

若林区老連会報

わかばやし

第106号

編集 若林区老人クラブ連合会 教養広報委員会
発行 仙台市若林区沖野7丁目26-3

コロナを乗り越え 元気に活動



若林区老人クラブ連合会
会長 山本 明宏

今期も新型コロナウイルスに対処しながらの諸活動になると思われますが、若林区老人クラブ連合会のメインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を目指し、元気に活動して参りたいと思います。新型コロナウイルスが長期化するなか、外出がままならず、フレイル状態に陥る方々が多く見受けられる様になりました。今年度は会員一人一人が健康づくりを第一目標に努力して参りましょう。

例年行ってきた体力測定で健康度のチェック、シルバースポーツセミナー、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ペタンク大会等を実施します。(昨年度は若林区老連として実施はできませんでした)

ニユースポーツIIカローリング、ビーンボウリングボッチャ、ラダーゲッターや、また最近高齢者にも人気の出そうな「eスポーツ(エレクトロニック・スポーツ)」の体験も仙老連にて開催の予定が組まれています。次に地域づくりでは、奉仕活動の一端として植栽活動や地域の清掃、伝承活動、それに加えて会員相互の見守り活動、声かけ活動も大切な行事の一環として取り組んで参ります。

今年も10月末にねんりんピック「2023年えひめ大会」が開催されます。多くの種目でわが若林区老人クラブ連合会から多数出場し活躍できる様頑張って参りましょう。

令和5年度通常総会

若林区老人クラブ連合会

事務局長 岩亀 邦久



仙台市若林区老人クラブ連合会令和5年度通常総会は、5月22日(月)若林区役所4階会議室において開催され、司会進行は、岸野美智子区老連副会長が担当しました。

総会は式典の部と総会の部の二部構成で行われ、まず式典の部では来賓として

若林区佐々木淳一区长、障害高齢課服部浩貴課長、合力久芳係長にご出席いただきました。

式典の部では山本会長挨拶、区長のお祝いの言葉を頂いた後に、老人クラブ活動に貢献した方々の特別表彰があり、今年度表彰者7名に対し山本会長より表彰状が授与されました。

【表彰者】

- 一本杉長寿クラブ 小林 静子
- 一本杉長寿クラブ 阿部みや子
- 上荒井老人クラブ 伊藤 勝夫
- 下荒井老人クラブ 遠藤登紀子
- 沖野館町内いきいきクラブ 別府 靖雄
- 沖野館町内いきいきクラブ 永山やす子
- 新寺第一福寿クラブ 齋藤 ソノ



表彰終了の後、記念撮影

休憩の後、総会の部に入り、定足数確認について事務局より報告。議決権を持つ単老会長数26名に対し、本日出席単老会長数22名、委任状2名、合計24名の出席となり、議決権を持つ単老会長数26名に対し過半数13名を超えていますので、会則第十七条の規定により、本日の総会は成立しているとの報告がありました。

次に議長選出にうつり、執行部一任の声があり、山本会長より、連坊地区新寺第一福寿クラブ大友啓司会長が指名されました。

議長挨拶のあと、議事録署名名人の選出があり、沖野ひまわり会、佐藤君子会長が指名されました。

大友議長のもと議事に入り、令和4年度事業報告、令和4年度一

般会計決算報告、令和4年度特別会計決算報告、監査報告と続き、その後質疑に入り、異議なしとの声により議案は承認されました。

次に令和5年度事業計画(案)、令和5年度一般会計予算(案)の審議に入り一括して質疑、六郷井土寿会加藤会長より顔の見える研修会、行事を考えて欲しいとの要望がありました。

山本会長より要望に副うように十分に検討させていただきますとのことでした。その後、拍手により議案は承認されました。

次に役員改選について、執行部より新執行部役員の紹介がありました。

【新役員】

- 会長(兼・理事) 山本 明宏
- 副会長(兼・理事) 岸野美智子
- 副会長(兼・理事) 庄子 勇
- 副会長(兼・理事) 相澤 壽二
- 理事 宮原 徹司
- 理事 大友 啓司
- 事務局長 岩亀 邦久
- 監事 加藤 修孝
- 監事 渡邊 信夫

新役員一言ずつ挨拶。

以上、提案議案すべて承認されました。庄子勇区老連副会長より閉会の挨拶があり、令和5年度通常総会は終了しました。

“体力測定” 五月

保健体育委員 別府 靖雄



今年度の体力測定は5月10日に行われました。

会場はいつもと違う「荒町市民センター」でした。いつもの場所の若林区市民センター別館は最近あちこちの改装工事などで、予約が殺到して取れなかったからです。加えて、荒町市民センターには

駐車場がないに等しく、皆さん足には苦勞された様です。また水曜日の為、七郷地区では老壮大学の開校式と重なり、参加者が一人でした。午後一時半から、30名の参加者と推進員18名で行われました。前回は参加人数も少なく早く進行したこと

