

長寿会新聞



発行
平群町
長寿会
ふれあい
情報部

令和3年度事業活動の基本理念は

「先ずは出来ることから

高齢者相互支援事業をスタートさせよう」

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

昨年は、コロナウィルスで開け、コロナウィルスで暮れました。大勢の会員が一堂に集まって行う活動はほとんど中止せざるを得ず、皆様との交流の機会を大幅に減少させてしまい誠に申し訳なく思っています。今年度も、年度当初から新型コロナウイルス第4波が急拡大しており、特に奈良県の感染者数の拡大は著しく、今後の事業活動に大きな障害となることは避けられない状況になって居ります。既に、4月の日帰りバス旅行は中止、5月の総会も中止と決まり、舞台発表会は10月への延期が決まって居ります。この様な悪環境下ではあります。が、長寿会連合会活性化の切り札として、平成30年4月より取り組んでまいりました高齢者相互支援事業部の「5つのチーム事業」の内「3つの事業」がこの4月1日活動を開始いたしました。「3つの事業」はふれあい新聞4月号にも紹介いたしました通りであります。

①「見守り活動チーム」 安否確認、友愛訪問等

②「集いの場づくりチーム」 愛称「おしゃべり食堂」の運営

③「家事支援チーム」 屋内の片付け、ごみ出し、軽剪定等

以上「3つのチーム事業」は発足して1ヶ月にも満たないですが、「家事支援チーム」からは水漏れトラブル修理の要請があり、修理を完了し喜ばれたとの報告があり、又、「おしゃべり食堂チーム」にはボラティアとして協力したいとの申し出があり、自分たちの活動を理解してくれる会員が現れたことを大変喜んで居られました。

コロナ禍での活動は制約が多く大変であります。が、「先ずは出来ることからやろう、スタートさせよう」を合言葉に、チーム全員統一されたジャンパーと名札を首からさげて、この活動が長寿会連合会の魅力づくりには必ず繋がるものと信じて頑張つてまいります。ご支援とご協力をお願い申し上げます。

竜田川団地長寿会

会長 藤井 正博

当長寿会は、昭和62年に発足し、お陰さまで34年経ちました。会員数は、4月1日現在55名(男性28名、女性27名)で、平均年齢は81,6歳です。例年、自治会館で春に総会と親睦会、夏・冬には「ふれあいの集い」を開催し、懇親を図っています。また、自治会と共催で社会見学(町バス)、グランドゴルフ大会、社会奉仕などの活動を行っています。昨年度は「休会」扱いとし、年間を通じ活

動を自粛しました。今年度も自粛を継続し、概ねコロナウィルスが収束し、高齢者が一堂に集える状況を待つて活動を再開することにしています。この間、地区会報、連合会新聞などで情報提供に努めています。

「最近7年間の老人クラブの状況」

全国では「17,651クラブ」が解散・脱会し、「1,499,741人」の会員が減少しています。奈良県では「201クラブ」が解散し、16,860人」の会員が

第20回健康ウォーク(報告)
「竜田川・三室山を歩く」
長寿会健康部 難波尊志

3月23日(火)晴れの朝、リズムへぐりの玄関で、参加者36名を受付、朝礼を行い、準備体操後、三室山に向け定刻に出発。あちこちに咲き始めの桜の中、竜田川の西堤の道を南に進むと川面に遊ぶ数羽の鴨の微笑ましい光景に出会う。椿井交差点旧道脇の「道標」の説明を受ける。堂々たる「道標」に往時の賑やかな往来を想像しながら、更に川沿いの道を進み、竜田公園に架かる念仏橋の手前を東に渡り、川沿いの道を下り、竜田大橋の袂を潜って進み、紅葉橋の袂の山道を東に登り、丘の公園の案内板前でガイドさんから、龍田城跡の説明を受ける。築城者は賤ヶ嶽の戦い(1583年)七本槍の一人、片桐且元である。豊臣秀吉より大和の交通要所地の支配を託された武將で、竜田川の洪水を治めた改修工事(跡)を残している。

