

# さんさんクラブ宮崎市だより

## 第85号 令和2年11月30日

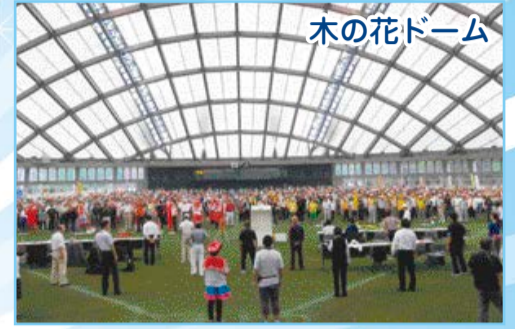
発行 〒880-0001 宮崎市橘通西1丁目1番2号  
☎0985-61-9970

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



木の花ドーム

### 第45回 宮崎県さんさんクラブ大会 各表彰受賞者一覧(敬称略)

#### 宮崎県知事表彰

- 優良老人クラブ会員
  - 山崎 福男(ハシテわかば会)
  - 田村 スギエ(宝塚宝寿会)
  - 隈崎 博子(花見さんさんクラブ)



宮崎県知事表彰  
山崎会長伝達式

- 優良老人クラブ団体
  - リベラルーツ葉さんさんクラブ(上野 和彦会長)

#### 宮崎県老人クラブ連合会長表彰

- 永年勤続功労者の部
  - 嘉見 正(東花ヶ島平寿会)
  - 竹下 禎英(小松台ハイランドむつみ会)
  - 兒玉 純一(大塚台2丁目高齢者クラブくろがね会)

- 会員加入促進功労の部(会員拡大功労クラブ)
  - 柳丸ひまわり会(田中 三男会長)
  - 源藤C G ークラブ(中野 喬介会長)
  - ひまわり中西(安藤 盛徳会長)
- 会員加入促進功労の部(新規発足クラブ)
  - おしゃべりサロン(廣田美佐子会長)

### 第56回 宮崎市さんさんクラブ大会 各表彰受賞者一覧(敬称略)

#### 宮崎市長表彰

- 優良老人クラブ会員
  - 井上 末美(北中老人クラブ百寿会)
  - 杉尾 泰弘(花山手さわやか会)
  - 谷口 光子(太田北永寿会)
  - 川越 忠士(大塚台東1丁目高齢者クラブひまわり)
  - 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)
  - 山崎 薫(恒久悠々クラブ)
  - 山下 泰彦(祇園老人クラブ)
  - 川越 武夫(嶋内長寿会)

- 優良老人クラブ団体
  - 権現白才会(宇和田 弘会長)
  - あおばさんさんクラブ(前田 幸孝会長)

### さんさんクラブ宮崎市会長表彰

#### 個人の部

- 太田 久子(清水地区寿会)
- 水永 光夫(原町区むつみ会)
- 西田 清子(下北方南豊寿会)
- 興梠 照代(雁ヶ音白寿会)
- 柳瀬 征子(雁ヶ音白寿会)
- 渡邊 昇(今村白波会)
- 渡邊 通(今村白波会)
- 清水 高寿(今村白波会)
- 清水 弥利(今村白波会)
- 日高 正男(新別府町老人会)
- 金丸 正光(新別府町老人会)
- 山崎 和彦(福島町福寿会)
- 薦田 誠一(中村長寿会)
- 佐藤トシ子(小松台ハイランドむつみ会)
- 増田 一雄(生目台西団地むつみ会)
- 谷口 スミ子(柏原長寿会)
- 谷口 恵子(柏原長寿会)
- 川越 正紘(下小松にこにこい会)
- 田野 和子(北松小路老人クラブ)
- 和田 公男(下八蚊さんさんクラブ)
- 四本 凧子(寿老人クラブ)
- 石川 定雅(南加納さんさんクラブ)
- 井元桂太郎(クリーン池田台さんさんクラブ)
- 坂元 邦範(丸目さんさんクラブ)
- 富永 澄郎(第3池田台さんさんクラブ)

#### 団体の部

- 浮田西ながいきクラブ(久木元則男会長)
- 下小松にこにこい会(宮川 秀男会長)

#### 加入推進優秀賞

- 柳丸ひまわり会(田中 三男会長)
- ひまわり中西(安藤 盛徳会長)

#### 加入推進賞

- 花ヶ島悠楽会(吉本 博会長)
- さんさんクラブたらちね会(桑田 陸士会長)
- 東花ヶ島平寿会(嘉見 正会長)
- 源藤C G ークラブ(中野 喬介会長)
- さんさんクラブ生目台東ういす会(北原 昭申会長)
- 細江元気クラブ(中原 英幸会長)
- 上小松寿会(甲斐 義弘会長)
- 田ノ上老人クラブ(青木 敦夫会長)
- 嶋内長寿会(日高 敏雄会長)
- 庵屋さんさんクラブ(野崎 久子会長)

#### 新規クラブ

- おしゃべりサロン(廣田美佐子会長)

# さんさんクラブ宮崎市に、新しい仲間が加わりました!

## さんさんクラブ北地区



### 再加入しました!

地区連合会長 斉藤 初実

気が付いたのは、私がこれまでやってきたことがさんさんクラブの趣旨に沿うものであり、加入することでいろいろな支援が受けられるということでした。先ほどの三つのクラブも、もう十年以上続いているのに、これまで何の支援もありません。この話をすると、二人とも喜んで即加入してくれたのです。加入前でもとても楽しく活動してきましたが、これからはご支援のおかげでさらに楽しくなりそうです。また、会員の協力をいただければ、ソーマンやカレーを食べて、さらに活動資金が入りそうです。作った人、食べる人、クラブへと三方両得でありがたいことだと思っています。

さんさんクラブ北地区の斉藤初実と申します。北地区はしばらくの間さんさんクラブ宮崎市に加入していませんでしたが、このたび再加入ということになりました。よろしくお願致します。

河川愛護会、グラウンドゴルフ愛好会、健康体操さくら会の三つのクラブで立ち上げました。私は河川愛護会で、宮崎市内約二十四カ所の草刈り作業を週一〜二回、年間六十回ほど行っています。会員は平均年齢七十歳で、みんな朝のラジオ体操代わりに体力づくりとしてやっています。休憩中はお茶を飲みながら楽しい会話が弾み、みんなこの作業を楽しんでいます。この仲間の一人がグラウンドゴルフ愛好会の会長で、もう十年以上続けています。また、その奥様が健康体操さくら会の会長です。私はまた、音楽のバンド、マシック、神話ガイドなどでボランティア活動を十年以上行ってきました。私がふとしたことでさんさんクラブのことを知って



も多くなりました。団塊の世代の私たちは、子どもの頃は一緒に遊ぶのも先輩後輩が多く、楽しかった思い出があります。今もまた元氣な先輩方に囲まれて、本当に楽しい時代だと思います。こんな良い時代、一〇〇歳までとは言わなくとも、とにかく楽しく余生を元気に過ごしたいと思えます。一人ひとりが元氣なことが、即地域の活性化そのものにつながっていくのではないのでしょうか。最後に、PRをひとつ。私は十九名編成の「サウンズ宮崎」というバンドで、慰問活動などをやっています。春、夏、秋の祭りや敬老会など約一時間の演奏です。場所などにより大編成、中編成、一人で対応します。活動の機会をご提供いただければ、ありがたいと思います。待ってまーす。

## おしゃべりサロン

### 笑顔になれる場づくり

会長 廣田美佐子

近年、少子高齢化が加速し、一人住まいや高齢者世帯、老々介護世帯なども増え、地域の四分の一が高齢者世帯になりつつあります。そんな中で、近隣や地域との付き合いに関わりさえも拒絶傾向の人々が増えていきます。それが孤立死や孤独死などにもつながって、悲しい結果になっているのではと思えます。

年々寿命も延び、これらの人生を元気に楽しく健康に生きてほしいと思う気持ちから、私たちは五年前に高齢者の集いの場として自治体公民館を活用して月二回のおしゃべりサロン会を立ち上げ、みんなで近況を報告し合ったり、認知症予防のために頭の体操やストレッチ体操などをしたり、また、みんなで料理を作って食したりと楽しい時間を共有し、笑顔になれる場所として、この会を継続していきたいと頑張ってきました。今回、さんさん



おしゃべりサロン発足会(4月6日 ぶれあい広場にて)

さんさんクラブ宮崎市

地区だより

各地区の単位クラブから届いた  
活動報告を紹介します!

**赤江地区**

**単老結成10周年を迎えて**

さんさんクラブ緑ヶ丘 会長  
日高 栄子



令和二年九月、単老結成十周年を迎えた。結成時、会員の多くが五十代、六十代でスタートしたこともあり、十年たった今でも七十代前半の方が多く活動している。

当初からの活動のひとつに廃品回収があるが、自治会の方にも協力していただき、大事な収入源になっている。リ

ヤカーも年が入り、そろそろ改修時期だろう。

毎月の誕生会も、手作り料理で夜の宴会を続けてきたが、今年度から昼間の会食会へと移行した。十年の歳月は、メンバー構成にもかなりの変化が見られる。新旧会員に応じた活動が求められるが、気を抜けない反面、新鮮な空気が楽しくワクワクも感じられる。



グラウンドゴルフも、当初から同好会として続いている。週二回、健康と友愛を兼ね楽しんでいて、パークゴルフも月一回同様に欠かせない楽しみである。

今回、たいへん若い自治会長が快く加入してくださり、心強いところだ。子供会とともに自治会へ協力し、住みよい地域になることを願っている。

**檣地区**

**西中百才会と温故知新**

西中百才会 会長  
永田 雅輝



今年の春以降、新型コロナウイルスの感染拡大により、わが国は社会・経済活動に莫大な影響を受け、困惑が続いています。

特に高齢者は重篤化しやすいことから、要注意の自粛生活を余儀なくされ、西中百才会(以下、本会と称す)の活動は四月以降九月まで休止せざるを得ませんでした。休止期間中、本会の活動の展望を見出すため、過去に注視し、現状と将来の知見に関して少しばかり整理をしてみました。

さんさんクラブの発想をがらりと変えて、そのうち子供会保護者への勧誘もしたいとひそかに思っている。

十周年記念イベントは九月末のコロナ禍の中、焼肉会で大いに盛り上がった。

歴代の会長二人に、振り返りこれから期待の言葉をいただき、改めて活躍を誓ったところだ。

さんさんクラブ宮崎市の今、難しい現状ではあるが、健康・友愛・奉仕を胸に自身自身がまた、地域が少しでも



豊かになれるよう、日々事に過ごしていきたい。

のでご紹介いたします。

(一)本会の設立は平成四年四月二十九日で、発足から令和二年度までの二十八箇年に十四名の歴代会長によって本会の運営・活動が行われてきました。本会が主な活動とするところは、会員相互の親睦を図るとともに、西中地域の歴史的伝統行事の発掘および伝承に努め、健康にして明るく豊かな生活を全うすることです。現在もこの活動は永遠と引き継がれてきていますが、時代とともに年により多少の濃淡はありました。発足時(平成四年)の平均寿命は男性七六・〇九歳、女性八二・二二歳でしたのが、令和元年は男性八一・四一歳、女性八七・四五歳で、男女ともに五歳ほど延びています。このことから健康増進に向けた活動は欠かせないので力点を置いております。

(二)本会は、檣地域西中自治区

に属します。同地区は明治・大正と檣村の中核をなし、村役場も同区にありました。昭和七年の宮崎市との合併後は、時代に応じて都市化が進みましたが、昔からの住民(地元)が多く、近所付き合いがよく機能している地区です。本会でも会員間の関係は深く、運営・活動は順調に行われてきました。ところが、今年度はコロナの影響に伴いWithコロナの新生活に対応した会員相互の親睦をより一層図ることが重要になってきました。コロナ禍の社会では高齢者の感染は命取りになることから、自らコロナ対策を行い相手に不安を与えない行動をとることを肝に銘じておくことです。



現存する旧檣村役場の門柱

(三)会員構成を会員数で見ますと、設立初期からの資料が不十分だったので、資料がある過去七年前との比較をしてみました。平成二十四年度から平成三十年度までの期間は男性が女性よりも一割程度多く、総勢三十五名から四十名の範囲内で会員数は増減していません。ところが、令和元年度には二十五名まで激減してしまいました。原因は男性会員の他界と退会が続いたことでした。そこで規約改正を行うなどして、男性会員と夫婦会員の入会確保に努めましたところ、令和二年度には三十名(男性十二名、

女性十八名)までに回復しました。もう少し男性会員を増やしたいところです。

(四)令和二年度の会員の平均年齢は男性八三・〇歳、女性八六・九歳、総勢八五・四歳です。最高は男性が八九歳、女性が九九歳で、最小は男性が七六歳、女性が七三歳です。比較のため八年前(平成二十四年度)の会員年齢を見ますと、平均年齢は男性八一・九歳、女性八三・九歳、総勢八二・九歳で、最高は男性が九二歳、女性が九〇歳、最小は男性が七〇歳、女性が七三歳でした。これから分かったことは、長寿化で会員の年齢は積み上がることで、一方で新入り(若手)会員がゼロまたは少数であり、おのずと平均年齢は上がるのです。本会には来年度一〇〇歳を迎える会員がおられます。長寿化社会における会員の増し方と会の魅力を考えねばなりません。

終わりに、本会が新しい時代にマッチした活動を温故知新のキーワードより見出し、発展することを願っています。

# ○さんさんクラブ(老人クラブ)について○

- ★“さんさんクラブ”は、宮崎県における老人クラブの愛称です。
- ★老人クラブは、地域(自治会等)に基盤を置き、その地域の高齢者が自らの意思で参加し、仲間と共に主体性のある活動を行っています。おおむね「60歳以上」であれば、どなたでも参加できます。
- ★老人クラブは“健康・友愛・奉仕”を全国共通テーマに、生活を豊かにする楽しい活動、地域を豊かにする社会活動を推進しています。

## \*さんさんクラブ 奉仕活動のご紹介

- ◇花のある町、ゴミのない町事業への参加(公民館などの清掃、花の植栽、草刈り)
- ◇自治会が実施する県一斉クリーン作戦に参加
- ◇老人クラブ全国一斉奉仕作業の実施(「老人の日」からの奉仕週間)
- ◇長年の経験や知識、技能等を活用して、若い世代や小学校等との世代間交流



大宮地区 下北方南豊寿会



赤江地区 恒久悠々クラブ



広瀬地区 小牧台福寿会

## \*さんさんクラブ 健康活動のご紹介

- ◇健康リーダーを配置し、健康診断の受診勧奨・健康講話研修会への参加
- ◇クラブでのスポーツ・文化活動(例)健幸体操・体力測定・健康教室の開催・各種スポーツ文化活動



佐土原・広瀬・那珂地区 合同研修の様子



清武地区 ニュータウン飛鳥つみ会



大塚地区 大塚保寿会

## \*さんさんクラブ 友愛活動のご紹介

- ◇地域との関わりが少なくなった今、特に求められる高齢者相互の支え合い活動(例)集いの場づくり、暮らしの支え合い、役立つ情報を届けるなどの活動

No.	地区名	クラブ数	会員数
1	中央東	4	164
2	中央西	8	436
3	小戸	1	33
4	大宮	9	450
5	東大宮	10	422
6	櫛	11	434
7	大淀	8	302
8	大塚	7	268
9	大塚台	7	586
10	生目台	5	223
11	赤江	12	553
12	木花	4	110
13	青島	8	201
14	住吉	5	133
15	生目	16	1,082
16	橘東	6	226
17	広瀬	16	853
18	那珂	2	74
19	佐土原	5	197
20	田野	16	576
21	高岡	5	142
22	清武	20	556
23	北	3	75
24	なかまクラブ	1	50
	合計	189	8,146

# ☆☆☆☆☆☆☆☆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

さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば

大宮地区

山陰百姓逃散一揆に思う

神宮西さんさんクラブ  
鐘ヶ江利常

に役人を上納・督促に  
駆り立て、定められた  
期限内一日

平成三十年六月、神宮西さんさんクラブに入会して早々の旅行で、日向市山陰の成願寺(曹洞宗)に参拝する機会を得ました。

境内には山陰百姓逃散一揆の慰霊碑があり、かつてはその百姓一揆の首謀者たちがこの寺で謀議を図ったと言われているお寺でもあります。

六月の梅雨時の降りしきる雨の中で、成願寺の庭にある慰霊碑を前にして、住職より山陰百姓逃散一揆の簡単な経緯を聞くことができ、心惹かれるものがありました。そこで興味を持ったのを機会に、さらに独自に調べてみようと思ひ立ち、その結果をまとめてみました。

江戸時代の元禄二〜三年(一六九〇年)の頃は、天候不順で大雨洪水が三年間も続き、大小の河川が氾濫して山陰・坪谷村の二千石余の美田が荒廃地と変わり果て、百姓の収穫は皆無で疲弊困窮の極みに達し、悲惨な有様でした。村人たちはこの窮状を幾たびか延岡藩庁に訴えましたが、郡代や代官の仕置は無常で冷酷なものでした。三年連続の凶作にもかかわらず、従前と同じ賃租を取り上げるため

でも延びれば過科銀を課し、場合によっては村替えまで言いつけました。

このため、農民は上納銀調達のため他領から借金し、家財道具、衣類、小脇差などおおよそ金目のものは全部入質して、上租銀に当てるほどでした。さらに、代官をはじめ地元廻りの役人は、毎日のように朝早くから馬を駆り立て、農民(百姓)を田畑、山林に追い出し激しい労働を強いたのである。もし、怠ける者があれば過科銀を申し付け、作物の出来についても厚いだの薄いだの言い、肥料の仕様が悪いと厳しく指図しました。夜は遅くまで作業をさせ、休養の暇もなく牛馬のごとく酷使し、また食物についても朝夕ともに拘ですく雑炊を食べるように命じました。

このような苦しい生活に耐えかね、前途に希望を失った百姓二九九世帯・一四二二人(男性八六四人・女性五五八人)は元禄三年(一六九〇年)九月十九日、蓑笠に身を固め、わずかばかりの家財道具、牛馬一〇三頭、川船十七隻、鉄砲十九丁を携えて、山陰から美々津を通り、寺迫(旧東郷町)で全員落ち合って、薩摩藩の領内に移住する目的で逃

散することにしたのです。ところが、途中の東都農に進んだところで高鍋藩に見つかり、未開の荒地・股猪野で足止めされ、延岡藩に知らされることになりました。高鍋藩では、百姓たちを股猪野の原野に竹矢来で囲い、小屋を作り全員を収容して、男子には飯米五合、女子には三合五勺、子どもには二合五勺を給付して抑留するとともに、数人の医師も派遣しました。しかし、この拘束された不自由な生活は冬をはさんで十一月にも及び、老人や子どもなど七十九人(男性四十一人・女性三十八人)の死亡者を出す悲惨さでした。

このような小屋掛けの生活の中で、延岡藩や高鍋藩の幾たびかの帰村説得の交渉も百姓の面談拒否などうまくい

かず、最後に江戸の評定所で代官と百姓代表二十一名が対決することになったのです。幕府の裁定は、百姓の落ち度と判定され、延岡藩郡代梶田十郎左衛門と代官大崎久左衛門は公儀より追放、農民側の首謀者の頭取善助と市兵衛の二人は延岡にて磔罪、その男児は死罪(打首)、妻と女兒は引き上げ者にされました。また、半蔵、佐次兵衛など五名の死罪(打首)、久五郎、又次郎など七名の八丈島への流罪(遠島)を下し、その他の百姓は放免され、元禄四年七月に帰村しました。

