

長寿会新聞



発行
平群町会
長寿会
ふれあい
情報部

会員数の現状と今後の課題・方針

長寿会連合会会長 岡 嘉道

長寿会連合会の会員数は、平成29年度に48名の大幅減となつて以降、毎年漸減しており、次表に見るとおり令和2年度も4月～6月の3ヶ月で7名減、年間では50人以上の減少が予想されます。高齢者数は増加の一途をたどるのに、長寿会の会員数は何故減少するのか、様々な要因が絡み合っているものと思われませんが、最大の要因は今の長寿会に高齢者を引き付ける魅力が足りないのではと私は考えます。令和7年には、高齢者と現役世代（15才～64才）がほぼ同数となり、高齢者が現役世代に頼れる時代は終焉を迎えます。このことは、高齢者が安心して、健康で、生きがいを持つて老後を過ごすには、高齢者同志がお互いに支え合う以外に道は無く、これに対処する為、元氣な高齢者が、そうでない高齢者を支える組織体制構築のために「高齢者相互支援事業部」を平成30年4月に発足させました。この組織は、以下の5項目の事業を実践する事業部です。

- 1.見守り活動チーム…安否確認、友愛訪問等
 - 2.集いづくりチーム「孤食、引きこもり防止」…食事会、カフェ等
 - 3.生活支援チーム（家事支援）…ごみ出し、片付け、剪定等
 - 4.移動（外出）支援チーム…買い物、病院、外出等、
 - 5.災害発生時避難支援チーム…事前に要避難者を特定しておく。
- 五つのチームが立ち上がり、事業が軌道に乗り、その有用性が広く認識されてくれば、会員数は自ずから増加に転じるものと確信します。これらの事業を軌道に乗せるためには膨大な努力と時間が必要であることは十分承知していますが、この峠を乗り越えなければ、長寿会連合会の未来はありません。皆で手を繋いで頑張つて行くことではありませんか。

久安寺長寿会

会長 表 昌司

久安寺長寿会は男子24名、女子30名、計54名で活動して居ます。毎月、かしのき荘での定例会は送迎バスを使用しております。毎月出席者は10名、15名程度でAコープで昼食の買い物、コーヒー、お茶、ジュースなど、費用は500円～1000円迄で食事は全員同じ、日頃の世話に、そして健康体操をテレビを見ながら行います。カラオケは行いません。今年は大変な年に成り、コロナウィルス感染予防の為、本部そして長寿会の総ての集いが自粛されております。久安寺では4月1日長寿会の総会、6月町総会、9月敬老会、2月6日新年会等これらの集会もコロナの為に中止又は延期しなければなりません。皆々様の家庭におきましても健康面また経済的な面でも色々大変だと思ひます。楽しい明日がマスクのいない日皆でカラオケの歌える日が一日も早く来ることを祈りましょう。本部役員の皆様方、今後ともよろしくお願ひします。

