

# あじさい

もっと楽しくシニアライフ

129号

令和8年2月

発行/日野市シニアクラブ連合会 日野市神明 1-12-1 日野市健康福祉部高齢福祉課内 ☎ 080-4573-8853

## 地域の繋がりを大事に、元気な新年のスタート!



さらに魅力あるクラブへ

会長のあいさつ

日野市シニアクラブ連合会

会長 矢野 郁子

会員の皆さまにはご家族と共に健やかに新年を迎えられたことと思います。今年は「午年」、馬は力強さと成功の象徴とされ、「願いを届ける存在」「福を運んでくる動物」として崇められ、まっすぐに進む力強さから努力が身を結ぶ年として大変縁起の良い年とされているようです。日野シ連は常に活動の様子を「見える化」し、多くの仲間と共に地域の繋がりを大事にしていきたいと考えております。なかなか気づかれにくい孤独、孤立を防ぎ、日常の生活の中で住民同士が支え合い、「人生100年時代」を元気に乗り切りましょう。そのためにもクラ

ブの存在意義を高め、楽しいことには何でも挑戦するという前向きな気持ちで、2026年を勢いよくスタートしてまいります。

### シニア健康フェスタ東京2025

(詳細は2ページ)



### フラワーアレンジメント講習会

(詳細は7ページ)

事業報告

12月 東老連 第39回 東京都老人クラブ大会 大会に出席して

12月10日、文京シビックホール大ホールにて第39回東京都老人クラブ大会が盛大に開催さ



日頃の活動が評される

れ、日野シ連も矢野郁子会長はじめ、受賞者代表10名が出席をいたしました。第1部の芸能大会の

11月 東老連 シニア健康フェスタ東京2025 令和7年度シニア健康フェスタに参加して

令和7年11月東京都老人クラブ連合会主催の「シニア健康フェスタ東京」に、女性委員会の一人として参加してきました。日野シ連の参加者20名（女性委員17名、応援3名）が、用意していただいた送迎バスで朝9時

歌唱部門は出演者数も多く、統一された清楚な衣装が見事でした。また、舞踊部門はフラダンスや今までにない安来節（どじょうすくい）で笑いを誘い、高評価が得られたものと推察されます。今後の日野シ連の演目選定に関しての参考や目安になるかも知れません。式典は予定通りに開式の言葉、東京都の福祉局のあいさつと関係機関の役員のあいさつ、表彰式、閉式まで滞りなく粛々と進行し閉会となりました。大会終了後、写真撮影を行い、日野シ連創立60周年の記念とすることができました。

なお、今後はオンラインでのリモート方式の大会も考慮して



元気に体操

30分に日野駅を出発し、京王アーリーナ TOKYOへ行きました。11時30分から開会の言葉と主催者あいさつ、来賓祝辞、来賓紹介の後、12時からブロック別演技会が始まり、日野シ連は第二ブロック（多摩市、稲城市、



多くの参加で大盛り上がり

町田市、野市）で番目に「京ブリギー」津の花」の曲を踊りました。この大は女性が90%の中で少数の性は目立つので、あがつしま踊り終わった時には汗ビッシヨ



いただいたらと考えております。ともあれ、この大会での受賞は各クラブの皆さまのご協力と、事務局はじめ日野シ連役員の皆さまの、ご理解とご援助の賜物と感謝を申し上げます。結びに、大会宣言にもある「健康寿命をのばし、奉仕動で社会に貢献して、安全・心を推進し、魅力ある老人クラブ」作りを目指し活動を推進して参ります。

(七ツ塚シニアクラブ

今井 忠留

東老連第2ブロック  
交流会輪投げ大会

10月 東老連  
仲間づくりで  
ふれあいの輪ひろがる

10月20日(月)多摩市立市民活動・交流センター体育館にて担当・多摩市で開催されました。日野市からは往復貸切バスを利用しました。同大会は東老連第2ブロック・町田市、日野市、多摩市、稲城市の4市が親睦を図ること、高

