

令和8年1月

第25号

# いきいき広報

発行 刈谷市いきいきクラブ連合会 〈事務局 TEL.(0566)62-1063〉

編集・制作 株式会社ニチコミ 名古屋市中村区名駅南1-20-12 ヨンゴービル4階 TEL.052-485-4645 <http://www.nichicomi.com>

## 生きるとは

スポーツ



グラウンド・ゴルフ大会

ゲートボール大会

趣味



囲碁大会

将棋大会

## 共に語らい集うこと

学び



会長一日研修

会長会議

健康



秋の歩け歩け大会

## 共に生きがいを見つけよう

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

# 新しい年、 若さは自分で決めましょう！



刈谷市いきいきクラブ連合会

会長 早川 清巳



明けましておめでとう  
ございます。

会員の皆様におかれま  
しては、晴れやかに新春  
をお迎えのことと、心よ  
りお慶び申し上げます。

さて、私たちも新年を  
迎えるたびに、自らの年  
齢に思いを馳せ、これか  
らの歩みを案じるように  
なっていました。

年齢について、ふと考  
えることがあります。皆  
さんが「歳」と言つとき、  
それは単なる年齢だけで  
なく、身体的な「歳」、精  
神的な「歳」と、三つの側  
面を使い分けておられる  
のではないのでしょうか。

「歳の割には若い」「老

けて見える」などの言葉  
には、年齢に対する身体  
や心の若さ・老いが表現  
されています。

今の私たちは、多くの  
方が「若く見られたい」  
「若々しくありたい」と  
願っているのではないで  
しょうか。そのためには、  
服装やお化粧も大切です  
が、何よりも言動が重要  
です。若々しく振る舞う  
ことこそが、若さの本質  
だと思います。

私自身、若かった頃を思  
い返しながら、「若さ」とは  
何かを考えてみました。そ  
れは、次のような姿勢では  
ないかと思います。

- 1 新しいことに挑戦する
- 2 人に教えるをどうこと  
を恥ずかしがらない
- 3 失敗を恐れない
- 4 あきらめない

たとえば力ラオケで新  
曲に挑戦する皆さんの姿  
は、まさに若さの象徴で  
す。最初は難しく感じる  
曲も、何度も歌ううちに  
自分のものになっていく  
——その過程こそが、若

さの証であり、本当の  
「歳」なのだと思います。  
「歳」は、自分で作るもの、  
決めるものです。何歳に  
なったからといって若い  
たわけではありません。  
自分が「もう歳だ」と思  
えば老いていきますし、

「まだまだ若い」と思え  
ば、若さを保てるでし  
う。

人生に「停年」はあり  
ません。会社の定年は、  
企業の都合で定められた  
制度にすぎません（最近  
では定年のない会社もあ  
ると聞きます）。

しかし、人生の「停年」  
は、自分自身が決めるも  
のです。「この年齢になっ  
たから、もう何もしたく  
ない」と思えば、老化は  
すぐに始まります。逆に、  
若々しく振る舞い、生き  
がいを持つて暮らせば、  
周囲から「歳を感じさせ  
ない」と言われること  
でしょう。

ぜひ、自分の「歳」は  
自分で決めてください。  
「いつまでも若者の心を  
持ち続けよう」と。

新しい年が、皆様に  
とって新たなスタートと  
なりますよう、心よりお  
祈り申し上げます。

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています





活動発表会の様子



## 支え合いでつくる、いきいきとした地域の未来

令和7年7月24日(木)

に、いきいきクラブ活動発表会が、刈谷市産業振興センター604会議室にて開催され、次の方々に各クラブの取り組みについて発表していただきました。

一里山福寿会

会長 酒井英明さん

刈谷中部亀楽会

会長 高橋忠夫さん

半城土鶴亀会

会長 野村 貞行さん

発表の後、活発な意見交換が行われました。増加する一人暮らしの方や高齢者世帯への日常生活支援のため、いきいきクラブの活動はますます重要になってきます。また、少子高齢化が加速す

