

日老連 いきいきだより



第35号

発行日/令和3年2月28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



新年あけましておめでと
うございます。

皆さまには、お健やかな
初春をお迎えのこととお慶
び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス
感染対策で今期の各種
行事にさまざまな対応を迫
られ、皆さまの健康を第一
に、余儀なく中止させてい
ただきましたこと、非常に
心苦しい次第です。
コロナ禍が沈静化のめど
も立たない現状において



遅ればせながら、新年あ
けましておめでとござい
ます。四日市市長の森智広
です。

昨年11月の市長選におい
て、無投票当選という形で
市民の皆様のお負託を受け、
引き続き市長の重責を担わ
せていただくことになりま
した。東海エリアで存在感
を示せる、強い四日市をつ
くっていききたいという思い
を胸に、市政発展のために

い、進める所存です。
 本年は、市制123周年
を境に新たなスタートの年
であり、一層の飛躍を目指
してまいりたいと思ってお
ります。

は、来期(令和3年4月)
以降も各種行事の縮小も視
野に入れ検討していく所存
であります。しかし、中止
することは簡単ですが、ど
うしたら実施できるかを皆
で知恵を出し合い、進める
ことが必須と思っております。
また、各事業の実施にあ
たっては、多忙な・多難な
年と予測されますが、皆さ
まのご支援ご協力により無
事に遂行できることを願

さて、わが国では65歳以
上の人口が3、600万を
超え超高齢社会を迎えまし
た。人生100歳時代、し
たがって健やかで充実した
毎日を過ごすことが重要な
課題であります。当老人ク
ラブも「健康」「友愛」「奉
仕」を合言葉に、長年培っ
た知識や経験を生かし、生
きがいをもって地域社会に
貢献していくことが肝要か
と考えます。
 本会の会員拡大、クラブ

を得ない我慢の年になりま
した。

新型コロナウイルス感染
症につきましては、まだ
まだ予断を許さない状況で
す。保健所の体制強化に取
り組むとともに、国や県と
連携をはかりながら、感染
症の拡大防止に努めてまい
ります。皆様におかれまし
ても、どうか十分ご注意く
ださいますようお願いいた
します。

最後になりましたが、四
日市市老人クラブ連合会の
益々のご発展と、皆様のご
活躍とご健勝を祈念いたし
まして、私のご挨拶とさせ
ていただきます。

活動の活性化が、「高齢社
会を明るく豊かな長寿社会
へと創りあげていくこと」に
つながるもの」と考えてお
ります。皆さまのさらなる
ご協力とご理解をお願い申
し上げます。
 年頭にあたり、皆さま方
のご多幸とご健康を心から
祈念いたしますとともに、
充実した年でありますこと
をお祈り申し上げます。



第58回 四日市市高齢者福祉大会



令和2年9月26日(出)、四日市市文化会館第2ホールにて、第58回四日市市高齢者福祉大会が開催されました。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、出席者数の制限やプログラムの一部省略など規模を縮小して実施。また、例年同時に開催している芸能大会は日を改めて開催する形となりました。

福祉大会は安田副会長による開会のことばで幕開け。国歌斉唱(演奏のみ)、物故会員への黙祷と続き、主催者を代表して森市長と壺田市老連会長から開会のあいさつがありました。

主催者あいさつの後、大会は表彰式へと進行。四日市市長表彰では、老人クラブ活動の推進と老人福祉への貢献および優秀なクラブ

活動などを評価された老人福祉事業功労者7名と優良老人クラブ3クラブが、四日市市長感謝状では、老人福祉施設や在宅老人の福祉向上に努めたり5名が表彰されました。

四日市市老人クラブ連合会会長表彰では、老人クラブ功労者として32名、優良老人クラブとして2クラブが、四日市市老人クラブ連合会会長感謝状として3名と1クラブが表彰されました。

その後、来賓を代表して四日市市社会福祉協議会片山常務理事からお祝いのことばをいただいた後、大会に届けられた祝電メッセージが披露されました。

続いて受賞者を代表して、本郷老人クラブの辻忠男会長(楠地区)が登壇。お礼のことばを述べました。最後に鈴木副会長の閉会のことばで今年度の高齢者福祉大会も無事閉会しました。



壺田会長のあいさつ

第58回 四日市市高齢者福祉大会で「表彰を受けられた方々(敬称略)」

1. 四日市市長表彰



(1) 老人福祉事業功労者

- 山本 州江(海蔵)
- 高橋 和子(海蔵)
- 福田 弘(八郷)
- 小林 忠(神前)
- 岡田 正之(河原田)
- 今村 弘夫(河原田)
- 辻 忠男(楠)



(2) 優良老人クラブ

- 大鐘町楽寿会(下野)
- あがたハイツ長寿会(内 部)
- 小古曾町長寿会(内 部)

2. 四日市市長感謝状

- 牧野 照代 (社会福祉法人 英水会)
- 木島恵美子 (社会福祉法人 風薫会)
- 稲垣 秀美 (社会福祉法人 青山里会)

- 村田 友彦 (社会福祉法人 徳寿会)
- 川村 明子 (医療法人 尚豊会)

