



発行 平群町会
長寿会
ふれあい情報部

回会 会員二百四十人増キヤンペーン【400回】 第6事 春季一泊旅行は千坪の庭園に天然の湯三朝温泉

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

去る2月23日(金) 10時から本年度最後の第6回理事会が、かしのき荘新館会議室に於いて、37地区会長、本部役員が出席して開催され、上程された議案は全て原案どおり承認、議決されましたので、つぎのとおりご報告します。協議事項では、4月に実施する春季親睦一泊旅行は名鉄観光サービス社の取扱で3案から投票の結果、山陰地方三朝温泉宿泊に決定されました。3月上旬には募集用チラシが全戸にお届けできる予定です。今回も多数のご参加をお願いします。また、昨今、会員数の減少傾向に歯止めがかからない状況下にあることから、前回の申合せに引続き新規会員を200人目標として、地区長寿会毎に加入率等を考慮して増員目標数を設定されました。また、各クラブでも2名の新規長寿会員を増やすことに決まりました。それぞれに取組方のご協力をお願いします。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

(1) 介護施設「第1グレースの里」慰問(再)

・1月18日(木) 14時
・地区女性部長ほか 16人出席
(榎木さん、ピアノ伴奏出演)

(2) 第3回女性部長会議(再)

・2月9日13時 30新館会議室

・地区女性部長、本部女性部役員

(3) 社会見学実施(再)

・3月6日 県立万葉文化会館

皆の広場クラブ活動

仲間と集い老後を楽しむ

オカリナクラブ

代表 清水 真澄

オカリナクラブでは、会員が共に協力し、お互いにコミュニケーションを深め、小さな楽器「オカリナ」を通じて技能向上を目指し、心身共に明るく楽しいクラブ活動をしてい

(3) 第3回健康委員会(再)
・3月23日 9時 30新館会議室
地区健康委員他
10時「活動量計」第1回モニター交流会(理学療法士岡崎さん指導)

③ 伝承交流部

・1月15日 第1グレースの里マジック
・2月2日 平群南小学校1年生昔遊び
・2月21日 三里・竜田川団地マジック
・3月2日 平群北小1年生昔遊び
・3月17日 平群ハッピーフェスタ昔あそび・マジック

④ ふれあい情報部

・2月号1月20日編集会議、1月27日 印刷・発行
・3月号2月17日 編集会議、2月28日 印刷・発行
・4月号3月17日 編集会議、3月29日 印刷・発行

⑤ クラブ統括部

・第3回クラブ代表者会議
2月9日 10時新館会議室(再)
・舞台発表会(5/11)・作品発表会(6/15・16)・町助成金手続き等確認

⑥ 友愛活動部

(1) 「お困りごと相談室」開催日
・1月20日9時 健康相談室
・2月17日9時 健康相談室
・3月17日9時 健康相談室
2. 本部関係
(1) 1月末日現在の会員数速報
2,162名(年度当初比32名減)【別紙1】
(2) 赤い羽根共同募金最終報告【別紙2】
募集期間10月1日～12月22日
社協事務局へ納入済み
・32地区4有志クラブ総額126,577円

(3) 連合会の新年互礼会【別紙3】
・1月12日12時 30かしのき荘2F
・76人出席会費2,000円弁当1,500円(カラオケ、ビンゴゲーム)実施
(4) 郡人権教育推進連絡協議会県外研修
・2月16日 斑鳩町役場・堺市船松人権歴史館・大仙古墳見学 岳室副会長参加
(5) 町自主防災組織連絡協議会県外研修
・2月21日 役場9時 和歌山市消防局防災学習センター会費500円
岡会長参加
(6) 平成30年度町成人式への参加
・1月8日10時 中央公民館
高橋副会長出席(社会教育委員)

⑦ 平群ハッピーフェスタへ協力

・3月17日10時 平群中央公園(雨天はプリズムへぐり)
・伝承交流部「昔あそびコーナー」平群に気球が(1回500円で搭乗)・プレイベント
2月18日13時 中央公民館
講師 横山陽二氏及び大橋清朗氏
電話での予約が必要 長寿会5名参加予定(岡、扇田、米田、森、岡本)

