

念して岡本太郎氏により制作され、博覧会会場内に設置され 催された国際科学技術博覧会「科学万博―つくば85」を記 このモニュメントは、1985年に筑波研究学園都市で開

市長ごあいさつ

すべての人が自分らしく

五十嵐

つくば市長

日頃から、 つくば市政に御協力いただき厚くお礼申

上げます。 つくば市では、 高齢者の皆様が住み慣れた地域で生き

ような環境づくりを推進しています。 がいをもって、自分らしく生き生きと暮らし続けられる

ぜひご活用いただければ幸いです。 福祉有償運送の担い手育成などの事業も新設しました。 年齢を迎える方への記念写真贈呈や文化芸術鑑賞費用の るため、電動アシスト自転車等購入費補助事業や、 新たな施策として、社会参加や生きがいづくりを促進す 出や活動を我慢してくださっていた高齢者の皆様向けの る施策を重点的に進めています。特に、今年度は最も外 動や地域の交流を後押しし、「静から動への転換」を図 される状況が続いてきましたが、今年度からは、 人とのつながりを継続するための傾聴ボランティア事業、 にならざるを得なかった社会全体を変えるため、 一部助成を開始しました。また、住み慣れた地域で人と ここ数年、新型コロナウイルス感染症への対応に翻弄 市民活 節目

お願い申し上げます。 的な社会の実現に向け、 豊富な知識と経験を活かし、「誰一人取り残さない」包摂 くりを担う地域のリーダーとして、これまでに培われた クラブ会員の皆様には、高齢者の社会参加と生きがいづ づくりに向け、 これからも、 結びに、シルバークラブ会員の皆様の御健勝とご活躍 誰もが安心して暮らし、活動できる環境 全力で取組を進めていきます。シルバー 今後もお力添えを賜りますよう

設されました。

ばエクスプレス開業を契機に、つくば

れておりましたが、2005年のつく

博覧会終了後は、会場跡地に展示さ

エクスプレスと沿線地域の発展を祈念

して、万博記念公園駅の駅前広場に移

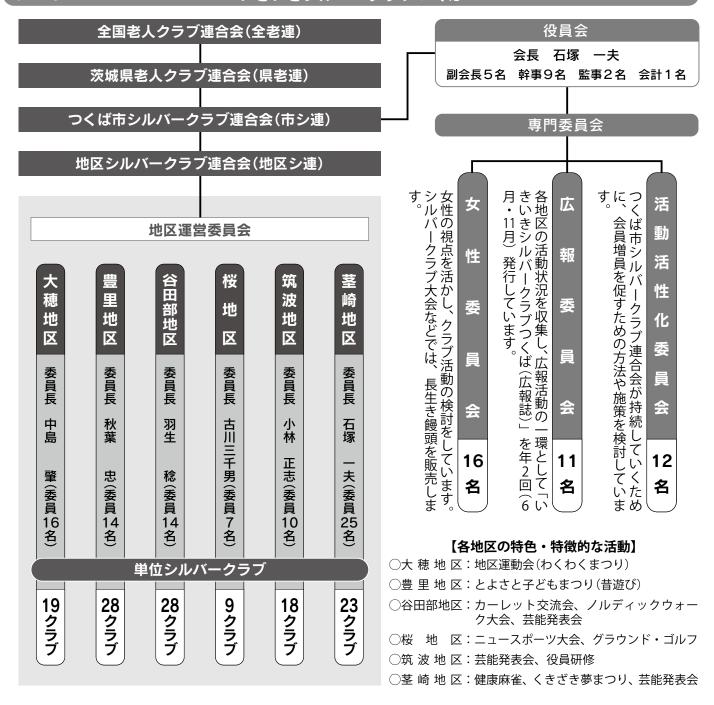
岡本

をお祈り申し上げます。

たものです。

(写真:つくば市都市計画課より提供)

発行:つくば市シルバークラブ連合会 つくば市遠東639番地 TEL 029-847-0231 発行日:令和5年11月 制作・印刷:株式会社ニチコミ TEL 03-5718-3900 http://www.nichicomi.com



◇広報委員会

いきいき 活動報告

(令和5年4月~9月)

