



の「まき」の作成になり、講師が参加者の席を走り回る状態になった。殆どの参加者が綺麗に完成したところで終了となった。参加者は大事に折りたたみ持ち帰った。(綿貫俊明 記)

### 2022年度新任会長 若手会員研修会の開催

令和5年1月18日(水)千葉市生涯学習センターに於いて開催された。市老連から大槻文子(池田青葉会会長)、北田勲(南横川百歳クラブ会長)、阿部孝春組織部長(若手会員として)及び大村賢三(三教養部長)が同行者として参加した。

なのはなシニア千葉県老連会長の挨拶の後、講演会が1時間30分程あったが八千代市老連の渡部会長による「老人クラブ数及び会員数の減少を止めるために」と題した内容の講話には当老連にも該当することから熱心に聞き入った。その後シニアの元気の素と題し「きょうようよう…(今日用事がある)」「きょうういく…(今日行く)」「ろがある」「きょうようかい…(今日会話ができる)」とシニア憲章の披露があった。

(大村賢三・綿貫俊明 記)

### 令和4年度市老連 日帰り旅行の実施

令和5年1月26日(木)午前8時30分市老連として、4年振りの初詣(浅草寺、川崎大師めぐり)バス旅行を実施した。参加者はコロナ禍のためか27名(役員を含む)と少なく大型バス(45名乗員)であったことから2人用座席に1名と贅沢な車内となり、カラオケも粛清され静かな旅行となった。昼食は浅草寺雷門横の天ぷら専門店であったことから、雷門の門前で降車となり先ず驚いた。揚げたての天ぷらは美味しく無言のまま食べ切つてしまい、早速、仲見世の散策に向かった。コロナ禍とは思えない程の観光客で混雑の仲見世通りを和服姿で闊歩する若者の多いの目を奪われた。献香所に線香を奉納し、煙を手に肩、腰、膝に、本堂では家内安全・コロナの早期収束を祈願し川崎大師に向かった。車窓より東京湾の変貌を眺め長いトンネルを抜けたら川崎大師 浅草寺から僅か45分の道程であった。信徒会館境内で降車しロビー



を経て本堂へ、観光客の混雑もなく献香所に線香を奉納し、煙を手に肩、腰、膝に今年二度目の祈願、本堂へ二度目の祈願を行い山門前の名物の久寿餅とトントシとリズムカルな包丁音で有名なせき止館を土産に帰路につく静かで楽しく過ごせたバス旅行であった。(綿貫俊明 記)

### 第62回千葉県老人クラブ大会に於いて 知事賞及び県老連理事長賞を受賞

令和5年2月14日午後2時千葉市のホテルポートプラザに於いて令和4年度第62回千葉県老人クラブ大会が開催された。会場は表彰者及び被表彰者約150名と盛大な大会であった。開会に当たり、物故者への黙禱、理事長挨拶の後、表彰式となり、市老連から武重増夫副会長が知事表彰



を授けられた。武重副会長が知事表彰

(綿貫俊明 記)

(老人福祉功労者)、小川原元春(広報部副部長、加藤トミ子(理事(会計))が県老連理事長表彰(活動功労者)を、みどりが丘きららクラブ(鶴岡芳博(会長))が優良クラブとして受賞の栄誉を得た。また、武重副会長が受賞者を代表して謝辞を述べた。(綿貫俊明 記)

### 大変お世話になりました

社会福祉協議会を退職に当たり、大網白里市老人クラブ連合会および会員の皆様にお礼を申し上げます。御礼を申し上げます。



わらせていただいた15年間ですが、折に触れて多くのことを学ばせていただき、職員として成長させて頂きましたことに深く感謝いたしております。大網白里市老人クラブ連合会のさらなる発展と会員の皆様のご健勝と多幸を祈念しまして、御礼の言葉とさせていただきます。誠にありがとうございました。

社会福祉法人 大網白里市社会福祉協議会 市東 達也

※会報に関する問い合わせ先  
大網白里市老人福祉センター  
「コスモス荘」電話(77)4466  
大網白里市高齢者支援課  
高齢者支援班 電話(70)0332



### 令和4年度「介護予防と 健康寿命」講習会の開催

令和4年11月4日(金)午前10時農村環境改善センターに於いて「介護予防と健康寿命」(口)モ体操講習会が開催された。川島副会長の開会挨拶の後、野添会長の挨拶が終わり、早速、岩沢妙子講師の元気な声で開始され、参加者29名(役員を含む)に、先ず「水を飲んで」「脳が要求しなくても身体は要求している」と水の必要性からの講演となった。今日は皆さんタオルをお持ちしていますので、タオルを使って「おうちでもできる体操を紹介します」では「椅子に座って、手には何も持たないで」「初めにストレッチから「膝の上に手を乗せて」「(腿)もも(を)すりませよう!」「(外側を強く押し出すよう



### 第76号

発行所 大網白里市四天木乙 2894-57 老人福祉センター  
発行者 大網白里市 老人クラブ連合会 電話 77-4466

に「すりませよう!」「手を内側にして「すりませよう!」「外側の筋肉が固くなる」と腰痛になるといわれています。「ハイ!」外側から内側へ「次は「膝」に行きます!」これから寒くなると膝が痛くなる人もいますと思えますので「膝を掌(てのひら)で回すように「すりませよう!」「次は「脹脛(ふくらはぎ)」を「第二の心臓」と言われています。昔は立っている時間が多かったが、今は座っている方が長いので、使わないところが固くなってしまふ。次は「右の鎖骨を指で挟むように「すりませよう!」「ハ イ!」肋骨に指を入れるようにして「では「右手を上げてみましよう」次は「左手を上げてみましよう」どちらが軽く感じました」「右手と左手」血流が良くなったことでも軽く感じます。と効能を説明しながらハイペースで進み、水を飲んで、次へと進みタオルを使用しての体操となり両手を前に伸ばして「タオルの中央を持ち外側へ持ち変えます。1、2、3、4、外側に持ち替え中央へ声を出して、5、6、7、8」と繰り返し、次は「左右の足を外側へ1、2、3、4、内側へ5、6、7、



8「今度は手と足を使って」「手は中央へ、足は開いて」「手は外側へ、足は内側へ」「ハイ!」「1、2、3、4、5、6、7、8」もう一度いきまそう!と脳トレになり、場内は徐々に手足の動作がバラバラと化し賑やかになった。講師が「間違えることで脳への刺激となって血流が良くなるので皆さんの方が体に良い訳です」と話すと会場がドツツと笑い声が湧き上がった。「ここで少し、水を飲みましよう!」「タオルを使い「音楽に合わせてストレッチ」を行いました。

◆令和5年2月10日(金)午前10時保健文化センターに於いて「介護予防と健康寿命」(口)モ体操講習会が開催された。昨夜から関東地方内陸部に大雪注意報が発令され寒い日となり、会場は小雨と寒さから参加者の出足が鈍っていたが開始時間には34名が揃い川島副会長の挨拶後、岩沢妙子講師の元気な声で「はい!水を飲みましよう」と参加者に促し口モ体操が開始された。始めにストレッチを行い、まず「右足の腿を両手で揉み」、次は「左足を肉と肉の間に指を入れて」「膝を、脹脛(ふくらはぎ)」を、「第二の心臓」と言われ



ているところですのでしっかりと「次は右腕の手首から肘の間」をしつかりと「腋の下を鎖骨を挟むように「手を胸に、骨の

間に指を入れるように」しつかり擦りませよう!はい!」「右手を上げて「左手を上げて」「右手の方が軽く感じました。血流が良くなったからです。トレーニングが続く、「はい!水を飲みましよう!」「タオルを使ってやってみましよう!」「タオルを両手で持って、前に伸ばして、そのまま右へ倒します!」「左へ倒します!」「タオルを置いて「手を前に伸ばして、肘を曲げ、掌を上」「両手を開いて、掌を広げ、パー!」「胸元に、グー!」「足を開いて、パー!」「閉じて、グー!」「手から、グー、パー、グー、パー!」「足を使って、グー、パー、グー、パー!」「手足を逆にハイ!グッ、グッ、パー、グッ、グッ、パー!」「ハイ!早くグッ、グッ、パー、グッ、グッ、パー!」「足と手の動作が同じとなり、笑い声が沸き上がったところで終了となった。参加者は足軽に笑顔で散会した。(綿貫俊明 記)



### 令和4年度山武地区 高齢者へタンク大会の開催



令和4年11月9日(水)成東総合運動公園に於いて山武地区高齢者へタンク大会が晴天の中開催された。大網白里市から山辺チームと季美の森チームが出場し激戦を制し、山辺チームが優勝、季美の森チームが3位と栄冠に輝く快挙を成し遂げるなど、チームワークの良さが光っていた試合であった。山辺チームの選手は、まさか優勝できるとは思っていなかったと嬉しそうに話してくれた。(本間敦子 記)

### 令和4年度 第3回スマホ教室の開催



①令和4年11月30日(水)午前10時老人福祉センター「コスモス荘」に於いて第3回(1回目)のスマホ教室が開催された。会長から全課程を3回に分けて行いますので、今日は第1回目であることを説明した。参加者は第2回より少ない22名(役員等を含む)であった。

早速、講師2名(a u s t a i l 大網店 / 森智佳代さんと麻生美羽さん)の自己紹介があり、配付された教科書「スマホ入門編」により①各部の名称と役割(電源ボタン、ホームボタン等)②基本操作(タップ、スライド、フリック等)③電話(電話のかけ方、電話の受け方、切り方等)④文字入力(仮名、英字、数字等の入力方法)の説明があり、文字入力の実技を基本操作により実施した。また、参加者の個人的な操作方法等の要望に講師が丁寧に指導するなか第1回目の教程を修了した。

②令和4年12月7日(水)午前10時老人福祉センター「コスモス荘」に於いて第3回(2回目)のスマホ教室が開催された。参加者は第1回目と同じ22名が参加。早速、講師2名(森智佳代さんと麻生美羽さん)により教科書「スマホ入門編(wi-Fiを使う)」の説明がされ、携帯電話のネットワークを問わずにインターネット等を楽しめる無線通信ネットワークのことでwi-Fi機能を使うことで、自宅のインターネット回線に繋がってデータ量を気にすることなく動画視聴などを快適に楽しめると話され実技指導となり第2回目の教程を終了した。

(綿貫俊明 記)

③令和4年12月14日(水)午後1時30分老人福祉センター「コスモス荘」に於いて第3回(3回目)のスマホ教室が開催された。参加者は22名、LINEの仕方、アカウント、パスワードの実技指導があり第3回のスマホ教室が終了した。(倉並隆一 記)

### 山武地区老連役員 県外研修旅行に参加して



令和4年度12月13日(火)午前7時45分早朝、西伊豆芽ヶ島温泉「ユニー銀水荘」向け一泊二日のバス旅行として東金文化会館駐車場を出発した。参加者は市老連(5名)、市社協(1名)が参加した。午前中は雨、午後より晴天となる天候であった。車中に於いて研修会が実施された。講師(山田山武地区老連会長)から「神の出現・仏教の伝来」について講話があり①日本での人の神の代表的な人物等②菅原道真/天満宮③平将門/神田明神④明治天皇/皇居/明治神宮⑤茂木希典/乃木神社⑥吉田松陰/松陰神社⑦英霊/靖国神社⑧神「仏頼みの信仰心⑨集落の形成⑩祭りの始まり⑪祭事の変遷⑫信仰心の地域和等の説明があった。無心とは言いつつも、人それぞれ「神・仏」を信じ身近なものとして抱き生活していることと感じた。午後より車窓から雪化粧をした美しい富士山の裾野まで見ることができた。