令和2年度 平群町長寿会連合会 地区別会員数													【別紙1】
大 字 名	令和2年4月1日 現在					令和2年6月末日現在							65歳以上人口 (R2.5月)
	男	女	一般	88歳以上	会員数	新会員	物故者	転出者	退会者	一般	88歳以上	会員数	
鳴 川	6	9	12	3	15	0	0	0	0	12	3	15	16
櫛 原	28	37	54	11	65	0	1	0	0	53	11	64	105
椿 台	67	85	143	9	152	3	0	0	0	146	9	155	506
緑 ャ 丘	59	73	121	11	132	5	0	0	0	126	11	137	833
菊 美 台	46	42	84	4	88	0	1	0	0	83	4	87	408
櫛 原	11	15	23	3	26	0	0	0	0	23	3	26	73
西 向	4	5	5	4	9	0	0	0	0	5	4	9	21
上 庄	22	33	45	10	55	0	2	0	0	43	10	53	109
上 庄 台	23	42	52	13	65	0	2	0	0	50	13	63	146
月 見 台	11	13	24	0	24	0	0	0	0	24	0	24	88
梨 本	6	14	17	3	20	0	1	0	0	16	3	19	73
若 葉 台	59	76	125	10	135	0	0	0	0	125	10	135	759
ローズタウン若葉台	9	17	22	4	26	0	0	0	0	22	4	26	236
御 陵 苑	22	35	53	4	57	0	0	0	0	53	4	57	97
吉 新	19	30	39	10	49	2	0	0	0	41	10	51	304
三 里	30	40	60	10	70	0	0	0	0	60	10	70	309
下 垣 内	11	18	22	7	29	0	1	0	0	21	7	28	147
平 等 寺	19	28	39	8	47	0	1	0	0	38	8	46	51
福 貴	29	43	67	5	72	0	0	0	0	67	5	72	91
初 香 台	56	87	124	19	143	0	0	0	0	124	19	143	311
五 月 台	7	9	14	2	16	0	0	0	0	14	2	16	50
光 ャ 丘	16	27	37	6	43	1	1	0	0	37	6	43	213
福 貴 団 地	9	28	28	9	37	0	2	0	0	26	9	35	102
福 貴 畑	28	50	61	17	78	0	2	0	0	59	17	76	90
久 安 寺	24	31	48	7	55	0	0	0	0	48	7	55	70
信 貴 畑	29	33	54	8	62	0	0	0	0	54	8	62	72
榎 原	17	18	32	3	35	0	2	0	0	31	2	33	41
越 木 塚	15	21	32	4	36	0	1	0	0	31	4	35	62
若 井	8	24	26	6	32	0	0	0	0	26	6	32	209
西 宮	46	64	96	14	110	0	1	0	0	95	14	109	400
春 日 丘	19	80	88	11	99	0	0	0	0	88	11	99	244
日 立 団 地	8	12	20	0	20	0	0	0	0	20	0	20	57
椿 井	34	34	53	15	68	0	0	0	0	53	15	68	152
竜田川ネオホリス	15	27	34	8	42	0	0	0	0	34	8	42	95
竜田川団地	30	28	53	5	58	0	0	0	0	53	5	58	210
北信貴ヤ丘	19	9	24	4	28	0	0	0	0	24	4	28	275
信 貴 山	3	8	10	1	11	0	0	0	0	10	1	11	20
合 計	864	1,245	1,841	268	2,109	11	18	0	0	1,835	267	2,102	7,045

俳句、

始めてみませんか。

俳句クラブ代表 中川 克己

今、ちよつとした俳句ブーム。あなたも、俳句、始めてみませんか。でも、むずかしいそう。

いえいえ、約束は二つ。季語と五七五の定型だけ。

季語って知らないし。

いえいえ、見渡せば季語だらけ。少しづつ覚えればいい。

何だか、古くさい感じだけど。

いえいえ、とんでもない。

オーバーの胸雪まみれ逢ひに行く

茨木 和生

絨毯は空を飛ばねど妻を乗す

中原 道夫

何を詠んだら良いか、分からない。

いえいえ、句材は身近に。

雛ケーキ子等の見つめる五等分

藤田 政江

偉い先生がいて叱られそう。

いえいえ、俳句はみんなが先生、みんなが生徒。それぞれ思ったことを言つて学び合います。

迷つていないで、一度見学にお越し下さい。例会は、毎月第一・第三火曜日。午前中。

さあ、ご一緒に「俳句」を楽しみましょう。



甘口辛口

新型コロナウイルス感染症の拡大が長寿会でもサークル活動や各種イベント活動が休止になり、社会環境が一変した◇個人的にも、家に閉じこもり、普段あまりできなかった家の中の整理を集中的にやってみたが、そんなことばかりでモノではなく、◇気がつければ、体に脂肪がつき体重増加になって、対策をしなければヤバイことを痛感◇日頃、岡 連合会長が「活動量計」を活用して「おでかけ健康法」を積極的にPRされたので、小生も2016年12月から、県立王寺

健康づくりセンターに計器を申込んで目標歩数は8千歩、中強度歩行は12分に設定◇同センターでのチヨク時の実績データが一般数値よりも低いことを実感◇その為に3月からは①家の用事で2千歩、②愛犬の散歩で3千歩、③残り3千歩は家の周囲の歩行、うち早歩き中強度歩行を念頭にしたりと、ようやくクリア◇6月末現在では、年平均7千歩、うち中強度歩行11分、目標値は未達であるが、無理なく続けられた筋力増強運動とともに健康長寿に繋がること期待大。

