



スカットボール

あじさい

No.84

発行日：令和6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.nichicom.com>

熱戦繰り広げ

歓声と笑顔の渦！

令和6年度軽スポーツ大会

7月3日（水）重兵衛スポーツフィールド中台 体育館アリーナにて、軽スポーツ大会が開催されました。42チーム（33クラブ）が参加し、全6種目で熱戦を繰り広げ、大いに盛り上がりしました。結果は2ページをご覧ください。



マグネットダーツ



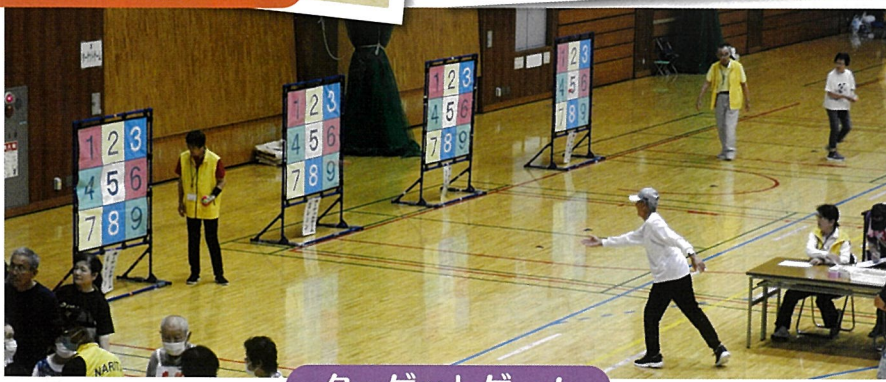
ブongoボール



輪投げ



ボッチャ



ターゲットゲーム

令和6年度軽スポーツ大会

日時：令和6年7月3日（水）

会場：重兵衛スポーツフィールド中台 体育館アリーナ

参加：42チーム（33クラブ）

入賞チームは次のとおりです。



ボッチャ

1 位	一坪田寿楽クラブ
2 位	松崎睦会
3 位	並木町第一長寿会 A
4 位	並木町第一長寿会 B
5 位	吾妻たちばな会
6 位	あじさいチーム



輪投げ

1 位	宗吾長寿連合
2 位	美郷台3丁目シニアクラブ
3 位	北羽鳥南部福寿クラブ A
4 位	さとみ会
5 位	飯田町 B
6 位	花咲名古屋



ブロンゴボール

1 位	中郷 B
2 位	宝田宝寿会第二クラブ
3 位	土屋大宮クラブ A
4 位	福寿クラブ
5 位	宗吾長寿連合
6 位	なの花



スカットボール

1 位	北羽鳥北部いきいきサロン
2 位	南羽鳥長寿クラブ B
3 位	玉造豊令会 A チーム
4 位	並木町第一長寿会 A
5 位	飯田町 B
6 位	中郷 B



