

なかのゆうれん

Nakano Senior Citizens' Club

会 報

中野区友愛クラブ連合会

第98号

令和2年2月15日
発行

芸能大会



輪投げ



グラウンド・ゴルフ大会



ゲートボール大会



一円玉募金



中友連活動紹介パネル展示 (区役所)



タオル寄贈



面白きこともなき世を面白く

中野区議会厚生委員会 委員長 ひやま 隆

明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのことと御慶び申し上げます。

「面白きこともなき世を面白くすみなすものは心なりけり」

これは幕末の志士・高杉晋作の言葉です。解釈は様々ありますが「世の中を面白くするのは己の心

のもち方である。心のもち方、心のあり方でいかようにも世界は捉えられる」このように私は解釈しています。

例えば「高齢化」という言葉は、ポジティブな意味で語られる場面はあまり多くはないように思いますが。しかし、見方を変えれば、様々な経験と蓄積を持った人生の先輩が地域にたくさんおられるということ

私は今年で36歳になりますが、核家族が進む中で私たち若い世代にとっても皆様からのご助言は大変貴重であり財産です。ぜひ、皆様におかれましては地域の幅広い世代に、皆様の人生の経験や老練な知恵を共有して頂き、新たなご縁が広がることを切に願っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



地域の仲間とともに豊かな人生100年時代を

中野区地域支えあい推進部 部長 野村 建樹

2020年を迎え、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。また、全国老人クラブ連合会「100万人会員増強運動 2019 特別賞」の受賞、誠におめでとうございます。たくさんの会員のみなさんが笑顔で参加し、活躍する多彩な取組に、あらためて敬意を表させていただきます。

いよいよ7月には東京2020オリンピック・パラリンピック競

技大会が開幕します。戦後の復興を世界にアピールした1964年の大会から半世紀。まちの姿も、人の暮らしも大きく変化し、何よりも「人生100年時代」を迎えました。今大会を、世界一の長寿国日本から世界へ、年齢を重ねた方々が元気に活躍する姿を発信する絶好の機会としたいものです。

さて、100年の人生をより豊かなものとするには、誰もが元気に

活躍し、安心して暮らし続けられる地域づくりが不可欠です。みなさんの活動の輪、活躍の場がさらに広がるよう、区は地域の居場所づくりや仲間づくりを進めて参ります。友愛クラブ連合会の発展と会員のみなさまのさらなるご活躍をご期待申し上げます、ごあいさつとさせていただきます。

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

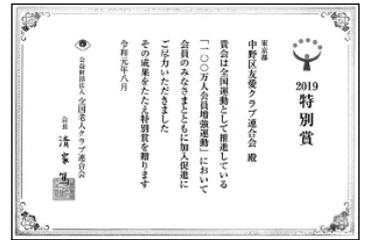
第33回東京都老人クラブ大会

中友連に「会員増強特別賞」

12月4日(水)、文京シビックセンターにおいて、第33回東京都老人クラブ大会が開催され、式典において、20のクラブと個人が表彰されました。また、全国老人クラブ連合会が「100万人会員増強運動特別賞」として表彰されました。表彰された皆様、おめでとうございます。



盛大に開催された大会



中友連が全国表彰されました

【東京都知事表彰】

・老人クラブの指導者

小見山世津子(さくらクラブ会長)

【東京都老人クラブ連合会会長表彰】

・優良老人クラブ

慈尊会/白寿会

・老人クラブ育成功労者

早川一雄(小淀あづま会会長)

根岸薫(東中野氷川芙蓉会会長)

／桜井映子(昭一きらく会会長)

／柴田佳子(天神梅友会会長)

【会員増強運動奨励賞】

上高田寿クラブ/亀扇会/コスモ

ス文園/上高田和楽会/白鷺長寿

会/上鷲宮喜楽会/皐月会/小滝

泉会/栄寿会/睦寿会/仁寿会/

仲町シルバー会/ときわぎ会/か

みさぎことぶき会/小淀あづま会

/野方北こぶし会/野方南すみれ

会/ことぶき・さぎのみや

【100万人会員増強運動特別賞】

中野区友愛クラブ連合会

(敬称略・順不同)

新年懇親会

和やかに新年寿ぐ

1月17日(金)、中野サンプラザにおいて、令和初の新年懇親会を開催しました。

冒頭、高山会長より「友愛クラブ連合会は、来年60周年の節目を迎える。少子高齢化時代に向かって、進むべき道を探っていく時期にきている」との課題表明と変革への決意を示し、酒井区長をはじめ、ご来賓の皆様から力強い応援メッセージをいただきました。

会場は、和やかな会話や笑いに包まれ、余興では各テーブル代表による、のど自慢を披露。新しい年のスタートに相応しく和やかな雰囲気です。親睦を深めることができました。(総務部長 狩野景茂 記)



