

うえだ 福寿だより

発行 上田地域福寿クラブ連合会

令和3年3月1日
上田市常磐城3-3-18
上田市高齢者福祉センター内
電話 23-2387
FAX 22-4089

会長挨拶

第60回長野県老人クラブ大会に参加して

上田地域福寿クラブ連合会会長 渡邊 好一



激しいコ
ロナ禍の中、
第60回長野
県老人クラ
ブ大会が、
去る令和2

たもので、開催されたレザン
ホールは立派な会館であり、塩
尻市という規模から見ても何と素
晴らしい施設かと感激した事が
先ず一点。

年10月21日（水）に塩尻市にあ
る文化会館（レザンホール）で
開催され、上田市高齢者クラブ
連合会からは、上田市役所の中
型バスを利用して、正副会長及
び被表彰者と、市高齢者介護課
事務局員を含めて10人程度の少
人数で参加しましたので、その
概要を記します。

老人クラブは、健康、友愛、
奉仕の全国三大運動を掲げ、高
齢者の生きがいと健康づくりな
ど、多彩な活動を展開してあり
ます事は申し上げるまでもあり
ません。その一環として行われ

次に大会の内容も「伸ばそ
う！健康寿命、担おう、地域づ
くり」を掲げ、老人クラブの活
動の様子をビデオで映写。全国
老人クラブ連合会長表彰では活
動賞（4クラブ）のうち我が上
田市で川辺町楽生会が見事入賞
されました。（健康クラブ活動
部門）

又、会員加入促進活動優良老
人クラブ表彰（会員5人以上
増加した単位クラブ56クラブ）、
上田市（上常田長寿会、シニア
鍛冶町、下塩尻福寿会、町小泉
みつわ会）が受賞されました。
私の主張（人生100年時代

の私の知恵）塩尻市友愛クラブ
連合会 清水倫成さん

講演

シニア世代が新常識時代を生き
るためにはと題して

若宮正子さん（NPOブロード
バンドスクール協合理事）

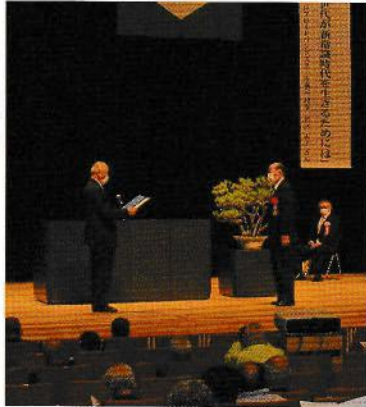
1935年生まれ、85才（亥）
58才からパソコンを独学で習得
感動すること。エネルギーにな
る。

