

令和7年度クラブ大会・定期総会



あじさい

No.86

発行日：令和7年6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>

クラブ大会・
 定期総会の詳細は
 2～3ページ

会長あいさつ



新たな仲間と共に

市高連の広がる輪

成田市高齢者クラブ連合会 会長 大澤 守

令和7年度の始めにあたり、
 ご挨拶申し上げます。

皆様には日頃より市高連の運営にご支援ご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

さて、昨年度の会員増強について会員の皆様方に、たいへん嬉しいお知らせがございます。これまで会員数が減り続けてきてまいりましたが、令和6年度は2740名だったのが、今年度は2759名となりました。わずかではありますが、増加いたしました。これはひとえに会員、関係者の皆様方のご尽力の賜物と思います。

今年度は中台体育館が改修工事のために使用できません。市高連一番の人気種目であります軽スポーツ大会が全体では開催できなくなりました。各地区に分散して開くこととなりますので、それに伴い会員以外の方も参加できることになりましたので、ぜひとも新規加入の促進をお願いいたします。

結びにあたり、昨年同様この夏もかなり気温が高くなるようです。すでに4月に夏日を各地で記録されました。十分留意しながら活動してください。皆様方の一層のご支援ご協力をお願いいたします。

令和7年度クラブ大会・定期総会

5月15日(木) 赤坂ふれあいセンターで、令和7年度成田市高齢者クラブ連合会クラブ大会・定期総会が開催されました。



市長あいさつ

成田市高齢者クラブ連合会 クラブ大会・定期総会



定期総会 議長



「その他」で要望をされる代議員

第一部「クラブ大会」では、クラブ活動において功労のあった14名と1団体が「クラブ功労表彰」を受賞されました。また、年間10名以上の新規会員を加入促進した5クラブと、新規に設立した2クラブに「感謝状」が贈呈されました。

第二部「定期総会」では、総会構成員総数142名に対して、出席者数96名、委任状提出者数42名、合計138名で総会成立要件を満たした。

昨年度に引き続き成田地区の山田徳雄さんが議長を務められ、上程された議案は全て承認されました。

承認された議案

◇議案第1号

令和6年度成田市高齢者クラブ連合会事業報告について

◇議案第2号

令和6年度成田市高齢者クラブ連合会収入・支出の承認を求めるについて

◇議案第3号

令和7年度成田市高齢者クラブ連合会事業計画(案)について

◇議案第4号

令和7年度成田市高齢者クラブ連合会収入・支出予算(案)の承認を求めるについて

歩みの証を胸に

玉造豊令会 佐藤 保男

受賞者を代表いたしました。一言お礼の言葉を述べさせていただきます。

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

医療法人社団 國手会

藤倉クリニック

診療時間 (理学療法時間)	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00 (午前8:45~11:30)	○	○	○	○	/	○	○
午後3:00~5:00 (午後3:00~4:30)	○	○	○	○	/	/	/

