



第88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会

山武地区老連役員県外研修会が令和7年12月11日、12日にかけて行われた。

コスモスシニアクラブからは10名が参加した(事務局含む)。



今年研修先は伊豆方面であった。出発後、山武地区老連山田会長の挨拶で、県老連会議報告を始め山武地区老連の今後の課題を含めて、各老連が何よりも交流を強化して、楽しく

事業を盛り上げて行く様に頑張つて行く、等の認識を共有した。

沼津市にて昼食となった。

中伊豆町ワイナリーを見学研修後、宿泊地、堂ヶ島温泉の旅館へ入った。夕食、交流会となった。

2日目、最初の見学地浄蓮の滝へ行った。

印象は小さい滝ながら良き風情で少々身を清めた気分になった。

グルメ街道「道の駅」で最後の買物を楽しんだ。フルーツパークで昼食を取り帰路となった。



健康麻雀大会

令和7年12月16日、老人福祉センター「コスモス荘」にて第3回目の市老連主催の麻雀大会が実施された。参加者は38名であった。半チャン1時間・午前と午後の2回、計4回の合計点で競った「ポン・チー・ロン」等の発声と共に悲鳴等が聞こえ、みんな真剣の中

にも和気あいあいと楽しいゲームであった。

成績結果

(敬称略)

優勝 みやこ野喜
準優勝 岩田秀夫。



準優勝 季美の森先人会 鈴木正和。
3位、みどりが丘きららクラブ 水川政秋。
が入賞に輝いた。

千葉県シニア囲碁・将棋大会

令和7年12月16日、ホテルポトプラザちばで、第51回県シニア囲碁・将棋大会が開催された。

山武地区を代表された方々の成績は以下の通りであった。

【囲碁の部】

(敬称略)

- ・吉野正宏 (2回戦、敗退) 九十九里町
- ・清水真 (2回戦、敗退) 東金市



- ・名和誠二 (2回戦、敗退) コスモスシニアクラブ (季美の森先人会)
- 【将棋の部】 (敬称略)
- ・椎名長三郎 (1回戦、敗退) 山武市
- ・山口義之 (1回戦、敗退) 東金市

「介護予防と健康寿命」

リンパビクス

令和7年12月19日、農村環境改善センター「いずみの里」でリンパビクスによる健康講習会が行われた。参加者は、中村佳代先生、役員、含め26名であった。

リンパ体操に入り、先生の軽妙な語りど動きに習って90分たっぷり、リンパの活性を行った。



終了後、皆さん身体が軽くなったと笑顔で話された。

東金市老連主催「ペタンク交流会」

令和8年1月13日、ペタンク交流会が東金市家徳グラウンドで行われた。

コスモシニアクラブを代表して季美の森A・B・山辺・桂山の4チームが参加した。

地区全体で28チームの参加にて大会が行われた。

当日は強風の中、午前中の予選を大網白里地区チームは、2チームが通過の大健闘で終了した。

午後からの競技でもベスト4に2チームが全て勝ち抜き、いよいよ準決勝を迎えた時点で、更に風が強まり暴風化した為、競技続行不可能と運営事務局が判断して終了となった。

総合得点と年齢を加味した結果、大網白里地区の山辺チームが優勝・季美の森Aチームが準優勝と、快挙をなして無事に終了した。



食と生活研修会②

令和8年1月16日、今年度2回目「食と生活研修会」が中央公民館、調理室で開催された。

参加者は役員、市健康増進課から栄養士2人を迎え25名で進行した。



朝食パンの食事で、卵やチーズを使っフレイル予防朝食メニューに取り組んだ。

①変わりフレンチトースト、②カボチャときのこのミルクスープ、食後のデザート向き③りんごの紅茶コンポート。3種の料理を作った。

手際良く調理がすみ予定時間に完了し出来ばえを味わった。



卵、ハム、チーズ入りの食パンや甘いカボチャ、やわらかりんごなど、どれも日ごろ口にしない献立だった。転倒骨折、寝たきりにならないための、栄養バランス料理を学んだ。

チャレンジ軽スポ⑧ポッチャ

令和8年1月11日、チャレンジ



軽スポ⑧ポッチャゲームが老人福祉センター「コスモス荘」で行われた。

参加者は、役員含め9名で3名ずつ3

組に分かれ総当たり対抗戦を行った。ルールはペタンクとほぼ同じなので、慣れている方もいて、その方々のリードによりゲームはス



第65回千葉県老人クラブ大会

令和8年1月19日、千葉県老人クラブ大会がホテルポートプラザちばで開催された。

コスモシニアクラブから『県知事表彰』に老人福祉功労者として、



野添凌平顧問が受賞した。『老人クラブ連合会理事長表彰』に活動功労者として、

大村賢三教養部長が受賞した。

また、表彰式典の前に、老人クラブの歴史を紐解くと題して講演があった。老人クラブの発祥の地は、千葉県八日市場（現匝瑳市）で結成された米倉老人クラブが発祥の元と知られている。



歴史を汚さないよう更なる発展を」と気の引き締まる一日であった。

ニユースポーツ普及交流会

令和8年1月23日、山武地区老人クラブニユースポーツ普及講習会が、サンライズ九十九里多目的ホールで、12チームが参加し開催された。コスモシニアクラブからは役員、事務局をふくめて14名が参加した。競技種目はガラツキーで、6名ずつAチームとBチームにわかれ挑んだ。ダーマを交代で投げ、輪のサークルに入った数と入ったダーマで相手のダーマを囲んだ数で得点を競った。



