NAGAIZUMI

ちょうどいいが いちばんいい

シニアクラブ長泉の紹介

（長泉町シニアクラブ連合会）

朝焼け富士　竹原陸橋にて

《シニアクラブ長泉》

健康・友愛・奉仕作業で
生きがい、健康づくり、仲間づくりを基盤に
支えあう社会を目指してます

目次

P1	シニアクラブとは		
P2	令和3年度会員状況		
P3	シニアクラブ長泉の年間活動について		
P4	クラブ紹介	上長窪	百澤クラブ
P5	〃	屋代住宅	はなはなクラブ
P6	〃	下長窪	城山クラブ
P7	〃	谷津	グリーンクラブ
P8	〃	南一色	あしたか会
P9	〃	納米里	シニアクラブ
P10	〃	新屋町上	いずみ会
P11	〃	新屋町中	シニアクラブ
P12	〃	新屋町下	いなり会
P13	〃	原	白寿会
P14	〃	薄原上	すすきの会
P15	〃	薄原下	ひまわりクラブ
P16	〃	三軒家	白友会
P17	〃	原分	スマイルクラブ
P18	〃	杉原	むつみ会
P19	〃	竹原	シニアクラブ竹原
P20	〃	本宿	ニューライフクラブ
P21	部会紹介	《友愛部会》	
P22	〃	《健康部会》	グラウンドゴルフ大会
P24	〃	《健康部会》	輪投げ大会
P25	〃	《健康部会》	スポーツ大会
P26	〃	《健康部会》	フライングディスク大会
P27	〃	《プラスワン委員会》	
P28	広報活動	シニアクラブ長泉だよりの発行	
P29	サークル紹介		

未掲載地区のクラブから原稿を入手次第、記事を追加して掲載していきます。

令和3年度のシニアクラブ長泉役員

寺内 副会長（プラスワン）
菅谷 副部長（友愛）
鈴木 副会長（友愛）
平瀬 会長
杉山 副会長（総務・健康）
奥田 副部長（友愛）
武田 副会長（会計）

【シニアクラブとは】

シニアクラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

日常的に声かけを行い、徒歩で集まることのできる小地域（自治会）の範囲で組織しています。

シニアクラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として

①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行なうとともに

②その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み

③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

【シニアクラブ長泉とは】

長泉町シニアクラブ連合会と称し、愛称“シニアクラブ長泉”として活動しています。

【シニアクラブ長泉の組織】

《本部体制》

- 会　長　　1名
- 副会長　　5名
  - 総務部長
  - 健康部長
  - 友愛部長
  - 会計
  - プラスワン委員長
- 友愛部副部長　2名

※上記、8名＋事務局で、三役会（1回/月）を開催します。

- 監　事　　2名
- 顧　問　　1名
- 常任理事　　3名
  - 長泉北小校区ブロック
  - 長泉小校区ブロック
  - 長泉南小校区ブロック
- 理　事　　各クラブ：1名（単位クラブの会長）

※会長・副会長と理事で理事会（1回/月）を開催します。

- 活動推進相談員　4名（各クラブからの要請で出向きます）

《各クラブ》 各クラブ内に、会長・副会長・会計・友愛・健康・プラスワン　等々当該クラブに応じた体制を確立しています。

【令和3年度　会員状況】

No.	地区名	クラブ名	会長名	R02	R03	増減
1	元長窪	桃沢クラブ	青木　正	46	42	−4
2	上長窪	百澤クラブ	寺尾　政治	47	49	2
3	屋台住宅	はなはなクラブ	高松　勝之	13	14	1
4	下長窪	城山クラブ	遠藤　豊	60	57	−3
5	池田	悠遊会	河野　典生	50	38	−12
6	谷津	グリーンクラブ	八田　稔	68	67	−1
7	駿河平	シニアクラブ	佐川　嘉信	42	41	−1
8	南一色	あしたか会	関　　知典	27	23	−4
9	納米里	シニアクラブ	乙部　充	77	73	−4
10	上土狩	シニアクラブ	杉本　彰	39	43	4
11	中土狩	長寿会	三河　敬一郎	81	81	0
12	新屋町上	いずみ会	武田　登	58	55	−3
13	新屋町中	シニアクラブ	渡辺　登	36	32	−4
14	新屋町下	いなり会	北野　二千音	40	40	0
15	鮎壷	シニアクラブ	井口　繁男	33	33	0
16	西	大いちょうクラブ	笠原　米吉	31	31	0
17	原	百寿会	八木田　恒夫	26	29	3
18	駅下	朋友会	栗原　宏次	25	25	0
19	薄原上	すすきの会	三ツ石　好孝	64	61	−3
20	薄原下	ひまわりクラブ	平瀬　清人	40	37	−3
21	三軒家	白友会	九嶋　英昭	41	40	−1
22	杉原	むつみ会	三枝　幸辰	20	19	−1
23	原分	スマイルクラブ	小澤　秀敏	93	96	3
24	竹原	シニアクラブ竹原	貝原　太知	69	71	2
25	本宿	ニューライフクラブ	山本　博	40	36	−4
合　計				1,166	1,130	−36

【シニアクラブ長泉の年間行事（予定）について】

月	行事（※令和3年度の内容）	備考
4	シニアクラブ長泉　総会　（※1）	役員・会員功労者表彰、議事（書面決議）
5	**前期グラウンドゴルフ大会**　（※3）	予選会と決勝大会（5/6～6/3）
6	**輪投げ大会**（6/24）　（※2）	順延（新型コロナ感染症予防対応）
7	前期役員研修会（7/6）　（※2）	中止（新型コロナ感染症予防対応）
9	敬老会（9/21）　（※2） **スポーツ大会**（9/16）　（※2） クリーンアップ作戦　清掃活動 座禅・健康ウォーキング（9/29）（※2）	中止（新型コロナ感染症予防対応） 中止（新型コロナ感染症予防対応） 9/1～15 中止（新型コロナ感染症予防対応）
10	福祉健康まつり（10/17）　（※3） 第29回輪投げ大会（10/18）　（※3） 県グラウンドゴルフ大会（10/28）	オンラインクイズのみ 勤労者体育センター 中土狩・納米里の2チームが参加予定
11	**後期グラウンドゴルフ大会**　（※3） 第1回選抜輪投げ大会（11/26）（※3） 産業祭（11/28）	予選会と決勝大会（11/4～11/18） 勤労者体育センター（県大会への選抜） 踊り（長泉音頭ほか）を予定
12	歳末助け合い募金 第1回フライングディスク大会 後期役員研修会（12/7） 県輪投げ大会（12/17）	単位クラブ毎に理事会で徴収 勤労者体育センター 工場や施設の見学などを予定 11/26 の選抜大会で出場者を決定

※1 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、書面決議に変更した。
※2 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、中止した。
※3 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、内容を変更して実施した。

《定期的な開催行事》

- 理事会（役員＆各クラブ会長）　：基本、毎月第1月曜日13時30分から開催
- 各部会（友愛・健康・プラスワン委員会）　：理事会の午前中に、3ヶ月に1回予定
- 地域交流会　：毎月3クラブずつ実施
- シニアクラブ長泉だより　：毎月発行
- シニアクラブ長泉サークル　：随時サークル活動を実施

