

さんさんクラブ宮崎市だより

第86号 令和3年6月30日

発行 〒880-0001 宮崎市橘通西1丁目1番2号
☎0985-61-9970

さんさんクラブ宮崎市(宮崎市老人クラブ連合会)

編集協力 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6番69号
株式会社博報社 ☎06-6797-0212



宮崎市民プラザ



木の花ドーム



令和3年度事業を迎えて

〈関係機関等との連携強化をより目指して〉

さんさんクラブ宮崎市

会長 松浦 博徳

会長就任から丁度一年たちました。この間、世界中が未曾有の新型コロナウイルスの感染拡大に見舞われ、今また、変異株が猛威を振るい感染者が急拡大している状況にあります。まさに、単なる感染症対策でなく、国家の基本である安全保障問題も絡み、緊急事態下での危機管理の在り方が問われる事態となっております。

我々の「さんさんクラブ活動」は、このような「コロナ禍」と無縁でいられるわけでもなく、むしろコロナの暗雲が真正面に立ちほだかり、三密を避けるため多人数の参加が前提となる市老連、県老連の事業はことごとく中止を余儀なくされました。このため、「スポーツ大会」等は極力地区大会或いは単位クラブ毎に開催をお願いすると共に、併行して会員相互の「呼びかけ」統一運動を実施して参りました。

特に、毎年会員全体参加の「さんさんクラブ大会」の席上で行われる功労賞等の表彰関係は、地区単位毎に表彰をお願いすることになりました。(一部地区では、ありがたいことに私共をお招きいただき、意見交換等もできて地区の状況を直に知る機会にもなりました)しかしながら、全般的に

見ますと高齢者の組織基盤として「ふれあいの機会」が作れず、何より「引きこもり」によるフレイルの進行「現象が危惧される事態となり、さんさんクラブに携わっておられる各クラブ会長、女性部・若手委員をはじめとした役員の皆様には、何とも残念な歯痒い思いの一年であったかと思えます。そのご労苦に対し心から感謝申し上げます。

とはいえ、このまま手をこまねいている訳には参りませんので、今年度は、会員拡大等の新規事業をはじめ、行政並びに議員との意見交換の場を具体的に(一部は既にスタート)進めているところとす。



令和3年度 さんさんクラブ宮崎市総会

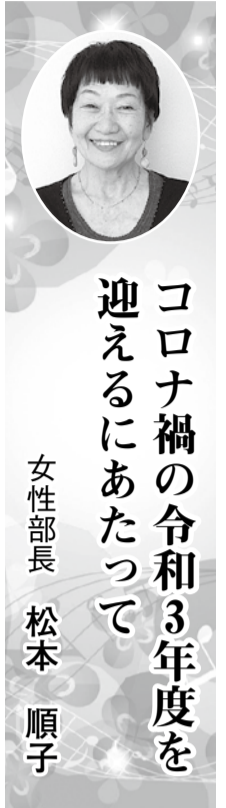
4月28日(水)、宮崎市民プラザギャラリーでさんさんクラブ宮崎市総会を開催しました。出席を制限して行われる中、各議案について賛成多数で可決承認されましたので、次のとおりご報告申し上げます。

- ◎議案第1号
令和2年度事業報告について
- ◎議案第2号
令和2年度一般会計収支決算報告及び監査報告について
- ◎議案第3号
令和3年度事業計画(案)について
- ◎議案第4号
令和3年度一般会計収支予算(案)について

既に出しました。これを契機に各地区会長・女性部長・若手委員の皆様には、速やかに各自治会会長或いは地元市議会議員各位に接触頂くなど、後のフォローをよろしくお願い申し上げます。

健康づくりは健康寿命の延伸であり、ひいては医療・介護サービス等社会保障費の削減に繋がるものであります。その健康を以って友愛・奉仕の社会活動を展開するその行為は、地域の支え合い活動そのものであり、地域の自治会等の各組織との連携をより強めながら会員相互のきずなを深め、知恵と工夫を凝らしながら取組んで参りたいと思えます。

ようやくここに来て、高齢者のワクチン接種が七月中にほぼ完了の目処も立ったようであり、完了の目処も一刻も早く接種を終え、このコロナ禍を乗り越えて、会員の皆様共々に「さんさんクラブ」活動に一層取り組んで行こうではありませんか。



コロナ禍の令和3年度を迎えるにあたって

女性部長 松本 順子

令和二年度は、今まで体験したことのない未知のウイルス「新型コロナウイルス」の感染予防対策から始まりました。感染力が強く私達、高齢者が重症化しやすいという事もあり、徹底した自粛を言葉に一年を過ごす事となりました。

九月の「女性部全体研修会」及び「宮崎市さんさんクラブスポーツ大会」、十月の「さんさんクラブ宮崎市大会」、続いて令和三年三月の「さんさんクラブ宮崎市芸能文化発表会員の集い」など、女性部にとって大切な地域の絆作り、地域活性化に重要な行事が次々と中止となる非常に残念な一年でした。その中で、感染者がやや落ちついてきた十月、宮崎県の防災拠点として八月から運用されています。宮崎県庁防災庁舎の見学会を開催し、災害時の対策や日頃からの心構えと準備について学ぶ一方、地区女性部役員との意見交換を行うことが出来ました。

また、三月には、さんさんクラブ宮崎市の役員代表と、宮崎市市議会議員(三十六名)の皆様とで、「今後のクラブ活性化と会員加入促進」についての活発な意見交換会を行い、今後のご協力をお願いできた事は大変有意義であったと考えます。

さて、令和三年度の女性部活動の基本方針は、引き続きコロナ禍という逆風のなかでも適切に予防対策を行いつつ、全老連のメインテーマである「健康・友愛・奉仕」の三大理念を柱に

