

楽亀クラブ宇部

会報誌86号

宇部市老人クラブ連合会

令和5年度 あさがお号

令和5年度上期
(4月1日現在)

単位クラブ数 91クラブ
 会員数 2,260人
 (男性 847人)
 (女性 1,413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

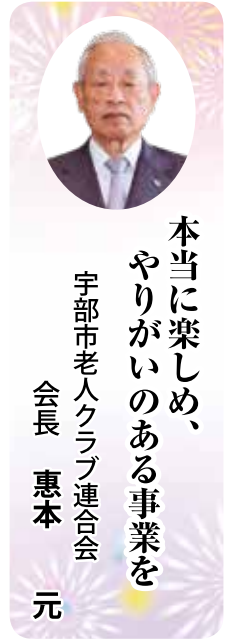
令和5年度活動方針

1. 健康寿命を延ばす健康づくり活動
2. 仲間やその家族を支援する友愛活動
3. 安全・安心住み良い町づくり活動
4. 新しい生活様式を
日常の基本的な生活様式へ

皆様には、平素より宇部市老人クラブ連合会の運営に当たり、格別のご指導及びご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

宇部市老人クラブ連合会も、今年で創立60周年を迎える節目の年と成りました。少子高齢化が超スピードで進む中で、生涯現役社会づくりの大切なものとして老人クラブも自立した活動に努めなければなりません。

新型コロナウイルスもようやく収束する気配が見えてき



本当に楽しめ、やりがいのある事業を

宇部市老人クラブ連合会
会長 恵本 元

令和5年度新執行部



大嶋副会長

箱田副会長

恵本会長

岡田副会長

皆様、よろしくお願ひ致します！

しかし、高齢者にとって後遺症等を考えると厳しいものがあります。今後はwithコロナのもとに長期戦を覚悟し「新しい生活様式」を日常生活の基本的な生活様式にする中で、今年度も市老連として行う多くの事業に対しては従来の慣習にとらわれることなく、新しいアイデアを取り込み、毎年の反省事項を踏ま

え、改善を加え一つ一つの事業を皆で本当に楽しめ、やり甲斐のある事業にしていき、そして今以上の感染防止対策を充分実行していきたいと思えます。

皆様のご助言とアイデアと積極的な参画を期待しております。

老人クラブ活動は、単位老人クラブの活動が基本ですが、老人クラブのみでの活動には限界があります。各地域の自治会・コミュニティ推進協議会及び地域のサロン等との交流による活動の多様化を図っていく必要があるかと思ひます。

最後に宇部市老人クラブ連合会の今後の発展の為、皆様のご協力をお願い致します。

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

暑中お見舞い申し上げます

社会福祉法人 むべの里光栄

宇部市川添町一丁目2番5号 ☎(0836)52-7797

高齢者に人気の趣味

ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気。体を動かすことによる有酸素運動は、全身の血行をよくします。



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	○	○	○	○	○	○
13:30~17:00	○	○	○	○	○	○

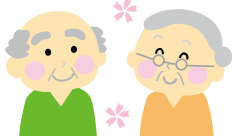
※心療内科は要予約。(休診日) 木曜日・日曜日・祝日

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

元気で明るい長寿社会の実現が願ひです



広報紙の存在はその過程への第一歩です。



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



宇部市大字西岐波
字吉田原732-1
☎(0836)54-1070

宇部市老人クラブ連合会 「令和5年度定期総会」開催



会長表彰



会長挨拶

日時：令和5年5月25日(木)13時30分より
場所：宇部市多世代ふれあいセンター2階
ふれあいホール

出席者：執行部役員・各地区理事(専門部長含む)
及び各地区代議員

議事：令和4年度事業報告・令和4年度一般会計・特別会計報告・令和4年度決算監査報告・特別委員会啓申・令和5年度新役員(案)・宇部市老人クラブ連合会指針(案)・令和5年度事業報告(案)・令和5年度一般会計・特別会計予算(案)

(1)来賓として、篠崎圭二市長・山下節子市議会議長・有田信二郎社協会長・県老連平田武会長・市議会文教民生委員会鴻池博之委員長・宇部日報三浦寛司社長・市福祉部佐々木里佳部長をお迎えしました。

(2)開会の言葉で始まり、参加者全員で国歌斉唱・物故者への黙とうを行い、会長が挨拶(1ページに詳細記載)後、会長表彰(表彰者名3ページに記載)と続き、来賓代表として篠崎市長・山田市議会議長・有田社協会長にご挨拶をいただきました。(来賓退席後10分休憩)

(3)司会者より、本日の総会には出席者多数で成立されたと報告がされ、議長(西岐波・平野氏)、副議長(西岐波・前田氏)を選出し議事進行が行われました。

以後、議案(8件)が審議され、役員改選では、役員選考委員会からの答申により、令和5年度執行部役員の新再任・新任に関する報告があり、全ての議案と共に承認可決され、参加者全員の拍手の中閉会しました。

※1.今回の新執行部には恵本会長・箱田副会長・岡田副会長が再任され、新任副会長には、前総務部長の大嶋幸治氏が選出され、田中孝雄氏は退任し、理事として総務部長に就任しました。
2.定期総会内容は各地区理事・代議員に配布された総会資料を参照願います。



