



東員町シニアクラブ連合会だより

VOL.  
7

# シニア通信

もくじ

- シニアいきいきサークル……………P1
- トピックス・26年度行事予定……………P2
- 26年度活動方針、予算、会員募集……………P3
- 各地の活動から／長深長和会……………P4

発行日／平成26年3月26日

【発行】東員町シニアクラブ連合会

【編集責任者】小川嘉和

【事務局】東員町ふれあいセンター内

東員町山田2013 TEL0594-76-1560

～豊かなシニアライフを応援する～

## シニアいきいきサークル

### 参加者募集

いつまでも、明るく・元気な暮らしを送るために…

「出会い」を楽しみ、新しいことへの「チャレンジ」を提案します。

対象／60歳以上の方で、各サークルの自主運営に協力できる方

申込／下記へ来所または電話でお申込みください。

受付／定員に達するまで随時受付

※受付時間 8:15～17:00／土・日・祝日は除く

#### 注意事項

- 申込は先着順です。各サークルとも定員に達した時点で締め切ります。
- 参加料は、参加後、講師へ直接お支払いいただけます。※申込時は必要ありません。
- 一旦お支払いいただいた参加料は、原則としてお返しできません。
- 個人情報には主催者および講師が適切に管理します。
- 主催者及び講師は、活動中に発生した怪我や事故等の責任は一切負いません。

申込・問い合わせ先

東員町シニアクラブ連合会 事務局

〒511-0251 山田2013番地 東員町ふれあいセンター内 電話76-1560

募集サークル

### ①介護予防「歌笑くらぶ」

歌うことで呼吸筋を鍛え、心肺機能が上がり、脳へ新鮮な酸素を送ることができます。

認知症予防、閉じこもり防止、ストレス発散……  
大声で笑い歌ってください！

料金／月500円

日時／第3木曜日 10:00～11:30

場所／東員町ふれあいセンター

講師／服部綾水さん

音楽療法士・NPO福祉ネットどんぐり代表



### ②棒びくす

棒を使って、音楽とともに手軽に楽しみながら、声を出し、笑いながらできる運動です。

自分の力だけでは伸ばせなかったりする部分も、棒を使うことで無理なくストレッチできますよ！

料金／月1,000円

※初回のみ道具代で+2,000円必要

日時／第2・4月曜日 10:00～11:00

場所／東員町ふれあいセンター

講師／川村かおりさん FPC(棒びくす)スペシャリスト

### ③男の料理

料理に興味のあるシニア男性の皆さん！

この機会に料理を始めてみませんか？

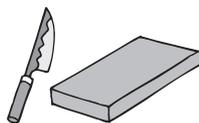
経験者は自慢の腕をさらに磨くために、初心者には自分の新たな可能性を見出すために、どなたもお気軽にご参加ください！

料金／月1,500円

日時／第1水曜日 9:00～12:30

場所／東員町保健福祉センター

講師／小川江美子さん 東員町食生活改善推進協議会長



### ④スポーツ吹き矢

誰でも手軽に健康増進が図られ、今、全国で静かに広まりつつある「吹き矢」

腹式呼吸を取り入れ、ゲーム感覚で有酸素運動ができ、エクササイズに最適です！

料金／月1,500円

※初回のみ道具代で+13,000円必要

日時／第1・3火曜日 13:00～15:00

場所／東員町ふれあいセンター

講師／森田正男さん 日本吹き矢連盟 楽吹東員支部

# トピックス

## 東員町シニア文化作品展

平成25年9月27日(金)～10月6日(日)の10日間にわたり、東員町総合文化センター展示コーナーで「第9回東員町シニア文化作品展」を開催し、約500名が来場されました。

今年は、町内から73名の方が絵画、手芸、陶芸、書、盆栽など多くの文化作品を出展され、見学者の目を思う存分楽しませていました。



## 東員町高齢者のつどい

平成25年10月4日(金)、東員町総合文化センターひばりホールで、平成25年度東員町高齢者のつどい(第8回東員町シニア福祉大会・第20回東員町シニア芸能大会)を開催し、来賓の水谷町長、藤田町議会議長はじめ、約700名を超える来場者で立ち見客が出るほど賑わいました。

第8回東員町シニア福祉大会で表彰を受けられた皆様(敬称略)

- ・種村 文雄(故人/筑紫永楽会)      ・石垣 公司(南大社ハッピー)
- ・種村 作雄(穴太弁天会)          ・中川 一夫(城山喜楽会)
- ・南部 久勇(六把野新田六和会)      ・吉富 雪江(長深長和会)



## シニアcafé

平成26年3月7日(木)、東員町総合文化センターで「平成25年度シニアcafé」を開催し、81名が参加されました。

シニアcaféは、毎年開講されている「東員町シニアカレッジ」の卒業生を中心に、シニア世代の交流と地域デビューの促進を図ることを目的に、平成22年度から開催されています。