るなか、今こそ高齢者相互の支え合いが一層求められます。



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

# 第15回いきいきクラブ 将棋大会



## 技と笑顔の いきいき将棋大会

令和7年8月25日(月)に「第15回いきいきクラブ将棋大会」が、高齢者交流プラザひまわり大集会室にて15名参加のもと、開催されました。

今回も腕に自信のある参加者が勢ぞろいし、熱い対局が続きました。勝っても負けても笑顔があふれ、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時間を過ごしました。



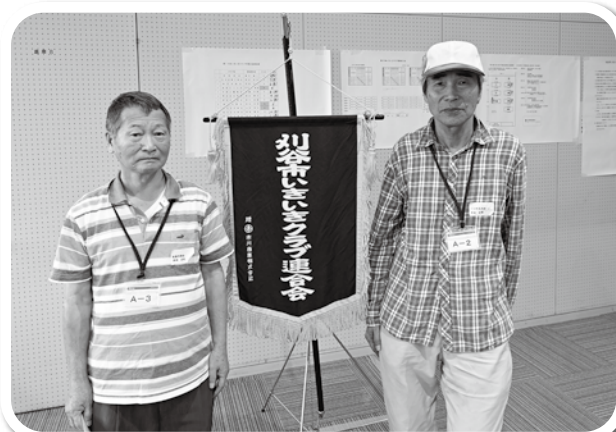
将棋大会の様子



参加者のみなさん

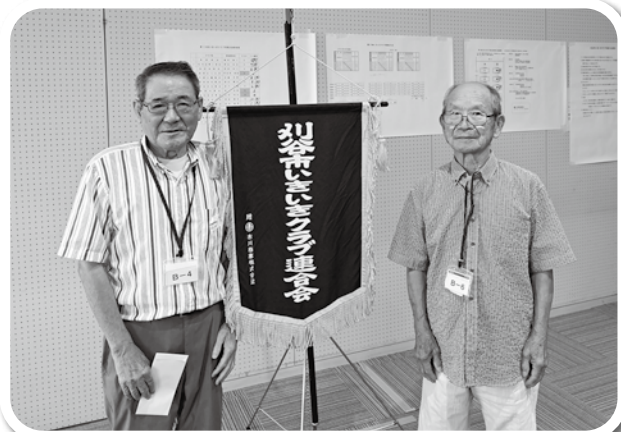
### Aクラス(県大会代表選抜)

優勝:宮本 正明(一ツ木五月会・写真右)  
準優勝:原田 吉昭(板倉双葉会・写真左)



### Bクラス(一般参加)

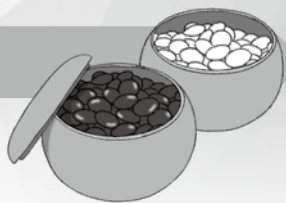
優勝:丹羽 洋二(桜区若桜会・写真右)  
準優勝:山口 勝利(小山寿楽会・写真左)



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



# 第15回いきいきクラブ 囲碁大会



## 真剣勝負に笑顔の花が咲く いきいき囲碁大会

令和7年9月8日(月)に「第15回いきいきクラブ 囲碁大会」が、高齢者交流プラザひまわり大集会室にて16名参加のもと開催されました。

各クラブより、日頃から腕を磨いている参加者が集まり、真剣ななかにも笑顔の絶えない和やかな雰囲気で行われました。大会を通じて会員同士の親睦がさらに深まりました。

また、今岡いきいきクラブ寿会の清水孝美さんが、令和7年11月11日(火)、12日(水)に開催されました愛知県老人クラブ主催の県大会において、参加者43名中5位に見事入賞されました。



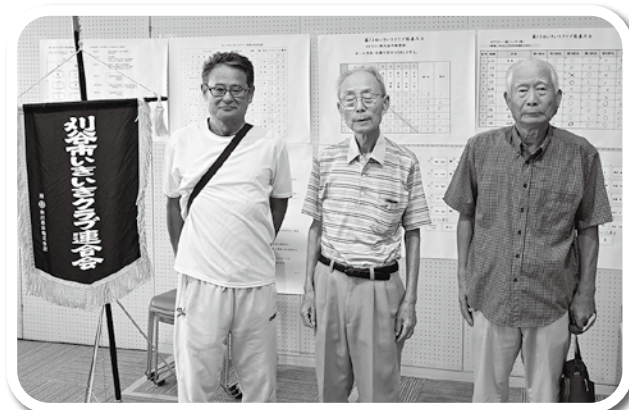
囲碁大会の様子



参加者のみなさん

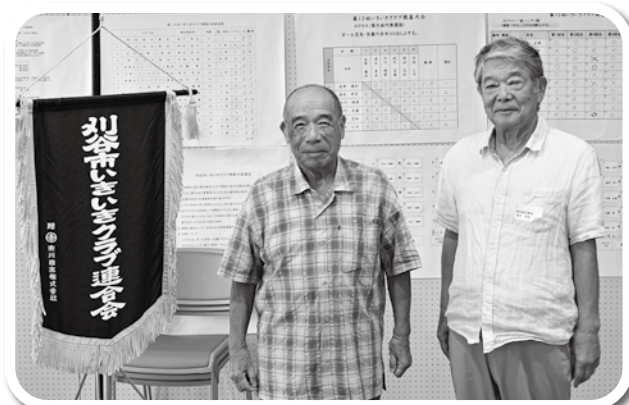
### Aクラス(県大会代表選抜)

優勝:星野 勝利(一ツ木五月会・写真中)  
準優勝:清水 孝美(今岡いきいきクラブ寿会・写真左)  
第3位:岡田 忠和(東刈谷双葉会・写真右)



### Bクラス(一般参加)

優勝:辛島 正敏(東刈谷双葉会・写真左)  
準優勝:岡下 牧生(野田西双葉会・写真右)  
第3位:高井 昇(西境あじさいクラブ三春会)



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています

## 令和7年度 いきいきクラブ会長会議

### 活性化アンケートで いきいきクラブの明日を考える

令和7年9月12日（金）、  
「令和7年度いきいきクラブ会長会議」が、社会教育センター4階ホールにて開

催されました。令和7年度前

期連合会事業報告、令和7年

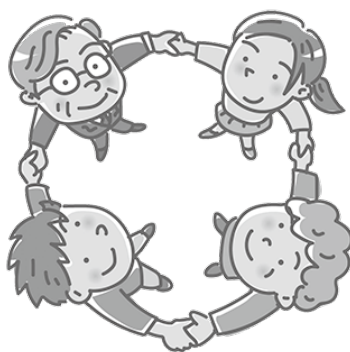
度後期連合会事業計画の他、

各クラブより提出された「い

いきいきクラブ活性化アンケート」について、早川会長より取りまとめ結果の報告がありました。



会長会議の様子



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています





# 令和7年度 いきいきクラブ会長一日研修会

## AEDや防災を楽しく学ぶ一日研修

令和7年11月13日（木）、  
「令和7年度いきいきクラ  
ブ会長1日研修会」が、  
刈谷市産業振興センター  
604会議にて開催され  
ました。

今回は、「災害時の命を  
つなぐ」その時どうす  
る」をテーマに、刈谷  
市赤十字奉仕団の皆さん  
をお迎えし、災害時や緊  
急時に役立つ様々な内容  
を学びました。

研修では、人形を使っ



AED講習会

た心臓マッサージの方法  
や、AEDの使い方を実  
際に体験しながら学習し  
ました。また、災害時の  
トイレの使用方法、フレ  
イル予防のポイント、防  
災グッズの紹介など、日  
頃から備えておきたい知  
識を分かりやすく教えて  
いただきました。

最後は、お座敷小唄の  
替え歌「ポケます小唄」「ポ  
ケない小唄」を参加者全  
員で楽しく合唱しました。



応急処置の方法



フレイル予防のために

お座敷小唄のメロディー  
は、どなたも自然と口ず  
さむことができ、会場は  
笑顔と歌声に包まれまし  
た。

平日の昼間は街に高齢  
者が多く、いざという時  
には自分たちで対応しな  
ければならない場面もあ  
ります。今回の研修は、  
地域で安心して暮らすた  
めに大変有意義な学びの  
機会となりました。