齢者の健康づくり、仲間づくりを目的に開催されています。午後1時より佐々木多摩市老人クラブ会長のあいさつ、吉井東老連事務局長の来賓のあいさつ、準備体操を全員で行い競技に入りました。全20チームが10チームずつ背中合わせで競技を開始しました。1チーム5名が順番で競技を行いました。会場は若干狭く選手交代に手間取っている様子でした。6ゲーム終了後閉会式、成績発表、表彰式が

行われ、来年開催担当の松永稲城市みどりクラブ会長のあいさつで終了しました。  
日野市  
は、川北クラブ503点で3位入賞、みなみが丘友遊倶楽部475点で7位、美佐和クラブ430点で9位、和楽会423点で12位、中部長生会389点で16位の成績でした。  
（スポーツ委員会 委員長 北林大二郎）



3位入賞  
川北クラブ

11月 東老連  
令和7年度東老連  
グラウンド・ゴルフ大会  
練習の成果を発揮し、  
生き生きと活動

雲一つないスポーツ日和の令和7年11月7日(金)に武蔵野市の武蔵野中央公園スポーツ広場において東老連「グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。参加チームは、32区市町村老連代表の50チームで日野市から第1代表の「親和会」と第2代表の「か

わせみの会」の2チームが参加しました。大会はA・Bコートに分かれ、各チームが午前午後で1試合ずつ競技を行い、そのトータルスコアによる順位を決定するルールでした。競技方法は日野シ連大会と異なり、チームは6人メンバー(うち1名以上女性)、コート数は9コースとなっていました。時々舞い上がる突風にプレーが惑わされましたが、どのコートも熱気に溢れ、ホールインワンが出るたびに会場のあちらこちらで歓声が

上がっていました。優勝は武蔵野市の「たんぽぽ会」279スコアでした。日野市代表では両チームともスコア311で、「親和会」が30位、「かわせみの会」が31位と、残念ながら優勝できませんでした。  
（東部地区 副会長 松島 正明）



第1代表 親和会チーム



第2代表 かわせみの会チーム

9月日野シ連

囲碁・将棋大会

熱戦が  
繰り広げられる

9月19日(金) 午前9時半過ぎ、中央福祉センター集会所において囲碁・将棋大会が始まりました。今回の大会は、当初、将棋参加者が集まらないのではと危ぶまれましたが、何とか6名の参加があり、囲碁の24名も含めて、30名の参加のもと、矢野会長のあいさつの後で熱戦が繰り広げられました。

囲碁・将棋とも、多少の番狂わせがあつて、優勝候補とみられていた方が敗退したの



囲碁将棋対戦中

には驚きでありましたが、これも参加者の皆さま方が切磋琢磨した結果だと思えます。対戦終了後には、各組の優勝者の皆さまに矢野会長からお祝いの言葉があり賞状が渡されました。今回より優勝した方にはハンディが付くようになります。報告しておきます。  
(文化委員会 委員長 本山 洋二)



記念に集合写真

囲碁の部			
	氏名	段級位	所属クラブ
1組	中村 弘二	五段	みなみが丘友遊倶楽部
2組	梅本基治郎	三段	さくらの会
3組	桂 賢一	三段	美好会
4組	佐藤 洋二	初段	川北クラブ
5組	権藤 忠雄	1級	みなみが丘友遊倶楽部
6組	田辺 正臣	2級	中部長生会
将棋の部			
	氏名	段級位	所属クラブ
1組	水島 健一	4級	和楽会
2組	植村 豊明	1級	和楽会



優勝者の皆さま

9月 日野シ連

60周年記念カラオケ大会

見事な歌声を  
披露

9月26日(金)午前9時半、七生公会堂で60周年記念カラオケ大会と銘打ち、開催されました。参加28クラブの中から午前の部32名、午後の部46名の皆さま方が出演され、見事な歌声を披露していただきました。

