

会報 立川市老連

第146号

立川市老人クラブ連合会広報部
 発行責任者 村本 慎治
 〒190-0023
 立川市柴崎町5-11-26
 立川市柴崎福祉会館内
 電話 042-523-4012
 042-521-3733(直通)
 制作・印刷 株式会社ニチコミ
 電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>

会員数 5,493 人 (令和4年4月1日現在) 9地区 77クラブ



練習の成果を存分に発揮



綺麗な輪ができました



駒沢オリンピック公園で記念撮影

3年ぶりの開催 シニア健康フェスタ!!

東老連シニア健康フェスタに参加して

女性部長 三角枝實子

毎年11月に「東老連シニア健康フェスタ」が開催されてきましたが、令和元年11月の開催を最後にコロナ禍のため中止を余儀なくされてきました。ようやく、令和4年11月22日(火)、駒沢オリンピック公園総合運動場(駒沢体育館)で3年ぶりに再開されました。

東老連には10のブロックがあり、各ブロックの演目は次のとおりでした。

中央ブロック

パラダイス東京、浪花節だよ人生は

城東ブロック

浪花節だよ人生は、東京スカイツリー音頭

城西ブロック

パラダイス東京、浪花節だよ人生は

城南ブロック

パラダイス東京、皆の衆

城北ブロック

人生いろいろ、祭り女の渡り鳥

多摩第1ブロック

パラダイス東京、春夏秋冬・夢まつり

多摩第2ブロック

人生いろいろ、春夏秋冬・夢まつり

多摩第3ブロック

祭り女の渡り鳥、マツケンサンバ

多摩第4ブロック

浪花節だよ人生は、青い山脈

多摩第5ブロック

よされ恋唄、銀座カンカン娘

立老連は、第3ブロック(国立市、国分寺市、昭島市、武蔵村山市)のグループに属しており、最終の10組目として登場し、「レクダンスの「祭り女の渡り鳥」とエアロビクスの「マツケンサンバ」を披露しました。和服姿で披露するブロック、法被をまもって踊るブロックなどさまざまで、皆さん見事な踊りでした。

立老連の踊り手は左記の12名の方々です。

立老連副会長 岡本 康彦、女性部長 三角枝實子、

女性部副部長 小松崎信子、女性部リーダー 中村 紀子、

女性部部長 清水 節子、久保美恵子、田中 美鈴、峯岸 豊子、

窪田ヨシ江、鰐本 雅子、土屋 絢子、植村アヤ子。

会長挨拶

令和5年を迎えて
制限ある中でも
積極的なクラブ活動を!!

立老連 会長 村本 慎治

昨年新型コロナウイルス感染症予防のため、残念ながら予定していた活動の一部が実施できませんでした。しかし、そのほかの活動については、役員・理事・会員の皆様の尽力により実施することができました。真にありがとうございました。

令和5年は、なんとか新型コロナウイルス感染症も沈静化に向かうことを祈念し、感染リスクをできる限り回避しながら、老人クラブ活動を進めてまいります。

老人クラブ活動の「健康寿命を延ばす」、「健康作りと介護予防」、「助け合い」、「生きがい作り活動」、「友愛奉仕活動」、「仲間を広げる加入促進活動」等々を皆様と一緒にしっかりと務めていきたいと思えます。本年もどうかご協力をよろしくお願いたします。



クラブ旅行記

富士見地区 秋の1泊旅行(11月4～5日)
結束の強さを再認識

富士見地区 代表理事 井上 靖雄

富士見地区では、秋に1泊旅行(春(3月)に日帰り旅行を実施しています。しかし、コロナ禍のため令和元年秋の裏磐梯を最後に、この3年間、旅行は実施できませんでした。

令和4年になり、4月27日(水)に女性部の日帰り研修旅行(91名参加)、9月7日(水)～8日(木)に1泊の理事研修旅行(50名参加)、10月11日(火)～13日(木)に2泊3日の立老連親睦旅行(33名参加)が開催されたことから、富士見地区でも3年ぶりに秋の1泊旅行を11月4日(金)～5日(土)の日程で再開することにしました。

