

いきいき
シルバー
クラブ

つくば

第12号

松見公園ー展望塔ー（愛称：栓抜き塔）

1976年（昭和51年）研究学園都市建設に合わせ開園した公園です。展望塔は公園の象徴として建設され、45メートルの高さがあり、筑波研究学園都市から筑波山まで360度のパノラマを楽しめます。公園内には歩道も設置されており、季節を通じて花を眺めながら散歩もできます。

（写真…つくば市公園・施設課より提供）



社協会長ごあいさつ

誰もが安心して暮らせる
社会をともに創る



つくば市社会福祉協議会会長
つくば市副市長

松本 玲子

日頃から社協事業や市政に御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で多くの活動が自粛を余儀なくされた時期が続きましたが、感染症法上の位置づけが5類に移行されたことにより、徐々に通常通りの活動が行えるようになりましたことを大変嬉しく思っております。

本会では、市民が共に助け合い支えあって、安心して暮らすことができるよう、住民主体の福祉活動の支援に取り組んでおりますが、少子高齢化が進展する社会において高齢者が担う役割はさらに重要になってまいります。シルバークラブ活動を通じ、多くの高齢者の皆様に地域や社会の支え手として生きがいを感じながら活躍いただくことが、地域の活力を高め、暮らしの充実にもつながるものと考えております。引き続き皆様のご経験や知識を活かした活力ある地域社会づくりへのお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、つくば市シルバークラブ連合会の益々の御発展と皆様の御健勝を心より御祈念申し上げます。

つくば市シルバークラブ連合会役員交代

通常総会において、次の通り役員が承認されましたので、ご報告させていただきます。

役員名簿

任期／令和6年4月26日から令和8年通常総会まで（順不同・敬称略）

役職	氏名	地区	単位クラブ
会長	石塚 一夫	荃崎	シニアクラブ岩崎
副会長	中島 肇	大穂	上内シルバークラブフレンズ
副会長	小林 正志	筑波	寺具元気クラブ
副会長	古川三千男	桜	野田シルバークラブ
副会長	羽生 稔	谷田部	緑粋クラブ
副会長	秋葉 忠	豊里	横町白寿会
幹事	慶野 勇	大穂	花畑シルバークラブ
幹事	中川 守	大穂	新町シルバークラブ
幹事	沢辺 晴子	豊里	野畑シルバークラブ

役職	氏名	地区	単位クラブ
幹事	根本 行雄	谷田部	鬼ヶ窪睦会
幹事	高橋 武男	谷田部	グリーンハイツ末広会
幹事	樋口 登	桜	野田シルバークラブ
幹事	飯岡 ゆき	筑波	上田中シルバークラブ
幹事	染谷 信一	筑波	北条城山クラブ
幹事	宮澤 正	荃崎	宝陽台宝寿会
監事	斉藤 松吉	桜	松栄銀嶺会
監事	服部 清	荃崎	池向シニアグループ
会計	土田 勇	豊里	土田シルバークラブ和楽会

◇指導者研修会
とき…1月30日(火)
ところ…大穂交流センター



カンタン・ポツチャ

◇広報委員会
第3回…11月7日(火)
第4回…2月20日(火)
◇ニュースポーツ交流会
とき…12月12日(火)
ところ…谷田部総合体育館

◇役員会
第4回…11月14日(火)
第5回…1月16日(火)
第6回…3月5日(火)
◇女性委員会
第2回…10月3日(火)
◇活動活性化委員会
第3回…11月21日(火)
第4回…2月13日(火)

つくば市

(令和5年10月～令和6年3月)

いきいき
活動報告

◇第3回スポーツ大会
(グラウンドゴルフ)
とき…11月10日(金)
ところ…大池公園野球場
【男性の部】
優勝…桜井 三男
(神郡シルバークラブ)
準優勝…岩本 静雄
(山木シルバークラブ)
第3位…木村 明
(東作谷シルバークラブ)

第3位…山シルバークラブA
優勝…明石シルバークラブA
準優勝…東作谷シルバークラブA
クラブA

◇第2回スポーツ大会
(輪投げ)
とき…10月13日(金)
ところ…筑波総合体育館
優勝…明石シルバークラブA
準優勝…東作谷シルバークラブA

筑波地区



神栖市シニアクラブ連合会の皆様と

◇先進地視察研修
とき…2月7日(水)
ところ…神栖市

【女性の部】

優勝…倉持 好美

(安食シルバークラブ)

