

長寿会新聞



発行
平 群 町
長 寿 会
ふれあい
情報部

会長年頭挨拶

「高齢者相互支援事業」の普及拡大に向けて

謹んで新春のご祝辞を申し上げます。37地区長寿会と二千二百余名の会員皆様方にはお健やかに希望を以って令和初の元旦をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は当連合会の諸事業に対し、温かいご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

当連合会は、今年も政治と宗教活動には関わることなく、長寿会の活動理念である**（健康、友愛、奉仕、交流）**に沿って積極的に事業活動を推進してまいります。また、先進地区として、椿台長寿会と本部の高齢者相互支援事業部が共同で進めてきました、愛称「おしゃべり食堂」を10月20日にオープンさせることができました。その後も11月、12月と大変盛況で利用者も順調に増加しています。椿台地区での本部との共同の実証実験は三月で終了させ、その時点で椿台長寿会には自立していただき、おしゃべり食堂のノウハウは希望する他の地区長寿会にも開放する計画です。まだまだ、乗り越えなければならない高いハードルが沢山あると思われませんが、皆様のご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

なお、平群町の昨年十月末の高齢化率は37.5%、このような超高齢化社会の下で、長寿会が地域の担い手として益々多岐・多様化する高齢者の生活上のニーズに適切に対処していくためには、健康で元氣な高齢者が、そうでない高齢者の支援を仲間として担う**「高齢者相互支援体制」**を構築し、更にその普及拡大を図ることが不可欠であると考えています。その手始めに、昨年4月より取り組んできました「おしゃべり食堂」を成功させ、4月以降も、順次他地区への展開を図り、その後に**「家事支援」**、**「外出・移動支援」**、**「災害発生時避難支援」**、等にも取り組んでいく所存です。

このことが長寿会連合会の魅力づくりに必ず繋がるものと確信していますので、皆様方のご理解とご協力を切にお願い申し上げます次第です。結びに、会員皆様方のご健勝と充実した令和2年でありますことを心からご祈念申し上げます、新春のご挨拶といたします。

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

平等寺長寿会

会長 小谷川 勝

平等寺長寿会の現在の会員数は45名です。男性は17名、女性は28名で、その内、高齢者は8名です。

長寿会会長の任期は原則として1年ですが、本人の希望があれば延長も可能です。健康委員の任期は1年で、翌年は会長として努めていただきます。女性部長の任期は1年、2年ですが、希望があれば延長が可能です。その他役員は会長が兼務します。

集会の案内は1ヶ月前に配布します。年4回（4月、8月、10月、1月）に行っていますが、出席者はほぼ毎回決まった人で10名前後です。集会は理事会の議題に沿って報告しますが、地区の中での問題点や、気になったこと、要望などは自由に話し合います。いわば井戸端会議です。年3回はお茶や食事を用意して、3時間ぐらい話し合います。1月は毎年近くの料理店や、ホテルで新年会を開催して親交を深めています。

集会は、今後、各人の楽しかった体験話や、趣味をされている方の話など聞かせて貰えることができたらいいと思います。いろんな話題を決めて、みんなで話し合い、意見を交換して活氣ある集会にしていきたいと思っています。

第5回理事会 開催

定例総会・舞台発表会は、5月15日（金）

作品発表会は、6月12日・13日に決定

長寿会連合会会長 岡 嘉道

12月13日（金）10時から、かしのき荘新館会議室において、36地区会長（竜田川団地 藤井会長欠席）、本部役員・顧問・参加が出席して、2019年度第5回理事会が開催され、上程された議案は全て原案どおり了承・議決されたので、つぎのとおりご報告します。

なお、令和2年度定例総会と舞台発表会は、5月15日（金）に、作品発表会は6月12日（金）と13日（土）に、総合文化センターにおいて開催することが決定されました。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

① 女性部

- ① 介護施設慰問
11月14日 第2グレースの里和歌朗詠クラブ応援 13人参加
- ② 12月6日 第1グレースの里女性部有志・榎木さん伴奏
1月24日 かしのき荘（町バス）NHK大阪放送局

② 健康部

- ① 第2回健康推進委員会
10月21日 健康推進委員 7人
- ② 第2回健康委員会
10月25日 28人出席
- ・2019年度上期事業活動中間報告
・講演「ロコモ」、「フレイル」
・講師 貞岡 佳子氏（理学療法士）

