

写真上段は会歌を踊る女性会員 下段は当日の客席の様子



宮園会だより

発行所

宮園 9-9-5

中高齢クラブ 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
演者・観客100名超で賑わう

令和7年1月11日、会員・関係者の皆さまには「宮園会新年互礼会」へお越しくださり、誠にありがとうございました。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年の「漢字」は「金」でした。今年はまだ五里霧中ですが、年頭に当たり、それぞれの「マイ漢字」を己が心に書いてみませんか。さア、新年の始まり、気概を込めて「いざ、進まん」。——私は「新」と書きました。

今日、私たちは「超高齢化社会」で先陣を張っています。足元では、進歩する時代や物質の恩恵に浴し、一方では、心身の衰えや生活環境に少なからず不安を抱えています。この両立しがた

い狭間にいるのです。時は新春、「どう生きていくか」沈潜の好機であります。（私事で恐縮ですが）今年は年賀状が思いのほか減りました。スマホ、加齢現象、郵便料金……等々の理由はさしおいて、不安や寂しさは否めません。

ここで大切なのは、「コミュニケーション」をい

一隅でチカラの「新」に出合います。意気揚々の気概を「盾」に仕立てて「新」に向かえば、その先には広く豊かなコミュニケーション「宮園会」の光景が待っています。——曰く「宮園会だより」への投稿。曰く、百歳体操へ参加。曰く、新年互礼会で友好深化、等々。

【出合いの機会】

昔は学校、いまは宮園会。力強く新春の一步を踏み出しましょう。今年のモットーは「新」。もちろん「健康第一」で参りましょう。



新春をかなでる

「新」が繋ぐ いのち。

新しきことは美しきかな

武者小路実篤の「仲良きことは美しきかな」に倣う

宮園会会長 高橋 正



クリスマスリース
完成です

かわいい干支の
へびが出来上がり

すみれ倶楽部は、毎月最終火曜日の午後、8丁目集会所での定例開催。11月はクリスマスリース作り、また、12月は干支の色紙作り。リースは、新聞紙を芯にして円形を作り、赤や緑、金のリボンで巻く作業。きれいに巻けず、芯の新聞紙が見えたり、ほどけたりと苦労しながらも最後は素敵なリースが出来上がった。干支の色紙は、蛇

すみれ倶楽部活動報告
12月 クリスマスリース作り
12月 来年度の干支の色紙作成
(いずれも会場は8丁目集会所)

の形の厚紙にスポンジで肉付け、その上に和紙に切り込みを入れたものを張っていく作業。蛇の舌に赤の水引を二つに割ってつける手間のかかる作業も。出来上がった作品は同じ材料を使っているのに、それぞれ個性あふれた干支の色紙に仕上がった。最後は、各々の作品を囲んで歓談の時間を過ごした。(記事 黒田)

湯来ロッジ玄関前での集合写真



令和6年度の日帰りミニ旅行(ランチ会)は、比較的近場で格安の「広島奥座敷 湯来ロッジ」へ。11月6日(水)、湯来ロッジの送迎バスにて、宮園市民センターを10時出発、16時帰着までの1日。深まりゆく秋を感じながらの日帰り旅行を楽しんできました。ラジウム含有量豊富な「かけ流しの温泉」で身も心も癒した後は、自然豊かな食材満載の美味しい箱膳をいただきながらの宴会へ。自慢のカラオケやお喋りで大いに盛り上がりしました。宴会の後は、湯来の川沿いを散歩、また、特産品を買い求めたり、皆さんそれぞれ自由時間も満喫、大満足の楽しい一日となりました。(記事 杉田)

11月20日「宮園大会」の参加者



宮園ゴルフクラブは、近隣のゴルフ場で毎月ゴルフコンペを行っております。その内、年4回を「持ちハシ」で、当会のオフィシャルコンペとして、宮園大会を実施しています。11月20日(水)には、第24回宮園大会を紅葉の進む広島佐伯CC権現コースで行いました。広島佐伯CCはきれいに整備されたゴルフ場で、17名の参加者は、速いグリーンに悩まされた方も多かったようです。その中で、氏田憲秀さんが、ベスグロとともに、見事初優勝を果たしました。(記事 土屋さん提供)

ゴルフクラブ
活動報告

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 熊川 圭一先生

「膝痛について」
膝の痛みは、特に中高年の方に多く見られる症状です。膝関節は、荷重や摩擦など負担のかかりやすい部位であり、関節に負担がかかる動作や、加齢による軟骨のすり減りが原因で「変形性膝関節症」が起こることがあります。また、運動不足や体重増加も膝関節への負担を増やす要因になります。一度すり減った軟骨や半月板は、現在の医療技術でも完全に復元することは困難です。そこで変形性膝関節症の発症を防ぐ、或は、痛みがそれ以上ひどくならないようトレーニングやリハビリテーション、適切な装具を利用するといったことが重要となります。変形性膝関節症の発症を防ぐためには、①体重を増やさないようにコントロールする事、②膝周囲の筋力を維持する事、主にこの二つが重要であり、膝への負担を軽減させるために有効だと考えられています。

膝痛が気になる方は、かかりつけの医師への相談や、地域の介護予防事業への参加をしましょう。

健康ひとくちメモ

新年互礼会賑やかに開催!!
令和7年1月11日(土)
宮園市民センター

大正琴クラブによる演奏



会長挨拶



会歌による踊りの輪



観音会による小唄



一年の計は...宮園会 宮園大正琴クラブ4名による演奏で幕開け、観音会4名での小唄が続いた。その後は、いつものカラオケタイム。白井先生始め、10名もの「歌自慢」が美声を披露。大いに楽しませて貰った。会の終わりは、いつもの「健康と多幸」を誓い、集合写真撮影で、閉会となった。(記事 永岩)

令和6年10月13日(日)「宮園・四季が丘地区老連演芸大会」が、四季が丘市民センターで開催された。地区連合会最大イベントとなる演芸大会には、宮園・四季が丘両クラブから28組、宮園会からは14組、延べ57名の芸達者な方々が出演し、日頃の練習の成果を披露した。宮園会「観音会」の小唄から始まり、日本舞踊、カラオケ、銭太鼓、オカリナ・マラカス演奏、デュエット、ウクレレ、揃いの着物姿の踊りなど、豪華多彩。キレのあるしなやかな動き、伸びやかな歌声、心に響く豊かな音色。晴れやかな笑顔でパフォーマンスを展開し、観客を魅了します。ステージが終わるごとに大きな拍手が送られ、会場は熱気に包まれていました。出演者・観客総勢100名を超え、立見が出るほどの大盛況。まさに芸術の秋、たくさん笑顔に囲まれ、心豊かな一日となりました。次回は宮園市民センターでの開催となります。(記事 杉田)

第7回宮園・四季が丘地区老連演芸大会
出演者・観客百名超えで大盛況!



令和6年度
芸能発表会
廿日市市老人クラブ連合会

市老連主催芸能発表会は、11月14日(木)さくらびあにて開催された。この会での出演者はこれまで最多の76組180余名が出演し、それぞれカラオケ、踊り、器楽演奏など、日頃の練習成果や特技を披露し、大変な賑わいであった。宮園会からは、カラオケ・踊り・小唄で6組9名が出場した。(記事 永岩)



会員動向

新会員紹介

令和7年1月1日現在

10月・12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。

皆様宜しくお願いします！

園児の声援を背に花の植え付け！



11月に入り、5日(火)と12日(火)の両日で、小学校・保育園の花壇の整地と植栽を実施。猛暑の中、最後まで咲ききり、皆さんの目を楽しませてくれ、綺麗に咲いた状態の花々でしたが、これから時期に合わせて、改めてパンジーやチャリリップ球根に植え替える作業を実施。今回の整地は、土を深く掘り起こす大変な力仕事でしたが、皆さんの協力により無事作業を終えることが出来ました。▲厳しい寒さが続きますが、どうか春には色とりどりの花が咲きほこり、皆さんに見て頂けるのが楽しみです。(記事 黒田)

ボランティア活動報告①
宮園小・宮園保育園
花壇の整地と植栽



11月20日(水)会員7名が参加して市民センター周辺の清掃を実施しました。▲築山と歩道の落ち葉を広い集める作業が主で、およそ2時間掛け、15袋もの落ち葉を集めました。▲築山周辺は見えた目より広く、斜面で滑りやすく、注意を払いながらの困難な作業でした。▲作業の終わった後に見た紅葉は、一際美しさを感じました。▲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す。(記事 村岡)

ボランティア活動報告②
宮園市民センター周辺
清掃活動

掲 示 板

1 月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 10月17日(木) 健康相談会 23名参加
- 10月13日(日) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会・四季が丘市民センター (宮園会から21名出演 2面に関連記事掲載)
- ※10月17日(木) 市老連主催バタンク大会
 - ……まるくる大野アリーナ 不参加
- 11月5日(火) 宮園小・保育園花壇整地 12名参加
- 11月6日(水) 日帰り旅行(ランチ会)……湯来温泉 15名参加
- 11月12日(火) 宮園小・保育園花壇植栽 9名参加
- ※11月14日(木) 市老連主催芸能大会……さくらびあ 6組9名参加
- 11月20日(水) 宮園市民センター周辺清掃ボランティア 7名参加
- 12月2日(月)~12月15日(日) 宮園会会員による作品展 10点展示 (宮園市民センター展示スペースへ「書」3点と鉛筆画7点)
- 1月11日(土) 新年互礼会……宮園市民センター 43名参加
- 1月17日(金) 宮園小昔あそびボランティア……宮園小 10名参加
- 10月~1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

- 2月21日(金) 健康相談日……宮園市民センター
- 4月5日(土) お花見会……8丁目集会所
- 5月10日(土) 定期総会……宮園市民センター
- 2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

次号は創立35周年記念号発行を予定(発行日未定)

編集後記

宮園会だよりは、お陰をもちまして今年11月の初刊から14年目を迎えます。たくさんの方々のご協力や支えがあつて、ここまで継続出来たと感謝しております。▲さて、会報の記事づくりには、世情や私達を取り巻く言葉の変化、変遷は無視出来ません。それで最近気になることがあります。

す。店のレジでの対応、「〇〇円からお預かりします」、「全然」や「他山の石」など、誤用されているようです。また、最近カタカナ言葉が多くなるような気がします。リスキリングやレガシーなど取り上げたら枚挙に暇がありません。本当の意味も深く理解せずに何となく使っています。更には、昨年の流行語大賞「ふてほ

ど」のように若者を中心に短縮形は多用され、媚びを売るわけにはありませんが、ついてゆくのに苦労します。▲肝心の日本語すら良く理解していないのに、自戒の念を込めながら、記事を書きます。▲最後に、長生きの秘訣は、「つながり」にあると云われます。その為にも、本会報が会員同志の「つながり」を強くするため「縁」よすがであり続けたいと思います。(記事 永岩)