

長寿会新聞



発行
平群町会
長寿会
ふれあい
情報部

2019年度 第3回理事会開催
秋の親睦一泊旅行、11月に南国高知方面に決定

8月23日(金) 10時から、かしのき荘新館会議室において、35地区会長、(前田西向会長、岡田榎原会長欠席) 本部役員、参与、顧問が出席して開催されました。

当日上程された報告・連絡事項と協議事項は、慎重に審議され、全て原案どおり了承・決定されましたので、次のとおり報告します。

なお、秋の親睦一泊旅行は、11月28日・29日実施で方面別に今回の取扱旅行会社から説明があり、出席者による投票の結果、桂浜・南国高知方面が過半数越えの最多数で決定されました。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

- ・(1)健康部との合同研修会
- ・7月12日 新館会議室 49人出席
- ・講演「いきいき百歳体操」のポイントを学ぶ
- ・町地域振興センター 健康運動指導士 貴志信吾氏

- ・(2)介護施設慰問
- ・7月21日 悠々の郷
- ・(夏祭り・盆踊り)女性部員12名参加

- ・(1)健康ウォークへの参加
- ・第102回 7月23日 椿井城跡
- ・12名参加 (8月 夏休み)
- ・第103回 9月24日 大谷古墳
- ・紀氏神社 約5km
- ・(2)町第13回 プリズム健康フエスタへの協力
- ・6月30日 プリズムへべり
- ・体力測定コーナー担当/来場者143人中85人が測定体験
- ・(3)女性部との合同研修会
- ・7月12日 新館会議室

② 健康部

- ・(1)健康ウォークへの参加
- ・第102回 7月23日 椿井城跡
- ・12名参加 (8月 夏休み)
- ・第103回 9月24日 大谷古墳
- ・紀氏神社 約5km
- ・(2)町第13回 プリズム健康フエスタへの協力
- ・6月30日 プリズムへべり
- ・体力測定コーナー担当/来場者143人中85人が測定体験
- ・(3)女性部との合同研修会
- ・7月12日 新館会議室

陵寿会(御陵苑長寿会)

会長 田辺幸雄

今年、御陵苑自治会が、創立50周年を迎え、記念誌発行に際して改めて陵寿会の歴史も振り返る事になりました。正式に平群町長寿会連合会に入会したのは平成3年と記録されていますが、それ以前に先輩方が地域で長寿会としての活動をされていたことがわかります。御陵苑は90戸200名余りの小さな地域ですが、自治会・

町補助金@3,800円と連合会助成金の合計額支給 【別紙1】

⑥ 友愛活動部

- ・(1)第2回友愛活動部委員会
- ・10月16日 新館会議室

⑦ 高齢者相互支援事業部

(1)役員会

- ・第4回 7月19日 1F和室
- ・第5回 8月16日 1F和室
- ・社協・西本氏オプザーバー出席
- ・※みずほ財団支援事業「高齢者向け地域ふれあい食堂(愛称・おしゃべり食堂)」を10月から椿台に開設する為の事前打ち合わせ

【別紙2・3・4・5】

- ・(2)「お困りごと相談室」(今月から高齢者相互支援事業部に移管)
- ・第23回 8月17日
- ・第24回 9月21日

2. 本部関係

- ・(1)7月末日現在の会員数速報 2,160名(年度当初比5名増)
- ・【別紙6】

- ・(2)敬老会 9月7日町中央公民館
- ・アトラクションにアロハクラブ出演
- ・当連合会に300名の動員要請あり
- ・(3)人権・命の尊さへの町民集会
- ・7月11日 町中央公民館大ホール 5名参加要請(本部役員)
- ・(4)第1回介護保険運営協議会・包括支援センター運営協議会
- ・7月30日 役場・第5会議室
- ・(5)社会奉仕活動 【別添資料1】
- ・9月 11月/各地区の実績を所定用紙で随時事務局へ報告
- ・(6)かしのき荘美化運動実施
- ・9月27日(金) 9:00 【別紙7】
- ・室内女性、室外男性 ※雨天決行
- ・参加 地区長寿会有志、クラブ員、地区女性部長、地区健康委員、本部役員参加
- ・(7)2019年度 第5回地域フオーラムへの参加要請 【別紙8】

- ・9月14日(土) 13:30 生駒市立南コミュニティセンターせせらぎ
- ・テーマ 地域のビジョンづくり
- ・パネラー 県知事と各市町村長(生駒・平群・斑鳩・安堵)
- ・※6名要請(本部役員参加)