【全国老人クラブ連合会　受賞クラブ】

受賞年度	受賞クラブ名	受賞内容
平成21年	シニアクラブ長泉	全老連会長表彰
令和元年	原分スマイルクラブ	100 万人会員増強運動優良クラブ賞
令和元年	薄原上すすきの会	会員増強運動特別賞
令和元年	シニアクラブ竹原	会員増強運動特別賞
令和元年	本宿ニューライフクラブ	会員増強運動特別賞
令和2年	薄原上すすきの会	活動賞

【上長窪　百澤クラブ】

昔から百澤クラブと言えば、グラウンドゴルフ・運動会とスポーツには毎年、連勝軍団でした。その頃は、クラブ員も40～50人位いましたが、現在は男性13名・女性10名と半分で、クラブ員は減っていく一方ですので、対応を考えました。

会費を貰っているのが、正会員。会費を貰わない会員を、準会員とし、準会員でも本人の意志があれば、大会にも参加できるようにしました。

◎ シニアクラブ長泉主催の行事は、積極的に参加します！

ここでは、百澤クラブ独自の年間活動を紹介します。

1.「総会」は３月に開催し、本年度の反省・次年度の方向性を決めます。

2. 毎月１回「定例役員会」を行います。

3. 春・秋１回ずつ、一泊旅行でグラウンドゴルフをしながら、夜は宴会を楽しみます。
（コロナ禍では、出来ませんでした）

4. 年１回、会員のグラウンドゴルフ大会を行います。

5. 桃沢神社の清掃を、隔月で４回実施します。

6. ウォーキング（タクシーを使用したものも含む）を年４～５回位

7. 毎週２回（月・木曜日）、上長広場でのグラウンドゴルフの練習をし
ホールインワンが出ましたら、１回100円の寄付を頂戴して
12月の募金に活用しています。

8.（その他の活動）

① 区民夏祭りには、子供に輪投げさせて点数により景品を出すゲームが大人気です。
また、カラオケでは男女一人づつ歌って楽しませています。

② 区民グラウンドゴルフ大会では、毎年区民も参加してグラウンドゴルフの普及にも一役かっております。

③ ３年前に改めて「サロン」を立ち上げて、会員だけではなく一般の人の参加も募り
月１回脳トレなどを主に行っています。

第53回シニアクラブ長泉
グラウンドゴルフ大会　**優勝**

第１回シニアクラブ長泉
フライングディスク大会　**第3位**

第29回シニアクラブ長泉
輪投げ大会

【屋代住宅　はなはなクラブ】

屋代住宅

・会長　高松勝之　　・友愛リーダー　中村房江　・クラブ会計　佐野秀子
・クラブ副会長　斎藤晴巳　・プラスワン　高松勝之

会員　13名（男性 3名　女性10名）

活動　北部スポーツ広場でグラウンドゴルフ
屋代住宅の集会所
木曜日　カラオケ

集会所

毎週水曜日には、ちょいトレクラブと一緒に
・輪投げ　・ソフトテニス　・ラジオ体操
・ちょっと頭の体操（おもいやりお手玉、逆さステップ、囲碁ゲーム）
・ヨガ教室　・食事会　　などを行っています。

独居の人が多いため、身体を動かしたり、人と接し話し、笑顔になれるようにしています。

高松会長と会員の皆さん

北部スポーツ広場

【下長窪　城山クラブ】

城山クラブの歴史は記録が見当たらず定かではありませんが、メモ程度のノートに「昭和37年町老連」の文字があり、その頃には老人会として組織的に活動していたと思われます。現在、会員は60名（中途増減あり）で、何らかの活動に参加している会員は48名で稼働率80％です。会員の平均年齢は80.3歳。

会の運営は月に一回役員会を開き、町老連当月の理事会の伝達、クラブ独自の活動方針や報告、計画等を話し合います。

役員会　風景

城山神社　清掃グループ

活動内容を紹介します。

Ⅰ奉仕活動では毎月1日、城山神社境内と公会堂広場の草取り清掃作業を行っています。

参加者は25～28名です。

また、例年公会堂花壇に花を植え付けています。今年はパンジーを植えました。

公会堂　清掃グループ

城山神社　清掃風景

公会堂　花壇パンジー植え付け

Ⅱ趣味のサークル活動は、５つのグループです。

① グラウンドゴルフ　（31名）　週４回
② マージャン　（14名）　毎週水曜日
③ 華道　（ 6名）　月２回
④ 絵手紙　（11名）　月２回
⑤ カラオケ　※コロナ感染防止が難しく、本年度は中止しています。

パンジー開花

グラウンドゴルフメンバー

グラウンドゴルフ風景

絵手紙サークル

令和3年度もコロナによる活動場所の使用に制限が掛かる時期があり、会員同士のコミュニケーションも稀薄になりがちでしたが、グラウンドゴルフは大いに楽しめました。

また、輪投げ、フライングディスクの練習では公会堂の使用が可能になり、毎日30人位が集り盛り上がりました。（マスク、検温、手指消毒、窓全開にて行いました。）

【谷津　グリーンクラブ】

谷津区は、昭和52年に下長窪区より独立した新興住宅区です。
平成元年に老人会が発足、平成７年にグリーンクラブと名称を改名しました。
発足当時は８名程度の規模でしたが、現在は66名・加入率77％に達しております。
私達クラブが発足当時から大事にしてきたことは、区との一体化です（小規模な区だから出来ると思います）。この活動内容と併せて私達の活動を紹介します。

1 『谷津区ふるさと祭り』への協力
・区祭典実行委員会から参画し、祭り設営工事から協力。売店の担当は、子供中心の売店（金魚すくい、ヨーヨ、輪投げ、玩具すくい、等）

祭りの風景、子供達が楽しんでいます

2 区・敬老祝賀会の開催

・区の費用負担で敬老祝賀会を開催計画、案内。
開催は区との共同作業で進めています。

3 グラウンドゴルフ同好会
・区の体育部と協力し区民大会には設営、ルール説明等の技術指導を担当。日常の練習は、周辺クラブと一緒に練習を行なうように進めています。

4 健康サロン活動

みんなで楽しく歌います（^.^）/♪

・毎月月曜日10時より『少し身体を使い少し頭を使う活動』を行なっていますが年に一度『サロンで楽しむ音楽鑑賞会』を開催。
演奏に合わせて、みんなで大きい声を出して歌います。

5 麻雀同好会の活動（平成28年９月に発足）
三無いを守り、毎週火・土に開催しています。令和元年度は、延べ540名でした。

6 昨年度より『社会福祉法人聖家族の園』の協力を得て、独居高齢者や免許の返納をされた方々への『食料品、買物送迎サービス』に参加しました。
谷津区では、現在４名の方々が登録されています。（参加費は無料）

【南一色あしたか会】

南一色あしたか会の歴史は、現存する資料は昭和50年が最も古い物ですが、推測すると昭和30年後半か40年前半に長泉町老連が発足した時から南一色老人会として発足したものと思われます。

そして、平成７年に南一色あしたか会と改称して現在に至っております。昭和50年当時は70名の会員が活動していたものと思われますが、今年度は23名となっております。

現在会員増強に力を入れておりますが、なかなか理解が得られないのが現状です。

これからも強力に進めていきたいと思っております。

会の活動

1. 月一回の定例会
   連絡事項の通達後、輪投げ、脳トレ、フライングディスク、等の軽スポーツ、
   余興にカラオケ他
2. 奉仕活動
   月一回愛鷹神社・宮脇公園の清掃
3. 地域活動　年一回
   夏休み中子ども会との交流会
   区の夏祭りに模擬店（子供達へオモチャ、ヨーヨーの販売・輪投げの遊び他）
   区の文化祭への参加（模擬店出店、手芸品の展示、カラオケ大会他各種）
   愛鷹神社の祭典への参加（新年拝賀、春・秋例大祭、新穀感謝祭など）
   区の体育大会への参加（ビン倒し、パン食い競争他）
4. レクレーション活動
   桜の花見会
   カラオケ練習会（週一回）
   グラウンドゴルフ練習会（週二回）
   卓球の練習会（週一回）現在は休止中

