

長寿会新聞



発行 町会  
平群 長寿会  
ふれあい情報部

回会 女性部が「活動賞」(全老連会長賞)受賞  
第2事 今回で活動部の五部門すべてが受賞する

6月12日(金)10時から、かしのき荘新館会議室において37地区会長、本部役員、参加が出席して第2回理事会が開催され、報告・連絡事項と協議事項は全て原案通り承認・議決されましたので、次のとおり報告します。なお、6月5日に開催された県老連理事会において、女性部が仲間づくり部門で「活動賞」(全老連会長賞)が決定された旨報告がありました。これで、2010年に奉仕活動部門で伝承交流部が、2012年に健康づくり部門で健康部が、2013年に仲間づくり部門でふれあい情報部が、2014年に仲間づくり部門でクラブ統括部と、連続して五つの専門部すべてが受賞しました。また、昨年度から始まった会員増強運動では、当連合会が全老連「特別賞」に内定した旨報告がありました。これも偏に全会員皆様方のご尽力の賜物で同慶の至りであります。いずれも9月10日に県庁で表彰されます。

【報告・連絡事項】  
1. 専門部関係

- ① 女性部
- (1) 介護施設訪問  
・6月8日(月) 14時〜悠々の郷  
民謡クラブ出演
  - (2) 施設見学  
・6月22日(月) 社会福祉法人  
當麻園ほか(葛城市)
  - (3) 健康部との合同研修会  
・7月10日(金) 10時〜新館会議室  
地区女性部長、地区健康委員出席  
・「歯科から見た老化」
- 講師 大友歯科医長
- ② 健康部
- (1) 健康ウォーク  
・56回 5月19日 千光寺10人参加  
・57回 6月16日 白山神社
  - (2) 第1回健康推進委員会  
・58回 7月21日 まほろば遊歩道
  - (3) 第1回健康委員会(地区健康委員)  
・5月18日 委員8名出席
  - (4) 第1回健康委員会(地区健康委員)  
・5月22日 31地区40名出席
  - (5) 「リズム健康フェスタ」協力  
・6月28日 プリズムへぐり1F  
・体力測定コーナー担当

自分の問題認知症

認知症とどう向き合うか

認知症を知ろう④

平群町地域包括支援センター  
先月号では、認知症の症状である中核症状についてご紹介しました。  
今月は認知症の症状である行動・心理症状(周辺症状)についてご紹介いたします。

周辺症状は「BPSD」とも呼ばれ、記憶障害などの中核症状がもとになり、本人の性格や素養、周囲の環境や人間関係などが影響して出現します。そのため人により発症する症状が異なります。

周辺症状は、精神的なものと身体的なものがあります。

精神的な周辺症状  
・実際に聞こえないものや、ないものが見える「幻覚症状」  
・モノを盗まれたとか、家の財産をねらわれているなどと、実際にはないことを思い込む「妄想」  
・幻覚や妄想によって興奮したり、異常行動をおこしたりする「せん妄」  
・思考能力が低下したり、やる気がおこらなくなったりする「抑うつ」  
などがあります。

身体的な周辺症状  
・認知症の代表的な症状とも言える「徘徊」については、被害妄想や意思の疎通が出来ないことによる「暴力や暴言」  
・食べ物じゃないものを食べる「異食」  
・一日中うとうとらうとうとしてしまう

- ※6月26日 13時〜会場準備  
7月28日 10時〜反省会
- (5) 第1回体力測定会
  - (6) 6月23日 町総合スポーツC
  - (6) 女性部との合同研修会
  - ・女性部議題(3)と同じ

- ② 伝承交流部
- ・6月9日 若葉台長寿会
  - ・6月27日 町子育て支援C
- ③ ふれあい情報部
- ・6月号 5月16日編集会議、
  - ・5月29日 総会特集号同時発行
  - ・7月号 6月20日編集会議、
  - ・6月29日(月)印刷・発行
  - ・8月号 7月18日編集会議、
  - ・7月29日(水)印刷・発行

- ⑤ クラブ統括部
- (1) 町クラブ助成金申請書提出済
  - (2) 作品発表会  
・(6月18日)13時設置、15時出席  
・6月19日(金) 10時〜16時  
・6月20日(土) 10時〜15時  
(20日15時〜作品撤去、片付け)  
・実行委員会設立、PRチラシ作成、  
6月号会報誌掲載等

