

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

回 作品発表会大盛況
第九クラブの力作に三百七十名の来場者

クラブ統括部 副会長 高橋 美千子

去る6月16日(金)と17日(土)の2日間に亘り長寿会連合会の第8回「作品発表会」を「かしのき荘」で開催いたしました。出席9クラブ代表者による実行委員会と連合会本部役員会の皆様方のお力添えをいただき、お蔭で順調に運営することができました。また、二日間とも好天に恵まれたこともあって、延べ370名のご来場者により作品鑑賞のほかにアートフラワークラブの有志の方と、本部女性部からも特別参加していただきました。一階ロビーでは、茶道クラブ員による呈茶で、おもてなしをしていただきました。また、岩崎町長はじめ町会議員の方々のご来場をいただいたうえ、慰労とお褒めの言葉もいただきました。更に、朝日新聞、毎日新聞、奈良新聞各社からの取材もあり、翌日朝刊の紙面に大きく紹介していただき、長寿会連合会の活動に華を添えることができました。PRにもなりました。出席の関係者の皆さま方には、前日の会場設営から展示の二日間に見学者への対応、片付けなどで大変お世話になりました。紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。次に、当日出席していただいたクラブ代表者・実行委員の一言をご紹介します。

編み物クラブ 代表 山田 春代

今回はいろいろな都合もあって自分の作品を出せない方が若干名おられました。他の会員が頑張って作品を出展することができてホッとしています。

川柳クラブ 代表 藤田 利治

今年は20名の会員が課題「あたたかい」と「自由題」で40句出展しました。

皆の広場クラブ活動
仲間と集い老後を楽しむ

アロハクラブ

代表 田尻 セツ子

ハワイの音楽「アロハ」は、多くの意味を持っています。「こんにちは」であり、「さようなら」であり、「愛」であり、「忍耐」という意味もある複雑な言葉です。その「アロハ」をクラブ名にして

した。笑いながら読んで下さる方も多く、わたくし達の励みになりました。今後とも研鑽を重ね楽しい川柳づくりに努めます。

リフォーム手芸クラブ 代表 山本 千代

毎月2回休まず「かしのき荘」に寄り合い、作品展では皆さんに作品を観ていただくのが一番の励みになります。

10年が経ちました。レパートリーも30曲近く、30名ほどのクラブ会員が音楽が流れると踊れる楽しさを満喫しています。

さすがにテンポの速い曲よりもゆったりと踊れる曲の方が馴染み易いというのも10年の重みでしょうか。一曲を大切に、時間をかけて練習していますので、無理なく踊れるようになり、「フラ」は有酸素運動なのでいつの間にか健康体質になっているのかもしれない。毎週水曜日に、午前中「かしのき荘」で練習していますので、ご一緒に踊りませんか？

ります。また、旧知の友との再会も楽しみの一つです。健康で過ごせた一年を喜び合える日でもあります。

陶芸クラブ 代表 山田 修

壺、花器、灯り、茶碗、動物像、皿、小鉢、など、日頃制作した物を展示しました。来年は出展者を増やしてみたい。個性溢れる多彩な焼き物を集めて、皆様に観てもらいたいと思います。

パソコンクラブ 代表 斎藤 貞夫

毎年作品発表のためにバス旅行で撮影会を実施してきましたが、今年はバス利用の抽選に外れたために、各自個性豊かな写真を額縁に入れて展示しました。昨年と同様に素敵な写真を出品できて良かったです。

小筆クラブ 代表 永田美代子

今回の作品は、先生からなかなかOKがもらえず焦りましたが、みなさんの時点で一番の作品が出品できたのかなと思います。また来年に向けて頑張ろうと思いました。

絵手紙クラブ 代表 萬岡百合子

今回も全員の力作を出展できて、先生を中心にディスプレイにも工夫を凝らしました。観てくださった方から年々進歩しているとの評価をいただきました。

部会 介護の実態を研修

性学 女児 奈良苑など老人施設視察

副会長・女性部長 森 輝子

去る7月6日(木)28地区から地区女性部長と本部役員総勢30名が町バスを利用して奈良市にある社会福祉法人「奈良苑」と生駒市にある介護老人保健施設「やすらぎの杜」を視察しました。

先ず「奈良苑」は、定員50名の特別養護老人ホームを中心に、定員40名のデイサービスセンター、定員30名のケアハウス、定員27名のグループホームがあるほか、小規模多機能型居宅介護施設や地域包括支援センターを併設することで、利用者の多様なニーズに合わせた個別のケアに取り組みしていました。また保育園や子育て支援センターなど高齢者福祉に留まらず、活動分野を広げられ、

