

立川市老連

会報

第145号

会員数 5,493 人 (令和4年4月1日現在) 9 地区 77 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>



八幡宮石段で撮影

立老連親睦旅行

33名が参加

馬籠宿・下呂温泉・飛騨古川・飛騨高山・平湯温泉・
 新穂高ロープウェイ・大王わさび農場

旅行部長 高水 勝治

10月11日(火)～13日(木)

2泊3日の行程で、岐阜県飛騨高山方面に行つてまいりました。コロナ禍ではありませんが、33名の参加者があり、昨年に続いて親睦旅行を開催することができました。

初日は、観光バスで中山道木曽路の馬籠宿に向かい、記念写真と昼食をとりました。その後、江戸時代の面影が残る馬籠宿を散策しました。初日の宿は下呂温泉・山形屋で、皆広いお風呂で体を温め、今日の疲れを癒して、18時からの宴会に臨みました。カラオケ、レクダンスで楽しい時間を過ごしました。

2日目は、最初に飛騨古川に向かい、用水路の中を鯉が泳ぐ、白壁土蔵が残る町並みを散策しました。その後、飛騨高山に戻り、高山祭屋台会館に行き、会館内に展示されている豪華絢爛な屋台、神輿を見学しました。櫻山八幡宮の石段で記念撮影をし、昼食は名物の飛騨牛すき焼き御膳でした。大

立老連親睦旅行記

変美味しいと皆様より大好評でした。昼食後は古い町並みが続く高山市内を散策し、2日目の宿、新平湯温泉の奥飛騨ガーデンホテル焼岳に向かいました。18時からの宴会はカラオケ、恒例のビンゴゲームで大いに盛り上がりしました。

最終日10月13日の目玉は、新穂高ロープウェイです。第2ロープウェイしらかば平駅までバスで上り、標高2156メートルの展望台まで、紅葉に染まった山々を見ながら7分間の空中散歩を楽しみました。天候が良く、展望台からは、間近に焼岳と西穂高岳、奥穂高岳、そして槍ヶ岳、正面には笠ヶ岳、遠くには白山まで見ることができました。最後に安曇野の大王わさび農場で、昼食と買い物をして帰路につきました。旅行会社の江澤様、バス会社の運転士さん、ガイドさん、お世話になりました。安全に行つてくることができました。

