

立川市老連

第140号

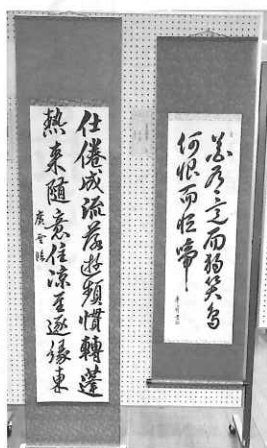
会員数6,104人(令和3年4.1現在)9地区81クラブ

立川市老人クラブ連合会広報部
発行責任者 松下 元親
〒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>

令和2年度ふれあい作品展



今すぐ試着してみたい完成度



凛とした作品たち



温かさあふれるイラストずらり

高齢者の作品と思えない逸品に
鑑賞者もため息!

文化部長 阿部 春男

令和2年度ふれあい作品展が立川市・立川市老人クラブ連合会共催で令和3年1月18日(月)22日(金)5日間柴崎福祉会館大会議室で開催されました。コロナ禍の中で外出自粛にも関わらず5日間で延べ216名の方々にご鑑賞をいただきました。寒い中ありがとうございました。ご来場の方々に手指の消毒、検温と過去に例のない作品展でした。文化部につきましても来場者に氏名、体温等の記帳をお願いしました。またスリッパなども使い終わったあと、感染症対策を行う事態となりました。

出展数も78点と例年より少ない出展でしたが、どの作品を見ても回数を重ねることにプロに近い優秀作品が出展されています。

来場者からどのように作成したのか質問されましたが、日本人でなければお答えできない作品が多数ありました。

2、3回と足を運んで作品をご覧いただいた方が何人かおられました。作品の確認をされたかと思えます。

令和3年度ふれあい作品展は令和4年1月17日(月)21日(金)までの開催予定です。今から寸暇をご利用いただき出展のご準備をしていただくとともに、ご自宅の片隅に展示する作品がございましたら、よろしくお申し込み申し上げます。



編み物もお手の物



あじわい深い文字が並びます

会長あいさつ



賢明に忍耐強く生き抜こう

立川市老人クラブ連合会 会長 松下 元親

世界保健機関（WHO）が新型コロナウイルスのパンデミック（世界的大流行）を宣言してから、3月は1年目を迎えました。

一方、政府が進める新型コロナウイルスのワクチン接種を巡り、当初は4月の一斉スタートが想定された65歳以上の高齢者、約3600万人への実施が極めて

限定的になることが分かりました。河野太郎行政改革担当相は2月21日のNHK番組で、米ファイザー製ワクチンの生産能力増強が5月以降になるとして、「4月までは非常に供給量が限られる」と述べ、地域や年齢が絞られるとの見通しを示し、「2カ月3週間」で終える目標の高齢者接種を、人口の多い大都市で順調に完了するのは難しいと指摘。全体の接種日程にも影響する可能性があり、未定の部分が

多いワクチン供給と接種の日程は「再検討が必要」と語りました。その上で、高齢者への接種は、全国一斉ではなく、一部の自治体で試行的に始める考えを表明。100歳以上から始めて年代を下げていく年齢別や地域別の段階的な接種を、自治体ごとに検討しているとなりました。

東老連では、こうした事態を踏まえ、昨年の4月の1回目、今年1月の2回目の、新型コロナウイルス特措法に基づく緊急事態宣言を受けて、高齢者はハイリスクであることから、密を招く活動について自粛（活動するリスクの回避）しつつ、一方で、活動自粛に伴って生活不活発化のリスクが高まらないよう、感染状況に応じて必要な事業・イベントを実施（活動しないリスクの回避）していくの方針を示しました。

また、次の基本認識を出しま

した。私たちもこれを遵守し、対応したいと思います。

◎老人クラブ活動は高齢者の生命と健康を守ることを念頭に置き、感染リスクの回避を何よりも優先します。

◎外出抑制・自粛の中でもできる「健康づくり・介護予防」と「見守り・支え合い」を呼びかけます。

◎国および東京都における緊急事態宣言に伴う外出抑制等の接触機会の削減、在宅勤務等の要請を遵守して対応します。

コロナ感染を防ぎつつ、立老連としても賢明に、忍耐強く行動し、活動場所を確立し、会員の皆様と連携を密にしながら進んでいこうと思います。どうか健康に留意し、ご活躍ください。ご多幸をお祈りします。

