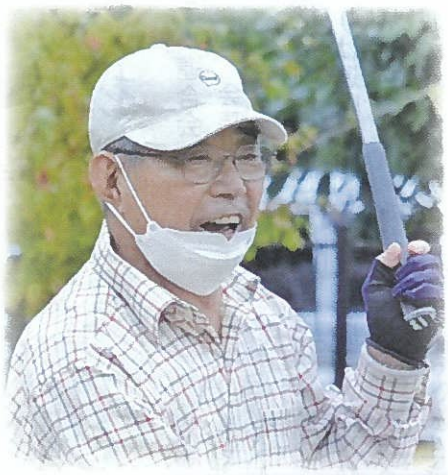
大分県日田市老人クラブ連合会広報紙　第132号
発行 日田市老人クラブ連合会 日田市中ノ島町685-13／TEL:0973-24-2123
編集協力:株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69／TEL:06-6797-0212

日田市老連だより

健康
友愛
奉仕

みなさんは“笑顔になれる活動”をしていますか?



令和4年度に入り新型コロナウイルスに注意しながら、徐々に老人クラブ活動を再開しています。「ペタンク大会」や「ゲートボール大会」「地区交流グラウンドゴルフ大会」には多くの参加がありました。また、生きがいづくりでも「市民健康福祉まつり高齢者手づくり作品展」に多くの出品がありました。少しずつ会員の笑顔が増えています。

やさしく、あたたかい老人クラブを目指したいと思います。

～やさしく あたたかい老人クラブ づくり～

私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

“年1回は検診を受けましょう”
日田市医師会立
日田検診センター
日田市清水町803-1
TEL(0973)22-3600
FAX(0973)22-1754

内科、心臓血管内科、消化器内科、血液内科
糖尿病、代謝内科、腎臓内科(人工透析)
外科、呼吸器外科、消化器外科、乳腺外科、頸部外科
血管外科、整形外科、脳神経外科、形成外科
小児科、皮膚科、婦人科、リハビリテーション科
放射線科、救急科、麻酔科(仁田亜由美)、歯科口腔外科
済生会日田病院
日田市大字三和643-7
☎(0973)24-1100
URL:http://saiseikai.hita.oita.jp

社会福祉法人 翠明会
高齢者総合福祉センター
SUIMEIKAI
なかのしま
★特別養護老人ホーム ★ケアハウス
★グループホーム ★介護保険サービス
中ノ島園 ☎23-1165
翠明館 ☎22-7220
敬天荘 ☎57-3451
大原の郷 ☎27-5111
日田市中ノ島町685-16
関連医療事業 日田リハビリテーション病院・デイケアセンター

医療法人 聖陵会
救急指定病院
聖陵岩里病院
訪問看護ステーション いわさと
☎(0973)22-1600(代)
介護老人保健施設
聖陵ストリーム
☎(0973)26-3111(代)
聖陵花月クリニック
☎(0973)27-5050

介護老人福祉施設
介護保険サービスセンター
花月園
グループホーム
花・花
☎(0973)26-3500 日田市日ノ出町156
スタッフ募集中 詳しくはお問合せ下さい

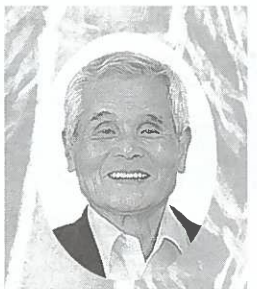
日田薬剤師会
あやめ薬局
済生会日田病院
救急車入口前
日田市大字三和659番地3
☎(0973)28-5547

高齢社会のパートナー
株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(06)6797-0212(代)

ひたえんは、温泉湯
hitaen
日田園
●特別養護老人ホーム ●ショートステイ
●デイサービス ●ヘルスケアセンター
●介護保険サービス ●グループホーム
●養護老人ホーム 日田延寿寮 (社)福寿会
日田市石井町1丁目271-2 ☎23-3535

うさぎ 兎
〈動物のことわざ〉
・二兎追う者は一兎をも得ず
・兎を見て犬を放つ
・株を守りて兎を待つ
兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

2023(令和5)年度、新入園児 12月より申請受付開始!
〈学校法人 日田ルーテル学園〉
日田ルーテルこども園
〒877-0016
日田市三本松2-3-39
☎22-3865
http://www.hitalutheran.jp/



新年挨拶

日田市老人クラブ連合会
会長　髙倉　勇

新年明けましておめでとうございます。

市老連の会員の皆様には、令和５年の新春をご家族お揃いで健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和４年度はコロナ対策を考慮しながら、出来ると判断した行事はすべて実施しております。新しい行事として、市議会議員の教育福祉委員会の方々と「意見交換会」を行い大変参考に成りました。大変ありがとうございました。又、市長寿福祉課主催で「日田市の超高齢社会を考える」と題して、社会組織活動に参加しなさい。閉じこもりは運動機能低下と認知症、うつ病に成ると説明されました。

そして今年度は会員増強運動の最終年度です。過去２年間で２９９名の新会員を迎える事が出来ました。皆様方の一人一声運動の成果が数字として表れています。会員増強は一過性のものではありません。常日頃から考えていて下さい。スポーツ活動では、第２回地区交流グラウンドゴルフ大会に４３６名の参加があり、昨年より16名多く参加しました。グラウンドゴルフは老人会の健康活動に根付いています。

２０２５年は後期高齢者が約７万人も増えると言われています。今後、高齢者が主役の社会に成り、心身共に健康でなければ成りません。人生一〇〇年時代を迎えるに当って、教育、文化、スポーツに親しむ喜びを感じながら、人とかかわって話をする事が大事です。長生きの秘訣だと思います。近年は地域の伝統文化を継続しているのも老人の仕事に成っています。「人間は年を重ねただけでは老いない。理想を失った時から初めて老いる」。年だからと思ったら心はしぼみます。