しながら仲間と楽しく集い、また生きがいや健康作り、安全安心の地域作りに貢献するという事です。その為に本年は自治会との連携を深めつつも魅力あるクラブ作りをめざします。

現在もコロナの変異ウイルスによる感染の再拡大が続いています。一人ひとりが自己管理をきちんと行いワクチン接種に積極的に協力し、一日も早く普通の日常を取り戻しましょう。

女性部の皆様、皆さんの周りに一人暮らしの方、高齢者のみの家族で気持ちが弱り足取り等も弱っている様子の方はいませんか

ぜひ優しい励ましの声かけをお願いします。

私達のちょっとした心がけがフレイル予防に大いに効果を発揮することです。

皆様のご協力をよろしくお願い致します。



就任あいさつ

若手委員長 原田 紀男

今年度より若手委員長に就任致しました原田紀男です。

平成二十七年(二〇一五年)に設置された「さんさんクラブ宮崎市若手委員会」が今年度で九年目を迎えました。若手委員は二十の地区から「会員加入促進・クラブ活性化」の目的で選出され「若手リーダー養成」を

図り後継者育成を目標に毎月の定例会を開催して、研修会、意見交換を行い、各委員にて共有しています。

会員数は毎年減少して令和二年度(二〇二〇年)には六十五歳以上の加入率がわずかに七二%です。地区、地域の事情もあるかと考えますが、お互いの親

睦を図り、会員加入の促進と年間の各行事開催、研修会活動への参加を通して委員会の充実に取り組みます。

超高齢化社会に向けて子や孫に心配をかけない健康づくりと、脳の活性化に取り組み、皆様と共に元気にいきいきと楽しく過ごしたいと思えます。

諸先輩方の協力と指導、御支援をお願い致します。



令和3年度 さんさんクラブ宮崎市 役職員名簿 (令和3年6月1日現在)

役職	氏名	地区
会長	松浦 博徳	生目
副会長	北原 昭申	生目
	岩元 勇	赤江
	井園 九州男	広瀬
	西田 英介	田野
	小谷 清男	高岡
	石川 定雅	清武
	松本 順子	大宮
理事	有馬 充能	中央東
	赤木 敏弘	中央西
	平木 香	小戸
	吉本 博	大宮
	羽鳥 正純	東大宮
	山崎 福男	檜
	杉尾 泰弘	大淀
	稲留 勝二	大塚
	小野 政一	大塚台
	長友 武久	木花
	日高 昭彦	青島
	小坂 通弘	住吉
	田尻 洋紀	生目
	安藤 盛徳	橋東
	河崎 豊	那珂
	橋本 徹	佐土原
	斉藤 初実	北
	日高 郁子	小戸
	茜ヶ久保真由美	木花
	宮部 恵子	広瀬
	原田 紀男	中央東
	日高 栄子	赤江
	尾割 利秋	田野
常務理事	濱砂 盛男	大淀
事務局	河口 秋幸	住吉
監事	甲斐 義弘	生目
書記	西田 広美	広瀬
組織強化推進員	鍋島 正彦	中央西
活動推進員	村永 盛哉	中央西

令和3年度 さんさんクラブ宮崎市 事業計画

1 メインテーマと 宣言事項の実践

●メインテーマ

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

(全国老人クラブメインテーマ 平成二十六年年度)

〈健康寿命〉

○健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。

○仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

〈地域づくり〉

○他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2 基本方針について

老人クラブは、高齢者の生きがいや健康づくり、介護予防・友愛訪問などの様々な活動を行うとともに、環境美化、世代間交流、ボランティア活動など地域を豊かにする活動にも積極的に取り組んできた。今日、高齢者人口が急速に増加し、高齢者同士が支え合う地域社会づくりが一層求められる中で、さんさんクラブ宮崎市は、令和3年度も「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に、「コロナ禍」による逆風に適切に対処しながら喫緊の課題である会員の加入促進や若手リーダーの育成に取り組むとともに、地域の自治組

織との連携を深め、魅力ある老人クラブづくりを進める。



3 重点事項について

(1)健康づくりとスポーツ活動の取り組み

①第五十回宮崎市さんさんクラブスポーツ大会の実施

②健康リーダー養成のための研修会実施

③健康増進への取り組み(健康講話・シニアスポーツの普及)

④令和3年度若手委員会主催グラウンドゴルフ大会の実施

(2)心身の健康、生きがいづくり事業の取り組み

①第五十七回宮崎市さんさんクラブ大会の開催

②芸能文化発表会員の集いの開催

③コーラスグループへの支援

④文化面の活動による生きがいづくり奨励

⑤県老連主催の作品展示会への出品

(3)友愛活動の取り組み

①単位老人クラブにおける積極的な活動奨励

②高齢者同士の支え合い活動の意義と必要性に関する研修

③在宅福祉を支える活動の推進

(4)社会参加活動の取り組み

①第五十七回宮崎市さんさんクラブ大会の開催

②交通安全関係の諸行事への積極的参加

③みやざき健康ふくしまつりへの参加

④関係機関・関係団体行事への参加協力

(5)奉仕活動の取り組み

①交流活動の推進

○会員同士の交流と親睦
○学校・児童館・児童センター及び地域での世代間交流活動推進

○児童館・児童センター訪問

②クラブ部会員による施設訪問

③募金活動

④地域社会づくり参加

○「社会奉仕の日」の活動の充実

(6)啓発活動の取り組み

①「さんさんクラブ宮崎市だより」の発行、年二回(六月・十二月)

②市広報の活用、市社協の広報活用

③地域活動紹介及び入会案内(年二回 四月・十月 自治会回覧)

