

宮園会だより

市老連主催カローリング大会の様子

※2面に関連記事



宮園Aチーム：満田(賢)、阪口、木戸 準優勝
宮園Bチーム：満田(香)、八島、小原 2回戦敗退

発行所

宮園上4-5-16

中高齢クラブ 宮園会

発行責任者 三野康政

TEL (0829) 37-3262

「パラネット制度」の活用について

宮園会会長 三野 康政

コロナ感染状況も少し落ち着いてきました。外出自粛も緩和され、この夏は多くの人出がありました。また、10月11日より全国旅行支援も始まり、外出や旅行には良い季節になりました。しかし、まだ油断は禁物です。冬に向けて、コロナとインフルエンザの同時流行も懸念されており、マスクの着用やワクチンの接種は肝要です。

宮園会の各クラブもその活動を本格化させ、賑わいを取り戻しつつあります。

さて、今回は他所には無い、宮園会が独自に行っている、「パラネット制度」について、改めて説明させていただきます。

この制度は、平成25年に立ち上げ、その目的は会員の福利厚生と地域活性化を目指したものです。市役所高齢介護課や弁護士の方々と相談の上発足しました。

宮園会会員は、会の発行する会員証を持参すれば、提携業者の商品購入・支払い時にその価格の5%の割引を受けられます。

提携業者を職種別に紹介いたします。

- ① 食事処 焼き肉店、ケーキ販売
イタリヤ料理店
- ② 薬局
- ③ お墓関連 仏壇、仏具、墓石
- ④ 葬祭関係 葬儀会館
- ⑤ 花造園
- ⑥ スポーツ関連 マッサージ
コンディショニング、鍼灸
- ⑦ カラオケスタジオ
- ⑧ ペットショップ

等々の15社程度です。詳細については、宮園会発行の業者案内を参照ください。

尚、これまでの宮園会総会の際には、説明会やケーキの即売も実施してきました。

この所、様々、値上げが多くなっているのが現状です。パラネット制度をより多く活用することにより、会員皆様方には大変有意義なものとなると考えます。

宮園会会員になれば、会員証を発行いたします。この制度活用により会員の増強と提携業者の販売増につながるものと確信いたしております。

最後に私の好きな詩吟の中から、気分が落ち着ける一詩を紹介いたします。

吟題「半夜」良寛作

首を回らせば 五十有余年

人間の 是非は一夢の中

山房 五月黄梅の雨

半夜 蕭蕭として虚窓に灌そそぐ

その意味は、人間社会五十有余年、生涯生きてきて顧みると、是非も総て一夢の中である。山中の一房、五月黄梅の雨が窓に降り灌ぐのを、寂しく聞いている。

私は、この一詩から、静かで落ち着いた気分を感じます。皆様は如何でしょうか？
※蕭蕭：しやしうしうと読む

下の写真は6月28日すみれ倶楽部
会合の様子



三味線演奏で民謡を唄う



オカリナ・ハーモニカの合奏



宮園会の第1グループ（二丁目・七丁目の会員）対象では、7月8日（金）宮園二丁目集会所において、13名の出席を得て「ミニ集会」を実施。かねてより会の活動計画で、この集の実施を目論んできたが、新型コロナウイルスの影響もあり、その実施が延び延びとなっていた。この7月には一時的ではあるが、コロナの感染者数が減少したことを受け、やっと実施に踏み切ることが出来た。この会では、まず、皆さんが気軽に参加出来るようにと、役員により準備を入念に練って当日に臨んだ。会では、まず自己紹介から始まり、続いて3名の三味線演奏に合わせ民謡を、オカリナ演奏に合わせ、それぞれ全員で声を揃えて楽しく歌った。また、オカリナとハーモニカのコラボ演奏もあり、会員（演奏者は全て第1グループの会員）の「芸の多彩さ」にも驚かされた。

会の最後は、会員の皆さんの現状や、相談事をお聞きしたが、発言が少なく少々残念に思った。

総括として、良かった点は、イベントを組み込んだことで楽しく進化したこと、それに対して第1グループ会員の数に比して出席者が30%にも満たなかったことが課題として残った。（記事 内田）

「ミニ集会」実施しました!!



