

# 日老連 いきいきだより



## 第34号

発行日/令和2年8月31日  
 発行/フロンティア四日市  
 (四日市市老人クラブ連合会)  
 四日市市日永東1丁目2-27  
 電話(059)346-4066  
 編集協力/株式会社博報社名古屋支社  
 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B  
 電話0120-0212-09



晩夏の候、会員の皆さまには日頃、四日市市老人クラブ連合会の事業に関し、ご支援とご協力を賜り御礼申し上げます。私は前任者の佐久間会長より、このたび選任されました壺田實でございます。私は前任者ほど実力や能力はございませんが、努力に勝る教師なしの言葉をモットーに「故きを温ねて新しきを知る」の精神で過去の事柄や先輩の思想などを研究し、それをもとに新しい事柄、現実の問題点を認識して将来に対処していきたいと思えます。前会長同様、皆さまのご支援ご鞭撻をお願い致します。しかしながら、年度初めから、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が社会生活にさまざまな影響を及ぼしています。命を落とされた方、罹患された方、心からお見舞い申し上げます。一日も早い終息を願ってやみません。

当連合会としてできることは限られているかもしれませんが、行政の指導の下、会員皆さまの健康第一を考え、慎重な行動を実施していきたいと思っております。その状況下において、各種行事の中止・延期等会員の皆さまにはご迷惑をおかけし、心の痛む次第です。今しばらくのご辛抱をいただきたくお願い致します。今後の四日市市老人クラブ連合会の方針の一つ目は、会員の皆さまが健康で病気やケガをせず自立した生活を送って長生きしていただければ、年々かさむ社会保障費の増加負担の抑制になり、「社会貢献」になるのではないかと推察致します。二つ目は、今後は若者や公共に頼ることなく、我々老人クラブが在宅高齢者に家事、買い物、通院等の支援活動の強化を考える時ではないかと思われまます。

三つ目は、各地区でこの数年前から趣味のサークル活動を強化しておりますが、地域の各団体と連携し近所の方々を仲間に誘い、会員増強にご尽力いただきたくご協力をお願い致します。会長一人が実行するのではなく、皆さまが「個人は全体のために、全体は個人のため」の精神で活動してもらえば、四日市地域の発展と、健康で明るい住みよい地域づくりに貢献できるのではないかと思えます。皆さま方のご尽力、ご協力をお願い申し上げます。

2020 7/10 Fri  
**新年度役員代表が  
 森市長にごあいさつに伺いました**



新年度役員代表者が森市長を訪問し、四日市市老人クラブ連合会へのご支援をお願いしてまいりました。(懇談はマスク着用のもと行い、写真撮影時のみマスクを外しました)

### 感染症対策をしましょう!

- 手洗い**  
 帰宅時  
 食事前など  
 こまめな手洗い
- うがい**  
 起床時  
 外出後には  
 フクフク・  
 ガラガラうがい
- マスクの着用**  
 せき・  
 くしゃみが  
 出るときはマスクを  
 着用しましょう



四日市市老人クラブ連合会の皆様、こんにちは。四日市市長の森智広です。日頃は永年培われた経験や知識を生かして地域福祉向上にご尽力をいただき、また地域での友愛訪問活動、福祉施設等への訪問、通学路の交通安全指導、公園や道路の清掃活動等の社会奉仕活動に取り組んでいただき、心からお礼申し上げます。

さて、今年には新型コロナウイルス感染症が瞬く間に世界中に拡大していきました。国が緊急事態宣言を发出する程の事態となり、皆さんの生活への影響も大き

かったかと思えます。四日市市も、国や県と協調して感染防止に取り組むとともに、市民の皆様の生活を守るため、本市独自の対策を進めてきました。先行きの見えない不安な状況が続いておりますが、明けな夜はありません。この困難に打ち勝てるよう、知恵を絞り、工夫を凝らし、オール四日市で対応してまいりますので、何卒お力添えをいただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

現状への対応はもちろん重要ですが、一方で、団塊の世代が後期高齢者となる

2025年、高齢者1人を1.5人で支える時代になるとされる2040年が近づいているといわれています。忘れるわけにはいきませぬ。少子高齢化が進行する中で、一人ひとりがいきいきと暮らせる社会を作り上げていくことは、今後の課題の一つです。

明るく活気に満ち、健康で生きがいにあふれる生活を送ることが出来る社会の実現には、老人クラブの皆様のお力が必要だと思っております。会員の皆様には健康に留意され、どうか末永く元氣にお過ごしください。

それでは、老人クラブがますます発展することを祈念いたしまして、あいさつとさせていただきます。



### 新型コロナウイルス集団感染防止

## 3つの密を避けましょう!

以下の3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いとされています!

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面



令和2年3月31日をもって会長を退任いたしました。在任中は大変お世話になりました。私は平成10年に友人に勧められて老人クラブの会員になりました。

平成17年に海蔵地区の女性委員長に、平成23年に四日市市老人クラブ連合会女性委員長兼副会長に、平成27年11月に会長の職に就き、以来4年5カ月も重要な責務を果たさせていただきました。

皆さまのご理解とご協力により支えていただいたおかげであります。衷心からお礼を申し上げます。近年、高齢者人口が増加しているのは対照的に、老人クラブの会員数が減少してきています。これは四日市市だけの問題ではなく全国的な傾向です。いくつもの要因があると思われま

すが、年金受給年齢が年々上昇しており、改正高齢者雇用法の影響もあり、60歳を過ぎてもより有利に年金受給を受けるために何らかの形で仕事を続けていく人が増えていることが大きいと考えられます。このような社会情勢の変化により会