3. 四日市市老人クラブ連合会会長表彰

(1) 老人クラブ功労者

- 谷元たか子(共同)
- 山本 和清(共同)
- 北川 郁子(同和)
- 大西とみ子(海蔵)
- 羽木 健廣(羽津)
- 森 元紀(羽津)
- 樋口 貞子(富洲原)
- 川村 文子(富洲原)
- 三宅 秀明(富洲原)
- 河村 清澄(大矢知)
- 佐藤 隆(大矢知)
- 石橋 勝子(八郷)
- 小林 剛(八郷)
- 松井彌代次(下野)
- 中川 愛子(下野)
- 田中 正美(下野)
- 木村 浩和(三重)

(2) 優良老人クラブ

- 八郷福寿会平津町クラブ(八郷)
- 生桑町長寿会(三重)
- 伊藤 三一(三重)
- 中川 淑(三重)
- 山路 悦子(桜)
- 小林八重子(川島)
- 廣田 町子(神前)
- 平尾 義博(小山西)
- 寺岡 正美(小山西)
- 田中 信行(水沢)
- 南川 勝三(水沢)
- 原口 政子(日永)
- 味岡すみ代(日永)
- 橋本 勲三(日永)
- 黒田 勲夫(河原田)
- 中嶋 静子(楠)
- 杉野 長博(楠)
- 市川 一馬(保々)
- 城シテラ(常磐)
- 阿野田浅克(塩浜)
- 田中 淑子(塩浜)

4. 四日市市老人クラブ連合会会長感謝状



受賞喜びの声 (インタビュー)

四日市市長表彰「老人福祉事業功労者」を受賞

辻 忠男さん
楠地区
本郷老人クラブ会長



楠地区の会長および四老連の理事を6年間務めた経験のある辻さん。今大会では受賞者を代表してお礼のことばを述べられました。現在は本郷老人クラブの会長として、11年間にわたりクラブ活動を牽引されています。

本郷老人クラブの特色は、楠城跡の清掃やシバザクラ・アジサイの植栽などを通じて、歴史ある景観を守り続けていることです。また、子どもたちとの交流をより深め、地域における高齢者としての役割を果たしていく必要があるという考えのもと、幼稚園や保育園、小・中学校の子どもたちとの交流会、見守り活動も積極的に進められています。「まずは楠地区からはじめて、やがては市全体に広がればという思いで今後も行っていききたいと思います」と抱負を語ってくださいました。

四日市市長表彰「老人福祉事業功労者」を受賞

高橋 和子さん(左)
海蔵地区
西阿倉川第一若生会会長



山本 州江さん(右)
海蔵地区
東阿倉川第一若生会

「このような立派な賞をいただき、この上なくうれしいです」と笑顔を見せる高橋さんと山本さん。高橋さんは西阿倉川第一若生会で会長を約5年務められています。山本さんは令和2年3月に東阿倉川第二若生会が解散するまで10年以上にわたって会長を務められました。

お二人ともこれまでグラウンドゴルフや清掃奉仕、友愛訪問など積極的にクラブ活動を推進。「コロナ禍でも家に閉じこもってばかりでなく、外に出て体を動かしているよう工夫をしていければと思っています」と高橋さん。また、昨今の会員数の減少について「一人暮らしをされている方や高齢の方こそ老人クラブに入ってほしいと思います。活動を通して互いに支え合うことができます。老人クラブには芸能大会や旅行など、楽しいことがたくさんありますよ!」と声をそろえて話されました。

警察からのお知らせ

特殊詐欺が激増 「お金の話には注意」

四日市南警察署生活安全課 警部 後藤 哲也



みなさん、こんにちは。四日市南警察署生活安全課の後藤です。

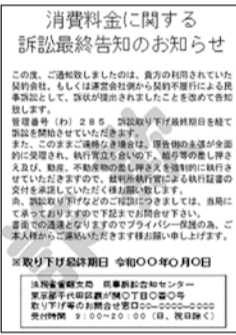
昨年、三重県内の特殊詐欺被害は、一昨年に比べ、大幅に増加しました。今年もみなさんが被害に遭わないように、十分ご注意ください。



▼もし、こんな電話がかかってきたら…
「もしもし。〇〇さんですか?」
「〇〇警察署の□□です。詐欺の犯人を捕まえたら、〇〇さんのキャッシュカードを持っていました。銀行の通帳とキャッシュカードを預かります。今から警察官が自宅へ伺います。」
等と自宅へ電話があれば、みなさんは、ごうしますか?
警察官や銀行員などが通帳やキャッシュカードを預かることはありません。

このような電話があれば、すぐに電話を切って、家族や警察に相談してください。

ずい家族や警察に相談してください。自宅にパソコン等があれば、相手の名称等を検索すれば、〇〇金融管理局は二セの名称とわかります。



「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」
急、ご連絡ください。〇〇金融管理局 〇三・××××××××××
たハガキや封書が届いても、慌てることはありません。自分に身に覚えがなければ、落ち着いて電話等をせ

犯人は、みなさんの不安を煽り、お金を騙し取ろうとします。「通帳・キャッシュカードを預かる。」等の電話とか、「〇〇料金を滞納している。」等と不安を煽ってきます。
そんなときこそ、焦らず、慌てずに家族、知り合いや警察に相談してください。
四日市南警察署(代表 ☎) 〇五九・三五五・〇一一〇



新型コロナウイルス集団感染防止 手洗い・うがい・マスク着用も忘れずに!

3つの
密を
避けましょう!

