

緑友会だより

緑友会会員は皆、同期生です！

南緑友会会長 根本 暉

明けましておめでとうございませう。会員の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。



本年も引き続き御支援下さいませ。宜しくお願い致します。

願って、我が国は今、超高齢化社会を迎えています。老人とは、一般的に六十五歳以上の人だとされています。『内閣府がまとめた「二〇一〇年版高齢社会白書」によると、七十五歳以上の後期高齢者は二〇〇九年十月の時点で千三百七十一万人となり、総人口の一〇・八%を占めています。後期高齢者の数は増え続け、五年には七十五歳以上が二六・五%に達し、現役世代（一五歳から六四歳まで）の一・三人が後期高齢者一人を支える社会になると推測されています。そうなるのであれば、若い世代に負担を掛けさせない様にしようと思ふのが当然ではないでしょうか。実際はそうでもないらしい。『私は老人だから、〇〇してもらって当たり前』と思っている人が多くいます。『ベストブックス』、『老いの才覚』、『ベスト新書』

発行責任者 緑南・北緑友会 暉 南)会長 根本 美温 北)会長 神 編集責任者 大沼 敬章 Tel 045-811-1580



みを含めて、各人が得意の分野で生き生きと、積極的に参加されておられます。皆様が積極的に活動に参加されるから健康なのか、健康だから活動されるのか解りませんが、何れにしても喜ばしいことでもあります。緑友会の会員の皆さんは、六十歳台から八十歳台まで幅広く活躍されていますが、一つだけ共通している事があります。それは、皆様が活動している姿が、心身共に大変若々しい、と言うことです。これは、日帰りバス旅行等で、乗り合わせた他所の老人クラブの方々から何度も言われたことでも活動中は、皆若々しく、元気に溢れています。『同期生なのだ』と思う今日この頃であります。

ある日の出来事

北緑友会会長 神 美温

新年明けましておめでとうございませう。昨年十二月ある日の緑園遊歩道でのことでした。当日は眩しいばかりの紺碧に彩られ、遊歩道の銀杏は葉を落とし、鮮やかな赤色に加えて山茶花の赤い花、白い花が初冬の楽しみを与えてくれていました。私は、所用で緑園駅に向って



荷物をお持ちしたのですが、お急ぎで帰るのを見かけました。お急ぎで帰るのを見かけました。お急ぎで帰るのを見かけました。お急ぎで帰るのを見かけました。

です。この頃、私はまだ、荷物を持って歩いている。遠慮なさらないでください。この頃、私はまだ、荷物を持って歩いている。遠慮なさらないでください。この頃、私はまだ、荷物を持って歩いている。遠慮なさらないでください。

緑友会の主な活動(五月〜十二月)

- 新入会員紹介**(昨年五月以降)
- 後藤 孝子さん(南緑友会)
 - 小林 誠七さん(南緑友会)
 - 高橋 和子さん(南緑友会)
 - 松本 玲子さん(南緑友会)
 - 田中 金治さん(北緑友会)
 - 栗田 千恵子さん(北緑友会)
 - 山口 俊一さん(北緑友会)
 - (カツキ マサツネ)
 - 香月 尹則さん(北緑友会)
- 【地域交流・ボランティア】**
- 緑園ふれあいフェスティバルに参加 六月二十四日



緑友会・焼そば他の模擬店



会員の踊り模範演技



緑園夏祭りに参加 八月 四日



緑園ふれあいフェスティバルに参加

○泉区高齢者カラオケ大会に二名出場し熱唱の結果、二名入賞 八月二十四日



斉藤義晴さん



長谷川幹夫さん

○緑園ふれあい祭りに緑園シニア連合として参加 十月二十八日



緑友会・東花会生ビール他飲料の模擬店

○誕生会 六月十七日(四〜六月誕生月の方)



誕生会 会食の焼そば作り



(緑友会テントの披露を兼ねて)

○誕生会 九月十六日(七〜九月誕生月の方)



上：南緑友会 下：北緑友会



〇日帰りバス旅行
十一月二十七日 (埼玉県・長瀬他)



紅葉の長瀬にて

〇防犯講習会と誕生会
(十一月廿二日生月の方)
十二月十六日
誕生会



振込詐欺に注意! 実演



会員のページ

「中山道を歩こう会」の記

南緑友会副会長 吉沢逸男

平成24年2月より中山道を歩こう会
に参加しひたすら歩き続けております。
メンバーは旧日本鋼管(現在のJFE)の
OBである渡辺信義さんがリーダー
となり、若い頃の山歩き仲間が元氣な
おじさんとおばさんが会員となり、健
脚揃いの精銳が集まる会であり、健
中山道の全コースを必ず歩くA会員
(8名)と、好きなところだけ歩くB会
員(6名)とで構成され、私はA会
員で頑張っているところまでです。
東京の日本橋から歩き始め、京都の
三条大橋までの約540kmの道を称して中
山道といっております。宿場の数は東
海道五十三次に對し中山道は六十九次

