

ちや
健康に **茶れんじ** 入間市健康推進クラブ連合会だより

第22号
2023年10月



発行：入間市健康推進クラブ連合会 発行人／瀧澤 啓次 編集／広報部
事務局：〒358-0014 埼玉県入間市宮寺2655-1 TEL 04-2934-5315
入間市老人福祉センターやまゆり荘 指定管理：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
編集・印刷：株式会社ニチコミ 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 TEL:03-5718-3900



県大会
出場決定!

シルバースポーツ大会出場をかけた
(県大会) **白熱の戦い!**



グラウンドゴルフ ブロック大会 詳細は3ページ

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

お墓のことならお気軽にご相談ください

石碑のセンター
株式会社 **渡辺石材工業**

人間市扇町屋5-5-10
☎04-2962-3260
E-MAIL:info@watanabe-sekizai.com

医療法人 明晴会
西武入間病院
病院機能評価認定病院
内科・外科・小児科
消化器科・循環器科・泌尿器科
人間市野田 3078-13 ☎04-2932-1121

西武クリニック 内科・小児科
人間市仏子 953 ☎04-2932-0117

西武居宅介護支援事業所 ☎04-2931-3900
西武訪問看護(ささえ) ☎04-2931-3770

一般社団法人
入間市シルバー人材センター
～地域社会に貢献します～
元気で働く会員大募集!
小・中学校清掃、植木の手入れ、障子・襖張替等
経験や知識を生かした仕事ができます。
入会説明会開催中! 毎週水曜(第5週を除く)の午前10時～/シルバー人材センター会議室
人間市宮寺 4102-288 **TEL:04-2934-5350**

(株) 東上セレモサービスグループ
一般葬・家族葬・一日葬
東上セレモニーホール入間

葬祭ディレクターが質の高いご葬儀を真心
こめてお手伝い
お別れの時間を心ゆくまでお過ごしに
いただけるご家族控室をご用意
ご自宅に戻れない場合などに備えて安置
設備を完備

東上セレモ 検索

〒358-0011 人間市下藤沢 1-4-10
☎04-2901-7555 武蔵藤沢駅徒歩3分

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nichicom

令和5年度 入間市老人クラブ連合会定期総会

入間市健康推進クラブ連合会として躍進

令和5年度入間市老人クラブ連合会定期総会を、4月24日（月）午前10時からやまゆり荘大集会室で開催しました。開会の冒頭、市老連の瀧澤会長からのあいさつがあり、「高齢者人口が増加しているにもかかわらず、クラブ数や会員の減少が続いておりますので、各単位クラブの会長さんにおかれましては、現在推進している『年間1単位クラブ純増2名プラン』に積極的なお取り組みをお願いしたい」と言及されていました。

上程された議案は、令和4年度事業報告並びに収支決算報告、(監査報告)、令和5年度事業計画(案)ならびに収支予算(案)、役員改選、会則の一部改正など6議案で、これを審議の結果、全

会一致ですべての議案が可決されました。

会則の一部改正では、懸案となっておりました当会の名称を「入間市健康推進クラブ連合会」に変更、これを機に会員増強にもより一層邁進することになります。

また、任期満了に伴う役員改選の結果は、別表のとおりです。

入間市健康推進クラブ連合会新役員

○会則第7条（役員選任）に基づき別表のとおり選任いたしました。

役職名	氏名	地区名
会長	瀧澤 啓次	金子地区
副会長	西川 義頭	扇町屋・東町地区
副会長	北村 溍暁	黒須・高倉地区
副会長	池野 勝良	東金子地区
副会長	深山 徹也	宮寺・二本木地区
副会長	齋木 茂	藤沢地区
副会長	中山憲一郎	西武地区
会計	西川 義頭	扇町屋・東町地区
監事	石津 壽喜	東金子地区
監事	中敷領郁代	扇町屋・東町地区



杉島市長からのあいさつ

任期：令和5年4月1日から令和7年3月31日まで

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

佐藤耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
午後3:00~6:00	●	●	●	/	●	●

休診日/木曜・日曜・祝日

入間市東藤沢6-25-12

☎04-2965-6464

小野整形外科医院

入間市仏子 814-3

☎04(2932)7288

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	×	●	×

【休診】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日



青島デンタルオフィス

入間市下藤沢 1-3-8 TEL 04-2965-8123

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	-	●	●
14:00~18:30	●	●	●	-	●	▲

▲14:00~17:00 【休診】木・日・祝

アウトレットから徒歩7分 PLEIA プレア鍼灸整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	●	●	●	●	8:30
16:00~20:00	●	●	▲	●	●	14:00