3. 郡生連関係

(1) 第4回役員会
3月16日10時三郷町老人福祉C
平成29年度収支見込み、平成30年度事業計画案、同収支予算案等
4. 県老連関係
(1) 「健康づくり・介護予防活動推進」の公開講座への参加
・1月19日 県社会福祉総合C
・「介護予防と老人クラブ」講師(裏面に続く)

を皆が揃うまで練習に励んでいます。これからの曲目もだんだんと難しい曲目になっていきますが、お互いに助け合いながら和気藹々とクラブ活動を楽しんでいくつもりです。

真向体操クラブ

代表 高野 豊子

「健康心」健やかな体、康らかな心を養う真向法。
1日2回3分体操、四つのポーズで若返り・リハビリから生まれたい四つの動作。畳一畳の広さがあれば

甘辛口

われわれ高齢者の関心事は何と云っても毎日「健康」で過ごすこと、ではないか。その中でも認知症と要介護になりたくない願っている人が多く、大切なことは「予防」であるが「努力」している人はさほど多くはない。「努力」とはただ漠然と気をつけるというだけではない。「健康づくり」は「気をつける」だけでなく「つくるモノ」であるが、果たして如何か「努力」の一策として、長寿会が推奨する「おでかけ健康法」がある。◇家で閉じこもることなく、

毎日出かけて「活動量計」を携帯して散歩など1日平均800歩、そのうち中強度歩行(速歩)20分以上が基準。◇疾病や要介護の原因には、心筋梗塞、脳梗塞、転倒骨折が大きいという。◇またその原因では、血糖値の糖質異常、中性脂肪などの脂質異常、高血圧症があるが、二つ以上の異常値は危険性大という。◇定期的に健康診断や人間ドックの血液データを「検証」して生活習慣に役立てればベスト。◇時々知人や有名人の突然死が報じられるが、必ず原因があり、結果があることを忘れてはならない。

平成30年3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	小會議室(2階ロビー)	會議室		小會議室(1)		新館・會議室	
					午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	木	カラオケクラブ	囲碁	碁(ゆーあいサロン)	健康部	伝承交流部(手品研究)			健康部	麻雀
2	金	碁	原将	碁	編物				太極拳	ウクレレ
3	土	ふれあい活動部	囲碁	碁	健康有志				社交ダンス	健康体操
5	月	碁	原将	碁		長寿会三役会			社交ダンス	健康体操
6	火	平等	寺将	碁	俳句わかばの会				社交ダンス	健康体操
7	水	初音	台	碁	短歌				アロハ	新踊り
8	木	碁	台	碁		和歌朗読英会話			新踊り	踊り
9	金	碁	丘	碁	茶道絵手紙	弥生の会			長寿会本部役員会	社交
10	土				健康有志			ウクレレ	オカリナ	コーラス
12	月	西	向	碁	小築民謡				健康体操	社交ダンス
13	火	若	台	碁	詩吟				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	グルメ			アロハ	パソコン
15	木	カラオケクラブ	碁	碁(ゆーあいサロン)	友誼	伝承交流部(手品研究)			劇団の会	吹矢
16	金	碁	丘	碁	編物				太極拳	ウクレレ
17	土	ふれあい活動部	碁	碁	健康有志				ヨーガ	第9
19	月	光	丘	碁					社交ダンス	健康体操
20	火	ローズタウン若葉台・御陵苑	将	碁	俳句折り紙	健康推進委員会			健康部	麻雀
22	木	下垣内	碁	碁	アートフラワー				新踊り	踊り
23	金	梨	本	碁	茶道川柳				健康委員会	社交
24	土				健康有志				オカリナ	コーラス
26	月	吉	新	碁	小築民謡	年金者組合			健康体操	社交ダンス
27	火	月見台・竜田川団地	将	碁(ゆーあいサロン)	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	真向体操		リフォーム手芸	社協			アロハ	パソコン
29	木	碁	井	碁	アートフラワー				劇団の会	吹矢
30	金	碁	原	碁					社交	協
31	土				健康有志	グラウンドゴルフ			グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ

※女性部社会見学 3月6日(火) ※郡老連第3回会長会議 3月16日(金) 10:00~
※陶芸クラブは3月5日(月) 9:30~(ふれあい交流センター)
平成30年2月25日 現在

(表面より)

国際医療福祉大学大学院教授、武内孝仁氏「健康長寿100才を達成する為のベストパートナー」は、老人クラブ活動に参画すること。4名参加(岡、森、旗谷、坂本)

平成29年度 女性部会活動研修会

1月29日 県社会福祉総合センター

基調報告・講演他(森、旗谷、坂本)

平成30年度 近畿ブロック「老人クラブリーダー研修会」

6月14日(土) 15日 橿原ロイヤルホテル、@5,000円 ※入選後は後日

【協議事項】

(1)平成30年度事業日程計画【別紙5】

(2)平成30年度春季親睦1泊旅行

企画書提出(名鉄観光サービス社)

本部役員会で条件等審査

2月7日 企画書3案審査済み

2月23日 理事会で方面等決定

3月上旬 全会員宛募集チラシ配布

3月29日 参加申込み〆切

旅行日程 4月12日(木)~13日(金)

※旅行条件 1泊2日コース、温泉地

宿泊、バス走行距離1日350km以内、

会費@2,000円以内、宴会場は椅子式、

8時過ぎ出発、18時頃迄帰着

※付加サービス 飲み物ビール3人毎

1本、他日本酒orソフトドリンク1本

(3)「会員増強キャンペーン」実施

30年1月末会員数 2,162名

※年度当初比32名減

※主な要因、会員の高齢化に伴う物

老人クラブの友愛活動

「友愛活動」養成講座に参加

女性部副部長 日下 多喜子

去る11月から1月までに全7日間の県老連主催の講座に連合会から6名(岳室安彦、日下多喜子、西本たづ子、丸本幸子、奥田良子、谷山節子)が参加しましたので要点を報告します。

(1)高齢者福祉施策、介護保険制度、防犯対策

(2)高齢者の心と身体

・認知症とうつ予防、その支援

・運動機能(筋力)低下と向上策

・口腔の健康管理(実習・体操)

(3)サポートの基本とポイント

(4)老人クラブが目指す友愛活動

赤い羽根共同募金

十二万五千円の募金にお礼

昨年10月から全国的に始まった恒例の赤い羽根共同募金には当連合会の32地区(大字)と4有志クラブから総額125,500円の心温まる募金が寄せられたことを報告します。

昨年より約1,000円多い金額でした。誠にありがとうございます。

厚くお礼を申し上げます。12月末に平群町共同募金会の事務局である平群町社協に納めました。

貴重な浄財は事務局を通じて奈良県共同募金会に納められますが、凡そ75%は地元平群に配分されます。毎年「ありがたうメッセージ」として、町内各団体がどのように福祉活動に使ったかのお礼を兼ねた報告記事が掲載されて全戸に届けられます。

当連合会には、数年来、高齢者の健康づくり活動と伝承交流活動に対して合計10万円が配分され、有効に活用していることはご承知のことかと思ひます。(扇田)

川柳クラブの創設と現状

三要素「穿ち」「滑稽」「軽み」

川柳クラブ 代表 山田 謙造

平群町における川柳クラブは、昭和五十八年に田中厳氏が創立され、その後平成十年頃より同二十二年まで井藤清氏が代表を務められ、同二十三年から、小生が代表を務めています。

川柳は俳句と同様に「五七五の十七音」で詠まれる世界で最も短い定型詩です。そして、川柳は人と絡むものすべてが句の材料となり、気軽に詠むことができます。

その際に注意したいことは、川柳は標語やダジャレ、語呂合わせではないということです。

次に川柳の持ち味としては「穿ち」「滑稽」「軽み」という三要素があり、「うがち」とは句でハツとさせること、「こっけい」とは心をくすぐる笑いのこと、「かるみ」とは読み手のうなづきを誘うことです。

以上のような背景のなかで、現在の

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

第87回 3月27日(火)

・プリズムへぐり9・30

・三山山方面(桜見物)約7km

※飲料、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

◇「活動量計」体験交流会

3月23日(金) 10:00

・「かしのき荘」新館会議室

※第3回健康委員会に引続き

体験者出席...

川柳クラブは、二十名の会員が毎月定

められたテーマで一人三句を作成し、

その作品を例会で協議し一人一句を

決定して、「ふれあい新聞」に掲載い

ただいています。例会は、毎月第三水

曜日午後一時から「かしのき荘」で楽

しく行っています。興味のある方は、

是非一度覗いてみてください。



春日丘長寿会 大村 三郎

優勝は藤井千代美さん

会長杯麻雀大会に28名

健康麻雀クラブ代表 向田 啓次郎

恒例新春の長寿会会長杯争奪健康

麻雀大会が、一月十六日かしのき荘

で開催され、二十八名が参加のもと、

半チャン四回戦を行い、その結果実

力者藤井千代美さん(春日丘)が熱戦

の結果優勝杯を獲得された。

この健康麻雀大会は、平成二十二

年から年四回開催され、すでに八年

を経過し、中には二回も優勝されて

おられる方が数名おられますが、ど

なたでも優勝のチャンスがあり、ゲ

ームとしては一番面白いと言われ

います。

今月の作品 川柳クラブ

今、生活圏でお隣の出来事すらわからない時代、宇宙から地球の上の人々の営みが見えると言え、なんとすごい進化ですね。そこで宇宙を題材にして川柳を詠みました。皆さんはどんな宇宙を詠んだのでしょうか。篤とお楽しみください。

今回の題詠は「宇宙」です。

星をながめ元彼思い出し

星眺めそつと肩抱き下ツキ

宇宙よりうちの爺さん遠い耳

夢えがく宇宙は格差なき空地

重くても宇宙遊泳はくらくら

星眺め天文者飯喰える

ダイエツトする甲斐もなし無重力

七夕に愛をばくむお星様

宇宙船とん土産を持ち帰る

衛星で宇宙からみたオロラを

UFOは宇宙人だと地球人

60兆の細胞宇宙に呼吸する

がんの群宇宙の果に飛んで行け

胸の内こんな大きな宇宙あり

宇宙から来た噂の変わり者

飛天の図宇宙の夢はこれで見

多士済済かしのき荘は小宇宙

手を挙げてちよつとお出掛け宇宙まで白木ふさ子

伝わらず笑わずするで宇宙人

宇宙船大和の帰還望みなし

大村 三郎

松井 友博

徳原 友子

今回の勉強会は擬人法は幼稚、陳腐になりや

すいから注意すべしという事でした。擬人法

とは、芒がお辞儀するとか落葉が踊るとい

うな言い方の事で、つい表現の面白さに捉

われて内容が疎かになりやすいので出来る

だけ避けた方がよいという事です。

短歌クラブ(順不同)

期せずして父と母との輪超え今日から未知の八十二歳に入る 大村 三郎
給料を前借りした日もあったつけあの頃明るい未来があった 石川 友子
髪剪りて軽ろき心の正月を山向くはやはり病院ばかり 倉田 美代子
初釜の湯の温もりが心の温もり濃茶の苦み人生のながみ 花岡 安子
豆をまく隣の幼の愛らしき声聞こえくる節分の宵 野木 宗信
病床の友より投稿の文化欄平群とあればひとしお嬉し 吉田 悦栄
冬至とて庭の花柚子湯に浮かべ香り楽しめ息災祈る 魚住 潤子
運転をやめて一年ようやくにバスで

の買い物段取りもよく 芝田 ユク子
椿の木いたわるように葉の裏に蕾を

つけて冬をしのぐか 小東 隆子
誰しもが老ゆる事あり当然と記憶

の衰え悲しくもあり 岡 多美江
葱摘みに降り立ちし庭の霜柱踏む音のたのし幼き日のこと 前田 通恵

おくやみ

申し上げます

平成30年1月20日から2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。

松本 昭雄(78)

若葉台地区

川上 貞次(93)

樺原地区

山田 照子(71)

若葉台地区

深井 ウメ(97)

御徳苑地区

榎 高夫(91)

樺井地区

中野 正明(92)

樺井地区

辻本 高代(98)

樺台地区

吉川 輝子(73)

福貴畑地区

長寿会連合会一同