

会報 立川市老連

第139号

会員数 6,254人 (令和2年.4.1現在) 9地区 85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>

新型コロナウイルス感染拡大を 新しい生活様式への切り替えで 乗り越えましょう!

立川市老人クラブ連合会は 「新しい生活様式」を推進しています。

◆日常生活

マスクの活用

丁寧な手洗い

毎朝の検温

こまめに換気

◆お買い物

距離を空ける

キャッシュレス

デリバリー

テイクアウト

◆娯楽・スポーツなど

公園は空いている
 時間・場所を
 選びましょう。

◆食事

お箸やお皿の共用を避けましょう。
 また座る場所は対面ではなく
 横並びなど
 新しい食事マナーを。



延ばそう！健康寿命担おう！地域づくり

立川市老人クラブ連合会 会長 松下 元親

「老後の幸せは自らの手で築こう」を合言葉にスタートした老人クラブは、半世紀を越えて誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に、健康づくり・介護予防の取り組み、高齢者相互の心のふれあい活動、さらには安全・安心への地域見守り活動など地域の担い手として、積極的に活動を展開してきました。

少子高齢化、人口減少が進むわが国で、今後とも老人クラブの活動を継続・発展させ、人と人との心のつながりで、豊かな地域社会を築いてまいりましょう。

私たちは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大と、それに伴う活動の抑制で厳しい生活を強いられています。今こそ、老人クラブ活動の再開に向け、新型コロナウイルス感染症防止を徹底しながら、一歩一歩着実な歩みを進めて行こうではありませんか。

スポーツ庁では、2019年度体

力・運動能力調査の結果を10月18日に公表しました。体力テストの結果を点数化した合計点で70代女性の過去最高になるなど、高齢者の体力向上が鮮明になりました。

同庁は「高齢者の健康志向が高まり、体を動かす機会が多いことが影響しているのではないかと」しています。昨年5～10月に6～79歳の男女約6万3千人を対象に調査。握力や上体起こしなど各項目の体力テスト運動に関するアンケートを行いました。

65歳以上は6項目を点数化し60点満点で結果をまとめています。

70代前半の男性(39・82点)と70代後半の女性(36・77点)が、現行方式で始まった1998年度以降での最高点に。上体起こしや6分間歩行の点数が大きく伸びています。スポーツ庁は、各世代に対し、引き続き運動の重要性を訴えていくと述べています。体をしっかりと動かすように、日々努めていこうで

はありませんか。

そして、私たちは今後ともさらに力を合わせ、より一層、自助・共助の精神を発揮し、連帯と共同・ふれあいと支えあいの輪を広げながら、「地域社会を支える担い手」として活動してまいりましょう。



立老連 主要活動報告 (令和2年7月~令和2年11月)

月	日(曜日)	活動報告(状況)
7	7日(火)	幹部会・理事会 午前:南エリア40クラブ 午後:北エリア45クラブ
	13日(月)	立川市社会福祉協議会へ 災害救援拠金(見舞金)寄附
	15日(水)	女性部会 社会奉仕部会
	16日(木)	福祉会館 館長会議
	17日(金)	広報部会 (会報第138号の校正)
	20日(月)	「健康吹き矢講座」開催に向けて 日本吹き矢レクリエーション協会と協議 (コロナ対策など)
	21日(火)	総務部 理事研修会開催について 意見聴取⇒中止を決定
	22日(水)	旅行部会 山形・新潟県旅行⇒中止を決定
	28日(火)	「吹き矢サークル」の状況見学
	29日(水)	女性部代表 東老連第3ブロック連絡会議
8	31日(金)	保健部 正副部長と事務局 「健康吹き矢」コロナ対策検討
	3日(月)	体育部正副部長会 「軽スポーツ大会」⇒中止を決定
	4日(火)	幹部会・理事会 午前:南エリア40クラブ 午後:北エリア45クラブ
	7日(金)	文化部会
	10日(月)	・ふれあい演芸 ⇒ 中止を決定 ・囲碁将棋大会 ⇒ 中止を決定
9	13日(木)	福祉会館 館長会議
	25日(火)	保健部会 「健康吹き矢講座」⇒開催決定
	2日(水)	軽スポーツ「ペタンク大会」中止
	3日(木)	軽スポーツ 「グラウンドゴルフ大会」中止

