

◇ 支えあい ひとりの心 みんなの力 ◇

江 高 連 だ よ り

れんたい

第43号(通算55号)

平成21年3月10日発行



酪農学園構内の白樺並木

江別市高齢者クラブ連合会

平成20年度事業について

事務局長 小 田 勇

年度末に当たり、20年度の事業を振り返ってみます。

先ず、例年にない事業ですが今年度は二つの事業がありました。一つ目は石狩支庁管内小ブロック研修会です。

この研修会は、石狩管内7高齢者クラブ連合会が持周りで順番に開催を担当しておりまして、今年度は江別市が当番となりました。

この研修会の内容は、午前は各クラブの現況（活動を含めて）報告と講演、午後は分散会に別れテーマごとに研究と協議を行うのが今までの形です。これについて「マンネリ化しており変えてはどうか」という声がありました。

そこで江別としては、新しい基軸として午前の現況報告と午後の分散会を取りやめ、分散会の代わりに施設見学を行いました。結果として手前味噌になるかもしれませんが、概ね好評だったと自己評価しています。

二つ目の事業は、「全道4地区女性・健康づくりリーダー研修会」です。

この研修会は、全道を4つの地区に分けそれぞれ毎年実施されている事業で、道老連が主催する事業です。

道央地区として江高連に協力を要請され実施した事業です。司会、事例発表、座長、記録など女性部の皆さんには大変お世話になりお礼を申し上げたいと思います。

また、経費がかかったことから例年の「クラブリーダー研修会」を急遽この研修会に振り替えさせていただきました。

江高連独自の事業の三大事業といわれる「運動会」「演芸大会」「ゲートボール大会」につきましては事故もなく終了いたしました。この点につきましても、多くの役員の方々に厚くお礼申し上げます。

今年も大過ない事業の運営ができましたが、それぞれ問題点もあろうかと思っています。

会員、参加者皆様のご意見などお寄せいただければ有難く思います。



石狩管内小ブロック研修会
開会式後、軽体操をして本番へ…



全道4地区女性・健康づくりリーダー研修会
第2分散会の様子



全道4地区女性・健康づくりリーダー研修会
事例発表する代表者



全道4地区女性・健康づくりリーダー研修会
道老連 藤林副会長の講義

平成 20 年度全道女性・健康づくりリーダー研修会 事例発表「アンチエイジングのすすめ」

江高連理事・女性部 大 谷 洋 子

平成 20 年 12 月 5 日道老連主催のリーダー研修会が江高連主管で野幌公民館において開催されました。近隣市町村から 124 名の参加があり、事例発表、女性部活動発表等があり有意義な 1 日でした。

私に江高連発表の指名があり、女性部の活動と加齢に伴って起こってくる障害に対する対策……即ち今でいう「アンチエイジング」について話をいたしました。特に江高連女性部の活動は組織の特性である「自主性」「地域性」「共同性」をモットーに楽しく明るい社会づくりのための活動を推進しているということを発表しました。つまり友愛活動、独居老人への絵手紙づくり、ご縁募金、公共施設や小学校等への雑巾の寄贈、ふれあい福祉の広場への協力、リサイクル活動等先輩が長年に亘り作り上げたものを積極的に実行しているということです。

アンチエイジングについては、70 数年もの間酷使してきた私達の身体は、どこかの部位で機能不全になってくるのは至極当たり前のことです。長寿はお目出度いことですが高齢化に伴う負の側面も避けて通ることはできません。

人間は誘惑に弱いので脂肪分や糖質など自分の好みのものを摂取するという結果になりがちです。また、全く無趣味の人は殆どいないとは考えますが趣味にも体育的面と文芸的面とがありますから両面を取り入れるよう心がければ一石二鳥の結果が得られる筈です。これからもまだまだ楽しい人生を送れる可能性大ですからいろいろ趣味に挑戦しアンチエイジングの対策を立て、今後の人生を謳歌しようではありませんか。



