

長寿会新聞

ふれあい

発行 平群町長寿会
ふれあい情報部

健康ウォーク
今回からロマンを求めて古墳巡り
古代の想いを秘め歴史の謎解きに挑む

副会長・健康部長 岡 嘉道

今回より、長寿会健康部が永年に亘り実施している「健康ウォーク」は、町内の古墳を中心に訪れることにいたしました。従来は町の「楽々歩こう会」の実施に合わせて一緒に参加してきましたが、9月から長寿会独自で実施することになりました。古墳は、町内に確認されているだけでも71基あると言われています。その幾つかを訪れて、古墳の魅力に触れてみたいと考えました。毎月の行く先等は「ふれあい新聞」でお知らせしますので、多くの方のご参加をお待ちしています。次に、「古墳」について「理解をいただくため記述させていただきます。ご参考になれば幸いです。

健康部副部長 難波 尊志

一、古墳とは、
平群谷を歩くと、竜田川を境に西の丘陵に、東の山裾に円墳を中心に多くの古墳がある。

古墳は古代人の埋葬施設である。古墳の築造は今から1600年ほど遡る。当時は文字の無い、土器、石器が生活用具の中心をなしていた時代である。想像の域を出ないが、古墳は亡き首長の霊を弔い、生前の業績を称え、祖先崇拜とともに祭祀行事を後継者に託す場所「神域」として生まれたと理解している。したがって、当時、古墳を築造できた古代人は地

二、古墳と渡来文化

平群の古墳は、最初はヤマト王権の下で、平群地域の支配を託された首長(豪族)が百濟国(人)の技術集団を招き、その指揮の下、当地の住人の手で築造され、その流れが地域内に波及したと推測される。古墳には、様々な形式と仕様に変化が見られ、副葬品にも渡来文化等の影響で変化が見られる。古墳時代

みんな
皆の広場クラブ活動

仲間と集い老後を楽しむ

短歌クラブ

代表 大村 三郎

日本には、世界が羨む四季があり。万葉の時代から日本人は天地自然のこの美しい風景を花鳥風月になぞらえて、或いはまた人間の生きることの喜びや、切なさなど喜怒哀楽をも全て、5・7・5・7・7の31文字に纏めてその心を詠んでき

ました。

奈良時代から和歌と呼ばれたこの31文字ですが、明治初期から短歌と表現するようになりました。短歌クラブは、平成16年(2004年)5月1日に誕生しました。毎月第一木曜午後1時から約2時間、全会員が出席して、講師を囲み基本的な勉強や、世間話など、笑い声の絶えないまさに珠玉の時間です。全員のレベルも上がり商業新聞に投稿して掲載される作者も定着してきました。例会日に一度覗いてみてください。

アートフラワー

代表 向山 恵美子

かしのき荘で有本先生をお招きして教室を始めたのは十五年ほど前のことです。そして、かしのき荘で年一回の展示会が開催されるようになり全員がクラブに入会しました。何をやるにも費用がかかります。でも「花」が出来上がった時の喜びはまた格別です。今までは玄関に季節折々の花を展示して明るく家族や来訪者の心を和ませてきました。

史の謎解きに挑むロマンである」と思う。

扇田長寿会会長

地方自治功労者で受賞



平成28年度の地方自治功労者の表彰式が、11月3日(文部化の日)中央公民館大ホールで行われ、扇田長寿会連合会会長他3名の方が表彰された。

多年にわたり、長寿会連合会会長等として健康、友愛、奉仕、交流を活動理念に長寿会、地域高齢者などの意識改革に努め、多岐の分野で社会福祉の向上に貢献したのが、受賞の理由である。

中でも長寿会では、本部に健康部を設け「かしのき荘」に健康相談室を新設して、高齢者の健康維持・増進に大きく寄与している。更に、「交流」は、認知症を予防し健康長寿を後押しするもので、高齢者の健康生活には不可欠の活動である。

このため、長寿会の活動理念をこれまでの健康、友愛、奉仕の三大活動から、交流を加えた四大活動とした。

これらは、扇田会長が中心になって遂行したもので、長寿会独自の意識改革であり、その功労には計り知れないほど大きいものがある。(数内)

