



鶴の声

編集 岩槻区老人クラブ連合会
発行人 塚本 光夫
事務局 さいたま市岩槻区本町3-2-5
岩槻区役所 健康福祉部 高齢介護課内
☎ 048-790-0168

編集協力・印刷 株博報社関東本社
神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎ 046-280-6001



岩槻大師

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

厚生労働省指定歯科医師臨床研修施設
ISO 9001:2015 認証取得

松丸・歯科・矯正歯科・医院

一般歯科・小児歯科・予防歯科・矯正歯科・インプラント(人工歯根)

診療受付(月～金) AM9:00～PM6:00 【休診日】
時 間 (土) AM9:00～PM4:30 日曜・祝日

訪問歯科 訪問歯科診療の専門スタッフがご自宅、施設、病院にお伺いいたします。

訪問 ☎ 0120-56-1848

(一般) ☎ 0120-1180-86 東岩槻駅南口下車6分
ホームページアドレス <https://www.e-4618.com> 東岩槻5-3-11

医療法人社団 幸正会

岩槻南病院

内科・循環器内科・心臓リハビリ・人工透析
岩槻区黒谷2256

☎(048)798-2001

岩槻南循環器クリニック

循環器科・心臓リハビリ科
岩槻区本町3-2-5 ワッツ東館2階

☎(048)797-8103

医療法人 慈正会

丸山記念総合病院

【外来受付時間】
8:30～12:30
診療科・曜日によって異なる場合があります

【休診日】
水曜日・第1日曜日・祝日

一般病床241床
(回復期リハビリテーション28床 地域包括ケア37床)

地域に密着した医療に努めています。

岩槻区本町2-10-5 ☎(048)757-3511

仲間増やそう1人でも！



岩槻シニアクラブ 会長 塚本 光夫

会員の皆様如何お過ごしでしょうか。昨年の今頃は新型コロナとの終わりの見えない戦いに世界中が大騒ぎでした。今年はコロナも5類になりどうにか先が見えてきたようですが、終わったわけではありませんので引き続きご用心下さい。

さて、現在岩槻区でも各単位クラブの会員数の減少に歯止めがかからず大変悩ましいことです。そこで、県老連提唱の会員増強運動の実践に必要な5ヶ条を紹介しますので今後の活動の参考にして下さい。

1 勧誘(声をかける事)

～会員一人一人が担い手となって～

- ①会員の総力で増強に取り組む
- ②個人のネットワークも活用して勧誘
- ③自治会を通じて会員増強
- ④体験入会を呼びかけ、参加してもらう

2 クラブをPRしよう！

- ①地域組織と連携したPR、
会員募集のチラシや会報の配布

- ②地元行事への参加、集いの場づくり等を通じて、
老人クラブの魅力や活動を発信して、地域の
住民に理解を深める

3 クラブを作ろう！

自治会と連絡して未設置地域に老人クラブを！

4 休会・解散クラブを復活させよう！

- ①休会中クラブに市区町村役員が訪問、
サポート体制づくりの強化
- ②解散クラブへの連絡、フォローを行うことを徹底

5 組織的推進をはかろう！

- ①会員増強委員会の設置
(市区町村老連で会員増強を話し合う場を設ける)
- ②計画設定・会員との協力体制の周知徹底
- ③自治会・他地域団体関係者との連携
- ④勧誘・PR活動の推進(チラシの作成、広報誌等の活用) 県老連の参考資料に
いずれにしても会員数の減少は何処のクラブも
抱えている問題点です。会員の皆様も自分の問題
として、真剣に臨んで下さい。

表紙写真の説明

岩槻大師は、光岩山 釈迦院 岩槻大師 彌勒密寺と号し、奈良時代末期に開かれた真言宗の古刹です。地下仏殿には、四国八十八力所のご本尊とお大師様を勧請し、お砂を請来し奉安しています。関東三十六不動霊場の第三十一番札所選ばれています。

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

私たちは『人と人との出会い』と
そこから生まれる『コミュニケーション』を
大切にし 心豊かな社会の発展に貢献します



名鉄観光 サービス
株式会社
さいたま支店

☎(048) 641-5388
FAX(048) 641-5287



☎(048) 758-2600

創業天保年間200年の歴史を誇る老舗

日本料理
うなぎ

ふな又

・天皇、皇后両陛下も召し上げられたこともある自慢のうなぎ
・同窓会などの大人数にも対応可能な大広間(200人収容)
・法事、お祝いなどでの会食(タイプの違う5つの個室)
・料亭のランチ 1,200円～・無料送迎致します(10名様～)
・2階は無料の会議室となっております