準優勝…塚田とみ子

(神郡シルバークラブ)

第3位…松本 柳子

(水城シルバークラブ)

◇役員研修

とき…11月21日(火)

ところ…佐野市立吉澤
記念美術館他

◇芸能鑑賞会

とき…12月8日(金)

ところ…市民研修センター

内容…参加型芸能鑑
賞会

◇新年交流会

とき…1月10日(水)

ところ…ダイアモンドホテル

◇第2回シルバー教室

とき…2月18日(土)

ところ…市民ホールつくばね

内容…筑波地区「防災イ
ベント」への参加

◇第3回シルバー教室

とき…2月28日(水)

ところ…市民研修センター

内容…つくば警察署講話
落語と歌の宅急便

(濱乃志隆氏)

(大穂地区運動会)

とき…10月25日(水)

ところ…吉沼体育館

内容…つくば警察署
講話、パン食

い競争・物合

わせ競争・玉

入れ・玉手箱



玉入れに夢中

◇輪投げ大会

とき…11月22日(水)

ところ…大穂体育館

団体優勝…玉取シルバ

クラブA

団体準優勝…玉取シルバ

クラブB

団体第3位…猿壁シルバ

クラブA

個人優勝…飯塚しん子

◇第3回シルバー教室

とき…2月5日(月)

ところ…大穂交流センタ

内容…健康イベント(明
治、落語と歌の宅

急便(濱乃志隆氏)

◇カーレット大会

とき…2月21日(水)

ところ…大穂体育館

Aコート優勝…

館笠シルバークラブ

Bコート優勝…

大曾根上宿シルバークラブB

Cコート優勝…

岩崎シルバークラブ

Dコート優勝…

猿壁シルバークラブ

Eコート優勝…

中根シルバークラブ

Fコート優勝…

篠崎シルバークラブB

豊里地区

◇とよさと子どもまつり

とき…11月11日(土)

ところ…老人福祉センタ

とよさと

◇第1回生き生きシルバー教室

とき…11月28日(火)

ところ…幕末と明治の
博物館

◇第2回生き生きシルバー教室

とき…3月1日(金)

ところ…老人福祉センタ

とよさと

内容…落語(三遊亭二之吉氏、
つくば警察署講話

落語に大笑い



落語に大笑い

◇第3回ニュースポーツ

交流会(カーレット)

とき…3月6日(水)

ところ…豊里交流センタ

Aコート優勝…

大宿第3シルバークラブA

Bコート優勝…

横町白寿会

Cコート優勝…

神谷森睦会

Dコート優勝…

椿本シルバークラブ

桜地区

◇第2回シルバー教室

とき…11月17日(金)

ところ…老人福祉センタ

とよさと

内容…落語(三遊亭二之
吉氏、健康イベ

ント(森永乳業)

◇第2回ラウンドゴルフ大会

とき…12月1日(金)

ところ…さくら運動公園

優勝…伊東 淳

(野田シルバークラブ)

準優勝…古川 朝子

(野田シルバークラブ)

第3位…石渡 絹枝

(野田シルバークラブ)

◇第2回カーレット大会

とき…12月15日(金)





ところ…老人福祉センター
とよさと

優勝…野田シルバー
クラブA+並

木和楽会B

準優勝…みどり会B

第3位…野田シルバー
クラブB+並

木和楽会C



真剣な眼差しでストーンを投じます

◇第3回シルバー教室

とき…2月1日(木)

ところ…桜老人福祉センター
内容…つくば警察署

講話、たまき

と眞知子のみ

んなで歌おう

谷田部地区

◇カーレット交流会

第6回…10月12日(木)

第7回…11月9日(木)

第8回…12月14日(木)

第9回…1月11日(木)

第10回…2月8日(木)

ところ…市民ホールやたべ

◇第44回芸能発表会

とき…10月13日(金)

ところ…市民ホールやたべ

◇第2回ノルディック

ウォーク大会

とき…10月26日(木)

ところ…研究学園駅周辺



晴天の中皆でウォーキング

◇ライオンズクラブ杯

グラウンドゴルフ大会

とき…10月31日(火)

