

祝 令和5年度 黒石団地区 敬老会



ひまわり手づくりランチ

お元気ですか？

朝夕冷え込み

風邪を召されておられませんか？

これから季節は

空気が乾燥します。

うがいの習慣をお願いします。

今日は「さつまいもの日」。

秋はさつまいもの季節。

埼玉県越谷市のさつまいも

愛好家グループが、

「九里四里うま十三里」の

異名がさつまいもにある事から

九月十三日に制定したという。

※早めに食べて、長く保存しない様をお願いします。



琢

■サツマイモ(薩摩芋)ノヒルガオ科

日本に伝わったのは1597年(慶長2)宮古島が最初とされる。17世紀はじめには薩摩や長崎に伝わり、南九州一帯で栽培がおこなわれるようになった。やせた土地でも、凶作の年も収穫出来ることが注目され、江戸時代になり、青木昆陽が導入するなど飢饉のたびに栽培が広がった。別名:カンショ(甘藷)、リュウキウイモ(琉球芋)、パンショ(蕃藷)、カライモ(唐芋)など

主催 黒石団地区自治会 行事部 婦人部

「敬老の日祝辞」

黒石団地自治会

区長 本田 啓修



敬老の日をお迎えの皆様には益々
ご健勝のこととお慶びを申し上げます。



また、長年にわたり地域と社会の発展に貢献されてきました
皆様方のご労苦に深甚の敬意を表します。

さて、今までの三年間は新型コロナウイルス感染症に翻弄され
た日々でありました。多くの人が集う行事が何もかも中止に
なり、マスク越しの会話を余儀なくされた日々でありました。
残念ながら、現在も熊本県では、新型コロナウイルスの変異株
やインフルエンザなどの感染症の流行が危惧されています。

本年黒石団地区の敬老会対象者は四百七十名を超え、心よ
り皆様のご健康とご長寿をお慶びしています。一方、敬老祝賀
会を公民館や黒石体育館での開催を検討するにあたり、座席
離隔の確保、会場への移動方法など困難な点が多いことから、
皆様が一堂に会する祝賀会は止む無く中止を決定致しました。

皆様方との交流の場がなくなることは非常に残念ですが、今
年もお祝いのお茶、お菓子と、この小冊子をお届けいたします。
本年の小冊子は表紙・裏表紙に見玉琢磨さん作の絵と文章を
配し、皆様から頂きました俳句、文章、陶芸作品等を掲載し
ております。後半には、ズルや佐藤峰子さん作の「まちがい探
し」などもありますのでお楽しみ頂ければ幸いです。

これから皆様も健康、安全で心豊かな日々を過ごされます
ようご祈念申し上げます、敬老の日のお祝いの言葉といたし
ます。

今年のできごと



令和5年度黒石団地自治会

どんどや

令和5年1月9日(月)



「夢」

私には、若い時からの夢があります。
それは、超大型トラックの助手席に乗って、
北海道まで行くことです。
思いは、今も変わりません…

中組一班 福岡 淑子



「終活ノートについて」

娘から終活ノートを貰った。歳だから残された家
族に分かるようにして欲しいということか？
「いずれ」と思っている、いざ渡されると複雑な
思いになる。

さて、何から書き出すか？

出生のこと、経歴・不動産、通帳・実印のありか、
そこまではわかるが…

後はどうかでは済まされず、未だに進んでいな
い…

中組四班 児玉 琢磨

「アゴは達者で」

早いもので今年の十二月で、ついに八十歳になり
ます。最近では気力体力が少し落ちて居ますが、ア
ゴだけは達者です。

団地内でも高齢者の方が随分多くなっているよ
うに思われます。これからも隣近所、人と人との
繋がりを大事に団地を盛りあげにやいかん。

私も後二十年、皆に迷惑をかけないように頑張
ります。

東組四班 軸丸 武治

「料理を始めました」

家内が圧迫骨折で入院した二か月間、苦心しな
がら頑張りました。

退院してからも体調が良くないし、立って料理
するのが苦痛と言うので、引続き自分が作り続け
ています。

今はいろいろレシピを見ながら、楽しんでいま
す。モヤシとツナ缶を炒めたり、ハンバーグを作ったりで
す。

西組六班 内藤 清一





「つれづれの記」

人生五十年と言いますが、黒石団地にきて今年で五十年に成りました。

南一組二班 田村 信雄

「雑感」

昭和四十七年十月から黒石団地に住んで今年で五十年になります。その間団地では、どんどや、春の運動会、夏祭り、秋の敬老会と楽しませていただきました。

今年秋祭りが開かれるのを楽しみにしています。

南一組一班 塚野 周二

「敬老の日に寄せて」

敬老の日、おめでとうございます。と言うのも気が引ける程、私の廻りにいらっしゃる先輩方はとてもお若いです。いつも私達に様々な形で気を遣ってくださったり等、日頃より自然に歳を重ねる事への素晴らしさを教えて下さっています。

これからも、ご自身の健康を第一に、私達の為にいつまでもお元気でいて下さい。

中組三班 富士川 俊子

「向こう三軒両隣」

知り合いも無く、黒石団地区民となって十五年を過ごしています。防犯パトロール・民生児童委員の活動を通し、地域のみなさまに良くしていただき感謝しております。

これからも宜しくお願いいたします。

西組六班 島村 保夫

「つれづれの記」

今年、グラウンドゴルフに入り、時々行って楽しくやっています。

南一組二班 田村 ヤツミ

「つれづれの記」

縁あって当地区に新居を得て家族四人で生活を始めたのが平成五年。気がつけば三十年経ち。二人の子供らも当時の私らと同年になり、それぞれに家庭を持つ。

そして私らは、孫らに「ばば・じじ」と呼ばれます。
〔ガラシャ夫人辞世の句〕

散りぬべき 時知りてこそ 世の中の

花も花なれ 人も人なれ

南二組四班 大内田 聖和





「ゴールデンシニアの呪文」

・貴方が幸せでありますように
・貴方が健康でありますように
・貴方が安全でありますように
・貴方が心安らかに暮らせますように
私は、いつの日も念じています。

(貴方を「私」と読替えても)

北二組一班 村崎 よしのり



「我が郷土のクラブチーム ロアッソ熊本！」

ロッソ時代から応援を始めて十六年。昨年は

J1へあと一歩まで迫りながら、今年は新たなメンバーで闘っています。シーズン後半から苦しい闘いが続きますが、それでも天皇杯では

J2勢唯一のベスト4に勝ち上がり、国立の決勝戦まで、もう一息！

さあ最後まで共に闘おう！

南二組三班 池江 安英



※ホームゲームは残り三試合。プロの試合をスタジアムで生で観戦してみませんか！迫力ありますよ！

「老人憩いの家」ご存知でしょうか？

黒石団地から車で十分で行ける合志市の温泉施設です。温泉の他に囲碁・将棋、週三回のカラオケ、eスポーツ等娯楽設備も備え、十七名の管理員が毎日二名で対応、我が団地からも五名の勤務員がおります。六十歳以上で入館料百円です。皆様のお越しをお待ちしております。

南二組三班 島山 孝男

(憩いの家 管理受託者)

・施設利用の紹介です。

入館資格…六十歳以上 入館料一人 百円

(合志市以外の方)一人 四百円

施設利用 午前九時～午後四時

入浴は午後七時まで(最終受付は午後六時半まで)

障がい者の浴室利用もあります。介添え者は年齢は不問ですが入館料が必要です。

※休日や利用受付の詳しい内容はお尋ねください。





「雑感」

以前は個人宛の案内状に喜び写真撮影等、区一丸となってお祝いした敬老会、現状は対象者も増え一同に会する機会が無理。これもまた安心で住みよい地区に恵まれ、皆が健康である証でしょう。
これからも自分に合った楽しさに汗を流し、時には反省もし、病院とも付き合ひ、若い方に耳を傾け交わりががんばることでしょうか。

中組二班、前川 一男

① 平均寿命男性八十一歳！

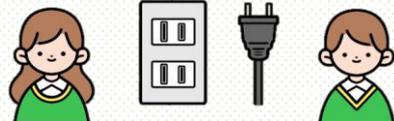
ぼちぼち免許返納せないかん。

② 後期高齢者から、主人はグラウンドゴルフ、主婦は老人ホーム

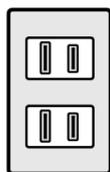
北一組四班 三ツ井 武治

もやもや解決ゼミ

コンセントの穴が左右で大きさが違うのはなぜ？



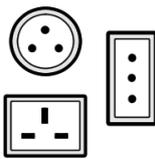
コンセントの秘密



コンセントの穴は左が9mm、右が7mmとふぞろい



安全に使用できるように電気の交通整理をしている



海外では国によってコンセントの形状が異なる

「雑学」

コンセントの穴は、なぜ左が大きいのか？
家庭用の電気は、6600ボルトの電柱上の変圧器で100ボルトに変えて供給されています。もし電柱上の変圧器が故障したら6600ボルトの電流が流れ大変なことになります。左の穴が大きいのはアースの役目をしています。

東組四班 山口 互



川柳・俳句・短歌・肥後狂句



誇り持ち わが人生は 富士の山
師とあおぎ トンネルぬけて
笑う日々

中組二班 鳥飼 幸枝

楽しみは みんなが笑う
笑顔から あしたにつなぐ
黒石団地

北一組二班 春村 満男

敬老会 団地に住んで 五十年
二本杖 朝の散歩は ここちいい

南一組四班 高濱 タエ子

古希超えて おクスリさんが 命綱
コロナ縁 マイ料理が 楽しみに
物価高 家庭菜園 役に立ち

南二組三班 岩橋 世紀



・スマホには 頭脳を使い 若返る
・妻とオレ アレ、コレだけで
エコ会話

・また打つの ワクチン回数 孫の数
・ガラ系を スマホに変えて
ストレス増し

中組三班 古瀬 武美



人生こんなものかと 思いつつ
まァーだ 先行く道がある
楽しみ 楽しみ

中組一班 宗 澄子

「肥後狂句」

・暑いです 天然水に 助けられ

・暑いです 畑の草が よくのびて

・暑いです 残暑がつづき 花もかれ

西組二ー一班 石坂 文子



川柳・俳句・短歌・肥後狂句



深マスク 紅裙見ずに 歳重ね

北二組一班 村崎 よしのり

※「紅裙」こうくん 赤いすそ

転じてそれを着た美しい女性

孫帰る テレビの手形も また嬉し

重くなったね 孫の成長 老い感ず

南二組三班 池江 安英

一、備えあれ 防災マップに 防空壕

二、台風の 目に綿菓子の 棒を入れ

三、メダカブーム メダカの学校は 家の中

中組二班 荅 政宏

私の健康法

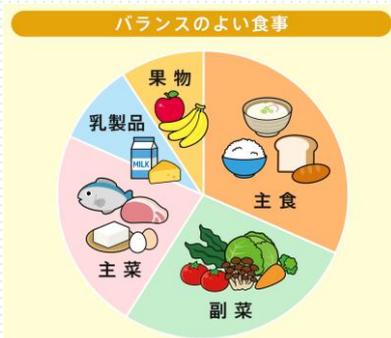


「私の健康法」

- バランスの良い食事
 - ・ ヨーグルト、食物繊維は積極的に摂取
- 睡眠を十分に取る。
 - ・ 足りない時は昼寝をする！
- 無理のない運動
 - ・ 心肺機能、筋力を意識して
- 好きな遊びを持つ！
- 時々、頭の体操をする！

北二組四班 高良 利信

バランスのよい食事



私の健康法



「私の健康法」

○鼻で三秒間吸う 口で五秒吐く
三々四回繰り返す
・ 血圧降下、睡眠に役立つかと！

南二組三班 岩橋 世紀

「食べ物に注意しています」

「蛋白質」の多い肉、魚、卵、大豆製品
「カルシウム」の多い小魚、乳製品、そして
野菜、果物を頑張って食べています。

一日でも長く健康で過ごせる様
心がけています。

南二組四班 朝日 茂子

「私の健康法」

八年程前、肩が痛くて腕が突然上がら
なくなり、うつ伏せから天井向きにひっ
くり返るのに、一分以上かかる有様でし
た。リハビリを一カ月以上行なってやっ
と回復したのです。

以上のしんどい経験から、テレビ体操
を朝10分行なうのが私の健康法です。

南二組四班 元田 義広



「健康」

六月、高校最後の同期会に柳川に行っ
てきました。色々な方々とお会いするのは
いい事だと思いました。

丸山先生の太極拳教室に週一日通っ
ています。行きは苦になりますが、帰りは
「スッキリ」します。頭の体操で時々ミシン
を使用しています。

南二組四班 朝日 茂子



「私の健康法」

私の趣味のひとつは、下手の横好きの
写真です。七十歳から三年をかけて熊本
県四十五市町村すべてを巡り、手作りの
写真集「くまもとの宝300」を作成しま
した。

今はマイカーの車中泊でルンルン、
九州・山口の撮影旅行を楽しんでいます。
写真は、老いた足腰の強化と脳の活性
化に繋がる、とっておきの健康法です。

北一組二班 木下 賢一





頭の体操

回答は次回発行のふれあいにて
発表致します。お楽しみに！！

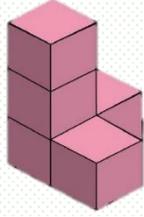
積み木数え

【遊び方】積み木の数は何個あるでしょうか？

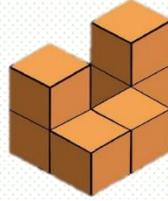
【ルール】目標90秒



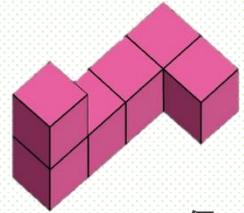
個



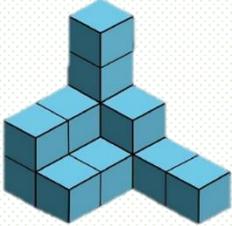
個



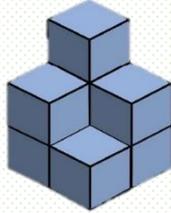
個



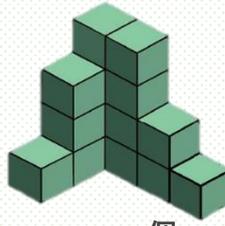
個



個



個



個



個

老いを楽しく明るく詠う！

川柳クイズ

※出典：公社全国有料老人ホーム協会

【遊び方】○に文字を入れて、シルバー川柳作品を完成させて下さい。

①リハビリに ○○は嫌よと 精を出し

②自己紹介 名前、出身 趣味、○○

③翔平か 朗希にしよう ○の名は

④5時起床 7時散歩で 9時○○

⑤どの顔も ○○師に見える インターフォン

⑥○○に 冥途の行き方 聞いてみる

⑦脱マスク よけい分からぬ ○だけ

⑧免許より ○返納 したい妻

①ヒント：負けない気持ち

②ヒント：健康第一です

③ヒント：いくつになってもかわいい

④ヒント：気持ちいい

⑤ヒント：警戒心強い

⑥ヒント：人工知能

⑦ヒント：あるあるです

⑧ヒント：編集者苦笑いです



7つの間違いさがし

さて、どこでしょう？

ノーヒント



絵：黒石団地区 佐藤峰子 さん(西組)

頭の体操

二次熟語クイズ

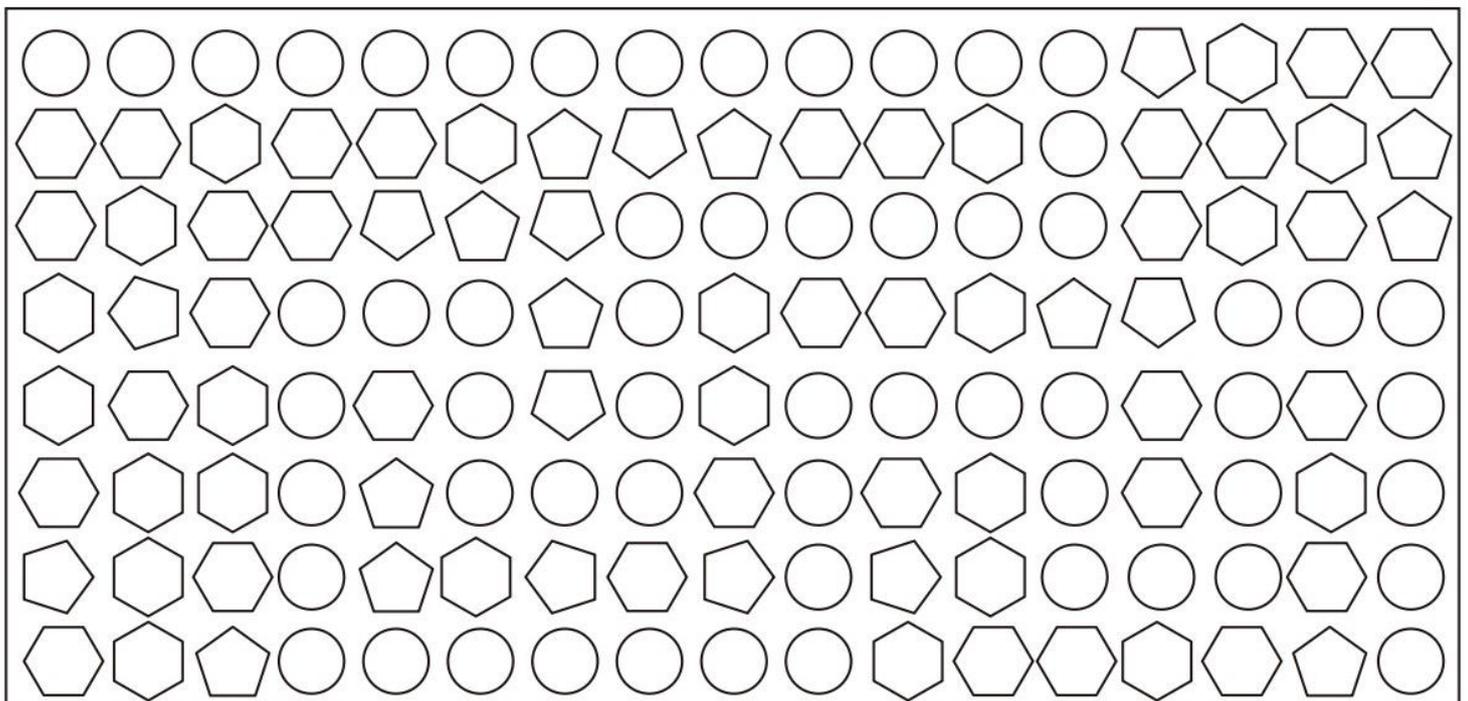


【遊び方】真ん中に漢字1文字入れて、4つの二字熟語を完成させて下さい。

<p>①</p> <p>老 ↓</p> <p>庭 → □ → 木</p> <p>↓</p> <p>齡</p>	<p>②</p> <p>短 ↓</p> <p>刀 → □ → 術</p> <p>↓</p> <p>幕</p>	<p>③</p> <p>絶 ↓</p> <p>微 → □ → 法</p> <p>↓</p> <p>薬</p>	<p>④</p> <p>深 ↓</p> <p>高 → □ → 別</p> <p>↓</p> <p>流</p>
<p>⑤</p> <p>大 ↓</p> <p>今 → □ → 話</p> <p>↓</p> <p>日</p>	<p>⑥</p> <p>珠 ↓</p> <p>水 → □ → 折</p> <p>↓</p> <p>碎</p>	<p>⑦</p> <p>会 ↓</p> <p>解 → □ → 明</p> <p>↓</p> <p>然</p>	<p>⑧</p> <p>匹 ↓</p> <p>天 → □ → 意</p> <p>↓</p> <p>視</p>

図形問題

【遊び方】次の四角のなかの丸を一筆でつないでみましょう。





頭の体操



ご当地問題(熊本県)

【遊び方】 熊本県に関する問題を解いてみましょう。

- ①頭の柔軟体操です。熊本県といえば何が思い浮かびますか？
できるだけたくさん答えてください。

- ②穴埋めご当地クイズです。

熊本県では正月料理の一つとしても親しまれている郷土料理は _____ です。

熊本城の石垣は _____ と呼ばれています。

水前寺成趣園を作ったのは _____ です。

熊本県の郷土料理、_____ は昔から家庭で作られ、団子を野菜や肉類と煮立てて、味噌や醤油で味付けした料理です。

古くから熊本に伝わる地酒で正月のお屠蘇や儀式にかかせないのは _____ です。高級調味料としても使われます。

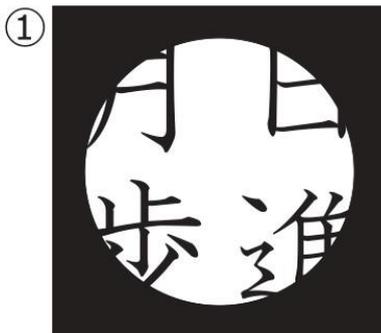
熊本城は茶臼山と呼ばれた丘陵地に _____ が築いたお城です。

熊本県と陸で接しているのは福岡県、大分県、 _____ 県、鹿児島県です。

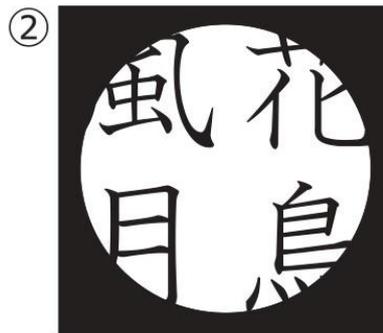
隠れている4文字熟語



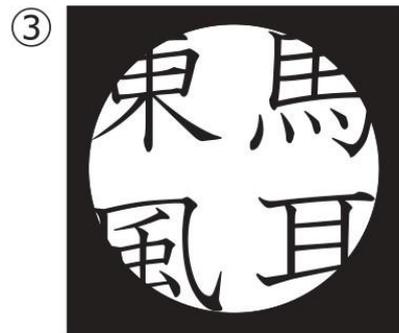
【遊び方】 4文字熟語が隠れています。見えている部分からどんな4文字熟語か考えてみましょう。



答え _____



答え _____



答え _____

絵・手紙



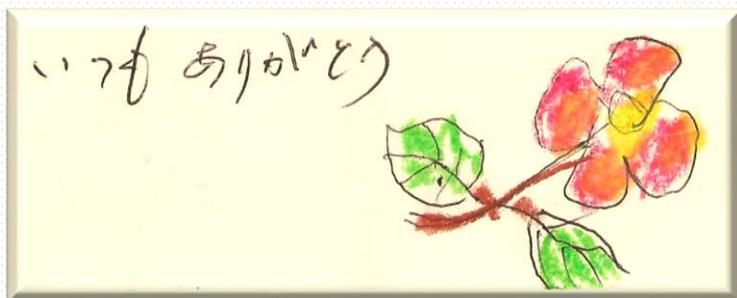
中組一班 柚之原 ミチ子



北1組2班 すぎた かのん



おじいちゃん、おばあちゃん
いつまでも長生きしてね。
たくさんおしゃべりしたり、
たくさんあそんでほしいです。
北一組二班 杉田 萌歌
佳音



西組二—一班 石坂 文子



私の陶芸作品



北2組1班 西村 征三

退職してから市の陶芸講座に行き我が家で使う食器は自作の陶器をめざしてガンバっています



南1組4班 谷川 良雄



花瓶

フクロウ

3段棚の器

暗い部屋の中で桜の木・桜の花を映し出す電灯として作ったもの

夜のフクロウを見るよう電灯付きで作ったもの

上の器 : ビールジョッキ
右2段目: ご年配者向け滑り止め付きコップ
左3段目: 焼酎お湯割り用コップ

中組一班 福岡 淑子



どうの花 極き落としの皿

秋の野草
陶板レリーフ

かぼちゃの蓋つき器





くらしに役立つ便利ワザ！！

ジッパー付き袋の再利用

以下の手順で再利用が可能です。みなさまも是非お試しを！

※出典：警視庁ホームページ



使用済みジッパー付き袋のジッパー部分を切り取ります。



未使用のポリ袋を用意し、切り取ったジッパーの内側にそのポリ袋を差し込みます。すると生地は薄いですが、料理等の保存に活用できます。



いくつかストックしておけば、避難所などでも役に立つかもしれません。

使用済みのジッパー付き袋を捨てようとしたところ、妻から「待って！」と中止命令があり、再利用を教えてもらいました。ただ、ジッパー部分が汚れてしまった場合は潔（いさぎよ）く捨てることをおすすめします。私は妻に見捨てられないように命令には潔く従い、夫婦生活を円満にすすめるつもりです。

マスクを付けてもメガネが曇らない方法



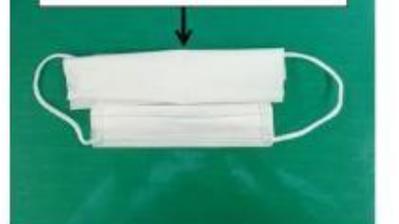
マスクの上部を折り曲げます。



① マスクの上部を内側に折り曲げるだけです。これだけでも、普通にマスクを装着するより大分眼鏡が曇らなくなります。



マスクの内側にティッシュを添えます。



② マスクの内側に四つ折りにしたティッシュを添えます。この方法では、全く眼鏡が曇りませんでした。外見もほとんど違和感ありません。

災害時、埃等防止のためマスクが必須となります。眼鏡の方は、「マスクをすると、自分の息で目の前が真っ白！」の経験がありませんか？解決方法は、マスクの上部を内側に折る、若しくは、マスクの内側にティッシュを添えるだけです。花粉症の季節や風邪の時にも使えますので、一度お試し下さい。



ひまわり手作りランチ

お変わりございませんか？
先週のお風4号は温帯低気圧に変わり
直接被害もなくホントにいいです。
しかも、もしばらくはこうし、
梅雨の日の続きとさうです。

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
7月10日(第2水曜)です。



ひまわり手作りランチ

お変わりございませんか？
春を待ちかねた花が、春に
咲き誇りや春遊。
これからは暑帯季節です！

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
4月24日(第4水曜)です。



ひまわり手作りランチ

お変わりございませんか？
春を待ちかねた花が、春に
咲き誇りや春遊。
これからは暑帯季節です！

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
11月24日(第4水曜)です。



ひまわり手作りランチ

お変わりございませんか？
春を待ちかねた花が、春に
咲き誇りや春遊。
これからは暑帯季節です！

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
2月22日(第4水曜)です。



表紙に使用

ひまわり手作りランチ

お変わりございませんか？
春を待ちかねた花が、春に
咲き誇りや春遊。
これからは暑帯季節です！

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
3月28日(第4水曜)です。

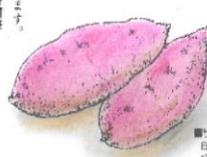


ひまわり手作りランチ

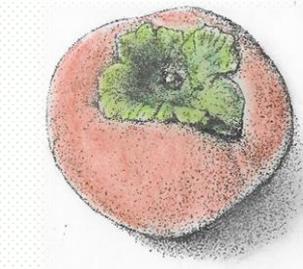
お元氣ですか？
朝夕冷え込み
風邪を召されませんか？
これからの季節は
空気が乾燥します。
うがいの習慣をお願いします。

黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ
黒石団地区ひまわりランチ

※次の配食は
10月27日(第4水曜)です。



※表紙と裏表紙の絵と文書は中組4班児玉琢磨さん作。
ひまわりランチお弁当の掛け紙として使用されたものです。
先日、熊日新聞にその功績が報じられました。



黒石団地区敬老会
令和5年10月1日 限定版発行

黒石団地区自治会
TEL : 096-202-5384
E-mail : kouhou@kuroisidantiku.jp
URL : http://kuroisidantiku.jp/