

長寿会新聞

ふれあい

発行 平群町 長寿会
ふれあい情報部

第3回健康委員会

「おでかけ健康法」実践交流会開催

3月23日(金)9時30分から本年度最後の第3回健康委員会が地区健康委員と本部健康スタッフが出席して開催されました。当日は特別に町健康保険課の岡田職員にもご同席いただきました。また、「おでかけ健康法」実践者の3年間に亘る体験発表を扇田顧問に行っていたいただきました。健康部からは、平成29年度活動の総括として、健康委員会への出席状況、長寿会健康フェスタへの参加状況、地区の体力測定会の実施状況、健康ウォークへの参加状況が地区ごとの一覧表にして詳細に報告されて、積極的でない地区への協力をお願いしました。後半の扇田顧問の実践報告では、要介護予防や疾病予防のためには、生活習慣病の要因である脂質異常、糖質異常、血圧異常を健診により把握して「おでかけ健康法」の実践により改善した状態を人間ドックの数値を基に「検証」して報告されました。改めてその効用の大きさを再確認しました。また、その後の実践者「交流会」でも、活発な意見交換があり、知人にも勧めてみたいという思いが強くなりました。

健康部29年度活動総括

健康部からは、平成29年度に実施した活動報告がありました。先ず健康委員会の出席状況では、過去2回とも欠席地区は4地区、健康フェスタでは14地区も欠席があり、地区体力測定では、21地区も実施していない地区があり、過去10回実施した健康ウォークへの参加状況

祝 三百号

寄せて(五十音順)

三百号は素晴らしい実績

顧問・榎原長寿会会長

辻本 達雄

ふれあい新聞創刊300号を記念して、何か書いてほしいと依頼を受けたのですが、さて何を書いたら良いのかと思いついて、創刊300日時がどんなに過ぎたかある日、創刊された歴史を振り返るため、300

「おでかけ健康法」実践報告・交流会

では、延17地区から参加者があり、全くと不参加地区は20地区もありました。概ね、欠席が不参加地区が多かったとの総括でした。次に、扇田顧問の「おでかけ健康法」の実践報告では、

号三十二月二と計算したら二十五周年と気が付きました。このため、長寿会創立五十周年記念誌「五十年のあゆみ」を再読するとふれあい新聞は、発刊するまでにいりんな人から厳しい批判を浴びながら、なんとか平成四年十二月から準備号を四回発行し、世論を味方し、平成五年四月一日にふれあい新聞第一号が創刊されたことあります。

これを担当された役員の方々のご苦労が大変だったことが、よく解りました。その後、ふれあい新聞の編集に

新聞楽しみにしています

三里 女性
プリズムで、10年以上も前と思

あたられた方々も、良く頑張っているのを見たことがあります。たつき、今回創刊三百号を迎えられたことは誠に素晴らしい実績であり、功績であると思います。平成三十年三月一日発行のふれあい新聞が三百号とは、なにか三に因縁を感じます。これからは、燦爛と周りを照らしながら、いつまでも続けていただくことを心からお願いたします。

燃える高校球児！ 甲子園！



春日丘長寿会 大村 三郎

います。ふれあい新聞を印刷しているのを見たことがあります。私は、昔からふれあい新聞を楽しみにしていましたので、「苦勞さんです。大変ですね」と言う「新聞見てくれていますか」「楽しみに待っています」とそんな話をしたのを今でも覚えています。遠い昔のようでしたが、三百号記念原稿募集をふれあい新聞で見て、長い間ご苦勞さんですと、一言お礼をいたたくて原稿を書きました。これからは、燃える高校球児！

でした。過去4年間の健診数値の推移では、「中性脂肪値」は102(144)(150)未満以下カッコ内は標準値または正常値、「血糖値」は84(92)(100)未満、直近2か月間の血糖値の平均値を表す「HbA1c」(ヘモグロビンA1c)は5.2(5.3)(6.2)未満、「血圧値」では、最高128最低67(130未満/84)とその「効果」が紹介されました。一方、散歩(ウォーク)の実践では、歩数と中強度歩行(速歩)が平成27年から、年間1日平均8881歩(中強度28分)、9161歩(同32分)、8093歩(同28分)、7505歩(同23分)でした。15年間に亘って群馬県中之条町500人住民に身体活動と病気の予防の関係を調査中で推進者の青柳幸利医学博士と奈良県による数値目標の、1日平均8千歩、中強度歩行20分は実践されていきました。

