

あじさい

No.87

発行日：令和7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>

新コース 一新気分 成田の空に 快音響く！



市高連パークゴルフ大会

10月8日（水）、秋晴れの中、市高連主催のパークゴルフ大会が、新しくオープンした成田エアポート東雲パークゴルフ場で行われました。27組（97名）が参加し、新コースで熱戦を繰り広げました。

詳細は8～9ページをご覧ください。



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。

公津の杜スカイ倶楽部

実施日：5月15日 参加者：17人



公津の杜1丁目の自治会物置用地3か所の清掃を行いました。草の成長が早かったので、前年度より1か月早く行い、汗を流し、世間話を楽しみながら頑張りました。

北須賀福寿クラブ

実施日：6月1日 参加者：12人

5月と12月の2回、花の苗の植え付け等、花壇の管理を行い、地域の景観を維持する活動を行っています。



北羽鳥北部いきいきサロン

実施日：7月19日 参加者：7人

若手会員で朝の涼しい時間にあじさいの剪定を行い、枝ぶりも良くなりました。来年もきれいに咲いてくれることを楽しみに待っています！



名古屋長寿会

実施日：4月27日 参加者：17人

清掃活動を主に会員の皆さんは予定より早い出勤など前向きに頑張っています。「食べたいものは食べておこ、会いたい人には会っておこ、あした死んでもいいように」



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>

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



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
善妻 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



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



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

成田市江弁須487-1

☎0476-20-8733



猿山老人クラブ

実施日：9月15日 参加者：22人

猿山コミュニティセンターの敷地内清掃を行いました。今年は旧下総町母子センター跡地に隣接している防災倉庫付近の清掃も行いました。



美郷台3丁目シニアクラブ

実施日：9月1日 参加者：11人

町内掲示板周辺を中心に清掃。終了後、恒例の意見交換会（昼食会）を行いました。



三里塚むつみ会

実施日：9月17日 参加者：14人

三里塚御料共同利用施設敷地内で清掃。作業後「百歳体操」で体をほぐしました。



吾妻豊令会

実施日：9月2日 参加者：10人

日本武尊（ヤマトタケルノミコト）とも縁の深い由緒ある麻賀多大神宮の境内の清掃を行いました。当日は猛暑日でしたが体調に十分に注意して作業しました。



Hn太陽の会

実施日：9月21日 参加者：延べ41人

吉岡2区内全域のゴミ拾いと稲荷・八坂・月読の3神社境内の植木の剪定と掃除を1～3名の会員によるシフト制にて行っています。



松崎睦会

実施日：9月10日 参加者：8人

松崎青年館と共同墓地の清掃、整理を実施しました。祭壇にお花を飾り、大師堂の整理、小枝の除去等の作業をしました。



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

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

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

国内旅行手配+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)

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

土木、舗装、とび・土工、解体工事業



株式
会社

国井組

成田市小泉439番地3

☎0476-36-0366



土屋大宮クラブ

実施日：9月30日 参加者：20人

土屋公民館および山車小屋周辺の雑草の除去を行いました。草刈り機を使い雑草を除去、桜の落ち葉を回収し最後に収納したゴミ袋は5個にもなりました。



南羽鳥長寿クラブ

実施日：9月21日 参加者：24人

9月に入っても熱中症対策が必須の毎日が続き、例年よりも短時間で済ませました。区民会館の清掃だけでなく駐車場の樹木の剪定や雑草の除去も行いすっきりさせました。



神宮寺楽天会

実施日：10月10日 参加者：26人

玉造5丁目の玉造児童公園にて、草取りや草刈り、砂場を掘り起こして小石を取り除き整備しました。

暑くもなく、秋の気配の心地よい中での作業でした。



花崎町長寿クラブ

実施日：9月24日 参加者：13人

生涯学習会館周辺の草取りと2階和室の掃除をしました。

例年に比べ参加者も多く、1時間ほどで終了し、その後、懇談を楽しみました。



加良部第1豊令会

実施日：9月28日 参加者：10人

二手に分かれ、

A：しかの尻公園～ロケット公園、新山小、加良部台公園、公社団地、加良部中央
B：しかの尻公園～加良部小グラウンド奥、加良部台公園、公社団地、加良部中央
の緑道の清掃を行いました。



