



越前市 ECHIZENSI IKIKI SINIA KURABU RENGOUKAI

いきいきシニアクラブ連合会

発行所 越前市いきいきシニアクラブ連合会
〒915-0071 越前市府中1丁目11-2
市民プラザたけふ(3F)
TEL 0778-23-9595 / FAX 0778-43-5636

令和5年11月 28号



運動会ボール送り競争

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

 UKUTETSU GROUP

武生タクシー

ご用命は
☎0778-22-0012



山口司法書士事務所 相続登記 専用電話
(コココーラ配送センター前) **0778-22-3311**

遺言・任意後見・各種契約

～遺言や大切な契約は公正証書で～

武生公証役場

越前市京町 2-1-6 善光寺ビル1階
☎0778-23-5689

 笑顔を創る総合建設企業

株式会社 木原

代表取締役会長 山本達雄
代表取締役社長 山本清孝

越前市大虫町第7号2番地
TEL 0778-24-2200

 **小松タクシー** 有限会社
小松観光

越前市小松 1-4-7 ☎22-0585

タクシー・貸し切りバスのご用命は
☎0120-22-0585

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！





<http://www.nichicomi.com/>

第50回福井県老人クラブ大会

10月12日敦賀市で開催された第50回福井県老人クラブ大会で、福井県および福井県老人クラブ連合会から活動が評価され、表彰されました。(敬称略)
これからはますますのご活躍を期待いたします。

表彰おめでとうございます

老人クラブ育成功労者知事表彰



岩尾 高幸
(国高地区)

会員増強運動表彰

いきいきシニア第3クラブ(北日野地区)
岩本第2長寿会(岡本地区)

老人クラブ育成指導功労表彰



岡田 紀井子
(北新庄地区)



高坂 澄雄
(味真野地区)



生田 正一
(白山地区)



鈴木 與三市
(粟田部地区)

ニッセイ財団顕彰



おめでとうございます!

これは、元気で活力に満ちた高齢者の地域貢献活動に対し、贈呈されたものです。
東千福町おやじの会(南地区)と岡本地区長寿会が、ニッセイ財団の生き生きシニア活動の部で顕彰されました。

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

整形外科・外科・内科・リハビリテーション科

土川整形外科

常久町 8-1 (武生工業高校横)

☎22-5280 (代)

若泉歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	/	/
14:00~17:30	○	○	○	○	○	/	/
9:00~16:30	/	/	/	/	/	○	/

※土：最終受付 16:30 / 休診日：日・祝日

越前市文京2丁目12番38号
TEL.0778-24-3021

月岡医院

診療時間 / 平日 8:30~12:30
14:00~18:00

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

越前市本多1丁目10-18
TEL.0778-23-0220

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

株式会社 神山農園

さとういきいきクリニック

消化器内科(内視鏡)・内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	/	○	○	○	/
16:00~18:30	○	○	/	○	○	△	/

休診 水曜日・日曜・祝日 △14:00~16:00

越前市府中1丁目4-20
TEL.0778-21-0310

老人クラブリーダー研修会に参加して

越前市いきいきシニアクラブ連合会
会長 山本 正男

7月5日～6日の2日間の日程で名古屋市において開催されました。本県からは15名が参加しました。

■趣旨

老人クラブでは“のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを”をメインテーマに、健康を保持・増進するフレイル予防活動に取り組むとともに、友愛活動や魅力ある楽しい活動をすすめています。

本研修会は、ブロック内の老人クラブリーダーが相互交流を深めることにより、今後の老人クラブ活動の発展と魅力づくりを図ることを目的として開催。

■基調報告

「老人クラブの現状と課題」

全国老人クラブ連合会 事務局長 正立 斉

1. 全国老人クラブ連合会創立60周年記念大会開催報告
2. 高齢者を取り巻く状況
3. 老人クラブの現状
4. 全国的な取り組みの重点
5. 今後の取り組み（課題）
6. よりよい単位クラブ活動のために