私たちは立老連の活動を応援しています。



河口湖周辺を大いに楽しむ

写真は数年前、河口湖への日帰り旅行で「オルゴールの森」のその音色とバラ園の花に癒やされ、昔の子どもが着物姿でいきいきと作られた人形の音色とバラ園の花に癒やされ、昔の子どもが着物姿でいきいきと作られた人形

150年前、日本で最初に設立された官営の製糸場です。製糸業の最先端として世界一の水準に達し、2014年に世界遺産に登録されたことはご承知のとおりです。

クラブの旅行は、1泊または2泊の旅行もありますが、ときどきの日帰り旅行には参加者が意外と多いことがあります。

写真も出て、それがまた親睦を深めることにも繋がっています。

また、錦町8町会で群馬県の富岡製糸場を見学したことも意義深いものでした。時期は3月末でしたが、満開の桜の下での全員の写真は記憶に深く刻まれています。ここは約150年前、日本で最初に設立され



クラブ旅行記

親睦が深まる日帰り旅行

錦みよしクラブ 会長 中島 寛

の「与勇輝館」などを見学したあと土産店前で写したものです。



見頃の桜に皆笑顔

た官営の製糸場です。製糸業の最先端として世界一の水準に達し、2014年に世界遺産に登録されたことはご承知のとおりです。

実際に見る木骨レンガ造りの大きな建物は当時のまま、場内の糸繰りの器械が整然と並んでいる様子は圧巻で、往時が偲ばれました。

昨年、立川市の北口に未来型の新しいまち大型複合施設「グリーン

スプリングス」がオープンしました。皆さんとゆつくり訪ねてみる価値が十分あると思っています。



市長あいさつ

制限の中でも積極的なクラブ活動を

立川市長 清水 庄平

立川市老人クラブ連合会の皆様方には、平素より立川市政にご理解、ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、立川市老人クラブ連合会の活動も様々な制限を受

け、どのように活動を進めていくか苦慮されていることと思います。このような状況の中でこそ、改めて、社会奉仕活動、生きがいづくり活動、そして友愛活動などは、ますます重要なものとなつてきており、皆様方の積極的

なご努力、ご活躍に、心から敬意を表するものであります。

どうか皆様方には、ご健康で、充実した毎日を過ごしていただきますよう、そして活発なクラブ活動をご期待申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

私たちは立老連の活動を応援しています。

クラブ紹介

自然豊かな三和会で
豊かなシニアライフを

三和会

会長 茂木 久雄

暖かい季節になりました。立老連会員の皆様いかがお過ごしですか。私たちの地域の一部を紹介いたします。五日市街道があり、近くには玉川上水の自然が春から秋にかけていろいろな花が咲き、小鳥が飛び交う良いところです。

私たちのクラブ三和会を紹介させていただきます。今、会員数が103名で運営を行っています。会員が減少に向かっているように思います。会の運営も年間5回の行事を行い、他に各5クラブあり、グラウンド・ゴルフ、カラオケ、健康吹き矢、輪投げ、舞踊部があります。グラウンド・ゴルフの練習は週2回見影橋公園野球グラウンドで行っております。なお年間行事は4



親睦深まるグラウンド・ゴルフ

月の会の総
会・6月の
会員誕生
会・9月の
近隣の道路
清掃・10月
の一泊会員

昨年までは春、夏、秋の年3回、誕生日会を開いておりました。自衛隊官舎集会所を借用し40名の会

クラブ紹介

元気に健康体操実施中

伸和会

会長 永野 新勇

中止となりとても残念でした。今年は何んとか新型コロナウイルスも収まり旅行などに行きたいと願っています。その他に三和会では地域の行事等に参加をしています。地域の3番組自治会の夏祭り、盆踊り大会では舞踊部は一般の方々を指導しながら踊っています。テント内では会員たちがかき氷を作って販売し、会の資金としています。各会長の皆様ならびに会員の方々健康には十分気をつけて頑張らしましょう。



