長寿会新聞
ふれあい
発行 平群町長寿会 ふれあい情報部

県ウォークラリー大会で歴史的快挙
長寿会連合会が大会初のワンツーフィニッシュ

去る11月17日(木)10時から天理市において開催された、県老連主催「第6回ウォークラリー大会in天理」に当連合会から2チーム8名が出場し、53チーム212名中で、見事に優勝と準優勝のワンツーフィニッシュに輝きました。もちろん、県老連においても同じ老連の中でワンツーフィニッシュは、初めての快挙で歴史に残り語り継がれていくものと思われます。

当大会は、県老連が平成23年度から主催し、第1回・2回が馬見丘陵公園で開催されました。第3回から開催地の担当老連が毎年交代することになり、今回の28年度は天理市長寿会連合会が主管となって、競技の準備、運営などを地元長寿会連合会の方々にお世話になりました。

競技方法は、天理市文化センターをスタート、ゴール地点として指定された市内約5kmを歩行し、基準歩行時間(隠しタイム)と実歩行時間との差が点数化され(1分増減ごとに1点減点)、これにコース途中で行われる4種目の競技、じゃんけん競技、グラウンドゴルフ競技、輪投げ競技とゴール地点手前で出題される観察クイズ(途中で何を見てきたか?)の得点が加算された合計点で競うものです。

当日は、秋晴れの麗らかなウォークラリー日和で天理市の樹木イチョウ並木が見事に紅葉真っ盛りで私たちを迎えてくれました。

「歩いてつくろう、百歳元気!!」の大会スローガンのもと、開会式では中西県老連会長の挨拶、来賓の県長寿社会課長、開催地の並河天理市長から歓迎のご挨拶がありました。

全員で準備体操の後、4人1組53(組)チーム212名が2班に分かれて右回りと左回りに順次1分おきに意気揚々とスタートしました。

本大会の準備運営に携わっていただいた県老連、地元天理市長寿会連合会の皆さん方、本当にありがとうございました。

栄えある優勝・準優勝の当連合会2チームの出場者を紹介します。

「平群左近チーム」(近藤士郎、杉本忠明、森輝子、高橋美千子)、「平群長屋王チーム」(門脇幸次、浅田博三、浅田睦子、吉田充子)の皆さん方でした。　(森、扇田)

秋晴れの秋季一泊旅行
豊田佐吉の自動織機など

去る11月24日(木)から長寿会恒例の秋季親睦1泊旅行に出かけてきました。

当日の参加者82名は、絶好の秋晴れにも恵まれて町内各地からバス2台に分乗して一路岐阜県に向かいました。先ず、美濃関で昼食の後、美濃の「うだつの上がる」街並みを散策しました。静かなたたずまいの街並みを散策して関係者の保存への心意気に敬服しました。次に「内藤くすり博物館」ではかっての漢方薬の果たした時代背景などを学びました。その後、宿泊先のホテルパークに16時過ぎに到着しました。有名な長良川の鵜飼は10月で終了していましたが川畔には先月まで賑わった屋形船が何艘も整然と繋がれていました。

夜の宴会では何時ものようにお酒が回るほどに盛り上がり1時間後、余興のカラオケが始まりました。バスごとに自薦他薦の俄か「歌手」10人が歌って一層盛り上がりました。宴たけなわでしたが予定の2時間ほどでお開きとなりました。

翌日は、名古屋駅近くのトヨタ産業記念館を見学。創業者の豊田佐吉翁が興した豊田自動織機の製造過程と自動車への応用などを学びました。続いて近くのノリタケの森を見学しました。一様に色鮮やかで素敵な陶器に魅せられました。昼食は名古屋市内で焼肉と寿司のバイキングを堪能した後、熱田神宮を参拝して、18時30分頃に、たくさんの思い出とお土産を抱えて全員無事に自宅に戻りました。(扇田)

春日丘長寿会　大村　三郎

熊本地震の義援金
23万5千円余の報告とお礼

未だ倒壊した自宅の撤去もできず再建もできない中で避難生活を余儀なくされている方も多くおられる状

(裏面に続く)