■講演

「地域包括ケアシステムにおける老人クラブの役割」

健康開発部長 平川 仁尚

～予防から人生の最終局面まで～

あいち健康の森健康科学総合センター（あいち健康プラザ）

■事例発表

- ① 私たちの友愛活動 石川県志賀町 令和シニアクラブ
- ② 高齢者が主体となる地域づくり
福井県・永平寺町健康長寿クラブ連合会 ゆずり葉の会
- ③ つしま生きがいクラブの活動
愛知県 津島市老人クラブ連合会 つしま生きがいクラブ

それぞれのクラブが色々と工夫して活躍されている様子を知り大変よい研修会でした。



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

OFFICE・OA YAO
有限会社 八王商会
越前市国高2丁目254
TEL.(0778)22-6645

■複合機・パソコン・POSシステム・OAプランニング・サプライ・OAサポート
■各種オフィス家具・オフィスレイアウト・文具・カウネット（通信販売）etc

快適生活のお手伝い
上野ガス★
お台所、便所、洗面台のリフォームから蛇口の水もれや排水のつまりまで、等なんでもお気軽に御相談下さい！
越前市行松町16-21
☎24-1555

たけふクリニック
TAKEFU CLINIC
内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	○	○	○	/	○	☆	/
15:00～19:00	○	○	○	/	○	/	/

【休診日】木曜・日曜・祝日 ☆…9:00～13:30
越前市村国3丁目1-12
TEL.0778-29-1212

土木、建築工事請負業・一級建築士事務所
日本産業規格表示認証工場
(レディーミクストコンクリート)

株式会社 山田組
〒915-0852 福井県越前市松森町7番地
本社事務所 /TEL.0778-22-2466 FAX.0778-22-2465
生コンプラント /TEL.0778-22-0952 FAX.0778-24-0952

ヒロ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00～12:00	○	○	○	×	○	○	△
PM 4:00～7:30	○	○	○	×	○	○	×

△日曜・祭日（午前中）については予約診療とさせていただきます。
越前市国高3-37-4-3
TEL 0778-22-0101

山田歯科医院
受付時間 / AM9:00～12:30
PM2:00～5:30
休診日 / 木曜・日曜・祝日
越前市粟田部町33-6-7
☎0778-43-0345

活動の記録

家庭相談員研修会

6月26日に4階多目的ホールで開催し、76名が参加しました。県からの委嘱状を交付し、活動ポイント・認知症について研修しました。

地域の「良き話し相手」として関係団体等と連携して2年間務めていただきます。



若手委員研修会



6月19日に3階大会議室で開催し、15名が参加しました。

広報について研修し、今年度作成予定の会員拡大ポスターの協議をしました。

7月にポスターが完成し、市・地区集会施設や単位クラブがある集会所等に設置しました。

リーダー研修会



6月30日に、単位クラブ会長を対象に開催し、54名が参加しました。

シニアクラブのテーマ・運営・歩み・友愛・表彰・補助金・統計資料・広報検索等を研修しました。

夏季 大人の遠足

「夏季大人の遠足」は当初予定した日が、雷によるロープウェイの故障のため、8月30日に延期して実施し、56名が参加しました。途中「恵那峡」を車中から展望し、行先は長野県の「ヘブンスそのはら」です。ロープウェイとリフトを乗り継ぎ、標高1,602mの展望台からはさわやかな風を受けて、南アルプスの山々を一望することができました。