城跡の説明後、公園を東に下り、住宅地西の脇道を南下すると白山神社に出る。神社に拝礼し、由緒の説明を受けた後、辞して前の道を左に進むと北に龍田城跡の壕の堤がみえる。特に東西に延びる堤は前面の平坦地より一段と高く主郭の城壁を囲う壕の保水力を高める為に構築したと思われる。その後、神社の前道を西に、橋を渡り竜田川の西堤の道を南に三室山に向かう。脇道に並ぶ桜、三

室山中腹の桜が、周囲の景色を白く明るくしている。三室山は標高82m、登りは初め急であるが、中腹辺りから、緩やかな道に整備されていく。登りに慣れてくる。11時半頃に頂上に到着。五輪塔に一礼して頂上の芝生、休息所などで昼食をとる。彼方此方で元氣な談笑の音がする。

さて、眼下の奈良盆地は春霞がかり、飛鳥の山々は遠く薄く見える。古代、地域の断層陥没で奈良盆地と湖が形成され、今から約3000年前には湖面の高さ(帯水線)が山の辺の道と同じ約70mあり、湖面は現在の奈良盆地の全域に、平群谷に及んだとされている(大和の海原)。鵜飼さん(緑ヶ丘)のご協力で頂上の桜をパツクに全員の写真を撮って戴きました。12時半頃に出発、下山途中、神丘神社の拝殿前で岩本さんより「狛犬地蔵」(神社の魔除けとして社殿前に据える一対の像)の説明を受ける。その後、竜田川の西堤の道に出て北に向かい、竜田大橋の袂を潜り進み、念仏橋付近の休息所に到着。今回、椿井の周辺地域の参加者が居られたので、全員が揃ったところで現地解散することになりました。竜田公園内の道を通り、椿井大橋交差点を経て、午後2時半頃、リズムへぐりに無事到着しました。今回は隣町、斑鳩の史跡風景も見られ、山にも登り、弁当も食べ、賑やかな健康ウォークになりました。ガイドの足立様、長尾様、益田様、岩本様には大変お世話になりました。鵜飼様には写真を提供いただき有難う御座いました。



令和3年5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		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	午前	午後	
1	土				健康麻雀有志					第 九	
6	木	カ ラ オ ケ	囲 碁		長 寿 会 三 役 会				健康麻雀		
7	金			将 棋	編 物		長寿会女性部		太 極 拳	ウ ク レ レ	
8	土	ふ れ あ い			健康麻雀有志				オ カ リ ナ		
10	月	櫟 原	囲 碁		小 筆		長 寿 会 女 性 部		長 寿 会 女 性 部	健 康 体 操	
11	火			将 棋		詩 吟		若葉台健康麻雀	長寿会本部役員会	フォークダンス	
12	水				リフォーム手芸			短 歌	ア ロ ハ	パ ソ コ ン	
13	木		囲 碁		アートフラワー			英 会 話	カームスイング	新 舞 踊	
14	金		ふれあい情報部	将 棋	茶 道						
15	土				健康麻雀有志			ウ ク レ レ	ヨ ー ガ	第 九	
17	月	光 ケ 丘	囲 碁							健 康 体 操	
18	火			将 棋	俳 句	若葉台健康麻雀	健康推進委員会	折 り 紙	健康麻雀		
19	水		真 向 体 操		和 歌 朗 詠	川 柳		楽 農	ア ロ ハ		
20	木	カ ラ オ ケ	囲 碁		ゆ〜あいサロン		友 禪	伝承交流部（手品研究）	ゆ〜あいサロン	扇 剣 の 会	吹 矢
21	金	御 陵 苑		将 棋	編 物		布遊び		太 極 拳	ウ ク レ レ	
22	土	ふ れ あ い			健康麻雀有志				ヨ ー ガ	オ カ リ ナ	
24	月	吉 新	囲 碁		小 筆				健 康 委 員 会	健 康 体 操	
25	火	若 井 ・ 越 木 塚 ・ 福 貴		将 棋		詩 吟		若葉台健康麻雀	扇 剣 の 会	フォークダンス	
26	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺	真 向 体 操		リフォーム手芸		身 障 福 祉 会		ア ロ ハ	パ ソ コ ン	
27	木	下 垣 内 ・ 西 宮	囲 碁		アートフラワー			英 会 話	身 障 福 祉 会	新 舞 踊	
28	金	信 貴 畑		将 棋	茶 道					吹 矢	
29	土				健康麻雀有志			ウ ク レ レ			
31	月		囲 碁								