小泉信子(鉛筆画)
「子犬」



佐藤八重子(書)
「魚跳萬仞峰」



大原靖子(パステル画)
「幕」



永岩良啓(鉛筆画)
「微笑(ほほえみ)」



村岡真子(鉛筆画)
「教会の建物」



大原靖子(日本画)
「夕顔」



植田澄子(鉛筆画)
「橋」

表題の作品展が、6月29日から5日間実施され、市内老連の各所より絵画、写真、書、手工芸品、服飾品など、105点もの出展があり、出展者それぞれの、多彩な腕前を鑑賞させて貰った▲宮園会からは、写真の7点を展覧し、多くの方から好評が寄せられた。（記事 永岩）

廿日市市老連主催 第6回 作品展

6月29日(水)～7月3日(日)の5日間
於 はつかいち美術ギャラリー



当日の参加者メンバーです。但し、小泉氏は大会運営委員としての参加となりました。

準優勝の栄を獲得!

市老連主催 カローリング大会

去る、7月14日(木)サンチュリーアリーナにて市老連主催のカローリング大会が、廿日市市内各地域の老人クラブから、約150名の参加を得て実施されました。

大会は、参加者多数のため、AとBの2つのブロックに分け、リーグ戦とトーナメント戦併用型で競いました。

宮園会シニアフレンズ宮園からは2チーム7名が参加、その内、Aチームが準優勝の栄を獲得しました。

シニアフレンズ宮園は、毎週月曜日の午後、市民センターで、約3時間定例の練習ゲームを実施しています。今回の準優勝は、その練習の成果だと思えます。因みに隣の四季が丘(寿会)からは3チームが参加し、内1チームが優勝しています。

次回の大会では、是非とも優勝したいので、更に練習を重ねたいと思います。

(記事 保健体育部 満田賢輔)

ふれあいの窓 会員投稿の欄

今回の投稿欄は、川端讀相談役が、我々に他に類を見ない贈物を数々遺して今年6月に逝去されました。その功績を偲び、追悼の記事とさせていただきます。

会歌いまを楽しく宮園会を想う

宮園会には表題の会歌があります。この会歌は、宮園会発足25周年記念事業として平成29年、当時の川端讀会長の発案で作られました。当初、簡単に作れるわけがないと反対されましたが、会長に腹案もあり、「誇れる地域造りを前面に出した歌詞」を希望し、作曲は当時宮園小の新見校長先生に既にお願ひしていると、すぐにでも作りたい意向でした。会歌ですので、まず、全会員に問い掛けをし、回答があつた61名中47名の賛同を元に、早速歌詞の募集開始。7点の応募があり、「笑顔と活気あふれる街」「花と緑の街」「奉仕活動」「楽しい集、仲間」「ところをつなぐ」など多彩な内容があり、再び7点の歌詞を全会員に知らせ、22名より回答があり、現在の歌詞が最多の9票でした。最終審査は役員会で行われ1票差で今の歌詞が選ばれました。

その後、川端会長の知人で歌手の「道ひろし」さんの監修を経て、詞の途中に「ハア」が追加されて歌詞が完成しました。新見先生により作曲が仕上がり、高橋幸子さん紹介の内藤真弓さん(元宮園小先生)による編曲で形が整いました。仕上げは、永岩さんの出番で、市民センターで収録、歌唱はカラオケ講師の白井絹江先生、ピアノ伴奏は編曲の内藤先生で肅々と行われ一発完成。その後立派にデザインされたCD版が作成され、関係者や希望者に配布されました。会歌は宮園会の諸行事、クラブ活動の中で必ず歌われ、山口さん振付による踊りや、岡本さんの大正琴版、山下正子さんの民謡版が出来るなど、素晴らしい盛り上がりとなり、更に、PRに力を入れる川端会長はFM廿日市に働きかけ平成30年4月には、宮園会の紹介とともに会歌が廿日市の街中に流れました。