議事審議



市長挨拶

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

朝食をしっかり摂りましょう

朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

「これからすることのエネルギー」

として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出来ません。



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

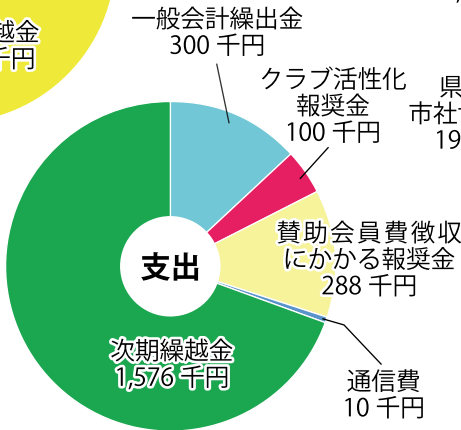
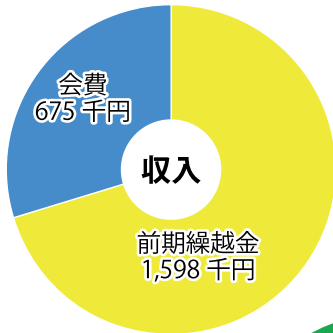
相談は無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(0836)34-2686

FAX(0836)34-2823

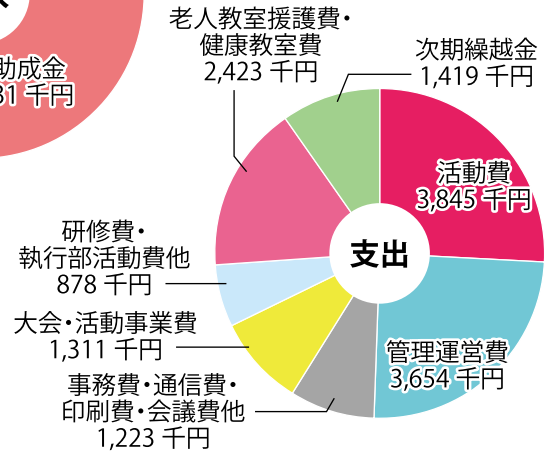
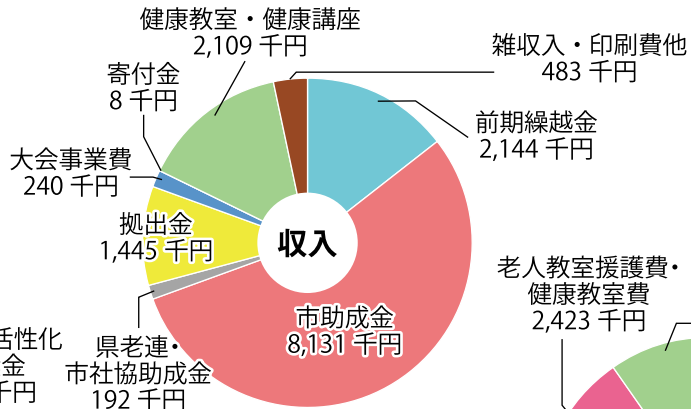
令和5年度 特別会計予算

総額 2,273 千円



令和5年度 一般会計予算

総額 14,752 千円



受賞おめでとうございます!!

「山口県文化功労賞」を受賞しました!

東岐波南部寿会所属の平田実男さん(91歳)が、長年各地区の教養講座等で川柳を通して活動し、県川柳協会理事、また宇部五平太川柳会会長として活躍され、宇部はもとより県内各地区の文化向上に尽くされた功績が認められ、県知事より表彰されました。

この度の受賞の気持ちを、川柳で表現されました。

冥土への土産にしたいきょうの賞

令和5年度会長表彰一覧

宇部市老人クラブ連合会の発展のため、長年にわたりご尽力いただいた24名の方に会長から賞状が送られました。誠にありがとうございます。

○一般功労表彰 ※敬称略

- | | |
|---------------|--------------|
| 柳井 清一 (琴芝地区) | 志賀 圭子 (小野地区) |
| 田中 功 (琴芝地区) | 藤井 正昭 (厚東地区) |
| 脇 スミ (神原地区) | 秋本 主計 (厚東地区) |
| 先田 敏雄 (恩田地区) | 石田 敏昭 (原地区) |
| 三宅 綾子 (恩田地区) | 片岡 伸也 (原地区) |
| 浅野 昌伸 (東岐波地区) | 前田ひとみ (川上地区) |
| 松永 正夫 (東岐波地区) | 米田 俊雄 (川上地区) |
| 浜田 岸子 (東岐波地区) | 光本 芳子 (川上地区) |
| 松並 政江 (東岐波地区) | 広瀬 順子 (川上地区) |
| 国広 操子 (東岐波地区) | 品川榮美子 (川上地区) |
| 滝野 和人 (東岐波地区) | 三保谷 明 (川上地区) |
| 若竹 充 (東岐波地区) | 庭野美智子 (川上地区) |

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

“末永く温かい心の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

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」の
SHINKO 新光産業株式会社
 代表取締役社長 古谷 博司

