

伊勢崎友愛クラブだより

第41号

令和8年1月発行

平成17年4月1日発足 会員数 7,255人 (令和7年4月現在)

伊勢崎市老人クラブ連合会機関誌



発行者：宮野 晃／編集者：文教交通部会

事務局：伊勢崎市社会福祉協議会 伊勢崎市上泉町151 ☎ 0270-25-4546

編集協力・印刷：(株)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎ 046-280-6001



10月3日(金)、緋の郷 スポーツ交流館にて第20回輪投げ大会を開催しました。

当日は、36チーム・261人が9ブロックに分かれ、上位入賞を目指し激戦を繰り広げました。

上位4チームが市老連を代表し、11月27日(木)に開催された県老連輪投げ大会に出場しました。

(関連ページ P6・7)

目次

◇新年のご挨拶

.....P2

◇県老連等行事報告

.....P7

◇単位クラブだより

.....P3~5

◇文芸 テーマ「趣味」

.....P8

◇市老連行事報告

.....P6

作品展案内



新年のご挨拶

伊勢崎市老人クラブ連合会

会長 宮野 晃

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、お健やかに新年を迎えられましたこととお喜び申し上げます。また、日頃より本会の運営につきまして、深いご理解と多大なご協力ご支援をいただいておりますこと、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は梅雨入り前から過去に見ない猛暑日が続き、市老連としても、会員の安全面を考え、例年と年間スケジュールを一部変更し、スポーツ大会等を開催させていただきました。

おかげさまを持ちまして、参加者の体調不良等なく、大会の運営

を進めることができました。

これからも役員、部会員一丸となり、市老連運営方針にある重点施策達成のため邁進していく所存でございます。新春とはいえ厳しい寒さが続く毎日です。お体に気を付けて無理なく活動を始めていただければと思います。

結びに、皆様の益々のご健勝、ご多幸を心よりお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

るよう取り組んでいるところであります。

本市は、将来ビジョンにも掲げております「えがお咲く未来へ 持続可能な共生都市 いせさき」を目指し、さまざまな課題に取り組んでまいりますので、引き続き皆様のお力添えをいただければ幸いに存じます。

結びに、伊勢崎市老人クラブ連合会の益々の発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年の挨拶といたします。



新年のご挨拶

伊勢崎市長 臂 泰雄

新年明けましておめでとうございます。老人クラブの会員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えることと心からお慶び申し上げます。

平素より、豊富な経験と知識を活かし、地域活動にご活躍されていることに心から敬意を表する次第であります。

老人クラブは、本市の推進する地域包括ケアシステムの構築と持続可能な共生社会の実現に当たり、その重要な役割を担っておられます。現在、第3次伊勢崎市総合計画に基づき、「高齢者の生き生きとした暮らしの推進」を重点施策の一つとして掲げ、皆様が安心して生活し、さらなる活躍ができる環境とな

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

森田税務会計事務所

円満分割をサポートします

相続 遺言

何でもご相談下さい



☎(0270) 25-1441

皆様からのお電話お待ちしております

伊勢崎公証役場

遺言、任意後見、尊厳死宣言
などは 公正証書で

遺言は、遺された者へのメッセージであり、任意後見契約は、判断能力が衰えたときに信頼できる者に財産管理や入院、施設等への入所手続きなどを代わってやってもらう契約です。

商工会議所3F

☎(0270) 24-3252

相続・事業承継のご相談は

横堀税務会計事務所

税理士・行政書士・CFP® 横堀 孝幸

伊勢崎市平和町14-34

☎(0270) 40-6614

FAX(0270) 40-6619

初夢

初夢を見ると縁起がいいとして昔から知られている

「一富士二鷹三茄子」ですが、続きがあるのをご存知ですか？

一富士 (いちふじ)

高い目標や理想を表し、立身出世の象徴

二鷹 (にたか)

可能性の広がりや自由な行動を表し、開運や夢の実現につながる

三茄子 (さんなすび)

