

すくば

いきいき
シルバー
クラブ

第3号



晩秋の東大通り (写真提供：つくば市)

1987年に、日本の道100選に選出されています。国道6号から国道125号までつくば市を南北に縦断、全線に渡ってさまざまな街路樹が植えられており、四季折々の風景で大通りを利用する方々や市民の目を楽しませてくれます。
(写真は並木大橋付近)

「友愛訪問活動」

スタート!!



友愛訪問活動を実施する桜地区「野田シルバークラブ」

今年度のつくば市シルバークラブ連合会事業計画の重点目標に「友愛活動の推進」があります。これらは単位クラブ等、地域の高齢者が声掛け、訪問などを通じて、介護の予防や支援が必要な方の早期発見に努め、シルバークラブの友愛活動に繋いでいくものです。また社会福祉協議会や行政、民生委員などと連携をとって支援が必要な高齢者の見守りに協力していくこととなっています。

最近、単位クラブや地区連合会の事業や催事に参加しなくなったり、参加頻度が少なくなってきた方々などに、無理のない程度に声掛け、または訪問して定例会にお誘いするなど、再度、事業等に積極的に参加していただくように働きかけていくこと、また反対に、体面などの心配事があるのであれば、その方に見合った支援をしていけるよう、関係機関に繋いでいくような役割をシルバークラブ会員自身が担っていくこと、活動活性化委員会・役員会で協議し、今回、市内全域・全クラブで「友愛訪問活動」を実施することとなりました。

これからも、このような活動を継続するとともに、地域に必要とされる単位クラブを目指して、みなさんと地域課題を共有しながら、支援を必要とする方を発見・支援できるように、より良い方法を考えていきたいと思っております。

いきいき活動通信

つくば市

◆スポーツ吹き矢大会

とき..9月19日(木)

ところ..吉沼体育館

参加者..44名

優勝..筑波地区連合

準優勝..横町白寿会

(豊里地区)

第3位..上郷いきいきクラブ

(豊里地区)

筑波地区

◆第1回ラウンド・ゴルフ大会

とき..5月17日(金)

ところ..大池公園野球場

参加者..89名

優勝..飯村 利秋

(沼田シルバークラブ)

準優勝..染谷 進

(下田中喜楽会)

第3位..飯村 茂

(沼田シルバークラブ)

◆第1回シルバー教室

とき..7月19日(金)

ところ..市民研修センター

参加者..76名

◎茨城県警察音楽隊

「二七電話詐欺等の発

生状況や手口、被害に

遭わないために」警察音楽隊による演奏」



すばらしい演奏の警察音楽隊

◎女方正三郎による講演「〜歌と踊りと小話と〜」



笑い広がる女方正三郎さんの講演

◆スポーツ吹き矢大会

とき..9月12日(木)

ところ..市民研修センター

参加者..27名

◎日本スポーツウエルネス吹矢協会つくばね支部(支部長..藤井甲子郎)の指導によるスポーツ吹き矢教室



熱気あふれる吹き矢会場

大穂地区

◆グラウンド・ゴルフ大会

とき..5月15日(水)

ところ..吉沼野球場

参加者..115名

優勝..慶野 勇

(花畑シルバークラブ)

準優勝..草間 綾江

(蓮沼シルバークラブ)

第3位..石神 和男

(口ノ堀シルバークラブ)

◆輪投げ大会

とき..7月12日(金)

ところ..吉沼体育館

参加者..205名

【団体の部】

優勝..大曾根下A

準優勝..岩崎

第3位..花畑

【個人の部】

1位..石塚 政夫

(岩崎シルバークラブ)

◆第1回合同シルバー教室

とき..9月18日(水)

ところ..市民ホール

とよさと

参加者..156名

◎講演 南極観測探検

隊の体験談(塚本健一氏)

◎「音楽と落語の宅配

便」(濱乃志隆氏)

豊里地区と合同開催

豊里地区

◆第1回シルバー教室

とき..7月18日(木)

ところ..関宿城 ヤクルト工場見学(古河市)

参加者..51名

◆第2回合同シルバー教室

とき..9月18日(水)

ところ..市民ホール

とよさと

参加者..118名

◎講演 南極観測探検

隊の体験談(塚本健一氏)

