

# 鈴らん

～第28号～



発行日：令和7年3月1日 / 発行元：小樽市東南部地域包括支援センター / 発行責任者：石ヶ森 覚



## 「人生100年時代の足づくり」健康講話を開催！

年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態「フレイル」を予防するためには、元気なうちから身体を動かしていくことが大切です。特に、誰かと一緒に運動をしたり、地域での活動に参加していくことがより効果的と言われています。

地域では、65歳以上の方を対象に、近所の町内会館などでストレッチやレクリエーションなど楽しみながら気軽に通える「**地域版介護予防教室**」を開催しています。

東南部地域包括支援センターでは、圏域の8か所の介護予防教室で毎年、健康講話を開催しています。今年度、**株式会社シーラボの理学療法士 杉田恵子さん**より、**足の健康の重要性、足の健康を守る靴の選び方**について、お話をいただきました。

各教室のサポーターさんにもご協力をいただいて、日頃できる足の体操をみんなで楽しく行い、足を計測するなど、あらためて自分の足の状態を知る機会となりました。



新規参加者を募集している教室もありますので、ぜひ、介護予防教室に関心のある方は、小樽市福祉総合相談室 TEL32-4111（内線313）または小樽市東南部地域包括支援センターまでご連絡下さい。



## 新光西新和会



昭和 54 年 新光会館において会員 74 名により総会を開催し発足しました。

会員数は令和 6 年 11 月現在 男性 33 人、女性 45 人計 78 名が在籍されています。

- ・新和会名称の由来 ～ 「新」会員は 60 歳以上の高齢者であって定年も過ぎて第二の人生生活への出発であり、且つ、新光町の新にあやかるので「新」  
「和」会員は常に仲良く助け合って楽しく余生を送ろうという願いを込めて

【会 費】 年会費 2,000 円/年 誕生会参加費 300 円/月 クラブ活動には別途実費がかかります。

【会員数】 78 名 会員随時募集中です。一緒に楽しみましょう♪ (地域外の方でも参加可能です)

【場 所】 新光会館 (新光 1 丁目 31-14)

【誕生会】 毎月 17 日 12 時～14 時 おやつ、昼食がでます。  
約 40 名の会員さんが毎月参加されています。



【クラブ活動】

- ・パークゴルフ 毎月第 2、第 4 木曜日開催
- ・カラオケクラブ 毎月第 1、第 3 水曜日の 13 時から 15 時 30 分まで 新光会館にて
- ・書道クラブ 毎月第 1、第 3 木曜日の 10 時から 12 時 新光西町会クラブにて (新光会館となり)
- ・麻雀クラブ 毎週火、金曜日の 10 時から 16 時頃まで 新光西町会クラブにて (新光会館となり)

その他、新年会や花見会 (どちらも 17 日の誕生会と兼ねて)、年 1 回の日帰り旅行や年 2 回の 1 泊 2 日の旅行会も開催しています!!

【お問い合わせ】 新光西新和会 会長 松田 義秀 TEL 0134-54-1352



## 星の倶楽部

平成 3 年 5 月のお花見会で老人クラブ設立の提案が有り、翌年平成 4 年 2 月から設立準備委員会が発足。会長として青池春男さん (故人) が設立準備会長となり発起人 15 名を準備役員としました。老人クラブ名称を「星の倶楽部」として、規約、会費を決め会員募集をしました。会員を募るため入会資格年齢を 55 歳以上とし、71 人 (60 歳以上 58 人、以下 13 人) の参加会員を得ました。

平成 4 年 4 月に「星の倶楽部」設立総会を開催。各議題が承認され、当初発起人が推薦により役員に就任しました。以来今年で 32 年目を迎えました。当初クラブ会員は 2、3 名しか残っておらず、現在のクラブ会員数は 24 名となります (女性 17 名 男性 7 名)。今後の会員数を増やすことが課題となっています。

