

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



2026年初日の出 宮園上3丁目より撮影

新しい年が明けました
本年も皆様のご支援を賜ります
どうぞよろしくお願いいたします

令和8年新春を寿ぐ

節目で味わう幸福感

宮園会会長 高橋 正

新春のお慶びを申し上げます。

師走のあわただしいなか、「人」の口にあがる社会・文化的風物詩——昨年「熊」の一字に象徴されました——その心は……

やや奇抜に感じた方もおられるでしょう。思えば、「人里に『クマ』出没」との報道を読み過ごし、気づかぬうちに自然界の厳しい生存競争について、認識が希薄になっていたのでした。

今年の干支は午(ウマ)。「人」は安全を「絵馬」に願ひ、更にわが身の健康を「ウマ」に祈りゲート・イン。「新年会」とんど(宮園コミュニケーション)そして「昔の遊び」と元氣よく出走しました。「ヒト」の仕事は、「クマ」から「ウマ」への手

綱さばきです。その出来栄えに「ヒト」は、生きがいや満足感を実感するのです。ことし、年の瀬には「幸福の忘年会」が待っています。参加して楽しさを共にする節目としたいものです。

老いに甘えは許されません——自分の心の中に「加齢証明書」必携です。

少年老い易く、学成難し。一寸の光陰軽んず可らず

ことばのメスが、鋭く心に突き刺さります——この感性が「老人力」です。老人力で各人の生き方が大きく決まります。

現在、「広島県老人クラブ連合会」では会員増強、組織活性化を期して、アンケートの協力を



お願いしています。なにことも、「機会」のめぐりあわせがエネルギーとなり節目をつくり、成長していくものと言えませぬ。「宮園会と県老連」、「会員個人と組織」このシステム思考をもって、節目をつくり、方向を定めることが重要なポイントと考えています。

「〇〇は健康にやどる」です。——「いのちを大切にすると」いのちは使うもの」と二刀流よろしく、春の「お花見会」でお会いしましょう。

ご自愛を祈念いたします。

新年互礼会賑やかに開催!!

令和8年1月10日(土)

宮園市民センター

司会・進行役の二人



宮園会の事始めは、新年互礼会▲宮園会顧問をはじめ、宮園市民センター所長を含め、39名の出席を得て、華やかに開催された▲谷本副会長、杉田総務部長の軽妙な司会にて始まった▲国家斉唱、高橋会長挨拶に続き、来賓の方々の祝辞を頂戴した。続いて、長田さん歌唱と池本さんによる優雅な踊りが披露され、いやが上にも正月気分を盛り上げた▲年男・年女の紹介の後、年男の萩谷さんによる乾杯の音頭で懇談に入った▲今回のアトラクションは、2つの「目玉」を用意、その一つ「大分ひよっこ踊り」で幕開け、コミカルな動きに会場の雰囲気も和んだ▲続いて迫力ある「沖縄エイサー踊り」で会場のポテンジは最高潮に達した▲会の終わりは、いつもの通り会歌を全員で合唱、一年の健康と活躍を誓い、写真撮影にて閉会となった。

(記事 永岩)

エイサー踊りで会場も巻き込んで



5名でのエイサー踊り



コミカルなひよっこ踊り



長田さんの歌謡で池本さんの踊り



楓音会による小唄



司会・進行役の美女群



令和7年10月11日小唄など、日頃の練習の(土)、隣接する団地の成果を披露しました。老人会交流事業として 出演者の皆さんの熱い「宮園・四季が丘地区 パフォーマンス、そして、老連演芸大会」が開催 温かい拍手が会場を包み されました。女性4人による司会進めました。行でスタート。宮園会よ 大きな感動と元気を 10組、四季が丘寿会よ もらった爽やかな秋の 12組の芸達者な方々が 日となりました。 銭太鼓、カラオケ、踊り、 (記事 杉田)

第9回宮園・四季が丘地区老連演芸大会

出演者・観客多数で大盛況!

カラオケで熱唱! 平口国会議員も飛び入り出演



宮園会女性会員による踊りでラストを飾る



恒例の冬花への植え替えを11月5日(水)と翌週の12日に延べ21名が参加して実施した。夏の水撒きの際の除草が効を奏し、作業が比較的スムーズに行なえた。(記事 牛尾)

ボランティア活動報告 宮園小・宮園保育園 花壇の整地と植栽



園児もお手伝い??

廿日市市老連主催 芸能発表会開催

11月13日(木)市老連主催の芸能発表会がさくらびあ小ホールにて、各地区から84組196人の多数が出演し、舞踊、演



奏、カラオケ等を披露した▲宮園会からは、写真のように4組10名が参加し、それぞれ日頃の練習成果を発表した▲複数人の踊りでは、なんと半年も前から練習してきたと聞かされた。(記事 永岩)



市老連主催 奥出雲方面日帰り旅行

令和7年10月30日(木)市老連が立案・催行した「奥出雲方面」日帰り旅行に宮園会からも14名が参加した。今回の企画は、初めての試みで、総勢161名・大型バス5台に分乗しての旅行であった。廿日市を出発したバスは庄原I・Cから山間の国道を一路奥出雲へ。中国山地を越すループ橋を経由し、「たたら製鉄刀剣館」を見学し、亀嵩(かめだけ)温泉玉峰山荘へ到着。飲み放題、払い放題の昼食を堪能した。奥出雲は八岐大蛇伝説の地で、鬼の舌震という恐ろしい名前の溪谷を有し、松本清張の推理小説「砂の器」の舞台や映画ロケ地にもなった。

今回の旅行は旧廿日市市内老連会員の編成であったが、本来の目的の会員間交流を深められた一日であった。(記事 飯山)



プリンスホテルラウンジにて記念撮影



ランチ会・ミニ日帰り旅行
グランドプリンスホテル
にて食事会楽しむ
(広島市元宇品)

暖かく、爽やかな秋晴れとなった11月26日(水)。25名の参加者を乗せたホテルの無料送迎バスで、グランドプリンスホテル広島22F、【ステーキ&シーフードボストン】へ。秋のミニランチコース(パン、コーヒ―はお代わり自由)を堪能しました。目の前に広がる瀬戸内海を眺めながらのお料理は格別。和気あいあいとおしゃべりも弾みます。深まる秋を愛でながら、至福のひとつときを過ごしました。

(記事 杉田)

参加費用は1人3000円と超格安。またこのようなランチ会を企画しますので、多くの会員皆様のご参加をお待ちしております。

ゴルフクラブ
会員募集

当会は、毎月ゴルフコンペを開催し、ゴルフ好きな方達との親睦を図っています。年4回、宮園大会として、腕前を競う大会としていきます。歴代の優勝者は、左の写真の優勝ボードで讃えています。

会員を募集しています。宮園に
関係していれば年齢、性別は不
問。お子様、お孫さんも入会可
能です。

連絡先 会長 国光(三丁目)
090-6163-1333
事務局 土屋(九丁目)



健康ひとくちメモ

「物理療法(温・冷・電気治療など)について」

物理療法とは、温熱・冷却・電気刺激などの物理的な刺激を体に加えることで、痛みの軽減や回復を促すリハビリテーションの一つです。例えば、温める治療は血流を良くし、筋肉のこわばりを和らげる効果が期待できます。一方、冷やす治療は炎症や腫れが強い時期に用いられ、痛みを抑える目的で行われます。さらに、電気刺激は神経や筋肉に働きかけ、痛みを和らげたり筋肉の働きを助けたりします。これらは痛みを直接取り除くというよりも、体を回復しやすい状態に整える役割を持っています。そのため、痛みが落ち着いたタイミングで運動と合わせることで、より高い効果が期待できます。

また、物理療法は症状や時期によって適した方法が異なります。腫れを例に挙げると、ケガをした直後のいわゆる急性期では冷やす必要がありますが、慢性期では血流を促す目的で温める場合もあります。そのため、自己判断で行うのではなく、整形外科病院などを受診し、医師や理学療法士と相談しながら進めることが大切です。

