

# さんさんクラブ宮崎市だより

## 第90号 令和5年6月30日



宮崎市民プラザ

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



生目の杜運動公園



### 令和5年事業年度に向かって 「コロナ禍3年の総会を終えて」

さんさんクラブ宮崎市

会長 松浦 博徳

本日(四月二十七日)、令和五年度の総会を開催するにあたり、清山市長、鈴木市議会議長をはじめ、ご来賓の方々には公務ご多忙の中、ご臨席をいただきまして誠にありがとうございました。

コロナ禍は発生以来丸三年がたちました。以前と比べて重篤化の恐れは、だいぶ低くなっているとはいえ、高リスクの高齢者にとりまして、感染を警戒して引きこもり「がち」になりましても無理のない状況であったかと存じます。このような高齢者の引きこもりに伴う「フレイル(虚弱)」の進行が、健康寿命や平均余命を確実に低下させていることは、間違いないことかと思えます。

五月八日からコロナウイルスの感染症法上の位置づけが、二類相当から五類に引き下げられますが、「ウィズコロナ(共存時代)」における「さんさんクラブ」活動こそが、私も役員に課せられた本来の重要な役割であると思っています。

そのため、さまざまな行事・イベントについては、感染対策に十分留意しながらも、積極的に活動する場を会員に提供していくことを、基本方針として推し進めてまいったところであります。

会員の状況につきましては、減少に歯止めをかけるに至らず、令和四年度末会員数は七四四〇名、前年度比二五三名の減少となりました。(参考)県内は三三九七七名)

会員の減少傾向は全国的な趨勢の中にあり、本県はちょうど平均的な位置にあります。会員増強には「処方箋、特効薬もない」と言われているように、地道な取り組みと努力の先にしかその展望と道筋は見えてきませんので、今後も全国の会員の皆さんと一緒に、踏ん張って取り組んでいこうではありませんか。

本年度は「まつりえれこっちやみやざき市民総踊り」が、七月二十七日から二日間、四年ぶりに橘通りをメイン会場に復活されることになりました。このように三年余にわたって大きな停滞をもたらした社会・経済活動が、ようやく正常化に向かって動き出すことになりました。

私も「さんさんクラブ」も、コロナ禍からの

脱却を目指し、より「健康・友愛・奉仕」の三大基本理念に基づき、健康づくり、友愛活動をもって、地域社会に奉仕・支え手の役割にも十分応えられるよう、自治会・社協・民生児童委員などの皆さんと連携をより強くしながら、取り組んでいかなければなりません。

高齢者が健康であることは、介護費・社会保障費の削減にもつながり、大いに健康づくりに励むことが大事であることは言うまでもありません。

こうしたことで、五年度こそは「さんさんクラブ」活動の全事業が「コロナ禍以前」の状況に戻ることを誰もが願っていることであり、そういう意気込みで全事業に積極的に取り組んでいこうではありませんか。

最後に、今後の皆さま方のますますのご活躍とご健勝を祈念申し上げます、あいさつに代えさせていただきます。

4/27 (木)

さんさんクラブ宮崎市総会



### 令和5年度 さんさんクラブ宮崎市総会開催

4月27日(木)、宮崎市民プラザギャラリーで令和5年度さんさんクラブ宮崎市総会を開催しました。次ページにてご報告申し上げます。





四月二十七日(木)、宮崎市民プラザギャラリーにて、令和5年度さんさんクラブ宮崎市総会を開催しました。はじめに松本副会長・女性部長の開会のことばで幕開け、物故会員への黙とう、会長あいさつへと続きました。その後、清山市長、鈴木市議会議長からご祝辞をいただき、

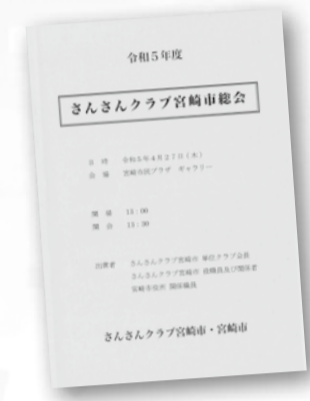
来賓紹介を経て、議事へと移りました。

議長団には橋東地区おしゃべりサロンの廣田会長、生目地区下跡江愛郷クラブの日高会長の二名が選出。まず、廣田会長から、出席九十四クラブ、委任状五十九クラブ、合計一五三クラブにより、全一七七クラブの過半数を満たすため総会が成立する旨が報告され、次の各議案の審議に入りました。

- (1) 議案第一号 令和四年度事業報告について
- (2) 議案第二号 令和四年度一般会計収支決算報告及び監査報告について
- (3) 議案第三号 令和五年度事業計画(案) について
- (4) 議案第四号 令和五年度一般会計収支予算(案) について

