

## ふれあい

発行  
平 群 町  
長 寿 会  
ふれあい情報部

長揆 春会  
今年も仲間を増やし躍進の年に  
各地区で連合会の活動理念に積極的参加を感

平群町長寿会連合会 会長 扇田 修身

謹んで新春のご祝辞を申し上げます。37地区長寿会と2,200名  
会員の皆様方はお健やかに希望を以って平成29年をお迎えのことと  
お慶び申し上げます。昨年は、当連合会にとつて名誉ある受賞が続き  
ました。団体部門では、長寿会活動に顕著な成績を挙げたとして、西  
宮長寿会では「優良老人クラブ賞」を県老連会長から、初香台長寿会  
は「活動賞」を全老連会長から、若葉台長寿会と三里長寿会は「会員  
増強運動推進賞」を県老連会長からそれぞれ受賞いたしました。また、  
個人では初香台長寿会の松井澄さんは、「エイジレス・ライフ実践者賞」  
を内閣府から、西宮長寿会の宮前清和さんは「第7回ビューティフル・  
シニア賞」を県知事から、不肖小生は「地方自治功労者賞」を町長から  
受賞いたしました。これも偏に各分野において平素のご活躍とご協力  
の賜物であり感謝とお礼を申し上げます。

その他の各地区長寿会におかれても、連合会の活動理念（健康・友愛・奉仕・交流）に沿って積極的に諸活動に取組んでいただいていることに感謝いたします。

昨年の国内を回顧しますと、3月北海道新幹線開業、4月熊本大地震発生、被災者2万人以上、5月伊勢志摩サミット開催、6月選挙年齢18歳以上施行、7月小池東京都知事誕生

みんな  
皆の広場より活動  
仲間と集い老後を楽しむ

リフォーム手芸クラブ

代表 山本 千代

当クラブは、和裁、洋裁・編み物・手芸・デッサン・などなど、何でもあり、の誰でも親しめるクラブです。

古きよき物を活用し、また、新しい企画も採り入れてそれぞれがしたいことを持つて来て、月二回（第二・第四水曜日）を一日中楽しく過ごし

陶芸クラブ

代表  
山田  
修

ています。年齢差も二回り以上の15人のメンバーです。

手と口はしっかり動いて脳トレにも励んでいます。和氣藹々の教室です。ぜひ一度覗きにいらしてください。

「世に一つだけの焼き物をつくろうと、陶芸クラブに入会した人達が作陶に励んでいます。」

陶に励んでいます。  
現在の陶芸クラブは、創立以来12年になります。月1と2回、第一火曜日、偶数月は第一、第二火曜日の午

第五回理事会開く

心温まる共同募金に感謝

申し上げます。

昨今は団塊の方々が大量現役を退かれていますが、引続き会員皆様増強運動を推進中ですので、会員皆様方のお声掛けで地域の新しい高齢者仲間が加わった高齢社会を共有していきたいと考えています。

本年度から介護保険制度から「要支援」が切り離されますが、長寿会が地域の担い手として相互支援の役割を果たすためにも、県と町が推進する「おでかけ健康法」の実践などを通じて介護予防などの活動に多くの会員仲間の参画が求められます。

末筆ですが、会員皆様方の一層のご健勝と充実した平成29年でありますようご祈念申し上げ、新春のご挨拶といたします。

12月9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(委任含む)、本部役員、参与  
が出席して開催されました。

