



老連だより

第30号

クラブ数 61 会員数 4,134

●発行 古河市老人クラブ連合会 会長 関 啓子
●発行日 2026年8月25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-syakyojp

古河市老人クラブ連合会 会長 関 啓子

みんなで学び、考え、支え合う認知症



今年も暑い日が続いておりますが、お元気で過ごしましょうか。

私ども市老連では、日々の暮らしを安心して過ごすための学びの場として、研修会を行っています。今年は七月に「認知症サポーター養成講座」を実施しました。皆さん認知症というと、どのようなイメージをお持ちですか。多くの方々から、恥ずかしい病気です。あきらめたり、絶望的になったりします。周りの人々や地域に迷惑をかけた、困ったなどと敬遠されたりする病気です。このような答えが多くありました。

実は今、「新しい認知症観」という考えがあります。マイナス思考ではなく、プラス思考への転換です。本人は人生の経験者

として大切な存在です。地域に活躍の場があります。楽しくあきらめず、希望をもって生き抜いてもらいます。仲間とつながりながら、自分らしく暮らし続けることができるのです。私たちが目指す考え方です。認知症への意識改革が出来た有意義な研修会となりました。

私どもは多くの活動を企画運営しております。皆様もぜひご参加頂きたいと思っております。

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!!

ももちゃんブログ



第18回 ねんりんスポーツ古河大会 (ペタンク) 結果報告

令和8年5月14日 (木)

リバティ令和寿会

溝上 国喜

出場チーム 三九チーム
八コート

各コートで先攻・後攻、
二試合競技しました。

競技結果は二勝獲得しました。合わせて二勝獲得されたチームの獲得点数をうわまわりました結果、優勝の栄冠をかざすことが出来ました。閉会式成績発表で「リバティ令和寿会優勝」と発表いただき、当会出場者、西田智子さん、千葉洋子さん、私「万歳、万歳」と両手をあげてとれました。

ペタンク競技大会開催のお知らせをいただき当会参加決定しました。四月より毎週月曜日練習いたしました。参加者六人、七人、二時間練習し投げ方等意見交換しました。

出場するからには「勝つ」練習をしながら、お互いに確認いたしました。

高野老人クラブA

準優勝



得失点スコア 12点

リバティ令和寿会

優勝



得失点スコア 14点

茶屋町寿会A

敢闘賞



釈迦老人クラブA

第3位



頑張ったで賞、
ラッキー賞も
準備してあります。
皆さん、ぜひご参加ください。



第18回ねんりんスポーツ古河大会（グラウンドゴルフ）結果報告 令和8年5月28日（木）

優勝	並木 清 (釈迦老人クラブ)
準優勝	大久保 浩之 (高野老人クラブ)
第三位	初見 弘一 (釈迦老人クラブ)
第四位	高田 和穂 (めばえの会)
第五位	伊東 祐幸 (諸川西部グリーンクラブ)
第六位	関 茂 (諸川いきいきクラブ)
第七位	鷺野眼 武夫 (諸川いきいきクラブ)
第八位	鈴木 公子 (下尾崎第二白寿会)
第九位	武田 喜久江 (下内楽々会)
第十位	大久保 薫 (赤松友志会)

初見 弘一さん 第3位



大久保 浩之さん 準優勝



打数76打

並木 清さん 優勝



打数71打

ラッキー賞

50mコース
ホールインワンした皆さん金谷 正夫（女沼老人クラブ） 上野 正（釈迦老人クラブ）
沼田 進（山田還寿会）古河ケーブルTVの
インタビューを
受けました

第4位～第10位

御年91歳！
本大会最高齢！！

頑張ったで賞

日高 弘（光陽台クラブ）



第18回ねんりんスポーツ古河大会（輪なげ）結果報告

令和8年6月18日（木）

スポーツ大会の動向

スポーツ部 市村 昭夫

六月十八日の輪なげ大会で、令和八年度のねんりん予選会を終了しました。

三大大会の延べ動員数が、六六二名の登録となっており、前年度が七三二名、前々年度が八〇六名でしたので、年ごとの減少傾向です。勿論こだわるつもりは毛頭持っていないません。