- ・(8)平群町民生児童委員推薦会
- ・8月2日 役場 岡会長出席
- ・(9)平群町健康づくり推進協議会
- ・8月6日 プリズムへぐり研修室 岡会長出席
- ・(10)町生活支援整備事業協議体
- ・8月7日 役場会議室 岡会長出席
- ・(11)公共交通視察研修への参加
- ・8月8日(町バス利用)
- ・(大淀町役場研修会 岡会長参加
- ・(12)「ぐり囲基まつり」への参加
- ・9月1日 中央公民館岡会長出席
- ・(13)高齢者の体力測定講習会
- ・10月3日 県榎原公苑第2体育館 募集総員160名、申込〆切 9月20日
- ・講習

- ・(1)順天堂大学・武井正子名誉教授
- ・②立つていきいきクラブ体操
- ・③体力測定実施方法、評価の仕方
- ・(14)県老連 大材情報・登録活用
- ・制度の実施 【別紙9】
- ・県老連の会員等で、老人クラブの指導者となる人材を幅広く登録する。活動の活性化と、地域間の交流が広がることを期待。
- ・第1回報告期限 8月30日
- ・※協議事項に再度掲載

3. 郡生連関係

- ・(1)第2回役員会
- ・7月31日 生き生きプラザ斑鳩会議室 本部役員、事務局出席
- ・(2)第3回役員会
- ・10月24日 生き生きプラザ斑鳩会議室 会長他 本部役員、事務局出席
- ・(3)女性部料理講習会

(裏面に続く)

事にも多数参加し、特に健康部の「健康ウォーク」・「体力測定会」等に年間を通じて参加者が最高で県老連より表彰状を戴いたこともありましたが、今は語り草、他の地域のことはわかりませんが、参加される方は、どの会にも来て頂きますが、逆の方も多くおられ、各部会とも同じ顔ぶれになるのが少し残念です。

勿論、部会を運営している我々の努力が足りないのが根源にあると思います。今までの各地区の書面を読ませていただき、凄く活動・

活躍をされているのに驚いています。月例会で心掛けるようにしているのは、参加して頂いた方に出るだけお話しをして頂くこと、一つのテーマ、例えば「健康のため何してる」・「花見に行って良かった所は」などと、問いかけた後、一番難しい昼食も女性部長さんの計らいで一月の内の一食だからと同じお弁当を頂いています。

次の標語が御陵苑全体を象徴していると考えています。

「話しかけ、心の通う御陵苑 老いも若きも 住みよい街に」

甘口辛口

私は腹式呼吸を始めて30年以上になる。今はこれが日常の呼吸となり、元気の基となっている◇腹式呼吸は、腹をふくらませながら息を吸い、腹をへこませながら息を吐く。このため横隔膜が下がって肺に空気が入れやすくなり、少ないエネルギーで大量の空気(酸素)が取り入れられる。省エネの呼吸である◇一般の胸式呼吸は腹式に對し腹の動きが反対で、胸郭を使うため多くのエネルギーが必要で効率が悪い◇腹式呼吸の基本は、腹をふくらませながら2〜3秒かけ

て鼻から息を吸い、4〜5秒かけて息を吐く◇練習すれば誰でもができる。マスターすればにできる呼吸である◇腹式呼吸をすると、物事に集中できストレスも軽減され、血圧も下がる。疲れがたまっているときは基本の腹式呼吸をすれば、疲れがとれ気分もよくなる◇腹式呼吸は、車の燃費を良くするようなもので、健康によい◇空気(酸素)は人が皆平等に享受できるエネルギー源である。これが効率的に使える腹式呼吸を会得して、健康で充実した人生を送ってください。