④各地区老連の活動紹介

⑤報道機関への情報提供

⑥ホームページの更新

⑦報道機関への情報提供

年度の五か年にわたり全国で展開した「100万人会

員増強運動」に連動して取

り組んできた「会員加入促進・クラブ活性化運動」は

平成三十年年度終了したが、引き続き会員の加入促進や

老人クラブの活性化への取り組みを進める。

②組織強化推進員の配置

若手リーダー育成と若手会員の活躍の場の拡大、会員拡大及び老人クラブ活性化を更に推進していくこと

にも関係団体との連携を図るために市老連事務局に組織強化推進員を配置。

③役員研修会の充実

④若手委員会の充実と全各地区老連に若手委員の配置

(若手リーダーの育成・組織の活性化と加入促進)

④加入促進のための案内文書・活動紹介の配布

⑤関係機関、各種団体との連携強化

⑥加入促進に対する自治会への協力依頼

⑦表彰機会の充実(加入促進・加入優秀賞の授与)

⑧老人クラブ傷害保険の普及促進

(8)女性部活動の取り組み

①学習活動(女性部全体研修会)

②友愛訪問活動(一人暮らし世帯等への訪問の実施)

③交流研修及び視察研修

④社会奉仕活動

⑤伝承活動

宮崎公証役場からのお知らせ

任意後見契約とは

わが国においては、認知症の患者は、年々増加し、近い将来、後期高齢者の数人に一人は認知症になるであろうとされています。また、事故や病気が原因で認知症のような状態になることもあります。そのようなときのために、財産の管理や医療契約、施設への入所などに関する事柄を自分に代わってやってくれる人をあらかじめ選んでおくこと安心です。

このように自分の判断能力が低下したときに、自分に代わって財産管理などの仕事をしてくれる人を決めて、その財産管理などの仕事を代わってしてもらうことを依頼する契約が任意後見契約です。

任意後見契約と同時に、判断能力が低下する前の財産管理等委任契約や死後の葬儀や埋葬等の死後事務を委任する契約を結ぶこともできます。

詳しいことは、公証役場にご相談ください。

宮崎公証人合同役場 宮崎市別府町2-5 コスモ別府ビル2階
TEL. 0985-28-3038

令和3年度 さんさんクラブ宮崎市 予定事業

月	日(曜日)	事業名	月	日(曜日)	事業名
4	8日(木)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 さんさんクラブ宮崎市総会	10	未定	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 ★第20回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会 第57回宮崎市さんさんクラブ大会 (宮崎市民文化ホール)
	14日(水)			未定	
5	28日(水)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 役員研修会	11	20日(水)	★第50回全国老人クラブ大会(香川県) ★第55回さんさんクラブ宮崎作品展示会
	14日(金)			未定	
6	18日(火)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 役員研修会	12	3日(水)	若手委員会主催グラウンドゴルフ大会 (県総合運動公園木の花ドーム)
	26日(水)			未定	
7	4日(金)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 総務部会<午前> 健康リーダー研修会(清武・田野) 健康リーダー研修会(生目・高岡) 健康リーダー研修会(佐土原) 健康リーダー研修会(旧宮崎市)	1	1日(水)	反省会 仕事納め
	11日(金)			未定	
8	17日(木)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 第1回保体部会<午前>・社会福祉部会<午後> 若手委員会	2	28日(火)	仕事始め 定例役員会・女性部役員会 若手委員会
	8日(火)			未定	
9	15日(火)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 第2回総務部会<午前>・保体部会<午後> 若手委員会 ★第46回宮崎県さんさんクラブ大会	3	未定	定例役員会・女性部役員会 宮崎市と市老連役員との意見交換会 若手委員会 ホームページ更新
	19日(木)			未定	
9	26日(木)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 第1回教養部会 第50回宮崎市さんさんクラブスポーツ大会 (県総合運動公園木の花ドーム)	3	25日(金)	未定
	1日(水)			未定	
9	15日(水)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 第1回教養部会 第50回宮崎市さんさんクラブスポーツ大会 (県総合運動公園木の花ドーム)	3	未定	未定
	未定			未定	
9	29日(水)	定例役員会・女性部役員会 若手委員会 第1回教養部会 第50回宮崎市さんさんクラブスポーツ大会 (県総合運動公園木の花ドーム)	3	未定	未定
	未定			未定	

★は県老連・全老連主催の事業です。 ※開催日未定の行事につきましては、決まり次第お知らせします。(令和3年6月20日現在)



研修旅行



新年会のようす



社会奉仕活動

私ども「祇園鶴友会」は、令和二年度第四十九回全国老人クラブ大会において、「優良老人クラブ」として連合会会長表彰の栄誉に輝くことができました。

最後にりましたが、市老連傘下の皆さま方のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、受賞のお礼に代えさせていただきます。



「全国老人クラブ連合会会長表彰」受賞に寄せて

祇園鶴友会 会長 坂本 孝彰

- ① グラウンドゴルフ(二十三名)
 - ② 舞姫サロン(舞踏クラブ六名)
 - ③ カラオケクラブ(十二名)
 - ④ ほほえみサロン(民謡クラブ十一名)
 - ⑤ 囲碁クラブ(十三名)
 - ⑥ 介護健康教室(十六名)
 - ⑦ フラダンス(十一名)
 - ⑧ ハーモニカクラブ(十名)
 - ⑨ ヨガ教室(十六名)
- その他、自治会と共催し運動会・夏祭り・公園花壇植栽・見守り活動等を行うなど、多種多彩なイベントを計画し会員それぞれが楽しく活動しています。