▲16:00~18:00 【休業日】日・祝

TEL.04-2934-3332 入間市宮寺 2967-37

歯科 小児歯科

吉原歯科医院

ハニゴゴ

☎04(2964)8255

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:15~12:00	●	●	●	-	●	●
15:00~19:00	●	●	●	-	●	▲

▲15:00~18:00 【休診】木・日・祝

入間市扇町屋 4-2-18

大谷歯科

入間市東藤沢 5-9-18

☎04-2965-4328

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●
14:00~20:00	●	●	●	-	●	▲

▲14:00~18:00 【休診】木曜・日曜・祝日

退任会長（感謝状贈呈含む）

ならびに新任会長

入間市老人クラブ連合会表彰規程第3条による表彰
（第3条第1項第1号単位クラブ会長を4年以上勤めて退任した者）

※対象者には感謝状を贈呈

退任会長（在任4年以上）

地区名	クラブ名	退任会長	在籍年数
黒須・高倉	宝生会	新美 重雄	10年
宮寺・二本木	松葉会	吉川 栄	4年
宮寺・二本木	むさしの会	大坪 功	8年
宮寺・二本木	縄竹長生会	森 博	15年
藤沢	西部長生会	吉村 啓子	7年

令和5年度新任会長

地区名	クラブ名	新任会長
黒須・高倉	宝生会	中村 隆一
黒須・高倉	清友会	月足 友樹
金子	南峯長寿会	田村登志夫
宮寺・二本木	松葉会	吉川 弘三
宮寺・二本木	北中野不老会	中村 泰男
宮寺・二本木	むさしの会	深山 徹也
宮寺・二本木	縄竹長生会	山口 邦尚
藤沢	藤沢第三支部長寿会	岩田 武志
藤沢	西部長生会	長谷川吉男
西武	明寿会	田橋 英雄

グラウンドゴルフ ブロック大会

県大会出場権獲得の3チームが決定



悪天候をものともしない
ナイススウィング

令和5年度の入間市健康推進クラブ連合会グラウンドゴルフ部会主催のブロック大会は、6月の梅雨期の中、56チームが参加して、市内3会場で予定どおりに実施することができました。

この大会の各ブロックの優勝チームは、9月に熊谷で開催される県大会（シルバースポーツ大会）に参加できる出場権を得るため、各ブロックでは白熱した戦いが行われました。

ブロック大会の結果、県大会の出場権を得たのは、次の3チームでした。
シルバースポーツ大会出場チーム

- 西武地区 若草会A
- 西武地区 はなみずき会
- 黒高地区 福寿会A

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

木下歯科医院

☎04-2934-6588

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
7:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	●	●	●	▲	◆	—

▲~22:00 ◆~17:30 【休診】祝

入間市二本木 1085-3 有り



やはぎ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	●	●
PM3:00~ 7:30	●	●	●	/	●	●	●	●

木曜休診

入間市東町3-3-21

☎04-2963-1899

たかくら動物病院

☎04-2963-4852

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~11:45	●	●	休	●	●	●	●
16:00~18:45	●	●	休	●	●	●	休

祝祭日は休診です

トリミング・ペットホテルもやっています（予約制）

入間市扇町屋 4-4-4 <https://www.takakura-ah.com/>

宮城歯科診療所

☎04(2932)7777

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	—	●	▲
14:30~17:30	●	●	●	—	●	▲

▲8:30~12:30/14:00~16:30 【休診】木・日・祝

入間市野田 637-6 井上ビル 2F



ノゾミ動物病院

時間	月	火	水	木	祝	金	土	日
AM9:00~PM12:00	○	○	○	×	○	○	○	○
PM4:00~PM 7:00	○	○	○	×	○	○	○	×

休診日 木曜日・日曜午後・祝日

入間市野田 1442-3

☎04-2932-8225



お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

入間市クラブ通信

西武地区

私の健康法 温泉ハシゴと山歩き

元加治団地清遊会 会長 津山 勝

清遊会では毎週月曜日と火曜日はグラウンドゴルフ、木曜日はパターゴルフの練習日になっています。その日が雨天の場合は室内でポッチャを行っています。参加人員はいつも12名位です。

他の空いている日の水曜日と金曜日を利用して、希望する会員と桜山展望台に登っています。9時に出発し午前中には帰って来ます。1万3000歩位の歩数です。

普段その近辺を1万歩歩くより楽に感じます。これから夏に向かうとなると山は涼しく、とても快適に感じます。先日5月17日に、カモシカのツガイに会いビックリ仰天！ こんな低い山に

