



# 老連だより

## 第27号

クラブ数 69 会員数 4,766

●発行 古河市老人クラブ連合会 会長 佐藤 弘  
 ●発行日 2025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: koga@koga-syakyoj.jp



古河市老人クラブ連合会  
会長 佐藤 弘

あいさつ

明けましておめでとうございます。

今年度も事業としてねりんスポーツペ  
 タンク大会に始まり、グラウンドゴルフ大  
 会、輪投げ大会と多数の参加者が集まり無  
 事終了することができました。これらに加  
 え交流会として各種目を春秋2回ずつ行い  
 ました。スポーツ委員の方は、準備を含め  
 て年12回も参加していただきましてありが  
 とうございました。

これらの代表が10月29日のねりんス  
 ポーツ県大会に出場しました。その中の輪  
 投げ部門で、茶屋町寿会チームが2位に入  
 賞しました。毎年ルールが変わる中、一昨

年、昨年に続いて連続入賞です。おめでと  
 うございます。そしてグラウンドゴルフ部  
 門では、中田倶楽部の、枝博さんが全国大  
 会出場となりました。今年は岐阜県で開催  
 予定ですのでご苦労様ですがよろしくお願  
 いします。

第63回茨城県老人クラブ大会に於いて古  
 河市では、5名の方が表彰を受けました。  
 おめでとうございます。そして長い間ご苦  
 労様でした。

そして今までは日帰り研修旅行でした  
 が、今年から研修会にしました。70名の参  
 加者があり有意義な話を聞くことが出来た  
 事を報告します。

各事業にあたって、会員及び役員の皆様  
 と事務局の協力があつたから無事終了する  
 ことが出来ました。ありがとうございます。

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。

また、日頃より、市政運営に温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、我が国の高齢者人口の割合は、人口の約3.4人に1人が高齢者という超高齢化社会に突入しており、古河市におきましても、高齢化率が29.52%となるなど、少子化も進み人口構造は大きな転機を迎えております。

人生100年時代を迎える中、高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が増加しており、高齢者の生活を適切に支える地域

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、お健やかで、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関しまして、多大なご支援とご協力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」を基本理念としております。わが地域において、助けあい、支えあ

築いていくことにより、「絆」と「活力」のあるまちづくりを  
実現できると考えております。

つきましては、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して  
おり、地域の支え合いや見守り活動、生活支援の担い手として  
のご活躍は、目を見張るものがあり、その実績をもとに期待も大きいものと存じ上げております。

また、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、役員一同、誠心誠意、取組んで参ります。

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ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と  
いたします。



# 花火大会清掃活動

令和六年八月四日(日)

## 今年の花火大会

和光会 鈴木 能光

五年ぶりなのに、去年は何故こ  
こだけ出来ないのかと、…疑念が  
ありました。

近くなのに出掛ける事もなく、  
ビルの谷間に上る花火で、十人程  
で一杯やりながら眺める。年のせ  
いなのか、これで満足でした。

次の日は早朝より清掃活動に参  
加、老若男女多勢の参加に只驚く  
なり。



## 第16回ねんりんスポーツ古河大会 輪投げの部

結果報告 令和6年7月31日(水)

いばらきねんりんスポーツ大会  
輪投げの部初参加

光陽台クラブ 小林 慎二

光陽台クラブは、今年協  
力会員を含めて145名でス  
タートしました。

年間計画で、身体を動かす  
ことを前提にグラウンドゴル  
フ大会、輪投げ大会にエント  
リーねんりんスポーツ古河市  
大会に、参加しました。

輪投げは、令和4年から参  
加しAチーム、Bチーム8名  
で初参加し2週間の練習の成  
果もあり10位前後と健闘しま  
した。初参加から今年で、3  
年目になり参加人数も増えて  
3チームで、体制を組み参加  
しました。Aチームが念願の  
古河市大会で、2位に入り県  
大会派遣となりました。A  
チームは男性2名、女性3名  
で5人体制です。平均年齢75  
歳です。

県大会派遣にあたり試合前  
の練習計画をたて当日に備え  
ました。

令和6年10月29日第29回茨  
城県健康福祉祭いばらきねん  
りんスポーツ大会が、笠松運  
動公園野球場で、50チーム10  
ブロックに分かれて予選会2  
試合が、組まれました。

古河市参加チームは、茶屋  
町寿会と光陽台クラブの2  
チームです。私たちのチーム  
は2戦2勝と健闘しました  
が、得失点差で、2位となり  
惜しくも予選敗退となりまし  
た。

