

# 宇部市老人クラブ連合会

## 令和5年 新春号

令和4年度下期  
(令和4年10月1日現在)

単位クラブ数 90クラブ  
会員数 2,367人  
(男性 911人)  
(女性 1,456人)



宇部市老人クラブ  
連合会ホームページ  
QRコード

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 恵本 元



厚東地区




西宇部地区



船木地区

### 門松巡り2023

各地区ふれあいセンター前に設置された門松です。17地区より毎年3地区の門松を順次紹介しています。



宇部市老人クラブ連合会  
会長 恵本 元

令和5年 元旦

元氣いっぱい いきいきと  
充実の年でありますように

宇部市老人クラブ連合会  
は本年六十周年を迎える節  
目の年となります。  
新型コロナウイルスに打ち勝ち  
シニアパワー全開で

新年あけまして  
おめでとうございます



宇部市長  
篠崎 圭二

令和5年元旦

皆様には、今後とも健康に留意  
され、これまで培ってこられた豊富  
な御経験により本市のまちづくり  
にお力添えをいただきますよう  
お願い申し上げます。

本市では、年代を問わず誰もが  
笑顔で元気に自分らしく暮らせる  
まちを目指し、健康寿命の延伸や  
社会参加の促進を図る取組など  
福祉の充実に取り組んでいる  
ところです。

謹んで新年のお慶びを  
申し上げます


誰かが創る宇部じゃなく、みんなて創る宇部に

## 新春のごあいさつ



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

あけましておめでとうございます!



社会福祉法人  
むべの里光栄

☎(0836)45-1100

医療法人 仁心会 理事長 南園 忠

南園クリニック 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))

宇部仁心会病院 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)

医療法人社団 清富会 理事長 南園 忠

サンポプラ病院 明治町1-7-7 ☎21-2864  
●腎臓内科(人工透析) ●内科 ●循環器内科 ●消化器内科

在宅医療・内科・心療内科

波乗りクリニック 院長 小早川 節

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |
| 13:30~17:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ |

※心療内科は要予約。(休診日)  
木曜日・日曜日・祝日

詳しくは、ホームページをご覧ください。<https://naminori.clinic/>

波乗りクリニック公式 検索

☎0836-59-1173  
山口県宇部市大字東岐波字丸尾4327番8

うさぎ 兎 (動物のことわざ)

- ・二兎追う者は一兎をも得ず
- ・兎を見て犬を放つ
- ・株を守りて兎を待つ

兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

Seaside Hospital

医療法人 太白会  
シーサイド病院

和顔、愛語を实践します

宇部市大字東岐波  
字丸尾4322-1  
☎(0836)58-5360

ひがしきわ整形外科  
クリニック

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:30~6:00  | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ |

宇部市大字東岐波  
大津出5610-7  
☎(0836)59-1717

サービス付き高齢者向け住宅  
エンジュ Enjyu

宇部市大字西岐波  
字吉田原732-1  
☎(0836)54-1070

# 新春のごあいさつ

謹んで初春のお慶びを  
申し上げます

宇部市医師会  
会長 西村 滋生

平素より宇部市医師会の活動に対し深いご理解と温かいご支援を賜り心より厚くお礼申し上げます。

おかげさまで当医師会も昨年1月に100周年を迎え、新たな気持ちで101年目を迎えました。

「人生100年時代」皆様がますます健康で充実した生活を送れるように医師会として力を尽くしてまいります。



令和5年 元旦

明けまして  
おめでとございます

宇部市歯科医師会  
会長 真宅 正昭

人生100年時代と言われますが、これからは健康寿命をいかに長く保つかが重要になって来ます。

のみ込みにくい、むせやすい、しゃべりにくい、噛みにくいなどのお口の周りの筋肉の衰えは、足腰等の全身の筋肉の衰えに先立って現れます。

お口の周りの衰えを感じたら、お口の体操を始めると同時にウォーキング等の全身運動も一緒にすると効果的です。



## コロナに打ち勝つ口腔ケア

いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすことができること

生涯を通じて食べることや会話をすることを楽しむ

日常的に自ら口腔ケアに取り組む

かかりつけ歯科医で定期的に保健指導や歯科健診、予防処置を受ける



この冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも気をつけなければなりません。どちらも基本的な予防策は変わりません。

### 【ウイルスに負けない生活習慣づくり】

- (1) マスクの着用
- (2) うがい・手洗いの励行
- (3) 「三密」(密接、密集、密閉) 回避
- (4) 睡眠～十分な睡眠による疲労回復
- (5) 食事～腸内環境を整える発酵食品や食物繊維の摂取
- (6) 運動～ウォーキングや筋トレによる適正な体温調整
- (7) 笑顔～笑いによるNK細胞増加

