

若生会だより

第111号

発行／海蔵地区連合若生会

会員の皆様には、日頃より若生会活動にご理解とご協力いただき、厚くお礼申し上げます。また、令和8年度定期総会も無事終了できましたことご報告いたします。

今年も早いもので半年が過ぎ夏の訪れを感じる季節となりました。皆様にはお元気にお過ごしのことと存じます。

海蔵地区の現状として、とても残念ですが今年度、野田若生会が解散しました。なお、三ツ谷若生会は、三ツ谷地区の自治会長様、役員の方々のお力添えで新たな三ツ谷若生会を立ち上げていただき感謝申し上げます。

当会では、会員相互の親睦と健康増進を目的として、グラウンドゴルフ大会やバス旅行など、いろいろな行事にご参加いただき、楽しく交流を深めることができたと思っています。今後ぜひお誘い合わせのうえ、多くの行事等にご参加いただきますようお願いいたします。

これから本格的な暑さを迎えますが、熱中症には十分注意し、水分補給と休養を心掛け健康にお過ごしください。

今後とも若生会活動へのご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

会長挨拶

第六十三回 海蔵地区連合若生会 定期総会



海蔵地区連合若生会定期総会が5月18日海蔵地区市民センターにて、総会員数112名のうち、出席者34名、委任状73名により開催されました。

海蔵地区連合若生会 今村会長の挨拶から始まり、来賓のフロンティア四日市連合会会長 壺田實様、海蔵地区連合自治会会長 羽場 誓司様、海蔵地区市民センター館長 田宮 禅舟様よりご挨拶をいただきました。

海蔵地区連合若生会の現状の説明や、フロンティア四日市連合会会長が長年にわたり四日市市へ要望してきた補助金の増額などが実現したことについて説明を受けました。

続いて、令和7年度事業報告及び、会計収支報告、会計監査報告、質疑応答、各報告承認を受け、令和8年度事業計画(案)並びに予算(案)を審議し承認を得て無事終了しました。

～今日から始める お口の元気習慣～

いつまでも
美味しく!! 楽しく!!

『笑顔がこぼれる!! お口の体操』

皆様は、毎日のお食事やおしゃべりを思い切り楽しめていますか? お茶を飲む時にむせる、堅いものが食べづらいなどのお口の小さなサインをそのままにしておくと全身の元気の衰えにつながってしまうこともあります。

そこで、四日市歯科医師会では、いつまでもご自身の歯で美味しく食べ、笑顔でおしゃべりを続けていただくための『お口の体操』をおすすめしています。お口を意識して動かすだけで、唾液がよくでるようになり、かむ力や、飲み込む力が維持されます。

お口の体操

大きな声ではっきり発音しましょう

時間を決めて「お口の体操」として取り入れましょう!

おいわけ めいすい アイウエオ

かわごえ かりょく カキクケコ

すいざわ ちゃぼたけ サシスセソ

たるさか さかみち タチツテト

ながもち てみやげ ナニヌネノ

とんてき ぼくぼく パピフペポ

まこもの クッキー マミムメモ

やきもの ぼんこ ヤイユエヨ

らくらく こうぞく ラリルレロ

クスノキ サルビア ユリカモメ

発音訓練 よっかいち編

四日市歯科医師会 口腔ケアステーション

令和8年度 海蔵地区連合若生会役員



小西 利克 久保村 和子 藤田 きよみ 伊藤 八千代
伊藤 初夫 今村 敏明 内田 秀

教 養 講 座

【口腔ケア並びに高齢者の口腔ケアのポイント】

定期総会終了後、四日市歯科医師会の渡瀬恵子先生を講師としてお招きし「口腔ケア並びに高齢者の口腔ケアのポイント」をテーマとした講演会を開催いたしました。

講演では、毎日の口腔ケアの重要性について、歯磨きの仕方など「お口の清潔度」を保つことの大切さを分かりやすく説明していただき、改めて日々の歯磨きが健康維持にかかせないことを実感する貴重な機会となりました。

また、口腔機能の維持・向上を目的とした「お口の体操」パタカラ体操や舌の運動、飲み込み（嚥下）の訓練、発声練習なども実践し、会場には元気な声が響き渡りました。

口腔ケアは、健康寿命につながる大切な取り組みです。いつまでもおいしく食事を楽しみ、健やかに充実した日々を送るためにも、日々の口腔ケアを心掛けていきましょう。



令和8年度 事業計画、収支予算書、新役員名簿

令和8年度事業計画

《若生会関係》

実施時期	実施項目	実施場所
3月～4月	桜まつり本年中止	海蔵川堤防
5月18日	令和8年度総会	市民センター
5月18日	教養講座(高齢者の口腔ケア)	市民センター
6月10日	グラウンドゴルフ大会	海蔵川河川敷
9月中旬	友愛訪問	地区内
9月中旬	社会奉仕の日	地区内
10月中旬	グラウンドゴルフ大会	海蔵川河川敷
11月上旬	海蔵幼稚園草取	海蔵幼稚園園庭
11月中旬	世代間交流会	海蔵幼稚園
12月上旬	世代間交流会	海蔵保育園
12月上旬	雑巾の抛出	地区内
12月中旬	世代間交流会	海蔵小学校
未定	教養講座	市民センター・他
4月～3月	定期役員会議	市民センター

《フロンティア四日市関係》

実施時期	実施項目	実施場所
4月3日	親睦旅行(いちご狩り)	長野県
4月17日	グラウンドゴルフ大会	水沢町星の広場
5月15日	令和8年度通常総会	勤労者・市民交流センター
6、9、12、3月	ゴルフコンペ	三重カンツリークラブ
6月18日	グラウンドゴルフ大会	四日市ドーム
7月3日	親睦旅行(丹波・玉水ゆり園)	京都府・兵庫県
10月17日	高齢者大運動会	相好アリーナ四日市
11月26日	グラウンドゴルフ大会	四日市ドーム
12月12日	高齢者福祉大会 芸能大会	文化会館第2ホール
令和9年2月4日～7日	趣味の作品展	文化会館第1展示室
2月未定	囲碁大会	勤労者・市民交流センター

令和8年度収支予算書

収入の部

科 目	予算額	付記事項
繰越金	1,168,684	前年度繰越金
地区会費	67,200	@600×112名
市補助金	111,060	一般+重点配分
フロンティア四日市補助金	47,200	社会参加育成費等
地区助成金	80,000	海蔵まちづくり協議会
雑収入	1,000	預金利子
合 計	1,475,144	

支出の部

科 目	予算額	付記事項
繰越金	1,111,684	
単位クラブ運営費	61,060	3単位クラブ分
事業費	130,000	友愛訪問 GGゴルフ大会
会議費	25,000	定期総会他
運営費	147,400	若生会だより、 慶弔費、消耗品等
合 計	1,475,144	

令和8年度連合若生会役員名簿

役 職 名	氏 名
連 合 会 長	今 村 敏 明
フロンティア四日市連合会副会長	
連 合 副 会 長	伊 藤 初 夫
西阿倉川第1若生会会長	
連 合 会 計	藤 田 き よ み
東阿倉川若生会会長	
西阿倉川第2若生会会長	久 保 村 和 子
三 ッ 谷 若 生 会 会 長	内 田 秀
体 育 部 長	小 西 利 克
女 性 部 長	伊 藤 八 千 代
フロンティア四日市連合会女性委員	
会 計 監 査	服 部 恵 子
会 計 監 査	別 所 博

海蔵地区連合若生会 グラウンドゴルフ大会

令和8年6月10日

6月10日(水)海蔵川河川敷において海蔵地区連合若生会グラウンドゴルフ大会を開催し、21名の方が参加されました。当日は爽やかな晴天に恵まれ、参加者はボールの行方に一喜一憂しながら、元気いっぱいプレイを楽しみました。

成績は、優勝 加藤美千子様、準優勝 藤田きよみ様、3位 若林八重子様が表彰されました。

ホールインワン賞は、加藤美千子様が2本を達成されたほか、伊藤初夫様、若林八重子様、大西とみ子様、藤田きよみ様が1本獲得されました。

競技終了後には恒例のくじ引きを行い、沢山の方がラッキー賞を当てました。次回は秋に開催を予定しておりますので、是非皆様の参加をお待ちしております。



東阿倉川若生会による海蔵神社社務所・北公会所清掃

令和8年6月18日

6月18日(木)東阿倉川若生会会員の10名の皆さんにご参加いただき、海蔵神社および北公会所の清掃作業を実施しました。

室内の隅々まで丁寧に清掃し、皆様の手際よい作業により施設内は一段と美しくなりました。ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



活動の様子 若生会関係

西阿倉川第一・第二若生会の教育講座開催

令和8年3月12日

3月12日(木)西阿倉川公民館にて、消防本部予防保安課予防係の講師をお招きし、西阿倉川第一・第二若生会主催による教育講座を開催しました。「住宅防火～火災から家族を守る～」をテーマに講義していただき、参加した24名の会員は、就寝時間帯の逃げ遅れを防ぐ住宅用火災警報機的重要性や電気配線、コンセント・プラグ等の電気器具の正しい使い方など、真剣に耳を傾けて聴いていました。火災の危険性と予防の重要性を改めて認識し、再度防火意識を高める良い機会となりました。



東阿倉川若生会 海蔵神社稲荷祭奉仕

令和8年4月12日

4月19日に執り行われた稲荷祭に向け、東阿倉川若生会では4月12日に、幟(のぼり)の設営に参加しました。慣れない作業でしたが会員同士で協力しながら無事に幟を立てることができました。

続いて19日には、祭典終了後の後片付けと神社境内の清掃作業を行いました。参拝者を迎えた稲荷祭を無事終えた後、幟の撤去作業まで滞りなく奉仕活動を終えることができました。

地域の伝統行事を支える貴重な機会となり、改めて地域とのつながりの大切さを感じる一日となりました。



東阿倉川若生会 菖蒲園歩こう会

令和8年6月10日

6月10日(水)恒例の東阿倉川若生会行事「菖蒲園歩こう会」を堀川菖蒲園に於いて開催しました。当日は16名の会員が参加し、新規会員の紹介から和やかな雰囲気の中で会が始まりました。園内では菖蒲が美しく咲き誇りアジサイも見頃を迎えており、参加者一同初夏の花々を存分に楽しむことができました。散策の途中では会話にも花が咲き、親睦を深めながら心地よい時間を過ごしました。

最後に、丹精込めて園内を管理してくださっている関係者の皆様に感謝しながら、楽しい歩こう会を終えました。



グラウンドゴルフ大会 in 星の広場

令和8年4月17日

4月17日(金)フロンティア四日市主催による恒例のグラウンドゴルフ大会が水沢町星の広場で開催され海蔵地区から8名の方が参加されました。

当日はあいにくの曇り空でしたが、新緑に囲まれた広場にて、会長挨拶と来賓挨拶の後、ラジオ体操で身体をほぐしプレーを開始しました。競技では思うような結果は出ず、苦戦する場面もありましたが、参加者同士が和やかに交流を深め楽しくプレーすることができました。

2ゲームを終えた後、皆で昼食を囲みながら始終和気あいあいとした雰囲気の中、今年も思い出に残る有意義な大会となりました。



フロンティア四日市主催のゴルフコンペ

令和8年6月15日

6月15日(月)フロンティア四日市主催の第23回ゴルフコンペが三重カンツリークラブで開催されました。

当日30名の参加があり、海蔵地区から2名参加し、海蔵地区の今村敏明は準優勝しました。ゴルフをされる方が見えたら是非ご参加ください。

フロンティア四日市主催グラウンドゴルフ大会

令和8年6月18日

6月18日(木)フロンティア四日市主催の第22回グラウンドゴルフ大会が四日市ドームで開催されました。当日は302名の選手が参加し、海蔵地区から12名の方が参加されました。

会長および来賓の挨拶、準備体操の後、参加者は北・中・南の各コースに分かれて競技を開始しました。ドーム内にはボールを打つ軽快な音が響き選手の皆さんは真剣な表情でプレーに臨んでいました。

海蔵地区の成績では、中コースに出場した伊藤洋子様が見事3位に入賞されました。またホールインワンは伊藤洋子様が2本、平松文子様、若林八重子様、藤田きよみ様がそれぞれ1本達成されました。さらに、飛び賞には加藤美千子様、今井富士子様が獲得されました。



編集委員：今村敏明 伊藤初夫 藤田きよみ 久保村和子 内田 秀 伊藤八千代 小西利克

※編集委員代表 今村敏明 090-7041-6901

活動の様子 フロンティア四日市関係

奄美大島・徳之島4日間の旅

令和8年3月1日～4日

令和8年3月1日からフロンティア四日市主催による、世界自然遺産・奄美群島2島めぐり(奄美大島・徳之島)の4日間の旅に参加しました。

1日目はセントレア空港から鹿児島島の霧島温泉で宿泊。2日目は徳之島へ、南国ならではの雄大な自然が広がる巨大なガジュマルの根が織りなす神秘的な風景や、長く続くソテツのトンネルを散策しました。さらに犬の門蓋や犬田布岬、ムシロ瀬などの名所を巡り、その後、奄美大島へ渡りました。3日目にはマングローブパークで初めてのカヌー体験、自然との一体感を味わう貴重な体験でした。最終日は大島紬村や奄美大島酒造を見学しました。

南国のどこまでも続く青い空と澄み切った青い海、世界遺産に登録された豊かな自然と島ならではの文化、人々の温かさに触れることができた、心に残る素晴らしい4日間の旅となりました。



親睦旅行「南信州いちご狩り」

令和8年4月3日

4月3日(金)、晴天に恵まれ風もなくとても暖かく、穏やかな一日でした。バス2台56名が参加し、海蔵地区から4名の方が参加されました。

駒ヶ根インターまでの道中、車窓から見る景色は満開の桜、雪が積もった北アルプスや中央アルプスの山々は雲一つなくとても素晴らしい景色でした。

ビアンテさくら亭で豚しゃぶの昼食をいただきボリュームたっぷりとても美味しかったです。かんでんばばガーデンでお買い物、みはらしファームでは楽しみないちご狩り、広いいちご園で貸切状態で食べ放題、採っても採っても大きいいちごが目につき、満腹になっても大きいいちごが気になりました。

帰りはゆっくり居眠りされる方、友人とおしゃべりして親睦を深める方もいて、有意義で楽しいバス旅行でした。