※日曜日は第2・4午前のみ診療となります。
※受付は30分前までとなります。
【休診日】金曜・祝日の全日、土曜・日曜の午後

成田市幸町483番地 ☎0476-22-1158

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>

根本内科外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	/	○	/

休診日 日曜・祝日・木曜

成田市猿山1056
TEL・FAX 0476-96-2829

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	●	●	●	/	●	/	/

○土曜日は8:30~12:30まで

成田市江井須487-1
☎0476-20-8733

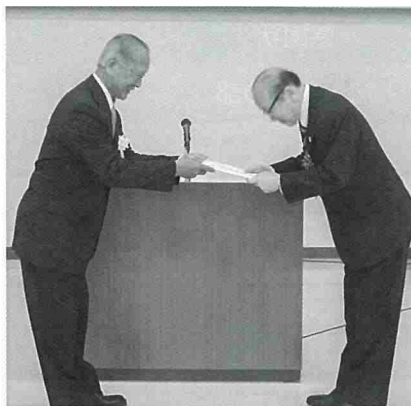
内科 / 消化器内科 / 放射線科

医療法人社団 柔仁会 国保・社保 取扱い

矢野医院

診療受付 8:00~12:00
診療時間 9:00~17:00
休診日:日曜・祝日・土曜午後
※金曜は予約診療のみ

成田市猿山1131 TEL 0476-96-0071
<http://www.myclinic.ne.jp/yanoin/>



市長に要望書手渡す



確かに受け取りました

市長に「要望書」を提出

5月15日(木)クラブ大会・定期総会の折り、成田市高齢者クラブ連合会から市長宛に2通の要望書が手渡されました。

1通目は、どのクラブも会員数

の減少に伴って会費などの収入も減っています。それに追い打ちをかけるような物価高とあって、クラブ運営が立ち行かなくなっているのが現状です。そこで、平成21

この2通の要望書を手渡し、ぜひとも私たちの願いを叶えていただきたいとお願いしました。

2通目は、成田市高齢者クラブ連合会が年1回実施している研修旅行について、昨今の観光業界がいろいろな規制を受ける中、旅行代金が高騰しており、参加したくても二の足を踏む会員が多いことから、旅行代金、特に貸し切りバス料金の一部を補助していただきたいということ。

年から据え置きとなっている1人当たり1450円の市の補助金を、2000円に増額していただきたいということ。



謝辞

常日ごろ、私どもはこれまで培ってきた経験や知識を活かして、高齢者の生きがいづくり、仲間づくりや地域に役立つための様々な活動をおこなって尽力してまいりました。その努力に対しまして、このような晴れがましい表彰という栄誉を受賞できましたことは誠にありがたく、心から感謝申し上げます。厚く御礼申し上げます。

このような栄誉を頂戴できました

たのは、経験豊富な先輩の指導やより良きクラブ仲間にも恵まれたおかげであると、心から感謝申し上げます。

これからも成田市高齢者クラブ連合会の発展のために、決意を新たに高齡者福祉の向上に尽す所存でございます。

本日は誠にありがとうございます。

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

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

機械廻送・リース

有限会社
有限会社

**菅田重機商事
菅田運輸**

成田市吉岡 1310-2

TEL 0476-73-6481

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

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

TEL 0476-20-1003

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

自動車整備・車検整備・板金塗装・中古車販売

株式会社

斎藤自動車

成田市名古屋 1214-8

TEL 0476-37-5718

クラブ功労表彰者 個人の部		
地区名	クラブ名	名 前
成 田	土屋大宮クラブ	立川 明
	土屋大宮クラブ	佐野 公江
	花崎町長寿クラブ	石井トキ江
	美郷台3丁目シニアクラブ	伊藤 とく
公 津	公津の杜スカイ倶楽部	泉水 文子
八 生	大竹長寿クラブ	崎山ヤエ子
中 郷	野毛平グレースクラブ	青野 順子
	野毛平グレースクラブ	平澤富佐子
豊 住	北羽鳥北部いきいきサロン	篠田 成子
ニュー タウン	玉造豊令会	鈴木 伸雄
	玉造豊令会	佐藤 保男
遠 山	大清水長寿クラブ	岩館 律子
下 総	小野福寿会	櫻井 和子
大 栄	H n太陽の会	伊藤 康雄

クラブ功労表彰者 団体の部		
地区名	クラブ名	
下 総	高白寿会	

感謝状	
加入促進の部	
地区名	クラブ名
公 津	宗吾長寿連合
中 郷	中郷いきいき会
ニュー タウン	神宮寺楽天会
遠 山	三里塚三桜会
下 総	猿山老人クラブ