景色華やか、
風さわやか



体力測定指導者講習会

7月21日に4階多目的ホールで市スポーツ課から講師を招き開催し、28名が参加しました。

今後、地区の体力測定講習会のリーダーとして活躍をお願いします。



健康な体を育みます

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

ゼロエミッション人と地球のために
廃棄物を資源に変える

TakFu KanKyo ● hozon

株式会社
武生環境保全

越前市家久町 2-45-1

TEL 0778-22-1044
FAX 0778-24-5353

ISO9001・ISO27001・ISO45001
エコアクション21
総合マネジメントシステム認証取得
ふくいSDGsパートナー

@Net

感謝と真心で人々と地球の
幸せな未来に貢献する企業！

リフォーム・増改築・給排水工事
ライフコンサルティング

株式会社 **アルネット企画**

Green innovation Company

越前市宮谷町 47-6-6
TEL.0778-27-8538

NAKASHO KIKO

乗用・荷物用エレベーター
天井走行クレーン 設計施工

有限 株式会社 **中庄機工**

越前市広瀬町 131-20-2
TEL (0778)23-0086

電気・太陽光発電設備 設計、施工

有限 株式会社 **吉野電設**

越前市家久町 49-21-1

TEL 0778-23-1432
FAX 0778-22-6144

○水道・ガス・下水工事
○エコキュート ○融雪工事

越前市指定工事店

株式会社 **下村水道**

越前市上太田町 50-5-6
TEL.(0778)23-7800
FAX.(0778)22-8060

国土交通大臣認定 Hグレード
鋼構造物工事業 (知事許可般-2 第3741号)

■鉄骨工事 ■鉄骨階段工事

株式会社 **成田鉄工所**

越前市家久町 56-11-1
TEL(0778)24-1661

いきいき趣味の作品展

「いきいき趣味の作品展」が10月30日から11月1日まで、越前市生涯学習センター1階eホールで開催されました。折り紙・押し花・絵ハガキ・パネル人形・造作・工作・工芸・彫刻・俳句・俳画・水彩画・水墨画・油絵・和紙・書・掛け軸・額・写真・陶芸・手芸・袋・洋服・編み物・バッグ・壁掛・バスケット・リース・菓子皿・広報・童話集・本・盆栽等、いきいきシニアクラブ会員の力作が展示され、訪れた方も足を止めて作品に見入っていました。



力作勢揃い!

秋季 大人の遠足

11月15日の秋季大人の遠足は滋賀県マキノのメタセコイア並木と延暦寺を巡り、78名が参加しました。

延暦寺ではボランティアガイドの熱心なわかりやすい説明も好評で、天候に恵まれ琵琶湖の眺望や紅葉を楽しみ、みなさん満足して帰りました。



秋の滋賀を満喫♪

第18回いきいきシニア運動会

10月20日に「第18回いきいきシニア運動会」が、武生中央公園総合体育館(アイシンスポーツアリーナ)で開催され、約600名が参加しました。競技は、ボール引きレース・ドリブルリレー・ボール送り競争・ひも引き競争の団体4競技で行われました。

総合点での結果は次のとおりです。

優勝：岡本地区、準優勝：南中山地区、3位：神山地区

今年も、武生看護専門学校生がシニア研修として運営協力し、アトラクションでは2018年福井国体・障スポの公式ダンス「はびねずダンス」を披露し、最後は全員で「ふるさと踊り」を踊り、世代間交流をしました。司会の看護学生からの「金メダリスト一言インタビュー」も好評でした。



力を合わせて!



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています



坂野電機株式会社

越前市常久町6号5番地の14
TEL.0778-22-2918



自然素材で暮らしをデザイン

木だて家

越前市粟田部町32-15-1
TEL: 0778-42-1311
FAX: 0778-42-1441



鉄骨工事・鋼構造物工事業
国土交通大臣認定Hグレード

松ヶ谷鉄工建設株式会社

越前市千原町7番1号
TEL.(0778)42-1411

株式会社 **新在家製紙所**

越前市新在家町14-18

TEL: 0778-42-3200
FAX: 0778-43-0058

電気工事・設計・施工
機械電気設備・空調設備
第1種電気工事資格事業所

辻岡電機株式会社

越前市清水頭町3-48-2
TEL 0778-27-1508
FAX 0778-27-8575

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



会長杯ソフトバレーボール大会

5月17日 市総合体育館 10チーム71名参加
 Aグループ 優勝：東、2位：越前南、3位：越前吉野
 Bグループ 優勝：神山、2位：大虫・西、3位：国高B



第18回会長杯マレットゴルフ大会

9月7日 東運動公園 47名参加
 優勝：上丸 宏治(岡本)、準優勝：津島 偉(神山)、
 3位：大塚 良治(味真野)



第18回ストライクマッチボウリング大会

5月26日 市総合体育館44チーム
 270名参加
 優勝：西A、
 準優勝：村三クラブ(国高)、
 3位：和気あいあい(東)