ターゲットゲーム

1 位	北羽鳥北部いきいきサロン
2 位	花崎町長寿クラブ B
3 位	花咲名古屋
4 位	ゆずり葉クラブ B
5 位	さとみ会
6 位	寺台明朗会



マグネットダーツ

1 位	太陽の会
2 位	神宮寺楽天会
3 位	松崎睦会
4 位	宗吾長寿連合
5 位	土屋大宮クラブ A
6 位	並木町第一長寿会 B

吉岡二太陽の会

実施日：9月15日 参加者：15人

8時半から90分間清掃し、軽トラックで分別。ゴミ減少の傾向が見られました。

**玉一豊寿会**

実施日：9月27日 参加者：24人

不法投棄物などの回収および処理、集会所や児童公園付近の清掃を実施しました。

**玉造豊令会**

実施日：9月19日 参加者：22人

早朝6時半から可燃ごみ、ビン、缶、金物・陶器など22袋のゴミを回収しました。

**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。

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。

三里塚むつみ会

実施日：9月18日 参加者：14人

猛暑日のため短時間で活動。堆積した落葉を一気に集めました。

**花崎町長寿クラブ**

実施日：9月25日 参加者：9人

生涯学習会館周辺の草取りと2階和室の清掃を1時間で終え、懇談会を実施。



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

土木一式 基礎 外構工事
産業廃棄物収集運搬業

コヤマ工業株式会社

千葉県知事許可第37750号

成田市山口1308-3

<http://www.koyama-kogyo.com>

TEL 0476-26-8275

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

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

TEL 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

TEL 0476-22-2431

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

有限会社 津軽興業

Tsugaru

TEL 0476-37-0685

成田市南羽鳥 1855-1

国内旅行 + 貸切バス



株式会社 あかうみ

成田市南羽鳥570-66

TEL:0476-33-7417

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)

大室大寿会

実施日：毎月第2日曜日 参加者：12～13人

大室八幡神社・大室稻荷神社の境内、大室共同利用施設外周を清掃。

**公津の杜スカイ倶楽部**

実施日：6月15日 参加者：13人

自治会と環境美化活動を実施。ゴミ減少で皆さんの意識向上を感じました。

**中郷いきいき会**

実施日：6月29日 参加者：10人

苗の植え付けなど花壇管理を担い、地域景観を守る活動をしています。

**取香なの花クラブ**

実施日：9月7日 参加者：8人

成田空港入口の花壇にケイトウやマリーゴールドの季節の花を植えました。

**中台あじさいクラブ**

実施日：9月18日 参加者：23人

4グループに分かれて、中台地区の歩道や緑道でゴミ拾いをしました。

**松崎睦会**

実施日：9月25日 参加者：12人

活動拠点である青年館の清掃および共同墓地の花、小枝などの撤去、整理。



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

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

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



介護付きホーム

SOMPOケア ラヴィーレ
成田SOMPOケア株式会社
成田市飯仲28-18

TEL 0476-20-1165

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

土木、舗装、とび・土工、解体工事業

株式会社 **国井組**
KUNIGUMI

成田市小泉439番地3

☎ 0476-36-0366

美郷台3丁目シニアクラブ

実施日：9月2日 参加者：12人

台風で飛散したゴミを回収。終了後は昼食会で意見交換も行いました。



土屋大宮クラブ

実施日：9月24日 参加者：23人

公民館清掃、桜の枝木の伐採、落ち葉の収集。回収したゴミは軽トラック2台超え。



ふれあいゴールドクラブ

実施日：9月26日 参加者：11人

歩道・車道にはみ出していた、ランタナなどの草木を1時間半程で刈り込みました。



南羽鳥長寿クラブ

実施日：9月16日 参加者：27人

区民会館の清掃。外トイレの掃除や駐車場の落葉も掃除。



並木町第一長寿会

実施日：9月29日・10月6日 参加者：のべ25人

9月29日に地区内全域のゴミや空き缶の収集・分別作業を行いました。10月6日には公民館および児童公園周辺の除草作業を行いました。残暑が厳しい中でしたが、多数の刈り払い機の駆動と大勢で除草の片づけに取り組めたおかげで見違えるほどきれいになりました。



飯田町長寿クラブ

実施日：9月5日 参加者：23人

暑さと雨で伸びた公民館構内の草を、刈り払い機や鎌を使い除草しました。



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

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>

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>

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

人生100年時代を見据えて

宝田第一宝寿会 小川 尊吉

7月16日(火) 千葉市生涯学習

センターで、2024年度新任会長・若手会員研修会が開催されました。成田市高連からは8名が参加しました。

◆電話de詐欺の被害防止等の講話

千葉県での被害状況についての説明で電話は留守電にしておいた被害の防止になるとの説明がありました。

詐欺の被害についても、いろいろなものがあるそうです。

◆県老連事業等について

県内の老人クラブの方針・目標・活動・保険等の概要説明がありました。老人が増えているのに、クラブ数が減っているのは少し驚きました。

◆地域の老人クラブ活動

・八千代市緑が丘長寿会
この会は、会員数が毎年増えている、16のサークルがあり各自がどこかのサークルに入っているの、どこかで会ってもあいさつ等ができています。サロンもあり、いろいろな習い事も行っているとの講話でした。