こうして、多くの方々の協力により出来た会歌ですが、未永く歌い続けられることを願っております。

最後に、昨年末川端相談役から頂いた手紙に、会歌に対する強い思いが記されており、「いつか一緒にみんなと歌いたい」と、楽しみにされていました。ご冥福をお祈りいたします。(記事 多田納 勉)

宮園会相談役

故川端讀様を悼む

諸行無常

6月2日——「今朝、主人が……黄泉路(よみじ)へ……」奥さまからお電話——つい3日前お会いして昼食を楽しんだばかり。

「人生100年時代」瑞々しく誇らかに生きよう」と川端さんの声が耳からはなれない……。

ふりかえると平成26年、私たちは川端さんに宮園会会長を、令和元年には相談役をお願いしました。爾来(じらい)、川端さんは全身全霊を宮園会に傾けてこられました。

今日も宮園会(コロナ禍にひるむことなく)健全に活動が続けています。——「会の歌」「クラブ活動」等等、「人生100年時代」を体現する片鱗が輝いています。

回顧 「宮園会」とは……この大きな問いかけに、川端さんは行動で応えています。スポーツ・趣味・社会貢献——川端さんの人生は、3つの言葉に収束。就中(なかならず)「宮園会」での社会貢献に「川端風行動」が見えます。

「ファイター川端さん」——宮園会に生気が……と川端さん「いと小さき「宮園会」に

(畏れ多くも)元廿日市市長を名誉顧問として招聘(しょうごう)しよう——宮園会の体感温度を大いにあげました。

「セールスマン川端さん」——「宮園会だより」の印刷がすむやいなや、関連先を訪ね、「これが見えぬか」と「宮園会」の魅力を一言添えて手渡す。

「チャレンジャー川端さん」——「会員福祉」のやまない思いが創ったバラネットシステム。制度の1丁目1番地は「協力業者」。孤軍奔走、16店と協定成立。社会貢献は持続と真価の相関関係が生命線。

邂逅・惜別 二人の「邂逅」は、天の思召(しめい)しか、戯れなのか、川端さんは入会ホヤホヤ、私は入会1年そこそこの時期でした。それから15星霜。

「出会い」から「心友」への昇華は「100歳」のはずです。遅からず永遠帰郷の「出会い」に手土産持参で参上いたします。どうか「人生のデザイナー川端さん」安心なさつて、こゆつくりとお休みになつていてください。(記事 9丁目在住 高橋 正)



ミヤコワスレ

健康ひとくちメモ

「肺炎について」

肺炎は、細菌やウイルスが鼻や口から侵入し、喉を経由して肺の中に入り込み、肺に炎症を起こす病気です。

主な症状は、①発熱、②咳、③痰(たん)、④息切れ、⑤胸の痛み、などの風邪と似た症状が見られますが、風邪は鼻や喉などの上気道で炎症を起こすのに対し、肺炎は肺の中の肺胞という部分で炎症が起こります。高齢者の肺炎の特徴として、①⑤のような症状がなく、「いつもより元気がない」「食欲がない」「寝てばかりで動かない」などの肺炎だとはわからない症状が目立つことで、気が付くと重症化していることがあるため注意が必要です。

肺炎は外出時のマスク着用や帰宅後の手洗い、うがいなど、日常生活の中で少し気を付ければ予防できます。また、「かみかみ百歳体操」というものをこ存じでしょうか？食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、誤嚥(ごえん)による肺炎の予防に効果があります。「いきいき百歳体操」と合わせて実施することをお勧めします。

医療法人 ハートフル

アマノリハビリテーション病院

理学療法士 坂本優介先生

計報

七丁目 森 裕志さんは7月18日に逝去されました
享年73歳でした
ご冥福をお祈りいたします 合掌

会員動向

新会員紹介

2名の方が新たに入会されました
令和4年10月現在 (敬称略)

