

料理講習会 2023

令和5年6月9日（金）、健康福祉センター（おほと）にて料理講習会が開催されました。座学の部では湖西市健康増進課 中里さんに栄養と運動の大切さや、脂質異常症についてご指導いただき、調理の部では豚肉と夏野菜の炒め物をはじめとした5品の調理・配膳を行いました。

最後は参加者のみなさんで美味しくいただき、楽しくためになる講習会になりました。



講習会で使用したレシピや感想は
8ページから10ページへ



明るく楽しく元気よく そして長生きしよう

湖西市老人クラブ連合会 会長 木本 政博



今年度新しく会長になりました。歴代の

会長のようにうまく運営出来るかどうか分かりませんが、みなさんのご支援・ご協力をいただいで進めたく、よろしくお願いたします。

この3年間はコロナの影響で、それぞれの地区での活動はありましたが、連合会としては殆どの行事が中止のやむなきにいたりしました。この間会員の皆さんの相互の親睦や健康づくりの機会が失われたことは、非常に残念なことでした。特に野外でのスポーツ大会の開催を望む声が多く聞かれました。また外出などの制限もあり、かなり窮屈な日

常を過ごされた方も多かったことと思います。

幸いコロナもだいぶ下火になりましたので、今年度は計画通りに活動することを4月7日の評議会で確認し、決定いたしました。会員の皆さんの従前以上の参加を要望いたします。

この3年間に今まで経験したことがないコロナの大流行、ウクライナ侵攻、そして身近ではデジタル化など時の流れについていくのが大変で、居場所もだんだん狭くなった感じすら受けます。

会員の高齢化に伴い残念ながら解散するクラブも増えており、会員数も年々減少しております。スポーツ・レクダンス・旅行など同行の方々に

呼びかけて仲間を増やし、にぎやかなクラブにしましょう。

私たち「湖西いきいきクラブ」は明るく、楽しく、元気よく、そして丈夫で長生きし、地域の中でも存在感がある、魅力的な活動が出来ればと念願しております。



(後列左から) 梅藤伸一さん、疋田正直さん、高田省二さん、山田幸慈さん、時枝茂雄さん、佐久間典明さん、太田悦子さん、山本光子さん、外山圭介さん、鈴木洋子さん、石田明正さん、竹内輝幸さん、河野信夫さん、木本政博さん、羽原コトさん、木下純男さん

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

令和5年度 湖西いきいきクラブ連合会 役員及び評議員

役職名	氏名
連合会会長（代表）	木本 政博
連合会 副会長	河野 信夫
	石田 明正
	山本 光子
	羽原 コト
	鈴木 洋子

役職名	所属	氏名
監事	向島浜友会	内藤 貞雄
	上の原立花会	杉浦 徹衛

所属	氏名
連合会事務局	鈴木 道夫

湖西地区 評議員

地区	所属	氏名
鷺津東	長寿会表鷺津クラブ	菅沼 廣
	長寿会鷺津クラブ	齋藤 任布
	長寿会河原クラブ	田内 清之
	長寿会みのわクラブ 女性委員	外山 圭介 田内 ゆみ
鷺津西	川尻万年青会	小松 豊輝
	市場天寿会 女性委員	菅沼 武彦 吉田 昌代
	白須賀クラブ 地区女性委員	石田 明正 原田 悦子
新所	新所クラブ連合	梅藤 伸一
	新所クラブ 東部	菅沼 孝
	新所クラブ 中部	瀬崎 康男
	新所クラブ 西部	佐々木義夫
	地区女性委員（兼務）	山本 光子
岡崎	上の原立花会	後藤 勝
	南上の原常盤会	福井 隆
	新所原寿楽会	山田 幸慈
	梅田蒼空会会長 地区女性委員（兼務）	曾根 幹孝 鈴木 洋子
	入出	入出寿クラブ 女性委員
知波田		太田シニアクラブ
	太田シニアクラブ	伊藤 晴夫
	大知波たちばな会	藤井 繁子

新居地区 評議員

地区	所属	氏名
第一	柏原柏寿会	桑原 昌子
	ひばりヶ丘ひばり会	佐久間典明
	新居弁天千鳥会	川合ゆり子
	住吉シニアクラブ 女性委員	奥野美奈子 桑原 昌子
	第二	上田町みのわ寿会
俵町多和良会		鈴木 義弘
向島浜友会 女性委員（兼務）		滝 正夫 羽原 コト
第三		日ヶ崎喜楽会
	杣川喜楽会	高田 省一
	若磯喜楽会	疋田 静夫
	大倉戸恵比寿会 女性委員	河野 信夫 加藤せつ子
	第四	新居第4ブロック
郷北郷寿会		岡本 洋子
三ツ谷郷寿会		鎌倉みよ子
あけぼのどんぐりの会 女性委員		佐藤 幸夫 斉藤 昭子

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

2022年度 歳入歳出決算(令和4年3月24日~令和5年3月23日)

歳入の部

(単位:円)

項目	予算額①	決算額②	増減②-①	備考 (単位千円:百円切り捨て)
繰越金	667,467	667,467	0	前年繰越金(現金28,663円 預金通帳638,804円)
会費	837,000	803,000	△ 34,000	会費(0.5千円×1,606人)
補助金<(1)+(2)+(3)>	5,528,000	5,495,347	△ 32,653	運営事業補助金(湖西市等)
(1)一般補助金(湖西市)	3,284,000	3,284,000	0	事業活動に対する一般補助金
(2)事務補助金(湖西市)	1,358,000	1,358,000	0	事務運営管理に対する補助金
(3)その他 補助金	886,000	853,347	△ 32,653	<3-(3)項内訳①~③>
湖西市	300,000	300,000	0	友愛活動(200)、奉仕事業花いっぱい(100)(湖西市)
県老連	336,000	403,347	67,347	地域支え合い推進(100)クラブ活性化(50)・レク支援(160)・他
社協	250,000	150,000	△ 100,000	①社会福祉事業(80)②共同募金(70)※共同募金の三世代輪投げ大会補助金100千円返金
雑収入	65,000	30,019	△ 34,981	ニチコミ広告料(30)、他利息
その他	0	0	0	
歳入合計 金額	7,097,467	6,995,833	△ 101,634	

歳出の部

(単位:円)

項目	予算額①	決算額②	増減②-①	備考 (単位千円:百円切り捨て)
事務運営費				
一般事務費	75,000	260,852	185,852	事務消耗品(86)、コピー代(14)、事務用品(160)
事務管理費	1,560,000	1,560,000	0	事務局管理費
役務委託費	550,000	468,288	△ 81,712	車両レンタル(248)車維持(74)コピーリース料(86)・通信費(43)・他(17)
会議費	25,000	42,052	17,052	県 理事会、県 評議員、県女性部会参加の研修費
報酬	634,000	718,000	84,000	役員、理事、評議員、女性リーダー・教育教育活動指導報酬(100)
見舞・弔事費	10,000	5,000	△ 5,000	見舞、香料
分担金	238,000	228,780	△ 9,220	規模別負担金20,000円+1,606人×130円
合計	3,092,000	3,282,972	190,972	
活動事業費				
連合大会費	650,000	55,837	△ 594,163	大会準備費(56)但し新型コロナ感染拡散予防のため中止
社会活動費	500,000	523,770	23,770	①友愛(345)②花いっぱい(103)③会員加入チラシ代(33)④寿大学(20)⑤他(22)
交通安全費	83,000	80,300	△ 2,700	交通安全推進費(50円×1,606人)
教育活動費	380,000	412,403	32,403	健康講座費用(271)講座時の景品・会費(80) 全労連大会費(35)飲食費(7)車両費(18)他(1)
健康活動費	1,800,000	1,402,239	△ 397,761	①スポーツ愛好部(150)②新居スポーツ助成(140)③レグダンス費用(233) ④傷害保険(88)⑤健康増進販促費(295)⑥加入促進活動(218)⑦ウォーキング活動(64)⑧G.G活動(42)⑨他(172)
雑費	12,000	6,915	△ 5,085	①社協団体会員費(2)②会計監査お礼(4)③その他(1)
積立金		300,000		交通移動積立金として口座に預金
合計	3,425,000	2,781,464	△ 643,536	
小計(事務運営費+活動事業費)	6,517,000	6,064,436	△ 452,564	
繰越金	580,467	931,397	350,930	
歳出合計 金額	7,097,467	6,995,833	△ 101,634	

