



並木町第一長寿会



一坪田寿楽クラブ



玉造豊令会



中台あじさいクラブ

地域とつながる 奉仕の心

社会奉仕の日特集

あじさい

No.81

発行日：令和5年11月15日
 成田市高齢者クラブ連合会
 発行：会報編集委員会
 事務局：0476-37-3227
 F A X：0476-20-6143
 narikouren@eco.ocn.ne.jp
 制作・印刷：株式会社ニチコミ
<http://www.nichicomi.com>

2～5ページでも紹介しています。



吉岡二太陽の会



三里塚むつみ会

何組かに分かれて一坪田区内全域の道路沿いのビン・缶・ゴミ等の収集を行いました。集めたゴミは公民館で分別し、指定の場所へ持っていました。

当日は地域の子供会も空き缶拾いを実施していただきました。交流も図り楽しく活動させていただきました。ありがとうございました。



一坪田寿楽クラブ

実施日：5月28日

参加者：19人



特集
全国一斉社会奉仕の日

社会奉仕の日は全国老人クラブ連合会の3大運動の1つです。

感染症対策に配慮しながら、地域のため清掃や奉仕活動を実施した各クラブの活動を紹介します。



松子あゆみ会



実施日：6月14日

参加者：11人

松子区公民館に黄旗と分別日を表示しました。それぞれが松子区内の国道や市・区道、公園のゴミ拾いを行い、会員の都合に合わせて拾い集めたゴミを持ち寄り、分別の上、指定場所へと持ってきました。道路も公園もきれいになり清々しい気分です。奉仕活動を終えることができました。

公津の杜スカイ倶楽部



実施日：8月26日

参加者：15人

今年は地域の方たちと一緒に美化活動を行いました。8月の猛暑のなか額に汗を流しつつ、世間話をしながら公津の杜1丁目道路の清掃活動を行いました。皆さんの元気な顔を見ながらの活動は楽しい親睦の場となりました。

また毎年行っていたボランティアの草刈りも9月に行いました。会員の皆様のご協力に感謝です。

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

営業案内

- ▶ 高級潤滑油 ▶ 機械油・特殊油
- ▶ 灯油・軽油・A重油

有限会社 矢沢商事

成田市奈土1409番地30

TEL:0476-73-3535

浄化槽清掃業 成田市許可第5号
保守点検業 千葉県知事登録第6北県セ第32号

有限会社 豊栄サービス

成田市北羽鳥1502

☎0476-37-0822
FAX.0476-37-1441

住み良いまちづくり 明るい未来へ

土木工事一式

株式会社 小高興業

成田市台方309番地2

☎0476-28-1900

教習・講習等安心してお任せ下さい

【千葉県公安委員会指定】

京成ドライビングスクール成田

Keisei Driving School Narita

運転免許更新時の

高齢者講習ご予約承ります

成田市並木町漆台198

☎0476-22-2431

土木工事一式・重機土工事 (ICT)
解体工事業・地盤改良工事 (SST工法)

有限会社 津軽興業

Tsugaru

☎0476-37-0685

成田市南羽鳥1855-1

貸切バス+国内旅行



株式会社 あかうみ

成田市下福田285-4

TEL:0476-22-1898

千葉県知事登録旅行業(第2-1078号)
一般貸切旅客自動車運送業(関自旅一第1850号)
一般乗用旅客自動車運送業
(関自旅二第2108号 介護・福祉タクシー事業)

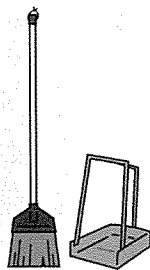


北羽鳥北部いきいきサロン

実施日：9月14日

参加者：15人

利用施設内外の清掃を実施しました。活動の途中お弁当を食べ、茶菓子、フルーツ等を用意して、休憩を挟み和やかに行いました。



大室大寿会

実施日：9月10日

参加者：10人

八幡神社、稻荷神社の境内、共同利用施設屋外の清掃活動、環境美化を実施しました。



並木町なの花会

実施日：9月16日

参加者：11人

国道51号線平成小学校通学路トンネル内および周辺、国道464号線平成小学校通学路トンネル2カ所および周辺の清掃を年2回実施しています。公道の美化維持に努め、地域に高齢者クラブの存在意義を理解していただけるよう、社会貢献に励みつつ会員加入促進に役立てばと考えています。また作業をとおりして会員のコミュニケーションも図っています。



美郷台3丁目シニアクラブ

実施日：9月12日

参加者：10人

暑い日でしたが、北田児童公園に集合して二人一組で外周道路やアパートの駐車場を含めた美郷台3丁目町内全域のゴミ拾いを行いました。燃えるゴミ、ペットボトル、空き缶等に分類しました。また児童が安心して遊べるように公園内の砂場の清掃も行いました。

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

電気設備・消防設備
設計施工・保守点検・消防用品販売

株式会社 **大英電業社**

成田市花崎町758番地4
☎0476-22-5111

整備士さん募集中です！
お気軽にお問い合わせください！

有限会社 **岩澤自動車**

TEL.0476-35-1011
成田市三里塚光ヶ丘1-336

成田市で一番のサービスを目指しております。
24時間年中無休早朝の予約も承ります。

タクシーのご用命は
国際空港交通株式会社へ

ジャンボハイヤーあります
トヨタハイヤー(最大9名乗車) / アルファード(最大6名乗車)