ところ…研究学園駅前公園

団体優勝…グリーンハイ

ツ末広会A

団体準優勝…おのがわ睦会A

団体3位…富士見ヶ丘シル

バークラブA

個人優勝…小池 治夫

(高須賀シルバークラブ)

個人準優勝…高橋 武男

(グリーンハイツ末広会)

個人3位…山田 久幸

(緑粋クラブ)

◇第2回シルバー教室

とき…11月21日(火)

ところ…市民ホールやたべ

内容…つくば市地域包

括支援課出前講

座、笑いヨガ

◇第2回ノルディック

ウォーク教室

とき…11月28日(火)

ところ…小貝川スポーツ公園

◇第3回ノルディック

ウォーク教室

とき…1月25日(木)

ところ…研究学園駅前公園

◇第3回シルバー教室

とき…2月16日(金)

2月21日(水)

ところ…久保記念館他

◇令和5年度カーレット大会

とき…3月14日(木)

ところ…市民ホールやたべ

優勝…グリーンハイッ

末広会

準優勝…新町諏訪シル

バークラブ

第3位…グリーンハイッ末

広会+緑粋クラブ

茅崎地区

◇第11回くきぎまつり

とき…10月29日(日)

ところ…茅崎運動公園

◇第21回グラウンドゴルフ大会

とき…11月28日(火)

ところ…薔運動公園多目的広場

○男性の部

優勝…栗田 昌道

(桜寿会)

準優勝…戸谷 満

(高峰会)

第3位…白馬 忠

(あしび野倶楽部)

○女性の部

優勝…宇野巳代子

(宝陽台宝寿会)

準優勝…高澤真理子

(あしび野倶楽部)

第3位…黒澤 素

(シニアクラブ岩崎)

◇第2回生き生きシルバー教室

とき…1月18日(木)

ところ…茅崎老人福祉センター

内容…「高齢者のため

のお薬講座」

落語と歌の宅

急便(濱乃志

隆氏)

◇第3回生き生きシルバー教室

とき…3月1日(金)

3月7日(木)

ところ…水海道風土博物館

坂野家住宅他

◇芸能発表会

とき…3月6日(水)

ところ…市民ホールくきぎ

つくば市からのお知らせ

～消費者被害にあわないために！～

消費者を取り巻く環境は絶えず変化し、被害防止は後追いになりがちです。地震や大雨などの災害が発生したときや、社会情勢に変化が起きると、それらの状況に便乗した不審な勧誘や悪質商法のトラブルが増加します。

いろいろな事例を知って、消費者被害にあわないように注意しましょう。

事例1

義援金詐欺

市役所を名乗り、義援金を集めると電話があったが信用できるか。



- 公的機関が、電話や訪問等で義援金を集めることはありません。募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう。

事例3

通信販売によくある事例

- 「特別価格」と安くなっていたので購入したが、詳細が小さく書かれていて、定期購入が条件となっていた。2回目から高額な商品が届いた。
- 定期購入が、いつでも解約できるとなっていたが、解約のための窓口に電話を何度かけてもつながらなかった。

事例2

点検商法



無料点検しますよ。

今すぐ修理が必要、火災保険で負担なく修理できますよ。



老朽化による修理に該当するので保険金は下りないと言われた。

- 突然訪問してきた業者には、安易に屋根などを点検させない。
- 修理を依頼する場合には複数の業者から見積もりを取る。

- 通信販売はクーリング・オフの対象外なので要注意！

- 購入する前に、定期購入であるか、総額はいくらか、返品や解約の条件はどうなっているかを、利用規約などで必ず確認する。



ふだんから気をつける5つのポイント！

①「あなただけ特別」「必ずもうかる」など、うまい話はない！

②知らない人にはドアを開けず、家に入れない。

③いつも留守番電話に設定し、知らない人からの電話には出ない。

④財産や家族構成などの個人情報をもやみに教えない。

⑤その場ですぐに契約せず、家族や知人に相談する。

つくば市消費生活センター 029-861-1333 (相談専用)

おかしいと思ったら、困ったときにはすぐに相談を！

〒305-0031 つくば市吾妻一丁目10番地1 (つくばセンタービル内コリドイオ1階)
相談時間：月曜日～金曜日(土・日・祝日・12/29～1/3は除く) 9:00～12:00 13:00～16:00

