

知多いきいきクラブ

—人生100年時代。



発行：知多いきいきクラブ連合会
〒478-0047 愛知県知多市緑町32-6 知多市社会福祉協議会内 電話 0562-33-7400
編集・制作：株式会社 ニチコミ
〒460-0003 名古屋市中村区名駅南1-20-12 ヨンゴビル4階
☎ 052-485-4645 <https://www.nichicomi.com>

令和8年4月発行
第14号



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

買い取ります(貴金属など)
買取ファミリー 知多店

知多市清水が丘 1-1804 早川ビル1階
Tel・fax: 0562-57-5889


Reuse Shop
WAKABA
買取店わかば 知多清水が丘店
知多市清水が丘 1丁目 1812
TEL: 0562(57)6772


光と夢とやすらぎと
特別養護老人ホーム・短期入所生活介護事業所
デイサービスセンター・居宅介護支援事業所
社会福祉法人 薫風会
特別養護老人ホーム 知多
知多市旭南 5丁目 31番地 1
☎0569-44-1811


華のあと
そつと出番の
花水木
花言葉「永続性」


測量・設計・調査・各種図面作成
OA 機器・事務用品・測量用品
コピー・製本
株式会社 タイセイ
知多市新舞子字沢渡 20-1
TEL.0562-55-9708

合同会社 エス & シー
デイサービス 昭和の郷
デイサービス 名花
478-0023
知多市南粕谷東坂 1丁目 30番地
TEL: 0569-84-1712
FAX: 0569-84-1713

令和8年度
知多いきいきクラブ連合会
役員名簿

役職名	氏 名
会 長	島崎 昭三
副会長	小嶋 啓邦
	廣石 明衛
	斎藤 正信
書 記	保木本 正史
	吉元 晴
会 計	遠藤 宏志
	天草 浩
女 性 表	須田 貴美恵
	岡田 貴代美
	吉川 峰子
監 事	千賀 力
	新美 芳郎
	勝崎 泰生



令和8年度知多いきいきクラブ連合会事業計画

月	日	事 業 名	内 容
4	3 10	新旧役員会 第1回常任委員会	主な議題：事業計画、予算等について 主な議題：事業計画、予算等について
5	1～ 14	グラウンド・ゴルフ校区大会 グラウンド・ゴルフ会長杯	市内10会場 ～7月中に実施 会場：南5区多目的グラウンド(予備日21日)
6	16	役員・会長・副会長研修会	会場：社会福祉法人五和会(島田市)
7	10	第2回常任委員会	主な議題：清掃奉仕活動・ 歩け歩け運動について
8			
9	1～ 20	グラウンド・ゴルフブロック大会 全国一斉社会奉仕の日	市内5会場 10月中までに実施 市内各所にて実施
10	1～ 3	歩け歩け運動 第54回愛知県老人スポーツ大会	市内各所 ～1月中までに実施 会場：あいち健康の森
	3 29	第22回愛知県老人クラブ グラウンド・ゴルフ大会 第55回知多いきいきクラブ大会	会場：あいち健康の森 会場：勤労文化会館
11	12 下旬	グラウンド・ゴルフ中央大会 会長・副会長合同研修会	会場：南5区多目的グラウンド(予備日19日) 内容：講演会等
12	24	愛知県老人福祉大会	会場：岡谷鋼機 名古屋公会堂
1			
2	上旬	女性運営委員会主催行事	未定
3	12	第3回常任委員会	主な議題：事業報告・決算について
年間活動		清掃奉仕活動 友愛活動 連合役員会 交通安全立哨・教室(協力) ホームページ更新 機関誌発行	随時実施 随時実施 随時開催 交通安全協力員、会員 随時 年2回(4・10月)

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

やまもと歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00 ～12:00	●	●	●	△	●	●	△
PM2:00 ～7:00	●	●	●	△	●	5:00迄	△

【休診日】木・日・祝日(土曜日の午後は5:00まで)