岩槻区本町4-1-8 【定休日】火曜(年末年始休業)
TEL(048)758-0035 FAX758-0037

「鶴の声」の発行に寄せて



岩槻区長 長谷川 司

岩槻シニアクラブ広報誌「鶴の声」第61号の
発刊、誠にありがとうございます。

塚本会長をはじめ会員の皆様には、日頃から
さいたま市政並びに岩槻区政に対しまして、温
かい御支援と御協力を賜り、心から感謝申し上
げます。

さて、さいたま市は今年度、政令指定都市に移
行して二十周年を迎えることができました。人口
は134万人を突破し、そのうち岩槻区の人口はお
よそ11万2千人となり、人口に占める65歳以上
の方の割合を示す高齢化率は10区の中で最も高
く、今後もさらに高齢化が進んでいくことが予想
されています。

このような状況のなか、岩槻区では、毎年『岩
槻区のまちづくり』を公表し、区の将来像である
「自然と歴史、文化を守り育て、楽しむまち」の実
現に向けて、区内で実施される主な事業につい
て、区民の皆様に説明いたしております。そのな
かで、今年度の取り組みのひとつとして、身
近な地域で高齢者でも無理なく健康づくりがで
きるよう、いきいき百歳体操の体験や口腔ケア、
栄養改善、認知症予防などを学ぶ「ますます元気
教室」を開催いたしております。さらに、健康づく

りやボランティア活動に対してポイントを付与す
る「シルバーポイント事業」や、市内の公共施設
を無料、あるいは低額で利用できる「アクティブ
チケット事業」を実施し、高齢者の社会参加を推
奨いたしております。

また、何か心配事がございましたら、ひとりで
抱え込まずに、身近な方々への相談はもちろん
のこと、区役所の「福祉まるごと相談窓口」など、
お気軽にご相談ください。

岩槻シニアクラブの皆様におかれましては、
見守り支援などの友愛活動やグラウンド・ゴルフ
大会の開催など積極的な社会参加活動を通じ
て、生き生きと充実した生活を送っておられるこ
とと存じます。

今後におきましても、皆様がこれまでに培った
豊かな人生経験、知識を遺憾なく発揮して、いつ
までも元気に御活躍いただきますとともに、岩
槻区に変わらぬお力添えを賜りますよう、お願い
申し上げます。

結びに、岩槻シニアクラブのますますの御発
展と会員の皆様の御健康、御活躍をお祈り申し
上げます。

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

相続・遺言 交通事故

離婚・金銭問題等もお気軽にご相談下さい

岩槻総合法律事務所

弁護士 木村 献

受付時間 平日10:00~17:00

定休日 土・日・祝日・年末年始

さいたま市岩槻区本町3-7-12-1

東武野田線「岩槻駅」東口より徒歩5分

☎(048)749-7155

どの子どものびる・どの子ども輝く



学校法人 岩槻清水学園

はくつる幼稚園

岩槻区宮町1-6-20

☎(048)758-1118

はくつる幼稚園

検索



美味で栄養も豊富

金目鯛 脂肪は多いですが、血栓防止、認知症予防、
コレステロール値低下に役立つEPAやDHAが豊富で
す。また、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作
用があるため、活性酸素を除去
してストレスによる免疫力低下
を抑えるほか、動脈硬化の予防
に有効です。



岩槻シニアクラブ総会

令和5年5月26日(金)、岩槻本丸公民館において総会が開催されました。塚本会長の挨拶、続いて来賓の長谷川区長より祝辞をいただきました。

総会では令和4年度事業報告、決算報告、役員の改選並びに令和5年度事業計画、予算案について審議し、原案通り決定されました。

令和4年度事業報告(主なもの)

- ・5月27日 総会(岩槻本丸公民館)
 - ・6月27、28日 会員研修旅行
 - ・11月28、29日 役員研修旅行
 - ・12月1日 岩槻シニアクラブ主催
「第28回グラウンド・ゴルフ大会」
- ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、
第18回芸能大会(11月)は中止。
- ・理事会…毎月1回
 - ・女性部の活動…女性部会毎月1回、友愛活動、
研修旅行

令和5年度事業(主なもの)

※感染症の感染拡大防止のため、中止する事業もあります。

5月 総会 6月 会員研修旅行

11月 岩槻シニアクラブ主催
「第29回グラウンド・ゴルフ大会」
会場:岩槻文化公園

11月 岩槻シニアクラブ主催
「第19回芸能大会」
会場:岩槻本丸公民館

11月 役員研修旅行

- ・理事会…毎月1回
- ・女性部の活動…女性部会毎月1回、友愛活動、研修旅行



岩槻シニアクラブ役員一覧

(令和5年度)