友愛訪問活動レポート

コロナ後の新たな一歩

昨年度も単位クラブにおいて友愛訪問活動を実施していただきました。

友愛訪問の目的は、単位クラブの会員増強と活性化、支援が必要な高齢者の早期発見や見守りに協力していくことです。

コロナウイルスも感染症法上の5類に移行されたこともあり、徐々に従来通りの活動を再開できたよう
で、シルバークラブの活動への誘いや安否確認等、それぞれのクラブが考え、地域の高齢者との交流を図っていただきました。

今後も単位クラブにおける連帯と交流の一助となるように事業を継続したいと思います。
(写真は順不同)



コスモスクラブ



鬼ヶ窪睦会



中の内楽笑会



野畑シルバークラブ



角南シルバークラブ



下田中喜楽会



大穂新町シルバークラブ



下広岡寿会



上原寿シルバークラブ



グリーンハイツ末広会



高野台シルバーレインボークラブ



東作谷シルバークラブ



中山千寿会



緑粋クラブ

全国老人クラブ連合会(全老連)から「活動賞」を受賞しました！



10月17日市長を表敬訪問し「活動賞」受賞の報告を行いました。
左から佐藤運営委員、飯島会長、五十嵐市長、中島運営委員長

大穂地区 玉取シルバークラブ

今回、玉取シルバークラブは「つくば市玉取三世代交流夏祭り」「アクティブシルバーならせ餅」などの多世代交流活動を行っているクラブとして、県老連での審査を通過し、全老連にて「活動賞※」を受賞しました。

受賞後は、県老連主催の「老人クラブリーダー地方研修」や市シ連事業の「指導者研修会」にて玉取シルバークラブ会員の佐藤氏が事例発表を行いました。会員一人ひとりが健康で、社会の一員として役割を担い、それぞれが楽しく参加していくことが玉取シルバークラブの活動の秘訣ではないかと思えます。これからも益々の発展に期待しています！

※「活動賞」とは、地域の状況に応じた多様な活動【仲間づくり活動】【健康づくり活動】【ボランティア活動】【その他の活動】の分野の中から特に他の範とするにふさわしい取り組みを行っている単位クラブを全老連が表彰するものです。



12月1日
茨城県老人クラブリーダー地方研修会
(つくばみらい市きらくやまふれあいの丘)



1月30日
指導者研修会
(大穂交流センター)



三世代交流夏まつり



戦没者慰霊碑うしろの六地藏様

筑波地区

神郡シルバークラブ

飯田 博子

イベントを通して 深まる絆

「人生100年時代、健康寿命を目指して自分らしく過ごす」。誰もが望んでいることでしょう。私たち神郡シルバークラブは、月2回のシルバリーハビリ体操教室の参加でフレイル予防と介護予防を心掛けています。



また、スポーツ大会のグラウンド・ゴルフは、一番人気があり毎回楽しみに参加しています。会員数34名中10名くらいの参加人数でありますが、上位を目指し、夏の暑さにも冬の寒さにもめげずに、皆さんそれぞれに日々練習に励んでいます。大会出場の度に入賞の方もいらつしやいます。何よりも参加することに意義があるといつも楽しく競技をしています。

筑波山麓秋祭りでは普門寺近くのお講屋で訪れてきた人への接待をしています。また、シルバークラブ連合会の女性委員会で教えてもらった「スベリ止シート」を会員で手作りし、輪投げの参加者に景品として配りました。奉仕作業では、お寺の入口にある「戦没者慰霊碑」付近の除草作業や道路のゴミ拾いをしています。

【教養】

今日、用事がある

【教育】

今日、行く所がある
年齢を感じさせない
先輩方はまだまだお元気
で、経験も豊富であり、心強く頼りになる存在です。これからもシルバークラブの事業に積極的に参加し、他のクラブの方々との交流を深めていきたいと思っています。

大樟地区

猿壁

シルバークラブ

丹羽 絢子

交流を深めて

原稿用紙を前にして、私はシルバークラブに入会して何年になるのだろうかと思いました。確かな年数は分かりませんが20年以上は経っています。その間、多くの方に出会い、さまざまな交流を持つことができました。



