



老連だより

第29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 2026年1月15日
 ●編集 広報部 ●発行部数 4,000部
 ●事務局 古河市社会福祉協議会 地域福祉課
 茨城県古河市北利根10
 TEL 090(4610)8671
 FAX 0280(33)6777
 E-mail: kogarouren@koga-syakyo.jp

古河市老人クラブ連合会 会長 関 啓子

平穏無事をお祈りいたします



食事はきちんと取っていますか。

ご近所の方と挨拶などの言葉を交わしていますか。何もしないでいると足・腰・頭など体力も衰えてきます。

健康で何事もなく、平凡な日常を過ごすことが、家族と親族の安心に繋がります。

皆さま新年あけましておめでとうござい
 ます。今年の目標は「平穏無事に過ごす」
 です。
 毎日一人でテレビとお留守番をしている
 のではありませんか。

今年も元気に!!

新年のごあいさつ



古河市長

針谷 力

明けましておめでとうございます。

古河市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、古河市合併20年を迎える節目の年となりましたが、皆様には、これまで地域の発展にご理解とご協力を賜り、共に歴史と絆を築き上げてこられましたことに、深く感謝申し上げます。

さて、全国的な高齢化が進む中、本市も例外ではなく、現在では高齢化率が29.78%となるなど、人口構成の変化が顕著であります。

高齢化率が年々上昇している

新年のごあいさつ



社会福祉法人

古河市社会福祉協議会

会長 塚田 晴夫

新年あけましておめでとうございます。

古河市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに輝かしい新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より、古河市社会福祉協議会の事業推進につきましては、特段のご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当協議会では「地域の絆を深め、福祉文化が根づくまち 地域共生社会、古河」を基本理念に掲げ、高齢者、障がい者、子育て世代をはじめ、誰も

が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりに取り組んでおります。

そのような中、会員の皆様方の知恵と経験による老人クラブ活動は、高齢者の充実した地域活動に大きな役割を果たされていることに加え、地域の支え合いや見守り活動、生活支援の担い手などとして、そのご活躍は目を見張るものがあり、「地域共生社会」の原動力として欠かせないものとなっております。

当協議会では、古河市老人クラブ連合会をはじめとする各種団体の皆様と連携し、地域の絆を深め、支え合うまちづくりに、役職員一同、誠心誠意、取り組んでまいりる所存でございます。

結びに、古河市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様の一層のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

花火大会清掃活動

令和七年八月三日(日)

緑寿会 小川 久雄

去る八月三日、早朝五時半より、前日の花火大会の会場となった渡良瀬川河川敷の清掃活動が行われました。行政自治会や、体育協会社協、等々各ボランティア団体と共に「私達古河市老連」も参加し、老骨にムチ打ちながら、前日盛大に行われました花火大会の余韻を残した堤防の清掃活動を行いました。参加された皆様お疲れ様でした。



第17回ねんりんスポーツ古河大会 輪投げの部

結果報告 令和7年7月10日(木) イーエスはなもも体育館

光陽台クラブC

第3位



駒住寿会A

準優勝



青柳会B

優勝



☆会長顕彰

第六十四回茨城県老人クラブ大会

・岡田 宏(八幡町悠々会会長)

・川邊 正一(常盤台千寿会会長)

・藤垣 喜久枝(前林老人クラブ会長)

・山岸 隆(鍛冶町かごめ会会長)

長年にわたり地域の老人クラブ活動に尽力されてきた皆様
が顕彰いたしました。

会長として10年以上にわたり、クラブの運営と発展にご尽力
いただいた方々に深く敬意を表し、感謝の意を込めてご報告
いたします。

感謝の十年

前林老人クラブ 藤垣喜久枝

近所の役員さんに、名前だけでいいからと誘われ会員に。その年突然会長に選出され、老人会の組織もわからぬまま会長に。最初、戸惑いでしたが、あれよ／＼と十余年。今は会員の皆さんと和気あいあい、楽しくビンゴゲームやおしゃべりに花が咲きます。又、場所を変え大勢でファミレスに行き違った雰囲気を楽しんでいます。