・白子町北部第一白仙会

この会は、会員数が少なく人数を募集するのが大変ですが、現状を維持し解散しないように努めているとのことでした。

・松戸市はつらつ若手委員会

この会は、若手のメンバーで構成されている。月1回の会議を行っており、特にゲームに特化して行っているようです。

◆まとめ

今回、研修会に参加をして思いましたが、人生100年時代なので元気なときはもっともつと外に出て、いろいろな人と交流を深め、運動をして千葉県を良くしていくではありませんか。



意見交換が行われた

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

千葉県知事(7)第12670号
不動産・賃貸・売買・仲介

孝陽不動産コンサルタント(株)

成田市公津の杜3-6-7

TEL0476-29-6166

光進塾・キララ

成田市久住中央1-13-9 SUZUKIビル2F

TEL0476-36-1361

小・中・高生募集!

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

●お問い合わせ・資料請求は… 株式会社 成南協心社
24時間対応フリーダイヤル ☎0120-44-1580

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



あなたと私 そして地域の夢を叶える!!

すはま会

特別養護老人ホーム 蓬萊の杜

デイサービスセンター 蓬萊の杜

成田市川栗 842-4

TEL 0476-35-0380



DEXTERITY合同会社

成田市官林393-75

TEL 0476-85-7427

https://dexterity.co.jp

精密金属挽物

有限会社 杉山金属製作所

香取郡神崎町古原乙373

TEL 0478-72-2233



笑顔あふれるステージ

笑いと感動の渦

中台あじさいクラブ 藤野眞里子

なのはなシニア千葉特選演芸会

最初の演芸は丸一仙翁社中の仙若・花仙の「江戸太神楽」太神楽とは、投げもの・立てももの・かけあい茶番・傘回しなどのいわゆる曲芸を指しています。

花仙さんの技術が光る演目からスタートして、ハラハラドキドキしながら見事なそれぞれの技に、観客からは大きな拍手が!!

浪曲の玉川大福さんの演目は、森の石松の代参の場面でした。誰もが知っているセリフに笑いが起こっていました。

民謡の山本泉さんは、全国大会で3度優勝されている「実力派」です。



手際よく来場者を受付

歌声も綺麗で聴き惚れました。恒例の「なのはなシニア音頭」は私も参加して壇上で楽しく踊ることができました。

最後の一本ひろしさんは、歌がそっくりなのだとは思っていませんでしたが、顔つきも歩き方もびっくりするほど真似て、なりきっていらっしました。歌もすぐ上手で、聴いていて本当に楽しかったです。観客からおひねりが出るほど五木ひろしになりました。パフォーマンスが大うけでした。

来年はどなたがゲストなのか、とても楽しみです。

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



土木建築設計施工管理
各種構造物工事一式

共和建設工業株式会社

成田市本三里塚1001-574

TEL 0476-35-1757



測量全般・土木設計
補償物件調査・登記業務

株式会社 **佐藤測量**

成田市三里塚光ヶ丘1番地411

TEL 0476-35-3081

大木司法書士事務所

司法書士 大木 直

お気軽に
ご相談下さい

成田 大木司法書士事務所 検索

成田市郷部1337 TEL:0476-24-4511



建設業

株式会社 **成茂工建**

成田市郷部1317

TEL 0476-36-8448

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。



反射材

の着用を!!

夜間外出の際は

NARITA **A**IRPORT **S**ECURITY

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.narikei.co.jp>

専門スタッフによる
防犯診断実施いたします!