盛り上がった新年会

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

総務部長 狩野 景茂

11月27日(水)、なかのZERO大ホールにおいて、第57回芸能大会が開催されました。

第一部の記念式典では表彰が行われ、下記のとりの2クラブと4名の会長が功績を称えられました。おめでとうございます。

芸能大会第2部では、41クラブ、およそ500名の会員により、

コーラスや舞踊など多彩な芸が披露されました。各クラブ出演のみなさんの力強く熱のこもった歌声や演技に、それぞれの個性(魅力)のようなものと、日頃の活発な活動のようすを肌で感じる事ができました。また、会場には練習の成果を遺憾なく発揮しようと、適度な緊張感や興奮がみなぎってました。

功労ある会員など表彰

芸達者の演技も披露

芸能大会のフィナーレは、舞台と客席が一体になって「東京音頭」を踊って締めくくりました。

〔地区友愛クラブ連合会団体表彰〕

東部長寿会 (東部地区) 寿さくら会 (東部地区)

〔功労表彰〕

北田 武夫(相生喜楽会会長)

鈴木 實(南台健寿会会長)

野呂健三郎(西町万作会会長)

市村 峯子(うらら会会長)

(敬称略・順不同)



芸達者のみなさんによる演技



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

体育部

体育・健康推進部長 大川 輝男

◆第12回城西ブロック輪投げ大会

6月26日(水) 中野体育館にて城西ブロック(中野・杉並・練馬・板橋・豊島)各5区6クラブ参加で、合計30クラブにて輪投げ大会を開催いたしました。

主催者である中野区友愛クラブ連合会会長高山郁朗のあいさつと、来賓を代表して東京都老人クラブ連合会事務局長吉井栄一郎様、中野区地域活動推進課課長宇田川直子様、のあいさつの後、熱戦が繰り広げられ、なべよこクラブが準優勝に輝きました。

優勝 赤塚百寿会(板橋)

659点

準優勝 なべよこクラブ(中野)

658点

3位 清和クラブ(板橋区)

617点

◆第52回中友連

秋季グラウンド・ゴルフ大会

9月3日(火) 妙正寺川公園運動広場にて、170名の参加者でグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。中友連高山会長のあいさつ、来賓の方々のあいさつの後

競技が開催され、白熱の競技の結果、以下のとおりのチームが入賞しました。

優勝 亀扇会

猪口美恵子 17打

準優勝 野方ことぶき会

水谷 史郎 18打

3位 白鷺長寿会

水島 啓司 18打

※同打数は年齢で順位決定

◆第74回中友連

秋季ゲートボール大会

10月3日(木) 妙正寺川公園運動広場にて11クラブの参加でゲートボール大会が開催されました。

総合優勝 亀鶴会

◆中友連第10回輪投げ大会

10月16日(水) 産業振興センターにて40クラブ240名の参加で開催されました。

優勝 なべよこクラブA

659点

準優勝 小滝泉会

652点

3位 沼袋けやき会

560点

4位 福寿会A

558点

4位 大和友愛会A

558点

【高得点賞】

(男子)

田中 開介(小滝泉会) 201点

(女子)

内田 春美(ときわぎ会) 153点

田中みとえ(小滝泉会) 139点

(敬称略)

リズム体操・健康体操

体育・健康推進部副部長 秋葉 敏夫

11月12日(火)、野方区民活動センターでリズム体操を開催しました。

リズム体操は、懐かしの曲や、リズムの効いたノリの良い曲など、誰もが知っているメロディに合わせてながら全身を動かす、有酸素運動の要素が入った体操です。音楽・リズムに合わせながら身体を動かすことは、認知症予防に効果が期待できます。

12月5日(木)は、産業振興センターで健康体操を開催しました。これまでの内容よりかなりハードでしたが、終了後、数人に確認したところ、「この程度は大丈夫、もつと回数を増やしてください」と皆さん満足して帰られました。

帰ってから、自宅でもできるようにとカラー写真入りの「説明書」もいただきました。

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

女性部

女性部長 小見山世津子

皆様におかれましては健やかに
お過ごしのことと拝察申し上げます。
下半期行事報告は次のとおり
です。

11月6日(水)

レクダンス練習

(練馬区春日町「青少年館」)

15時～17時

中野区からの参加人員11名

11月21日(木)

シニア健康フェスタ東京

(駒沢オリンピック公園会場体育館)

11時～16時

参加人数 1362名

「小銭入れ」を 手作りしました

9月26日(木)、中野区役所会議室において、女性部主催の「手作り品講習会」を実施しました。

この事業は、東京都老人クラブ連合会で、「友愛実践活動」として位置付け、とくに啓蒙・支援に力を入れているものです。

今回の参加者は20名程度でしたが、中友連役員の松沢淳子、小林順子が指導にあたり、小銭入れ作りに挑戦。参加者のおのの2～3個制作し、出来栄えに満足し「実用的」と喜びの声も聞くことができました。

この事業は中友連として初めての試みでしたが、今後、大勢の皆さんに作品づくりの楽しみを体験いただけるよう、女性部主催事業として定例化したいと考えています。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

(女性部長 小見山世津子 記)



今年も多くの方が参加されました

温かいご協力に

感謝します



女性部副部長 小俣ふじ子

令和になって初めての一円玉募金とタオル・雑巾の募集を10月23日(水)に行いました。会員の皆様のご協力のおかげで、一円玉募金も16万5498円となりました。

今年台風15号・19号と大きな被害が東京や関東近県を襲いました。東京都老人クラブ連合会からの救援拠金のお願いもあり、10万円を都老連に、社会福祉協議会に6万円を寄付いたしました。

タオル・雑巾につきましては昨年同様に7カ所の老人施設にお届けさせていただきました。皆様大喜びされ感謝されました。会員の皆様お一人お一人のご協力の賜物と、ありがたく感謝するとともにご報告させていただきます。

今後とも、ご支援ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

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

会員増員部

会員増員部長 石田 修

受け継いできた灯を
消さないように

会則の改正により、会員増員部が新設されました。時限立法的に考え、会員増強対策委員会の設置ぐらいいよいとも思っていました。

しかし、全国的に会員が減少している現況を鑑み、緊急かつ永続的な部の誕生も必然性があります。全老連の報告では最多期(平成11年)から平成25年までの間、約200万人が減少してきたため、その半数100万人復活を目指し、平成26年から平成30年の5年間「100万人会員増強運動」を実施したところ、約80万人の減少結果となりました。また、われわれ中友連の所属する東老連を含めて全ての県市で減少となつていきます。老人クラブ自体存続の危機感を禁じえない事態です。

しかし、中友連は順調に会員が増えています。安堵に胸をなでおろす暇なく、全国の状況を充分認識した上でこれまで受け継がれてきた老人クラブの灯を消さないで、との思いを各人が深く胸に刻み、地道に明るく楽しい会員増強活動を行っていきましょう。

中友連
NEWS中友連初の
パネル展示を開催

9月24日(火)～27日(金)の4日間、中野区役所正面口ビーにおいて「パネル展」を開催し、来庁者に友愛クラブの活動状況や魅力を伝えました。

4日間における来場者数は266名で、アンケートには70名の方に回答をいただきました。総合評価では「良かった」「まあ良かった」が100%、友愛クラブへの加入意志は、



展示されたパネル

回答46名に対し22名で、50%の方に興味を持って

いただきました。また、行事への関心は、①健康まつり38名、②シニア大学33名、③軽スポーツ32名、その他女性部関係が25名という結果でした。

初の試みでしたが、中には高齢者でありながら、友愛クラブの存在すら分からなく、近隣のクラブを紹介する場面もありましたが、会員増強をはじめ、中野区友愛クラブ連合会が目指す方針、方向に対し、大変有意義なイベントであり、今後継続的に実施すべきだとの認識に立ちました。

(文化部 松本 克二 記)

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

文化部長 松本 克二

シニア大学
生きがいづくりへの思い熱く

2019年度シニア大学は、第1回の支えあいフォーラムを皮切りに、身体と心の健康づくりを目的に、5回実施しました。

5回にわたるデータの結果は別表のとおりとなりました。会場を

ZERO大ホールに移行し3年目となりましたが、第1回目のフォーラムを中心に、一般区民の方々の交流・連携した社会参加を目論みました。データの結果では、5回の延べ総数の24%が一般区民の方で、その目的をクリアし、支えあい見守り活動における連携と会員増強への道筋がついたものと考えています。

もうひとつ特筆すべきことは、362人の会員のみなさんが5回



どの講座でも多くのご参加をいただきました

皆勤されたことです。この数字は参加申込者数の4割近い人数に当たります。6月にスタートした時点から季節外れの暑さが続き、しかも台風や豪雨、残暑が厳しい悪条件の中でしたが、この結果には、皆さんの健康生きがいづくりへの熱い思いを感じ深く感銘しました。

各クラブ会長の皆さんをはじめ、会員の皆さんに「シニア大学」をご理解・ご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございます。

第 55 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、各クラブならびに地区連会合と調整につき、よろしく願います。

第 1 回	6月 2日 (火)
第 2 回	7月14日 (火)
第 3 回	9月 8日 (火)
第 4 回	10月12日 (月)
第 5 回	11月11日 (水)

「第54期シニア大学」を総括して

	友愛クラブ会員	区民一般	計
参加申込者数 / 実人数	970名	**	970名
5回の延べ参加者数	3,097名	989名	4,086名
1回当たり参加者数	619名	198名	817名
〃 比率	75.8%	24.2%	100%
〃 参加率 / 対申込者	63.8%	**	**
皆勤者	362名	33名	395名
皆勤率 / 対申込者	37.3%	**	**

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

スポーツウエルネス 吹矢体験会の開催

鍋横・桃園地区友愛クラブ連合会

高木 亀介

10月18日(金) 13時30分より桃園区民活動センターにおいて、鍋横・桃園地区友愛クラブ連合会主催の、スポーツウエルネス吹矢の体験会が開催されました。先着30名のところ39名申し込みがありましたが、約1時間半、5メートルの

距離から、ほとんどの方が初めてのスポーツウエルネス吹矢を楽しみました。皆さん初めてにしては、とてもお上手でした。20名以上の方が月1回以上継続して行えばとアンケートに記していました。

スポーツウエルネス吹矢は老若男女を問わず、子どもたちも障がい者も誰でも安心して楽しめる健康スポーツです。高い運動能力や腕力はいりません。基本動作は腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で、精神力

と集中力を高めます。実力認定や競技会参加による目標や、やりがいもあります。個人差等はありませんがさまざまな健康効果もあるようです。ぜひ一度やってみてはいかがでしょうか。



狙い定めて腹式呼吸

日帰り研修旅行 参加者の声

景色も食べ物も◎！最高の旅行

幸寿会 若井 武志

10月31日(木)に実施された日帰り研修旅行は、参加した117名がバス3台に分乗して出発。東名の大井松田を過ぎた山間の上り坂で、「皆さん富士山が見えましたよ!!ここで見られたら、今日は良い眺めの富士があちこちで拝めますよ」とガイドさんの声が爽やかに響く。富士川SAでは八合目ぐらいまで白と紺の筋のコントラストを見せた、堂々とした富士の姿をバックにシャッターをパチリ。ご皇族もおみえになった日本平新設展望台「夢テラス」をぐるりと周り、駿河湾の青、三保の松原の緑…。来て良かった!!

講談師か噺家のようなガイドさんが地元の物語や人物を聞かせてくれる。いや～本当に詳しい。引き込まれる話し振りだ。焼津のさかなセンターの昼は、もちろんマグロ。1階の市場をぶらつくだけで、財布の紐がゆるむ。静岡の丸川屋では、わさびミニカップのつかみ取り。手の指が短い私は8個だけ。残念!?! わさびシュークリームやあべかわもち入りドラ焼、プリンや日本平のたい焼きと、プレゼントが盛りだくさんだったが、み～んな私のお腹の中に消えていった。ああ～いい旅だった!



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

第41回東部演芸大会 老いも若きも

東部地区友愛クラブ連合会(会長会)

会長 早川 一雄

天候に恵まれた「第41回東部演芸大会」は去る9月21日(土)、酒井区長・高山中友連会長を始め東部地区運営協議会会長・東部の十四町会長・中部すこやか・東中野地域包括・塔山小学校校長など地域の多彩な皆様のご臨席を賜り盛大に開かれました。

この「演芸大会」は東部地区の7つの単位クラブが日頃のコーラス・民舞・フラダンス・手話等の



晴れの舞台上で演芸を披露

活動の成果を発表し合う場と同時に、地域のサークルや子どもたちの演芸を招き交流を図ろうと企画してきたものです。それぞれの単

位クラブでは年一度の晴れ舞台上に胸をときめかせ練習を重ねてきました。また、宮園高齢者会館でコーラスを楽しんでいるグループ、近隣の子どもたち塔山小の「金管バンド」、キッズクラブ塔山の「エイサー」、谷戸小の「三味線クラブ」

等が父母がハラハラドキドキ見守る前で立派に演奏しきり、喝さいを浴びました。地元「実践中高生合唱部のコーラス」、地域の「中野坂上ウインドオーケストラ」によるブラズバンド演奏も「演芸大会」に花を添えてくれました。

こうして、昼休みを挟んだ「演芸大会」も400人近くの皆さんと楽しく過ごし、「来年また元気に再会しましょう」を合言葉に「村まつり」「虫の声」を合唱して閉会しました。

なお、「演芸大会」の影の協力者「東部地区民活動センター運営委員会事務局」「東部ことぶきの会」並びに「実践中高生」の会場整備等のご協力に感謝申し上げます。

防犯訓練を連続開催 野方警察から講師で 真剣に議論

上高田友愛クラブ連合会

会長 本郷 得治

上友連は一昨年も研修会をして好評でした。令和元年も防犯研修会を開催してすべての単位クラブから約40名が参加しました。

詐欺の手口は巧妙になり、のんびりしているとやられる状態です。特に高齢で単身の人がねらわれると言えます。上高田地区でも、区役所などの名を語って、被害に遭った人がでているので、町会とも連携して、警戒を強めています。

各クラブでも研修会の内容を会員に広げて対応することになっています。

会員の拡大は昨年は27名を増やし、今年もこれを上回るよう取り組むことを確認して、行動がはじまっています。お互いに支えあえる組織として、老人クラブは最適という意識で、役員を先頭に取り組みを進めます。



熱心に指導する講師

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

会員拡大を重点に

5 上高田寿クラブ

本郷 得治

毎年転居、病気などで会員が減ります。今年も前会長が死去されました。

毎月の例会は誕生会やカラオケ、輪投げなど楽しくやっています。11月の例会では会員を増やすために「一人が一人に声かけをして、集まりに誘う」ことを確認しました。12月の例会では一人増え、「楽しかった」という感想で、27日の芸能大会にも参加することになりました。

寿クラブは創立60年を迎えます。途絶えることなく活動を進め、町内に存在が知れているので、声かけのウイングを広げて、昨年以上の拡大に取り組みます。気張らずにゆつくりと楽しく、支え合って進んでゆきます。

子年を迎えて

19 野方北原寿会

高見沢 昇

令和最初の元旦を迎えた今年、十二支最初の子（ねずみ）年です。子年生まれは伶俐で商売繁昌、子孫繁栄の幸運に恵まれると言われています。

ねずみはその内歯で物品をかじる習性から「風が吹けば桶屋がもうかる」とか「ねずみの嫁入り」など因果応報の寓話があります。「大國主命（大黒天）」のお使いとして昔から人類と共存してきました。「大國主命」が岳父の須佐之男命の射た矢を探しに草原に行き、火をかけられました。そのとき、ねずみが現れて地下の洞窟に案内し、矢まで探してくれて危難を免れた神話があります。

大黒天（福の神）の踏んだ米俵のそばに「俵のねずみが米食って

チュウチュウ」のねずみの群像があります。「はつかねずみ」は医学の研究に役立っています。「ねずみ算」の計算は繁殖力の強さを表現します。

白寿を迎え、食糧難の戦中戦後を生き抜いた私にとってねずみの生き方に学ぶべき点があります。衣食足りて礼節を知る。「日日是好日」の生活をこれからも続けたいと思います。

「平成と令和貫く平和の辞」

ある日の息子と私

29 亀扇会 轡田 安

近くの娘の家に行く途中、携帯電話がチリンチリン…と呼んでいる。「僕ですよ」ちよつと遠くに住んでいる息子であった。「お母さん今日は家におりますか」「今、私は○○（長女）の家よ」「僕が着く

次頁に続く

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

までそこで待つてね」それから30分くらいで息子は「着きました」と。娘の家から我が家まで久し振りに息子と並んで歩き出した。息子は90歳になる私の歩調に合わせて歩いている。「今日は何か用があるの?」「5階の物干とカーテンレールを直すつもりでテープを買ってきた」そして息子は5階に行く。風呂場をきれいに磨き、カーテンレールを直すとう帰るよ」と。

私がお昼のご飯は?と聞いたですと、コンビニのおにぎりを1つ買ってきて、私のむいてあげた柿を2つきりつまんで、息子は「じゃね...」無駄口なく帰った。「運転気をつけてね」車の中で窓を開けて手を振っていた。

甲斐路の旅 秋たけなわ

30 相生喜楽会

亘 源太郎

相生町会喜楽会の秋の親睦研修旅行を11月13日(水)〜14日(木)に行いました。異常気象の日本列島、悪天候を心配しましたが、幸いにしてまずまずの秋日和。参加者27名、中央高速談合坂SAを経て河口湖へ。途中、天然記念物で名高い忍野八海で下車。富士山麓の湧水池から流

れ出る小川と水車小屋、草葺き屋根等、昭和の原風景を懐かしく眺めながら散策。昼食は河口湖畔でとり、楽しみにしていた霊峰富士は折悪しく雲に隠れ残念でした。午後はワイン勝沼工場等を見学の後、当日の宿、石和温泉に到着。秋の宴は食事のあと楽しみにしていたカラオケ大会で大いに盛り上がり、最後は参加者全員が舞台上がり、神田川、お氷川神社、わが町相生通りの歌詞が入る人情下町を全員で大合唱。思い出に残る一夜を過ごしました。

翌日は溪谷を染める絶景紅葉の昇仙峡を心ゆくまで見物、長い歲月をかけて、花崗岩が川の流れて削り取られてできた断崖や奇岩・奇石が日本一と言われる深谷美、仙娥滝(高さ30メートル)も圧巻。一方、ロープウェイで展望台に上ると富士山と並んで南アルプス、八ヶ岳連峰の見事な眺めが一望でき、感激しました。昼食は里の市一の宮でとり、食後旬の味覚、甲州ぶどう狩りを楽しんだあと中央高速で帰途につき、車内ではガイドさんの名解説を聞いたり、