知多市つつじが丘1-16-14

TEL (0562) 55-5875

岡田クリニック

一般内科/神経内科/循環器内科/小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 (受付 8:30~12:00)	●	●	●	●	●	●
16:45~18:30 (受付 16:30~18:30)	●	—	●	—	●	—

【休診日】日曜・祝日・年末年始・お盆・6月1日～6月4日

※通常診療は予約制ではありません ※発熱外来・予防接種は予約制です

愛知県知多市

つつじヶ丘3-4-3

TEL 0562-55-6724

内科 安藤医院
小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30～12:00	○	○	○	△	○	○
PM4:00～ 7:00	○	○	○	△	○	○

休診：木曜日・日曜日・祝日

知多市岡田字向田 53-1

TEL 0562-55-3010

内科・循環器科・呼吸器科・小児科

内山クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:50	○	○	○	△	○	○
PM3:00～ 6:00	○	○	○	△	○	○

知多市寺本新町 1丁目 122番

TEL 0562-33-0651/0652



知多南調剤薬局

知多市南粕谷新海1-75

TEL 0569-44-2170

FAX 0569-44-2171

医療法人 清樹会

知多サザンクリニック

胃腸科・外科・内科・循環器科/リハビリテーション科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
PM 4:30～ 6:30	●	●	●	△	●	△

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

知多市南粕谷新海1丁目115番地

TEL 0569-43-3101

令和7年度 知多市老人クラブ 会長・副会長合同研修会

車いすでも楽しめる ランチ会にマージャンも!



自慢の友愛活動が大集合



令和7年11月27日(木)に令和7年度知多市老人クラブ会長・副会長合同研修会が開催されました。

内容は「知多市老人クラブの友愛活動の取り組みについて」です。友愛活動の取り組みの強化につなげるべく、各クラブの取り組みについて情報交換が行われました。

講師には一般社団法人地域問題研究所の池田哲也氏に来ていただきました。「他の市町村の活動を紹介すると、足が不自由で車いすを使用されている方も参加できるお食事を実施されているところがあ

動に対する悩みや各々が工夫して取り組んでいる、自慢したい一押し友愛活動を紹介しました。

る。」と紹介されると、知多市のクラブの活動を代表して、つつじが丘長寿会第2の鶴田信義さんにクラブで取り組んでいるランチ会の紹介をしていただきました(次ページで詳しく紹介)。

「その他のクラブの取り組みとして、サロンでマージャン大会やカラオケ活動をしているクラブ会員が友愛活動にも取り入れて活動しているクラブがありました。」

最後に池田氏は「友愛訪問や食事会など、クラブ会員の中で活動され



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

DAITSUNE

大常建設株式会社

知多市岡田字大曾 3-19
☎0562-55-0888
FAX0562-56-0189

社会福祉法人 共愛会

特別養護老人ホーム

知多共愛の里

TEL 0562-34-1133
〒478-0014 知多市西興が丘二丁目 20 番地 3
<http://www.chita-kyoai.jp/>

一般歯科・小児歯科

わにベデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	／	●	●	／
15:00~19:00	●	●	●	／	●	▲	／

【休診日】木曜・日曜・祝日 ▲土曜午後 17:00 まで

知多市新知東町 3 丁目 41 番 3
☎0562-38-6264



交通事故

『もっと治療してもらいたい』
『損保との対応が大変』

お困りなら、**被害者請求**をご存知ですか?
自賠法16条で定められている正規の請求制度です

まつなみ行政書士事務所
愛知県知多市にしのみ台4-12-12
TEL・FAX052-990-3334



粕谷クリニック

内科 消化器内科 胃カメラ

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	●	●	●	／	●	／

【休診日】木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

知多市南粕谷3丁目7
☎0569-84-6202

訪問看護師募集中!

訪問看護ステーション でいんぷる

知多市新舞子字大口 7-1
☎0569-89-8071



おしゃべりに花が咲くランチ会 食事をしながら交流を楽しむ

つつじが丘長寿会第2



毎月開催のモルック

つつじが丘長寿会第2では友愛活動として毎月第2火曜日にランチ会をしています。友愛訪問の対象者の多くが自分で車を運転できないため、外食の機会が少なくなっています。外出の機会の確保と定期的に楽しみを持つよう月1回のランチ会(外食)をしています。

ランチ会では、近くのお店を選んでいますが、みんなが楽しく食事をします。

また、その他の活動として、1年に3回の誕生日会、日帰り旅行、ミカン狩り、毎月のペタンク、輪投げ、サイコロゲームなど交流行事を行っています。

一人暮らしの会員だけでなく、みんなが楽しんで参加できるイベントを多く開催することで、老人クラブの活性化につながっていると思います。

ながら会話を楽しめることを大切にしています。さらに、足が悪い人でも無理なく参加できるように、有志のメンバーが車で送迎をしています。

お店については、普段使いのお店もあります。が、木曽路のような特別な日に使うようなお店にもみんなでお出かけすることもあります。

この月1回のランチ会をとても楽しみにされている方も多く、毎回参加している人も多くいます。

ながら会話を楽しめることを大切にしています。さらに、足が悪い人でも無理なく参加できるように、有志のメンバーが車で送迎をしています。

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

トイレ快適改修・バス・水回り修理得意です

東海ガス株式会社
https://www.tokai-gas.co.jp

知多市八幡字荒古前33-1
tel **0562-33-5168**
fax **0562-33-1014**

備えあれば、憂いなし
安全と安心をお約束します

消防設備 設計・施工・保守点検・販売

中央防災株式会社
知多市原2丁目10-25
TEL 0562-34-9513

各種サイン・ディスプレイ製作
屋外広告看板

AIKAN
SIGN & DISPLAY

株式会社アイカン
知多市にしの台2丁目2401-7
TEL **0562-55-6210**

建築塗装・防水

加藤建装株式会社
知多市新知東町2丁目26-5
TEL 0562-56-8033
FAX 0562-56-0225

誠

株式会社 **福岡組**
FRAMING-TEAM
知多市日長字穴田24-1
TEL.38-6018 FAX.38-6019

軌道保線・補修・土木

辻工業株式会社
知多市大興寺落田98
TEL・FAX.0569-43-7678

海廻間長寿会

設立60周年の節目に 龍雲院「晋山式」のお手伝い

昭和41年の設立から数えて、海廻間（かいばさま）長寿会は今年で設立60周年を迎えました。

のボランティア活動を行いました。

現在、会員数70名で歩みを進める当会の記念すべき活動として、11月23日・24日の両日、龍雲院にて執り行われた「晋山式（しんざんしき）」へ

包んだ子供たちが練り歩

や、安全な進行の見守りなどを通じて、地域の伝統を次世代へつなぐ一助となり、大変意義深いものとなりました。



お子様の健やかな健康を願って

お寺だより

龍雲院 開創 600年記念奉賛
晋山式(新住職就任式) 挙行
公行期日は11月23日(日)~24日(月)振替休日

「晋山式」は、龍雲院の歴史を伝える重要な行事であり、地域の伝統文化を継承する機会でもあります。今年も多くの皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。

龍雲院 晋山式実行委員会
会長 藤野 隆雄
副会長 山田 正太郎
幹事 山田 正太郎
庶務 山田 正太郎
会計 山田 正太郎
広報 山田 正太郎
総務 山田 正太郎
庶務 山田 正太郎
会計 山田 正太郎
広報 山田 正太郎
総務 山田 正太郎