ただ、コロナは完全に治まっていな
いので、一抹の不安もありました
が、蓋を開けてみると何と38名も
の参加者がありました。10月の立
老連親睦旅行は立川市内全域から
集めて33名であったのに、今回は富
士見地区だけで38名の参加。まさ
に快挙というべきであります。富士
見地区の結束の強さに地区代表理
事として感激した次第です。

時期はまさに紅葉のピーク。行
き先は信州と決めました。また、
令和4年は諏訪大社御柱の年でも
あり、富士見地区の諏訪神社氏子
総代も4名(鈴木温南富士見会会
長、井上靖雄東富士見会会長、富
山孝雄協和敬老会、佐藤昭夫親生
長寿会)が参加し、富士見地区の
安寧を祈願しました。



秋風に誘われて旅行を楽しむ

立老連 主要活動報告・予定

(令和4年11月～令和5年6月)

月	日(曜日)	行事
令和4年11月	2日(水)	第3ブロックフェスタ練習
	8日(火)	全国老人クラブ大会
	10日(木)	東老連グラウンド・ゴルフ大会
	10日～11日	ふれあい演芸会
	15日(火)	理事会・友愛実践講習会
	17日(木)	第3ブロックフェスタ練習
	18日(金)	広報部会
	22日(火)	東老連シニア健康フェスタ
	28日(月)	レクダンス講習会
	28日(月)	会長・副会長会議
12月	5日(月)	東老連・老人クラブ大会
	13日(火)	理事会
	14日～15日	東老連会長会議
	16日(金)	手作り品講習会、イキイキ体操
	19日(月)	会長・副会長会議
	19日(月)	幹部会
令和5年1月	10日(火)	東老連賀詞交換会
	17日(火)	理事会、新年挨拶
	20日(金)	ふれあい作品展設営
	21日(土)	ふれあい作品展受け入れ展示
	23日～27日	ふれあい作品展
	24日(火)	社会奉仕部交通安全講習会準備
	27日(金)	ふれあい作品展受け入れ返却
	28日(土)	ふれあい作品展受け入れ撤去
	30日(月)	レクダンス講習会
30日(月)	会長・副会長会議	
2月	7日(火)	理事会・交通安全講習会
	9日(木)	友愛映画会
	16日(木)	吹き矢交流大会

月	日(曜日)	行事
2月	20日(月)	会長・副会長会議
	20日(月)	会員増強委員会・幹部会
	27日(月)	レクダンス講習会
3月	7日(火)	理事会
	10日(金)	役員選考委員会
	17日(金)	広報部会
	20日(月)	東老連健康講座
	23日(木)	立老連健康講座
	28日(火)	会長・副会長会議
4月	4日(火)	理事会
	10日(月)	会計監査
	17日(月)	軽スポーツ審判講習会
	24日(月)	会長・副会長会議
	24日(月)	会員増強委員会・幹部会
5月	28日(金)	輪投げ大会
	11日～20日	春の交通安全運動
	16日(火)	理事会・総会
	22日(月)	会長・副会長会議
	25日(木)	女性部日帰り研修
6月	29日(月)	レクダンス大会①
	6日(火)	理事会
	16日(金)	ペタンク大会
	19日(月)	会長・副会長会議
	19日(月)	幹部会
	22日(木)	友愛映画会
	22日(木)	東老連輪投げ大会
	26日(月)	レクダンス大会②
	29日～30日	グラウンド・ゴルフ大会

活動報告 春季 友愛映画会

もう我慢できん! 米を旅に出すな!!

