

自然の力は偉大です。10℃を切る寒さの中に、今年も元気良く土筆が頭を出しました。『老人も負けずに元気出せよ・・』と言っているかのようです。H29年度も海蔵小1年生との交流会を最後に、全ての行事を終える事が出来ました。会員皆様方の温かいご支援、ご協力有難うございました。

海蔵まちづくり協議会も発足され本格的に住みよい、楽しい街をめざし活動されます。私達若生会も私達にできる範囲で協力して行きます。会員増強に努め、絆を深め30年度も頑張っ参りましょう。 会長

若生会だより

No.95号

平成30年3月10日

海蔵地区連合若生会



第二回目 世代間交流会

平成30年3月2日 海蔵小学校1年生の生徒との交流会がありました。この行事は1年生の子ども達の成長を見せて頂くものです。世代間交流第一回目は小学校入学して間もない1年生と若生会会員とで行われました。

この日は新聞紙で作った輪とペットボトルに色を塗り「ピン」にした輪投げで迎えてくれました。私達会員は子ども達と共に楽しく輪投げゲームをして過ごさせて頂きました。

今年の1年生は私達の名前を覚えて名前と呼んでくれました。

又 後半は歌の合唱や校歌の合唱もあり、随分成長していたので驚きでした、無駄話もなく先生のお話もよく聞き、4月からは2年生、良きお兄さんお姉さんになると想いました。先生方のご苦勞も大変だと思いますがよろしくお願いいたします

私達も「みかんの花咲く丘」を歌いました。先生にピアノの伴奏をして頂き懐かしく楽しませていただきました

帰りに私達会員さんの中で海蔵小学校の卒業生がおられ、校歌が変わっていないとの事を聞き又驚きました。海蔵小学校は歴史の古い事に感心しました。

尚 世代間交流会は年間3回行われています。2回目は山手中学校3年生との交流会です、2頁に載せてありますので一読下さい。

もうすぐ桜の季節です、時間を作ってあちこちに出掛けましょう。若生会行事にも参加して下さいね。

グラウンドゴルフ大会 第二回目開催

平成 29 年 10 月 26 日、台風 21 号が過ぎ去り、又 22 号台風の近づく合間の見事な晴天のもと、海蔵地区連合若生会第二回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

参加されました皆さん一喜一優しながら、元氣いっぱいプレイされていました。又、ホールインワンやナイスショットが見られ熱戦を繰り広げられていました。会員の皆さん楽しく笑顔で話され交流を深められたのではないのでしょうか。プレイ終了後表彰式が行われました。

優勝 平野清吾さん 二位 岡本ひさ子さん 三位 大西誠治さんでした。ホールインワン賞・飛び賞とたくさんの賞品を頂き皆さん大喜びでした。



山手中学校三年生と若生会との交流会

平成 30 年 11 月 14 日 山手中学校三年生と若生会の交流会が行われました。

当日はあいにくの天気ですがグラウンドゴルフが出来ず、ニュースポーツのクオリティ、カローリング、ペタンク等の 4 種類をクラス対抗で行いました。生徒は会員と楽しく会話をしながら和やかに競技を進めていきました。調理班は豚汁づくりで日頃持ったことのない包丁で、会員の指導のもと野菜を手際良く切り、味をよくしみ込んだ豚汁をたくさん作ってくれました。

お昼には各クラスに分かれ、おにぎりや豚汁を皆でいただきましたが、修学旅行・運動会クラブ活動の楽しかった思い出話を聞きながら美味しくいただきました。中には豚汁を何回もお代わりする生徒もいて大きな鍋が見る見るうちに空になり成長期を感じさせられました。

午後からは生徒のピアノと指揮による虹、君に会えたことに感謝する、校歌、翼を、二百三十人の生徒が素晴らしい声量で歌ってくれました。会員の皆さん全員が感動しながら聴き入っていました。

その後、豚汁づくり班では個人賞、優秀賞、ニュースポーツ班でも一位、三位の人が表彰されました。

最後に会長より『皆さんの競技している時の満面の笑みがよかったです。そして今の皆

さんはマラソンにたとえると 35 キロ地点の水分補給時の通過点だと思えます。後、四ヶ月後には受験が控えています。友達との楽しい思い出づくりをして下さいと言葉を添え、「仲良し三年生ガンバレ・今を一生懸命に・明日の未来に向かって頑張ってください」と紙の横断幕を三年生に贈りました。

生徒からのお礼の挨拶に、地域の方との交流の場が少ない中でニュースポーツ・豚汁づくり等今日は楽しく過ごすことが出来ました。有難うございましたとお礼の言葉をいただきました。後日、生徒より会長へ世代間交流会の感想文が贈られてきました。

例文、『初めての経験で若生会の方に優しく教えて頂き楽しく交流出来ました。・昼食時の楽しい会話もとてもよかったです。話しかけていくと笑顔で答えてくださった。うれしかったです。・日頃はお年寄りとの接触が殆どなく緊張もしましたが。』とたくさんの感想文をいただきました。

私達も明日への活力源になりました。有難うございました。



シニアカレッジみえ(桑名)に参加

平成29年6月27日〜11月29日迄8回の授業を受けさせていただきました。

最初女性部長から、「シニアカレッジみえ」を受講するよう推薦を受け、シニアカレッジの意味も分からず軽い気持ちで入校させていただきました。起立・礼から始まり学生生活が懐かしく思い出されました。

いろいろの分野の講師の方々による講義を受講することが出来、これからの高齢化社会における問題点、介護、健康、仲間づくり、認知症等、又この地域においても会員の減少が一番の問題点であること、人口が増加していた時期とは違った社会に入り、衣食住が豊かになった反面、近所付き合い等が変わり、どう生活すればよいか戸惑いを感じ、私達高齢者が後世に伝え残せるものは何か、考えさせられる思いがしました。

