

上尾市 いきいき連だより vol. 114

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)



大石には、藤波と畔吉の2ヶ所で、笛と箏ささらの伴奏で舞が神様に、奉納されます。箏の奏者の頭にある造花が美しいです。

サニータウン永楽会 青木 茂



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



上尾市いきいきクラブ連合会

会長 浜 圭一郎

会員の皆さまには、平成29年の新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、平成28年度の各種事業も、役員・会員皆さまのご協力により、滞り無く進んでおりますことに対し、心から感謝申し上げます。

市民の4人に1人が高齢者の時代を迎えるにあたり、地域で暮らす高齢者からいきいきクラブに対する期待は今後益々、増加していくと思われま

す。連合会の取り組んでいる会員増強運動、市民であれば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、平成26年度から取り組んでいる「運動」

の最終目標です。休会・解散クラブの発生防止に努め、心ゆたかに生きるためにふさわしい、新しいクラブの創設に努力することが大切な課題です。

心ゆたかな老後とは、健康で自立し、地域の仲間たちと支え合いながら、暮らしやすい街づくりを進めていくことです。皆さま方のご理解とご協力をお願い致します。

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、年頭のご挨拶と致します。

上尾市いきいきクラブ

会員増強運動 について

総務部長 青木 孝道

標記についてはご承知の通り、平成26年度から5カ年計画で750人を増やそうという運動です。当連合会としては、

①各単位クラブで年間2名を増やしていこう。

②クラブの無い自治区に新設をお願いしよう。

この2本の柱を立て年間150人増加を目標に運動を進めてきました。初年度は皆さまのご努力と、新しいクラブの誕生もあり189人の増加と好スタートを切りました。

しかし2年目は、既存クラブの解散もあり、7人の増加に止まりました。

平成27年度の新規会員の内訳をみますと、

75歳以上 83人
以下 49人

男性 78人
女性 54人

となっております。

クラブの更なる魅力づくりを目指して全員で頑張ります。



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

--	--	--

第20回クラウン・ド・ゴルフ大会

スポーツ部長 齊藤 信吾



開催日 6月6日(月)
会場 上平公園



会場には島村市長、田中市議会議長はじめ、多くの来賓の皆さまが見守る中、各地区予選会を勝ち抜いてきた373名の代表者が一同に集結し、熱い熱い戦いを繰り広げました。

真剣なプレーの中

「少し強いんじゃないか」

「ちよつといいね」

「うわ！惜しい」

「入ったよ」

「やったね！」

などと、声を掛け合いながらプレーを楽しみました。

終わりに、恒例のお楽しみ抽選会を参加者全員で行い、無事大会を終了することが出来ました。

この大会に際し、早朝より実行委員および、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した。



第11回ペンタング大会

大会実行委員長 樋口 紀典



開催日 7月5日(火)
会場 ゆりが丘公園

当日は、今にも雨が降り出しそうな空模様で、肌寒さを感じる天気でしたが、選手たちの熱気は最高潮でした。

早朝より市の担当者および溪連合会長や執行部の方々の出席のもと、6クラブ13チームが県大会出場をかけて熱戦を繰り広げました。

今回は「小泉寿楽会チーム」が初参加ながら、小泉旋風をおこし第3位に入るといふ素晴らしいデビュー戦をかざりました。

〈大会結果〉

優勝

緑丘五丁目A

準優勝

富士見むつみ会

第3位

小泉寿楽会



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

--	--	--

第36回ゲートボール大会

スポーツ部長 齊藤 信吾

開催日 10月24日(月)
会場 上平公園

秋空の晴天の中、島村市長はじめ、多くの来賓の皆さまが見守る中、開催されました。

20チーム120名のプレイヤーが「29年度彩の国スポーツフェスティバル熊谷大会」への出場権獲得を目指し、熱い熱い戦いを繰り広げ、その結果、



小泉寿楽会Aチームが優勝し代表の栄冠を手に致しました。

この大会の運営に際し、早朝より実行委員および上尾市ゲートボール協会の方々に協力いただき、無事終了致しました。ありがとうございます。

!!朗報!!

