



発行
平群町会
長寿ふれあい
情報部

「友愛活動員養成講座」受講

受講者は新設の「高齢者相互支援事業部」に就任

緑寿会（緑ヶ丘長寿会）

会長 奥田 徹

県老連主催の友愛活動員養成講座を11月21日～2月15日まで全講座6日間を受講したので、その概要をご報告します。当連合会から2チーム8名参加しましたが、全員では9チーム32名でした。

◇Aチーム 三浦堅治（北信貴ヶ丘）、上田寿美（若葉台）、戎井邦子（初香台）、岡本美智子（初香台）、◇Bチーム 岡 嘉道（椿台）、前田重雄（若葉台）、中戸資祝（椿台）、奥田 徹（緑ヶ丘）。

なお、岡 会長からは、今回の受講者全員は4月にスタートする「高齢者相互支援事業部」に就任していただき、喫緊の課題である高齢者相互支援体制の構築・進展に向けてご尽力をお願いしたいとのことです。まだまだ高いハードルがあると思われませんが、今回の受講の成果を十分に活用して果敢な挑戦を期待することとあります。

県老連の1月号「大椿寿」によると「友愛活動」とは、

サロンやふれあい喫茶等の集いの場づくり、電球交換やゴミ出し、買い物等の日常生活上の困りごと支援、福祉、防犯、災害時の避難情報の伝達など、また独り暮らしや高齢者家庭への安否確認、声掛け、話し相手等の活動です。

- ②地域包括ケアシステムの構築と介護予防、日常生活支援について
- ③高齢者の消費者被害の防止
- ④認知症と鬱の予防、支援

①奈良県の高齢者福祉施策の内容の現状、支え合いの重要性、地域共生社会で高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるために、行政と老人クラブ等の役割を学ぶ。

- ⑤運動機能（筋力）の向上
- 骨、関節、筋力などの運動機能

上庄台長寿会

会長 中西 素直

上庄台長寿会は3月1日現在会員数73名ですが、超高齢化で80歳以上の人が60%以上になります。

会員のモットーは、生涯に亘り、

自分で御飯を食べることとトイレは自分の手足でできる。それを踏まえて、毎月第2木曜日に自治会館で月例会をやっています。毎月テーマを決めて、内容は少しずつ変えて自分たちの手作りで楽しい行事をやっています。

5月はハイキング、6月は趣味の会、7月は健康づくり、8月は（休み）、9月は食事も、10月は体力測定会、11月は奉仕活動、12月は忘年会、その他、毎月第1土曜日に同月の誕生日の人に誕生日プレゼントを配りながら安否確認を少し詳しく行っています。また、学童の見守り活動のほか、100歳体操

などを自治会館で積極的に行っています。上庄長寿会も、5年後には80歳以上の人が80%になりそうです。お互いに助け合いながら近所の自治会館を利用して超高齢化社会を元気に楽しく過ごしていきたいものです。

お詫びと訂正

裏面1段目 田辺幸雄氏の「3月号」記事 16行目

（誤）聖徳天皇
（正）聖武天皇

※お詫びして訂正させていただきます。



御陵苑長寿会
三好 嘉男

低下や身体機能の低下による「寝たきり」防止対策

⑥友愛訪問の際のコミュニケーション&サポートの基本とポイント

「友愛活動員」として実践することの意義と対人支援のコミュニケーションの重要性

⑦口腔の健康管理

講義、実技、体操、誤嚥性肺炎を予防するため、口腔ケアの大切さとその方法を学ぶ。

⑧老人クラブが目指す友愛活動

老人クラブ活動は、介護予防、日常支援活動との関連性が高く、活動の充実を目指す。

⑨地域を繋げるサロン活動

「通いの場」は、人の繋がりがづくりの第一歩。地域で孤立する人が増える中、「通いの場」をこれからの友愛活動に活かす。

⑩体験学習「ひまわり生駒苑」

デイサービスセンターでの介護や活動内容を学び、実際に体験することで今後の「友愛活動」に活かす。

⑪グループ討議

グループに分かれて、今後、友愛活動を実施、展開していくことについて討議した。

◇講義で特に印象的だった「言葉」は、

・コミュニケーション能力

・雑談力と対話力

・助け上手、助けられ上手

・伴奏型支援、寄り添い型支援

・受援力の向上

地域の相互支援ほか、医療や介護などの支援を、上手に利用して自分の生活をより良いものにしていく「力」

◇講義内容を参考にし、検証しながら今後の「友愛活動」に取組んでいきたいと思ひます。

甘口辛口

「孤独」は健康への悪影響が大きい。肥満やたばこよりも大きいという◇「孤独」の何が悪いのか？なぜ日本の高齢男性は、二人世帯でも孤独が多いのか◇孤独の何が悪いのか？今、世界中で孤独への危機感が高まっているという。英国では孤独対策担当大臣が就任した◇「孤独」になるとストレスが増して身体に大きな負荷がかかる。孤独が健康に与えるリスクは、たばこ1日15本吸うことに匹敵する◇1日15本吸うことに匹敵する◇「孤独」も招くので厄介だ◇背景には日本の社会

