



発行  
平 群 町  
長 寿 会  
ふれあい  
情報部

平成30年度 第3回理事会開催

秋の親睦 1泊旅行 郡上八幡、奥美濃温泉に決定

会員増強運動達成状況は低調

全老連「活動賞」に若葉台、  
県老連「優良老人クラブ賞」に月見台が受賞

8月23日(木)午前10時から「かしのき荘」新館会議室において、平成30年度第3回理事会は37地区会長、本部役員、顧問、参加が出席して開催されました。

当日上程された議題(報告・連絡事項、協議事項)は、慎重に協議され、全て原案どおり了承・議決されましたので、次のとおりご報告致します。なお、8月7日現在の会員増強運動の中間報告では純増49人、目標達成率14.4%と極めて低調ですので、地区会長の一層のリダーシップが要請されました。なお、恒例の秋の親睦1泊旅行(11月29日～30日)、近畿日本ツーリスト社取扱では、出席者による投票の結果、郡上八幡、奥美濃温泉方面に決定されました。募集チラシは、9月に地区会長を通じて配布されますので、仲間でお誘い合わせのうえ多数のご参加をお願いします。また、全老連の活動賞(会員増強運動推進賞)には若葉台長寿会が、県老連の優良老人クラブ賞には月寿会(月見台長寿会)が受賞することが報告されました。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

- ・(1)施設見学(再)  
・7月11日(水)「あすなら苑」他(町バス23名参加)
- ・(2)健康部との合同研修会(再)  
・7月13日(金)新館会議室49人参加
- ・講座「認知症予防の為の筋力とバランス感覚アップ」スポーツC健康運動指導士 貴志信吾氏

機原長寿会

年間の恒例行事に集う

会長 中元 光男  
機原長寿会では、総会で先ず会計、副会長、会長が1年ごとに順番に選ばれて任期を務めます。年間行事では殆どが恒例になつており、7月には茶話会を行います。事前に下見に行き、今年も男性12名、女性10名、合計22名が参加していただきました。場所は恒例の信貴山観光ホ

エスタ」への協力(再)  
・6月24日プリズムへぐり伝承交流部「昔遊び」8人派遣  
・「体力測定コーナー」来場者120人体験11人派遣

(4) 女性部との合同研修会(再)  
・7月13日(金)新館会議室

(5) 健康相談室の臨時休業(夏休み)  
・8月13日(月)・24日(金)

③ 伝承交流部

- ・(1)7月10日 若葉台長寿会(マジック)(再)
- ・(2)7月14日 はなさとこども園 夏祭り(昔あそび)(再)
- ・(3)7月21日 ゆめさとこども園・夏祭り(昔あそび)(再)
- ・(4)8月18日 初香台夏祭り(初香台公園) 風船アート
- ・(5)8月20日 たまゆら東山苑マジック
- ・(6)9月3日 機原長寿会(マジック)
- ・(7)9月8日 町「敬老会」中央公民館(マジック)
- ・(8)9月14日 オレンジカフェ心晴地域包括支援C(マジック)

④ ふれあい情報部

- ・(1)8月号7月21日 編集委員会7月30日(月)印刷・発行
- ・(2)9月号8月18日 編集委員会8月29日(水)印刷・発行
- ・(3)10月号9月15日 編集委員会9月29日(土)印刷・発行

⑤ クラブ統括部

- ・(1)第9回作品発表会の反省会(再)  
・7月2日かしのき荘 14人参加
- ・(2)第2回クラブ代表者会議  
・9月14日(金)新館会議室
- ・町補助金@3,700円  
連合会助成金と合計額支給

⑥ 友愛活動部

- ・(1)お困りごと相談室  
・第11回7月21日(土)9:00～かしのき荘 小会議室2(再)
- ・第12回 8月18日(土)同
- ・第13回 9月15日(土)同