③ 健康ウォーク

- ・第105回 11月3日 藤田家住宅（白山神社）16人参加
- ・第106回 12月24日 鳥土塚古墳（御櫛神社）5km
- ④ 長寿会「第4回健康フェスタ」
11月19日 総合スポーツC地区会長 地区健康委員、本部役員、健康部員、有志他41人参加

③ 伝承交流部

- ・11月23日 大空の家まつり（昔遊び他）
- ・11月25日 吉新長寿会マジック
- ・12月8日 初香台ネットワークマジック
- ・1月18日 光ヶ丘ネットワークマジック
- ・1月20日 南小学校（昔遊び）（裏面に続く）

甘口辛口

誰しも健康で長生きしたいと願っている筈だが、各自どれほど「努力」しておられるか？◇そのために、「健康な生活習慣を身につけよう」を提案したい◇突然の脳卒中、心筋梗塞、高血圧症、糖尿病等も必ず原因がある◇先天的なものもあるが、平素の「生活習慣」が大きな要因である◇平素の「努力」では、禁煙、就寝前の歯磨き、良い睡眠、バランスよい食生活、ウォーキングがベストだ◇また定期的に「健康診断」を受診し、指摘事項の改善に努力することも◇一方

2年1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
4 土							わかばの会		
6 月	樺	原 開 碁		小 筆			健 康 部		健 康 体 操
7 火	椿	台 将 棋		俳 句		長寿会三役会	わかばの会		
8 水	初 香	台 真向体探(AM)		リフォーム手芸		グ ル メ 社協(体操)	ア ロ ハ パ ソ コ ン	ハ ソ コ ン	
9 木	菊 美	台 開 碁		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話	カームスイング	新 舞 踊	
10 金	長 寿 会 新 年 互 礼 会	台 将 棋		茶 道 絵 手 紙			長寿会本部役員会	社 協	
11 土	ふ れ あ い 活 動 部			健康麻雀有志			ウ ク レ レ	オ カ リ ナ 第 九	
14 火	若 葉	台 将 棋	長寿会女性部		詩 吟		わかばの会	コ ー ラ ス フォークダンス	
15 水	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木 塚			短 歌	川 柳		楽 農	ア ロ ハ	
16 木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	開 碁	<ゆーあいサロン>	友 友		伝承交流部（手品研究）		扇 剣 の 会 吹 矢	
17 金	横 原 ・ 嶋 川	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	
18 土			友 愛 活 動 部	健康麻雀有志		ふれあい情報部	ウ ク レ レ	ヨ ー ガ 第 九	
20 月	光 ヌ	丘 開 碁			民 謡				健 康 体 操
21 火	月 見	台 将 棋		俳 句	折 り 紙	ローズタウン若葉台		健 康 麻 雀	
22 水	梨	本		リフォーム手芸			ア ロ ハ パ ソ コ ン	ハ ソ コ ン	
23 木	下 垣 内 ・ 西 宮	開 碁		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話	カームスイング	新 舞 踊	
24 金	信 貴 畑 ・ 榎 原	将 棋		茶 道				社 協	
25 土	ふ れ あ い 活 動 部			健康麻雀有志			わかばの会	ヨ ー ガ オ カ リ ナ	
27 月	吉	新 開 碁		小 筆	民 謡				健 康 体 操
28 火	御 陵	苑 将 棋	<ゆーあいサロン>		詩 吟		わかばの会	コ ー ラ ス フォークダンス	
29 水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺	真向体探(AM)	新聞印刷発行					扇 剣 の 会 吹 矢	
30 木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	開 碁		カームスイング		伝承交流部（手品研究）		健康麻雀	
31 金	社 協(で愛・ふれ愛・語り愛サロン)		社 協	社 協		社 協		社 協	

※ 1月10日（金）長寿会連合会 本部役員会 9:30～・新年互礼会 12:30～
※ 陶芸クラブは1月6日（月）9：30～（ふれあい交流センター）
次回のふれあい新聞は1月29日（水）に印刷発行

謹んで新年のご祝辞を申し上げます
本年もよろしくお願ひします
令和二年 元旦

理事（本部役員・地区会長）一同

- 会長 岡 嘉道
- 副会長・会計 米田 世紀子
- 副会長・女性部長 山下 多喜子
- 副会長・健康部長 難波 尊志
- 副会長・健康部副部長 旗谷 文雄
- 副会長・友愛活動部長 中戸 資祝
- 副会長・クラブ統括部長 日笠 晴正
- 同・副部長 榎原 冽
- 副会長・高齢者相互支援事業部長 榎原 冽

