

発行日
令和5年1月10日

第 59 号



かがやき



かがやきクラブ大垣
(旧 大垣市老人クラブ連合会)

大垣市室本町5丁目51番地
スイトピアセンター学習館3階
電話・FAX(0584)73-7775



新年のごあいさつ

かがやきクラブ大垣

会長 西田 勝嘉



新年あけましておめでとうござ
います。

会員の皆様には、健やかに新し
い年をお迎えのこととお慶び申し
上げます。

一昨年から、新型コロナウイルス
の感染症により、私たち高齢者
は、日常の生活や活動が大きく制
限され、その結果、体力や気力の
減少を皆が実感していることと思
います。

かがやきクラブでは、予定して
いた事業の変更等を行なったこと
で、会員の皆様にご迷惑をおかけ
したことも多かったかと思ってお
ります。

総会、作品展、芸能大会、軽ス
ポーツ大会、ニュースポーツ大会
の五つの大きな事業を始め、バス
を利用した研修旅行等、皆様のご
理解ご協力を得て何とか実施でき
ました。参加された皆さんの笑顔
に接し、心からうれしく思います。
さて、昨年が始まったロシア

によるウクライナ侵攻は、戦災に
あっている人々に思いを馳せると
心が痛みます。また、電気・ガス
・食料品等の物価高の要因の一つ
となり、生活全般に影響が出てい
ます。一日も早く、収束すること
を願ってやみません。

これからも続くコロナ禍では、
ワクチン接種を始め、マスク着用、
手指消毒、こまめな換気等、基本
的な予防対策を行なっていかなけ
ればなりません。寒さが一層厳し
くなる中、それぞれが体を動かし
たり、人との交流を深めたりして、
健康増進に努め、インフルエンザ
やコロナに負けないよう、工夫し
て、活動が続けていきましょう。

このところ、会員数の減少やク
ラブの退会や休会が目立っていま
す。会員の高齢化や役員のなり手
不足、コロナの影響で魅力ある活
動ができない等々、種々の事情が
あるかと思いますが、令和5年2
月を会員増強月間として位置づけ、

各地区老連及び単位クラブで取り組
みます。自治会にもご理解ご支援をいた
だき進めていきましょう。

『健康・友愛・社会奉仕』の三大目
標を大切にして、活動に参加した会員
の皆さんの笑顔や楽しさを、回りの人
に伝えて仲間になるよう呼びかけをし
ましょう。活動の全てがフレイル（虚
弱）予防、認知症予防につながり、私
たちの健康に大きく寄与します。

私たちは、人生百年時代を迎え、一
日でも長く、より豊かで安心して暮ら
すことができる日々を送りたいと思ひ
ます。

役員の皆様には、特にお世話をおか
けしますが、よろしくお願いいたしま
す。

新しい年が会員の皆様にとって、す
ばらしい一年になりますようお祈りし
てあいさつとします。



新年のごあいさつ

大垣市長
石田 仁

明けましておめでとうございます。

かがやきクラブ大垣の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

貴クラブにおかれましては「目指せ！健康寿命日本一」をスローガンに、多彩なクラブ活動を通じて、健やかでぬくもりのあるまちづくりにお力添えをいただいておりますことに、心より敬意と謝意

新年のごあいさつ

大垣市議会
議長 林 新太郎

かがやきクラブ大垣の皆様、明けましておめでとうございます。気持ちも新たに令和五年の輝かしい新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

日頃から皆様には、これまで培ってこられた豊富な経験と知識を生かして多彩な事業を展開していただいており、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるまちづくりに多大なご貢献をい

を表する次第でございます。

昨年は、コロナ禍に加え、ロシア・ウクライナ情勢や長引く円安を背景とした物価の高騰等、市民の皆様の生活に大きな影響を及ぼした一年となりました。

本市としても、様々な支援に取り組むとともに、一方では、3年ぶりに開催された「大垣まつり」や「水都まつり」、「十万石まつり」の三大祭りはじめ、市内各地で様々なイベントや行事も再開され、コロナ禍前のような活気が徐々に戻ってきたことを肌で感じている次第でございます。

さて、少子高齢化、価値観の多

たいていておりますこと、深く感謝申し上げます。

さて、コロナ禍が長引いてはありますが、ワクチン接種や治療薬の開発なども奏功し、徐々に感染防止と社会経済活動の両立を目指す方向に舵が切られ始めました。

そのような状況で、あらためて健康であることの大切さを痛感しております。この現代を乗り切るためには、地域の元気づくりのリーダーである皆様にいつまでもご活躍いただくことが重要です。今後とも魅力ある活動を展開していただき、明るい笑顔がまちにあふれますことを願っております。

