

◇ 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44号(通算56号)

平成22年3月15日発行



友愛活動員
幸町老人クラブ
菊田美恵子さんの作品

江別市高齢者クラブ連合会

(この情報誌は、共同募金配分金により作られています)

高齢社会とクラブ活動

江別市高齢者クラブ連合会 会長 森 田 正 夫

昨年秋、総務省の発表によると高齢化が一段と進み100歳以上が4万人を超え、90歳以上が130万人をはるかに突破し、江別市でも100歳以上が20人、90歳以上が約1,500人となり、高齢者対策が福祉政策の大きなウエイトを占めるといわれております。加えて長寿の光の裏には「寝たきり世界一」の影があり、これこそ、正に他人事ではなく私達のクラブ活動の存在が問われることになります。

しかし、現実には一口に高齢者といっても今まで35～40年もの間、縦割り社会で過ごして来た方達に地域という横の絆を求め「行動を共に」と働き掛けても長年身に付いた習性が大きなハードルとなっています。

ただ、敢えて言えることは、自分の好きなこと、得意なことだけに固執していても歳を重ねるに従いやがて限界が訪れます。

多くの専門家のお話によれば、高齢者は常に少しでも多くの人と交わり、頭と体と心に新鮮な刺激が何よりも大切であり、自分の好きなことだけをとの行動がいつしか忍び寄り心の孤立となって次第に体を蝕み、限られた人生に暗い影を落とすことになるという…。

私たちは誰でも年を重ねるに従い、次第に物事を深く考えることが億劫となり、ましてや自分の気に沿わないことには拒否反応が先立ちがちですが、せめて人生の晩年を「年寄りのわがまま」と言われないう、そして多少なりとも感謝される足跡を「自らの生きがいの一こま」に加えていただき、会員同志も日常ユーモアとジョークを交えた言葉のキャッチボールを活動の潤滑油として楽しんで行こうではありませんか。

ヤングオールドと言われる74歳までの方は今までの知識と経験を活かしたボランティアの心意気での社会参加、75歳以上の方は「介護保険や医療保険」のお荷物にならないように「自分の健康は自己責任で」との意気込みで頑張っって日常活動を通じて「何でも話せる心の友」を見出し、ともどもに励まし合っって限られた人生を前向きに歩み続けて行こうではありませんか。

特に、それぞれクラブの現職役員の方々にはたいへんど苦労ですが、会員加入促進への理論武装と説得力を身につけてのご活躍を大いにご期待申しあげています。

～60歳からの社会参加～

近隣の高齢者にも声をかけて
老人クラブ活動で地域の
担い手になっていこう!



江別 A 地区高連の活動状況について

江別 A 地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 正 木 勝 夫

江別 A 地区連協の各行事は、会員のご協力をいただき予定通り実施でき、感謝しています。

冬季間、農村環境改善センターでは毎週 1 回ゲートボールや輪投げやパークゴルフの練習に軽い汗を流し、会話も弾んでいきいきしています。

今回は、域内単位クラブの主要行事を紹介します。

- 美原みすず会 創立以来毎年 12 月中旬に会員物故者追悼法要をしめやかに勤行しました。
- 豊栄盛老クラブ 20 年前から毎年、春のお彼岸に会員物故者追悼法要を行っています。

それぞれ故人を偲び、地域の発展に寄与され、各クラブの運営に貢献された足跡を歴史として指針として末永く継承していただくことを念じています。

- 篠津ボランティアグループ 代表者 岡内 正さん

私たちのグループは 3 年経過しました。誰もが気軽に参加できる集いの活動。内容は、囲碁、将棋、マージャン、手芸など。参加者の車送迎。リサイクル用品の収集、販売など。活動期間は毎年 4 月末から 11 月末まで毎月第 1・3 日曜日。

活動場所は篠津自治会館（ふれあい広場、憩いの家）で売上金は、自主活動経費の一部として活用されています。

- 篠津長寿会 第 1 回百人一首大会 先般 1 月 15 日に百人一首大会を開催したところ往年の名手勢ぞろい。読み手、捕り手も真剣勝負で乙女の姿……ハーイ いつのことだったかしら？ 時間の経つのも忘れて楽しいひと時でした。