定例会中の軽スポーツの様子

桜花見会

区夏祭り　模擬店の様子

区夏祭り　子供達の輪投げの様子

【納米里　シニアクラブ】

納米里シニアクラブは、昔の老人会の名称時代を皮切りに、平成30年４月に設立50周年の歴史を経過してきています。

現在は、会員数77名ですが、日常的には会員同士の交流が盛んで、お互いが協力し合い・助け合いの精神で会員同士の絆を強め、元気に頑張っております。

そんな納米里シニアクラブの日頃の活動の様子を皆さんにご紹介させて頂きます。

『グラウンドゴルフ同好会』

会員は37名ですが、毎週納米里広場にて、
月・水・金の午前中練習をしています。
朝８時30分が開始時間で、
毎回、平均23～26名くらいが参加して
腕を磨いています。

『囲碁・将棋・麻雀部』

以前は、囲碁将棋のメンバーもかなり居ましたが、現在は麻雀のみで、毎月、第一・第三土曜日の午後から、公民館にてゲームを楽しんでおります。女性も２名参加されており、金銭は賭けずお菓子や飲物をたしなみながら楽しんでやってます。

又、囲碁将棋ですが立派な道具が揃っています。是非シニアクラブへ入会して楽しんで下さい。

『編物教室』

シニアクラブの会員を中心に、女性が
５～６名くらいで毎月第二・第四金曜日に
公会堂にて行っています。
時には文化祭の展示品を作製したり、
年１回福祉会館へ寄付したりして、
制作活動を楽しんでおられます。

『その他』

桜を見る会・懇親会・敬老会など、
季節に応じた行事をやってきております。

【新屋町上　いずみ会】

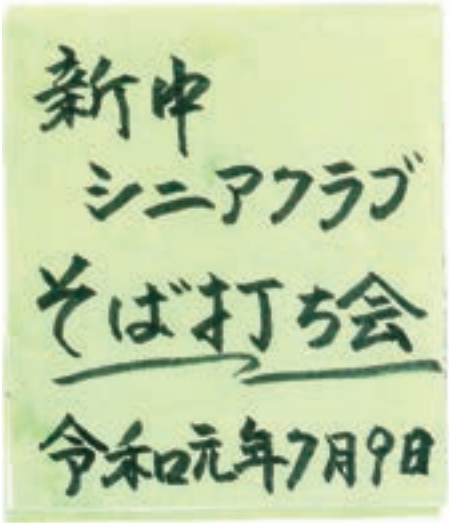
　こんにちは、いずみ会です。
『いずみ会』の名前は区内にある『いずみ公園』から頂いたもので、町から清掃委託されていたことや区民の拠り所として親しまれ、又役場・長泉小学校の真ん前に位置していることから、当時の役員さんが名付けてくれました。
私自身も大変気に入っている名称です。
　その当時は、活動も盛んで各種大会ではいつも好成績を納めていたのですが、
最近は成績不振と言うか、参加することに意義を感じている状態です。
　さて現在は会員60名、男性のほうが12名多いのですが、まだまだ現役で頑張っている方が多く、平日の行事には対応が難しい（何処も同じ）様です。
　そんなわけで、毎日曜日のいずみ公園清掃・
毎月の定例会にも同じ顔ぶれが15人前後の
参加にとどまっている状態です。
定例会時には唄やゲームも、不定期開催ですが、
新上サロンも開催・ちょいトレ教室の継続で体操

・脳トレ・ダンス・私の得意のギター伴奏で
　大合唱♫♫

　毎年お盆の時期に物故者慰祭を開き、年度中にお亡くなりになった会員の方々や先人の霊に思いをはせ念仏を唱えさせていただいています。
他地区ではどうされているのでしょうか？今年は７月30日（木）に開催予定です。
　自慢できることはもう一つ。15年前から続いている朝のラジオ体操です。
前会長の椎田さんが、たった一人で始めたことから輪が広がり、会員・区民のみならず、中土狩・新屋町中・新屋町下の方も、散歩中の輪の中に。余程雨が強く降っていなければ１年365日欠かさず10分間のふれあいと健康づくりに楽しんでいます。
コロナ禍の中もマスクを着用し、池の周りを輪になってやっています。
よろしかったらお立ち寄りください。

【新屋町中　シニアクラブ】

　新屋町中区は、約80世帯の公民館もない小さい部落です。
シニアクラブの会員も、男性：22名・女性：13名の計35名です。
毎月定例会を開催し、そのあとフライングディスクを皆んなで楽しく遊び過ごしたいと思っておりましたが、新型コロナウィルス発生のために、それもかなわず５ ～ ６名で役員会を開催しております。
　また、今年はそば打ち体験やバス研修旅行、そして皆様が楽しみにしています一泊の忘年会も中止としましたが、コロナの様子をみて計画しております御殿場の御胎内温泉で、温泉に入る人」「パークゴルフをやる人」などなど
一日楽しく過ごせる日が来ることと、新型コロナウィルスが速く終息することを願っております。



【新屋町下　いなり会】

名称「いなり会」の前進　新屋町下老人会の歴史は長く、60年を超えている会です。

新屋町下区は、割弧塚稲荷神社の北側と東側を囲む位置が中心の区です。

現在の会員は、男性：17名・女性：22名の合計39名で、平均年齢、男性：78歳・女性：82歳です。

主として実施しているのは、

※ いなり公園の清掃

稲荷神社の至近に位置している関係で、神社境内といなり公園を清掃していましたが、会員の高齢化や体調不良による退会者や新規加入者の少なさもあり境内は下土狩連合区にお願いをし、現在はいなり公園を月２回のペースで清掃しております。

※ 神社境内でのラジオ体操

境内では日曜祝日雨天を除き、有志のもとラジオ体操を行なっており、季節により参加者は変動しますが、健康維持も目的の一つとして会員も参加しております。

※ 月例会

月例会は役員会として、下区区民館で毎月理事会・友愛部会・プラスワン委員会・健康部会などの報告や連絡会を行っています。

月例会（いなり会サロン）として区民館で会員（及び地域の方々と）の交流を含め、シニアクラブの諸行事の報告や簡単な茶話会で懇親を図る場所として実施しています。

最近ではシトラスリボンの作成講習会を実施し、新型コロナウイルス感染症の差別や偏見を無くすための運動に参加し勉強をしました。

シトラスリボンの作成講習会

※ グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは同好会に属し、設営は当日のクラブのお手伝いのみですが、スコアアップよりボールに集中して楽しむことを重点として参加しています。

