

伊賀市老連だより

# さわやか いかみ

第12号  
(新春特別号)  
令和6年1月発行

～広げよう仲間づくりの輪～

発行：伊賀市老人クラブ連合会  
発行人 松永 秀樹  
事務局：伊賀市平野山之下380番地5  
伊賀市総合社会福祉会館1階  
☎0595-33-0064  
編集協力：株式会社ニチコミ  
神戸市中央区元町通4-4-8タイムビル10F  
<https://nichicomi.com>



新年のご挨拶

## 人とのつながりが 健康長寿への道

伊賀市老人クラブ連合会 会長 松永 秀樹



新年あけましておめでとございます。いまま。

会員の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

昨年の5月より、新型コロナウイルスがら類になったとはいえ、すべての事業が手放しで実施できるような状況にない中、3密にならないように工夫しながら各種事業を実施していただきましたこと厚く御礼を申し上げます。

ようやく世間も日常の生活を取り戻すことができた一年ではなかったでしょうか。

長かったコロナ禍の生活は、高齢者に口コモ（運動器症候群）やフレイル（虚弱）をもたらしたといわれています。

感染を恐れ自宅にこもり、社会とのつながりが減少したことがこ

れらの要因と考えられています。人は人と関わりつながっている

からこそ健康でいられる。はからずもコロナ禍を乗り越えて我々は気づかせてもらったのではないのでしょうか。

住み慣れた地域で長く暮らし続けるためには、健康増進・友愛奉仕・文化研修などの会員同士の間がらや、活動を通しての地域とのつながりづくりが今まで以上に高齢者の健康寿命を延伸させることは疑う余地がありません。

これからも会員の皆様、市老連活動を通じて充実した毎日を送っていただけるよう、役員一同、尽力してまいりますのでご支援、ご協力をお願いいたします。

結びに、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶いたします。

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
  - 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
- 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



あなたとともに、あすへ

暮らしサポートくらぶ

お気軽にご相談下さい。

伊賀市上野茅町 2706 番地  
☎(0595)21-3611(代表)



超鋳造業・超短納期

## 光洋鋳造株式会社

伊賀市予野西出 2624

<https://koyochuzo.co.jp>



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!



おいしいパン

プレゼント

パン1個

ご持参のお客様

伊賀市下友田1371 TEL:0595-43-2000





去る11月16日、花壇の模様替えを行いました。パンジーの苗と上老連からいただいたチユリップの球根を植えました。

### みんなで活動できる喜び

山出クラブ 会長 山岡 輝清



本部役員と組役員の12名で作業しましたが、みんな手際がよく1時間で終了しました。春が楽しみです。また11月27日、待ちに待ったバス旅行を行いました。バスの中では「久しぶりやな。なかなか会わへんな」などと言いな

### 11月16日 花壇整備



### 11月27日 バス旅行 会員同士の親睦深まる

がら、おしゃべりに花が咲いていました。行先は滋賀県高島市マキノ町にあるメタセコイヤ並木です。500本、延長2400mの紅葉がとても素晴らしく、月曜日なのに外国からの観光客も含めてたくさんの人でにぎわっていました。好天に恵まれ、28名の参加者はそれぞれの体力と趣味



メタセコイヤ

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**あずま診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 6:00	○	○	○	/	/	/	/

伊賀市畑村 1897-3  
☎0595-46-9977

**INOUE DENTAL CLINIC**  
**いのうえ歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	/	○	○	○	/
15:00~19:30	○	○	/	○	○	△	/

【休診日】水曜日・日曜日・祝日 △:土曜日は17:00迄

伊賀市ゆめが丘 4-2-15  
TEL: 0595-23-8421

内科・循環器内科  
**嶋地医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~ 7:00	○	○	/	/	/	/

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後  
(往診 PM2:00~4:00)

