

クロリティー指導者講習会・大会結果報告

- 1) 開催日 令和5年2月21日(火)
 指導者講習会 10時～11時30分
 大会 13時～14時45分
- 2) 場所 東区役所講堂
- 3) 参加人数 指導者講習会 17名(スポーツリーダーなど)
 大会 83名(競技者63名、指導者17名、役員3名)
- 4) 大会成績



順位	所属学区	スコア	リンガー数
1	旭丘	72	4
2	筒井	68	3
3	矢田	64	2
4	東桜	58	2
5	東白壁	56	2
6	青井	48	2
7	旭丘	48	2
8	筒井	48	1

リンガー賞 24名(35本)



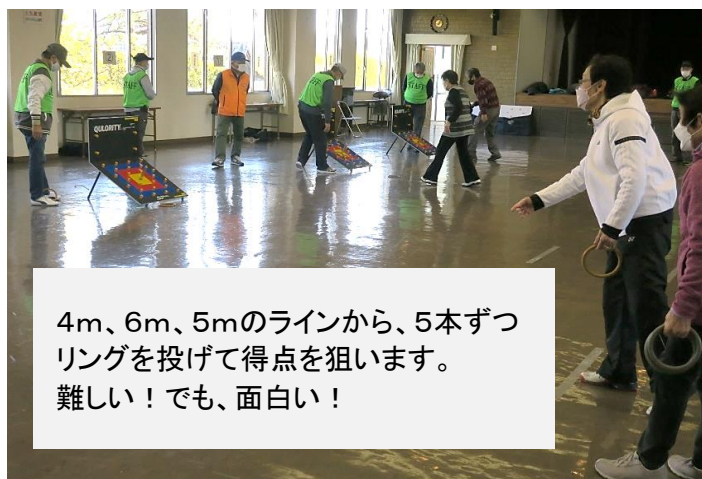
午前の講習会では、クロリティの器具を組立て、ルール確認と点数の数え方、ゲーム運営・審判のコツを実習しました。



午後の大会では、始めに、殿島会長と高齢福祉係長の挨拶をいただきました。



上位入賞者8人は全員、リンガー賞も獲得しました。



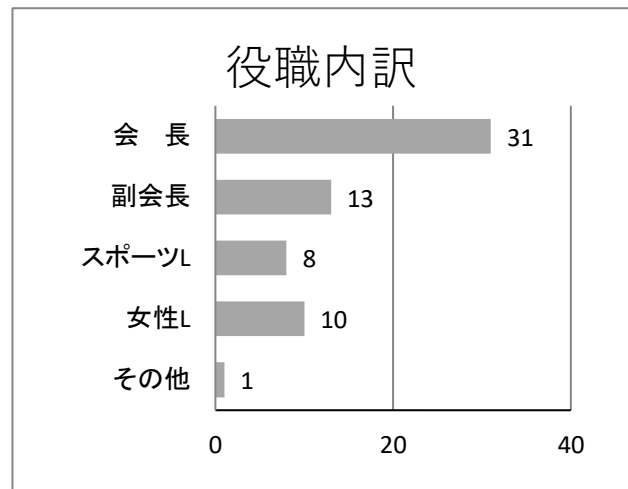
4m、6m、5mのラインから、5本ずつリングを投げて得点を狙います。
 難しい!でも、面白い!



なごやかクラブ東 リーダー研修会 報告

1. 日時 令和5年1月25日（水）午後1時30分～3時30分
2. 場所 東区役所 講堂
3. 参加人員 66人
4. テーマ 老人クラブでやってみたいこと

学区	参加者数	男性	女性
東桜	6	3	3
東白壁	6	4	2
葵	5	3	2
筒井	8	5	3
旭丘	8	6	2
明倫	12	7	5
矢田	12	6	6
砂田橋	3	2	1
計	60	36	24



司会：武田副会長
 挨拶：殿島会長
 講評：殿島会長
 閉会の言葉：濱田副会長

- 第1部 複数学区グループで討議
他学区の活動を聞き良いところを見つける
- 第2部 自学区グループで討議
自学区でやってみたいことを話し合う
- まとめ 各グループの発表
各学区でやってみたいことを発表
- 会長講評 第1部で各学区の事情の違いを実感した
子ども会など他団体、行政と連携して行こう
みんなで楽しく活動しよう



令和4年度シルバー趣味の作品展報告

日時 令和4年12月14日（水）～16日（金） 午前10時～午後3時 16日のみ12時まで
会場 東区役所4階講堂
目的 高齢者の長年にわたる豊かな経験と優れた技能によって作り出された趣味の作品を展示することにより、余暇活動を促進し、生きがいを高めることを目的とする。

観覧者数 183人
出品数 個人：115作品（75名） 団体：6団体（65名）



会場風景(入口正面)



会場風景(入口上の壁面)



会場風景(洋画と書)



会場風景(団体)



会場風景(ぬりえコーナーなど)



会場風景(手芸)

高木区長さんもお見えになりました



<実習コーナー>

実習コーナーでは、手で編むアクリルたわし作りを女性リーダーが指導しました。ぬりえ作成（色鉛筆）コーナーも併設しました。ぬりえを楽しんだ後、ぬりえ用紙を持ち帰って自宅でも楽しみたいという方もありました。

*女性リーダーもお客さんと一緒に楽しみました。

参加者 50名

募金 赤い羽根共同募金箱を設置し、募金を募る。募金額 合計 6,424円



実習コーナー



第54回グラウンドゴルフ大会結果報告

日時 令和4年12月6日(火) 9時15分～11時15分

場所 名城公園

参加数 80名

グラウンドに落葉が散らばり、ボールが見え隠れしたり少しずつコースをそれてしまう場面もありましたが、雲が晴れて青空になり、みなさん気持ちよくゲームできました。

成績	優勝	スコア	31点	ホールインワン数	3
	準優勝	スコア	33点	ホールインワン数	3
	第3位	スコア	33点	ホールインワン数	2
	第4位	スコア	34点	ホールインワン数	1
	第5位	スコア	34点	ホールインワン数	1
	第6位	スコア	35点	ホールインワン数	2
	第7位	スコア	35点	ホールインワン数	2
	第8位	スコア	36点	ホールインワン数	2



会長あいさつ



選手宣誓



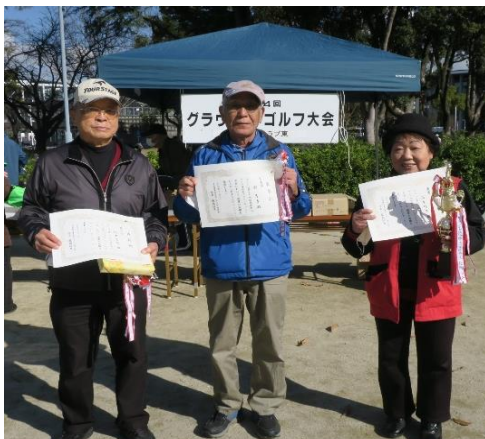
ルール説明



始打式



準備体操



右から 優勝：山本さん
準優勝：林さん 三位：柿本さん



令和4年度いきいき交流会 報告

日時 令和4年11月30日
 会場 鳥羽温泉ホテル「戸田家」
 研修 内容 各バス車内で、研修を実施
 ★オーラルフレイルの予防のために、「お口の体操」の実習
 行程 東区各地ー鳥羽温泉ホテル「戸田家」ー海鮮市場ー伊勢神宮（内宮）・おかげ横丁ー関ドライブインー東区各地

概要 3年ぶりのいきいき交流会、行き先はお伊勢さん、200名を超える参加者が楽しみにしていました。心配したお天気も雨は上がり、安心して出かけることができました。全国旅行支援でいただいた地域クーポンを軍資金にたくさんのお土産を買い込み、みなさん帰りは大荷物となりました。

参加数

学区名	参加者数
東桜	13
東白壁	14
葵	36
筒井	33
旭丘	20
明倫	29
矢田	43
砂田橋	26
計	214



殿島会長あいさつ



214人の昼食会場



伊勢神宮参拝



海鮮店舗でお買物



おかげ横丁を散策



令和4年度げんき体操教室報告

日時 令和4年11月9日（水） 午後1時30分～2時30分

会場 区役所4階 講堂

講師 植屋節子先生

内容 会長あいさつ・フレイル予防にちょっとした筋トレ。ペットボトル開けられる力を維持しよう。

講演 高齢者は、体力を維持することを目標にして安全で効率的な運動を日常に取り入れよう。すじを伸ばして、歩く、筋力やバランスを保ち、楽しく過ごそう。

参加数 79名（会員66名 会員外13名）

（内訳）

	東桜	山吹	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	合計
会員	6	0	7	11	6	6	14	11	5	66
会員外	1	3	2	2	0	1	0	1	3	13
合計	7	3	9	13	6	7	14	12	8	79