員数が減少していくことはなかなか歯止めがかかりません。これからさらに少子高齢社会が進展していきま

すが、地域を基盤として仲間づくりやさまざまな地域貢献活動に取り組んでいる

老人クラブの衰退は、地域社会の人間関係の希薄化が進行している今日、地域社会の活力の減退につながる

こととなります。こうした中、活力ある地域社会を次世代に継承していくことが老人クラブに寄せられている使命であると思っております。

在任中は会員増強に力を注ぎました。「老人クラブに入ってみよう」という魅力のある内容にしなければ加入は伸びないと考えました。楽しくなければ続かず、楽しくなければ加入する人もいません。楽しいと感じる活動は人によってさまざまです。多くの方の意見を聞きながら進めてきました。

各地区でグラウンドゴルフに熱心に取り組んでみえるので、四日市ドームで会長杯グラウンドゴルフ大会を始めました。昔はよく行っていた長島温泉での親睦会も開催しました。美空ひばりのフィルムコンサートも開催いたしました。運動会、芸能大会等大会の見直しもいたしました。まだまだ取り組まなければならぬことはあると思えますが、本年度からの会長の壺田さまにバトンタッチをして、引き続き会員増強をお願いしました。

これまで私自身が老人クラブの一員として活動していることを振り返ってみますと、さまざまな行事を通じて大勢の仲間ができ、お互いの健康を気遣い合いながら元氣で充実した日々を過ごすことができています。実感しております。地域に老人クラブがあつてよかったと感じております。こうした経験をより多くの方に伝え、新たな仲間を増やしていくことは私たちに課された大切な役割だと思えます。明るく元氣で魅力あふれる四日市市老人クラブ連合会をつくっていただくために一緒に頑張っていきたいと思っております。

最後に会員の皆さまのご健勝と四日市市老人クラブ連合会のみましますの発展をお祈り申し上げます。ありがとうございました。



● 令和2年度 四老連役員 ●

Table with 3 columns: 役職名, 地区名, 氏名. Lists board members across various departments like 会長, 副会長, 理事, etc.

令和2年4月1日現在

● 令和2年度 四老連行事予定 ●

Table with 4 columns: 月日, 行事名, 参加者, 場所. Lists scheduled events from April to March, including general assemblies and tournaments.

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、多くの行事が中止となりました。また、今後の行事につきましても、状況により中止または延期となる場合があります。

残暑お見舞い 申し上げます. Text with sunflower illustration and message from the board members.

令和2年度 通常総会について. Text explaining the postponement of the general assembly due to COVID-19.

## 令和2年度 通常総会議案 (総会資料より一部抜粋、編集)

令和2年度の総会は新型コロナウイルス感染拡大の懸念から中止となりましたので、理事の皆さまに書面で承認いただき、総会の議決と代えさせていただきます。ここに総会資料を一部抜粋・編集して掲載し、補足説明をさせていただきます。

## 令和元年度 事務事業実施報告

令和元年度に実施した主な事業を説明いたします。5月に星の広場グラウンドゴルフ大会、6月には四日市ドームでグラウンドゴルフ大会を開催しました。7月は文化会館展示棟で趣味の作品展を開催しました。197名の方に展示していただき842名の来場がありました。8月は将棋大会を開催、9月の全国一斉社会奉仕の日には、158クラブ3258名の会員に清掃等奉仕活動に参加していただきました。10月には四日市ドームで約1000名の参加のもとで大運動会を開催しました。11月は三重県老人クラ

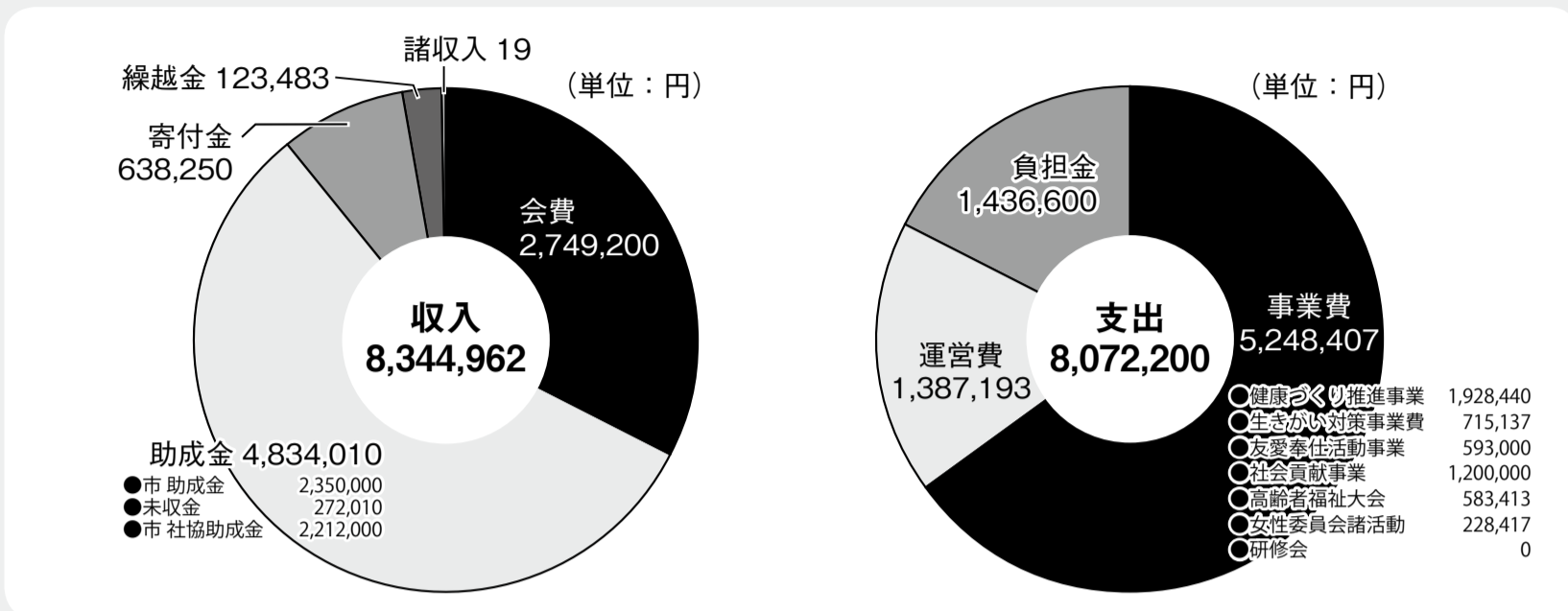
ブ大会、芸能大会に参加しました。また四日市ドームでグラウンドゴルフ大会を開催しました。1月には文化会館において福祉大会を開催。優れた功績のあったクラブや個人が市長表彰、会長表彰を受賞されました。大会後引き続き芸能大会を開催。31チーム、219名の方が歌や踊りを披露されました。2月には囲碁大会を開催しました。