次回のふれあい新聞は5月28日(金)に印刷発行

※岡芸クラブは5月10日(月)9:30〜(ふれあい交流センター)

最近、新聞を見ても、テレビを見ても「コロナ」に関する記事や情報も1000人を超えて、奈良県も80人を超えたのも数日前◇見るたび、聞くたびに何とかならぬか?と思うのは私だけでない筈◇個人的には苛立ちさえ覚えるが、「ワクチン」が出るまで残念ながら個人的には外出を抑えて、マスク着用、三密禁止、手洗いや励行、外出抑制などの予防策以外に予防策がない、感染の基本は「飛沫」が原因であるので、家で「籠る」しかないのか?◇東京都も大阪府も、重症者を治療する病床がないとのこと◇本来治療中なら助かる命が助けられ

れないで逝ってしまうという◇医療現場のみならず極めて空しい、身内ともなると簡単ではない◇最初は軽症でも、最近は一変異株」が出てきて感染力も治療も厄介になったとのこと◇高齢者のみならず、20代・30代も急増しており、重症化も早く、感染傾向が大きく変化している◇子供たちの感染では、その多くは大阪などの勤務者が家庭内に持ち込んでいるようだ◇私はカラオケ愛好者であるが、感染源の可能性が大きいとのこと◇距離を置いてきた。懐メロも新曲なども覚えて歌う気分にはとてもなれない昨今である。

お詫びとお知らせ

旧友愛活動部
高齢者相互支援事業部
「ブルタブ」収集の中止

永年に亘りご協力いただいた「ブルタブ」の収集は都合により、中止することに決定されましたので、お知らせします。ご了承ください。永年のご協力に感謝します。

「ヤングケアラー」って？
春日丘長寿会 堀田東作

最近、「ヤングケアラー」という言葉が気になってネットで検索してみた
ら、あまりに大量の検索結果に驚いた！自分の無知を恥じた。

さて、そもそも「ヤングケアラー」とは厚生労働省によると「法令上の定義はないが、一般に、家族にケアを要する人がいる場合に、本来大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どものこと」と説明されている。ケアが必要な人は、主に障がいや病気のある親や高齢の祖父母ですが、兄弟や他の親族の場合もあるそうです。私は知らなかったが、近年日本では未成年者が家族の介護にあたるケースはめずらしいものではないそうです。

人権意識の高い欧米諸国では「子ども一人ひとりも、独立した一人の人間である」という考えが強く、介護に時間を割かれ、勉学や遊びなど自由に時間を使えなくなる子どもをなくすために、早くから「ヤングケアラー」に対する支援体制を整えてきたそうです。

日本の現状はどうでしょうか。またまたネットで検索してみました。これまた大量にありました。多くは「介護疲れによる事件が相次ぐ」が見出しでした。そこで現状を考え3つのキーワードで再検索することにしました。

- ① コロナ禍での介護問題
- ② コロナ禍での間接的な影響
- ③ ヤングケアラーへの支援

① 介護する側が要介護者を手に掛ける「介護殺人」が続発していること。・孫が祖母を殺害等これは家庭環境の複雑さに加え、若い世代に介護が

丸投げされているのではないかな。原因の一つに挙げられるのは「介護疲れ」だと思う。被介護者の状態によっては一日中を介護に充てなければならず、介護者の疲労は蓄積していく。すなわち、ストレス増加が介護殺人の引き金になっている。