茶屋町寿会は、予選を勝ち  
抜き決勝トーナメントに進み  
準優勝になりました。

輪投げは、簡単な競技です  
が、奥が深いです。毎日とは、  
いかないが、大会前には、練  
習を行い大会に備えたいと思  
います。



## 古河大会結果

優勝 茶屋町寿会



準優勝 光陽台クラブA



第三位 リバティ令和寿会A



# 第六十三回茨城県老人クラブ大会

令和六年九月二十日（金）

## ☆知事顕彰

・ 齊藤 渉（親和ヤング会）

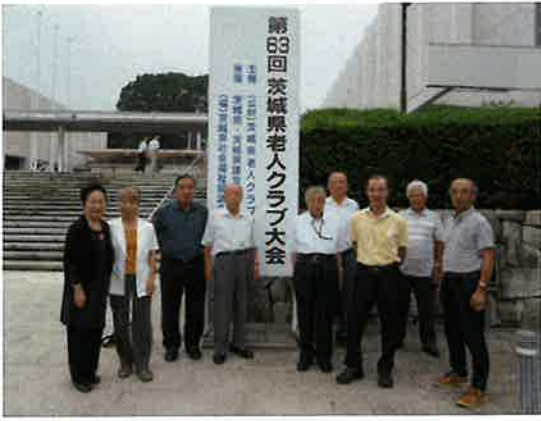
・ 藤野 誠四郎（緑寿会）

## ☆会長顕彰

・ 赤坂 明（幸友会）

・ 渡辺 孝允（釈迦老人クラブ）

・ 岩瀬 忠雄（磯部老人クラブ）



## 老人クラブ活動を振り返って

親和ヤング会 齊藤 渉

健康維持、親睦を図るため老人クラブを発足。ボウリング、グラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ等交流を深めてきました。月日の経過に伴い、独居者に寄り添い、相談にのる事もできました。これからも初心を忘れず健康維持を心掛け、親睦を深めていきたい。

幸友会 赤坂 明

毎月の定例会は、楽しく参加されて年一回の古河警察署に依る交通安全・振り込み詐欺等のお話・専門指導者による健康維持の為、体力測定等行ない、結果を個別指導を受けました。これからも楽しく「のぼそう！健康長寿」合言葉に活動致します。

## 第29回 いばらきねんりんスポーツ大会

結果報告 令和6年10月29日（火） 茨城県立笠松運動公園

1,000人程の参加者が集い、熱戦を繰り広げました。

## ねんりんスポーツ県大会

高野老人クラブ 大久保 政子

十月二十九日早朝の寒い中、代表選手（ペタンク、グラウンドゴルフ、輪投げ）と関係者を含む三十二人が大型バスに乗り、県立笠松運動公園へ向かいました。

到着後、開会式、準備体操を済ませ、それぞれの競技会場へ向かいました。

ペタンクは、野球場にて行われ、三十九チームが参加しました。チーム編成及び競技者については、一チーム四人（競技者三人、監督一人）以内とし、監督は競技者を兼任できる。試合は常時女性が一人以上選手として出場する。また、七十歳以上が常時一人以上（男女問わず）選手として出場する。と言った県スポーツ大会ペタンク実施ルールに基づいて行われました。一回戦は、緊張のあまり力が入りすぎて、目標に向かって打球してもボールが流れてしまいい、なかなか思うように打球で



全国大会出場 枝 博（中田倶楽部）



準優勝 茶屋町寿会





きませんでした。そして、あつと言う間に終了時刻となり、結果的に勝利を相手チームに譲ることになっていました。

その後、チームの仲間と投球について反省をし、二回戦に臨みました。三人で力を合わせられるように一人一人が心を落ち着かせ、慎重に投球することを心掛けました。その結果、11対2で勝利しました。天候は曇りでしたが、心の中は晴れやかな気分になりました。

しかし、一勝一敗で次の試合へは進めませんでした。一勝できたことは、三人で力を合わせて勝ち取った心に残る大きな勝利となりました。団体競技については、チーム全員が心一つにして頑張ることが、勝利につながるコツだとつくづく感じました。

帰りは、途中から雨に降られましたが、県大会に出場でき、良い経験をさせていただいてとても有意義な一日でした。これからこの経験を生かし、楽しく健康的な体力づくりに努めたいと思います。