玉造豊令会

実施日：9月25日 参加者：27人

当会員宅から玉造地区内の公道、路地などを経由して玉造公民館へ至る経路のゴミ拾いを実施、回収したゴミは分別して、役員が持ち帰りました。



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。



事業報告

県老連新任会長・若手会員研修会

事例学び、実践へ

ふれあいゴールドクラブ 会長 井上 澄雄

9月1日(月)、千葉市生涯学習センターにて行われた講習会に初めて参加させていただきまし
た。この研修会には千葉県内の老



参加者の笑顔には意欲がにじむ

人会・高齢者クラブより約120名(成田市高齢者クラブからは8名)の参加がありました。

三地域の老人クラブ代表者(八千代市長寿会連合会会長、袖ヶ浦市委員、流山市委員)から地域活動についての発表があり、それぞれの発表内容には今後の成田市高齢者クラブの活動においても参考となるものがありましたので、発表内容を左に記します。

1. 健康寿命を延ばす

5つのプラス

①人との交流、②仲間と運動、③サロンへの参加、④笑いのある生活、⑤地域組織への参加。これら5つに共通することは、家に引きこもらないことです。少しでも興味のあるイベントには積極的に参加しましょう。

2. シニアクラブの基本について

①健康づくり、②生きがい高めめる、③社会奉仕といわれているが、そのベースには楽しみ・喜びがある必要があります。袖ヶ浦市の合言葉は『うれしさで心はずむよ今日もまたあの場所へ行くあの会に会う』

3. アンケート等を実施しての

イベント企画

現在の活動内容は、次のとおりです。

①友愛活動(独居・寝たきり会員の見守り訪問、入院会員お見舞い)
②奉仕活動(集会所・公園などの清掃、防犯パトロール)
③健康活動(ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、健康体操)
④学習活動(各種講座・勉強会の開催)

⑤生きがい活動(カラオケ、親睦旅行、囲碁・将棋、演芸、映画鑑賞、健康マージャン)
会員が参加したくなるようなイベントをいかにして企画するか、アンケート調査等を通じて実施しているとのこと。以上報告させていただきます。

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 | ☐ 片足立ちの状態でも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。

事業報告

なのはなシニア千葉特選演芸会

特選演芸会は6月の風物詩

美郷台3丁目シニアクラブ 会長 山田 徳雄



多彩な演目に客席からは温かい拍手

第59回なのはなシニア千葉特選演芸会が、6月4日(水)に成田国際文化会館大ホールで開催されました。もはや、6月の風物詩といっても過言ではありません。

私は昨年・一昨年に続き、業務部会を代表して受付を担当しました。仲間は、吉倉福寿会の安原さん、事務局の小川さん・古賀さんの計4名です。開演は10時でしたので朝8時45分に集合したところ、すでに20名ほどが玄関前でスタンバイしていました。高齢者の「早起き力」には恐れ入ります。

いつもは受付くらいしか役回りのない私ですが、今年は例年とはひと味違いました。欠席された但野部会長に代わり、千葉県老連理事長のメッセージを代読する大役を担うことになったのです。開演直後に壇上へ上がり、緊張しながらも何とか乗り切りました。



開演1時間以上前に並んだ方も

演芸の内容は実に多彩でした。オープニングは、関西弁がさえわたる「浪速のおしゃべりおばさん」エリザベスさん。続いて、親子芸人の石黒サンペイ&ヨンペイさんによるお笑い曲芸で、笑いと拍手が飛び交いました。

そして後半は、津軽民謡界の重鎮・山本謙司さんの熱唱とトーク、さらに福本えみさんによる民謡と恒例の「なのはなシニア音頭」。最初は遠慮していた来場者の皆さんも、いつの間にか舞台上に上がり、見事な群舞となりました。

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

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.narikei.co.jp>
専門スタッフによる
防犯診断実施いたします!

