

なかのゆうれん  
Nakano Senior Citizens' Club

# 会報

第100号  
令和3年2月15日  
発行

中野区友愛クラブ連合会



祝100号



会長あいさつ



## 新しい時代に決意を胸に

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克一

令和2年度、役員改選に伴い中野区友愛クラブ連合会の会長の大役を仰せつかりました松本克二です。日ごろの単位クラブ会長さんをはじめ、会員の皆様のご活躍に感謝申し上げます。今後ともご支援ご指導を賜りますようお願いいたします。

生憎新型コロナウイルス禍にあつて、令和2年度上半期の事業は足止め状態になっていきましたが、9月より「新しい生活様式」

にもとづき事業をスタートしました。実施までに役員の「やるぞー!」という気持ちが一いつになり、これに会員の皆さんの理解とご協力がガッチリ噛みあつた結果であり、苦しい中での中友連の底力を確かに見届けることができました。今後、この経験で得た力を存分に発揮することで、新しい時代に相応しい中友連の発展に繋がるものと意を強くしました。

あつて、私たちの課題はいかに仲間を増やし、健康で生きがいのある人生を共有するか、そのために単位クラブはもとより地区連合会の活動の活性化と魅力づくりに取り組むことが課題です。常に役員会が充分その力になり得ることを目指し、会員の皆さんとともに課題に向かつて行動するための舵取りが私の使命であり責任かと自覚しています。

ますます進む超高齢化社会に

区長あいさつ



## 「新しい生活様式」を取り入れ、地域の仲間とともに豊かな人生を

中野区長 酒井 直人

中野区友愛クラブ連合会「会報」第100号の発行、誠におめでとう

ございます。この「会報」で、会員のみなさまが地域の仲間とともにいきいき活躍する姿を発信しながら、地域に根を張って多彩な活動を展開されてきたことに、あらためて敬意を表します。

さて、新型コロナウイルスの感染

拡大を防ぐため、1月7日に再び緊急事態宣言が発せられました。手指消毒やマスク着用、「密閉」「密集」「密接」を避ける行動の徹底が

求められています。しかし、こうした状況にあつても、地域の見守り・支えあいや健康・生きがいづくりの活動を絶やすわけにはいきません。みなさまと一緒に知恵を絞り、感染

を防ぎながら地域の活動が再開・継続できるよう、区は感染症対策ガイドラインや事例集の作成、応援窓口での個別相談などの取組を進めています。

前例のない厳しい状況下ですが、友愛クラブ連合会のみなさまのさらなる活躍を心よりご期待申し上げます。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



# 各部報告

## 総務部

総務部統括部長 飯塚 光子

### コロナ禍でも多くのクラブが活躍

#### ◆芸能大会

令和2年度12月8日(火)開催予定だった芸能大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場を中野サンプラザに移し、式典のみの開催となりました。

今期より退任役員の功労に対し、感謝状を贈ることにしました。

#### 【地区友愛クラブ連合会団体表彰】

本六長寿会 (佐藤 富代)  
なべよこクラブ (武内 聖文)



コロナ対策のためクリアボードが用意されました



おだやかな雰囲気の中行われました

#### 【功労表彰】

秋山 収一(多田長生クラブ会長)  
石川 枝美(コスモス文園会長)  
高山 郁朗 (小滝泉会会長)  
金子 瞻頭 (土筆の会会長)  
【退任役員感謝状】  
高山 郁朗 (小滝泉会)  
狩野 景茂 (亀鶴会)  
穂積 龍子 (上高田和楽会)  
青木 晃子 (西町万作会)



永年の功績を表彰しました

#### ◆東京都老人クラブ大会

令和2年度東京都老人クラブ連合会の会長表彰被表彰者が決定し、12月2日(水)に文京区シビックホールにて表彰式が開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

受賞者は以下のとおりです。

#### 【優良老人クラブ】

相生喜楽会  
かみさぎことぶき会

#### 【育成功労者】

佐藤 富代 (本六長寿会会長)  
野村隆一郎(上高田健成会会長)  
田中美智子 (橋場クラブ会長)

#### 【活動賞(仲間づくり部門)】

金崎 敏保 (白鷺長寿会会長)

#### 【活動賞(健康づくり部門)】

富永 忠 (亀扇会会長)

#### 【感謝状(退任役員)】

高山 郁朗 (小滝泉会)

#### ◆新年懇親会

1月22日(金)中野サンプラザにおいて新年懇親会が開催予定でしたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきました。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

### 会員増員部

会員増員部長 石田 修

## 会員増強運動と コロナ禍について

少子高齢化が進む中で高齢者が増加しているにもかかわらず、会員が減少しています。

この現象は、高齢者の組織であるため会員の自然減が避けられない宿命を負っているからです。現状維持が精一杯のところ新型コロナウイルス感染症拡大は収束せず、増員計画は絶望の危機に立たされています。中友連のみならず、世界的な規模で混乱状態に陥っていると思われます。

各企業は新型コロナウイルス感染症防止策として、出社する人数を制限するといった策を講じ、残りの社員はインターネットを介しての在宅勤務や遠隔勤務となっており、コロナ禍は21世紀の産業革命のように社会を変えています。

アフターコロナの世界は、きつとテレワークやAIが普及し第一線で働く人たちに時間的余裕ができるかと推察されます。そんな人たちが(60歳以上)に会員加入をお誘いしていきたいと思えます。「禍転じて福となす」ということわざのごとく

コロナ禍を増員に転じていきたいと思えます。

### 女性部

女性部統括部長 小見山世津子

## 第28回女性部大会に 寄せて

10月28日(水)なかのZERO小ホールにて、著名な医学博士樋野興夫名誉教授をお招きして「ガンと哲学」と銘打つての講演を拝聴しました。病理学の見地から「ガン」についてはなかなか知る機会がないなか、とても興味深くまた

納得のできるお話でした。

本来病気のもととは？ 免疫低下が原因となりますが、ではその免疫は体のどこで造られているのか？ 腸で造られる。では治る動機は、規則正しい生活と笑いを持つことなど、わかりやすく話をされました。難しい内容かと思っていた参加者は、講師の流れるような話し振りに、ほっとされたのではないのでしょうか。各世界との交流も映像で拝見でき、あつというも好評でした。

次回も健康に役立つ講演を検討してまいりたいと思えます。



とてもわかりやすい講義でした



講演後の有志の手話ダンスの発表も大変盛り上がりしました

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

女性部

女性部募金担当部長 小俣ふじ子

ご協力に感謝と  
ご報告です

日頃は友愛クラブの行事にご協力いただきありがとうございます。

去る、10月22日(木)

