

令和7年1月

第23号

新年号

いきいき広報

発行 刈谷市いきいきクラブ連合会 〈事務局 TEL.(0566)62-1063〉

編集・制作 株式会社ニチコミ 名古屋市中区錦1-20-8 TEL.0120-275-337 <http://www.nichicomi.com>

生きるとは共に
語らい集うこと
共に生きがいを見つけよう



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

運動・栄養・交流で、 健康寿命を延ばそう



刈谷市いきいきクラブ連合会

会長 早川 清巳

明けましておめでとー
ございます。

会員の皆様にはさすが
がしい新年をお迎えのこ
ととお喜び申し上げます。

さて、わたくしたちも、
新年を迎えるたびに自分
の年を思い、行く末を案
じる様になってまいりま
した。

そんな中で私は周りの
人のためにも自分のため
にも「健康で楽しく過ご
す」ことが一番大切では
ないかと思えます。

それは「健康寿命を延
ばす」ということです。
出来るだけ他人の世話に
ならず生活を楽しめる

ことです。

現在は「平均寿命」は
男性が81歳、女性が87歳
ですが、一方「健康寿命」
は男性が73歳、女性が76
歳となっており、その差
は男性で8歳、女性で11
歳です。

つまり、男性は8年間、
女性は11年間の間自立し
た生活が送れなくなると
いうことです。何らかの
支援が必要な状況が続く
ということになります。

これは避けたいです。
いやです。

そこで、これを防ぐ方
法はないものかと調べて
みました。すると次のこ
とが分かりました。

「健康寿命」を延ばす
には、「運動・栄養・交流」
が重要であります。

「運動」はそのまま体
を動かすことで散歩・グ
ラウンドゴルフ・ゲート
ボール・ゴルフなど様々
です。また近くに行くこ
き車をやめて歩いたり、
エスカレーターでなく階
段を上ったりするのもい
いでしょう。

「栄養」は骨や筋肉が
丈夫になるようにカルシ
ウムや肉を忘れずに。ま
た食べたものが消化でき
るよう「お口の体操」も
大切です。

「交流」はみんなと話
をすることです。趣味の

サークル活動に入って笑
顔でお話するのが良い
でしょう。もう一つ効果
を上げるにはそのサーク
ルで世話役を引き受ける
ことです。そつすると行
事やその準備などいろい
ろ考えることができ、「認
知症」を撃退出来ます。

新しい年に新しい気持
ちで新しいことに挑戦し
ましょう！年を重ねるこ
とに「気力」が大事にな
ります。やる気が一番、
すぐやってみる…若いこ
ろを思い出して「明るく・
楽しく・元気よく」過ご
しましょう。

私たち刈谷市いきいき
クラブ連合会はその居
場所が皆様に提供できる
よう努力してまいりま
す。

終わりにになりましたが
これから皆様にご健康
で幸多く過ごされること
をお祈り申し上げます。

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

いきいきクラブ会長・副会長等研修会 開催

令和6年7月8日(月)
31単位クラブ 51名の会
長、副会長等による研修
会を行いました。

今回の研修は「移動時
間を少なくして近場で
各会の情報交換の場を
多く設ける」を目的に実
施しました。



9時に総合運動公園
をバス2台で出発、車内
でのコーヒータ임も取
りながらまずは第一の目
的地の「メロン1玉狩り」
蒲郡「オレンジパーク」
のハウスに案内され「大
きく、重たく、網目の細
かい」物を!!の説明に全
員が我先にとハウス内
に飛び込み品定め!!
取ったメロンは1週間
先が食べごろ!との指
導で大事に箱の中へ!!
そして昼食・懇談会
会場の「ホテル明山荘」



に!!会場での席は出来
るだけ多くの参加者の
方との歓談が...を狙い
に「くじ」での席決めを
行いました。
会長挨拶・乾杯後皆
さんの懇談が和気あい
あいのもと行われまし
た。

やはり懇談の
中身は「会員の
減少」「会の運
営の悩み」「会
の活動の紹介」
等々...。

カラオケも始ま
り、温泉入浴する人、



まだまだ情報交換を行
うグループ等々...2
時間半があつという間
に過ぎました。

帰路は海鮮市場で仲
間や家族のお土産を買
い込んでました。

今回の研修で少しで
も、会の活動運営の悩
みの糸口を掴んで頂けた
ら目的達成かと!!最後
に集合写真を...。

参加して頂いた皆
様...メロンは美味し
かったですか!!



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

いきいきクラブ活動発表会

令和6年7月31日（水）、市役所大会議室にて61名参加のいきいきクラブ活動発表会が開催されました。

一ツ木五月会からは、日帰り旅行やマジックショーの紹介から始まり、年間行事の紹介がありました。箱の中身当てゲームをクラブでは行っており、実際に使用している箱を持ってきて発表を行いました。一ツ木五月会では昨年からの会員を増やしていることもあり、発表会を通して、普段の活動の活発さを垣間見ることであります。

様子を中心に活動の発表がありました。交通安全の立哨やひまわり一日研修での交通安全講習によって、交通安全意識の向上が図られました。

野田中双葉会からは、クラブの現状や問題点を踏まえながら活動内容の発表がありました。ひきこもり会員への呼びかけとしてグラウンド・ゴルフ以外の何かを、と考える、変化をつける・楽しむ・笑い合うことをねらいに、健康体操（太極拳気功等）を定期的に実施しています。

小垣江高砂クラブからは、犬ヶ坪集会所で茶話会、麻雀、カラオケ、卓球、将棋をしている

各クラブの発表後に、質問時間を設け、積極的な意見交換が行われました。

刈谷市いきいきクラブ連合会

会員大募集

刈谷市いきいきクラブ連合会事務局(刈谷市役所長寿課内)

☎0566-62-1063

あなたのご参加まっています！

刈谷市いきいきクラブ連合会では、「健康・友愛・奉仕」の三本柱を掲げて各クラブで活動しております。おおむね60歳以上なら誰でも入会できます。お気軽にお問い合わせ下さい。



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

王将金と歩

歩

第14回いきいきクラブ 将棋大会

将棋マスターたちの 白熱した戦い!

令和6年8月15日(木)に高齢者交流プラザひまわり大集会室にて15名参加のもと、第14回いきいきクラブ将棋大会が開催されました。

各単位クラブから腕に自信のある選手が集まり、両者譲らない頭脳戦が繰り広げられました。結果は下記のとおりとなります。



Aクラス(県大会代表選抜)

優勝:山中 利夫(東刈谷双葉会・写真左)
準優勝:宮本 正明(一ツ木五月会・写真右)

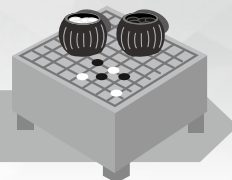


Bクラス(一般参加)

優勝:野々山定弘(一ツ木五月会・写真左)
準優勝:丹羽 洋二(桜区若桜会・写真右)



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



第14回いきいきクラブ 囲碁大会

盤上の駆け引き! 熱い囲碁バトル!

令和6年9月6日(金)に高齢者交流プラザひまわり大集会室にて、21名参加のもと、第14回いきいきクラブ囲碁大会が開催されました。

各単位クラブから腕に自信のある選手が集まり、両者先の一手の読み合い戦が繰り広げられました。

結果は下記のとおりとなります。



Aクラス(県大会代表選抜)

優勝:星野 勝利(一ツ木五月会・写真中)
準優勝:左右田和也(小垣江和合クラブ・写真左)
第3位:岡田 忠和(東刈谷双葉会・写真右)



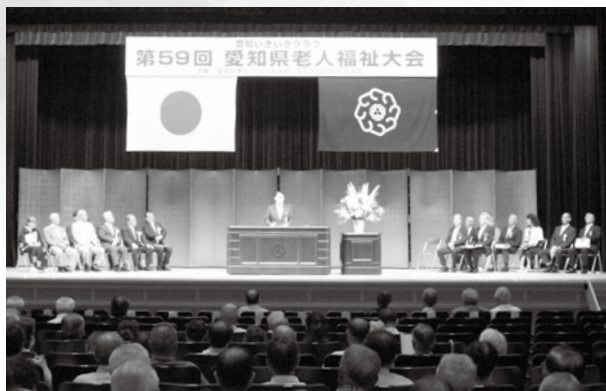
星野さんは県大会へ出場

Bクラス(一般参加)

優勝:前田 登(野田中双葉会・写真中)
準優勝:酒井 幹男(一ツ木五月会・写真左)
第3位:辛島 正敏(東刈谷双葉会・写真右)



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



令和6年8月29日(木)に名古屋市公会堂にて第59回愛知県老人福祉大会が開催されました。

当日は悪天候ではございましたが、刈谷市からは11名が参加し、3名の単位クラブ会長と1つのマで、社会を取り巻く環境の中、特に高齢者に関するIT技術の変化や活用術やこれから身に着けるベスキルなどをお話していただきました。若宮さんのお話はとても興味深く、参加者の皆様は講演に満足し、帰路につきました。

(注1)・・・エバンジェリスト
北伝道者

単位クラブが表彰を受けました。

講演では、ITエバンジェリスト(注1)で世界最高齢のプログラマーである若宮正子さんに「すてにはじまっている未来と日本の今」というテーマで、社会を取り巻く環境の中、特に高齢者に関するIT技術の変化や活用術やこれから身に着けるベスキルなどをお話していただきました。

刈谷市からも3名1クラブ受賞！

令和6年度第59回愛知県老人福祉大会

◆老人福祉事業功労者(県知事感謝状) ◆老人クラブ育成功労者(県老連会長感謝状)

大西 尚三(元刈谷第一寿会)

宮田 政春(元刈谷第二寿会)

◆優良老人クラブ(県老連会長表彰)

野村 定利(重原第一巴会)

東境東光東クラブ



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



晴天に恵まれ、優勝を目指して大熱戦 ゲートボール大会

【チーム名】寿華会

	氏 名	
監督	江坂	勢三
選手(主将)	長谷川	博康
選手	木塚	武
選手	中嶋	好子
選手	稲垣	あけみ
選手	丹羽	弘治
選手	竹崎	孝則
選手	横野	清

令和6年9月26日(木)、一宮市大野極楽寺公園・多目的広場にて、第43回愛知県老人クラブゲートボール大会が開催されました。

大会には、県内各地から20チーム、刈谷市からは寿華会が参加。晴天に恵まれ、各チームごとに優勝を目指して日頃の練習成果を発揮し、熱戦が繰り広げられました。結果、健闘するも入賞とはなりませんでしたが、とても楽しめた1日となりました。



和気あいあいとしたプレーに皆熱中



狙いを定めて渾身のヒット

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

仲間と楽しくプレー&交流!



男子の部上位6名



女子の部上位6名



令和6年10月24日
 (木)、刈谷市総合運動公園グリーングラウンド刈谷・人工芝コートにて、いきいきクラブグラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催されました。
 276名が参加され、青空のもとで仲間やライバルたちとスコアを競いあったり、和気あいあいとプレーを楽しんだりと多方面で交流の深まる大会となりました。

男子

順位	氏名	クラブ名
優勝	鈴木 弘幸	重原第一巴会
準優勝	浅田 祐三郎	野田西双葉会
3位	中川 昭	築地一味会
4位	木村 重勝	野田西双葉会
5位	村上 真人	野田西双葉会
6位	鈴木 浩之	今岡いきいきクラブ寿会

女子

順位	氏名	クラブ名
優勝	青木 三四子	熊老壮会
準優勝	原田 美和子	今川桜会
3位	森山 美喜子	野田西双葉会
4位	安井 こず江	一ツ木五月会
5位	神谷 千恵子	東刈谷双葉会
6位	杉浦 芳子	野田中双葉会

寿賞

順位	氏名	クラブ名
男子	桑原 康成	板倉双葉会
女子	内藤 加代子	一ツ木五月会



力強い一打

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

第20回愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会

令和6年10月5日（土）、大府市のあいち健康の森公園にて、第20回愛知県老人クラブグラウンド・ゴルフ大会が開催され、県内各地から45チーム、270人が活気に満ちた一日を過ごしました。