1年9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(1)	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
2	月	標	原 朋 甚					健康部	社交ダンス	健康体操
3	火	椿	台 将 棋		俳 句		長寿会三役会	わかばの会		
4	水	社	協 真 向 体操			短 歌			ア ロ ハ ヨ ー ガ	
5	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	団 甚	<ゆーあいサロン>			伝承交流部(手品研究)		健康麻雀	
6	金	社	協 将 棋		編 物		四ツ葉の会		太 極 拳 ウ ク レ レ	
7	土				健 麻 有 志				オ カ リ ナ 第 九	
9	月	光 ケ	丘 団 甚		小 筆 民 謡				健康体操	社交ダンス
10	火	若 葉	台 将 棋		長寿会本部役員会	詩 吟		わかばの会	コ ー ラ ス	フォークダンス
11	水	機 原 ・ 嶋 川			リフォーム手芸			からだとあたまの体操	ア ロ ハ バ ソ コン	
12	木	菊 美	台 団 甚		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話		吹 矢 新 舞 踊	
13	金	緑 ケ	丘 将 棋		茶 道 絵 手 紙		弥生の会		クラブ代表者会議	
14	土	ふ れ あ い 活 動 部			健 麻 有 志					
17	火	月 見	台 将 棋		俳 句 折 り 紙				健 康 麻 雀	
18	水	梨 本 ・ 西 向 真 向 体操				川 柳		楽 農	ア ロ ハ 友 愛 活 動 部	
19	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	団 甚	<ゆーあいサロン>		友 禅	伝承交流部(手品研究)		扇 剣 の 会 吹 矢	
20	金	下 垣 内 ・ 西 宮 将 棋		高齢者相互支援事業部	編 物		布あそび		太 極 拳 ウ ク レ レ	
21	土			友 愛 活 動 部	オカリナ		ふれあい情報部	わかばの会	ヨ ー ガ 第 九	
24	火	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木 塚 将 棋		<ゆーあいサロン>	小 筆 詩 吟		社 協		コ ー ラ ス フォークダンス	
25	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺			リフォーム手芸		身 障		ア ロ ハ バ ソ コン	
26	木	信 貴 畑 ・ 榎 原 団 甚			アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話		新 舞 踊	
27	金	かしのき荘美化活動	かしのき荘美化活動	かしのき荘美化活動	かしのき荘美化活動		かしのき荘美化活動		かしのき荘美化活動	
28	土	ふ れ あ い 活 動 部			健 麻 有 志			わかばの会	ヨ ー ガ	
30	月	御 陵 苑 団 甚	新 聞 印 刷 小 筆 民 謡		四ツ葉の会		扇 剣 の 会			

※陶芸クラブは9月2日(月)9:30〜(ふれあい交流センター)

令和1年8月20日現在

(表面より)

- ・10月31日／生き生きプラザ斑鳩 女性部5名＋男性2名計7名 ※今回から男子も調理に参加
- (4) グラウンドゴルフ大会
- ・9月4日／斑鳩町健民運動場 各町20名参加8月14日申込べ切開会式 8・45各町会長出席
- (5) 社会見学(日帰り旅行)
- ・10月9日 滋賀方面【別紙10】ガイド無し料金 6,400円
- ・べ切9月18日各町→斑鳩町へ平群町バス1台分(45人)
- ・第3回理事会(でチラシ配布)
- (6) 第4回カラオケ大会
- いかるが大ホール
- 各町25名、参加料@2,000円、べ切10月18日各町→斑鳩事務局
- 4. 県老連関係
- (1) 全老連「活動賞」(会員増強運動推進賞)
- 緑ヶ丘長寿会(特別賞5年間連続増加／5年間累積47名)、椿台長寿会(特別賞 増加顕著／30年度純増21名)、初香台長寿会、光が丘長寿会、西宮長寿会、御陵苑長寿会
- ・授賞式 10月30日13:00 県社会福祉総合センター6F
- (2) 県老連「老人福祉功労者」表彰 被受賞者 岡 会長 【別紙11】
- ・授賞式 9月12日13:30 奈良県庁5F会議室
- (3) 指導者研修会
- ・10月30日13:00 県社会福祉総合センター6F会議室
- 町バス かしのき荘発11:30分 本部役員、受賞地区役員等参加 ※10月23日 雨天の場合、自家用車に分乗して会場へ
- (4) 平成30年度会員増強運動の結果報告お知らせ 【別紙12】
- 【協議事項】
- (1) 平群町「敬老会」への出席 (町から動員要請)
- ・9月7日9:30 中央公民館大ホール
- ・アトラクション アロハクラブ賛助出演
- ・地区別動員数 300人／別紙に基づく
- 【別紙13】
- (2) 秋季親睦1泊旅行 【別紙14】
- ・11月28日(木) 29日(金) (名鉄観光社担当) 企画書の条件審査済。募集人員45名(先着順受付) 80名を越せば2台も可 会費@22,000円、1日300km以内、(3) 県老連「人材情報・登録活用制度」の実施 【別添資料2】
- ・老人クラブ指導者となりうる人