4回目となる今回は、前半に映画「幸せの経済学」を上映後、参加者がグループに分かれて、映画の感想や日ごろの暮らし情報を、caféのようなリラックスした雰囲気の中対話を楽しみました。



## 東員シニアゴルフクラブ 平成25年度大会成績表 (※敬称略)

第8回/平成25年4月23日 於/リオ・フジワラ  
参加者/64名

順位	氏名	GRS	H.C	NET
優勝	三林 孝夫	83	10.8	72.2
準優勝	木村 満一	94	21.6	72.4
三位	辻 寛	87	14.4	72.6

第9回/平成25年9月24日 於/リオ・フジワラ  
参加者/63名

順位	氏名	GRS	H.C	NET
優勝	三ツ矢 伸	89	19.2	69.8
準優勝	中村 勤	87	15.6	71.4
三位	増田 久子	93	21.6	71.5

第10回/平成25年11月26日 於/リオ・フジワラ  
参加者/60名

順位	氏名	GRS	H.C	NET
優勝	平野 達雄	98	26.4	71.6
準優勝	林 幸明	93	20.4	72.6
三位	伊藤 武次	92	19.2	72.8

## 26年度行事予定

(※一部変更する場合があります)

月	予定日	行事名	月	予定日	行事名	
4	16日	監査	10	3日	高齢者のつどい(福祉大会・芸能大会)	
5	13日	第4回連合会パークゴルフ大会		4日～7日	ねんりんピック栃木(宇都宮市)	
	21日	第4回連合会ペタンク大会	12日	連合会ウォーキング大会		
6	25日	連合会役員基礎研修	29日～11/3	県老連 文化作品展		
	26日	第39期シニアカレッジ入学式	31日	すこやかライブ三重のつどい(県老人クラブ大会・芸能大会)		
7	3日～4日	東海北陸ブロックリーダー研修会(石川県)	11	6日	軽運動のつどい	
	16日	県老連 リーダー中央研修会		10日	会員交流会	
	16日	県老連 高齢者相互支援啓発研修会	13日～14日	全国老人クラブ大会(大分県)		
8	20日	シニア通信No.8発行	12	上旬	県老連 芸能交歓会(鳴門市)	
	22日～31日	第10回シニア文化作品展		3	5日	シニアカレッジ卒業式・シニアcafé
9	10日	第29回連合会グラウンドゴルフ大会	通年	25日	シニア通信No.9発行	
	14日～20日	老人の日・老人週間				シニアいきいきサークル
	20日	全国一斉「社会奉仕の日」				子育て支援「おでかけ広場」
					棒びくす教室(介護予防講座)	

# シニアクラブが目指すもの（基本理念）

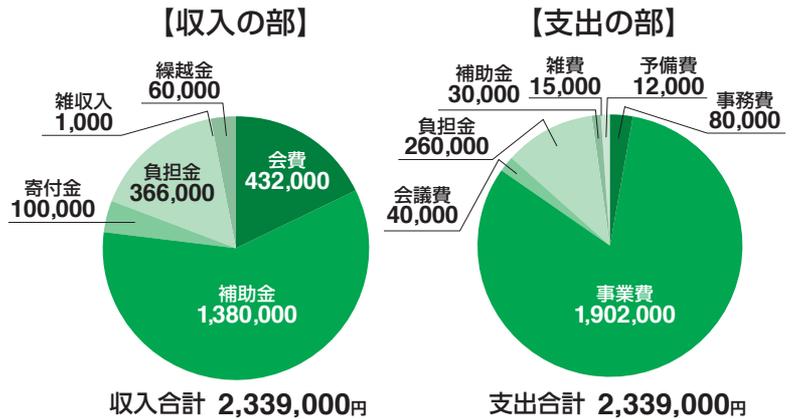
生きがいくくり…〈高齢期の充実〉……………趣味・文化・レクリエーション  
 健康づくり…………〈健康寿命を延ばす〉……………健康学習・運動・体力測定  
 仲間づくり…………〈同世代の連帯・支え合い〉……………例会・声掛け・友愛・親睦・旅行  
 地域づくり…………〈社会貢献〉……………環境美化・リサイクル・ボランティア・世代交流

## 26年度活動方針

- 65歳以上人口が日本全体で3,000万人を超えるなか、シニアクラブは、新たな仲間への呼びかけ、共に基本理念である「4つの“づくり”」活動に取り組みます。
- 生きがいをもって、いつまでも元気に暮らすことができるよう、社会の担い手としての自覚と責任をもって活動に取り組みます。
- 地域全体から親しまれ、頼られ、愛される活動を展開することで、1人でも多く仲間（会員）を増やします。

## 26年度予算

(単位：円)



