

会
報

立川市老連

第142号

会員数5,806人(令和3年4月1日現在)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 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>

気持ちは常に優勝 活気溢れるプレー!



グラウンド・ゴルフの開会式



ペタンクの試合

ペタンク大会成績表

順位	チーム名
1	豊生会
2	大山けやき会 B
3	大山けやき会 A

グラウンド・ゴルフ大会成績表

順位	チーム名	打数
1	七寿会 A	246
2	エステート 一番親和会 A	253
3	三和会 A	256

砂川中央北多目的運動広
場にて13チーム39名の選手
が参加し、8コートで予選
リーグ戦が行われました。
リーグ戦上位の8チームが
進出してトーナメント戦が
行われました。

砂川中央北多目的運動広場
にて、A面23チーム138
名の選手が参加し、午前・午
後の2部に分けてそれぞれの
チームが2試合を行いました。
ホールインワンが41個出
ました。

◆選抜ペタンク大会

開催日 9月16日(木)

◆選抜グラウンド・ゴルフ大会

開催日 10月15日(金)

本年度の選抜軽スポーツ大会は、輪投げは第3ブ
ロック大会があるので開催しないものとし、9月16日
(木)の選抜ペタンク大会、10月15日(金)のグラウン
ド・ゴルフ大会を実施しました。
春の軽スポーツのペタンク、グラウンド・ゴルフ、
輪投げの各大会上位チームから選ばれたチームの皆さ
んは、活気が溢れるプレーをしていました。

選抜軽スポーツ大会

体育部長 柳内 俊二

立老連
親睦旅行

最上川舟下り&山形・越後周遊の旅

「食事に観光 大満足の2泊3日」

旅行部 部長 高水 勝治

10月26日(火)～28日(木)まで、本場の味米沢牛をいただきまして2泊3日で山形、新潟方面に行つた。美味しいお肉に皆様満足できました。新型コロナウィルス感した。

染対策を取りながら、36名を乗せて観光バスは6時55分立川市内を出発。最初のお楽しみ、米沢牛のすき焼き膳(昼食)会場である上杉伯爵邸に12時45分到着。建物は「登録有形文化財」に指定されており、美しい日本庭園の見える部屋

次は上杉神社で参拝、散策して1日目の宿「かみのやま温泉(月岡ホテル)」に15時15分到着、お風呂でゆっくり今日の疲れを癒やして、18時に宴会が始まりました。今回はコロナ禍の中ですので、お酒の飲み放題は中止になりましたが、ホ

テル、旅行会社からの日本酒、ビールの差し入れがあり、踊りやカラオケもあつて楽しい宴となりました。

文翔館(旧山形県庁舎)での1枚

旅行2日目の最初に文翔館に到着、建物は正5年6月に完成し「国指定重要文化財」となっております。その前で集合写真を撮り、建物の豪華な内部を見学、ただ案内人付がコロナ禍の中で中止になったのが残念でした。最上川舟番所で2回目の集合写真を撮り、日

最終日、はじめに日本最初の鮭の博物館であるイヨボヤ会館を見学、今年は鮭の遡上が遅れているとのことで見られず残念でした。寺泊で買い物を楽しみ、日本海で昼ご飯を食べて、13時にバスは立川市に向けて出発。コロナ禍の中でしたが、参加者皆様の協力で安心・安全の旅をして無事に帰ってくることができました。ありがとうございました。

本3大急流、最上川芭蕉ラインで、船頭さんの楽しいお話と舟唄に耳を傾けながら食事をし、きれいに染まる紅葉の山々を見ながら50分間の舟下りを楽しみました。そして加茂水族館を見学、世界中のクラゲ60種類を展示する本物のクラゲの世界に癒やされました。

2日目、夕陽の見える宿で有名な瀬波温泉「大観荘」に16時15分到着、広いお風呂で体を温め、日本海に面した露天風呂では夕陽が見られて喜んでる人もいました。18時に宴会となり、踊り、カラオケ、恒例のビンゴゲームで大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

私たちは立老連の活動を応援しています。

立老連 主要活動報告

(令和3年3月～令和3年9月)