## 宇部市老連 賛助会員の皆さまへ

旧年中は温かいご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。本年も変わらぬご厚誼のほど、何卒よろしくお願いいたします。

宇部市老人クラブ連合会 会長 惠本 元

### ◎東岐波

- (福)アスワン山荘
- (南)大場土木工業
- 金沢 守クリニク
- きわ歯科クリニク
- くまがいの眼科
- 栗栖クリニク
- シーサイド病院
- すみかわ歯科医院
- 波乗りクリニク
- ニシムラ内科
- 富士商(株)セルフ東岐波SS
- ヘアサロンリンク

### ◎常盤

- 尾崎循環器内科
- くろかわクリニク
- シャデイだいしん
- たかい歯科矯正歯科クリニク
- ときわクリニク

### ◎琴芝

- (南)アスウエル

### ◎川上

- 高嶺会
- 西川医院
- キャスト・エム

### ◎藤山

- (株)ウベケン

### ◎原

- アルク厚南店
- 西宝寺

### ◎西宇部

- アルク西宇部店
- イズミゆめタウン宇部店
- 宇部典礼会館
- 宇部西リハビリテーション病院
- きわなみ内科クリニク
- くさの胃腸内科クリニク
- 小林整形外科
- (株)コパン

### ◎三共印刷

- (南)三共印刷
- 浄円寺
- 新光産業(株)
- たはら整形外科
- 廣一興業(株)
- (株)丸喜
- むべの里光栄
- やまもとクリニク
- 奥田 史雄
- 猪俣 貴弘

### ◎小羽山

- おのだ放射線科クリニク
- 久野歯科医院

### ◎新川

- (株)河村福祉サービス
- (株)櫻井葬儀店
- ふくたクリニク
- 河島美代

### ◎鶴の島

- うのしま内科クリニク
- 土屋医院
- 土屋歯科医院

### ◎船木

- (株)オカダ電気
- 船木鉄道(株)
- プラザ歯科医院
- 陽気産業(株)

### ◎執行部

- 宇部市総合福祉会館食堂部
- (株)宇部日報社
- 琴崎八幡宮
- 西部石油(株)
- (株)博報社
- 山口観光交通(株)
- 中野 勝信
- 原 和男
- (校区・五十音順・敬称略)



7月14日(木)、「フオーユー」調理教室で、市老連女性部主催の初めての「料理教室」が参加者23名で開催されました。園田講師の紹介、恵本会長あいさつの後、調理開始です。



### 女性部料理教室を開催

「ウモロコシご飯」「豆乳入りゴマ豆腐」「鯖缶冷汁」「洋風カツレツ(トマトの卵とじ・マッシュポテト添え)」「米粉小倉カステラ」の5品で、講師より各レシピの説明のあと参加者が5班に分かれ調理スタート!

レシピには時短と手間を省く工夫があり、皆さん和気あいあいと楽しく進み、おいしい料理が出来上がりました。ただ残念なのは、コロナ禍のため全員で食事ができなかったことです。

### ラベシニア大学開校!

昨年に続き、第3期ラベシニア大学を開校しました。  
日 時: 令和4年10月27日(木) 13:00より  
場 所: 福祉会館 4階大ホール  
受講生: 40名



#### ◆講座内容

- (1)宇部市老人クラブ連合会の現状
- (2)宇部市高齢社会の現状(宇部市高齢者総合支援課)
- (3)高齢期の食事と水分補給(宇部市社会福祉協議会)へら塩ベジうべ作戦実行

宇部市の高齢者社会の現状と、さらに進む高齢化の問題点、また、高齢者の陥りやすい病気とその食事療法を受講しました。

今後の3回の講座が楽しみです。



晴天の秋晴れのもと、3年ぶりに開催された宇部まつりに、例年通りの南蛮おどりを持って、踊り手・役務者総勢70余名が常盤通りに市老連パワ―を繰り広げ、市民の皆さんに発表することが出来ました。来年も元気に参加します。

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



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

本社 宇部市大字東岐波字大石1697番  
☎(0836)58-6111  
FAX(0836)58-6123



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

## 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 新井 浩司  
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



市老連主催のグラウンドゴルフ大会が、2年ぶりに9月15日(木)秋晴れの下、常盤公園グラウンドゴルフ場・芝1、芝2、芝3の3コースを使用して開催されました。

総勢81名参加で、最高齢参加者で船木の92歳「今村さん」と東岐波の90歳「平田さん」は、他の参加者と「ワイワイ・キャーキャー」の輪の中で、一緒になって元気にプレーを楽しんでいました。

