

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会
平群町長寿会
ふれあい情報部

今年はず「会員増強運動」に全力

「入会のお誘い」「長寿会の魅力」などのチラシを前面に

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

本年度も、12月理事会で会員数が減り始めた状況下にあつて「会員増強運動」を、全会員で努力することを申し合わせました。4月から行政の「新地域支援事業」が始まります。以前にも増して「高齢者相互支援」の必要性が高まります。その際、長寿会会員以外の方には馴染みが薄いのです。自ずと疎外感が生じざるをえません。未加入者には、長寿会活動を誤解されたり、「長寿会のメリットは？」などと疑問を持たれたりする方には、「入会へのお誘い」「長寿会の魅力」のチラシ、クラブ一覧表、地区長寿会の会則などを一緒にして、長寿会活動への「正しい理解」を深めてください。「チラシ」は、2月の第6回理事会で各会長さん方にお渡しする予定です。

平群町長寿会（老人クラブのこと）を「長寿会」と呼ぶのは52年の歴史があり、37大字の会員220名は、それぞれ多彩な活動を通じて、生き生きと充実した高齢期の生活（シニアライフ）を楽しんでいます。活動理念は、健康、友愛、奉仕、交流が全ての基本です。永い高齢期を充実して過ごしていくためには、自ら組織活動へ参画して、地域の仲間との連帯感を深めつつ社会貢献をする機会が必要となります。そのためには、高齢期の早い

段階から参画していくことが必要ではないでしょうか。まずは地元の長寿会に入会して、40の愛好クラブにも入会して人脈を広げてください。クラブ活動には長寿会会員であることが入会条件となっています。なお、長寿会では政治的・宗教的活動は行わないことにしています。① 地域の新しい仲間が増える。・多くの方は、定年後は会社時代の仲間も徐々に疎遠になっていく中で、地域の長寿会活動を通じて同世代との新しい仲間づくりが

できる。・長寿会の活動と交流によって社会的な保持され連帯感が深まる。② 健康の保持・増進になる。・各種のスポーツクラブや文化クラブへの参加で、深刻な老化防止、「閉じこもり防止」、「老化防止」、「健康の保持・増進」が図れる。・仲間との友愛活動や社会奉仕活動を通じて精神的充実が図れる。③ 知識や経験を生かす機会が増えて、新しい能力が発揮できる。・これまでの知識や経験を活かし新しい学習などによって自己実現が図れる。・地域の伝承文化を世代交流などにより、若い世代に伝えることができる。④ 社会活動への参画と貢献ができる。・個人なら不可能でも、地域環境の保全や美化、防犯など住みよい環境づくりに参画できる。・友愛活動や奉仕活動への参加は、地域福祉の担い手として一翼を担うとともに、自らも福祉、健康、介護などへの推進役となる。・行政機関などに対して、高齢者の立場から、豊かな地域づくりや健康づくりなどへの提言ができる。⑤ 心の安らぎ・充実感が得られる。・地域に新しい仲間ができることで連帯感が生まれ、孤独感が軽減され、心の安らぎが得られる。

・カラオケ、コーラス、俳句、ヨガ、グラウンドゴルフなど当連合会の40あるクラブ活動を通じて仲間との交流は、日常生活に有益な情報交換にも役立ち、心配ごとや悩みなどの相談にも手軽に話し合えるようになる。・長寿会の活動に参画することで、達成感、満足感、充実感、感謝の気持ちなど多くの精神的な喜びを味わうことができる。

年会 カラオケ大会盛況

平成18年の新年を迎えた1月12日（金）12時から、37地区会長、地区女性部長、地区健康委員、クラブ代表者、本部役員など75名が出席して、長寿会連合会恒例の「新年互礼会」が、かしのき荘2階集會室に（裏面に続く）



福貴団地 中野 育子

健康スポーツ吹き矢クラブ

代表 山田 修

今は亡き、日野原重明先生が推薦されたスポーツ吹き矢を、平群の地に広めたいと昨年立ち上げました。扇田前会長さんや岡 現会長さんの後押しもあって、現在順調に活動しています。クラブ登録者は18名で厳かに、慎重に、また和気藹々と楽しんでいきます。吹き矢の基本動作は腹式呼吸と胸式呼吸を採り入れ、「吸う」「吐く」