篠津長寿会例会から



篠津長寿会の百人一首大会

江別B地区高連の活動状況について

江別B地区高齢者クラブ連絡協議会 事務局長 庄 司 吉 辰

平成21年度は4月の定期総会に始まり、恒例の2大事業が開催された。

当B地区は、江高連会員の減少の中でも会員数は平成17年835名、21年837名とクラブ会長の尽力で保持している。また、あけぼの団地にクラブ創立の芽生えがあったが残念ながら次期とのことなのでさらに創立の手助けをしたいと考えている。

7月には親睦パークゴルフ大会が参加者、17年107名から21年147名と大幅に増加、男女別優勝者には米10kg・準優勝者、米5kgの賞品も励みの1つかなと考える。

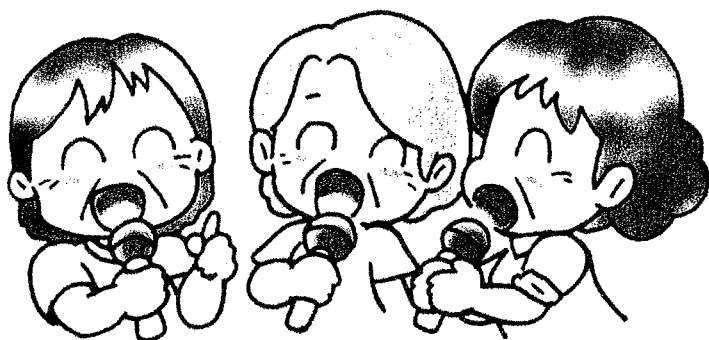
10月の演芸のつどいは、個人、団体38組で、舞踊、洋舞、剣舞、カラオケ、合唱と多彩な出演は350名の観客の盛大な声援と激賞の中で実施され、反省会では22年は第15回開催ということで、観客には抽選による賞品を提供することが決定された。

最後に江高連大運動会には9クラブが出場した中、上江別南町拓寿会が初優勝し、クラブの皆さんの喜びは祝勝会となり、又の勝利への意欲を燃やした。

ほかにあけぼのみどりホットクラブは3位、豊幌豊寿会が9位の成績を収め、更なる活躍を誓い合っています。



第38回江高連大運動会で団体優勝し
祝賀会に集まった上江別南町拓寿会の皆さん



会員の輪を広げる 仲間づくり

- 老人クラブへの加入を進め、仲間づくりの輪を広げましょう。
- 閉じこもりや孤独化は寝たきりや痴呆にもつながります。

江別 C 地区高連の活動状況について

江別 C 地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 中 西 史 郎



私どもの活動としては、春の日帰り研修旅行と初夏のパークゴルフ大会を2大行事として年度初めに計画し実行しています。13の単位クラブの皆さんの親睦と連帯を深め、交流の中で多くの仲間づくりを目的に活動しております。

今までに、パークゴルフ大会を7回、親睦旅行を6回実施しました。最近は、参加クラブ数と参加人数は固定された感じです。いずれにしても、年1回の行事ですからたまたま単位クラブの行事と重なり参加できないクラブが出る、これはいたし方ないことと思います。

最近は、2つの行事を楽しみにしている会員さんから旅行は何時頃で何処の温泉に行くのかなど照会が来ます。そんな会員さんの希望に添えるよう今からチラシ、パンフレットを取り寄せ検討し、皆さんが行ってよかった、楽しかった、そんな笑顔を想像しながら心の準備をしているところです。

第7回パークゴルフ大会成績表：平成21年8月3日

男 子

女 子

順位	氏 名	得点	所属クラブ	氏 名	得点	所属クラブ
優勝	山田耕一	104	見晴台シルバークラブ	安達敏子	113	高砂クラブ
2位	片山正司	106	向ヶ丘ひばり会	鈴間きよこ	116	緑町あすか会
3位	入江武夫	107	いずみ野クラブ	竹部ヨシ	117	見晴台シルバークラブ
4位	芦野節雄	108	見晴台シルバークラブ	古関百合子	117	江別清風クラブ
5位	村上文彦	111	見晴台シルバークラブ	入江節子	118	いずみ野クラブ
6位	久野正彦	111	向ヶ丘ひばり会	林 操	118	高砂クラブ
7位	佐川秀夫	112	見晴台シルバークラブ	熊谷とも子	119	一番町新生クラブ
8位	田辺武氏	113	一番町新生クラブ			
9位	山田敏夫	114	見晴台シルバークラブ			
10位	黒沢正志	114	江別清風クラブ			



