



古河公方公園 大賀蓮
提供：かごめ会 山岸 隆

老連だより

第28号

クラブ数 62 会員数 4,337

●発行 古河市老人クラブ連合会 会長 関 啓子
●発行日 2025年8月1日
●編集 古河市社会福祉協議会 地域福祉課
●事務局 茨城県古河市北利根10
●発行部数 4,000部

TEL 090 (4610) 8671
FAX 0280 (33) 6777
E-mail: koga@koga-syakyō.jp



健康寿命を延ばそう

古河市老人クラブ連合会

会長 関 啓子

皆さまお元気でしょうか。

さて、令和七年度の目標は、「健康寿命を延ばす」です。政府の発表では、「今年中に五人に一人が七十五歳以上の後期高齢者になる」とありました。

そこで、私達がどのような意識を持てば、効果が得られるか考えてみました。

(一) 生きがいを持つ。

元気の素になる。趣味も有り。

(二) 決まった仕事や役割がある。

続ける気力、と共に社会参加が大切。

(三) 健康診断を受ける。

早期発見・予防になる。

私の経験からも、ぜひお勧めします。

(四) 日常生活の維持。

例えば、食事も大事（栄養のバランス）。

トイレ・お風呂なども一人で済みます。

皆んなで仲良く、笑顔で支えあって、助けあって、元気で長生き。

楽しく過ごして参りましょう。



古河市老人クラブ連合会新役員紹介

任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日



会 長
関 啓子
(関戸老人クラブ)



副会長
西村 柵
(諸川いさいきクラブ)



副会長
前田 裕一
(平和会)



会 計
高橋 美都枝
(上辺見老人クラブ)



監 事
黒木 睦
(清水コスモス会)



監 事
岡田 宏
(八幡町悠々会)



理 事
斉藤 渉
(親和ヤング会)



理 事
赤坂 明
(幸友会)



理 事
高橋 幹雄
(下内楽々会)



理 事
河野 忠則
(鴻巣和楽会)



ボランティア部会部会長
小林 慎二
(光陽台クラブ)



スポーツ部会部会長
市村 昭夫
(内水海老人クラブ)



広報部会部会長
羽部 喜代司
(高野老人クラブ)



女性委員長
藤垣 喜久枝
(前林老人クラブ)

※役職・所属クラブ・氏名・
顔写真掲載



第十七回ねりんスポーツ古河大会（ペタンク）結果報告

令和七年五月十五日（木）



スポーツ大会について

市老連スポーツ部 市村 昭夫

本年度も昨年に続き、老連スポーツ大会の運営に係わることになりましたので、会員の皆様宜しくお願い申し上げます。

五月のペタンク大会を始めとし、十二月の輪なげまで今年も六大会の計画となっておりますので、多数の参加をお待ちしています。昨年にも六大会でしたが、延べ動員数で、一五七二名の登録を頂きました。

令和四年度のクラブ数が一二三クラブ、会員数六〇八七名でしたが、七年度は六二クラブ、四五〇〇名と、クラブ数はほぼ半減しているにも拘らず、スポーツ参加者は増加しておりますので、今年も相応の期待をしております。要因は専門外としております。

大会の内容ですが、昨年と大きく変更した点が一つだけあります。受付開始、終了を三〇分早くしておりますので、遅れないように、と同時にキャンセル扱いに気を付けて下さい。

キャンセルが発生した場合は速やかに、事務局へ連絡して頂くか、最悪でも前日準備までに知らせてもらうと、組み合わせ編整がスムーズに出来ます。突然のキャンセル回避に協力願います。

時間を早めた理由は、言う迄もないと思いますが、大会の容量を変えずに、酷暑を避ける為です。

多くの人との「ふれあい」交流は健康長寿に欠かせない要素だと言う統計も出ています。一人でも多くスポーツ事業に参加してもらえるように、努力して参るつもりですのでお汲み取り願います。





釈迦老人クラブ 並木 清

釈迦老人クラブに入会して4年になります。

5月15日のいばらきねりんスポーツ大会、ベタンク大会に参加して、第1試合11対2、第2試合11対2で勝利し、優勝できました。

2年前の輪投げ大会でも優勝しております。

またグラウンドゴルフ部にも入会しております。三和大会、上大野大会、北利根の大会、毎月の大会に参加し、忙しく楽しく遊んでおります。

また集落センターで、毎月交流会を開催し、10時から15時まで40人から50人が参加し、雑談やカラオケで楽しい時間を過ごしております。

磯部老人クラブ

準優勝



釈迦老人クラブA

優勝



久能むつみ会A

第3位



頑張ったで賞、
ラッキー賞も準備しております
皆さん、ぜひご参加ください

下大野Bむつみ会A

敢闘賞



- 優勝 梅澤 良市 (親和ヤング会)
- 準優勝 高野 謙 (光陽台クラブ)
- 第三位 福島 貞雄 (下尾崎第一白寿会)
- 第四位 枝 博 (中田倶楽部)
- 第五位 伊東 祐幸 (諸川西部グリーンクラブ)
- 第六位 田口 幸子 (松原福寿会)
- 第七位 松崎 ヒサ子 (めばえの会)
- 第八位 中村 清 (諸川西部グリーンクラブ)
- 第九位 渡辺 由紀子 (女沼老人クラブ)
- 第十位 富田 和栄 (下尾崎第一白寿会)

