



発行
平 群 町
長 寿 会
ふれあい
情報部

衝撃の好結果実証
歴代健康部長の執念「おでかけ健康法」実践
医療費大幅削減の可能性実証

平群町長寿会連合会健康部では、平群町が掲げる「健康長寿奈良県一位」を達成するため、最も効果的で取り組みやすい手法「おでかけ健康法」(奈良県が推奨、東京都健康長寿医療センター室長青柳幸利医学博士提唱)を長寿会に導入・実践することを決め、平成26年度から健康部挙げて、その普及・推進に取り組んできました。次に、取組実態やその成果などについてご報告します。

足掛け5年に亘る活動の成果は、表①に示すとおり「おでかけ健康法」の推進責任者で同時に自らも実践者でもある歴代健康部長・副部長6名が、一人あたり年間医療費の大幅削減を実現し、「おでかけ健康法」が健康寿命延伸に極めて有効であることが実証されたことであります。

表①は、実践者6名の平成26年度、29年度における年度別総医療費の推移を示したものです。

表②は、数字の差異・傾向をより分かり易くするために棒グラフに変換して表示したものです。

6名の29年度一人当たり総医療費は134,040円で、国民健康保険加入者の約3分の1、後期高齢者に至っては6分の1以下と年間医療費に大きな差異が見られます。

椿台長寿会

会長 中戸 資祝

椿台は、平群町の北西部の小高い丘に位置し、移動には体力を要しています。住宅団地として開発当初から50年が経ち介護者が増えて施設入所者や転出者が増えたりしています。一方で、日頃の長寿会の活動や集いに参加したり、少し離れた場所に位置する椿台会館でのイベントなどに参加したりして、健康長寿に努めています。

平群町長寿会連合会会長 岡 嘉道

更に注目すべきは、6名の一人当たり年間医療費は毎年漸減し、この4年間で30%も減少しているのに反し、国保・後期加入者の一人当たり医療費は毎年漸増していることであります。

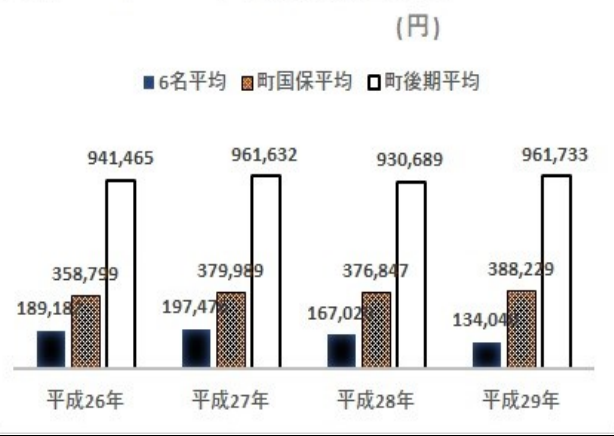
データの対象者は小人数ではありますが、6名の歴代健康部長・副部長が身をもって実証された「おでかけ健康法」の効用を再確認していただいて、皆様方にも健康長寿を自分のものとして、また医療費の削減のためにも積極的に「活動量計」を活用して「おでかけ健康法」を実践・挑戦してくださることを願ってやみません。「活動量計」は奈良県が王寺健康づくりセンターで貸し出しをしています。

椿台会館では、毎週百歳体操や月2回の太極拳によるストレッチをやつて最後はおやつを食べながら井戸端会議などで賑やかにやっています。第4月曜日には「お楽しみ会」で長寿会本部の報告などを行い、午後はカラオケ、麻雀などで楽しんでいきます。かしのき荘での月例会でも報告・連絡事項の後、余興などを行い有意義にやっています。また、毎月椿台長寿会独自の会報を作成して「ふれあい新聞」と一緒に、会員162名全会員に分担し

表① 平成26年~29年の個人別・年度別総医療費(円) 長寿会連合会 健康部

実践者	年齢/種別	26年	27年	28年	29年	合 計
A	78 後期			165,360	74,660	240,020
B	81 後期	279,070	203,730	77,310	90,810	650,920
C	75 国保	263,080	299,030	259,360	213,870	1,035,340
D	80 後期	122,160	112,850	125,580	202,200	562,790
E	74 国保	149,720	311,680	307,580	171,100	940,080
F	74 国保	131,880	60,090	66,930	51,600	310,500
平 均		189,182	197,476	167,020	134,040	687,718
町国保一人あたり		358,799	378,989	376,847	388,229	-
町後期一人あたり		942,465	961,632	930,689	961,733	-

