

長寿会新聞



発行
平 群 町 会
長 寿 会
ふれあい
情報部

春の親睦バスツアー

4月12日(金) 京都府美山町「かやぶきの里」
見学に決定

2月22日(金)かしのき荘新館会議室に於いて、平成30年度最終となる第6回理事会が開催され、33地区会長(上庄台中西会長、上庄岸本会長、五月台永田会長、福貴団地西村会長は欠席)と、本部役員、顧問、参加が出席して開催されました。

当日上程された議案は、慎重に審議・協議されて全て原案どおり了承・議決されましたので、つぎのとおりご報告します。なお、春の親睦旅行は、従来の宿泊旅行から「日帰りバスツアー」に変更されましたが、サングラントラベル社から、三案について説明の後、行き先を決める投票の結果、4月12日(金) 京都府美山町の「かやぶきの里」見学、「出雲大神宮」参拝に決定されました。募集チラシは近日中に地区会長から配布されます。定員は47人で限りがありますので、仲間をお誘いのうえ早い目にお申込みくださいますようお願いいたします。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

- ・(1) 第3回女性部長会議(再)
- ・2月1日かしのき荘2F和室
- ・地区女性部長、本部女性部役員出席 会議後懇親会開催、31人参加

(2) 社会見学実施

- ・3月8日9:00 万博公園太陽の塔他、施設見学(町バス利用)

② 健康部

- ・(1) 健康ウォーク(再)
- ・第95回 12月25日 プリズム 烏土塚古墳、御櫛神社 21人参加
- ・第96回 1月22日 中央公民館 三里古墳・船山・春日神社 23人参加
- ・第97回 2月19日 近鉄平群駅 8:39 飛鳥方面(雨天中止)
- ・第98回 3月26日 プリズム 三山 約7km

上庄長寿会

会長 岸本 稔

上庄長寿会には、平成31年1月現在57名の会員がいます。会員数57名は上庄の人口に対し60%強を占めており、5年後辺りには70%を超えることは必至であります。上庄地区は昔から農業を営んでいる方が殆どで、数年前までは綺

- ・3月号 2月16日 編集会議、印刷・発行
- ・4月号 3月16日 編集会議、印刷・発行
- ・3月29日 印刷・発行
- ⑤ クラブ統括部
- ・(1) 第3回クラブ代表者会議(再)
- ・2月8日 新館会議室
- ・前年度活動状況、今年度計画 他
- ・2019年度「町バス」利用申込、申込期限3月8日まで【別紙1】
- ・2019年度 第1回クラブ代表者会議
- ・4月11日 新館会議室
- ・舞台発表会 5月10日
- ・作品発表会 6月14日 15日 町助成金手続等

⑥ 友愛活動部

- ・(1) 「お困りごと相談室」(再)
- ・第18回 2月16日 健康相談室
- ・第19回 3月16日 健康相談室
- ・(2) 第3回 友愛活動委員会開催
- ・3月14日 新館会議室

2. 本部関係

- ① 1月末日現在の会員数速報 2203名(年度当初比 43名増)

② 赤い羽根共同募金の募集状況【別紙2】

- ・(最終報告)
- ・募集期間10月1日 12月22日
- ・社協事務局へ納入済み分
- ・地区別募集状況
- ・33地区・4有志クラブ総額 129,541円(昨年実績 125,577円)
- ・昨年比3,964円増(協力に感謝)

③ 連合会の新年互礼会(再)

- ・1月11日(金) かしのき荘2F
- ・出席者79人 会費 男女とも @2,000円 弁当 @1,500円(税込)(余興カラオケ、ビンゴゲーム)
- ・(4) 生駒郡人権教育推進連絡協議会 会外研修会
- ・2月15日 町中央公民館 町バス オムロン京都太陽(株)、柳原銀行 祈念資料館 耳塚見学 岳室副会長参加