- 同・副部長 奥田 重雄
- 会計監査 前田 達雄
- 同 辻本 輝子
- 参与・伝承交流活動部長 岡本美智子
- 顧問・ふれあい情報部長 扇田 修身
- 鳴川会長 應田 博康
- 椿台会長 猪川 高敏
- 緑ヶ丘会長 奥田 徹
- 菊美台会長 寺川 澄夫
- 榎原会長 辻本 達雄
- 西向会長 前田 傳
- 上庄会長 中川 克己
- 上庄台会長 中西 素直
- 月見台会長 扇田 節子
- 梨本会長 小野 建弘
- 若葉台会長 柏木 勲
- ローズタウン若葉台会長 井戸 暉
- 御陵苑会長 田辺 幸雄
- 吉新会長 中本 昭盛
- 三里会長 岳室 安彦
- 下垣内会長 小坂 征
- 平等寺会長 小谷川 勝
- 福貴会長 塩野 善彬
- 初香台会長 木津 照雄
- 五月台会長 永田 文人
- 光ヶ丘会長 松本 博行
- 福貴団地会長 西村 佳子
- 信貴畑会長 谷口 智司
- 榎原会長 表井 武一
- 越木塚会長 岡田 富一
- 春日丘会長 池田 元二
- 西宮会長 榎原 清美
- 日立団地会長 安保 公靖
- 椿井会長 阪口 昌弘
- 竜田川ネオポリス会長 赤嶺 勝一
- 竜田川団地会長 藤井 正博
- 北信貴ヶ丘会長 土井 重尋
- 信貴山会長 國分 信孝

(表面より)

④ふれあい情報部

- ・1月号 12月26日印刷・発行
- ・2月号 編集委員会1月18日
- 1月29日 印刷・発行
- ⑤クラブ統括部
- ・第3回クラブ代表者会議
- ・2月13日 新館会議室

⑥友愛活動部

- ・第3回友愛活動部委員会
- ・2月19日 新館会議室

⑦高齢者相互支援事業部役員会

- ・第9回 11月15日
- ・第10回 12月20日
- ・第11回 1月17日

- ・「高齢者向け地域ふれあい食堂」愛称 おしやり食堂」進捗状況
- ・9月1日 29日 椿台中戸邸内外の環境整備(完了)
- ・10月6日 開店リハーサル
- ・10月20日オープン 41人参加

- 今後、毎月第3日曜日開催予定
- ※12月分より J Aフアーマーズの食材支援決定 【別紙1】
- ③「お困りごと相談室」
- ・第26回 11月16日 健康相談室
- ・第27回 12月21日 健康相談室
- ・第28回 1月18日 健康相談室

- 2. 本部関係
- ① 11月末日 会員数速報 2148人
- (年度当初比▲12人) 【別紙2】
- ②各地区社会奉仕活動 【別紙3】
- ・10月1日 随時事務局へ報告
- ③秋の親睦一泊旅行
- ・11月28日 29日 南国土佐高知
- ・15地区 43名参加 【別紙4】

- ④赤い羽根共同募金状況 【別紙5】
- ⑤奈良県人権教育推進協議会
- ・第20回 ブロック別研修会
- ・11月13日 広陵中央公民館
- 中戸副会長出席
- ⑥町救命講習会への参加
- ・11月14日 中央公民館
- ・旗谷副会長参加
- ⑦合同受賞祝賀会の開催
- ・11月2日 かしのき荘 2 F
- 会費@1,000円

- 受賞6地区長寿会会員、本部役員、女性部員、個人受賞者(福祉功労賞)、有志 参加者44人
- ⑧第10回「大空の家まつり」
- ・11月23日 大空の家(岡会長出席
- ⑨健康相談室」の休業
- ・12月24日 1月8日
- ⑩「平群町ふるさと応援寄付金」
- ・町総合文化センター整備資金
- 連合会 1万円寄付 【別紙6】
- 2. 郡生連関係
- ①女性部料理講習会

- ・10月31日 生き生きプラザ斑鳩
- ・各町7名(男性2名 扇田、旗谷)、(女性5名)
- ②第4回カラオケ大会
- ・11月27日 斑鳩ホール当町29名
- 4町合計 100名
- ③カラオケ大会反省会
- ・12月10日 会費@5,000円
- (岡、米田、日笠、樫原、扇田)