役職	氏 名	支 部 名
会 長	塚本 光夫	岩槻第 3
副会長	田中 明	岩槻第 5
副会長	北浜 幸夫	慈恩寺
会計(理事)	山崎 登	川通
会計(理事)	辻 明	東岩槻
理 事	高橋 清	岩槻第 1
理 事	田丸 貞夫	岩槻第 2
理 事	田口 佳敬	岩槻第 4
理 事	宮田勇之介	岩槻第 6
理 事	中川 正幹	柏崎
理 事	加藤 勝人	和土
理 事	森田 邦利	新和
理 事	斎藤 和男	河合
理 事	石引 キヨ	女性部部長(和土)
理 事	尾崎 幸子	女性部副部長(柏崎)
監 事	民部田政則	岩槻第 5
監 事	古屋 義廣	和土

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

かぶを 効果的に食べる



かぶに豊富に含まれる**アミラーゼ**は、デンプンの消化・吸収を促す酵素です。胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果がありますが、加熱処理すると効力が失われるので、サラダなどの生食で食べることがオススメです！

『老後の安心と生きがいを創造する』

社会福祉法人 安心会・健寿会グループ

ユニット型 特別養護老人ホーム

さいたまほほえみの里
岩槻区大字長宮1512-1 ☎792-1120

さいたましあわせの里
岩槻区大字裏慈恩寺1153-1 ☎793-1000

ご見学等お気軽にご相談下さい

社会福祉法人 春秋会 松鶴園

特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービス
訪問介護・居宅介護支援事業
岩槻区北部圏域地域包括支援センター

介護のご相談お待ちしております

岩槻区大字古ヶ場11番地 ☎(048) 795-2201

(居宅介護支援事業) ☎(048) 795-0600

(岩槻区北部圏域地域包括支援センター・松鶴園) ☎(048) 795-2653

令和4年度決算書

単位：円

収 入		支 出	
項 目	収入額	項 目	支出額
連合会交付金	886,480	総務費	82,400
補助金	0	会議費	47,899
寄付金	0	事務費	880
雑収入	1	指導者研修費	83,000
繰越金	95,093	広報費	0
		健康増進事業費	326,703
		社会奉仕活動費	0
		会員増強運動費	0
		女性部活動費	109,980
		芸能大会開催費	0
		地区活動促進費	208,000
		負担金	0
計	981,574	計	858,862

収入合計 981,574円 支出合計 858,862円

差引残額 122,712円(交付金の額が、交付対象事業費を上回ったので、886,480円－858,862円＝27,618円は市老連に返還)

※差引残額－市老連返還金(122,712円－27,618円＝95,094円)は、令和5年度に繰越。

令和5年度予算書

単位：円

収 入		支 出	
項 目	収入額	項 目	支出額
連合会交付金	841,410	管理費(総会費等)	139,000
寄付金	995	指導者研修費	84,000
雑収入	1	広報費	3,000
繰越金	95,094	健康増進事業費	290,000
		社会奉仕活動費	2,000
		会員増強運動費	1,000
		女性部活動費	110,000
		芸能大会開催費	90,000
		地区活動促進費	200,000
		負担金	8,000
		予備費等	10,500
計	937,500	計	937,500

表彰者

さいたまシニアクラブ表彰者

単位クラブ名	氏 名
東町東友会	神田 静江
おもと会	服部 すい
加倉第三寿会	高須 哲雄
和土住宅和み会	亀井 周治

岩槻シニアクラブ表彰者

該当者なし



岩槻区老人クラブ設置状況

(令和5年4月1日現在)

クラブ数 50クラブ

会 員 数 2,421名



私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

食コラム

バランスの良い
食事のキーワード

ま

豆

豆類

大豆・おから
えんどう豆など生活習慣病予防
タンパク質

ご

ごま

種子類

ごま・ナッツ
アーモンドなどコレステロール低下
ミネラル

わ

わかめ

海藻類

ひじき・海苔
昆布など老化防止
カルシウム

や

野菜

色の濃い野菜

根菜類

抵抗力強化
ビタミンE

さ

魚

魚介類

魚・エビ・イカ
貝類など疲労回復
タウリン

し

椎茸

菌類

エノキ・しめじ
しいたけなど骨を丈夫にする
ビタミンD

い

芋

芋類

里芋・山芋
こんにゃくなど美容効果
ビタミンC

第29回 岩槻シニアクラブ グラウンド・ゴルフ大会

岩槻シニアクラブ主催で年1回、岩槻文化公園で開催されるグラウンド・ゴルフ大会。今年度は11月17日は降雨で順延となりましたが、11月22日に快晴のなか、開催されました。

約300人の会員が元気に参加し、午前中で競技は終了し、昼食後に閉会式(表彰)を行いました。

役員、女性部の皆様をはじめ、ご参加、ご協力いただいた方々、ありがとうございました。

<岩槻第1～6支部、東岩槻支部>グループ (陸上競技場)

