



**「人生100年時代」をサポート
ふれあいサロン10周年**

「グラウンドゴルフ大会」大ヒット

「人生100年時代」をサポートする栗林校区コミュニティ協議会（高田稔会長）の「ふれあいサロン」。舞台にした3サロンは、節目の創設10周年を迎え、令和3年度の高松市長感謝状を受賞しました。3サロン合同グラウンドゴルフ大会を開催。久しぶりに笑顔の場となりました。

ここ3年余りは、コロナ禍のため室内での活動が中止となっていましたが、2年前の秋季から栗林小学校運動場を舞台に、3サロン合同グラウンドゴルフ大会を開催。久しくぶりに笑顔の輪が広がりました。大会は昨年から、春秋の2回に拡大しました。さらに、10月からは室内活動の手始めに、地元の講師を招き、小物づくりに挑戦しました。座談会では、ふれあいサロンの廣瀬忠勝運営委員長を始め、3サロンの会長（副会長）に参加いただき、10年の歩みを振り返るとともに、今後の展開などを語り合っていただきました。コロナの一日も早い収束を心より願っております。

2・3面に座談会

高松市社会福祉協議会 栗林分会

【主な活動】

- 総会（書面議決）
- 敬老会事業（9月実施）
- 福祉餅つき大会（12月実施）
- げんき社協の会（第1水曜日実施）
- いきいき倶楽部やふれあいサロン事業などの支援
- 社協だより「温もり」（発行毎年1月）
- 高齢者施設との交流事業（年2回）
- 会員募集など

活動にご協力いただき、ありがとうございました。



宮寺 寶島 多萬 竹田 淳美 坂郁代 竹村 むつ子 小田淑美 加藤統子
（作品）



【指導者の作品】



お子さんの絵をそのまま作品にしています。

編集後記

「温もり」お読みの方。明けましておめでとうございます。今年は卯年。ウサギは穏やかで温厚な性格から「家内安全」を意味しています▲昨秋、「栗林公園を散歩する会」を取材させていただきました。公園を愛しながら健康づくりを志す方々の集まり。半世紀以上の歴史を誇り、この日は池田県知事や大西高松市長も仲間入り。改めて、公園のすばらしさを感じました。（E）



ずいぶん昔（50年くらい前から）ピーマンが出ると作っていました。今では年中売られているので季節感がなくなり我が家常備菜になりました。お弁当のおかずの一品としても便利です。中園 陽子さん（桜町1丁目）

ピーマンとちりめんじゃこの炒め煮 ~我が家の常備菜~

- 【材料】
 ・ピーマン/3個
 ・ちりめんじゃこ/4~50g
 ・ごま油/小さじ2
 ・酒/小さじ2
 合わせ調味料
 ・醤油・みりん・水 各小さじ1



- 【作り方】
 ①ピーマンは種をとて細切りにする。
 ②フライパンにごま油を熱してちりめんじゃこを炒め、ピーマン、酒を入れピーマンに火を通す。
 ③あらかじめ作っておいた調味料を入れ混ぜ合わせたらでき上り。
 粉山椒をふりかけても美味しいです。

コロナ禍、我慢の3年半



田面さん



▲3サロン合同グラウンドゴルフ大会

講座のほかに、屋外に出て身体を動かし、健康づくりのできる講座（競技）を増やしていくなどと計画しています。一例を挙げると、グラウンドゴルフ大会、ホールインワン競争、健康づくり体操、輪投げ大会、玉入れ競争、ダーツ大会などで、「人生百年時代」に備え、みんなで企画工夫をしていきたいと思います。

田面 コロナのため、重症化しやすい高齢者は外出自粛などで、地域活動が中止となり、人との交流も途絶

い高齢者は外出自粛などで、地域活動が中止となり、人との交流も途絶

スタッフが季節料理 合同懇親会の復活を 稲崎



稲崎さん

好会を立ち上げ、20人程の希望者があり、上之町公園でラジオ体操から始め、2時間近く、本番さながらの練習を楽しんでいます。皆さん、技術も上達しました。

稲崎 コロナ禍の期間中は、室内でのイベントが中止となり、皆さま、再開を心待ちにしていました。2年前から栗林小運動場を舞台にした「合同グラウンドゴルフ大会」が始まり、久し振りみんなの笑顔がはじめました。昨年10月、約3年半ぶり