(2) 第2回友愛活動部委員会  
・9月19日 新館会議室  
H30年度活動計画等

2. 本部関係

- ・(1)7月末日現在の会員数速報2200名(年度当初比40名増【別紙2】)
- ・4ヶ月経過、目標達成率11.8%(協議事項に再掲)
- ・(2)30年度第1回「町地域公共交通会議」6月29日 商工会館 岡会長出席
- ・(3)30年度「敬老会」準備会合7月5日 役場2F会議室 岡会長、森副会長出席
- ・(4)敬老会9月8日9時～中央民館(本部役員研修会(再))
- ・7月6日京都国立近代美術館「横山山観鑑賞」と長寿会連合会規約類集の勉強、参加費5,000円

※当日平群町及び近畿一円に大雨警報発令のため7月20日に延期し、有志6名にて実施  
「規約類集の勉強会」は7月10日、かしのき荘で実施(講師/扇田顧問)

【別紙3】

- ・(5)人権・命の尊さへの町民集会7月11日(水)町中央公民館5名の参加要請  
本部役員/辻本、岳室、田辺日笠、樫原、他参加
- ・(6)第1回介護保険運営協議会・地域包括支援センター運営協議会7月23日役場会議室岡会長出席
- ・(7)第26回町第5次総合計画推進連絡協議会
- ・8月3日役場会議室岡会長出席
- ・(8)子育て支援センター「講演会」参加要請
- ・8月24日(金)子育て支援C2F演題「地域の中での子育ての大切さ」講師 法貴和子氏 女性部で対応
- ・(9)町社会教育委員会・公民館運営審議会
- ・8月28日中央公民館2F研究室 高橋副会長出席 (裏面に続く)

【別紙4】

- ・8月号に掲載すべき、作品発表会の小筆クラブ代表の一言が、編集部の手落ちで洩れましたので、お詫びして次のとおり掲載させていただきます。 編集部

お詫び

小筆クラブ 代表 松村 忍  
今年の作品は、一年をかけて書きあげました。一文字の中にも強弱の線、一文字の中にも大小の文字を流れるように、また墨使いもかすれ文字を大切に、小筆の奥深さを学びました。

甘口辛口

健老と賢老という言葉がある。健康な老人になるには運動を続けなさい。賢い老人になるには趣味を続けなさい、という意味である。他人は病気になるが、自分は病気になつたことがない。健康体質と思ひ込み、退職しても運動しない、こんな人は長生きできない。虚弱児であつた人が退職後は毎日散歩して体を動かす。こんな人は長生きする。◇散歩は誰でもできる、老人にとって最適な運動である。◇できる1日30分以上歩き、毎日続けるのが肝要で、これが健康である。◇一方、人付き合いの不得手な人が家で「大人の塗り絵」に色鉛筆を走らせ「ナンブレ」に頭を使い、認知症予防に涙ぐましい努力をする。しかし、一人では長続きしない。思い切つて長寿会のクラブ活動に入会する。馴染めないところもあつたが、話が弾むと聞いていても楽しくなり気分が晴れる。◇クラブ活動は人と交流もでき頭も使い、認知症予防の特効薬である。◇このクラブ活動を続けることが健老である。◇散歩とクラブ活動で、健老と賢老になり、周囲を明るくしてください。

