



伊万里市老人クラブ連合会

伊万里市松島町73  
市老人福祉センター内

☎0955-22-7108

FAX0955-22-2256

メールアドレス  
imari.rc@ihn.jp

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

# 伊万里市老連だより

第 98 号

令和6年度 伊万里市老人クラブ連合会 評議員会(総会)

## 「楽しみながら、声をかけあいながら」



【議長】  
占野 秀男氏

4月23日(火)、伊万里コミュニティセンターにて、令和6年度伊万里市老人クラブ連合会評議員会(総会)を開催しました。

総会にはご来賓として桑本成司副市長様をはじめ5名の方々にご出席いただきました。

議事につきましては、議長として選任された占野氏の進行のもと令和5年度事業報告、決算、令和6～7年度会長・副会長および監事の選任、会長表彰慶弔規程の一部改正、令和6年度事業計画、収支予算が審議・承認されました。

今年度も会員の皆さんと力を合わせ、楽しみながら、声をかけあいながら活動に取り組んでまいりましょう!!



令和6年度 伊万里市老連  
会員数状況

単位クラブ	会員数	新入会員
伊万里 木寿会	80	3
大坪 古賀	61	0
北部	56	1
栄町	78	0
大昭会	25	2
立花 新天町	62	4
大川内 長寿会	160	8
牧島 長寿会	208	6
黒川 深山	35	0
西部	354	18
波多津 老人クラブ	45	16
南波多 福寿会	338	8
大川 天寿会	188	8
松浦 老人会	77	0
二里 二里第一	80	7
大里	147	1
東山代いきいき夢クラブ	201	10
山代 東部第一長寿会	54	2
しろやま長寿会	89	5
合計(19)	2338	99
前年比	△139	14

会長あいさつ



伊万里市老人クラブ連合会  
会長 平田 騏一郎

生きがいのある老人会へ

この度、市老連会長に再任されました。大坪老人クラブ及び栄町老人クラブ会長の平田です。3年目になります。

初めに、自己紹介をします。

私は、昭和14年2月4日生まれで、85歳になります。22歳までは、福岡県三潴郡三潴町西牟田本町(現在は久留米市です)で過ごしました。小中学校は西牟田小学校、西牟田中学校。高校は八女高校、大学は佐賀大学教育学部(小学校4年課程)を昭和36年3月卒業。同年4月より伊万里市立山代西小学校へ赴任しました。同校には4年勤務し、その後、山代東小、東山代小、

滝野小学校(白南郷分校)、牧島小、波多津東小、東松浦郡入野小を経て、最後は大川内小の校長を務め、平成13年3月に60歳で退職し、38年の教員生活を終えました。

その後、3年間ほど大川小学校の学校給食センターの所長を務めたのを最後に今に至っています。

老人会への入会は、60歳になつたとき、先輩から老人会への入会を勧められ、何のためらいもなく入会しました。

初めは、旅行系の仕事に従事しましたが、その後、会長が退任されて、自分にその仕事があ

わってきました。その時、私は何のためらいもなく、自然と引き受けました。私は今まで一度も「イヤ」と言ったことがない性分で、言われたら何でも「ハイ」と言っけて引き受けてきました。

私は、頼まれたら断わらない事を身上としています。言われたら、何でもすぐ引き受けました。よく先輩から、お前は何でも「イヤ」と言ったことがないねと言われます。誰でも初めは「イヤ」と言っけて断ると言われました。本当にお前は変わつてい

ると言われましたが、誰かがやらねば会はずぶれると思っから引き受けるのですよと言っていました。

私は、一生懸命やれば出来ないことはない、いつも思っています。

他の人も出来ないことはないはず。ただ、したくないから、楽をしたいからの違いだと言っています。

最後になりましたが、私の希望は今の市老連をもっと、もっとと楽しい、生きがいのある老人会にしたいと思っけていますので、役員の方々ははじめ会員の皆さま、素晴らしいアイデアや考え、知恵を出してください。老人会に入っけてよかつたと言える会にして行くのではありませんか。今後の皆さま方の活躍を期待しています。

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・救急科・緩和ケア内科  
疼痛緩和内科・麻酔科

**星のライフクリニック**

伊万里市南波多町井手野2438-1  
TEL.0955-24-3131

医療法人博友会

**堀田病院**

心療内科・精神科・内科

伊万里市立花町2974番地5  
TEL 0955-23-3224 FAX 0955-23-6960

SHOJI PAINT

一般建築塗装

**庄司塗装**

TEL 0955(22) 1272

伊万里市二里町大里甲1515-4  
佐賀県知事許可(般-4)第12422号

SHOJI PAINT

ネット7-7&エコハウス

**Pana Pana**  
バナバナ

バナソニックの店

**ことぶきや**

伊万里市大川町大川野3756  
☎29-2036 FAX 29-2782

NUCHIGUSUI

(有)もとやま

〒848-0023 佐賀県伊万里市大坪町丙2044  
090-8660-1457

健康に  
長生きするために  
様々な未病の  
指標になる

**毛細血管チェック**  
無料体験会実施中!!

社会福祉法人 花心会

特別養護老人ホーム

**グランパランいまり**

伊万里市大坪町乙1579-2  
TEL.0955-23-5261

### 令和6年度 市老連役員紹介

令和6年度の伊万里市老人クラブ連合会を運営していく役員です。  
今年度もクラブの活性化に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