は、幕府直轄の天領とされました。これら一連の出来事は、日本の農民史上特筆に値する大規模な百姓逃散一揆であったと言われます。

私は平成三十年九月下旬、百姓逃散一揆留置の舞台となった都農町股(猪野の地)がどのような所かと知りたくなって訪ねました。



山陰百姓逃散一揆留置地之碑

また、藩主有馬永純は在国の領内の騒動の罪に問われ、城地を召し上げられ、越後の国の糸魚川へ城なしの五万石をもらって移封となりました。そして、肝心の山陰・坪谷村

この地は、現在の国道十号線東都農から西へわずか一・二キロの距離にあります。股猪野は今日では又猪野と呼ばれていますが、又猪野地区集会所(標高六十六メートル)には、「山陰百姓逃散一揆留置地之碑」が、逃散事件から三二〇年を迎えた平成十二年

に建立されていました。この記念碑の背後に展開する広い畑地(当時は猪が出没する荒地)を眺めながら、往時の着の身着のままの打ちひしがれた農民の悲惨など心底生活を想像して、今の時代に生まれ育った幸せをつくつく感じました。

(弁)えいらく法律事務所からのお知らせ

強制執行の話

例えば、誰かにお金を貸したけど返してくれない、ということで裁判を起こし、無事勝訴したとしても、それだけで自動的にお金が戻ってくるわけではありません。裁判に勝訴した後、相手が自発的に判決のとおり払ってくれればそれでよし、払ってくれなければ、さらに裁判所に申し立てて強制執行という手続をとる必要があります。

しかし、この強制執行という手続は、相手方の不動産や預貯金口座、勤務先などの財産に関する情報を把握していることが前提となっており、これらの情報が分からないという場合、裁判には勝ったものの結局お金は取れずに泣き寝入りをするしかないといったケースもありました。

ところが、今年4月から改正民事執行法が施行されて、以前と比べて強制執行がしやすくなっています。具体的には、一定の要件の下で、裁判所を通じて、相手方の預貯金や有価証券・不動産・勤務先情報取得できるような、情報取得手続が新たに設けられたのです(勤務先情報については「養育費等の債権」や「生命・身体への侵害による損害賠償請求権」を有する場合に限定されています)。

このたびの改正民事執行法の下でも、本当にお金を持っていない相手方からは、やはり回収することはできないのですが、少なくとも、相手方の財産情報が分からないから強制執行できない、というようなケースは以前と比べて相当に減るはずですよ。

弁護士の法律相談でも、調停で養育費支払いの取り決めが交わされたにも関わらず途中で不払いになり苦労している母子家庭の話は非常に多く聞かれます。多くの方にこのたびの改正民事執行法の制度を有効に活用してもらい、泣き寝入りのケースが1件でも減ることを願います。

強制執行やその他裁判所を利用する手続については、お気軽に、お近くの法律事務所までご相談ください。

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

私たちの地区を紹介します

さんさんクラブ東大宮地区

連合会会長 羽鳥 正純

さんさんクラブ東大宮地区は、10単老クラブで成り立っています。地区ではクラブ会員全員で取り組む年間事業活動計画を行い、それぞれの地域でもさまざまな特色のある事業を行っています。今回は地域ごとの特色と活動内容を大まかにご紹介します。

◆さんさんクラブ東大宮地区の年間事業計画

- ◆年2回 グラウンドゴルフ大会(5月、11月) 参加人数250名
- ◆年2回 ゴルフコンペ(7月、10月) 参加人数100名
- ◆年2回 クラブ懇親会(5月、12月) 参加人数80名
- ◆月2回 健康タップダンス体操 参加人数80名
- ◆年2~3回 広報誌発行活動ごとに単老クラブの紹介



グラウンドゴルフ大会



ゴルフコンペ



広報誌の発行



健康タップダンス体操

波島第三ふれあいクラブ

- ◆健康増進活動のサロンで仲間づくり、声かけ活動中心のクラブ。
- ◆サロン形式毎週5回開催(健康体操・健康吹矢・卓球パレー・大正琴、カラオケ)など



卓球パレー

雁ヶ音白寿会

- ◆健康・友愛・奉仕活動がクラブの3本柱です。
- ◆健康講座、三世代交流会、ペタンク競技、ふれあい会食会、日帰り旅行など



ふれあい会食会

東花ヶ島平寿会

- ◆自治会とともに連携を図り、高齢者の住みよい町づくり。
- ◆ふれあい祭り、誕生会(年4回)、研修学習講座、三世代交流会、グラウンドゴルフなど



誕生会

村角町橘老人クラブ

- ◆ボランティアで350基の墓地进行清掃(春・秋)。
- ◆グラウンドゴルフ、筋力アップ体操、研修旅行(年2回)など ※村角町高屋老人クラブと共催



墓地清掃

さんさんクラブたらちね会

- ◆高齢者対策の活発なクラブ。
- ◆いきいきファーム、グラウンドゴルフ、三世代交流、ふれあい会食会、介護予防教室など



いきいきファーム

村角町高屋老人クラブ

- ◆ボランティアで350基の墓地进行清掃(春・秋)。
- ◆グラウンドゴルフ、筋力アップ体操、研修旅行(年2回)など ※村角町橘老人クラブと共催



筋力アップ体操

大将堀一心会

- ◆高齢者つどい中心のクラブ。
- ◆コスモスサロン(年12回)、健康体操(毎月2回)、公民館清掃、研修日帰り旅行など



「ななばた飾り」作成

自由ヶ丘さくら会

- ◆明るく楽しい、和やかにを motto とするクラブ。
- ◆健康づくり体操、茶話会(毎月)、公民館花壇づくり(清掃)、日帰り温泉ツアーなど



公民館花壇づくり

原鶴亀クラブ

- ◆自治会と連携中心のクラブ。
- ◆公民館清掃(年12回)、研修会実施、クラブだより発行(年3回)、誕生会(年4回)など



もちつき大会指導

平原寿会

- ◆健康・友愛・奉仕活動中心のクラブ。
- ◆神社清掃(年24回)、堤防清掃、三世代交流会など



神社清掃

赤江地区

交通事故のない  
社会をめざして

赤江さんさん親睦会  
会長 岩元 勇

赤江さんさん親睦会では、毎月一日を月例会日としています。朝七時三十分より九時まで、田吉信号交差点での交通安全街頭キャンペーンと共同利用施設南赤江センター内の花壇清掃の二つの行事を行っています。

この行事を、私が前会長から引き継いだのは平成二十七年からですが、前会長の日高豊氏が平成二十年に始められました。街頭キャンペーンに使用する用具は、日高氏が自分で製作されたもので、今でもその用具を使用しています。

今年で十二年目になりますが、その間には県知事、宮崎市長、警察本部長、宮崎南警察署長、交通安全協会より感謝状をいただいています。これからも交通事故のない社会を願って、キャンペーンを頑張っていきたいと思えます。

もう一つの行事は、地域美化運動の一環として、会員が分かれてキャンペーンと同じ時間に共同利用施設南赤江センター内の花壇清掃活動をしています。毎月一日は草取り作業で、六月と十二月の年二回、花の植え替えを行っています。

花を通して会員同士や地域の人々との親睦が深まり、生きがいづくりの意識が向上しています。「今後も続けてがんばろう!」。



コロナに負けず、  
元気に活動しています!

神宮西街区公園(通称:リス公園)の清掃奉仕



毎週火曜日・金曜日、午前8時から約2時間  
トイレ清掃、公園全体清掃、草花の手入れ



毎年6月・11月、午前8時から約2時間 植栽  
(メンバー14名)



毎週月曜日、師匠の江川多美恵先生とともに  
女性部有志10名(娘さんたち?)の踊り練習



大宮地区  
神宮西  
さんさんクラブ  
活動報告



メンバー25名を5班に分けてパトロール隊を編成し、第1、2、3、4水曜日・金曜日の夕方と夜間に町内のパトロールを実施

さんさんクラブ宮崎市

会員のひろば

大塚地区

伸ばそう健康寿命

りんどうヶ丘熟年クラブ

花畑 明美



納豆の栄養素の中には、骨粗しょう症や更年期障害を予防するイソフラボンや中性脂肪を減らすレシチン、カルシウムの吸収を促すビタミンK、強力な抗酸化作用のビタミンEも備えています。これにネバネバ三兄弟(山芋・モロヘイヤ・めかぶ)を加えれば最高の元気の源となり、体内年齢も若くなくて最高の長寿食といわれています。

令和になって初めての五月中旬、日曜日だった。家内と市内で用を済ませ、長女夫婦の家で昼食をご馳走になった。長女夫婦、一粒種の男の子、五人で食べる。人数が多ければ、食事の話も楽しい。孫は食べるのもそこそこ切りに上げて、寄ってきた。「おいしい、遊ぼう」「今日も折り紙?」「ちがうよ、これ」得意そうに小さな財布を持ってきて、中を見せてくれた。中身は小銭が二〜三枚。

田野地区

やはり、子供。

向町さんさんクラブ 会長

余更庵(野崎) 茂宏

「じいじ、お小遣いちょうだい」「ああ、いいよ」

「それではと財布を出したものの、子供の小遣いなんて、まだ五歳になったばかりだろう?」どれくらいが良いのか? (多くても? 少なくとも?)と、思案していた。娘はニヤニヤして見えた。娘婿が小声で「小銭入れが渡って、誰にでも小遣いをせびるんです。十円か二十円でお願います。」金額の問題ではなく、もらうこと自体がうれしいという。やはり五歳は五歳、お遊びの延長。「それでは、十円が五個と、五十円が一個では、どっちがいいですか?」「十円が五個が、いいです」「なぜ?」「多いから」「なるほど」納得。「はい、どうぞ。十円が五個」「ありがとう」あ、朝三暮四なんですよ? 十五個くらいまで数えられるというが...これがいつまで通用するか? そのうち「紙のお金がいい」。個数より中身。その次は「カードがいい」と、ならないことを祈る。(よざらん...まだ七十三歳)

清武地区

川のメモリー

岡老人クラブ

森田セツ子

続いたようだ。酒谷川と広渡川が合流して、流

潮の満ちた堀川に泳いだ遠い日。夏の夕、川泳ぎに弟妹を連れていそいそと出掛けた。川面は界隈の子らの顔・頭・体が浮いて、にぎやかな川面になっていた。早く浸かりたい気持ちになって、川泳ぎを始めたよとした時、突然にハブニング、泳ぎが未熟な弟が飛び込んだのだ。ビックリ仰天。アップアップの弟を抱きかかえ岸辺へ。みんなが気持ち良さそうに水に浮くの合言葉だの。親の監視なしでワアワアガヤガヤと、子だくさんのころの川遊びだった。川の汚染問題が起こるまで

例えば、「納豆+ネバネバ食品」で免疫力アップ、イワシのしらす干しで長寿ホルモンを増やす。また、鳥レバーで老化の速度を緩やかにするなど、東京医科歯科大学の藤田紘一郎名誉教授は述べられています。

書き込んだ予定は全て診察日(シルバー川柳より)にならないよう、健康食に気をつけましょう。 ※引用文献:「体がよみがえる」長寿食」藤田紘一郎(三笠書房)

健康コラム

「噛む」ことの効能

健康を保つためには「きちんと噛むこと」が重要です。ここで気をつけたいのは、「きちんと噛む」=「堅いものを噛む」ということではありません。加齢とともに歯も衰えてきています。年齢に合った軟らかさのものを、一口につき30回は噛みましょう。よく噛むことで以下の効果「ひみこのはがーぜ」が期待できます。



- ひ...肥満防止
み...味覚の発達
こ...ことばの発音はっきり
の...脳の発達
は...歯の病気予防
が...がん予防
い...胃腸の働きをよくする
ぜ...全身の体力向上と全力投球

町を巡る川には橋がいくつも架かり、橋の上から、港へと運び出す弁甲筏を眺めた時もあった。活気ある堀川運河に働く人も多く「水難事故があった」「子供が溺死した」など、川の噂話が流れてびっくりに聞いていた。満潮の水面が動き出して、浮いていた塵は流れてきれいになるね。お盆のお供え物を流す風習は

今年、お盆の墓参りを済ませ、父母はもういない実家に、川遊びの誰彼の噂を聞いた。「あん人は死んだが!」「あん人は施設に入ったとよ」と。川に守られ、川に親しんだ日々は還らない私の年と重なった。



堀川と末橋



清武地区

卵が先か 鶏が先かのようなもの

第3池田台さんさんクラブ 富永 澄郎

誰もが予想もしなかった新型コロナウイルスの世界感染、感染予防に世界が立ち向かっているが、一向に収まる気配はない。長期になり経済的にも大きな問題になっている。

感染予防に重点を置けば経済が成り立たない。また、経済を優先すれば感染予防が成り立たない。不謹慎だと言われるかも知れないが、卵が先か、鶏が先かの理論に似ているように思う。これだけ大きな問題が長く続くと、政治や経済の問

題が思わぬ形で見えてくる部分がある。その点、国民もいろいろなことを勉強する機会が多くなっているのではないかとと思う。このような問題は、わが国だけでなく外国の問題まで見えてくる。その国の政治手法や国民性のようなものまでが見える部分があったのではないかと思う。

初、経済的貧困者に三十万円を支援という話があったかと思つと、今度は国民一人に一律十万円の特別定額給付という話になった。そして、一人に十万円が支給された。もちろん、私も年金暮らし、ありがたいたいだいておりながらケチをつけるわけではないが、政治決断としては少し短絡的ではないかと思う。確かに十万円もらつて不満を言う者はないと思うが、国の予算がいくらでもあるのであればそれもよし。実はそうではないと思う。十万円を必要としない国民は相当あると思う。

真の平等とは何か考えさせられた。



大宮地区

百寿の母

ダイアパレス熟親会 松山 恵子

私の母は八月で一〇〇歳になりました。特に病氣もなくつえなしで歩行もできます。お世話になっているデイサービスでも「開設以来百寿は初めて」とお祝いしてくださいました。母の趣味は折り紙と読書です。今は主に鶴を折

の再スタートでした。戦後は誰もが大変だったが、私自身も仕事場に行つて行く母の姿を思い出します。私が三姉妹の長女ということもあり、両親と同居したのは母が六十八歳、私は四十八歳でした。母は仕事を辞めたので、それまでできなかった趣味の講座にも参加し、自治会や老人クラブのお世話をするようになり

で、そこで介護保険のデイサービスを利用することにしました。八十八歳でした。一方、私たち夫婦は宮崎で進学し、就職した二人の娘と孫に会い、長崎から出掛けることが多くなっていました。母が元気なうちにも思い昨年移住を決意しました。長崎の片付けは大変でしたが、宮崎の準備は私の娘二人がほとんどしてくれました。大助かりでした。母は孫やひ孫に再々会えるので笑顔が増えました。

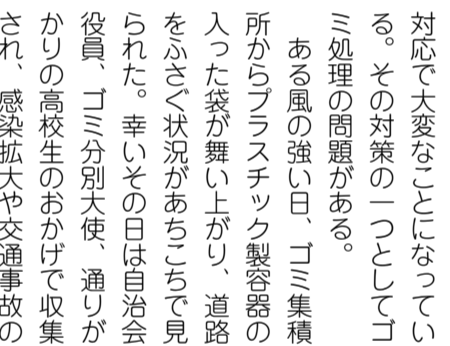
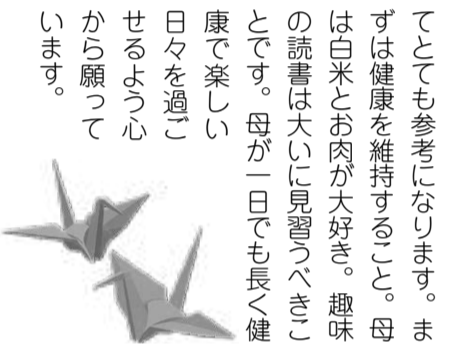
防止に役立った。宮崎 市環境業務課はカラー版のチラシにゴミ出しの基本ルールを記載し、周知されている。私の住む自治会も、かわら版に特に守られていない次の二点を載せ、さらに周知徹底を図っている。

母は大正九年、満州で生まれました。昭和十九年、二十三歳で結婚し、翌年私が生れました。しかし戦時中で私が早産だったので、かなり苦労したそうです。すぐに終戦になり、一年後にやっと引き上げ船に乗ることができて、父の故郷の長崎県島原に着きました。両親は残留孤児の話を知り、他人事とは思えないと話していました。しばらくして父の仕事が見つかり、長崎市内で六畳間の借間から

宮崎は自然に恵まれ緑が多く、公園や史跡も多くあるので、これから出掛けるのが楽しみです。早速、老人クラブに入会したので多くの行事に参加したいです。母のこれまでの生き方を見てとても参考になります。まずは健康を維持すること。母は白米とお肉が好き。趣味の読書は大いに学習すべきことです。母が一日でも長く健康で楽しい日々を過ごせるよう心から願っています。

現在、日本国内外は新型コロナウイルスの感染拡大への対応で大変なことになっている。その対策の一つとしてゴミ処理の問題がある。ある風の強い日、ゴミ集積所からプラスチック製容器の入った袋が舞い上がり、道路をふさぐ状況があちこちで見られた。幸いその日は自治会役員、ゴミ分別大使、通りがかりの高校生のおかげで収集され、感染拡大や交通事故の

- ①空き缶、びんはふたを外しきれいに洗って出す
②プラスチック製容器は必ず透明な袋に入れて出す
ゴミは日々の生活の中でどうしても排出される。感染拡大や交通事故の原因、住民同士のトラブルの元になりかねない。今こそ公德心の醸成を図り、一人一人の小さな心掛けできれいな街を維持したいものである。また、新型コロナウイルスの感染拡大が早く終息することを願っている。



大淀地区

ゴミ問題は公德心の醸成を

さんさんクラブ花山手さわやか会 軸丸 富造

課はカラー版のチラシ

にゴミ出しの基本ルールを記載し、周知されている。

私の住む自治会も、かわら版に特に守られていない次の二点を載せ、さらに周知徹底を図っている。

- ①空き缶、びんはふたを外しきれいに洗って出す
②プラスチック製容器は必ず透明な袋に入れて出す
ゴミは日々の生活の中でどうしても排出される。感染拡大や交通事故の原因、住民同士のトラブルの元になりかねない。今こそ公德心の醸成を図り、一人一人の小さな心掛けできれいな街を維持したいものである。また、新型コロナウイルスの感染拡大が早く終息することを願っている。

# 会員文芸

## 俳句

◆大淀地区・大坪南なかよし会  
壹岐 節子

どの道も彼岸花咲く里の道  
ふりかえり又ふりかえり  
ひよつとこの面を威に柿たわわ  
かまきりやかま上げし  
あけび蔓引けばあけびの笑いくる

## 短歌

◆田野地区・合又さんさんクラブ  
藤井 渡

「アベノマスク」  
花柄のマスク外して取りかえる  
使いそびれしアベノマスクに  
今日はどのマスクにしよう取り敢えず  
アベノマスクは別口として

幾つものマスク洗いて庭に干す  
形くずれしアベノマスクも  
安倍首相アベノマスクをつけてをり  
われにちひさきマスクなれども  
マスクしてひねもすわれは煙にをり  
たまさかに会う人のためにも  
戦だ病菌なのだ人の言う  
コロナウイルス目に見えぬもの

◆清武地区さんさんクラブ連合会  
会長 石川 定雅

涼まむとはにわの園に立ち入らば  
大口開けておーいとつぶぶ像  
はにわ園笑った顔の農夫像  
猛暑酷暑で毎日暑いなー  
立ち並ぶはにわの像に誘われて  
しばし語らむおどけた像と  
太陽と緑豊かな宮崎の  
神話の里にもコロナ広がる  
わが里は朝な夕なに山二つ  
双石山と丸目の山が  
ちよつとした通りに沿って花を植え  
やすらぎ造る老の仲間と  
八十路坂毎年便りくれる友  
足腰弱り不自由ばかりと  
年齢を重ねるごとに弱りくる  
気力体力知力などなど

足腰が弱りて悔しき思いする  
心はいつも青春なれど  
老いたれば家に籠らず外に出て  
多くと語るが元気の秘訣

◆清武地区・岡老人クラブ  
森田セツ子

「日々休日」  
家に居てBS映画に嵌まりたり  
雨に唄えば・荒野の七人  
むんむんと蒸し暑き真昼には  
冷菓スイーツのテレビに見惚れる  
温泉も旅行も行かず見てをりぬ  
庭木の葉擦れに肥り良き雑草  
買物にマスク付けずを気にしつづ  
顔合わせ止めレジに並びぬ  
墓参り父母兄のまゑに語りたり  
この世に居つくコロナの悪さ

◆中央西地区・原町区むつみ会  
永峯 麗子

大淀川源流点めざし足あとの  
乱るる猪のぬた場巻きゆく  
登り来て標高四百二十二メートル  
御幣立つ大淀川源流に手を浸す  
山を下り霧を生み田を潤せり  
大淀川源流のこの一帯  
大淀川源流点平成三十年二月二十三日と  
書くわが机上の石  
国土地理院五万分の一地形図に  
真蟬戒め友の後をゆく

◆大塚地区・小松台ハイランドむつみ会  
新地 セツ

来年のことを話せば鬼笑う  
身にしみ思う日々勝負かな  
夫を呼べばオーイと答えるその声は  
今日も晴天草花ゆれる  
三元号上皇后と生きたれし  
ありがたきかな望み豊かに  
自肅中テレビ観戦思い切り  
力士頑張りコロナ打倒だ  
運転の免許返納勇気なく  
認知検査よ超緊張よ  
今日もまた短歌を作り脳トレと  
上達なしの自己満足か

## 川柳

◆大宮地区・下北方町平和会  
岡崎 照明

「冷奴」  
明けやすし早くも畑にトラクター  
畑打ちや額の汗は袖で拭き  
PK戦一蹴りごとに手に汗を  
稚魚の群れ潮溜りに舞ふ立夏かな  
夏来るコロナ禍終りなきままに  
噴水の白きリズムに狂いなし  
次々と数増し蟻は毛虫引く  
夕陽浴び帰港のヨット帆をたたむ  
山盛りの葉味こぼるる冷奴  
奥日向冷奴生む水清し

## 詩

◆大宮地区・下北方町平和会  
富永 政美

「南国宮崎橋通り」  
一 恋に破れた 女が一人  
宮崎空港 降りてきた  
南国宮崎 橋通り  
ビロリーの若葉が  
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 橋通り  
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 橋通り  
私しの心が  
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 橋通り  
心晴れやか  
キラキラ ゆれる



## 編集後記

新型コロナウイルスの  
感染対策として、「新しい  
生活様式」が提唱され  
ています。人との間隔を  
開ける、向かい合って話をしない、等々。果  
てはオンライン飲み会、動画配信によるヨガ  
体操など、とかく人と人が直接触れ合わない  
ような生活行動を求めようとしています。  
さんさんクラブ宮崎市の各種行事において  
も、密にならないことを優先に考えて、スポ  
ーツ大会や表彰式については各地区老連の皆  
さまのご協力を得て分散開催という形で実施  
いただいております。しかしながら、新聞と  
しては何か物足りなさを感じてしまう内容に  
なったことは、大変申し訳なく思います。  
今後、コロナ禍が収束し、芸能文化関連行  
事も含めて、にぎわいのある紙面を早期にお  
届けできればと思います。(事務局)



## 原稿募集

次号「さんさんクラブ宮崎市だより」  
第八十八号に、会員皆さまからの投稿を  
お待ちしております。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。但し、  
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：令和三年五月十日

■宛 先：さんさんクラブ宮崎市事務局

T 880-10001

宮崎市橋通西一丁目一番二号

宮崎市民プラザ内

☎ 0985-161-9970

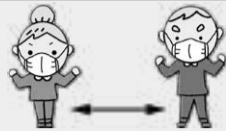


※投稿の際は、地区名とクラブ名、住所、  
氏名、電話番号を、文芸作品の場合は  
種類と優先順位も明記してください。

### 通いの場の活動再開の留意点

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム制作

#### ◆通いの場の活動再開時における、感染症対策をふまえた5つのポイント



##### ①参加に際してのルールを設定

- 発熱(37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い)、風邪症状がある場合は自宅療養しましょう。  
※体温測定は、毎朝、できるだけ同じ時間帯に行いましょう。
- マスクもしくはそれに類する布により咳エチケットの対応を行いましょう(特に会話時や歌唱時には要注意)。
- 手洗い、うがい等の基本的感染症予防対策を徹底しましょう。

##### ②ソーシャルディスタンスの確保

- 大人が両手を広げてお互い手を握れる距離が取れる人数は何名くらいかを確認しましょう。  
※人数が多い場合には、時間を分けて複数回に分けて実施するの一案です。

##### ③重点消毒の箇所の設定と消毒の実施

- 複数人が触れる場所を検討し、消毒液等で適宜消毒しましょう。  
※重点箇所：ドアノブ、テーブル、椅子、トイレの洗浄レバーハンドル等



##### ④換気方法の確認とルールを設定

- 毎時2回以上、数分間の換気を行う(回数は目安)。
- 換気の悪い場所は極力使わない。  
※換気が難しい場合には、扇風機等を使用してできる限り換気に努めましょう。

##### ⑤運動時のこまめな水分補給(熱中症対策)の実施

- マスクを着用して運動を行う場合、特に暑くなる時期は、こまめな水分補給を実施しましょう。

#### ◆通いの場の再開前に、感染症対策とあわせて考えたい8つのポイント

- 通いの場の目的を確認する(見直す)。
- 通いの場の開催方法を確認する(見直す)。
- スタッフ同士のコミュニケーションを強化する。
- 通いの場に来てた人達の足を遠ざけない。
- 新しい参加者や協力者を得るチャンスに変える。
- 他の通いの場と連携するチャンスに変える。
- 地域の理解を得ながら再開する。
- 自治体等の専門機関・専門職と連携する。



### ご案内のページ

#### 団員大募集!!

#### コーラスみよびさき

さんさんクラブ花山手さわやか会 杉尾 泰弘

「コロナ、コロナ」に始まり、日本の船頭役の安倍総理大臣が突然の辞任!! 新しい日本の顔・菅総理大臣の頑張りに期待しましょう。

まずはコロナ退治、そして経済問題...山積みとなつていくさまざまな問題を早く解決するよう頑張ってもらい、私たちもみんな知恵を出し合つて、一日も早い回復に努力しましょう。

