

◇ 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58号（通算70号）
令和6年3月15日発行



令和5年6月29日 第49回大運動会



令和5年9月6日 第49回演芸大会

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。）



これからの江別市高齢者クラブ連合会について

江別市高齢者クラブ連合会 会長 西村 芳 光

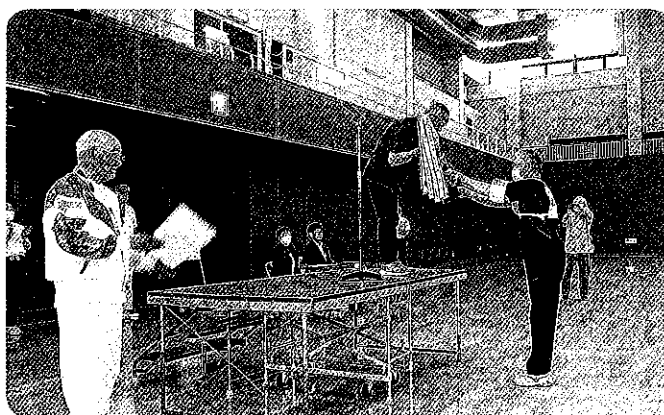
新型コロナの感染症法上の分類が、昨年5月に2類相当から5類へと変更になりました。それ以前は、コロナの感染防止のため行政が人々の行動に様々な規制や要請を行っていたのに対し、それ以降は、個人の自主性や選択が尊重されることとなり、人々の雰囲気や動きが大きく変わって、社会も次第に普段の日常に戻ってきました。

けれども、ここ数年のコロナによる諸活動中止の影響は、会員にとって非常に大きなものでした。会合などが減少して話す相手がいない、語り合いながら楽しんで笑える機会が減った、外へ出ることがないので足が弱ってしまった、そんなことなどから多くの会員が退会していきました。しかし、だからこそ私たちは、互いに交流して支えあう、活発に行動して健康寿命を伸ばす、充実した毎日をおくる、といった高齢者クラブの意義を再確認することが必要なのです。