#### 市老連役員・理事名簿

役職名	町連名	氏名
会長	大坪	平田 騏一郎
副会長	大川	重松 洋
	黒川	竹川 勝久
	大川内	川内 嘉津子
監事	伊万里	池田 忠夫
	大坪	占野 秀男
事務局長	二里	川棚 正則

役職名	町連名	氏名
理事	伊万里	岡田 美伸
	立花	森 日出子
	大川内	野口 勝美
	牧島	村上 健夫
	波多津	岸本 熊一
	南波多	岩永 孝雄
	松浦	山口 作雄
	二里	川棚 育夫
	東山代	樋口 政次郎
	山代	樋口 國昭

#### 女性部長名簿

役職名	氏名
市老連副会長	川内 嘉津子
市老連女性部長(大川内)	川内 嘉津子
市老連理事(波多津)	藤森 正代
市老連理事(大川)	高添 千鶴子
市老連理事(山代)	川久保 正子
町老連部長(伊万里)	岩本 勝子
町老連部長(大坪)	光田 美津子
町老連部長(立花)	○富村 隆子
町老連部長(牧島)	○大川内 久子
町老連部長(黒川)	○榎本 まゆみ
町老連部長(南波多)	○畑元 美恵子
町老連部長(松浦)	吉村 勝子
町老連部長(二里)	前田 シズ子
町老連部長(東山代)	○藤 笑美子

#### 友愛ヘルプ委員名簿

役職名	氏名
委員長(山代)	樋口 國昭
副委員長(伊万里)	山下 美直
町連委員長(大坪)	松本 潮美
町連委員長(立花)	高森 保
町連委員長(大川内)	山口 ヤヨイ
町連委員長(牧島)	○満江 セイ子
町連委員長(黒川)	○島田 八重子
町連委員長(波多津)	古川 タエ子
町連委員長(南波多)	○井手 憲一郎
町連委員長(大川)	高添 千鶴子
町連委員長(松浦)	山口 玉乃
町連委員長(二里)	前田 シズ子
町連委員長(東山代)	森 文子

※○印は新任

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

#### 西山友教司法書士事務所

司法書士 西山 友教

伊万里市立花町1542番地27  
TEL.0955-22-5988

お年寄りにやさしい **ガソリンスタンド**  
キッチン・バス・トイレ工事

#### 川井産業株式会社

伊万里市新天町619

TEL(0955)23-2185  
FAX(0955)23-2467

Kyusyu  
Distribution  
Transportation

#### 九州流通運輸株式会社

伊万里市松浦町桃川 2990-1

TEL 0955-20-6251  
FAX 0955-20-6255



SANWA

ビル総合管理・警備保障

株式会社 三和美装

伊万里市立花町字大堤2357-19  
TEL 0955-23-5465



一般貨物自動車運送事業  
(株)ラインシステム

尿素系AUS32

Eco2 Light 代理店

DPマフラー、EGR、リビルト洗浄システム

伊万里市松浦町堤川165  
TEL 0955-20-6833

お家の事なら

株式会社ワイズプランSP

伊万里市大川内町丙1360-1  
☎0955-23-0283

# 令和6年度 4～7月 主な活動報告

新型コロナウイルスが第5類へ移行し、各種行事等の人数制限も外れ、従来の規模での行事等が行えるようになったとはいえ、患者はまだまだ発生していますので、感染対策を十分に取ながら活動の輪を広げていきたいと思っています。

