

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会
平群 長寿
ふれあい情報部

健康寿命奈良県1位を目指し 第2回 介護予防・健康づくりリーダー養成講座開く

平成28年度第2回理事会は、かしのき荘新館会議室において37地区会長と本部役員が出席して開催されました。報告・連絡事項では、専門各部、本部、郡生連(生駒郡生き生きクラブ連合会)で旧生駒郡老人クラブ連合会及び県老連関係について説明があり、原案どおり了承されました。続いて協議事項では、熊本地震災害義援金を募集することなどについて原案どおり決議されましたので、つぎのとおりご報告します。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

(1) 介護施設訪問

・7月24日(木) 悠々の郷(盆踊り)

(2) 施設見学

・7月4日(月) エデンの園他

(3) 健康部との合同研修会

・6月29日(水) 13:30かしのき荘

・高齢期の食の在り方
町健康保険課 堀中温子管理栄養士

② 健康部

(1) 健康ウォークへの参加

・第68回 6月21日(火)

町中央公民館 9:30 白山神社方面

・第69回 7月19日(火)

東山駅前 9:30 まほろば遊歩道

みんな 皆の広場クラブ活動 仲間と集い老後を楽しむ

クラブ活動の紹介

副会長・クラブ活動部長 日笠 晴正
今月号から当連合会で延 1000 人を超える会員が在籍する全クラブ(40)の活動状況を順次紹介させていただきますことになりました。

社交ダンスクラブ

代表 葛野 正明
社交ダンス歴、30年以上で指導

- (2) 第1回「体力測定会」実施
・6月14日(火) 9:30 総合体育館
(3) 介護予防・健康づくりリーダー養成講座 地区健康委員他出席
・第1回 6月16日(木) 10:00 プリズムへぐり2F会議室
講演「長寿スイッチをオン」元気で歩き続けるために
町健康保険課 貞岡 佳子理学療法士
・第2回 6月29日(水) 13:30 かしのき荘
講演「高齢期の食の在り方」町健康保険課 堀中温子管理栄養士
・第3回 7月14日(木) 10:00 かしのき荘
講演「歯・口腔の健康管理」町歯科医師会会長 大友正和先生

- (1) 第4回 7月21日(木) 13:30 かしのき荘
講演「医療と介護」上手な付き合い方 町包括支援センター 今村由香所長、田中佐和子保健師
(2) 第10回 プリズム健康フェスタへの協力「体力測定コーナー」担当
・6月26日(日) 9:30 12:00
(3) 伝承交流活動部
・6月14日(火)
若葉台小地域ネット/マジック
(4) 6月27日(月)
ライフケアたまゆら/マジック
(5) 6月29日(水) 南小 遊具づくり
(6) 7月3日(日)
初香台小地域ネット/マジック
(7) 7月9日 6月18日(土) 編集委
6月29日(水) 印刷・発行
(8) 8月号 7月16日(土) 編集委
7月29日(金) 印刷・発行
(9) クラブ統括部
(10) 「ふれあい新聞」7月号から全クラブ順次紹介(記事)

2. 本部関係
(1) 5月末日現在の会員数速報 2199名(当初比3名増) 【別紙1】
(2) 町生活支援体制整備事業「協議体」委員選任 三船副会長選任 【別紙2】
(3) 町地域自主防災組織連絡協議会総会への出席 【別紙3】
・6月2日(木) 10:00 町中央公民館 近藤副会長出席
・記念講演「地震発生その時あなたは」日本防災士会県支部長 植村信吉氏

- (4) 町民児協主催 薬物乱用防止講演会
・7月4日(月) 13:30 町中央公民館 長寿会会員は自由参加
(5) 町人権対策協議会
・6月21日(火) 15:00 人権交流センター 三船副会長出席
(6) 郡生連関係(旧郡老連)
(1) ゲートボール大会
・6月13日(月) 三郷町ゲートボール会場 ゲートボールC出場
(2) 指導者研修会
・6月27日(月) 28日(火) 岐阜市、大垣市方面/長良川温泉宿泊
・各町本部役員10名+事務局1名参加 会費@2000円
4. 県老連関係
(1) 理事会
・6月9日(木) 13:30 県社会福祉総合センター 扇田会長出席
(2) 近畿ブロックリーダー研修会で講演
・6月22日(水) 23日(木) 京都市 扇田会長 第1分科会で講演
・演題「介護予防と健康づくり」
(3) 女性部会「手芸講習会」への参加
・6月17日(金) 10:00 県社会福祉総合C(平群2名参加)
【協議事項】
(1) 熊本地震災害義援金 【別紙4】
・会員@100円(県老連申合せ基準)
・第1次 平成28年7月25日(月) まで(県老連宛振込)
※7月20日(水) までに各地区一括して「かしのき荘」事務局へ持参
・第2次 平成28年10月2日(月) (裏面に続く)

健康体操クラブ

代表 長谷川 透

練習に励んでいます。経験者はもちろん、興味のある方は一度見学にお越しください。
先輩方が築かれた健康体操の良き伝統を尊重しながら、特に脳の活性化と認知症予防を目指して頑張っています。
若い頃は、元気で病気一つしなかったのに加齢に伴って体力の衰えは隠しようがありません。
病院に行き医者から「年ですから」と言われることが多くなります。そ

のために健康レベルを上げて元気に過ごす、特に病気になるにくい体質づくりをする。毎日自宅で健康体操をすることにより、毎日の生活に生きがいを持って生活ができる。このような「健康体操クラブ」になるよう努めています。どのクラブを見ても全体的に女性の参加者が多い、私の参加している体操クラブも男性1名という状況です。この紙上をお借りして男性の参加をお願いします。
例会日は、第1・第3月曜日午後1時から1時間、第2・第4月曜日午前10時から1時間です。場所は、かしのき荘新館会議室です。

平成28年7月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表											
日	曜	集会所(2階)		和室	小会議室(2階)		小会議室(1階)		新館・会議室		
		午前	午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1	金	川原 将	棋				編物	グルメリュウ	太極拳	ウクレレ	
2	土	ふれあい活動部									
4	月	原田 善	棋						社交ダンス	健康体操	
5	火	若井・福貴・越木 環	棋						長寿会三役会	新館 新館	
6	水	初香 台	リラックス体操						アロハヨ	ーガ	
7	木	カラオケクラブ	園	善くゆーあいサロン					健康麻雀		
8	金	緑ヶ丘 れんげ/将棋			茶 道	給 手 紙				社 協	
9	土	藤 孝 孝	園								
11	月	光ヶ丘 園	善		小 業	民 謡			健康体操	社交ダンス	
12	火	榎 井 将 棋			小 業	民 謡			コーラス	フォークダンス	
13	水	榎 台 平等寺	リラックス体操				リフォーム手芸		アロハヨ	パソコン	
14	木	菊 美 台	善				アートフラワー		和歌朗読英会話	新館 新館	
15	金	春日 丘 将 棋					編物	布あそび	太極拳	ウクレレ	
16	土	ふれあい活動部									
18	月										
19	火	ローズタウン若葉台・竜田川園地	将 棋				折り紙	上映会	健康麻雀		
20	水	竜田川ネオポリス					川 柳	社協(介護の会)	アロハヨ	介護者家族の会	
21	木	カラオケクラブ	園	善くゆーあいサロン					長寿会健康部		
22	金	御 陵 苑 梨 本 将 棋			茶 道				郡生連	郡生連役員会	
23	土	ふれあい活動部									
25	月	吉 新 西 向 園	善		小 業	民 謡			健康体操	社交ダンス	
26	火	三 里 月 見 台 将 棋	善くゆーあいサロン						コーラス	フォークダンス	
27	水	福 貴 畑 久 安 寺	リラックス体操				リフォーム手芸		アロハヨ	パソコン	
28	木	下 垣 内 西 宮 園	善				アートフラワー		和歌朗読英会話	新館 新館	
29	金	福 貴 畑 福 原 将 棋							社 協	協 運 旗 会	
30	土	ふれあい活動部									

※ 郡生連第2回会長会議 7月22日(金) 10:00~
※ 陶芸クラブは7月5日(火) 9:30~(ふれあい交流センター)
平成28年6月25日 現在

甘辛口

G7サミットで訪日した米国オバマ大統領が原爆被爆地の広島を訪れたこと、一般市民を含む無差別大量虐殺の早期戦争終結の止むを得ぬ唯一の手段だったと、立場が変われば色々意見もある。謝罪の訪問ではない」とも言うが理由は、大統領就任後早々にノーベル平和賞を先取りしている。これが広島訪問への大きな理由と勘繰りたくもなる。がこの際平和を祈る日本人、とりわけ

け広島の人々の心を率直に胸中に納め、世界に向けて更なる発信をして頂きたい(原子力(核エネルギー)利用は20世紀における技術の大きな進歩であるが、人類の繁栄が滅亡かこれほど大きな問題を提起する技術は他に見当たらない)北朝鮮の将軍様は問答無用とばかり核兵器の開発・実験に余念がない。一方中国や発展途上国ではおびただしい数の原発建設に着手している。平和利用とは言え福島原発事故を思うと本当に大丈夫か心配だ(神から頂いた地球であり生命である。大切にしたい。

(表面より)

②県老連 平成28年度「健康づくりリリー」
「健康づくり」受講生推薦 【別紙5】
※従来の「県老連大学」から移行したものの
「教養コース」7月25日、8月31日
全5日間/各日10:00~15:00
・3名推薦 森輝子(藤原)、難波尊志
(橋台)、篠谷文雄(若菜台)
③かしのき荘貸室の自主的「予約基準」
制定 【別紙6】
※土曜貸室予約可能に伴い長寿会連合
会自主的に「予約基準」を制定する
・8月利用分実施(7月1日申込分)
【別紙7】は、地区会長にお渡ししています。

シニアが歌う

ベートヴェンの第九

平群第九クラブ代表
平群フロンティアの会実行委員長
森輝子

去る5月8日(日)13時30分から
平群北小学校体育館に於いて一昨年
末に発足した長寿会「平群の第九ク
ラブ」が「ベートーヴェンの第九」
を歌いました。

当日は、岩崎町長、中島副町長、
下中町議会議長、岡 教育長、古本文
化協会会長、扇田会長を来賓に迎え
て、平群中学校吹奏楽部、平群南小
学校金管バンドクラブ、平群北小学
校有志の合唱グループによる賛助出
演もあり、初めての夢のコンサート
を盛り上げていただきました。

シニアがドイツ語で「第九」を歌
うために「忍耐と努力」を以て1
年半に亘り練習に励み、次代を担う
児童たちと同じ舞台で「歓喜の歌」
を歌うコンサートを目指しました。

また当日特別にご出演いただいた
た、指揮者の福島章恭様、ソリスト
の日柴喜恵美様、安永紀子様、竹内
直紀様、大谷圭介様、ピアノニスト
の尾崎克典様、南なほき様をはじめ、
毎日のように私たちをお導きいただ
きました笠谷萬友美様、榎木ひろ子
様の先生方には心よりお礼を申し上
げます。

当日は、お陰様で650名の多くの皆
様方にご来場いただきましたが、椅

子やプログラムの不足などで大変ご
迷惑をおかけしましたことをお詫び
申し上げます。

今後とも、長寿会が目指す「世代
間交流活動」、「仲間づくり活動」の
推進に積極的に取り組み、音楽を通
じて何時までも元気で笑顔溢れる
日々が送れますよう研鑽を積んでま
いります。

お知らせ

健康部

健康ウォーク

第69回 7月19日(火)

東山駅前30まはろば遊歩道

約5km

※水筒、手帳、雨具持参

※7時前予報 降水確率 40%

以上中止

デジタル撮影21名参加

大仙公園の日本庭園を撮る

パソナクラブ代表 斎藤 貞雄

去る6月8日(水)、出発前日の
天気予報は雨でしたが当日になり晴
れに変わり、終日薄曇りながら雨も降
らずにデジタル写真の撮影を楽しく
実施することができました。

先ず昨年オープンした堺市の利昌
の杜で、千利休の茶の湯体験施設で
全員がお点前を身近に体験しました。
また与謝野晶子記念館では、晶子の
生家駿河屋の店構えと帳場を実物大
で再現してあり、数多くの本や着物、
鏡台などの愛用品の展示ゾーンもあ
り、歌人と謝野晶子の多くの作品と
その生き方に触れることができました。

また、有名になった堺市役所21
階の展望台からは堺市を360度展望
ができて、世界文化遺産を目指す百
舌鳥古墳群、仁徳御陵古墳など見ど
ころ一杯の展望台でした。

ツアー最後に、作品発表会のため
に、大仙公園に移動し全員で日本庭
園まで歩き、思い思いのスポットに
向けて傑作写真を撮りました。長寿

カラオケ舞台発表会

自慢の曲目の熱唱に拍手と歓声

カラオケクラブ恒例の舞台発表
会を6月5日(日)に中央公民館大
ホールで開催しました。

当日は、早朝より出演者のお友達
など多くの方々に来場いただいた
大会を盛り上げていただきました。
吉川会長の挨拶に続いて、会場の
全員で発声練習を兼ねて「青い山脈」
を合唱して、会員42名の歌唱に入
りました。

年一回の発表会だけに出場者は
各々自慢の曲目を披露するだけでな
く、素敵な衣装と身振りを交えての
熱唱に会場から大きな拍手と歓声
が上がりました。

全員の歌唱終了後も、当日終始応
援していただいた来場者の中から自
薦他薦を含めて6名の方に歌唱い
ただきました。皆さん方の歌唱に
我々会員も聴き惚れました。

最後に、林副会長から熱心に応援
いただいた来場者にお礼を申し上げ
閉会の挨拶をして15時頃散会しま
した。

お知らせ

健康部

介護予防・健康づくりリーダー

養成講座(地区健康委員ほか出席)

第3回

7月14日(木) 10:00~12:00

講義「歯・口腔の健康管理」

町歯科医師会会長 大友正和先生

第4回

7月21日(木) 13:30~15:30

講義「医療と介護」上手な付き合ひ方

町地域包括支援センター
今村由香所長、田中佐和子保健師

◇問題 小さいクロスワードです。漢字を入れてください。

①	1	3
2		

②	1	3
2		

③	1	3
2		

④	1	3
2		

◇5月号の答え; ①健(康)②友(愛)③(奉)仕④交(流)

カラオケクラブで一緒に楽しみた
いと思います。(日笠)

初の「ミニミニコンサート」

小・中・高・こども園参加で大好評

「ミニミニコンサート実行委員会」
コーラスクラブ代表 計盛 康成

長寿会コーラスクラブの呼びか
けで、去る3月6日(日)平群町内
で活動している合唱クラブに、平群
中学校吹奏楽部、平群南小学校金管
バンドクラブ、そして、ゆめさとこ
ども園園児などの賛助出演のご協力
を得て、ミニミニコンサートとし
て開催しました。

初めての企画とはいえ日程調整等
の諸課題もあり開催が一時危ぶまれ
ましたが、計画が進むにつれて多く
の方々の協力ご支援を得て開催に
至りました。日頃、各合唱グループ
は、それぞれのジャンルで独自に活
動していますが、こういう機会に相
互に交流と親睦を図り切磋琢磨して
平群町文化の一つとして楽しんでい
ただこうとの趣旨で、コンサートの
名称も平群町の枕詞「たたみこも」

(平群の山々は麓が幾重にも重なり
連なる様に見えるとの表現)を恐れ
多くも押してのことと、相互に連携
していかうと、そしてその名に恥じ
ぬよう練習を重ねてコンサートに臨
みました。

ゆめさとこども園の園児たちと
のコラボの他、プログラムについて
ご来場の方々からの好評もいただ
いて終えることができました。

平群町教育委員会、文化協会、長
寿会連合会のご後援をはじめ、出演
していただいた学校、こども園の先
生方、他、多くの関係者のご支援、
ご協力の賜物と存じ、改めて厚くお
礼を申し上げます。今後は、ご参加
いただくクラブを増やして開催間隔
も検討しながら継続していければと
考える次第であります。

「訂正とお詫び」

六月号の「俳句実作講座」で
①7月5日開始時刻「13時30分を
10時」に訂正します。
②9月20日茨木先生の名前「和夫を
和生」に訂正します。

六月のかしの木句会(順不同)

子燕や溢れんばかり口五つ

風を知り憐れを覚へ今年竹

腕の肉少し落ちたり衣替え

風やさし大地になびく麦畑

明易や田に水入れば活気満つ

桐咲くやぐすれし蔵に覗き窓

めまどひに視野乱されたりけり

思ひ出は追慕となりぬゆすら梅

新緑や一年生の足連し

水の音田圃へ流れ余り苗

短歌クラブ(順不同)

未踏なる八十路の坂はけもの道息と

のえて一歩踏み出す 大村 三郎

娘や孫のあふれる優しさ受けつつも老々

の夜なぜか寂しき 芝田 ユク子

朝がけの鶯今日はホーホケキョ上手にな

ったを聞かせにきたか 魚住 潤子

両の手で抹茶茶碗を受けている幼の

ボケットにしのばせながらラジオさく朝
の散歩に五月風浴び 花岡 安子
車中みなスマホとやらに夢中なり流行と
のみ見過ごしがたし 石川 友子
山並みに静かに聞こえる風の音一雨
ごとに夏来たらし 小東 隆子
人の世は楽しく生きてこそよけれ今
日の日も明日の日も 岡 多美江
サミットの無事に終わって賢島再び静
けさもどきどきたり 倉田 美代子
引き抜きし雑草はやも伸び立ちて雨
の雫に光りておりぬ 秀島 照代
海恋いて訪い来し伊勢はサミットに派遣
の警官限なく巡視す 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ
いよいよ盛夏の季節です。川柳クラブの面々も
この暑さで何をどうしたらいいの、創作活動も鈍
りがちの様子、そんな中、今月は「題はなしで自
由に作りましょう」ということにしました。
さてどんな川柳ができたのでしょうか。
あんな時短しくできて良かったわ 白木ふさ子
ボケ予防で本人予防せず 徳原 友子
孫二十歳髪は白髪が見えかくれ 濱崎 晴美
冗談ですね？聖火台を置き忘れ 藤井 信夫
国際化日本も勝てた大相撲 藤田 利治
春風に心洗われる久方よ 藤本 和子
指を折り十七音に知恵しほる 宮崎多喜代
車中より後方ふきにうつとりと 宮前 繁子
おかしな愛顔の子達にはつとむる 森内 照香
夢にみたりニアで走る宇宙旅 山田 謙造
タンポポの輪を吹く幼に蝶が舞う 阿部 裕子
写メールに入学式の春らんまん 泉 恭子
桜舞うたし散りたいひらひらと 井戸美恵子
我々の古都の住みかは安心だ 難波 尊志
老いてなお美人に逢えは血が騒ぐ 大秋 力
校庭の尊厳きょうも読書中 大村 三郎

おきやみ
申し上げます
平成28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。

村井 清子様(96) 久安寺地区
上田 秀子様(92) 樺原地区
谷口 克敏様(73) 樺井地区
長寿会連合会一同