新規発足の部	
地区名	クラブ名
ニュー タウン	ふれあいゴールドクラブ
八 生	下福田長寿クラブ福友会



功労表彰 個人の部



功労表彰 団体の部



感謝状

令和7年度 成田市高齢者クラブ連合会 事業計画

日 程			事 業 名	時 間	会 場
4月	11日	金	監事会	11:00～正午	男女共同参画センター多目的室
			正副会長会議	9:30～10:00	男女共同参画センター会議室
	22日	火	表彰者選考委員会(地区会長会議)	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
			役員会	11:00～正午	男女共同参画センター会議室
5月	15日	木	クラブ大会	10:00～正午	赤坂ふれあいセンター大会議室
			定期総会		
	22日	木	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	27日	火	グラウンド・ゴルフ大会(予備日28日)	9:00～	重兵衛スポーツフィールド中台 (陸上競技場)
	28日	水	〔印高連〕総会		酒々井町中央公民館講堂
6月	2日	月	単位クラブ会長会議・活動費補助金の交付	10:00～11:30	赤坂ふれあいセンター大会議室
			【県老連】シニアゴルフ選手権		大栄カントリー倶楽部(成田市)
	4日	水	【県老連】特選演芸会	10:00～正午	成田国際文化会館
	13日	金	〔印高連〕参与会・女性委員会議		酒々井町中央公民館講堂・会議室
	18日	水	市高連日帰り研修		房総方面
7月			【県老連】新任会長・若手会員研修会		
	31日	木	囲碁・将棋大会	9:45～15:30	男女共同参画センター会議室
8月			市作品展(市高連後援)		赤坂ふれあいセンター中央ホール
9月	1～30日		社会奉仕の日		
	4日	木	〔印高連〕囲碁・将棋大会		富里市福祉センター会議室
	25日	木	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	26日	金	〔印高連〕参与会・女性委員会議		酒々井町中央公民館講堂・会議室
10月	2日	木	〔印高連〕グラウンド・ゴルフ大会(予備日10月3日)		白井市運動公園

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

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。

**タクシーのご利用は
国際空港交通株式会社へ**

ジャンボハイヤーあります
トヨタハイース(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

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>

東邦建設株式会社

総合建設業・太陽光発電
がれき類中間処理業・給油所

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

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)

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9印地振第46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

10月	8日	水	パークゴルフ大会	9:00～	成田エアポート東雲パークゴルフ場
			健康・福祉まつり(女性部協力)		保健福祉館
			【県老連】市町村老連会長・担当者会議		
11月			子ども会まつり(女性部協力)		
	13日	木	カラオケ発表会(12日午後事前準備)	9:30～	大栄公民館大ホール
	18日	火	【県老連】ゲートボール大会		フクダ電子グラウンド(千葉市)
	20日	木	〔印高連〕ニュースポーツ普及講習会		印西市松山下公園総合体育館
	27日	木	【県老連】シニアグラウンド・ゴルフ大会		千葉県スポーツセンター(千葉市)
12月	5日	金	正副会長会議	9:30～10:00	男女共同参画センター会議室
			理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	12日	金	〔印高連〕リーダー研修会		ふれあいプラザさかえ
	16日	火	【県老連】シニア囲碁・将棋大会		ポートプラザちば(千葉市)
	16-18日		〔印高連〕作品展		酒々井町中央公民館講堂
1月	14日	水	役員選考委員会	10:00～11:00	男女共同参画センター活動室
	19日	月	【県老連】千葉県老人クラブ大会		ポートプラザちば(千葉市)
2月	13日	金	〔印高連〕理事・参与合同会議		酒々井町中央公民館講堂
3月	11日	水	理事会	9:30～10:30	男女共同参画センター会議室
			単位クラブ会長会議	10:30～12:00	赤坂ふれあいセンター大会議室
	13日	金	〔印高連〕理事・参与合同会議		酒々井町中央公民館講堂



【令和7年度会議日程】

単位クラブ会長会議	6/2、3/11
役員会	4/22
表彰者選考委員会(地区会長会議)	4/22
理事会	5/22、9/25、12/5、3/11
監事会	4/15
正副会長会議	4/22、12/5

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

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階

TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索



株式会社 ニチコミ

私たちは子育てを応援します！
社会福祉法人

三成会

三里塚第一保育園 ☎0476-35-0165

三里塚第二保育園 ☎0476-35-0081

三里塚みらい保育園 ☎0476-36-5328

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

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！



土木工事一式・重機土工事 (ICT)



有限会社

津軽興業

☎0476-37-0685

成田市南羽鳥 1855-1



福祉部長 始球式



大澤会長

男子
の部



(左から)猪瀬 進さん(2位)、小松 和男さん(1位)、野崎 直人さん(3位)



ナイスの掛け声が響き渡る

事業報告

令和7年度グラウンド・ゴルフ大会

日時…5月27日(火)
場所…重兵衛スポーツフィールド中台
人数…139名



入れ!



フルスイング



フラッグめがけて!