将来の発展を願って付けられたようで、一五四名の大きなクラブとなっています。

■大会結果および表彰者(敬称略)■

順位	チーム名	選手氏名	所属クラブ名	得点
1位	大淀C	末田 修司	源藤 CGI クラブ	34
2位	生目B	黒木 誠	下小松にここにこいこ会	35
3位	生目台B	立元あけみ	さんさんクラブ北団地北楽会	36
4位	赤江B	吉川 保夫	希望ヶ丘高齢者クラブ希望の会	36
5位	那珂	釈迦郡和治	下村きずなクラブ	36
6位	佐土原B	佐藤 一	小牧台福寿会	37
7位	大宮B	長友 敏子	下北方町平和会	37
8位	赤江C	大岩本富代	月見ヶ丘わかば会	37
9位	清武B	大幡 和光	上木原区さんさんクラブ	37
10位	中央東A	柏田 安徳	青葉長生会	37



若手委員会主催
グランランドゴルフ大会開催

令和二年十二月一日(火)、若手委員会の主催による「グランランドゴルフ大会」を開催しました。各地区より二二〇名の競技者が集い、市老連若手委員会を中心にスタッフ十五名で運営しました。

師走でしたが、当日は暖かい晴天に恵まれ、またコロナ禍で運動不足のところを参加者の皆さんは存分に「グランランドゴルフ」を楽しんだ大会となりました。結果は次の通りです。(事務局)



宮崎市議会議員の皆様と
意見交換会を実施

「抱える課題について活発な意見が交わされました」

- 三月十二日(金)、宮崎市役所にて宮崎市議会議員の皆さまとの意見交換会が行われました。市老連から松浦会長以下五名が参加し、老人クラブが抱える課題や今後について、さまざまな意見が交わされました。
- ※宮崎市老人クラブ連合会の課題について
- ①本市老人クラブ会員数およびクラブ数の長期減少傾向に対応するため、活動の活性化と新規会員増強に取り組むことが喫緊の課題。
 - ②クラブ数の減少と会員の高齢化で地域コミュニティにおける担い手不足により、老人クラブの存在感が低下。
 - ③就業期間の延長に伴い六十〜七十歳代の若手会員が著しい減少傾向。
 - ④高齢化の進展により、一人暮らし世帯の増加に伴い、ひきこもりや孤独死に直面。
 - ⑤自治会、民児協および包括支援センター等との連携が不可欠。
 - ⑥高齢者福祉行政に対する



予算の増額。

*

議員諸氏より積極的に協力を惜しまないとの申し出がありました。今後、この機会を各地区老連がさらに深めることを期待します。



令和2年度
歳末たすけあい募金贈呈式

令和2年12月21日(月)、「歳末たすけあい募金」に31万7,017円を寄付しました。この寄付金は、地域の福祉活動に役立ててもらおうと、各地区に呼びかけ、16地区から寄せられたものです。



感謝状を受け取る松浦会長

募金は宮崎市共同募金委員会を通じて、国内の福祉施設や支援を必要とする方々のために役立てられるほか、地域福祉サービス事業などにも活用されます。

私たちの地区を紹介します



JRA宮崎育成牧場に集う皆さん

中央東地区

権現白才会の活動について

権現白才会

原田 紀男

三月末に久しぶりのふれあい活動として、JRA宮崎育成牧場の中庭にて屋外ゲームを三十六人の参加で開催。天気も良く、にぎやかに楽しくゲームができました。

はじめに宇和田会長から「コロナ禍の中での自粛で退屈している方も多いが、屋外でゲームと食事をして話をしていたらいい。密にならないように、手指消毒をして間を空けて座ってください」とのあいさつがありました。

まず会員手作りの輪投げとダーツをして、次にグラウンドゴルフを未経験者の方にも体験してもらおうと二ホール用意しました。笑いあり、残念の声ありで皆さんニコニコ



輪投げのようす

顔で楽しくふれあうことができました。これからも年間計画により実施していく予定です。



グラウンドゴルフ体験

平均年齢八十歳で皆さん元気で、毎日楽しく生きていく様子が顔に表れている姿を見ていると、役員をやっている良かったと思える瞬間です。会員皆さんの今後の健康と、幸多き人生を願うばかりです。

田野地区

さざんか・つばき油販売事業について

田野さんさんクラブ

会長 西田 英介

田野さんさんクラブでは、平成四年頃から老人クラブでサザンカ油を精製し、町の特産品として販売しています。

田野町は町の花を「サザンカ」に指定しており、ふるさと創生事業の一環として「サザンカの里づくり」を推進してきた経緯があり、当時の製品開発から続く事業です。

販売のため、NPO法人化



ビン詰め作業のようす

し製造者名と成分表示を行っています。老人クラブが母体となるNPO法人はユニークな取り組みであり、その売り上げの一部はさんさんクラブの収入源にもなっています。

生産に当たっては、わずかな謝金が出る程度。ほぼボランティアによる対応です。実作業は西田会長をはじめ副会長、若手委員長、女性部長、



搾りかすは堆肥に再利用

前女性部長を筆頭にそれぞれの分担作業をこなしつつ、和気あいあいと楽しく作業を行っています。

また、搾りかすから出来る堆肥は非常に良い肥料との評判で、田野さんさんクラブ会員にのみ販売されています。

【さざんか・つばき油】

○成分

さざんか油：50%



つばき油……50%

○効能

髪の毛の手入れや手の保湿

○販売価格

1000円(1000円)