様化に加え、ICTやDXの進展など、私たちを取り巻く環境が、目まぐるしく変化している中、本市では、本年4月から「大垣市未来ビジョン」の「第2期基本計画」がスタートいたします。

今後、新しい時代にふさわしい事業を展開し、市民の皆様に寄り添った市政運営に取り組んでまいりますので、変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、かがやきクラブ大垣の益々のご発展と、本年が皆様にとりまして実り多き年になりますことを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

市議会といたしましても、誰もが日々の暮らしの中で喜びを実感し、住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる「誰にでもやさしいまち大垣」の実現に向け、努力を積み重ねてまいります。皆様におかれましては、元気づくり、健康増進の連帯の輪をさらに大きく広げていただき、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。終わりに、かがやきクラブ大垣のますますのご発展と、本年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますこと、心から祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



顧問 大垣市長

石田 仁

相談役 健康福祉部長

三浦 健二

会長 興文

(社会委員長兼務) 西田 勝嘉

副会長 総務委員長

宇留生 寺 幾乃

健康委員長

石田 明

文化委員長

北村 敬治

盛年委員長

和合 名和 幸男

女性部長

山本 房子

理事

南 小沢 眸

北 杉川 勝次

南 奥田 義朗

日 萩野 民男

安 加藤 弘夫

新年のごあいさつ

太垣市連合自治会連絡協議会

会長 杉田 邦隆

かがやきクラブ大垣の会員の皆さま、新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、輝かしい新年を健やかに迎えることと、心からお喜び申し上げます。

日頃から皆さまには、多彩なクラブ活動を通じて、健やかでぬくもりのあるまちづくりにお力添えをいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

また、西田会長をはじめとする

新年のごあいさつ

大垣市社会福祉協議会

会長 金森 勤

新年あけましておめでとうございます。

かがやきクラブ大垣の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また日ごろから、大垣市社会福祉協議会の事業全般にわたり多大なご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

会員の皆様におかれましては、未だ新型コロナウイルスによる災禍の中、感染症対策にご配慮いただながら、積極的に諸事業を展

役員の方々を中心に、貴クラブの隆盛発展のため、積極的に諸事業を展開されておられますことに、深甚なる敬意を表す次第でございます。

さて、わが国では他の先進諸国でも類を見ないほどの速さで少子高齢化が進み、今や4人に1人以上が65歳以上となっております。

一方で、新型コロナウイルスによる感染症が、依然として、私たちの生活に甚大な影響を及ぼしておりますが、コロナ禍において地域活動を継続するためには、私たち一人ひとりが感染対策に取り組むとともに、刻々と変わる状況に対応して行動していかねばなりません。

開かれ、健康の増進、教養の向上に努めておられますことに、心から敬意を表します。

長寿社会をより活力あるものにしていくため、『健康・友愛・奉仕』の活動理念のもと、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、地域での支え合い活動等、長年培ってきた知識と経験を生かし今後より一層活躍されることを期待しております。

さて、新型コロナウイルスの流行は一時減少傾向を示したものの、いまだに収束の兆しは見えず、事業規模を縮小し感染対策を行った上での開催等、引き続き「我慢」の多い1年となりました。日々目まぐるしく変化していく中で、新たな時代への大きな転換期となつ

こうした中、貴クラブにおかれましては、会員の皆様が長年培つてこられた豊かな知識や経験をもとに、軽スポーツ大会などの健康増進事業や地域の高齢者同士の見守り活動など、精力的に取り組んでおられますことに、心より感謝申し上げます。

今後、貴クラブと自治会が連携し、誰もが安心して暮らせる、活力ある地域づくりに貢献できればと考えております。

最後になりますが、貴クラブのますますのご発展と、本年が皆さまにとりまして実り多い年になりますことを心より祈念申し上げます。

新年のごあいさついたします。

ており新しい生活様式を実践し、共存する社会を模索していかねばなりません。

大垣市社会福祉協議会といたしまして、改めて人と人との繋がりの大切さを実感し、市民の誰もが住み慣れた地域で、その人らしく安心して暮らせる「地域共生社会の実現」のため、各関係機関の皆様と協働して取り組みながら、一層の努力をしていく所存であります。今後、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、かがやきクラブ大垣のますますのご発展と、本年が皆様にとりまして実り多い年となりますことを心より祈念いたします。ご挨拶とさせていただきます。

理事

静里 野原 和義

〃

綾里 内藤 考司

〃

洲本 清尾 洋

〃

浅草 國枝 芳則

〃

川並 横関 康彦

〃

中川 山岡 康裕

〃

三城 田邊 義彰

〃

荒崎 畑中 和郎

〃

赤坂 竹中 義郎

〃

青墓 吉田 秀夫

〃

若手クラブリーダー

〃

三城 後藤 義弘

(女性部)