※ ウォーキング

参加者は変動しますが、不定期で町内ウォーキング　城山神社・桜堤・原分古墳・門池など竹原グラウンド外周は、グラウンドゴルフ練習時よく歩きます。

※ シニアクラブ長泉主催行事

参加することが第一義で結果はあまり問わず（笑）

『まず楽しみましょう』の精神で参加をしています。

グラウンドゴルフ・輪投げ・フライングディスク大会等々　（練習も、そこそこ致しますが）

※ 教養講座ほか

くすのき学級（ベルフォーレでの講演など　コーラス）・学び直し教室・福祉会館利用など会員自由参加です。（強制、強要などありません）

※ 課題ほか

現状の問題点としては、高齢化で外出不自由な方が多くなったこと。

新型コロナウイルス禍で皆さんと連絡が取りにくくなったこと。

新規加入の呼びかけ方法に良い案がないか工夫が必要と感じているところです。

【原区　白寿会】

原区白寿会は、あそか保育園周囲から長泉中学校東側の一部地区を範囲とした総勢29名で運営しています。

当会の発足は記録で確認できるのが、昭和51年(S1976)からの原・東区老人クラブです。それ以前から活動されていたのではないかと思われます。

平成28年(S2016)高齢者対象の活動を、それぞれの区で実施することになり、原区白寿会と名称を変更しました。

【『白寿をめざそう、心身ともお達者で』を合言葉に、楽しく活動しよう】
をスローガンの下に

誰でも気兼ねなく参加できる、雰囲気づくりに努めています。また、小地域福祉活動推進事業も、中心になって取り組んでおりますが、一昨年(令和2年)からの、コロナ禍により、活動に制約を受けています。

三蜜防止に心掛け、出来るものから進めています。みなさんのご参加をお待ちしております。

【主な活動内容】

○定例会・清掃奉仕活動	＊定例会　毎月 第2日曜日 原区公民館
	＊清掃奉仕活動 奇数月 第2日曜日 八幡神社児童公園
○グランドゴルフ交流会	＊毎週月曜日　竹原グランド
○「ひらめき！脳広場」	＊毎月第3水曜日　原区公民館
○「楽らくトレーニング教室」	＊毎月第4水曜日　原区公民館
○歩こう会	＊毎月第2・4金曜日　近隣の施設、公園
○懇親・研修旅行	＊春・秋各1回　近隣の山歩き、温泉旅行
○友愛訪問活動	＊月1～2回　行事参加が難しい方への見守り

楽々トレーニング教室 原区公民館 令和3年7月

歩こう会　沼津市 門池公園 令和4年1月

【最近の特色】

昨年度(12～2月)コロナ禍での新しい試みとして、役場のご支援の下、「静岡県新しいつながり創出支援事業」のオンライン運動教室を、11回に渡って、タブレット端末を使ってリモートで実施しました。iPadの扱いに戸惑いながらも、楽しい一時を過ごせました。

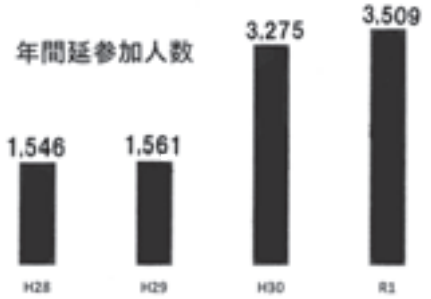
高齢者に取ってデジタル機器の操作には、難しい面もありましたが、今回大いに刺激を受けました。

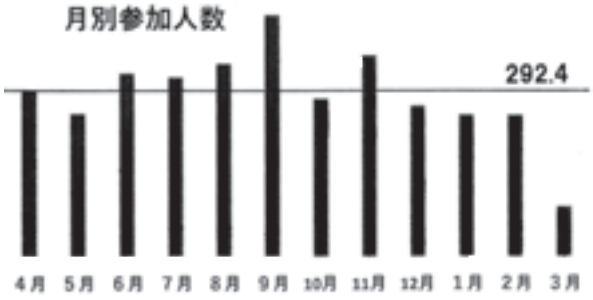
これにより、今年度(令和3年度)から、一部の会員による、パソコンでのZoom・スマートフォンでのLineよる近況報告・相互連絡手段として、利活用を始めました。今後とも、新しいこと楽しいことを、みなさんで心掛け、心身ともに健康の一助になるよう、会の運営に努めたいと思います。

(改記 令和4年1月)

【薄原上　すすきの会】

令和元年の活動は、健康・仲間づくりを中心に奉仕・友愛活動を行ってきました。
グラウンドゴルフ・ふき矢・輪投げ・ダーツ・ペタボード・フライングディスク・脳トレ・ウォーキング・麻雀・マジック・習字・囲碁・将棋・特養さつき園奉仕作業・薄原公園広場草取りに参加した会員は年間3,509人、月平均292人と多くの皆さんが参加致しました。





ところが、令和２年４月よりほとんどのクラブ活動がコロナの影響で中止となってしまいました。

唯一行った活動は、令和元年から始めたボランティアの薄原公園広場の草取りだけでした。
活動が中止で落ち込んでいた中、誰ともなく“**この公園に花を咲かせよう！**”との声が上がり、急遽“**すすきの会花くらぶ**”を結成。

草をとった後、小石を一輪車７台分取り除き、土を耕し、腐葉土で土作りをして、４月に芝桜、５月にガザニア・まつばギク・サルビア・ペチュニア、６月にはベゴニアを植栽致しました。

活動中止でコロナストレスが溜まっていた中、公園を訪れる親子連れの人達を和ませ、地域の環境美化にも役立ち、活動休止の間に又新たな生きがいを見つけることが出来ました。

4月　芝桜

5月　ガザニア

まつばギク

サルビア

ベチュニア

６月ベゴニア植栽

近くに来ましたらお立ち寄り下さい。

【薄原下　ひまわりクラブ】

薄原下区「ひまわりクラブ」の創設は、相当前としか言いようがなく、確認が困難。
会員のピーク時は、70名を超えていたようですが、現在は25名と大幅減少にあり
実稼働率は、50％を切っている状態です。

課題は、60代・70代の若手が入会してもらえないため、高齢化が進んでいます。
活動の見える化や新しい行事開拓などの工夫をして、会員増加を目指します。
私達の活動内容を紹介します。

1. 定例会・清掃奉仕活動

毎月１・15日の午前中に、「公民館」と「庚申堂」の清掃作業を実施しています。
合わせて、「薄原下公園」の清掃作業も１回／２ヶ月のペースで実施しています。
清掃が終了次第、公民館に集まって「定例会」を開催し、活動報告や予定の確認
会員の状況などを和気藹々と話し合っています。

２回／年程度で
懇親会を開催して
楽しく語り合っています。

2.『庚申堂祭典』の協力

毎年７月第二土曜日に薄原下の道祖神を祭っている庚申堂の祭典が開催され
堂内清掃・祭壇のお供え品の準備と飾りつけ・礼御膳やお団子つくり・直会の煮物
等々の協力をしています。
今年はコロナ感染症予防自粛のため、自治会役員・ひまわりクラブ会長・子供会
会長の少数で実施しましたが、「子供神輿」の担ぎ上げや記念撮影など、子供達の
記念になる形で実施することが出来ました。

3.「ちょいトレ教室」への参加

毎月第二・四金曜日の午前中に、公民館の２階で「ちょいトレ教室」を開催中。
パワーリングやマット・ストレッチボウル等を補助金で購入して、簡単なストレッチと
頭の体操を組み込んで楽しく実施しています。

【三軒家　白友会】

　三軒家地区は、三島市街地の隣接にあり新幹線駅に近く便利な住み易い所です。
三軒家白友会は、昭和47～8年頃三軒家老人クラブで発足し、平成の初めに三軒家白友会となり、
現在の会員は男性22名・女性18名　合計40名。
平均年齢は、男性75歳・女性79歳です。