最後になりますが、会員一人一人のご協力があって、初めて本当の事業が進められます。今年もご協力よろしくお願い致します。

市長挨拶

日田市長　原田　啓介

新年あけましておめでとうございます。

日田市老人クラブ連合会の皆様には、令和５年の新春をご家族お揃いで、健やかにお迎えのこととお慶び申しあげます。

会員の皆様におかれましては、コロナ禍の中、感染防止対策をとりながら、生涯健康寿命を念頭に置いたご自身の健康づくりや、高齢者の一人暮らし世帯への友愛訪問活動、そして、地域の清掃活動や子どもの見守り活動などの奉仕活動に取り組んでおられますことに、敬意を表す次第です。

さて、日田市の高齢化率は、令和４年３月31日現在、３６・０８％となり、昨年より、０・６２ポイント上昇し、年々高齢化が進んでおります。

このような中、市の高齢者福祉施策につきましては、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、保健・医療・福祉の関係者をはじめ、地域の各種団体や住民と連携した「地域包括ケアシステム」のさらなる充実に努め、皆様方が健康で安心して暮らせるような社会の基盤づくりを図ってまいりますす。

現在、皆様方が取り組んでおられます、一人暮らしの高齢者への友愛訪問活動は、まさに「地域包括ケアシステム」を構築するための重要な活動の一つであります。

また、市といたしましては、皆様方のこれまで蓄積されました経験と知識を生かしていただきながら、地域でお互いに支えあっていく取り組みを引き続き進めていただきたいと考えておりますので、今後とも、老人クラブ連合会会員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、新しい年が、皆様にとりまして幸多い年でありますよう、ご祈念申し上げまして、新年のあいさつといたします。

『県知事賞』『県老連会長表彰』を受賞しました！

～第十七回大分県地域福祉推進大会～

老人クラブ活動において、特に顕著な貢献をされた団体や個人に対する表彰式が10月14日、別府ビーコンプラザで行われました。

《県知事賞》
- 老人クラブ指導者功労賞
  竹島　勝幸【朝日町老人クラブ】
- 明るい高年賞
  木下　仁六【玉川三丁目栄寿会】

《県老連会長表彰》
- 優良老人クラブ表彰
  大山南部老人会【会長　河津正信】
  馬原三洲クラブ【会長　梅山政雄】
- 老人クラブ功労表彰
  木下　仁六【玉川三丁目栄寿会】
  梅野　徹【中鈞町長友会】
  椋本多久巳【君迫町老人クラブ】

私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

HDC
HIGUCHI DENTAL CLINIC
樋口歯科クリニック
日田市南元町19－21
☎(0973)22－8881

内科・外科・胃腸科・肛門科
堀田クリニック
☎(0973)22－2662
附属 有料老人ホーム
あいのてる丘
☎(0973)28－6363

胃腸科・外科
医療療養型病床
大河原病院（おおかわら）
院長　大河原 建也
日田市隈2丁目3－11
☎(0973)22－3131

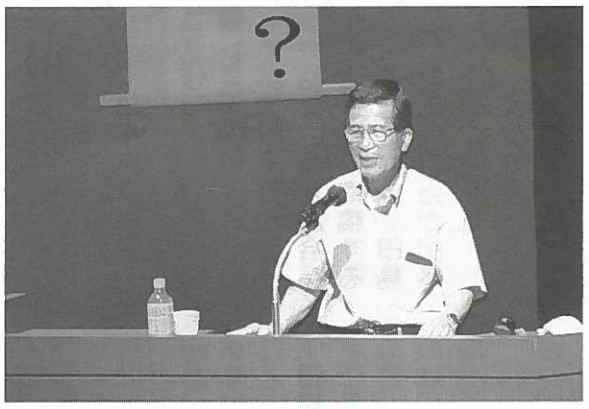
内科・呼吸器科・アレルギー科
松浦クリニック
院長 松浦達雄
日田市中央１丁目５－４
☎(0973)24－4155

医療法人 秋芳会
秋吉病院
訪問リハビリテーション あきよし
TEL23-0808(代) FAX24-2501
ケアプラン あきよし
TEL25-5233 FAX25-5234
日田市豆田町5-20
通所リハビリテーション あきよし
日田市豆田町5-40
TEL26-0982 FAX26-0983

“老人クラブづくりは地域づくり”

～市老連単位老人クラブ役員等研修会～

◎阿部角雄氏の講演に232名が感動しました!!



《パトリア日田会場》 186名

【内　容】

平成22年7月から、毎月20日に『月出山井戸端交流サロン事業』を始め、令和3年度までの12年間で回数が131回、参加者数は延べ5，935人（1回平均45人）にのぼる。

研修内容も多種多様で健康講話や講演、歌や楽器演奏、舞踊、演劇のほか、行政報告や地域防災、さらには国際交流にまで及んでいる。サロンの後には老人クラブ女性会員もメンバーの、給食ボランテイアによる手づくり昼食会が毎回開かれている。

毎月20日一堂に会することで、「みんなと会えることに全員喜びを感じており、期待をしている」、意思疎通の場、コミュニケーションの場、高齢者の見守りの場となっている。

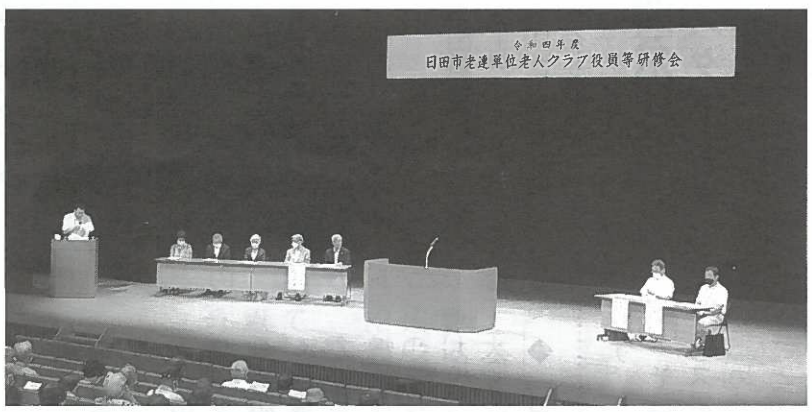
【結　果】

阿部氏の今回のお話は、郷土を思う優しい心がよく伝わってくるものであり、会場のみなさんも深く聞き入っていた。今回の講演の主題は、やはり「地域を思う心」と「継続することの大切さ」であったと思う。