もカモシカがいるんだなーとシカトしました。30メートル位の近さでした。

春と秋には必ず温泉旅行に行きます。日頃の疲れやストレス解消、血行促進で体も軽く残り僅かな人生を楽しみながら生きていくよう心がけていきます。

西武地区

おたっしや教室で 健康な老後を

新光かえで会 樋口 隆

当会はおたっしや教室をはじめ、グラウンドゴルフ、ポッチャ、カラオケ、ウォーキング等のサークル活動を行っている57名の団体です。

平均寿命から健康寿命を差し引くと9年～12年は寝たきりや、病気により日常生活に支障を生じる生活になります。高齢社会のなか、この現状を少しでも健康で暮らせるように、専門家の指導のもとおたっしや教室を実施して8年になりま



有志で集まるウォーキング仲間



楽しみながら健康寿命の延伸

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・膝スポーツ人工関節センター・リハビリテーション
形成外科・美容外科・循環器内科

医療法人社団 宏志会 豊岡第一病院

☎(04)2964-6311
入間市大字黒須 1369-3

社会福祉法人 埼友会
介護老人保健施設

アヴニール

入間市大字二本木 1082-1
TEL 04-2934-6910
FAX 04-2934-6915

社会福祉法人 青芳会

特別養護老人ホーム

鍵山苑

短期入所生活介護・居宅介護支援事業所
入間市鍵山 3-11-2 ☎04-2963-8877
(居宅専用)☎04-2933-2222

社会福祉法人 入間福祉会

特別養護老人ホーム 扇揚苑

入間市大字 中神 853-1 ☎(04)2935-0123
ショートステイ ☎04-2935-0123
グループホーム ☎04-2935-0122
デイサービスセンター ☎04-2935-0120
在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所 ☎04-2935-0130
特別養護老人ホーム おおぎ 令和6年4月オープン

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★



東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル 7階

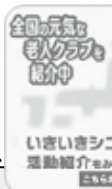
TEL 03-5718-3900
FAX 03-5718-3901
http://www.nichicomi.com/

ニチコミ

検索



株式会社 ニチコミ



いきいきシニア
運動紹介から
こちらから

す。この事業は月4回実施され、事前健康指導、介護、認知予防等の講義の後、45分の介護予防体操の順で実施され、事後の健康状態もデータとして管理されております。成果は年4回の体力測定で自分自身の健康状態を確認します。教室は体力的に各事業に参加できない人々が参加し、楽しい会話の機会となり会の活性化にも大きな成果となっています。

なお、当事業は安富鍼灸治療院の献身的ボランティア活動で実施されていることを附記します。

扇町屋・東町地区

ベストコンビ解散

東会 会長 平井ミツエ

老人会に加入し扇東地区の行事に参加した時にはつらつと活動するお二人の姿を遠くから見ておりました。その後も演芸大会等の行事で進行や司会と、常に活躍する姿を拝見して、お二人が扇町屋団地はなみずき会の中敷領会長と霞川団地陽明会の大和田会長だと知りました。また中敷領会長が扇東地区の代表会長となりさらにお二人の行動力の素晴らしさに感服するばかりです。スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会等々の景品の買い出し、そして仕分けや準備などいつもお二人でこなしております。いつも冷静で何事もきちんと整理する中敷領会長と何事にも大雑把な大和田会長とのコントみたいな会話をひとりクスクスと笑いながら楽しくお手伝いをして何と素晴らしい「コンビ」なんだろうと常に感じておりました。

令和4年度をもって中敷領会長は扇東地区健康

推進クラブ連合会会長を退任いたしました。お二人のコンビも解消となり楽しい会話が聞けなくなるのが残念です。

長きにわたり扇東地区健康推進クラブ連合会にご尽力いただき、より良い楽しい会へと努力して下さった中敷領会長に心より感謝するとともにさらなるご活躍を祈念しております。



大会はいつも大盛況



名コンビが盛り上げます

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

音楽と笑顔とお話で、のびのび育て！
こどものくに保育園
 子育て支援センター / 学童保育
 TEL:04-2963-0341
 FAX:04-2963-0316
 携帯：070-1514-1304
 入間市下藤沢 1304-1


社会福祉法人 しらさぎ会
しらさぎ保育園
 見学や園庭開放参加は、
 いつでも受け付けています。
 入間市春日町 2-12-1
 TEL 04-2963-1564
 FAX 04-2968-3202

一人ひとりの思いを受け止め、
 芝生の園庭、木のぬくもりある園舎で、
 のびのび保育。

おひさま保育園
 入間市野田 3047-19
 ☎04-2933-1325
<http://www.ohisama-hoiku.jp>

決算公告、記帳相談、経営改善なら
税理士法人 東の丘会計
 税理士 / 代表社員 羽田晋朗
 ≡ インボイス制度へのご対応はお早めに！ ≡
 羽田事務所 入間市東町 7-5-13
☎04-2965-5095
<https://higashinookakaikai.com>

昭和54年創業よりの実績と安心
狭山不動産株式会社 入間店
相続対策 売却相談 買取査定
☎0120-944-230
 入間市駅より徒歩4分
 入間市豊岡 1-4-30 丸広百貨店通り沿い

食事のヒント
高血圧予防
 ポイントは
 1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす


タッキーの チャレンジウォーキング

タッキー情報 歩いてもらえる豪華賞品!!

この事業は入間市健康推進クラブ連合会の健康づくり事業の一環として推進しているもので、チャレンジ月を決めて年間3回（今年度は5月、9月、1月）行っています。

この事業には非会員の方も参加できますので、会員の皆さんは一人でも多くの方に参加いただけますよう、お声掛けください。

5月度賞品 携帯用手指消毒スプレー

スポンサー 明治安田生命保険相互会社 様
エントリー 573名

- ① 4,000歩以上…クオカード 3,000円（5名）
500円（60名）
- ② 4,000歩以下…クオカード 500円（20名）
- ③ 「①」に当選した方以外の中から携帯用スプレー（117名）
「②」に当選した方以外の中から携帯用スプレー（25名）

※各地区の単位クラブ当選内訳は、下記のとおり
（個人情報の関係から当選者の氏名は載せてありません）

今年度も元気に
取り組みましょう!



タッキーのチャレンジウォーキング 当選者

第6回 (R5年5月) クオカード当選者

〇3,000円クオカード (5名)

地区名	クラブ名	人
黒・高	入間ビレジ長寿会	1
東金子	一丁目福寿会	1
金子	上谷ヶ貫健康推進クラブ	1
金子	根岸長寿会	1
藤 沢	藤沢第一千歳会	1

〇500円クオカード (80名)

4,000歩以上60名
4,000歩以下20名

地区名	クラブ名	人
扇・東	豊岡三区長寿会	4
扇・東	向和会	3
扇・東	東会	1
扇・東	平成会	3
扇・東	扇町屋団地はなみずき会	1
扇・東	入間ヶ丘高寿会	2
扇・東	霞川団地陽明会	1
黒・高	清友会	2
黒・高	黒須むつみ会	1
黒・高	入間ビレジ長寿会	2
黒・高	交友会	1
東金子	新久台さくら会	2
東金子	八津池シニア	1
東金子	一丁目福寿会	2
金子	上谷ヶ貫健康推進クラブ	5
金子	中神長寿会	2
金子	根岸長寿会	1
金子	下谷ヶ貫健康推進クラブ	1
金子	花ノ木長寿会	3
金子	南峯長寿会	1

金 子	西三ツ木長寿会	1
宮・二	縄竹長生会	1
宮・二	北中野不老会	2
宮・二	むさしの会	5
藤 沢	藤沢第三支部長寿会	1
藤 沢	みどり会	2
藤 沢	東部長生会	1
藤 沢	藤沢第二支部長寿会	2
藤 沢	上ノ原ふれあい会	3
藤 沢	藤沢第一千歳会	2
藤 沢	藤沢睦会	2
西 武	あけほの会	2
西 武	若草会	3
西 武	二葉会	3
西 武	みつば会	2
西 武	明寿会	3
西 武	新光かえて会	4
西 武	元加治団地清遊会	1
西 武	仏子団地睦友会	1

黒・高	清友会	8
黒・高	黒須むつみ会	1
黒・高	交友会	2
東金子	新久台さくら会	2
東金子	一丁目福寿会	2
東金子	八津池シニア	3
金 子	上谷ヶ貫健康推進クラブ	7
金 子	中神長寿会	2
金 子	西三ツ木長寿会	5
金 子	根岸長寿会	3
金 子	花ノ木長寿会	4
金 子	南峯長寿会	4
金 子	西三ツ木長寿会	2
宮・二	北中野不老会	1
宮・二	縄竹長生会	5
宮・二	むさしの会	5
藤 沢	上ノ原ふれあい会	2
藤 沢	西部長生会	2
藤 沢	東部長生会	6
藤 沢	藤沢第一千歳会	1
藤 沢	藤沢第三支部長寿会	6
藤 沢	みどり会	1
藤 沢	藤沢睦会	5
西 武	清寿会	1
西 武	はなみずき会	6
西 武	みつば会	3
西 武	元加治団地清遊会	2
西 武	若草会	4
西 武	新光かえて会	7
西 武	西武みどり会	2
西 武	二葉会	3
西 武	仏子団地睦友会	2
西 武	明寿会	3

スポンサー 明治安田生命保険相互会社様 賞品当選者 携帯用手指消毒スプレー (142名)

地区名	クラブ名	人
扇・東	東会	3
扇・東	入間ヶ丘高寿会	3
扇・東	扇町屋団地はなみずき会	3
扇・東	霞川団地陽明会	4
扇・東	向和会	2
扇・東	豊岡三区長寿会	5
扇・東	豊老会	4
扇・東	平成会	4
黒・高	入間ビレジ長寿会	2

単位クラブの現状と課題 (2023.4.24)

1. 抱える共通の課題

会員減少の直接的な原因は、毎年発生する単位クラブの解散にあります。

令和4年度/59クラブ (3,465人) ⇒ 令和5年度/52クラブ (3,119人)

この要因については、段階順に大きく3つに分類することが出来ると思います。

第1段階：新規会員の確保難

年金支給開始年齢の引上げによる定年延長、高齢者の地域貢献意識の変化、魅力ある活動の不存在。

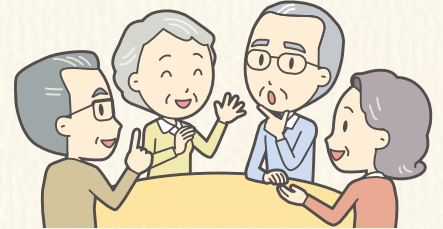
第2段階：会員平均年齢の上昇

前年比で7クラブ減の要因は、会長の後継者不在。

新規加入者の減少、既存会員の高齢化、役員の成り手不足。

第3段階：クラブ活動の縮小

会員の高齢化による参加手段の喪失、元気高齢者の減少による活動のマンネリ化。



このような入間市の状況下において、会員減少に歯止めを掛けるには、①新規会員の確保は重要なことではありますが、まずは②会長不在などの理由で解散による会員減少に歯止めを掛けることは必須と考えます。

この2つの課題に対し、早急に対処していくことは重要と考えますが、このことは、単位クラブ単独の問題ではなく、解決に向けた対応策などは、全市的な問題として当連合会をはじめ、事務局との連携を図りながら取り組むことが肝要です。

事務局がお手伝いできること、具体的には、次のとおりです。

- 会員募集チラシの作成と印刷など
- 持続可能なクラブ運営のための会則の提案
- クラブの活性化に向けた連絡調整
(自治会との連携強化など)
- 全国優良又は先進クラブの紹介

会員募集！

老人クラブはおおむね60歳以上の方が集まって、自主的な活動を行っている親睦団体です。

あなたも私たちと一緒に、新たな生きがいがづくり、健康づくりに取り組んでみませんか？

【お問合せ】

入間市健康推進クラブ連合会／事務局 入間市宮寺2655-1

☎04-2934-5315 Fax04-2934-5438 Eメール: iruma.yamayuri@gmail.com

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗
光福山

長泉寺

武蔵野七福神 大黒天

入間市豊岡 2-2-8

☎04-2962-2306

誰もが優しく笑顔になれるお寺です

浄土真宗
本願寺派

超法寺

入間市東町5丁目8-28

TEL 04-2907-8813

超法寺 検索

曹洞宗

諏訪山 高正寺

入間市仏子1511

TEL 04-2968-8181

愛と祈り

わかさきグループ

シティホールわかさき



入間市扇台3-1-9

年中無休 24時間受付 ☎0120-62-3170

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう！



藤沢
地区

長寿会との出会い

藤沢第三支部長寿会 会長 岩田 武志

私と長寿会の縁についてふり振り返り現在に至る経緯をたどってみます。平成26年永年居住する飯能市の自宅で息子たちと将来の生活拠点が話題になり、「僕も弟もこの家には戻らないから少しでも僕たちの近くに来ないか」との発言が発端となり、その日のうちに入間市駅前のエステートへ出向きました。数多くの物件を拝見、検討しながら旧宅の断捨離という整理も順調に進み、翌27年2月現マンションに落ち着きました。

新居住地で新しい友人や社会活動に参加するにはどうしたら良いかと考え、まずシルバー人材センターに登録し、藤沢公民館で各種サークルの伝言板やポスター、パンフなどを調べていて「平成27年度あじさい大学」第1回講座グラウンドゴルフが目にとまり申し込みました。一般参加の列に並んでいたところ第三支部長寿会でメンバーが1人不足とのこと、私が手を挙げて補充者になっ



今でも楽しくグラウンドゴルフに参加

たのが出会いの始まりになりました。斉藤次郎・まき子ご夫妻と知り合い、町田会長を紹介していただき楽しい一時を過ごしました。帰り際一度活動を見学に来なよ、との誘いに訪問し会員に入れていただきました。月日が経ち今年で加入8年目となりますが年々会員の年齢も上がり多くの方が帰らぬ人となっております。

