



かいほう

船橋市いきいき同窓会

第 112 号

発行：船橋市いきいき同窓会
 連絡先：広報部 長澤 純子
 kaihoubu@gmail.com
 HP：https://ikiikidoso2022.wordpress.com



会員数 597名 (2025年4月30日現在)



「シニア世代のカッコ良さとは？」 いきいき同窓会会長 石川 修

人との交流を通して認知予防を

昨年厚労省が、2040年には65歳以上の高齢者の6.7人に1人が認知症になると発表しました。認知症の症状は主に3つで①人の名前が出てこないなど「認知機能」の低下 ②〇〇が

ない、盗まれたと勘違いする「問題症状」の出現 ③洋服を裏表逆に着るなどの「生活動作の誤り」との事。皆さん心当たりはありませんでしょうか。①の「名前」については私もやや進行中？自覚しているところですが、

しかしながら一方で高血圧や高コレステロールの治療など生活習慣病の改善、日常的に健康管理に取り組み意識が高まり、認知症患者数の将来的推計は大きく200万人以上下回ったとの事です。

認知症にかからないためには、日頃の健康意識や生活



総会ご出席の来賓の方々

船橋市長	松戸 徹 様	生涯学習部部長	高橋伸行 様
市議会議長	渡辺賢次 様	社会教育課課長	藤井好実 様
健康福祉局局長	川端輝彦 様	公益財団法人船橋公園協会	
高齢者福祉部	滝口達哉 様	市民大宇校事業課事業課長	大橋創郎 様

第42回定期総会開催 「改革の手応えと期待」

4月18日(金)、船橋市中央公民館講堂で第42回定期総会を開催しました。同窓会の改革に取りかかり始めて3年、少しずつ改革の手応えが見え始めたと同時に、解決すべき課題はまだまだ顕在しているのが現状です。そんな中、会場には松戸徹市長はじめ多くの来賓に出席していただきました。

総会の冒頭、石川修同窓会会長が挨拶。この3年間の改革に関わる取り組みを挙げ、パソコン・スマホ研究会、川柳同好会、健康マージャンなど新たにできた同好会が順調に活動を進めていること、さらに既存の同好会の支援にも力を入れていくことに触れました。

また理事会のあり方について議論を始めていることを挙げ、環境に変化に応じた改革の必要性を指摘。「改革にゴールはない、喜びを共有できるように進んでいきたい」と力強く宣言しました。

松戸市長は、三行事などの同窓会活動が従来通り展開されていること、市民大生への働きかけをしてもらっていることにお礼を述べると挨拶。さらに船橋市の人口が65万人を超えたことに触れ、市民がつながって地域で活動していることが船橋の強みであり、その手本となるのが「いきいき同窓会」である、横のつながりを持ってさらに同窓会活動を盛り上げてほしいと期待を述べられました。また同窓会のホームページについて、常に新しい情報を伝え続けていることはすばらしいとお褒めいただきました。

習慣が重要であり、そのためには①有酸素運動②早歩きウォーキングで1回30〜60分、週に3〜5回を習慣化③同時に二つのことをするデュアルタスク(二重課題)④身体を動かしながら、何か考える⑤食生活⑥青魚のDHA、赤ワインに含まれるポリフェノールの摂取などが効果的との事です。

人との交流を通し、人の為という気持ちが、認知症予防に繋がれば素晴らしい事です。すなわちシニア世代の「カッコ良さとは「身体が健康である」、「頭がさえている」、「生きがいがある」などが具現化出来ているかではないでしょうか。

渡辺賢次市議会議長は、学習意欲のある方が市民大、同窓会、地域、市民活動という様々な場面を通して活躍していることを知り、「いきいき同窓会」の役割と重要性を認識したと述べられました。そして人生100年、アクティブシニアがさらに活動を広げ、楽しい生きがいを持った人生を送ることが市民に波及していくと期待を述べられました。