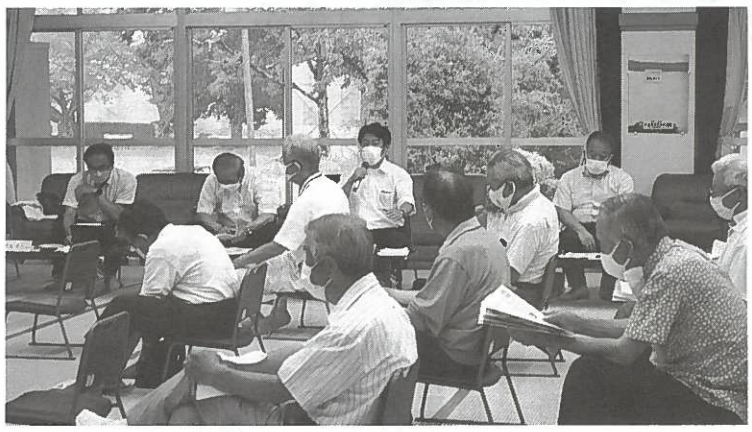
《大山文化センター会場》 46名

【結　果】

質疑応答で質問者から「感動しました」の声が多く聞かれた。長く続く理由として「みんながお足を引っ張らず、協力的であること」をあげられた。他にも多くの質問があったが、全てに丁寧に回答し、紳士的に対応してくださった。先生のリーダーとしてのお人柄も伺え、大変に良い講演会であった。今回出席して下さった会員の方々が、1つでも多く老人クラブの活動や行事を増やしてくれたら幸いである。



初めて「議会との意見交換会」を開催しました



市老連はアンケート調査結果に基づく各種団体との連携強化の一環として7月27日、市議会教育福祉委員会（井上正一郎委員長）との意見交換会を初めて開催しました。

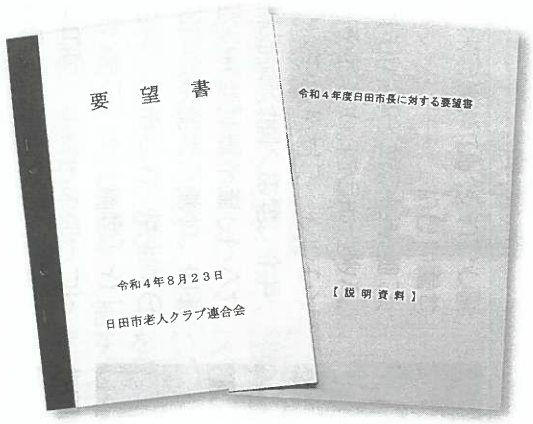
市老連からは会長副会長と理事18名、市議会から議員5名が出席し「老人クラブ数と会員数の減少問題」と「市老連の健康づくり活動への支援」について意見を交換しました。

髙倉会長は「今回、貴重なアドバイスを頂いたので、見直す点は見直したい。今後も意見交換会を続けていきたい」と感想を語りました。

日田市長へ第2回目となる令和4年度「要望書」を提出しました

アンケート調査結果に基づき、昨年度から実施している令和5年度の日田市当初予算に関する要望書を8月23日、市長に提出しました。本年度の要望は4項目です。

①令和5年度市老連への補助金・交付金等の予算確保
②「広報ひた」特集号への市老連活動掲載
③高齢者の運転免許証自主返納制度に係る市の応援
④本年度並びに令和5年度「生きがい8坪農園貸付管理業務」草刈予算の確保



私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 春陽会
河津内科呼吸器科
専門外来
循環器外来・糖尿病外来
日田市石井町2-592-6
☎(0973)23-8123(代)

医療法人 上舟会
上野眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～1:00（受付12:30まで）	○	○	○	○	○	○
午後2:00～5:00（受付4:30まで）	○	○	／	○	○	／

休診日 水曜午後、土曜午後、日曜・祝日
日田市本町10-11
TEL 22-2024 FAX 22-2044

HITA REHABILITATION HOSPITAL
医療法人 石田記念会
日田リハビリテーション病院
回復期リハビリテーション病棟
整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
訪問リハビリテーション
上手町9番地 ☎23-8889
デイケアセンター ☎23-8779

救急告示・日本脳卒中学会 一次脳卒中センター認定
医療法人社団 知心会
一ノ宮脳神経外科病院
理事長 一ノ宮知典
院長 丸岩光
日田市竹田新町2-48
TEL(0973)24-6270

Iwao orthopaedics 医療法人 豊堂
岩尾整形外科病院
日田市玉川町595-1
☎(0973)22-7131
通所リハビリ ほうどう 22-8836
ケアプラン ほうどう 22-2631

医療法人 院長 讃井浩喜
讃井眼科医院

診療受付時間	午前	午後
月・水・金	9:00～11:30	2:00～4:30
火	9:00～11:30	休診
木	手術の為 休診	
土	9:00～11:00	休診

※11:30～14:00は、窓口業務を一時中断させていただきます
日田市上城内町1番11号(日田警察署そば)
☎(0973)23-7177

医療法人 六和会
介護老人保健施設
centenarian
センテナリアン
理事長 石井 博基（ひろき）
日田市大山町東大山14-4
☎(0973)57-8066(代)

社会福祉法人 地の塩会
ひかりこども園
日田市田島2-12-8
TEL(0973)23-9025
日隈こども園
地域子育て支援センター
日田市日ノ隈町183-2
TEL(0973)22-7505

社会福祉法人 紫雲福祉会
認知症対応型通所介護
おおつるの家 デイサービスセンター
日田市大鶴町2267-2
☎(0973)26-8581
FAX(0973)26-8588

社会福祉法人 大喜（だいき）福祉会
喜楽苑
特別養護老人ホーム
☎(0973)26-7810
FAX(0973)26-7814
天瀬町桜竹1115-87 http://care-net.biz/44/kirakuen/