「事」を成すに通じ、蓄財や子孫繁栄をあらわす



四扇 (しせん)

その形が末広がりである事から子孫繁栄や商売繁盛

五煙草 (ごたばこ)

煙が上へ上へと昇る様子が運氣上昇

六座頭 (ろくざとう)

剃髪した琵琶法師を指し、「毛がない」が「怪ない」に通じる事から家内安全



友愛 単位クラブだより

宮郷地区

健康寿命の持続

宮郷地区 連取本町寿老人会

鈴木 米二

人生百年時代、健康長寿でありたい我等グラウンドゴルフのクラブ員は、週3回の練習と月1回の記録会、年末には納会を行い、一年間の健闘と翌年の技術向上を願いながら活動しています。ゲーム中のおしゃべり、休憩時間の話題が日頃のストレス解消、心の健康維持に繋がります。なにより市の練習場が近くて自転車で行けるのは幸せです。練習で5千歩歩いて体力を維持し、仲間同士でコミュニケーションを取ることには心身の健康増進に繋がる大事なことなので長く続けたいです。

クラブ員は、

その他にも町内会が開催する輪投げ、健康麻雀、将棋、コーラス、手芸、カラオケ、健康体操等に積極的に参加して皆さんと楽しく脳トレをしています。



茂呂地区

皆で歌を歌う 愛好クラブの発足

茂呂地区 新栄町区白寿会 森村登代司

新栄町区白寿会の会員は、60名余ですが、日頃の事業活動のうち、グラウンドゴルフ・輪投げ・祭りに際しての踊り・広瀬小児童見守り等々が主な事業ですが、これらは体を動かす活動がメインであり、いずれかの事業に参加しているのは会員のうち、60%を超えていますが、足腰に多少不安があっても、だれでも参加できる事業として、今年は、皆で歌を歌うことにしました。



高齢者にとって、歌うことは体や精神的にも非常に良く、健康の増進に大いに役立つと言われております。早速発足に向けて会員に呼びかけたところ、20名余の参加をいただき、月に2回童謡や歌謡曲を中心に行っております。まだ発足間もないが、歌う曲の希望も多くあり、実施して良かったと思います。

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～笑顔とやすらぎの空間～

- ◆ 日曜日にも利用可能です
- ◆ 見学・ご相談随時受付!!

たんぽぽ

デイサービスセンター

伊勢崎市除ヶ町74-1

☎(0270)31-0619



デイサービス 桃の木

お試し利用無料!! 見学・ご相談、随時受付、お気軽にご連絡ください

☎(0270)40-7876

住宅型有料老人ホーム **桃の木** 全部屋 個室24床

☎(0270)27-4518

伊勢崎市中央町14番1号

アルファスタッフ株式会社

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

食 コラム

バランスの良い
食事のキーワード



ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	芋
豆類	種子類	海藻類	色の濃い野菜	魚介類	菌類	芋類
大豆・おから えんどう豆 など	ごま・ナッツ アーモンド など	ひじき・海苔 昆布 など	根菜類	魚・エビ・イカ 貝類 など	エノキ・しめじ しいたけ など	里芋・山芋 こんにゃく など
生活習慣病予防 タンパク質	コレステロール低下 ミネラル	老化防止 カルシウム	抵抗力強化 ビタミンE	疲労回復 タウリン	骨を丈夫にする ビタミンD	美容効果 ビタミンC