スポーツを始め、趣味やサークルの活動、散歩など兎に角外へ出て、ふれあいを多くして、身も心も健康に心掛ける事が、長寿の秘訣だと提唱したいと思っています。

後半のスポーツ大会にも、ご多数の参加をお願いします。お待ちしております。



沼影第二友和会A 準優勝



267点

茶屋町寿会A 優勝



300点

中田倶楽部 敢闘賞



駒住寿会B 第3位



インタビュー



投稿広場

まだまだ継続、同窓会旅行

平和会 前田 裕一

私が大切にしているものがあります。それは高校の同窓生六名との親睦旅行です。今年で二十一回目を数えます。卒業後の金欠時代は、テントをかついでのキャンプ旅行だったり、夜行列車と民宿を利用したりしました。その時の鮮烈な印象は、今でも脳裏に焼き付いています。

皆が就職すると余裕が出てきました。関東周辺の温泉地で再会を祝す会となりました。周辺の観光はほとんど行わず、旅館の往復で済ませます。エネルギーもお金も最小限で済んでいたのも、長く続いた理由だったかもしれません。時を経て、皆の仕事が忙しくなり、旅行は一時中断しました。し

かし、退職と共に復活しました。

近頃の温泉場は行き尽くした感があります。でも、まだまだ未開拓な場所があります。旅行の別れ際には、必ず健康での再会を誓い合います。ちなみに今年は少し足を延ばし、長野県の湯田中温泉が目的地です。皆が益々元気で、毎年継続することが出来れば、こんな嬉しいことはありません。



「傘寿になりて思うこと」

寿美礼会 鈴木 和子

今、自分の手を見て、明治生まれの母の記憶がよみ返った。

しわだらけの手の甲をつまんで「お山が出来た」と、遊んでいたっけ。

今の自分も、同じになった。九十才にもなると、皆、そうなるのですかね。

でも、まだ字も書ける。手紙も書ける。大切にお世話になろう、足と共に。



合気道と私

大堤老人クラブ 小倉 義典

合気道に手を染めて四十有余年、自前の道場を持つてから十四年、良く続けられていると思います。この数年は腰を痛めて名ばかりの稽古となっていますが、熱心な道場生のおかげもあって、週一回のペースで続いています。これも合気道という武道が持つ『争わない』精神に因るものだと思います。この説明は難しく身をもって体験してもらいしかありません。

そしてこれを体現するための身体の使い方を修得するには、まず気持ちの持ち方を変えなければならず、そうした一連の修得の道が面白かったからこそ永く続けられたのだと思います。

七十半ばにして、百姓と合気道の二本立てで日々を過ごし、飽きることがありません。道場生を始

め友人知己のおかげと感謝の毎日
ではあります。



折り紙で傘作り

幸友会 赤坂 明

二月の定例会にて、みんなで傘
作りに挑戦しました。久しぶりの
折り紙扱いだが女性はずすがに理
解も早く、色合いも鮮やか、組合
せもよい。男性も皆と語り合いな
がら、完成に向け同一型を七個
折って組んで行くと立体になった
時の感動。大小作って向き合わせ
たり、小物つけてまわしたりで童
心に戻って喜び合いました。



楽しかった！研修旅行

上辺見老人クラブ

上辺見老人クラブでは毎年宿泊
研修旅行を行っており、前回の那
須高原につづき、今回は長野県白
樺リゾート池の平ホテルに行って
きました。

夜の宴会は恒例のカラオケ大会
で賑わい、最後は全員輪になって

「きよしのズンドコ節」を踊りま
した。

翌朝は広い宴会場に二〇〇名も
の宿泊客で賑わい一〇〇種類もの
バイキングに思わず食べ過ぎてし
まいました。

出発後美しい紅葉を満喫しなが
ら道の駅でお土産を買い、二〇〇
三年長野県が長寿日本一になった
記念に造られた「びんころ地蔵」
に健康寿命百歳をお願いしました
が、補聴器を忘れたため御返事を
聞き洩らしてしまい残念！

更に、豪華な複合施設「こん
にゃくパーク」に寄り、無料バイ
キングで刺身・おでん・団子・焼
きそば等々（全てこんにゃく製）
を食べ過ぎお腹満杯になって、う
とうとしながら予定時刻ぴったり
四時三十分古河に帰着しました。