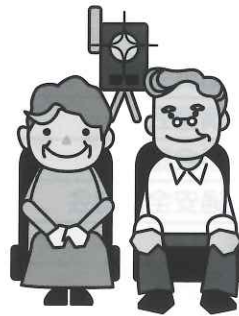
社会奉仕部長 宮本 直樹

朝昼夕の3回上映でしたが、いづれの会でも「充実した時間だった」「良い映画だった」と好評の感想をいただきました。

2月9日(木)、春とは暦ばかりで厳寒の中、友愛映画会がアイムホールにて開催され「大コメ騒動」という作品が上映されました。1918年に米騒動の発端となつた富山県で起きた越中女房一揆をもとに、富山県の女房たちの奮闘を描いた作品です。

258名の参加者全員で、感染防止に努め、消毒、検温、換気、マスク着用の徹底に取り組みました。担当した社会奉仕部として皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。

友愛映画の本旨は、友愛活動や会員活動や会員増強の一環として、一人暮らしの高齢者や、閉じ



誰もが集える場

社会奉仕部長 宮本 直樹

いに配慮しながら、誰でも参加できる場を開

催しましょう。おしゃ

看護師や薬剤師等、医療・福祉の専門職を招いて「出張、暮らし

社会奉仕部では、各クラブのお仲間で見ながらできる社会奉仕活動を提案しています。第4回目は「誰もが集える場(支え合いサロン)」を紹介させていただきます。

地域の中で、まだクラブに入っていない方こそお誘いして、仲間に加わっていただきましょう。新しい参加者からは「知り合いが増えた」「地域への関心が強まった」「気持ち明るくなって健康状態が良くなった」「何かあったとき気にかけてくれる人がいる」と好評

セカンドライフは、地域のために社会貢献活動はいかがでしょうか。各クラブで「お茶とおしゃべりの会」「一緒にランチ会」「出張、暮らしの保健室」の開催が可能でしたら、社会奉仕部にご相談ください。

家に閉じこもらず、他人に会って、会話するのは、心の健康にとっても大切です。支え合いサロンは、誰でも集えるのが原則です。おしゃべりが苦手なら聴くだけでも大丈夫です。お互



立老連事業報告

東老連大会で表彰

誇り高き受賞

令和4年12月5日(月)、新宿文化センターで東京都老人クラブ大会が開催され、立老連から左記の6名の方々が表彰されました。

受賞者一覧

団体表彰

〔優良老人クラブ〕

錦六延命会 会長 石塚 敏一
高昇長寿会 会長 稲葉 通紀

〔老人クラブ会員増強賞〕

はねみ会 会長 西手 正光

〔活動賞〕

〔健康作り部門〕

東栄長寿会 会長 阿部 春男

個人表彰

〔育成功労者〕

エステート一番親和会

前会長 高橋百合子
会長 高橋 季一
高砂会

活動報告 東老連グラウンド・ゴルフ大会

寒さ忘れ、心熱く

体育部長 柳内 俊二

11月10日(木)、東老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。成績は下記のとおりです。

- 第1位 みどりクラブ(稲城市)
- 第2位 三和会(立川市)
- 第3位 一ツ塚二丁目(足立区)
- 第25位 エステート一番親和会A(立川市)

クラブ紹介

今いる場所で輝こう!!

多摩川会

会長 米沢 宏子

2023年6時51分、3年ぶりに立日橋から初日の出を拝みました。東京湾方面より昇った朝日の光に照らされて、雪富士が優しいパールピンク色に輝き、その美しい姿に感激しました。今年も良い年でありますようにと祈りました。

私は柴崎町に住んで20数年が経ちましたが、畑だった土地に現在は60棟あまりの新築住宅が建てられています。富士を眺められる大変、環境の良い地域です。

多摩川会の歴史は古く、昨年の新会員は2名いたものの、古くからの会員が少しずつ減少している



お揃いの花を胸に

状況です。私は会長になって3年になります。毎回、15〜20名の会員が行事に参加されます。皆さん協力的で、毎回楽しくお互いを支え合い、会合はコミュニケーションの場として喜ばれています。今後は町会と協同して、「豊かな人生は多摩川会から送れるように」と、いろいろ工夫しながらお役に立てる会長を目指したいと決意しました。

ふれあい作品展

文化部長 阿部 春男

令和5年1月23日(月)～27日(金)、令和4年度のふれあい作品展が開催されました。ふれあい演芸会とふれあい作品展は、立川市からの受託事業で、立老連文化部が総力を挙げて取り組んでいる事業でもあります。

コロナ禍ということもあり、昨年の出展数103点を若干下回りましたが、それでも81点が集まりました。作品のレベルは高く、高齢者が趣味として制作したとは思えないほどの作品ばかりとなりました。

寒波来襲、しかもコロナ禍の最中、鑑賞者の来館が心配されましたが、大勢の方々が訪れてくださいました。真にありがとうございます。

作品の内訳は左記のとおりです。

書部門 3点

絵画部門 39点 (一般28点)

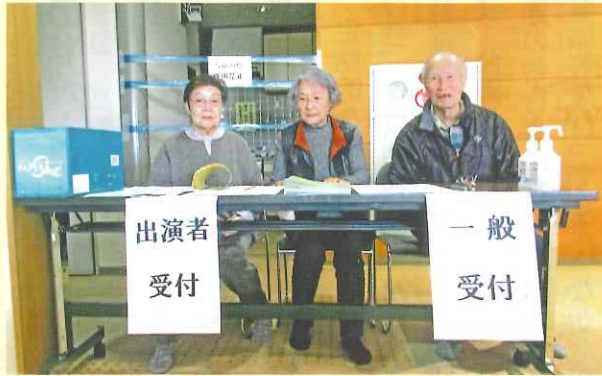
写真部門 7点

造形部門 32点 (個人5点)



ふれあい演芸会

文化部長
阿部 春男



立川市・立老連 共催
ふれあい演芸会会場
 十一月十日(木)・十一日(金)
 開演 午前九時三〇分
 午後一時三〇分

出演者…夏坂絲蒼先生ほか

津軽三味線ほか

アトラクション…

カラオケ19名(一般1名)

第3部(9時40分～11時30分)

11月11日(金)

カラオケ30名(一般8名)

第2部(13時30分～15時45分)

カラオケ28名(一般3名)

第1部(9時40分～11時45分)

11月10日(木)

ふれあい演芸会はコロナ禍のため、令和2年11月、令和3年11月と2年間中止となりました。ようやく、3年ぶりに令和4年度のふれあい演芸会が11月10日(木)～11日(金)の日程で開催されました。コロナ禍の最中でもあり、検討の結果、カラオケだけで開催することになりました。ふれあい演芸会の演目は左記のとおりです。

クラブ紹介

クラブの状況と提案

明和会

会長 田中富士男

【明和会の活動】

当クラブは、定期的な連絡親睦会、春秋の旅行会、保育園児との交流会、歌謡舞踊練習、大正琴、習字等の練習会、公園や地域の道路清掃、立老連の各行事に参加、町内会行事の参加等を行ってきました。しかし、コロナ禍のため、この3年間ほとんど開催や参加ができていません。コロナが沈静化すれば早くに再開したいと思います。

【明和会の問題点】

『会員数の減少』

この数年で残念ながら亡くなった方、体調悪く療養施設等に入居された方、子どもさんと同居のため転出された方等で会員数は22名少なくなり73名になってしまいました。

まだ入会されていない方や新たに引越してきた方に入会の説明に行きましたが、町内会は入会したいが、老人会にはまだ早いと言

われることが多く、なかなか難しいのが現状です。その中で「老人会」の名称に違和感を持っている方も多くいらっしやるので今後名称の変更を提案したいと思えます。

『役員改選』

体力の衰えや体調が優れない方から「気持ちには協力したいのですが、次回の役員は辞退したい」と申し入れがあります。他の方に役員の就任をお願いしていますが、なかなか引き受けていただくのが難しい状況です。今は3地区で3班に分けて役員をお願いしていますが、会員数の減少もあり班分けの検討をしています。ただ町内会の地区分けの問題もあり協議しての決定と考えています。

『行事の再開や新たな行事の立案』

や準備にも役員の方々の協力が必要なため、新たに就任のお願いをしています。行事等の参加はしたいが役員就任はなかなか引き受けていただけないのが現状です。

コロナ禍の変化もあり、早急かつ最重要項目として、立老連の指導や他クラブの活動も参考にさせていただきますながら取り組んでいきたいと思えます。

『提案魅力ある会の活動』

会員の皆さまと話をしていると、行事は参加したい、特に一人住まいの方は、旅行や親睦会を楽しみにされています。また、今までにない行事の開催を希望するなど、参加希望に多様性があると感じています。会員各位の生活の状況や今までの経験も違うことを考えると、少人数でも多様な行事を検討していかないとなかなか魅力ある会にはならないと考えています。

またボランティア活動の希望や社会貢献の気持ちがある方々といベントを計画していくことが必要と思っています。会員の希望をどうすくい上げ計画していくかを考えて会員の増員を成し遂げたいと思っています。



合同バス旅行「ぶどう狩り」

クラブ紹介

集まってお茶飲み会

松友長寿会

会長 岩間 養泰

【地域と会の現状】

松友長寿会は、立川駅北口から北へ徒歩15分程度の旧米軍立川基地の塀沿いにあつて、商店、工場もなく純然たる住宅地にあります。

昭和37年3月「親しまれ、役に立つ高齢者になろう」を合言葉として結成され、令和3年には60周



気の合う仲間と活動を楽しむ

年を迎えることができました。現在、男性38名、女性41名、合計79名のクラブとなっています。

【クラブの活動状況】

現在、輪投げ部、カラオケ部、舞踊部、囲碁将棋部の4クラブが毎月活動しています。

①輪投げ部は、月2回、自治会公会堂で毎回10名程度が練習しています。令和4年度立老連大会で優勝したため、東老連大会に出場しましたが、46チーム中21位の成績でした。この実績を踏まえ、部員一同練習に熱が入り盛り上がりつつあります。

②カラオケ部は、月2回、高松会館を利用し、毎回15名程度の参加があり盛況であります。

③舞踊部は、月4回、自治会公会堂で女性部員6名で輪踊り、盆踊り、レクダンス等を実施しています。

④囲碁将棋部は、月2回、自治会公会堂で男性部員4名で将棋の対局を実施しています。過去、立老連の大会で優勝1回、2

位1回、3位2回受賞した実績を有しています。

⑤友愛活動として、会員へのあいさつと現況確認を目的に役員・部長が2人1組となり、手分けして粗品を持参、全世帯を戸別訪問しています。

【今後の活動】

私たちのクラブも会員の減少が進んでいます。この節の60代、70代は体力知力とも旺盛です。しかし、それぞれの個性に合ったクラブがないため参加する方は少数です。私どもは、家に閉じこもりがちな会員に少しでも外に出る機会を提供したいと思っています。そのためには、現在の4クラブでは不十分で先細りです。そこで「気のあつた者のみ」でのクラブの新設を認めています。早速「麻雀同好会」が発足しました。

老人会が、有意義な存在であるためには、自治会の支援、町内の方々の理解がなければ存続できません。これからも自治会との協力体制のもと、常日頃、声を掛けてまいります。声掛けにより会員の増加を図り、楽しく遊ぶ老人会づくりに努力してまいります。

『各地区の動き』

11月～3月

各地区の活動を伝えることが、広報紙にとって最も重要な任務です。コロナに負けず各地区とも頑張っています。

富士見地区

代表理事 井上 靖雄

富士見地区秋の1泊旅行

★開催日 11月4日(金)～5日(土)

★参加者 38名

行程は、立川、諏訪大社、松本城、大町温泉泊、大王わさび農場、霧ヶ峰、白樺湖、立川。

秋季グラウンド・ゴルフ大会

★開催日 11月14日(月)

★参加者 14チーム

★会場 創造舎グラウンド

★団体成績

1位 親生長寿会A

打数合計240打

2位 万寿美会A

打数合計262打

3位 富久寿会A

打数合計264打

★個人成績

男性1位 高木 喜好

打数合計37打

女性1位 山中 静枝

打数合計33打

共に親生長寿会Aチーム

★ホールインワン賞 23名

輪投げ大会

★開催日 2月14日(火)

