



芸能大会とスポーツの大会

生きがい発表の場である芸能大会と、
爽やかな汗光るスポーツの大会。
みなさんご参加
ありがとうございました。
(3~4頁に関連記事)



シニア健康フェスタ東京に参加



中友連
グラウンド・ゴルフ大会

中友連
ゲートボール大会
始球式



中友連 輪投げ大会

ごあいさつ



新春によせて

中野区長 酒井 直人

中野区友愛クラブ連合会の皆様におかれましては、平成31年の新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、7月豪雨や大阪府北部地震、北海道胆振東部地震など災害が多数発生し、大きな被害が出ました。被害に遭われた地元の方が、異口同音に「まさかここで…、長年暮らしてきて初めてのこと…。」と話される様子を目にして、災害はいつ起きてもおかしくない、と誰もが知ってはいても、わが身に置き換えて備えることの難しさを改めて痛感しました。

友愛クラブの皆様は、地域での交流や仲間づくり、お互いを助け合う関係づくりに向けて、積極的に友愛・社会奉仕活動や健康増進・生きがいを高める活動に取り組まれています。

このような活動は、平常時はもちろんのこといざという時にも、

お一人おひとりの、安全、安心に結びついているものと心強く思っております。

また、友愛クラブ連合会におかれましては地域包括ケアシステム推進プラン会議に参画され、地域包括ケアシステムの推進にお力添えをいただいております。特に友愛クラブ連合会を代表する事業でもあるシニア大学では例年第1回目「支えあいフォーラム」を実施し、少子高齢社会の課題や各種の取組み事例等について、深く学ばれています。

このような友愛クラブの取組みは、地域における見守り支えあい活動など高齢者の孤立防止の大きな力になっています。誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくりにあたり、友愛クラブの果たす役割は、ますます重要になります。今後とも、培った知識や経験を磨かれ、地域づく

りの担い手として活躍されることをご期待申し上げます。

最後になりましたが、中野区友愛クラブ連合会のますますの発展と会員の皆さまのご健勝をお祈りいたしまして、新春のご挨拶とさせていただきます。



シニア大学で祝辞を述べる酒井区長

第32回東京都老人クラブ大会

受賞クラブ多数 より一層の活躍に期待



11月12日(月)、文京シビックセンターにおいて、第32回東京都老人クラブ大会が開催されました。

式典において、老人クラブ活動への貢献が顕著な次のクラブが表彰されました。おめでとうございます。

東京都知事表彰

◆優良老人クラブ 栄寿会

東京都老人クラブ連合会会長表彰

◆優良老人クラブ

東四クラブ 東部長寿会

◆会員増強運動奨励賞

多田長生クラブ 東四クラブ 上高田和楽会

東郷長寿会

東鳳クラブ

南台さくら会

ときわぎ会

小淀あづま会

栄二桜栄会

野方北こぶし会



当日はコーラスグループ「ボニージャックス」がオンステージ

第56回芸能大会

華やかに開催 表彰も実施

11月15日(木)、なかのZERO大ホールにおいて、第56回芸能大会が開催されました。当日、大会には40もの団体が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

また、大会では表彰が行われ、今年度より新たに地区友愛クラブ連合会団体表彰として、次のクラブが功績を称えられました。おめでとうございます。

◆地区友愛クラブ連合会団体表彰

相生喜楽会 (弥生地区)



芸能大会での表彰式



会場は多くの人を訪れました

各部報告

体育部

体育部長 大川 輝男

◆第50回

中友連秋季グラウンド・ゴルフ大会

植松氏（亀扇会）が優勝

9月10日（月）、妙正寺公園運動広場にて、グラウンド・ゴルフ大会が開催され、28クラブ168人の参加者がありました。高山会長のあいさつ、そして来賓の方々のあいさつの後、始球式があり、競技が始まりました。

優勝 亀扇会

植松 義則（23打）

準優勝 江古田一丁目老盛会

吉田 勝之（23打）

3位 江古田一丁目老盛会

矢島晋之輔（24打）

（敬称略）

◆第72回

中友連秋季ゲートボール大会

雨にも寒さにも負けず

白熱の戦い

10月5日（金）、妙正寺川公園運動広場にて、12クラブが参加してゲートボール大会が開催され、高山会長のあいさつ、そして来賓の方々のあいさつの後、競技が始まりました。