女性リーダーの皆さんが受付を担当
会場の設営・撤収は、理事・スポーツリーダー



殿島会長の挨拶

司会
梶川女性リーダー



植屋節子先生の指導で楽しく体操。



感染防止のため検温チェックシートを記入し、受付へ出します。手指消毒もします。帰りに、自分の座席をアルコール消毒ウエットティッシュで拭きました。



いつまでも元気であるために。
今の体力を保つために
安全に、効果的な運動をしよう。

歩くとき、少しの間足を伸ばして大股で歩いてみよう。
テレビのCMの間にできる足上げ、つま先の運動等をやってみよう。
いろいろな体操を楽しく教えてもらいました。



令和4年度 指導者研修会報告

開催日 令和4年10月25日（火）

参加人員 54名

研修内容 行き先 新城 鳳来寺山 鳳来寺・蓬萊山東照宮参拝

豊橋ロワジールホテル30階で昼食

岡崎 一畑山薬師寺 本堂、瑠璃光殿・薬師如来涅槃像など参拝

新型コロナウイルス感染拡大状況に考慮して3年あまり活動を自粛していましたが、感染防止対策を地道に行い、ワクチン接種をして、感染状況が改善したことで、ようやく日帰りの形で研修会が実施できました。

皆さん、待ちに待ったバス旅行で、ずっとマスク着用、車内のアルコール禁止ではありましたが、終始なごやかで、本当に楽しんでいました。幸い天候にも恵まれ、鳳来寺山から見渡す景色、高層ホテル30階の昼食会場から見渡す三河湾や太平洋、一畑山薬師寺の上の青空など、本当に気持ちのよいものでした。

学区別参加者数

	参加者数	参加クラブ	クラブ数
東 桜	4	4	4
東白壁	3	2	3
葵	8	4	4
筒井	7	4	5
旭丘	8	7	8
明倫	11	8	8
矢田	11	6	10
砂田橋	2	1	1
計	54	36	43

リーダー内訳

	会長	副会長	リーダー女性	リーダー	スポーツ	その他	計
人数	30	6	6	5	7		54

殿島会長 挨拶



豊橋ロワジールホテル
昼食会場



鳳来寺 本堂

鳳来山東照宮



東照宮までの石段



（長さ八九四センチ）

純金箔瑠璃光如来

一畑薬師瑠璃光如来



一畑山薬師寺の境内



令和4年度なごやかクラブ東 シニアスポーツ指導者講習会・ボッチャ大会

1. 日時 令和4年10月18日(火)
2. 場所 東区役所講堂
3. 研修内容 (1)学区シニアスポーツリーダー講習 10時～
ボッチャ競技のルールおよび審判知識について実習
(2)ボッチャ大会 13時～
副会長あいさつの後、ボッチャ競技大会

指導講師の
青木葵先生



4. 参加者 学区シニアスポーツリーダー 16名
参加者数 12チーム 36名

* 区役所の坂手福祉課長、土方主査、鳴海保健師も区役所チームとして参加しました。

5. ボッチャ大会結果

	優勝	準優勝	3位
学区	砂田橋	矢田2	東桜

優勝、準優勝、3位の3チームに、濱田副会長から豪華賞品が贈られました。

* 3年越しの念願の初ボッチャ大会、始めてボッチャをする人もいて、たっぷり練習時間を取り、試合形式も試行錯誤の状態でした。とりあえず、楽しもう！という目標は達成しました。手軽にできるので、すでにいくつかの学区ではボッチャボールを購入して楽しんでいます。

コートの設営



大会開始

審判員研修



山本リーダーと濱田副会長、本部メンバー



参加者にルール説明 ”楽しくやりました”



競技開始



(真剣勝負)



(得点計算)



第53回グラウンドゴルフ大会結果報告

日時 令和4年10月4日（火）9時15分～11時15分

場所 名城公園

グラウンドに草が生えていてイレギュラーな動きをしまし

参加数 80名

たが、みなさんよく健闘しました。

成績	優勝	スコア33点	ホールインワン数	2
	第2位	スコア34点	ホールインワン数	2
	第3位	スコア35点	ホールインワン数	1
	第4位	スコア37点	ホールインワン数	2
	第5位	スコア38点	ホールインワン数	2
	第6位	スコア38点	ホールインワン数	1
	第7位	スコア38点	ホールインワン数	1
	第8位	スコア39点	ホールインワン数	0

