

# さんさんクラブ宮崎市だより

## 第89号 令和4年11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



宮崎市民文化ホール

### 宮崎市長表彰 (敬称略)

#### ■優良老人クラブ会員

- 山崎 和彦 (福島町福寿会)
- 養部 義則 (たから会)
- 岩元 勇 (赤江さんさん親睦会)
- 河口 秋幸 (県住東ふれあいの会)
- 松浦 博徳 (上跡江愛郷クラブ)
- 上村サエ子 (ひまわり中西)
- 橋本 徹 (東春田さんさんクラブ)



山崎 和彦氏 (福島町福寿会)

#### ■優良老人クラブ団体

- 浮田西ながいきクラブ (会長 久木元則男)
- 嶋内長寿会 (会長 日高 敏雄)



浮田西ながいきクラブ (久木元則男会長)

第58回宮崎市さんさんクラブ大会開催!

メインテーマ『のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを』



第58回宮崎市さんさんクラブ大会

松浦会長

十月十四日

（金）宮崎市民文化ホールにおいて第五十八回宮崎市さんさんクラブ大会が開催されました。昨年に続き、新型コロナウイルス感染症予防対策として参加人員を制限したため、会員約五〇〇人が出席する大会となりました。

式典は竹中副会長の開会の言葉で始まり、国歌斉唱（静聴）、物故会員への黙とうに続き、主催者を代表して松浦会長があいさつを述べました。次に、清山宮崎市長から励ましの言葉（帖佐副市長が代読）をいただき、市長・会長表彰へと移りました。

表彰が終わり、鈴木宮崎市議会議長からのご祝辞（外山宮崎市議会議会常任文教民生委員会委員長が代読）

その後、新規加入クラブの紹介があり、松本副会長が大会宣言を高らかに読み上げ満場一致の拍手で採択、最後は横山宮崎市自治会連合会副会長の音頭による万歳三唱、北原副会長の閉会の言葉をもって式典は幕を下ろしました。

演芸の部では四クラブが出演し、ギター合奏、コーラスを披露しました。一昨年来の自粛ムードの中、久しぶりの集いに笑顔が溢れる大会になりました。

ならびに来賓紹介に続いて、受賞者を代表してさんさんクラブ大宮・花ヶ島悠楽会の吉本会長が謝辞を述べ、さらに、厚地宮崎県共同募金会宮崎市共同募金委員長に対し松浦会長から募金目録が贈呈されました。



### さんさんクラブ宮崎市会長表彰 (敬称略)

#### ■個人の部

- 高野 慶喜 (権現白才会)
- 原田 紀男 (権現白才会)
- 黒木 國益 (青葉長生会)
- 池田 京子 (鶴島親和会)
- 松尾 幸子 (花ヶ島悠楽会)
- 吉本 博 (花ヶ島悠楽会)
- 浜砂ケイ子 (自由ヶ丘さくら会)
- 中原 基隆 (阿波岐原高齢者クラブ)
- 中原 良治 (前浜浜ゆうクラブ)
- 日高 倫代 (ハシテわかば会)
- 富永 哲弘 (山崎町百才クラブ)
- 松藤 澄子 (中村長寿会)
- 甲斐 政治 (源藤 CGI クラブ)
- 友松 孝行 (大塚南ことぶき会)
- 本山 三明 (大塚台東2丁目きりり会)
- 甲斐 嗣男 (大塚台西1丁目むつわ会)
- 林田 和子  
(大塚台西3丁目地区ひいらぎ会)
- 仮屋 章  
(大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 押川 義克  
(大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 酒井 務  
(大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 高山コテル  
(大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 渋谷ミチル  
(大塚台西2丁目高齢者クラブくろがね会)
- 上野 純子 (赤江さんさん親睦会)
- 田口タツヨ (新弥生会)
- 吉尾 千里 (新弥生会)
- 遠矢 敦子  
(希望ヶ丘高齢者クラブ希望の会)
- 日高 栄子 (さんさんクラブ緑ヶ丘)
- 久保 誠 (さんさんクラブ緑ヶ丘)
- 藤高ツミ子 (さんさんクラブ緑ヶ丘)
- 屋良 勝 (さんさんクラブ緑ヶ丘)
- 矢本美智子 (さんさんクラブ緑ヶ丘)

- 森 弘 (県住ふれあいの会)
- 横山 昭市 (中富吉さんさんクラブ)
- 津田 貞守 (中富吉さんさんクラブ)
- 日高 俊典 (潮寿会)
- 宮崎 圭子 (潮寿会)
- 池上 靖男  
(リベラルーツ葉さんさんクラブ)
- 玉田恵美子  
(リベラルーツ葉さんさんクラブ)
- 相井 弘子 (久谷オモト会)
- 矢野ヒトミ (久谷オモト会)
- 大岩根征洋 (小牧台福寿会)
- 末吉 修身 (小牧台福寿会)
- 吉村 良夫 (追手親睦会)
- 脇田美保子 (追手親睦会)
- 村田 秀彦 (さくら台さんさんクラブ)
- 鎌田 京子 (岡老人クラブ)