伊賀市沖 50 番地 ☎(0595)37-0114

あなたのお悩みを諦めさせない鍼灸院

**北山鍼灸院**  
きたやましんきゅういん  
伊賀市新堂 565-1

●受付時間 9:00~19:00 (火曜のみ~13:00まで) ●定休日 日曜定休 (不定休あり)

予約制 TEL.0595-51-0977

※施術中は、施術を優先させていただきますので電話に出られない場合もございます。

消化器内科・内科  
**大黒田クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	/	/	/

休診 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

伊賀市桐ヶ丘 3-325  
TEL 050-1807-0323

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器内科  
医療法人  
**竹代クリニック**

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

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

伊賀市平野中川原 557-3  
☎(0595)22-2300

上野地区

新年のご挨拶



### 継続は力なり

《あまり無理をしない活動を!》

青山老人クラブ連合会 会長 上田 三男

老人クラブの基本理念「健康・友愛・奉仕」に沿って、地域の老人クラブ活動を進めています。会員の高齢化や減少により活力が失われつつあります。

各老人クラブでは、「魅力ある老人クラブ」また、仲間と共に「楽しみながら毎日を送ることが出来る老人クラブ」を目指し、地域の実情に沿った取り組みを実施しています。

しかし、若年者の会

員への未加入者の増加や、役職者のなり手不足により老人クラブ運営が大変難しくなっています。このような状況の中、老人クラブのシステムのある方や、アナログからデジタルへの発信方法の移行も考えなければなりません。

いずれにいたしましても、実施にあたっては、地域の実情に沿いながら、決して「あまり無理をしない活動」にしたいと思っています。そして、活動を継続していくことが大切であります。すなわち、**継続は力**であります。今後、本格化する高齢社会において、健全で豊かな、生き生きした毎日を送ることの出来るような、老人クラブ活動を皆で行いましょう。

青山区

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています




**株式会社 筒井商事**  
伊賀市御代 917 番地  
TEL .0595- 45-4842  
FAX.0595- 45-4849



パナソニック耐震住宅工法  
**テクノストラクチャー** の家  
新築・増改築  
リフォーム・エクステリア



**株式会社 和廣工務店**  
伊賀市桐ヶ丘 5 丁目 81 番地  
TEL : 0595-52-0489  
FAX : 0595-52-2388



社会福祉法人 **青山福祉会**

特別養護老人ホーム「森の里」ショートステイ  
デイサービスセンターあおやま「森の里」 TEL 0595-54-1331  
居宅介護支援事業所あおやまグループホーム「森の里」(優游・花楽) 伊賀市腰山 1135

デイサービスセンターあおやま「百々」  
伊賀市阿保 1988-1

特別養護老人ホーム「いがの里」ショートステイ  
伊賀市愛田 550

総合建設業  
株式会社



**川口組**  
伊賀市西山 1194-3  
TEL(0595)21-2461  
FAX(0595)21-4725



庭園・緑化工事・設計施工・管理

**築山造園** 株式会社  
伊賀市中柘植 13-4  
TEL. 0595-45-2408  
FAX. 0595-45-2879

株式会社 **後出建材土木**  
代表取締役 井上 登

土木・建築工事  
水道施設工事



伊賀市西之沢 848-1  
☎(0595)45-4302 FAX (0595)45-3372



新年のご挨拶



雪解け間近!!

島ヶ原老人クラブ連合会

会長 町北 強

島ヶ原地区



輝かしい令和6年を  
迎えて既に1カ月が過  
ぎましたが、伊賀市老人  
クラブ連合会会員並び  
にご家族の皆様方には、  
気持ちも新たにお過ご  
しのことと心からお喜  
び申し上げます。

さて、わが国で新型コ  
ロナウイルス感染者が確  
認されたのは、令和2年  
1月15日のことでした。  
その後3年4カ月後の昨  
年5月初旬までに全国で  
約3千380万人の感染  
者、約7万4700人の  
死者が確認されました。  
長い間猛威を振るった  
コロナウイルスでしたが、