追記、10月11日から新GOTOの適用が始まったため、現金とクーポン券をいただきました。遊びに行ったのに…。



令和4年度
理事研修旅行

南会津を訪ねて

総務副部長 高橋 昭治

理事研修旅行は、1泊2日（9月7

日（水）～8日（木）の日程で開催

されました。実施するまでには決定し

ては消え、消えては浮かぶという検討

が続きました。『コロナ禍』に翻弄さ

れたからです。研修旅行実施日の直

前に行われた総務部会で、土方副会

長の力強い一言「実施しましょう」に

全員が納得し、開催に踏み切りまし

た。実施に当たっては旅行会社を通じ

て、バス会社、ホテル、昼食会場とも

連携し、バスの車内での飲食禁止・マ

スクの着用・体温測定・手の消毒等々、

厳しい感染対策を行うことを条件と

しました。また、バスの乗車人数に制

限をかけ、参加者が50名に達したの

で、50人乗りバス2台をチャーターし

て決行しました。

参加クラブは77クラブの半分、38

クラブで、参加者は50名でした。これ

まで『理事研修旅行』の参加者は理

事（立老連では老人クラブ会長を理

事と呼んでいます）に限られていまし

たが、今年度から次期老人クラブ会

長候補等（副会長等）にも参加枠を

拡大しました。参加クラブ数を参加

者数が上回ったのは、参加枠の変更が

原因です。

研修旅行は、高速道路の渋滞も無

く順調に旅程通りに進みました。た

だ天候には恵まれず、2日間とも雨に

降られました。

今回の研修箇所を簡単に紹介しま

す。

★『ユネスコ無形文化遺産に登録さ

れている祭りで使う彫刻屋台』

動く文化遺産と言われている代表

的な3台の屋台を見学しました。見

事な彫刻が施されていました。日光

東照宮の『三猿』『眠り猫』の制作に

携わった職人が鹿沼の屋台彫刻にも

関わったと言われています。屋台は全

部で27台あり、彩色彫り、白木彫り

等があります。鹿沼は江戸と日光の

間に位置する木工の町です。

★『大内宿』

江戸時代、会津若松と日光を結ぶ

会津西街道の宿場町として整備され

た。その当時の町並みが残っている貴

重な保存地区。

★『芦ノ牧温泉』

会津若松の奥座敷と呼ばれてい

る。阿賀野川の溪谷美と湯量豊富な

天然温泉。

★『会津鉄道・トロッコ列車』

会津鉄道を最大限に楽しむイベン

ト列車で、トロッコ席、お座敷席、展

望席がある。あいにくの雨でトロッコ

席はびしょ濡れでした。芦ノ牧温泉

駅～塔のへつり駅を乗車しました。

★『塔のへつり』

阿賀野川の支流、大川の川床が水

流で削られ、その後、隆起したことか

ら河畔の断崖に奇岩怪石が塔のよう

に林立しました。このため『塔のへつ

り』と呼ばれるようになりました。

百万年の歳月をかけて侵食と風化の

繰り返しによって、見事な景観が造ら

れました。

今回の研修旅行では事務局の古谷さ

んに大変お世話になりました。

誠にありがとうございました。



美味しい昼食に舌鼓

活動報告

選抜軽スポーツ大会

体育部長 柳内 俊二

立老連、恒例の秋の選拔軽スポー
ツ大会は、コロナの感染対策と熱中
症対策をして実施しました。

春の軽スポーツ大会のペタンクとグラウンド・ゴルフの上位チームから選ばれた各チームは、優勝に向かって頑張りました。

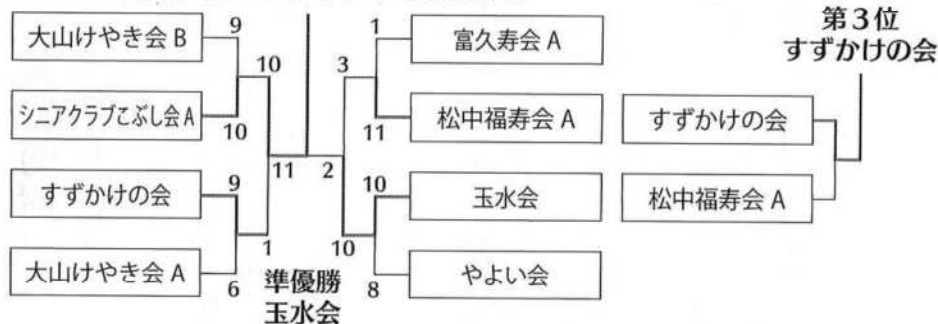
また、参加者全員が楽しい熟春世
代の思い出として過ごされたと思ひ
ます。



玉がビュットに近いのは、どちらのチームか？

《ペタンク決勝トーナメント表》

👑 優勝 👑 シニアクラブこぶし会 A



◆選抜へタンク大会

開催日.. 9月12日(月)

砂川中央地区北多目的運動広場に
て、16チーム48名の選手が参加し、
8コートで予選リーグが行われまし
た。

リーグ戦上位8チームが進出し、トーナメントが行われました。

グラウンド・ゴルフ大会成績表

順位	チーム	打数
1位	七寿会A	257
2位	三和会B	261
3位	七寿会B	264

多目的運動広場に
6名の選手が参加
コート同時に開
始。午前、午後
各3試合の計6
試合を実施しま
した。成績表は
上記のとおりで
す。ホールイン
ワンは34個出ま
した。

砂川中央地区北多目的運動広場に
て、30チーム180名の選手が参加
し、AコートとBコート同時に開



選抜グラウンド・ゴルフの開会式

◆選抜グラウンド・ゴルフ大会

開催日.. 9月13日(火)