に一円玉・タオル等のご寄付を実施させていただきました。コロナ禍のため、どのくらいのご協力をいただけるか？正直のところ少々不安な気持ちでしたが、一円玉は16万2951円となり、タオル等も7カ所の施設にお持ちできる充分な数になりました。

当初の不安もふっ飛ばほどの金額と数になり役員一同とても感謝と感激の気持ちでいっぱいでした。一円玉は社会福祉協議会をとおして福祉に役立てていただくのと、あつてはならない災害などのために備えさせていた

きます。タオルなどもその日うちに施設にお届けし、とても喜んでいただきました。  
今後皆様のご協力なくしてはできないことです。来年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。



たくさんのタオルが集まりました



検温



アルコール消毒

検温、アルコール消毒もしっかりと



男性役員も参加 大活躍です

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



### 地域活動支援部

地域活動支援部長 早川 一雄

## 地域活動支援部だより

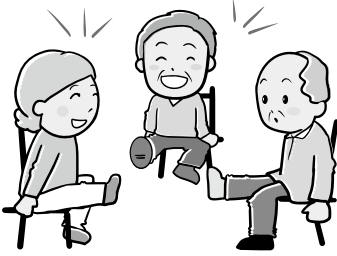
地域活動支援部は令和2年度活動方針として、①各地区連の活動の交流 ②地区連組織の確立 ③地区連活動助成金の活用を掲げて、地域活動支援推進委員会および2回にわたって「地区連会長会」を開催して取り組んできました。

しかしながら、本年2月末からの「コロナ禍」のため、上半期は単位クラブ・各地区連の独自活動は開店休業状態に陥らざるを得ませんでした。また、中友連の諸事業も「3密回避」や公共交通機関の利用自粛等から「健康まつり」をはじめ「スポーツ系の事業」の多くが中止を余儀なくされました。

このような状況下、中友連主催事業で中止となった事業を、今年度に限って規模を縮小し、近隣地域で行える「地区連」に「代替えして開催してもらったらいかが」との意見が出されました。役員会では、この意見を採用し、今年度に限り、一つの基準を設けて「体育・健康推進部」の中止事業予算

を原資とし、中止事業を地区連に委ね「地区連助成金申請制度」を「地区連会長会」および「中友連会長会」に提案し、賛意を得て下期から実施することとしました。

その結果、グラウンド・ゴルフ大会が「南中野」「鷺宮・上鷺宮」「弥生」の地区連で、「輪投げ大会」が「南中野」「野方・大和」の地区連で計画・実施され大変喜ばれています。また、「一般事業助成金申請」も下期に入り、「南中野」での「健康講座」「昭和・東中野」では「講演・お箸の歴史から学ぶ」等が実施されています。残された下期の間ですが、ぜひ、各地区連におかれましても、助成金を活用して独自事業を企画し、「コロナ感染症対策」に万全を期しつつフレイルに陥ることを防止し、地域の交流を深め、会員増加に寄与されることを期待します。



### 体育・健康推進部

体育・健康推進部長 大川 輝男

今年度は「新型コロナウイルス」のため「健康まつり」をはじめ、春の行事はすべて中止になりました。

秋になり「グラウンド・ゴルフ」は中止になりましたが、「ゲートボール」と「輪投げ大会」は「3密」を避けながら会員の皆様に協力を得て無事開催することができました。ありがとうございました。今後もコロナ禍ではありませんが、状況を見ながらできるだけ実施したいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

#### ◆第75回ゲートボール大会

10月6日(火) 妙正寺川公園運動広場にて10クラブの参加があり、熱戦が繰りひろげられました。

総合優勝 白寿会 (GBC)



マスク姿で選手宣誓

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



しっかり狙って一打入魂

◆第11回輪投げ大会

10月14日(水)産業振興センターにて28クラブの参加がありました。主催者・来賓の皆様のあいさつの後競技が始まりました。

優勝 なべよこクラブ

611点

準優勝 ときわぎ会

578点

3位 福寿会

555点

・高得点賞

1位 なべよこクラブ

中野 雅隆

2位 福寿会

162点

軽部 安泰

3位 なべよこクラブ

153点

杉下 文昭

151点

女子

1位 ときわぎ会

内田 春美

156点

2位 沼袋けやき会

小沢恵美子

134点

- とび賞 大和友愛会
- 5位 小淀あづま会
- 10位 江古田凜友会
- 15位 上高田和楽会
- 20位 野方南すみれ会
- 25位 野方ことぶき会
- ブルービー賞 睦寿会



2会場に分かれて行われました

手の消毒

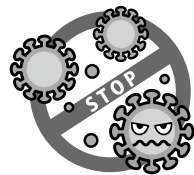


輪投げの消毒

### 安全管理委員会の発足

コロナの蔓延が進行する中、中友連の実施する諸事業において、いかに参加者の感染リスクを抑制し安心安全に事業を実施するかが最重点課題となっている。

その目的のため令和2年8月に急遽中友連に安全管理委員会が発足した。当面の目的は諸事業におけるコロナ感染防止対応となるが、中長期的には風水害や地震による会員の被害対応も視野に入れている。発足まもない組織につき会員各位の要望やご意見をお寄せください。



一投ごとにドキドキ

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

体育・健康推進部

広報委員 秋山記

健康体操でフレイル予防

12月3日(木)午後1時30分より、産業振興センター・体育館において令和2年度・健康体操を実施しました。実施に際し、参加者を60名に絞り、マスクの着用をはじめ、検温・手指の消毒、3密の回避等、新型コロナウイルス感染拡大防止に万全の策を講じました。

講師は、元気いっぱい原まり子氏(健康体操指導員&中高老年期運動指導士)で中友連初登場となりました。会場には暖房がなく、開始当初は寒さを感じる中でスタートになりましたが、講師持参のCDで軽音楽を流しながらの熱のこもった実技に、参加者は徐々に体もほぐれ寒さも軽減されてきました。



コロナと寒さに負けず健康増進

休憩をはさんで約2時間の体操で受講者全員日頃の運動不足を解消し、フレイル予防の効果は十分にあったものと推察しました。今後ともコロナ感染予防を心掛けながら、会員の健康増進に寄与できる事業を運営して行きたいと思えます。

体育・健康推進部

健康推進担当部長 金崎 敏保

リズム体操

11月18日(水)は、令和2年度第4回となるはずの新井・沼袋・野方・大和地区のリズム体操は、新型コロナウイルス感染防止の関係で、



みんなで元気よく体操

今回は第1回目の開催となりました。講師には、音楽療法士の赤星先生をお迎えし、役員を含めて23名が参加し行いました。

会場は、沼袋区民活動センター・音楽室でしたが、窓や出入り口のドアを全て開けたまま換気に配慮して、また、参加者はマスクを着用し、入場の際に検温と手指の消毒を励行するなど、感染防止に万全の策を講じました。

いつもはラジオ体操から始まるのが、今回は感染防止の観点から中止され、赤星先生の囁みしめるような柔らかな声のお話でスタートしました。

リズム体操はほとんど楽器を使わないで、秋の歌から始まり、赤星先生お得意の手話も交えて進められ、次第に参加者の緊張がほぐれ会場に一体感が生まれてきました。

全身でリズムを取りながら「ふるさと」「里の秋」「旅愁」「よさこい音頭」など懐かしい歌が続きました。活動時間はいつもより少し短縮して閉会にしました。

今回の活動をおし、大いに脳を活性化させ、また血行の悪い方々にも効果的なリズム体操ではなかったかと思いました。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



文化部

文化部統括部長 秋葉 敏夫

第55期シニア大学

緊急事態宣言が解除され、参加人数の制限はあるもののイベント開催自体は解禁となりました。しかし、感染リスクはもちろん今後の急速な感染拡大や緊急事態宣言の再発など社会の動向が不透明なため、全体的には自粛ムードが続いています。

そのような理由で、6月・7月・9月に開催予定の3回は中止になりましたが、参加人数を減らしてでも実施したら、との意見が多数あり次のような内容で実施しました。



フルートとハープの音色に心癒されました

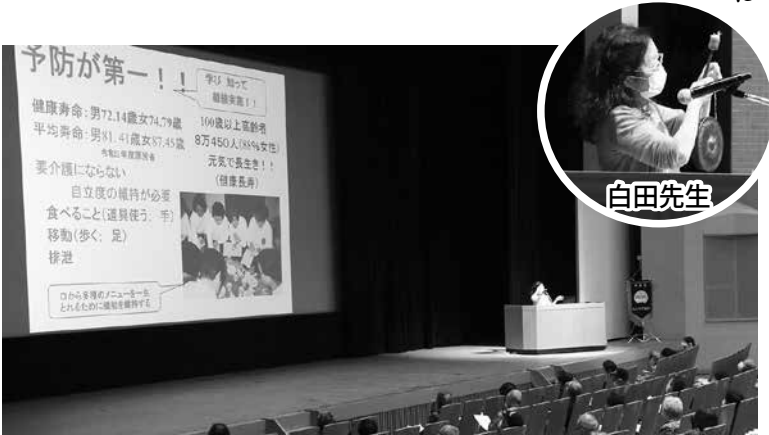


三反崎先生のリードで合唱

第1回は10月12日(月)に「なかのZERO大ホール」で『脳が喜び、心が安らぐ歌の世界へ』フルートとハープの演奏』を開催し、大勢の希望者の中から参加者を300人に制限しました。

第2回は11月12日(木)に前回と同様の会場で『健康は口から』「白田千代子先生の口腔講座」を同様に人数制限をして実施することができました。新型コロナウイルス感染防止策でご協力いただきありがとうございます。

次年度も会場を予約済みです。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



第2回は白田先生の講座でした



座席の間隔を空けて開催されました

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

# 地区活動コーナー

## 後期グラウンド・ゴルフ 大会を開催

鷺宮地区友愛クラブ連合会

会長 金崎 敏保

10月20日(火)午前10時より鷺宮グラウンドにおいて、鷺宮地区連後期の事業としてグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。当日は朝から上天気恵まれお元気な高齢者の方々43名の参加を得て、なごやかで力強いプレーにあつという間の2時間30分でした。

プレーは前半2回、後半2回と合計4ラウンド行いました。集計に入る時間になってもまだまだプレー中のクラブがあり43人のラウンドを集計するには相当な時間がかかりました。順位表を作成し、1位から43位まで順位を決めていきました。賞品を渡すにも順位の決定が間に合わず、後日入賞された方々には賞品を渡すことになりました。

高齢者の皆様方の脳の活性化、健康活動に大いに励みになった鷺

友連の後期のグラウンド・ゴルフ大会でした。  
鷺友連のグラウンド・ゴルフ大会は、今後も年2回前期と後期に分けて健康活動として実施してまいりたいと思っております。



慎重に狙い打ち

## 第二回文化講演会テーマ 「箸の歴史と文化」について

昭和・東中野地区友愛クラブ連合会

会長 高山 郁朗

神器から始まった「箸」が今日の日本の技術を支えてきました。お正月の祝いごとには柳の木を利用します。柳の木は「切木の王」といわれ、仏に添える最高の霊木とされており、「家内喜」と当て字にもされているようです。中国では別れる人に柳を送るという風習があるように、柳はしなやかで元に戻る「帰る」という願いから、日本の戦国時代、武士が戦場に赴く時に柳の箸を使用されております。1位の木から、衣冠束帯の時に使用される「笏」は皇位が高いという意味でこの素材を使っているようです。

また、杉の木は一年中緑の葉を保つことから「長寿の象徴」として使われております。このように木の素材と語呂合わせを楽しみながら「箸匠」たちは今日まで繋いできているようです。

古来、日本の箸は「これを使う人の靈魂が宿る」と考えられ、神事や儀礼の祭器として使用され食

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています

器の中でも特別な扱いを受けてきました。これは日本人の信仰心から起こってきたものです。そして、3300年の歴史（発祥は古代中国の王朝「殷」の国、紀元前1600年〜1023年）を経て遣隋使によって祭器としてもたらされ、貴族階級から庶民へと普及し今日に至っております。

いかに正しく、美しく食べるかという礼法にまで高められ日本人特有の繊細さと感性を育ててきました。今日世界に誇る日本人の技術の優秀さはこうした箸の扱いが手指の器用さを生み、長い歴史を経て生まれてきたものと思われます。日本の箸は、欧米のナイフ・フォークのように誰でも自由に使用できる共用食器というのではなく、個人の専用食器として本人以外は使用できないという厳しいルールを作り上げてきました。日本人の潔癖性といわれるものは、こうした食器の個人専用主義がベースとなって育まれ今日に至っていると思います。どうか大切な箸はいつまでも愛して大切に扱ってください。