平成28年12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	木	カラオケクラブ	囲碁	ふれあいサロン		健康部	伝承交流部(手品研究)		健康部	麻雀
2	金	鶴川・横原	将棋		編物		長寿会三役会		太極拳	ウクレレ
3	土	ふれあい活動部			健康有志					第九
5	月	機	囲碁						社交ダンス	健康体操
6	火	椿台・平等寺	将棋		俳句		長寿会本部役員会		社交ダンス	新舞踊
7	水	初香	台	リラクゼーション		短歌		女性部本部	アロハヨ	ガ
8	木	緑ヶ丘	囲碁		アートフラワー		和歌朗詠英会話		新舞踊	
9	金	福貴・若井・越木	将棋		絵手紙		弥生の会		長寿会理事会	社協
10	土	ふれあい活動部			健康有志					
12	月	福貴畑・久安寺	囲碁		小・筆民謡				健康体操	社交ダンス
13	火	下垣内・御陵	将棋		詩吟		日立団地		コーラス	フォークダンス
14	水	梨本・西向	リラクゼーション		リフォーム手芸		グルメ		アロハパソコン	
15	木	カラオケクラブ	囲碁	ふれあいサロン			伝承交流部(手品研究)		劇の会	吹矢
16	金	春日丘・椿井	将棋		編物		布あそび		太極拳	ウクレレ
17	土	ふれあい活動部			健康有志		ふれあい情報部		ヨ一ガ	第九
19	月	光ヶ丘	囲碁		生きがい		アートフラワー		社交ダンス	健康体操
20	火	ローズタウン若葉台・竜田川団地	将棋	ふれあいサロン	俳句折り紙		上映会		健康麻雀	
21	水	社会福祉協議会					社協		アロハ劇の会	
22	木	福貴畑・横原	囲碁				和歌朗詠英会話		吹矢	新舞踊
24	土	ふれあい活動部			健康有志				ヨ一ガ	
26	月	吉新・竜田川ネオボリス	囲碁		小・筆民謡				健康体操	社交ダンス
27	火	月見台・西宮	将棋	新聞印刷発行	詩吟				コーラス	フォークダンス

※開会クラブは12月6日と13日(火)9:30~(ふれあい交流センター)

平成28年11月23日現在

甘口辛口

夏からフェイスブック始めた。当初は帰国したサニーハウスの(外国人のシェアハウス)の若者達と連絡をとる手段として始めたのだが、花や些細な日常を載せているうちに、FB友なる交信相手が200名近くになった。当初の目的としていた、帰国した若者達の近況もリアルタイムで知ることができ、誕生日には遠い国からメッセージが届くサプライズもあった。趣味の同じ人との情報交換もできて楽しみが増えた。しかし、スマホ一台で空き時間を利用してバイトしま

せんか等という、いかがわしい勧誘を目的とした友達リクエストも入ってくる。即、削除しているが、若者の間では話題になっているようだ。情報は正しい知識を持って活用すれば力になるが、選択を間違えば恐ろしい罠にもなる。あふれる情報の中で生活している以上、情報を力として活用したいものである。今年も後1ヶ月、気ぜわしい日々が続くが、FBから新年へ向けてフーバーの言葉を引用したい。新しい事を創(は)じめる事を忘れない限り、人はいつまでも若く生きることができる。

地方自治功労者賞

受賞して

長寿会連合会会長 馬田修身

11月3日文化の日、町中央公民館において、岩崎平群町長から平成28年度「地方自治功労者賞」を受賞いたしました。

受賞理由によると、多年にわたる平群町長寿会連合会会長等として、高齢者の団体育成に努め、健康、友愛、奉仕、交流活動を理念として、高齢者福祉の推進に貢献される等多岐に亘り社会福祉の向上に寄与されました。とあります。

また、8年間務める町健康づくり推進協議会会長、介護保険運営協議会委員、社会福祉協議会理事、シルバー人材センター理事などのほか、地元で14年間毎月主宰する小地域ネットワーク(ひまわりサロン)の活動などもご理解いただいたものと思います。

これも偏に、長寿会200名会員の皆さま方、地元の皆さま方、行政関係の皆さま方など多くの方々のご支援の賜物と存じ衷心より厚く御礼を申し上げます。これからも御力ではあります。地域社会の発展に立ってより尚一層努力してまいります。と存じますので、引き続きご厚誼・ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

アフ第三回コンペ開く
ニル 優勝は鳥飼さん

10月20日、季節外れの汗ばむような陽気の中で、第三回シニアゴルフコンペ(代表 岡嘉道(椿台))を開いた。場所はホームコースの奈良白鳳カントリークラブである。

参加者20名(内女性6名を含む)空氣の澄みきった秋晴れの下でゴルフを楽しんだ。親睦を深めながら日頃の練習の成果を競い合う。

コンペはダブルペリア方式(年齢順)で、優勝、準優勝、第三位賞、二ヤピンなどの他に、今回新しくベストレディー賞とスリーB賞(名誉の)