ご予約・お問い合わせは
☎0120-266-883
TEL.0476-24-2665 成田市馬場11-5

総合建設業・太陽光発電
がれき類中間処理業・給油所

東邦建設株式會社

成田市吉倉150-18
TEL.0476-22-7301
FAX.0476-22-7304

株式会社 **石川自動車工業**

成田市山之作191
☎0476-22-4754

NARITA AIRPORT SECURITY
あなたの不安を解消する
NASホームセキュリティー！
緊急時に駆け付けます！

成田空港警備株式会社
〒286-0025 千葉県成田市東町77番地
電話 0476-23-1480
インターネット https://www.narikel.co.jp
専門スタッフによる
防犯診断実施いたします！

吉岡二太陽の会

実施日：9月17日 参加者：17人(年間のべ39人)

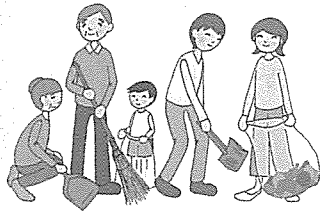


会員の担当エリアを班長と協議のうえ分担し、期日は決めずビン・缶、ごみ類を回収しました。分別は17日当日に全員で行いました。また、月2回、年24回シフト制で、稲荷神社、八坂神社、月読神社の3神社社祀境内において、清掃と枝木の剪定を実施しました。

玉造豊令会

実施日：9月19日 参加者：28人

午前6時30分から1時間、参加者各々の自宅から玉造公民館までの一般道路、公園、緑道など市民が利用する公共道路を中心にゴミ拾いを実施しました。可燃ごみ20袋、ビン・缶類2袋、金物・陶器類1袋、合計23袋のゴミを回収。最寄りの集積所に持ち込むことのできなかつた分は、役員参加者が手分けして持ち帰りました。以前に比べマスクのポイ捨ては減りましたが、道路脇にタバコの吸い殻がまとめて捨ててある場所が3カ所ありました。



中台おじやスクラブ

実施日：9月18日 参加者：23人

4班に分かれて赤坂公園方面、中台1丁目方面、サンコーポ、グリーンコーポ周辺から赤坂集会所へ向かって清掃を実施しました。交流を図りながらも見落としがないように隅々まで確認しながら道路脇の落ち葉やゴミ拾い、除草作業を実施し、地域の美化に努めました。作業をすすめ、出発地点である中台集会所へ再び集まり、あいさつしてから解散しました。



美郷台おじや会

実施日：9月23日 参加者：18人

自治会主催のリサイクル活動に協力し、軽四トラックでビン・缶・ペットボトル、新聞紙、段ボール等各戸より回収し、分別作業を実施しました。雨天のため参加人数は少なかつたものの、参加者は和気あいあいの中終了しました。



私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

なれたホームクリニックです。

おひとりでの通院が困難な方に訪問診療をおこなっています。

tel.0476-94-5635

まずはお電話ください!!!

成田市飯田町 183-3-2 (日赤病院そば)

Leis

医療保険を使った訪問医療マッサージ

レイス治療院成田

成田市郷部1353番地

☎0476-20-1003

内科・循環器科・消化器科・外科・在宅医療

つかだファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	●	●	●	-	●	●	-
午後3:00~6:00	●	●	●	-	●	★	-
★土曜日は2:00~4:00	●	●	●	-	●	★	-

【休診日】木・日祝

成田市加良部5-7-2

☎0476-26-4750

医療法人社団 亮山会

わかば耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	○	△
午後 14:00~17:30	●	●	●	●	●	○	△

○土曜は8:30~12:30まで

成田市江井須487-1

☎0476-20-8733

いけみ耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲
14:00~18:00	●	●	●	●	●	△

休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
※土曜日は8:30~12:00まで

成田市 吾妻3-52-2

☎0476-29-3387

http://ikemi-clinic.com

内科・形成外科

黒田内科診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	-	●	●	-
14:30~17:00	●	●	●	-	●	-	-

形成外科は月・火・金・土の9:00~12:00

☎0476-26-3251

成田市加良部 1-3-2 http://kuroda-clinic.or.jp



三里塚むつみ会

実施日：9月30日

参加者：13人

三里塚御料共同利用施設にて敷地内の清掃を実施しました。一面に落ち葉が集積していたため、ほうきや熊手を使い、かき集め回収しました。



土屋大宮クラブ

実施日：9月26日

参加者：20人

会員は草刈機、ホウキ、熊手等作業用具を持ち、土屋公民館前に集合。公民館班と山車小屋（旧ゲートボール場）班に分かれ、活動開始。公民館班は窓ガラスの清掃および植栽の剪定、整理、山車小屋班は周辺の草刈り、落葉や枝等、25袋分のゴミを回収しました。

並木町第一長寿会

実施日：10月1日

参加者：15人

残暑厳しい中、並木町大久保台地区のゴミや空き缶の収集・分別作業を行う第1班と公民館の活動スペースおよび玄関、トイレの清掃を行う第2班、公民館の周辺を清掃する第3班に分かれて実施しました。みんなが一生懸命取り組み、わずか1時間程度でそれぞれの作業を終えることができました。コロナにより閉塞感いっぱいだった昨今、みんなの元気な姿が確かめられてとても意義のある活動になりました。