月	日(曜日)	行事名	備考
3	9日(火)	理事会	
	11日(木)	役員選考会	
	16日(火)	広報部会	
	22日(月)	レクダンス講習会 南部	
	25日(木)	臨時役員選考委員会	
4		社会福祉協議会 感謝会	会長ほか
	1日(木)	東第3ブロック連絡会	会長ほか
	2日(金)	監査会	
	6日(火)	理事会	
	8日(木)	総務部会・総会について	
	9日(金)	専門部編成会議	
	12日(月)	体育部会・審判講習会	
	15日(木)	新広報部会・141号編集	
	20日(火)	新専門部会議・各部	
	23日(金)	体育部会・軽スポ検討	
	24日(土)	理事会延期に伴う郵送	
	26日(月)	5月11日まで福祉会館閉館	
5	6日(木)	体育部会・軽スポ延期 役員会・総会議案の確認	
	12日(水)	福祉会館一部使用開始 総会・理事会	書面審査
	27日(木)	役員会・3年度事業予算	
6	3日(木)	女性部会	
	8日(火)	理事会	
	21日(月)	東第3・女性部連絡会	
	23日(水)	軽スポーツ大会輪投げ① 軽スポーツ大会ゴルフ①	午後
	24日(水)	軽スポーツ大会ゴルフ② 軽スポーツ大会ゴルフ③	午前 午後
	28日(月)	レクダンス講習会・南部	
	30日(水)	軽スポーツ大会バタック①	

月	日(曜日)	行事名	備考
7	1日(木)	会長・副会長会議	
	2日(金)	軽スポーツ大会輪投げ②	
	6日(火)	理事会・各専門部会	
	9日(金)	軽スポーツ大会輪投げ③ 芸能発表会	中止
	12日(月)	文化部会・ふれあい演芸会	
	16日(金)	広報部会(会報第141号の校正・ 142号の編集)	
	19日(月)	体育部会・選抜バタック	
	20日(火)	保健部会・吹き矢講習機材	
	26日(月)	保健部会・吹き矢講習案内 レクダンス講習会・北部	
	28日(水)	総務部会・理事研修会	
8	29日(木)	会長・副会長会議	
	3日(火)	理事会	
	6日(金)	立老連会報141号発行	
	12日(木)	囲碁将棋大会	中止
	20日(金)	映画鑑賞会	中止
9	26日(木)	会長・副会長会議	
	30日(月)	レクダンス講習会・南部	
	6日(月)	レクダンス特別講習会	
	7日(火)	理事会	
	8日(水)	東老連手作り作品講習会	
	9日(木)	選抜大会 バタック大会	
	11日(土)	交通安全市民の集い	中止
	16日(木)	大運動会	中止
	28日(火)	第3ブロックエアロビクス	
	30日(木)	吹き矢講習会① 会長・副会長会議	

私たちは立老連の活動を応援しています。

立老連 活動報告・予定 (令和3年10月～令和4年2月)

月	日(曜日)	行事名・予定	備考
10	5日(火)	理事会・幹部会	
	7日(木)	吹き矢講習会②	
	8日(金)	東老連 バタンク大会	
	14日(木)	吹き矢講習会③	
	15日(金)	選抜大会グラウンド・ゴルフ	
	18日(月)	レクダンス講習会 北部	
	20日(水)	東第3・レクダンス講習 東老連新任会長研修会	
	21日(木)	吹き矢講習会④	
	22日(金)	体力測定	
	23日(土)	立川市高齢者のつどい	
	25日(月)	幹部会	
	26日～28日	立老連旅行・山形新潟	
	29日(金)	東老連レクダンス講習	
11	2日(火)	会長・副会長会議	
	4日(木)	吹き矢講習会⑤・修了式	
	5日(金)	東老連会長エアロビクス講習 東老連グラウンド・ゴルフ	
	9日(火)	理事会	
	11日(木)	ふれあい演芸会	中止
	19日(金)	広報部会(会報第142号の校正・ 143号の編集)	
		東第3・輪投げ大会	

