



発行
平群町会
長 寿 会
ふれあい
情報部

長寿会「健康フェスタ」開催

副会長・健康部副部长 篠谷文雄
11月13日（火）9時30分から町総合スポーツセンターにおいて長寿会連合会第3回「健康フェスタ」を開催しました。

これは従来からの「体力測定会」の種目を充実させたりして改称して実施するものです。過日の理事会でも地区会長、地区健康委員に積極的な参加を要請しましたが、残念ながら欠席者が目立ち46人の参加者で実施しました。

当日は、町健康保険課の職員も協力して充実にしたフェスタを開催することができました。これは、参加者同士が記録を競うのではなく、自分の体力を「知る」（把握）することが目的ですので、弱い部分、前年より衰えた個所を平素の生活の中で強化に努めていただくことが大切です。当日参加された地区健康委員さんも実施要領を把握されたと思いますので、月例会などでぜひ実施してください。「かしのき荘」では「6分間歩行」以外は実施可能です。

受付を済ませて、会場入り口で血圧を測定し異常のある方には参加をご遠慮いただきますが、今回も何方もおられなかったです。開会にあたって、岡会長の挨拶、難波健康部長の実施要領の説明があり、引き続き参加者全員で町健康運動指導士の貴志氏による準備体操を行って、体をほぐして、A班からE班まで5班（グループ6・7人程度）に分かれて順次各種目にチャレンジしました。

測定種目は、全老連が統一して推奨する6種目です。順不同ですが、
◇「開眼片足立ち」では、最初に全員で片足ずつ目を開けた状態で最大2分間動かないでおられるか、を測ります。進行係が秒数を読み上げるので途中で動いた時点の秒数を記録します。
◇「握力」では、握力計を使って左右の手の握力測定です。日頃から強く握りしめたり重いものを持つたりする習慣が少ないのでデータによく現れます。
◇「10m障害物歩行」では、2m毎に置かれた高さ20cmのスポンジをまたいで歩行しその時間を測定します。高齢者は膝の上りが悪くなっているもので、しっかりと膝を挙げて歩行することがポイントです。家でも僅かの高さの物にも躓く（つまづく）ことが多くなっているもので、足・膝を挙げて歩く習慣が求められています。

◇「長座体前屈」では、背中と尻を壁に直角につけて足を曲げないで座り、両手を伸ばして測定機に乗せ前かがみになってどれだけ伸ばせるかの柔軟性を測るものです。

菊美台長寿会

会長 寺川 澄夫

菊美台住宅は、入居開始から20数年になりますが、今もなお新規入居者が続いています。最近はお若い人の入居が殆どで年配者と若者が上手く混ざり合った住宅地になってきています。数年前は若かった会員もそれなりに歳を重ねたみたいで、時には「ハッ！」

我々には柔軟性が最も衰えを感じさせる種目のようです。

◇「上体起こし」では、二人がペアを組んで一人が仰向けになり、もう一人が両足を抱え込むようにブロックします。30秒間に何回屈伸できるかの腹筋の強さを測定します。

◇「6分間歩行」では、最後の種目として全員で一周50mに敷いたロープの周りを6分間で何m歩行できるかの測定です。5mごとに歩行距離の目印となるスポンジが置かれていきます。ストップの合図で一斉に止まり、仮に普通の速さで歩いて10周と3番目のスポンジで止まると515mになります。この場合、二人がペアになり、一人が歩行している間はロープの内側で回数をカウントして歩行者に大きな声で伝えます。歩いている方は何周回ったかを失念することがあるからです。

全種目終了したところで、掲示した得点表に従って自己採点します。年齢別、男女別に得点が付与されて、総合評価の体力ランクがA、Eまで採点します。Aが上位です。

また、6種目以外にも毎回人気の高い「体内年齢」を測定する機器では、実年齢との年齢差を測定しました。参加したほぼ全員が実年齢の方が何歳も若く表示されて気分良かったです。中には最高15歳の年齢差のある女性もおられ会場が湧きました。