A地区会員親睦パークゴルフ大会で…



会合時の5円募金の様子



美原農村環境改善センターでパークゴルフ
冬季練習に熱が入るA地区会員

一年を振り返る

江別A地区連絡協議会会長 正木 勝夫

一年はあっという間に過ぎました。ここで江別A地区連絡協議会を紹介します。

石狩川の北に広がる農村地域で眺めは四方の山々を見渡せる農村景観と、自然を生かした日の出や、石狩川辺から見る夕日が大変美しい所です。

美原、篠津、豊栄、八幡の4クラブで会員296名ほどの規模です。

◎ 奉仕活動

- (1) 各自治会館の花壇作りや草刈清掃、そのほか樹木の冬囲いなども行っています。
- (2) 北光小学校は全生徒47名。小規模校で地域と交流しており学校の各行事に大勢招かれて楽しいひと時もあり、また会員で雑巾を150枚寄贈しました。
- (3) 「皆様の五円（ご縁）募金がこのように役立っています。」会報に掲載して会員のご支援をいただきました。

◎ 親睦、健康増進

- (1) ゲートボール、グリーンボール、新たにパークゴルフ同好会ができて、A地区GB大会やPG親善大会も大勢の会員で盛会に終わりました。
冬期間農村環境改善センターで毎週1回ゲートボールや、パークゴルフの練習をしております。皆様も是非足を運んで見にきてください。
- (2) カラオケ同好会も毎月第2、4日曜日に開催。会員相互の親睦を深めています。会員も増えています。

◎ 今後の課題

- (1) 地元自治会並びに江高連との連絡協調
- (2) 会員増強の悩みは、新しい会員が増えないこと。
- (3) 協議会の会合や行事を通じて「笑い」と各クラブの「3分間スピーチ」をしてゆきたいと思います。

2013

20年度活動について

江別B地区高連会長 中山 昇

4月、平成20年度定期総会に始まり2大行事である親善パークゴルフ大会、演芸のつどいの運営方法協議のため、3役会議、理事会を開催し内容協議する。7月第8回親善パークゴルフ大会実施する。参加賞と弁当つきで競技参加者は男子83名、女子59名実行委員7名計149名、マーカーは予め決め、マーカーを中心に別れ、開会式後競技に入り結果は次の通りでした。

・男子の部

1位丸山稔(ほ)2位増井清(コ)3位田代一男(拓)4位相澤正美(中)5位鎌田作太郎(ほ)6位中村忠之進(寿)7位林義美(百)8位工藤康雄(百)9位伊藤幸太郎(ホ)10位石川福蔵(百)

・女子の部

1位工藤ミヤ子(百)2位加藤昌美(豊)3位諏訪フミ子(早)4位杉田昭子(ほ)5位高橋礼子(豊)6位草野トシ子(昂)7位藤原美智子(百)8位中村サダエ(寿)9位笠間和子(は)10位石井敏子(豊)

※注

ほ(朝日町ほほえみ会)、コ(上江別コスモスクラブ)、拓(上江別南町拓寿会)、中(上江別中原長生クラブ)、寿(あけぼの壽楽会)、百(東光百寿会)、ホ(あけぼのみどりホットクラブ)、豊(豊幌豊寿会)、早(早苗クラブ)、昂(萌えぎ野昂会)

10位までに入賞された方にはお米を初めすばらしい賞品が授与されました。

10月、第13回演芸のつどい(会場コミセン)3役会議、理事会、実行委員会を開催各般にわたる内容を協議し実施する。実行委員45名、出演者数94名、来客者数269名で合計400名を超えました。開会式後午前の部は21件(カラオケ12、舞踊8、合唱1)午後の部は23件(カラオケ13、舞踊7、民謡2、大正琴1)盛会のうちに終了しました。



