令和2年8月27日

敬老会対象者の皆様へ

#### 「おうちで楽しむ敬老会」の実施について

秋暑の候、皆様におかれましてはご健勝でお過ごしのこととご推察申し上げますとと もに、日頃より自治会活動に深いご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染者も増加傾向にあり、合志市でも感染者が確認され 予断を許さない状況であります、当自治会としましても来る10月4日開催予定の敬 老祝賀会につきましては、人と人との距離の確保や、会食を伴うとマスクの着用が難 しい等「三密の確保」が困難と判断し、何より皆様方の健康保持を最優先するという 見地から、本年の敬老祝賀会の開催は中止することと致しました。

そこで今年の敬老会は祝賀会への参列ではなく、敬老会対象の皆様方の多くが参加 し、敬老の日を楽しんでもらう為の企画として検討したのが、永年にわたって培われ てきた貴重な経験をもとにしたご意見や文章・アンケート・

川柳等を投稿していただき、つまり多くの皆様方が紙面でご参加いただき 皆様の思いが表現できる小冊子を編集し、お祝いのお茶とお菓子とともに配布させていただき、当日はご自宅でゆっくりご覧になりながらくつろいでいただければとの願いを込めて、本年は**「おうちで楽しむ敬老会」**と称して実施することにしました。

この小冊子制作には、ぜひとも多くの皆様方にご参加をいただき、当団地の方々の 健康長寿の情報交換の場にしていただきたいと存じます。

この小冊子には投稿いただきました皆様の作品やアンケートはもとより

- 1 子ども会の児童からのお祝いのメッセージ等
- 2 これまでの敬老祝賀会の風景写真
- 3 懐かしの唱歌・童謡・懐メロ等々
- 4 脳トレコーナー・七つのまちがい探し
- 5 新型コロナ感染症拡大防止のための健康維持方法

などを掲載するように企画準備中で、要領は別紙のとおりです。

皆様方には積極的に紙面参加にご協力いただきますようお願い致します。





# 敬老会





黒石団地区自治会行事部・婦人部・子ども会

# 祝辞

# 黑石団地区自治会 区長 莟 政宏



んでいただきたいと存じます。国が示す通りで、皆様方もいつまでもご壮健にて人生を楽し命も女性八十七歳、男性八十一歳と世界第二・三位の長寿では、「七十歳の古希」も時代にそぐわず、日本人の平均寿古来、「人生は七十年稀なり」と、言われてきましたが、今

れました。そこで、皆様方の貴重な人生観からのアンケート 参加を得て、小冊子「おうちで楽しむ敬老会」を作成し、記 大防止の観点から、本年の敬老祝賀会も中止を余儀なくさ ところで、人々を震撼させている新型コロナウィルス感染拡

念品と共に贈らせていただきました。

上げ、祝辞といたします。 皆様方の日々の健康と安全な暮らしを心よりお祈り申しさい。 さい、ゆっくりくつろいだ敬老会をお楽しみくだどうかご自宅で、ゆっくりくつろいだ敬老会をお楽しみくだ



ኂまでの 敬老会

青山合志市議会議員祝辞





祝舞:三池久仁子様 宮本裕子様



お祝いダンス:子ども会



演技の観覧



水戸黄門



寛一お宮



ひょっとこ踊り



フラダンス



おやじバンド

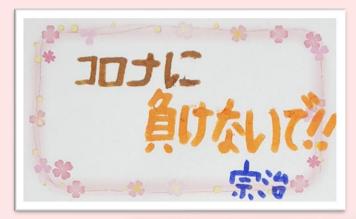


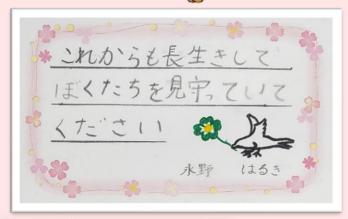
浅野内匠頭 切腹失敗



子ども会 演技

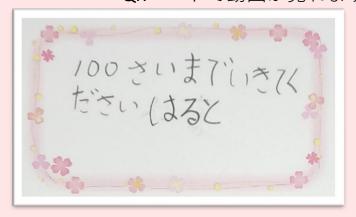
# 黒石団地子ども会







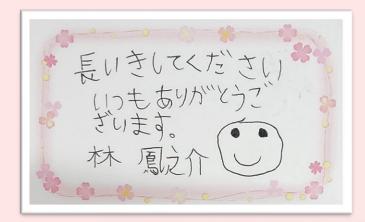








# これからも **長生きしてください**か





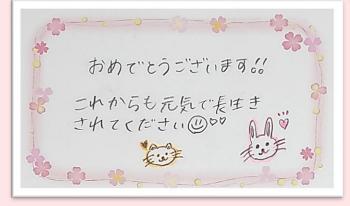


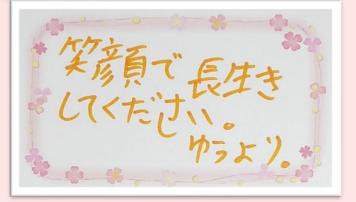












今日もにぎやか

日出前

夏空に 蟬も悶える 温暖化

《俳句》「季節」

東組 四班

《俳句》

軸丸 武治

秋の風 《俳句》 筆を取りたく 「趣味」

がまん がまん

《肥後狂句》

だけん 長生きしとります

北一組

四班

髙野俊一

北一 組二班 守田武喜

日曜日



《俳句》 「春夏秋冬」

南二組

三班

江口 陸男

石垣に咲きほころびし 芝桜

《川柳》

秋風に淋しくゆれる ひまわりの笑顔に負けぬひ孫かな コスモスの花

台風の

過ぎし青空

雲もなし

冬の海

水面の月ぞ <sup>みなも</sup>

君

忍ばる

《俳句》

中組 二 班 松村 千恵子

南二組

三班

江口 アヤ子

コロナ禍で 《川柳》 家の隅々 掃除でき

東組 六班 掃除へた子

北二組 知恵比べ 勝たねばならぬ 村﨑よしのり コロナ戦

北二組 合志のぞうさん コロナ禍を 《川柳》

気を付よう

昔から

コロナは避けて

ブルーバード

《川柳》

目には見えない

魔物には

《川柳》「コロナ」

おうちで楽しむ 敬老会

北二組一班 寒川晴俊

中組 二班

莟

政宏

御近所の 《川柳》

東組

清水 重勝

東組

六班

フツウの老人

噂話も

四班 道はさみ 清水 重勝

《川柳》

《川柳》

何だった

忘れたことさえ

北二組 四班 忘れてる クニ子

長寿国 中組 一様れ おれ は ない

二班 莟 政宏 今日もまた 《川柳》

来世では

妻に逢っても

《川柳》

あなた誰?

挨拶をする

マスク顔

《川柳》

酷暑・コロナで

テレビの日

北二組 知らんぷり 四班

やすさん

災害は

忘れぬうちに

やってくる

《雑感》

先手

先手が

肝要なり

北

組

苦楽同宿人

Î 柳 家内に懐いた

南 組 班

田代勤誠

目指 概 ね 順 して頑張るぞー 調

北 組 健康願望人

アー、

飲みすぎた

走る

の

妻

 $\widehat{\mathcal{O}}$ 

眼が

走ってい

る

# 私 の健康法

オ体操を欠かさず実行する」とし、現在 本年度から、目標を「毎日一萬歩のウオー キング・筋トレ・ ストレッチ・朝のラジ に進行中。 健康寿命「百歳」を

### 《私の健康八策》

皆さんと楽しいお

L

やべ

IJ

心掛けてい

ます。

北

組

匿名

自己主張を控えめに

ま わ

1)

《雑感》

- 1 動けば錆ない、老化防止に歩け歩け
- 2 快眠・快食・快便
- 3 会話は脳の活性化
- 4 幾つになってもチャレンジ精神を
- 何事にも好奇心
- 6 趣味で老化防止
- 7 老化防止に手作り料理
- 8 元気を出せば 何でも出来る

北2組 合志のぞうさん

中組二班

アル中予備軍

# 相乗効果」

ビー ジョギングは 健康を保つため 走 る ル を の か お 1)

飲むた め

#### 「老夫婦のつぶやき」

87歳、妻も80歳と高齢夫婦 になりました。

こんなに長生き出来るとは、思っ ていませんでした。

何とか2人で迷惑掛けないよう頑 張ろうと思っています。

> 六班 内藤 清一

の補強、

戸締り等、いつもよ

り念入りに構えた。翌日は

何

北 組 二班 良かった良かった。

ホントの話。

んのことは無く 台風

過。

ウソのような

守 田

中組

四班

ヒゲG

# 日々感謝

頭が下がる思いでおります。 んをはじめ 各役員さん 係の方々の御活躍に 当団地に住むようになって以来、 御近所の方々に親切にしていただき、 地区長さ

体操をやっています。

全十二種類ほどです。

私は

毎日 夜眠る前に膝が悪いためストレッ

チ

私

の健康法

東組 三班 バ アバ 送っています。

「幸せ」を感じて、

感謝感謝の日々を





# 《雑感》

専ら自粛で、 運転免許更新のた ボーッと生

た食事作りに気を付けてい

それと 家族ともども毎食事のバランスのとれ

た。 に叱られそうな毎日ですが、 きてんじゃねーとチコちゃん 点の結果通知書をもらいまし めの認知機能検査で、 つい先日、 これ、

十メートルと ニュースで どう

《雑感》

台 風 **10** 

号は家屋

も飛ばす八

なることかと、やきもき、窓

ますが三、

匹

人おられると全ての人に

神経

と相手

神経を集中し

て

い

る

の

で

判り

避け

る余裕がありません。

でも一

人だ

判り なり る時 《雑感》 つですが、 ませ 現 在 右から近づく場合 気が付い 三十才後半から右耳の聞こえが悪く は聞こえませ 例えば 片方だけでは 自転車等が近づい 左  $\mathcal{O}$ する方 方 た時 は 聞こえ に て来 向

**東組 四班 清水重勝** ております。

失礼·

最近

には

対

でも聞

き損なう事が

増えてきて

です。

集会等に参加

L

な

い

 $\mathcal{O}$ 

もそ

の

理

由

です。

く失礼してし

ま

い

ます

ので、

会合等は苦手

を集中できず

話の要点を聞き漏らす事が多

1. なぞなぞ 解けるかな?

(1)夏の感想を聞いてくるお菓子ってなーんだ?

(2)スイカを飲み込んでしまった船ってどんな船?

2. 漢字の部分をうまく組み合わせて二字熟語を作ってみましょう。

 $(1)\Box + \Delta + \pm + = + \Box = ?$ 

(2)  $\pm$  + 日 + 日 + 寸 + 門 = ?

東組 4班 倉野昭宏

(みたたみサ)・・・・「劉水替"(S) (夏うらざ)・・・・「ツナーギ](r),「「よきこ」 間部(S) 語国(r), S

多数の寄稿、有難うございました。作品は、 原文のまま掲載しております。紙面の都合上、 すべて掲載できませんでした。

なお、区報ふれあいに特集を組む予定です。





懐

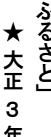
# 「赤とんぼ」

#### ★昭和2年

- 1 夕やけ小やけの 赤とんぼ 負われてみたのは いつの日か
- 2 山の畠の 桑の実を 小篭に つんだは まぼろしか
- 3 十五で ねえやは 嫁に行き お里の便りも 絶え果てた
- 4 夕やけ小やけの 赤とんぼ とまっているよ 竿のさき



- (1)兎追いし かの山 小鮒つりし かの川 夢は今も廻りて 忘れがたき ふるさと
  - (2)いかにいます 父母 つつがなしや 友がき 雨に風に つけても 思いいずる ふるさと
  - (3) 志を果たして いつの日にか 帰らん 山は青き ふるさと 水は清き ふるさと



「ふるさと」 年



#### 「高校三年生」 ★ 昭和 38年

- 1 赤い夕陽が 校舎をそめて ニレの木蔭に 弾む声 ああ 高校三年生 ぼくら 離れ離れに なろうとも クラス仲間は いつまでも
- 2 泣いた日もある 恨んだことも 思い出すだろ なつかしく ああ 高校三年生 ぼくら フォークダンスの 手をとれば 甘く匂うよ 黒髪が



「リンゴの唄」 ★ 昭和 20年

- 1 赤いリンゴに くちびるよせて だまってみている 青い空 リンゴはなんにも いわないけれど リンゴの気持ちは よくわかる リンゴ可愛いや 可愛いやリンゴ
- 2 あの娘よい子だ 気立てのよい娘 リンゴによく似た かわいい娘 どなたが言ったか うれしいうわさ かるいクシャミも とんで出る リンゴ可愛いや 可愛いやリンゴ



# アンケート結果 …





#### ◎生きがいを感じるのは

趣味やスポーツ 58%

友達や知人と食事 38%

家族との団らん 61%

旅行 33%

仕事 6%

社会奉仕 12%

その他 5%

TV、TVサスペンス、孫との会話、ペッ ト育て、丁寧に生きる暮らし、畑仕事、電 話で雑談、ボランティア活動、写真、VT R、デイサービス

#### ◎日頃、体を動かしていますか

庭、家庭菜園の作業 57%

家事 53%

ウオーキング 51%

グランドゴルフ 12%

その他 15%

病院見舞い、買い物、テニス、リハビリ、 ラジオ体操、温泉足ふみ、魚飼育、スト レッチ、健康太極拳、筋トレ、卓球、ウ オーキング、弁天山階段上がり、ゴルフ、 庭の草取り、YMCA通い、山登り

#### ◎日頃、心掛けていることは

休養や睡眠 78%

バランスのとれた食事 75%

定期的な健康診断 68%

<mark>酒やタバコ</mark>は控える 27%

その他 3%

体を動かす、散歩する、体操教室、腹をた てない、塩分を控える 、読書 、早起き

#### ◎助成団体を知っていますか

悠々クラブ 74%

くぬぎサロン 59%

ひまわりランチ 73%

防犯パトロール 91%

ひまわり倶楽部 44%

#### ◎自治会行事を知っていますか

夏祭り 96%

餅つき大会 81%

年末防火・防犯パトロール 94%

どんどや 94%

総合防災訓練 90%



■ アンケートへのご協力ありがとうございました。 皆様からいただきました回答の 結果をお知らせいた します。 アンケート回答数 1 5 8 名 でした。





#### ◎助成団体・自治会行事についてのご意見ありがとうございました。

- ※ご意見は原文のまま記載しております。
- ・特にありません。いつもお世話になっております。
- ・役員の方お疲れ様です。
- ・いつも感謝しております。
- ・いつも感謝しています。
- ・安心して住める地区に感謝しています。ご苦労様です。
- ・区長さん始め、各役員の方々の頑張りで、安心、安全な暮らしが、出来ています事に感謝申し上げます。今後とも、宜しくお願い致します。
- ・各助成団体とも積極的に活動され、感謝致します。
- ・アンケート(1)(2)について このような色々な行事をお世話して頂き、心から 感謝致しております。誠に、ありがとうございます。
- ・皆様の活動に感謝しております。
- ・消火器の詰め替えは、今もされているのでしょうか?されていないならして 欲しいし、されているなら周知を願いたい。
- ・助成団体は、各々にかよっていると思います。一考の必要がありそうに思う。
- ・一区民として現役員の皆様にお尋ねします。昔から行われていた文化祭、又もりあげ隊のB級グルメ、陶芸、ひな祭りなどに参加された方、又は会場に足を運ばれた方は、何名いらっしゃいますか。ほとんどお見受けしてません。外に、習い事など行けない人が、どれ程喜ばれているか。文化活動は心の栄養です。
- ・特にありません。いつもお世話になっています。
- ・運動会はないのですか。映画会は。文化祭は(写真コンテスト・陶芸など)
- ・自治会活動、ご苦労様です。
- ・いつも、大変ご苦労様です。今後共宜しくお願い致します。
- ・役員の皆様のご努力に感謝。
- ・私は、年ですので、参加できません。
- ・若い区民が参加する行事、スタッフへ組み入れるような機会を作る
- ・特になし











# 世 色・漢字 読み脳トレ シート

< やり方 > 例 をご覧ください。 問われているのは、読み方ではなく、色。 さあ、チャレンジしてみましょう!



この場合は、漢字の「読み方」 ではなく「色」を答えます。

| 1 | 議み方 | 黒 | 緑 | 青 | 黄 | 赤 | 茶

2 色 黄 黒 緑 茶 黒 緑

3 読み方 青 緑 赤 黒 青 緑

|4|| 色||茶||黒||黄||緑||黄||青



#### 交通事故防止アドバイス

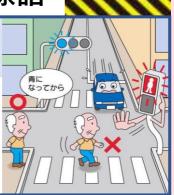
自転車は車の仲間です。一時停止 (とまれ)の標識のあるところで は、必ず止まって、車が来ていな いか確認してから通過しましょう。

一出典:警視庁一



交通安全協会だより 第566号より

行けるはず まだ渡れるは もう危険



# 健康寿命を延ばす10の生活習慣

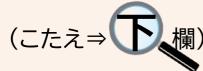
- ① 食事は一日3回、朝食を抜かない
- ② 魚を積極的に食べる
- ③「ベジフル7」:野菜5皿350gと果物2皿200g
- ④ 抗酸化物質を取り入れる
- ⑤ お酒を飲むなら赤ワイン
- ⑥ 腹七分目でカロリー制限
- ⑦ 定期的、継続的に身体を動かす
- ⑧ 情報をアウトプットする
- 9 ストレスは毎日解消する
- ⑩ 今日の自分を記録する



出典:順天堂大学白澤卓二教授

# 7 つの まちがい探し

2つの絵に異なる所があります。(こたえ⇒ 【欄) さて、どこでしょう?







絵:黒石団地区 佐藤峰子 さん(西組)



# 健康な日々を送るために



新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図る中で、「動かない」(生活 が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなく なる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃 からの運動が大切です。

#### ○ 運動のポイント

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、 スクワット等)を行う。
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど、身体を動かす。

厚生労働省老健局振興課 居宅において健康を維持するための留意事項 より引用

CEGO到文の字**图** (元熱の對文の去)❸

雲Φ (千計の封文の古) 8

(木の目番26代玉)●【え式二】

**萩白る**