

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あげます。

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っています。

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、活動を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るない等々、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、

によるウクライナ侵攻は、戦災にあつてゐ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、収束することを願つてやみません。

役員の皆様には、特にお世話をおかげしますが、よろしくお願いいたします。

新しい年が会員の皆様にとつて、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。

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、昨年から始まつたロシア

によるウクライナ侵攻は、戦災にあつてゐ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、収束することを願つてやみません。



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、回りの人間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いま



かがやきクラブ大臣の皆様には  
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



かがやきクラブ大臣の皆様、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、これまで培つ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くただいており、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

ただいておりまこと、深く感謝申し上げます。

さて、コロナ禍が長引いてはおりますが、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りますことを願つております。

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」の三大祭りをはじめ、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

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。

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。今後も、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つ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ひ申し上げます。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、新年のご挨拶といたします。

ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
理											
事											
安	日	南	杭	瀨	北	南	北	女性	部長	盛年	委員長
井	新							和合	名	東	文化委員長
加	萩	奥	柄	小	山	北	北	和幸	田	石	健康委員長
藤	野	田	川	沢	本	村	村	男	田	明	
弘	民	義	勝		房	敬	敬				
夫	男	朗			子	治	治				





## 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の記入・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



た。

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

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)

祀られています。訪問時、千手観音像は勢ぞろいしており、庄重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m<sup>2</sup>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。

## 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。



出典：岐阜県健康福祉課

## 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

### 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

かがやきクラブ大垣



### 岐阜県老人クラブ連合会 会長表彰

#### 会長表彰

##### (個人の部)

小沢 眚(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)
-----------------	-------------------

##### (仲間づくりの部・特別表彰) 特定事業表彰

本町盛年クラブ(東)	(北)
------------	-----

##### (仲間づくりの部)

藤江町2丁目かがやきクラブ(東)	(北)
------------------	-----

宿地第一寿会(日)	新第四楽生会(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

#### 書の部

#### 優秀第2席 佐藤 直人(浅草)

#### 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

#### 俳句の部

#### 優秀第2席 今津 紗代(洲本)

#### 優秀第1席 棚橋 道子(三城)

#### 優秀第3席 早崎 美弥子(西)

#### 佳作 佳作

#### 川柳の部

その後、岐阜県警察から、交通事故が発生しているそうです。皆さま充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」が民踊を、「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。おかげで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。

## 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)  
会場 西濃地区 // 11月17日(木)  
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	桧第1	(静里)
優勝	世安寺内	(西)
グラウンド・ゴルフ	興文A	(南)
準優勝	稻葉かがやきクラブ	(青木)
三位	中川GG同好会	(西)

### 第24回西濃地区老人クラブ 軽スポーツ大会 成績表

優勝	東大滝ペタンククラブ	(垂井町)
準優勝	駒野新生クラブ	(海津市)
三位	上磯パーシモンズ	(神戸町)
ペタンク	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靈前に此度の無事を祈りました。歩を進め向うことに数分にて「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つ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大垣市情報工房に到着しました。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つたかと感じた次第です。



アジャパンの建物に着いてソフトピアノでアレンジ曲を演奏。健脚であつてつい足早の人、のんびりマイペースの人、色々な人達を伴つての歩きには、その気配りが大変であつたことと想います。若手同行係の皆さん、ご苦労様でした。さすがにゴールに着くと解放感は否めません。

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)

見れば悠かなるかです。墨俣一夜城を幽かに見て、西に目を移すと、手前にお勝山、後方に山を一望に見渡す展望

申します。

(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

スイトピアセンター  
男女共同参画活動室

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、気付かないと。高血圧・高血糖・脂質異常などを放つ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、病気には繋がらない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。健康づくり参加の方々として、チヤレンジシートで参加するのも良

い方法だと思います。

## 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



## 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。スクワットなどお薦めです。

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

真っ青な秋空の下、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ふことで、個人戦を行いました。成績については、関ケ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□に文字を入れて四文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 |   |   | ⑥ | 花 | 風 | ⑦ | 一 | 期 | ⑧ | 神 | 出 |
|   | 霹 | 靂 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

[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。

# ニュースポーツ大会 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つ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ト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1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トチーム60人、スカットボールチーム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

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	瀬かがやきクラブ	17
3位	佐久間久美子	屋飯4区睦寿会	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

ハイスクア賞

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	津中かがやきクラブ	50

ないかと感じました。

競技プレーでは全体的に得点が高

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

## 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した。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つていま

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つていましたね？ 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、そ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。

今後もぜひ続けていただき、健康維持に努めてください。

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。

実践していこうと思います。

気力を充実して、元気でいるため

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。

# 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

〔漢字カント〕

- ① 朝々
- ② 五星鑿中
- ③ 月齋一軒
- ④ 立眞乞易鑿
- ⑤ 善天辟鑿
- ⑥ 花鳥圖
- ⑦ 一期一會
- ⑧ 神出鬼沒

(健康委員会)

はじめてに「変わらるごみの出し方」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」に対して関心を持ち、正しく実践していくといふ思います。

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。新型コロナの状況が気になる



## 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

施できることを願います。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

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のが、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。

高齢者にとつて有益な情報とメッセージカードにチョコレートを添えて、12月中旬までに訪問宅にお届けしました。お元気なお顔が拝見でき、嬉しく思いました。今後も研修を重ね、おたがいさ

ま訪問に役立てていきたいと思つています。

（女性部）



檜原神宮

最初に訪れた檜原は、『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



紀三井寺

かい、想像を絶する苦難を乗り越え、畝傍山東南の麓に檜原宮を創建されたといふことです。

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はじめ、だんじり祭りのマルチ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）

## かがやきクラブ 1泊2日研修の旅 岸和田だんじり会館、 檜原神宮と和歌山城

A班  
11月11日（木）  
B班  
11月12日（水）  
C班  
11月13日（木）  
出発



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。城というも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。



紀三井寺



紀三井寺

## 全国老人クラブ創立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、老人クラブ育成成功労



(写真提供：全国老人クラブ連合会)

厚生労働大臣表彰  
(育成成功労者表彰)  
寺 純乃 (宇留生)  
全国老人クラブ連合会会长表彰  
(育成成功労者表彰)  
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



(写真提供：全国老人クラブ連合会)

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く、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。

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。お待ちしています。

### 会員募集中

令和4年7月～9月

令和4年7月～9月

第35回大会

12月13日(火)

### ボウリング大会の結果

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)  
(ゴルフ同好会)

### ゴルフコンペの結果

岐阜県で初めての  
家族葬専門葬儀社

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)

家族葬  
の  
アイル

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

# 目で見る 地区老連の活動

に一枚

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)  
珀寶寺



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瀬瀬隆弘氏を迎へ、「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  
千体の仏に出会う京は秋

木戸南桜会 大西誠一

秋の寺華やぐス。ボツト賑はへり  
秋暑し音羽の水に手を清め  
不老長寿会 鶴巻 タケノ  
水枯れて明神池や草紅葉  
幻しの城を探して未枯るる

不老長寿会 鶴巻 タケノ

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 则吉

川柳

## 文芸作品を

募集しています

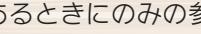
短歌・俳句・川柳・絵手紙

かがやきクラブ事務局へ  
お送りください

## 《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。時間があるときののみの参加とか、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ね。





## 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）

(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。ご入居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。



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