## ～スポーツ関係行事～

### ◇第37回市老連グラウンド・ゴルフ大会

期日：5月24日 会場：国見台球技場

62チーム（400余名）の参加でした。

今年も伊万里眼科様の協賛をいただき、豪華賞品をゲットすべく、各グループとも熱戦が展開されました。（16ページに詳細）



## ～奉仕・研修会等～

### ◇単位クラブ事務担当者会

期日：5月13日 会場：伊万里コミュニティセンター

参加者：24名

### ◇県老連訪問支援活動推進員養成講座

期日：6月6日 会場：佐賀市

参加者：18名



## ～理事会・委員会等～

◇理事会……………毎月上旬 会場：市老人福祉センター

◇女性部長会……………期日：4月12日 会場：市老人福祉センター

◇市老連評議員会総会……………期日：4月23日 会場：伊万里コミュニティセンター

◇友愛ヘルプ委員会……………期日：5月17日 会場：市老人福祉センター

◇県北部地区老連役員会……………期日：6月10日 会場：市生涯学習センター

◇福祉部会・女性部長会役員合同会議……………期日：6月14日 会場：市老人福祉センター

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

街を創る 人を結ぶ

**株式会社 古賀建設**  
**株式会社 古賀物産**

コガ生コン【日本工業規格表示許可工場】

本社 伊万里市東山代町長浜 2150-1  
☎0955-23-4188

●川棚支店・生コン川棚工場 ●生コン伊万里工場  
●生コン福岡工場 ●生コン佐世保工場  
●生コン諫早工場

有限会社  
**日設**

水道・下水道指定工事店

伊万里市大坪町甲1568  
TEL 0955-23-9650  
FAX 0955-23-9113

システムキッチン・バス・トイレ  
— 水廻りのリフォーム・浄化槽・管工事 —

**株式会社 前田吉彦商店**

伊万里市南波多町府招3632  
TEL (0955) 24-2265

最幸の空間をあなたに

**金崎建設株式会社**

伊万里市松島町110-2  
TEL0955-22-4106 FAX0955-23-6277

循環型社会で暮らしと環境を考える。

**株式会社 カンセイ**

一般廃棄物収集運搬業 浄化槽清掃業  
浄化槽保守点検業 産業廃棄物収集運搬業  
排水管清掃及び管内部カメラ検査 浄化槽補修工事等

伊万里市松島町88-1  
TEL 0955-22-6138 FAX 0955-22-3688

**株式会社 山口工務店**

型枠工事一式・建築工事一式・一級建築士事務所

伊万里市大川町立川602  
TEL 0955-29-2475  
FAX 0955-29-3153

# 令和6年度 8月以降 今後の主な事業紹介

6年度の事業につきましては、当初計画のとおり進めていきたいと思っておりますが、今年度は佐賀県でSAGA2024 国スポ・全障スポが開催される関係で、例年に比べ行事などの開催時期が変更になっているものがありますので、参加される場合は日時をご確認ください。

- ◇市老人福祉大会 期日：8月21日 会場：市民センター
- ◇市老連ゲートボール大会 期日：9月13日 会場：東山代運動広場
- ◇市老連ゴルフ大会 期日：9月19日 会場：佐世保国際C・C  
※若手会員の拡大を図る大会として開催します。
- ◇全国一斉奉仕の日 期日：9月20日 会場：市内各地で実施
- ◇交通安全マスコット人形贈呈 期日：9月20日 会場：市役所
- ◇蜂蜜販売（9回目）注文とりまとめ 期日：9月27日  
※大変好評です。多くの注文をお願いします。
- ◇県北部地区老連交歓G・G大会 期日：10月4日 会場：伊万里松浦グラウンドゴルフ場
- ◇市老連レディースG・G大会 期日：10月18日 会場：国見台球技場
- ◇市老連旅行会（1泊2日） 期日：10月末～11月（天草方面）
- ◇県老連クラブリーダー研修会 期日：11月7日 会場：佐賀市  
※伊万里市が発表市になっています
- ◇健康づくりウォーキング 期日：11月9日 会場：市内各地地区
- ◇市老連カラオケ・芸能・創作作品展 期日：11月20日 会場：市民センター
- ◇全国老人クラブ大会 期日：11月20～21日 会場：横浜市
- ◇県老連グラウンド・ゴルフ大会 期日：11月29日 会場：佐賀市
- ◇市老連三種合同研修会 期日：12月6日 会場：生涯学習センター
- ◇県老連女性リーダー研修会 期日：12月10日 会場：佐賀市
- ◇市老連役員研修会 期日：12月13日（予定） 市内視察等
- ◇市老連新会員募集活動強化運動の展開 期日：1月～ 市老連・単位クラブ
- ◇友愛活動県内交流集会 期日：1月17日 会場：佐賀市
- ◇単位クラブ会長・町連女性部長研修会 期日：2月13～14日 会場：未定

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**伊万里ケーブルテレビジョン** 株式会社

**ケーブルスマホ**

ケーブルスマホ利用者は  
無料 訪問・店頭でのサポート付き!!

