

立川市老連

第153号

会員数 4,751 人 (令和7年4月1日現在) 9 地区 74 クラブ

立川市老人クラブ連合会広報部
発行責任者 井上 靖雄
〒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>

右から、山田会計監査、中村副会長、小松崎副会長、井上会長、井上会計、松澤副会長、宮本副会長、柳内会計監査。別枠は貴志会計



本部役員写真



令和7年度定期総会が開催され 新本部役員が決定しました

立川市老連会長 井上 靖雄 (富士見地区・東富士見会会長)

全会員の力を結集して 会員増強・クラブ永続を実現しましょう!

5月13日(火)、立老連令和7年度の定期総会が開催され、村本慎治会長、菅井志げ子副会長、市川利夫副会長、岡本康彦副会長が退任し、会長に井上靖雄(富士見地区東富士見会会長)、副会長に小松崎信子(再任・曙地区東明和会会長)、松澤廣明(羽衣地区コープ西国立元気クラブ会長)、宮本直樹(富士見地区協和敬老会会長)、中村紀子(高松地区東友明朗会会長)が就任しました。会計には貴志力(柴崎地区南親ことぶき会会長)、井上昇三(砂川西部地区エースト一番親和会会長)、会計監査には柳内俊二(再任・錦地区錦亀会会長)、山田雅敏(栄地区南寿会会長)が就任しました。

高齢者は増加しているのに、老人クラブの会員数が減少するという摩訶不思議な現象が起きています。立老連でも、15年前の平成22年度は91クラブ・会員数7119名を擁していましたが、令和7年度は74クラブ、会員数4751名となり、実に17クラブが消え2368名の会員が去っていきました。特に令和2年からの5年間で、11クラブが消え、1503名の会員が減少するというひどい状況になっています。ただ、令和6年・令和7年で見ると、一部の地区で会員減少が治まる傾向が見られます。この状況を続け、令和8年4月には、何とか会員数4751名を維持したいものです。

5月20日(火)に開催された第1回幹部会で、新たに選出された本部役員、専門部部长、地区代表理事が一堂に会し、立老連令和7年度の取り組みについて熱い議論が展開されました。会員増強、クラブの廃部阻止に関し私の思いも込めてメモします。

- ①老人クラブは会員の逝去やホームへの入居等で会員の減少は必ず発生する。
- ②だから会員の獲得が絶対に必要になる。
- ③そのためには立老連の行事を肅々とこなし、宣伝に努めることが大切です。そして、何としても入会者を確保するのです。
- ④楽しく、居心地が良くないと人は集まりません。いろいろ工夫しましょう。
- ⑤広報部長として各地区の動きを見ましたが、活動が活発な地区では会員の減少は少なく、廃部も発生しない傾向が見られました。
- ⑥老人クラブ単独では会員増強、クラブの永続に立ち向かうのが困難です。そこで立川市自治会連合会の総会で西手自治連会長に連携強化をお願いしたところ、自治連会長から賛同をいただきました。
- ⑦今後、自治連本部各支部各自治会自治会員に連携強化のお願いが流れると思います。
- ⑧ただし、黙って待っていたら、自治会の方から入会者名簿が届く訳ではありません。
- ⑨入会の勧誘は自治会長の支援の下に老人クラブの会長が行ってください。
- ⑩本部役員、各専門部部长さん、地区をまとめる各地区代表理事さん、そして全クラブの会員さん、何としても立老連存続のために頑張ります。

定期総会報告

5月13日(火)、立老連第61回定期総会が柴崎福祉会館で開催され、新役員等の紹介後、令和6年度の事業報告、収入支出決算、令和7年度の事業計画、収入支出予算が審議され、原案どおり承認されました。

令和7年度役員紹介 ○印は新任

会長 ○井上 靖雄

(富士見・東富士見会)

副会長 小松崎信子(曙・東明和会)

副会長 ○松澤 廣明

(羽衣・コープ西国立元気クラブ)

副会長 ○宮本 直樹

(富士見・協和敬老会)

副会長 ○中村 紀子

(高松・東友明朗会)

会計 ○貴志 力

(柴崎・南親ことぶき会)

会計 ○井上 昇三

(砂川西・エステート一番親和会)