また皆で集まる機会を作りたい

旅行です。昨年の新型コロナウイルスのためいろいろな行事(例えば西部地区グラウンド・ゴルフ大会等)が中止となりとても残念でした。今年は何んとか新型コロナウイルスも収まり旅行などに行きたいと願っています。その他に三和会では地域の行事等に参加をしています。地域の3番組自治会の夏祭り、盆踊り大会では舞踊部は一般の方々を指導しながら踊っています。テント内では会員たちがかき氷を作って販売し、会の資金としています。各会長の皆様ならびに会員の方々健康には十分気をつけて頑張らしましょう。

員中、毎回30名ほどが集まり、皆で楽しく歌唱をして、パソコンで立ち上げ、ビンゴ競技をして遊びます。日々の暮らしを語り合いながら昼食をとり、誕生月に該当する方に記念品を差し上げております。役員の方たちが役割を分担し、当日は朝早く会場の用意をいたします。皆さん気持ち良く協力していただいております。

毎年、立老連の運動会、輪投げ大会には参加しております。残念ながら今回の新型コロナウイルス禍の緊急事態宣言の発令で、伸和会の行事はほとんど休眠状態です。春、秋の誕生日会は自粛要請で集会ができませんので会員の皆さん全員にお茶の友を記念品として配りました。

また、高齢者の体力老化を少



健康体操のようす

私たちは立老連の活動を応援しています。

昭和36年立川市富士見町7丁目
に、市営住宅が建設され、30世帯

クラブ紹介

富士見町 7丁目富久寿会の誕生

会長 市川 利夫



誕生日会用 CD

①しでもサポートすることを考え、役員会でいろいろ相談しました。現在マスクをしながら健康体操は実施しております。まず指導者の了解、自衛隊の集会所使用承諾などを経て、吉野講師の指導で月3回1時間ほど柔軟体操を行っております。おかげさまで毎回15～16名の会員が集まり、終わってから皆さん進んで集会所の整理整頓や近況報告の語り合いで少しでも懇親を深めております。

の家族が引越して町ができたのが自治会立桜会が発足。のちに昭和50年4月に32名の会員で老人クラブ富久寿会が誕生。当時は残堀川、根川は子どもたちが泳いでいたそうです。また貸しポートもあり楽しく遊んだそうです。東京でオリンピックが開催、新奥多摩街道が開通、西側に大きな住宅、富士見町団地ができ、ベッタタウンとして、都市化現象をつくりだしました。富久寿会も同様に会員も増加、ゲートボール、カラオケ教室なども盛んになりました。のちに誕生会、旅行会も実施。町会行事も率先して活動しました。特に子ども会では公会堂内でワラジ造り、ポックルなども作り、みなさんでたのしみしました。



入賞目指して頑張っています



たくさんの段ボールを回収しました

最近の富久寿会は、グラウンド・ゴルフが盛んになり、週三回、カラオケ、日曜日半日、月の資源回収は老人会が活躍しています。グラウンド・ゴルフは立老連の大会、富士見地区の大会に参加、上位入賞をめざしております。

◆富久寿会の活動

- ・ 早朝NHKラジオ体操（日曜を除く毎日）
- ・ 新スポーツ、グラウンド・ゴルフ週3回
- ・ 市公園の草むしり、枯草の掃除など（冬10月～12月）
- ・ 老人の日「社会奉仕の日」公会堂周辺の草むしりなど実施

私たちは立老連の活動を応援しています。

令和2年度 ふれあい 作品展

ふれあい作品展 開催

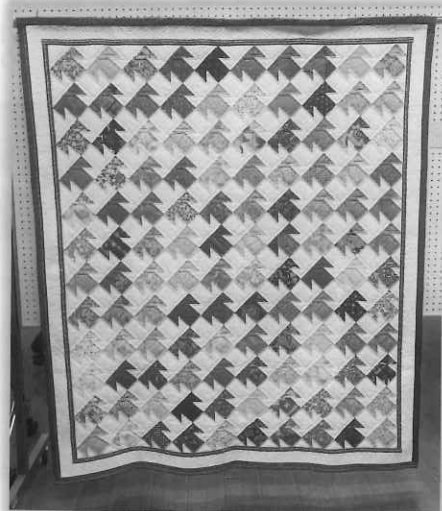
立川市からの「委託文化祭事業」として、昨年の10月から文化部の皆さんが準備を進めてきた「ふれあい作品展」が、1月18日（月）から開催され、1月22日（金）に、無事に終了いたしました。