地域のすがた

三芳 地区

「美化推進モデル地区」の歩み 長寿会 ゴミ拾いの日 決める

下井手町長寿会　髙瀬　征生

◆はじめに

令和3年4月14日、第1回下井手町自治会運営委員会が開催された。議題の中に、「花いっぱい運動に関する件」が含まれていた。

◆「美化推進モデル地区活動」の指定を受ける

標記の件で、町として受けるか協議の結果、満場一致で指定を受けることを決定した。町民が手を携えて美化運動に取り組むことは、「町の活性化に繋がる」との意見があったからである。

◆プランター置き台座を作る

早速、台座作りボランティアの募集等、その取り組みがスタートする。

◆長寿会の出番が来る

プランター台座作りなら長寿会でもできる。「長寿会は纏まって」

長寿会は、町内美化運動の一環として、毎月1日と15日を決め、実践している。散歩を兼ね、会話しながらの「ゴミ拾い」である。

5月15日(日)、今まで各自でしていた「ゴミ拾い」を「運動」と一緒にみんなで行おうと、新会長のもと9時に公民館前に集合。自治会長の奥さまが写真を撮ってくださり、三芳児童公園へ移動。先ず、散っている小枝を拾い、グラウンドゴルフを始める。初心者も多く、前会長から記録の付け方を習い、さあ、レッツゴー！　さつき晴れの半日、笑いながらアッという間に過ぎていく。

◆おわりに

市指定2年目、「きれいで住み良い下井手づくり」をめざして、今日も頑張らねば…。

北豆田 地区

新たなスポーツ交流会のスタート！

城内新町情心会　佐藤　國晴

超高齢化社会は、いまやどこでも当たり前ですが、わが町内のクラブも全く同じ状況です。会員数は、年度始めから1名増加したものの、26名。平均年齢は、80歳をこえてしまいました。

さらに、数年来のコロナ禍と暑さのため、月例会以外の健康づくり活動は、6月に市健康保険課から保健師3名の方においでいただいて、「高齢者の日常の健康について」の講演会と実技を実施したぐらいで、あとは、グラウンドゴルフを月1回開催しています。その他は市老連の行事に数回参加するのみの状態になっています。また、グラウンドゴルフの参加者も幾分少なくなりつつあるようです。

そこで考えたのが、室内で出来るスポーツで、グループとして楽しめるものはないだろうかということです。いろいろと検討模索した結果、パラリンピックで話題を呼んだ『ボッチャ』、さらに、県老連スポーツ大会で紹介されていた『バッゴー』、そして室内で出来る少し小型の『ファミリー卓球』の3競技です。

当町内には一昨年4月に新たに利用開始された集会所があり、この活用ができます。さらに、丁度、県老連の補助事業のパワフルシニア活動応援事業が行われていたため、この補助金事業を申請して承認を得て、関連備品（ボッチャ1セット、バッゴー1セット、簡易卓球台2台等）の購入も可能となったため、早速に備品を購入しました。

現在、月に1度、冷房の効いた集会所に10人程集まり、ボッチャ・バッゴー・卓球を、交互に、和気あいあいで楽しんでいます。

まず競技できるスペースづくりのため、みんなで机等を動かすとともに、競技が終わったら元に戻し（これも我々高齢者にとってはそれなりの運動になります）、さらに、競技ルールを正しく理解すること、競技の楽しみ方の工夫等、いくつかの課題もありますが、楽しいスポーツ交流会を行っております。

今は、月に1度ですが、将来的には月に2～3度実施できればとも思っているところです。

田島 地区

田島町老人会の活動

田島町広報委員長　髙倉　淳

地区別懇談会の様子

田島地区が市老連広報誌の「地域の姿」欄に投稿依頼があり、田島地区4町で協議。結果、今年度会長当番長で寄稿することに決定、田島町広報担当が記事を書きました。

田島町老人会は田島町一丁目・二丁目・田島本町・田島町の4町老人会で組織されていますが田島町老人会を中心に書くこととします。

1.田島町の紹介

田島の由来は、町の先輩から「岡の間に田が始まる」ことから「田のはじまり」に転じ『たじま』と聞いています。日本歴史地名大系「大分県の地名」によると田島村は竹田村の北東に位置し、府内・日田往還が通る。宇佐宮の国々散在田の1つ田島別府の遺称地とされるとある。現在は市役所南東から駅裏、大原宮に囲まれた地域で、人口は地区3，500人人口増により昭和40年代に4町に分かれ、田島町約1，000人うち65歳以上が240人である。分町と同時に田島町老人クラブが発足。会員80名ほどであった。

2.老人会の存続の危機

コロナ禍で会員の集う機会が減少、かつ高齢者の増加や、その他の事で令和3年度の会員が減少、令和4年度の役員が出来ないとの事から会の解散話が発生したが、自治会経験者等有志の呼びかけで十数名の入会があり、存続が決まり、9月末は48名の会員となった。

3.行事・広報誌の取り組み

定例役員会を11名で毎月1回実施し、終了後に一人暮らしの会員への訪問を女性活動委員を中心に行っています。会員も新しく増加したので3回に分けて役員との懇談会を実施、老人会で何をするか、したいかなどを話し合いました。他に誕生会、大原宮の境内清掃の奉仕活動を実施。又、広報誌は「桜町会報」の名称で平成5年度に創刊、最近は1月に年1回発行、次号で67号です。広報は会員の意見をより多く吸収し、広報誌を通し情報の交流を図り、会の円滑な運営を行うものとして今後も続けていきたいと思っています。

奉仕活動(9月19日)

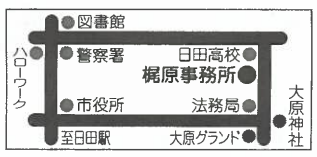
私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おもいやりを、かたちに。
サンレー
紫雲閣
TEL.0973-24-6777
ネットで検索▶ サンレー 検索

