

令和8年度定期総会



あじさい

No.89

発行日：令和8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.nichicomi.com>

定期総会の詳細は
2～3ページ

会長あいさつ



成田市高齢者クラブ連合会 会長 大澤 守

協力の輪が広げた
地域の力

令和8年度の始めにあたり、
ごあいさつ申し上げます。

昨年度は会員の皆様のご協力を
いただき、いずれの事業も順
調に進めることができました。

特に軽スポーツ大会は中台体育
館の全面改修のため使用でき
ず、各地区で開催する運びとな
りました。関係されたスタッフ

の方々には大変ご苦労様でし
た。おかげさまで、参加者総計
で506名と大勢にご参加いた
だき、盛大に、そして無事に終
了できました。お疲れ様でした。

昨年度は、長年の懸案事項で
あった会員補助金増額の要望書
を初めて提出することができま
した。その結果、関係各位のご
支援と会員の皆様の熱意が届

きました。お疲れ様でした。

き、2000円の満額回答をい
ただくことができ、誠にありが
とうございました。

人生100年、超高齢社会を
迎え、ますます高齢者の役割が
広がります。健康・友愛・奉仕
を忘れず、ご活躍を祈念し、今
年度もご協力をお願いします。



令和8年度定期総会

5月15日(金) 赤坂ふれあいセンターで、令和8年度成田市高齢者クラブ連合会定期総会が開催されました。

議事の前に、クラブ活動において功労のあった16名と1団体に「クラブ功労表彰」が授与されました。また、年間を通じて10名以上の会員を加入促進した5クラブに「感謝状」が贈呈されました。

受賞された方々の写真撮影を挟んで定期総会が行われました。総会構成員総数124名に対して、出席者数92名、委任状提出者数30



定期総会 渡邊議長



総会は厳粛に進行

名、合計122名で総会成立要件を満たしており、総会は成立しました。

議長は中郷地区の渡邊義本さんが務められ、上程された議案5件は全て承認されました。



大澤会長によるあいさつ

承認された議案

◆議案第1号

令和7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7年度成田市高齢者クラブ連合会収入・支出決算の承認を求めるについて

◆議案第3号

令和8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8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

◆議案第5号

令和8年度成田市高齢者クラブ連合会役員(案)の承認を求めるについて

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

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

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 矢野医院 国保・社保 取扱い

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

http://www.myclinic.ne.jp/yanoin/

TEL 0476-96-0071

謝辞

地域に感謝し、活動に尽力

土屋大宮クラブ 袖屋 實



謝辞

本日はこのような表彰式を催していただき、私ども受賞者一同はとても栄誉あることだと感激しております。厚く御礼申し上げます。受賞者を代表いたします。一言謝辞を述べさせていただきます。日頃、私どもはこれまで培ってきた経験や知識を活かし、地域に役立つため、また高齢者の生きがいづくり、仲間づくりのため様々な活動に微力を尽くしてまいりましたが、その努力に對しまして、図らずもこのような晴れがましい栄誉を受賞できましたことは、経

験豊かな先輩方のご指導と良きクラブの仲間にも恵まれたおかげだとかから感謝申し上げます。

これからも高齢化社会の進展により、高齢者クラブの必要性はさらに増すものと思われまします。私ども受賞者一同はこれを機会に高齢者クラブのさらなる発展のため、決意も新たに今まで以上に日々の活動に尽力してまいります所存であります。本日は誠にありがとうございます。

補助金増額が決定

〜継続した働きかけが実を結ぶ〜

昨年、の定期総会の折、昨今の物価高の影響で各単位クラブとも会の運営に四苦八苦していることから、市の補助金を現行の一人1450円から2000円に増額してほしい旨の要望書を市長に手渡ししました。

その後、何回か陳情に足を運んだ結果、令和8年度から、一人2000円に増額していただけになりました。これもひとえに役員の皆さまの働きかけが功を奏したものと、深く感謝申し上げます。



