

カラオケ発表会 (詳細は4ページ)

あじさい

No.88

発行日: 令和8年3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>

歌

で

楽が

がる



第33回千葉県シニアグラウンド・ゴルフ大会

日々の練習、心に刻み

11月27日(木)千葉県総合スポーツセンター サッカー・ラグビー場で、第33回千葉県シニアグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。



大会出場の記念に笑顔で撮影

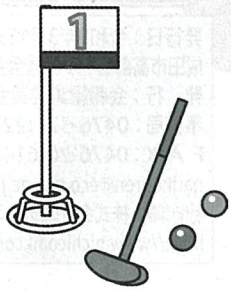
成田市高連からは、小松和男さん、藤崎恵美子さん、川神和代さん、松田春枝さんの4名がエントリー

リーされました。

残念ながら入賞はなりませんでしたが。



各々が練習の成果を見せる



第51回千葉県シニア囲碁・将棋大会

知略交わる 盤上の戦い

12月16日(火)千葉市のホテルポートプラザちばで、第51回千葉県シニア囲碁・将棋大会が開催されました。

成田市高連からは、将棋の部に橋本完治さん、囲碁の部に竹中次男さんと竹中恵子さんの計3名が



将棋の部 橋本完治さん

エントリーされました。残念ながら入賞はなりませんでしたが。



囲碁の部 竹中次男さん



仲間と記念撮影 (左が竹中恵子さん)

印高連リーダー研修会



活動への関心高まる研修

令和7年度印旛地区高齢者クラブ連 合会 リーダー研修会に参加して

吉倉福寿会 会長 安原 正幸

令和7年12月12日（金）
13時から、栄町のふれあい
プラザさかえにて印高連
リーダー研修会が開催さ
れ、大澤会長以下13名にて
参加してきました。

始めに、白桜会（白井市
高齢者クラブ連合会）から
は会の成り立ち、会員募集
の取り組み、現在の活動状
況、今後の進め方が順を
追って説明されました。特
に素晴らしいと感じたの
は、コロナ禍等による会員
の減少を食い止め、元の会
員数に戻すための活動とし
て、桜台団地内2000戸
全てに募集ビラの配布を実
施したそうです。すると、

今まで活動を知らずにいた方から
の反響がすぐに表れ、現在75名の
会員となったそうです。活動も、
健康マージャン部、ボッチャ部、
カラオケ部等の活動に全会員が積
極的に進んで参加しているとの報
告を嬉しそうにしておられたのが
印象的で、PR活動の大切さが感
じられました。

続いて、酒直台緑成会（栄町さ
ざんかクラブ連合会）からは活動
報告があり、自治会との協力関係
を重視し、自治会活動にも全会員
（49名）が積極的に参加され、活
動の補佐をしたり、主体となって
活動したりと高齢者ならではの取
り組みとなっているようです。本
年も社会奉仕の日を設けること
や、健康マージャン、カラオケ大

会、女性部趣味の会、暑氣払い、
忘年会と多岐にわたり活動の幅を
広げているようで、発表者も大変
生き生きと報告をされているのが
印象的でした。

最後に、なのはなシニア千葉の
大藪忠信様の基調講演があり、「戦
後、老人クラブのような活動が最
初にスタートしたのは、千葉県
の「匝瑳市です」との話があり、会場
の出席者から関心の声が漏れてい
ました。

講演では、活動の基本は何と
いつても「健康、支えあい、生き
がいを探す」等を基本として、仲
間づくりを進めること。地域の見
守りでは、子どもたちの登下校時
に家の前に立っているだけでも大
変な効果があるとの話がありまし
た。また近年の電話によるサギに
ついては注意するよう、お話をさ
れておりました。