昨年4月「日本ケアラー連盟」が実施した調査結果によると、介護施設などの利用が困難になり、約4割の人が介護にあたる時間が「長くなった」と回答。これによると1日平均5.7時間も介護時間が増えたことになる。また、介護者同士の交流会「家族会」や、デイサービスやショートステイの利用がコロナ禍で制限され、介護者がリフレッシングするための場所も減少したことも原因であると思われる。

② コロナ禍の影響で自殺者が増加していること。特に女性の件数が急増している。女性の自殺の原因には「育児・介護疲れ」、「非正規雇用の助成が失職し経済的に行き詰まる」、「DVや産後うつによって生活上の問題が発生する」自殺の原因の一つに『介護うつ』があります。これは病名ではありませんが、介護者に発症することが多く、本人が自覚しないうちに進行していくのが特徴だそうです。特に在宅介護では、介護生活が続く不安や孤独感、肉体的負担が介護者にのしかかり、精神的に不安定にならずいといわれています。

③厚生労働省は昨年「ヤングケアラー」の実態把握のため、中学校や高校を対象に調査を実施しました。そろそろ調査結果がまとまると思われます。しかしながら法的な定義のない日本では、学業を断念する子どももいることも事実です。つまり、介護が、「ヤングケアラー」の将来に影響してしまっているということですね。

日本での自治体による「ヤングケアラー」への取り組みは84.7%は「特にしていない」とのこと。理由としては「家庭内のことなので表に出にくい」、「ヤングケアラー本人や家族がヤングケアラーであることを認識していない」等でした。

支援を十分にするためにはまず正確な実情把握が必要と考えます。

（今月はここまで）

令和3年度 主要事業日程計画表

月	本 部			専 門 部		
	本部関係（総会）	三役・本部役員会	理事会	女性部・伝承交流部	健康部・高齢者相互事業部	クラブ・統括部・ふれあい情報部
R3年4月	日帰り旅行 中止	6日(火)10時・3役会 9日(金)10時・本部役員会	30日(金)10時 第1回理事会	1・15日伝承交流定例会		8日(木)10時第1回クラブ代表者会議 16日(金)10時編集会議
5月	総 会 中止	6日(木)10時・3役会 11日(火)10時・本部役員会		10日(月)10時第1回女性部長会議 20日伝承交流定例会	24日(月)10時 健康委員会	14日(金)10時編集会議
6月		2日(水)10時・3役会 8日(火)10時・本部役員会	25日(金)10時 第2回理事会	中旬:女性部第1回施設慰問 3・17日伝承交流定例会	16日(水)13時 高齢者 相互支援事業部	18日(金)10時編集会議
7月		2日(金)10時・3役会 8日(木)10時・本部役員会		上旬:施設見学 9日(金)10時健康部と合同研修会 1・15日伝承交流定例会	9日(金)10時 健康部と 女性部との合同研修会	16日(金)10時編集会議
8月		3日(火)10時・3役会 10日(火)10時・本部役員会	26日(金)10時 第3回理事会	5・19日伝承交流定例会		20日(金)10時編集会議
9月	4日(土)9時町敬老会 24日(金)9時かしのき荘美化運動	1日(水)10時・3役会 7日(木)10時・本部役員会		中旬:女性部第2回施設慰問 2・16日伝承交流定例会	29日(水)13時 高齢者 相互支援事業部会議	10日(金)10時第2回クラブ代表者会議 17日(金)10時編集会議
10月	8日(金)・9日(土)10時作品発表会 14日(木)舞台発表会	1日(金)10時・3役会 6日(水)10時・本部役員会	22日(金)10時 第4回理事会	28日(木)10時第2回女性部長会議 7・21日伝承交流定例会		8日(金)10時～9日(土)作品発表会 14日(木)舞台発表会
11月	25日(木)～26日(金) 秋季一泊親睦旅行	2日(火)10時・3役会 8日(月)10時・本部役員会		中旬:女性部第3回施設慰問 4・18日伝承交流定例会	17日(水)9時30分 第5回健康フェスタ	15日(金)編集会議 19日(金)10時編集会議
12月		1日(木)10時・3役会 7日(火)10時・本部役員会	24日(金)10時 第5回理事会	2・16日伝承交流定例会		17日(金)10時編集会議
R4年1月	7日(金)12時30分連合会 新年互礼会かしのき荘	5日(水)10時・3役会:7日(金) 9時30分本部役員会		中旬:女性部第4回施設慰問 6・20日伝承交流定例会		21日(金)10時編集会議
2月		1日(火)10時・3役会 8日(火)10時・本部役員会	25日(金)10時 第6回理事会	3・17日伝承交流定例会	16日(水)13時 高齢者 相互支援事業部会議	10日(木)10時第3回クラブ代表者会議 18日(金)10時編集会議
3月		1日(火)10時・3役会 8日(火)10時・本部役員会		10日(金)10時第3回女性部長会議 3・17日伝承交流定例会	22日(火)10時 健康推進委員会	18日(金)10時編集会議