⑤ 町自主防災組織連絡協議会防災講習会への参加

- ・1月31日 中央公民館大ホール

森の清掃作業を行っています。数年前までは、清掃だけでなく間伐材の伐採や境内の石垣の補修も併せて行っていました。最近が高齢化とともに大掛かりなことはできなくなりしましたが、上庄地区の氏神様であります紀氏神社の清掃活動は、今後も続けていかなければならないと考えています。また、神社の秋祭りは上庄自治会との連携で、一年の収穫に感謝し、地域

- ・避難所運営ゲーム(HUG)実践講師/平群町防災士ネットワーク3名派遣(森、岳室、榎原副会長)
- ・31年度町成人式への参加要請
- ・1月14日(月・祝) 中央公民館 高橋副会長出席(社会教育委員) 新成人168人
- ⑦ 「第2回へぐりいきいき百歳体操、体験交流会」への参加要請
- ・2月28日 中央公民館 会長、森、榎原、中元 参加
- ⑧ 「平群町生活支援体制整備事業協議体」委員の選任依頼
- ・本町の「生活支援体制構築」が目的、継続派遣の依頼
- ・4月より「高齢者相互支援事業」をスタートさせるため岡会長を推薦

⑨ 平成30年度収支見込み

3. 郡生連関係

- ・(1) 第4回役員会 30年3月15日
- ・三郷町老人福祉C
- ・30年度収支見込み、2019年度事業計画案、同収支予算案等
- ・郡生連会則の一部改正

4. 県老連関係

- ・(1) 30年度「女性部研修会」開催
- ・1月29日 県社会福祉総合センター 基調報告・講演他 女性部役員3名参加(森、日下、丸本)
- ・(2) 全老連第16期「健康づくり中央セミナー」参加者募集
- ・全老連「健康づくり推進員」養成講座
- ・31年2月20日 22日
- ・3日間宿泊研修(神奈川県葉山町)
- ・募集人員 1名(75才未満)
- ・県老連で1名派遣、参加費5,000円(経費県老連負担)
- ・当会1名推薦するも選外との連絡

【協議事項】

- 1. 2019年度主要事業日程計画(案)
- ・【別紙4-1、4-2】
- 2. 31年度春季親睦日帰り旅行実施(サングラントラベル社担当)
- ・【別添資料】
- ・本部役員会で条件等審査完了(裏面に続く)

住民全体の交流と親睦を図る場でもあります。一方、上庄長寿会は、3月年度末に総会を開催しますが、その際に夏祭りや秋祭りとは別の趣向のもとに、長寿会独自の昼食会、カラオケ大会などの催し物などを行って、会員の交流と親睦を図って楽しんできました。今年も会員皆さま方に楽しんでいただける「催し物」を思案しているところです。

平成31年3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	平	等	寺	将	棋		編 物	長寿会三役会	健 康	部
2	土							健康有志			
4	月	樺	原	園	碁					社交ダンス	健康体操
5	火	嶋	川	・	榎	将	棋	俳	句	吹	矢
6	水	初	香	台	真	向	体			ア	ロ
7	木	カ	ラ	オ	ケ	ク	ラ	園	碁		
8	金	緑	ヶ	丘	将	棋		茶	道	絵	手
9	土	ふ	れ	あ	い	活	動			健康有志	
11	月	福	貴	・	若	井	・	越	木	園	碁
12	火	若	葉	台	将	棋		小	筆	民	謡
13	水	椿		台	真	向	体			リ	フ
14	木	下	垣	内	・	西	宮	園	碁		
15	金	椿		井	将	棋				編	物
16	土							健康有志		ふ	れ
18	月	光	ヶ	丘	園	碁				健康推進委員会	
19	火	月	見	台	・	竜	田	川	園	地	将
20	水	梨		本	真	向	体			俳	句
22	金	御	陵	苑	将	棋		茶	道		
23	土	ふ	れ	あ	い	活	動			健康有志	
25	月	吉			新	園	碁	小	筆	民	謡
26	火	日	立	園	地	将	棋			詩	吟
27	水	福	貴	畑	・	久	安	寺		リ	フ
28	木	西			向	園	碁			ア	ー
29	金	信		貴	畑	将	棋	グラウンドゴルフ			
30	土	カ	ラ	オ	ケ	ク	ラ	ブ		健康有志	