表② 26年~29年年度別総医療費



て配布しています。春・夏・秋には折に触れて地域の公園や外周道路の草刈り、清掃活動を行うほか、地元の納涼大会、地藏盆などの行事にも積極的に参画しています。秋には椿台長寿会独自で工場見学などの日帰りバスツアーを実施します。多数の応募者があり嬉しい限りです。椿台長寿会の会員数は、町内最大ではありますが、地域の対象者の数のほぼ3分の一しか入会していません。加入率では、まだまだ努力及ばずを痛感している昨今であります。

「マジック」敬老会に出演

伝承交流活動部長 岡本美智子

平群町・平群町婦人会共催による平成30年度『敬老会』が9月8日(土) 9時から中央公民館大ホールにおいて300余名が出席して盛大に開催されました。

記念式典後、アトラクションの中で今年は長寿会連合会より、伝承交流活動部手品研究クラブが出演させていただきました。20年の歴史あるクラブですが、町の式典への出演は初めてで部員一同大きな期待と緊張の中での参加でした。本番では、ナレーションとともに緞帳がゆつくりと上がり、客席の人々の姿に一層の緊張が走りました。それでも出演者全員は順次懸命に練習の成果を披露しました。終了後、会場からの温かい拍手に感動が胸いっぱいになり、改めてより一層研鑽して頑張ろうとご声援いただき本当にありがとうございます。

長寿会の皆様方には「一笑一若、ひとつ笑ってひとつ若返る。いつまでも心身共に健康で過ごされることを心より祈念いたします。出演にあたっては連合会本部の役員、理事の方々のお力添えもあって、大勢の皆さまにマジック(手品)を見ていただき楽しんでいただけたのではないかと思います。なお、当クラブは、毎月、第一・第三、木曜日10時から「かしのき荘」で部会を行っていますので、是非一度覗きにきてください。部員一同お待ちしております。

甘口辛口

8月18日、受動喫煙防止対策を強化する「健康増進法」の一部改正が成立した◇オリピック、パラリンピック開催直前の2020年4月から全面施行される◇事務所や飲食店など多くの人が出入りする施設は、既に実施中の所も多いが、屋内は禁煙。学校、病院、行政機関は敷地内禁煙とするなど受動喫煙対策は一歩前進するが、例外を認めるケースが多く抜け穴が多いといわれる◇6月に成立した東京都の受動喫煙防止条例と比べても甘さが指摘される。一例では、事務所などは室内に喫煙場所の設置や一定面積以上の喫煙は認められるが、東京都は一切認めていないという◇他の自治体でも国よりも厳しい規制を導入しようとする動きがある。国際的にもWHO(世界保健機構)の基準でも最低レベルといわれる◇規制が弱められた背景にはいくつかの要因が考えられるが、◇少なくとも、喫煙者は法律の有無に拘わらず、健康づくりに努める多くの吸わない人は、大の吸った煙は吸わされたくない」という強い意識を持っていることを決して忘れないでいただきたい。

外に喫煙場所の設置や一定面積以上の喫煙は認められるが、東京都は一切認めていないという◇他の自治体でも国よりも厳しい規制を導入しようとする動きがある。国際的にもWHO(世界保健機構)の基準でも最低レベルといわれる◇規制が弱められた背景にはいくつかの要因が考えられるが、◇少なくとも、喫煙者は法律の有無に拘わらず、健康づくりに努める多くの吸わない人は、大の吸った煙は吸わされたくない」という強い意識を持っていることを決して忘れないでいただきたい。