午後から雨が降り出し、大変寒くなりましたが、参加者は日頃の練習の成果を発揮し、寒さに負けず、白熱の戦いを繰り広げ、最後まで頑張りました。

総合優勝 隣友会

◆第9回中友連輪投げ大会

39クラブ熱戦を展開

10月16日（火）、産業振興センターにて39クラブの参加で開催されました。高山会長、そして来賓

の方々のあいさつと始投式の後、競技が始まりました。

優勝 幸寿会（A） 607点

準優勝 福寿会（A） 580点

3位 大和友愛会 532点

4位 小滝泉会 527点

【高得点賞】

・男性

1位 田中開介（小滝泉会）

178点

2位 安藤達之（大和友愛会）

161点

3位 大川輝男（幸寿会）

152点

・女性

1位 滝口愛子（老盛会）

160点

2位 江原泰子（幸寿会）

152点

3位 小沢恵美子（沼袋けやき会）

135点

（敬称略）

女性部

女性部長 小見山 世津子

楽しいイベント をご用意しています

中友連女性部行事にいつもご協力、参加いただきありがとうございます。女性部は東京都老人クラブ連

合会女性部も兼ねておりますので、

何かと行事が多いのですが、新年度の大きな行事は次のとおりです。

7月16日（火）

中友連女性部大会

（なかのZERO小ホール）

8月中旬

女性部会議（中野区役所）

9月中旬

女性部レクダンス練習会

（産業振興センター）

その他、杉並区、豊島区、板橋区、練馬区で東老連レクダンス練習等あります（日程は未定）。

皆さまのご参加お願いいたします。

奉仕部

奉仕部副部長 小俣 ふじ子

ご協力に感謝

平成30年度の奉仕部の活動も、皆様のご協力をいただき無事に終えることができました。

毎年皆様にお願ひしていますー円玉募金も、16万9060円になりました。

約半分の8万円は社会福祉協議会にご寄付をさせていただき、残りはいつものようにあつてはならない災害等のために備えさせていただいております。

なお、昨年7月の西日本豪雨の被災地に東老連をとおして10万円寄

付いたしました。

タオル・雑巾も昨年までは6カ所でしたが、今年は7カ所の施設にお届けさせていただきました。皆さまとても喜んでくださり、感謝のお手紙を頂戴しました。

映画鑑賞会「燦・燦」も、満席の



1円玉募金 仕分けのようす



タオル・雑巾の募集

ご参加で皆様に楽しんでいただくことができました。来年度も喜んでいただけるいい映画を上映できるように、スタッフ一同頑張ります。今後とも、会員の皆さまのあたたいご支援、ご協力をお願い申し上げます。

映画の感想を聞きました!

新しい価値観にふれる

東郷長寿会 豊田 明香

映画「燦・燦」のチラシの中に『77歳、婚活中』、笑いと感動の「オトナ恋愛映画」誕生!』との見出しがあった。内心「えっ」との思いで観賞した。

「たゑ」には、ご主人との10年間の看病の末の別れがあった。そ

の後、仲の良い友達に囲まれ恵まれた環境の中で生活。何が不足なのか、何が満たされなかったのか。

毎日を地域のクラブ活動やその他の活動の中で、へとへとになっている私には理解することができなかった。確かにたゑが、「淡々と日々を生きるこれからを、いきいきと生きる人生にしたい」「明日を希望で輝かせたい」という思いは、少なからず分かる気がする。しかし、なぜその思いが婚活になるのか…。

「十人十色」「百人百態」とはよく言ったもので、たゑのような婚活に人生を求める方々が少なからずおられることを、この映画をとおして知り、自身の考えを改めて反省する次第である。

幸いにもたゑは、佳き伴侶に巡り合い、めでたし、めでたしで終わる。何にかがやきを求めるかは人それぞれだが、「人生は毎日がスタートライン」ですな…よい言葉です。

教養部

教養部長 松本 克二

シニア大学を終えて

「シニア大学」は、11月20日(火)の閉校式ならびに落語会で全ての予定をつつがなく終えることができました。

各クラブの会長さんをはじめ、会員の皆さんには深いご理解とご協力をいただき、まことにありがとうございました。昨年度より、旧「老人大学」を

健康推進部

健康推進部長 金崎 敏保

4回目のリズム体操を実施

30年度第4回目のリズム体操を11月2日(金)、1時30分より野方区民活動センター3階で開催しました。

新井・沼袋地区に代わり初めて野方・大和地区でリズム体操を開催するまで、地区連の石田会長には、面倒な手続き等を快く相談にのっていただき、結果、リズム体操活動実現の運びとなりました。