主な受賞者

優勝 和田 芳之 スコア71 岩槻西部シニアクラブ
準優勝 大島 敏夫 スコア72 諏訪五丁目千笑会
第3位 白石 保 スコア72 おもと会

お達者でしょう

男子 嵯峨根 章 91歳 西町シルバークラブ西寿会
廣田 昭 91歳 西町シルバークラブ西寿会
女子 渡邊 千代 92歳 八千代会
小林 多津 88歳 宮町永寿会



<川通、柏崎、和土、新和、慈恩寺、河合支部> グループ(多目的広場)

主な受賞者

優勝 山口 芳宏 スコア68 金重寿会
準優勝 木村 慎 スコア73 和土住宅和み会
第3位 加藤 正 スコア76 和土住宅和み会

お達者でしょう

男子 曾山 勉 91歳 加倉第三寿会
松本 信次 90歳 柏崎原町幸楽会
女子 佐藤 トク 93歳 高曽根寿会
関根すみ子 88歳 上野寿会

(年齢は、大会日現在)



私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

浅川胃腸科外科

内科・胃腸科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
午後 3:00~6:00	●	●	●	●	●	●	／

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

岩槻区美幸町6-12

☎(048)758-8801

いしまるクリニック

内科・消化器内科・整形外科・リハビリテーション科
肛門外科・痔核日帰り手術・胃(経鼻)大腸内視鏡
各種エコー検査 巻き爪治療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	<休診日>
9:00~12:00	○	○	○	／	○	★	／	木曜
15:00~18:00	○	○	○	／	○	／	／	日曜

★9:00~13:00

いしまるクリニック

☎(048)793-1409 Pあり

岩槻区諏訪2-2-15 いしまるクリニック



医療法人社団 医鳳会 さいたま岩槻病院

救急指定病院

脳神経外科・整形外科・内科・消化器外科・
リハビリテーション科・皮膚科

外来受付時間

午前 8:30~11:30

午後 1:30~4:30

休診日

日曜・祝日・土曜午後

脳卒中センター 24時間救急応需

岩槻区慈恩寺75番地 ☎(048)793-2011





私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

療養生活に手の温もりを



お身体の不自由な方のご自宅に鍼灸マッサージ師が訪問、施術いたします。

健康保険による訪問鍼灸マッサージ

杉浦在宅ケアマッサージ

仲町1-17-43 ☎(048)758-3604

◆あかいけデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科・インプラント・矯正歯科・メンテナンス

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:30~13:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 15:00~21:00	○	★	☆	△	○	★	△

★…15:00~19:30 ☆…15:00~17:30
※受付は30分前までです。

岩槻区西町1-1-26
ヒューマンスクエア岩槻プレミアムタワー 2F

☎(048)790-3918

岩槻駅西口
徒歩30秒

牛山医院

内科・外科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:00~6:30	○	○	○	△	○	△	△

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

岩槻区西町4-2-4

☎(048)756-1219

春の会員研修旅行

日程 6月26日(月)～27日(火)実施 参加 44名



全国旅行支援による割引もあり、多くの会員が参加しました。群馬県・万座温泉を中心に、ハッ場ダムやこんにゃくパークなどの名所を巡りました。



【臨済宗佛光山法水寺】



【ハッ場ダム、ハッ場あがつま湖】



【浅間酒造観光センター】



【万座ホテルジュラク】



【こんにゃくパーク】

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

👍
いい食べ合わせの



レバー

+



ニラ

ビタミンB群を含むレバーとその吸収を高めるニラの食べ合わせは、疲労回復を促す効果があります。



クウシンサイ

+



あさり

葉酸を含むクウシンサイとビタミンB12を含むあさりの組み合わせは、貧血予防に役立ちます。



キャベツ

+



とんかつ

キャベツに含まれるジアスターゼやビタミンUは、油ものを食べたときの胃もたれから胃を守ってくれます。

秋の会員研修旅行 日程 11月28日(火)～29日(水)実施 参加 44名

秋の研修旅行(伊豆・伊東温泉)にも40人を超える多くの会員が参加しました。
ワイナリーやフルーツパーク等を見学し、温泉でゆっくりとくつろぎました。



【中伊豆ワイナリーヒルズ】



【伊豆フルーツパーク】



【伊東温泉 ホテル暖香園】



【代官屋敷】



【柿田川湧水群】

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

花粉症に効果あり?! アレルギー症状を改善・予防するたべもの

まぐろ、さば、さんま、いわし、ぶり、亜麻仁油など → (抗炎症、抗アレルギー作用)

牛・豚・鶏レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、モロヘイヤなど → (皮膚や粘膜を健康に保つ)

赤・黄ピーマン、菜の花、ブロッコリー、キウイ、レモンなど → (アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える)

きくらげ、かつお、あんこう、鮭、さんまなど → (免疫機能を正常に保つ)

