



発行  
平 群 町  
長 寿 会  
ふれあい  
情報部

毎月「健康ウォーク」を実施中

旧跡探訪と健康づくりに皆さんのご参加を

副会長・健康部長 難波 尊志

長寿会連合会の健康部では、毎月「健康ウォーク」を実施し、主に町内の旧跡を訪ねるなどの歴史探訪と会員の健康づくりを兼ねて実施しています。12月24日には、令和元年最後となる106回「健康ウォーク」を実施しましたので、詳細をご報告します。

今後毎月新聞に「お知らせ」として行先などをご案内しますので、皆さん方のご参加を期待しています。

なお、毎回の実施に際しては平群町観光ボランティアガイド協会の方々に同行して説明していただくなど、大変お世話になっていきますことをご報告し改めてお礼を申し上げます。

12月24日、プリズムへぐりで参加者15名の受付を行い、準備体操の後、烏土塚古墳に向け出発した。

◇烏土塚古墳（国史跡）

(1)古墳の存在場所

西の山より派生する丘陵地の尾根の先端部にあり、主軸は南北に貫いている。平群谷の盟主的な古墳である。その主軸の北前方に西宮古墳の石室開口部がみえる。

(2)古墳の仕様と特長

①古墳の型式は前方後円墳、墳長(60.5m)の割りに円墳部径が35.3mと大きい。石室は横穴式の両袖形である。

②石材は越木塚の石床神社付近の花崗岩で、羨道部側壁、玄室部の奥壁、側壁天井壁の各部には巨石を用い、特に天井壁は一枚の巨石を用いている。玄室の側壁は中段から持ち送りの石積み工法で上段の石垣が内側に傾斜を付けている。奥壁と前壁は垂

福貴長寿会

会長 塩野 善彬

福貴長寿会の会員数は現在75名です。高齢化により80歳以上の会員数も半数近くになっています。地域の環境も町内の中間地帯で、兼業農家を中心とする互助共令の強い地区であって、今も村の氏

(4)特記事項

烏土塚古墳と同時期に築造された古墳の中に同じ規模の石室を持つ藤ノ木古墳(陵山)がある。その横穴石室を寸法比較してみると、烏土塚古墳の石室長、玄室長、石室幅、石室高さ、羨道町で各部位の寸法差は略10cmの僅差で、当時の築造技術・工具から推測すると極めて酷似。更に、側壁に傾斜を持つ持ち送りの石積みも同じ。更に石棺財も同じ二上山産の凝灰岩を用いている。

(5)両古墳の共通性

- ①存在場所が同一区域に、
- ②巨石を用いた造り、
- ③主要部位寸法の酷似性、
- ④副葬品の国際性、
- ⑤同じ築造時期、
- ⑥築造(者)集団の同一性等、が考えられる。

(6)烏土塚古墳の被葬者は？

平群氏が隆盛を極めた時期は、5世紀末頃と言われ、烏土塚古墳の築造期6世期後半で、約一世紀のズレがある。

両古墳存在場所の同一地域性、仕様の酷似性、副葬品の国際性等から、ここでは烏土塚古墳の被葬者は藤ノ木古墳(別名陵山)の被葬者と繋がりを持つ者か、同等の力を持つ朝廷の関係者として措きたい。

◇柿塚古墳

円墳(径30m、高さ6m)である。入り口(閉塞部)が狭く入れず。石室は左片袖式(町内唯一)、入り口から玄室に向って下がり、玄室が落ち込んで見える。

◇御櫛神社

平群に座す延喜式8社の1つ。再塗装された春日造の「朱色」が目立つ。

(御礼)

ガイド頂いた、田中さん、森さん有難うございました。(以上)

「センチナリアン」か

「ピンピンコロリ」か

御陵苑(陵寿会)会長 田辺幸雄 年末恒例の漢字一文字は「令」、流行語大賞は「ONE TEAM (ワンチーム)」に妥当な選出だと思いますが、昨年ことば事情が変わって来た中で気になる言葉があります。「センチナリアン」です。

一世紀、つまりセンチユリーを生き抜いた百歳以上の方を「センチナリアン」と言うのを知ったのはごく最近です。老いと健康法をめぐる特集が週刊誌等で目立つようになつたのは数年前からですが、「センチナリアン」の方は