・ 出展者数 延べ113名

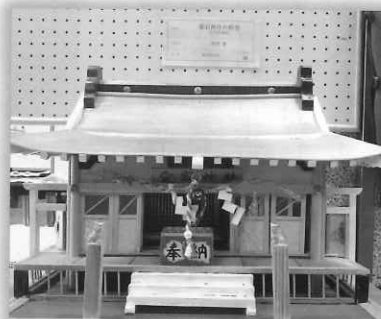
共同制作者の出展については、共同制作者の人数を、すべてカウントしています。

部門別出展数		
部門別	出展数	人数（延べ）
書部門	3	3
絵画部門	20	30
写真部門	10	10
造形部門	38	63
文芸部門	7	7
合 計	78	113



・ 出展作品数 78点

セット品については、1点カウントしています。



1月16日（土）の設営には、朝早くから、文化部の皆さんが来館して、作業に当たりました。

寒い中、館内の混雑を緩和するために、外で仮受付をする方や、パネルの組み立てと配置などの作業を行う方と並行して、持ち込まれる作品の受け入れ処理を行う方などに分かれて、手際よく展示設営が行われました。

私たちは立老連の活動を応援しています。



・観覧者数 216名

観覧者数はコロナ禍ということもあり、大幅に減少することが懸念されましたが、5日間で延べ216名もの方々にご来場いただきました。



本年度は「ふれあい演芸会」が会場の定員の関係で、開催を断念いたしました。が、「ふれあい作品展」につきましては、無事に開催することができました。

「ふれあい演芸会」と「ふれあい作品展」は、【文化祭事業】という名称で、立川市からの委託事業となっておりますので、1月末に、立川市長宛てに報告書を提出し、一連の行事が終了いたしました。

文化部の皆さん、お疲れ様でした。



私たちは立老連の活動を応援しています。

クラブ紹介

吹き矢を体験して

高松千歳会

土方喜代子

立老連保健部主催の令和2年度の健康吹き矢講座に、参加させていただきありがとうございました。私としては、良い体験ができました。新型コロナ禍の中、準備が大変だったと思いました。保健部員の皆様お疲れさまでした。

講師、指導員の方々の説明があり、いよいよ本格的な実技に入りました。実際自分で携わると、想像していたのとは違い、なかなか思うようにはいかない競技でした。三位一体とでもいうのでしょうか、立ち位置、姿勢、呼吸と一人ひとりに丁寧に指導していただきました。

日ごろ、無意識に呼吸をしています。正しく意図的にすると、健康増進につながるようです。誤えんの予防、高齢になると肺活力が衰えてきますので、少しでも自分の力になればと思います。今年は新型コロナ禍でクラブ活動も思うようにならなかったと思います。

す。家でも正しい呼吸法を一日に何回かするのも、良いと思います。

私のクラブ千歳会でも今年度はコロナ禍のため、楽しみにしていた散策も中止にしました。来年度は当会でも、吹き矢を取り入れてみたいと思います、役員さんたちと協議をしている所です。



姿勢が大切な吹き矢

クラブ紹介

孤立しない・させない
クラブ天寿会

天寿会

会長 大川 順子

初めまして、栄町地区の天寿会です。会員数は57名（女性37名、男性20名）、友人繋がりです。幸町や柏町の方も在籍しております。90歳以上が6名で、93歳の男性は自転車で買い物にも行くことができます。96歳の女性はカートを押して買い物ができる手芸も得意です。天寿会が通常（現在はコロナ禍で中止です）行っている諸行事の紹介をさせていただきます。

- ・ 輪投げ、踊りの練習（月2回）
- ・ 吹き矢（始まったばかり）（月1回）
- ・ 茶話会（月1回）
- ・ 手芸教室（月1回）
- ・ 麻雀教室（月2回）
- ・ バザー（年1回）
- ・ 公園の草むしり、清掃（年数回）