ただき入部の希望者もありました。次回も更に成果が出るように頑張りたいです。

茶道クラブ(実行委員) 塚本 治幸

「かしのき荘」一階ロビーでの感謝の一品...。前日から準備、茶道具の取り合わせ、室礼の趣、ひとつひとつのお点前も初心にかえり、大変勉強させていただきました。来年は少し腕を上げていくかな？

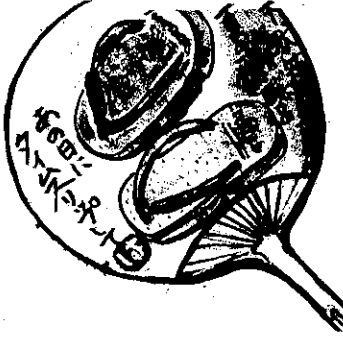
布あそびクラブ 代表 岡田すえ子

今年は多くの作品と華やかな飾りつけで皆さん方に大変好評をいただき、来年への励みになりました。また多くの方々にも体験していただきこれからも楽しく和気藹々と作品作りを続けていきたいと思っています。

長寿会連合会 女性部会 副会長・女性部長 森 輝子

初めて女性部会として参加し、「フクロウのはさみ入れ」を先日の女性部長会議の手芸講習として制作しました。女性部の活動、交流などを通じて心ひとつになった作品を展示できたと感じます。今後も一層研鑽を積んでまいります。

暑中お見舞い



絵てがみクラブ 榎台 演崎 晴美

利用者とその家族・地域とつないで健やかに暮らせる施設を目指しているとのことでした。

次に、「優楽」は、定員100名、通所リハビリテーション63名の施設で平群町からは僅か10分程の距離でした。県下の介護老人保健施設で最大級の広さを誇る機能訓練室では専

甘口辛口

先般、厚労省から最新の都道府県別「平均寿命」と「平均健康寿命」ランキングが発表された。奈良県は平均寿命で男性80.14歳で7位、女性86.6歳で17位、健康寿命では男性71.04歳で28位、女性は74.63歳で21位。県は「健康寿命全国1位」を目指すというが距離が大きい。県関係者の受け止め方は如何に取組に難しい課題があるが推進体制も県の意識も徹底不十分だ。厚労省が問題視するのは、全国的に平均寿命と健康寿命の年齢差が徐々に拡大していること。寿命が延びたが病気の介護の不健康期間がそれ以上に拡大。奈良県は男性9.10年、女性12.07年が不健康期間。平群町のデータは後日判明するが「健康寿命奈良県1位」を目指すには町民挙げての盛り上げが欲しい。われわれも行政の役割を問う前に、この種情報やデータが示されても、元氣なうちに長寿会が提唱する「毎日8千歩、うち中強度歩行20分」の「お出かけ健康法」の実践なしには、「健康づくり」「介護予防」には程遠く、もちろん介護費、医療費の抑制にも程遠い。

平成29年8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	火	種	井	社協/格棋	俳	句			社協(体操)	新 舞 踊
2	水	初	香	台真向体操		短	歌	長寿会三役会	ア ロ ハ	ヨ ー ガ
3	木	カ	ラ	オ ケ ク ラ ブ	西	書	<ゆーあいサロン>		健康 麻雀	
4	金	種	台	格 棋		編 物			本 種 拳	ウ ク レ
5	土	ふ	れ	あ い 活 動 部	園	書				九
7	月	種	原	園	書			長寿会本部役員会	長寿会女性部	社 交 ダ ン ス
8	火	若	葉	台	格 棋			コ ー ラ ス	コ ー ラ ス	フ ォ ー ク ダ ン ス
9	水	鳴	川	・ 横	原	グ ル メ	リフォーム手芸		ア ロ ハ	パ ソ コ ン
10	木	平	等	寺	書				英 会 話	社 協 新 舞 踊
12	土									ウ ク レ
14	月	社 会 福 祉 協 議 会	園	書	小	筆				社 交 ダ ン ス
15	火	ロ ー ス タ ウ ン 若 葉 台・竜田川団地	格 棋		俳	句				健康 麻雀
16	水	西 宮・下 堀 内				川	種			
17	木	カ	ラ	オ ケ ク ラ ブ	西	書			伝承交流部(手品研究)	踊 劇 の 会
18	金	土	日	丘	格 棋				布あそび	太 極 拳
19	土	ふ	れ	あ い 活 動 部	園	書			ふれあい情報部	ヨ ー ガ
21	月	光	ヶ	丘	園	書				社 交 ダ ン ス
22	火	月 見 台・三 望	格 棋	<ゆーあいサロン>		詩・吟			コ ー ラ ス	フ ォ ー ク ダ ン ス
23	水	種 葉・若 井・越 木 団 地	真 向 体 操			リフォーム手芸			ア ロ ハ	パ ソ コ ン
24	木	梨	本	園	書		ア ー ト フ ラ ワ ー		英 会 話	社 協 新 舞 踊
25	金	種 葉 保 護 課	格 棋						長寿会理事会	社 協
26	土								ヨ ー ガ	九
28	月	古 新・西 向	園	書	小	筆	民 謡			社 交 ダ ン ス
29	火	社 会 福 祉 協 議 会	社	協		社 協				社 協
30	水	福 貴 畑・久 安 寺						日 立 団 地	ア ロ ハ	
31	木	福 貴 畑・福 原	園	書				四葉の会	踊 劇 の 会	失

