

長寿会新聞



発行 町会
平群 長寿
ふれあい情報部

介護予防と生活支援の担い手は老人クラブ

県老連指導者研修会に市町村老連役員約五百名が出席

去る、10月19日(月)13時から県社会福祉総合センターにおいて県老連指導者研修会が開催され、本部役員12名が出席しましたので、概要を報告します。当日は、市町村老連の役員など約500名が出席して、物故者への黙祷、主催者挨拶、会員増強運動特別賞授与式、活動賞授与式、来賓挨拶、来賓・主催者紹介があり、続いて事例発表として、全国100万人会員増強運動「仲間づくり部門」の推進にあたって短期間に急増する顕著な実績を挙げた斑鳩町老人クラブ錦会長の広津会長の事例発表がありました。その後、全員でいきいきクラブ体操、高齢者交通安全事故防止事業の紹介の後「老人クラブ・高齢者が介護予防・生活支援の担い手に」と題してMuto ひょうご事務局長の黒木 剛氏の講演がありました。

全国会員増強運動における平成26年度の実績では、当連合会が全老連会長から「特別賞」を、女性部が「活動賞」を受賞しました。新規会員175名、死亡等退会者127名、差引き48名の純増が評価されました。

県老連全体でも38市町村老連合計で1900余名が減少し、純増地区は、平群町、天理市、香芝市、田原本町、広陵町の僅か5地区しかない状況で、当連合会が如何に顕著であったかをご理解いただけるかと思えます。これも偏に会員皆さん方の会員増強への平素のご尽力の賜物であり心よりお礼を申し上げます。

次に、広津会長の事例発表では、地区で69名だった会員を僅か半年間で104名まで増員した活動実績についてでした。地域内をローラー作戦として、先ず全会員が手分けして未加入対象者を調査し、それぞれに勧誘活動の担当者を決めて、その結果を随時集計して全会員に周知して動機づけする。そして全会員がそれぞれ新会員を一人増やす、夫婦一方のみの家庭には一方を必ず入会してもらいなどとして、具体的方策を話し合ったりするなど、その徹底ぶりというところが多い。否定です。

自分の問題認知症

認知症を知ろう⑨

平群町地域包括支援センター

先月号では、認知症の人の付き合ひ方・接し方についてご紹介しました。

今月号は、認知症介護をしている家族の気持ちについてご紹介いたします。第1ステップとまどい・否定。おかしい言動を示しはじめた親や配偶者に対する家族の反応は「あんなにしっかりとっていた人がまさか」

熱意には感心させられました。引き続き、黒木 剛氏の講演では、国の介護保険制度で税収が伸び悩み、高齢化の進行で福祉費や医療費が高額で収支の均衡が大きく崩れており、今後ますます成り立たなくなっている。平成27年度から3年間で要支援1と2が介護保険制度から切り離され、「新地域支援事業」として地域の諸団体や住民参加による支え合いの体制づくりが求められているのもその証左である。

したがって、これからは元気な高齢者が体力に支障ある高齢者の面倒を担う必然性が一層高まっている。面倒を見られる立場から、面倒を見る立場が大切になってきている。個人的には、高齢者は外出して人と会い話を交わすことによって身体と頭を使うので元気が保たれる。その機会が少ない人ほど「認知症」などを患う年齢が早くなり介護や見守りの世話になる傾向にあるという。

また老人クラブの役員は、いやや応なしに何かと用事が増え外出するの、頭を使い考える機会、会話の機会が増えて歳を重ねても元気な人が多い傾向にある。まさに「介護予防」が実行されている。一方で外出する機会が少なく家の中で過ごす人ほどこの「危険」が極めて高いとのこと。当長寿会連合会の活動理念にも「健康」「友愛」「奉仕」と「交流」を掲げています。皆様方には今一度留意して交流に努めていただければ幸いです。(扇田)

長寿会が「特別賞」女性部が「活動賞」

平成26年度から30年度までの5年間で全国老人クラブの会員を100万人にするを目標に掲げてスタートしましたが、現在のところ芳しい状況ではありません。奈良県老連下での昨年度の実績では実質1908人の減少でした。特に、県下38市町村連合会の中で亡くなられた人や介護施設に入所などで退会された人数を上回る人数を新規会員として入会した地区は僅か5地区でした。

その中で、我が平群町長寿会前は述のように127人が退会されましたが175人が新規に入会されたので実質48人の増員となりました。地区別の実績は、8月理事会で協議しましたのでご確認ください。そして先日、県老連指導者研修会の席上で、この成果に対し長寿会連合会に全老連会長から「特別賞」が、同じく女性部には仲間づくり部門で「活動賞」が贈られました。