★参加者 13チーム

★会場 創造舎体育館

★団体成績

1位 南富士見会 410点

2位 多摩川団地親和会A

3位 多摩川団地親和会B 401点

★個人成績

男性1位 田口 了三 384点

多摩川団地親和会A

女性1位 和歌月キミ子 142点

日帰りバス旅行

★参加者 70名(バス2台)

★3月15日(水)、東京オリンピックのレガシーを巡り、浅草で買い物と食事、築地場外で買い物。

月例会

〈富士見1地区 4クラブ〉

★参加者 50名程度

★開催日 11月22日(火)、12月20日(火)、1月24日(火)、2月21日(火)

★会場 第7小学校

★参加者 混合チームを入れ12チーム、56名の参加。

〈富士見2地区 5クラブ〉

★参加者 40名程度

★開催日 11月17日(木)、12月12日(月)、1月11日(水)、2月10日(金)

踊りとカラオケを実施。

柴崎地区

代表理事 橋本 泰正

公園清掃/柴西ことぶき会

★開催日 毎月1日

★柴崎町4丁目柴西公園

2月1日(水)は12名の会員が参加。3月1日(水)も実施。

錦地区

代表理事 戸所 辰雄

錦地区親善・普及 グラウンド・ゴルフ大会

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

錦地区では、各クラブの親睦と普及を目的として、第2回のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。参加賞の他、商品も出し、好評をいただきました。皆さん楽しいひとときを過ごすことができました。

元気に長生き するための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみよう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

★試合 4名1組(女性1名)
4ホールを2周した。
★物足らなかつたチームもあつたので、次回は改善したい。

曙地区

代表理事 田中富士男

明和会 新年会
★開催日 1月25日(水)
★会場 曙福祉会館
★参加者 30名

コロナ禍で開催できなかった恒例の明和会新年会が3年ぶりに開催されました。お茶と弁当とおしゃべりで楽しいひとときを過ごしました。

高松地区

代表理事 稲葉 通紀

高松地区定例会議の開催
12月17日(土) 高松会館
1月7日(土) 高松会館
2月11日(土) 高松会館
3月11日(土) 高松会館
高松地区新春輪投げ大会

★開催日 1月13日(金)
★場所 立川競輪場集合棟3階
★成績 優勝 松友長寿会
高松地区新春バス旅行
★開催日 2月3日(金)

★参加者 43名
神田明神〜東京ゲートブリッジ
ほか見学。
高松町ウォーキング大会
高松町体育会主催

★開催日 2月12日(日)

熊野神社9時スタート。コースは5、10、13キロ。
★開催日 2月18日(土)
★場所 高松会館

栄地区

代表理事 菅井志げ子

和楽会でお楽しみ集会
★開催日 2月25日(土)
★場所 集会所
★参加者 12名

★この3年間、コロナ禍でクラブの行事が思うように開催できず、会員相互のふれあいも少なくなり、寂しい思いをしてきました。そうした空気を一掃するためお楽しみ集会を開催しました。

★お茶とおしゃべり、そして輪投げで体を動かしました。久しぶりにお会いし元気を確かめました。幸いにして、コロナも沈静化に向かっており、この

分では、令和5年度は元のよう
な活動ができるのではないかと
思っています。

砂川東地区

代表理事 高橋 昭治

初詣バス旅行
★開催日 2月6日(月)
★参加者 47名

今年も砂川東地区の初詣バス旅行が実施されました。嬉しいことに参加者が多く、バスは2台、コロナ禍のため十分な対策を施しての開催となりました。行き先は寒川神社初詣〜城ヶ島(灯台見学・野菜市場で買い物)〜三崎漁港で買い物。楽しい楽しい旅行でした。

砂川西地区

代表理事 塩野 和男

★各クラブは、毎月の定例会、カラオケ、演芸、大正琴、脳トレ、散歩、輪投げ、囲碁、麻雀等を実施。

★自治会と共同で、芋煮会、野菜の即売会、すいとん作り、ミニ運動会やビンゴ大会での景品を準備(市からの防災用アルファ米、野菜等)しています。
★毎月の予定欄に会員の短文掲