予定の議題は全て原案どおり了承・議決されましたのでつぎのご報告します。

なお、冒頭、扇田会長の挨拶では、このたびの「熊本地震災害」の義援金ならびに「赤い羽根共同募金」に（裏面に続く）。

平成29年1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      | 小会館室(2)<br>ロビー | 会館室 |         | 小会館室(1)     |        | 新館・会館室     |             |
|----|---|---------------|---------|----------------|-----|---------|-------------|--------|------------|-------------|
|    |   |               |         |                | 午前  | 午後      | 午前          | 午後     | 午前         | 午後          |
| 4  | 水 | 菟貴・若井・藤木 塚    |         |                |     | 短歌      | 長寿会三役会      |        |            | ヨーガ         |
| 5  | 木 | カラオケクラブ       | 囲碁      | 碁<ゆーあいサロン>     |     |         | 伝承交流部(手品研究) |        |            | 健康麻雀        |
| 6  | 金 | 長寿会新年互礼会      | 将棋      |                |     | 編物      | 長寿会本部役員会    |        |            | 太極拳         |
| 7  | 土 | ふれあい活動部       |         |                |     | 健康有志    |             |        |            | 第九新舞踊       |
| 10 | 火 | 若葉台           | 将棋      | 碁              |     | 詩吟      | 女性部本部       | コーラス   | フォークダンス    |             |
| 11 | 水 | 椿台・平等寺        | リラックス体操 |                |     | リフォーム手芸 |             |        | アロハパソコン    |             |
| 12 | 木 | 菊美台           | 囲碁      | 碁              |     | アートフラワー | 和歌朗詠英会話     | 社協(体操) | 新舞踊        |             |
| 13 | 金 | 緑ヶ丘           | 将棋      | 碁              |     | 茶道絵手紙   | 弥生の会        |        |            | 社協          |
| 14 | 土 | ふれあい活動部       |         |                |     | 健康有志    |             |        |            | ヨーガ         |
| 16 | 月 | 光ヶ丘           | 囲碁      | 碁              |     | 小筆      |             |        |            | 社交ダンス健康体操   |
| 17 | 火 | ローズタウン若葉台・御陵苑 | 将棋      | 碁              |     | 俳句折り紙   |             |        |            | 健康麻雀        |
| 18 | 水 | 鳴川・横原         |         |                |     | 川柳      |             | 社協     | アロハ介護者家族の会 |             |
| 19 | 木 | カラオケクラブ       | 囲碁      | 碁<ゆーあいサロン>     |     |         | 伝承交流部(手品研究) |        |            | 磨剣の会吹矢      |
| 20 | 金 | 春日丘・椿井        | 将棋      | 碁              |     | 編物      | 布あそび        |        |            | 太極拳         |
| 21 | 土 | ふれあい活動部       |         |                |     | 健康有志    |             |        |            | 第九新舞踊       |
| 23 | 月 | 吉新・西宮         | 囲碁      | 碁              |     | 民謡      |             |        |            | 健康体操社交ダンス   |
| 24 | 火 | 竜田川団地         | 将棋      | 碁<ゆーあいサロン>     |     | 詩吟      | 上映会         |        |            | コーラスフォークダンス |
| 25 | 水 | 菟貴畑・久安寺       | リラックス体操 |                |     | リフォーム手芸 |             |        |            | アロハパソコン     |
| 26 | 木 | 梨本・西向         | 囲碁      | 碁              |     | アートフラワー | 和歌朗詠英会話     |        |            | 新舞踊         |
| 27 | 金 | 菟貴畑・横原        | 茶道      |                |     |         | 将棋          |        |            | 社協          |
| 28 | 土 | ふれあい活動部       |         |                |     | 健康有志    |             |        |            | ヨーガ         |
| 30 | 月 | 下垣内・竜田川ネオボリス  | 囲碁      | 碁新聞印刷発行小       |     | 筆       |             |        |            | 社交ダンス吹矢     |
| 31 | 火 | 社会福祉協議会       | 協社      | 協              |     | 社協      |             | 社協     |            | 社協          |

※ 1月6日(金) 長寿会連合会 本部役員会 9:30～・新年会 12:30～  
※ 舞芸クラブは1月10日(火) 9:30～(ふれあい交流センター)

**甘口辛口**

**甘口辛口**

「介護予防」は、特別な予防策ではなく平素の健康づくりそのものである◇我々高齢者は、身体の免疫力の低下で病気に罹りやすく、その先には要介護が見え隠れする◇町内での16.5%で要介護認定者は65歳以上の1000人を超える◇介護予防には、介護が必要となった原因から予防策を講じるべきと考える。統計的に1位が脳梗塞などの脳血管障害、2位が認知症◇特に脳血管障害は動脈硬化と喫煙などの生活習慣が大きな原因と言われ、先ずは動脈硬化の予防が不

可欠である◇脂質異常、糖質異常  
高血圧などが主な原因といわれるが  
殆ど自覚症状がない◇定期的に人間  
ドックや健康診断を受診して数値を  
知ることが大切。自分のコレステロ  
ール値や血糖値の HbA1c（ヘモグロビ  
ンエイワンシー）の数値は直ぐに言え  
るだろうか◇「健診を受けて伸ばそ  
う健康寿命」が平群町の標語。そし  
て①毎日「おでかけ健康法」②毎週  
「百歳体操」の実践で、認知症予防、  
健康づくり・介護予防に活かしたい。  
健康長寿は我々自身のこと、県1位  
への実行力が問われている。

謹んで新年の  
ご挨拶申し上げます  
平成二十九年 元旦  
本部役員・地区会長一同  
(本部役員)

|    |        |          |          |          |          |             |          |        |      |      |             |           |
|----|--------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|--------|------|------|-------------|-----------|
| 會長 | 副會長・會計 | 副會長・友愛担当 | 副會長・女性部長 | 副會長・健康部長 | 副會長・同副部長 | 副會長・クラブ統括部長 | 副會長・同副部長 | 副會長・書記 | 會計監査 | 會計監査 | 參與・ふれあい情報部長 | 參與・伝承交流部長 |
| 顧田 | 辻本     | 三船       | 森        | 岡        | 近藤       | 日笠          | 米田       | 櫻原     | 江村   | 田辺   | 藪内          | 田尻        |
| 修身 | 達雄     | 忠圭       | 輝子       | 嘉道       | 士郎       | 晴正          | 世紀子      | 冽      | 和明   | 幸雄   | 英輔          | 宏         |

(地区会長)

|      |      |      |       |       |      |      |      |       |       |      |       |            |       |      |      |       |       |      |       |       |       |        |       |       |       |      |       |      |      |       |        |      |            |         |         |       |
|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|------------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|------------|---------|---------|-------|
| 鳴川雲長 | 櫟原會長 | 椿台會長 | 緑ヶ丘會長 | 菊美台會長 | 榎原會長 | 西向會長 | 上庄會長 | 上庄台會長 | 月見台會長 | 梨本會長 | 若葉台會長 | ロースタウン若葉豆長 | 御陵苑會長 | 吉新會長 | 三里會長 | 下垣内會長 | 平等寺會長 | 福貴會長 | 初香台會長 | 五月台會長 | 光ヶ丘會長 | 福貴団地會長 | 福貴烟會長 | 久安寺會長 | 信貴烟會長 | 榎原會長 | 越木塚會長 | 若井會長 | 西宮會長 | 春日丘會長 | 日立団地會長 | 椿井會長 | 童田川ネオポリス會長 | 童田川団地會長 | 北信貴ヶ丘會長 | 信貴山會長 |
| 應田   | 小東   | 木下   | 福井    | 尾鼻    | 辻本   | 前田   | 岩屋   | 中西    | 扇田    | 小野   | 前田    | 城內         | 田辺    | 吉川   | 岳室   | 小坂    | 山崎    | 藤枝   | 今本    | 永田    | 江村    | 武田     | 五十川   | 龜井    | 森井    | 岡田   | 中筋    | 池田   | 西畑   | 榎原    | 岡村     | 吐田   | 原          | 藤井      | 土井      | 赤城    |
| 博康   | 正業   | 正男   | 基二    | 昌次    | 達雄   | 傳    | 功男   | 素直    | 節子    | 建弘   | 重雄    | 敏之         | 幸雄    | 貞子   | 安彦   | 征     | 正俊    | 靖典   | 良一    | 文人    | 和明    | 俊雄     | 博三    | 靖二    | 貞一    | 雅行   | 弘     | 清美   | 茂郎   | 洌     | 吉晃     | 和士   | 紀久         | 正博      | 重尋      | 英子    |

(表面より)  
心温まる募金をしていただいたお礼の言葉がありました。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

(1) 第2回女性部長会議(再)  
・10月27日(木) 10時〜かしのき荘  
新館会議室28人出席

(2) 介護施設訪問  
① 11月22日(火) 14時〜悠々の郷  
・新舞踊クラブ(7人)出演  
② 12月22日(木) 14時〜グレースの里(女性部)とギター演奏(福井氏(緑ヶ丘))

③ 1月26日(木) 14時〜グレースの里/コーラスクラブ出演

④ 健康部  
(1) 健康ウォーク  
・第72回 11月15日(火) 元山上口駅  
9:30〜千光寺(大塚静通前住職法話)  
6人参加  
・第73回 12月20日(火) プリズム平群9:30〜鳥土塚古墳、御柳神社/約5km  
・第74回 1月17日(火) 中央公民館5:59:30〜上山古墳跡、平群神社他/約5.59km

(2) 長寿会第1回健康フェスタ開催  
・11月11日(金) 9:30〜町総合スポーツC  
/地区健康委員、一般会員45人参加  
① 第2回体力測定会 ② 体内年齢

③ 奈良県人権教育推進協議会  
第17回ブロック別(西部)研修会  
・11月17日(木) 香芝市役所会議室  
/三船副会長出席  
講演「障害者の生き方と共生へ」  
・子ども・女性の貧困問題を考える  
④ 町人権教育推進協議会現地研修会  
・11月25日(金) サントリー山崎製菓所  
郡山宿本陣/辻本・三船副会長参加  
町子育て講演会実行委員会  
・11月28日(月) 14時〜プリズム/演劇、丸本(以上女性部)出席

⑤ 奈良県人権教育推進協議会  
第17回ブロック別(西部)研修会  
・11月17日(木) 香芝市役所会議室  
/三船副会長出席  
講演「障害者の生き方と共生へ」  
・子ども・女性の貧困問題を考える  
④ 町人権教育推進協議会現地研修会  
・11月25日(金) サントリー山崎製菓所  
郡山宿本陣/辻本・三船副会長参加  
町子育て講演会実行委員会  
・11月28日(月) 14時〜プリズム/演劇、丸本(以上女性部)出席

⑥ 町人権教育推進協議会現地研修会  
・11月25日(金) サントリー山崎製菓所  
郡山宿本陣/辻本・三船副会長参加  
町子育て講演会実行委員会  
・11月28日(月) 14時〜プリズム/演劇、丸本(以上女性部)出席

⑦ 町子育て講演会実行委員会  
・11月28日(月) 14時〜プリズム/演劇、丸本(以上女性部)出席

⑧ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑨ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑩ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑪ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑫ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑬ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑭ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑮ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑯ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑰ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑱ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑲ 演劇、丸本(以上女性部)出席

⑳ 演劇、丸本(以上女性部)出席

㉑ 演劇、丸本(以上女性部)出席

の測定 ③誤嚥性肺炎予防体操  
④「かしのき荘」健康相談室「年末年始の休業」  
・12月26日(月)〜1月6日(金)  
⑤ 伝承交流部  
・11月30日(水) 北小4年生/昔遊び、遊び用皿づくり  
・1月下旬 南小1年生/昔遊び  
・2月18日(土) プリズム3・4歳児/昔遊び  
⑥ ふれあい情報部  
・12月号/編集委員会 11月19日(土)  
・29日印刷・発行  
・1月号/編集委員会 12月17日(土)  
・27日印刷・発行  
⑦ クラブ統括部  
・第3回クラブ代表者会議  
・2月10日(金) 10時〜新館会議室  
2. 本部関係  
① 11月末日現在 会員数速報  
・2301人(年度当初比+5人)【別紙1】  
② 社会奉仕活動実績 【別紙2】  
・10月1日〜/随時事務局へ報告  
・秋の親睦一泊旅行参加状況【別紙3】  
・11月24日(木)〜25日(金)  
長良川方面/バス2台17地区82人参加  
③ 赤い羽根共同募金状況 【別紙4】  
・10月1日〜12月21日/平群町共同募金委員会/かしのき荘事務局取次  
・22地区70,800円、1クラブ3,000円、合計23箇所73,800円(前年111,416円)

当日は最高齢102歳の方のスピーチからも、最高感動賞を受賞されました。そして宮前さんの受表彰理由では、「長年の教員生活を終えて直ぐに生まれ育った平群町で長寿会の活動に参加されました。平成13年から2年間、平群町長寿会連合会の第7代会長を務められました。長寿会ではボランティア活動として手品クラブを立ち上げ初代代表として地域の集いや介護施設への慰問活動などを行い、その後も伝承交流活動にも参画して、幼稚園、小学校などからの昔話、昔遊びなどの出演要請にも積極的に応えリーダー的役割として活動されています」  
なお、今まで平群町での受賞者は第1回で扇田修身が、第6回で吉田絹枝さんが受賞しています。(扇田)

お知らせ 健康部  
◇健康ウォーク  
・第74回 1月17日(火)  
・中央公民館9:30集合  
・上山古墳、平群神社  
方面約5.5km  
※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  
・2月9日(木) 10時〜  
(一週間程度在庫あり?)  
・JR王寺駅前リーベル5階  
県王寺健康ステーション

不登校児童の話を  
郡老連女性部料理講習会  
女性部副部長 高橋美千子  
去る10月12日(水) 10時からプリズムへぐり調理室において4町女性部29名、試食係も含めて総勢41名の参加者のもと開催されました。当連合会が生駒郡生き生きクラブ連合会(郡生連)の幹事役だったので、町健康保険課管理栄養士の堀中温子先生にご指導いただきました。  
まず調理の前に、減塩以外に気を付けるポイントとして、高齢期に不足しやすい栄養素「たんぱく質」の講義をしていただきました。効率の良いたんぱく質を含む食品の1日の必要量は、肉または魚60g、卵は1個、大豆製品は100g、豆腐なら1/2丁、乳製品の牛乳なら200ccです。  
後半は調理室で町別に分かれて調理台に向かいレシピに従って調理の分担を決めて調理を始まりました。3世代が美味しく食べられる外食中華献立。先生に助けていただきながら各町とも定刻の12時には出来上がり、参加者全員で出来栄を話し合いながら和やかな雰囲気の中で美味しくいただきました。  
堀中先生、ありがとうございました。

短歌クラブ(順不同)  
ローカルの無人の駅に花生けて煙はひとり自転車で去る 大村 三郎  
酔芙蓉誰が付けたかその名前若き美人のなまめかしさを 魚住 潤子  
杖つかず歩けることを幸として堅き舗道に背筋を伸ばす 野木 宗信  
黒豆の枝豆届く丹波から庭の遊びし篠山みやげ 石川 友子  
歩きたび大根コスモスさつまいも袋一ぱい愛をいたたく 花岡 安子  
なさ残し孫成人す 芝田 ユウ子  
流れくる「野ガラ」の曲の懐かしさ唄いし級友の影彷彿と倉田 美代子  
この家に一人暮らしはや十年耐えてゆかんと心しめゆく 岡 多美江  
我が庭のドウダンツツイの鮮やかさがやがて葉も落ち寂しき庭に 小東 隆子  
青瓦台囲める木々の黄葉して抗議のデモのひしめき迫る 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ  
新年明けましておめでと〜さいます。新〜言えば元旦に折る朝日即ち「初日の出は昔から神々しいものです。同時にこの季節の朝日は寒い中での暖に、そして気持ちまでも暖かくしてくれませう。当クラブの会員一同 本年も明るい雰囲気の中で

十二月のかしの木句会(順不同)  
しるるや羽繕ひするつがひ鳩 澤波百合子  
寒月や硝子戸厚き昼店 中川 克己  
冬晴れや夫婦揃ひの万歩計 江崎 俊夫  
年忘れ多くを学び趣味の技 船本 清子  
冬帝や太刀魚はねる舟の上 三船 忠志  
冬紅葉燃ゆるを背に母子像 宮本 洋子  
冬鍋に栄養バランス野菜かな 松家喜志子  
秋冷や連山丸くはるか富士 岩城かずこ  
側溝をのぼる猪に大騒ぎ 乾 フジ子  
風の日は風にことよせ冬もり 野木 宗信

あくやみ 申し上げます  
平成28年11月20日から12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。

|             |       |
|-------------|-------|
| 小西 関志様(72)  | 椿台地区  |
| 奥田 忠太郎様(76) | 樫原地区  |
| 東口 賢蔵様(74)  | 春日丘地区 |
| 奥野 敏子様(100) | 福貴畑地区 |
| 浦野 ミトシ様(79) | 越木塚地区 |
| 中川 美代様(90)  | 樫原地区  |

長寿会連合会一同