さて、そういう中で私たちが「コーラスみよびさき」も、例外なく団員の減少が目につくようになってきました。そもそも、このコーラスグループは約二十年前、「全国老人クラブ大会」が宮崎で

開催された折、アトラクションで集められたのが始まりです。当時の指導者(今もですが)・中村禎子先生によって、一〇〇名近くの老若男女を指導され、無事、大役をこなされたと聞いています。

その後は、老人クラブ(今のさんさんクラブ)の「なかまクラブ」として、事あるごとにコーラスを披露させていたにいます。このコーラスグループも一〇〇名からスタートし、今では五十名弱になり、だんだん高齢化の波にのまれつつあります。

そこで、さんさんクラブの会員の皆さん、腕に覚えのある方ももちろん、ない方もど

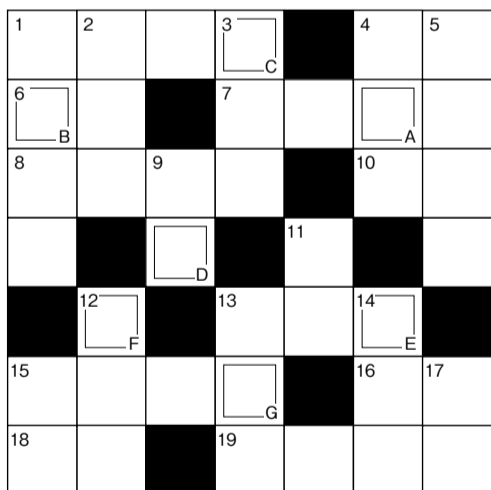
うですか? 一緒に楽しみませんか? 一度、見学に来られませんか? たぶん、鳥肌がたつはずですよ。

- ◎練習日: 毎週木曜日(13時20分~15時20分・13時集合)
- ◎会場: 市民プラザ4階、メディキッド練習室 ほか
- ◎月謝: 2,000円
- ◎指導者: 中村禎子先生、財津啓子先生(ピアノ)
- ◎活動内容: さんさんクラブ大会などのアトラクション九州シニア・コーラスフェスティバル ほか
- ◎練習曲: 「恋の季節」「ブルー・ライト・ヨコハマ」「この街で」 ほか
- ◎お問い合わせ・申込先 代表・今別府芳暢 TEL.090-1515-3666



どうぞ、待ってます。待ってるよ。待ちゅるよ~!

### Let's 脳トレ! クロスワードパズル



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F Gに入ることばを見つけてください。

答えは12ページ欄外下にあります

#### タテのカギ

- 水戸黄門のお付きは、格さんと\_\_\_\_\_
- 昔から長く務めている者などを指す。\_\_\_\_\_メンバー
- 約束の時間に間に合わない!
- 刀をさやに収めた状態から始まる\_\_\_\_\_術
- 海の幸であふれた\_\_\_\_\_料理
- 真実は\_\_\_\_\_のみぞ知る
- 力点・支点・作用点による有名な原理は?
- 公職の人が職を辞めさせられること
- 今はDVDやブルーレイ。少し前は\_\_\_\_\_テーブルでした
- 動物などで雄と雌の一組
- 沢田研二のヒット曲。「\_\_\_\_\_の過ぎゆくまに」
- 握り、巻き、押し、ちらし。いろいろな作り方があります

#### ヨコのカギ

- スコットランド産ウイスキー
- ダイオウ\_\_\_\_\_。ホタル\_\_\_\_\_。\_\_\_\_\_スミ
- 時代劇などの立ち回りで、左鎖骨あたりから斜めに切る、\_\_\_\_\_切り
- タイミング。「\_\_\_\_\_を見計らう」
- 千昌夫も歌いました。「さよなら\_\_\_\_\_また来て四角」
- フォークの名曲「22才の別れ」。作詞・作曲は\_\_\_\_\_正三
- お尻にある脊椎の最下端を構成している骨
- 未婚女性が着る着物は振り袖。既婚女性が着る着物は?
- 電気・水道にならぶ大切なライフライン
- 砂\_\_\_\_\_。純\_\_\_\_\_。\_\_\_\_\_塊
- 忠臣蔵で有名な、主君のあだ討ちをした筆頭家老。\_\_\_\_\_内蔵助



**田野地区**

**「花植えボランティア」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

町の玄関、JR田野駅前広場の花壇に、地元高校の「日南学園高等学校宮崎嶺学館」の生徒・教師と「田野町さんさんクラブ連合会」会員で、花植えの合同作業を年二回実施し、除草・水やりなど維持管理をしている。

さらに、田野域では田野地区老連の各単位クラブが自治公民館・運動広場等に花植えと管理をして生きがいづくりに取り組んでいる。

花の苗・肥料は「宮崎市景観課・花と緑の係」から配布される。

数年前から学校のご理解、ご協力により「花のまちづくり」と「世代間交流」等ができています。

当日、生徒の皆さんは花植えのほか、駅舎の清掃・駅トイレ清掃・駅舎周辺の除草・ごみ拾いなどクリーン作戦に汗を流している。

作業中、高齢者と若者(生徒)が花壇のレイアウトなどについて意見交換をしている様子や笑顔を見るとき、本活動の良さを再認識させられ、学校関係者に感謝したい。

このような事業を実施する中、公益社団法人「小さな親切」運動本部(東京都)から、第六五三回団体の部で「田野町さんさんクラブ連合会」、第六七一回団体の部で「学校

法人日南学園宮崎嶺学館」が受章することができた。このことは、「小さな親切」運動本部のスローガン「できる親切はみんなですよう、それが社会の習慣となるように」と、小さな親切八カ条、シンボルフラワー「コスモス(花言葉…まごころ)」に該当、認められたものと思う。

一方、「宮崎市花のまちづくりコンクール・地域活動部門」で、平成三十年度「審査委員奨励賞」を、令和元年度「優良賞」を、本年度も「優良賞」との通知を受け、三年連続で受賞したことにより大きな喜びと、励みの一助になっている。

なお、田野駅は無人駅ではあるが、朝夕は通勤・通学で多くの利用がある。花植えにより季節感を感じ、心が癒やされることを願いつつ活動している。

また、各地区の集会の場としての公民館や、運動広場の季節の花が地区民を和ませ、道路沿いの花壇にも花々が咲き誇ってドライバーに元気をプレゼントしている。

各単位クラブ会員が頑張っている証である。今後も会員一同、「元氣な高齢者」の活動の一環として「まちづくり」に貢献していきたい。



**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85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たします。

さんさんクラブ宮崎市