［月例会・筋トレ］
　月例会は月の初め水曜日です。
会員の出席率は55％位であり、
理事会報告と当月の行事予定です。
会の終わりに全員で懐かしい歌・童謡で合唱、
思い出なつかしい気持ちになります。
　筋トレ・脳トレは月例会の後で町の職員・
ボランティアの方々の指導をお願いしております。
　会員以外の参加者も含まれ、
懐かしいゲーム他楽しい時間になりました。

［御嶽堂公園清掃］
　毎月週の初めの火曜日です。
会員参加者20～22名です。
　清掃終了後、公園内ウォーキングコースを
３周行います。

［グラウンドゴルフ活動］
　御嶽堂公園の南側、南部広場に
毎週月・金曜日練習します。
　毎週の参加者10～12名
90歳以上の参加者もあり、
その姿を見て元気をもらいます。

［公民館利用］
　平成30年８月より、第３水曜日に会員と区民と一緒に憩いの場を
作りたいと始めました。
　卓球・輪投げ・麻雀、最近ではフライングディスク、折り紙習字、手芸など。
特に卓球・麻雀は、区民の参加があり、和気あいあい楽しんでおります。

［庚申塔祭・物故者祭］
　氏子総代の指導の下で行い、物故者祭は公民館で
直会をして終わります。
（今年はコロナで簡素化）

［長泉音頭踊り］
　従来の「長泉音頭踊り」と「新長泉音頭踊り」と話題性
のある三密を題材にした「みっつ de サンバ」を練習
しています。
　今年は男性陣も練習に参加してくれています。

［ウォーキングクラブ］
　毎月１回　7～8人で実施中

【原分スマイルクラブ】

確かな記録は残っていませんが、原分の老人会は、昭和 30 年代に「睦会」の名前で発足し、平成 15 年頃「スマイルクラブ」に改称して現在に至っています。

平成 27 年に 70 人を超えてからも会員数は年々増え続け、本年 8 月 1 日現在 96 人になりました。

会員の生まれ年は大正 12 年（96 歳）から昭和 35 年（60 歳）まで。このうち会員が 1 人もいないのは、大正 14 年、昭和 21 年、25 年だけで、どの年代もほぼ切れ目なく繋がっています。

・・・

最近は若手の加入が増えて、老人クラブ活動の支え手となる「老働力人口」も増え、90 代 16 人、80 代 29 人、70 代 32 人、60 代 19 人と均衡がとれてきました。

役員の合言葉は“楽しくなければ人は集まらない”。親子以上に年齢の幅が広い親睦団体ですので、「世代間の支えあい」や「年齢層や体力差に応じた多様な行事」を念頭に、“スマイル”あふれるクラブ活動を目指しています。

- **まずは月例会を楽しく**
  - ・働いている会員も参加できるように水曜日開催を土曜日に変更。
  - ・学習会の講師に身近な会員を起用。（苔玉づくり、地震予知、餃子パーティー、蔓のクリスマスリースづくり、こどもの頃の遊び、原分古墳の昔と今 など）
  - ・みんなでできるレクリエーション（お手玉ビンゴ、3文字言葉探し など）
  - ・会議資料にトピックスを掲載し、会員や家族の活躍、身近な話題などを紹介
- **もっと楽しく**
  - ・参加者が多い総会,新年会を余興で楽しく
  - ・春の遠足、秋の旅行でゲームやクイズを
  - ・ボウリング大会、ボールインワン大会、室内ペタンク大会、カローリング体験
  - ・同好会等（グラウンドゴルフ同好会、福祉会館利用日の集まり、ひらめき！脳広場、ダンスサークル、健康マージャンを楽しむ会 ほか 2 グループ検討中）

新聞玉ビンゴ

- **気楽に参加できる雰囲気づくり**
  - ・ゲームやレクリエーションは身体能力による優劣が出にくいものを考える。
  - ・町老連の大会は“参加に意義⇒成績二の次”運動が不得手の人にも参加呼びかけ
- **地域を巻き込んで**（原分区、子ども会、民生委員との協働）
  - ・新春長泉カルタ大会、納涼祭盆踊り、夏休みラジオ体操、敬老祝賀会余興出演、公民館フラワーポットの花の管理、友愛訪問活動対象者拡大 など

こどもは手が早いねぇ

去年は小雨の中 来年はもっと大勢で

【杉原　むつみ会】

人の為、自分の為　シニアクラブ「杉原むつみ会」令和３年

地元の絆でシニア生活を楽しく！

会員間の情報と対策の共有

県･町の行政に関する情報,振り込め詐欺,火災予防,地震対策,交通違反と事故,
新型コロナ感染予防対策,冬場の入浴事故対策,熱中症,介護予防,介護支援について,等

健康

- グラウンドゴルフ：週２回午前中
- シニアクラブ長泉の大会参加
  グラウンドゴルフ大会、スポーツ大会
  輪投げ大会、長泉音頭
- ウォーキング

地元への奉仕

- 町内クリーンアップ作戦
- 杉原公園の清掃
- 駐車場の清掃
- 区文化祭、サロン等の行事お手伝い

楽しみ

- 年一回の研修旅行
- 年三回の親睦温泉一泊バス旅行
- 年二回の福祉会館での交流研修会

体験参加歓迎！！

（お問い合わせ先）

入会申込書　（令和３年　　月　　日）

ふりがな		年　齢	電話番号	（　　）　　－	
氏　名	男 女	歳	生年月日	年　　月　　日	
住　所					年会費 ¥1,200

【竹原　シニアクラブ竹原】

シニアクラブ長泉主催の行事は、積極的に参加します。
ここでは、竹原独自の年間活動の概要を紹介します。

1.　４月１日に「総会」を開催し、前年の反省のもと新年度のスタートを切ります。
2.　毎月１回(年12回)「定例役員会」を開催し、月の方針を決定し活動していきます。
「総会」でそれぞれの年間活動の見通しは提示されているので、確認し実施します。
令和２年度会員数69名でスタートしました。

☆「誕生会」：６月、「新年会」：1月、みんなで生きている喜びを噛み締めあう、我が組織最大のイベントですが、令和２年度は、残念ながら全て中止となりました。

※ 活動 《例1》

毎月X月曜日に「楽しむ会」を開催。以前は「頭の体操や軽い運動」中心でしたが、男性の老齢化により女性中心の手芸へと変化しています。視力の衰え・年齢からくるハンディなどをやさしく支え、教えながら和気藹々に楽しんでいます。
女性の活動がしばらく休止していたので今後を期待しています。
自分の楽しみだけでなく「友愛活動の一環」としても右の様な活動をしています。

※ 活動 《例２》

毎月Y月曜日「交流研修会」と称して、食事会を中心に歌声と頭の体操を適度に組み合わせて２時間少々楽しんでいます。
食べることとお喋りはセットもの。＜本年は？＞
仲間意識や深い交流が短時間で生まれます。
歌は懐かしい童謡・唱歌に民謡など。
頭の活性化は笑いと苦笑、みんな頑張ります。

※ 活動 《例３》

毎月の最終近くに「ウォーキング」を実施しています。町内だけでなく遠出も積極的に「楽寿園祭り」「熱海方面梅、紅葉、海辺」「山中城址・スカイウォーク」「湯河原梅林」等々にも挑戦する予定でした。本年は三嶋大社や門池周辺、古墳近くの神社しか実施できませんでした。**残念！**