【得意の技芸・趣味】

剣道・踊り・大正琴・手芸・パズル・短歌・盆栽・弓道・和裁・俳句・ゲートボール

【日々の健康法・生活習慣】

草取り・野菜づくり・笑いヨガ・百歳体操・スーパージョギングなどほかにも細かく色々あるが、農作業や草取りと言う人が予想以上に多く、身体を動かしながら気持ちを集約出来るのがいいのだろうか、高齢になっても外向性・開放性がうかがえ、活発に社会的に生きてこられた印象が強い。

日本人の「センチナリアン」は今年初めて七万人を突破し、十年後には十八万人を超える見込みとか、私的には「健康長寿」が永遠の目標だが「ピンピンコロリ」も捨てたものではない。

参加者があります。尚、88歳以上の会員様には、毎年敬老の日に、ささやかなプレゼントを会長が自宅まで伺って届けています。

また、奇しくも物故者となられた方には、長寿会連合会と同じくご香典をお届けしています。今後とも、自治会と長寿会の環境に見合った活動を続けてまいりたいと思っております。

2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(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       |
| 1  | 土 | 社協(教養講座)  |          |            | 健康麻雀有志  |       |             | 社協        |          | 第九       |
| 3  | 月 | 榎原        | 囲碁       | 碁          |         |       |             |           |          | 健康体操     |
| 4  | 火 | 若葉        | 将棋       | 棋          | 俳句      |       | 長寿会三役会      |           | コース      |          |
| 5  | 水 | 初香        | 台        |            |         | 短歌    |             | からだあたまの体操 | アロハ      | ヨガ       |
| 6  | 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     |          |
| 7  | 金 |           | 将棋       | 棋          | 編物      |       |             |           | 太極拳      | ウクレレ     |
| 8  | 土 | ふれあい活動部   |          |            |         | わかばの会 | ふれあい情報部     |           | オカリナ     | ウクレレ     |
| 10 | 月 | 椿         | 囲碁       | 碁          | 小筆民謡    |       | 長寿会本部役員会    | 長寿会女性部    | 扁剣の会     | 健康体操     |
| 12 | 水 | 福貴・若井・越木塚 |          |            | リフォーム手芸 |       |             | からだあたまの体操 | アロハ      | パソコン     |
| 13 | 木 | 横原・嶋川     | 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      |
| 14 | 金 |           | 将棋       | 棋          | 茶道絵手紙   |       |             |           | 長寿会理事会   | 社協       |
| 15 | 土 |           |          | 友愛活動部      | 健康麻雀有志  |       | ふれあい情報部     | わかばの会     | ヨガ       | 第九       |
| 17 | 月 | 光ヶ丘       | 囲碁       | 碁          | 小筆民謡    | 謡     | 日立団地        |           |          | 健康体操     |
| 18 | 火 | 月見        | 将棋       | 棋          | 俳句折り紙   |       | ローズタウン若葉台   |           | 健康麻雀     |          |
| 19 | 水 | 梨本        | 真由体操(AM) |            |         | 川柳    |             | 楽農        | アロハ      | 長寿会友愛活動部 |
| 20 | 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) |           | 扁剣の会     | 吹矢       |
| 21 | 金 | 御陵苑       | 将棋       | 棋          | 編物      |       | 布あそび        |           | 太極拳      | ウクレレ     |
| 22 | 土 | ふれあい活動部   |          |            | オカリナ    |       |             | わかばの会     | ヨガ       |          |
| 25 | 火 | 吉新        | 将棋       | 棋<ゆーあいサロン> |         | 詩吟    |             |           | コース      | フォークダンス  |
| 26 | 水 | 福貴畑・久安寺   | 真由体操(AM) |            | リフォーム手芸 |       |             |           |          | パソコン     |
| 27 | 木 | 下垣内       | 囲碁       | 碁          | アートフラワー |       | 和歌朗詠英会話     |           | 吹矢       | 新舞踊      |
| 28 | 金 | 信貴畑・榎原    | 将棋       | 棋          | 新聞印刷発行  | 茶道    |             |           | 社協(身障)   | 遺族会      |
| 29 | 土 |           |          |            | 健康麻雀有志  |       |             | わかばの会     |          |          |

