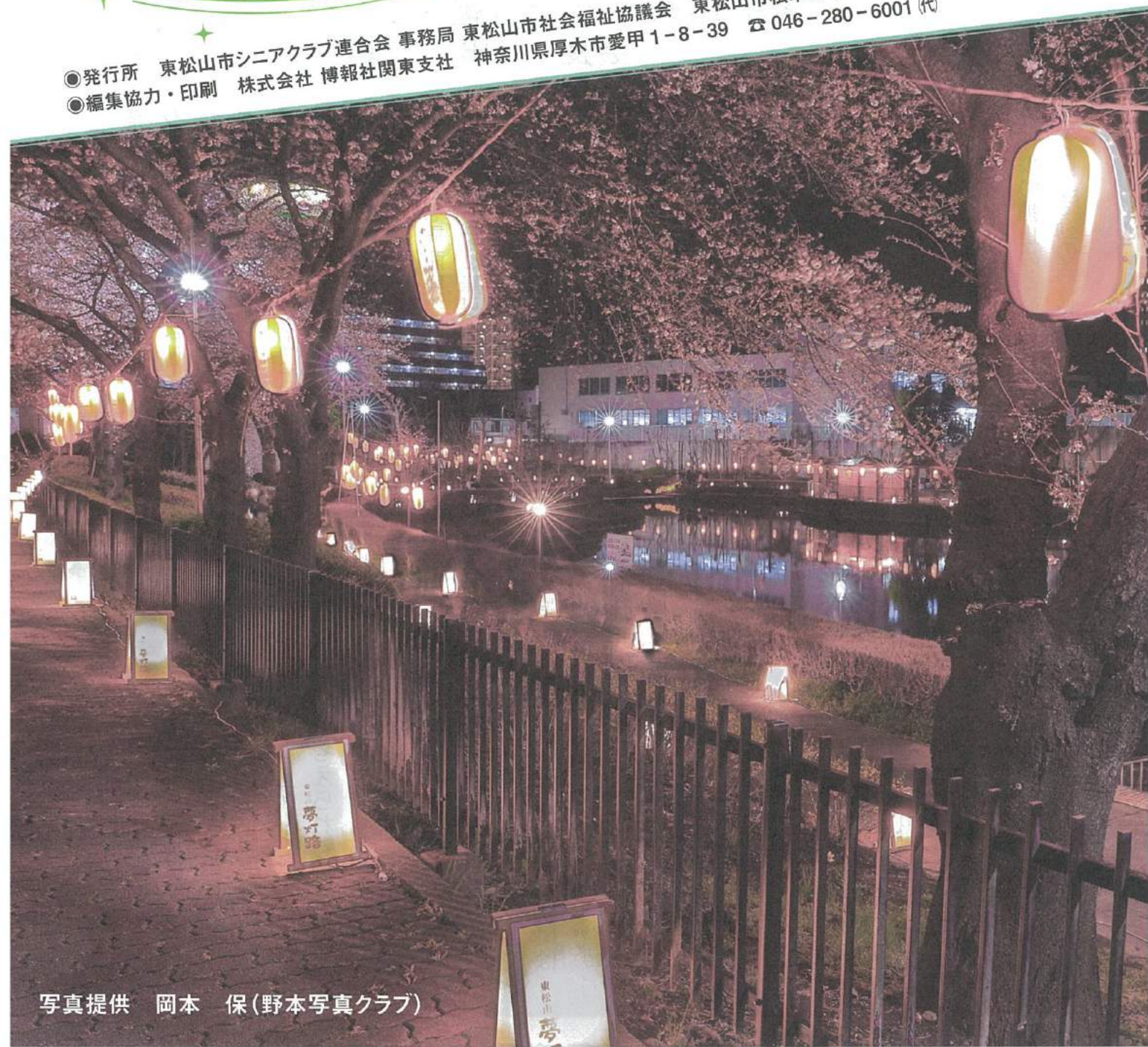


東松山市 シニアクラブ連合会だより

第3号

平成30年
3月15日発行

●発行所 東松山市シニアクラブ連合会 事務局 東松山市社会福祉協議会 東松山市松本町1-7-8 ☎0493(23)1251
●編集協力・印刷 株式会社 博報社関東支社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046-280-6001(代)



写真提供 岡本 保(野本写真クラブ)

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

みやざき眼科
MIYAZAKI EYE CLINIC 日本眼科学会認定眼科専門医 院長 宮崎智成
日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲	△	△
15:00~18:00	●	●	●	●	●	▲	△	△

休診日 日曜、祝日、第1・第3土曜
▲…第1・第3週は休診となります

東松山市東平932-3
☎(0493)22-4045
みやざき眼科 東松山 検索

格安温泉ホテルを多数ご案内!

