

シニア山口だより

2026.2
VOL.40

会長あいさつ



明けてましておめでとぅございます
謹んでお慶び申し上げます

山口市老人クラブ連合会

会長 中村 勝一

昨年も世界中は争いが絶えず、日本においても不安定要素が沢山あります。

この様な社会情勢の中、山口県において高齢化率は全国第3位、

生まれてくる子どもは約7000人以下という状況であります。

人口減少は、当然のことながら県内のGDP(国民総生産)を悪化させ経済が回らなくなり。

私達の理想は「高齢化社会をどのように健康やかに老いるか」であります。

山口市老人クラブ連合会におきまして「人材と財務の確保」

が重要であります。

人材確保は、組織が存続するために大切な事です。それは、持続可能な人と人との繋がりであります。

会員のみなさんには、地域の未会員の方に「仲間づくりのチャリ」を活用してシニアクラブへの入会をご案内いただきたい。クラブにはこんな楽しい事があるなど宣伝をお願いいたします。

そして、サポート会員登録は、40代〜50代の方々に準会員として入会いただき、ご自分の都合良い時に参加してもらおうように勧誘してください。会費はい

ただきませんが、会費を支払えば正会員として登録します。これは正会員の増加へ繋ぐ大切なシステムです。

次に財務の確保です。6支部で財務状況を分析するなど適材適所に活用して頂きたいと思っております。

孔子曰く、「天意夕日を重んじ、人間は晩晴を尊ぶ」と、人間は晩年が大事である。若い時には欠点があっても、晩年が良ければ価値が上がるとの意味であります。晩年、お互いに頑張りましょう。

本年も皆様のご健康とご多幸を念じます。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 恵裕会
みやび歯科クリニック
 〒754-0896 山口市江崎2699-1
 TEL.083-988-1184
 ☎0120-411-333
 平日夜9時まで・土曜・日曜 診療中
 ◆往診しています◆

こすもすホールディングス
山口県高等自動車学校
葬祭のこすもす
山口交通
 山口市朝倉町2番3号

救急指定病院
 健診・人間ドック
 (通所リハビリテーション)
阿知須同仁病院
 阿知須同仁病院 介護医療院 ひまわり
 山口市阿知須4241-4
 ☎(0836)65-5555(代)

山口観光交通(株)
 山口市秋穂東1530番地
 TEL 083-984-8133

★入居者募集★
有勲荘
 ~真心と笑顔で寄り添う幸せ空間~
 山口市阿知須2220-14
 ☎0836-65-2929

重軽量鉄骨工事一式
 株式会社
ナカムラ工業所
 代表取締役 中村 康徳
 山口市秋穂東621-1
 TEL 083-984-8100

令和7年度山口市老人クラブ連合会 活性化研修を実施しました

秋穂支部 事務局長 松崎 保彦

秋穂支部若手委員会

主導で山口市老連の6支部(山口支部・小郡支部・秋穂支部・阿知須支部・徳地支部・阿東支部)参加者52名で老人クラブの活性化について研修を行いました。

実施日は令和7年11月4日(火)、会場は維新セミナーパーク セミナー室1で行い3支部に事例発表を頂き、秋穂支部は活性化の取組みのその後について発表しました。

3支部の事例発表では、地域に根付いた取り組みをされ、



山口市老連会長あいさつ



山口支部発表

文化財の保護や、施設の保全に尽力し、施設や小学校とのふれあい活動、暮らしやすい地域づくりに貢献されていることが各クラブ共通しています。

ほほえましく女性のつどいを設立したクラブもありますが、イベントを機会に結束力が高まり、いろいろな企画に意見が多く出るようになり「コミュニケーション」も良くなったと発表されました。

発表者は、「高齢者でできる地域貢献する」やれる人がやれるときにやれることをやる「そして会員との」コミュニケーションを大事に、心を逃がさない、自分の健康は自分で守るとお話しされています。また、課題として定



徳地支部発表

秋穂支部の「昨年度の活性化取組みのその後」についての取組みでは、「新規会員獲得や新規単位クラブの立ち上げに関する活動」に資する取組みとして、親睦会のイベントとして参加型イベントを展開し、企画も



阿知須支部発表



秋穂支部発表

年年齢が延長になったためか、個人に老人の感覚がなく、入会を敬遠する者が多い。

対策として、地域づくり協議会等、他の団体とマッチングが必要であると締めくくりました。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

SSG 坂本整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00 (受付は8:30より)	●	●	●	●	●	▲	休診
14:00~17:30	●	●	休診	●	●	休診	休診

※第2・第4土曜、祝日・盆・年末年始は休診
山口市市政寺77
TEL.083-925-5566

内科 循環器科

ますだ内科循環器科

院長 / 増田 恭孝
(総合内科専門医・循環器専門医)