皆(みんな)の広場クラブ活動
仲間と集い老後を楽しむ

将棋クラブ
代表　山本　靖夫

「王手、飛車!」私のようなアマチュアにはかけることができれば、もう勝ったと思うほど嬉しい響きです。しかし今のプロではそうとも言えないようで、将棋も日々変革しており奥深いものです。また敵の駒を取るとそれを味方として使えるという他のゲームではあまり類のないゲームとしても魅力の一つです。

将棋の起源は約4千年前、インドで遊ばれていた「チャンドラ」と言うゲームが原型で日本へは平安時代に伝来したと言われていますが、私には昔銭湯へ行った帰りに長屋の軒下でおじさん達が裸電球の下で縁台将棋をしているのを見たのが最初です。

毎週火、金曜日の午後から「かしのき荘」でクラブ活動をしています。部員が少なく基準にぎりぎりですが、ボケ防止のためにも、無い頭を使って遊んでいます。ぜひ皆さんも気軽に参加してください。待っています。「王手!」

囲碁クラブ
代表　船津　昭彦

クラブのモットーは、「囲碁を通じて会員相互および地域の人達と楽しく交流すること」です。

囲碁を覚えたい、囲碁で初段になりたい、話し相手が欲しい等、いろいろな動機で囲碁クラブへの加入が増えて、現在女性会員13名を含めて約100名の会員が囲碁を楽しんでいます。囲碁クラブでは棋力の向上のため毎週月曜日と木曜日の午前1時間を囲碁教室の時間に充てています。3か月を1サイクルとして希望者によるリーグ戦を年4回実施しています。

春と秋には囲碁クラブの囲碁大会を実施。平群町の囲碁大会や囲碁祭、生駒郡の囲碁大会にも積極的に参加しています。「かんぽの宿平群」と提携して宿泊者で希望があれば親善試合などを行っています。囲碁クラブの一泊旅行も好評です。

「かしのき荘」の和室を会場に、毎日昼から大勢の仲間が囲碁を楽しんでいます。囲碁に興味のある方は、一度覗いて下さい。

甘口辛口

健康な老夫婦と言われても、同時にこの世から旅立つことはまずない。残念ながらどちらかが後に残る。残った側の人生は男女で大きく異なるようである◇女性の場合、多くは二～三年の癒しの期間が過ぎれば、ほぼストレスから解放され、青春ならぬ老春を長期間楽しんでいる人が多いと聞く。我がおふくろもそうであった◇一方、男性の場合はどうか。二～三年後に後を追って旅立つ人が多いのはなぜか?よく言われることだが、男性の日常生活の自立度の低さが問題であるようだ◇まず毎日の料理がままならぬ。妻任せで台所に立ったことがないため、栄養バランスの食事がつくれない◇次に衛生面の配慮に欠ける。高齢化で免疫力が大きく低下していることにも気づかず、掃除、洗濯にも手を抜き、老臭などを振りまく◇規則正しい生活が必須だが、不規則な生活は老化した身体にはきつく、体内時計は狂いっぱなし◇ここは、社交下手を自認することなく、外部の刺激を充分に取り入れよう。こう書く私自身、合格点がもらえるかが心配だ。

平成２９年２月度　老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集会室（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	水	初香台	リラックス体操			短歌		健康部	アロハ	ヨーガ
2	木	カラオケクラブ	囲碁	<ゆ～あいサロン>			伝承交流部（手品研究）		健康麻雀	
3	金	御陵苑・西向	将棋		編物				太極拳	ウクレレ
4	土	ふれあい活動部			健康麻雀有志				吹矢	第九
6	月	櫟原	囲碁				長寿会三役会		社交ダンス	健康体操
7	火	椿台・平等寺	将棋		俳句				社協（体操）	新舞踊
8	水	福貴・若井・越木塚	リラックス体操		リフォーム手芸				アロハ	パソコン
9	木	緑ヶ丘	囲碁	女性部本部	アートフラワー		和歌朗詠	英会話	長寿会本部役員会	新舞踊
10	金	鳴川・椣原	将棋		茶道	絵手紙	弥生の会		クラブ代表者会議	社協
13	月	西宮	囲碁		小筆	民謡			健康体操	社交ダンス
14	火	若葉台	将棋			詩吟			コーラス	フォークダンス
15	水	梨本・椹井				川柳			アロハ	介護者家族の会
16	木	カラオケクラブ	囲碁	<ゆ～あいサロン>			伝承交流部（手品研究）		居合剣の会	吹矢
17	金	春日丘	将棋		編物		布あそび		太極拳	ウクレレ
18	土	ふれあい活動部			健康麻雀有志		編集会議		ヨーガ	第九
20	月	光ヶ丘	囲碁						社交ダンス	健康体操
21	火	ローズタウン若葉台・竜田川団地	将棋		俳句	折り紙			健康麻雀	
22	水	福貴畑・久安寺	リラックス体操		リフォーム手芸				アロハ	パソコン
23	木	下垣内	囲碁		アートフラワー		和歌朗詠	英会話	長寿会理事会	新舞踊
24	金	信貴畑・椣原	将棋		茶道				女性部長会議	遺族会
25	土	ふれあい活動部			健康麻雀有志				ヨーガ	居合剣の会
27	月	吉新・竜田川ネオポリス	囲碁		小筆	民謡		社協	健康体操	社交ダンス
28	火	月見台	将棋	<ゆ～あいサロン>	新聞印刷発行	詩吟	上映会		コーラス	フォークダンス