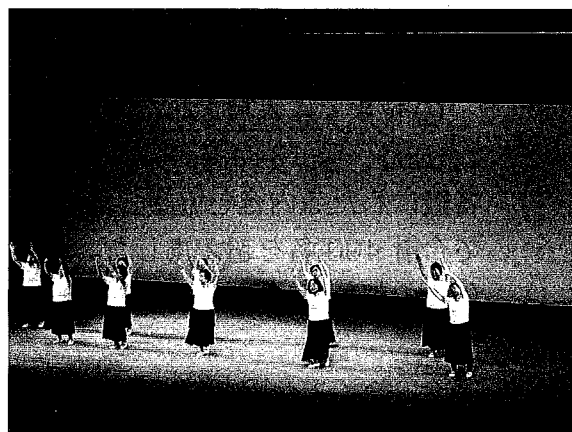
「地区高連演芸のつどい」にコーラス出演の
あけぼのみどりホットクラブ会員



つ ぽ



20 年度 C 地区高連研修親睦旅行
7 クラブ 56 人が参加



第 36 回江高連演芸大会に舞踊出演の
向ヶ丘ひばり会会員

C 地区高連の活動について

江別C地区高連会長 中 西 史 郎

平成 8 年 5 月に 14 単位クラブで発足してから 13 年が経過しました。
会の運営については歴代役員の方、会員のご協力をいただき年間の各行事を無事実施しています。現在会員数 960 名でパークゴルフ大会・日帰り研修旅行を計画し、各クラブの会長さんにご苦勞を掛けながら実施しております。以前は、ゲートボールの大会を開催しておりましたが、パークゴルフの普及に押され今ではパークゴルフと日帰り旅行のみです。会員多数が参加されるよう努力しています。
年度別の参加者数は、次のとおりです。

パークゴルフ大会			研修親睦旅行		
15 年度	12 クラブ	80 人	16 年度	5 クラブ	33 人
16 年度	9 クラブ	74 人	17 年度	4 クラブ	45 人
17 年度	9 クラブ	61 人	18 年度	4 クラブ	50 人
18 年度	8 クラブ	63 人	19 年度	4 クラブ	50 人
19 年度	8 クラブ	63 人	20 年度	7 クラブ	56 人
20 年度	10 クラブ	80 人			

野幌地区高連・活動雑感

野幌地区高連事務局長 武 石 鉄 也

野幌地区高連の活動は、年間の事業計画に基づいて実施しています。

何といたっても一番のイベントは「演芸の集い」です。7月半ばの本番に向けて4月から準備段階に入ります。出演者の募集はもちろん、裏方をつとめる役員の役割分担を決めるのも重要なポイントです。出演者が出揃い演目も決まりプログラムができれば大体8～9分準備OKといったところです。当日は、役員の八面六臂の活躍が演芸の集いを盛り上げていきます。あとは観客の入りはどうか、出演者が満足して演じられたか…が気掛かり。こうして今年は第14回の演芸の集いを迎えます。

昨今、パークゴルフが盛んな中、わが野幌地区高連は、江別市発祥の「グリーンボール」にこだわって大会を実施しています。毎年60名ほどの参加者ですが優勝者は何と80歳代の方が多く、かくして高齢者に対するハンディは不要となりました。本当に元気な高齢者です。

秋、紅葉の季節には、会員の研修旅行を開催していますが、各単位クラブでも実施していますので、地区高連への参加者は年々減少しています。1泊2日の日程では、行き先も限られ遠くへ足を伸ばすには旅行費用の問題や体力の関係もあって今後は新たな知恵が必要かと思えます。

このほか、年間2回の会員研修会を行っていますが、これも各単位クラブでも実施しており、地区高連の内容と重複してなかなか思うようになりません。社会的現象を捉え時代にマッチした内容をと考えていますが、健康問題への偏りが多かったりこれまた難しい問題です。

このような活動の繰り返しでマンネリだと言われながらも1年1年を積み重ねています。



20.7月「ごみ拾い」活動に集まった
若葉春秋クラブ会員

地域清掃活動時、若草公園にて
天神こぶしクラブ会員



仲間は多いほど楽しくなる

大麻地区高連会長 小笠原 保

「〇〇さーん・・・」観客席から声援が飛び、舞台上の出演者がにっこりして手を振って応える。

「素敵だわ・・・」軽やかなワルツのステップを見ている方からの弦きが聞こえてくる。

また、93歳の方の鮮やかな踊りに元気付けられもする、秋開催の演芸大会は各クラブのカラオケ・歌謡・舞踊・ダンス・演劇などのサークル活動で腕を磨いた会員の方々が200名もの観客の前で発表し、他クラブの同好の人たちと交流するすばらしい場です。

「ヒトーツ、フターツ・・・」声をそろえ、最後の玉と同時に歓声を上げて幼稚園児のように喜びあう年最初の行事「大運動会」には、250人ものが参加していただきます。

その他、体力づくりでは毎回100名もの方が参加してのパークゴルフ大会が年2回、ゲートボール大会が2回、グリーンボール大会が1回それぞれ真剣に、和やかにサークル活動の成果を競っています。

わたしたち大麻地区高連は、単位クラブ間の交流の場や機会を作ること各クラブの活動がより活発になること、地区高齢者の連帯感が増すことを願っています。

歌や踊りも仲間が多いほど楽しく、聞いてくれる人、観てくれる人がたくさんいると励みになりますね。スポーツや趣味もたまには他流試合をすることで意欲が一段と高まることでしょう。そんなお手伝いを心がけています。

