



中友連考「住みよいまち」とは



フォーラム

シニア大学でフォーラム

6月14日(火)、中野区友愛クラブ連合会はシニア大学を開校し、「人生100歳時代！ 高齢者が安心して住める中野のまち」と題したフォーラムを開催しました。

フォーラムはクラブにおける魅力づくりや会員増強事例について話し合わせ、参加した聴講生らは大きくうなずきながら関心を寄せていました。

(7ページに関連記事)



基調講演



開校式

今年度のもよおし

中友連には魅力ある活動がたくさん！ ぜひご参加ください。

第13回輪投げ大会



10月12日(水) 10:00～
麒麟レモンスポーツセンター
リズム体操

第54回グラウンド・ゴルフ大会



9月6日(火) 9:30～
平和の森公園多目的運動場

日帰り研修旅行



【鷺宮・上鷺宮】【新井・沼袋、野方・大和】【東部、鍋横・桃園】
9月27日(火) 11月16日(水) 1月17日(火)
13:30～ 13:30～ 13:30～
鷺宮区民活動センター 沼袋区民活動センター 桃園区民活動センター

第1回 10月下旬 第2回 3月下旬 芸能大会

※詳細は単位クラブ会長を通じてお知らせします。

ご参加をご希望の方は
中野区友愛クラブ連合会事務局
(中野区地域活動推進課内)

TEL 03-3228-5571



12月15日(木) 10:00～
なかのZEROホール

※それぞれの予定は変更になる場合があります。

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

各部報告

総務部

総務部統括部長 飯塚 光子

令和4年度 第62回定期総会

議案全て承認

定期総会は、5月16日(月)中野

サンプラザ、アネモルームにて、開催となりました。

第1号議案・令和3年度事業経過報告

第2号議案・令和3年度会計決算報告と60周年事業決算書と監査報告

第3号議案・令和4年度事業計画

第4号議案・令和4年度会計予算
第5号議案・令和4年度役員人事
第6号議案・委員会設置

各議案が審議され可決承認されました。

旅行委員会

旅行委員長 飯塚 光子

3年ぶりのバス旅行

中友連恒例の日帰り研修バス旅行は、コロナ禍で2年間その楽しみを閉ざされてきました。感染防止の制約が幾分緩和、新しい日常が定着したことが加わり、3月24日(木)、3年振りに栃木方面へとバス旅を再開しました。

参加者24クラブ90名が4台のバスに分乗し出発。久しぶりの旅行に、出発時から車内は会話が弾み、笑いに満ち溢れていました。最初の目的地は栃木と言え「とちおとめ」。食べ放題のいちご狩りを楽しみました。いちごを口に入

れては「甘い!」「おいしい!」の繰り返し。それにしても食べる食べるで、マジでいちご農園の採算が心配? になりました。

厄除け方位除け・関東の三大師のひとつ、佐野厄除け大師に参拝し、あしかがフラワーパークへと移動。ここで昼食タイム。栃木牛のすき焼きに舌鼓を打ちました。食後はチューリップが随所に咲き誇る園内を散策。好みの花を3鉢選んで持ち帰れる、花ポットバイキングを楽しみました。

旅の最後は上里カンターレでスイーツのショッピング。サービスの天然酵母食パンの土産にはその大きさに感嘆の声。往路と打って変わって帰路の車中は心地よい眠りに静まり返っていました。天気にも恵まれ、参加者全員無事

にバス旅行を終えることができ、しかも、「楽しかったよ!」「良かったよ!」「またお願いね」など笑顔とともに温かい言葉をいただき、「やって良かった」と強く実感しました。

当日の行程

(8:00~17:30)

- 中野 → 首都高 → 東北道 →
- いちご狩り(食べ放題&お土産) →
- 佐野厄除け大師参拝 →
- あしかがフラワーパーク(昼食と花) →
- 上里カンターレ(スイーツお買い物) →
- 関越道 → 中野