活動報告 友愛映画会

熟春！
人生、百年時代の過ごし方

社会奉仕部長 宮本 直樹

8月4日(木)、友愛映画会がアイムホールで開催され、「お終活」という作品が上映されました。夫婦の再出発を描いたコメディータッチのヒューマンドラマです。「お終活」を通して夫婦の絆や家族の大切さを改めて感じ、泣いて笑って最後に心が温まる作品でした。

朝昼夕の3回上映でしたが、いずれの回でも「楽しかった」「良い映画だった」と喜びの感想をお聞きしました。272名の参加者全員で感

染症防止に努め、消毒・検温・換気・マスク着用の徹底に取り組みました。担当する社会奉仕部として、皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

友愛映画会の本旨は、友愛活動や会員増強運動の一環として、一人暮らしの高齢者や閉じこもりがちな高齢者の皆様呼びかけ、共に参加する行事であります。これからも年間2回の開催を目指してまいります。今後ともご協力と友愛活動へのご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

活動報告

囲碁大会の開催

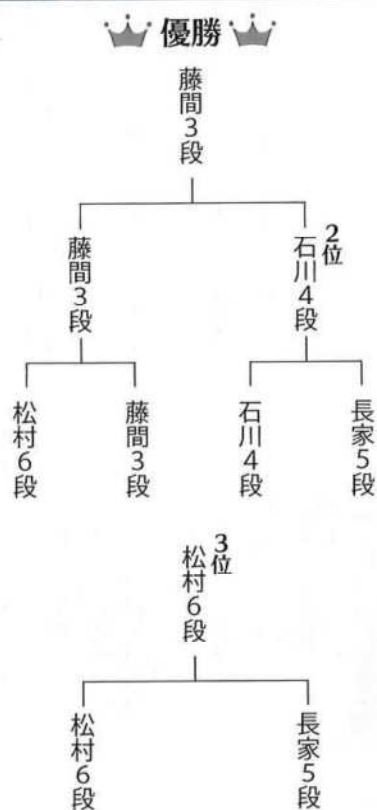
文化部長 阿部 春男

文化部が主催する「囲碁・将棋大会」は、新型コロナウイルス感染症の關係で中止が続いてきましたが、令和4年7月7日(木)、3年ぶりに開催されました。ただし将棋部門は無く、囲碁部門のみでの開催となりました。

参加者は15名で、級位・段位に限らずトーナメント方式で開催しました。対局時は、級位・段位の差に応じて「置き碁」のハンデを付与して対局しました。

優勝 藤間 旭包3段 東栄長寿会
2位 石川 皓一4段 西富士見会
3位 松村 栄二6段 錦和末広会

囲碁大会トーナメント表



相手の妙手に思わず唖る

立老連 主要活動報告・予定

(令和4年7月～令和5年2月)

月	日(曜日)	行事
令和4年7月	5日(火)	理事会
	7日(木)	囲碁大会
	15日(金)	広報部会
	19日(火)	会員増強委員会・幹部会
	19日(火)	会長・副会長会議
	25日(月)	レクダンス講習会
	28日(木)	東老連手作り品講習会
	29日(金)	第3ブロックロコモ講座
8月	2日(火)	理事会
	4日(木)	友愛映画会
	4日(木)	第3ブロックレクダンス
	12日(金)	第3ブロック棒体操
	15日(月)	第3ブロックフェスタ練習会
	18日(木)	芸能発表会 中止
	22日(月)	会長・副会長会議
	22日(月)	幹部会
	29日(月)	レクダンス講習会
9月	6日(火)	理事会
	7日～8日	理事研修会
	10日(土)	交通安全市民の集い
	12日(月)	選抜ペタンク大会
	13日(火)	選抜グラウンド・ゴルフ大会
	14日(水)	第3ブロックフェスタ練習会
	20日(火)	会長・副会長会議
	20日(火)	幹部会
	29日(木)	健康吹き矢講座①
10月	4日(火)	理事会
	6日(木)	健康吹き矢講座②
	11日～13日	立老連親睦旅行
	13日(木)	健康吹き矢講座③
	14日(金)	第3ブロックフェスタ練習会

月	日(曜日)	行事
10月	18日(火)	会長・副会長会議、幹部会
	19日(水)	東老連ペタンク大会
	20日(木)	健康吹き矢講座④
	24日(月)	第3ブロックグラウンド・ゴルフ大会
	26日(水)	第3ブロックいきいき体操
	27日(木)	健康吹き矢講座⑤
	31日(月)	レクダンス講習会
11月	2日(水)	第3ブロックフェスタ練習会
	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
	18日(金)	広報部会
	22日(火)	東老連フェスタ演技会
	25日(金)	手作り品講習会・講師対象 中止
	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
	16日(金)	いきいき体操・手作り品講習会
	19日(月)	会長・副会長会議、幹部会
	17日(火)	立老連新年会・理事会
2月	23日～27日	ふれあい作品展
	30日(月)	レクダンス講習会
	30日(月)	会長・副会長会議
	7日(火)	理事会
	9日(木)	友愛映画会
2月	20日(月)	幹部会・会員増強委員会
	20日(月)	会長・副会長会議
	27日(月)	レクダンス講習会

第3回
社会奉仕部
社会奉仕部長
宮本 直樹

防災友愛活動

社会奉仕部では、各クラブのお仲間と楽しみながらできる社会貢献活動を提案しています。第3回として「防災友愛活動」を紹介させていただきます。

老人クラブの皆さんで、防災視点での街歩きを実施してはいかがでしょう。日頃歩いている道も、災害時にどうなるかを考えることは大切です。緊急時の避難体制づくりを想定しながら歩いているといざという時、声かけが必要など近所さんの顔も見えてきます。要支援者が分かっていたら、安否確認訓練をしてはいかがでしょう。クラブ行事などの情報伝達・提供を兼ねての個別訪問です。災害時への備えを切り口に実施する、支え合い・助け合いのお声がけは、見守り友愛活動の実践に繋がっていきます。

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。各クラブで「防災街歩き」や「安否確認訓練」の開催が可能です。社会奉仕部にご相談ください。

寄稿 理事研修旅行記

雄大な自然 心踊る旅路

会長 村本 慎治

第1日 午前7時～7時30分にかけて、立川市内を廻り参加者を集めた2台の秋観光のバスが、圏央道狭山SAで合流。理事研修旅行が始まった。天気予報では曇りだったが、時折小雨の降る中を高速道路の渋滞もなく順調に進んだ。

ただ、ガイドさんの同乗がなかったことと、コロナ禍のためバス車内での飲食禁止が、少々物足りなかった。

彫刻屋台展示会館

東北道鹿沼ICで降り、市内の彫刻屋台展示会館を見学した。鹿沼の彫刻屋台は見事な彫刻屋台として文化庁が指定・保護してきたが、2003年に重要無形民族文化財に指定。2016年にユネスコの無形文化遺産にも登録された。素晴らしい屋台をゆつくりと見学することができた。鹿沼の秋祭りでは、市内の各町会が所有する27台の屋台が、今宮神社での神事の後に市内へ繰り出し、彫刻屋台とお囃子の共演をする。

鹿沼での昼食後、いったん東北道に戻り、白河ICから289号線に入り甲子トンネルを抜け、会津西街道にある大内宿を見学した。

その後、阿賀野川の溪谷を眼下に

望む、芦ノ牧温泉の芦ノ牧グランドホテルに宿泊した。

温泉と食事

浴槽・洗い場は広く、湯温はぬるま湯でしたが、その分ゆつくりと入浴することができた。夕食は刺身・茶碗蒸し・鮎・ホタテ・サーモンとエビのお造り・活鮑の踊り焼き・山菜ご飯に赤だしと、豪華なものだった。そして定番のカラオケ大会。楽しい宴会だった。もちろん会津の地酒は抜群だった。

* * *

第2日 ゆつくり10時過ぎにホテルを出発。会津鉄道の芦ノ牧温泉駅から、貸し切りのトロック列車の展望車に乗車。阿賀野川の溪谷美を楽しむことができた。40分ほどの乗車で、塔のへつり駅で下車。阿賀野川の支流、大川の川床が水流で削られ、その後大川の川床が水流で削られ、その後に隆起によってできた見事な塔のへつりを見学した。その後、那須高原のホテルエビナール那須で昼食を取り、帰路に着いた。予定通り、午後6時ごろに立川市内に無事に到着。

秋観光の運転士さん、旅行会社の戸田様、立老連の古谷様には大変お世話になり、ありがとうございました。

東老連第3ブロック

グラウンド・ゴルフ大会

立川勢、実力を見せる

体育部長 柳内 俊二

10月24日(月)、昭島市陸上競技場にて開催。開催時間の関係から1チーム3名方式でした。

成績

1位	武蔵村山市	111打
2位	立川市	
	エステート一番親和会(砂川西)	
3位	昭島市	111打
4位	武蔵村山市	115打
5位	昭島市	116打
6位	昭島市	122打
7位	立川市	126打
8位	三和会(砂川西)	128打
9位	昭島市	129打
10位	立川市	129打
11位	富久寿会(富士見)	130打
	立川市	
	明倫長寿会(砂川西)	
12位	武蔵村山市	132打
13位	国分寺市	133打
14位	国分寺市	133打
15位	武蔵村山市	133打
16位	国分寺市	134打
17位	国分寺市	137打
18位	国分寺市	140打
19位	国立市	140打
20位	国立市	141打

クラブ紹介

生きがいのある生活を
高松町の地域に

仲和寿会

会長 丸山 勝則

令和4年4月から仲和寿会会長になりました丸山勝則です。役員および会員各位に助けられ、会員95名の長として仲和寿会の運営をしております。昨今のコロナ禍、できることは限られていますが、会員相互の協力により、安全で健康的な生活を目指

してまいります。

現在、当会の活動として、毎月2回のカラオケと輪投げ、不定期ですが有志の女性によるレクダンスを実施しています。各回の参加人数は、会員全体の活動として考えると少人数ですが、会員各位への啓蒙活動を行い、徐々にでも参加される方を増やすつもりです。

仲和寿会は町内会への協力活動として、熊野神社例大祭、町民運動会、町会研修旅行、高松地区町会の諸行



今後も輪を広げます

事に参加してきましたが、コロナ禍のため参加を見合わせております。コロナが収まったら、これまで以上の協力をしていきたいと思ひます。先達の思いと同じく、生きがいのある生活を高松地区および立老連各クラブの皆様と共に歩んでいければ幸いと思ひます。簡単ですが、仲和寿会新会長就任のあいさつとさせていただきます。

クラブ紹介

笑顔があふれる羽住睦会が
長く続きますよう

羽住睦会

会長 佐藤 俊夫

こんにちは「羽住睦会」です。

「羽衣町住宅の高齢者に生きがいと楽しみを」を掲げ、「羽住睦会」は、今から21年前の平成13年4月1日に誕生しました。今は故人となられた初代会長齋藤仁男氏、2代目会長山賀康正氏を中心とする方々の尽力によって結成されました。その後、3代目会長長河野詮氏が務められ、現在は4代目の私となっています。

ここ数年、感染症拡大のため会の活動は難しい状況でした。ただ、会員の交流の場を消したくないとの思いから、工夫を重ね、日々過ごしてまいりました。

行事として、鯉のぼり掲揚、ハイキング、餅つき大会、予防接種、各種講座、一人住まい宅の訪問、安否確認等を実施しました。新年会、夏のレクリエーションは方法を変えての実施となりました。しかし、カラオケ大会は中止となりました。

