



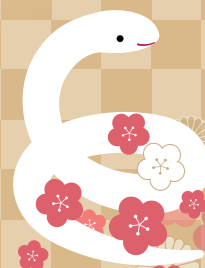
# かがやき



## 新年のじあいさつ

かがやきクラブ大垣

会長 西田勝嘉



会員の皆様には、令和7年新春をつつがなくお迎えになられたこと、心よりお喜び申し上げます。

昨年元旦には、能登半島地震が発生し、石川県を中心に甚大な被害が生じました。更に9月には被災地を豪雨が襲い重ねての被害が生じております。そんな中で被災地の老人クラブでは、会員の安否確認、避難所の運営など、被災地を支える重要な役割を果たしていると聞いております。かがやきクラブでも全国老人クラブからの呼びかけを受け、被災地救援拠金活動に取り組みしました。県老人クラブを通じ全老連から被災地の老人クラブへ届けられました。会員の皆様の温かいご協力に感謝申し上げます。

さて、老人クラブを取り巻く環境は、年々厳しいものとなっております。価値観の多様化、仕事を

持つ高齢者の増加、社会の変化に伴ない老人クラブへの加入率の低下等々、課題が山積しております。加入率の低下は、会員の高齢化をも招き、ひいては役員の受け手がない故の解散と最悪の結果となることもあります。

しかし、一方では、地域住民の参画と協働により、誰もが支え合う共生社会の実現を目指すために、友愛活動を行ってきた老人クラブに対し、役割と期待は高まっています。今こそ地域を支える老人クラブとして、①会員の健康の維持・増進を図る「健康づくり」②地域の団体との連携による支え合いの「地域づくり」③共に活動し、感動する「仲間づくり」に積極的に取り組んでいきましょう。

今年10月には、ねりんピック岐阜2025が開催されます。老人クラブとして、地域伝承館の運

営が任されています。地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能や、日頃の老人クラブの活動をステージやブースで紹介し、世代間の交流を図ります。かがやきクラブからはステージに3団体が出演し、ブースでの出展においても3団体が予定されています。ぜひ、足をお運びいただき、温かいお声をかけてください。また、令和7年度は、大垣市老人クラブ連合会は60周年を迎えます。これまで繋いでくださった歴代の役員の皆様の熱意とご尽力に、会員の皆様のご理解とご支援に心より感謝申し上げます。

六十年と申しますと、人と言うならば還暦です。これからもクラブ活動を継続するために、これまでの活動に一工夫加えたり、若い世代の声に耳を傾けたりして、新しいクラブ活動を考えてみてください。

「ひとりの力！みんなで一つの力」お一人おひとりが老人クラブを支えます。本年も益々のご協力・ご支援をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。



## 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、日  
ごろから「健康・友愛・奉仕」の  
三大目標のもと、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賜り、  
心より敬意と謝意を表する次第で  
ございます。

## 新年のごあいさつ

大垣市議会

議長 空 英明

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。  
令和七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、長年培って  
こられた豊富な知識と経験を生か  
した多彩な事業を積極的に実施し  
ていただき、誰もが住み慣れた地  
域で心豊かに安心して暮らせるま

昨年を振り返りますと、自然  
災害が相次いだ一年でございまし  
た。年初の能登半島地震では石川  
県における甚大な被害に対し、本  
市からも緊急消防援助隊をはじめ  
DMAT、給水車などを派遣し、  
復旧・復興支援に努めた他、台風  
第10号による本市の浸水被害に際  
しては、各地域の状況を鑑み適時  
適切な避難情報の発令と、迅速な  
復旧活動に尽力してまいりました。

その一方で、コロナ禍も収束に  
向かい、「大垣まつり」をはじめと  
するイベントや行事で、市内各地  
が活気に満ち溢れ、多くの市民の  
皆様の笑顔が見られましたことは、  
大変喜ばしい限りでございます。

ちづくりに多大なご貢献をいた  
だいておりますことに、深く感謝を  
申し上げます。

さて、昨年は元日に能登半島で  
大きな地震が発生し、甚大な被害  
をもたらしました。避難生活の長  
期化によって亡くなられたり体調  
を崩される方が数多く報告されて  
おり、あらためて健康であることの  
大切さ、難しさを痛感しております。

日頃から健康を維持するため  
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

本市といたしましても、昨年3  
月に策定した「第9期大垣市高齢  
者福祉計画・介護保険事業計画」  
に基づき、高齢者の皆様が住み慣  
れた地域で安心して暮らせるよう、  
地域での見守りや支え合いの仕組  
みづくり、健康増進や介護予防の  
推進など、福祉施策の更なる充実  
に努めてまいりますので、皆様  
には、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  
ご挨拶とさせていただきます。

とを願っております。

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  
らすことのできるまちの実現に向  
け、努力を積み重ねてまいります。  
皆様におかれましては、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。

むすびに、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  
りますことを心から祈念申し上げ  
まして、新年のごあいさつといた  
します。

謹賀新年

顧問 大垣市長

石田 仁

相談役 健康福祉部長

大澤 一弘

会長 興文

西田 勝嘉

副会長 総務委員長

和合 名和幸男

健康委員長

西 石田 明

文化委員長

東 北村 敬治

盛年委員長

浅草 國枝 芳則

女性部長

日新 福岡 篤子

理事

南 小沢 眸

北 杉川 勝次

南杭瀬 奥田 義朗

日新 星野 昭博



## 新年のごあいさつ

大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、新しい年の始まりを健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

日頃から皆さまには、さまざまなクラブ活動を通じて、健やかで生きがいを持った暮らしがいただけ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。

## 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、明けましておめでとうございませう。

かがやきクラブの皆さまにおかれましては、新年を健やかにお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。日頃から大垣市社会福祉協議会の事業全般に多大なるご支援、ご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年は元旦に能登半島地震が発生し、9月には台風14号により、再度大きな被害を受けました。また、本市においても8月に台風10号により、床上浸水等の被害が発生するなど、災害時の対応における地域の絆の重要性をあらためて感じていただいております。

一方で、地域での助け合いの意識や繋がり等「地域コミュニティ」の希薄化が課題となっており、地域住民の皆さんが、自主性を持ち活動できるよう、日ごろから地域における連帯感の醸成が重要です。こうした中、貴クラブにおかれ

震が発生し8月には南海トラフ地震臨時情報が発表され、大垣市においては台風による水害が発生するなど、自然災害について考えさせられる一年となりました。能登半島被災地へは、職員を派遣し支援活動を行いました。

今年は団塊の世代の方々が七五歳になられ、一層高齢化の進展が予想されます。大垣市社会福祉協議会といたしましては、昨年度より第五次地域福祉活動計画「くらし支える、支えあう」の基本目標に基づき、誰もが安心して暮らせるまちづくりに向けて職員が一丸となり日々の業務に取り組んでお

ましては、「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、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等に精力的に取り組んでおられ、大変心強く、心より感謝申し上げます。

今後も、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取り組んで参りたいと考えております。

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。新年のごあいさつといたします。

ります。今後も地域の実情に応じた支援のために一層の努力をしていく所存でございます。

貴クラブにおかれましては、「健康・友愛・奉仕」の活動理念のもと、地域に密着した健康増進事業など幅広い地域活動に取り組んでおられ、長寿社会をより活力ある豊かにする担い手として一層ご活躍されることを期待しております。

終わりに、かがやきクラブ大垣のますますのご発展と、会員の皆さまのご活躍、ご健勝を心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

### 理事

安井 浅野 公正

宇留生 正田 正

静里 野原 和義

綾里 内藤 孝司

洲本 春日井 忠

中川 小野 栄一

三城 棚橋 博美

荒崎 外村 邦雄

赤坂 竹中 義郎

青墓 桐山 実

若手クラブリーダー

荒崎 外村 邦雄

(再掲)

### (女性部)

#### 副部長

東 高田 啓子

#### 理事

中川 林 嘉代子

#### 理事

興文 大橋 節子

#### 理事

荒崎 森 美津子

#### 監事

静里 早野 正雄

#### 監事

綾里 山田 正次

### (事務局)

#### 事務局長

水野 奈穂子

#### 事務職員

田中 優子

#### 事務職員

富田 めぐみ

# 第63回 飛水クラブぎふ大会 (第30回 芸能大会) が開催される

令和6年12月5日(木)  
高山市民文化会館 大ホール

大会は気温一桁のなか、県下各地から約700人が集まり、熱く盛大に開催されました。



日程は、式典・第1部功労者表彰・感謝状の授与・作品コンクール入賞者表彰、第2部芸能祭です。式典では、大会宣言が読み上げられ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のスローガンのもと、クラブの存在意義を高め、一層の生きがい・健康づくりを進めていくことを採択しました。

## 全国表彰!

### 全国老人クラブ連合会 会長表彰

- |                                  |                                  |               |  |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------|--|
| 女性リーダー<br>老人クラブ育成功労<br>福岡 篤子(日新) | 若手リーダー<br>老人クラブ育成功労<br>國枝 芳則(浅草) | 永年勤続<br>松岡 照子 | 優良クラブ<br>藤江町2丁目かがやきクラブ<br>(東)<br>浅草かがやきクラブ(浅草) |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------|--|

表彰式では、功労者149人と6団体に会長表彰が授与され、作品コンクール入賞作品の表彰がありました。  
出品数は次のとおりです。

### 岐阜県老人クラブ連合会 会長表彰

#### (個人の部)

- |           |           |           |            |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 高田 啓子(東)  | 西脇 清治(浅草) | 山田 育夫(静里) | 牧野 義貞(宇留生) | 正田 正(宇留生) | 藤井 健郎(北)  | 高田 啓子(東)  |
| 小川 一成(中川) | 宮川 清一(三城) | 畑中 和郎(荒崎) | 森 美津子(荒崎)  | 築瀬 清子(荒崎) | 竹中 壽明(赤坂) | 野田 紀男(赤坂) |

#### 特定事業表彰

#### (仲間づくりの部・特別表彰)

- |                            |                            |                                 |                 |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 稲葉かがやきクラブ<br>神明長寿会<br>(青墓) | 郭町3丁目福寿会<br>和合団地寿会<br>(興文) | 大井ふれあいクラブ<br>中曽根いきいき同好会<br>(安井) | 昼飯第二光寿会<br>(青墓) |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------|

### 岐阜県老人クラブ連合会 会長感謝状

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 大西 誠一(西) | 小川 勝(和合) | 北岡 幸(青墓) |
|----------|----------|----------|

### 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<br>日本画の部<br>優秀第4席 宮下 芳子(洲本) | 洋画の部<br>優秀第1席 佐藤 淳子(東)  | 彫刻の部<br>優秀第3席 和田 悟(安井)        | 書の部<br>優秀第3席 田中 令子(西) |
| 文芸作品<br>短歌の部<br>優秀第3席 高橋 久子(宇留生) | 俳句の部<br>優秀第5席 福岡 篤子(日新) | 佳作<br>川柳の部<br>優秀第5席 山田 良子(赤坂) |                       |

日本画11点、洋画13点、彫刻・工芸27点、書14点、写真25点、短歌29点、俳句48点、川柳12点  
(総務委員会)

## 新健康づくり事業

### 「ラジオ体操」・ 「ウォーキングと 清掃活動」で

虚弱を予防しよう！

昨年同様、『フレイル予防』として「ラジオ体操」を7月・8月、「ウォーキングと清掃活動」を10月・11月の各々2か月間行いました。大勢の方にご参加いただきありがとうございました。

この事業は、地区老人クラブ連合会または、単位クラブの健康づくり事業の一環としていただければ幸いです。

### さて、みなさんは『フレイル』を ご存じですか？

「健康」から「要介護」にいたる手前の状態のことで、次の5項目のうち3つ以上に該当する場合を「フレイル」、1〜2項目のみ当てはまる場合は「プレフレイル（フレイル予備軍）」と言います。

① 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5〜5 kg以上も減少する

② 何をするのも面倒だと感じる日

が週に3〜4日以上ある

③ 歩く速さが遅くなる

④ 握力が弱くなる（男性・26 kg未満、女性・17 kg未満）

⑤ 軽い運動・体操、または定期的な運動・スポーツをしていない

### フレイル予防に必要な3項目は 次のとおりです。

① 食事の栄養バランスを見直す

↓ 低栄養は免疫機能および筋力・体力の低下を招く大きな要因であり、食事では「主食」「主菜」「副菜」「汁物」と、バランスの取れた献立を心がける。

（注） 丼物や麺類などの一品料理ばかりでは、どうしても栄養が

かたよる。

② 適度な運動を行う

↓ 最低でも1日5,000歩以上歩くと、筋力の低下を防げる。

③ 社会参加の機会を増やす

↓ 地域の集まり、趣味の会などに積極的に参加することにより、ストレス発散にもなるよい機会となる。

ウォーキング効果を高めるためには、次のようなフォームを心がけましょう。

① まずは背筋を伸ばして立つ

② 目線は15 mほど先へ

③ 顎（あご）を引く

④ 肩の力を抜きリラックス

⑤ 肘（ひじ）を軽く曲げ、肩甲骨を意識しながら後ろに引くように振る

⑥ 踵（かかと）から着地し、つま

先でしっかりと地面を蹴る

⑦ 歩幅は「身長÷100 cm」

※普段歩いている歩幅より広く！

最後に、あの大谷選手がゴミを拾う場面を見たことがありますか。

「どうしてゴミを拾うのか？」とインタビュースされ、『人が捨てた福を拾っている』と答えたそうです。

多くの老人クラブでは、奉仕活動として道路や公園などのゴミ拾いをされていますが、ペットボトル・空き缶・空き瓶まで捨ててみると腹が立ちませんか。

そんな時、彼のように「福を拾う」気持ちになれば儲けもんですね。

これから寒さが厳しくなりますが、縮こまってないで、体を動かしましょう。そして人と会っておしゃべりしましょう。元気に過ごすために。

（健康委員会）

## フレイル予防のために 3本柱

### 食生活 & 口腔ケア

肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質をバランスよく、しっかり食べる。

歯と口の健康を維持するために定期的に歯科検診を受ける。



### 運動

毎日歩く、体操する、できれば階段を使う。



### 社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす。







初日は強い雨で、見学者の減少が危ぶまれました。幸い翌日は天候が回復し、例年と変わらず241人が観覧に訪れていただきました。  
(文化委員会)

出品された作品は甲乙つけがたいものですが、市長賞、市議会議長賞、かがやきクラブ大垣会長賞及び奨励賞を選び、表彰式にて表彰状が授与されました。本年も多くの方に鑑賞していただけるよう、土曜日を開催日に加えています。

作品は文芸の部（短歌、俳句、川柳・絵手紙）、美術の部Ⅰ・Ⅱ（日本画、洋画、書、写真、彫刻、工芸）などの幅広い分野から会員の力作125点が出品されました。いずれも会員の日頃の研鑽の成果が十分に感じられる素晴らしいものでした。さらに大垣市長石田仁様から水墨画「松」、大垣市議会議長空英明様から小面「雪」を特別出品していただき、花を添えていただきました。

## かがやきクラブ 作品展の開催

令和6年6月28日（金）・29日（土）  
スイトピアセンター展示室3・B・3・C



美術の部Ⅰ 市長賞

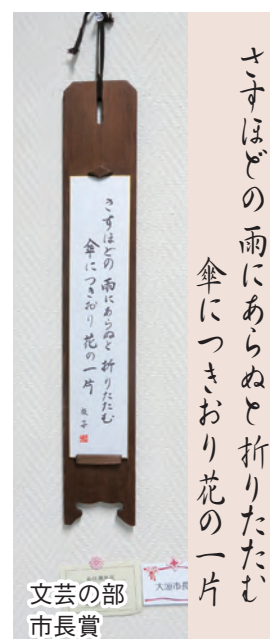


美術の部Ⅱ 市長賞

文芸の部	部 門	作 品 名	出品者名	地 区
市 長 賞	短 歌	花	日比野友子	南杭瀬
市議会議長賞	俳 句	獅子岩も	高橋ふみえ	北
かがやきクラブ大垣会長賞	俳 句	新緑へ	浅野 正	赤 坂

美術の部Ⅰ	部 門	作 品 名	出品者名	地 区
市 長 賞	洋 画	花言葉（自己愛）	佐藤 春代	浅 草
市議会議長賞	書	旅	田中 令子	西
かがやきクラブ大垣会長賞	日本画	牡丹	佐藤美智子	浅 草
奨 励 賞	日本画	梅薫る	宮下 芳子	洲 本
奨 励 賞	洋 画	その先へ	佐藤 淳子	東

美術の部Ⅱ	部 門	作 品 名	出品者名	地 区
市 長 賞	工 芸	文化ししゅう	水谷 紀子	宇留生
市議会議長賞	写 真	雪解けの朝に見た光景	奥田 芳子	南杭瀬
かがやきクラブ大垣会長賞	工 芸	赤い狐と緑の狸	和田 悟	安 井
奨 励 賞	工 芸	一心	河合 将司	和 合
奨 励 賞	写 真	楽しい日	灰野 栄一	北





かがやきクラブ  
**芸能大会 盛大に開催**  
令和6年9月5日(木) 午前10時30分  
サイトピアセンター音楽堂

開会式では、西田かがやきクラブ会長の挨拶に引き続き、石田仁市長、空英明市議会議長とご来賓の皆様からのご祝辞を頂きました。続いて演技では各地区、単位老人クラブより日頃の文化活動を通じ、健康づくり、仲間づくり、地域の活性化を願い、熱心に取り組んでこられた成果を、舞台いっぱいに繰り広げられ、感動しました。

種目は昨年同様に、民謡、舞踊、太鼓演奏、フラダンス、コーラスなど多彩でどれも自慢の出し物でした。全部で演技12組、カラオケ

4名の出演があり、見たえのあるものばかりでした。特に優勝された、赤坂レディースの皆さんのダンスは、若々しく、きびきびとしていて、30才代に戻った感じでした。カラオケ出演者は歌手顔負けの歌声でした。

最後にアトラクションとして、かがやきクラブ大垣愛唱歌「仲間たち」の体操と「ふるさと」を女性部が先導し、会場の皆さんと一緒に手話を交えて歌いました。

表彰式後におたのしみ抽選会も行い、楽しい一日を過ごすことが出来ました。(文化委員会)



### 優秀作品

#### 一・大垣市長賞

〈ダンス〉スリートベロム  
スリーディ

みんながみんな英雄

赤坂レディース(赤坂)

#### 二・大垣市議会議長賞

〈太鼓演奏〉ぶち合せ太鼓

和クラブ(洲本)

#### 三・かがやきクラブ会長賞

〈民謡〉日本お祭り北から南へ

優友会(北)

#### 四・奨励賞

〈ダンス舞踊〉とくみつ二代女

とくみつ一座(静里)

〈民謡〉百まで踊ろうお座敷小唄

ささらぎ会(西)

## 住宅のお困り事 ありませんか?

見積無料

30万円以上の契約をされた方にカタログギフトをプレゼントします。

玄関ドア・引戸  
取替

車庫シャッターを  
電動に取替

カーポート等  
取付

### 八木ガラス(株)

大垣市領家町2-11 (十六銀行北支店となり)

☎ (0584) 81-4385(代)

他社の見積りよりも1円でも高い時は申し出て下さい。

原価割れしなければ喜んでお請けします。

## 脳トレ★チャレンジ!

### なぞなぞに挑戦!!

①獅子舞の頭がしっぽになったら、  
どうなるでしょうか?

ヒント「しっぽ」は別の言い方ができますよね?

②重い病気にガガるのに何秒ガガる?

ヒント「重い病気」は別の言い方ができますよね?

☆健康管理しっかりして、寒い冬、乗り切りましょうね!!

答えは16ページにあります。





## 第33回かがやきクラブ 軽スポーツ大会を 開催

令和6年10月24日(木)・25日(金)

浅中公園多目的広場

前日からの雨も上がり、好天に恵まれ、2日間にわたり軽スポーツ大会を開催しました。

大垣市長石田仁様、大垣市議会議長空英明様をお迎えし、ご祝辞をいただき、その後お二人によるクロッケーゴルフの始打で競技をスタートしました。

今年度は、浅中公園陸上競技場の改修工事のため、2日間に分け、1日目はペタンク(18チーム)と



クロッケーゴルフ

クロッケーゴルフ(15チーム)。2日目はグラウンドゴルフ(44チーム)を行いました。日頃の練習成果を十分発揮され、熱戦を繰り広げ爽やかな汗を流し

### 第33回かがやきクラブ 軽スポーツ大会 成績表

#### 〈クロッケーゴルフ〉

優勝 北星 (北)

準優勝 長沢南シルバー会 (安井)

三位 貝曾根不老長寿会 (中川)

#### 〈ペタンク〉

優勝 安井A (安井)

準優勝 東 (東)

三位 林 (北)

#### 〈グラウンドゴルフ〉

優勝 安井C (安井)

準優勝 青木町青寿会 (赤坂)

三位 興文A (興文)

### 第26回西濃地区老人クラブ 軽スポーツ大会 成績表

#### 〈グラウンドゴルフ〉

優勝 安井A (大垣市)

準優勝 八会 (大垣市)

三位 押越 (養老町)

#### 〈ペタンク〉

優勝 東大滝ジージーズ (垂井町)

準優勝 広幡 (養老町)

三位 関ヶ原町玉 (関ヶ原町)

#### 〈クロッケーゴルフ〉

優勝 半兵衛 (垂井町)

準優勝 ごうどバラクラブ (神戸町)

三位 上磯パシモンズ (大野町)

ました。成績は次のとおりです。各種目の上位チームは、第26回西濃地区軽スポーツ大会に出場しました。(健康委員会)



グラウンドゴルフ



ペタンク

## 第22回かがやき 健康ウォーキング

令和6年6月13日(木)  
東・三城地区

三日連続の猛暑日のなか、大垣競輪場をスタート・ゴールとし、約3kmを予定の150人を大きく超える190余人の参加でウォーキングしました。当日も暑い日でしたが、ウォーキング中は幸いにも曇り空で強い陽射しもなく、熱中症などの事故もなく終えることができました。

受付後、競輪場の場内へ入り、選手が走るバンクを初めてご覧になった方も、久しぶりの方も一緒に興味深く眺めておられました。ただ、選手が練習で走っていればもっと興味深かったと思われ残念でした。



第一チェックポイントは、新緑園自治会のご協力を得て「新緑園集会所」。ここを過ぎて中之江川の堤防上では「昔はこの辺一帯田んぼばかりだったのに、住宅地になってしまったねえ」との会話が聞かれました。コースの中間点の三城公園では、三城地区老連の協力による「おもてなしのお茶」の提供があり、ひと息



入れて談笑する姿がありました。また健康ウォーキングでは初めて外部の事業者さんから「スポーツドリント」の提供があり、有り難く頂きました。

三城公園の自噴水「未来の泉」の水で涼をとられていた方が多くおられました。公園内には約700本の「ツバキ」が植えられているとのことですが皆さん気づかれたでしょうか。



最後の見所の「新善光寺」では衣を着用した住職さんから、外側の欄干にある「牛に引かれて善光寺」の彫り物と、石造りの雨水樋に刻まれた「卍」が、左右で形が異なり、向かって右側は順満字「福」を、左側は逆満字で「智」を表す、などと説明を受けました。

ゴールの大垣競輪場へ最後に到着したグループは締切りまで十分な時間を残した11時20分。拍手で迎えられ、全員ウォーキングを終えました。ご協力頂きました三城地区老連の皆様有難うございました。

(盛年委員会)

## かがやき 健康ウォーキング

歩いて・食べて・見て・体験して  
まちなか満喫!!

令和6年12月1日(日)

3回目となるまちなかウォーキングは、天候に恵まれ、418人の参加を得て開催いたしました。市内在住の高齢者とその家族などなたでも参加可能なウォーキングです。アクアウォーク大垣2階を出発し、守屋多々志美術館・大垣市役所南玄関・大垣公園グラウンドゴルフ体験・新しく設けられた多目的イベントハウスでのeスポーツ体験・おおがき駅ピアノを巡って、出発点のアクアウォーク大垣2階へ戻ります。



10時半過ぎに、しんがりとして出発。駅階段を降りると、早速和菓子屋さん、西美濃通行手形を使っている数名の方を発見しました。横目で見ながら守屋多々志美術館近くまで行くと、東へ向かう方、ベンチに座り、焼きたてのせんべいをほ

おぼる方多数発見。「うまそうだな、食べたいな」と思いながら、チェックポイントの守屋多々志美術館でスタンプをもらい、文字を確認して、地下道をくぐり大垣市役所南側へ。

ここで人生会議のアンケートに答え、スタンプをもらい、文字を確認して、キッチンカーがたくさん並んでいる市役所西側の丸の内公園へ移動。一番南側で、大垣女子短大のコーナがあり、学生さんから歯周病予防の歯磨きの方法を教わり、特殊な歯ブラシを1本頂き、「ヤッター」気分で大垣公園へ。ここで、グラウンドゴルフ体験。ホールインワンとはいかなかったけれど、2回で入ったので、お菓子をもらいました。

このままeスポーツ体験のイベントハウスへ向かう方、少し寄り道をして、お茶屋さんのアイスを食べに行く方、いろいろでした。私は、イベントハウスへ。スタンプ、文字確認をして、いよいよ人生初めてのeスポーツを体験しました。まずは、マリオカートの手車体験。あちこちの壁にぶつかり、コースを外し終了。次は少し得意なボウリング。つい力が入りすぎ、もう少しで転倒するところでした。スイングを大きくすればいいそうです。最後は太鼓の達人。孫がやっているところを見ていたので、これならばと挑戦したのですが、一番簡単なコースを選んだにもかかわらず、散々でした。自信をなくし、

とほとほと駅に向かいます。噴水広場で、以前垂井の朝倉公園でみたラッピングカーが多数展示されていました。駅へ向かうと、駅ビル1階の総菜屋さんから通行手形を使って出てきた方に聞くと、なんとカキフライと小さなゆでたまごがもらえたそうです。ちなみに昨年は唐揚げでした。駅階段を上る元気もなく、エスカレーターを使っておおがき駅ピアノへ。スタンプ、文字を確認して、力をふりしほり、ゴールのアクアウォーク大垣2階へ。みなさんから盛大な拍手をもらいゴールです。

スタンプ、最後の文字を確認して、スタンプカードに記入。文字のクイズは「笑顔あふれる場」それは「かがやきクラブ大垣」が答えでした。今年の

完歩賞は、昨年と変わって、花より団子、育つとカイワレ大根のようになるスプラウトという物でした。サラダで食べられるそうです。今年からeスポーツも加わり、満足いただけたでしょうか。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

(盛年委員会)





# 文化にふれる旅

源氏物語への旅と田村神社

令和6年10月1日(火)・2日(水)  
3日(木)・4日(金)

大垣を出発し、千余年前の舞台紫式部とその時代を彩る源氏物語ミュージアムへと到着、館内では道長や式部が召したであろう着衣の数々、優雅さは置いて十二単衣を羽織つての動きや着脱にさぞやと思う次第です。

次に着いたのは十円玉でおなじみの平等院です。私見ですが鳳凰堂と左右の客殿が正面では連結していない事を気付いたのは新鮮でした。平等院ミュージアムは初め



源氏物語ミュージアム

ての入館です。

館内にどっしり落ち着く梵鐘、鳳凰堂の屋根に金色に輝く鳳凰の元型、国宝の鳳凰の年を経て落ち着いた精緻な姿に気を引かれました。

また、藤原道長を供養する為の雲中供養菩薩像の濃やかに作られた様子には、まさに雲上にあるような軽やかさと慈愛に満ちた暖かさを感じました。いずれも深く感銘を受ける作品群でした。

宇治を出て信楽陶苑たぬき村にて昼食をとりました。迎えてくれる大小様々の狸には一人静かに笑みをこぼすだけです。

最後に訪れたのが田村神社です。



宇治平等院

奥羽蝦夷討伐で名をあげた坂上田村麻呂を祭祀とした近江の神社です。木立に囲まれた神域参道をゆくと、厳肅さを増すのが感じられます。こうして歴史ある神社を巡るとき、思わず比較して残念に思うのは我が大垣の戸田十万石の氏社である八幡神社のことです。たとえ戦災による焼け野原より復活したとは云え、外堀の水門川が障りになったとは云え、神域参道の狭さ短さが残念です。私情が入りました。申し訳ありません。

以上の行程をもつてかがやきクラブ大垣「源氏物語の旅及び宇治平等院、田村神社」への旅を終えました。(文化委員会)



田村神社

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

時間と費用に負担が少ないセレモニー、火葬式。

火葬式 基本プラン **98,000円～** (税込107,800円)

※通夜式・告別式のお葬式は行いません。

ご遺体のお迎え・安置・火葬手続き・火葬

家族葬の  
アイル

〒503-0835 岐阜県大垣市東前3丁目8番地1

資料請求はお電話・QRコードから。

0120-556-113

スマホからQRコードを写してください。





## 富士吉田市 シニアクラブ連合会と

### 視察交流

令和6年7月8日(月)  
～9日(火)

富士吉田市シニアクラブ連合会を訪問し、意見交換を行って参りました。

富士吉田市の人口は、大垣市の約1/3ですが、老人クラブ会員数は、かがやきクラブ会員数を上回っています。これは、シニアクラブと自治会との連携が強いこと、それによって、対象者が老人クラブ入会に対し抵抗感が低いことが伺えました。また、既存の集まり(同好会・同窓会・町内会等々)を利用し、知り合いに声をかけ、会員一人ひとりが勧誘活動行っているとのことでした。

シニアクラブ組織は、各ブロック(かがやきクラブという地区老連)から選出される男女一人ずつが、一人は市老連会長として、他の方々は全員副会長としてシニアクラブの運営にあたります。ブロックは、ブロック長と女性役員としてもう一人ずつを選出して、運営にあたります。かがやきで言う







理事が、市老連・地区老連・単位クラブ会長として、多重の任務を負うことは無いようです。市老連としての事業は少なく、地区での事業に重きを置いていて、たくさんの方々が関わって事業を行うよう、「班長」の役割が重要であると感じました。高齢者が、身近な場所である老人クラブ活動に参加できること、多くの方々がお世話役になり、自身もいきいきと活動できていることは、見習うべき点であると考えます。

(総務委員会)

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。

**冬は特にご注意ください!!**

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
			
暖	寒	寒	熱
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

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**  
インターネットからご予約OK  
デリカサイト  
(社) 大垣市加賀野4丁目1-20  
TEL: (0584) 77-1811 代  
みのみしよ  
美濃味匠 キラリ

かがやきクラブ大垣の皆様



これからも皆様にアイされる  
旅行会社を目指し頑張ります。  
よろしくお願いします。

**株式会社 アイ・ツーリスト**

岐阜市鹿島町1-10 加藤第2ビル6F  
TEL 058-255-0050 FAX 058-255-0051  
担当者: 高野好洋 富田和彦 玉野裕騎

## 会員投稿 コーナー

## レッツエンジョイ!

## 木曜会俳句クラブの

## 活動状況

林町3丁目第2慰老会  
会員 堀江 敏子

林町第2慰老会活動の一環として、俳句を学んでおります。毎月木曜日に開催しておりますので通称「木曜会俳句クラブ」と呼んでいます。

「木曜会」は平成28年1月に発足し、今年で9年目をむかえます。町内の会員で俳句に興味のある人が参加し、長年俳句に携わっておられたキャリアのある島岡嘉明様を講師にむかえ小人数（7名）ではありますが、一回もお休みもなく楽しく熱心に参加しております。句会は毎月第3木曜日午後1時から林町会館に於て。お題があり1人3句作って提出し、会では講師を交えて皆で添削したり、評価したり、話し合いを持ちます。毎月1席から3席までを選び会館内に掲示させて頂いております。

初回は句作の経験のある人、ない人もいましたので、作るに於ての基礎的な約束事など丁寧に講師の説明がありました。17文字に纏めるのは難しかったのですが、一番身近な事から始まり、興味感心を持ち、身の廻りの世界を広げ、物に対する感動する力も養い、豊



富な語意力も必要となって来ます。現在では会を重ねるにしたい内容のある句が出来るようになりまし。昨年のかがやきクラブの作品展文芸部の部で賞を頂く会員も出て参りました。また芭蕉会館投句箱になにげなく投函した句が入選したり、少しづつ結果が出て来たようにおもわれます。

活動としては、毎年6月に開かれるかがやきクラブ主催の作品展への出品を始め、年2回発行の会報紙「かがやき」の文芸欄への投句も行っています。また、芭蕉会館の投句箱にも積極的に投句し、時々開催の諸行事にも出来る限り参加しております。お互いに励ましあって元気なうちに継続して参りたいと願っております。

令和7年2月は**会員増強月間**です。

老人クラブの存在は、地域コミュニティを考える中で、大変重要な団体です。

しかし、老人クラブを継続するためには、これまでのクラブ活動を見直すタイミングが来ていると考えます。

高齢化が進む社会の中で、地域を支える団体のひとつとして、果たすべき役割は今後さらに重要になると思われます。

私たちにとって大切な老人クラブです。皆で話し合いながら、これからのクラブ活動、若い方のニーズに合うクラブ活動について考えていきましょう。



## 老人クラブ会員増強のためのヒント



- 若いクラブ会員または、未加入の方の声を聴いてみましょう。
- 老人クラブでの仲間づくり・生きがいづくり・居場所づくりをアピールしましょう。
- 人が集まる場所では、老人クラブの楽しい話をしましょう。





## 歳末施設訪問

令和6年12月11日(水)  
13日(金)

市内11か所の高齢者施設を施設所在地の地区老連役員が訪問しました。

### 特別養護老人ホーム

#### 「清風苑」を訪問

#### 北地区老人クラブ連合会連役員

多和田施設長さんにみかん及び雑巾等をお受け取りいただき、そのあと、施設の様子をうかがいながら、見学をさせていただきました。

全室個室で部屋も明るく整備されていて、1階の大きなガラス戸から桜の頃は素敵な景色がみられるようで、コロナ禍以後、地域の人にも見ていただくなど交流を少しずつ広げていけたらと話してみました。

私共もいず

れはお世話になるところかもしれません。できるだけ先延ばしにして、それまで元気に活動できたらと思



(総務委員会)

## 「かがやき愛の募金」を 歳末たすけあい募金に

寄贈

4月から屋内事業等で、皆様にご協力いただいております「かがやき愛の募金」を、12月19日(木)に大垣市社会福祉協議会へお届けいたしました。

西田会長と福岡副会長兼女性部長から、「歳末たすけあい募金」として、社会福祉協議会の早崎広俊常務理事に手渡されました。

皆様のご協力に感謝し、ご報告させていただきます。

### 募金額

3万4千330円

誰しもが安心して暮らせる地域づくりの一助となるよう、これからも「かがやき愛の募金」を続けてまいります。ご協力のおかげで、いろいろしくお願います。



## 文芸

### 俳句

おでんの灯立木に吊し客を呼ぶ  
紅葉晴れ茶飲む宇治川屋形舟

西寿会 日比昌子

秋草のほんのり香る奥座敷

枯葉舞う中に立ちたる妖艶婦

林町第二慰老会 北村 えみ子

トラクター耕す前後に鳥下りる

レンゲ咲き田んぼ一面ピンク色

林町第二慰老会 小寺 ま津子

日本海一瞬隠し冬怒涛

荒波のしぶきはともに水仙花

林町第二慰老会 島岡 嘉明

盆踊り月も仲間に炭坑節

鮎三味景色も旨し大広間

林町第二慰老会 高木 章子

霊峰富士黄金に染めし初日の出

何処へか流れに任す花筏

林町第二慰老会 高橋 ふみえ

嵯峨のにて花野を闊歩こころ旅  
裏木戸の鍵確める十三夜

林町第二慰老会 堀江 敏子

能登被災心痛めし春を待つ

厳寒に着込みて未来の地球護り

林町二丁目明朗会 岩田 敏子

書くことをいとはぬ友の花書簡

轉りや人寄る処けたたまし

貝曾根町不老長寿会 鶴巻 タケノ

翠玉の湖面に写る雲の峰

紫陽花や御寺巡るや石の段

赤坂中部第一長寿会 川出 久美子

剪定の風通る道武家屋敷

佇みしこぼれ落ちそなバラ一花

赤坂中部第一長寿会 林 みき子

### 川柳

百円であれこれ買えた時期あった

長生きと幸セイコールであつてネ

和合新町寿会 堀 吉則

### 文芸作品募集しています

かがやきクラブ事務局へお送りください



グラウンドゴルフ

## 静里 地区老連

通年  
徳光白髭神社境内公園

徳光第1と第2かがやきクラブ併せてのグラウンドゴルフの会です！会員数は127名、年1回大会があります！賞品付きです！初回開始＝2020年10月20日 開催日＝毎週火、木、金 夏期＝4月～11月：8時～10時 冬期＝12月～3月：8時30分～10時30分 参加者平均12～18名 頑張っています!!

## 綾里 地区老連

令和6年11月24日(日)  
綾里小学校グラウンド

綾里連合自治会主催の防災運動会に参加しました。今回の運動会では防災を5つのフェーズに分割し、「事前準備・災害発生・発生直後・避難生活・生活再建」とそれぞれに応じた競技を体験しました。



南海トラフ地震を想定した防災運動会



健康教室

## 中川 地区老連

令和6年11月1日(金)  
中川地区センター

健康教室「めまいと難聴の対処方法」を開催しました。めまいの原因は耳石にあり、急におきためまいへの対処方法、メニエール病の治療法などを学びました。

## 和合 地区老連

令和6年7月30日(火)  
和合集会場

最近、特殊詐欺による被害が多発していることを踏まえ、地区会員の皆さんが被害に合わないよう、納涼親睦会の時間を割いて、大垣警察署生活安全課の講習を受けました。



警察講習



藤まつり歩け歩け運動

## 赤坂 地区老連

令和6年5月3日(金)  
各地域～赤坂スポーツ公園

毎年恒例の藤まつり歩け歩け運動を今年も実施しました。小さいお子さんも参加して各単位クラブの地域から出発し、杭瀬川の右岸を通り赤坂スポーツ公園まで行き、イベント、大太鼓、レクダンスなど藤まつりを1日楽しく過ごしました。





げんき学級

## 東 地区老連

令和6年 7月10日 (水)  
東地区センター

コロナ禍で諸活動を自粛してきましたが、今年第1回目の「げんき学級」を開催いたしました。今回は中川地区北方町演芸一座に9人来て頂き福と笑いで、舞踊会、スコップ三味線等、楽しく愉快地に沸くひと時でした。

## 西 地区老連

令和6年 12月8日 (日)  
三重県四日市市

1日楽しめる天然温泉と銘を打ち、会員親睦会を行いました。いつもと違う会で、元気な顔と声を確認しました。“次回また逢いましょう”



日帰り親睦(研修)の旅 開催



生涯学習(頭を使って)

## 南 杭 瀬 地区老連

令和6年 5月10日 (金)  
西地区センター

若い頃を思いながらバルーン遊びを行いました。皆と協力しながら動物や花などを作りました。

## 日 新 地区老連

令和6年 11月28日 (木)  
日新地区センター

久し振りに日新地区センター祭が実施され、日新楽生会女性部会は、実に5年振りに写経に挑戦し作品展に出展しました。一人静かに写経するのが理想でしょう。「女三人寄れば姦しい～」と言われるのが落ちですが、集団で女性が静かに写経している姿もまた不思議な光景です。(笑)



日新地区センター祭

## ゴルフコンペの結果

## 第67回コンペ

7月29日(月)

優 勝 三代

敏之(宇留生)

準 優 勝 河村

弘(広域)

3 位 清水

喜三(和合)

## 第68回コンペ

9月30日(月)

優 勝 清水

喜三(和合)

準 優 勝 近藤

春久(宇留生)

3 位 安田

次男(広域)

## 第69回コンペ

11月25日(月)

優 勝 笠谷

泰文(三城)

準 優 勝 浅野

公正(安井)

3 位 遠藤

寿浩(広域)

(ゴルフ同好会)



## ボウリング大会の結果

## 第41回大会

6月11日(火)

優 勝 増田

英司(西)

準 優 勝 桑原

敏雄(広域)

3 位 清水

清(三城)

## 第42回大会

9月10日(火)

優 勝 山田

和義(安井)

準 優 勝 青木

利幸(青墓)

3 位 中山

雪男(興文)

## 第43回大会

12月10日(火)

優 勝 西田

裕司(宇留生)

準 優 勝 渡邊

幸子(南杭瀬)

3 位 大橋

文夫(静里)

(ボウリング同好会)

## 麻雀同好会

## 令和6年4月～6月

優 勝 説田

信正(広域)

準 優 勝 羽根

田友宏(広域)

3 位 名和

昭郎(日新)

## 令和6年7月～9月

優 勝 石田

明(西)

準 優 勝 安藤

満雄(中川)

3 位 長澤

逸男(広域)

(麻雀同好会)

## 編集後記

●第37回全国健康福祉祭ぎふ大会「ねんりんピック岐阜2025」～清流に輝け ひろがれ長寿の輪～が、令和7年10月18日～21日に開催されます。老人クラブが担当する「地域文化伝承館」では、岐阜ならではの伝統芸能や地域文化の伝承活動を、実演や展示で紹介します。ぜひ、ご家族ご友人をお誘いいただき、ご来場ください。

●老人クラブ会員の減少に歯止めがかかりません。かがやきクラブ大垣では毎年2月を「会員増強月間」としています。地区老連・単位クラブ・会員お一人おひとりが勧誘活動に取り組んでください。あなたが感じる老人クラブ活動の良さ・楽しさを伝えてください。(編集委員会)

①お申し込み  
②010-755-1111



ひざが痛い方  
ひざが気になる方  
ひざの専門医がいる



岐阜清流病院  
☎058-239-8111

膝の悩みや不安を抱える方へ  
整形外科の体制を強化中

膝の痛みや不安はQOL(生活の質)に関わる問題です。当院ではひざの人工関節置換術で用いる手術支援ロボット「ROSA」を導入。手術の一部をロボットがアシストすることで、より正確で安全性の高い手術と早期回復を目指しています。

岐阜市川部3丁目25番地



整形外科医師