また、各クラブが親睦や研修のためにすばらしい工夫をしている月例会の持ち方、サークル活動のあり方を交流し、各活動について会員構成の変化や希望に応じた運営のための意見交流を大切にしています。

みんなで元気に楽しい日々を過ごすために。



大麻地区高連演芸大会のひとつ
大麻西町健睦クラブ（西町健睦一座）

野幌総合運動公園での原始林クロス
カントリー大会出場時の私（左端）



「私の健康法」

見晴台シルバークラブ 西 村 光 治

15 年前胃癌の手術で健康の大切さを痛感しランニングを始めた。「江別^を走ろう会」に入会し先輩の指導を得て、ホノルルマラソンを含めフル、ハーフ、10 キロマラソンと年 2 ～ 3 回のレースに出場した。

完走証、記念写真は沢山あるが入賞メダルが一つもないのが少々残念である。

5 年前ランニング中転倒事故を機にランニングからウォークに変更した。今はウォークを中心にシーズンにはゴルフ、登山も楽しみ体力を保持している。

退職して 14 年、早寝早起きが習慣となり夜は 10 時頃、朝は 4 時頃起きるが 6 時間の熟睡で目覚めは快適である。ウォームアップ後 3 キロ先にある 24 時間営業の店に向かう。

400 円のコーヒー代で健康と読書と美味しい朝食と一石三鳥で 10 年以上続いている。

2 年前「百歳まで歩く」「医者がすすめるウォーキング」と題する指導書に刺激されたウォークの大切さ、心得等高齢者健康法の極意を知った思いである。通常 5 ～ 6 キロのウォークで満足していたが指導書に従って札幌駅まで 20 キロの長距離に挑戦を試みた。月 2 ～ 3 回で数回続けるうちにその快適さに病み付きになり昨年 1 年間で 55 回も札幌までウォーキングした。

妻もウォークには自信があり「よさこい」等のイベントの際はオニギリ持参でついて来る。お互い古稀を超えた今、どんな宝よりも健康の有難さを実感している。

昨年 11 月江高連の体力測定で A ランクの評価を受け、日頃のウォーク効果と納得している。

『私の健康の源』～出会い、ふれ合い、助け合い～

沢町 16 丁目長生クラブ 松 本 光

健康には無頓着、いや、自負していた私に 11 年前、定年退職を控え受診した「人間ドック」の検査結果で「肥満です。ご飯は一食一膳にし、運動すること」の忠告であった。

そこで、気が向いたら原始林内を走って汗を流したが、体重減にはつながらなかった。

平成 14 年、自治会交流の折 30 年余の歴史がある「大麻西町ラジオ体操会」を紹介され、翌年の雪解けを待って早朝そっと様子を見に行った。道路を挟んで整然と声を掛け合いのびのびと 40 人程の老若？男女の体操絵巻に目を疑った。

まずは体操後のウォーキンググループに付いて 30 分ほど散策し、次週からジョギンググループの後を 3 キロメートル程足ってみた。世間話で談笑しながら時には持論を披瀝して賑やかなこと。雨の日も吹雪であろうと年中無休、「継続は力なり」を合言葉に。

新緑の頃になると、ちょっと走力のある者は原始林内を 10 キロ程、さらに原始林一周へと距離を延ばした。要は各種マラソン大会出場への特訓であった。やっと付いていく私には大会後の報告がうらやましかった。

「江別走ろう会」への入会が許され、10 月の「北海道ロードレース」10 キロメートルに出場した。また、降雪期に入って「江別スキー連盟」へ誘われてクロスカントリースキーにも挑戦するようになった。以後 5 年間に 58 大会に参加し（3 回途中棄権）、いつの間にか贅肉も取れ体が軽くなった。ホノルルマラソンなど実に貴重な体験もした。

一方、我が「長生クラブ」の活動から最も貴重な“心の健康、を享受している。

“今週もまた 走って汗かき 風邪しらず” 正に多くの方々に支えられて今がある。

創立 30 周年記念に寄せて

朝日町ほほえみ会会長 三 上 光 彦

朝日町ほほえみ会の創立 30 周年記念の祝賀会を、ここ区画整理記念会館に於いて平成 20 年 2 月 17 日に開催してから、はや 1 年が来るのだが、思えば今年の今頃は式典開催の準備のため会員並びに役員それぞれ多忙な毎日であり、会としても大変な事業であったことを昨日のこのように思い出しております。