平成30年10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	月	樺	原	碁				健康部	社交ダンス	健康体操
2	火	嶋川・横原・椿台	将棋		俳句		長寿会三役会	わかばの会	社協(体操)	
3	水					短歌			アロハヨ	ーガ
4	木	カラオケクラブ	碁	碁	＜ゆーあいサロン＞		伝承交流部(手品研究)		健康麻雀	
5	金	碁	原	碁	編物		社協		太極拳	ウクレレ
6	土				健康有志				第	九
9	火	若葉	台	碁		詩吟	長寿会本部役員会		コーラス	フォークダンス
10	水	福貴・若井・越木塚			リフォーム手芸		グルメ		アロハ	パソコン
11	木	緑ヶ	丘	碁	アートフラワー		和歌朗詠英会話		長寿会(抽)	新舞踊
12	金		将棋	碁	茶道・絵手紙		弥生の会		長寿会理事会	社協
13	土	ふれあい活動部			健康有志				オカリナ	
15	月	光ヶ	丘	碁	小筆	民謡	四つ葉の会		社交ダンス	健康体操
16	火	ローズタウン若葉台・竜田川団地	将棋	碁	俳句	折り紙	日立団地		健康麻雀	
17	水	梨	本	真向体操		川柳	楽農		アロハ	社協
18	木	カラオケクラブ	碁	碁	＜ゆーあいサロン＞		伝承交流部(手品研究)		扇剣の会	吹矢
19	金	椿	井	碁	編物		布あそび		太極拳	ウクレレ
20	土				健康有志		ふれあい情報部		ヨーガ	第
22	月	吉	新	碁	小筆	民謡	健康推進委員会		健康体操	社交ダンス
23	火	月見台・三里	碁	碁	＜ゆーあいサロン＞		詩吟		コーラス	フォークダンス
24	水	平等寺			リフォーム手芸				アロハ	パソコン
25	木	下垣内・西宮	碁	碁	アートフラワー		和歌朗詠英会話		新舞踊	
26	金	信貴	畑	碁	茶道		社協		長寿会	健康委員会
27	土	ふれあい活動部			健康有志		オカリナ		ヨーガ	
29	月	御陵	苑	碁	アートフラワー		囲碁		吹矢	
30	火	西	向	碁			社協		長寿会女性部会	
31	水	福貴畑・久安寺	真向体操				四つ葉の会		扇剣の会	

次回のふれあい新聞は10月29日(月)に印刷発行

※陶芸クラブは10月1日と15日(月) 9:30~(ふれあい交流センター)

平成30年9月21日 現在



椿台長寿会
濱崎 晴美

優良老人クラブ賞を受賞

げつじゅかい

月寿会(月見台長寿会)

会長 扇田 節子

9月13日奈良県庁において奈良県老人クラブ連合会中西会長から優良老人クラブとして県下22団体と一緒に受賞いたしました。当月見台長寿会(月寿会)というは、平成16年当時は高齢者が少ない中でしたが僅か7名で新しく長寿会を設立して早速連合会に加入いたしました。

設立以来、主な活動として、秋に地域の清掃活動を行ったり、随時食事をしたりしました。当時は小人数だったので車に分乗して名所旧跡を訪れたり秋の紅葉見物に出かけたりして親睦を深めました。その他、毎月の例会を実施して本部の連絡事項の報告などのほか、会員間の連帯感の高揚と意思疎通に努めてきました。地域の学童も増加してきたので3年前から小学校下校時の見守り活動を毎日分担して行うようになり、保護者などから安心、安全との声をいただいています。その他にも、自治会との連携で自主防災組織編成に際し一端を担うようになりました。

受賞には、これらの日頃の活動状況を評価していただいたのではないかと思います。今後とも、自治会、子供会のご支援をいただきながら受賞の名に恥じないよう会員一同結束して頑張つてまいりたいと思っています。

第91回健康ウォーク
椿井城跡を歩く

副会長・健康部長 難波 尊志

7月24日(火) 猛暑の中、ガイドさん二人を含めて15人がプリズムに集合し、準備体操の後、椿井城跡に向けて出発。上流から僅かな涼風の中、協和橋を渡り椿井井戸登城口に向かう。ガイドさんから椿井西入り口に座す椿井線刻石仏(鎌倉時代)の説明を受ける。椿井の集落道を進み、椿井井戸に到達、井戸の説明を受け登城口に至る。虫除けスプレー後、山道左側に開口を南に向けた宮裏山古墳がある。両袖式の横穴式石室を持つ直径15mの円墳であるが、石室は一部天井石が落込み盛り土が留まり詳細は分からない。椿井城跡に向けやや急坂道を20分ほど歩き南第1櫓の土橋に着く。暫し休憩後、傾斜のややきつい堀切を渡り南第2櫓の中心部手前の一段高く盛られた土塁に出る。少し下って南第2櫓の中心部に出て東部にある石積みの説明を受ける。椿井城の築造期は出土の土師器皿、平瓦の破片などから16世紀以降と推測されている。暫し休憩。遠方の信貴山、生駒山、眼下の平群谷を眺めながら談笑する。調査中の主櫓がある北櫓の見学を楽しみに春日神社登城口に向けて下山。春日神社境内の宮座小屋で沿革等の説明を受ける。その後、プリズムに向かい12時頃全員無事に到着。整理体操後解散した。ガイドの山西さん、北谷さん、大変お世話になりました。



