

宮園会だより

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



楽しくプレイした



汗してボランティア

令和7年度実施 宮園会各種行事



令和8年宮園会新年互礼会

騒いだ、躍った



美味しかった



頑張って入賞!

最近、「AI」という言葉が耳にしやす。日常生活のいろいろな場面で、実は多くの人「AI」の利用者になっています。

さて、振り返れば、およそ50年前パソコンが誕生。「そろばん」は急速に活躍の座を失うことになりました。ときは日本の高度経済成長期。新しくコンピュータ技術者が求められ、その先達は「ヒーロー」とか「企業戦士」

宮園会は、先だつて(令和8年5月23日)定期総会を開催。新入会員(新しい結晶)の顔が見えました。ご来賓、出席会員の方々、平素のご支援に深く感謝申しあげます。

そして今日、「社会」に新紀元を画したインターネット、スマホが登場。かつての「企業戦士」は、今や高齢者の仲間入り。スマホをコミュニケーションツール、生活の必需品として、分身のごとく活用しています。一方で「社会的リスク」能力格差が新しく課題になってきています。

と揶揄され、あるいは「人」がコンピューターに使われないように、ご託宣を受けながら、「高度情報システム構築」に知見を集中してきました。

まもなく七夕まつり。スーパードーナツに数々の短冊が舞う。目に留まった1枚——「みんなが幸せになりますように」おそろく、小学一、二年生が書いた願い——

AI (人工知能) ——時代の波
令和8年度定期総会——結晶・絆
宮園会会長 高橋 正

鉛筆画教室 作品作りに動しむ



令和8年6月23日実施分

宮園会の会歌「いまを楽しく宮園会」と共感を覚えます。新しい酒は古い革袋で味を深める。令和八年度が「AI」と「結晶」が響き、「絆」の輪が輝く年でありますように祈念します。

「ときめきの埧塙(るつぼ)」です。人間は考える葦、宮園会は落ち着いて足元を見ましよう。

令和8年度の総会は会員106名に対し、出席者33名、委任状42名で総会は成立。高橋会長を議長に選任し、すべての議案が全員一致で承認された。直後には、来賓の方々の挨拶をいただき、その後、米寿4名、喜寿6名の表彰が行われた。

懇親会は、米寿の黒瀬さんによる乾杯の音頭でスタート。豪華なお弁当や飲み物を囲み、和気あいあいとした雰囲気の中、親睦も深まっていく。アトラクションが始まり、今回初めての試みとして、宮園会の年間行事と7つのクラブをスライド

写真で紹介した。パワーポイントで作成したスライドとナレーションにより、それぞれ、一目でわかる四季折々の楽しい行事・イベント、各クラブの活動風景は会場の注目を集め、「初めて知った」とか、「あの行事に参加して楽しかった」との声を聴いた▲恒例のカラオケはもちろん、全員で民謡を歌い、会の終わりは会歌斉唱で締めくくった▲終始和やかな雰囲気に含まれ、参加者同士の絆を深める有意義な1日となった。
(記事 杉田)

令和8年度宮園会総会
5月23日(土)
於 宮園市民センター



高橋会長を議長に選任
総会がスタート



来賓の方々による挨拶



総会に際して会長挨拶



スライドによるクラブ活動の紹介



スライドにより年間行事の紹介



黒瀬さんの発声で乾杯
懇親会のスタート



功勞表彰を受ける牛尾早苗さん

2月10日(火)表題の講習会が開催され、冒頭に老人クラブで、長年にわたる地域での貢献に対し、その功績・功勞に報いる表彰があった。宮園会から、牛尾早苗さんが功勞賞を授賞した▲表彰式の後、講演会に入り、テレビの野球解説で馴染みの池谷公二郎氏の野球談議。云うまでもなく氏は、カーブ3度のセリーグ優勝と、2度の日本一に貢献した往年の名投手。自身の野球人生の歩みと、今シーズンの戦力分析などを熱く聴かせた。
(記事 永岩)

廿日市市老人クラブ連合会
地域指導者講習会
於 中央市民センター
宮園会から5名が出席
池谷公二郎氏による講演も

歌い継がれて10年経過

宮園会は会歌を持つ、老人クラブの中では異色の存在です。10年にわたり、様々なイベントや行事の中で歌い継がれています。♪ **今を楽しく 宮園会**

宮園会・四季が丘寿会との地区老連定期総会が双方から16名の役員が出席して開催された。高橋会長を議長に選任、令和7年度事業報告及び7年度収支報告、8年度事業計画案・収支予算案・人事案が審議され、いずれも全員一致で承認された▲新年度からの2年間は四季が丘(寿会)が幹事となり、地区老連の運営を行う事となる▲この総会では、会員の更なる増強を図ること、隣同士の両会が交流を緊密に行うことを互いに確認し、閉会となった。
(記事 永岩)