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

女性部長 真武 昭江

女性部大会に向けて

女性部担当になり、まず令和4年度の中野区友愛クラブ連合会事業予定表に目を向けてみると、7月4日(月)に年に一度の大きなイベントである女性部大会が組み込まれていました。手探りではありますが、会員の皆様に喜んでいただけるよう、女性部部員全員で話し合い、



頑張つて準備を進めております。

その他にも女性部の令和4年度の事業予定として、9月1日(木)に女性部手芸、9月13日(火)に城西プロックの「レクダンス練習会」と楽しい企画を計画しております。たくさんの方のご参加をお

待ちしております。10月21日(金)には「1円玉募金、タオル・雑巾の募集」を予定しておりますので、ご協力いただけますと幸いです。

今後は東京都老人クラブ連合会と連携を生かし、健康体操・手芸等の講習会に女性部として参加し、得られた経験や知識を地域の皆さんに届けられるよう、頑張つていきたいと思っております。事業部名は「女性部」ですが、女性のみでなく男性の参加もお待ちしております。

文化部

文化活動担当部長 岩附 浩子

心の栄養を

お届けします

今年もコロナ禍が続く中、皆さまが楽しみにしている映画鑑賞会を5月17日(火)に開催できました。ソーシャルディスタンスをしたの1階は、満席で役員は2階席になりました。制約を受けての日常生活、外出も思うようにならない中、443人参加で「お終活熟春! 人生、百年時代の過ごし方」

を鑑賞しました。映画は、熟年夫婦間でよくあるすれ違いや突然の伴侶の入院等をうまく盛り込みながら、終盤は金婚式でハッピーエンド。鑑賞した皆さんは泣き笑いの中で、終活の必要性を感じて帰路につかれたと思っております。

文化部は、今後もシニア大学等で皆さんの「心の栄養」となるような情報を提供すべく、運営していくことを

モットーにしていきます。ぜひ仲間をお誘いいただき「人生100年時代」を豊かに過ごしていただくことを、部員一同願っております。



映画のポスター

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

会員増に寄与

活動の活性化を目指す

昨年度は、全ての地区連で地区連助成金制度を活用した地区連主催事業の実施を目標に取り組んできました。コロナ禍の中、体育・健康推進事業を中心に10地区連中9地区連で実施することができました。半面、本部役員が地区連役員会へ出向き、地区連活動の活性化を支援するとの課題では不十分さ



を残しました。

中友連の会員数・会員クラブ

の減少傾向は、ここ数年続いています。原因は種々あると思

となって

①地区連役員会の活性化（地区高齢者の望むことへ高齢者の福祉全般）の共有化の把握）

②共同事業の推進（地区連助成金制度の改善、企画・立案・講師紹介等の支援）

③区民活動センターの協力を得て、地区連規模の広報活動の推進を重点課題として進めたいと思います。

ますが、各単位クラブの活動や地区連事業が高齢者の求めていることに応えて魅力あるものになっているか？ 友愛クラブが身近なものとして伝えきれているか等の解明が求められていると思います。令和4年度は会員増員部と一体

「地区連会長会」の意見を聞きながら具体策を順次、実行していきたいと思います。

会員増員部

会員増員部長 関 信夫

会員増員の願い

中野区友愛クラブ連合会は昨年60周年を迎えました。昭和32年に発足した当時は、クラブ数も多く大変活発に活動していたようです。最近ではクラブ数・会員数ともに減り、現在のクラブ数は60であり、会員も3600名余りに減少しました。会員の増員と会の活性化が緊急な課題です。昨年度「会員増員部」「地域活動支援部」が新設されました。そ

れぞれの部は活動を開始いたしました。一部で効果が出始めてきたように感じます。

多くの地区連では本部からの助成金を上手に活用して地区連活動の幅を広げています。会員増員については、中友連も各クラブも抱えている問題点が多いと思いますが、皆さんと知恵を出し合い解決したいです。