※ 活動 《例４》

月２回地区センターで大正琴の練習。楽器の準備のこともあり、現在６名の精鋭で練習しています。
昨年は新年会で発表しました。
本年も新年会で披露する予定でしたが、コロナのため中止となりました。**悔しい！**

※ 活動 《その他》

☆★☆　週２回（火曜・土曜）：グラウンドゴルフ　於：スポーツ広場にて
◇◆◇　年２回（日帰り・一泊）：旅行

【本宿　ニューライフクラブ】

私達《本宿　ニューライフクラブ》の年間活動を紹介します。

1. 総会	:毎年４月
2. 役員会	:隔月１回、３役役員
3. 友愛訪問活動	:毎月、適宜役員分担で実施
4. 本宿公園清掃・ウォーキング	:毎月第４月曜日 ８時30分～
5. サロン活動	:毎月第２水曜日10時～
6. 定例会	:毎月第３水曜日10時～
7. グラウンドゴルフ練習	:毎週火・水・土曜日８時30分～
8. 諏訪神社清掃	:毎月第２日曜日８時30分～
9. 福祉会館利用	:毎月第２水曜日
10. シニアクラブ長泉グラウンドゴルフ大会	:年２回開催に参加
11. シニアクラブ長泉スポーツ大会	:年１回開催に参加
12. シニアクラブ長泉輪投げ大会	:年１回開催に参加
13. 町主催各種スポーツ大会	:町民グラウンドゴルフ大会に参加
14. くすのき学級受講	:年間全講座を受講
15. 区公民館清掃	:年２回実施（1. 会員全員　2. 役員のみ）
16. 本宿公園「さくら祭り」	:年１回開催に参加

興味をお持ちの方は、ご都合のつく日程で顔出し参加いかがですか？
非会員の方も、ウェルカムです！！

令和２年10月29日開催の
第51回グラウンドゴルフ大会予選会で
第１位となり、決勝大会に進出！！

令和 ２年10月29日開催の第51回グラウンドゴルフ大会予選会。
他クラブの方々と一緒に、プレイします！

神社清掃（R03.2.14）

公園清掃（R03.2.22）

【友愛部会】

《友愛訪問活動》

・身近な人を見守ることで、いざという時に必要な支援につなげる。
一人暮らしや高齢者世帯、家に閉じこもりがちな人など、
地域には見守りが必要と思われる人がいます。普段は
元気でも、病気やケガなどで支援が必要になる場合に
備えて、見守り活動を行いましょう。
また、いざという時に支援につなげるためには、関係機関と
連携することが必要となります。

・主な活動例としては、「声かけ」「安否確認」「友愛訪問」
「電話訪問」「話相手」「サロン活動やクラブ行事などへの
参加の誘い」など、活動を通した見守り。

《サロン活動》

・基本的に開始時間に集まり、終了時間が決められています。
プログラムは決めている所が多いですが、ない所もあります。
・地域の高齢者へ呼びかけたり、関係団体と共同で開催して
いる所も多くなっています。

・[外出のきっかけとなる通いの場をつくる]
高齢になり少し身体が衰えたり、気分がすぐれない時には、
閉じこもりがちになります。そんな時でも行きたいと思える、
通いの場をつくりませんか？外出の機会が増えることで
生活リズム・心のハリにつながり・心身の健康づくりや仲間づくり・情報収集にも役立ちます。

《レクリエーションダンス》

練習日時：１回／月　第３火曜日10時を主に実施を予定しています。
練習場所：いずみの郷３階集会室
練習内容：DVDを観ながら
「長泉音頭」
「長泉音頭レボリューション」
「みっつ de サンバ」
などを約１時間程度練習します。

新型コロナウィルス感染症予防のため、
参加者数制限がありますが
出来ることからやって行こうと考えています。

【健康部会】　グラウンドゴルフ大会について（令和３年度の状況）

6月3日に、**第52回シニアクラブ長泉グラウンドゴルフ大会決勝大会が開催**されました。
今年は梅雨入りが早く、順延も経験し、開催が危ぶまれましたが、何とか開催することができました。

第52回シニアクラブ長泉グラウンドゴルフ大会決勝（午前の部　開会式）

今回は、二日間の予選会を経て上位26チームを選抜し、午前の部と午後の部に分けて、これまで以上に「密」を避ける環境を作っての開催としました。
午前の部と午後の部のトータルで総合順位を決定しています！

『決勝大会の結果』

団体優勝：中土狩Ａ

団体準優勝：納米里Ａ

団体第3位：谷津Ａ

個人男子

個人女子

※中土狩Ａと納米里Ａチームが、県大会の出場資格を得ています！！

	団体		個人男性（敬称略）			個人女性（敬称略）		
優勝	中土狩Ａ	366	新屋町中	田口　国彦	45	上土狩Ａ	三浦　洋子	58
準優勝	納米里Ａ	367	中土狩Ａ	米山　幸雄	48	納米里Ｃ	後藤　久代	60
３位	谷　津　Ａ	374	原　分　Ａ	秋山　　正	51	本　宿　Ａ	溝口　美代子	63
４位	本　宿　Ａ	377	西　　Ａ	笠原　一男	55	谷　津　Ａ	八田　くに代	64
５位	上長窪Ａ	377	鮎　壺　Ａ	長谷川　博志	55	中土狩Ｂ	杉本　ゆり子	65
６位	下長窪Ａ	380	上長窪Ａ	寺尾　政治	56	中土狩Ａ	鈴木　恵子	66
20位	杉　　原	420	当日賞（５月20日開催日のため、20位としました）					

＜午前の部：ホールインワン達成者＞　　Ａ：11名　Ｂ：16名　合計 27名
＜午後の部：ホールインワン達成者＞　　Ａ：15名　Ｂ：17名　合計 32名

《第53回グラウンドゴルフ大会》 決勝大会が開催されました！

11月18日（木）に、池田町長をお招きして、第53回グラウンドゴルフ大会決勝大会が開催されました。11月４日・11日の二日間で予選会を開催し、上位26チーム（156名）が集まって一斉開催の大会となります。

第53回シニアクラブ長泉グラウンドゴルフ大会決勝大会

開会式風景

ラジオ体操風景

池田町長のご挨拶

『決勝大会の結果』：令和３年11月18日開催

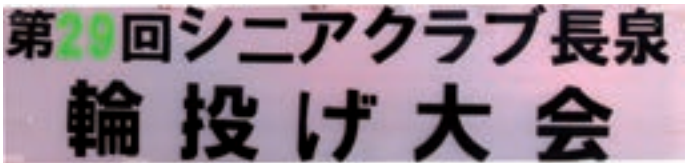
	団体	個人（敬称略）	
		男性	女性
優勝	上長窪Ａ　（366）	三軒家　小澤　泉　（51）	谷　津　小野 由利子（57）
準優勝	納米里Ａ　（367）	納米里　大谷　文雄　（53）	上長窪　佐藤　正子　（59）
３位	谷 津 Ａ　（373）	中土狩　米山　幸男　（53）	上土狩　三田　幸子　（60）
４位	下長窪Ａ　（374）	薄原上　杉山　繁雄　（54）	南一色　渡辺　元子　（61）
５位	上土狩Ａ　（381）	鮎　壷　長谷川 博志（54）	下長窪　足立　瑩子　（61）
６位	薄原上Ａ　（384）	杉　原　保坂　伸男　（55）	下長窪　瀬野 チエ子（61）

＜ホールインワン達成者＞Ａ：26名　Ｂ：30名 合計56名

《輪投げ大会》 ～ 輪投げで広げよう心の輪 ～

令和３年11月26日（金） **第29回シニアクラブ長泉輪投げ大会** を参加23チーム、参加者267人（男性136人・女性131人）で２年ぶりに実施しました。

今回は初めて会場を勤労者体育センターに変更して行いましたが、60人の入場制限があり、開会式・閉会式は行わず、時間制入れ替えによる試合だけの大会として行いました。当初選手の入れ替えで混乱することが予想されましたが、試合時間を１時間と余裕をもって行ったため、混乱もなく順調に大会を運営することができました。ただ残念なことは、下足をビニール袋に入れ体育館内に各自持ち込むようにしましたが、たまたま下駄箱に入れた方の革靴が盗難にあったことが非常に残念でした。12月３日のフライングディスク大会では下駄箱に使用禁止の貼紙をして徹底したいと思います。



【試合結果】

優勝：薄原上すすきの会Ａ
（371点）

準優勝：中土狩長寿会Ａ
（367点・ビンゴ１回）

第３位：竹原シニアクラブ竹原
（367点・ビンゴ０回）

第４位：上土狩シニアクラブ
（327点）

第５位：納米里Ａシニアクラブ
（326点）

第６位：下長窪Ａ城山クラブ
（308点）

順位	個人戦：男子（得点）		個人戦：女子（得点）	
優　勝	上土狩	杉本　彰　（75）	中土狩	杉本　ゆり子　（66）
準優勝	谷　津	遠藤　恒夫　（69）	三軒家	長澤　喜代子（63）
第３位	納米里	木村　伊三夫（68）	薄原上	杉山　芳子　（56）
第４位	竹　原	高橋　猛　（67）	中土狩	飯田　とし子　（55）
第５位	原	山口　哲男　（65）	納米里	佐々木　啓子（52）
第６位	下長窪	後藤　英雄　（64）	鮎　壷	益田　美代子（51）
当日賞	駅　下	中村　敏一　（43）	下長窪	渡辺　光恵　（32）

《スポーツ大会》 例年は、以下のような競技を実施しています。

スポーツを通して会員相互の交流を図るとともに、健康の保持に努め、明るく活力に満ちたものにすることを目的としています。

開会式　開会の言葉　　優勝杯の返還　　会長あいさつ　　来賓祝辞

競　技　① フライングディスク
　　5mからループに向けてディスクを投げ、通過した得点を競う
　　② キッチンリレー
　　エプロンを着けカス揚げにピンポンを乗せ引き継ぐリレー
　　③ ボールインワン
　　4m離れた地点からボールを投げフラループの輪内に入った得点を競う
　　④ サイコロころがし
　　3m離れた地点からサイコロをころがし、出た目の得点を競う
　　⑤ メディシングボール
　　10名でボールを上と股下をくぐらせ、早さを競う
　　⑥ ゲートボール
　　4m離れた地点からボールを打ちゲートを通過した得点を競う
　　⑦ 玉入れ
　　3mのかごの中へ50個の玉を投げ30秒間に入った数を競う

90歳以上の参加者

ボールインワン

サイコロころがし

玉入れ

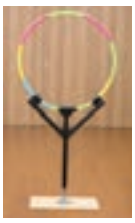
【歴代上位入賞チーム】

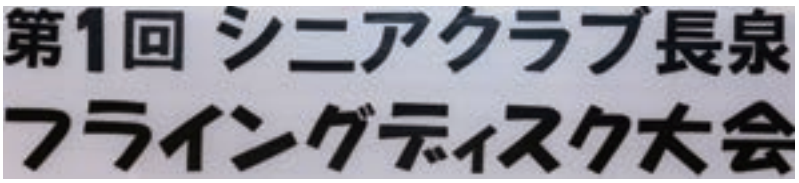
開催日	優勝	準優勝	3位
平成26年	下長窪	納米里	中土狩
平成27年	上長窪	納米里	下長窪
平成28年	納米里	原　分	原
平成29年	中土狩	谷　津	新屋町上
平成30年	下長窪	原	谷　津
令和元年	下長窪	新屋町中	薄原上・竹原
令和２年	新型コロナウィルス感染症予防のため、中止としました。		
令和３年	コロナ禍のため代替大会として、フライングディスク大会を開催		

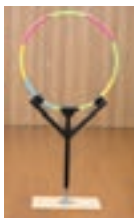
《第１回フライングディスク大会》

第１回フライングディスク大会を令和３年12月３日（金）勤労者体育センターにて
参加チーム数：39チーム、参加者数：266名で開催致しました。

今回、初めて行う大会にも係らず、多くのチームの参加がありましたので、試合時間を45分間に短縮して行いましたが、投てき後のディスクの回収など、参加選手の協力を得たお陰で、ほぼ計画どおり競技を運営することが出来ました。ただ競技中フライング枠が傾いて競技が中断したようなことを踏まえ、次回はしっかりと固定して中断することが無い様皆さんには今回以上楽しい競技として行える大会にしていきたいと思っています。







【試合結果】

優勝：上土狩シニアクラブA
（得点：66点）

準優勝：原白寿会A
（特点：58点）

第３位：上長窪百澤クラブA
（得点：55点・最高点：９点）

第４位：薄原上すすきの会A
（得点：55点・最高点：７点）

第５位：原分スマイルクラブA
（得点：53点）

第６位：納米里シニアクラブC
（得点：51点）

順位	個人戦：男子（得点）		個人戦：女子（得点）	
優　勝	上長窪	片澤　哲夫（16）	三軒家	有村　節子　（13）
準優勝	身障福祉会	小松　忠雄（16）	薄原上	杉山　芳子　（13）
第３位	竹　原	高橋　猛　（15）	原	山口　師子　（13）
第４位	原　分	須山　茂　（14）	上土狩	深澤　光子　（13）
第５位	薄原下	平瀬　清人（14）	上土狩	高木　美智子（12）
第６位	上土狩	鈴木　善勝（13）	上土狩	杉原　マリサ　（12）
当日賞	納米里	大谷　文雄	中土狩	内田　瑞枝

パーフェクト達成！
竹原A：高橋　猛

※順位決定プロセス：①合計得点（団体は総計）　②最高点が多い　③ハンディが少ない　の順
上記が同じ場合は、最終手段として、④年齢の高い順で決定します。

《プラスワン委員会》

1. 入会の動機づくりをしよう！
2. 積極的に交流しよう！
3. 毎月、会員同士の顔合わせの時間を作ろう！
4. クラブ全員で仲間意識を高めよう！
5. 新型コロナウイルス感染症対策して活動しよう！

プラスワン委員会としてこれからの活動を行っていく上で、まずは委員の顔合せを行い、委員同志の親睦・交流を深めていこうということで、11月30日（月）コロナ禍の中、屋外のウォーキングの活動を実施致しました。

当日は年末にしては暖かい天気に恵まれ、委員16人・体協から杉山会長他３名事務局１名の20名が福祉会館前に集合、寺内委員長・平瀬会長の挨拶のあと、体協の指導でストレッチを行い、案内ガイド（総務：杉山）から行程の説明を受け、９時15分福祉会館を出発、荻素橋に出て黄瀬川沿いの遊歩道を歩き牛ケ淵で休憩、ガイドから牛ケ淵の云われや鎧ケ淵、鮎壷の滝と長泉町内を流れる黄瀬川の三つの滝の説明を受けた後、目的地の曹洞宗晋向寺に向かいました。