4. 県老連関係

- ① 指導者研修会
- ・10月30日 県社会福祉総合C
- かしのき荘発(町バス)本部役員他23名出席
- ・各賞授与式、事例発表、他
- ② 第9回健康ウォークラリー大会 in 香芝
- ・12月7日 香芝市老人クラブ連合会担当(少雨決行) 約6 km
- ・当町から2チーム8名 参加

【協議事項】

- ①新年互例会
- ・1月10日 かしのき荘2 F
- ・会費@2,000円(内弁当1,500円)
- ・地区会長、地区女性部長、地区健康委員、クラブ代表者、健康相談員、本部役員、一般会員(有志) 参加申込 〆切12月20日事務局迄
- ②令和2年度 定例総会
- ・クラブ舞台発表会の日程・場所
- ・総 会 5月15日(金)
- ・舞台発表会

- いづれも、町総合文化センター・会場設営 5月14日17時 本部役員、地区会長、出演クラブ役員他
- ③ 2020年度作品発表会
- ・6月12日・13日
- ・6月11日(木)13時 会場設営、14時 作品陳列
- ④「社交ダンスクラブ」の解散
- 令和2年3月31日(期末迄休部)
- 【別紙】地区会長にお渡し済みです。

お詫びと訂正

編集部

- ◇12月号表面1段2行目
- 正 左記文字の削除
- 誤 (上庄台、吉新欠席)
- 以上のとおり、お詫びして訂正いたします。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

- ・第107回 1月28日(火)
- ・中央公民館 9 30集合
- ・三里古墳、春日大社 約5.5 km
- ※午前中修了
- ※飲物、「手帳」、雨具持参

「初夢」と「屠蘇」

春日丘長寿会 大村 三郎

お正月の「初夢」と「屠蘇」の語源に触れてみたい。先ず「初夢」の①富士②鷹③ナスビ。皆さん既にお馴染みのこの慣用句には続きがある。④扇(おうぎ) ⑤タバコ ⑥座頭である。ここでは①から③の語源について述べる。江戸時代初期にできたこの慣用句はいずれも駿河(今の静岡県)が発祥の地である。①の富士山は誰もが知ってる日本一の高い山。②の鷹は富士山の東南に位置する駿河で二番目に高い足高山。その「高」から発音が同じということとで鳥の「鷹」を持つて来た。そして③ナスビは市井で売っている「ナスビの値が高い」と徳川家康が叱ったことから。この三つ全てに共通する「高」これがキーワードとなった。ただ④から⑥の語源は今回不明だった。もう一つ「屠蘇」については：古くから無病息災厄除のために種々の薬草を調合し酒に浸して飲んだのが始まりで、邪気を屠(ほふ)り、魂を蘇らせる。その願いを込めてお正月に飲むお酒を「屠蘇」と名付けた。皆さん、どうぞ良いお正月を・・・

「100万人会員増強運動」緑ヶ丘長寿会に全老連会長賞

緑ヶ丘長寿会会長 奥田 徹

11月26日と27日、第48回全国老人クラブ大会が埼玉県さいたま市で開催され、式典で表彰されました。令和元年度、100万人会員増強運動に5か年連続会員増加を達成した団体(緑ヶ丘47名)の功績は表彰に相応しいとの決定をいただき、全国大会の席上で受賞しました。奈良県老連からは中村会長、事務局、受賞4団体の12名が出席し、全国からは約2400名でした。26日は、彩の国さいたま芸術劇場で3部会のセミナーが開催され、

第2部会の「高齢者の支え合い活動の推進」について受講しました。27日は、大宮ソニックスティホルでは、オーブニング、講演、アトラクション、活動ビデオ、埼玉県老連・新藤氏、全老連・清家氏の挨拶後、各部門の表彰式が行われました。その後、厚生労働大臣、県知事、市長からの祝辞、次回大会山形県の挨拶があり、全ての式典が終了しました。帰りの新幹線車中では皆さん方、これを糧に会員増強へ、ますます頑張るぞ、を胸に誓って和気あいあいと家路につきました。

第四回 健康フェスタ開催

副会長・健康部長 難波 尊志

去る11月19日(火)9時30分から町総合スポーツセンターに於いて、各地区健康委員、地区会長等41名が参加して、第四回「健康フェスタ」を開催しました。

測定は規定6種目(握力、上体起し、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)の他、体内年齢判定、段差立ち上がり、計8種目を実施しました。