※陶芸クラブは3月4日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

次回のふれあい新聞は3月29日(金)に印刷発行

甘辛口

クラレ会社の調査によると、新1年生4000人を対象に、「大きくなったら何になりたいか」を聞いた◇男子の第1位は「スポート選手」20.5%、女子は「ケーキ屋・パン屋」20.1%だった。いずれも1999年調査開始以来20年連続トップになっているそうだ◇男子の第2位は「警察官」12.5%、第3位は「消防・レスキュー隊」7.8%だった。女子の第2位は「芸能人・歌手・モデル」6.3%、第3位は「看護師」6.8%だった◇また男女のトップテンの中に女子の第1位の「ケーキ屋・パン屋」が、男子の第9位、男子の第2位「警察官」が女子の第9位になっていた。◇更に女子の第5位「医師」が男子の第7位になっていた◇トップテン以外で印象的だったのが、ともに第15位の「チューバー」1.4%だった◇因みに、親が就かせた職業の第1位は男子が公務員23.3%、女子が看護師21.1%だった◇親も安定した収入と老後の介護を期待してのことか？もう少しで平成の時代は終わる。新しい時代を担う子どもや親は何を望むのか興味深い。

（表面より）
・全会員宛募集チラシ配布、
3月上旬地区会長宛直送
3月25日〜切
・旅行日程 4月12日 日帰り
・募集人員 47人（大型バス1台）
※満席になり次第〆切
※旅行条件 日帰り、バス
走行距離200km以内、
会費@1万円以内、
昼食会場椅子席、
8時過ぎ出発・18時頃迄帰着
3.「高齢者相互支援事業部」新設
・4月1日スタート【別紙5】
・要員は第2次「友愛活動員養成講座」修了予定者8名スタート
・「高齢者相互支援事業」進め方（協議）
（以上）

（別紙）は地区会長にお渡し済みです

新しい年号（元号）は？

陵寿会（御陵苑長寿会）
田辺 幸雄

今上天皇が退位され、生前退位は光格天皇以来約200年ぶりとのこと、4月1日に政府より新年号が発表され、5月1日新天皇の即位と共に新年号がスタートします。しかしながら飛鳥時代の大化から始まり今日の平成まで230近い年号があり、推測するの私のような凡人の頭では容易なことではありません。各方面の有識者の先生方で検討され、大筋では決まっているのでしようが、それでも推測したいと思うのは？

これまでの年号と重複しないとなると、奈良時代の聖徳天皇の「天平」の後「天平〇〇」と4代続いた時代もあったようで、天平時代にも頭に「天」の付くのが多く、全体では「元」「正」などが続くように思います。

皆様は如何でしょうか？
どちらにしても、年号の始まりの大化も天皇も神武天皇と大和（奈良）が国の始まり、奈良県民として誇りに思っているのではないのでしょうか。

終わりに、昨年末の清水寺管長の漢字一文字は「災」になるほど災害の多い年でしたが、新年号と共に明るく楽しい一文字であることを切望します。

お詫びと訂正

編集部

「2月号」
三、裏面2段目 ◇答え
① 1.馬 2.馬の呼び方
（誤）一頭Ⅱ馬
（正）一頭Ⅱ一等
◆末頁の「おくやみ」
（誤）滝川 一恵 様
（正）瀧川 一恵 様
竜田川ネオポリス
（正）瀧川 一恵 様
竜田川ネオポリス
※以上、お詫びして訂正させていただきます

平群町にも外国人客を

春日丘長寿会 大村 三郎

相次ぐ天災に襲われたにもかかわらず、平成30年の訪日外国人旅行者は3119万人だった、これを踏まえ政府は2020年までに4千万人を目標と発表した。しかし、いくら外国人旅行者が増えても、我が平群町には無縁の感じだ。だからと言って諦めてはいけない。

