

佐賀市老連だより

佐賀市老連 [で検索 ホームページ：http://sgrouren.sakura.ne.jp](http://sgrouren.sakura.ne.jp)

発行責任者
佐賀市老人クラブ連合会会長 木下 治紀
佐賀市老人クラブ連合会
佐賀市兵庫北三丁目8番36号 佐賀市保健福祉会館
☎32-2561 FAX32-2565 (ほほえみ館)
編集印刷
株式会社 ニチコミ
福岡市博多区博多駅前 1-13-6 竹山博多ビル 7F
☎092-292-6538 http://www.nichicomi.com

老ク信条 一、広く教養を高め、時代の流れに遅れないよう努めましょう。 二、過去の経験と体験を生かし、地域社会のためにつくしましょう。



多数の来賓にご臨席いただきました



受賞者代表 謝辞

また、9月に開催された佐賀市自治会協議会にて、自治会長へ老人クラブへの理解と、未設置地区での老人クラブ結成への協力要請を行いました。会員増に向け一層の努力をしていきたいと思います。

式典では、佐賀市長、佐賀市議会議長、佐賀市社会福祉協議会会長、佐賀市自治会協議会会長様方を来賓にお迎えし、佐賀市老人クラブ会長表彰を行い、3団体と7人の方を表彰。長年の老人クラブ活動に対し感謝の意を示しました。最後に大会宣言として、久野絹子副会長が宣言文を読み上げ、満場一致で承認されました。

10月16日(火)、佐賀市文化会館大ホールで第13回佐賀市老人クラブ大会を開催し、約1400人が参加しました。

3団体、7人の功勞に感謝

第13回 佐賀市老人クラブ大会を開催



大会宣言をする 久野副会長

表彰状授与



- 【大会宣言内容】
- 健康づくり・介護予防活動の地域への普及・拡大
 - 若手高齢者、女性会員の活力を生かした活動の展開
 - 地域支え合い活動による住民共助の取り組みの推進
 - 知恵と経験を活かした環境にやさしい活動の推進
 - 安心と信頼できる社会保障制度に向けた学習と提案・提言
 - 老人クラブ未加入高齢者への積極的な入会の要請を行い、会員一人ひとりが一人以上を加入させる

佐賀市老人クラブ連合会 会長表彰受賞者 (敬称略)

優良老人クラブ表彰		
東高木3区長生会	会長	園田 安元
満六老人クラブ	会長	中島 正久
福寿西老人クラブ	会長	杠 勝次

老人クラブ育成功勞者表彰	
新栄校区老連	青木 昭生
嘉瀬校区老連	中原 正夫
西川副校区老連	伊東 久喜
兵庫校区老連	田中 富枝
	川添 学
久保泉校区老連	土井 作次
循誘校区老連	中村 貞子



佐賀の芸達者大集合！ 演芸大会

7~9ページに関連記事

【特別ゲスト出演もあり】



的野 勝氏



牧山 ひろし氏

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 **森山胃腸科**
診療受付時間 月～金 8時～12時 13時～18時
土 8時～12時
休診日/土曜日午後・日曜日・祝日 ※消化器検査は8時から可能
☎0952(47)2425

介護老人保健施設 **徐福の里**
☎0952(34)8880

みね内科循環器科クリニック
MINE Cardiovascular Medicine Clinic
総合内科専門医・循環器専門医

診療時間 月～金 8:30～12:30 / 14:00～18:00 [休診日] 水曜・土曜・日曜・祝日
佐賀市高木瀬町東高木231-12
佐賀北警察署の南・バス停「警察署前」降車すぐ
ご予約・お問合せ ☎0952-37-3986

是非お気軽にご相談下さい

- 相続税対策をしたいが何から始めていいかわからない
- 遺言を書きたいがどこに相談したらいいかわからない
- 万が一の場合、自分に相続税がかかるのを知りたい

公門税理士事務所
TaxHouse
税理士 公門 章弘
佐賀市兵庫北2丁目16番13号
TEL:0952-31-5107 FAX:0952-31-5117
http://www.kumon-21.com/

さの眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00～7:00	●	●	●	●	●	▲

▲ 3:00～5:00 日曜・祝祭日：休診
佐賀市兵庫北2丁目25-8
ほほえみ館東に100メートル
TEL.0952-20-1313

歯科・口腔外科・訪問診療・インプラント (自由診療1本28万円程度)

ひろ歯科クリニック
http://www.hiro-shika.com
■地域のみなさと共に——開院10周年■

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～午後 1:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00～午後 7:00	●	●	●	2:30	2:00	5:00

☎0952-28-6420 休診日 日曜・祝日
佐賀市兵庫北1丁目8-2 駐車場完備

健康 友愛 奉仕 私たちのクラブに入いませんか？

新たな出会いが待っています

主な活動は？

- 健康活動 … グラウンド・ゴルフ、料理教室、演芸大会・高齢者趣味の作品展など
- 友愛活動 … 一人暮らしの高齢者のご自宅を訪問、話し相手、日常生活の支援など
- 地域貢献 … 公園や神社の清掃、登下校時の見守りなど

【入会資格】おむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。 ☎0952-32-2561

株式会社ライフコンプリート

総合保健施設 **紀水苑**

◆通所介護 ◆プール ◆バイキング

お問合せはお気軽にどうぞ

佐賀市東与賀町大字飯盛 224-1
TEL(0952) 34-7750

介護付き有料老人ホーム **紀水苑**
佐賀市東与賀町田中 191-1 TEL(0952)37-6611



地域と一体になって 目指そう！クラブ活性化

佐賀市老人クラブ連合会

会長 木下 治紀

新年明けましておめでとうございませう。平成31年の年頭にあたり、新春のあいさつを申し上げます。

元号も5月1日をもって新たな元号となり、平成最後の年でもあります。新元号の公表は4月1日にありますが、どのような新時代が幕開けするか今から楽しみです。

さて皆様方には、新しい亥年をすがすがしい気持ちで迎えられることと存じます。

己亥である「己」には、前の十干「戊」が「分化繁栄」を意味していることもあり、「己」は繁栄したものを統制する意味がある年とされています。

さらに、亥には生命の力が閉じた状態であることを表しているため「己亥年」は今の反映している状態を維持するように守りに徹した方がいい年とされています。

さらに、亥年は一般的に西暦を12で割った際に3の数字が余る年とも言われています。

2019年の干支である亥年はとても愛情が深いですが、表面的にはシャイなタイプなため、派手なことや社交的なことは好みません。

自然と弱者を助けるため、自然に信頼を集め、リーダー的な存在にも適しています。

亥年の長所として、他人との関わり方に長けています。家族や友人に対しての細やかな気配

りができますので、先のことを考え準備することに長けていた緑下の力持ちのようなこともできますし、リーダーとして引張って行く力強さも併せ持っています。

自立心の強い人が多いのも亥年の性格とされておられ、努力を惜しみません。協調性と柔軟性を併せ持っているため困難な状況でも決してめげずにやり遂げる力を持っています。

いい意味でも悪い意味でも捉える特徴として「頑固」な人も多いのが亥年です。

さて、私たち老人クラブも会員不足の現状を克服して会員増加するように努力しているところではあります。思うようには会員は増えません。それは、人間誰にでも寿命というものがああり、人生80年、90年時代となってきた現在の、死亡・病氣脱会等での減が新規加入者数の倍以上あることが一因となっています。

65歳から75歳までの若手会員をいかにして増やすかが今後の老人クラブ活動を大きく左右するものと考えています。

そのためには、自治会長や民生委員を含め多くの地域各種団体との連携を図り、老人クラブ活動を理解してもらおうことが必要であると思っています。

昨年の9月には自治会協議会へ老人クラブへの理解と未設置地域での老人クラブの設立要請を行いました。自治会長任せ

では会員は増えません。単位老人クラブの会長をはじめ役員が一丸となって自治会に働きかける必要があります。

老人クラブ活動の「健康」「友愛」「奉仕」が三大運動であります。アンケートの中では友愛ボランティアヘルパーの活動を単位クラブ会長で知らないという回答された方が26%もおりました。昨年度から「地域包括ケアシステム」が開始されていますが、私たち老人クラブも地域と一体となって活動を進めていく必要があります。

この「地域包括ケアシステム」を通して私たち健康な会員も若干の障害や加齢によって、認知症にならないよう健康教室や脳トレ教室、健康マージャン教室等々地域に存在するものを有効に利用して、ますますの健康保持に努めていきたいと思っております。

全国老人クラブ連合会では、平成26年度から5カ年計画として平成30年度まで100万人会員増強運動に取り組んでいます。佐賀県老人クラブ連合会も前期計画として平成26年度から平成