## 認知症予防3つのポイント

古河市老人クラブ連合会会員研修会

平和会 前田 裕一

会員研修会が総和地区の健康の駅にて開催されました。講師には高齢介護課職員を招聘し、研修テーマは「健康で楽しく生きがいをもって安心して暮らす」でした。内容が平易で身近なため、市内の老人クラブから多くの方が参加されました。

それでは内容の骨子をお伝えします。古河市の高齢者（65歳以上）の割合は増え続け、十六年後には三十五%を超えます。それに伴って要介護認定者数が増加していきます。要介護が必要になった原因の一位が認知症です。認知症の予防対策として一歩手前の段階である、軽度認知障害（MCI）に着目しました。この段階で認知症への進行を抑えるためには以下の取組が有効です。

◆脳を鍛えます↓囲碁や将棋、パズルを楽しんだり、家計簿や旅行計画などを作成したりします。

◆運動にトライします↓週三回以上ウォーキングや筋力トレーニングに取り組みます。脳や運動神経を刺激

することは大切です。

◆積極的な社会参加を行います↓趣味のサークルやボランティア活動、老人会やサロンに参加します。家族以外の人と交流し、認知機能を維持することが重要です。

最後に古河市における福祉サービスや高齢者サポートの制度について教えて頂きました。私たち高齢者が安全に生活出来るように、各種手立てが講じられていることを知りました。この研修会を通し、私たちは国や古河市によって守られ、「健康で楽しく生きがいをもって安心して暮らす」ことが出来るのだと改めて感じた次第です。



皆さん、認知症予防の有効な取組みの紹介に、熱心に耳を傾けていました。

光陽台クラブ 増田 寅二

秋晴れのなか老人連合会ス  
ポーツ大会に参加してグラウン  
ドゴルフを仲間とともに楽しむ  
ことが出来ました。

グループは男性4人女性2  
人の6人でのスタートでし  
た。グループの中に九十才男  
性の方がおられ凜として試合  
をしていました。すばらし  
い、と思いました。

自分もこの方にすこしでも  
ちかづけられるよう努力しよ  
うと思いました。試合が始  
まってまもなく4打5打と余  
り良くないスコアの状態でし  
た。中盤になってようやく  
ホールインワンがたて続けに  
入りましたが、とうてい優勝  
なんて考えてもいませんでし  
たのでとてもうれしく思いま  
した。この優勝はいっしょに  
楽しくプレーをして頂いたグ  
ループの皆さんのおかげであ  
ると思います。ありがとうございます。



パタンク交流会

令和6年10月17日 (木)



松原福寿会C 第3位



釈迦老人クラブ2組 準優勝



高野老人クラブA 優勝



グラウンドゴルフ交流会

令和6年11月7日 (木)



中村文夫 (下尾崎第一白寿会)



高野喜美子 (光陽台クラブ)



増田寅二 (光陽台クラブ)



輪投げ交流会

令和6年11月28日 (木)



茶屋町寿会 第3位



親和ヤング会 準優勝



リパティ令和寿会 優勝





## 小さな旅

寿美礼会 鈴木 和子

「熱中症に気をつけて！」と、言われて居たのがうその様です。急に秋めいて紅葉の話題が聞かれる様になりました。

老人会の仲間と行って来ました。五人で、十一月の秋晴れの日、空には刷毛で掃いた様な巻雲がともきれいでした。会長さんの車で佐野―足利―太田と、一時間五十分位の道のりを、大間々駅に着き時間にゆとりを持って行ったので慌てずに電車にのる事が出来ました。

「わたらせ渓谷鐵道」です。紅葉、真盛りの時季でしたのでツア―のバスも来ており、トロツコ電車が目当てでしょう。トロツコ車両は窓ガラスが無く視界が広くて、晴天の時はきもち良いですが、雨や風の時は最悪でしょうがトンネル内の時は天井に星空の様に見えるネーシオンがついてキラキラときれいです。私達は、予約出来ませんでしたので普通車両で

したが、溪谷ぞいの雄大ななごめを、駅弁当を頂きながら見て、一時間半で足尾駅に到着です。

紅葉は夏の暑さの影響で少しおくれた様で、いまいちでした。が、足尾の山の方は少し黄色く見えました。

途中の富弘美術館を見学して帰途に！ゆっくり、ゆったりの小旅行。楽しい一日でした。



## プロギングをご存じですか

平和会 前田 裕一

皆さん、標記の言葉をご存じですか。これはスウェーデン語です。「拾う」と「走る」を組み合わせた造語です。細かいルールはありません。軍手とごみ袋を用意してジョギングをしながら、見つけたごみを拾っていくのです。無理のない体調に合わせたペース走や、ウォーキングでも良いのです。この運動には、大きく2つの目的があります。まず健康づくりです。ごみを拾う時には腰や膝を曲

げるので、消費カロリーやトレーニング効果が増します。もう一つはボランティア精神の涵養かんようです。地域の環境を守り、清潔と安全を維持することは多くの人々の願いでもあります。それに寄与できる

ということは、大変やりがいのあることと言えます。まずは個人で、次に仲間を募って始めてみましょう。なお、最後に収集したごみは、市町村のルールに従って分別をし、適切に処理することが望まれます。



## 私と健康

大堤老人クラブ 守谷 和弘

高度成長期、私は月に一六〇時間以上の残業が生き甲斐のように働いていました。

いつしかメタボ体質になり、五十三歳の秋分の日、心筋梗塞を発症、翌年、脳梗塞で半身不随となり、一年の休職を余儀なくされました。それでも復職し、六十三歳まで勤めました。その後、渡良瀬、谷中湖等で釣りを楽しんでお

りましたが、母の介護生活が始まり、介護する側でも一通り体験させてもらいました。また、六十六歳で民生委員を、六十八歳で老人会長をご指名頂きました。この頃から、心身ともに衰弱を自覚し、市の「さわやか教室」に助けを求め、参加一年後、教室を補助する介護予防サポーターになりました。委員も会長も辞した今、頼りはサポーター活動です。認知症予備軍といわれた自分が、七十七歳の今、活動出来ている原因を考えますと、自分にかかわってくれた、会社、医療関係、釣仲間、老人会、福祉関係等の方々から元気を頂いたことに思い至りました。皆さんありがとう。私はマグロと同様、泳ぎをやめたら終わりです。活動をやめたら一気に認知症に向うでしょう。当初、義務感もあつた活動が、今は喜びになっています。そして活動は、やるからには、参加の皆さんと共に楽しみたい、これが私のモットーになっています。

### 楽しい折り紙

大堤老人クラブ 野中弘子

私が折り紙を始めたのは、十年前、老人クラブの皆さんとでした。

最初は、「鶴」ぐらいしか折れませんが、折っているうちにいろいろな折れるようになりました。今では、季節折々の花が折れるようになり、それから、年間を通して、一月の正月飾りや三月のお雛さま、五月の鯉のぼり、七

月のほおずき、そして、十一月にはクリスマスツリーなどを作り楽しんでいきます。

また、古河市老人クラブ連合会主催の「シニア作品展」には、毎年、折り紙の作品を老人クラブの仲間と一緒に出品しております。このシニア作品展には老人クラブの仲間や知人などが見に来てくださいます。折り紙を続けてきたことを本当に良かったと思っております。

この折り紙の手法を教えてください。さった先生や老人クラブの皆さん、本当にありがとうございます。これからも自分なりにいろいろな折り紙の作品を折り続けたいと思います。

## 会員文芸

### 俳句

新町シルバークラブ 塚原 宣子

- ・ 肩骨折って二十日入院も 高級ホテルに居るみたい
- ・ デイケアで 九十七才の人達と オセロ楽しむ
- ・ 嫁二人娘と 女子会時間わすれる

### 短歌

上辺見老人クラブ 高橋 喜久治

- ・ 葱トントン昭和の演歌口ずさむ八十路の妻よ健やかにあれ
- ・ 囲碁大会・カラオケ大会終わる度ググツとすすむ終末時計



お正月かざり



### 編集後記

昨年八月に「令和の米騒動」が起きました。前年度の不作に加えて南海トラフの注意報が発令されました。多くの人が購入に走り一気に在庫が無くなりました。幸い新米の入荷で、品薄も徐々に解消していったようです。思い起こすと、平成五年（一九九三年）に「平成の米騒動」が勃発しました。あの年も冷夏や長雨で国産米が記録的な不作となりました。急遽、タイ米の輸入がされました。形状が長粒種で日本の短粒種と異なっていました。粘りが無く、ばさばさした食感を今でも覚えています。このように、時々襲ってくる米不足、日本の主食がこのように心もとない状況で良いのでしょうか。少し胸がざわつく令和七年の年頭です。



この老連だよりは赤い羽根共同基金の助成金により発行いたしております。