◎「音楽と落語の宅配

便」(濱乃志隆氏)

大穂地区と合同開催

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています



楽しくみんなで笑いヨガ

桜地区

◆グラウンド・ゴルフ大会
とき：6月28日(金)
ところ：桜運動公園

多目的広場
参加者：28名
優勝：黒澤 修

(しば楽会)
準優勝：石渡 絹枝
(野田シルバークラブ)
第3位：伊東 淳

(野田シルバークラブ)
◆第1回シルバークラス
とき：7月9日(火)
ところ：森永製菓

参加者：43名
◆第2回シルバークラス
とき：9月27日(金)

ところ：桜老人福祉センター
参加者：52名
◎笑いヨガ

◎市出前講座「食生活を見直そう！高齢者編」
◎たまきと真知子のみんなで歌おう

谷田部地区

◆第1回カールレット講座
とき：6月20日(木)
ところ：市民ホールやたへ
大会議室

参加者：48名
◆第2回カールレット講座
とき：7月9日(火)
ところ：市民ホールやたへ
大会議室

参加者：57名
◆第3回カールレット講座
とき：8月20日(火)

ところ：市民ホールやたへ
大会議室
参加者：69名
◆第4回カールレット講座
とき：9月27日(金)

ところ：市民ホールやたへ
大会議室
参加者：57名
◆第1回グラウンド・ゴルフ大会
とき：6月6日(木)

ところ：科学万博記念公園
芝生広場
参加者：105名

優勝：飯泉志津恵
(真瀬本鎌シルバークラブ)
準優勝：佐々木利幸
(さつき会)

第3位：難波 経彦
(高野台シルバークラブ)
◆第1回シルバークラス
とき：6月21日(金)

6月26日(水)
ところ：岩下の新生姜
ミュージアム・栃木市蔵の街
参加者：100名

荃崎地区

◆囲碁将棋大会
とき：6月18日(火)
ところ：荃崎老人
福祉センター

参加者：囲碁6名・
将棋4名
【囲碁】
優勝：中村 晴男
(宝陽台宝寿会)

準優勝：大塚 春夫
(百の会)
第3位：斉藤 東彦
(百の会)

【将棋】
優勝：鎌田 勲
(森の里宝寿会)

準優勝：佐藤 勇
(つくばね会)

第3位：中山 順一
(池向シニアグループ)
◆健康麻雀大会
とき：6月25日(火)
ところ：荃崎老人
福祉センター

参加者：35名
優勝：佐藤 健次
(池向シニアグループ)

準優勝：鈴木 謙孝
(高峰会)
第3位：深利 正子
(梅寿会)

◆第1回シルバークラス
とき：7月10日(火)
ところ：あしかが
フラワーパーク

参加者：57名
◆第2回シルバークラス
とき：8月8日(木)

ところ：荃崎老人
福祉センター
参加者：75名
◎「消費者トラブル対
処法講座 高齢者編」
(消費生活センター)

◎講話 つくば中央
警察署(荃崎交番所長
伏木浩明氏)

◎「音楽と落語の宅配
便」(濱乃志隆氏)

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています

つくば市からのお知らせ

消費生活センター

高齢者を狙った悪質商法等に

注意しましょう

高齢者の中には、健康やお金などの不安や孤独感を抱えている方も多いといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安を

ル解決のための助言やあつせんを行っていません。

す。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安を

また、出前講座や街頭啓発を実施したり、ホームページに最新の注意喚起情報や相談事例を掲載して情報提供を行っています。

こうした被害を未然に防ぐには、ご家族はもとより、周りの方々(ご近所・民生委員・ヘルパーなど)に高齢者の様子を気に掛けていただくことが大切です。

消費者庁や国民生活センターのホームページにも、さまざまな消費者トラブルの情報が掲載されていますので、悪質商法の手法やその対策を知り、自分の大切な財産を守る力を身につけましょう。