上位8名の方には東区代表として「なごやかクラブ名古屋」グラウンドゴルフ大会団体戦（2月）に参加して頂きます。

選手宣誓



会長あいさつ



始打式



準備体操



右から 準優勝:井貝さん
優勝:佐伯さん 三位:高木さん



令和4年度 なごやかクラブ東 女性リーダー研修会報告

日時 令和4年9月13日(火) 11:30~12:30

場所 宗次ホール

	東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	計
参加者数	4	2	0	3	5	7	9	4	34

今年の女性リーダー研修会はクラシック鑑賞会をしました。
中区役所の北側広場へ11時に集合し、検温・体調チェックを済ませて、宗次ホールへ。今回のランチタイム名曲コンサートは、シューベルトやモーツァルト等の歌曲のほか、山田耕筰の歌を、男女3人の歌声をピアノ伴奏で鑑賞しました。会場はほぼ満席。きれいなドレスとタキシード姿の演奏家の歌う調べに、しばし日常を忘れ、皆さんうっとり。演奏終了後は、舞台前に集合して記念写真を撮りました。

本来ならば、その後どこかで昼食を一緒に取って久しぶりに会ったメンバーで楽しくランチタイムとしたいところですが、コロナ感染防止対策の為揃ってする会食は控え、なごやかクラブ東女性リーダー研修会はお開きとなりました。



1時間で終わるので、気軽に聴ける楽しいクラシックコンサートでした。



毎日健康教室 報告

1 日時 令和4年7月7日(木) 午前10時30分～11時30分

2 場所 東生涯学習センター 3階体育室

3 内容 * 殿島会長挨拶

① 健康講話(熱中症予防、コロナの感染状況) 鳴海保健師

② 笑いヨガ 家根谷政雄先生
笑って前向きな気持ちになり免疫力を高め健康な身体にする

4 参加者数

東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	合計
8	7	15	7	6	11	13	5	72

5 講演会風景

あいさつ笑いヨガ、じゃんけん笑いヨガ、深呼吸の笑いヨガ、コロナ対策でエアークラップ(触らない握手)で笑いヨガ。こんな楽しい笑いヨガを、家根谷先生に、わかりやすく教えていただきました。

普通の呼吸では肺の中の空気は20%位しか入れ替わらないのに、笑いヨガで、大きな声で両手を大きく広げて声をあげて笑うと、肺の中は70%も入れ替わり、身体の新陳代謝が活発化されるそうです。



家根谷政雄先生



最後に、先生に健康寿命を上げるジュースとお金に困らないジュースを混ぜたミックスジュースをごくごく飲むジェスチャーをして笑い、最初から最後までユーモアいっぱいでした。



令和4年度なごやかクラブ東

シニアスポーツリーダー研修会・カローリング大会

1. 日時 令和4年6月17日(金)
2. 場所 東区役所講堂
3. 研修内容 (1)学区シニアスポーツリーダー研修 10時～
カローリング競技の運営および審判知識について研修
(2)カローリング大会 13時～
会長あいさつの後、カローリング競技
4. 参加者 学区シニアスポーツリーダー 16名
各学区の参加者 24名

5. 研修大会結果

	優勝	準優勝	3位
学区	砂田橋	東桜	旭丘
得点	26	23	21

以下 東白壁、明輪、矢田、葵、筒井

*コロナ感染対策をしつつ、久しぶりのゲーム参加で皆さんとても楽しくゲームをしました。

殿島会長挨拶



高齢福祉係長挨拶



コート設営



審判員研修



大会開始



大会参加者へ
競技ルール・
得点計算方法
を説明



競技開始

(一投入魂)



(真剣勝負)



(得点計算)



第52回グラウンドゴルフ大会結果報告

日時 令和4年5月24日 9時30分～12時

場所 名城公園

参加数 80名

成績	優勝	スコア34点	ホールインワン数2
	第2位	スコア35点	ホールインワン数2
	第3位	スコア37点	ホールインワン数2
	第4位	スコア37点	ホールインワン数1
	第5位	スコア39点	ホールインワン数1
	第6位	スコア39点	ホールインワン数1
	第7位	スコア40点	ホールインワン数2
	第8位	スコア40点	ホールインワン数1
	最高齢者賞	男性	86歳
		女性	85歳

当日は爽やかなよい天気、ボールがよく走り、楽しく試合が展開しました。心配した熱中症の人もなく、無事に終了しました。

開会宣言



会長あいさつ



スポーツリーダーによる
ルール説明



選手宣誓



準備体操



始打式



右から 優勝:長瀬さん 準優勝:柿本さん 第3位:渡邊さん



トマリ賞獲得
ゲーム