伊万里市立花町1542-8  
☎0120-46-1780

活魚タンク・いけす  
FRP成型・製造

**KYOWA キョーワ**  
株式会社

代表取締役社長 古賀 通浩

本社 伊万里市東山代町東大久保1761-1  
TEL:0955-28-5111 FAX:0955-28-5050

**野中建設工業株式会社**

佐賀県伊万里市大川町大川野3165-2  
TEL 0955-29-2093

**伊万里牛**

こだわりの伊万里牛を  
最高級の伊万里牛を  
全国の皆様へお届けします

南波多ミート

有限会社 前田畜産南波多ミート  
伊万里市南波多井手野下ノ原2615-1  
☎0955-2013110

**排水のつまり**

お電話下さい

**(株)あくあぐりーん**

☎0955-22-4738

伊万里市立花町

環境に優しい空中窒素菌誘導型緑化工法  
綿状竹短繊維の特性で「ラス張工」が要らない  
「とってエコター」緑化工法  
NETIS QS-110013-A

**FUSO**

株式会社 **扶桑エンジニアリング**

本社 伊万里市大坪町丙2110-12  
TEL(0955)22-4171

# 声の会員



## 長寿会の魅力ってなんだろう

山代町東部第一長寿会  
西 曉浩

団塊の世代が後期高齢者に入って、高齢者の人口が増え続ける現況である。

しかし老人会に入会する人が大変少ないのが現況である、なぜだろう？か。グラウンド・ゴルフ大会、老連福祉大会、旅行の企画、奉仕の日、忘年会等行事は盛沢山計画されているものの、何かが足りないのか、魅力がないのか、人と会うことがめんどくさいのだろうか？

長寿会そのものの数も減少しています。地域婦人会という組織も無くなり時間が経っています。連合会という組織に問題があるとしたら、いや一人一人の個人の考え方に問題があるのか？自問自答をしています、人生100年時代になっ

て、人は長生き出来る時代になってまいりました。人それぞれ歩む一生はそれぞれ違います。現役時代は一生けん命に家族のために働いて働いて、60歳で定年退職を迎えて、でも暫くは働きますがよいよ仕事も辞めて、自由な時間を持ったとき、私達はどうしたらいいのですか。「一度きりの人生」「片道切符の人生」「人間に産まれさせて貰った人生」これから、どの様に過ごしたいとおもいますか？

.....  
残された限りある時間を有意義に過ごすことが大切なことと思います。

一人で楽しく過ごしていくことも大切ですが、地域の人々と共に、年齢の違った人々と共に、地域の公民



館で、出前講座・百歳体操・みんな集まってお喋り等、ああでもない・こうでもない・と考えすぎないで一歩我が家から踏み出していきましょうではありませんか？

残された僅かな時間・限られた時間の中で楽しく・有意義に過ごすことのできる「長寿会」の存在意義をもう一度ここで真剣に考える事が大事な事ではないでしょうか。皆さんの様に思われますか？

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**フクモ建築設計室**

伊万里市二里町大里福母乙3279  
Tel:0955-23-7789

**西部消防株式会社**

伊万里市立花町3366番地  
TEL 0955-23-2780

想いをつなぎ 夢ある未来へ

**KUROKI**  
**黒木建設株式会社**  
KUROKI.Construction Co.,Ltd  
本社 伊万里市松島町100番地1  
TEL 0955-22-7111

**KATAOKA MEAT LLC**  
あなたの食卓を  
美味しさを彩ります  
**(有) 片岡精肉店**  
代表取締役 片岡 清  
佐賀県伊万里市立花町1604-176  
tel.0955-23-2042 fax.0955-23-2064

立木伐採搬出  
産業廃棄物収集運搬

**株式会社 田中木材**  
産業廃棄物収集運搬許可 第213638号  
伊万里市立花町渚805-1  
TEL 0955-25-8242

不動産の  
賃貸・売買・管理・仲介

**MATSUNAGA REAL ESTATE**  
**松永不動産**  
TEL.0955-25-9179  
伊万里市立花町827-5

# 会員の声



## 難聴で認知症に？

新天町老人クラブ 高森 保

あと一年で2025年、それまでに高齢者5人に1人は認知症になると推定されており、その対策が急がれているそうです。もっと身近な僕自身が認知症、社会的役割を失ってはいよいよ孤立、認知症にまちがいなく なります。そして現状の認知症患者への偏見差別があるのを知っている僕から針の筵に座らせられそう。

### ②の扉 飲酒と喫煙

若い時はよく飲酒したが、今はちびちび、週二回、二回、缶ビール一本。喫煙は昔からやってない。喫煙者の吸い殻がイ捨て、嫌な感じ。

### ③の扉 難聴者PRR

「難聴者ですから老人会役職できません」と、会長職引いたものの友愛ヘルプ委員長。補聴器十万円もするのを使いながら、それでもよく聴き取れず聞き返し、面倒がられるが、理解してもらえるよう努力も必要。「ゆっくり話してね」「わかった」「首振り、手の合図。」「ミニ二ヶーションとりやすく霧

### ④の扉 黙って拝聴さようならおしゃべり会よ

困気づくりも必要。

行儀良く座って黙って拝聴。それしつかり受け止めたのが、拒否されたのかわからない会議。それにさようならして、もっと皆さん何でもいいから自分の見聞したこと、体験したこと、思い悩んでいること、何でも話してみましよう。聞いてもらいましよう。聞いている時相槌打ったり、ほほえんだり、首を振ってうなずいたり、どうかなあ。首を曲げたり聞き手も千両役者、話す方も千両役者、そんなおしゃべり会ができれば最高。認知症は吹っ飛びますと、思います。どうでしょうが。

