

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会
平群 長寿
ふれあい情報部

長寿会連合会受賞相次ぐ

初香台(全老連会長賞)三里・若葉台(県老連会長賞)

去る10月14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、参加が出席して開催されました。当日提案された議題は慎重に協議・審議され、全て原案どおり了承・議決されましたので、つぎのとおり報告します。恒例の秋の親睦一泊旅行は11月24日(木)・25日(金)に実施される予定ですが、お互いに誘い合って大勢参加しようと申し合わせました。また、今年度も赤い羽根共同募金に協力することが議決されました。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

- ① 女性部
(1) 介護施設訪問
・ 9月14日(水) グレースの里
女性部会24名参加
(2) 第2回女性部長会議
・ 10月27日(木) 新館会議室
(3) 町子育て講演会実行委員会
・ 11月28日(月) プリズムへぐり
森 女性部長出席
- ② 健康部
(1) 健康ウォーク
・ 第71回10月18日(火)
高取町「町家のかかし巡り」
平群841発王寺行へ壱阪山駅
・ 第72回11月15日(火)

皆の広場クラブ活動

仲間と集い老後を楽しむ

詩吟クラブ

代表 相川 明睦

詩吟は、数ある「古典芸能」の中で現在の芸能人からも親しまれ、詩吟を独吟・合吟、大きな声で詠めることは、ストレスの解消、発声練習にもなりカラオケにもプラス効果大。

- 元山山口駅前9:30〜千光寺(11時 大塚通静氏の法話)
(2) 第2回健康推進委員会
10月24日(月) 小会議室
健康部、健康推進委員
(3) 第2回健康委員会
10月28日(金) 新館会議室
健康部、地区健康委員
(4) 健康づくり・介護予防リーダー研修会の修了証交付【別紙1】
修了証授与(30名)
※本事業は、県老連推薦により「みずほ事業財団」助成金で実施中
(5) 地区体力測定会実施予定届け出状況【別紙2】
(6) 第1回健康フェスタ開催
・ 11月11日(金) 町総合スポーツC
① 第2回体力測定会

深呼吸で肺機能・嚥下運動にも勝れ心身ともに健康年齢をキープすることができ、漢詩の世界で古典の人生訓や人間関係、情感を学んでいます。

毎月第二・第四火曜日午後一時より、久保園先生のご指導により「溪月流」の旋律で詩吟道に慕っています。毎年行われる長寿会の発表会に向け全員が練習に励み、時に書道吟で脳トレに挑戦、和歌朗詠で音色にも親しみながら楽しい時を過ごしています。是非一度体験していただき入会をお待ちしています。

- ② 体内年齢の測定
③ 誤嚥性肺炎の予防体操
※②・③は、町健康保険課指導
(7) 介護予防・健康づくり「みずほ財団」支援事業第2次実施計画【別紙3】
④ 伝承交流活動部
(1) 9月14日(水) 平群小学校
・ 昔遊び他
(2) 10月15日(土) 大空の家まつり
・ 昔遊び他
(3) ふれあい情報部
(1) 11月号・10月15日(土) 編集委員会
・ 10月29日(土) 印刷・発行
(2) 12月号・11月19日(土) 編集委員会
・ 11月29日(火) 印刷・発行
⑤ クラブ統括部
(1) 第2回クラブ代表者会議
・ 9月9日(金) 新館会議室
・ 助成金(町助成金@3000円+連合会分支給他)
(2) かしのき荘保管の備品台帳作成・作成後(統括部長宛) 提出
2. 本部関係
(1) 9月末日現在会員数速報
2300名(年度当初比+4名)【別紙4】
(2) 優良老人クラブ表彰(県老連会長賞)
・ 西宮長寿会/9月15日(木)
・ 県庁「健康と長寿の祭典」で受賞
(3) 「活動賞」表彰(全老連会長賞)
・ 初香台長寿会/10月25日(火)
・ 県老連「指導者研修会」で受賞
(4) 全老連100万人「会員増強運動推進」表彰(県老連会長賞)受賞
・ 若葉台長寿会、三里長寿会10月25日(火) 県老連「指導者研修会」で受賞