月	日(曜日)	活動報告(状況)
9	7日(月)	女性部代表 講習会参加 「レクダンス・エアロビクス」
	8日(火)	幹部会・理事会 午前:南エリア40クラブ 午後:北エリア45クラブ
	24日(木)	保健部正副部長会 「健康吹き矢講座」役割分担など 体育部正副部長会 「体力測定」実施に付いて⇒開催 「第3ブロック軽スポ大会」など
	25日(金)	総務部 「新年会」に付いて⇒中止に決定
	28日(月)	体育部 体力測定-機材確認
	29日(火)	保健部 「健康吹き矢講座」機材チェック
	30日(水)	保健部「健康吹き矢講座」 コロナ対策機材の組み立てなど
	1日(木)	健康吹き矢講座(第1回)
	2日(金)	女性部代表 東老連 女性連絡会議参加
	10	6日(火)
8日(木)		健康吹き矢講座(第2回)
15日(木)		健康吹き矢講座(第3回)
16日(金)		体力測定 <泉市民体育館>
22日(木)		健康吹き矢講座(第4回)
26日(月)		女性部 レクダンス(北エリア)
29日(木)		健康吹き矢講座(第5回)終了
11	10日(火)	理事会・友愛事例講習会
	12日(木)13日(金)	ふれあい演芸会 ⇒ 中止を決定
	16日(月)	広報部会
	30日(月)	女性部レクダンス

立老連
「老人クラブ規約」一部改定

従来の立老連の規約では、会長・副会長・会計および会計監査の任期が1期2年で、同一職での再任に制約はありませんでしたが、今回の改正で、同一職の再任において、2期(4年)以内と定められた点や、相談役の廃止、理事会・幹部会の一部の権限などについて改正されました。当改正の内容は令和2年5月12日に施行され、役員改正期となる令和3年5月11日から適用されます。

【レクダンス】

開催のお知らせ

(対象南エリアの方)

開催日 令和2年11月30日

(月) 10時

会場 柴崎福祉会館
2階 集会室

対象 南エリア(富士見地区・柴崎地区・錦地区・羽衣地区・曙地区のクラブ)

持ち物

①日本手拭い ②マスク

③レクダンスマニュアル(各クラブ1冊持参)

注意 福祉会館への入館に際しては、入館時の手指消毒・体温チェック・マスク着装が必須です。また福祉会館では、ダンス・舞踊などにおいて【マスク】+【フェイスシールド】の着装を必要としています。新型コロナウイルス感染防止の一環として、福祉会館の集会室は、現在、定員56名です。

定員を超えることのないようご注意ください。

活動紹介

健康吹き矢講座
皆様のおかげで
無事開講です

10月1日(木)から保健部が主催する「健康吹き矢講座」が開講しました。早い時期から、新型コロナウイルス感染症対策など準備しての開講となりました。

今回は定員20名で募集し申し込みが当初23名。直前に3名が辞退となり、20名の受講者で講座をスタートしました。

2回目以降の開催は、10月末まで毎週木曜(13時30分～15時30分)。新型コロナウイルス対策として、ゆったりとした配置にしています。後方にスペースもありますので「健康吹き矢講座」に興味のある方はぜひ見学に来てください。

第2回講座

10月8日(木) 13時30分～

第3回講座

10月15日(木) 13時30分～

第4回講座

10月22日(木) 13時30分～

第5回講座(最終日)

10月29日(木) 13時30分～



いざ実践!