「命をつなぐ」を  
テーマに学ぶ



災害時のトイレの使用方法を学ぶ

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



# 秋の歩け歩け大会



秋空の下、軽快にスタート！

## 秋の風景と柿や焼き芋も 楽しむ歩行イベント

令和7年11月5日（水）に、「いきいきクラブ秋の歩け歩け大会」が刈谷市総合運動公園にて開催されました。408名の参加者があり、約3kmの行程を周りの風景を楽しみながら歩きました。

今回は地元農家さんによる柿の販売やシルバー人材センターさんによる焼き芋の販売のほか、（株）森乳東海さんによる無料の骨密度測定や乳製品の試飲などが設営されて、大変好評でした。多くの皆さんから「次回もぜひ参加したい」との声が聞かれました。



柿の販売、完売しました！



骨密度測定

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています





築地一味会の皆さん



会話も弾む、楽しいウォーキング



早川会長あいさつ



ホクホクの焼き芋販売



みんなで記念撮影



東刈谷双葉会の皆さん



私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



第25回 いきいきクラブグラウンド・ゴルフ大会

令和7年10月23日(木)に、「第25回 いきいきクラブグラウンド・ゴルフ大会」が刈谷市総合運動公園自由広場にて開催されました。

237名の参加者があり、盛大な大会となりました。

仲間やライバルたちとスコアを競い合いながらも、和気あいあいとプレーを楽しんで、多くの皆さんとの交流のなかからより一層の親睦を深める、絶好の機会となりました。



元気に選手宣誓



男子

順位	氏名	クラブ名
優勝	酒井 俊則	一ツ木五月会
準優勝	宮崎 寛	野田中双葉会
3位	長谷川能則	重原巴会
4位	神谷 明也	小垣江和合クラブ
5位	平野信一郎	小垣江和合クラブ
6位	北山 静雄	半城土鶴亀会



目指せホールインワン

# 237名が親睦深める グラウンド・ゴルフ



女子

順位	氏名	クラブ名
優勝	近藤 征子	今岡いきいきクラブ寿会
準優勝	原田美和子	今川桜会
3位	内場比登美	板倉双葉会
4位	酒井 康子	一ツ木五月会
5位	酒井 明子	一ツ木五月会
6位	神谷キヨ子	熊老壮会



よく狙って...

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



第44回愛知県老人クラブ  
ゲートボール大会



熱戦と96歳の雄姿が輝く一日  
第44回愛知県老人クラブ

# ゲートボール大会



強者揃いの寿華会のメンバー

【チーム名】寿華会

	氏 名
選手(主将)	江坂 勢三
選手	長谷川博康
選手	木塚 武
選手	中嶋 好子
選手	稲垣あけみ
選手	板倉 健三
選手	藤岡 孝治

また、出場選手のうち最高齢の江坂勢三さん(96歳)に、最高齢賞が授与されました。

令和7年9月25日(木)に「第44回愛知県老人クラブゲートボール大会」が、蒲郡市浜町グラウンドにて開催されました。当日は好天に恵まれ、今大会には県内各地から17チームが参加しました。刈谷市からは「寿華会」のメンバーが出場いたしました。各チームとも日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、優勝目指して熱戦が繰り広げられました。結果、「寿華会」は6位入賞の好成績でした。



真剣な表情で一打に集中



打球の行方は…



力強いショット



勝利への一打

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています



## 令和7年度第60回愛知県老人福祉大会

# 功労をたたえ、二胡の音色に包まれた福祉大会

令和7年8月29日(金)に、「第60回愛知県老人福祉大会」が、名古屋市公会堂にて開催されました。8月下旬の



二胡の音色にうっとり

残暑厳しいなか、刈谷市からは9名の方が出席し、第1部式典で、次のとおり当市の単位クラブ会長3名と一つの単位クラブが表彰を受けました。

第2部はコンサートで、二胡奏者の中村ゆみこさんほかの皆さんによる二胡の演奏に聞き入りました。また、演奏に合わせ、出席者全員で高齢者にはなつかしい唱歌「ふるさと」や「村祭り」などを合唱しました。心に響く二胡の不思議な音色に魅了されて、余韻覚めやらぬまま家路につきました。



二胡奏者の中村さん



バンザイ!これからも元気で頑張るぞ!