お知らせ

◇健康ウォーク

健康部

- ・ 122回 5月25日（火）
- ・ 千光寺方面、7 km
- ・ 元山山口駅前 9:30
- ※ 弁当・飲物、「手帳」、雨具
- ※ 7時前降雨予報40%以上中止

四月のかしの木句会
（五十音順 循環）

燃え上がる野火を叩きて鎮めけり 乾 フジ子
落椿切株飾る小さな手 岩城 和子
指先の絆創膏や水温む 江崎 俊夫
入学式陰干しをする一ツ紋 岡本 豊子
過去帳の先祖をしのぶ彼岸かな 澤波百合子
ごみ箱がゴミになる日の椿落つ 中川 克己
蚕豆は翡翠のごとく光りけり 花岡 安子
木蓮のくずれる如く散りにけり 吉原恵美子

短歌クラブ（五十音順 循環）

畦道にひとときわ目立つ水仙が私ここよと自己主張する 小東 隆子

初参り孫の受験を祈願して我が健康を祈るを忘れ 左近 育子

氷雨降る庭の木陰に沈丁花か細く伸びて蕾ふくらむ 芝田ユク子

院内の花咲き今にこぼれそう荷物まとめて自宅で安堵 徳原とも子

老いたれど生きてあること喜ばむ新玉葱は厨に匂ふ 野木 宗信

お雛さまコロナのせいで忘れてた来年こそは老いても飾る 飯田 陽子

会話なく今日も暮れたり寒月の空に向かい「おやすみ」という 魚住 潤子

草笛で「ふるさと」吹けば遙かな昔しのばれ父母いと恋し 大村 三郎

川柳クラブ
今回の題詠は「急ぐ」です

この歳になると毎日は長く感じるものの一年経つのは早く感じるもの。皆さんは如何お過ごしでしょうか。コロナウイルスワクチン接種も間もなくと言われていますが・・・はやくして!・・・と悲痛な声が聞こえそうです。

急いでも急がなくてもゴール墓
なぜ急ぐエスカレーター乗り走
る 宮前 敏子
後期高齢いつも急がずゆつくり
と 山田 謙造

急がずに回り道する好奇心
考古学発掘急ぎゴミの山 阿部 裕子
古里の香り包んだ宅急便 難波 尊志
川柳の締切り迫り脂汗 大村 三郎

急ぐのに気持ちは焦り足もつれ
ダッシュして一歩手前でドア閉
まる 藤本 和子
墓地買ったばちばち買えばいい
のにね 濱崎 晴美

失言を火消し謝罪で火に油
戦中派早喰い美德とされ育つ 藤井 信夫
早よ帰ろドラエモンが始まる
わ 藤田 利治

令和3年3月20日から4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。

- 寺川 浅野様（93） 西宮地区
- 真庭 和志様（80） 菊美台地区
- 植田 泰史様（85） 福貴畑地区
- 浦井 春代様（79） 樫原地区
- 出口 久子様（101） 下垣内地区
- 長寿会連合会一同