

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会
平群 長寿
ふれあい情報部

品会 作品の展示に新しいアイディア
作展 10 クラブの力作に 350 名の来場者で大賑わい

副会長・クラブ統括部副部長 米田 世紀子
去る、6月17日(金)と18日(土)の二日間に亘り、恒例の作品発表展示会を「かしのき荘」一階全室を利用して開催しました。昨年から新しく発足した出展10クラブ代表者による実行委員会と連合会本部役員方のお力添えで、延べ350名の来場者で賑わい無事終了することができました。今年も一階ロビーでは、日本伝統の一つ茶道クラブによる着物姿での呈茶でもてなすをいたしました。第1会場、第2会場、第3会場とも展示方法やレイアウトの工夫で素晴らしい会場に盛り上げていただきました。終了後も、私たちは来年に向けて、元気で生涯の「夢」を追い続けようと思えました。開会前日の準備、二日間の運営にと協力いただいた関係者の皆様方に厚くお礼と感謝を申し上げます。次に、出展していただいた各クラブ代表者の一言をご紹介します。

編み物クラブ代表 山田 春代
今回は全作品が婦人物で、次回は家族用の作品も編んでいきたいと思っています。多くの皆さんに見ていただき、いろんな「声」をいただきました。今後も編み物クラブ一同で協議しながら作品作りに頑張っていきたいと思っています。

アートフラワー代表 向山 恵美子
女性らしく、ささやかな心がけを見いだして、少しでも幸せを表現したいです。

みんな 皆の広場クラブ活動
仲間と集い老後を楽しむ

俳句クラブ

代表 三船 忠志

ある友人は「俳句が一番だ」と答えた。私は定年を前に「呆け封じに良いのは何か」と尋ねて、俳句を選んだ。中学時代に作ったり、名句を暗記させられたりした。菜の花や月は東に日は西に」や「春の海ひねもすのたり哉」など、今で

も頭を悩ます。いつ何処で覚えたのか知らぬ間に、「俳句」と言えば、「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」とか、「古池や蛙とび込む水の音」など日本人なら、誰でも日常生活に密着し、数語が低いのも俳句です。また季節の移ろいに敏感になるのも確かです。道端の小さな花にも、鳥の声や風の動きも俳句になります。俳句クラブでは「無記名で自由な六句」をお互いに持ち寄り、和気藹々と選句や批評を行い、教えたり、教えられたりの句会です。例会は、毎月第1・第3火曜日、10時から「かしの

を覚めたのでは?

陶芸クラブ代表 山田 修
今回も1年間に亘り制作した作品の中からクラブ員お気に入りのものを並べました。花器、茶碗、人形、皿、その他、大小50点ほどを皆様に鑑賞していただき、声をかけていただいていた話も弾みました。

小筆クラブ代表 永田 美代子
今回は「扇作り」に挑戦!台紙を染めることから始め、書き損じないよう緊張しましたが小筆の練習成果を発揮できて上手く仕上がりました。例年より華やかに展示できてよかったです。

絵手紙クラブ代表 土岸 保美
自画自賛!楽しい作品が出揃い素晴らしいです。全員が出展できたことも嬉しかったです。絵と添えた文にその人となりが見え、みんな違って、みんないい、実感です。感謝!

パソコンクラブ代表 斎藤 貞夫
デジタル写真写をパソコンに取り込み、プリントして作品を作り上げました。自ら一連の学習の成果を発揮できました。写真の展示方法も良かった。またテレビでBGM入りのスライドショーも好評でした。

川柳クラブ代表 山田 謙造
今年度は新館会議室に会場を変えて、全会員の課題作「気持ち」と自由課題作を出展し、多くの皆様方にご覧いただくことができました。これを機に今後ともより良い川柳づくりに励んでいきたいと思っています。

カラオケクラブ
代表 吉川 義男
いつの時代でも歌は人の心を豊かに、また楽しくしてくれます。カラオケクラブは、福井先生のご指導の下に歌唱力の向上と毎月男女各々新曲1曲を練習し、習った歌をお渡しして心身のハッスルに役立てています。共に歌い励まされる中でお互いの信頼感が高まり、全員の歌唱力も徐々に上がってきています。