になりました。藤塚の場合、会場が老人憩いの家（栗林藤塚荘）で、極めて狭いために、収容人数はスタッフ含めて20人が限界です。机を並べて折り紙や陶芸の活動を行う時は、隣の人と腕と腕がぶれあう程度です。反面、隣

えました。孤独感にさいなまれている方の話を耳にして、何かができることはないかと、スタッフと話し合っていました。そんな矢先、3サロン合同のグラウンドゴルフ大会があり、とても好評でした。地域でも同

どで、とても賑わいました。室新は唯一厨房があり、賄いスタッフによる季節感あふれる手料理を作ってくれたり、大変好評でした。とりわけ、独り暮らしの方は、心のこもった家庭の味に、箸も格別に進んでいます。

有友 創設から10年経ちました。室内での活動も検討されており、徐々に動き出しました。次のステップに向けての抱負は、

廣瀬 コロナ禍の安定収束を待て、昨年10月から「3密」を考慮して室新・桜町の両サロンで午前中のみの活動を再開しました。一応本年度末までの限定で新年度はコロナなど諸般の情勢を見て判断したいと思います。このイベントは、3サロン

合わせて、年間千人以上が集う校区内最大の活動の場となっています。今後とも皆さんと力を合わせ、一層の拡張を期待しています。

桑名 コロナ禍のため、ふれあいサークルのみならず、コミセンでの活動がほとんど中止になり、毎日顔を合わせていた参加者との交流が全くなくなりました。藤塚の場合、すぐ隣接している藤塚小公園で、毎週グラウンドゴルフを楽しんでいます。室内活動再開の際は、これまでの参加

者が戻つて来てくれるのか、また保

管している備品（食器、コーヒーセットなど）が使用可能かどうか気になります。

田面 最近健康長寿のキーワード「フレイル」という言葉を耳にするようになりました。フレイルは、家の中に閉じこもっていること、加齢や持病から、体や心の機能が徐々に衰えていく状態のこと。転倒骨折や

止となりました。地域の方の反応は、代表者の方は、ご苦労されたのでは。桑名 コロナで外出を控えていた方が多いと思われます。収束が見通せるようになれば、屋内で座つて行う



有友さん

ゲームにも全員が一体となつて楽しく実施できました。昼は全員揃つて、サンドイッチとコーヒーの軽食。結構楽しい食事タイムでした。

田面 サロン創設時は小物づくりから始めました。趣味の展示コーナーを設け、地域の隠れた芸術家の絵画や書、さぬき彫など自慢の作品を飾ったり、音楽演奏や焼き物教室な

うでした。サロン開始から5年目の平成27年度は年間、延べ427人の参加がありました。

稲崎 桜町は藤塚、室新より半年位遅れで始まりました。スタッフは10人余りで女性はコーヒーをたてたり、お茶の接待、男性はサロンの開設を知らせる看板や垂れ幕設置、受付を担当しました。午前中は女性スタッフの一人が講師役を務め、小物作りを指導したり、午後は相撲甚句でアバンドを招いてのコンサートも人気を呼びました。会食は弁当とサンデイチがあり、食事しながら樂しい会話の花が咲いていました。

有友 3年前から屋外を舞台にした

会話弾む軽食タイム 桑名
桑名 忠勝（栗林校区栗林分會会長）
桑名 芳昭（藤塚サロン会長）
田面 秀樹（室新サロン会長）
稻崎 實（桜町サロン副会長）
有友 孝雄（高松市社会福祉協議会栗林分会会長）