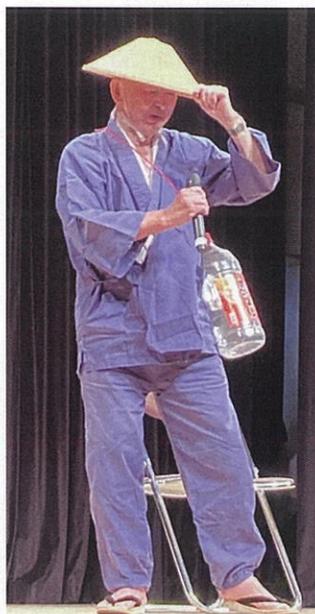
しかし、出演者以外の応援者の方の人数が少なく、せっかくの熱唱に花を添えることができなかったのが残念でした。各クラブから選ばれてきた方ばかりのせいも熱唱が相次いで、歌が終わっても拍手が鳴りやまぬ時もありました。本田副会長のご配慮によりお土産をお渡しできたことが幸いでした。過日の福祉大会には多数のご参加をいただきましたので、参加者にいかに来ていただけるのが今後の課題となります。ご協力ありがとうございました。

(文化委員会 委員長

委員長

本山 洋一)

## のど自慢が集まる



10月 日野シ連

令和7年度  
日野市高齢者作品展

会員に根付いた  
高齢者作品展とは

趣味の手紙や、地域の風物詩を絵画にする技量や、カメラによる風景画撮り等を展示し多くの市民に鑑賞の機会を提供しています。



季節が感じられる作品

作品展の展示者は日野シ連に所属する32クラブの部員を始め、一般



けやきの会展示コーナー



色鮮やかな作品そろう



力作が展示される

参加者（日野市の広報誌掲載による参加申込者）の方々です。展示作品は幅広い趣味のジャンルから様々で見学者から玄人芸に感嘆の声が上がりました。中には購入して家に飾りたい等そのでき栄えに一喜一憂しつつかりとシニアクラブ連合会の会員に根付いた一大行事として認知されています。

（教養委員会 委員長 吉田 昌彦）



楽しく鑑賞中

11月 日野シ連

令和7年度  
日野シ連健康講演会

「野菜ソムリエによる  
生活習慣病予防」  
講演

11月20日（木）令和7年度野シ連の健康講演会が中央福祉センターで開催されました。

野シ連の矢野会長のあいさつ続き出席されました東老連吉井事務局長にもあいさつをいただきました。講師の重田健一氏（野菜ソムリエ）のプロフィールの紹介後「テーマ：野菜ソムリエによる生活習慣病予防」も講義を受けました。フレイル（解説）予防。話題の野菜、果物、食習慣等についてクイズやスクラッチも交え、ユーモアたっぷり解説して下さいました。

2025年11月20日（木）

12月 日野シ連

男性の料理教室

台所に立てる  
男性は魅力的

今年度も皆さまの自宅の台所にある材料で簡単にできるメニューにしました。12月8日(月)セツ塚ファーマーズセンター調理室、普段料理で台所に立たない男性が悪戦苦闘し、額に汗しながら楽しいひとときをがんばり



でき上がりを想像して



火傷に気をつけて!



楽しいひとときを過ごす

ました。お料理の主食は「キノコとベーコンのペペロンチーノ」お

やつに沖縄でお馴染みの「サーターアンダギー」を完成させラントタイムで多数の参加者の皆さんがお喋りしながら楽しくいただきました。参加者の皆さんは次回どんな料理ですかと期待をしていました。

(滝合木の実会 会長

杉崎 耕一)



記念の集合写真

12月 日野シ連

フラワーアレンジメント  
講習会

フラワーアレンジメント  
に参加し

令和7年12月19日(金)13:30〜中央福祉センター2階で開催されましたフラワーアレンジメント講習会は今年で4回目になりました。講師は、高幡にあるお花屋さん「バディー」の崎紘典先生です。



## 地区短信

## ◆東部地区短信◆

地域を明るく、  
活力ある活動を展開

地域の老人クラブ活動の輪を広げる取り組みを展開しています。東部地区では地域を明るく、そして活力あるもの



とする活動として令和7年11月18日(火)湯沢福祉センターにおいて輪投げ秋季大会(個人戦)を29名の参加で開催しました。男性の優勝は萩原直孝氏(かわせみの会)でスコア165点、女性の優勝は花山京子さん(美佐和クラブ)でスコア116点と素晴らしい成績で、各コートとも笑い声と声援が飛び交う楽しい大会でした。