### ⑤の扉 思いやりを持つおしゃべり仲間のグループづくり

これが認知症、引きこもりへ行かない扉かな。

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**HS HARADA**  
株式会社 **ペイントシステム**

- 建築塗装工事 ●防水工事 ●シーリング工事
- 看板設計施工 ●カットニングシート施工

佐賀県伊万里市大坪町丙674番地5  
TEL.0955-22-6237  
唐津事務所 佐賀県唐津市八幡町758-138  
TEL.0955-75-0347

仮設工事・不動産事業

**福正汽船有限公司**

代表取締役 犬塚 泰行

本社 伊万里市二里町八谷搦90-6  
TEL(0955)25-9212  
伊万里本部 伊万里市瀬戸町3134番地85

一般建築塗装・足場  
防水工事・シーリング工事

**株式会社 坂井工業**

代表取締役 坂井 和昭  
一級建築塗装技能士

〒848-0032 佐賀県伊万里市二里町大里甲2132番地26  
TEL・FAX 0955-22-2156

**LOTAS HATATSU**

いつも元気に安全運転で!!

有限会社 **波多津自動車**

伊万里市波多津町馬蛤淵5013-13  
TEL.0955-25-0023

LOTAS CLUB

いいものを造り続けて145年

佐賀県JA 名村労働組合・各宗法具取扱 指定店

伊万里 **うるし工房**  
おぶつだんの **しらかわ**

伊万里市新天町462-6  
☎(0955)23-5345  
FAX(0955)23-5374  
www.shirakawabutugu.com

スマートフォンでアクセス!!

有限会社 **田口紙店**

オフィス家具・OA 機器・事務用品  
学校教材・教科書・ギフト

伊万里市伊万里町甲595番地  
TEL 0955-22-6251

令和6年度 伊万里市老人クラブ連合会会員旅行

## ～島原の乱の舞台～ 島原・天草の旅2日間

**参加費**  
**28,000円**

※4名1部屋  
貸切バス1台当たり  
40名参加の場合

日次	行程	食事
1 日目	伊万里市 (8:00 頃発) …(高速)… 島原の乱の舞台 原城跡 (10:40 ~ 11:40) …島原の郷土料理をご堪能 南島原市内 (昼食) (11:50 ~ 12:40) …口之津港 (13:15 発) …(島鉄フェリー)…鬼池港 (13:45 着) …キリシタンの資料館 天草キリシタン館 (14:40 ~ 15:20) …天草市内 (泊) (16:00 頃着) ■天草松島温泉 松島観光ホテル岬亭 泊	朝：－ 昼：○ 夕：○
2 日目	ホテル (9:00 発) …天草土産のお買い物 藍のあまくさ村 (9:30 ~ 10:00) …日本一小さい鳥居を持つ神社 粟嶋神社 (10:40 ~ 11:00) …せいろ蒸の料理をご堪能 きくすいの里 (昼食) (12:30 ~ 13:30) …古民家の野外博物館 肥後民家村 (13:40 ~ 14:20) …(高速)…伊万里 (各地) (16:30 頃着)	朝：○ 昼：○ 夕：－

班	旅行期間	地区 (町名)
1	10月28日 (月) ~ 29日 (火)	西 部 (二里・東山代・山代)
2	11月11日 (月) ~ 12日 (火)	北 部 (牧島・黒川・波多津)
3	11月12日 (火) ~ 13日 (水)	東 部 (南波多・大川・松浦)
4	11月27日 (水) ~ 28日 (木)	中 部 (伊万里・大坪・立花・大川内)



今回も、たくさんの会員の皆様の  
参加をお待ちしております！

お申込み、お問い合わせは……  
各町単位クラブ会長まで

【総取りまとめ】伊万里市老人クラブ連合会事務局  
TEL 0955-22-7108

私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史  
「パソコン苦手」でもOK!



見積り  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 092-292-6538

株式会社 二チコミ

# 足腰を強くする 基本体操 椅子に座って基本体操

## 貯筋体操

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

### 1. 指先の曲げ伸ばし

- ①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
- ※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



### 2. 腕の内転と外転

- ①腕を伸ばす
- ②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



肩がすっきり軽くなる

### 3. 肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
- ※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



脇腹を柔らかくする

### 4. 腕の上げと横曲げ

- ①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
- ②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
- ※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



### 5. 腰の前後曲げ

- ①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



### 6. 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おしぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の方で上体を起こす。

背中中の筋力をきたえる



### 7. 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす



### 8. 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす



私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 「第17回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

# シニア川柳作品募集中

【お題】

## 便り

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和6年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



読めるかな？

# 難しい地区名 クイズ in 九州



九州の難しい地名を  
いくつ読めますか？  
ぜひ！チャレンジして  
みてください！

① **福岡** 馬出

[ 答え ]

② **佐賀** 啖分

[ 答え ]

③ **長崎** 調川

[ 答え ]

④ **熊本** 柵

[ 答え ]

⑤ **大分** 安心院

[ 答え ]

⑥ **宮崎** 都於郡

[ 答え ]

⑦ **鹿児島** 指宿

[ 答え ]

⑧ **沖縄** 為又

[ 答え ]

いくつ読めましたか？ 気になる答えは13ページに記載!!

