



生きがいを求めて健康づくり

城西きずなクラブ副会長 高橋 美行

時は容赦なく過ぎ、又、新しい年を迎え皆様には良いお正月であったでしょうか。毎年の如く、今年はどういう年になるのか、いつも思うところであります。

少子高齢化が急速に進み、われわれ高齢者の寿命が延びている今、皆様も夫々の年代にふさわしい、生き方を考えておられると思いますが、年の初めに改めて見つめなおすのも如何でしょうか。

今年度の「城西きずなクラブ」は、役員の改選も含め新体制でスタートしました。皆さんの中には初めての経験で戸惑うことも多々あったと思いますが、夫々の行事・運営には大変ご苦労いただきましたこと、感謝しお礼申し上げます。

年度当初、会長から「地域の高齢者の方々が健康寿命を延ばせるような」行事を推奨されました。各専門部、各委員会では「健康志向」に繋がる活動をとということで、健康に係わる研修会から各種スポーツにと、積極的に取り組んでいただきました。特に、公民館との共催行事（高齢者生きがい活動・城西まつり等々）には、地域の高齢者や多くの子どもたちの参加もあり、日頃交流の機会が少ない地域の方々にとっても、良き交流の場となったのではないのでしょうか。



新年に向かってジャンプ！
飛び立つコハクチョウ 古志町・水田にて

きずなクラブとしては、公民館はじめ他団体との共催行事などを通じて、高齢者の方々に活動・活躍される場をつくることで、高齢者の方々の生きがい健康づくりと、地域の活性化に繋がればよいと思っています。会員の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いし、年頭の挨拶といたします。

城西きずなクラブ活動の記録

平成28年5月1日～平成28年11月25日

- 5 月 7 日 (土) 健康ウォーキング 12名参加 城山周辺
 11 日 (水) 5 月定例理事・評議員会
 13 日 (金) 第 1 回市高連理事会 会長出席
 21 日 (土) 健康ウォーキング 17名参加 春日神社方面
 23 日 (月) 女性部顔合わせ会 14名参加
 24 日 (火) 平成28年度松江市高齢者クラブ連合総会 11名参加
 25 日 (水) 単老対抗ペタンク大会 30名参加 (記事 5 P)
 25 日 (水) 保健体育部会
 30 日 (月) お花ばたけ編集会議
 31 日 (火) 女性委員会 手芸の集 11名参加 (記事 8 P)
 31 日 (火) 青パト見回り (記事 5 P)



6 月 第 1 回研修会・グループ討議

- 6 月 1 日 (水) 市高連ニュースポーツ大会に参加 12名参加 (記事 5 P)
 4 日 (土) 健康ウォーキング 16名参加 白濁公園方面
 8 日 (水) 6 月定例理事・評議員会
 8 日 (水) 松江市高連女性委員会・料理教室に参加
 9 日 (木) 松江市高連若手委員会に参加
 15 日 (水) 会報 (第71号) 発行
 18 日 (土) 健康ウォーキング 18名参加 城山～明々庵
 20 日 (月) 研修・広報部主催 第 1 回研修会「交通安全」 40名参加 (記事 4 P)
 28 日 (火) 女性部主催 料理教室 30名参加 (記事 8 P)
 28 日 (火) 青パト見回り



7 月 定例理事・評議員会



8 月 高齢者スポーツ大会(鯛釣り競争)

- 7 月 2 日 (土) 健康ウォーキング 20名参加 城山森林浴
 6 日 (水) 7 月定例理事・評議員会兼暑気払い昼食会
 16 日 (土) 健康ウォーキング 18名参加 白濁天満宮往復
 20 日 (水) 単老対抗スカットボール大会 80名参加 (記事 5 P)
 22 日 (金) 市高連第 2 回理事会 会長出席
 23 日 (土) 城西幼保園夏祭り 会長出席
 31 日 (日) 松江水郷祭翌朝の清掃活動 9 名参加 (記事 4 P)



8 月 高齢者スポーツ大会(ボール送りリレー)

- 8 月 3 日 (水) 8 月定例理事・評議員会
 3 日 (水) 市高齢者スポーツ大会体育担当者会議 2 名参加
 4 日 (木) 協賛行事・城西わいわい広場「スカットボール競技」
 5 日 (金) 新盆弔意訪問 物故者 2 名宅
 6 日 (土) 健康ウォーキング 17名参加 城山周辺
 20 日 (土) 健康ウォーキング 14名参加 城山森林浴、稲荷神社
 25 日 (木) 市高連交通安全研修会 1 名参加
 26 日 (金) 研修・広報部会