会計監査 柳内 俊二(錦錦亀会)

会計監査 ○山田 雅敏(栄南寿会)

専門部部长 ○印は新任

総務部長 荒井 英雄

(高松・万年青クラブ)

広報部長 ○渡辺 修一

(砂川西・日和会)

体育部長 ○中川 一郎(柏七寿会)

保健部長 ○貴志 力

(柴崎・南親ことぶき会)

文化部長 ○常廣 武夫

(富士見・南富士見会)

旅行部長 高水 勝治(錦錦寿会)

社会奉仕部長 ○田中富士男

(曙・明和会)

女性部長 ○清水 節子

(砂川西・四番組長寿会)

地区代表理事 ○印は新任

富士見地区 浅原 千春(万寿美会)

柴崎地区 橋本 泰正

(柴西ことぶき会)

錦地区 ○原島 祥行(錦西寿会)

羽衣地区 笠井 征将

(東羽衣徒耆羽会)

曙地区 田中富士男(明和会)

高松地区 岩間 養泰(松友長寿会)

栄地区 ○山田 雅敏(南寿会)

砂川西地区 ○新倉真利子

(松中福寿会)

砂川東地区 高橋 昭治(玉水会)

退任理事 ○印は表彰者

○村本 慎治(会長・羽衣・金蘭会)

○岡本 康彦

(副会長・砂川東・グリーンスマイルクラブ)

○目黒 節子(砂川西・松中福寿会)

○石井 洋(富士見・西富士見会)

○平沼 仙造(砂川西・松寿会)

○小林 明夫(砂川西・大山けやき会)

○米沢 宏子(故)(柴崎・多摩川会)

南部 忠彦(栄・東栄長寿会)

小菅 積(羽衣・常磐会)

森田 恭章(高松・共栄喜楽会)

田代 元久(故)(砂川西・三和会)

新任理事 10クラブ

加藤 俊夫(富士見・西富士見会)

高谷マユミ(柴崎・多摩川会)

増田美代子(羽衣・常磐会)

伊藤 和彦(羽衣・金蘭会)

内野理恵子(高松・共栄喜楽会)

佐藤 孝彦(砂川西・三和会)

小林 公成(砂川西・松寿会)

園田美重子(砂川西・大山けやき会)

新倉真利子(砂川西・松中福寿会)

小林 初穂

(砂川東・グリーンスマイルクラブ)

休会クラブ 2クラブ

天寿会

(栄地区)

令和6年度特記事項

・創立60周年記念式典

・5年ぶりの「大運動会」と

新年会の開催

・立老連規約の改定等

クラブ紹介

みんなの力が形になる場所

翔年会 会長 澤井 省子（富士見地区）

翔年会は平成15年（2003年）3月に立川市富士見地区に創立しました。会員数は令和6年4月1日現在43名です。会員数の直近の推移は令和5年43名、令和4年43名、令和3年41名でした。

活動内容

① ボランティア

主に清掃活動。毎年、公会堂内・外およびさくら公園（グラウンド・ゴルフの練習場）の草取り、掃き・拭き掃除を行い、月1回南北道路の植え込み、道路歩道のゴミ拾いを行っています。

② 友愛活動

一人暮らしおよび高齢者宅を毎月訪問し、日常生活の援助（買い物、美容院、病院への付き添い等）をし、話し相手となり、コミュニケーションをとっています。それらを役員会ではどのような方針で行っていか話合っています。

③ 軽スポーツ活動

毎週水曜日に、天気に合わせてグラウンド・ゴルフ、ペタンク、

輪投げ等の練習を行います。その

他の運動は仕事をしている方が多いので各自、自らの時間の中で体操、ウォーキング、ジョギング等を行っています。立老連富士見地区の大会は全て出席しています。

④ 生きがいを高める活動

毎月行っていたカラオケ・レクダンスが衰退してきたので、来年度はなんとか人数を増やしたいと思っています。友愛映画鑑賞、手芸教室兼茶話会、2年遅れの設立20周年記念行事としてけやき座観劇会を催し、参加できない方々にはお赤飯を届けみんなで祝いました。