野幌地区高連の活動状況について

野幌地区高齢者クラブ連絡協議会事務局長 武 石 鉄 也

定期総会で決定された平成21年度事業計画に基づいて活動を実施しています。主なイベントは次のとおりです。

1 「第14回演芸の集い」平成21年7月21日野幌公民館ホール

7月の本番に向けて4回の実行委員会を行い、出演者の募集、役員の役割分担、整理券の発行、曲名の決定、プログラムの作成等綿密な作業手順を経て当日を迎えます。演芸の集いは、出演者、観客、役員が一体となって成功裏に終えることができました。

- ・種目：カラオケ、舞踊、輪踊、ダンス、民謡、詩吟、器楽
- ・出演者：参加クラブ16、57組113名(男性24名、女性89名)
- ・入場者：413名

2 「第14回親睦グリーンボール大会」平成21年8月29日錦町公園コート

野幌地区高連では、江別市発祥のグリーンボール普及に向けて大会を続けています。

- ・出場者：9クラブ52名(男性31名、女性21名)
- ・成績：団体優勝 錦中央仲良しクラブA 2位 野幌東町みどり会 3位 錦中央仲良しクラブB
個人優勝 秋元 勝(野幌東町みどり会) 2位 田中松太郎(松並クラブ)
3位 成田キリ子(錦町喜楽会A)

3 「第10回会員研修旅行」平成21年10月7日～8日 カルルス温泉1泊2日

毎年、紅葉の美しい季節に旅行を計画しています。今回は、四季折々の風情を満喫できるカルルスを訪ねました。途中名所等を見学し、楽しい旅のひと時を過ごすことができました。6クラブ41名(男性20名、女性21名)が参加しました。

- ・1日目；野幌発⇒室蘭市民族資料館⇒白鳥大橋記念館⇒祝津展望台⇒地球岬⇒トッカリシヨ岬⇒亀田記念公園⇒新登別大橋⇒ホテル着
- ・2日目；ホテル発⇒オロフレ峠⇒壮瞥果樹園⇒大滝きのこ王国⇒美笛峠⇒支笏湖⇒恵庭道の駅⇒野幌着



会員研修旅行参加者

大麻地区高連の活動と今後について

大麻地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 小笠原 保

地区高連の行事につきましては、例年の如く各単会の協力を得て計画通り実行いたすことが出来、関係各位に感謝申し上げます。

内容については、毎年と同じでパークゴルフ(年2回)、運動会、ゲートボール、演芸会等を実施いたしました。年を重ねる毎に会員相互の信頼度、親睦度も深まり楽しさも一段と上昇してる感じがいたします。

今後においても積み重ねた経験を検証しながら地区連の発展と親睦に努めたいと思っておりますが、懸念されることとして一部のクラブに賛同いただけず本年度も終わりましたが、今後とも折に触れお願いし、大麻の高齢者クラブが一丸となって活動出来ればこれに越したことはありませんし地域の活性化も促進されると思います。

私共多くの高齢者の方々は、この大麻に住居を造り子育てを終え、老後を楽しんで居られると思いますが申すまでもなく個々の動きには限りがありましょう。

「老兵は死なずただ消え去るのみ、」という言葉もありますが長年この地域に根付いた気持を表に出して自分自身も安心して暮らせる街づくりにささやかでも協力できれば幸いです。

