院、八月四日が女性委員会代表の最後のお見舞となりました。

会長さんは、最後の最後まで、「起こしてくれ、午後、役員会だから」と、奥さんにせがんでおられたそうですが、責任感の強さに、唯、唯、驚いていました。心の底から、老人会を愛した方です。特に活動内容で女性の感服している点を三つ申させて頂きます。



故 新生清蔵会長

会長さんは、殆ど休むことなく、あらゆる会合に出席、是非知らせたい意見・質問を寄せて頂き、考え方の広がりを学んだ事も度々でした。

- (1) 女性委員会の設立されたことにより、これらの課題を学んだことも度々です。
- (2) 老人会の男女平等の活動の充実をはかって下さる方向づけをして下さったこと。貢献はこれからです。

- (3) 地域の組織づくりに、先見性を深くとらえたことと、人と人との結びつきをよく考えて会員増強を暖かくなしたとげたこと。

私は、故新生会長さんの振りかざさない指導力に感服しております。

「地域を生かした老人クラブの活動」について、小深町の中沼操子さんの楽しい、若々しい発表を聞き、一層その思いがいたしました。故新生会長さんの願いにかなった地域が育ちつつあるのは嬉しい事です。

生前の会長さんのお人柄を思いながら、市老連の更なる発展を願いつつ筆をおきます。どうぞ、安らかにお休みください。



楽しみを頒ち合い みんなが参加するクラブ

2000年（平成12年）3月、市老連第9回通常総会は、平成12年度事業計画の基本を「楽しみを頒ち合い、誰でもが気軽に参加できるシステムづくりと、区老連を軸とした活動体制」とした。

楽しみは健康づくり運動のなかから、お互いに支えあう活動のなかから、社会参加の交流のなかから生まれ、育つ。副会長の小関さんをはじめ区老連からも数々の事例が寄せられた。恵まれた長寿を元気で若々しく、老いを楽しむ新老人像をレポートする。

楽しみのなかで

千葉市老連副会長

小関 誠

老人クラブの「会員増強」が、最大の課題として取り組まれている。高齢者の避けて通れない自然現象による会員の減少、これを補う入会者がいないという悪条件に対応できる方策が、見当たらないのが昨今の現実である。

高齢化が言われてから、高齢者には長生きすることが、罪悪感のように思われ、居心地が悪くて肩身が狭い。考えすぎであろうか。

今年は、平均寿命が男女とも少し低下した。悲しむべきか、喜ばしいことなのか、苦い物でも飲まれたように思う。二十一世紀は、少子、高齢化社会がピークになるといわれる。高齢化社会の課題は、医療、福祉、年金などの財政支出が、若い層の負担を増大させることである。

介護保険制度の導入は、高齢者にも費用の一部を負担さ

せることになっている。いかにしたら、医療費や、介護保険の支出を減少することができるのか、高齢者が健康で老後に生きがいをもって暮らすための手段は、「高齢者の健康づくり、予防活動」等の事業を促進し、高齢者自身の問題として取り組むことにより、長くなった高齢期を乗りきらねばならない。

緑区老連誉田地区に、女性委員会が主体となって活動している民踊の会がある。

誉田公民館のサークル活動で、「こすもす会」として登録し、毎月三回練習に励んでいる。現在会員は、十一クラブから四〇名で、指導者には会員の中から師範の方をお願いしている。会の運営は、地区女性委員長が当たっている。この会の特徴的なことは、誉田十二クラブ中、十一クラブから会員が参加しているため、

常に情報の伝達、話し合いの場になることである。各クラブのリーダーと、会員同志が互いに交流して情報交換や、研修会の内容等が話し合える場としていることだ。

一方、鎌取の五クラブも、つどいの家を利用「ひまわり会」として、誉田と同様の形態をとって運営している。

年一回の「お楽しみ旅行」は、二泊三日。市老連が呼びかける「親子三代夏祭り」には、バス一台の参加者が集まる。

「区民まつり」にも、両地区から毎年五〇名以上が参加。公民館主催の文化祭の行事には、地域の交流として積極的に活動している。

誉田地区の女性委員会は、この会を拠点にして、すべての実践活動に通じている。会員の最高年齢は八五歳、八〇歳以上が八人で、腰や足に多少の不自由があっても、マイペースで踊る。二時間みっちり踊ったあとの、お茶飲みとおしゃべりが長寿の秘訣なのだろうか。