会員の減少は中友連の存続に影響します。現在は「中友連」の活動に皆さんが満足しているか、いろいろな行事について会員が喜んで参加できる体制になっているかを

会長会や地区

連会議などで問題点として検討し、ぜひ楽しい中友連を目指しましょう。



う。

会員の皆様もいろいろな事業に参加して、その良さをPRしていただき、仲間を増やしたいと思います。会員増員と会の活性化が「地域活動・会員増員チーム」の今年度の第一の目標です。ぜひ皆さんの力を貸してください。

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

シニア大学 支え合いフォーラム

増やそう仲間を！ 目指そう魅力あるクラブ活動を！

中野区友愛クラブ連合会 会長 松本 克二

表紙でも紹介したフォーラムでは、参加したパネリストの活動報告により、次のとおり活性化・魅力づくりのキーポイントを総括しました。

昭和・東中野地区は、「伝統ある地域のまつりに参加することで、地域コミュニティの一員になれるし、友愛クラブを知っていただく好機になる」ということで、地域交流を重視されている様子が克明でした。町会・自治会などの地域との連携は、活性化あるいは会員増員に欠かせない重要課題です。

八島末広会は、「卓球」をとおして会員増加を実現した好例ですが、「三人集まればサークルを」はクラブ運営のキーワードとして素晴らしい発想です。会員自身の趣味やノウハウを仲間に教える、教えられる環境づくりは活性化の大きな要因かと思えます。

鍋横・桃園地区は、「スポーツウエルネス吹矢」を事業の目玉として活性化し会員増員に繋がっています

が、各地区5人の役員の皆さんで新規事業の目標を定め、話し合い、アンケートにより会員の賛同を得て実施に至っています。まさにプロセスを大切にしたい理想的な取り組み事例かと感銘を受けました。

クラブ運営の活性化のポイントをまとめてみました。

一つは、会員はもとより入会促進のために多様なニーズにどのように応えるかがあげられます。この点

【パネリストの皆さん】

昭和・東中野地区連合会会長 高山 郁朗氏
八島末広会会長 清水 義路氏
鍋横・桃園地区連合会会長 高木 亀介氏

は、「相互乗り入れ」つまり地区連合会内でそれぞれの事業を共有し、会員ニーズを地区連合会の広い範囲で受け止めることが課題かと考えています。

二つ目のポイントは、前述の「3人寄ればサークル」です。この実現には、リーダーの存在と、ものによっては教える人が必要になります。会員の中から「昔取った杵柄」の言葉どおり、眠っている特技やノウハウを顕在化させたから指導者の発掘も活性化の大きな要因となります。

三つ目は、男性会員の増強課題です。男性の人気は「麻雀」や「グラウンドゴルフ」等の運動系という報告もありました。自クラブにその活動がない場合は、前述の「相互乗り入れ」を活用するなど活動グラウンドを開拓・拡大することが求められます。

今回のフォーラムが、地区連合会あるいは単位クラブの活性化と会員増員のヒントになれば幸甚です。



歴代会長らがパネリストとして登壇

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

体育・健康推進統括部長 大川 輝男

さあ、健康づくりを

令和4年になり、少しずつ活動再開の兆しが出てきました。直近約半年間での事業の報告をいたします。

◆第12回輪投げ大会

日時：令和3年10月14日（火）
場所：キリンレモンスポーツセンターメインアリーナ
参加：35チーム

優勝 福寿会（A） 666点
準優勝 なべよこクラブ（A） 647点
3位 沼袋けやき会（A） 545点



日頃の練習の成果を競う

・高得点賞

男子 1位 福寿会

2位 軽部 安泰 184点
3位 なべよこクラブ

女子 3位 若宮寿会 172点
森川 伝 156点

1位 沼袋けやき会 140点
大久保綾子

◆設立60周年記念 第45回「健康まつり」 輪投げ大会

日時：令和3年12月23日（木）
場所：キリンレモンスポーツセンターメインアリーナ
参加：36チーム

優勝 幸寿会（A） 554点
準優勝 なべよこクラブ（A） 553点
3位 沼袋けやき会（A） 521点

・高得点賞

男子 1位 なべよこクラブ

酒井 治雄 157点



狙いをつけて一投

◆春季輪投げ合同練習

日程：令和4年5月25日（水）
場所：キリンレモンスポーツセンターメインアリーナ
参加：33チーム

1位 なべよこクラブ（A） 556点
2位 幸寿会（A） 556点
3位 ときわぎ会 528点
4位 小滝泉会 522点
5位 幸寿会（B） 504点
6位 沼袋けやき会（A） 499点

・高得点賞

ときわぎ会 米村 紀子 149点

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



天候に恵まれたグラウンド・ゴルフ大会

球技にぎわう中友連

10月5日(火) 晴れ。第76回秋季ゲートボール大会が妙正寺川公園運動広場にて開催されました。コロナ禍ではありますが、感染対策を施しながら、9チームが競い合い、優勝は隣友会でした。

4月5日(火) 晴れ。第53回春季グラウンド・ゴルフ大会が平和の森運動広場において開催されました。212名の参加者と十数名の大会運営役員と5名の来賓の方々が集まり、依然としてコロナ禍ではありますが、感染対策に努めながら競技を進め、なべよこ

体育・健康推進部
 体育担当部長 佐藤 攻

ラブの中野雅隆さんが優勝。2位は、なべよこクラブの田中淳一さん。3位は、なべよこクラブの酒井治雄さんと続き、上位をなべよこクラブが独占する結果となりました。

5月10日(火) 晴れ。第77回春季ゲートボール大会が妙正寺川公園運動広場にて開催されました。依然としてコロナの終息が見えない中での試合となりましたが、11チームが参加し、松本会長、酒井区長をはじめ5名の来賓のあいさつをいただき、なごやかに競技が行われ、上高田和楽会(C)が優勝いたしました。

◆リズム体操
 日時：令和3年7月26日(月)
 場所：江古田区民活動センター
 参加：48名



テンポよく体を動かす

◆リズム体操
 日時：令和3年11月22日(月)
 場所：沼袋区民活動センター
 参加：40名

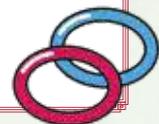
◆リズム体操
 日時：令和4年1月18日(火)
 場所：桃園区民活動センター
 参加：45名

◆健康体操
 日時：令和3年12月10日(金)
 場所：産業振興センター体育室
 参加：60名

◆タオル体操
 日時：令和4年3月23日(水)
 場所：産業振興センター体育室
 参加：55名

トピックス!

6月28日(火)にキリンレモンスポーツセンターで行われた東京都老人クラブ連合会主催の軽スポーツ大会(輪投げ・都内46チーム参加)で、中野区の「なべよこクラブ」が見事準優勝を果たしました。



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

地区活動コーナー

食文化と

箸の歴史について

昭和・東中野地区友愛クラブ連合会

高山 郁朗

1月18日(火) 第1回地区連の講演会を行いました。参加者には、地元有力者をはじめ学校関係教育



箸から繋がる日本の個性

者、町会、地区連会長、地元高齢者、老人クラブの方々に出席をいただきました。食文化の革命的発展は縄文時代にさかのぼります。が、「箸」の歴史は3500年前の古代までさかのぼる悠久な歴史があり、現在にいたっております。日本では古来これを使う人の靈魂が宿っていると考えられ、神事や

儀礼の祭器として使用され、食器の中でも特別な扱いを受けてきました。そして1300年の歴史を経て、食べる道具としてばかりでなく、いかに正しく、美しく食べるかという礼法まで高められ日本特有の繊細さと感性を育ててきました。世界には3大食事法があります。

- ① 手指
- ② ナイフフォーク
- ③ 箸

の3点です。今も52%の民族が手指で食事しております。これには地球の氣候変動が深くかかわっているのです。

前向きに

楽しく活動中!

江古田地区友愛クラブ連合会

鈴木 恭子

健康づくりと友愛をモットーにグラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げの自主グループがあります。今回は輪投げの活動を紹介いたします。

月2回合計8人で町会会館にて楽しく練習を行っています。終了後は、その日の成績を語り合い親睦を深め、区主催の大会には必ず参加しています。各種大会では1人で120点以上の得点を出して賞金をいただいたこともありました。この頃は参加者も高齢化になり、成績が上らない時もあります。皆で前向きに取り組み楽しんでいきます。

これからも元気で楽しく新規会員も増やしていきたいと思えます。



町会の練習会場にて

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

毎月の役員会が 地区連活動の推進力に

東部地区友愛クラブ連合会

双木 敷恵

東部地区は7クラブで構成され「役員会」は、各クラブの正副会長2名の計14名に区民センター事務局の参加を得て、毎月第3水曜日に開催しています。

「役員会」では、各単位クラブの活動報告、年間の地区連事業の推進、中友連諸事業の報告等について話し合っています。

昨年度はグラウンド・ゴルフ合同練習会を2回、秋に「三浦半島と横須賀軍港巡り」のバス旅行、



定期的な会合で役員が結束

「新年会」を行ってきました。

令和4年度は、①日帰りバス旅行

②東部演芸大会（塔山小体育館）③グラウンド・ゴルフ大会

④健康講座 ⑤新年会等を計画しています。

コロナ禍の中、各クラブの活動が制限されている今日、地区連事業への期待は高まっています。

ポッチャ大会を終えて

野方・大和地区友愛クラブ連合会

石田 修

当地区連では、1月11日（火）に野方区民活動センターでポッチャ大会を実施し、みなさんの好評をいただきました。

ポッチャとは赤、青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がし



力加減大事！ よーく見て

たり、他のボールに当たったりして、いかにジャック（目標球）と呼ばれる白いボールに、近づけるかを競います。競技ルールの説明および審判は中野区スポーツ推進委員の方々に依頼しました。ポッチャを体験して、障がい者でも誰でもできる競技で、チーム力でも逆転劇が生まれる楽しさに魅力された方も多かったようです。

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに 便乗した詐欺に注意！

予想される事例

(他県で同種のアポ電が発生しています)

- 区役所職員等をかたって電話をかけ義援金を振り込ませる！
- 区役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



防犯ポイント

◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!

◆必ず誰かに相談する！

絶対に現金等を渡してはいけません!!

必ず家族や知人、警察に相談してください。

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



声



短歌と私

105 ときわぎ会

関 信夫

82歳の時、友人から短歌をやらな
いかと誘われました。短歌にはま
たく興味もなく知識もありませ
んでした。コロナ禍で外出禁止
などがあ
り、家では何もしない毎日では
したが、
ボケ防止に良いかなと思いい
挑戦して
みました。31文字を指折り数え
ノートに記してみましたが、小
学生作文の
ような表現や描写が稚拙で苦
勞の連続
です。単語ひとつでその意味
が大きく変わることに日本語の
難しさを改めて痛感しました。

今も何とか続けていますが、隔
月の十首のノルマに苦勞して
います。

*厚底で箱根目指してひた走る
汗のたすきに「優勝」の二字

*庭すみに丹精込めた大根が

大きく育ちにぎわう家族

*雪深い人里はなれ温泉で

コロナ忘れて月との会話

世界一周船旅の思い出

19 野方北原寿会

高見沢 昇

私はピースボート主催の船旅に2
回参加している。第1回は88歳
のとき、アフリカの南端喜望峰と、南
米の南端マゼラン海峡を、南極も見
物して一周した。

第2回は93歳の最高齢乗客とし
て、毎日発行される「船内新聞」の
第1号で紹介された。乗船期間は3
カ月で「スエズ」と「パナマ」の2
大運河を通過した。20余りの上陸地
に対し、宿泊は全部船内で3食付き
である。

次の上陸まで洋上を一週間通航す

ることが多く、そのため船内行事が
多岐に計画された。運動会、芸能祭
映画、ダンス、囲碁、将棋、民謡
コーラス、何でもありだ。

2回目の旅行は離島巡りで、イー
スター島(モアイ見物ツアー)が一
番印象に残った。南米(チリ領)で
海岸が遠浅のため、上陸には「救命
ボード」に分乗した。島内の高地の
石材所から、人間の背丈より高く、
山から海岸まで「7体」ものモアイ
を運ぶのは、困難であったと思う。
未完成のモアイも散見され、モアイ
制作の中断もあったようだ。次のタ
ヒチ島(仏領)は「ゴーギャン」の
人物画にある。セピア色の原住民の
集落を訪問し、主賓として歓迎を受
け、石の「斧」を記念にもらった。

に追い抜かれて行くという現実ま
いった。この老化現象にいかに対処
していくべきかなどと思索している
とき、折しも「なかの区報」で、シ
ニア向けに「歩く」エクササイズが、
東中野の「いこいの家」で行われて
いることを知った。渡りに船との思
いで、参加させてもらった。

参加者約20名は、なんと圧倒的に
女性であった。一貫して男性社会で
仕事をしてきたので戸惑ったが、こ
れも経験だと割り切つて仲間入りを
した。

レッスンは、女性Aさんのインス
トラクターが、笑みを含んだ巧みな
話術と、華麗な模範演技に、感嘆し
ながら真剣に挑戦をした。皆さんも
それぞれ懸命に向き合つて取り組ん
でいた。

健康講座に参加して

109 なべよこクラブ

井森 正男

基本的な目の付けどころから、正
しいフォームでの歩き方から入り、
柔軟性をアップさせたり、筋力を蓄
えるための片足立ち、スクワットな
どについて、ともすると自己流に陥
りやすい点を指摘しながら実技に
入つていった。

皆さんも、はつらつとしてレッ
スンに励み、まるで青春時代に回帰
したかのようにハッスルしていた。

週に1回で9回実施されたが、い
つも場内は盛況な状況で活気に満ち

「体力の老化」は足からくるとい
う。最近歩いていると、いわゆる
「スマホ歩き人」の人に、いとも簡単

ていた。高齢者の75歳以上の方の5人に1人が、要介護であると言われる今日。終わった後は、一様に笑顔がこぼれ、気力、体力が躍動しているようだった。このような貴重な体験は、体力の増進に多少なりとも役立つと確信し、感謝している次第である。

吹き矢・輪投げ

始めました！

103 仲町シルバー会

井口 稔

仲町シルバー会に吹き矢、輪投げを取り入れました。コロナ禍で外出する機会も少なくなり、会員同士の意思の疎通が危うくなり、運動不足による会員の体力・筋力の低下が目立ちます。そこで田口会長の提案で吹き矢と輪投げを取り入れ、会員同士の交流を図り、活気あるシルバー会にしたいとの要望があり、取り入れることになりました。

シルバー会の会報に『そろそろ外に出て活動を始めましょう』『まずは見学から始めましょう』ということ。4月から始めました。10人の会員が集まり、中部すこや



か福祉センターで月に2回行っています。棒体操で身体を慣らした後、吹き矢の基本動作に入ります。一連の動作を正しく行うことによって、礼儀作法、呼吸法、集中力を学ぶことができ健康維持、体力向上に効果をもたらせることができます。輪投げはゲーム形式で和気あいあいの中行い、得点に関わらず自由に何回も投げ入れ楽しんでいきます。

朝焼けの中で

119 小淀あづま会

小川 豊子

朝焼けが、東の空に広がり始めていた。新聞配達員の自転車音が、勢よく通り過ぎる。その後は愛犬との散歩であろうか。濃い茶のジャージ姿の老人が4つ角を曲がって行く。私は毎朝、新宿区と中野区の境界線でもある神田川の遊歩道をウォーキングしている。きつかけと言えば、この神田川が、生まれ育った故郷の家の近くを流れていた川面に似て、とても懐かしく思えたことだった。また、遊歩道には桜の木も植えられていて、例年見事に咲き誇り楽しませてくれる。古くは、「花」と言えば桜を指したものだと言われるが「花王」と称され

る資格は、生まれながらに持っていたのかも知れない。おめでたい時の桜湯や、人生の入学式などの頃は、それはそれは美しく咲き誇り、人々に喜びと、希望を与えてくれる。



東京では、三寒四温の季節が過ぎた頃に開花宣言されるようだが、毎年楽しみである。梢を見上げながら、ふつと感じた瞬間であった。

変わりゆく日本への憂い

29 亀扇会

横山 房子

私は幼少期を信州の片田舎で過ごした。春にはれんげ草の花が田んぼ

一面を覆い、それはそれはきれいで、その中に寝ころがると耳元でみづちの羽音がブーンブーンと聞こえた。麦畑もあって、ひばりのさえずりも聞こえていた。

大きな川には丸太橋がかかっている。夏には丸坊主の男の子たちが橋の上からドボンと飛び込んで水浴

びをしていた。川の向こうには原野が広がり木の実を摘んで食べた。わらび、いたどり、すいこと今思うと食材の宝庫だった。

時は流れ、それらの風景を今はほとんど見ることはできない。麦畑はなく、田んぼは政府の愚かともいえる農業政策に振り回され、休耕田と化した農地は放置され、多くの若者は町へ出ていった。以前の原野には家がびっしり建ち、丸太橋は立派なコンクリートになり、車が走っている。

給食も始まりコッペパンや脱脂粉乳の少女時代。以来、経済成長とともにご飯に代わって家庭にも手軽なパンが増えてきた。

日本の食糧自給率は年々下がり、食材の多くは輸入に頼るようになった。店頭には添加物や生産国の表示もあいまいな食品も年々増えつつある気がする。

私たちは原点に戻って、少しでも多くの国内産食材を口にしようとする力ませんか？ 日本のお米はとってもおいしく腹持ちする。私は、私たちが美しい田園風景をいつまでも眺められることを願って止まない。今も変わらぬ日本のアルプスのように。