グラウンド・ゴルフ大会では、刈谷市からも左

表の6名の代表選手が出場しました。日々の練習の成果を発揮し、健闘するも個人、団体ともに入賞とはなりませんでしたが、とても楽しめた1日となりました。

今回の大会も、地域の老人クラブ活動を盛り上げ、友情を育む大変有意義な大会となりました。



参加チームの皆さん



クラブ活動で友情を育み、
いつまでも健康に！



男性

氏名	クラブ名
鈴木 輝雄	板倉双葉会
榊原 芳信	野田中双葉会
稲垣 恭弘	高津波寿華会

女性

氏名	クラブ名
酒井 照子	小山和楽会
神谷千恵子	東刈谷双葉会
神谷 静代	築地一味会



チップインで一点集中

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

令和6年度 第1回いきいきクラブ会長会議

今後の動きや事業を共有！

令和6年9月13日（金）、社会教育センター4階ホールにて第1回いきいきクラブ会長会議が開催されました。

内容として、令和6年度前期連合会事業報告、令和6年度後期連合会事業計画の他、刈谷中部地域包括支援センター大羽啓允氏より認知機能と社会参加についての講話がありました。



令和6年度 一日研修会

いきいきクラブの活性化について活発な意見交換！

令和6年11月14日（木）産業振興センター4階401会議室にて40名参加のもと、まちづくりコーディネーターの方にご協力をいただき「いきいきクラブの活性化について」をテーマに、7つのグループに分かれてワークショップ形式での討論を行いました。

各单位クラブの会長が集まって、いきいきクラブの活性化策について、①単位クラブに期待すること②いきいきクラブ連合会に期待することを選別して、活性化のアイデアを見出すことを目的に、活発な意見交換を行うことが出来ました。

参加者の皆さんからは、いきいきクラブの活性化に取り組んでいきたいという様子が見られました。

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

刈谷市よりお知らせ

〔健康推進課〕TEL 0566-23-9559

かりや健康マイレージに挑戦しよう！

ポイントをためて、みんなで健康に...

『健康』と『まいか(優待カード)』、『豪華賞品』を手に入れるチャンスです♪

参加対象は、18歳以上の刈谷市在住・在勤・在学の方です。



【参加方法は2通り】

- ①チャレンジシート
- ②アプリ「あいち健康プラス」

【チャレンジ期間】

令和7年2月28日まで
参加者募集中！



① チャレンジシートについて

ステップ1 チャレンジシートを手に入れる

【チャレンジシート配布場所】

- ・保健センター
- ・ウィングアリーナ刈谷
- ・市役所
- ・各生涯学習センター
- ・各市民センター
- ・歴史博物館
- ・一ツ木福祉センター
- ・公共施設連絡バス「かりまる」
- ・市民ボランティア活動センター

ステップ2 ポイントをためる

【チャレンジ期間】

令和7年2月28日まで

ステップ3 チャレンジシートの提出

【チャレンジシート提出場所】

- ・保健センター
- ・各市民センター

【提出締切】

令和7年3月7日(必着)

② アプリ「あいち健康プラス」について

下のQRコードからインストール



iPhone版



Android版

詳細は、刈谷市ホームページで！

刈谷市HP

かりや健康マイレージ



令和6年度 高齢者交通安全川柳

優秀作品発表！

9月に刈谷市交通安全推進協議会会長（刈谷市長）と刈谷警察署長の連名表彰状が授与されました。
入賞作品は令和7年のカレンダーになります。
各月の掲載作品は表のとおりです。



入賞作令和7年カレンダー

掲載月	作品	団体名	作者名
1月	運転は 規則を守って 人守る	野田中双葉会	杉浦 芳子
2月	おかえりの 家族の笑顔 ハンドルに	熊老壮会	神谷キヨ子
3月	自転車も 片手スマホは 事故のもと	東刈谷双葉会	中根 君子
4月	事故防ぐ 譲る心と 思いやり	亀城寿会	鈴木 達夫
5月	逆走も 踏み間違いも 死を招く	小垣江かもめクラブ	清水 徹
6月	「あゝッ」危ない！ だから止めよう 歩きスマホ	築地一味会	林 裕司
7月	あかんがね きちんとルール 守らんと	元刈谷衣浦会	久米 敏江
8月	ひやっとする 近づく自転車 音もせず	桜区若桜会	杉田 昭恵
9月	歳重ね 早め返納 身を守る	東境東光南クラブ	丹村 春夫
10月	乗る時に 被れば怪我は 減る（ヘル）メット	東境東光西クラブ	近藤 修
11月	年老いて 免許返納 孫たより	東部寿会	神谷 幹正
12月	ヘルメット 生命を守る ボディガード	東境東光北クラブ	成瀬登美子