消費生活センターでは、消費者が商品を購入したりサービスを利用した際の販売方法・契約など、消費者と事業者間のトラブルに関する専門の消費生活相談員を配置し、トラブ

トラブルの多い

商法、手口

【身に覚えのない

利用料請求】

○法務省を名乗る民事

訴訟のハガキやスマートフォンに「有料サイトの利用料金が未納になっている」とショートメッセージが届いた。

アドバイス

①電話やメールで問い合わせをしない。②絶対に支払わない。③正式な裁判手続きの通知がハガキでくることはない。

【光回線に関する

勧誘トラブル】

○「今までと同じ光回線を利用し、簡単な手続きでインターネット料金が安くなる」と電話勧誘され、プラン変更だと思って承諾したら、通信事業者が変更になっていた。

アドバイス

①ネット回線契約は慎重に行う。②その場で契約しない。③書面を見て契約内容を十分理解する。

②保険金を使って住宅

を修理しませんか」がきっかけでトラブル

○「お宅の屋根を無料で点検します」というので見てもらったところ、「今すぐ修理が必要。火災保険を利用して修理できる」などと

アドバイス

①安易に家に入れない。②他の業者から見積もりをとる。③誰かに相談する。

最近多い相談事例の一部を紹介しましたが、おかしいと思ったら、不安なことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

(相談日) 月曜～金曜(祝日を除く)
(受付時間) 午前9時～12時 午後1時～4時
(問合せ先) 消費生活センター
TEL:029-861-1333

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています

第31回つくば市シルバークラブ大会

48人2グループ顕彰

「懐メロ」に傾聴



功労者を代表し表彰状を受け取る被顕彰者

7月4日、市民ホール谷田部において、第31回つくば市シルバークラブ大会が開催され、つくば市長、伊藤会長のごあいさつのもと、今年度は48名の会員と2つのグループが受賞されました。受賞者の皆様おめでとうございます。

続いての講演は、元NHKアナウンサーの宮川泰夫氏の「のど自慢で振り返る戦後歌謡史〜懐メロを聞きながら〜」がありました。さすが元アナウンサーで長くNHKのど自慢の司会者を務めた方。戦後まもなく爆発的にヒットした並木路子の「リンゴの唄」から始まり、「異国の丘」の生まれた経緯、作曲家吉田正と、吉田学校出身の北島三郎、島倉千代子の裏話、最後に大泉逸郎の「孫」の大ヒットの話まで、懐メロを聞きながらの軽妙な語り口に酔いしれたひと時でした。



元NHKアナウンサー 宮川泰夫氏による講演



あいさつする 伊藤達也連合会会長



会場の様子

つくば市シルバークラブ顕彰

【功労者】

(順不同・敬称略)

中島 肇
細野 久美
高野伊津子
柳町 文子
飯竹 マサ
小野村和男
高野 しの
関口マサイ
仲本 幸子
飯島 孝一
沖山 利子
栗原 恒子
仲野 幸子
水橋さく子
水橋 利子
木本 弘

須藤 峯子
横倉みつ子
須藤けい子
飯島 今
鈴木 和子
根本 行雄
矢口佐登子
大槻 幸江
吉川 正幸
吉原 國雄
鈴木 旭
小林 正志
八戸 忠光
菊地 清子
長島 和夫
伊儀 宣夫

佐藤 喜総
藤沼 貴司
市川 和延
佐藤きみ子
三川 節
三川美智子
中島 重幸
山口 益生
織田 祥子
緒方 孝雄
植木 豊一
佐藤喜八郎
三宅 宥
佐藤 澄子
清水 繁男
木村 静江

【優良シルバークラブ】 下田中喜楽会 桜寿会

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています

第58回茨城県老人クラブ大会

アトラクションの部にも初めて参加!

9月25日に第58回茨城県老人クラブ大会が、ザ・ヒロサワ・シティ会館(県民文化センター)で開催されました。つくば市からは初めてアトラクションの部に上田中シルバークラブが出演し、「四ツ竹健康踊り」を披露するなど大会を盛り上げてくれました。つくば市シルバークラブ連合会からは28名が参加し、5名、5団体が表彰されました。



◆老人クラブ功労者受賞者

秋葉 忠 染谷 とり子 若山 正
山田 良一 倉持 房子

◆2019年度会員増強運動特別賞受賞クラブ

緑粋クラブ 宝陽台宝寿会
下田中喜楽会 城山高年会

◆全国老人クラブ連合会会長表彰

2019年度「100万人会員増強運動特別賞」
つくば市シルバークラブ連合会
(順不同・敬称略)