玉一豊寿会

実施日：9月29日

参加者：21人

玉造1丁目集会所より玉造1丁目バス停へ給食センターおよび玉造ショッピングセンター（バス停）にいたる道路と歩道、町山児童公園内および玉造1丁目内の緑道、玉造1丁目内のバス停（4力所）付近の地域で、不法投棄物などの回収および処理、清掃を実施しました。

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

大野歯科医院

【診療時間】 午前 9:00~12:00
午後 2:00~ 6:00
※土曜は午後5:00まで
【休診日】 日曜・祝日・木曜

成田市大生12番地
TEL.0476-36-1523

眞鍋薬局

吾妻店 0476-28-5138
玉造店 0476-27-1623
公津の杜店 0476-20-6261

● 在宅医療 ●

ご自宅へ訪問してお薬をお届けします。
詳しくはお問い合わせください。

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



よく噛んで、歯を大切に!

アンデンタルクリニック

インプラント・矯正・小児
口腔外科・顕微鏡治療

☎0476-22-0776

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	●	●	●	-	●	●
14:30~17:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜・日曜・祝祭日
成田市土屋 892-4

つのだ 角田歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:20~11:00	○	○	○	○	○	○
午後2:50~ 5:00	○	○	○	○	○	○

木・日・祝日は休診です。

●月曜祝日の時は火曜日午後を診療します。

成田市西三里塚 1-101
☎0476-35-2277

事業報告

県老連新任会長・若手会員研修会

事例から学び

決意あらたに

大室大寿会 会長 山岡 正幸

7月18日(火)、2023年度新任会長・若手会員研修会が、千葉市生涯学習センターで開催されました。研修では県老連の事業概要について色々説明がありました。続いて地域の老人クラブの活動報告では、袖ヶ浦市シニアクラブ連合会、長南町老人クラブ連合会、松戸市はつらつクラブ連合会、八千代市長寿会連合会緑が丘長寿会による事例発表が行われました。

袖ヶ浦市シニアクラブ連合会からは加入促進活動等。長南町老人クラブ連合会からは年間の活動報告。松戸市はつらつクラブ連合会からは高齢者の介護予防・健康づくりを目的としたグリーンスローモビリティの実証調査結果。八千代市長寿会連合会からは、16のサークルと9のサロンがありそれぞれ活動している等。

この研修会に参加して感じたことは、県内どこの地域もクラブ数、会員数が減少傾向にあるということです。

とても有意義な1日でした。

市高連囲碁・将棋大会

藤井ブームに沸く中日々精進

吾妻豊令会 橋本 完治

7月19日(水)、市高連囲碁・将棋大会が赤坂ふれあいセンターで開催されました。今年も市高連の囲碁・将棋大会の時節になり、私に参加できる数少ないイベントとして参加しました。参加して、コロナ禍のためか高齢化?のためか、懐かしい常連の参加者の顔が減ってきた



将棋の部出場者



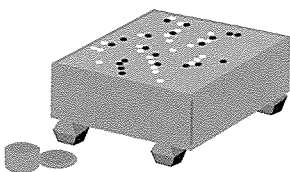
囲碁の対局風景



将棋の対局風景

囲碁の部	氏名	クラブ名
優勝	竹中 次男	神宮寺楽天会
2位	東郷 弘泰	成井長寿クラブ
3位	吉富 寛治	吾妻豊令会

将棋の部	氏名	クラブ名
優勝	橋本 完治	吾妻豊令会
2位	中村 道雄	加良部第2豊令会
3位	谷平 稔	大室大寿会



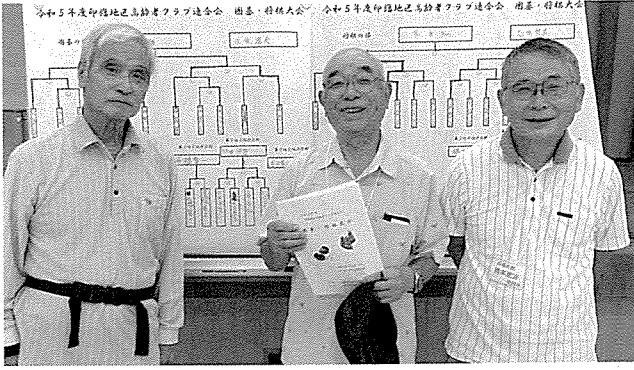
のは少し寂しい感じがしました。高齢者にとって将棋は囲碁より「高尚感」に劣るとの印象でしたが、世の中には今や藤井聡太くんの大活躍で比較的若い層に人気が出て、将棋の話題はテレビ、YouTubeやネット世界でも盛り上がっています。そういうのを見ると私もあと何十歳か若かったらとか、ああいう息子がいたらとか……あらぬ妄想を抱いてしまいますが、ないものは仕方ないと割り切り日々精進しています。

印高連 囲碁・将棋大会

25名から

県大会出場者決定

大室大寿会 谷平 稔



県大会へ出場する橋本さん(写真右)ら

印旛地区高齢者クラブ連合会主催の囲碁・将棋大会は、9月5日(火)、酒々井町中央公民館で行われ、成田市からは3名が参加しました。12月に予定されている県大会への出場の選考を兼ね、7市町から合わせて25名による熱戦が繰り広げられ、成田市からは将棋で橋本完治さん、囲碁・女性の部で竹中恵子さんが出場することに なりました。お二人の健闘を期待いたします。