活動紹介

体力測定を実施

10月16日(金)、泉市民体育館にて、健康運動指導士の佐藤先生を招いて体育部が主催する「体力測定」が行われました。当日は、体力測定の開始前から体育部の方々14名が、体育館で器具・椅子の配置などの準備に当たってくださいました。

今回は申し込み者が42名いましたが、欠席者が8名、当日の追加



最後に椅子を使った体操を実践

参加者が4名。合計38名(男性10名・女性28名)が参加し実施。最後に、椅子を用いた体に無理のない体操などの指導を受けて、終了となりました。
体育部の皆様、体力測定の準備から終了までありがとうございました。



クラブ紹介

昭和36年創立
東富士見会

東富士見会
会長 井上 靖雄

創立

昭和36年12月の結成なので、これは立老連85クラブの中で同じ1月に結成された錦亀会（錦地区）に次いで2番目のクラブとなります。

地域・会員

青梅線と短路線に挟まれた富士見町2丁目地区の自治会（2丁目自治会430世帯）の会員で結成されています。かつては三桁の会員数でしたが、現在は80名を割り込みました。

この10年、高齢者がどんどん増えていっているのに老人クラブの会員数はほとんど減少するという『摩訶不思議な現象』が発生しています。原因は70歳を過ぎても皆が老人クラブに入会しないことにあります。なぜ、入会しないのでしょうか。

東富士見会の活動

例会・お誕生会

毎月1回2丁目自治会公会堂に集まり、議題を審議しお茶とお菓

子でおしゃべりを楽しんでいきます。また、その月の誕生者にお手紙と記念品を渡し、全員でハッピーバースデー・トゥ・ユーを合唱しています。

グラウンド・ゴルフ、レクダンス・カラオケ

毎月2回、2丁目自治会に隣接する公園でグラウンド・ゴルフ、毎月1回、2丁目自治会公会堂でレクダンス・カラオケの練習をしています。

公園清掃・会報発行

毎月1回、2丁目自治会公会堂に隣接する公園の清掃、また、東富士見会の会報を発行しています。

富士見地区五部会の活動

富士見地区の5クラブ（東富士見会・南富士見会・西富士見会・翔年会・協和敬老会）が集まり、毎月1回の月例会を開催しています。月例会はこの地区でも同じかもしれません、レクダンス・合唱・カラオケで楽しんでいます。また、毎月2回のグラウンド・ゴルフの練習を四小校庭で実施しています。

富士見地区九部会の活動

富士見地区の9クラブ（5クラ

ブに万寿美会・親生長寿会・多摩川団地親和会・富久寿会が加わる）が集まり、総会、旅行2回、グラウンド・ゴルフ大会2回、輪投げ大会1回を開催しています。

地域の行事に参加

2丁目自治会の盆踊り・祭礼・運動会・旅行会・敬老会・新年会等々、諏訪神社の芸能祭・富士見文化会の踊り・カラオケなどに参加しています。

立老連の行事に参加

当然のこととして立老連の行事には積極的に参加しています。運動会・グラウンド・ゴルフ大会、体力測定・旅行会などなど。写真は9月11日に開催された例会で撮影したものです。



例会に参加された皆さん

クラブ紹介

元気で100歳目標

松中福寿会

会長 目黒 節子

松中福寿会は平成12年12月に53人で発足し、創立20年目の現在は会員も2倍の106人になりました。役員8人・ブロック長4人・部長5人の体制で、自助・共助の精神を尊重し、支え合いを motto に日々の活動を楽しんでいます。

1、生きがいを高める

①月に一度の健康確認親睦会には、88歳の誕生日の会員さんに米寿のお祝いをしています。季節の花芽のたくさんついた鉢植えを贈呈し、これからも花を咲かせていつまでもお元気でいてほしいとの願いをこめて渡します。次に立老連理事会報告です。60人以上の参加者で歌や踊りでにぎわい、最後に女性部を先頭にレクダンスで体を動かして親睦会の日が終わります。

②カラオケ部は月に一回の活動です。そこで新曲を発表する人や、昭和の歌をリクエストして懐かしく聞く人ありで、各自お弁当を持

参し二十数名の部員が楽しんでいきます。

③百人一首部は会発足から続いており、月2回午後3時間は程よい緊張感に包まれます。読み手の声に、一斉に目は下の句の札へ、いち早く取ります。途中休憩を取って後半は源平合戦もあり時間があつという間に流れます。10人の男女部員が読み手を順番に行い、和やかなひと時を過ごします。

④旅行は二十数名参加の秋の一滴のもと、四十数名参加の春の研修日帰り旅行(2回行われる)が



春の研修日帰り旅行での一枚

あります。史料館や記念館を見学後、帰りのバスの中ではカラオケやビンゴゲーム、そして頭の体操にクイズが出ることもあります。賑わいのあるバスの中は楽しく、次の旅行に期待の声が上がります。

