

長寿会新聞

ふれあい

発行 平群町会
長寿会
ふれあい情報部

「おでかけ健康法」は毎日の散歩から

健康長寿は散歩とバランスの取れた食事

わたしたち高齢者は、加齢と共に免疫力、筋力、体力の衰えが加速します。介護予防、健康づくりが大きな関心事で課題です。そのためには、毎日「おでかけ健康法」を実践することが有効的と言われている。

これは、①毎日出かけること。出かけるには、②自分に合う趣味を持つ。③地域のボランティアなどを引き受けて「予定表」をぎゅっしり埋める。④毎日軽い運動をする。などです。

方法として、一人でできる「散歩」が最適です。高齢者は家に閉じこもりがちです。毎日何もしないでテレビばかり1日平均4時間以上観ている人はその可能性が極めて高くなると言われています。次に、その方法と効果などについて紹介いたしますので、ぜひ実践して、いただいて、末永く自立した生活を過ごす「健康寿命」を延ばそうではありませんか。

「おでかけ健康法」の紹介記事は、平成28年4月号に詳しく掲載しましたが、本年度の重点施策でもありますので、既に実践中の方も約400人おられますが、改めて紹介したいと思います。

奈良県は「健康長寿」全国1位を、平群町は「健康長寿」奈良県1位を目標とすると発表されています。

因みに、先日日本誌「甘口辛口」欄で紹介された記事では、奈良県の健康寿命は男性71.04歳で28位、女性

皆の広場クラブ活動
仲間と集い老後を楽しむ

英会話クラブ

代表 本田登美子

英会話クラブは、NHKの基礎英語を教材に講師の方が簡単なフレーズをプリントして辞書は不要なように細かく解説してくださいます。英会話は、日本語が分からない人

して「1日800歩と、そのうち20分の中強度歩行(速歩)」を継続すること、要介護の原因ともなる脳梗塞、心筋梗塞を誘発する高血圧症、脂質異常(中性脂肪、糖質異常(血糖値))の数値が改善されることが実証されています。

予防できる病気	歩数	うち中強度歩行時間
① 寝たきり	2,000歩	0分
② うつ病	4,000歩	5分
③ 認知症・要介護	5,000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7,000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8,000歩	20分

毎日1万歩以上は歩き過ぎで、活性酸素が発生して細胞を傷つけ弊害が多くなると言われます。歩数計は、携帯電話に装備されたりしますが、この活動量計を携帯すれば、毎月、県の王寺健康づくりセンターに報告に行くために「今日の目標数」までもう少し歩こう」と頑張る意識に変わ

ること、間違いないことです。多くの方によつて、この「健康法」が徹底されれば医療費、介護費の削減にも通じるものと考えられます。ただ、8月から従来の「活動量計」は6か月の試用期間終了後も無料で貸与されましたが、有料の700余円に変更されました。

仲間を増やして健康づくり

副会長・友愛活動部長 米田世紀子

副会長・友愛活動部長 岳室 安彦

県老連主催の平成29年度「健康づくりニューリーダー養成講座」の「教養コース」は、県社会福祉総合センターにおいて、第1回目を6月28日(水)に始まり、第5回目が8月29日(火)に終了する全5回の日程で開催されました。連合会本部からは米田世紀子副会長と岳室安彦副会長の2名が参加し、全過程を皆勤で出席しました。

総勢34名が出席しましたが、概要などを紹介いたします。

第1回目 6月28日(水)

奈良県福祉行政の概要講演

(裏面に続く)

講師や指導的な方が助けてくださいます。ともあれ、わたしたちは初級英会話クラブです。笑える時間と情報交換の場として楽しさをメンバーで共有しています。一度覗いてください。何時でも「ウェルカム」

茶道クラブ

代表 米田 世紀子

クラブ内には男性2名のみ。やはり茶道は女性の楽しみ、礼儀作法の一環と思われているのでしょうか？いや日本文化の伝承、日常生活の潤い等々、非日常のひと時を強く感じ

甘口辛口

小道具の中に40年近く使用中のカメラがある。信頼度が高くなかなか手放せないでいる。写真家は現物を直視し、たとりに写ればよく、「きれい」は気にしない。むしろ撮る過程「フィルムを装填、露出、シャッター値を決め、距離を合わせ、ボタンを押す。フィルムを巻き取る」を大切に、どんな写り方をしているか？撮影から仕上がりまでの過程を楽しみに余暇を過ごしてきた。今では、そこが年寄りの居場所、寄り道だと思っている。カメラはモノづく