材を登録する(要請)

・第1回報告期限 8月30日

・登録人材の範囲

① 本部役員(顧問、会長、副会長、会計監査、参与)

② 42クラブの関係者

③ 地区会長・地区役員

・当面、県老連で10名程度

(4) 受講報告の義務化

※事前に本人の了解が得られた場合に留める。

(以上)

別紙・別添は地区会長にお渡し済み

おしゃべり食堂

(長寿会専用 昼食会場)

☆10月椿台にオープンを目標に準備中です

☆提供してください

・調理器具(鍋・炊飯器一升炊き他)

・食器(各種)

☆引続き募集中です

・調理員(賄い) 約10名

☆申込先(問い合わせ先)

高齢者相互支援事業部長

奥田 徹

45・5071

女性部・健康部

合同研修会開催

副会長・女性部長 日下多喜子

副会長・健康部長 難波 尊志

7月12日(金) 午前、かしのき荘において女性部と健康部合同研修会を地区女性部長、地区健康委員49名等が参加して開催しました。講師は町地域振興C健康運動指導士貴志信吾氏を迎えて行いました。講演の要旨は次のとおりです。

① 健康長寿のポイントは、筋肉の状態如何にかかっている。

② 筋肉は適切な運動をすれば何歳でも増やせる。逆に何もしないと加齢と共に低下する。

(1) 運動不足による筋力低下の現象は、

① 階段の上り下りがしんどい。少しの段差につまずく。長時間歩けない。

② 足の筋力低下に陥ると、バランスが崩れるなど、大腿前の筋肉群は80歳では20歳に比べて半分に激減。

(2) 筋力アップの適切な運動は、

① 先ず、運動不足、加齢による体調変化に気づく。日頃から自分の体調や体力を知っておくことが筋

力低下や衰えのサインに繋がり、これが健康づくりの第一歩である。

② できるだけ正しい姿勢を保つこと。

日常生活の基本動作(立つ、歩く、座る)は正しい姿勢を保たないと筋肉・関節に負担をかける。

毎日正しい姿勢にリセット(1日1回1分)するとよい。

③ 運動でどの筋肉が働いているかを知ることによって誤った運動が回避できる。

(3) 筋力体操・運動の進め方は、

筋力を鍛えるには、「軽く楽にできる運動をできるだけ多く行うこと。

① 運動は「しんどい」イメージではなく、楽しいイメージから入る。

② 現在の体調をキープしながら、少しでも良くなればよし、とする。

③ バランス感覚の向上は、毎日、手先(指)、足先(指)、に刺激を与え、足の裏を地面に接する運動を行い、指先、足裏の神経が正常であることを確認する。首、手首、足首も同様である。

④ 誤った運動に注意、例えば、胸の運動が必要なのに腰の運動をしている。

◇筋力を鍛える有効な体操(運動)は、現在健康長寿に有効な体操・運動として実証されているのは、「いきいき百歳体操」、おでかけ健康法」、健康ウォーク」、ただ、それぞれの体操、ウォーキングだけで全てではない。

◇両者を補完し合う補助運動も、併せてやること、認知症を予防する脳と身体を繋ぐ運動(ヨガ・サイズ)も必要である(脳と筋肉の共生)

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・103回 9月24日(火)

・元山山口駅前9時30分

・大谷古墳、紀氏神社約5km

※飲物、「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

県民体育大会

惜しくも準優勝

グラウンド・ゴルフクラブ

森 孝嗣

去る7月14日(日)に第70回県民体育大会が、ならでんフィールド(鴻ノ池陸上競技場)で開催されました。各市町村10人が参加して上位6人の合計点数で争う団体戦です。5月12日の郡民体育大会も優勝しているので少しは期待

していました。今回はメンバーを大幅に入れ替えて参加したので、少し不安がありました。試合前のミーティングでは各自2ラウンドで40点の目標を設定してスタートしました。前半のラウンドは少し目標より悪かったが、後半のラウンドは全員修正して目標道の得点で競技を終えました。

上位6人の合計は241点でした。

本部の集計担当者に報告すると、「平群さんは今のところ一番良い得点ですよ」と言われたので、その気になりましたが、最後に報告された田原本町と同点でした。同点の場合はチームの最小合計打数のプレイヤーを比較して、少ないプレイヤーがいるチームを上位とするという規則があり、残念ながら今年は町村の部で準優勝となりました。しかし大幅に選手を変更しても上位の成績が取れるということは全体がレベルアップしたことでだと思っています。又、若手の女性軍が力をつけているので来年は楽しみにしています。今後も「健康に気をつけて明るく楽しく」をモットーに少しでも上手になれるよう練習に励みます。本音は「くーやーしいー」