福島貞雄さん

第3位



高野謙さん

準優勝



梅澤良市さん

優勝



第十七回ねりんスポーツ古河大会
結果報告
令和七年六月十二日 (木)
グラウンドゴルフの部



第4位～第10位



ラッキー賞

今大会、最高齢!!
90歳のチャレンジでした。



頑張ったで賞



投稿広場

楽しく生きる

古河市寿美礼会 鈴木 和子

二〇二〇年の春までは、よく友と一緒にツアーの旅に行っていました。

その後、あのいまわしい、新型コロナウイルスがはやりだし、外出が自由になつたことも一因だが、年と共に足腰の衰えを感じ、何かをやるうとする気力が無く、テレビばかりなんてことはありませんか。人生百歳といわれる今、九十歳でも元気にしている人も沢山います。シルバー体操、老人会等とりあえず外出をして、他人と会話する事が今日一日を楽しく、元氣を感じて何事にも興味を持ち、頭を活性化させ、余生を楽しみましょう。

温泉と大衆演劇鑑賞

上辺見老人クラブ

上辺見クラブは全体行事を毎月行なっており去る五月十九日は行

田市「茂美の湯」へ行きました。当日は朝七時頃大雨でしたが出発の前にはすっかり止み、満員の送迎バスで緑の田圃を眺めながら現地へ向かいました。

到着後は大浴場やサウナ・古代蓮の湯等十種類もの温泉に癒されました。その後美味しい昼食に満足しカラオケを行い、午後一時から四時半まで派手く新舞踊や演劇「荒神山」を鑑賞しました。

荒神山はヒット曲「人生劇場」で有名な物語です。吉良仁吉の弟分の神戸長吉は荒神山の縄張りを安納徳次郎に奪われ、これを取り返すため仁吉に助成を頼みに来ます。しかし仁吉の恋女房「お菊」は徳次郎の妹です。義理と人情に悩んだ仁吉は義理を重んじお菊を離別しますが、お菊は「私は仁吉



の女房です 徳次郎の妹は捨てます」と泣いてすぎる迫真の演技に思わずポロリ！

今回も料理と

温泉に癒され、大衆演劇の非日常的な雰囲気堪能し帰途に著きました。

今後の予定は六月「歌謡楽団とミニコンサート」七月「香取神社」等を清掃し夏祭り（子供輪投げ大会）に備えます。更に八月は暑氣払いで豪華な料理？とカラオケを行う予定です。

高齢者の健康には外出とおしゃべりが唯一無二かな？

光陽台クラブ奉仕活動

光陽台クラブ会長 小林 慎二

光陽台クラブでは、年間計画で第7小学校周囲の清掃奉仕を実施しています。

特にポイントを絞り清掃しています。今年で4回目となります。

清掃のポイントは、下水蓋、垣根の刈り込み、草取りなどです。

時間は、1時間位です。クラブ役員を中心に実施しています。今年も5月23日に運動会の前日に実施しました。

今回のポイントは横断歩道の標識が見えない、カーブミラーが見



えないなど箇所に、絞り実施しました。垣根の刈り込みを中心に実施しました。

学校関係者より、感謝の言葉がありました。これからも奉仕活動は、クラブ会員の協力のもと続けていきたいと思っています。

大堤ソフトテニスクラブの活動

大堤老人クラブ 尾花 重次

昭和五十八年に発足した大堤ソフトテニスクラブは、今年で四十二年を迎えました。そして、現在は、週一回のペースで活動を元気に続けています。発足当時は、三十歳代前半の会員が大半でしたが、現在は、平均年齢が七十三歳と高齢社会に反映した組織状態になっています。会員の構成は、男子が十一名、女子が七名の合計十八名で組織され、開催日には、殆どどの会員が参加してボールを追いかけています。また、運営に