平成29年10月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集客室(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
2	月	集客室	原田 基							
3	火	集客室	台将 棋							
4	水	初 香	台将 棋							
5	木	カラオケクラブ	勝 基	くぬいサロン						
6	金	川 換 原 将 棋								
7	土	ふれあい活動部								
10	火	若 葉 台将 棋								
11	水	梨 本 棋								
12	木	緑 ケ 丘 勝 基								
13	金	集客室	井将 棋							
14	土	カラオケクラブ								
16	月	光 ケ 丘 勝 基								
17	火	ローズタウン若葉台・亀田川園地	将 棋							
18	水	西 向 棋								
19	木	カラオケクラブ	勝 基	くぬいサロン						
20	金	金 平 寺 将 棋								
21	土	ふれあい活動部								
23	月	西 新 勝 基								
24	火	月 見 台 三 里 将 棋	くぬいサロン							
25	水	福貴畑・久安寺								
26	木	下 垣 内 西 勝 基								
27	金	福貴畑・福原将 棋								
28	土	カラオケクラブ								
30	月	都 陸 苑 勝 基	新聞印刷発行							
31	火	福貴・若井・越木塚将 棋								

※注 行事が行われる場合、投票日の前日は休館とす。前々日は準備のため午後3時30分に開館致します。
※開館クラブは10月2日と16日(月)9:30~(ふれあい交流センター) 平成29年9月17日 現在

(表面より)

県老連事業説明 等

第2回目 7月7日(金)

「仲間を増やそう」グループ討議

第3回目 7月19日(水)

高齢者の健康・歯の健康講義

第4回目 8月2日(水)

介護予防・心の健康講義

第5回目 8月29日(火)

高齢者の安全・事故防止講義

修了式

●特に、全老連が提唱する100万人会

員増強運動のグループ討議では...

①あなたは、どんなきっかけで老人

クラブの会員になりましたか?

・近所付き合いの延長で

・地域への恩返し

・趣味の同好会(クラブ)に参加

②今、地域でどのような老人クラブ

の活動に参加していますか?

・各種の軽スポーツ

・発表会、演芸会

・神社、公園の清掃活動

・誕生会

③参加している活動で、良い点、改善

が必要な点では?

・自己の健康づくり活動

・ボランティア活動でのやりがい

・生きがいづくり

・新しい仲間ができる

・新しいことを知る

・若い会員が少ない

まほろば遊歩道を歩く

童田川の馬場淵から長寿会を歩む

副会長・健康部長 難波尊志

去る7月25日(火)、長寿会恒例

の第80回健康ウォークを実施しま

した。

曇り空で風もなく、やや蒸し暑さ

を感じ、30に15名が東山駅前を

・派閥的なグループ化
・新旧住民の交流不足
④何方がリーダーとしてまとめられ
ていますか?
・会長・副会長、クラブ代表者
・趣味のクラブの熟練者、講師
⑤老人クラブのメリットを感じるも
のは何ですか?
・行事、同好会への参加で健康寿
命が延ばせる
・身近な地域の仲間づくり
・多くの方と知り合いになれる
・毎日の生活にメリハリがある
⑥老人クラブでいやだと思ふことは
何ですか?
・会員勧誘活動で拒否される
・固定観念が強い人がいる
・老人クラブの「老人」のイメー
ジが嫌われる
⑦会員100万人増強運動への具体的
な取り組みは何ですか?
・勧誘チラシを全戸に配布
・夫婦での加入促進
・自治会広報誌に活動状況を紹介
⑧仲間づくりへの提言では...
・近所の仲間への声掛け
・同世代が共感できる仲間づくり
・趣味の同好会に誘う
最後に、地域の新しい仲間が参画し
てくれるよう活動実態のPRに努め
て、一人でも多くの会員が加入する
ようご協力をお願いします。