豊受地区

輪投げの練習を開始しました

下道寺町 福寿会

多賀谷 新市 宮下喜久雄

豊受老連主催の「輪投げ大会」に向け、7月から週2回の練習を下道寺町公民館で行ってきました。

参加者は、主にグラウンドゴルフ同好会メンバーで酷暑の折、屋外でのグラウンドゴルフ練習を一時休

止し、地区大会での入賞を目標に約2時間の練習では、輪投げスタイルや高得点ボールへの投輪法を見て技術向上を図ってきました。

練習の仕上げは、除ケ町輪投げ同好会と練習試合を行い、懇親と技術の向上を図り、大会での好成績を誓い合いました。

輪投げ大会が一段落すると、グラウンドゴルフ同好会の練習が町内の「児童遊園」で再開されます。同好会では、春秋に技術の向上と親睦を兼ねた大会を開催しています。



除ケ町との交流試合後の集合写真

名和地区

共和会主催
キノコ汁で
手打ちうどんを
食べる催し

阿弥大寺共和会 福島 隆一

ごみ集積所の榎が生い茂つてしまい伐採した原木が、たくさん捨てられていたので白ヒラタケのオガ屑種菌を接種し自宅に持ち帰り、栽培するという勉強会を5

月の連休に行いました。11月末には、純白のヒラタケが出る予定でしたが、出てきませんでした。仕方ないので市販のキノコを使い、前

日の午後からキノコ汁を作り、役員さんや有志の人達のお力添えをいただき、手打ちうどんの準備をしました。何度も足で踏み、一晩寝かせて当日の朝からうどんを切り、大鍋で茹で水洗いをする大変な作業を行いました。参加者は、共和会のメンバーだけではなく、30人を超える人達が集まり、ダシのきいたキノコ汁と腰のあ



るうどん、晩秋のひと時を美味しく楽しみました。

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

特別養護老人ホーム

愛老園

☎(0270)23-2277

看護小規模多機能施設 広瀬

☎(0270)23-2266

小規模多機能施設 うぬき

☎(0270)23-2200

伊勢崎市太田町686

提供したいのは「最高のケア」

社会福祉法人 パトリア

特別養護老人ホーム
アミーキ PATRIA AMICI

ショートステイ デイサービス 居宅介護支援

伊勢崎市磯町435-1

☎(0270)20-2121

おいしく整える
体の調子

■ 体がだるいとき
魚や納豆、チーズを。

たんぱく質とビタミンが体の疲れを和らげ、毎日の元気につながります。



魚の青い部分に多い脂は、実は「EPA」「DHA」という成分で、血管を若々しく保つ力があります。血のめぐりをよくして、頭の働きも助けてくれるんですよ。



歳取っても誕生日会は嬉しい

西国定下区友愛クラブ 会長 斎藤 実

私達の西国定下区友愛クラブは50名の会員で構成され、会員同士の親睦を図りながら、健康維持向上を図って活動しています。

主な活動は3カ月間の誕生日を迎えた会員を祝う誕生日会を年4回開催して、祝品を贈っています。これは会員全ての方が対象となり、多くの会員が出席されることを目標に実施しています。事由があつて欠席された会員にも祝品は届けています。

誕生日会の他には総会、新年会を計画しています。

これからの課題は新会員を誘っているが老人会と話しかけると敬遠されてしまう。

そのことを重く受け老人の言葉を避け「生きがいサークル」と言い換えて進めています。



私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器科・小児科・訪問診療・栄養外来



豊受診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	／	●	●	／
16:00~17:00	●	●	●	●	／	／	／

休診日 木曜午前・土曜午後・日曜・祝日

伊勢崎市馬見塚町860-1

☎(0270)32-0450

整形外科・リハビリテーション科・漢方



板垣整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:30	●	●	▲	●	●	▲	／	／
午後 3:00~6:30	●	●	／	●	●	／	／	／

▲...8:30~11:30まで

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

伊勢崎市東本町110-7 ☎(0270)21-6666

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

おいしく整える
体の調子

■ 風邪をひきやすいとき

みかんやキウイなどの果物を。

ビタミンCが体を守り、腸も整えてくれます。



みかんの白い筋、あれは取らないほうがいいんです。食物繊維やビタミンがたっぷりで、風邪予防だけでなく血圧を安定させる働きもあるんですよ。



市老連大会等行事報告

輪投げ大会

10月3日(金)、緋の郷スポーツ交流館を会場として第20回輪投げ大会を開催しました。



▲優勝した戸谷塚町Aチーム

- 優勝** 戸谷塚町Aチーム(名和地区)
- 準優勝** 平塚輪投げクラブA(境地区)
- 第3位** 長沼本郷(豊受地区)
- 第4位** 北親会(茂呂地区)