皆の広場クラブ活動

仲間と集い老後を楽しむ

シニアゴルフクラブ

代表 岡 嘉道

シニアゴルフクラブは、ゴルフを生涯スポーツとして愛し、高齢者にふさわしい技能の向上と会員相互の親睦を通じて、高齢者の健全な心身の維持・向上を図ることを目的に、平成27年4月に発足した新しいクラブです。

現在の会員数は36名（内女性8名）で、92歳のエイジシニアターもおられ、年齢にとらわれないことなく全員生き生きと活動しています。毎月2回（第2・4木曜午後）の練習会を「シイグゴルフセンター」で開催、また毎年2回は連合会会長杯争奪戦を「奈良白鳳カントリークラブ」で開催しています。ゴルフに興味のある方、もう少し腕を上げたいと思っておられる方々、当会講師の素晴らしいワンポイントレッスンを受けて腕を上げてみませんか。ご入会をお待ちしています。

をゆつくりと、そしてお腹に空気をいっぱい溜め、一気に「吐き」ます。この一連の動作が内臓器官を活性化し健康づくりに効果的と言われている。そして、一気に「吐く」ことにより、尿漏れを防止する骨盤筋を鍛える働きもあるという医師たちの見解です。また、矢をマットに当てて得点を競う楽しみは爽快感もあり競技意識をくすぐります。このように健康面とスポーツ面とを重視した「健康スポーツ吹き矢」を月2回かしのき荘で楽しんでいきます。

甘辛口

人工知能（AI）は将棋のトップ棋士も寄せ付けない、囲碁では世界最強と称する中国棋士を打ち負かした。10年後には、AIが人の脳と同じになる。機械の仕事は全てAIが引き継ぐ。この先20年で、今ある仕事の半分は自動化される。残る仕事は医療、科学、技術、教育、芸術の分野だ。という。大卒も高卒も社会の評価があまり変わらなくなり、教育制度も見直される。働く人の半分が職を失うと、購買力が落ち、商品が売れなくなる。格差社会が進む。こんな試算が、今社会が進む。人工知能（AI）は将棋のトップ棋士も寄せ付けない、囲碁では世界最強と称する中国棋士を打ち負かした。10年後には、AIが人の脳と同じになる。機械の仕事は全てAIが引き継ぐ。この先20年で、今ある仕事の半分は自動化される。残る仕事は医療、科学、技術、教育、芸術の分野だ。という。大卒も高卒も社会の評価があまり変わらなくなり、教育制度も見直される。働く人の半分が職を失うと、購買力が落ち、商品が売れなくなる。格差社会が進む。こんな試算が、今社会が進む。人工知能（AI）は将棋のトップ棋士も寄せ付けない、囲碁では世界最強と称する中国棋士を打ち負かした。10年後には、AIが人の脳と同じになる。機械の仕事は全てAIが引き継ぐ。この先20年で、今ある仕事の半分は自動化される。残る仕事は医療、科学、技術、教育、芸術の分野だ。という。大卒も高卒も社会の評価があまり変わらなくなり、教育制度も見直される。働く人の半分が職を失うと、購買力が落ち、商品が売れなくなる。格差社会が進む。こんな試算が、今社会が進む。