布あそびクラブ代表 小寺 百合子
クラブ員の協力でかなりの作品が展示できました。特に、「藤」を下さから見ると藤棚も作っていただき、素晴らしいものになりました。

茶道クラブ代表 二村 幸子
ロビーのお茶席で呈茶をさせていただきました。冷たい和菓子と温かいお茶で来場の皆様方にホッとしたいと刻を味わっていただけたかと思えます。私たちも普段と違った雰囲気の中で茶道を楽しみました。

「高齢者の食のあり方」
女性部・健康部合同研修会
去る6月29日(木)午後から女性部と健康部の合同研修会を、健康部の第2回健康づくりリーダー研修会を兼ねて「かしのき荘」新館会議室において、町健康保険課の管理栄養士堀中温子氏を迎えて「高齢者の食の在り方」と題して講義していただきました。

当日は、地区女性部長、地区健康委員を中心に60名の多数が出席して聴講しました。
まず、「減塩と健康長寿の関係について」では、減塩について紙芝居で楽しく学びました。準備していた味噌汁を全員で試飲し、辛く(裏面に続く)

現在50名の会員が、新館の場合は男女別に一番だけ順次舞台に立ち、先生の指導を受けます。翌週には、今迄習った歌を男女別にお渡しのために順次全員が舞台に立つて三番までをワンコーラスずつ歌います。また、年二回の発表会を、町中央公民館と教室で行い、全員が日頃の練習の成果を披露して楽しいひと時を過ごしています。

例会は、毎月第一、第三火曜日に「かしのき荘」2階集会所で9:30~15:00まで行っています。皆様方の見学、大歓迎です。お待ちしております。

甘辛口

真夏の太陽が燦々と照り付ける毎日、この猛暑を快適に過ごすにはどうすればいいか、ちよっと考えてみた。夜明けは早いし、冬よりは早く目が覚める。涼しいうちに家事をスタートさせ午後からはお昼寝タイム。南向きの居間の前にはゴーヤを植えてグリーンカーテンに。夜は水枕で頭を冷やして寝るのもまた乙なものでよく眠れる。お風呂上りには冷蔵庫に頭を突っ込んでしばし冷気をあためて涼をとる。そこでビールをいっぱい、また汗が噴き出てくる。そこは我慢のしどころ。長く生きていくといふの間に物が増えてくる。物のない時代に生きた我々にはなかなか整理がつかない。姑のタンス、夫の衣類、古い道具、また冠婚葬祭の引き出しの鍋や食器、書き出せばきりがない。息子たちが所帯を持ってきたとき、もしかして使ってくれるかな、と保管していたが親の思うようには運ばない。今日こそは整理をしなければとエンジンがかかるが、あれこれ考えるうちに嫌気がさして投げ出してしまふ。私にとって断捨離は一生の課題かもしれない。