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

主な事業計画 (2023年7月~2024年3月まで)

日時			行事名	会場	
7月	3日	(月)	13:30	7月度理事会議	老人福祉センター
	13日	(木)	10:00	2023年度湖西いきいきクラブ連合大会 準備	サンホール
	14日	(金)	9:00	2023年度湖西いきいきクラブ連合大会	サンホール
	19日	(木)	10:00	第1回 会員加入促進委員会	老人福祉センター
	25日	(火)	9:30	7月度 役員会議	老人福祉センター
	26日	(水)	13:00	スポ愛 第1回輪投げ大会	アメニティプラザ
8月	1日	(火)	13:30	8月度理事会議	老人福祉センター
	29日	(火)	9:30	8月度 役員会議	老人福祉センター
9月	1日	(金)	13:30	9月度理事会議	老人福祉センター
	18日~23日	-	-	老人の日・老人週間	-
	13日	(水)	13:00	スポ愛 第1回グラウンドゴルフ大会	湖西市運動公園
	16日	(土)	13:00	三世代輪投げ大会	アメニティプラザ
	26日	(火)	9:30	9月度 役員会議	老人福祉センター
10月	28日	(木)	13:00	県老連 高齢者いきいき広場	磐田市
	2日	(月)	13:30	10月度理事会議	老人福祉センター
	2日~	-	-	「友愛訪問活動」実践	-
	12日	(木)	13:00	スポ愛 第2回 ベタンク大会	運動公園多目的広場
	13日	(金)	10:00	令和4年度上半期会計監査	老人福祉センター
	17日	(火)	9:00	湖西いきいき健康フェスタ 準備	アメニティプラザ
11月	18日	(水)	9:45	湖西いきいき健康フェスタ	アメニティプラザ
	26日	(木)	9:30	10月度 役員会議	老人福祉センター
	1日	(水)	13:30	11月度理事会議	老人福祉センター
	2日	(木)	9:30	県グラウンドゴルフ大会(県老連)	島田市川越広場
	7日	(火)	9:00	スポ愛 清掃奉仕	運動公園
	10日	(金)※	9:00	女性部「ふるさと探訪」	※場所未定
	15日	(水)	12:00	スポ愛 第2回グラウンドゴルフ大会	湖西市運動公園
	24日	(金)	9:30	11月度 役員会議	老人福祉センター
12月	他の行事(予定)			県西部地区 ウォーキング大会(予定)	
	1日	(金)	13:30	12月度理事会議	老人福祉センター
	7日	(木)	9:30	料理講座(男性部)	おぼと 2F
	13日	(水)	13:00	スポ愛 第1回ベタボード大会	アメニティプラザ
	14日	(木)	10:00	第2回 会員加入促進委員会	老人福祉センター
	15日	(金)※	9:30	ニアケア 県輪投げ大会	焼津総合体育館
2024年1月	21日	(木)	9:30	12月度 役員会議	老人福祉センター
	5日	(金)	13:30	1月度理事会議	老人福祉センター
	17日	(水)	13:00	スポ愛 第2回輪投げ大会	アメニティプラザ
2024年2月	26日	(金)	9:30	1月度 役員会議	老人福祉センター
	1日	(木)	13:30	2月度理事会議	老人福祉センター
	9日	(金)	9:30	女性部 友愛訪問活動 反省会	西部地域センター
	14日	(水)	13:00	スポ愛 第2回ベタボード大会	アメニティプラザ
2024年3月	22日	(木)	9:30	2月度 役員会議	老人福祉センター
	1日	(金)	13:30	3月度理事会議	老人福祉センター
	8日	(金)※	9:00	教育活動・研修会	
	13日	(水)	10:00	スポ愛 審判講習会	運動公園管理事務所
	15日	(金)	10:30	第3回 会員加入促進委員会	老人福祉センター
	22日	(金)	10:00	湖西いきいきクラブ会計監査会	老人福祉センター
27日	(水)	9:30	3月度 役員会議	老人福祉センター	

※は予定で変更有

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

行事報告

スポーツ愛好部
令和5年度ペタンク大会
 5月17日(水)

32チーム・102名参加

岡崎地区強し、今年も優勝!

<団体戦結果>

●大会結果

団体総合優勝	岡崎地区
--------	------

※決勝戦で得点の多い地区
 を団体優勝として表彰

<ブロック別結果>

ブロック	チーム名	所属地区
1・2ブロック優勝	梅田蒼空会 A	岡崎
3・4ブロック優勝	上の原立花会 A	岡崎
5・6ブロック優勝	梅田蒼空会 D	岡崎
7・8ブロック優勝	入出 A	入出
9・10ブロック優勝	みのわ B	鷺津東

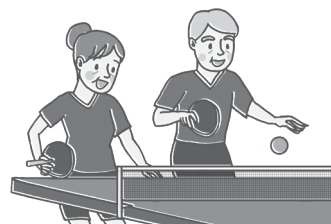


私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

湖西いきいきクラブ連合会

スポーツ愛好部
令和5年度ラージボール交流会・大会
6月7日(水)

交流会：25名 大会：40名
.....
パワーアップして今年も開催



●大会結果

<団体戦結果>

団体総合優勝	岡崎地区
--------	------

<個人成績>

74歳以下 男子の部		
順位	名前	地区
優勝	山本 庄吾	入出
準優勝	石崎 彰	新居B
3位	鈴木 誠	鷺津東
3位	富岡 正剛	岡崎

75歳以上 男子の部		
順位	名前	地区
優勝	湯本 保	岡崎
準優勝	伊勢田 貴	岡崎
3位	鈴木 守	岡崎
3位	川上 清彦	岡崎

80歳以上 男子の部		
順位	名前	地区
優勝	山本 侑助	入出
準優勝	藤村 寿男	鷺津東
3位	荒木 寛	岡崎

74歳以下 女子の部		
順位	名前	地区
優勝	水谷千恵子	鷺津東
準優勝	小神きよ子	新居B
3位	疋田千代子	新居A

75歳以上 女子の部		
順位	名前	地区
優勝	太田 悦子	新居B
準優勝	菊池とも子	鷺津東
3位	杉浦伊津子	鷺津東



ラージボールとは、通常のピンポン球より直径が4mm大きい44ミリのピンポン球を使用する球技のことです。重さは0.5g軽く、球も大きくみやすく、表面はつぶつぶした加工が施されているため回転が抑えられ、ボールの弧も高くなるため、ラリーが続きやすいとされています。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

かき玉汁

材料4人分

卵	1玉
豆腐	150g
人参	30g
葉ねぎ	2本
だし汁	600ml
A 薄口しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
B 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

- ①卵は溶いておく。豆腐は食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にA、①の人参を加えて煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら、豆腐を加えて煮る。
- ④Bを加え、煮立たせ、①の溶き卵を細く回し入れる。
- ⑤①のねぎを加える。



料理講習会2023

作ってみよう！
講習会で登場した料理のレシピ

きゅうりの香りマヨ和え

材料4人分

きゅうり	1本
☆塩	小さじ1/4
☆砂糖	小さじ1/4
青シソ	4枚
★マヨネーズ	大さじ1/2
★めんつゆ	小さじ1

- ①きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りし、塩と砂糖を入れて全体をよく混ぜ、10分程度置いておく。
- ②青シソはみじん切りにする。
- ③①のきゅうりをよく絞り、別のボウルに移す。
- ④混ぜておいた★の調味料と②の青シソを③に加えて全体を和える。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。



豚肉と夏野菜の炒め物

材料 4人分

豚もも肉	240g
★たれ	
玉ねぎ	中 1/2 個
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
なす	1本
トマト	1個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1

- ①玉ねぎとしょうがはすりおろし、しょうゆ、ソースを入れ全て混ぜ合わせる（たれを作る）。
- ②豚肉を一口大に霧、①に20分ほど漬けておく。
- ③なすは半月切り、ピーマンとトマトは乱切りにする。
- ④フライパンにサラダ油の半量を熱③の豚肉をたれを落としながら焼く（たれは取っておく）。
- ⑤火が通ったら一度皿に取り出し、サラダ油の半量を加え、なすとピーマンを入れて炒める。
- ⑥豚肉を残し、残りのたれとトマトを入れさっと炒める。



フルーツ和寒天

材料 4人分

牛乳	150ml
粉寒天	4g
水	150ml
練乳	大さじ2
フルーツ缶	1缶
茹で小豆	40g

- ①型にフルーツ缶と茹で小豆を敷き詰める。
- ②牛乳を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で40秒加熱する。
- ③鍋に水、寒天を入れてよくかき混ぜる。沸騰後2分は加熱する。
- ④③に①の牛乳、練乳を加えてよく混ぜる。
- ⑤④を①の型に流し、軽く容器の中をかき混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

本日の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
65kcal	2.4g	1.8g	141mg	1.5mg	0.5g

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

Q.料理講習会、いかがでしたか？

Aグループ

今回初めて講習会に参加し、主に材料を切ることを行いました。グループのチームワークも最高でした。

私は主婦として料理を50数年やっていましたが、ソースはソース・油は醤油で料理していましたが今回のように混ぜて使うとおいしかったので、大発見でした。次回も参加したいと思いました。

Bグループ

豚肉の炒め物はトマトが入ってとてもおいしかったです。フルーツ和寒天は年齢にあったおいしい料理でした。

Cグループ

チームワークがとてもよくグループでは一番で出来上がりました。

Dグループ

豚肉は一度湯通しをしてから使ったほうが歯の悪い人も柔らかくなってよいのかなと思った。炒めにトマトを入れたのが良かった。今日はとてもおいしいと思いました。

Eグループ

今日初めて参加してとてもよかったです。少しはみんなが固いと思いましたがとても楽しくおいしくいただきました。

会長の総合評価

今回のレシピを見ると、日は栄養分のことなど気を付けていないかがはっきりしました。あまり料理をしないですが、とても参考になりました。

チームワークがとて

チームワークがとてよく手際よかったです。みんな一生懸命で遊んでいる人がいなくなかった。

男性編は見ている人も多く見かけられたが、やはり女性はすごいなと感じた。久しぶりにおいしい料理をいただいた。是非自宅に帰ってから作って、みんなに広げていただきたい。

まだ参加していない方も、次回はずばり参加しましょう！



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

湖西いきいきクラブ 活動報告

2023年度 合同レクリエーションダンス



5/19湖西市アメニティープラザにおいて、各地区・単老より女性部会員が中心となり191名が集まり合同レクリエーションダンスが行われました。

例年では各地区ごとに発表会形式で行われていましたが、今年度は胸に大きく鮮やかなリボンをつけて、会場に5つの大きな輪を作り参加者全員でレクリエーションダンスを踊りました。

木本連合会長のご挨拶後、山本女性委員長の進行で昼食を挟み、計13曲を皆軽やかな足取りで息の合ったダンスを楽しみました。



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

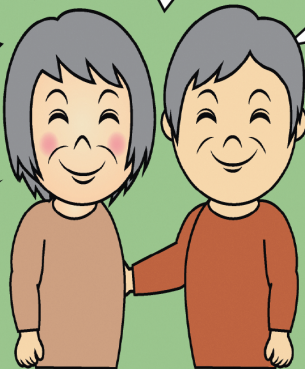
会員の皆さんの声です！

高齢期を健全で生活を豊かにする楽しい活動ができています

健康体操も取り入れて元気になった！

ラジボール、グラウンドゴルフ、ウォーキングなどに参加して楽しく足腰を鍛える事ができています。

スポーツを通じて仲間づくりができ、明るく、楽しく元気な生活が出来るようになった。



今まで経験したことのないスポーツを行う事ができる

皆でふるさと探訪に行き、他市の歴史を楽しく学べてよかった。

色々な行事に参加し、友達がたくさんできた。

大会や会合で外に出ることで気分転換。前向きになりました

友愛訪問に来て話し相手してくれてとてもうれしい

皆でワイワイガヤガヤやおしゃべりが楽しい

湖西いきいきクラブ連合会とは

- ・湖西いきいきクラブ連合会は湖西市老人クラブ連合会の愛称で、「健康」・「友愛」・「奉仕」をモットーに会員の生活と地域を豊かにする活動を行っています。
- ・連合会は市内に32の単位クラブが各地域に有り、2023年4月1日現在1470名の会員が活動しております。
- ・連合会の主な行事は表彰などの式典と日頃練習してきた芸能を発表する「連合大会」や「いきいき健康フェスタ」「各スポーツの競技大会」など様々な活動と、各単老クラブで多種多様な活動を行っています。

是非会員になって、一人でも多くの仲間を作り、楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。