恒例の夏のレクリエーションができなかったことから、代わりに七夕祭を行いました。子供たちが参加



羽住睦会の仲間たち

し、5本の大きな笹竹は華やかな飾りついで埋まりました。そして、お楽しみ抽選会の商品は、スイカ、とうもろこし3本入り、ジャガイモ5個入りなどでした。会場に来られない方のため、抽選箱と商品をリヤカーに積んで各戸を訪問……。押しかけ抽選会となりました。これには驚かれたり喜ばれたり、何より嬉しい

出が残るイベントになりました。

羽住睦会最大の活動は環境整備の奉仕活動です。羽衣町住宅は、広い芝生と千本を超す樹木に囲まれています。会の仲間、長年、自治会の方々の手が届かない箇所の手入れ、樹木剪定、消毒などを行ってきました。広い緑の芝生を見ると心が安らぎ



クラブ紹介

いつまでも

元気に過ごしましょう

南寿会

会長 山田 雅敏

発足

南寿会は、1995年5月、栄町2丁目～3丁目の南砂川自治会地域の住人が集まって創立いたしました。当初の会員数は不明ですが、本年の4月では40名の会員で構成されています。

地勢・南寿会

当会は立川通り（立川駅～高松町～砂川九番～東大和を結ぶ幹線道路）の両側に広がる地域で結成されており、大通りを渡るには注意が必要です。

また、当会は集会場を持たないため、立川市の学習等共用施設「さかえ会館」を利用して行事や会議を行います。



つていますが、利用回数に制限があり、会員が集まるに距離も遠く大変です。

コロナ禍での集会の工夫

コロナ禍で一同が集まりにくい状態ですが、年度初めの総会や役員会等、必要な場合は集まり相談しています。

総会、誕生会、敬老の日などでの懇親会は、役員が手分けして食べ物・飲み物を準備してきましたが、準備する負担の軽減を考えて、会議が終わったら場所を近所の飲食店に移動して行っています。

南寿会の活動内容

★『穏やかな健康体操』

15名程度の会員が、毎月2回「さかえ会館」を利用して、健康維持のため、穏やかに体を動かしています。

★『懇親会』

会員同士の親睦のために数回開催しています。

★『輪投げ』

以前は、会員宅で練習していましたが、皆のスケジュール調整が難しかったことから、今では練習を行わず、栄地区が行う輪投げ大会

にはぶっつけ本番で参加しています。

★『社会奉仕の日』

道路の清掃や自宅周辺を草花で飾り、美化活動を行っています。

★『マイバックの利用』

買い物等はマイバックの利用を推奨しています。これは結果的に省エネ化、資源ごみの減量にもつながっています。

★『栄地区の親睦旅行』

栄地区が行っている初詣や日帰りの親睦旅行は、これまで何人かは参加していたが、コロナ禍ですべて中止になったので再開が待たれるところです。

★『福祉会館の利用について』

コロナ禍のため、福祉会館が昼の時間帯に退出が必要となり、希望する時間帯が取れないことになりました。このため利用は一時控え、コロナ禍が終息するのを待っています。

★『自治連栄町支部の行事に協力』

「防災訓練」「健康フェア」についても、できる限りの範囲で運営に協力をし、各行事に会員が参加しています。

立老連会員の皆様が、いつまでも元気に過ごせることを願っています。

『各地区の動き』

7月～10月

富士見地区

代表理事 井上 靖雄

富士見地区連絡会の開催

★開催日 8月3日(水)

会場 滝上会館

参加 全9クラブ27名

今後の活動予定等を審議

★11月4日(金)～5日(土)

1泊旅行を実施した。参加者は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～白樺湖～立

川

★開催日 11月14日(月)

秋季グラウンド・ゴルフ大会開催。

14チームが参加。

★1月～合同月例会

★2月～輪投げ大会

★3月～日帰りバス旅行

会員増強に関し検討会

意見交換の結果、ジリ貧は避けられ

ないがドカ貧は防ごう。『廃部阻止の

決意宣言』を採択した。

月例会

富士見1地区(4クラブ)