28年度まで、後期計画として平成29年度から平成30年度まで、会員6500人会員増強運動に取り組んでいます。我が佐賀市老連では、全老連、佐賀県老連の趣旨を十分に理解し、毎年3%の会員増加の目標を達成すべく努力しています。なかなか成果が見えてこないのが残念ではありますが、この努力により、会員減少幅は小さくなっていることは一応の成果とも言えます。

2025年には、団塊の世代が後期高齢者への仲間入りとなり、一段と少子高齢化が進んでいきますが、老人クラブに若手が加入することにより老人クラブの活性化が図れます。そのためにも魅力ある老人クラブをつくる必要があります。一人ひとりの協力がなると一層必要となりますので、ぜひとも皆で楽しい老人クラブにしていきたいでしょう。

これからも会員の方々が元気に、積極的に地域活動に参加され、健康寿命を延ばしていかれますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

「佐賀市老連副会長あつね」

新年明けましておめでとうございませう。今年もクラブの活性化や、会員増加のため精いっぱい努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



古川 一男



久野 絹子



古賀 一彦

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食事のヒント

高血圧予防

ポイント

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

いちはら

耳鼻咽喉科クリニック

院長 市原次郎

佐賀市嘉瀬町大字扇町2469-26
☎0952-24-8010

矢ヶ部医院

純伸会

デイサービスセンター 好日苑
居宅介護支援センター きはら

往診行います

佐賀市木原三丁目2番11号
☎(0952) 29-6121

整形外科・リハビリテーション科・デイケア
医療法人

島内整形外科医院

理事長 島内良三 院長 島内誠一郎

佐賀市大和町尼寺 2628-1 (大和酒造前)
電話 0952(62)2300
http://www.shimauchi-seikei.jp

お気軽にお問合せください

巡回訪問 えん
小規模多機能ホーム このはな
介護付有料老人ホーム まどい

なゆたの森病院
NAYUTANOMORI HOSPITAL ☎ 20-6000

佐賀市本庄町本庄269-1 (なゆたの森病院)

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

医療法人社団 博文会

小柳記念病院

佐賀県佐賀市諸富町大字諸富津230番地2
TEL(0952)47-3255(代) FAX(0952)47-5101

介護老人保健施設 白壽園
佐賀市諸富町大字諸富津220 TEL(0952)47-5115

お気軽にお問い合わせください

有料老人ホーム
シルバーランド 天祐

デイサービスセンター てんゆう

佐賀市天祐1丁目6-23-2
TEL 0952-27-7060

グッド・ジョブ株式会社

女性リーダー研修会

8班に分かれ
会員増強について討議

9月11日(火)、グラウンデはがくれて女性リーダー研修会を開催し、各校区老連より3人の計81人と佐賀市老連正副会長が参加しました。



木下治紀 会長・久野絹子女性部長のあいさつの後、佐賀市老連事務局長より老人クラブの現状についての話があり、8班に分かれて女性部の活動や会員増強運動の取り組みについての討議を行い、午後より発表を行いました。



久野副会長 あいさつ

女性リーダー研修会は隔年ごとに宿泊研修を行っています。今年度は1日研修というところで少し時間が足りず十分に話し合うことができなかったことが残念です。

グラウンド・ゴルフ大会

250人が参加
試合形式を変更し時間短縮

9月13日(木)、佐賀市民運動広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催し、26校区老連より250人が参加しました。



以前は2チームずつ各コースに入ってプレーをしていましたが、今年度より、試合形式を変更し、各コースに1チームずつ入り競技を行った

結果、試合時間を大幅に短縮することができ、大会をスムーズに進行することができました。大会結果は次の通りです。

【大会成績】

優勝	勝神野校区老連	189打
準優勝	金立校区老連	190打
第3位	諸富町老連	194打
第4位	西川副校区老連	195打
第5位	北川副校区老連	196打
第6位	兵庫校区老連	197打
第7位	循環校区老連	198打
第8位	大和町老連	199打
上位8チーム56人は10月24日(水)に開催された佐賀県老連大会に個人戦で参加しました。		

※関連記事は6ページに掲載

シートベルト・チャイルドシート着用
街頭キャンペーン

女性部手作りマスコットを配布

9月26日(水)、兵庫北のゆめタウン佐賀にて、佐賀市老連校区女性部長27人と佐賀市生活安全課、佐賀市交通対策協議会とが連携してシートベルト着用・チャイルドシート着用街頭キャンペーンを実施しました。



女性部もマスコット約400個を心を込めて作成し、チラシと一緒に道行く人に配布し、交通事故防止を呼びかけました。



交通安全教育
グラウンド・ゴルフ大会

プレーしながら意識向上
守ろう交通ルール

10月12日(金)、佐賀市民運動広場で26校区老連(三瀬村老連棄権)より約250人が参加して交通安全教育グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

高齢者が交通事故の被害に遭う、または交通事故を引き起こし加害者になることが増えていることを受け、交通ルールを守って事故に遭わないように、グラウンド・ゴルフの競技に交通ルールを取り入れた試合を行いました。

優勝	勝中川副校区老連	184打
準優勝	諸富町老連	186打
第3位	大和町老連	188打
第4位	巨勢校区老連	194打
第5位	大詫間校区老連	198打
第6位	兵庫校区老連	199打
第7位	神野校区老連	199打
第8位	赤松校区老連	201打
第9位	新栄校区老連	202打
第10位	金立校区老連	204打
第10位	鍋島校区老連	204打



私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかむら歯科医院
 平日夜8時迄診療
 土曜午後1時迄
 (現在 水曜午後も休診中)
 佐賀市昭栄町30番
 昭栄中学校 横
 ☎0952-27-7899

みぞがみ耳鼻咽喉科
 診療時間
 平日 9:00~12:30 14:30~18:00
 土曜 9:00~12:30 14:00~16:00
 木曜・日曜・祝祭日 / 休診
 佐賀市与賀町4-21
 TEL(0952) 22-4057

医療法人
えとう内科・循環器内科
 院長 江頭 泰博
 佐賀市神野東 4-3-19
 ☎0952-33-8177

内科
 糖尿病専門医
ひさとみ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

 休診日: 日・祝祭日(院長 久富 昭孝)
 佐賀市鍋島3-6-13 ☎0952-36-8426

精神科・神経科・内科
さめじま病院
 〒840-0521 佐賀県佐賀市富士町大字小副川272
 TEL0952-64-2231 FAX0952-64-2233

社会福祉法人 健寿会
 介護老人福祉施設
なごみ荘
 総合施設長 鮫島 良子
 佐賀市富士町大字小副川562
 TEL(0952) 64-2314(代)
 FAX(0952) 64-2167

社会福祉法人 健寿会
 なごみ
和水心療クリニック
 院長 牧本 勝義
 老年精神科・老年心療内科
 精神科・心療内科
 ○認知症デイケア実施(医療保険)
 佐賀市大和町尼寺3127-1
 TEL(0952) 20-6030

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

高齢者パソコン教室 生徒募集中



佐賀市老連では、佐賀市の補助を受けて高齢者(60歳以上)を対象として高齢者のパソコン教室を開催しています。文書入力の「ワード」と表計算の「エクセル」、インターネットの利用について3カ月間23回、年4回の教室を開催して午前(1班)・午後(2班)の各10人の生徒を募集しています。授業料は3カ月分として10,000円と資料代の3,240円です。

募集時期は開催月の2カ月前15日の市報でお知らせをし、開催月の前月の月初めに一週間で募集しています。

特に、老人クラブの役員や会計等をされている場合、大変役立つと思いますのでぜひとも参加してみたいかがでしょうか。

募集時期

- ・3月初旬 (4月～6月期教室)
- ・6月初旬 (7月～9月期教室)
- ・9月初旬 (10月～12月期教室)
- ・12月初旬 (1月～3月期教室)

授業内容 文書作成、表計算

ワード、エクセル、インターネットが使えるようになります。

教室環境 最新の環境で勉強できます

- ・OS(オペレーティングシステム) Windows10 (ウィンドウズ10)
- ・ソフトウェア Microsoft Office 2016 (オフィス2016)

佐賀市老人クラブ連合会事務局にご連絡ください



佐賀市老人クラブ連合会 ☎ 32-2561

回を重ねるごとに人気が高まってきているペタンクは誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで



10月26日(金)、佐賀市民運動広場で27校区老連と株式会社メモリードを含む計48チーム約200人が参加してペタンク大会を開催しま

ペタンク大会 勸興校区老連が快挙 A、Bパートで栄冠

す。ぜひ皆さんも大会に参加して体験し、各校区老連でも普及してください。



選手宣誓をする勸興校区老連の選手

- 10月26日(金)、佐賀市民運動広場で27校区老連と株式会社メモリードを含む計48チーム約200人が参加してペタンク大会を開催しました。
- 優勝 勸興校区老連
 - 準優勝 久保田町老連
 - 第3位 巨勢校区老連
 - 【Bパート】23チーム参加6コート
 - 優勝 勸興校区老連
 - 準優勝 中川副校区老連
 - 第3位 兵庫校区老連
 - 総合優勝 勸興校区老連Aチーム