著書「独学のすすめ」「老いて
こそデジタル化を」他

以上、第60回県老人クラブ大
会に参加しての感想として記し
ました。

兎に角、若宮さんのお話を聞
きながら私の年齢と同じでこう
も差をつけられたショックを受
けた上で仕方ない、一生は一生
気持ち新たに私生活の上でもう
一頑張り！！

第60回長野県老人クラブ大会



会則変更について

会長 渡邊 好一

役員及表彰規程において、業
務内容の明確な表示が無い部分
があり、明記致しました。新任
の方も業務の把握が出来ます。
（改正は赤字で表記）

会則

（会 議）第8条 本会会議遂行
のため次の会議を設ける。

(1) 大会 年1回定期大会を開
き、必要に応じ臨時大会を開く。

(2) 正副会長会 会長は毎年
業年度の会務に必要事項を審議決
定し理事会に諮る。

(3) 理事会 毎事業年度の会務
に必要事項を審議し代議員会にて
承認を得て執行に当る。

(4) 代議員会 毎事業年度の事業
計画・予算の審議及び事業報告・
決算の承認・会則・規約等の改廃・
その他重要事項の審議を行う。

(5) 支部長会 会務の円滑な遂行
に当り、必要に応じ開く。

2 会議は、会長が必要に応じ招
集する。

(1) 正副会長会の議長は、会長が
当る。

- (2) 理事会の議長は、会長が当る。
- (3) 代議員の議長は、その都度出席者の中より選出する。
- (4) 支部長会の議長は、会長が当る。

表彰規程

- 6 内申及び審査
- (2) 審査

会長は審査委員8名を委嘱し、審査会の答申を経て審査結果を内申者に通知する。

ア 審査委員は正副会長・総務
教養部長・川東地区・中央地区・
西部地区・川西地区の各代表者
イ 地区割は以下とする。

川東地区…神川、神科、豊殿の
各支部

中央地区…東部、南部、中央、
北部の各支部

西部地区…西部、塩尻の各支部

川西地区…川辺、泉田、川西、
塩田の各支部

**第六十回長野県老人クラブ大会
に参加して**

川辺町楽生会会長 宮島 敏夫

令和二年度長野県老人クラブ
大会が塩尻市レザンホールで開
催しました。

今回は新型コロナウイルスの
感染防止対策をしながら座席を

左右前後一席ずつ間隔を空けるなど参加者は、マスク着用など、各自対策をとるよう御配慮願いなが行われました。今回は楽生会が令和二年度活動賞健康の分野で推薦されました。会員一同このような賞をいただき、身にあまる光栄に思います。このような日を迎えられるのは、ひとえに会長さんをはじめ皆様のご支援の賜物と深く感謝しております。これからも会員の皆様と共にこの賞にはじまないよう健康に気をつけ頑張るつもりです。

ここで川辺町楽生会の取り組みを報告します。

運動部として

- 一、スマイルボウリング部
月例コンペ実施参加者 年750名位

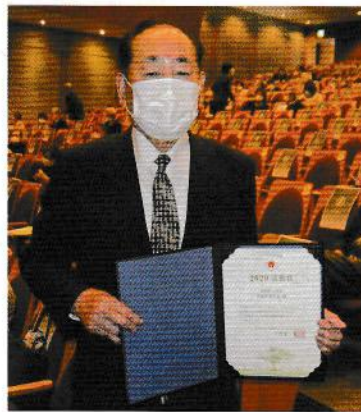
- 二、マレットゴルフ
月例コンペ参加者 年300名位

- 三、グラウンド・ゴルフ
月例コンペ参加者 年200名位

- 四、楽しいピンポン
参加者 年250名位

- 取り組みの成果
脳トレを兼ねた足腰の鍛錬を
行い、楽しみながらの健康づく

り、又仲間づくりにもつながっている。
又、地域との関わり、自治会の行事等、地域における支え合い活動や奉仕活動などボランティア活動等の分野においても活動しています。



川辺町楽生会 2020 活動賞受賞

おらほ語

(おらほ語を温存したいです)

築地にこに会 清水 博一

方言、なまり等でその人の出身地が、おおよそ分かる場合があります。全国には、さまざまなか地域ならではの特色ある言葉(方言)があります。なかでも関西弁の、あかん、おもしろい、ほんまとちゃう、かまへんで等はテレビ等で良く耳にします。おいでやす、おおきに等は京ことばで知られています。私事でありますが福島県(会津)に親戚があ

り、「孫がばかにずなくなつたな」と言われ、「ずない」はこの辺では意地が悪いことで使うために返事に困ったことがありました。(ずない↓成長した、大きくなった)

又学生時代、東京で友達に「時間が無いから駅まで飛んで行くか」とか、「ちよつと小便まっけて来る」とか言つて、首をかしながら言つて来ました。とは言つても東信地方(上田)は東北弁などの様な独特な言いまわしは少ないように思います。そこで昔、親世代が使っていた言葉思い出して、上田弁をあげてみました。がわかりましたか?今では使う人も少なくなりましたが、おらほ語としてあたたかく、ひそかに見守りたいです。

● づく出してはいるかぶりに、畑へ飛んで行ってかまけたら、おぼさんもおおほねも痛くてこまったわい。

おっちゃんおっちょやだない、まだ若けーのに、ぞぜーてるじゃねえで、しょうしくねーかい。らっちもねえ事言われたつって、えぼつるない。

だれえ、おいだれ、このけんまく、でほうでえ種まいて、菜っ葉こさえるから、あたりまえだわい。

おやげねえから、おこびれと

して、しょぺー、おこーこと、かじかをやくやく出してくるから、ちよつくら、おてしよを用意してくんなんし。(かじか↓野沢菜漬け、石の下にしていることかららしい)

それから、小便まって、のくてえおこたにへーって、かじかんだ手をのくとめ、枕をおっかって、のーのーそべりな。いつまでもそべってばかりいたら、こえてしまつて、もうへえわにちやう……

他にもまだあると思いますが、あげてみて口ずさんでください。

赤い羽根共同募金 に感謝です!