す。

2、健康寿命を延ばす

①グラウンド・ゴルフは月4回、市の少年野球場と団地公園広場にて4チームで行っています。今年はクラブ内で秋の大会を行います。

②ペタンクは月に4回行い、主に手際の良いスポーツ部長3人が3つのコートをあつという間に作ってくれます。18人6チームで一斉にスタートし、1ゲームごとにコートの移動をします。

③輪投げは月4回、15人4チームで行っています。台の上に落ちて輪が入ってくれずため息が出て、これも笑いに変わり楽しい時間です。スポーツ部は朝9時からおおむね2時間の活動を週3回行っています。マスク姿のスポーツに違和感もなくなりました。

3、地域貢献

①団地文化祭には当クラブより13人の会員が手伝いに行き、300



マスクの下では皆さん笑顔

食の焼きそばを作りました。

②バスの5カ所の停留所と集会場の草取り清掃を年数回行っていきます。

③全国交通安全運動の春と秋、そして秋の集いも年間五十数人の会員が参加しています。

4、友愛活動

①友愛は4ブロックに分けて活動しています。会員の25人から30人を一人のブロック長が担当します。配布物や電話連絡をして話をする事によって安否確認ができます。なお80歳以上は現在52名、元気にスポーツを楽しんでいます。

クラブ紹介

誰もが楽しめる
会の実現を目指して

シニアクラブこぶし会

会長 篠原 信一

私どもシニアクラブこぶし会は、平成26年残堀川を挟み、その境界の一番町を主に砂川町・上砂町の有志の者43名で発足いたしました。その後、会員増強運動で会員も徐々に増加し、現在男性28名・女性62名、計90名です。平均年齢は74・9歳で、当初より年々活動面も充実し、今日まで順調に歩み推移しています。

行事活動は立老連はじめ、クラブ内の活動を計画に基づき推進しています。現在サークルはコーラス、カラオケ、フラダンス、軽スポーツ、ウォーキング、卓球の6つで、特にフラダンスはクラブ内でも好評です。社会奉仕活動の一端として、近隣の老人養護施設3カ所に年4回ほど定期的に慰問に出向き、先様からも大変歓迎され大きな励みとなっています。また、ウォーキングは固定のコースは定めず、実施日は一万歩前後を一応の目安に行先を考えます。名所・旧跡をはじめ、見学可

能な多種多様な企業への意義ある研修など、幅広い視野で計画・実施し好評です。

会も今年7年目を迎え、会長も若返って2代目となりました。ここまでの実績をさらに向上させ、会員からも「こぶし会」に入会し本当に「楽しいし良かった」と誰もが実感できるように努めます。



フラダンス、行く先々で大好評



軽スポーツ部の皆さん

クラブ紹介

クラブ活動をとおして
生きがいのある人生を

明倫長寿会

会長 柳澤 忠治

この度明倫長寿会会長に就任させていただきました、柳澤忠治です。本来ですと定期総会にてご承認をいただくわけですが、世界的な新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で書面採決をやむなくとらせていただきました。

当会は立川市老人クラブ連合会のもと、自主的に計画を策定し実施している会であります。特に今年は事業が変更中止となり、会員の皆様にとつては物足りない年だと思えます。そこで私たちは近隣会員相互の情報交換を密にし、生きがいのある人生を送るよう望みます。

また、健康増進のためのスポーツ・生きがいのある趣味・その他企画中の事業もありますが、皆様からも趣味を通じて事業化できるものがありますらご一報をいただきたいものです。特に女性の皆様からのご要望をお待ちしております。

創立50周年事業も数年前に盛大に行われましたが、今後60周年に向けて会員の皆様、体調にくれぐ

れも留意ください。これからも事業計画の推進に役員一同頑張つてまいりますので、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