それが「生きがい」になると思いますが如何でしょうか。

地区内において老若男女が心地良く暮らせるよう「年の功」を活かし元気に暮らしたいと思っております。頑張りましょう！



大麻地区高連運動会開会式

ステップを踏む
演芸大会参加者

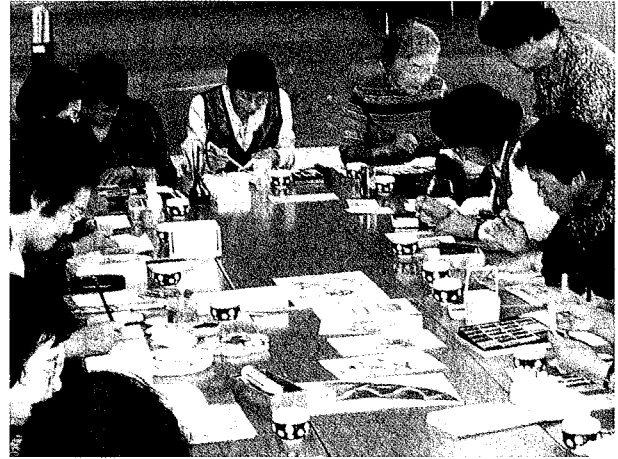


女性部活動に参加して

江別市高齢者クラブ連合会女性部副部長 大 谷 洋 子



女性の集い 青山先生の講話「歌は世につれ」



女性部友愛活動の様子

私は、江高連の女性部に所属しており、その活動は「女性の集い」「友愛活動」「ご縁募金」等があり各クラブより30名程で部を構成し取組んでいます。

毎年5月下旬、女性の集いを開催し、各クラブから150名もの会員が集い研修し交流を図っています。午後は、全員で交通安全音頭の踊りを講習し楽しい1日を過ごしています。また、各クラブから頂戴したご縁募金は、社会福祉協議会会長に出席いただき平成21年度は20万円を寄付いたしました。平成8年度より続いており現在までの累計は285万円になりました。その都度、感謝状をいただいています。募金は、主に市内の老人ホームに入居のお年寄りの生活に役立ててという願いです。

友愛活動では、絵手紙便りを月1回独居老人に送っています。返事はさまざまですが皆さん喜んでくださっています。また、各クラブで集めた古タオルで老人ホームの目の不自由な方々が雑巾を作り、市内の学校に届ける活動にも協力し喜ばれています。

その他、リサイクルバザー、運動会、演芸大会等のお手伝いをして忙しい日を過ごしていますが、組織のモットーである「自主性」「地域性」「共同性」を実現すべく努めています。

平成21年度は第22回ねりんピック北海道札幌大会が開催され地域文化伝承館には女性部が展示部門では友愛活動の絵手紙便りを出展、ステージ部門では交通安全音頭踊りの発表と日頃の活動成果を披露しました。3日間で31万7千名もの全国からの来館者があり高齢者の意気込みを感じました。

高齢社会が進む中、日頃地域で取組んでいる活動の成果を十分に発揮し、これからの充実した人生を送れる可能性に自ら期待したいものです。

発足 1 年を迎えて

野幌中央クラブ会長 永 洸 勲

自治会の組織の中から老人クラブ設立の気運が出て昨年4月に誕生しました。従って会長と副会長は自治会とクラブを兼務することになりました。毎月1回例会を持つことになり具体的な例会の企画運営は事務局長を中心に進めています。

毎月第1日曜日に野幌老人憩いの家でおよそ30名の会員が例会に参加しています。

楽しく有意義な会を目指して努力しています。

今までに実施した内容を列記します。

- (1) 歌声活動として童謡、叙情歌、懐メロなどを音楽に合わせて全員合唱。
- (2) 誕生会～記念品贈呈、ハッピーバースディの歌を全員合唱、バースディケーキを前にして小学校時代の思い出を各自発表。
- (3) ストレッチ体操やラジオ体操(ビデオに合わせて1人1人無理のない程度で運動)
- (4) 各月毎にメインイベントを企画～綾小路きみまろのDVD視聴、古典落語の名人芸の視聴、保健センターの保健師と栄養士による講話、12月には会長がサンタクロース 副会長はトナカイの衣装を身につけ会員にプレゼントを渡して皆に喜ばれる。
- (5) 毎月発行する例会紙に「今月の言葉」という欄を設け、古今東西の有名な格言や名言を掲載～井原西鶴の「物には事物あり、花の開閉、人の生死なげくべからず」蓮如上人の「白骨章より」徳川家康の「人生訓」坂村真民の詩集など。
- (6) 懇親会～以上例会の活動を終った後は懇親会で楽しく歓談。後始末をした後、輪になって盆踊り、続いて森山良子の「今日の日はさようなら」を全員で歌い、来月また元気で会うことを約して散会!