## ◆頭の体操◆

### ひらがな並び替えクイズ

バラバラに並んだ5文字のひらがなを並び替えて、正しい言葉を作りましょう。(答えは13ページに記載)

① そいこうれ

□□□□□

② きるまだゆ

□□□□□

③ じとんむう

□□□□□

④ はたけなば

□□□□□

⑤ うにぎょん

□□□□□

⑥ しだいゆく

□□□□□

⑦ がかいんえ

□□□□□

⑧ あかさおん

□□□□□

# 「熱中症」

## 対策は万全ですか！



- ・ 7月から熱中症の発生が多くなります
- ・ 高齢者は、運動中あるいは家の中でも発生が増えています
- ・ 熱中症対策として次のことを確認しておきましょう

### 上手に水分補給をする

- こまめに水分補給
  - のどが渇く前に水分補給
  - アルコール飲料での水分補給は×
  - 一日当たり1.2リットルの水分補給
  - 起床時、入浴前後に水分補給
  - 大量の発汗時は塩分も
- ※カフェインや糖分の多い飲み物は、脱水になるので避けること  
(例: コーヒー、炭酸飲料、甘いジュース、砂糖の多いスポーツドリンク)



### こんな日は熱中症に注意

- ◎暑くなり始め (梅雨明け)
- ◎急に暑くなる日
- ◎熱帯夜の翌日
- ◎厳しい暑さが続く日



暑い夏に向けて  
しっかり対策をしましょう！



会 員 文 芸

川 柳



南波多福寿会  
岩永 孝雄

晩酌の量も減りいく傘寿過ぎ  
盃に浮いた話を詰めて飲む  
背の湿布頼む頼むと風呂上り  
上農に成れなかつたと草を取る  
孫の伸びアスパラガスに敵わない  
急所突く厨房の妻独り言  
人の世のシナリオのない面白さ  
もやもやの特効薬は風呂と酒  
何事もほどほどが良し生き易い  
今日も書く一つ良いこと日記帳



新天町老人クラブ  
高森 保

—長風呂よ—

川柳で人生勉強夜更かしだ  
川柳は仲間が居れば笑い会え  
川柳で一人芝居かうふふふ  
マーガレット柵越え咲いて天衣無縫  
柵越えの花嫌う女房刈る徒勞  
行く雲に歳月重ねもう卒寿  
健康は歩く習慣できてから  
万歩計持つて歩いて日々記録  
一万歩越えた日は飲む缶ビール  
今日の疲れ痛みも癒やす長風呂よ

短 歌



大川町老人クラブ天寿会  
中島 笑美子

どこまでも菜の花匂うこの径は  
シルバーカーが良く似合う径  
球場に折り目正しき掃け目あり  
ためろうて足ソツとのせおり  
長生きをすぎましたよお母さん  
不器用な生き方あなたゆずりです  
ひらひらとたゞ一ずに舞う雪の  
音なきしじま時よ止めるな  
下弦月いてつく夜の独り寝に  
こよいの夢はたれと逢うらん

俳 句



南波多福寿会  
松本 保

柔らかき色香を放つ花菖蒲  
宮地嶽しようぶ御殿の二万本  
わが庵四季を巡りて花菖蒲  
万緑や国境なしや池の峠  
万緑や奮いたたせる我が命

漢 詩



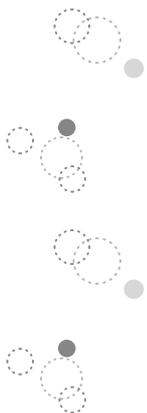
牧島老人クラブ長寿会  
村上 健夫

山郷の種籾準備芒種かな  
水門の開きて早や芒種かな  
老いてな交友の助けの薄暑なり  
庭の余花孟夏の旬に罷りいづ  
木漏れ陽の日陰うれしき薄暑かな

詠 牧島小学校創立百五十年

慈訓 文教 志向崇  
校風 脈脈 古今同  
恕思 礼節 児童健  
輩出 人才 翔日東

じくん ぶんきょうにして しこうたかく  
こうふう みやくみやくと こきんおなじ  
じよし れいせつの じどうはすこやかなり  
はいしゆつの じんさいは にととうをかけん



短歌調川柳



大川町老人クラブ天寿会

田代 速太

朝起きて外に出て見りや向いの山に、今朝も煙が立ち  
煙に促されさあ我も登れや

庭先の電線にツバメ二羽、昨年巢立つて南の国で越冬し  
今年は俺達の番だと変つて無いか古巣を下見に来ていた

この世には十二の色がある更にこの中から虹は七色選んだ  
俺の好みはねずみ色、衣類も建材も七山の御影石がその色

昔の人は七日目休みの暦を作った人は同じ仕事を続けていると  
飽き疲れる十日は長く五日は短い中を取っては数の七日と決めた

蜜蜂は数と勢いで人間が横取り出来るほど蜜を貯える その副作用で  
受粉が行われ、人為ですれば莫大な費用知らぬ間に行われ大偉業だ

サニーに乗って40年。何を積んでも荷役楽園内道スーイスイ  
昨日はトラック今日はレチャヤーに今じゃ主と寿命比べ

近頃意外と眠りが上手になり寝飽かず……と云うことは  
帰らざる眠りに近づいている兆しや

そうめん、カレー  
販売取り組みのお礼

令和元年度から取り組んでいま  
す「そうめん・カレー」  
の販売に今年も取り  
組みました。(今年で  
6回目)



昨年同様の3種類  
の商品を会員特別価  
格で案内していることもあって、  
会員の皆様からは大変好評いた  
きました。

皆様のご協力によって、今回は  
853個、2,117,700円  
のご注文をいただき、誠にありが  
たうございました。

なお、売上げ金の一部は、単位  
クラブの活動資金に充てられま  
す。

これから、猛暑が続ぎ体力はも  
とより気力も低下してきます。た  
くさん食べて健康維持に努めま  
しょう。

また、9月には好評の「はちみ  
つ」の販売を行いますので、ここ  
らもよろしくお願ひします。

編集後記

皆様がこの機関紙を読まれている頃は、  
丁度、4年に一度のパリ・オリンピック(今  
回は3年目ですが)の真最中で、皆さん  
も深夜眠い目をこすりながらのテレビ観  
戦で、日本人選手の活躍に盛り上がりが  
おられるところだと思ひます。

ところで、最近のオリンピック競技は、  
スケートボードやサーフィンなど若者に  
人気の種目が多数採用されて、多彩を極  
めています。正直、我々高齢者にはそ  
の面白さや、難しさが十分には理解でき  
ず、そのため、心から十分には楽しめて  
ないのが現状ではないでしょうか。

世界人口の1割以上を占め、かつ、年々  
その比率が上昇している私たち高齢者も  
見て、楽しめるような競技も行われたら、  
もっと全世代が一緒になって楽しめるよ  
うなオリンピックになるのになあと思  
っているところです。でも、なかなか  
この声は届かず、次回も同じような思  
いをしながら、オリンピックを観戦して  
いることでしょうか。眠い目をこすりなが  
ら考えた年寄りの戯れ言でした。

スポンサーの皆様へ

このたびは「伊万里市老連だより」  
に広告掲載のご協力を賜りまして誠に  
ありがとうございます。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を  
送れるように願って発行いたしており  
ます。

今後とも末永きご厚誼、ご支援いた  
だけますようよろしくお願ひ申しあげ  
ます。

伊万里市老人クラブ連合会

## 大川内町青螺長寿会

会長 野口 勝美

### 保育園や小学校の子どもたちに 「食」体験を



【前列左より】川内嘉津子(副会長兼女性部長)・野口勝美(会長)・黒髪正勝(評議員)・副島博司(評議員兼顧問)  
【後列左より】松尾マサヨ(評議員)・江口久宜(体育部長)・山口ヤヨイ(文化部長兼友愛ヘルプ委員長)・江向信夫(副会長兼会計)・田中正臣(評議員)・山本達治(評議員)  
【欠席】川副秀樹(評議員)

現在青螺長寿会の会員は160名で、8地域からなる単位クラブです。

主な活動としては毎月の市老連町長寿会の報告や事業計画等行い、また例会には軽スポーツや出前講座など積極的に参加して、会員同士の仲間づくりを目指しています。

運動面では5月、9月にグラ

ウンド・ゴルフ大会を行い、体カづくりにも励んで楽しく行っています。また、保育園との芋苗

植え収穫まで、七夕かざり、もぐら打ちなど、小学校生徒と田んぼの学校を実施しており、5年生が種まきから全校生徒による田植え収穫まで行い、食のありがたさを感じてもらっています。

## 牧島老人クラブ長寿会

会長 村上 健夫

### 地域と共に楽しく仲間づくり



【前列左より】村上健夫(会長)・條島眞(顧問)・大川内久子(女性部長)  
【後列左より】江口初江(会計)・岩本廣秋(副会長兼総務部長)・満江セイ子(女性副部長兼ヘルプ委員長)

会員数は今年度男女合計208名で、80代107名、90代42名、残りが70代と60代であります。10年前は300名でありました。人生百年時代に入り70代、60代の前期高齢者の入会が少なくなっております。

市老連の会員カードもできましたので、カードを利用して会員増につなげればと思います。今年も暑い日が続くと思われおります。皆さまも体にはご自愛ください。

# 黒川町深山老人クラブ

会長 中嶋 満正

## 全員が健康で明るく過ごせるクラブに

黒川町深山老人クラブの令和6年度の会員は、4支部35名と少人数です。会員も年々減少しています。

西部老人クラブ福寿会と合同で町老連として毎月役員会を行い、年間の行事を実施しています。

深山老人クラブでは、週2回のグラウンド・ゴルフ、週1回

の百歳体操や、地区内の玄海園定公園大平山にちなんで名付けた「うーひら山の会」は、毎月1回会員10数名がおしゃべり会

として集まる等会員がそれぞれ趣味を生かして活動しています。

今後も会員が健康で、明るく過ごせる老人クラブとなるよう取り組みます。



【前列左から】前田繁雄(副会長)・中嶋満正(会長)・谷口静子(副会長)  
【後列左から】中嶋隆治(会計)・横田徳雄(牟田支部長)・生嶋隆次(立目支部長)・崎田洋一郎(横野支部長)・欠席 川口洋子(清水支部長)

# 黒川町西部老人クラブ福寿会

会長 竹川 勝久

## 地域に貢献して友情を広げるクラブに



【左から】榎本まゆみ(副会長、女性部長)・島田八重子(友愛ヘルプ委員長)・柳本満晴(副会長)・竹川勝久(会長)・福川裕司(副会長)・喜多賢二郎(会計、庶務)

黒川町西部老人クラブ福寿会は、現在の会員数は東黒川地区の加入もあり12支部の354名ですが、数年前と比べても減少です。

深山クラブと町老連として月例会議を行い、行事予定及び報告を役員27名で協議しています。

健康づくり事業として佐賀大学や西九州大学と敬愛園の支援にて脳検診、認知症予防を行います。

毎週水曜日の百歳体操時に子どもに読み聞かせ等を行い、夢みさき公園のウォーキング大会、年5回のグラウンド・ゴルフ大会、家読会うちよみかいの参加、小学生等との三代の交流事業を計画しています。

今後もさまざまな活動に取り組み、地域に貢献して健康で明るく友情を広げるクラブとします。

# 大会結果 (敬称略)

☆ A グループ ☆			
順位	チーム名	スコア	
優勝	大里里和会	175	
第2位	伊万里木寿会	190	
第3位	大昭会	195	
☆ B グループ ☆			
順位	チーム名	スコア	
優勝	大坪栄町	185	
第2位	大里老人会	194	
第3位	大川内市村	198	
ニアピン賞			
No.	区分	氏名	チーム名
1	黄	松尾 愛子	牧島老人クラブ木須
2	赤	濱野 洋一	立花・新天
3	青	山口 伸子	大久保GG愛好家
4	緑	森 日出子	立花・立花

## 第37回伊万里市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

### 芝生の上、熱戦が繰り広げられる



5月24日(金)、国見台陸上球技場にて第37回伊万里市老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

普段練習している砂のグラウンドと違って、なかなか転がりにくい芝生のグラウンドに皆さん悪戦苦闘。特に長距離は思ったように進まないに苦笑を混じえつつも「ナイス2打!」「おいしい!」と歓声や応援が飛び交う大会になりました。

また、本大会では伊万里眼科様よりご協賛としてフラワーアレンジメント、賞品をいただきました。ありがとうございました。



会長



市長



私たちは伊万里市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 永世会  
**伊万里眼科**

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	×

土曜午後・日曜・祝日 休診  
☎0955-21-0160  
伊万里市新天町460-11

医療法人 恒和会 **堀江歯科診療所**

診療科目 一般歯科・小児歯科・矯正歯科  
インプラント科

理事長 堀江 稔  
矯正専門医 中川 麻紀

〒848-0028 佐賀県伊万里市脇田町169番地4  
Tel 0955-23-1188 Fax 0955-22-4111

高齢ドライバー安全運転支援  
**個人研修 受付中!**

詳しくは、電話にてお問い合わせください。

佐賀県公安委員会指定 国土交通大臣認定 適性診断・講習実施機関  
**伊万里自動車学校**

〒848-0027 佐賀県伊万里市立花町939-2  
佐賀県知事登録行車 地域-79号 伊万里自動車学校

■お客様センター(通話料無料) www.imari-ds.com

☎0120-23-5289

伊万里セレモニーホール  
有 田セレモニーホール  
セレモニーホールシオン・山代  
家族葬のアイセレモニーいまり新天

伊万里市老人クラブ連合会 指定斎場

24時間  
365日 **0955-22-4400**

**いび整形外科**

整形外科 リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~ 5:30	●	●	●	●	●	●

休診日:日曜・祝日  
伊万里市立花町1604-163  
**0955-20-1265**

医療法人 幸善会  
**前田病院**

伊万里市立花町2742-1  
TEL:0955-23-5101(代)

診療科目  
内科、腎臓内科、糖尿病内科、消化器内科  
血液内科、呼吸器内科、漢方内科、整形外科  
アレルギー科、リハビリテーション科、脳神経外科