平成29年9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)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  | 土 |                 |      |            | 健康        | 有志        |             | 健康      | 第         | 九        |
| 2  | 日 |                 |      |            |           |           |             |         |           |          |
| 3  | 月 | 機原              | 園    | 棋          |           |           |             |         | 社交ダンス     | 健康体操     |
| 4  | 火 | 椿台・平等寺          | 将    | 棋          | 俳句        | わかばの会     | 長寿会三役会      |         | 社協(体操)    | 新舞踊      |
| 5  | 水 | 初香              | 合    | 真向体操       |           | 短歌        |             | 楽農      | アロハ       | ヨ一ガ      |
| 6  | 木 | カラオケクラブ         | 囲    | 棋          | ＜ゆーあいサロン＞ |           | 伝承交流部(手品研究) |         | 健康麻雀      |          |
| 7  | 金 | 嶋川・機原           | 将    | 棋          |           | 編物        |             |         | 太極拳       | ウクレレ     |
| 8  | 土 | ふれあい活動部         |      |            |           | 健康        | 有志          |         | オカリナ      |          |
| 9  | 日 |                 |      |            |           |           |             |         |           |          |
| 10 | 月 | 光ヶ丘・吉新          | 囲    | 棋          | 小筆民謡      |           |             |         | 健康体操      | 社交ダンス    |
| 11 | 火 | 下垣内・西宮          | 将    | 棋          |           | 詩吟        | 長寿会本部役員会    |         | コーラス      | フォークダンス  |
| 12 | 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     |
| 13 | 木 | 菊美              | 囲    | 棋          |           | アートフラワー   | 和歌朗詠英会話     |         | 吹矢        | 新舞踊      |
| 14 | 金 | 緑ヶ              | 将    | 棋          | 茶         | 道絵手紙      | 弥生の会        |         | クラブ代表者会議  | クラブ代表者会議 |
| 15 | 土 |                 |      |            |           | 健康        | 有志          | ふれあい情報部 | ヨ一ガ       | 第        |
| 16 | 日 |                 |      |            |           |           |             |         |           | 九        |
| 17 | 月 | 敬老の日            |      |            |           |           |             |         |           |          |
| 18 | 火 | ローズタウン若葉台・竜田川団地 | 将    | 棋          | 俳句        | 折り紙       |             |         | 健康麻雀      |          |
| 19 | 水 | 梨本・西向           | 真向体操 |            |           | 川柳        |             | 楽農      | アロハ       | 友愛活動部    |
| 20 | 木 | カラオケクラブ         | 囲    | 棋          | ＜ゆーあいサロン＞ |           | 伝承交流部(手品研究) |         | 扇剣の会      | 吹矢       |
| 21 | 金 | 椿台・井            | 将    | 棋          |           | 友禅        |             | 布あそび    | 太極拳       | ウクレレ     |
| 22 | 土 | ふれあい活動部         |      |            |           | 編物        |             | オカリナ    | ヨ一ガ       |          |
| 23 | 日 | 秋分の日            |      |            |           |           |             |         |           |          |
| 24 | 月 |                 |      |            |           |           |             |         |           |          |
| 25 | 火 | 月見台・御陵苑         | 将    | 棋          | ＜ゆーあいサロン＞ |           |             | 上映会     | コーラス      | フォークダンス  |
| 26 | 水 | 福貴畑・久安寺         | 吉    | 新          |           | リフォーム手芸   | 身障          |         | アロハ       | パソコン     |
| 27 | 木 | 信貴畑・機原          | 囲    | 棋          |           | アートフラワー   | 和歌朗詠英会話     |         |           | 新舞踊      |
| 28 | 金 | かしのき荘美化活動       | 将    | 棋          |           | かしのき荘美化活動 | かしのき荘美化活動   |         | かしのき荘美化活動 |          |
| 29 | 土 |                 |      |            |           | 健康        | 有志          |         |           |          |
| 30 | 日 |                 |      |            |           |           |             |         |           |          |

※ 福祉功労者表彰 9月13日(木) 奈良県庁  
※ 郡グラウンドゴルフ大会 9月12日(水)  
※ 陶芸クラブは9月3日(月)9:30～(ふれあい交流センター)

(表面より)

(10) 町第5次総合計画検証委員会  
・8月30日 役場会議室

(11) 社会奉仕活動  
・9月～11月各地区実績随時報告  
【別添資料1】

(12) 県「第9回ならびニューティフル  
シニア」募集 【別添資料2】

・基準 70才以上で心身ともに健康  
で、若々しく積極的に社会活動を行  
い、年齢を重ねた美しさを感じ  
させる方」

・推薦書(自薦、他薦)8月23日<sup>〆</sup>切  
健康調査票提出8月23日<sup>〆</sup>切  
※毎回5名程度選考12月1日  
春日野国際フォーラムで表彰式