9 月 秋の全国交通安全運動推進の集い
くにびきメッセ前

- 9月 3日(土) 健康ウォーキング 17名参加 白濁岸公園
 6日(火) 市高齢者スポーツ大会 45名参加(記事5P)
 7日(水) 9月定例理事・評議員会
 14日(水) 秋の全国交通安全運動推進の集 2名参加
 17日(土) 健康ウォーキング 10名参加 東本町船玉稲荷神社
 18日(日) 城山月見茶屋開設(記事8P)
 20日(火) 青パト見回り
 21日(水) 秋の全国交通安全運動における一斉街頭PR活動 8名参加
 23日(金) 城西地区寿のつどい
 28日(水) 松江市高連事務担当者会議 1名参加

- 10月 1日(土) 健康ウォーキング 10名参加 城山周辺
 6日(木) 市高連若手・女性委員会合同研修会 2名参加(記事5P)
 12日(水) 10月定例理事・評議員会
 13日(木) 第12回松江市高齢者福祉大会 15名参加
 15日(土) 健康ウォーキング 13名参加 宍道湖畔・清光院
 21日(金) 青パト見回り
 22日～23日 城西まつり協賛バザーの開催(記事8P)
 27日(木) 研修・広報部会
 27日(木) 市高連シルバー交通安全フェスティバル 1名参加

- 11月 2日(水) 11月定例理事・評議員会
 4日(金) 市高連主催指導者研修会 7名参加
 5日(土) 健康ウォーキング 17名参加 城山西通りより菊花展見学
 13日(日) 松江市環境フェスティバル参加
 14日(月) 研修・広報部主催 第2回研修会「からだと健康」50名参加
 (記事4・8P)
 16日(水) 単老対抗スカットボール大会 80名参加(記事5P)
 17日(木) 日帰り研修旅行 雲南市吉田町「鉄の歴史村」
 国民宿舎「清嵐荘」 73名参加(記事4P)
 18日(金) 青パト見回り
 19日(土) 健康ウォーキング 14名参加 大橋川湖畔川岸廻り
 25日(金) 松江城山公園清掃奉仕活動 5名参加(記事4P)



10月 藤岡大拙先生の講演



10月 城西きずなクラブ参加者



10月 城西まつりオープニング



10月 開店と同時にテント内は人・人・人

松江市高連会長表彰を受賞

平成27年10月14日開催「27年度松江市高齢者福祉大会」において、城西きずなクラブから楠田耕一さん、関谷満さんの2名が永年にわたり高齢者クラブ発展に貢献されたとして松江市高連会長表彰(一般功労者表賞)を受賞されました。

おめでとうございます。

(前号での記載漏れがあり、今号にて掲載しました。)



関谷 満さん 楠田 耕一さん

専門部活動報告

奉仕部



今回は清掃奉仕で美化に協力！

部長 松鹿 慎

- ☆7月 松江水郷祭翌朝の清掃奉仕 参加者 9 人
- ☆11月 城山公園清掃奉仕 参加者 5 人
(高齢者クラブから120人)

城西は、興雲閣と松江神社前を担当しました。
当日は、小雨模様の肌寒い中、雨にぬれた枯れ葉のしぶとい抵抗にあい大変な作業となりました。



松江神社前



清掃全景

友愛部

秋の日帰り旅行

部長 本田 明夫

晩秋の陽光にクリ材のこけら葺きの屋根が照り映える「菅谷たたら山内の高殿」は、今年春に日本遺産にも認定された国の重要有形民俗文化財です。

鉄穴流しで砂鉄を採取し、木炭で「たたら製鉄」を約100年前まで操業した遺構内での地元管理人の説明に納得。

恒例の研修旅行は、11月17日（木）関谷会長以下74名松江市福祉バス 2 台で、雲南市吉田町の「鉄の歴史村」へ。

みちみちの紅葉の彩りと、国民宿舎「清嵐荘」での盛大な昼食懇親会および掛け流し温泉は、くつろぎのひとつときでした。



菅谷たたら高殿
全国で唯一現存する高殿様式

研修・広報部

交通安全と健康に関する研修会を実施

部長 嘉村 章

- ☆6月 第1回研修会「気づきの交通安全」 参加者40人
交通安全（ヒヤリ・ハット事例）ビデオ視聴・城西地区交通マップ発表・免許証返納者の想い・グループ毎の話し合いと発表。内中原交番の協力をいただきました。

