

平成 30 年 1 月発行

# 上尾市 いきいき連だより vol. 116

発行：上尾市いきいきクラブ連合会 事務局：埼玉県上尾市本町3-1-1(上尾市役所 高齢介護課内) ☎048-775-5124  
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)

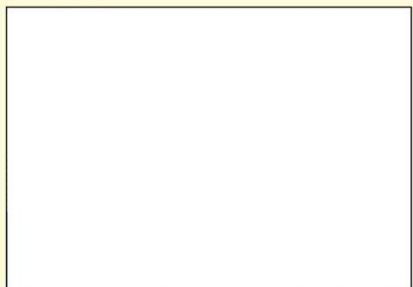
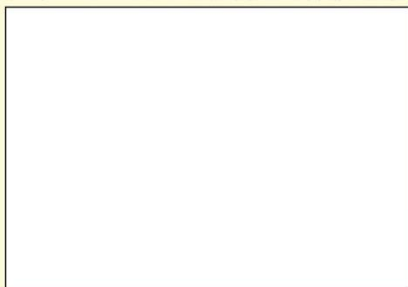
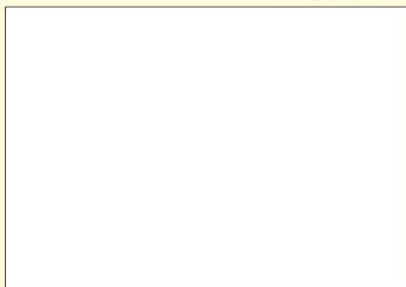


## 残したい 上尾の風景

昨日の雪も止んだ快晴の朝、丸山公園の中央広場に近所の子どもたちが夕べ作ったと思われる雪だるまがぽつんと残されていた。  
上尾で見る久しぶりの雪細工、我児らの幼い昔日を忍ぶ。

サニータウン永楽会 莖田 満

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



# 新年のご挨拶



新年明けましておめでと  
うございます。

会員の皆さまには輝かし  
い新春をお迎えのことと、  
お慶び申し上げます。

さて、平成29年度の各種  
事業も、役員・会員の皆さま  
のご協力により、滞りなく無  
事に進んでいることに対し、  
心から御礼申し上げます。

平成26年度から取り組ん  
でいる会員増強運動、それ  
に連動して、市連合会が検  
討を進めてきた単位クラブ  
の「活性化の推進」「広報活  
動の拡大」の二つの課題は、

本年度から連合会に業務改  
善チームを立ち上げ、本格  
的な活動を開始しました。  
これらの政策は、残り一年  
余となった増強運動の成果  
に繋がるものと、期待してい

ます。

わが国では、世界に例の  
無い速さで高齢化が進行し  
ており、超高齢社会を見据  
えた対応が必要です。市民  
であれば、ごこの地区に住  
んでいても、いきいきクラブ  
の会員になれることが、上  
尾市いきいきクラブ連合会  
の最終目標です。

最後になりましたが、皆  
さまのご多幸、ご健勝をご  
祈念申し上げ、新年のご挨拶  
と致します。



## 地区代表者

**\*上尾地区 刀根正克**

34のクラブが一丸と  
なつて会員増強に力を入  
れ、更に創作展示会、芸能  
大会等に積極的に参加す  
ることで、皆で協力して  
盛り上げていきます。

**\*平方地区 坂上富男**

充実した人生！ 皆の  
願いです。キーワードは  
①出会い、触れ合い、支え  
合い ②歌って、踊って人  
生いきいき  
さあ皆で出発です。

**\*原市地区 今 卓治**

単位クラブの事業内容  
を充実させ、認知症予防  
に役立つ囲碁や俳句など  
を学び、頭脳を活性化さ  
せるための活動を盛んに  
していきます。

**\*大石地区 関根重夫**

高齢化社会に向け、健  
康寿命を延ばし、介護予  
防を図るため「健康づく  
り・生きがいづくり・仲間  
づくり・地域づくり」活動  
を具体化させます。

**\*上平地区 齋藤信吾**

「健康が第一！」老後  
を楽しく過ごすために各  
人が好きな趣味を生か  
し、体を動かして健康寿  
命を延ばす活動をしてい  
きます。

**\*大谷地区 佐藤 登**

いきいきクラブは、気  
の置けない仲間の集団で  
す。四角四面の議論をせ  
ず、のんびりと、やってい  
きたいと思っています。



私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

## 輝かしい新年に会員増の決意を

総務部 会員増強検討委員会

遠藤 好佑

平成26年4月からスタートした会員増強運動は、5カ年計画の4年目に入っています。上尾市いきいきクラブ連合会では、毎年単位クラブで2名増、連合会全体では150名増の目標を掲げています。