飲み物は乳酸菌飲料がおすすめ



川通シニアクラブ 長宮長生会紹介

川通支部 長宮長生会 遠藤 忠雄

(その一、グラウンド・ゴルフの練習)

川通支部には8単位クラブがあり、その内の1単位クラブが長宮長生会で、長生会は、会員全体の親睦を図ることと、会員の健康維持を図ることが最大の目標です。その為、3月から6月そして9月から12月まで8ヶ月週2回「火・金」に長宮香取神社の境内で、グラウンド・ゴルフの練習を行っています。雨天の時は中止です。また、平日頃の練習の成果を発表する為に、6月頃と年末に大会を行っています。

(その三、ボランティア)

活動の一環、有志による防犯パトロールを、週4回実施しています。小学生の下校時、通学路・川通公園などのパトロールを行っています。



(その四、1泊の研修旅行)

今年は、4年ぶりのグラウンド・ゴルフの研修旅行が、令和5年10月17日から18日の2日間、千葉県の白子町「ホテルカアナパリ」で開催され、(参加者総数25名)無事に終了することが出来ました。長宮長生会からは、5名の参加を頂き有難う御座いました。

(その二、敬老会)

コロナ禍前は、自治会と長生会との合同での敬老会が自治会館で開催されて、楽しい一日を過ごすことが出来ました。しかし今では、長生会会員へ紅白の饅頭を配布して、懇親会は中止になりました。コロナウィルスの収束が一日も早く、と同時に以前のように楽しい長生会になることが出来ますように願っています。

(その五、結び)

このような活動が、長宮長生会員の活動です。尚、地区社会福祉協議会の協力を仰ぎ、さらなる発展を願っています。

九十九里を巡る旅

柏崎支部 柏崎原町幸楽会 池田 芳雄

幸楽会の年間行事の一大行事は何といっても宿泊旅行である。ところがコロナ禍の影響で4年振りとなり幹事として気合が入りました。今回の旅行はバス旅行で参加者は16名と若干少ない人数ですが、何故か全員が浮き浮き気分集合所前に集合、お迎えのバスに乗りし予定通り岩槻を出

発、天候はあいにく曇り空でしたがバスの中は元氣いっぱいです。今日の行き先は千葉県九十九里で、九十九里といえば太平洋に面した砂浜海岸で長さは約60キロメートル、丁度太平洋の南から黒潮と北からの親潮とがぶつかりあい、魚類豊富で漁獲量が多い港町を思い浮かべながら潮風を感じ、この旅行が日々の喧噪を忘れて有意義な時間であってほしいと思いました。



途中バスの中では頓知クイズで大笑い、幕張パーキングで休憩タイム、京葉道路をおりて茂原あられ屋さんに立ち寄りお買い物、そこでなんと全員「ソフトクリームが食べたい」と意見が一致したところ、「バスの運転手さんにも」との一声で17個注文、店員さんもビ

ツクリです。2日間運転してくださる運転手さんとも何故か連帯感が生まれた様な気分です。「ペロリ・ペロリ」。やがてホテル「太陽の里」に到着、ちよつと早めの昼食タイム、昼食は豪華に地魚を基本に舌鼓、その後は大衆演劇を観覧、「股旅物」の人情話に一同感極まっております。続いて待ちに待った夜の宴会となり、豪華な夕食、自然に会話も弾み「旅先で飲むお酒は格別ですね」。そしてカラオケスタート、大盛り上がりで時間もオーバーしてしまいました。次に二次会を幹事部屋で開催、全員集合してジェスチャーゲーム、「演技する人、答える人」の珍技と珍答で正解者には珍品を進呈し、大盛り上がりで閉会となりました。翌日は、あいにくの雨、朝食後に予定していた海の散策は中止、ホテルを出発、大多喜城見学、海産物、食事処を巡り楽しい時間は「あー」と言う間でした。最後に、安全運転に努めていただいた運転手さんにお礼と、皆さんの御協力で何事もなく終えることが出来ありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

白寿会の現状

和土支部 飯塚白寿会 加藤 勝人

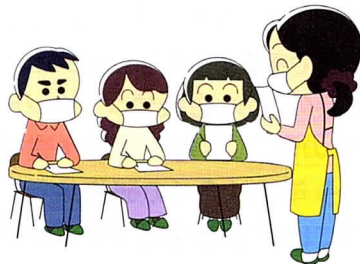
前石引会長より引き継ぎ9年が経ち、現在の会員は44名、平均年齢は85歳です。新規会員獲得のため年間目標50世帯を巡回してきましたが、入会は2、3人程で、近い内に退会を希望している人は20名程います。