優勝：土居さん、2位：瀬戸さん、3位：中重さん、全員常磐地区所属でかなり練習を積んできたようです。“おめでとうございます”。




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


訪問看護ステーション  **hapi nurse**  
ハピナース・エル

介護する人もされる人もハッピーになれる  
「訪問看護」を目指します

(株)ハピナース・エル 恩田町2丁目18-26  
☎(0836) 32-0468

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)

 **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**  
☎(0836) 39-2858  
**マイホーム立花有料老人ホーム**  
☎(0836) 43-6713  
**立花居宅介護支援事業所**  
☎(0836) 43-6714

令和4年 10/20 **第51回 宇部市シニアスポーツ大会**



10月20日(木)俵田翁記念体育館で、参加者全員の3回以上の予防接種を確認し、来賓に篠崎市長を迎え、「宇部市シニアスポーツ大会(ペタンク大会)」が、各地区より選抜された56チームの参加で開催されました。

まずは4チームごと14ブロックに分かれ、各ブロック総当たり戦で1ブロック1チーム代表を決めました。その後、代表14チームによるトーナメント戦で、ベスト7チームを選出する熱戦が繰り広げられました。皆さんお疲れさまでした。

◆最終結果

小野 A、原りんご、鵜の島 A、小羽山第1親寿会、琴芝 C  
(ベスト7以外のチームは来年に向かって猛練習ですね)



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

**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

**内科** ☆水は19:30まで診療... 往診あり

**生協上宇部クリニック**

| 受付時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／  |
| 14:00~19:00 | ※ | ※ | ☆ | ／ | ※ | ／ | ／  |

※月・火・金は17:00まで受付  
 宇部市海南町2-25  
 ☎(0836)33-3395

医療法人 社団 **はしもと産婦人科医院**

診察時間

| 月             | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|----|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／  |
| 午後 2:00~6:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／  |

宇部市大字東須恵1959-10(黒石)  
 オサンはココ イイオサン  
 TEL(0836)45-0355 FAX45-1103  
<http://www.hashimoto-lc.jp>



11月23日(水)、宇部市文化会館で、来賓に藤崎昌治副市長を迎え、3回以上のワクチン接種を受けた方で、当日は検温・消毒・ソーシャルディスタンスなど遵守するなど、コロナ感染対策を十分に取って、16地区20チームの出演者・応援者他延べ254名の参加者の方々が、日々の練習の集大成を舞台いっばいに繰り広げられ、最後に参加者全員で「長生き音頭」を合唱しました。

また、今回初めての試みとして最後に福引を行い、幸運を引いた人、残念だった人、最後の最後まで盛り上がりを見せていました。

# 令和4年度 市老連 演芸大会



恵本会長挨拶



藤崎副市長挨拶



総合司会  
松戸芳明さん  
大野三千代さん



小羽山 さちの会 銭太鼓「チエコよされ」



小羽山 カラオケ教室 カラオケ「角島大橋」他



東岐波 健康教室 舞踊「お米ありがとう音頭」



新川 新川連合いそじ会 民踊「新川音頭」他



恩田 則貞寿会 レクダンス「坊がつる讃歌」



恩田 則貞寿会 民踊「摂津音頭」



常盤 健康教室  
フォークダンス「若草の髪飾り」



常盤 なごみ会  
民踊「下北小唄」



常盤 なごみ会  
民踊「宇和島さんざ」

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

どちらの処方箋も受付ます  
**あおば薬局**  
宇部市五十目山町15-2  
☎(0836)35-5571  
**上宇部あおば薬局**  
宇部市海南町2-21  
☎(0836)36-7005

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科  
**村田デンタルクリニック**  
MURATA DENTAL CLINIC

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 14:00~19:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | △ | /  |

△13:00~17:00  
宇部市黒石北4-4-35 アバンティイースト1号  
☎・FAX(0836)39-8572

  
**まつなが整形外科クリニック**  
整形外科・リハビリテーション科  
院長 医学博士 松永経光

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 8:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 14:30~18:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / | /  |