家では、カレンダーにスケジュールを書いておく。

それを余白の少なくなったカレンダーを息子が写メで撮っていく。

さて、次の後継者を捜さなくては…。

第30回 いばらきねんりんスポーツ県大会

結果報告 令和7年10月7日(火) 茨城県立笠松運動公園

第三十回茨城県ねんりん

スポーツ大会に参加して

平和会 前田裕一

古河市老人クラブ連合会では、会員の健康増進と親睦を兼ねてスポーツ大会を実施しています。ペタンク・

輪投げ・グラウンドゴルフの三種目で、年間計六回行われています。前半は競技大会形式を取り、上位者は「県ねんりんスポーツ大会」への出場資格が得られます。後半は交流会形式で行われます。その概要は毎回広報にてお伝えしていますので、皆様奮ってご参加ください。

今年度の第三十回県ねんりんスポーツ大会は、令和七年十月七日(火)に笠松運動公園にて実施されました。この運動公園はひたちなか市・那珂市・東海村にまたがり、陸上競技場・テニスコート・野球場・体育館・登はん競技場などを有し、県民のスポーツの殿堂として多くの人々に親しまれています。私たち総勢三十三名は、ペタンク、輪投げ、グラウンドゴルフの部に参加しました。それぞれの会場が離れているので、移動や応援に苦労しました。選手の皆さんは、それぞれが全力を尽くし、気持ちの良い汗をかいていました。



県大会集合写真



ペタンク交流会 令和7年10月16日(木) 丸勝建設北利根北公園野球場およびテニス場

雨中のペタンク交流会

スポーツ部会長 市村昭夫

何故か今年は、気まぐれ御天道様に見離されたか、六月は大会前日、今回は交流会当日に雨に降られてしまい、結局、途中中止という決断を余儀無くされてしまいました。

大会前はいつも一週間ほど、天気予報とニラメッコしてますが今回のケースは非常に悩ましく、「今朝来て、明日に変更します」と簡単に言うだけでは済まないんです。

二〇〇名に上る人に、動いて頂く難しさを是非理解願います。



グラウンドゴルフ交流会 令和7年11月13日(木)

幸土上大野グラウンド



第3位

梅原 三津子
(光陽台クラブ)



準優勝

宇野 作蔵
(下尾崎第二白寿会)



優勝

諏訪 勝
(松原福寿会)

全国老人クラブ大会 令和7年11月6日(木)

全国老人クラブ大会

平和会 前田 裕一

第五十四回全国老人クラブ大会が、十一月五日・六日の両日に渡り水戸市民会館にて開催されました。全国からの参加者数は千二百四十七名を数えました。私たち古河市老人クラブ連合会からは、十八名が第二日目に参加させて頂きました。

今回は「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、初日は県内及び他県の活動発表でした。二日目は式典と記念講演が催されました。各地にて実績を上げられたクラブや、リーダーとして貢献された方々に表彰状が授与されました。それに先立って実施された講演は、苗字研究家の高信幸男氏によるものでした。映像を通し、奥深い名字の世界を、分かり易く楽しく説明して頂きました。



楽しく学べた講演会

会員研修 令和7年11月10日(月)

フレイル予防について

八幡町悠友会 岡田 宏

約二時間にわたり「高齢者への健康注意」と「事故予防」についての講話がありました。

特に印象に残り、これからの生活に是非取り入れたいと思う「フレイル予防」についてお伝えしたいと思います。

「フレイル」ということを初めて聞く方も多いのではないのでしょうか。健康者と要介護者の間に起る、身体の機能が衰えた状態のことを言います。積極的に身体を動かすことでフレイルを予防することが出来ます。何よりも足腰の筋力を強化することが大切なのです。筋力トレーニングにいくつかの方法がありますが、すぐにでも取り入れられる足踏みやスクワットなどを私も早速実行しています。悠友会の月例会でもこのトレーニングを全員で実行していきたいと思っています。元気になるよい生活習慣を作る為に。

この他にも警察署より、酒気帯び自転車の運転の禁止や詐欺に関する注意の話がありました。

ふくしま祭り 令和7年11月22日(土)