10月26日(水)28年度「彩の国スポーツフェスティバル熊谷大会」で、市代表チーム下平塚球親会がゲートボール部で総合優勝しました。おめでとうございます。

** 活気ある女性部へ **

女性部長 永井 久枝

各地区から選出された15名の方々の熱意ある取り組みに支えられ、7月23日～24日恒例の手作り作品の即売会は大盛況に終了することが出来、いきいきクラブのつながりに感動しました。

長寿社会に生きる私たちが一番求められるのは、人と人との絆の大切さであり、仲間作りを自らが積極的に関わっていく努力をしていかなければならないことです。

各単位クラブの活動には「友愛の輪」「助け合いの輪」「健康づくりの輪」「趣味の会」等々があり、女性会員の協力が必要とされています。

既に活動されている地区もあり、皆がいきいきクラブに入っていて良かった、上尾市に住んで良かったと思ひ、厳しい高齢化社会を乗り越えたいものです。



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

--	--	--

埼玉県老人クラブ 健康づくり大学に入学して

仲町いきいきクラブ仲二会

会長 水野 満



ブ連合会会長 深
圭一 さんと私
の2名が入学し
ました。

講座は、講義・
実習・実技多種多
様です。内容は
健康、仲間づく
り、グループ活動
と興味あるプロ
グラムでした。

健康づくり大学講座を
受講することになりまし
た。不安がいっぱいでし
た。講義内容が一切見え
ておりません。高齢者の
手習いと思いい受講いたし
ました。受講生は40名期
間7月～12月・上尾市か
らは上尾市いきいきクラ

脳の血液と認知症の予
防について運動用具を使わ
ず、手足・腰で認知症の予防
が出来る運動、体操が印象
的でした。健康大学で学ん
だ事を地域で活用し、実践
に結びつけるよう頑張りま
す。

赤い羽根共同募金活動

社会奉仕部長 関根 敏雄

社会奉仕部は10月5日
(水)～6日(木)の2日間、上
尾駅コンコースで募金活
動を致しました。

約60名の会員が参加
し、大きな声を上げて募
金を呼びかけました。

特に、かわいい赤ちゃん
と一緒に応じてくれた母
親の笑顔、老夫人の爽や
かな笑顔など温かい印象
として強く残りました。

ご協力くださった皆さま
まに、感謝申し上げます。
赤い羽根募金活動に参加
下さいました会員の皆さ
ま、ご苦労様でした。あり
がとございました。



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

--	--	--

28年度 創作展示会

文化部長 刀根 正克

① 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22日(金)～24日(日) 3日間
 入場者数 912名
 出品数 232点
 年々レベルが上がり優秀作品を役員17名で選ぶのが大変でした。

② 県南地区趣味の作品展に出品

会場 さいたま市プラザノース
 公開日 9月3日(土)～6日(火) 4日間
 出品数 5点(創作展示会代表作品)
 全作品数540点の中より次の方が受賞いたしました。

【埼玉新聞社賞】

日本画部門 笹木 一郎様(十連寺山門)

【優秀賞】

工芸部門 千種 和子様(春をよぶ)
 前年に続き皆さま優秀です。

③ 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16日(金)～21日(水) 3日間
 出品数 50点(創作展示会代表作品)
 入場者数 126名
 特に受賞した作品が人気がありました。
 ☆出品して下さった皆さまおよびご来場の皆さまありがとうございました。29年度もどんな作品が出てくるか楽しみです。



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

--	--	--

上尾市いきいきクラブ連合会 県外研修旅行

総務部 長塚 正明

日時：平成28年11月10日(木)～11日(金)

研修先：【群馬県】

こんにやくパーク・ハッ場ダム建設現場・鎌原観音堂

【長野県】

上田城跡公園・新田醸造(みそ蔵)

宿泊先：万座温泉 万座ホテル聚楽(群馬県)