入った数と入ったダーマで相手のダーマを囲んだ数で得点を競った。

成績は、大網Bチームが5位、大網Aチーム

が8位となった。優勝は九十九里Cチーム、準優勝は九十九里Aチーム、3位が東金Bチームであった。



令和7年度 日帰り研修旅行

令和8年1月26日、市老連日帰り研修旅行を行った。研修先は「靖国神社参拝と迎賓館赤坂離宮」。

参加者は82名で、バス2台に分乗し最初の研修地、「靖国神社」に向かった。

靖国神社、境内は厳かな雰囲気にもまれ、静かに手を合わせ平和の尊さを感じた。



参拝を終え食事処で昼食を頂いた。次に、戸越銀座を散策した。活気あふれる商店街には多くの店が立ち並び、

昔ながらの雰囲気を感じられた。

最後の研修地、「迎賓館赤坂離宮」

日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を間近に見ることができ、その豪華さと美しさに圧倒された。

日本の皇室や外交の舞台としての歴史や役割について学んだ。皆さん楽しい研修であったと喜んでいた。

2025年度、加入促進シンポジウム

令和8年2月10日、ホテルポトプラザちばにて、加入促進シンポジウムが開催された。

参加者は、阿部・山下・榎並谷（敬称略）であった。

阿部副会長が「個人会員制導入の経緯と運用」と題してプレゼンテーションを行った。

市老連のクラブ数と会員数は、平成31年からのコロナ騒動を契機に減少傾向が加速した。その対策として、

個人会員制の導入を行った。



そして会則を改定し、個人会員制をスタートした結果、毎年平均10名増の個人会員の入会

者があり、令和8年1月時点で80名を超えた。これからも更なる増加へ務めて行く。

チャレンジ軽スポ「ハッピーファイナル大会」

令和8年3月1日、チャレンジ軽スポ「ハッピーファイナル大会」が老人福祉センター「コスモス荘」で開催された。

参加者は役員含め37名。

4人1組で8チームを編成し、和気あいあいとした雰囲気の中、熱戦を繰り広げた。

競技種目は・ガラツキー・輪投げ・ポツチャ・eスポーツの4種目。それぞれ20分間の競技時間内で対戦を行い、勝敗による得点の合計で順位を決定した。

どの種目もチームワークが勝敗を左右し、真剣に取り組む姿が印象的であった。終了後、上位チームに賞品が送られた。



大人の塗り絵

令和8年2月5日、大人の塗り絵体験会が参加者（役員含む）32名で、老人福祉センター「コスモス荘」にて開催された。

今回で3度目となる、某生命保険会社が主催するコンクールに出展を兼ねたもので、用意された図柄（植物や風景など）に、色鉛筆などを用いて色彩を考案して塗り込んでいった。



今回の図案は、昨年のものより多彩なグラフィエーションも多く、ヨンも多く、みんな苦戦をしている様子が見られた。

多くの方は、3時間以内で仕上げる事が出来たが、持ち帰りで仕上げる方もいた。

みな、難しかったけど楽しく出来たと喜んでいました。



女性部日帰り研修旅行

令和8年2月12日、コスモスシニアクラブ「女性部日帰り研修旅行」が行われた。



参加者は、役員・事務局等含め16名であった。研修先は、大洗磯前神社・昼食（シーフードレストラ）・アクアワールド大洗水族館・めんたいパーク大洗、の行程であった。行きの車内では、「令和7年度、女性部事業に参加しての感想」や「これからやってみたい活動」について、活発な意見交換が行われた。

時間の都合で昼食が先になり、海を眺めながらのランチに舌づつみを打った。大洗磯前神社に参拝し、皆で健康と今後の活動の充実を祈願。その後、アクアワールド茨城県大洗水族館を見学し、海の生きものたちに癒やされた。めんたいパーク大洗では楽しく買い物、お土産選びに笑顔がこぼれていた。

女性部全体会議

令和8年3月6日、第2回女性部全体会議が開催された。

参加者は役員12名、オブザーバーで高齢者支援課・茂田さん、社会福祉協議会・野老さん、山下会長の15名であった。

内山副部長の開会宣言に続き、山下会長の挨拶後、議題に入った。

- ① 今年度、事業報告。
- ② 来年度、事業計画について。

介護予防と健康寿命・食と生活研修会・女性部研修旅行について評価と反省を議論し、次年度の計画に生かすべく検討を行った。

最後に、人生の最後はどうありたいかを2グループに分かれて、『もしバナカード』を使って、自分の最後はこの様に有りたいと、思いを語り合うカードゲームで、皆さん積極的な会話で素晴らしいグループ討論であった。



ふれあいスポーツ大会

令和8年3月12日、コスモスシニアクラブふれあいスポーツ大会が参加者総数100名（役員21名含む）のもと大網白里アリーナで開催された。

山下会長の挨拶、季美の森先人会の水島淑子さんが選手宣誓を行い競技が開始された。

10名1組の編成で、8チーム。競技種目は

- ① 備えよう！シニアの防災グッズ：
- ② 大網白里1本釣り：
- ③ 玉入れ：13名1組、6チームで行った。

今回のふれあいスポーツ大会は、楽しく体を動かしながら交流を深める目的で、ユニークな競技が行なわれた。



※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