※陶芸クラブは2月7日と14日（火）9：30～（ふれあい交流センター）

平成29年1月18日 現在

「平群町長寿会連合会公式ホームページ」は、「平群町長寿会」で検索してください。画面が更新されない時は「F5」を押してください。

(表面より)

況です。当連合会では県老連の呼びかけに合わせて少しでもお役に立てばとの思いで義援金を寄せていただきました。その報告をしてお礼にかえさせていただきます。

第1次分(7月24日〆切)は、28地区4クラブ合計173,973円、県老連合計で5,648,862円、第2次分(10月24日〆切)は、10地区61,129円、県老連合計で1,611,161円でした。

2回分合計では、当連合会235,102円、県老連7,260,023円でした。その中で5地区長寿会は2回に亘り募金をしていただきました。県老連では2回分を熊本県老連宛に送金されました。各地区長寿会と会員の皆様方には報告をして心からお礼を申し上げます。(扇田)

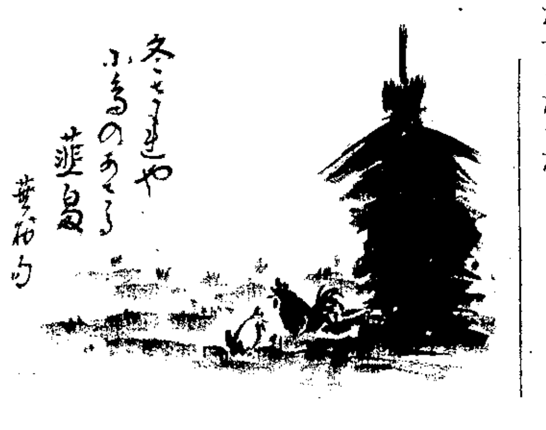
椿台防災訓練に参加

今の恵まれた環境に改めて感謝

椿台長寿会　濵﨑　晴美

世界のあちらこちらで天災に見舞われている昨今、地震や洪水災害など目まぐるしい世の中になった。

去る11月20日(日)若葉台の防災訓練に便乗させてもらって椿台自主防災訓練に参加した。椿台会館8:50集合、9:00出発。組み立て式のリヤカーも押して徒歩約30分、平群中学校体育館へ避難という想定。以前から予告されていたが参加者は僅か20数名、思ったより少なかった。個人個人の意識の中に当地には今まで天災があまりなかったので、これからも大丈夫だろう、と言う考えの人が多いのも否めない。5班に分かれてそれぞれ話し合いいくつかの質問も出された。簡易トイレの組み立て方や毛布の端を丸めて担架にして負傷者や動けない人を運ぶ訓練、50kg位の体重の人を運ぶのにも6人がかりでないと運べなかった。また簡易トイレを使うにも足腰の弱い人には大変であることが分かった。非常食のアルファー米と炊き出しの味噌汁もいただいたがやはり野菜不足を懸念する。非常時の飲料水と2㍑のペットボトルを保管しているが、重くていざという時にリュックで運べない。500 ml位がいいと思う。スリッパも上靴も用意しておこう。ストーブの守番をしてテレビを観ている場合では ない。被災したら今の生活は夢のまた夢である。2時間あまり体育館にいただけなのに横になることもできず、一晩寝られなくても辛いのに被災したら大変だ。恵まれた今の環境で生活できる喜びを改めて噛みしめた一日だった。



後藤　利喜太郎

椿台長寿会体力測定

黄金律は一日8千歩速足20分

健康部副部長　難波　尊志

去る10月24日(月)健康部の「各地区で実施する方針」に則って椿台会館で椿台長寿会の体力測定会を実施し17名が参加しました。測定種目は会館の設備上制約がありましたが4種目(開眼片足立ち、握力、上体起こし、長座前屈)に健康部の籏谷副部長の協力を得て実施しました。

「自分の体力を知り、測定記録を次回に活かすこと」で各自協力しながら終始和やかに行われました。

また、測定会の後、町健康保険課の理学療法士貞岡佳子様より『自宅でできるトレーニング法、健康寿命アップ』について講演をお願いしました。

我々普段の生活の中には長寿遺伝子が眠っているので、動かす運動として「歩き方1日平均で8000歩、うち中強度歩行(速足)20分」の黄金律を実践すれば殆どの病気が予防できる。歩き方が過大・過小にならずに黄金律に沿ったバランスよい運動が大切である。この黄金律を実践するためには、「外出」が最適である。家事だけでは歩数も強度も増えない。自分に合った目標を段階的に実践し黄金律に近づける**「おでかけ健康法」**がある。

そのためには、「活動量計」を所持して自分流の活動量を習慣づけることが大切である。所持することで目標にチャレンジする気持ちが高まる「活動量計」は、県健康ステーション王寺(JR王寺駅前リーベル5階)で貸し出し中である。

新年互礼会盛況

辻本副会長一本締めで無事幕

新年1月6日(金)12時30分から、かしのき荘2階集会室に於いて、地区会長、地区役員、クラブ代表者、有志など82名が出席して平成29年新年互礼会が開催されました。出席者は、お互いに平成29年が幸せで輝かしい年になることを願い、誓い合ったものと思われます。先ず、元扇田会長の年頭の挨拶で始まり、元顧問明石賢三氏の乾杯の音頭で宴席が始まりました。

取寄せた弁当に舌鼓を打ち、お酒も進むうちに歓談の輪が広がりました。1時間ほどして余興のカラオケが始まり、俄か歌手が初めての喉を披露しました。最後に、ここ数年恒例行事となった「ビンゴゲーム」では「番号」がテレビ画面に表示されるごとに「ビンゴ」と大きな声が飛び交い一気に会場は盛り上がり準備した豪華「景品」もあっという間に出払いました。

結びに、今年もお互いにいい年になることを祈念して全員が起立して辻本副会長の「一本締め」で午後3時過ぎお開きとなりました。(扇田)

鳥土塚古墳見学

改めて古墳の重厚さに思い知る

健康部副部長　難波　尊志

昨年12月20日(火)長寿会恒例の「健康ウォーク」で石室内を見学し従来の思いは一変した。羨道部は天井石を欠いているが東西の側壁の巨石6枚、玄室(高さ4.2m)の両側壁の巨石4枚、奥壁の巨石2枚には圧倒される。改めて古墳の重厚さを思い知らされた。

この古墳が築造された6世紀後半は大和に於いて横穴式石室を持つ前方後円墳の築造は終焉を迎える時期にあたっている。その情勢の中で「巨石の石室」は何を意味するか、同時期に築造された古墳の中に斑鳩の藤の木古墳(円墳部径48m、高さ9m)、桜井の赤坂天王山古墳(方墳部、東西45.5m、南北42.2m、高さ9.1m)がある。何れも著名な古墳であるが、巨石を用いた石室(玄室、羨道)の寸法がこの鳥土塚古墳と略同じである。当時の規格寸法(晋尺・高麗尺)が不詳であるが、藤の木古墳に限れば石組み手法が鳥土塚古墳によく似ているため、築造は同一の渡来人(百済)の石工集団の手によるものと言われている。被葬者一族の威信が古墳の墳長から埋葬施設(巨石の石室)に移ったことを示している。

この古墳仕様の関係から、当時、平群谷と斑鳩は一体の地域でその被葬者は同一豪族の集団に属する成員であるとの説もある。

なお、鳥土塚古墳の築造期と平群氏が隆盛を極めた時期(5世紀後半)には大きなズレがあるので、被葬者は平群氏の一族としておきたい。

以上の状況を念頭に、巨石の石組み、側壁石の平面加工等、一見の価値は十分にある。是非、現地を訪れ、巨石にかけた古代人、被葬者の想いを想像していただければと思う。

> **お知らせ**　健康部
>
> ◇健康ウォーク
> ・第75回　2月21日(火)
> ・元山上口駅前 9:30 集合
> ・大谷古墳、紀氏神社
> 　方面約5km
> ※手帳、雨具持参
> ※7時前降雨予報40%上中止
>
> ◇「活動量計」貸し出し
> ・2月9日(木)10時～
> 　(約一週間在庫あり?)
> ・JR王寺駅前リーベル5階
> 　県王寺健康ステーション

椿台長寿会 濵﨑 晴美

> **お詫びと訂正**
>
> 1月号の扇田会長挨拶文の文中、松井　澄さんの地区長寿会名は、春日丘長寿会が正当ですので、お詫びして訂正いたします。

短歌クラブ(順不同)

ローカルの無人の駅に花生けて嫗はひとり自転車で走る　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姪の遊びし篠山みやげ　石川　友子

歩くたび大根コスモスさつまいも袋一ぱい愛をいただく　花岡　安子

会えばすぐ吾が耳たぶをさわる癖幼なさ残し孫成人す　芝田　ユク子

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イの鮮やかさやがて葉も落ち淋しき庭に　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　通惠

一月のかしの木句会(順不同)

ヘッドライト氷の中を通りけり　中川　克己

年玉や孫は都のサラリーマン　江崎　俊夫

粕汁に鼻を鳴らすや雪景色　船本　清子

大寒や釣り人群れる湖の上　三船　忠志

鯛焼きのぬくぬく持ちて寒見舞　宮本　洋子

限りなき時はあらねど初日の出　松家喜志子

千両や見慣れぬ一羽啄みて　岩城かずこ

頬凍つる程の日であり冬耕す　乾　フジ子

木枯しや呼び子の如き音色まぜ　野木　宗信

風花や童話の中へ迷ひ込む　澤波百合子

今月の作品　川柳クラブ

冬の情景はやっぱり雪。日本ではその呼び名がたくさんありそれぞれの情景が浮かんできます。粉雪やぼたん雪、ささめ雪、淡雪、綿雪等など日本語の豊かさを感じます。さて会員の皆さんははたしてどんな雪を想像し、どんな情景を感じて川柳を創作したのでしょうか。いつもの通りワイワイ・ガヤガヤと賑やかな例会(勉強会)の様子をお感じいただければ幸いです。

そこで今回のテーマは「雪」です。

雪だるま陽に照らされてゾンビなり　宮崎多喜代

暖かいかまくらの部屋ほんとかな　宮前　敏子

草陰にそっとたたずむ名残雪　薮内　照香

雪肌の美女に似合った京都帯　山田　謙造

しんしんと空気もかわる雪景色　阿部　裕子

着ぶくれて初雪待って汗をかく　泉　恭子

雪かぶり紅く燃えてる寒椿　井戸美恵子

さりげなく肩に手を置き雪はらう　大萩　力

残雪に春駒探す子供たち　難波　尊志

舞う雪に触れつつ酒酌む露天風呂　大村　三郎

思い出す雪やコンコン母のフシ　白木ふさ子

転倒し雪に埋れたコンタクト　松井　友博

細雪なってみたいな主人公　徳原　友子

湯タンポを抱いて眺める雪景色　濵﨑　晴美

人の跡たどって歩く雪の坂　藤井　信夫

気嫌とり雪解け願う夫婦仲　藤田　利治

へっぴりごし雪どけ道が腰きたえ　藤本　和子

おくやみ申し上げます

平成28年12月20日から1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。

吉村　美好様(90)　櫟原地区

西川　トモエ様(99)　福貴地区

小原　淳男様(93)　椿台地区

奥田　克己様(68)　平等寺地区

藤戸　正夫様(94)　椣原地区

吉原　知己様(88)　上庄台地区

長寿会連合会一同