月	日	事業名	事業概要
5	25	グラウンドゴルフ大会	星の広場グラウンドゴルフ大会 星の広場 参加者203名
6	13	グラウンドゴルフ大会	第8回グラウンドゴルフ大会 四日市ドーム 参加者518名
7	3	趣味の作品展	出品者数197名 入場者数842名 文化会館第1展示室(6日まで)
	11	親睦大会	長島温泉・湯あみの島 参加者171名
	12	(県)リーダー研修会	高齢者相互支援推進・ 啓発活動研修会 鈴鹿市、度会町事例発表 講演会
8	8	高齢者将棋大会	第42回高齢者将棋大会 参加者24名 日本将棋連盟 坂倉康弘四日市支部 長指導
	31	いきいきだより発刊	いきいきだより32号発刊
9	20	社会奉仕の日	全国一斉社会奉仕の日(20日また 近々の日) 158単位クラブ 3,258名が清掃等奉仕活動参加
10	19	大運動会	第43回高齢者大運動会 四日市ドーム 参加者約1,000名
	30	(県)文化作品展	趣味の作品展出品の中から37点を選 出して出品 県総合文化センター第1ギャラリー 11月4日まで 最優秀賞2名 入賞4名 長寿賞9名
11	1	(県)老人のつどい	第57回三重県老人クラブ大会・ 第58回芸能大会 県総合文化センター中ホール クラブ大会理事・女性委員20名参加・ 芸能大会26名参加 三重県老人クラブ会長表彰 功労者 壺田 實(水沢) 安田 和郎(中央) 優良老人クラブ 羽津第6春風会(羽津) 第一大樹会(保々)

月	日	事業名	事業概要
11	26	グラウンドゴルフ大会	第9回グラウンドゴルフ大会 四日市ドーム 参加者518名
1	25	高齢者福祉大会	第57回四日市市高齢者福祉大会 文化会館第2ホール 参加者約400名 福祉大会 市長表彰 優良老人クラブ あかつき寿会 他2クラブ 市長感謝状 林 克則 他4名 会長表彰 功労者 加藤 信子(橋北) 他28名 優良老人クラブ 橋北老人クラブ喜楽久会 他1クラブ 会長感謝状 羽田 泰則(三重)
		芸能大会	第58回芸能大会 参加者約600名 出場 31チーム 219名
2	6	高齢者囲碁大会	第45回高齢者囲碁大会 参加者28名
	20	いきいきだより発刊	いきいきだより第33号発刊
その他		○社会貢献支援事業 ・老人福祉施設でのボランティア活動 13地区 ・高齢者ふれあいの場の企画運営参加 14地区 ・ひとり暮らし高齢者の見守りネットワーク 8地区 ・ひとり暮らし高齢者のゴミ出し草刈り等 7地区 ・子どもたちの通学路の交通安全指導 13地区 ・高齢者ボランティア活動研修の企画開催 5地区  ○友愛奉仕活動事業 ひとり暮らしや寝たきりの方へ会員が訪問活動 対象者 ひとり暮らしの方 600名 寝たきりの方 21名  ○生きがい農園事業 健康と生きがい、そして地域とのふれあいのため農園を設置 7地区 11農園  ○幹事会・理事会、女性委員会、編集委員会、会計監査、通常 総会などの会議を適宜開催	

### 令和元年度 一般会計収支決算報告



一般会計については会費、助成金等の収入が 8,344,962 円で、それに対して運動会、ニュースポーツ等の健康づくり事業、趣味の作品展、囲碁・将棋大会等の生きがい対策事業、友愛、社会貢献等に 8,072,200 円を支出しました。差し引き 272,762 円の残額となり、翌年度に繰り越しました。

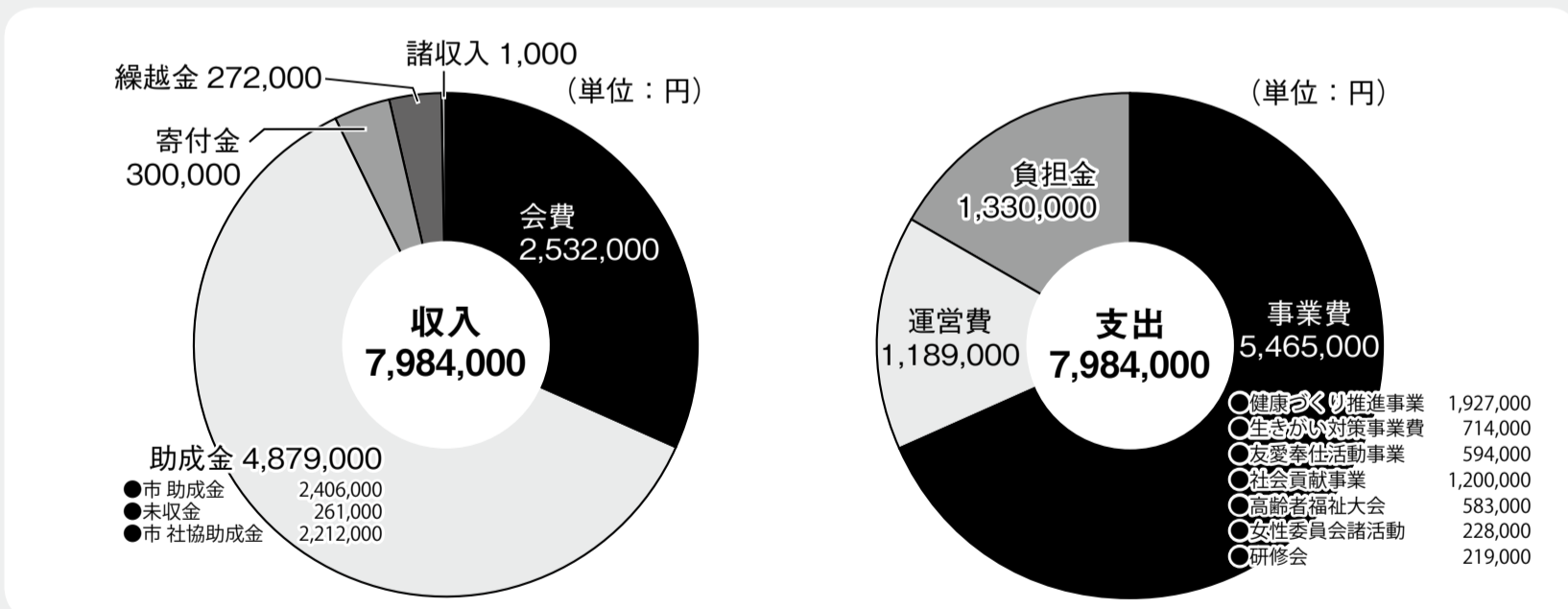
**収入 8,344,962 円 - 支出 8,072,200 円**  
**= 残高 272,762 円 (翌年度へ繰越)**