宇部市西小串2-6-12  
TEL(0836)29-0008 FAX29-3085  
<http://matsunagaseikei.jp/>



西宇部 大和クラブ 日本民謡「甲州音頭」他



市老連事務局 山崎健康教室 ジャズダンス「春の歌」他



原 典静流吟剣詩舞  
詩舞「九月十三夜陣中の作」



琴芝 野中朗会  
民謡「直実節」



琴芝 野中朗会  
民謡「伊予の花笠」



船木 楠民舞会 民謡「船木小唄」



鶴の島 むつみ会健康教室 民謡「雪街音頭」



船木 楠民舞会  
民謡「出雲崎おけさ」



厚東 厚東民舞クラブ  
舞踊「ひばり音頭」



厚東 厚東民舞クラブ 舞踊「紙の鶴」



西岐波 寿会  
日本新舞踊  
「長良川艶歌」



西岐波 寿会  
日本新舞踊  
「細雪」



福社会館 健康教室  
日本民謡「七夕おどり」



全員で合唱「長生き音頭」



厚東 厚東民舞クラブ  
舞踊



東岐波 健康教室  
舞踊  
「チャンチキおけさ」



原 第一むつみ会  
日舞「凍て鶴」



原 第一ことぶき会  
トークショー  
「綾小路ゆきまる」



川上 やすらぎ会  
カラオケ・日舞  
「十三夜」



市老連 執行部代表  
カラオケ  
「長崎の鐘」他

### 笑うことより効果的!?

# 涙がもたらす健康効果

#### —— ストレス解消 ——

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。



#### —— むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



#### —— 寝つきが良くなる ——

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。



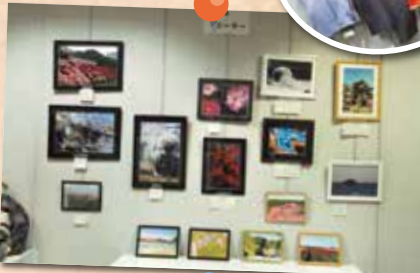
#### —— スッキリする ——

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。





# 文化作品展と友愛バザー



11月10日(木)、11日(金)の2日間、多世代ふれあいセンター1階ホールで文化作品展・友愛バザーが開催されました。

作品展には各地区より約300点の力作が出品されました。会員の皆さんのレベルが毎年上がっているのが感じられる秀作ぞろいでした。

友愛バザーも隣のホールにおいて、女性部の皆さんが各自持ち寄った野菜や日用品が販売され、売上げ金の中から1万円を(株)宇部日報社《愛のポスト》に寄贈しました。



## スローピング運動の効能

スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりとってきます。

基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。





地区だより

恩田地区

令和 4 年度恩田クラブ  
長寿会(敬老会)を開催

恩田クラブの長寿会を、  
9月17日(土)、恩田公会堂に  
おいて14名の参加者で行い  
ました。

平均年齢83歳の敬老会です  
が、思い出話やお互いの  
体などを気遣いながら、お  
いしい食事とビンゴゲーム  
で、楽しいひとときを過ご  
しました。



恩田クラブ 花壇コン  
クールで優秀賞を受賞

会員の国重義信さんを中心  
に暑い夏の日の水やり、  
防虫対策などをし、花を育  
て、今年もきれいな花が咲  
きました。結果優良賞を頂  
くことができました。また  
地区住民の方が「いつもき  
れいに咲いて、いいですね」  
と声を掛けて行かれると励  
みになりました。来春もき  
れいな花を咲かせたいと思  
います。



厚東地区

常盤公園清掃活動

9月21日(水)、恒例の常盤  
公園清掃活動に参加しまし  
た。霜降連合会より29名参  
加しました。

2〜3日前の台風の影響  
で落ち葉が散乱してしま  
が、数時間の清掃活動でき  
れいになりました。



常盤地区

ペタンク大会開催



10月8日(土)、常盤小学  
校体育館において開催され  
ました。

今回は、体育館が広いた  
めか参加者が少なく感じら  
れましたが、開始早々熱気  
のこもった展開となりました。  
体育館の床に微妙なアン  
ジュレーション?があり、狙  
った方向に行かず手前で右  
にそれたり左に曲がったり

常盤地区グラウンド  
ゴルフ同好会

で、皆さんの「あーっ、こ  
っちに曲がったか!!」と  
いう悲鳴が上がっていました。  
2ブロック3チームに分  
かれて対戦し、和気あい  
あいのうちに終了しま  
した。今回は難攻不落な  
『曲がり』の克服が優勝  
の鍵となりそうです。

11月9日(水)午前中、11  
月10日(木)に常盤スポーツ  
広場で開催される大会  
に向けて、会員約25  
名が秋晴れの下、亀  
浦公園グラウンドに  
て練習を行いました。  
われわれの同好会は毎  
回多くの上位入賞者を出し  
ているチームで、練習は和  
やかな中にも熱が入りお互  
い切磋琢磨しています。



ペタンク競技の練習

10月14日(金)、10月度の霜  
降連合会の定例役員会を開  
催。終了後、10月20日(木)に  
市老連ペタンク競技が開催  
されるので、役員一同と霜  
降会会員が参加してペタン  
ク競技の練習を行い、ルー  
ルの再確認をしながら楽し  
いひとときを過ごしまし  
た。



また、常盤スポーツ広場  
と亀浦公園グラウンドで行  
われる大会には毎回出場し  
ています。  
ナイスショット!! よう入  
ったの!! との声が飛び交  
い、グラウンドゴルフを楽  
しんでいます。  
練習は毎週月曜日、火曜  
日、水曜日の午前中、亀浦  
公園グラウンドで行って  
おります。  
ただ今会員募集中です。  
一緒にグラウンドゴルフを  
楽しみましょう!