生きがいを見つけ、仲間と一緒
に楽しむ意欲をもって活動して
いてほしいとの締めのお言葉が
あり、講演は終了しました。

事業報告 市高連カラオケ発表会

令和7年度
カラオケ発表会開催

文化部会 会長 田中 政夫



舞台上で輝く



魅せるどじょう掬い

11月13日(木) 大栄公民館にて、カラオケ発表会が開催されました。

当日はどんよりした曇り空でしたが、公民館の入り口前には、開館20分前からすでに多くの人だかりができていました。

採点なしの発表会は今回で3回目となり、すでに定着しつつあります。出演者は40名



唄に乗ってリズムよく



軽妙な踊りで観客を魅了



会場も大いに楽しみました

(男性23名、女性17名)と、出し物4組でした。皆さま、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮され、さすが甲乙のつけられない堂々たる歌い方でした。休憩時間をはさみ行われた、4組の出し物は圧巻でした。どの組も色彩豊かに工夫の衣装を身にまとい、コミュニケーションが良くとれていて微笑ましく、団結力の強さが、クラブの

そして演技、何度見ても飽きない、と、皆さま好評評価でした。最後は、地元吉岡出身の民謡指導者・塚本金吾さんが花を添えてくださいました。

魅力と発展へ結びつくものと確信しました。なお、どじょう掬いは、流派を超えた個性が表れ、衣装、化粧、

カラオケ発表会



スマホでQRコードを読み込むとイベントの様子が見られます!

R7年度 軽スポーツ大会(開催地区)

地区名	開催日	開催場所	参加人数
1 成田	7月16日	保健福祉館	68
2 公津	9月28日	公津小学校	98
3 八生	10月5日	八生小学校	60
4 中郷	6月15日	中郷ふるさと交流館	62
5 豊住	10月12日	豊住ふれあい健康館	63
6 ニュータウン	10月25日	赤坂ふれあいセンター	40
7 下総	9月3日	下総公民館	74
8 大栄	11月19日	大栄B&G海洋センター	41
		合計	506

令和7年度の市高連軽スポーツ大会は、重兵衛スポーツフィールド中台体育館が、給排水設備工事による休館のため、各地区ごとに開催されることになりました。
6月15日の中郷地区を皮切りに11月19日の大栄地区まで、8地区506人が参加しました。

令和7年度軽スポーツ大会



応援が飛び交う



ニュータウン地区



中郷地区



大栄地区



成田地区



公津地区



豊住地区



下総地区



八生地区

参加者の多くが八生小学校の卒業生とのことで、昔を思い出している和気あいあいのプレーとなりました。個人戦なので、1等、2等、3等の賞品と、全員に参加賞が渡され、元気な皆さまとのふれあいの中で、けが人もなく、楽しい一日を過ごすことができました。

10月5日(日)に行った八生地区軽スポーツ大会は残暑が厳しく、八生小学校体育館にてクーラーを入れたのプレーとなりました。地域包括支援センター、エスワール成田、国際医療福祉大学学生ボランティア、八生小学校の協力をいただきました。

参加チームは6クラブ、総勢60名で、実施競技は輪投げ、マグネットダーツ、スカットボール、ターゲットゲームの4種目でした。準備体操の後、競技を開始しました。

昨年度までは中台体育館で行われていた成田市高齢者クラブ連合会軽スポーツ大会が、今年度は、中台体育館が工事中のため、各地区ごとの開催となりました。八生地区の開催に当たっては、6月に開催された中郷地区軽スポーツ大会を見学し、参考にさせていただきました。

八生地区 地区会長 赤海 佐自

昔思い出し、和気あいあい

八生地区軽スポーツ大会

手芸教室

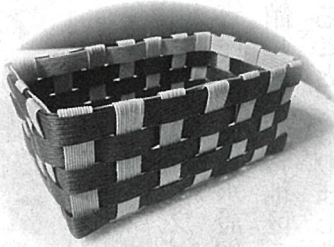
市高連女性部主催の

手芸教室に参加して

女性部会 会長 高木 璵子

10月23日(木)、9時半から川南先生のご指導によりクラフトバンドでかごを作りました。15名の方にご参加いただきました。

材料は1個分ずつに切っており、私たちはそれを先生の言う通り組み合わせ、編んでいきました。指先が思い通りに動かず、いびつになったりと大変でした。事務局の3名にも手伝っていただき、12時頃に終わりました。私は角がキチンとできず、丸まってしまいました。何とかできました。ありがとうございました。



綺麗に編み込まれた完成品



手作りのクラフトバンドのかごを手に記念撮影

高齢者クラブ連合会の皆さまへ

ふれあいゴールドクラブ 会長 井上 澄雄

新任会長・若手会員研修会の時、『ニュースポーツセミナーを開きませんか?』というパンフレットが資料の中にありました。

パンフレットには

- スポーツガラッキー
- ポッチャ
- トリコロキューブ

の3種類のニュースポーツの指導が受けられます、との内容でした。

そこで私たち「ふれあいゴールドクラブ」はポッチャの指導を受けるべく申し込みをいたしました。電話にて日程、会場、道具などの打ち合わせをして、赤坂ふれあいセンター大会議室Bにて講習会を行いました。講師として、大阪のNPO法人「フレンドリー情報センター」の西尾和久ニュースポーツ指導員をお招きし、前半はポッチャのルールやボールの投げ方等を指導していただきました。後半は3チームに分かれて試合をしながら、注意事項や作戦などを教わり、1時間半の笑い声あ

ふれる楽しい講習会となりました。西尾講師は全国を飛び回って指導しているとのことで、日程や会場等の調整が大変ですが、早めに申し込みをすれば問題なく指導が受けられると思います。

皆さまもぜひポッチャの講習会を開催してはいかがでしょうか?

左記に連絡先を記入しておきます。

ポッチャ講習会

パラリンピック正式種目

ポッチャを体験しよう!

セミナー開催は、一切費用がかりません。お申し込み、問い合わせは、電話、FAX、メールで左記までお願いします。

〒260-0026

千葉市中央区千葉港4-15

千葉県社会福祉センター内

なのはなシニア千葉

TEL 043-2242-4904

FAX 043-2242-4946

メールアドレス

nanohana@senior-chiba.or.jp

※申し込み用パンフレットは赤坂ふれあいセンター高齢者クラブ連合会事務局にあります。

成田文芸

俳句

鐘の音のときれときれに春の朝
福智 敏枝

おだやかにすこやかなれと初写経
山田 寿恵

幼きと坊主めぐりや冬ぬくし
湯浅 晃子

深々と寒の底かと柿すだれ
甲斐 剛良

初詣願いを胸に春を待つ
石川 清治

短歌

初春に願いを込めて筆を持つ
書きたる文字は世界平和と

石川とみ子

万博や五十五年前懐かしき
大阪を見ず世界を見る

東郷よね子

見上ればはても見えぬは星空に
アトラス彗星幻想を追ひ

鈴木 征子

スランプかよめぬ短歌に手を合わす

大君祭る神宮の森

岡田 節子

川柳

関税を脅して取ってなんになる

M.taka

元氣・倍増ひ孫だっこして祝うお正月

沼崎 雪子

歌詞暗記メロディー暗記でボケ防止

石井 賢二

五行歌

子供の頃

姉のお下がりに着て嬉こんだ

今は良き友達が

「この服大きいからアンタ着て」
それでもお腹が邪魔になる

石原 里子

老人ではなくシニアです

会員募集

千葉県で会員10万人 健康メリット満載

高齢者クラブは全国にネットワークを持つ組織です。県内に約10万人、成田市内に約3000人の会員が日々楽しい活動を展開しています。一緒に活動してみませんか。

ご入会のお問い合わせは

成田市高齢者クラブ連合会事務局 37-3227

原稿募集のお知らせ

次回89号の原稿締切は

令和8年 4月24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

「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(N.T)

委員

遠山 有孝(公津)

委員

湯浅 恭秀(八生)

委員

委員

委員

委員

委員

渡邊

義本(中郷)

谷平

稔(久住)

篠田

茂子(豊住)

須向

秀雄(下総)

伊藤

澄子(大栄)

印高連ニユースポーツ普及講習会

ボッチャを学ぶ

美郷台3丁目シニアクラブ 会長 山田 徳雄

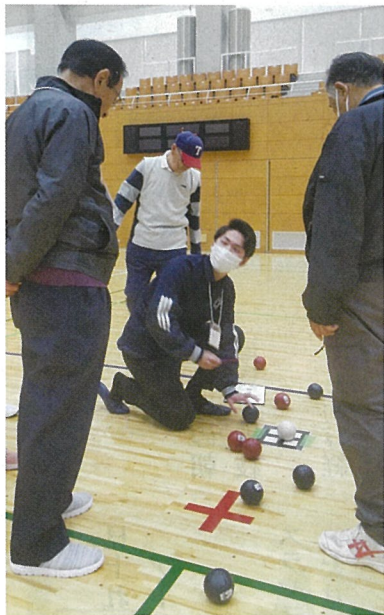
ヨーロッパ発祥のボッチャは、重

度の脳性麻痺者や四肢の重度機能障がいがある方のために考案された競技です。年齢・性別・障がいの有無を問わず楽しめる「ユニバーサルスポーツ」として広く普及し、パラリンピック正式種目にも採用されています。東京パラリンピックを契機に認知度が高まり、今や国民的スポーツといえる存在です。道具一式がコンパクトに収納できる点、コート設営が容易な点など、地域活動に取り入れやすい点が大

きな魅力です。

11月20日(木)に印西市松山下

公園総合体育館で開催された、印旛地区高齢者クラブ連合会主催のニユースポーツ普及講習会は、そのボッチャを実際にプレーしてみるという、大変興味深いものでした。講習会には7市2町から74名が集まりました。今回担当となった成田地区は、美郷台さとみ会と美郷台3丁目シニアクラブから計9名が参加しました。参加者は、2〜4名でチームを組み、全24チームをA〜Fの6



ルール説明を聞く受講者

グループに分け、各グループで3試合の総当たり戦を実施しました。準備体操に続き、順天堂大学障がい者スポー



真剣に取り組む

同好会の学生から競技ルール説明がありました。白いジャックボールに向けて赤・青それぞれ6球を

投げ、より近づけたチームが得点する、という一見シンプルなるルールです。しかし、実際に体験してみると、位置取りの読み合い等戦術性が高く、想像以上に奥深い競技であることを体感しました。

各チームとも当初は投球に苦戦しましたが、次第にコツをつかみ、助言や指示が自然と飛び交うようになり、終始活気に溢れた講習会となりました。ボッチャの面白さと地域活動としての可能性を改めて実感する、有意義な一日となりました。



上手くプレーするコツを伝授

編集後記

今年度の市高連軽スポーツ大会は、重兵衛スポーツフィールド中台体育館が、給排水設備工事による休館のため、全体大会が実施できず、地区ごとの開催となりました。

実施されたのは8地区で、総勢506人が参加されました。「あじさい」に投稿された写真を見ると、皆さんとても楽しそうにプレーをされています。

残念ながら遠山地区の開催は叶いませんでしたが、私が所属する三里塚むつみ会は、隔月位の頻度で軽スポーツ大会を楽しんでいます。種目は、輪投げ・マグネットダーツ・ターゲットゲーム・スカットボールで個人戦です。

御料区の共同利用施設をフルに使って、それぞれの種目とも一人5投ずつを3回行います。順位は3回の総合点で決定し、1位から3位までを表彰します。

ハンディは付けませんので、上位にはいつも同じ人が来ると思いきや、決してそんなことはなくて、初めて参加した人が優勝したり、毎回参加していても上位になって入ったことがない人が2種目で入賞したり、日によってさまざまです。

軽スポーツ大会の良いところは、「私は足が痛くて立ってられないから」などと参加を渋っていても、「やらなくても、来てみんなでおしゃべりするだけでもいいじゃない」と言われて渋々出てきて、気がつくともボール拾いを手伝ってくれたりする。きっと、「足の痛み」より「楽しい」が勝ったんでしょうね？

(但野)