第4回目のリズム体操も、いつものようにラジオ体操から始まり、その後、赤星先生のご指導に

「シニア大学」に改称し、会場を発展的になかのZERO大ホールに移し、同時に町会連合会様のご協力のもと、区民の皆さんにも大勢ご参加いただきました。このことは、友愛クラブが町会・自治会と連携した「地域活動」の大きな架け橋に繋がったものと確信しました。

次年度の「シニア大学」の日程を、表のとおり予定させていただきます。引き続きご協力をお願いいたします。

より、少しばかり世間話をされ、その話を聞いてみなさんは体の緊張が解けて、和やかな気持ちでリズム体操に入りました。

今回の最初のテーマは秋の歌特集で「ちいさい秋見つけた」、「旅愁」、「里の秋」、「ヤングマン」、「故郷」、その他いろいろとありました。

今回のリズム体操も、和やかな気持ちで、皆様の脳の活性化につながりました。

皆様方、ご協力ありがとうございました。



音楽に合わせて体を動かす



元気に鈴を持って体操



第54期シニア大学日程表

内容は、全講座確定後ご案内します。日程につきましては、各クラブならびに地区連合会事業と調整につきよろしく願いいたします。

第1回	6月4日
第2回	7月2日
第3回	9月10日
第4回	10月9日
第5回	11月7日

地域活動の活性化に向けて

～地域の推進役として活性化を目指す～

地域活動支援推進委員会事務局 松本 克二



◆超高齢化社会への向き合い

2025年を節目とするますますの超高齢化社会への進化を背景に、平成27年、厚労省の肝いりで「地域包括ケアシステム」の推進が活発になってきた。

中野区では、既に町会・自治会で「見守り支えあい活動」が行われていたが、地域包括ケアシステムの推進を契機に、私たち中野区友愛クラブ連合会（以下中友連）も主体者としての関わりが求められるようになった。時を同じく、東京都老人クラブ連合会の要請による「高齢者支援活動モデル事業」の様々な取組みを経て学んだ結論は、支えあい見守り活動は、高齢者の生活現場つまり地域の中に根付いていくべきであり、地域の友愛クラブこそその格好の拠点ではないかという気付きであった。そして平成30年度、中友連の組織に懸案であった「地域活動推進部」の新設が実現し、そのエンジンが始動した。

◆地域活動支援とは？

地域活動支援の具体例としては、現在中友連主催事業の一部を地区連合会（以下地区連）の主体性に委ねる。これにより、現状の地域定例事業とともに、地域の特性を

生かしたキメの細かい活動が可能になる。何より地域ならではの利便性は、潜在参加者の発掘に繋がる。

単位クラブは、高齢者の居場所として最も身近であり、その魅力づくりが必要となる。地区連の組織がその推進役として、有益な情報提供や指導的立場で単位クラブを支援することが重要な役割になる。さらに中友連は地区連と連携を強め、運営・活動を支援する。具体的には地区連の事業実施に際し、企画・運営の人的支援はもとより、活動費用については助成制度を適用する。

◆そこで、サポーター制度の導入

地域活動が着実に定着・発展するために、人的資源の確保が不可欠であることは前述の通り。

今後、地区連との関係づくりの中で、友愛クラブ活動に有効なノウハウの持ち主や、ボランティアに意欲的な人材を発掘し、サポーターとしてプールする。サポーターは中友連共有の人的資産として、地区活動の中心的立場はもとより中友連の事業にも携わる。

地区連・単位クラブ会長の皆様のご理解をお願いします。

地区活動コーナー

老若男女が 芸の華咲かす

東部地区友愛クラブ連合会

小淀あづま会 早川 一雄

9月22日(土)、区立塔山小学校体育館で開催された「東部演芸大会」は、中友連会長、塔山小学校長、区民活動センター運営委員長、中部すこやか福祉センター所長、東中野地域包括支援センター所長、十四町会長のご臨席のもと、参加者三百余名で盛大に行われました。

健康寿命を延ばす フムフム話

弥生地区老人クラブ連合会

向寿会 丸 嘉久

12月7日(金)午後1時半から、弥生区民活動センターで、弥生地区老連とセンター運営委員会共催の健康講演会を開催した。

講演会は今回で19回となるが、中友連の「地域活動強化」の新た

この演芸大会は、東部地区活動センター管内の七つの友愛クラブ(寿親和会、東部長寿会、紅梅会、氷川芙蓉会、睦寿会、寿さくら会、小淀あづま会)の連合会が主催し、各クラブおよび高齢者会館で日ごる活動しているサークル(ドレミの会、宮園カラオケ火曜会)から1年間研鑽を重ねた「合唱、踊り、手話ダンス、フラダンス」等の演芸を発表する大会です。