総会の主な議題は次の通りです。

- ・2024年度事業報告
- ・2024年度決算報告及び会計監査報告
- ・2025年度事業計画案について
- ・2025年度収支予算案について
- ・新理事の報告

(各議案の詳細については、2面、3面をご覧ください)
 総会参加人数86名
 以上総会の議案はすべて承認されました。

- ### 今年度役員・各部の部長
- | | |
|------------|---------------|
| 会長 | 石川 修 (市12教2) |
| 副会長 | 長澤純子 (市13陶1) |
| 副会長 | 別府義博 (市13健1) |
| 会計部 | 佐藤健志 (市16教2) |
| 広報部 | 長澤純子 (市13陶1) |
| スポーツ健康部 | 別府義博 (市13健1) |
| 文化部・同好会推進部 | 井上 忠 (市12教2) |
| 監事 | 石原早雄 (市16PC1) |
| | 計良洋平 (市11PC2) |
| | 山田 彰 (市16教2) |
| | 谷口 豊 (市21PC3) |
| | 佐伯真和 (市21PC3) |
| 新理事 | 国領政治 (市21PC4) |

会費納入のお願い

2025年度の同窓会会費の納入をお願い致します。

年会費：1,200円

個人会員の方は、下記の郵便局いきいき同窓会口座への振り込みをお願いいたします。

郵便局口座名
 「船橋市いきいき同窓会」
 口座記号 00230-8
 口座番号 143314

第67回囲碁大会

日時 8月20日(水)

場所 中央公民館 第3・4集会室

参加者募集と詳細については後日ホームページでお知らせします。

第35回 芸能大会のお知らせ

11月5日(水) きららホール

同窓会の芸達者集合！観客も舞台も一体となってエンジョイ！

出演者募集は後日ホームページでお知らせします

問い合わせ先
 文化部 井上 忠 090-1772-2888

第38回 体育祭のご案内

日時 10月29日(水)

場所 船橋市運動公園

今年も競技大会形式で行います。大空の下、元気いっぱい体を動かしましょう！



2024年（令和6年）度決算報告

2024年4月1日～2025年3月31日まで

I 収入の部 (単位:円)				
科 目	2024年度 予 算	2024年度 決 算	2024年度 差	予算額比 額
前期繰越金	163,824	163,824	0	
1. 会 費	840,000	844,800	4,800	
2. 補 助 金	900,000	900,000	0	
3. 寄 付 金	20,000	0	▲ 20,000	
4. 雑 収 入	200,000	200,236	236	
当期収入(1～4)合計	1,960,000	1,945,036	▲ 14,964	
収 入 合 計	2,123,824	2,108,860	▲ 14,964	

▲印⇒2024年度予算に対して決算額が未達の場合
※ご参考 周年事業積立金 残高¥620,000 (2025年3月31日現在)

II 支出の部 (単位:円)				
科 目	2024年度 予 算	2024年度 決 算	2024年度 差	予算額比 額
1. 会議費	55,000	49,912	▲ 5,088	
総 会 費	15,000	11,330	▲ 3,670	
会 議 費	40,000	38,582	▲ 1,418	
2. 旅費交通費	50,000	56,800	6,800	
3. 事業活動費	1,810,000	1,801,924	▲ 8,076	
体 育 祭	140,000	31,977	▲ 108,023	
芸 能 大 会	110,000	89,475	▲ 20,525	
作 品 展	290,000	308,575	18,575	
文 化 部	130,000	171,223	41,223	
広 報 部	490,000	532,514	42,514	
健 康 ス ポ ー ツ 部	310,000	298,140	▲ 11,860	
同 好 会 推 進 部	340,000	370,020	30,020	
4. 事務通信費	65,000	56,787	▲ 8,213	
5. 負担金	25,000	25,000	0	
社 会 福 祉 協 議 会	10,000	10,000	0	
小 さ な 親 切 運 動	10,000	10,000	0	
健 や か プ ラ ン 21	5,000	5,000	0	
6. 慶弔費	35,000	27,000	▲ 8,000	
7. 補助金返納金	0	0	0	
8. 予備費	83,824	0	▲ 83,824	
当期支出(1～8)合計	2,123,824	2,017,423	▲ 106,401	
9. 周年記念事業積立金	0	0	0	
次 期 繰 越 金	0	91,437	91,437	
支 出 合 計	2,123,824	2,108,860	▲ 14,964	