来年度の令和6年（2024年）は、江高連ができてから60周年となる記念すべき年です。高齢者クラブの再生の年となるよう共に頑張っていきましょう。



令和5年度総会会長あいさつ

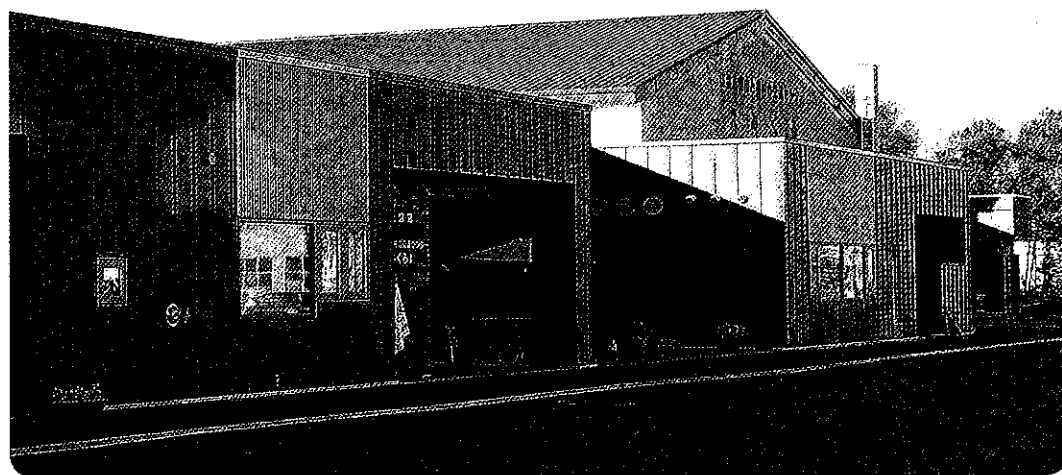


第48回大運動会優勝杯の返還を受ける会長

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 佐藤 弘 榮

江別A地区高連は4クラブ（128名）で構成しています。各クラブ間の交流と親睦を目的に活動しています。A地区は農村地区で、春から秋の時期は、健康な方は農業を営営しております。後継者のいる方は、野菜作りやビニールハウスの管理等で忙しい毎日を送っております。A地区の例年事業の「北海道ふるさと再発見」はコロナ禍の影響により令和2年度より中止をしており、本年度も開催を見送りました。江高連の各事業には参加者が少ない状況ですが、第11回パークゴルフ大会（9月14日）あけぼのパークゴルフ場には1チーム5名の方が参加しています。



地域の活動拠点としている「えみくる」



緑化事業ひまわりの植栽

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

令和5年度定期総会を4月15日（土）区画整理記念会館に於いて開催、コロナウイルスの感染状況を見極めつつ、うつらない、うつさないを基本姿勢におき、マスクの着用の徹底等防止対策のもとで、これ以上の活動休止は避けたい思いのもと、活動の再開することを理事会に於いて確認し、以下の事業を推進してきたところです。

※ 第21回親善パークゴルフ大会、当初7月8日に計画するも、雨もあり延期の延期で7月29日（土）に開催し、来賓の江別管工事業協同組合理事佐々木雅之様よりご挨拶、激励を頂き、親睦を深め盛会に終える。

・場 所 あけぼのパークゴルフ場

・申込参加 当初申込68名（当日欠席者13名）

・成 績

個人賞（男性）

優 勝 對馬 義之（上江別きららクラブ）

準優勝 大角 留吉（早苗クラブ）

第3位 石倉 収次（東光百寿会）

第4位 大口 孝一（朝日町ほほえみ会）

第5位 種崎 健（早苗クラブ）

個人賞（女性）

優 勝 松村 昭子（朝日町ほほえみ会）

準優勝 池田 悦子（早苗クラブ）

第3位 木村美恵子（朝日町ほほえみ会）

第4位 福井サチ子（早苗クラブ）

第5位 佐藤 清子（朝日町ほほえみ会）

団体賞

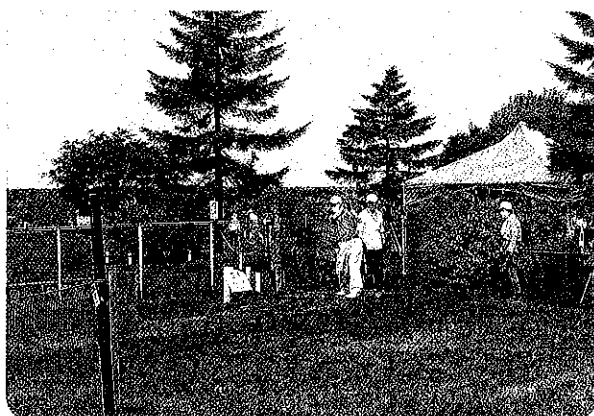
優勝 早苗クラブ 準優勝 朝日町ほほえみ会 第3位 東光百寿会

※ 第25回演芸のつどい開催

日 時 10月8日（日） 9時30分～12時

場 所 江別市コミュニティセンター

事前に理事会・拡大会議を行い、来賓の江高連会長西村芳光様よりご挨拶を頂き又、永年親子二代にわたり音響・照明等を担って下さった業者の功労に感謝状を贈呈、最後に抽選会をもって盛大に開催される。



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 向 一 徳

江別C地区高連（11クラブ、457名）は、会員同士の「親睦と交流」、「健康の増進」を図ることを目的に「パークゴルフ大会」や「カーリンコンの実技講習会」、「ふれあいサロン」を実施したものの、感染リスクを完全に抑え込むことが困難である「親睦研修旅行」は中止としました。一刻も早く完全にマスクを外し、笑い声の絶えない本来の活動に戻っていききたいものであります。

1. 第21回パークゴルフ大会と例会を継続実施

パークゴルフ大会を8月25日（金）に絶好のパーク日和の中、35名が集い実施しました。この大会の上位者28名が江高連のパークゴルフ大会に出場しました。

また、昨年に引き続き、6月から第2・第4金曜日を例会日とし、1回平均25名が参加し、最終日に37名によるファイナル大会（ハンディ戦）を実施しました。

何れも会場は、あけぼのパークゴルフ場で、36ホールを一喜一憂しながらも思い思いのプレーを楽しまれました。

2. ふれあいサロンを実施（4回を予定していたが、2回のみ開催）

1回目は、7月26日（水）に51名が、ウィラコチアア（南米の創造の神様）によるフォルクローレ（南米の縦笛、ギター、太鼓等）の器楽演奏を楽しみ、また、2回目は、11月26日（日）に61名が、渡辺八章会による津軽三味線や尺八の演奏を鑑賞しました。両日とも会場は、江別元町地区センターであります。

何れも、江別市内のアマチュア楽団で、この度も軽快なトークや歌唱を交え、会員も歌集を見ながらマスク越しで口遊み、また、珍しい器楽に触れるなど、楽しい一時を堪能しました。

3. カーリンコンの実技講習を実施

講習会を江別元町地区センターで7月から4回行い、延べ72名（1回平均18名）が参加しました。このほか単位クラブでも独自で実施し、回を重ねるたびにルールやマナーを身につけ、技術も向上して参りました。

江高連のカーリンコン交流会に2チーム9名が出場しました。



パークゴルフ大会参加者



ふれあいサロン

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 高橋 安雄

野幌地区の会員の皆様方には日頃より、運営活動にご理解とご協力をいただきこころよりお礼申し上げます。

コロナ感染症の空白時を経て、行事活動が大過なく無事終了することが出来ました。

令和5年度野高連は25クラブ1,237名です。前年度より1クラブと51名の会員が減少となりました、コロナ感染症期間が長かった影響と、自動車免許返納で各種行事参加も少なくなり「参加したいけどアシがなくて・・・」多くの声が聞こえてきました。老齢化し、減少しつつあるようです。

令和5年度活動状況を報告します。

1. 江高連主催行事

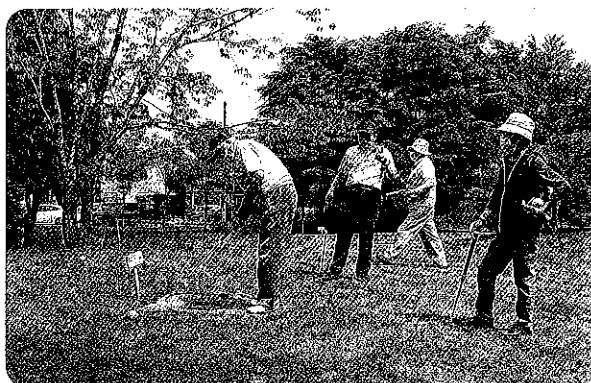
1) 第49回大運動会	6月29日	9クラブ	142人
2) 第49回演芸大会	9月6日	13クラブ	22人
3) 第11回パークゴルフ大会	9月14日	14クラブ	67人
4) 第8回会員作品展示交流会	10月11日～15日	9クラブ	30点
5) 親睦研修旅行	10月17日		12人
6) 体力測定会	11月1日	6クラブ	23人
7) 第3回カーリンコン交流大会	11月22日	7クラブ	25人
8) リーダー研修会	1月24日	19クラブ	53人

2. 野高連主催行事

1) パークゴルフ大会（含む例会）	4月～10月	7回実施	延べ253人
2) 演芸のつどい 観客177人	6月11日	出演者25組	50人
3) 親睦グリーンボール大会	7月20日・9月7日	5クラブ	59人
4) カーリンコン大会	11月4日	14クラブ	52人
5) 会員研修会	2月12日		31人
6) カーリンコン大会	2月29日		