平成30年2月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集會室(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	木	カラオケクラブ	囲碁	くゆーあいサロン		健康部	伝承交流部(手品研究)		健康麻雀	
2	金	椿井・西向	将棋		編物				太極拳	ウクレレ
3	土	ふれあい活動部			健康有志					
5	月	樺原	囲碁				長寿会三役会		社交ダンス	健康体操
6	火	椿台・平等寺	将棋		俳句		わかばの会		社協(体操)	新舞踊
7	水	初音	台	真向体操		短歌	長寿会本部役員会		アロハ	ヨーガ
8	木	鳴川・横原	囲碁		アートフラワー		和歌・朗読・英会話			新舞踊
9	金	緑ヶ丘	将棋		茶道・絵手紙		弥生の会		クラブ代表者会議	女性部長会議
10	土	長寿会伝承交流部			健康有志				オカリナ	
13	火	若葉	台	将棋		詩吟	若葉台長寿会		コーラス	フォークダンス
14	水	福貴・若井・越木	真向体操		リフォーム手芸				アロハ	パソコン
15	木	カラオケクラブ	囲碁	くゆーあいサロン		友誼	伝承交流部(手品研究)		劇の会	吹矢
16	金	椿井・日	丘	将棋		編物	布あそび		太極拳	ウクレレ
17	土	ふれあい活動部			健康有志		ふれあい情報部		ヨギー	第九
19	月	光ヶ丘	囲碁		小舞				社交ダンス	健康体操
20	火	ローズタウン若葉台・梨本	将棋		俳句折り紙					
21	水	三里・竜田川団地			川柳		社協(身体障害者)		アロハ	吹矢
22	木	下垣・内・西宮	囲碁		アートフラワー		和歌朗読英会話			新舞踊
23	金	椿井・堀原	将棋		茶道				長寿会理事会	遺族会
24	土				健康有志		オカリナ		ヨーガ	
26	月	吉	新	囲碁	小舞	民謡	年金者組合	社協	健康体操	社交ダンス
27	火	月見台・御陵苑	将棋		わかばの会	詩吟	上映会		コーラス	フォークダンス
28	水	福貴・久安寺		新聞印刷発行	リフォーム手芸		日立団地		アロハ	パソコン

※陶芸クラブは2月5日と19日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

平成30年1月19日 現在

(表面より)
おいて開催されました。

岡会長の挨拶、扇田顧問の乾杯の音頭で始まりました。

冒頭の会長の挨拶では、特に今年に介護保険法の改正に対応していくためにも、元気な高齢者がさもない高齢者を支援する「新地域支援事業」の開始にあたり、一人でも多くの会員の増強が必要であるので、全会員が未加入者への呼びかけをお願いしたいとの話がありました。

その後、美味しい昼食弁当を広げながら、アルコールも回る中で交互に席を変えたり挨拶を交わしたりしながら徐々に懇親の輪が広がりました。余興のカラオケ大会も俄か歌手の出演もあって大いに盛り上がり、最後は今年もビンゴゲームで番号が読み上げられるたびにリーチとか、ビンゴの音が飛び交い、用意した生活用品中心の景品を選んで楽しみました。最後に居室副会長の三七拍子の音頭で閉会しました。

今年もお互いによい年でありますようご祈念申し上げます。(扇田)

ボケない三つの心

遊び心・おしゃれ心・ユーモア心

副会長・友愛活動部長 岳室 安彦

先日、近くの本屋さんで何気なく見ていると、「今からでも遅くないボケない生き方」の本が目に入り購入。少し本の内容を紹介しよう。

「ボケる」と言っても、ある日突然何の前触れもなくボケ(以下原文どおり表記)が始まるわけではない。そこには必ず原因となる病気がある。ボケを予防するためには先ずボケのことをよく知ることが大切とのことです。

○ボケる人、ボケない人、何処が一番違うか?

財布を何処に置いたっけ? あああそここのテレビの上だ、と取りに行き、傍まで行って何を取りに行ったか忘れてしまい、元の場所に戻って、ああそうだと思いつく。

お知らせ

健康部

健康ウォーク

第86回 2月27日(火)

・平群駅 8:35基準(飛鳥駅・飛鳥方面(岩屋山古墳探訪他))

6km(1日コース)

※弁当、飲料、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

活歩賞(参加回数)

金賞(50回)中元美代子(操原) 銀賞(30回)岩本邦雄(若葉台)

同 西川敏彦(椿井)

同 田辺幸雄(御陵苑)

「活動量計」体験交流会

・3月23日(金) 11:00

・「かしのき荘」新館会議室

※第3回健康委員会に引続き

そんな経験は加齢と共に誰でも経験することです。こうした物忘れは歳を重ねたらみられる自然現象です。それが頻繁に起こると痴呆が心配になります。

厚労省の発表によると、日本は世界一の長寿大国と言われ、平均寿命は男性80.5歳、女性86.9歳だそうです。

その一方で認知症を患う人が年々増え続け、今や65歳以上の四人に一人が認知症とその予備軍だそうです。

ボケ発症の確率が高いのは?