（注）高山会長はテーブルマナーコンサルタントとして活躍されています。

## 喜び溢れる グラウンド・ゴルフ大会

弥生地域老人クラブ連合会

副会長 豊田 明香

弥生地域老人クラブ連合会では、11月7日（土）、中野区立第一小学校校庭においてグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

新型コロナウイルスの感染が再び大幅に増加している現在、「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」と考えての活動は停止しています。自粛自粛の生活が続けば高齢者の心身の衰えが目に見えて顕在化し、健康を維持することは困難であると危惧しております。



久しぶりの開催で一層力が入ります



しっかりと狙って

そんな中でグラウンド・ゴルフ大会を、弥生地区5クラブ56名の参加で行いました。新型コロナウイルスの感染防止を重視した対策で、検温・マスクの着用・大声を出さないこと等、細心の注意をしました。晩秋の晴天に恵まれた一日で1年ぶりの大会です。大いに盛り上がり、張り切り、歳を忘れて曲がりかかった腰を摩りながらのプレー、彼方此方のグループからホールインワンの拍手が沸き起こる。ボールの行き先を追う仲間の楽しい姿に心から喜びが湧いてきた一日でした。

一日も早く新型コロナウイルスによる苦痛な日々から解放され、生き生きとした、のびのびした生活に戻れることを痛切に願ってやみません。「新しい生きがいづくり、新しい健康づくり、新しい仲間づくり」新型コロナウイルスと共生する新しい活動を見出し、これからの地域づくりの一端を担っていかねたらな…と切に思っております。

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています



# 南中野地域 「新型コロナウイルス禍」 事業始動へ

南中野友愛クラブ連合会

会長 秋山 収一

南中野友愛クラブ連合会では、予想もなかった自粛生活により、4月の新年度会長・世話人会をはじめ、日帰り研修バス旅行、あじさいコンサート、納涼大会等が中止となり、会員みんなの恒例の楽しみが奪われました。定期総会は書面総会にて代替しました。



コロナ対策バッチリ



目指せ高得点!

この長期的コロナ禍で、体調を崩したり、元気で活

動していた人が家に引きこもり、外出が億劫になってしまったなどの実際に触れるにつけ、複雑な思いがします。

自粛生活から解放された後、役員間で南中野友愛クラブとしての感染防止策、つまり新しい生活様式について検討を重ねた結果、9月より南中野区民活動センターを会場に、「音楽遊びで健康アップ」と題し「健康講座」（参加者65名）、10月には旧新山小学校グラウンドにて「グラウンド・

ゴルフ大会」（参加者50名）を、さらに11月には第一回輪投げ大会（参加者は役員・世話人含めて70名）を実施しました。各クラブの会長をはじめ世話人が参加者一人ひとりの検温・消毒、換気、器具の消毒、ソ-



グラウンド・ゴルフ大会

## 新 広報委員からの声

なかゆうれん会報の発行に際しまして、日頃からのご支援ご協力いただき、ありがとうございます。なかゆうれん会報第100号より広報委員も新体制で取り組んでおります。

今後も中野区友愛クラブ連合会の皆様により良い会報をお届けすることを第一にこれからも邁進してまいります。各広報委員から意気込みをご紹介します。

新編集部、力を合わせて作りました。ご協力をいただいた皆様に感謝。

秋葉 敏夫

楽しい、次の会報も読んでみたいと思われ、会報作りに努力します。

岩附 浩子

初めて広報委員になり何もわからない私はすべてが勉強になりました。

小俣ふじ子

記念すべき100号ができました。これからもご支援ご協力お願いします。

小林 順子

ねずみ年（令和2年度）は荒れると言われていました。コロナ禍、会報100号 会員の結束力と尽力に感謝。

武内 聖文

シヤルデイスタンスの維持等を分担し、楽しく過ごすことができました。12月には歳末お笑い寄席で令和2年を楽しく笑って締め括ることができました。

新型コロナウイルスを決して甘く見ることなく、緊張感をもって「うつらない」「うつさない」を会員一同の合い言葉に気持ちをひとつにし、今後の事業を前向きに対応したいと思います。



楽語会

# 会員



# の 声



## 児童登校時の見守り活動終了について

105 ときわぎ会

加藤多津生

(注)見守り活動の終了にあたり、担当小学校に以下の文書を発信しました。

平素より、周辺地域についてご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。私は貴校並びに前若宮小学校(小生の出身校3期生)の時より、今現在まで、15年と6カ月にわたり、貴校周辺の妙正寺川に架かる丸山橋にて、早朝の午前7時〜8時30分、南門の閉まるまでの間、登校児童の見守りと安全登校指導を行ってまいりました。「おやし日本」という非営利団体、会長は竹花豊(前東京都副知事)が推進してきた「8・3運動」↓8時〜3時まで児童を守ろうとする活動の一環として、竹花会長の薦めもあって実施してきたものです。

その後、野方警察署生活安全課の支援もいただき、今日に至っております。振り返りますと今までに想い出に残ることがいくつかありました。

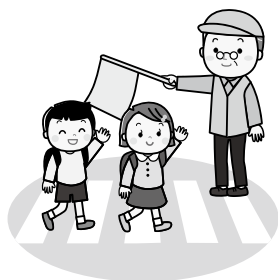
毎朝散歩に来てくれるコリー犬の華子ちゃんと柏さんのおばあちゃん、散歩で通りすがりの主婦の方から大根や枝豆をいただいたこと、隣のイエズス会神学院の修練生や神父様から温かい励ましのごあいさつをいただいていること、ときどきWANDAの温かい缶コーヒーをくださり励ましてくださる地域の友人の方、丸山橋前にあるアパートの管理人(堤さん)は永い間、小生を常に傍で見守ってくださいり時として暴力団風の人に囲まれた時も私を守ってくださいりました。それになによりも嬉しかったことは、旧若宮小を卒業した中学生・高校生の方が私を覚えていてくれて会うたびに声をかけてくれたこと、毎朝児童を送りに来てくださる保護者の皆様から「雨の中を大変ですね! ご苦労様です」

との温かいお言葉をいただいたこと、それに妙正寺川の河川改修工事の現場の方々からはいつも児童の安全登校に気を配っていただいたこと...等が思い出されます。

毎朝決まった時刻に丸山橋を渡ってこられる佐藤校長先生からごあいさつと激励のお言葉をいただいていること、またお忙しいにもかかわらず、私の所属する老人クラブ「ときわぎ会」と4年生児童との交流会を企画・実施くださいました鈴木副校長先生にあらためて感謝を申し上げます。

さて、貴校が新校舎に移転する時点をもって小生の活動を終了させていただきます。その理由は、最近特に身体機能の低下が著しく、右目の視力低下、右手指の動きが悪くなり思うような活動ができなくなっていました。

最後に、昨年9月より新校舎に移転された後...いつまでも貴校のますのご発展と先生方と児童の皆様のご健勝をお祈りいたし、お礼と感謝の言葉といたします。



## グラウンド・ゴルフ考

119 小淀あづま会

小松 伸弥

小淀あづま会でもグラウンド・ゴルフをやってみようとの意見に背中を押されるように、8月の暑い盛りには鷺宮の同好会メンバーにお願いし、早川・太田・小松の3名で見学に行きました。道具も手にしたこともない私でしたが、一緒にやってみませんかとの誘いをいただき、ボールとパターをお借りしました。

20年前に頸椎のずれを指摘されました。帰途、「和食のさと」で昼食を食べながら今後の進め方を相談、全会一致で「小淀あづま会」でもやってみようとなりました。「会報」で提案したところ、思った以上の反応があり2回のトライアルで13名の参加者があります。岩元・島田・小峰さんの丁寧なプレー、小田島・小川・宇留野さんのダイナミックなプレー等会場ごと、ホール設定によりボールの行き先が異なり楽しみです。ウオーキングではアキも来ますがボールを追いかけて楽しみなから「歩数アップ」を計りましょう。



# 甲府城と甲府勤番

37 コスモス文園

石川 枝美

## 日本名城のひとつ甲府城へ

ぶどうが色づく9月初旬、私は甲府を訪れた。甲府盆地の暑さは9月に入っても衰える気配がなく、この日も猛暑日になった。

甲府は都心から近い。新宿で特急に乗れば、90分もしないで駅前の幅の広い武田信玄の銅像に会える。

今回は日本百名城の一つ、甲府城に向かった。徳川の6代將軍家宣が、5代將軍綱吉の養子になる前に甲府城主だったことを考えれば、幕府にとって甲府は江戸を守る要衝の地だったに違いない。その後の甲府勤番も江戸を守る格式の高い役職だったに違いない。私の甲府に対する知識はそんなものだった。

一つ不思議なことがあった。これほどの城なのに、ここに立ち寄るバスツアーは聞いたことがない。思えば山梨県で武田信玄ゆかりの名所は見ても、江戸時代の名所はあまり知らない。ならば個人で見に行くまでだ。

城には甲府駅北口からでも南口からでも行ける。私は北口に近い山手

御門の展示室を目指した。コロナ禍のせい、いつもの人出なのか、城の展示室は空いていた。そのおかげで職員には丁寧な城の説明をしてもらった。

「人は城……」で有名な武田家の館跡は甲府の町の北にある武田神社で、甲府城は武田氏の滅亡後に築かれ、最初は豊臣が徳川を押しさえるための城であったが、関ヶ原以降は逆に江戸を守る城になった。6代將軍家宣が江戸に入った後、5代將軍綱吉の側用人・柳沢吉保が城主になり、城の拡張が行われた。

1724年に柳沢氏が大和郡山に移ると、幕末まで甲斐は幕府直轄領となり、甲府勤番が置かれた。甲府勤番は、甲府勤番支配と呼ばれる2



やまのてわたりやぐらもん  
復元された山手渡櫓門

名のトップと、その配下の約200名の勤番士その他で構成された。

甲斐の土地はやせていた。農民一揆はたびたび起こったが、甲府勤番は無力であり、他藩の助けを求めようにか鎮めたそうである。幕臣は、甲府赴任を嫌がった。甲府勤番への配置換えは左遷に等しかったといわれる。不良旗本や役職のない余剰幕臣の受け皿であり、一度任命されると二度と江戸には戻れず「山流し」と呼ばれた。

## 「山流し」の甲府勤番

現在、中央本線の南側に壮大な石垣や、平成になってから整備・復元された櫓がある。建物は残っていない。享保年間に大火のため本丸御殿、銅門などを失い、明治に廃城になり建物や曲輪（城内の区画）の大部分が取り壊された。その跡に新しい時代の施設が次々と建った。中央線は城の敷地を通って敷設された。私は、城の中に鉄道を通った例を他に知らない。城は、地元民にとって慕われる存在ではなかったのだろうか。

城の近くに「山流し」になった勤番士たちが葬られた寺がある。鉄道のない頃、甲府から花のお江戸は遠かった。本当に二度と江戸に戻ることはなかった。気の毒なことに。

明治維新の時、甲府勤番は新政府軍にあっさり降伏する。新政府軍は無血入城を果たす。勤番士に幕臣の意地はないのか、と思う人もいただろう。私にはその降伏がまるでハッピーエンドのように聞こえた。

武士の世では棄てられ、すでに十分に苦難の日々を過ごしたのだ。あれから150年、実際に彼らがどのよう生きたかは、歴史の彼方に消えてしまったく分らない。でも「無理をせずに新しい時代に移れて良かったね」と心からささやいてあげたい。

## 丑歳を迎えて

19 野方北原寿会

高見沢 昇

令和3年は丑（牛）年です。丑年生まれば大らかで優しく、忍耐強く愛情豊かです。しかし反面怒ると猛然と立ち向かってくるので注意を要します。牛は馬とともに昔から農耕に利用され、肉牛・乳牛・闘牛としても役立っています。

牛は「仏や神の乗る神使なり」と言われ、菅原道真公（天神様）を祭る神社の境内には牛の座像があります。「牛に引かれて善光寺参り」の牛



は仏の化身で、無信心の老婆を遠く信州まで導いて信心を与えたと云われます。印度では聖牛として敬愛されており、道路に寝そべっている牛を排除せず、車輛も民象もこれを除けて通行していました。



一方闘牛としての性質を利用した例はスペインの闘牛があります。日本でも四国に角の突き合いの闘牛があります。木曾義仲が越中で平家の大軍と闘った時、牛の角に「たいまつ」を結びこれに火をつけて敵陣に突進させた火牛の戦法が伝えられています。

同じ家畜として馬と比較される格言も多く、牛車は遅く馬車は速いので「牛を馬に乗り換える」遅足から快足への変化があります。「牛は牛づれ馬は馬づれ」は似た者同志のグループを意味します。

終わりに、牛は牛乳・チーズ・バター、酪農製品や革靴・カバンの牛皮製品などを供給して、牛肉以外にも人間の生活に欠かせない存在であることに感謝します。

あの日の思い出

22 向寿会 田中 文彦

悲願の旧満州学術視察旅行に選出され、私立大学の代表者の1人として参加したあの日の思い出。人生長生きをするともろもろのことに遭遇するものです。まさかこんな名誉なことに遭遇するとは夢のような思い出でした。

行き先は長春師範大学日本語学科です。昨年はハルピン大学でしたが中止で残念。令和1年10月ある私立大学での依頼で実現でき、大学の名誉にかけて代表者の1人としてその責任は重大でした。約60分大学大講堂で数百人の大学生に熱弁をふるったのです。長春師範大学から中国全土全世界に放映されました。私の顔が全世界に放映されたことは最大の栄誉です。旧満州渡満に際し、時に



心を込めて演奏

原稿は修正に修正を重ね手直ししました。

その昔昭和17年父が全国学校長代表・満州視察学術調査団の1人としての渡満が想い出されます。最後のお別れ会にて日本の故郷の大合唱のハーモニカ、「さくらさくら」と会はいやが上にも盛り上がり別れました。

趣味・縁

87 栄寿会 松本 克二

コロナ禍にあつて、ライブの楽しみが絶えているが、いまは、わが家でも愛車の中でもCDやUSBメモリーにたっぷり入ったJAZZを楽しんでいる。

リズム感の良い曲が流れると、どんな状態に置かれていても、脳が反応し全身でリズムを打っている。これが私のストレス解消ときさやかな運動法になっている。

古いLPレコードやCD、FM放送から録音したカセットテープが自室のかんりの部分を占拠している。3年前に一戸建ての家からマンションに越した際に、書籍はほとんど処分したが、JAZZソースだけは

オーディオ装置とともに何の迷いもなく運んだ。

USBは、田村一俊さん（元南台さくら会会長）から定期的にいただいたものだ。お陰さまで、パソコンの中もJAZZライブラリーで賑わっていて、USBにコピーしては愛車で聴く。いただき始めて何年たつのだろうか？現役を退いてからJAZZを語る仲間がいな淋しさをしばらく味わっていたが、高齢者会館で田村さんと出会って、JAZZ談議に花が咲いた。それ以来、田村さんとの交流、といつても私がJAZZコレクションをいたただくだけの一方通行だが続いている。田村さんの趣味へのこだわりは、音楽が好きというだけではなく、FM放送もインターネットでも音源への音質追求には頭が下がる。本来、趣味の世界とは、目標や理想に向かって奥行きが深く妥協がないことを教えられる。

私の録音歴はマンションへの引越とともに絶えた。FMチューナーは運んだがアンテナが建てられない。屋内アンテナをあこれ物色したもの、満足な反応が得られない。そんな中で田村さんのご好意が有り難く、感謝しても尽くせない気持ちでいっぱいだ。田村さん。これからもよろしくお願いします。

### コロナ禍最中のカラオケ部

90 東鳳クラブ

石田 修

コロナ禍感染症予防策として、当クラブカラオケ部に対してしばらくの間自粛をお願いしました。高齢者であり感染リスクも高いことも考慮しなければならぬからです。しかしがっかりした様子もなく不平不満を言う者もいませんでした。2カ月あまりが過ぎた頃、皆に会いました。ほとんどの人がカラオケ喫茶やカラオケボックスに通っていたとのことでした。心配していた引きこもり、認知機能の低下等はまったく感じられませんでした。

皆それぞれにカラオケ哲学を持っていて、カラオケの効能（心身を癒す・老化防止・血流リハビリ効果等）をよく知っていました。

現在は皆さんを呼び戻し検温・手指消毒をはじめマイク・リモコンの徹底除菌、手作りのフェイスシールド、アクリル板パーテーションを設置しました。ソーシャルディスタンスを取り正面位置を避けました。換気も徹底して行い、充実した環境のもとで再開しました。

### 一期一会

2 慈尊会

志村 英子

梅雨の晴れ間を縫って、西武沿線の顔振峠から黒山三滝まで足を延ばします。途中、木苺も黄色に熟れてちよūd食べ頃なのを1つ、2つと手を延ばし喉を潤します。土曜日というのに途中、2組のご夫婦に逢っただけです。鶯が鳴く山道は煙るような薄紫の花が緑の中に鮮やかです。五感に英気をもらい山を下りてきました。

帰りのバス停には男性が1人待っているだけです。リュックを背負い片手のビニール袋の中にはサンダルと白衣が見えます。何者であろうか？ 幸い向こうから声をかけてきました。山好きという仲間意識のせいでしょうか、袋の中身を聞いてみることにしました。すると、私たちが先程見てきた滝に打たれて般若心経を唱えていた人だったというのです。冬山にも1人で出かけ、肉体の限界に挑戦している孤高の青年と出逢えたという、稀なる偶然はなんと

いう幸運でしょうか。何物にも代えがたいひとときでした。すがすがしさを身にまとい、凜とした佇まいは

まさにこうあるべきであるという若者を具現しているようです。素晴らしい旅を締めくくる嬉しい出逢いでした。

### 縄文人はお洒落だった

103 仲町シルバー会

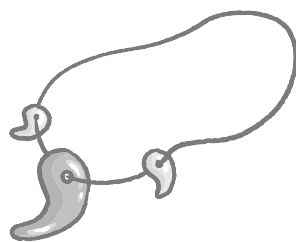
井口 稔

人類ホモサピエンスは10万年前アフリカを出て、最終氷河期4〜3万年前日本列島にたどり着いた。氷河期が終わる頃日本列島にも縄文土器が生まれ縄文時代が始まります。縄文時代中期、世界4大文明に引けを取らない素晴らしい縄文文化が開花していました。戦争や諍いごとがない平和な時代が1万年以上も続き、世界でも稀な縄文文化が生まれま

した。全国各地の遺構から縄文人が身に着けていた副葬品の遺物が、遺跡のお墓から多数出土します。翡翠のペンダント・勾玉・琥珀のネックレス。漆塗りの櫛で髪を結び、貝を輪切りにした腕輪、石で細工した耳飾り、透かし彫りの大きなピアス、真珠も利用して着飾ってとてもお洒落でした。アクセサリーの原点はそのほとんどが縄文人によって開発された

いつでも過言ではないと言われています。

身を飾る美しさだけでなく、祈り・魂・魔よけ等につうじて自然との共存共栄を図り、縄文人の美意識を垣間見ることが出来ます。



### そろばんの効用と囲碁

109 なべよこクラブ

井森 正男

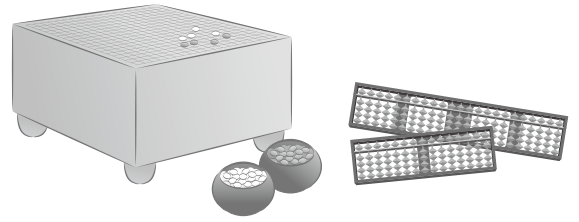
そろばんは、集中力を高めるのに効果があるようだ。小生が高校生の時、そろばんは大変なブームであった。近所の遊び仲間とそろばん塾に通い、珠算2級を取得した。この時の検定会場が、なんと本郷のいわゆる赤門を入った東大の講堂であったのが印象に残っている。

仕事が定年となって第2の職場では、仕事のかたわら趣味の囲碁に傾倒した。囲碁は多士済々の猛者が覇

を競う「盤上のドラマ」で、名状しがたい楽しみがある。碁における勝敗の要諦は、千変万化する局面に先を読む幅とその深さにあるようだ。右脳は直感的な働きで、左脳は論理的で、読み書き計算などの役割を有しているという。碁は右脳が中心のようだ。また、そろばんの暗算も右脳が主役といわれている。

小生が感ずるには、暗算と碁の先を読む脳のメカニズムに共通点があるのではないか。そろばんの暗算と盤上の石の働きをヨミとるテクニクは、それぞれが瞬時に対象を解析してコントロールし、可能な限り奥へ進めようとする術が似通っているのではないか。碁の場合は、こういった方法なので反復して行い、最善手を見つけていくことであろう。

言うは易く行うは難しであるが、鍋横の高齢者集會室で多くの碁敵と「烏鷲の戦い」に興じている昨今である。



## フレイル対策

72 八島末広会

鈴木 知子

新しいことに挑戦するのも、昔のことを思い出すのも脳の活性化につながるという。私は訳あってわが人生の軌跡を頑なに封じ込めてきた。ひよんなことで、ある方に人生の1コマを話すこととなった。そして開かずの扉は、開かれた。「BSTVで『滯つくし』やってるよ。あなたの人生とかぶる所があるんじゃない？」と案内された。遠い昔の私の生い立ちを彷彿とさせるドラマである。以来、毎朝楽しみながら画面に釘付けである。

歌を歌うのも、とても良いことだという。「カラオケの会」にも参加している。歌い終えて多くの拍手が響いた時は、体中にしみわたり、とてもうれしい瞬間だ。また「健康卓球の会」も始まった。昔の技が戻ってくることを願いつつ、ラージボールと取り組んでいく。シニア大学



では、高齢者のお口の健康についていろいろ学んだ。栄養・口腔・運動・クシートで調べて、健康な人生を楽しもう。

## ある反省

119 小淀あづま会

小川 豊子

先日「小淀あづま会ニュース」の紙面で「ゴルフクラブ」が開設されていたことを知り、私は大変嬉しく思った。私事になるが、小学校時代からボールを使うスポーツが好きだった。その頃、明治生まれの父が織物業を営んでいて、女工さんたちの休憩時間にと卓球台を用意してくれていたことで、夏休みなどは大人たちに加わって卓球を楽しんでいたものだ。

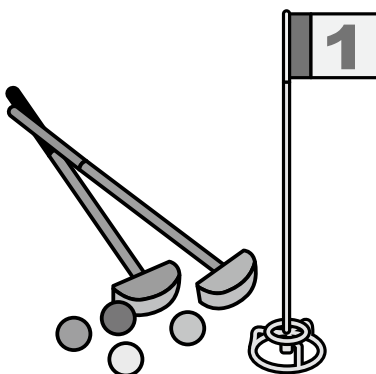
また、学生時代には他校への練習試合にも参加して喜怒哀楽の感情に浸った思い出がある。しかし、高齢になった現在では、小さな白球を追うことに不安を感じることも。

先日、あづま会「ゴルフクラブ結成、第1回目の大会」が小淀公園で開催された。私はゴルフはできないスポーツと思っていただけに気持ち

が進まず、遠くから見ただけだったが、この機会にと勇気を出して臨んでみた。

もちろんクラブを持つのも初めてのこと。そして、私の第1打はといえば、勢い余ってすごいスピードで垣根の中に転がっていった。そして第2打の打球も先ほどとは反対側の垣根の奥に見えなくなった。どのくらいの手で打つのが正しいのか、まるで見当がつかなかった。心の中で初めから上手にできるわけがないと思いつつも、一方では「よし…」とするところが分からない。納得がいかなかった。ゴルフはゴルフポストに何打で届くかを競い合うスポーツなのだから、自分自身の力と頭での計算が必要とされると思った。

なので、今日の私はこれまででなかなか、と思いき、見学することにした。次回からはゆっくり時間をかけての練習にしようと思っている。





# 中友連趣味の文芸

## 俳句

### 10 《白寿会》

葉をおとし枯らしうけしのこる柿

勝田 孝

### 24 《江古田凜友会》

マスク脱ぐや童女大きく深呼吸

花野 作三

夕時雨止みたる空に茜雲

鈴木 恭子

例会に木枯らしの中皆と会う

吉田 慶子

グラゴルの打音のひびき秋日和

田嶋スミエ

秋の空飛びかう小鳥コロナどこ?

