

長寿会新聞



発行
平 群 町 会
長 寿 会
ふれあい
情報部

平成30年上期
「会員増強キャンペーン」の総括と反省

平群町長寿会連合会会長 岡 嘉道

全老連では、26年〜30年の5年間で会員数100万人の増員を目指して、現在も「会員増強運動」を継続中です。過去4年間の実績では20万人減と大苦戦をしており、当連合会にも更なる会員増求めています。当連合会の会員数も平成29年度に初めて34人減と減少に転じました。主な要因として、若年高齢者の入会数減少と相まって、会員の高齢化による死亡、介護施設への入所・転出のほか、おめでたいことですが長寿高齢者が増えていることが考えられます。時代の流れとはいえ、若年高齢者の入会数減少がこのまま続けば組織の高齢化を招き、活動の柔軟性が失われ消滅への道を辿ることが危惧されます。当連合会の現在の会員の平均年齢はほぼ79歳ですが、10年後には少なくとも89歳を超えることが確実視されます。そこで、この流れを変える試みとして30年度上期に「会員増強キャンペーン」を実施して皆さんに一層のご理解とご協力をお願いした次第です。

平成30年上期（4〜9月）の会員増強キャンペーンは、期間中の純増目標を340人増と定めスタート、前半（4〜6月）は初香台、椿台地区の頑張りで57人新会員を獲得致しましたが、後半（7〜9月）はその他の地区の後継がなく失速状態に陥り通期での新会員獲得数87人にとどまり、純増目標も55人（達成率16％）に終わりました。また、地区目標を達成したのは僅か4地区だけで達成率も11％に留まりました。全体で見た達成率は不振に終わりましたが、有難いことに、初香台、椿台地区での新規獲得会員の殆どが現在の平均年齢を大幅に下回って

西向長寿会

会長 前田 傳

西向地区は、元来戸数も人口も少なく、長寿会も僅か10人でここ数年は現状維持が続いており、男性会員も会長を含めて4人しかいません。したがって、グループで何かをするとも思うにまかせず、この状態が続いています。

おり連合会の柔軟性回復には微力ですが貢献していただきました。ただ、残念なのは理事会で全員一致して決議した「新会員増強運動」にもかかわらず、キャンペーンの6ヶ月間に新規会員獲得数ゼロの地区が21地区（全体の57％）もあり、その中の13地区は純増実績がマイナスであったことであります。結果的に、半数以上の地区が今回の「会員増強キャンペーン」に実質参加できなかったことになり、3月末までの後期に期待が高まります。今回の「会員増強キャンペーン」にご協力いただいた皆さんに心から感謝とお礼を申し上げます。

その中でも、正月明けには全員の集会所とお寺の竹林を伐採したり境内の清掃活動を行ったりしています。当地区の農家も先代から引き継いだ家庭も数軒に減ってしまっており、殆どが他地区から来て農作業を行っています。長寿会も町内過疎地区の典型の様相ですが、長寿会員のための活性化の妙案がありましたらご教示いただければありがたいです。

こんなことしてまーす

緑寿会（緑ヶ丘長寿会）

小寺百合子

一言でユニーク！、えっ？、ホンマ？そんなことよーやるなあ。おもしろいなあ、と注目されてもうすぐ4年。チャレンジ精神旺盛な仲間、70歳代〜最高齢87歳（私たちの鑑）迄21名、うち男性6名（針と糸を持ちますよ）ある日の集会所を覗いて見たら、なに？なに？何やらこね鉢の周りでこね・コネ・暫く寝かせたら〜交代で生地を足で踏み（途中略）暫くすると揚げ物の良い香りがプーンと、今日の手打ちうどんは出来上がり、毎年定番になり、出汁づくりをはじめメニューが増えてワイワイ楽しく腕もプロ級並みに？皆の要望を採り入れて学期ごとの活動計画を立てています。一端を紹介しますと、

平群の歴史を学ぼうと仏閣の拝観、瓦工場見学、グラウンドゴルフ大会（大和高原、室内オリンピックの6ヶ月間に新規会員獲得数ゼロの地区が21地区（全体の57％）もあり、その中の13地区は純増実績がマイナスであったことであります。結果的に、半数以上の地区が今回の「会員増強キャンペーン」に実質参加できなかったことになり、3月末までの後期に期待が高まります。今回の「会員増強キャンペーン」にご協力いただいた皆さんに心から感謝とお礼を申し上げます。