要望活動が成果に

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

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

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

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

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>

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

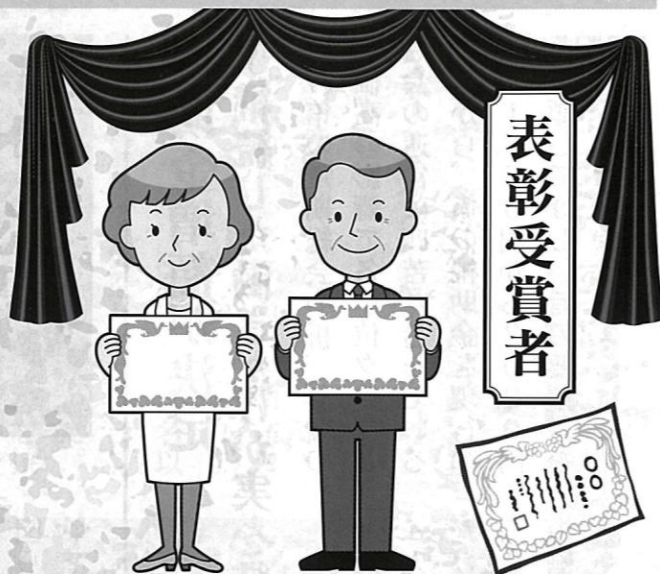
FAX.0476-22-7304

クラブ功労表彰 個人の部

地区名	クラブ名	名 前
成 田	土屋大宮クラブ	大木 正義
	土屋大宮クラブ	伊藤 秀成
	美郷台3丁目シニアクラブ	長谷川 敬
公 津	大久保台長寿会	牟田清之介
中 郷	野毛平グレースクラブ	澤田 好夫
	野毛平グレースクラブ	沢田 典明
ニュー タウン	玉造豊令会	中川 實
	玉一豊寿会	内野 秀治
遠 山	三里塚むつみ会	大久保秀子
	吉倉福寿会	甲田 功
下 総	小野福寿会	櫻井美恵子
	名古屋長寿会	小野 明子
大 栄	H n 太陽の会	池田 淑子
	吉岡第三ゆずり葉クラブ	田中 實
会長 推薦	土屋大宮クラブ	袖屋 實
	三里塚むつみ会	但野 澄子

クラブ功労表彰 団体の部

地区名	クラブ名
公 津	公津の杜スカイ倶楽部



感謝状

新規加入促進の部

地区名	クラブ名	加入数
成 田	郷部長寿クラブ	15 名
ニュータウン	ふれあいゴールドクラブ	21 名
遠 山	十余三長寿会	10 名
下 総	猿山老人クラブ	10 名
大 栄	H n 太陽の会	10 名



功労表彰 個人の部



功労表彰 団体の部



感謝状

令和8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	10日	金	監事会	10:00～11:00	男女共同参画センター多目的室
			正副会長会議	9:15～10:00	男女共同参画センター活動室
	16日	木	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	11:00～12:00	男女共同参画センター会議室
5月	15日	金	定期総会(午前準備)	13:00～16:00	赤坂ふれあいセンター大会議室
	21日	木	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
	26日	火	グラウンド・ゴルフ大会 (午前準備、予備日 27 日)		重兵衛スポーツフィールド中台 (陸上競技場)
	29日	金	〔印高連〕総会		栄町役場
6月	1日	月	【県老連】シニアゴルフ選手権		大栄カントリークラブ
	2日	火	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
	5日	金	【県老連】特選演芸会	10:00～12:00	成田国際文化会館
	12日	金	〔印高連〕参与会・女性委員会議		栄町役場
	16日	火	市高連日帰り研修		芝増上寺他東京方面
	30日	火	〔印高連〕ボッチャ大会		佐倉市民体育館
7月			【県老連】新任会長・若手会員研修会		
	15日	水	カラオケ発表会(午前準備)		大栄公民館大ホール
	30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		
	3日	木	〔印高連〕囲碁・将棋大会		酒々井町中央公民館講堂
	25日	金	理事会	10:00～11:00	男女共同参画センター会議室
			〔印高連〕参与会・女性委員会議		栄町役場
	30日	水	〔印高連〕グラウンド・ゴルフ大会 (予備日10月1日)		千葉県立房総のむら

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

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



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

御 協 賛



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

10月	7日	水	パークゴルフ大会	9:00～	久住パークゴルフ場
			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		
	23日	金	【県老連】シニア囲碁・将棋大会		ホテルポートプラザちば
11月			子ども会まつり(女性部協力)		
	11日	水	軽スポーツ大会(10日午後準備)		重兵衛スポーツフィールド中台(体育館)
	19日	木	〔印高連〕ニュースポーツ普及講習会		四街道市中央公園 屋根付多目的運動場
12月	4日	金	理事会	10:30～12:00	男女共同参画センター会議室
	8日	火	【県老連】グラウンド・ゴルフ大会		千葉県スポーツセンター
	11日	金	〔印高連〕リーダー研修会		成田国際文化会館小ホール
	22-24日		〔印高連〕作品展		富里市福祉センター大会議室
1月	18日	月	【県老連】千葉県老人クラブ大会		ホテルポートプラザちば
2月	12日	金	〔印高連〕理事・参与合同会議、 女性委員会議		栄町役場
3月	11日	木	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
	12日	金	〔印高連〕理事・参与合同会議		栄町役場



