

# 会報 立川市老連

第148号

会員数 5,313人 (令和5年4月1日現在) 9地区 78クラブ

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>



艶やかに舞を披露



笑顔でどじょうすくい



色違いの扇子で華やかに



青の着物で揃えました

## 4年ぶりの開催 芸能発表会

華やかに、華麗に、民謡踊り・新舞踊・レクダンス

文化部長 香川 能教(喜楽会)

芸能発表会は、令和元年7月に開催された後、令和2年、3年、4年と、3年間もコロナ禍のため中止となつてしまいました。今年、実に4年ぶりに開催され、華やかに、華麗に、民謡踊り・新舞踊・レクダンスが演じられました。

ただ、出場は11チームと以前に比べると、少なくなっているのは残念なことです。各地区におかれましては、月例会などを通じて踊りの参加者が増加するように努めてください。芸能発表会の出演者は、次のとおりです。残暑が厳しい時期にもかかわらず、出演された方々に深く感謝いたします。

参加クラブ「踊り曲目」  
 出演者  
 ①立老連女性部「南国土佐を後にして」  
 出演者…女性部有志  
 ②七寿会「華舞」  
 出演者…豊泉とみ子、清宮 裕子  
 松本 節子、榎戸 順子  
 中村みどり  
 ③常磐会「四季の花踊り」  
 出演者…高橋 文江、増田美千代  
 赤塚ミエ子、加藤 雅子

④玉水会「望郷追分」  
 出演者…吉川 フミ、園部 克子  
 山下 節子

⑤金蘭会「真室川音頭」  
 出演者…川本 恵子、佐藤 順子  
 丸 寿子、佐藤 孝子  
 斉藤 町子、野村 祥子

⑥東栄長寿会「雨の船宿」  
 出演者…梅野 初江、下田美津江  
 山口 順子、嶋 千賀子  
 田中 美鈴

⑦金蘭会「大雪山」  
 出演者…川本 恵子、佐藤 順子  
 丸 寿子

⑧大山げやき会「緑の地平線」  
 出演者…土屋 絢子、中村アキ子  
 小島 緩子、永田紀世江  
 竹上 朝子

⑨四番組長寿会「安来節どじょうすくい踊り」  
 出演者…工藤てい子、浅田 修  
 堀江まゆみ

⑩七寿会「檜舞台」  
 出演者…武田美江子、菅野しずか  
 須崎 佳江

⑪立老連女性部「パラダイス東京」  
 出演者…女性部有志

市長あいさつ

# 立老連と各クラブの益々のご発展を

立川市長 酒井 大史



平素より立川市政にご理

解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、令和5年度を振り返りますと、5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類になり、行事や活動の制限が緩和された年となりました。老人クラブの皆様におかれましても、コロナ禍で休止していたクラブの活動再開や新規クラブの創設など、徐々にはありますが、コロナ禍前の活動に戻りつつあることを大変喜ばしく感じております。

やるのも、ひとえに各クラブの歴史の皆様方が地域社会の担い手として社会奉仕活動や生きがいづくり活動、友愛活動などにご尽力されてきた賜物であると感じており、心より感謝申し上げます。

最後になりますが、これまでの皆様方の地域での活動とご努力に心より敬意を表しますとともに、今後、益々のご活躍、ご発展を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

さる9月3日に行われました立川市長選挙において、多くの市民の皆様のご信任を受け、第23代立川市長に就任いたしました。市民の皆様が新たな市政への変革を望まれたことを受け、私の使命は市民目線の市政を実現することです。市民の皆様の声に真摯に耳を傾け、市政を進化させ、市民の幸福追求に全力で取り組み、市民の幸福追求に全力で取り組み、長年にわたり活動を続けていらつし



立老連 親睦旅行

## 3日間快晴、座席は各自が2座席独占、正に大名旅行

旅行部長 高水 勝治 (錦寿会)

10月16日(月)～18日(水)、2泊

10月16日(月)の行程

し(びんびん)、寝込まず、病気に苦しむことなく、楽に大往生(ごろり)

3日の行程で長野県、群馬県の名所、観光地を回ってまいりました。今回は、表題に記したように3日間オール快晴、しかもバスの座席は各自が2座席独占とまさに大名旅行でした。

