

郡上市シニアクラブ

第73号

令和8年11月1日

シニアクラブ連合会は、地域の暮らしを支え豊かにするための、さまざまな活動をしています。何気なく通り過ぎる堤防や神社の参道、そうした場所の草取りや花の手入れ、地区サロンでの高齢者の見守りなど……その多くはシニアクラブの皆さんが行っています。そんな地域愛の溢れる活動の中から7月～9月の活動を抜粋し、連合会の事業とともにお届けします。

連合会初の研修会：単会役員18名が金沢市藤江健寿会を訪問



快く迎えて下さった澤本会長(左)と役員さん

7月7日：

連合会初のこころみとなるふれあい研修会を開催しました。研修地の藤江健寿会は、会報の発行による活動の見える化で会員が倍増し、日本中のシニアクラブから注目されています。会長の澤本さんは、老人クラブの意義を全国に伝えるための講演で忙しい日々を過ごすかわら、次年度に向け、200名の会員達成を目指して日々精進しておられます。

「同じことをやり続けるのではなく、時代の流れに沿った活動を」

参加者は石川県老連から石垣副会長と山崎事務局長ほか2名の事務局、藤江健寿会から12名の役員と5名の会員が参加されました。能登で被災されたご夫妻の被災当時のお話や、藤江健寿会の活動で救われたという目の不自由な方のお話に皆胸を打たれ聞き入りました。役員さんからは活動の助言を、育成役員「六十路会」の方からは、会に参加した経緯などを伺い、郡上市らしい活動になるヒントをいただきました。



育成役員さん：祭りで同級生が集まった時にみんなを勧誘

「参加者より役員の方が多くても活動は、きっと誰かが見ている」

参加者全員に発言の時間を頂きました



支えられるシニアから、支えるシニアをめざして改革の一步を踏み出した郡上市シニアクラブにとって、会の存在意義について考えるよい機会を与えていただきました。

能登で被災された貴重なお話



地域支援活動の紹介

おばあちゃんの手作り雑巾運動(大和地区)

今年で5年目を迎えた「おばあちゃんの手作り雑巾運動」では、シニア会員をはじめ、活動にご賛同いただいた地域の皆様からも手作り雑巾やタオルをご提供いただき、合計1,208枚の雑巾が集まりました。完成した雑巾は、町内の教育施設へ寄贈しました。皆様から感謝の言葉をいただき、会員にとっても地域とのつながりを感じる活動となりました。

多くの方のご協力に心より感謝申し上げます。これからも地域とのつながりを大切にしながら活動を続けて参りたいと思います。



神社の参道に花植えボランティア(白鳥:白鳥シニアクラブ)

6月29日(月) :

梅雨晴れの日、白鳥シニアクラブによる白鳥神社の花植えボランティアが行われ、参道にマリーゴールドの黄色い花が咲きました。この花植えボランティアは、美濃白鳥駅ホーム、芝桜植えと同様に、白鳥シニアクラブのボランティア活動として実施されています。

今回自治会よりマリーゴールドの苗と土と肥料を援助していただき、足りないものをシニアクラブで買い足しました。急に実施された事もあり、4人の参加でしたが、植栽のベテランばかりで、スムーズに作業がはかどりました。

文責 (渡邊光男)



ふるさとを知ろう会(大和:上剣阿千葉会) 伝え続ける地元愛

7月12日(日):

東氏が上総国(千葉)から郡上当主となり800年を記念し、創作音楽劇が大和小の5・6年生により上演されて3年が過ぎました。この史実を今に引き継ぐ試みとして「ふるさとを歴史を知ろう!会・第1回阿千葉の集い」が自治会と共催で開催され25名の方が参加されました。

パワーポイントを使って、城址の石碑に刻まれた文字を読み解きながら、東氏以前に営まれていた地元の山田庄の歴史について話される「阿千葉会残し伝えたい上剣の歴史調査委員会」代表の山下さんの講演に、ふるさとへの愛を感じるひと時でした。

下:会で作成した紙芝居



芝桜の手入れ(白鳥:二日町) 長良川堤防 芝桜の整備

7月28日(火):

シニアクラブの多くの単会で地域の景観を守る活動が行われており、二日町シニアクラブでは、長良川堤防に植えられた芝桜の手入れをしています。この日は会員12人で芝桜の周囲の草取りをしました。ここは吊り橋が2つ残っている岐阜県でも貴重な地域です。

この吊り橋を起点に南へ2キロ弱、名金線の「さくら道」で有名な桜の堤防沿いを、みんなで手入れをしています。

活動が始まった頃は富山方面へ研修に出かけ、整備の仕方を学んだそうです。防草シートをめくって草を抜き、斜面を這うようにして草を取り、心を込めたお世話のおかげで今年の暑さの中、芝桜も元気です。

堤防沿い:斜面の作業

この日の参加者



笑顔が迎えるお話サロン「ひなたカフェ」(和良:上沢友和会)

8月8日(土):

地域の交流場所として月に1回、上沢集会所で開催されている「ひなたカフェ」は今年で10年目を迎えます。開催のきっかけは、婦人会もなくなった頃、何とか「みんなが会える場所を作ろう」と、地区の女性が集まったことから始まりました。

スタッフは10名。カフェで大切にしているのは、出かける機会の少ない方に季節を感じていただけるよう、手作りの小物で飾りつけをしてお迎えする事です。最近、長く続けてほしいという参加者さんからの切なる要請があり、会費を少し値上げしたそうです。

上:おもてなしの飾り
下:スタッフの方々



福寿クラブサロン 私は大丈夫？(大和:福田福寿会)



講師の先生とスタッフの方々



サロンの様子

8月20日(木):

福田公民館において、国保白鳥病院の副院長とスタッフによる講演会がありました。公民館は43名の参加者でいっぱいとなり、健康への意識の高さがうかがえます。

内容は国保白鳥病院に開設されている「地域連携室」や24時間365日体制で支える「訪問看護ステーション」のお話など。自分が病気になった時、何処に連絡をし、どう対応をしたらいいのか、あらかじめ知っておくことは、住み慣れた家で安心して暮らし続けるためにとても大切なことです。途中のストレッチ体操でリラックスして、有意義なひと時となりました。

ふるさとをたずねて (白鳥:阿多岐シニアクラブ)

9月8日(火):

牛道小学校下の全地域で「ふるさとをたずねて」という、シニア世代と児童との交流会が行われました。これは30年以上続いている牛道小学校独自の取り組みで、この日取材した阿多岐集会所には、2年生から6年生の児童5名が訪問しました。交流会は6年生リーダーの進行で進みます。自己紹介から始まり、風船を使ったバレーやおはじきタイムでは、あちこちで歓声が上がりました。

最後は児童がシニアの皆さんに肩たたきをし、シニアからお礼にノートが贈られました。

児童からは、おはじきが面白かった、普段話せない人と話ができてよかった、などの感想が聞かれ、素敵な思い出ができました。



風船バレー



おはじき:ジャンケンで順番を決める

LINEで交流会 (八幡:小野和陸会)お互いさまで教え合う

9月29日(火):

LINE講習会といえば、あらかじめ手続きが必要だったり、何かと面倒です。それなら講師を頼まず自分のスマホを使って互いにLINEでつながろう、という企画のサロンが開催されました。

高齢者もスマホの利用が不可欠な時代ですが、スマホの知識と操作を覚えるのは至難の業です。「そんなこともできんのか?」「おまんもやろ?」と互いの失敗を笑いで包み、LINEでつながる楽しさを感じたひと時、次の開催もあるようです。



サロンのチラシと当日の様子

郡上市シニアクラブ連合会

郡上市役所高齢福祉課内 ☎67-1807