

◇ 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53号(通算65号)

平成31年3月15日発行



平成30年9月20日 第6回パークゴルフ大会

江別市高齢者クラブ連合会

(この情報誌は、赤い羽根共同募金の助成を受けて作成しています)



支え合いの時代に向けて

江別市高齢者クラブ連合会 会長 阿部 実

高齢者クラブ会員には、30年度江高連の運営・活動にご理解とご協力を頂き心よりお礼申し上げます。

昨年は、9月に大きな台風があり、公園・街路樹・鉄道林等の樹木が倒れ大きな被害が発生しました。その後始末も終わらない状況で震度5強の強い地震が発生し、停電・一部断水など市民の生活に大きな影響をもたらし、地震の恐ろしさを体験した年でありました。

これを契機に我々高齢者も防災意識が高まり、防災訓練・非常用備品の備付等に関心を持って、今後の災害に対応できる様に自助努力をしていきたいと思っています。

さて、江別市も高齢化率が約30%となり少子高齢化時代が早い勢いで進んでいます。戦中の言葉で「向こう三軒・両隣」近所付き合いを大事にしたい時代です。これからも地域の仲間づくりを進め、互助（支え合い）を念頭において、我々高齢者が中心になり助け合い・支え合って地域社会の活力になり行動する時代になると思います。

そのためにも、会員の皆様方には健康な体で活動を進めなくてはなりません。江別市は平成29年に「健康都市」を宣言しました。いま保健センターが中心になって研修会・講習会等E-リズム体操など積極的に進めています。我々高齢者もそれに乗っかって、健康寿命の延伸に向けて努力することが大切だと思います。支え合いの時代を乗り切るには、・自分自身が健康であること・仲間（会員）づくりを進めること、それによって地域の高齢者は安心して老後の生活が出来るものと思います。

今後、各クラブは自分たちの地域に合ったクラブづくりをして、いかに多くの会員を仲間に入れるか知恵をしばって努力してほしいと思います。仲間が増えることは、それだけ会の活動が活発になり、役員体制も運営も進めやすく、行事も多くできて会員との交流・親睦が深まり多くの人に喜ばれるものと思います。31年度に向けて、地域社会に貢献できる魅力ある高齢者クラブづくりに頑張りましょう。



平成30年度総会であいさつする阿部会長

江別A地区高連の活動について

江別A地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 岩井 一 男

江別A地区高連は、平成30年4月1日現在でクラブ数4クラブ会員数185名で前年より10名の減少となり大変残念です。

活動の主な取組みは2つあります。一つ目は江北地区の「花のある街並みづくり活動」です。これは都市と農村の交流センター「えみくる」周辺の環境整備の爲、毎年行っております、北光保育園、北光小学校、自治会、篠津長寿会等江北地区の皆さんにご協力をいただき、6月22日に植栽を行いました。

二つ目は最大の行事であります「ふるさと再発見」です。

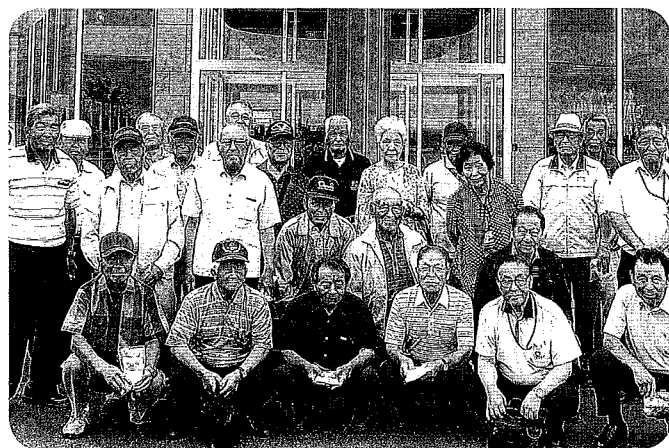
今年で9回目になりました。今までは、江別市内で行って来ましたが、毎年3ヶ所位見て参りましたが、もう市内では行くところがないと云う事から、今年は市外で計画しようとうことになり、協議の結果、今年は石狩、厚田方面へ行く事になりました。行程は①ホクレンパールライス工場（石狩）②はまなすの丘公園（石狩）③道の駅石狩あいりーど厚田（厚田）④北欧の風道の駅当別（当別）と4ヶ所を廻りました。16時30分に「えみくる」に帰って参りました。あまり行った事のない場所だったので大盛況に終わりました。26名の参加でした。来年も楽しみにしています。