また、令和7年12月16日(火)には日帰りバス研修旅行で山梨県大月・勝沼地区へ行きました。和楽会9名、美佐和クラブ12名、高幡台寿会8名、かわせみの会15名の45名バス1台で実施しました。日本酒・ワイン・信玄餅の工場見学やハーブ庭園の見学とイルミネーションを楽しみました。また、帰りには沢山のお土産を手土産に満足な一日でした。

(東部地区 副会長

松島 正明)



和気あいあいと輪投げ大会

◆西部地区短信◆

全員で協力し合って  
事業計画を達成

令和7年度の西部地区事業計画は、第12回カラオケ大会  
6月10日（火）60名参加・バ  
ス研修旅行（巨峰狩り・五竜  
の滝見学等）9月9日（火）  
66名参加・第11回グラウンド



カラオケで心も元気に！



バス旅行で巨峰狩り・五竜の滝見学

ゴルフ大会10月21日（火）37  
名参加・第13回カラオケ大会  
11月18日（火）82名参加・第  
5回輪投げ大会12月3日（水）  
39名参加と着実に実行できま  
した。どのイベントも多くの  
人の参加をいただき、参加者  
から「楽しかったあ」という  
言葉を聞き、全員でよかった  
とほっとしています。  
各イベント終了後、もっと  
楽しくするには・問題点はな  
かったか等の総括を行いなが  
ら進めています。なんといい  
ても各クラブの会長が全員で



輪投げ大会で地域の輪、広がる

協力し合って運営しているこ  
とが、着実に実行できた要素  
だと思っています。今後につ  
いても、隣のクラブと連携・  
親睦を図り「明るく楽しいク  
ラブ」にするよう、前進して  
いきます。

（西部地区 副会長

本田 孝一）

◆南部地区短信◆

日頃の練習の結果が  
好成績として現れる  
南部地区

南部地区各クラブは軽スポーツに人気があり、各種大会において常に上位入賞を果たしております。シニア期の人生において、スポーツを愛し仲間と共に楽しむは、フレイル予防の運動・社会参加に当たり、精神的な充実感や生きがいに繋がりが健康で明るい生活が送れることが期待され



グラウンド・ゴルフ団体に親和会が優勝

ています。

また毎年7月に開催されている福祉大会の演芸部門においては、連続で金賞を受賞するなど日頃の練習の成果が結果に繋がっている素晴らしい地区であります。例年実施の南部地区日帰り研修バス旅行先には、毎年新しい話題の箇所「千客万来」、空中いちご園を選び、そして今年度は、ヨコハマエアキャビンにしました。研修の成果が楽しみです。

(南部地区 副会長

宇賀神 宏)



会長会議では真剣に討議



福祉大会(演芸)で金賞受賞(みなみが丘友遊倶楽部)

◆北部地区短信◆

第9回北部地区カラオケ大会  
カラオケ大会 最高!

12月12日(金) 第9回北部地区カラオケ大会が、ひの煉瓦ホール(小)で開催されました。当口は53名のエントリーがあり、各人自分の持ち歌を精一杯歌われました。中には数年連続で「岸壁の母」を自分で作った台詞や小道具を混えながら歌った方もいました。応援の方も多く、近年にない盛況ぶりでした。カラオケで歌うことは、様々なジャンルの歌を聴く機会を得て、知識を広げられること、人と人との交流の場を創出すること、口腔機能の向上により、健康を育むこと等の効用が挙げられます。