また、地域の子供たち、塔山小学校の生徒による「金管バンド」キッズ、プラザ塔山の「ハンドベル」、さくら館三味線クラブの「合

な方針を意識し、いつそうの充実をもくろんで実施した。

健康寿命とは、お迎えが来るまでの年齢が基準の平均寿命と違って、元気で動ける年齢を示すものと言われている。

厚労省の発表によると、健康寿命の全国平均は男性は72・17歳、女性が74・79歳で、今後これを3・5歳延ばす方針の由。そこで今回の講演会は、健康寿命に着目して実施することとした。

奏」と、地域との交流として、「実践学園中学・高等学校合唱部」と「中野坂上ウインドオーケストラ」の演奏が華を添え、大いに盛り上がる大会となりました。



磨いた技を披露

各クラブの役員の熱心な声掛けやポスターの効果もあり、当初予定の70名を30名以上もオーバーし、会場は熱気であふれていた。

講師は本町5丁目の中村診療所の医師で、訪問診療の先駆者、中村洋一先生。映像を使つての中村先生のユーモアたっぷりの講演に、終始明るい笑い声が漏れていた。

誌面の都合上、講演の要旨を記すことはできないが、「健康寿命を



時勢にのっとった講演会を実施

スポーツ事業に注力

鷺宮・上鷺宮地区友愛クラブ連合会
白鷺長寿会 金崎 敏保

鷺宮・上鷺宮地区友愛クラブ連合会の年間事業予定に、グラウンド・ゴルフ大会、記録会があります。春と秋の2回活動があり、グラウンド・ゴルフ大会が、今年度はすでに、鷺宮グラウンドで無事終了することができました。

1回目の春も、2回目の秋も、鷺友連の単位クラブの皆さんがいつも大勢大会に参加され、鷺友連の会長としまして大変嬉しく思います。今回も皆さんは、体で覚えられたゴルフをプレーしました。

今年度2回目の大会は、鷺宮グラウンドで、10月30日(火)、午前

延ばすコツ」について参考までに記しておくこととする。

① よく食べ、よく遊び、よく笑うこと ② いろいろなサークルや地域の活動に参加しよう ③ 食事は大切な生きる力、一食一食を大切に ④ 頭と体を使いましょう ⑤ 人生の最終段階をどう過ごすかを普段から考えましょ

10時より開催いたしました。単位クラブの中から5名程度の会員が選手として、一生懸命プレーに励まれました。朝早くから準備する役員さん、コースを作る役員さん、本当にありがとう。大会当日は非常に天気がよく、上着を脱ぐ選手の方もいらつしやいました。

さあ、プレーの時間です。皆さんの顔は少し緊張していましたね。

記録会も段々と終了の時間。本日のスコアの計算に入り、笑っている方、渋い顔をしている方がいて、今日のグラウンド・ゴルフはお遊びですよと皆さま方に声をかけてあげました。

優勝、2等、3等、5等、7等、10等、ブリー賞を発表し、皆様方笑顔。鷺友連の今年度の2回目のグラウンド・ゴルフ大会も無事

う

ちなみに出席者全員にアンケートをお願いしたところ、回答率はなんと8割で、「大変良かった・良かった」が9割以上に上り、中友連事業の地区移管の効果が大きなことを痛感した。

終了いたしました。

今後は鷺友連もグラウンド・ゴルフ事業活動に力を入れて、単位クラブ10クラブ、どなたでもグラウンド・ゴルフを楽しんでいただけるよう、単位クラブの会長さんをお願いしていきたいと思います。



晴天のもとホールインワン狙う



清掃で地域に貢献

久しぶりの活動に 評価の声

5 上高田寿クラブ

本郷 得治

上高田寿クラブは、上高田地区友愛会の担当になり、久しぶりに活動を開始しました。

◎8月24日(金)に、野方警察の援助で防犯研修会を開催。36名が

参加。振り込めサギ問題を実演して、「分かりやすくするために」と感想がありました。

◎10月30日(火)の中友連日帰り旅行には41名(バス1台)が参加。久しぶりに地区が結束してとりくみ、楽しかったと評価されました。仲間として親睦を深めることもできました。

◎社会奉仕は、10月13日(土)に上高田五丁目公園を10名で清掃しました。児童館の職員から感謝され、子どもたちもいて、一緒にきれいにしました。

亥(猪)年を迎えて

19 野方北原寿会

高見沢 昇

今年には十二支最後の亥年で、5月の皇位継承により平成の年号がかわります。

亥年生まれは進取の気性に富

み、勇猛果敢で初心貫徹を目指しますが、独断専行で判断を誤ることもあるので注意すべきです。

イノシシは豚の先祖で、中国の豚肉料理に「猪」の文字が入ります。中国文学の「西遊記」に出てくる「猪八戒」は豚の化身です。

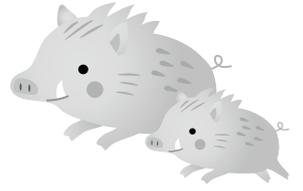
鎌倉時代に、源頼朝が富士の裾野の巻狩を行ったとき、突進する手負猪に「仁田四郎」が飛び乗って退治した物語があります。

戦国時代、「猪突猛進」「滅私奉公」の「猪武者」は武士の誇りでした。しかし、「長篠の戦」で武田の「騎馬軍団」が織田・徳川の「鉄砲軍団」の近代戦に敗れたことは思慮分別を欠いた戦術の結果で自戒すべきです。

最近、里山の荒廃のためか、餌を求めて野生の動物が住宅地に出没するニュースを耳にします。牙を持つ猪が子のうり坊を連れて、人家に近寄るので危険を感じます。



猪肉は「ぼたん鍋」として、昔から賞味されました。猪と豚を交配させた「いのぶた」料理は、伊豆の食堂で食べて、美味であった記憶があります。



白寿を迎えた私にとって、栄養満点の食生活に気をつけ、人と積極的に交流し、孤独とまらないように、これからの生活を楽しみたいと思います。

新宿3丁目一人歩き

29 亀扇会 志田 久松

今年度の税務署の申告が、新宿南口に移ったと聞いてあちこち尋ねてたどり着いた。帰り道は新宿東口方面を歩いた。反対周りのせいか、まるで方向が分からない。新宿駅と逆方向に歩いていた。

それ以来毎日、丸の内線で、中野新橋駅から新宿3丁目駅で下車し、靖国通りに出て、あちこち足の向くまま気の向くまま9月末まで歩き散策しつづけた。

そのせいか2丁目から1丁目に



新宿を散歩してお地藏様に出会う

かけて漠然と道の様子が分かるようになってきた。道路に面したところにコーヒー店（ペローチエ）がある。ここを根城に近くを散策した。近くに石の六地藏さまが祀られている。

道路の向かいには玄海という料理屋。その先に東京医科大学。そこからバックして、歩いて御苑前に出ると昭和の初めころの建物か、御苑の樹木林とマッチした明治時代のダンスホール風な感じの Pasta の店があった。

次の日、女房を連れて早速行ってみた。昔を偲ばせる懐かしい建物。しばらくして席も満席になり、おいしい店だった。新しい発見だった。

古き良き日本に ふれる旅

30 相生喜楽会

巨 源太郎

相生喜楽会秋の親睦研修旅行を、11月5～6日に行いました。北田会長ほか21名が参加しました。

初日の目的地、宇都宮郊外の大谷石採掘場跡へ。神秘的な巨大空間を見学。その後長さ270メートルの観瀑トンネルを抜けると、日本三名瀑のひとつ、袋田の滝に。高さ170メートル・幅70メートルで、別名「四段の滝」。見事な紅葉をバックにした絶景を心ゆくまで見物したあと、当日の宿うぐいす谷温泉に到着。



次頁に続く

夜の宴はあんこう鍋をメインにした山海の珍味に舌鼓を打ちながら、盛大なカラオケ大会の一夜を楽しく過ごしました。

翌日は国宝白水阿弥陀堂に詣でた後、いわき市石炭化石館「ぼるる」の見学。いわき市内で発掘された化石ほか、世界の恐竜・海竜・翼竜等太古の世界にひきこまれながら見学。その後、常盤炭鉱の栄えたありし日の姿、幕末から昭和にかけての日本の近代化、また戦後の復興に寄与した基盤石炭産業を目の当たりにして感無量。

今回の旅、化石をとおして、太古の時代から昭和の炭鉱時代、また現実の日本の秋、自然美、紅葉を体験できたこと、本当に素晴らしく楽しい旅行でした。

福島の一本桜

37 コスモス文園

石川 枝美

福島県には桜の名所が多い。立派な桜並木、城、または城跡の桜に加えて、樹齢数百年にもなる一本桜が各地にある。

福島県では一本桜の番付表が毎年作成される。東の横綱は樹齢100



地藏桜

0年を超えると言われる三春の滝桜で、以下三役と前頭二十六枚か、四十枚までの一本桜が並ぶ。私は巨木が好きなので、3年ほど前、番付表を片手に一本桜をめぐる旅に出た。寺の境内に立つ桜もあれば、西の横綱・地藏桜のように、桜の下に地藏堂が建つ例もある。畑の中や小高い丘に堂々と立つ勇姿も素晴らしい。

昔は桜の花を愛でただけでなく、開花を見て作物の種をまく時期を決めたいらしい。番付表には「種蒔桜」という名を持つ桜が3本もある。

他県であれば、これほどの桜を見るためには入場料が必要な場合が多い。しかし福島県では有名な滝桜を

除けば、入場料を取られなかった。それどころか、お茶を振る舞われたこともあった。村の大切な桜を訪ねて来た客人をもてなしているようであった。地元の人々の桜を大切に思う心も、旅人に対する親切さも、私には嬉しかった。

福島県は広く、各地の桜の開花時期にはばらつきがある。延べ3日かけて花見をしたが、名所の半分も行けなかった。番付表のことを思う出すたびに、いつか残りの名所にも行きたいと思う。

カラオケのすすめ

91 南台さくら会

田村 一俊

音楽療法(ミュージックセラピー)

という言葉を目にふれたり、実際に体験したこともあると思います。が、聞いたり歌ったりするときの生理的・心理的または社会的な効果を応用して、心身の健康回復や向上を図ることと定義されています。

最近、区内の高齢者会館にカラオケ機器が常設されました。長年の願望がかない、さっそく趣味として歌っています。会員10名で同好会として、団体利用(月2回)させてい

ただいております。

今後増加が予測されるシニア層をサポートする考えに感謝の念でいっぱいです。1曲歌うと100メートル走行に匹敵する運動量になり、有酸素運動による筋肉の血管収縮で心臓の動きが活発化し、内臓脂肪を燃焼させてダイエット効果もあるという説もあるほどです。

同好会では、毎月出る歌謡曲の新曲をテーマとしておりますので、各自が曲と詩を頭に入れることで脳トレにも役立つております。

なによりも、上手に歌えた後の自己満足と高揚感がたまりません。ぜひ実践されたらいかがでしょうか？



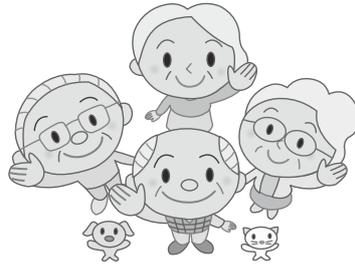
いつもの暮らしに 老人クラブ

102 仁寿会 小酒井 寿美子

友愛クラブ役員の皆様にはいつもお世話になっております。今年度の10月と11月は、友愛クラブのことに私たち会員さんの約半分くらいは引越が重なり、ほんとうに大変でした。それでも忙しい中でも輪投げ大

会、日帰り旅行、芸能大会と、皆さんに出でいただいたので感謝しております。日帰り旅行には何もかも忘れて楽しく一日が過ぎました。天気にもぐまれて本当に良かったです。

12月に入り、会員の皆さんも少しずつ新しいところでいつもの生活に慣れてきています。寒くなってきましたので、体に気を付けてください。



横綱の権威

109 なべよこクラブ

井森 正男

土俵の華は、力士が総力を挙げて激突し、雌雄を決することだろう。

伝統文化である国技の相撲は、人氣が盛んで衰えを知らない。しかし、平成に入ってから外国人力士、特にモンゴル勢に土俵を席卷され、最高位までが独占されてしまい、日本人横綱の不在が何場所も続いた。この状態にファンや相撲関係者からは忸怩たる思いが募り、一日も早い日

本人横綱の誕生を待ち望んだのである。

待望久しかった日本人横綱が、遅きに失したが、19年ぶりに誕生したのである。稀勢の里である。横綱稀勢の里は、まさに救世主的存在で、ファンや相撲関係者の人氣を一身に集め、脚光を浴びたのである。その影響は、相撲ファンばかりでなく、社会にも盛り上がりを見せたのである。

稀勢の里は、新横綱として注目されるなか、平成29年の三月場所で快調にスタートを切ったのであるが、終盤に左肩を受傷してしまい、休場へと暗転してしまったのである。けがは尾を引き、やがて8場所連続の休場のやむなきにいたったのである。長期の休場は、力士にとって致命的であろう。もとより力士は、普段の激しい稽古によって体力を鍛え、実力を養い、最高のコンディションで本場所に臨むのであろう。

勝負ごとの要諦は、稽古・練習である。稽古や練習の積み重ねは、嘘をつかない。その努力は、やがて結果としていくものである。世界は違うが、将棋の第一人者羽生竜王は現在でも、毎日4時間の将棋の研究を怠らないという。

また、勝負の世界は、厳しく冷酷

である。勝者と敗者の明暗は歴然となり、非情であるが、これが勝負の掟である。勝負ごとで厳格さが失われたら、その神髄を損なってしまっているのではないか。偽装や、まやかしが横行する社会にあつて勝負の厳しさは必然であろう。

角界の頂点に立つ横綱の必須条件は、まず、何よりも強いことである。それは、氣力、体力、そして技が混然一体となつて充実すること、つまり、それが「抜群の力量」ではないだろうか。また、土俵生活以外においても他の力士の模範となるような高潔な品格が要請されるのである。横綱が幕内力士に敗れば、金星を与えたことになり、また、黒星が続けばそれは権威の失墜につながり、最高の地位は、権威と責任の隣り合わせである。

受傷によって、肝心かなめの稽古が十分にできない稀勢の里は、今や剣が峰に立たされているなか、土俵人生を賭けて出場を期すであろう。しかし、再度の途中休場は許されない状況のようだ。ここは諸般の事情が許せば、焦らず、けがを完治して出場し、緊禪一番、頑張ってもらいたい。日本人横綱の意地をみせてもらいたいものである。頑張れ稀勢の里

(平成30年12月寄稿)

編集後記

平成が終わつて新たな歴史の幕開けも間近です。昭和という時代が一層過去に追いやられ、侘しさひとしおですが、「人生100歳時代！まだまだ先があるぞ！」と、己に喝を入れる今日この頃です。「会報」づくりも新しい時代にふさわしい内容を目指します。松本克二

新しい松本広報部長のもと、会員の皆様に読んで、観て、楽しい会報を編集委員一丸となつて創りたいと思います。大川輝男

広報部編集委員

- | | |
|-------|-------|
| 松本 克二 | 大川 輝男 |
| 市村 峯子 | 狩野 景茂 |
| 穂積 龍子 | 伊谷富美子 |
| 石塚真由美 | |
| 写真 | 本多 格治 |