会長の
柳澤忠治さん

クラブ紹介

会員増強のため
精力的に活動中

錦五友之会

戸所 辰雄

錦五友之会は錦町の南端、一部多摩川に面した錦町5丁目親和会に所属しています。会の設立は昭和38年です。

錦町5丁目には他地区にはあまり見られない神社（第六天神社）があります。歴史は古く400年前に創建されたと伝えられています。夏祭りは神社神輿が氏子はじめ多くの方に担がれ盛大に行われます。大きな木々に囲まれた境内の清掃・落葉掃きは会の大きな行事の一つです。

現在の会員は三十数名（男性が少ない）です。少ないなりに楽し

く活動しています。

主な活動は
*町会行事 納涼大会・夏祭りのお手伝い

*月1回の神社境内の掃除・錦公園の掃除

*週1回のグラウンド・ゴルフ大会への参加を目指し練習をしています

*新年会・花見・紅葉鑑賞・旅行・手芸・カラオケなどですが、

新型コロナウイルスの影響を受け活動が休止しているのは残念なことです

*しその葉を使用した、しそジュース作りは楽しみの一つです

今後の目標としては会員を増やすこと。体を動かせるような行事を取り入れ会員の健康維持に少しでも役立てるようになりたいと思

います。



歴史ある神社を清掃

立老連 主要活動予定 (令和2年12月～令和3年2月)

月	日	曜	事業・会議	対応	日程・取り扱い
12	4	金	理事会		10:00 体育部・保健部・文化部・旅行部
			広報部：広報誌139号発行		
			文化部会		理事会終了後
	7	月	理事会		10:00 総務部・広報部・女性部・社会奉仕部
			女性部 立老連フェスタ		13:00 東老連フェスタ中止に伴う代替開催
	10	木	女性部リーダー研修		(北部エリア) 高松・栄・砂川西部・砂川東部
11	金	女性部リーダー研修		(南部エリア) 富士見・柴崎・錦・羽衣・曙	
15	火	いきいき体操		柴崎福祉会館	
1	16	土	ふれあい作品展<受入>		9:00～14:00 柴崎福祉会館
	18	月	ふれあい作品展		18日(月)～22日(金) 柴崎福祉会館
			立老連 新年会	中止	
	19	火	理事会		10:00 体育部・保健部・文化部・旅行部 13:30 総務部・広報部・女性部・社会奉仕部
23	土	ふれあい作品展<返却引渡し>		9:00～11:50/13:00-15:50 柴崎福祉会館	
2	18	木	第3ブロック 軽スポ大会 立老連当番 「輪投げ大会」	詳細 検討中	10:00～ 泉市民体育館

短歌雑詠

柴西ことぶき会 山岸とし子

総会の日程決まり準備すれば

コロナ自粛で中止となりぬ

せせらぎの音きこえる路いけば

数多みかけるウォーキングの人

何やかやマスクの話題きゆる頃

ポストにありし「三密」メモと

先行きの不安はあれど生きようと

友の本音を美しときく

感染の蔓延やまぬコロナウイルス

季節のままに紫陽花の咲く

助成金の今日で見通しつきたれば

散乱せし紙かた付けぬ俣



自粛生活でも いきいき元気に



● こんな方は要注意 ●

- ★ずっと家に閉じこもっている
- ★一日中テレビを見ている
- ★ぼーっとしている時間が長い
- ★食事をたまに抜いてしまう
- ★誰かと話す機会が少なくなった

昨今、新型コロナウイルス感染症の報道が連日のようにされています。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化するリスクが高いことが報告されています。

引き続き、マスクを着用し、人ごみを避けて、手洗いやアルコール消毒、換気をおこなう習慣を徹底し、みんなで感染拡大を防ぎましょう！

ただし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「動かないこと（生活不活発）」になると身体や頭の働きが低下してしまいます。また歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなり、フレイル（虚弱）が進む恐れがあります。日頃から意識して身体や頭を動かし、フレイルの進行を予防しましょう！

離れて



並びましょう

手洗い



毎日の習慣に

換気を



行いましょう

消毒を



忘れずに

マスク着用を



徹底しましょう

足腰を強くする 基本体操 椅子に座って基本体操

貯筋体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



肩がすっきり軽くなる

3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腰筋と背筋を柔らかくする



6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おしぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の方で上体を起こす。

背中筋力をきたえる



7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほくす



8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほくす





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、見つかるというところです。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。

生きがいをつくろう

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。