これも偏に平素から新しい仲間加入を呼びかけていただいている地区会長、役員、会員、クラブ役員など多くの方々のご尽力の賜物と存じます。引き続き会員増強に特段のご協力をお願いいたします。長寿会に入会すると、生活情報の(裏面に続く)

というところが多い。否定です。認知症への理解の不十分さからどう対応してよいかわからず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりします。精神的・身体的に疲労困憊し、毎日の苦勞とこんな生活がつまみで続くのかという不安が重くのしかかります。

第3ステップ 割り切り。さまざまな情報や経験によって、次第に認知症介護に精通してきます。医療・福祉などで、地域社会から適切に援助・協力を得られれば在宅介

護でやっていけるのではないかと、という気持ちに変化し始めるのもこの時期です。第4ステップ 受容。認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるようになります。認知症である家族があるがままに受け入れられるようになる時期です。家族の誰かが認知症になったとき、誰しもショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。まず第1、第2ステップを経験し、第4ステップの受容にたどりつく間には第1から第

甘辛口

慌ただしく過ぎ去ろうとするこの一年、振り返ってみれば暗いニュースが圧倒的に多い。たび重なる台風・大雨による災害、被害者の方々に改めてお見舞い申し上げたい。また東京五輪のエンブレム・新国立競技場関連での失態、マイナンバー制での不祥事、マシンの不正工事など誠にお粗末。常識と良識の欠如に他ならない。責任の所在と処罰がうやむやのまま年を越しては難煮も喉を通らない。一方数少ないが朗報もあつた。大村・梶田両氏のノーベル賞受

賞は国民の拍手を浴び、世界に向けて日本の科学者の存在感を示すことが出来た。また特筆すべきはこの両氏も昨年の中村氏も地方国立大学出身者であることだ。ノーベル賞は旧帝大出と決めつけていた我々であるが、今世紀の我が国の受賞者の中で5人が地方国立大学出身者である。駅弁大学と揶揄され肩身の狭い思いをしていた地方国立大学生にとっては今後の大きな自信と励みになったことであろう。これで若者の理系離れが改善され、また多くのリケ女輩出のきっかけとなれば喜ばしい限りだ。

平成27年12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	火	福貴・若井・越木塚	将棋		俳句				劇剣の会	新舞踊	1	火
2	水	初香	カラオケ			短歌		三役会	アロハ	ヨーガ	2	水
3	木	カラオケクラブ	囲碁	ゆーあいサロン				伝承交流部(手品研究)	健康麻雀		3	木
4	金	鳴川・横原・西向	将棋			編物		れんげの会	太極拳	ウクレレ	4	金
5	土	ふれあい活動部									5	土
7	月	樺原	囲碁					本部役員会	社交ダンス	健康体操	7	月
8	火	若葉	将棋			詩吟			コーラス	フォークダンス	8	火
9	水	椿台・平等寺	カラオケ			リフォーム手芸			アロハ	パソコン	9	水
10	木	梨本	囲碁			アートフラワー		和歌朗詠英会話		新舞踊	10	木
11	金	緑ヶ丘	将棋			茶道絵手紙			理事会		11	金
12	土	ふれあい活動部									12	土
14	月	福貴畑・久安寺	囲碁			小筆民謡			健康体操	社交ダンス	14	月
15	火	R.T.若葉台・竜田川園地	将棋			俳句折り紙			健康麻雀		15	火
16	水	社協(介護者家族の会)	ヨーガ			編物会議		上映会	アロハ	アロハ	16	水
17	木	カラオケクラブ	囲碁	ゆーあいサロン				伝承交流部(手品研究)	劇剣の会		17	木
18	金	書日丘	将棋			編物		布あそび	太極拳	ウクレレ	18	金
19	土	ふれあい活動部									19	土
21	月	光ヶ丘・吉新	囲碁			小筆			社交ダンス	健康体操	21	月
22	火	月見台・三里	将棋	ゆーあいサロン		詩吟		上映会	コーラス	フォークダンス	22	火
23	水	天皇誕生	囲碁					和歌朗詠英会話		新舞踊	23	水
24	木	下垣内・西宮	囲碁								24	木
25	金	福貴畑・横原・椿井	将棋			茶道					25	金
26	土	ふれあい活動部				新聞印刷配布					26	土
28	月	年末休館日(1/3まで)									28	月
29	火										29	火
30	水										30	水
31	木										31	木

※陶芸クラブは12月1日と8日(火)9:30~(ふれあい交流センター)

平成27年11月17日現在

(表面より)
過疎や孤立に陥ることが防止できる、また交流の機会が増えて元気になる、など多くのメリットがあります。
なお、今回女性部が受賞したこと、本部の専門部5部門全てがそれぞれ部門で「活動賞」を受賞したことになります。次に年代別、部門別の受賞実績をご紹介します。
・2008年「仲間づくり部門」
長寿会連合会
・2010年度「ボランティア部門」

長寿会三チーム大健闘

県連「ウォークラリー大会」

副会長・健康部長 岡 嘉道
11月19日(木)香芝市老連が主管となつて、県老連第5回ウォークラリー大会が香芝市で開催されました。男女混成4人1チームとなり県下から55チーム220人が参加しました。昨日来の雨も上がって朝から絶好のウォークラリー日和に恵まれて受付で出場順の抽選で4人分のゼッケン番号を受け取り、左右に分かれて10時から1分ごとに順次スタートしました。歩行距離は約5kmですが、途中に、じゃんけん、輪投げ、ゲートボール競技があり、最後の観察クイズでは、途中で見てきたモノを思い出してゲーム性と想像性を織り交ぜた楽しい競技でした。
チームごとの採点では最も得点比重大きい歩行時間の想定タイム(競技終了後に発表)との誤差を競う種目では、1分遅くても早くても60点(分)からその分差が減点される仕組みですが、結果的に175分と発表され、その瞬間あちこちから悲喜こもごもの歓声が上がりました。総タイムには途中での昼食時間、ゲーム時間も含まれた時間でした。
閉会式と表彰式では、ゲームごとのトップ賞、想定時間に最も近いジャストタイム賞の後、総合3位から優勝までのチームが発表されましたが、残念ながら平群3チームは選外となりました。しかしその成績では、長屋チーム15位、左近チーム16位、

伝承交流部
・2012年度「健康づくり部門」
健康部
・2013年度「仲間づくり部門」
ふれあい情報部
・2014年度「仲間づくり部門」
クラブ統括部
・2015年度「仲間づくり部門」
女性部
各「表彰状」はかしのき荘の1階ロビーに掲示してありますので、機会がありましたらご覧ください。(扇田)

かしのきチーム29位と、いずれも55チームの中でよく健闘しました。当日出場していただいたメンバーをご紹介します。(順不同、敬称略)
渡辺和憲(初香台)、門脇幸次(梨本)、岡本美智子(初香台)、小林由美子(春日丘)、田辺幸雄(御陵苑)、中戸資祝(椿台)、中元美代子(櫻原)、乾洋子(春日丘)、辻本達雄(櫻原)、榎原 例(春日丘)、森輝子(櫻原)、永田美代子(初香台)
選手の皆様お疲れさまでした。

ある法則によって「岩手」の仲間を集めたのですが、1県だけ仲間はずれがあります。さて、それはどの県でしょうか?
ヒント：海や川は関係ありません。(答えは次号。主婦の友社より)
岩手 山崎 静島 宮崎
形玉 岡根 崎

郡生連料理講習会

カルシウム・鉄・亜鉛の摂取を

副会長・女性部長 森 輝子
10月27日(火)10時からプリズムへぐり2階調理室で行いました。
各町(三郷町、斑鳩町、安堵町、平群町)女性部から6、7名が参加し、扇田生駒会長の挨拶で開会しました。
当日は平群町健康保険課の管理

お知らせ
健康部
◇健康ウォーク
・12月例会は休みます
・第62回 1月19日(火)
かしのき荘10時中央公園

栄養士である堀中温子さんのご指導で、先ず「輝くシニアの食・生活」をテーマにこれから作る料理の概要を説明がありました。

健康食の基本は「汁・二菜の和食」であり、シニア世代に不足がちな「カルシウム、鉄、亜鉛」などを多く摂ること、説明されました。続いて「シニア世代カフェ風ごはん」のレシピの説明を聞いて早速4町に分かれて料理づくりを始めました。

皆さん方の動きは、さすがに活発で手慣れた風景はとて素晴らしい様子。垣間見たようでした。1時間半ほどで料理が出来上がり、各町男性役員の方々にもご出席いただき試食をして率直に心温かい感想を述べていただきました。ありがとうございました。

ご指導いただいた堀中先生をはじめ、終始お手伝いをいただいた町食推進の西川さん、横川さんには心より厚くお礼を申し上げます。
本日の料理講習会を通じて生駒郡4町の女性部の方々と交流の輪が更に広がりをみせたようで大変有意義な講習会になりました。また、当番町である平群町長寿会女性部員も準備から当日の役割まで十分に果たしていただいたものと思います。

大学 福祉介護 友愛を学ぶ

副会長・健康部副部長 近藤士郎
副会長・書記 榎原 列
本年度の県老連老人大学の入学にあつたのは、私たち二人が連合会本部から推薦いただいた7月10日に入学し、10日間のカリキュ

ラムを修了して11月13日に卒業することができました。
主なカリキュラムには、高齢者の福祉計画、介護保険事業計画、在宅福祉を支える友愛活動の必要性、会員増強運動、高齢者の運動習慣による健康寿命の延伸、などのほか、ゲームを織り交ぜたレクリエーションダンスやグラウンドゴルフなどの実習、平城宮跡歴史探訪ウォークなどがありました。
また、参加した他の老連の方々と意見交換をする中で、当連合会は組織体制、事業運営等において活発で優れているように思われました。
私たちは老連大学で得た知識や情報を糧にして、これからの事業活動に生かしていければと思っておりますので、ご支援のほどよろしくお願いたします。



春日丘 大村 三郎

桃・栗3年 柿8年 柚子の大馬鹿20年

春日丘長寿会 大村 三郎

「桃・栗3年、柿8年」この慣用語には続きがある。「枇杷9年、梅12年、梨18年、柚子20年」だ。木の実が生るのを楽しみに植えたのに10年経ってもまだ実が生らぬ!いくら気の長い昔の人々も、さすがに我慢できなかつたのだらう。つい不満が爆発し次の言葉をぶつけた。それが「梅は酸い12年、梨の馬鹿野郎18年、柚子の大馬鹿野郎20年」だ。平成7年、ホームセンターで柚子の木を買った。発芽して2年目の幼木だ。これを狭庭に植えて20年経つた。樹高3メートル程に伸びた枝を

眺めては毎春、まだか、まだかと期待し続けた。今年5月15日朝それに応えてくれた。木の一番下の枝に真白い花が一輪咲いたのだ。偶然にもこの日は中央公民館で、平成27年度平群町長寿会連合会総会の記念すべき日。それを祝ってくれたかのようだった。1週間後、白い花の下から誕生した直後の実は、仁丹の粒ほどの大きさがだったが、やがて丸々と濃緑に輝く見事な柚子となった。
10月15日収穫した。たった一個だけ柚子の実だけに私にとって決して「大馬鹿の20年」ではなく、むしろ20年目にして手の中にした「宝」となった。正確に言えば発芽して実が生るまで21年になる。
「ありがとう」の感謝を込めてお仏壇に供えた。柚子の実は、お燈明に照らされて少し誇らし気「約束はちゃんと守ったよ」そんな表情で美しい緑色に輝いている。

今月の作品 川柳クラブ

私たちが日常会話で使っている「開く」という言葉。「夢開く」「心開く」「花開く」「扉開く」「窓開く」等々いろいろある。
そこで今回のテーマは、「開く」K・Y・道端に明日もおいでと花開く
口開けて笑って笑ったかくしき
歩きつづける開けは川柳を
エレベーター反対側の戸が開く
開けてからどんな顔するプレゼント
窓開けて新しい空気吸いっばい
新聞はどこの開けても広告が
赤ちゃんがどきどきとこの好奇心
顔一杯開けて食べる恵方巻
錆びついた金庫はやはり開かない
ヨイどん開き直って老いの道
アルバムを開いて若き日を想う
旧友と心開いて語り合う
開けたまま歯医者さんで会話を
オレ私開けたサイフに札がない
名月よ部屋にこそと窓開ける

大森 喜蔵様(84) 吉新地区
奥本 チエノ様(87) 信貴畑地区
中田 利幸様(85) 上庄地区
長尾 利春様(81) 竜田川団地地区
森本 昭子様(82) 吉新地区
長寿会連合会一同

短歌クラブ(順不同)

来春に免許返納決めしより無事故誇りつつ淋しき日々増す 芝田 ユク子
長生きの国なるわれも長生きでこの世を去る日は晴れがいいな 野木 宗信
道端に腰掛け居れば行くバイク「戻り大丈夫か」と声をかけられる 石川 友子
子供供らが嬉々と遊びしスベリ台取り壊されて赤土の見ゆ 魚住 潤子
中秋のことしの名月大ききかり近づきて万象に光を降らす 倉田 美代子
雨戸明けほのかに香る金木犀乱れし心を柔らげくる 花岡 安子
いびつだが我が剪定の松の枝小ぶりになりて空が広がる 大村 三郎
長寿会掃除の時もまた来し窓を拭いたり庭を掃いたり 小東 隆子
焼夷弾攻撃に燃ゆるわが家をふり返るなく走り逃げたり 岡 多美江
マラソンに走る息子を目に追えば若き日住みし町を過ぎ行く 秀島 照代
五平餅焼くる匂いのただよいて妻簞街道秋の日あまねし 前田 通恵

おきやみ 申し上げます

平成27年10月20日から11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。
大森 喜蔵様(84) 吉新地区
奥本 チエノ様(87) 信貴畑地区
中田 利幸様(85) 上庄地区
長尾 利春様(81) 竜田川団地地区
森本 昭子様(82) 吉新地区
長寿会連合会一同