大きく浸食された深い溝から流れ落
ちる滝壺「馬場淵」には深緑の青さ
があり、神域の感がある。恐らく天
気が良いと一段と映えるのではと思
われる。秋の紅葉時が楽しみである。
その後、階段を上がって横原大橋の
袂を横切り南下して横原橋を渡り、
金勝寺を訪ねる。参道脇の一輪の蓮
の花が綺麗。本堂、十三重石塔、磨
崖仏の説明を受ける。
金勝寺を出て、童田川の西岸を少
し南下、勧誘網・大井手用水路(十
二ヶ郷用水路)の説明を受ける。石
堤の水面はかなりアップ、用水路は
川の側壁に沿って付設、途中168号線
を潜って元山山口駅の東側に及んで
いる。勧誘網はこの石堤より少し上
手にあり悪霊の侵入を防ぐために敷
設されたという。その後、横原橋に

出て童田川の川中に立つ「奇岩」を
観て西岸道を西向橋、更に東岸を歩
き「かしのき庄」に至り10分程休憩。
その後、平群橋、森脇橋を経て西岸
の桜並木を歩き、12時に終着点プリ
ズムへぐりに全員無事到着。整備体
操後解散した。終始ガイドを務めて
いただいた山西さんには大変お世話
になりました。
なお、大井手用水路のことは、庄園
時代の平群の里の営みが見えるよう
で、背景などを調べてみたい。

麻雀大会に28名参加

女性陣奮闘勝利千代美さん役満

健康クラブ代表 向田啓次郎

当クラブの主力イベントである健
康麻雀大会が三十二回を迎え、七月
六日、二十八名の部員が参加し「か
しのき庄」で開催された。大会は、
午前九時から午後四時までの総当た
り戦で、熱戦の末、坪川氏(緑ヶ丘)
が初優勝された。

健康麻雀クラブでは、平成二十二
年から年四回四季を通じて、この大
会を開催しており、何れも優勝者が
替って、非常に面白いゲームとして
定評があります。特に、女性の方の
奮闘が著しく、今回も藤井千代美さ
ん(春日丘)が役満を達成し、七位と
大健闘された。

例会は、毎月第一木曜日、第三火
曜日に「かしのき庄」の新館会議室
で、午前九時から午後四時まで開催
しています。お好きな時間に覗きに
来て下さい。
健康麻雀クラブは「飲まない、吸
わない、賭けない」の三ないが徹底
されており、健全なゲームとして全
国的に普及し、今や静かなブームに
なっています。入会希望者は、各長
寿会の会長を通じて「かしのき庄」
事務所へ申し込んで下さい。

「まほろば」の夏祭りに参加

風船アートコーナーに長蛇の列
伝承交流部 参与 岡本美知子
こども園からの出演要請もあつ

て、7月15日(土)に「ゆめさとこ
ども園」に、7月22日(土)に「は
なさとこども園」両園の夏祭りに、
昔遊び、風船アートなどでクラブ員
延20人が参加しました。
両園とも、会場内に「風船アート
コーナー」が設けられ、部員たちは
園児たちのリクエストに応じて風船
で作る、犬、キリン、剣(刀)、ハ
ートの髪飾りなどが大人気で、長蛇の
列ができました。こどもたちが可愛
く小首をかしげてじっと順番を待ち
て、あがるのを待って「ありがとう」
の挨拶もしつかりできる姿に感動、
クラブ員一同はパワー全開で頑張
りました。

「昔遊びコーナー」でも、紙ヒコ
ーキ、コマ回し、お手玉、けん玉等、
園児を中心に父兄も加わり有意義に
楽しいひとときを過ごすことができ
ました。
それぞれ2時間余りの活動でし
たが、園長先生はじめ関係者の方々
から慰労の言葉をいただきました。
何よりも我々クラブ員も園児たちの
無邪気な笑顔に、健康に気を付けて
学び続けようと思えて思いました。
両園ともとても充実したふれあい
世代間交流の活動ができました。

郡ゴルフ大会

個人戦では平群が三賞独占

代表 森 孝嗣

去る9月14日(金)に郡生連グラ
ウンドゴルフ大会が三郷町中央公園
多目的グラウンドで開催されました。
秋晴れの中で、4町16組80人が参
加しました。開会式では森三郷町長、
辻 幸三 三郷町老連会長の挨拶の
後、4町会長による始球式があり、我
が長寿会連合会の岡会長が、いきなり
ホールインワンで注目を浴び、平群町
は、幸先良いスタートとなりました。

グランドコンディションは良好で
ストリートに打てば入るような気が
しました。最初は、各町選手とも緊
張気味で大差ないスコアでしたが、
平群町は1ランドから一人だけホ
ールインワンで飛び出し最後まで好