自転車の交通ルール  
守っていますか?

- 車道は左側を通行する
- 夜間はライトをつけて走行する
- 「並進可」の標識がある場所以外での並進は禁止
- イヤホンなどで音楽を聴きながらの走行は禁止
- 傘差し、携帯電話などによる片手運転の禁止 など



家庭でできる!  
かんたんエコ  
～エアコン～



冷蔵庫に物を  
詰め込みすぎない

ドアの開閉時間が長くなる原因に。  
冷蔵庫の中を整理してみましょう。

### 小野地区

#### 小野老人クラブ連合会 奉仕活動

9月20日(火)、第1奉仕  
会・第2奉仕会・あかつき  
クラブより男女14名の参加  
で全国一斉奉仕活動日  
に、忠魂碑周辺のツツジの  
剪定・草刈りなどの清掃活  
動を行いました。



### 体育大会



10月26日(水)、小野小学校  
体育館で老人クラブから男  
性2名、女性25名と小学1  
年生から6年生男女19名、  
合計46名の参加で、グラウ  
ンドゴルフ(ホールインワ  
ン)とペタンクを、競技方  
法を教えながら競い合いま  
した。  
子供たちの習得能力は驚  
くほげでした。

### 琴芝地区

#### 土曜わくわく教室開校

10月15日(出)、  
ふれあいセン  
ターにおいて、  
琴芝老連主催  
の「土曜わく  
わく教室」を  
開講しました。



初めて体験  
する琴芝小学  
校生男女7名の子供たち  
と、われわれ老人クラブ11  
名で、ボールの投げ方から



競技の方法を教えながら、  
ペタンク競技を競い合いま  
した。

### 日帰り旅行

例年恒例の「泥落とし」  
旅行を11月22日(火)、男性18  
名・女性25名、総勢43名で  
下関方面に日帰りで行いま  
した。



しものせき水族館(海響  
館)では「イルカショー」  
を楽しみ、その後、楽しい  
昼食会、道の駅では「お土  
産漁り」と今年の締めくく  
りの行事を楽しみました。

### 神原地区

#### ペタンクで交流会

9月9日(金)、10月開  
催の市老連ペタンク  
大会の予選会を兼ね  
て、ふれあいセンタ  
ーで会員交流会を行  
いました。初心者の方  
のために道具の使い方・  
市老連ルールの説明から



「わいわい・ガヤガヤ」と  
始まり、「待ってよお、  
もう1度やり直さ  
せて」とかメ  
ジャー使用  
による赤・  
青ボール  
の判定が  
多かった  
こと。1時  
間半の総当  
りで、笑いの  
中3試合を楽しみました。

#### ふれあいまつり開催

毎年、秋に行われる「琴  
芝ふれあいまつり」が11月



13日(日)、ふれあいセンター  
広場で開催されました。老  
人クラブからも多数参加  
し、会場準備として売店テ  
ントの設置や趣味の作品展  
示場の設置、売店の手伝い  
など裏方として  
活躍しました。  
幼稚園児から  
われわれ老人ま  
で約550人の  
参加者が各種イ  
ベントやくじ引  
きなどで1日を  
楽しみました。

10月14日(金)、福祉会館に  
て県老連派遣講師「長尾啓  
子先生」を迎えて、秋期シ  
ニアフォークダンス・フェ  
スティバルが開催されたの  
を期に、神老連より有志が  
参加しました。市老連本  
会長より「コロナ禍でこの  
フェスティバルが開催され  
ることをうれしく思いま  
す。晴れやかなコスチュー  
ムで1日楽しく過ごしてく  
ださい」のあいさつからス  
トレッチ後、フォークダン  
ス・民謡・レクダンス5曲  
を分かりやすく、笑いの  
中で習いまし  
た。ちなみに  
長尾先生は84  
歳です。パワ  
ーのすごさを  
感じました。



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

# ホームページリニューアル!

各地域の情報が見やすくなりました!  
スマホ・タブレット用ページあり!