○販売経路

道の駅、青井岳温泉売店など



私たちの地区を紹介します

木花地区 地区女性部活動紹介

木花地区には4つの単位老人クラブがあり、各クラブの女性部が集って行う共同活動が活発です。コロナに負けない、木花地区女性部のいきいきした活動をご紹介します。



地区の力を合わせて和気あいあい活動中です♡

◆手作り作品販売会



木花地区女性部会ブランド「木の花さくやひめ」として手作りの品々を販売

◆世代間交流活動



学園木花台小学校の校庭芝張り作業に参加しました

◆料理教室



中身がそうめんのように糸状にほぐれる「そうめんかぼちゃ」料理の試食会

◆女性部会議



地区女性部が一堂に会する活動の話し合い。情報共有の場としても活用されています

◆手芸教室



地区女性部が主催する手芸教室。今回はクラフトテープで作品づくりです

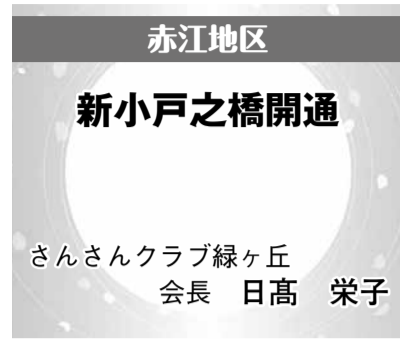
◆健康マージャン会



脳と指先のトレーニングを兼ねた楽しい健康行事です

さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば



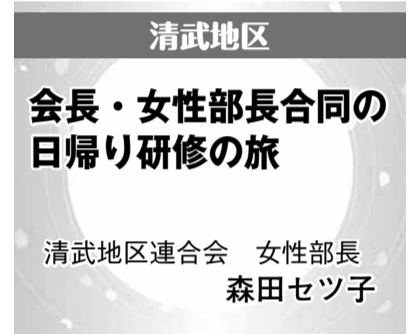
赤江地区の住民として、朝夕の渋滞に悩まされてきた赤江大橋と大淀大橋でしたが、四月三日、待望の新小戸之橋が開通しました。二〇一三年十一月二日、取り壊しのイベントが行われ、そのとき実行委員として関わった私です。近くの自治会に住んでいたこともあり、結成間もない単老の仲間と声をかけ役割をもらいました。あれから七年五カ月。予定通りの開通に喜びもひとしおです。

赤江地域まちづくり推進委員会、毎年新小戸之橋ストリートのイベントがあり、工事途中の橋の中からの見学は感激、感動でした。取り壊しイベントでもらったスタッフジャンパーをグラウンドゴルフ大会、パークゴルフ大会でユニフォーム代わりに着ていく仲間たち。意外と目立っていて連帯感を感じる瞬間です。

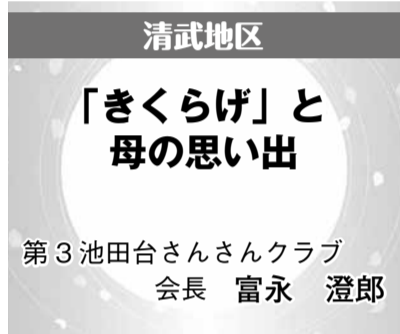


ふれあい会食会を単老で行った午前中、津波避難訓練として避難場所まで歩きました。車イスに乗ったり押し回りの体験もしながら。そのときもジャンパーを着ていたの、道行く車の知り合いに声をかけられて大いに「さんさんクラブ」のアピールもできました。

新小戸之橋の開通とともに古稀を迎えた私ですが、新しいことへの挑戦として子ども食堂を開設しました。長年の夢だったので、自治会長の積極的な働きかけにより、スムーズに運営できそうです。さんさんクラブ女性部が調理担当します。自治会員、子ども会員との連携が深まれば幸いです。と思っています。



十月二十九日に会長・女性部長合同の日帰り研修旅行を開催しました。参加者二十五名は、華やき彩るこ



春先に久しぶりに加納林道を歩いた。林道を歩いていて珍しい「きくらげ」を見つけた。「きくらげ」は、表面はツルツルとして光沢があり、裏面はうぶ毛が生えたような白っぽい色をしている。立派に成長したものの中には、人間の耳たぶによく似たものがある。

私が小学生のころだったと思う。母が野良仕事の行き帰りに、「この「きくらげ」をよく取っていた。家では味噌汁の具が何もないときに、時たま味噌汁の具材として食べたくらいだった。そんな「きくらげ」を母

スモスに笑顔が生まれて、《県立西都原考古博物館》の古(いにしえ)の展示に向き合うとき、コロナ騒動は遠のいて心豊かになったのでした。

博物館入り
階段にて、ハイ！にっこり。



はこまめに取って帰り庭のむしろの上で乾燥させていた。よく乾いてカチカチに固くなる。それを保存食として蓄えていた。しかし、母には他に目当てがあった。その乾燥「きくらげ」を、当時「ヤミ屋」という行商人に売って、僅かな金を稼いでいたのである。全く現金収入のない貧しい生活の中で貴重な財源である。

母の意図を知ってから、この「きくらげ」に注意を向け、母のために取って帰った。取って帰るたびに母は喜んでくれた。その後、かなりの量が貯まったところで「ヤミ屋」に、物々交換や現金のやり取りをするのをそばで見ている。当時、百円札は赤茶色の色をしており、相当の価値があると子どもながらに思っていた。取引の中で、その赤茶色の札が何枚かチラッと見える。おおーもっ

かったと子ども心の中で喜んだ記憶がある。

その代金を母は決して自分だけのものにはしなかった。どうしても金が必要なきにこっそりと家計のために使っていたように思う。時には父の晩酌用の酒を買うこともあった。小瓶を持って酒を買いに走るのが私の役目だった。今思えば父にも優しい母だったと思う。

私が、このたび林道脇で見つけた「きくらげ」は、その一部を夕食の味噌汁で味わった。決してそんなにおいしいものではないが、コリコリとした食感は昔のままだった。久しぶりに懐かしい母の顔を思い出している。