休診日: 日・祝・盆・年末年始

山口市秋穂二島1888

☎(083)987-2002

遺言や大切な契約を
公正証書が守ります。

山口公証役場

公証人 相原 茂
山口市黄金町3-5

相談は無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

☎(083)925-0035
FAX(083)925-0036



24時間介護サービス

まごころ

☎083-927-8170



花みずき

居宅介護支援事業所

☎083-902-6666

山口市大内長野字鍛冶屋208番地

社会福祉法人 祐寿会

特別養護老人ホーム よしき悠々苑

山口市吉敷佐畑四丁目8番1号

TEL(083)932-0232 FAX932-0778

軽費老人ホーム ケアハウス悠々

山口市吉敷佐畑四丁目8番2号

TEL(083)932-3111 FAX932-3041

入れ歯 歯周病

戸井歯科クリニック

院長 戸井 正樹

山口市阿知須4839-2(丸元ビル1F)

☎(0836)65-2021

令和7年度 受彰者名簿 (敬称略)

◆山口県老人クラブ連合会会長表彰

◆特別功労

渡辺 通章
桶島 猛男
田中 康夫

◆一般功労

熊丸 捷二
田熊 隆
案野 隆司
阿部 和雄

溝部 静政
大窪 寿子
後藤 健公
岡本 忠良

武島 和子
福巖 定子
瀧川 進
平野 正喜

森田 光正
河村 俊明
長久 泰
上田 正士

◆山口市老人クラブ連合会会長表彰

◆功労者

原田 千代美
松原 良次
野田 寛治
林 正義
廣田 輝雄
池田 美佐子
升田 正通
森永 光夫

岡屋 艶子
秦 武信
岡本 一之
上田 忠行
藤田 貞雄
永野 満寿美
伊藤 青波
松原 照夫

中村 和夫
伊藤 文恵
桑原 泰典
大来 英明
内山 一
山本 純也
渡邊 建一

◆協助者

山本 満寿美
白崎 勝
白崎 映子
豊田 忠昭
石田 蓉子
小野 春美

西坂 千代子
小野 節子
齋藤 利夫
伊藤 慶子
山根 正介
山根 幸代

◆優良老人クラブ

柳井田老人クラブ 長生会
篠生寿会 第1クラブ

受彰された皆さん
おめでとうございます



いつも見ているテレビの裏側を見学!

女性委員会 委員長 高橋 厚子
女性委員会 委員 高橋 厚子

今年度女性委員12名、社会見学としてYAB山口朝日放送に行ってきました。スタジオや放送を監視する部署等を案内してもらい、放送のしくみなど詳しく説明をしていただきました。見学の記念に会員の皆さんで「いっしょにJチャンネルやまぐち」のPRを行い、当日に放送されました。

スタジオ見学の最後に、中村萌音アナウンサーとの対談・撮影と楽しく実りあるひと時を過ごすことができました。

YAB 山口朝日放送

女性委員会研修旅行

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続、遺言、成年後見など…
気軽に電話で相談予約を

弁護士 法人 **山口第一法律事務所**

弁護士 内山新吾
弁護士 田中礼司
弁護士 横山詩土

山口市中央四丁目2番4号
☎(083) **922-7600**
山口県弁護士会所属

中野会計事務所

公認会計士/税理士 中野 勉

山口市中央一丁目6番23号
TEL 083-925-6000
FAX 083-921-1601

医療法人 **仁保病院**

- ものわすれ外来(予約制)
- 脳神経内科専門外来(予約制)
- デイケア「たんぼぼ園」

山口市仁保下郷1915-1
☎(083) **941-5555**

YAMADA-DAISUKE LAW OFFICE
山田大介法律事務所

弁護士 山田大介

山口市駅通り1-4-7 福武ビル2階
TEL.083-921-7050

國重達彦税理士事務所

税理士 國重 達彦

山口市阿知須3258-2
☎080-5615-5585

いおがわ 社会保険 事務所
労務士

特定社会保険労務士 五百川 篤子

いおがわ行政書士事務所

行政書士 五百川 和徳

山口市秋穂東6798-22
TEL/FAX.083-984-2850

第19回シニア山口会長杯健康ゴルフ大会

「ゴルフの縁」を広げよう！笑顔あふれるゴルフ大会

若手委員会 委員長 深光 武夫



令和7年9月30日(火)アイランドゴルフガーデン宇部で開催しました。参加者は109名で、スタート時間を例年より30分早めました。
このゴルフ大会は、会員増強を目的としており、ゴルフが好きな方に声をかけて多くの方に会員になっていただけるようにと開催しています。開会式で未加入の参加者の方に、「ぜひシニア山口で一緒に活動しま

