

いきいき
シルバー
クラブ

スーぱ

第7号

金村別雷神社



金村別雷神社（かなむらわけいかづちじんじや）

茨城県・つくば市指定文化財（西暦931年創建）の旧郷社。別雷神社はつくば市上郷にあり、関東三雷神の一社とされ、茨城百景の一つにも選ばれている。昔から家内安全・無病息災・子授かりの他、降雨の神様として親しまれている。

特に節分祭、春秋の大祭、新年には多くの参拝者があります。来る2030年には、奉斎言千百年祭を執り行う予定です。

会長あいさつ

コロナ禍だからこそ
仲間意識を大切に!!



つくば市シルバークラブ連合会
会長 伊藤 達也

日頃から、つくば市シルバークラブ連合会の事業に御理解と御協力をいただきまして、誠にありがとうございます。また、引き続きのコロナの影響による外出、活動の自粛等があり、会員の皆様におかれましては、大変御不便な思いをしたことと御推察申し上げます。

このような状況のなかでも、会員相互の安否を気遣い、電話等による声掛けを実施してくれたクラブもあつたと伺いました。心から深く感謝を申し上げます。これからもこのような活動をぜひ継続していただくよう、お願いしたいところです。

さて、ご存知のとおり、コロナ禍におけるクラブ活動での重要なポイントのひとつに、「健康の維持」があげられます。特に、私たちは、普段の活動や外出機会の減少で、体力だけでなく気力も低下してしまいがちです。全国老人クラブ連合会が提唱している「運動」「栄養」「社会参加」を念頭に、今後も、心身ともに健康になることを目標に、クラブ活動を楽しんでいきたいものです。

結びに、会員の皆様の御健康をお祈り申し上げますとともに、これからの連合会事業や、単位クラブにおける活動への更なる御理解と御協力をお願いし、ごあいさつとさせていただきます。

桜地区シルバークラブ連合会の紹介

スポーツ・文化活動ともに注力！

桜地区運営委員長 桑原 育雄

桜地区シルバークラブ連合会は一昨年1クラブ増えて現在9クラブ、会員数368名です。事業としては、シルバー教室、友愛訪問活動、花いっぱい運動などを実施しております。さらに一昨年より他地区との交流にも力を入れ豊里地区との輪投げ大会、大穂地区、豊里地区との合同シルバー教室を開催しました。

スポーツ面では、やはりグラウンド・ゴルフ。親睦、健康維持の面でも推奨されることだけあって、当地区でも一番ポピュラーなスポーツです。各クラブ内での練習や大会に加えて、桜地区のグラウンド・ゴルフ大会を年3回開催しております。またクラブ員に対して、新しいスポーツ

新しいスポーツにも積極的に挑戦



新しいスポーツにも積極的に挑戦

としての吹き矢やカーレットの紹介講座も開催してきました。今後、機会をとらえて広めていく予定です。

各単位クラブでは、スポーツのみならず文化面での活動にも積極的に、朗読の会、俳句の会、ミニ・コンサート、映画の上映などの活動が実施されています。

今年度はコロナの第5波に襲われ、市の施設の閉鎖に伴い、シルバークラブの活動も全面休止に追い込まれました。大変な時期を過ごす羽目になりましたが、終息の兆しも見えてきました。普段の活動も元に戻し、ほとんど2年間実施のなかった日帰り研修や食事も再開できることを願っています。そして互いの親睦を図り、健康を思いやり、健康寿命をのばしていきたいと思います。

「広報委員会」活動報告

シルバークラブならではの

情報をお届け

広報委員会 委員長 請川 孝治

私たち「広報委員会」は、日頃のシルバークラブ活動の中で気付いた点や、自分たちの住むつくば市や地域の良いところ、また、こんな記事を書いてみたかどうかなど、時間をかけて話し合い、記事の構成を考え