今から約40年前に飯塚は3つの町に分割、故に自治会、小中学校、シニアクラブ等は2つに分割、横のつながりがなくなりました。

日常の活動としては月1回の食事会を開催、毎回30名程が集まり親睦を深めています。

神社境内の樹木の手入れ、自治会館の清掃、防犯パトロール、介護施設への奉仕活動をしています。腰・足痛で会場まで来ることが出来なくなりました。

研修旅行も今年の参加者は10名、その他グラウンド・ゴルフや講演会を催しています。今年は敬老の日に自治会と共催し、地域包括支援センターより講師を招き「介護」について講演を開催し、講演時間を



2時間のところを1時間短縮していただきました。参加者は34名でしたが、参加者の中に支援センターより家にきてもらい、説明等を聞いたことがある人が3名程いました。その折りには制度等で2時間の説明、結果は内容が分かりにくくて理解ができなかったが、今回の講話を聞いて支援センターの役割も分かった、今後は支援センターへ連絡して介護できるようにしたい、と好評でした。今回の講演会を参考に自治会等と共催し、シニアクラブの枠を超えて町内全体に浸透を図り、会員増強を図っていききたいと思っています。

ボッチャ部発足

河合支部 金重寿会 山口 芳宏

当会は、平成20年創立から16年目を迎えることとなりました。

コロナ禍により会員のクラブ活動もカラオケ部、茶話会、将棋部等に支障をきたす事になりました。

令和2年からコロナ禍と会員の今後の年齢を考慮し、屋内での簡単な、誰にでも出来るものは、何かないかと役員会で検討しました。そして、テレビ放映で盛り上がった、冬季オリンピックのカーリングに似た、パラリンピック競技のボッチャが良いのではとの意見が出され、検討し、結論に至りました。しかし、用具は何処にあるか、売っている店は等、役所に問い合わせるも不明でした。苦心の末、インターネットの知識のある方に購入価格等の調査を依頼し、一昨年「秋のふれあい会」で会員の方々の賛同を得て、用具を購入しました。そして、昨年6月、クラブを設立し、レクリエーション・ボッチャを始めました。

まず、ルールの勉強からスタートの作り方、投げる順番等から始まりましたが、赤・青組の投球順序抽選くじを作り和気藹々、公平に進んでいます。

「ルール」は投げ方が自由で、最初の人のが的になるボール(白球)を投げ、赤球組と青球組に分かれ、目標(的)白球に近いボールの色を投げたチームの勝ちという競技です。的になるボール(白球)は、順番に交代し投球します。

はじめは、的の白球とは、遠くかけ離れた場所へ投げていた人も、最近では的確に投げられるようになり、思わぬ逆転もしばしば。熱も入ります。

腰、ひざが痛いという人も、椅子に座って投げるなど無理せず、簡単



なレクリエーション・ボッチャを楽しんでいます。

健康で長生きを目指し、ゲームを通じてコミュニケーションを図り楽しく活動しています。

ほかにグラウンド・ゴルフ部、健康体操部、カラオケ部、将棋部、茶話会、ハイキングクラブ等の活動と、防犯見守り活動にも取組んでいます。

「明るく、楽しく、元氣よく」をモットーに、金重寿会頑張っています。

女性部の活動

今年度は、3年以上にわたり私たちの生活を脅かしてきた新型コロナウイルス感染症が5月から5類感染症に移行し、区老連の芸能大会を除き、ようやく今まで行っていた行事をおおむね開催することができるようになりました。

女性部は、毎月の部会のほか、総会やグラウンド・ゴルフ大会などの区老連の行事の際に、受付や準備作業等の支援活動を行いました。また、今年度は多くの研修旅行に参加することができました。6月には区老連主催で群馬県万座温泉、9月にはさいたま市の女性部研修旅行で東京・お台場周辺を日帰りまわり、11月には、区老連主催の秋の研修旅行で静岡・伊東温泉を訪ね、会員の皆さんと温泉や料理、景色を楽しみました。

令和5年度 女性部名簿

役 職	氏 名	支部名	備 考
部 長	石引 キヨ	和土支部	事業部
副部長	尾崎 幸子	柏崎支部	広報部
副部長	石塚 洋子	東岩槻支部	書記
会 計	土屋 和江	川通支部	友愛部
監 査	海野イキ子	第5支部	友愛部
監 査	磯野 悦子	新和支部	友愛部
部 員	小瀧 富子	第1支部	事業部
部 員	塚本美枝子	第3支部	友愛部
部 員	浅賀 節子	第4支部	広報部
部 員	森屋カヨ子	第6支部	事業部
部 員	関根三世子	慈恩寺支部	広報部



昼食前に台東区千束にある「西の市」の起源発祥と言われる驚神社を参拝。

その後東京湾を望む人気の「ヒルトン東京お台場」にて(シースケープテラス・ダイニング)でランチビュッフェを楽しんで、有意義な一日でした。

関根三世子

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



かき氷等を食べた時の「キーン」…そのまま「アイスクリーム頭痛」といい、体温上昇のために血流量が増大し血管が膨張するためや、喉の三叉神経が刺激された際に冷たさと痛さを混同して脳に伝わるために発生すると言われています。



