

た。また、大きくは宮園会、寿会がそれぞれに主体的活動をはかる組織基盤と、「連合会」組織との連携が構造的に機能しているかを見るバロメーター機能の発見でもありました。

会場を辞する人々の心は「楽しかった」の余韻に満ちていたことでしょう。華やかな声、若々しい弾みさえ感じさせる足どりが印象的でした。

「高齢者集団」は社会の負担との揶揄——いいえ

わたしたちは百歳時代に向けて 先頭を健全に歩む仲間です

その橋渡しが演芸です

宮園・四季が丘地区老人クラブ連合会

「会長退任にあたって」

四季が丘寿会 会長 石野義之



石野寿会会長

此度、二年間の任期を終え、地区老連会長職を退任し、会則により宮園会会長の高橋さんに後任を引き継いで頂くこととなりました。

この間、地区連合会として、二度の演芸大会、そしてボウリング大会、更には役員会など、数多くの行事を実施し、宮園会の皆様には多大なるご支援・ご協力を頂きましたこと、心より感謝申し上げます。

例えば最初の一年は、コロナ禍の終息を迎えつつあるも、まだまだ予断を許さず、慎重な活動を余儀なくされ、マスク着用は必須で、市老連の

芸能大会もカラオケ以外はマスク着用をお願いしました。また、出演の婦人方には、美容院に行き、髪をきれいに結い上げ、和服を着飾り、お化粧も丁寧に施したの

現在、このような苦しい時期もやつと過ぎ、何とか通常の生活に戻りつつあります。だからこそ、今思うことは、も

これから宮園会さん、そして高橋会長のリーダーシップのもと、宮園・四季が丘地区老人クラブ連合会を精一杯引っ張って頂くことをお願いいたします。挨拶とさせていただきます。

好評で、会員二人の呼び

8月3日(土)

宮園地区夏祭り出店
芋けんぴを売りました

芋けんぴ 美味しいよ〜!!



8月3日(土)に実施された今年の「宮園夏祭り」では芋けんぴとジュースやビールなどの飲み物を出店・販売しました。

以前は炊き込みご飯が大評判で、何年か続けて販売しましたが、メンバーの高齢化や、保健所の管理基準が厳しくなったこともあり、色々と調べた結果、昨年から調理不要の「芋けんぴ」を、発売元より直接仕入して販売することになりました。

昨年同様、予想以上に好評で、会員二人の呼び

こみよろしく、開始から間もなくして完売となりました。また、今年はビールやジュースなどの冷たい飲み物も併せて販売しましたが、こちらの成果は、いまひとつの状況でした。冷蔵庫のない状態で冷たいものを提供することは大変なことだと痛感しました。

今年の良かった点は、大変暑い中を男性の役員も全員が一致団結し、協力して貰えたことでした。

汗を流しながらも有意義で楽しい出店・販売のひと時でした。

(記事 村岡)

ゆかた姿で盆踊りにも参加



廿日市市老人クラブ連合会主催

第8回 作品展

9月4日(水)〜9月8日(日)

表題の作品展は、の出版があり、出展はつかいち美術ギャラリー者それぞれ力作揃いリーにて、5日間実でした。

施されました。市内宮園会からは、掲載の8点を出版し、まで最多の121点も多くの方から好評の絵画、写真、書、手寄せられました。

(記事 永岩)



作品名と出展者(敬称略)

- ① 行草山谷題跋語四屏 黒田幸恵
- ② 道 満田香寿美
- ③ 花聲花氣入和風 佐藤八重子
- ④ M. モンロー 村岡真子
- ⑤ 愛猫 原口由美
- ⑥ 子犬×2 小泉信子
- ⑦ 速谷神社 山下孝志
- ⑧ 運河のある街 横田澄江



スライドとテキストによる講演



9月19日(木)午後15名参加にて、認知症予防の講演とスマートフォンを使った「脳の健康チェック」が行われました。▲包括ケア推進課の六本さんにより、スライドを使い「認知症を理解しよう」を主題に、認知症の種類、早期診断、認知症による障害、認知症予防についての講演がありました。▲講演の後、スマートフォンを使い集中力や記憶力のチェックを行い、楽しみながら各々、自身の脳年齢をチェックしました。▲特に認知症予防について、食べ物や口腔ケア、認知トレーニングについては興味深く聴かせて貰いました。▲今回は、日中の酷暑に加え、スマートフォン使用ということもあったせいか、参加者が少なかったのは残念でした。(記事 永岩)

宮園市民センターとの共催
いきいき学級
「認知症講座」
もの忘れ相談会

主催・共催 宮園市民センター
廿日市地域包括ケア推進課、
地域包括支援センターはつかいち中部、宮園会

宮園で初めての出来事!!
海外のTV局が取材に



川上貞夫さん

7月25日(木)宮園市民センターのカラオケ教室に、中国無錫市の地元テレビ局が取材のため来日しました。これまでになかったことで、市民センターを中心に大騒ぎとなりましたが、何故そんな出来事が起きたのか...それは「人となり」が大いに関係しています。

実は、このカラオケクラブに属している宮園会会員の「川上貞夫さん」がいたからです。川上さんは、長年『中国無錫市』で現地駐在商社マンとして、ソニー、パナソニック、日産などをはじめ幾多の日本企業と地元を結ぶ仕事をしていた。それと同時に中国では著名な歌謡曲の作詞家として、現在大いに活躍されております。帰国されて久しい川上さんですが、「日中友好」の懸け橋としても活躍されており、その一環として今回のテレビ取材に至ったという訳です。宮園会のメンバーに、このような逸材が所属されていたことは大変な驚きでした。(記事 永岩)

宮園・四季が丘地区老連
大盛り上がり!!
総勢ボウリング大会



表題の大会は、8月6日(火)五日市アヴィーユボウルにて、宮園会から13名、四季が丘寿会から10名が参加。6グループに分かれ、それぞれ2ゲームの総得点で競合しました。

ストライクやスペアが出る度に歓声が上がリ、ハイタッチで盛り上がります。好プレーあり、珍プレーで尻もちをつく人も。スコア100を出す難しさを感じたボウリング大会でしたが、和やかな雰囲気の中、親睦の深まる素敵な一日となりました。(記事 杉田)

カローリング大会
8月22日(木) 市老連主催
於サンチェリーアリーナ
宮園Aチームが
準優勝の快挙!

リーグ戦での
ナイスな一投!

今回の大会では、宮園会から宮園Aと宮園Cの2チームが参加。ちなみに、今回は市内各所より54チーム・選手数162名と云う、これまでになく大きな大会となった。

試合はチームを2つのブロックに分けてのリーグ戦となり、宮園Cチームは残念ながらリーグ戦にて敗退。宮園Aチームは、リーグ戦、トーナメント戦を圧勝で勝ち抜き、ギョラリから「今年の宮園は強いぞ」の声を背に、決勝戦まで勝ち進んだ。決勝戦では6対6で引き分け、タイブレークで惜しくも少し及ばず、準優勝という結果で終わった。しかし、会場からその健闘を称える大きな拍手を貰った。(保健体育部部長 小泉)

健康ひとくちメモ

「自分らしくいきいきと」

寿命には健康寿命と平均寿命があります。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」、平均寿命は「0歳における平均余命」のことをいいます。健康寿命と平均寿命では約10年の差があります。生活の質を維持し、自分らしく生きていくためには、健康寿命と平均寿命の差を縮小することが重要となってきます。

健康寿命に必要な3つの要素として「運動・食事・社会参加」があります。具体的には、毎日7000歩程度歩く、適度な運動を習慣にする、適切な食生活を送る、歯科受診を定期的にする、十分な睡眠をとる、地域活動などで役割を持つ、人と接する機会を増やす、などがあります。毎日の生活を見直すことで、実践できるものがほとんどです。

地域包括支援センターはつかいち中部では、運動と社会参加に繋がる「いきいき百歳体操」を実施しています。ぜひ、ご参加ください。

医療法人 ハートフル
アマノリハビリテーション病院

理学療法士 丸田 千絵先生

会員動向

新会員紹介

令和6年10月1日現在(敬称略)

6月～9月末日までの入会者はありません。皆様のお友達や知り合いに「声掛け」して、会員を少しでも増やして行きましょう。

皆様宜しくお聞いします！

小学校中庭の花壇、水遣りと除草の様子



小学校正門の花壇、水遣りの成果で花盛り



朝6時前に起床・さつさと身支度を整え、ラジオ体操へ。その後、小学校と保育園の花壇の水遣り。この夏の新たに始まったルーティーンだ。今迄とは大違いの生活が始動。

特に例年にならない酷暑といえる暑さの中の水遣りは奮起あるのみ。しかし、人は変わるもの。花には命の水を、そして雑草刈りにと、毎朝の水遣りに燃えてきた。

水を与えることで、猛暑の中懸命に咲いている花達が最後まで咲き切つて欲しいと思う。そして花達の咲いたその下に隠れるように生きようとしている雑草を見ていると、健気にも感じてしまう。これではいけないと除草しても、翌朝にはそこかしこにまた出現している。なんか笑いが出てきそうになる。こりや負けたという思いがこみ上げてくる。何か悔しいような楽しいような、この猛暑の中の水遣りだった。

(記事 黒田)

ボランティア活動報告
宮園小・宮園保育園
花壇の水遣りと除草

編集後記

10月に入り、朝夕の風はかろうじてひんやりとしてきました。が、日中は30度を超える夏日が相変わらず続いています。昨年、一昨年と「宮園会だより」の編集後記は、同様の書き出しで始まっています。おそらく来年以降もこの傾向は続きそうです。私たち高齢者にとって災害に近い厳しい環境です。猛暑時はコロナ禍時と同様、外出を控え

るを得ない事態になり、百歳体操、すみれ倶楽部も猛暑を理由に止む無く休みにした日もありました。▲当然ですが、こんな猛暑で欠かせないのが水分補給です。私事ですが、外出・帰宅後に庭の水遣りは欠かさずやっていたのに、自分の水分補給を怠つたため、体調を崩してしまい大変な思いをしました。

▲私たちは、コロナ禍の時に体験しましたが、ステイホームの

生活が強いられ、心身が元気を失いました。このような変貌する自然や環境と共生してゆくために、お互いが知恵を出し合い、生き方を模索して行けば、おのずと進む道が見えてくるのではないのでしょうか。

宮園会には、色々な行事やクラブ活動があります。集って、「こころをつなぐ」楽しく充実した毎日を通して行きませんか。

(記事 藤田)

編集委員(藤田、岡本、村岡、杉田、黒田、永岩)

掲示板

9月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 6月7日(金)～9月27日(金) 百歳体操実施(8丁目集会所) 延べ100名参加 (但し、8月16日・8月23日は休止)
- 7月20日～8月31日 宮園小、保育園の花壇への水遣り
- 8月3日(土) 宮園夏祭り出店 芋けんぴ販売(※2面記事参照)
- 8月6日(火) 宮園・四季が丘地区老連ボウリング大会 13名参加
- ※8月22日(木) 市老連主催カローリング大会(サンチェリー) 応援を含み10名参加 (※3面記事参照)
- ※9月4日(水)～9月8日(日) 市老連主催作品展(※2面記事参照)
- 9月18日(水) ゴルフクラブ宮園大会(広島西CC) 14名参加
- 9月19日(木) いきいき学級「認知症講座・もの忘れ相談会」 市民センターとの共催 15名参加(※3面記事参照)
- 6月～9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17日(木) 健康相談会、廿日市市健康福祉総務課
- 10月13日(日) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会
- 11月5日(火)・12日(火) 宮園小、宮園保育園の花壇整地と植栽
- 11月6日(水) 日帰り旅行(広島市国民宿舎「湯来ロッジ」)
- ※11月14日(木) 市老連主催芸能大会(さくらびあ小ホール)
- 11月20日(水) 市民センター周辺の清掃作業
- 1月11日(土) 新年互礼会(市民センター)
- 2月14日(金) 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7年1月です。