地域ニュースを募集しております  
(審査後、掲載させていただきます)

株式会社博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

https://hakuhousha.info

☎(06)6797-0212(代)

株式会社博報社

★各地域の広報紙を掲載

地域のおすすの記事や掲載しています

地域のおすすの広報紙を探る

お住まいの地域と欄をクリックすると各地域の情報  
が提供されます

欄を選択してください

選択してください

★各地域の情報にアクセス

大阪府 京都府 兵庫県  
奈良県 和歌山県 滋賀県



船木地区

民踊

私たち船木「伝統復活」健康民踊教室は、安田榮子先生の指導の下、令和4年4月1日より梶民舞会として県民踊連盟に登録することができ、指導者としての難しさを痛感しながら、初



めての市老連演芸大会に向けて、安田先生に満足してもらえぬ隊列を考え、例えは今までより少しでも進歩した輪踊りを、正面踊りにするためのアレンジを、試行錯誤しながら、やっとの思いで出来た隊列を演芸大会で皆さまに披露することができました。



常盤公園清掃奉仕活動

11月17日(木)、6単位クラブの会員17名による常盤公園内清掃活動を行いました。



10時30分より、ときわミュージアム周りの落ち葉から始め、約1時間30分の奉仕活動を行い、訪れる市民の皆さんが、秋の湖畔を気持ち良く散策ができるような状態になりました。昼食はときわ湖水ホールでワイワイ楽しく参加者全員で会食を取りました。

鶉の島地区

秋季グラウンドゴルフ大会

鶉の島グラウンドゴルフ会は10月6日(木)、鶉の島公園で18名の参加者で秋季大会を開催しました。みんな日頃の練習の成果を存分に発揮し、良いスコアで入賞しようと頑張り、楽しい1日でした。



地区秋まつりに  
老人クラブも参加

地区コミュニティ秋まつりが11月13日(日)に鶉ノ島小学校で開催され、老人クラブは作品展会場管理、むつみ健康教室の踊り、カラオケなどいろいろな所で



協力しました。時々小雨が降り心配しましたが、今回はコロナ対策もしつかりなされて人数制限もなかったので、多くの参加者で久しぶりに地域の人との交流ができ、楽しい1日でした。

親睦バス旅行実施

11月21日(月)、行楽日和に恵まれ、17名の参加で東行庵の紅葉、道の駅きくがわから川棚の大樹桝を見て、瓦そばの会食で昼食をし、



道の駅北浦街道ほづほくで買い物をして楽しい1日を過ごしました。添乗員さんが元ガイドさんでしたので、いろいろな話をされ、またクイズやゲームなどもして良い思い出になりました。



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



AIOI DENTAL CLINIC

あいおい歯科インプラント矯正クリニック

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00 ~ 13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 14:30 ~ 18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |

宇部市新天町2丁目1-1

☎(0836) 29-0300



しんたく歯科医院

宇部市大小路1-13-33

TEL(0836) 35-1515

高齢者に人気の趣味



俳句・詩作

新聞や雑誌に投稿したり、将来の夢にもつながる趣味。

### 西岐波地区

#### 社会奉仕活動

9月20日の全国一斉奉仕の日、鎮守の森の南方八幡



宮の清掃活動に汗を流しました。台風の通過の後で枯れ枝や落ち葉が多くて掃除のやりがいがありました。2時間ぐらいで掃除することができました。これで秋の南方八幡宮の大祭も大丈夫。



### スポーツ大会

例年なら市老連のスポーツ大会の前に予行演習を兼ねて行っていました。10月22日(土)にスポーツ大会を9時より開催しました。  
①ラジオ体操 ②国旗入



場③輪投げ ④ホールインワンゲーム ⑤ポッチャゲームなど、35名でおかしく、楽しく盛り上がり、12時を過ぎてしまいました。コロナ禍で、弁当とお茶は持ち帰りとなりました。

### 川上地区

#### 川上シニア連社会奉仕活動

9月21日(水)、昨年は雨の中皆さん苦勞をしながらの



活動でしたが、今年は快晴に恵まれた奉仕活動日となりました。

総勢26名の参加で、小学生が通る通学路を中心に、9時から12時までの約3時間の活動でしたが、軽トラ10車ほどの除草・清掃を行い、安心してけが無く通学できる道に整備されました。



#### 交通安全・グラウンドゴルフ大会

11月18日(金)、常盤公園多目的グラウンドに、やすらぎ会・むつみ会・亀齢会の各会員33名の参加で行われました。参加者は宇部GG協会会員の方が多く、白熱した接戦競技になりました。

今回は2ホールの競技とし、その後一昨年開催した交通安全教室を、今回も宇部署交通課より伊藤太一巡査長を招いて、車の始動前の安全を中心



に、座席の位置や後方確認などの基本的な動作での安全運転を学びました。GG大会の優勝は「むつみ会・田中さん」でした。

### 黒石地区

#### 3年ぶりのスポーツ大会

中止が続いていた健康スポーツ大会を、11月10日(木)9時よりコミュニティ広場にて、好天に恵まれて開催しました。

黒石・塩屋台・中野開



作の各単位クラブから総勢44名の老若男女が参加して、準備体操の後、ペタンク、グラウンドゴルフのホールインワン、玉入れ、太公望(景品釣り)の各競技を楽しみました。



#### 楽しいバス旅行を行いました

好天に恵まれた11月18日(金)、日帰りで下松方面に23名の参加で行いました。金光酒造では試飲を楽しみ、道の駅「潮彩市場防府」で買い物、笠戸島の大城では「フグ」と「ひらめ」の昼食で満腹になりました。帰途、道の駅「ソレーネ南」では多くの人が名物のソフトクリームを食べて楽しい1日を過ごしました。全国旅行支援の恩恵大でした。