帰宅後は大相撲二日目の中入り
後半という絶好のタイミングで、

今年も最高に楽しく有意義な研修
旅行ができました。



思いがけない出来事

緑町緑寿会 小川 久雄

小生は若い頃からゴルフを趣味にしています。

ゴルフは年齢に関係なく手軽にできるスポーツとして今や八十を超えてもたくさんのゴルファーがいます。

小生もご多分に漏れず仲間と愉しんでおります。この位の年になりますと、目標というか「夢」が出てきます。それは「エイジシュート」です。年齢と同じかより少ないスコアでラウンドすることです。小生も今年八月で「傘寿」を向かえますが、八十になってから考えようかと思っていました。

今回も六月一日に誘われて思川ゴルフクラブに出かけました。

朝一番のドライバーはそこそこでしたがセカンドが乗らず、左側

からのアプローチがピンそばに付

きパーで上がりました。出足好調

と思いきや、三番の何時も乗らな

いショートでバーデーが出てしま

い、いつもと違う自分がそこにい

るようでした。午前中はなんと夢

の三十九で上がりました。昼過ぎ

も好調が続き、三番から七番まで

今まで体験したことがない五ホー

ル連続パーが続きました。八番九

番でボギーをたたきました。がなん

と四十でトータル七九で上がる事

が出来ました。エイジシュート達

成です。最近は良くても八十台前

半か、悪い時は九十を超えていま

したので何年かぶりの快挙です。

小生は「一生感動」という言葉を「座右の銘」にしています。い

くつになっても「わくわく・ドキ

ドキ」が人生を豊かにすると思え

ています。

この出来事は八十歳二か月前に

達成できたという大きな喜びでし

した。この喜びを糧にこれからも

「夢」を目標に代えて複数回でき

る様に頑張っていきたいと思いま

す。



業者選別に一苦労

八幡町悠友会 岡田 宏

春の旅行は花が一番と八郷のフラワーパークのバラを満喫し、更に風の丘公園や笠間稲荷を散策し楽しい一日を送ってきました。

しかし今年のバス旅行の一番の難題は旅行業者の選択でした。今

迄利用していたA観光が観光業を

終了してしまい、次の業者を探し

ましたが古河地区には見当たら

ず、やっと近隣のB観光を見つけ

見積もりをとると、大型バスの値

段がA観光の二倍の二十二万円と

なり、これでは今迄の参加費用一

人二千元に四千元をプラスしない

と賄えなくなり困っていたところ、

同じ近隣のC観光が大型バス

十三万円で受けてくれ、参加費も

従来の値段で実行出来ました。予

定通り運べてホッとしました。



会員文芸

短歌

・朝々に絹さや取りて数えおり たった二本の苗背丈越え
・牡丹花の散りゆく朝計報あり 命短き人を偲びぬ

上辺見老人クラブ 青木 初枝

・夫婦して八十路の旅に感謝して「びんころ地蔵」の頭なでなで
・老いてなお短歌・カラオケ・囲碁・将棋みんな楽しい も少し生きたい

上辺見老人クラブ 高橋 喜久治

・明治生まれの父母の墓 一人参りて語るのは 兄弟の末っ子も卒寿となりぬ
・オノマトペ ヨロヨロ歩く あ！あぶない 枝を使ってシャンシャンと

古河市寿美礼会 鈴木 和子

俳句

・遠き孫帰り来たりて抱きよせる
・ニガウリの黄いろき花見時を待つ

鴻巣和楽会 河野 忠則



お知らせ
もっと見たい！の声にこたえて、
作品大募集！
今年度のシニアクラブ作品展は、
1月23日(土)～
1月26日(火)に
開催することになりました。

クラブ会員数 (単位：人)

年度	クラブ数	会員数
平成18年	190	9,463
令和2年	133	6,817
令和3年	130	6,516
令和4年	123	6,087
令和5年	76	5,149
令和6年	68	4,685
令和7年	62	4,337
令和8年	61	4,134

R8.7現在



【前号の訂正とお詫び】
前号「老連だより」
第29号で掲載された
「グラウンドゴルフ交流
会結果報告」において、
入賞者氏名に誤りがご
ざいました。以下の通
り訂正させていただきます。
ます。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	梅原 三津子	梅原 美津子

編集後記

編集会議の席上で話題になりました。皆さん、左側の小さいマークにお気づきでしょうか？このマークをよおくと見ると小さな文字で赤い羽根共同募金と書かれています。その下に「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されています。」と書かれています。すでにお気づきの方もおられたと思います。私たちは社会福祉協議会の皆様より、いろいろな助成を頂戴しております。そのおかげで気兼ねなく活動させて頂いております。改めて感謝の念を抱いております。有難うございます。



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ました。