吉本 博氏 (花ヶ島悠楽会)

#### ■団体の部

- さんさんクラブたらちね会 (会長 桑田 陸士)
- さんさんクラブ生目台東うぐいす会 (会長 北原 昭申)



さんさんクラブたらちね会 (瀧本多鶴子氏)

#### ■加入推進優秀賞

- 月見ヶ丘おひとりさまの会 (会長 山崎美代子)
- 寿老人クラブ (会長 堤内 勝見)



寿老人クラブ (堤内 勝見 会長)

#### ■加入推進賞

- 神宮西さんさんクラブ (会長 堀口 哲昭)
- 大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり (会長 佐藤 郁夫)
- 生目区高齢者クラブ (会長 日高 忠治)
- おしゃべりサロン (会長 廣田美佐子)
- 向町さんさんクラブ (会長 野崎 茂宏)



生目区高齢者クラブ (日高 忠治 会長)

#### ■新規クラブ

- さんさんクラブ生目台ギターアンサンブル (会長 黒木まゆみ)
- さんさん生日ミニバレークラブ (会長 金井 吉光)
- 親睦会さんさんクラブ (会長 川口 厚男)
- さんさんクラブくすの木グリーンクラブ (会長 萩原 至)





## 大会宣言

私達、さんさんクラブ宮崎市は、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を掲げ、一人ひとりが生きがいを持って安心して暮らし、地域を豊かにするための多彩な活動を展開してまいりました。

しかしながら、近年の趣味や価値観の多様化、世代交代などから、老人クラブへの新規加入者は減少し、老人クラブを取り巻く環境は厳しいものになっております。

このため、活動の活性化と会員の増強に積極的に取り組んできましたが、会員の減少と高齢化に歯止めはかかっておりません。さらに、人との交流を阻害するコロナ禍は、老人クラブ活動に強い逆風となっております。

このような状況の中で、本日ここに、さんさんクラブ宮崎市の会員及び関係者が一堂に集い、第58回宮崎市さんさんクラブ大会が開催されるにあたり、会員一人ひとりが団結を深め、地域の担い手としての自覚を持って、次の活動を実践することを宣言します。

- 一、組織的な活動による健康と生きがいづくりへの取り組み
- 一、高齢者同士が支え合う友愛活動の展開
- 一、若手リーダーの育成と組織の強化
- 一、新会員の加入促進及び未組織地区におけるクラブの結成促進
- 一、社会奉仕活動の推進による豊かで安心な地域づくりへの貢献
- 一、世代間交流の推進と次世代人材の育成支援
- 一、交通安全意識の高揚と事故防止の一層の徹底

令和4年10月14日

第58回宮崎市さんさんクラブ大会

## 第58回宮崎市さんさんクラブ大会 式典の部

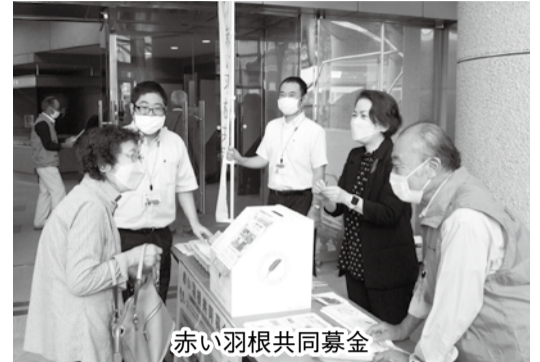
総勢約500名が出席し、笑顔あふれる大会に!



励ましの言葉  
帖佐宮崎副市長



来賓祝辞  
外山宮崎市長  
常任  
文教民生委員会委員長



赤い羽根共同募金



受賞者謝辞



募金目録贈呈



会場全員で万歳三唱

## 第58回宮崎市さんさんクラブ大会 演芸の部

3年ぶりの演芸の部に、4クラブが出演!  
ギター合奏、コーラスでステージを彩りました!



さんさんクラブ生目合ギターアンサンブル



さんさんクラブレインボーコーラスみやざき

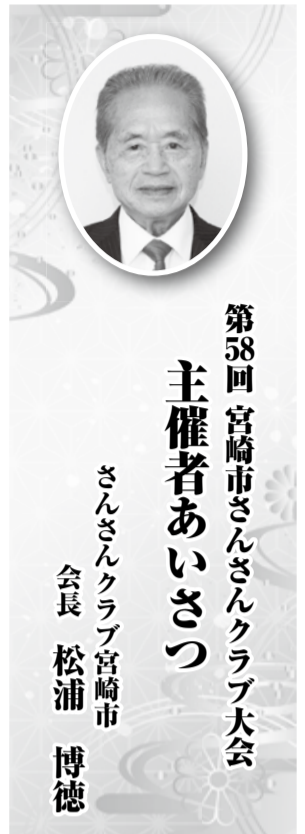


さんさんクラブくすの木グリーンクラブ



さんさんクラブはまゆうコーラス





本日は、ご多忙の中、多くのご来賓の皆さまと会員約五〇〇名の方々のご出席をいただきまして誠にありがとうございます。

さて、私たち「さんさんクラブ」は、長年にわたり、スポーツや趣味を通じた「健康づくり・生きがいづくり活動」、地域の環境美化などの「社会奉仕活動」、高齢者同士の「助け合い・支え合い活動」など、それぞれの地域において無くてはならない存在としてさまざまな活動に積極的に取り組んで参りました。

しかしながら、三年半にわたる新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策として行われた社会活動の制限は、私たち「さんさんクラブ」の活動とは相対するものであり、これを要因とする高齢者の引きこもりや孤立化は、その身心を衰弱させ、「フレイル(虚弱)」の進行を招き、健康寿命だけではなく余命にも大きな影響を与えることにもつながっており、憂慮の念を禁じ得ません。

を埋めるために、地区老連や単位クラブでの行事やイベントは、感染対策に留意し、工夫を行いながら、会員が参加出来る機会をなるべく多く作っていただくように開催することをさんさんクラブの役員会や諸会議でお願いしているところです。

今後ますます高齢化社会が進行して行く中で、地域に根差した活動を推進する「さんさんクラブ」は、これからも地域社会の中で大きな役割が期待されており、会員増強と共に地域の支え手としての活動に全力を挙げて取り組み、これに添えて行かなくてはなりません。今後も、行政、議会、自治会、社会福祉協議会、民生・児童委員等の関係各機関のご理解・ご協力をいただきながら「さんさんクラブ」の活動に取り組んでまいりる所存でございますので、皆さま方のご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

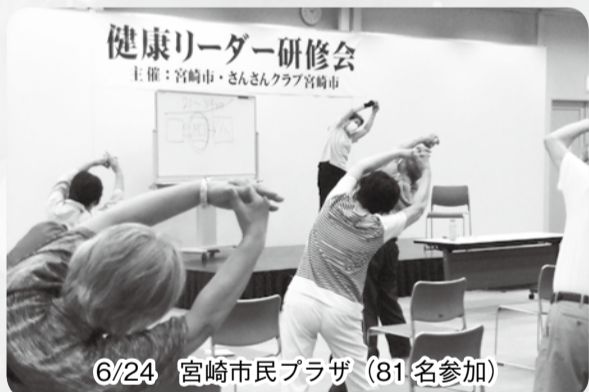
終わりに、本日までご参加いただきました皆さま方のご健康とご多幸を心からお祈りし、私のあいさつとさせていただきます。

(一部編集)

## 令和4年度 健康リーダー研修会

毎年六月に実施しています「健康リーダー研修会」を、NPO法人健康づくり研究会代表の日吉先生を講師としてお迎えし、認知機能の低下や認知症発症予防に効果的な運動についての講話と実技を市内四カ所で開催しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加人数に制限を設ける形となりましたが、皆さまの感染予防へのご協力もあり、有意義で楽しい研修会を無事に開催することができました。



## ☆☆☆☆☆☆☆☆さんさんクラブ宮崎市 会員募集 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

**健康 友愛 奉仕**

新しい仲間づくりを始めましょう!



さんさんクラブ宮崎市では、地域の仲間づくりを目的に、健康づくりや介護予防のための活動、趣味活動をはじめ、高齢者が相互に支えあう友愛活動、子どもたちの見守りや美化活動など地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

### 健康づくり・介護予防活動

さんさんクラブ宮崎市で大切にしていることは、正しい知識、自分に合った健康活動の実践、そして仲間です。

これまでの活動の成果を生かし、会員から隣人へ、さらに地域へと健康づくり・介護予防の輪を広げていきたいと考えています。

- ◆健康ウォーキング ◆いきいきクラブ体操
- ◆ニュースポーツなど

### 仲間づくり・地域支えあい活動

同世代による支えあい、次の世代との豊かな関係を育む取り組み。人と人との関わりを通じて、笑顔のある町、安全・安心な地域づくりを目指しています。

- ◆友愛活動 ◆子ども見守り活動 ◆世代間交流、伝承活動
- ◆環境美化、リサイクル、生産活動
- ◆文化、レクリエーション活動 ◆サロン活動など







## 宮崎市長表彰クラブ紹介 優良老人クラブ

### みんなの協力・理解で活動

田野地区 嶋内長寿会 会長 日高 敏雄

私たちのクラブは、旧田野町時代、老人クラブの結成が相次いだ昭和38年に会員35名で産声をあげました。現在78名(男33名、女45名)で会員皆が協力して活動しています。

県・市さんさんクラブ・田野老連に属し、各種の行事・諸活動に参加しております。

会員増については、さんさんクラブ宮崎市大会で令和元年度から3年間「加入推進賞」、今年度は「優良老人クラブ」として宮崎市長表彰を受けました。



ここで、活動状況・内容等について紹介します。地域社会奉仕活動で、当地区にあります「若宮八幡様・薬師様」の定期的な清掃。健康づくりの一環として週2回のグラウンド・ゴルフ練習、年2回の大会と定期的に整備・清掃を行っています。