昨年は、市老連の芸能大会で三位入賞をはたした。悩みは四〇名の中から、二〇名選

抜する芸能大会の出演者選びにあるらしい。

ともあれ、「楽しみを頒ち合い、誰でも気軽に参加できる」、このことが会員が健康で、若々しく、老いを楽しく遊ぶくらいの気持ちで、時には真赤なムームーを身につけ、華やいで踊る元気な高齢者の集団として、緑区老連の要となり、地域社会に大きく羽搏いてほしいと願うものである。

新老人

「心身ともに元気で、使命感をもって生きる七十五歳以上の人だ」。聖路加国際病院の日野原重明さんは、新老人をこう定義づける。

この世代は男も女も粗食に耐え、戦中戦後の苦難に負けずに生きてきた。いまでは考えられない栄養状態でもあった。それでも元気だ。

長寿社会はこうした人達が支える。長い道程の中でつかんだ体験や智慧を土台にして。

（広）

気軽にできるサークル活動

若松台ふれあい広場 藤 森 清 彦

私達の会は、平成十一年四月にスタートしました。

高齢化社会を迎え、余生を健康で明るく、活性化するため、何かをしようと十三人の有志が集まり、世話人会を発足させたことから始まって、現在会員も一〇九名に達しております。

特に会を挙げて取り組んでいるのがサークル活動で、その概要は次のとおりです。

全貌——十六のサークルが

活動中

登録参加人数二六八人。一人平均二・五のサークルに参加。七〇回／月開催 二、三



回／日 延参加人数一、二〇〇人（例会四回、全体行事五回／月を除く）

一、会員の希望するサークルを順次作った。

健康づくり……歩こう会、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操。

趣味・学習・教養……民謡、囲碁、水彩・油絵、水墨画、書道、詩吟、大正琴、史蹟めぐり、手話、囲碁入門、

あみ物、おしゃべり会等。

以上十六サークル

各サークルの開催は、十二（三回）／月。

二、リーダー、指導はすべてボランティア

地域内会員の隠れた才能を発揮していただく。

（地域内非会員、他地域各々一名のボランティアの協力も得ている）

また、各サークルに「世話役」をおきスケジュール、内容、連絡等で活躍中。

三、サークル参加費は殆ど「ゼロ」

「ゼロ」

諸経費は会費より捻出。（先生の謝礼代は無償ボランティアの為かからず）

四、「スケジュール表」を全会員に配布

毎月作成配布。サークル参加費もかからず、開催数も多い為気軽に参加出来る。

五、「体験入会制度」の導入

入ってみたいサークルは一〜二回体験してもらい、その結果で決めてもらう。

地域の幼児・児童と交流

黒砂会会長 渡 辺 晴 一

標題について、文葉地区老連の取り組みを二つの事例を通して、紹介します。

一、文葉コーラスと千葉大附属小学校児童との交流について

交流がはじまったのは、平成七年からです。三年生のクラスが四年生まで継続するというシステムで、年三回黒砂公民館を会場に、合唱、クイズ、劇、手紙交換などを行っています。

児童たちが自主的に司会進行をつとめ、毎回大変なやかな雰囲気の中で楽しい一時

六、新設・改廃止は理事会で行う。

役員、サークル責任者で協議を行う。

ユニークサークルの例 歩こう会……四・八・十三kmのコースと女性グラウンドゴルフを併設（四五名）

ストレッチ体操……ストレッチ、マッサージ、アクアウォーク、ダンス、踊り、竹踏、みんなの体操等（四一名）

交流がはじまったのは、平成七年からです。

黒砂会初代の故行木勇氏に当時の黒砂保育所の所長より相談があり、現在まで続いております。

年六回、黒砂保育所を会場に実施し、会員の出席者は、毎回十数名を数えます。

内容は年により多少異なりますが、昨年実施されたのは次の通りです。

七月 七夕の飾り作り

十一月 お年寄りと一緒に遊びを楽しむ

十二月 お年寄りと一緒に遊びを楽しむ

一月 作って遊ぶ

二月 人形劇観賞会（千葉大の学生）

三月 お別れ会

会員も幼児たちも毎回楽しみにしています。

以上、二つの事例を通して、老人と子どもたちの心の交流を深め合うことは、大変有意義なことです。



「おじいちゃん」「おばあちゃん」と人なつこく声をかけられると親近感を覚えるのは子どもはもとより、幼児たちもかけがえのないふれ合いの場となるのではないのでしょうか。