- (5) かしのき荘美化運動実施結果
137人参加【別紙5】
・ 9月30日(金) 9時〜内外清掃
・ 本部役員、地区会長、地区女性部長、地区健康委員、クラブ代表者、有志
・ 女性(一部男性) ↓ 屋内担当、男性 ↓ 屋外担当、クラブ員 ↓ 保管備品整理
(6) 奉仕活動実施状況【別紙6】
・ 9月20日以降地区別に随時実施
(7) 秋の親睦一泊旅行募集
・ 11月24日(木)・25日(金)
・ 岐阜県長良川温泉宿泊
10月21日(金) 〆切
(8) 平群町敬老会への出席
・ 9月11日(日) 式典、アトラクション
・ 原創の会C出演
(9) 平群町戦没者追悼式への出席
・ 10月6日(木) 町中央公民館
会長出席 (町内戦没者317柱)
(10) 町救命講習会への参加
・ 10月26日(水) 町総合スポーツC
・ 米田副会長、榎原副会長参加
(11) 第49回県人権教育推進協議会
研究大会への参加
・ 10月30日(日) 桜井市中央公民館
町バス中央公民館8:00集合
・ 森副会長、日下女性部副部長参加
3. 郡生連関係
(1) 第3回役員会開催
・ 9月9日(金) かしのき荘新館会議室
本部役員出席
(2) 臨時会長会議開催
・ 10月26日(水) かしのき荘小会議室
会長出席
(裏面に続く)

川柳クラブ

代表 山田 謙造

「仲間と居ることが心身の元気の源」
「今が最高のチャンス」
『降りしきる雪を眺めて露天風呂』
川柳は俳句とともに世界で一番短い詩で、日本語独特の文化です。しかも誰もが日常生活の中のできざまな喜怒哀楽を詠むことができます。川柳クラブでは毎月1回の例会で、予め決めた「題」を空想し、自由に五・七・五の文字を巧みに操り

作品を作っています。川柳を考えることで、認知症予防・脳のリフレッシュにとっても良いのです。
◇会員数、18名(男性7名女性11名)
◇例会日、毎月第3水曜日13時〜
◇年会費、1000円
◇川柳とは、五・七・五の17音で、主に人の感情を詠むことで季節の必要はない。また「ふれあい新聞」に毎月の作品を掲載します。その他「長寿会作品発表会」や「町ごみ減量フェスタ」に出展しています。
一度、川柳にチャレンジしてみませんか。入会をお待ちします。

甘口辛口

日本人の平均寿命は延び続けている。明治政府が初めて作ったM24・31年の生命表では男性42・8歳、女性44・3歳だった。◇「人世僅か50年」と言われ、戦後S22年では男性50・06歳、女性53・96歳だった。それがH27年度には女性86・8歳(長寿世界一)、男性80・5歳(世界第六位)に延びている。◇平均寿命が延びたのは、医療の進歩や生活の改善などによるが、忘れてならないのは平和である。◇一旦戦争が始まると、戦火の犠牲者が増えるだけでなく、生活様式も悪化し平均寿命は低下する。◇改めて平和に感謝したい。◇「健康寿命」という。H25年の厚労省の発表では男性71・19歳、女性74・21歳で、平均寿命と比べ男性9・31歳、女性12・62歳も短い。この間家族の援助や介護が必要になる。◇日本福祉大学の斉藤雅彦准教授の追跡調査では交流が週一回未満の高齢者は、毎日交流している人より要介護の危険性が1・4倍高まることが分かった。◇長寿会の基本理念である「交流」の大切さを今一度考え直したい。

平成28年11月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集客室(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	
					午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	火	梨	本	将	棋		研	句	長寿会三役会	健康部本部
2	水	初	香	台	リラクセス体操			短歌	アロハヨ	ーガレ
4	金	鳴	川	・	棋		編	物	太	極拳
5	土	ふ	れ	あ	い	活	動	部	健	康
7	月	深	葉	原	西	善			社	交
8	火	若	葉	台	将	棋		詩	コ	ー
9	水	福	貴	・	若	井	・	越	木	塚
10	木	緑	ケ	丘	園	善		リ	ア	ー
11	金	福	貴	・	若	井	・	越	木	塚
12	土	ふ	れ	あ	い	活	動	部	健	康
14	月	西	宮	向	園	善		小	健	康
15	火	電	田	川	園	地	善	棋	ア	ロ
16	水	下	迫	内	・	西	宮		ア	ー
17	木	カ	ラ	オ	ケ	ク	ラ	ブ	伝	承
18	金	御	蔭	苑	・	平	等	寺	ふ	れ
19	土	ふ	れ	あ	い	活	動	部	健	康
21	月	光	ケ	丘	園	善			社	交
22	火	月	見	台	・	三	里	将	コ	ー
24	木	遠	黄	畑	・	権	原	園	和	歌
25	金	か	し	の	き	荘	将	棋	茶	道
26	土	ふ	れ	あ	い	活	動	部	健	康
28	月	吉	新	・	電	田	川	ネ	オ	ボ
29	火	福	貴	・	久	安	寺	棋	新	聞
30	水	福	貴	・	久	安	寺	棋	ア	ロ

※ 長寿会連合会秋季一泊旅行 11月25日(木)〜26日(金)
※ 陶芸クラブは11月4日(火) 9:30〜(ふれあい交流センター)
平成28年10月17日 現在

(表面より)

- ③女性部料理講習会
・10月12日(水) プリズムへぐり
(調理室) 合計41人参加(内試食10人)
町健康保険課 堀中管理栄養士指導
- ④社会見学(日帰り)の参加実績
・10月5日(水) 【別紙7】
平群町バス1台分割当(45人)
30人参加(班鳩町老連から7名混乗)
- ⑤グラウンドゴルフ大会
・9月16日(金) 平群町総合スポーツC
・第1回カラオケ大会申込み状況
・10月14日(金) 23人で抽選【別紙8】
・11月9日(水) 班鳩ホール各町20人
- 4. 県老連関係
(1)体力測定研修会への参加
・10月27日(木) 県社会福祉総合C
4名参加(鎌谷(若葉台)、難波(椿台)、門脇(三里)、杉本(緑ヶ丘))
(2)指導者研修会への出席
・10月25日(火) 県社会福祉総合C
各賞授与式、事例発表、講演/本部役員・受賞地区役員出席
- ③第7回「健康ウォークラリー」への参加
・11月17日(木) 天理市内
天理市長寿会連合会担当
・当連合会2チーム参加(1チーム4名)
(4)熊本地震災害義援金 【別紙10】

初香台長老連合会賞

独居家族など見守隊の活動で

初香台長老会(今本良一 会長144名)は、10月25日(火)に開催された県老連主催指導者研修会の席上で全老連の平成28年度「活動賞」を受賞されました。

初香台長老会は、昭和49年に結成され昨年創立40周年を迎えられましたが、平素から長寿会の活動理念である健康、友愛、奉仕、交流活動を幅広く積極的に活動されて、他地区長寿会のモデル的存在であります。また、平素の活動が地域住民に広く理解されているので、新入会員の増員が続いており連合会内でも常にトップクラスの会員数を誇っています。具体的な活動では、月1回、班別に地元公園の清掃活動、毎週金曜日に

第1次分(28地区4クラブ) 173,973円

県老連6,638千円、全老連211,366千円

第2次分 10月21日(金) 〆切

第3回理事会 会長出席

・9月26日(月) 県社会福祉総合C

臨時理事会 会長出席

・11月7日(月) 県社会福祉総合C

・共同募金運動70周年記念オープン

・セモノーへの参加

・10月1日(土) 近鉄奈良駅前

・県老連女性部(森 副会長参加)

【協議事項】

(1)会員増強運動5ヶ年計画の推移

・地区別増員目標に向けて【別紙11】

・平成26年度〜30年度(継続中)

・地区別対象人数、会員加入率、

・高齢化率(各指標/別表)

・勧誘資料「長寿会の魅力」、「クラブ一

覧表」、「地区(会則)」など

(2)介護保険法改定と長寿会員の相互支援

に向けて

(3)赤い羽根共同募金の協力【別紙12】

・10月1日〜29年3月31日

・地区長寿会は12月22日(木)迄に

「かしのき」事務局に持参

(4)その他

・「防災かまどベンチ」の紹介

(別紙)は会長にお渡ししています

には見守り隊を編成して、独居家庭、

老々家庭、認知症・障害者家庭等への

安否確認の活動を行っています

これらの活動には、長寿会役員、

自治会役員、民生委員の3者による

連絡会を設けて隔月に個人情報や課

題の共有に努めています

以上の活動が評価されて「ボラン

ティア活動部門」として表彰されま

した。今後も引き続き有意義な活動

にご期待申し上げます。(扇田)

若葉台長老会(前田重雄会長106名

会員)は、10月25日(火)に開催さ

「県老連会長賞」を受賞されました。受賞理由は、平成26年度、27年度2年間で新規会員の入会で合計106名に増員されました。その間、亡くなった他、理由で転居したりする会員も17名おられる中で、実質6名の増員でしたが、新規会員も23名に達し、平素の勧誘活動の成果が徐々に実を結んでいるものと考えられます。地域には65歳以上の方々が700人を超え町内2番目に多いこともあって、今後の会員増への期待も極めて大きいものと考えられます。

最近になり、地元自治会の機関誌「若葉のたより」にも活動状況を掲載していただくようになったので、自治会との連携を深めつつ、他の団体との連携にも積極的に取り組む活動の理解に努めたいとのことです。

また、間もなく始まる町の「地域総合支援事業」にも会員仲間の多いことが重要と考え、「相互支援」を活動理念とする長寿会の仲間の増強により積極的に推進していく所存とすることであります。(扇田)

里会県老連会長賞

三長 会員増強で大きな成果上げる

三里長寿会は、10月25日(火)に開催された県老連指導者研修会において、平成27年度に会員増強に顕著な成果を収めたとして平成28年度県老連会長賞を表彰されました。

受賞理由に、平成26年度、27年度2年間で70名だった会員数を実質14名増員して合計84名に増員されました。

その間、亡くなったたり種々の理由で転居したりする会員もおられる中で、男性9名、女性12名、合計21名の新規入会がありました。

三里地区(大字)は、新旧住民330戸ありますが最近定年退職した人も多く、会員活動の実態を説明して勧誘活動を行っているとのこと。

その際に、40あるサークル(クラブ)の活動状況を説明したり、「かしのき荘」での月例会に随時外部の講師を招いたりして、時宜に応じたテーマ

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・第72回 11月15日(火)

集合 元山山口駅前 9:30

14時頃解散

・行先 千光寺 約7km

※11時〜大塚 静通氏の法話

※弁当、手帳、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

◇健康フェスタ

・11月11日(金) 9:30〜12時

町総合スポーツセンター

①第2回体力測定会

②体内年齢の判定

③誤嚥性肺炎予防体操

※②・③は町健康保険課指導

の参考にしてもらうことを目的に表彰するものです」

松井さんの受賞理由は、内閣府の紹介記事によると「歴史の宝庫である平群町の魅力に魅了され、そのことを多くの方に伝えるためにボランティア・ガイドの会を立ちあげ広く活動している。

それに留まらず、自他ともに認める歴史好きであり、昨年には平群町ゆかりの地を訪ねながら伊勢神宮へ自転車の旅をするなど、長年の夢を実現した。今後も平群町を歴史の町として広めていくために、長年の経験と知識を地域に役立ててもらえることを期待されている」

なお、一昨年、我が長寿会連合会の月刊誌「ふれあい新聞」編集長の藪内英輔氏(上庄台)も受賞されました。(扇田)

お断り パズルは、今回紙幅の都合で休ませていただきます。なお、前回のナンブルの答えも12月号に掲載の予定です。

十月のかしの木句会願不同

野仏のあはれを洗ふ秋の雨 乾 フジ子
秋深し旅をいざなふ京言葉 野木 宗信
田の神にお礼申して落し水 澤波百合子
秋の夜の鉄路の響き恋終わる 中川 克己
三踏をめぐり通しぬ秋日傘 百武小枝子
満月や遠き月八近き山 江崎 俊夫
秋彼岸数珠の修理を終りけり 船本 清子
阿蘇神社崩れしまに秋惜む 三船 忠志
朝寒の俄かに着こむ秋かな 宮本 洋子
スースーの寝息愛しき秋の夜 松家喜志子
天高く号砲あがる晴れ舞台 岩城かずこ

松井さんエイジレス賞

内閣府から近畿4名の中に

町内の史跡などのボランティアガイドとして活躍中の松井 澄さん(春日丘)が、このたび、近畿で僅か4名しか受賞者がいない内閣府からの「エイジレス・ライフ実践者」としてめでたく受賞されました。松井さんには、10月19日町長室で伝達式が行われ、岩崎町長から表彰状と楯が授与されました。

この賞は、「年齢にとらわれずに、自らの責任と能力において、自由で生き生きとした生活を送ることを実践している高齢者やグループ等を広く紹介し、高齢期のライフスタイル

秋の風さわやか気分が分つ遠出 藪内 照香
運動会入会の手とり胸おどる 山田 肇造
名ドラ男子リレーにただ感動 阿部 裕子
駅までの十五分だけジョギングだ 泉 恭子
ヨイとんがらばり過ぎて立ちくらみ 井戸美恵子
お洒落して老いを忘れて一万歩 大森 力
運動は老いてやさしい置き薬 難波 尊志
黙々と周回運動する地球 大村 三郎
運動ってラジオ体操の事かいな 白木さき子
見るゴルフの方が好きとイイ ボリアン松井 友博
知ってます若さの秘訣体操よ 徳原 友子
スポーツをして又食べて太ります 瀧崎 晴美
俺の腰運動不足に悲鳴あげ 藤井 信夫

短歌クラブ(願不同)

波立てず折りをもって過ぎたし若き世代と違い大きく野木 宗信
咲きほこるノーゼンカズラの大輪が嵐に散りて夏は去りゆく 芝田 ユウ子
脳トレのゲーム数々買い込んで我が家は今に頭脳明晰 魚住 潤子
涼しさとも悲しさが手をつなぎ訪れた夜は熱帯に 石川 友子
日の丸の歴史深きにこの国の昔の人の智慧の尊し 小東 友子
野辺の花マンジュシヤグ咲く夕暮れを偲衣なびかせ單車が走る 花岡 安子
からす啼く村の鎮守の杜に立つ白き鳥居を夕日が包む 大村 三郎
晩餐のホテルの窓辺五山なる送り火愛でいし姑はるかなり 倉田 美代子
引き出しにノートの切れ端見つたり姉の字懐かし夢恋しき 岡 多美江
敬老の日に孫よりの贈り物が好物の和菓子届きぬ 秀島 照代
メダカ掬い泳ぎ覚えし吉野川浅瀬の梁に落ち鮎跳ねる 前田 通恵

おみやみ 申し上げます

平成28年9月20日から10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。

西川健次郎様(80) 春日丘地区
中川 淑子様(101) 三里地区
澤村 實様(95) 初香台地区

長寿会連合会一同