会員皆様方のご協力に感謝し、併せて多くの方の参加を願います。

江別A地区高連は農村地区で高齢化も進み現役で経営している方や後継者の手伝いをしている方が多く夏の間は忙しい毎日が続いています。したがって江高連の事業にあまり参加出来ませんでした。これからは少しでも多く各事業に参加できるよう協議を重ねて参りたいと思います。



「えみくる」前の花壇づくり



「ふるさと再発見」ホクレンパールライス工場

江別B地区高連の活動について

江別B地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 荒田 一路

平成30年度の事業は、単位クラブ会員の力を結集し親睦と連携を深めると共にクラブの輪を広げ昨年以上の充実した活発な活動を展開してまいりました。また、江高連の事業活動にも、積極的に参加しました。

1 第18回親善パークゴルフ大会

7月6日(金)あけぼのパークゴルフ場において、午前9時にプレーを開始。江別管工事業協同組合の高杉次長様から激励のご挨拶を頂き、天候にも恵まれ、選手75名・運営委員12名の参加で実施しました。

当日の成績結果は次のとおりです。

(個人賞)

★男子

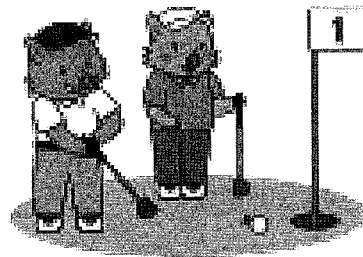
- 優勝 對馬 義之(上江別きららクラブ)
- 準優勝 岩崎 忠義(東光はまなすクラブ)
- 3位 神治 博明(豊幌豊寿会)
- 4位 大平 利明(あけぼのみどりホットクラブ)
- 5位 田中 利明(早苗クラブ)

★女子

- 石倉小枝子(東光百寿会)
- 田代 静子(上江別拓寿会)
- 松下トメ子(東光はまなすクラブ)
- 高橋 雅代(朝日町ほほえみ会)
- 宮崎美代子(早苗クラブ)

(団体賞)

- ★金賞 あけぼのみどりホットクラブ
- ★銀賞 東光はまなすクラブ
- ★銅賞 上江別きららクラブ



2 第23回演芸のつどい

10月7日(日)午前10時、江別市コミュニティセンターに於いて実施されました。今回、広報えべつ「みんなのひろば」に掲載して頂き観客数、一般市民を含め293名出演者45名にて市民の皆さんと共に、抽選会などにて楽しい一日を過ごすことができました。



江別C地区高連の活動について

江別C地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 木村 誠

江別C地区高連は11クラブ、652名で年度の事業計画に基づき、次のような活動をしています。いずれも、“楽しさ”を基本に据えて事業を展開し、僅かではあるが地区内の「親睦と交流」、会員の「健康の増進」に役立てられたものと思います。

1 第16回パークゴルフ大会

- ・会 場 昭和の森パークゴルフ場 東コース 36ホール
- ・参加者数 40名（男性25名 女性15名）
- ・成 績

（男 性）

（女 性）

優 勝	星 忠雄（一番町新生クラブ）	星 綾子（一番町新生クラブ）
準優勝	尾田 知司（向ヶ丘ひばり会）	竹部 ヨシ（見晴台シルバークラブ）
第3位	田口 豊昭（見晴台シルバークラブ）	北川 幸枝（一番町新生クラブ）
第4位	廣瀬 敏一（見晴台シルバークラブ）	安達 敏子（高砂クラブ）
第5位	兵庫 昭（対雁長生クラブ）	花沢 晴美（見晴台シルバークラブ）

2 親睦・研修日帰り旅行

- ・期 日 8月30日（木）
- ・行 き 先 ないえ温泉北の湯（入浴、食事、ゲーム、カラオケ等で楽しむ）
（道中 宝水ワイナリーでワイン等。道の駅三笠で野菜等を買い物）
- ・参加者数 71名（男性27名 女性44名）