7月19日(火)、8月12日(金)、

9月27日(火)、10月18日(火)

参加者50名程度、カラオケ実施。

富士見2地区(5クラブ)

7月21日(木)、8月26日(金)、

9月14日(水)、10月21日(金)

参加者40名程度、踊り・カラオケ。

柴崎地区

代表理事 橋本 泰正

立老連旅行部の親睦旅行

立老連主催の秋の旅行(2泊3日)

に参加しました。第1日は馬籠宿を見

学し、下呂温泉に宿泊しました。第2

日は飛騨古川を見学。その後、高山の

屋台会館を見学し、高山の街を散策し、

現存する高山本陣を見学しました。余

談ながら、入国規制緩和の影響か、チ

ラホラ外国人の顔が見られました。そ

の晩は焼岳の麓、平湯温泉に宿泊しま

した。第3日の目玉は西穂高岳、奥穂

高岳、槍ヶ岳、笠ヶ岳を眺める行程で

した。天候も良く、素晴らしい眺望で

した。各ガイドの解説で、今までにな

い本当に楽しい旅行を味わうことがで

きました。

錦地区

代表理事 戸所 辰雄

盆踊り・夏祭り

例年より縮小した形で盆踊り・夏祭

りが開催され、老人クラブも参加しま

した。納涼祭の盆踊りの指導を育成部

のお母さんが行い、本番は大いに盛り

上がりました。

錦町町民運動会

町民運動会が半日に縮小して開催さ

れました。立川市13地区の中で、町民

運動会を開催したのは、2地区だけで

した。各クラブから多数の参加があり、

高齢者向けの種目に参加し、広い校庭

で楽しみました。

9月の社会奉仕活動

公園とその周囲の道路を清掃しました。

グラウンド・ゴルフの練習

週1回程度、5クラブが参加し実施

しています。

羽衣地区

代表理事 荻田 慶光

羽衣中央会館まつり・羽衣文化祭の開催

この行事は、羽衣中央会館管理運営

委員会と羽衣文化会が主催し、立老連

羽衣地区の共催、毎年土日の2日間開

催されてきました。しかし、コロナ禍

の今年は10月23日(日)だけの開催と

なりました。

★出し物

作品展(絵画・書画・造形等)

演芸(カラオケ・新舞踊・民謡・三味線等)

★作品の出品者、演芸の出演者のほと

んどは、立老連羽衣地区10の老人ク

ラブ会員でした。

曙地区

西明和会 阿部 俊治
毎月定例役員会開催

定例役員会では、立老連理事会の要旨を文書化して会員に配布し、広く周知して情報の共有化を図っています。また、懸案事項の審議及び会員間の情報交換等を行なっています。8月はコロナ感染者急増のため安全策を取り、中止としました。コロナ沈静後の活発な活動が期待されることです。

高松地区

代表理事 稲葉 通紀

高松地区役員会の開催

7月9日(土)、8月6日(土)、

9月10日(土)、10月8日(土)

社会奉仕の日・公園清掃

★10月1日(土)、熊野神社周辺及び

近くの小公園

★6月開催の『高松会館まつり』は、
コロナ禍のため中止になった。

栄地区

代表理事 菅井志げ子

輪投げ大会の開催

★開催日 10月28日(金)

★会場 栄会館

★参加チーム 地区7クラブから、9

チーム。参加者30名

砂川東部地区

代表理事 高橋 昭治

日帰り研修旅行の開催

★開催日 9月5日(月)

★参加者 11クラブから32名

★行程 立川く葡萄狩りく武田神社

参拝く甲府市内昼食くワサ

ビ漬け工場見学くワイン工

場見学く立川

天候にも恵まれ、楽しい1日でした。

砂川西部地区

代表理事 塩野 和男

グラウンド・ゴルフ大会の開催

★開催日 10月25日(火) 9時

★会場 御影橋グラウンド

★参加 24チーム

★成績

1位 やよい会A 249打

2位 三和会B 258打

3位 シニアこぶし会A 260打

4位 三和会A 261打

4位 エステート一番親和会A 261打

4位 やよい会B 261打

7位 シニアこぶし会B 269打

8位 エステート一番親和会B 271打

9位 明倫長寿会A 273打

10位 四番組長寿会A 275打

★ホールインワン賞 33名

(4名が2回達成)