森林の事なら何でも御相談下さい!
日田郡森林組合
代表理事組合長　江田邦光
外役職員一同
天瀬町五馬市300
〈本　所〉TEL26-7878 FAX26-7871
〈共販所〉TEL57-8003

シルバーパワーで社会参加
会員募集中
公益社団法人 日田市シルバー人材センター
「グランパワー」は日田市シルバー人材センターの愛称です!
日田市淡窓1丁目1-1
☎24-7676(代)

TKC全国会
オガウチ濱田税理士法人
代表税理士　小ヶ内　聡行
税務・経理・財務・会計・決算に関する業務
相続・事業承継に関する業務
経営相談・コンサルティング
日田市中本町4-1
TEL(0973)22-3448 FAX22-1440
ogauchi@tkcnf.or.jp
オガウチ濱田税理士法人 検索

司法書士
梶原毅事務所


日田市田島2丁目11-31
☎(0973)22-4704 FAX24-4704

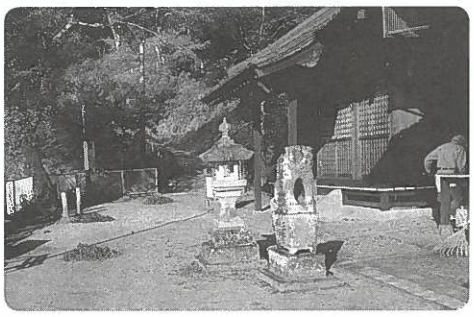
光岡 地区

わが町の清掃奉仕活動

吹上町吹寿会　田崎　延子

コロナ禍の3年。吹寿会も行事はできず、唯一の活動は毎月の清掃奉仕活動です。毎月10日の日に、バイパス通りの花壇2カ所・地蔵尊境内（女性）、吹上神社境内（男性）を、夏8時、冬8時半より清掃を行います。会員は68名ですが、高齢化で毎回20名程の参加です。

ここで、わが町の自慢の素晴らしい吹上神社境内を紹介します。吹上観音堂（有形文化財）、裏には三十三体小観音像、中央に吹上神社、稲荷神社、御大師堂がまつられています。また、淡窓詩碑も建立されています。今は、吹上公園として整備され、つつじ・桜・椿・もみじなどの四季折々の木々が一年中私たちを楽しませてくれます。そして境内からの景観は、日田三望郷（慈眼山、鏡坂、吹上）の1つで素晴らしい絶景です。



この境内の清掃を終え、送風機を先頭に参道の落ち葉を片付けながら地蔵尊の境内まで下ります。この地蔵尊で、石垣や境内の草取りなどを終えた女性会員と合流します。

つぎに、地蔵尊の境内を紹介します。中央に地蔵尊、馬頭観音、不動明王、薬師如来堂がまつられています。毎月4日、14日、24日は地蔵様の日、18日は観音様の日です。その日には、地域の方が清掃、花かえ、御接待を行っています。また、地蔵尊の横には、地下88メートルから湧き出る高純度の霊水があります。冷たくて美味しいと、市内だけでなく県外からも多くの方が水を汲みに来ています。

清掃を終え、みんなが境内に集合します。ここでは、その日の清掃のことや、お互いの体調のこと、高齢化で参加者が少なくなっていることなどの話題で話が弾みます。清掃後の疲れも吹き飛び、みんなの笑顔のひと時です。観音様、地蔵様の見守ってくれる中、吹寿会では、清掃やこのような時間でも、みんながつながることができているように感じます。

夏の暑い日、冬の凍るような寒さの日、草が大きく茂った日、落葉が多い日と大変な日もあります。しかし、花壇にきれいな花が咲き、神社・地蔵尊の境内がきれいになり、地域の方が喜んでくれると思えばと頑張れます。

それぞれの 友愛訪問活動報告

大山 地区

友愛訪問

高砂老人クラブ
梅村　静生

昨今の新型コロナの蔓延は、私たちの高齢者には特別残酷で厄介であります。予防接種しても、重症になったりしています。健康維持には欠かせないものと思っています。

高砂クラブでは、まず元気にしているかの確認をする、そのためには訪問と電話で会話を進めています。しかし、外に出ても猛暑・猛暑で身体に堪えるし、買い物に行ってもマスクで誰なのか分かりにくいし、膝は痛いし、糖尿で食事制限、電話は愚痴ばっかりになりますな。何もかもうんざりですけど、やけになってはいけません。良いこともあると思います。高齢者の諸君！頑張れ。そして電話で愚痴を垂れ流そうではありませんか。ムム…

前津江 地区

友愛訪問で通じ合う心

大野老人クラブ福寿会
佐藤　澄子

大野老人クラブ福寿会の会員数は、男性23名、女性27名で50人の会員です。85歳以上の方が12名です。

月1回、家庭へ友愛訪問をしています。皆さん85歳以上とは思えない程、元気いっぱい。自分に合った野菜づくり、庭先に咲かせる花を植え、草取りしたりグラウンドゴルフに精出し、忙しい日々を送っているようです。

一人、二人暮らしの方もいて、月1回ですが待って下さる方がほとんどです。「こんにちは！お元気ですか？」言葉をかけながらお互いにスキンシップをとり、話し相手をし、体調を伺います。最近はこの暑さです。こまめに水分補給をして下さい!!

又、コロナ禍で大変です。手洗い、うがい、外出時にはマスクをされて下さいとも伝えています。

老人でもできる見守り、友愛訪問を私自身も楽しみにして活動させて頂いています。

私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。

有酸素運動（ウォーキング・水泳など）

呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。

下半身の筋トレ（スクワットなど）

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。

おすすめ運動4選

ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。

フラフープ・バランスボール

バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。

みんなの声

生活している中で感じていること、嬉しいことや感動したこと、夢などを自由に投稿していただきました。

西有田 地区

西有田の歴史（森藩の時代）

西有田地区老人クラブ　伊藤恵之輔

江戸時代日田全てが天領だと思っている人が多いことと思いますが、西有田は森藩（来島藩）だったと知っていた人はあまりいないと思います。そこで西有田の支配が大蔵氏、大友氏、から来島氏（森藩）と推移していったことについてお話ししてみたいと思います。

日田郡は600年近く大蔵氏により治められてきたが、大蔵氏の直系が途絶え、後を継いだ大友氏は大蔵家末流や元大蔵家の家臣の中から有力な八家を選び、八家協議によって日田を治めさせる大友家による間接支配としました。これを日田八奉行制と称しました（1536年）。この中の3家が西有田にありました。坂本伯耆守（坂本村）、石松肥前守（石町村）、瀬戸口大和守（三池村）であり、坂本村と石松村には本格的な山城がありました。

1593年（文禄2年）日田を支配していた大友義統が朝鮮攻略の失敗で、大友氏滅亡。これと共に日田八奉行制も終焉。日田・玖珠群は秀吉の直轄地となりました。

1601年、関ヶ原の戦後、徳川政権となり、豊臣方についた来島康親（伊予藩大名）は廃藩となるも、諸般の事情により許され、幕府より有田郷、玖珠郷の所領を安堵されました。これにより、有田郷は森藩の支配下となりました。森藩は東有田諸留に代官所、西有田札町（有田町）に札所を置き、ここを中心に有田郷を治めました。各地区に庄屋を置き、札町は往来の宿場町として、また商業地として繁栄しました。

森藩は初代康親から始まり12代通靖の1871年（明治4年）までで約270年間続きました。

江戸時代森藩主の命により、有田郷の各村ごとに仮装させて須の原台地（現在の有田町）に集まり雨乞いを祈願して千人踊りをしました。これを描いた「須の原絵巻」が現在も西有田に残っています。

南豆田 地区

46年目の危機を乗りこえて

淡窓町白寿会　梶原　償子

令和4年2月の白寿会定例役員会に於いて次年度の役員改選の協議をしましたが決定に至らず、話題は市老連を脱退するか、休会するかに進んでしまいました。町内単独の老人会なら役員としての活動もやり易いと思うなどの意見が多く出て、休会にする事として市老連事務局にその事を申し出て、後日三役が市老連の会長、副会長さん方と会って事情を話し、又市老連に対する意見等も出しました。その後3月の臨時役員会に事務局長さんが来て、「歴史ある白寿会には、市老連に是非残ってもらい、共に頑張っていただきたい」との申し入れがあり、話し合った結果、白寿会の現状と要望も汲み取ってもらった上で市老連に残る事になりました。

梅原会長と副会長の私が留任し、新しく男性2人に副会長を引き受けてもらい、他の役職をも兼務で担当してもらう事になりました。

早く以前のように白寿会会員が一堂に集まり、楽しい催しが出来るよう祈るばかりです。

隈庄手 地区

日隈山のよもやま話

日隈長寿会　髙瀬　忠義

一、日隈山名の由来

元弘元年（851頃）初代大蔵永弘（日田郡 日田氏）の支配となる。その子孫に、永徳五郎大夫と言う者がいて日隈山に最初の城を築き、日隈氏の祖となる。規模詳細は不明だが、当時見晴らしの良い場所で良く偵察していた。大きな岩場一帯で（緑橋の突き当たりの春日石燈籠あり）人々は五郎が涼棚というようになったと伝えられたと言う。

二、亀翁山煩悩に泣く老亀（伝説）

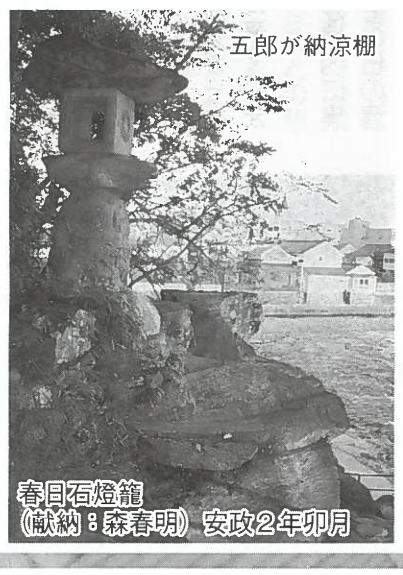
昔、日の隈山には祠がありました。首より四股にかけ自転のみすぼらしい衣の老人が、殆ど毎日お参りするのを見受けました。不思議に思った祠の堂主は問いただすと、老人は「私は下の深みに住む老亀で長寿を祈っている」と言って帰りかけました。

不審に思い、堂主は見つからぬよう老人の後を追うと、川の近くで見失ってしまいました。そして亀山五石の1つ大亀岩の上に衣が残っていました。

日隈山の川下には、沢山の亀がいますが、時々白い亀が混じって居ることもあるそうです。

日隈山にありましたお寺は亀翁山真光禅寺で、太閤秀吉の家臣（1594）郡令 宮木長次郎豊盛が城を造るときに竹田村（現在地）に移転、今もお塚にはお墓が残っています。

又、亀山・亀川と言う地名は、この伝説に由来するものでしょう。



私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

笑うことより効果的!?

涙がもたらす健康効果

ストレス解消
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

寝つきが良くなる
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

むくみ、クマの解消
泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

スッキリする
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

高瀬地区

高瀬地区老人会のなやみ

高瀬老人クラブ連合会　原田　勇

私は平成26年4月に上野町下組老人クラブに入会しました。この当時は、高瀬地区全町内に老人クラブが結成されていたようです。串川町は1・2町が合同・上野町は上・下で12単位の老人クラブがあったと聞きました。

昨年、2町のクラブが退会で現在5単位クラブが活動しています。この減少は何故起きるのでしょうか。巷に聞く処によると会長になり手がいないから。会長は最近ではパソコンを使えないでは務まらないから。まだ私は仕事に勤めているから。家族が反対するから。と言う事情で会長になり手がいないのです。だけど会長は会長がいなくては成り立ちません。また地区の連合会長の役が当たるのではと先取りし会を崩す、会費の負担は会員の減少、若い人が入会を拒む、会員は高齢となるばかりで平均年齢は上がっていくばかりです。幸いに今年12名の若い方が入会して頂き、少しはホッとしています。

原田会長

私は少しパソコンが打てますが、まだまだ手探り状態です。そこで手助けして頂きたいのは、県・市等での決議で会員全員が知るべき事項だけでも箇条書きにして、単位クラブの会長が配るだけとしたら、会長がパソコンが出来なくても会長になれる。会長の仕事・役割が誰でも出来る仕組みにして頂きたいと思います。

只、会長と言う代表がいなければ何もできません。会長と言う人がいればこと会が成り立ちます。このように気軽になったらだめですか？

今こそ一緒に成って、話し、笑う事が一番大事と思うばかり。

日帰りで行ってみたいな天国へ

中津江地区

今を大切に！

川辺元気会　鷹野喜千代

「おはようございます」「こんにちは」朝8時30分に成ると自家用車、歩いて、あちらこちらから集まって来る。月1回の掃除の日（20日）である。

川辺地区の栃原公園、福祉公園の2ヶ所を清掃している。会員35名であるが、私達の会は何をするのも強制的でなく参加される人だけで行っている。

参加しない人に対し不平不満を言う人は誰一人いない素晴らしい仲間である。集まったらまず、出欠担当が「○○さん」「ハイ」「○○さん」「ハーイ」と全会員の名前を呼び出欠を調べる。この応答は、子供の頃ますよ。この点呼が終わったら作業開始、約1時間程度で終わる。

終わったら、お茶、お菓子で世間話、唯一の楽しみである。

今思えば2年前、大雨による災害発生、中津江老人福祉センターも被害に遭い、施設が無く成り、又これに追い打ちをかけてコロナウイルス禍で、会の集う場所が無く成ってしまった。

川辺元気会は、年間主な行事である新年会、総会、喜寿・米寿の祝い、年2回の日帰り旅行等を行っている。しかし、今は飲食が制限され、楽しかったカラオケ、踊り等、大いに賑わったが今は何も無い。

ある時は、社協デイサービス「安寿苑」へボランティアで行き、カラオケ、踊りを披露し、利用者の皆さんから大いに受け喜ばれた。あの楽しい日々、時間がいつ帰って来るかわからない。残念である。

伏男爵 ひたろう さん

井上揚佑

♣≪出張≫「ザ（座）たまり場づくり（無料）」募集中！（お問合せは事務局まで）

※内容は、画像を見たり音楽を聞いて歌謡曲等の曲名を当てる楽しいクイズ、画像で犬や猫の種類を当てるクイズ、鳥の鳴き声や画像を見聞きして名前を当てるバードウオッチングクイズ、世界遺産クイズ、世界の国旗当てクイズ、魚偏の漢字当てクイズ、四字熟語クイズ等とても充実した楽しい内容となっています。

※今年も新作が5つありますので、是非とも事務局までお申し込みください！

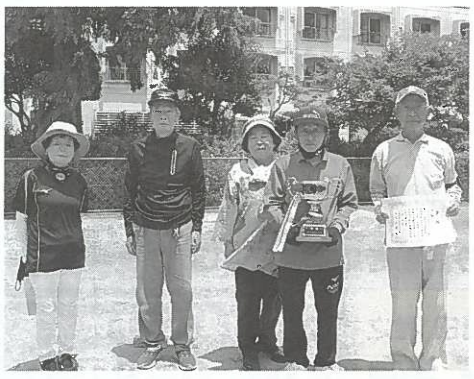
♣「軽スポーツ用具」の無料貸出しについて（お問合せは事務局まで）

※「マグダーツ」「輪投げ」「ゲーゴルゲーム」「室内ペタンク」「じゃんけんペタンコ」「バッゴー」等、事務局で軽スポーツ用具の無料貸し出しを行っており、大変好評です！

事務局より

各種イベントや研修会等の結果とお知らせ

◎市老連「ゲートボール大会」6チーム35名が参加！



順位	チーム名
優勝	朝日
準優勝	東有田B
第3位	前津江
第4位	東有田A

◎市老連「地区交流グラウンドゴルフ大会」6会場で436名が参加！

第2回 地区交流グラウンドゴルフ大会の結果

順位	萩尾公園グラウンド 朝日 光岡 夜明 大鶴	大原陸上競技場 豆田 豆田島 北南 田	ウッド平島公園 有田 有田花 東野 三小	西峰スポーツ公園 大山 前津江	天瀬B&Gスポーツ公園 天瀬 中津江	延寿グラウンド 手 芳 隈庄 三瀬 高
優勝	池永　益良	梅野　秀明	長尾美枝子	長谷部ハル子	石田　経喜	舞弓　重光
準優勝	壁村　次信	甲斐　洋一	松本　弘	三笘　康久	岡本美代子	後藤　兵進
3位	梶原　京子	熊谷　繁	長尾　哲男	梶原　敏明	牧　義夫	関野　武
4位	羽野　洋子	平野　敏貴	中島アツ子	今村　成功	林　清美	梅野　徹
5位	森　輝雄	飯田　宗人	財津勘四郎	矢野　孝信	堀江　洋子	深町マキ子

最終年度です!!

令和４年度 会員一人ひと声運動の目標

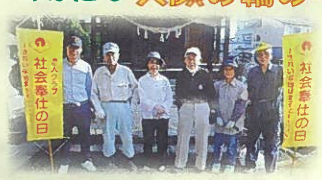
各単位老人クラブで１人以上の加入、よろしくお願いいたします！

～令和４年度（１人ひと声運動）最終年度～

老人クラブ新規加入者大募集!!

あなたも老人クラブに加入し「生きがいづくり」や「健康づくり」をしましょう！
老人クラブは明るく楽しいクラブづくりを目指しています
みんなあなたの加入を待っています

あなたも 笑顔の輪の中に はいりませんか？



お問合せ先　各単位クラブまたは
日田市老人クラブ連合会事務局
☎ 0973-24-2123

～コロナ禍でよく頑張りました!!～

40老人クラブに163人が入会しました！
（参考）前年度…37クラブ136人

【令和３年度 加入促進運動“一人ひと声運動”の結果】

（目標①）新規加入：１単位老人クラブ当たり１人以上

【達成率】53%（75単位老人クラブ中、40クラブが達成しました！）

≪新規加入ランキング表≫

順位	新規加入者数	単位老人クラブ名	会長名
1位	24	五馬市シニアクラブ	穴井　和彦
2位	14	田島町老人クラブ	平島　　昇
3位	13	馬原三洲クラブ	梅山　政雄
4位	12	上野町下組老人クラブ	原田　　勇
4位	12	諸留町老人クラブ	梶原　宗剛
6位	7	本庄町福寿会	鎗水　信幸
6位	7	下井手町長寿会	坂本　憲次
6位	7	池辺町老人クラブ	中野　靖隆
9位	6	上諸留町老人クラブ	髙倉　治忠
10位	5	高砂老人クラブ	江田　通徳
11位	4	琴平町老人クラブ清流会	関野　　武
11位	4	東羽田町老人クラブ	穴井　酉由
13位	3	田島一丁目老人クラブ	穴井　邦彦
13位	3	南友田町老人クラブ	森　　輝雄
13位	3	市ノ瀬町老人クラブ	財津洋之助
13位	3	鈴連町下老人会	日野　　稔
13位	3	丸山長寿クラブ	谷川　健二
13位	3	長寿老人クラブ	河津　和成
13位	3	川辺元気会	中野　十郎

（目標②）単位老人クラブの新規加入：市老連で１クラブ以上

【達成率】100%（新たに五馬市シニアクラブが加入しました）

隈庄手地区 グラウンドゴルフ会員 大募集

会員一同お待ちしています

隈庄手地区グラウンドゴルフ同好会では、毎週月・水・金曜日に楽しくラウンドをしています。現在、新しい仲間を募集中です。60歳以上の方の参加をお待ちしています。

練習日　毎週月･水･金曜日　午前９時～11時
場　所　老人福祉センター延寿グランド
会　費　1200円(年間)
問合せ先　梅野 徹(090-8835-3704)

五馬市シニアクラブがベトナムの方達と「国際交流」

五馬市シニアクラブ（穴井和彦会長と会員15名）は、五馬市の農園で働く20代～30代のベトナム人女性４人と食事会を開きました。ベトナムの人達は農園でパクチーなどの野菜を作っています。当日は「フォー」や「ガパオライス」などの料理を一緒に作り、食事と歌で楽しい時間を過ごしました。穴井会長は「ベトナム料理を一緒に食べ親近感がわきました。真面目で明るい人達です」と感想を語ってくれました。

編集後記

新年のおよろこびを申し上げます。

コロナ禍の終息が年を越え、まだまだ安心して暮らせるまでになっていない新年を迎えましたが、新政府が公約したように、うまい具合に収束することを願いつつ、更に世界中でも同様に、何とか収束することを心から願ってやみません。

そんな中ですが、今年こそ市老連の様々な活動が従来のように取り組めて、元気な活動の様子を市老連だよりにて報告ができますようにと心から願わずにおられません。

令和４年度～令和５年度 日田市老連主要行事予定一覧（１月～６月）

1月	1	日	元旦(事務局:正月休暇～３日)
	1	日	日田市老連だより第132号(新年号)発行
	4	水	日田市長へ正･副会長表敬訪問
	6	金	第4回理事会
	19	木	地区懇談会①（隈庄手／南豆田）
	24	火	地区懇談会②（北豆田／田島）
	26	木	高齢者囲碁大会
	31	火	地区懇談会③(光岡／高瀬)
2月	2	木	地区懇談会④(朝日／三花)
	6	月	地区懇談会⑤(西有田)
	9	木	教養奉仕活動委員会
	13	月	県老連会長･事務局、女性会議
	16	木	生きがいグループ合同発表会(準備)
	17	金	生きがいグループ合同発表会(リハーサル)
	18	土	生きがいグループ合同発表会(本番)
	27	月	広報活動委員会･交通指導委員会
3月	1	水	女性活動委員会･健康増進委員会
	2	木	第２回県評議員会(会長)
	15	水	第５回理事会
4月			監査会
			日田中央ロータリーゴールド賞会議
			第１回理事会
5月			第１回広報活動委員会
			第１回交通指導委員会
			第１回健康増進委員会
			第１回女性活動委員会
			第１回教養奉仕活動委員会
			令和５年度定期総会
			体力測定会
6月			ペタンク大会
			ゲートボール大会
			市老連会員研修会(単位老人クラブ役員及び会計等)
			単位クラブ交通指導委員研修会

ご協賛頂いた皆様へ御礼

日田市老連広報紙「日田市老連だより」に広告のご協賛を賜わり誠にありがとうございました。本紙はこれからも、日田市老連会員の生きがい・健康・教養・親睦と加入促進を図るよう内容の充実に努めて参りますので、末長いご支援を賜わりますようお願い申し上げます。

日田市老人クラブ連合会

私たちは、日田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お歯科クリニック ONO DENTAL CLINIC
月 火 水 木 金 土 日
9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ◯ ／
14:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ◯ ／
※土曜日は月1回終日診療となります
日田市大字三和988番1
☎(0973)22-6118
www.onodentalclinic.com

医療法人 秋水堂 若宮病院
整形外科･リハビリテーション科･内科
TEL(0973)22-7171
有料老人ホーム 蹈青
TEL(0973)22-8808
介護付有料老人ホーム 蹈青日高
TEL(0973)26-0717

医療法人 咸宜会 日田中央病院
■訪問看護ステーション
■通所リハビリテーション さざんか
■ケアプランセンター さざんか
日田市淡窓2-5-17
☎(0973)23-3181(代)

外科・消化器科 福田 雅之
福田医院
内科・呼吸器科 福田 玲子
日田市清岸寺町1150-1
（日田林工高校グラウンド前）
☎(0973)22-1648

医療法人 利光会
五反田病院
デイケアごたんだ
住宅型有料老人ホーム ハッピーライト
理事長 五反田 利幸
院 長 五反田 清和
☎(0973)23-8386