会風土にも一因がある。都市化や住居も関係するが、男性は近所付き合いも少ないうえ、会社で永年働き続けると新しい人間関係を築くのが苦手という。女性にはママ友や近所付き合いなど、友人を作るのが得意だが、高齢男性は新しい友人を作ることが苦手だ。退職後も会社時代の友人のみと付き合い合っているも自然と疎遠になるのが通例◇先ずは、自覚して「孤独」「孤立」にならない努力をすることが大事だ。地域の集まりに、先ずは一歩踏み出そう。早ければ早いほど良い。

平成31年4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	囲碁				健康部本部	社交ダンス	健康体操
2	火	鳴	川	将棋		俳句 わかばの会				新舞踊
3	水	初香	台	真向体操			短歌	長寿会三役会 長寿会会計監査	アロハヨ	ーガ
4	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
5	金	緑ヶ	丘	将棋		編物			太極拳	ウクレレ
8	月	福貴・若井・越木塚	囲碁	碁		小筆民謡			健康体操	社交ダンス
9	火	若葉	台	将棋		若葉台詩吟	長寿会本部役員会	わかばの会	コーラス	フォークダンス
10	水	梨	本	真向体操	社協	リフォーム手芸	グルメ		アロハ	パソコン
11	木	椿	台	囲碁	碁	アートフラワー	和歌朗詠英会話		クラブ代表者会議	新舞踊
12	金	椿	井	将棋		茶道絵手紙	弥生の会		太極拳	社協
13	土	ふれあい活動部							オカリナ	
15	月	光ヶ	丘	囲碁	碁				社交ダンス	健康体操
16	火	竜田川団地	榎	将棋		俳句折り紙	ローズタウン若葉台		健康麻雀	
17	水	西		真向体操			川柳	楽農	アロハ	
18	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
19	金	平等	寺	将棋		編物		布あそび	長寿会理事会	ウクレレ
22	月	吉	新	囲碁	碁	小筆民謡		年金者組合	健康体操	社交ダンス
23	火	御陵	苑	将棋	＜ゆーあいサロン＞		詩吟		社協	コーラス
24	水	福貴畑・久安寺				リフォーム手芸		社会福祉協議会	アロハ	パソコン
25	木	下垣内・西宮	囲碁	碁		アートフラワー	和歌朗詠英会話		吹矢	新舞踊
26	金	信貴畑・榎原	榎	将棋		茶道			長寿会女性部会	社協
27	土	ふれあい活動部						オカリナ	ヨーガ	コーラス
28	日	（～5/6まで休館日）								

※ 長寿会連合会 春季日帰り旅行 4月12日（金）

※ 陶芸クラブは4月1日と8日（月）9：30～（ふれあい交流センター）

ふれあい新聞は4月27日（土）に印刷発行

平成31年3月19日 現在

お知らせ

編集部

◆連合会 定例総会

・2019年5月10日（金）

・中央公民館 10時〜

◆舞台発表会

・「総会」に引続き開催

5月10日（金） 12時〜

・中央公民館

「友愛活動員養成講座」
受講して

若葉台長寿会 上田 壽美

昨年9月、岡会長から「昨年は病気で受講されなかったが、今はどうですか」と問われ、わたくしとしては固辞する理由もなく、且つ、皆様方のお手伝いを少しでも出来得るならと考え参加させていただくことになりました。

さて、「友愛活動」って何？ そんなことも理解しないで平然と参加した行動に猛省しています。県老連の主催で、場所は奈良県福祉総合センター会議室で、11月から行われ受講者は当連合会からの8名を含めて9団体32名が机を並べ、全員が高齢者でもあるが、見るからに若々しく素晴らしい人たちで、わたくしも楽しく勉強させていただきました。

岡会長から教示された「高齢者相互支援体制の構築」の中から五つの事例が示され、どれも高齢者にとっては欠かすことのできない大切なものである、と認識し、この事業に積極的に参加していかなければと考えています。

授業では、大阪教育大学新崎先生の「助け上手、助けられ上手」の講義は心に沁み、これから私たち自らと高齢者に対しても、この教義を忘れることなく実践していかなければと念じる次第です。

（仮称）平群町文化センター・図書館
名称検討委員会 開催中

（仮称）平群町文化センター・図書館は現在、平群駅前に来春の供用開始に向けて工事中ですが、その名称については、教育委員会が事務局となり、2月に検討委員9名が委嘱され、名称検討委員会（委員長は文化協会会長の甘利会長、副委員長には長寿会連合会の扇田顧問が就任）で協議が進められています。町民からは3月17日締め切りで119件（施設全体103件、大ホール88件、イベント広場96件）の応募がありました。