聖徳太子は斑鳩町だけではないとばかりに、その愛犬「雪丸」のPRで王寺町は成功した。信貴山の名称は聖徳太子に由来していることが平成26年1月から9月まで「ふれあい新聞」に連載された松井澄氏の「平群の里の再発見」で知った。その信貴山には古刹・ホテルそして温泉もある。

平群町の総人口は平成13年4月20999人をピークに平成30年11月末現在18914人。17年間で何と2100人（10%強）も減少した。その復活の手段の一つとして、先ず訪日外国人旅行者を平群町に呼び込むことを考えてみてはどうか・・・

我が平群町は、白山神社、烏土塚古墳、藤田家住宅、椿井城址、等々、古文化の宝庫である。ここは先ず長寿会が先頭に立ち、町観光ボランティアガイドの皆さん方と協力し、それを目的とした「観光課」を町に創設していただきたい。町議会議員の皆さまに懇請する。承認が得られたら当然通訳者も必要となる。このようにして町が一体となつて歴史の町「へぐり」を大々的にPRする運動に取り組んでみては・・・その結果、魅力ある平群町の知名度が上がるれば町人口の漸増も期待できよう。長寿会として、喫緊の使命として以上を提案したい。

蛇足ですが、毎月発行の「県民だより奈良」の昨年9月号（奈良祭時記）に櫛原の「オハキツキ」が掲載された。この「県民だより」にクイズ欄があり、私は1年近く毎月応募している。応募の際「取りあげてほしい話題」の項目に平群町を取り上げてほしいと訴え続けてきた。この「オハキツキ」は私の要望に応えてくれたか分からぬが「祭時記」に平群町を取りあげていただき、ありがとうございます。ただクイズの方は未だ当たったことはない。

第96回健康ウォーク（報告）

副会長・健康部長 難波 尊志

1月22日（火）の朝、中央公民館で参加者23人を受付。朝礼・準備体操の後、三里古墳に向つて定刻に出発。町役場の北の道を東に直進。大井出水水路超え突当りの道を左に岩井辻の地藏堂を経由して、20分程で古墳に着く。この古墳（県史跡指定）は西に延びる矢田丘陵の先端部に立地。前方後円墳（全長35m）で、横穴石室は天井部を失つていて、奥壁と側壁を僅かに残している、築造期は六世紀後半。古墳の最大特長は、石室奥に一枚の石を横に取付けた「石棚」と立派な馬具類（杏葉等）の出土が挙げられる。

古墳の被葬者は類似古墳が多い。紀氏一族の墓との説がある。古墳を出て、南東へ6分程歩くと岩井の井戸に着き、説明を受けた後、前の道を南に少し下り、東に上がった所に叶堂跡がある。石段上の広場に建物跡の礎石が残り、脇に大きな鉄製（鋳物）の風呂釜がある。昔の叶堂の有り様が想像される。

叶堂（跡）の東道を左に少し上がり、右の狭い竹林道を5分程南へ歩くと、船山神社の参道に至る。参道を少し上がり、右に曲ると船山神社（式内社）の鳥居が見える。神社前で暫し休憩後、鳥居を潜り、階段を上がり、宮座のある中段広場で同社の由緒を聞く。奥の院の上方の丘陵地に、三個の丸木舟状の巨石「祭神」の存在を聞く。更に階段を上がり、奥の院の広場に、更に階段を上り、奥の院（祭神）に御参りする。

御神体を崇め、平群山に沿ひ延びる奥の院に参る往時の人々の強い信仰心が覗われる。それから、鳥居前の道を左に下り途中、ビッグイオン店でトイレを借りた後、最後の訪問先、

平等寺春日神社を訪れる。神社宮座の絵馬を見ながら神社の由緒の説明を受ける。境内を見学後、神社を出て横道を下つた所に、敷に覆われた地域があり、椿井城館跡（本丸に相当）、北本氏の館と説明を受ける。その後、正午過ぎに中央公民館に無事帰着、整備体操後解散。
この度の健康ウォークは、少々辛い道程でしたが、観光ボランティアガイドさんの案内で平群の神仏文化の深さを知る良い機会になりました。ガイドの山西様、中川様には大変お世話になりました。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・第98回 3月26日（火）
・プリズム 9時30分
・三室山 約7km（午前中）
※弁当、飲物、「手帳」、雨具持参
※7時前降雨予報40%以上中止