笑顔が絶えない楽しいメンバー

猿壁シルバークラブの皆さんと最初に出会ったのは、毎年4月第1日曜日に行われる花見会の時でした。ご馳走を前に和やかに談話した光景は、今でもはつきり覚えています。

20数年を経てクラブのメンバーは多少変わりましたが、花見会は継続しており、ゲームやクイズなどで、ますます楽しい集いになっています。また、「手裏剣のようだね」「また9に入った。上手だね」などと弾んだ声が飛び交う輪投げや、芝刈いっぱいに「入っ

たあ！」という声が広がるグラウンド・ゴルフの練習なども、健やかな毎日の生活を目指す活動の一環です。

年齢と共に、行動範囲が狭くなってきた私にとって、このような活動に参加し交流を持てるのは大変貴重なことです。これから会員の皆さんとますます交流を深め、有意義な日々を送りたいと思っています。

豊里地区

角内^{かぐない}シルバークラブ

田村ゆき子

クラブの活動に参加して

私たちのクラブでは、月に一度の集まりがあり会員の交流を深めています。旅行、懇親会、スポーツ等の活動をしています。中でも毎月行われている「輪投げ」がおもしろいです。



奥が深いからこそ夢中になる輪投げ

はじめの頃は誰もが簡単にできると思っていましたが、意外にも難しいことが分かりました。しかし、何回か投げているうちにその楽しさに夢中になりました。毎回賞品も用意されているためか、他の人の得点を気にしつつ、思考を巡らせて投げている姿に拍手したり、ガツカリしたり、時にはヤジもあつたりで笑いが絶えません。

競技後はみんなでお弁当をいただきますが、近所においても顔を合わせる機会が少ないためか、おしゃべりにも花が咲き、時間が

経つのも忘れてしまうほど楽しいひとときとなっています。今後このような身も心もリフレッシュできる場が長く続けられればいいなと思う毎日です。

桜地区

角南^{かぐなん}シルバークラブ

櫻井 文子

角南シルバークラブの現状



私たち角南シルバークラブは、約4年前に休会を考える状態になりました。理由は後継者難でした。私のような者でも、過去の会長

経験者から「手助けするから引き受けて欲しい」と頼まれ、何とか現在に至っています。

現在の会員数は45名ですが、定例会に参加しているのは6名程度です。昔のように活気を取り戻したい気持ちはあるのですが、どのようなすれば良いのか途方に暮れたこともありました。

クラブのメンバーは高齢となり家に籠りがちな方が多い状況ですが、大切なメンバーでありますので、市シルバークラブの広報誌や、県老人会の広報誌を持って訪問しながら皆さんと話す時間を楽しみにしています。

これからも活動が続けられるように話し合い、もう少し頑張ってみようと思います。



谷田部地区

富士見ヶ丘団地シルバー会

小松澤たみ子

「銀春」を楽しむ

富士見ヶ丘団地のシルバー会は、男性17名・女性19名で活動しています。会のモットーは、皆が楽しく参加しやすい会にすることです。

私が当会の役員に誘っていただいた時から、早くも6年が経ちました。入ったばかりの頃は、新参者として先輩の方々に助けられ、何とか今日まで続けることができました。

今まで元気に活動を率いて下さった方々も、近年では年と共に足腰が弱り、スポーツや旅行などままならない方々が増えております。そこで最近では、室内でできるゲームなどを多く取り入れて団地内の集会所を中心

にレクリエーションを行っています。

大きな行事は年に4回ほどで、グラウンド・ゴルフや輪投げ、カーレット、ボッチャ、ハンドアーチェリーなど、屋内と屋外に分かれ行います。順位によって景品もあるので、皆は結構熱くなり頑張ります。

また、グラウンド・ゴルフは毎週日曜日に、カーレットは隔週金曜日と自由参加で行っています。その他には、豚汁会や夕涼み、花火大会など皆と一緒に少々汗をかいたり、おしゃべりしたりと普段と違って笑顔が輝いて見えます。いいですね、皆で何かを楽しんで。年をとっても、友達や仲間がいることは素晴らしいことです。

これから役員としていろいろな行事を模索して、楽しい会に

していきたいと思えます。

青春ではなく、銀春をがんばります！

荏岐地区

森の里宝寿会

細川 信之

フランス生まれのペタンク

ペタンクは20世紀初頭に南フランスで生まれた競技です。プレイヤーが目標球（ビュット）に金属球を投球して金属球を目標球に近づけることを競うゲームで、いつでもどこでも年齢に関係なく男性女性でもできるスポーツです。