令和8年度
**宮園・四季が丘
地区老連定期総会開催**
5月30日(土)
於 宮園市民センター

「お花見会」
令和8年4月4日(土)
於 8丁目 集会所

この日は、満開の桜を散らすあいにくの雨模様のもとでの開催となった。33名の参加でいつものカラオケに加え、今回会場が沸いたのは、「頭の体操」を兼ねたクイズで、景品の争奪戦となり大変賑やかな会となった。勿論美味しい弁当、お酒を食しながらいつものように大変な盛り上がりがあった▲会の終わる時間には、会員の日頃の心がけの賜物か、雨も上がり無事解散となった。(記事 黒田)



クラブ紹介その①

カローリングクラブ(保健体育)

昨年12月から当クラブ

であること。

ブに入会し、ルールもこれから勉強しようというところ、明けて4月から代表を引き受けました。会に加わって第一印象がとて面白い雰囲気だなと感じました。皆さんゲームを楽しんでいること、3点を取ることにこだわっていること、何よりも、心を開いてなんでも話せる関係

先日も軽く声を掛けられた友人が阿品から参加してくれました。また、久しぶりに参加された方が、足が不自由なことに臆せず、他の方に檄を飛ばしたりと、彼なりにゲームに参加され楽しそうでした。

このクラブは、毎週月曜日午後1時30分

第1研修室での練習風景



から、市民センターの第1研修室で開催しています。どなたでも気軽に覗いてください。(記事 藤田)

クラブ紹介その②

すみれ倶楽部

すみれ倶楽部は、毎月最終火曜日午後、8丁目集会所を会場に13時30分から15時の間で開催しています▲この会の進行は、①会歌合唱、②ラジオ体操、③テーマ、④おやつとおしゃべりタイムです。出席者は大体16名から20名で大変賑やかです▲③テーマは、月ごとに内容が変わります。3月のテーマは、宮園会創作のゲーム「カロペタ」にて遊び、4月は、色紙で「ミニ兜」作りでした▲5月のテーマは、「〇人で来ました」ゲームでした。参加者全員が輪になり、「一人で来ました」と一人が手を上げ、隣の二人が「二人で来ました」、次の三人が「手を上げ...」を繰り返して人の輪を一周するのですが、声と手を上げるのを同時に行うという単純なゲームなのに、なかなかどうして...失敗するたびにどっと笑いが出て、爆笑の連続でした▲世話人一同、楽しんでいただけるように毎回テーマに知恵を絞り、皆様のお越しをお待ちしています。(記事 村岡)



3月は宮園会会員の創作ゲーム、カロペタで遊ぶ

健康ひとくちメモ

「腰痛について」

腰痛は、多くの方が一度は経験する身近な症状です。腰痛の原因は様々で、骨や椎間板、筋肉などが関係しますが、画像検査でもはっきりした原因が特定できない場合も少なくありません。このような腰痛は「非特異的腰痛」と呼ばれ、長時間同じ姿勢が続くことや運動不足、日常生活での悪い体の使い方などが影響します。一方で、椎間板ヘルニアや脊根管狭窄症など、原因が明確な「特異的腰痛」もあり、足のしびれや強い痛みを伴う場合には注意が必要です。

腰痛があると「動かさない方がよい」と思われがちですが、痛みが落ち着いてきた時期には適度な運動が重要です。運動不足が続くと筋力や柔軟性が低下し、腰への負担が増えてしまいます。ウォーキングや体操などの軽い運動は、筋肉の柔軟性を保ち、血流を改善する効果が期待できます。腰痛などを放置すると慢性化しやすいため、症状が続く場合は早めに整形外科病院などへ相談し、適切な治療や運動指導を受けることが大切です。

医療法人 ハートフル
アマノ病院

理学療法士 熊川圭一先生

会員動向

新会員紹介 4名の方が新たに入会
4月1日現在 (敬称 略)

松村 泰行 (4丁目) 山田 隆則 (5丁目)
石橋 ゆかり(7丁目) 北本 賢治 (8丁目)

皆様宜しくお願いします!