副部長

東 高田 啓子

〃

日新 福岡 篤子

理事

興文 大橋 節子

〃

宇留生 棚橋 恵子

〃

荒崎 森 美津子

監事

早野 正雄

〃

山田 正次

(事務局)

事務局長

松岡 照子

〃

水野 奈穂子

〃

田中 優子

文化にふれる旅

国宝清水寺・三十三間堂

令和4年9月27日(火)・28日(水)
29日(木)・30日(金)

清水寺

かがやきクラブ大垣の研修「文化にふれる旅」が4班に分かれ、9月27日から4日間総数206名が参加し行われました。新型コロナウイルス第7波のピークが過ぎたとはいえ、気を緩める事なく、健康チェックシート記入・マスクの着用・検温・手洗い等の対策を十分行い実施しました。

最初に訪れたのは蓮華王院本堂・国宝三十三間堂。長い御堂は総檜造りで約120mあり、堂内は1001体の千手観音立像が



しまいました。しかし、清水の急な坂はやはり私たちにはかなり厳しく、年齢を感じながら散策しました。研修旅行はお天気にも恵まれ、有意義な時間を過ごしました。(文化委員会)

紅葉の見ごろには少し早いですが青々とした空間は清涼感たっぷり。時と暑さも忘れて

紅葉の見ごろには少し早いですが青々とした空間は清涼感たっぷり。時と暑さも忘れて着た楽しそうなカップルも多く、世界に紛争がある中、日本の平和のありがたさを感じました。

祀られています。訪問時、千手観音像は勢ぞろいしており、圧巻の風景に見とれました。昼食は智積院茶寮・桔梗にて精進料理を食し心が洗われた気がしました。昼食後、修復された国宝清水寺を参拝しました。音羽山の中腹に広がる13万㎡の境内には、30以上の堂塔伽藍が立ち並び1994年世界遺産「古都の文化財」として登録されました。

ここで感じたことは、コロナ禍の旅行として清水寺散策時、外国人観光客をあまり見かけず、逆に昨年までの行動規制の自粛から解放されたのか、修学旅行の小・中学生の多さに驚きました。またレンタル和服を

冬は特にご注意!! 入浴時の温度管理に注意して

ヒートショックを防ぎましょう



ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。

失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。

ヒートショックの危険性が高い人

- ①高齢者
元気な方でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。
- ②高血圧の方
血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失うおそれがあります。
- ③糖尿病や脂質異常症の方
動脈硬化が進行している可能性から血圧の変化に注意が必要です。



第61回 飛水クラブぎふ大会が 開催される

令和4年10月28日(金)
於 関市文化会館 大ホール

本年もコロナ禍の開催のため規模を縮小し、午前は式典「大会宣言、功労者等表彰、感謝状贈呈、作品コンクール入賞者表彰式」、午後は「芸能大会」が行われました。

大会宣言『県内の約12万名の会員が「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくり」をスローガンに一層の生きがい健康づくりを進めていきます』にて式典の幕が上がりました。

そして、各部門で優れた活動がされた個人・団体への表彰です。団体において『かがやきクラブ大垣』が全国老人クラブ連合会会長表彰(活動賞)を授賞しました。作品コンクールでは、日本画10点、洋画7点、工芸・彫刻31点、書12点、写真15点、短歌31首、俳句70句、川柳21句の出席がありました。かがやきクラブの成績は次のとおりです。おめでとうございます。

全国老人クラブ連合会 会長表彰 (活動賞)

かがやきクラブ大垣



岐阜県老人クラブ連合会

会長表彰

(個人の部)

小沢 眸(南)
奥田 義朗(南杭瀬)
渡辺 澄子(南杭瀬)
平尾 正誓(宇留生)
小野 栄一(中川)
笠原 守(三城)

(団体の部)

綾里第五かがやきクラブ (綾里)
かがやきクラブ宇留生第4 (宇留生)

特定事業表彰

(仲間づくりの部・特別表彰)

本町盛年クラブ (東)

(仲間づくりの部)

藤江町2丁目かがやきクラブ(東)
宿地第二寿会 (北)
日新第四楽生会 (日新)
(ボランティアの部)
かがやきクラブ宇留生第5(宇留生)

岐阜県老人クラブ連合会

会長感謝状

増田 常男(南杭瀬)
大橋 千尋(静里)

岐阜県老人クラブ連合会

作品コンクール 入賞者

美術作品

洋画の部

優秀第2席 杉原 朱實(荒崎)
優秀第3席 玉井 紀之(赤坂)

工芸・彫刻の部

優秀第2席 佐藤 直人(浅草)
奨励賞 和田 悟(安井)