金魚をすくう道具…「ポイ」といい、由来は「金魚をポイポイすくうから」や「紙が破れたらポイっと捨てるから」などのようです。なお毎年8月第3日曜日は「金魚すくいの日」となっています。



風鈴の重り部分…「舌(ぜつ)」といい、糸を通して短冊などがつけられ、風を受けると外身に当たり音が鳴ります。風鈴は元々は金属製でしたが、江戸中期以降ガラス製のものが登場し、見た目も音も涼やかなものとなり流行しました。



さいたま市シニアクラブ女性部 日帰り研修旅行



2023年9月13日(水)

赤坂『豊川稲荷別院』で金運アップの神様にお参りしてく融通金をゲット>その他商売繁盛・家業繁栄・交通安全のご利益を頂いた。



東京臨海広域防災公園では首都圏直下型地震等が発生した時に『緊急災害現地対策本部』が設置される公園『そなエリア東京』内で地震災害発災後の生き抜く知恵を学べる、防災体験学習研修防災体験シュミレーション【東京直下72hTOUR】を学んだ。

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

身近な「アレ」の名前



卵の白い紐…卵を割った時に身にくっついていて白い紐のようなものは「カラザ」といい、卵黄を卵の中央に繋ぎ止める役割があります。捨ててしまう人も多いですが、実は栄養価が高く食べても問題ありません。



バナナの茶色い点…バナナが熟してくると出てくる斑点は「シュガースポット」といい、名前の通り、熟成し糖分が多くなった状態の美味しい目印です。また抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含んでいます。



鏡餅を乗せる台…鏡餅を乗せる木製の台は「三方(さんぼう)」といい、神道で神前にお供え物をする時に使うものです。仏教でも同様にお供え物に使用しますが、「三宝(仏・法・僧)」にかけて「三宝」と書くこともあります。

文芸

俳句

河内野さいたま句会

時の日やいまも時打つ古時計

床の間に活けてアガパンサス涼し

関根 光野

引き寄せてつま先立ちて桑いちご
そのけと田植機まかり通る朝

古川 雅美

過ぎしこと語る二人や一夜酒

卒寿過ぐ師よりの返事文字摺草

大村 敏江

町医者の名残りの杜鵑花今盛り
伸ばす手をふうはり躲す螢かな

池澤 満子

川柳

血圧計期待値出なく二度三度

片足立ち数え始めてすぐよろけ

希望地は童話のような黄泉の国

長生きが済まないなんて世が変よ

第四支部 田中町やまぶき会

遊佐 邦弘

漢詩

寄稿 漢詩研修会事務長 新井 正彦

早春偶吟

清閑梅信 夕陽遅 老大煎茶 鶯不知

幽室苦吟 詩夢淡 春光雪解 養痾時

早春偶吟

清閑の梅信 夕陽遅し

老大茶を煎じ鶯知らず

幽室の苦吟 詩夢淡し

春光雪解け 痾を養うの時

初秋偶成

一病逢秋 看菊花 白雲來往 夕陽斜

残蟬啼罷 西風老 寂々吟邊 臥晚霞

初秋偶成

一病秋に逢い 菊花を見る

白雲來往し 夕陽斜なり

残蟬啼き罷んで 西風老ゆ

寂々たる吟辺 晚霞に臥す

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

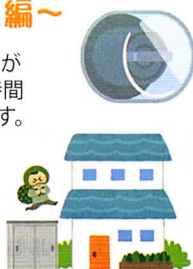
空き巣対策をしましょう～家屋編～

空き巣対策には侵入に時間がかかる様に工夫することが効果的です。ガラス破りや施錠破りなど家に侵入する時間が5分以上掛かる場合、犯行を諦めることが多いようです。

少しの外出でも戸締まりをする

- ・シャッター・雨戸があれば閉める
- ・ゴミ出しの瞬間、散歩中の一瞬の隙も狙われます

外からつながる二階への足場を作らない



ドア・窓ガラスには、防犯ガラスフィルム、補助鍵をつける

- ・サムターン(ドアの内側の鍵のつまみ部分)回しカバーをつける
- ・一定以上、スライドの窓が開かなくなる鍵をつける

面格子があるからと、安心しない

- ・面格子の取り付けネジを六角ネジなど様々なネジを混ぜて使用する
- ・面格子の強度には違いがあります



原稿募集

次回第62号は、令和7年2月発行の予定です。下記の原稿を募集いたします。
「みんなのひろば」・「文芸欄」、会員の皆さまのご意見や身近な出来事、サークル・クラブ活動・作品などを紹介ください。