作戦立て中



福祉部長 あいさつ



怪我をしないように

はつらつ賞
(90歳以上)



(左から) 櫻井八重子さん、宮田日出生さん、小川 栄さん

女子
の部



(左から) 飯田久美子さん(2位)、藤崎恵美子さん(1位)、川神 和代さん(3位)



惜しい!!!



飛んでいけ!!

休憩中の一コマ



お見事です!!



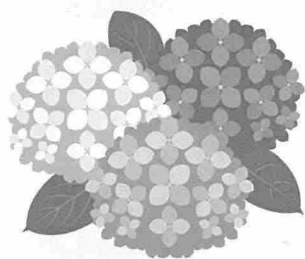
令和7年度 成田市高齢者クラブ連合会 役員名簿

任期・2年/令和6年度・令和7年度 (◎は地区会長)

役職	地区	氏名	所属クラブ
会長		大澤 守	松崎睦会
副会長		但野 澄子	三里塚むつみ会
		高木 環子	並木町なの花会
		袖屋 實	土屋大宮クラブ
		關 元一	高白寿会
		田中 政夫	Hn太陽の会
理事	成 田	◎山田 徳雄	美郷台3丁目シニアクラブ
		仲村 忠	美郷台さとみ会
	公 津	◎遠山 有孝	飯田町長寿クラブ
		藤崎 信治	大袋長寿クラブ
	八 生	◎赤海 佐自	宝田宝寿会第二クラブ
		小川 尊吉	宝田豊寿会第一クラブ
	中 郷	◎渡邊 義本	中郷いきいき会
	久 住	◎谷平 稔	大室大寿会
	豊 住	◎宮本 一富	北羽鳥南部福寿クラブ

役職	地区	氏名	所属クラブ
理事	ニュータウン	◎佐藤 保男	玉造豊令会
		藤野真里子	中台あじさいクラブ
	遠 山	◎神崎 利一	取香なの花クラブ
		安原 正幸	吉倉福寿会
	下 総	◎東郷 弘泰	成井長寿クラブ
		櫻井 忠	小野福寿会
監 事	大 栄	◎飯嶋 正義	前林第一あららぎ会
		伊藤 春樹	前林第二老人クラブ
		中島 弘	吾妻たちばな会

事務局		氏名	連絡先
		高木 和子	(問い合わせ先)
		小川 治美	成田市赤坂2-1-14
		古賀恵美子	赤坂ふれあいセンター内
		新倉 侑	電話:37-3227 FAX:20-6143



い申し上げます。何卒よろしくお願

普段は成田市役所高齢者福祉課にて、市高連に関する事務のほか、ご高齢の方の見守り支援・福祉サービスに関する事務も担当しております。会員の皆様の活動がより楽しく、そして充実したものであるようお手伝いさせていただきたく存じます。何卒よろしくお願

こととなりました。皆様のお役に立てるよう、精一杯努力してまいります。



令和7年度より、市高連に関する事務を担当させていただきます。

高齢者福祉課市高連担当 新倉 侑

新担当よりごあいさつ

事務局からのお知らせ

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

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

御 協 賛



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



油

大

断

敵

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

地区だより

地域とつながる

下総地区 高白寿会

關 元一

下総地区は現在6単位クラブが活動しています。社会福祉協議会（以下、社協）は、2つに分かれており、大利根地区社協には猿山老人クラブ・高白寿会・小野福寿会があり、小御門地区社協には、成井長寿クラブ・ビバランド団地



ふれあい交流 食事会

総の会・名古屋長寿会があります。さらに、大利根地区社協は滑河支部と高岡支部に分かれており、小御門地区社協は小御門支部と名木支部に分かれています。今回の紹介は私が所属している高白寿会が活動している大利根地区社協高岡支部についてです。

高岡支部には高白寿会と小野福寿会があります。昨年の活動は5月に「ふれあい交流会」としてグラウンド・ゴルフ大会が下総運動公園野球場で行われました。6月には「お楽しみバスツアー」があり、九十九里の「太陽の里」へ行きました。9月には市の「敬老会」が下総公民館で開催されました。その他にも、こどもふれあい交流会として地区の4カ所のコミュニティセンターで、小学生と軽スポーツ大会（輪投げ・スカットボー



ふれあい交流 輪投げ

ル・ターゲットゲーム）を行いました。大会の後は軽食会があり、楽しい時間を過ごすことができました。1月にはみどり学園1年生との昔遊び交流会（かるた・おはじき・羽根つき・折り紙・けん玉・竹トンボ・ダルマ落とし・輪投げ）があり、各単位クラブの会員だけでなく、一般シニアの方々の参加もありました。

このような機会は大変なことです。地区社協の皆さんのおかげで、単位クラブの活動だけでなく、他地区のクラブやシニアとのふれあい交流の場でもあり、毎回楽しみにしています。

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。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

悔るなかれ百歳体操

遠山地区 三里塚むつみ会

会長 但野 澄子



市職員の指導を受ける

昨年の10月に「なりたいきいき百歳体操」を立ち上げました。毎週水曜日10時～12時の予定です。

「百歳体操」自体は30分弱で終わってしまうものですが、三里塚むつみ会では、初めの30分間をおしゃべりタイムにして、自由におしゃべりを楽しんでいただいています。三里塚御料区は成田空港の用地にかかった地域の人々の移転

先です。むつみ会会員の多くも移転してきた人たちです。昔隣組だった人や同じ小学校に通っていた人たちなので、子どものころの話や娘時代の話など、話が尽きることはありません。

「百歳体操」を始めてひと月が過ぎたころには、「このごろ夜ぐっすり眠れるようになった」「椅子から立ち上がるのが楽になった」「体が軽くなった気がする」という声が聞えてくるようになりました。また「足が痛いから行けない」と言っていた人が「足が痛い人ほどやった方がいいのよ」とみんなに言われて通い始めて、今では自ら進んで参加するようになりました。

「百歳体操」の効果ももちろんあるとは思いますが、会員の皆さんの目の輝きが日に日に増してきているのは、「水曜日になればみんなに会っておしゃべりができる」という楽しみが大きく影響していると思います。

「百歳体操」を始めてふた月目からは月の最後の水曜日にお茶飲み会を、第2水曜日には成田市遠山地域包括支援センターの職員による健康講座を、また成田市保険年金課による口腔機能検査なども実施しています。

「百歳体操」の効果が表れるのはこれからだと思いますが、その副産物ともいえるべきものをたくさん頂戴しました。ありがとうございます。



体力測定

健康 コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。





地域の絆を深めた 餅つき大会

成田地区 美郷台3丁目シニアクラブ
会長 山田 徳雄

成田市でも比較的新しい町内である美郷台3丁目では、どの行事

も町内会と子ども会、シニアクラブが協力して行われています。1月26日(日)に北田児童公園にて開催された美郷台3丁目町内会主催の「餅つき大会」についても、当クラブが協力しました。前日には、当クラブ

これから餅つき

の会員が食材(大根、ネギ、人参、ゴボウ、こんにゃく等)をいちよう切りや斜め切りに仕上げ、当日には受付や司会、来賓接待を担当し、高齢者ならではの技と経験で行事の成功に貢献しました。

餅つき大会の他にも、年に3回行われる環境美化運動やバーベキュー大会、連合町内会主催の納涼盆踊り大会にも積極的に協力しています。シニアクラブとしての単独事業としては、美郷台小学校

の畑づくりと携わっており、草刈りや草取り、畑の耕作、さらにさらつま芋やトウモロコシの植え付け指導を行っています。

会員は皆、色々な世代の方とコミュニケーションを取ることを楽しみつつ、地域との繋がりを大切に活動しています。

今後も無理なく楽しく体力づくりをしつつ、地域に貢献しながら世代を超えた絆を深め、よりよい故郷をつくり、継承してまいります。



あつあつです

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

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



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
見積します

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
にお送りさせて
頂きます

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.nichicom.com



教え合いながら編みました

『認知症マフ』を知っていますか？ ほっこりマフとも言います。イギリスの病院で使われはじめ、2016年に日本に紹介されました。

手を入れられる筒状のマフで毛糸などのニット編みです。カラフルな編み模様と、表面につけた人形やお花など、見ていて楽しくな

『ほっこりマフ』を みんなで制作

八生地区 松崎睦会

湯浅 恭秀

使う人に合わせ思い出になりそうなる飾りをつけて、昔の記憶を呼び覚ませるようなマフにしようと工夫していました。野菜作りをしていた人向けに野菜や果物を付けたり、木にいろいろな実をならせたり、小さな犬のぬいぐるみを花の真ん中に置いたりしたマフができました。編み方がわからないときは、お互いに教え合いながら楽しく編んだそうです。