書の部

優秀第2席 長澤 春子(宇留生)
優秀第3席 田中 令子(西)
優秀第5席 河合 栄子(日新)

文芸作品

短歌の部

優秀第2席 棚橋 道子(三城)

俳句の部

優秀第1席 今津 絹代(洲本)

優秀第3席 早崎美弥子(西)

佳作 新町 恵子(西)

佳作 高瀬 鈴子(洲本)

川柳の部

優秀第4席 伊黒 敬雄(三城)

優秀第5席 奥田 義明(広城)

その後、岐阜県警察から、交通安全と特殊詐欺の説明がありました。9月末日で3億円もの詐欺被害が発生しているそうです。皆さま十分に気を付けましょう。



午後、芸能大会が6団体86人の参加で開演です。かがやきクラブから「川並元気なかよし会」が民謡を、「赤坂レディース」がダンスを披露しました。「赤坂レディース」のダンスは、会場からの手拍子を生み、ステージと観客を楽しく一体としました。そしてみごと優秀第1席を獲得しました。おめでとうございます。

(文化委員会)

熱戦!!

軽スポーツ大会を開催

とき かがやき 令和4年10月26日(水)
西濃地区 // 11月17日(木)
会場 浅中公園 陸上競技場・多目的広場

今年も大会規模を縮小し、3種目での開催でした。各地区老連会長より推薦をうけたクロッケーゴルフ15チーム、ペタンク19チーム、グラウンドゴルフ44チームチームによる熱戦が繰り広げられました。上位チームは、西濃地区老人クラブ軽スポーツ大会に出場をしました。西濃地区老人クラブ軽スポーツ大会は、3年ぶりの開催でした。成績は次のとおりです。

(健康委員会)

第31回かがやきクラブ

軽スポーツ大会 成績表

優勝	北 星	(北)
準優勝	万石シルバー福寿会(三城)	
三位	築捨 A	(安井)
ペタンク		
優勝	桧第1	(静里)
準優勝	世安寺内	(南)
三位	興文 A	(興文)
グラウンド・ゴルフ		
優勝	八 会	(西)
準優勝	稲葉かがやきクラブ(青墓)	
三位	中川 G G 同好会 (中川)	

第24回西濃地区老人クラブ

軽スポーツ大会 成績表

優勝	稲葉かがやきクラブ(大垣市)	
準優勝	綾里第二かがやきクラブ(大垣市)	
三位	第一喜楽会 A	(揖斐川町)
ペタンク		
優勝	東大滝ペタンククラブ(垂井町)	
準優勝	海津 F	(海津市)
三位	駒野新生クラブ	(海津市)
クロッケーゴルフ		
優勝	ごうどバラクラブ(神戸町)	
準優勝	上磯パーシモンズ(大野町)	
三位	萩原 G G	(池田町)

第20回かがやきクラブ

健康ウォーキング

加賀野名水公園と
情報産業団地を歩く

令和4年11月2日(水) 開催

前日の雨も一夜で晴れ上り絶好の天気にも恵まれました。

ここ総合体育館をスタートとし、加賀野名水公園を目指して、4グループに分かれての出発です。当所を出て北へすぐに西へと歩を進め、JR東海道線の下を潜り抜け、一路加賀野八幡神社へと向います。北の国道の手前に高い木立の小さな森を発見。これが神社の木々であり鳥居も見えました。神社前の名水公園にて癒しの飲み物等の

おもてなしを受け小休止。改めて加賀野八幡神社の霊前に此度の無事を祈りました。歩を進め向うこと数分にて「小野の長橋」に着きました。

伝承に聞く長橋と令和の現在の橋の違いに驚くと共に、約千年前の鎌倉時代へ想いを馳せた事でした。その当時は、揖斐川水系の下流にあたるこの地域は、細流が入り乱れる低湿地帯の為に長い橋を渡し「いざ鎌倉へ」の不便を無くそうとしたのではないかと、考えを巡らせ楽しんだことです。川の名前は不詳ですが川沿いには沢山の桜並木が続き春ならば花の下でのウォーキングで最高のものになったかと感じた次第です。

大垣市情報工房に到着しました。記念写真にも収まり更に歩を進めてソフトピ



アジャパンの建物に着き、13階の展望室へは、直通のエレベーターがあつと云う間に運んでくれました。濃尾平野の西端ではあるが東方を



でした。南北各所へ目を移すごとにその地点での想いが巡り、感慨深いものがありました。

気分を整え階を下り外に出るとゴルフ地の総合体育館は目の前でした。全行程4.2kmの道を振り返れば体に負担の無い丁度良いコースでもあったかと我が身には感じられました。