載、公会堂周辺の花植え、清掃も実施しています。

●●編集後記●●

昨年秋口からコロナ感染症に下火の傾向が見え始め、立老連本部および専門部主催の行事は、工夫を凝らしながら行事再開に漕ぎ付けてきました。しかし、地区の活動においては、まだ回復途上の地区が見受けられる状況です。

本号では、シニア健康フェスタ東京、ふれあい作品展、ふれあい演芸会、行事報告・予定、東京都老人クラブ大会、東老連ラウンド・ゴルフ大会、富士見地区旅行記、友愛映画会、社会奉仕部だより4、クラブ紹介、各地区の動き、専門部紹介、等々の記事を掲載しています。

執筆者の皆さま、お忙しい中、原稿をお寄せいただきありがとうございます。本号がお手元に届く頃には、桜の花も咲き誇り新年度のスタートを迎えます。コロナ禍の上着を脱ぎ捨てて、心身共に健やかに新年度をお迎え下さい。

(広報副部長 渡辺記)

専門部紹介

社会奉仕部

地域福祉の推進役に！

社会奉仕部長 宮本 直樹

お気軽にご相談ください。
立老連の年間事業として
は6つの意識醸成（友愛、奉仕、

⑨ 防災意識醸成啓発（高齢者のできる減災活動の意識醸成）に努めています。
⑩ 共同募金活動（赤い羽根、歳末助け合い募金、年2回の募金）を推進しています。

社会奉仕部では、老人クラブ三大運動のうち「友愛（助け合い、支え合い）活動」と「奉仕（社会貢献、ボランティア）活動」という2つの主要な活動を所管しています。各クラブが実施する、これらの「地域づくり活動」に対して、立老連の専門部会としてお手伝いをさせていただきます。

社会奉仕部は、「友愛活動」「奉仕活動」推進に取り組んでまいりますので、今後ともご支援のほどどうかよろしくお願いいたします。

【社会奉仕部メンバー紹介】

① 友愛活動支援（ちよこつとボランティア、認知症サポーター、防災街歩き安否確認訓練、誰もが集える支え合いサロン、徘徊対応模擬訓練等々）をお手伝いします。

- 部長：宮本 直樹（協和敬老会）
- 副部长：大沢 豊（協力長寿会）
- 部員：石井 洋（富士見会）
- 田口 了三（多摩川団地親和会）
- 赤間 寛一（常磐会）
- 西手 正光（はねみ会）
- 田中富士男（明和会）
- 房宗 澄子（共栄喜楽会）

② 友愛講習会（実践事例）を学びます。

社会奉仕部担当 立老連副会長：土方喜代子（高松千歳会）

「友愛活動（助け合い、支え合い）」とは、孤立や閉じこもりを防ぐために集いの場づくり、穏やかな見守りや声掛け、日常生活の困りごとの手助け、詐欺被害防止、認知症への正しい理解と権利擁護の学習活動などです。

③ 友愛映画会（孤立や閉じこもりを防ぐため）年2回開催しています。

「奉仕活動（社会貢献、ボランティア）」とは、清掃や資源回収リサイクルといった環境活動、花づくりなどの緑化運動、伝統行事を通じた世代交流、防災防災に向けた啓発、等々です。

④ 社会奉仕の日の取り組み（地域の実状に合わせた各種取り組み）を推進しています。

各クラブが主催する「地域づくり活動」に、社会奉仕部は各関係機関との繋ぎ役をしっかりと担ってまいりたいと思います。どうぞ

⑤ 交通安全運動（春と秋、年2回の全国運動）に参加しています。

⑥ 交通安全講習会（最新の注意点を学んでいます）。

⑦ 交通安全市民の集いに参加（関係団体と連携）し、幅広い地域の方々を協働しています。

⑧ 防犯意識普及啓発（特殊詐欺防止の意識醸成）に努めています。



社会奉仕部員