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。

中友連 趣味の文芸

俳句



2 《慈尊会》

氷上の息呑む演技グランプリ
赤須すゞよ

29 《亀扇会》

なき友のしだれきんかん笑つてる
向井 好枝

10 《白寿会》

一徹の昭和生れも日向ぼこ
花柳喜久朗
峠から吹く風の道秋深し
辻本 節美

33 《橋場クラブ》

ふるさとの思い出きえたビルの街
田中美智子

37 《コスモス文園》

重ねたる悲喜こもごもと去年今年
藤井千代子
柿色の光まぶしき暮早し
勝田 孝
枯れ菊のすがりつく花いじらしく
石川 枝美
中秋の名月雲とかくれんぼ
須藤美奈子

24 《老盛会》

秋深し友の見舞の本と菓子

カサコソと落葉の駆けつこ何処迄か
古賀 久恵

渡辺 澄子

鈴木 恭子



57 《白鷺長寿会》

台風の逸れるを願うテレビ観る
澤田 友宏
化粧してあなたの訪れ待ってます
鈴木よしえ

飛行雲いつしかあかねにとけこんで
藤原 幸夫

紅葉散る夕日の中に立ち尽くす
小林千枝子

冬来たりまわりの花も冬どたく
金崎 敏保

66 《幸寿会》

病の身生活のたりと海鼠めく
小山 栄子

87 《栄寿会》

ローカル線停車のたびに赤カンナ
柳岡 広子

102 《仁寿会》

秋晴れに色あでやかなばらの花
小酒井寿美子

住み古りし庭の名残りの紅葉かな
武本 敏子

木枯は今年も来ないと氣象庁
熊本 道子

鶏頭花分厚く重ね咲いている
渡辺 広子

106 《中野歴文会》

初釜や濃茶なめらか深緑
中庭めぐみ

鮎解禁早瀬に竿を投げ入れり
安永 準子

富士白く平成最後秋の旅
篠 紀子

秋うららふる里の駅近代化
小林侑己子

梅の香に引かれ参詣人の列
小結 紳江

遠雷に聞いて両手で草むしり
稲森 恂子

111 《野方ことぶき会》

そば畠流れし雲の速さかな
谷島 政子

深大寺喉越し清し走り蕎麦
吉田 裕子



朝顔が今日の元気を呼び込めり

辻岡 清治

秋彼岸還らぬ人を待つ夜かな

岡村 藤江

寡黙なる義父の好みし走り蕎麦

伊藤 和子

雑踏にとけて銀ブラ赤い羽根

日比 芳子

秋の夜広島カープ優勝に

福島 和雄

新蕎麦や忘れしはずの片思ひ

根岸 一男

新蕎麦の友と語りし至福時

赤須すゞよ

陽に向けて秩父の里のつるし柿

小池 広子

白小花散るやふ蕎麦の香りなり

田中 好枝

秋の空墨絵ほかしの富士の山

八京加代子

新蕎麦や信濃に勝る所あり

幸田 遊子

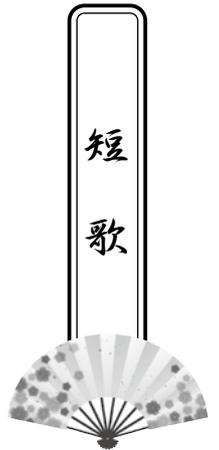
幾度も着替えて暮れる秋日かな

嶋田 和子

老いてなほ新蕎麦すつきり喉通る

森山 良水

短歌



24 《老盛会》

今迄の経営の道正すよう

ゴーンと響くは除夜の鐘かな

熊谷光太郎

37 《コスモス文園》

初詣で天神さんの鈴を打つ

誰も居なくて唯ガラガラと

石川 枝美

102 《仁寿会》

歳月の流れは早く無き夫

想い出ばかり夢に出て

武田 節子

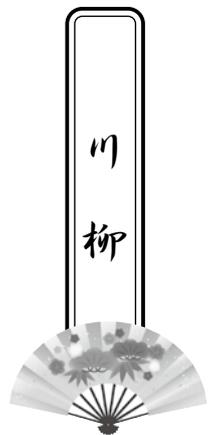
104 《つらつら会》

友と逢う装いまよいあれこれと

着替えて決まり我の見栄かな

伊藤 幹子

川柳



24 《老盛会》

平成と夢を重ねた舞一路

鈴木 恭子

116 《寿さくら会》

七転び負けてたまるか八起きまで

島田 裕吉

映画鑑賞会「オケ老人」

日時：5月29日(水) 14:00～
場所：なかのZERO 小ホール

間違っって老人ばかりのアマチュアオーケストラに入団し、その指揮者を務めるハメになった女性教師小山千鶴(杏)の奮闘を描いたコメディ映画。クラブの仲間とお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。一緒に笑って楽しみましょう!

詳細は追ってクラブを通じてご案内します。



会員募集!

私たちと一緒に、心豊かなシニアライフを過ごしませんか?



中野区友愛クラブ連合会
中野区地域支えあい推進室地域活動推進分野内
TEL.03-3228-5571

南中野



南中野地区友連の
体力測定



仲間がたくさん

地区の活動

地域活動強化の一環として
モデル実施

南中野友愛クラブ連合会では、過去中友連の事業として行われていた「体力測定」を9月28日（金）、南中野区民活動センター多目的ホールにて、10クラブ70名（中友連主催1回当りに匹敵）が参加し実施した。

「体力測定」には6種目それぞれに専任の測定員認定者が必要であり、中友連の体育部員総動員他、で支援いただき、さらに南中野地域包括支援センターさんには、「健康相談コーナー」の設置を兼ね、血圧測定や測定結果の講評等の支援をいただき、随所に地域で行う良さを実感した。
（南中野友愛クラブ連合会 担当 松本 克二）



弥生



弥生地区老連主催の健康講演（8 頁に関連記事）

鷺宮
上鷺宮



鷺宮・上鷺宮地区友連のグラウンド・ゴルフ大会（9 頁に関連記事）