実績としては以上です。

また、令和6年度は可能な限り助け合いの下、交流・親睦を図り健康寿命を延ばしたいと考えます。



グリーンボール大会のひとコマ（7月21日）



江高連パークゴルフ大会参加の一コマ

大麻・文教台地区高連の活動について

大麻・文教台地区高齢者クラブ連絡協議会 会長 青山俊夫

1. 地区高連の概要

大麻・文教台地区高連は、大麻・文教台地区の6クラブ、会員総数238名（令和5年4月1日現在）で構成し各クラブ間の交流と親睦を目的に活動しております。他地区同様、当地区特に大麻地区は会員の高齢化と減少が進む中、コロナ禍で活動が大幅に制限され影響で活動が制限されたクラブもありましたが、行動制限がなくなった今年度は従来の活動スタイルに戻りつつあります。地区高連も同様に室内、室内行事を企画し各クラブ会員の参加で事業を実施しています。

2. 令和5年度における主な活動内容

- (1)「パークゴルフ大会」：5年度は6月26日と9月4日の二回パークゴルフ大会を実施し、パーク好きの会員が6月は20名、9月は18名参加し熱戦を繰り広げました。両大会とも天候に恵まれ楽しく実施することができました。
- (2)「カーリンコン交流大会」：当地区はカーリンコンが盛んで、江高連の大会でも上位入賞の常連でもあり、地区高連主催のカーリンコン大会には多くのチームが参加して熱戦が繰り広げます。今年は9月20日に1回目の大会を6チームの参加で実施し、令和6年は2回目の大会を実施予定です。
- (3)「歳忘れの集い&カラオケ大会」：会員数が減少傾向でもあり、地区高連会員全員を対象に「歳忘れの集い&カラオケ大会」を企画したところ、総勢35名の参加を得て楽しく賑やかに、歌いまくり、飲み物が無くなるまで半日以上を過ごしました。



9月20日カーリンコン大会：赤最後の一投



12月22日歳忘れの集い&カラオケ大会：35名全員集合

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・趣味活動など」をテーマに会員の声を寄せていただきました。

『私の趣味～運動不足解消に「カーリンコン」』

早苗クラブ 伊藤重信さん

毎週日曜日になると介護施設である北叡会「夢つむぎ」に次々と早苗クラブカーリンコン同好会のメンバーが集まってきます。月曜日の午前中はカーリンコン同好会の活動日になっていて、「夢つむぎ」のフロアで、誰でも出来るスポーツのカーリンコンを通じて親睦を図っています。

カーリンコンは、赤・緑それぞれ6枚のディスクを互いに投げ合い、どちらかがポイント(的)に近づけるかを競う簡単スポーツで老若男女、年齢を問わず、体の不自由な方でも誰もが一緒にプレーできます。

私がカーリンコンを始めた経緯は、令和4年9月に開催された江高連主催のカーリンコン研修会の参加がきっかけとなり、その後、当クラブの後押しでインストラクターの資格を取得させていただきました。その縁で北海道カーリンコン協会に出前講座を依頼し、受講した参加者から「面白かった」「またやってみたい」という意見が多く出たので、令和5年4月から正式に早苗クラブカーリンコン同好会を立ち上げ、以後北叡会「夢つむぎ」を活動拠点として毎週カーリンコンを続けるに至っています。新型コロナが2類から5類に引き下げられたものの、まだまだ高齢者は引きこもりがちになっていましたが、カーリンコンを始めたことで外出する機会が増え、軽く汗をかくなど運動不足解消に繋がりました。さらにゲームの中で和気あいあいと会話を楽しむなど参加メンバーのみならず私にとってカーリンコンは充実した時間を過ごせる良い機会になりました。