楽しみは健康づくり

幕張地区連会長 鈴木 賢市郎

私達高齢者にとって最も大切なのは、健康だと思います。若くして健康を害し、運動不足による足腰の衰え、気力の減退によって寝たきりにならないとも限りません。

幸い、現在健康を維持して日常生活に不自由をきたさない私達高齢者は、数十年前も前からの生活方式を変えないで、普段どおりに暮らして来たのが、長生きの秘訣だったと思います。

健康づくりには、二つの方法があると思います。一つは個人で、今一つはグループで行うものになります。

個人では、私も古希を過ぎた現在、自分の体力に合わせて決して無理をせず、マイペースで週二、三回万歩計を付けて二時間程、花見川サイクリングロードを歩き、川面を跳ねる魚や水鳥の遊泳を眺めたり、幕張メッセ附近の高層ビルの谷間をぬって一巡しています。

グループでの楽しみは、高齢者の集団としてお互いの体力を考慮して公民館を利用して練功クラブを設立。手足の屈伸運動を主体とした、中国から渡来したと伝えられる練功十八法、いきいき体操、ストレッチ体操を月二回約二時間の運動で、楽しく二十数名が欠席者も殆どなく三年余続いています。

戸外でもランドゴルフを月二回二〇人前後がわきあいあいで楽しんでます。単位クラブの行事として、小さな旅を二ヶ月に一回、参加者と共に博物館、植物園、公園等を巡る歩き遠足を実施、芝生で足を投げ出し昼食を摂りながら談笑するのも命の洗濯になります。

要は「自分の身体を知ること」「今までの生活を変えないこと」「とにかく歩くこと」をモットーにして人生を末永く楽しみましょう。

楽しいクラブ活動が会員の増強に

生浜地区連会長 天羽 喜公

九月一日、生実町百寿会の定例神社清掃が、小弓城社の東端、生実神社で行われた。前日に比し若干しのぎやすいせいか、参加者は二十六名と

平常の一〇名増で賑かった。

八時から九時半まで笛を吹る人、熊手で掃く人、一輪車で運ぶ人、

一汗かいた後はお茶。本殿の庇の下で世間話、最近再開した輪投げの自慢話やら、約三〇分楽しく過して散会した。

生実町百寿会は、第一、第二とも平成三年まで夫々五〇数名を擁していたが、その後各三〇名少しいという状況になってしまった。それではならじとクラブ役員全員で協力、検討した結果、今後、会員の意

向を重視すること、会の運営を楽しくすべきだという結論に達した。そこで、定例会にしても、ゲートボールも、行事はすべて役員全員で協議し、クラブ旅行は会員のアンケートをとって企画することとした。

その結果か、平成十二年度初めには第一が三十六名、第二が四十一名と漸増の気配を示して来た。勿論積極的な入会勧奨の効果もある。

例会で有益な啓蒙は大切だが、それだけではあくびが出る。神代の昔からの故事に鑑みても飲んで歌って踊ってが大切で、大いに楽しみ、睦み合い笑い合うことが、健康の一助ともなり、日々の生きる張合いともなると思う。



輪投げは七、八年前迄は盛んで、名手とも言える人が何人もいたが、いつの間にか途絶えてしまった。そこで平成十二年度途中から毎週水曜日午後として再開したところ当初は余り気が進まなかったようだが、回を重ねる内に技倆も上がり高得点に大喜び、〇点でしょげて、最近非常な楽しみになり毎回十数名が賑やかに参加している。その後のお茶話しも勿論大きな楽しみである。

舞踊は月一回師匠の指導を受けて、区老連や地区連の芸能大会や祭礼に出演すべく、練習に励んでおり、ダンスも楽しみの一つだ。

悩みの一つは、ゲートボールで、伝統的な週三回の練習に励んでいるものの、新入生が少ないため、サークル内の高年化が大きな問題である。

また、何故か当クラブにはランドゴルフがない。地区の内で五、六十名の人々が楽しんでいとのこと、当クラブでも実現したい。

楽しみ喜んでいる中から人々の笑顔が生まれ、我々の啓発と活動の活性化が行われる。

関ブロリーダー研修会レポート

二〇〇〇年（平成十二年）の関東・甲信越・静のリーダー研修会は、六月二十一日から二十三日の三日間栃木県鬼怒川大川ニュー岡部を会場に開催した。

研修会は基調講演などのあと四分科会にわかれ、それぞれのテーマによる研修が行われたが、市老連から参加したリーダーのレポートをおくる。（レポートは紙面の都合上概要にとどめました）