・手紙や電話の回数が少ない

・新聞や本をあまり読まない

・退職後、何もやりたくない

・趣味がない

・普段あまり運動をしない

痴呆は脳の病気で、痴呆予防には「脳の老化を防ぐ」に尽きる。

「脳を鍛える」「頭を使う」ことが一番だそうです。

○以前の新聞の記事も併せて、毎日寝る前に、その日の出来事、会った人、食べたものなどを思い出す。または日記を書く。

・15分の昼寝がボケを防ぐ。
昼寝は記憶がしっかり定着する。15分が20分が目安。

・昔の教育の基本「読み・書き・ソロバン」に挑戦する。

ボケは恐れることはありません。90歳を過ぎても「矍鑠」として人々は大勢おられます。常に心に刺激を与え、感じ取る、そして新しいものに挑戦する。

ボケないための「三つの心」

・遊び心

・おしゃれ心

・ユーモア心

現在は健康でも、10年先・20年先を見据えて、今から少しずつ健康寿命を伸ばす努力をして、人生を最後まで心豊かに楽しく過ごすようではありませんか。



美晴 演劇 舞台

大谷古墳見学

健康部 古代への思い揺るぎなく

副会長・健康部長 難波 尊志

去る12月19日(火) 9:30山の上口駅前12名が集合。行先の大谷古墳は、これまで立ち入り禁止されていたが、このたび平群観光ボランティアガイド協会の中川様のご配慮で見学が可能になった。

大谷古墳を紹介すると、

①直径10mの円墳、両袖型の横穴

石室、南側に開口、築造は7世紀初頭、遺物は存在しない

②石室入り口は上部の砂礫が崩れ

留まって高さが低い。

羨道部(長さ3.2m、幅1.8m)を進んだ所でやや広い玄室(長さ2.1m、幅1.9m)に入る。天井の高さは2.8mは羨道部よりやや高い。

袖幅は0.1mのためよく見えないと羨道部と玄室の繋ぎ部を見落とす。

③石室は大小不規則に石材を乱積、玄室の奥壁の上部が内傾し、両側壁も内側に傾斜をつけた「持ち送り構造」を採っているようである。この周辺に数基の古墳状の隆起が認められるとのこと。更に周辺に大小の自然石の固まりが散在していることから、古墳の石材は地元産で、ただ天井に使う巨石がないため石室を小さくする必要がある、持ち送り構造で天井幅を狭くした古墳を築造したと考えられる。

④石の積み方も見学に値する。初めて見学する古墳は新鮮味があ

り、古代への思いを揺るぎなくされる。再訪の必要がありそうだ。

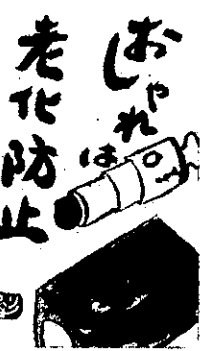
旅行 日本初 庶民の学校

秋 泊 温泉 閑谷学校視察

春秋恒例の親睦一泊旅行は、11月28日(火)からサンデントラベル社の取扱で14地区から74名が2台のバスに分乗して行ってきました。

町内各地区から乗車したバスは、香芝SAで集結して、近畿道、中国道、山陽道を経由、鷺羽温泉に向けて走りしました。途中、江戸時代に設立された旧「閑谷学校」を視察。当時、武士以外の庶民に勉学の機会をと、岡山藩主池田光政が家臣津田永忠に命じて約30年かけて1701年に全国初の公立学校として完成。平成27年に特別学校史跡として日本遺産に認定され、講堂は国宝に指定されました。途中、事故渋滞に遇いましたが、16時40分過ぎには宿泊先の備前屋甲子鷺羽ランドホテルに到着。18時からの会食・親睦会には入浴を済ませた74名が集結し、岡会長の挨拶、参加者を代表して長老の三代沢康雄氏(西宮)の大きな乾杯の発声で始まり、1時間後には何時ものように、俄か「歌手」によるカラオケ大会が始まり、2時間後の20時頃にお開きとなりました。