※陶芸クラブは2月3日と10日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

令和2年1月24日 現在

次回のふれあい新聞は2月28日(金)に印刷発行

甘口辛口

これまで、かなりの古墳を見学してきた。何度訪れても新しく気付くことがある。現在、珠に訪れる古墳の知識を深めるために、現場重視の手法を採っている。今回訪れる古墳と次回訪れる古墳との両方を比較しながら今回の古墳を観て、触って、古墳の特徴・築造の背景、築造過程、に思いを巡らせている。そこには、訪れる古墳の隠れた仕様(差)があり、見学が楽しくなり、知識も向上する。そして、最後は周囲の景色を眺めて納得の半日は終わる。

古墳は、言うまでもなく土まは石を積み上げた墳丘の内部に設けた遺骨埋葬施設「平群町の古墳時代は5世紀〜7世紀が中心で、文字、鉄器の普及が浅く、当時の平群郷を知るには古墳以外に方法が見当たらない。古墳は築造後1300年、自然に耐え、自然と一体化した歴史ある自然風景を提示してくれている。しかし、進む温暖化もあって強い風雨が墳丘面をたたき、盛り土が流失したのか、古墳が全体的に痩せて見える。したがって、天井石が露出する前に対策が急務と考えるが・・・。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・第108回 2月25日(火)  
平群駅 8時39分発 1両目  
・飛鳥・石舞台方面 約6km  
※弁当、飲物、「手帳」、  
雨具持参  
※7時前降雨予報40%以上中止

第9回

県老連ウォークラリー大会  
に参加

副会長・健康部長 難波尊志  
去る12月7日、第9回「ウォークラリー大会in香芝」は、香芝市老連が主管して香芝市において開催されました。会場は市役所裏の今池親水公園を発着地点とする市内を循環するコースで県内男女混成62チーム248名(内主管理老連香芝市から30チーム)が参加、平群からも2チーム男女8名が参加しました。

競技方法は、歩行コースの所用時間ではなく、2コースに分かれて同時に出発して、途中の競技(じゃんけん、グラウンドゴルフ、輪投げ)と最後に観察クイズに答えて終了です。寒い中でしたが、全員和やかな雰囲気の中で運ばれました。

我が平群2チームも健闘しましたが奮闘空しく選外に終わりました。

因みに、観察クイズでは、郵便ポストの数、ガソリンスタンドの看板名、寺社の屋根の色など、地元の人達には有利な質問ではないか?と思われました。

お詫びと訂正

編集部

◇1月号裏面3段

「お知らせ」記事6行目

正 春日神社  
誤 春日大社

以上のとおり、お詫びして訂正します。

新年互礼会に67名出席

連合会新春恒例の新年互礼会は1月10日(金)12時30分から「かしのき荘」2F集會室で67名が出席して開催されました。出席者はクラブ代表者、本部役員、地区会長、有志などでした。

冒頭、先の合同受賞時に表彰状が届いていなかった緑ヶ丘長寿会が、12月に大宮市で開催された全老連大会で受賞してきたので、岡会長から全老連会長賞が奥田会長に手渡されました。理由は昨年前期の会員増強キャンペーンで5年間連続して会員を増員した実績が評価されたものです。

後半はカラオケ大会に移行し、最後にビンゴゲームで盛り上がりつて午後3時過ぎに閉会しました。(扇田)

第二グレースの里慰問

和歌朗詠クラブ代表 山田幸子

昨年11月14日「第二グレースの里」を長寿会女性部の役員さんとともに慰問しました。

出席者は当クラブ6名と長寿会女性部役員3名でした。同施設からは50名を超える入居者の皆さんが迎えてくれました。

会場では和歌朗詠、詩吟、童謡、指運動のほか、入居者のみなさん

とともに炭坑節を歌ったり、踊ったりして楽しみました。

今回の慰問では入居者はじめ慰問した全員が共に楽しみました。最後にみなさんの健康を祈りながら有意義のうちに終了することができました。

健康麻雀クラブ

阿曾隆三さん

全国大会 三位入賞！

健康麻雀クラブ代表

向田啓次郎

第32回全国健康福祉祭和歌山大会が去る11月9日より4日間和歌山県9市12町で開催された。紀三井寺総合運動競技場で開会式が開かれ、全国47都道府県と20の政令都市の選手8千人が参加され、観客動員選手を含む延べ40万人が各競技場の応援に訪れた。