※晋山式および稚児行列の由来や詳細については、「お寺だより5月号」をご参照ください。

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

SHIELD FOR THE LIGHT
シールドトンネル工法で地下空間を創る

弘新建設株式会社
KOSHIN

知多市新知字美濃川 66-1
TEL:0562-55-5299
FAX:0562-56-1018

不動産の仲介・買い取り

旭不動産

知多市八幡字東大平地63-1
TEL (0562)34-8266
FAX (0562)34-4778

株式会社 **サント**

塗装工事・防水工事請負
愛知県塗装工業協同組合員

愛知県知多市新知東町 2-22-15
TEL (0562) **55・4401** FAX (0562) **56・0891**

給排水衛生・各種配管設計施工
住宅設備機器販売

有限会社 長島管工

知多市岡田字越地 28 番地の 1
TEL 0562-55-3858
FAX 0562-56-1377

足場仮設工事・鳶工事全般

株式会社 明幸建創

知多市大興寺字森越 89 番地 22
TEL.0562-85-4780

電気工事 設計施工

合資会社 **早川電気商会**

代表社員 早川 敏弘
知多市寺本新町1-123
TEL 0562-32-0866
FAX 0562-32-1568

いきいき女性め会

第2回 いきいき女性の会開催
地域に寄り添う

「友愛」の心を絶やさない

8月20日(水)に第2回いきいき女性の会を開催しました。

互いに紹介し合うなど、グループワークを行いました。

友愛訪問活動は昨年度をもって市からの委託がなくなり、今年から各自自主的に活動するようになりまし。そこで、各単位クラブで現在行っている友愛活動についてお

友愛訪問については、訪問するとしても言葉は残っていたため、継続の必要性を感じています。

三重県朝日町老人クラブ『みえっこcafe』に
視察に行ってきました

2月26日(木)、三重県朝日町の老人クラブ「朝日白梅会」が運営する「みえっこcafe」を視察しました。地域資源である空き家

を有効活用したこのカフェは、認知症予防と高齢者の居場所づくりを目的として運営されています。(1日平均約25名の方が参加しています。)



開催日時

毎週日曜日
午前10時～午後3時

利用料金

参加費100円
(お茶、コーヒー、お菓子の提供あり)



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 村瀬組
知多市八幡字堀切 57 番地

認証取得
ISO 9001
ISO 14001

☎0562-33-2511
FAX 0562-33-2519

株式会社 いわき工務店
知多市岡田字庄太郎脇 53

☎0562-55-2164
FAX0562-55-2149

車検・タイヤ交換・修理全般・カスタム
レッカー業務全般

GARAGE
~ car service shop ~

K GARAGE
知多市大興寺長根32-54
TEL.090-6593-2213
営業時間 10:00~20:00

豊かな明日を創造する

総合建設業
株式会社

粕田組

認証取得
ISO 9001
ISO 14001

知多市新舞子字大口 206-8
☎0569-43-5577

URL:http://www.kasutagumi.co.jp

【建設事業】鉄骨構造の設計及び工事
【開発支援事業】国際経済文化交流・農業

NK設計事務所
とうがらし農園Jファーム

知多市日長字原山8-2

買取大吉
KAITORI DAIKICHI

生前・遺品整理のお問い合わせが急増中！
捨ててしまう前に一度ご相談ください！

買取大吉 知多新台2丁目店
☎0562-57-1355《出張買取対応》
知多市新台2丁目9番20 / 定休日：火曜日
愛知県公安委員会 第541232110400号



カフェサロンの運営

主な内容として、地域の高齢者が気軽に集まり、お茶を飲みながら会話を楽しむ居場所の提供。

認知症予防イベントの開催

ミニコンサートやビンゴ大会、手芸・折り紙教室など参加型のイベントを開催。

世代間交流事業

小学生の親子を対象にした「くみん」で作る



その他

うー！お手軽バームクーヘン」といった、高齢者と子育て世代、多世代交流事業を開催。
コロナ禍でマスクが不足していた時期に手作りマスクを制作し、地域の福祉施設などへ寄付。

以上、「みえっこcafe」の活動を聞いて、自分たちの活動で活かすことはできないか、質疑応答に入り活発な意見交換が行われました。

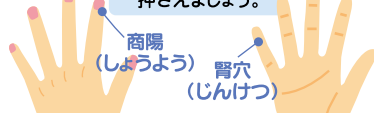
カフェには会員さまの作品がずらり



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

美容に効果のあるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。



ツヤのあるお肌やむくみの解消に 血流が良くなり髪の毛が健やかに生える

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

株式会社

MECA DOC

〒478-0017 知多市新知字池添85-2

TEL 0562-51-1551

一緑の癒し空間を創造しますー

お庭の管理やガーデニングのアドバイス・害虫駆除
庭木剪定・芝刈り・施肥・植栽 etc... 何でもご相談下さい!!