コロナ禍で3年にわたり行動制限があり、本来の事業活動の型も様変わりとなっていたが、本年5月から制限解除となり事業活動も元に戻り始めています。私もこの春の総会で町田会長の急逝を受け会長に推挙されましたので各单位健推クラブ、市健推連、地元区長会、体協、自治会の方々のご協力を得ながら事業運営に全力で取り組んでまいりたく存じますのでよろしくお願いいたします。

詩・二本
地区

若き日の苦い思い出

むさしの会 大坪 功

これから秋、冬と気候が寒くなるとマラソン競技が増えてくる。だがこの競技が、私には若い時の苦い思い出につながる。

私は小さい頃徒競走が得意な方だった。小学生から中学生にかけてはよく選手に選ばれて学校対抗競技に出場した。特に100メートル競技は得意で何度も優勝を勝ち取った。

しかし長距離となると全くダメで毎回ラストグループについていくのもやっとといった有様。その原因は1キロメートルほど走ると、腹痛が起きて走れなくなってしまうのだ。担任の先生からは「どうしたんだ!」と叱責されるのが常だった。

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

安全・安心を目指して

株式会社野村運送

入間市南峯407-6

☎04-2936-0208

本社営業所：入間市南峯905-79 ☎04-2936-1113
宮寺営業所：入間市宮寺2109-1 ☎04-2934-7411

各種自動車販売・車検・点検・板金塗装

有限会社 大淵自動車

入間市上藤沢700-3

☎04-2963-6258

一般廃棄物収集運搬 / 産業廃棄物収集運搬
浄化槽維持管理・清掃

西武衛生 有限会社

入間市小谷田 2-1-3

☎(04) 2964-2248

自動車電装整備販売修理
ETC、カーナビ販売、取り付け一式
バッテリー販売交換、エアコン修理
などなど、お気軽にどうぞ

村井電機

入間市宮寺2349

☎04-2935-0584



有限会社

菅野電機

建設業許可 埼玉県知事(般-27)第64679号

電気設備 空調設備 照明設備

通信機器設置 防災機器設置

入間市春日町 1-11-36

☎04-2964-8198

有限会社 サンリツ電気

入間市小谷田632-16

☎04-2965-5000



高校時代の母校

その頃は学校のマラソンといっても3~4キロだったが、高校に進学したらマラソン競技は16キロ走るという。そこで中学時代の友人や身近な人たちから意見を聞いて、朝生卵を一個飲んだだけで出場した。

ところが中間の7~8キロまで来たところで猛烈な空腹感に襲われ、少し走っては歩くということしかできなくなった。

周りの生徒はどうなのかと思って見たら、なんと一部の生徒たちは通りにあった店に入って菓子パン等を購入し、それを食べながら走っているのだ。そのとき『自分の事前準備がいかに無謀だったか』に気が付いた。しかし時すでに遅し、私は1銭も持参してない。空腹で走るのは2~5キロ程度の距離までなのだ。結局それからは、少し走っては歩くのパターンになってしまった。

そして校舎へ続く並木道が見えてきてゴールまであと2キロ近くなったとき、夢遊病者ようにふらつきながら歩いていたら眼の前が真っ暗になって道路に崩れるように倒れてしまった。

周りの生徒たちは自分のことで精一杯なのか、私を避けて通り過ぎてゆく。数分後、見回りの担当教師が近づいてきて何が原因で倒れたのか確認

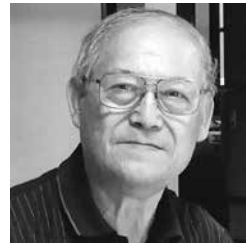
に来た。「朝食を取らずに参加した」と言ったら「そんな無茶なことはするな」と怒られてしまった。

その後救助車に乗ることを勧められたが虚勢を張ってそれを断り、自分の足で歩いて何とか完走となった。若き日の苦い思い出の一つである。

東金子
地区

趣味とわたし

一丁目福寿会 上木 藤雄



今、わたくしは数人のメンバーとともに『鼻笛』という楽器で、演奏活動しております。月に数回ですが公民館で練習しています。

市の社会福祉法人の依頼があれば訪問演奏をさせていただいています。コロナ以前は月に1~2回位は演奏させていただきました。特に病院および介護施設、施設の方、また利用者の皆さんがとても喜んでくれました。練習は今もメンバーと続けております。今後も頑張ります。

ところで『鼻笛』を説明します。言葉では分かりづらいけど、小さなおわんのような物の真ん中に穴があり、そこに鼻息をかけると音が出ます。オカリナのような音色です。ご存知の方もいらっしゃると思います。言葉では説明が難しいです。

趣味は他にもあり、旅行です。団体旅行も良いけど一人旅はこれ最高！ 自分だけの考えで行動できるし北海道~九州、日にちを掛けて高速道路には乗らず一般道を走り旅を楽しみました。

これからも無理をしないで頑張ります。

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています



 けん と

株式会社 建 塗

 外壁塗装・屋根塗装の建塗

 入間市小谷田 1-11-11 **TEL:04-2936-8856**

 【営業時間】10:00~18:00 【休日】日曜・祝日

鉄・銅・アルミ・ステンレス等

 買取いたします

株式会社 小林金属

 入間市宮寺 3139-4


TEL:0429-41-2797


 設計・施工・管理


株式会社 五務店

 入間市東藤沢3-10-12

☎04-2963-0282

「ねたきりゼロ」10か条


- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は _____ ができる



 あなたができる目標を1か条加えましょう

金子
地区

人生傘寿を迎え振り返る

西三ツ木長寿会 会長 田島 宏

80年間生きた中、多くの人と出会い、多くの経験をしてきました。私の人生は幸福や苦悩、敗戦や失敗など、さまざまな出来事がありましたが、今振り返れば、それらすべてが私を形成する重要な経験であったと思います。人生は、幸せや成功だけでなく、苦しみ挫折といった困難な状況も経験します。しかし、私は人において、苦しさや挫折を乗り越える力を学ぶことができたと思います。家族や友人たちの支援や愛、そして自分自身の決断創造力が、私が自信を持って未来に向かって歩むことができるようにしてくれました。

また、私は60代に大病を患いそのような状況下であっても、前向きに考え常に夢と目標を持ち自分自身と向き合う時間を大切にしてきました。

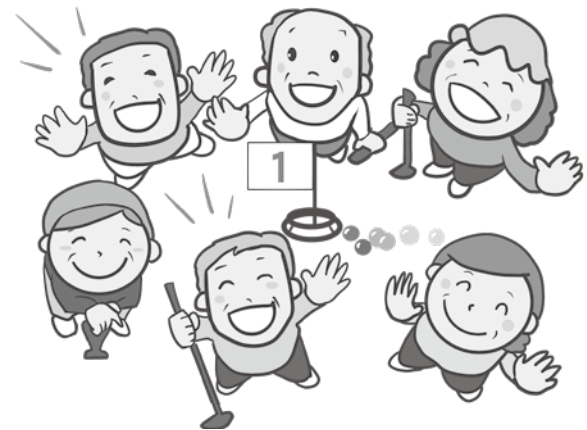
朝ウォーキング、ストレッチ、趣味の盆栽、絵画など自分を見つめ直す時間を持つことが、私にとって重要な生活習慣となっています。適度な運動や畑で収穫した新鮮野菜、栄養バランスの良い食生活がわたしの健康に貢献していると思います。そのようなことから、80年の人生振り返った上で、健康な食生活の重要性を再認識しています。

今も自分自身や周囲の人たちを大切に、積極的に挑戦していくことが、私にとって今の課題とっております。80年間の人生を振り返り、私は多くの人から数々のことを学び成長することができました。今後も自分自身の振り返りを欠かさ

ず、学び地域の方々との触れ合いなど社会的であることは健康的で楽しい生活に欠かせません。友人や家族との時間を楽しみ、コミュニティに参加し新しい友達を作ることが人生を豊かに送る要素だと思えます。




仲間とのグラウンドゴルフも楽しみの一つ



私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

外構工事のことなら 完全自社施工

埼玉県知事 許可(般-28)第69605号

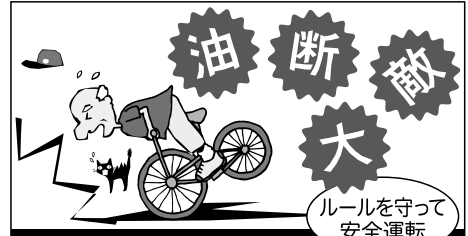

 外構・エクステリア・土壌工事
株式会社 吉川工業


ホームページ 入間市下谷ケ貫831-1

☎04-2968-6774

指定 給水装置工事事業者
下水道工事店
有限会社 寺井工業

入間市宮前町 7-6

TEL 04-2964-3131
FAX 04-2964-3134

**自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう**
入間市指定給水装置工事事業者
入間市指定下水道工事店
有限会社 山崎工業所

入間市二本木 1067

TEL:04-2934-1008

水・住いのクリエイティブカンパニー


株式会社 田中工業所

入間市野田 1516

TEL:04-2932-0625

 あす
 ◇水を大切に◇未来を豊かに

株式会社 荒井工業所
埼玉県知事許可第 1181 号
入間市指定給水装置工事事業者(指定第 1 号)
入間市下水道指定工事店(指定第 1 号)
TEL:04-2962-3577
FAX:04-2963-5947

入間市豊岡 5-3-36

狭山警察署 交通安全教室

**狭山警察署とヤクルトによる
共催イベント開催**

8月24日（木）午前10時から2時間ほど、狭山警察署交通課による「高齢者の交通事故」についての講話と埼玉西ヤクルト販売（株）による「スキンケアとメイクアップ体験」が、共同開催イベントとして、やまゆり荘で行われました。

参加対象は、交通安全や美容に興味があり、現に運転免許を保有している65歳以上の女性15名で、前半は交通事故についての講話、これに続いて行われたスキンケア等の体験でしたが、参加者の皆さんは、後半に行われた体験の方に関心あったようです。



身近に潜む危険を学ぶ



コスメで身も心もより若々しく

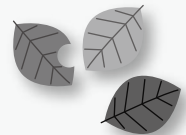
編 集 後 記

令和5年度になり、広報部は過半数のメンバーが入れ替わりスタートしました。各地区からの原稿も順調に集まってきました。原稿の内容を慎重に審査して皆様に読みやすく、活用しやすいことを目指しました。どのようにしたら寄稿者の真意が読者に伝わるか等率直な意見が出ました。そして和気あいあいのうちに校正作業が無事終了しました。皆様の寄稿をお待ちしております。

これからも広報部一同頑張りたいと思います。

令和5年度広報部

- 部 長 齋藤 和成（藤 沢）
- 副部長 平井ミツエ（扇・東）
- 委 員 北村 蕙暁（黒・高） 部会担当役員兼務
- 木村 節子（東金子）
- 上原 紘一（金 子）
- 吉川 弘三（宮・二）
- 鈴木 一（西 武）



ご協賛いただいた皆様への御礼

入間市健康推進クラブ連合会だより発行に際しまして、ご協賛いただきました皆様に対し、厚く御礼申し上げます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談
ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正
制作はお任せ下さい
途中の校正で内容をご
確認頂けます

印刷・お届け
ご指定の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

夏ボランティア体験 in いるま2023

スマホ教室を開催しました！

この教室は、7月28日（金）に入間市社会福祉協議会が主催する「夏ボランティア体験 in いるま2023」の一環として、やまゆり荘が入間ケーブルテレビ・スマイルプラザの協力により、健康推進クラブの会員を対象に開催しました。

高齢者の方々もおおよそ8割がスマホも含めて携帯電話を所有していると言われていますが、「ライン」をはじめすべての機能を使いこなしているかは分かりません。

この教室には、健康推進クラブの会員25名が参加し、今回は、ラインの活用編を中心に学びました。

講師には、スマイルプラザから堺麻記子氏と鹿倉佑介氏をお招きして、さらに中学生と高校生5名のアシスタントボランティアが加わり、参加した皆さんからは、「今まで分からなかったことが、聞けばどんなことにもでも応えていただき、参加して良かったです」と好評でした。



慣れないスマホに果敢に挑戦



学びと交流の場になりました



中高生の皆さんもわかりやすく指導してくれました

私たちは入間市健康推進クラブ連合会の活動を応援しています

吉良歯科医院
KiRA Dental Clinic
☎04-2932-1624

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:15~11:30	●	●	●	-	●	●
13:00~16:30	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜・日曜・祝日
入間市仏子 937-12【「仏子駅」北口より徒歩1分】

高橋内科
消化器科 / 循環器科 / 呼吸器科
☎04-2901-0777

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	-	●	●

【休診】木曜・日曜・祝日
〒358-0011 入間市下藤沢 2-12-10

車検のコバック
入間宮寺店
入間市二本木 1386-1
☎0120-370-868
サンエー自動車工業(有)

ジョンソンタウン デンタルクリニック
JOHNSON TOWN DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	-	○	○
15:30~19:00	○	○	○	-	○	-

休診日：木曜・日曜、祝日
入間市東町1-6-10
☎04-2963-0074
http://www.johnson-dent.com

いきいき 60歳以上限定！認知症予防のための健康マージャン倶楽部 元加治教室

参加費 1日2000円 ※午前中のみの教室は1500円
開催日 完全予約制 (12:45まで)

・初級：隔週火曜日 9:45~15:15
・中級：毎週水曜日 9:45~15:15
・実戦：毎週木曜日 9:45~15:15 → 成績優秀者は全国大会出場チャンス!!

初心者歓迎 体験無料

一般社団法人 日本健康麻将協会 認定会場
所在地：入間市野田324-22 (西武池袋線 元加治駅より徒歩4分) 発 中
【連絡先】090-3106-3107 (24時間受付)

ぶし動物病院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:40	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~18:40	●	●	●	●	●	●	●	●

入間市仏子 1080-6 ☎04-2932-6655
ぶし動物美容院
トリミング時間 9:00~19:00
トリミング受付しております。
予約制のためお電話でお問合わせください。
入間市仏子 1090-10 ☎04-2931-1234