高齢者になってからも、勉強、他人との対話や健康に気を付けて、進んで地域の人達とコミュニケーションをとることで脳の活性化につながるのではないかと学ばせていただきました。

又、フィールドワーク(現地講習奈良市)植村牧場の屋外勉強会では班別行動で、今までは違い、一気に皆さんとの距離が縮まり情報交換が出来た事、勉強になりました。

奈良県最古の瓦葺牛舎。知的障害者の方との寝食を共に生活されている中での問題、観

光地である場所での牧場経営について、近隣者、農家の方達との、深いつながりのあること、牧場での糞尿は、農家での肥料、又農家での規格外の野菜は牛等の餌とお互いが協和し合って成り立っている事。様々な苦勞を抱えながらも黒瀬さんの表情豊かに話される姿は私達に友愛、地域との繋がりの大切さ、前向きに生きることを体で教えていただいたと深く感じました。講話後、搾りたての牛乳をいただき皆さん、「美味しい！感謝！」と舌鼓をうち、こんなに濃い牛乳「初めて！」美味しかったと植村牧場での想い出となりました。数々の講義を受け学んだことを、会員の皆さんにうまく伝えることが出来るか宿題となり、微力ながら会員の皆さんに協力して頂き少しでも取り入れていければと思います。今回シニアカレッジみえに参加させていただけただけに感謝しております。

野田若生会 第二回 秋の歩こう会

平成29年11月20日、第二回歩こう会が開催されました。

野田公会所を出発し、田畑の作物による季節の移り変わり、遠くに見える山々にも赤や黄色に色づき始めた木々がいつも見る山の景色とはひと味違った山の顔に見えました。

シルバーカー、杖が必要になられた方もいますが、元気に参加してくださいました。

第一休憩所ではそれぞれに家族の健康祈願

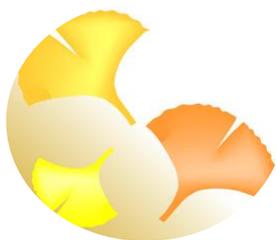
をして記念写真を撮り、最終到着地点の神社へ向かいました。

銀杏の木、もみじが綺麗に色づき銀杏の葉が落ちて、黄色のじゅうたんが一面に敷かれたようでも綺麗でした。

近くに住んでいても中々このような紅葉の景色を見ることが出来ません。

健康で参加でき、皆さんとの出会いによりこのような素晴らしい景色を観賞出来た事に喜びを感じました。

会員の皆さんの健康と野田若生会の存続を祈願して解散となりました。



教養講座 百歳体操

平成 29 年 11 月 16 日 教養講座の一環として百歳体操を北包括支援センターの土田仁美先生に教えて頂きました。この講座は毎日元気で過ごせる様に考案されました。椅子を使ったり、重りを付けて調整し誰もが一緒に出来る体操です。

体操の目的は、①高齢者の筋力向上と介護予防②地域の交流（支え合いの場）です。

この体操には、筋力運動・柔軟性運動・バランス運動・持久力を鍛える体操で、4つのポイントがあります。椅子を使って安全、筋力・バランス能力・柔軟性を鍛えます。又 手足に重りを付けて身体にあった負荷をかけます、75歳以上で足腰の悪い方に効果があるそうです。体操の頻度は週1〜2回です。

しかし残念なことにこのDVDは体操を行う会場にしか貸し出せないとの事、各地域では非会場を確保して行つて下さい。尚、会場へは歩いて通うと持久力が鍛えられるとの事でした。



伊勢神宮参拝と二見ヶ浦 日帰り旅行

平成 30 年 1 月 11 日、伊勢神宮と二見の興玉神社を参拝しました。四日市老人クラブ主催で海蔵若生会では会員三十名の参加で出発しました。

いつも顔なじみのガイドさんで事細かな説明と笑いで車中が和やかな雰囲気になりました。

先ず外宮（豊受大神宮）へ参拝。昨年もガイドさんからこの二社を中心に百二十五宮社あることを聞かせていただきましたが、中々参拝できず残念に思っています。

伊勢神宮を参拝する時は、住所と名前を言つて感謝の気持ちでお礼を言い、個人的な願いを叶えようと手を合わせてはいけません。ガイドさんから色々な注意事項、パワースポット等を聞き内宮に到着。お昼には伊勢うどん、てこね寿司をいただき内宮参拝。毎年参拝して感ずることは、宇治橋を渡り宮地に足を踏み入れた瞬間、空気が澄み身も心も清らかな気分になります。

参拝後いつもたくさんの方で賑わうおかげ横丁を散策していると、あちらこちらから美しい匂いが漂ってきます。

みやげを買い求め、二見ヶ浦へと移動し伊勢神宮とは違った力をもたらえるパワースポット満願蛙。水をかけると願いが叶うといわれているそうです。

興玉神社では「無事蛙」「無くしたものが蛙」

と言われている石像が見られます。楽しい旅行も終わりが近づき感じた事は誰もが若くはならず自分の足で歩いて参拝出来る事、健康で居られる事の大切さを改めて感じ、今年は健康で朗らかに1年間を過ごしていこうと思います。会員の皆さん、何事もなく無事に帰れた事に感謝したいと思います。



伊勢神宮内宮



夫婦岩

編集後記

各単位クラブの情報をお寄せください。順次載せさせていただきます。記事と写真添えて下さいね、今後も新しい事に挑戦したいと思います。ご協力よろしくお願い致します。

編集委員

- 豊田好弘・近藤幸子
- 佐久間照子・岡本ひさ子・堀内きぬ子