翌日、岡山県漁連直売所で海産物などの買い物をし、「塩保乃糸」そうめんの里で昼食を摂った後、「めんたいパーク」に立ち寄り、最後の買い物をして帰路につきました。全員18時頃には、来春の再会を約して無事平群各地に戻りました。(岡・扇田)



由利子 丘 緑

短歌クラブ(順不同)

孫娘成人式に晴れ着を着て「ばあちゃん来てね約束して」と 小東 隆子
久しぶり夜道を歩むおれいし吾満月芽 芝田 ユク子
えて身にしみ冷たさ 魚住 潤子
初春に孫を交えた盆点前秋紗さばき 朝イチに受けし携帯驚きぬ病床の友 悦栄
より「元氣だね」とは吉田 悦栄
年賀状その面差しはまなうらに頭ち 野木 宗信
て筆とる一とき楽し 花岡 安子
この年も幸多かれと水仙の花咲きさ 倉田 美代子
暖房に和みて咲くありあけのあり花 想い出に繋がる晴れ着ひざ掛けに塵 石川 友子
となるには心残り 大村 三郎
晩秋の矢田広陵の彩りは振り袖着た 風邪に臥し眠り待つ身に恋しきは健や 多美江
かなりし夫に会いたし 岡 通恵
荒果てし松山に混じるハゼの木の 夕日を受けて紅深し 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

故事ことわざにある虎の尾を踏むと言ふ意味は極めて危険なことをするのとたとえであります。クラブの面々は何を踏みつけたのでしょうか...
昨年の阪神タイガース(虎、なんともあの終わりようでは情けないではありませんか。思いつき虎の尾を踏みつけてやりたいたいものです。
今回の題詠は「踏む」です。
野心家は人を踏みつけ出世する 徳原 友子
人の足踏んづけ痛いという私 濱崎 晴美
お相手を値踏みしすぎて婚姻過ぎ 藤井 信夫
踏みこみが足りず話が軽いまま 藤田 利治
ふらつくもママ大丈夫腰を踏む 藤本 和子
動けない振り袖の袖踏んでいた 宮崎多喜代
濡れ落葉踏んで思はず振り返り 左近 育子
我が人生足踏みのままゴール過ぎ 高橋 秀男

一月のかしの木句会(順不同)

毎回、句会の前には三十分間俳句教室を行っていただきます。今月は同じ子供でも、雀の子、猫の子、馬の子は春の季語、鴉の子、燕の子、鹿の子、亀の子、蜘蛛の子は夏の季語と夫々決まっていることを学びました。養蚕は鬼の子と言ひ、秋の季語という事も知りました。

さて今月の課題は「橋」と当季の自由句です。
神橋や押し戻されつ初詣 三船 忠志
何あれど覚悟の日々よ新暦 宮本 洋子
不自由な身にこそ浸る福笑い 松家喜志子
ふるりの厳しき聴こゆ虎落笛 岩城かずこ
寒鯉の動かし底に沈むまま 乾 フジ子
参道の難木かけ坂吹雪かな 澤波百合子
南天の一粒つづつに初日かな 中川 克己
初詣白き鳥居と赤き橋 江崎 俊夫
春秋も浮世も無縁沈下橋 吉田 悦栄
星塵消え地の灯消し行く初詣 野木 宗信
金婚式わがまま同窓冬の宿 岡本 豊子

おみやみ 申し上げます

平成29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。

板倉 明美様(73) 菊美台地区
中尾 武夫様(89) 福貴畑地区
西脇 千ヨ子様(91) 下垣内地区
乾 利造様(93) 上庄地区

長寿会連合会一同