調をキープしました。
2ランドを終えた個人戦では、平
群町は優勝、準優勝、3位賞を独占
しました。また3ランドは各町混合
の団体戦で和気藹々と楽しく過ご
することができました。
今年の県民体育大会での優勝に続
く成績で、確実にレベルが上がった
ように思われますが、今後も慢心せ
ずに基本を忠実に、明るく、楽しく
練習していきたいと思ひます。
今回の成績はつぎのとおりです。

優勝 村尾 久夫 (若葉台)
準優勝 日笠 晴正 (若葉台)
三位賞 吉村 三郎 (西宮)

お知らせ

健康ウオーク

・第82回10月24日(火)
・中央公民館9時半集合
・上山古墳・平群神社
約5km
※「手帳」雨具持参
※7時前降雨予報40%以上中止

九月のかしの木句会(順不同)

さきはさと衣擦れの音稲穂波 澤波百合子
封切らぬままの手紙と鱗雲 中川 克己
天国の友の手紙が流れ星 江崎 俊夫
手紙束読み返して秋の夜 岡本 豊子
氣力だけ蘇りたる九月かな 三船 忠志
日の温み残る草蘭虫の声 宮本 洋子
庭に椅子秋風染む夕べかな 松家喜志子
謎めいて予期なき土手に彼岸花 岩城かずこ
穂の出で一気稲田なりけり 乾 フジ子

短歌クラブ(順不同)

孫娘社会人となり祖父見舞い社名入
り名刺得意に渡す 芝田 ユク子
一匹の蚊に悩まされ寝られずに電気を
つけて蚊を追いまわす 小東 隆子
デパートの椅子で身の上話聞くと同じ
人から前にも聞いた 石川 友子
滝しぶきこより先は風向きの変わ
り涼しき風吹きとおる 花岡 安子
求めたる本に小さく日を記すわが在
る生を刻む思いに 野木 宗信
父母の命日かかさず拝みおりお願い
の儀なかなか叶わず 魚住 潤子

三度目の免許更新Aランクされど視
力はトホホのCにて 吉田 悦栄
樹齢百としも庭のさるすべり故郷
の薩摩の朝明けの色 大村 三郎
暮らした愛は協はかりに 倉田 美代子
在りし日の浴衣に亡夫偲びいる下駄
音高く通り過ぎゆく 岡 多美江
暇ひまに一区切りづつ読み継ぎし「知
的な老い方」何を今更 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

この歳になつて無趣味は寂しいのですが、当
川柳クラブで趣味の一つに念じつ十七文字に
挑戦し、文芸作品づくりに奮闘中であります。
もよくよく考えたら趣味というよりボケ防止に奮
闘中と言ったほうが的を得るようです。と云う
と「なに言ってるんねん! 偉大にへんぞ」と反
撃を喰らいました。
そこで今回のテーマは「趣味」です。

考古学 消えない趣味 難波 尊志
趣味が合ひ話つきな立寄屋 大村 三郎
始めよう趣味の編物ボケ防止 白木ささ子
アイアンが布団叩きに成り果てて 松井 友博
齢忘れフオークダンスで若くなり 徳原 友子
趣味多きあつちもこつちも半かじり 濱崎 晴美
なにひとつ俺の自慢にならぬ趣味 藤井 信夫
誘われてしよしよはじめ今どつぱり 藤田 利治
認知症吹き飛ばすほどに趣味多し 藤本 和子
家事が趣味そんな伴侶はいませんか 宮崎多喜代
尻追うて写真家きとるギザな奴 左近 育子
馬鹿だけ無茶大飲無知無趣味 高橋 秀子
子供達趣味は違ふと楽しそう 宮前 敏子
手作りのスタンドグラス今更 藪内 照香
それぞれの趣味を楽しむ老夫婦 山田 謙造
俺の趣味瓜実顔に富士びたい 吉田 悦栄
趣味の域越えてるねと世評を言う 阿部 裕子
若き日の思ひたしかめ一人舞う 泉 恭子
川柳は趣味と言えても四苦八苦 井戸美恵子
追いかける趣味が私を塗り替える 大森 力

おきやみ

申し上げます

平成29年8月20日から9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。
吉川 秀子様(96) 三里地区
岡田 トシエ様(101) 西宮地区
長寿会連合会一同