中友連趣味の文芸

俳句

10 《白寿会》

梅のあと月に想いの切り通し

勝田 孝

28 《多田長生クラブ》

野仏にリュック預けて蓬つむ

片山トキエ

若葉風身もかるやかに登り坂

金子 幸

夏近し友とヒールで風を切る

桑田 治子

春シヨール枝にかけられ主を待つ

羽鳥扶美子

リフティング繰り返す子や花吹雪

山口 貞子

30 《相生喜楽会》

軒菖蒲しづく光りて雨上る

豆 源太郎



37 《コスモス文園》

月下美人一夜限りの片想い

須藤美奈子

無惨やかな切り暴かれる桜株

古賀 久恵

鶯の啼き交してる多武峰

石川 枝美

57 《白鷺長寿会》

梅雨空回りの景色しめじめと

金崎 敏保

のら猫に勝手に名前春の宵

道明 節子

グラントに心地よし初夏の風

藤原 信夫

つまずいてこんな所で振り返り

吉原 昭代

子どもの日鴨居をくぐる末息子

小林千枝子

87 《栄寿会》

軒先に古武士の音色鉄風鈴

水野 幸雄

109 《なべよこクラブ》

湾岸に夏雲湧きて退院す

秀島 永子

囀りやシルバーカーと散歩して

阿部真佐子

木の芽時今日はどこへと足に聞く

望月貴美子

買物はさつまみどりと言う新茶

緒方 良子

暮れし頃走り茶香る佛の間

吉田 雅子

ひまわりと黄色い大地早かれと

三ヶ尻鶴子

山裾をピンクの桃花日本一

赤須すずよ

花吹雪身延の山を乱れ舞ふ

小池 広子

夕風や家族団らん柏餅

田中 好枝

柏餅幼き日々の甘きかな

八京加代子

柏餅幼き日々を思ひ出す

嶋田 和子

草若葉道ゆく人を安んじる

新村 文子

112 《かみさぎことぶき会》

十葉の明かりの中の侘住ひ

柀原 洋征

111 《野方ことぶき会》

咲きほこる花の下ゆく稚児の列

谷島 政子

蒼天や宇宙へ飛翔鯉のぼり

吉田 裕子

草若葉静かに開きし葉音かな

辻岡 清治

雨上がりきらきら眩し草若葉

伊藤 和子

奥多摩の水路の音や草若葉

日比 芳子

オレンジむきし手に残る香や春の宵

根岸 一男

115 《弥生句会》

ニュータウン十字路にある花水木

荘吉

めでたしか桜満開退院日

サラウンドカズ

出番待ち武者人形の眉キリリ

美知子

瓜二つ武者人形と孫の顔

真澄

年重ね武者人形の孤独感

安希子



武者人形日本男子ここにあり

武者人形恐い顔して骨董屋

和子 和余

118 《しらさぎ寿会》

軒下に巣づくりはじめつばめ来た

柿内 法音

彼岸過ぎ季節が少し春色に

三浦 節子

柴陽花の色に合わせて生きてみる

黒木 京子

なつかしいわが故郷で田植えする

神田 ユキ



119 《小淀あづま会》

過ぐる日の夢を生くるや水中花

吉原 世都

焼肉のネオンに淡し遠花火

早川アリス

夾竹桃沖繩の海静かなり

深澤瑠璃子

短歌

2 《慈尊会》

翡翠の狩りは終りぬ一瞬に
石を投げこむほどの速さに

志村 英子

33 《橋場クラブ》

母の日にあじさい大輪おくられて
花の色香にかたり合うかな

田中美智子

37 《コスモス文園》

古の奈良の桜に又逢いに
千年変らず咲き誇りけり

石川 枝美

川柳

37 《コスモス文園》

ノーマスク決め手は怖い周囲の目
本当かなシワシミ隠しエトセトラ

石川 枝美

116 《寿さくら会》

あの時の貴女がほしい今いらぬ

泉妻 宏治

118 《しらさぎ寿会》

入院の妻をいたわり看護する

柿内 法音

コロナ過でマスクはずすと睨まれた

神田 幸男

父母に長生きしてね肩をもむ

黒木 京子

やさしさは年と共にとおとろへる

三浦 節子

119 《小淀あづま会》

大盛りにされると嬉しそうな皿

岩元みつ子



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、生きがいづ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





切り絵

幸寿会
秋山 正代



切り絵

南台さくら会 吉原 行



手芸

栄寿会 大熊 久子



絵手紙

コスモス文園
石川 枝美



絵手紙

しらさぎ寿会
石川利代子



切り絵

南台さくら会 水谷 佳江

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。

スポンサーへの御礼



広報委員

- | | |
|------|-------|
| 委員長 | 秋山 和美 |
| 副委員長 | 岩附 浩子 |
| 委員 | 高木 亀介 |
| | 小俣ふじ子 |
| | 筒井 嘉男 |
| | 眞武 昭江 |
| | 早川 一雄 |

広報委員 岩附 浩子

編集後記

コロナ禍の中で、4年目を迎えて102号の発行になりました。思うように活動ができない中、各クラブの会長と役員の工夫と努力によりお届けできました。ひとえに編集員一同感謝申し上げます。
皆さまが会報を楽しみに、喜んで読んでいただけるようにこれからも努力し、103号に繋げていき、会報を手にとって面白そう楽しそうと思っただけのことですが、会員増員に繋がるのではと思います。役員、編集員一同が願っております。

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