

第 129 号

不老又新

ふろうゆうしん

令和 5 年
冬号

おもな内容

新年のごあいさつ P2-3
行事報告 P3
特集 魅力発信! ボッチャ P4
事業報告 P5-7

活動報告

地区協議会と単位クラブの活動 ... P8-11
さるすべり NEWS / 行事予定 P11
活写! / 会員募集 P12



「(多摩川土手) 雪が降った次の日の朝」 撮影者: 稲垣 信博 (LM 調布シニアクラブ)

老人クラブの現況(令和4年4月1日現在)

総クラブ数: 35クラブ 総会員数: 1,579人

発行: 調布市老人クラブ連合会
調布市社会福祉協議会 TEL 042-481-7693 (直通)
発行人: 兼子 久
編集: 市老連広報・研修部

制作・印刷: 株式会社ニチコミ
TEL: 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>

福祉元年から50年の年に当たって

さるすべりシニア調布

会長 兼子 久



会員の皆様、明けましておめでと

うございます。

今年こそは新型コロナ感染症の終息をとの願ひも実現しないまま3年目を迎えました。このような世界を揺るがしている感染症とも些か関連する私たち高齢者の医療について一言申し上げます。

70歳以上高齢者の医療費を無料化し、福祉元年と呼ばれた昭和48年から数えて今年50年に当たります。

この老人医療無料化は、10年後には受診時に定額を負担する有料制度に改められ、現在では概略75歳以上高齢者のうち約1400万人が1割負担、年収約200万円以上約370万人が2割負担、年収約383万円以上約130万人が3割負担という制度となっております。

こうした受診時の負担のあり

方が望ましいのか、また現在の医療保険制度が高齢者の生活にかなったわかりやすい制度と言えるのだろうか、など考察するのも私たち高齢者の社会的役割の一つではないでしょうか。医療に留まらず大切な課題についても学習し発言する1年でありたいと思います。

皆様のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

新年おめでとございます

調布市長 長友 貴樹



健やかに新年をお迎えのこととお

慶び申し上げます。

昨年はロシアによるウクライナ侵攻が国際社会に大きな衝撃を与え、その影響は今もなお、各

方面に広がっています。

また、新型コロナウイルス感染症においては、7月から9月の間に急激に感染者が増え、一時は都内で一日4万人を超えましたが、皆様のご協力もあって感染状況が落ち着き、少しずつ事業を実施することができています。未だ収束が見えないところではあり

ますが、手指消毒やワクチン接種など、今後も皆様のご協力を

お願い申し上げます。来年こそは、明るい話題とともに新年のご挨拶ができることを願いつつ、貴連合会と傘下の各クラブの益々のご発展と皆様のご健勝、ご多幸を祈念し、新年の挨拶といたします。

地域共生社会へ向け一歩ずつ前進

社会福祉法人調布市社会福祉協議会 会長 関森 正義



新年明けましておめでとございます。

さるすべりシニア調布の皆さまにおかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び

申しあげます。

昨年も、新型コロナウイルスに影響される一年となつてしまいましたが、さるすべりシニア調布の数多くある行事につい

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

特定医療法人 **研精会**
つなぐ、ひろがる、つづく

東京さつきホスピタル

精神科・思春期精神科・心療内科
内科・小児科・リハビリテーション科

☎03-3308-8281

調布市東つつじヶ丘2-27-1 つつじヶ丘駅南口から300m

内科・外科・消化器内科

菅間 医院

調布市小島町 1-24-5

TEL.042-482-8830

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

※休診：木曜・日曜・祝日、土曜午後

内科 西田医院
外科 小児科

診療時間

外来	月・木	9時~12時	16時~19時
	火水金土	9時~12時	
訪問診療	月~土	13時~19時	
休診	日曜・祝日、土曜午後		

☎042-483-1350

調布市柴崎1-64-13

京王線 布田駅前

内科・循環器内科

くろかわクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	／	●	○
15:00~18:30	●	●	●	／	●	／

○土曜は9:00~13:00 休診日/木曜・日曜・祝日

TEL.042-444-4880

調布市国領町5-70-2 サン・ルーシー2階

ケガ・ヤケド・キズあと・高血圧・心臓病などに対応

形成外科・循環器内科・内科
整形外科・在宅訪問診療

飛田給プライマリクリニック

調布市飛田給 1-11-1 1F ☎042-444-1715

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	◎	●	●	●	●
14:30~15:30	★	★	◎	●	★	●	●
15:30~18:00	★	●	◎	●	★	●	●