なお、練習場には四季の花々が咲き誇り心身共に癒されます。この花々は、市景観課の「花のまちづくり」事業(年2回の花苗配布)の一環です。会員で、花植作業で汗を流した後は、その慰労でお楽しみの「食事会」です。和気あいあいとにぎやかです。

次に、班長と民生児童委員等との協力で、友愛訪問支援活動として、生活援助・外出援助・話し相手など行い、地区サロン(わくわく広場)事業にも参加しております。



会員の楽しみは、毎年実施の日帰り研修(温泉施設等)への小旅行ですが、ここ数年コロナ禍の中苦慮しております。

今回の受賞により「楽しいクラブづくり」を合言葉に継続・前進に努めます。

### 浮田西ながいきクラブ(久木元則男会長)の紹介

生目地区さんさんクラブ連合会 副会長 田尻 洋紀

浮田西ながいきクラブは、生目の中心部浮田の西側、野菜や花のハウスのある田園地帯の老人クラブです。クラブ員はボランティア精神に富み、地域の環境整備や見守り活動など大変頼りにされる存在となっています。



具体的には、毎月15日早朝から浮田公民館の駐車場と神社周辺の清掃、花壇の草取りなどをして、あと定例会で情報交換を行っています。定例会の後、コロナ以前は他の地域の高齢者を交えて“サロン菜の花会”(浮田福祉ボランティア)を開催していました。

また、“生目っ子見守り隊”のメンバーとして、クラブ員が毎朝小学校近くの交差点で登校生の見守りを行っています。さらに大谷川の草刈り(パートナーシップ事業)や、ため池の草刈り(浮田の環境と自然を守る会)にも積極的に参加しています。



なお、会長が自宅近くに自ら整備したグラウンド・ゴルフ場は、笑い声が絶えない場になっていますし、公民館等で開催される“健幸運動教室”には女性陣が参加して元気いっぱいです。

会長の久木元氏は、平成20年、60歳でクラブの会計を頼まれ、平成22年に前会長が引退して後継者がいなくて解散の危機に瀕したとき、62歳で会長を引き受けて、60名前後だった会員を80名を超えるクラブに発展させました。

クラブ員の協力もありますが、浮田ボランティアの会長でもある氏の骨身を惜しまぬ行動は皆が称賛するところです。

コロナが落ち着いたら、“ふれあい会食会”や“カラオケ大会”、クラブの年3回の“日帰り旅行(研修)”など実施したいそうです。

## さんさんクラブ宮崎市会長表彰クラブ紹介 加入推進優秀賞

### 会員増へ向けての取り組み

田野地区 寿老人クラブ 会長 堤内 勝見



当クラブは、「田野町さんさんクラブ連合会」に属します。

昭和44年4月に結成し、現在会員数は男15名、女31名の46名です。

県・市老連および田野老連の主催事業の研修会・健康づくりの場等の各種事業に参加しております。

令和3年度、さんさんクラブ宮崎市「会員加入促進・クラブ活性化推進運動月間」に伴い、田野老連会長と「田野町グラウンド・ゴルフ協会」との話し合いの中、多くの会員が「寿老人クラブ」に

入会することになりました。

今般、県大会において「会員拡大功労クラブ」として、県老連会長表彰を受け、市大会では「加入推進優秀賞」として、市会長表彰を受けることができました。これらを機に協会会員一同、早朝の練習に励み、健康・生きがいづくり等に努め、「元気な高齢者」を目指していきます。

現在、「田野老連」主催のグラウンド・ゴルフ大会(年2回開催)では、当日の準備から運営、後片付け等を積極的に行っています。今後も「さんさんクラブ事業」に参加・活動し、新規会員の加入推進に努めてまいります。





# さんさんクラブ宮崎市会長表彰クラブ紹介 団体の部

## 社会貢献と会員の健康づくり活動

東大宮地区 さんさんクラブたらちね会 会長 桑田 陸士

児童の登下校の見守り活動・ひとり暮らしの高齢者訪問・清掃活動・資源物や廃油の回収活動・地域の夏祭り等への協力を通して地域社会に貢献するとともに、会員の健康増進活動に取り組んでいます(写真は「筋力アップ体操」の様子です)。また、自治会と連携しながら会員加入促進の活動を行っています。



## 社会貢献と趣味や文化の体験活動

生目台地区 さんさんクラブ生目台東うぐいす会 会長 北原 昭申



声かけ運動・花いっぱい運動・清掃活動・地域の行事への協力を行うとともに、会員の健康増進や趣味・文化の体験活動にも取り組んでいます(写真は9月に初めて開催した「盆景教室」の様子です)。また、自治会と連携しながら

会員加入促進の活動を行うとともに、会則に“高齢者(85歳以上)会員の誕生祝い”の項目を設け、高齢者会員の満足度向上にも取り組んでいます。

※盆景とは、お盆や器を土台として、土や砂・石・苔・草木などを配置して自然のさまざまな情景を造形し、それを鑑賞する趣味・伝統芸術です。



## 新規クラブ紹介

### 魅力あふれるハーモニー

広域クラブ さんさんクラブくすの木グリークラブ 会長 萩原 至



今年度から、さんさんクラブの輪に加わりました「くすの木グリークラブ」です。合唱経験はなく、音符も完全には読めない者がほとんどですが、やさしい女性指導者お二人の手ほどきを受けながら、今まで約10年間ハーモニー

づくりを楽しんでいます。歌っているのは童謡・唱歌などの季節の歌やちょっと頑張らないといけない歌曲などです。

中央公民館で月1回集まりさえずっています。笑いに包まれる丁寧な指導の2時間です。誰でも歌えるようになります。どうぞお越しください。お待ちしております。







## 令和4年度 第21回 さんさんクラブ宮崎スポーツ大会

第21回さんさんクラブ宮崎スポーツ大会【主催：(公財)宮崎県老人クラブ連合会 会長：松浦博徳】が、10月19日(休)にひなた宮崎県総合運動公園で開催されました。吹く風もさわやかな秋晴れの中、参加された皆さまはお互いに励まし合いながら、晴れやかな気持ちでプレーを楽しんでおられました。

グラウンド・ゴルフの部は、県内21市町村の老連から79チームが参加(宮崎市からは25チームが参加)し、A・B・C・Dの4パートに分かれ16ホールで日頃鍛えた腕を競い合いました。熱戦の結果、宮崎市では、Aパートで生目地区の日高貞秋さんが優勝、Bパートで広瀬地区の中野正治さんが3位、Cパートで中央東地区の川越哲雄さんが優勝、Dパートで赤江地区の名倉美子さんが優勝という好成績を収められました。最後に、各パート優勝者によるプレーオフが行われ、川越さんが総合優勝を勝ち取られました。

また、宮崎市から久々にチームが出場したゲートボールの部は、県内の8市町村の老連から12チームが参加して開催され、北地区の糸原チームが見事優勝されました。

今回受賞された皆さま、誠におめでとうございます。来年度は、今大会では宮崎市からの出場チームがなかった四半的弓道とペタンクの部への参加をお待ちしております。



【ゲートボールの部 優勝】  
糸原チーム



【グラウンド・ゴルフの部 優勝】  
川越哲雄さん・名倉美子さん・日高貞秋さん



晴れやか好プレー! 優勝おめでとうございます!



令和4年度第47回宮崎県さんさんクラブ大会  
各表彰受賞者(一覧)(敬称略)

「第47回 宮崎県さんさんクラブ大会」が9月30日(金)に宮崎市民文化ホールにおいて開催され、宮崎市老人クラブ連合会からも下記の皆様が表彰されました。



宮崎県知事表彰

■優良老人クラブ

あおばさんさんクラブ(会長 渡辺 義照)

■優良老人クラブ会員

平木 香(鶴島親和会)  
井園九州男(久谷オモト会)  
竹下 禎英(小松台ハイランドむつみ会)

宮崎県老人クラブ連合会長表彰

1. 老人クラブ役員永年勤続功労者

後藤 良子(大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり)  
友清 義久(大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり)  
杉尾 泰弘(さんさんクラブ花山手さわやか会)

井上 末美(北中老人クラブ百寿会)  
石川 昌子(東花ヶ島平寿会)

2. 会員加入促進功労賞

(1) 会員拡大功労クラブ  
月見ヶ丘おひとりさまの会(会長 山崎美代子)  
寿老人クラブ(会長 堤内 勝見)

(2) 新規発足クラブ

さんさんクラブ生目台ギターアンサンブル(会長 黒木まゆみ)  
さんさん生目ミニバレークラブ(会長 金井 吉光)  
親睦会さんさんクラブ(会長 川口 厚男)  
さんさんクラブ宮崎あやとり同好会(会長 中武 英則)  
さんさんクラブはまゆうコーラス(会長 後藤万里子)  
さんさんクラブくすの木グリーンクラブ(会長 萩原 至)

受賞を機に活動を新たに

田野地区 あおばさんさんクラブ  
会長 渡辺義照



今般、宮崎県さんさんクラブ大会において、「優良老人クラブ」として、県知事表彰を受賞しました「あおばさんさんクラブ」です。  
昭和四十一年に結成され、今年で五十六年を迎えました。その間自治公民館と一体になり、老人クラブの活動をしてきました。公民館、馬頭観音様、地域内等の清掃活動を継続してやっています。



世世代代交流として、グラウンド・ゴルフや餅つき大会など子供会と一緒に大にぎわいで楽しんでおりましたが、少子化とコロナ禍により中止せざるを得なくなりました。  
この地区の児童は、皆バスで通学して、269号線の通学時間帯は特に交通量が多く安全な横断のための見守りは欠かせません。毎日顔を合わせて、元気にあいさつをし合って、バスを待つ間が子どもたちとの交流の場になっています。  
あおばさんさんクラブのメ



ンバーは農業の方が多く、今も現役で元気にいろんな作物を作って多忙な毎日を送っております。米・大根・きゅうり・ニンジン・里芋など近所に住んでいるとたくさん頂きます。良いお付き合いになっています。  
さんさんクラブの行事にも協力的でグラウンド・ゴルフ、旅行、サロン、温泉旅行、花植え、募金活動などへ参加しています。参加できない理由に、病院受診・検査の日・デイサービスの利用日と重なることが多くなってきました。一人暮らしの方が増えて



きています。お互い声掛け見守りに気を配り、毎月行われるクラブ長会・リーダー研修会には参加し、必ず班長を通じたり集まってサロン風にしてたりして伝えるようにし、充実した活動を継続してまいります。





### 私たちのクラブ活動紹介

花ヶ島悠楽会は昭和五十三年に発足し四十四年の歴史の浅いさんさんクラブです。現在は三十九名の会員です。新興住宅地で公民館もなく地区の敬老会も近くの公民館を借りて、一週間遅れの敬老会になっており

### 季節行事の催しと 毎月の会報発行

大宮地区 花ヶ島悠楽会  
副会長(女性部長) 松尾 幸子



花ヶ島悠楽会七夕まつり 2022.7.7  
ます。こんな地区ですが、花ヶ島悠楽会は毎年の総会を公園の桜の下で自治会長さんも招待し花見弁当持参で行っています。欠席者には、安否を兼ねて弁当を届けております。

◆今年初めての試みで子どもたちとの交流会として、公園での七夕飾りをいたしました。  
願うことなど、各自三日前からそれぞれに飾ってもらい、参加者にお土産を用意しました。約四十名の幼児・小学生の参加で親子ともに喜ばれましたが、それ以上に会員も童心に帰り願うことが多かったです。  
四本の七夕飾りが見事でした。大宮地区社会福祉協議会の「子供



の福祉の心育成活動」より助成金を頂いたので日本の伝統行事として来年度もぜひ行いたいと思っております。  
◆毎月の悠楽会だよりの発行です。  
会員紹介を兼ねて顔写真を載せて、出身地や学校時代のこと、戦争中の体験や親から聞いたことなどを取り混ぜて紹介しております。  
施設へ入所の方からも原稿が届きます。面会ができない現在、受付まで会長が会報を毎月

届けて友愛訪問されており、会員の様子や活動が良く分かる会報「悠楽会だより」をみんな楽しみに待っております。  
◆毎年、年度末、役員で約二百部の自治会総会資料を作成して事業収入をあげております。  
その他、グラウンドゴルフ大会・歩こう会の参加、月一回の地区内公園の花壇の手入れ、トイレ掃除等とボランティア活動に積極的です。さんさんクラブ宮崎作品展示会に向けて、陶芸・絵画・書道・クラフト等今から構想を練ってもらっています。人数は少ないけど、



行事の参加者、物品販売・展示会出品など協力者の多いクラブです。  
月に一度の役員会で友愛活動記録表をもとに、皆で会員の安否を把握しております。ただ、新規加入者が少ないのが寂しいです。

## 会員文芸

### 短歌

◆大塚地区 小松台ハイランドむつみ会  
新地 セツ

ひまわりは肩組合って太陽の  
シャワー浴びてか満開育ち  
太陽に感謝忘れて攻撃す  
この星涙もう限界か  
爆発の雲間から見る太陽は  
世界平和が見え隠れして  
アアー微風和平吹く風ほほを撫で  
凍った心解け和らぐか  
この猛暑お日様苦言顔歪め  
私の勢ではないと嘆くや  
この星の水と空気とこの自然  
壊す事なく子供達と  
日々めぐり命めぐりの日々なれど  
コロナ退治の時を待ちわび

ウオーキング決意して歩く夕方は  
俺の番だとウオーキングポール  
声出して走る園児の可愛さは  
コロナが負けて逃げる広場に  
ソーメンが美味しかったと娘婿  
スマホが結ぶ日本とソウル  
ドルチエから出るコーヒーに舌鼓  
夏の合間のわずかな時間  
気負わずにダメダメ思考取り止めて  
グッド思考に切り替える日々

◆清武地区 岡老人クラブ  
森田セツ子

「夏まつり」  
三年ぶりの町夏まつりの人ばかり  
コロナ予防の何処吹く風よ  
大空にパツと咲きたる大火花  
心の憂さがアーツと消えたり

「台風14号」  
台風の眼の上陸に一昼夜  
暗がりには聞く大暴風雨音

◆生目台地区 たから会  
濱田 睦子  
コロナ減り歩く家族ら軽快に  
我れは二周ぞウオーキングコース

### 川柳

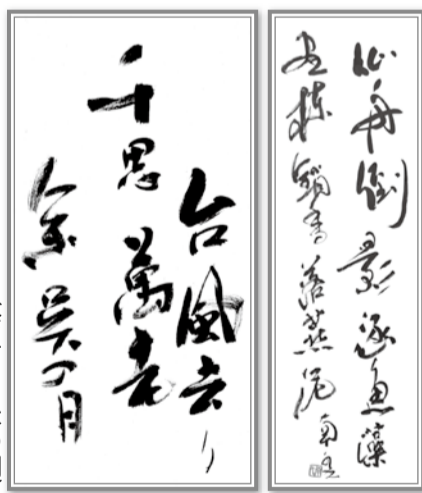
◆匿名希望

やる気はあれど体動かず80才  
友愛・健康・奉仕も体動かず80才  
奉仕活動も継続で意味がある  
終活も高齢者には荷が重い  
退職者その場になくは事なき  
ひたすらに黙々とやった者ほど忠義なり  
豊かさが増えたら弊害数多くスマホ  
未だに新コロナより怖い妻の顔  
ここに来て夫婦は他人と知る私  
年金も物価高には勝てません  
SNSアップ写真見ると体形崩れる高齢者  
先がない今もボーっと過ごす今  
認知症知ってもらって一安心  
命がけコロナにかかり休みたい  
jyoukuは相手見て言え後始末  
原稿を出してといわれて腹が出る  
川柳も人生訓と悟今

### 書

◆大宮地区 花ヶ島悠楽会  
作前 克己(95歳)

「仙舟倒影涵魚藻 畫棟銷香落燕泥  
馮延登の句」  
仙舟影を倒にして魚藻を涵し、画棟  
香を銷して燕泥を落とす。美しい遊覧  
船が魚の隠れている水藻に逆さまに映  
り、彩色した棟木に燕が巣を作るため  
に運ぶ泥が落ちて香りが消える。  
・仙舟は華麗に装飾した遊覧船。  
・魚の隠れている水藻。



(余呉湖日本の湖)



さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば

大宮地区

晩酌タイムの騒動記

下北方南豊寿会

渡辺 寿夫

八月初めの某日、ようやく暑い一日が暮れた七時すぎ、あー我がきみ、陽もはや西山に傾き夕酌の支度もとのいたれば……と落語の演目「たちね」の一節を口にしながら、一日のうちで一番楽しみなばんしゃく(漢字では晩酌)をたしなむ時間の到来である。

長年飲みなれた安酒を愛用のオチヨコで人肌の爛にチンして、おもむろにチビリチビリやり始め、今日一日の出来事をあの有名なエテ公の太郎・次郎みたいに反省しながら、若いころの出来事を思い出しながら、この習慣はもう何十年以上も続く長寿日課である。杯を重ねながら宝くじで一億円が当たったらさてどうしたものか……とありもしないことを想像たくましく思い巡らしながら悦に入っている途端、どこからともなく侵入した一個小隊のブヨが素早い動きで徘徊を始める。女房不在のため不慣れた手つきで調理した大事なさかなの周りでチヨコマカと動くのは誠に不愉快である。先制防御のため手のひらを合わせてパンとやるか指先で捕獲を試みるが、彼らは先天的能力を駆使して逃避行動を行うので撃破する



寝ればいつに、いつまでんこき居るかり叩つ殺されにやいかんと。俺がひしてじえ一番待つちよった時間じゃかり、あんまりやけこつ言わすんなよ。我がどんにも母ちゃんやら子どんがおつとじゃろが。きゅはこんま戻らするかり、あしてかりや来たらいかんぞ」

このように優しく分かりやすく丁寧に説教して帰したつもりが、次の日もやってきて丹精込めたさかなを狙い始めている。そして招かざる敵に一発必殺の攻撃を敢行し、成果未遂と分かれば説教が始まる。なぜ来るのだろうかとかよく考えてみたら、どうも私の郷里の方言では理解できないらしい。そこで共通語に翻訳すれば、

「うー！ お前たちは今何時だと思ってるのか。勤務時間は過ぎてるんだろつが。早く帰って寝ればいいのに、いつまでもここに居るから叩き殺されなければいけないんだ

大淀地区

僕の千秋楽(延命治療について)

大坪南なかよし会

藤田 薫

皆さん、自分の延命治療について家族で話し合いをされたことはありますか。今年の二月、自宅にて食事中突然意識もろろうとなり家族に心配を掛けました。

その日は家族で食事をしていました。その場にいた長男の対応で救急車を呼び、市内某病院に搬送されました。即入院となり入院中は体をベッドに拘束され、言動も支離滅裂な言葉を発して生死をさまよっていたらしく、その時は延命処置をするか否か家族に委ねる状態までなっていたと聞きました。

おかげさまでドクターの献身的な治療によって、八十二日ぶりの五月六日退院することができました。退院後は意識障害もなく完全に回復しており、また日常生活も問題なく自分の意志を表明できるま

よ。俺が一日のうちで一番待ってた時間だから、あまりやかましいことを言わせないでよ。お前たちにも奥さんや子どもがいるんだろつ。今日はこのまま帰すから、明日からは来たらいかんよ」ということになる。

考えますと小生も今年三月八十三歳を迎え、今回同じような突発的な難病(原因不明)が再発するか予測できない年齢に達しています。そこで基本的には自宅での最期を希望し、老衰で天寿を全うすることを望んでいます。それが難しい場合担当医師と家族の間にて延命について相談すると思います。



清武地区

世界平和への夢

第3池田台さんさんクラブ

富永 澄郎

私が憲法を学んだのは二十歳の頃である。職業教育の場で憲法を学ぶ機会に恵まれた。当時、「憲法の前文」を暗唱するように教えられた。必死で暗唱した記憶がある。おかげさまで今でも「日本国民は正当に選挙され……」と口をついて出てくるから不思議だ。前文が非常に大事な意味を持つものであることも教えられた。それは敗戦後、日本がどの方向へ向かうのか決意表明しているように思われる。

また、憲法九条(戦争の放棄)は、世界に類を見ない憲法であると言われている。平和憲法と言われる所以でもある。かつて、日本が戦争を行った反省から二度と戦争はし

中央西地区

「カリコポーズ」の住む里

さんさんクラブ大橋3丁目

菊池 武志

「ふるさと」は遠きにありて思ふもの、と歌った歌人がいました。近くに住んでいる人よりも、遠く離れている人の方が、ふる里を想う気持ち

が強いように思われます。なんと心に染みる詩歌でしょうか。そういう私は八十六歳、村外に出てはや七十六年が過ぎました。私の出身地は、西米良村小川村です。私と山村での思い出は尽きません。幼いころのことをいまだにはつきりと覚えています。

戦後まもなく母親が病に倒れ、四人の子どもが残りません。武器も軍隊も持たない、まるで丸腰ですと宣言しているようにも見える。丸腰は簡単には撃たれないと信じる向きもあるが、現実の世界は厳しい。ロシアがいきなりウクライナに侵攻するなど信じられない世の中である。

「丸腰」であり戦争は絶対対やらない国であることを強く発信してはどうか。そして全世界から信頼を得るためには、核の傘の下から外へ出て、真の意味で丸腰になる勇氣を持つことが必要だと思つ。世の中そんなに甘くないことは分かっているが、二度と戦争の惨禍を見ないために。

「ズ」の存在を信じるロマンと人間性あふれる村、そんな思いがする里です。人それぞれ、自分のふる里を持っていてと思いますが、つらいとき、悲しいときに「負けてたまるか」の一言でふる里の山々を思い出しては頑張ってききました。ふる里にはそんな不思議な力と優しさがあ





檜地区

自然を満喫・歩こう会

檜地区老人クラブ連合会  
会長 井野 三男



の説明の後、檜地域まちづくり推進委員会から瞬間冷却材の提供を受け熱中症対策も考慮しながら散策をスタート。

アジサイの道をはなしょうぶ園へ、つい先日まで

「はなしょうぶまつり」が開催され見頃であったが例年より

花が少ない感じがした。

はなしょうぶ園を後に、次は御池(みそぎ池)に向かう。途中、久しぶりに会って懐かしそうに話す人、冷却剤を首に当てながら歩く人、皆楽しそうだった。



一面に約四〇〇〇本のスイレンが咲き誇り、神秘さに花を添えています。

今回はまさにスイレン満開の池の周辺で休憩し、地の自然の良さを満喫しました。その後移動し、食事をして楽しい抽選会を行い、再会を誓って散会しました。



編集後記

さんさんクラブ宮崎市だより八十九号をお読みいただきありがとうございました。今回は「さんさんクラブ大会」の受賞者様および団体様の情報を中心にお届けさせていただきました。

新型コロナウイルス感染の影響下において「例年通り」という言葉が消え、ことあるごとに立ち止まり悩み考える日々が続く中にもかかわらず、知識や経験を生かして「生きがいづくり」「健康づくり」「地域づくり」活動に取り組まれている皆さまには敬服の念を抱かずにはいられません。このたびの大会でのご受賞を心より祝い申し上げますとともに、今後のご健勝とますますのご活躍を心より祈念いたします。

末尾になりましたが、今回ご寄稿いただいた皆さまには心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

(事務局 児玉)

木花地区

グラウンド・ゴルフでの交流

木花地区老人クラブ連合会  
会長 長友 武久

木花地区では、グラウンド・ゴルフ大会を催し、他の地域の団体と交流を行っています。



開催日: 9月27日(火)  
開催場所: ひなた木の花ドーム  
参加者数: 80名(女性のみ)  
交流先団体: 宮崎市地域婦人連合会



開催日: 9月29日(木)  
開催場所: ひなた木の花ドーム  
参加者数: 182名  
交流先団体: 野島神社・その他団体

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89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お願いいたします。  
さんさんクラブ宮崎市