北部地区には某会社の通信カラオケを実際に使ってカラオケサークル活動をしているクラブが数クラブあります。北部

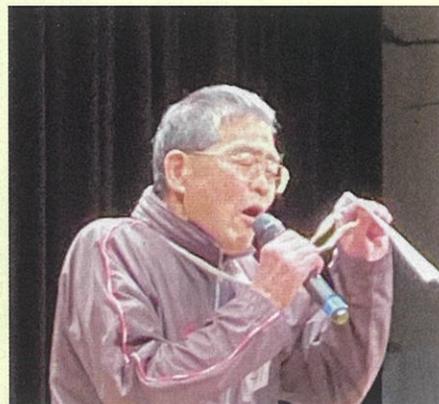
地区のカラオケ熱は高いと感じます。新人の歌手が次々と現れる昨今ですが昭和懐古が強く懐メロを歌われる方が多いのが現状です。新しい歌をメロディーから覚え歌うことは認知症予防になると聞きました。ぜひ挑戦してみましよう。

(北部地区 副会長

平向 邦江)



応援も多く大盛況



## あじさいサロン

## 一般投稿

## 随想

## 川とともに走る人生

親和会 長尾 豊彦



私は88年前、1937年に四国二郎吉野川の畔徳島市で生まれ育ちました。中学、高校時代にはこの川や支流で泳いだり、川べりを走ったり、川とは深い縁で結ばれていました。大学時代から東京に移り就職し、川や走ることから遠ざかっていました。ところが偶然にも仕事で駐在した米国中部で、大河コロンビア川やミズーリ川のほとりに住んだので、川べりを走るランナーたちに魅れました。40歳を過ぎた頃、住家を求めて東京の西部を探し廻った結果、1980年「緑と清流の街」日野にたどり着き、平山橋のたもと大名洲の際に家を建てました。



ランニング中の長尾さん

ここが終の棲家となりそうです。ここで始めた視覚障がい者支援施設「光の家」のマラソン伴走ボランティアを通じて日野走友会の方々と出会い即入会しました。以来30年あまり走友会の皆さんと毎週、浅川や時折、多摩川べりを走り続けています。私もついに米寿を迎えたので、百歳まであと12年元気に走り続けたいと願っています。浅川の清流が変わらぬよう祈り、あの名曲を口ずさみながら。あゝさ川の流れのようにおだやかに移り行く季節愛をながらう。

さて、私の所属の日野走友会も高齢化し、80歳超の仲間が4割程元気に活躍しています。この素晴らしい環境と仲間たちと走りながらランニングすることでモチベーションを高めフォームの改善や目標達成に繋がります。あじさい読者の皆さんお気軽に「ラン友」になりませんか。日曜日の朝【ふれあい橋】のたもと大木島公園に集まり5月からは午前7時30分より10月からは午前8時から、ご興味のある方「ラン友」がお待ちしています。

あじさいサロン

俳句

亡き夫の南部風鈴吊るしけり  
ラ・フランス貴婦人のごと鎮座して  
七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

沈丁花貴族の女の香りかな  
かしの木会 齊藤まさ子

まゆ玉を飾りし臣女小正月  
親和会 河内 建次

短歌

友くれしタラの芽苗木二歳児に  
子育てのごとズンズン伸びよ  
ギリシヤ語で回心はメタノイアとう逆さに  
読めばあいのためなり  
七ツ塚シニアクラブ 廣山 弘子

如月の冷たき風の土手なれど  
春の息吹の露のとうかな

かしの木会 齊藤まさ子

川柳

湿布張り匂い漂うエレベーター  
遺影用笑い過ぎだとハネられた

川北クラブ 足立 忠弘

編集後記

あじさい129号編集では  
会員の皆さまには原稿の出  
稿、ご協力ありがとうございました。会報  
誌の目的は会員皆さまと執行部を繋ぎ良好  
な関係を築き、シニアクラブ発展に貢献す  
るものです。会員が楽しく、元気に活動し  
ている組織に人は憧れ集まるようです。会  
員相互の互恵関係が、あじさい編集では読  
んで楽しく、興味が湧く紙面になります。

今後も広報委員会に対しご協力とご支援  
をいただき、読者目線に立ち、読み応えが  
あるように推進してまいりますのでよろしく  
お願い申し上げます。

(日野シニア広報委員会 委員長 大澤 晃)