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年度 すこやかライフ三重のつどい表彰式

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により 芸能発表および文化作品展を中止

四日市老人クラブ連合会から2名、2クラブが受賞



令和2年度すこやかライフ三重のつどい表彰式が10月9日(金)、三重県総合文化センター生涯学習センター大研修室において開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により芸能発表および文化作品展が中止となりました。

前島賢県老連副会長の開会の言葉が始まり、続いて主催者を代表して吉良勇蔵県老連会長からあいさつがありました。あいさつの中で吉良会長は、「今年度はコロナ禍により規模や内容を縮小しての開催となりました。また、11月初旬に山形県で開催を予定していた全国大会が中止となり、そちらの伝達表彰も併せて行いますが、表彰された皆さまには日頃から健康・友愛・奉仕の精神で地域の活性化にご尽力いただき、その長い間のご苦労に対して敬意とお礼を申し上げる次第で

す。これからも地域共生社会を担う一員として活躍いただくことを切に願います」と述べました。

その後、三重県老人クラブ連合会会長表彰として老人クラブ功労者11名・優良老人クラブ11団体、全国老人クラブ連合会会長表彰として育成功労表彰2名・優良老人クラブ表彰1団体・優良老人クラブ連合会表彰1団体、全国老人クラブ連合会活動賞として2団体が表彰されました。

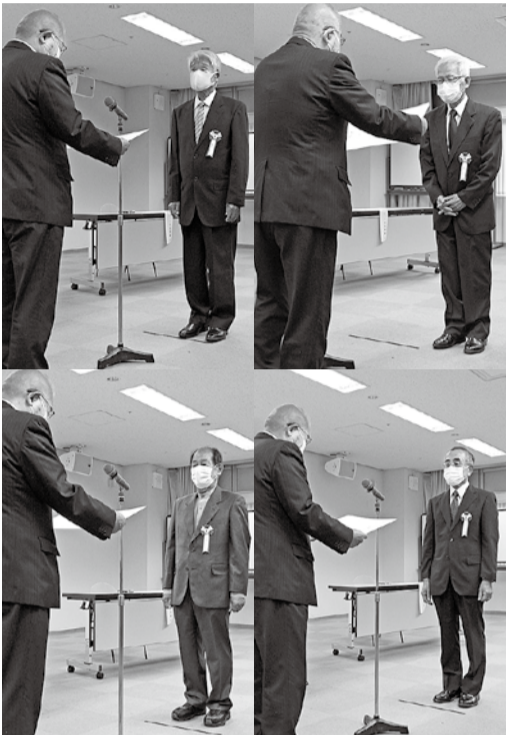
四日市市老人クラブ連合会からは次の2名・2クラブが表彰されました。

県老連会長表彰

●老人クラブ功労者 (敬称略)
藤田 弘(内部地区)

●優良老人クラブ
豊田 好弘(海蔵地区)

●優良老人クラブ
羽津第二春風会 (羽津地区)
保々第二大樹会 (保々地区)



受賞者 よるこびの声



海蔵地区連合若生会
会長 豊田 好弘

このたびは三重県老人クラブ連合会の福祉大会において、栄えある老人クラブ功労者表彰を賜りありがとうございます。新型コロナウイルス感染症という新たな病気が蔓延している世情で、今年度の老人クラブ諸活動が滞る中、このような賞を頂き少々複雑な気持ちでいっぱいです。

スポーツ以外の個人表彰は70年前の小学生以来のことと、気もそぞろ、表彰式当日は年がいてもなくそわそわしている私に家内が気持ち、指摘され恥ずかしい思いをした表彰式の朝でした。

老人クラブに入会し、はや20年経過しました。諸先輩方のご指導をいただき、それを引き継ぎ今日に至っております。

これからも引き継がれた「教え」を守り、糧として活動してまいりたいと思います。そして、老人クラブの課題である「誰もが健康で、安心して生きていける長寿社会を築く」を老人クラブ活動を通して実現すべく日々努力し、このたびの賞に恥じない働きをしなればと、気分を新たに今後の老人クラブ活動に臨みたいと思っております。



閉会の言葉を述べる
壺田県老連副会長

最後に被表彰者を代表して三重県老人クラブ連合会会長表彰(老人クラブ功労者)を受賞した鈴鹿市老連の麻生益生さんが謝辞を述べ、壺田県老連副会長による閉会の言葉で滞りなく終了しました。

四日市市老人クラブ連合会 西南部グラウンドゴルフ大会

本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、四日市市老人クラブ連合会の行事はことごとく中止せざるを得ませんでした。いつも年2回、四日市ドームで四老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催していましたがこれも中止になりました。しかし、あまり引きこもってばかりではいけないという声も多くありましたので3密を避けてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス等のコロナ感染対策を十分取りながら開催ができないかと検討いたしました。

本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、四日市市老人クラブ連合会の行事はことごとく中止せざるを得ませんでした。いつも年2回、四日市ドームで四老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催していましたがこれも中止になりました。しかし、あまり引きこもってばかりではいけないという声も多くありましたので3密を避けてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス等のコロナ感染対策を十分取りながら開催ができないかと検討いたしました。



本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、四日市市老人クラブ連合会の行事はことごとく中止せざるを得ませんでした。いつも年2回、四日市ドームで四老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催していましたがこれも中止になりました。しかし、あまり引きこもってばかりではいけないという声も多くありましたので3密を避けてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス等のコロナ感染対策を十分取りながら開催ができないかと検討いたしました。