最終的な名称は、4月以降になると思われますが、平群町の新しい文化施設のシンボルとして、町内外にも親しみ易い名称が決定されることが期待されます。（扇田）

お知らせ

健康部

◆健康ウォーク

・第99回 4月16日（火）

・中央公民館 9時30分

・四ツ辻古墳、石床神社方面 約6.5km（午前中）

※ 飲物、「手帳」、雨具持参

※ 7時前降雨予報40%以上中止

女性部社会見学
大阪万博記念公園へ

副会長 女性部長 森 輝子

去る3月8日（金）地区女性部長など総勢30名の参加者のもと、町バスを利用して大阪万博記念公園と塔内がリニューアルされた「太陽の塔」の内部を見学しました。

1970年の大阪万博開催中には6400万人が訪れた会場には「芸術は爆発だ！」で有名な芸術家岡本太郎氏設計の「太陽の塔」がテーマ館の一部として建設されました。万博終了後もシンボルとして残されましたが、内部は非公開のまま

約50年が経過しました。再び入館可能な展示施設として機能させ、当時の空間を蘇らせるために耐震改修工事と増築工事が行われ、2018年3月より一般公開されることになりました。

修復された塔の内部には50年前と変わらず、生命の進化の過程を表した「生命の樹」や「地底の太陽」が復元され岡本太郎氏の永遠の「魂」が平成の世に蘇ったように入館した私たちは圧倒的な世界観に皆心を奪われ、感嘆の声を挙げずにはおられませんでした。展示物の内容もさることながら「太陽の塔」を訪れた50年前に思いを馳せつつ胸中に熱いものが込み上げました。

次に、日本庭園や梅苑では梅の香りや野鳥のさえずりに、心も癒され一足早い春の暖かさを感じた1日でした。

川柳クラブ

今回の題詠は「平凡」

平凡は俺の生き方我慢しろ 難波 尊志

平凡に見えて平群の濃い歴史 大村 三郎

平凡に晴耕雨読で暮したい 松井 友博

あたりまえお日さま昇るありがたさ 徳原 友子

ネエちよつと背中搔いてと言える幸

保津川下り スリル満点

平等寺長寿会 堀川キヌエ

濱崎 晴美

日なたぼこ膝にネコ抱き背にカイロ

藤井 信夫

注文はいつも同じで親子丼

藤田 利治

平凡な一日願ひ星占い

宮崎多喜代

平凡な頭じや一生平社員

左近 育子

「特記なし」今日も四文字日記帳

高橋 秀尹

旅つかれ平凡な日々の有難さ

宮前 敏子

平凡は賞がなくても楽がある

数内 照香

地位もなく金もないけど徳はある

山田 謙造

禅問答平凡の意味問いなおす

阿部 裕子

そのまんまいつも変らずそのまんま

井戸美恵子

凡々と生きて二合の酒に酔う

大萩 力

チュン チュン

仲良しネ

平等寺長寿会 堀川キヌエ

短歌クラブ（順不同）

スーパールのイートインコーナーの卓上に飲み忘れてか錠剤ひとつ

大村 三郎

短歌集出版せんと思うとき一輪挿しの花のはかなさ

野木 宗信

つね日頃「お前が居ぬと生きられぬ」と夫の言葉に介護の喜び

魚住 潤子

エレベーターの上の目線に気が付いて「僕ら三つ子」に大爆笑

小東 隆子

紅梅が数輪咲けり前を向き生きんと誓う法要の朝

芝田ユク子

老眼鏡探し見つけた洗面台朝刊読みて一日の始む

花岡 安子

曇り日の下に眺むる若草山際立ちて黒き山焼きの跡

前田 通恵

大まき 大月 ちよ

御陵苑長寿会 三好 嘉男

俳句クラブ

かしの木句会（順不同）

今月の兼題は「露の臺」「椅子」「菫」、缶」及び当季自由句です。

椅子鳴らす稚の反抗山笑ふ 乾 フジ子

轉やロッジに木椅子遠眼鏡 澤波百合子

優先席の競馬新聞春の風 中川 克己

皮張りの椅子も捨てられ春寒し 江崎 俊夫

笑みと言う無言の会釈あたたかし 野木 宗信

背の高さに父の椅子剥げあたたかし 岡本 豊子

露の臺遠くに雪のハケ岳 三船 忠志

庭日差し集め弾くや黄水仙 宮本 洋子

椅子ふたつ手拍子響く入学式 岩城かずこ

.....

おくやみ

申し上げます

平成31年2月20日から3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。

長 忠實様（84） 上庄地区

木下 陽子様（70） 五月台地区

河原 ヒサ子様（88） 初香台地区

岡田 幸子様（90） 越木塚地区

松村 静子様（81） 槻原地区

己波 皓祐様（85） 福貴地区

中井 孝成様（79） 若葉台地区

長寿会連合会一同