▲印⇒2024年度予算に対して決算額が未達の場合

総会議決内容

2024年度事業報告

総務部

4月11日(木)中央公民館で第41回定期総会開催。7月17日(水)市関係部署との意見交換会。9月18日(水)顧問と部長会メンバーの意見交換会。出前講座の実施。デジタル担当理事会計4回実施。

定例会議の実施。

会計部

会費受付窓口の開設。予算進捗状況の把握。総務部と連携して名簿のデジタル化への協力。

広報部

会報106・107・108号発行。ホームページの運営。会報デジタル化への検討開始。東武百貨店とのコラボ事業実施。

文化部

8月21日(水)親善囲碁大会。9月25日(水)健康麻雀大会。11月20日(水)さららホールで芸能大会開催、来場者240名。3月12日(水)16日(日)市民ギャラリーで作品展開催。3月15日(土)文化講演会実施。

健康スポーツ部

各種スポーツ競技大会

を春と秋に実施。

同好会推進部

同好会に助成金配布。1月15日(水)在校生説明会実施。

2025年度事業計画

活動方針

魅力ある同窓会づくりを目指す

総務部

定期総会・定例会の開催。7月ルームアドバイザーと部長会メンバーとの意見交換会。8月市担当部署・市民大学事務局との意見交換会。9月顧問との意見交換会予定。会員名簿の作成。出前講座の実施。デジタル担当者会議の開催。

会計部

予算進捗状況の把握と啓蒙、会費納入窓口の開設、同好会との協力で会費納入の促進。会員名簿の基データ作成

広報部

5月会報112号、10月

113号、2月114号発行。

ホームページの運用、ホームページ制作チームと協力して速やかな情報共有を図る。会報のデジタル化に向けて検討推進。

文化部

囲碁大会(8月・2月)、マジャン大会(4月・9月)、芸能大会(11月)、作品展・文化講演会(3月)の開催と各行事のPR

健康スポーツ部

体育祭の開催、各競技大会の春・秋開催

同好会推進部

在校生説明会、作品展を実施。同好会助成金の事務局。麻雀大会実行委員会の支援。同窓会ガイドブックの編集制作事務局。

総会での質疑応答

・市民大学のまちづくり学科から同窓会に入会できるよ

うにしてほしい。↓社会

教育課等に状況を確認し特定の学部限定されている理由について問合せする

子供の頃の遊び体験など入会するのにハードルの高くない同好会の設立を希望する。↓ホームページや直接意見交換を通じてアイデアを集め、誰もが参加しやすい活動ができるよう環境作りを心がける。同好会推進部などを中心に検討する。

各部長紹介

◆総務部長 伊藤民夫(市13教2)
人生の最終章、日々新たに前向きにチャレンジして生きたい。好きな言葉「青春とは若き肉体の中にあるのではなく、若き精神の中にある」と興味 登山、座右の銘 和而不同

◆会計部長 佐藤健志(市16教2)
会員の皆様の嬉しい仲間づくり、楽しい同窓会活動の盛り

◆文化部長 井上 忠(市12教2)
繋がりの輪が今以上に広がっていく行事となる様に、会員の皆さんと一緒に考えながら行動して行きます。

◆同好会推進部長 井上 忠(市12教2)
より多くの会員の皆さまが楽しく参加出来る新規立ち上げを目指します。

り上げに頑張ってください。

◆広報部長 長澤純子(市13陶1)

読みやすい会報の編集を心掛けます。ホームページ制作メンバーと協力して、速やかな情報提供ができるホームページを目指し、同窓会のデジタル化に寄与します。

別府義博(市13健1)

◆健康スポーツ部長
春秋の競技大会、体育祭の実施。これらは、健康維持と仲間づくりが目的です。うまい下手は関係ありません。参加して、1日楽しく過ごしましょう。

2025年度ルームアドバイザー名簿

担当クラス	氏 名	担当クラス	氏 名
こころとからだ1	田巻 修三	パソコン4	村尾 節生
	富田 忠昭	園芸Ⅰ	幸田 義郎
こころとからだ2	山内 孝良		進藤 長美
	福島 雅昭	園芸Ⅱ	田代 広幸
パソコン1	仲村 章	くらしの教養1	井上 忠
パソコン3	善生 善朗	くらしの教養2	愛場 優治

2025年度 理事所属部(顧問含む)

学期 学科	氏 名	学期 学科	氏 名
【会 長】		【文化部】	
市大12教2	石川 修	市大12教2	井上 忠
		市大8園1	大橋千代子
【副会長】		市大10健2	井上 克子
市大13陶1	長澤 純子	市大15pc3	山内 孝良
市大13健1	別府 義博	市大16健1	大坪 貞雄
		市大13pc1	武藤 健一
【総務部】		市大9pc3	松原 至孝
市大13教2	伊藤 民夫	市大13教1	伊藤 秀博
市大14教1	小林 貞子	市大19pc1	善生 善郎
市大16陶1	斎藤 正和	市大19pc4	鈴木 政美
市大18園Ⅱ	村谷 憲一	市大20こころ	愛場 優治
市大10教1	山下 良久	市大20こころ	織戸 幸枝
市大11園1	菊田 栄	市大20pc4	上田 幸穂
市大12教2	大坪 裕子	市大21pc3	佐伯 真和
市大14教1	井澤 龍	【健康スポーツ部】	
市大19こころ	阿野 信幸	市大13健1	別府 義博
市大20こころ	田中 邦広	市大8健2	林 清志
【会計部】		市大9健1	芳賀寿美代
市大16教2	佐藤 健志	市大11健2	鎌田 哲夫
市大11pc2	高橋 邦夫	市大12健2	安田 正美
市大16pc1	高橋 幸一	市大12健2	齋藤 孝雄
市大19園2	黒田 潤	市大13健1	中島 敏子
市大18pc1	加藤 恭行	市6期健1	豊島 武保
市大20pc1	中田 幸夫	市大11健2	西崎 友章
市大20pc1	矢島美千子	市大19pc1	小林 富雄
		市大16pc1	石原 早雄
		市大21pc3	国領 政治
【広報部】		【同好会推進部】	
市大13陶1	長澤 純子	市大12教2	井上 忠
市大14陶Ⅱ	水井紀代子	市大11健1	川島 孝夫
市大18pc4	瀬戸山美佐	市大13園2	窪園 優子
市大6教A	三代川千恵子	市大9教1	新倉由利恵
市大19pc3	河井 勇季		
市大21pc3	谷口 豊		
市8教養1	塚本 紘史		



3月12日(水)～16日(日)
船橋市民ギャラリーで第35回
作品展を開催しました。
短歌・写真・書・園芸・俳句・
絵画・陶芸・陶芸・手芸など

第35回 作品展開催



ど同好会をはじめ個人、市民大生の幅広い作品が会場いっぱいにそろい、同窓会活動の幅広さを感じさせる展示会となりました。

今回も昨年に続き、同窓会活動の映像での紹介をはじめ、スポーツ競技の体験コーナーや市民大在校生の作品コーナー、同窓会活動の歩みを知ることのできるコーナーなども設置しました。357点が出品され、期間中の来場者は879人でした。同窓会員だけでなく同窓会の友人に誘われた方、ポスターを見て興味を持った方、船橋市の広報で知った方、お孫さんやお子さんといらした方など、幅広い方々が来場しました。

来場者にお願したアンケートには、作品の数の多さや多彩さ、長年続けることの大切さなどに感心される声が多く見られました。

初日には80歳以上の出展者



中屋典子さん



竹縄征子さん



大場昇さん



金親敏江さん

生涯学習賞受賞者

を対象にした「生涯学習賞」の表彰を行いました。

文化講演会開催

3月15日(土) 中央公民館
講堂で元NHKラジオ体操講師の多胡 肇さんを迎え「ラジオ体操で筋肉を付けよう」と題した講演会を開催しました。

多胡さんは「筋肉や骨、血管の柔軟性、記憶力、体のバランスなどは年齢と共に衰えてしまうもの。これらをどう補っていくかが健康に年齢を重ねていくためには不可欠」と長年ラジオ体操を教えてきた



鳥淵勝さん



長峰吉隆さん



会場も一緒に身体を動かしました

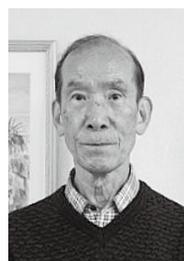
経験から日常の中での取り組みの大切さを紹介。そのため体の動かし方を実演と共に教えていただきました。参加者もそれぞれ体を動かし、楽しく有益なひとときを過ごすことができました。参加者90人。



※恵崎紀之さん(市大18期くらし)も表彰されました。また15日には、松戸徹船橋市長も来場、質問や個々の作品の感想を交えながら、熱心に作品の数々を見て回られました。



矢嶋正教さん



田中健治さん



田口宣宏さん

いきいき文芸

現世を遊び尽くさんおらが春
古里や丈余の雪に埋れをり
仄かなる梅の香今朝の台所
朝風の光りまばゆき梅見かな
己が道求め尺蠖首を振る
機敏なる女性車掌の指呼涼し
春日傘香り漂ふ会釈かな
螺髪からしたたり落ちる春驟雨
蒼天や庭を装う柿若葉
行く春や壁に別れの水彩画
腕を組み試歩の手助け夏帽子
公園の隅を明るく合歓の花
熱帯夜終電を聞き始発聞き
玄閑にはみ出す靴や夏休み
食べ盛り腹ペコ癒す麦ご飯
むねばら腕白でいい素直なら
桜花や腕白でいい素直なら
青梅の葉陰はかげに実の太り
時の日の時のずれ行くペアウオッチ
一才の自我の大泣き梅雨に入る
雲海の底にめぐむる阿蘇の街
空映す水面に春の光りかな
能登の町復興いまだ春浅し
立葵稚児行列の薄化粧
すきっぷのお出かけスカート風光る
葦原の月影に鳴く行々子
薄氷や光の帯を解く夜明け
狒犬の見張る境内神の留守
幼子の飛び入り参加初太鼓
真夜中に計報の予感春の雷
ひっそりと氏神様の牡丹かな
一輪の百合の花咲く崖の上
一步踏む能の舞台や初夏の
山伏の法螺の音響き山開き
一輪に句友集まる探梅行
菜の花を縫ってコトコト一両車
春寒し日差しは海にこぼれ落ち
春めける濡れ縁に猫まんまると
冴返る顔の欠けたる石仏
花冷えや旅立つ朋の薄化粧
たんぼぼの絮飛ぶやうに君行けり

故・鎌田 道子
安井 和恵
猪瀬 達朗

小山 一宏
月岡 千秋
藤田 ヨシ
前畑 桂子
小俣 宗男
安井 和恵
後藤 博和
山田 勘一
黒木 延繁
池谷 克己
高橋アヤ子
清水あや子
竹縄 征子
沼倉 文恵
菅原 勲
三浦 賢治
佐藤瑛知子
本間美枝子
千葉 紘男
坂井 和子
布施富美代
橋本 鐵哉
田中 健治
藤原 治子
今井 和美
三浦とも子
田村 照男
齋木 成治
西山 隆二
池田 昭栄
多々良修市
中田 正廣
本間 清子
仁井新太郎
丸山公太郎
金山 康子
小島きよ子
故・鎌田 道子
安井 和恵
猪瀬 達朗

俳句同好会