12月には、みなさんでお疲れ様会を催しました。みんなで考え、みんなで実行できた1年。会員皆さまの協力のたまものでしたので、役員が中心となり、昼食を手作りして会員の人たちに来ていただきました。3月には花見会も開くことができました。参加者からの「こんなとができ、参加者からの「こんなに楽しいならもっと早くから参加すればよかった」「ぜひこれから

も続けてほしい」との声が多かったため継続予定です。

⑤ 社会活動

立老連、富士見地区の会議への出席、あいあいパトロール隊会議への出席（富士見地区）。

立老連、富士見地区の研修旅行にも日帰り、一泊ともにみんな楽しみに参加しています。

活動成果

ボランティアの清掃は「きれいになると気持ちがいいね」。これからも続けていきたい活動の一つです。友愛映画はいつ見ても泣けると言っていました。回数が減ってしまうことに残念だという声がありました。スポーツ大会は人数が揃わなくても出場できることにみんな感謝しています。

生きがいは、これからもいろいろなことにみんなで挑戦し、協力しながら今までと違う会の形も考えてみようかと思っています。



会員の知恵と力を結集

クラブ紹介

シニアクラブの設立

シニアクラブ 会長 吉田 洋(羽衣地区)

2000年(平成12年)羽衣一丁目の都営団地が建て替えられ、新たに羽衣第二アパート自治会として発足。その後、2014年(平成26年)シニアクラブとして設立しました。会の経歴としてはまだ若い老人クラブです。しかし、会員の平均年齢は81歳と高齢化時代の象徴ともいえるクラブではないでしょうか。

シニアクラブの地域

シニアクラブの母体である羽衣第二アパートは、1号棟から4号棟までの棟で編成され、中央線の南側、羽衣地区でも西側に位置しており、西側隣にトヨタドライブインスクール(旧日本自動車学校)、その西側に羽衣第三アパート自治会といった所に位置しています。

シニアクラブの会員

羽衣第二アパートの世帯数は、140世帯程度で平成12年の団地建て替え以前からこの地区に居住している方が多く、少子高齢化の



現象が典型的なところです。

会員数も男性が7名、女性が25名の計32名の小さな老人クラブです。会員に限らず、一人住まいの高齢者が多いので、見守り活動を兼ねた声掛けや電話連絡を行い、所在確認等を行っているところです。

シニアクラブの活動

平均年齢81歳のクラブです。32名の会員の中には90歳以上の会員が3名、90歳以下でも歩行もままならない方が多く、クラブ活動も制限されます。そんな中、楽しく

活動をしているのが団地内にある集会所での月1回のカラオケクラブの活動です。多くの会員が集まり、楽しい時間を過ごしています。

その他、月1回実施している団地内および団地周辺の清掃活動を活用しての情報交換等にも努めています。

今後の対策として

会員が健康で明るく過ごせるように健康体操等のクラブ活動を立ち上げ「健康づくりと介護予防」の活動に力を入れるとともに、会員数をいかに維持し、また後継者の育成にも努めていきたいです。

参考までに清掃活動時の写真を添付いたします。



清掃活動の様子

クラブ紹介

地域と共に…

けやき会 会長 佐藤 升（砂川東部地区）

けやき会は若葉町のけやき台団地を中心に活動してきました。

令和2年、新型コロナウイルス感染症拡大により「けやき会」は休会を決め、会員はなるべく外に出ない、人と会わない生活に入りました。

そんな状況に先立ち、団地の一部建て替え方針により入居制限と募集の停止が始まり、世帯の減少や高齢化の加速が進みました。人との関わりが減った高齢者は体力も知力も落ち「コロナ感染は怖いけどフレイルはもっと怖い！ シニア・シルバー世代に元気を取り戻してほしい」という声に応え…

〈令和4年8月「けやき会再スタート準備会」の立ち上げ〉

30人集まれば市の補助金を申請し活動資金が出ます。会員を集めアンケートを取り、規約・会計の検討、立老連事務局と連携を図り、令和5年度正式スタートに向け準備を進めました。

12月には会員数をクリアし「け

やき通信 準備1号」を発行、市の補助金申請も済み、集会所で行う活動の一部無料申請も行い、1月には「けやき通信 準備2号」で再スタートに向けての準備が整ったことを伝えました。