健脚であつてつい足早の人、のんびりマイペースの人、色々な人達を伴っての歩きには、その気配りが大変であつたことと思います。若手同行係の皆さん、ご苦勞様でした。さすがにゴールに着くと解放感はありません。

今回のウォーキングコースの設定及び時間確認、交通安全など、三城の役員の方々、また各地点での関係の皆様のご協力には、感謝申し上げます。(盛年委員会)

令和4年度

教養講座開催

日時 令和4年11月10日(木)
10時～
場所 スイートピアセンター
男女共同参画活動室

今回の教養講座は、コロナ禍で調理実習ができないため、生活習慣病について、地区女性部長と地区若手クラブ員が一緒に受講しました。

1 生活習慣病について

講師 木村保健師

生活習慣病の種類は、糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症・癌・心臓病・脳卒中の7種類です。

見えない生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症、進行に深く関係している病気の総称です。

恐ろしいのは検査結果が悪くても自覚症状が出にくく、気付かないうちに病気が進行してしまうこと。高血圧・高血糖・脂質異常などを放っておくと病気を発症するリスクが高くなります。

どんな生活を送るかにより発症リスクが大きく変わるので、病気に繋がらない気使いをすることが大切です。いつまでも健康でいる為に自分の生活を見直しましょう。健康づくり参加の方法として、健康・スポーツポイント事業、チャレンジシートで参加するのも良

い方法とされています。

2 栄養について

講師 皆川管理栄養士

バランスのとれた適切な食事を一日に三食規則正しく食べることが、健康な体づくりの土台となります。

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。食塩は一日7.5g以内としたいものです。

3 運動について

講師 藤田理学療法士

生活習慣病予防には、ウォーキング等有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。無理のないよう習慣化し、継続のコツは楽しい運動を選ぶのと誰かと一緒にできる運動を選ぶことです。

ウォーキングは息が少し速くなる程度で歩くと体力向上、血糖値血圧の改善、脂肪の減少、ストレスの減少が期待できます。

筋力トレーニングは、筋肉量が増し脂肪が燃えやすくなり、太りにくい体質になります。スクワットなどがお薦めです。

(女性部・若手クラブ)



飛水クラブぎふ市町村対抗

軽スポーツ交流会

とき 令和4年10月5日(水)
会場 関市中池公園内 多目的広場



真つ青な秋空の下、県老連初めての軽スポーツ大会が開催されました。担当は、中濃地区老連です。岐阜市、岐阜、西濃、中濃、東濃、飛騨地区28老連、選手207人。役員を含めると300数十人の大会でした。かがやきクラブは、県老連よりコートづくり等を依頼されたため、役員27人を配し、選手は10人の参加でした。競技は、午前団体戦(市町村老連対抗)を行い、午後は交流大会ということで、個人戦を行いました。成績については、関ヶ原老人クラブ連合会が、みごと優勝しました。かがやきクラブは6位でした。

次年度は、東濃地区老連担当でペタンクが行われる予定です。楽しい大会になることを切望します。

最後にこの大会は、新型コロナウイルス感染症発生のため、計画されてから3年目にやっと開催できた大会であることを申し添えます。一日も早いコロナ収束を願っています。

脳トレ☆チャレンジ!

【漢字クイズ】 空いている□に文字を入れて四字熟語を完成させてください。

- ① □ 朝 □ 夕 ② 五 里 □ □ ③ 心 機 □ □ ④ □ □ 揚 揚
⑤ □ □ 霹 靂 ⑥ 花 □ 風 □ ⑦ 一 期 □ □ ⑧ 神 出 □ □

【計算クイズ】 計算を成立させてください。ただし1～9の数字は1回しか使えません。

$$\begin{array}{r} 1 \square 4 \\ + \square 5 \square \\ \hline 7 \square 3 \end{array}$$

答えは8ページにあります。

ニユースポーツ大会 開催される

ニユースポーツとは「20世紀後半以降に考案されたスポーツ群をいう」と書いてあり、「一般に、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気楽に楽しむ事を主眼とした身体運動を指す」との事で約45種類位あります。

中には協会等が存在し競技力を競って大会が行われているスポーツもあり、今回の大会種目のクロリティーとスカットボールもこの中に入ります。

今年もコロナ禍の状態にある中、11月21日（月）大垣市総合体育館第一体育館で開催されました。今回も大会規模を縮小しクロリティー20チーム60人、スカットボール20チーム80人、それに役員でしたが、皆さん和気藹々と楽しくプレーをされていました。



スカットボール

スカットボール

1チーム4人 3試合

順位	チーム名	得点
優勝	笠木東町長寿会（北）	95
準優勝	和合寿会（和合）	91
3位	日新（日新）	87

ハイスコア賞

順位	氏名	チーム名	得点
1位	小川 良夫	笠木東町長寿会	21
2位	安達千津子	浅西かがやきクラブ	17
3位	佐久間久美子	昼飯4区陸寿会	17

クロリティー

1チーム5人 2試合

順位	チーム名	得点
優勝	下塩田A（静里）	218
準優勝	うるうB（宇留生）	210
3位	下塩田B（静里）	196

ハイスコア賞

順位	氏名	チーム名	得点
1位	吹原壽賀子	下塩田A	58
2位	中島 勲	荒崎かがやきクラブ	50
3位	内田 陽子	浅中かがやきクラブ	50

準備運動は、理事視察研修で訪れた兵庫県加西市シニアクラブ連合会から戴いたCD「加西播州弁のラジオ体操」を使用しました。何となく皆さん面白がって体操をされていたように思います。最近では東北弁を始め各地域の物が有るので、それに代えて体操する事により、競技前の緊張が解れて良いプレーが出来るのでは

ないかと感じました。

競技プレーでは全体的に得点が高く、日頃の練習成果なのか、競技に慣れた様子でお互いにエールを送りながら勝敗を競いました。

令和5年の大会が、コロナ禍も収まり、以前のように各チーム参加者倍増で実施出来ることを祈ります。

（健康委員会）

新健康づくり事業Ⅱ

ウォーキングと
清掃活動で
虚弱を予防しよう！

事業へのご参加、ありがとうございます。60日以上実践された方の中から抽選で150人にプレゼントを差し上げます。

長距離ウォーキングされる方、短時間で終える方：いろんなウォーキングがありますね。すべてOKです。ついでにゴミを拾っていただければなお良いです。

ワールドカップでも日本人サポーターのゴミ拾いが話題になっていましたね？ いつでもどこでも気持ちの良い行動です。

ウォーキングには、身体的効果ばかりではなく、すれ違う方々とあいさつをしたりして、交友関係が広がる効果もあります。

今後ぜひ続けていただき、健康維持に努めてください。

みんなで楽しく 体力測定会

日時 令和4年12月2日（金）14時～
場所 大垣市総合体育館第一体育館

開会式にて、石田健康委員長、飛水クラブぎふの今枝事業課長よりあいさつをいただきました。

準備体操として、健康づくり推進員の指導でミナモ体操を行い、体力測定に入りました。

コロナ禍のため測定種目は、①握力（全身の筋力が分かります）②長座体前屈（体の柔軟性がわかります）③10m障害物歩行（動きをコントロールする能力。つまづきやすさの目安）④開眼片足立ち（身体のバランス能力が分かります）の4種目です。体力測定の目的は、自分の体力を知ることです。定期的に体力測定会に参加し、自分の体力を知り、バランスの良い運動を心がけるとともに、定期的な健康診断を受診し、健康状態を知り、よい生活習慣を身につけましょう。

気力を充実して、元気であるため実践していこうと思います。

（健康委員会）

【漢字クイズ】	①一朝一夕	②五里霧中	③心機一転	④意気揚揚	⑤青天霹靂	⑥花鳥風月	⑦一期一会	⑧神出鬼没	【計算クイズ】
答え	1	2	4	6	7	8	9	3	

令和4年度 地区女性部長会議

10月20日（木）
スイトピアセンター
男女共同参画活動室

はじめに「変わるごみの出し方」について、クリーンセンターの方の講話がありました。令和5年1月から「有料指定ごみ袋方式」の導入に伴う、ごみの分け方・出し方の変更についてです。しばらくの間、家族全員で変更された「ごみ分けと出し方」に對して関心を持ち、正しく実践していきたいと思ひます。



次に、令和5年1月13日（金）女性部研修会が決定しました。行き先は、徳川園・同美術館、名古屋城・本丸御殿、熱田神宮です。新型コロナウイルスの状況が気になる



ところで、さすが、実施できることを願ひます。最後に、おたがいさま訪問持参品の袋詰め作業をしました。

友愛活

動として「おたがいさま訪問」に女性部が中心となって取り組んでいます。ひとり暮らしの高齢者や会員でない高齢者も対象として、ゆるやかに見守る活動です。

今年度も20地区の正副女性部長や女性部の会員の皆さんが、クラフトテープを使用した「飾りかご」の作り方を学び、完成させました。

高齢者にとって有益な情報とメッセージカードにチャコレポートを添えて、12月中旬までに訪問宅にお届けしました。お元気なお顔を拝見でき、嬉しく思ひました。

今後とも研修を重ね、おたがいさま訪問に役立てていきたいと思ひています。

（女性部）



檣原神宮

かい、想像を絶する苦難を乗り越え、畝傍山東南の麓に檣原宮を創建されたということです。お詣をし、

11月24日のA班出発を皮切りに、3班に別れ、総勢153人が1泊2日の研修旅に出かけました。今回は、見どころ満載で、全国旅行支援も受けられお財布にも優しい充実した旅となりました。

最初に訪れた檣原は、『日本書紀』

に日本建国の地と記されています。天照大神の子孫である神日本磐余彦火火出見天皇（後の神武天皇）が、豊かで平和な国づくりをめざして、九州高千穂の宮から東に向

かがやきクラブ 1泊2日研修の旅 岸和田だんじり会館、 檣原神宮と和歌山城

A班 11月24日（木）
B班 11月30日（水）
C班 12月5日（月）
出発



紀三井寺

内からの眺望は、和歌浦湾の彼方に淡路島が浮かび最高でした。

和歌山城へ向かいました。和歌山城は、虎伏山に天守閣が立ち、紀州徳川家の居城としての風格を醸していました。城というのは石段がつきもの。脚の弱い方には厳しいところもあるのですが、おもてなし忍者に懇切丁寧な対応をしていただき感激でした。

翌日の紀三井寺は、西国三十三ヶ所第2札所。昨年4月に完成したというケーブルカーで楽ちん参拝。ご利益も薄くなるかも…。境内からの眺望は、和歌浦湾の彼方に淡路島が浮かび最高でした。

最後の見学地は、岸和田だんじり会館。各町内のだんじり紹介をはじめ、だんじり祭りのマルチスクリーンによる上映やだんじりの変遷、歴史年表などの資料展示がされており理解が深まりました。だんじり大工と彫物師の技には感嘆のため息が出ました。

お隣の岸和田城にも足を延ばし、欲張りな研修を無事終えました。

（社会委員会）

全老連創立60周年記念 「全国老人クラブ大会」が 開催される

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会が、11月8日(火)、東京都・国技館に天皇皇后両陛下のご臨席を仰ぎ、全国から老人クラブ代表者850名の参加のもとに開かれました。

式典では、天皇陛下のおことばを賜り、続いて、老人クラブ育成功功



連合会等に対して、厚生労働大臣(代理 副大臣羽生田俊様)より厚生労働大臣表彰が、全老連会長清家篤様より全老連会長表彰が行われました。

(写真提供…全国老人クラブ連合会)

厚生労働大臣表彰 (育成功功者表彰)

寺 幾乃 (宇留生)

全国老人クラブ連合会会長表彰 (育成功功者表彰)

山本 房子 (北)

「かがやき愛の募金」を 歳末助け合い募金に 寄贈

5月から12月の間、主な事業の折に募金箱を設置し、会員の皆様の善意を募金していただきました。

12月9日(金)、理事と若手クラブ員によるグラウンドゴルフ交流会の後に、西田会長はじめ役員3人で社会福祉協議会へ出向き、募金額2万3千円を寄贈しました。

また、市内11の特別養護老人ホームへ、地区の会長等を通じてみかんと雑巾等を寄贈いたしました。

皆様のご協力に感謝申し上げます。



ゴルフコンペの結果

第58回コンペ 9月16日(金)

優勝 清水 喜三(和合)
準優勝 落合 守人(広域)
3位 秋田美代子(三城)

第59回コンペ 11月22日(火)

優勝 尾崎 宏(静里)
準優勝 佐久間春雄(綾里)
3位 三宮 一悦(三城)

ボウリング大会の結果

第35回大会 12月13日(火)

優勝 渡部 英夫(安井)
準優勝 平野 洋(和合)
3位 松岡 秋夫(赤坂)

麻雀同好会

令和4年7月~9月

優勝 日置 勝宏(三城)
準優勝 長澤 逸男(広域)
3位 大野 勝正(三城)
女性賞 吉安真佐子(広域)

会員募集中

かがやきクラブ大垣の会員であればどなたでも、いつからでも、参加できます。お申込みは事務局まで。お待ちしております。

岐阜県で初めての
家族葬専門葬儀社

家族葬
の
アイル

火葬式パック 98,000 円~
(税込 107,800 円)

らくらく
一日葬パック 298,000 円~
(税込 327,800 円)

ゆったり
家族葬パック 398,000 円~
(税込 437,800 円)

資料請求の方にもれなくいつでも利用できる
5,000円の葬儀施行補助券をプレゼントします。

資料請求 今すぐ

0120-556-113

〒503-0835 岐阜県大垣市東前3丁目8番地1



印刷・製本

水谷印刷

〒503-0887 大垣市郭町4-112

TEL 0584-78-3256

FAX 0584-74-1641

目でみる 地区老連の活動

この一枚

南杭瀬 地区老連

令和4年
5月13日(金)

西地区
センター



生涯学習

生涯学習「手話教室」を開きました。手話サークルの皆さんによる“かんたんな手話”を習いました。

西 地区老連

令和4年
10月30日(日)

西地区
センター



西地区ニュースポーツ大会

馬肥ゆる秋、そしてスポーツの秋。2種目の競技後、成績を発表しました。健康維持、仲間づくりを約束しました。

洲本 地区老連

令和4年
11月21日(月)

珀宝寺



物故者法要

金箔珀寶寺にて会員30数名集まり故人の供養を致しました。生前をしのび今日を生かされている事に感謝するひとときとなりました。

宇留生 地区老連

令和4年
10月15日(土)

さくら児童公園より
赤坂子安神社



歩け歩け大会

今年も歩け歩け大会をしました。以前は美濃国分寺まで行っていたのに、今はこの距離がベストとなりました。

荒崎 地区老連

令和4年
10月13日(木)

荒崎地区
センター



荒崎かがやきクラブ屋内軽スポーツ大会

ルール講習の後、クロリティー、スカットボール、マグダーツ、GGホールインワンゲームを楽しみました。

中川 地区老連

令和4年
11月11日(金)

中川地区
センター



中川老連健康教室

今回は講師に大垣徳洲会病院の院長間瀬隆弘氏を迎え、「それなら徳洲会へ行こう」を演題にて健康について話を聴きました。

文芸

俳句

清水の秋に会う旅二寧坂
千体の仏に会おう京は秋

木戸南桜会 大西 誠一

秋の寺華やぐスポット賑はへり
秋暑し音羽の水に手を清め

不老長寿会 鶴巻 タケノ

幻しの城を探して未枯るる
水枯れて明神池や草紅葉

赤坂中部第一長寿会 富田 洋子

川柳

初夢は六十億の恵比須顔
斯くあるが大往生は叶えたい

和合新町寿会 堀 吉則

文芸作品を募集しています

短歌・俳句・川柳・絵手紙

かがやきクラブ事務局へ
お送りください

今後の行事予定

◎かがやきクラブ女性部研修会(初詣)
1月13日(金)

熱田神宮・徳川美術館・名古屋城
同本丸御殿

◎かがやきクラブ新年互礼会
1月18日(水) 11時30分〜

大垣フォーラムホテル

◎かがやきクラブ福祉大会・
及び おたがいさま訪問研修会

2月22日(水) 13時30分〜

大垣市情報工房5階スィンクホール

◎会計処理相談会(要予約)

2月16日(木)、17日(金)、3月9日(木)

13時〜15時45分

スイトピアセンター4階自治会室

《会員勧誘のお願い》

皆さんご存じですか？ 老人クラブってほぼ60歳から入会可能なんですよ。

「まだ仕事しているから」とか、「まだそんな年じゃない」とかと言われる方がみえますが、入会してすぐには馴染めないもの。時間があるときにのみの参加とか、興味のある活動から参加していただくとか、工夫してお誘いしてみてください。お一人おひとりのお誘いが大きな力になります。お仲間は多いほうが楽しいですよ。



編集後記

●昨年も、コロナ禍に振り回された1年でした。6月から3か月間ラジオ体操を、10月から3か月間ウォーキングと清掃活動の取り組みを行い、フレイル予防に努めてきましたが、これからも継続していくことが大切です。

●2023年の卯年は、今までの数年間か

ら大きく「飛躍」し、私たちの生活や活動が「向上」する年になってほしいものです。

●2月は「会員増強月間」として、地区老連も単位クラブも取り組み、かがやきクラブの良さを知ってもらい、仲間を増やしましょう。(編集委員会)

清心苑は、自然の光が明るくふりそそぐゆったりとした廊下が東西に配置され、各ユニットをわかりやすく繋いでいます。随所で屋外に通じ、吹抜などで中庭にも面しておりますので、豊かな陽の光と爽やかな風を満喫することができます。ご入所者様と外との自然な繋がりが生まれ、季節ごとに移り変わる西美濃の風景を楽しんでいただけます。



南館

北館

特別養護老人ホーム

清心苑

〒503-2223

大垣市矢道町1丁目303番地
TEL 0584-93-0510

デリカサイトで
おいしい笑顔

お寿司・オードブル・
お弁当のご注文、宅配承ります。

お客様のご要望に応じて、ご用意させていただきます



グルメ宅配 ■ご注文はこちら おいしいみな

キヨシ 0120-014537

デリカサイト
(株)大垣市加賀野4丁目1-20
TEL: (0584) 77-1811 #0

インターネットからご予約OK
みのみしょう
美濃味匠 キラリ