高速道路の渋滞もなく、予定より早く最初の見学箇所、佐久のびんころ地蔵に到着しました。野沢成田山薬師寺の門前には、平成15年5月に建立されたお地蔵様。元気に長生き

上田市別所温泉の北向観音に向かい

ました。南向きの善光寺本堂と北向きの北向観音堂が相對していることから「両参り」することでご利益が上がるかとされています。境内にある『かつらの巨木』が、昭和14年の映画『愛染かつら』で有名になりました。

初日の宿、戸倉上山田温泉圓山には午後3時半には着き、皆さん温泉で疲れを取りました。午後6時からの宴会は、レクダンス、カラオケで盛り



上がりました。

10月17日(火)の行程

まず今回の旅行の目玉でもある善光寺を訪ねました。長野市にある定額山善光寺、無宗派、本尊は一光三尊阿弥陀如来(絶対秘仏)です。次に小布施にある曹洞宗の岩松寺を訪ねました。ここには葛飾北斎の天井画『八方睨み鳳凰図』があり、江戸時代から塗り替えていないという見事な絵を鑑賞しました。小布施で栗おこわ・そば御膳の昼食を取り、志賀高原道路で草津に向かいました。標高が高いため見事な紅葉を見ることができました。草津温泉の宿は、ホテル

高松で午後6時からの宴会は、レクダンス、カラオケ、そしてお楽しみ抽選会でした。

10月18日(水)の行程

八ッ場ダムを見学しました。令和2年3月に完成した、利根川の支流、吾妻川にできたダムで資料館、ダムの底部も見学しました。伊香保温泉旅館ひび野で昼食を取り、上州物産館等々に寄り帰路に着きました。3日間、快晴の秋晴れ、温泉、食事、観光と旅を満喫しました。旅行会社の江澤さん、ガイドの佐藤さん、ドライブの高橋さん、大変お世話になりました。

スクエアステップ講習会

「スクエアステップ」取り組みの経緯

「スクエアステップ」は歩く脳トレといわれ、転倒予防・認知症機能向上・体力作りを目的として考案された、高齢者の健康維持増進に適したエクササイズです。

いろいろなパターンのステップを記憶し忠実に再現するエクササイズです。遊び心があり取り組みやすく、特に高齢者の健康増進に適しており、高い効果と安全性が確認されて

保健部長 松澤 廣明

(コープ西国立元気クラブ)

います。

5年間取り組んできた「健康吹き矢」に続き、立老連の「健康プログラム」として取り組みむべき準備を始めました。

令和4年度後半に「スクエアステップ協会」の公認インストラクター

を2名育成、理事会で「デモンストラクション」を行い、理解を得ました。その結果、立老連の令和5年度の主要取り組み施策として講座を始める

ことになりました。

前期の講習を終えて

7月〜8月にかけて前期4日間(月2回)のコースを行いました。27名の申込者がありましたが、猛暑が続いたせいで出控えた参加者が多かったのですが、3回以上の受講者17名に修了証をお渡しすることができました。

「インストラクターの真似を懸命に行いました。気が付いたらあつという間に時間が経っており、心地良い汗の中での達成感でした」、「最初は少し難しいかなと思いましたが、インス

トラクターの熱心な指導で何とかステップすることができました」などの声が多くあり、ほぼ全員が満足する結果となりました。

引き続き、後期4日間の講習を行います。また、来年度も講習を計画しますので、大勢の参加をお待ちしております。



マスにあわせてステップ



善光寺で記念の1枚

立川市老人クラブ連合会 主要行事報告・予定 (令和5年7月～令和6年3月)

月	日(曜日)	行事
令和5年7月	4日(火)	理事会
	7日(金)	ペタンク大会
	11日(火)	囲碁将棋大会
	13日(木)	スクエアステップ講習会①
	14日(金)	広報部会
	19日(水)	東老連手作り品講習会
	20日(木)	体力測定
	24日(月)	会長副会長会議
	24日(月)	幹部会、会員増強委員会
	24日(月)	東老連レクダンス エアロビクス
	27日(木)	スクエアステップ講習会②
	31日(月)	レクダンス講習会
	8月	8日(火)
9日(水)		第3ブロック輪投げ大会
10日(木)		60周年記念事業実行委員会
10日(木)		スクエアステップ講習会③
18日(金)		第3ブロックレクダンス講習会
18日(金)		第2回記念誌実行委員会
21日(月)		会長副会長会議
21日(月)		幹部会
24日(木)		スクエアステップ講習会④
28日(月)		レクダンス講習会
29日(火)		第3ブロックフェスタ練習会①
9月	5日(火)	理事会
	5日～6日	東老連女性部研修会
	8日(金)	第2回記念式典実行委員会
	12日(火)	芸能発表会
	14日(木)	第3ブロック健康教室
	15日(金)	第3回記念誌実行委員会
	16日(土)	交通安全市民の集い
	20日(水)	第3ブロックフェスタ練習会②
	21日(木)	スクエアステップ講習会①
	22日(金)	選抜ペタンク大会
25日(月)	会長副会長会議	
27日～28日	理事研修会	
10月	3日(火)	理事会
	5日(木)	スクエアステップ講習会②
	6日(金)	選抜グラウンド・ゴルフ大会

月	日(曜日)	行事
10月	12日(木)	健康講座①
	13日(金)	第3ブロックフェスタ練習会③
	16日～18日	立老連親睦旅行
	18日(水)	東老連ペタンク大会
	19日(木)	スクエアステップ講習会③
	23日(月)	会長副会長会議
	23日(月)	幹部会、会員維持委員会
	30日(月)	レクダンス講習会
	30日(月)	第3ブロックフェスタ練習会④
	11月	7日(火)
9日(木)		スクエアステップ講習会④
10日(金)		広報部会
10日(金)		東老連グラウンド・ゴルフ大会
14日(火)		第3ブロックフェスタ練習会⑤
15日(水)		手作り品講習会一般対象
16日(木)		ふれあい演芸会①
17日(金)		ふれあい演芸会②
21日(火)		東老連シニア健康フェスタ発表
27日(月)		会長副会長会議
27日(月)	レクダンス講習会	
12月	5日(火)	理事会
	7日(木)	東老連老人クラブ大会
	14日(木)	吹き矢交流大会
	18日(月)	会長副会長会議、幹部会
令和6年1月	10日(水)	東老連賀詞交歓会
	16日(火)	立老連新年会
	18日(木)	第3ブロック健康教室棒体操
	22日～26日	ふれあい作品展
	29日(月)	レクダンス講習会
2月	6日(火)	理事会
	19日(月)	会長副会長会議
	19日(月)	幹部会、会員維持委員会
	26日(月)	レクダンス講習会
	29日(木)	友愛映画会
3月	5日(火)	理事会
	14日(木)	健康講座②
	15日(金)	広報部会
	25日(月)	会長副会長会議

# 選抜軽スポーツ大会

体育部長 柳内 俊二(錦亀会)

## ◆選抜ペタンク大会

開催日：9月22日(金)

砂川中央地区多目的運動広場に、選抜ペタンク大会が開催されました。春の大会で上位に入った15チーム45名の選手が参加しました。まずはリーグ戦を行い、その後リーグ戦を突破した上位7チームによるトーナメント戦が行われ、成績が決定しました。

成績	
順位	チーム
第1位	大山けやき会A(砂川西)
第2位	やよい会(砂川西)
第3位	玉水会A(砂川東)



ペタンク大会

## ◆選抜グラウンド・ゴルフ大会

開催日：10月6日(金)

ペタンク大会と同じ砂川中央地区多目的運動場において開催されました。春の大会で上位に入った32チーム160名の選手が参加し、AコートとBコートを併用して午前3試合、午後1試合が実施されました。成績は、各チーム2試合の打数合計点で決定。3位は同じ打数のチームがあったため、ホールインワンの数で決定しました。

成績		打数
順位	チーム	
第1位	末広会(砂川東)	210
第2位	七寿会A(砂川東)	211
第3位	シニアクラブ こぶし会A(砂川西)	213

## 令和5年度囲碁将棋大会

文化部長 香川 能教(喜楽会)

7月11日(火)、柴崎福祉会館で囲碁将棋大会が開催されました。参加者は、囲碁部門16名、将棋部門11名でした。昨年は囲碁部門のみでしたが、将棋ファンから熱い要望があり、本年は将棋部門も開催されました。段、級により、囲碁部門は3グループ、将棋部門は2グループに振り分け、リーグ戦で実施されました。5名以上のグループは、1〜3位を

入賞者とし、5名未満のグループは1〜2位を入賞者としました。

### 入賞者

#### ◆囲碁Aグループ(3段〜6段)

優勝 師田 英道(3段)

エステート一番親和会

2位 柴野 隆三(3段)

コープ西国立元気クラブ

3位 松村 栄二(6段) 錦和末広会

#### ◆囲碁Bグループ(初段〜2段)

優勝 大森 勇二(2段) 柴一長寿会

2位 平沼 仙造(2段) 松寿会

3位 加藤 喬久(2段) 万寿美会

#### ◆囲碁Cグループ(2級〜4級)

優勝 星野 和久(4級) 錦六延命会

2位 木島 邦雄(4級) 万寿美会

#### ◆将棋Aグループ(初段〜5段)

優勝 新井 幸雄(3段) 南富士見会

2位 小松崎 寛(初段) 東明和会

3位 高畑 克宏(5段) 翔年会

#### ◆将棋Bグループ(3級〜7級)

優勝 高橋 隆昭(5級) 柏寿会

2位 藤井 照正(6級) 富久寿会

3位 小林 英夫(5級) 富久寿会

審判員を担当された先生方、事前準備等で尽力いただいた事務局の古谷様、誠にありがとうございました。深く感謝申し上げます。





### 15分だけのお役立ち

社会奉仕部長

宮本 直樹  
(協和敬老会)

社会奉仕部では、各クラブのお仲間  
間で楽しみながらできる地域貢献活  
動を提案しています。今回は「15分  
だけのお役立ち」を紹介させていた  
だきます。各クラブの会員さんは「誰  
でも何かの役に立ちたい」という心  
を持っていると思います。もう私は  
年長だからお世話を焼く立場ではな  
く、「面倒を見てもらう立場だからと、  
お考えの方もいると思います。でも  
まだ私たちにもできることがあるの  
です。この程度ならできるといいこ  
とが次の中にありますでしょうか。

「訪問や電話による定期的な見守  
り」「朝のゴミ出し」「郵便物の代読」  
「郵便物や新聞・牛乳の取り込み」「電  
球交換」「入院された方の庭の草木  
の水やり」

どれも1回15分以内で終了する作  
業が中心です。介護ヘルパーさんに  
頼むには諸事情あって、頼みづらい  
ことばかりなのです。不慣れな方で  
も、初めての方でも大丈夫。地元の  
地域包括センターがサポートしてく  
れ、まずは「介護予防教室のお手伝  
い」から始めることもできます。「ち  
よこつとボランティア」という公的

な仕組みなので安心です。

「困っているご近所さんのためにち  
よつとしたお手伝いをして感謝され  
る自分」を想像してみてください。  
お互い様の友愛の気持ちで、まだや  
れるシニアライフを過ごしてみませ  
んか。どうぞ、お気軽に社会奉仕部  
へご相談ください。



### 会員維持委員会

### 会員の減少を憂う

委員長 浅原 千春  
(万寿美会)

平成22年度の立老連会員数は、

7119名でした。その後、毎年  
100名程度の減少が続き、9年  
後の平成31年度・令和元年度には、  
623名減の6496名となりました。  
ところが3年後の令和4年度に  
は5499名、たった3年で997

名も減少しました。このため立老連  
に地区代表理事からなる会員増強委  
員会が設置され、会員の減少を食い

止めるべく活動を開始しました。

しかし、1年後の令和5年度には  
186名も減少し5313名となっ  
た。減少に歯止めがかからなかつた  
のです。

一般社会で取り入れられている問  
題の解決法は、①問題の認識、②原  
因の究明、③それぞれに見合った対  
策を考える、④実行、⑤効果を検討  
し、⑥さらなる作戦を立案、⑦そし  
て実行と続く。会員増強委員会の場  
合、委員長が不在で、事務局が作成  
した資料を検討することに終始しま  
した。したがって、激しい議論の応  
酬もなく、問題解決の手法①②程度  
にとどまりました。③の対策、④の  
実行がなかったのです。これでは会  
員の減少を止めることはできません。  
当然でした。