こんにやくパーク見学と試食。



高濃度硫黄含有温泉につかり、お酒とカラオケと会話で大盛り上がり！



真田家ゆかり、上田城跡公園では、大河ドラマ「真田丸」制作のロケセット、衣装に関わる高度技術を学びました。



新田醸造(みそ蔵)見学。



ハッ場ダム工事現場の周辺は紅葉真っ盛りでした。(この景色もダム湖に沈む。)



万座温泉周辺は美しく紅葉していました。そして夜が明けると、景色は一変、雪化粧に変身していました。温泉・紅葉・研修、すべてが楽しい旅行でした。次回あなたも一緒に行きましょう！

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

--	--	--

第32回 上尾市 いきいきクラブ連合会

芸 能 大 会

開催日 平成 28 年 6 月 17 日(金)
会 場 上尾市文化センター
大ホール

今回は耐震工事により、例年よりも半年近く早めの開催となりました。
大勢の観客のご来場のもと、55のクラブによる様々な演目と、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会場は大変盛り上がりしました。

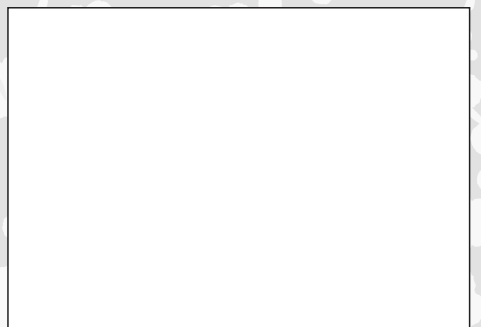
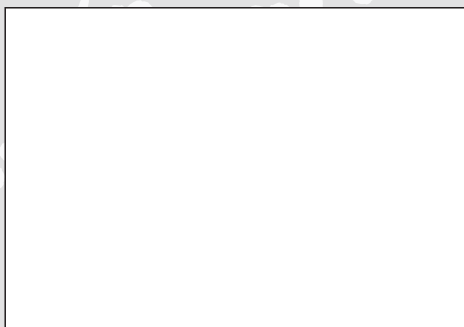
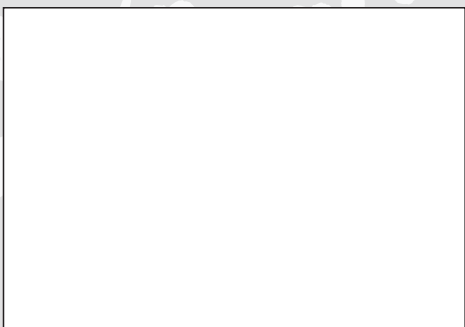


私たちは上尾市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

--	--	--



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





単位 クラブ 紹介

原市地区

明るく・元気で・
楽しく

尾山台団地 栄和会
会長 竹内 賢一

尾山台団地 栄和会は、
1989年(平成元年)10月に発
足し、現在会員数69名(男性32
名・女性37名)、平均年齢82歳で
す。
活動は、ゲートボールは毎週



月・水・金の3回、グラウンドゴ
ルフは毎週火・木の2回、団地
内の広場にて練習をしていま
す。

カラオケ・卓球は月2回団地
の集会所にて声をだして、体
を動かしています。会員の親
睦を図るため茶話会(暑気払
い)、忘年会、新年会、女性部に
よる手芸教室等、また自治会
の行事にも積極的に参加をし
ています。

これらの活動を通じて会員
の親睦と健康、また増員を目
指して頑張っています。



大谷地区

健康で明るく
楽しく

川いきいきクラブ
会長 西郷 久光

川いきいきクラブは、健康で明
るく楽しくを目標に元気で活動
しております。現在、会員数は49
名(男性24、女性25)で平均年齢
は76歳です。

毎週2回(月・木)のグラウンド
ゴルフ、雨天の時には公民館内で
ダーツや輪投げなどを楽しんで



おります。その他、会員の親睦を
図るための新年会、暑気払い、秋
には2泊3日の親睦旅行なども
実施しております。また、自治会
行事の夏祭り、文化祭などのお
手伝いに加えて連合会主催によ
る各種行事には積極的に参加し
ております。

これからも会員増強を目指し
つつ毎日を健康で明るく楽しく
仲間たちと支えあいながら進ん
でいきたいと願っております。

大石地区

ふれあい

ファミリー文化祭

小敷谷東部寿楽会

会長 嶋村 周二

私たちの会は、昭和46年発足、現在会員は60名です。(3年前比10名増加)

会は、毎月の月例会で活動の結果報告や当面の予定を確認しながら、会員相互の情報の共有と親睦を図っています。

グラウンドゴルフ部は、週2回の定例練習の他、春と秋に区執行部並びに隣接友輝会との交流GG大会を催して親睦を深めています。

勿論大石等上部団体主催のGG大会にも積極的に参加しています。

また、誰でも楽しめるGG「覗いて見て」のチラシ全戸配布で7名仲間を掘起しました。

女性部は、創作展へ共同作品の出版、芸能大会等々への全力投球。中でも特筆すべきは、6年前から取り組んでいる「ふれあい

ファミリー文化祭」です。小学生から100歳の高齢者まで、区内の皆さんの作品が展示される一大イベントとして発展的に定着したことです。



平方地区

ニコニコ笑顔で

グラウンドゴルフ

上宿たちばな会

会長 足利 英樹

上宿は平方地区の西寄り、荒川沿いに位置し、たちばな会は平成16年4月に創設されました。仲間づくりを通して生きがいと健康づくりを目的に活動しています。

活動内容は日帰り旅行、1泊旅行、グラウンドゴルフ、体操踊り、カラオケ等の他、子どもたちの安全見守りの防犯ボランティアを行っています。

最近の話題としては、グラウンドゴルフの練習を近くでやりたいたいの希望があり、町内の神社の境内を使わせてもらって毎週月曜日に練習を始めました。境内の掃除してからホールインワンが出ますようにとお参りをしてプレー開始。ご利益があつてホールインワンが出た人はニコニコ笑顔で練習を続けています。顔を合わせることで、体と口を

動かすこと、笑うことを心がけてこれからも会を運営していきたいと思っています。



上平地区

いつまでも健康
で輝く

上新梨子いきいきクラブ

会長 野田 武

当いきいきクラブは、会員数52名、平均年齢74歳の創設間もない単位クラブです。

主な活動は、グラウンドゴルフ部とカラオケ部を二本柱として年間を通して活動し、季節ごとに開催する懇親会や地域への奉仕活動等を行い、会員相互の親睦を図っています。

私達は「高齢者がコミュニティの輪を広げ自助・共助の力をつける」を目指し、会員増強に努めています。活動を広く知らせるために「上新梨子いきいきクラブ便り」第1号を5月に発行し、地区内全戸に回覧しました。

また、当クラブが主催または参加する行事の写真を撮影しアルバムにして活用しています。これらは、「いきいきクラブは誰が何をしているのかさっぱり分からなかった」と言う新入会員の声を

反映したものです。

今後も連合会や行政と連携し、活動を活性化していきたいと考えています。



『上新梨子いきいきクラブ社会奉仕活動』
2016年9月17日 集会所広場の除草

気温30度近い蒸し暑い中、「23名のいきいきクラブ会員」が、
集合して「集会所子供広場」の除草活動を行いました。



上新梨子いきいきクラブ「新年会」2016年1月23日

佐藤さんの司会で新年会開始

野田会長の新年の挨拶

カンパニー

楽しい歓談のひと時が過ぎました

新設クラブ

上尾地区

明るい長寿社会
の実現

向原宿舎いきいきクラブ

会長 上野 禎

会員の教養の向上およびレクリエーション活動等を通して、健康の増進を図るとともに地域とのコミュニケーションや、いきいきとした老後の生活づくりの為に、男性14名女性16名の平均年齢71歳の会員とともに社会奉仕に取り組んでいます。クラブ活動の一層の活性化を図り、高齢者の生きがいや健康づくりを推進することにより、明るい長寿社会の実現と福祉の向上に、先輩クラブを見習いながら会員の協力を得て、常に参加ができるクラブになるように活動していきます。

クラブの活動内容は毎週月曜は体操と卓球、火曜はマージャン、水曜はカラオケ、金曜は卓球、土曜はカラオケ等で楽しんでいます。子供会とも友好に年間の行事を楽しんでいます。市、小中学校のクリーン作戦にも参加、協力しています。





丁度桜の花の咲く頃であった。私達はあ
る人の計らいでお見合いをした。私は何の
不満もなかったが、相手の芳子さんはこつ
言ったという。

「あの人は白髪があるから…」

すると父親が

「白髪が何だ。嫌ならお前が染めてやれ」

そう言って説得したという。それから半
年程して私達は結婚した。私が25歳、芳子
が19歳の時である。

それから一男一女を授かり、5人の孫
を儲ける事が出来た。無事とは言わない
が何とか50年の歳月を過ごした。それも
つかの間芳子が脑梗塞で倒れたのである。
全身が麻痺し、特に右半身が利かない。三
度の食事は私が食べさせた。トイレは連
れて行けば何とか用がたせる。しかし風
呂は転んだり、湯船で溺れる事があるとい
う。腰の痛い私が下着一枚でそれを手伝
うが、これを老々介護と言っのたろうか。

この頃から芳子自慢の黒髪に白髪が目
立ち始めた。それを死ぬ事のように嫌い大
粒の涙を流した。それを見るに見かねて言
った。

「俺が染めてやろうか」

「あなたに出来るの…」

「そんな事簡単だよ」

そう言うもののやった事も見た事もな
い。しかしやると言った以上やらない訳に
はいかなかった。早速薬屋さんで買ってき

てやったが意外に簡単だった。しかし良く
出来たかどうかは判らない。風呂で洗髪
しドライヤーを掛けてみたが白髪が一本
も見えない。

「やった〜」

思わず叫ぶと鏡台と手鏡を持って来て、

合わせ鏡で脳天まで見せてやった。

「ありがと。ありがと。」

そう言うその目がキラリと光った。

今年の夏は特に暑かった。いくら芳子自
慢の黒髪でも髪が長いと暑苦しそつであ
る。

「髪を切ってやろうか」

冗談半分で言っつと驚く事に即座に同意
した。

私は庭木や盆栽の枝はよく切ったが、髪
を切るのは初めてである。髪型は昔人気の
あった「ヘップバーンスタイル」のように短
くした。

「あゝ頭が軽くなった。空へ飛んで行きそ
うだ」

そう言っつ喜んでくれた芳子が、突然戻
る事の出来ない天国へ旅立った。私は周り
の目も気にせずに泣いた。しかし泣いたり
嘆いたりする暇はなかった。お通夜、告別
式の準備に追われるからである。芳子の最
後となるお化粧を念入りに済ませて納棺
を終え、今迄寝ていた布団を片付けると、
何とその下から手紙が出てきた。

「お先に逝くことを御許し下さい。76年の

私の人生は幸せでした。貴方と結婚出来
たからです。そして白髪を染めて貰った事
が何よりも嬉しく、例え地獄に落ちたとし
てもこの事は私の宝です。いつまでも、いつ
までも心の奥にしまつて置きます」

これは自分の命が燃え尽きる事を予期
していた事になる。私の留守を狙つて、ど
れだけの時間をかけて書いたのか。麻痺し
て不自由な手で書いた為にその文字がた
どたどしい。それがまた何とも哀れであ
る。何の知識もなく暇つぶしでやった白髪
染めをこんなに喜んでくれたとは…。

私は若い頃から白髪が多く今では真っ
白である。しかし文句一つ言われた事がな
い。その代り染めて貰った事も一度もな
かった。思えば思っつほどつらくなり思っつお
棺に抱きついた。

「何故死んだ。死んじゃあぐだめだ」
手紙を握りしめたまま泣いた。

そして…そして泣いた。
（これは事実ではありません。フィクション
です。）



会員文芸

【短歌】

ふるさとの民話憶おもひて懐かしき大仏の辺りは女化けの原
 「頭こづ低く心はひろく眼は高く」仏の胎内で留めし言の葉
 (牛久大仏)

緑丘五丁目西長寿会 渡辺 清香

【俳句】

真向ひに妙義山塊葱太る
 鱚雲泰山木のゆるびなし
 愛宿第一いきいきクラブ 市川 郁也

ひよこ〜と顔よせ合ふや春の鳩
 面影のおぼろになるや賀状くる

冬枯れにみの虫の宿絵と染り
 海鳴に水仙の色瓜木崎
 上町第一いきいきクラブ 小泉 良子

【川柳】

移住して町の喧噪恋しがる
 鍋焼きのエビ天すぐに服を脱ぐ
 第一団地いきいきクラブ 久保眞智子

箕の木区 山王社夏祭り

毎年8月第1土曜日に開催されます。祭り当日は、13時より神事が執り行われ、18時から区民による演芸大会が始まり、屋台も出て観客、参拝者で賑わいます。



繋がり

箕の木区の山王祭り常しえに
 地域織りなすふる里模様
 箕の木いきいきクラブ 湯本 忠

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

--	--

だんらの家(サロン)コーラス芸能大会に挑戦する

緑丘二丁目いきいきクラブ 立野 修市



緑丘いきいきクラブは2年前にサロンを立ち上げ今日にいたっています。サロンを立ち上げる前は将棋、囲碁を5~6名の仲間が5のつく日に行っていました。サロン開設の目的は、とにかく人を集めその人達の要望、要求、困っている事等、問題点を討議し結論を出していく、出ない場合は再度検討していく。その為に実行委員を設けました。活動計画と反省会を行っています。地域活性化の基盤になればと道半ばですが、思っています。

最初は折り紙、トランプ、輪投げ、マグダーツ等、また身近な出来事、悩み事等を話し合い、最後に合唱を行いました。(希望者が多い為)

また囲碁、将棋、麻雀の仲間も増え20名近くになり女性も加わりムードも上がり、皆さん楽しんでます。

年に1回将棋、囲碁、大会を終日行っております。今までにだんらの家祭りを3回行いました。市の防災課の方に講演をしていただき参考になりました。災害を想定して最低用意しておくものは3日分の衣食、特に水のことです。

だんらの家祭りには50数名の方の参加をいただき、ゲームとして輪投げ、マグダーツを行いました。初めての方が多く、興奮し、ハシャいでおりました。1~3位までに商品があり熱戦が繰り広げられました。新しい仲間も増え6名の方が会員になっていただきました。高齢者と弱者が増えているのが現状だと思います。入院、通院、介護、一人暮らし、その人達との接触を深め少しでも手助けでき共生できるようにしていきたいと思ひます。

芸能大会には男性12名女性14名が参加する事ができました。参加しようと決めたのが大会の2カ月前の事なので練習不足でしたが、どうにか形になりました。皆さん初めてなので緊張しましたが、楽しかったと喜んでおりました。また頑張ろうと、今後とも地域発展の為尽力していきたいと思ひます。



編集後記

「上尾市いきいき連だより」
第114号をお届けします。

昨年は、熊本で地震があり改めて自然の猛威を感じ取った年でした。幸いわが上尾は特段の変化もなく越年でき当クラブも大運動会、グラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、創作展示会、芸能大会など盛大に行われました。

その情景を出来るだけ多く、大きく、写真で取り上げたいつもりです。

思い出しながら楽しんで見ていただければ幸いです。

最後に、編集に当たり寄稿をいただいた方、助言をいただいた皆さまに感謝申し上げます。

編集委員 青木 孝道



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



ご協賛いただいた皆様への御礼

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、地域の皆様へ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