女性部長 栗俣 由紀枝

赤い羽根、と言えば(共同募金)と老若男女に反射的にひらめく社会福祉のための寄付金の公募も1947年以来ですから、今年で74年目となります。毎年10月18日前後には必ず社会福祉協議会と連携してイオンさんの玄関口で市民の皆様から寄付金を頂戴してまいりました。

何度も寄付している人でしょか、会釈だけの人。地元の知人は明るく「ご苦労様ね!」と気持ち良く寄付に応じてくれま

す。お子様連れの募金者には風船を差し上げています。ニコニコ顔で風船を受け取るかわいい仕草に心が癒されたりするので、たまに避けて通りすぎる人・迷惑顔の人がいないでもありませんが、癒しの余韻効果で少しも気になりませんでした。

昨年はアリオさんをお借りして募金活動をさせていただきました。ずっと立ちっ放しのボランティア活動、多少の難儀はありますけれど、合間の仲間たちとの立ち話も楽しいものです。それに募金活動での立ち仕事は、利他的というよりも私自身赤い羽根募金にすなおに喜んで寄付できるようになったことで最大の役得だったと感謝の念でいっぱいでございます。人様のお役に少しでも役立つ仕事とは、自分自身に役立つ仕事とは、老人会の活動を通して、数々の得難い楽しい思い出を頂戴して本当にありがとうございます。ありがとうございました。



ゲートボール大会を 開催してみよう

副会長 下谷 正一

毎年、二回(八月初旬に、ファミリーゲートボール大会・九月初旬に、クラブ会員によるゲートボール大会)開催されているわけですが、参加チームが少ないではないかと感じています。現在、四チームしか参加されていない現状です。

ゲートボール人口が減って来たのではないかと思います。十何年前は、私の自治会にもクラブがあつて年に数回大会をやつた事を思い出しました。

ゲートボールの歴史をみると、戦後すぐにクロケターは、変型された形でわが国に登場します。すなわち、今日の「ゲートボール」の誕生です。日本では昭和五十六年十一月には、第三十五回全国レクリエーション大会で約九十チームが、五十七年四月には、「天理よのもと会」で全国各地から、愛好者約七十チームが一堂に集まり、新しいルールで大会を開催、成功を収めています。

ゲートボールの特徴と効果
一、だれでも楽しめる
競技時間は、一試合二十五分

から三十分までで、その時間内に十人のプレーヤーが入れ替わってプレーするわけですから、一人の競技時間はきわめて短く、プレーそのものも体力はあまり必要ありません。年齢や性別によつて競技レベルに差がつくことはありません。運動量からいっても高齢者に適したスポーツです。

二、どこでもできる
ふつうのグラウンドでも、ある程度整地してあれば充分楽しめます。コートが大きさや形を臨機応変に変えれば、室内・戸外を問わずどこでも行うことができます。

三、ルールが簡単である
スティックでボールを打ち、各ゲートを通過させて、最後はコートの真ん中に立てられたゴールポールにあてれば「上がり」というゲームです。参加者の話し合いによつて、納得のいくルールで行えばよいわけです。

四、技術追及に奥行がある
ゲームというものは、あまり簡単すぎても、また難しすぎても、すぐ飽きられるものです。ボールの打ち方、ゲートの通過、味方や相手のボール(他球)への当て方(タッチ)などのプレーにおいて微妙な技術と判断が大きく影響します。

五、社交の場をあたえる

五人一組でチームを作り、二チームで試合が行われますので、十人という大勢の仲間と交流する機会が得られます。家でひきこもりがちであったお年寄りたちも、お互い誘い合ってコートに行き、戸外でひとときを過ごす事ができます。仲間のプレーを観戦してあれこれと解説したり、世間話に花を咲かせる機会ともなります。

六、マナーが身につく

コートの維持管理のために、草むしりや清掃を行い、公園や空き地をきれいにし、地元へ感謝されている愛好グループも少なくありません。礼儀正しく和気あいあいと、それこそ世間話に話しながら、自分たちでプレーを楽しむことです。

七、健康の維持増進に役立つ

高齢者に適したスポーツです。大切なことは、その精神的効果です。家に閉じこもってばかりの生活から、戸外にでて、少しでも体を動かしてみる。それによって、気分転換、ストレス解消になれば生活にハリが出てきます。

八、豊かな社会づくりに寄与する

これからは、「病気になるって安心な社会」から「病気で

きるだけならない社会」にしていく必要があります。

運動やスポーツを行うことが、個人の健康だけでなく、社会全体の健康につながるということ、これからの社会において大変意義のあることです。

現在は、ほかのスポーツに押されているようです。

私も昨年二回ほど大会に出ましたけれど、楽しかったですよ。少し頭を使いますね！

一人でも愛好者が増え、チームが出来ることを望みます。



コロナ禍での親睦旅行

神川支部 比田井兼雄

例年は六月に実施しておりましたが、新型コロナウイルスのため旅行は中止に致しました。

九月二十日過ぎた頃に蓼科中央高原観光協会のお得な旅行プランの折り込みチラシが入り、又、コロナも減少傾向になりましたので、九月二十七日に会長会を開き協議いたしました。

感染が減ったとしてもコロナが心配で中止の意見でしたが、ある会長さんより「あれもだめ、これもだめ」ではクラブの楽しみが何もないので、旅行に行きたい人が、最低十五人位いたら実施したらどうかとの意見があり、各クラブで募集し集まればやる、集まらなければ中止にする、忙しいが十月二日までに連絡する、日時（できれば十月中）

旅行ができる、できないにしろ準備だけはしておこうと、旅行会社二、三社に相談するもあまりにも急な話でなかなか進みませんでしたが、ある会社が親身になって相談に乗ってくれたので、新しい県民割（二千円）が

二十名くらいの見込みで仮予約をして、締め切りの十月二日を待ちました。

参加者は二十八名集まり旅行を実施することになりました。こちらの要望は、日程は十月中、場所は（ちの割）のある蓼科高原「滝の湯」「親湯」「横谷温泉」どこでも良い、費用は、GOTOキャンペーンやその他の割引を利用するので、内容のランクアップ。

旅行会社では、十月は紅葉シーズンとGOTOキャンペーンでどこも取れない。一番早いところでは十一月四日の横谷温泉、その他は十一月中旬過ぎまで取れないとの事で、横谷温泉に決めて予約する。

予約確認書と概算見積が送られてきたので確認すると、一泊二食一万五千円なので、老人会の旅行は一泊三食お酒付が定場の話をするが、最初は出来ない（旅館と相談して連絡すること）又、コロナ禍の旅行における感染防止対策ガイドラインやその他いろいろの制約がありましたのでこれをコピーしてクラブ会長に渡し参加者に周知徹底を図りました。

最終確認が終わり契約して旅行当日を待ちましたが、コロナの感染が広がらないか毎日が心

配でした。

旅行当日バスの運転者さんと打合せ、横谷観音経由でという送迎バスなのでできないとの事ですがトイレタイムと云う事で了解を得て出発しました。

バスの中では、今回の旅行はいろいろな制約がありつまらないのではとの話声が聞こえてきました。そうこうしているうちに横谷観音に到着お詣りを済ませ展望台へ移動、真下の王滝と山あいの絶景の紅葉を望み旅館へと向かい、到着後全員でスタッフの話を聞き各部屋へ、私は旅行会社の内容を一つ一つ確認しカラオケ使用については、他のお客様もいるのでできれば自粛との依頼がありました。温泉にゆったり入った後、宴会が始まり、みんな黙々と料理を楽しんでおり、手酌のお酒でだんだんにまわり、ランクアツプの料理に堪能した様子です。

翌日午前中は自由行動、温泉に入る人や旅館の周りを散歩したりして時間を過ごしました。昼食は手打ちそば工房で蕎麦を頂き帰路につきました。バスの中では会費が安く宴会の料理もよかったと大喜びでした。

コロナ禍で旅行が出来たこと、皆さんに喜んでいただき本当に

十二月に総会・忘年会をコロナ禍の三密を避けるために、送迎バスで嬌恋鹿沢休暇村で行い

去年は前年の台風災害及びコロナの為、河川敷のマレット場使用が危ぶまれましたが、幸いにして三月には使用可能な、ローマン橋マレット場で楽しむ事が出来ました。古舟とハーブ橋マレット場は、復旧が間に合わず出来ませんでした。毎回一ラウンド終了後、休憩してお茶会を行うことにしています。これも楽しみの一つと云います。

上青木マレットクラブは、会員数十七名居ります。毎年三月より十一月まで月一回の予定でマレットゴルフを楽しんでいます。

マレットゴルフで健康を

上青木 中村 幹知

いい遊山ができました。

ました。

上青木の寿会にはマレットゴルフとグラウンド・ゴルフとスマイルボウリングがあり、初心者でも手軽に楽しめるスポーツとして募集してます。

皆さんと親睦を深め、自治会の行事や公民館の行事等積極的に参加して地域の皆さんと連携・交流を深めましょう。

今年には熟年パワーを発揮してコロナ禍に負けない健康を、各スポーツで皆さんと一緒に頑張りたいと思います。



第三回グラウンド・ゴルフ大会によせて

副会長 武田 忠一

令和二年十一月十七日陸上競技場の朝は曇り冷たい風が吹き、今日は高齢者の体調が大変だと思ふ。

グラウンドでは協会役員の方が、ホールを設置をしています。寒くて大変そう。会場本部設置を役員と事務局にて行うが、手前は冷たくなる。参加者が集まって来る頃になると、空も雲がなく冷たい風も吹かなく、大会日和になり生き生きしている皆さんの顔が見受けられて一安心。

開会には渡邊会長挨拶と協会役員よりルール説明。先の案内では二十四ホールプレーと表記ですが、三十二ホールプレーにし、A・Bコースをプレー。休憩を入れて各コースを二周回りと変更しました。競技条件は全員同じになります。A・Bコース共八ホール、内容は五十m、二十五m、十五m各二ホールをプレーします。トラック内のコースは平坦で芝は季節的に短く、ボールの転がりは良い。競技は各ホール一斉スタート。全チーム和気あいあいとロング

ショットが決まった時には大声で喜ぶ光景が所々で見受けられる。参加四十四名中八十才以上は二十二名ですが、身軽にプレーしており、交流の輪に花が咲き年齢差はなし。

競技終了後は、協会役員にお願いし、スコアー集計をしていただく。結果発表と渡邊会長より賞状と賞品授与。盛り沢山の賞品で優勝・準優勝・三位・四位・飛賞は五飛・BB賞・BM賞・ホールインワン賞・高齢者賞・参加賞は全員に。渡邊会長総評挨拶にて散会。競技の後でも疲れを見せずに賞品を手に足どり軽く帰ります。

今後はグラウンド・ゴルフ経験のない方も参加して下さい。用具はあります。競技方法も説明致します。気軽にどうぞ。

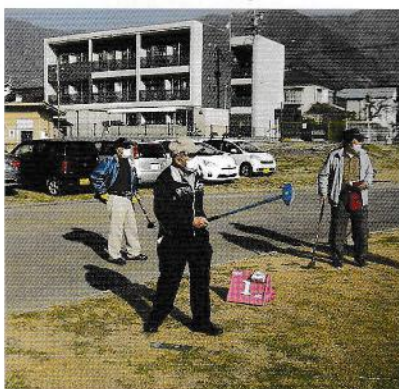
終わりに今大会にご協力いただきましたましたグラウンド・ゴルフ協会会長猪飼様及び当日設置、ご指導下さった桜井様、大熊様、清水様、藤城様にはありがとうございました。今後よろしくお願ひします。

競技結果 十位まで
優勝 下谷正一、準優勝 池井勝行、三位 武田忠一、四位 清水博一、五位 萩原政道、六位 池田益子、七位 篠原隆利、

八位 石津仙治郎、九位 倉澤常重、十位 星野保二



グラウンド・ゴルフ大会



マジジャンで三づくり
(生きがい・仲間・健康)

築地にこに会 佐藤 俊幸

築地の健康マジジャンクラブに入らないかと誘われた時、健康マジジャンは、認知症予防に効果的だと聞いたことがあり、会社に勤めていたころ、OBの

方が楽しんでいたことを思い出し、早速、築地のシニアマジジャンクラブに入会させていただきました。

築地でマジジャンを始めてから今年で五年になります。賭けマジジャンを止めてから三十年以上経っていましたので、入会当時は、マジジャンのルールに對する知識も曖昧で、もちろん点数など数えられず、ただ、テンパイ（上がる）が出来る一歩手前）にもっていきけるよう揃えるだけでした。

入会当初は、会員の方に、基本的なルール・マナーを教えてくださいいただきましたが、覚える事が多くて大変だと思っていましたところ、クラブ長の清水さんが健康麻将協会の公認アドバイザーの方と知り合いました事もあり、その方にルールの覚えやすい方法等を教えていただいたことにより、さらにマジジャンの面白さを実感することができるようになりました。

築地のシニアマジジャンクラブは、日本健康麻将協会のルールに基づき実施しています。マジジャンと言うと、最近も

某検事長の賭けマジジャンでギャンブル性が高く、不健康な遊びだとイメージする人もいます。

私が趣味として楽しんでいるのは、シニア・シルバー世代に普及している『賭けない・飲まない・吸わない』をモットーとする健康マジジャンです。

賭けマジジャンをやったことのある者にとつては、たとえ僅かでも賭けないと、緊張感なくて面白くないと思いがちですが、賭けないことでマジジャンから賭博性が消え、お金のやりとりをせずにマジジャンをやっていると、気を荒立てたり、仲間と争うこともなく、ゲームに集中できます。安心して楽しめて、先の展開を考えてワクワクしたり、リーチをかけた後に、追っかけリーチ（同じ局面でリーチを二人目以降にかけること）をかける牌をハラハラ・ドキドキしてつもったり、相手の手を読み、駆け引きをするという知的なゲームでもあります。

マジジャンも漫然と惰性で打っているのは脳の働き度合いが低下するそうです。従って、長時間のゲームは疲労が溜まり、考えたりする緊張感もなくなり、体にも良くないので、マイナスです。下手な人が上達しようとして、一生懸命物を覚えようとする過程で脳が活性化されるようです。脳トレは、少し高めの目標を自分に課して挑戦するこ

<何待ちかわかりますか？>



- 清一色6翻役(食下り5翻)が確定しているテンパイの状態。
- 更に高得点が狙えそうな手配でもあるが...
- ※答えは、8ページ編集後記上をご参照ください。

とが大切なようです。「城南地区健康麻雀を楽しむ会」にも入会させていただき、上田市の方との交流もありました。また、年に数回の他流試合などもあり、週二回程度、健康マージャンを楽しんでいます。実施に当たっては、マスクを着用して、使用した牌等を消毒するなど、新型コロナウイルスの感染防止に努めています。一時、所属しているクラブの活動も休止していた時期もありますが、現在、マージャンをやる日数は少し控えめにしています。マージャンを通じて地域の人と知り合いになれば、生活に役立つ情報も得られ、互いに事が起こった時には心強い味方になるといいます。後期高齢者になつてからマージャンを始められた方も何人かおられます。「楽しいと感じること」イコール幸福感に浸れるマージャンに挑戦してみたいかがでしょうか。

コラム

うつらない!!うつさない生活

上常田長寿会 栗俣 哲郎

武漢(古の武昌・漢口・漢陽)での新型コロナウイルス発生から一年、令和三年を迎えました。昨年はセンチナリアンとも呼ばれる百寿者がわが国では七万名を越え、世界でも有数の高い医療技術が起因と賛美されました。が、新型コロナウイルスの話になるとテレビ・新聞は代わり映えのしない情報を伝えて、分母不明の感染者数のみを茶の間にまき散らすので、不安や恐怖は募ります。その上に、日本医師会長の口から(医療崩壊)(医療壊滅)の言葉がサラリと飛び出す驚愕、国民は日々をどう暮らせば良いのでしょうか？

この一年、日々の大半は妻と一緒にです。たまに、半日ほど知人を交えて近場で行動する程度です。県外・人込みの繁華街・イベントなどには出たくても出ません。ただし、夫婦で外出しない日は絶無です。家にこもるよりも、新鮮な外気や温かい陽射しに触れた方が健康的と信じているからです。明るい屋外では意識的に深呼吸の回数を増やし、車で買い物する時は、必ず生水を持参して小まめに飲用しています。家では以前にも増して意識的に発酵食のキムチを摂るなど、万病のもと(カゼ)を引かないのも、自分なりの対策も加味して継続実行してきたからでしょうか？とくに、睡眠はしっかりとるようにして翌朝の上田城址公園でのラジオ体操に合うよう習慣づけしています。

自然に寄り添って暮らしていれば、その恩恵は莫大・無尽蔵ですから、何も飾らずに安心して生きられます。ウイルスに感染しない事は、ウイルスを感染させない事と表裏一体のはずですから、表裏を分離して一方に負担するとバランスを崩します。調和を欠くとはこの不自然な生き方ではないでしょうか？その最たるものは、自由への過度の干渉・制約・懲罰です。ウイルス禍は、敵視・排除しない自己一如を強烈に意識することで、生活習慣を見直す貴重なチャンスです。自分の生き方を再点検して早く元の暮らしを回復したいものです。

福寿クラブ主な行事

◆第22回福寿クラブ

マレットゴルフ大会
令和2年10月6日(火)開催
ローマン橋マレットゴルフ場
参加75名

◆第60回長野県老人クラブ大会

令和2年10月21日(水)開催
塩尻市レザンホール
参加12名

◆東信ブロック研修会

令和2年11月5日(木)開催
小諸市ベルウインこもろ
参加15名

◆第3回福寿クラブ

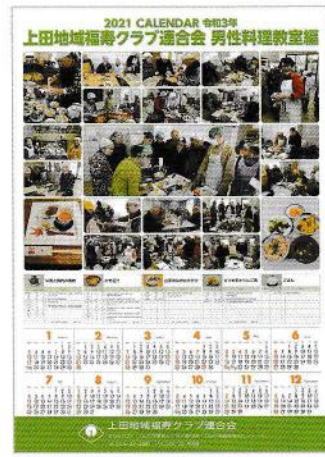
グラウンド・ゴルフ大会
令和2年11月17日(火)開催
上田城跡公園陸上競技場
参加44名

◆女性指導者研修会

令和2年11月20日(金)開催
御代田町エコルみよた
参加20名



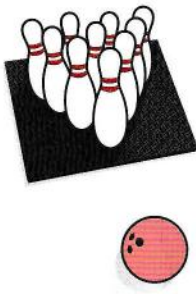
◆男性料理教室
コロナ禍の影響により中止
代替えとしてカレンダーの作成
をし会員に配布する



◆シルバースポーツ教室
令和3年1月28日から8か所の
公民館で開催予定がコロナ禍に
より中止

今後の事業予定

◆ファミリースポーツ大会
スマイルボウリング
令和3年3月26日(金)開催
上田城跡公園体育館



◆令和3年度
上田地域福寿クラブ連合会
定期大会
令和3年6月4日(金)開催
サントミューゼ

※7ページの答え
6面待ち



※4万7万の場合: 清一色6翻+三暗刻2翻で倍満。
※清一色のみの場合: 面前で跳満。食い下がり5翻で満貫。
※面前の場合リーチしない方が上がりやすい役。
※多面待ちの場合はフリテンに注意が必要です。

編集後記

新型コロナウイルス感染のニュースが流れて、早一年が経とうとしておりますが、いまだに終息の兆しが見えなくて、私たちの生活に不安と恐怖を与えております。

この一年間各単位クラブで計画されたイベント等も、ほとんどが延期や中止になってしまった中で、貴重な原稿をお寄せいただき大変有難うございました。

人が情報等を得るのには、五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚)のうちの特に視覚(見る事)がおもになります。会員の皆さんは、福寿だよりを見る事を楽しみにしております。原稿の内容は問いませんが、自分の趣味の紹介等でも、又日頃あった出来事、気の付いた事柄等でもちよつとメモっておくのも投稿時に役立つと思います。

今年にはコロナ終息を願いつつ、積極的に単位クラブの活動に参加され、そこでの体験談等をお寄せ願えれば幸いです。

次号あなたの投稿を心よりお待ちしております。ます!

(俳句と川柳の募集を次回よりいたします。どしどしご応募ください!)

編集委員 清水 博一