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

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

●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

株式会社 ニチコミ
弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。
ニチコミ **検索**
<http://www.nichicomi.com/>

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



当日の様子はこちら
「あじさい屋敷」

10時10分に出
発して茂原へ
向かいました。
11時10分

12時近くにあじさい屋敷を出発し、保田の食事処「ぼんや」へ向かいました。市高連事務局の計らいで、車中カラオケの時間となり

員無事に降車。豊住地区の方々をお見送りして解散しました。
楽しい一日でした。

楽しい一日でした。

6月18日（水）快晴の朝9時、日赤病院前に豊住地区の会員25名を乗せた2号車が到着し、飯田町の16名が乗り込みました。9時10分に出発し、9時30分に酒々井パーキングに到着しました。

3号車はすでに到着済みで、1号車も到着しましたが、2号車は連日の酷暑で疲れたのか調子が悪いとのこと、代車に乗り換えて

“服部農園あじさい屋敷”に到着し、すり鉢状の裏山に何色あるのか、2000本もあるというあじさいが散りばめられており、ここまで種類を増やし、摘花・樹形づくりの剪定など長年の労苦に頭が下がる思いです。高いところまで植えられており、体力を考えて中段の高さを選んで回りましたが、かなり疲れました。

物のため金谷港の「ザ・フィッシュ」へ。お土産を買い、バスに乗り帰路につきました。

車内で「ビンゴ大会」となり「リーチ」、「ビンゴ」と声がかか
るうちに景品が終わり、酒々井
パーキングに到着しました。

またの再会を期して、それぞれのバスは終着場所へ。2号車は、16時過ぎに琴平神社に到着し、全員無事に降車。豊住地区の方々を

日帰り研修旅行

あじさいと旬の味覚を堪能

飯田町長寿クラブ 会長 遠山 有孝

司会は、安定感抜群のふじ健介さん。旬の話題を巧みに織り交ぜ、笑いあり、涙は……まあ、笑いついて涙目になった方も多かったのではないだろうか。

終演後に来場者をお見送りした際には、「また来年も来るよ！」

というお声も多くいただきました。慌ただしくも、心に残る一日となりました。次回のこの「シニアの祭典」も、皆さんとともに盛り上げていきたいと思ひます。



巧みな話術で大盛り上がり

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

市高連パークゴルフ大会



新コースで大澤会長の記念の1打



アテスト風景

飛行機を感じてティーショット

健康スポーツ部 関 元二

10月8日(水)、市高

連主催のパークゴルフ大

会が、新しくオープンし

「敬老の日」は過ぎましたが、先

た成田エアポート東雲

輩方のハツラツとしたプレーを目の

パークゴルフ場で行われ

前にして、後に続く私たちもがんば

ました。昨年は雨天のた

らなくてはと思う一日でした。

め中止となったので、し

大会の結果は次ページの表のお

ばらくぶりの大会とし

りです。

た。今年も昼食時間を設

けず半日の大会運営としました。

参加者は97人で27組に分かれての

プレーでした。コースはA、B、

C、Dの4コースで36ホール、パー

132の全長1800メートルで

す。コースに慣れていないせいにか、

OBも多かったようです。それでも

ホールインワンも出るなど、歓声が

湧き上がっていました。

今年は暑さ対策として、開催日程

を7月から10月に移動しましたが、

秋の天気とは思えない暑い日とし

た。参加者の皆さんお疲れさまでし

た。市高連の役員、事務局の皆さん

や参加者の皆さんの協力で無事終え



ラッキー賞の発表



男性入賞者



女性入賞者



表彰を受ける小松さん



左端 優勝の櫻井さん

男性の部

順位	地区名	名前	スコア
優勝	ニュータウン	小松 和男	104
第2位	成 田	梶原 節夫	109
第3位	公 津	小川 四朗	116
第4位	久 住	富岡 良樹	117
第5位	公 津	小笠原耕市	118
第6位	下 総	磯部 芳和	119
第7位	久 住	谷平 稔	120
第8位	ニュータウン	今宮 良一	120
第9位	遠 山	藤崎 民雄	122
第10位	ニュータウン	春田 好俊	122