15送迎付き
名様より

お客様ご指定
場所までお迎え
にいたします。

あすなる観光(株)
埼玉県知事登録
旅行業第2-1140号 東松山市小松原町4-17
☎0493-59-8827

安全第一、まごころ込めてご案内

**冠婚葬祭
各種送迎**
一般貸切【関自旅-第272号】

東松山市
下唐子1156-29
☎0493-59-8780
あおそら交通(株)

お買い物は、
彩の国の百貨店
まるひろで。

【東松山店】東松山市材木町19-30
営業時間：午前10時～午後7時
☎(0493)23-1111(代)
まるひろ まるひろ百貨店 検索

シニアクラブ連合会の 取組の反省と抱負

東松山市シニアクラブ連合会
会長 寺田 友彦



昨年、東松山市は埼玉県の住み良い街ランキングの1位に選ばれました。そんなめでたいことがあった頃、市から高齢者の健康増進を期待されているシニアクラブの責任者として既に2年以上が経過したにも関わらず、報告できる貢献実績がないことに不安と焦りを感じていました。

そのようなことで今回は、反省と今年の抱負について申し述べたいと思います。シニアクラブに期待された高齢者福祉の増進とは、具体的に何をすべきか、私なりに理解し、試行錯誤ではあるが、対策し結果を見てきました。

- 参考に対策内容を記載すると、高齢者福祉の原点は運動にあると信じ、
- ①シニアクラブ会員数の減少の歯止めと拡大
 - ②サロン活動の活性化

③子ども見守り活動の先細り対策

これは、1人では身体を動かしたり、会話や笑いの少ない高齢者も、仲間と一緒にならば無理なく、楽しく、運動や会話散歩ができ、かつ、地域の防犯にも役立つ一石二鳥だと思つて決めた目標です。上記②と③はシニアクラブとは直接関係ないが、「一緒に楽しく」を考え追加しました。

- 実施に際しては地元のシニアクラブの役員には無理な要望・協力もお願ひしましたが、事情を理解し気持ちよく協力してくれました。この場を借りてお礼を申し上げます。
- ①シニアクラブでの具体的な施策は、まず顔を合わせることから始め、
 - ②クラブの説明と勧誘のパンフレット配布
 - ③会費の半減

- ③アンケートの実施
- ④会報の作成・配布
- ⑤喜寿・米寿・白寿対象者に記念品の贈呈
- ⑥格安旅行の実施

考えられる施策は、すべて実施したつもりですが、新加入はゼロでした。この結果を「時代の流れだ」という人は多かった。しかし、私はその一言で片づけては何の解決にはならないと思い、今までの調査結果や自分の経験を纏め、シニアクラブの役員会に提案し意見を聞くことにしました。

私の提案は役員会で受け入れられるか否か不明です。しかし、全役員が同じ土俵で「会」の将来を論ずることは大きな意義があるものと信じます。

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

冬の旬で体 ぽかぽか

体を温めてくれる食品は、にんじん、ごぼう、しょうがなど、土の中でできる野菜＝根菜類、冬が旬であるものが多いのが特徴です。

旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いです。おいしい「旬」を食べて寒い日も元気に乗り越えましょう。

根岸時計店

アンティークウォッチ・ROLEX・オメガ等
修理・電池交換・下取り・買取

【営業時間】
12:00～19:00
【定休日】
火曜・水曜・木曜



東松山市本町1-3-23
☎(0493)22-1890
http://negishi-tokei.com/

相続・資産活用 不動産の相談

東松山市に最適の
不動産情報を提供します

株式会社 イセト

東松山市箭弓町1-13-15 さくらビル1階
☎(0493)21-1000

タクシー ジャンボタクシー 介護タクシー

ご用命は安全・安心・親切
イグチ交通(株)
☎(0493)22-2045



ご挨拶

東松山市長 森田 光一

東松山市シニアクラブ連合会の皆様には、高齢者福祉の増進を目的に、グラウンドゴルフ大会やゲートボール大会を通じて健康づくりはもとより、市民交流の場の創出にご尽力いただき、感謝申し上げます。また、子ども見守り活動をはじめ、交通安全啓発活動、防災活動等を通じて、安心安全のまちづくりにお力添えをいただき、重ねてお礼申し上げます。

高齢期を楽しく心豊かに過ごすには、大勢の仲間とライフワークを持つことが大切です。東松山市シニアクラブ連合会の皆様には、豊富な人生経験と幅広い知識をもとに、地域社会でより一層ご活躍いただくことで、明るい長寿社会の実現にご協力をお願い申し上げます。