このため令和5年度に会員維持委  
員会が新たに結成されました。会員  
の増強は難しいが『何としても現状  
の会員数は維持するぞ』の方針です。  
もはや議論する時代は終わり実行あ  
るのみです。78名のクラブ会長は、  
会員になってくれる人を何としても  
捕まえること、これに尽きます。

そのためには、地区代表理事は決  
起集会を開き『廃部は出さない』、『会  
員は減らさない』の決意表明を実施  
することが必要になります。

クラブ紹介

14年前、緑ヶ岡ハイッ自治会を母体に結成

グリーンスマイルクラブ

会長 岡本 康彦  
(砂川東部地区)



シンボルマーク

14年前の7月6日、設立総会が開催されました。緑ヶ岡ハイッ自治会を母体として設立されたことから『グリーンスマイルクラブ(GSC)』という、老人クラブのイメージを払拭する、立老連唯一のカタカナによる会が誕生し、素敵なシンボルマークも決められました。

設立当初から、各活動サークルの運営はその担当者(幹事)が全てを引き受けてやっています。各幹事が担当する活動を紹介します。

《カラオケ会》

中島 佑也

練習は主に若葉会館で月1回実施。発表会は、若葉会館で年4回実施。会員は11名。練習では1人5曲程度歌えるので、情熱を込めて楽し

く勉強しています。

《レクダンス》

久保美恵子

レクダンスを始めて10年。なかなか踊れなくて、夢中で練習をしました。曲に乗って身体を動かすこと何と楽しいことか！レクダンスにはまっています。今は、柴崎福祉会館で知り合った方たちともしっかり楽しんでいきます。

《ストレッチ体操》

中島 佑也

会長宅で月1回実施、今年度の参加者は月平均7名。多いときは10名参加。

講師は、立川市健康体操元講師の私。高齢者向けのストレッチ体操を指導し、自宅でも継続実施して、健康な日常生活を維持できることを目指している。

《パソコンの会》

高杉百合子

講師は会員、会場も会員宅と、優しく気楽に！がモットー。とはいえ、今年始めた仲間がGSC諸活動のチラシを作り、もう一人がGSCの会計を受け持ち、ただの暇つぶしではなかったと会員一同自慢している。

《美術館見学》

宝田 清和

美術館巡りも、コロナ禍で変化した。全く活動なしで1年。その後も以前の半分以下の実行です。主目的の展示見学以外に移動時

の交流、見学後の昼食会での対話等の副次効果があり、実施内容の再検討を行っています。

《ゴールデン》

丸山 淳子

パートナーを亡くされた、一人暮らしの方の会。2カ月に1度の集いで、近況を伝え合い、思い出話に花が咲く。他のサークルとも連携し、公園散策・津田塾大学見学を行い、歴史民族資料館見学も予定しています。

《ものづくりの会》

加藤 久子

GSC発足当初からのサークル。ベテラン主婦たちの集まりなので、手芸や料理などを互いに学ぼうと活気に溢れています。コロナ後は編み物・スマホ学習会・雛祭り、定番は1月のお茶会。流儀なしで抹茶を楽しんでいます。

《土曜サロン》

岡本 康彦

コロナ禍で室内での集いが難しくなり、自治会内の歯科医院のガレージを借りて、毎週土曜日に2時間ほど集い楽しんでいます。

これら以外にも「輪投げ遊友会」や「グリーンカフェ」もあります。コロナ禍でまだ再開できていません。残念！



クラブ紹介

新たに立老連に仲間入りした

「シニアひまわり」と申します

シニアひまわり 会長 北村 宣司(砂川西部地区)



設立総会の様子

つて総会は成立しました。議題、令和5年度活動計画、令和5年度収支予算、令和5年度役員選出の案件が承認されました。

総会では設立経緯の説明を北村宣司が行い、風通しの良い、会員と分け隔てのない、忌憚のない意見を出し合う会を目指していくと述べました。

また、推薦により会長に就任した北村宣司は、あいさつの中で名前のおり『太陽に向かい、いつも明るく、忌憚のない意見を出し合い、会員相互が一带とされることを目指します。今は楽しい会にすることだけを考えています』と述べた。