国の幾重にもわたるワク  
チン接種など、あらゆる  
感染防止対策が講じられ  
て徐々に死者数が減少  
するとともに、感染者も  
軽症化し、昨年5月には  
政府による新型コロナ  
に関する緩和措置が発  
表されたことで、ようや  
く非日常生活から解放  
された感がありました。

しかし、その間の自粛  
生活や経済活動の停滞  
などにより、我が国の社  
会や経済に大きな影響  
を及ぼしました。全国の  
老人クラブの諸活動も中  
止や縮小などの措置を  
取らざるを得ない状況  
になってきました。この

に追い込まれたのです。  
特に我が島老連におい  
ては、令和2年度以降4  
年度までの3年間、最も  
重要な親睦2大イベント  
である「敬老福祉大会」  
と「親睦バス旅行がそれ  
ぞれ3回にわたって中  
止を余儀なくされまし  
た。しかし、昨年は4年  
ぶりに参加者を75歳以上  
100名未満という制限  
付きで9月に「敬老福祉  
大会」を開催し、そして  
12月には伊賀市老連主催  
の「親睦バス旅行」に27名  
の会員が参加させていた  
だき会員間の親睦を図る  
ことができました。

旅行では青山老連の参加  
者が14名ということも  
あって、島老連と青山老  
連の会員が1台のバスに  
同乗できたことで、異な  
る老連の会員同士が顔馴  
染みになれましたし、車  
内や宴会でのカラオケな  
どを通じて、お互い一気  
に親近感を得たようでした。  
こうして生まれた友  
情は、老齢の我々には良  
い思い出づくりになりま  
した。今後も継続できる  
よう育んでまいりたいと  
思っております。

昨年5月までの自粛  
生活は雪に閉ざされた  
暗く重苦しい期間でし  
たが、今年は雪解けを迎  
えたように、制限のない  
各種イベントを積極的  
に開催してまいりたい  
と考えておりますので、  
島老連、ひいては伊賀市  
老連会員の皆様の一層  
のご理解とご支援  
を賜りますようお願い  
申し上げます。

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

伊賀菜種油  
七の花  
HANDMADE OIL FROM 100%  
一般社団法人 大山田農林業公社  
伊賀市平田 103 番地 TEL .0595-47-0151

いよま  
伊山瓦協業組合  
伊賀市炊村 1187-2 TEL .0595-46-1031

司法書士 高橋伸佳事務所  
行政書士  
不動産に関する売買  
新築及び相続等の事前  
法務相談及び登記手続きは  
お任せください。  
伊賀市阿保 1361 番地 5  
TEL(0595)53-1510

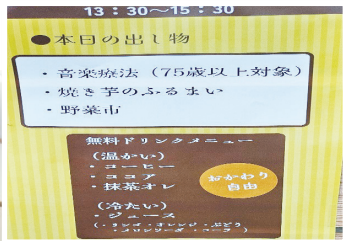
総合建設業  
株式会社 西山組  
伊賀市下川原 701-1  
TEL: 0595-52-0206  
FAX: 0595-52-1562

◇土木設計施工◇  
◇和洋造園設計施工◇  
快適な空間づくりのお手伝い  
エクステリア・カーポート  
外構工事もおまかせください!  
瑞祥園  
伊賀市新堂 1356-1  
電話 (0595)45-3363  
メールアドレス zuisyouen115@mist.ocn.ne.jp

伊賀環境整備事業協同組合  
有限会社 上野清掃社  
有限会社 白鳳清掃  
株式会社 ビルドコーポレーション  
名張環境事業協業組合



案内リーフレット



音楽療法参加者

11月23日 山村喫茶店オープン

癒やしのひととき

布引地区 会長 福岡 正康



11月23日(木)、布引市民センターにて山村喫茶店のオープンセレモニーが開催されました。

《音楽療法》

イキイキささろんでおなじみの音楽療法です。今までは、それぞれの区で実施していましたが、自治協単位で実施したため参加者が30名を超え、皆さん元気に歌や体操に参加していただきました。