正木 量子 (三丁目)

吉本 みな代 (地御前在住)

皆様宜しくお願いします！



宮園会恒例行事の宮園小学校・保育園の花壇の水やりを実施。7月21日～8月31日の夏休み期間、17名が6グループに分かれ、1グループ3名で、それぞれ7日間担当。お孫さん参加のグループもあった。今年は雑草が驚くほど茂り、植えた花が埋もれた状態だったため、除草に力を入れた。その結果、花が目に入るようになり、花壇らしくなった。活動延人数は88人だった。ご協力いただいた方々に大変感謝しています。ありがとうございます (記事 牛尾)

ボランティア活動報告
宮園小・宮園保育園
花壇の水やりと除草

宮園会として初めての試みとして、10月11日(火)にいつもお世話になっている市民センター周辺の草刈りの片づけ作業に協力させて貰った▲丁度前日の10日が祭りで駐車する車がないため、山下市議が中心となり機械除草、その刈り取った草を片づける作業だった。役員が中心となり、十人が参加し、二時間あまり奮闘、何と集めた袋は51袋にもなっていた。(記事 内田)



当日の参加
メンバー フラス！

ボランティア活動
宮園市民センター
周辺の草刈作業に協力

掲 示 板

9月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 6月1日(水)～10月19日(水) 百歳体操実施(8丁目集会所) 延べ187名参加 (但し、8月3日～8月24日の間は休止)
- ※6月29日(水)～7月3日(日) 市老連主催作品展 6名出展
- 7月8日(金) 宮園会第1グループ(1～7丁目)ミニ集会実施 13名出席
- ※7月14日(木) 市老連主催カローリング大会(サンチェリー) 7名参加 宮園Aチーム準優勝(※2面記事参照)
- 7月21日～8月31日 宮園小、保育園の花壇への水遣り(※4面記事参照)
- 7月28日(木) 宮園・四季が丘地区老連ボーリング大会 中止
- 8月6日(土) 宮園夏祭り出店予定(宮園野球場) 中止
- 9月11日(日) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会 中止
- 6月～10月 各クラブ定例実施 鉛筆画教室、麻雀クラブ、すみれ倶楽部、ゴルフクラブ、着付け教室、カローリング、百歳体操

今後の主な関連行事予定 ※は参加行事

- 10月20(木) 五師士会 健康相談 地域包括センター、廿日市五師士会
- 11月9日(水) 寿会(四季が丘)との麻雀大会(会場は未定)
- ※11月17日(木) 市老連主催芸能大会(廿日市市文化ホールさくらびあ) カラオケ2名、踊り1名、小唄と三味線演奏3名出演予定
- 12月5日～7日間の内、2日間一泊旅行・・・山口湯田温泉方面
- 12月9日(金) アマノ病院 寺田先生講演会(市民センター)
- 1月14日(土) 新年互礼会 (市民センター)
- 2月16日(木) 健康相談日 宮園市民センターとの連携行事
- 10月～2月 カローリング練習、鉛筆画教室、麻雀クラブ、すみれ倶楽部、ゴルフクラブ、着付け教室、百歳体操は定例実施

次号の会報発行予定は令和5年2月です。

編集後記

この10月に入り、ようやく秋の気配が感じられるようになりホッとしています。この夏は、猛暑、新型コロナの感染拡大や猛烈台風と自然界は大変でした。人も自然の一部であり、私自身も体調不良をきたし、外出も控えて過ごしました。

8月は熱中症予防の観点から控えていた「百歳体操」も9月後半から再開し、また、9月末に実施した「すみれ倶楽部」にも参加者が戻ってきて、久しぶりに互いに顔を合わせて、活気を取り戻しています。人は人と交わることで、心も体も元気になることを痛感し、これからも皆さんと一緒に様々交流し、楽しい宮園会でありたいと思います。(記事 藤田)

編集委員(内田、藤田、岡本、山口、村岡、牛尾、永岩)