月	日(曜日)	行事名・予定	備考
11	22日(月)	幹部会	
	25日(木)	東老連 手作り品講習会	
	29日(月)	レクダンス講習 南部	
12	2日(木)	会長・副会長会議	
	7日(火)	理事会	
	9日(木)	東老連老人クラブ大会	
	14日(火)	いきいき体操	
	20日(月)	立老連 手作り品講習会	
令和4年			
1	13日(木)	会長・副会長会議	
	17日～21日	ふれあい作品展	
	18日(火)	特別理事会	
	20日(木)	東第3・フェスタ演技会	
	24日(月)	幹部会	
2	3日(木)	会長・副会長会議	
	8日(火)	理事会	
	21日(月)	幹部会	
	28日(月)	レクダンス講習会 北部	

※予定は変更になる場合があります

活動報告 体力測定

自分の体力を知ろう

体育部長 柳内 俊二

恒例の体力測定が10月22日(金)13時30分～15時30分に泉町体育館で開催されました。

講師 健康運動指導士

佐藤明子先生

参加者 36名

・第1部

準備体操の後、体力測定開始。

① 握力 … 平均で男性は32kg、女性20kg

② 上体起こし … 平均で男性は10kg、女性11kg

③ 長座体前屈 … 平均で男性は31cm、女性35cm

④ 開眼片足立ち … 平均で男性は15秒、女性12秒

⑤ 10m障害物歩行 … 平均で男性は7.1秒、女性7.8秒

⑥ 6分間歩行 … 平均で男性は510m、女性480m

・第2部

佐藤先生による個人採点表の解説と健康と運動について講演がありました。

私たちは立老連の活動を応援しています。

クラブ紹介

元氣いっぱい、笑いの
絶えない完成会！

完成会老人クラブ

会長 矢澤千恵子

完成会の結成は1965年で、かれこれ56年の活動歴があります。柴崎2丁目の中和会という町会に属する老人会です。現在の会員数は総勢61名で、男性19名、女性42名で構成されています。それでは我がクラブの活動を紹介させていただきます。

主な活動として、毎月行われる町会の資源回収のお手伝いや町民運動会に参加。年に一度、町会の公会堂の大掃除に参加するなどのほか、誕生月の方に誕生祝い品をお配りさせていただきながらご様子をお聞きする等も大切な活動となっております。

その他に隔週で輪投げを楽しみます。これは楽しみながら指先・腕・肩・足を動かすだけではなく、点数も計算したりしますのでとても良い脳活になります。そして輪投げ体を動かした後は、午後3時までカラオケのレッスン。2カ月に1度、柴崎会館で各自好きな歌を歌って盛り上がります。日

頃のストレス解消と言わんばかりに大きな声で歌った後はなんともいえない安堵感と開放感を感じます。

こうした活動をする上で、やはり念頭におかなければならないことは、一人住まいの方が増える中で、地域や社会との接点を見出すことができず、社会に孤立する高齢者をなくすためにはどうしたらよいか...ということです。

私たちは毎月の町会の理事会で老人クラブの状況を説明させていただき、町会からのサポート、助言を頂戴して老人会への入会促進や対応をしていただいております。今般の新型コロナウイルスの感染拡大で活動の制限が余儀なくされ

て、外出や交流の制限があり社会的につながりが希薄になりがちが高齢者がコロナを理由にいつそう家に閉じこもるような事態が起きてしまいました。

そうした状況においてこそ、地域との協力や絆がよりいっそう必要であることを確信し、町会のご協力を仰ぎ、感染予防に最大限の配慮をしながら、笑って会話を楽しみ、コミュニケーションを深め、健康寿命を延ばす一助になることを願っております。



地域貢献のため社会奉仕の日に参加しました

クラブ紹介

老いとは

ゴールデンステージ

南親ことぶき会

会長 貴志 力

南親ことぶき会は、昭和46年9月15日に結成し、今年で50周年を迎えました。

私どもの地域は、立川駅南口柴崎三丁目、奥多摩街道沿いの静かな住宅地に位置しています。中央にはモノレールも通っており、駅に近い利便性がある反面、最近ではワンルームマンションやアパート等の賃貸建物、駐車場等が増え、会員数も激減傾向にあります。