「笑い」は健康長寿 「怒り」は老化促進

上庄台長寿会 藪内 英輔

人の健康長寿を左右するのは、食事が3割、運動が3割、残り4割は遺伝子と生活環境などが要因と言われる。

要因の中でも健康に深いかかわりがあるのは、嬉しい時の「笑い」と、嫌な時の「怒り」である。
嬉しい時に飲むビールはうまいが、嫌な時に腹を立てて飲むビールは苦い。怒っている時は、脳内に有毒ホルモンが分泌されて気分が悪いからである。

▽怒ると気分が悪くなり、健康に良くない▽怒ると活性酸素が生じ、老化を促進する▽怒ると感情が制御不良になりケンカや事故を起こしやすい。怒ると良いことは一つもない。

一方、笑うと気分が良くなり楽しくなる。笑いは健康に良い。中でも、笑いがガン細胞を退治する免疫細胞を活性化させて、がんの予防になるのは有名な話である。囲碁や将棋は負けると悔しい。だが、負けは上達の道と考えると有ホルモンが消え気分が良くなる。感情の切り替えは、人だけができる健康のコツである。

これは夢想の話だが、将来脳の働きをコントロールして、怒りを笑いに変えることができれば人は苦しみから解放されて幸せになれるかも。

何時も笑いのある生活を保つことが、最良の健康長寿であり、人生を楽しむヒケツである。
「笑う門には福来る」、これは古人の至言である。

川柳クラブ

今回の題詠は「いつも」

また飲むいつもの口癖もう十年
すみませんいつもいつもの癖がでる
凡々といつも通りの私生活

早よ帰る言いつゝいつも午前様
帰るまで待ちつづけますパートナー
狭庭でもいつも花あり癒される

ゲンかつぎ右から先に靴を履く
今日もまた消灯忘れ叱られる
毎度！八百屋のオヤジ威勢良し

いつ見てもお綺麗ですねと世辞を言い
スマホ繰るいつものように指舐めて
楽しいねいつも見る夢二人旅

久し振り家族の団欒次はいつ
日に一句いつも楽しく詠んでいる
わが駄洒落いつもの手口でケセラセラ

いつも見るテレビはプレバト夏井女子
阿部 裕子

除夜の鐘鳴る直前に曾孫生まる御
代の変らぬ平成籍に

「ありがとう。いい人生を」と書き
残しし夫のおだやかな遺影に對う

氏神に家族三人初詣で長い参道ガ
ランガラんと

運命の神あるならば一 目でも逢い
たしと思う夫の笑顔に

入院服の幼がじっと見上げてる待
合室のクリスマスツリーを

大村 三郎

石川 友子

芝田ユク子

小東 隆子

花岡 安子

大村 三郎

除夜の鐘たまりし煩惱落さんと
平群の谷に交差してひびく
駅に着き車のミラーに髪正す就
活らしきスーツの男

野木 宗信

倉田美代子

前田 通恵

俳句クラブ

かしの木句会（順不同）

今月の兼題は
「新聞」「寒明」「薄氷」、
及び当季自由句です。

焼芋を包む新聞はしり読み
検査結果良きを告げらる春隣

放牧の山羊のびやかに寒明くる
新聞紙に包まれ来る子猫かな

雪模様古新聞の回収車
薄氷の裏をなめつつ金魚生く

新聞紙に包む焼芋胸に抱き
水ぬるむ横腹岸にこする鯉

荒鋤の土くれむくと凍てゝをり
三船 忠志

おくやみ
宮本 洋子

申し上げます

平成31年1月20日から2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。

関口 眞義様（76） 初香台地区

下津 高義様（91） 春日丘地区

酒井 勅明様（82） 春日丘地区

奥野 昭三郎様（90） 信貴畑地区
植田 寿夫様（84） 櫛原地区
長寿会連合会一同