令和5年4月27日に総会を開催し多くの提案と共に、新生「けやき会」は32名の思いを乗せて船出しました。

〈定例活動〉

定例活動は、第3水曜日（輪投げ）、第3日曜日（ふれあいサロ）、第4木曜日（例会）でしたが、現在はその他に第2・3木曜日（体操・モルック・なつかしの歌）、第3水曜日（談話室）と増えています。

加えて、防災・包括など外部と連携、健康・防災・演芸の連携も行い、立老連や東部地区老連の行事にもできるだけ参加し、それぞれが興味を持って楽しんで参加しているという状況です。とはいえ、会員の高齢化は否めなく「たまには外へ行きたいね」という

意見にも、行ける人が限られる企画はどうしたものか？と悩み所です。会員の中には外出を制限され、月1回発行の「けやき会通信」を読むのが会参加の形という人もいます。どんな形であれ「地域とつながっているから、いざという時は相談できる仲間がいる」という想いを持って、地域で生活していくことが大切だと思います。

〈けやき会のこれから〉

単身者の割合が多いけやき会ですが、会員間のつながりを大切に、ご近所同士・会員同士が助け合うことが日々の安心とより楽しい生活につながっています。今後もみんなの知恵とやる気と笑顔を力にして、お互いさま精神を発揮した楽しい会にしていきたいと願っています。



認知症講話と予防体操を学ぶ

「ねたきりゼロ」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」を持とう

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



第1回レクダンス集合写真



立老連、東老連の行事を含めて頑張っていますので、よろしくお願いたします。

5月26日(月)、令和7年度女性部長に就任して第1回レクダンスが開催されました。9時から集合しレッスンのためのフロア作り、受付や音響の準備をして参加者を受け入れます。9時半ごろから参加者が集まってきました。小倉先生をお迎えし開始です。51名の参加で、女性だけでなく男性も3名参加してくれました。まだまだ少ないので男性の参加をお待ちしております。

活動報告

女性部 レクダンス

男性も大歓迎!

女性部長 清水 節子

活動報告

女性部日帰り研修旅行

技と知恵に出会う旅へ

女性部長 清水 節子

6月19日(木)、群馬県、世界遺産、富岡製糸場へバス5台で行きました。

とっても暑かったのですが、現地に着きますと、ガイドさんが丁寧に説明してくださいました。行列が長くなってしまった私たちですが、一人ひとりにトランシーバーを持たせてもらったので良く聞きました。

私はふと昔を思い出しました。農家でしたので、庭におカイコ様の家が建っていました。下はおカイコ様、2階は機織りの女性たちがいて毎日忙しく繭から布を織っていました。

あれから75年が経ち、時代はこのような変わりました。昔は旅行など行けなかったと思います。ありがたいことです。事故もなく、無事終了することができました。皆さまご協力ありがとうございました。

春の軽スポーツ大会 頭も体もフル回転

輪投げ大会

例年5月後半に開催していましたが、会場確保の都合により、3月24日（月）に泉体育館で開催しました。年度末の忙しい時期でしたが65チーム、410

名もの参加があり盛大な大会となりました。今大会では運営上のミスにより5ゲームで打ち切りとなり、ご迷惑をお掛けしました。1位・2位が6月20日（金）の都大会に出場決定しました。また、3～5位の3チームが第3ブ

ロックの大会への出場権を獲得しました。結果は表のとおりです。



大会の様子

輪投げ成績表

1位	白寿会 A（砂川東部）
2位	四番組長寿会 B（砂川西部）
3位	九重会 A（砂川東部）
	松友長寿会 A（高松）
5位	緑寿会 A（砂川東部）

体育部長 中川 一郎（七寿会）

ペタンク大会

5月21日（水）砂川中央地区多目的広場でペタンク大会を開催しました。今回は高齢化で不参加も多く、17チームでの開催となりました。予選は5グループでリーグ戦を行い、休憩後各グループ1位の4チームで決勝トーナメント戦としました。