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

事業報告

成田市高齢者クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

日時…5月26日(火)
場所…重兵衛スポーツフィールド中台(陸上競技場)
人数…129名



大澤会長 あいさつ



市長による始球式

グラウンド・ゴルフで広がる交流の輪

下福田長寿クラブ福友会 藤崎 勇一

5月26日(火)、重兵衛スポーツフィールド中台(陸上競技場)において、成田市高齢者クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催されました。総数129名の参加者が集まった大会の開会式では、小泉市長による始球式が行われ、なんと！見事なホールインワン。会場は大きな拍手と歓声に包まれ、その瞬間に大会の一体感が生まれました。

私は初参加でしたが、一緒に回っていただいた皆さまから、スコアの付け方やルールまで丁寧に

教えていただき、楽しくプレーすることができました。さらに、私自身もホールインワンを達成することができ、大変思い出深い大会となりました。青空の下、心地よい汗を流しながら、健康づくりと交流の大切さを改めて実感した有意義な1日となりました。

最後に、本大会の開催にあたり、ご準備・運営にご尽力いただきました関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。



男子の部

(左から) 野崎 直人さん(1位)、望月 督夫さん(2位)、小川 四朗さん(3位)



女子の部

(左から) 高巢 邦子さん(1位)、岩沢百合子さん(2位)、大庭 由江さん(3位)

はつらつ賞
(90歳以上)

(左2人目から) 櫻井八重子さん、石井トキ江さん、小川 栄さん、藤崎 信治さん(一番左は小泉市長、一番右は大澤会長)



ルールを説明



準備体操はしっかりと



目標を見据えて



プレー中の会話も楽しむ



笑顔あふれるプレー



戦略を考える



好打に注目



青空の下、多くのプレーヤーが集結

令和8年度 成田市高齢者クラブ連合会 役員名簿

任期・2年／令和8年度・令和9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		高木 瓊子	並木町なの花会
		関 元一	高白寿会
		田中 政夫	Hn太陽の会
		山田 徳雄	美郷台3丁目シニアクラブ
		安原 正幸	吉倉福寿会
理事	成 田	◎仲村 忠	美郷台さとみ会
		袖屋 實	土屋大宮クラブ
	公 津	◎泉水 文子	公津の杜スカイ倶楽部
		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
	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 ウ ン	◎井上 澄雄	ふれあいゴールドクラブ
		加藤 和英	神宮寺楽天会
	遠 山	◎神崎 利一	取香なの花クラブ
		瀧澤 武彦	十余三長寿会
	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
		但野 澄子	三里塚むつみ会
		山田 三雄	山口・米野健友会

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



担当させていただきますこととなりました。

普段は、成田市役所高齢者福祉課で赤坂ふれあいセンターの管理運営や、福祉サービスに関する事務にも携わっております。

会員の皆さまが楽しく充実した活動が続けられるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



令和8年度
より、高齢者ク
ラブ連合会に
関する事務を

高齡者福祉課市高連担当 在田 菜月

新担当よりごあいさつ

事務局からのお知らせ

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。

地区だより

地域と学校を結ぶ 協働の力

成田地区

美郷台3丁目シニアクラブ

会長 山田 徳雄



児童の畑づくりをお手伝い

私は、地域の高齢者クラブの会長のほかに、地元的美郷台小学校において、成田市教育委員会の委嘱を受け「地域学校協働活動推進員（地域コーディネーター）」を拝命し、10年余りにわたりその任に当たっております。

本役職は、ボランティアとしてご参画いただいている地域住民の皆さまとともに、各種教育活動の支援を行うものです。

当クラブにおきまして、これらの活動に積極的に関わっており、その中から2点をご紹介します。

第1に、年間を通じて実施している児童への交通安全指導です。通学路の途中に、成田空港方面への抜け道となっている場所があり、交通量が多く危険性の高い箇所があります。そこで、毎月初めの3日間、子ども会の皆さまと連携し、通学児童の安全確保に努めております。併せてあいさつ運動も展開しています。当初は戸惑いが見られた児童も、次第に自発的にあいさつを交わしてくれるようになりました。着実な成長を実感しているところであり、これが活動の大きな励みとなっております。