*陶芸クラブ8月はお休みです

平成29年7月19日 現在

(表面より)
門職による心身の機能向上を目的とした個別リハビリや介護予防に力を入れておられ、施設内の浴室には天然温泉もあり、快適にそして元気に過ごせる工夫がみられました。施設全体は真新しく広々とし、介護スタッフには笑顔が見られ素晴らしい施設であると実感しました。
参加者は視察を通じて、施設の実態を深く研修できたものと思います。

町健康フェスタ賑わう

長寿会体力測定コーナー担当

副会長・健康部長 難波 尊志
平群町主催の第11回「プリズム健康フェスタ」は6月25日(日)9:30からプリズムへぐりで開催されました。この事業は、平群町が町民の健康づくりと介護予防のために11年前に発足したものです。当日は平素からプリズムへぐりを中心に活動している推進委員の皆さん方、「生きがいサポート平群」「食生活改善委員」「運動習慣普及推進委員」「歯科保健推進委員」「精神保健推進委員」が、総力を挙げそれぞれに工夫し「コーナー」を設けて、活動のPRに努めました。
主管の健康保険課の職員も骨密度測定や体内年齢の測定などを行っていただきました。
長寿会連合会も健康部のスタッフ

お知らせ
健康部
◇健康相談室 夏休み
・長寿会連合会で運営する「かしのき荘」の健康相談室は、次の期間休みます。
8月14日(月)～25日(金)

12名が中心になって「体力測定コーナー」を担当し、所定(6種目)の測定種目の中の「6分間歩行」と「10m障害物歩行」以外の4種目を行いました。当日プリズムには総勢210名の方が来場されましたが、うち80名の方に体験していただきました。
体力測定では、腹筋、握力、柔軟性、バランス感覚などを測定し、自らの長所、短所を知り、平素の生活習慣に役立てていただくことを目的としています。測定には他人と比較することなく「自分」を知ることが目的です。当日体験された方々には測定データを意識して、日頃の生活の中で「健康づくり」と「介護予防」に努められ、元気に過ごされることを祈念します。

長寿会初の健康測定会

健康づくり喫緊の活動として

副会長・健康部長 難波 尊志
去る6月20日(火)9:30から、平成29年度第1回体力測定会を総合スポーツセンターで開催しました。
岡会長の挨拶で始まり、地域振興センター健康運動指導士の貴志信吾氏のご指導で準備運動を経て、4班に分かれて6種目の測定を順次開始しました。今回は47名の参加者で例年より若干少人数でしたが、参加者各自が測定に協力しながら和気藹々の測定会になりました。
測定会には町健康保険課、北川・森岡保健師の協力もいただきました。

当日の参加者には改めて自分の「体力づくり」と「健康づくり」への契機となる意欲を強く意識されたかと推察されました。全種目測定後は貴志氏による整備体操を以って12時前に無事終了となりました。
このたびの測定会は、時節柄、心身から健康的な汗かきの場になりました。当日ご協力いただいた関係者に厚くお礼を申し上げます。
なお、健康部としては、今回参加いただけなかった方々にも、地区別に地区健康委員さんの呼びかけで測定会を実施していただくよう要請しています。地区会長、地区健康委員さんにご相談いただければ幸いです。

ゴルフ 県大会で見事初優勝

代表 森 孝嗣

去る7月2日(日)に第68回県民体育大会が御所市民運動公園で開催され、長寿会メンバーが主体の平群町チームが町部の初優勝しました。5月7日に郡大会で優勝したの、10名の力を結集できれば良い成績をあげられると期待していましたが、期待どおりの結果がでました。前半を終えて予定どおりのスコアだったもので3位には入るのではと予想していましたが。
後半もあと一人を残して思惑どおりのスコアでした。最後の一人が少し遅れて戻ってきた時にスコアを聞いて、予定のスコアよりも10点も良いので驚きました。個人戦があれほど多分優勝できるスコアでしたので、これで優勝を確信しました。