●診療 ◎往診 ★手術 ※17:00まで

せしもクリニック 形成外科 皮膚科

〒182-0026 東京都調布市小島町2-45-6 1F

TEL:042-443-1241

診療科目 皮膚科・形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	●	●	●	●	休	▲	休
15:00~17:30	●	●	●	●	休	休	休

▲土曜日9:00~12:00

(市役所向かい)

さるすべりシニア調布 行事報告 (令和4年7月から)

行事名	開催日	備考 (結果、内容)
ペタンク大会	7月8日	13チーム37名参加 優勝:調布あけぼのA 2位:飛三ふれあいの会A 3位:飛三ふれあいの会D
第1回みんなの健康教室	7月27日	中止
第1回会長会議	7月28日	中止
英語に親しむ会	8月1日	6名参加
調布よさこい	8月27日	11名 玩具の伝承のみ参加
ポッチャ教室	9月8日	30名参加
囲碁大会	9月16日	中止
第2回みんなの健康教室	9月29日	32名参加 歯科医師会による「自宅でできる口腔ケア」
第1回歴史教室(その1)	10月5日	28名参加 調布市博物館の学芸員による「明治維新と近藤勇」
俳句大会	10月14日に締切	季語:いわし雲、秋桜、当季雑詠 選者を市内の専門家に委託
第2回友愛実践活動研修会	10月19日	40名参加 調布市総合安全課による「みんなで進める災害対策」
グラウンド・ゴルフ大会	10月21日	126名23チーム 〈団体戦〉 〈個人〉 優勝:調布あけぼのA 優勝:深澤武広(調布あけぼの) 2位:小島町同友会B 2位:山本 征(富士見天寿会) 3位:小島町同友会A 3位:鈴木政夫(小島町同友会)
第1回歴史教室(その2)	10月31日	参加者22名、深大寺元町御塔坂児童遊園から 野水の近藤勇生家跡まで散策
日帰り旅行	11月18日	中止
第2回会長会議	11月30日	事業報告と予定
第2回歴史教室(その1)	12月9日	中止
将棋大会	12月15日	中止
会員作品展	12月19日~23日	中止
芸能大会	12月22日	中止
第3回友愛実践活動研修会	12月26日	令和5年2月に延期

て、皆さま、様々な工夫を凝らし実施されてこられたことと存じます。調布社協においても感染対策を講じながら福祉大会や福祉まつり、小地域活動など多くの事業を実施することができました。いざ実施してみると、皆さま

まの笑顔が溢れ、地域での活動や行事を本当に待ち望まれていたことを実感できました。まだ新型コロナウイルスは収束の兆しが見えませんが、地域共生社会の充実を一步一步進めているところです。

これからも「いつまでも住み続けたいと思うまちづくりをめざして」助け合いながら進んでいければと思っております。今後の皆さまのご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 晃啓会 院長・医学博士 菊地淑人

きくち整形外科

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:30	○	○	○	休	○	○
午後 3:00~6:30	○	○	○	休	○	○

休診日:木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

整形外科・リウマチ科 TEL:042-440-3200
リハビリテーション科 www.kikuchi-seikei.jp
手外科 深大寺東町2-23-5 深大寺メディカルビル101

TEL 042-452-8970

調布市国領町 7-33-1

濱中めいようクリニック

内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	休	●	●	●	休
15:30~17:30	●	●	休	●	●	休	休

◆:金曜午後は内視鏡検査のみ

医療法人社団 MSO **中村医院**

内科・呼吸器内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲	休
午後3:30~6:30	●	●	●	●	●	●	休

▲ 9:00~13:00の診療 ■ 第2・4週の木曜午前は休診
休診日:日曜・祝日・土曜午後

調布市上石原2-44-15

☎042-482-2036

税理士法人

櫻井・田村事務所

代表社員 公認会計士 櫻井 欣吾
税理士

代表社員 公認会計士 田村 靖
税理士

代表社員 税理士 月崎 匡人

調布市下石原 3-65-33

☎ 042-486-0213(代)

医療法人社団 みなと会

柴崎ファミリークリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40~12:45	●	●	●	●	●	●	▲
内科/外科 15:45~19:45	●	●	●	●	休	休	休
小児科 14:45~18:45	●	●	●	●	休	休	休
内科・小児科・外科 14:45~18:45	●	●	●	●	●	休	休

▲日曜の診療は第2・3・4となります

TEL:042-440-3545

調布市菊野台2-23-5 サニーアイランドビル3階

成城富士見橋通り沿い

しまだ整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	休	●	●
15:00~18:30	●	●	●	休	●	●

休診日 木曜日・土曜午後・日曜・祝日

調布市入間町3-15-10

☎ 03-5429-1166

特集

魅力発信！ポッチャ



市老連では、ポッチャの普及のため、調布市派遣の講師から基本を学ぶことから始め、独自の教室を開催してきました。クラブ事情や進め方はいろいろありますが、いくつかの実例を紹介します。

**毎週火曜日に十数人で
楽しんでいきます**

さくら会
会長 田中 紀雄

市老連のポッチャ教室に加え、北部の諸先輩からポッチャのプレイ方法を学び、今年度の予算にも余裕があったので、道具を買い替え楽しんでいきます。

最初はボールは転がすもの：くらの理解度でしたが、ボールの扱いに慣れてくると、投げ方によってボールの動きが変わってくるのがわかり、さらに工夫を重ね、いろいろなトリックもこなせるようになります。面白みも増してきました。さくら会では輪投げを近所の児童遊園（屋外になります）でプレイしていま



気軽に楽しめて大人気

くすのき二葉会流の楽しみ方

くすのき二葉会

副会長 山田善之助

皆さんこんにちは。二葉会が楽しんで行っている、ポッチャについて思いの一端をお伝えします。

最初に始めたのは令和4年5月で、この10月で6回目になります。最初は場所を決めるのに役員と有志一同で迷いましたが、会員の意見もあって1号棟集会所に決まりました。室内の広さは縦10m横5mありますがポッチャ協会の規定である縦12・5m横6mには足りません。それに外枠ライン線と壁の間に競技の順番を待つ会員の椅子を置くスペースも必要です。試行錯誤の末に縦7・5m

したが、室内で楽しめるポッチャには皆さんの関心が集まりスポーツとしてこれまでのグラウンド・ゴルフや輪投げに負けないうらいの参加者で賑わうようになっていきます。

横3・5mと決めました。ラインを引く線については白色のひもを使いまし



ポッチャを楽しむ仲間たち

た。角や辺等適当な場所にテープで止めれば完成です。さあ競技です。かたくなるしいルールは少し緩めて柔軟に楽しくやっていきます。もちろん、ルールどおりやっていますよ！誤解のないようお願いいたします。楽しい日だったと思えるように。

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

トイレ・キッチン・バスルーム
水廻りリフォーム・メンテナンス専門店
東京都指定上下水道工事店

水彩工房 調布国領店

株式会社 リモデルゆう

0120-82-7397 調布市国領町 2-18-7

ブロック・フェンス・舗装

有限会社 **イケダ外構**

調布市調布ヶ丘1-18-76-222
042-480-3880

草とり・枝きり
不用品処理のお手伝い
http://chofu.benry.com/

Benry
TOTAL CONVENIENCE SERVICE

なんでもお気軽にお電話ください **ベンリー調布駅店**
0120-353-886
調布市小島町1-24-6 グランドメゾン調布1階

食事のヒント

高血圧予防

ポイント

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

有限会社 **カイセイ工業**

有限会社 **櫻井電設工業**

調布市深大寺東町1-23-12
042-426-4519

事業報告

歴史教室

調布市ゆかりの近藤勇を学ぶ

講演の部

10月5日午後、郷土博物館から講師に小堀慎子主任をお迎えして、「近藤勇と幕末明治維新」というテーマで歴史教室を開催しました。

天保5年(1834)に上石原村の宮川家に誕生し、15歳で剣道の道に入り、師匠の近藤家

の養子になりました。

当時は幕末に近く治安維持への住民の関心が高まっていた、近藤勇も浪士隊参加、その後京都へ向かい、御所警護に出動し、かの「新選組」になります。土方歳三などと尊攘・討幕派の弾圧に指導的役割を果たし、池田屋騒動、蛤御門の変に参加しま

した。幕臣になりましたが、明治元年に勝沼で新政府軍に敗れ、その後流山で捕虜になり、刑死しました。



新選組が身近に感じられる講話でした

グラウンド・ゴルフ大会

恒例の基地跡で開催



スポーツ日和の中開催

令和4年のグラウンド・ゴルフ大会が126名23チームの参加で好天のもと、10月21日に開催されました。

恒例により、兼子会長の開会のあいさつに続いて富士見天寿会山本会長の大会ルールの説明が行われ準備体操の後に、2つのグラウンドに分かれて試合が行われました。今年にはコロナも少しは穏やかになったため、全参加者が一斉

