

宮園会だより

発行所
宮園 9-9-5
中高年クラブ 宮園会
発行責任者 高橋 正
TEL (0829) 38-3055

宮園・四季が丘地区老連演芸大会 4年ぶりの開催で盛り上がり!!



写真上段は宮園会による踊り 下段は寿会による銭太鼓

「昔の遊び」 楽しむ、学ぶ、継ぐ

宮園会会長 高橋 正

宮園小学校のカリキュラムの中に「昔の遊び」があります。

今年もお声掛けを受け、1月29日、会員10人が参加。一年生児童と「昔の遊び」(コマ、めんこ、綾取り)を、私はコマ担当で楽しむことができました。

さて、子どもたちに囲まれ「昔の遊び」がはじまりました——私たちより上手な子ども、片やとまどっている子ども、あるいは威勢の良い子、静かな子：様態さまざまです。教室にながれるこの雰囲気に触れるや、私は「教えること」の難しさ、「遊び心」の奥深さを思い知らされました。

一方、子どもはひたむきに「遊び」に挑戦——「できた」の歓喜の声。「できない、どうやるの」とかぼそい声。その間隙をぬ

うように「できた人は教えてあげなさい」と先生の言葉——15分で次のチームに入れ替わり。これが学習する「昔の遊び」のリアルな情景です。

そして終わりは、子どもの明るい「ありがとう」の声で締め括られました。

最後に生意気ですが、このごく小さいカリキュラムには、新しい時代へ向かう心意気が秘められていると思えます——「昔の遊び」は「知識

習得」に偏らず「遊び」の味、さらには地域の人の交流、これらの加減をはかり、いわば子どもの心に里程標をつくるカリキュラムであったと言えます。この里程標は、50年先(大人になっても)朽ちることなく心に深く輝き続けていることでしょう。

まもなく新年度。「昔の遊び」のおかげで、デジタルにはない「遊具」にふれ、宮園会の活力に通じると直感したこと——「コマ」の特徴は中心軸、回転、自立です。これを宮園会に於けるならば、存在意義、組織、使命感に当たり、会の活動にとつて要事であるといえます。駄弁を弄し心がまえを新たにす次第です。

稿を閉じるにあたり——正月早々、能登大地震。私たち全老連では現在、募金活動中。宮園会でも支援して参りたくご協力をお願い申し上げます。

左のQRコードを読み取ると、宮園会ゴルフクラブの活動状況を50秒の動画で観ることが出来ます。

是非、ご覧ください。
※3面にゴルフクラブの記事を掲載。



新年互礼会賑やかに開催!!

令和6年1月13日(土)

宮園市民センター

正月気分も冷めやらぬ1月13日に新年互礼会が開催されました。

これまでコロナ禍により控えてきた飲食でしたが、今回は、弁当や飲み物を食しながら、懇談の出来る会となりました。

会の進行は、会長挨拶に続き、来賓の方々の祝辞を戴きました。

年女の中本さんによる乾杯の音頭で懇親会がスタートしました。

アトラクションでは、会員の亀若氏率いるカントリーバンド「アーリーバード」で口火を切り、軽快なカント

リーのリズムを聴かせてくれました。続いて中本さん萩野さん木村さんの3名による三味線での小唄、池本さんによる舞踊、いつも歯切れのよいテンポで司会の谷本さんと杉田さんによるカープソングや岡田さん、白井先生のカラオケなど楽しんでもらいました。

▲会のおわりは、いつもの通り会歌を全員で合唱、舞台では会歌に合わせて女性陣を中心に踊りの輪が出来、賑やかさや名残のある中、閉会となりました。

(記事 永岩)



演奏中のアーリーバード



会長挨拶

カープ応援歌を熱唱



会歌による踊りで・・・

第7回宮園・四季が丘地区老連演芸大会

4年ぶりの開催で大いに盛り上がる!

4年ぶりとなった「宮園・四季が丘地区老連演芸大会」が丘地区老連演芸大会が席はほどなく満杯となり、立10月22日(日)に宮園市民ち見も出るほどで、出演者・センターで開催されました。スタートは寿会の「古むすめ」による銭太鼓で弾みを付けた。観客総勢100名を超える人々で大いに盛り上がりまし

(記事 牛尾)

高橋会長
開会の挨拶



オカリナや
ハーモニカ演奏も披露



宮園着物着付け教室メンバー6名は
広島木遣り音頭など2曲の踊り披露



熱心に聴き入る会場の様子



カラオケで熱唱(宮園会から9名と1組、計10名が出演)

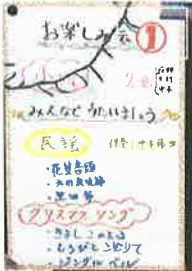


アロハスタイルで
ピーナッツの曲を!