本社 / 山口県宇部市厚南中央二丁目1-14
 営業所 / 東京・沖縄 TEL(0836) 45-1111

御 賛 助

令和5年度 宇部市老人クラブ連合会 事業計画

1.市老連関係

事業名	主管	月日	開始時間	場所
定期総会	執行部 総務	5月25日(木)	13:30～	宇部市多世代ふれあいセンター2階ふれあいホール
女性部・若手部 交流研修会	女性・若手	6月26日(月)		湯布院方面(日帰り旅行)
料理教室	女性	7月12日(水)	9:30～	宇部市男女共同参画センター・フォーユー
役員研修会	執行部	8月23日(水)	13:00～	宇部市総合福祉会館2階ボランティア交流ホール大
会長杯グラウンド・ゴルフ大会	健康・若手	9月12日(火)	9:00～	常盤グラウンド・ゴルフ場 ※9/13日(水)予備日
宇部まつり隊列作り	若手	10月23日(月)	13:00～	宇部市総合福祉会館4階大ホールに集合
宇部市シニアスポーツ大会(ベタンク大会)	健康・若手	10月26日(木)	9:00～	俵田翁記念体育館
宇部まつり参加	若手	11月5日(日)	9:30～	宇部市総合福祉会館4階大ホールに集合
友愛バザー	女性	11月9日(木)～10日(金)	10:00～	宇部市多世代ふれあいセンター1階ロビー
文化作品展	教養	11月9日(木)～10日(金)	10:00～	宇部市多世代ふれあいセンター1階展示ホール
演芸大会	教養・若手	11月24日(金)	12:30～	宇部市文化会館3階研修ホール他
新年互礼会	総務	令和6年1月10日(水)	12:30～	宇部市総合福祉会館4階大ホール
役員研修旅行	総務	令和6年2月予定		検討中
男の料理教室	女性	令和6年2月予定	9:30～	宇部市男女共同参画センター・フォーユー
うべ福祉まつり参加	女性	令和6年3月予定	9:30～	宇部市多世代ふれあいセンター
会報発行	広報	第86号8月発行(夏号)、第87号1月発行(春号)		
門松製作	教養	各地区で製作		
ときわ公園内の清掃	奉仕	常盤公園(4月東岐波、5月、6月、7月、9月、10月)8月休		
うべシニア大学	総務	全4回	2時間/回	宇部市総合福祉会館4階大ホール
社会奉仕の日	奉仕	9月 各地区		
社会奉仕作業/美化ピカロード作業/児童と高齢弱者安全見守り/交通安全啓発 年間通じて 各地区				

2.県老連関係

事業名	月日	会場	事業名	月日	会場
若手委員会全体会議	第1回 5月12日(金)	山口市	中・四国ブロック老人クラブ リーダー研修会	7月6日(木)～7日(金)	山口市
	第2回 2月開催予定				
ねんりんピック山口2023 「美術展」(山口県健康福祉祭)	6月3日(土)～5日(月)		市町老人クラブ連合会運営研究協議会	9月5日(火)	山口市
			第73回山口県総合社会福祉大会	10月27日(金)	下松市
女性委員会全体会議	第1回 4月19日(水)	山口市	第52回全国老人クラブ大会	11月8日(水)～9日(木)	秋田市
	第2回 10月開催予定		市町老人クラブ連合会代表者連絡会議	令和6年3月13日(水)	山口市
県老連評議員会	6月14日(水)				
	令和6年3月22日(金)				

3.市老連定期事業

事業名	月日	備考	事業名	備考
執行役員会	毎月末午前	土曜日場合は前日、日曜・祭日の場合は翌日に移行	健康教室(13地区)	東岐波・常盤・恩田・神原・川上・新川・鵜の島・藤山・原・西宇部・小野・船木・福祉会館(1地区とみなす、どなたでも)
執行部・専門部 合同会議	毎月2日午前		健康講座	7地区まで実施
理事会	毎月7日午後			

熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



賛助会員のご芳名

私たちは、宇部市老人クラブ連合会の活動に協賛し応援しています。

◎東岐波

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

◎常盤

- 尾崎循環器内科
- くろかわクリニックス
- シャディだいしん
- たかい歯科・矯正歯科クリニックス
- ときわクリニックス

◎琴芝

- (有)アスウェル

◎原

- アルク厚南店
- 西宝寺

◎藤山

- (株)ウベケン

◎川上

- (福)高嶺会
- 西川医院
- キャスト・エム(株)

◎西宇部

- アルク西宇部店
- (株)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ックス
- くさの胃腸内科クリニックス
- 小林整形外科
- (株)コパン
- (有)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
- (福)むべの里光栄
- やまもとクリニックス
- 奥田 史雄
- 猪俣 貴弘

◎小羽山

- おのだ放射線科クリニックス
- 久野歯科医院



◎新川

- (株)河村福祉サービス
- (株)櫻井葬儀店
- ふくたクリニックス
- 河島芙美代

◎鶉の島

- うのしま内科クリニックス
- 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
- (地区・五十音順・敬称略)



令和5年度ご賛助・ご寄付につきまして格別のご理解のもと、ご支援を賜りますこと厚くお礼を申し上げます。皆さま方からお寄せいただきましたご芳志は、大切に有意義に使わせていただきます。今後共、よろしくお願ひ申し上げます。

ご芳名のご披露を申し上げまして、お礼とご報告に代えさせていただきます。

宇部市老人クラブ連合会 会長 惠本 元

家庭でも取り組めるエコ活動!!

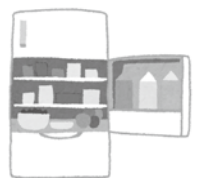
毎日の習慣にしましょう



- エアコンの設定温度は外気温に近づけましょう。
- 照明はこまめに消す。電球をLEDに変える。使っていないコンセントを抜く。



- 冷蔵庫はものを詰め込みすぎない。
- 野菜くずなどのゴミを減らす。
- 鍋や食器のよごれは、拭き取ってから洗う。



3/14
(Tue)

第1回 男性料理教室



3月14日(火) 13名参加で、恵本会長の挨拶後、園田先生、岡田副会長・松谷女性部長他4名の女性部員のお手伝いを受け、4班に分かれて料理開始です。

- (1) 白身魚と野菜の甘酢あんかけ
- (2) 卵カステラ
- (3) ワンタン入り中華スープ
- (4) 揚げワンタン

の4種類のおかずを調理しました。

各班担当で手慣れた女性部の方の「手ほどき」を受け、初めて使う包丁、鮭の衣揚げ、炒め物、甘酢での「和え方」、卵カステラの蒸し方、ワンタンスープのトロみの付け方他、テキパキと指導を受け、4班全てに見事な料理が出来上がりました。最後に先生が前もって作っておいた「中華風炊き込みおこわ」を各班に振り分け、全員で今日の出来具合を「あの方法が良いとか、火加減が少しとか」評価し合い、「来年もまた」と楽しい・大変おいしい食事会が終わりました。