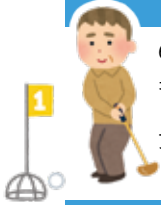


第18回会長杯ゲートボール大会

9月14日 白崎公園 7チーム37名参加
 優勝：芝原(吉野)、準優勝：北日野(北日野)、3位：きらく北(吉野)

第17回会長杯グラウンドゴルフ大会

6月1日 丹南総合公園 124名参加
 男子の部 優勝：庄司 正一(国高)、準優勝：稲葉 信二(西)、
 3位：福岡 晴美(南中山)
 女子の部 優勝：田野 恵美子(西)、準優勝：川上 敏子(吉野)、
 3位：辻しのぶ(神山)



第10回公式ワナゲ大会



9月22日 市総合体育館
 33チーム180名参加
 団体優勝：吉野A、準優勝：西A、
 3位：栗田部A
 個人優勝：東 暉雄(西A)、
 準優勝：栗田 日出雄(北新庄A)、
 黒田 治郎(栗田部A)

会長杯春季ペタンク大会

6月7日 今立ペタンク場 11名参加
 優勝：水和我、準優勝：水和我・今立混成、3位：水和我・今立混成



第21回会長杯ゴルフ大会

6月9日 越前武生カントリークラブ 103名参加
 団体優勝：服間A、準優勝：王子保A、
 3位：北日野A
 一般優勝：内藤 清春(服間)、
 準優勝：水野 儀則(王子保)、
 3位：服部 常雄(北日野)
 女子優勝：寺谷 桂子(神山)

会長杯秋季ペタンク大会

10月4日 今立ペタンク場 13名参加
 優勝：水和我・中津山、
 準優勝：水和我・横住、3位：水和我



第22回会長杯ゴルフ大会

10月6日 越前武生カントリークラブ 106名参加
 団体優勝：岡本
 準優勝：服間A
 3位：北日野
 一般優勝：高橋 和美(岡本)
 準優勝：伊藤 良一(服間)
 3位：泊 今朝夫(栗田部)
 女子優勝：寺谷 桂子(神山)



囲碁・将棋大会

7月18日 4階多目的ホール 囲碁28名、将棋9名参加
▼囲碁
 A級優勝：佐々木 義雄(国高)、準優勝：白崎 哲生(南中山)、
 3位：向嶋 強(白山)
 B級優勝：栗塚 庄太郎(大虫)、準優勝：田中 豊(服間)、
 3位：鈴木 與三市(栗田部)
 C級優勝：岩崎 文弥(国高)、準優勝：藤木 辰治(坂口)、
 3位：大塚 廣之(吉野)
▼将棋
 A級優勝：藤田 光男(西)、準優勝：田辺 啓治(吉野)
 B級優勝：三田村 博通(南)、準優勝：竈谷 広行(大虫)
 C級優勝：玉村 洋光(神山)、準優勝：中山 幸雄(南)



県老連会長杯公式ワナゲ交流大会

11月1日 ふくい健康の森 11名参加
 団体3位：越前市いきいきシニアクラブ連合会

第15回 囲碁ボール大会

11月17日 市総合体育館 32チーム 190名参加
 Aゾーン 優勝：東B、準優勝：味真野B、3位：大虫A
 Bゾーン 優勝：国高A、準優勝：吉野A、3位：吉野B



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

サービス付き高齢者向け賃貸住宅
ケアフルハウス
 入居者募集中!!
 ケアフルハウス TIKTOK
 越前市広瀬町 153-12-3
 TEL:0778-22-0030

学校法人 福井県自動車学園
武生自動車学校
 越前市八幡2丁目 99-44
TEL.0778-22-2424
☎0120-51-2424

油断敵大
 自転車の無灯火運転
 カサさし運転はやめましょう
 ルールを守って安全運転

安心と真心を込めて
株式会社 ゴイキ
 武生支社 越前市本多二丁目 9-13
JA たけふ翠光苑
 0778-22-4444
えちぜん翠光苑
 0778-23-1212
 一棟一式の真心葬儀

王子保地区

王子保第7シニアクラブ会長 谷口 文右衛門



里山活動で深まる絆

王子保地区では、会員の親睦と町内里山への事業参加。年齢に合った健康講座、旅行、会食などを行っています。

令和3年は旅行割引を利用して奥越方面への日帰り旅行を実施しました。平泉寺の美しい苔、白山ワイン工房、大野武家屋敷を巡り、現在の大工技術では修理不可能な傘天井のある座敷での食事を楽しみ、ゆめおーれ勝山では織物の歴史を学び、

活動に参加して、楽しさを

心豊かな活動で地域を彩る
コースター作りを経験したあとに荒島の郷で買い物を楽しみました。

4年には嶺南方面へ行き若州一滴文庫、水上勉竹人形の館では文筆書の多さ、郷土の子どもたちへの思い、竹人形館の説明を聞き、道の駅うみんぴおお飯でのショッピングを楽しみ、桂由美のウェディング館では数多くの作品に



グリーンワークによる美化活動をしています

魅了されました。レインボーラインでは、天空のテラスのバラ園山頂公園からの景観を楽しみ、気比神宮、小牧かまぼこと巡り親睦を深めました。

町内の美化活動として里山の事業に参加し、花壇作りや「グリーンワーク」というグループを作り、ピオトープ周辺の堤防の草刈、水道用水供給事業構内の草取・草刈を請負し、作業報酬は多少なりクラブ会員の収入となつてクラブ運営に役立っています。

会員の親睦、健康維持として町内センター内で毎月1回、講師を招いて健康セミナー、防災、音楽、市政出前講座等の講座を開講し、ワナゲ、室内ボウリング、ターゲットゲームなどをしたり、会食・茶会などの雑談で会員相互の親睦を深めています。

北新庄地区

北新庄地区会長 加藤 一守

笑顔満開 地区敬老会再び

コロナ禍でできなかった地区敬老会が9月17日(日)久しぶりに開催された。

地区自治振興会社会福祉部の最も大きい事業の一つで、地区7町内の75歳以上の方々140名余が各町内から地元の小学校の体育館に集まりました。式典、手品ショー等中身のあるレクリエーションの後、お弁当、お酒(1合)、苗木等をそれぞれお持ち帰りいただいた。参加者の笑顔が何よりもあがたい。



敬老会に140名参加

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

心の栄養たっぷりとして、笑顔の花を咲かせよう。

社会福祉法人 育聖会
幼保連携型認定こども園
あおい 味真野保育園

越前市上大坪町 28-3
TEL (0778)-27-2203

お父さん・お母さんと
手をつないで 心をつないで

社会福祉法人 福栄会
神山認定こども園

越前市広瀬町 132-3-1
TEL: 0778-23-8688
FAX: 0778-23-4888

株式会社 **福井新聞**
今立南販売店

越前市定友町 10-26-1
TEL: 0778-43-7766
FAX: 0778-43-7767

給排水・電気・空調設備工事

株式会社 **タナカコウ**

越前市野岡町 24-1-10
TEL.0778-43-0390

各種木工機・木材乾燥機・プレカットマシン

木材加工を創造する
有限会社 **武生松源商店**
代表取締役 伊林久一

越前市小野谷町 4-3-6
営業部 TEL.(0778)24-1111・FAX.24-1113
サービス部 TEL.(0778)24-1115・FAX.24-1113

株式会社 ニチコミ
nichicomi

弊社ホームページで全国の元気な老人クラブの活動を紹介しています。

ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

北日野 地区

帆山町さつき会会長 山口 高一

笑顔溢れる帆山町さつき会

帆山町さつき会は、平成26年5月に旧帆山町老人会の名称を変更して、新会員28名を加え44名で発足しました。事業内容は、上部機関への参加とサロンをベースに「会員相互の親睦を深めることと健康増進をはかること」を目的に活動しております。

発足から9年目を迎え



ふれあい農園の様子



現在、会員数は57名で、サロンは、お勉強会とお楽しみ会を交互に計画して毎回20名前後の参加で推移しています。講師の多くは「さつき会の皆さんはよく笑いながら、明るくていいですね、男性の方の参加が多いですね」と評されています。また、町内事業の「ふれあい農園」「大菊づくり(福助)」を共催しております。両事業とも、子どもとの共生です。「大菊づくり」は、さつき会会員以外の町民の参加も含め、今年は12名で「創作館(帆山町公民館の名称)まつり」に向け作品作りに奮闘中です。

年とともに衰えは、確実にやってくると思います。自身感じております。一人で家に籠らず外に出る機会を少しでも多く持ち、人との交わりを持つよう努力し楽しい時間を謳歌しましょう。

味真野 地区

事務局 二田村 範幸

地区連合会だからできる役割



地区の総会はコロナ感染の危険から4年間書面議決になっていました。令和5年度の第60回総会では過去4年間の物故者法要と総会とイベントを行うことができました。

を実施していきたい。SMボウリング大会、公民館の清掃作業、春の日帰り、秋の二泊旅行など。いきいきシニアクラブ連合会の運動会、趣味の作品展など各種事業にも参加していきたい。連合会の事業に参加し仲間と交流することで精神的に若く、運動をすることで健康維持にもつながる。

令和元年には12クラブに342人いた会員は現在8クラブで183人に減少しました。単位クラブ会長の高齢化で後継者不在のため休止するクラブもあります。休止したクラブは元には戻らないのが実情です。老人クラブがなくてもサロン活動に補助金がでるのも大きいと思います。

地区連合会としては、単位クラブにはできない事業



旅行にはお金の工面など旅支度や旅行先での景色を見たり、いつもと違った食事を通じた新たな刺激は認知症の予防など多くの効用があります。これ以上会員が減少しないためにも、「いまが一番」いい年齢と実感できる、地区連合会にしかできない事業をやっていききたいと思います。

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

総合防災設備設計・施工・保守管理
各種防災用品の販売

株式会社 国高防災

KUNIBO 越前市横町 5-1
☎(0778)24-5630 FAX(0778)24-5685

I.M.T 総合建設業

株式会社 **石本鉄工業**

建設業者登録 特-第2918号
越前市北小山町 43-17
TEL.0778-27-1516
FAX.0778-27-1305

車のでんきや

武生電池工業株式会社

DENSO 越前市小松 2-30
TEL.0778-22-1359
FAX.0778-24-5089

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

- ◆木造住宅 (設計・施工・管理)
- ◆軽量下地・各種ボード施工
- ◆ナイスタッド施工
- ◆シールド工事 (X線防護工事) (電波・磁場シールド工事)
- ◆NC加工

株式会社 e-Style

越前市岡本町 5-2
TEL: 0778-29-3387
FAX: 0778-29-3390

家の不用品、粗大ゴミの回収、
家屋解体 うけたまわります

有限会社 南越クリーンシステム

越前市春日野町 70 字 6
TEL.0778-21-2592

早朝のラジオ体操



体動かし、皆笑顔

夏休みになりますと、毎年町内の子ども会主催のラジオ体操が始まります。今年は、改善センターで始まりました。子ども会は小学生の親御さんの会です。今年は、福寿会と「かとなる会」合同での参加となりました。昨年は福寿会のみに参加でしたが、小学校の児童が3、4年前より、半分になってしまいましたが、応援したらということとで合同で参加

することにしましたのです。初日は思いの外多く、21名の方々が出席しました。最初は、子どもたちがあまりにも少なく、驚いていましたが、健康を兼ねて、情報交換の場となり、子ども達の応援のためと、最後の日まで20名以上の方々が参加されました。このラジオ体操は、私の子ども達も参加した大変古い歴史のある早朝のラジオ体操です。本年は児童が昨年より1人減り、8人です。子どもたちはいつも4人程の出席でした。近年は我が町内も年々児童が劇的に少なくなり深刻な少子高齢化が進んでいます。福寿会として、この歴史ある古き良き慣習となつていく早朝のラジオ体操の行事が無くならないよう、来年も支援し地域に貢献していきたいと思つています。

「花筐クラブ」で合同事業

今年4月、地区団リーダの「負担軽減」と会員の「健康維持」を目的に、栗田部地区5単位団協力し合い合同で事業を実施する場「花筐クラブ」を立ち上げました。年間24回の事業を企画し現在実施中で、ワナゲ、ボッチャ、囲碁ボール、スティックリング、ウォーキング、体力測定などの軽スポーツ、環境美化事業、公園の除草などの社会奉仕を

実施、また公民館、自治振興会との共催事業や長寿福祉課、県民生協の助成事業など織り交ぜて、越前市、シニア連合会、地域包括センター様のご支援ご協力を得ながら活性化を図っているところ、関係者一同心から感謝

をしているところでございます。当初、準備不足や経験不足もあつて戸惑いながらの出発でしたが、設立の目的である「負担軽減」と「会員の健康の維持」であるとの認識が共有されてきたと感じています。まだまだ難題を抱えており前途多難ですが、高齢者が自然と足の向く「花筐クラブ」ができればとおもっています。



協力しあえば活動も捗る!

フレイル予防の取り組み



フレイル予防は自分ごと!一同真剣です。

予防勉強会」開催を縦糸にして、「栄養」のクッキング教室、ニュースポーツ・囲碁ボール競技などの「運動」、そして社会参加としては日帰りバスツアーなど、この3つの項目を横糸として折り込むように事業を行なっています。フレイル(虚弱)をまずは自分ごととして捉え、シニアクラブのみんなで楽しく、フレイル予防で健康長寿をと!

岡本地区シニアクラブ連合会(旧・岡本地区長寿会)は、岡本地区内総数650名のシニア会員を要す9個の単位クラブからなるクラブ連合会です。「人生100年時代」と言われる時代、高齢者・シニア世代にとって大事なキーワード「フレイル(虚弱)予防」を基本に据えて各種事業を行なっています。「フレイル



南中山地区

南中山地区会長 古市 信吉

共に健康！南中山地区の紹介



共に生きる「喜び」

域もあり、人数集めに苦慮しています。色々な行事やスポーツ大会への参加、健康講習やレクリエーションを企画・運営し呼びかけも再度挑戦していきます。獅子舞の伝統の受け継ぎや高齢化による過疎化、交通の便に對し今から考慮していかなければと地域の支えあいで話し合っている所!!

南中山地区は長閑で穏やかな土地柄でおとなしいイメージ。今年、南中山触れ合い交流会を復活させ、地域住民の憩いの場を設けたり、元氣フェスタの催しでは、昔さながらの白と杵を使い餅つきに協力し、「和」を大切にしています。会員数も脱会する地

地区のワナゲ大会には、大勢の方々が参加し、和氣あいあい。これから行われる交流会、囲碁ボール大会でも多くの参加を頂きながら、共に健康で親睦を深め心身共に活動していければ幸いで、「人間は共に生きる」を忘れない!!と皆さんで頑張つて行きましょう!

服間地区

服間地区会長 福田 峯司

舞鶴・若狭路 日帰りバス旅

6月16日、24名参加で「岸壁の母」の舞台となった舞鶴港に向かつて出発。そこにある「舞鶴引揚記念館」を観覧。この記念館にはシベリア抑留者やそれを待つ家族の方々の記録の数々が展示されました。多くの犠牲者がでたシベリア抑留者の逸話の数々は、他人事とは思えない悲惨な状況であった事を改めて知る機会となりました。

等に心を打たれました。世界ではいまだに絶えない戦火、改めて平和を願う大切さを勉強させられました。誰もが、一度は訪れて見て欲しい記念館です。昼食は若狭の新鮮な魚料理等々をいただきながら、会話もはずみ、予約時間延長と盛り上がり、会員同士の親睦が図れたと思います。次に訪れた「県立若狭歴史博物館」ここは若狭のみほとけ・若狭の祭りと芸能・若狭の歴史を資料で紹介した博物館でした。多数のオリジナルグッズをそろえたミュージアムショップも充実していました。