集会所の大掃除、新年会、忘年会、1番人気は茶話会でお弁当をいただきながらおしゃべりを楽しんでいます。次に人気なのが麻雀や手芸です。以前のように広い会場を使えるようになったら、大学の落研の学生さんの漫才や落語を聞いたり、楽器の演奏会、セミナー等を開催したいと思っています。

会員さんの中で一人暮らしの方は10名ほどいらっしゃいます。子どもさんが定期的に訪問したり、友人または会員同士で交流（現在は控えめに）したりで特別孤立している方は見受けられません。新型コロナウイルス感染症が終息したら、外出・旅行に出かけられるように脳トレ、筋トレ、有酸素運動（ウォーキング）を頑張つてやっています（それぞれ個人的に家で）。

私たちは立老連の活動を応援しています。

クラブ紹介

仲よく元気に
百歳めざし

高砂会

会長 高橋 季一

高砂会は、昭和39年6月に結成され諸先輩が56年の歴史を刻んでくださり、現在76名で活動をしております。地域は旧砂川町の2番組、現在の上砂町を中心に構成されており、東西に玉川上水が流れ、春には桜が爛漫と咲き、夏には蜩が夜空を彩っています。

◆モットー

人生100歳時代を迎えるといわれる現在、皆元気で希望あふれる人生をともに楽しもうと「高砂会は、みんな仲良く 元氣よく めざせ百歳 健康で」とのモットーを作り、それをプレートに作成して会員の皆さんにお渡しし、家の目につくところに飾ってもらっています。

◆活動

生きがいを高めるため、上砂会館で月3回昭和の懐かしい歌や新曲に挑戦し声を張り上げ頑張っております。

健康長寿を目指し、見影橋グラウンドでグラウンド・ゴルフと輪投

げで週2回汗を流し、2番組公会堂で月2回体操を行い、1時間ほどストレッチやスクワット等で固くなった体を「痛てて」と声を張り上げながらほぐしています。

◆学び

包括支援センターの出張講座を利用して年に2回いきいき講演会を開催し、健康講座や「振り込め詐欺に遭わないために」等、大いに頭のリフレッシュも行っています。

◆交流の場

夏には納涼会、秋には日帰り旅行、1年締めめの忘年会、出発の新年会等皆でおしゃべりや歌を披露しての楽しい数々の行事も今年度はコロナ禍にあつてすべて中止せざるを得ない状況となりました。このような時だからこそ、互いを思

いやる絆の大切さを学びました。

◆老人ホーム訪問

わが地域にある2カ所の老人ホームに、介護等に使っていただこうとタオルをお届けし、交流を深め大変に喜んでいただいております。



思い出の秋の日帰り旅行

私たちは立老連の活動を応援しています。

明るく楽しく
健康で長生き

会長 岡部 義信

当面の活動は新型コロナウイルスの影響で制限される中、高松会館では輪投げ、カラオケ、舞踊などそれぞれ毎月2〜3回ほどの練習を実施しています。また、今回はできませんでしたが熊野神社例大祭、高松会館まつり、文化会の演芸大会等に参加して楽しく健康に過ごしています。

さて、わが町には老人クラブの活動にうつてつけの、前述いたしました高松会館があり、また、近くには競輪場もあつて人の往来も

くるそうなので内心ほっとしています。

また、街中には豊川稲荷と熊野神社があり、高松町の神社として知られ、広く親しまれた存在になっています。

ここ高松町の豊川稲荷は愛知県の豊川稲荷直轄の三多摩地域で唯一の分霊所です。初詣ははつまつさい、初午祭、春季大祭、秋季大祭が開催され、地元の方々を招き、商売繁盛、家内安全、無病息災を祈願して終了の後、直会なわいをしています。

ます。

また、節分祭には、幼児対象、児童対象、役員対象にわけて豆まきを行い、高松町体育会主催のウォーキ



地元愛の強さが自慢です

私たちは立老連の活動を応援しています。

立川市老人クラブ連合会 主要活動予定 (令和3年4月～令和3年5月)