ペタンク成績表

1位	シニアCこぶし会 B（砂川西部）
2位	シニアCこぶし会 A（砂川西部）
3位	やよい会 A（砂川西部）

1～3位を砂川西部地区が独占しました。この3チームが10月15日（水）の都大会への出場権を獲得しました。結果は表のとおりです。



集中して投球

グラウンド・ゴルフ大会

当初予定していた5月22日（木）が雨予報のため延期し、5月23日（金）と6月12日（木）で開催しました。

2日間で計54チーム約300名の参加があり、盛大な大会となりました。グラウンドの整備不良があり、今回よりコース再設定で実施しましたが、特に混乱もなく、スムーズに運営できました。

1位、2位のチームが11月7日（金）の都大会への出場権を獲得しました。結果は表のとおりです。

グラウンド・ゴルフ成績表

1位	三和会 A（砂川西部）
2位	錦西寿会（錦）
3位	やよい会 A（砂川西部）



静かな闘志

立川市老人クラブ連合会 主要活動報告・予定 (令和7年3月～令和7年10月)

月	日(曜日)	行事
令和7年3月	4日(火)	理事会
	14日(金)	広報部会
	24日(月)	輪投げ大会
	25日(火)	正副会長会議
4月	8日(火)	理事会
	14日(月)	会計監査会
	22日(火)	正副会長会議①
5月	13日(火)	総会(理事会)
		正副会長会議②
	20日(火)	幹部会①
		会員維持委員会①
	21日(水)	ベタンク大会
	22日(木)	東老連女性部会
		第3ブロック女性部連絡会
	23日(金)	グラウンド・ゴルフ大会ー1
6月	26日(月)	レクダンスー1
	3日(火)	理事会
	5日(木)	東老連新任会長研修会
	12日(木)	グラウンド・ゴルフ大会ー2
	19日(木)	女性部日帰り研修旅行
	20日(金)	東老連輪投げ大会
	24日(火)	正副会長会③
	26日(木)	健康講座ー1
7月	30日(月)	レクダンスー2
	8日(火)	理事会
		正副会長会議④
	15日(火)	幹部会②
		維持委員会②
	17日(木)	囲碁・将棋大会
	18日(金)	広報部会

月	日(曜日)	行事
7月	24日(木)	体力測定
	28日(月)	レクダンスー3
8月	5日(火)	理事会
	19日(火)	正副会長会⑥
		幹部会③
	25日(月)	レクダンスー4
		フェスタ練習①
9月	2日(火)	理事会
	5日(金)	友愛映画会
	8日(月)	特ーレクダンス
	10日～11日	理事研修旅行
	13日(土)	交通安全市民の集い
	24日(水)	芸能発表会
	25日(木)	フェスタ練習②
	26日(金)	大運動会
	29日(月)	レクダンスー5
10月		正副会長会⑥
	7日(火)	理事会
	9日(木)	フェスタ練習③
	16日(木)	健康講座ー2
	17日(金)	吹矢交流大会
	21日(火)	正副会長会議⑦
		幹部会④
	23日(木)	秋のベタンク大会
	24日(金)	秋のグラウンド・ゴルフ大会
	27日(月)	レクダンスー6
		フェスタ練習④
	30日～31日	ふれあい演芸会

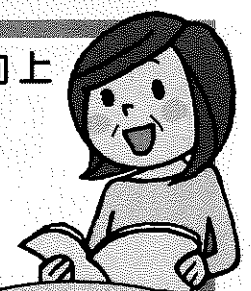
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚥む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

『各地区の動き』
令和7年3～6月

富士見地区

代表理事 浅原 千春

①9クラブ会長連絡会

★5月17日(土)

6年度活動報告、収支報告。7年度活動確認(グラウンド・ゴルフ大会2回、輪投げ大会1回、一泊旅行、日帰り旅行)

②連絡会

合同連絡会(8月)

③1地区連絡会

万寿美会、富久寿会、親生長寿会、多摩川団地親和会

4回開催(年)

④2地区連絡会

東富士見会、南富士見会、西富士見会、翔年会、協和敬老会

⑤3月例会

①1地区(毎月)

②2地区(毎月)

③合同月例会(1月)

④グラウンド・ゴルフ大会

★6月4日(水)

参加 15チーム

⑤1地区連絡会

★6月5日(木)