第2に、学校における畑づくりへの支援です。5月の連休明けには、会員約15名と「おおぞら学級」の児童が協働し、草刈りや石の除去、石灰散布等の作業を行います。その後、地域の有志のご協力を得てトラクターによる耕起を実施し、畝立てを行っております。こうして整備された畑には、児童自らがサツマイモやトウモロコシを植え付け、秋の収穫を心待ちにしております。



これらの活動を通じ、地域全体で子どもたちの成長を支え、世代を超えた交流と絆の醸成に寄与しているものと確信しております。

今後も、無理のない範囲で楽しく活動を継続し、郷土のより良い未来を築き、これを次代へと継承できれば望外の喜びです。

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。





仲間と囲む楽しい宴席

元気な今を もっとアクティブに

下総地区 猿山老人クラブ

高橋 壽雄

猿山老人クラブは昭和44年6月15日に結成されました。当時は270戸の集落でした

ので二つの老人クラブが存在していましたが、事業を行う上で都合が多くなったので一つにすることとなり、今の名称になりました。名称の変更も何回か議題になりましたが、今はそういうことがありません。

平成23年4月から資源物の活用とゴミの減量化のため、市のリサイクル事業に参加し、毎月実施しています。この事業の助成金のおかげで老人クラブ会員の年会費は無料ですので、新規加入の会員の募集もしやすくなっています。資源物仕分けの終了後、カラオケなどを実施していましたが、先頭に立っていた人が亡くなり、現在は実施していません。何か仕事をしたい後に喜んで参加できるものがあればいいと考えています。

令和7年度の忘年会は長生郡長生村にあるスパ&リゾート十九里太陽の里で行われ、22名が参加しました。当日は晴天に恵まれて、バスの中では和気あいあいと世間話が行われていました。芝山の道の駅「風和里しばやま」で

トイレ休憩、太陽の里で懇親会を行い、市川ひと丸劇団の仇討ち人情の演劇を観て、道の駅「オライはすぬま」で買い物し、無事帰ることができました。

この旅行のように、「楽しむ」というのはとても大切なことです。先日、近所の方のご自宅にお伺いしたところ、ご夫婦そろって認知症になられたそうです。片付けや整理のお手伝いをしながらお話を伺ったところ、「このような状況だから、やりたいことがなかなかできない」と言っておられました。認知症の発症率は歳をとるごとに上がっていきます。今のうちにどんな好きなことをして、楽しく生きることの大切さを感じました。

下総地区には飲食店が少なく、本年の3月31日に閉店した店もありました。タクシーもなく神崎町の方から呼んでいるようです。生活面でも不便で、人口が少ないことが原因かと思いますが、これから行政の協力を得て活性化ができるよう、皆さんと考えていきたいと思っています。

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PD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

認知症と

ともに生きる

八生地区 松崎睦会

湯浅 恭秀

八生地区では3月14日(土)に茶話会が開催され、フレイル予防と認知症について専門家からの講話をお聞きしました。

フレイルについては、国際医療福祉大学成田保健医療学部で教えていらっしゃる寛智裕先生、認知症については、成田市ニュータウン・八生・豊住地域包括支援センター長の林信貴さんからのお話でした。林さんは介護職員の研修で最上位指導員である「千葉県認知症介護指導者」として教えられていらっしゃる第一人者です。

現在では「認知症」と診断される人は増加しています。前段階の軽度認知症(MCI)を含めると、65歳以上の高齢者の3人に一人が認知機能に関わる症状があり、林先生によると、これはみんなが長生きになったおかげで「認知症は長生きの勲章」と言えるんだそう

です。しかし、認知症は現代の医学では進行を遅らせることはできません。でも治すことはできません。



皆さん我がこととして聞いていました

政府認知症対策が大きく変わり(早期発見で)認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、『共生』と『予防』の施策を推進するよう変わっていくようです。

昔から年を取ると見当違いをす



るようになって「少しボケたね」などと言いながら、そこそこに付き合っていました。でも軽度のうちに見過ごさずに診断を受けて、症状が進行しないように対策をすることが重要なですね。本当に何もできなくなってしまううちに家族と一緒に対策して、幸せを感じつつ認知症とともに生きていければ、良い人生だったと振り返れます。

最近はお弁当を食べながらお話をする機会がなく残念でしたけれど、今年度から希望者はお食事会ができるようになって聞きました。おしゃべりして口や舌を動かすのは健康にも良く、認知症や社会的フレイルの予防に役立ちそうに楽しんでいます。

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿

A1サイズ1部 4,800円税別

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900

お気に入りの写真を
ポスターに!