事業報告

第11回千葉県シニアゴルフ選手権大会

ドラコン賞に
88歳の伊藤さん

吉岡二太陽の会 田中 政夫

県内から22名の選手が集い、7月8日(月)成田市大栄カントリー倶楽部にて第11回千葉県シニアゴルフ選手権大会が開催されました。

無風で焼け付くような猛暑。大木の少ない平坦な地形、何時になく深いラフ、真上からしかボールが見えず、8打罰を申告、まさに思い出に残る大会でした。早朝から成田市長小泉一成様に、ごあいさつをいただきました。

「スコアアップはもとより皆さんの親睦を深めることも大切にして頑張ってください」と激励を受けました。8時15分、成田市からは8名の参加者がそれぞれ6組に分かれて、アウト・イン両コースから順次元気にスタートしていききました。私は、富里、茂原、浦安の方と4名の組み合わせでした。



研ぎ澄まされた集中力

睦を図り、一層のシニアクラブの魅力を高めるとのことでした。何かと苦しめられながらも忘れられない楽しい1日でした。

カート移動は
声を掛け合い安全確認

激励でやる気アップ

大会後半、セルフカートを運転の同僚が、瞬間意識もうろうとしてか、あわや藤棚の支柱に激突寸前、同僚者の「危ない!」という叫びで衝突を回避。運転

市高連日帰り研修旅行

さくらんぼ狩り
食べ放題の旅

美郷台3丁目シニアクラブ

会長 山田 徳雄

6月11日(火)は早朝から暑い日であったが、よく晴れた研修日和であった。「さくらんぼ狩り」が今回の研修旅行のメインイベントである。さくらんぼの名産地といえば、まず山形を思い浮かべるが、実は山梨も美味しいさくらんぼが採れることで知られる。

幕張PAでバス3台およそ100名が集結し、11時30分には目的地の山梨県塩山市に到着した。約40分の「さくらんぼ狩り」では、甘い品種や酸味のある品種と何種類ものさくらんぼを楽しんだ。130粒食したという強者(女性の方)もいた。さすがに私はそこまで食べることはできなかったが、私を含め参加者全員が元を取った感じがした。

その後、豪華な昼食を嗜んだ後、千葉県民に良があることだが、みんなバスに乗りきらないほどのお土産を購入し、大満足で帰路についた。今回の研修では、さまざまな配慮がなされていた。ご高齢の方が参加しやすいように3台のバスが参加者のお住い近くを巡回してくださった。



シルバーいきいき作品展

手仕事で生まれる 円熟の作品集う

成田市主催の「令和6年度シルバーいきいき作品展」が8月21日（水）～27日（火）に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くの作品が出品され、4名の方の作品が「市長賞」などの荣誉に輝きました。

今回受賞された皆さんの作品は12月16日（月）～19日（木）に富里市福祉センターで開催される「印高連いきいき作品展」でも展示されます。

市長賞



嶋田 順弘

高齢者クラブ連合会会長賞



塩野 恒夫

堀内 利枝



審査員賞

市議会議長賞



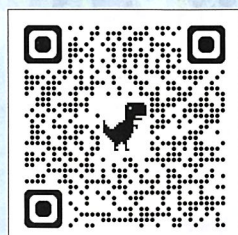
今井 慶司

シルバーいきいき作品展 入賞者

賞	部 門	作品名	氏 名	所属単位クラブ
市長賞	手工芸	花入れ（備前焼）	嶋田 順弘	公津の杜スカイ倶楽部
市議会議長賞	手工芸	空也上人	今井 慶司	美郷台さとみ会
高齢者クラブ連合会会長賞	絵画・写真	水面に映える山と人	塩野 恒夫	神宮寺楽天会
審査員賞	手工芸	兀兀（こつこつ）と365日（組ひも）	堀内 利枝	土屋大宮クラブ



さくらんぼ狩りを楽しむ参加者



コードを読み込むと
動画を見ることができます！

（二次元コード）
さくらんぼ狩り

また、往復のバス車中で退屈しないように、谷平稔元市高連会長にご用意いただいた過去の研修旅行等のDVDが放映された。DVDでは、平成23年の芦ノ牧温泉の旅、平成24年の下部温泉の旅（スカイツリー見学）が映し出され、同乗の方から「山田さん出ているよ」と、お声がけいただいた。若いころの自分を見ると、少し恥ずかしさを感じてしまうのはなぜだろうか。