本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、四日市市老人クラブ連合会の行事はことごとく中止せざるを得ませんでした。いつも年2回、四日市ドームで四老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催していましたがこれも中止になりました。しかし、あまり引きこもってばかりではいけないという声も多くありましたので3密を避けてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス等のコロナ感染対策を十分取りながら開催ができないかと検討いたしました。

本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、四日市市老人クラブ連合会の行事はことごとく中止せざるを得ませんでした。いつも年2回、四日市ドームで四老連会長杯グラウンドゴルフ大会を開催していましたがこれも中止になりました。しかし、あまり引きこもってばかりではいけないという声も多くありましたので3密を避けてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス等のコロナ感染対策を十分取りながら開催ができないかと検討いたしました。

女性委員会活動 陶芸教室

女性委員長 水越 京子

うごことになりました。

今年度は四日市市老人クラブ連合会行事が新型コロナウイルス感染症拡大の懸念からことごとく中止をせざるを得ませんでした。新型コロナウイルスは恐ろしいものですが、恐れていて引きこもってばかりではいけないという意見が数多くありましたので、女性委員会で対策を十分講じながら活動をしていこうとい



今年度は四日市市老人クラブ連合会行事が新型コロナウイルス感染症拡大の懸念からことごとく中止をせざるを得ませんでした。新型コロナウイルスは恐ろしいものですが、恐れていて引きこもってばかりではいけないという意見が数多くありましたので、女性委員会で対策を十分講じながら活動をしていこうとい

今年度は四日市市老人クラブ連合会行事が新型コロナウイルス感染症拡大の懸念からことごとく中止をせざるを得ませんでした。新型コロナウイルスは恐ろしいものですが、恐れていて引きこもってばかりではいけないという意見が数多くありましたので、女性委員会で対策を十分講じながら活動をしていこうとい



今年度は四日市市老人クラブ連合会行事が新型コロナウイルス感染症拡大の懸念からことごとく中止をせざるを得ませんでした。新型コロナウイルスは恐ろしいものですが、恐れていて引きこもってばかりではいけないという意見が数多くありましたので、女性委員会で対策を十分講じながら活動をしていこうとい

シリーズ 地域で見守る介護のカタチ

◆一般介護予防事業を利用しよう！

四日市市では、心身ともに健康で自立した生活を送ることのできる期間(=健康寿命)を長く保つためにさまざまな介護予防の取り組みを行っています。



利用対象者 65歳以上の方

※利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況により利用できない場合があります。

◇介護予防意識啓発講座

介護予防の知識や大切さ、地域での継続的な取り組みによる効果などを広く啓発する講座を実施しています。日程や申し込み方法などはお住まいの地区の在宅介護支援センターへお問い合わせください。

◇いきいき百歳体操

手足に重り(重さ調整可能な重錘バンド)をつけ、ゆっくり行う筋力トレーニングで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。週1回以上、1時間程度、集会所等で行われています。参加希望の方は、お住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

四日市市老人クラブ連合会 第1回ゴルフコンペ



大会結果

優勝	坂田晋一朗 (水沢地区)
第2位	中川 武春 (水沢地区)
第3位	小林 俊二 (大矢知地区)

令和2年12月14日(月)、三重カンツリークラブにて第1回ゴルフコンペを開催し、全員楽しい日を過ごしました。今回は、若手の会員加入を見込み実施した大会であり、2名の新会員が入会しました。

次回の開催は令和3年3月29日(月)と決まりました。



第59回 芸能大会

コロナ対策を講じ今年度も開催!

令和3年1月27日(水)、四日市市文化会館第2ホールにて第59回芸能大会を開催しました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、会場入口で手指消毒とサーモグラフィーによる検温を実施。また、座席は間隔を空けた指定席でソーシャルディスタンスに留意し、観客は出演者のみとするなど徹底したコロナ対策を講じた上での開催となりました。

大会は安田副会長の開会宣言により幕開け。壺田会長は開会あいさつで「今年度はコロナ禍により開催が危ぶまれましたが、皆さんが一年間頑張ってくれた成果を発表する場を設けたいと実施を決定いたしました。安全で楽しい芸能大会にしたいと思っています」



サーモグラフィーによる体温測定



間隔を空けた配席

「大会は安田副会長の開会宣言により幕開け。壺田会長は開会あいさつで「今年度はコロナ禍により開催が危ぶまれましたが、皆さんが一年間頑張ってくれた成果を発表する場を設けたいと実施を決定いたしました。安全で楽しい芸能大会にしたいと思っています」

今年度は12地区から総勢19組の出演者が歌謡浪曲、フラダンス、民謡、カラオケ、ラインダンスなど多彩な演目を披露。飛沫感染予防のため、舞台上の出演者に対し観客は大きな声援を送ることができないものの、曲に合わせての手拍子や大きな拍手などでステージを盛りあげました。

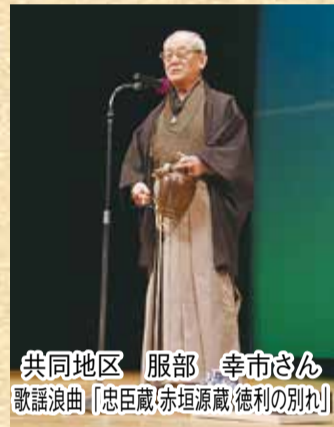
新型コロナウイルス感染症により数々の制限の上で実施された芸能大会でしたが、スタッフや出演者はみんな明るい笑顔で、今回は満員の会場で開催されることを願いながら終演となりました。