すべての議案は、賛成多数により可決承認されました。

その後、役員改選の報告、令和五年度さんさんクラブ宮崎市役職員の紹介が行われ、竹中副会長の閉会のことばで総会は幕を閉じました。



ごあいさつ

女性部長 松本 順子

風薫る五月、新型コロナウイルス感染状況もやっと落ち着きが見えてまいりました。令和五年度を迎えるにあたり一言ごあいさつ申し上げます。

令和四年度は、コロナ感染予防に主眼を置き、「健康・友愛・奉仕」の三大理念を基にした宮崎市スポーツ大会などの大きな行事は実施を控えました。しかし、さんさんクラブ宮崎市大会は参加者を例年の半数に制限したものの盛会のうちに終了することができました。各地区の役員の方々の皆さまや事務局の方々の熱意と努力に深く感謝しております。

このような状況の中、地域での女性部活動は一人暮らしや高齢の二人暮らし世帯への励ましのメモ入れや電話による安否確認に力を

入れました。女性のコミ

ュニケーション力を大いに発揮して会員のフレイル予防に努めました。また、事業資金獲得のため

の物品販売も安否確認を兼ねつつ活動して地域に貢献できたと思います。

先日、全国老人クラブ連合会の理事会に参加しましたが、会員減少に歯止めが掛からない状況の中、若手委員と女性部役員の活躍、そして多くの女性会長登用が期待されていると思いをいたしました。

さて、令和五年度は感染症法上の位置づけが引き下げられ、マスク着用も個人の判断となり、さまざまな行事も制限なしで行われるようになります。女性部活動も感染対策を十分にしてい、いろいろな事業に取り組みたいと思いをいたします。皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。



ごあいさつ

若手委員長 原田 紀男

新型コロナウイルス感染症の影響で各行事も縮小・中止となり、生きがいづくりや支え合い活動、同士の交流や親睦などが少なくなりましたが、今年五月からはコロナウイルスの感染症法上の位置づけが引き下げられて、四年ぶりに自粛生活から活動できる日常生活に活に返るのではと楽しみにしています。

戦後生まれの団塊世代の全員が後期高齢者となる「二〇二五年問題」といった言葉に代表されるように、急速に超高齢社会となってきました。そのような中、宮崎市の六十五歳以上の約十万人のさんさんクラブへの加入率は八%を下回る状況(県内全体の高齢者約三十五万人の加入率は九%)となっており、その低さが案じられます。

「心の健康」と「体の健康」で健康寿命を延ばし、自立した生活、生きがいのある生活を目指し、仲間や地域の高齢者の継続的な健康活動や同士の支え合い活動、スポーツ大会への参加を積極的に行い、今後の人口減少と超高齢社会に対して、我々若手委員も時代の一翼を担って邁進する必要があります。先輩各氏のご協力とご指導をお願いいたします。

暑中お見舞い申し上げます

厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症にも十分注意しましょう。

さんさんクラブ宮崎市 役職員一同

# 令和5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ました。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5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第五十二回宮崎市さんさんクラブスポーツ大会の開催
- ②健康リーダー研修会の開催
- ③健康増進への取り組み(健康講話・ニュースポーツの普及)
- ④若手委員会主催グラウンド・ゴルフ大会の開催
- ⑤第二十二回県老連スポーツ大会への参加

### (2)心身の健康、生きがいづくり事業の取り組み

- ①第五十九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文化面の活動による生きがいづくり奨励
- ④県老連主催の作品展覧会への出品
- ⑤元気な高齢者の子育て支援による生きがいづくり

### (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第五十九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みやざき健康心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
- ②児童館・児童センター訪問
- ③クラブ会員による施設訪問
- ④募金活動
- ⑤地域社会づくり参加
- 「社会奉仕の日」の活動の充実

### (6)安全・安心なまちづくりの推進

- ①防犯・交通安全の推進
  - 超高齢社会の急速な進行に伴い、全国的な高齢者が関与する交通事故が後を絶たない。市老連においても「宮崎市交通安全推進協議会」構成団体との連携を強め、高齢者の事故防止に努める。
- また、高齢者を狙った悪質商法の被害から身を守るため、一層の啓発を図る。
- ②子供見守り活動の推進
  - 学校と地域の老人クラブが連携し、登下校時の声かけなど、児童・生徒の安全確保に努める。

### (8)組織強化の取組み

- ①会員加入促進・老人クラブ活性化の取組み
  - さんさんクラブ宮崎市は、平成二十六年から三十年度の五ヶ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「会員加入促進・クラブ活性化運動」を取り組んできた。しかしながら、会員数の減少に歯止めがかからないことから、令和5年度も引き続きコロナ禍という老人クラブ活動に対する逆風の中で、組織を挙げて会員加入促進・クラブ活性化推進運動に取り組むこととする。そのために必要な経費の一部について、各地区老連への助成を行う。
- ②役員研修会の充実
- ③若手委員会の充実と全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加入促進のためのチラシ・活動紹介の配布
- ⑤加入促進に対する関係機関、自治会等の各種団体への協力依頼や連携強化
- ⑥表彰機会の充実(加入促進・加入優秀賞の授与)

### (9)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5年度さんさんクラブ宮崎市役職員名簿

(令和5年4月5日現在)

Table with 28 columns for staff names and positions, including roles like 会長, 副会長, 理事, 常務理事, 監事, 書記, 活動推進員.

令和5年度さんさんクラブ宮崎市予定事業

(令和5年4月5日現在)

Table of scheduled activities for months 4 through 9, listing dates and event names like 定例役員会, 若手委員会, etc.

Table of scheduled activities for months 10 through 3, listing dates and event names like 定例役員会, 若手委員会, etc.

★は県老連・全老連主催の事業です。 ※開催日未定の事業につきましては、決まり次第お知らせします。



☆☆☆☆☆☆☆☆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

(弁)えいらく法律事務所からのお知らせ

高齢者を狙った詐欺にご用心

近時、海外からの指示に基づき高齢者宅を狙って行われた広域強盗事件(「ルフィ事件」)が様々な報道で取り沙汰されました。窃盗や強盗といった犯罪から身を守るためには、施錠その他防犯意識をしっかりと持つことが大切です。

しかし、そのような直接的な犯罪以外にも、ご高齢の方をだまして金品を奪う「詐欺」にも十分に気をつけなければなりません。昔から「消防署のほうから来ました」と言って不要な消火器を売りつけるなどする詐欺的業者はいましたが、今の時代、ご高齢の方をターゲットにした詐欺は多様化、複雑化しています。

オレオレ詐欺(振り込め詐欺、架空請求詐欺)は有名ですが、これも以前と異なり、単に親族を名乗る者から連絡が来るというだけでなく、警察官や弁護士やらを装う者が次々に電話をかけてきて事件・事故が起きたことをもってもらしく演出する劇場型詐欺と言われるような犯罪に発展しています。このような詐欺は、役所を装っての還付金詐欺や銀行員を装っての預金詐欺など、バリエーションも豊かであり、どんどん巧妙になっています。インターネットに不慣れな方を狙った「懸賞当選詐欺」や「交際あっせん詐欺」なども現代的な詐欺と言えるでしょう。もちろん、以前からある投資詐欺やリフォーム詐欺、先ほど述べた消火器販売の詐欺だって今でも現役の詐欺です。

残念ながら、ご高齢の方は特に詐欺の標的とされやすいという現実があります。ご高齢の方ご自身、自己防衛の意識を強く持つことが大切です。誰かから、お金を払ったり契約したりすることを求められたときは、それがたとえ家族親族を名乗る者からの連絡であっても、必ず、「ご自分で」ご家族に電話をかけて相談するという徹底をしましょう。

また、色々な詐欺が存在することを知識としては知っていても「まさか自分が騙されるとは思わなかった」という場合がほとんどです。普段から、警察や地域が開く詐欺の予防教室があれば顔を出したりするなど「いつ詐欺事件が起きてもおかしくない」という意識を忘れないようにしましょう。

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



令和5年度
「さんさんクラブ宮崎市総会」
祝辞(市長あいさつ)
宮崎市長 清山 知憲

とに感謝いたして
おります。
様々な活動が
戻ってまいりま
すが、この間に
この三年間で地
のネットワークの



理解し協力を頂かなくては
いけないところがあるかと
思いますが、目指す方向性
は、皆さまと同じ、健康で
明るい社会づくりです。今
後も宮崎市が発展して行く
ための持続可能な社会づく
りに引き続きご協力ご理解
のほどをお願い申し上げた
いと思っております。

さんさんクラブ宮崎市の
総会の開催、誠に改めてと
うございます。
先日、宮崎市では「67
宮崎農業大臣会合」の開催
と市議会議員の選挙が行わ
れました。宮崎市議会にも
新しいメンバーが加わりま
すので、共に市政を運営し

て行きたいと思っています。
先ほど会長からもお話
がございましたが、「コロナ
禍の中で様々な活動の休止
をやむなくされ、三年間大
変な苦労をされて来られた
中、高齢者の方々や子供た
ちの見守り活動など色々な
場面でご尽力くださったこ

絆が失われてしまい活動再
開がままならない状況が見
えてきています。自治会の
加入率も、宮崎市全体で
ちよつと五十%となり、五
十%を切るのも時間の問題
となつてきています。しか
しながら、そうした地域の
連携ネットワークの必要性

は変わらずあるわけでも、
で、我々宮崎市としても、
今までの延長線上のことを
行うだけではなく、必要な
取り組みや新しいチャレン
ジも行っていかなければな
らないと思っております。
その中で、皆さま方のこ

さんさんクラブ宮崎市の
ますますのご発展と皆さま
方のご健勝を心から祈念申
し上げてまいりたいと思ひ
たします。本日は誠にあり
がとうございました。

◆ 原稿募集 ◆

次号「さんさんクラブ宮崎市だより」第91号に、会員皆さまからのご寄稿をお待ちしております。原稿の書式は自由ですが、800字以内に収め、関連写真を添えていただくと幸いです。

随想はおひとり2題まで、文芸作品(俳句・短歌等)に制限はありませんが、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のでご承知おきください。

■原稿締切日…令和5年9月29日(金)
■原稿提出先…さんさんクラブ宮崎市 事務局
〒880-0001
宮崎市橘通西1丁目1番2号 宮崎市民プラザ3階
☎0985-61-9970



★ご寄稿の際は、地区名・クラブ名、ご住所、お名前、電話番号を、文芸作品には種類と掲載を希望する順位を明記してください。








# 私たちのクラブ活動紹介

**田野地区**

**「ボランティア活動」で健康・生きがいづくり!**

田野町さんさんクラブ連合会  
若手委員 尾割 利秋



今回は、田野地区老連の事業活動について紹介します。

平成二十八年、宮崎市が町の玄関「田野駅前広場」に花壇を設置したことにより、市から植栽と維持管理などを依頼された。市景観課「花と緑の係」から、年一回花苗の配布を受け、元氣な高齢者の奉仕作業として「花のまちづくり」に取り組み、八年目を迎えました。

花苗の植栽は、地元

**木花地区**

**会員加入促進  
グラウンド・ゴルフ大会で  
大きな成果!**

木花地区老人クラブ連合会  
会長 長友 武久



三月二十三日(木)にひなた宮崎県総合運動公園「木の花(このはな)ドーム」において、会員加入促進のためのグラウンド・ゴルフ大会を行いました。

今回は、さんさんクラブ会員十五名に加えて未加入者二

高校「日南学園・宮崎県学館」の看護科生徒・教師と「地区老連」の会員との合同作業で実施しています。このことは、学校当局の本事業に対するご理解とご協力のたまものであり、世代間交流とボランティア活動の一環となっている。



市の事業「宮崎市花のまちづくりコンクール・地域活動部門」において、平成三十年「審査員奨励賞」、令和元年・二年「優良賞」、令和三年「優秀賞」、令和四年「最優秀賞」を受賞したことにより、本事業活動への「励み」の一助となっている。



一方、駅は大正五一年に開業し、地域の発展・まちづくり・輸送機関として寄与してきたが現在は無

十五名の参加がありました。その後、話がトントン拍子に進み、結果として、会員数三十四名の新規クラブ「木ノ花桜さんさんクラブ」を結成することになり、大きな成果を得ることができました。



人駅である。通勤・通学では朝夕多くの利用者があり、花植栽により季節を感じ、心が癒されることを願いつつ活動している。

なお、「花植栽の合同作業」に伴い、「クリーン作戦」と称し、日頃から利用する駅舎の清掃、駅トイレの清掃、駅舎周辺の除草などの環境整備を実施していることは、若者と高齢者の交流・理

**広瀬地区**

**広瀬地区老人クラブ連合会  
グラウンド・ゴルフ大会**

平松あやめ会  
会長 綾部 桂典



三月十一日(土)に、二二六名が参加してグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

八時五十分全員集合合図。マイクのサイレンを合図に開始。みんな待ちに待った、日頃の練習、技術を発揮して、ホールインワン目指してプレーする。今年はお楽しみ抽選会を取り入れ、最後に抽選会をするので早く帰る人防止のため、女性部のアイ



解により「田野地域のまちづくり」に継続して貢献している。特に今回は「宮崎日日新聞社の取材」により、令和四年十一月一日地域版・県央で「田野駅の花壇に植栽」として報道され、多くの方々から「ご苦労さま。ありがとうございます」との声掛けと感謝の一報がありました。

今後も会員一同「元氣な高(幸)齡者」の活動として、また「生きがいづくり」の事業として取り組み「ワンステップ」したい。

デアで商品は机の上にはずらりと並べて、当選者は大、小、紙袋入り、巾着袋入り、とそれぞれ自分の好きな物(いろいろな食料品、日用品、飲み物、その他小物)が八十個並べられた。予算いっぱいはいっぱいのアイデア賞品で好評でした。

昨春秋に予定が、新型コロナウイルス感染最盛期で延期、延期でようやく三月年度末の開催が実現しました。当選者から自己の好みの袋を頂いて帰るイベントで皆納得、苦情など言う人は誰もいない。大成功裏に終わって、役員はしめ主催者側は満足の様子でした。

次回もまたこの方式を取り入れて、途中早じまいして帰る人の防止に努力することで全員満足。事故も体調不良者もなく、大成功でした。





令和5年度 第8回さんさんクラブ宮崎市若手委員会主催  
**グラウンド・ゴルフ大会**



5月17日(水)に生目の杜運動公園において、さんさんクラブ宮崎市若手委員会主催によるグラウンド・ゴルフ大会が、市内の老人クラブ会員が競技を通じて相互の親睦を図り、併せて健康増進に寄与することを目的として開催され、総勢200名でスコアを競いました。

久しぶりの大会ということもあって、プレーは熱気に満ち、数々のナイスプレーで、大いに盛り上がりました。天候に恵まれすぎて!? 暑さの影響が懸念されたため、残念ながら、3ラウンド実施の予定を2ラウンドに短縮して早めに終了することになりましたが、競技終了後の抽選会と成績発表は大いに盛り上がり、最後は全員の万歳三唱で終了しました。



**成績優秀者紹介**

順位	地区名	お名前
1位	中央西	三輪 孝義 様
2位	中央東	高野 慶喜 様
3位	北	郡 ツヨ 様
4位	大淀	湯浅 武弘 様
5位	木花	長友 武久 様

※今回の大会の抽選会に対してたくさんの景品を、(株)メモリード宮崎様、(有)田中漬物様、たのし味香房 百彩様、日本ハムマーケティング(株)様よりご提供いただきました。



# 令和4年度 第56回 作品展示会

令和5年3月に公益財団法人 宮崎県老人クラブ連合会(会長 松浦 博徳)主催の作品展示会が県立美術館で開催されました。美しく技巧を凝らした絵画・手芸・写真・書などのさまざまな種類の約400作品が並び、中には、100歳を越える方の作品もありました。見応えのある作品ばかりで、会場が華やかな雰囲気になりました。

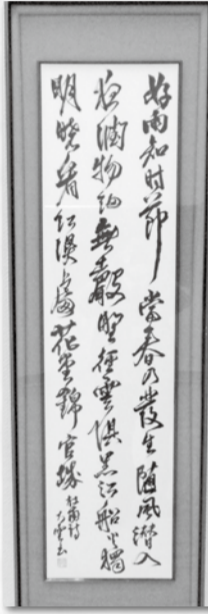
さんさんクラブ宮崎市からは52作品の出展があり、6作品が宮崎県知事賞等の特別賞、12作品が努力賞に選ばれました。受賞者の皆さま、誠におめでとうございます。



「木彫面 仁王と観音」  
檜地区 北中老人クラブ百寿会 安川洋一郎



「藤の『盆栽』」  
生目地区 細江元気クラブ 日高 京子



「杜甫詩」  
生目台地区 さんさんクラブ生目台東うぐいす会  
田村 敏昭



見学に訪れた「県老連作品展」でちょうどテレビの取材に出くわして驚く清武地区会員の面々と、「びっくりしました」「素晴らしい作品です」とインタビューに答える女子会員です。コロナ禍も過少となり、久しぶりのバス旅、作品展に春を満喫!! (清武地区 会長 竹中 隆志)

## 受賞者一覧(敬称略)

No	賞区分	種目	氏名	題名	地区名	クラブ名
1	宮崎県知事賞	書	田村 敏昭	杜甫詩	生目台	さんさんクラブ生目台東うぐいす会
2	宮崎県社会福祉協議会会長賞	手芸	日高 京子	藤の『盆栽』	生目	細江元気クラブ
3	JAグループ宮崎賞	写真	阪元 英士	ブラックホール	東大宮	東花ヶ島平寿会
4	宮崎交通社長賞	書	長崎 美智	立ちよれば	大塚	りんどうヶ丘熟年クラブ
5	宮崎県老人クラブ連合会会長賞	彫刻	安川洋一郎	木彫面 仁王と観音	檜	北中老人クラブ百寿会
6	宮崎県老人クラブ連合会会長賞	手芸	渡辺 祥子	タペストリー	田野	あおばさんさんクラブ
7	努力賞	絵画	伊藤 昭	山あいの風待ち湊	大淀	大坪南なかよし会
8	努力賞	絵画	長倉 征信	高千穂橋	田野	上学ノ木さんさんクラブ
9	努力賞	彫刻	今井 信興	手力男命	住吉	宮田フェニックスクラブ
10	努力賞	工芸	福山 寿美	舞妓	大宮	神宮西さんさんクラブ
11	努力賞	工芸	毛利 睦子	グラスリッツェン	中央西	祇園鶴友会
12	努力賞	写真	鐘ヶ江利常	杜の中の教会	大宮	神宮西さんさんクラブ
13	努力賞	書	朝稲 律子	万葉集 作者不詳	大宮	花ヶ島悠楽会
14	努力賞	手芸	藤井 正剛	柳川まり『あじさい』	生目	細江元気クラブ
15	努力賞	手芸	大字志づ子	サマーセーター	大宮	ダイアパレス熟親会
16	努力賞	手芸	井上 照子	ドレス	田野	さくら台さんさんクラブ
17	努力賞	手芸	安井 幸子	つるし飾り	生目	細江元気クラブ
18	努力賞	手芸	吉岐喜久子	黒留袖 フォーマルツーピース	広瀬	小牧台福寿会



# 会員文芸

## 俳句

◆青島地区・内海すずめ会

鳥井 菊江

〔傘寿旅〕

夏の蝶祈りの胸のブラウスに  
法師蟬クルスの海に願うこと  
長く伸び猫も廊下に極暑かな  
雲の峰孫の就職内定す

月食やスマホで繋ぐ娘と孫と  
成人式孫は凛々しく黒スーツ  
花やつて出湯の里の傘寿旅

縁日の露店の賑わい梅咲きぬ  
浮世絵展江戸の空にも鯉幟  
手をつなぎ紫陽花小道傘寿かな

◆大宮地区・下北方町平和会

岡崎 照明

〔青き踏む〕

青き踏む小鳥の声を聴きながら  
古里の史跡めぐりや青き踏む  
ほろ酔いで帰る池の辺亀鳴けり  
登校の子等はスキップ青田風  
大虹や平和の塔をひとまたぎ  
埴輪園古代を今に蝉鳴けり  
足裏で筒の穂を探りけり  
炊き上げし新米孫は三杯目  
枯草の刈られ散歩の道広し  
金婚の二人三脚冬うらら

## 短歌

◆赤江地区・新弥生会

やよい短歌会

整形に金木犀の秋の空  
冬は寒いねみんな友達  
窓開けて楽しい会話柿うまし  
食べる幸せ食欲の秋  
雨が降る春はうぐいす紅葉が  
押しくくらまんび癒される雲

楽しみだあらこち歩く雲のいろ  
浮気はダメよお腹がすいた  
そよ風に震える声だ初孫の  
幸せな日々ありがたきこと  
桜咲く菜の花畑散歩した  
足がかなわん柿に癒さる  
湿布はる友と楽しみ柿の色  
食べてみたいなサンサンクラブ  
集まればジャンケンポンと頼ゆるむ  
笑顔が最高しあわせかなあ  
梅まつりブランドゴルフドラフトに  
美味しく食べたなつかし香り

今、宮崎は短歌ブームです。特に若い人たちの間で流行っているようです。俵万智さんが宮崎に住んでおられたこともあるのかも知れません。この弥生会でもそれにあやかり短歌を作ってみようと思いました。即席の短歌会でしたので、とりあえず五・七・五・七・七の列にそれぞれ並んでいただき五文字、七文字をそれぞれ三つ紙に書いてもらいました。そしてそれを順番に発表してもらい短歌にしました。参加者が書いた言葉は他の人と全然関係のないものでしたが、なかなか面白い短歌ができました。突然の歌会でみんなびっくりしていましたが、頭の体操にもなり楽しく過ごすごうことができました。

◆大宮地区・神宮北すこやか会

緒方 二郎

「八十路を歩みながらの今日の一首」  
年の瀬に買い求めたる親子寅  
千支を飾って今年も暮れぬ  
ウクライナ昔習った穀倉地  
今や悲惨な戦場と化す  
大勢の試合が入ったホールインワン  
入賞嬉やグラウンドゴルフ  
カラオケに集う地域の仲間たち  
唄うナツメ口過ぎし青春

昭和の代人気博した女優の  
その名を惜しむテレビの計報  
大暑とは日差しカンカン照りつけて  
蟬のジャンジャン鳴く日のことよ  
古代史を愛好している父に似て  
卑弥呼の本を読む娘かな

◆清武地区・岡老人クラブ

森田セツ子

〔息軒梅まつり〕

町民ら息軒小夜さん偲びつつ  
梅花の岡に集う梅まつり  
三計の教え吟じて学生ら  
書道の筆の運び堂々と  
息軒の教鞭取りし振徳堂  
板の間に入り机に触れみる  
秋天に鉄肥天みやげ袋下げ  
四半的試す人ら観ている  
梅花愛で息軒夫婦称えいる  
清武生まれ育ちの知人



「息軒梅まつり」に男女会員は踊りの輪を披露。歌謡部の男性が唄えば、祭り参加の町民、来賓の方々も加わって「笑顔の輪踊りに」!! 女性部 森田セツ子



## 詩

◆大宮地区・下北方町平和会

富永 政美

〔南国宮崎橘通り〕

一 恋に破れた 女が一人  
宮崎空港 降りてきた  
南国宮崎 橘通り  
ビロウの若葉が  
キラキラゆれる

二 冷めた心を いやされたくて  
ちよつと飲んでる 一人酒  
南国宮崎 橘通り  
つばきの若葉が  
キラキラゆれる

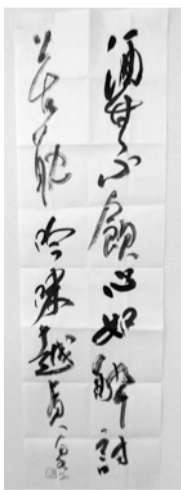
三 冷めた思い出 捨てたくなって  
歩いて歩いて 歩いて見れば  
南国宮崎 橘通り  
私の心が  
キラキラゆれる

四 晴れた青空 天まで青く  
遅咲きつばきの 赤い花  
南国宮崎 橘通り  
心ろ晴れやか  
キラキラ ゆれる

## 書

◆大宮地区・花ヶ島悠楽会

作前 克己 96歳



酒甘不飲心如醉詩  
苦耽吟味越眞



さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば

清武地区

左手指が届かない家康どうする

第3池田台さんさんクラブ 富永 澄郎

音楽には全く無縁の私が、興味を持ってキーボード教室に入って五年目になる。童謡や唱歌、簡単な外国の民謡など三十曲あまりを練習した。教室は初めにリズムの訓練をする。両手の指をテーブルの上に乗せて、音符に従ってタタタン、タタタンと叩く。記号が付いたりして音符が込

高音部分があり、左手コードの指が鍵盤に正対できない(家康どうする)、思わずとっさに素早くキーボード本体を左に引き寄せて弾いた。先生がクスッと笑われたような気がした。噴き出されなくてよかった。これも「おじさん」だから成し得る技か。

一カ月ほど前から「津軽のふるさと」という曲を練習している。津軽の穏やかな山と海の自然の風景を彷彿とさせるきれいな曲である。

新しい曲に挑戦しながら、以前に覚えた曲を忘れてしまった。それでも鍵盤に向かっている。家康も、弓は引いてもピアノは弾けまい。

また、曲によってはかなり待機状態だった。老人マークのドライバーは、待たれているのに気が付いていたら、焦ったように、三回ほど切り返しをして所定のスペースに駐車が終わった。

やっと普通車の番が来たかと動き始めた途端、左からスーッと軽乗用車が割り込んできた。普通車は急ブレーキをかけたのは言うまでもない。寸前のところで事故を免れた。割り込んだのは、どう見ても前車の老人マークのドライバーより年長の女性。老人マークはなかったのでもっと若かつ

たのかもしれないが、ともかく女性。危険運転を自覚することは全くなく、当然のように降りて買い物かごを持っていった。中年男性は心穏やかではなかったろう。乱暴にバツクして帰っていった。

ぼんやりと見ているだけで、見えてくるものがあるなあと思っていたら、私の右側にスーッと普通車が入ってきた。買い物かごを持って降りてきた、五十代の



見に来なりんげい 平木香会長の人生百年幸福時代

田野地区

駐車場にて

向町さんさんクラブ 余更庵(野崎 茂宏)

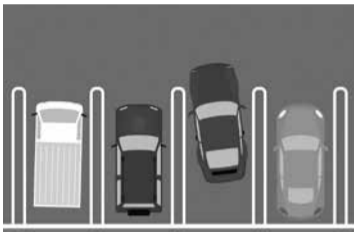
令和四年の年の瀬、スーパーの駐車場で妻の買い物が終わるのをぼんやり待っていた。見ると、前方に二台分の空きスペースに軽乗用車と普通乗用車が、左右から同時に入ろうとしている。左からは老人マーク男性、右からはドライバーは中年男性。中年男性はタイミングを考慮して、

ぼんやりと見ているだけで、見えてくるものがあるなあと思っていたら、私の右側にスーッと普通車が入ってきた。買い物かごを持って降りてきた、五十代の

ご婦人だった。まさか右側は通路になってはいるはずだが？ ドアを少し開けて、路面を確認してヒックリ。普通車が悠々と離合できるはずの箇所が、軽自動車も通れない狭さになっていて。買い物が終わったお客さまはどうするのだろうか。まっぴい、自分はこのから出ることができのだからと、自分に言い聞かせて寝たふりを決め込んだが、早く家内が帰ってくるのを祈るばかりだった。

田野の皆さま。他の人のことにも心配り目配りをして、楽しく過ごしましょう。

ぼんやりと見ているだけで、見えてくるものがあるなあと思っていたら、私の右側にスーッと普通車が入ってきた。買い物かごを持って降りてきた、五十代の



ぼんやりと見ているだけで、見えてくるものがあるなあと思っていたら、私の右側にスーッと普通車が入ってきた。買い物かごを持って降りてきた、五十代の

ご婦人だった。まさか右側は通路になってはいるはずだが？ ドアを少し開けて、路面を確認してヒックリ。普通車が悠々と離合できるはずの箇所が、軽自動車も通れない狭さになっていて。買い物が終わったお客さまはどうするのだろうか。まっぴい、自分はこのから出ることができのだからと、自分に言い聞かせて寝たふりを決め込んだが、早く家内が帰ってくるのを祈るばかりだった。

田野の皆さま。他の人のことにも心配り目配りをして、楽しく過ごしましょう。

お父ちゃん この人の攻防がこの物語の主な内容である。二歳で体重も四キロとなり毛色もテカテカとした立派な大人なのに「チビ」と呼ぶ。いつもおもちや代わりになっているので半ば反感を込めて「親父」と呼ぶこととする。