閉会にあたり、副会長に就任した藤井淑江さんより『シニアひまわり』

主体は一番町5丁目アパートの住民ですが、砂川西部地区周辺の会員も加わって構成されています。令和4年4月より、立老連事務局・立川市生きがいづくり担当職員に指導いただきながら、毎月、設立準備委員会を重ねてまいりました。令和5年4月10日(月)、一番福祉会館において設立総会を開催しました。会員34名(男性11名、女性23名)、出席者21名、委任状12名をも



発足したばかりの新クラブです

ら、スポーツのみならず、生きがいをも高める事業推進(一人暮らしの居場所づくり、小学校の子どもとの交流)の実践ができればと考えています。決して堅い会ではありません。気楽に参加して楽しんでください」とあいさつをいただき、会員に祝福の紅白饅頭をお配りしました。第一歩を歩み出したばかりの私どもです。どうかご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

「ねたきゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう  
食生活に気を配り、毎日すずんで運動をしよう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう  
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ
- ③事故防止に心がけよう  
交通ルールは守り、安全につとめよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう  
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

- ⑤1日1回は外に出よう  
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう  
何でも話し合える友だちをつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう  
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう  
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう  
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は \_\_\_\_\_ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



クラブ紹介

健康教室で元気いっぱい

共栄喜楽会

会長 房宗 澄子  
(高松地区)

【地域と共栄喜楽会について】

共栄喜楽会は、昭和39年6月に高松町9クラブの末っ子として産声を上げました。クラブ名は初代会長が命名し、場所は高松町の入り口で、立川女子高校もある住宅街です。今年度の会員数は96名で、男性37名、女性59名で活動しています。

【活動について】

現在、輪投げ、清掃、友愛、健康教室を年間の活動にしています。

① 輪投げ

立老連、高老連の輪投げ大会に向けて、毎週日曜日に自治会館で練習に励んでいます。大会直前には週2回行っています。先輩方には『都大会に出場した』経験があり、これが私たちの目標です。

② 清掃デー

毎月第1日曜日に自治会館と地域道路清掃を交互に行っています。写真は道路清掃出発時のものです。

③ 友愛活動

年3回、80歳以上の一人暮らしの方にお茶菓子等を持って訪問し、近況をお尋ねしたり世間話をしたりしています。

④ 健康教室

年1回、役員の元看護師の方を講師にお招きして開催しています。また立老連の健康講座も参考にして、高齢者でもできる椅子に座ったの体操を行い、共栄喜楽会会員の健康寿命を延ばす取り組みを行っています。終了後、茶話会でおしゃべりの花が咲きます。会員皆様の意見がとても参考になります。

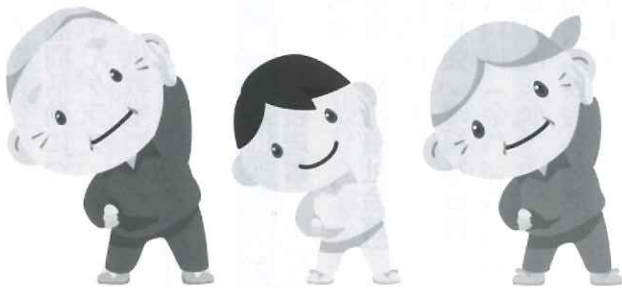
毎月第1日曜は清掃デー



⑤ 今後の活動について

共栄喜楽会、昨年の会員平均年齢は76・9歳でした。立老連では若い順に3番目です。しかし、会員は減少傾向にあります。今年こそ頑張つて会員増強です。60代を中心に募集中です。

輪投げについても先輩方の引退に伴い、早急にメンバーを募集しなければなりません。また、現在の共栄喜楽会にはカラオケ・踊り等の部はありません。そこで会員の皆様が気軽に参加できるイベントの開催を目指しています。笑いが絶えない楽しい活動にしたいものです。



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♪

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

# 『各地区の動き』

各地区の動きを伝えることが、会報（機関紙）にとつて最も重要な任務です。コロナ禍もようやく下火となり、各地区の活動が活発になってきました。

## 富士見地区

代表理事 浅原 千春

◎富士見地区合同連絡会

★開催日 8月24日(木)11時～13時

★会場 公団住宅集会所

★参加者 各クラブ3名、合計27名

◎交通安全運動立ち番実施

★開催日 9月21日(木)～30日(土)

★参加 富士見地区9クラブ

◎市民交通安全の集い

★開催日 9月16日(土)

富士見町文化会のカラオケ大会

と重複、参加者は少数。

◎交通防犯講習会 月例会にて実施

〈富士見1地区 4クラブ〉

★開催日 10月24日(火)

〈富士見2地区 5クラブ〉

★開催日 11月10日(金)

◎秋季Gゴルフ大会

★開催日 11月13日(月)

◎秋の1泊旅行

★開催日 12月14日(木)～15日(金)

★宿泊 いわき湯本温泉

◎輪投げ大会

★開催日 2月15日(水)

◎春の日帰りバス旅行  
★開催日 3月中旬  
◎会員維持委員会

4月1日(土)の623名が点検の結果、8月24日(木)現在630名で7名も増加していた。今後、上積み達成し、令和6年4月1日時点で630名を何としても確保する。減員・廃部は認めない。

◎月例会

富士見1地区(4クラブ)

★開催日 7月18日(火)、8月22日(火)、9月26日(火)、10月24日(火)

カラオケを実施。

富士見2地区(5クラブ)

★開催日 7月6日(木)、8月9日(水)、9月13日(水)、10月10日(火)

踊り6曲、合唱、カラオケ。

## 錦地区

代表理事 本多 宗吉

◎錦みよしクラブ定例会

★開催日 9月19日(火)

★実施報告 8月25日(金)

9月19日(火)

諏訪祭りに協力、資源回収、立老連理事會、立老連芸能発表會、錦みよしクラブ定例会、福祉会館利用日。

★実施予定 9月21日(木)

10月22日(日)

秋の交通安全運動、資源回収、立老連理事會、町民運動會、交通安全講習會、健康講座、よいと祭り、錦みよしクラブ定例会、錦町防災訓練、福祉会館利用日。

## 議題

- ★議題
- ① 会員異動報告
- ② 友愛訪問活動について
- ③ さんさんクラブ(第三小学校放課後 子供教室)
- ④ 9月のお誕生会 花束贈呈5名

## 曙地区

代表理事 小松崎信子

◎月例会

★清和会(柴崎福祉会館)

7月25日(火)

★東明和会(曙福祉会館)

7月14日(金)、9月13日(水)

10月11日(水)

★明和会(自治会会館)

10月4日(水)

★西明和会(自治会会館)

10月6日(金)

◎社会奉仕参加

★清和会

開催日 9月18日(月)

地区公会堂、他2箇所の地域清掃

★明和会

開催日 9月10日(日)

公園清掃7名参加

★東明和会

開催日 9月19日(火)

曙3東公園清掃13名参加

◎夏祭り

★開催日 8月26日(土)～27日(日)

★参加 4クラブ

◎町民運動會

★開催日 9月17日(日)

★参加 4クラブ

## 健康コラム

# とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくことにより適切な処方にも役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です



高松地区

代表理事 稲葉 通紀

高松町老人クラブ連合会

◎高松地区連合会定例会議

★開催日 7月8日(土)、8月12日(土)、9月9日(土)、10月7日(土)

◎立川市花火大会

★開催日 7月29日(土)

各クラブ有志で参加。

◎熊野神社例大祭

★開催日 8月19日(土)

20日(日)

各クラブ、積極的に参加。

◎日帰りバス旅行

★開催日 9月12日(火)

★旅行先 国営ひたち海浜公園他

★参加者 42名

◎敬老の日

★開催日 9月18日(月)

各クラブで記念品配付などを実施。

◎社会奉仕の日

★開催日 9月22日(金)

熊野神社境内・隣接公園清掃。

◎高松町町民運動会

★開催日 9月24日(日)

高老連、輪投げリレーに参加。

◎健康フェア

★開催日 10月1日(日)

多くの高老連会員が参加。

◎交通安全講習会

★開催日 10月7日(土)