●編集後記●

いまだコロナ感染症の収束は見られませんが、行動制限がなかったこの夏のお盆休みでは、久しぶりの帰省等で人々の移動が活発化しました。

夏といえば、今年も小学校で野菜作りのお手伝いをしました。今年は梅雨が短く連日猛暑が続ぎ、水やりに汗を流しました。

野菜苗の生育もよく、紺・黄・白等の小さな可憐な花が咲き、やがて実のなる花に小さな実が着くのを見ると、水やりの苦勞も忘れず。秋には、稲刈りとサツマイモの収穫が待っています。

本号は年末の発行なので、例年だと芸能発表会や大運動会の記事や写真が掲載されます。しかし、本年も残念ながら中止となりました。来年こそはという思いが募ります。

本号では、友愛映画会、囲碁大会、理事研修会、選抜軽スポーツ大会、親睦旅行、行事報告・予定、クラブ紹介、各地区の動き、保健部紹介等々の記事を掲載しています。

季節は移ろい、菊花が咲く季節となりました。本号がお手元に届く頃には年末を迎えます。コロナ禍も終息していることを願います。会員の皆様、良い年をお迎えください。

(広報副部長 伊藤記)

専門部紹介

保健部

新たな活動・施策に 積極的に取り組んでいます

保健部長 松澤 廣明

「保健部」は会員の健康寿命を伸ばすための健康の維持・増進に関わる活動の推進や施策の展開に取り組んでいます。

この2年間は「新型コロナウイルス感染拡大」の影響で活動が大きく制限されていた中ですが、「健康吹き矢講習会」、「いきいき体操」、「立川体操」などに取り組ましました。

競技会」の開催にこぎつけられるのではと考えています。

いきいき体操

立川市との共催で行っている健康講座「いきいき体操」は5年以上続いています。「順天堂大・武井正子名誉教授」の名講義が評判で、毎回満席となっており、今年も12月に実施する予定です。

健康吹き矢

今年で5年目を迎えた「健康吹き矢講習会」は、肺機能の活性化、精神集中力の強化、誤嚥防止、脳の活性化などの吹き矢の健康効果に着目し、健康増進・生きがい作り・仲間作りを目的として、平成30年に始まりました。

「健康吹き矢」は勢いよく呼吸を吹いて矢を飛ばすスポーツのため、「新型コロナウイルス感染防止策」はかなり難しく苦勞しましたが、関係者の協力で無事実施できました。この5年間で延べ百余名の受講者となり、来年の2月には「交流

新しい取り組み

マンネリ防止や会員の選択肢を増やすために、新たな取り組みとして「スクエアステップ」の導入に取り組んでいます。

スクエアステップは「歩く脳トレ」として、高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりを目的として考案され、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。今年度後半にデモンストレーションを行い、来年度から講習会を実施する予定です。

★保健部メンバーの紹介

部長 松澤 廣明（元気クラブ）
 副部長 貴志 力（南親ことぶき会）
 副部長 前田 忠（すずかけの会）
 部員 三角枝 實子（翔年会）
 部員 斎藤 喜美子（羽衣いきいき会）
 部員 荻田 慶光（シニアクラブ）
 部員 岩間 義泰（松友長寿会）
 部員 神宮 義次（松鶴会）
 部員 林 博（天寿会）
 部員 岩崎 岩雄（九重会）

また健康講座として、健康を維持向上させるための「健康維持講習会（仮称）」を年度末に開催する予定です。講師には毎年「体力測定」をお願いしている「佐藤明子先生」にお願いする予定です。多数の参加を期待しています。



10月6日の「健康吹き矢講習会」の様様