つくば市

第1回:4月11日 第2回:6月8日 〉役員会 **未** 火

第3回:9月5日 ◇女性委員会 火

第1回:6月14日 ◇活動活性化委員会 水

第2回:7月25日 第1回:6月13日 火 火

第1回:5月30日 第2回:7月11日 >会計監査 火 火

準優勝:宇津野貞男 (山口シルバークラブ)

ところ:老人福祉センター と き:4月6日

未

とよさと

◇令和5年度市シ連通

(女性の部)

と き:4月20日

未

常総会

(安食シルバークラブ)

来賓挨拶

第3位:杉山 ◇カンタン・ボッチャ (上田中シルバークラブ) すい

市シ連通常総会 来賓挨拶 (松本玲子副市長 兼 社協会長)

と き:6月2日(木) 交流会

ところ:市役所2階 201会議室 ところ:筑波総合体育館 ◇第1回シルバー教室

◇第32回シルバークラブ大会

と き:7月6日(木

ところ:牛久大仏 と き:7月13日(木)

◇第62回茨城県老人ク ところ:市民ホールやたべ

ラブ大会

ところ・ザ・ヒロサワ・ と き:9月2日(金 シティ会館

ゴルフ大会

◇第1回グラウンド 筑波地区

ゴルフ大会

ところ:大池公園野球場 と き:5月17日 (男性の部) 永

勝:飯村 下田中喜楽会 文雄

第3位:稲葉 (北条城山シルバークラブ)

ところ:大穂庁舎

準優勝:倉持 勝:池島 (寺具元気クラブ) 好美 清江

◇第1回グラウンド 大穂地区

と き:5月12日(金) ところ:吉沼野球場 勝:佐藤 達子

準優勝:佐藤 (玉取シルバークラブ)

第3位:中島 (玉取シルバークラブ) (上内シルバークラブ

と き:5月3日(水) ◇花いっぱい運動 フレンズ)



と き:7月0日(木) ところ:つむぎの館、 ◇第1回シルバー教室 廣澤美術館



カーレットを楽しむ 皆さん

◇第1回ニュースポ ツ交流会(輪投げ)

優 勝:岡田 義巳 ところ:豊里体育館 と き:6月1日(木

第3位:岡田 準優勝:藤 ◇第2回ニュースポーツ (上郷いきいきクラブ) 上郷いきいきクラブ 光正 初子

第3位:野畑シルバー 準優勝:さわやか希望の会 勝:大宿第三B ター研修室

ところ:豊里交流セン と き:9月7日 (水) (上郷いきいきクラブ)

交流会(カーレット)

と き:9月2日(水) ◇第2回シルバー教室

ところ:大穂体育館 容:カンタン・ボッ

チャ交流会

◇花いっぱい運動

第3位

:野田シルバー

クラブA

準優勝:みどり会A

勝:松栄銀嶺会

とよさと

桜地区

ところ:つむぎの館、 と き:6月3日 (金) ◇第1回シルバー教室 しもだて美

術館

優

勝:伊藤



桜シ連シルバー教室

◇カーレット交流会

第3回:7月13日 第2回:6月8日

◇第1回グラウンド・ 第5回:9月14日

ところ:桜老人福祉セ と き:7月4日(火

ところ:研究学園駅前公園 勝:飯島 昭吾 、おのがわ睦会

ところ:桜老人福祉セ

◇第1回カーレット大会

と き:7月18日 (火)

ルック) 体験会

◇ニュースポーツ(モ

ゴルフ大会

ンター

準優勝:大久保洋子 第3位:長倉 泰宣 (高良田シルバークラブ)

ところ:老人福祉センター と き:7月2日(金)

◇花いっぱい運動 (さつき会)

と き:6月1日 (水) ところ:市民ホールやたべ

谷田部地区

第1回:5月11日 **未 未 未**

第4回:8月3日 **未**

と き:5月16日 (火)

勝:飯塚 (百の会) 貞

森の里宝寿会C

第3位:新堂 清美 一百の会

(高見原1丁目シルバー 勝:森

(大正琴を楽しむ

準優勝:中島

(つくばね会)

◇第1回ノルディック ウォーク大会

◇第1回グラウンド・

ゴルフ大会

ところ:谷田部地区周

ところ:さくら運動公園 と き:9月19日 (火)

芝生広場

き:6月21日 (水)

ところ:弘道館公園 6月23日 (金)

準優勝:斉藤 徳夫

(みどり会)

(野田シルバークラブ)

第3位:萩村 一美

(並木和楽会)

茎崎地区

と き:6月2日 (火) ◇第1回輪投げ大会

ところ:茎崎運動公園 多目的広場

(団体) 勝:池向シニアグ ループ B

第3位:つくばね会A 準優勝:高峰会A

〈個人・男性の部〉

準優勝:中島 (高峰会) 一男

(個人・女性の部)

クラブ

と き:6月15日(木)

辺の散策

◇第 回シルバー 教室

優

と き:8月2日(火) ◇カンタン・ボッチャ 交流会

2コート優勝: 3コート優勝: 1コート優勝: ところ:ふれあいプラザ 森の里ひまわり会B あしび野倶楽部A

◇第1回シルバー教室 4コート優勝: つくばね会じ

内容:大正琴演奏会 ところ:ふれあいプラザ と き:9月12日 (火)

つくば和太鼓の 太鼓演奏会 第3位:桑原 トシ

と き:7月4日 (火) ◇第1回健康麻雀大会

ところ:茎崎農村高齢者 交流センター

勝:内山 邦秋 (あしび野倶楽部

準優勝:藤本 由祐

第3位:塚本 順也

(宝陽台宝寿会)

(桜寿会)

つくば市からのお知らせ

災害が起こる前に できること

災害はいつ起こるかわからない、でも何をしたらいいかわからないという方は多いかもしれません。未来の自分のために、身近なところから、できることから準備をしてみませんか?



災害時に最も大切なのは、自分の身を守ることです。地震 や台風などをなくすことはできませんが、ケガをしないよう に対策することはできます。

「避難=避難所に行く」とは限りません。自宅が安全であれば、安心できてプライバシーも守られる「**在宅避難」**をおすすめしています。もし在宅避難をすることになったときに

も快適に過ごせるように、あなたの 生活に合った対策をしてみてくださ い。

近年では**大型台風**や、発達した雨 雲が次々と列をなす**線状降水帯**な ど、災害を引き起こす大雨が増えて います。

事前に自宅のハザードリスクを確認し、大雨が予想されるときリスクの高い地域にいる場合は、気象情報をよく確認して早めの避難を心がけましょう。



つくば市 ホームページ 災害ハザードマップ

災害時の情報収集先の例

○ つくば市災害・防災メールサービス つくば市内の気象情報や災害情報等の情報を発信しています。



○ Yahoo!防災速報(防災アプリ)

地震・豪雨などの災害情報を最大4地点 まで設定してお知らせしてくれます。



○ テレビのデータ放送

データ放送 (dボタ**ン**)

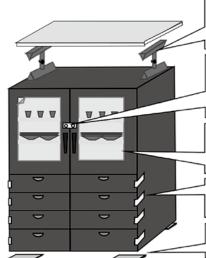
NHKのデータ放送では、気象情報や災害情報をわかりやすく確認することができます。



このほかにも、つくば市ホームページでは 様々な情報収集先を掲載しています。



自分の身を守る家具の固定のポイント



ポール式の固定具は、壁に近い位置(奥側) に設置するようにしましょう。天井との間に 板を設置すると強度が増します。

食器棚などの扉には、キャビネットストッパーなどを取り付けると、収納している物が飛び出す危険性を減らすことができます。

ガラス部分には、飛散防止フィルムを貼っておくと、ケガの予防ができるだけではなく、被災後の片付けも楽になります。

引き出しがある場合には、それぞれ飛び出さないように固定すると安全です。

転倒防止ジェルマット等を家具 類の下に敷くことも効果的です。

やたべにおいて、

第3回つくば市シル

令和5年7月6日(木)、

市民

スホー



せていっていただければと思います。



林家源平氏による落語

バークラブ大会が4年振りに開催されま 披露してくださいました。 をテーマに落語を披露していただきまし 様おめでとうございました。 労者として表彰されました。受賞者の皆 拶のあと、 シルバークラブ活動をより一層活性化さ 回の講演でもらった元気で、これからの 家源平氏をお招きし、「~笑いと健康~」 市シルバークラブ連合会石塚会長のご挨 て落語に落とし込み、 笑うことは元気の源と言われます。 式典後の講演では、 自身の経験談をもとに、 つくば市長五十嵐立青様、 式典の部では54名の会員が功 おもしろおかしく 落語家である林 健康につい

中中酒中 育 条 保 田 中 和 操 江 男 郎

田上

幸子

吉原紀美子

木内チイ子坂貞男三郎弘

野津千鶴子

功労者代表

福富孝至さん(みどり会)

役員功労者名簿つくば市シルバー令和5年度 1

クラブ連合会

第6回茨城県老人クラブ大会

9 月 29 日

(金) に茨城県老人

役員功労者】

(順不同・敬称略)

小松澤たみ子

らは老人クラブ功労者(役員)

として6名、永年地域福祉に貢

シティ会館(県民文化センター) クラブ大会が、ザ・ヒロサワ・

で開催されました。つくば市か

江 小 福 工 戸 野 富 藤 宮島てる子

泉知事感謝状

【単位クラブ会長15年以上】

秋葉

(横町白寿会)

(さつき会)

中 浅 島 野

勝登 一男

(谷城むつみ会)

(高峰会)

(二の宮2丁目シルバークラブ)



明子

与されている皆様です。 者として2名の方々及び全国老 たりシルバークラブの発展に寄 つのクラブが記念式典において 年度「活動賞」を受賞された1 表彰状を授与されました。 人クラブ連合会において令和

5 受賞された方々は、長きにわ 知事より感謝状を受ける

> 受賞者 >県老連会長表彰 【功労者(役員)】 (順不同 敬称略

梅田

(おのがわ睦会)

鶴見とし子



表彰者代表謝辞(秋葉 忠さん)

(公財)全国老人クラブ連合会 玉取シルバークラブ 会長表彰 令和5年度「活動賞 (大穂地区)

広岡宇木木土飯 小吉 瀬田津村村田島島沼 野隆治静 マ悪 野 ち勝隆治夫江実ツ三子

月刊全老連の表紙に選ばれました

(玉取シルバークラブ)

(中山千寿会)

高以来豊喜

(山木シルバークラブ)

プレゼントもあ

です。

り、皆とても幸せそう

しいひと時となってい 康踊りも私にとって楽

花畑シルバークラブ

伊 東

大穂地区

知る場

シルバークラブに入

筑波地区

生まれた方の誕生を ブの日です。その月に シルバークラブと私 今日はシルバークラ

で2年になります。 ラブの行事には都合の サロン会、シルバーク 書き込み、体操教室や ルバークラブの予定を 替わりカレンダーにシ けていたシルバークラ つく限り参加していま フに入会し、 もう少し 以前から誘いを受

じて入会した四ッ竹健 シルバークラブを通

者で行いました。

Fielders) とは、

上田中シルバークラブ 小野村たか子

なと思っています。 も続けていけたら良い 身共に元気にこれから シルバークラブを、心 笑顔と元気があふれる くてはならない生活の じこもる事も無く、 介護予防にもなり、無 間づくり・健康づくり・ ができました。家に閉 部となっています。

挑戦したいです。 ラウンド・ゴルフにも 暮らしたいですね。グ まだまだ元気に楽しく 人生100年時代。



お祝いの席で花束をもらいました

入り、生活にメリハリ 会したことで、予定が

地域住民との交流

り練習会を開催、 事の町内夏祭りの盆踊 成は60歳代で、 り、これらの活動は止 頃?)、会員の年齢構 発足時 (1982 めていました。 高齢化やコロナ禍もあ かし、近年は会員の を行っていました。 内の保育園児との交流 オケ大会への参加や町 花畑老人会 年中行 カラ

流の場になればとの思 若男女との新たな交 けたらと考え、町民老 クラブを知っていただ ゴルフと花畑シルバー 畑近隣公園でグラウン いから、5月28日に花 にできるグラウンド・ 会をクラブ会員と支援 ・ゴルフ体験・競技 そこで、野外で気軽

岑次

グラウンド・ゴルフ体験・競技会の様子

ジゲーム(文字探し・ 鉛筆積み上げなど)と 自治会協賛のチャレン 今回の体験・競技会は として参加していて 花畑地区の花畑FF会 ケット(地域イベント) に当クラブが協賛団体 (※) 主催のフローマー この体験・競技会は

※花畑FF (Flower 交流のひと時でした。 を認知していただいた 技を体験し、当クラブ りましたが、楽しく競 りました。反省点もあ の親子さんの参加があ て行ったところ、37名 の他にSNSを使用し 連携して行いました。 広報は自治会の回覧

体です。 9月に設立された、 がどんどん集まる」街 区のまちづくり認定団 共の利益を増進するこ を目指して2018年 く暮らせる」「子ども ミュニティ作りを進め る前に、未来志向でコ とを目的とする花畑地 高齢者が安心、楽し

豊里地区

椿本シルバークラブ 杉浦 浩

こんな悲しみは経験し 前に亡くなり、もう、 バリア)が1年半ほど 我が家の愛ドル 先代のワンコ(キャ コロン



夕の散歩と食事など世

在6キロを超えた。朝

きの体重は2キロ。現

ワンパクなトップ愛ドル

我々家族の元気の源か

ている。もしかしたら、 今、逆に生きがいになっ 話は大変だが、それが

高齢化の波が本格化す た。 付けた。オスというこ 前なので、コロンと名 先代がロンという名

らず、サークル、トイ パク。オモチャのみな ともあり、かなりワン

たくないと思っていた

2月に我が家に来たと ともできず、我が家の 中心となって暴れ放題。 放題。しかし、怒るこ 10月生まれのコロンが ずらも好きでちらかし マスクや紙へのいた 何でもかじってし

を選んでくれと言って り元気がよくて、自分 ミックスがいた。 トショップをのぞいて いるようで、即購入し バリアとシーズーの いた時、たまたまキャ 山新で何度かペッ かな

下広岡寿会 矢口 一雄

新型コロナ禍に 始めたラジオ体操

した交流会です。 高齢になると自宅

求められるようになっ に室内活動へは自粛が ナ騒動がはじまり、 ていた矢先に新型コロ て活動を始めようとし

との思いから、月に2

じることがないように

参加者が負担を感

いから始めました。 交流活動になるとの思 はコロナ禍でもできる 体を動かすラジオ体操 との距離が保たれ、身 した。そこで、人と人 か」と声をかけられま ジオ体操をやりません 泉寺)の副住職から「ラ ところ、地元のお寺(栄

オ体操でしたが、「実 回の実施で始めたラジ

もしれない。 ければと思う。 我々も健康に留意しな コロンのためにも、



楽しいラジオ体操に、皆さん参加しませんか?

以上の高齢者を中心と 下広岡寿会は、 75 歳 きる交流活動を探りま たため近場の室外でで

ら、令和2年に会を発 きれば、それぞれ楽し 足しました。 はないか」との思いか 維持にもつながるので 内に留まることが多く いひと時が持て、健康 の交流を行うことがで しでも外へ出て何らか なっていきますが、「少

ところが会を発足し

そのようにしていた

した。

う」との要望があがり、 施回数を増やしましょ

チャレンジ精神で地区

て活動開始から1年弱

運営委員会主催の行事

な運動でもありますの 操は健康維持に最適 かりですが、 の感謝と健康を願うば の到来となってきた現 の場にもなっています。 状態などを語らう交流 加者は現在10数名で、 場で行っています。 現在は毎週土曜日の午 で、継続実施していき 集まるとお互いの健康 前9時からお寺の駐車 たいと思っています。 人生100年時代 生きていることへ ラジオ体

谷田部地区

コスモスクラブ 室町 久枝

コスモスクラブ 活動開始

2022年の秋、 現在の会員は33名です。 スモスクラブ」です。 から活動を始めた「コ シルバークラブとし コスモスが花咲く 11 月

げとグラウンド・ゴル 習をしただけで、輪投 ツ大会では、数回の練 ます。ねんりんスポー フに出場。入賞は逃し 皆で楽しく参加してい も知らないままですが くありません。ルール あってもやったことが全 名前は耳にしたことは であるカーレット、ノ ルディックウォーク等

なで笑いあいながら誓 い合ったものです。 入賞」と、参加者みん ましたが、「来年こそは

刺激となっています。 との交流など、多彩な 体験から見聞を広めら 加しています。 行などにも積極的に参 活動が何気ない毎日の なく教養講座、 スポーツ関係だけで 他のクラブの会員 研修旅 様々な

間たちのいきいきとし えクラブが発足し、仲 コロナ禍を越

> ます。 くださった社協の皆様 増えたことを実感して た顔が見られる機会が います。発足を後押し に心から感謝申し上げ

もに健康を目標にクラ ります。身体と心を調 ブ活動を仲間と共に楽 和させ、今後も心身と ひとつに「調和」があ しみたいと思います。

笑顔が花咲く コスモスクラブメンバーです



茎崎地区

百の会 宮田 利彦

交流する場 **゙自然、ど笑顔、が**

目のシルバークラブの 百の会は高見原5丁

て、 見られ、野うさぎ、 遺跡の跡地です。 ます。後述する花壇も 活していたことになり ます。縄文末期として も多数発掘されており かり、縄文土器の破片 縄文遺跡が随所で見つ 宅地開発にあたっては 抜2m~3mの平野で の住んでいる場所は海 息しています。私たち ぬき等の野生動物も生 周辺は里山となってい ら連なる田んぼがあり 側に位置し、牛久沼か 所的にはつくば市の東 原を紹介しますと、 位前には既に人々が生 1年を通し野鳥が 今から2500年

されています。 行ったことが始まりと 集まる場所ができた事 てられ、町内の人達が を集めてお茶飲み会を から、初代会長が有志 ですが、平成元年に5 **亅目として公民館が建** さて、百の会の創立

名称です。最初に高見

コスモスの花言葉の

48名ですが会員の高齢

在

録

会員

化が進み、

通常の



集合写真をドローンで撮影

モス、 おります。 数本のパパイアの収穫 花木を植えて整備して を皆で楽しみにしてい 花壇として季節の コキアの紅葉、 秋にはコス

厚意により無償で借用

町の土橋中学校古希同 窓会に参加してきまし 鹿児島県伊集院 年 0) 夏に 我が故

した。

と声があがりま

年やろ

で、

は、農村地区のため

か

ただ残念だっ

25名。小中学 約6名、今回 の開催です。 た。 コロナ禍で5年ぶり 今回 2クラス |の参加

こしたのに、 人はすぐわかりま 連発。 昨年1名、 お互いに でも初 既

に5名が亡くなって たが、 大いに盛り上がりま 自分達もいつど

いいところだ! つくば」 っ て、

連の行事予定、 例食事会を行

参加者を誰にするか話

し合います。

一昨年よ

市

道に沿った空地約

120坪を所有者のご

動として、

月1回の定

減っています。

主な活

に参加する人は非常に

S 44 年卒 土橋中 古希同窓会

浩三 うなるかという事 次回からは毎

緑粋クラブ

柿内

います。 しく刺 生活させていただいて 花壇整備、 グラウンド・ゴルフ、 粋クラブに入ったこと 無いとのことです。 家庭菜園活動と日々楽 老人クラブ活動が全く そんな中、 麻雀。 激を貰いながら 皆さんに感謝 ゴミ拾 野外での 茶話 私は

ほ

ぼ同じメンバーで過

小中学校 9年間

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、次号でも風景・場所・ペットなどで ほのぼのする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(原稿締切:4月15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 事務局

TEL 029-847-0231

編集後記

10号はオールカラーで内容 も充実していて、まさに節目の 号にふさわしいものであった。

さて、それを踏まえての新たな視点での11号であったが、基本的には変化なく、各シルバークラブの活動等が主となる。新型コロナも表面的には終息に近づきつつあり、中止していた行事も復活して、今とした内容のもと、掲載がされている。今後ともお互いのクラブが連携、協力し合いながら、仲良く活動し、楽しい毎日が過ごせるよう心がけましょう。

広報委員 杉浦 浩 (豊里地区)



あなたの入会をお待ちしております!!

☆ つくば市シルバークラブ連合会では、こんな活動をしています ☆

(同世代の連帯・安え合い)

~趣味・教養活動での つながりと友愛活動~

地域づくり(社会貢献)

~地域を豊かにする安全・ 安心のまちづくり活動~

健康づくり(健康寿命を延ばす)

~心と体の健康づくり・ 介護予防活動~

生きがいづくり(生活の充実)

~自らの生活を豊かにする 楽しい活動~

※本広報語を、会員勧誘活動にお使いくだない。

薩 吾 介護の手 人のう 朋摩 が 短 川 縷 暮 はできたよ か 為に 5 の望み Ĩ Ġ 亡は 母は 常 豊 柳 鍋 折らず が 成る事をやれ かに 陸 サ 国 言ってた 方言未だに四へ 来て四年 成 マ 1 ぱ に n いに ジャ 骨を その言 ンボ 慶野 船橋 香り 之内 託す 年 折 葉 武男 雄二 5 豊

◇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。