日田市老連との交流会

万一の事故対応が課題 交通安全について意見交換



10月30日(火)、ほほえみ館にて大分県日田市老人クラブ連合会との交流会を実施しました。日田市老連より14人、佐賀市老連より8人が参加しました。主に、交通安全指導員の活動状況について意見交換をし、佐賀市老連では毎年2つの(佐賀北・南警察署管内)校区老連を

指定して交通安全教育活動を実施していることをはじめ、今年度指定されている本庄校区老連と高木瀬校区老連のうち、本庄校区老連の活動について紹介を行いました。



交通安全指導員の活動については、事故に遭った場合の対応と補償について課題があまり、全老連で推奨している老人クラブ傷害保険を今後も活用していくことが得策だという意見が多く出ました。

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 大和正信会

救急告示病院 **ふじおか病院**
(24時間対応) 佐賀市大和町大字尼寺2685番地
TEL0952-62-2200

介護老人保健施設 **しょうぶ苑**
佐賀市大和町大字尼寺3227番地1
TEL0952-62-6511

池田内科皮膚科医院

内科 池田秀夫・小柳孝太郎
皮膚科 池田裕子
診療時間 AM 9:00~12:30
PM 2:00~ 6:00
木・土曜 9:00~ 1:00
休診日 日曜・祝日
佐賀市嘉瀬町扇町2383
TEL 23-0239

まえだ脳神経外科 眼科クリニック

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	13時 まで
14:00~18:00	○	○	★	休	休	休

休診日/日・祝日 ★=14:30~18:30
※眼科は月曜午後・火・木休診。水・金は午後の診療は17時まで
小城市三日月町長神田 2173-2 TEL72-6101

そえじま歯科

院長 副島 洋人
佐賀市久保田徳万 925-5
☎ 68-4180

こやなぎ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	休	●	●	休

※受付は診療終了時刻の30分前までです
休診日/水・土曜午後、日曜、祝日

佐賀市高木瀬町大字長瀬969-1
アルタ高木瀬店2F
☎0952-36-5100

ささきこどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	13:00 まで	○	13:00 まで	休
午後 2:00~ 3:30	※	※	※	※	※	休	休
午後 3:30~ 6:00	○	○	○	○	○	休	休

※予防接種・乳幼児健診など(完全予約制)
休診/木・土曜日午後・日曜日・祝日

佐賀市大和町大字尼寺 3424-6 ☎62-1801

くすのき耳鼻科クリニック

KUSUNOKI CLINIC

佐賀市鍋島3丁目6-24
TEL 0952-33-3387
みみ みみ はな

まつした耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休

休診日/日祝日
佐賀市北川副町光法1484-1
TEL 0952-37-5096

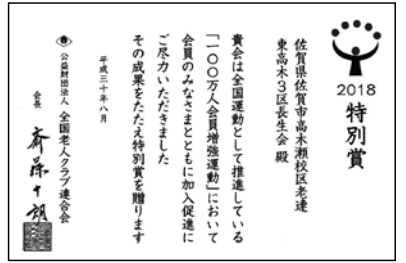
平成30年度老人クラブ保険契約書実績 前年度比契約数増で感謝状

このたび佐賀市老連は、老人クラブ保険加入において前年度（平成28年度）と比較し高い加入実績（5万円以上の契約増）であったため、公益財団法人全国老人クラブ連合会指定代理店の有限会社シニアサービス社より感謝状が贈呈されました。全国では51市区町老連に贈呈され、佐賀県内では有田町老連と佐賀市老連の2団体でした。



100万人会員増強運動 東高木3区長生会が特別賞

平成29年度の全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動の取り組みにおいて、東高木3区長生会が19人加入し、前年度より14人の増加に成功した功績が認められ、2018特別賞を受賞しました。



施設訪問

女性部27人の「愛」を 歌やタオルにこめて

11月8日（木）、佐賀市老連校区女性部長27人による施設訪問を総合保健健康施設「紀水苑」で開催しました。



紀水苑で笑顔の交流

ここ数年は介護老人保健施設「きりん」を訪問していましたが、新たな施設を希望する声があり、今回初めて「紀水苑」での開催となりました。

はじめに、紀水苑の田中氏による要介護にならない健康講座を受け、同施設のバイキング料理を堪能し、午後より約30分間の慰問を行いました。

慰問では、女性部長による歌の指導があり、童謡などを入所者の皆さんと一緒に歌い、楽しいひとときを過ごしました。



た、施設には会員で持ち寄ったタオルと洗剤を渡し、大変喜ばれました。

在宅福祉を支える 友愛活動県内交流会

「仲間を支える」原点に戻り 110人が意見交換



友愛活動のあり方を討議

11月21日（水）、グランデはぐくれに佐賀県内市町老連より110人が集まり、佐賀市老連からも20人が参加して在宅福祉を支える友愛活動県内交流会が開催されました。

この交流会は「仲間を支える」という原点に戻り、活動の活性化を図るために実施され、西与賀校区老連の高津氏が事例発表を行いました。また10のグループに分かれ友愛活動について討議を行い、最後は各グループで発表がなされました。

ニュースポーツ体験講習会 広めよう！ニュースポーツ 健康増進の原動力に

11月27日（火）、佐賀勤労者体育館にて本年度2回目のニュースポーツ体験講習会を開催しました。



スカットボール

当日は、27校区老連より各4人と、佐賀市老連の正副会長・体育部長・体育指導員120人が参加し、佐賀市スポーツ推進協議会と佐賀市スポー



スポーツ吹き矢

ツ振興課より指導を受けました。今回の種目は、ボッチャ、スポーツ吹き矢、いごてだま、スカットボールの4種目で、慣れないながらも皆さん和気あいあいと楽しみました。体験を通して多くの方に関心を高めてもらい、地域に普及されることを期待しています。

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

暮らしにうらおいと安心を

福祉用具のレンタル
販売・住宅改修は
おまかせ下さい!!
お気軽にご相談下さい

介護用品専門店 ケアサポート九州
TEL 0952-34-4453
〒840-0804 佐賀市神野東 4-12-29

笑顔でつなぐ安心と信頼
保険調剤 医薬品・健康食品・化粧品販売

くましろ薬局

佐賀市本庄町袋286-5 サガンスクエアビル4F
TEL.0952-23-5440 FAX.0952-60-5820

グループ12店舗

嘉瀬店/木原店/枳小路店/黒川店/神野東店
セリオ牛津店/八田店/北部パイパス店
本庄店/松原店/大和店/若宮店

あなたの、かかりつけ。

地域とともにくすり屋108年

溝上薬局

株式会社ミズ
佐賀市水ヶ江1-1-11 TEL0952-22-7974

保険調剤

のぞみ薬局

佐賀市開成1丁目4-4
☎0952-36-9220
FAX0952-36-9221

わたしたちは
佐賀市
老人クラブ連合会
を
応援しています!!



佐賀県老連 大会報告

囲碁大会

佐賀市老連が

2年ぶりの優勝

10月17日(水)、鹿島市民交流プラザかたらいで、16チームが参加して佐賀県老連囲碁大会が開催されました。

佐賀市老連からは、野口義也氏、小柳一三氏、仁位勝弘氏、古賀弘彦氏、夏秋博隆氏の5人が参加し、盤上の真剣勝負

を繰り広げるなか、見事2年ぶりに優勝に輝きました。

優勝 佐賀市老連

準優勝 みやき町老連

第3位 鹿島市老連Cチーム



緊張感漂う対局の様子

グラウンド・ゴルフ大会

佐賀市老連が健闘 代表4人が入賞果たす



10月24日(水)、佐賀市民運動広場で佐賀県老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

佐賀県内20の市町老連より336人が参加し、佐賀市老連からは56人が参加しました。

9月13日の佐賀市老連グラウンド・ゴルフ大会で上位8チームとなった「神野・金立・諸富・西川副・北川副・兵庫・



次回はさらに多くの方が実力を発揮し、入賞されることを期待しています。頑張ってください。

循環・大和」より各7人の56人が個人戦で出場し、日頃の練習の成果を発揮しました。大会結果は、Cパートで

兵庫校区老連の中村進氏が準優勝に輝き、Bパートでは兵庫校区老連の古賀勝邦氏が35打で第7位、同じく兵庫校区老連の北村久子氏が35打で第10位。Cパートでは諸富町老連の古川征次氏が第5位と、4人の方が10位以内に入賞を果たしました。