エコキャップ回収事業



ペットボトルキャップを集めて環境保護と
ワクチン支援

キャップ個数	90,257個	1kg=430個
CO2削減量	661.185kg	1kg=3.15kg
CO2削減量 (杉の木換算)	47本分	1本=14kg
ワクチン換算	104人分	2kg=1人分

令和6年度エコキャップ回収活動 実績

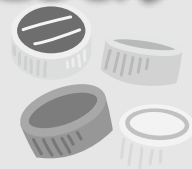
月	主な行事	回収量 (kg)
4月	総会	21.1
5～7月	春の歩け歩け大会、 いいきいきクラブ活動発表会	48.6
8月	将棋大会、囲碁大会	34
9月	会長会議	41.4
10月	グラウンド・ゴルフ大会	64.8
計		209.9

※回収するのはペットボトルキャップのみ
(その他のプラスチック製キャップは×)
※回収は常時行っておらず、行事開催時のみ。

お願い

エコキャップ回収にご協力をお願いいたします

刈谷市いいきいきクラブ連合会では、環境活動として、エコキャップ（ペットボトルキャップ）の回収を行っています。当日会場に回収ボックスを設置しますので、参加者・関係者の皆様、エコキャップをご持参いただき、ぜひ回収にご協力をお願いいたします。



◆問い合わせ先◆ 刈谷市いいきいきクラブ連合会事務局（刈谷市役所長寿課内） ☎62-1063

刈谷西部司クラブ

吹き矢で精神集中

刈谷市西部地区の刈谷

西部司クラブと刈谷西部

睦会の有志で『吹き矢で
楽しむ会』を結成してい
ます。

この日の参加者は女性
7名、男性4名の元気な
仲間です。指導者は、愛
知県スポーツウエルネス
吹矢協会刈谷翼支部の公
認指導員で半城土在住の
加藤順子さんが指導にあ

たっています。

準備運動をしつかり
行つて気持ちを高めてか
ら3分間に5本の矢を当
てます。呼吸を整えて真
剣な表情で的に向かつて

女性は5メートル、男性
は6メートル先の的をめ
がけて吹き矢を構える姿
はとても若々しいです。
この日は3名の方が5本
とも真ん中に当たり、満
点でした。



楽しく活動中!

岡崎会長のお話によれ
ば、全員が初心者で令和
5年4月に発足したばか
りで月に2回(水曜日)
活動しており、吹き矢は、
腹式呼吸による脳の活性
化や心肺機能の向上、ス
トレス解消に最適とされ
ているそうです。普段は
集中する機会も少ないた



スポーツ吹矢



見事真ん中にヒット

め、吹き矢を良い機会と
捉え、もつともつと練習
をして上達し、若返つて
楽しんで行きたいと話し
てくださいました。

西部市民館では、『そ
ば打ち』『麻雀』『グラ
ウンドゴルフ』も盛んに
行われており、皆さん頑
張って活動しています。

野田西双葉会

外に出て

新しい知識を学ぼう

野田地区いきいきクラ
ブ野田西双葉会主催の社
会見学会が7月10日に行
われました。

今年から会長を務める
森山美喜子さんが計画を
立てました。自分の足で
確かめてから実行される
そうで初の女性会長を受
け企画したのは、デン
ソーギャラリーの見学会

でした。参加したのは女
性11名、男性9名の元気
な仲間です。

デンソーギャラリーは
デンソー刈谷本社内3階
にあつて誰でも見学でき
ます。ここでは、デン
ソーの歴史を楽しく学ぶ
ことができ、シアターで
概略をみた後、フロア全
体に広がる技術の結晶、
プラグ、カーエアコン、
自動車電話、携帯電話、
洗濯機等を見学し、参加
者は興味津々でした。目
をひいたのは女流棋士と
対戦した、最新技術を活
用したロボットの展示で
す。参加者は見学後に
「ディースクエア」で和
食のランチを食べながら