女性の部

順位	地区名	名前	スコア
優勝	下 総	櫻井八重子	117
第2位	遠 山	藤崎恵美子	117
第3位	久 住	富岡シヅエ	125
第4位	成 田	上原 洋子	126
第5位	ニュータウン	後藤 文子	126
第6位	ニュータウン	平澤美恵子	128
第7位	ニュータウン	新田 和子	130
第8位	公 津	森 眞知子	131
第9位	ニュータウン	小柴志津子	132
第10位	成 田	梶原 良枝	132

千葉県シニアゴルフ選手権

入賞逃すも笑顔あふれるプレー

ひかなた
Hn 太陽の会 田中 政夫

6月2日(月) 大栄カントリー倶楽部で、第12回千葉県シニアゴルフ選手権が開催されました。昨年は猛暑の中、8月開催でしたがその教訓から前倒しの開催となりました。

早朝から、今大会名誉会長、小泉成田市長のごあいさつがありました。「素晴らしい天候の中、成績が悪くても天候のせいにはできない状況の中でプレー、日頃の練習の成果を存分に発揮してください」と、激励の言葉をいただきました。

また、例の面白トークが2つ出ま



狙い定めて勝負の一打

した。おかげさまで緊張感もある中、和やかなムードとともに知らない人同士の組み合わせ

せの中でした。楽しくプレーができました。8時から順次インとアウトコースに分かれて笑顔で、元気にスタートしていき



スポーツマンシップで気持ち良くプレー

参加者は地元成田市からは7名、習志野市2名、浦安市5名、香取市3名、計17名でした。

残念ながら成田市は入賞ならず、優勝は浦安市の大幸さん、準優勝は習志野市の平林さん、3位は香取市の宮本さんでした。以上3名の方が全国健康福祉祭(ねんりんピック)に出場する予定です。

小泉市長面白語録

その① 万博会場の空飛ぶ車が故障しまして、活用しようがなく、まさに「宙に浮いた状態」とのことです。
その② このところお米をはじめとして相次ぐ値上げで、ビールも先月値上げとなりました。皆さまの財布の中も、「一番搾り状態」だと聞いています。

囲碁・将棋大会

攻防光る頭脳戦

9月4日



栄光を手に記念の1枚

また個人の部においても好成績を収め、実りの多い大会となりました。好成績者3名は、12月16日(火)ポータルプラザで開催される県大会に出場予定です。

印高連大会成績

団体

囲碁の部	優勝
------	----

個人

囲碁の部	優勝	竹中 次男
将棋の部	準優勝	橋本 完治

県大会出場予定者

囲碁の部	男性の部	竹中 次男
	女性の部	竹中 恵子
将棋の部		橋本 完治

成田市は日頃の鍛錬の成果を発揮し、見事団体優勝を果たしました。

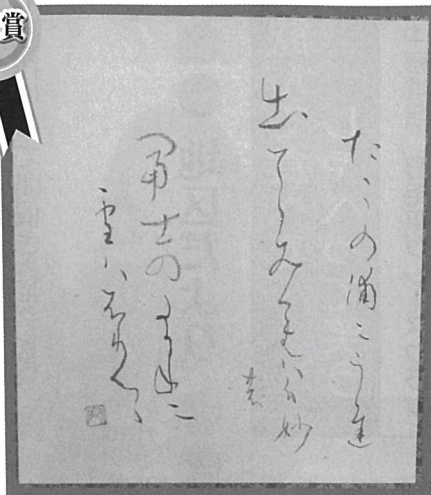
シルバーいきいき作品展

市長賞はじめ7作品が受賞

成田市主催の「令和7年度シルバーいきいき作品展」が8月19日（火）～26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。会員の皆さまから個性ある作品が多数出品されました。

今回受賞された皆さまの作品は、12月16日（火）～18日（木）に酒々井町中央公民館講堂で開催される「印高連いきいき作品展」でも展示されます。

市長賞



攝待サダ子

市長賞



今井 慶司

市議会議長賞



松下 忠代

審査員賞



塩野 恒夫

市議会議長賞



伊藤 恵方

金賞

われとわが子と愛するとき
 老いたる母をおもひいでて
 その心に手をふり……ちすけ、
 誰か人の世の父たることを
 げにわれらわれらの……
 うたがたきものと育て……
 われもこの弱き子を育てん
 屏星待、けいを 愛連く

愛連

審査員賞



堀内 利枝

第51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	書	田子の浦にうち出でてみれば白砂の富士の高嶺に雪は降りつつ	攝待サダ子	美郷台さとみ会
	手工芸	釈迦坊や	今井 慶司	美郷台さとみ会
市議会議長賞	絵画・写真	東京丸の内『フラワーフェスティバル』	伊藤 恵方	神宮寺楽天会
	手工芸	友達募集中	松下 忠代	Hn太陽の会
金賞	書	室生犀星の詩集より「ちちはは」	愛連	大袋長寿クラブ
審査員賞	絵画・写真	気品ある風豊（ふうほう）	塩野 恒夫	神宮寺楽天会
	手工芸	キルト入門～一針一針想いをこめて～	堀内 利枝	土屋大宮クラブ

印旛地区高齢者クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会

秋風の中、熱戦相次ぐ

10月2日（木）、印旛地区高齢者クラブ連合会主催のグラウンド・ゴルフ大会が白井運動公園陸上競技場にて開催されました。

優勝者は次の通りです。

男性の部

優勝 猪瀬 進さん

女性の部

優勝 藤崎恵美子さん



優勝された藤崎さん（左）、猪瀬さん（右）

地区だより

飲んで食べて しゃべって笑う

中郷地区 野毛平グレースクラブ
会長 吉川喜代人

3月17日（月）、前日の雨が嘘のように晴れて、私たち野毛平グレースクラブ恒例行事の令和6年度総会が始まりました。

朝9時に用意されたバスに乗り、成田市内の酒蔵見学をしました。見学・試飲・買い物などを済ませて総会会場へ。

毎年、この時期は総会前に、空港・卸売市場・神社仏閣・生産工場・動植物園等近隣の見学会を実施しています。長年成田に住んでも、改めて見学することで我が故郷を再発見できると結構人気があります。

事務局長を中心に、若手（といっても高齢者クラブ会員）役員が毎年計画を立て実施してくれています。

11時から総会会場で総会が始まり、年度内の行事報告・決算報告・次年度の行事予算計画などが厳粛

に行われしました。いろんな意見をいただき今後に生かしています。

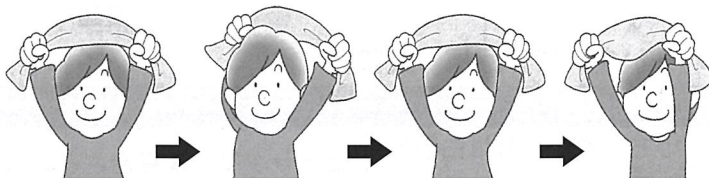


笑みがこぼれる箱根日帰り旅行

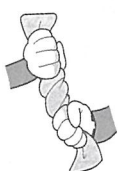
我が野毛平区の人口は100名足らずですが、その中で高齢者（65歳）に達する方は40名います。40%以上が高齢者です。

私たち役員は、会員がいかに余

8 タオルを使って肩をまわしましょう（左へ続けて2回、右へ続けて2回）



9 タオルしぼり（タオルを両手で持ってねじりましょう）



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう（左5回、右5回）



明るく、楽しく
いきいきと♪

タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!