包括支援センターの方からのお声がけに応じて、松崎睦会と知り合いの女性たちが集まり、1月22日から毎週水曜日に松崎青年館にて作り始めました。

「家にあつた毛糸を使って、人の役に立てるうえ、作る側も元気になり、良いことづくめだね」

できあがったマフを使って喜んでもらいたいとのことでした。



カラフルなほっこりマフ



ほっこりマフ完成しました

【参考】認知症マフに関する活用基準、作成方法、感染症対策等は「Twiddle Muff(認知症マフ)活用ケアガイドVer. 2」をご覧ください
<https://onl.tw/6ihdZNT>



認知症マフに関する情報

「家にあつた毛糸を使って、人の役に立てるうえ、作る側も元気になり、良いことづくめだね」

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 | ☐ 片足立ちの状態では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。

本当に便利なの？

電子キー

久住地区 大室大寿会

谷平 稔



電子キー

ポケットに入れたまま、あるいはハンドバッグに入れたまま操作ができ、非常に簡単、便利という電子キーが今新車の主流になっているようだ。本当にその通りだろうか？ 自分一人だけで専用に使っている場合は問題ないが、家

族数人で使い回ししている場合などはどうだろう。

先日、妻が専用に使っている車で、私が運転して買い物に出かけた。キーは妻のバッグの中。私は他に用事があるため妻をスーパーで降ろし、次の用事に向かった。駐車場に車を止めエンジンを止めた。とたん、ハッと気が付いた。キーを持っていないのだ。妻は気づかずのんびり買い物。タクシーを呼びキーを取りに行くことに・・・。

運転中の地震等、非常時には「キーは付けたまま」ということが要望されているが、ポケットやハンドバッグからわざわざ取り出す人がどのくらいいるのだろうか。

やはり車に乗るときには、キーを差し込み、エンジンをかける。これが基本と思うのですが、私は古い人間でしょうか。

ちなみに、使いまわしが多い商用車には電子キーの採用が見当たらないと聞く。

キーを抜いたらハンドロックがかかる。こんなアナログ車が懐かしい。

編集後記

長年「あじさい」の写真担当として活動された木下克己さんが令和6年度末で退任されました。大変お疲れ様でした。

木下さんには、生涯大の同期ということもあって、私よりも大分お年が上なのにも関わらず、無理なお願いもしてきました。今更ながら恐縮しております。本当に申し訳ありませんでした。

これからご自分の趣味として写真を楽しんでいただければ幸いです。そして、たまには「あじさい」に写真を送ってください。喜んで掲載させていただきます。(但野)

「あじさい」編集委員

編集委員長

委員	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)

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

「ねたきりゼロ」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

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

成田文芸

俳句

峠越えさくら桜の夕明かり

福智 敏枝

想い出をやさしく包む桜かな

山田 寿恵

手をのべて園児整列花吹雪

湯浅 晃子

散歩道春も終りか八重桜

石川 清治

花だより鶯の声待ちわびて

田沼 康子

春の果て踏むには惜しい花庭

甲斐 剛良

短歌

船底をことごと音し老船頭
芭蕉下りしその日を語る

鈴木 征子

寒空にさくらか雲か人影まぼら
大樹見上げてため息悲し

石原 里子

誕生日うれしくもあり寂しくも
高期高齢者なりにけるかな

東郷よね子

春風が老人達の花見の輪
桜しべ散らすブルーシートに

岡田 節子

手話学び心通わす嬉しさよ
まだまだなれど君によりそふ

石川とみ子

川柳

春が来たただそれだけで胸踊る

松岡 俣代

ハレの日を笑顔でおくる親ごころ

石井 賢二

原稿募集のお知らせ

次回87号の原稿締切は

令和7年

10月1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
そよ成田ニュータウンアネックス 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

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※食後30分位、お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

「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.nichicomi.com/

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。