しょう。今日一日楽しませよう」と声をかけました。結果は右記のとおりです。

◆個人戦	
順位	氏名
優勝	宗安 清美
準優勝	重政 芳巳
第3位	内田 主税
◆団体戦	
順位	支部名
優勝	山口支部
準優勝	徳地支部
第3位	阿東支部



第20回シニア山口健康増進グラウンドゴルフ大会

スポーツ健康部会 部長 石川 勝典

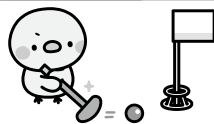
令和7年10月28日(火)、山口きらら博記念公園富士商ドームで開催しました。

今年度も昨年度同様177名、年齢も67歳から91歳と幅広い方々の参加がありました。交流会とはいえ皆さん真剣そのもの！熱戦が繰り広げられました。

今年度は「ダイヤモンド賞」が3名もいらつしやいました。成績は下記のとおりです。



【赤コート】			【青コート】		
優勝	阿知須支部	古谷 満夫	優勝	阿知須支部	縄田 豊
準優勝	山口・小鯖	竹重 静江	準優勝	山口・湯田	井上 茂雄
第3位	小郡支部	山下 弘教	第3位	山口・吉敷	齋藤 昭司
【黄コート】			【緑コート】		
優勝	山口・小鯖	柳井 信司	優勝	山口・佐山	知禿 栄三郎
準優勝	山口・佐山	平野 正喜	準優勝	山口・鑄銭司	岩本 好春
第3位	山口・佐山	藤井 勝	第3位	山口・大殿	金子 友三
【ラッキー賞】			【特別賞】		
赤組	山口・平川	高崎 貞子	BG	阿知須支部	古谷 満夫
青組	秋穂支部	原田 孝二	BM	阿東支部	藤井 月登
黄組	小郡支部	水津 美千子	【オール2打賞】		
緑組	小郡支部	高井 勝廣	小郡支部	山下 弘教	
【ダイヤモンド賞】					
	山口・湯田	井上 茂雄			
	山口・小鯖	柳井 信司			
	阿東支部	中野 幸恵			



私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

O.K Home
自然を感じる癒しの木の家に住もう
株式会社 **奥野工務店**
山口市吉敷上東三丁目3番16号
TEL 0120-61-5528

電気設備 通信設備 空調設備
株式会社 藤高電設
山口市深溝20番2
TEL 083-976-8482

T・S・C 電気通信工事業
電気工事業
消防施設工事業
株式会社 T S C
本社 山口市宝町3-36
TEL 083-929-3868

株式会社 北野機工
● 建設機械の修理・販売
● 特定自主検査(山口第47号)
● 油圧ホース加工製作・出張修理
山口市秋穂西1548-1
TEL 083-984-3410

警備保障
有限会社 セフティワン
山口市大内御堀3771-1
TEL 083-927-7901

Othéo
オセオ防水工業 株式会社
山口市下小鯖3952-11
TEL 083-927-7555

老ク活動
だより

山口支部

奉仕作業からスポーツ、座禅体験まで
シニア小鯖連合会の充実の秋

小鯖地区 松永 八郎



その後、クラウドゴルフやパットゴルフ、ペタンクを実施し、静かな活動の充実した日を過ごしました。

10月16日(木)に秋往還を歩く、ゆつくりウォーキング(目的地:禅昌寺)を開催しました。小鯖地域交流センター、ローソン小鯖店から出発、直接現地集合の3通りで集合しました。

老人の日・老人週間(9月15日~21日)に合わせ、奉仕作業(ボランティア活動)を行いました。バス停の付近や地下道の清掃、通学路や花壇の草取り、草抜き、道路、公園のゴミ拾い等様々で、総勢89名の方に参加していただきました。小鯖地域の至るところがきれいになりました。



10月19日(日)に第6回クラウドゴルフ大会を小鯖小学校で開催しました。36名の方に参加していただきました。会場の準備、会長の挨拶、ニュースポーツ部長の競技上の注意事項の説明、記念写真の撮影後、競技に移りました。当日は天候も良く、クラウドの状態も申し分なく、多くのホールインワンが

10月19日(日)に第6回クラウドゴルフ大会を小鯖小学校で開催しました。36名の方に参加していただきました。会場の準備、会長の挨拶、ニュースポーツ部長の競技上の注意事項の説明、記念写真の撮影後、競技に移りました。当日は天候も良く、クラウドの状態も申し分なく、多くのホールインワンが

9月21日(日)、第12回ペタンク大会を開催しました。参加チームは単位シニア選抜の合計6チームで、昨年より2チーム少ない、少し寂しい大会となりました。6チームのトーナメント戦を実施、敗者が取れるように配慮した結果、最後の最後まで各コートで激戦を繰り返しました。