以上が例会の概要です。2年目を迎えるに当ってアンケートをとり更に工夫改善しながらクラブの目的である「会員同志の親睦を高め、明るく健康な生活ができるよう」努力していきたいと思っています。

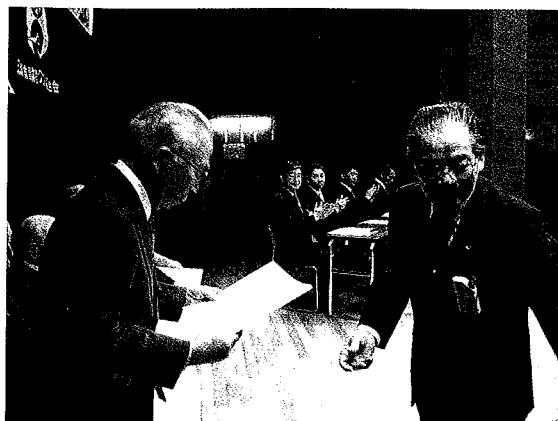


11月例会時のクラブ会員

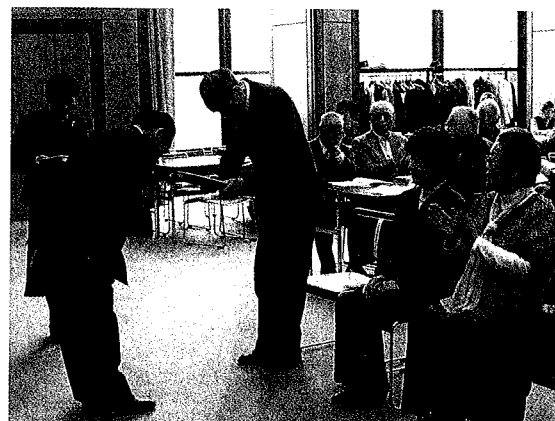
平成 2 1 年度江高連主要行事等実施状況

行事名等	実施月日	摘 要
定期総会	4 月 21 日	野幌公民館、出席者 158 名、来賓 三好昇市長外 3 名 江別シルバークラブ喜楽会会長 今野順次さんほか 5 単位クラブ会長 功労表彰 しらかば親和会 外 3 クラブ 会員加入促進優良表彰
女性のつどい	5 月 29 日	野幌公民館、出席者 172 名、講話「歌は世につれ」、ア トラクション、ご縁募金 20 年度分 20 万円社協に寄付
第 38 回大運動会	6 月 25 日	市民体育館、35 クラブ 812 名参加、団体、個人各 4 競 技、団体対抗 上江別南町拓寿会が初優勝
高齢者健康コンクー ル表彰	9 月 2 日	市シルバーウイーク開会式で早苗クラブ 村屋勇さん 外 14 名健康優良者表彰
第 37 回演芸大会	9 月 2 日	市民会館大ホール 41 クラブ 139 名の会員出演 日頃の活動成果発表 観客延べ 870 名余り
ねんりんピック地域 文化伝承館 友愛の 絵手紙出展	9 月 5 日～ 7 日	豊平区きたえーる 女性部 友愛活動員 26 名の作品 展示点数 約 100 点
同 上 交通安全音 頭踊りステージ発表	9 月 7 日	豊平区きたえーる 女性部代表 10 名出演
第 25 回ゲートボー ル大会	9 月 18 日	泉の沼コート、10 チーム参加 59 名、2 ブロックリー グ戦、寿楽友会 A が優勝
老人の日・老人週間 活動	9 月 20 日 を中心に	35 クラブ、2,442 名が参加、清掃奉仕、資源ごみの回 収、安全安心なまちづくり活動
体力測定会	10 月 28 日	市民体育館、参加者 80 名、「開眼片足立ち」など 6 種 目、評価 A ランク 14 人、B 39 人、C 24 人、D 3 人
親睦研修旅行	10 月 30・ 31 日	14 クラブ 42 名参加、宿泊先；上川管内東神楽町「花 神楽」旭川市内 2 箇所研修
道老連石狩管内研修 会	11 月 10 日	石狩市保健福祉総合センター 会長外 21 名参加 講演「喜ばれる老人になるために」など
新年交礼会	1 月 13 日	野幌公民館 44 クラブ 110 名参加 来賓 三好昇市長 外 3 名 アトラクション 祝舞、祝演奏
クラブリーダー研修 会	3 月 11 日	野幌公民館 講演 テーマ「リーダーの役割」市生涯 学習推進協議会会長 谷川幸雄さん

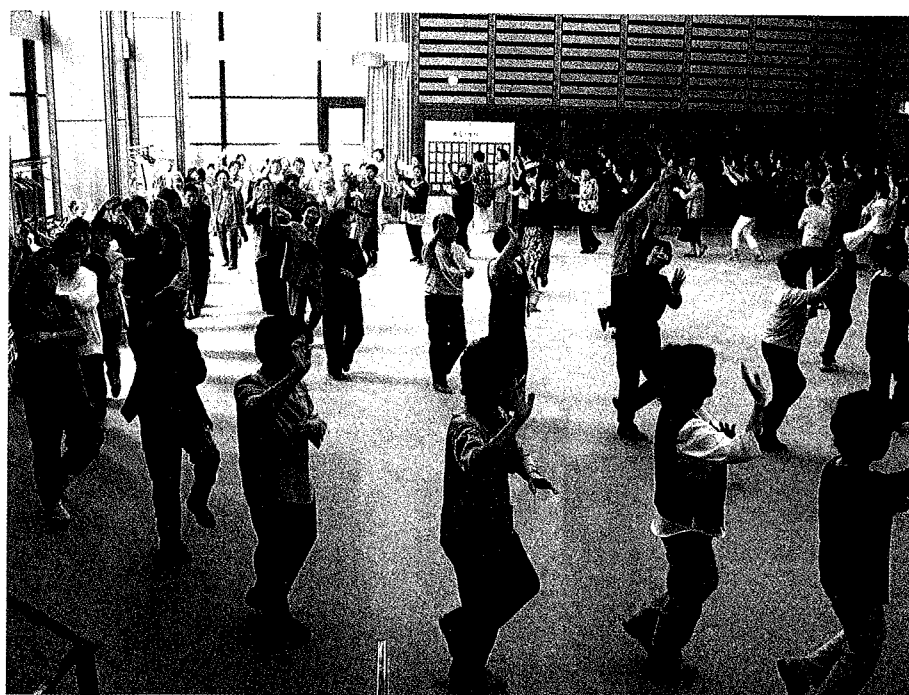
◇ 21年度江高連行事スナップ ◇



総会で功労表彰を受ける
文教クラブ 川上静夫 会長



会員加入促進クラブ表彰を受ける
しらかば親和会 阿部 実 会長



女性のつどい 交通安全音頭を全員で講習



第38回大運動会の大会風景



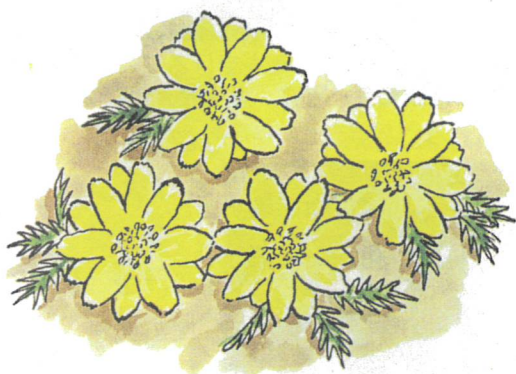
大運動会の「婿さがし」のゴール



高齢者健康コンクール受賞者
15名の方々



ねんりんピック地域文化伝承館で
友愛活動作品の展示



ねんりんピック地域文化伝承館
ステージ発表の女性部代表の踊り



好天の下での第25回ゲートボール大会



体力測定会「10m障害物歩行」の1コマ

・編集後記

厳しかった寒気が去り、日1日と春の気配が感じられるこの頃です。
市内65クラブにご加入の4,300名余りの会員の皆様お元気ですか？ 日頃は各クラブ
や地区高連の行事等に参加され、元気な日々をお過ごしのことと思います。

さて、21年度の活動状況をお知らせする江高連だより「れんたい」をお届けいたします。
ご覧になったの感想などをお寄せいただければと思います。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)