なのはなシニア千葉特選演芸会

演芸は元気の源

美郷台3丁目シニアクラブ
会長 山田 徳雄

6月7日(水)、前日の雨模様とは打って変わって良い天気の中、第57回なのはなシニア千葉特選演芸会が開催された。

岡大介さんによる「カンカラ三線」と見事な歌声で幕を開け、続いている「マジックショー」では種明かし等も含め、驚きの連続で、大変な



なのはなシニア音頭を踊る会員



お楽しみ抽選会

盛り上がりを見せた。抽選会も復活し、司会者の絶妙なトークも相まって会場が一体感に包まれた。

そして、本日のメインイベント、原田直之さんの民謡ショー。来場者も登壇し、「なのはなシニア音頭」は15名、「炭坑節」では18名の方が踊りの腕前を披露された。その後、衣装替えを挟み、ピンクスーツと白パンツという華やかな装いで登場された原田さん。美声もさることながら、年齢を感じさせないスタイルで、男女問わず来場者全員が虜にされた。なお、原田さんの衣装替えの間に行われた、ゲストの江島ちあきさんによる沖縄民謡も素晴らしかった。

極め付けは、司会者である、ふじ健介さんによる漫談。さすがプロ、いわゆる「あるあるネタ」で、会場の爆笑をかつさらっていった。

あつという間の2時間半であったが、おそらく参加者全員2年半くらい寿命が延びたのではないだろうか。それくらい、元気をもらった印象だ。

なお、昨年までは観客席で芸を楽しむのみの私であったが、今年を受付業務を担当させていただいた。9時受付開始であったので、8時半には会場入りし準備していたが、その段階ですでに入場口で待っている方が何名もいらっしやった。結果として、312名の方が参加されたとのこと。本演芸会に対する皆さんの関心の高さを感じた。

パークゴルフ大会

暑さに負けずにプレー

健康スポーツ部 関 元一

市高連主催のパークゴルフ大会が、7月5日(水)に、今年も久住パークゴルフ場で行われました。昨年はコロナ禍のために検温や消毒、

マスクをしながらの大会でした。今年はコロナの影響も収まり以前のようなゴルフ場の利用に戻りつつある中での開催でした。

参加人数は昨年度とほぼ同じであったため、昼食時間を設けずに半日の大会運営としました。開会式では役員の方からホワイトボードを使った細かなルール説明もあり、初心者からベテランまで細部にわたり確認することができました。今年は準備運動としてラジオ体操を参加者



緊張の第1打



女子上位者
左から2位・優勝・3位



男子上位者
左から2位・優勝・3位

男子の部	氏名	クラブ名
優勝	小松 和男	玉造豊令会
2位	原田 敏夫	玉造豊令会
3位	田中 利夫	新栄会

女子の部	氏名	クラブ名
優勝	富岡 シヅエ	大室大寿会
2位	但野 澄子	三里塚むつみ会
3位	谷平 ミチ子	大室大寿会



もつと転がれ～!

全員で行いました。参加人数は男性42人、女性36人の78人で22組に分かれてのプレーでした。

今年は例年になく暑い日が続いており、各自が水分補給などの熱中症対策を十分に摂りながらのプレーが続きました。昨年とほぼ同じ12時30分には最終組がホールアウトしました。閉会式は成績発表やラッキー賞の抽選で拍手や声援・笑いが起こり、とてもほのぼのとした雰囲気でした。参加者皆様のご協力のおかげで猛暑の中ではありませんでしたが、トラブルもなく、スムーズな流れで終了することができました。

千葉県シニアゴルフ選手権大会

2名がねんりんピックへ

健康スポーツ部 大澤 守

7月10日(月)、成田市の大栄カントリー倶楽部で千葉県シニアゴルフ選手権大会が開催されました。

連日の猛暑続きで、当日も大変な暑さとなりましたが、県内より28名の皆様が集まり、成田市長 小泉氏、千葉県老人クラブ連合会理事長 須賀田氏も応援激励に駆け付けてくださいました。

全員無事にプレーが終わり、24年度のねんりんピック出場候補者として、成田市からは本大会準優勝の羽中田武司さん、第3位の竹尾茂さんが推薦されました。ご健闘をお祈りいたします。



準優勝
羽中田武司さん

シルバーいきいき作品展

個性ある
力作ずらり

第49回シルバーいきいき作品展が、8月18日(金)から24日(木)まで赤坂ふれあいセンター中央ホールで開催されました。

市高連会員の皆さんからも多数出品されました。

受賞された皆さんの作品は12月11日(月)から14日(木)まで、赤坂ふれあいセンターで開催される印高連作品展に出品されます。各賞受賞者は別表のとおりです。



市長賞 神宮寺楽天会 伊藤 恵方



市議会議長賞 玉造豊令会 飯塚 清子

市長賞

市議会議長賞



高齢者クラブ
連合会会長賞

市民憲章推進
協議会会長賞

金賞

特別賞

丸大袋長寿クラブ
愛子

社内野球大会
下記のとおり開催いたしますので社員各位の応援をお願いします。

日時 11月30日(日)
午前10時~午後2時

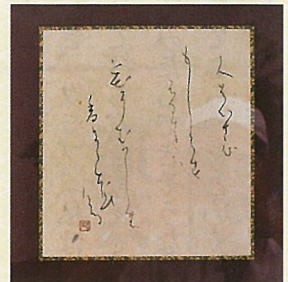
場所 市営第2グラウンド
雨天の場合は中止
厚生課
なりた 丸愛子



特別賞 吾妻豊令会 木下 克己

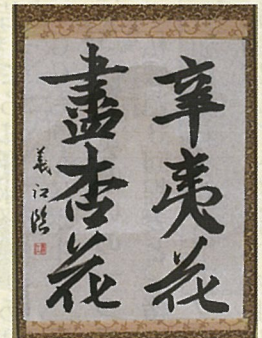


高齢者クラブ
連合会会長賞 玉一豊寿会 佐藤さく子



市民憲章推進
協議会会長賞 美郷台さとみ会 攝待サダ子

審査員賞



審査員賞 吾妻豊令会 石井 義江

第49回 シルバーいきいき作品展 受賞者

賞	部門	作品名	氏名	所属単位クラブ
市長賞	写真	瞑想	伊藤 恵方	神宮寺楽天会
市議会議長賞	手工芸	ギリシャを想う	飯塚 清子	玉造豊令会
市民憲章推進協議会 会長賞	書	人はいさ心も知らずふるさと 花ぞ昔の香にほひける	攝待サダ子	美郷台さとみ会
高齢者クラブ連合会会長賞	絵画	帆引き船	佐藤さく子	玉一豊寿会
特別賞	写真	成田太鼓祭りの少女	木下 克己	吾妻豊令会
金賞	書	掲示物(社内野球大会)	丸 愛子	大袋長寿クラブ
審査員賞	書	臨 趙孟頫書「唐詩・銭起」	石井 義江	吾妻豊令会

2024年は「咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花」というテーマのもと、鳥取県での開催を予定しています。令和6年10月19日(土)~22(火)、約40万人の参加を予定しております。くわしくはQRコードよりご確認ください。



第36回全国健康福祉祭とっとり大会
ねんりんピック
はばたけ鳥取2024
咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花
令和6年10月19日(土)~22日(火)



開会式風景

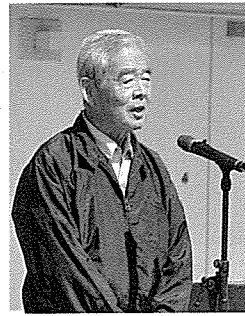
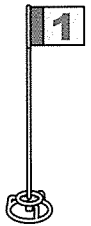


第3位 竹尾 茂さん

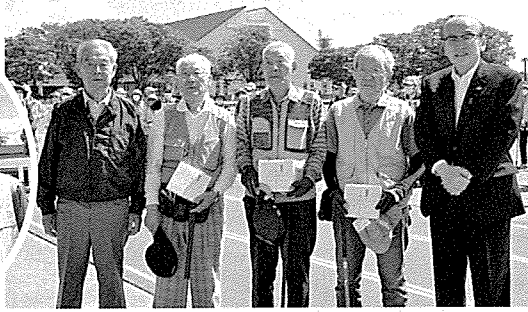
市高連グラウンド・ゴルフ大会

生きがいそして生涯スポーツ

大袋長寿クラブ 藤崎 信治



会長あいさつ



はつらつ賞受賞者

左から浮貝定雄さん・田村博さん
宮田日出生さん



はつらつ賞 竹久和美さん
会長と撮影

男子の部

	氏名	所属
1位	原田 敏夫	玉造豊令会
2位	猪瀬 進	玉一豊寿会
3位	藤崎 信治	大袋長寿クラブ

女子の部

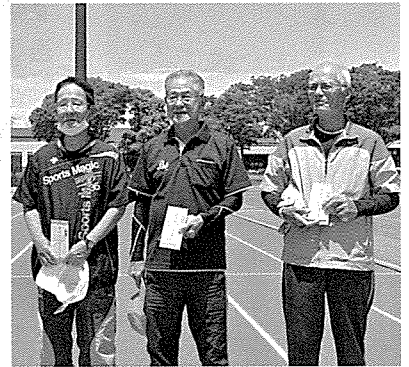
	氏名	所属
1位	白鳥 洋子	玉造豊令会
2位	山浦シヅヨ	中台あじさいクラブ
3位	土井 ふみ	吾妻豊令会

5月24日(水)、市高連グラウンド・ゴルフ大会が重兵衛スポーツフィールド中台で開催されました。

私はグラウンド・ゴルフを始め、20年近くになりますが、最初は友達にグラウンド・ゴルフをやってみないかと誘われ、何度か練習を見学に行き、クラブ(私は左打ち)を借りて打ち方を教えてもらい、打つてみたらできそうなので仲間に入れてもらったというのが始まりでした。



女子上位者
左から2位・優勝・3位



男子上位者
左から2位・優勝・3位

最初はボールを打つ構えや距離感など捉えられなかったが、そのうちになんとか感覚もつかめるようになり、楽しさ、面白さが出てきました。

私は若いころに野球経験がありますが、GGも同じスポーツ。高齢者にとって生きがいの一つでしょう。私は週3回程妻と一緒に練習に参加しており、スポーツ広場での練習はとても気持ちが良い

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

天台宗 薬王寺
住職 湯淺 高暢
成田市土屋8 TEL.0476-22-1341
https://yakuouji8.or.jp

学校法人 太子学園
太子幼稚園
富里市日吉倉483番地 TEL.0476-93-3291
http://www.taishikindergart.edisc.jp

企業の労務管理をお手伝いいたします
厚生労働大臣認可 労働保険事務組合
社会保険労務士事務所
労働保険 / 社会保険 / 給与計算 / 就業規則
協同組合 千葉県労務協会
成田市東和田444-1
TEL.0476-22-4130
http://www.chibaromu.or.jp

新感覚の葬祭場。
新しいセレモニーをご提案いたします。
せいなんSKホール
成田市並木町219-253
せいなんSKリビング
成田市赤坂2-2-3
●お問い合わせ・資料請求は…株式会社 せいなんきょうしんしゃ 成南協心社
24時間対応フリーダイヤル ☎0120-44-1580

曹洞宗
浄泉寺
(禅宗)(墓地分譲中・永代供養受付)
印旛郡酒々井町伊篠647
☎043-496-4342

真言宗 智山派
大佛頂寺
印旛郡酒々井町下岩橋99
TEL.043-496-2484

伊藤・細矢 税理士法人
代表税理士 伊藤 正彦
千葉県税理士会所属
成田市花崎町821番地
☎0476-22-2274

です。
市の大会、高齢者の大会等に出場させていただき、このごろはますます楽しく、GGというスポーツが生きがいになってきました。大会でホールインワンを出したときの気持ち、ホールに入つて

チーンといい音がしてあの輪の中に止まった瞬間、やったとばかりに飛びあがり、走り出してボールを拾い上げます。他の仲間からおめでとうと声をかけられた時はとても嬉しく感激します。

今年は私にとって米寿という節目の年を迎え、家族子ども達から祝福され、ますます若い気持ちになり、今は人生100年時代と言われていますが、これからも健康には十分留意し、生きがいとしてのGGを妻とともに楽しみたいです。

印高連グラウンド・ゴルフ大会

残暑に負けず大健闘

玉造豊令会 小柴志津子



令和5年度「印旛地区高齢者クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会」が9月13日(水)四街道総合公園多目的運動場で開催されました。

近隣の7市2町80名ほどの大会で、成田市からは、男女各5名、計10名が参加しました。

当日は、残暑なお厳しい中での大会でしたが、1ラウンド終わるごとに、しっかりと水分補給をする時間を設けての大会で、とても良い配慮だったと思います。その上、待機している私たちの場所まで冷水を運んで、手渡しでおもて

なしをしてくれた主管の四街道市の皆さんの心遣いと、冷水の味は、暑さを吹き飛ばす心地良さを感じさせてくれました。

また、見ず知らずのメンバー達と楽しく交流しながらのゲームで流した汗も、グツシヨリと濡れながらも、それは、快いさわやかな汗でした。

結果は、成田市メンバーの健闘が輝き、女性の部優勝は山浦シヅヨさん、男性の部準優勝は相馬康雄さん、3位は藤崎信治さん、3名が立派なトロフィーと賞状・賞

品を授与されました。

最後に、すべてが終わったグラウンドで記念撮影をしました。頭上には、真つ青に澄み切った空が天高く広がり、そのはるか下の方で、真つ白い夏雲がフワフワと浮かぶ様子は、この大会を象徴しているようで暑かったけれどとても爽やかで良い大会でした。



入賞者を囲んで

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

ナリコーセレモニーは
お客様の様々なご要望にお応えいたします。
家族葬、密葬、大型葬、一般葬、公営斎場葬
※いかなるご宗旨にも対応いたします。

ナリコーセレモニー

寺台ホール
病院へのお迎えから
ご葬儀、ご法要まで
年中無休 24時間対応

☎0120-449-088
成田市寺台77-1(寺台インターそば)

www.narikoh.com

Web入会、料金詳細は [ナリコーセレモニー](#)

夜間外出の際は

反射材

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

御協賛

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

無理せず、体を動かしましょう!

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

天台宗

豊住山 常蓮寺

成田市北羽鳥1803-1

令和5年度カラオケ発表会

事業の素晴らしさを実感

名古屋長寿会 村上 隆一

厳しい暑さが続く8月2日(水)、成田市高齢者クラブ連合会にてつて、4年ぶりのカラオケ発表会が大栄公民館で開催されました。今回は順位審査を行わない発表会となりましたが、38名の歌手の皆様への応援の皆さまが来場されました。伊藤会長のあいさつ後、篠田さんの名司会で開会いたしました。

地区だより

紙芝居

「ねむの花に祈る」

豊住地区 南羽鳥長寿クラブ

加藤 君江

南羽鳥長寿クラブは、毎月第3日曜日に定例会を開催していま

た。参加された歌手の皆様全員が元気でそして懸命に歌っている姿を拝見。カラオケ発表会も、成田市高連にとって大事な事業の一つであることを改めて実感いたしました。

これからも皆様のご協力をいただきながら、この発表会をぜひ継続していただきたいと思ひます。YouTube



YouTubeチャンネル 谷平 稔



ホールいっぱいに響き渡る歌声

ubeでカラオケ発表会の様子をアップしていますので、ぜひご覧ください。

す。6月18日(日)は、豊住の日暮先生による紙芝居「ねむの花に祈る」を、成田市高連前会長の谷平さんにDVDにさせていただき、竜台老人会の会員さんをお招きしてお見せしました。

「日暮先生が教師になるため、千葉の学校で勉強しているところ

に、爆弾が次々と落とされ、友達と学校の先生、尊い命が失われた」という、とっても悲しい紙芝居です。どうぞ他の老人会も市役所に連絡し、見ていただきたいと思います。

私の小学校1・2年生の先生が日暮先生でした。

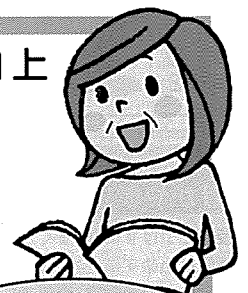
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

ヨチヨチ歩きの シニアクラブ

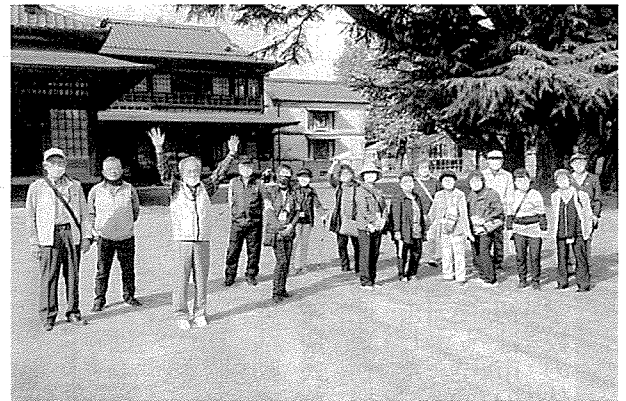
N T地区 中台あじさいクラブ
藤野眞里子

昨年4月に立ち上げた我がシニアクラブは、とにかくシンプルに同地域に住む高齢者が「1人でも多くの知り合いや友人を持てるように活動したい」との思いで始めました。新米なのにいろいろ欲張って「食事会」「お楽しみ会」「バ

ス旅行」成田出身の「金朝師匠落語会」「社会奉仕活動」「クリスマスパーティー」など会員の皆さんと、たくさんの思い出と楽しい時間を持つことができました。

役員会は毎月第1月曜日に開催して活発な意見交換をしています。いろんな意見が出ますが、最後に調和の取れた結論になるのは、皆さんが互いの意見を尊重してくださるからと思います。

これからも会員の皆さんの笑顔に会うために!!



活動はいつも和気あいあい

温もりある 居場所づくり

公津地区 宗吾長寿連合
石川 慧

我が長寿クラブは3組に分かれて活動しておりますが、宗吾長寿連合として合併することになり、規約、慶弔規定を制定。平成22年4月1日より新会長のもと発足することになりました。毎年度定期総会を4月に実施し、前年度行事報告、収支決算報告、新年度行

事計画、収支予算案を審議しております。

さらに年4回(6・9・12・3月)は会員の誕生会、9月には長寿の祝い(喜寿・米寿・白寿)を実施しております。クラブ合併後の白寿表彰は2名のみ、うち1名は現在104歳で健在です。

その他の活動としては、スポーツ広場においてグラウンド・ゴルフ(週3回)、マジシャン(月2回)、カラオケを行い、会員相互の親睦を深めております。

現状は、高齢化が進みクラブ会

員の減少と新規会員の加入が少なく、若手の入会が必要不可欠です。交流と温もりある高齢者の居場所づくりとして、会員の増強に向け活動してまいります。



お任せください

句集・記念誌など 「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ



「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

緊張入り混じる中 笑顔で交流

中郷地区 中郷いきいき会

三橋 照子

中郷地区社会福祉協議会 第2回グラウンド・ゴルフ大会が6月25日(日)に開催され、地域の皆さまのご支援のもと大成功を収めました。今回が2回目。参加者も40名と増加し、天候にも恵まれ、笑顔と活気にあふれる一日となりました。地域の小学生と高齢者の方々、関係機関の皆様、さらには当協議会のメンバーと地域交流を

深めながら楽しいひとときを過ごすことができました。

開会式を行い、中郷GG協会の吉川さんからルールの説明を受け、参加者は緊張と期待に胸を膨らませコースに向かいました。各組ごとにスタートし、互いに励まし合いながら競技を進めました。

競技終了後、小池県議会議員をはじめ多くの方がホールインワンゲームに挑戦。参加者同士の交流を深める機会も設けられました。表彰式では上位入賞者や子どもたち他、参加された皆さんに抽選でメロン等楽しい賞品が贈られました。



子どもたちと肩を並べて楽しくプレー

あららぎ会のあゆみ

大栄地区 前林第一あららぎ会

飯嶋 正義

あららぎ会(老人会)誕生は前林第一区に老人会がなかったことで、自分がある友人に老人会設置について話したところ、「いいじゃないか」と良い返事が返ってきたのがきっかけでした。

私は元々カラオケ会に入っていて、その仲間が数人おりましたので話がスムーズに進みました。最初は20人ぐらい集まればいいのかと思っていました。集めてみると46人の方が集まり驚きました。名称については単に老人会ではあまり面白くないので、前林小学校が統廃合になるので、その学校の大きな木の「あららぎ」を拝借して付けました。

あららぎ会の活動方針は「元気に明るく楽しく前向きに」をモットーに、互いに親睦を図り協力し合って社会の一員として活動すること。令和3年10月に発会式を経て令和4年3月に市高連事務局へ届け、4月に承認されました。令和4年8月からいきいき百歳体操を始めました。最初は市の担当者から指導を受け、学校の体育館で歌を歌いながら体操をしまし

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

た。1カ月ぐらい過ぎたころ、担当者から「あと1回は来ますが次からは自分たちでやってください」と言われ、地区公民館に場所を変えて、毎月1の付く日に行うこととし、午前10時から1時間ぐらい体操を行い、その後はグラウンド・ゴルフを希望者だけで行っています。いずれは市の大会に出場したいと皆張り切っております。また奉仕作業として毎月1回（第3日曜日）、地元の諏訪神社の境内お

よび庭の草取りを4班に分けて実施しており、朝8時ごろから始めて2時間ぐらい作業を行い、その後は皆で菓子等をつまみながら世間話や情報交換をしております。こういうことが我々年配者には大事なことだと私は思います。今後についてはいきいき百歳体操を充実させ、楽しく明るく誰もが自由に参加できる魅力あるあらぎ会にしたいです。



● 編集後記 ●

5月8日から新型コロナウイルスが5類に移行して、マスクの着用も「個人の判断」に委ねるということになりました。

ところが、5類に移行してほどなくして、身近なところで「コロナに感染した」という話があちこちから聞こえてくるようになりました。それもきちんとワクチンを打って感染予防は万全だった高齢者からです。

パークゴルフ大会で県外へ遠征して帰ってきたら、同じ車に乗っ

ていた人全員が感染したとか、コロナに感染のため、10人まとめて

大会をキャンセルしたとか、何日か見かけないなど思っていたら、実はコロナに感染して闘病していたとか、もう「対岸の火事」ではなくなってしまうと、気を引き締めて日々を過ごしています。

この夏は、インフルエンザの流行ももうすでに始まっていて、学級閉鎖をしている学校も少なくないとか。コロナとインフルのダブルで襲撃されたらと思うと背筋が寒くなります。

皆さんも感染予防対策には万全

を期してください。(但野)

「あじさい」編集委員

- | | |
|-------|------------|
| 編集委員長 | 但野 澄子(遠山) |
| 委員 | 神崎 利一(遠山) |
| 委員 | 山田 徳雄(成田) |
| 委員 | 遠山 有孝(公津) |
| 委員 | 三橋 照子(中郷) |
| 委員 | 湯浅 恭秀(八生) |
| 委員 | 谷平 稔(久住) |
| 委員 | 篠田 茂子(豊住) |
| 委員 | 關 元一(下総) |
| 委員 | 田中 政夫(大栄) |
| 委員 | 藤野真里子(N T) |
| 写真担当 | 木下 克己(N T) |

「第14回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
虫

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年12月31日まで




まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索





俳句

入梅いわし犬吠埼は大漁旗
早斐 剛良

青空に黄金さざ波稲穂かな
石川 清治

鱗雲広がる想い皆遠し
福智 敏枝

亡き友の句集に声ある秋灯火
山田 寿恵

櫃かやの実のつぶれつぶれて寺の道
湯浅 晃子

短歌

夕立過ぎ二重に虹の見ゆる丘
我車にて夢のごとし
東郷よね子

しらじらと夜あけの光さす庭に
百日紅が咲きこぼれおり
鈴木 征子

朝もやの中に聞こえる寺の鐘
歎振り下す早朝の畑
岡田 節子

泣き疲れ我の手の中眠る吾子
かの憶良にも我にも宝
石川とみ子


川柳

暑中を猛暑に代えていや酷暑
関口 恵夫

高齢パワー招かれたイベント笠踊り
沼崎 雪子

暑さたえがりがり君を食す夏
松岡 俣代

原稿募集のお知らせ



次回82号の原稿締切は

1

月

26

日

です。

たくさんの原稿をお待ちしております。

※文芸は1人1句とさせていただきます。

〒286-0017 成田市赤坂2-1-14
ボンベルタ成田店アネックス B棟 2階
成田市高齢者クラブ連合会
「あじさい原稿係」
TEL. 0476-37-3227
FAX. 0476-20-6143
narikouren@eco.ocn.ne.jp

私たちは成田市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・スポーツ整形外科



成田整形外科

Narita Orthopedic Clinic

☎0476-27-9331

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	▲

▲14:00~17:00 【休診】日・祝・年末年始
成田市橋賀台 1-15-2

医療法人社団健裕会



なかまち 泌尿器科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 7:30~11:30	○	○	○	○	／	○
午後 1:45~ 4:30	○	○	○	／	／	○

休診日/木曜午後・金曜・日曜・祝日
新患随時受付・再診予約制

成田市公津の杜2-27-5 キュアフォレストⅡ202
☎0476-26-8010

ボンベルタ歯科クリニック

BonBelta Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝
10:00~13:00	●	●	／	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	／	●	●	●	●

休診日 水曜 新患・急患随時受け付け

成田市赤坂 2-1-10 ボンベルタ成田 5F
電話 0476-20-8110

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ





ニチコミ
nichicom

新卒者・60歳以上の方も 積極採用中

増設オープンにつき大募集!

◇ 介護職員・看護職員 ◇

社会福祉法人 徳栄会

特別養護老人ホーム 成田苑

成田市大室 1783-22 ☎0476-36-6311