大宮地区

たくあん

下北方南豊寿会

渡辺 寿夫

三反百姓の子で育った私は、子どものころから農作業の手伝いをさせられた。家にはいつも馬が牛どちらかの頭があり、彼らは農作業はもちろん堆肥生産の重要な担い手であり大事な家族の一員である。朝早く露がある間に彼らの餌となる草を刈ってきて、短く切って(ハミ切り)それを与えてからでないと飼い主には朝飯を食わしてもらえなかった。その朝飯はネコマンマよろしく昨夜の残

りの味噌汁を炊きたての飯にぶっかけて、大根漬物をおかずバリバリかじって済ましていた。その漬物は自分の畑で作った大根を母が天日に干して米糠に漬け込んだもので、器量は良くなかったが塩加減や硬さ丁度よく、結構つまかったことを覚えて

いる。時は移って八十も半ばとなった今でも、冷汁をかき込みめっきり弱くなった歯にたくあんをかじって往時を懐かしんでいる私はやはり百姓の育ちには間違いないようである。

母の漬けたたくあんが酸っぱくならなかったのは、朝早くからの働きで腹へこで食う朝飯で、残らず食い切ってしまったからではないかと思っている。

たたくあんは見てくれも良く味も口触りもいいが、四、五日もすれば酸っぱくなるのはなぜだろうか。ここである逸話を思い出した。今

ていた、素敵なお団子を紹介いたします。名前の由来は分かりませんが、型も斬新な団子で「きおんまんじゅう」といいます。私は団子の講座、教室を主催しておりますがそのきっかけとなったまんじゅうです。

現在は作る人もいないと思います。伝授してくださいました。あのとき、無理をお願いして良かったなあーと感謝しております。粉と餡を使い、蒸すので



那珂地区

「きおんまんじゅう」のご紹介

小丸きずなクラブ

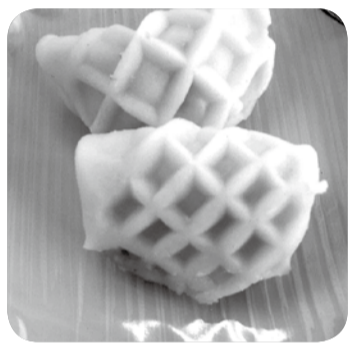
黒木 瑞子

皆さまこんにちは。コロナもなかなか収束の気配もありません。一人一人が対策の「三密」を避けて過ごしましょう。

ところで、今日は私の地区で昔、お祝い等に作られ

ですが、皮の型は「ワッフル」にそっくりです。この型を大根で手作りします。昔の人の知恵があり、大変感動しました。

よろしかったら一緒に作りませんか。おいしいですよ。



田野地区

～ひょうきんたん～

今年「面彫り」の課題は「ヒョットコ」

向町さんさんクラブ 会長 余更庵(野崎 茂宏)

「ヒョットコ」は「火男」？「広辞苑」では「火をたきつけるため、煙で涙や鼻水にむせながら、口をすぼめてくすぶる火に息を吹きかけている、「火男」の顔が滑稽で笑いを誘う。このことから「ヒョットコ」の語源と言う。」と、解説されている。



余更庵氏(写真右)と木彫りのお面

なるほど。「ひおとこ」↓「ひーとこ」↓「ひつとこ」↓「ひょとこ」↓「ヒョットコ」音が変わり、だんだん「コ」が合ってくる。確かにそうかもしれない。

人を笑わせることが好きな者のことを、今でも「ひょうきんたる」「ひょうきんたん」「ひょうきんたん」。泥臭く「ひょうきんわろ」とも言う。「ひょうきんたん」の語源は「ひょうきんボウ(坊)」「ひょうきん太郎(太郎)」「ひょうきんカ(漢)」「ひょうきんタマ(玉)」と思われる。その意

「だ」だけ。「日向のヒョットコ」の面はどうか？確かに滑稽であるが、「火男」から連想される「鼻水に悩まされ、涙が止まらない。誰か代わってくれ」等の悲壮感はない。むしろ楽しいで、「あなたも、笑って、わらって、笑って」と笑いを誘っている「おかめ、ひよっこ」のイメージが主流にある。通説とはチョット違うような気がする。

課題の「日向ヒョットコ面」の写真を思い出した。九州の大方の田舎では、

会員作品 書(俳句)

一跡雨半ば
おしなほ雨
心もなほ
三月留り也
新が身得たり

◆大宮地区・花ヶ島悠楽会 作前 克己

清武地区 のんびり歩こう会に参加

清武地区連合会 若手委員 清水 明德

地域のひとと子どもたちの明るい笑い声を聞きながら、楽しく四キロを完歩しました。(清武地域まちづくり協議会主催)

清武総合運動公園多目的広場を出発し、第一テニスコート横を左に曲がり、今泉神社で休憩し、また運動公園に戻るコースです。晩秋の風に緑豊かな道々のウォーキングは晴れ晴れとした気分になりました。



小戸地区 鶴島親和会の皆様へ

鶴島親和会 野崎 壽江

いつの間にか鶴島に住み、三十年になり、終の住処と思っていました。年を重ねいつまでも元気であるとは限りがあり、昨年入院してみても、一人で住むという事に考えさせられ老人ホームに入居することを考えました。子どもたちの心配や周囲の皆さんにご迷惑かけないよう、

今回運良く部屋が空いていて入居することになり、移転することになりました。地区の方々、親和会の皆さまのお顔を思い出し感慨ひとしおです。三十年間鶴島三丁目に住みありがとうございました。今後どこかでお会いするかもしれません。どうぞ忘れないうちに、本当にお世話になりました。ありがとうございました。



「自治会には入らなくてもいい」と言う不穏分子は団地を攪乱す
淋しさを紛らさんとて花に問う
答えるように咲く折鶴蘭
久しぶり花を活けたりおだやかに
春のひと日の至福のひととき
朝食にフレンチトーストハムエッグ
サラダに果物活力もとむ
公民館に三味に民謡踊りにて
久しぶりなり仲間集って
春の彼岸義妹の訃報におどろきて
「なぜ急ぐの」と遺影に問いたり
住みなりし鶴島三丁目離れ行く
心に残りし友らの笑顔
春の雨いつくしむ友と別れゆく
永遠に忘れじ過ぎし日のこと

野崎 壽江

(弁)えいらく法律事務所からのお知らせ

遺言書のお話

皆さんは、遺言書を作っていますか? 「大した財産を持ってないから関係ないよ」と思われている方、財産のことだけではありません。配偶者の介護のことやお墓のことなど、残されたご家族が争うことのないよう、ご自身の希望を遺言書の形で示しておくことはとても有意義なことです。

「私は遺言書を作っているから大丈夫」と安心していらっしゃる方、本当に大丈夫ですか? 遺言書は、法律で決められた方式を守っていないと無効となる場合があります。特に自分で作成している場合(自筆証書遺言)には、その不備に気が付いていないかもしれません。

「私は公証人役場で遺言書を作ったから大丈夫」という方もいらっしゃるかもしれません。ただ、例えば、遺言で遺産を渡そうとしていた相手(受遺者)が、遺言者よりも先に亡くなっていた場合、その遺言は無効になってしまいます。

もちろん、遺言書は何度でも作り直せますから、そのような場合、その時点で遺言を作り直せば良いだけ、とも言えます。でも、もしそのときに認知症になっていたらどうでしょうか。遺言書の作成は難しくなりますよね。そのような場合に備えて、「もし〇さんが亡くなっていた場合には遺産を△さんに譲る」という内容の遺言書を作成するなど、遺言書を作るにしても、専門家に相談しておいたほうが良い工夫点は色々あります。

また、自分で遺言書を作成している場合(自筆証書遺言)、今までは自分で保管する必要がありましたが、新しく「自筆証書遺言保管制度」というものができ、遺言書を法務局に預けることができるようになりました。自分で保管すると、紛失したり汚れたりしないか心配という方も安心ですね。それに、他人に見られるおそれもなくなります。しかも、自筆証書遺言のときには、遺言した人が亡くなった後、家庭裁判所で遺言書を開封する検認手続というものが必要なのですが、この法務局に預ける制度を利用すれば、検認手続が不要になります。

このような新しい制度につきましてもご説明いたしますので、遺言書について興味がある方やお悩みの方は、ぜひ専門家である弁護士にご相談ください。

宮崎県弁護士会所属
弁護士法人えいらく法律事務所 弁護士 久保山博充
宮崎市永楽町182-6 電話 0985-23-1355

えいらく法律事務所 🔍 検索

会員文芸

俳句

◆大宮地区・花ヶ島悠楽会 作前 克己

疎雨半ば暖気回リて新芽得たり
おしなべて春雨ほのか山桜
日溜りや心ときめく万年青芽

◆大宮地区・下北方南豊寿会

渡辺 昭子

湧水の水面にうつす春の雲
ふいに鳴く鶯声に目覚めけり
幼児に歌をおそわる花むしる
今日もまた庭に寄りくる花のちり
桜見てころばぬやうに試歩の道

◆大宮地区・下北方町平和会

岡崎 照明

「法師蟬」

この大樹つくづく佳しと法師蟬
天を舞い地を這ふ龍のくんちかな
魚の目を覗き買ひ込む十二月
いちよう落葉門前を黄一色に
朝まだき鋭き雉の声響く
水温む水底濁す池の鯉
春眠や寺の鐘聴く夢うつつ
夏来る稚魚の群舞ふ潮溜まり
はやばやと費の蜥蜴の下がりをり
草刈れば高く低くと蜻蛉舞ふ

◆大塚地区・小松台ハイランドむつみ会
新地 セツ

叩く腹太鼓に似たり大相撲
十五夜のうさぎ火星に移住かな
楽しみが削られし行く年毎に
人聞が負けたコロナに花は勝つ
四季の花両手広げて咲きほこる



◆青島地区・内海すずめ会 鳥井 菊江
「健康体操」

防波堤人影ざらり初日の出
新春や三年日記赤表紙
娘に送る大根白菜金柑煮
家族皆口あんぐりと恵方巻
コロナ禍やひねもす畑に大根花
春の雨ラジオに流れる昭和歌
誘い会い健康体操わか葉風

短歌

◆清武地区・岡老人クラブ 森田セツ子

「梅が香よ」

愛おしき梅花咲きにけり
何は扱措き梅が香の中
終活を思う日々なり捲りたる
旅のアルバム日一日かかる
コロナ禍に仲間づくりの会合も
スポーツもノーと睦月の憂へ
海洋は空まで膨らみ波起こし
コロナウイルス沈むる夢見
登山道の重なる落葉サクサクと
匂う山道に思い出せる

◆生目台地区・たから会 濱田 睦子

「亡き夫を偲んで」

この道を仲良く二人で歩いたね
亡夫の笑顔は今日もはじめて
行くもがな亡夫が元気でいるならば
GOTOトラベル利用してでも
サザンカは飾る机上で亡き夫を
思い出させる晩秋の花
亡き夫の温り胸に感じつつ
あの服この靴廃棄する朝
公園を掃いている人背を伸ばす
後姿は亡夫を思わす
孫娘が来て語り尽くせぬ亡夫のこと
我れの側いて亡夫は微笑む