令和2年8月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表										
日	曜		和室		会議室		小会議室（1）		新館・会議室	
				午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
3	月	櫛 原	囲 碁		小 筆		長寿会三役会			
4	火	椿 台		将 棋	俳 句	わかばの会			オ カ リ ナ	
5	水		真 向 体 操			短 歌		社 協	ア ロ ハ ヨ ー ガ	
6	木	カ ラ オ ケ	囲 碁		伝承交流活動部				健康麻雀	
7	金		長寿会本部役員会	将 棋	編 物		社 協		太 極 拳	ウ ク レ レ
11	火	若 井 ・ 越 木 塚 ・ 福 貴		将 棋				わかばの会	コ ー ラ ス	
12	水							社 協	ア ロ ハ バ ソ コ ン	
13	木		囲 碁							
14	金			将 棋						
17	月	光 ャ 丘	囲 碁		高 齢 者 相 互 支 援 遺 族 会				ヨ ー ガ	
18	火			将 棋	俳 句	わかばの会		折 り 紙	健康麻雀	
19	水					川 柳		楽 農	ア ロ ハ オ カ リ ナ	
20	木	カ ラ オ ケ	囲 碁		伝承交流活動部	友 禪			扇 剣 の 会	吹 矢
21	金			将 棋	編 物		布遊び		太 極 拳	ウ ク レ レ
24	月	吉 新	囲 碁		小 筆					健 康 体 操
25	火	御 陵 苑		将 棋				わかばの会	コ ー ラ ス	
26	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺	真 向 体 操						ア ロ ハ バ ソ コ ン	
27	木		囲 碁		アートフラワー		和 歌 朗 詠	英 会 話	第 九 新 舞 踊	
28		信 貴 畑		将 棋					社 協	
31	月		囲 碁							

次回のふれあい新聞は8月31日(月)に印刷発行

※陶芸クラブ8月はお休みです

令和2年7月24日 現在

※挿絵は、全て春日丘長寿会 金城国子さんの作品です。



健康部研修会開催

「認知機能低下と

フレイル予防について」

健康部長 難波尊志

7月10日(金) 10時から頭書の研修会を「かしのき荘」新館会議室で開催。講師は平群町地域振興センター健康運動指導士貴志信吾様にご講演いただき、地区健康委員を中心に25名が出席しました。

講演内容は、認知機能低下やフレイルを防ぐ運動についてでした。

脳と体の活性化には運動が必要とのこと。適切な運動は脳の血流を良くし、栄養・酸素の供給を盛んにし、脳を活性化し、脳細胞を増やす。

1 脳と体の活性化を齎す効果的な運動と体操について

(1) ややきつい強さの運動をやる。

(2) やや複雑な動きをやる(脳刺激)。

(3) 2つの課題(デュアルタスク)を同時にやる(脳の機能維持)。

(4) 家族や仲間と笑顔で楽しくやる(安楽和の弾み) 脳の動き方がテレビと違い、相手があるので皆でやればより楽しく、コミュニケーション力や地域の絆

が深まる、先ず、やり始めることが大切(0より1を☆日常生活での「物忘れ」の対策として、毎日、記事の音読、

言葉の暗記がある。

2 フレイルについて

「フレイル」は加齢に伴い、心身の活力(筋力や認知機能)が低下して、要介護への可能性が高くなった状態をいう。

(1) フレイルの事例

身体の手術後、2週間程寝た為に足腰が弱くなり、起床と歩行に支障がでた。

(2) フレイルの特性

フレイルは健康と要介護の中間にあり、身体的フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイル等を持つ。

(3) 新型コロナウイルスとの関係 二次的健康被害①身体的…外出自粛…動かない…運動不足…動けない…ロコモ(運動器症候群)②精神的・社会的…外出自粛…社会との交流機会の減少、ストレス増加…コロナ関係情報の増加…メンタルの不調不安・閉じこもり。

(4) 健康長寿3つの柱

①栄養…食事・口腔機能、②運動…身体活動・運動、③社会参加…趣味・就労・ボランティア。

(5) フレイル予防の為の運動 ①ストレッチ(関節の稼動域を広げる) ②筋力トレーニング(筋力を維持・高める) ③有酸素運動、中高年期の運動の基本、④認知機能向上運動等、脳の機能を維持