この目標達成に向けて、総務部を事務局とする「会員増強検討委員会」を新たに設け、88単位クラブにお願いしましたアンケート等のデータを基に、会員増強に向けてきめ細かで、具体的なアクションを執る計画です。



いて」を報告されました。各地区のリーダーと会員の気持ち盛り上がりつつあるのが、会員増強の最大のチャンスと言えます。

会員増強の取組みの初年度は目標を達成しましたが、続く2年間は目標未達ながら反転攻勢の機運にあります。残された2年間には、目標が達成出来るよう、会員一人一人が笑顔で声掛けをしましょう。

## 求められる女性部活動

女性部長 永井 久枝

女性部の主要な事業である「手作り作品即売会」、各クラブに呼びかけ実施される「手芸教室」、また各部の行事参加手伝い等女性部の活動は自分磨きの場でもあります。

いきいきクラブでは「会員増強運動」が組織ぐるみで展開されており、高齡化が進む中、仲間がいてこそ助け合い「健康づくり」「友愛活動」等と多様な活動こそが支え合いの広がりにつながっていくことになると思います。

今後いきいきクラブが組織力を生かし各地区で地域の高齡者仲間が支え合いの活動が出来るような事業を進めていく必

要があります。女性部も日頃の活動の経験を生かし、各地区でリーダーの一人として活動できる要員でありたいと思っております。



埼玉中央よみうり平成29年9月22日号掲載

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 第21回 グラウンド・ゴルフ大会

スポーツ部長 齊藤 信吾

開催日 6月6日(火)  
会場 上平公園多目的広場

会場には遠藤副市長、久保田上尾中央総合病院事務部長をはじめ多くの来賓の皆様の見守る中、盛大に開催されました。

絶好なグラウンド・コンディションに恵まれ、380名のプレーヤーが一堂に会し一打一打に一喜一憂し、歓声と溜息が各ホールで鳴り響いた一日でした。終わりに恒例のお楽しみ抽選会を行い、全員和やかな雰囲気



中で無事終了致しました。

この大会に際し、早朝より準備をしてくださった実行委員及び、用具の提供をいただいた上尾市グラウンド・ゴルフ連盟の方々のご協力に対し深く感謝を申し上げます。ありがとうございます。

!!朗報!!

平成29年度彩の国シルバースポーツ大会で、原脩さん(緑丘第二西いきいきクラブ)がグラウンド・ゴルフで個人優勝しました。おめでとございませう。



# 第12回。ペタンク大会

大会実行委員長 樋口 紀典

開催日 7月6日(木)  
会場 ゆりが丘公園



当日は澄みきった青空のもとで、本大会が開催されました。

大会の方は、10月に開催されます「彩の国シルバースポーツ大会」への出場権を目指し熱い熱い、そして暑い戦いが繰り広げられました。

なお、優勝、準優勝地区はそのまま県大会へ、また第3位のチームは、前記以外の地区より選抜し、より多くの地区の方々に参加をして

いただき、その経験を生かし今後のペタンク普及に役立てて欲しいと切望しています。

本大会開催に際し、実行委員また関係各位の方々には早朝よりご協力をいただき有難うございました。また、あの暑さの中「けが」「熱中症」も無く全試合が終了出来たことに感謝感謝です。

〈大会結果〉

優勝 向山A  
準優勝 富士見むつみ会  
第3位 向山S



私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 第37回 ゲートボール大会

スポーツ部長 齊藤 信吾



開催日 10月18日(水)  
会場 上平公園多目的広場

当日は、天候の心配がありました。素晴らしい天候に恵まれ、多くの来賓者の見守る中、20チームが参加し、熱い熱い戦いが繰り広げられました。チームの総合力、作戦力が優れたチームが勝ち残り、その結果、下平塚球親会チームが優勝し、「彩の国シルバースポーツ