また、市としても、引き続き、皆様が生涯現役で積極的に社会参加できる場を創出し、生きがいづくりの推進に全力を尽くしてまいります。

さて一方、本市では、比企地域が一体となって高齢者の生活を総合的に支える「地域包括ケアシステム」の構築にも取り組んでいるところですが、高齢化が進む中、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現に向け、在宅医療と介護のより一層の連携を進めるとともに、高齢者一人ひとりに寄り添った仕組みづくりに取り組んでまいります。

結びに、東松山市シニアクラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様の健康を祈念申し上げます。

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

いでうら接骨院

各種保険取扱

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	△	○	○	○	○	○
15:00~19:30	○	△	○	○	○	○	△

※土曜・日曜は12:00まで
休診日 火曜・祝日

ピオニウォーク東松山から 徒歩3分

東松山市あずま町1-11-18 **PG台**
☎(0493)81-6015

創業120年

匠の技術 総合リフォーム

一級建築士事務所

有限会社 **岩崎工業所**

見積無料

東松山市元宿2-13-12

☎(0493)53-6126

人々の暮らしを支え
未来を築くコンクリート

(株) **西田建材店**

大型・小型 JIS生コンクリート
砂利・砂・セメント・建材一式

東松山市大字石橋1689-1

☎(0493)22-0913

夢を形にする企業



総合建設業

中里建設株式会社

東松山市松本町1-2-6

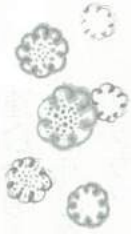
☎(0493)22-1211(代)

FAX(0493)24-4657

定期総会

東松山市シニアクラブ連合会の平成29年度定期総会が、東松山市市民福祉センター(ソラーナ)で、田副市長をはじめご来賓の方々のご臨席をいただき、盛大に開催されました。

総会は寺田会長の挨拶の後、会則に従い会長が議長となって提案された3件の議案(事業報告及び収入支出決算・役員改選(案)・事業計画(案)及び収入支出予算(案))について慎重審議されました。総会終了後は東松山警察署の方にお越しいたごき、改正道路交通法についてお話しいただきました。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

御 協 賛

木々の緑に囲まれ
広大な敷地、
木造の新園舎



学校法人 竹ノ内学園
東平幼稚園

東松山市東平1518番地
☎(0493)81-3177

ひとりひとりを大切に



認定こども園 松山聖ルカ幼稚園
松山聖ルカ幼稚園

東松山市下青鳥1382-16
☎(0493)22-0662

松山聖ルカ幼稚園 検索

～子どもの発達や学びの
連続性を踏まえた
教育活動を目指して～

学校法人 峯学園

ひさみ幼稚園

東松山市柏崎337-4

☎(0493)22-1189
FAX(0493)22-3788

ひさみ幼稚園 検索

✉hisami11@maple.ocn.ne.jp



第39回

ゲートボール大会



10月13日、屋内ゲートボール場「すばーく東松山」で、第39回ゲートボール大会を開催いたしました。当日は森田市市長をはじめご来賓の方々をお招きし、開会式でご挨拶をいただきました。

試合は市内6地区から予選を勝ち抜いて選出された12チームが、変則リンク戦で3試合を行いました。成績は勝敗や得失点差などにより順位が決まり、優勝は平野地区の沢口チーム、準優勝は野本地区の曲輪チーム、3位は野本地区の中妻Aチームに決定しました。出場された皆さん、大変お疲れ様でした。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

機能訓練特化型デイサービス
シニアフィットネス沙羅
 最新式のメディモマシンを使った運動や脳の活性化のトレーニング

介護
 体操
 予防

体験してみよう!

受付 8:30~17:30
 定休日 土曜・日曜

東松山市石橋728-10
 ☎(0493)81-7706
 FAX(0493)81-7731

リハビリ+ステーション
LET's 倶楽部
 LET's 倶楽部 材木町みなけあ

東松山市材木町18-2
 TEL(0493)27-5800 FAX27-5801

お気軽にお電話ください

株式会社 みなけあ
 東松山市松本町2-1-1
 TEL(0493)24-3622 FAX24-6306

高坂どうぶつ病院
 野鳥受け入れ可

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~11:30	○	○	○	○	/	○	○
16:30~18:30	○	○	○	/	○	○	/

休診日 木曜、水曜・日曜・祝日午後

高坂駅東口徒歩5分
 旧国道407号沿、高坂小向かい
 東松山市大字高坂1201-2-2
 ☎(0493)35-3265 予約制

生活 高齢者詐欺・トラブル予防は
 全員 みんなが主役!