平成28年8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)ロビー	会議室		小会議室(1)		新館・会議室	
					午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	月	機	原 園 善				健康部	社交ダンス	社 協	協
2	火	川 橋 原 社 協	将棋	俳 句	長寿会三役会			社 協	新 舞 踊	踊
3	水	香 合 リラックス	体操					ア ロ ハ	ヨ ー	ガ
4	木	カラオケクラブ	園 善	くゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		健康 麻雀	
5	金	橋 台 平 寺 将	棋				れんげの会		太 極 拳	ウクレレ
6	土	ふれあい活動部			健康有志				新 舞 踊	九
8	月	福 貴 香 井 越 木 園 善	幕	小 筆			長寿会本部役員会		扇 剣 の 会	社交ダンス
9	火	若 葉 台 将 棋							コ ー ラ ス	フォークダンス
10	水	橋 井			リフォーム手芸				ア ロ ハ	パソコン
11	木	山 の 日								
12	金	緑 ケ 丘 将 棋								
13	土	ふれあい活動部			健康有志					ウクレレ
15	月	光 ケ 丘 園 善							社交ダンス	
16	火	ローズタウン若葉台	将 棋	女性部本部	俳 句		社 協		健康 麻雀	
17	水	西 宮			川 柳 社 協		協 議 族 会		ア ロ ハ	
18	木	カラオケクラブ	園 善	くゆーあいサロン	和 歌 朗 読		伝承交流部(手品研究)		扇 剣 の 会	吹 矢
19	金	春 日 丘 将 棋			編 物		布あそび		太 極 拳	ウクレレ
20	土	ふれあい活動部			健康有志		ふれあい情報部		ヨ ー	ガ 第 九
22	月	吉新・草田川ネオボリス	園 善	小 筆					社交ダンス	
23	火	月見台・下垣内	将 棋	くゆーあいサロン					コ ー ラ ス	フォークダンス
24	水	梨 本 西 向	午 前:カラオケ 午 後:長寿会本部		リフォーム手芸				ア ロ ハ	パソコン
25	木	福 貴 畑 福 原 園 善			アートフラワー		英 会 話	長寿会理事会	新 舞 踊	踊
26	金	健康 保険 課 将 棋							健康 保険 課	
27	土	ふれあい活動部			健康有志					
29	月	福 貴 畑 久 安 寺 園 善			新聞印刷		日立園地		吹 矢	矢
30	火	御 殿 苑 電 田 川 園 地 将 棋							相互支援連絡会	
31	水	社会福祉協議会	社 協	協	社 協		社 協		社 協	

※陶芸クラブ8月はお休みです

平成28年7月21日 現在

(表面より)
感じたか薄く感じたか？では、殆どの方が「丁度いい」と言う感想でしたので、減塩に努めている結果であるとの評価でした。塩分摂取と血圧との関係、動脈硬化、心不全、脳卒中、腎機能異常への影響も大きいことを勉強しました。

また蛋白質では、高齢者は肉類など蛋白質を多く含む食品を敬遠しがちですが、不足すると、筋力低下→新陳代謝の低下→食欲減退→蛋白質不足、という悪循環に陥り、その結果、肌の皺、艶不足、体重低下、気力の低下につながるということです。
また認知症予防でも、食材の買い物、新しいレシピでの調理、食器・彩りよい配膳、家族などとの楽しく語り合いながらの食事にも気を付けることが大切とのこと、終始貴重な講義を聴くことができました。(扇田)

プリズム健康フェスタ

長寿会が体力測定コーナー受け持つ

6月26日(日)午前中、町の第10回「プリズム健康フェスタ」がプリズムへぐりで開催され、当連合会は「体力測定コーナー」を担当し、地区健康委員有志の協力で実施しました。当日の来場者は202名で、そのうち当コーナーでは105名が体験されました。何れも昨年より若干の減少でした。

当コーナーでは、食推さんの協力もあって、体重(BMI)、腹囲、握力、柔軟性を測る「長座前屈」、腹筋を測る「上体起こし」、足の筋力とバランス感覚を測る「開眼片足立ち」の測定を行いました。長寿会が進める6種目の10m障害物歩行と6分間歩行はできなかったですが、毎年体験される方には昨年と比べて低下しているか、どうかを知るよい機会になったと思います。体力維持には日頃の「努力」が必要です。お互いに加齢と共に低下することは避けたいですが、せめてスローダウンに心がけたいものです。転倒防止にも役立ちます。

その他、各種ボランティアさんにより、今回も工夫された各コーナーでは、お子さん連れなどの家族連れで賑わい貴重な体験をしていただけたものと思います。(岡)

設備完備で手厚い介護

奈良ニッセイエデンの園見学

女性部 濱崎晴美(椿台)

去る7月4日(月)女性部恒例の施設見学で河合町にある「奈良ニッセイエデンの園」に行ってきました。施設に入居時は自立できる人でも、介護が必要になれば施設内の介護施設へ移転、更に医師が必要になれば常駐している医師にお世話になれるなど、実に行き届いた手厚い施設だと思いました。

また周囲の環境にも恵まれ、静かで広々とした理想的と思える環境でした。施設内にはシアターあり、スポーツジムあり、周囲には散策コースありで、至れり尽くせりの有料老人ホームでした。平成元年にスタートしたそうです。一般居室が362室ありますが現在満室とのことでした。凄いですね。入居している人の感想も聞きたかったですが残念ながらそれは聞いていませんでした。