にグラウンドに立つことができました。

団体

優勝 調布あけぼのA

準優勝 小島町同友会B

第3位 小島町同友会A

個人

優勝 深澤 武広

準優勝 山本 征 (調布あけぼの)

第3位 鈴木 政夫 (富士見天寿会)

第3位 鈴木 政夫 (小島町同友会)

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

和楽器のことなら

大西楽器店

調布市布田2丁目17-1
ガーデンカラー丸井1F

☎042-483-3333

ガス・水道・空調設備工事

東京都指定工事店

水廻りの修理など
お気軽にご相談ください

丸儀設備

調布市入間町 2-17-19

☎03-3305-5323



斉藤倉庫株式会社

必要なとき!
必要なスペースを!

調布市佐須町 1-25-3

TEL:042-488-2100

http://www.trunkroom.co.jp/

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

製鉄原料・非鉄金属
プレス・シャー加工

金沢商店

調布市多摩川2丁目4番地ノ1

☎042-482-0181

全国老人クラブ連合会創立60周年記念大会

天皇皇后両陛下のご臨席のもと開催

令和4年11月8日に東京の国技館で全国老人クラブ連合会創立60周年記念大会が開催され全国から800名を超える参加者が、厚生労働大臣賞や全国老人クラブ連合会長表彰授与を見守りました。



記念すべき創立60周年記念大会開催

開会にあたり、天皇陛下から「皆さんのこれまでの経験と知識を若い世代に伝えつつ、老人クラブが我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待しております」とお言葉をいただきました。

厚生労働大臣表彰は104名の育成功労者と48の優良単位クラブに厚生労働大臣(当日は代理)から授与されました。

全国老人クラブ連合会表彰は119名の育成功労者と46の優良郡市区町村の老人クラブ連合会に授与されました。大会は国歌を会

場に放送する(コロナのため)ことに始まり、開会の言葉(村上光夫東京都老人クラブ連合会会長)、式辞(清家篤全国老人クラブ連合会会長)に続いて厚生労働大臣加藤勝信氏のあいさつ(代読)、東京都知事小池百合子氏のあいさつ(代読)があり、その後、天皇陛下のお言葉(前述)と続きました。続いて、厚生労働大臣表彰と全国老人クラブ連合会会長表彰が壇上に上がった被表彰者代表に授与されました。アリーナ席の被表彰者も起立して表彰に参加しました。ご自身で参加された参議院議長尾辻秀久氏は、「自分



天皇皇后両陛下の前で行われた表彰式

写真提供：全国老人クラブ連合会

自身も高齢者。この美しい日本に生まれてよかった、「夕焼け小焼け」歌もあるが、「まぼろし」ではない平和な時代を過ごし、平和の尊さを次代の人たちにも伝えていこう」との趣旨で、力強く述べられました。被表彰者の謝辞、大会宣言をもって式典の部は終了しました。

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

横山歯科医院
YOKOYAMA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	△	×
14:30~19:00	○	○	○	×	×	×	×

△9:30~15:00 休診日：木曜・日曜・祝日
調布市柴崎 2-37-18
TEL:042-483-9910
www.yokodental.com

胃・大腸内視鏡、日帰り大腸ポリープ切除、超音波検査

ふしや内科・消化器内科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	／	●	●
15:00~18:00	●	●	●	／	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日
フッシャ
(042) 485-0248
調布市調布ヶ丘3-19-12-2階
土曜午後も診療

循環器内科 一般内科

せき循環器内科クリニック
榊原記念病院サテライトクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	／	●	●	／	／
15:00~18:00	●	●	／	●	●	／	／

調布市小島町 1-14-3 ヒューリック調布 2F
Tel.042-487-1505

令和4年度 関東甲信越静岡ブロック リーダー研修会 課題見つけめさらなる発展へむけて

健康部長 曾山 加代
理事 高橋莞爾郎

期日 令和4年6月23日

(木) 24日(金)

会場 NASPAニュー

オータニ(新潟県・湯沢町)

参加者 全体185名

(東京都20名)

活動↓オンラインでの研修

1人でできる活動↓手紙を

書く

会長・役員の負担軽減

クラブの解散・休会の防止

(2) パネルディスカッション

「つながる」

コロナ禍でも高齢者の繋がり

を絶やさないうために

コーディネーター/河田 瑠

子(支え合いのしくみづくり

アドバイザー)

パネラー/小野 順子(笹寿

会・会長)、細木 真歩(株

雷神・代表取締役)、辺見

雅信(新潟県老人クラブ連合

会・副会長)

・助ける/助けられる“社

会を実現したい、そのために

空き家を活用した“地域の茶

の間/誰でもが来られる居場

所”なる組織を立ち上げ活動

している

・空き家を活用するために市

の協力を得た

・高齢者の“難民化”に対応

するため“集いの場”、移動

店舗”を実現し三世代交流の

まちづくりを実施

・IT弱者である高齢者の為

に地元の学生が“スマホ教室

を開催”しITに触れる機

会を提供

・女性会員の加入が男性会員

を呼び込む

・通いの場「ハンドメイド講

座(小物作り)”(体を動かす

ことが苦手な方も参加でき

る)を開催

2日目

① 関東ブロック会長表彰式

被表彰者68名(内 東京5名)

男性/53名、女性/15名

② 講演「老境こそすべて

笑いながら幸せを味わう」

江口 歩(有ナマラエンター

テイメント・代表取締役)

・老人クラブも変化が必要

・eスポーツの導入、次世代

との会話

修会

日程 令和5年6月20日(火)

21日(水)

会場 新潟県・新潟市

初めて参加しての感想

・どの地域もクラブ数・会員

数の減少に苦労している。

・会員増強活動よりクラブ解

散防止のための策が先。

・空き家の活用が多く地域

で提案されたが、そのために

は区・市の協力が必要。

・女性の活躍が期待される(会

長・副会長職等の役職を担っ

てほしい)。

・全体的には有意義な研修会

だと感じた。

・クラブ数、会員数の減少(令和2年↓令和3年)
クラブ数92, 836クラブ
↓89, 498クラブ
(▲3.6%)
会員数4, 988, 999人
↓4, 712, 182人
(▲5.5%)

・クラブ数、会員数増に向けて
新しい生活様式に合わせた

・高齢者の“難民化”に対応
次回の老人クラブリーダー研



新潟県湯沢町
NASPA ニューオータニにて開催

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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などの原因になります。
 - 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。
- 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



建設業許可(般-1)第123212号

新築・リフォーム・設計施工

有限会社 住空間

調布市八雲台1-29-6-202

☎042-497-5285

本との出会いも一期一会



調布駅中央口北側スクランブル交差点角

年中無休(年始を除く) 平日10:00~22:00
休日・祝祭日10:00~20:30

TEL.042-487-2222 真光書店 検索

<http://shinkosyoten.co.jp/>

活動報告

南部地区協議会

調布中央友の会

副会長 杉山 靖

表彰台独占の快挙

秋晴れの9月21日「ぬのた公園」で南部地区協議会の会員57名(男性17名・女性40名)の参加を得て開催された輪投げ大会において、当友の会は男性が1位から3位まで独占の快挙をあげました。そこで「輪投げの起源・歴史」についても興味をもち、調べてみました。



正々堂々競い合い

「輪投げの起源・歴史」

輪投げの最古の起源とされるのが、紀元前2000年頃にヨーロッパで行われていた「馬蹄投げ」だといわれています。

蹄鉄を輪投げと同じように投げて、一定の距離に置いて立てられた杭にはめるゲームあるいはスポーツをいいます。

日本における輪投げは縁日などのゲームとして広く知られていました。この輪投げを1967年に「日本ワナゲ協会」が正式に発足しました。

発足当初の「輪」はロープを使用していましたが、均質性やゲーム性を考慮して、現在のゴム製のものが開発され、輪投げの目標として設定される台の形状は正方形になったそうです。そして、台の上に並ぶ数字は、縦横、斜めのいずれの合計を15となる配列に決定されたそうです。

北部地区協議会

北部地区協議会

副会長 田中 紀雄

難コースも楽しくプレー

10月12日に北部地区のグラウンド・ゴルフ大会が50名の参加で開催されました。場所は恒例の神代植物公園北側の広場です。大会のルール説明に始まり、

樹木の下に広がるコースに分かれ、ところどころに木の根が張り出す難しいコースですが、北部の皆さんは日ごろ慣れ親しんだコースで午前中いっぱい3ラウンドを回り、楽しく過ごしました。

恒例により、当日組み合わせでの各チームからそれぞれのスコアが発表され、参加賞を受け取り解散の運びになりました。



落ち葉を掃きよけコースを設定

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

まゆみ歯科医院

診療時間/月・水・木・土 AM10:00~
火・金 PM12:00~
休診日/日・祝日・水か木 隔週

<https://mayumi-dent.ci-hp.jp/>

調布市飛田給2-18-31

☎ 042-489-4014



本院 村田歯科

調布市多摩川5-15-5 プレゼントM1F

☎ 042-486-6551



分院 ムラデンタルクリニック

インプラントセンター併設

調布市小島町2-48-26 調布サウスゲートビル2F

☎ 042-499-6480

乙黒歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~PM1:00	○	○	/	○	○	○
PM 2:30~PM6:00	○	○	/	○	○	/

休診日 水曜日・日曜日・祭日

調布市西つつじヶ丘3-26-6

☎ 042-480-4118

「ねたきりゼロ」10か条



- 健康なからだをつくろう
- 病気の早期発見と予防につとめよう
- 事故防止に心がけよう
- メリハリのある毎日を送ろう

- 1日1回は外に出よう
- 友達や仲間をつくろう
- 社会活動をすすめよう
- 家族の協力で自立につとめよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 私は ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

中部地区協議会

中部地区協議会

地区長 新井

豊

チームプレーで 絆深まるポッチャ

中部地区では、会員増強のためゲートボールに代わる団体競技を捜している時、ポッチャがよいとのことで、取り上げることにしました。

この競技はSHCで教室が始まったときに参加してみ、分かったことですが、協力量識

軽く、室内でゲームができるなど、老人にピッタリでした。

が高、一緒に頑張ろうとする団結力の高い仲間には向いていると認識しましたので、自分たちのサークルでやりたいと思っ

たからです。また、ボール等一式を教室卒業時にいただけることも動機付けになりました。

また、ボール等一式を教室卒業時にいただけることも動機付けになりました。

ポッチャの広まりにお役に立て幸いです。

単位クラブ活動

楽しく活動 健康増進

緑ヶ丘緑会 会長 藤田 一義

緑会ではグラウンド・ゴルフの練習を毎週水金午前9～11時まで自治会の前のグラウンドを借りてやっています。グラウンドが小さいので40、30、15、2回で1ゲームを4回やっています。現在男女会員がグラウンド・ゴルフに参加しています。



「歩け歩け」は四季折々の楽しみがあります

歩行もしっかり、スコアもつけて、楽しんでいただいています。66～90歳まで、皆さん高齢者でも元気です。コロナ禍の中、検温、手洗い、マスク、感染対策

を、しっかり守りプレーしています。自治会広場でグラウンド・ゴルフをやっている最中後ろの方で高齢者の方が見ていました。私はその方の所へ行つて、一緒に運動をしませんかと声をかけたところ、その方も笑いながら早速グラウンド・ゴルフを始められました。最後にグラウンドを掃除したり、草むしりをしたりしています。緑会のクラブでは、歩け歩けや、カラオケ、習字、輪なげなどやっています。健康のために楽しんでやっています。

シルバー川柳

戒名にキラキラネーム欲しい父

全国有料老人ホーム協会「シルバー川柳」より

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

西久保司法書士事務所

司法書士 西久保 英之

調布市上石原一丁目39番地5
西調布駅前 センタービル2階

☎042-485-2420

建築・設計・監理



株式会社
梅沢設計

一級建築士事務所

☎042-489-2244

調布市調布ヶ丘 3 丁目 39-11

遺言・相続問題

白土文也法律事務所

弁護士4名在籍・第二東京弁護士会所属

電話受付時間：平日10時～18時

調布市布田5-24-1 アビタシオンヨシノ201

☎042-444-7160



あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

延喜式内社調布

青渭神社

初宮・七五三・厄祓・車清祓
地鎮祭・新居清祓・神葬祭等

調布市深大寺元町5-17-10
電話 (042)482-5710

健康長寿祈願

調布の里の鎮守様として千数百年
ふだてんじん 調布駅北口徒歩5分

布多天神社

調布市調布ヶ丘1-8-1

☎042-489-0022

心を描く 絵手紙サークル

野ヶ谷常警会

会長代理 前田 武子

絵手紙は先駆者の小池邦夫氏が言葉したもの、「ヘタでもいい、ヘタでもいいと、自然に自分の思うままに書くことです」と。

会員から絵手紙を習いたいとの声があり、話し合った結果12名で立ち上げることになりました。経験者が数名いましたが、私がリーダーとしてまとめ

ことになりました。活動の場は月例会などに使っている野ヶ谷ふれあいの家です。



ぬくもりが伝わる
絵手紙の魅力

道具は自宅に持ち帰って練習ができるように個人持ちとし、私がインターネットで購入しました。

初会合の日には、道具を並べながら会話が弾み、筆、硯、顔彩など、墨は集中すると飾らない自分が見えてきます。

練習の進め方は硯に水を入れ、そして模造紙にゆつくりと。これは大変、書けません。横線を引くのもとても大変なことですが、これが絵を決めてしまいます。これで一日が終わってしまいました。

練習を重ねて野菜、果物を描き自分の感じたまま短い文章を書き添える練習へと進みます。一生懸命描いている姿がうつくしく感じられました。

高齢者が落ち着いて楽しめるのが絵手紙です。次の作品展には出品したいと思います。

自分のペースで 「歩け歩け」

はなみずきの会

会長 多田 陽子

コロナ禍で全ての活動を休止すると、会員の中に状態が落ちてきている方を見かけるようになりました。集まらないでできる活動はないかと始めたのが、『歩け歩け』です。一日に1万歩2万歩の猛者もいますが歩くことが困難な方も。活動内容はなんで

も良いとし、各自で目標を掲げ『少し意識して、少し頑張つて』無理なく動こうというフレイル予防企画です。

1カ月分の活動を記録して提出。参加賞は全員に、素晴らしいチャレンジには敢闘賞を。エントリーシートへの記録、提出、参加賞の受取等、動くこと全てが目的です。この企画の目的を絵に描いたように体現された方がいます。彼女は車椅子を使っています。最初のエントリーシートに目標欄には「二日一回はベラン

ダに出る」とありましたが、提出される度に努力の記録があり、そして車椅子から杖に、今はその手に杖はなく歩いておられます。役員一同、感動を覚えました。

この企画は1年で終了としましたが、皆さんの希望で2カ月後には再開。3年目の現在も続いており、各サークル活動を再開した今も、60名の会員のうち毎月35名前後の参加があります。



目標持って楽しく参加

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

永代供養墓 ご相談下さい
天台宗別格本山
厄除元三大師

深大寺

調布市深大寺元町5-15-1
電話 042-486-5511
<https://www.jindaiji.or.jp/>

墓地・合葬墓 分譲中

天台宗 西光寺

西調布駅北口 徒歩5分
TEL (042) 482-3320
FAX (042) 482-3859

一 散骨・携帯墓の一

浄土真宗 延浄寺

本願寺派
〒182-0006 調布市西つつじヶ丘2-30-1
電話.03-3326-7337

浄土真宗 本願寺派

圓福寺

調布市国領町 1-10-11
お電話 042-482-7955

臨濟宗 建長寺派

源正寺

調布市下石原1-36-1
☎042-482-5246

～ 縁結びゆかりのお寺 ～

天台宗 祇園寺

調布市佐須町 2-18-1
お電話 042-484-0811

さるすべり NEWS

東京都老人クラブ連合会 令和4年度会長表彰

輝かしい功績で 6クラブ2名が表彰

12月5日に新宿文化センターで東京都老人クラブ大会が開催され、さるすべりシニア調布では次の方々が表彰されました。

○優良老人クラブ

緑ヶ丘緑風会

人間福寿会

○育成功労者

野崎 敏

鈴木 信夫

○老人クラブ会員増強賞

富士見天寿会

上佐須青葉会

松苑クラブ

緑樹会

(宮城美紀子会長)

(新井 豊会長)

(緑樹会会長)

(松苑クラブ会長)

(山本 喜生会長)

(西村 房江会長)

(鈴木 信夫会長)

(野崎 敏会長)

ヒガンバナを撮ってきました

LM調布シニアクラブ
会長 高橋莞爾郎

9月中旬に府中郷土の森博物館へ行き、曇り空の中「ヒガンバナ」を撮って(描いて)きました。
今回は写真サークルと絵画サークルとの共同開催で同じ被写体を写真と絵でとらえるといったような作品になるのか初挑戦の試みです。

絵画はポイントを見つけて椅子などに腰を下ろして絵を描き始め、写真はいろいろなところを動き回りながら撮影をしてきました。

絵画は2、3枚の下絵を描き、その写真を撮って後日に作品として仕上げ、写真は50枚から100枚をいろいろな構図や設定(絞りやシャッター速度等)で



燃えるように赤いヒガンバナ

示いたしますのでぜひ足を運ぶください。

撮ったものからこれほどの写真を作品として選ぶかの作業を後日行うことになりました。

この共同開催の成果は、来年5月末から開催を予定していただきます調布市文化会館たづくりでの「四季を徒然に展」にて展

さるすべりシニア調布行事予定 (令和5年1月分から)

行事名	開催日	開催場所
第2回歴史教室(その2)	1月12日	中止
新春のつどい	1月13日	中止
ポッチャ教室	1月17日	福祉センター会議室
会計説明会	1月27日	福祉センター会議室
カラオケふれあいのつどい	2月14日	グリーンホール大ホール
第3回歴史教室(その1)	3月2日	福祉センター会議室
市老連一泊旅行	3月14日~15日	中止
女性部おたのしみフェスタ	3月17日	グリーンホール小ホール
みんなの健康教室	3月22日	グリーンホール小ホール
第3回歴史教室(その2)	3月29日	詳細未定

編集後記

コロナ感染の状況は依然としてかわらず、新年を迎えることになってしまいましたが、一日も早く改善して欲しいものです。活動が制約される中で会員の皆様のご心労は大きなものがあり、不老又新の編集にも大きな制約がありましたが、皆様のお力添えでなんとか乗り越えられました。今後活躍されるいきいきとした皆さんの姿を報告できると確信しております。

スポンサーへのお礼 本誌発行に際しまして、ご協賛をくださいましたスポンサー各位に厚く御礼を申し上げます。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。

編集委員

神前研三郎
川村あつ子
鈴木 信夫
高橋莞爾郎
田中 紀雄

訃報

布田南クラブ
会長 大井 和夫殿
令和4年7月4日 逝去
(享年 89歳)
クラブ会長職を15年 市老連理事職を14年務められました
ここに長年重責を担われたことに感謝するとともにご冥福をお祈り申し上げます

活写!



絵画



短冊



写真

趣向を凝らした作品ずらり



書



手工芸

**会員作品展
について**

調布市老人クラブ連合会では毎年「会員作品展」を開催しています。

この展示会は調布市文化会館たづくりの南北ギャラリーを使用して5日間にわたり催される行事で連合会の中でも最も大きな行事の一つです。

展示会の内容は絵画・写真・手工芸・書・短冊の5部門で構成されていて毎回200点以上の作品が出展されています。

南ギャラリーでは絵画と写真、北ギャラリーでは手工芸・書・短冊の展示をしていますので、ぜひとも観ていただきたい催し物です。

**調布市老人クラブ連合会
会員募集中!!**

お問い合わせ先

〒182-0026

調布市小島町2-47-1 調布市総合福祉センタービル1階

電話：042-481-7693

FAX：042-481-5115

E-mail：info@chofu-shiroren.tokyo

私たちは調布市老人クラブ連合会の活動を応援しています

調布 調布市菊野台1-10-2
モリトキ
おもてなしで、心に残るお葬式を。

家族葬 法事 法要 法要 法要 法要
ご安置 無料 終活 相談

365日 24時間 公営斎場のお葬儀もおまかせください
☎ 0120-1-365-24

地域の仕事と暮らしをサポート
親切 ていねい 頼んで安心
あなたも「シルバーパワー」を活用してみませんか。

公益社団法人
調布市シルバー人材センター
調布市小島町3-87-4 TEL:042-487-9375

会員募集中!!

医療法人社団 松山眼科
広優会
日本眼科学会認定 眼科専門 院長 砂長 真里

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	※
15:00~17:30	●	●	●	●	●	※

土曜は9:00~13:30
休診日/水曜・土曜の午後・金曜・日曜・祝日
調布市布田2-21-9アイビス調布1F(旧甲州街道沿い)
完全予約制 ☎042-485-8836

花と緑のある暮らし
グリーン ホビー
Green Hobby
3000円以上で配達無料
tel:042-481-0526
〒182-0014 東京都調布市荻原町1-20-18
HP http://www.greenhobby.co.jp

終活の専門家
万が一に備えて整えてみませんか?
ご依頼・資料請求 ☎0120-255-297

1都5県24H365日対応
ソウキ 調布市多摩川2-3-12
SOGI サポートセンター
TEL:042-481-0526

京王線仙川駅徒歩1分の歯科医院
木村デンタルオフィス仙川
歯科、小児歯科、矯正歯科、歯科口腔外科、歯周病治療
インプラント、審美歯科、ホワイトニング

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~20:00	●	●	●	●	●	▲	●

☎03-5384-6500 ▲土曜15~19時
◆日曜14~17時
http://www.kimuradent.com/ 土日診療
調布市仙川町1-27-25 仙川デルタスタジオ1F