海蔵地区 民謡「秋田大黒舞」



内部地区 河村 三郎さん
カラオケ「長良川艶歌」



共同地区 服部 幸市さん
歌謡浪曲「忠臣蔵・赤垣源蔵・徳利の別れ」



川島地区 渡辺 貞夫さん
カラオケ「東京坂道物語」



中央地区 フラダンス「グリーンランタンフラ/マキアイラナ」



四郷地区 ラインダンス「ワシ・ウエイ・チケット(恋の片道切符)」



桜地区 民謡「上州太鼓節」



四郷地区 歌謡舞踊「さだめ道」



海蔵地区 伊藤 光子さん
カラオケ「海峡冬つばめ」



四郷地区 ラインダンス「別れのバス・ストップ」



保々地区 斎藤 末弘さん
カラオケ「北港」



富田地区 民踊「富田音頭」



中央地区 大橋 正子さん
カラオケ「夢見酒」



大矢知地区 河村 清澄さん
カラオケ「あれが沓掛時次郎」



川島地区 ハーモニカ演奏とピアノ伴奏「川島千本桜/春が来た」



桜地区 民踊「さくら音頭」



日永地区 歌謡舞踊「白山雪舞い」



海蔵地区 高橋 和子さん
カラオケ「花は咲く」



小山田地区 近藤 光子さん
歌謡舞踊「大志(こころざし)」

「今年もみんなそろって
芸能大会で踊ることが
できて良かったです」と
笑顔を見せるさくら音頭
愛好会の皆さん。



桜地区 さくら音頭愛好会の皆さん

出演者インタビュー

※写真撮影時のみ
マスクを外しました。

8年前の芸能大会で地
元桜地区に昔から伝わる
さくら音頭を披露するた
めに結成され、今も初期
からのメンバー14名で仲
良く活動しています。日
頃は地区内のセンターな
どを借りて月2回の練習
を行っており、芸能大会

以外にも老人施設への友
愛訪問、地域の文化祭や
夏祭りへの出演など、積
極的に地域の方々との交
流を図っています。

メンバーの山田正子さ
んは「田中先生にご指導
いただきながら、皆さん
と明るく楽しく活動して
います。これからも『さ
くら音頭』『さくらふれ
あい音頭』など桜地区の
伝統を残していきたいで
す」と話してくれました。



地区活動報告

「コロナ禍の今、改めて思い仲間との絆の尊さ」

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私たちの日常生活は大きく変化しました。昨年は行事や会合の延期・中止など、四老連活動にも大きな影響を及ぼしました。
まだまだ収束の兆しは見えませんが、今後も感染対策について十分留意しながら、できる範囲で活動を行い、これまで同様に会員同士の交流を深めていただければと思います。
(事務局)

笹川

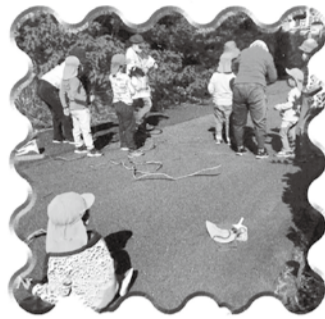
汗の収穫

園児の笑顔目に浮かべ

笹川老人クラブ 生甲斐 農作



園児の歓迎会あり！
敬老の日
笹川老人クラブ



笹川3園交流

笹川中央幼稚園
笹川保育園
笹川西保育園



おれもありがとよござい
ました。笹川西保育園

中央
毎日元気

中央地区老人クラブ連合会 安田 和郎

私たち中央地区老人クラブは、毎月G・G・ガラッキー！100歳体操(月3回)を行っております。その他有志のみで毎日近くの公園でG・Gを行っています。そのため全員が元気で風邪などひいたことがありません。しかし高齢化が進む中で参加者は1人ずつ減っていきます。100歳体操は始めて2年が経過しました。最高齢者は87歳の方が参加されています。
100歳体操はもつと声掛けて多くの方が参加できるように努力します。

またカラオケも月2回行っています。これは歌の好きな会員のみが集まりで、12名が楽しく歌っています。今後スカットボールも始めたいと思っています。
四老連で購入していただいたのを借りて、役員がまずール等の勉強をしています。今年度は新型コロナウイルス感染防止のため会員の活動も減っています。早く終息して全員が楽しく過ごせる日を祈っております。



地区活動報告

河原田

親睦 グラウンドゴルフ大会開催

河原田第二寿会 黒田 勲夫



晩秋の11月27日(金)、河原田第二寿会(南河原田町)主催の親睦グラウンドゴルフ大会が開催されました。他に北河原田町第一寿会と貝塚町寿会の「強者」約10人が参戦し、総勢35名(最高齢97歳)、総年齢約2500歳超え、「老