3 「ふれあい」サロンの開設

- ・会場・時間 江別元町地区センター 10時～16時
- ・1回目 7月 3日（火）元気アップ体操 講演「高齢者の終の棲家」
- ・2回目 9月24日（月）第三中マンドリン演奏
ふれあいバンド器楽演奏
- ・3回目 11月18日（日）講演「悪質な消費者トラブルに注意を」
- ・4回目 1月30日（水）レクリエーション 映画鑑賞「男はつらいよ」
- ・参加者数 各回とも50名前後
- ・その他 麻雀、囲碁、将棋、オセロ、フマネット、輪投げ等を用意



親睦・研修旅行 ないえ温泉北の湯にて



ふれあいサロン（第三中マンドリン演奏）

野幌地区高連の活動について

野幌地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 阿部 実

野幌地区高連についてご紹介いたします。

平成30年4月12日開催の定期総会において事業計画の承認を得て各事業の推進を図りました。当地区高連も高齢化によりリタイアなどで会員数減の状況が生じてきております。昨年比、クラブ数で26クラブから27クラブへ・・1クラブ増、会員数で1,599名から1,564名へ・・35名減となっております。会員の自然減を新クラブの立ち上げを図ることで会員数減を最小限に維持している現状です。

心身の健康増進のためにも“運動とコミュニケーションの場づくり”を考慮した事業計画に基づいた活動を行ってまいりました。

1 主な活動

- | | | |
|------------------|--------------|--------|
| 1) 定期総会&懇親会 | 野幌公民館 | 4月 |
| 2) パークゴルフ大会(同好会) | 昭和の森 (7回開催) | 4月~10月 |
| 3) 演芸の集い | 野幌公民館 | 6月 |
| 4) 親睦グリーンボール大会 | 錦町グリーンボールコート | 7月 |
| 5) 新春の集い | 野幌公民館 | 1月 |
| 6) 会員研修会の開催 | 野幌公民館 | 2月 |

2 活動状況

1) パークゴルフ同好会

最も人気が高く、参加者の多い活動がパークゴルフ大会でした。

今年度も昨年と同数の“7回”大会を実施しました。そのうち3大会が“コンペ”と称し、順位を競う大会としました。“豪華景品”を目指し参加者も急増します。延べ参加人員は“651名”でした。

2) 第21回演芸の集い

平成30年6月13日(水)野幌公民館を使用して開催いたしました。

舞踊・6組 カラオケ・28組 デュエットカラオケ・5組

出演者クラブ数・16クラブ 出演者数・45名

出演者・応援者・観覧者・等 600名以上の人が演芸の集いに参加され大きな声援や拍手・手拍子に出演者も大満足。参加者全員が熱く、燃えあがった演芸の集いになりました。

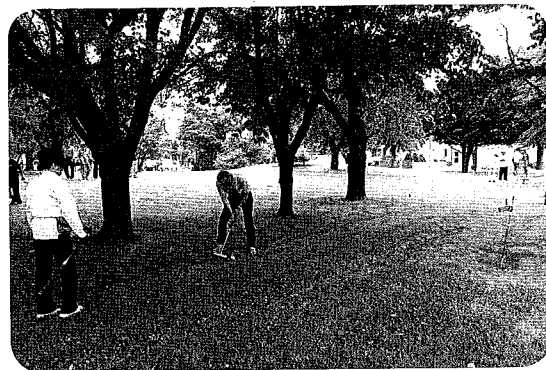
3) 親睦グリーンボール大会

平成30年7月20日(金)錦町グリーンボールコートにて開催いたしました。

パークゴルフ人気には及びませんが、根強い「グリーンボールファン」がいて“5クラブ”“41名”の参加者はそれぞれ楽しみながら上位入賞を目指した盛り上がった大会でした。



演芸の集いのひとこま



グリーンボール大会のひとこま

大麻・文京台地区高連の活動について

大麻・文京台地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 西山 祥雄

大麻・文京台地区の9クラブで構成され、会員数464名（H30年4月1日現在）で組織されています。役員・理事総勢37名が各行事の役割を分担し、各人が見事なまで担当の役割りを果たした一年だと思えます。高連の様々な事業は運営側も連携ができ、楽しむことができました。事業の担当割は理事の希望によりパーク実行委員会と演芸大会実行委員会などに分かれて行いました。