桑名さん

座談会出席者

（敬称略）
順不同

の参加者と親しくなり、おしゃべりできるメリットもあります。また、少人数のため輪投げやダーツなどの

イベントなどもあり、おしゃべりができるメリットもあります。また、少人数のため輪投げやダーツなどの

合同グラウンドゴルフ大会が始まり、ことのほか人気を呼んでいます。始めたきっかけは、廣瀬 令和に入り、新型コロナウイルス症が、あつという間に世界中に広りました。ことのほか、人気がある活動も中止しました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりました。丁度、高齢者の間で流行ってい

るグラウンドゴルフがありました。3サロンの役員会の方々と相談し、栗林小学校の運動場をお借りして、懇親会を兼ねた合同大会を開くことにしました。ことのほか、人気があるグラウンドゴルフがありましたが、昨年からは春秋の2回開催しています。新年度からも継続したいと思っています。

有友 新型コロナウイルス感染防止のため、3年余り室内での活動が中止となりました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりま

校区最大の活動の場 廣瀬

昨年秋から室内活動復活



廣瀬さん

うな場所を設定し、地域の活性化の一助に」というもの。そして、「ふれあいサロン」と命名し、富田貞夫さん（故人）が初代委員長を務めました。サロンは、まず藤塚・室新サルニアが立ち寄れる、サロンのよ

うな場所を設定し、地域の活性化の一助に」というもの。そして、「ふれあいサロン」と命名し、富田貞夫さん（故人）が初代委員長を務めました。サロンは、まず藤塚・室新サ



桑名さん

座談会出席者

（敬称略）
順不同

の参加者と親しくなり、おしゃべりできるメリットもあります。また、少人数のため輪投げやダーツなどの

イベントなどもあり、おしゃべりができるメリットもあります。また、少人数のため輪投げやダーツなどの

合同グラウンドゴルフ大会が始まり、ことのほか人気を呼んでいます。始めたきっかけは、廣瀬 令和に入り、新型コロナウイルス症が、あつという間に世界中に広りました。ことのほか、人気がある活動も中止しました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりま

った。丁度、高齢者の間で流行ってい

るグラウンドゴルフがありました。3サロンの役員会の方々と相談し、栗林小学校の運動場をお借りして、懇親会を兼ねた合同大会を開くことにしました。ことのほか、人気があるグラウンドゴルフがありました。昨年からは春秋の2回開催しています。新年度からも継続したいと思っています。

有友 新型コロナウイルス感染防止のため、3年余り室内での活動が中止となりました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりま

た。丁度、高齢者の間で流行ってい

るグラウンドゴルフがありました。3サロンの役員会の方々と相談し、栗林小学校の運動場をお借りして、懇親会を兼ねた合同大会を開くことにしました。ことのほか、人気がある活動も中止されました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりま

た。丁度、高齢者の間で流行ってい

るグラウンドゴルフがありました。3サロンの役員会の方々と相談し、栗林小学校の運動場をお借りして、懇親会を兼ねた合同大会を開くことにしました。ことのほか、人気がある活動も中止されました。会員の方から「屋外でみんなが楽しめる身体を使う行事は」という声が上がりま



金子元知事の提案で発足

栗林公園を散歩する会

さわやかな青空が広がった晩秋の日曜日。舞台は、世界に誇る栗林校区のシンボル・栗林公園内の讃岐民芸館前広場。午前7時過ぎから「朝の栗林公園を散歩する会」の面々が三々五々集まつて来ました。就任間もない池田香川県知事、大西高松市長も仲間入り。この日は総勢25人が勢ぞろい。「県と県都のリーダーの2ショットは初めてかも」と、ある会員の感想。

第5代の会長になつたばかりの水野忠彦さんの号令で、軽く体をほぐしたあと、ラジオ体操第1から始まり、続いてダルマ体操。体操が終わつたら、全員が大空に向かつて、大声で発声。このあと、ストレッチを行い、皆で黒田如水の水を感じる紫雲山とのマッチングは最高。改めて、感謝する「水五則」を唱



「子どもの頃は公園が遊び場だった。借景となつている紫

三矢昌洋さんは「新鮮な朝の空気を吸つて、体操したあとの爽快感が良い。健康のために努力し、『成るようになる』との心構えです」。最高齢の泉川良子さん(91)は「80歳から参加するようになりました。さぬき市から移転してきて入会。今では健康のための貴重なひとときとなりました」。

ひとこと

通常だと、その日の代表者がミニ講話や毎年門天参拝や園内を散策。このほか、年間を通して朝食会や誕生会、日帰り旅行などをを行い、会員同士のコミュニケーションを深めています。池田知事は、栗林校区出身で、

栗林の素晴らしい環境に感謝したい」と感想。大西市長は「人生百年時代は元気であることが源。公園を愛しながら、今日の天気のように、いい朝を迎えましょう」と長寿へのアドバイス。

会員数は101人。現在の会員は35人。正月三が日以外、年中無休が原則。会員制だが、高松市の「高齢者居場所づくり」の助成金を受けており、ラジオ体操のみの参加は自由で無料。

水野会長は「高齢者で周辺の方が多く、公園に来ることが健康づくりの一環。そして、皆と体を動かせ、おしゃべりすることで、今日も元気でいられた、との自己確認をしているようです」と語っています。



水野忠彦さん
元香川県知事
金子正則氏の提案で

いつまでも仲睦まじく

令和4年度
金婚祝い品贈呈

公園を愛でながら健康づくり 知事や高松市長も仲間入り

栗林地区老人クラブ連合会



10月2日(日)、栗林コミュニティセンターで金婚祝い品贈呈を行いました。今年度結婚50周年を迎えた御夫婦はじめとする7組のご夫婦に金盃などの記念品が贈られました。おめでとうございます。

高松市社会福祉協議会栗林分会(有友孝雄分会长)は、老人給食に変わり発足した「げんき社協の会」を10月5日(水)、栗林コミュニティセンターで実施しました。



初の会合には約60人が参加。民生委員の協力もあり、ダンツや折り紙に興じました。最高齢の堀川利春さん(91)は「妻を亡くし3年余り。初めて、お会いする



が元気になることが、主人の供養になります。ゲームをしたり、おしゃべりしたりと、本当に楽しいですね」と感想を語っていました。



令和5年は隔月で第1水曜日に開催の予定。1月は11日(水)午前10時から、栗林コミュニティセンターで実施。参加費は300円(弁当付き)で、希望者は民生委員の方に申し込んでください。

陽気に誘われ好プレー相次ぐ



フ大会(栗林校区コミュニティ協議会主催)が栗林小学校運動場で開かれました。春に次ぐ2回目の大会で、汗ばむほどの陽気の中、芝生グラウンドに、「カチーン、カチーン」というボールを打つ心地

成績は次の通り。(順不同、敬称略)
[団体] ①先発3組(廣瀬、後藤、渡邊、松本、木村、黒坂、田面秀、篠寄)
②先発1組 ③後発4組
[個人] ①後藤益雄(桜町) 18
②小比賀勝(藤塚) 18 ③佐藤安子(桜町) 18
II順位は同スコアのため年齢順



さわやかに秋空が広がった昨年11月12日(土)、藤塚・室新・桜町の「3ふれあいサロン合同懇親グラウンドゴル

ムが4ホールを2回周って熱戦を繰り広げました。皆さん事前の練習をしつかりとしました。大会には3サロングから合わせて64人が参加。大会には3サロンから合わせて64人が参加。よい音が響きました。大会には3サ

ふれあい3サロングラウンドゴルフ大会

よい音が響きました。大会には3サ

「げんき社協の会」がスタート

方も多いし振りに会話をも弾みました。お見送り。岡崎ケイ子さん(87)と大歓迎。昨春、夫を見た岡崎ケイ子さん(87)が元気になることが、主人の供養になります。ゲームをしたり、おしゃべりしたりと、本当に樂しいですね」と感想を語っていました。

栗林小運動場