

宮園会のボランティア活動



宮園会で毎年の定例行事の一つ。宮園小と宮園保育園の花壇整地・植栽・夏休み中の水遣り作業。

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

有意義だった
「イベント2件」に思う

宮園会会長 高橋 正

秋たけなわの頃——「物価高」、「初の女性総理誕生」、「クマ出没被害相次ぐ」——「生きる」とは大変。はたして今年の世相「一文字」は？「弱き者よ汝の名は「ヒト」なり」「同輩」の皆さま「気楽」にいきましょう。

が丘中学校並びに団体・有志からパフォーマンスの熱演披露。会場は穏やかな雰囲気にも包まれ、会話も食事の箸も軽やかにすすみました。

今日、高齢化社会と地域コミュニティとの関係性が問われる中、「敬老会」は地域により多様であります。しからば「敬老会」には、その「地域社会の成熟度」がおのずから現れてくると思われまします。「宮園会」は申すまでもなく「敬老会」の一隅を照らす存在でありたいものです。

実行委員会によると招待の案内状(77歳以上)754名、内出席者105名——対象者は年々増加、対して出席者は漸減——「風雲は急」を告げています。

7月29日実施の地区老連主催ボウリング大会のひとこま



▼【宮園・四季が丘(地区老連)芸能大会(令和7/10/11)】宮園会と寿会、二単位クラブの共同事業として取り組む地区老連の最大イベント——会員「個人」はボランティア活動の真髄を味わい、「組織」には運営ノウハウが蓄積されて行事の成功を喜ぶことができました。個人の健康と組織の活力が相まって、「秋の収穫」が実感できました。

▼【イベントは遊戯と心得ましよう】「ご自愛を祈念いたします。」



「宮園会だよりに寄せて」
広島県老人クラブ連合会

理事長 石野義之



石野県老連理事長

宮園会の皆様、日頃は大変お世話になり誠にありがとうございます。

さて、私は去る6月20日県老連の評議委員会及び理事会に於いて、理事長に推挙され、この大役をお引き受けする事となりました。これから県内22市町の会長様はじめ、各役員そして多くの会員の皆様のご支援、ご協力を頂き、この重責を果たして参る所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ご承知の通り、現在老人クラブは役員の後継者不足、単位クラブの解散、会員の減少など多くの課題を抱えております。そのような状況にありまして、絶えず宮園会発展のために努力されております皆様に、心より敬意を表するとともに、引き続きご尽力頂きます事よろしくお願いいたします。

さて、新聞報道によりますと、大学教授など識者の中には老人クラブが社会保障費を下げるという提言されておられます。団塊の世代が全員75才の後期高齢者となった現在、増え続ける医療費や、介護保険料など社会保障費の増大が深刻さを増すことが現実となり、同じ公的助成をするなら今ある老人クラブに助成し、更にクラブの活性化を図り、高齢者の健康増進を推進する事が現役世代の負担軽減に繋がり、社会的コストを下げることになるのではないかと言っております。▲このように老人クラブの存在意義と必要性を改めて訴える識者も出てきており、少しずつではありますが、老人クラブに対し潮目が変わりつつあるように思われます。この機運を一層高めるため、このたび懸案でありました広島県老人クラブ連合会のロゴを策定し、9月末発行の県老連広報誌の一面にヒマワリをかた

どったロゴをお披露目させて頂きました。是非ご覧頂きたくご案内致します。同時に我々会員は、今まで以上に固い絆と連携を持つて共に頑張つて参りましょう。

8月2日(土) 例年になり酷暑ともいえるこの夏。熱中症で救急車を要請するような暑さの中の夕刻、「宮園夏祭り」が実施され、多くの近隣住民が繰り出し大変な賑わいとなった。▲この中で、宮園会では昨年度に引き続き出店。「芋けんぴ」に加え、今年は会員の家族の計らいで「えびせん」を追加、販売を計画・実施。始めは出足が悪く、少々心配したが、写真のような大きな看板を掲げて呼び込んだお陰

カラーリング大会で好成绩

8月21日サンチェリー体育館で、関係者を含め、約百七十名と多数の参加者を得て実施されました。大変大きな大会となりました。

そんな中、宮園Aチームは、全52チーム中4位入賞という好成绩で終えることが出来ました。(今年からA・Bゾーンの準優勝チームがのみ、3

宮園地区夏祭り出店
芋けんぴとえびせんを販売

えびせん安いよ 盆踊りにも参加



もあり、販売を開始して間もなく完売となった。▲また、「盆踊り」の輪には、事前練習してきた女性会員が多く加わっていた。▲大変な賑わいの「夏祭り」を堪能させて貰った。