ビンゴゲームなどで楽しみながら、夕刻わが町中野坂上へ無事帰着。次の旅行も楽しみです。

いにしへの奈良八重桜

37 コスモス文園

石川 枝美

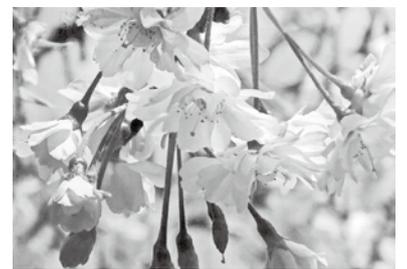
4月も中旬になると、寒い地方でない限り花見の季節はほぼ終わっている。私が奈良に行った日、吉野の山奥では桜の見ごろが続いていたものの、奈良市内のソメイヨシノはすでに散った後だった。

でも、八重桜ならばまだ楽しめそうだ。「いにしへの奈良の都の八重桜けふ九重に匂ひぬるかな」という百人一首の歌を思い出しながらそう思った。調べてみると、この歌に詠まれた桜は奈良八重桜という品種で、奈良県と奈良市の花である。見られる場所は奈良公園付近にほぼ限られている。生息地の地図があつたので、それを頼りに東大寺に向かった。

八重桜は、一般に華やかで重たい印象があるが、この桜は小振りなので、一重の桜のような可憐さがある。つぼみは紅い色、開花すると白くなり、散り際に再び紅くなるそうだ。私が見たのは、開花直後の白い頃である。花はわずか3日ほどで散るので、実際に咲

く様子を見られたのは極めて幸運であつた。

奈良八重桜は、とても美しく珍しいので、奈良時代に



奈良八重桜

宮中で珍重された。平安時代には、一条天皇の中宮・彰子が噂を聞き、木を京都に移そうとしたが、興福寺の僧が追いかけて来て、命を張って取り返したという逸話が残っている。

それ以来、一条天皇の宮中には、奈良八重桜の一枝が献上されるようになった。先ほどの百人一首の歌は、中宮・彰子に仕えた伊勢大輔が、八重の花に宮中を意味する「九重」をかけて詠んだものである。

この桜は繁殖力が弱く、奈良県外ではほぼ見られないらしい。かつて宮中を魅了したほどの桜なので、東京でも見られればうれしいのであるが、非常に残念なことである。

見頃は4月中旬から5月初旬の内、わずか3日間であるが、桜マニアならば、ぜひ見てほしい。その可憐な美しさに見惚れて「いにしへの奈良の都の八重桜...」の歌が思わず口をついて出ると思う。

ハーモニカが与える感動

105 ときわぎ会

榎本 丈夫

毎月第1水曜日ハーモニカを吹くサークルに入会して数年が経過した。ハーモニカに上手も下手もなかりけり。その場その場の水に合わせれば。いつも誰もが心に抱く故郷や幼い頃の思い出、その思いを込めた愛唱歌、抒情歌、昔学校で習った歌などを懐かしみながら楽しい時を過ごしている。年を重ねた今、いつしか来し方行く末を語る友人が現れ、価値観を共有できる語らいの場となっている。ある時「カアチャン」なる言葉が琴線に触れるのを覚えた。私も「カアチャン」で育った一人だからである。ある時、お彼岸で実家に兄弟姉妹等で墓参りの際、ハーモニカで故郷を独奏し、すごく喜ばれた。これもお遊び会のおかげですと話をした。その後、話を聞いた友人は、100歳で昇天された「カアチャン」の告別式にハーモニカを独奏してお別れをした。市長さんを始め多数の参列者に感動を与えたとともに、最後の孝養を尽くすことができた喜びを語っていた。これもハーモニカの効用と思慮している。

熱気を帯びたラグビーワールドカップ

109 なべよこクラブ

井森 正男



昨春秋は日本列島を熱気と興奮のるつぽと化したラグビーのW杯が開催された。それはアジアで初めて日本で開催されたことと、何よりも着実に実力を培ってきた全日本の驚異的な奮闘で大いに盛り上がったのである。

全日本は好調なスタートを切り、優勝候補の一角と目されたスコットランドを撃破し、ベストフォー進出を賭け、強豪南アフリカと対戦するにおよんで、熱気は頂点に達したのである。ここまで成長してきたのは、監督・コーチのもと人種・信条を越えて一致結束をして猛練習にまい進してきたからであろう。ラグビーの試合が終了すると、一転してこれまで激闘してきた相手方とお互いの激闘をたたえあう抱擁は、何とも感動的で観衆を魅了するものである。

この光景はまさに日本古来の武士道と通じるものではないか。

全日本の目覚ましい活躍は世界にそのウイングを広げるとともに、ラグビーの魅力を実証したもので、国内ではわかファンを含め、愛好者を飛躍的に伸ばしたのである。この趨勢は夏に行われる世紀の祭典オリピック・パラリンピックへの花道を敷いたものと言えるだろう。

全日本は今後もさらなる研さん、練習を積んで名実ともに世界の列強の仲間入りを果たし、次回フランスで開催されるW杯で優勝の栄冠を勝ち取ってもらいたいものである。

楽しいサロンに成長

122 土筆の会

金子 瞻顕

鷺宮西住宅（公社団地）19棟、人口約1300人。アジア系の外国人を含む。高齢者が多い団地に住んで私は45年。茜会の後に自治会の支援を受けて発足した土筆の会。会員64名、平均年齢82歳。遠出するのも無理になった。集会所の施設でストレッチ体操、カラオケ、手作りの会。月1回のふれあいサロンのお茶と軽

食のおしゃべりパーティ。会費200円、出席者も45名と安定。お誕生会も兼ねハッピーバースデーを歌って、お赤飯のプチプレゼント。発足して5年、パーティも六十数回をクリア。信頼度も深まり和気あいあいと楽しいサロンに育った。ラジオ体操、公園清掃。夏休みの1日、団地出身でNHKラジオ体操の多胡肇先生の指導のラジオ体操が恒例。この団地は「振り込め詐欺」の標的で被害者も出ている。野方警察のふれあいポリスさんに年に数回サロンの際に来場を願い、防備の「檄」の説諭をちょうだいしている。



ラジオ体操に参加して

中友連 趣味の文芸

俳句



10 《白寿会》

さらさらと風音のなす秋の声
藤井千代子
麦まきや夕日をあびて種おとす
勝田 孝
正論を云へば角立つ二月寒
花柳喜久朗

24 《江古田凜友会》

紅葉掃く箒にはねる一円貨
木犀の香に包まれてよろけけり
花野 作三
鈴虫の頻りの声の飽きるなく
鈴木 恭子
映空にティアアラ皇光笑み潤む
向井 好枝

28 《多田長生クラブ》

橡どちの実の大福わけあい民家園
金子 幸
古民家に入形動く楯ほた明り
羽鳥扶美子

曲家の炉端で新酒酌み交す

桑田 治子

落ち葉踏む遠き思い出母のひざ

片山トキエ

稲架はぎかけてほつと息つく父の顔

宮澤 敬子

千六本手の老斑や秋の空

山口 貞子

33 《橋場クラブ》

春うらら友と遠出のかたりあい
田中美智子

37 《コスモス文園》

幼な子と折紙競う秋の宵
須藤美奈子
信州路地藏ほほえむコスモスと
古賀 久恵
瀬戸内の波おだやかに力キ筏
石川 枝美

57 《白鷺長寿会》

さんざめく公園の賑い夕まぐれ
藤原 幸夫

地区連でグラウンドゴルフ盛大に

金崎 敏保

土に触れて音なく消える春の雪

小林千枝子

白鷺の川の流れに春を待つ

水嶋 啓司

外国語飛び交う宵の酉の市

澤田 友宏

晴れやかに早まる心バトン待つ

道明 節子

物忘れ口で唱えてまた探す

吉原 昭代

下久保の雪解けれも春を待つ

水嶋 央子

102 《仁寿会》

早いもの昭和平成令和まで
小酒井寿美子
カード時代ついてゆけない損をする
熊本 道子
八木路過ぎしことしみと秋の風
武本 敏子
深むし茶朝食のあとや湯気たちて
渡辺 広子

106 《中野歴史文会》

軒先の琥珀の色や吊し柿
中庭めぐみ
門前の古きのれんに蕎麦の文字
安永 準子

にぎり酒試飲に並ぶ宿場町

篠 紀子

秋さやか車内に書読む人のいて

小林侑己子

栗御飯ホッコリ炊けた夕餉時

小結 紳江

春シヨール軽く羽おって旅の朝

新井 敦子

109 《なべよこクラブ》

よき月を上げて青梅街道銀杏紅葉
緒方 良子
つくばいの影に寄りそうこぼれ梅
吉田 雅子
木戸口につわぶきの花微笑みぬ
阿部眞佐子
初場所や付いて行きたしふれ太鼓
秀嶋 永子
日の丸と万歳こだます菊日和
三ヶ尻鶴子

111 《野方ことぶき会》

独り居に花は濃すぎる曼珠沙華
谷島 政子
水平線紺碧分かつ秋の能登
吉田 裕子
秋高し見上げる空に飛行雲
辻岡 清治
去りがたし各月浮かぶ五十鈴川
岡村 藤江

泥海にりんご色褪せ累々と

伊藤 和子

即位礼悠久の舞菊日和

日比 芳子

秋場所や両国駅前人多し

福島 和雄

天高し雲影すべるビルの谷

根岸 一男

秋の空百舌鳥古墳群訪ねたし

赤須すずよ

落鮎や築の水勢いに力つく

小池 広子

若き等の食欲旺盛うろこ雲

田中 好枝

台風にあらがうすべなし人智かな

八京加代子

白壁や絵心誘う柿日和

幸田 遊子

秋高し凜と佇む氷川丸

嶋田 和子

柿一つ落ちて引き裂く夜半の夢

森山 良水

118 《しらさぎ寿会》

ふる里の景色浮かぶ秋夕焼

柿内 法音

また貰うグラントゴルフBB賞

神田 幸男

冬の夜あったか鍋で盛り上がる

神田 ユキ

変りゆく心も変る紅葉かな

西 洋子

《弥生地域老人クラブ連合会》

酉の市福は大小我は我

安 希子

秋麗^{うらら}登校の孫とハイタツチ

カズ

暗がりにほっと一息石路の花

カン

鷹の目や獲物見定め急降下

たまえ

酉の市熊手と運を共に買ひ

和子

鷹匠も鷹も遠くを見つめをり

博

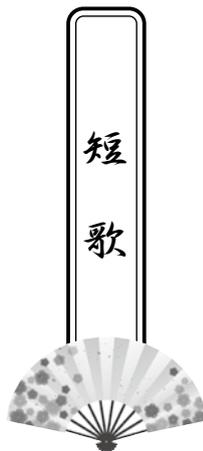
酉の市鳥居くぐれば別世界

真澄

母の袖掴み歩いた酉の市

美知子

短歌



37 《コスモス文園》

柿鈴成り誰も取らずに朽ち果てて

取って取ってとさきやきかける

石川 枝美

104 《うらら会》

花をまげ位置をかえたり楽しみぬ

小部屋に造花の花籠飾る

伊藤 幹子

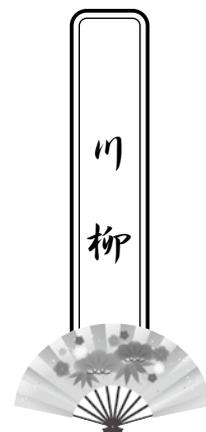
118 《しらさぎ寿会》

莊厳な列車の先で皇后は

笑顔笑顔も時折り涙

西 洋子

川柳



24 《江古田凜友会》

芸能会笑顔でめめた帰り路ち

逸の間に誰かが春を唄ってる

花野 作三

29 《亀扇会》

見切品我家思いのプレゼント

田端 まき

年変り傘寿の山に登りつき

米寿の山を目指し進みます

富永 ミヨ

年男七回廻って八十四^{はちとよん}

富永 忠

116 《寿さくら会》

生き方が下手で学んだ忍の文字

島田 裕吉

118 《しらさぎ寿会》

藤村もなげき悲しむ千曲川

柿内 法音

百合の花気品溢れる香りかな

神田 ユキ

草刈で腰をやっつけ医者通い

神田 幸男

カラオケを点字の歌誌で歌ったの

黒木 京子

奏でたる大正琴でボケぼうし

西 洋子

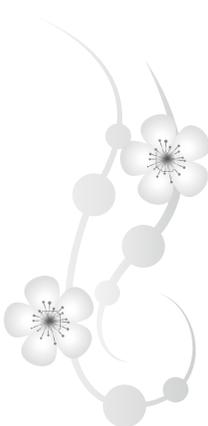
119 《小淀あずま会》

病んで知る健康こそが宝物

岩元美津子

日の匂ふ七草粥や野と遊ぶ

早川アリス



上高田



生活のためになる防犯研修会 (10 頁に関連記事)

仲間がたくさん
地区の活動

東部



吹矢の体験会を開催 (9 頁に関連記事)

鍋横・桃園



地区演芸大会に中友連も参加 (10 頁に関連記事)

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。

編集後記

早くも、令和の年も2年目に入りました。ますます高齢化が進む中で、中友連の課題も膨らむ一方です。まずはクラブが、そしてそれぞれの地域で活動の魅力を追求、会員の「居場所・社会参加の場」としての価値を高め、その魅力をウリに仲間を増やし、「共助」の輪を広げることにあります。

皆さんが培われた魅力をしっかりと伝える。そんな会報づくりまい進する所存です。

広報部編集委員

松本 克二	大川 輝男
狩野 景茂	穂積 龍子
本多 格治	
岩附 浩子 (事務局)	
小俣ふじ子 (〃)	

..... 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