なお、いわゆる2024年問題と言われる労働時間の上限規制により、バス運転手の運転可能時間が1人当たり1時間減少したとのこと。それにとともに、道路状況や遠距離など考慮する点が多くなり、旅程管理が難しくなったそうである。

しかし、主任添乗員の石川さんの巧みな話術で終始楽しむことができ、運営の苦勞を微塵も感じさせないあたりは、さすがプロであると感心した。企画運営された皆さまに心より感謝申し上げます。

事業報告

囲碁・将棋大会

盤上の戦略を展開 成田市が両部門制覇！

7月31日（水）赤坂ふれあいセンターで、令和6年度市高連囲碁・将棋大会が開催されました。

盤上で繰り広げられる熱い戦いを、応援に駆け付けた人たちは固唾（かたす）をのんで見入っていました。

市高連大会成績

囲碁の部	氏名
優勝	東郷 弘泰
2位	栗原 靖幸

将棋の部	氏名
優勝	橋本 完治
2位	日暮 照臣

9月5日（木）には、

同じく赤坂ふれあいセンターで、印高連囲碁・将棋大会が開催され、囲碁、将棋共に個人優勝・団体優勝を勝ち取りました。素晴らしい！！



囲碁



将棋

市高連大会の様子

印高連大会成績

囲碁の部	
優勝	栗原 靖幸
3位	東郷 弘泰
団体優勝	成田市

将棋の部	
優勝	橋本 完治
6位	日暮 照臣
団体優勝	成田市



印高連囲碁・将棋大会

王将

印高連グラウンド・ゴルフ大会

3名が県大会への 切符獲得

10月2日（水）八街市スポーツプラザで令和6年度印高連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

成田市高連からは、男女5名ずつ計10名が参加しました。そのうち3名が11月27日（水）に千葉県スポーツセンターで開催される、県老連シニアグラウンド・ゴルフ大会への参加資格を獲得されました。



やる気に満ちた選手の皆さん

県老連シニアグラウンド・ゴルフ大会 参加予定者

氏名	所属クラブ
藤崎 信治	大袋長寿クラブ
堀越 久子	飯田町長寿クラブ
山浦シヅヨ	中台あじさいクラブ

市高連パークゴルフ大会

雨天により大抽選会へ

成田市高齢者クラブ連合会

副会長 但野 澄子

10月9日(水)、久住パークゴルフ場にて令和6年度市高連パークゴルフ大会が開催される予定でした。

10月に入ってから、天候が優れず1mm以下も含めると毎日雨という状況でした。大会当日の天気予報もあまり芳しいものではありません。ただ、通勤時間帯こそ強く降るものの、その後は曇りマークが主体だったので、悩んだ末に実行することにしました。

当日の朝、雨戸を開けると結構な量の雨が降っています。「雨脚が強いのは朝のうちだけだから」と言い聞かせながらパークゴルフ場へ向かいました。

「雨天決行」をうたってはいても「かっぱを着てま



悪天候に翻弄されるも最後は笑顔

「でやりたくない」というのが人情というものの、後から後からキャンセルの連絡が入ります。パークゴルフは4人ひと組でチーム編成をし、3人ならチームとして認められますが、2人では大会のチームとしては認められません。しかし、あまりにキャンセルが出てしまうと、事前に作成した組み合わせ表では、2人だけのところがたくさん出てきてしまいます。そこで、組数を減らしたり、3人のチームのところへ編入したり、(久住パークゴルフ場の場合ですと)

「こんな雨の中でやって風邪引いたら困るので帰ります」という人が何人も出てくるのでした。また組み合わせ表を作り直すなればいけないのかと途方に暮れていたところに、会長から「中止」の指示が出ました。そうすると、今度は用意した賞品をどうするかという問題にぶち当たり、協議の結果「くじ引きをしよう」ということになりました。そこで、帰りかけた人を急いで呼び戻し、大抽選会の始まりです。まず優勝から10位までの賞品から抽選がスタートしました。いり一番に優勝の賞品、30000円の商品券を引き当てたのは、あまりパークゴルフの経験がなさそうな女性でした。ご本人もびっくり仰天でしたが、周りからは祝福と羨望の入り交じった歓声とどよめきがありました。上位入賞の賞品を引き当ててほく顔の人、ラッキー賞もゲットできず参加賞に甘んじた人、悲喜こもごもの抽選会でしたが、皆一様に満足(?)して帰路についたのではないのでしょうか?