高齢者交通安全教室 事故に遭わない、起こさない

本庄校区

9月18日(火)、佐賀南署において高齢者約40人を対象とした交通安全教室が開催されました。

佐賀市老連では今年度、本庄校区老連を交通安全モデル地区に指定しており、校区では、各種交通安全指導教室が開催され

ています。

今回は、歩

行、自転車、自

動車の3種類

のシミュレー

ターを体験す

ることです「事

故を起こさな

い、事故に遭わ

ない」ためのコ

ツを学びました。



みんながハッスル大運動会 ユニークな競技に熱中 諸富町老連

9月28日(金)、諸富文化体育館ハートフルにおいて、第25回諸富町老人クラブ大運動会を開催し、約700人が参加しました。

洗濯物干

しや、田植

えの動作な

どを盛り込

んだユニー

クな競技が

あり、会員

たちは互い

に交流を深

めつつ、元

気いっぱい

に体を動かしスポーツの秋を楽しみました。



洗濯物干しに挑戦

あなたはどれが好き? 120体展示、かかしまつり 嘉瀬校区



ユーモアあふれるかかしがズラリ

10月31日(水)〜11月4日(日)に開催されたバルーン大会の期間中、嘉瀬川防災センターで恒例の「嘉瀬かかしまつり」を開催しました。

嘉瀬校区の各種団体が知恵を絞って作ったかかし120体が飾られ、訪れた方を楽しませました。嘉瀬校区老連からも単位クラブごとにアイデアを出し合い、趣向を凝らしたかかしが完成。展示期間終了後は、嘉瀬校区自治会内に設置されました。

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合企画 ヤマシタ 不動産のことはお任せ下さい 空き家相談士 代表 山下正典 佐賀市開成6丁目2-26 TEL 0952-33-3456

株式会社 松永産業 代表取締役 松永光司 本社 佐賀市富士町古湯818 TEL 0952-58-2010

一般廃棄物収集運搬業・産業廃棄物処理業 人と自然に快適な環境を創る 株式会社 佐賀クリーン環境 相大ごみ 事業系ごみ 産業廃棄物 道路側溝清掃もお任せください 佐賀市大和町大字川上149-1 ☎62-3800

遠赤外線床暖房ドリームシート 株式会社 西部通信興業株式会社 代表取締役 今泉芳照 佐賀市西与賀町大字厘外字四本松855-4 TEL 0952-28-0525 電気通信設計施工・太陽光発電設計施工

株式会社 フクイ 代表取締役社長 福井直博 ◇土木一式工事 ◇管工事 ◇水道施設工事 ◇設計施工 佐賀市兵庫町大字淵1110番地 TEL:0952-22-5434

自然の恵み 水・温泉 有限会社 マグマ MAGUMA 国家検定 技能士の店 井戸ボーリング・温泉ボーリング 地質調査・各種ポンプ・水処理ろ過装置全般・給排水設備工事 佐賀市鍋島町大字鍋島1404-1 TEL.0952-20-6123 FAX.0952-20-6124 E-mail:info@magma.site

株式会社 S-BIC 株式会社 エスピーック ☆防災システム ☆映像・音響システム ☆通信システム ☆消防用設備等点検業務 佐賀市鍋島町大字八戸3197番地の3 TEL:0952-26-5586 FAX:0952-24-0764 http://www.s-bic.com/

(一社)佐賀県交通安全施設業協会会員 ロードライン株式会社 代表取締役 藤原 周太郎 区画線・標識・反射鏡・防護柵 視覚障がい者誘導用標示 他 環境機器 佐賀市大和町大字東山田1933番地 TEL(0952)64-8961

赤松校区老連 アフリリ



西与賀校区老連 安来節



東与賀町老連 ああ、江藤新平



ほほえみ館カラオケ愛好会 青い山脈・上を向いて歩こう



大説間校区老連 ふるさと（手話）



久保泉校区老連 真っ赤な太陽



西川副校区老連 西郷どん



南川副校区老連 ポケない音頭



平成30年度 佐賀市老人クラブ大会 第13回 華添える躍動の演技

諸富町老連 江藤新平



主役は私たち！ 29団体が踏んだ桜舞台

10月16日（火）に市文化会館で開催した第13回佐賀市老人クラブ大会では、お楽しみ品の演技大会を行いました。毎年華やかな芸が披露されるこの演技大会ですが、今回は29団体の発表がありました。演目はコーラス、レクダンス、日舞、銭太鼓、合

加した校区もあり、出演者一丸となって披露した数々の納得の演技に観衆も激励の拍手で大会を大いに盛り上げました。この日のために、参加された皆さんで猛特訓したことで、メンバー同士の連帯感もさらに強くなつたのではないのでしょうか。この連帯の輪を、佐賀市老連のこれからの活動に役立ててください。

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

闇浮山 光明寺

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでしかつからないように気を付けましょう



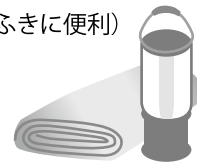
備えて安心！ 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品（現金・保険証など）
- 救急セット（常備薬または処方箋も）
- 飲料水（最低でも水500ml）
- 非常食（ナイフ・缶切り・栓抜きも）
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ（予備乾電池）
- ポケットティッシュ（ウェットティッシュ）
- 手袋（軍手）
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート（体温の低下を防ぐ）
- カイロ
- おしりふき（大判で、体ふきに便利）
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



私たちは、土木（仕事）を通して、自分、家族、社員、お客様、かかわった方々の上質の追求と自己実現の場を提供することを目的とし続けます。

松栄技建株式会社
 代表取締役 森 一剛
 佐賀市久保泉町上和泉712-12
 TEL:0952-71-8202
<http://shoueigiken.net/>

「ニチコミ」のブログで 全国の老人クラブの 活動を紹介しています！ 詳しくはホームページで！



ニチコミ 検索

<http://www.nichicomi.com/>

若楠校区老連 めだかの学校・里の秋



鍋島校区老連 佐賀さがそう



本庄校区老連 野に咲く花のように



勸興校区老連 東京カンカン娘



金立校区老連 東京音頭



富士町老連 五郎太鼓 (銭太鼓)



大和町老連 麦畑 (銭太鼓)



兵庫校区老連 比叡の風



巨勢校区老連 青い山脈・高原列車は行く



神野校区老連 山小舎の灯・琵琶湖周航の歌



蓮池校区老連 蓮池長寿会の歌・月の砂漠



新栄校区老連 月の砂漠・高原列車は行く



歌って満足、踊って満足
この刺激が感動に

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか？

みなさん毎日よく眠れていますか？
日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。
不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？ 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか？ 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

北川副校区老連 これから小唄



嘉瀬校区老連 甚八音頭



循誘校区老連 葉隠れ武士



高木瀬校区老連 きよしのズンドコ節



市老連女性部 いきいきクラブ体操



久保田町老連 初恋のポルカ



三瀬村老連 西郷隆盛



県内4地区の老人クラブが活動を紹介

老人クラブの活動を県民の皆さんにもっと知ってもらうため、佐賀県老人クラブ連合会では、平成30年度の新規事業として、このたび佐賀新聞の1面に特色のある老人クラブの活動を掲載しました。

佐賀新聞で活動PR
老人クラブは楽しかバイ!



佐賀市



唐津市



鹿島市

佐賀市老連からは、西川副校区老連の子育て支援について、唐津市老連は志道場内老人クラブの環境保全事業、多久市老連は洋々クラブの地域環境美化事業、鹿島市老連では鹿島市老連の振り込め詐欺防止活動事業をPRしました。佐賀県内の一般の方に老人クラブの魅力的な活動について知ってもらい、加入促進につながることを期待しています。

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景...
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！
制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談
ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正
制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け
ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい

TEL 092-292-6538 FAX 092-292-6539

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



よく噛んで、歯を大切に!