町会居住者のクラブのためアットホームな雰囲気運営されています。運営は、年会費を 2500 円として、毎月 10 日を月例会開催日としています。特別行事以外はこの会費で賄い、お酒、お茶、おつまみ、お菓子と必要分購入していますが各自、いろいろな差し入れ等で例会を楽しく過ごしています。



【会 費】 年会費 2,500 円/年 別途実費がかかる活動もあります。

【会員数】 24 名 (女性 17 名 男性 7 名) 会員随時募集中です♪

【場 所】 星野会館 (星野町 1 2-43)

【月例会】 毎月 10 日 12 時～14 時 おやつ、昼食がでます。  
約 40 名の会員さんが毎月参加されています。

次ページへ

### 【年間行事・クラブ活動】

- ・1月 総会・新年会 お弁当を購入しオードブルを持ち込みます。ゲームやカラオケで楽しめます。
- ・5月 お花見会 日帰り温泉バス旅行には毎年ほとんど全員が参加しています。
- ・6月、10月 公園愛護会活動 町内会の小樽市児童公園 2か所、小樽市から用地貸与の児童公園 3か所、計5か所の草刈り、刈草袋詰め、清掃及び側溝内の掃除を実施しています。
- ・9月 星野町会夏祭り 準備と出店（氷水、揚げ煎餅、ゆで卵、つけ物）で参加しています。売上利益は星の倶楽部へ寄付しました。
- ・10月 一泊温泉バス旅行（令和6年は昆布川温泉）カラオケ、ゲーム、宴会で遅くまで楽しみました。
- ・11月 例会では、日頃お世話になっている女性会員のため「男の料理」として男性会員がカレーライスを料理して提供しています。
- ・カラオケ同好会 毎月第1、第3土曜日 星野会館にてカラオケと飲食で楽しめます。
- ・不定期で「健康教室、交通安全教室、詐欺に遭わない講習」等を開催しています。
- ・市労連の活動 パークゴルフ大会、旗波運動、シルバースポーツ大会、演芸会、会議やセミナー等にも積極的に参加しています。



【お問い合わせ】 星の倶楽部 会長 萱場 則夫 TEL 0134-62-6331



## 歌棄さわやか会

平成5年1月、銭函1丁目地区歌棄町会に、老人クラブ「歌棄さわやか会」を設立しました。当初の会員数は男性33名、女性32名、計65名でスタート。歌棄町会には会館は無く、近くの雇用促進集会所を利用し、役員会、定例会、サークル活動をしておりました。また、平成7年12月より会の広報誌として「さわやか便り」会員の毛筆書きにて始まり、その後一度も休むことなく令和6年11月現在347号と続いています。令和2年に新型コロナウイルスの大流行により、各活動も休会に追い込まれました。令和5年1月の創立30周年記念式も延期となりましたが、令和7年1月の新年定例会にて行う事となりました。



- 【会費】 年会費 2,000円/年
- 【会員数】 35名（女性23名 男性12名）  
会員募集中♪
- 【場所】 道営西団地集会室（銭函1-19）
- 【定例会】 毎月第3木曜日 11時～14時 事業部より、お弁当他、飲物、お菓子等（コロナ禍以前は手作り昼食等）を用意。1月の新年定例会、4月の定期総会の際はお弁当代として

500円を徴収。誕生日祝として商品券を贈呈、9月は敬老祝として傘寿（80才）、米寿（88才）、卒寿（90才）の長寿祝をします。各クラブの報告、市老連等のお知らせ、終了後の食事、歓談、余興としてハーモニカ、ギター演奏、皆んなで歌い楽しんでいます。残念ながらカラオケはできません。

### 【同好会紹介】

- ・トークサロン 毎月1回 第2金曜日 13:00～ 近況報告、お茶、お酒、おつまみでおしゃべり♪
  - ・カラオケサークル 毎月2回 第2第4水曜日 12:45～ コロナ禍により今までの会場が閉鎖となり昨年秋より町内にオープンした店を利用。今年は会員より新機種の寄贈がありました。
  - ・文芸サロン 毎月1回 第4土曜日 さわやか便りに毎回掲載。
  - ・マージャンサークル 毎月2回 第1第3水曜日 13:00～
  - ・ウォーキングサークル 毎週土曜日 AM8:00～ 4月～11月迄（8月は休み）
  - ・グランドゴルフ 毎週月、木曜日 AM9:00～ 5月連休明け～10月末まで（8月は休み）
  - ・友愛訪問サークル 独居宅会員への声掛け等 年1回市老連で報告会あり
  - ・交通安全薄暮街頭啓発 毎月15日 4月～11月 毎回5～7名参加
- ※小樽高等支援学校交流事業として月1回荷造り作業



記念樹（七夕用柳1本、山桜4本）の標示プレートを木工科の生徒たちに作成依頼。平成15年に創立10周年記念として植樹。創立30周年記念行事として標示プレートを取り付ける。

【お問い合わせ】 歌棄さわやか会 会長 三上 裕子 TEL 0134-62-2038





## 銭函元気会

1963年（昭和38年）老人福祉法の制定により老人クラブが小樽市内でも誕生してきました。この地区にも老人クラブを創ろうではないかと、志を同じくする人達が色々な困難や問題を克服し、1967年（昭和42年）11月3日に会員47名（男性16名、女性31名）で発足しました。老人相互の親睦を通じ生き甲斐を求めるべく、その名も魅力のある「元気会」と命名されました。会員数は1982年（昭和57年）208名をピークに徐々に減って来て2024年（令和6年）現在では67名となっております。会員拡充のため、元気会の宣伝活動（広報）等の方策を考えて行かなければなりません。

定例会は毎月17日に行われ「会則の目的」を実現するため以下の3つの事業を掲げ活動しています。

### 1 健康の増進について

- ・市老連のスポーツ大会や演芸会等の参加
- ・パークゴルフ大会やフラダンス、麻雀、カラオケ等のクラブ活動
- ・具体的には、年2回のパークゴルフ大会実施、毎月のクラブ活動の実施



### 2 友愛活動について

- ・友愛訪問研修会参加、小学校や中学校へのお手玉販売（一部寄付）及び雑巾寄付等実施

### 3 奉仕活動について

- ・JR 銭函駅の奉仕花壇、高齢者薄暮交通安全一斉街頭啓発活動等への参加
- ・具体的には、街頭啓発活動は5月から10月までの毎月15日、奉仕花壇は4月から10月までの毎月20日に実施しています。奉仕花壇については、永年の活動が認められ、令和になってから連続で国土交通省、JR北海道、全国老人会からの表彰を頂いています。



【会費】 年会費 2,500円/年

【会員数】 67名 会員募集中♪

【場所】 豊足神社社務所（銭函 2-9-10）

【定例会】 毎月17日 11時から2時間 飲み物（お酒あり）、お菓子、おつまみ等  
お誕生日を迎える方には記念品を贈呈

11月の創立月と1月の新年会は別途お弁当を頂いて参加された皆様と一緒に食事をしています。

### 【クラブ活動】

- ・麻雀クラブ 会員数 17名 毎月第1火曜日 8:30~16:00
- ・カラオケ倶楽部 会員数 18名 毎月第1水曜日と第3木曜日 11:00から3時間程度

【お問い合わせ】 銭函元気会 奥田 保男 TEL 0134-62-1681



## 小樽市東南部地域包括支援センター

小樽市朝里川温泉2丁目 692番地 109

TEL：0134-51-2301

FAX：0134-52-1142

窓口ご利用時間：月曜～土曜 9時～17時

休業日：日・祝・年末年始

## 担当地区

朝里・朝里川温泉・桂岡町  
桜・新光・新光町・銭函  
張碓町・春香町・船浜町  
星野町・望洋台・見晴町