



越前市 ECHIZENSI IKIKI SINIA KURABU RENGOKAI

発行所 越前市いきいきシニアクラブ連合会
〒915-0071 越前市府中1丁目11-2
市民プラザたけふ(3F)
TEL 0778-23-9595 / FAX 0778-43-5636

いきいきシニアクラブ連合会

令和6年5月 29号



演芸大会「剣舞」

顧問	監事	理事 (若手部)	理事 (女性部)	理事	常任理事 (兼女性部長)	副会長	会長																					
八十島 幸雄	鈴木 與三市	村上 和子	垣内 勝美	金剛丸 仁	石山 由美子	飯塚 八重子	宮下 絹代	鶴野 佐智子	飯田 善雄	日野岡 金治	黒田 貞子	石橋 強	奥田 博一	三田村 勝美	野村 宗雄	富田 博文	兵 勝	平本 俊昭	山口 善則	中西 忠義	菱川 勝彦	吉田 安宏	為澤 さち子	加藤 一守	佐治 孝郎	芹川 雅敏	武田 眞一	山本 正男
(岡本地区)	(粟田部地区)	(国高地区)	(神山地区)	(大虫地区)	(神山地区)	(北日野地区)	(南地区)	(東地区)	(服間地区)	(南中山地区)	(岡本地区)	(粟田部地区)	(白山地区)	(味真野地区)	(北日野地区)	(坂口地区)	(国高地区)	(吉野地区)	(神山地区)	(南地区)	(東地区)	(国高地区)	(南中山地区)	(北新庄地区)	(王子保地区)	(大虫地区)	(西地区)	(東地区)

令和6年度役員名

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

UKUTETSU GROUP
武生タクシー
ご用命は
☎0778-22-0012

山口司法書士事務所 相続登記 専用電話
(コココーラ配送センター前) 0778-22-3311

こいずみデンタルクリニック
歯科
木曜・土曜も夜 6:00 まで診療
(休診日 水曜・日曜・祝日)
☎21-3222 越前市松森町 111
ヤササキワイプラザグルメ館
武生南店ウラすぐ近く
<http://www.koizumi-dental.net>

笑顔を創る総合建設企業
株式会社 木原
代表取締役会長 山本達雄
代表取締役社長 山本清孝
越前市大虫町第7号2番地
TEL 0778-24-2200

小松タクシー 有限会社
小松観光
越前市小松 1-4-7 ☎22-0585
タクシー・貸し切りバスのご用命は
☎0120-22-0585

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!
詳しくはホームページで!

ニチコミ
<http://www.nichicomi.com/>



総会開催

4月17日に市連合会総会が、いまだて芸術館で開催されました。総会に先立ち、令和5年度のクラブ育成指導功労者と優良クラブの市連合会会長表彰が行われました。総会では、令和5年度決算・令和6年度予算・新役員が承認されました。

いよいよ令和6年度事業が始まります。

本年度もよろしくお祈いします!

表彰おめでとうございます!

令和5年度 越前市
いきいきシニアクラブ連合会
会長表彰

～ これからもますますのご活躍を期待いたします ～



山本会長から表彰を受ける増田さん（味真野地区）

■優良いきいきシニアクラブ表彰

地区名	クラブ名
味真野	余川町万葉クラブ

■クラブ育成指導功労者表彰

地区名	氏名	地区名	氏名
東	清水 博義	大虫	国高 兵 咲子
	北畑 英子		芹川 雅敏
	高木 忠		永見 宏治
	梅見 純子		菱川 守
南	加藤 弘		佐々木 茂
	中西 忠義		湯本 多美子
	福田 幸孝		高木 順子
	飯田 正巳		坂口 坂東 貢
	島田 俊春		王子保 松村 清信
神山	垣内 勝美		佐治 孝郎
吉野	田邊 友治郎	味真野 増田 義治	
	福塚 美津子	高野 吉宏	
国高	尾形 敏夫	岡本 加藤 一雄	
	川西 清	服間 藤井 嘉嗣	
	佐藤 喜代美		

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

たけふクリニック
TAKEFU CLINIC
内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	○	○	○	/	○	☆	/
15:00～19:00	○	○	○	/	○	/	/

【休診日】木曜・日曜・祝日 ☆…9:00～13:30
越前市村国3丁目1-12
TEL.0778-29-1212

若泉歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	/	/
14:00～17:30	○	○	○	○	○	/	/
9:00～16:30	/	/	/	/	/	○	○

※土：最終受付 16:30 / 休診日：日・祝日
越前市文京2丁目12番38号
TEL.0778-24-3021

月岡医院

診療時間 / 平日 8:30～12:30
14:00～18:00
休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日
越前市本多1丁目10-18
TEL.0778-23-0220

直江歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00～12:30	○	○	○	休	○	○	休
PM 2:00～6:00	○	○	○	休	○	4:00 まで	休

越前市府中1丁目27-6
TEL.0778-24-0900

青木眼科クリニック
AOKI EYE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	▲	●	●	●	●
14:30～18:00	●	★	-	●	●	-

▲9:00～12:00 ★手術日【休診日】日曜、祝日、水曜午後、土曜午後
越前市平出3丁目25-24
Tel.0778-21-1070

山田歯科医院

受付時間 / AM9:00～12:30
PM2:00～5:30
休診日 / 木曜・日曜・祝日
越前市粟田部町33-6-7
☎0778-43-0345

令和5年度友愛募金

地区名	目標金額	受入れ金額	募金率
東	117,000	110,800	95%
西	51,600	51,600	100%
南	67,000	67,000	100%
神山	35,000	33,400	95.4%
吉野	78,800	74,000	93.9%
国高	113,200	92,293	81.5%
大虫	49,200	37,200	75.6%
坂口	20,600	20,600	100%
王子保	33,000	33,000	100%
北新庄	60,400	41,400	68.5%
北日野	59,400	59,200	99.7%
味真野	36,600	36,600	100%
白山	64,600	52,600	81.4%
粟田部	41,800	39,600	94.7%
岡本	131,000	99,550	76.0%
南中山	68,200	68,200	100%
服間	35,400	34,000	96.0%
合計	1,062,800	951,043	91.6%

ご協力ありがとうございました。
引き続きよろしく
お願いします。



令和5年度 一般会計決算・6年度予算

■収入の部

単位：千円

項目	決算	予算
会費	1,044	1,044
市補助金・委託料	11,684	11,426
県老連助成金	1,028	1,121
市社協助成金	80	80
参加者負担金	2,072	2,100
寄付金	0	1
雑収入	4	11
繰越金	2,302	3,190
合計	18,214	18,973

■支出の部

単位：千円

項目	決算	予算
会議費	20	135
事務費	2,335	2,689
市連事業	3,466	4,500
創作活動事業	245	350
スポーツ振興事業	899	1,610
いきがい活動事業	1,320	1,190
老人クラブプランナー事業	435	500
県老人クラブ大会	211	250
家庭相談員手当	345	354
サロン助成金	570	590
広報活動費	25	100
交際慶弔費	22	80
雑費	56	80
分担金	661	661
単位クラブ補助金	4,177	4,423
健康長寿祭	87	110
繰出金	150	100
予備費	0	1,251
合計	15,024	18,973

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ

生理用品

メガネ・コンタクトレンズなどの日用品

※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

折りたたみポリタンク

アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)

カイロ

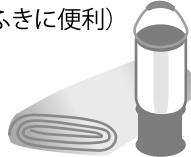
おしりふき(大判で、体ふきに便利)

裁縫セット

帽子

ランタン

キャンプ用品



TEL 0778
29-3280

FAX 0778-29-3281

越前市家久町 74-14-1

特定非営利活動法人 いっしょ家

奥村眼科医院

奥村 忠・奥村 良彦

診療時間 平日 AM 9:00~12:00

PM 1:30~ 5:30

土曜日 AM 9:00~12:00

休診日 日曜・祭日・木曜・土曜午後

越前市天王町 2 番 22 号
TEL.0778-24-2016

会長あいさつ

楽しく豊かな地域づくりを



越前市いきいき
シニアクラブ連合会
会長 山本 正男

昨年引き続き会長を務めさせていただきました。微力ではございますが、クラブの更なる発展のため、尽力してまいりますので、よろしくお願い致します。

人生100年と言われる

今日、すべての高齢者が楽しく豊かに、生きがいをもって暮らしていくためには、健康で自立し、支えあいながら住みよい地域づくりに生かしていくため、シニアクラブの活動がとても大切だと思っています。

しかし、シニアクラブは会員の減少や会員の高齢化、役員となりて不足などの問題を抱えております。

魅力あるシニアクラブにしていくために、いきいきシニアクラブ連合会の活性化方針に基づき取り組んでいきます。

どうぞ皆様のお力添えをよろしくお願い致します。

新役員・理事・監事あいさつ



副会長 武田 真一
(西地区会長)

明るく元気な活動のお手伝いが出来ればと思います。



副会長 芹川 雅敏
(大虫地区会長)

シニアクラブ活動に精一杯努めます。皆様のご協力をお願い致します。



副会長 加藤 一守
(北新庄地区会長)

何ができるかを考えながら、みなさんと一緒に盛り上げていきたい。



副会長 為澤さち子
(女性部長)

何かお役に立てればと思います。よろしくお願い致します。



理事 三田村勝美
(味真野地区会長)

よろしくお願い致します。



理事 石橋 強
(粟田部地区会長)

私の趣味は、山歩き。勉強途上の俳句作りと俳句鑑賞。



理事 日野岡金治
(南中山地区会長)

よろしくお願い致します。



理事 飯田 善雄
(服間地区会長)

高齢化時代のシニアクラブのあり方について皆んなで検討したい。



理事 鶴野佐智子
(女性部・地区)

みなさんと一緒に元気で楽しく活動していきたい。



理事 飯塚八重子
(女性部・地区)

よろしくお願い致します。



監事 村上 和子
(国高地区)

身に余る役職をまっとうしたいと思えます。



監事 鈴木與三市
(粟田部地区)

大所帯なので慌てず、しっかり監査していきたい。

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

ゼロエミッション人と地球のために
廃棄物を資源に変える

Takifu Kanryo hozon

株式会社
武生環境保全

越前市家久町 2-45-1
TEL 0778-22-1044
FAX 0778-24-5353

感謝と真心で人々と地球の
幸せな未来に貢献する企業！

リフォーム・増改築・給排水工事
ライフコンサルティング

株式会社 **アルネット企画**
Green innovation Company
越前市宮谷町 47-6-6
TEL.0778-27-8538

NAKASHO KIKO

乗用・荷物用エレベーター
天井走行クレーン 設計施工

有限会社 **中庄機工**

越前市広瀬町 131-20-2
TEL (0778)23-0086

総合防災設備設計・施工・保守管理
各種防災用品の販売

株式会社 **国高防災**
KUNIBO

越前市横市町 5-1
☎(0778)24-5630 FAX(0778)24-5685

(I.M.T) 総合建設業

株式会社 **石本鉄工業**

建設業者登録 特-第2918号
越前市北小山町 43-17
TEL.0778-27-1516
FAX.0778-27-1305

国土交通大臣認定 Hグレード
鋼構造物工事業 (知事許可般-2第3741号)

■鉄骨工事 ■鉄骨階段工事

株式会社 **成田鉄工所**

越前市家久町 56-11-1
TEL(0778)24-1661

活動の記録

口腔フレイル予防講座

11月27日に4階多目的ホールで福井県立大学看護福祉学部准教授の成田光江先生を講師に招き開催し、35名が参加しました。

口の機能が衰えないようにする口腔フレイルを楽しく学びました。

その時実施した福井県オールフレイル予防体操「元気に食べよういつまでも」のyoutube動画は、市連合会ブログの記事からも再生できますので、是非実践してみてください。



クラブプランナー
平沢 登姿恵

クラブ運営・立ち上げのお手伝いをしています。

困り事・ご相談は、地区会長さんを通じて市連合会事務所までご連絡ください。

いきいき演芸大会

11月29日に「いきいき演芸大会」が4年ぶりにいまだて芸術館にて開催され、カラオケ・民謡・詩吟・吟舞・舞踊等17組の熱演に、約200名の参加者は大いに楽しみました。

この都ネットワークのyoutubeニュース動画を、市連合会のブログ記事からも再生できますのでご覧ください。



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています



坂野電機株式会社

越前市常久町6号5番地の14
TEL.0778-22-2918



自然素材で暮らしをデザイン

木だて家

越前市粟田部町32-15-1
TEL: 0778-42-1311
FAX: 0778-42-1441



鉄骨工事・鋼構造物工事業
国土交通大臣認定 H グレード

松ヶ谷鉄工建設株式会社

越前市千原町7番1号
TEL.(0778)42-1411

給排水・電気・空調設備工事

株式会社 タナカコウ

越前市野岡町24-1-10
TEL.0778-43-0390

サカエ S.C 株式会社



家の不用品、粗大ゴミの回収、
家屋解体 うけたまわります

有限会社
南越クリーンシステム

越前市春日野町70字6
TEL.0778-21-2592

若手広報研修会

2月19日に若手広報研修会を開催しました。

10名が参加し、広報について理解を深め、意見交換しました。今後の会員拡大、地域づくりと広報活動に生かしていきます。



女性委員交流研修会

12月12日に大野市老連との女性委員交流研修会を大野市結とびあで実施し、合わせて18名が参加しました。

それぞれの取り組みを発表・意見交換し、有意義な交流をしました。



春季大人の遠足

4月2日の春季大人の遠足は岐阜関ヶ原古戦場記念館と根尾谷薄墨ザクラを巡り、63名が参加しました。

近日の温暖な天候で一気に開花した満開のサクラを鑑賞することができました。

樹木医の資格を持つボランティアガイドの熱心で詳細な説明も好評でした。

帰りは、冠山トンネルを通るルートで車窓から巨大な徳山ダムを観ることもできました。

途中渋滞等もありましたが、記憶に残る大人の遠足になりました。



岐阜関ヶ原古戦場記念館



根尾谷薄墨ザクラ

わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

一級建築事務所・住宅・店舗設計

安久建築事務所

代表 安久弥兵衛

越前市片屋町 48-1-3 YAビル

☎24-3672 FAX24-1553

安久建築事務所



サービス付き高齢者向け賃貸住宅

ケアフルハウス

入居者募集中!!

ケアフルハウス

越前市広瀬町 153-12-3

TEL:0778-22-0030

TIKTOK



学校法人 福井県自動車学園

武生自動車学校

越前市八幡 2丁目 99-44

TEL.0778-22-2424

☎0120-51-2424



今立電気株式会社

越前市定友町 19-20-1

TEL.0778-43-0014



くどう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	／	●	●

休日 木曜午後・日曜・祝日

越前市高瀬 1丁目 7-15

☎(0778)23-6480

岩堀メディカルオフィス

泌尿器科・内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

〈休診日〉土曜午後・日・祝 大先生 岩堀 南郎
応診可能 院長 岩堀 嘉郎

越前市神明町 4-12

TEL.0778-22-0385

東地区

みんなで楽しく
大笑いしながら

北府二丁目 ひまわりクラブ 会長 竹内 伸幸



健康増進にはスポーツが大切と、ワナグ、ボッチャ、風船バレーボールなど、時々サロン内で大会も行っています。中でもボッチャは人気があり、お陰様で市の大会で優勝することができました。

その他、春には花見会、夏にエコクリンセンター見学とそば打ち体験、納涼祭、年末には正月用「しめ縄飾り」製作をしました。

ひまわりクラブができて早7年が経ちました。北府不動明王の狭い一室でスタートしたクラブですが、令和3年には念願の集会場が完成しました。今では伸び伸びとラジオ体操もできています。

今後は三世代交流、他地区との交流も進め、みんな楽しく、大笑いしながらいろいろなことにチャレンジして、健康寿命が延びることを願って活動していきます。

西地区

健康で…長寿をめざす

西地区 会長 武田 眞一



様に世話にならぬよう元気に過ごそうと頑張っているのです。

また、このような場所があり、和気あいあいとコミュニケーションを取りながら、認知症、フレイル予防にも良いことです。

他にもたくさん競技があります。このような日々の暮らしが健康で豊かな生活になるのだと思います。

これこそが「いきいきシニア」ではありませんか(笑) さあ、今日も元気で「ホールインワン」目指して頑張るぞー

グラウンド・ゴルフを西地区会員とシニアクラブ会員と共に青空の下で日々元気に「ホールインワン 入った入った」と大きな声で笑い飛ばし喜んでいます。

この競技は軽運動として、年を重ねるとあちこち体が痛くてもこの時ばかりは時がたつのも忘れ競技に没頭し楽しめるゲームです。

皆なるべく介護等他人



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

株式会社 **アカホリ管工**
〒915-0242 福井県越前市粟田部町 36-1-6
TEL.0778-43-1360(代)
FAX.0778-43-1777

快適生活のお手伝い
上野ガス★
お台所、便所、洗面台のリフォームから蛇口の水もれや排水のつまりまでなんでもお気軽に御相談下さい!
越前市行松町 16-21
☎24-1555

精肉の御用命は
若狭牛販売店
くわばらミート
越前市岡本町
☎0778-24-1177

不動産の売買・仲介
不動産のトータルプランナー
西部開発
代表 中屋 敬三
越前市東千福町25番30号
TEL 0778-23-7455
FAX 0778-22-7200

株式会社 **山内工業**
本社：越前市安養寺町 96-25-7
TEL.0778-28-1537
FAX.0778-28-1523
E-mail:y-masao@es.ttn.ne.jp
都辺工場：越前市都辺町 29-8
TEL.0778-29-2505
FAX.0778-29-2506

株式会社 **萩原内装**
部屋のクロス・床張り替え
越前市高木町 104 番地
TEL 0778-42-8244 FAX 0778-42-8245

南地区

御幸町いきいき
ふれあいサロン

幸寿会 会長 丸岡 幸生

御幸町は、高齢化率が50%を超え、75才以上の独り暮らしや夫婦のみの家庭が大変多い町内です。幸いにも町内での活動拠点として南公民館、中狭観音堂および集会所があり、サロン開催としては恵まれております。

幸寿会は平成22年旧御幸町老人会を名称変更して現在に至っております。サロンは毎月第3木曜日に開催し、会員30名中70%前後の参加があり、ワナゲ、ビンゴゲーム、食事会、音楽療法、健康講話、日帰り旅行、クリスマス会等でメリハリをつけて活動しております。

中でも高齢者8人のメンバーで「囲碁ボール」を公民



館の遊戯室で毎週水曜日に、他のシニアクラブの皆さんに混じって活動しております、南地区の仲間と会ってスポーツやおしゃべりと楽しいひとときを過ごしております。

ただ、この数年コロナ禍中にあつたこと、会員も高齢化してきたことなどで行事の参加者も限定的となってきたので再度、幸寿会活動の見直しを図っていききたいと思っております。

大虫地区

ボッチャ大会を実施

大虫地区 会長 芹川 雅敏

ボッチャ大会を年末から年始にかけて2回実施しました。

県の補助金で購入したボッチャを含め3セット

を使用して、体育館で講習会兼試合をしました。

毎回20名ほどの人に参加いただき、難しいルール

は気にせず単純に白いボールの近くに投げる

ボールを近づけることを目指して、ゲームをして

いましたが、思ったとおり

りにボールが行かなかつたり、ボール同士の反動

で予想もしなかつた結果になつたり、まだうまく

ボールをコントロールできないことで予想できない

結果になるのも面白く、みんなで批評しながら楽しくゲームを進めています。

今年は、児童館の子どもたちもボッチャを始め

たみたいですので、毎年恒例になっている夏季の児童館の子どもとのスポーツ交流大会が楽しみです。



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

健康
コラム

とつてもべんり

お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。



神山地区 歴史探訪西尾市への旅

池ノ上いきいきクラブ 会長 南山 博一



黄金の抹茶碗にて

9月27日、よく晴れた朝いきいきクラブの会員22名は、愛知県西尾市に向かつて出発した。今回の日帰り旅行の目的は、恩沢池の池で関わりのある西尾市と友好を結ぶことにありました。恩沢池の由来、三河西尾藩との関わりについてバスの中で勉強会。歴史に詳しい歴史保存会の方に講師をお願いし、改めて勉強させて頂きました。

以前、池ノ上は地形的に灌漑の便が悪く渇水時は干害に悩まされていたが文化5年(1808年)に三河西尾藩、松平泉守侯の地行所、援助の下、谷間に堰堤設け村民総出でもって数ヶ月をついにやし現在の池を完成、規模はもとの数十倍となり日照りの被害が無くなり、飢えで苦しむ人がなくなりました。これはみな西尾藩のお陰と官民協

力、汗の結晶であるこの池の名を『恩沢池』と名付けた石碑が建立されており水が穏やかに広がり、春には桜、秋には紅葉、冬には鴨が泳ぎとても美しい景観を呈しています。

西尾市歴史公園内、資料館に到着、西尾市ボランティアガイド(池ノ上歴史保存会との交流がある方)4名にお出迎えして頂きました。まずは、旧近衛邸でお抹茶(茶碗は金箔)体験、とても美味しいお菓子を頂きながら西尾藩と越前国つながりについての説明を受けました。

この地域は(一色)うなぎ生産が盛んな地で昼食は、うなぎ料理などなどをいただきながら会話ははずみ、会員同士の親睦が図れたと思います。

次に訪れた岡崎城(三河武士のやかた)大河ドラマ館にはどうする家康の撮影に使用した衣装が展示されていました。

つぎに八丁味噌蔵を見学、大きな木桶が整然と並び3年間熟成させているとの説明、桶の上に大きな石6tが積まれており全てが手作りで、山盛りなっているがいままでの地震災害時にも一度も崩れる事が無い匠の技があり、この味噌蔵

にはとても想い歴史、わが町の恩沢池の歴史と同じと感動しました。久しぶりの旅行でしたが、次回訪問するときは、みそ煮込みうどんを食べる、うなぎにする食欲旺盛な会話が弾み楽しい旅行にしたいものです。



西尾城本丸鑰石門前

吉野地区 第2クラブの紹介

吉野地区 第2クラブ 会長 近藤 吉男

吉野地区第2クラブは、町名で言えば余田町の老人クラブです。吉野地区

の北西に位置し、お隣は鯖江市、越前町で農業中心の田舎町です。町内には運転免許センター、丹南総合公園があるので余

田町の所在地はお分かり頂いたと思います。

現在の会員は、男性31名、女性19名、計50名で活動を行っています。

第2クラブの活動の主なものは、まず奉仕作業として町内の神社境内の



掃除です。3月に行う春季祭礼前の掃除、7月に草の繁茂期に行う掃除、9月に行う秋季祭礼前の掃除、11月に行う新嘗祭・戦没者慰霊祭前に行う掃除の計4回行い、町民の方々から感謝されています。

また、行事の無い週を除き毎週木曜日に町内の公民館ではストライクマッチボウリングを行っています。公民館の中でボウリングが出るようにと公民館建設の際に老人クラブのためにそのスペースを確保したという話を聞いたことがあります。毎週9時から11時まで和気あいあいにゲームを楽しんでいます。



高齢化が進み年々参加者が漸減しているのが悩みです。

今後、新型コロナウィルスの落ち着きとともに以前のような研修旅行等会食を伴った行事も行っていききたいと思っています。

国高地区

八幡高年クラブのゆかいな仲間たち

八幡高年クラブ 前田 弘子

八幡高年クラブは国高地区の西の端に位置している八幡1丁目と八幡2丁目の合同シニアクラブです。私は入会数年目ですが、機会をいただきましたので、町内会と合同で実施している「八幡ふれあいサロン」での活動の一こまをご紹介します。

左の写真はサロンの準備に集まったメンバーです。



カメラを向けると、「ガオー」、「シュツシュツ」、「ラブラブ」、「ピース」などポーズを決めてくれます。



右の写真は、サロンでバラエティーショーを楽しんでいるところです。だれが参加者なのか演者なのか、とても楽しいひと時でした。

写真からもうかがえるように、八幡のシニアは愉快で楽しい人たちが多く、私のような新入りでも「なんてすごしやすいところ

なんだ!」とのびのびとさせていただいています。サロンのほかにも、スポーツ推進員指導のもとで、囲碁ボール、輪投げ、ポッチャなど、自主的に集まって運動を楽しんでいます。

一方、役員さん方は、会員の高齢化が進み実質的な活動人数が減っていること、新規加入が進まないなど、事業運営に悩んでおられるようです。

私自身も仕事を持っていて活動の範囲は限られてしましますが、これからも、できることを無理せず楽しく続けていこう、と思っているところです。

八幡高年クラブのゆかいな仲間たちは今日も元気です。いつぱん遊びにきとつけの♡



坂口地区

特色ある活動『海外旅行』

坂口シニアクラブ 会長 富田 博文



坂口シニアクラブでは日帰りバス旅行と温泉1泊旅行を年1回ずつ実施しておりますが、海外旅行は日本では感じることでできない文化や雰囲気を楽しむことができ、残り少ない人生に大きな刺激を受けることは間違いないというので、平成29年11月に台湾一周4泊5日に会員9名で行ってきました。旅は旅行会社のツアーに便乗してですが、とても楽しく、準備や反省会も含め会員同士の親睦も深めることができました。

平成30年には中国桂林3泊4日10名、令和元年には中国大連3泊4日12名と3年連続で参加人数も増え、恒例行事となっていたのですが、令和2年になると折からのコロナ禍で断念せざるを得なくなり、3年が過ぎていました。

令和5年も後半になってようやく新型コロナウイルスの規制が緩和され、海外旅行にも行けるようになりました。今回は少し足を延ばして、11月にベトナムハノイ・ハロン湾3泊4日の旅に行くことに。旅行社のツアーにのつてはありますが、添乗員のいない格安ツアーではベトナムの空港までは自力で行かなくては いけません。参加者は14名を数え、パスポート更新から始まって数回の打ち合わせと周到な準備を経て、出発当日早朝4時の集合時間には全員遅れることなく出発できました。ベトナムではハノイの喧騒の中の街歩きや奇岩そびえる世界遺産ハロン湾クルーズの絶景などを堪能できました。普段食べた事のないベトナム料理からフランス料理までとても美味しかったのもです。全員無事帰宅できて良かったです。思い出作りにと写真アルバムを作成し、配布を兼ねての反省会開催時には来年も是非とも海外旅行に行きたいと共感しあつたものです。

今回の参加者の中には海外旅行に行きたくてシニアクラブに入会した人を含め3名が新規入会者でした。日頃、坂口地区のような中山間部に住んでいる高齢者にとって海外旅行は夢のような体験かもしれません。

年に1度の夢体験を楽しみに日常を前向きに過ごすことが出来ます。





シニア会員募集中



健康長寿は、みんなの願いです。

シニアクラブ活動の有効性が明らかになりました。
それは、次の5つのことからです。

- ①人と会う機会が自然に増える
- ②みんなでスポーツや体操を実施
- ③サロンやつどいの参加は、健康にプラス
- ④仲間と一緒に笑いがある
- ⑤楽しい

いきいきシニアクラブは、
会員を募集しています。
60歳から入会できます。
お近くにまだ加入していない方が
いらっしゃいましたら、
ぜひお誘いください。



シニアクラブはこんな活動をしています！

★健康

軽スポーツに親しむ大会や高齢者体力測定を行ったり、参加したりします。
ストライクマッチボウリング、ゴルフ、運動会、ワナゲ、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、マレットゴルフ、ゲートボール、ポッチャなど。演芸大会、囲碁・将棋大会、趣味の作品展などを行います。

★友愛

各クラブに1人の家庭相談員が、1人暮らしや寝たきりなどのお宅を訪問して、相談などに応じています。

★奉仕

地域の美化を行ったり、学童の登下校見守りや福祉施設訪問などを行っています。

市連合会のブログ

逐次活動・
連絡掲載は
コチラ→



市いきいきシニアのページ

取組み・
入会・会報は
コチラ→



👉お問い合わせは… **越前市いきいきシニアクラブ連合会 (☎ 23-9595)**
または、**地区や各単位クラブ会長まで**

スポンサーへのお礼

会報紙「越前市いきいきシニアクラブ連合会」を刊行するにあたり、協賛協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる会報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願ひします。

越前市いきいきシニアクラブ連合会

あ と が き

北陸新幹線開業前1月間、JR西日本で北陸 tabiwa 周遊パスが980円で販売され大変お得に北陸3県日帰り汽車旅行をすることができました。

ただ、スマホを持っていないと、この1日フリー乗車券は利用できませんでした。

今後スマホを活用した情報伝達等を、研修会等を通じてお伝え出来たらと思っています。



わたしたちはいきいきシニアクラブ連合会の活動をサポートしています

生活はかたちにしたい

TANKA

田中建設株式会社

代表取締役 田中大成

福井県越前市本保町21号10番地
☎(0778)22-5255



土木工事・解体工事・管工事

山清建設株式会社

越前市稲寄町5-3-1

☎0778-23-3510
FAX.0778-23-8045

未来にジャンプ



丸高コンクリート工業株式会社

福井県越前市矢船町1号6番地
tel.0778(24)1234

URL <https://marucon.co.jp/>

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう！



自然にやさしい
人にやさしい街づくり
それが私達のテーマです

ISO 9001 認証取得
T4001

SEKI



株式会社 関組

本社/〒915-0042 越前市美田部町9-20 TEL.(0776)43-1130 FAX.(0776)43-1526

営業所・工事事務所/福井、越前、敦賀、美浜 TEL.(0776)57-7757

住宅事業部 /福井市北森ツ徳2丁目14-18 (VIVAGE) TEL.0800-200-9933

新築住宅事業部 /福井市下河原町16-11フル・プラザ2F TEL.0800-200-9933

<https://www.sekigumi.co.jp/>