主な行事はクラブ間の交流・親睦を目的に、年5回のパークゴルフ大会と演芸大会が実施されました。他の行事は一泊研修旅行、カラオケ&ダンスの会などで楽しみました。

(1) 親睦研修旅行 5月20日～21日 キトウシ温泉：東川町 18名参加

(2) パークゴルフ大会 年5回 延べ参加者は306名程 実行委員：14名

今年は9月6日の胆振東部地震当日も計画に入っていたため開催が危ぶまれましたが、26名程の参加で実施できたことが印象的でした。

(3) 第36回演芸大会 見学者・参加者230名程 実行委員37名

各クラブの素晴らしい演舞に拍手喝采が起きたことは想像して頂けると思います。

(4) カラオケ&ダンスの会 5クラブ35名程の参加

カラオケを楽しんだり、ダンスを楽しんだり笑顔のひと時でした。

(5) 理事・役員の“歳忘れの集い” 29名参加

日頃の苦勞を忘れてカラオケ・かくし芸・ビンゴゲームで楽しみました。



大麻西町健睦クラブの皆さんによるコーラス



東大麻クラブの皆さんによる民謡

新設クラブ紹介

東野幌杜の台「熟年会こぶし」 会長 萩原 通 秀

東野幌杜の台熟年会「こぶし」は一昨年10月に発足し、昨年4月より江高連に加入させていただきました。

当地区には数年前までは「こぶし会」なるものがあり活動しておりましたが、会員の高齢化と新会員の加入がないこと等により解散を余儀なくされたと聞いております。

当会の設立につきましては母体であります東野幌杜の台自治会の中で意見交換し、江高連会長や事務局長からのお誘いのご指導によりこの度設立の運びとなりました。

会員数は発足時10名でしたが現在は14名となっております、設立に当たり自治会の中でアンケートや班長会議で意見収集を行いましたが無積極的な反響はありませんでした。これも時代の流れかと思いますが少なからず活動したいと思っている方々がいるのも事実です、高齢化がますます加速している今、まずは会（組織）という受け皿だけは作っておきましょうというのが設立メンバーの考え方でした。

近隣自治会を通して参考意見をお聞きすると色々な問題もありますが良いこともあるようです、この一年間は試行錯誤をしながら活動そのものよりも会員募集や組織づくりに奔走したように思います。

発足時から考えていることですが、会員募集や行事の実施等についても「無理はしない」「強制はしない」ということです、長続きさせ楽しく参加してもらうためには、参加することによりストレスを感じるような組織ではだめだということです。

せっかく出来た会です、志を一つにしたメンバーとはこの地域で末永く楽しみ、一緒に笑い合えるものにする、そんな活動をしていく中で口コミにより、我も私もと自然に仲間が増えてくる会になればと思っています。

当会において初年度に行ったり参加した活動は下記のとおりです。

1. 江高連の行事参加（2回）大運動会、体力測定会
2. 自治会のお手伝い、参加（15回）花壇の手入れ、通学路見守り、ラジオ体操
3. 地域高齢者クラブの行事参加（1回）演芸大会
4. しらかば親和会の行事参加（2回）研修会、お誕生会
5. パークゴルフ大会実施（2回）
6. 懇親会（2回）
7. 広報誌発行（2回）



単位クラブ会員の皆さんの声をお届けします

「私の健康法・趣味活動」をテーマに会員の声を寄せていただきました。

『私の健康法・趣味活動について』 さわらびクラブ 笠原美代さん

平成31年1月は、私の誕生月で満90歳です。

「卒寿」といいます。“人生もう卒業してよろしい”ということでしょうか、そうはいきません。

私は、これからも「さわらびクラブ」の皆さんと「パークゴルフ、ダンス、マージャン」そして楽しいおしゃべりをしたいと思っております。でも、そのすべてが下手ですけど気にせず楽しんでおります。いい気なものです。

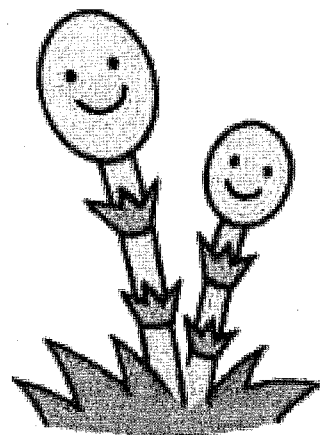
生活面では、一人暮らしで買い物、食事の支度は私がしておりますが、心配なことは「物忘れ」があります。

探し疲れた頃に出てきます。ほっとします。

「忘れることを気にしないで老いを生きたい」と、都合のいい受け止め方をしております。

“のん気”に生きていることが、私の健康法かな？と思っております。これも、隣近所、地域の皆様のお陰と感謝しております。

もう少し待てば“さわやかな季節、命のあるものが動く春”が来ます。じっと待っております。



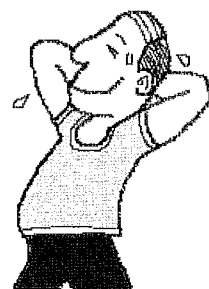
『私の健康法・趣味活動について』 野幌東町みどり会 水谷貞夫さん

私、若い時からギックラ腰を起し、腰痛持ちで手術とリハビリテーション（ストレッチと筋トレ）で克服したことから、以来ウォーキングとストレッチは大切にしています。夏は5時～5時半頃から1時間程度のウォーキングと夕方のストレッチを心がけています。冬の厳寒期は日中にウォーキングを行ったり、時々2時半頃から歩きながら通い市民体育館でウォーキングとストレッチ、筋トレ等行い身体を軽くし爽快な気持ちで帰宅するのが楽しみの一つです、この様にウォーキングとストレッチが私の健康法であり、健康体の源です。「老いは足腰から来る」と言われています。人生の終わりまで続けようと考えています？

このことが転機で一昨年4月より我が野幌東町に三十数名の会員でストレッチ・Eリズム体操会を立ち上げ毎月2回の例会をインストラクター先生の指導の基、楽しく行っています。どうぞどなたでも参加下さい。

趣味については、私の場合年代により変化してきたようです。若い頃は海釣り、木工玩具づくり、現在は写真、パークゴルフ、40歳代後半から続いている詩吟などで楽しみ、楽しませてもらっています。こんなことで毎日忙しく走り回っています。

これらも健康の秘訣です。



『オカリナに出会って』 対雁長生クラブ 稲垣照子さん

36

今から10年前、何年もオカリナ演奏をしている方から「オカリナ同好会が出来るので、やってみない？」と声を掛けてもらいました。その時、私は69歳、「やりたいのと出来るかしら」と半信半疑で躊躇しましたが、挑戦することにしました。

直ちに同好会が発足し、月2回の練習で、指使い、息の吹き方、ドレミから始まりチュウリップやカエルの唄など、先生から熱心に指導して頂いたが、中々、上手に吹けませんでした。「毎日の練習が大切です」と云われ、私なりにテーブルの横にオカリナを置き、いつでも手にし、音出しをしているうちに少しずつ吹けるようになり、あれから10年、曲も難しくなり曲数も増えました。

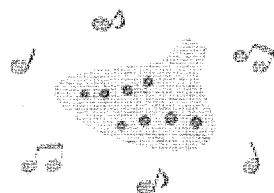
今は、先生をはじめ15名で文化祭、施設訪問などを行っています。

施設では大きな声で唄ってくれ、大変喜んで頂いています。

「また来てね」の言葉が励みになります。

仲間ができ、人前で演奏する緊張感を味わいながら続けてきたことが、健康につながっているように思います。

仲間とのふれあいで心を癒し、年齢なりの健康が保てれば幸いです。



『継続は力なり』 大麻新町クラブ 福本 一さん

昭和37年、社会人としてのスタートが、滝川市にある農業試験場であった。農業生産者が必要とする新品種の種子の生産の第一段階を担う職場でした。20人足らずの職場でしたが、その頃のスポーツでは朝野球がさかんであった。若手職員からチーム編成の声が上がったものの、若手と言える職員は数名、少々年配の職員を動員してなんとか野球の出来る人数は揃えた。しかし野球の経験者はゼロ。野球は何と言ってもピッチャー。とりあえず草野球のピッチャーは「フォアボールを出さなければOK」の考えで、誰かが言った「コントロールを良くするには走ること」から、足腰を鍛えようと若手2~3人で田舎道のランニングに汗を流したものでした。私もその一人としてエースを目指しましたが生涯三塁手で終わりました。そんな事で健康のためという意識は毛頭なかったのですが、何となく一日の日課のような感じで続けているうちに？十年ランニングに付き合っています。