- ☆11月 第2回研修会「からだと健康」 参加者50人
急病「心臓発作と脳卒中」の前兆や症状、対応方法などについて、わかりやすくお話していただきました。

（9 ページに参加者の感想を掲載）



第2回研修会
ロコモ(運動器症候群)チェック
あなたは椅子から片足で立ちあがれますか？

単老紹介

外中原ことぶき会

会長 平野 長平



外中原ことぶき会総会
(ゆうあい熊野館にて)

外中原ことぶき会は、宮ノ町、中ノ町、月照寺町、砂子町及び鷹匠町を地盤とした会員数144名（11月20日現在）のきずなクラブの中で最大の高齢者クラブです。

外中原ことぶき会では、きずな「健康」「友愛」「奉仕」を趣旨としたきずなクラブの行事に積極的に参加するのはもちろん、独自活動として、国屋地区の高齢者クラブからの協力依頼により、小学生の通学見守り活動を行っています。

また、年に一回4～5月に懇親会を兼ねた総会を開催しています。本年は、5月に熊野大社で20名の参加者により開催し、役員の80歳定年制の撤廃を決定し、年はとっても元気な高齢者の方々の会運営へのご協力を引き続きお願いすることになりました。

とはいえ、会員構成の高齢化は会運営上の最大の障壁であり、来年度は、特に60代の若い世代の方々の高齢者クラブへのご参加をお願いしたいと思います。

中原ことぶき会

会長 妹尾 欣一



中原ことぶき会は、会員数120名で構成されています。みなさまにはレクリエーションとニュースポーツ等に参加して頂いています。

11月16日のスカットボール大会では優勝しました。秋の旅行は参加者19名と中々頑張っています。又、2～3人のグループで穴道湖土手をジョギングやウォーキングと楽しみながら健康維持に励んでいます。



秋の旅行 田部家土蔵群にて



スカットボール大会優勝

内中原わかたけ会

会長 加茂 久雄



平成28年度内中原わかたけ会は、会員数91名でスタートした。5月28日にアーバンホテルで総会を開催し、提案した議題は討議され、すべて満場一致で承認された。総会後の懇親会は楽しい時間が持て、会員相互の親睦を大いに深めることが出来た。



7月単老対抗スカットボール大会優勝
今年最強のメンバーです

さて、平成26年度から「ニュースポーツで健康増進と親睦を深めよう」の趣旨のもとに取り組んでいるニュースポーツ、徐々に成果をあげている。今年は城西きずなクラブの8単老対抗大会のペタンク競技（5月）は優勝、スカットボール競技（7月）は個人、団体共に優勝した。今後は更に参加会員が増え、活気のある会になることを切に願っている。

茶町ことぶき会

お宝紹介

旧田野医院（苧町）で眠っていたチェコ製ピアノ。まるで、このピアノから、再生してほしいという強い念力が出たかのように、この度復元されました。

興雲閣で行われた再生式典では、小泉凡氏がお披露目で演奏されました。



「ノヴィー」の再生によせて

田野 博子

平成28年4月16日は、私ども家族にとって忘れられない記念の日となりました。ノヴィーの再生がもたらした不思議な縁は、松江市から海を越えチェコまで広がりました。百余年前にノヴィーが巣立った母国の皆様に、晴れ姿をお見せすることができ、ノヴィーも本当に嬉しそうでした。チェコ生まれの松江育ちの楽器として、これからも多くの方々に、感動と喜びをもたらして欲しいと思います。

最後になりましたが、ノヴィーの再生事業に携わって頂いた皆様、募金活動にご協力いただいた皆様に、感謝申し上げます。

（ノヴィー「新世界」と命名して下さった方 トマーシュ・ドウブ チェコ共和国駐日特命全権大使）



ノヴィー「新世界」
（興雲閣）



女性委員会活動報告

委員長 山崎美智子

平素は女性部の活動にご協力いただき厚くお礼申し上げます。

今年度は、5月環境問題と古着等での物作り、6月身近な食材での和食料理教室、9月月見茶屋、10月きずなクラブ全員で取り組んだ城西祭りのバザー、定例会等でのいきいき体操を実施致しました。特に、これらの活動に際しては8単老クラブの全会員さんに参加していただくため、女性部は声かけに心掛けて参りました。

皆様の経験や知恵をお貸しいただき、より一層充実した活動を実施したいと思っています。



5/31 手芸の集い
作品の出来映えをご披露しま～す



6/28 料理教室
さーこれから始めますよ



有意義だった健康講座

国屋上 酒向 武

11月14日、城西公民館で約2時間、きずなクラブ主催による「高齢者向け健康研修会」を私たち50名は松江市健康福祉部の青木容子氏（保健師）と、飯野美也子氏（管理栄養士）から、お話を拝聴しました。