【募集要項】

- ◇原稿は400～500文字くらい
- ◇写真等あれば添付してください。
- ※投稿いただいた原稿は、誌面の都合上掲載できない場合もあります。ご了承ください。
- 原稿の採否・校正については広報部会にご一任願います。

◆原稿締め切り 令和6年10月10日(木)

◆原稿提出先・問い合わせ

〒339-8585 岩槻区本町3-2-5

岩槻区役所 高齢介護課 ☎790-0168

※原稿には、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名を必ず明記してください。

★皆さまから投稿をお待ちしております★



編集後記

会報「鶴の声」第61号発行に寄せて 宮田勇之介

皆さんご存知のように城下町岩槻は、その特色を生かし多種多様なイベントを計画実施し、魅力ある「町づくり」を目指しています。

結果はどうでしょうか。私なりにその対応策を考えてみました。検討をお願いします。

町づくり

- ①地域住民の連携連帯感を深め合う事
- ②個性重視の役割分担を作成し即行動可
- ③自然や地のり(地形等)最大限活用する

岩槻区老連の活動も町づくりに直結した重要な取組みをしています。その会報「鶴の声」第61号が、多勢の会員のご協力を頂き、本日ここに発行することが出来ました。(感謝です)

各单位クラブの紹介「みんなの広場」は地区の行事や取組みを詳細にのべ好評でした。

文芸欄は漢詩を新井正彦さんが受けて下さいました。東町在住現会員、私達の大先輩。

俳句は河内野さいたま句会の皆様です。

川柳は第四支部の遊佐邦弘氏です。

グラウンドゴルフ大会は、今年も文化公園で塚本新会長の激励の言葉で始まりました。

珍プレー好プレーで会場が沸き他方年間の練習成果を背負いパターを振る者、拍手喝采の中、閉会式では各賞が決まり、喜びを分かち合いました。



広報部長 宮田 勇之介

広報委員 尾崎 幸子／浅賀 節子／関根 三世子

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています



広告に関するお問い合わせはこちらまで

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046) 280-6001(代)

地域の話題



末田須賀堰
(すえだすがせき)

岩槻区新方須賀/永代橋の横



永代橋から川を望む



上流から4つの水門を望む

堰とは、川の水を取りやすくするために川を堰上げる施設です。末田須賀堰は江戸時代初期に築造されたと伝えられ、4つの水門を持つ現在の堰は、平成6年3月に竣工しました。

上流部左岸側に須賀用水、右岸側には末田用水の取水口が設けられ、約3,000ヘクタールにも及ぶ水田に農業用水を供給しています。

4月から9月の灌漑期には、コンピューターが自動的に調整ゲートを操作して水位を一定の高さに保ちます。いざ洪水という時には、係員が4つのゲートを操作して、洪水を安全に流します。

堰が閉じられた時期には、湖のように満々と水をたたえ、周辺は水郷地帯のように輝いて見えます。水位が下がる秋には、釣りや草花が楽しめ、季節の風物詩となっています。

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様にシニアクラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【岩槻シニアクラブ】

私たちは岩槻シニアクラブの活動を応援しています

介護付有料老人ホーム
メディカルフロー 岩槻
入居一時金 585万円～ 月額利用料 140,301円～

施設についての詳細は、ホームページをご覧ください。
<https://kanto-medical.com>

万全の医療体制で安心できる「老人ホーム」です。

- 1 安心の終身介護
- 2 医療依存度の高い方の受け入れも可能
- 3 24時間看護職常駐
- 4 利用者様2名に対して看護・介護職1名の手厚い人員配置
- 5 リハビリの充実 ◆国家資格のリハビリ専門職が個別のリハビリ計画を作成
◆筋力トレーニングを始めとした各種リハビリマシンを設置



お気軽に
お問い合わせ
ください。

入居相談室

受付時間 10:00～17:00
(土・日・祝日も承ります)

所在地: 埼玉県さいたま市岩槻区仲町 1-11-5

0120-26-1526

体ポカポカは加熱したショウガで

冷え性に効果を発揮するのは加熱することによって発生する成分、ショウガオールの効果です。冷え性は血流が悪くなり、血の巡りが滞っている可能性があります。ショウガオールは血管を拡張して血の巡りを良くしてくれ身体の中から温めてくれます。



いわたつき三楽クリニック
IWATSUKI SANRAKU CLINIC

診療科目 内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

★13:00まで 休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

岩槻区本町1-1-2 岩槻駅前ビル3F

☎(048)731-8292

社会福祉法人 清澄会

特別養護老人ホーム 白鶴ホーム

岩槻区宮町1-5-12 ☎758-0034

特別養護老人ホーム 千年の里

岩槻区宮町1-10-12 ☎758-0200

介護についてお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください