



第 90 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

理事懇親会

令和 8 年度、コスモスシニアクラブ（市老連の愛称）役員懇親会が 5 月 30 日、参加者 24 名にて「エンヂ荘」で開催された。

開会にあたり、山下会長から「元気で、明るく、楽しく」をモットーに活動していきたいと挨拶があった。

今年 3 名の新役員を迎え、和やかな雰囲気の中で交流を図った。

長年にわたる市老連の発展に尽力された。



退任する川島組織副部長へ感謝状が贈呈された。

その後、参加者一人ひとりが自己



PR や今後の抱負について話され、互いの理解を深める機会となった。

懇親会を通じて役員同士の絆が一層深まり、今後の老連活動のさらなる発展につながる有意義なひとときであった。

第 13 回千葉県シニアゴルフ選手権

6 月 1 日、大栄カントリー倶楽部（成田市）で第 13 回千葉県シニアゴルフ選手権が行われた。

各、市町老連より選抜された代表 30 名が参加した。



コスモスシニアクラブから、山下豊昭・林延匡・久保田淳一（季美の森先人会・石井勲（仏島紅葉会）が参加した。（敬称略）

各チーム和やかにプレーが進み終了後、表彰パーティーが行われた。

コスモスシニアクラブ参加者全員が、各賞の中に入った。

女性部研修会と

第 1 回全体会議

6 月 5 日、農村環境改善センター

「いずみの里」で、コスモスシニアクラブ女性部第 1 回全体会議が行われた。

参加者は女性部員 14 名、役員 3 名の 17 名であった。

・第 1 部

の研修会

では、

ヤクルト

講師、後

藤さんに

よる健康

講座。



①腸はすごい、②免疫について、③腸内の良い菌の働きについて受講した。

・第 2 部では

本年度、女性部事業内容の確認等含めて、・日帰り旅行先・物価高騰での食と健康研修会のメニューの検討等、活発な議論がされた。

・介護予防と健康寿命研修の継続、また、スマホ、固定電話の防犯対策に取り組む等、大変有意義な研修会であった。

チャレンジ軽スポ①②

今年度も、コスモスシニアクラブでは、皆で楽しめる「軽スポーツ」を毎月、第 1 日曜日に実施し普及に取り組んでいる。

① 1 回目を 5 月 10 日、老人福祉センター「コスモス荘」で行った。参加者は 15 名（役員含め）であった。



種目は、ゲーム機を利用した、eスポーツでボーリング、テニス、太鼓を実施した。

② 6 月 7 日、参加者は 22 名（役員含む）

で、

「ボツチャ」

にチャ

レンジ

した。

5 人

ずつ 4 チームに分かれ、2 カ所で行った。



介護予防と健康寿命研修会①



6月12日、農村環境改善センター「いずみの里」で「介護予防と健康寿命」研修会が行われた。参加者は29名（役員含む）。

講師は、健康運動指導士の岩

沢妙子先生。リンパ液の流れを活性化させる、ロコモ体操を指導していただいた。

先生の軽妙なトークとテンポで、関節の筋肉ほぐしから始まり、上半身、下半身の各部位を丁寧ほぐした。リラックスした所で、脳トレを兼ねて上体、下

半身の同時トレーニングや相撲のシコ踏みと、普段使われない筋肉が悲鳴を上げた。終盤は脳



トレ体操が行われた。手と足をそれぞれ反対に動かす内容で、思うように動かず、脳がパニック状態と、笑い声上がるほど苦戦していた。60分間という短い時間ながら、内容の濃い研修会であった。

スマホ教室①②

スマホ教室が2回にわたり老人福祉センター「コスモス荘」で開催された。

1回目は6月19日、「スマホの基本とLINE体験」、2回目は6月23日、「スマホの基本と詐欺対策」について実施。22名（役員名含む）が参加した。

講師はソフトバンク、スマホアドバイザーの桂川さん、武田さんが指導してくれた。

①、「スマホの特長と種類」「アプリと機能」について。地図



リと機能」について。地図上で現在地、目標位置の見方。写真機能で撮り方と処置、更に動画の撮り方。LINEでの、音声入力を習った。

②、「スマホの基本と詐欺対策」で前回の復習を兼ねてグループマップの使い方、カメラの拡大機能进行操作した。メモがわりに使う便利機能を学んだ。



後半は「スマホ詐欺で」巧妙化して誰でも被害者になりうる時代。スマホをつかった特殊詐欺にだまされないように、白里駐在所の警察官からの話しもあり、詐欺防止アプリのインストールを行った。