9月28日(日)、公津小学校体育館を借りて軽スポーツ大会を実施しました。役員ら98名の参加を得て、8時集合で準備を開始。選手は8時半集合で、8時50分に全員集合となりました。9時に開会式を始め、柔軟体操をして、準備運動終了。

競技は、ボッチャ、輪投げ、マダネット・ダーツの3種目で、各2面準備し、参加チームが12チームだったので、全チームが各競技に参加しました。9時半から練習、

配慮が光った 軽スポーツ大会

公津地区 飯田町長寿クラブ

会長 遠山 有孝



令和6年度総会

生を楽しく生きていくのかサポートできたらと考え、計画を立てています。「な

いき百歳体操」を以前から取り入れて、十分ではないが予算も計上しています。区の美化運動や毎月1回の神社掃除にも積極的に参加していただいています。

さらに、年1回の日帰り旅行も実施しています。ただ残念なのは、参加してくれる方が限られている



闘魂みなぎる選手たち

試合、残りの時間も再度練習を行い、それを1サイクルとして試合を開始。ボッチャの終了時間を基

たことと、楽しんでいただけたことを確認して閉会となりました。公津小学校の教頭先生には、体育館の開館。体を動かすため、体温の上昇を予防するようクーラーの温度を27度から25度に調整依頼しました。

最後に、体育館内の整備状況確認など、教頭先生にはいろいろとお世話になりました。ありがとうございました。

10時半に全競技が終了し、各種目の順位を確認して表彰式を行いました。その間に借用したテーブル、椅子を所定の位置に戻し、競技場を表示したテープ等を撤収。現状復帰終了。

1位から3位までを表彰し、重い賞品の授与に拍手。無事終了し



休憩中は和気あいあい

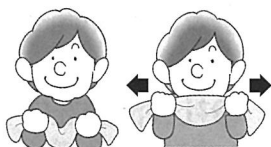
ことです。今後は、いかに行事に参加してもらえかが鍵となります。飲んで、食べ、しゃべり、笑い、体を動かすことを期待して、役員一同今後も計画を立て実施していきたいと思っています。

会員の皆さんが楽しい100歳を迎えられるように。

- ① 手首を使ってタオルをまわしましょう(左に8回、右に8回、右手、左手)



- ② 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう(8回)



- ③ 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上には伸ばしましょう(4回)



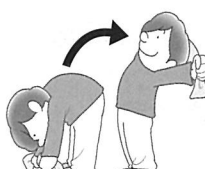
- ④ 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう(8回)



- ⑤ 背中を洗う感じで上下に引きましょう



- ⑥ タオルを使って体を前後に曲げましょう



- ⑦ 腰をひねる運動

左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す



身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

仲間とともに

筋力アップ

豊住地区 北羽鳥北部いきいきサロン

会長 佐久間イチ子

朝夕の吹く風もようやく涼しさを感じられ、泣く虫も秋の音色に変わりました。いきいきサロンでは、8月を除き毎月定例会を行っています。

あららぎ会のその後

大栄地区 前林第一あららぎ会

会長 飯嶋 正義

前林第一あららぎ会は、令和3年4月に発足し、今年で4年目を迎えます。発足当時は48名でしたが、現在は38名で運営しております。主な行事は神社清掃と百歳体操、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ等です。百歳体操は月3回行っておりまして、メンバー構成は75歳から92歳で、毎回12〜15名程が参加しております。その後、グラウンド・ゴルフやボッチャを

地域包括支援センター担当者の

指導でシニア体操を行い、いつまでも自分の足で歩けるようにと、足の運動、首から肩、腕にかけての運動、肩甲骨を鍛え、胸を張って姿勢を正す運動。ゆつくりと動かす動作でも、普段使わない筋肉を動かし、体全体を鍛えているのが実感できます。

「ああー、気持ちいいー」と一息ついたときに、みんな同感。

行っており、最近ではボッチャをわいわいと楽しんでいる様子です。本年は軽スポーツ大会が各地区で実施することになっており、その意味でも練習がてら楽しんで行っております。特に百歳体操は高齢者の健康対策としては最高の運動でありますので、これからも続けていきたいと思っています。

団塊世代が75歳を過ぎて、ますます高齢者が増えてきますので、この体操はますます重要と考えます。他に憩いの場として親睦を兼ねて食事会とカラオケなどを年2回程度行っております。このよう