## 26年度の目玉事業



### \* 軽運動のつどい

勝敗にこだわらずレクリエーション(遊び)の一環として気軽に楽しめるニュースポーツは、現在、数百種類に及ぶとされています。その中から、町内では馴染みがない(取り組まれていない)ニュースポーツの体験する機会を提供することで、「STOPザ介護」の実現を目指します。

### \* 棒びくす教室 (介護予防講座)

シニアいきいきサークルでも取り組んでいる『棒びくす』の「楽しみ」や「効果」を、もっと多くの人に体験してもらえよう、今年度は町内にある14の単位クラブで各1回、棒びくす体験教室を開催します。

## 会員募集

### 東員シニアゴルフクラブ

年3回(4月、9月、11月を予定)ゴルフコンペを開催。コンペの詳細は、入会后、個別に郵送でご案内します。

**会員資格** / 入会時点で60歳以上の東員町在住者

**会費** / 年1,000円

**問合せ先** / 三林 (☎090-7610-7940)



### 東員ウォーキングクラブ

町内を中心に、(たまには町外にも足を延ばして)毎回コースを変更しながら、みんなで楽しくウォーキングしています。誰でも参加できますので、いつでも見学に来てください。

**活動日時** / 第1・3火曜日 9:00~ ※90分程度

**集合場所** / 東員町ふれあいセンター ※回によって変更あり

**会費** / 年1,000円

**問合せ先** / 中村 (☎090-4082-5028)

### とういんペタンククラブ

ボールを的に近づけることで得点を競うスポーツです。男女問わず初心者でも簡単にできます。

チームプレーなので、友達づくりにも最適です!

**活動日時** / 第1・3水曜日 9:30~11:00

**活動場所** / 東員町陸上競技場 多目的グラウンド

**会費** / 月200~300円

**問合せ先** / 種村 (☎76-2023)

### 東員町ゲートボール愛好会

明るく、楽しく、健康に過ごせるゲートボールを始めませんか? 穴太、山田、六把野新田、八幡新田のゲートボール場で競技しているのを見かけられたら、気軽にお立ち寄りください。

お待ちしております。

詳細は、東員町ゲートボール愛好会 中村まで (☎76-2579)



# 各地の活動から



～町内の単位クラブを  
シリーズで紹介していきます～

今回は、  
・長深長和会 です。

クラブデータ 会員数/192名 (男85名 女107名 H26.1.1現在) 会長/秦 要

## 1. 長深長和会の概況

長深は東員町の西南端に位置し、緑に恵まれ古刹や旧碑の残る人情豊かな集落です。この長深の和が長く続くことを願い、平成19年、会の名称を「長和会」としました。

会員の目安は「自治会員で概ね65歳以上」ですが、ここ数年は新加入者の減少が続いており、入会の勧誘も従来とは異なった工夫が必要になってきました。

会の活動は、グランドゴルフと健康体操に毎週20～30名が参加し、親交と健康の維持を図っています。また、奉仕活動にも多くの参加者があり、僅かな貢献でも大きな充実感を報酬として頂いています。

一方、悪徳商法や熱中症、イオン関連の交通事情変化などについて、関係機関のご協力を受け、元気老人サロンを活用して楽しい対策講演をして頂きました。今後も「健康・奉仕・友愛」を軸とした無理のない活動を進めたいと思っています。



## 2. 25年度の主な活動内容

(1) 健康維持	・グランドゴルフ	月曜日	46回	1,167名
	・健康体操	火曜日	46回	755名
	・中部公園ウォーキング	5月	1回	46名
(2) 地域奉仕	・墓地掃除(5箇所)	月1回	延40回(冬季、8月を除く)	
	・公民館他の清掃(2箇所)	偶数月1回	延12回	
	・全国社会奉仕の日	9月20日	集落センター障子張替、21名	
	・スクールボランティア(3箇所)	毎日	(学童の安全とふれあい)	
	・三和小学校餅つき大会	11月	(餅つき支援とふれあい)	
(3) 友愛、交流	・友愛訪問(自宅在住の歩行困難者)	12月		
	・元気老人サロン(自治会受託)	月1回	11回	665名
	・日帰り旅行等	4月、1月	2回	94名



### 訃報

連合会副会長(兼 鳥取長寿会女性部長)の  
諸岡志づ子様が、平成26年1月に亡くなりました。

諸岡先生(※ご経歴から、みんなが先生と呼んでいました)は、平成5年4月に鳥取長寿会の女性部長に就任すると同時に連合会理事となり、14年からは監事、18年からは副会長 兼 町全体の女性部長に就任されるなど、約20年にわたりシニアクラブ活動を支援していただきました。

これまでのご功績に対し謹んで感謝申し上げますとともに、諸岡先生のご冥福を心からお祈りいたします。