7/12
(Wed)

第2回 女性部料理教室



昨年好評で次回開催を希望された料理教室を、7月12日(水)、昨年と同じ「市男女共同参画センター・フォーユー」調理教室で開催しました。

岡田副会長の挨拶、昨年同様「園田先生」を紹介・挨拶後、今回は「中華料理でおもてなし」と題して

- (1) 小海老のチリソース煮
- (2) チンジャオロース
- (3) スーミンタン
- (4) パナナサイダー羊羹

の4品を4班に分かれて調理準備を開始しました。

まずは全員で、園田先生の調理方法を聴講し料理開始となりました。

皆さんは日頃の腕前を發揮し、先生作成のレシピ手順に従い素晴らしい料理ができました。今回は会場で会食が出来るため、話がはずみ楽しく食事会ができました。また来年も楽しみ、期待しております。



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



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

a 株式会社 アルケア
alcare
宇部市大字西岐波805番地
☎(0836) 38-6603(代)

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
☎(0836) 39-2858
マイホーム立花有料老人ホーム
デイサービスセンター立花
☎(0836) 43-6713
立花居宅介護支援事業所
☎(0836) 43-6714



1号車



2号車



3号車



女性部・若手部合同 交流研修旅行

99名が参加!
院内・湯布院散策へ

6月26日(月)、会長・女性部・若手部・一般会員合計99名の参加で3台のバスに分乗し、「日本一石橋の町・院内と大人気の湯布院散策」への研修旅行が行われました。

院内・鳥居橋他「石」にまつわる石橋を見て記念写真後、お待ちかねの昼食は各地区別のテーブルに別れ、「神楽牛肉と海鮮のせいり蒸し」を楽しみました。食後は湯布院の街並み「湯の坪街道」通りを散策しました。ただ、「コロナ解禁」による外国人、特に中国人・韓国人観光客の多さには驚きました。



帰りのバスの中のお土産の多さには、これまたびっくりでした。皆さんの「お土産における経済効果」の研修会は大変有意義な旅行でした。最後に恒例の車中・ビンゴゲーム。なかなか当たりませんでした。大変楽しい旅行でした。



中より希望者17名、市老連執行部・専門部員が参加し、山口大学医学部部長谷先生を講師として迎え、3班に分かれ活発な意見交換の中、時折長谷先生より適切なアドバイスを受けた有意義な意見交換会でした。



ラブリニア大学 受講生意見交換会

3月9日(木)、市福祉会館4階大ホールにて13時30分より、1期から3期までの受講内容を加味し、今後の老人クラブ活動の必要性を含め、地域シニア活動活性化について「令和2・3・4年度講座受講生」の

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

多機能型事業所
デイサービス障がい者(児)

ひろ君の家

就労継続B型事業所
生活介護
グループホームひろ君の家
日中一時支援センター

宇部市大字善和573-1 TEL(0836)62-5717

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

地区だより

新川地区

新川健康教養学級

(体力測定とA1)

4月25日(火)、宇部市の8項目の体力測定(血圧、血管年齢、片脚立ち、握力、歩行など)を行いました。

測定後、評価を行い、自分の長所、弱点を把握し、その改善対処法を学びました。以後、10月に弱点が改善しているかどうか再度測定を行う予定です。

今回、話題のチャットGPTで体力測定について検索してみました。

◆質問

「老人の体力測定の重要性を教えてください」

◆答え

「老人の体力測定は、健康管理や日常生活の質を向上させるために非常に重要です」



以下、チャットGPTでの老人の体力測定の重要性の答えをいくつか説明します。



1. 健康状態の把握
老人の体力測定は、身体的な健康状態を評価する手段です。体力測定に筋力、柔軟性、持久力、バランスなどの要素が含まれます。

これらの測定結果を通じて、老人の現在の健康状態を把握することができ、必要なケアや介入の計画を立てることが出来ます。

体力測定は、老人の健康リスクを予測するための指標としても役立ちます。例えば、筋力やバランスの低下は、転倒や骨折のリスクを高める要因となります。

体力測定によって、リスクの高い個人を特定し、適切な予防策やリハビリテーションプログラムを提案することが出来ます。

他、健康状態の改善や日常生活の維持・向上など分かりやすい文章の回答でA1の進歩に驚かされました。

初夏の新川地区の名所散策

《おいでませ新川へ!》

散策は、まず遠く九州まで展望できる桃山の展望塔①から出発し、国指定登録有形文化財①「旧桃山1号配水池監視廊」、②「桃山配水計量室(六角堂)」に行きます。次いで下条の黄幡公園、③ハナミズキの美しい島のストリート、山大医学部のドクターヘリと、



を把握することが出来ます。体力測定に基づいて、必要なケアや介入の計画を立てることが出来ます。

2. 健康リスクの予測
体力測定は、老人の健康リスクを予測するための指標としても役立ちます。例えば、筋力やバランスの低下は、転倒や骨折のリスクを高める要因となります。

体力測定によって、リスクの高い個人を特定し、適切な予防策やリハビリテーションプログラムを提案することが出来ます。

他、健康状態の改善や日常生活の維持・向上など分かりやすい文章の回答でA1の進歩に驚かされました。

④真綿川公園を巡りました。さらに宇部の街づくりに尽くされた渡辺翁ゆかりの品が展示され、音楽・講演などのイベントで市民に無料開放されている⑥藤の花の美しい松蔭園(島)では藤棚の満開の藤が大歓迎で迎えてくれました。