昭和50年、転勤で大麻の住民となった。すぐ近くに野幌森林公園があったことから、園内の遊歩道に足を踏み入れることとなり、当時の「第一回森林公園マラソン」への参加が市民マラソンへのデビューとなりました。その後平成10年に「江別走ろう会」に入会し、走る仲間との交流から「ホノルルマラソン」への挑戦へとつながりいい思い出として心に残っている。

その間、膝痛の発生で一時的に運動ストップの時期も時々ありましたし、特に三年程前に突然発症した腰痛には驚かされました。しかし、現在は日常生活にはそれほどの支障もなく生活していますが、長時間の起立姿勢では軽い痛みが出ており、再発だけは避けたい気持ちで、体への負荷が軽い自転車・歩くスキーで汗を流しております。

こうしてみると、運動が決して健康のためとはいえないものが隣り合わせであります。今後も前述の「江別走ろう会」のモットーである「継続は力なり」を念頭に、体を動かす気持ちと気合を持ち続けたいと思っています。少々晩酌を友として！！



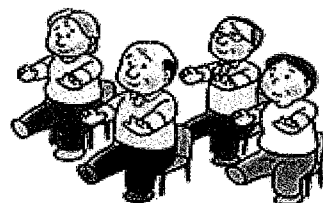
『Eリズム体操について』 しらかば親和会 田中洋子さん

私達、しらかば親和会の十一ある小部会の一つのEリズム体操を昨年から毎週水曜日に実施しております。江別市のEリズム体操のDVDの内容の内、椅子に座ってする体操と立ってする体操の二種類をDVDを観ながら四十分くらいしております。

人数は体調や用事で決まっておりますが、十五名前後です。音楽は風と太陽をテーマとしてリズムはゆっくりで高齢者に向いていると思います。風をすくったり左右の動きを逆にしたりと一つ一つの動きに意味があるようです。

「高齢者ふれあいサロン」や北海道医療大学の学生とのコラボレーションの時は人数も多く集まり活気があり、より楽しく実施できました。

Eリズム体操は私の健康法の一つと云えます。



『楽しみながらの一日一万歩』 見晴台シルバークラブ 西村光治さん

私は、健康を維持するために“一日一万歩”を目標に、楽しみながら歩いています。

朝5時に起床し、身支度をした後、目的地に車で向かうが、そこまでに至るコースは、天候や季節によって様々であります。特に、新緑や紅葉の時期は、とても美しく、そして、銀杏、桜ん坊、山ぶどう、わらび等を収穫しながらルンルン気分で山歩きを堪能しています。健康と実益の両天秤で楽しんでいます。

趣味は、麻雀、日ハム応援、テレビのスポーツ観戦、そして毎月開催しているクラブ誕生会での演芸大会も楽しみにしています。

この他、「小噺」や「川柳」も嗜んでいるが、中々、思い通りにはできないものです。

川柳三句

1. ままならぬ 金と女房と 地震予知
2. 薄くなる 髪と味噌汁 年賀状
3. 一万歩 そんなに歩いて どうするの



『私の健康法・趣味活動について』 代々木そよかぜクラブ 田中勝春さん

私のクラブにはパークゴルフ同好会があります、名称は「野幌代々木町PG皆楽会」といい、5月から10月のシーズンの間、前期後期に分けての2大会や宿泊研修会、反省会など30回近く開催しています。

私は、皆楽会に入会しパークゴルフを覚え楽しみが増えました。

技術の向上、仲間も増え、研修会、飲み会等を通して交流の無かった人と友達になり健康を謳歌しています。

皆楽会も発足して10年になり、ぜひ記念行事をして会員の増加に努めたいと思っています。



<平成30年度 江高連行事スナップ>



定期総会で功労者表彰を受ける皆さん



女性の集い「ご縁募金」による福祉機器の贈呈



第47回大運動会 踊りの輪



健康優良者表彰を受ける皆さん



第46回演芸大会 女性部友愛部員のコーラス



会員作品展示交流会で作品を鑑賞する三好市長



新年交礼会「風はみどり」を合唱する有志の皆さん