(次頁へ続く)

私たちは立老連の活動を応援しています。



仲間と元気に活動

コロナ禍の中、50周年を迎えましたが、南親ことぶき会にとっても大きな転換期にあると思います。私たちは、こうした厳しい環境に負けることなく、新たな気持ちで希望をもって前向きに頑張つてまいりたいと思います。

行事や活動についてはこれまで年6回の誕生会や立老連の諸行事にも積極的に取り組んできましたが、昨年来コロナ禍のため、一切の行事が中止になり、会員の皆様も寂しい思いをさせております。

現在、私たちは誰一人も孤立さ

せてはならないと、会員の誕生日には月ごとにお花を届け、夏には暑さや熱中症、そしてコロナに負けないよう激励を重ね「敬老の日」は町内会と「緒に年配者宅に訪問し、お祝いをして地域連帯の輪を広げてきました。野外活動として毎月の資源回収や公園の清掃・花苗植え替え、そして輪投げの練習等も行っています。

老いとは、終活ではなく、人生の総仕上げ・ゴールデンステージであると思います。昨年の4月、町内会に新集会所が落成しました。まだコロナ禍のため利用できない状況ですが、今後はセミナーや各種の教室も開催したいと考えております。

クラブ紹介

羽衣松寿会のルーツ

羽衣松寿会

会長 瀬野 賛

「羽衣伝説」というのが日本各地

にある。その代表格が、白い浜辺の松原に」と歌われた三保の松原だ。浜に降り立った天女が羽衣を漁師に盗まれ、ひと悶着の後羽衣を取り戻して昇天するという話であ

る。その話には後日談があつて、折りからの春の突風に煽られた天女がひと休みしたのが何であろう、わが町の松林であつた（というのはウソ）。

戦前戦中を通じ、立川は軍都として発展した。軍都の建設のため人を集めればならなかった国は、市内各所を宅地造成して、いわゆる官舎（営団とも呼ばれた住宅）を建てた。この辺はその頃、松林と雑木林であつたという。町ができる松にちなんで羽衣町と命名したのである。官舎の初代住人は明治生まれが大半であつた。そして、生まれ増やせよと国の号令のもと誕生したのが、現在クラブを担っている第2世代の私たちである。戦時中は「ドントントンカリ」と隣組として、戦時下窮乏の中、子育てに追われつつ、助け合つて戦中を乗り切った初代の方々が戦後いち早く立ち上げたのが、現在の自治会、本町会であつた。昭和23年のことである。

そして時は移り、自治会の主だった明治世代が世代交代で一線を退き、老人クラブを発足した。その名はなんと明治会という。発足は昭和37年1月のことであつた。そ

私たちは立老連の活動を応援しています。

して明治が遠くなった昭和59年に、クラブ名を現在の松寿会に改名したのであった。

その後、日本経済の高度成長の下、大正・昭和世代により平成に入ると会は全盛期を迎えた。ゲートボール、カラオケ、絵手紙、民踊り等のクラブ活動、令和の今に至る年間行事。1月の新年会に始まり春の親桜会、歩け歩け大会。夏は町会主催の祭礼、納涼盆踊り大会では飾り付けの一切に屋台のおでん屋、警備等々を担当している。また秋には羽衣町会連合と立老連の運動会に参加。敬老の日には長寿を祝う会を開催し、ともに祝いつている。さらに年末の忘年会も。

その他に当クラブの特色といえる活動として、月1回の資源回収事業がある。トラック1台、軽ワゴン2台にリヤカー3台で町内一帯、紙類一切にアルミ缶を回収している。これは会の重要な財政活動でもあり、年間売上と市補助金を合わせるとかつては30万あった。今は単価の値下がり、回収量の減少で20万円まで落ちているが、毎回二十数人で汗を流している。"栄枯盛衰"というが、平成の全盛期



資源回収活動を頑張っています

を経て令和の今、会は衰退期を迎えている感じが強い。立老連全体でも、会員減少に歯止めはかからない。原因として少子高齢化、役員不足が挙げられているが、私はもつと根本的な変化があると考えている。

それは、人に接すること、人と群れることが嫌い、不得手、求めない世代の増加だ。恋も結婚も煩わしいという極端者も少なくないという。良くも悪くもそういう世代を育ててしまった責任の一端は私たちの世代にもある。変化する時代をしつかり見据えつつ、ポストコロナの時代に向け、足取りは重いが進むしかないのだと考えている。

クラブ紹介

来年度は言いたい

「あー忙しい」

七寿会

会長 中川 一郎

七寿会は昭和39年、前回の東京オリンピックの年に七番組自治会の老人クラブとして発足しました。現在72世帯、会員90名です。地域は五日市街道と芋窪街道の交差点である砂川七番がほぼ中央にあり、柏町1〜4丁目と幸町1・5丁目の会員で構成されています。

地域の北端には玉川上水の流れと遊歩道・あちこちに野菜畑もあり自然環境にも恵まれています。

当会の活動

毎月1回の定例会を中心に9月は敬老会、12月は忘年会、1月には新年会を開催。定例会では当月誕生日の方の紹介とお祝い、敬老会では喜寿・米寿を迎えた方への長寿のお祝い品の贈呈とお楽しみ会としてビンゴゲームを実施しています。

①グラウンド・ゴルフ練習会

平成21年の部結成より12年目に入り、杉浦GG部会長を中心に部員数29名で毎週水・木・金

(次頁へ続く)

私たちは立老連の活動を応援しています。

の午前中に4ラウンドの練習会を継続しています。参加人数は少ないときでも12名、多いときには20名を超えます。この会の特長はただ楽しむだけでなく、杉浦会長が毎月全員のスコア記録をまとめ皆に目標スコアを提示し、全員が目標達成に向けて頑張っていることです。このおかげでここ数年のメンバーの上達は目覚ましく、令和元年には立老連大会で優勝し都大会に出場、今年の選抜大会でも優勝することができました。

②輪投げ練習会

昨年度までは大会の前だけ4〜5回の練習でしたが、今年度より毎月第1・第3月曜の午前中の練習に切り替えました。これには12〜16名のメンバーが参加し楽しんでいます。

③歩け歩け運動

毎年1回、名所巡りを開催し今年度は10月10日に昭和記念公園の北から南への縦断ウォーキングを24名の参加で実施しました。

④立老連主催各種行事への参加

通常年は立老連主催のGG大会、輪投げ大会、運動会、演芸

大会に参加。また砂川東部地区主催の輪投げ大会（年2回）にも参加しています。

⑤旅行会

砂川東部地区主催の初詣旅行等、七寿会主催の旅行等を随時行っています。

⑥地域活動への参加

七番組自治会主催の夏祭りの一部設営を担当し参加。柏町幸町地区の町内運動会、幸町体育館主催の輪投げ大会等に参加しています。

クラブ紹介

老齢化にめげずに

頑張っています

九重会

会長 柴崎 岩雄

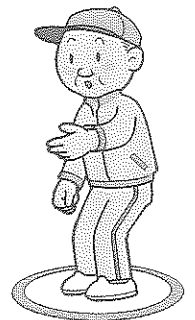
当会は、五日市街道沿い砂川東部地区の九番組自治会および十番組自治会が合同で設立した「九十長寿会」を前身としています。その後10年間の活動を経て昭和49年4月からそれぞれが独立し、九番組は「九重会」と名称を改めて今日に至っております。

当会は、会員相互の親睦・知識や趣味の向上を図るとともに、健康で幸福な老後を営むことを目的に活動しており、「社会のお荷物

にはならない」を合言葉に生き生きと運営しております。

このため、組織としては保健体育部を置き「寝たきりゼロ」を目標にスポーツ振興に努めています。特に「輪投げ」は成績優秀で東京都大会での優勝1回、準優勝2回を始め、「ペタンク」でも立老連大会優勝を何度か果たしています。また昭和の時代には「ゲートボール」でも頑張っていて成績優秀でありました。

一方、知識・趣味の向上に関しては教養部を設け、「切り絵」の練習の他「カラオケ」を愛好する会員もいて古いカラオケセットで頑張っていました。でもあまりに古くて新曲に対応しないので、近年マイク型カラオケを購入しましたが、折り悪くコロナ禍でしばらく中止の状態になっています。



私たちは立老連の活動を応援しています。



九重会文化祭作品展

また、会員が豊かな見聞を広めるための研修的効果および会員相互のより一層の親睦を図るために、旅行部を設けて計画的運用に努めています。しかしこれもコロナ禍のため今は中止の状況であります。加えて誕生会・新年会等飲食を伴う諸行事も中止しておりますが、公会堂を利用しての文化祭作品展は行い、地域の皆様に見ていただいて好評を得ております。

以上のような高齢化の波は容赦なく押し寄せており、本年はついに会員数40名を割ってしまいました。若手新規会員の勧誘には最大限努めておりますが、その達成は難しく、現在最大の問題点であります。

随想

偉人に学ぶ生涯の生き方

はねみ会 会長 西手 正光

はねみ会の創立は昭和43年2月。既に半世紀以上が経っております。

戦争末期、空襲により多く犠牲者を出した立川。昭和43年のころはいまだ基地の町と言われておりましたが、昭和53年に米軍立川基地が変換されてからは、商都として発展を遂げていきます。現在は多摩地域の中核都市として目覚ましく変貌を遂げております。

その中でも、はねみ会が所属する町内会の地域は立川市羽衣町の南側に位置し、矢川の清流のせせらぎが聞こえ、湧水により潤う矢川緑地、また、秀峰富士が見られる風光明媚な地域です。

いずれにしても昭和20年の焼野原から立ち上がっていった庶民の生命力、復興力には感嘆する以外にありません。

中国の詩聖杜甫の「春望」という詩が思い出されます。

国破れて山河在り
城春にして草木深し

時に感じては

花にも涙をそそぎ

別れを恨んでは

鳥にも心を驚かす

……

白頭搔けば更に短く

すべて簪に

勝えざらんと欲す

自然は山も河もどつしりと存在し草木はいつもと同じ春の営みをして緑を深める。時節に心は痛み、花を見ても涙がこぼれ、別離を悲しみ、鳥のさえずりに心はおののく。それに対して、世はいまだ戦乱状態が長く続き、白い髪はかくほどに少なくなり、まったく簪もさせそうにない、と。非常に心にしみる詩です。

この詩にあるように、かんざしもさせないほど髪が薄くなり、今

後老人会も80、90をも超え、さらに高齢化が進んでいくことと思います。ただ、年をとることに詠嘆するばかりでは、あまりにも悲しい。少しでも生きがいを感じていただく老人会にしていかなければと思っております。

有名な浮世絵師・葛飾北斎の「富嶽百景」に次のような意味のことが記されています。

「70歳ぐらいまでの作品は、とるに足りない。80歳になれば、ひとかどの線まで進むであろうし、90歳になれば、その道の奥義まで極め、100歳では人間離れた神技の域に達するであろう。さらに110歳になれば、どこからみても、そのものをつくり、あたかも生きていくかのような写生をものにするができるであろう」と。

自己の画風完成を110歳あまりとして、なお一層の精進への決意を披瀝しているのです。私たちも、常に目標を持ち、生涯精進していくことが大事ではないかと思うからです。

『各地区の動き』 7月～10月

8月をピークにコロナが猛威を振るい、各地区の活動もほとんどが停止状態になりました。このため地区全体行事にこだわらず、各クラブの動きも掲載することにしました。

小規模の大会が開催できたらと考えている。

習、体操の実施。

★はねみ会へ毎週、輪投げの練習。

★羽衣いきいき会へ毎週、輪投げの練習。

★コープ西国立元気クラブへ毎週、輪投げの練習

★今後、地区役員会で11月から令和4年にかけての行事を検討する。

富士見地区

代表理事 井上 靖雄

富士見1地区連絡会

★9月2日(木)開催、担当・親生会。

議事は、立老連の動き報告。今後の富士見地区の行事検討ほか。

富士見1地区月例会

★コロナ禍で7～9月開催せず。10月から再開。なお、富士見2地区はコロナ禍で開催せず。

地区グラウンド・ゴルフ練習

★秋季グラウンド・ゴルフ大会は、11月17日(水)に開催決定。

柴崎地区

代表理事 橋本 泰正

コロナ禍で活動は停滞しているが、月例会(柴崎9クラブ)、クラブごとの清掃活動は実施している。最近、ペタンクの宣伝に努め、11月頃を目途に

錦地区

代表理事 戸所 辰雄

錦町ウォーキング大会

★10月10日(日)、体育会と共催で錦町1周(約6km)のウォーキング大会を実施した。老人クラブから20名の参加があった。

錦地区グラウンド・ゴルフ大会

★当初10月31日(日)開催予定だったが、選挙のため11月7日(日)に開催することになった。

グラウンド・ゴルフの練習
★週2回、4クラブが参加。

羽衣地区

代表理事 荻田 慶光

コロナ禍のため地区全体としての活動は行われなかった。ただ、バラツキはあるが、羽衣地区10クラブが活動を再開している。

★常磐会へ選抜グラウンド・ゴルフ大会に参加。

★東羽衣徒耆羽会へ毎週、輪投げの練習。

曙地区

代表理事 望月 勇

7～9月、コロナ禍のため活動は停滞した。10月になり緊急事態宣言の解除に伴い各クラブが少しずつ活動を再開した。

高松地区

代表理事 稲葉 通紀

月例会

★7月10日(土)・月例会開催。

★8月7日(土)・月例会開催。

★9月11日(土)・月例会開催。

★10月9日(土)・月例会開催。

敬老の日

★9月20日(月・祝)各クラブが会員にお茶パックなどをプレゼント。

私たちは立老連の活動を応援しています。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

社会奉仕の日

★9月25日(土) 地区各クラブから41名が参加し、熊野神社と隣接する児童公園を清掃した。

栄地区

代表理事 菅井志げ子

左記は豊生会が作成した年間行事予定表(7～10月)です。他のクラブも同じようなものなので栄地区の行事予定として掲載します。

社会奉仕活動として

★地域の清掃、友愛活動等。

健康を進める活動として

★介護の勉強会、レクダンス講習会等。

生きがいを高める活動として

★栄地区全体の交流会等。

砂川西部地区

代表理事 柳澤 忠治

砂川西部地区は、141号でお知らせしたように五日市街道を中心に砂川四番から、砂川一番、西砂川宮沢地区までの地域でクラブ数は13です。相変わらずコロナが治まらず各クラブの活動は中止していたが、ワクチン接種が進み、緊急事態も解除されたことから、グラウンド・ゴルフ練習の再開に続き、他の活動も始まりました。

砂川東部地区

代表理事 高橋 昭治

砂川東部地区は、141号でお知らせしたように若葉町、幸町、柏町の地域でクラブ数は11です。コロナが治まらなかったため地区全体での行事は制限されたが、クラブごとの行事は開催された。

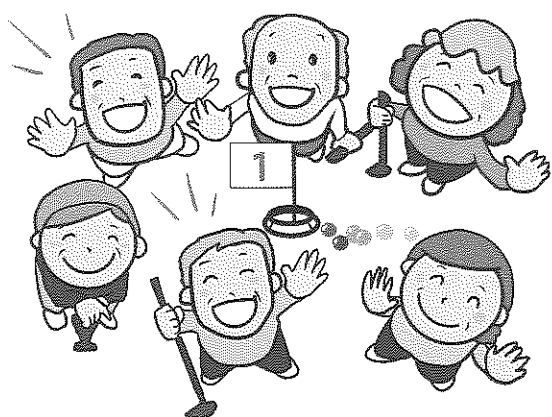
★地区連絡会

毎月第2土曜日に幸福社会館で開催された。

★研修旅行

10月の旅行は中止になったが、1月の初詣・母狩りバス旅行は開催の予定。

★クラブごとの活動、輪投げ、グラウンド・ゴルフの練習は盛んです。



●編集後記●

この夏、オリンピック・パラリンピック大会を楽しみました。躍動した選手の姿、数々の感動の場面から開催を巡る世相の空気も入れ替わったことを感じました。

令和3年は年明け早々から今日まで、コロナ禍により立老連の諸行事等の大半が中止となりました。そのため、会報に掲載する記事の減少が顕著となり、会報の発行にも影響が心配されましたが、広報部員一丸となつての取り組みと多くの皆様のご協力により年3回の発行を継続できホッとしております。

10月に入り、コロナ感染者は激減し緊急事態宣言も解除されましたが、今後とも感染への警戒を怠ることなく日常生活を徐々に取り戻していくことが肝要と考えます。

本稿では、日程調整でご苦労をされた「軽スポーツ選抜大会」、2年ぶりの「立老連親睦旅行」、各地区代表者・会長の寄稿による「地区クラブ紹介」、「各地区の動き」等を掲載しております。

親睦旅行記では、かつて旅をした温泉等が懐かしく思い出され、古い写真を眺めながら一種のリモート旅行を味わいました。

本稿がお手元に届く頃は年末となりますが、皆様には良い新年をお迎えください。

(広報副部長 伊藤記)

私たちは立老連の活動を応援しています。

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



専門部紹介

体育部長 柳内 俊二

体育部は次の活動をしています。
体育部は行事が非常に多く、会場設
営や大会の進行に体育部員は奔走し
ています。このため体育部員の役割
分担が重要で、行事のつど出席部員
の中で決定しています。

◆軽スポーツ大会の審判員講習会

毎年4月、輪投げ、ペタンク、グ
ラウンド・ゴルフの審判員講習会を
開催しています。

◆春の軽スポーツ大会 輪投げ

・用具、設営

投輪板、輪、得点表、バインダー、
鉛筆、カラーコーン、かご、テーブ
ル、椅子、受付用テーブル、体育館
入り口にブルーシート、投輪板の設
置、投輪線の設定、放送機器、黒板、
シート。

◆春の軽スポーツ大会 ペタンク

・用具、設営

簡易テントの設営、テーブル・椅
子の設置、受付準備、番号入りカラ
ーコーン、スコアカード、巻き尺、
かご、サークルの設定。

◆春の軽スポーツ大会 グラウンド・ゴルフ

・用具、設営

ホールポスト、スタートマ
ット、鉛筆、バインダー、ス
コアカード、電卓、巻き尺、
石灰等。

◆体力測定

用具の準備と設営を行
います。

◆立老連大運動会

泉町体育館で開催し、9
地区で競技の対抗戦を行
います。

◆選抜軽スポーツ大会の開催

ペタンク、グラウンド・ゴ
ルフの2種目で、春の大会上
位成績チームが出場します。

◆東老連軽スポーツ大会

輪投げ大会、ペタンク大会、グラ
ウンド・ゴルフ大会の3種目で、春
の軽スポーツ大会における上位成績
チームが出場します。

◆東老連第3ブロック軽スポーツ大会

立川市、昭島市、国立市、国分寺市、
武蔵村山市の老人クラブが持ち回り
で担当します。

体育部メンバーのご紹介

部長	柳内 俊二(錦・錦亀会)
副部長	桜井 鐵男(柴・柴一長寿会)
副部長	後藤 庄市(栄・公社東会)
副部長	小林 明夫(砂西・大山けやき会)
副部長	中川 一郎(砂東・七寿会)
部員	橋本 泰正(柴・柴西ことぶき会)
部員	原島 祥行(錦・錦西寿会)
部員	本多 宗吉(錦・錦みよしクラブ)
部員	戸所 辰雄(錦・錦五友乃会)
部員	岩田 敏男(高・万年青クラブ)
部員	阿部 公明(栄・豊生会)
部員	永野 新男(栄・伸和会)
部員	田中 博(砂西・三和会)
部員	高橋 季一(砂西・高砂会)
部員	寺林 順良(砂西・やよい会)
部員	加藤 栄一(砂東・六番組長寿会)
部員	谷 光与(砂東・末広会)

私たちは立老連の活動を応援しています。