《焼き芋づくり》

子どもを対象に考えたのですが、皆さんも焼き芋が好きですね。数十個がすぐに無くなりました。



会場で焼き芋づくり

玄関で野菜市



《野菜市》

それぞれの畑で余っている野菜を持ち寄り1個100円で販売しました。キャベツ・ブロッコリー・白菜・大根・ピーマン・ナスもあり、遠くからも来ていただきました。山村喫茶店のオープンです。本年度は月1回以上行っことが目標です。野菜市等も来年度に向けて充実。気軽に寄って、ワイワイギャーギャー！楽しんでね。

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合建設業 株式会社 **大伸**  
 伊賀市下友生 2860  
 TEL(0595)26-3188  
 FAX(0595)26-3189

---

総合建設業 株式会社 **中江土木**  
 伊賀市下友生 2860  
 TEL・FAX(0595)21-9000

国土交通大臣認定工場  
 有限会社 **中尾鉄工**  
 伊賀市炊村 2326 番地の 2  
 TEL: 0595-46-1402  
 FAX: 0595-46-1930

製 缶 ・ 鉄 骨  
 各種機械製作修理  
 OKUDA  
 有限会社 **奥田鉄工**  
 伊賀市服部町 256 番地の 3  
 TEL. 0595-24-0504  
 FAX. 0595-24-2088

石碑・お墓のリフォーム  
**豊岡石材店**  
 伊賀市柏野1271  
 TEL 0595-45-3390

洗練された手造り仏壇  
 仏壇仏具製造販売・修理・寺院仏具  
 株式会社 **福増仏壇**  
 伊賀千歳店 三重県伊賀市千歳455  
 電話 (0595)23-2423  
 伊賀神戸店 三重県伊賀市上神戸3270-5  
 工場 電話 (0595)36-2022

コンクリート製品及び  
 建設・建築用資材各種  
 yoshimura  
 株式会社 **吉村商店**  
 伊賀市御代70番地の1  
 TEL .0595-45-8889  
 FAX.0595-45-8890





島ヶ原のご婦人方による  
カントリーダンス



9月28日 上老連大会



どちらも次年度から  
も地道に続けたい  
ものです。

グラウンド・ゴルフ  
は2回目になります。  
前回はいろいろな不  
届きがありました。そ  
その反省も生かして  
今回の大会。皆さん  
楽しんでいただいたよ  
うに思っています。

上老連大会とグラウン  
ド・ゴルフ大会。  
上老連大会には役員一  
同精いっぱい力を注ぎま  
した。3年間のブランク  
があり、以前のこと分か  
る役員が数名しかい  
ないなか、なんとか盛り  
上げたいと皆でない知恵  
と盛大に実施したいと  
思っています。

コロナも一段落した秋  
口に二つの行事を行いま  
した。  
上老連大会とグラウン  
ド・ゴルフ大会。  
ご来賓各位にお祝いい  
ただき、伊賀警察署の方  
には講演をお願いしまし  
た。また、島ヶ原のご婦  
人方のカントリーダンス  
も拝見し、懇親会もずい  
ぶん盛り上がりました。

# 上老連大会と グラウンド・ゴルフ大会

上野老人クラブ連合会 本部役員一同

上野地区

## 第2の人生を楽しもう! 会員募集

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主組織であり、仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、友愛活動など生活を豊かにする楽しい活動を行っています。また、長年の知識や経験を生かして、世代交流をはかり、地域を豊かにする社会活動への参画と貢献にも取り組んでいます。会員は常時募集しております。お気軽にご連絡ください。



グラウンド・ゴルフ大会

おおむね60歳以上の方なら  
どなたでもOK!  
(単位クラブによって異なります)

新しい仲間を作いませんか?



お問合せ先

伊賀市老人クラブ連合会  
〒518-0829  
伊賀市平野山之下380番地5 総合福祉会館 1階  
TEL 0595-33-0064



花壇整備



保育園児や小学児童と  
さつま芋の植え付け





# 脳トレひろば

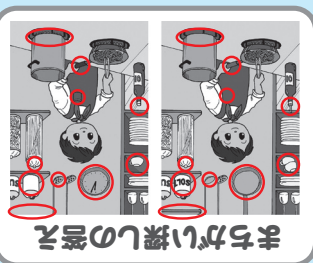
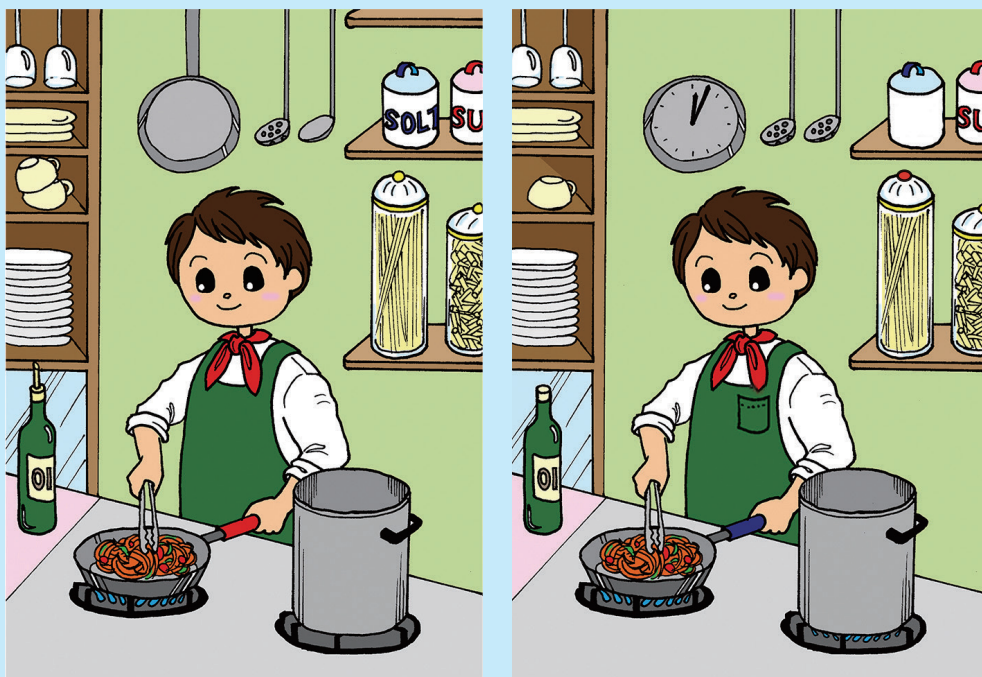
クイズやゲームで楽しく頭の体操を行い  
リフレッシュしましょう!

20分で次の間違いを見つけよう!

## まちがい探し 10カ所

右と左のイラストには、よく見ると10個の間違いがあります。よ〜く見比べて探してみましょう。

(答えは下)



【イラストの左上から時計回りに】棚のカップの数/後ろのグラスの数が時計/右側の棚/右上の棚/SOLTの文字の有無/バス入れのふたのこまみの色/右側のコンロの火/エプロンのポケットの有無/グラスの持ち手の色/左のフタの色

## 「さわやかいが第11号」お詫びと訂正

令和5年11月に発行した「さわやかいが第11号」3ページに掲載している「亀田クリニック様」の広告内容に誤りがございました。正しい情報は以下の通りです。お詫びして訂正いたします。

### 誤

### 正

医療法人泉澄会  
**亀田クリニック**  
〈診療科目〉内科・外科・人工透析  
理事長 亀田 陽一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~ 7:00	○	○	/	○	○	/	/

(休診日) 日曜・祝日 (午後休診) 火曜・木曜・土曜

伊賀市ゆめが丘 3-1-2 ☎(0595)26-0666

医療法人泉澄会  
**亀田クリニック**  
〈診療科目〉内科・外科・人工透析  
理事長 亀田 陽一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~ 7:00	○	/	○	/	○	/	/

(休診日) 日曜・祝日 (午後休診) 火曜・木曜・土曜

伊賀市ゆめが丘 3-1-2 ☎(0595)26-0666



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~ 7:00	○	○	/	○	○	/	/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~ 7:00	○	/	○	/	○	/	/

正しくは (午後休診) **火曜、木曜、土曜**です。

### 伊賀市老人クラブ連合会 HP開設へ

ただいま伊賀市老人クラブ連合会のHPを制作中。開設後は、各地区老連の活動の様子を写真とともにご紹介します。

伊賀市老人クラブ



手軽に  
情報をチェック!



### さわやかいが 作品募集

「さわやかいが」では、ただいま会員の皆さんの作品を募集しています。写真、絵画、絵手紙、手芸作品、俳句・短歌・川柳などジャンルは問いません。ぜひ紙面で皆さんの腕前を披露してみませんか。

写真



絵手紙



俳句  
短歌  
川柳



おもしろ川柳も  
募集中!

(例) まっすぐに生きてきたのに腰曲がる  
脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ  
脳トレを毎日してます探し物  
痛いのは こことあそこと あら全部  
(出典) 公益社団法人全国有料老人ホーム協会

【お問合せ先】

〒518-0829 伊賀市平野山之下380番地5 総合福祉会館 1階  
伊賀市老人クラブ連合会 TEL 0595-33-0064

■スポンサーへのお礼  
この度は、伊賀市老人クラブ連合会の会報紙「さわやかいが」に広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。  
今後ともよりよい紙面づくりを目指し、頑張つてまいりますので、末永きご支援のほどよろしくお願い致します。



謹賀新年

- 委員 森岡 濱王(上野)
- 委員 森田 芳典(いがま)
- 委員 岡嶋 久夫(島ヶ原)
- 委員 福岡 正康(大山田)
- 委員 西 良三(青山)

《編集委員》

私たちは伊賀市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人  
**清水眼科**

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

休診日 日曜日・祝日・木曜午後・土曜午後  
火曜は手術となり、予約の患者様のみとさせていただきます  
伊賀市上野寺町 1165-3  
TEL(0595)23-0718

株式会社 **高島工業**

土木工事、外構工事、水道工事  
造園、草刈り、解体工事

お困りごとがありましたらご相談ください

伊賀市阿保362番地の1  
TEL:0595-51-5045

used parts  
WEN co.,Ltd. SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 12 ♻️

株式会社  
**ユーズドパーツ WEN**

伊賀市炊村 2524-1  
TEL .0595-46-9177 携帯 .090-8653-5097

リサイクル事業部  
使用済自動車引取業・フロン回収業・  
解体業・破砕業・自動車輸出業・  
エアバック類作動処理事業所

ぜひ、暮らしの  
なかに安心を!!

ひじき訪問看護ステーション  
株式会社

ご自身のかかりつけ医と連携を取ります。  
最適な看護ケアを提供します。お気軽にご相談ください。

伊賀市比叡 1205 番地  
☎0595-51-9686

総合建設業

**中西久建設(株)**  
宅地建物取引業免許(13) 1028号

**中西不動産**

伊賀市青山羽根 489  
TEL:0595-52-1035 FAX:0595-52-0312

株式会社 **心和総業**

代表取締役 藤田 茂起

ローラーストーン奈良県認定施工店

仮設工事一式 薦・土工  
三重県知事許可 般2第11648号  
〒518-0221 三重県伊賀市別府古森 536 番地  
TEL/FAX 0595-48-6659

☆☆ヤード管理員募集中!!☆☆