阿波踊り 後藤利喜太郎

アブ鳥飼氏三連覇の快挙

シゴ 準備指導氏三役は中村氏

去る六月二日、シニアゴルフクラブ(代表・岡 嘉道)は第五回コンペを開いた。参加者は十三名、場所は、レイクフォレストリゾートゴルフパードスプリングコースで、車で一時間余のゴルフ場である。
目に青葉、山ほととぎす、新緑の中で会長杯を競った。
成績は次の通り。
(ダブルペリア方式、年齢順)
優勝 鳥飼 勝(月見台)
準優勝 指宿 貞雄(興原)
三位賞 中村 雅英(菊美台)
飛び賞 木津 照夫(初香台)
池川 二朗(初香台)
岡 嘉道(椿台)
ジャンケン賞 扇田 終身(月見台)
スリーB賞 森 道博(月見台)
城内 英輔(上庄台)
敏之(ローズタウン若葉台)
ニヤピン賞 鳥飼 勝
指宿 貞雄
浅井 英次(菊美台)
優勝は鳥飼氏で、三連覇の快挙を達成した。ペリア方式の優勝では、運もからんでくるが、それにしても三連覇とは素晴らしい快挙である。
次回のコンペは十月十九日の予定。鳥飼氏の四連覇の偉業が期待できる大会でもある。

短歌クラブ(順不同)

公園のツツジ紅きが咲きいでて児らの声にてなおも華やぐ 花岡 安子
瓢箪が成ろうが西瓜が成るまいが元気に庭で動けたら良し石川 友子
動かねば寝たきりになると言いつつ己はげます百歳体操 野木 宗信
遅咲きの椿の花に蜂一匹子供供の元へ蜜運ぶのか 小東 隆子
たて長に両家の家紋と武者の絵が風にはためく節句の幟 芝田 ユク子
混み合いて長蛇を待たばこやかに隣家の娘がレジ打ちくる 倉田 美代子
うぐいすは説経に会わせてさえずるも隣家の紫煙に飛ぶ 吉田 悦来
古里の砂むし風呂に仰向けば錦江湾のさざなみの声 大村 三郎
木の上の爺に声かけ通り過ぐ氣を付けたはれやとおばあさん 魚住 潤子
失せし物必死に探し小半日見つかり思わず大声あげぬ 岡 多美江
山畑の畦に摘みしと木炭添え蘇一束夕べ持ちくれぬ 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

期待をかけて川柳クラブへ入部、頭の活性化に奮闘努力しているメンバーで大賑わいである。やっぱ脳味噌も使えば使うほど良い味が出るようである。でも残念ながら腰や膝には効果がないようだ。
そこで今回のテーマは「期待」です。
現実が期待ばかりかきといて今日あたりかすかな期待散歩道騒がれた期待の星も歳をとり豊作を期待し畦の泥を塗る
医者めさせ十五の孫に期待寄せ裏切られだまされてもお虎が好き十代に期待を寄せる金メダル
主治医から完治したと言つて欲し期待など捨てれば夫婦うまくいく
川柳は認知予防の期待案となり町一人立ちした孫いとし無事育て母鳥いないコウノトリ

七月のかしの木句会(順不同)

オルゴール指定席ある夏館 岩城かずこ
叩いても見えぬ中身の西瓜探る 乾 フジ子
梅漬けて厨豊かにになりけり 澤波百合子
黒々と森映りたる植田かな 中川 克己
梅雨晴や運動場の靴の跡 江崎 俊夫
古民家へ予約もせずに来て 吉田 悦来
校庭の夏休み待つほうせん花 岡本 豊子
居酒屋にママの手料理秋の風 三船 忠志
天道虫星を背負ひて飛び立てり 野木 宗信
ぐすの子星に誘ふオルゴール うつすらと記憶に残る花火かな 松家喜志子

おくりやみ 申し上げます

平成29年6月20日から7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。
秋山 哲生様(88) 緑ヶ丘地区
浦井 ゆき子様(84) 上庄地区
福井 貞男様(77) 下垣内地区
西村 球子様(88) 福貴地区
森 継生様(82) 三里地区
西脇 貞雄様(92) 下垣内地区
吉田 謙様(88) 初香台地区
大塚 清子様(86) 上庄台地区
大村 登志様(96) 椿台地区
米田 鎮夫様(86) 福貴地区
二宮 康輔様(73) 初香台地区
江村 和明様(81) 光ヶ丘地区
櫻根 義信様(92) 横原地区
長寿会連合会一同