平等寺長寿会
堀川キヌエ

木津節子さん優勝
第7回シニアゴルフコンペ

秋雨前線の合間の9月6日、シニアゴルフクラブ(田辺幸雄代表)は、第7回エキストラコンペを開催した。参加者20人(女性2人、男性18人)が残暑の中、ハンディキャップ制で会長杯を競った。ゴルフ場は、初めての名張市のグリーンハイランドカントリークラブである。

優勝は木津節子さん(初香台)、準優勝は三宅喜子さん(椿井)で、参加者20人中2人参加の女性が上位を独占した。

今、安倍政権は女性の地位向上を目指し「女性の輝く社会」を目標に掲げている。シニアゴルフクラブでは一足先に女性の輝く社会が実現した。お二人さん、おめでとうございませう。

【木津節子さんの喜びの言葉】

「私はスポーツが大好きで、バドミントン、ソフトボール、卓球、バウンドテニス、バードゴルフ、と、いろいろしてきましたが、60歳から始めたゴルフが今では一番楽しくなりました。今日のように優勝できたのも、パートナーや皆さんのお蔭です。楽しい1日ありがとうございました。」

プレー終了後の懇親会は、木津輝雄幹事(初香台)の司会で始まった。田辺代表の挨拶の後、団らんの中で交流と親睦を深め、最後に司会者から成績が発表された。成績はつぎのとおり。(薮内)

優勝

木津 節子(初香台)

準優勝

三宅 喜子(椿井)

三位賞

木津 輝雄(初香台)

(ベストレディス賞)

木津 節子(初香台)

(飛び賞)

中村 雅英(菊美台)

木村 千秋(三里)

浅田 博三(椿台)

薮内 英輔(上庄台)

(ニアピン賞)

吉田 一雄(槻原)

辻子 嘉昭(上庄台)

辻子 嘉昭(上庄台)

辻子 嘉昭(上庄台)

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

- ・第93回 10月23日(火)
- ・中央公民館 9...30
- ・上山古墳、平群神社(午前中) 約5.5km

※7時前降雨予報40%以上中止

短歌クラブ(順不同)

ヒス女房昔は淑やか演じてた 左近 育子
演技だと分かつていてももらい泣き 高橋 秀尹
ドクドクと心臓の鼓動休みなく八 魚住 潤子
十路半ばの我を励ます
新しき家建てる音ひびききて過疎の町にも活気みなぎる 野木 宗信
甲子園吹き出す汗のあの投手若く逝きにし弟に似る 芝田ユク子
はや三年独りとなりし生活に活気を出せと己はげます 花岡 安子

お詫びと訂正

編集部

9月号「甘口辛口」

・前から9行目

誤 半面

正 反面

・末尾から3行目

誤 健老

正 賢老

川柳クラブ

今月の題詠は「演じる」

不思議ですからくり人形歩き出し

カラオケは自分が主役の演舞場

連覇羽生輝く国民榮譽賞

秋空を雲が演じる無言劇

食レポのおいしさ決める笑顔力

演じてるつもりがいつか真実に

鏡見てつくり笑いで元氣だし

演ずれば主の気持ち良く解る

いぶし銀名脇役の演技力

へボ雀士落語もどきの口で打つ

人生は役者ぞろいの物語

お笑いも演技下手だと笑えない

生きざまを演じ徹してもう八十路

演じてみずぐに見破る妻の勘

場を沸かす二人羽織の演じる手

宮崎多喜代

俳句クラブ

かしの木句会(順不同)

今月の課題は「秋茄子」「深」及び当季自由句です。

何秘めて庭の木賊は天を突く 吉田 悦榮

父の忌も母の忌も菊真盛り 野木 宗信

跳人の鈴拾ひて幸を拾ひけり 岡本 豊子

秋茄子や乾いた空に生駒山 三船 忠志

物忘れ人には告げず老いの秋 宮本 洋子

滝壺の人寄せつけぬ深さなる 岩城かずこ

閉切つて台風の夜の深々と 乾 フジ子

転読の寂まさりくる施餓鬼かな 澤波百合子

待受のあいつを削除秋の雷 中川 克己

野球帽飛ばして汗のストライク 江崎 俊夫

.....

おくやみ

申し上げます

平成30年8月20日から9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。

蛸原 宗良様(80) 初香台地区

馬場 幸子様(94) 春日丘地区

高橋 容子様(90) 五月台地区

丸井 百合子様(81) 若井 地区

西脇 幸子様(87) 吉新 地区

長寿会連合会一同



椿台長寿会
濱崎 晴美