おりがみ教室①

7月1日、農村環境改善センター「いずみの里」に於いて、おりがみ教室が開催された。

素敏江先生を講師に迎え、参加者は28名（役員含む）。

題材は、この季節（梅雨）に相応しいアジサイの花と葉、カタツムリに挑戦した。

アジサイの花は4cm角の折り紙を細

かい折作業、葉は折り目で葉脈を表現した。カタツムリは複雑な折り方で、

で、指先を苦しめ、使いや



と形ができた。

最後にアジサイの葉に、花とカタツムリをボンドで貼り付けて、雰囲気のあるアジサイの作品が出来あがった。



第 60 回なのはなシニア 千葉特選演芸会

7 月 9 日、「第 60 回なのはなシニア千葉特選演芸会」がサンライズ九十九里にて開催された。

今年度から、九十九里町老連と大網白里市老連の共同開催となり、両地域の賑やかな交流の場となった。当日は豪華な出演陣を迎え、会場は大いに盛り上がった。

◆ピエロのマー君・バルーンアートのプレゼント、皿回し、最後は大風船に入る庄巻のパフォーマンスに会場は大盛り上がり。

◆玉川大福さん、みね子さん・浪曲「平手酒造」の迫力ある熱弁。

◆お楽しみ抽選会、たくさんの方々が当選者が出て大賑わい。



◆原田直之さん・江島あきさんの伝統的な民謡に続き、原田さんの唄に乗せて、馴染み深い音頭や踊り唄で、観衆による踊りが行われ、会場は大盛況となった。



その後、江島さんの舞台。そして最後はスーツ姿の原田さんが、息の合ったデュエット曲を披露。美しい歌声に会場が包まれ、感動のうちに閉幕した。

九十九里町老連麻雀交流会

7 月 10 日、老人福祉センター「コスモス荘」にて、第 15 回九十九里町老連・大網白里市老連の麻雀交流会が実施された。

九十九里町老連 17 名・大網白里市老連 23 名の 40 名が参加した。

成績結果は 1 位、大網白里「いきいき麻雀の会」・加藤宏明、2 位、九十九



里町老連・岩崎秀行、3 位、「いきいき麻雀の会」坂下俊広であった。(敬称略)

軽スポーツ交流大会

7 月 15 日、コスモスシニアクラブ主催の軽スポーツ交流大会が大網白里アリーナで行われた。

猛暑の中 69 名（役員 20 名含む）の参加があった。

競技種目は、①スポーツガラッキ、②ゲールゲーム、③輪投げ、④ストラックアウト、⑤ポッチャ、⑥スカイクロス。



全種目制覇を目指して競技に挑んだ。難易度の高いゲームもあって、何度もチャレンジし苦労している方も、制覇することを楽しんでいました。

今回、住友生命のヘルスチェックが行われ賑わっていた。



「食と生活」研修会①

7 月 16 日、中央公民館（調理室）に於いて、「食と生活」研修会が開催された。

参加者は 19 名（役員含む）、5 グループに分かれた。



講師は、健康増進課の佐藤さん、小川さん。はじめに、佐藤先生から「無理なく続ける適正体重への食と生活」について話された。

本日のテーマは「フレイル予防調理」で①サラダソーメン②トマトと卵のスープ③カルピスゼリーの 3 品の作成に取り組んだ。皆さん手際良く分担しあつて 60 分程で 3 品が完成できた。



チャレンジ軽スポ③④

③ 7月5日、老人福祉センター「コスモス荘」にて、「モルック」体験を、参加者23名（役員含む）で行った。



ゲームは5名×4チームに分かれ、総当たり戦で行った。

行った。皆さん、スキットルの倒れた数値や本数に一喜一憂していた。

④ 8月2日

は、「ガラッキー」を行った。

参加者は20名（役員含む）であった。

一般参加者16名を、4名×4

チームに分け2コートに分かれ、総当たり

戦で行った。各

チーム、少しでも多く相手ダーマを囲めるように、狙いを定めて投じていた。



市老連カラオケ発表会

8月28日、令和8年度「コスモスシニアクラブカラオケ発表会」が老人福祉センター「コスモス荘」で開催された。



参加者は63名（発表者32名、役員、応援者含む）であった。

今回のエントリートリは全32曲で、4部構成で

進行、前半・後半の終了時に、会場からの飛び入り参加があり、大いに盛り上がった

ステージで曲が始まると、応援席から大きな拍手や手拍子、掛け声が飛び、会場は終始にぎやかな雰囲気

に包まれた。

4時間を超える長丁場な発表会であったが、歌う人も聴く人も、みんなカラオケを存分に楽しんでいった。

発表会後、成績順位発表では審査

が難しいので機器の採点で決定した。

・優勝、内山たか子（個人会員）

・二位、深田幸子（弥幾野先人会）

米寿を祝う老連のつどい

令和8年度「米寿を祝う老連のつどい」が参加者40名（役員、来賓含む）にて、9月11日老人福祉センター「コスモス荘」で開催された。

来賓で金坂昌典市長、永野和子杜協会長をお招きし盛大に行われた。

今年度の米寿参加者は14名だった。

山下会長の開会挨拶に続き、金坂市長、永野会長の祝辞を頂いた後、



・三位、嶋田ナルミ（個人会員）（敬称略）
又、その他の賞で、多くの方が受賞した。



記念撮影し祝宴に入った。今日の食事は



「祭りちらし寿司」、朝早くから山下会長、女性部員の手作り料理。



盛り付けの意義をコック姿に変身した山下会長が解説され、同時に参加者全員で食した。本当においしかった。

次に東金シニアアンサンブル演奏のポピュラー音楽でひと時を楽しんだ。後、米寿会員の方々のカラオケ、炭坑節を踊り、輪投げゲーム、ビンゴゲームで締めくくった。



※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