い楽の戦」となりました。リスク回避の検温&アルコール消毒&マスク着用を厳守して、万全の対策の下で開催いたしました。

雲一つ無い快晴、秋空の穏やかな日和の下、好スコアが続出する盛大な大会となりました。

した。優勝スコアは3ゲーム53ストローク(うちホールインワン2回)でした。1ゲーム終了後にみかん、お芋、お菓子、ジュースでモグモグタイムを設け、喉と胃を少し潤し次のゲームに備えました。中には3ゲーム中4回もホールインワンをする強者もいました。



密かに忍び寄り新型コロナウイルスやインフルエンザ等ボールと一緒に弾き飛ばしてしまう老人パワーでコロナ禍の自粛中、息抜きの1コマとしての親睦グラウンドゴルフ大会が無事終了し、幹事一同ホッとしたところです。高齢者の心と体の健康を守り、地域の人々とのつながりを維持し、コロナ禍の下、自由な生活を強いられています。明るい新年と未来を笑顔で迎えられるよう祈るばかりです。

塩 浜

コロナ禍のこんな時こそ 防犯出前講座で学び合おう!

塩浜地区 塩浜(小浜)友愛会 鈴木 和久



昨年の9月23日(水)、最新の「特殊詐欺」情報を学び合うべく、四日市地区防犯協会より講師を招きました。私ども、友愛会は5年連続して講師のユニークで分かりやすい内容で愉快地楽しく学び合ってきました。時には「防犯カルタ取り」や「寸劇」をやったり、DVDで最新情報を映像で学びました。

さて、残念ながら昨年は、大運動会での2択〇×クイズを楽しむことができませんでした。さすがに2択クイズは面白いですね! 毎回、冷静に判断し、どちらかを選ぶのですが、なぜか外れる場合が多くあります。自分なりの考え方のクセや、先入観、思い込みの存在を思い知ります。人の情や、思いやりにつけ込む、最新犯罪に気づき、近い仲間と共同に防衛の大切さを知ります。真実に近づけるチャンスとして、「2択クイズ」は、本当に面白いですね!

昨年より「特殊詐欺」は多発しているようです。特に多いのは、キャッシュカード詐欺被害で、人口の多い四日市での発生が多いようです。ただ、最近では、窃盗

犯罪は減少傾向のようです。住宅、マンション、自動車、自転車等は、セキュリティが強化され、鍵の性能が良くなり、犯罪が減少したとのこと。それでも、自宅電話や携帯電話へ予期せぬ電話がかかってくる。留守番電話機能を活用したり、登録してない電話には極力出ないようにしよう、と「被害」を共に未然に防ごうと等、多くのことを学び合いました。「出前講座」は、今後も企画していきたいと実感しました。ありがとうございました。



「一人じゃない! みんなで一緒に乗りこえよう!」

会員の広場 一投稿欄一

登山と私

川島地区老人クラブ連合会

柳川 憲一

私が登山を始めるきっかけは、中学2年生の時の、夏休みの自由研究材料として御在所岳に友人3人で植物採集をしながら登山したことです。その登山の時、頂上が近づくと「ライ、ライ、もう歩けない」と友人の1人が言い始めました。その後も次々脱落者が出る気配でした。それでも私はエラさを感ぜず余裕を持って友達を山頂まで誘って登ったことです。このことが後々自信になって登山ができたのだと思っています。

学校では写真部に入り、

新型コロナで思い

富洲原地区 きょうく会

川村 文字

「コロナウイルスに感染するといけなから止めておいた方がいいよ」と言われたのに強引に出席しました。福祉大会の会場は、3密にならないように準備の人たちの手で創意工夫がなされていました。舞台上では市長さん、連合会長さんとあと1人みえて、少人数で設営され、観客席は私たちが座りました。無力の私でも「継続は力なり」で長くやってこれたから頂けた

あちらこちらの撮影会に行きました。ある夏の合宿に上高地の小梨平にテントを張り合宿が始まりました。撮影をしながら大正池や徳澤に行ったりしていましたが、明日は焼岳(2455m)に登ろうとなり、いきなり本格的な登山が始まりました。焼岳はごろごろと花崗岩が転がる山でありましたが、落石を除いて危険な箇所がなく、素人の私でも登ることができました。煙が近くをたなびく山を登ることができました。また、枯れ木の道中がすごく印象に残っています。

それからは、入社した会社に登山好きな方がいて、山登りしないかと誘われ、夏になると毎年参加させていただきました。まずは、登山2週間ほど前に御在所岳に登って体を慣らすことから始めました。ただ登るだけではなく、リュックの底に新聞紙の丸めたものを入れ、その上に石を乗せ、目方を増して鍛えておきました。こうすることで本格的な登山の時には疲れをあまり感じないのです。御在所岳は私にとってはリハーサル山です。表道・中道・裏道どれも素晴らしい登山道です。登山の出發は梅雨明け10日を目指して計画を立て、

ことは確かです。式は厳粛に行われ意義のある時間、1日でした。コロナは日増しに感染者が増えて第3波到来のようですが、去年の初めこれだけ大きく拡大するとは思っていただけでしょうか。昔から外出の後は手洗いうがいをするよう言われていたが、祖先の疫病等の時の教訓が後世にも伝えられているのだと感ずります。外国へ旅行した時も検閲で、す

ごく並んで待たされたけれど重要なことだあと初めてコロナで知らされました。コロナで倒産する企業、新しく開発して伸びる会社など世界は一変しそうです。コロナなのに株高になったりして、まさに世界は動いています。立派に出来た競技場です。日本がオリンピックをやるからには成功させたいものです。して良かったと言えるように!