ています。6つの地区の代表である各委員が持ち寄った素晴らしいアイデアを活かしながらも、各地区の事業報告や情報共有の記事も外すことのできない大事な項目です。さらに会員の皆様からの投稿を増やすために、文芸コーナーや、会員投稿のページを設けるようにしています。今回は、自慢のペットコーナーを設けてみました。

このように、会員による会員のための広報紙を目指し、次号にも委員会一同、携わってまいります。どうぞ力をお貸しください。会員の皆様の投稿、お待ちしております。



広報紙の完成目指し、熱く協議中

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

いきいき 活動通信

つくば市

◇第2回活動活性化委員会

とき…7月27日(火)
ところ…老人福祉センター
とよさと

参加者…8名

◇第2回女性委員会(研修会)

とき…10月27日(水)
ところ…老人福祉センター
とよさと

参加者…10名

筑波地区

◇第2回運営委員会

とき…6月3日(木)
ところ…つくば市市民
研修センター

参加者…6名

◇カーレット交流大会

とき…6月28日(月)
ところ…筑波総合体育館
参加者…27名

優勝…東作谷シルバークラブ

準優勝…交流チーム②
第3位…交流チーム①
※NPO法人カーレット

トジャパン協会及び茨城県カーレット協会協力

◇第1回生き生きシルバークラス

とき…7月14日(水)
ところ…市民ホールつくばね

参加者…46名

◎研修「消費者トラブル対処法講座 高齢者編」

講師…つくば市市民部消費生活センター消費生活相談員

岡野 守氏
アトラクション

「三ツ木清隆の元氣が出るコンサート」
三ツ木清隆氏



三ツ木氏によるコンサート

大穂地区

◇第2回運営委員会

とき…6月4日(金)
ところ…つくばボランティアセンター会議室

参加者…13名

◇花いっぱい運動

とき…6月14日(月)
ところ…大穂交流センター
参加者…6名



笑顔も花も満開

◇第3回運営委員会

とき…10月5日(火)
ところ…つくばボランティアセンター会議室

参加者…15名

◇第1回グラウンドゴルフ大会

とき…11月4日(木)
ところ…吉沼野球場
参加者…88名

個人
優勝…慶野 勇

(花畑シルバークラブ)
準優勝…横島 寅夫

(上内シルバークラブ)
第3位…坂 貞男

(館笠シルバークラブ)

豊里地区

◇第3回運営委員会

とき…7月2日(金)
ところ…老人福祉センター

とよさと

参加者…13名

◇第1回輪投げ大会

とき…10月5日(火)
ところ…老人福祉センター
とよさと

参加者…22名
優勝…鈴木 忠

(神谷森睦会)
準優勝…星野 郁夫

(さわやか希望の会)
第3位…鈴木 末吉

(大宿第3)



仲間も気になる輪の行方

◇第2回輪投げ大会

とき…10月27日(水)
ところ…老人福祉センター
とよさと

参加者…16名
優勝…田村 治男

(角内シルバークラブ)
準優勝…中山 三郎

(大宿第3シルバークラブ)

第3位…根本 哲雄
(大宿第3シルバークラブ)

桜地区

◇グラウンド・ゴルフ大会

とき…6月18日(金)

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

ところ…さくら総合運動公園 芝生広場

参加者…24名

優勝…斉藤 徳夫

(みどり会)

準優勝…竹之内美代

(野田シルバークラブ)

第3位…初沢 稔

(野田シルバークラブ)



狙いは慎重に

◇第3回運営委員会

とき…7月9日(金)

ところ…桜老人福祉センター

参加者…7名

◇花いっぱい運動

とき…7月9日(金)

ところ…桜老人福祉センター

参加者…7名

◇第1回カーレット講習会

とき…7月16日(金)

ところ…老人福祉センター

とよさと

参加者…14名

◇第4回運営委員会

とき…10月15日(金)

ところ…桜老人福祉センター

参加者…6名

谷田部地区

◇第1回グラウンドゴルフ大会

とき…6月3日(木)

ところ…谷田部野球場

横多目的広場

参加者…79名

優勝…山田 一郎

(高良田)

準優勝…山田 勇

(高須賀)