私たちの老人クラブ

二大イベントで盛り上がる嘉瀬校区老連



嘉瀬校区老連 会長 恒光 本多

佐賀市老連会員の皆様、明けましておめでとうございます。平成最後の「市老連だより」に投稿できること大変嬉しく思っています。今回は、嘉瀬町老人クラブ連合会（嘉老連）が現在取り組んでいる事業について紹介します。

嘉老連には2つの大きなイベントがあります。1つは春に「嘉瀬町ねんりんピック」とあと1つは秋に開催する「嘉老連大会」です。それと年間を通じて実施している事業として「子どもふれあいサロン（スズメサロン）」と「フラワールード」の管理があります。これらについて概要を紹介します。

平成23年に嘉老連と嘉瀬体協が連携し、高齢者のための体育大会を計画して始めると同時に佐賀市高齢者体育大会が地方分散開催となり、老人クラブだけでなく嘉瀬町全体の高齢者のための大会となりました。



PRのチラシは自治会を通じて全戸に配布。参加者のとりまとめ等は公民館の役員の方、参加賞や賞品の係は女性ネットの皆さん、そして、ゲームの進行採点は小学生のボランティアといった具合で年々参加者も増え喜んでいきます。その様子は「市老連だより」の月号に掲載され紹介して頂きましたのでご覧頂ければ幸いです。

嘉老連大会

もう1つの一大イベントで、大会の趣旨は会員が一堂に集い、互いに心身の健康を喜び、生きる力の源となる人と人の繋がりの大切さを再認識し、一人ひとりが安堵できる「暮らしの縁」をつくりあげる大会とすることです。

平成30年度の大会は10月14日（日）に嘉瀬小学校体育館で開催しました。8時30分には各単位クラブの会長が集合して会場づくり、10時の受付時には会員の皆様も三三五五集まり、開式時には240人の会員と各種団体から来賓16人の参加を得て盛大に開催することができました。

本大会の特徴は会員皆で長寿者を祝い白寿（99歳）、米寿（88歳）を迎えた方に祝い金を贈ることになっていきます。昨年は米寿の方が14人でしたが今年は白寿の方が6人、米寿の方が27人と長寿社会を裏付ける形になりました。

た。その後はアトラクションとして「にわか」や「一人芝居」を楽しみ、12時には嘉老連で準備した弁当を食べ、午後は各町区の会員による踊りや合唱、そして単位クラブで取り組んでいる健康体操を披露する等、会員の交流も図ることができて楽しく終了することができました。

子どもふれあいサロン（スズメサロン）

スズメサロンは平成22年から取り組んでいるもので、今年で9年

になります。会員の給食費を予算化し、年度始めに春休み、夏休み、冬休みおよび学校事業の多忙な時期を除く年間30回を各町区の老人クラブが輪番で子どもたちと給食を食べながら楽しく交流することにしていきます。また、コミュニティルームでの会員相互の語りも楽しい時間となっています。

フラワールードの花植え、除草作業

嘉瀬小学校の南から森林公園の南を東西に走る市道450号の道

路沿いに春と秋の植え付けと毎月の除草作業を4月～10月は7時から、11月～3月までは8時から3つの町区のクラブを1組にして3つの組を編成し輪番で実施していきます。また、子どもクラブとも連携し8月には子どもたちとコスモスの種まき、12月にはチューリップの植え付けを行っています。

以上、嘉老連で取り組んでいる4つの主要事業について紹介させて頂きました。今後も頑張つて続けてまいりたいと思っております。

昔遊びを通じて子どもたちと楽しく交流



久保泉校区老連 会長 保馬 山口

久保泉



久保泉校区老連 会長 保馬 山口

私たちが住む久保泉町は北に筑紫山系が東西にのびる南麓に位置し、集落の北端は清流巨勢川の源流となっていて町のほぼ中央を流れて下っております。山上からは佐賀平野、有明海の向こうには雲仙岳多良岳も遠望できて楽しいひと時を過ごすことができます。久保泉町には国の天然記念物の「えひめあやめ」の自生地としても知られ、春の開花期は「えひめあやめまつり」が開催され多くの人々が訪れています。久保泉長寿会はこういう環境の下、平成30年も同じ11クラブで300人の会員でスタートする

ことができました。減員が予想された中で前年と同じ会員の確保ができたのは活動の成果と各クラブ会長と自治会協議会の協力のおかげだと思えます。今後とも一層のご協力を賜りたいと思えます。さて、私たち老人クラブが目指す三大運動の「健康」「友愛」「奉仕」はどれも重要なテーマです。高齢化する社会でいかに元気で長生きできるか、そして周りがいかに支えるか、会員同士でしっかりとスクラムを組み人生百歳を迎えるか、長寿社会活動の中で一人ひとりが考える時だろうと思えます。健康については、クラブの中の活動について創意工夫して色々なことを実践してくれています。講師を招いての講座、室内での軽体操や一人で家に引きこもらないように会合に出席することを苦にしないことの雰囲気作り等によって、皆で楽しい、健康で長生きのできる長寿会であ

りたいと思えます。友愛・奉仕活動については、年間を通して小学校の各学期始業式・終業式の日には久保泉小の校門前や主要交差点でのあいさつ声かけ交通見守り、青パトによる巡回（子ども見守り隊）活動、えひめあやめ保全活動、まち協行事参加等に頑張っています。長寿会自体の年度計画としては、町内に6カ所の施設があり、毎年6、7月に会員（組分けにより一日一施設）本部役員はほぼ全て訪問し入所している方々との交流会を実施します。「七夕」の作成、取り付けやカラオケ、舞踊等での交流を図ります。施設側も訪問を歓迎してくれるので、長く続けていきます。

小学校低学年（1、2年生）対象の昔遊びも長く続いています。この次は平成31年1月28日で学校側と調整しています。種目は全部で8種目、体育館内5種目（メンコ、

活動通じて目指そう！
安全・安心の町づくり



新栄校区老連
会長 横尾 正 長

1 我が新栄校区老連の現況

新栄校区は旧佐賀市内の西部に位置し、新栄小学校、佐賀北高等学校、佐賀工業高等学校が所在する文教の町である。人口7195人、高齢化率は26・2%。単位クラブは6クラブ、会員数303人で構成し、老人クラブへの加入率は16・5%となっています。

2 老人クラブへの期待

新栄校区でも、少子高齢化・核家族化の進行で、一人暮らしや高齢者夫婦のみの世帯が増加する中で、地域の絆も徐々に薄れつつあります。老人クラブは、これまで



住み慣れた地域で多くの仲間たちと共に支え合い、励まし合いながら健康づくりと生きがいづくりを進めています。

3 老人クラブ連合会の活動

私たちが老人クラブ連合会では「健

私たちの老人クラブ

30年度の主な活動として

- ① 老人会員愛好会による月2回のグラウンド・ゴルフ練習試合（毎月約30人参加）。
- ② 老人会員親睦グラウンド・ゴルフ大会の開催（9月16日、参加者約80人）。
- ③ 高齢者スポーツ大会の開催（10月21日、120人参加）。
- ④ 年2回の親睦旅行の実施。
- ⑤ 教養講座の開催（12月1日、60人参加）。
- ⑥ ボランティアヘルパーによる一人暮らし会員宅への訪問、安否確認。
- ⑦ 「社会奉仕の日」清掃活動の実施（9月9日、69人参加）。
- ⑧ 交通安全運動期間初日の立ち番、見守り。

その内でも、親睦旅行やスポーツ活動は、仲間づくりや健康づくり、さらには、生き甲斐づくりに大きく

康・友愛・奉仕」を三本柱として活動していますが、本年度は会員増強運動の最終年度とあつて、日頃の加入促進活動に加えて、去る9月9日に校区自治会長会議に正副会長が出向いて老人クラブ活動の現状を説明し、未加入者への加入促進を強く要請し、協力を訴えました。

羽根つき、おはじき、お手玉、ケン玉屋外3種目（こま回し、竹馬、凧揚げ）を先生の合図でローテーション。概ね10分位で1種目終了です。人気があるのはこま回し、竹馬です。子どもたちの一番嬉々とした顔を見ることができる時です。1年生の子どもは「来年も必ず来てね」と言い「来るよ」と返事をする。次の遊びに向かって走り出します。

今の子どもはゲーム遊びが主であり、長寿会で昔遊びを体験させてやらないと一生できないのでは

4 まちづくり協議会への参加

当連合会では、新栄校区まちづくり協議会の一員として、各種団体とも連携しながら、事業を進めており、そのうちでも、

- ① 新栄ねりんピック（6月24日開催、参加者130人）は対象者が「60歳以上の高齢者」で、高齢者スポーツ大会と共通していることから、高齢者スポーツ



ないかと思えます。これからもずっと続けて子どもたちの思い出づくりに一役買ってあげたいと思います。終了後は1、2年に分かれて昼食を共にして終了します。しばらく



の二大イベントとして定着しています。

- ② 親子ふれあい新栄夏祭り（7月28日開催）は、「昔遊び」のお手玉、竹トンボ飛ばし、輪投げ等に、幼児から小・中学生や保護者まで約130人が昔遊びに興じ、楽しんで頂きました。
- ③ 新栄校区民大バザー（2月開催予定）には、手作りの漬物の販売を行っており、大根の栽培から漬物にするまで老人クラブの

5 その他

会員が手間暇かけての手作りで、当日は開館早々完売する好評で、その収益金は夏祭り、新1年生の防犯バザーの贈呈などに使われています。

6 今後の決意

新栄校区老人クラブ連合会は、単位クラブと共に「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を合言葉に、住み良い安全・安心の町づくりを目指して老人クラブ会員一同、さらに努力いたします。