受付後、血圧測定で体調のチェックを行い、岡会長の挨拶、地域振興センター貴志健康運動指導士の準備体操の後、全員で「開眼片足立ち」をスタートに測定を開始しました。

その後、5班に分れて握力、上体起し、長座体前屈、10m障害物歩行、体内年齢判定、段差立ち上りの測定を順次行い、体内年齢判定と血圧測定の一部は町健康保険課の、森様、加茂様にご協力頂きました。測定担当者の慣れと参加者の協力で力で手際よく行われ、その後、全員で「6分間歩行」の測定をして、最後に貴志氏による整理体操を以て無事終了しました。

測定結果の総合評価は、体内年齢判定では、測定結果と実年齢の差に段差立ち上りでは、各ボックスタ台からの立ち上りに数回挑戦し、その結果に納得したり諦めたりの声が聞かれました。今回の体力測定会は、日頃の活動(運動)を通して1年の成果を見るもので、開催には地区健康委員、地区会長等の参加を要請しましたが、残念ながら前年に比べて若干の減少に終わりました。今回の測定会で、前回の数値より低下した点があればそれを意識

して、「おでかけ健康法」などの実施で向上を目指していただければと思います。また、長寿会健康部では各地区別に 体力側定の実施をお願いしています。これを契機に各健康委員も月例会等では是非実施して下さい。必要があれば健康部から応援しますので、ご連絡絡下さい。(以上)

川柳クラブ

今回の題詠は「枯れる」

この季節になると草花さえ枯れるんじや、と言いつつ川柳クラブの面々は枯れるどころか新芽を膨らませる勢いである。ところで、今年の干支は「ねずみ」やねんけど、あの「金網のネズミ獲り」って今でも売ってんの？さア 警察で訊いてみたら・・・？。

声かれて美声聞かせぬのど自慢 左近 育子

枯れてもた遂にととうとう芽も出ずに 高橋 秀尹

老人会皆んな立派に枯れた味 宮前 敏子

枯木には古木の風情が惚ばれる 藪内 照香

巢立ち行く子らへ教師のしわがれ声 山田 謙造

あきらめも良いことと知る枯れ尾花 阿部 裕子

枯れてない枯れてませんと老い一人 井戸美恵子

松枯れて松茸諦め椎茸だ 難波 尊志

川土手でハモニカで吹く 枯れすす きた大村 三郎

三室山老いた背中に枯葉舞う 松井 友博

時期が来てすつきり枯れたらいいのにな 浜崎 晴美

落ち葉焚きかき出す芋の焼け具合 藤井 信夫

八十路坂まだ枯れぬぞと人を恋う 藤田 利治

葉の裏に空蟬しつかりしがみつ き 宮崎多喜代

短歌クラブ(順不同)

我が家にはこうのとりの縁なきやなやみ苦しみ息子あきらむ 小東 隆子

ナツメロの流れる路地に肩を組む酒酔い人の足はもつれて 左近 育子

秋深し夜の帳のすでに下り明るさ灯す中天の月 徳原 友子

タンポポの絮毛のようにまん丸い心になりて散りてゆきたし 野木 宗信

音もなく花びらゆれて野辺に咲くうすももいろのコスモスの花 飯田 陽子

ふかし芋二つに割ってかぶりつくホッコリ甘き恵みいただく 魚住 潤子

五年間われ診し女医が明日からは産休と言う手にぎり祝う 大村 三郎

俳句クラブ

十二月のかしの木句会

(五十音順 循環)

冬の川鯉の沈みて動かざる 乾 フジ子

夫の剪る樹にも冬芽の着きあたる 岩城 和子

大島の着物を解く夜長かな 江崎 俊夫

金色堂螺鈿に紅葉降りゐたる 岡本 豊子

太陽を丸ごと受けて蜜柑山 澤波百合子

被災地の冬川音は泣く如し 中川 克己

秋の草刈り取る僧の手早さ 花岡 安子

寒林の空美しく晴にけり 本谷眞治郎

齢かくすつもりもありて冬帽子 野木 宗信

帰りゆくうしろ姿や初時雨 三船 忠志

色付きて在り処おのづと烏瓜 宮本 洋子

おくやみ

令和元年11月20日から12月19日の間に左記の会員の方が逝去されました。生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

東野 光世(85)

槻原地区

谷川ギクエ(94)

櫛原地区

水流 ツヤ(94)

北信貴ヶ丘地区

田中 昭三(84)

初香台地区

長寿会連合会一同