もあり、今回は一種目づつ実施することになりました。最初に「握力」の測定をしましたが、なかには40キロに近い数字を出す人もおりました。

次に、「開眼片足立」を60秒間やりましたが、達成した人がいずれも女性で、二人おりました。

その内の一人の方は片方が軽く60秒をクリアしたので、もう片方もクリアするだろうと思いましたが、スタート時点でバランスを崩していまい、数秒で終わったのに



は、残念でなりません。また、30秒以上は行くだろうと思った方が、僅かの内に足をついてしまっただのにはびっくりしました。そして、約半数の人が10秒間も立っていられたことが驚きました。この後10分間の休憩時間を取り、皆さんにチョコを少しばかりでしたが、お配りしました。二時半から、最後の種目「5メートル歩行」を実施する前に、推進員による模範演技を行いました。5メートルを普通の方は、3秒くらいでしたが、2秒弱で歩く方もおり、元気に感服した次第です。



全員3種目を終了したのが、3時で、10月にもこの行事があることをお伝えして解散しました。皆さん大変お疲れ様でした。

地区老連
だより



私の老人
クラブの一日

一本杉長寿クラブ

阿部 みや子

桜の花も散り、今は、私の家の小さな庭に、一本の大きな桃の花がピンク、薄ピンクそして白と三



色に満開です。私達の一本杉長寿クラブは毎月一度の談話会、誕生会そしてカラオケを、風にも雪にもそしてコロナにも負けずに元気にやっています。

今回は4月という事で総会を実施し、昨年度の振り返りと今年度の事業計画を打ち合わせしました。議題は満場一致で可決され、新たな一年がスタートしました。屋には、助六寿司を食べながら四方山話して和やかに過ごしました。午後からカラオケで日頃のうっ憤を晴らすよう、自分の十八番を歌い楽しく過ごしました。今年度も皆さんと毎月楽しくやっていきたいと思います。

私の趣味



沖野館いきいきクラブ

宮原 徹司

偶然か必然か？ 私の友人宅に久しぶり遊びに行き、この頃私は「おもちゃ病院」の先生をしています、友人に「おもちゃ病院の先生になってほしい」と誘いにお邪魔しましたのが始まりで、友人は若林市民センターの老壮大学に入学していきまして、「君も3月の第1金曜日に入学申し込みを」と誘われ、私も「おもちゃ病院」の誘いを受けましたから、断り切れず第1金曜日に行きました。時間がありませんでしたので、ポスター類を眺めていたらこのポスターに目が留まりました。「グラウンドゴルフ



で楽しみませんか』でした。この出会いが、今の身体がどっぷりと老人会につかっってしまう運命だったのか？



なんか面白そうだし、沖野東小
学校に近いし、日曜日の午後1時
からなので、気楽に行きました。

まあゴルフと同じで、ボールを
クラブで打ってポールポストに何
回で入れるかで、ゴルフと違って
穴がなくボールがホールの中に止
まらず、行きすぎたり止まったり
で、スコアが良い点数にならず
でしたが、ホールインワンを出す
と、マイナス3点になるのでこれ
を1回出したのが運のつきか？は
まりました。

プレー終了後、次の日曜日河川
敷に来ないか？でまた気楽に行き
ました。今度は、パークゴルフと
いう競技で、これはゴルフと同じ
でラフとグリーンが有り、穴が開
いていました。この競技にもはま
りまして、早速
クラブとボール
を購入しまし
て、ヒマを見つ
けては、河川敷
に行きました。



秋には10kg近く痩せましたが、今
でもウデ前はイマイチ。パークゴ
ルフ場は、北は小田ダム、南は南
相馬まで遠出を仲間達と行きます
ので、行き帰りの話題等も楽しく
て、本当に楽しいスポーツです。

このゴルフ仲間に誘われて、館い
きいきクラブのシルバーク推進員の
講習に参加、その後、館いきいき
クラブの、教養広報委員になり、
そのあと1年半足らずで、館いき
いきクラブ会長にそして沖野老人



クラブの会長に、そして区老連の
理事と会報「わかばやし」の編集
委員長と、次々と役員を仰せつかり
老人クラブにどっぷりとつか
りました。

私はこのほかに、親父バンド「フ
ォーク・アドベンチャーズ」に15
年前から所属していきまして、ジャ
ズフェス、とっておきの音楽祭、
南光台ライブなどで演奏しており
ます。今年も6月4日の「とって
おきの音楽祭」に出場します。定
禅寺通りで、16時25分より30分演
奏しますし、10月21日に、五橋の
福祉プラザで15周年記念コンサ
ートを開きます。ヒマにまかせて観
に来ていただければ有難いです。

私の趣味グラウンドゴルフ・パ
ークゴルフ・バンド演奏と昨年秋
から写真にも少し凝りました。ヘ
タの横好きを生き甲斐に、昨年夏
に死にそこなったこの生命、まだ
まだ趣味の為にガンバッテもら
います。