『私の健康法・趣味活動について』

向ヶ丘ひばり会 岩瀬 司さん

約50年間の会社勤めを2018年69歳でリタイヤした。

その間、単身赴任期間は約20年を数える。元々何かにつけ不器用な方で自炊の経験はほとんどない。

帰省している期間以外は外食である。当然身体にはよくないだろうが、好き嫌いの余りない自分は三食外食でも気にならなかった。

もちろん家庭料理が美味しいのも事実である。幸い、単身赴任中は健康で丈夫な身体に生んでくれた母親のお陰で体調を崩すこともなく、休日は一人で街をぶらぶらしながら、美味しそうな店を見つけると食を楽しんだ。大阪支店の在任中、京都や神戸が近く、休日の大半を観光で過ごした。名所では大勢の素人カメラマンが楽しそうにシャッターを切っており、自分もやってみようとコンパクトデジカメを手にした。カメラを通して色々な人と知り合い、徐々にカメラの面白さを



知ることになる。それは東京本社に移動しても収まらず、カメラで知り合った友人の勧めで一眼レフカメラを初めて手にした。2015年のことである。2018年北海道に戻ってすぐ、カミさんの勧めで「向ヶ丘ひばり会」に入会、そこで会員の一人の方から「江別フォトクラブ」への入会を勧められ現在も楽しんでいる。合わせて向ヶ丘ひばり会と江高連C地区のパークゴルフを月4回会員さんと楽しくプレーしている。三食一緒に家族と摂る食事、好きなカメラ、下手くそでも楽しいパークゴルフこれが現在の私の健康方法と趣味である。

『コロナ禍や 人生いろいろ なみだ色』

野幌代々木そよかぜクラブ 岡本全弘さん

コロナのパンデミックで引き籠った年寄りには身の危険の予兆を嗅ぎとります。特に何百年に一度といわれる災害・凶事が、毎月のように発生するに至っては様々な予兆に恐怖して様々な対策を講じたくになります。その結果が吉とできればやったねとうれし涙。だてに歳とってきたわけじゃない、結構なことですよ。

しかし、様々な対策が有効なことは稀で、食べ合わせや飲み合わせの薬など、激烈な副作用が起きるリスクは小さくないのです。Aという凶事に対する対策Bが裏目に出て、Aより深刻な凶事Cを誘発する。例えば、運動不足解消のために自転車に乗ったら車に撥ねられた。車に当てられたので当たるかもと宝くじを買ったら300円当たった。換金に行ったら途中で転んで骨折した。担ぎ込まれた整形外科の待合室で出会った姥桜の人生相談にのったら、いつのまにか騙されて虎の子の年金がなくなった。こうなると何らかのアクションを起こすと何倍もの凶事の連鎖に見舞われる。寒い冬が過ぎ去るまでは寝て暮らそうとしても、冬眠にはそれなりの準備が必要で、穴なし熊となってウロつくザマで、心ならずも迷惑な存在に成りかねません。むしろ達観して、たかが人生、成り行きまかせなんってお千代さんの歌みたいな運まかせて生きてみるか。大谷くんの活躍以外に良いことの無い時代に生まれ合わせちゃって、悔し涙の今日この頃です。

川柳

大麻西町健睦クラブ 水嶋勝蔵さん

元彼女あなたは誰かと聞いてきた

まだ卒寿今までも俺は反抗期

食って寝て起きて昨日と同じ顔

逢いたいなあ小皿叩いた里の友

若くして母の吐息が蝉しぐれ

五本指やつぱり祖先は猿なのか

卒寿過ぎ次は白寿と欲がつき

百歳はやはり無理かねお釈迦様

なんでだろう目薬なのに口を開け

長寿薬飲んでしまつて死なれない

大麻西町健睦クラブ 泉 章次さん

見えるから見えないのが見なくなる

納得するには爛がぬるすぎる

<令和5年度江高連行事スナップ>



4月26日 江高連総会 功労者表彰式



5月31日 女性の集い



6月29日 第49回大運動会



8月23日 タオル収集寄贈活動



9月14日 第11回パークゴルフ大会



9月6日 第49回演芸大会



10月11日～15日 第8回会員作品展示交流会



11月22日 第3回カーリンコン交流大会