歩数計などを装着した「活動量計」は3か月間の記録が残るなど他の機種と異なり重宝な機器ですが、当初6か月間の試用期間後は無料で貸与されていたものを、昨年11月より

甘口辛口

我々の幼少期は戦中・戦後の物資不足で困窮生活に耐えてきた。米一粒も農家の方々の汗と努力の賜物、粗末にしてはならないという躰けを受け育った。それが今や凄じいばかりの「物余り時代」となった。ところで次世代は「勿体ない」という言葉を知っているだろうか。下手に使うと「ケチ・しみつたれ」と見られかねない。この「勿体ない」について、ノーベル平和賞受賞のケニア女性マタイさんは「他国語では表現できない深い意味と尊敬の念を秘めてお

平成30年4月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集会室(2階)	和室	小会議室(2階)	会議室		小会議室(1階)		新館・会議室	
					午前	午後	午前	午後	午前	午後
2	月	操	原 田	喜			長寿会会計監査	健康部本部	社交ダンス	健康体操
3	火	檀 台	寺 野	棋	俳	句		わかばの会	社協(体操)	新 舞 踊
4	水	初	香	台 真 向 体 操		短	歌	長寿会三役会	ア ロ ハ	新 舞 踊
5	木	カ ラ オ ケ ク ラ プ	田 喜	くゆーあいサロン				伝承交流部(手品研究)	健康麻雀	
6	金	檀	井 野	棋		編 物			クラブ代表者会議	ウ ク レ
7	土					健康麻雀有志			オ カ リ ナ	第 九
9	月	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木	塚 田	喜	小	集 民 謡			健康体操	社交ダンス
10	火	若 葉	台 野	棋	若葉台(新舞踊)	特 吟	長寿会本部役員会		コーラス	フォークダンス
11	水	西	向 真 向 体 操		リフォーム手芸	グ ル メ			ア ロ ハ	パソコン
12	木	社 会 福 祉 協 議 会	田 喜		アートフラワー		和 歌 朗 読 英 会 話			新 舞 踊
13	金	緑	ヶ 丘 野	棋	茶 道 絵 手 紙		弥生の会		太 極 拳	社 協
14	土	ふれあい活動部			健康麻雀有志				劇 団 の 会	コーラス
16	月	光	ヶ 田	喜					社交ダンス	健康体操
17	火	ローズタウン若葉台・御陵苑	野 棋		俳 句 折 り 紙		社協		健康麻雀	
18	水	梨	本			川 柳			ア ロ ハ	長寿会理事会
19	木	カ ラ オ ケ ク ラ プ	田 喜	くゆーあいサロン		わかばの会	伝承交流(手品)	友 禅	劇 団 の 会	吹 矢
20	金	春 日	丘 野	棋		編 物	布あそび		太 極 拳	ウ ク レ
21	土	鶴会リハースル(カラオケ)			健康麻雀有志		ふれあい情報部	オ カ リ ナ	ヨ ー ガ	第 九
23	月	吉	新 田	喜	小	集 民 謡	年金者組合	社 協	健康体操	社交ダンス
24	火	三 里 ・ 竜 田	川 田 野	棋	くゆーあいサロン	特 吟	上 映 会		コーラス	フォークダンス
25	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺	真 向 体 操		リフォーム手芸		社 協		ア ロ ハ	
26	木	下 垣 内 ・ 西 宮	田 喜		アートフラワー		和 歌 朗 読 英 会 話			新 舞 踊
27	金	福 貴 畑 ・ 榎 原	野 棋		茶 道				長寿会女性部会	社 協
28	土	ふれあい活動部		新聞印刷発行	健康麻雀有志				ヨ ー ガ	コーラス

※長寿会連合会 春季一泊旅行 4月12日(木)～13日(金)
※陶芸クラブは4月2日と9日(月)9:30～(ふれあい交流センター)
平成30年3月18日 現在

(表面より)
り有料になりました。県担当者で交
渉しましたが7180円から5980円に値下
げされたそうです。

しかし、健康になれば適性価格で
は？との声もありますので、皆さん
方の価値観に期待するところです。
今回の交流会でも、この活動量計
を持てば「少しでも歩数を稼ごうと
の意識が変わる」との意見が多かつ
たことは注目すべきでした。

未だお持ちでない方には、ぜひ実
践されて何時までも「元気」を継続
されますことを祈念申し上げます。
貸与先であり報告先の県営王寺健康
ステーションは、JR王寺駅前リ
ベル5階にあり、営業日と時間は、
水・日・祝を除く平日10時から16時
までです。(難波、扇田)