### 令和 2 年度 一般会計収支予算 (案)

3 月に令和 2 年度の事業計画と予算編成を行いました。かつて経験したことがない新型コロナウイルス感染拡大の懸念から非常事態宣言が出され、社会経済活動が自粛となり、四日市市老人クラブ連合会としても会合や大会を自粛しなければならなくなりました。総会、春のグラウンドゴルフ大会、趣味の作品展、将棋大会を中止せざるを得なくなりました。感染拡大は 8 月以降も収まる心配がなく、年内の事業 (秋のグラウンドゴルフ大会、高齢者大運動会) を中止することにいたします。今後の事業については、感染予防につとめながら慎重に進めたいと思っていますので、ご理解とご協力を

よろしくお願いいたします。

一般会計予算につきましては会員の皆さまのご尽力で会員増強に努めていただいておりますが、新規会員よりも退会される会員が多く、会費が減少し、助成金も減少しましたので収入は昨年と比較して 284,000 円減の 7,984,000 円を計上いたしました。支出につきましては、新型コロナウイルス感染拡大の懸念から中止せざるを得ない事業も多くあります。これからも感染状況を見ながら、皆さまのご意見も伺いつつ事業運営を行ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



フロンティア四日市(四日市市老人クラブ連合会)を支える地区老人クラブの皆さん



中・東

部ブロック

羽津地区

会長	伊藤 孝
副会長	伊藤 宣之
会計	松永てる子
女性委員	相松まさ子

海蔵地区

会長	豊田 好弘
副会長	高橋 和子
会計	堀内きぬ子
女性委員	久保村和子

中央地区

会長	安田 和郎
副会長	福樹 修
会計	浅田 尅久
女性委員	坂倉 文子

共同地区

会長	阿部 欣司
副会長	堀木 安夫
会計	谷元たか子
女性委員	宮坂 秋枝



西

部ブロック

神前地区

会長	内田 幸輝
副会長	坂倉 晃
会計	林崎 英男
女性委員	森 世津子

川島地区

会長	柳川 憲一
副会長	志水 二郎
会計	西田 順一
女性委員	加藤 智子

県地区

会長	山口 晃生
副会長	永戸 輝尾
会計	黒宮 國夫
女性委員	浅井みどり

三重地区

会長	西脇 克
副会長	稲垣 清義
会計	館 規生
女性委員	宇佐美しづゑ



西南

部ブロック

桜地区

会長	小澤 正典
副会長	林 嘉久
会計	安藤 平吉
女性委員	山中 年子

水沢地区

会長	新 仙市
副会長	清水 貞義
副会長	田中 信行
会計	田中 誠
女性委員	森 裕子

小山田地区

会長	山家多喜男
会計	山家多喜男
副会長	伊藤 俊則
女性委員	山家恵美子

四郷地区

会長	鈴木 征二
副会長	坂下 厚生
副会長	吉川 清八
会計	安田 富明
女性委員	加藤千鶴子

フロンティア四日市(四日市市老人クラブ連合会)を支える地区老人クラブの皆さん

北

部ブロック



八郷地区

会長	岩崎 正俊
副会長	福田 弘
副会長	村上 勝之
会計	柴田 正和
女性委員	有村 悠子



大矢知地区

会長	河村 清澄
副会長	後藤 武生
副会長	葛山 和哉
会計	佐藤 隆
女性委員	水越 京子



富洲原地区

会長	水谷 武彦
会計	
副会長	黒田 公雄
女性委員	森 雅子



富田地区

会長	柏木 芳明
副会長	中村 妙
会計	山本 雅昭
女性委員	立木美智子



内部地区

会長	矢田 信治
副会長	伊藤 健一
会計	蒔田 豊
女性委員	山本美和子



保々地区

会長	斎藤 俊彦
副会長	坂口 久
会計	中山 博道
女性委員	市川 悦子



下野地区

会長	川北 秀成
副会長	森 啓祐
会計	樋口與四勝
女性委員	宮木満智子



河原田地区

会長	中村 信三
副会長	黒田 勲夫
副会長	村西 末富
女性委員	河村 恵子



楠地区

会長	森下 勝
副会長	舘 康寿
副会長	今村 維晟
会計	
女性委員	小方 章子



塩浜地区

会長	鈴木 和久
副会長	久保田和子
副会長	川口シゲ子
会計	井ノ口千代子
女性委員	田中 暁子



日永地区

会長	脇田 富男
副会長	稲垣 衛
副会長	伊藤登美子
女性委員	
会計	橋本 勲三

南

部ブロック

# 第45回四日市市高齢者囲碁大会

令和2年2月6日(木)、四日市市中央老人福祉センターで第45回四日市市高齢者囲碁大会が開催されました。

佐久間会長は開会あいさつで、「囲碁は判断力や実行力を鍛えるには最適であると言われている。今日は日頃鍛えられた腕前を存分に発揮して、楽しい時間を過ごしてください」と参加者を激励。その後、北勢囲碁連盟の今井会長と四郷囲碁クラブの市川会長の指導のもとに、28名が熱戦を繰り広げました。