家族で未然に防ぐために
 今すぐチェック
未然ポイント4ヶ条!

- 日頃から家族でよく話し合おう。
- 電話でお金の話をしないと約束しておく。
- 家族で事前に「合言葉」を決めておく。
- 常に「留守番電話」に設定してもらう。

※政府広報オンラインより

第4回

グラウンドゴルフ大会



11月9日に都幾川リバーサイドパークを会場に第4回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

市内6地区から予選を勝ち抜いた90名の選手が団体戦と個人戦で熱戦を繰り広げました。団体戦では各地区上位5名のスコアで競い、優勝は唐子地区、準優勝は高坂地区、3位は大岡地区でした。個人戦では、優勝は高坂地区の内田実さん、準優勝は唐子地区の関口栄治さん、3位は唐子地区の関口もとさんでした。優勝の内田さんは圧倒的な強さでの優勝、準優勝の関口栄治さんと3位の関口もとさんはご夫婦揃っての大健闘でした。おめでとうございます。

出場された皆さん、お疲れ様でした。風が強くとても寒い1日でしたが、準備や片づけ等の円滑な運営にたくさんの方が協力くださいました。ありがとうございました。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

村山内科小児科クリニック

【診療時間】AM 9:00~PM 1:00
PM 4:00~PM 7:00

【休診日】土曜午後・日曜・祝日

東松山市東平関根2081

☎(0493) 39-3483

夜間・休日は 24-7414

医療法人社団 保順会
辻保順医院
Tsuji Hojun Clinic
内科・小児科・訪問診療

病気の管理、介護、在宅療養が一貫して行える数少ない医療施設です。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜・祝日

グループホーム 楽らくケアサービス(居宅介護事業所) デイサービス 楽らく

☎(0493) 23-9045

新郷29-3 辻保順医院 検索

高橋内科胃腸科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:10	●	●	●	●	●	●	★	／
PM4:00~6:30	●	●	●	●	●	●	／	／

★...~1:00まで
休診日 日曜・祝日・木曜、土曜午後

往診します。

東松山市御茶山町14-24

☎(0493) 23-0880

ほしこどもおとなクリニック

小児科・内科・アレルギー科

内科診療時間	午前	9:00~12:00
	午後	4:00~6:00
	土曜	午前 10:00~12:00

休診日 火曜午後、土曜午後、木曜、日曜、祝日

★小児科についてはホームページをご参照下さい。

病児保育室ピピ 病気の子どもの一時保育です。

☎(0493) 24-0753

ほしこどもおとなクリニック 検索

会長研修会

新年会の前に行われた研修会では、健康推進課の職員より、食育についてお話しをいただきました。薄味に慣れること、バランスの良い食事を摂るなど、日常生活の中で取り入れていくことのできる内容でした。

いつまでも健康に過ごせるよう、研修でお話しいただいたことを少しずつ実践していきたいです。



新年会

森田市長をはじめご来賓の方々からのご祝辞をいただき、新年会を開催しました。美味しい食事とお酒を飲みながら、地区を越えて交流を深めました。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 J・K・A
たんぼぼ歯科医院

診療科目

一般歯科(虫歯・歯周病・入れ歯)
小児歯科・インプラント・審美・口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:30~20:00	○	○	○	○	○	○	●
●...14:30~18:00	休診日 日曜・祝日						

東松山市高坂884-1

☎(0493) **31-1717**



ピオニー歯科医院

一般歯科・口腔外科・小児歯科
矯正・審美・予防歯科・インプラント

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○
◎...14:00~17:00	休診日 水曜・祝日						

東松山市あずま町1-20-4

☎(0493) **77-1911**

“地域のホームドクターをめざして”

医療法人

盛島歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:20~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:40~18:00	○	○	○	○	○	★	△

★...14:00~17:40

休診日 日曜・祝日・木曜

東松山市大字新郷355-4番地

☎(0493) **23-6539**

歯科嶋田医院

歯科医師 嶋田 雅夫

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
13:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜

東松山市本町1-1-8

☎(0493) **22-0398**

会長研修旅行

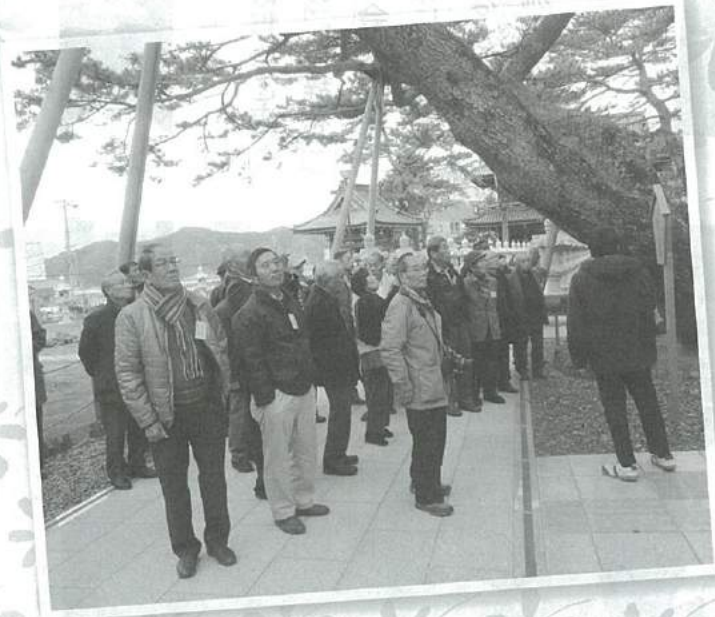
実施日:12月4日～5日

参加者:53名

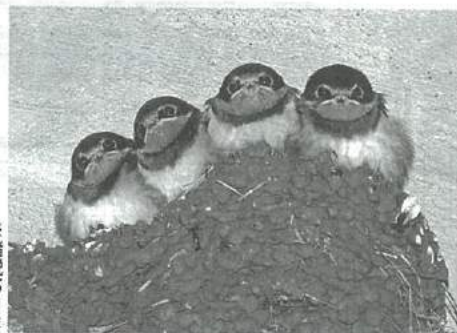
1日目は、千葉県誕生寺を視察しました。誕生寺は日蓮大聖人の生まれた地であり、日蓮宗の大本山として全国信徒の参拝の地となっているそうです。ボランティアガイドによる説明を聞きながら建物の特徴や日蓮大聖人の幼少期について学ぶことができました。

2日目は、国指定重要文化財となっている笠森観音の視察と、成田山新勝寺を参拝しました。笠森観音は良運のご利益があるとされており、メディアでも多く取り上げられているとのことでした。成田山新勝寺では健康長寿や病気回復を祈願する醫王殿を参拝しました。この醫王殿は平成29年11月28日に完成したばかりのため、綺麗な建物を参加者は写真に収めていました。

視察だけではなく、宴会時や移動中のバスの中で参加者は互いに交流を深めており、有意義な研修旅行となりました。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



※諸説あります

幸運の兆し? ツバメが「巣」を作ると縁起がいい理由とは?
ツバメは渡り鳥なので、色々な環境変化を察知する能力が高いと言われています。
その鳥が居心地の良い環境を選んで巣を作るため、温度湿度的に考えてもいい家と言えるかもしれません。
ツバメは昔より水田の稲の害虫を食べてくれる益鳥としてとても大事にされてきました。お米がたくさん取れることが裕福に暮らせることにつながることからツバメは縁起の良い鳥として言い伝えられてきたのかもしれない。地域によりますが3月終わりから始まるツバメの巣作り。春が来ると同時にツバメが巣を作ってくれたら嬉しいですね。

燕の言い伝え



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

食 コラム

ま

豆

豆類
大豆・おから
えんどう豆 など
生活習慣病予防
タンパク質

ご

ごま

種子類
ごま・ナッツ
アーモンド など
コレステロール低下
ミネラル

わ

わかめ

海藻類
ひじき・海苔
昆布 など
老化防止
カルシウム

や

野菜

色の濃い野菜
根菜類
抵抗力強化
ビタミンE

さ

魚

魚介類
魚・エビ・イカ
貝類 など
疲労回復
タウリン

し

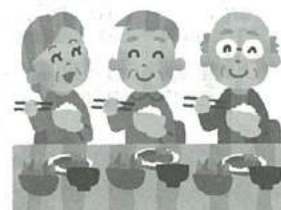
椎茸

菌類
エノキ・しめじ
しいたけ など
骨を丈夫にする
ビタミンD

い

芋

芋類
里芋・山芋
こんにゃく など
美容効果
ビタミンC



地区紹介

松山地区シニアクラブ連合会

松山地区

の中心に上沼公園と下沼公園があります。かつては灌漑用水の沼でしたが、水田帯が宅地化されることにより公園として整備されました。古くから桜が植えられ、平成19年に上沼の桜が「紀行関東50選埼玉編」に選ばれています。歴史の流れの中で風景は大きく姿を変えてきましたが、人と人の関係も変わってきているように感じました。その中において、シニアクラブの持つ役割も変わってきています。

この松山地区に3万5,413人の人が住み65歳以上の人口は8,864人で前年より302人増加しました。この地区には28の



松山平野地区シニアクラブ会長研修旅行
〈戸倉上山田温泉 真田邸小諸ワイナリー〉
平成29年(2017年)7月5日~6日

単位クラブがあり、1,466人の会員で活動を行っています。

私たちの活動の一端を紹介いたします。本町一丁目では毎年10月に二世世代交流を行っています。小学生からシニアまで約70人が集まり、赤飯、豚汁、焼きそばを作り、参加者がお互いの健康を語り、思いの話をして楽しい時間を過ごします。世代を超えた「コミュニケーション」が少なくなっている昨今、地域の絆をより深めることを目的としています。

松山地区全体の活動では、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会を開催しました。グラウンドゴルフには60名の参加があり、賑やかな行事となりました。7月には単位クラブ会長が集う、1泊2日の研修会を実施しました。研修先の真田博物館では、ありしの日本にふれ、歴史の流れを感じ、宿の報告会では高齢者福祉ガイドブックの変更点を福島氏、敬老会の

実施要項の説明を須藤氏が行いました。

今年初めての敬老会はシニアクラブ主催で9件、自治会主催で20件、サロン主催7件でした。合計1,793名の参加があり、工夫を凝らしたイベントで楽しい時間を過ごしたと思います。

また今年1月には新年顔合わせ会と、備えて安心ッ介護相続のイロハ」をテーマとし講師を招いて研修会を実施しました。

最後に今後の課題として松山地区会長の面々と、これからのシニアクラブのあるべき姿とそとの役割を議論したいと思えます。



2017.11.23

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

高齢歩行者交通事故の4つの特徴



1 薄暮時

日没前後の薄暮時間帯に事故が多発しています。



2 自宅近く

自宅から500m以内で事故が多発しています。



3 横断中

道路を横断中の事故が多発しています。



4 左からの車

横断中に左から来た車との事故が多発しています。

命を守る
反射材!



ドライバーに早く発見してもらうために、反射材を身につけましょう

平野地区シニアクラブ連合会

東平・野田・沢口町・殿山町の4地区に7クラブがあります。

- ・東平松寿会
- ・東平新田松寿会
- ・月中さくら会
- ・中山あけぼの会
- ・野田松寿会
- ・沢口町沢寿会
- ・シニアクラブ殿山

以上の7クラブが活動しております。

今年度の主な事業としてはゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、講演会の開催です。ゲートボール大会では、野田チームと東平チームが活躍し、グラウンドゴルフ大会では東平新田チームが活躍をしております。

講演会はきらめき出前講座による『がん予防〜今日から自分ができること〜』など、大変有意義なお話でした。

各地区の活動においては、親

睦旅行、カラオケ、茶話会、運動など趣味を同じくする仲間と、地域の交流に努めています。

しかし、会員の高齢化と会員の減少に悩んでいる地区が多く、年齢の若い世代が入りやすいシニアクラブにしていくなことが必要です。

またこの地区は、「梨の里」として特産の梨の生産が盛んな地域です。生産されている梨は4種類あります。大きく甘くみずみずしいので、各農園でも、もぎたてを販売し、毎年梨狩り期間の9月上旬から10月中旬にかけては東平の梨園で、梨狩り体験も楽しめます。

敬老会に関して当地区は、概ね自治会主催のサポート的役割が多く、会場間の送迎などのエスコートが主でした。

シニアクラブ殿山では、文化祭を毎年行っております。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

平成29年3月12日から 高齢運転者の交通安全対策が強化されました

★更新時の認知機能検査の判定結果により、受講する高齢者講習の内容が変わります★



※詳しくは警視庁HPなどでご確認ください

生活
コ
ラ
ム



75歳未満

75歳以上

認知機能検査

認知機能が低下している
おそれがない

認知機能が低下している
おそれがある

認知症のおそれがある

高齢者2時間講習 (合理化講習)

運転適性検査 30分 + 双方向型講義 30分 + 実車指導 60分

高齢者3時間講習 (高度化講習)

運転適性検査 30分 + 双方向型講義 30分 + 実車指導 60分 + 個別指導 60分

大岡地区シニアクラブ連合会

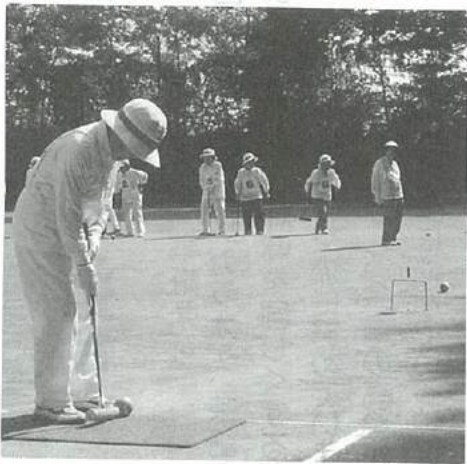
第3号ということと、今年度の取り組みの中からグラウンドゴルフ大会と東松山市敬老会事業(大岡シニアフェスティバル)を紹介します。

東松山市シニアクラブ連合会のグラウンドゴルフ大会本選を前に、大岡地区で10月12日に予選会を40名で行いました。参加者は初めてクラブを握る人やベテランの方など様々で、スコアも幅広く和気藹々で楽しい戦いでした。

本選は都幾川リバーサイドパークで開催され、風が強い日で15名の選手は普段の練習通りの成果を発揮できず、大岡地区は団体戦3位で健闘しました。個人戦は来年頑張ります。

大岡シニアフェスティバルは初めてのことであり、実行委員会を数回行い、打合せや準備に2カ月ほどかけて、10月8日(日)9時か

ら大岡小学校体育館で行うことになりました。大岡地区の70歳以上の方254名に参加していただき、お土産にはお弁当、紅白饅頭。演目も大岡小のDVD映像紹介、落語、歌謡ショー、カラオケショー、舞踊ショー、カラオケでは森田市長にサプライズで歌も聞かせていただきました。午前中でしたが、シニアの方達も大変喜ばれました。また来年も楽しみにしていますと言われるなど好評でした。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

骨粗しょう症の予防 ~ 食事編 ~

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどは、骨の形成に役立つ栄養素です。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。



カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

ビタミンD

鮭、うなぎ、秋刀魚、メカジキ、カレイ、椎茸、キクラゲ、卵など

ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

唐子地区シニアクラブ連合会



葛袋合唱

唐子地区のカラオケ大会は、今年で19回目を迎えました。各地区4組の代表と応援団(10名前後)で約110名が参加しました。

青鳥地区の根来さんの司会で出場者も熱唱し、中には合唱、バックダンサーもあり、大いに盛り上がりました。

36組が歌い終わった後は、カラオケ大会の名物となっているピンゴ大会です。リーチ、ピンゴの掛け声で更に盛り上がりました。

今年度、グラウンドゴルフに出場する唐子地区の選手は、出場

希望者全員で個人戦を開き、上位15名を選手に決めました。大会では団体戦優勝、個人戦も2位、3位と今年度も大活躍でした。

今回は、小泉会長を中心に78名で活動している上三地区の、ひまわり親睦会を紹介します。

上三地区は、上唐子の嵐山町寄りで、旧254とバイパスにはさまれた地区で、近くに武蔵嵐山駅がある住宅地域のクラブです。



上三カラオケ部



上三ゲートボール部

ひまわり親睦会 はかつて、会員募集をして、一気に会員が倍増したこともあり、休部していたゲートボール部を復活させるなど、パワーあふれるクラブです。

主な活動は、カラオケ部、ゲートボール部、囲碁クラブ、ハッピー体操、太極拳、グラウンドゴルフと楽しく活動しています。

この他、独自の活動で毎拾いを月2回実施、自治会と協力して、花いっぱい運動や見守り隊にも参加しています。

今後は、多数の会員がもっと参加できるよう、アイデアを募集中とのことでした。

東松山市シニアクラブ連合会 グラウンドゴルフ大会 選手(敬称略)

森田常子、西村善三、西村みち子、
稲村悦子、戸口良子、大野高子、
山田八ナ、稲村 寛、新井智正、
関口栄治、荒井道雄、稲村セン、
岡野嘉代、谷地 章、関口もと

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

健康コラム

骨粗しょう症の予防 ～運動編～

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。



フラミンゴのように片脚で立ちます。体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができます。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

開眼片脚立ち(ダイナミック・フラミンゴ体操)



壁に手をつけて、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばします。前に出した方の脚の膝を曲げて後ろの方の脚のふくらはぎを伸ばします。後ろの方の脚の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

高坂地区シニアクラブ連合会

高坂高寿会(高坂地区シニアクラブ)は14地区の単位クラブがあり、約760名が元気に活動しています。

今回は望月地区つくもシニアクラブの踊りの会である「望月民謡クラブ」をご紹介いたします。(望月民謡クラブ)は毎月第1・第3火曜日の午後1時30分から2時間、望月会館で練習を行っています。会員は男性4名、女性8名の計12名です。少数ですが、和気藹々と楽しく練習を続けています。踊りのレパートリーは『花笠音頭』『深谷上杉節』『焼き鳥音頭』など多数あります。昨年は演芸大会に出演し『お江戸日本橋』を踊りました。今年は『遠野まぬけ踊り』で文化祭に参加いたしました。平成30年2月には『さんさ時雨』を発表するため練習を重ねています。

高坂高寿会演芸大会にてご披



露いたしますので楽しみに足を
お運びください。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

広告に関する お問い合わせは

老人クラブ広報紙・記念誌・回覧板制作

株式会社 博報社 関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)



野本地区シニアクラブ連合会



今年度各地区で開催された地域敬老会の一例として下青鳥地区を紹介します。下青鳥地区は野本地区の中でも最も小さな自治会です(戸数30戸)。

今年度から敬老会が地域に移管されることになり、関係者で相談した結果、自治会主催、シニアクラブ協力の形で開催することになりました。初めてのこのことなので、できるだけ予算と手間をかけ

ないように計画しました。計画の一つに「なつかしの写真展」を企画しました。どこの家にもある古い写真を提供していただき、集会所の廊下に展示しました。提供された100枚近い写真を模造紙に貼り、1枚ごとに人物紹介やコメントを付けました。敬老会参加者が子どもの頃の写真や今は建て替えられた昔の家屋の写真をしながら、そしてサーピスのコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんでいただきました。

また、子供会の皆さんが会場の飾りつけや看板を手作りしてくれました。高齢者にとっては何よりのプレゼントになり、参加者一同が感動しておりました。食事会の最後に「ボケない小唄」を全員で合唱し、和気あいあいのうちに終了することができました。招待者の出席率は78%でした。



私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

一日一家庭限定
家族葬専用
おかえりなさい
わが家
コミュニティハウス
・・・見学相談随時・・・
東松山市石橋1585-3
☎(0493)27-8100

葬儀・法要施行・搬送・各種イベント施行

心と心の繋がりを大切にします

 **光陽セレモニー**

比企郡滑川町大字羽尾446-1 2F
☎(0493)81-4339
FAX(0493)81-4340

寺院・霊園紹介・各種墓石
設計施工

大正二年開業

(有) 鷺巣石材店

☎0120-563-771
東松山市神明町2-8-20
☎(0493)22-1274

お墓のリフォーム
墓じまいの相談 位牌

もとだせきざい
株式会社 **元田石材**

東松山市大字高坂808
☎(0493)34-4532(代)
元田石材 



編集後記

東松山市シニアクラブ連合会の広報誌発行にあたり、格別のご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで第3号を無事に発行することができました。ここに改めて御礼を申し上げます。

本誌は、東松山市シニアクラブ連合会会員の増加、交流、情報交換、生き

がいつくりを目的として発行いたしました。今後も内容の充実に努めて参りますので、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

東松山市
シニアクラブ連合会

編集委員

- | | | | | | |
|------|-------|-------|------|-------|-------|
| 鈴木 哲 | 松坂 照美 | 田丸 恵史 | 松崎 清 | 関口仁三郎 | 椎名 和夫 |
|------|-------|-------|------|-------|-------|

会 員 募 集

東松山市内には76地区のシニアクラブがグラウンドゴルフ・ゲートボール・カラオケ・宿泊研修などの年間計画を立てて元気に、楽しく、健康管理をしながら活動を続けております。各自治会単位にシニアクラブが活動していますので、気軽に参加してみませんか。お住まいの地区のクラブを紹介します。

TEL:0493-23-1251
(東松山市社会福祉協議会)

介護付有料老人ホーム
ヒューマンサポート 東松山

入居者募集中
東松山市下野本1466-1
TEL:0120-17-4565

入居金 **0円**
月額(税別) **125,000円**

スポンサー各位へ御礼 この度は、東松山市シニアクラブ連合会の広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございました。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に東松山市シニアクラブ連合会活動へのご理解をいただき、交流の輪を広げる為に発行したものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

[東松山市シニアクラブ連合会]

私たちは東松山市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

松山クリニック

東松山市殿山町30-5
TEL(0493) 22-6955

相続のご相談
土地活用のご相談
お気軽にご相談ください

むさし税理士法人

東松山事務所
東松山市西本宿1968-1
TEL(0493) 34-4231 FAX 34-4234

坂戸事務所
坂戸市南町35-20
TEL(049) 289-3593 FAX 289-3597

相続 遺言

高坂駅西口直進
徒歩 4分

★初回相談無料★
代役司法書士 柴崎 智也

司法書士 柴崎事務所
東松山市元宿 2-26-18 2階

TEL(0493) 31-2010

車買取り専門

Apple
4年連続!
オリコン日本
顧客満足度ランキング
車買取会社 第1位
※2014年~2017年調査

アップル東松山店
東松山市若松町1-2-3
TEL(0493) 27-4377