青木氏からは、心筋梗塞、脳卒中について、このような病気を予防するために、生活習慣の見直しが必要、飯野氏からは、生活習慣で特に食生活について、減塩の必要性についてビデオ、食品展示等でわかり易くお話していただきました。私が学び得たことは、自分の健康は自分で守ることで、暖衣飽食の今、私たちの子ども時代の懐旧の情にひたり、改めて粗衣粗食に心掛けねばなりません。それがおのずと医療などに頼らない、健康寿命に繋がる一環と思います。

私も、「城西地区健康まつえ21推進隊」の一員として、地域貢献に努めてまいります。



食品も展示、とてもわかり易くお話され「ヨシ、今日から実践しよう」と言う気になりました。



わが町の生い立ち

内中原町5区 佐藤 嘉一

NHKのテレビ番組で、福岡市の道路の陥没から、地下に埋設してあるライフラインや地下鉄の存在を知って、私の住んでいる内中原町5区を考えてみると、大きく移り変わりがあったことがわかりました。

松江城築城当時の古地図から、現在堀川めぐりを行う内堀、川幅の広い四十間堀があるが、その内堀と外堀の間にも堀があったことが分かります。この堀でトンボ釣りをしたことなどを思い出します。戦後埋め立てられ、現在は住宅が立ち並んでいます。

ところで、内中原町5区町内の電柱に「祖父橋」という名前がかかっています。こんな名前が現在もあるのは、内濠と外堀の間にあった中堀にかかっていた橋の名前なのです。

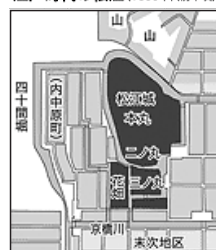


稲荷橋から西に向かって、中堀にかかっていた橋が「祖母橋」で、現在の亀田橋より西に行くと「祖父橋」がありました。

その名残が電柱に残っているのです。私たちは、「ばばばし」「じじばし」と呼んでいました。

戦前から住んでいた人たちにとっては、たいへん懐かしい橋です。内中原町5区は、この二つの橋に囲まれた地区だと言っているのです。

江戸時代の松江(1600年代前半頃)



会員加入促進活動

会員増強への呼びかけ

若手委員長 山川 立夫

市高連は、1月から3月までを特別強化期間として設定し、より一層強力に加入活動を推し進めるとともに機運の高揚を図るため、2月に「会員加入促進決起大会」が開催されます。

城西きずなクラブもこれに呼応し、各単老の総力を挙げた取り組みを展開し、会員増へ結びつけていく決意です。会員各位のご支援、ご協力を宜しくお願い致します。

編集後記

- ① 編集委員(研修部兼務)交代(平成28年7月)
単老の事情により(南平台)大原俊次さんから二宮修さんに交代されました。引き続き宜しくお願い致します。
- ② 第71号から左とじ様式に変更しましたが、右とじの要望が多数あり72号から元に戻しました。
- ③ 会報第72号を発行するにあたって最も嬉しかったこと。11月2日開催された評議員会で「お花ばたけ原稿締め切り日を11月25日に設定、期日厳守の協力をお願いさせていただきました。」そして25日、依頼した原稿・写真が全てそろいました。ご協力ありがとう！年末年始を控え最高のプレゼントをいただき感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。

このような過程を経て出来あがった会報第72号です。
感想なり叱咤激励を！73号は29年7月発行予定です。

編集委員

〔委員長〕武志幸雄〔委員〕嘉村章、小草勝、神田敦代、石原成子、阿部國廣、小川武、二宮修



きずなクラブ行事スナップ



8月 3世代（高齢者・子ども・親世代）が一緒にワイワイガヤガヤ、いい汗をかきました。



11月 菅谷高殿の直線美。こけら置き屋根の直線美にすっかり魅了されてしまいました。



9月 ～スポーツで更に延ばそう健康寿命～
新装なった市総合体育館



鉄穴流し（かんながし＝砂鉄採集方法）
の現場説明に傾聴。



10月 城西バザー 会計受付風景



美の階段を上るとやっと田部家の本宅に
廻り着きます。



10月 夕暮れ時 全員反射材を着用しての呼びかけ
鹿島町佐太神社前



菅谷たたら山内見学後は、出雲湯村温泉
濱崎荘で昼食。軒下に干してある大根をパチリ