

会報 立川市老連

第155号

立川市老人クラブ連合会広報部
 発行責任者 井上 靖雄
 〒190-0023
 立川市柴崎町 5-11-26
 立川市柴崎福祉会館内
 電話 042-523-4012
 042-521-3733 (直通)
 制作・印刷 株式会社二チコミ
 電話 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>

会員数 4,751 人 (令和7年4月1日現在) 9地区 74 クラブ

シニア健康フェスタ 揃った思い、咲いた笑顔



緊張も笑顔に変えて舞台へ



第3ブロック演技『東京ブギウギ』



演技終了後の全員ダンス『青い山脈』

私たち女性部は、11月11日(火) 東老連主催の健康フェスタに向けて、3月から練習を始めました。始めの頃は、『東京ブギウギ』は足が絡み、踊るところではありませんでした。「私たち、もう歳だし」と嘆きました。2度、3度、4度とやるにつれ「やれる。踊れるわ。みんな頑張つてやりましょう」に変わっていきました。

スタートが切れたのは5月頃からでした。それからはみんなが揃えることに入っていました。

7月に入ってやっと最後まで踊れるようになり、ホッとしました。『津軽の春』はこの『東京ブギウギ』に比べるとスーと手足が動きました。皆さん全員揃ったのも7月頃からでした。踊っているうちにみんなの心が一つになってきました。

まだまだ歳なんて言っていられない。その心で当日を迎えました。当日はみんな、にこにこを心掛けいっぱい頑張りました。応援の方々も今年は立老連の旗を振ってください、大きく手を振って励ましてくださいました。とっても嬉しかったです。ありがとうございます。みんな合わせて30名の参加でした。頑張つたねと、最後にバンザイをして終わりました。ありがとうございます。

(女性部長 清水 節子)

ふれあい作品展 感動の集約作品展

文化部長 常廣 武夫

令和7年度のふれあい作品展は令和8年1月31日(土)に準備、展示を行い、2月2日(月)～6日(金)まで開催されました。作品数、出品者、来場者は昨年とほぼ同数で前回同様にご好評のうちに終了いたしました。

今年の出品作は干支にちなんだ作品が多数展示されました。絵画部門で馬の絵(焼絵)が11作品あり、各馬の躍動感は作者によって違いがあり(筋肉、たてがみ)、それぞれ皆さん素晴らしい作品でした。また他部門でも干支馬の作品が23品出展されました。馬にあやかり今年も飛躍の年になりたいですね。

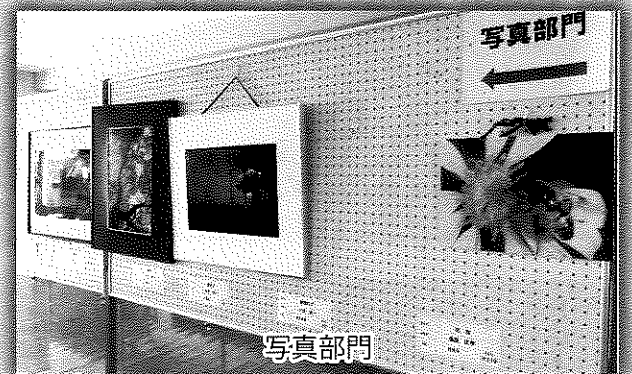
来年もクラブ、個人として多数の出展をくださるようお願いいたします。出展くださった立老連会員、立川市民の皆さまありがとうございました。今回の作品展に際しまして事務局、女性部、文化部員の皆さま大変お疲れさまでした。