友禅の会クラブ発足

ゆづせん
豊富な色彩で楽しむ友禅染

友禅の会クラブ代表 高橋 美千子

4月から長寿会連合会に41番目のク
ラブとして新しく発足させていただきます
した友禅染の「友禅の会」クラブです。
今後ともよろしく願います。Tシャ
ツ、袋物、のれん等に型紙を使って筆で
色を入れる手法の型染です。作品が出来
上がった時の喜びはもちろんのこと、メ
ンバーの皆さまと楽しいお付き合いがで
れば幸甚に思います。

教室は月2回です。かしのき教室は
第三木曜日、春日丘教室(春日丘公民館)
は第四水曜日、午後1時から約3時間
です。何時でも体験にお越し下さい。お
待ちしています。

もの作りの心

心とぎめくりフォームの楽しみ

長年連れ添った夫を見送って、早
八年が過ぎた。悲しみや寂しい気持
ちも時間の経過と共に薄らぎ、独り

お知らせ

健康部

健康ウォーク

第88回 4月17日(火)

中央公民館 9:30

・四辻古墳、岩床神社

方面約6.5km(午前中)

※飲料、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

暮らしにも慣れてきた。

さて、これからどうしたものかと
思っていた頃、散歩の途中で旧友に
会い「また洋服を教えて」と頼まれ、
教室を始めて四年目を迎える。

目の衰えと共に、ミシン針に糸を
通すのが苦の種だ。しかし、姑の筆
筒の奥の着物をリフォームして、自
分の洋服になり、着れる喜びはいく
つになっても心がときめくものだ。
ただ洋服は、体形が変わると着られ
なくなるので、太りすぎに気をつけ
よう。

一寸油断するとウエストがパンク
する。人に見られるの意識して、素
敵に着こなせるよう努力したい。
体力の続く限りもの作りに励みた
いと思う。貴女も作ってみませんか。



絵がみクラブ 演時 晴美

長寿会 標語

橋台 山田 謙造

平群で暮らすお年寄り
ぐずぐずせず明るくね
りくつなかな言わないで
小さいことは気にせず
用事があれば進んでして
うまいもの沢山食べて
自分でできることは自分でして
愉快に仲間とゴルフなど
かわい子や孫大切に
いつも楽しい人生を

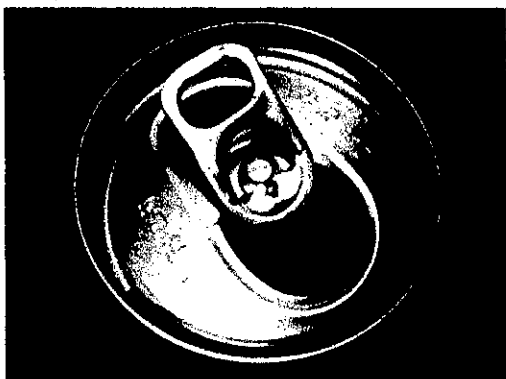
ちり 塵も積もれば山となる

フルタブで車椅子を贈ろう

副会長 友誼活動部長 岳室 安彦

長寿会連合会では、缶ビールや缶
ジュースに付いているフルタブ(ア
ルミ缶の蓋)を集めて「車椅子」を
かしのき荘に贈ろうと皆様方に協力
をいただいています。

「塵も積もれば山となる」式で、
一個0.5gのフルタブも現在137kg集
まっています。車椅子1台では800kg
が必要と言われていますので、引き
続きご協力をお願いします。回収は
各自かしのき荘入口の専用ボックス
にお入れくださるようお願いします。



フルタブの回収にご協力を

変わる働き方

消えていく「謙譲の美德」

「もはや戦後ではない」といわれ
た昭和31年頃から、日本の高度経済
成長が始まった。

戦後、5年後の昭和25年には米国
の10分の1に届かなかった国民総
生産(GNP)が、昭和42年には米
国に次ぐ第2位となり、昭和62年
には米国を追い越しスイスを抜いてG
NP世界第1位に躍り出た。

当時、こんな日本経済成長の謎を
調べるため、米国など各国から調査
員が日本にやってきた。
調べるのと、日本と米国などでは、
労働者の体質が根本的に違うことが
分かった。

米国では、労働時間内にノルマ(一
日の仕事量)果たすと終業時間まで
自由になる。果たせない者は、残業
してノルマを果たす。
日本では、ノルマを先に果たした
ものは、遅れている労働者の手助け
をする。時間をかけてノルマ以上の仕
事をする。終了時間は全員同じであ
る。

米国の個人の力に對し、日本は団
体の力で仕事する。また、米国では
自分の能力の高さを上司に知らせ評
価を求めようとする。上司は個人の
作業能力を重視する。

これに對し、日本の上司は、作業
能力より、むしろ作業態度を評価す
る。また、日本では、自分の能力を
吹聴しないばかりか、隠そうとする。
日本ではこれを「謙譲の美德」と
呼び、昔から日本人の美徳とされて
きた。

これが団体作業の絆にもなってい
て、日本人のこの団体作業と体質が
生産性を高める要因になっていた。
今、政府は「働き方改革」をすす
めている。基本は、「同一労働、同
一賃金」「長時間労働の是正」であ
るが、労働生産性を高めるためでも
ある。

高度経済成長期に飛躍した日本の
労働者の生産性は、いまでは、スイ
スの半分、米国の7割まで低下して
いる。

このため働き方改革の構想は、労
働時間の規制を外し労働者を成果で
評価して、仕事が終われば早く帰れ
る制度(高プロ)にもなっている。
昔の団体作業による生産性の評価
は薄れ、個人の成果に重点が変わっ
てきている。
時代の流れは止めることができな
いが、日本人の良風美俗であった、
「謙譲の美德」が消えていくのは、
昭和一桁生まれにとっては淋しい限
りである。(上庄台 敷内)

三月のかしの木句会(順不同)

勉強会では、『俳句では 用言(動詞、形容
詞、形容動詞)の多用はおしやべりになり易
い、動詞は一つ、用言は二つまでが良い』と
いう事を学びました。
今月の課題は「水温む」「本箱(本棚)」と当
季自由句です。

ヨロヨロと自由なき身に春来たる松家喜志子
水温む川面ふくら岸をうつ 岩城かずこ
真つ赤なる矢出揃ふ芽葉 乾 フジ子
本棚に思ひ出あまた卒業す 澤波百合子
行きすりの猫本箱の難仰ぐ 中川 克己
障子開け伸ばす釣竿水温む 江崎 俊夫
春眠や昼寝の顔をかくす本 吉田 悦栄
鉄棒に挑む少女の春休み 野木 宗信
ブラウスに歩幅も伸びて春の色 岡本 豊子
山笑う機体の光る夕日かな 三船 忠志
落椿寄せる迷ひの簾かな 宮本 洋子

短歌クラブ(順不同)

確定申告先にかかり取り組まんと読めど
も読めども理解しがたし 魚住 潤子
「ふれあい読んではるわ」と友の声シ
ニアの話題満載の紙面小東 隆子
若き日に得意でつくりしプリン味のレシ
ピはあるかと今娘問う 芝田 ユク子
豚骨を作る指先慣れたる買う列に
居て見とれる若さ 石川 友子
春うらら散歩コースも変わりきて坂道
も良し見晴らしもまた 吉田 悦栄
めぐり来る弥生はわれの生まれ月卒
寿間近で脳トレ励む 野木 宗信
「ほんそ」で地元の人には口にするされど老
いの身に信貴山の山通し 花岡 安子
送迎車に運ばれ日々をデイに行く向か
いも隣も老いて率直に 倉田 美代子

帰省して無人の生家に上がり先ず柱
時計の捻子まわしぬ 大村 三郎
他人の子の合格結果に涙するわれには
育てし子の一人なし 岡 多美江
矢田広陵の裸木透かし上りくる月を
待ちおり寂しき夜は 前田 通恵

今月の作品 川柳クラブ

どうもこの春になると祝いの事が減って、少し淋
しいですね。スポーツでも腕前が落ち、もつと競
い合って祝杯をあげるつもりが苦汁を飲むなんて
ことが多くなりました。でも歳を重ねると楽しみ
方はうまくなってきたように思います。当会の
面々はそれでも大いに祝いの心を川柳に込めてま
した。

今回の課題は「祝う」です。
祝うた後は無くなる誕生日
長寿会連合会からの青春季
この歳で楽しめる日々祝いたい
還暦はまだ現役の恋さな
祝われてきよんとしてる呆け老人

左近 育子
高橋 秀尹
宮前 敏子
藤田 利治
藤本 和子
宮崎多喜代
祝うた後は無くなる誕生日
祝う春出番の桜人待つ
羽生・井山栄誉の祝いこぼれそう
突然の指名にたじろぐ年長者
国技館人気力士に祝儀とぶ
頑固兄が米寿祝いに目をほらす
「祝い舟」あれば乗りたい竜田川
合格で祝い鯛の肉踊る
お祝い君への投資頑張れよ
産声に笑顔絶えない過疎の村
初参り紅白お餅御仏前
祝い事無理やりつくり今日も飲む
古希祝い元気で白寿を迎えたい

おくやみ

申し上げます

平成30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。
茨木 多佳子様(75) 菊美台地区
橋本 撫子様(84) 春日丘地区
峯川 雅世様(94) 久安寺地区
福田 博子様(87) 福貴畑地区
長寿会連合会一同