昭和 53 年 2 月 19 日が創立の記念の日となりますが、会場の都合もあって 2 月 17 日の開催の運びとなった次第です。

当日は、幸いなことに天候にも恵まれ会員の出席率も 80%を超え、来賓の先生方にも市政功労者の高間専造様を初め吉本様や高間様の二市議並びに江高連森田会長様方のご臨席を賜り、丁重なるご祝辞を戴き会員一同も大きな節目の 30 周年記念行事に参加し心より幸せに思っております。

また、祝宴に入ってから特別出演の松村一郎歌謡ショーと会員のカラオケとダンス等で楽しい一時を過ごしました。

何はともあれ何事もなく無事盛会裡に終えることが出来ましたことは関係者皆様方のご協力の賜と重ね重ね感謝しております。

我がほほえみ会も会員が心をつにして住みよい地域社会作りに協力し高齢者だから出来る地域発展の為のノウハウを発信すべき時代とも考えております。(国政にも関心を持ち、世の中の動向にも気配りが必要だと思っております。)

私達高齢者は、いろいろな人生経験に基づく高度な知識をお互いに出して、安全、安心の社会作りのための世直し高齢隊の気持ちで進みたいと思っております。（前進なくば誰にも逢えないということだと思います。）

創立 40 周年に想う

東光百寿会会長 井 須 京 子

江別市の東部地区に位置する私達東光百寿会は、高度成長期の真っ只中昭和 44 年に誕生し、この度 40 周年を迎えました。

一時は会員数が170余名にもなりましたが、現在は130余名丘陵地の少ない江別の住宅地には、珍しい緑の豊かな泉の沼公園があります。そこは毎朝の会員のグリーンボール会場にもなっております。月一回の誕生会は、体操をして、カラオケをして会員の交流の時間をもつ。

それでも土地を離れた先輩の言葉によれば、一人暮らしの高齢者の進む現在、「大変大きな役割を果たしている」と言われほっとしました。唯一発足当初から継続している事業にお正月の注連飾りづくり事業があります。

初代の方たちは真夏の暑い日に沼からスゲを刈り、リヤカーで運び雨に濡れないように天日干しをして材料を作ったと聞きました。形式は変わっても何とか続けたいものと想っています。

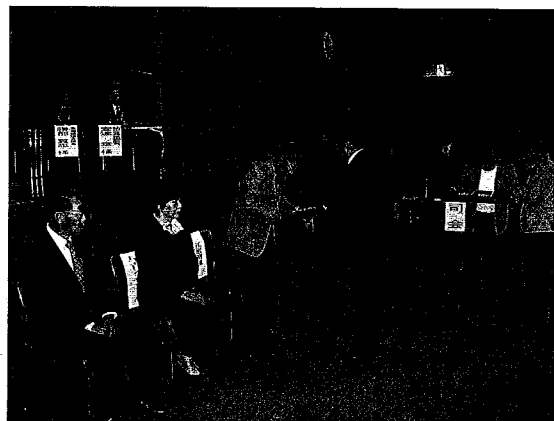
会長三期を終わろうとしている今、一番の悩みは役員を引き受けてくれる会員のいないこと、また、若い人が入会してくれないこと、この事は裏を返せば会に魅力がないことにもつながる。