お知らせ

クラブ統括部

郡生連「カラオケ大会」

・日時 11月27日(水) 10時

・会場 いかるが大ホール

・参加申込 長寿会員に限る

・申込書は「かしのき荘」備え付け用紙に2千円を添えて

・申込む 10月10日(火) 12時

・べ切日 10月10日(火) 12時

・定員 生駒郡各町25名

・抽選 10月16日 10時

超えた場合は後日抽選

女性部員

「悠々の郷」夏祭りに参加

副会長 女性部長 日下 多喜子

7月21日(日)午後、毎年恒例の施設の夏祭りに参加しました。例年、盆踊りの応援に行かせてもらっています。女性部12名で参加しました。上着は黒、下は白、女性部で購入した豆絞りの服装に、施設で貸していたいただいたハッピーを着て踊りました。

少しは練習もして行ったのですが、途中で「何だかずれている」と思ったのですが、途中で止めること

もできず続けました。施設の方も入所者を入れて車椅子を押しながら輪の中に入ってきてくださったり、手拍子をしながらニコニコして観てくださったり、で最後まで楽しんでできました。参加してくださった女性部の皆さん、毎年招いてくださる施設の方々、ありがとうございました。

川柳クラブ

今回の題詠は「流れる」

流行り歌むかし懐かし路地のうら

藤井 信夫

時流れ城主の座には女房殿

藤田 利治

トイレでは 流す」ボタンを再確認

宮崎多喜代

流されて流れに任せたわが人生

左近 育子

古傷を酒に流して余生かな

高橋 秀尹

河の水どこまで流れて行くのかな

宮前 敏子

人生は川を流れる水のごと

数内 照香

ソーメンを流して食べる行楽地

山田 謙造

竹割って流しそーめん食べようか

阿部 裕子

ふんわりと流れる雲に似るわたし

井戸美恵子

元気出せ愚痴や小言は聞き流せ

大萩 力

心斎橋客の流れに酔い迷う

難波 尊志

流行にいつも抗う頑固者

大村 三郎

願い事託す間もなく星流れ

松井 友博

悪業を金で流すか保釈金

徳原 友子

流暢に英語話せりや楽しかる

浜崎 晴美

短歌クラブ(順不同)

通過する電車に舞ひ立つ白鷺の遠くはゆかず青田の上を

野木 宗信

コロコロとさといもの葉に水玉をころがし遊んだ遠き日なつかし

飯田 陽子

水張の田の面に写る流れ雲蛙鳴き

おり田植えは明日か

魚住 潤子

笹舟を川に流して追いかける母子の声の明るく響く

大村 三郎

ホーケキョキョ椿の枝の若鶯の姿を消して春も深まる

小東 隆子

天の川見つめて想う若き日の愛しき人の如何におわすや

左近 育子

八年も漂流したる木造船時節を積みて小さき港へ

徳原 友子

俳句クラブ

かしの木句会(順不同)

今月の兼題は盆用意、廃屋または当季自由句です。

床の間も仏具も磨く盆用意

澤波百合子

廃屋は霧に包まれゐたりけり

中川 克己

廃屋の恵比須柱に蛇の衣

江崎 俊夫

夕立の来さうな草の匂ひかな

野木 宗信

廃屋の壁崩れ落ち大花火

岡本 豊子

梅肉も酢味噌もよろし湯引き鱧

三船 忠志

廃屋に父の工具と柚子の花

岩城 和子

遮断機の向こうに見ゆる夏帽子

花岡 安子

仏壇も仏具も磨く盆用意

乾 フジ子

大花火音聞かせくる子の電話

宮本 洋子

お・く・や・み

令和元年7月20日から8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。

岡田シヅ子様(94)

福貴地区

岸本 房子様(99)

上庄地区

竹氏加代子様(69)

緑ヶ丘地区

西山 正清様(77)

櫛原地区

榎 タマ子様(92)

椿井地区

野村 冬子様(88)

椿井地区

向川 善万様(80)

椿井地区

布澤 芳春様(92)

若葉台地区

石田 博三様(85)

福貴畑地区

平群町長寿会連合会一同