テクノロジーと触れ合う



楽しい社会見学でした



360°のスクリーン

いきいきクラブ加入時の思い出

私は会社定年後61歳で自宅にいたので、町内の同じ班の人が、会に加入していただきたいとお願いにきました。同じ班で時々顔を会わせるので、まずいと思いながら時の経過が過ぎました。

町内の草刈り、神社の掃除で顔を会わせ、是非ともと言われ、また、加入だけでよいので、熱心に推されて加入しました。

時が過ぎ、公園の草刈りに是非、参加してくださいと催促され、参加してみると会員が多く、面識のある人もいて、自分に納得ができました。

加入すると色々な役が回ってこないかと心配する方、戸惑う人が多くいるのではないかと思いましたが、

会の最初の一員としての活動は、広報紙を各会員様に配布する係が回ってきて1年間活動しました。また、神社、公園清掃、ゴミ回収などで、活動して生きがいを感じて、これらは市民としての活動だと思つて張りりました。

任期の1年間が経過すると役を辞退して、次の人に回すことを考えましたが、会の色々な活動を受けて役立ちたいと思いました。妻も加入しているので、是非と、2年目も役をもらいました。

2年目になると役員さんと同行することが多く、特に講演会に参加するなどしていると、役員さんの職務は、県市などの講演会の出席、自分たちのグループの印刷物、

報告書等多々。私は、会員全員の部数をコピーしておりました。役員さんの事務処理量も多いことが理解できました。会員の一人として、役員さんの活動を思うと、頭が下がります。

講演会に参加することは大変生活に役立つことが分かりました。会員の知識向上のための講習会、または事業計画による多くの事業があり、参加することが楽しみで

す。特に刈谷市の高齢者交流プラザでの、刈谷警察主催による「交通安全」の講演と実演があり非常に勉強になります。

広報に載っている「生きることは共に語らい集うこと、共に生きがいを見つけよう」の標語は私を励まし、励めてくれて常に心で唱えています。

(駒田忠一)

令和の米騒動

8月8日の日南地震で、初めて発表された南海トラフ、いよいよ来たかな?と不安がよぎりました。

当日の夕方、車検を終えた車を取りに行き、そのままスーパーへ走り、ものの見事、「水」は棚から消え、皆さん備えとして、カップ

麺など多目に買い求めておられ、私も水分補給飲料を1ケースゲットしました。

しばらくして、品薄といわれていたお米も棚から消え始め、ご飯なしではいられない私は困り果ててしまい「朝はおかゆにしようかね」と娘と話

しました。

子供の頃、貧乏で子だくさんのいとこ達は、育ち盛りでも鍋の底に沈ん

だ米つぶのおかゆをすすって「固いご飯が食べたい」と言っていたことを思い出しました。

つい先日、米びつも残り少なくなり、スーパーを3ヶ所はしごし、やっと新米「コシヒカリ」を安くはないのですが、手に入れることができました。

新聞には「米不足でも、廃棄される」との見出しがあり、矛盾を感じます。常に新鮮な商品

を

入手したいという消費者の意識改革や、カラクリの透明化を望みます。(重原第二巴会)

松倉保子



短歌コーナー

風鈴や風の吐息を見逃さず

ことしも聞かん澄んだ鈴の音

公園のはつ蟬鳴けり

夏来たり抜け殻下へ土に戻りし

前田 登(野田中双葉会)



秋の歩け歩け大会



楽しくおしゃべりしながら
ウォーキング!



令和6年11月6日
(水)、初めての開催場
所となります刈谷市総合
運動公園周辺で秋の歩
け歩け大会を行いました。
約3kmの道のりを
478名の参加者が歩き
ました。晴天に恵まれま
さにウォーキング日より
でした。



準備体操

編集後記

今号も『いきいき広報』を発行するにあたり、ご協力をいただきありがとうございました。会員の皆さま、株式会社ニチコミさまのおかげで第23号を発行することができました。今後もご意見やご投稿など皆さまのお力添えをよろしくお願いいたします。

刈谷市いきいきクラブ連合会 事務局

◆スポンサーへのお礼◆

『いきいき広報』の発行にあたり、広告掲載にご協力を賜りまして熱く御礼申し上げます。
末永いご支援をお願い申し上げます。

刈谷市いきいきクラブ連合会

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています