

ラッキー

# 楽亀クラブ宇部

令和元年度下期(10月1日現在)

単位クラブ数 86 クラブ  
 会員数 2,749 人  
 (男性 1,036 人)  
 (女性 1,713 人)

■発行 宇部市老人クラブ連合会 宇部市琴芝町2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5F ☎0836-22-4380 ■責任者 佐々木 太一



**謹賀新年**

今年が皆様にとつて  
 幸多き年でありませう  
 お祈り申し上げます

活性化3ヶ年実行計画遂行  
 は単位クラブの活性化を最重要  
 課題として進めています  
 遂行に向けて、みんなが考え、  
 話し合っって明るく楽しく豊かに  
 活力あるクラブにしようでは  
 ありませんか  
 (関連記事 2面に掲載)

令和二年元旦

宇部市老人クラブ連合会  
 「楽亀クラブ宇部」  
 会長 佐々木 太一

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 3 HEALTHY PEOPLE 11 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY SDGs 未来都市 宇部

**健康長寿のまち うべ**  
 子どもから高齢者まで安心して心豊かに  
 幸せに暮らせるまちを目指して

**スマートウェルネスシティ (SWC) の推進**

健康づくり、介護予防、生活習慣病の改善・重症化予防

- ・はつらつ健康ポイント
- ・あなたにぴったりの個別運動プログラム

**地域共生社会の推進**

断らない相談支援

- ・福祉なんでも相談窓口
- ・つながりや参加の支援
- ・ご近所ふれあいサロン

市制施行100周年と、その先の「希望あふれる未来」をつなぐため、皆様には、引き続きまちづくりの担い手として、お力添えをいただきますよう、本年もよろしくお願いたします。

令和2年 元旦 宇部市長 久保田 后子



私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

<p>医療法人 太白会 <b>シーサイド病院</b> 和顔、愛語を実践します 宇部市大字東岐波 字丸尾4322-1 ☎(0836)58-5360</p>	<p><b>ひがしきわ整形外科クリニック</b> 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後2:30~6:00 宇部市大字東岐波 大津出5610-7 ☎(0836)59-1717</p>	<p>サービス付き高齢者向け住宅 <b>Enjyu エンジュ</b> 宇部市大字西岐波 字吉田原732-1 ☎(0836)54-1070</p>	<p><b>宇部中央自動車学校</b> ☎(0836)31-1717 FAX31-1718 宇部市西琴芝1丁目8番31号 教習科目 普通免許、大型自動二輪免許 普通自動二輪免許 講習項目 高齢者講習、初心運転者講習 原付講習、企業講習 お気軽にお問い合わせください 感謝 リニューアル10周年</p>	<p>社会福祉法人 <b>アスワン山荘</b> 宇部市二俣瀬木田 丸山ダム湖畔 ☎(0836)62-1010(代) ●特別養護老人ホーム ●居宅介護支援事業所 ●軽費老人ホーム ●生活支援ハウス ●デイサービスセンター ●認可保育所 ●小規模保育事業所 ●小規模多機能ホーム ●定期巡回・随時対応型事業所 ●地域包括支援センター</p>	<p>医療法人 仁心会 理事長 南園 忠 <b>南園クリニック</b> 昭和町1-2-15 ☎22-3434 ●脳神経外科 ●内科 ●循環器内科 ●腎臓内科(人工透析・夜間透析(月・水・金)) <b>宇部仁心会病院</b> 寿町3-2-26 ☎31-3337 ●心臓血管内科 ●循環器内科 ●一般内科 ●腎臓内科(人工透析)</p> <p>医療法人社団 清富会 理事長 南園 忠 <b>サンポプラ病院</b> 明治町1-7-7 ☎21-2864 ●腎臓内科(人工透析・腹膜透析) ●内科・循環器内科</p>
--	---	--	--	--	---

内科・在宅医療 **波乗りクリニック**  
Naminori Clinic  
診療時間 月火水木金土  
午前9:00~12:00  
午後13:00~16:30  
午後16:30~18:30  
▲訪問診療 ※土曜午後は13:30~17:00  
休診日 日曜・祝日  
宇部市大字東岐波字丸尾4327-8  
TEL(0836)59-1173 FAX39-7689

**在宅介護支援センター**  
社会福祉法人 **むべの里**  
365日相談応じます  
宇部市大字東須恵字大浴320-1  
☎(0836)43-1944

**地域で! 笑顔! 老人クラブ会員募集**

○お問い合わせはこちら **宇部市老人クラブ連合会** ☎(0836)22-4380  
宇部市琴芝町2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター5F

### 老人クラブが目指すもの

(基本理念)

#### 生きがいづくり

高齢期の充実  
趣味・文化  
レクリエーション

#### 健康づくり

健康寿命を延ばす  
健康学習・運動  
体力測定

#### 仲間づくり

同世代の連携  
支え合い  
例会・声掛け  
友愛・親睦

#### 地域づくり

社会貢献  
環境美化・リサイクル  
ボランティア  
世代交流

アンケート集計後、役員研修会・実行委員会で三ヶ年計画作成と手順を踏み、九月八日の理事会で承認されました。  
目標として活性化計画の具体的実行は単位クラブ・校区老連・執行部各々実行できることから改革してまいります。全体のコントロールは実行委員会と執行部が行い、単位クラブが楽しく活動できるよう行政や関係機関の支援を得てサポートしてまいります。市老連はワンチームです。会員全員積極的参加で実行してまいります。

活性化実行委員会

## 活性化三ヶ年実行計画

単位クラブの活性化最重要課題

- ①市老連の役割の見直し・改革
- ②健康づくり活動をはじめとする各種事業の見直し・改善
- ③若手会員増員と若手リーダーの養成
- ④新クラブ設立と退会・休会クラブの復活

### 県知事表彰

船木校区「伝統・復活」健康民謡教室が、県が進める『生涯現役社会づくり』の模範として「やまぐち生涯現役社会づくり章」を県知事より表彰されました。



### パソコン教室開催

リーダー研修の一環として企画した、待望の第1回目の講座が11月15日(金)から開始しました。定員12名、月2回(合計10回)のカリキュラムで3月修了です。(来年度以降も継続予定講座)

### 山口県老人クラブ連合会 会長表彰

10月24日(休)、第69回山口県総合社会福祉大会が光市民ホールで開催され、長年老人クラブ活動に従事された宇部市老連会員が表彰されました。

- ★特別功労者 ※敬称略  
宮田 洋子(船木校区)
- ★一般功労者  
猪俣 敏弘(西宇部校区) 藤井美保子(厚東校区)  
今村チトセ(船木校区) 藤田 元子(船木校区)  
奥西 昭(西岐波校区) 邑川 忠孝(船木校区)  
河内 栄(川上校区) 安田 榮子(恩田校区)  
坂上 正和(厚東校区) 山崎 善正(新川校区)  
花田 薫(鶴の島校区)

### 秋の叙勲受章

船木校区の三浦孝行さんが消防功労で「瑞宝単光章」を受章されました。



### 全国老人クラブ連合会 会長表彰

11月26日(火)、27日(水)、さいたま市において第48回全国老人クラブ大会が開催されました。地域で先進的で多様な取り組みを行って、他の模範となる個人または単位クラブが表彰されています。今回、宇部市老連では個人と単位クラブが表彰されました。

- ★育成功労表彰(個人の部) ※敬称略  
原 和男(前宇部市老人クラブ連合会会長)
- ★優良郡市区町村  
老人クラブ連合会表彰  
(単位クラブの部)  
川上校区  
北迫新町やすらぎ会



### 全国一斉社会奉仕活動

実施日: 9月20日(金)  
実施クラブ数: 72クラブ  
参加会員数: 742名  
会員以外参加数: 73名



恩田校区



小羽山校区



上宇部校区

### 門松巡り

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

建築設計・土木建築工事・水門・クレーンから  
化学機械・フッ素樹脂加工・住宅用基礎鉄筋  
電気・情報制御システムまで

「技術と信用」  
SHINKO 新光産業株式会社

機械事業部 建設事業部  
鉄構事業部 EICソリューション部

本社/宇部市厚南中央2-1-14  
営業所/東京・沖縄  
TEL(0836)45-1111

“末永く温かい心のごもったお付き合いを大切にしたいと思います”

一般住宅新築(リフォーム)  
PCコンクリートアパート施工  
(宅地造成)

(有)アーキテック工洋  
宇部市大字東岐波1196-263  
TEL(0836)58-6259  
Web アーキテック工洋 検索

西日本一のギフト専門店

進物の大進 宇部店

宇部市島1丁目1番6号  
TEL(0836)29-4111  
FAX(0836)29-4100

森のリゾートホテルで楽しいひと時、美味しいひと時を

ココロランド  
COCOLAND  
SPORTS & RESORT

ご宿泊・お食事・ご宴会承ります。  
お気軽にお問合せ下さいませ。

宇部市(ときわ湖)上宇部75  
☎(0836)33-6116 FAX22-3908  
URL http://www.cocoland.co.jp

遺言や大切な契約を  
公正証書が守ります。

宇部公証役場

公証人 三宅 泰治  
宇部市寿町3丁目8-21

相談は無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(0836)34-2686  
FAX(0836)34-2823

♪ ドレミは世界共通 ♪

「ドレミファソラシド」は万国共通で、音楽が世界の共通語とも言われている訳でもあります。これを最初に考えた人はグイド・ダレッツォであったと伝えられています。彼は非常にアイデアマンで、音符の高低を表すために横の線を引いたこと、つまり楽譜の譜線を考案した人でもあるのです。

遺言書を  
書きませんか?  
ヤマノ事務所

行政書士 ファイナンシャルプランナー  
相続コンサルタント 山野 和民  
宇部市西小串2-3-8(山大病院の近く)  
TEL・FAX(0836)77-9094

Akasaka  
タイヤ・オイル交換・バッテリー

カーショップ・レッド

カーショップ・レッド/宇部市浜町2丁目1-41  
TEL(0836)33-7121(代) FAX33-5067  
本社/宇部市寿町3丁目3-9  
TEL(0836)21-7151(代) FAX22-1588

総合ビル管理・警備保障  
貯水槽清掃・害虫防除・廃棄物収集  
山口県知事登録業者

株式会社 白清社  
フレンズ21

代表取締役 乾 敏明  
本社 宇部市大字東岐波字大石1697番  
☎(0836)58-6111  
FAX(0836)58-6123



### 令和元年度 役員研修会

8月22日(休)宇部市総合福祉会館において、市老連執行部、各専門部長、各校区役員他54名の参加のもと「活性化実行3ヶ年計画」を課題に役員研修会が開かれました。

前もって行った、会員のアンケート調査結果をまとめた「健康づくり」「介護予防」「若手リーダー養成」の問題点を課題別に3グループに別れ、参加者全員で討議し、中身の濃い解決策等を発表し、10月より各担当副会長を中心に会員増強を目指し、計画に沿って結果を出すような活動を始める予定に決まりました。



### 中国・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会

於 高知県高知市

令和元年七月四日(木)〜五日(金)、中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が高知市であり、恵本副会長、三保谷広報部長が参加しました。

大会は第一日目に「5か

年の会員増強運動と今後の方向」についての基調報告と、「会員増強の推進」「地域の支え合い活動推進」の6例と、二日目に「健康づくり・介護予防活動の推進」の3例の事例発表があり、最後に総括がありました。参加して感じたことは、どこも同じ悩みを抱えている



ることが感じられた。魅力ある老人クラブを運営するのは永遠の課題か? 若い人の考えを導入し強いリーダーシップが発揮できる環境づくりが急務であると述べられました。

### 市老連 女性部・はつらつクローバー21部

### 合同交流 研修会

「百聞は一見に如かず」というわけで、令和元年七月十九日(金)六十八名が参加し太宰府市に行ってきました。

元号の「令和」の典故となった文言の由来等、ボランティアガイドさんの丁寧な説明で納得しました。

研修の旅は、大宰府政庁跡・坂本八幡宮(旅人邸跡)、楽しい昼食、太宰府天満宮参拝、九州国立博物館と続き収穫いっぱいでの研修旅行でした。



### 市老連親睦旅行

九月十七日(火)十八日(水)両日に市老連親睦旅行で広島方面へ行きました。

一日目は化粧筆等で有名な熊野筆製造工場、続いて東広島市の賀茂鶴酒造を見学し、きき酒でのほろ酔い気分のまま、瀬戸内の小島(大崎上島)で雄大な瀬戸内海を見下ろす露天風呂を楽しみ、夕食時はたかさんの海の幸をたしなみました。

二日目は隣の大崎下島に渡り、島から島への橋渡りでの「とびしま海道」を走破し最後の島(下蒲刈島)での朝鮮通信使の歴史が展示されている松濤園をめぐり、帰途につきました。



私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**R** ホームナース立花株式会社  
訪問看護ステーション  
訪問リハビリテーション  
デイサービスセンター立花  
宿泊サービス  
〒755-0806 宇部市浜田3丁目24-1

有料老人ホーム デイサービス  
**宅老所 喜笑苑**  
**宅老所 ほほ笑み**  
株式会社 アルケア  
宇部市大字西岐波805番地  
☎(0836) 38-6603(代)

ぴっころ  
まごころを込めて  
支援を行います  
サポートセンターぴっころ  
宇部市大字善和字下中屋敷573-1  
TEL(0836) 62-5707

社会福祉法人 光栄会  
特別養護老人ホーム  
**日の山園**  
宇部市大字東岐波字道田223番地  
TEL(0836) 58-2202  
FAX(0836) 58-5949

学校法人 流川学園  
**原中央幼稚園**  
宇部市大字妻崎開作1119-2  
☎(0836) 41-1611  
FAX(0836) 43-0777

**O or X**  
**自転車の交通ルール**  
●並んで走るのは?  
並進可の標識のある道路では、2台まで並進できますが、それ以外の並列進行は禁止となっています。

ケアマネセンター **春**  
☎(0836) 43-6270  
ヘルパーステーション **りんご**  
☎(0836) 43-6226  
株式会社 姫先介護事業所  
宇部市開四丁目9-7

合同会社 **ひだまりねっと**  
(居宅介護支援事業所)  
ひだまりの花  
(通所介護事業所)  
ひだまりの丘  
(有料老人ホーム)  
少人数の施設です。だからこそ  
優しく・丁寧な介護を目指しています  
宇部市ひらさ台2丁目25-8  
☎(0836) 35-2141

**結婚記念日の呼び方**

1周年	紙婚式	35周年	珊瑚婚式
5周年	木婚式	40周年	ルビー婚式
10周年	アルミ婚式、錫婚式	45周年	サファイア婚式
15周年	水晶婚式	50周年	金婚式
20周年	磁器婚式、陶器婚式	55周年	エメラルド婚式
25周年	銀婚式	60周年	ダイヤモンド婚式
30周年	真珠婚式	70周年	プラチナ婚式

※呼び方には諸説あります。

琴芝・野中野の花会「民踊」



恩田・則貞寿会「民踊」



上宇部・明朗会「民踊」



上宇部・明朗会「フラダンス」



小羽山・親寿会カラオケ教室「コーラス」



新川・いそじ会「民舞」



鶴の島・健康教室「民踊」



楽亀クラブ宇部健康教室「ジャズダンス」



東岐波・東岐波寿会「民踊」



# 市老連 演芸大会

10月23日(水)、宇部市文化会館にて14校区から16チーム約350名の出演者・観客者の参加で演芸大会が行われました。華やかな衣装に包まれて、各校区の応援の中、民踊・フラダンス・剣舞・マジックなど多彩な才能を發揮され楽しい一日を過ごしました。出演者・サポートの皆さん一日お疲れさまでした。来年もまたお会いするのを楽しみにしております。

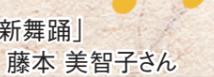
西岐波・寿会  
山本 よし子さん「剣踊」



東岐波・東岐波寿会  
松永 ヒトミさん「民踊」



川上・やすらぎ会  
村田 勝恵さん「カラオケ」



西岐波・寿会「新舞踊」  
原田 孝子さん



藤本 美智子さん



川上・亀齢会  
松川 和加司さん「カラオケ」



鶴の島・むつみ会  
長谷川 康枝さん「カラオケ」

川上・やすらぎ会  
富田 静子さん「カラオケ」



執行部「マジック」



新川・いそじ会  
西條 妙子さん「カラオケ」



原・健康教室「フォークダンス」



原・恵比須会「フラダンス」



西宇部・亀齢大和クラブ、神原・長寿会「民踊」



常盤・健康教室「レクダンス」



常盤「民踊」



船木・「伝統・復活」健康民踊教室「民踊」



船木・「伝統・復活」健康民踊教室「民踊」

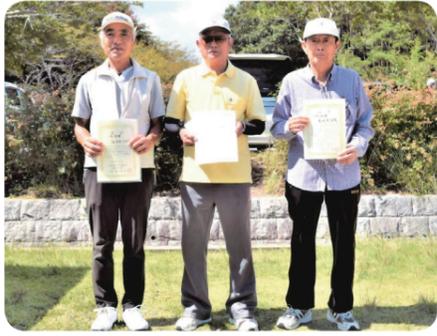


厚東・厚東民舞会「民踊」



厚東・河崎 純一さん「カラオケ」  
西川 美和さん「カラオケ(踊り)」





1組	
優勝	波多野文男(西岐波)
準優勝	花盛 昭(常盤)
三位	三戸 浩造(東岐波)

2組	
優勝	柳井 清一(琴芝)
準優勝	新宅 圭男(琴芝)
三位	関谷 利彦(厚東)

3組	
優勝	重村 晃司(西岐波)
準優勝	中磯ミツエ(原)
三位	井関 良次(東岐波)



# 市老連会長杯 グラウンド・ゴルフ大会



9月24日(火)、常盤公園スポーツ公園広場においてグラウンド・ゴルフ大会が開催され、13校区・116名が参加しました。会長あいさつ、ルール説明後、No.1・No.3・No.4の3コース各ホールー齊にスタートしました。

OBでがっかり、ホールインワンで大喜びと熱戦が行われました。

今年は厚東校区の関谷利彦さんが、1コースに3回のホールインワンを決めるというダイヤモンド賞を出しました。



# 第48回宇部市 シニアスポーツ大会



10月11日(金)、西部体育館にて14校区・560名の会員および、一般の方々の参加で宇部市シニアスポーツ大会が行われました。

佐々木会長、久保田市長ほか来賓のあいさつの後、まずは全員による「宇部弁山口げんき体操1番」で体をほぐし、各校区より選りすぐられた会員が、校区応援に支えられ「国旗入場」「ボールリレー」「玉入れ」昼休みの「宇部南蛮音頭踊り」、午後より「輪投げ」「ホールインワン」の各競技を競い合い、最後にオープン競技の「カローリング」を楽しみました。

競技結果は熱戦の末、川上校区が初優勝に輝きました。2位厚東校区、3位神原校区でした。



七月十日(水)、宇部多世代ふれあいセンター一階において、囲碁十九名・将棋九名(A級五名・B級四名)で頂点を目指し、市老連名人戦が行われました。



囲碁	
優勝	高木 芳隆
準優勝	村谷 宏
三位	正木 茂

将棋	
A級優勝	三隅 浩
B級優勝	西村 豊彦

# 第八十三回 市老連会長杯 囲碁・将棋大会



# 第68回宇部まつり参加

十一月三日(日)に開催された「宇部まつり」に、例年行っている「宇部南蛮音頭」をもって、市老連総勢一・二名で参加しました。  
はつらつクローバー21部、山縣正さんの「宇部市老連旗」先導に、赤色ハッピーの執行部、続いて、黄色ハッピーで揃えた会員の総踊りで、市老連の意気込みを会場の常盤通りに来られている市民の皆さんに発揮しました。  
会員の皆さんお疲れさまでした。

東岐波校区

◆東岐波寿会連合会主催のバス旅行……

6月12日(水)に行いました。バス2台83名の参加、国東半島を訪問しました。

国東半島の九州の小京都・杵築ふらり散策、中野酒造で試飲、たちうおランチを美味しくいただきおおいに笑い、語り、楽しい一日をすごしました。



◆花壇の草取り……

7月25日(木)晴れ、国道190号線花壇の草取りを実施しました。

大変暑い日ではありましたが、29名の参加があり、8時より1時間汗を流しました。ご苦労さまでした。

◆「喜和教養学級」生きがいセミナー……

毎月1回の高齢者生きがいセミナーを行っています。今回は落語と映像で綴る昭和の流行歌とハーモニカ演奏の紹介をします。

落語は笑いを呼び、長寿と認知症予防にきくとおわれ、当日皆さん大声を出して笑い、効果がありました。流行歌は昔懐かしいりんごの唄、帰る船、啼くな小鳩よほか8曲。楽しく声をだし、懐かしい昭和の流行歌でした。



常盤校区

◆ふるさと資料館……

地域づくり団体、わくわく常盤と老人クラブ連合会、常盤小学校児童たちの協力で、昭和レトロの手作り資料館をオープンしました。



地域とともにある学校づくりを目指し、子どもたちの豊かな成長を支える施設として活用します。



◆健康麻雀教室……

高齢者の老化防止のための教室を毎週金曜日にふれあいセンターで開催しております。80歳以上の人も数人入会し、コーヒータイムを楽しみながら脳トレに励んでいます。



鴉の島校区

◆鴉の島連合むつみ会成人講座……

10月16日(水)、ふれあいセンターにて「遺産相続」を演題として市内の弁護士を講師に迎え、成人講座を開催しました。①相続の基礎知識、②相続の問題、③よい終活について講義を受けました。

相続人の中でトラブルが発生し、争族とも言われたりします。被相続人が生前に相続人に対して財産の思い出をよく話し、相続人に理解させておくことが大切だということでした。

出席者も相続について理解を深め、有意義な成人講座でした。



校区だより ~地域で活躍する楽亀クラブ宇部の仲間たち~

琴芝校区

◆常盤公園ぼたん苑周辺清掃……

7月17日(水)10時、琴芝ふれあいセンターに集合した30名が参加して恒例の常盤公園のぼたん苑周辺の清掃作業を実施しました。



◆コミュニティそうめん流し……

7月27日(日)10時15分より琴芝ふれあいセンターにおいて恒例の「そうめん流し」が開催されました。老人クラブの役割はそうめん流しの本体の組み立て、清掃等と子供たちの参加者多数のため交代制で行い、待ち時間にピンボールや輪投げを楽しんでもらうための設置や見守りを担当しました。



恩田校区

◆夏祭り……



8月3日(日)、恩田小学校校庭で、老人クラブ・自治会が中心となって夏祭りが開催されました。

小学生からおじいちゃん・おばあちゃんまで、また里帰りの皆さんも参加して、見よう見まねで踊りを楽しみ有意義な時間を過ごしました。



◆親睦旅行……

9月20日(金)晴れの朝、北浦方面に向かって宇部を出発。

秋の味を求め豊北町で梨狩りを行い、取りたての味を楽しみました。その後角島大橋を巡り、西長門で昼食をとり、元乃隅神社に参り、その後楽しい思いを胸に帰宅しました。



川上校区

◆ひらき台文化作品展……

7月27日(日)、28日(日)、集会所にて亀齢会、子供会および自治会有志による作品展を開催しました。

絵画、習字、木彫り、折り紙、アートフラワー、つるし雛、編み物等力作が出展されました。会場では折り紙、手芸などの実演で皆さんが楽しみました。



◆やすらぎ会・子ども会交流会……

子供会との初めてのコラボ行事を行いました。工作指導で子供会役員と事前勉強会を行い、夏休みのひと時を楽しく過ごしました。

子供たちは工作作りの後、グラウンドゴルフ体験やゲームに遊び、会員は子供たちから元気をもらい楽しいひと時でした。



私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ときわクリニック 院長 若松隆史 診療科目 外科・内科・整形外科・胃腸科 呼吸器科・リハビリテーション科

医療法人社団 ひらた内科クリニック 呼吸器科・アレルギー科・リウマチ科・内科

医療法人社団 矢野外科医院 診療時間 月火水木金土日祝

有好内科クリニック 診療時間 月火水木金土

内科 生協上宇部クリニック 受付時間 月火水木金土日祝

くろいし眼科 永谷建・石橋真吾 診療時間 月火水木金土日祝

医療法人社団 はしもと産婦人科医院 診療時間 月火水木金土日祝

すが眼科 診療時間 月火水木金土日祝

まつなが整形外科クリニック 院長 医学博士 松永経光

どちらの処方箋も受付ます あおば薬局

原校区

◆まちの縁側をつくろう！

今年度コミュニティ推進協議会が中心となり、健康チェックコーナーフリーミーティングルーム(COM-CAFE)がオープンしました。自分の体や地域の情報を知るために重要な拠点となっております。



このたび原老人クラブの健康教室で利用説明会を開きました。

◆ペタンク大会

ペタンクは簡単に言うと、目標球(ピュット)にプール(重いボール)を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うものです。原老人クラブ・自治会老人会のお年寄りと思う人が集まりペタンク大会を行いました。珍プレーで爆笑! 作戦もまちまちで盛り上がりました。



西宇部校区

◆3校区親睦ゴルフ大会開催

11月11日(月)、山陽グリーンゴルフコースにおいて26名参加で行いました。夜は厚南市民センターで、今後のシニア活動についての課題を検討し、その後懇親会で大いに親睦を深め、楽しく有意義な1日でした。



藤山校区

◆奉仕活動

10月6日(日)晴天の中空き缶収集に参加しました。作業では3000歩近く歩き、健康ウォーキングを兼ね、心地よい汗をかきました。



◆ふる里まつり

10月13日(日)に藤山校区ふる里まつりが行われました。老人クラブは展示部門と子供広場(輪投げ・ダーツ)を担当し、子供たちの競技している姿に癒やされ、疲れも半減しました。老人クラブ出演演目のシニアダンス「南国土佐を後にして」「ニューお富さん」の2曲を楽しくリズムに乗って披露しました。



小野校区

◆親睦旅行

田植えが終わった時期に、男女合わせて43名の参加で、泥落とし旅行として県北道の駅(長門峡・阿武町・センザキッチン)巡りを行い楽しい一日を過ごしました。



◆全国一斉社会奉仕の日

9月20日(金)、上小野の忠魂碑周りの草刈り清掃を男女16名の参加で行いました。



新川校区

◆認知症講座!(健康・教養学級)

9月20日(金)、山口大学医学部の長谷先生をお招きして「認知症への対応と予防」と題して健康学級を開催しました。認知症の予防と早期発見と悪化を防ぐためには運動と食事、そして交流の機会を作り孤独にさせないように話しかけ、不安な気持ちに陥らないようにすることが大切と学びました。行事に参加して認知症予防に努めましょう!



◆文化祭での餅つき



新川校区コミュニティが行う秋祭り文化祭が10月19日(土)10月20日(日)に行われました。参加する団体はいそじ会、女性の会、防犯、環境、交通、文教体育、自主防災、社協および保育園、小学校、中学校、警察署など校区コミュニティ総力を挙げて行う一大イベントです。

餅つきは午前、午後の2回行われ合計90kgのお餅をまき、幼稚園児から、学童、老人層まで大歓声でお餅を拾い大人気となっています。

餅まきは午前、午後の2回行われ合計90kgのお餅をまき、幼稚園児から、学童、老人層まで大歓声でお餅を拾い大人気となっています。新川連合いそじ会はこのようにコミュニティの重要な役割を担っています。



小羽山校区

◆健康講座 ~健康づくりin小羽山

8月9日(金)にふれあいセンターで32名の出席で開催されました。

講師は、地域担当の伊藤志奈子保健師。小羽山住民の生活習慣を調査し、データ収集。今回は、そのデータに基づいての講座でした。

日常生活の中で、ちょっとした習慣を改めることにより、ガンや高血圧、糖尿病等の生活習慣病が防げることを、楽しく分かりやすく学びました。



◆親寿会親睦旅行

6月30日(日)毎年恒例の日帰り旅行を、杵築市へ63名の参加で行いました。

江戸時代の風情が漂う城下町を散策した後、名物の「太刀魚づくし」の昼食を美味しくいただきました。

午後、文殊の知恵で有名な文殊仙寺の迫力を感じ、富来神社の財運アップをもらい、帰途では車中ゲームを楽しみ家路につきました。



◆小羽山夏祭り南蛮音頭参加



新しくできた踊りの振り付けのマニュアルに基づき、懸命に練習を重ね、小羽山小学校の児童たちと参加しました。

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for dental clinics: にし歯科医院, 村田デンタルクリニック, AIOI DENTAL CLINIC, 山口大工学部正門前ときわ台歯科, しんたく歯科医院. Includes contact info and schedules.

Advertisement for eye care: 涙がもたらす健康効果. Includes text about stress relief and eye health with illustrations.

**文芸コーナー**

《俳句》  
新川いそじ会  
万緑や水宙をとぶ竜の口  
新涼や一湾渡る風さだか  
ジャズピアノ流れるカフェ酔芙蓉  
風が風呼びて尾をふる猫じやらし  
一人には広き厨や秋刀魚焼く

三枝子  
千代  
ひさこ  
やすこ  
菁枝  
《川柳》  
東岐波寿会  
大雨や蟬コンサート早じまい  
秋に入る犬の寝言を聞く夜かな  
米寿ですまだこれからとゆう元気  
生き甲斐は下手な川柳五七五  
素晴らしい老人パワー市老連

小春  
ふじ  
平田 実男



**文化作品展と友愛バザー**

11月22日(金)23日(土)の両日、多世代ふれあいセンター1階ロビーで各校区腕自慢の皆さんの作品による文化作品展と女性部主催の友愛バザーが開催されました。昨年同様600点の出品があり、会員のレベルの高さ、関心の高さが示されました。友愛バザーにもたくさんの市民の方が訪れ、収益金の一部は宇部日報社の「台風19号災害義援金」に寄付しました。



**この言葉は詐欺!!**

- 未払い金がある
- 名義を貸して欲しい
- 個人情報が出てくる
- 裁判になる、差し押さえられる
- 供託金・保釈保証金を支払え
- お金は後で戻ってくる
- 誰にも言っちゃいけない

言われていませんか?  
だから・・・「お金を送れ」

**詐欺の手口です!!**

詐欺被害に陥る事象の概要

「送られていきませんか?」

消費者生活センター

**交通事故防止!**

事故を知って!

65歳以上の高齢者

1 交差点等での出会い頭事故  
2 交差点等での右折事故  
3 歩行中の事故

**70歳以上のドライバーのみなさんへ**

山口県 山口市 太郎

山口県総合交通センター (083) 973-2900

山口県警察



**ご協賛頂きました皆様へ**

楽亀クラブ宇部第79号に広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後も充実した紙面づくりに一層努めて参りますので、何卒末永きご厚誼・ご支援をお願い申し上げます。

宇部市老人クラブ連合会 編集協力・(株)博報社

**編集後記**

今回の会報の主テーマは、より多くの会員の皆さんが参加する広報紙作ります。本七十九号では紙面の割り当てに、各校区活動報告の「校区だより」を二面全面に、演芸大会欄では、出演者全員を、また、今回はじめて「文芸欄」を設け、俳句と川柳を掲載しました。今後、さらに希望者の短歌、随筆、旅行記、写真などを掲載し、地区における古くから受け継がれている伝統行事や珍しい催しものあれば、どんどん取り入れていく予定です。

(広報部一同)

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動を応援しています

宗教法人 **幸福の科学** 宇部支部

宇部市西琴芝1-1-31

☎(0836)37-1177  
FAX(0836)35-1077

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

**ひうら整形外科クリニック**

診療時間 月火水木金土  
午前 8:30~12:00  
午後 2:30~6:00

休診日:日曜・祝日・お盆・年末年始・第3金曜午後

宇部市大字妻崎開作109  
☎(0836)43-6611

**あさひ** デイサービスセンター則貞

宇部市則貞3丁目10番41号  
TEL(0836)38-3545

外科・内科 リハビリテーション科

**しながわクリニック**

診療時間 月火水木金土日祝  
AM 8:30~12:00  
PM 2:00~6:30

▲土曜日の午後はPM5:00まで

宇部市東琴芝1丁目5-14  
☎(0836)35-3200  
http://shinagawaclinic.jp/

Kanazawa Mamoru Clinic **金沢守クリニック**

診療科目 内科・リウマチ科・外科

診療時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:30  
14:00~18:00

休診日:木・土曜午後、日曜、祝日

東岐波5689-4(東岐波中学校前バス停よりすぐ)  
TEL(0836)58-3366 FAX58-3330  
http://kanazawamamoru-clinic.jp

わたしたちは **老人クラブの活動を応援しています!!**

**かわかみ** 整形外科・小児科 クリニック

Kawakami Clinic

宇部市野原1丁目5-5  
TEL0836-37-3700

平日夜9時まで土・日曜診療中

医療 恵裕会 **ほかお歯科クリニック**

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

宇部市西岐波沢3623-2  
☎(0836)52-4618  
☎0120-846-184

◆往診しています◆

医療法人社団 **東整形外科**

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

宇部市恩田町2-8-8 ☎(0836)32-0085

診療時間 月火水木金土  
AM 9:00~12:00  
PM 1:30~18:00

休診日 日曜・祝日・お盆・年末年始