私たちの老人クラブ

「大運動会」で親睦深め合う



諸富町老連大 諸富会 会長 柿内 大紀

諸富町老人クラブ連合会は、旧佐賀市の南東部に位置し、24クラブの男性623人、女性784人、会員総数1407人で構成しています。諸富町老人クラブ連合会規約には、佐賀市諸富地区内の老人クラブの普及発展を図るとともに広く社会福祉に寄与することを目的とすると書いてあります。

そこで、諸富町老人クラブ連合会では、その趣旨に基づいて年間計画を作り、会員の皆様のお知恵や協力を受けながら、スポーツ活動・文化活動・奉仕活動に取り組んでいます。今後改善すべきところはたくさんありますが、その一端を報告させていただきます。

第25回 諸富町老連大運動会

秋空の晴れわたる平成30年9月28日、佐賀市立諸富文化体育館（ハートフル）には、たくさんの方々の来賓の方々のご臨席を賜り、各地区より約700人の会員皆様が増加されて、盛大に運動会を開催することができました。

健康づくりの三本柱としては、栄養・休養・運動の3つがありますが、特に健康増進のためには適度な運動が一番大切だと思います。このことを実践するために歩く・走る・投げる・踊る等の運動を競技に取り入れています。

今年度は8種類の競技と婦人部の皆様によるマَسゲーム（集団演技）を実施しました。スタートの合図と共に、体育館には大きな歓声が上がり、参加された皆様は青春時代に戻って、腹の底から笑い、身も心もリフレッシュすることができました。

さて、今、私たちは諸富文化体育館という立派な建物の中で、大変恵まれて運動会を実施することができ、はじめてに計画された先輩の方々のご苦勞は大変なものであったことと推察いたします。今の会場である諸富文化体育館は雨が降っても予定通り実施できますが、はじめての頃の運動会は諸富公園のグラウンドで実施されていたため、雨天の時は中止せざるを得ませんでした。

長年、諸富町老連の事務局に勤めておられた嶋村直子さんにお尋ねしましたが、天気の時でもテント張りから会場作り、放送器具の準備まで、大変な苦勞があったそうです。また、競技のための用具においても、まったくのオリジナル性を出すため、創意工夫を重ねられました。

一例を挙げますと、地区対抗田植えりレーの用具においても、選手の手が皆さんが腰を痛めないように、牛乳瓶と割り箸の大きさを計算して今の大きさに工夫されました。8種類の競技用具は、どれをとりにましてもキラッと光る工夫の跡が見られます。

先輩の方々は運動会を平成6年にスタートされ、3年間は諸富公園のグラウンドで実施されました。その後、天候やけがなどへの配慮から公民館や体育館、続いて諸富文化体育館へと変更され、現在に至っています。

今回は、区切りの第25回目の大運動会となりましたが、ここまでに至る間、各地区の会長さんをはじめ、役員の皆様、女性部の皆様方にとつてすべてを準備していただきました。また、運動会での司会、ラジオ体操、競技の進行など全て、会員で実施しています。運動会を実施するに当たり、その経費につきましては、町内の皆様から協賛して頂きました寄付金によつて賄っています。賞品や用具の購入等、大切に使用させていただきます。

運動会のプログラムは次のようになっています。

- ①おとさないでね（50人）、②マَسゲーム（230人）、③大漁ぶし（140人）、④お手玉拾い（50人）、⑤きょうは天気（95人）、⑥すてきなカード（230人）、

六十路会の今昔と

主な行事について



諸富町老連 六十路会 会長 一男 古川 六士

◎六十路会に入会

60代半ばをようやく過ぎ、会社を定年退職して関連会社へ就いたばかりの血気盛んな頃「65歳になったら老人クラブに入らなば」と単位クラブの会長さんから言われた。「まだ早かけんその内入る」と返事したのに、春の老人クラブの総会には正式に案内状がきて、我ら同級生の男性6人同時に、否応なく入会させられた。

当時私はまだ勤めていたので老人クラブなんて考えたこともなかった。仲間も皆、気乗りしないまま、大した反対もなく入会させられた感じだった。その時の会長さんは町の助役を定年退職してから六十路会の会長になり、尊敬される人格者で、地域の指導的立場の人だった。

◎六十路会会長

歴代会長は人格識見ともに優秀で誰からも尊敬される人ばかり。現会長はすべて歴代会長に及ばないが、ただ車の運転とパソコンができることで会長に選



出されたと思う。

◎六十路会規約

どこにもあるような規約で、行事面では毎月の例会、忘年会、新年宴会、花見、日帰り旅行、一泊旅行。会計面では会費、慶弔。そして役員名等、細かく明記されていた。この規約に従って行事は忠実に実施されていたようだ。もし時期が遅れでもしたら、年配の女性部の会員から「なんで決まったことせんね」と、やかましく言われると会長さんが話しておられた。その頃の六十路会の加入率は90%以上ではなかっただろうか。入院中の人でも弔辞を読んでもらいたいからと言って、家族の人が会費を払って入会させておられる人もある半面、友人間で嫌われている人もあり、加入に誘いのかからない人もあったとか聞いておる。

◎会計

年会費 男4000円 女3000円
長期入院者 1200円
香典 1万円
見舞 1万円打切

◎例会

毎月公民館での例会。600円の弁当を注文し、個人負担は半額の300円、残りは会計負担。当日は近所で誘い合わせてお茶受け等を持ち寄って、とても楽しそうだった。当月の誕生者の紹介。ハッピーバースデーを歌って、会長の決まり文句のあいさつ、行事予定等の報告があり食事会。若者はいつも酒やビールの買い出しや小間使い、戦後とはいえ、まだその頃まで田

⑦田植えりレー(152人)、⑧ペットを釣ろう(130人)、⑨玉入れ(228人)

今回の運動会は多くの諸富町老人クラブ会員の皆様が参加され、競技する人も応援する人も笑顔に溢れ、楽しみながら爽やかな汗を流されました。

「きょうは天気」の競技ではスタート後、かごからタオルを取り出し、洗濯バサミのついた棒にタオルを吊るし、棒の周りを回ってスタート位置に戻り次の走者とタッチします。「田植えりレー」では、5本の牛乳瓶を稲に見立てた割り箸を入れ、グルッと回った次の走者に渡します。見ていると簡単そうですが、中には瓶を倒す人もいて、会場には大きな笑い声が上がっていました。また、女性



私たちの老人クラブ

部の皆様方による集団演技がとても綺麗で感動的でした。1等のお米をはじめ、たくさんのお品を用意しましたが、皆様方は勝負にこだわることなく、レクリエーションとして楽しめました。

第22回おばあちゃんの発表会

「笑いは健康と長寿の源」

平成31年2月28日(木) 会場 佐賀市諸富文化体育館

「おばあちゃんの発表会」は、平成9年度に開催され、今年で22回目を迎えます。当時、町老連女性部長の田中綾子さんが、女性会員の皆さんがいつまでも若々しく生き生きとして活動し、多くの皆様との交流や生きがいづくりに繋げるような事業はないだろうかと考えられて始められました。

このことを実践するために、大和町老連の活動をはじめ、県内各クラブの活動を詳しく調べ、諸富町に合った形の発表会となるよう工夫をされました。もちろん、女性部の三役の方々だけでなく、各地区からの女性代表の方にも参加してもらい検討に検討を重ねられ、現在の形となりました。

色々な苦難を乗り越えて平成10年2月26日、第1回「おばあちゃん発表会」をスタートしました。昨年度の発表会では、18のプログラムにおよそ200人のおばあちゃんが登場し、お揃いの衣装や手作りの帽子がとて面白い、踊りの

音楽と皆様の手拍子が良く合っており、とても快く響きました。

展示部門では、1年間丹精込めて作った手芸品・書・絵画・陶芸などの作品を後ろのパネルいっぱいに展示して頂きました。舞台上で演芸する人、会場より拍手を送る人、手作りの作品を展示する人、まさに、一人ひとりが主役の発表会となりました。今回の「おばあちゃんの発表会」は、歌や踊りを練習することで仲間ができて、地域の皆様と親睦を深めることができました。また、体を動かすことによって「健康づくり」にも繋がります。

私たちの先輩がつけられました「おばあちゃんの発表会」を私たちは継承し、次の若い方にバトンを渡し、30回、40回と続いていくことを願っています。

以上2つの行事について紹介しましたが、その他、町老連主催のグラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会にも取り組んでいます。