### ◆老人福祉事業功労者(県知事感謝状)

久米 隆夫(元刈谷常盤会)

### ◆優良老人クラブ(県老連会長表彰)

野田西双葉会(会長 森山 美喜子)

### ◆老人クラブ育成功労者(県老連会長感謝状)

岡田 正子(桜区若桜会)

浅井 英夫

(西境あじさいクラブ春和会)





奇跡のバランス不思議な聖地の岩「ゴールデンロック」

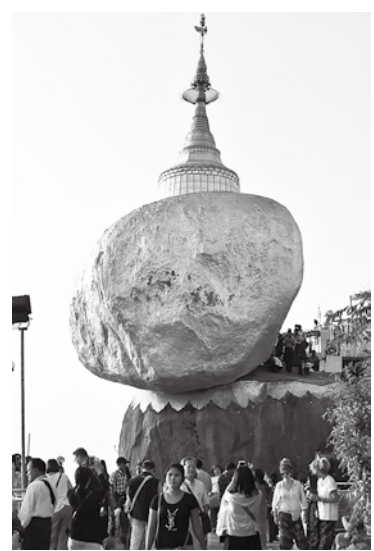
刈谷西部司クラブ会長 岡崎 洋

コロナ騒ぎの前は、海外旅行が趣味でした。2025年3月、ミャンマーで大地震がありました。が、とても気になっていることがあります。写真の岩は、ゴールデンロックの名称で知られる宗教的聖地ですが、見ての通り非常に不安定に見えます。これが地震で転げ落ちたのではないかと気になっていたわけです。しばしばインターネットで検索していたのですが、6月になってようやく状況がわかりました。転げ落ちてはいませんでした。あれほど不安定に見える岩が、なぜ落ちないのか？力学的にどう説明できるのか、無事だったと知ってからずっと考えています。

でも興味を惹かれます。武陵源、クリシュナのバターボール等々。旅行案内のパンフレットでそういうものを見つけたとすぐに申し込んでいました。

ミャンマーは女性が優秀で、働き者であることで有名です。大学の入試も、合格ラインが女性の方が高い。男は下駄を履かせてもらっています。また、ホテルのスイツケースを運んでくれるポーターを女性がやっている。そんな国はミャンマー以外では経験がありません。少々の力仕事も女性が担っている、誠にたくましい。と言った、男が少々不甲斐ない。

なかなか内戦が終結しないミャンマーですが、真に女性が権力を掌握すれば、内戦なんか早々に収まるのではないかと考えたりもします。



ミャンマーにある巨大な黄金の石「チャイティーヨー・パゴダ(仏塔)」

令和7年度 高齢者交通安全川柳

優秀作品発表！

先に募集されました「高齢者交通安全川柳」につきまして、審査の結果選ばれた入賞者に対し、令和7年9月開催「交通安全総決起大会」において、刈谷警察署長から表彰状の授与がありました。

一句に込められた交通安全への想いをぜひ感じ取ってください。なお、入賞作品は、令和8年のカレンダーに掲載されます。



令和7年度 受賞者名簿

掲載月	作品	団体名	作者名
1月	免許証返す勇気が身を守る	東境東光南クラブ	菅原 則昭
2月	飲酒事故家庭・人生ブチ壊す	重原第一巴会	野村 定利
3月	自転車もルールとマナーで身を守る	東刈谷双葉会	中根 君子
4月	逆走はだめ暴走もアウト老	小垣江かもめクラブ	清水 徹
5月	黄信号 無理して渡らず次を待とう	桜区若桜会	杉田 昭恵
6月	お互いに譲り合えば事故は無い	東境東光東クラブ	石川 秀明
7月	おまもりはスマホの中の孫の顔	熊老壮会	三浦喜代次
8月	挙げてるよ渡る合図のモミチの手	築地一味会	林 裕司
9月	自転車もスマホ片手は「青切符」	重原第二巴会	野村 裕子
10月	青信号 手つなぎ渡る 老夫婦	東境東光北クラブ	成瀬登美子
11月	赤を無視黄(危) 險な自転車 青切符	東境東光西クラブ	近藤 修
12月	安全に心と車 磨きあげ	野田中双葉会	前田 登