### 令和4年度県シニア ゴルフ大会の開催



令和4年11月25日県総合スポーツセンター(S.C.)に於いて開催された。天候は晴天に恵まれて試合開始となったが、大網白里市から出場した八角幸治さん、谷脇方行さん、加藤重夫さんの3名は奮闘むなしく入賞には至らなかった。

での景色を見るのができ感動した車中であつた。バスガイドさんが夕日の素晴らしい宿であり是非堪能してくださいと話されバスは日の入り時刻直前に到着したが、早々と湯場に向かつてしまし海に沈む夕日を眺めることは出来なかったが、日頃の疲れを十分癒やすことができた。宴席ではカラオケがコロナ禍により禁止されたことから、「二人羽織ゲーム」等いろいろと事務局が工夫し用意されたお笑いゲームが行われ、会場の笑い声が絶えない楽しい一時であった。

翌日は名物、銘菓の買物ツアーと化し寄るたびに参加者は買物袋を片手に楽しそうに戻つてくる。車内は土産の山が出来ていた。また、帰路につくと事務局によるじゃんけんゲームとなり笑い声の絶えない楽しいバス旅行であった。(綿貫俊明 記)

### 市老連「食生活改善」研修会の開催

令和4年12月15日(木)午前9時30分中部コミュニティセンター調理室に於いて開催された。川島副会長から「美味しいもの」が出来ますので頑張ってくださいと

### 山武地区高齢者 ゴルフ大会の開催



令和4年12月16日(金)午前9時東金家徳運動広場において開催された。市老連から13名が出場し天候に恵まれ32ホールを全員怪我もなく元気で終了

開会の挨拶があり、講師2名(佐藤さん、小川さん)の紹介後、佐藤講師から料理実習に先立ち「フレイズ」に於いて資料「低栄養予防のためのチェックと知識」により説明された。参加者13名は早速、調理に取り掛かり①パーティーサンド(ロールパン、ヨーグルト、ツナサラダ、ヨーグルトクリーム、バナナ、みかん)②ほうれん草のサラダであり、講師の指導等が手際よく実行され美味しそうな「パーティーサンド」と「ほうれん草のサラダ」が出来上がり、参加者はそれぞれを満足そうに持ち帰った。

(綿貫俊明 記)

### 会員加入促進活動の実施 「ポケットティッシュ及びマスク」の配布



令和4年12月17日(土)午前11時、12時まで市内大型商業施設出入口及び4階駐車場出入口に於いて、買物客の老人を対象に「老人クラブ入会促進」を図るため役員等(7名)によりポケットティッシュ及びマスク(大網白里市のロゴマーク入り)の配布活動を実施した。また、市長選挙活動最終日へ応援活動のため来られた市議会議員や県会議員が立ち寄り応援を頂いた。

(野添淳平 記)

### 令和4年度市老連「スポーツの普及」 ポールウォーキング講習会の開催



令和4年12月20日(火)10時老人福祉センター「コスモス荘」に於いてポールウォーキング講習会を開催した。片岡保健体育部長から草野講師の紹介があり、早速講師の自己紹介後、リンパの流れやポールウォーキングの効用等について説明があった。参加者32名はポールを使っての準備体操を充分行い歩行指導となり2階回廊を2周してから天候も快晴であったことからコスモス荘前から白里海岸までの往復を実施してコスモス荘前で講習会は終了した。

(綿貫俊明 記)

### 令和4年度折り紙教室の開催

令和5年1月12日(木)午前9時30分中部コミュニティセンターに於いて開催された。素講師から折り紙は手のひらサイズが一番折しやすいと説明があり、今年の干支である「うさぎ」の作成指導で簡単なうさぎを折り、参加者23名が折り終わると大きな折り紙による「複雑な折り作業