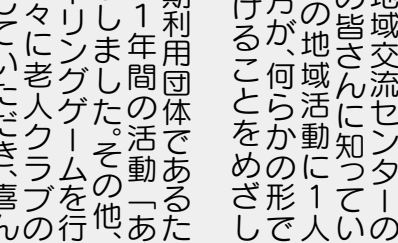
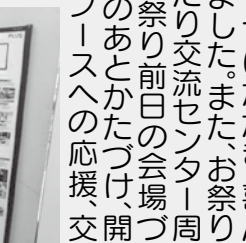


11月16日(日)に地域住民が一堂に会する場を提供し、ふるさとを愛し、ともにふれあう機会として小鯖ふるさとまつりが開催されました。各種団体・サークルの発表・展示の場を設けることで生涯学習や社会教育の拠点として地域交流センターの様子を多くの皆さんに知っていただき、今後の地域活動に1人でも多くの方が、何らかの形でしていただけることをめざしています。

もスムーズに進めることができました。大会終了後は表彰式です。優勝、準優勝、敢闘賞、ラッキー賞等、参加した全員をもなく表彰しました。

本会は定期利用団体であるため、講堂での1年間の活動一歩み一歩みを掲示しました。その他、ミニのカラーリングゲームを行い、沢山の方々に老人クラブの活動を理解していただき、喜んでいただきました。また、お祭りの開催にあたり交流センター周辺の草刈りや、祭り前日の会場づくり、祭りの後、あとかたづけ、開催当日の各ブースへの応援、交通整理など、小鯖ふるさとまつりが盛会になるように、小鯖シニア連合会として協力しました。

11月16日(日)に地域住民が一堂に会する場を提供し、ふるさとを愛し、ともにふれあう機会として小鯖ふるさとまつりが開催されました。各種団体・サークルの発表・展示の場を設けることで生涯学習や社会教育の拠点として地域交流センターの様子を多くの皆さんに知っていただき、今後の地域活動に1人でも多くの方が、何らかの形でしていただけることをめざしています。



11月16日(日)に地域住民が一堂に会する場を提供し、ふるさとを愛し、ともにふれあう機会として小鯖ふるさとまつりが開催されました。各種団体・サークルの発表・展示の場を設けることで生涯学習や社会教育の拠点として地域交流センターの様子を多くの皆さんに知っていただき、今後の地域活動に1人でも多くの方が、何らかの形でしていただけることをめざしています。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小さな工事でもお気軽に!!

吉岡建築塗装

山口市吉敷佐畑一丁目18-30
TEL 083-922-0568

誠 増改築・リノベーション
各種リフォーム工事

SEIWA KENSETU

誠和建設株式会社

山口市下小鯖1944-1
TEL 083-902-0930

SRO CORPORATION

マテハン機器の施工・保守点検

有限会社エス・アール・ディー・コーポレーション

山口市下小鯖1160-3
TEL.083-941-2070

ca.ltd third.gear.builders

総合建設・公共工事・不動産

サード・ギア・ビルダーズ株式会社

山口市大内矢田南8丁目19-7
Tel.083-975-4441

有限会社 光田商店

MDSリソースセンター

本社 山口市三和町6番5号
工場・事務所 山口市下小鯖10365-38
TEL 083-902-8777

新防水工業

株式会社

山口市下小鯖1215-32
TEL 083-927-6565



11月11日、若手委員と女性委員による合同町外研修で岩国市を訪れました。天候にも恵まれ、8時半の集合にひとりの遅刻者もなく順調な出発となりました。



小郡支部

若手委員会・女性委員会
岩国ウォーキング
合同研修

若手委員 落水 洋成

岩国城からの絶景はやはり必見でしょう。
昼食には岩国名物が並び、こんにやくの刺身や岩国寿司、デザートのと



帰りのバス中では恒例のビンゴ大会が行われ、笑いの絶えないひとときでした。今回の研修を通じて参加者同士の親睦が深まり、来年度もこうした交流の場が継続されることを期待します。

国シロヘビの館は、頭にハート型のうろこがある赤ちゃんシロヘビ「らぶちゃん」が人気ですが、写真でしか見られませんでした。岩国にシロヘビが多い理由については今も謎です。

最初に錦帯橋から吉香公園を経て岩国城まで自由に散策しました。錦川では天然鮎が釣れるとこのことで、錦帯橋の下には釣り人がいました。公園内の岩

蓮饅頭などが好評でした。岩国寿司をお持ち帰りする参加者もおられました。その後、



いわくに消防防災センターで防災体験学習を行い、煙の中を進む避難訓練や、消火訓練、そして震度2から7までの揺れを体験する設備で災害の怖さを実感しました。特に震度7の揺れは短時間ながら恐ろしく、東日本大震災ではこれが5分以上続いたと聞き、災害時の恐怖を改めて思い知る機会となりました。