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



家具製造

株式会社Seed工業

成田市津富浦1006-686

自動車用品取付・自動車コーティング

株式会社FPA

成田市押畑2133-9
TEL 0476-55-1560

機械廻送・リース

有限会社 菅田重機商事
有限会社 菅田運輸成田市吉岡1310-2
TEL 0476-73-6481

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

「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳
作品募集中

募集期間: 令和6年12月31日まで

【お題】
土産

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)

まずはクリック!
nich.com/ 川柳 ニチコミ 検索

地区だより

女性委員会

食事でフレイル予防

公津地区 女性委員会

泉水 文子

先日、栄養士を招き高齢者の食事について講話を開きました。当日はグラウンド・ゴルフ大会と重なり、参加者は16名でした。

本題に入る前に、なのはなシニア音頭(30分) 脳トレのラガー体操(30分)を行いました。高齢者にはフレイル(加齢とともに筋力が低下する)予防が必要で、特に①栄養、②身体活動、③社会参加

の3つがポイントだとのこと。本日は栄養について詳しく教えていただきました。

1日の食事は10品目(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使用した料理)とのこと、簡単に取るには、汁物にいろいろな食材を入れること。また食べやすいひき肉を使った常備菜を常に備えること。そして、缶詰や乾物をストックし利用すると取れない食品が摂取できること。そのような高齢者用レシピを教えていただき、おいしい試食もいただくことができました。

プロジェクターで映し出され、

軽スポーツ大会に参加して

豊住地区 北羽島北部いきいきサロン

伊藤 新一

楽しみにしていた軽スポーツ大会が開催され、サロンクラブ員と会場に到着しました。受付を済

ませ、緊張しながら開会式に臨みました。今大会は、会場の改修工事の関係で、熱中症が心配される7月に変更されました。体育館内は予想外に空調の効果で快適な状況で安心しました。

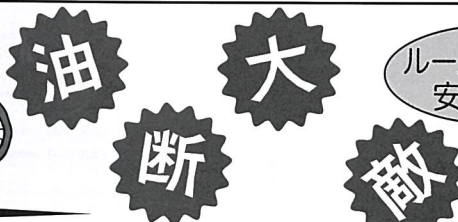
開会式、準備運動の後、グループ別、種目別に分かれ競技がス

わかりやすく、なるほどと思える講話でした。早速取り入れようと思う有意義な時間でした。



食事の重要性を学びました

タートしました。私たちは中郷Aチームと一緒に輪投げからとなりました。この種目は、得点を上げることが難しい種目です。案の定、練習でなかなか得点が入らず不安なスタートでした。それでも午前中の競技を無事に終了し、昼食と水分補給、持ってきた漬物で塩分補給をして午後の競技に期待をか



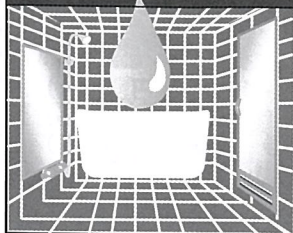
ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

けました。ブロンゴボールでも結果はいまひとつ。最後の種目、ターゲットゲームで、ようやくなかなかの高得点を獲得し、入賞への望みをつなぎ閉会式を迎えました。成績発表された結果、なんと、

期待していたターゲットゲームとスカットボールの2種目で1位入賞となる快挙でした。帰宅途上、土屋にあるコーヒーショップで、「アフタヌーンかき氷」で祝勝会。もちろん、盛り上