対局が始まると皆さん真剣な表情で盤面を見据え、白と黒の碁石による思もつかせぬ攻防戦を展開。終局後は対戦相手と戦局を振り返ったり、他の対局を観戦したりするなど、参加者同士交流する姿も見られました。

表彰式では、優勝から敢闘賞まで4名の方が表彰状と賞品を受けられ、会場から大きな拍手が送られました。

参加者の方はお互いの健闘をたたえ合い、来年も元気に参加することを約束して大会が終了しました。



左から島田さん、池田さん、橋本さん、佐野さん

大会結果			
優勝	準優勝	3位	敢闘賞
池田 駒男 (日永地区)	橋本 清春 (楠地区)	島田 春喜 (四郷地区)	佐野 師英 (桜地区)

※敬称略

## シリーズ

### 地域で見守る介護のカタチ



#### ◆介護(支援)が必要になったら、まずはお近くの窓口相談

介護や支援が必要と感じたら、まずは市役所やお近くの在宅介護支援センター、地域包括支援センターに相談しましょう。必要な介護や支援の度合いによって、受けられるサービスが異なります。

#### ●地域包括支援センター

名称	電話番号	担当地区
四日市市北地域包括支援センター	365-6215	市内北部
四日市市中地域包括支援センター	354-8346	市内中部
四日市市南地域包括支援センター	328-2618	市内南部

#### ●在宅介護支援センター

	名称(地区)	電話番号	名称(地区)	電話番号
北	富洲原在宅介護支援センター【富洲原(天力須賀以外)】	366-2600	ハピネスやさ在宅介護支援センター【八郷】	366-3301
	天力須賀在宅介護支援センター【富洲原(天力須賀)】	361-5361	諧朋苑下野在宅介護支援センター【下野】	338-3005
	ヴィラ四日市在宅介護支援センター【大矢知】	363-2882	聖十字保々在宅介護支援センター【保々】	339-7788
	羽津在宅介護支援センター【羽津】	334-3387	富田在宅介護支援センター【富田】	365-5200
	海蔵在宅介護支援センター【海蔵】	333-9837		
中	みなと在宅介護支援センター【中央・港・同和】	357-2110	くぬぎの木在宅介護支援センター【県】	327-2267
	ユートピア在宅介護支援センター【共同・浜田・久保田一・二丁目】	355-2573	桜在宅介護支援センター【桜】	326-6618
	川島在宅介護支援センター【川島】	322-3613	陽光苑在宅介護支援センター【三重】	333-4622
	かんざき在宅介護支援センター【神前】	327-2223	橋北楽々館在宅介護支援センター【橋北】	334-8588
南	しおはま在宅介護支援センター【塩浜】	349-6381	うつべ在宅介護支援センター【内部】	348-3988
	くす在宅介護支援センター【楠】	398-2001	南部陽光苑在宅介護支援センター【河原田】	347-7336
	小山田在宅介護支援センター【小山田】	328-1814	水沢在宅介護支援センター【水沢】	329-3553
	日永在宅介護支援センター【日永】	347-9977	常磐在宅介護支援センター【常磐(久保田一・二丁目を除く)】	355-7522
	四郷在宅介護支援センター【四郷】	322-1761		

【問い合わせ先】 四日市市役所 高齢福祉課 TEL: 354-8170 FAX: 354-8280

利用できるサービスには、「介護予防・日常生活支援総合事業」「介護サービス・介護予防サービス」があります。窓口で必要なサービスを相談し、利用を希望する場合は適切な案内を受けたり、申請を行ったりしましょう。

#### 介護予防・日常生活支援総合事業

- 一般介護予防事業(65歳以上の方は誰でも利用可)  
介護予防の講座、自主活動、ふれあいいきいきサロンなど
- 介護予防・生活支援サービス事業(基本チェックリストで生活機能の低下がみられる方や、「要支援1・2」の認定を受けた方)  
「介護予防訪問介護」や「介護予防通所介護」に相当するサービス、基準を緩和したサービス、住民主体のサービスなど

#### 介護サービス・介護予防サービス

要介護(要支援)認定の申請を行い、「要介護1~5」や「要支援1・2」の認定を受けた方が利用できるサービス

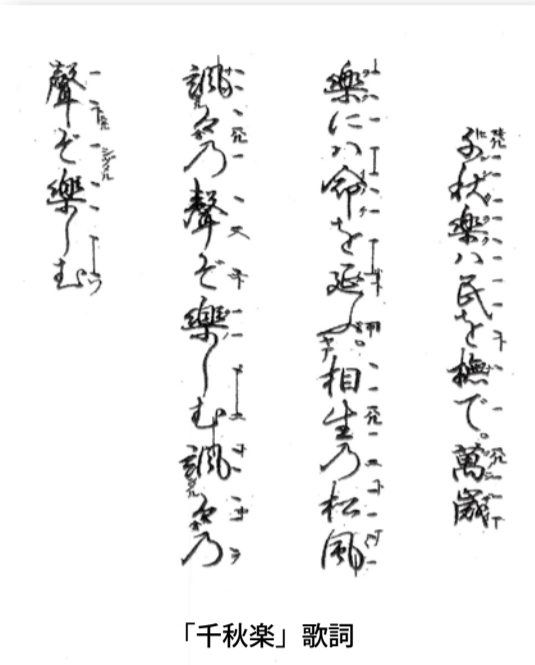


# 地区活動報告

## 古典の音色を楽しむ

日永地区 日永つたち会

脇田 富男



昨年12月17日(火)、第六クラブの月例会に小山田地区の山家会長夫妻に御足労をお願いし、会長には鼓の打楽を、奥方はスライド撮影係をお願いして、午前10時30分、謡曲「鉢木」の「薪の段」をスタートしました。場所は泊公会所の和室の間で行い、雰囲気ぴったりで、鼓の音色が和室の隅々まで響き渡り、しばし優雅な世界を偲ばせました。最後は山家さま、脇田の連吟「千秋楽」で締めと致しました。



### 地区活動 大募集!

健康体操や奉仕作業、サロン活動、文化交流など、皆さまの地区の日々の活動報告を募集しています。

いつ、どこで、どのような活動をした、参加者の様子、感想等をご記載(400~800字程)いただき、写真がある場合は写真も添えて事務局までご投稿ください。お待ちしております!



## 会員の広場 - 投稿欄 -

### ラジオ体操と私

川島地区 川島老人クラブ連合会

柳川 憲一

私は倉庫会社に就職しました。ある年転勤になり職場が変わった時に、社員に仕事前にラジオ体操をすることを奨励したのです。従業員からはこれまでより早く出勤しなければならなくなったのだから時間外手当を出してもらえないのですかと言われました。当然、体操をする者がラジオ体操の恩恵を受けるのだから支払う必要はないと回答した。ラジオ体操の効果として、作業前に手足を動かして体を動かすことによって、今日の自分の体調をチェックでき、具合が悪いところを事前に発見できるのです。この結果を作業に取り入れて行動すれば無事故につながるのだと説得した次第です。

そのようなことからラジオ体操が始まり、職場を離れてからもラジオ体操をすることが習慣になっていました。たまたま、地元の同級生が私に四日市市ラジオ体操連盟に加盟してくれと懇願してきました。しかし、今後ラジオ体操はするが、大勢の人数でするような度胸はないと断っていました。それでも何度か誘われ、とうとう加盟することになりました。加盟した以上、人前で体操をしなければならなくなりました。メンバーからあれこれ指導を受け、専門の指導士からも指導を受け、なんとか人前でできるようにになりました。当然資格試験も受験し、公認の指導士になることもできました。

前述の通り、当初は職場から事故を無くしたい気持ちから始めたラジオ体操ですが、いつの間にかラジオ体操をしないと物足りない日々を迎えるようになってきました。

ところで、ラジオ体操の始まりは、国民の健康を考え、当時の通信省が提唱して昭和3年に制定された体操なのです。幾多の変遷を経て、90年以上継続されている体操です。

昨今、いろいろな健康体操・いきいき体操が考案され行政もバックアップしているが、問題は継続性がないことです。その場に集まった人だけで小規模に体操が実施されています。その時だけの体操

で、家に帰ってもその体操をしているかというと、その場限りのことがほとんどです。

ところがラジオ体操は、子供から大人まで「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる体操になっています。このことによって、体操を毎日継続することができるのです。継続することによって生活が規則正しくなり、あらゆる筋肉や骨を動かし、普段動かさないところを動かし、そして血流を高めてくれるのです。ここがラジオ体操の最大の効果と申して継続しています。

私は毎日ラジオ体操をして、年間では450回以上の体操をしています。真剣に体操をすると、春ごろからは汗がどんどん出てきます。

また、今回の新型コロナウイルスで家に閉じこもることが多くなり、体を動かさない方々には大変役に立ったことと確信しています。ラジオ体操を続けていて良かったな、今後も体の許す限り継続しようと思った次第です。そしてこれを機会に、お一人でもラジオ体操を始められる方があれば幸いです。



### 会員の広場 - 投稿欄 -

## 愛犬の死

※(事務局注)この原稿は、平成24年に執筆されたものを再編集したものです。

八郷地区 あかつき寿会

濱崎 和郎

平成24年4月からあかつき老人クラブ寿会に入りまし  
た。人生の先輩である3軒隣  
佐々木宣子さまの勧誘に応じ  
ました(時々アルバイト仕  
事も今年で「首」かと予測し  
たからです)。

私は39年前の昭和48年に羽  
津の上野製薬(株)社宅から転入  
しました。2男1女の子が育  
ち、12年前に6歳の定年を迎  
えました。

犬は今まで3匹飼いまし  
た。初代は茶色の雑種、2代  
目は白い紀州犬、3代目が黒

ラブ混血の中型犬です。  
転入時は空き地も多く、防  
犯や子供の情操教育に良いと  
思ったからです。

3代目の黒ラブ混血の「ヒ  
メ」は10年前に娘が友人から  
貰い受けたメスで、指の間に

河童のような水かきがありま  
した。「ヒメ」は団地内の散  
歩以外、車の後部席に乗り、  
朝明川堤防によく出かけまし  
た。私の輸出貨物検査アルバ

イトの仕事にも同伴し、名古  
屋の金城ふ頭や飛鳥ふ頭の公  
園にも行きました。

## 住めば都

四郷地区 高花平高砂会

市川 洋子

令和2年の春に襲った新型  
コロナウイルスは世界をはじ  
め、日本中を大混乱にし、多  
くの犠牲者が出ました。市民  
は外出自粛、すべての学校は

休校と、商店街はほとんど休  
店となり多くのイベントや会  
合は中止になりました。これ  
らは第二次世界大戦と同じ状  
況で、政治は混乱し会社は倒

産、失業者も増え続けていま  
す。7月に入ってからも大都  
市を中心に二次感染が発生し  
ております。どうなるでしょ  
うか。

さて、話は変わりますが、  
私は昭和37年高花平住宅に引  
越しました。四日市唯一  
の勤労者住宅で、全国47都道  
府県から人が入居しました。

私の母が住む山口県下関に  
帰省するため山陽道や阪九フ  
エリー(泉大津・新門司)も  
何度か利用しましたが、一度  
も車内で粗相したことがあり  
ませんでした。新幹線帰省も  
多く、ペットショップのケー  
ジ利用を犬は嫌がりました。

2歳の頃、朝明川のダム下  
流でコイが数匹泳いでおり、  
写真を撮ろうと堤防を降りた  
ら、前を行く「ヒメ」がキャ  
ンと言って堤防に駆け上がり

ました。ススキのわらを上げ  
てみたら、1匹の小型マムシ  
がとくろを巻いていました。  
「ヒメ」の上唇付近が出血し  
ていたので、獣医に連れて行  
くと抗生物質を注射されまし

た。犬は人よりマムシに強  
く、血清は不要とのこと。そ  
の後、3日間頭が大きく腫れ  
ました。もし私が単独で降り  
ていたら、私が噛まれていた  
と思います。私にとってラッ  
キードッグでした。

また3歳の時、3匹の茶色  
の子犬を産みました。母犬と  
なり舐めて育てていました。  
子犬の目が開いたので、ディ  
オワールドで写真ポスターを  
貼らせてもらい、里親募集す  
ると、次々もらい手がつまま  
りました。小さい子がいる家だ  
した。ハッピードッグでした。

その後、避妊手術をしました。  
この5月24日に「ヒメ」は  
下痢気味で、獣医に連れて行  
ったら弱っていると言われ  
滴下してくれました。しかし、

海抜80メートルの高台にあ  
り、水の心配はありません。  
綾小路きみまろの言葉を借  
りれば「あれから58年」が経  
ちました。今では高齢化率42  
%の老人の多い団地になりま  
した。今は高齢者の一人暮らし  
や在宅寝たきりも多くなり  
ました。そんな中で老人クラ  
ブ活動、日曜日カフェ、週一  
回の百歳体操、月1回のリハ  
ビリ体操、福祉教室など、そ  
して毎日のウォーキングに励  
んでいます。日曜日カフェで  
は、みなさんとコーヒーを飲  
みながら、孫の話や薬の話

を  
た。犬は人よりマムシに強  
く、血清は不要とのこと。そ  
の後、3日間頭が大きく腫れ  
ました。もし私が単独で降り  
ていたら、私が噛まれていた  
と思います。私にとってラッ  
キードッグでした。

い助け合  
ながら「住  
めば都」と  
思い余生を  
過ごしたい  
と思います。



### 新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意!!

新型コロナウイルスの流行に便乗した不審電話が全国的に発生しています。(不審電話の例)

- 水道業者をかたり「水道管に新型コロナウイルスが付いているので洗浄が必要です」
- 息子になりすまし「コロナにかかったかもしれないので病院に行く」
- 「コロナの関係で10万円が振り込まれる。その代行サービスをしています」

このような不審な電話があったときは、慌てずに一旦電話を切り、警察に通報してください!



家に帰っても車から降りよう  
としません。そのうち息が荒  
くなり息絶えました。享年10  
歳7カ月。人なら67歳。下痢  
の原因は不明。まさか死ぬと  
は思いませんでした。  
アルバイト仕事は月1〜2  
回で続いています。団地内と  
八郷地区市民センターでの囲  
碁同好会には弱いながら参加  
しています。  
私は17年前、妻を亡くし、  
今は次男と同居しています。

### 熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



# 会員文芸

## 短歌

嬉しさよ暮らしに追われひたばしり  
此々まで無難に生かされしこと  
寂しさよ日々壊れゆく近し人  
明日はわが身を涙こぼるる

羽津地区春風会 藤井 幸子

友よりの便り遠のくさぶしさを  
口小もりつつ訴えし君  
居るだけでただ居てくれるだけでいい  
君みまかりし夜半の慟哭

羽津地区春風会 小井 弓子



セントレア飛行増し来て驚きぬ

コロナウイルスはまだ滞在中  
五月雨に萩の花咲き驚きぬ  
此の暑さ故異常気象か?