高松会館にて実施。

多くの高老連会員が参加した。

砂川東部地区

代表理事 高橋 昭治

◎砂川東部地区

晩夏の日帰りバス旅行45名参加

8月30日(水)、砂川東部地区恒例の日帰りバス旅行が開催された。旅程は、中央道く富士山有料道路く富士山5合目だったが、天候が良くなり、5合目からの展望は望めなかった。天候が良ければ奥秩父、南アルプス、八ヶ岳が一望の下だけに残念でした。

砂川東部地区10クラブ中8クラブ、総計45名が参加した。まだコロナ感染症を気にされる方がおり、かつてのような参加者数には届かなかった。

◎東老連輪投げ大会で優勝

柏寿会 会長 桑原 正孝

★開催日 6月22日(木)

★会場 国立オリンピック記念青少年総合センター

★参加 77チーム

立老連から4月22日(土)、立老連輪投げ大会にて優勝した柏寿会、2位の末広会が参加。東老連大会での成績は1位柏寿会694点、2位末広会510点。



輪投げ大会 優勝 柏寿会

編集後記

暑さ寒さも彼岸までのことわざどおり、今年は秋彼岸のお中日から急に秋が深まり始めました。また、地域の各所から秋祭りの練習の音が聞こえ始め、4年ぶりのお祭りがもどってきました。

立老連本部主催の各種行事も開催されてきました。しかし、地区活動は、まだ回復途上の地区が見受けられる状況です。

本号では、芸能発表会、囲碁将棋大会、親睦旅行、スクエアステップ講習会、選抜軽スポーツ大会、会員維持委員会報告、社会奉仕部便り第6回、クラブ紹介、専門部紹介等々の記事を掲載しています。

執筆者の皆様、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ころは、新年の足音が聞こえ始めていることでしょう。

会員の皆様、健康に留意され、ご家族の皆様と良い新年をお迎えになれますようご祈念申し上げます。

(広報副部長 渡辺記)

専門部紹介  
女性部

# レクダンス・エアロビクス・リトミックで皆元気に!

女性部長 三角枝實子  
(翔年会)

立老連は78のクラブで構成されている。また、立老連には事業を担当する8つの専門部があり、78名のクラブ会長(理事)は、それぞれの専門部に配置されている。

★健康教室

東老連第3ブロックが持ち回りで担当しています。  
<令和5年度の予定>  
5月 武蔵村山市 花形 一実先生  
8月 昭島市 高橋 佳子先生  
9月 国分寺市 エアロビクス 岡部 智美先生  
1月 立川市 棒体操 岡部 智美先生  
2月 国立市 若返りリトミック 濱田 幸子先生

【女性部の担当行事】

★女性部日帰りバス旅行

会報147号でお知らせしたように、5月25日(木)、228名が参加して実施されました。上里カンタール・アグリパーク、榛名湖、敷島のバラ園を巡りました。

★レクダンス講習会

高橋佳子先生をお招きして、年間10回柴崎福祉会館で実施しています。かつては100名以上の参加者がいたが、現在は70名程度の参加と

10月30日(月)  
11月14日(火)  
★立老連芸能発表会  
コロナ禍で令和元年の開催が最後でしたが、9月12日(火)4年ぶりに開催されました。女性部の有志が参加して『南国土佐を後にして』『パラダイス東京』を踊りました。

★女性部役員

- 担当副会長 菅井志げ子 (和楽会)
- 担当副会長 土方喜代子 (高松千歳会)
- 部長 三角枝實子 (翔年会)
- 副部長 小松崎信子 (東明和会)
- 部員 嶋村 洋子 (完成会老人クラブ)
- 部員 米沢 宏子 (多摩川会)
- 部員 小野 和恵 (はねみ会)
- 部員 中澤とし枝 (清和会)
- 部員 中村 紀子 (東友明朗会)
- 部員 伊藤 法子 (松鶴会)
- 部員 房宗 澄子 (共栄喜楽会)
- 部員 清水 節子 (四番組長寿会)
- 部員 目黒 節子 (松中福寿会)

8月29日(火)  
9月20日(水)  
10月13日(金)



お揃いの衣装でにっこり