今度は、曲に合わせての体操。

声を出し、歌いながら手足を動かす。頭の体操にもなります。間違えて笑う声。みんなと一緒にやるからこそ出る笑い。心も体も健康になります。終わった後には「お腹がすいたね」「動いたからね」とおしゃべりをしながら、笑いの中で美味しく食べるお弁当、デザート。久しぶりに顔を合わせる仲間には笑顔が見られる一日です。

に「明るく元気に楽しく前向きに」をモットーにあららぎ会は頑張っています。



元気に活動中です

「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

ナイスショット続出

成田地区 美郷台さとみ会

会長 仲村 忠

美郷台さとみ会の年間行事の1つでもある、パークゴルフ大会が6月22日(日)に久住パークゴルフ場で開催されました。

今回は22名の会員が参加し、暑い日差しの中でしたが、最後まで楽しくプレーすることができました。回を重ねるごとにナイスショットが続出し、今回の開催が楽しみです。

今回は新しくオープンした「東



楽しく前向きな美郷台さとみ会です

トピックス

白寿賞おめでとうございます！

土屋大宮クラブ

立原 志づ

山口・米野健友会

伊藤 よ志

郷部長寿クラブ

大木 てい



編集後記

10月8日(水)、市高連パークゴルフ大会が、今年4月に開場した「成田エアポート東雲パークゴルフ場」で開催されました。

当日は真夏に逆戻りしたような暑い日だったためか、97人エントリーした中で3人が残念ながらリタイアしてしまいました。残りの94人は、慣れないコースに悪戦苦闘しながらも、無事ホールアウトしました。

閉会式で男女それぞれの成績発表がありました。女性の部の優勝は何と最高齢92歳の櫻井八重子さんでした。櫻井さんより一回り以上も年下の私は、この6月に腰権の手術をしたため、エントリーすらできないありさま。入賞者のお名前を発表しながらも忸怩たる思いでいっぱいでした。

櫻井さん、優勝おめでとうございます！
来年の大会までには体力をつけて、櫻井さんに勝負をいどみますからね(笑)

(但野)

お詫びと訂正

86号の掲載内容に誤りがございました。読者の皆さま、ならびに関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

4ページ・クラブ功労表彰者 個人の部 豊住地区

(誤) 篠田 成子

(正) 篠田 茂子

句集

とっておきの作品を

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つのステップで最終
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
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.nichicomi.com

成田文芸

俳句

五百羅漢声なき声や秋深む

福智 敏枝

天高し霞ヶ浦の帆引船

山田 寿恵

秋彼岸娘に重箱のはぎのもち

湯浅 晃子

松島や孫と旅する夏休み

石川 清治

初硯三日坊主に縄つけて

甲斐 剛良

庭先のコスモス乱れて秋深し!!

伊藤 澄子

短歌

のき下の鳩がついばむ米つぶに

カラスよこどりハト二羽にげる

東郷 よね子

なにとなくものさびしきは夕暮の

あわれを添える秋の長雨

鈴木 征子

孟蘭盆会会いたき顔のひとつあり

いつも我胸それは母なり

石川とみ子

故里で傘寿祝の同窓会

次に逢うのは黄泉の国かも

岡田 節子

川柳

正気なの金ネタニヤフトラプーチン

イスラエル首相
m・taka

親の歳超えて気持ちちは若くなり

石井 賢二

若葉風老いに負けずと美化活動

沼崎 雪子

故郷の柿の実挽じく長い竿

枝に寄り添い来る秋を

家主恋しと待ち望む

石原 里子

「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 藤野真里子 (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)

原稿募集のお知らせ

次回88号の原稿締切は

令和8年 1月30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
そよら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

スポンサーへのお礼

本紙の発行に際しまして
ご協賛いただきましたス
ポンサーのみなさまに厚く
お礼申し上げます。
今後とも倍旧のご厚誼
を賜りますようお願い申
上げます。

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

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

「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

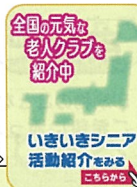
TEL 03-5718-3900

FAX 03-5718-3901

http://www.nichicomi.com/

ニチコミ

検索



株式会社 ニチコミ



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう