

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会 平群 長寿 会

ふれあい情報部

介護保険法一部改訂

長寿会「高齢者相互支援活動」の場広がる

平成29年度から介護保険法の一部改訂に伴って「要支援1、要支援2」の方は新しく「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行します。高齢者の日常生活の自立を目的として、従来から介護事業者は訪問型、通所サービス等を有料で実施していましたが、町では新たに高齢者自らが日常的に介護予防に取り組みやすい「教室」や「情報」の提供を推進してまいります。また、高齢者の急増に伴って、一人暮らしの高齢者家庭、老々家庭、日中独居高齢者家庭が増加傾向にあり、特に認知症高齢者が増え続ける中で、お互いが安心して暮らすことのできる友愛精神に満ちた地域社会の構築が急務の課題となっております。

とりわけ、長寿会連合会では従来から「健康、友愛、奉仕、交流」を活動理念の根幹に置きながら、友愛活動として「高齢者相互支援」の風土づくりに努めてきました。そのために、町の「協議体」に積極的に参画していきながら、各地区に於いても一人でも多くの高齢者が友愛活動に参画する「会員増強」の必然性が増しています。現在、元気な高齢者でも何れ心身が不自由になることが考えられますので、早い時期からの心準備が必要ではないでしょうか。長寿会連合会では、地区により会

皆の広場クラブ活動

仲間と集い老後を楽しむ

パソコンクラブ

代表 斉藤 貞夫

パソコンクラブに入会して6年になり、昨年は文化クラブ作品発表会に向けてバス旅行を企画し、全員がデジカメ写真機を持って堺市の利昌の杜(千利休茶の湯館・与謝野晶子記念館)を見学し、近郊の

話し相手など、が考えられます。これらは短時間のもの、経済的支出を伴わないものなど軽微な「手伝い」の範疇ですが、それ以上は有償の範疇になると考えられます。いずれにしても身近にいる会員仲間が欠かせない存在である筈です。したがって、長寿会への加入は、単に目先のメリットがあるとか、ないとかの次元よりも、今回の介護保険法改正の方向性を見るにつけ、更に重要になってきており、早期の加入を勧める所以です。(扇田)

町バス利用の抽選会

17団体に15の当選枠

町から長寿会連合会に対して、町の貸切りバス利用回数に年間15回と示されているので、当連合会で自主調整をするために昨年から利用希望団体による抽選会を実施しています。平成29年度分は、3月10日(金)13時から17団体の申込者(12地区長寿会と5愛好クラブ)が立ち合って「かしのき荘」で行いました。

昨年落選した2団体は約束どおり本年度は優先権があるので、残り13団体の当選枠を目指して抽選を行いました。申し込み順に「三角くじ」を引いて、3番から15番までが当選、残念ながら16番、17番の団体は来年度優先権が与えられることになりました。当選した13団体と優先権を与えられている2団体は改めて事務局宛に町宛の「利用申込書」

を提出していただきます。後日改めて申し込んだ段階で、希望日に町側で既に公務などの予定がある場合は、利用日を調整していただく必要があります。(日笠・扇田)

郡生連役員会開く

成果あげ幹事は平群から三郷へ

当連合会が2年間努めてきた生駒郡生き生きクラブ連合会(郡生連)旧「郡老連」の平成28年度第4回役員会は、3月10日(金)10時から「かしのき荘」新館会議室において4町の会長と関係役員が出席して開催されました。当日上程された議案の平成28年度事業報告、同収支決算見込および平成29年度事業計画案、同収支予算(裏面に続く)



法輪寺 春日丘 東口 初

健康麻雀クラブ

代表 向田啓次郎

今や65歳以上で認知症予備軍が4人に一人と言われている。外出しない、他人と話をしない、歩かない、頭を使わない、手指を動かさない、長時間テレビを見ています。と言ったことが原因と言われている。その予防に一番良いと言われている「健康麻雀」が爆発的に人気が出てきています。

当クラブは、「飲まない」「煙草を吸わない」「賭けない」の三不主義が徹底されているので「健康麻雀」クラブと言われる所以です。平成18年1月に創設され、平成21年9月に大会を開催し、第5回から長寿会「会長杯」を寄贈いただいた年間4回の会長杯争奪戦を開催しています。現在部員は42名でうち女性が7名です。例会は毎月第1木曜日と第3火曜日に「かしのき荘」新館会議室で9時〜16時まで行っていますので何方でも覗きに來てください。

甘口辛口

高齢者の認知機能が低下していないかを把握し、併せて事故の抑止につながることを目的に認知症対策を強化した改正道路交通法が3月12日に施行されました。75歳以上の人は3年に一度、運転免許更新時に記憶力、判断力などの認知機能検査を受けますが、今後は「認知症の恐れあり」と判断された更新希望者全員に医師の診断が義務付けられます。また、信号無視や逆走など一定の違反者も臨時の認知機能検査を受けることとなります。そして医師に認知症と診断されれば即刻免許の取り消しや停止が行われます。高齢ドライバーによる悲惨な事故が相次いで報告されて大きな社会問題となっている現状ではやむを得ない対応だと思いますが、高齢者の運転は事故が多く危ないと言われても、車なしでは外出も買い物にも行けず、自宅健康も損なわれます。今や、免許証を手放した高齢者の暮らしを守り、生きがいを与える移動支援策をどう構築できるかが行政にとって大きな課題ではないでしょうか？

平成29年4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	午前	午後
1	土	ふれあい活動部				健康麻雀有志		オカリナ		第9	九
3	月	原田 喜								社交ダンス	健康体操
4	火	川村 棋				俳句		長寿会三役会		クラブ代表者会議	社協(体操)
5	水	香 合	リラックス体操				短歌			アロハヨ	ーガ
6	木	カラオケクラブ			くゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		健康麻雀	
7	金	椿台・平等寺				編物		れんげの会		太極拳	ウクレレ
8	土					健康麻雀有志				蘭剣の会	
10	月	福貴・吉井・越木 塚				小 楽 民 謡		長寿会本部役員会		健康体操	社交ダンス
11	火	若 葉 合	棋			若葉台(新舞踊)	詩 吟			コーラス	フォークダンス
12	水	椿 井 西 向	リラックス体操				リフォーム手芸			アロハ	パソコン
13	木	社会福祉協議会					アートフラワー	和歌朗読英会話			新 舞 踊
14	金	緑ヶ丘 将 棋				茶 道 紙 手 紙		弥生の会		社 協	
15	土	ふれあい活動部				健康麻雀有志		ふれあい情報部	ウクレレ	ヨーガ	第9
17	月					編集会議				社交ダンス	健康体操
18	火	ローズタウン若葉台・御陵苑				俳句折り紙		社協(身障)		健康麻雀	
19	水	梨 本					川 柳	長寿会本部		長寿会理事会	新 舞 踊
20	木	カラオケクラブ			くゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		蘭剣の会	吹 矢
21	金	香 日 将 棋				編物		布あそび		太極拳	ウクレレ
22	土					健康麻雀有志		オカリナ		ヨーガ	
24	月	吉新・竜田川ネオボリス				小 楽 民 謡				健康体操	社交ダンス
25	火	三 里 西 宮 将 棋			くゆーあいサロン		詩 吟	上映会		コーラス	フォークダンス
26	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
27	木	下 垣 内 竜田川 団地					アートフラワー	和歌朗読英会話		吹 矢	新 舞 踊
28	金	福 貴 畑 樫 原 将 棋				新館印刷発行	茶 道	長 寿 会		長寿会女性部	社 協

※長寿会連合会 春季一泊旅行 4月13日(木)〜14日(金)

※陶芸クラブは4月4日と11日(火)9:30〜(ふれあい交流センター)

平成29年3月21日 現在

(表面より)
案は全て原案どおり了承・議決されました。指導者研修会、貸切りバスによる社会見学会、グランウインドゴルフ大会、グレートボール大会、カラオケ大会などは引き続き実施されることになりました。

これを以て郡生連の幹事役は、平成29年4月から三郷町老連(辻会長)に移行することになりました。何かとご支援・ご協力ありがとうございます。(扇田)

生きがい探しの成行は 活動ができる長寿会の参加?

北信貴ヶ丘長寿会 松井 靖治
生きがいは、辞書によると「生きていくための心の支え」とある。既に趣味や稽古事で私の生きがいはこれだと言うものを持ち、それを生きているための心の支えとして生きている方は幸せと思うし、羨ましい限りである。しかし無趣味で永く会社勤めをした者が、毎日が日曜日になつていて、これが私の生きがいであると言ふのもない私のような者には切実な問題であった。こうなると先人はどうしているかと、本屋や図書館に通い、これに関するものを読み漁る。それらの結論は、ほぼ「趣味」と「生きがい」に因果関係があり、早く趣味を見つければ、そうすれば生きがいをもちた人生を送ることができると。つまり生きがいをもちたためには先に趣味が必須という。その通りだと思ふがこれは凡人にとつて大変である。まず自分の好きなことがはつきりしないし、更に何かをしなないとあかんと日々焦る。かくて終わりのない趣味探しの漂流が始まった。そうこうしているうちに孫が生まれ、1歳の誕生日頃我が家に遊びに来た。孫は一生懸命に立ち上るうとする。途中でひっくり返る。頭など打って泣いてもお構いなしに、こけてもこけてもやり続ける。孫は「生きがい」など知る筈もないのにどこからそんな「生きる意欲」が生まれるのか!全く不思議であった。そこから悩める私は「生きがい」な

お知らせ

健康ウォーク

健康部

- 町内史跡めぐり第5回
- 第77回 4月25日(火)
- 町中央公民館330集合
- 四つ辻古墳、岩床神社
- 方面 約6.5km
- ※手帳、雨具持参
- ※7時前降雨予報40%以上中止

いと思いついて外に「出かける機会」を作ること。それが生きる意欲に繋がる。終わりのない机上の生きがいは論など忘れてしまふ。もし努力して「生きがい」が発見できたら儲けものである。

絵てがみクラブ

初香台 竹島 肖



知ってる?健康食品

トクホ・栄養機能・機能性とは

どと考へなくても「意欲を持つて生きる」方策があるのではと思つた。私と孫との違いは何か?赤ちゃんなは生後半年ほどの間に頭の大きさが倍になり、脳細胞は活発に分裂して生き生きと活動している。しかし20歳を過ぎると脳細胞は徐々に破壊されて、高齢者の私になるとかなり少なくなつて脳活動は衰えているという違いがある。これか!と思つた。脳細胞が分裂して活発に活動しておれば生きる意欲が自然に湧いてくるのでは。とすれば意欲を持つて生きていく方策は脳を活発にさせればよい。抽象的な「生きがい」などは不要。生きがい探しからの解放である。この関係の書物には脳を活発にする方法は沢山出ている。認知症予防対策とほぼ同じである。まさに一石二鳥。その中で簡単に効き目があると言われるのは、①食べること②しゃべること③運動すること、の三つらしい。

これを実行する方法は、①町の食推などが勧める食事を3食、腹八分目食べる。②何かのグループに参加する。簡単な方法は、地元の長寿会に参加する。趣味の話題もあり、他愛もないことを喋って親しくなる。そこから情報を得て次に繋げていく。また長寿会の毎月の「健康ウォーク」に参加すれば、仲間ができて一人ですぼつていた運動を続けることができる。

ということ、あまり考え込まない

今、広告の王様は化粧品と健康食品である。化粧品は対象が女性であるが、健康食品は男女を問わない。健康食品の年間の売り上げは1兆5700億円といわれ、これは、日本が豊かで平和である証でもある。

健康食品は、食品で薬とは異なり原則として、身体への効果や効能表示はできない。違反すれば、罰則になる。ただ、例外として表示が認められている食品がある。

現在、国が認めているものに、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類である。

トクホは、厚労省から「血糖値が気になる人の食品」といった健康表示が許可された食品である。製品を使った臨床試験から有効性と安全性を確認したもので、国の審査と許可が必要である。

栄養機能食品は、ビタミン、ミネラルなどで、20の成分に限定し基準を満たしていれば、その働きが表示できる。国への申請、許可や届け出の必要はない。

機能性表示食品は、届け出制で成分の限定もなければトクホのような審査もない。一定の届け出条件を満たして

どう違うの?

「たくさん」と「おおい」

いれば、企業の責任で機能性の表示ができる。トクホの審査は数年かかるが機能性表示は、届け出が受理されればOK。

健康食品は、あくまでも食品の補助であつて、医薬品ではなく、病気の治療が出来るものでもない。健康食品を適度に摂ることは良いことだが、頼るのはいけない。大切なのは、バランスのとれた食事と適度な運動を続けることである。(載内)

絵てがみクラブ

榎台 演崎 晴美



◇前回の答え

正しいのは全て①でした。

- ①後仕末 ①快心の作
- ②後始末 ②会心の作
- ①絶対絶命 ①高見の見物
- ②絶対絶命 ②高みの見物
- ①短刀直入
- ②単刀直入

◇正しいのはどっち?

次の一対の言葉でマチガイはどっち。必ず理由があります。よく考えて、正しい方に○を付けてください。(辞書引かないで)

- ①現状回復 ①絶対絶命
- ②原状回復 ②絶対絶命
- ①短刀直入
- ②単刀直入

三月のかしの木句会願不同

お供えに高野槇生け金華花 船本 清子
古舞やシャッター目立つ城下町 三船 忠志
鶯や電車関連の無人駅 宮本 洋子
春めくや心に夢のワンピース 岩城かずこ
朝光の日矢にも交じる春埃 乾 フジ子
草萌ゆる声弾ませて紅白帽 澤波百合子
三月や診察室の笑ひ声 中川 克己
鶴帰る恩師の便り絶えにけり 江崎 俊夫
枯冬瓜円形無残野火のタネ 吉田 悦榮

短歌クラブ(願不同)

喪中にて葉書にふつと陰さしぬ子を 石川 友子
失いし友は気丈に 友子
今年また余白の多いカレンダー買い 友子
て介護の予定を記す 芝田 ユク子
ひたひたの湯船に至福の身を沈めわが 倉田 美代子
体積の流るるを聞く 倉田 美代子
宇宙より眺むる地球は一つなりなぞ 倉田 美代子
に争う民と民とが 野木 宗信
ヘルメットかぶり線路を黙々と人の 小東 隆子
命預かる工夫 小東 隆子
初詣で鎮守の杜の紀志神社笠しちり 魚住 潤子
きの音色おごそか 魚住 潤子
冬日さすもみじの朱の見事に独り占 大村 三郎
めしてゆつくり歩く 大村 三郎

今月の作品 川柳クラブ

この世に生を受けて以来 私たちは、若くして時にはときめき、そして悲しむ。人生とは過ぎ去つてみないと判らないものです。ある人から今度の題を「ときめき」の希望が出た。この歳になつてもう一度、ときめきを思い出してみたいと希望かな! それともしんどきめきを期待しているのか、今では不器用で悩んでいるというの。

そこで今回のテーマは「ときめき」

春の日へときめき気分花散歩 森内 照香
その昔恋した女性に再会し 山田 謙造
ときめいてそつと味みる手前味噌 阿部 裕子
ときめきは竹やぶにあり春の味 泉 恭子
ときめきはふたつたかしらその昔 井井美恵子
ときめきが明日の元気のビタミン剤 大萩 力
芽摘み朱のときめき暮る 藤波 尊志
五臓腑が五臓腑異性に類する 大村 三郎
見合の日の胸がときめき可愛いな 白木ふさ子
言い訳しときめきかす十五才 松井 友博
ときめいて空のかたへ行きたいな 徳原 友子
白寿までときめきたいよあのひと 瀧崎 晴美
アルパムはときめき悲しみてん盛りの藤井 信夫
壁作る今をときめく大統領 藤本 和子
懐メロを聞いてときめく老いし我 宮崎多代
ときめきの相合傘に雨の音 左近 育子
夢抱き描きつづけるも無名画家 高橋 秀男
ときめいた打ちひしがれた青き日々 宮前 敏子
身に勝る指輪でときめき恥かしい 宮前 敏子

おくやみ

申し上げます

平成29年2月20日から3月19日の間に左記の会員の方が逝去されました。

生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

- 正岡 雄三様(84) 榎台地区
 - 柳原 信義様(83) 吉新地区
 - 米田 照子様(88) 若葉台地区
 - 三羽 初恵様(94) 福貴畑地区
- 長寿会連合会一同