参加 16名

柴崎地区

代表理事 橋本 泰正

◎柴崎地区輪投げ大会

柴崎地区では、柴崎福祉会館の利用は偶数月の隔月と決めています。近々の利用としては、6月の利用日に輪投げ大会を実施しました。いつもは福祉会館利用活動の参加者は少ないのですが、輪投げ大会だけは盛況で、今回は75名の参加があり大変盛り上がりしました。

次回の輪投げ大会は12月を予定していますが、皆さんがこの輪投げ大会を楽しみにしております。この行事はいつも多数の会員が参加する大変好評の行事となっております。

開催結果

★6月13日(金)

参加クラブ8クラブ、参加者75名

成績

1位 完成会A

2位 南親ことぶき会

3位 共寿会

403点

371点

323点

錦地区

代表理事 原島 祥行

◎合同月例会 柴崎福祉会館

★3月5日(水) カラオケ、懇談

★4月16日(水) カラオケ、懇談

★5月19日(月) カラオケ、秋旅行の検討等

★6月16日(月) カラオケ、懇談

【地域行事】

◎錦町体育会市民体育大会

総合優勝祝賀会

★3月15日(土) 日航ホテル

◎2丁目三町会合同防災訓練

★3月23日(日) ラッコ公園

◎町会対抗グラウンド・ゴルフ大会

★4月13日(日) 雨天中止

◎春の交通安全立哨支援

★4月6日(日) 15日(火)

たましんRSURCホール協テント

◎錦町老人クラブ

グラウンド・ゴルフ大会

★5月11日(日) 参加 10チーム

◎立老連グラウンド・ゴルフ大会

★5月23日(金)

参加 錦西寿会、錦亀会、錦五友

の会、延命会

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

羽衣地区

代表理事 笠井 征将

◎東羽衣徒耆羽会 梅の花見を
兼ねて歩け歩け運動★3月2日(日) 府中市
郷土の森公園

◎各クラブ定期総会

羽住睦会

★3月23日(日) 参加58名

金蘭会

★4月6日(日) 参加48名

羽衣松寿会

★4月13日(日) 参加60名

コープ西国立元気クラブ

★4月19日(土) 参加54名

東羽衣徒耆羽会

★4月20日(日) 参加68名

喜楽会

★4月27日(日) 参加86名

はねみ会

★4月27日(日) 参加77名

常磐会

★5月17日(土) 参加50名

シニアクラブ

★5月24日(土) 参加32名

◎はねみ会 歩け歩け運動

★3月6日(木) 昭和天皇記念館へ

◎春の全国交通安全運動に協力参加

4月6日(日) 15日(火)の間

羽衣町2、12、緑川第一公園前
交差点

◎羽衣地区老人クラブ総会

★5月10日(土) 羽衣中央会館

総会終了後、各クラブの問題点と
会員の維持管理等について検討会◎羽住睦会 バラ園の散策を兼
ねて歩け歩け運動★5月16日(金) 川崎市
生田緑地向ヶ丘遊園(バラ園)
を巡る◎コープ西国立元気クラブ 花
見を兼ねた歩け歩け運動★6月10日(火) 町田市
町田薬師池公園を巡る◎東羽衣徒耆羽会 あじさい公
園を巡る歩け歩け運動★6月15日(日) 高幡不動尊
あじさい公園を巡る◎コープ西国立元気クラブ 令
和7年上期誕生会

★6月21日(土) コープ西国立集會室

◎月例会

◎総会 5月25日(日)

◎舞踊 毎月2回

代表理事 田中富士男

各クラブ主な活動

【清和会】

◎月例会

◎総会 5月25日(日)

◎舞踊 毎月2回

代表理事 岩間 養泰

私たちの地区は立川駅北口から
東へ一直線、高松町大通りを中心に
9町会老人クラブで成立いたしま
した。立川の発展、地元商店街の
発展とともに、今日にいたっており
ます。最近では会員減少傾向となっ
ておりますが、活気ある老人クラ
ブを目指し活動しております。

◎定例会

4月12日(土)、5月10日(土)、

◎輪投げ大会 毎木曜日

◎カラオケ会 毎月2回

◎小物づくり 月1回

【東明和会】

◎月例会 曙福祉会館

◎総会 5月21日(水) 参加25名

◎公園清掃 月2回と週1回見回り

◎輪投げ大会 毎月2回

◎カラオケ会 毎月2回

【明和会】

◎総会 5月16日(金)