がりました。大会を開催していただいた市高連の皆さま、準備、運営をされました役員の皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

第2回目の「サンライズ九十九里」

大栄地区 吉岡二太陽の会

伊藤 澄子

私たち吉岡二太陽の会は毎年、年間行事として、稲荷神社の掃除を1日と15日と決めて行っており、ます。あとは、年に1度の缶拾いを行います。今回は敬老の日と



サンライズ九十九里にてねぎらい

たりの場所となりました。まずビールで、のどの渇きを癒

いうこともあつて、作業終了後サンライズ九十九里へ出かけました。労をねぎらうのにとってもびつ

海原に思いよせたる白波も散りて行きつつ又もどし来る!!

美しい花々と驚きの出会い

NT地区 中台あじさいクラブ

藤野眞里子

6月17日(月)クラブ主催のバス旅行に出掛けました。

二本松寺には、1万株のあじさ

いが咲き誇っていて、しばし目を奪われました。かなりアップダウンがありますが、花々を愛でながらの散策はとても気持ちの良い時間を過ごすことができました。

そのあとは、潮来へ回って十二橋巡り! 川風を受けながらのゆったりとした時間!! そこから息栖神社へ回りましたが、ここでハ

プニング! なんと神主様が以前、中台小学校の校長をしていたと聞いてびっくりしました。それで話が弾み、予定時間をかなりオーバーしましたが、いろいろな教えていただいて、とても有意義な旅になりました。

とっておきの作品を 句集 にしませんか?

..... あなたが見た景色や感じた季節の情景...

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか?

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など



安心してお任せ下さい!

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します!

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先へ
お送りさせて頂
きます

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします!

見積無料

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

お気軽に
お問合せください



Tel 03-5718-3900

Fax 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

健康と地域をつなぐ 百歳体操

中郷地区 中郷いきいき会

渡邊 義本

会員の加入促進に向けて

当会発足後20年を迎えた。この間、高齢のための諸事情により、会員数の減少が続いている。また、本会の会員の男女比の状況については、女性会員が大多数を占めている状況にある。

このことから、今年度の会の重要な目標として会員の加入促進を掲げるとともに、男性会員の加入にも留意しつつ、地区社協理事会や区長回覧などによって、会の現状や活動状況を訴え、新会員の加入の呼びかけを行ってきた。このことにより、現在10名余の方の加入の意思を確認している。

新たな事業の展開の原点は 地区の支援のチカラあり

成田市では高齢者の健康の維持と地域のつながりを高めようと「なりた いきいき百歳体操」の



なりたいきいき百歳体操実践中

普及に努めている。この体操を当会の新妻地区の皆さんが、今年6月から取り組みを開始した。

当地区の皆さんは日頃から、地区の農道を利用してのジョギングなどを通じた健康づくりへの取り組みと、本会の会員の募集活動に呼応しての考えに一致点を見出したことによるものと理解している。当地区の取組に際して、区と成田市成田・中郷地域包括支援センターの支援を得ている。

「なりた いきいき百歳体操」 の開催

第1回目の体操は6月27日（木）。会場は地区の共同利用施設

である。当日は15名が参加した。“春の小川”や“もみじ”、“七夕さま”などを歌いながら、椅子を使つての手や足等のゆっくりとした運動である。なお、この体操参加者の中に、会員以外の方や男性の参加、さらには隣接の海老川地区からの参加者も得ての開催となった。

体操のこれからに

成田市が推進する「なりた いきいき百歳体操」の実施団体としての活動には、若干ハードルが高いとの意見もあり、当面は現状維持での取り組みとすることになった。この体操の継続的な実施については、地区の自主運営に向けての地区の皆さんのご検討に期待したい。