(記事 永岩)

位決定戦へ臨めるという新ルールへの変更となったため昨年の2位からすれば順位的には少し落ちましたが、チームワーク良く頑張ったと思います。と同時に昨年とメンバーを入れ替えてのチーム構成でしたが、ほぼ同位の成績を収めることができたのも、日頃の練習の成果だと思えます。最後に応援くださった皆様に感謝いたします。

(記事 体育部長 小泉)

地区老連ボウリング大会

7月29日(火)

恒例となりつつある「ボウリング大会」は、五日市アヴィーユボウルにて宮園9名、四季が丘15名が参加して2ゲームトーナルの個人戦で成績を競いました。

例年通り、四季が丘のメンバーが上位独占、宮園はからうじて「飛び賞」と「ブービー賞」を貰うのが精いっぱいでした。

ただ、成績はどうであれ、両地区との相互の交流、楽しいひと時を過ごしました。夏祭りの時、四季が丘の参加メンバー数人より「ボウリング楽しかったですね」の嬉しい声掛けもありました。(記事 村岡)

当日の両地区参加メンバー



特集

会歌の完成までの過程をたどる
強い執念と縁が奇蹟を生む

宮園会では平成28年に創立25周年記念行事の一環として、他の老人クラブでは類を見ない会歌「いまを楽しく 宮園会」を、しかも専門機関に頼らず完成させた。ここでは、平坦でなかったその会歌の出来上がるまでの過程を辿ってみた。

④ 譜面起こし・編曲・ピアノ演奏

内藤先生との出会いは奇遇。先生は市内の施設で「コーラス」のレッスンをなされていた。そこへ偶然にも宮園会のメンバーが通っており、ピアノ演奏をお願いしたところ、ひとつ返事でOKを貰うことが出来た。のちにそのひとつ返事の原因が解つて身震いした。



内藤真由美先生

① 会歌づくりの発案・働きかけ

当時の川端会長は、周年行事の一環として、様々な企画を用意されており、そのひとつにどうしても「会歌」を作り上げたいと熱望。様々な方面に懸命な働き掛けをなされた。



故川端 謙会長

② 歌詞の募集・選定・決定

平成28年6月に全会員に会歌募集をかけたところ、応募は7編ありその中より秀作3編を選定、更に役員会の厳正なる選定により、最終的に多々納勲氏作詞の「いまを楽しく宮園会」を会歌とすることに決定した。



多々納勲氏

⑤ CD 録音時の歌唱



白井絹枝先生

何故ならば、内藤先生は宮園小学校創立から9年間音楽担当で勤務されていたという。CDを作成するための録音時、ピアノ演奏は勿論、「編曲」と「譜面起こし」まで担当。お陰で、後々までピアノ伴奏で、歌えるようになり、正に「宮園つながり」で奇蹟が生まれた。

③ 会歌の作曲・CD 起こし

平成28年当時、新見校長先生は宮園小学校に在任されていた。かねてより地域のために役立つ事があればと、模索されていたように、川端会長の声掛けに、好返事で作曲を引き受けてくださったとのこと。



新見校長先生

総括

(記事 永岩)

CD完成までには、会歌を作りたいと云う強い執念と、宮園にゆかりのある人々との「縁」とが相俟つて、奇蹟を生んだと云える。▲外部の専門機関に頼らず、宮園つながりで完成出来た事は、宮園会の大きな誇りでもある。

健康ひとくちメモ

「肩の痛みについて」

肩の痛みの原因として、良く見られるのが「肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)」と「腱板損傷」です。

五十肩は40〜60歳代に多く、肩の関節包に炎症が起ることによって痛みと動きの制限が出ます。特に「急に肩が挙げにくくなった」「後ろに手を回す動作(エプロンの紐を結ぶ、背中をかく)が難しい」といった症状が典型的です。一方、腱板損傷は肩を安定させる筋(腱板)が加齢や繰り返し動作で傷んだり、断裂したりすることと発症します。特徴として、「物を持ち上げる時に痛みが走る」「腕を下す途中で力が抜ける」「夜間に強い痛みで目が覚める」などが挙げられます。

五十肩は炎症が落ち着けば徐々に回復することが多いのに対し、腱板損傷は自然治癒が難しく、損傷の程度によっては手術が必要になる場合もあります。いずれにしても放置すると生活に大きな支障をきたすため、症状が長引く場合は早めに医療機関へ相談しましょう。