野田西双葉会

# 『元気なクラブを紹介します』

広報委員 渡部 修

令和7年4月1日現在の  
の会員数は、79名で会長  
は森山美喜子さんです。

6月24日の社会見学会  
はアイシン・コムセン  
ターへ、参加者は20名。  
この日は野田地区から5  
台の車に乗り合わせて訪

館。到着すると会員の息  
子さんアイシンの案内  
役でびつくり、会社の歴  
史等を聞き、シアターで  
ビデオを見てから館内を  
回りました。

未来の車や昭和の懐か  
しい車【カローラ】や【コ

ロナ】を見て当時を思い  
出して楽しそうです。ア  
イシンといえば【トラン  
スミッション】【カーナ  
ビ】が思い出されますが、  
【ミシン】も作っていたん  
ですね。【トヨタ】の文  
字が刻まれていました。



アイシンってこんなことしている会社なんだ



すご〜い技術に皆、関心!



懐かしの車の前で

企業内のスポーツ活動  
も盛んで相撲やバスケッ  
トボールが有名で毎年、  
好成績を収めています。  
1時間程の見学を終えて  
古い名車の前で記念写真  
を撮り、来年はこの企  
業に行こうか楽しみと森  
山会長と会員の皆さんは  
盛り上がっていました。  
これからも皆さん元気に  
仲良く活動してください  
、野田西双葉会の益々  
の発展をお祈りしてい  
ます。

## 刈谷文協美術展で 奨励賞受賞

高津波寿華会 深谷 徳子

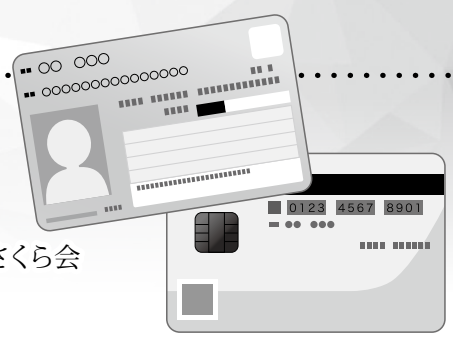
米原市醒井へ写友と撮  
影に行ったとき、地藏川  
「マガエル」がすごく可愛  
べりの桜の幹にできた猿  
の腰掛にちよこんと座り





# マイナンバーカードの紛失と再取得

井ヶ谷いきいきクラブさくら会  
駒田 忠一



先日、マイナンバーカードの受け取りのため、市役所本庁に行きました。妻の交付書類などを一つのビニール袋にまとめて手に持ち、駐車場から役所の受付まで向かっていたのですが、受付で袋から書類を取り出そうとしたところ、中身が入っていないことに気づきました。

慌てて玄関を出て駐車場方面へ引き返ししながら、大声で「ビニール袋に入れていた重要書類を落としてありません」と両手を高く上げ手を振りながら歩いていたところ、中年の紳士が「私が拾って役所の受付係に届けましたよ」と知らせてくださいました。私は驚いて深々と頭を下げ、心からお礼を申し上げました。紳士はそのまま役所

の中へ入って行けました。

このように、わずかな落とし物を役所の受付係まで届けてくださる行為に、心から感謝しています。もし届けていただければ、再発行に1か月以上かかり、マイナンバーカードの期限に間に合わなくカードを使用できなかったかもしれません。再発行が間に合い、大変ありがたく思います。

見知らぬ人の落とし物を拾い届けることは、大変勇気が必要で、誠意と正直さの表れだと感じます。このような親切な方が社会にいらっしゃることは、私にとって大きな喜びです。心から感謝申し上げます。