スマイルボウリング大会

12月12日(金)、緋の郷スポーツ交流館を会場として、第21回スマイルボウリング大会を開催しました。



▲スマイルボウリング愛好会

- 優勝** スマイルボウリング愛好会(殖蓮地区)
- 準優勝** 八寸友愛会B(あずま地区)
- 第3位** 八斗島スマイルボウリング部(名和地区)

ゲートボール大会

11月28日(金)、安堀河川公園ゲートボール場で、第18回ゲートボール大会を開催しました。

当日は好天に恵まれ、6チーム33名が2コートに分かれ、熱戦が繰り広げられました。

なお、今年度をもってゲートボール大会は終了となります。

- 優勝** 山王町チーム(名和地区)
- 準優勝** 柴町チーム(名和地区)
- 第3位** 茂呂チーム(茂呂地区)



▲優勝した山王町チーム

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ちょっと待って!! それ詐欺です!!

役所や警察が「SNS」や「テレビ電話」で連絡することはありません。
そう言われたらすぐに詐欺を疑ってください。



コ-ヒ-



カフェインやポリフェノールなどの成分が含まれており、様々な健康効果が期待できます。カフェインには覚醒作用や利尿作用、疲労回復などの効果があり、ポリフェノールには抗酸化作用があり、生活習慣病予防や紫外線による肌のダメージ軽減に役立つと考えられています。

紅茶



リラックス効果、集中力アップ、コレステロール値の低下、殺菌・抗ウイルス作用、歯の健康維持など、様々な効果が期待できます。紅茶に含まれるポリフェノールが、糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、食後の血糖値上昇を抑える効果が期待できます。



ちょっと待って!! それ詐欺です!!

『急いで振り込んで』『誰にも言わないで』は詐欺の合図です。
慌てず家族や知人に必ず相談しましょう。



令和7年度県大会等参加報告

個人成績
7位 中澤 折江(名和地区)
18位 須永 敏夫(宮郷地区)

チーム成績
2位 名和チーム
10位 あずまチーム

グラウンドゴルフ大会
10月24日(金)、前橋市北部運動場で、県老連主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。
市老連を代表して5チーム30名が出場しました。
上位チーム及び選手を紹介します。

健康ウォーキングツアー



9月26日(金)、県老連と群馬ヤクルト販売(株)共同事業「健康ウォーキングツアー」が開催されました。

市老連からは29名が参加し、館林市のつつじが岡公園・城沼の散策等を楽しみました。



第4位 戸谷塚町チーム
(名和地区)

11月27日(木)、ヤマト市民体育館前橋を会場に、県老連輪投げ大会が開催されました。
当日は、市老連から4チーム28名が参加しました。
上位入賞チームを紹介します。

輪投げ大会

群馬県老人クラブ大会・県老連芸能発表大会

11月19日(水)、メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎で令和7年度群馬県老人クラブ大会及び第49回県老連芸能発表大会が開催されました。

第一部の老人クラブ大会では、伊勢崎市老連から永年勤続功労者、会員加入促進運動目標達成老連および個人が表彰されました。



また、午後の部では市老連を代表して、豊受地区上蓮町コーラス フリージアによる合唱が披露され、会場内は盛り上がりしました。

第42回県民スポーツ祭

ぐんまねりんピック2025

10月30日(木)、ALSOKぐんま総合スポーツセンターで、ぐんまねりんピック2025が開催されました。

市老連として、グラウンドゴルフ、ゲートボール、ペタンクの3競技に、7チーム33名が出場しました。

上位入賞チームを紹介します。

【ゲートボール】

- ・1組1位 山王町
- ・1組2位 宮郷チーム

【ペタンク】

- ・2組2位 西国定下区友愛クラブ

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

2026年秋
伊勢崎駅北に新会館オープン
日典ラサ連取
そうひんかん
日典ラサ想殯館 伊勢崎
はなみどり
日典ラサ華弥堂つなとり 日典ラサ華弥堂みむろ
フリーダイヤル
日典ラサ生前相談室 ☎ **0120-910983**

