



第80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

山武地区老連役員県外研修

令和5年12月13～14日、山武地区老連役員県外研修が実施された。



参加者は37名で大網白里市老連（コスモスシニアクラブ）からは事務局を含め8名が参加した。

役職員の研修ということで、行きバスの中で約1時間をかけて、「テーマ」のぼさう！健康寿命、担お

う！地域づくりを」について、山田会長から説明があった。内容は①会員数の現状分析、②会員増強の方法、③各種事業（大会・交流会）の推進、であった。

宿泊地は山梨県笛吹市の石和温泉「石和ビューホテル」で、夕食時には尺八の演奏、踊りを披露するグループ、カラオケを披露する方々で楽しいひと時を過ごした。一部の方々は夕食後、2次会で楽しんだ。

14日の帰路では買い物をしたり、バスの中では「ビンゴゲーム」や「じゃんけんぽん大会」で楽しんだ。

コスモスシニアクラブ麻雀大会

令和5年12月19日、市老連（コスモスシニアクラブ）健康麻雀大会が開催された。参加人員は7卓で28名、世話役1名で9時30分から受付が始まり、10時スタート。あらかじめ決められた組み合わせで、1回1時間のタイムリミットで実施し、2回戦終了後昼食、午後から2回戦、

合計4回戦実施し、得点の多い順に賞品が授与された。今回の大会は初



めての試みで、麻雀同好会のメンバーが約半数で、会員以外の方々の参加もあつた。結果は次の通りであつた。

た。（敬称略）

優勝：持永美代子（いきいきアク

ティブ倶楽部）

準優勝：剣持 徹（みどりが丘きら

らクラブ）

第3位：外畑幸一（季美の森先人会）

\*単位老人クラブの枠を超えて楽しく交流ができた。今後も継続して実施したいと考えている。

コスモスシニアクラブ

ポールウォーキング

令和5年12月26日、季美の森先人会のゆう歩会の活動に参加させてもらうことになり9時30分に季美の森スパー「カワグチ」に集合した。

老連のメンバーは事務方の本間さんを含め5名であった。ゆう歩会のメンバーは近くの公園に集まっていた（15名くらいは居たでしょうか）。簡単なあいさつの後、準備体操をして、出発した。住宅街を歩くコースで平坦なコースであったが、汗をかいた。途中3回くらい公園で休みながら2時間弱のコースを楽しんだ。

（野添）

天気にも恵まれてとても良いウォーキング会でした。市老連からは5名様の参加で、季美の森先人会のゆう



歩会の皆さんと交流しながら、2時間弱、（一万歩）を歩きました。また一緒に歩きましょうと言われた。（本間）

食と生活研修会(調理実習)

令和 6 年 1 月 10 日、今年初めての市老連の活動が実施された。参加者は 18 名であった。今日は「フレイル予防の調理実習」と題し、健康増進課から佐藤純子管理栄養士、小川想管理栄養士の 2 名の講師をお迎え



して実施された。メニューは①ごちそう中華おこわ、②包まないワスタンスープ、③そば粉入り蒸ようかんの 3 品で、初め

に作り方の説明を受け、準備された材料を使い、5 つの調理台に分かれ調理した。出来上がった料理をいただきながら談笑した。講師の説明があり、高齢者になってもバランスよくたんぱく質を摂取する必要があり、どんな食材にどの位のたんぱく質が含まれるのか、摂取の方法も一度にたくさん取るのではなく、平均的な取り方が良いとのことであった。

市老連日帰りバス旅行

令和 6 年 1 月 30 日、コスモスニアクラブの初詣「柴又帝釈天と東京スカイツリーの日帰りバス旅行」が実施された。参加者は 71 名となり、バス 2 台に分乗し実



施された。以前の初詣バス旅行は神社仏閣の三社参りを行っていたが、今年は柴又帝釈天にお参りし、ゆっくり周辺を見物、スカイツリーの最上階展望回廊まで上がり、東京都内を上空から見物した。当日は晴天で気温も高くなり、冬とは思えない暑さであった。展望回廊では最高の見晴らしで、大きなビルもマッチ箱を並べたように見えた。今回の旅行ではバス移動時の時間を楽しく過ごすため、事務方担当者が計画・実行してくれた合唱や全員で楽しめるゲームなどで、楽しい一日を過ごすことができた。

山武地区高齢者芸能大会

令和 6 年 1 月 24 日、第 43 回山武地区高齢者芸能大会が芝山文化センターホールで実施された。大網白里市老連を代表して民謡百謡会のメンバーが参加し、民謡「道南ナット節」を披露した。



コスモスシニアクラブからは 10 名ほどの応援団が駆け付けた。今回の芸能大会は出演チームが舞踊、民謡、民舞、フラダンス、寸劇など合計 6 チームと少なかった。コロナ前に比べ、物足りない感じがした。

第 2 回女性部全体会議

令和 6 年 2 月 9 日、コスモス荘において令和 5 年度第 2 回女性部全体会議が開催された。午前中は防犯についての講話があり、講師には白里駐在所の石井さん、東金警察署生

活安全課の島山さんをお迎えして行われた。石井さんからは白里だよりに基づき盗難が多発していること、交通事故についてや津波から身を守るような話があった。島山さんからは高齢者の安全・安心ハンドブックや千葉県警察からのお知らせをもとに電話



で詐欺の具体例や防止の方法などをわかりやすくご説明頂いた。午後からは令和 5 年度の女性部における事業報告に続き、令和 6 年度の事業計画(案)について意見を出し合い協議した。

※会報に関するお問い合わせ先

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