### 小羽山地区

「すくすく教室のグラウンドゴルフ体験(第2回)」を開催

10月19日(水)、小羽山グラウンドゴルフ会員の指導で開催し、16名(小学3年生～6年生)の参加者は15時



会員の指導を熱心に聞く小学生

30分から約1時間体験しました。

体験会は和気あいあいのうちに終了し、珍プレーやホールインワンも出て、次の開催を待ち望む声がか聞かれました。体験会は年3回開かれます。



ホールインワンで球を受け取切ニッコリ

令和4年度小羽山親寿会グラウンドゴルフ大会

11月26日(土)、小羽山中央公園グラウンドで親寿会会員によるグラウンドゴルフ大会が、34名(ブレイヤー26名・記録係8名)の参加で開催されました。

小春日和の好天に恵まれた中、8チームに分かれた皆さんが、8ホールをそれぞれ3回まわり、熱戦が繰り広げられました。プレー終了



後は、お楽しみみの表彰式。皆さん満面の笑顔で盛り上がっていました。晩秋の1日、心地良い疲れとともに楽しいひととき

### シニア交通安全教室

10月21日(金)、小羽山ふれあいセンターで親寿会会員を中心に38名の高齢者と交通安全協会小羽山分会のメンバーが出席し、山口交通安全センター交通企画課交通安全学習館の三戸正樹係長が講師となり学習しました。自転車の歩道通行の説明には質問が集中し盛り上がり



を過ごすことができました。

### 新川地区

コロナ禍、新川連合いそじ会の行事は主に友遊サロンと健康教室となっています。その中で今年の楽しみの研修バス旅行は田主丸と下関の2度実施しました。

#### 9月の友遊サロン

バス旅行は山と田園が織りなすブドウ、イチゴ、イチジクなどの果実栽培で有名な久留米市田主丸町「エコファームよこみぞ園」に行きました。

残念ながら当日は雨となり、予定していたイチジク狩りができませんでした



が、園が用意していた完熟、甘いイチジクを堪能しました。

ランチは1キロ程度移動して、「風と野の紀行」で名物の地鶏料理をおいしく

#### 10月の健康教室



バス旅行は伝説と歴史の町、下関に行きました。仲哀天皇伝説や平家一門が滅亡した壇ノ浦の源平合戦、武蔵と小次郎で有名な厳流島の決闘、そして維新の幕



長戦跡など史跡の多い下関市を訪れました。まず下関の海響館に行き、豪快な動きで人気のイルカのジャンプやアシカのショーを見学しました。

いただきました。旅の思い出がイメージされる「風と野の紀行」は古民家料亭で、水路には清水が流れ、庭木や花々が美しい所でした。



館内で小学生の修学旅行生と一緒に、ペンギン村や大迫力の水槽、さまざまなお魚と美しいサンゴなどを童心に帰った気分で楽しみました。

次いで目の前のカモンワーフに移動し、シヨッピングと関門橋や垣間見える赤間神宮の絶景オーシャンビューの中、心の晴れる散策を楽しみました。昼食は元祖瓦そば「たかせ」で豪華な食事をいただき、久山園でミカン狩り、道の駅「きくがわ」にて面白い物をするなど盛りだくさんの楽しい下関バス旅行となりました。

### 西宇部地区

#### 国保スポーツ大会 (グラウンドゴルフ)

9月29日(木)、厚南体育広場にて毎年恒例のスポーツ大会を開催しました。



今年にはラッキー賞を新規に作りましたら、大変盛り上がりました。

次年度も健康増進のためにぜひ開催してほしいとの意見を聞き、主催者としてうれしく思いました。

優勝 大久保勝良(89歳)  
(16ホール、グロス32)

準優勝 西村 徹  
第3位 二武 博美

#### 厚南親睦ゴルフ大会

秋晴れの好天の中、11月21日(月)、今年も恒例の親睦ゴルフ大会を、山陽国際ゴルフクラブ西コースにおいて紅一点のご婦人を迎え総勢14名で開催しました。

ただ、今年も昨年同様コロナが影響してですが、少

### 原地区

#### 国旗入場!

10月2日(日)、原地区コミュニティ運動会が原小学校で行われました。2年ぶりの開催です。わが原老人クラブは国旗入場、宝釣りに参加しました。

国旗入場では4人1組でポールを国旗のボードに乗せて落とさないよう！チームワークよろしく運びました。

宝釣りは原地区名物の競



技です。中身は分かりませんが、欲と興味で全員参加しました。楽しかった!!