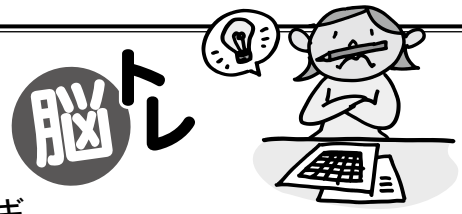
## 刈谷市いきいきクラブ

# クロスワードパズル 2026

刈谷市にちなんだクロスワードパズルです。カギによりマス目を埋めてください。A～Lの文字をつないでできる言葉が答えです。一部の文字は入れています。

出題：野田西双葉会 鈴木 哲

1		D	2		3	カ		4
	G		5	6				チ
		7			ン		8	L
9			ノ		ツ			リ
10		C			ト			
	ク		11	J		K	12	カ
14		□		F		15	H	I
								B



### ヨコのカギ

1. \_\_\_\_\_公園：亀城公園と並ぶ桜の名所。
3. 「フェライトの父」\_\_\_\_\_与五郎。
5. 土産(みやげ)を持参しないこと。
8. \_\_\_\_\_も甘いも噛み分ける。
9. 初代刈谷藩主。「かつなりくん」。
10. 物を納めておく小屋。
11. 海驢。人になれやすく、芸を仕込める。
14. 水野勝成(藤十郎)は徳川家康に仕え功をあげたが、父忠重と不和となり各地を\_\_\_\_\_。
15. 江戸後期の俳人・中島秋挙は碧海郡小垣江村に\_\_\_\_\_を結んだ。

### タテのカギ

1. \_\_\_\_\_の松山：宮城県多賀城市。歌枕。
2. 温めた牛乳にエスプレッソを加える。
3. \_\_\_\_\_手形：実行されない約束。
4. 忠臣蔵：赤穂義士の\_\_\_\_\_。
6. 刈谷市「人が輝く安心快適な産業\_\_\_\_\_」。
7. 茶室の隅に設け、茶事の用意を整える。
8. 人生に必要な知恵は幼稚園の\_\_\_\_\_で学んだ。
9. 刈谷駅南口：\_\_\_\_\_刈谷
11. \_\_\_\_\_は別れの始め。
12. \_\_\_\_\_より始めよ。
13. 刈谷市市章：\_\_\_\_\_が羽ばたく形。

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

答えは裏表紙に掲載してあります。

刈谷市いきいきクラブ連合会

# 会員大募集



刈谷市いきいきクラブ連合会では、「健康・友愛・奉仕」の三本柱を掲げて各クラブで活動しております。おおむね60歳以上なら誰でも入会できます。お気軽にお問い合わせ下さい。

## 健康

ゲートボール、  
パークゴルフなどの  
スポーツ  
いきいきクラブ体操など



## 友愛

カラオケ、ダンスなどの  
趣味や文化活動  
会報の発行  
旅行会、誕生会  
など



## 奉仕

公園、町内清掃  
保育園、小学校との交流  
地域の見守り、  
パトロールなど



刈谷市いきいきクラブ連合会事務局  
(刈谷市役所長寿課内)

☎0566-62-1063

あなたのご参加まっています！

15ページ クロスワードパズルの解答：カリヤハイウェイオアシス

### 編集後記

『いきいき広報』第25号の発行にあたり、ご協力を賜りました会員の皆様、今回も写真で大変お世話になりました広報委員の渡部修様及び株式会社ニチコミ様のおかげをもちまして、無事発行することができました。今後とも、ご投稿、ご意見などお力添えをよろしくお願いいたします。

刈谷市いきいきクラブ連合会 事務局

### ◆スポンサーへのお礼◆

『いきいき広報』第25号の発行にあたり、今回も広告掲載に格別のご協力を賜りました関係の皆様に厚くお礼申し上げます。末永くご支援くださいますようお願い申し上げます。

刈谷市いきいきクラブ連合会

私たちは刈谷市いきいきクラブ連合会の活動を応援しています