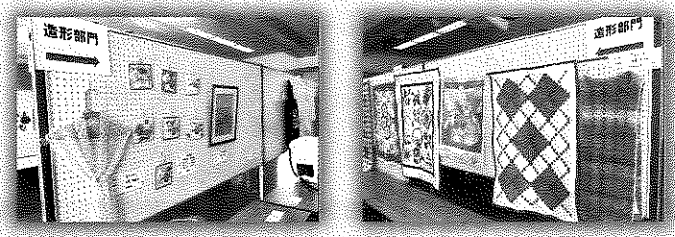
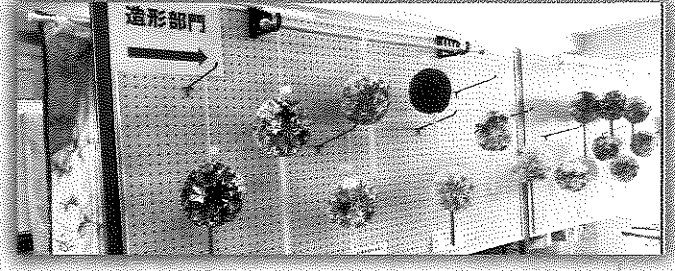
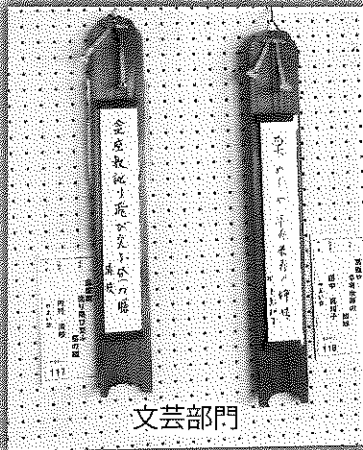
シニア健康カルタ



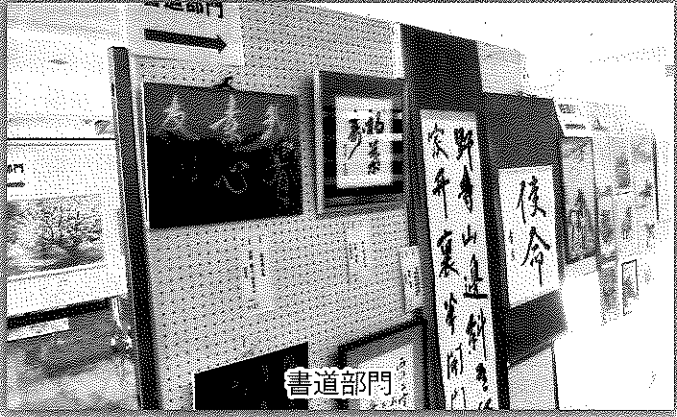
絵画部門



写真部門



造形部門



出展数

来場者

| 部門 | 作品数 |
|----|--------|
| 書道 | 3 |
| 絵画 | 40 |
| 写真 | 7 |
| 造形 | 66 |
| 文芸 | 2 |
| 合計 | 118 作品 |

| | 午前 | 午後 |
|----|----|---------------|
| 2日 | 35 | 23 |
| 3日 | 31 | 30 |
| 4日 | 31 | 43 |
| 5日 | 31 | 47 |
| 6日 | 49 | 総来場者数 320名 |



お楽しみの新年会

クラブ紹介

新しいクラブを考える 新年会を開催!

中砂高砂会 会長 高橋 勝夫(栄地区)

衰退する老人会を、再び発展、拡大させるには、何をどうすればよいのかを考えてみます。新年会を2月2日(月)に開催いたしました。

「何ものにもとらわれずに考えたいました。」

- ① 誰でも加入できる。例えば80歳の母と50歳の娘、嫁。中学時代のクラスメイト。
 - ② どこに住んでいても加入できる。例えば八王子に住むカラオケの仲間、親類。
 - ③ 何歳でも加入できる。例えば学生、OL。若い人がいると、活気があり、体に不安のある人をサポートできるので安心。
 - ④ クラブの魅力は何か。例えばおいしいものがある。笑いがある。安心がある。
 - ⑤ クラブのイメージを変えるには名称変更も。例えば「ダイヤモンド高砂」など。総会までには提案できるようにします。
- 5月には、福島屋本店「喰う買うツアー」を予定しています。休会になっているクラブの方もぜひご参加ください。心からお待ち申し上げます。

自転車運転者講習制度

規定の16種別の交通違反で、3年以内に2回以上反復して検挙され、又は交通事故を起こしたとき、都道府県公安委員会により「自転車運転者講習」の受講が命じられます。

自転車を安全・安心に利用するために

【自転車ルールブック】の確認は



4月から自転車に青切符

昔から青切符による新たな罰則が導入される自転車。安全走行のため、ルールを理解して乗りましょう。

2026(令和8)年、自転車のルールが大きく変わりました。4月1日から適用されたのが自転車の「青切符」です。自転車の事故が全国的に相次いでいるための導入です。

これからは、これまで見過ごされてきた自転車の違反行為が取り締まられます。



◆青切符の対象と金額の一例

- 右側走行 6,000円
- 信号無視 6,000円
- 携帯電話使用等 12,000円
- 速度超過 6,000円
- 追越違反 5,000円
- 遮断踏切立入り 7,000円
- ブレーキ不良 5,000円
- 踏切不停止等 6,000円

【出典】警視庁ホームページ(下記アドレス)をもとに、株式会社ニチコミが作成 https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/cycle_kaisei.files/rule.pdf

立川市老人クラブ連合会 主要活動報告・予定 (令和7年11月～令和8年8月)

| 月 | 日(曜日) | 行事 |
|---------------|-------------------|------------------|
| 令和7年11月 | 5日(水) | 理事会 |
| | 6日(木) | 手作り品講習会(講師向け講習) |
| | | 手作り品講習会(全会員向け講習) |
| | 7日(金) | 広報部会 |
| | | 第3ブロックフェスタ練習会 |
| | | 東老連Gゴルフ大会 |
| | 11日(火) | 東老連シニア健康フェスタ |
| 17日(月) | 正副会長会⑧ 幹部会⑤ | |
| 19日(水)~20日(木) | 立老連 親睦旅行(新潟 彦根方面) | |
| 12月 | 2日(火) | 理事会 |
| | 8日(月) | スクエアステップ 特別講習会 |
| | 10日(水) | 東老連 東京都老人クラブ大会 |
| | 17日(水) | 東老連 会長役員会議 |
| | 22日(月) | 正副会長会議⑨ |
| 令和8年1月 | 14日(水) | 新年会 |
| | 19日(月) | 正副会長会⑩ 幹部会⑥ |
| | 26日(月) | レクダンス⑦ |
| 2月 | 2日(月)~6日(金) | ふれあい作品展 |
| | 10日(火) | 理事会・立川市長 T/MTG |
| | 13日(金) | 審判講習会 |
| | 16日(月) | 正副会長会⑪ 幹部会⑦ |
| 3月 | 3日(火) | 理事会 |
| | 10日(火) | 友愛映画② |
| | 12日(木) | 情報発信等の勉強会 |
| | 13日(金) | 広報部会 |
| | 16日(月) | 正副会長会⑫ 幹部会⑧ |
| | 23日(月) | レクダンス⑧ |

| 月 | 日(曜日) | 行事 |
|----|--------|---------------------------|
| 4月 | 8日(水) | 理事会 |
| | 13日(月) | 会計監査会 |
| | 14日(火) | 正副会長会① 第3B 連絡会議 |
| | 24日(金) | 軽スポーツ 輪投げ大会 |
| 5月 | 13日(水) | 立老連 総会 |
| | 20日(水) | 軽スポーツ ペタンク大会 |
| | 21日(木) | 軽スポーツ Gゴルフ大会 |
| | 22日(金) | 軽スポーツ Gゴルフ大会 |
| | 25日(月) | レクダンス① |
| | 26日(火) | 正副会長会② 幹部会① |
| | 28日(木) | 日帰り研修旅行(女性部主催) |
| 6月 | 4日(木) | 友愛映画会① |
| | 10日(水) | 理事会 |
| | 11日(木) | 軽スポーツ予備日① |
| | 18日(木) | 東老連 レクダンス講習会 |
| | 19日(金) | 軽スポーツ予備日② |
| | 25日(木) | 健康講座① |
| | 29日(月) | レクダンス② |
| 7月 | 8日(水) | 理事会 |
| | 16日(木) | 囲碁・将棋大会 |
| | 17日(金) | 広報部会 |
| | 21日(火) | 正副会長会③ 幹部会② |
| | 23日(木) | 体力測定 |
| 8月 | 27日(月) | レクダンス③ |
| | 4日(火) | (理事会資料郵送) |
| | 31日(月) | レクダンス④ 東老連シニア健康フェスタ練習① |

活 動 報 告
ふれあい演芸会
**華やかな衣装に
拍手喝采**

文化部長 常廣 武夫

令和7年度のふれあい演芸会は10月30日(木)、31日(金)の両日に開催されました。31日(金)午前の部終了後に行われたアトラクションで、夏坂先生の津軽三味線と、今回初めて民謡歌手を迎えての生演奏を堪能し、観覧者一同音楽に合わせて各々口ずさみ大いに盛り上がりました。また民謡では北海道音頭、東北音

頭、最後に東京音頭で締めくくりに、拍手喝采のうちに終了いたしました。今回は前年に増して多数の方が参加してくださりました。前年同様にカラオケ用の衣装に身を包んだ参加者の皆さまが華やかに出場されました。観覧者の皆さまからも盛大な拍手をいただき、会場は大いに盛り上がりました。女王様のような衣装で出場された方もいて、会場からは大きなどよめきがありました。来年度も演芸会を盛り上げるために多数の参加者の出場を期待しています。

| | 出演者 | 観覧者 | 運営員 |
|--------|------|-----|-----|
| 30日(木) | 69名 | 25名 | 37名 |
| 31日(金) | 61名 | 54名 | |
| 総合計 | 246名 | | |



熱唱で会場が一つに



きれいな歌声と
素晴らしいメロディー



歌の女王様



まだまだ若者には
負けません



これが男の演歌です



懐かしい合唱

活 動 報 告
東老連グラウンド・ゴルフ大会
火花散る一戦

体育部長 中川 一郎

11月7日(金)武蔵野市の武蔵野中央公園スポーツ広場で37区市より、50チームが参加して開催されました。

結果は表のとおりで、立老連から参加した三和会Aは19位、錦西寿会は45位でした(都大会では1チーム6名で18ホールでの試合のため、立老連大会の5名・16ホールに換算すると成績2のとおりとなります)。



| 順位 | 所属 | チーム名 | 成績1 | 成績2 |
|-----|-------|--------|-----|-----|
| 優勝 | 武蔵村山市 | たんぼぼの会 | 279 | 205 |
| 準優勝 | 青梅市 | 嘉志和会 | 281 | 208 |
| 3位 | 三鷹市 | 桜の会 | 285 | 211 |
| 19位 | 立川市 | 三和会A | 302 | 223 |
| 45位 | 立川市 | 錦西寿会 | 324 | 240 |



油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

活動報告

栄誉の賞

令和7年度東老連会長表彰

広報部長 渡辺 修一

12月10日(水)に文京シビツ

クホールで開催された「東京都老人クラブ大会」にて、立老連から下記の方々が「令和7年度の東老連会長表彰の被表彰者」として表彰されました。

※○内は会長名またはクラブ名
◎優良老人クラブ
高砂会 (高橋 季一)
シニアクラブこぶし会(三輪 正平)
万年青クラブ (荒井 英雄)

◎育成功労者

桜井 鐵男(柴一長寿会前会長)
目黒 節子(松中福寿会前会長)
小松崎信子 (東明和会会長)
伊藤 正人(錦和末広会会長)

◎育成指導功労者

柳内 俊二 (錦亀会会長)

◎老人クラブ会員増強賞

(増減の結果ではなく、単純に増やした人数)
★14名増万寿美会(浅原 千春)
★12名増松中福寿会(新倉真利子)
★11名増東富土見会(井上 靖雄)
★10名増明倫長寿会(中川 寛)

◎活動賞「仲間づくり活動」

羽往睦会 (佐藤 俊夫)

◎感謝状(退任役員)

村本 慎治
(東老連前理事/立老連前会長)

活動報告

手作り講習会
身近な1枚がバラに

女性部長 清水 節子

11月6日(木)に行われた手作り講習会では、コーヒーフィルターでバラの花を制作しました。はじめはこれが花になるとは思ってもみませんでした。でも見事に花になりました。写真を見てください。水を入れた容器に入れると加湿効果があります。水に絵の具などで色を



付けると、花にも色が付いてかわいい。そしてゴミが一切出ないため、とってもエコです。
参加者は48名でした。今年は何かな? 楽しみます。ありがとうございます。
これからも、女性部では皆さまに喜んでいただける行事を考えますので、ぜひ参加してください。お待ちしております。

活動報告

スクエアステップ特別講習会
歩く脳トレ

保健部長 貴志 力

12月8日(月)、「スクエアステップ特別講習会」が開催されました。スクエアステップは、高齢者の転倒予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防にも効果あるエクササイズです。別名「歩く脳トレ」でもいわれています。講習会は、令和5年度に開始し、昨年度まで通算16回にわたって行い、大

変好評でした。現在、各クラブでも取り組みが増えております。本年度は、さらに「スクエアステップ」を知っていただくこと、各地での取り組みを参考にさせていただくことを目的にして「特別講習会」にいたしました。内容については、スクエアステップの基本、パターン、やり方、効果などを確認し、初級クラスと中級クラスに分かれ、ステップの実施を体験いたしました。今後、スクエアステップを「より気楽に!より身近に!より楽しく!」をスロ

症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトル等)をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん(こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



熱中症にご用心!

『各地区の動き』

富士見地区

代表理事 浅原 千春

◎1泊研修旅行

★11月28日(金)～29日(土)

西伊豆方面にて25名で研修旅行を実施しました。1泊旅行の開催も費用・高齢化に伴い検討する必要があるとあります。

【連絡会】

◎9クラブ合同月例会

★1月20日(火)

参加 76名

年1回の新年会を兼ねて開催。カラオケ、合唱、レクダンスなどで楽しめました。

◎1地区連絡会

★12月4日(木)

万寿美会、富久寿会、親生長寿会、多摩川団地親和会

◎2地区連絡会

東富士見会、南富士見会、西富士見会、翔年会、協和敬老会

・4回開催(年)

◎富士見地区輪投げ大会

★2月20日(金) 創造舎体育館

参加 8クラブ(11チーム)

以上、富士見地区は会員数の現状維持を目標に「お声掛け運動」を通じて新会員を増やしたいと考えています。

柴崎地区

代表理事 堤 薫

◎ポッチャを楽しむ会

2月20日(金) 午前11時から

「ポッチャを楽しむ会」を、柴崎町体育会にご協力をいただき、8クラブ50名の参加を得て開催いたしました。

最初に柴崎町体育館の担当者から、白いジャックボールと赤と青ボールの投げ方・ルール説明等がなされた後、各クラブ3コートに分かれて1時間程練習を行いました。45分間の食事休憩の後、3名2チームを交代しながら編成し、試合形式でボールを転がし、その際

錦地区

代表理事 原島 祥行

◎合同月例会(柴崎福祉会館)

★11月10日(月) 交通安全講習会

★1月21日(水) カラオケと懇談

★2月18日(水) カラオケと懇談

【地域行事】

◎錦町老人クラブGゴルフ大会

★11月3日(月・祝)

参加 10チーム

会場 第七小学校校庭

◎Gゴルフ東京都大会

★11月7日(金)

参加 錦西寿会参加

会場 武蔵野中央公園

◎緑化推進活動

★11月30日(日)

会場 未来センター花壇

◎Gゴルフ合同練習

★12月7日(日)

会場 第七小学校校庭

◎南北合同パトロール

★12月12日(金)

◎錦町老人クラブ正副会長懇親会(五十番)

★12月17日(水)

にはお互いにボールの位置を相談したり、応援し合ったりして、和やかなうちに閉会いたしました。



声援飛び交う和やかな会

元気に長生きするための食生活

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

◎錦町各町会歳末夜警。ハトロール

★12月26日(金) 28日(日)

◎錦町どんど焼き

★1月12日(月・祝)

◎南北合同ハトロール

★1月16日(金)

◎錦町各種団体合同新年会

★1月18日(日)

◎錦町ポッチャ大会

★2月1日(日)

◎錦町防犯講習会

★2月12日(木)

◎第46回錦町芸能文化祭

★2月15日(日)

◎南北合同ハトロール

★2月20日(金)

◎羽老連新年顔合わせ会

★1月31日(土)

◎お楽しみ会

★11月14日(金)

◎金蘭会

★11月7日(日)

◎輪投げ大会

★12月7日(日)

◎わくわく室内遊び会

★12月21日(日)

◎住宅集会所

★12月21日(日)

◎老老防止と認知症予防

羽衣地区

代表理事 笠井 征将

参加 各クラブより2名

各クラブの問題点と対策検討。

羽衣地区での日帰りバス旅行の検討など

▼東羽衣徒耆羽会

◎誕生会

★11月30日(日)

◎誕生会

★11月30日(日)

◎花見を兼ねた歩け歩け運動

★2月28日(土)

◎収穫祭の実施

★11月3日(月・祝)

◎奥多摩わさび田見学&ハイキング

★11月29日(土)

◎輪投げ大会

★12月7日(日)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎奥多摩わさび田見学&ハイキング

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

◎住宅敷地内の柿を収穫・配布

★11月29日(土)

金蘭会主催で自治会、子供会が合計26名参加。ゲームなどで楽しむ。

▼羽衣松寿会

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

◎新年顔合わせ会

★2月1日(日)

曙地区

代表理事 田中富士男

▼清和会

・舞踊 毎月2回

・輪投げ会 毎木曜日

・カラオケ会 毎月2回

・小物づくり 月1回

▼東明和会

・新年会 1月21日(水)

・国際中学3年生との交流会 1月2回、2月2回予定

・月例会 曙福祉会館で開催

・公園清掃 月2回

・輪投げ会 毎月2回

・カラオケ会 毎月2回

【町会行事参加】

・資源回収 月1回

▼明和会

・太極拳教室 月3回

・生け花教室 月1回

・社会奉仕の日 親睦会開催

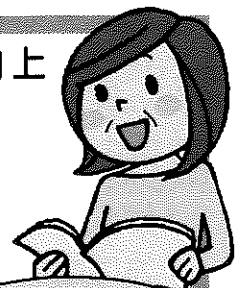
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

・新年親睦会 1月27日(火)
【自治会主催の活動に参加】

・自治会新年会 1月25日(日)
・公園清掃 月2回
・リサイクル活動 月1回

高松地区

代表理事 岩間 養泰

◎初詣日帰り旅行

★1月29日(木)

参加 22名

場所 成田山新勝寺・柴又帝釈天

◎新春輪投げ大会

★2月5日(木)

参加 9クラブ13チーム77名

場所 立川競輪場集合棟3階 大広間

1位 松友長寿会A (529点)

2位 共栄喜楽会 (523点)

3位 協力長寿会 (512点)

◎健康のついで

★2月17日(火)

主催 協力長寿会

参加 15名

場所 協公会公会堂

講師 たかまつ地域包括支援センター
認知症地域支援推進員

野田様

講座内容 認知症とはどんなもの

健康に長生きするため

の体操

栄地区

代表理事 山田 雅敏

◎栄地区定例理事会

【立老連の理事会の日に実施】

★11月5日(水)

★12月2日(火)

★1月14日(水)

★2月10日(火)

★3月3日(火)

参加 5クラブ

・栄地区の行事予定相談

・日帰り旅行計画の相談

・クラブ減少に伴う2026(R8)年度役員分担の相談

◎栄地区2026年度総会の開催予告

★4月15日(火)

会場 さかえ会館

2025年度事業・会計・監査報告

2026年度計画

クラブ数減少に伴う組織の相談

役員の選出、事業計画、予算の決定

◎栄地区輪投げ大会

★11月24日(月)

参加 42名

会場 さかえ会館

◎栄地区親睦交流会

★12月11日(木)

参加 5クラブ34名

会場 柴崎福祉会館

★2月5日(木)

参加 5クラブ35名

会場 柴崎福祉会館

【地域諸団体の行事に参加協力】

◎町民運動会

★11月2日(日)

会場 第八小学校

◎健康フェア

★11月22日(土)

会場 第八小学校

◎栄町諸団体賀詞交歓会

★1月11日(日)

会場 さかえ会館

◎栄町ウォークラリー

★2月25日(水)

会場 さかえ会館・栄町内

◎栄町文化会の「歌謡祭」に協力

★3月8日(日)

会場 さかえ会館

砂川西部地区

代表理事 新倉真利子

◎砂川西部地区Gゴルフ大会

★11月13日(木) 見影橋公園

参加 12クラブ24チーム

139名参加

優勝 三和会A

2位 シニアクラブこぶし会

3位 やよい会

当日はとても寒い一日でしたが、元

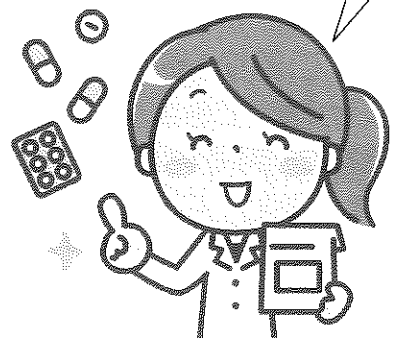
健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことにより適切な処方に役立ちますよ。



気を楽ししいひとときを過ごせました。

◎砂川西部地区新年会

★1月11日(日) 天王橋会館

13クラブから49名が参加し、各クラブの活動報告と会員数等の状況報告をしました。その後、和気あいあいとカラオケ大会を行い、各クラブとの交流を深めました。

▼砂川四番組長寿会

◎長野リンゴ狩り旅行

★11月 18名参加

◎ふれあい作品展用リース作り

★12月 12名参加

◎新年会

★1月 32名参加

▼三和会

カラオケ、吹き矢、輪投げ、Gゴルフ、舞踊、新年会など活動しました。

▼高砂会

新年会で会員相互の結束を強めました。

▼明倫長寿会

◎自治会秋祭り

★11月1日(土)

自治会秋祭りにて焼きそばを作りました。

◎映画会

★11月8日(土)

★1月10日(土)

★2月7日(土)

◎地域清掃

★12月20日(土)

◎新年会

★2月14日(土) 72名参加

◎砂川西部地区の現況

令和7年4月「東会」が休会となり、一部のクラブを除き、会員の減少傾向がみられます。

会員相互に協力し合い、魅力あるクラブ運営による会員増強と、将来につながる後継者の育成にも力を入れていきたい。

代表理事 桑原 正孝

砂川東部地区

◎輪投げ大会

★2月5日(木)

会場 泉市民体育館第二体育室
参加 8団体、12チーム
4コート3組で編成し、9時30分熱戦の火ふたが切つて落とされました。

優勝 柏寿会 (715点)
準優勝 末広会 (600点)

3位 九重会 (585点)

最高得点は211点、九重会の矢島礼子さん。お見事でした。



近況を語り合い、箸が進んだ新年会

・編集後記・

能登半島では、平成6年1月の地震に続き、9月には記録的な豪雨が重なる複合災害に見舞われました。近年は異常気象による突風や集中豪雨による災害が多発しており、災害は忘れた頃でなく、いつでもどこでも起こるものと注意が必要です。

災害発生後の最初の72時間が人命救助において重要な時間といわれており、隣近所の助け合いの中で命が助かった多くの事例も報告されております。少子高齢化が進む今日、隣近所の絆やつながりが非常に時における大きな役割を果たし得るものと感じております。

本号では、シニア健康フェスタ、ふれあい作品展、ふれあい演芸会、東老連大会、手作り品講習会、東老連グラウンド・ゴルフ大会、スクエアステップ特別講習会、クラブ紹介、地区紹介、各地区の動きの記事を掲載しております。

皆さまには、お忙しいなか原稿をお寄せいただきありがとうございます。この会報がお手元に届く頃には、新年度がスタートしております。皆さまには健康に留意され、ますますのご活躍をご祈念申し上げます。

(広報部 伊藤正人記)

砂川西部地区

砂川西部地区

代表理事 新倉真利子

各 地 区 紹 介

地域

立川市北西部の砂川町、土砂町、一番町、西砂町のエリアで立老連の中で一番広い地区となっています。

クラブ状況 (令和8年1月現在)

13クラブ、910名

四番組長寿会

昭和40年発足 (68名)

三和会 昭和39年発足 (96名)

高砂会 昭和39年発足 (48名)

明倫長寿会

昭和39年発足 (117名)

ことぶき会

昭和39年発足 (42名)

松寿会 昭和39年発足 (64名)

やよい会 昭和59年発足 (52名)

大山けやき会

平成2年発足 (64名)

松中福寿会 平成12年発足 (62名)

エステート一番親和会

平成20年発足 (100名)

シニアクラブこぶし会

平成26年発足 (60名)

日和会 平成31年発足 (100名)

シニアひまわり

令和5年発足 (37名)

砂川西部地区の活動

軽スポーツや芸能活動に意欲的に取り組み、立老連や東老連においても素晴らしい成績を収めています。

毎月のグラウンド・ゴルフ、輪投げ、ペタンク、吹き矢、卓球、ボッチャ、ウォーキング、カラオケ、舞踊、将棋、マジシャン、百人一首、脳トレに加え、旅行や誕生会、映画会、コンサートなどを企画し会員の親睦を図っています。

各地域の祭りや自治会行事にも参加し、交流を深め仲間づくりをしています。

社会奉仕の一環として、利用施設の清掃や周辺道路の清掃、花植えなど美化活動も行っています。

ことぶき会

・カラオケ、グラウンド・ゴルフ、3カ月に1回誕生会、ビンゴ大会を行い、親睦を図っています。

松寿会

・11月24日(日) 誕生会
・12月19日(土) 美化運動

やよい会

・12月 お楽しみ吹き矢交流会実施
・2月 ふれあい作品展 9名18点出品

大山けやき会

・会員増強に取り組んでいます。

松中福寿会

・11月1日(土) 自治会文化祭にて、焼きそば作り、販売の手伝い。

・12月16日(火) 25周年記念祝賀会、赤飯を全会員に配る。

・12月19日(金) クラブ内輪投げ大会。17名参加。

・1月16日(金) 新年会。32名参加。

・2月19日(木) クラブ内ボッチャ大会

エステート一番親和会

・1月31日(土) 一番福祉会館にて、国立音大生によるコンサートを実施。立川市、シニアクラブこぶし会、高砂会、シニアひまわりと共催。

・11月3日(月・祝) 上砂会館文化祭にカラオケ部が参加。

シニアクラブこぶし会

・1月10日(土) 新年会。29名参加。

・10月8日(水) やよい会合同の日帰り旅行

シニアひまわり

・11月20日(木) 社会奉仕活動
・12月20日(土) 社会奉仕活動

毎月のカラオケの日に誕生会を行い、会員間の絆が深まりました。