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

吉倉福寿会の 仲間たち

遠山地区 吉倉福寿会

会長 安原 正幸

当吉倉区は、東西二つの村に分かれた開墾の地でありました。取香牧という天領地より野馬の入り込みが頻繁にあり、農地の被害が何度もあったと聞いています。その頃より、当区には、稲荷神社、熊野神社、大日神社と三つの神社をお祀りしておりました。当区の老人会は、昭和38年10月より役員を選出し、各神社の清掃活動

と草刈り作業を続けてきております。

近年は共同利用、多門院、念仏堂等の清掃活動とともに実施。特に多門院には、平成になってから写真のような石碑も建立され、この維持、管理も福寿会が中心となり実施しています。

しかし年3回の活動は高齢者集団ということもあり、クラブ員に大変なご苦勞をお願いすることになり、年2回の活動にしていたくよう区の役員さんに切り替えをお願い



多門院に建立された石碑

いしているところです。36名のクラブ員、老骨にむち打って続けており、今後も会員みんなの協力を得ながら健康を氣遣い、続けていければと願っているところです。

●編集後記●

5月15日(金)に市高連の定期総会が行われました。予算(案)の説明を聞きながら、「単位クラブ補助金」の欄に目をやると、会員数2510人とありました。私が副会長を拝命した平成28年度は4751人でしたから、10年で2241人と減少しました。クラブ数を見てみると平成28年度の92クラブから令和8年度は52クラブになりました。

ニア世代のライフスタイルの変化が大きいと感じています。現役を退いて「これから何をやる」といったときに、選択肢は沢山あります。同じ趣味を持つ者同士の集まりだったり、同じスポーツを楽しむ仲間との交流だったたり、枚挙に暇がありません。高齢者クラブに加入してもらうには、それを上回る魅力が必要でしょう。新役員の皆様には、そんな魅力ある事業展開を期待してやみませ

ん。(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

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

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

「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

自転車の青切符制度を 悪用した詐欺に注意!!

交通違反です
反則金を
支払ってください

!?

反則金納付書

反則金
12,000円

その場での
支払いを要求

警察が、現場で
反則金を受け取ることは
**絶対に
ありません!**



現場で反則金の
納付を求められたら
詐欺です!



不審に思ったら
すぐに**110番**を
お願いします!



★ 反則金の納付は、銀行や郵便局で行います ★

銀行



金融機関の窓口で
納付書により納付



郵便局

出典:「自転車の青切符制度を悪用した詐欺に注意!!」(長崎県警察)

(<https://www.police.pref.nagasaki.jp/police/kotsu-anzen/nirinsha/jitensyasagi/>)を基に株式会社ニチコミが作成

熱中症にご用心!

こまめに
水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失*
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

成田文芸

俳句

狂う四季違わず咲いて秋彼岸

早斐 剛良

春風に蕾ふくらむ木立かな

石川 清治

ふるさとの変わらぬ山河夏に入る

福智 敏枝

病癒え家族に感謝風香る

山田 寿恵

筍のゆだる香や粗朶^{そだ}をたす

湯浅 晃子

圏央道ひばりの声も遠く成り

伊藤 澄子

川柳

ありがたや孫から手紙涙顔

石井 賢二

短歌

ろう梅に初雪積もり鳥つどい
香りにつられ人もモナ・リザ

東郷よね子

弥生の日雛の顔見て懐かしむ
子らと祝った遠き日のこと

石川とみ子

夕暮の小雨ははれて山松^{やままつ}の
みどりの空にてれる月かな

鈴木 征子

八十路来しアルバム見しもなつかしの
面影無しの二、三人

木内 悦子

若人のかがり火に映るパチさばき
太鼓祭りの夜は更け行き

岡田 節子

五行歌

スーパリーで出合った方と
笑顔で話し家に着いても
「あの人誰だったかナー」
顔と体形分かるのに、
人の名前が出て来ない

石原 里子

原稿募集のお知らせ

次回90号の原稿締切は

令和8年

10月1日です。



たくさんの方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

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

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝
る前に運動すれば眠りやすくなります。

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

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。

ストレッチの一般原則

- 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

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!無理せず、
体を動かしましょう!