また、「段差箱」では、10cm、20cm、40cmの高さの箱に座って手を使わないで立ち上れるかにもチャレンジしました。

これらの器具は「かしのき荘」に常備していますので地区の月例会などで活用していただきたいと思います。予約は健康部長・副部长にお願いします。

グラウンドゴルフ

郡生連大会

グラウンドゴルフクラブ

代表 森 孝嗣

去る9月12日（水）、郡生連（生駒郡生き生きクラブ連合会）主催のグラウンドゴルフ大会は三郷町多目的公園グラウンドで行われました。

薄曇りでしたが競技には最適な天候でした。郡生連会長である三郷町辻会長、森三郷町長のご挨拶の後、町長、各町長寿会長の始球式を行って開会式が終わりました。

昨年の始球式では我が岡会長がホールインワンをしたので今年も期待しましたが残念でした。今年もグラウンドコンディションは良好でしたが、ホールインワンの数が少なく、接戦で最後まで誰が優勝するか見当が付きませんでした。最後はホールインワンを2個達成した斑鳩町の鈴木さんが優勝しました。33点から39点の中に20人もいる大接戦の中で競技は終了しました。

私たち平群チームもその中で3位、日笠さん7位、西田さん8位・森と健闘しました。団体戦は各町男女混成チームが和気藹々とゲームを進める中で、各町での競技のあり方や内容などを聞いたりして有意義な時間を過ごすことができました。今後も各大会の上位を目指して挑戦しますが、基本を忠実に守り、エチケットを遵守し、明るく楽しく練習していきたいと考えています。

なお、日頃運動不足を感じている方は、毎週、月・水・金に健民グラウンドで練習していますので、入会してみませんか？お待ちしております。

甘口辛口

道標に従い古寺を訪れる。林道を抜け長い土塀の脇道を進み、山門の敷居を跨いで伽藍に入る◇回廊の柱（エンタシス）に触れる。回廊を一巡しながら金堂を眺め、暫し礎石に腰を下ろし五重塔を仰ぐ◇これは、私の中学時代の修学旅行の情景である。その後、半世紀経ち当時の感触は少し薄れてはいるが残っている◇今も「国宝に囲まれた伽藍」は健在し、その感触は更に深く自然に同化して匠の技と共に風景の中に生き続けている◇境内の石

庭や池に影を写す五重塔も然り、離れた神社も然り、更には時代を遡る古墳群も然りである◇私はこれらの感触は奈良（平群）に住むから解らないと思っている。奈良の自然にはこの確かな感触が詰まっている。奈良の確かな恵みである◇古代から先人たちが脈々と維持してきてくれた風景、風土を護る「素養」は持ち続けている◇健康ウオーク」が、その感触を探る手段となれば幸いである。

平成30年12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	長寿会本部			健康有志			健康部	オカリナ	
3	月	榎原	囲碁	碁					社交ダンス	健康体操
4	火	椿台・平等寺	将棋	棋	俳句	わかばの会	長寿会三役会		社協(体操)	新舞踊
5	水	初香台	真向体操			短歌			アロハヨ	ーガ
6	木	カラオケクラブ	囲碁	碁	<ゆーあいサロン>		伝承交流部（手品研究）		健康麻雀	
7	金	嶋川・横原	将棋	棋	編物		長寿会本部役員会		太極拳	ウクレレ
10	月	福貴・若井・越木塚	囲碁	碁	小筆				健康体操	社交ダンス
11	火	御陵	将棋	棋	詩吟		アートフラワー		コーラス	フォークダンス
12	水	椿井	真向体操		リフォーム手芸		グルメ女性部		アロハ	バソコン
13	木	下垣内・西宮	囲碁	碁		わかばの会	和歌朗詠英会話			新舞踊
14	金	緑ヶ丘	フォーク/将棋		茶道	絵手紙	弥生の会		長寿会理事会	
15	土				健康有志		ふれあい情報部		ヨーガ	第九
17	月	光ヶ丘	囲碁	碁	小筆		四つ葉の会		社交ダンス	健康体操
18	火	ローズタウン若葉台・竜田川団地	将棋	棋	俳句	折り紙	日立団地		健康麻雀	
19	水	梨本				川柳	楽農		アロハ	
20	木	カラオケクラブ	囲碁	碁	<ゆーあいサロン>		友禅	伝承交流部（手品研究）	扇剣の会	吹矢
21	金	信貴畑・榎原	将棋	棋	編物		布あそび		太極拳	ウクレレ
22	土	ふれあい活動部			健康有志		オカリナ		ヨーガ	第九
25	火	月見台	将棋	棋	<ゆーあいサロン>		詩吟		コーラス	フォークダンス
26	水	福貴畑・久安寺	真向体操		リフォーム手芸		四つ葉の会		扇剣の会	バソコン
27	木	西向	囲碁	碁			和歌朗詠英会話			新舞踊
28	金	年末休館日（～1/3まで）								