散策の終わりは渡辺翁記念会館と銅像です。

琴芝地区

高専5差路の高専5差路の芝刈り清掃

野中朗会は、ほぼ「毎月晴天の日」にボランティア活動の一環として、高専前の5差路付近の芝刈り班・清掃班に分かれて実施しています。

山大・高専・常盤中学の通学路や付近の住民の生活道路となつていますので、道路



路周りの雑草等は不要のため清掃を行っています。清掃後は周りが大変きれいになり、通学路や生活道路として気持ち良く使用してもらっています。

三講会親睦ゴルフ大会

5月19日(金)、宇部CCコースにて12名参加で行いました。

皆さん、お年と経験をタップリと重ねられた方々ばかりの中、好プレー続出で毎回大変楽しく過ごしています。市老連

の中でいろいろなコンペが行われていまして、一度まとめて、市老連親睦ゴルフ



コンペを期待しています。ちなみに、優勝は「大嶋幸治」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

暑い夏を乗り越えよう!! 夏バテ対策 栄養バランスを心がける 汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べましょう。

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 診療時間 月火水木金土日祝 8:30~12:30 14:00~18:00 休診日 日曜・祝日 △土曜は但し17:00まで 宇部市大字西岐波4739-2 TEL(0836)51-3321

有好内科クリニック 診療時間 月火水木金土 8:30~12:30 14:00~18:00 休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後 宇部市東梶返3-9-21 (0836)39-6139 http://www.ariyoshi-naika-clinic.com

常盤地区

常盤地区老連
親睦運動会

5月27日(土)、恒例の常盤地区老連親睦運動会が開催されました。



地区自治会連合会会長の挨拶、来賓紹介の後、準備

体操をして早速競技に入りました。競技種目は、ゆつくり急いで、ピーンボウリング他、全部で6種目行われました。

一つあつ測定は、リレ

形式で風船をお尻で割る競技です。女性陣はなかなか割れなくて大変苦労していました。最も盛り上がった種目はペタンクで、(昨年10月の常盤地区老連ペタンク大会で経験済みでしたが)体育館の床のわずかな傾斜のため、目標球の手前で右に左に転がってしまい「あーっ」また曲がったか



とか、逆に「ラッキー」の声も上がって大にぎわいでした。
昼食後、輪になって南蛮音頭他を踊り閉会となり、「来た時よりも美しく」と掃除をして終了しました。

常盤公園清掃奉仕活動

6月12日(月)梅雨空の下、各クラブの会員14名が参加し、9時から11時の間「ほたん苑」付近の清掃を行いました。

常盤公園の方から挨拶で清掃範囲の説明があり、通路とその周りの落ち葉や枯れ枝等を掃き集めました。きれいに見えた通路でしたが、大きなごみ袋が5袋いっばいになりました。

蒸し暑い中での作業でしたが、清掃後はスッキリした気分になるものですね。



幸い雨は降らず1時間余りで終わりました。
参加された皆さんご苦労さまでした。

厚東地区

霜降会連合会
運動会開催

6月16日(金)厚東市民センター講堂で、梅雨の合間の晴天の下4年ぶりにスポーツ大会を開催しました。

他、5種類の競技を6チームに分かれチーム対抗戦で、9時30分より昼前まで優勝を目指して競いま



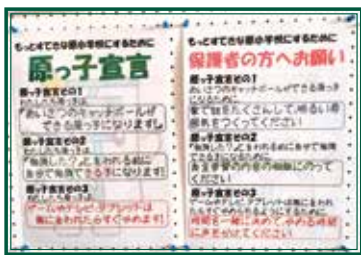
した。
団体優勝、個人優秀賞他の表彰後、全員で今日の評価やグラウンドゴルフの腕自慢やら、久しぶりの運動会を満喫し、最後に楽しい昼食のひとつきを皆で過ごしました。また来年も開催を楽しみにしています。

原地区

もつとすてきな
原っ子になるために

原老人クラブの皆さんとコミュニティスクールに参加していますが、このほど原っ子宣言なるものをいただきます。

あいさつのキャッチボールができる原っ子になります。
地域の皆さんにお願いその1
おじいちゃん・おばあちゃん、家で話をたくさんして明るい雰囲気をつくってください。と皆さん
お願いいたします。



血管年齢
測ってってみよう!

原地区には、ふれあいセンターに健康チェックコーナーがあります。毎月第2水曜日、地域・保健福祉支援チームの皆さんと健康チェックや健康づくり、介護保険に関する相談ができる



よつになつています。
私も原老人クラブ連合会の皆さんと一緒に参加しております。今回は血管年齢を測っていただきました。若いね!って、飲みすぎに注意! 食事に注意とアド
皆さんもどうぞお越しください。

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

CT、内視鏡、マンモ、子宮癌検診、石綿、一般内科



おのだ放射線科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

宇部市東小羽山町4-1-2
TEL(0836) 22-0331

内科 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	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	☆	○	○	○	○

☆水は19:00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 FAX 45-1103
http://www.hashimoto-lc.jp

鶯の島地区

スマホ教室開催



鶯の島地区では高齢者対象のスマホ教室を2月25日(土)に開催し、藤山中学校生徒10名の講師に対し、10名の高齢者でマンツーマン指導を行いました。
各自が事前に何を教えてほしいかを提出し、それを講師の方に教えていただく方法で行いました。少しはスマホの活用範囲が広がったようでした。また次回も開催してほしいという意見が多くありました。

