

# 第22号 千種さわやか通信

発行者：千種さわやかクラブ  
(千種区老人クラブ連合会)  
TEL：052-753-1942  
発行人 塚原義政  
令和4年4月1日発行

## ウイズコロナ時代

### 前向きに楽しい老人クラブ活動を！

千種区老人クラブ連合会 会長 塚原 義政

老人クラブは2年にわたるコロナ禍の影響で、新型コロナウイルスの拡大防止のため、また重症化リスクの高い高齢者への注意喚起もあり様々な行事を自粛してきました。そして、コロナ禍により外出を控えて自宅に引きこもる人も多くなり、フレイルの進行、認知機能の低下など、生活不活発病が懸念されています。

第6波オミクロン株の感染拡大は、ワクチン接種・治療薬の開発等、明るい兆しも見えてきましたが、収束までにはまだ時間がかかると思います。

千種さわやかクラブでは「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくり」をメインテーマに、高齢者の健康づくり・フレイル予防に取り組んでいきます。そして高齢者の社会参加を働きかけ、人と人、人と社会のつながりを増やし、地域社会にも貢献していきます。

「フレイル予防」には①運動：毎日歩き、体操するなどこまめに体を動かし筋力アップを図りましょう。②栄養：バランスの良い食事を1日3食摂り低栄養を

防ぎましょう。特に蛋白質をよく摂る。③社会参加：外出の機会を増やし趣味・文化・芸能などのサークルや地域活動に参加しましょう。

高齢者は歳とともに身体機能の衰えは仕方がないことですが、気持ちの上では若くありたいと思います。そのためにできるだけ「知的好奇心」を失わないことも大切であり、いくつになってもやりたいことに挑戦し「生きがい」を見出していくことではないかと思えます。

いずれにしても日常生活でのコロナ感染症対策を怠ることなく「正しく恐れる」を基本として、工夫を凝らしながら前向きに楽しい老人クラブ活動をしていきましょう。今後とも皆様のご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。



## 千種さわやかクラブ(千種区老人クラブ連合会) 令和4年度事業計画書

| 日程 | 会場                  | 行事名          | 日程  | 会場                   | 行事名            |
|----|---------------------|--------------|-----|----------------------|----------------|
| 4月 |                     |              | 10月 | 18~19                | 未定 区老連ふれあい研修旅行 |
| 5月 | 12日(木) 予備日13日 小笠原緑地 | ベタンク大会       | 10月 | 24~26                | 講堂 趣味の作品展      |
|    | 27日(金) 講堂           | 区老連総会        | 11月 | 10日(木) 予備日11日 茶屋ヶ坂公園 | グラウンド・ゴルフ親睦会   |
| 6月 | 6日(月) 予備日9日 茶屋ヶ坂公園  | グラウンド・ゴルフ    | 12月 | 21日(水) 東スポセン         | ポッチャ大会         |
| 7月 | 19日(火) 東スポセン        | カローリング・クオリティ | 1月  | 24日(火) 千種文化小劇場       | 文化(健康)講座       |
| 8月 |                     |              | 2月  | 21日(火) 千種文化小劇場       | 演芸大会           |
| 9月 | 16日(金) 未定           | 親睦のつどい       | 3月  |                      |                |

## 街園愛護会活動

### 星ヶ丘学区長生クラブ連合会

星ヶ丘学区内に、平成16年みどりのデザイン賞にて、都市緑化推進で国土交通大臣賞を受賞した桜が丘街園があります。

街園を管理する愛護会は発足当時ガザニア、デージー、パンジー、葉ボタン等を愛護会会員が春秋の植え替など花壇を維持管理をしていました。その後、維持管理についての協議結果、植え替えが負担のない千種区の花アジサイ三百株と芝桜の2種類を主に、その他、藤棚、四季桜、八重桜を植栽し保全管理をすることを決定しました。

私達長生クラブ員が中心となり年

## 令和4年度各種会議予定表

| 理事会 |       |          | 女性リーダー会 |          |        | シニアスポーツ委員会 |        |          | 若手委員会 |       |  |
|-----|-------|----------|---------|----------|--------|------------|--------|----------|-------|-------|--|
| 月   | 日     | 時間 会場    | 日       | 時間 会場    | 日      | 時間 会場      | 日      | 時間 会場    | 日     | 時間 会場 |  |
| 4月  | 8日(金) | 10:00 第1 | 8日(金)   | 13:00 第1 | 18日(月) | 10:00 第1   | 22日(金) | 10:00 第1 |       |       |  |
| 5月  | 6日(金) | 10:00 第1 | 6日(金)   | 13:00 第1 |        |            |        |          |       |       |  |
| 6月  | 1日(水) | 10:00 第1 | 1日(水)   | 13:00 第1 |        |            |        |          |       |       |  |
| 7月  | 6日(水) | 10:00 第1 | 6日(水)   | 13:00 第1 |        |            |        |          |       |       |  |
| 8月  |       |          |         |          |        |            |        |          |       |       |  |
| 9月  | 7日(水) | 10:00 第1 | 7日(水)   | 13:00 第1 |        |            |        |          |       |       |  |
| 10月 | 5日(水) | 10:00 第1 | 5日(水)   | 13:00 第1 |        |            | 13日(木) | 10:00 第1 |       |       |  |
| 11月 | 2日(水) | 10:00 第1 | 2日(水)   | 13:00 第1 | 17日(木) | 10:00 第1   |        |          |       |       |  |
| 12月 | 7日(水) | 10:00 第1 | 7日(水)   | 13:00 第1 |        |            |        |          |       |       |  |
| 1月  | 6日(金) | 10:00    |         |          |        |            | 24日(火) | 午前       | 文小    |       |  |
| 2月  | 1日(水) | 10:00    |         |          |        |            |        |          |       |       |  |
| 3月  | 1日(水) | 10:00    |         |          |        |            |        |          |       |       |  |

間を通して剪定、散水、除草、清掃を行ってまいりました。アジサイ、芝桜の開花時には大変好評で、地域の人々始め多くの人々が交流の場として楽しんでおられます。また、アジサイが満開時には『あじさいまつり』を開催し大変好評を得ています。愛護会は今後も、保全管理に努め、笑顔がいつぱいの街園になるよう努めます。



### 悠遊塾「ポッチャ大会」初優勝 見付学区悠遊塾

班長 木下靖雅

区老連ポッチャ大会が12月22日に千種スポーツセンターで開催されました。32チーム96名が参加し、各チーム優勝を目指して大いに盛り上がりました。

ポッチャはパラリンピックの競技で、誰もができる競技だと知っていました。悠遊塾としても今年度から取り組みました。コロナの関係で練習は不十分でしたが、見事、優勝することができました。これを機に、悠遊塾は健康維持と、調和を目的にポッチャを広めてまいります。



悠遊塾チーム優勝  
木下・杉浦・有元

コロナ感染症も一時は感染者数が減少しました。このままいけば、ワクチンや治療薬のおかげでインフルエンザ並みになるのではと思っています。気のゆるみがあったとは思いませんが、第6波では思いもよらぬ感染者数を記録してしまいました。

各老人クラブとも工夫しながら楽しく健康寿命をのばす努力をしていることと思えます。私達も3回目ワクチンを積極的に接種するなどして、病に負けない体を得て、細心の注意を払い目的を達成したいと思います。



令和3年11月11日開催  
グラウンド・ゴルフ親睦会

### 会員募集中!

千種さわやかクラブでは常時会員を募集しています。お住いの老人クラブ役員、もしくは区役所老人クラブ担当へお申し出ください。  
※千種学区・大和学区・田代学区は老人クラブがありません。  
老人クラブ担当 TEL753-1942

### 女性リーダー研修会

会長 池村ヨリ子

令和3年の秋、ガターン、ゴトーンと少々ゆっくり目のスピードで昭和の原風景の中を明智鉄道のディゼル車が昭和の娘を載せて大正までタイムスリップする研修旅行となりました。

山岡駅で途中下車し昼食を取りました。かんでんラーメンランチを前に、「たくさん食べてもヘルシーよね」などつぶやきながら、皆、満足な表情を浮かべていました。

昼食後、大正村を散策しても全く違和感のない私たちは、村内の施設を訪問しました。大正時代の歴史や明智光秀の勉強などをしました。大正ロマン館に美人画がかかっていたその前で「私の方が美しいでしょ」といつている声が聞こえてきて、「え、誰?」と思わず振り向いてしまいました。

大正村の滞在時間は2時間ほどでしたが、あっという間に帰り時間となっていました。電車待ちのわずかな時間でも、そこはベテラン主婦、せつせと野菜や果物を買って背中リュックがいっぱいでした。

千種駅に到着して、「早くコロナが収まって1泊の研修旅行ができるといいのに」と思っていました。



大正村にて  
「誰が美しいのかな?」  
「みんなですヨ!」

### お知らせ

令和4年度散策路めぐり

4月～12月

名古屋市東部地域の「なごやのみどりお散歩マップ」9コースの内2コース以上巡った方は、12月末までに単位クラブ会長に報告しましょう。令和5年2月ごろに記念品がもらえます。

### 編集後記

今年度で区役所現庁舎は52年を経て幕を閉じます。市役所と比べて何の変哲もない庁舎ですが、25年ほど過ごした私にとっても寂し限りです。形あるものは永遠とはいかないものです。私が若いころ、仕事で昔の話や私に何かある、ある古話が「私は何々を造った」との話や「私は何々を造った」との話を聞いた覚えがあります。それもいずれは無くなりませんが、人々の思い出として残るとは思いません。私は、何も造ったことはありませんが、幸いにも千種区の方々と触れ合うことが主な仕事で、振り返ってみれば楽しい思い出がいっぱい残っています。威を振るっています。感染者数死者数の記録で歴史に残さないよう元気に今年度も過ごしまし

K T