ぐじょう 郡上踊りの郡上八幡へ

71人がバス2台で

11月29日（木）から1泊で近畿日本ツーリスト社の取扱で岐阜県郡上八幡（ぐじょうはちまん）へバス2台に分乗して行ってきました。道中、好天に恵まれ、町内各

集合地を巡回したバスは最初の集結地京田辺PAで一緒に名神、東海北陸道を走行して郡上八幡に向かいました。山々は紅葉真っ盛りで目の保養になりました。昼食場所の裏側が宿泊ホテル郡上八幡でした。到着して直ぐ大広間で大衆芸能劇団の演劇と踊りを2時間に亘り、涙あり、踊りあり、楽しい時間を過ごしました。その後、ゆっくり温泉で疲れを癒した後、大字別に着席して懇親会が始まりました。酔いが回った頃に何時ものカラオケがスタートし、各号車から自薦・他薦各々5名の俄か歌手が自慢の喉を披露して会場を沸かせました。宴会後も玄関フロア1の特設舞台から奏でる三味線と太鼓に誘われて、郡上踊りの「指導者」らしき方々から見様見真似ながら楽しそうに踊りました。翌日は、郡上踊りの実演と歴史を紹介する展示館を見学しました。地区一帯は各所に清水が流れており、日本「名水百選1号」にも選ばれた名所です。

帰路には、豊田市小原ふれあい公園に立寄りしました。近郊にも1200本の四季桜と紅葉が同時に咲き誇る珍しい光景を目にしました。桜は春秋2回咲き、秋の方が見応えがあるとのこと、我々は最高の時期に訪れたことになりました。今回の旅行は、会長と旅行会社が相談して趣向を凝らして、我々を楽しませてくれました。夕方17時30分過ぎに全員無事、思い出と土産いっぱい平群に戻りました。（扇田）

椿台長寿会
濱崎 晴美



甘口辛口

毎日運動すれば保険料が安くなる、運動習慣や健康診断の結果に応じて保険料が変動する仕組みの生命保険が先日住友生命より発売された。毎日の運動データや健康診断データの結果が良ければ保険料は加入前から最大30%安くなり、悪ければ最大10%増となる◇健康増進に取り組む事でリスクを減らし、その努力を保険料に反映するという極めて合理的な商品であります◇日本は平均寿命が非常に長い一方健康寿命とのギャップが大きい国でもあります。その差（生き延びるが健康ではない状態）

は男性で9年、女性で12年もあります◇現在の健保行政は、病気になった人の治療や介護が中心であり、現在健康な人が病気や要介護にならないための、予防を中心にした健保行政に転換しない限り、その差、あえて「不健康寿命」を短縮することは不可能でしょう◇健康寿命の延伸が（＝不健康寿命の短縮）現代社会の課題というのなら健康増進活動を励行して医療費の大幅削減を実現している人達への税負担を軽くするのが合理的と考えます。如何でしょうか。

平成31年2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	金	長 寿 会 女 性 部	将 棋		編 物		長寿会三役会	健 康 部 本 部	太 極 拳	ウ ク レ レ
2	土				健康有志				扇 剣 の 会	第 九
4	月	榎 原	囲 碁		小 筆				社 交 ダ ン ス	健 康 体 操
5	火	嶋 川 ・ 横 原	将 棋		俳 句	わ か ば の 会	長寿会本部役員会		吹 矢	
6	水	初 香	台 真 向 体 操	グラウンドゴルフ		短 歌			ア ロ ハ	ヨ ー ガ
7	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	囲 碁	<ゆーあいサロン>			伝承交流部（手品研究）		健 康 麻 雀	
8	金	椿	井 将 棋		茶 道	絵 手 紙	弥生の会		クラブ代表者会議	社 協
9	土	ふ れ あ い 活 動 部			健康有志				オ カ リ ナ	
12	火	若 葉	台 将 棋		若 葉 台 詩	吟	社 協（体 操）		コ ー ラ ス	フ ォ ー ク ダ ン ス
13	水	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木 塚	真 向 体 操		リフォーム手芸				ア ロ ハ	パ ソ コ ン
14	木	椿 台 ・ 平 等 寺	囲 碁		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話			新 舞 踊
15	金	御 陵	苑 将 棋		編 物		布あそび		太 極 拳	ウ ク レ レ
16	土				健康有志		ふれあい情報部		ヨ ー ガ	第 九
18	月	光 ヶ 丘	囲 碁						社 交 ダ ン ス	健 康 体 操
19	火	月 見 台 ・ 竜 田 川 団 地	台 将 棋		俳 句	折 り 紙	ローズタウン若葉台		健 康 麻 雀	
20	水	梨 本 ・ 西 向		グラウンドゴルフ		川 柳		楽 農	ア ロ ハ	
21	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	囲 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
22	金	信 貴 畑 ・ 榎 原	台 将 棋		茶 道			社 協	長寿会理事会	遺 族 会
23	土	ふ れ あ い 活 動 部			健康有志		オ カ リ ナ		ヨ ー ガ	
25	月	吉 新	囲 碁		小 筆	民 謡	年 金 者 組 合 社	協	健 康 体 操	社 交 ダ ン ス
26	火	三 里	台 将 棋	<ゆーあいサロン>		詩 吟	上 映 会		コ ー ラ ス	フ ォ ー ク ダ ン ス
27	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺			リフォーム手芸		日立団地		ア ロ ハ	パ ソ コ ン
28	木	下 垣 内 ・ 西 宮	囲 碁		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話			新 舞 踊

※陶芸クラブは2月4日と18日（月）9：30〜（ふれあい交流センター）

今回のふれあい新聞は2月28日（木）に印刷発行

笑うことで
ガンが予防できる

これは頭の体操です。5分考えて判らない場合は、末尾の答えを見てください。

◇問題

- ①人と馬と犬が競走した。
1. 勝ったのはどれ？
2. どうして？

- ②メロンパンと食パンとクリームパンが歩いてた。
1. 呼び止めるとふり向いたのはどれ？
2. どうして？

- ③10円と100円と1000円が歩いてた。前から三輪車が突っ込んできた。
1. よけたのはどれ？
2. どうして？

問題の答えが判り笑いましたか？

笑うとガンの予防になる。どうして？いいえ、これは問題ではありません。本当の話です。

昨年、本庶 佑京都大学特別教授がガンの治療薬(教授らが発見した新しい免疫療法)で生理解学ノーベル賞を受賞されました。日本人にとっては嬉しい話です。しかし、「笑い」は薬なしでも予防できると言われます。人は体内に生じたがん細胞を退治する免疫細胞を持っています。この免疫力が低下するとガンに罹りやすい。

人と話をして笑う。TVを見て笑う。人は笑うことで免疫細胞を活性化させて免疫力を高め、がんの予防ができるということです。作り笑いでも効果があるそうです。



お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

- ・第97回 2月19日(火)
・平群駅 8:39発(1両目)
・飛鳥方面(終日)

※弁当、飲料、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

腹を立ててはいけません。常に笑いのある生活で健康に歳を重ねてください。

(上庄台長寿会 藪内英輔)

◇答え

- ① 1. 馬 2. 馬の呼び方一頭
② 1. 食パン 2. 食パンにはミミがある
③ 1. 1000円 2. 1000円は4桁

新年互礼会開催

輝かしい二千十九年を期待して

新年を迎えて長寿会連合会の会員がお互いに新年のご挨拶をしましょうと、始まった恒例の「新年互礼会」も既に10年以上になるでしょう。今年も「平成」年号最後となる31年も、お互いに輝かしい年になることを期待して挨拶を交わしました。当日は、地区会長、クラブ会員、本部役員、有志など78人が出席して厳粛にそして和やかに開催しました。

最初に、岡 連合会長のご挨拶、続いて扇田顧問の元気な乾杯の発声で景気よく宴席が始まりました。食事は取寄せた弁当をつつきながら、缶ビールを片手にほろ酔い気分にしてくれました。間もなくして、余興のカラオケ大会が始まり得意の喉で初歌いを披露してくれました。

最後のビンゴゲームでは、全員

が参加して女性部が用意してくれた「景品」を「ビンゴ」の掛け声で順次好みの景品を見定めて持ち帰りました。何時もながら、ビンゴの「カード」に注目して、番号への期待とスリルを楽しんでいたようです。

(扇田)

連合会長杯争奪麻雀大会

堀田武司氏(緑ヶ丘) 優勝

健康麻雀クラブ代表

向田啓次郎

第38回連合会長杯争奪麻雀大会は1月15日「かしのき荘」で開催された。32名のクラブ員が参加、熱戦の末、次の三名が上位入賞しました。優勝 堀田武司氏(緑ヶ丘)・第二位 村岡茂樹氏(椿台)・第三位 岡本 誠一氏(緑ヶ丘)健康麻雀の「三ない主義」は浸透しており、終始穏やかな雰囲気の中でゲームが展開しました。第37回大会は昨年10月4日に実施し、上位三位までが緑ヶ丘長寿会のクラブ員で、日頃の練習の成果だろうと思います。優勝 斎藤 賢太郎氏・第二位 田中 勝利氏・第



三位 堀田 武司氏、なお、健康麻雀クラブでは、ご婦人で麻雀を習いたいという希望者に、4月16日から五回に分けて毎回お昼の二時間程の講座を開きます。内容は麻雀牌の種類、ゲームの実践、点数の数え方などです。三月中旬に地区長寿会長までお申し込みください。入会金は千円です。初回到徴収します。参加者には後日案内状をお送りします。地区会長は「申込書」をかしのき荘事務所までお届け願います。



緑ヶ丘長寿会

田島 勝子

川柳クラブ

今回の題詠は「初夢」

初夢は信貴参道の白い蛇 阿部 裕子
いい夢を見たはずなのにもう忘れ 大萩 力
初夢は日記につけて又見るか 難波 尊志
初夢を猿に食われちゃ駄目ですよ 大村 三郎
意に沿わぬ初夢忘れ二度寝する 松井 友博
初夢にいのしし親子踊り出る 徳原 友子
初夢に出てきてほしいおふくろさん 濱崎 晴美
おいとお茶夢で女房が若いまま 藤井 信夫
初夢も見ずに目覚める齢になり 藤田 利治
やって来たなすびに乗った王子さま 宮崎多喜代

古女房夢の中だけ美人妻

左近 育子

初夢のナスをイノシシ食い散らし

高橋 秀尹

初夢で姉妹楽しくカルタ会

宮前 敏子

除夜の鐘ゴーンも終りで年明けける

藪内 照香

矢野阪神亥年にちなんであつてつる

山田 謙造

吾がエトは五・六・七ときて除夜の鐘

吉田 悦栄

短歌クラブ(順不同)

寒風になびく水仙立ち直り何事もな
くおのれ失わず 倉田美代子

七度目のエトを迎えしこの春は猪突
は控え泰然自若 吉田 悦栄

新しき春に雪舞う静けさに電池替え
たる時計鳴る 野木 宗信

山深き野迫川村の朝まだき墨絵のご
とき雲海たなびく 魚住 潤子

病院の待合室の老人の和服姿にしば
し見とれる 大村 三郎

若き僧息白き朝護摩を焚き世界平和
を願ひ炎立つ 花岡 安子

息切れを整えながら家事こなす趣味
は止めずに無理せず続けん 石川 友子

もう卒寿未だ健康とわが心ゆれつつ
今日もはや暮れゆきぬ 芝田ユク子

いたましいいいじめを受けて命断つ見
て見ぬふりの吾も加害者 小東 隆子

おおよそは裸木となりし矢田の尾根
あかねに染めて朝日の昇る 前田 通恵

俳句クラブ

かしの木句会(順不同)

今月の兼題は
「日脚伸ぶ」「御降り」「箱」
および当季自由句です。

うぶすなの地炉に組まるる大櫓木

宮本 洋子

探し物のセーターは底衣装箱

岩城かずこ

日脚伸ぶ野良仕事にもゆとり出来

乾 フジ子

松葉蟹舌を泣かせてしまひけり

澤波百合子

初夢に猫大いなる子を産めり

中川 克己

いわし雲流れる先の太平洋

江崎 俊夫

草刈の残せしすき柔らかく

吉田 悦栄

お降りや穂先揃ひし奈良の筆

野木 宗信

夫乗せて何やら嬉し日脚伸ぶ

岡本 豊子

血圧の調整なかば去年今年

三船 忠志

おくやみ

申し上げます

平成30年12月20日から1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。

梶川 弘二様(87)

月見台地区

田中 一子様(97)

初香台地区

辻村 光子様(90)

初香台地区

乾 慶次様(83)

福貴地区

乙倉 三郎様(82)

春日丘地区

芝田 保雄様(88)

初香台地区

向井 静子様(86)

信貴畑地区

滝川 一恵様(88)

竜田川ネオポリス地区

松山 武昭様(76)

西宮地区

長寿会連合同