江澤 昌江

子等の声孫かとはずみ枯葉舞う

向井 好枝

### 28 《多田長生クラブ》

ほかほかや焼芋喰らふ至福時

片山トキエ

夕空を焼きつくすごと紅葉かな

金子 幸

珍客は天窓の月夕餉時

桑田 治子

秋惜しむスローなジャズを一人聞く

羽鳥扶美子

立冬や五階足場の笑い声

山口 貞子

### 30 《相生喜楽会》

爽やかや数字の伸びる万歩計

巨 源太郎

### 33 《橋場クラブ》

シクラメン心なごみぬ花のいろ

田中美智子

### 37 《コスモス文園》

立春と思えば光あたたかし

須藤美奈子

彼岸花炎の如く重なりて

古賀 久恵

大型機空悠然と颯雲

石川 枝美

### 57 《白鷺長寿会》

本年はコロナコロナで明け暮れた

金崎 敏保

亡き人の切なき想い冬桜

道明 節子

乱れ字は生ける証の賀状くる

小林千枝子

雪どけに春風かおる露のとう

水嶋 啓司

桜はの日毎の色どり楽しみに

藤原 幸夫

その話二回聞いたと息子云う

吉原 昭代

コロナ禍で忘・新年会もさまがわり

澤田 友宏

### 66 《幸寿会》

首かしげみかんまだかためじろかな

内山 綾子

### 102 《仁寿会》

ながいきしひいまご生まれふゆぬくし

小酒井寿美子

カマキリ 螻蛄とひよっこり出会ふ草の庭

武本 敏子

コロナ禍の孫との逢瀬ままならず

熊本 道子

立冬や朝日の上る遅いこと

渡辺 広子

### 109 《なべよこクラブ》

コスモスの野面にありし風と空

緒方 良子

初場所や化粧まわしに力秘め

三ヶ尻鶴子

ぎぎぎの大根の葉にしくおく

阿部眞佐子

コロナ去れ一陽来復祈るなり

秀島 永子

夕映えに芽吹きし命影揺らす

吉田 雅子

### 111 《野方ことぶき会》

鬼灯を鳴らす乙女の片えくぼ

谷島 政子

桐一葉ワクチン開発遅遅として

吉田 裕子

黄落や帰路急ぐ人急かす人

辻岡 清治

補聴器を付けて気付くや虫時雨

伊藤 和子

記念館ウエディングドレスさわやかに

日比 芳子

原爆の記憶は遙か一葉落つ

根岸 一男

秋空にふわり白雲マスク顔

赤須すずよ

菊の香や五百羅漢は眉よせて

小池 広子

秋深し枯葉舞い散る芋恋し

田中 好枝

向かい風受けて足早秋の暮  
八京加代子

秋夕焼け鐘に暮れゆく寺の町  
幸田 遊子

巢籠期球児の意気に励まざる  
嶋田 和子

冬日向鳩とおしゃべりよちよち児  
森山 良水

憧れし野菊の如き君なりき  
新村 文子

115 《弥生句会》

なだらかな坂も息つき草紅葉  
珠 恵

温め酒恋しい季節ようやくに  
サラウンドカズ

時雨には軒先借りて密談も  
和 子

ふるさとのそのしぐれ菓子なつかしく  
独居人

晩酌はぬる爛にする時雨かな  
和 余

古希すぎて雪富士めでつ黒玉子  
真 澄

よくもまあだまし通すが時雨去る  
安希子

ざくり切り大根サラダ瑞々し  
美知子

すいすいと時雨の中を神田川  
莊 吉

118 《しらすぎ寿会》

里山にたわわに実る柿農家  
柿内 法音

紅葉狩り信濃の旅路梓川  
三浦 節子

庭先に球根植えて春を待つ  
神田 幸男

霜月の空気が澄んで月冴える  
黒木 京子

菊人形華の装いえびす顔  
神田 ユキ

晴天で紅葉が映え七五三  
西 洋子

119 《小淀あづま会》

縁台に寄書きノート花は葉に  
吉原 世都

溪谷の着水までの落葉かな  
早川アリス

目覚ましを慌てて止めし冬来たる  
太田ドカン

川 柳

24 《江古田凜友会》

寒風やうまい頃なり爛の酒  
熊谷光太郎

116 《寿さくら会》

妻はいう昔は惚れた今惚けた  
泉妻 宏治

あるがまま生きて感謝の八十路坂  
島田 裕吉

118 《しらすぎ寿会》

温暖化秋刀魚少なくて鰯獲れる  
柿内 法音

コロナ禍ですつかりはまる韓ドラに  
神田 ユキ

気付いてよ公害よりも老害を  
黒木 京子

ランチしてコロナ怖さに直ぐ帰宅  
西 洋子

119 《小淀あづま会》

痩せる日をじつと待つてる衣類あり  
岩元美津子

コロナ禍やいつのまにやら年の暮れ  
太田ドカン

短 歌

2 《慈尊会》

遮断柵の上がればそこは満開の桜  
に点る提灯の道  
志村 英子

37 《コスモス文園》

世界中何処でも咲いてるブーゲンビリア  
戦争差別どう思う？  
人間てまったく哀れだねまったく  
石川 枝美

118 《しらすぎ寿会》

大相撲、横綱不在、盛り上げて  
照を制して晴れて優勝  
西 洋子

皆様に感謝

今回100号記念ということ  
もあってか、会員の皆様の投稿  
が多くなり、従来のページ数で  
は収まりきらず4P増の会報  
となりました。投稿していただ  
いた皆様に感謝申し上げます。

(広報委員一同)

# 中野区友愛クラブ連合会 会員大募集!



私たちと一緒に、  
和気あいあいと  
活動してみませんか?

いつまでもはつらつと元気でいたい、  
仲間と一緒に楽しく交流したい。  
友愛クラブは地域のつながりを大切にしながら、  
仲間づくり、生きがいくくり活動を行っています。

入会のお問い合わせ

**中野区友愛クラブ連合会**  
中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課内

**TEL 03-3228-5571**

## 編集後記

会報99号の校正作業から編集に参加し、記念すべき100号の編集に携わることが出来て幸甚です。個人的には弥生区民活動センター運営委員会の事務局長時代に、地域のニュースを隔月で発行した経験はあるものの、中友連という大世帯の会員向け会報ということで緊張して取り組みました。

幸い前任の松本広報部長（現中友連会長）の適切なアドバイスがあり、記事入力等の面割作業を外部委託業者ニチコミ社に委託できたので、思いのほか発行に伴う編集作業は楽をさせていただきました。

しかし中野区の63ある老人クラブのまとめ役となつている中友連のモットーを広く会員に広め、新会員の増強に寄与できる会報とすべく今後とも内容の充実を図る必要があることを痛感しております。

本号以降も会報の内容に関して、読者の皆さんの忌憚のない意見をお寄せいただくことを広報委員一同お願いしたいと思っております。

広報担当副部長 秋山 和美

### 広報委員

- 秋葉 敏夫
- 岩附 浩子
- 秋山 和美
- 小俣ふじ子
- 小林 順子
- 武内 聖文

### スポンサーへの御礼

本誌の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。

今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

..... 中野区社会福祉協議会の助成金により、中野区友愛クラブ連合会の活動は支援されています。 .....

私たちは中野区友愛クラブ連合会の活動を応援しています