広報委員の 突撃インタビュー

受賞者の中から3人に日頃の
単位クラブの活動を伺いました。

インタビューー：桑原 育雄 / 長 修 / 吉成 貴美子

◎受賞者を代表 鬼ヶ窪睦会 根本 行雄 様

「会に関わってから6年余りになります。現在は定例会、誕生会、シルバー体操、グラウンド・ゴルフ、などを定期的に行っています。今後はいづれも同様、高齢者が増えていきますので、手助けの方法なども考えていくつもりです。島名地区にも公園ができますのでグラウンド・ゴルフなどの参加者も増えると期待しており、花いっぱい運動も計画しております。そうそう、一泊旅行をしましたが、90歳以上の参加が2名あり、実に楽しい旅でした。これからも、楽しい活動を続けてまいります」

◎寺貝元気クラブ 小林 正志 様

「寺貝元気クラブではグラウンド・ゴルフを週に2回、ペタンクを1回行っています。また、女性クラブがサロンを結成し、月に2回『よさこい』『出前体操』を行っています。参加者は『よさこい』が10名ほど、『出前体操』15名ほどといったところです」

◎高見原1丁目シルバークラブ 佐藤 喜総 様

「高見原1丁目会館で、月曜：ヨガ、火曜：卓球、金曜：輪投げ、第3火曜：出前体操、月・水・土：グラウンド・ゴルフ、第3水曜は役員会。そんな活動を続けています。皆さんに好評なのがヨガですね。仲良くできるのがとても楽しいです」

|||||||||||||||||||| 私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています |||



筑波地区

上田中シルバークラブ

松崎 滋子

無理のない 範囲での活動を

シルバークラブとして何が出来るか、会員皆で話し合い、集落内のゴミの多さに気づき、無理のない範囲でウォーキングを兼ねてゴミ拾いをする事になり、2ヶ月に1回楽しみながら初めて3年目を迎えました。毎回ゴミの多さにビックリですが、終わった後の反省会が楽しみです。

9月には土手の下にパレットごとのたくさんゴミ。おもわず警察を呼んでしまいました。



清掃活動を終えて

できるだけ外に出るよう、シルバー体操、多世代出前教室、輪投げ、グラウンド・ゴルフ。練習不足なのか、才能がないのか、上位に入ることができません。

地域の交流会も1年1回、講習会を開いたり、カラオケをしたり楽しみます。

今後シルバークラブメンバーが増えることを願っています。

大穂地区

吉沼長生クラブ

海老澤 貞夫

熱い戦いが 繰り広げられた 輪投げ大会

7月12日、吉沼体育館で大穂地区シルバークラブ連合会の輪投げ大会が開催されました。

毎年恒例の大会で、日々練習に勤しむ会員も多く、参加者205名が梅雨の鬱々とした湿気を追い払うような、熱気を帯びた戦い

を繰り広げました。

参加者チームを8コートに分け、午前3ゲーム、午後2ゲームを行い、その合計点を団体と個人で争い、団体優勝のスコアは5ゲームで283点、個人優勝は117点でした。

また大穂地区シルバークラブ連合会運営委員が、コートごとに審判員として配置され、おかげでスムーズに試合を進めることができました。大穂地区では、ローカルルールを採用し、多少の間違いは大目に見て、誰もが楽しんで試合をしました。入賞することはできませんでしたが、来年の大会に向けて会員一同、また頑張ってください。練習に励みたいと思います。



念入りに準備体操

|||||||||||||||||||| 私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています |||

豊里地区

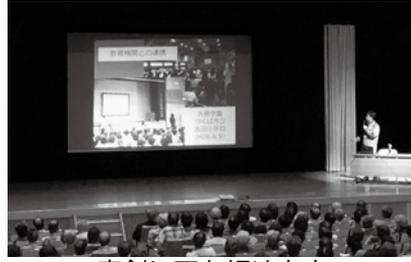
椿本シルバークラブ

杉浦 浩

生涯学び

楽しさを

9月18日、「市民ホールとよさと」で、豊里地区と大穂地区の合同シルバークラスが開催されました。



真剣に耳を傾けます

午前中は、つくば市職員の塚本健二さんの南極観測隊での体験談を聞きました。南極は過酷な環境だとは漠然と思っていました。零下45度と想像以上であり、過酷な中で1年

半近く越冬することが

できたのは、塚本さんの飽くなき探求心と忍耐力の強さだと感じました。最後に、塚本さんが心がけているのは、「段取り・コミュニケーション・ジョン・フットワーク・献身」をさりげなく行うことでした。塚本さんは日頃から、こういう心構えで仕事をしているのだと思うと、市民の一人として非常に心強く思いました。

午後は、濱崎隆さんの「音楽と落語の宅配便」として、ギターを弾きながら参加者と共に昔懐かしい童謡や唱歌を歌いました。軽妙な語り口でもあり、参加された約280名の熱気と笑いが会場内を包み込みました。本当に心から楽しめる1日となりました。

桜地区

梅園みどり会

持田 輝江

朗読を楽しむ会



朗読を楽しむ会のみなさん

この会は平成25年4月に始まった原則月1回の集まり。平成の終わりの今年4月に、64回目を迎えました。

きっかけは、私が朗読のボランティアをしていることを知って、病のために視力の弱くなったOオさんから読んで欲しいと頼まれたことでした。それなら私たちも聞きたいと、会員のうちの女性6人が同席して始まり、今では男性3人も加わって

12人となりました。

壺井栄著「母のない子と子のない母と」の時は終戦直後の話なので、私たちの子ども時代と同じ、と大いに盛り上がりました。「福翁自伝」を読んで、塾の発祥の地や諭吉の提案で建てられた三田の演説館を見に行くなどの、学習遠足もしました。「学問のすすめ」には16回を費やし、25作品目の現在はイザベラ・バードの「日本奥地紀行」です。私たちがほとんど知らなかった明治11年の日本の地方のことを、当時47歳のイギリス女性から知らされて、一同驚きつつ知識を深めておりました。

参加者の経験談や思い出話も盛んに飛び交って、楽しく有意義な時間です。

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています

谷田部地区

おのがわ睦会

請川 孝治

からくり伊賀、
つくばが生んだ奇
才のエンジニア!

皆さんは「飯塚伊賀七」という人物をご存知でしょうか。約250年前（江戸中期）、不動並木（つくば工科高校前）につくばあった松並木、広瀬周度（蘭学を修めた谷田部藩医で書画の才人）と並び、「谷田部に過ぎたるもの三つ」と謳われた奇才のエンジニアです。木製の和時計、自動脱穀機や五角堂が有名で、1985年のつくば万博に伊賀七の和時計（谷田部町が復元）が

出展されています。

つくば市は24万人を超える人口を誇る反面、周辺の市街地はシャッター通りになっています。つくば市は、



ひっそりと佇む「五角堂」

周辺市街地の活性化を目指して、谷田部を含む8地域を指定しました。谷田部内町に活気を取り戻そうと、活性化プロジェクト「わいわやたべや」をスタートさせ、今年6月に地元在住の劇作家沼尻渡氏の脚本で、「あっぱれ伊賀七」のこけら落とし公演を行いました。今後さらに今年12月、2020年2月にも公演を予定しています。是非、多くの皆さんの参加をお待ちしています。（長塚たかひろ様、宮崎栄二様にインタビューさせて頂きました。有難うございます）

荃崎地区

宝陽台宝寿会

宮澤 正

スポーツ吹き矢用具
完備記念大会の開催

去る7月22日、宝陽台公民館において宝寿会による「スポーツ吹き矢用具完備記念大会」が開催されました。私たち宝寿会では健康増進のため、平成28年度より市シルバークラブ連合会指導のもとにスポーツ吹き矢を導入しました。

当初は用具の全てを本部より借用していましたが、回数の増加に伴い借用から返却の煩わしさと他クラブとの競合などから、用具の自前化に着手しました。しかし当クラブには多くの原資はなく「アイラブつくばまちづくり補助金」に応募することにしました。昨年初めて応募し、お



吹き矢を打ち込む

陰様で審査には合格したものの補助金が少なく、自己資金を加えても筒のみの購入しかできず今年も応募を続けた結果、5月末に交付決定通知をいただき、不備の用具5式を購入し本大会を開催したものです。

大会には市の担当職員や石塚運営委員長はじめご多忙のなか伊藤会長においていただき盛大に開催され、この模様はフェイスブック「つくば市民活動のひろば」で広報されました。

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています



**豊里・桜地区
合同輪投げ大会**

並木和楽会

桑原 育雄



合同事業で深まる絆

各地区で様々な事業が実施されており、合同事業の先駆けとして昨年度実施された「豊里・桜地区合同輪投げ大会」を報告したいと思います。シルバークラブの活動活性化の一環として、地区同士の交流との提案がきっかけで初めて開催されました。

両地区事務局の協力を得て、平成30年2月27日、豊里交流センターにおいて両地区併せて45名の選手が参集

しました。大会は豊里地区の鈴木運営委員長の開会宣言で始まり、5組に分かれ対戦。昼食をみんなで約3時間の熱戦が繰り広げられました。

今回は交流が第一の目的でしたので、個人戦とし、嬉々とした大きな歓声や、「あゝ駄目だ〜っ」などのボヤキも聞こえる中、和気あいあいのゲームが続きました。昼食時には

情報交換もさることながら、久しぶりに再会し旧交を温め、賑やかなひと時が過ぎることができました。

最後は桜地区の古川副運営委員長のあいさつで大会は無事終了しましたが、帰り際まで「また、やりましょうよ!」との声も多く、大会は成功であったと深く感じました。今年度も開催が予定されているとのこと。練習にもますます力が入ります・・・。

試合結果

- 優勝 岡田 義巳氏 (上郷いきいきクラブ)
- 2位 根本 哲雄氏 (大宿第3シルバークラブ)
- 3位 伊藤 淳氏 (野田シルバークラブ)



あるなしクイズ

次のあるなしクイズの答えはなんでしょう。答えは12ページ。

あ	石垣	アサガオ	紅茶	ギフトカード	見栄っ張り
な	ブロック塀	タンポポ	コーヒー	図書券	太っ腹

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています

原稿募集

旅行記、郷土史、趣味、随想、俳句、短歌、川柳(1人1句・1首)等、文章は400字程度。内容にふさわしい写真がありましたら添えてください。写真がある場合は、150文字減らしてください。

投稿の際に住所・氏名・電話番号・所属する単位クラブ名を明記して、郵送にてご投稿ください。文章等の原稿は原則返却いたしません。

また、紙面の都合により割愛・編集・次号掲載となる場合があります。

皆さんの投稿をお待ちしております。

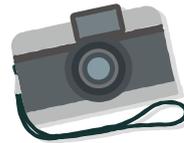
次回発行6月(原稿締切：4月1日)

原稿送り先：〒300-2633

つくば市遠東639番地

TEL 029-847-0231

つくば市シルバークラブ連合会



キラッとスポーツ写真館



寺具元気クラブ
全国大会(ねんりんピック)
出場決定!

10月23日、那珂総合運動公園で開催された「第24回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会」ベタングの部において、つくば市代表として試合に臨んだ「寺具元気クラブ」が見事に優勝されました。

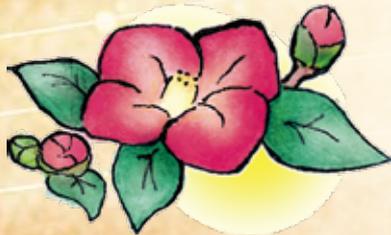
編集後記

1日に何回「暑い」という言葉を使ったでしょうか。今年の夏は暑かったですね・・・季節は変わり、カレンダーの残りもあと1枚となつて、時の経つ早さに驚いております。

広報委員会の中で表紙の写真を決める際、私たちの住むつくば市にはたくさんさんの名所や旧跡などがあることを改めて知ることができて、いつもいつも楽しい思いをさせていただいております。

各シルバークラブの皆さまにも少しでもお役に立つ情報をお届けできれば嬉しく思います。ご愛読ありがとうございます。

(広報委員 吉成 貴美子)



◇スポンサーへのお礼

本誌の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまへ厚くお礼申し上げます。なにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

°±¼½¾¿ÀÁÂÃÄÅÇÈÉÊËÌÍÎÏÐ

私たちはつくば市シルバークラブ連合会の活動を応援しています