魅力ある会運営について勉強したいこの頃です。そして百寿会がこの先 50 年、60 年と続くことを願いながら・・・

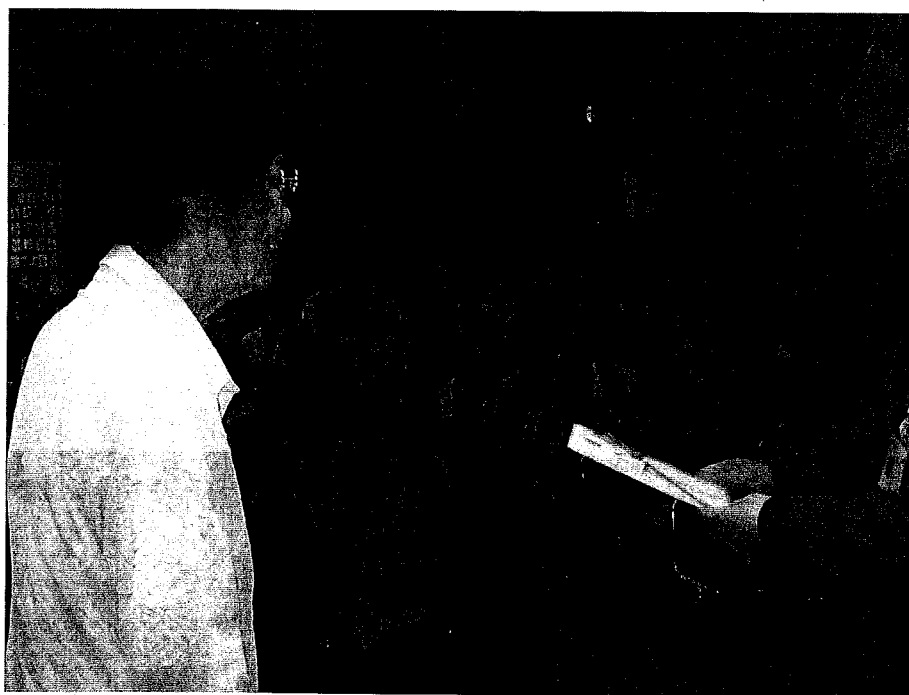
◇20年度江高連行事スナップ◇



定期総会で功労表彰受賞の東光百寿会
井須京子会長



定期総会で「会員加入促進優良クラブ」
受彰の江別清風クラブなど



「女性の集い」で会員のご縁募金が今年も
在宅福祉経費として江別市社協に贈呈された



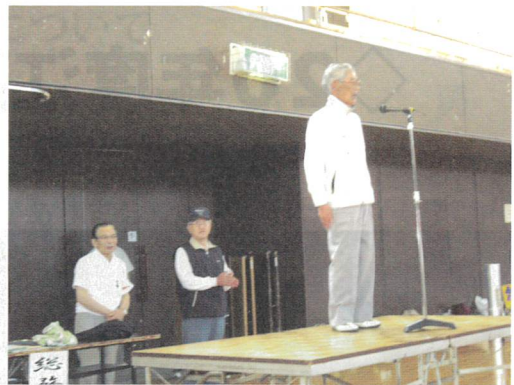
健康コンクールで三好江別市長から記念品を
受ける受賞者



大運動会開会前、勢揃いした各クラブ代表
気合いいっぱいの顔



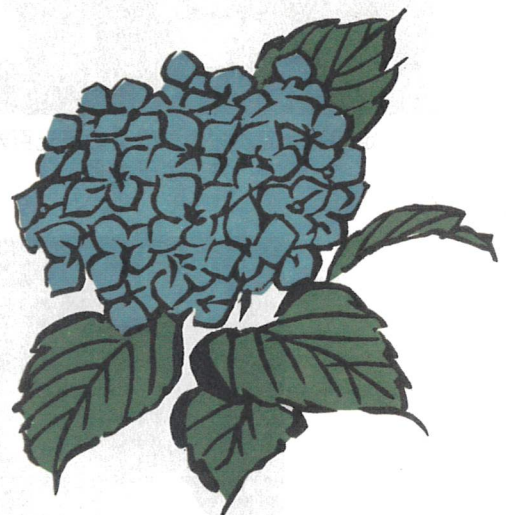
個人競技「嫁探し」から
いい出会いに満面の笑み



運動会閉会式、参加者の最高齢 92 歳の小池誠二さん
元気に万歳三唱をされ、会員の手本でした



運動会でも大勢の女性部員が中心になって
楽しく「交通安全音頭」を踊りました



紫 陽 花



第 1 関門通過へナイスショット…
泉の沼コートでのゲートボール大会



ゲートボール大会…ボールが集まって来ると
次の 1 打が勝負を分ける、さあどう打ちます？

・編集後記

3 月に入り、漸く北国にも眩しい光が溢れ、春の気配が感じられる季節となりました。
市内 6 3 のクラブにご加入の 4,400 人余りの会員の皆様お元気ですか？ 日頃は、所属
クラブや地区の高連行事等に参加され、日々を元気にお過ごしのことと思います。

さて、今回、20 年度を回顧、地区高連の様子、会員が活躍されている様子等を載せた
江高連だより「れんたい」をお届けします。

ご覧になったの感想などお寄せいただければと思います。

発行にあたり、ご多用の中ご寄稿いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

(編 集 事務局 密山)