(13) 第9回あしたのなら表彰「募集  
奈良県庁5F 【別添資料3】

・基準 奈良のPRや魅力向上に寄  
与する活動や県民に元氣や感動  
を与える活動を行っている、個人・  
団体」

・推薦書(自薦、他薦)8月23日<sup>〆</sup>切  
(14) かのき美化運動【別紙5】

・9月28日9時～ 雨天決行  
室内 女性、室外 男性担当

・地区長寿会、クラブ員、地区女性部  
長、地区健康委員、本部役員参加  
※各代表者へは追って通知する

(15) 県30年度「友愛活動員」養成講  
座 【別紙6】

・新しく市町村が行う 介護予防・日  
常生活支援総合事業」で提供され  
る生活支援サービスを担う 生活・  
介護支援サポーター」を養成する。  
申込<sup>〆</sup>切8月31日(金) 各町3組  
(4人1組)友愛活動部、女性部、  
本部で各1組選任

(16) 30年度第4回地域フォーラムへの  
参加要請 【別紙7】

・9月24日安堵町カルチャーC  
・テーマ 誰もが健やかに暮らせる  
地域づくり」

・パネラー 県知事・各市町村長  
(生駒・平群・斑鳩・安堵)

※40人参加要請(総動員数500人)  
・事前申込必要8月31日<sup>〆</sup>切  
町バス12…45役場駐車場

(17) ふれあい新聞「地区活動記事」  
掲載・提出予定 【別添資料4】

※数内編集長が都合で辞任、8月  
号より扇田顧問が代行

3 郡生連関係

(1) 30年度第2回役員会(再)  
・7月25日三郷町老人福祉C  
本部役員、事務局計6名出席

(2) 第3回役員会  
・9月26日三郷町町老人福祉C  
会長他本部役員、事務局出席

(3) 郡生連女性部料理講習会(再)  
・7月19日 三郷町立学校給食C  
女性部5名+試食係2名

※次回より男子(試食)も調理に参加

(4) 郡グラウンドゴルフ大会  
・9月12日三郷町中央多目的公園  
各町20人参加 8月15日<sup>〆</sup>切

(5) 社会見学(日帰り旅行)  
・10月3日 滋賀県(琵琶湖)方面  
@700円9月12日<sup>〆</sup>切【別紙8】

平群町バス1台分(各人先着順)

(6) 郡第3回カラオケ大会  
・11月7日10時～三郷町文化C  
各町25人、参加料@2,000円、  
10月12日<sup>〆</sup>切(平群 抽選あり)

4 県老連関係

(1) 全老連 活動賞(会員増強運動  
推進賞)

・若葉台長寿会(前田重雄会長)が  
受賞 授賞式11月8日県社会福  
祉C)

(2) 県老連 優良老人クラブ賞」  
・月寿会(月見台長寿会)(扇田節  
子会長)受賞(受賞式9月13日  
県庁5F)

(3) 指導者研修会  
・11月8日13時県社会福祉総合C  
町バス11…30分かのき荘発  
本部役員、受賞地区他20人参加

(4) 30年度分県老連会費の納入  
216,000円(@100円×2,160人)

・郡生連で取り纏め8月31日迄に  
振込む 【別紙9】

(5) 県老連29年度 会員増強運動」  
の結果報告 【別紙10】

(6) 県老連 各種大会への参加  
シニアゴルフ大会  
9月14日(金)奈良ロイヤルゴル  
フクラブ<sup>〆</sup>切8月17日(金)  
・グラウンドゴルフ大会  
11月1日 橿原公苑陸上競技場  
<sup>〆</sup>切9月28日(金)

※各大会開催要領(文書)、当該  
クラブ代表宛に統括部長から手  
渡済

【協議事項】

(1) 町 敬老会」への動員要請  
・9月8日9…00～中央公民館  
・アトラクション 伝承交流活動部  
賛助出演(マジック15分間)

・地区別動員数300人(目標)【別紙11】

(2) 秋季親睦1泊旅行実施【別紙12】

・期日11月29日(木)～30日(金)  
・旅行会社(近畿日本ツーリスト社)  
企画書に基づき投票で行き先決定  
(バス2台募集人数85人≧先着順)

※旅行条件 会費@22,000円、1日  
350km以内、宿泊地は温泉、各車添  
乗員、3人でビール1本、全員に  
酒かソフトドリンク1本、宴会は

椅子席、バス1時間毎トイレ休憩  
・31年度は年2回の親睦1泊旅行の  
内1回は日帰旅行に変更を検討

(3) 会員増強運動進捗状況【別紙13】

・8月7日現在、連合会純増49人  
(目標達成率14.4%)と低調  
・目標達成4地区(椿台、初香台、  
春日丘、御陵苑)

・大幅未達で期初からの新会員加入  
数が0か純増がマイナス4地区  
(菊美台、ローズタウン若葉台、  
竜田川団地、北信貴ヶ丘)

今後、地区会長の率先垂範に期待  
※目標達成地区は30年度の全老連  
会員増強運動推進賞」に推薦予定  
(以上)

【別紙】と【別添資料】は、地区会長  
にお渡ししています

第100回全国高校野球  
勝て！郷土代表！！



春日丘長寿会  
大村 三郎

女性部・健康部合同研修会

副会長・女性部長 森 輝子  
副会長・健康部長 難波 尊志

7月13日(金)10時から、かの  
き荘新館会議室において、合同研  
修会が町地域振興センター健康運  
動指導士の貴志信吾氏を迎えて講  
演会を行いました。

当日は、地区女性部長、地区健康  
委員など49人が出席しました。

テーマは、「こけない体づくり」  
の観点から「筋力アップとバラン  
ス感覚を採り入れた運動」を実技  
含めて熱心に講演いただきました。

【講演要旨】

① 動作の基本は筋肉にあり、脳と  
体を繋ぐ神経により足や手が  
動く。会話・表情等も全て筋肉  
の動き。

② 加齢と運動不足は、体の部位・  
機能を劣化させバランスが崩  
れて障害を起こす。

③ 脳と体を繋ぎ活性化を図るに  
は、脳も体の両方を鍛える。日  
頃から使わない脳や筋肉は、体  
の方で「不要」と判断して劣化

していく。

④ 脳に効果的な刺激を与える 脳  
トレーニング」が極めて有効。

⑤ 二つのことを同時にやってみ  
る。足の運動をしながら手指  
を動かすとか・・・。

⑥ 暗算、記憶の訓練など、頭の体  
操をすると脳の線が増え、使わ  
ないと廃れてしまう。

⑦ バランスよく筋力を使う。腕立  
て伏せ、手先、足先の速筋力の  
訓練も必要。

⑧ 正しい姿勢の維持、歩く、立つ、  
座るなど、基本動作は正しい姿  
勢を保つ。毎日1回1分、正  
しい姿勢にリセットする習慣。

貴志信吾様 具体的に熱意溢れる  
ご講演、ありがとうございます。

第36回 会長杯争奪健康麻雀大会  
山野悦夫氏(槻原)優勝杯獲得

健康麻雀クラブ代表向田啓次郎  
第36回大会は、梅雨の雨が降り  
続く中、7月5日28名会員が参加  
のもと「かのき荘」で開催し、3  
位までの入賞者がつぎのとおり決  
定しました。この大会は平成21年  
に第1回を皮切りに年4回開催  
しています。

大会の基本として、平素から、  
賭けない、吸わない、飲まないの  
「三ない」を徹底し、明るい雰  
気のもとで行っています。ゲーム  
は4回戦の合計点で競い、飛び賞  
もあります。

優勝 山野 悦夫(槻原)  
第2位 池内 為彦(竜田川団地)  
第3位 宮尾 迪弘(緑ヶ丘)  
第35回大会(4月17日)の入賞者  
はつぎのとおりです。

優勝 斎藤賢太郎(緑ヶ丘)  
第2位 畑 八寿男(椿台)  
第3位 二河田徹男(月見台)

お知らせ 健康部

◇健康ウォーク  
・第92回 9月25日(火)  
・元山上口駅前9…30集合  
・大谷古墳、紀氏神社(午前中)  
約5km  
※飲物、「手帳」、雨具持参  
※7時前降雨予報40%以上中止

川柳クラブ  
今回の題詠は「足」

足跡も財も残さずただ生きる 高橋 秀尹  
旅に出て足の衰えひしひしと 宮前 敏子  
足きたえ健康寿命支えたい 数内 照香  
混浴とあわてて行けば足湯とは 山田 謙造  
午前様差し足摺り足忍び足 吉田 悦栄  
華麗なるふすまを開ける足さばき 阿部 裕子  
足と腰どつちが痛む膝ですわ 井戸美恵子  
一言が足りない夫多い妻 大萩 力  
隣人のベタ足音で目が覚める 難波 尊志  
自分史の足跡残すノート買う 大村 三郎  
退院し歩く喜びかみしめる 松井 友博  
リズム乗りタップダンスの刻む音 徳原 友子  
夫婦して足りない所は補おう 濱崎 晴美  
伴走もいつの間になら妻が前 藤井 信夫  
足音を覚えていつも吠える犬 藤田 利治  
北斎はわらじを何足つぶしたか 宮崎多喜代  
爪先で拾い物するずばら者 左近 育子

短歌クラブ (順不同)

特産の菊の栽培高齢化にパート募  
集の折り込みチラシ 魚住 潤子  
雨の朝ピンクのコートに赤い傘駅  
へと急ぐ笑顔の乙女 芝田ユク子  
窓ごしに朝の光を浴びながら体内  
時計を整えている 野木 宗信  
鞍馬より貴船へ流るる清き水今も  
伝えるその水音を 花岡 安子  
蜘蛛の巣に宿る雨粒輝きて梅雨の  
晴れ間の狭庭の真珠 大村 三郎  
西欧はのんびり古き街並で災害日  
本は復旧に追われる 石川 友子

気は常に若く思えどこの顔の増  
えゆく皺はかくす術なし 小東 隆子  
熱中症くり返す日々酷暑なる雨  
戸閉めつつ秋の虫恋う 倉田美代子  
朝寝二度木立の揺れは子守歌目  
覚めし後は庭木の剪定 吉田 悦栄  
水引草の花穂立てたり彩りの乏  
しき庭の片隅にして 前田 通恵

かしの木句会(順不同)

今月の課題は「川」夕立」、及び  
当季自由句です。

雷も雨も下から尾根進む 江崎 俊夫  
丸窓の風鈴揺らぎ越木塚 吉田 悦栄  
桐咲いて十津川村は崖つづき 野木 宗信  
音量に川面の揺るる大花火 岡本 豊子  
夕立に旅人走る馬込宿 三船 忠志  
早川水音遮る草の丈 宮本 洋子  
川上の夕立確かやまくれ水 岩城かずこ  
信貴連山燃え立つ如く大夕焼け 乾 フジ子  
翡翠に沼透き通る利那かな 澤波百合子  
給餌器の定刻の餌熱帯魚 中川 克己

……

おくやみ  
申し上げます

平成30年7月20日から8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。

小谷 才一郎様(86) 越木塚地区  
中川 箕志子様(87) 上庄地区  
森中 順子様(75) 信貴畑地区  
坂中 タツエ様(89) 福貴地区  
中川 敬子様(76) 緑ヶ丘地区  
宮尾 昭子様(73) 緑ヶ丘地区

長寿会連合会一同