【一日目】

開会式・表彰式 午後二時

表彰式において千葉市老連理事中川正雄氏が会長表彰をうけた。

講義 午後三時

「高齢者関連施策の現状について」厚生省老人福祉局谷合登氏

（要旨）平成十二年度老人クラブ助成金は新規事業・健康増進事業を含め三十億円を計上、五月一日付で各都道府県に通達した。

介護保険については（イ）四月二十七日利用者団体出席のもと意見交換をした。（ロ）現実

を把握するため利用者を対象にアンケート調査を行った。

（イ）介護保険は十一年十一月二五〇万人が認定されているが、十二年四月一日実施されてから順調に進んでいる。

——出席者から介護保険が順調に進んでいるとの講義は頷けないものを感じたと報告された。

基調報告

「二十一世紀の高齢社会を担う組織として」全老連事務局

長兼子久氏

（要旨）（イ）高齢者を取りまく情勢（ロ）老人クラブの現状と今後の課題（ハ）単位クラブ21について報告及び提案。

——出席者は、報告や課題、実践提案などわかり易く、特に女性委員会モニター、特性をもった活動などはこれからの活動に自信をもたせるものだと言った。

【二日目】

郷土伝承芸能 午前九時

「文挾流獅子舞」平岡獅子舞 講中

「大田原盆おどり唄」大田原市老連盆おどり保存愛好会

講演 午前十時

「支え合う」（畑）深沢紅子野の花美術館館長志賀かう子氏

（要旨）大正デモクラシーの母に育てられず、明治生れの祖母に育てられ、躰、教育はきびしかった。

子にとって家庭のぬくもりは大切だが、今の子供は心の中に空洞をつくっている。時代と大人が子供を悪くした。社会共通のマナーだけは世代に渡してあげなければならぬ。一人では生きられない。支え合うことの大切さを知ってほしい。自分一代限りで終わる能力は全部出し切った次の世代に残さなければならぬ。

大切なものはたくさん落ちている。拾いあげて下さい。——出席者は、子供の頃を思いながら幾度か胸を熱くしたと語る。

〈第一分科会〉

健康づくり、予防活動推進（事例発表1）

東京都羽村市老連事務局長

小山徳幸氏

健康づくり活動「ゲートボール、グランドゴルフ、ペタンク、歴史探訪ウォーク、いきいき体操の普及などについて、運営費助成及び予防活動の推進について発表。

問題提起とまとめ（イ）これらの軽スポーツ実践のあり方（ロ）軽スポーツ指導員の養成について発表。

（事例発表2）小田原市老連副会長 田中一男氏

ゆめクラブ神奈川のキャッチフレーズを基に活動しているが、健康づくりはグランドゴルフ大会のほか、いきいき体操の練習の他ターゲットバードゴルフなども取り入れているが、高齢化と共に何事も面倒になるといわれるが、自立する体力をつくるには小さな体力づくりの積み重ねが必要である。

（助言者のことば）交通事故には特効薬はない。自分で守るほかない。スポーツ用品の購入は全額消化され、補助金は相互支援や健康増進に活用する。（助言者は埼玉県老連美田達郎氏及び群馬県老連関口安太郎氏）

（報告者）穴川地区女性委員長 廣居かつ子・中央地区女性委員長 林 つね

〈第三分科会〉

市町村老連単位クラブの新たな胎動

（1）活動状況

老人クラブに入って頂けませんかと、いきなり声をかけても、なかなか入ってもらえないが、ボランティア活動して下さいませんか、お誘いするとかなりの方の反応があると、横浜市の福田さんは、事例発表として、

イ なぜ会員減少は起きるか。ロ 反面地域の高齢者の動き、年毎に増加する高齢者の生きがい活動やボランティア活動の芽生え。

ハ 賛助会員の誕生とその動き——私の地区でも早速会員にお話をし、賛助会員をつくってみたいと思った。貴重な体験をいただき、こんなに嬉しいことはございません。本当に言葉の使い方の大切さ、また、会員に対しての思いやり、参考になりました。リーダー相互の連携を図り、女性活動として推進し、組織の強化をはかることを目的とした。（報告者）山田玉枝

〈第四分科会〉
会員加入増進の取り組み

(事例発表) 老人クラブ結成まで(八日市場市老連)