有限会社 加藤造園

TEL.0562-33-3614

FAX.0562-33-9741

知多市新知字南惣作 34 番地の 11

HP : <https://www.katou-zouen.co.jp/>



ストレッチの一般原則

体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

- 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



清掃奉仕活動

仲間と一緒に美しい町づくり

今年も全国一斉社会奉仕の日に合わせて清掃奉仕活動を実施しました。

クリーンキャンペーンと一緒に実施したクラブも多くあり、1,310名の参加がありました。

9月に入っても気温が下がらずとても大変でした。

だが、水分補給をこまめにするなど体調に気をつけながら実施しました。

また、老人クラブでは全国一斉社会奉仕の日以外でも清掃奉仕活動をしています。今後も社会貢献の一環として続けていきます。

また、老人クラブでは全国一斉社会奉仕の日以外でも清掃奉仕活動をしています。今後も社会貢献の一環として続けていきます。



歩け歩け大会開催

楽しく歩いて健康促進!

知多市内で10月1日(水)〜12月6日(土)にかけて歩け歩け大会を実施しました。

今年1,285人の参加でした。

コロナの影響で、歩く機会が少なくなってきたこともあり、歩くことができず参加を見送る方も増えてきました。

長い距離を歩くことが

できない方のために、何コースか作り、自分の歩ける距離で参加できるようにするなどの工夫をして、多くの方に参加してもらえるよう工夫したクラブもありました。

各クラブで工夫をこらした歩け歩け大会が実施でき、健康増進と絆づくりをすることができました。

各クラブで工夫をこらした歩け歩け大会が実施でき、健康増進と絆づくりをすることができました。

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

なかなか眠れないときは...

一旦床から出てみましょう。

眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、本を読んだりするのもよし。就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

睡眠時間は人それぞれ、日中に支障が出なければ十分眠れていると考えましょう。

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをするのも、睡眠効率を改善するのに有効です。

睡眠中の激しいイビキ、無呼吸、足のピクツキ・ムズムズ感には要注意! すぐに専門医を受診しましょう!

臨濟宗 妙心寺派

白華山 慈雲寺

知多四国八十八ヶ所 72 番札所
知多西国三十三霊場 19 番札所

知多市岡田太郎坊 108-1

☎0562-55-3082 FAX0562-55-3366

造園緑化工事・庭木剪定・消毒

とう きち えん

株式会社 藤吉園

知多市にしの台 3-9-6

TEL・FAX 0562-55-1703

御賛助

各種新車・中古車販売
車検・点検・钣金塗装

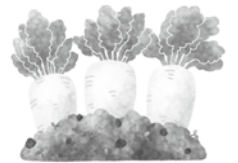
寺島自動車工業所

〒478-0063 知多市寺本新町1丁目170番地

TEL 0562-33-3226

お宝発表会

「腰は痛いけど、おしゃべりは楽しい！」
長浦の畑から広がる小さな交流の場



令和8年2月8日(日)
にこども未来館で行われ
た、「お宝発表会」で長
浦松寿会の久保沼会長が
自らの活動について発表
を行いました。

「お宝発表会」は私た
ちの普段の暮らしの中で

行っている何気ない活動
や名もなき活動を「地域
のお宝」と位置づけ、発
表を行う会です。

久保沼会長が管理して
いる畑に人が立ち寄り、
会話が生まれ、関わりが
続いている様子を紹介し

てほしいと知多市社会福
祉協議会の森下CSW
（コミュニティソーシャ
ルワーカー）から依頼が
あり、活動について発表
をしました。

当日の発表では、「畑
の前を通る地域の方と自
然に会話が生まれ、気軽
に立ち寄れる交流の場
にもなっています。ま

た、作った野菜について
は、友愛訪問の利用者に
配り、会話のきっかけづ
くりにも活用されていま
す。」と森下CSWから
紹介され、久保沼会長は、
「腰は痛いけど、やれる
うちは畑を続けますよ。
来た人には野菜を持って
いってもらうし、おしゃ
べりが始まると作業が進
まないこともあるけど
ね」と言われていました。



太陽をいっぱい浴びた
おいしそうな野菜!



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

「第24回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催
シニア川柳作品募集中

【お題】
宝物

大賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円(10名)

募集期間: 2026年4月1日 ~ 6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索





歩け歩け運動&親睦会を開催

新舞子北長寿会

新舞子北長寿会では、10月24日に歩け歩け運動を開催しました。

新舞子北公会堂をスタートし、竹林を通り、旭公園を折り返し地点として新舞子北公会堂をゴールとするルートで歩きました。

いとした雰囲気を楽しみながら歩くことができました。

新舞子北公会堂に戻ってきてからは、グラウンド・ゴルフでホールインワンゲームを楽しみました(ホールインワンできた人には景品を渡しました)。

ビールを飲み30分ほど歓談し解散となりました。

今年の夏は暑い日が続いていましたが、当日は秋を感じられる少し肌寒い日であったものの、とても楽しいイベントになりました。



私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

首や肩から下肢まで、椅子に座ってゆったりストレッチ!

弱った足腰を
転ばない足腰に。

座ったままでできる
貯筋体操
足腰を強くする

1 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



3 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

肩がすっきり軽くなる



4 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。

脇腹を柔らかくする



5 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



腹筋と背筋を柔らかくする

佐布里長寿会

紙芝居で学ぶ 正しい「認知症」予防

12月10日（水）に佐布里長寿会が認知症の勉強会を実施しました。

新知にあるデイサービスフロアの職員の方による「認知症予防の紙芝居」を通して、認知症の正しい知識と予防の大切さ、また、私たちができることを学びました。

参加者から、「認知症について、マイナスイメージを持たれている方が多い。認知症になっても安心して暮らせる地域にしたい」と、今回学んだ認知症予防に取り組みたい、「多くの方とお会いして交流できて良かった」などの声がありました。

また、知多市高齢者相談支援センターの職員さんにも来ていただき、地域の様々な資源について学びました。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのため、佐布里長寿会としても認知症への理解促進の取り組みをしていきます。



しずつではあります、ですが、上達していきます、楽しんで

南粕谷地区老人クラブ

グラウンド・ゴルフで 深める世代間交流

11月4日に南粕谷地区の老人クラブが南粕谷小学校の児童とグラウンド・ゴルフで交流をしました。

南粕谷小学校の4年生は、年間を通して福祉の授業をしており、高齢者についても学んでいます。高齢者についての学びの一環として、グラウンド・ゴルフでの交流をしました。



でいました。

グラウンド・ゴルフ後の交流では、「何歳ですか?」「グラウンド・ゴルフはいつやっていますか?」「楽しかったので、グラウンド・ゴルフを練習したいのですが、参加できますか?」などの質問がありました。

今回の交流を通して、子ども達が老人クラブの活動について知る機会につながったと思います。

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

外出が楽しみになる 筋力づくり、 はじめましょう

6 背中伸ばし

- ①手を両膝の上当て、背中を伸ばす。
 - ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中ので力で上体を起こす。

背中筋力をきたえる



8 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす



7 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす



体操を始めるその前に!

続けるコツと注意したこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

第24回 知多市老人クラブ グラウンド・ゴルフ中央大会



11月でもこの服装、この笑顔。元気がいちばん!

*印は総合優勝者

第24回知多市老人クラブ グラウンド・ゴルフ中央大会 結果報告

赤コース男子の部					赤コース女子の部			
順位	名前	地区名	スコア	1打	名前	地区名	スコア	1打
優勝	平野 文朗	岡田長寿会	35	2	近藤 怜子	新知新東	30	3
準優勝	河西 博	廻間・堀之内	35	1	竹内 笑子	岡田長生会	37	1
第3位	杉本 正光	大興寺	36	2	山田 静子	朝倉	40	1
第4位	湯田 俊哉	つつじが丘	37	1	竹内 照子	岡田長生会	40	0
第5位	小野 照久	新知新東	37	1	中山 きよ子	岡田長生会	41	1

青コース 男子の部					青コース 女子の部			
順位	名前	地区名	スコア	1打	名前	地区名	スコア	1打
優勝	各務 幸雄*	日長台	32	3	飯尾 晃子*	粕谷台	37	2
準優勝	竹之下信義	日長台	33	2	長島 かわい	岡田長生会	37	1
第3位	林 外喜男	佐布里	36	2	竹内 瑞子	岡田長生会	38	1
第4位	高井 正憲	新三六七	37	2	富樫 ハルエ	日長台	39	2
第5位	竹内 敏	岡田長寿会	37	1	河井 典子	粕谷台	40	1

※赤コースのホールインワンは33、青コースは37でした。
ホールインワン基金：市民大会と合わせて5,600円(赤い羽根募金に協力させて頂きました)

令和7年11月13日(木)、新舞子南5区多目的グラウンドにて「第24回市老連グラウンド・ゴルフ中央大会」が開催されました。当日は約200名の参加者が集まり、秋晴れのもと和やかな雰囲気で大大会がスタートしました。競技は各ホールで真剣なプレーが繰り広げられ、ナイスショットが決まるたびに歓声や拍手が沸き起こりました。最後にはホールインワンゲ...

ムも行われ、会場は一層の盛り上がりを見せました。なお、ホールインワン募金は5,600円でした。全額「赤い羽根共同募金」に協力させていただきました。



編集後記



桜の季節が過ぎ、街は鮮やかなツツジやハナミズキに彩られる4月後半となりました。

今号では世代を超えた友愛活動の様子をお届けしています。「友愛」とは特別なことではなく、隣にいる人の小さな変化に気づくことから始まるのかもしれない。この一冊が、また新しい交流の種になることを願っています。

これからも皆さまとともに楽しく充実した活動を続けていけるよう努めてまいります。

(広報部員一同)



スポンサーへの御礼

この度、知多いきいきクラブの発行にあたりまして、広告掲載の協力を賜り、誠にありがとうございました。今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

【知多いきいきクラブ連合会】

私たちは 知多いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

頭痛、ふらつき、ふるえ、しびれでお困りの方の専門医

こしむらエールクリニック
院長 越村 仁一

診療科目：内科・脳神経内科・内分泌内科・美容内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○
午後 2:00~6:00	○	○	/	○	○	/

休診日：水曜・日曜・祝日・土曜午後

知多市日長東田2丁目29-1
TEL 0562-54-2777

季節の変わり目 しんどくないですか?

「耳温活」マッサージ

耳周りは効果的なツボがいっぱい! 頭痛や肩こりの緩和にテキメンです。

上下左右にひっぱる
ぐるっと後ろに
温めながら回す

季節の変わり目の寒暖差や気圧変化による頭痛・めまいには耳を温めるといいですよ!

おひさま歯科 こども歯科
OHISAMA KODOMO DENTAL CLINIC

通院が難しくなってきた方へ
ご自宅・施設へ伺います。

TEL.0569-43-4618
訪問診療 お気軽にご相談ください

定期検診を受けましょう

早期発見を心がけましょう

株式会社 S.T.F
Sunlight to the future

本社：知多市八幡樹木 164 番地の 1
TEL.0562-34-4773
知多工場：知多市岡田地極池 14 番 1
TEL.0562-38-6625