前穂高岳(3090m)絶景を楽しみながら登りました。急峻な登り坂が多くハラハラしながらやっとの思いで登ることができました。登頂した時の喜び、道中の川・滝・冷たい水・きれいな花に癒やされながらふんふん言いながら登りました。このような景色を見たくて夏になると山に登りたくなり、テントを持って1人18kgほどのキスリングを背負い、小梨平、徳澤、酒沢経由、槍沢で汗を拭き拭きテントを張りました。いつも野営地には3時ごろには到着し1時間ほどかけて夕食を作り、5時ごろには横になり1日の休息を取るようしていました。明日は槍ヶ岳(3180m)に登るんだとやや興奮して眠れませんでした。昼間の疲れがどっと出ていつの間にか眠っていました。朝は4時に起き、朝食を取り昼食の準備をして、6時には出發です。

最初は樹木の中をあれこれ話しながら歩くのですが、次第に木々の背も低くなり視界が開けてくるころになると、話も少なくなり黙々と高度を上げていくのです。いよいよ瓦礫の山になると、息も荒くなり、鎖や鉄梯子を伝って登る箇所も何力所か出てきて、山の分水嶺を登っていくのです。

やっと頂上が見え始めましたが、登れども登れども頂上は近づいてこないのです。はあはあ言いながらやっと頂上に着くことができました。思わず登ったパンザイバンザイ。この瞬間が何とも言えない時です。この瞬間を味わうために登るのかな。道中にはライチョウも登山道の近くで見つけ、よちよちと歩く姿に癒やされました。また、高山植物がきれいな花を今とばかりに咲き誇ってこれも私を癒やしてくれました。下山後の夕食が楽しみです。



次に白山(2702m)に登った時にはこんな思いがあります。雪渓があり思わず、雪渓に寝転び熱い体を冷やしました。そして、その雪の塊を思わず口に入れてなめたところ唇が腫れてきてびっくりした。また、夏の高山の広々と広がった花畑はすごいのです。まだいい彼女を見せてあげたいと心から思ったものです。夜には持参したテントか

ら首を出して仰向けになつてきれいな星を眺め眠りにつきました。ああ懐かしいな、若きあの頃を思い出しました。

笠ヶ岳(2898m)に登った時の印象は、とにかく登山道がだらだらとして、長いのです。歩いていても同じ景色が続くのです。しかも、今と同じく熊の出没が多く、ここ笠ヶ岳も同じなのです。やっとの思いで山小屋に到着した時目にしたのは、逆さまに吊るされた熊でした。今夜はこの熊の肉も食えないねと言っていたら、先般とれた熊だと言った山の夕食にいただきました。熊のステーキは、草食で固くて食べるのに苦労したことを覚えています。下山は栃尾温泉まで一気に下山して、露天風呂にさぐん。ああ気持ちがいい、最高だ。温泉で疲れを癒やし、夜行で名古屋に戻り、今度は名古屋の駅構内にある銭湯に浸かって、家に直行して、出勤の準備をして、さあ出勤。サラリーマンは忙しいですね。

わずかの休暇を有効に使い、会社の休暇は極力少なくして山に行きました。これも懐かしい思い出です。

徒然なるままに今も残っている登山の思い出をつづってみました。

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大の懸念から感染するかもしれないという不安感によって感染者や医療関係者等への誹謗中傷や偏見、デマなどが起きています。こんな時こそ新型コロナウイルスのことを正しく理解し、正しく恐れながら生活することが必要です。「闘う相手は人ではなく、ウイルスです」。

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8月下旬です。原稿の締め切りは6月30日(水)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1-2-27
四日市市老人クラブ連合会事務局
TEL 059(346)4066
FAX 059(345)9305

日本の人口について

海蔵地区

佐久間照子

これからの日本の人口は
どうなっていくのか考察し
てみました。
少子高齢化と人口減少。
よく話に出ますが現状はど
うなっているでしょう。ま
ず現在から約100年前に
さかのぼり1920年(国
勢調査が最初に行われた
年)の人口は約5596万
人で2020年10月現在、

半は団塊ジュニアが生まれ
た第2次ベビーブームがあ
り増加しました。
80年代後半から90年代初
頭にはバブル経済が起こり
ます。女性の社会進出も進
みました。90年の女性の就
業率は飛躍的に伸び、共働
き世代も増加しました。一
方、少子化が進み出しまし
た。90年代後半から1丁化
が進み、2000年代に急
激に普及して世の中の変化
のスピードが速くなりました。

そして08年、リーマン・
ショックで世界の景気が一
気に悪化。同年日本の人口
もピークになり、そこから
減少傾向に移りました。人
口減少と少子高齢化にさま
ざまな対策も効果が上から
ず、16年には子供の出生数
が100万人を下回りました。

なっている空き家もますます
増加が見込まれ、税収不
足で行政サービスが行き詰
まり、祭りなど地域の伝統
文化も継承が難しくなって
いきます。これからも出生
数も社会で働く生産年齢人
口も減少して、一方では平
均寿命も延び、高齢者層の
中でもより高齢の人が多く
なり、私たちは長い「大人
の時間」と向き合うことに
なります。