また、このような地域活動の展開を原点として、会加入者の増加につながることを期待している。

（注）海老川共同利用施設は、空調設備の改修工事により当分の間使用できないため、新妻地区に同席させていただいている。）

「ねたきゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

トピックス

白寿賞おめでとうございます！

令和6年度受賞者

宝田宝寿会第二クラブ

小川 信作



三里塚むつみ会

吉岡 しめ



今年も元気いっぱいです！

昨年「白寿賞」を受賞された清水長寿クラブの岡野もよさんより「昨年は写真が間に合わなかったから」と表彰状を胸に元気な姿の写真を投稿してくださいました。ありがとうございます。



事務局だより

こんにちは、6月から高齢者クラブ連合会事務局に入りました古賀です。皆さまの楽しく元気な活動をお手伝いしていきたいと思っています。まだまだ不慣れですが、どうぞよろしくお願いいたします。



● 編集後記 ●

今年の夏は、全国で猛暑日の記録塗り替え合戦の様相を呈していました。「暑さ寒さも彼岸まで」などという言葉は「死語」になったかと思わせるように、9月半ばを過ぎても、テレビからは「今日で猛暑日は○日目、観測史上最多となりました」と、こんなニュースが聞こえてきました。

このような状況では、「社会奉仕の日の日程をどうしたものか」と、思案

されたクラブも多かったのではないのでしょうか？ 私の所属するクラブでは、9月になったら暑さも和らぐだろうと、9月18日を社会奉仕の日と決めました。ところが、当日も東京は猛暑日でした。成田市は、猛暑日にこそならなかったものの朝から太陽がシリシリと照りつけ、しかも無風とあって、ただ立っているだけでも汗がしたり落ちるほどでした。

そんな中集まってくれた会員の皆さんには感謝しかありません。せっかく集まってくれた会員の皆さんが、暑さ

のせいで体調を崩すようなことがあつてはいけないので、共同利用施設の裏側の日陰部分とそれに隣接する道路を清掃の範囲とし、短時間で切り上げることにしました。それでも終わったときにはみんな全身汗みずくでした。

終了後は、冷房の効いた建物の中で冷たい飲み物を飲んで、身体を冷やしていただきました。

(但野)

ロコモティブ
シンドローム

「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
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態ですら靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一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で予防しましょう。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



成田文芸

俳句

田園の稲穂色付き秋の風

宮本 明

小学生刈りほす稲穂におい嗅ぎ

読み人知らず

鰯雲過ぎにし想い友達し

福智 敏枝

こだわりの胸にくいこも酷暑かな

山田 寿恵

畑仕事汗の充足語る孫

湯浅 晃子

憩う昼蟬のじゃまする三尺寝

甲斐 剛良

短歌

土間あけてハチが飛び込み花びんにて
百合菊の花に止まり居り

東郷よね子

炎天下汗の流るるベリー摘み
友のよろこぶ笑顔見たさに

岡田 節子

猛暑から季節うつろう長月の

虫の声聴く夜長となりぬ

石川とみ子

石ころの山道下りて現わるは

出羽山々の五重の塔也

鈴木 征子

川柳

元気な証今年も会えた！ 敬老会

沼崎 雪子

「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 藤野眞里子（NT）

委員 遠山 有孝（公津）

委員 湯浅 恭秀（八生）

委員 渡邊 義本（中郷）

委員 谷平 稔（久住）

委員 篠田 茂子（豊住）

委員 須向 秀雄（下総）

委員 伊藤 澄子（大栄）

写真担当 木下 克己（NT）

原稿募集のお知らせ

次回85号の原稿締切は

令和7年

1月27日です。



たくさんのお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	日祝
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 そよら成田ニュータウン5F

電話 0476-20-8110

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年！記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料！

TEL 03-5718-3900

〒140-0014

東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階



株式会社 ニチコミ

http://www.nichicom.com/

社会福祉法人 徳栄会

特別養護老人ホーム 成田苑

☆介護職員大募集☆

—正社員・パート・夜間専従—

- 新卒者・60歳以上の方大歓迎、多くの方が稼働中。
- 未経験者歓迎。いちから親切に指導します。
- グループホームオープンにつき入居者大募集！
- お気軽にご相談ください。

成田市大室1783-22 ☎0476-36-6311