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

屋根・外壁・雨樋・雨漏り修理等
建築板金工事
厚見工業(株)
 山口市阿知須499-1
 TEL.0836-65-1485

フォークリフト・ショバルローダー・建設機械
株式会社 ykリフト
 山口市阿知須1844
 TEL 0836-66-2360

総合物流パートナー
KYODO
株式会社 協同
 山口市秋穂東6867番地1
 TEL 083-984-0171

一般し尿及び浄化槽 清掃管理
(有)小郡衛生秋穂社
 山口市秋穂東6897(中野)
 ☎(083) **984-4159**
 FAX(083) **984-4382**

し尿汲取・浄化槽維持管理・清掃
 有限会社 **阿知須公益社**
斎場 福心苑
 山口市阿知須475番地1
 TEL 0836-65-2350

山口の香り、日本の味
御煙堂の外部
 本店 山口市駅通り1丁目5-10
 ☎(083) **922-1248**
 mihorido.com

阿知須支部

参加率の高みをめざして！

富田 正和

東条親和会は、「であい・ふれあい・さわやかあつまち東条」の言葉をもとに活動を行っています。今年度の会員数は53名ですが参加率が高いのが私ども東条親和会の自慢で時には60%を超える会員に参加いただいています。これも自治会・民生委員・福祉部との横の連携のたまものと感謝しております。困ったことがあれば、親和会と言ってもらえるように毎月様々な活動を行っており、今年度の活動の一端をご紹介しますと思います。

健康・生きがいの活動

○男性料理教室

6月8日に食生活改善推進委員の協力を得て、男性料理教室を開催しました。参加者24名が慣れない包丁さばきで炊き込みご飯や副菜3品を作り、皆さんで美味しくいただきました。

○活き活きねんりん大運動会

10月10日地域交流センター主催の運動会に積極的に参加し、楽



○グラウンドゴルフ大会の開催

健康増進とともに、スポーツを通じて会員の交流を深めるため、毎週公園内で練習しており、年1回は大会を実施しています。今年度は10月19日に大会を開催し、日頃練習には参加されない方にも声掛けをして、20名の参加で大変盛り上がりました。スポーツ終了後は、懇親の場を設けこちらも大いに盛り上がりました。



しい団体競技に15名が参加し他の地区の方とも交流を広げました。

○いきいき百歳体操

民生委員さんとともに毎週木曜日に百歳体操・脳トレなどを実施、15名ほどが元気に参加されておりボケ防止にも努めています。

学習・安全活動

○消費者トラブル防止講座

山口市消費生活センターの方を講師にお招きし、23名の参加者で「最近多い消費者トラブル」の演題でトラブルの実例やセンターでの相談事例から身近な危険防止の講演がありました。また最近国際電話によるつぎ電話詐欺防

親睦・交流活動

○忘年会

年の瀬が押し迫った12月7日、27名の参加で山口市鑄銭司の長沢ガーデンで忘年会を開催しました。豪華な舟盛に舌つづみを打ち、会食とお酒を飲みかわし、ビンゴゲームで楽しい時を過ごしました。一年間の労をねぎらい、お互いの健康を喜び合いました。来年への意欲を新たにする良い機会となりました。



社会貢献・奉仕活動

○毎月の草刈等

地域内の公園や道路沿いの美化活動として、月1回ですが草刈りを実施して住みよい地域づくりに貢献しています。またゴミ集積場のプラントナーに花を植え、水やりを行っています。



私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

産地直送 秋穂産

活き車海老

あいおえび

旭水産有限会社 車海老養殖場
山口市秋穂西3312
TEL 083-984-2710

おおどの合同事務所

司法書士 土地家屋調査士 行政書士

福田 裕之 司法書士/土地家屋調査士/行政書士
山根 克彦 土地家屋調査士/ADR認定土地家屋調査士
西崎 健太 司法書士/相続診断士

相続登記の事などお気軽にご相談ください
山口市円政寺町1番6号
TEL 083-924-3618

イナバ物置 代理店

株式会社 宇部建商

山口市深溝字北田704-2
TEL.083-989-5734

ムカデ駆除
シロアリ防除
ネズミ・害獣防除
エアコンクリーニング
家事代行サービス
ダスキン江崎支店
山口市江崎二九七八ー一
電話：〇八三ー九八九ー二一九四

ファミリーオート山口

各種新車・中古車販売・修理・保険

山口市小郡下郷3404-8
TEL.083-973-0017

小川工務店

山口市秋穂東4076
TEL/FAX 083-984-5407

この頃に思うこと

山口支部 鑄銭司地区
徳永 康子

令和6年9月19日、50年連れ添った最愛の夫が76歳で亡くなりました。約2ヶ月の入院生活であったという間の出来事に思われます。その2年前肺癌が見つかり宇部医療センターで通院にて30回の放射線治療を受け癌は小さくなりました。しかし、元々肺気腫の治療をしていた為放射線治療により肺は重大なダメージを受けた様です。酸素ボンベを使用することになり、行動が著しく制限されて本人も辛い思いをしていました。今では同伴して宇部医

療センターへ治療に通院していた頃を懐かしく思い出します。葬儀には沢山の方々が会葬に来て下さいました。現職時代「仏の徳さん」と言われ、人に嫌みを言わない素直で真面目な性格、退職してからはお寺、お宮、シニアクラブの役員として奉仕しておりましたからでしょう。

さて、おひとり様になりました私は今まで夫婦喧嘩もなく(夫が我慢していたのかしら?)夫に頼り過ぎてまいりましたのでさあ大変我家の切り盛りをどのようにしたらよいか悩む日々が続きました。友人からも色々励ましの言葉や本をいただきました。こんな落ち込んでいてはいけない、立ち直って日常生活に戻り今後の自分の人生をどの様に歩もうかと思索し、地域交流センターで本を借り読みました。和田秀樹著「老いたら好きに生きる」、養老孟司著「なるようになる」、吉本ばなな著「幸せへのセンサー」などなど。

やはり歳月は心を癒します。これからは楽しく生きる事、心身共に健康である事(快眠、快食、快便)(規則正しい生活)(体のセンサーに自己管理)を心掛け毎日のラジオ体操に励んでいるこの頃です。

最後に皆様の参考になればと思いい、樋口恵子著「老いの上機嫌、90歳笑う門には福来る」より

- ① 楽しいに生きる
- ② 人づきあいはさつぱりと！人間関係は「お互いさま」
- ③ 「今日が一番若い」の精神で、出来ることはおつくりがらずにすぐにやろう！
- ④ 物は無理に捨てない
- ⑤ 他人の長所をほめる
- ⑥ 「実る程頭を垂れる稲穂かな」
- ⑦ 「古い」をユーモアで笑いとばす
- ⑧ 「老母は一日にしてならず」
- ⑨ 誰かの「微助っ人(ビスケット)」になろう
- ⑩ 「老いてなお我もなりたや微助っ人(ビスケット)」

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています



株式会社 アダチ
電気設備工事・計装工事
空調設備・通信・防災設備

山口市江崎791-13
TEL 083-989-3668



株式会社 クリーンエネルギー山口

山口市大内長野392-1
TEL.083-941-5661



地質調査・土質調査
井戸工事

株式会社 伊藤ボーリング

山口市嘉川4468番地
TEL 083-989-2731

屋根・外壁塗装 リフォーム

(株)NEXWORK オオスミ

山口市維新公園3-6-40
TEL.083-921-9877



倉吉

有限会社 倉吉
山口市黒川462-2
☎ 083-922-0270

鮨・割烹

真司正

山口市小郡令和3-1-5
TEL 083-972-0611

営業時間 11:30~14:00(ラストオーダー13:30)
17:00~21:00(ラストオーダー20:00)
定休日 月曜日(連休等は連休の次の日)

7年前上東福寿会役員で「孤老人や高齢者夫妻の日々の生活が大変だよ」との話が出た。「ゴミ出し、買物、通院、庭草処分：更に1日中会話の無いことによる落ち込み等々。何とかしよう」と早速有志5人で「手伝い隊」を発足。この5人は強い信頼関係があり、それが、当隊が今も高齢の皆さんのお役に立っている根源である。

発足当時、多くの問題が一部の住民から追及された。「送迎は白タクじゃないか」「他人の家に入っていないのか」「福祉関係者に任せればいいじゃないか!」「5人で

各地域に「手伝い隊」を

山口支部 吉敷地区 齋藤 昭司




地域の味方! 頼れる「手伝い隊」

間に合わない仕事はどうするんだ!」警察、市役所、県庁等に相談し指導を受け少しずつ解決していった。住民の認識度が高まり仕事量が増大してきたが、それに伴い人数や費用が不足し活動がにぶってきた。当時の自治会長に相談に行った所、隊員と費用の後押しを約束してくれた。感涙!!更に隊員を募った。多くの参加があり自治会隊員を含め20人のメンバーとなった。活動を認めてくれ



たものと自負する。発足後4年経過した頃、他地区(吉敷を含め3自治会)の責任者の方が「手伝い隊の運営方法を参考にしたい」として来所され、話し合いを実施した。具体的な内容は当然だが最も力をいれたのが「メンバーの結束」の話。発足が福寿会だったからこそ日頃からの仲間づくり、生きがいづくりの結束が強く、隊員の不満(嫌々やる)が無く笑顔と会話の活動が続いたと強調した。

組織編成は各地で違うと思うが、私がここで言いたいのは、シニア山口的メンバーが中心となつてやると必ず上手くいくという思いである。

「手伝い隊が各地に広がることを期待するシニアの皆さん一緒にやりましょう!」

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

家電・オール電化のことなら何でもおまかせ!

有限会社 松原電機

代表取締役 松原 健一
山口市小郡津市1番14号
☎083-972-0781



Matsunaga Piano Co., Ltd.

ピアノ調律 販売・修理 音楽教室

株式会社 松永ピアノ

山口市小郡大江町3-41-1 大江ビル1F
TEL.083-973-1877



地質調査

共立地下工業株式会社

山口市小郡下郷240番地12
TEL.083-973-0986

浄化槽清掃・維持管理
し尿収集運搬 廃棄物収集運搬
グリストラップ清掃



株式会社 小郡衛生公社

山口市小郡下郷869番地2
TEL.083-972-0222

リフォーム工事・屋根・左官工事



有限会社 佐田工業所

山口市小郡本町2丁目9-31
TEL 083-972-0866

豊かな暮らしに役立つ道具づくり

シーティング工房Haru

TEL 083-989-5553
山口市江崎2843-3

姿勢保持具
車椅子
日常生活用具



ろ う 烏鷺の楽しみ

阿東支部

中嶋 宏司



この所、連日ケーブルテレビの囲碁チャンネルを見ています。プロの棋士達が、激しい攻めぎあいの中で深い思考に沈みこんでいる姿は見飽きない。囲碁に限らず一芸に秀でている人の顔は美しい。厳しさの中に真摯な気魄を感じさせるからだと思つ。

烏鷺とは囲碁のことである。また手談とも呼ばれ、古来囲碁にはいろんな呼称があり、その二語一語含蓄のあるものだ。

就職して二年目、先輩が

ら「碁べらいやらんじや」という囲碁の誘いを受け、すぐにその魅力に取りつかれ、もはや六十年も続いている。囲碁の面白さは、白と黒が交互に打つという最も単純なルールでありながら、非常に複雑な思考を必要とするところにある。他のゲームに比べても最も奥の深さを持つていて、むしろ哲学的な魅力さえあるのではないかと思われる。囲碁を最初に教わった先輩は、優しさの中に厳しさがあつて、手加減なくいつも私は皆殺しにされた。しかし、負けても負けてもその面白さは深まつていった。

先輩の棋力はほぼ一定で四級ぐらいの力であつた。私が十三級から三級まで上るのに長くかかり、それまでどうしても勝つ事が不可能と思つていた先輩に勝つた時は、嬉しかった。先輩から「上達が早い」と誉められると調子にのつた。その後、たびたび勝つ様にはなつても、黒石ばかりで白石はなかなか持たせてもらえなかつた。この期間はもつぱら囲碁の本を読み、対局で力をつけたと思う。追いつき追い越すのに、一年ぐらいかつた。

その頃の私の碁は、力戦型で石を取りに行く魅力に取りつかれて喧嘩ばかり、相手の石をすぐ取りに行つていた。弱者に対しては強く、強者にかかつては全く歯がたためといつたあり様であつた。喧嘩碁でありながら、力はないのである。三級から初段に上るまで、二年はかかつたと思つ。囲碁は盤上で自陣の地をどれほど多く取るかを競うゲームである。最初は自分の地を囲うことに集中するが、今までの思考方法を変えなければ上達しない。自陣を守るのではなく、逆に自陣の側に押しつけて、地を取る方法である。この逆転の思考は多くの対局と、試行錯誤を繰り返してやっと自分のものに

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第23回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中



募集期間:2026年1月1日~3月31日まで

【お題】

初恋

- 大賞:商品券 10,000円 (1名)
- 優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
- 努力賞:商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索

家族葬・こじんまり葬・一般葬

涙想創

株式会社NSS

山口市江崎136-4 嘉川斎場すぐそば

TEL 083-996-5732

浄土真宗本願寺派

圓正寺

山口市維新公園一丁目16番5号

TEL083-922-7052

することが出来る。

また、この時期に、打つても打つても勝てなくなるとスランプに陥ることが多い。「泣き」を体験することにもなる。相手を驚かさずとして奇をてらう手を打とうとする。しかし一流棋士と棋譜を見ると、一手一手が平凡な手に見えることがある。平凡でありながら、理にかなった石を打っているのである。

私自身は、この様な時でも相手の石を取りに行く魅力に勝てず、同じ様に腰砕けの碁を打っていたのである。

その後、転勤などもあり、碁を打つ機会も少なくなりました。またある時から高校生の碁を見ることになったが、私達が十年かかった事を、彼等は二、三年でやってしまう。若者のすばらしいエネルギーや頭の柔軟性に、楽しみと羨望を感じたりした。

その後、初段から、二、五段まで、盤上の辺ばかりこだわっていたが、石が辺

から中央に向かい、部分から全体へと視点が広がっていくようになり、布石、手筋など囲碁の奥の深さを知り、碁の持つ面白さも多面的な要素を理解する様になった。

この様に囲碁は趣味として非常に楽しい面を持っていて。手談とも呼ばれ、相互の石を通して相手と話をしているのである。一人で知的要素をもった遊びの囲碁は、退職者にとっては最適なゲームと思われる。

最先端「AI」の出現に囲碁も益々シビアになっていく。まだ、わからない所があり人間の方が上回っているようである。

囲碁を知らない人も是非、今から始めることをお勧めしたいと思う。

この歳になっても、心の安定、平常心をもつ事の難しさを対局するたびに味わう。しかし、対局することによって、囲碁のもつ深淵な思考の世界を垣間見せてくれることだけは間違いないようである。

スポンサー様へのお礼

このたびは「シニア山口」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。

本紙は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。

これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。 山口市老人クラブ連合会

囲碁って面白い!

【戦略型頭脳ゲーム】

囲碁は単純に石を置いて陣取りを競うだけではありません。相手の石に働きかける「ツケ」や「切り」などを組み合わせて自分の勢力圏を有利にしたり、相手の次の一手の行く先を読み、全体の構想(布石)を立てながら盤面を組み立てていくことが重要となります。



私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にだけ!
味かけるだけ!





VITAL PROTEINS[®]
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 10,000mg (100% 動物性由来)

さっと湯で溶けやすいパウダータイプ

無香料

120g (4.2oz)

カラダに大切なたんぱく質の一種

コラーゲンを手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい!

会員文芸

俳句

上東福寿会 上東川柳俳句の会

山茶花の 道を歩めば花の中

齋藤 咲子

積み置きし 冊子を開く夜長かな

小島 嘉代子

龍福寺 若人たちを紅葉染め

盛田 隆

寒椿 一輪挿しの無人駅

福田 直樹

アクリルの 彫刻透けて初夏の風

小島 嘉代子

雨蛙 忍者の如く青葉陰

山本 隆夫

宣誓の マイクに拾う蟬の声

福田 直樹

古里や 蛭ヒルに吸われし田植かな

金築 進

病む母の 涙の寝顔のほ上り月

齋藤 昭司

廃校の 動かぬ時計ホトトギス不如帰

福田 直樹

川柳

シニア小鯖連合会

今日はやろう 年といつしよにうそになる

孫が言う ばあちゃんの大根大きいと

上東福寿会 上東川柳俳句の会

つれあいの 介護疲れて要介護

心理学 勉強したの詐欺軍団

神木に しっかり結ぶ凶みくじ

菓子袋 空気買ったと勘違い

古古古古と 備蓄倉庫の米が鳴く

王手飛車 悩んだ末に飛車が逃げ

墓じまい 終えてふる里遠くなる

いつまでも お元気でねと言われても

喜怒哀楽 共に歩いた妻八十路

ウォーキング 同じコースで老いを知る

伊藤 恵子

小田 幸栄

松永 賢

小島 嘉代子

齋藤 昭司

小田 幸栄

桂田 昌垣

福田 直樹

金築 進

原稿募集

「シニア山口だより」(第41号)に掲載する原稿をお待ちしています。俳句・短歌・川柳をはじめ、単位クラブ活動紹介、日々の随想や旅行記等(800字程度)を募集中!皆さんの生きがいを、ぜひ紙面で披露してください。

応募方法

原稿には題名・氏名・電話番号・支部名(地区老連名)を明記の上、シニア山口事務局まで郵送又はメール(shiniyamaguchi@gmail.com)でお送りください。*写真はデータ送付が望ましい

締切日

令和8年

5/8

金 必着

私たちは山口市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よしき眼科クリニック
診療時間 月火水木金土
9:00~12:30
14:00~18:00
(083)941-6663 予約可
https://yoshiki-eye.com

(株)山口トラベル
山口県知事登録旅行業3-150号
山口市秋穂東1713-1
TEL 083-902-8797

土地売買・仲介・賃貸
株式会社 美栄不動産
山口市吉敷佐畑一丁目2番34号
TEL 083-923-3577

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

株式会社 アライブ
土地売買・土地建物仲介・賃貸管理
宅地建物取引業 山口県知事(4)第3220号
山口市平井688番地2
083-902-8112

不要品を処分したい方、
いらぬ物を売りたい方
なんでもや
にお任せ下さい。
山口市山口市下小鯖395-3
TEL.083-927-5555