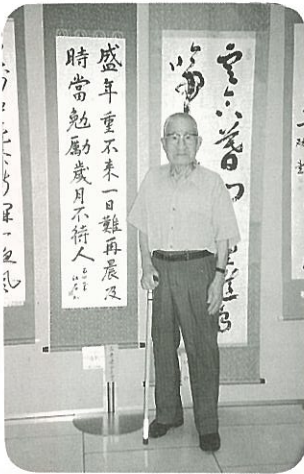
(現状)

イ 現在は女性の方も増やして、大変魅力ある会となった。ロ 家にとじこもらず、なるべく外に出ることを指導する。ハ 健康法として、多くの人と接することを指示する。(事例発表) 茨城県ひたちなかの会長

専門部会を設けて奉仕して

人生百年の追想

内藤 常治



千葉市老人会長賞「漢詩」の前に立つ元気あふれる内藤常治さん

中結婚。家庭人となったが、都合に依り僅かの期間下宿生活。この下宿生活は云うまでもなく親切な主家の方の恩恵によって

いる。

(助言者よりのまとめ)

イ 単位クラブで工夫してみよう。だめでしたら、自分達のニーズに合わせる。ロ 出来ることからやり、むりせず話し合いをする。ハ 交流の場をつくって話し合う。一番大切なことは挨拶です。

――千葉市の隣あわせた山梨県老連の会長様より、千葉

勝手な行動は許されない。

卒業と同時に六週間現役兵として佐倉第五十七隊の兵営生活、規則正しい生活は当然健康にも必要。除隊後は大森町小学校の近くの農家に下宿生活一ヶ年、続いて酒々井町、豊住村、公津村、旭村の各小学校勤務。豊住村小学校勤務

市では女性五名も出席し、たいへんすばらしい事です、とおほめを頂きました。山梨に

戻って、次回からの参考にしたいとおっしゃられ、私達本当に嬉しさでいっぱいになり、たいへん感激いたしました。(報告者) 魚津志津子

【三日目】

〈全体会〉

午前九時、各分科会発表、午前十一時閉会。

起居を営んで居るので自営の家庭生活の及ばぬ健康状態が続くことを忘れることが出来ない。但し自分は比較的他人よりも下宿生活期間が長いので、自宅生活になっても早寝早起や労働生活は毫も他に劣らぬ自信はある。

私の一日の心得
一、營養食の摂取
よく噛むこと。感謝していただくこと。

但し、食べ過ぎないこと
二、適度な運動を続けること
三、休養も睡眠も大切
四、一日一日を明るく楽しく送ること

五 趣味、娯楽も大切、大自
然の恩恵も忘れずに

単位クラブ21

「単位クラブ21」は、老人クラブの組織の基である単位クラブの実践活動への提案です。大きく三つに分類し、七つの課題と二十一の提案をしています。

自分の地域やクラブの実情を踏まえて、課題にそったものを選んで実践して下さい。

1 高齢社会の主役として取り組む

課題1 高齢者が参画する社会づくり

- ① 学習内容を高める
- ② 提言や提案活動の推進
- ③ 実践活動

課題2 ネットワークづくり

- ④ 交流のネットワークづくり
- ⑤ ケアのネットワークづくり
- ⑥ 活動のネットワークづくり

2 活動の活性化に向けて取り組み

- 課題3 地域づくり
- ⑦ 高齢者の生活問題に取り組む
- ⑧ 安心安全な住みよい町づくり
- ⑨ 地域文化の創造、保存

継承

課題4 仲間づくり

- ⑩ 会員の輪を広げる仲間づくり
- ⑪ 支えあう仲間づくり
- ⑫ 活動の門戸開放

課題5 個性を生かす場づくり

- ⑬ 小グループ活動で生かす個性を生かしたグループづくり
- ⑭ 一人ひとりの自己実現の場づくり

課題6 健康づくり

- ⑮ 心の健康づくり
- ⑯ からだの健康づくり
- ⑰ 孤立を防ぐみんなの健康づくり

3 組織活動の点検に取り組む

- 課題7 老人クラブの基盤づくり
- ⑱ 運営の基本の確立
- ⑲ 気軽に集える「たまり場」づくり
- ⑳ 協力者の力を活かす

実践のアシストに活動事例をご利用下さるほか市老連の専門部(総務部・文化部・教養部・社会奉仕部・保健体育部・広報部)にご相談下さい。

演ずる―世代を超える共感

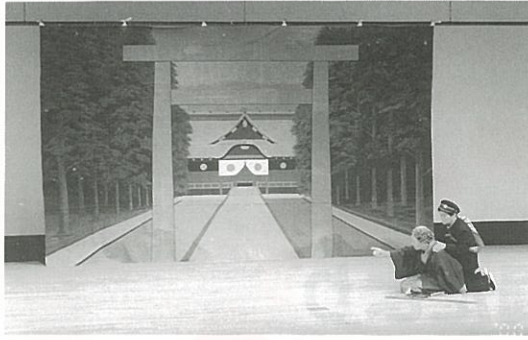


写真 ①

小学生に紛した七十六歳の会員、祖母になった七十五歳の会員が、手を引きあいながら俣に逢いに行く「九段の母」。靖国神社の前でよろける祖母

青森市で開催した全老連大会の第七分科会は「演ずる―創作発表活動」である。発表はコーラスに始まり、田植えおどりまで、どれをとってもこれが八十歳近くの老人クラブ会員のステージかと疑うばかりで、ホールを包みこんだ感動は「老人クラブ健在」を実感した一日であった。



写真 ②

小学生に紛した七十六歳の会員、祖母になった七十五歳の会員が、手を引きあいながら俣に逢いに行く「九段の母」。靖国神社の前でよろける祖母

を支える孫(写真①)に涙する客席。動物サーカスではお猿の縫いぐるみをまとった会員たちのひょうきんな演技や調教師のムチに噛みつく虎の会員、火の輪くぐりで車座になって腰をさする動物たち抱腹大笑(写真②)し、ラストの田植えおどり(写真③)では、肥料まき、馬耕かり、苗まき、田植え、草とり、稲刈り、豊年踊りと十四のストーリーにて演技する舞台は圧感であったが、大きなお腹をさすったり、乳呑子に乳をやる演技など笑いを誘う場面もあって、津軽の風物詩を物語る舞台となった。



写真 ③

会員が相寄り、手をつなぐ活動は、年代を超えた地域の人達の共感と支援につながった。

ていることが報告されたがまざまざと実感した一日だった。ありがたい青森の人たち(広報部 廣居量一)

会長泊研修旅行

平成十二年度の研修旅行は七月十日、十一日の二日間実施された。総勢一六名、バス三台に分乗して千葉市NTT前を八時に出発し長野へ向かった。幸い天候にも恵まれ、暑い位の陽気の中、佐久で昼食後、「松代象山地下壕」の見学をした(写真④)地元の研究・保存会の方の案内と説明を受けながら壕の中を見学してから、資料館を見学して終る。これは太平洋戦争の遺跡で、



写真 ④

第二次世界大戦の末期に軍部が、大本営、政府各省等を松代に移す計画の下に、昭和十九年十一月十一日に着工し、翌二十年八月十五日の終戦の日まで工事を続行したとのことで、約二億円の巨費とおよそ延べ三〇〇万人の住民及び朝鮮の人が強制動員され、約七五%の完成だったという。説明の中で、食料事情の悪い中、旧式工法による人海作戦のため多くの犠牲者を出したと、皇室の住居区が豪華だったことなど、地元のうらみ節のように聞こえたのは気のせいだろうか。それから、湯田中温泉(よろづや)に入り、ホテルの会長であり、湯田中文化保存会会長である小野さんから「晩年の小林一茶について」というテーマの講義をきく。自分は一茶については「やれうつな蠅が手……」とか「やせ蛙そこのけ……」程度の認識しかなかったが、一茶の漂泊と作品の中にエロスが深く介在していたということであった。

第二日は、ホテルを八時三十分に出発し、馬さしの里、志賀高原、白根山散策などして、一同無事に帰途についた。

(広報部 天羽喜公)

お元気ですか

事務局だより

第10回通常総会 役員選任等決定

五月二十三日文化センターで開催。出席者三三〇名（委任六四名）可決した議案は次のとおりです。

一、十一年度事業報告及び収支決算報告並びに監査報告
二、理事の選任、正副会長の選任を決定。

新旧役員歓送迎会

六月二日白子カアナパリで開催。理事、監事、区老連会長、女性委員長の新旧役員の歓送迎会を行った。アトラクションでクラリネット演奏があり、なつかしい青春時代の余韻を楽しんで散会した。

民謡、レクリエーションダンス講習会

民謡は六月七日・八月二日、レクリエーションダンスは六月十六日・七月四日ポートアリーナで開いた。それぞれ地域のクラブ活動や町内行事等で発表するため熱心に習得した。



第十九回G/B大会

六月二十九日青葉の森スポーツプラザで開催（写真）
優勝 若松（若葉区）
準優勝 千城B（若葉区）
三位 若松台万年青会（若葉区）

女性リーダー研修会

第一回研修会は七月四日文化センターに約五〇〇名参加
「明るく生きよう二十一世紀」と題し、講師にニッポン放送屋木綾伊子さん。「いやし」をテーマに、ピアノ演奏もあり

り安らぎのうちに講演を聞いた。
第二回研修会は九月二十二日市役所正庁において、各地区の女性リーダー二三〇名参加のもとで開催。午前は「独居老人」午後は「会員増強」をテーマに発表があり、実り多い上期のリーダー研修会が実施された。



役員研修旅行

松代地下濠や晩年の一茶

年間行事の一つである役員研修旅行は七月十日、十一日長野県松代の象山地下濠（第二次世界大戦の末期、軍部が大本営等移設計画で構築したもの）を見学。宿泊地の湯田

中温泉において、小林一茶について講演を聞いたが、余り知られていない晩年の一茶の意外な一面を知ることが出来た。翌日は志賀高原の絶景を観光した。（この項別記旅行記参照）

第三十五回作品展

一〇四歳内藤さん入賞

八月三十日から九月三日の五日間文化センター市民サロンで開催。立地条任のよさもあって絶間なく来場者があって、老齡者の素晴らしい作品に感嘆していた。

主な入賞者は次のとおり。
なお、書道で会長賞の内藤さんは別記のとおり一〇四歳の長寿入賞となった。

市長賞	彫削	河内	萬次
会長賞	書道	内藤	常次
同	手工芸	鈴木	きん子
金賞	手工芸	藤平	昇平
同	同	江沢	とく
同	絵画	植田	力
同	書道	鎌田	アキ
同	写真	田野	久雄
同	彫刻	岡田	重政
同	陶芸	上条	吉宏

下期の行事予定

女性委員会研修会

十月三日～五日、恵那狭、熱田神宮、多古屋城他

第六回グランドゴルフ大会

十月二十六日、青葉の森スポーツラザで開催。

第十三回全国健康福祉祭大阪大会

十一月三日～六日、千葉市選手団百三十七名。市老連からゲートボール二チーム、囲碁二名、将棋三名、国際シンポジウム七名参加する。

第二十四回輪投げ大会

十一月十日、千葉公園体育館で開催。

第二十一回芸能大会

十一月十四日、市民会館大ホールにて。ふれあいの店

十一月二十三日～二十六日、ラパーク千城台ショッピングセンターで。出品申込受付中（十月末日まで）

指導者研修会

十二月十二日、文化センターにおいて開催。

年末慰問

十二月十三日～十七日、各地で。

第十一回通常総会

三月二十九日、文化センターにて開催。



文化センター市民サロン
(作品展示の一部)



囲碁将棋大会

二十二回を迎えた囲碁将棋大会は九月二十一日市役所八階正庁で開催。各区老連選抜の選手によって真剣な対局が行われた。結果は次のとおり。

(囲碁の部)

優勝 白石房男(若葉区)
準優勝 林 弘(緑区)
三位 大岩銓吉(中央区)
(将棋の部)
優勝 吉田常興(美浜区)
準優勝 荒尾和明(若葉区)
三位 君塚信夫(緑区)

全国老人クラブ大会

育成功労と
優良老人クラブを受賞

第二十九回全国老人クラブ大会は青森市において開催。市老連から会長をはじめ十四

名が参加し、七分科会夫々のテーマによる研修が行われた。なお、総会において当会から菊地力前若葉区老連会長が「育成功労」で、菅田一丁目第二長寿会(会長斉藤勇)が「優良老人クラブ」として表彰を受けた。

市老連理事会開催

会長、副会長を選出

新生会長逝去に伴う後任

理事

会長等の選出について、八月二十五日開催した理事会は、定款第十三条第二項に基づき、会長に副会長長谷川省悟氏を選任した。また長谷川副会長の後任には、若葉区悠友クラブ会長の深山太一氏を選出した。

十二月八月二十五日現在の市老連役員は次のとおり。

会長 長谷川省悟
副会長 久力 スイ
小関 誠
深山 太一
吉原弥一郎

監事

稲田 和義
渡辺 典昭

梅干しで若返り

老後の不安のトップは「生活費」で五二%、次が「健康」の五〇%、三番目は「介護」の三〇%です。確かに年をとると健康不安は誰にでもあります。疲れやすくなると、病気に対する抵抗力も弱くなります。昔の人は智慧がありました。昔の日本人が「くすり」のように大切にしたものの中に梅干しがあります。古くから梅干しには命をまもる七つの得があるといわれてきました。

- 1 毒消しの効果。
- 2 腐るのを防ぐ。夏でも飯びつに入れておけば長持ちする。
- 3 疫病を避ける。
- 4 呼吸をととのえる。走るとき一粒口中にすれば息切れが少ない。
- 5 頭痛を直す。昔の人はコメカミに貼って直した。
- 6 梅干は味が変わらない。
- 7 梅酢は「はやり病」によい。梅干しの酸味はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸。梅干しと聞いただけで口の中に唾液がワッとひろがるほどですが、年をとると唾液や胃液の分泌が少なく

なる。梅干しには唾液を増す作用があり、常用すれば長生きに役立つというわけです。昔からおばあちゃんのティータイムは梅干しに日本茶。この組合わせが、体細胞と脳細胞の老化防止に大変役立っています。

(浜野第二老ク月報より)

近代都市に

変貌の故郷

悠々クラブ 井手ハンナ

私はみなさんにホリーさんとかハンナさんとか呼ばれています。井手 ホリー ハンナというのが本名で、インドネシア共和国のジャワ島で生まれました。インドネシアの首都ジャカルタからおおよそ六〇キロ程南にあるボゴールが、私の生れ育った故郷です。

ボゴールには、当時世界で一番規模が大きく、豊富な種類の植物が生育されているといわれた植物園があり、多くのランも栽培されていました。また、ボゴールは年間の降雨量が多く「雨の町」と呼ばれていました。インドネシアには日本と異なり四季はなく、雨季と乾季のみで十一月から

三月迄が雨季、四月から十月迄が乾季ですが、特に十二月から二月にかけては雨が多く、南国特有のバケツをひっくり返した様なスコールがほぼ毎日来ます。

十一月から三月は果物が多く出回る時期でもあります。果物の王様ドリアン、女王のマンゴスチン、パイナップル、バナナ、マンゴ、パイナップル等々、数え上げたらキリがありませんが、私の一番の好物はランブータンという果物です。ランブータンとは「毛深い」という意味で、インドネシア語で髪の毛。モジャモジャの長い毛に覆われ、見てくれは決して良くありませんが、味は格別です。

多くの思い出を残す故郷も、今では豊富な石油・天然ガス・木材等の天然資源や、安価な労働力を求めて多くの外国産業が進出し、街ではジャカルタへ通勤する多くのサラリーマンや外国人で賑わうジャカルタの衛星都市に変貌しました。閑静で、のどかな田園風景が全く見られなくなったことには、一抹の寂しさを感じます。



俳句

都町第一延寿会

土肥 千代

風が出て窓を叩けり青簾
賣家の
看板囲こむ猫じゃらし

みんみん蟬

声さやけしや祭の朝

中央区亀岡町

高橋 昭吾

遠い日の雪の越後よ信濃川

寄つて来て

背中に回る柚子湯かな

都川所帯もち時は土堤桜

幕張第三錦令会

鈴木賢市郎

鉄柵を

つなぎ止めたる

蜘蛛の糸

生き過ぎか

生き足らざるか 更衣

熱かんや

云ひそびれたる

頼みごと

編集後記

■平成八年五月、社会的責任を担う法人として新たな市老連像の創出に精魂をこめられた新生さんだったが志半ばにして不帰の人となった。心からご冥福をお祈りします。■臨時理事会は新会長に長谷川さんを選出し、新体制は久力、小関、深山各副会長さんとなった。順風満帆を期待しながらも高齢者を取りまく社会環境や高齢者自身の意識変化など波は荒い。区老連を軸とした活動の充実、楽しみをつくり育てる元気なクラブ活動が力であり、支えとなる。■広報部も一新した。天羽喜公、三浦ヨシエ、松葉虎吉、岡田芳夫、渡辺章次郎、廣居量一が担当します。皆さんのご協力をお願いして後記といたします。

ちば市老連 第十三号

平成十二年十月十五日発行

発行 (株)千葉市老人クラブ連合会

〒260 0844 千葉市中央区千葉寺町六三八一

FAX 〇四三(二六〇)二二三六

〇四三(二六〇)二二三七

印刷 有限会社 宮坂印刷

〒263 0021 千葉市稲毛区轟町一八八一六

FAX 〇四三(二五二)四五三七

〇四三(二五二)四五三五