後列右端が吉沢さん



宿場町を中心に、旧街道の道があるところ
は全て昔からの道を歩きます。その
ために主に輪番制で2人がペースを
組む先頭歩き、地図を見ながら旧道
を探しながら歩いておきます。
特にながら歩いておきます。
特に主要な峠の確氷峠(坂本下輕井沢
宿、高低差約540m)、和田峠(和
田下諏訪宿、高低差約600m)、
塩尻峠(下諏訪下郷宿)、烏居峠
(奈良井下郷宿)、馬籠峠(妻籠下郷
宿)等、昔の山道を登りまた下る
道で、いわゆる山登りと同じ負荷が
かかります。その中でも和田峠が高低
と距離とも非常にあり、中山道最大の難関
といわれております。

一、ここで中山道の全容を記しますと、
関東路(武州上州路)は日本橋を起
点に大宮、高崎を経て上信国境の確氷
峠に至る約140kmの道程であります。
信濃路は確氷峠に始まり佐久平を通り
和田峠を越えて本山宿に至る約100km
の道程であります。浅間山麓を右手に見
ながら和田峠、塩尻峠を越える路になり
和田峠は中山道最大の峠であります。
木曾路は今に残る宿場町の奈良井、上
松、妻籠、馬籠宿の先岐阜県境までの
90kmの道程であります。
美濃路は長野県境に始まって13峠を越
えて細久手、御嶽、加納宿(現岐阜市)
を経て関が原、今須宿に至る120kmの道
程であります。
*11月現在美濃路の道のりの3/4の
約90kmを歩き東京の日本橋から約
4204kmを踏破してあります。
今後、美濃路の宿場町に続いて近江路
は琵琶湖の湖岸に沿って大津宿、京都
三条大橋へと延びる約90kmの道程が残
っております。
予定として12月中旬に3泊4日と最後
に2泊3日を歩くと目的の地の三条大橋
に到達する予定です。達成の暁には
予定でプランを計画しております。

日	コース	回数	日
3泊	泊	4日	今日
2泊	泊	3日	明日
1泊	泊	2日	後日
小計		2516日	合計
今日		7日	合計
明日		4日	合計
後日		3日	合計
		4日	合計
		7日	合計
		32日	合計

二、道中記、自然、史跡、人、
三、道中記、自然、史跡、人、
中山道は歴史の道である。行くところ
行くところ史跡がないところはない。
今に集めた史跡は、歩くにつれ
こころに残る史跡、味を引いた
宿場町の思ひ出、風物を再訪し
思ふ所、思ひ出、風物を再訪し
3泊泊泊
4泊泊泊
2泊泊
小計2516日
今日7日
明日4日
後日3日
合計32日

社交ダンスで心も身体もリフレッシュ
グリーンメイト
ぜひご一緒にサルウィーダンス

毎週月曜日
午前 9:00より
緑園自治会館
会費 月 1,000円
連絡先 佐々木 813-3824

野外で楽しみながら健康増進を図りませんか?
グラウンドゴルフ
緑園GG会

皆さんの参加を待っています
会費 1,500円/年
毎週 月曜日 金曜日
午前9:00~11:00
緑園東公園(原町側)のグラウンド
連絡先 稲村 813-8001

かわせみウォーキングの会
15歳から70歳まで男女老若一途
年齢なく楽しむウォーキングの会

無言なくスローライフを楽しみましょう。
皆さんの思いをお待ちしております。
毎日実施 ただし、雨天中止
場所 緑園7丁目公園
時間
夏(6-9月)午前 5:30集合
その他(10-5月)午前 6:30集合
連絡先 川尻 814-6411

仲間と一緒に「心と身体の健康」を
増進しましょう
緑友会クラブ活動紹介
9月7日 木曾路の奈良井宿 伊勢屋旅館
10月4日 江戸時代の宿場町の町並みを残す町 栗拾い道中宿で
木曾路の妻籠宿 まるや
ドイツ人新婚さん、栗拾い道中宿で
食す美しい若女将
11月27日 美濃路の細久手宿、大黒屋
尾張藩の指定旅館
おおいしい懐石料理
侵入者感知の音の知恵

カラオケ
アビ会
和気あいの仲良しグループです

毎週水曜日 午後 1:00より
クラブハウス 会費 1,000円/月
連絡先 佐々木 813-3824

カラオケ
ロック
(ROC-ロック歌唱会)

楽しみ合いながら楽しく歌っています。
月1回:第2水曜日 午後 1:00より
会費 1回 1,000円(お茶付)
5丁目 ボイスにて
連絡先 長谷川 812-6987

麻雀クラブ
会員募集

楽しく遊ぶ健康麻雀です
連絡先 川口 813-1407

ひまわり
(卓球クラブ)
老化予防に最適
転倒予防に筋力も養えます
一緒に楽しみませんか?

月1回 第4水曜日
午後 3:00より
会費 1回 100円(お茶付)
緑園地域交流センター
連絡先 山内 814-3832

俳句同好会
初心者歓迎!

感動や思いを17文字の
俳句にしませんか?
毎月第1日曜日
午前 10:00 ~ 11:30
場所: 緑園クラブハウス
会費: 月 200円
連絡先 馬場 813-7284