すみれ倶楽部活動報告

12月19日(火) 於8丁目集会所

クリスマス会を実施!!



12月のすみれ倶楽部は、時期としては早めの19日(火)にクリスマス会を開きました。始めは、中本さんの三味線と萩野さん、木村さんによる小唄を聴き、また、この3名に藤田さんが加わり、昔ながらの「花笠音頭」や「炭坑節」を、更にオカリナの牛尾さんが加わり、クリスマスソングを全員で歌うという変わった趣向で楽しみました。

お茶会では、市老連提携(メンバーカード)のお店で購入したケーキでコーヒーを飲み、全員の近況を聞きながらの談笑が終わりまで続きしました。なお、会場は皆さんが持ち寄ったクリスマスにふさわしい飾りつけがなされ、19名と云う多数の出席者で大変盛り上がった会になったと思います。

(記事 村岡)

宮園会会員の作品展

1月30日～2月12日
好評にて終わる

宮園市民センターに展示

この度初めての試みとして
宮園会会員による作品展を
開催▲展示作品は会員の力
作ぞろい「見たよ」、「すこ
い」、「鉛筆画は写真みたい
」と高評価を頂き、出展した
全員も大変喜んでいました。

作品の内容は、※敬称略
鉛筆画教室のメンバーによる
作品8点、日本画(大原)、パ
ステル画(村岡)、書(佐藤)、絵
手紙(長田)、写真入れ(牛尾
龍)の絵(黒田)、すみれ倶楽部
メンバーが作成したミニミニ

宮園会との出会い

宮園会に入会するきっかけは、ご近所の会員の方からのお誘いでした。

宮園会で行う百歳体操で体を動かすことは勿論、会の皆さんと出会って人間関係が広がって楽しく過ごせています。

年を重ねるにつれ、社会との繋がりが希薄となり孤立してゆく現状の中、同じ地域に住む皆さんと少しでも関係を深めることで自分

ふれあいの窓

(会員投稿の欄)

自身が社会の一員であることを自覚出来たと思います。

高齢化の進む宮園では是非多くの方に宮園会を知って頂き、多数参加して欲しいと思います。

(3丁目在住 黒田幸恵)

左の写真は黒田さんの作で
右記事の作品展に展示。



食事で楽しむ

令和5年11月14日(火)

小春日和の中、広島市西区古田台にある「厳遊庭」でのランチ会を開催しました▲初冬の恒例行事・一泊旅行に代わり、初めて企画したランチ会でしたが、瀬戸内海を眺めながら、絶品日本料理に舌鼓を打ち、参加者の皆さん、大満足の楽しい一日となりました▲市民センターから会場の古田台までタクシー5台に分乗しての送迎でしたが、これは当日の朝マイクロボスの故障による心温まる厳遊庭さんのサービスでした。参加費用 全て込みで一人3千円の超格安でした。

またこのようなランチ会を企画しますので、ぜひ次回には多くの会員皆様の参加をお待ちしております。

(記事 谷本)



ゴルフクラブ

活動報告

宮園会ゴルフクラブでは、毎月1回近郊のゴルフ場でゴルフをして親睦を深めています。そのうち年4回は当会のオフイシャルコンペとして、持ちハンデによる宮園会大会として実施しています。成績上位者には、豪華(?)な賞品等を設けています。現在会員は25名です▲写真は、令和6年1月に広島紅葉CCで実施したもので傘寿の院去さん、喜寿の国光さんの長寿祝いとなりました▲クラブへの入会はいつからでも可能です。

連絡先は当会事務局
土屋(9丁目)まで
090-1333-1800

※第1面の左下に活動状況を記録した動画を再生できるQRコードを添付しています。ゴルフ好きの方は是非ご覧ください



健康ひとくちメモ

「夜間頻尿について」

60才代から、男女を問わず、排尿の回数が増え、特に就寝後トイレに起きることが多くなります。その理由は、

① 腎機能の濃縮機能低下。若いとき、就寝中は尿を濃くして夜間だけで300ml程度の尿になります。このため朝まで排尿しなくて済みました。しかし、年齢とともに腎臓の機能が低下して、薄い尿しか作れなく、夜間頻尿が増えるのです。

② 一番大きな理由ですが、過活動膀胱です。膀胱は筋肉で出来ており、段々筋肉が硬い膀胱になり、尿を貯めるのが少なくなります。若いときは300ml貯めることが出来ましたが、150ml前後で尿意を感じ、ややもすると勝手に膀胱が収縮して尿が漏れてしまいます。

治療は内服薬で少し軽快することが出来ます。しかし、男性では前立腺癌なども隠れていることがありますので、一度泌尿器科に相談してください。

医療法人 ハートフル
アマノリハビリテーション病院

院長 泌尿器科 小深田 義勝先生

会員動向

新会員紹介

5名の方が新たに入会されました
令和6年2月1日現在(敬称略)

中川 憲男 (五丁目) 藤原 キミ子 (六丁目)
中曾 宣宏 (六丁目) 曾根 道雄 (上二丁目)
深田 晴彦 (上二丁目)

皆様宜しくお願ひします!

あやとりを教えています!



1月29日(月)宮園小1年生の児童を対象に、昔あそび3種類「こま」「めんこ」「あやとり」を伝授しました▲会からは10名の会員が先生役として参加しました▲「めんこ」「あやとり」は、何とか楽しんで遊びのコツを掴んでくれたのではないかと思います、こま回しは短時間での会得は難しかったようです▲元気の良い「はじめ」「おわり」の挨拶を聞いてこちらも元気を貰いました。

(記事 永岩)

ボランティア活動報告① 宮園小 1年生児童対象

ボランティア活動報告② 宮園小・宮園保育園 花壇の整地と植栽



整地作業のメンバー

宮園小学校・宮園保育園の花壇の植え替えのため11月2日(木)に14名参加いただき花壇整地を行いました。また、翌週の9日(木)には、12名参加にてパンジーやノースポールを植付けました▲ご参加頂きました方々には感謝いたします。ありがとうございました。

(記事 牛尾)

掲 示 板

2月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- ※10月 9日(月) 市老連主催体力測定会 2名参加
- 10月19日(木) 健康相談会 22名参加
- 10月22日(日) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会・宮園市民センター (宮園会から21名出演 2面に関連記事掲載)
- 11月 2日(木) 宮園小・保育園花壇整地 14名参加
- 11月 9日(木) 宮園小・保育園花壇植栽 12名参加
- 11月15日(水) 日帰り旅行(ランチ会)……広島市内厳遊亭 17名参加
- ※11月16日(木) 市老連主催芸能大会……さくらびあ 不参加
- ※11月26日(木) 市老連主催ペタンク大会……小田島公園 不参加
- 12月19日(火) すみれ倶楽部クリスマス会……8丁目集会所 19名参加
- 1月13日(土) 新年互礼会……宮園市民センター 49名参加
- 1月29日(月) 宮園小昔あそびボランティア……宮園小 10名参加
- 1月29日(月)~2月12日(月) 宮園会会員による作品展(3面に関連記事)
- 2月15日(木) 健康相談日……宮園市民センター 24名参加
- 10月~2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

- 4月 6日(土) お花見会……8丁目集会所
- 5月11日(土) 定期総会……宮園市民センター
- 3月~6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
- ※百歳体操は、4月1日より毎週金曜日午前中の開催となります。

次号の会報発行は令和6年6月予定です。

編集後記

「宮園会会報」や文書類の配付を担当頂いている方々には年間10数回、寒い日も暑い日も配布協力大変感謝しています。私も昨年の春頃から宮園会の関係資料を配付することになり、初めて通る路でそれぞれ違うデザインの家や庭木、草花を見

て楽しみながらポストインしています。遠くに綺麗な海を眺める事が出来た時はとても気分が上がります。また、お正月には孫と鳳上(カイト)が出来る広々とした「宮園公園」があるなど、改めて環境の良い団地だと気付くことができた

す。一方、バスを利用する際、以前に比べ本数が随分減って不便を感じています。今は車の運転をしています。今後は自動車運転免許証を返納する時が来ます。今後、公共交通機関が充実する事を願っています。(記事 牛尾)

編集委員 (藤田、岡本、山口、村岡、牛尾、永岩)