参加資格は60才以上で、奈良県では毎年5月に予選会がありますので我はと思う方はチャレンジされたら如何ですか。部門では文化の部とスポーツの部があり囲碁を始め、将棋、麻雀等から野球、卓球、マラソン等今回は29種目の競技が繰り広げられました。

全国健康麻雀大会で、阿曾隆三氏(三里)が堂々3位に入賞、前の栃木大会での優勝に続き2回目の快挙でした。

今回の大会は御坊市で開催されました。この「ねんりんピック」は昭和63年に兵庫県で第1回が開かれて、以後、各都道府県の持ち回りで開催され、今年は岐阜県で開催される予定です。

川柳クラブ

今回の題詠は「がんこ」

当クラブ員、一見頑固そうですすがなかなか皆さん優しい方々ばかりです。毎月集まってる川柳勉強会で賑やかにやっけていても穏やかな人格者、極めて和氣藹々な雰囲気醸し出す良いクラブです。一度試しに見学なさると、いつべんに川柳好きになりますよ。

方円の器はみ出す頑固者

高橋 秀尹

まず浮ぶ頑固と言えはじじいです

宮前 敏子

頑固です生れつきだと言う夫

藪内 照香

がんこ者見栄ははらりと脱ぎ捨てて

山田 謙造

おもちゃ屋の前を動かぬやんな子

阿部 裕子

頑固さが少し足りない私です

井戸美恵子

頑固さを捨ててしまえば落城だ

難波 尊志

正論によりやく折れた頑固者

大村 三郎

口で負け黙り続けて我を通す

松井 友博

触りみて頭の固さこれガンコ

徳原 友子

デブ言われ頑固に減食孫娘

浜崎 晴美

老いばれて妥協の文字を置き忘れ

藤井 信夫

直ぐに「ハイ」時にはなりたい頑固者

藤田 利治

あの親父孫抱き顔が笑つてる

宮崎多喜代

これからも頑固を続ける覚悟しろ

左近 育子

俳句クラブ

一月のかしの木句会

(五十音順 循環)

一番に賀客となりし鳥の声

岩城 和子

正月やあいつも俺も生きてゐる

江崎 俊夫

初日の出涅槃の如き生駒山

岡本 豊子

笹鳴や耳そはだ欝そまてて杣の道

澤波百合子

産土神へ道真直ぐなる初景色

中川 克己

霜深き木場に匂える杉丸太

野木 宗信

返し書く筆を下して初硯

花岡 安子

水仙の香に振り向けば女学生

本谷眞治郎

ひとまはり小さき今年の初雀

三船 忠志

一人居の手もちぶさに過ぐ二日

宮本 洋子

誰彼に挨拶交はし初詣

乾 フジ子

短歌クラブ(順不同)

初春にめでたきこともなければ  
孫は成人われも健やか

左近 育子

北の海しばれる指を胸にあて吾子の  
帰りを願い待つ日々

徳原 友子

自から時雨にぬれて散るもみじ迷うことなく地に還り逝く

野木 宗信

日課としひとつき続く一万歩頑張る  
われにエールを送る

飯田 陽子

人けなき棚田はすでに刈り終えて

ひこばえ  
薬 ツンツン天指し伸びる

魚住 潤子

意地張らずきようは素直に「ありがとう」席をゆずられ礼のべ座る

大村 三郎

贈られしティアラをつけて笑みつつも  
目には一筋なみだが光る

小東 隆子

窓開けて寒さをこらえ正座して黄金の  
太陽昇り出る待つ

岡本 類子

.....

おくやみ

令和元年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。

山口 孟様(88) 春日丘地区

岡 博登様(93) 椿台地区

隅井きね子様(91) 富川オオハス地区

齊藤美代子様(82) 富川オオハス地区

勝山美代子様(90) 吉新地区

川嶋 悦郎様(77) 椿台地区

高倉 栄一様(88) 福貴地区

長寿会連合会一同