については、当番制で練習日の朝の準備を行い、コート整備など時間のかかる仕事については、全員で年に四〜五回実施しています。

更にクラブの一年間を通じた行事としては、日曜日ごとの練習、年二回のクラブ大会、年一回の旅行を兼ねた合宿などがあります。しかし、会員の高齢化に伴って、運動中の怪我や夏の熱中症などには、特に気をつけて無理をせず活動しているのが現状です。日常生活の中で孤立化する老人が増えてきている状況から、お互いに話し相手になり、生活を内向きから、外に向けてもらうなど、クラブ活動を通して老化を防ぐ一助にしたい、とを願っています。



半世紀前の私達？

八幡町悠友会 岡田 宏

例年、秋に実施しているバス旅行を、今年は会員の意見を汲んで、



はじめて五月に実施しました。「たまには春の景色の美しい所に行きたい」との申し出に観光者の勧めもあり潮来の「あやめまつり」に行ってきました。

花を見ながらの舟下りを体験しましたが、そこで嫁入り舟に乗る花嫁の若々しい姿に出会い、感激の一瞬でした。

女性のパワーを集結しよう

女性委員長 藤垣 喜久枝

女性会員は多いのですが、女性会長はまだ少ないです。

でも、今年は女性会長もすこし増えました。

以前は毎年バスで日帰り研修を企画していました。

果物狩り、名所めぐりなどとしておりましたが、経費もかかり、又、コロナ禍もあり、いつしか実行不可になりました。

今は、ボランティア部会に所属

貴方を魅了する日本の自然 <北海道編1>

一度は行ってみたい絶景の数々

◆利尻島・礼文島

古河からだと羽田空港から航空機を利用します。稚内空港までは3時間ほどです。稚内港からはフェリーとなります。両方の島に泊ずつし、余裕をもって観光したいものです。それぞれ見学ルートが整備されており、効率的な観光が可能です。



利尻島の玄関口、鷺泊（おしどまり）港です。パシ岬が突き出した天然の良港にフェリーターミナルがあります。稚内港から所要1時間40分、礼文島・香深港から所要45分です。



利尻島は利尻昆布やうなぎなど美味しい食材に恵まれています。島のシンボルは日本百名山の利尻山です。標高1719mを誇り、その急峻な山容は多くの登山客を魅了しています。



礼文島の玄関口、香深（かふか）港フェリーターミナルです。ここから観光バスやレンタカー、レンタサイクルで出発です。



礼文島は別名「花の浮島」と呼ばれるほど多様な花が咲き乱れます。景勝地桃岩展望台から望む「利尻富士」です。

して、シニア展をお手伝いしています。シニアが社会とのつながりをもち、楽しく暮らせるよう、女性

パワーを発揮して、女性委員会独自の活動が出来るようになれば...と。あなたの智恵とご意見をお寄せ下さい。

全国大会へ出場する枝 博さん (中田倶楽部) へエールを送ろう!

Q. 全国大会へ向けての意気込みは?

A. こういった機会も縁がなければ経験できないこと。何事も経験!! と思い参加を決意した。どんな会場なのか、どんなコースなのか、楽しみや期待が大きい。大会の雰囲気にもまれしてしまうかも知れないが、楽しんできたい!! (枝さん談話)



ねんりんピック岐阜2025
(グラウンドゴルフ) に
出場する枝 博さん

これまで培ってこられた経験と努力が、きつと素晴らしい結果に繋がるはずです。自分のペースで楽しみながら挑戦してください。枝さんの挑戦は本当に素晴らしいことです。体調に気を付けながら誇りと自信を持って大会に挑んでください。応援しています!

(編集員一同)

会員文芸

俳句

上辺見老人クラブ 杉原 保

・ハクレンの舞い散る姿悲しきや
秋寒や筑波峰へと雲急ぐ

短歌

上辺見老人クラブ 高橋 喜久治

・次々とアパート建ちて子らの声されど古河市は人口減少
・食べて飲み歌って笑う老人会 みんな輪になりメは「ズンドコ」



編集後記

皆さんは将棋を指されますか。私は全くの門外漢です。しかし、藤井聡太棋士の活躍から、将棋界の仕組みが少しずつ理解できてきました。八つあるタイトル戦の中で、もっとも歴史のあるのが「名人戦」です。現名人は藤井聡太九段で、挑戦者は永瀬拓矢九段です。なんと、その第五局が五月二十九日・三十日の両日にわたり、古河市で開催されました。会場は「ホテル山水」でした。この名誉ある対局は世間の評判を呼びました。今後、古河市を訪れる人も増え、経済的な効果も期待されています。対戦結果は、両者が熾烈な闘いを展開し、藤井聡太名人が冠位を守りました。その場所が、小京都と呼ばれる歴史と文化の織りなす我が故郷、古河であったことが誉れでもあります。



この老連だよりは赤い羽根共同募金の助成金により発行いたしております。