楠地区西町・生きよう会 松本志げ子

## 俳句

万緑の深き流れの舟下り  
お夕焼コンピナート火も燃ゆる

河原田地区 杉田 禎照

紙魚の如阿修羅の像の裏のぞく  
風海精霊ながしの鉦の音

水沢地区西條白寿会 辻 井蛙

幼木に無花果三つ添木され  
息災の白寿婆より夏野菜

神前地区 峯山 了子

気急さに真珠色なり春夕  
流木湖の漁師の小舟青葉湖

富田地区丸寿会 長崎 桂子

河の流れ北に向へり涸れきつて  
水中の芦みな天を指して枯る

四郷地区高花平高砂会 清水 晴彦

路の蓋皿真四角な織部焼  
舞いおりて夕日の色の雀の子

四郷地区笹川俳句会 飯田 好子



◆四郷地区東日野町寿老会 俳句同好会  
買物はいつもサイダー一番に

井上 泰子

梅の実の落ちて地上に仲間入り

小林喜代子

薫風や窓全開に書道塾

小林 庄助



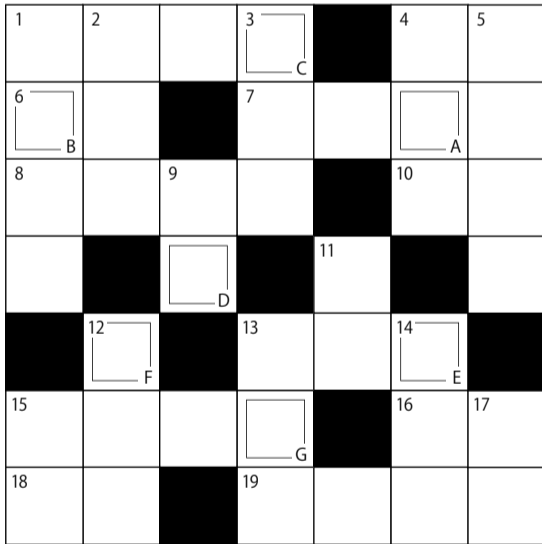
早苗田の淡き緑が目に染みる

坂下 誠治

睦まじく浮きて潜りて通し鴨

渡辺 善次

## チャレンジ! クロスワード



### ◎問題

タテとヨコのカギを解いて、ABCDEFGHIG に入ることばを見つけてください。

### ↓ タテのカギ

- 水戸黄門のお付きは、格さんと\_\_\_\_\_
- 昔から長く務めている者などを指す。  
\_\_\_\_\_メンバー
- 約束の時間に間に合わない!
- 刀をさやに収めた状態から始まる\_\_\_\_\_術
- 海の幸であふれた\_\_\_\_\_料理
- 真実は\_\_\_\_\_のみぞ知る
- 力点・支点・作用点による有名な原理は?
- 公職の人が職を辞めさせられること
- 今は DVD やブルーレイ。少し前は\_\_\_\_\_テープでした
- 動物などで雄と雌の一組
- 沢田研二のヒット曲。「\_\_\_\_\_の過ぎゆくま
- 握り、巻き、押し、ちらし。いろいろな作り方があります

### ➡ ヨコのカギ

- スコットランド産ウイスキー
- ダイオウ\_\_\_\_\_。ホタル\_\_\_\_\_。\_\_\_\_\_スミ
- 時代劇などの立ち回りで、左鎖骨あたりから斜めに切る、\_\_\_\_\_切り
- タイミング。「\_\_\_\_\_を見計らう」
- 千昌夫も歌いました。  
「さよなら\_\_\_\_\_また来て四角」
- フォークの名曲「22 才の別れ」。作詞・作曲は\_\_\_\_\_正三
- お尻にある脊椎の最下端を構成している骨  
未婚女性が着る着物は振り袖。既婚女性が着る着物は?
- 電気・水道にならぶ大切なライフライン
- 砂\_\_\_\_\_。純\_\_\_\_\_。\_\_\_\_\_塊
- 忠臣蔵で有名な、主君のあだ討ちをした筆頭家老。\_\_\_\_\_内蔵助



※答えはページ左下に掲載

## 原稿募集

フロンティア四日市 ( 四日市市老人クラブ連合会 )  
では一般投稿・文芸作品の原稿を募集しています。一  
般投稿 ( 随想など ) は 800 字程度、文芸作品はお 1  
人 2 句 ( 2 首 ) までとします。お名前、お電話番号、  
地区名、単位クラブ名を添えてご投稿ください。

次号の発行は 2 月下旬です。原稿の締め切りは **10 月 13 日 ( 火 )** 必着です。投稿をお待ちしています。

### ◇投稿先

〒510-0886

四日市市日永東 1 丁目 2-27

四日市市老人クラブ連合会 事務局

TEL : 059(346)4066

FAX : 059(345)9305



## 編集後記

昨年 12 月末の慌ただしい時期に「中国で原因不明の肺炎患者相次ぐ。武漢で 27 人発症。中国政府調査」という報道がなされましたが、以前に流行した SARS や MERS と同じように他国の病気にそのうち収まり、日本には関係ないと思つて気にも留めていませんでした。

しかし、1 月の中国にはじまり、2 月からは新型コロナウイルス感染症爆発が起こり、アジア、ヨーロッパ、アメリカと全世界に大規模な流行となりました。日本も緊急事態宣言が出され、自粛生活を余儀なくされ、社会経済活動が停滞しました。長生きさせてもらいましたが、まさか疫病で短期間に一気に世界が大混乱するとは予想もしていませんでした。

5 月末に緊急事態宣言が解除され、徐々に社会が動きはじめました。しかし、第 2 波、第 3 波も予想されますので治療薬やワクチンが開発されるまではマスク着用、咳エチケットや手洗いの実施と 3 密を避けて感染予防に努めなければならないと思つていきます。



# 写真でつづる

# 令和元年度 四老連活動記録

2019  
5/10  
Fri  
令和元年度 通常総会

2019  
6/13  
Thu  
第8回  
グラウンドゴルフ大会

2019  
7/3~6  
Wed~Sat  
令和元年度  
趣味の作品展

2019  
7/11  
Thu  
四老連親睦大会  
(長島温泉湯あみの島)

2019  
8/8  
Thu  
第42回 高齢者将棋大会

2019  
10/19  
Sat  
第43回 高齢者大運動会

2019  
11/26  
Tue  
第9回  
グラウンドゴルフ大会

2020  
1/25  
Sat  
第57回 四日市市高齢者  
福祉大会

2020  
1/25  
Sat  
第58回 芸能大会

**新しい仲間づくりをはじめましょう!**

**四日市市老人クラブ連合会に  
加入しませんか!**

老人クラブとは、おおむね60歳以上が参加する地域を基盤とした自主的な組織です。  
仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりに努め、いきいきとしたシニアライフの実現を目指しています。これまで培った知識や経験を生かし、地域の諸団体と共同して地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくりに努めています。

**老人クラブ連合会の主な行事**

- ・趣味で作成した作品の発表展示会を開催
- ・囲碁や将棋の愛好家のための大会を開催
- ・秋に福祉大会を、冬には芸能大会を開催
- ・中央緑地体育館で大運動会を開催
- ・四日市ドームでグラウンドゴルフ大会を開催

**老人クラブに入るには?**

老人クラブでは、常時会員を募集しています。地域の老人クラブ会長、または四日市市老人クラブ連合会(下記電話番号)まで気軽にお問い合わせください。

**お問い合わせ: ☎059-346-4066**

**ご協賛の方々へ御礼**

このたびは、フロンティア四日市広報紙「四老連いきいきだより」発行にあたり広告掲載のご協賛を賜り誠にありがとうございました。本紙は、高齢社会に向かって会員生きがい・健康・教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を実現するよう、これからも一層の努力と熱意を傾けてまいります。以上の趣旨をご理解いただき、何とぞ未永きご厚誼・ご支援をお願い申し上げます。

四日市市老人クラブ連合会