私たちは、老人クラブの様々な活動を通して、積極的に社会参加をしていきたいと考えています。家の中に閉じこもりがちな私たち高齢者の孤独感をなくし、仲間づくり、健康づくり、地域づくりの活性化に向けて取り組むことが老人クラブの大きな目的ではないでしょうか。これからは、佐賀市老人クラブ連合会の皆様のご指導を仰ぎながら、目標に向かって進みたいと願っています。

舎では封建的で年長者の権力が絶対強く席順も必ず年齢順だった。

◎忘年会

12月末の忘年会は、公民館で行う。会費は個人負担なし。毎年50人以上の人が参加される。カラオケが主で、仲間同士の雑談がこれまた楽しそう。4時間程の宴会を名残り惜しうに解散する。大正生まれの人がいなくなると最近では酒に酔って一人で歩けなくなるような人はまず無いようだ。

入会した当時は先輩から二次会に誘われ、割勘要員と納得しながら佐賀の街まで呑みに行くことが再三あった。いやいやながらついて行っておつた今は、自分が誘う立場になろうとは夢にも思わなかった。そんな嫌な経験をしてきたので、今誘う時は相手の顔色を充分見ながら、相手の笑顔に自信が持てたら誘うことにしている。

◎新年宴会

基本的には希望者のみで行うことになっている新年宴会は、1月中旬頃に近くの料亭で。または嬉野方面に出かけることもある。会費は半額個人負担。

◎旅行

日帰りまたは一泊での旅行。以前はそれぞれ行っていたが、今は1回。新年宴会と同時に行くことが精いっぱい。行動範囲も狭くなり一泊か日帰りかはその都度状況を見ながら決定している。老人クラブの指定旅館利用を原則としているので行き先は限定される。

◎スポーツ

入会当時はゲートボールが盛ん

で少し位の小雨なら小屋の中から出たり入ったりして、練習している人もおられたようだ。ゲートボール場の壁には予定表が掲示されていた。練習にも無理矢理引っ張り出されている人もいたようだった。昼は焚き火をして「うどん」等をゆがき、どこ何処のうどんが美味とか「だしの作り方などを話題に、楽しそうに。また、人の噂話等をして情報の交換も十分できているようだった。男性は自家製の酒を呑みながら、酒のでき具合や濃度など、語り合い、飲み過ぎてたまには競技のことなどで喧嘩になったりすることもあったらしい。しかし、男性は皆子どもの頃からの幼なじみで、気心の知れた仲間ばかり。喧嘩しても帰りは歌を歌いながら肩を組んで家に帰っておられるのを良く見かけることがあった。



あれ程盛んだったゲートボールがなぜこんなに衰退してしまったのか。今はゲートボールがグラウンド・ゴルフに変わってしまった。会員も男女あわせて20人弱で毎週月曜日に練習している。半世紀前に老人クラブが発足してからの当時の足跡を忍びながら、この輝かしい歴史を私たちの時代に決して絶やすことのないよう皆さんと共にお互い力を合わせて頑張りたいかねばならないと思うのであります。

私たちの老人クラブ

つながろう！
地域と奉仕を通じて



巨勢校区老連 会長 紀昭
巨勢校區老連 会長 紀昭
生三

私たちの巨勢に人が住むようになったのは、おおよそ2000年前の弥生時代と推定され、それは近くの兵庫の牟田寄や千代田の詫田などから弥生時代の貝塚や土器が発見されているからです。

当時は巨勢小学校前の264号線まで有明海の海岸線であったと考えられ、今この地域に網の目のように広がっているクリークはその頃の地方に広がっていた干潟にできた「みおすじ」の跡と言われています。その後、長い年月を経て昭和29年市町村合併により佐賀市巨勢町となりました。

今の町全体を見れば西部地区は高度成長等により活性化が進み、環状線等の開通により大型スーパーの進出や新しい集合住宅が多くでき、うまく融合して新しい街並みとなっていて人口増が顕著になっています。

老人クラブの構成と活動について

平成30年度、単位クラブは7クラブ、会員数310人にて組織しています。

「健康・友愛・奉仕」の精神に基

づき4月の総会に始まり、各種事業については会員の協力によりスムーズに進んでおります。

校区定例役員会および 会報の発行について

定例役員会は毎月第1月曜日に開催し、校区役員、クラブ会長、クラブ支部長にて構成し活発な意見交換を行っています。

また、連合会会報を毎月発行し、県・市老連からの連絡事項や校区老連事業報告と計画、各種団体との共催事業に関すること等詳しく掲載し、また、単位クラブ支部での研修会や奉仕活動等も掲載し、広く会員への周知を図り全てのクラブ支部の活性化につなげていきます。

校区老連会員研修会について

会員研修会については、毎年2回定期的に開催し健康講座、文化教養講座、交通安全講座に企業見学等も取り入れ実施しています。

平成30年度の第1回目は施設の視察研修を行いました。自衛隊幹部候補生学校（久留米市）に併設の日本陸軍歴史資料館を見学。明治初期の陸軍の創設から日清・日露戦争、大東亜戦争に至るまでの歴史資料を見学。国防について見聞を深めました。

午後の吉野ヶ里温泉での親睦会は、例年のことながら歌あり踊りありで、久しぶりに会っての会話も弾み、親睦を深め最後に全員で

大合唱をして閉会しました（参加者72人）。

交通安全運動 子ども見守り活動について

春夏秋冬に県民交通安全運動が実施されますが、期間中は単位クラブの輪番制にて264号線、小学校前およびJA巨勢前交差点にて児童登校時に合わせ安全立ち番指導並びにあいさつ見守り運動を行っています。4月入学のピカピカの一年生もお兄さんお姉さんに習って大きな声で「おはようございます」と言い元気なあいさつに私たちが元気をもらっています。子どもたちは国の宝です。これからも事故に遭わないよう見守っていきたいと思います。

交通安全反射タスキ 装着運動の実施

相変わらず高齢者の事故が多発している中で、巨勢町も近年は大型スーパー等の進出で交通量が非常に多くなっている、高齢者の死亡事故も発生しました。

少しでも交通事故を減らし町内交通安全ゼロを目指し、赤い羽根共同募金支援事業助成金を活用して自治会、民生児童委員会、老人クラブ、社会福祉協議会等が中心になって反射タスキ装着運動を実施。

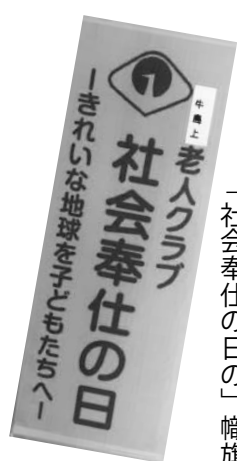
町内の65歳以上の高齢者全員に安全反射タスキを配布し薄暮、夜間散歩時や、買い物等の外出時にタスキの着用を町内挙げて取り組

んでいます。7月並びに12月の交通安全運動期間中に町内幹線道にて装着パレードを実施し、町民や通行車両に事故ゼロを目指して呼びかけを行いました。

単位クラブ地域環境 美化奉仕活動紹介

巨勢牛島上老人クラブは結成19年目を迎え、会員数も概ね百名前後で推移しています。人生百年時代と言われる中、長い老後をいかに過ごすかが老人クラブのみならず、地域での大きなテーマでもあります。年をとったら住み慣れた

新調した「社会奉仕の日」の幟旗



地域で安心して暮らせるように地域包括ケアシステム構築の取り組みが進む中で老人クラブの役割も期待感が増しています。

このような状況の中、牛島上老人クラブは様々な課題を抱えながらも三大運動の健康・友愛・奉仕を基本に各種団体と連携を図りながら活動を推進してきました。中でも、奉仕活動については、区内3カ所について15年にわたり会員の清掃美化活動を実施してきました。

今では、自治会の認知度も高く、継続は力なりであります。活動週間に合わせ「社会奉仕の日」の幟旗も新調しました。これからも地域の人々が誰でも参加してみたいと思える活動、魅力ある牛島上老人クラブの活動を目指していきたいと思

【活動場所】

- ① 県道333号環状佐賀線
- ② 親水公園一帯
- ③ 牛島上自治公民館

【その他の活動】

グラウンド・ゴルフ大会（年2回）、高齢者スポーツ大会、三校区（巨勢・北川副・蓮池）対抗ゲートボール大会、会員親睦旅行（年2回）、物故者追悼会、小学校昔遊び会、幼保小連携餅つき会、町民体育大会、町民文化祭、町民餅つき大会

佐賀市老連 会員数推移(平成25年度～平成30年度)