旅の楽しみでもあるショッピング、道の駅にも立ち寄り、若狭の名産品を皆さん思い思いに買い求めています。コロナウイルス感染症対応が緩和され、久しぶりの旅でしたが、旅は健康増進・元氣と笑顔が生まれる潤滑油の働きをするものだなあとの思いを新たにしました。



平和への思いを新たに

舞鶴引揚記念館

Q 思い出してください 都道府県名編

- 1 **動物の名前**が入っている 都道府県名を思い出してください
- 2 **山**が入っている 都道府県名を思い出してください
- 3 **漢字3文字**が入っている 都道府県名を思い出してください
- 4 **方角**が入っている 都道府県名を思い出してください
- 5 **ひらがなで書くと2文字**の 都道府県名を思い出してください



いきいき運動会



いきいき演芸大会



ストライクマッチボウリング大会



囲碁・将棋大会



草刈り奉仕



大人の遠足

今が一番！

一緒にやろっさ

いきいきシニアクラブ

ブログで活動紹介▶



取組み・入会・
会報等はコチラ▶



越前市いきいきシニアクラブ連合会 越前市府中一丁目11-2 市民プラザたけふ3F
〒915-0071 TEL: 23-9595 FAX: 43-5636

※若手委員の意見を基に制作したポスターです。

シニア会員募集中



健康長寿は、みんなの願いです。

シニアクラブ活動の有効性が明らかになりました。それは、次の5つのことからです。

- ①人と会う機会が自然に増える
- ②みんなでスポーツや体操を実施
- ③サロンやつどいの参加は、健康にプラス
- ④仲間と一緒に笑いがある
- ⑤楽しい

いきいきシニアクラブは、会員を募集しています。

60歳から入会できます。お近くにまだ加入していない方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。

シニアクラブはこんな活動をしています!



★健康

軽スポーツに親しむ大会や高齢者体力測定を行ったり、参加したりします。ストライクマッチボウリング、ゴルフ、運動会、ワナゲ、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、マレットゴルフ、ゲートボール、ポッチャなど。演芸大会、囲碁・将棋大会、趣味の作品展などを行います。

★友愛

各クラブに1人の家庭相談員が、一人暮らしや寝たきりなどのお宅を訪問して、相談などに応じています。

★奉仕

地域の美化を行ったり、学童の登下校見守りや福祉施設訪問などを行っています。

👉お問い合わせは... **越前市いきいきシニアクラブ連合会 (☎ 23-9595)**
または、**地区や各単位クラブ会長まで**

スポンサーへのお礼

会報紙「越前市いきいきシニアクラブ連合会」を刊行するにあたり、協賛協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる会報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

越前市いきいきシニアクラブ連合会



あ と が き

10月からのNHK朝ドラ「ブギウギ」がたけふ菊人形に出演のOSK出身の笠置シズ子モデルとし、来年1月からの大河ドラマ「光る君へ」の主人公は越前市とゆかりがある紫部部と、さらに3月16日には北陸新幹線が敦賀まで開通し「越前たけふ駅」が開業とおめでたいことが続きます。

期待が膨らむ2024年です。

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

生活はかたちにしたい

TANKA

田中建設株式会社

代表取締役 田中大成

福井県越前市本保町21号10番地
☎(0778)22-5255



土木工事・解体工事・管工事

山清建設株式会社

越前市稲寄町5-3-1

☎0778-23-3510
FAX.0778-23-8045

未来にジャンプ



丸高コンクリート工業株式会社

福井県越前市矢船町1号6番地
tel.0778(24)1234

URL <https://marucon.co.jp/>

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



自然にやさしい
人にやさしい街づくり
それが私達のテーマです

ISO 9001 認証取得
T4001

SEKI



株式会社 関組

本社/〒915-0042 越前市美田部町9-25 TEL.(0778)43-1133 FAX.(0778)43-1526

営業所・工事事務所/福井、越前、敦賀、池田、東京 TEL.(0778)57-7757

住宅事業部 /福井市北森ツ徳2丁目14-15 TEL.(0778)57-7757

(VIVAGE) 新築住宅事業 /福井市下河原町16-17ビル・プラザビル TEL.0800-200-9933

<https://www.sekigumi.co.jp/>