第四回 ふくしま祭り

下内楽々会 高橋 幹雄

十一月二十二日ゴヨールふれあいスポーツセンターにて、古河市社会福祉協議会による第四回ふくしま祭りが開催されました。

この「ふくしま祭り」とは、あらゆる年代や障害の有無を超え、万人が楽しく福祉について学びふれあうことができる、「福祉のお祭り」として、企画されたものです。

古河市老人クラブ連合会も、社会福祉の一角を担い、催し物として、eスポーツ（太鼓の達人）と組立式の万華鏡を用意して参加しました。eスポーツでは子供達の反応の良さに驚かされ、万華鏡の場では、来場者が担当者とは話を楽しみながら組立てておられました。

eスポーツでの達成感や万華鏡を記念品として持ち帰り、楽しそうに喜ばれている様子が伺われました。



シニアクラブ作品展 11月1日(土)～4日(火)

ボランティア部会長 小林 慎二

令和7年度シニア作品展が、11月1日～11月4日福祉の森会館ホールで2年ぶりに開催する事が、出来ました。老人クラブ連合会ボランティア部会の方々の協力のもと展示パネル設営から受付、撤収作業迄ありがとうございました。作品数136、分類別22、出展者55名と、多数の作品が集まりました。また、来場者数357名の方々に、見ていただきました。次年度開催できますように作品制作をお願いします。



手芸・編物



準備風景



陶器



絵画



写真

投稿広場

輪投げのこと

かごめ会 山岸 隆

父や母も使ったと思われる、ほこりまみれの輪投げの道具を、鍛冶町会議所の押入から引っ張り出して遊び始めてからそろそろ十年になります。

以来コロナ騒動やマットス競技への傾注などで休んだ時期もありましたが、最近また週1回でしかも僅かな時間のペースですが仲間と共に興じています。団子(0点)になったから誰か串(一点)を出してよ!などと言って楽しんでいきます。

しかしこの「輪投げ」、以下いくつかの理由で魅力のあるゲームだと思っています。

- ・老若男女、車いすの人まで参加できて計算まで入るのでボケ防止になる。
- ・一人ずつの交代競技なのでぶつかることなく安全である(お年寄り向き)。
- ・上手、下手はあるが意外性もある。

るので(たまにはベテランが0点、初心者でも三十点くらいが出る)誰もが気後れしないで参加し易い。

・輪の受け盤が二十度位で恰好が良く、その中心に五があり縦横斜めの合計が十五(ビンゴ?)になり幾何学的に美しい。

・0点は出易いがパーフェクト(四十五点)はホールインワンより至難(?)でゲームに幅があり飽きが来ない、などなどです。

これからも体調が維持されて、かごめ会にいる間は私もこの輪投げは続けていきたいと思っています。

ところで先般、この輪投げ競技の歴史などを知る機会がありましたので、その一部を紹介して終わりにします。

*発祥は紀元前二百年頃にヨーロッパで馬蹄投げから始まった(別名ホースシューズ)。

*一九二六年には米で協会が出来、以来競技人口が増え続け最近同国では三千万人を越えてい

て毎年世界大会が開催されている。

*日本では一九六七年に日本輪投げ協会が発足して今日に至る。

出前講座「どこでもレクチャー」

釈迦老人クラブ 斉藤 孝雄

私達の老人会は会員数百六十八名という大所帯で、毎月一回、釈迦農村集落センターで交流会を開催しています。

毎回四十人以上の参加があり、歓談や飲食そしてカラオケや踊りを楽しんで、会員同士の交流を深めています。パタンクや輪投げを昼休みにやることもあります。

五月の役員会で、古河市出前講座「どこでもレクチャー」実施を提案し、役員一同の賛同を得て、早速六月二十一日(土)に、参加者四十名で実施しました。

消防防災課の高野翔伍氏(ほか一名)を講師に迎え、「水害から命を守るために」と題し、プロジェクターを使用し、キャサリン台風による被害の写真や鬼怒川堤防決壊の動画、利根川が氾濫した

時の浸水のシミュレーション等を見せてくれました。

群馬県や栃木県の降水状況により洪水が起り得ることも改めて認識させられました。

更に地区内の釈迦小学校は「最後の逃げ込み施設ではあるが、三階以上に避難」ということでした。

日頃から水害に備えて準備しておくことや防災課で実施している地域防災勉強会の案内等もあり、約一時間の講座が終了しました。

参加者一同「大変有意義な話を聞くことが出来た。」と好評でした。

交流会の活動の一環として「出前講座」を実施してよかったです。



私とカラオケ

大堤老人クラブ 尾花 喜美代

新型コロナの流行が収まった頃、私は、友達二人を誘ってカラオケボックスに行くようになりました。週二回ほどカラオケボックスに通ううちに、知らない人との会話も気楽にできるようになりました。カラオケボックス内では友人、知人との楽しい会話もはずみ、唄う楽しさも増えてきました。声を出すことは健康維持にもいいことだし、昔の歌には、何とも言えないなつかしさが感じられます。また、覚えてたての歌を何度か唄い、唄い馴れてくると気持ちもはずんできます。そして、これから新しい歌に挑戦したい気持ちが湧いてきます。カラオケが終わった後の楽しみは、行きつけの入浴施設に行くことです。身も心もリラックス状態になり、明日からも充実した日を過ごせるような気持ちになり、ルンルン気分帰宅します。

私の所属する老人クラブでもカラオケ愛好会が、月二回ほど開催

されていますので、ここでも仲間と楽しく唄っております。カラオケは、これからもずっと続けていきたいと思っています。

上大野親愛クラブ 飯田 美津江

古河市老連グラウンドゴルフ交流会において、私がホールインした所で、インタビューとなつて、緊張してホールインとこの場をもうけて頂きうれしかったと思います。この運動のおかげで、たくさんさんの知り合いが出来、又点数がおもうようにいかに楽しくやさしく、ホールインワン、入賞のよろこびもあり楽しいスポーツです。今はなき先輩の方々、今の役員さん達に感謝をしながら、皆さんと健康で、続くかぎり元気に頑張っていけるよううねがいます。



困ったときの連絡先

★高齢者・介護に関すること

高齢者サポートセンター 古河地区 ☎ 23-6517
(地域包括支援センター) 総和地区 ☎ 23-5661
三和地区 ☎ 77-3740

★急に体調が悪くなった時

症状が重く一刻を争うとき… ☎ 119

救急車を呼ぶか迷ったとき… ☎ #7119

※つながらないとき … ☎ 050-5445-2856

★困窮しているとき

古河市生活支援センター … ☎ 92-7017

会員文芸

川柳

寿美礼会 鈴木 和子

・計報欄 知りびと無くて ホットコーヒー
・さびしくも だまされないぞ ロマンズ詐欺

短歌

上辺見老人クラブ 高橋 喜久治
・わが趣味は短歌・俳句に囲碁・将棋 バドミントンの妻と合わざりき
・八十路にてやっと合いたる趣味の道 我がカラオケに妻が踊れり



ももちゃんブログ紹介

ももちゃんブログで老人クラブの活動を紹介しています。人生のベテランが輝く場所「ももちゃんブログ」で元気な老人クラブの活動をのぞいてみませんか？笑い合える仲間がいるって、とっても嬉しい!!あなたの参加を心よりお待ちしております。まずは見学からでも、お気軽にどうぞ。



【前号の訂正とお詫び】

前号『老連だより』第28号で掲載された写真キャプションにおいて、チーム名の誤表記がございました。以下の通り訂正させていただきました。読者の皆様ならびに関係者の皆様に深くお詫び申し上げます。

ページ	写真位置	誤キャプション	正キャプション
4 ページ	下段	「下大野B むつみ会A」	「下大野B」

編集後記

今年の下半期でもっとも注目を集めたのは、やはり「大谷翔平選手」ではないでしょうか。

アメリカの大リーグ「ドジャース」にて、中心的存在として大活躍しました。前代未聞の投手と打者という二刀流を成し遂げ、世界一と言われるWS（ワールドシリーズ）連覇を達成しました。

彼の華麗なる活躍ぶりが、脚光を浴びていますが、実は右肘のトミー・ジョン手術をはじめ、何度も苦境に追い込まれています。その度に辛いリハビリや練習に耐え、不死鳥のごとく甦ってきました。私たちは、彼が「天賦の才」の持ち主であると共に、「努力家」でもあると言ふことに気づかなくてはなりません。



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。