校 区 名	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
勸 興	348	377	380	404	410	415
循 誘	344	328	313	266	244	248
神 野	460	481	491	473	341	348
赤 松	148	149	142	140	149	115
日 新	0	0	0	0	0	0
西 与 賀	595	575	528	482	406	386
本 庄	386	356	363	364	370	359
北 川 副	442	416	344	329	270	229
巨 勢	325	333	318	319	317	310
蓮 池	219	215	209	202	198	186
兵 庫	562	539	552	526	518	509
久 保 泉	319	331	312	308	300	300
金 立	396	311	291	291	309	334
高 木 瀬	391	400	406	414	411	397
鍋 島	552	546	495	481	498	461
嘉 瀬	675	629	618	638	639	623
新 栄	291	305	318	321	315	303
若 楠	355	379	389	339	336	338
開 成	198	0	0	0	0	0
旧 佐賀市	7,006	6,670	6,469	6,297	6,031	5,861
諸 富	1,703	1,697	1,600	1,482	1,479	1,407
大 和	1,224	1,154	1,091	1,052	1,030	917
富 士	917	918	922	806	812	774
三 瀬	375	395	389	392	367	368
南 川 副	572	534	492	485	480	447
西 川 副	677	598	632	653	586	522
中 川 副	470	506	497	507	501	491
大 詫 間	401	382	392	378	399	387
東 与 賀	741	751	720	736	689	618
久 保 田	857	804	770	712	651	649
旧 郡 部	7,937	7,739	7,505	7,203	6,994	6,580
合 計	14,943	14,409	13,974	13,500	13,025	12,441
新規会員数	901	858	767	742	785	623

5年で8クラブ、2502人の減 会員増と共に減少防止も大切

佐賀市老人クラブ連合会 常務理事兼事務局長 中野 公利

昨今、少子高齢化が著しい現状において、老人クラブ会員数の減少が顕著になっていきます。要因は「会長のなり手がいない」「会員の高齢化」など各老人クラブごとに様々あり、老人クラブの魅力がPRするため、皆さん尽力されています。

佐賀市老連の現状は、平成25年度は312クラブ、1万4943人で、平成30年4月1日現在では、304クラブ、

1万2441人と8クラブ、2502人の減少となっています。

大きな理由としては、平成25年度に日新校区老連が休止、平成26年度に開成校区老連が休止の状態となったことがあげられます。休止の理由は、会長や役員の後継者がいないことが一番多いようです。

また平成26年度から全老連や佐賀県老連および、佐賀市老連でも会員増強運動の取り組みを積極的に行っていますが、佐賀市老

連の新規加入者数は、平成25年度より平成30年度までの調べで、4676人と年間平均779人と、いう素晴らしい結果を残しているものの、死亡・脱退等の減少数が7704人と年間平均1284人あり、会員の減少に歯止めをかけることができていません。

会員減少を止めるには、休止や脱会する老人クラブをいかにして防ぐかが課題です。そのためには、会長や副会長の役割が大切です。また活動のマンネリ化を防ぐための具体的な方法についても早急に検討する必要があります。

女性会員の割合が多いため、女性役員を増やしたり、役員の複数

化により全体で話し合つての検討も必要ではないでしょうか。そして今後も老人クラブの三大運動である「健康」「友愛」「奉仕」の事業を積極的に開催し、活気ある楽しい老人クラブにすべきだと思います。

「友愛活動」を広め

安心安全な地域へ

地域包括ケアシステムの構築を目指して、高齢者がいつまでも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向けて第1層協議体が平成29年度から設置され検討されていますが、一向に

地域に広がっておらず、残念ながら第1層協議体が佐賀市全体の方向性を明示して、第2層(中学校区)、第3層(小学校区)へと展開できていない状態です。

また老人クラブでは『友愛活動』を実施していますが、老人クラブの加入率が平均27%のため佐賀市全体には広がっていません。老人クラブの友愛活動だけでは地域包括ケアシステムとはならないので、早く地域全体で取り組みができることを切に願うと共に老人クラブ会員の増強が急務だと思っています。

百吸

一日に百回くらい(一度には十回くらい)深呼吸しよう

深呼吸することで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。



千字

一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。



万歩

一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。



高齢者の健康法

一読・十笑・百吸・千字・万歩

一読

一日に一度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。



十笑

一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。



第13回佐賀市高齢者趣味の作品展を開催

入賞作品一覧 (敬称略)

絵画の部 出展数 41点

最優秀賞	江頭 嘉廣	72歳
優秀賞	糸山 正子	72歳
優秀賞	北川 行俊	78歳
優秀賞	中島 雄次	71歳
努力賞・最高齢者賞	石山 勝巳	92歳

写真の部 出展数 11点

最優秀賞	荒木 茂代	74歳
市社協会長賞	樋口 昇	71歳
優秀賞	山下 紘一	77歳
最高齢者賞	木原 キナエ	97歳

書の部 出展数 52点

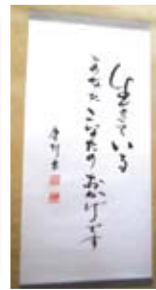
最優秀賞	高田 康行	85歳
優秀賞	橋間 春代	86歳
優秀賞	藤井 節子	86歳
優秀賞	村岡 淳	88歳
努力賞	中西 伊登子	85歳
最高齢者賞	副島 ミツエ	96歳

手芸の部 出展数 108点

最優秀賞	今村 弘子ほか	12名
市老連会長賞	緒方 洋子	86歳
優秀賞	江下 哲夫	86歳
優秀賞	佐藤 静江	88歳
優秀賞	下村 和代	71歳
努力賞	石田 圭子	78歳
努力賞	井手 富美恵	88歳
努力賞	久米 ハル子	81歳
最高齢者賞	渡邊 スナヲ	97歳

工芸の部 出展数 18点

最優秀賞	井手 美枝子	73歳
優秀賞	北村 恵子	75歳
優秀賞	平川 仁英	70歳
最高齢者賞	寺町 正之	81歳



創作意欲高めめる
秀作230点が一堂に

第13回佐賀市高齢者趣味の作品展が12月13日(木)から16日(日)まで、佐賀市立図書館で開催されました。

一般高齢者や施設入所者や老人クラブ会員から230点と多くの作品が出

展され、佐賀市老人クラブ連合会会員30人からも作品が出されました。展示された写真や工芸、書や絵画等は、いずれも熟練の技が遺憾なく発揮され、訪れた方々を魅了しました。これからも作品を通して、創る喜びを多くの方に広めていってください。

スポンサーへのお礼

このたびは「佐賀市老連だより」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。これからも末永きご厚誼ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

あとがき

100万人会員増強運動の取り組みも平成30年度が最終年度となりました。間もなく平成31年4月30日をもって平成も終わりますが、老人クラブの活動には終わりはありません。超高齢化時代に健康な高齢者がますます健康になるためには、地域全体で支えるサポートが必要で、地域包括ケアシステムは、地域の各種団体や介護施設、おたっしや本舗等の手助けを受けて地域の高齢者を元気にしていくシステムで、住み慣れた地域で自分らしい人生を送るためにも重要なものとなります。

老人クラブの友愛ボランティアサポーターの皆さんは、自治会長、民生委員・児童委員、福祉協力員、市町村、校区社協・町づくり協議会等と一緒に活動の幅を広げていくことを期待されています。今後も老人クラブの『健康・友愛・奉仕』の3つの方針を基本として、地域の高齢者の方々には老人クラブに加入してもらい、ともに力を合わせていきたいと思っております。(事務局)

私たちは佐賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

オメガ アルファ ザール

草苑 (SOU EN)

(株)平安閣エヌピーオー互助会
ホテル マリタール 創世

北佐賀草苑 TEL 0952-30-4040
南佐賀草苑 TEL 0952-25-1255
大和草苑 TEL 0952-64-8448
神埼草苑 TEL 0952-53-2334
鳥栖草苑 TEL 0942-82-6430

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

よしとみ整骨院

院長 吉富陽亮

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~7:00	●	●	●	●	●	●

●水・土は午後1:00まで受付 / 日・祝休院

佐賀市大和町大字尼寺 2467-3
☎0952-62-8663

株式会社 JAセレモニーさが

プレアホールさが TEL 34-1222
プレアホールなべしま TEL 97-8688
JA やすらぎ大和会館 TEL 64-9955
JA やすらぎ南部会館 TEL 34-9611
JA やすらぎ東与賀珠の里 TEL 34-7020

【プレアホールなべしま】

メモリードグループ

メモリード 佐嘉会館 TEL 33-0952	メモリードホール東佐賀 TEL 27-0078
メモリードホール高木瀬	メモリードホール鍋島 TEL 36-6565
佐賀メモリードホール TEL 26-0952	メモリードホール八戸 TEL 37-7117
佐賀メモリードホール新館 TEL 27-8080	神埼メモリードホール TEL 20-0983
夢咲メモリードホール TEL 31-0983	割烹夢咲 TEL 32-4351