第3位…大原左千夫

(富士見ヶ丘)

◇ノルディックウォーク教室

とき…6月24日(木)

ところ…万博記念公園

参加者…18名

※午後の部は雨天のため中止



公園でのびのび歩きました

◇会長懇談会

とき…7月13日(火)

15日(木)

ところ…市民ホールやたべ

参加者…26名

◇カーレット講座

とき…10月14日(木)

ところ…市民ホールやたべ

◇花いっぱい運動

とき…10月22日(金)

ところ…市民ホールやたべ

◇第1回シルバー教室

(モルック交流会)

とき…10月27日(水)

ところ…市民ホールやたべ

参加者…19名

◇ライオンズ杯グラウンド・ゴルフ大会

とき…11月4日(木)

ところ…研究学園駅前公園

参加者…91名

個人

優勝…海老原 治

(新町諏訪シルバークラブ)

準優勝…長倉 泰宣

(さつき会)

第3位…飯島 昭吾

(おのがわ睦会)

団体

優勝…さつき会 A

準優勝…おのがわ睦会 A

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

第3位…新町諏訪シルバークラブ B

◇第1回輪投げ大会

とき…7月6日(火)

ところ…茅崎運動公園

参加者…128名

優勝…桜寿会 A

準優勝…高峰会 C

第3位…高峰会 A



チーム対抗で大盛り上がり

◇第1回グラウンドゴルフ大会

とき…11月1日(月)

ところ…茅崎運動公園

多目的広場

参加者…132名

男子

優勝…古畑 鐘雄

(城山高年会)

準優勝…長島 和夫

(宝陽台宝寿会)

第3位…宮澤 正

(宝陽台宝寿会)

女子

優勝…岩田 イト

(桜寿会)

準優勝…嶋口 洋子

(高崎シルバークラブ)

第3位…関川はすみ

(大樹の会)

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

つくば市からのお知らせ

つくば市では在宅で生活されている高齢者を対象に次の助成事業を実施しています。

◆在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどを購入する費用の一部を助成します。助成券は、取扱事業所で利用できます。

給付額 1,000円券×24枚

(※申請時期により給付枚数が異なります)

対象 65歳以上の要介護1～5認定者で次のいずれかに該当する方

▷市民税非課税の要介護1～3認定者で、かつ、排尿・排便において介助などが必要であると認められる方

▷市民税非課税の要介護4・5認定者で、かつ、日常生活上紙おむつなどを必要とされる方

※要支援の方は対象になりません

◆ねたきり高齢者理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきりの方が、家で理美容を受ける費用の一部を助成します。助成券は、取扱事業所で利用できます。

給付額 4,000円券×2枚

対象 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態の方

◆高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用の一部を助成します。

給付額 500円券×12枚

(※一世帯につき12枚の助成券を交付)

対象 75歳以上のひとり暮らしの方または75歳以上の高齢者だけでお住まいの方

(※同一敷地内/隣接地に親族その他の者が居住している方は対象になりません)

◆あん摩・マッサージ・指圧・はり、およびきゅう術費助成事業

施術を受ける費用の一部を助成します。助成券は、取扱事業所で利用できます。

給付額 1,000円券×8枚 (※申請時期により給付枚数が異なります)(※一度の施術で1枚まで利用可能)

対象 70歳以上の方 (※医療費の支給を受けて施術を受ける場合は、助成券を利用できません)

◆在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業

掛け布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行います。代えの布団がない場合は無料で貸し出しも行います(※令和4年2月末申請締切)。

費用 無料

対象 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態などの方

◆高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

給付額 500円券×18枚

(※一回の乗車で2枚まで利用可能)

対象 次のいずれかに該当する方

▷65歳以上のひとり暮らしの方

▷70歳以上の高齢者だけでお住まいの方

▷70歳以上で市民税非課税世帯の方

(※住民基本台帳上で65歳以上の単身世帯または70歳以上の高齢者世帯の方も対象になります)

(※自家用車を運転している方は対象になりません)

申請書は高齢福祉課、各窓口センター、市ホームページに用意してあります。

つくば市福祉部高齢福祉課

お問合せ先

TEL 029-883-1111 (代表) 在宅福祉係

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



大穂地区



筑波地区

コロナの影響もあり、昨年度に引き続き、本来7月に開催される予定であった「第33回シルバークラブ大会」が中止となりました。今年度も対象者を各地区の運営委員会を経てご推薦いただき、市連合会役員会にて決定させていただきました。

ここに、紙面をもちまして、受賞の方々（単体クラブ）のお名前を掲載させていただきます。併せて、各地区運営委員長から表彰状をお渡ししていたいただいたお写真にてご報告させていただきます。

受賞者の皆様、改めましておめでとうございます。

役員功労者等 顕彰事業

令和3年度
つくば市シルバークラブ連合会



荃崎地区



谷田部地区



桜地区

||||||| 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 |||||

9月16日(木)に開催予定であった「茨城県老人クラブ大会」も、昨年に引き続き中止となりました。年度当初につくば市としてご推薦した方々の受賞も、県老人クラブ連合会常任理事会にて決定をいただき、10月に配付させていただきます。この紙面をお借りして報告申し上げます。

受賞された方々は、永きにわたり、シルバークラブの発展に寄与された皆様です。心よりお祝い申し上げます。

今年度は7名が受賞！

第60回茨城県老人クラブ大会



おめでとうございます！

◆県老連会長表彰

阿部 節子	石塚 一夫
山田 春雄	宮澤 正
奥野 祥子	

◆県知事感謝状

伊藤 達也	北島 ミツ
	(順不同・敬称略)

令和3年度 つくば市シルバークラブ連合会 役員功労者並びに 優良シルバークラブ顕彰者名

役員功労者(順不同・敬称略)

向井 道夫	宇津野 広一郎
石塚 誠	羽生 稔
銭谷 きよ子	大槻 義昭
銭谷 道子	川上 英夫
大塚 勇	菊地 二三五
横島 つや子	根本 時子
酒井 豊四郎	小野村 満子
山中 良江	大久保 あき子
根本 正子	林 俊子
小室 とし子	大里 攻
須藤 孝	平山 弘之
福田 文子	中川 栄六
市村 千鶴子	高野 アイ
小島 初代	野原 由記子
岩田 きく江	丹後 利宏
小熊 節子	斉藤 雅良
広瀬 澄枝	木野 敏夫
中島 道子	大山 恵美子
木田 喜美子	宮本 雅江
中山 晃市	森 千廣
中山 孝一	玉井 百合子
石田 好	山室 博次
岩瀬 和枝	片岡 三郎
飯田 和江	寺内 賢一
請川 孝治	西岡 テイ
近藤 一衛	結城 英則
田上 元義	中島 節子
飯島 昭子	山河 妙子

優良シルバークラブ

楽友会(荳崎地区)
高見原1丁目シルバークラブ(荳崎地区)

筑波地区神郡シルバークラブ(飯田博子会長、会員30名)では、定例会のメニューのひとつとして、削る塗り絵といわれる「スクラッチアート」に取り組んでいます。脳トレではないですが、手先を使い、認知症予防に取り入れているとのこと。仲間と楽しみながら、継続できることが大事ですね。皆さんもチャレンジしてみたいかがですか。



皆さんで楽しみながら続けています

ちょっと気になる 単位クラブ訪問 「神郡シルバークラブ」



できあがった作品を展示中

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



卓上での白熱の戦い

カーレット大会に 初めて参加して

6月28日(月)に筑波地区シルバークラブ連合会主催の「カーレット交流大会」が開催されました。カーレットという競技は、氷上で行うスポーツのカーリングに通ずる競技であり、卓上で行うため、いつでもどこでもできる手軽さが特徴です。