竜田川の紅葉の由来から

白人青年のアベックと親しむ

春日丘長寿会 大村 三郎

今年の春、正午過ぎ所用で私は隣に住む娘宅に向っていった。竜田川公園の遊歩道を5分程歩き、朱色の橋を渡るのいつものコースである。その竜田川公園に入って直ぐのことだった。

満開の桜の下に立つ白人の青年を若い女性がカメラに収めている。女性は日本人だと分かる。「よかったらお二人並んで写真を撮らせてあげましょうか」私は肩に掛けていた鞆を降ろしながら声をかけた。「わあー有りがとうございます」と、喜ぶ女性がカメラを受け取り、背景を変えて

5枚撮った。再生ボタンを押し写真を確認して貰う。二人は大満足。白人の青年に「お国はどこからですか」下手な英語で尋ねると「私はフランス人です」と流暢な日本語。二人とも大阪の大学生という。桜の名所ならいっぴいあるのに、何故わざわざ竜田川公園に？と問うと女性が答えた。

昨年12月初旬紅葉で有名な竜田川公園に二人で来た。初めて見たこの風景に深く感動し、再訪したいという。

そこで、二人を20メートル程さきの念佛橋近くまで案内した。そこには数本の楓の大木が一斉に萌え、その若草色が太陽に眩しい。二人は感嘆の声を上げる。「即ちこれがもみじの赤ちゃんですよ」私の言葉に笑う。そこで、私はもう憶えですがと断り竜田川の紅葉の由来を簡単に説明した。

(第10代崇神天皇が、竜田明神に行幸され、五穀豊穡を祈願されていた時、上流から流れてきた八葉の楓の葉を竜田明神に献上された。のち第

◇問題

骨と筋肉が衰え、寝たきりになるロコモ(運動器症候群)予防が、今注目されています。次の項目で間違いが一つあります。どれでしょうか？

- ①運動能力は、75歳の運動している人と、65歳の運動していない人白と黒を比べると、50歳を過ぎると運動能力は、年を計り、BMI(体格指数)が3.0以上(満腹)の人より、1.9未満(痩せ)の人が要注意。
- ②運動後は、年を計り、BMI(体格指数)が3.0以上(満腹)の人より、1.9未満(痩せ)の人が要注意。
- ③BMI(体格指数)が3.0以上(満腹)の人より、1.9未満(痩せ)の人が要注意。
- ④BMI(体格指数)が3.0以上(満腹)の人より、1.9未満(痩せ)の人が要注意。
- ⑤BMI(体格指数)が3.0以上(満腹)の人より、1.9未満(痩せ)の人が要注意。

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) = 21.7 ~ 29.9 (中肉)が死亡率が低い。3.0以上は死亡率が高い。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

8月は休みます

9月20日(火)

集合：9:30プリズムへぐり

行先：鳥土塚古墳・御櫛神社

方面：約5km

※7時前 降雨予報40%以上中止

※水筒、手帳、雨具持参

※今回から長寿会単独で実施

鉄道ファンと子供に人気

親睦旅行は京都鉄道博物館

椿台長寿会 向田 啓次郎

椿台恒例の親睦旅行は、去る6月町バスで京都鉄道博物館にまいりました。参加者は女性11名を含む計26名で途中、京都市民防災センターに立ち寄り、ここで地震と強風の貴重な体験をしました。

京都鉄道博物館は、梅小路にあり今年の4月29日にオープンしています。鉄道ファンにも子供達にも大人気で、心配していた駐車場も待ち時間なしで、入ることができました。館に入ると、実物の車輌三両が突然目に飛び込み、圧倒されました。車輌は、全部で五十三両が展示されており、会場は三万坪強あり、とても一日では回りきれない広さです。また、蒸気機関車館では、蒸気機関車が動態保存され、スチーム号が客車を牽引し場内を運行しています。その他にも、色んな懐かしい車輌が

展示され、あらためて訪れたいと思いました。昼食は二階で、座席が二百五十席もある大きなレストランでした。一行は、色んな鉄道の実物以外の展示物も観賞し、定刻の午後三時に鉄道博物館を後にして、椿台に予定通り午後五時に無事帰ってきました。楽しい有益な一日でした。

お詫びと訂正

7月号で、パソコンクラブ代表の名前が間違っていましたので、お詫びして訂正させていただきます。

誤 斎藤 貞雄
正 斎藤 貞夫

短歌クラブ(順不同)

終までは視野と心を広げたいし培いしもの失われぬまま 倉田 美代子
六月の大空襲地大阪へ家跡発見姉とた 岡 多美江
たずむ 竜田川かわせみ追いかけて朝行けば古き 多美江
家並みに初夏の風吹く 花岡 安子
ご老人一生懸命歩を運ぶ横断歩道ころ 安子
ばぬように 小東 隆子
気忙しい人かかないつも小走りにあまり 小東 隆子
仕事もないと言いつつ 石川 友子
山の端に沈みし夕陽そこかしこあかね 友子
に染めて宵月白し 魚住 潤子
新緑の畝傍の山の峰に立つ八十路なか 潤子
まに風の戯む 大村 三郎
吾が孫に教えられたるラインにて庭の 三郎
紫陽花あちこちに送る 芝田 ユク子
唐突に電車で席を譲られて礼を言うの ユク子
を忘れておりぬ 野木 宗信
緑濃き山の狭間に咲く紫陽花亡き夫行 宗信
きし湯の宿思ふ 秀島 照代
四照花の花の盛りに会い得たり万葉文 照代
化館の緑の園に 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

いよいよ八月 残暑お見舞い申し上げます。
リオ・オリンピックが間もなく開催です。そして四年後の東京オリンピックへとアスリートの皆さんは頑張っています。我が川柳の面々も暑い中頑張っています。世界を「つなぐ」オモテナシで成功させたいものです。
そこで今回のテーマは、「つなぐ」
脳細胞連絡線勝ち負けしらず 徳原 友子
とれとれをお分けして笑みつなぐ 濱崎 晴美
ドロリンした妻との糸をつなぎ止め 藤井 信夫
ふるさとの土産がたなひ納め 藤本 和子
花友がたなひくれる癒し花 藤本 和子
フォークダンス彼とつなげる次の次 宮崎多喜代
運動会早く早くとバトン待つ 宮崎 敏子
姿消すつなぎ手ない小売店 宮崎 敏子
酒飲んでカメラ飲んで思つたが 山田 謙造
繋いでつなぐにほほける遊戯ひ 阿部 裕子
つなぐつた車の前を鹿が行く 泉 恭子
ほほけてたつたのは赤い糸 井戸美恵子
染め直したつた赤い糸 大萩 力
幼友繋ぐ糸より厚 難波 尊志
愛と繋ぐ糸より厚 大村 三郎
わが息子孫に教えるトロンボーン 白木 孝子
初孫と繋ぐ手に汗古希近し 松井 友博

七月のかしの木句会順不同

夢先に西日を眺めて漆香花 宮本 洋子
若きらの肌生きいきと夏衣 松家喜志子
田植頃泥田に夢を植える子ら 岩城かずこ
どんでの西瓜直して夢ちぎれ 乾 フジ子
もてなしの一つに青葉の風も入れ野木 宗信
川に沿ふ旧街道や合歡の花 澤波百合子
梅雨の夜のサラダにオイル滴らす中川 克己
夏霧やみるみる裏下山バス 百武小枝子
妻迎くと友より電話遠き雷 江崎 俊夫
花しようぶ色鮮やかに次の芽も 船本 清子
初めての茅の輪ぐりてほてる類三船 忠志

おくやみ

申し上げます

平成28年6月20日から7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。

- 高見 義夫様(88) 光ヶ丘地区
- 岡田 ハナエ様(100) 西宮地区
- 窪 盛一様(97) 春日丘地区
- 上田 満徳様(94) 福貴地区
- 野末 和子様(83) 椿台地区

長寿会連合会一同