2. 本部関係
- (1) 5月末日現在会員数速報  
2206名(期初比5名減)【別紙1】
  - (2) 町自主防災連絡協議会総会  
・6月4日中央公民館(本部役員出席)
  - (3) 「活動賞」(全老連会長賞)決定  
・女性部(仲間づくり部門)
  - (4) 全老連100万人会員増強運動  
・平群町長寿会連合会「特別賞」内定  
【別紙2】
  - (5) 民児協主催薬物乱用防止講演会  
・7月7日(火) 13:30〜町中央

3. 町老連関係
- (1) 平成27年度第1回会長会議  
・5月29日(金) かしのき荘新館会議室(本部役員、事務局出席)
  - ・平成26年度事業報告、同収支決算、指導者研修会、「優良クラブ」推薦基準(町別順序)他
  - (2) ゲートボール大会  
・6月11日三郷町ゲートボール会場  
・平群町長寿会から2チーム参加
  - (3) 指導者研修会  
・6月25日〜26日 愛知県方面  
会費@21,200円
  - ※各町10名(本部役員)十事務局
  - (4) 平成27年度第2回会長会議  
・7月9日 かしのき荘新館会議室(本部役員、事務局出席)
  - (5) 町老連分担金  
143,715円(65円×2211名)

4. 県老連関係
- (1) 評議員会(会長出席)  
・5月28日 県総合福祉C  
・平成26年度事業報告、同収支決算報告、監査報告、平成27年度事業計画、同収支予算 他
  - (2) 正・副会長会議(役員3名出席)  
・5月28日 県総合福祉C  
・平成26年度事業報告、同収支決算報告、評議員・理事・監事選任他
  - (3) 理事会(会長出席)  
・5月28日 県総合福祉C(会長出席  
(裏面に続く))

「不眠」などがあります。

このような周辺症状が現れると、日常生活に大きな支障をきたすことが多く、介護者にとっても大きな負担になります。

お気軽にご相談ください

平群町地域包括支援センターは、高齢者の生活のあらゆる面からサポート(支援)する相談機関としてご利用ください。

もちろん、職員には守秘義務がありますので、お気軽にご相談ください。

甘口辛口

五月十五日、平群町長寿会連合会の総会、正午から13時のクラブが舞台上で日頃の成果を発表した。民謡、詩吟、カラオケ、新舞踊、コーラスの各クラブは20年以上の歴史を誇る。逆に扇剣の会はスタートして2年目、フォークダンスは3年目に入った。しかし、どのクラブも出演者全員が一体となって持てる力を存分に発揮し魅せた。お互いが気負うことなく純粋に演じた姿に観客は酔い感動し、会場は盛り上がり湧いた。出演者は、それぞれが世界に一つだけの大輪の花を咲かせた瞬間である。この日は、舞台を鑑賞しながら出演者の躍動する姿(健康)を見、チームワークの見事さ(友愛)を見た。何よりハイライトは昼食休憩の時間であった。この時間、他地区の友人を探しては握手したり談笑したりする姿があちこちに見られ実に微笑ましかった(交流)。本部役員、地区会長は前日の会場づくり、終了後の片づけ等(奉仕)と、長寿会連合会の四つの活動の柱「健康、友愛、奉仕、交流」の精神が見事に輝いた。五月十五日だった。

平成27年7月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

| 日  | 曜 | 集会室(2階)       | 和室      | 小会議室(2)ロビー | 会議室 |         | 小会議室(1)     |    | 新館・会議室      |    | 日  | 曜 |
|----|---|---------------|---------|------------|-----|---------|-------------|----|-------------|----|----|---|
|    |   |               |         |            | 午前  | 午後      | 午前          | 午後 | 午前          | 午後 |    |   |
| 1  | 水 | 初香台           | リラックス体操 | ゆーあいサロン    |     | 短歌      | 三役会         |    | アロハヨーガ      |    | 1  | 水 |
| 2  | 木 | カラオケクラブ       | 囲碁      |            |     |         | 伝承交流部(手品研究) |    | 健康麻雀(大会)    |    | 2  | 木 |
| 3  | 金 | 鳴川・模原         | 将棋      |            |     | 編物      | れんげの会       |    | 太極拳ウクレレ     |    | 3  | 金 |
| 4  | 土 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    | 社交ダンス健康体操   |    | 4  | 土 |
| 5  | 日 | 模原            | 囲碁      |            |     |         |             |    | 演劇の会新舞踊     |    | 5  | 日 |
| 6  | 月 | 福貴・若井・越木塚     | 将棋      |            |     | 年金者組合   | 本部役員会       |    | 演劇の会新舞踊     |    | 6  | 月 |
| 7  | 火 | 福貴・若井・越木塚     | 将棋      |            |     | 俳句      |             |    | 演劇の会新舞踊     |    | 7  | 火 |
| 8  | 水 | 福貴・若井・越木塚     | 将棋      |            |     | リフォーム手芸 |             |    | アロハパソコン     |    | 8  | 水 |
| 9  | 木 | 菊美台           | 囲碁      |            |     | アートフラワー | 和歌朗読英会話     |    | 部老連新舞踊      |    | 9  | 木 |
| 10 | 金 | 緑ヶ丘           | 将棋      |            |     | 茶道      |             |    | 長寿会合同研修会    |    | 10 | 金 |
| 11 | 土 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 11 | 土 |
| 12 | 日 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 12 | 日 |
| 13 | 月 | 光ヶ丘           | 囲碁      |            |     | 小筆民謡    | 年金者組合       |    | 健康体操社交ダンス   |    | 13 | 月 |
| 14 | 火 | 若葉台           | 将棋      |            |     | 詩吟      |             |    | コーラスフォークダンス |    | 14 | 火 |
| 15 | 水 | 梨本            | 囲碁      |            |     | 川柳      |             |    | アロハ介護者家族の会  |    | 15 | 水 |
| 16 | 木 | カラオケクラブ       | 囲碁      |            |     |         | 伝承交流部(手品研究) |    | 演劇の会        |    | 16 | 木 |
| 17 | 金 | 春日丘           | 将棋      |            |     | 編物      |             |    | 太極拳ウクレレ     |    | 17 | 金 |
| 18 | 土 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 18 | 土 |
| 19 | 日 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 19 | 日 |
| 20 | 月 | 海の            | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 20 | 月 |
| 21 | 火 | R.T.若葉台・竜田川団地 | 将棋      |            |     | 俳句折り紙   |             |    | 健康麻雀        |    | 21 | 火 |
| 22 | 水 | 御殿苑・竜田川N.P    | 将棋      |            |     | リフォーム手芸 | 木目込人形       |    | アロハパソコン     |    | 22 | 水 |
| 23 | 木 | 下垣内・西宮        | 囲碁      |            |     | アートフラワー | 和歌朗読英会話     |    | 新舞踊         |    | 23 | 木 |
| 24 | 金 | 信貴畑・模原        | 将棋      |            |     | 茶道絵手紙   |             |    | 社協遺族会       |    | 24 | 金 |
| 25 | 土 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 25 | 土 |
| 26 | 日 | ふれあい活動部       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 26 | 日 |
| 27 | 月 | 吉新・西宮         | 囲碁      |            |     | 小筆民謡    |             |    | 健康体操社交ダンス   |    | 27 | 月 |
| 28 | 火 | 月見台・三里        | 将棋      |            |     | 社協詩吟    |             |    | コーラスフォークダンス |    | 28 | 火 |
| 29 | 水 | 福貴畑・久安寺       | 将棋      |            |     | 新聞印刷配布  |             |    | ヨーガ社協       |    | 29 | 水 |
| 30 | 木 | カラオケクラブ       | 囲碁      |            |     |         |             |    |             |    | 30 | 木 |
| 31 | 金 | 社会福祉協議会       | 将棋      |            |     |         |             |    | 社会福祉協議会     |    | 31 | 金 |

※ 部老連2回会長会議 7月9日(木) 10:00〜

※ 海老クラブは7月7日(火) 9:30〜(ふれあい交流センター)

平成27年6月13日 現在

(表面より)  
・本部役員選任(中西会長 再任)  
(4) 県老連分担金  
221,100円(100円×2211名)  
※県・郡合計364,815円  
(5) 高齢者相互支援モデル地区連絡会議  
・5月14日 県社会福祉総合C  
(会長、三船副会長出席)  
【協議事項】  
1. 連合会規約一部改定 【別紙3】  
(以上)  
【別紙】は地区会長にお渡ししています。

### 幸福度が低い日本

三月二十日は「世界幸福デー」

御陵苑・陵寿会 田辺 幸雄  
欧米の人は、リタイアしてから幸せ度のアップ感が年々増すのに比べ、日本人は逆に定年退職時からダウンしていくと言われている。勤勉さが災いしているのでしょうか？という話も聞きました。もちろん個人差はあると思いますが。

2011年に国連で初めて加盟国に対する幸福度の調査を行い、世界幸福度報告書が発表され、その結果、3月20日を「本当の豊かさ・幸せとは何か」を考え直す「国際幸福デー」に定められました。

2013年に国連が発表した「世界幸福度(GHN)報告書」では、1位デンマーク、2位ノルウェー、3位スウェーデン、4位オランダ、5位スウェーデンで、日本は43位でした。

評価基準は、裕福度、健康度、人生の選択の自由度、困った時に頼れる人の有無、汚職の少なさ、同じ国に住む人の寛大さ、でした。

日本は教育・日常生活、物質的な豊かさは上位にありながら、一方で貧困率の上昇、高い自殺率、人間関係の希薄化が問題になっています。皆様の幸福度は如何でしょうか。長寿会の基本理念である健康、友愛、奉仕、交流の活動を通じ「あたたかい人間関係の構築」「感謝できる心」で健康長寿とともに、幸福度アップの楽しい人生を送れるよう努力していきたいと思ひます。

### 阿曾隆三氏(三)優勝

会費募集女性、初心者歓迎

健康麻雀クラブ代表 向田啓次郎  
健康麻雀クラブでは、第二十三回長寿会健康麻雀大会を四月二十一日「かしのき荘」で、三十二名参加のもとで開催し、全国大会優勝の実力者、阿曾氏が優勝された。

当日、平成二十七年の総会を実施し、平成二十六年度の活動報告、会計報告を行い、更に平成二十七年の活動計画、予算案の審議を行って原案通り可決成立した。

引き続き第二十三回の健康麻雀大会を実施した。健康麻雀クラブでは毎月第一木曜日、第三火曜日に例会を「かしのき荘」で行っており、新年度を迎え、新規の加入者を募集していますので、ぜひ麻雀をやってみたいと思われる方をお待ちしています。特に女性の方、初心者の方を歓迎します。

希望者は例会開催日に「かしのき荘」へお越しください。

### お知らせ

健康部

◇第58回健康ウォーク

日時 7月21日(火)

集合 東山駅前 9時30分

方面 まほろば遊歩道 約5km

申込不要 7時前予報 40%以上中止

手帳、水筒持参、弁当

※10回以上「活歩賞」贈呈

### 「なはなの里」の花園で

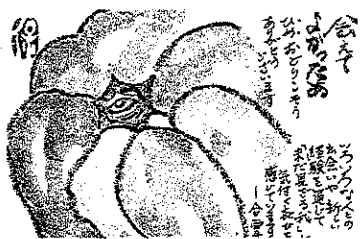
ベゴニアなどデジタルカメラ撮影会

パソナクラブ 田原 セツ子

クラブ恒例のデジタルカメラ撮影会と研修会を兼ねて5月27日(水)朝から快晴の中、町バスを利用してクラブ会員22名が「なはなの里」に向かいました。

往路、名阪国道で大渋滞に巻き込まれたため現地での撮影時間が大幅に削られ

てしまいましたが、それでも真夏を思わせる五月の青空の下で、広い園内で綺麗に咲き誇るベゴニア園、バラ園など思い思いの被写体をパチリパチリと奮闘しました。往復のバス車内では、講師から画素数、印刷、額縁、スライドショーなどについて説明がありました。



絵手紙クラブ 梨本;土岸 保美

### 男性大歓迎

「平群の第九」 会員募集

ベートーベンの交響曲第九番「合唱」を晴れの舞台に立つて歌ってみませんか。

昨年末、長寿会連合会の39番目の新しいクラブとして誕生しました。みんなで歌えば元氣百倍。心も体もリフレッシュしますよ。

◇練習場 かしのき荘新館会議室

◇練習日 毎月第一・第三土曜日

◇時間 午後2時〜4時

(変更もあり)

◇指導 笠谷万友美先生

◇ピアノ 榎木ひろ子先生

(お問合せ) 森 輝子 ☎45-0022



絵手紙クラブ 緑ヶ丘;甘利 由利子

### 憧れの美しき先達

三人の魅惑に導かれる

初書会長寿会 田原 セツ子

私には人生の指針と呼ぶに恐ろしい、ただ憧れの眼差しをもって見つめる三人の美しい女性がいます。最近嬉しいことが、その方々の人生の琴線に触れる機会を立って続けに得た。書家の篠田桃紅、この春上梓された103歳になって分かったことをふんわりと評読した。

「日々、違う。生きていることに同じことの繰り返しはない」「時宜に合った、人は人に巡り合い、金の言葉に出会う」等々。それこそ金の言葉がちりばめられ、ふつと心に響く。浮かんた時に、頁をめくればきつと羅針盤のように方向が定まる一冊である。

日本画家の堀文子、兵庫県立美術館で開かれた「一所不在・旅」と題された画業50年の展覧会に最終日前日に飛び込んだ。30歳代から90歳代までの130点余りの作品が一堂に展示されていて、移り変わる画家としての人生そのものを目の辺りにしているように、只々圧倒された。70歳を目前にして、イタリアのトスカナ地方にアトリエを構えた、その行動力に限りない畏敬の念を覚える。そして、この頃の絵は、その力強さとは逆にパステルカラーの優しい色合いの絵に変化している。私はこの時代の作品群に心を惹かれ「トスカナの花野」と題された温かい作品の写真を一枚買った。日々眺めてトスカナの花野に遊ぶことにしよう。

作家、ジャーナリスト、そして女優と、多彩な顔を持つ岸恵子、三年ほど前に長編小説「わりなき恋」が話題になったが、今回、作家自身の演出、出演で朗読劇という型で上演されることになり、憧れの女性に真近に会えるチャンスがやってきた。その前に読んでおかなければと文庫本を買ってきて、正直、美人女優の・・・と、少し斜に読み始めた

のだが、構成のすばらしさ、言葉の豊かさに思わず一気読みしてしまった。天は岸恵子に一体何物を与えたのだろうか。



絵手紙クラブ 橋台 瀧崎晴美

### 六月のかしの木句会(順不同)

悩みをばさげに隠しけり 高野 國博  
肉筆の浮世絵見るや青葉風 船本 清子  
林立の人の向こうに花菖蒲 三船 忠志  
道づれに母の形見のサングラス 油谷 和子  
実山椒煮つめ厨の香に噺せる 宮本 洋子  
終戦のあの日は胸に生きている 松家喜志子  
新緑に佇む古刹練供養 岩城かずこ  
まだ群に及ばず三初盆 乾 フジ子  
影ゆれぬときなく南風の舟溜り 野木 宗信  
新しやがの土割るほどに太りきし 澤波百合子  
少年の赤い自転車夏の朝 中川 克己  
老ひといふ言葉をわすれ玉の汗 江崎 俊夫

### 今月の作品 川柳クラブ

私たちの健康を守る教える「健康十訓」  
「少肉多菜」・「少塩多酢」・「少煩多眠」・「少言多行」等いろいろある。要はこれらの教を口に口ずさむだけでなく、しっかりと実行することが肝要である。

そこで今回のテーマは、「励む」(K・Y) エレベーター横目でにらみ階段へ  
主人のため励み手料理作る日々 三浦 操  
貯める気があるかと財布に励まれ 藤井 信夫  
収穫を夢見て励む土作り 藤田 利治  
懐かしや仰げば草し「や」励めよ 大村 三郎  
お若いねいわれて励む健康法 大森 力  
がんばれと励ました子に励まれ 泉 恭子  
妻仕事休ババも家事励む 藤内 照香  
よき友と川柳作りに励む会 山田 謙造

励むって孫の名前は励君よ 白木ふさ子  
手術してハビリ励み今がある 宮前 敏子  
励まされ足踏みし乍ら百引く七 木田 久子  
励むなかりに息抜き習い事 阿部 裕子  
励ました横の言葉が傷つけた 宮崎多喜代  
ダイエット励んだ結果これかいな 徳原 友子  
若づくり励みすぎたら老け顔に 井戸美恵子

### 短歌クラブ(順不同)

松花堂庭園を散策できる喜びに赤き若葉のあざやかにして 小東 隆子  
菖蒲湯にともに遊びし弟が好々爺となりて孫七人とは 倉田 美代子  
手を伸ばし車椅子から川鯉に餌やる姫の少女の顔 大村 三郎  
はるかなる雪の伊吹山の輝きに我が年忘れ疎開児に戻る 岡 多美江  
足元の崩し様から男かなきれいな顔して色傘持つて 石川 友子  
貧しくも平穩に過ぐる老いの日々戦わぬと決めし国に生きて 野木 宗信  
手摺り持ち肩を借りつつ夫婦のデイスービスの一日終わりに 芝田 ユウ子  
しまい湯に心わびしく浸りおり気になることを胸に秘めて 花岡 安子  
老夫婦中むつまじく歩みゆく健やかなれと思いつつ見る 秀島 照代  
岡寺に石南花見しは去年なりき今年は今 日香の蓮華田愛しむ 前田 通恵

### おくやみ 申し上げます

平成27年5月20日から6月19日の間に左記の会員の方がご逝去されました。  
生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

西岳 美代子様(85) 鳴川地区  
増田 裕多子様(89) 下垣内地区  
鷹賀 重信様(75) 若葉台地区  
八島 政枝様(93) 橋台地区  
牧野富久太郎様(84) 竜田地区  
隅田 勘助様(98) 春日丘地区  
乾 三郎様(73) 平等寺地区  
長寿会連合会一同