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 熊川圭一先生

報 告

会員動向

クリスマス会集合写真



すみれ倶楽部活動報告 クリスマス会

12月のすみれ倶楽部は、12月23日(火)、8丁目集会所に19名が集い、クリスマス会を行いました。今回はいつもと趣向を変えて頭の体操を兼ねた「スタントコーラス」で盛り上がりました。2組に分かれて、2種類の違った曲を同時に歌うというものです。ケーキと、おしゃべりにコーラスと大変楽しいひと時を過ごしました。(記事 村岡)

百歳体操の活動報告

「はつぽ」説明会開催
12月26日(金)

令和7年最後の百歳体操の日、26日は役所の仕事納めの日にも関わらず、市の高齢介護課、地域包括支援センター、そして宮園小見守り隊から宮園上5丁目の大島さん等、総勢6名を招いて「はつぽ」の説明会を開催しました▲これは自分のスマホに「脳にいいアプリ」をダウンロードしてポイントを貯め、そのポイントでペイペイを使ってお店で買い物が出るという廿日市市でも始まった健康ポイント事業で、百歳体操に参加すると1回につき30ポイントを獲得できます。(一月5日より開始)

今年初回の1月9日には参加者が早速QRコードを読み込んでポイントを得ました。これから脳トレやウォーキングでも利用出来るので、みんな「脳にいいアプリ」を楽しんでいきます▲百歳体操に来て、おしゃべりが出来ることに加え、ポイントも貯まる楽しみが増えるので、これからの励みになります。(記事 藤田)

アプリの説明を受ける



新会員紹介 令和7年12月31日現在 (敬称略)
荒木 園子(五丁目) 藤原 照美 (九丁目)
立本 ますみ(賛助会員)

皆様宜しくお願いします!

五丁目 藤田 俊雄さんは9月26日に逝去されました

二丁目 満田 香寿美さんは11月3日に逝去されました

享年74歳でした

享年89歳でした

ご冥福をお祈りいたします 合掌

※「はつぽ」の詳細は、「広報はつかいち」12月号の10頁に掲載されています。

掲 示 板

1月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- 10月 8日(水) 宮園市民センター周辺清掃ボランティア 9名参加
- 10月11日(土) 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16日(木) 健康相談会 26名参加
- ※10月30日(木) 市老連主催「奥出雲方面」日帰り旅行 14名参加
- 11月 5日(水) 宮園小・保育園花壇整地 10名参加
- 11月12日(水) 宮園小・保育園花壇植栽 11名参加
- ※11月13日(木) 市老連主催芸能大会……さくらびあ 4組10名参加
- 11月26日(水) 食事会 ……グランドプリンスホテル広島 25名参加
- 1月10日(土) 新年互礼会……宮園市民センター 39名参加
- 1月11日(日)~25日(日) 宮園会会員による作品展示 書、写真、鉛筆画等……宮園市民センター展示ケース 13点他
- 1月19日(月) 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

- 4月 4日(土) お花見会……8丁目集会所
- 5月 9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

次号の会報発行予定は令和8年6月です。

編 集 後 記

当「会報」作成にあたっては、毎月広報委員による編集会議を定例施している。この会議では、鳩首凝議までには及ばぬが、主に次号以降の掲載内容の検討や誰がどの記事を担当するのか等々、雑談を交え乍ら決めていく▲宮園会創立35周年に当たる今期、その会議で決めた方針や主な目標は

記念行事の一環として、『①定例行事の様子報告、②記念号を発刊すること、③活躍している会員紹介、④「会歌」の完成までのエピソードを取り上げる』……であった▲振り返ると、広報委員の頑張りや、県老連理事長・アマノ病院の先生方による寄稿、会員などの協力もあり、当初の目標を曲がりなりに

も達成出来た事は望外の喜びでもある▲さて、今の広報担当としての大きな悩みは、記事の内容が変わり映えないこと、また、最大の懸念は次の世代へ引き継ぐための人材がいらないことである▲素人集団の編集委員ではあるが、3人寄れば文殊の知恵、「宮園会の動向」をありのまま会員の皆様方に届けられるよう、これからも一同、精一杯努めて行きたい。(記事 永岩)

編集委員(藤田、岡本、村岡、杉田、黒田、永岩)