昭和と令和
びっくり比べ

お金の使い方

昔：給料袋で現金支給 → 貯金は通帳にハンコ
今：銀行振込・キャッシュレス・スマホ決済

さらに携帯同士でお金の送金も

昭和と令和
びっくり比べ

写真の残し方

昔：フィルムカメラ → 現像してアルバムに。
今：スマホ撮影 → クラウド保存や通信アプリで共有
アルバムよりデータ管理



冬に伝わる あたため日本知恵

冬至のゆず湯 — 一年の厄を落とす日

一年でいちばん昼が短い日。ゆずをお風呂に浮かべて入るのは、香りで邪気を払い、寒さを防ぐため。「ゆず＝融通がきく」に通じ、運を呼び込む縁起風呂でもあります。



文芸

テーマ
趣味

俳句

活字追う秋の夜長の至福かな

渡邊 員枝(南)

木洩れ陽に錦鮮やか我が緋鯉

室橋伊知郎(赤堀)

老いの身や夏に負けじと明け独歩

田嶋 一雄(境)

短歌

寡夫^{かふ}四年卒寿も近い俺の日に

羨やましいかい可愛想だろ

狩野 俊彦(宮郷)



ご案内

第10回作品展

市老連会員の方々が出展した絵画、手芸品など多くの作品を展示します。ぜひご覧になってください。

日時 令和8年2月5日(木)午前10時～午後3時
2月6日(金)午前10時～午前12時

会場 人材派遣ワイズコーポレーション
境総合文化センター



編集後記

『41.8℃』と言う日本一の暑さを体験した伊勢崎市民…体感温度では42℃を超えていたと思います。「今までに体験したことのない猛暑」とか「今までに体験したことのない大雨」と言う言葉が天気予報で聞かれる昨今ですが、明日は我が身に訪れるかもしれない災害に備える心構えは必要かもしれません。

そんなある日、童謡セラピーを受ける機会がありました。【春よ来い♪♪早く来い♪♪歩き始めたみよちゃんが～】この詩を聞いただけで誰でも歌えるし、昔懐かしい景色が目に見えます。素直な気持ちで童謡を歌った時、人の心は和みます。童謡は次世代に引き継いでもらいたい大切な文化だと思います。是非みなさんで伝えていきたいと思います。

文教交通部会長 須永 敏夫

ご協賛いただいた皆様への御礼

このたびは、広報誌に広告のご協賛をいただき、誠にありがとうございます。本誌は誌面を通じて会員の交流・情報交換はもとより、地域の皆様に老人クラブの活動をご理解いただき、一層の交流の輪を広げるため発行するものでございます。以上の趣旨をご理解いただき、引き続き広告掲載のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【伊勢崎市老人クラブ連合会】

私たちは伊勢崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

かぶを 効果的に食べる



かぶに豊富に含まれるアミラーゼは、デンプンの消化・吸収を促す酵素です。胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果がありますが、加熱処理すると効力が失われるので、サラダなどの生食で食べることがオススメです！

頭痛 脳梗塞 認知症 めまい しびれ
このような症状はありませんか？

生活習慣病について
ご相談や訪問診察も随時受付中

☎ (0270) 25-0112

MIHARA 医療法人イアリ 美原診療所

伊勢崎市大手町1-1 伊勢崎駅南口すぐ前

クリーンエネルギー 天然ガス
いせさきガス
伊勢崎ガス株式会社

代表取締役 田島 義文

伊勢崎市日乃出町108番地

☎ (0270) 25-4520

URL <https://www.isesakigas.co.jp>

謹賀新年 2026

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して37年

株式会社 博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎ (046) 280-6001(代)