◎太極拳教室 月3回

◎生け花教室 月1回

◎役員会 5月19日(月)

◎自治会主催活動に参加

◎公園清掃 月2回

◎リサイクル活動 月1回

高松地区

代表理事 岩間 養泰

私たちの地区は立川駅北口から
東へ一直線、高松町大通りを中心に
9町会老人クラブで成立いたしま
した。立川の発展、地元商店街の
発展とともに、今日にいたっており
ます。最近では会員減少傾向となっ
ておりますが、活気ある老人クラ
ブを目指し活動しております。

◎定例会

4月12日(土)、5月10日(土)、

◎輪投げ大会 毎木曜日

◎カラオケ会 毎月2回

◎小物づくり 月1回

【東明和会】

◎月例会 曙福祉会館

◎総会 5月21日(水) 参加25名

◎公園清掃 月2回と週1回見回り

◎輪投げ大会 毎月2回

◎カラオケ会 毎月2回

【明和会】

◎総会 5月16日(金)

◎太極拳教室 月3回

◎生け花教室 月1回

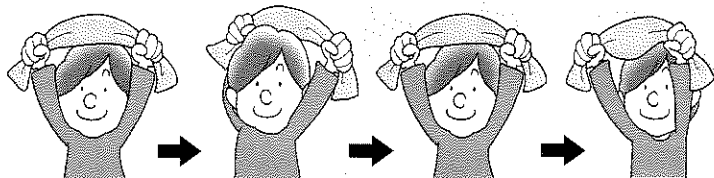
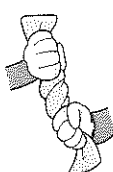
◎役員会 5月19日(月)

◎自治会主催活動に参加

◎公園清掃 月2回

◎リサイクル活動 月1回

8 タオルを使って肩をまわしましょう(左へ続けて2回、右へ続けて2回)

9 タオルしぼり (タ
オルを両手で持っ
てねじりま
しょう)10 タオル落としタオルをはなし、
すぐにまたつかみましょう(左5回、右5回)明るく、楽しく
いきいきと♪

タオル体操

タオルでふだん使って
いない筋肉を
伸ばしましょう!!

6月7日(土)

年間スケジュールに合わせて活動方法等、常に問題点を検討。

◎定期総会

★5月17日(土)

参加 47名

◎高松会館まつり

★6月22日(日) 高老連協力

参加 66名

舞踊、輪踊り、合唱、気功、カラオケ、真剣な演技で会場は大盛り上がりでした。

栄地区

代表理事 山田 雅敏

◎定例理事会

3月4日(火)、4月8日(火)、5月13日(火)、6月3日(火)。立老連理事会の日に実施。

参加 6クラブ

行事予定、日帰り旅行計画、クラブ数減少に伴う令和7年度役員分担についての相談。

◎令和6年度総会

令和6年度の事業、会計、監査報告。令和7年度のクラブ数減少に伴う規約改正(役員数減少、派遣者規約の追加)、役員の専任、事業計画、予算決定。

阿部公明：地区内代表担当

山田雅敏：立老連地区代表理事、さかえ会館運営委員、競輪対策協議会に代表として届け出、総務担当

◎栄地区親睦交流会

★4月17日(木) 柴崎福祉会館

参加 6クラブ40人

★6月12日(木) 柴崎福祉会館

参加 6クラブ40人

◎栄町文化会「歌謡祭」に参加協力

★3月2日(日) さかえ会館

砂川西地区

代表理事 新倉真利子

◎地区理事引継ぎ

★3月14日(金)

◎輪投げ大会

★3月24日(月) 参加 18チーム

◎春の交通安全運動

4月6日(日)～15日(火)

参加 14クラブ

◎ペタンク大会

★5月21日(水)

参加 10チーム

◎グラウンド・ゴルフ大会

★5月22日(木)

◎グラウンド・ゴルフ大会

★6月12日(木) (5月22日雨天延期)