紙筒を使った体操中



毎週金曜日10時から11時まで、通常は次のメニューで行っています▲①ばたから体操、②歌を歌いながらの体操、③いきいき百歳体操、④はつはつ体操。

②④はDVDを見ながら行っています。さらに、昨年度は2回にわたり、高齢介護課のフォーロー支援で、健康運動指導士の芝さんから指導を受けました。専門の若い方に直接指導を受けることができ、普段の百歳体操に弾みがつきました。今年度も続いて指導をお願いしています。乞うご期待です。(記事 藤田)

クラブ紹介その③ 百歳体操

ボランティア活動...花壇整地と夏花植付け

6月3日(水)参加者15名、夏花の植え替えのための整地。保育園では雑草と格闘▲6月9日(火)参加者3名にて花の苗仕入れと小学校3か所と保育園2か所に苗を分配▲6月10日(水)参加者14名にて夏花の植付、サルビア、ジニア、ペチュニア、日日草、マリゴア、日野草、マリゴア、ポーチユラカなど160株の植付けを実施▲ご協力下さいました皆様、ありがとうございました▲引き続き、夏休み期間の水やりも計画しますので宜しくお願いします。(記事 村岡)

宮園小学校 宮園保育園

雑草と格闘!! 園児も応援



編集後記



会が実施している行事の中で、私が印象を強く持っている行事が二つあります。その一つは、毎年夏に行っている小学校、保育園の花壇の水やりです。酷暑の中での作業は、実に大変なものですが、もうひとつは、「昔あそび」のイベントで、子供の頃自身も遊んだ懐かしいお手玉、あやとり、めんこ、コマ回しを小学生と

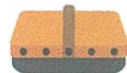
会が実施している行事の中で、私が印象を強く持っている行事が二つあります。その一つは、毎年夏に行っている小学校、保育園の花壇の水やりです。酷暑の中での作業は、実に大変なものですが、もうひとつは、「昔あそび」のイベントで、子供の頃自身も遊んだ懐かしいお手玉、あやとり、めんこ、コマ回しを小学生と

一緒に楽しむ貴重な体験です▲話は変わりますが、気になります。それは、会では様々なイベントを企画・実施していますが、これらの活動に参加される方には、大変な思いをされています。事情が許せば、是非勇気を出し、一歩踏み出してイベントの輪に加わって頂けたらと思います。参加されると、

会員同士の人の輪も広がり、楽しく有意義な時間を過ごせると思います。▲もちろん私も会員同士の親睦を図れるような企画やボランティアには今後も積極的に参加して行きたいと思っております。また、編集委員の一員として、広報活動にもっと貢献出来るように努めます。(記事 黒田)

編集委員 (藤田、岡本、村岡、杉田、黒田、松村、岡田、永岩)

掲示板



6月度までの主な関連行事 ※は参加行事

- ※2月10日(火) 市老連主催指導者研修会 (廿日市中央市民センター) 5名参加
- 4月4日(土) 花見会 (8丁目集会所) 33名参加
- 5月23日(土) 宮園会定期総会(委任状42名) 33名参加
- 5月30日(土) 宮園・四季が丘地区老連総会実施 9名参加
- 6月3日(水) 宮園小・宮園保育園花壇整地作業 15名参加
- 6月10日(水) 宮園小・宮園保育園夏花の植付作業 14名参加
- ※6月16日(火) ペタンク大会(まるくる大野アリーナ) 不参加
- 6月26日(金) 宮園会だより第45号発行
- 2月~6月 各クラブ定例実施 鉛筆画教室、健康麻雀クラブ 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

- ※7月9日(木) 市老連主催パークゴルフ大会
- 7月20日~8月31日 宮園小、保育園の花壇への水遣り
- 7月期日未定 地区老連ボウリング大会(五日市 アヴィューボウル)
- ※8月1日(土) 宮園夏祭り出店検討中(宮園野球場)
- ※8月25日(火) 市老連主催カローリング大会(サンチェリー)
- ※9月9日(水)~9月13日(日) 市老連主催作品展(はつかいち美術ギャラリー)
- 10月期日未定 地区老連演芸大会(四季が丘市民センター)
- 10月1日(木) 健康相談(宮園市民センター共催)
- 10月7日(水) 宮園市民センター周辺清掃活動
- ※10月9日(金) 市老連主催連合会ゴルフ大会
- 7月~10月 定例実施予定 鉛筆画教室、健康麻雀クラブ 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

次号の会報発行予定は令和8年10月です。