数精鋭の中熱戦が繰り広げられました。

来年には市老連主催のゴルフ大会が開かれる予定と聞いています。このゴルフ大会が市老連大会への基となれば幸いです。



### 東岐波地区

#### 「喜和教養学級」 生きがいセミナー

毎月1回開催し、高齢化

社会に「生きがい」を持つて多くの友と共に学び、心身の活性化を図り、人間性豊かな地域づくりを合言葉に109人の仲間と学んでいます。



①9月..民踊(藤本流幸二三会)を楽しむ会  
三味線に合わせて、ちんどん隊も参加し、民踊を楽しく歌いました。

②11月..秋の行楽バス旅行(11月4日(金)、73名参加)  
岩国方面に錦帯橋ともみじ舟クルーズと豪華昼食・買い物を楽しむ1日旅行



#### 寿連合会会長杯 グラウンドゴルフ大会

11月15日(火)、50人参加で楽しい会話と笑顔で伸び伸びとプレーを楽しみました。



#### 花いっぱいな一れ!

11月17日(木)、妻崎駅で春の花を植えました。原地区では毎年宇部市の花いっぱい運動に参加しております。妻崎駅は原老人クラブの担当です。

原小学校の3年生50名と原ねっこの会、見守り隊、地域の皆さんと仲良く汗を流しました。

小野田線廃止の話もちらほら、でも原っ子は頑張るぞー!



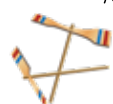
#### 東岐波小学校 昔遊びを指導

10月25日(火)、寿会から名人42名が参加し、こま回し・竹と



んぼ・あやとり・お手玉を、各別別に小学校2年生96名に昔遊びを指導しました。

若き日に帰り、楽しい1日を過ごしました。



#### 案山子コンテスト

9月に地区ぐるさと運動として開催しました。寿会からも3体作成・出展(そのうち1体が入選)し、その3体は文化作品展に出品しました。





# 絵手紙

川上地区 元永 伸枝



**編集後記**

夏以降、コロナも一旦収束傾向が見られましたが、11月以降再び感染拡大に転じ、諸行事・催し等の開催が危ぶまれる状況となりました。また、ロシアのウクライナ侵攻が長引き、世の中がいつそう暗くなりかけている時期でしたが、そんな世の中の空気をはねのけるような各地区の話題の多さと、広報部・編集委員の皆さんの協力により、より良い広報誌が出来たことに感謝します。

### ご協賛いただきました皆様へ

宇部市老人クラブ連合会会報第85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

# 文芸コーナー

## ◆新川いそじ会 俳句会

夕河鹿忍びて逢いの河床  
葦刈つて遠峰に夕日残りけり

善枝

カルストの入陽は太し枯芒  
子に注ぐ長き祈りや七五三

ひさ子

長閑けしや子の慰める物忘れ  
敷きつめし栗の落花の上歩く

ふじ

銀杏の翡翠目出度し白ご飯  
空青し柵引く雲や冬に入る

やす子

街路樹の郁子の実拾う曲り角  
無縁墓供花の一輪彼岸花

三枝子

乳母車押してひ孫と紅葉狩  
蟬の声尽きても残暑長居せし

道子

夕管や高原広し暮れ色に  
空青く千の刈田は風の道

ちよ

## ◆神原地区 川柳を楽しむ会

あの人には感謝の気持ちもてないな  
美術館昔は母つれ今孫に

まさる

絵画より付いた値札を先に見る

明海

いつまでも感謝の日々を忘れない  
モノリザに会いに行きたいループルへ

桜子

食べ物にいただきますと感謝して  
よろこびを絵に描く時は丸い顔

幹

我が人生係った方に感謝感謝  
自分の思い絵に描ける人はステキだな

リコ



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

平日夜9時まで 土・日曜診療中

患裕会

**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

宇部市西岐波沢波3623-2

☎(0836)52-4618

☎0120-846-184

◆往診しています◆

あさひ

デイサービスセンター則貞

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

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

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

地震が発生したら

行動すべし

- ①自分の身を守る 倒れてくるものなどから身を守る
- ②火の始末 大揺れが収まってから消火
- ③家族の安否確認 家族が無事か確認
- ④避難経路の確保 可能であれば窓やドアを開けておく
- ⑤近所の安全確認 近所で火災等が起きていないか確認