月	日	(曜)	立老連	時間	場所
4月	1日	(木)			
	2日	(金)	監査会	13:00	柴崎福祉会館
	6日	(火)	理事会 午前：富士見・柴崎・錦・羽衣・曙 午後：高松・栄・砂川西部・砂川東部	10:00 13:30	柴崎福祉会館
			社会奉仕部会 (午前・午後 分散開催)	11:00～ 14:40～	柴崎福祉会館
			春の交通安全週間 6日(火)～15日(木)		
	8日	(木)	総務部会	10:00	柴崎福祉会館
	12日	(月)	審判講習会	10:00	柴崎福祉会館
	23日	(金)	輪投げ大会 午前 - グループ1 午後 - グループ2	9:30～ 13:00～	泉市民体育館
	26日	(月)	女性部レクダンス (北部エリア大会) ・高松・栄・砂川西部・砂川東部	10:00	柴崎福祉会館
	27日	(火)	女性部 日帰り研修		
5月	7日	(金)			
	10日	(月)	輪投げ大会 午前 - グループ3 午後 - グループ4	9:30～ 13:00～	泉市民体育館
	11日	(火)	【総会】…… 理事会形式 (分散開催)、又は、 理事会への変更の可能性あり	10:00	柴崎福祉会館
	14日	(金)	ペタンク大会	9:30～ 16:30	砂川中央地区北多目的運動広場
	21日	(金)	輪投げ大会 午前 - グループ5 午後 - 予備時間	9:30～ 13:00～	泉市民体育館
	24日	(月)	グラウンドゴルフ大会 (予選) 午前 - グループ1 午後 - グループ2	9:30～ 13:30～	砂川中央地区北多目的運動広場
	25日	(火)	グラウンドゴルフ大会 (予選) 午前 - グループ3 午後 - グループ4	9:30～ 13:30～	砂川中央地区北多目的運動広場
	26日	(水)	グラウンドゴルフ大会 (予選) 午前 - グループ5 午後 - グループ6 (又は予備時間)	9:30～ 13:30～	砂川中央地区北多目的運動広場
	28日	(金)	軽スポーツ大会 (予備日)	9:30～ 13:30～	砂川中央地区北多目的運動広場

※ 新型コロナウイルス感染状況等により、各種の日程に変更が生ずる場合があります。

● 編集後記 ●

広報部長退任について

広報部部長を拝命して、2年、伊藤、井上両副部長はじめ部員の皆さんに助けられ、ほぼ予定どおり会報の発行ができましたこと、そのご支援・ご尽力に心からお礼申し上げます。

数々の功績を残されました、先任の先輩部長には申し訳ありませんが、任期一期で退任させていただきます。個人的に、体力、気力とも年相応に衰え、会報の維持・進展が続けられなくなりましたので、平にご容赦ください。

昨年来、新型コロナウイルスで、グループ活動など支障をきたし、また、その関係で各種行事の原稿集めに苦慮した1年でした。今年こそは、コロナ禍の収束を願い、かつ、新部長のもとで、従来にも増した賑々しい会報となることを祈願しております。

追伸、ここしばらく、会員個々の応募が途絶えておりますので、随筆(短編)、短歌、俳句などの自由投稿をお待ちしております。

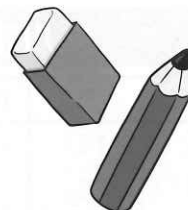
広報部 酒井 守利

スポンサー各位への御礼

本紙発行に際して、ご協賛していただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。倍旧のご厚誼を賜ることが出来ますよう、今後も努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

原稿
募集!!

皆様の作品や原稿を
募集しています!



立老連・各地区などの報告記事以外に、会員の皆さまの随想、趣味、文芸、
絵画、写真なども掲載したいと企画しています。奮ってご応募ください!
(広報部)



お問い合わせは立老連事務局へ

☎042-521-3733

立川市内の老人クラブと一緒に活動しませんか?

その魅力
とは?

仲間がいる、見つかるということです。声をかけ誘ってくれる、そうした仲間がいることは大きな安心です。健康の保持、増進につながります。

老人クラブって
どんな組織?

地域の仲間づくりを目的とする概ね60歳以上の人による自主的な組織・団体です。

生きがいを
つこう

人生には生きがいが必要です。趣味を生かしたクラブ活動や、仲間との語らいが生活にハリを与えてくれます。

活動は?

健康づくりや介護予防のための活動、相互に支え合う友愛活動、街の美化活動などの地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

私たちは立老連の活動を応援しています。