鶯ノ島小学校

合同クラブ活動



鶯ノ島小学校高学年対象のクラブ活動が、年5回(6、9、10、11、2月)実施されます。老人クラブからもマジック、卓球、折り紙、囲碁将棋等を支援しています。生徒たちと一緒に楽しくクラブ活動になるように支援しています。

連合むつみ会で

親睦旅行開催



昨年に続き、今年も6月5日(月)、笠戸島方面に34名の多くの参加で親睦旅行を行いました。
道の駅ソレーネ周南でまず買い物をして、下松市の関加井坊、花岡八幡宮に参拝してから、お昼の食事を笠戸島国民宿舎大城の

ヒラメ会食で満腹になり、カラオケや入浴したりして2時間を楽しく過ごしました。帰りもまた、道の駅潮彩市場防府に寄り、買い物をしました。
コロナも落ち着いたようなので、皆さんが一番楽しみにしている旅行に、ぜひ来年も実施してほしいとの意見でした。

恩田地区

春の花壇コンクール



春の花壇コンクールで恩田クラブ(会長三隅聖太郎)が、見事に花壇自由部で最優秀賞を取られました。世話人国重さん(恩田地区副会長)は、「コンクールに合わせて水やり、花のせん定に苦労した」と言われました。
「苗を植える前に土作りを行い、冬の寒い日は苗が乾燥し水やりをしたり霜よけをしたり苦労したが、春になると素晴らしく苗が成長

恩田地区老連

スポーツ大会



6月4日(日)、地区老連スポーツ大会(室内、タンク・輪投げ)が行われました。総勢約30名参加し、最初は目標球になかなか近づかず苦労していましたが、だ



んだん慣れてくると目標球に近づく球が多くなり、相手の球をはじきながら自分の球を近づける強者まで現れ、白熱した試合となりました。全員が汗をかけた良い1日となりました。



し苦労が報いられた気がした。また入賞に向けて秋のコンクールに頑張りたい」と言っておられました。

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

HINATA DENTAL CLINIC
ひなたデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	△
14:30~18:30	●	●	●	●	●	●	△

★土曜 9:00~12:00, 13:30~17:00
宇部市恩田町2丁目7-3
☎(0836)52-8240
https://www.hinata-dent.com/

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

すぎやま
杉山歯科
Sugiyama Dental Clinic

入れ歯治療・口腔ケア指導・口臭予防指導・歯の健康相談・歯周病検診

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

新患・急患・随時受付 △14:00~15:00
宇部市松島町9-5 (ANAクラウンプラザホテル玄関前) 駐車場有り(10台)
予約・お問い合わせ専用 ☎(0836)21-9568



6月12日(月)9時40分から、恒例の黒石ふれあいセンター周囲の庭木せん定や植え込みの除草作業を行いました。

奉仕活動

黒石地区

センター館長の加勢もあり、会員14名が約1時間半かけて、1トントラック2台分の枝や草を処分し、皆さん良い汗を流しました。お疲れさまでした。

センター館長の加勢もあり、会員14名が約1時間半かけて、1トントラック2台分の枝や草を処分し、皆さん良い汗を流しました。お疲れさまでした。

支援学校での交流活動



ゲームやクイズ形式のゲームのルールを私たちに説明し、いろいろと気遣いを見せてくれました。お返しに私たちがつばめ型の紙飛行機を持参し、生徒さんたちにうまく飛ばす工夫をして楽しんでもらいました。

今回で4回目の交流でしたが、これからもメンバーを交替しながら活動を継続し、支援学校及び生徒さんへの理解を広げ、深めていくことにしています。

今回で4回目の交流でしたが、これからもメンバーを交替しながら活動を継続し、支援学校及び生徒さんへの理解を広げ、深めていくことにしています。



5月15日(月)、東岐波寿会連合会のスポーツ大会を行いました。当日天候も良く、130名の参加、12種目(4種目全員参加)、久

スポーツ大会

東岐波地区

しがりの競技に楽しく参加し、午前中に終わり、テントの中で弁当を食べ、13時過ぎに無事終わりました。



健康塾開講

船木地区

毎月第1第4水曜日の月2回、ふれあいセンターで安田榮子さんを講師に迎えて健康塾を開講しています。



船木寿会連合会 スポーツ大会

6月16日(金)ふれあいセンターにおいて、寿会連合会のペタンク大会が30名参加で行われました。会長挨拶後、いきいき体操をしました。ビデオを見

踊りだけでなく今回のような「頭の体操」も含め毎回15名前後の参加者で、頭から体全体の柔軟性を保つように、皆さん楽しみながら健康第一に頑張っています。



ながら、椅子に座って「からだに無理のないような」体操だったので大変好評でした。ペタンク大会は、3名1

チームの合計10チームの対抗戦を行いました。相手にエールを送ったり、床の傾斜でボールが思うところに行かないとクレームをつけたり等、当日の参加者全員が和気あいあいの対戦となりました。今回は親睦大会でしたが、次回からは単位クラブ対抗戦を考えています。

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

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: 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

にし歯科医院. 診療時間: 午前9:00~12:30, 午後2:00~6:30. 宇部市大字西岐波大沢4560-6. (0836) 51-6430

小野地区

定期総会開催

4月21日(金)9時30分より11時30分まで小野ふれあいセンターにおいて3単位(第1楽寿会・第2楽寿



会・あかつきクラブ)合同で男女40名参加で開催しました。昨年の行事・会計報告、今年の行事・会計予算案がすべて承認され今年度の活動が開始されました。

記念講演として歯科医「福田豊」先生より、演題「入れ歯の管理について」の講演がありました。



において豪華な昼食を楽しみました。

日帰り親睦旅行実施

田植えも一段落した時期に合わせ、例年実施されている日帰り親睦旅行「泥落とし旅行」を、今年も6月30日(金)男女30名の参加で行

い、福岡県朝倉市方面へ行きました。篠崎酒造千の蔵から三連水車の観光後、田主丸にある「風と野の紀行」に



川上地区

「わいわいサロン」で川柳を習いました

5月25日(木)、今月のわいわいサロンは「川柳を楽しむ」のテーマで、宇部市川柳協会安田会長を講師に迎え、「忘れる」を主題に、日頃持つグラウンドゴルフのクラブの代わりにペンをもち挑戦しました。なんとか形になり、優秀

川上シニア連スポーツ大会

6月10日(土)、川上小学校体育館でむつみ会18名・亀齢会16名・やすらぎ会11名計45名の参加で行われました。今回は市老連秋のスポーツ大会(ペタンク大会)の選抜を兼ね、各単



作?もできました。これからも勉強し、続けていこうと決まりました。

(亀齢会)



※作品はこの会報誌の16ページに掲載しています。

カラオケを始めました

6月6日(火)、雨のため、グラウンドゴルフの練習の代わりに集会場で長らく我慢していたカラオケを行いました。コロナも落ち着きを見せ始めていたので、みんなで歌える歌声喫茶風



で、スクリーンに映し出される映像を見ながら、童謡や唱歌を歌いました。今後、グラウンドゴルフ練習日に雨が降ったときは、みんなが集まってお茶を飲みながら、おしゃべりや歌声で楽しむこととなりました。

(亀齢会)

健康教室開催

3月3日(金)、大和団地自治会館において「亀齢大和クラブ」定例健康教室を開催しました。

コロナ禍の中、対策を期し、宇部西リハビリテーション病院の職員の協力で、検温測定の後、リハビリの講演と健康体操を行いました。



第44回厚南3校区親睦ゴルフ大会開催

5月22日(月)、山陽国際ゴルフクラブで13名の参加で行いました。今回も校区以外や市老連会員以外の方も参加され、和気あいあいの楽しい時間を過ごすことができました。

次回も他地区や会員以外の多くの参加者を募り、なお一層の盛大なコンペにしたいと思っています。

(幹事:城美 和幸)



神原地区

健康教室開講しました

神原地区も本年4月より健康教室を開講しました。日時は毎週第3・第4金曜日、神原ふれあいセンターで松戸芳明さんを講師に、9時より11時30分をめぐりに、タオル体操やレクダンスを中心に、時には保健婦さんによる健康講座をはじめめる予定です。今回4月21日(金)は、10名の参加



でタオル体操を主として体を動かすことから始めました。

小羽山地区

定例総会と演芸大会開催



5月13日(出)、小羽山ふれあいセンターで令和5年度の定例総会が通常の状態で行われ、終了後の演芸大会も久しぶりに開催しました。出演者の熱演と会場の応援で、大いに盛り上がりしました。



総会を開催



4月24日(月)、神原ふれあいセンターにおいて32名の参加で10時より開催し、林会長の下、今年の行事予

連合親寿会主催親睦グラウンドゴルフ大会開催



5月20日(出)快晴に恵まれ、小羽山中央運動公園グラウンドゴルフ場で、45名



の参加で開催しました。優勝は、当日出場者の最高齢者である稲田民子会員でした。おめでとうございます。



定・予算案他を審議し、全議案が賛成多数で決されました。最後に、今回7名の方が米寿のお祝いで表彰されました。これからもますますお元気で、神老連を盛り上げていってまいります。今年も総会後のお楽しみ交流会はしないで、弁当持ち帰りとなりました。

西岐波地区

春の社会奉仕活動



5月連休明けの8日(月)に南方八幡宮の清掃活動を実施、前日の大雨でできるかどうか心配しましたが、9時過ぎには天気は晴天となり暑いくらいに！前日の雨で草は容易に取ることができましたが、落ち葉が濡れ落ち葉で、集めるのに一苦労。途中で休憩を取りながら、2時間ぐらいいきれいに地域の憩いの場として、さわやかな汗を流しました。

老友会会長杯 G・ゴルフ大会

G・ゴルフ大会



5月15日(月)青空の下、木々の新緑の中、23名で皆さん明るく楽しくプレーをしました。日頃の悩みを忘



れて、半日若返って過ごすことができ、帰りには全員に良い賞品を配り喜んでいただきました。

シリーズ

宇部市歴史探訪

6

神功皇后

ゆかりの地

船木地区

田村 敦義

山に囲まれ自然豊かな船木およびその周辺の地名は、由来伝承そのものかと思うほど多彩である。

江戸時代初期まで、海に近いところと紹介をされている船木で造船が行われたとすれば、小字名の地名として残る番匠(ばんしやう)は大工の匠を表す言葉であり、その集団が住んだ地域と思わせると共に、造船にまつわる神功皇后伝説を一層身近に感じる。



船木の歴史も同じ程度あると思われる、近辺の歴史遺構である古墳の造営時期との関連も興味を増すものがある。

造船後の出航にあたり、帆を上げたとする有帆から、汐待をした高泊、その先へ船越など、有帆川流域での関連した地名にも語り継がれた面白さもある。

ここ船木の岡崎八幡宮は宝亀元年(770年)第49代、光仁天皇の時、道鏡事件が起こり、天皇の勅使として和氣清麻呂公が九州の宇佐神宮へ御下向の時、この船木が神功皇后ゆかりの地と知り御帰路の際、宇佐神宮の御分霊を船木の東部、岡崎に鎮座されたのが創立とされる。

お神酒の醸造が許された全国的にも珍しいお



岡崎八幡宮

宮であり、多くはいわゆる「ぶぶろく」であるが、「清酒」の醸造が許されているのは、当地の岡崎八幡宮と伊勢神宮、出雲大社、莫越山神社の四社のみで誠に誇りである。岡崎八幡宮には神功皇后由来の稲が伝わり神飯(みけ)・神酒を造り、新嘗祭を奉仕されている。ほかにも御神木の樟に寄生しているセルと呼ばれる巻貝の一種は潮の干満により幹を上り下りするとされてシーボルトコギセルは航海安全のお守りとして珍重されていた。

瑞松庵が静かに凛としたたたずまいを見せる。重厚な茅葺屋根の山門は国登録の有形文化財である。丸に十の字の家紋は薩摩・島津家との所縁(ゆかり)を示し、境内には明治の先駆けとなる女兒教育に尽力された日本初の女性校長、厚狭毛利家の奥方「勅子様」の招魂碑等多くの歴史ロマンを感じさせる。



瑞松庵

江戸時代には宿場町として栄えたが、今は歴史の中に埋もれてしまいそのような船木ですが、他にも多くを語り継ぐものが残る「鄙のゆったりとしたひと時」を味わっていたきたい。

※神功皇后については後日記載にご期待を

いきいきシニア

今回は、当市老連の中で人生の先輩である年長者の方で、長年当クラブのいろいろな行事に参加され活躍されている「いきいきシニア」の方を紹介します。

原地区(恵比寿会) 田中ミツヨさん(97歳)

原・恵比寿会行事の輪投げ・ペタンク例会では常に上位成績で活躍しています。特に地区のスポーツ大会や、宇部市ペタンク大会に地区代表として参加するために日頃より、ご近所福祉サロンや健康教室でのリズム体操や簡単なストレッチなどで体力向上を図り、家では畑仕事を日課として元気に過ごしています。



NEWS

宇部市老連「60周年記念誌専門委員会」発足

宇部市老人クラブ連合会設立後60周年を記念として新たに「60周年記念誌」を発刊することが決定しました。

市老連の中で「記念誌専門委員会」が結成されました。委員長に田中孝雄総務部長他委員5名選任し、7月5日(水)執行役員4名を加え、第1回目の専門委員会を開催し、12月中旬刊行をめぐり、各地区の本年度までの10年間の行事・トピックス等の「あゆみ」を写真と

共に記載することを決めました。



編集後記

今号は、1月から5月までコロナ感染防止のため、まだまだ各地区での活動に制限があり、地区の行事は総会以外では各単位クラブでの小規模行事が主な活動でありましたが、5月連休明けから政府の感染防止規制の緩和により、市老連各地区行事の開始が一気に始まり、ようやく86号に記載する原稿が多く集まるようになり多彩な内容の会報誌となりました。皆さまの協力に感謝しております。

文芸コーナー

俳句

◆俳句
新川いそじ会 句会

夏山をゆすりゆりて電車過ぐ

菁枝

旅人にあしび百鈴ふり応う

ひさ子

日本語と猫語が交じる春の午後

やすこ

恋猫のやつれて戻る朝の庭

三枝子

赤子抱き爺はみあぐる鯉のほり

道子

落むきし土の香吐くや友の里

ちよ

川柳

◆川柳
ひらき台亀齢会

年齢を忘れてしまいがんばれる

おけいさん

玄関に鍵をぶら下げ朝氣づく

ママさん

忘れたいことはしっかり覚えてる

ミッチイ

義理でして虚しさ残りしょんぼりと

マーチさん

義理人情そんな言葉も遠くなり

ジュンさん

しみじみと昔はあったね寝ぐせあと

うべジジイ

東岐波(お題「酒」)

孫と飲む受ける盃ほろり酒

濱原 二郎

付き合いの楽しい酒と辛い酒

倉重 道子

久しぶり今日のお酒は五つ星

楠元 孝子

ほろ酔いてカラオケうなる俺が居る

武原 弘

熱燗を自分ですると量が増え

長尾マツ子

酒すすみ孫にちよっかい叱られる

部坂 啓子

なつかしい昔の友とうまい酒

武原 時子

寒くなり熱燗飲みほっかほか

植田千枝子

もう一杯妻の顔見てねだる酒

伊藤百合一

酒飲みが薬と称し今日も飲む

前山 光男

ひな祭り皆んな集まりお白酒

永田 一枝

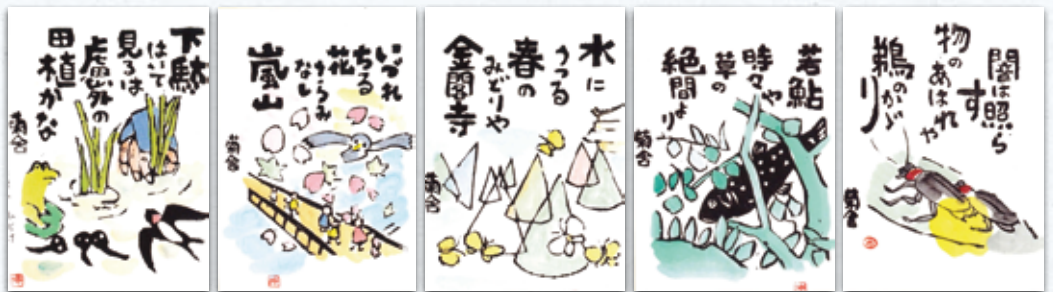
ご協賛いただきました皆様へ

宇部市老人クラブ連合会会報第86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

絵手紙

川上地区 元永 伸枝



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

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

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
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 18:00	●	●	●	●	△	△

 休診日 日曜・祝日・お盆・年末年始