編集後記

今年度より広報部長を拝命しました渡辺修一です。所属は砂川西部地区です。

今年の梅雨は、昔のように「しとしと」とではなく夕立のごとく「ザア」ときたら、翌日はかんかん照りの真夏日となり、環境変化が激しさをみき出しにきています。

このような中ですが、皆さまにおかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

この暑い最中、執筆いただいた執筆者の皆さまを始め、部員、関係各位のご協力を得て153号は誕生しました。

153号から原稿提出手段として「郵送」を再開しました。より良い広報誌にすべくご意見、ご希望をお聞かせいただければ幸いです。

(広報部長 渡辺修一記)

お詫びと訂正

「立川市老連会報」第152号(令和7年4月6日発行)1ページ3段目の「立老連創立60周年記念式典のアトラクション 金欄会の参加者」の記事に誤りがありました。

(誤) 河本 啓子↓

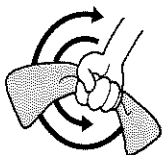
(正) 川本 恵子(ほきもとけいこ)

(誤) 佐藤 淳子↓

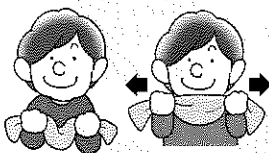
(正) 佐藤 順子(さとうじゅんこ)

読者の皆さまならびに関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

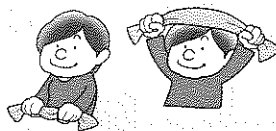
1 手首を使ってタオルをまわしましょう(左に8回、右に8回、右手、左手)



2 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう(8回)



3 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上には伸ばしましょう(4回)



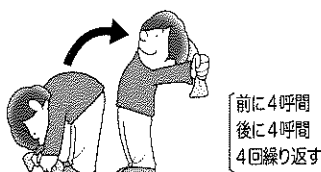
4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう(8回)



5 背中を洗う感じで上下に引きましょう

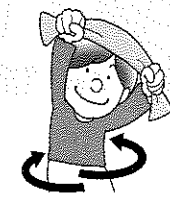


6 タオルを使って体を前後に曲げましょう



7 腰をひねる運動

左へ続けて2回、右へ続けて2回。これを2回繰り返す



身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

各 地 区 紹 介

曙地区

曙地区

代表理事 田中富士男

3クラブで活動中

地域

JR中央線と青梅線を挟んで南に位置する地域。南北方向は緑川通りで東西方向は立川通りが通っている。一丁目から三丁目があり、一・三丁目は住宅が主で二丁目は商業施設が多い地区である。

クラブ構成

老人会は一・二丁目の昭和41年11月発足の「清和会」。三丁目は3クラブに分かれていたが、現在は昭和30年発足の「明和会」と昭和42年11月発足の「東明和会」の2クラブである。

令和7年現在では「清和会」122名、「明和会」70名、「東清和会」57名であり、立川老人クラブ連合会の地区の会員数は1番少ない。

各クラブの紹介

清和会 月例会とカラオケ、舞踊、輪投げ練習会を毎月2回行っている。参加者の上達もあり、また新しく参加する人もいて練習は楽しく、大会にも参加している。また、「かたつむり娯

楽部」と称し、月1回会員の家に集まり小物作りを楽しんでいる。

明和会 各季節での親睦・連絡会を町内会館で開催。また指導者をお願いして月3回太極拳教室を開催している。他クラブからも参加があり、月1回は他クラブ地区のマンスションの集合同所で行っている。月1回講師にお願いして生け花教室を町内会で行っている。新型コロナ禍前は、新舞踊・大正琴・書道教室等を開催していたが中止となり、一昨年より前記行事を開催しているが、今後増やしていく予定。

東明和会

毎月の月例会と見守り友愛活動を中心として、公園清掃や地区学校との親睦会開催や輪投げ、カラオケ練習会を毎月開催して楽しんでいる。

地区の問題点

昨年、三丁目の「西明和会」が、役員になる方の難しさ等の問題もあり、残念ながら解散に至った。各クラブとも同じような問題がある。また、緑川通りの延長や28メートルの都道計画で転出せざるを得ない方もいる。

曙地区は会員も少なく、コロナ禍前は多数参加していた春秋の旅行会をしていた実績もあり、クラブ共催等の行事を計画するなどして会員数の減少を避けたいとしている。

曙地区老人クラブの活動地域



「明和会」生け花教室



「東明和会」社会奉仕 公園清掃