※陶芸クラブは12月3日と10日（月）9：30～（ふれあい交流センター）

平成30年11月21日 現在

次回のふれあい新聞は12月27日(木)に印刷発行



緑ヶ丘長寿会
甘利由利子

優勝は指宿さん

アウト39の好スコア

去る10月18日長寿会シニアゴルフクラブのコンペを奈良白鷗カントリークラブで開いた。

今年の夏は猛暑記録を各地で更新し残暑が続いた年だった。そんな残暑もやつと終わり、コンペ当日は一変して爽やかな晴れで絶好のゴルフ日和となった。

参加者は21人(内女性二人)で、親睦と交流を深めながら会長杯(岡連合会長)を競った。

成績はつぎのとおり。

優勝 指宿 貞雄(楨原)

準優勝 池川 二郎(初香台)

三位章 浅井 英治(菊美台)

(飛び賞)

7位賞 木津 照雄(初香台)

10位賞 酒元 由美(月見台)

15位賞 薮内 英輔(上庄台)

BB賞 金崎 幸雄(初香台)

(ベストレディ賞)

酒元 由美(月見台)

(ニアピン賞)

指宿 貞雄(楨原)

酒元 由美(月見台)

鳥飼 勝(月見台)

森 道博(月見台)

木津 照雄(初香台)

(優勝の指宿さん、喜びの言葉)

「今日はパートナー良し、天気良し、ツキもあって三拍子揃って優勝することができました。パートナーや皆さん方のお蔭です。ありがとうございます。親睦もできて楽しいゴルフでした。今日は胸を張って家に帰れます。最後になりましたがコンペをセットしていただいた役員方に厚くお礼を申し上げます。(薮内)」

第93回健康ウォーク(報告)

健康部長 難波尊志

10月23日、雨天中止判断の微妙な中、所定時刻に17人が参加しました。

準備体操後、小雨の中でしたが、賑やかに出発。次の史跡をウォークしました。最初は、本日のコースの中心地の廿日山丘陵に向かい、10分程で丘陵の最高地に到着、ガイドの山西和美さん(町観光ボランティアガイド協会代表)より、珍しい古墳の造営と横口式石櫛の説明を受け、質疑応答の機会がありました。皆さん熱心に聞いておられました。コースの途中、丘陵東部の林にある白髪大明神の祠と鳥居の朱色はとても鮮やかで美しいものでした。

次に訪れた栗塚古墳では、平群では大きな古墳の部類に属し、未発掘等の説明を受けました。

そして次の訪問地、西宮古墳に向いました。石室に入ると石室全面を葺く白い巨石の壁に驚かされました。

築造は大化の薄葬令(646年)前後。

平群谷に於いて、最も造りの良い優れた古墳でした。

最後に平群神社を訪問、建立は七世紀頃で、平群氏の守護神として祭られて今も人々に親しまれています。

この度、平群神社殿では、トイレを拝借し、宮座に上がり、お茶まで頂きありがとうございました。また、同行してガイドをしていただいた山西さん、田中さんにはお世話になりました。ありがとうございました。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・第95回 12月25日(火)

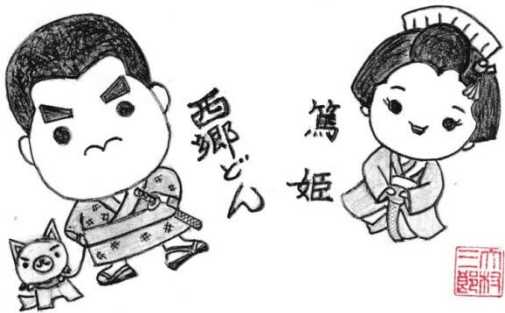
・プリズム 9:30

・烏土塚古墳 他(午前中)

※飲物、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

キバレ!!



春日丘長寿会
大村 三郎

県老連

「ウォークラリー大会」

に参加して

平群長屋王チーム代表

森 孝嗣

過日、岡会長から橿原市で開催される県老連主催の第8回「健康ウォークラリー大会IN橿原」に出場しないかとの話があり、グラウンドゴルフクラブから男女4人(男性・女性各二人)で参加させていただきました。何も分からないうちで難波健康部長の指導を受けて、開催日までの二日間、輪投げ、観察クイズの準備をしました。グラウンドゴルフはお手の物と考え少し自信をもって臨みました。11月15日当日は、県下各地老連から63チーム252人が出場しました。本部から岡会長、扇田顧問など4人も応援に来ていただきました。私たちのチームは平群長屋王チームは北回りで、一緒に参加した平群左近チームは西回りで、それぞれ先頭チームから1分おきに順次スタートしました。競技は約5kmの歩行時間と隠し設定時間との時間差、途中にある輪投げ、グラウンドゴルフ、じゃんけん、観察クイズの合計点により競います。

我々は98点で選外でしたが、左近チームは観察クイズで満点で表彰されました。優勝は126点の香芝チームでした。準備した大会でしたが、肝心のグラウンドゴルフで得点できず最後まで響きました。反省点は多々ありますが、貴重な体験をさせていただきました。次回も出場の機会をいただければ頑張りたいと思います。最後に応援いただいた本部の役員方、ありがとうございました。



椿台長寿会
濱崎 晴美

川柳クラブ

今回の題詠は「拝む」

神前に優勝拝むも最下位か

山田 謙造

文通の品格高める啓と復

吉田 悦栄

伊勢神宮お参りあとは赤福餅

阿部 裕子

拝んでも切な過ぎますこの思い

井戸美恵子

拝んでもご利益なしの山の神

大萩 力

拝みすぎ庭の神木痩せ細る

難波 尊志

どの人も拝む姿は美しい

大村 三郎

眠る虎叩き起そう信貴山で

松井 友博

お正月神仏はしご効きめなし

徳原 友子

カマキリも危機を察して拝んでる

濱崎 晴美

拝んでも声に出せない事ばかり

藤井 信夫

拝啓の次がなかなか出てこない

藤田 利治

拝む僧ジイ軒が合いの手に

宮崎多喜代

赤富士を眺めて思わず手を合わす

左近 育子

寺社拝みたおして福を待つ

高橋 秀尹

受験まえ万の神に手を合わす

宮前 敏子

同窓会はがき拝見欠に丸

薮内 照香

短歌クラブ(順不同)

土手で吹くハモニカの歌聞こえて
かわれに手を振る川向うの人
大村 三郎
右いこま石の標に近づきてそつと
聞きたし古き世のこと
野木 宗信

久々に『太田道灌』吟ずればかつ
ての我家に山吹ありしと
魚住 潤子

吾が手足思いのままに動かぬは不安定なる証なりや
吉田 悦栄

緑濃き生駒嶺見つつ蒲団干す今日の一日温もりありき
花岡 安子

見知らぬ児母に抱かれほほ笑むを見れば永久なる平和を願う
芝田ユク子

介護され守られ今日の八十歳無償の夫の愛ひしひと
倉田美代子

山葡萄庭木に延わせ眺めおりもう帰るなき故郷を偲び
石川 友子

宮掃除足すべらせて頭打つ無信心には神の加護なし
小東 隆子

宵々にフェンスに絡む夕顔の花を数えて雨戸を閉ざす
前田 通恵

俳句クラブ

かしの木句会(順不同)

今月の兼題は露」「青竹」及び当季自由句です。

洪滞もよし紅葉のいろは坂

岡本 豊子

露けしや体重計に二度乗りぬ

三船 忠志

日の色をけがらせ時雨近づけり

宮本 洋子

師と会うて一句教はる秋の空

岩城かずこ

田仕舞のコンバインから洗ひ上ぐ

乾 フジ子

石路つぼむ日々たくましくき児のこぶし

澤波百合子

青竹を蟻登りゆき戻らざる

中川 克己

空青し始発電車の露の屋根

江崎 俊夫

古民家の切り干暖簾風爽やか

吉田 悦栄

菊人形焼かれし灰のひとにぎり

野木 宗信

おくやみ

申し上げます

平成30年10月20日から11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。

岩崎 万勉様(72) 初香台地区

北川 清史様(89) 上庄地区

松下とし子様(95) 上庄台地区

森島ヒサエ様(96) 久安寺地区

西口 精子様(85) 櫛原地区

長寿会連合会一同