(6) 自宅で出来る簡単な筋力トレーニング ①足指でタオル取り寄せ(足裏筋力強化) ②脚上げ…脚の付け根とお腹を鍛える ③踵上げ(ふくらはぎ、膝の筋肉を鍛える) ④爪先上げ(すねの筋力アップ、血液の戻りを良くする) ⑤脚の横上げ(おしりの側面、片足時のふらつきを抑制) ⑥スクワット(太腿と

おしりの筋肉鍛える)

(結び) コロナウイルス感染症の

収束が定まらぬ中、全員マスク着用で出席。健康長寿への課題は、認知機能、運動器の機能低下を防ぎ、維持向上を図ること、その為には効果的な運動が大切。これらはコロナウイルス感染防止にも役立つ。毎日、少しずつ、笑顔で楽しく始めよう！

(以上)

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・114回 9月22日(火)
・大谷古墳、紀氏神社 約5km
・元山山口駅前 9:30
※飲物、「手帳」、雨具持参
※7時前降雨予報40%以上中止
※8月は休みます



短歌クラブ(五十音順 循環)

嫌わるも庭にはびこるどくだみの
真白き花は清らかに咲く

岡本 類子

亡き母を常に偲べどご無沙汰で墓
参りにも足の遠のき

小東 隆子

夏の庭強き日差しに樹木光り風ふ
と吹いて葉音さらさら

左近 育子

甲子園めざし励んだ青春を語りし
夫も友も逝きたり

芝田ユク子

あぜ道へ五月雨嬉し蛙の子五感を
めぐる苗代の風

徳原 友子

さからはぬことも侘しよ老いひと
りアケビの花の静もりに侘つ

野木 宗信

帰り道横道それて布目ダム工事の
人とすれちがう午後

飯田 陽子

コロナ禍も公園に遊ぶ人あまた窓
ごし眺め一人ほほえむ

魚住 潤子

鉢植えのたわなに熟すさくらんぼ
一枝孫に一枝鳥に

大村 三郎



川柳クラブ

今回の題詠は「楽しい」です

八月と言えば夏休みで子供達は
楽しい季節です。でも今年は随分
短い夏休みようです。これも
新型コロナウイルスで新しい生活
様式・・・へと強いられているよ
うです。さて川柳の世界ではどん
な楽しい事があるのですでしょうか。

童らが道路いっぱいパンダ描く

大村 三郎

孫が来てしもべにされてもああ楽し

松井 友博

川柳は楽しいけれど悩み種

徳原 友子

農道で蛙飛び出し笑顔出る

濱崎 晴美

微熱でも今日休みますと電話口

藤井 信夫

楽しみも中ぐらいなりコロナ開け

藤田 利治

待ちに待つ楽しいはずの一年生

宮崎多喜代

楽しみを知らぬか老人不満顔

左近 育子

飲み会もカラオケもなく夏は来ぬ

高橋 秀尹

楽しいねマスク仕立てに針を持ち

宮前 敏子

友と会い話しはずんで童心に

藪内 照香

盤と駒老いの楽しみボケ防止

山田 謙造

楽しみは昼寝の後のおやつ時間

阿部 裕子

楽しみは古地図片手の一人旅

難波 尊志



俳句クラブ

七月のかしの木通信句会

(五十音順 循環)

家居にて電話で笑ひ夏つばめ

花岡 安子

大樟に呑みこまれゆく日傘かな

本谷眞治郎

命日の墓の鶯鳴き続く

乾 フジ子

今日までと今日一日の朝寝かな

岩城 和子

わが前を行きつ停まりつ黒蜥蜴

江崎 俊夫

雨毎に緑濃くなる植田かな

岡本 豊子

どくだみを乾して憂きこと忘れをり

澤波百合子

夏燕傘を忘れし人を追ひ

中川 克己

剥ぎとるが如く脱ぎたる汗のシャツ

野木 宗信

・・・・・・・・・・・・・・・・

おくやみ

令和2年6月20日から7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。

細尾 晋輔様(75)

西宮地区

小東 八郎様(81)

越木塚地区

長寿会連合会一同