シルスポ推進員 として想う事

沖野地区老人クラブ連合会
元シルスポ推進員

武田 鋭男

平成21年に単老（沖野館いきい
きクラブ）の役員になった途端に、
シルスポ推進員になるための7日
間の研修会に参加を要請され、終
了と同時に推進員となりました。

元々スポーツをするのも見るの
も好きでしたので、地域の老人ク
ラブの中で何か貢献できる事があ
るのではないかと考え震災後にグ
ラウンドゴルフ、パークゴルフを
立ち上げることができました。今
では春と秋の大会で20回以上の開
催となっております。グラウンド
ゴルフは沖野小グラウンドで、天
気の良い日は毎日曜日に練習を行
っています。

推進員になり2年目位で、区老
連の保体委員を南小泉の中里さん
から引継ぎ令和3年までやってき
ました。突然の交代でしたが荒町
の北原先輩のご指導のもと、なん
とか頑張ることができました。
思えば宮城県内でのねんりんピ

ツク、仙老連の一大イベントである体育祭の進行係、シエルコム仙台でのグラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボールの各大会と区老連の同じような各種競技・体力測定(春・秋の2回)シルバースポーツセミナー(6月に3回)コロナ禍で中止になったこともありましたが、色々なことがありましたが、世話役としてお手伝いできたことに感謝しております。

諸先輩方に恵まれ永年にわたり推進員の仕事を遂行してこられたことと、後任の別所靖雄さんと宮原徹司さんにバトンタッチできたこととお役御免とさせていただきます。ほんとうに有難うございました。

笑顔でスタート 社会奉仕

南材地区老連
会長 岸野 美智子



令和5年が動きだしました。新型コロナウイルスも5類に変更となり、人出が多くなりました。私たちの地



区老連もコロナの前とは言いませんが、コロナ対策を取りながら3年前の行事に戻していきたいと思っています。

前年度全国老人クラブ連合会60周年記念大会において、会長表彰を頂きました、南材地区老連です。「楽しい」と言われる地区老連でありたいと思っております。

5月27日「南材地区学区民運動会」があるのですが、毎年きれいな校庭で行っていただきたくて、南材木町小学校の校庭周辺の草取りを行っています。5月14日朝6時頃には雨が降り、駄目かと思



いながらカッパを用意し長靴を履いて学校に向かいました。

約束の午前7時、なんと雨がやんだのです。「晴れ女の校長先生」と「晴れ女の私」とで雨を上がらせたのです!?

久しぶりの顔合わせにあちこちで話し声や笑い声が聞こえてきます、とても楽しそうでした。

地域の交流、そして世代間の交流(小学生のため)、ボランティアとして大きな目標に向かっていく南材地区老連!!草取りの終わった後の会員たちの晴れ晴れとした顔!本当に皆さんたちの共同作業



はいろんな思いを作ってくれます。おにぎりとお茶をもらって、疲れたはずなのに疲れも見せずに「やりきったぞー」という背中を見せて解散となりました。今年が高齢者の「見守り」や「声かけ」を充実させ、皆さんが元気に沢山の行事に参加できるように、そして背中を押す役目を頑張っていきたいと思っております。皆さんが笑顔になれるよう。

短歌・俳句・川柳



七郷地区連合会 中荒井延命会 飯村 重子

【川柳】

プレバトの 刺激で浮かぶ 又一句
配食も 負けずと大き 鰻めし

【俳句】

櫻咲く 白寿の祝 有難う
何時の間に 白寿を迎え 春うらら

八軒げんき会 佐々木 邦枝

捜し物 ひよっこり出てきて あら不思議
きのう冬着 今日夏着と 忙しい
傘寿でも 早起き草とり 出番です

館いきいきクラブ 別府 靖雄

五月晴れ 夫婦つばくろ 見かけたり

半年かけた 長旅終えて

雪が解け 芝まだ生えぬゴルフ場

老人たちが 球とたわむる

ゆく冬を 惜しむかのよう はらはらと

風に舞いつつ 降る名残雪



【編集後記】

文芸欄の「幼き昔のノスタラジー」、第一章から第四章まで投稿文を寄せてくれました。「つづく」で次回を楽しみにしていただきました岡崎タネ子さん、四月に亡くなり、「つづく」でなく・・・

ここに「ご冥福をお祈り申し上げます」長きにわたり投稿されたことに、感謝します。ありがとうございました。尚、この会報に投稿された方々有難うございます。心から感謝します。次回の会報にもご協力お願いします。

編集委員長 宮原 徹司

原稿募集

会員の皆様の旅行記・エッセー・俳句・短歌・川柳・建設的なご提案など、遠慮なくどんどんご投稿願います。ただし、批判や誹謗中傷は掲載出来ません。お待ちいたしております。

教養広報委員会