筑波地区

東作谷シルバークラブ

木村 隆子



今回の大会は、3名1チームの全9チームが参加しました。昨年はカーレットの体験教室を行ったため、経験者の中にはいたがほとんど初めての人が多かったように思います。

対戦相手のストーンを弾き、ハウスの中の良い位置に行くと、拍手や歓声が飛び交います。このカーレット特有の盛り上がりは、ほかの競技とはまた異なり、心地よく、とてもストレス解消に良いと思います。

初めての交流大会ですが、とても楽しむことができました。カーレットの道具の貸し出しもつくば市シルバークラブ連合会で行っているそうなので、今後東作谷のクラブ内でもカーレットに取り組んでみたいと考えています。

大穂地区

吉沼長生クラブ

川根 義行

新型コロナを吹き飛ばせ

私たち長生クラブは男女あわせて、46名です。昨年の3月より、新型コロナの影響もあって活動を自粛してまいりました。

当クラブの女性メンバーの一部が立ち上げたふれあいサロン「新地下花の会」がありますので、ご紹介したいと思います。長生クラブの活動とつながり、相互により効果をもたらししていることを嬉しく思っています。

「新地下花の会」は平成21年11月に発足し、12年の歩みがあります。長生クラブの各事業と相互に連携しながら進めてきた企画もありました。

年間の事業としては、輪投げ大会、体操教室、などなぞやクイズなどの脳トレ、昔遊び、お楽しみ食事会など、長生クラブと重なる部分があります。ストレッチ体操、カラオケ体操、認知症予防体操などのプログラムを、クラブの他のメンバーと情報交流することもありました。

輪投げ大会に向けての練習などでは、頑張つて気合を入れていました。例年、練習の状況をもとに、本大会でのメンバー選出や大会への参加呼びかけをするなど、生き生きとした雰囲気であったことが印象的でした。

た。しかし、残念なことに大会そのものは中止となりました。

次年度こそは体調を整えて、新型コロナの影響など吹き飛ばすように、対策をしっかりと整え、健康な生活への意識づけとともに、有意義に生活していこうという意欲づけとなるような交流を図っていきたいと考えています。

シルバークラブが身近な存在として、地域に根付くことにより、不安感や孤立感を解消する場となるよう、メンバー一人ひとりの持ち味を生かしながら、得意分野で活躍できるよう事業計画の工夫を一層高め、多くのメンバーが誘い合うクラブになるよう願うとともに、期待しています。



体全体を使って、楽しくクイズ

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

榎本シルバークラブ

会長 杉浦 浩

心洗われる
神社清掃

前シルバークラブから新生シルバークラブを発足させて4年半、近隣集落の協力を得て毎月1回の稲荷神社の清掃を中心に35名の会員が活動しています。願いは1人でも多くの参加ですが、現実はどうもいきません。会のモットーが無理せず楽しく気楽にということなので、参加人数は気にしないようにしています。

清掃が終わった後のお茶の時間が楽しみで、ああでもない、こうでもないといふべのが、また楽しいひと時でもあります。このとこ



お楽しみの前に清掃活動

る話の中心は、やはりコロナです。みんなワクチン注射は終わっているようですが、今まで神社清掃を中心に、そのほかスポーツ、レクリエーション等いろいろ活動していたのが、コロナの影響で清掃以外の活動が停滞気味で、焦り気味。早くコロナの影響から脱出したいのが、会員一同の願いです。そして今までみたいに、にこやかな顔で一日でも早く活動したいと願っております。

桜地区

並木和楽会

桑原 渥子

あまり知られて
いない散策コース

昨年度からのコロナ禍で桜地区各クラブ活動が制限され、当クラブもご多分に漏れず活動中止が続き、この原稿を書いている現在には緊急事態宣言中で皆さん不要不急の外出自粛で家に閉じこもることになり、ストレスも溜まります。今回は地区だよりの趣といささか外れるかもしれませんが、当クラブのウォーキングで時々立ち寄る「産業技術総



多くの散策コースの目玉

合研究所つくば中央」を紹介したいと思います。

東大通りから見る研究所の正門は明らかに研究所風ですが広い構内には池があり、桜並木、イチヨウ並木があつて春は満開の桜を楽しむ、秋は落葉した黄金色のイチヨウの葉の絨毯の並木道で晩秋を味わいながら散策できます。

ここにはまだまだ楽しみがあります。構内の一角に「サイエンス・スクエア」があります。産業技術のショールームで最先端の科学技術を紹介していますが、ロボット部門ではキューブなアザラシ型ロボットが展示され可愛くて心が癒されます。さらに地質標本館もあり、地質に関する標本もさることながら生物の進化、地球の歴史など模型による分かりやすい展示もあります。

たまには季節を楽しみながら構内を散策するのも一興かと思えます。

谷田部地区

谷田部地区運営委員

請川 孝治

活性化のための
会長懇談会

「単位クラブの活動を活発にしたい！」

谷田部地区では、平成29年に会長懇談会を発足させました。その前年、多くの単位クラブが退会を余儀なくされました。最大の理由は、後継者問題！一人では、後継者問題！一人では、悩むより、クラブ間のつながりを創り、みんなで連携して課題を解決しようと会長懇談会が発足しました。

今年もコロナ禍のなか、7月に2回に分けて開催され活発な議論が行われました。単位クラブが抱えている問題はそれぞれで、男性会員が少なく困っている、一つのクラブだけでは人数が足りない、合同で試合に参加できないか、会員勧誘のやり方は？ リーダーの育成は？ 会員はたくさんいるが何の行事にも参加しない、コロナで何もできな

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



い等々。会長さんの悩みは尽きることがありません。

発足以来、講演会、交通安全指導、マシユマロチャレンジ（交流目的のレクリエーション）、研修会等さまざまな試みを行ってきました。特効薬はありませんが、会員のニーズに合致した活動を行うことにより単位クラブの活性化を目指す。うとする会長の気持ちは、今も変わりません。ご支援のほど、よろしく願います。



クラブ会長が悩みを共有

荖崎地区

高峰会

中島 一男

新型コロナウイルス禍の中でのサークル活動

高峰会の設立は平成8年12月。今年で25周年を迎えます。会員数は男性30、女性28の58名。15名の役員が娯楽教養（研修旅行、カラオケ）、健康スポーツ（グラウンド・ゴルフ、輪投げ、出前健康体操）、委託管理（会館で土・日・月は常駐し、メンテナンス・管理作業・市区の配布物の班ごとへの仕分け）、社会奉仕（福祉施設の訪問）等分担し、企画運営を行っています。月初めに役員会議、月末に定例会（会員の2／3程度が参加）、おしゃべりタイムとカラオケなど月1回の懇親会を楽しんでいます。



荖シ連輪投げ大会参加メンバー

す。会員の皆さんには定例会で会報誌「高峰会だより」を発行。事業報告やこれらの予定等を写真付きの誌面で構成し、不参加者には自宅へ届けています。

主な活動として、グラウンド・ゴルフは毎週火曜日に近場のソフト場で開催、輪投げは毎週金曜日に、休憩を挟んで約1時間程度の練習を。また、カラオケは毎月2回開催しています。

設備も通信カラオケやワイヤレスマイク、モニター等と充実しています。

荖シ連関係の行事にも積極的に参加し、特に輪投げ大会では、昨年は優勝と3位。今年は2位と3位と、久しぶりにダブル入賞をしました。ねりんスポーツつくば市大会を目指し、グラウンド・ゴルフ、輪投げと練習に励んでいましたが5月は延期、9月は中止となりとても残念です。

自宅に閉じこもっていると体調不良になりがちです。会員の皆さんには体調管理をということで、会報誌「高峰会だより」でも呼びかけました。新型コロナウイルス感染症が終息することを願い、各サークルの再開を楽しみにしています。

南極越冬経験談

おのがわ睦会

梅田 一徳

ちようど50年前になるが、1年間南極観測隊の機械担当（発電機、暖房機、

車両等管理）として参加した。当時家族との連絡は電報でのやり取りだけである。食料等は1年分船で運び無補給であることは今も変わっていない。

一番の思い出は昭和基地から約300km離れた内

陸基地への雪上車による旅行とそこでの5カ月間5人の生活である。南極大陸の水のサンプル採取と気象観測のためである。そこはまさに白一色の世界で気温氷点下50℃程を経験した。居住棟は10畳ほどのプレハブ

住棟は10畳ほどのプレハブ

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13次南極地域観測隊として越冬した30名
(前列右から5番目が筆者)

で雪面上に建てられており、雪面下に発電機や作業場、トイレ、倉庫、風呂場等があつた。居住棟は5カ月の間に屋根に届くほど雪に埋まり天窓から出入りしなければならなかつた。作業場等雪面下は常に氷点下30℃程の気温で、作業はもちろんトイレや風呂に入る

のも寒さとの闘いであつた。毎日の食事は5人が交代で準備し、当番になると料理本を手に少ない食材で苦勞して料理したものだ。自然の厳しさと同時にオーロラ等の自然現象の感動もあり、わが人生にとつてかけがえのない貴重な経験をもたらしした。

健康寿命延伸に
注力!!

しば楽会

森崎 伸之

団塊の世代のすべてが後期高齢者に到達する「いわゆる2025年問題」がすぐそこに迫ってきました。

介護認定者の急増による介護保険制度の破綻や、コロナ問題に象徴される医療制度の崩壊などが現実味を帯び始め、今後は否が応でも「自分の身は自分で守る」ことがますます要求されてくることは明らかです。シルバークラブの目的は、「仲間づくり」を通して「生きがい」や「健康づくり」活動を行い、「豊かな地域社

会」や「健康長寿社会」づくり」に貢献することとありますが、その志も、高齢者の皆さんが心身ともに健やかであつてこそ果たせる責任で、それが伴わなければ、到底その思いを叶えることができません。



花壇活動に汗を流しました

「予防活動」が推進されるなか、つくば市でも「健康寿命延伸」のために注力している活動への積極的な支援が始まっています。そして「健康長寿 日本一を目指す!!」を合言葉に、つくば市からは、その実現のために多くの有用なコンテンツが提供されています。私たちは、これらを大いに活用して心身の衰えを克服し、「できる限り要介護者とならないこと、たとえ介護を受ける状態になっても、最後まで人間らしくあり続ける」ための努力が求められています。そしてシルバークラブは、各地域での「健康寿命延伸への挑戦活動」を率先垂範していかねばならないと考えています。

地域包括ケアの名の下に、国を挙げて「住民参加型の介護

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



トイプードル「バジルちゃん」
野田シルバークラブ 工藤 悦男

ちょっと一息 ほのぼの 写真館

(自慢の
ペットコーナー)

自粛が続き、ストレスのたまる毎日でしたね。そんな日々を癒してくれるほのぼのとした写真(自慢のペット)を会員の皆さんから募集しました。ご覧ください。(敬称略)



ジャンガリアンハムスター「きいちゃん」
高崎シルバークラブ 吉成貴美子



孫の相棒「モフィーくん」
おのがわ睦会 佐藤 啓子

編集後記

まだまだ友人やご近所の方々とお会いするとコロナの話ばかりです。この号が皆さんのお手元に着く頃は収まっているといいですね。各単位クラブの皆様方も活動の機会も減ってしまったと思いますが、お元気にお過ごしでしょうか。私たち広報委員も皆様の投稿のほかに、なるべく今の話題を広報紙に掲載できるように頑張っております。これからも皆様からの投稿をお待ちしております。よろしく願いいたします。

(広報委員 森 三代子)

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。また、次号でも「自慢のペットコーナー」のお写真を募集します。

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、単位クラブ会長を通じて、下記事務局までお送り下さい。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月予定(原稿締切:4月1日)

原稿送り先: 〒300-2633 つくば市遠東639番地

つくば市シルバークラブ連合会 TEL 029-847-0231

◇スポンサーへのお礼

本紙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皆様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。

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