スポンサーへのお礼

会報誌「あじさい」は、編集・印刷を行う(株)  
ニチコミが広告の協賛を得て制作され広く愛  
読されています。広告掲載のスポンサー各位  
に厚く御礼申し上げます。

日野市シニアクラブ連合会

# 原稿募集！

ご注意ください！

原稿募集変更のお知らせ



あじさいサロンへの一般投稿は10月号の60周年記念特集号のため休ませていただき、ご迷惑をおかけしたことと思います。令和8年129号（2月号）より再開いたしました。ぜひ随想、俳句、短歌、川柳、写真、絵画等の投稿をお願いいたします。ぜひ積極のご投稿下さい。

1 文芸（俳句、短歌、川柳）はお一人2点以内でお願いします。

2 随想（共通テーマ）500文字以内 写真1枚添付可能

テーマ

「人生100年時代 100歳を目指して！」

対象：90歳以上で現在クラブ活動をされている会員さん

（ご本人はもちろんご家族、会員の方が書かれても結構です）

3 随想（自由テーマ）500文字以内 写真1枚添付可能

テーマ（例）：折に触れ思うこと、感想文、エッセイ、シニアクラブの感想等

※対象：日野シ連会員であれば可能です。

4 趣味の募集を始めました（趣味、写真、絵画、習字等）お一人様1点まで

5 原稿締め切り：4月15日（水）あじさい130号（令和8年6月号）に掲載予定

原稿提出先：日野シ連事務局へ「メール、FAX、郵送」で送付してください。



〒191-8686 日野市神明1-12-1 日野市健康福祉部高齢福祉課内

【問い合わせ先】TEL：080-4573-8853（直通） FAX：042-583-4198

mail：kourei\_fukusi@city.hino.lg.jp

ご寄稿の原稿が紙面割等の都合で掲載できない場合は、原稿を一時保管するか返却いたします。また、掲載原稿に関しては、誤字脱字の修正、紙面の都合により原文主旨の範囲で、修正を加える場合があります。

なお、掲載した原稿は返却いたしませんのでご了承ください。

（会報の性格上、政治、宗教、営業勧誘などに関するものはご遠慮ください。その他内容面で掲載に不適当と思われるものは広報委員会での協議の上で掲載ができない場合があります） 日野シ連広報委員会 委員長 大澤 晃



9月日野台自治会主催フェスの翌日の片づけと公園掃除を社会奉仕の日として実施しました。「緑ヶ丘玄風会」

奉仕活動を通じた  
地域社会の担い手  
として活躍

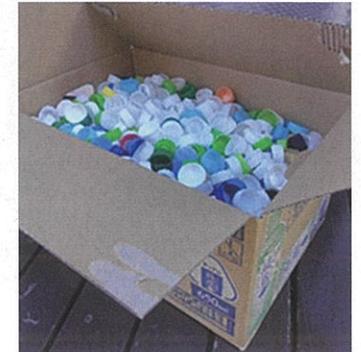
社会奉仕の日

うきうき掲示板



日野市一斉清掃に併せ道路の落葉の清掃を実施しました。「かわせみの会」

地域社会の担い手として9月全国一斉の「社会奉仕の日」と定め日野シ連では地域社会への感謝と奉仕活動を推進しています。地域の自治や友好団体との協力で新しい街づくりのメンバーとして参画しこの活動を提唱しています。  
(広報委員 委員長 大澤 晃)



ペットボトルキャップの回収で世界の子どもにワクチンを！「久和の美会」



自治会と協働で通学路の階段部分を清掃。「平山さつき会」

社会奉仕の日

うきうき掲示板



防犯パトロールを13年継続し、地域の安全を守っています。「谷仲山緑寿会」



社会奉仕の日は西平山3丁目にある広場の草刈、清掃、整備をしました。「川北クラブ」



令和元年から月2回禅寺丸公園清掃活動を行っています。「中部長生会八坂地区」



地域地区センターの床、ガラス、トイレや花壇の手入れ。「親和会」



日野市一斉清掃に参加して団地内の美化に協力しました。「大坂上くすの木会」



日野市の一斉清掃日に合わせ公園の清掃を行いました。「けやきの会」