私が始めて2年ほど、週2回2時間程度やっておりますが、最初の頃はなかなか目標球のそばに行かず苦戦しました。しかしながらやっとなりになって届くようになりました。ゲームは単純です

がボールが思い通りの場所に行っても相手に弾き飛ばされて負けることがある、最後まで勝敗がわからないスポーツです。

私が住んでいる森の里では生涯スポーツクラブがあり、ペタンクの他にグラウンド・ゴルフ、ボッチャ、リハビリ体操をやっております。恵まれた環境だと思います。これからも楽しくスポーツを楽しみたいと思います。



球の行方を見守ります

会員のひろば

ねりんピック 愛媛大会に参加して

花畑シルバークラブ

慶野 勇

10月28日(土)から31日(火)、愛媛県において開催された「ねりんピック愛媛のえひめ2023」のグラウンド・ゴルフ交流大会に茨城県代表5名の



茨城県代表選手の皆さん

うちの1人として参加してきました。茨城県からはこの他に、卓球やテニスなど19種目に総勢147名の選手団が参加しました。開会式は28日(土)、快晴の愛媛県総合運動公園陸上競技場において三笠宮彬子女王殿下ご臨席のもと、選手と関係者全員が集結して盛大に行われました。

開会式終了後、それぞれの種目ごとに分かれて愛媛県内の各市町に移動しました。グラウンド・ゴルフ交流大会は29日(日)から30日(月)の2日間、久



開会式の様子

万高原町ラグビー場を会場として、全国道府県及び政令指定都市から選ばれた369名のプレーヤーによって行われました。久万高原町は松山市から車で約1時間の愛媛県中央部に位置し、周辺を標高1000メートル級の山々に囲まれた林業、農業を中心とした自然豊かな町です。競技は2日間で3ラウンド24ホールのストロークプレーで行われました。成績は、初めての全国規模の大会出場ということもあって会場



グラウンド・ゴルフ交流大会の様子

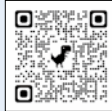
の雰囲気にもまれてしまい、今一つといったところでしたが、一緒に参加した茨城県の選手の皆さまをはじめ、全国から参集した多くの方々との交流を深めるとともに大会関係者や地元の皆さまの笑顔と温かいおもてなしに接することができ、併せて多少なりともつくば市の魅力を発信できたことは一番の成果かと思っています。また、わずかな時間ではありましたが道後温泉のシンボルである道後温泉本館や松山城散策などミニ観光を楽しむことができました。

最後になりましたがこの大会への参加に際し、温かいご声援とご支援ご協力をいただきましたつくば市市長五十嵐立青様をはじめとする多くの皆さまに對しまして紙面をお借りし、厚く御礼申し上げます。

編集後記

お陰様で、この第12号を発行することができました。これもひとえに投稿してくださる皆さま方のお陰と感謝申し上げます。ところで、この広報誌が社協さんのサイトに掲載されているのはご存じでしょうか？バックナンバーも創刊号からのものが見ることができます。ぜひ一度ご確認ください。幸い。URL <https://www.tsukuba-swc.or.jp/page/page00010.html>

広報委員 田邊 壽男(桜地区)



広報委員

委員長
副委員長

柿内 浩三 (谷田部)
小久保 宏 (豊里)
佐藤 弘光 (大穂)
細野 久美 (大穂)
杉浦 浩 (豊里)
清本 悦男 (谷田部)
樋口 登 (桜)
田邊 壽男 (桜)
飯岡 ゆき (筑波)
海老澤 余里子 (筑波)
吉成 貴美子 (茅崎)
森 三代子 (茅崎)



広報委員の皆さん

つくば文芸

川柳

短歌

高齢者 ヨイシヨヨイシヨと 活を入れ 慶野 栄子

並木池 冬を過ごした 渡り鴨 竹之内雄二
北帰行かな 羽音激しく

筑波山 何処へ行つたの かくれんぼ 慶野 栄子
今日の楽しみ 残念無念

桃花咲く 緑ゆたかな つくば野で 吉田 雅夫
長寿を願う 花咲翁

古里を 久々懐く 訪ねれば 高橋 武男
今も変わらず 山河鷹揚

落のとう 駆けよる春の 息吹きかな 桂 照子
俳句



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：11月(原稿締切：9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

◇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。