寺内委員長・平瀬会長挨拶

体協の指導でストレッチ

黄瀬川遊歩道ウォーキング

晋向寺では、法事が予定されていましたが、その合間をぬって林住職の説明で長泉町指定文化財の21羅漢像と阿弥陀如来像を拝観することが出来ました。

阿弥陀如来像

21羅漢像

またガイドより境内しだれ桜の下に鎮座しているお地蔵さん六道の説明受け、本堂の上に鎮座している観音様の前で集合写真を撮り、晋向寺を後にしました。

途中、たまたま納米里の聖心保育園の前にあった道祖神。ガイドから説明を受け、今コロナ感染症が拡大している中、町内への侵入防止の願いを込め、皆で手を合わせた後、無事福祉会館へと帰着致しました。

２時間約6,000歩のウォーキングでした。

参加者全員で記念撮影

【シニアクラブ長泉だよりの発行】

シニアクラブ長泉だより
令和２年５月号（創刊）

シニアクラブ長泉だより
令和２年６月号

シニアクラブ長泉だより
令和２年８月号

シニアクラブ長泉だより
令和２年９月号

シニアクラブ長泉だより
令和２年10月号

シニアクラブ長泉だより
令和２年11月号

シニアクラブ長泉だより
令和２年12月号

シニアクラブ長泉だより
令和３年１月号

シニアクラブ長泉だより
令和３年２月号

シニアクラブ長泉だより
令和３年３月号

新型コロナの影響で４月からシニアクラブ長泉の行事がすべて中止になってしまいました。
いつこの状態が収束して元に戻るかわからない中、その時をじっと待つだけでなく、会員の皆さんに情報提供していくことで、活動が再開した時には今まで以上の活動ができるよう、活動が休止の間、本部と会員の皆さんとの橋渡しの一環として、令和２年５月より「シニアクラブ長泉だより」の発行を行っています。

【発行内容】

表　紙	：上記のように長泉町内からみた富士山をテーマに掲載。
トピックス	：本部や各クラブの出来事や話題を掲載。
クラブ紹介	：各クラブから提出いただいた《活動状況》原稿を編集して掲載。
頭の体操クイズ	：簡単な「頭の体操クイズ」を掲載して、脳活性化を目指す。

シニアクラブ長泉サークル紹介

長泉音頭＆レクリエーションダンスサークル

目　的：長泉音頭とレクリエーションダンスを通じた健康増進と仲間づくりを図る。また、町行事等に積極的に参加して「シニアクラブ長泉」のPRと郷土芸能として「長泉音頭」の普及を図る。
活動日：理事会等で随時連絡。（年間6回程度）
場　所：いずみの郷3階集会室又は福祉会館1階集会室・遊戯室
行　事：町主催行事、輪投げ大会、スポーツ大会に披露。
会　費：無料。ただし、はっぴ、シャツは自費負担。

グラウンドゴルフ同好会

目　的：グラウンドゴルフを通じて健康増進を図ることと併せて仲間づくりを図る。
活動日：月3回　木曜日　9：00～12：00
場　所：竹原グラウンド
会　費：無料。会員であれば同好会以外でも参加可。

フラダンスサークル「あひるの会」

目　的：フラダンスを通じて体力づくりと笑顔で心のふれあいを大切にした仲間づくりを図る。
活動日：第1・3木曜日　10：00～11：30
場　所：長泉町福祉会館2階研修室
会　費：無料。衣装等はご用意いたします。

健康マージャンサークル【現在活動停止中】

目　的：「（お酒を）飲まない・（煙草を）吸わない・（お金を）賭けない」の3無いをテーマとして「仲間づくり・生きがいづくり・健康づくり」を図る。
活動日：毎週水・金曜日　10：00～15：00
場　所　長泉町福祉会館2階研修室
会　費　無料。

健康いきいき気功教室

目　的：簡単な体操や太極拳の呼吸法等から自身の免疫力を高めて心身の調子を整えるとともに健康について気軽に話し合える仲間づくりを図る。
活動日：毎月3回程度　水曜日　10：00～11：30
場　所　長泉町福祉会館4階会議室（又は1階遊戯室など）
参加費：無料

健康美体操クラブ

目　的：誰でも出来る簡単な体操を通じて老化防止と自身の免疫力向上を目指すとともに健康について気軽に話し合える仲間づくりを図る。
活動日：原則毎週月曜日　9：00～11：00
※ただし、開催日が福祉会館営業日にあたる場合は開催しないときもある。
場　所：長泉町福祉会館3階大広間（又は1階遊戯室など）
参加費：無料
その他：施設側の事情により、会場変更がありますのでご承知おきください。
問合せ：長泉町福祉会館　電話 988-3920

折り紙＆手芸サークル
目　的：日本の伝承文化である折紙と簡単な手芸を通じて、脳の活性化と仲間づくりを図るとともに友愛活動の推進のPRを図る。シトラスリボンプロジェクトへの参加。 活動日：理事会等で随時連絡。 場　所：長泉町福祉会館、いずみの郷など 参加費：無料 その他：施設側の事情により、会場変更があります。

元気はつらつシニア
目　的：日常生活における転倒防止や生きがい、健康づくりや気軽に話し合える仲間づくりを図る。 活動日時：毎月第一・第三火曜日　午後 13：15～14：45 場　　所：長泉町在宅福祉総合センター　いずみの郷3階集会室 参 加 費：月500円～1000円 そ の 他：※現在会員募集はしておりません。

健康ストレッチ教室
目　的：中高齢を中心とした健康志向の高まっているなか、体操を通じて健康の喜びを感じながら健康寿命を延伸させるとともに本教室を通じて仲間づくりを促進する。 講　　師：健康運動指導士、健康運動実践指導者、ヨガ講師他 活動日：原則第2・4水曜日　9時30分受付開始　健康相談員の血圧測定等 体操等　10：00～11：30（1時間30分）※途中休憩あり10分～15分程度 持ち物・服装：水筒、運動しやすい服装、場合によりヨガマット 場　所：長泉町在宅福祉総合センターいずみの郷3階集会室又は福祉会館1階集会室・遊戯室 参加費：半期1，500円 申し込み：所定の申込書を事務所に提出（現在追加募集中） その他：6か月ごとの更新制となります。

学び直し教室
目　的：幅広い学習体験を通じて仲間づくりと健康増進を図ります。内容は計算ゲーム、古文・漢文、算数や理科の基礎、歴史・地理・政治など。もう一度学び直してみたい方、教えてみたい方も募集します。ボランティア講師は、先生や講師・研究者等の歓迎です。 講　師：杉井幸男・時枝正則 活動日：月2～3回程度の火曜日　10：00～11：30（年 30 回） 活動場所：長泉町福祉会館4階会議室 参加費：無料

長泉健康ボウリングサークル（NHBC）
目　　的　：「健康ボウリング」を通じて、老化防止と自身の免疫力向上を目指すとともに健康について気軽に話し合える仲間づくりを目指す。 講　　師　：2回/年程度、プロによるレッスンを計画しています。 活動日　：原則、第1金曜日　13：30～15：00 持ち物・服装：水筒、ボウリングができる服装。ボウルと靴は自前又はボウリング場貸出品を活用。 場　　所　：柿田川パークレーンズ 参加費　：無料　ゲーム代：1,200 円/3ゲーム　＋　貸靴代（300 円）

※サークルに関するお問い合わせはシニアクラブ事務局（電話 055-988-3920）までお願いします。