ため内容は不問を設けた。

成績は次の通り。

優勝 鳥飼 勝 (月見台)

準優勝 浅井 英治 (菊美台)

三位賞 馬本 隆夫 (若井)

ベストレディー賞 酒元 由美 (月見台)

スリーB賞 佐野 幹夫 (三里)

北川 和子 (下垣内)

三好 知子 (御陵苑)

ニヤピン賞 鳥飼 勝

酒元 由美

木村 千秋 (三里)

三好 知子

表彰式では、優勝者の鳥飼氏が挨拶の中で「私が優勝できたのは、中本清文先生(西宮)のお蔭が大きい」と感謝の言葉もありましたが、クラブでも、教えてくれる先生がいてくれることは、大きな力である。

また、今回のコンペの最大の焦点であった指宿氏の三連覇の偉業は惜しくも達成できなかったが、アウトを39で回っている。魚は鯛である。最後にお互い次回コンペの健闘を胸に誓いながら散会した。(数内)

第一回健康フエスタ

筋肉 脂肪などの量に一喜一憂

副会長・健康部副部長 近藤 士郎

去る11月11日(金)町総合スポーツセンターにおいて、従来の体力測定会に体内年齢測定と誤嚥性肺炎予防体操を加えて、第一回「長寿会健康フエスタ」を開催しました。

各地区から45名の参加者があり、5班に分かれた6種類の体力測定では各種目に真剣な取り組みの中に、見事なチームワークと和気藹々で進めることができて楽しく有意義な半日を過ごしました。

今回初めて追加した体力の基礎となる筋肉量、骨量、体内脂肪を測定して、その数値と実年齢の差異に一喜一憂しながらも、介護予防・健康づくりのための生活習慣のあり方を改めて体感していただきました。長寿会では、年度当初から平群町

が健康長寿、奈良県1位を目指して推奨する「おでかけ健康法」の実践に取組んでいます。そのために県営王寺健康ステーションで無料で貸与している「活動量計」を活用したウォーキングを実践していただくことを推奨しています。

百三十七名が参加

かしのき荘の美化運動に

副会長・会計 辻本 達雄

去る9月30日(金)恒例の「かしのき荘」美化運動に137名と多数のご参加をいただき、内外とも見違えるように綺麗にさせていただきました。ありがとうございます。

今年の天候は例年になく秋雨前線が活発で連日の雨模様を気にしていましたが、朝から快晴になりホッとしました。

女性全員は室内を担当し、男性は、主に施設の外周はもろんのこと、フエスタの外側、バス停横の草刈り、除草も手がけました。特に背の低い植木は本職の方に剪定していただき、さすがと言う見栄えになりました。

参加いただいた皆さん方の気遣いで最後まで事故・怪我もなかったですが、今年は毒蛇2匹もいて草刈り機で切り殺したことを付け加えておきます。

年五万人利用のかしのき荘

女性部が感謝の気持ちで大掃除

女性部 岡本 美智子

毎年恒例の「かしのき荘」の大掃除は9月30日(金)に長寿会の地区会長、地区健康委員、地区女性部長、クラブ員など有志の方々137名が参加して行われました。

主として男性は施設周囲の除草・清掃を担当し、私たち女性は、室内(1階、2階)を4班に分かれて作業開始。流石にベテラン主婦の知恵とパワーは素晴らしく、窓ガラス拭き、物入れの整理整頓、和室畳の乾拭き、格子戸の拭き、広範囲な床面の掃除機かけ、トイレの清掃、等々、酷い汚れの箇所も手際よく、あっと

いう間にスツキリ美しくなりました。最後に玄関を掃き、振り返った「かしのき荘」は心なしか明るく凛々とした・・・ようです。

私たちの憩いの場の「かしのき荘」です。年間延べ約5万人が利用する「かしのき荘」。「来た時よりも美しく」を忘れずに大切に使用しなければと改めて思いました。

当日は、お掃除はもろんのこと、日ごろ無沙汰の会員相互の温かい笑顔の交流もあり有意義な1日になりました。

早朝よりご参加・ご協力いただいた皆さま方、本当にお疲れ様でした。ありがとうございます。

第二回女性部長会議

介護施設訪問など日程決まる

女性部副部長 日下多喜子

去る10月27日(木)10時から地区女性部長など28人が出席して第2回女性部長会議を開催しました。

①第3回介護施設訪問では、「悠々の郷」へ2回目となる訪問を11月22日(火)に新舞踊クラブに出演いただくで行うことにしました。

②第4回介護施設訪問では、「グレースの里」へ2回目となる訪問を12月22日(木)のクリスマス会にギター奏者の福井氏(緑ヶ丘)のご協力を実施する予定です。

③町子育て支援講演会への参加依頼では、2月18日(土)プリズムで行われるので後日人選します。

④第3回女性部長会議では、2月24日(金)に開催することに決定しました。

⑤女性部社会見学会では、3月中旬に実施することに決定しました。会長挨拶では、果と町が推奨する「おでかけ健康法」を重点的に取り組んでいる。認知症予防、健康づくり・介護予防のために「歩く」ことの大切さを自分の経験と交えて話されました。

議事後、講座「あいうべ体操」を、事務局の岸本香さんが実技を交えて話をいただきました。肩こりにいい体操、免疫力を高める

る唾液を出すには等、分かり易く全員でやってみました。また家でもできるのではと思いました。

◇前回に続き今回も、紙幅の都合でバズルと、答えは休ませてもらいます。

◇むっとしてもとれば庭に柳かな(夢太句集より)(何事も柳に風と受け流せ。腹立てないでの意)

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

第73回 12月20日(火)

・プリズムへぐり 9:30 集合

・鳥土塚古墳、御柳神社

方面約5km

※手帳、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

◇「活動量計」貸し出し

12月8日(木) 10時

・JR王寺駅前リーベル5階

県王寺健康ステーション

短歌クラブ(順不同)

ヨチヨチと歩く幼なに歳開けば指ひ

とつ出し母に隠れる 大村 三郎

手入れ待つ庭の本草と知りつつも体調す

ぐれず今日も暮れたり 倉田 美代子

黄金の苦の種の「ヒノヒカリ」待ち

に待ちたり収穫の秋 小東 隆子

「左近君」山狭の巡回のどかなり車窓

に秋のこぼれ咲く道 芝田 ユク子

秋桜竜田の岸に咲きほこり空の碧さ

に冴えわたたり 花岡 安子

木の上から揺られて行くかど声の降るハイ

キングで来初めの村 石川 友子

「あも」と言う和菓子贈られ思い寄す

京の女官の雅びな言葉 魚住 潤子

こころして生きんと思うわが八十路あ

と幾度の稔り見れるや 野木 宗信

生くる世は寂しきものか姉二人逝き

て星空仰ぐ今宵は 岡 多美江

俄雨過ぎ山雲を立ちのぼる霧の行方

を見つめていたり 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

最近スマートフォンなるもの実に多くの人々が持ち歩き、写真・ネット注文・電話・ゲーム等を手軽に利用しています。・が、我々高齢者は使いきれず、持て余している人もいます。貴方はスマホ系? それともガラ系?

そこで今回のテーマは「手軽」です。(KY)

ひとりは手軽な料理書つづみ 藤本 和子

おまじない痛いの痛いの飛んでいけ 宮崎多喜代

改札も手軽に通れるイコカでき 宮前 敏子

手軽だと口で手伝うだけの人 藤本 和子

携帯とスマホの操作は手軽なの 山田 謙造

手軽さで受けるババの孫の守り 阿部 裕子

プレゼントお手軽にする思いやり 泉 恭子

手軽にと言ったのにまあこの荷物 井戸美恵子

手軽よりじっくり煮込んだ鍋が良い 大秋 力

先生が手軽に使う政治費 藤波 尊志

お手軽なスポーツで上履相模 大村 三郎

疲れたと手軽にすませるヤングママ 白木をさ子

食・続けキケンラーメン五十年 松井 友博

岩船寺手軽に買える無人店 徳原 友子

お料理も簡単レシピが生き残る 瀧崎 晴美

もてる奴隷で手軽に彼女でき 藤井 信夫

気の良さがいつも手軽に使われる 藤田 利治

十一月のかしの木句会(順不同)

積める書の埃いくにち冬に入る 野木 宗信

間引菜の虫喰ばかり洗ひけり 澤波百合子

徳也や祝儀の札の餅を受く 中川 克己

好日の日々盆栽の松手入 江崎 俊夫

筆さばき良きの秋雲消えをりし 船本 清子

大騒ぎ伊勢嶺小春の日 三船 忠志

鳴鳴くや意情のあくび噛み殺す 宮本 洋子

幸せを背なに集めて日向ぼこ 松家喜志子

山茶花の咲くを急ぎて散り急ぎ 岩城かずこ

一尺の鈴の緒振れば冬めけり 乾 フジ子

おくやみ

申し上げます

平成28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。

中戸 貞子様(96)

北川 信子様(92)

長寿会連合会一同