大会」の代表の栄冠を手に致しました。

〈大会結果〉

優勝 下平塚球親会

準優勝 菅谷・新田

第3位 緑五さくら会

敢闘賞 東今泉

原市六区ひいらぎ会



# 埼玉県老人クラブ健康づくり 大学公開講座に参加して

原市二区 藁谷喜久子

県老連の役員の方からおめでとございますと激励を受けて入学式が始まりました。

私は介護度4の主人を在宅介護中ですが、子ども達に大学のことを相談すると応援してくれて、参加することにしました。

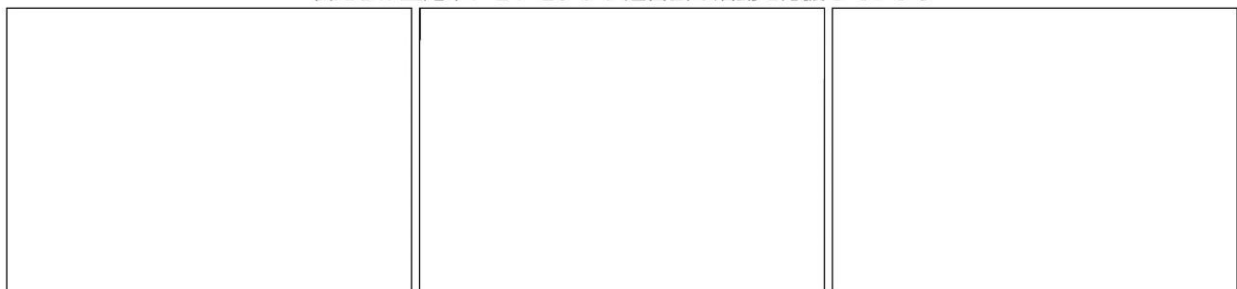
初日、90歳になられた学長の高橋義一様のお話しが2時間余り。講演中に椅子

に座ることもなく健康長寿の講義をされ、素晴らしく感動した私は、その日の夜、地域の会合で話しました。高橋様のプリントを見て面白いね、素晴らしいね、と話題も膨らみ、日野原先生の逝去のこともあり、話しが



尽きませんでした。回を重ねる毎に素晴らしい方々と触れ合い、参加して本当に良かったと思います。チャンスがあれば是非とも「健康づくり大学」へ入学することを薦め致します。

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



29年度

# 創作展示会

文化部長 刀根 正克

## 1 第34回 創作展示会

会場 上尾市コミュニティセンター

公開日 7月21日(金)～23日(日)

入場者数 701名

出品数 235点

初めて作成したポスターの効果もあり、大いに盛り上がりました。女性部の手作り作品販売も大変好評でした。

## 2 上尾市役所ギャラリー展示会

会場 上尾市役所ギャラリー

公開日 9月22日(金)～26日(火)

入場者数 301名

出品数 50点(創作展示会代表作品)

昨年に比べ倍以上の入場者でにぎわいました。



## 3 県南趣味の作品展

会場 さいたま市プラザノース

公開日 9月29日(金)～10月2日(月)

出品数 5点(創作展示会代表作品)

全出品数は477点で、レベルの高い作品展でした。残念ながら入選はありませんでしたが、来年度は出品数を増やしていきたいと思っています。



私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--

# 連合会県外研修に 参加して

総務部 中村 吉事

本年度の県外研修は、総勢37名の方が参加しました。一日目は最初に「コミュタン福島」を見学し、巨大な球体スクリーンで、放射線及び環境復興への取り組みを学びました。午後は会津松長団地仮設住宅を訪れ、大熊町で東日本大震災を体験された田澤さんの講話をお聞きしました。帰ることのできない故郷への思い、そして復興に向けての多くの人たちとの絆の大切さを熱く語っていただきました。「当たり前が、当たり前であることのありがたさ」という言葉が強く心に響きました。私たちも、いつでも起こりうる災害に備える心構えを常に持つとともに、福島の復興を心からお祈りしたいと思います。その夜は芦ノ牧温泉に宿泊し、歌自慢の方たちの熱唱を聞きながら楽しい食事の時間を過ごしました。二日目は、江戸時代の面影が残る大内宿を散策し、その後、龍王峡の紅葉、みどり市の菊祭りを楽しみながら無事帰りました。充実した楽しい二日間の研修旅行でした。

## 【正式名】

上尾市いきいきクラブ連合会県外研修旅行

## 【日 時】

平成29年11月14日(火)～15日(水)

## 【研修先】

コミュタン福島(福島県三春町)  
会津松長団地仮設住宅(福島県会津若松市)

## 【宿泊先】

芦ノ牧温泉丸峰観光ホテル



芦ノ牧温泉での懇親会



福島県環境創造センター交流棟  
コミュタン福島の見学



会津松長団地仮設住宅東日本大震災講話  
語り部の田澤さんと



会津西街道の大内宿

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--

--

--

第33回

# 芸能大会

開催日 平成 29 年 11 月 10 日(金)  
会 場 上尾市文化センター  
大ホール

会場は大勢の観客で溢れ、57組の参加チームのバラエティ豊かな演目と、特別出演の「きらきら夢ランド上尾園」の園児たちによって大変盛り上がりました。

ご来場いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています







私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



## 赤い羽根の募金箱

社会奉仕部長 今 卓治

赤い羽根共同募金のご協力を上尾駅頭で呼びかけました。

若いころ通勤途中、募金箱に硬貨を入れ、チャリンという音を聞き、赤い羽根をもらって通り過ぎたものでありました。あれから何十年、過ぎたことであろう…と思っている、その瞬間、目の前で若いお母さんが子どもの手を引いて募金箱にチャリンと協力をしてくれました。やがて成長した子どもも、きつと募金に協力してくれることでしょうか。そんな思いを馳せ、人々の善意と会員の協力に感謝しながらの一日でありました。ありがとうございました。



## 単位クラブ紹介

大谷地区

### 会社人からキラリと 光る地域人へ

壺丁目壺和会

会長 三浦 孝治



「壺和会」は発足以来17年になりました。だが今や超高齢化の波が押し寄せ、6代の加入者が少ないのが悩みの種です。我が壺和会は、当初50名前後であった会員数が、29

年7月末現在、倍増の103名となりました。それは壺和会という地域に根ざした仕組みがしっかりと整ったことと思っております。

グラウンドゴルフ、卓球、輪投げ、マグダーツ、カラオケ、囲碁、麻雀、将棋、フラダン



ス、ハイキング等、各部会には部長、副部長の役員を配し毎月、曜日を定め活動、またリサイクル事業、各種ボランティア活動、さらに新年会、忘年会、各種懇親会等々盛りだくさんの行事をこなしており、特に年1度の1泊2日の親睦旅行は盛大に開催されます。

これらの諸活動により、会員全員参加、そして交流の輪を広げ、いつまでも健康で輝くことに心掛けています。



当クラブは現在会員数57名（男性17名、女性40名）平均年齢は77歳です。  
 活動はゲートボール週3回、グラウンドゴルフ週2回、銭太鼓週1回、麻雀教室週1回、それぞれの愛好者が和気あいあいと楽しんでいます。

原市地区

心身共に健康で  
 明るく楽しい人生を

原市一区なごやかクラブ  
 会長 長谷川元都

その他全会員を対象に月1回すこやか教室を開催、各種出前講座、マグダーツ、ペタンク、輪投げ、セラバンド体操、クリスマス会等月替わりで実施、茶話会も同時に行い、より一層の親睦と融和を図っています。（参加者毎月30名前後）  
 銭太鼓は市内の施設慰問、各種イベントにも協力出演し奉仕活動を積極的に行っており好評を得ています。  
 また町内会各種行事にも積極的に参加しています。



平方地区

ラジオ体操で健康と  
 コミュニケーションづくり

西上尾第二団地いきいきクラブ  
 会長 山本 光男

私たちのクラブは、昭和46年5月に、自治会設立に合わせて結成。今年46回目の総会を迎えます。

【社協の応援のもとで活動実施】

- ☆年2回の「親睦バス旅行」
- ☆上尾市老人福祉センターことぶき荘を活用しての食事会・入浴・カラオケを楽しむ
- ☆健康づくりにと、雨が降らない限り毎朝6時30分のラジオ体操に、グラウンドに集いコミュニケーションを図る

【これからの活動目標】

会員増強を第一として、社協の目指す目標に協力をします。

昨年9月にスタートした社協の「いきいき教室」に、友人を誘って参加するようにと呼びかけています。



私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています





**常に明るく・楽しく**

上平地区

上平第一寿会  
会長 小林 知治

当いきいきクラブは昭和45年4月設立、会員数66名の伝統ある単位クラブです。日常活動はグラウンドゴルフ、ワナゲ、ダーツの運動競技を通して会員間のコミュニケーションが図られるよう心掛けています。奉仕活動はゴルフ競技で借用している地元氷川神社境内の清掃



を常時実施し、新年会、総会懇親会、お花見会、暑気払懇親会、親睦旅行と交流行事も多彩です。

区が実施するリサイクル活動、防犯活動には会員有志が多数参加し、頑張っています。

今後、地域のいきいきクラブ連合会と行政の取り組みの方向に沿って明るい長寿社会の形成に邁進してまいります。



大石地区

**歴史あるクラブの更なる発展を**

雲雀新田いきいきクラブ

会長 関根 重夫



畔吉地区は荒川に近く農業を主体にしたのどかな、環境に恵まれた地区です。

雲雀新田いきいきクラブの当初の名称は、寿楽会で昭和52年4月に発足された歴史あるクラブです。

現在は、会員数66名（男性33名、女性33名）で活動していますが各イベントの参加人数が30%前後で非常に低いのが実態です。

また、新たな施策として7部会に分類して会員

全員に2部会を選択していただき、各部毎に活動され活性化を狙いとした活動を推進中です。会員増強の施策としては、未加入者の加入呼び掛けとして朝のラジオ体操を3月よりスタートしました。集まるのは10名から15名で予想より非常に少数ですが、継続して実施していきます。

今後、更にあせらず、あわてず、地道な活動を実施し邁進してまいります。



朝の元気体操風景

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



上尾地区

多彩な活動で、会員相互の親睦を

日の出いきいきクラブ

会長 小林 庄司

平成27年5月に設立し会員数は現在41名で活動しております。

月1回第3水曜日、定例会を開催し会員相互の親睦を第一に図ることを目的に活動しています。内容につきまして意見を聞き、実行していきたいと思ひます。

独自の活動で、折り紙、紙飛行機、座椅子等を作りました。グラウンドゴルフは週2回（火・木）和気あいあいと楽しんでいきます。月1回賞品付きの大会を実施し皆さんがスコアアップし、大変好評を得ています。

夏には暑気払い、年末には忘年会を実施し、懇親を深めています。

日の出公民館が完成し、より充実した活動が出来ること



を祈りつつ将棋、囲碁、カラオケ、ノルディックウォーキング、輪投げ等実施し、楽しんでいきたいと考えています。

また、「だんらんの家」も活用を見込め、お茶飲み会の回数が増えて楽しみです。

一般投稿

介護者の負担を減らそう

緑丘第一西いきいきクラブ

立野 修市

ますます高齢化社会になり、それに対して病気体調不良等で要介護者が増えている。国では在宅介護を進めているがそれに対しての対応も悪く、介護者が離職せざるを得ないという切実な問題が寄せられている。また75歳以上の高齢者の介護率が35%という数字にも驚かされる。要介護者にならない為にも体力づくり（アッピー体操、ヨガ、運動等）を行っているがそれも全体に実施という状況には至っていない。ボランティア活動でも社協等9時〜17時まで行っているが、朝夕とか必要な時間帯には行っていない。幅を



広げて実施できるようにして欲しい。「助けられ上手、助け上手」という話もあるが、助けられ上手になるためには隠すことなく、声、手をあげ相談できる人、知人づくりと、地域の人達との連携で助け合って生きていこう。闘病生活の人でもいつか奇跡がおき回復、元に戻るのではないかと夢、希望を持って病と闘っている。社会全体で弱者が増える中お互いに助け合って健康で病気に負けず頑張っていこう。

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



## 伝承話を紙芝居に

箕の木いきいきクラブ

湯本 忠



箕の木区の夏祭りに関わる山王社の伝承を、上尾市で紙芝居の制作、実演で活躍しているボランティア団体である「やぎさん一座」が紙芝居にしました。一座は、以前から箕の木区の福祉サロン等に出演していただいている関係から、今回「箕の木の山王さま」というタイトルで上記の伝承話を制作していただきました。箕の木の山王様の御利益は、子授けと安産で、昔は近郷近在から多くの参拝者がありま



した。その証拠にブリキの小さな鳥居と、小さな石猿が沢山奉納されています。鳥居は腐食して少しだけ残っています。石猿(雌)は欠損がありますが沢山現存しています。当時の子孫繁栄の思いと安産の切なる願いがあったことを、地元の古きより聞いており、これにエピソードを挿入して解りやすく原稿をまとめました。この紙芝居が、地元の子ども達のふるりの思い出になってくれればと願っています。これを契機として上平地域(宮ノ下区には存在)の各地区でも埋もれた伝承があれば掘り起こし、見直されてくれればと思っています。



## 日本百名山完登

サニータウン永楽会

木村あや子

平成29年8月2日午後2時45分奥穂高岳(3190m)登頂。日本百名山完登。穂高岳は3回目の挑戦で登頂することが出来た。

私が初めて登山を経験したのは、小学3年生の時の鳥海山(2236m)である。今は、私の生家から5合目まで車で40分程で行くことが出来る。当時は2合目半ぐらいまでしかバスがなく、そこから歩いた。母と2人での登山であった。大人であれば1泊2日のコースを2泊3日で登った。山小屋での宿泊といつても、お米や野菜を持参し小屋でご飯とみそ汁を作ってもらい、あとは持参した缶詰などで夕食を食へていた。

初めて深田



久弥の「日本百名山」の本を手にしたのは、大学生の時だった。その中に故郷の名峰「鳥海山」の名前を見つけた時は「へえーそうなんだ。鳥海山は百名山なんだ」という感慨しかわかなかった。

その後、結婚してからは夫と登り、子どもが生まれてからは、子ども達と登ってきた。仕事を定年退職した時は、50座位の登頂状況だった。退職後一念発起。6年で残りを登りきった。

これからは「ふるさとの山」日本百低山(日本山岳ガイド協会執筆)に挑戦しようと思っている。まずは千葉県南房総の富山(とみさん349m)に登ってみるつもりである。

# 会員文芸

## 俳句

声あげて笑ふひ孫や桃の花

早春のそよ風ゆれる絵馬の文字

愛宕第二いきいきクラブ 市川 郁也

## 仲町いきいきクラブお仲間文芸〈川柳〉

木陰にて蝉のコーラス聞き惚れる

高橋 昭夫

創作展知恵出し合いりつぱだね

小川三千代

しだれ桜道行く人を和ませる

都築登志子

卯月晴れグラウンド・ゴルフに仲間入り

中尾 裕子

ストレスを感じるうちはボケはない

水野 満

## 編集後記

総務部副部長 遠藤 好佑

みなさん、お揃いで良い年をお迎えのことと思います。

平成29年度は「思い立ったが吉日、思い立つ心の起こる時」の思いです。私たちが取り組んでいる「会員増強」は、5カ年計画の4年目でその結果も4月には出ます。目標を途中で見直してみるとエネルギーを補強できて、ものの配置や改善点が見えてきます。春の気配を感じる時が懸案事項に取り組むのに絶好のタイミングだと思えます。

会員増強で幾つかの提案をしたいと思えます。私たちは、自分たちのクラブが何時までも豊かな発想ができ、実行できることに誇りを感じます。年齢が幾つになっても誘って誘われて、本気で取り組めるものがある。幸せなことです。

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



# いきいき 活動写真



## ご協賛いただきました皆様への御礼

このたびは、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す。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にいきいきクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。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。

上尾市いきいきクラブ連合会

私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