詩

◆大宮地区・下北方町平和会

富永 政美

「南国宮崎 雪が降る」

一 南国宮崎雪が降る
十年一度の雪が降る
雪は白くて冷たいね
天使の涙か恋の花
天からふわふわ舞い降りる
私の手のひら溶けてゆく
わー(あー)雪は白くて冷たいね
南国宮崎雪が降る

二 南国宮崎雪が降る

十年一度の雪が降る
一月十日の寒い朝
空からふわふわ舞い降りる
貴方の手のひら溶けていく
あつという間に溶けてゆく
冷めた心も溶けてゆく
南国宮崎雪が降る

三 南国宮崎雪が降る

十年一度の雪が降る
えびの高原雪の中
すべて転んで赤松林
貴方の手のひら温かい
想い出だけが駆け巡る
雪は白くて温かい
南国宮崎雪が降る

四 南国宮崎雪が降る

十年一度の雪が降る
三月二十日の寒い朝
これが本当のしばれるか
屋根の瓦も白くなる
庭の黒松白くなる
しばらくしたら溶けちゃった
南国宮崎 南の国よ

原稿募集



次号「さんさんクラブ宮崎市だより」第八十七号に、会員皆さまからの投稿をお待ちしています。市販の原稿用紙二枚(八〇〇字)以内に収め、関連写真がありましたら添えていただければ幸いです。

随想はおひとり二題まで、文芸作品(俳句・短歌・川柳)は制限いたしません。応募多数の場合は紙面の都合により割愛させていただきます。

■原稿締切：令和三年九月三十日(木)
■宛 先：さんさんクラブ宮崎市

事務局

〒880-0001

宮崎市橘通西一丁目一番二号

宮崎市民プラザ内

☎0985-161-9970

※投稿の際は、地区名とクラブ名、住所、氏名、電話番号を、文芸作品の場合は種類と優先順位も明記してください。



広瀬地区

コロナ禍の中で唯一の七夕飾り

小牧台福寿会 女性部長 宮部 恵子

女性部の行事として、七月に七夕飾りを作ることを計画し、案内は一カ月ほど前に飾り物は、自宅で作るものはある程度作ってきてもらうことにし、その中でこよりは任せてくださいと言ってくたさる人もいました。その他の準備に千代紙等材料など揃えることにし、飾り付けをする笹竹は、男性の役員に頼みましたら快く引き受けてもらいました。

予定の日が近づくとつれて、コロナのことがだんだん心配になってきて、会員の中から不安の声が出ていましたが、宮崎では新たな感染者が出ていないこともあって実施することにしました。

いよいよ当日(七月四日)を迎え、その日は福寿会による学習館内外の清掃をする日でしたので、その後活動を始めました。朝早くから男性二人により、五、六メートルもある笹竹を六本も用意していただきました。女性たちと掃除後残っていたいただいた男性十人合わせて三十二人で飾り物づくり、昼食の準備、竹に飾り物を結び付けるグループに分かれて作業を始めました。

飾り物や短冊作りでは楽しそうにおしゃべりしながらも手を動かして、たくさん作り、願ひ事は、時期が時期だけにコロナが収束することを願うのが大半を占めて、男性は大きな竹に飾り物を結び付ける作業で、こんなことをするのは初めてだと楽しそうでした。六本の竹の



和気あいあい作業中

飾り付けも終わり、会食をする事になり、みんな満足そうな顔をしていました。

いよいよ、公園に笹竹を飾ろうとしたころ雨が降りだし、残念ながら部屋の中に飾って置きました。片付けが終わったころ雨がやみ、残っていた三、四人でせっかくだから公園に飾ろうということだったので、三本を公園の入り口に立てました。反響は、通りすがりの人たちが立ち止まり、素晴らしいものが見えましたねと声を掛ける人、車の速度を落とし眺めていく人があり、うれしくなりました。しかし翌朝から雨が降りだし、しかも風も強く夕方には飾り物の半分近くは落ちてしまい寂しいものでした。翌日は飾り物を継ぎ足し、残りの三本も公園に飾りました。

七夕飾りを見た人の中に、「子供会は素敵なものを作ったね」と言っていた人がいたので、「いいえこれは老人クラブが作ったものです」と宣伝しておきました。七夕飾りを作り、公園に飾ったことで多くの人に感動されたことは、大変良かったと満足したことでした。この後すぐに、宮崎市で新たなコロナの感染者があり、行事などの制約がかり、コロナ禍の中で唯一の行事になりました。



女性部の皆さん

編集後記

宮崎県では六月に入ってから、四度目のコロナ感染拡大ピークが沈静化しつつあります。全国的には感染拡大が落ち着かず、当県も再燃する可能性があり、気を抜けない状況です。県外の行楽地や温泉地などに早く行ける日がこないかと、待ち遠しく思うこの頃です。

先日、自治会回覧版向けに発行している「活動紹介チラシ」を見た方から入会の問合せがあり、最寄りのクラブの会長にご紹介しました。当会長はすぐにこの方に連絡を取り、クラブ活動の内容などをご説明に伺ったそうです。その結果、その方が入会されたことでした。

皆さまのご寄稿により構成された当広報紙および活動紹介チラシが多くの方の目に止まり、一人でも多くの入会につながれば、担当としてうれしい限りです。(事務局)

広告にご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、さんさんクラブ宮崎市だより第86号へ広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。こうして無事に発行することができますのも、ひとえにスポンサーの皆様方のご厚情の賜物と深く感謝しております。

今後もより良い新聞づくりに向け、努力精進してまいりますので、ご支援のほどよろしく願いいたします。さんさんクラブ宮崎市