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

会員動向

新会員紹介

令和7年10月1日現在(敬称略)

6名の方が新たに入会されました

原 民子 (3丁目) 吉岡 文朗 (4丁目)
則川 智子 (9丁目) 香川 景子 (9丁目)
重下 康則 (上3丁目) 岡野 富江 (上5丁目)

皆様宜しくお願ひします！

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

今年の記録的な猛暑の中、高齢者が夏休みの小学校と保育園両花壇の水遣りを6週間に亘って今年もやり終えたことを不思議とされています。やり終えたコツを考えてみると、
① 無理をしない！今まで小学校は6か所を3か所に減らしたことで、② 早朝に行うこと(早くは6時半から)日の出が早く日差しが強いのを避け、しかも建物の陰で暑さもかなりやわらいでいます、③ 保育園の花壇は、当番3人の内一人の専属を決めて移動時間を省く、等々の試みを実施したことです。

(記事 藤田)

9月5日 杉田さん撮影
花が花壇を覆いつくしています



廿日市市老連主催 第9回作品展

9月10日(水)～14日(日)

例年通り市老連主催の「第9回作品展」が、はつかいち美術ギャラリーに於いて開催され、宮園会から絵画5点、写真・書各1点の計7点を出品しました。特に鉛筆画は写真と間違えう精緻な描写で好評価を得ていました。

- ① 黒田幸恵さん 絵画
- ② 中川憲男さん 写真
- ③ 佐藤八重子さん 書
- ④ 西村雅永さん 鉛筆画
- ⑤ 隅田仁美さん 鉛筆画
- ⑥ 高橋幸子さん 鉛筆画
- ⑦ 永岩良啓 鉛筆画

掲 示 板

9月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 4月4日(金)～9月26日(金) 百歳体操実施(8丁目集会所) 延べ286名参加 (但し、8月15日は休止)
- ※7月10日(木) 市老連主催パークゴルフ大会 3名参加
- 7月20日(日)～8月31日(日)宮園小、保育園の花壇への水遣り
- 7月29日(火) 宮園・四季が丘地区老連ボウリング大会 9名参加
- 8月2日(土) 宮園夏祭り出店 けんぴ他販売(※2面記事参照)
- ※8月21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4名参加 (※2面記事参照)
- ※9月10日(木)～9月14日(日) 市老連主催作品展 7点出品
- 9月16日(火) 宮園会ゴルフ大会(芸南ゴルフクラブ) 11名参加
- 6月～9月 各クラブ定例実施 鉛筆画教室、麻雀クラブ
- すみれ俱樂部、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8日(木) 市民センター周辺の清掃作業
- 10月11日(土) 宮園・四季が丘地区老連演芸大会
- 10月16日(木) 健康相談 廿日市市地域共生社会推進室
- 11月5日(水)・12日(水)宮園小、宮園保育園の花壇整地と植栽
- ※10月30日(木) 市老連主催 日帰り旅行(奥出雲)
- 11月26日(水) 食事会(グランドプリンスホテル広島)
- ※11月13日(木) 市老連主催芸能大会(さくらびあ小ホール)
- 1月10日(土) 新年互礼会(宮園市民センター)
- 10月～2月 カローリング練習、鉛筆画教室、麻雀クラブ、すみれ俱樂部、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8年1月です。

編集後記

10月に入り、爽やかな秋風が心地よい季節となりました。

ただ、この夏も連日、熱中症警戒アラートが発令されるなど、猛暑日の連続。

朝から30度を超えた7月10日には、市老連主催パークゴルフ大会が、参加者50名のもと開催され、宮園会は初参加で、若手3人衆が出場。なかなか思い通りにボールは

飛ばず、結果は男女とも宮園会メンバーが最下位を占拠という快挙(?)を成し遂げました。また、最下位はなんと私でした(笑)。悔しさもあるけど、私より年上の皆さんのパワーに終始圧倒されっぱなしでした。

若いだけでは上位入賞は無理、日々の練習、努力の積み重ねが結果に繋がれることを改めて思い知らされました。

結果は惨敗でしたが、多くの方と交流し、心に残る素敵な一日となりました。

さて、私が宮園会に入会したのは、2年半前。編集委員としては未だ活躍とまではいきませんが、会員の皆さんは好奇心旺盛で前向きな方ばかり、イキイキと活躍されていると感じています。会での様々な交流を通じて、充実した日々を過ごせることに感謝しています。

(記事 杉田)

編集委員(藤田、岡本、村岡、杉田、黒田、永岩)