あとがき 《寿夫記》 平成六年に書いていた下書きが、三十年たった昨年にタンスの引き出しから偶然にも出てきた。今更公開するのは甚だ時代錯誤で僭越と思ったが、今は亡きチビと暮らしたことを思い返し、いじめの反省を兼ねて投稿した。冬の夜湯たんぼ代わりに足を乗せてかみつかれたり、他きりがな

小戸地区 我らの平木香会長 鶴島親和会

大宮地区 親父との攻防記 下北方南豊寿会 渡辺 寿夫

お父ちゃん この人の攻防がこの物語の主な内容である。二歳で体重も四キロとなり毛色もテカテカとした立派な大人なのに「チビ」と呼ぶ。いつもおもちや代わりになっているので半ば反感を込めて「親父」と呼ぶこととする。

あとがき 《寿夫記》 平成六年に書いていた下書きが、三十年たった昨年にタンスの引き出しから偶然にも出てきた。今更公開するのは甚だ時代錯誤で僭越と思ったが、今は亡きチビと暮らしたことを思い返し、いじめの反省を兼ねて投稿した。冬の夜湯たんぼ代わりに足を乗せてかみつかれたり、他きりがな





赤江地区

令和四年度を振り返って

さんさんクラブ緑ヶ丘  
会長 日高 栄子



年度当初の友愛活動として日帰りの温泉旅行。送迎ありの青島水光苑を利用しました。道の駅で

買った物を楽しんだ後、ホテルで温泉入浴宴会と大いに盛り上がりました。夏恒例の焼き肉会は夕方から開始だが五時間ほど飲食、おしゃべりは尽きません。自分たちで主催する敬老会は全員参加で、ミニスポーツ大会を室内で行い、男女対抗の真剣勝負です。その後の会食で来年も参加できることを皆で誓い合いました。昼間の忘年会では工夫したゲームが大成功

が過ぎた子ども食堂への手伝いも、回を重ねるごとに自分の役割を把握し、楽しみながら居場所確保につながっています。健康活動は月二回のパークゴルフ、週二回のグラウンド・ゴルフ、市からの出前講座健康体操で健康寿命を保つ努力をしています。大事な財源である月二回の廃品回収も何とか続けられています。

が、自治会の皆さまの協力のおかげと感謝しています。今年度から始めた活動スタンプ制。スタンプで記念品(タオルなど)をゲット。喜ばれているようです。年を重ねることに不安材料も増えるさんさんクラブ活動ですが、前向きな気持ちだけは持ち続けたいと思っています。

編集後記

『さんさんクラブ宮崎市だより90号』をお読みいただきありがとうございます。今回は、4月に行われた「さんさんクラブ宮崎市総会」関連の情報を中心にお届けさせていただきました。

田野地区

親睦会さんさんクラブ  
活動紹介

親睦会さんさんクラブ  
会長 川口 厚男



私たちが親睦会さんさんクラブは、昨秋に三周年ぶりとなる日帰り研修旅行を行いました。今回は、西都原を訪れ、残念ながら西都原考古博物館は休館でしたが、古墳群のコースを楽しみ、帰りには綾町も訪れて「親睦」を深めました。

広瀬地区

小牧台「福寿会」  
一日研修旅行に参加して

小牧台福寿会  
吉岡 信久

宮崎市佐土原町、小牧台「福寿会」の一日研修旅行に参加し楽しんだ。小型バスで日向市の日向岬・馬ヶ背と中島美術館を見学する旅であった。五月初旬のお出掛けは過ごしやすく最適の時期で、海や山の魅力を持つ日向市にはおいしいものもあり、昼食で堪能した。最初に行った日向岬・馬ヶ背は日向市の景勝地で、昨年完成したガラス張りの突き出た展望所スペースに足を乗せる。約三十mの高さからのぞき込めば、足がガタガタ震えた。スリル満点。また、



馬ヶ背の突端で日向灘、水平線を一望、思わず深呼吸した。海のコバルト色にも心が洗われた気持ちになった。次の見学地、中島美術館ではメディキット株式会社の創立者の収集した絵画や陶芸などを満喫し

旅の楽しさは人との触れ合いにもある。一緒に歩く皆さんとの会話や県外の人との出会いもあった。バスの中では歴史に詳しい人の解説を聞き、非常に勉強になった。新型コロナウイルス禍でできなかった旅行がようやく実現できた。天気にも恵まれ記憶に残るものとなった。旅行ができたことに感謝したい。この次はどこを巡るのか楽しみだ。また、参加した皆さんの元気はつらつさにも感心した旅であった。

中央西地区

祇園鶴友会  
活動紹介

祇園鶴友会  
会長 坂本 孝彰



私たちが祇園鶴友会は、春になると桜が咲く近くの公園で、グラウンド・ゴルフや「桜をみる会」を催して会員の交流を行っています。これからも長く続けていきたいと思っています。

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90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