物が誕生して38億年です。
たかが50年、100年で生
き物は滅びません。
少子高齢化の問題を数字
だけからマイナスと捉える
のではなく、一人一人がも
つと大らかに、おいしいも
のを食べ、健康で、心から
の笑顔で生きる楽しさや小
さな幸せを積み重ねていけ
ば、社会は変わると思っ
ています。

2020年の1月に中国
の武漢から発生した新型
コロナウイルスがアジア、
ヨーロッパ、アメリカと
瞬く間に世界中に拡大さ
れ、2021年1月現在、
世界で1億人が感染して、
210万人の人の命が落と
されました。日本におい
ても35万人が感染して、5千
人の方が亡くなりました。
まだまだ感染は拡大してい
くと思われまます。早くワク
チンが開発されることを願
っています。

会員文芸

俳句

◆桜花台俳句愛好会

自らの水脈ふり向かず鳥

小倉 久子

波板を踏みならし行く猫の恋

織田恵美子

貸地札色あせしまま雪かぶり

勝又 正子

六段の琴の弾き初め聴こゆ朝

神田 正子

八十の春免許返納潔く

諸岡さとの

雪嶺やたつきの灯りばつぽつと

山路 悦子

◆四郷地区東日野寿老会俳句同好会

打水や土の匂ひのとびつき来

生身魂忘れ上手になりけり

小林喜代子

人気なき鎮守の杜の蟬時雨

炎熱や置物になっているピアノ

小林 庄助

鶺鴒が暑さにめげず軽やかに

長雨が終わり一息秋の空

坂下 誠治

一片の雲なく青し梅雨明け

空蟬や幹にすっかり爪立てて

渡辺 善次

満されぬもの残し濃霧の岳を去る

にんげんの仕業か蝶の地に死して

四郷地区高花平高砂会 清水 晴彦

山一つ動かす流れ秋の雲

秋の旅たぎて日の消つ日本海

四郷地区笹川俳句会 飯田 好子

留守詫ぶる寺に置き文枝垂れ梅

幾万の水仙咲かず土力

咲く花や迦陵頻伽の舞姿

富洲原地区 茂 句

墓仕舞終の花立月照らす

半襟を掛く指先に春きざす

富洲原地区 はるみ

湯豆腐の揺れ出して来て話止む

浜焚火漁師の誰も老いにけり

富洲原地区 (加藤) 清重

菜の花やトンネルぐるぐる鬼ごっこ

闇深き気合を入れて豆を撒く

富洲原地区 まさあき

紅葉寺狛犬ならぬ石の猿候

朝顔と呼ばれし時代憶良の記

※アサガオ：キキョウのこと

水沢地区西條白寿会 辻 井蛙

販販し野菜の露店花水木

春雪の岳の起伏の際立てり

富田地区丸寿会 長崎 桂子

短歌

料理の嫁に手合わす終の日々

嫁たりし頃を省みる吾は

家のこと姑に委ねて勤め上ぐ

嫁なる務め疎かのみ、

羽津地区春風会 藤井 幸子

寝過ぎの午睡の窓をノックして

夢にいできぬ健やかな君

吾が生れし季に盛れる菊の花

よわいふるごと懐かしくみる

羽津地区春風会 小井 弓子

賜はりし親指ほどの松茸を

十一人で香を吸いつくす

急足歩廻り道して路地裏へ

キンモクセイの香を吸い込み

彼岸花緋の帯となし延えんと

燃えにもえたと故郷の土手

楠地区西町・生きよう会 松本志げ子

神さびて舞ふ「陵王」にふりかかる

銀杏もみちは散華とも見ゆ

下弦の月とちりばふ星を縫ふごとく

宇宙ステーションは明るく過ぎぬ

わが孫の誕生のたび書きくれし

母の「命名書」四枚掛けおく

富洲原地区 若葉

散り終へて桜はしばし静寂の

季に入りたり蝉鳴く日まで

ふるさとは秋の祭りの頃ならむ

空囀む獅子の番音の聴こゆ

夢に逢ふ母は緋のもんべはき

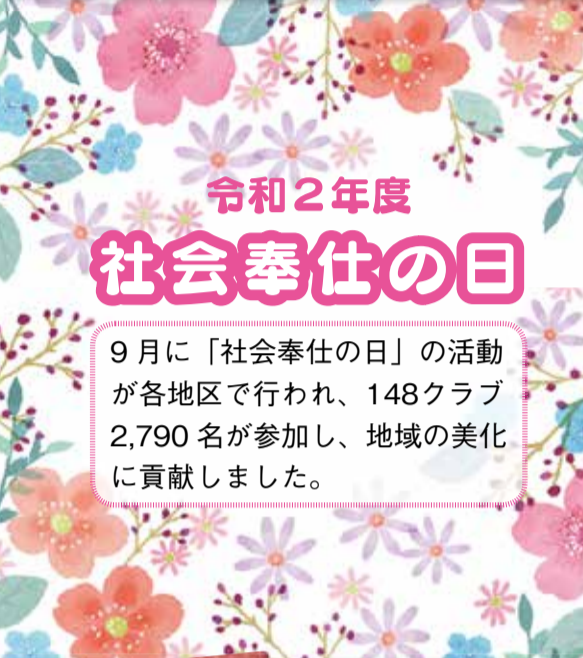
夕べの厨に米を研ぎをり

富洲原地区 滄

会員の広場

投稿欄





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の生きがい・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、何とぞ末永きご厚誼・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