

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」の一層の普及を！

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

謹んで新春のお祝辞を申し上げます。  
37地区長寿会と2千余名の会員皆様方には、お健やかに令和4年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。

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。

今年度は、オミクロン株による第6派の拡大が懸念されますが、ワクチンの接種状況や日本人の基本的感染防止対策の順守状況からして、従来のようなコロナ危機は回避できるものとして、4月以降に事業活動を再開したいと考えております。

「高齢者相互支援事業」の一層の普及を！

平群町の高齢化率は38%、このような超高齢化社会下で、長寿会が地域の担い手として多岐・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、現役世代に頼るのではなく、健康で元気な高齢者が、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

コーラスクラブ

(シルバーオーケス)

代表 計盛 康成

シルバーオーケスは、長寿会混声合唱クラブとして平成5年1月、諸先輩11名で立ち上げられ、本年創部2年を迎えました。全盛期の5周年には6名の大世帯で、したが、近年部員の更なる高齢化、若手新入部員の減少、そして今次の思いがけないコロナ禍の影響を受けて現在、在籍部員は30余名となつています。コロナ蔓延により1年8ヶ月に亘り休部を余儀な

の状態ではありますが着実に足跡を残しつつあります。今年度はこれらの事業を軌道に乗せることに、全力で取り組んでまいります。

このことが、長寿会連合会の魅力づくりにならず繋がるものと確信いたして居りますので、皆様方のご理解と、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、会員皆様方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

合同受賞祝賀会開催

北信貴ヶ丘長寿会（春秋会）  
副会長 三浦 堅次

合同受賞祝賀会は12月4日（土）かしのき荘にて11時から13時に開催しました。

受賞地区長寿会は次のとおりです。

◇優良老人クラブ（県知事表彰）  
北信貴ヶ丘長寿会（春秋会）  
◇会員増強運動推進賞  
緑ヶ丘長寿会（緑寿会）

今年度も平群町長寿会連合会は右記の2地区長寿会に名誉ある賞を戴きました。会員の皆様の日々積極的な活動と長寿会発展を願い恒例の受賞祝賀会を開催いたしました。

多くの会員に参加して戴きたかったのですが、「新型コロナウイルス」感染予防上、小規模で、2地区の会員代表と長寿会連合会会長をはじめ（裏面へつづく）

甘口辛口

コロナ禍の中休み、世界各地ではハロウィンの仮装やパーティーを楽しむ人たちの姿が見られたとか。元は古代ケルト人の一年最後の日を祝うお祭り。カトリック教会の諸聖人の日に重なる、アメリカ合衆国で盛んになったようです。キリスト教の暦でも十一月は一年最後の「死者の月」。◇そろそろ年賀状の準備をと思いつつ、亡くなった友人たちを思い出します。◇八月に行方不明になった知人が、十一月になつて遺体で見えられた。◇私も捜索に加わりましたが、そのときは

発見に至りませんでした。◇退職者のハイキングの会の下見に、屯鶴峯に出かけてのこと。◇死因は不明ですが、ベースメーカーをつけていました。◇「俺はサイボーグだ」が口癖でした。◇先日、仲間が集まって慰霊の登山をおこないました。◇部屋に残されたカレンダーには、びつしりと予定が書き込まれていた。◇残り的人生を有意義に送らねばと思いつつ日々過ぎるのもよいのかもしれない。◇さて来年はどのように過ごしましょうか。

令和4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              |    | 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      |
| 4  | 火 |                   |                 | 将  | 棋       | 俳       | 句             |               |               |         |
| 5  | 水 |                   | 真 向 体 操         |    | 和 歌 朗 詠 |         | 長 寿 会 三 役 会   | 長 寿 会 健 康 部   |               | ヨ - ガ   |
| 6  | 木 | 力 ラ オ ケ           | 囲 碁             |    |         |         |               |               | 健康麻雀          |         |
| 7  | 金 | 長 寿 会 本 部         | 長 寿 会 本 部 役 員 会 | 将  | 棋       | 編 物     |               |               | 太 極 拳         | ウ ク レ シ |
| 8  | 土 | ふ れ あ い           |                 |    |         | 健康麻雀有志  |               |               | オ カ リ ナ 第     | 九       |
| 11 | 火 |                   |                 | 将  | 棋       | 詩       | 吟             | 長 寿 会 女 性 部   | 若 葉 台 健 康 麻 雀 | 扇 剣 の 会 |
| 12 | 水 | 椿                 | 台               | 短  | 歌       | リフォーム手芸 | 身 障 福 祉 会     | 健 康 麻 雀       | ア ロ ハ         | バ ソ コ ン |
| 13 | 木 | 菊 美 台             | 囲 碁             |    | アートフラワー |         |               | 英 会 話         |               | 新 舞 踊   |
| 14 | 金 |                   |                 | 将  | 棋       | 茶 道     |               |               |               |         |
| 15 | 土 |                   |                 |    |         | 健康麻雀有志  |               |               | ヨ - ガ 第       | 九       |
| 17 | 月 | 光 ケ 丘             | 囲 碁             |    | 小 筆     |         |               |               |               | 健 康 体 操 |
| 18 | 火 |                   |                 | 将  | 棋       | 俳 句     | 若 葉 台 健 康 麻 雀 | 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 | 力 ラ オ ケ           | 囲 碁             |    | ゆ〜あいサロン | 友 禅     | 伝 承 手 品 ク ラ ブ | ゆ〜あいサロン       | 扇 剣 の 会       | 吹 矢     |
| 21 | 金 |                   | ふれあい情報部         | 将  | 棋       | 編 物     |               | 布遊び           | 太 極 拳         | ウ ク レ シ |
| 22 | 土 | ふ れ あ い           |                 |    |         | 健康麻雀有志  |               |               | ヨ - ガ         | オ カ リ ナ |
| 24 | 月 | 吉 新               | 囲 碁             |    | 小 筆     |         |               |               |               | 健 康 体 操 |
| 25 | 火 | 若 井 ・ 越 木 塚 ・ 福 貴 |                 | 将  | 棋       | 詩       | 吟             | 若 葉 台 健 康 麻 雀 | フォークダンス       |         |
| 26 | 水 | 福 貴 畑 ・ 久 安 寺     |                 |    |         | リフォーム手芸 |               |               | ア ロ ハ         | バ ソ コ ン |
| 27 | 木 | 下 垣 内 ・ 西 宮       | 囲 碁             |    | アートフラワー |         |               | 英 会 話         |               | 新 舞 踊   |
| 28 | 金 | 信 貴 畑             |                 | 将  | 棋       | 茶 道     |               |               |               | 吹 矢     |
| 29 | 土 |                   |                 |    |         | 健康麻雀有志  |               |               |               | 第 九     |
| 31 | 月 |                   | 囲 碁             |    |         |         |               |               |               |         |

次回のふれあい新聞は1月28日（金）に印刷発行

※陶芸クラブ1月17日（月）9：30～（ふれあい交流センター）

謹んで新年の

御祝辞を申し上げます

本年もよろしく願います

令和4年 元旦

理事（本部役員・地区会長）一同

会 長

副会長・会計

副会長・女性部長兼伝承交流活動部長

副会長・健康部長兼高齢者相互支援

副会長・健康部副部長 鵜飼 勤

副会長・高齢者相互支援事業部副部長

副会長・高齢者相互支援事業部副部長

副会長・クラブ統括部長兼書記

副会長・同 副部長 森 孝嗣

同 会計監査 辻 達雄

参与・ふれあい情報部長 森 輝子

顧問 堀 東作

扇田 修身

鳴川 会長

榎原 会長

榎原 会長

菊ヶ丘 会長

西向 会長

上庄 会長

上庄 会長

月見 会長

梨本 会長

若葉台 会長

ロータリー 会長

御陵苑 会長

吉新 会長

三里 会長

下垣内 会長

平等寺 会長

初香台 会長

五月台 会長

光ヶ丘 会長

福貴畑 会長

信安寺 会長

榎原 会長

越木塚 会長

若井 会長

春日 会長

西宮 会長

榎田 会長

榎田 会長

竜田川 会長

北信貴 会長

信貴山 会長

應田 博康

森田 洋史

藤井 徹

尾本 昌次

辻本 達雄

前田 重雄

吉崎 裕久

中崎 素直

小野 節子

扇田 達雄

明智 達雄

田辺 幸夫

巽 安彦

岳 寿彦

生田 道義

穂山 照雄

木津 征也

栗田 博行

國土 信孝

應田 博康

森田 洋史

藤井 徹

尾本 昌次

辻本 達雄

前田 重雄

吉崎 裕久

中崎 素直

小野 節子

扇田 達雄

明智 達雄

田辺 幸夫

巽 安彦

岳 寿彦

生田 道義

穂山 照雄

木津 征也

栗田 博行

國土 信孝

(表面から)  
め連合会本部役員の方々24名出席。マスク着用、手指消毒、ひとテーブル2人で開催しました。表彰式、そのあと昼食しながら静かに懇親。余興はカラオケとビンゴゲーム。皆さん、楽しいひと時を過ごしました。最後になりましたが、私達、北信貴ヶ丘長寿会(春秋会)を優良老人クラブ(県知事表彰)に推薦・受賞させて戴き有り難う御座いました。御礼申し上げます。



### 第127回健康ウォーク

#### 竜田公園・龍田城跡

健康部副部長 鵜飼 勤

11月23日、プリズム平群に27名が集合。竜田公園は、これまで桜の季節でしたが、今回は初めての紅葉狩りです。平群町観光ボランティアガイドの会の森さん、田中さんにご案内いただきました。準備体操の後、竜田川に沿って南へ、椿井大橋南で国道168号線を渡ります。旧街道との交差点。その南東角には高さ166cmもある大きな道標があります。東西南の面に「たつた・法隆寺・八尾・平野・生駒・大坂・郡山・岩船越八はた」など広範囲な地名が書かれています。北面には弘化四年(1847年)とあります。江戸時代後期には人や物が行き交っていました。竜田公園は紅葉も見頃。平安時

代の歌人、在原業平の「千早ぶる神代もきかず 龍田川 からくれなゐに 水くくるとは」にある龍田川は、現在の大和川。亀の瀬から龍田大社のあたりでしょうか。竜田公園に現在のようにモミジが植えられたのは明治の中頃以降。料理旅館が軒を連ね、ボート遊びに興じる行楽客など、昭和40年頃まで賑わったそうです。竜田公園には龍田城の案内板があります。関ヶ原の戦いの後、平群郡2万4千石を拝領した片桐且元が龍田氏の居館跡を継承して築城したものの。城址周辺は宅地化されており、白山神社の裏にある平太池が外堀跡と言われています。竜田公園の紅葉をバックに記念撮影。

行きは竜田川の左岸でしたが、帰りは右岸を通ります。昼前にプリズム平群に帰着。軽く整理体操をして解散。往復5.5kmの道のりでした。



### 第六回 健康フェスタ

健康部副部長 鵜飼 勤

11月17日、長寿会連合会の「健康フェスタ」を総合スポーツセンターで開催しました。コロナ禍も落ち着きを見せ、参加者は37名と、昨年を8名上回りました。感染者が激減しているとはいえ、

感染防止には細心の注意が必要です。測定には3密を避けて間隔を広く取り、上体起こしと6分間歩行をやめて5種目で実施しました。血圧や体内年齢の測定もおこないました。岡会長の挨拶の後、地域振興センターの健康運動指導士 貴志様のご指導により準備運動。コロナ禍の運動不足でこわばった身体をほぐして測定です。まずは全員で開眼片足立ち。両足とも2分間立てた人は3名でした。その後、4グループに分かれて順に測定を実施、参加者のみなさんのご協力もあり、1時間ばかりで測定を終了することができました。

測定種目の中には含まれていませんが、立ち上がりテストボックスは今年も人気。年齢基準よりも低いボックスで立ち上がれるとうれしくなります。測定終了後、貴志様の指導による整理体操です。



健康フェスタ開催に当たり、町健康保険課の森様、鷺尾様、山根様、地域振興センターの貴志様、看護師の武智様をはじめ、会場の設営、後片付け、会の運営に多数の方のご協力を頂きました。厚くお礼を申し上げます。

参加された皆さん、測定結果はいかがでしたか。日頃の運動の成果で以前より向上した方、残念ながら少し成績が下がった方もいらっしゃると思います。結果を参考に健康長寿を目指しましょう。体力測定の詳しい解説や記録用紙

は、「新体力測定実施要項」で検索していたくと文科省のホームページからダウンロードしていただけます。体力測定に必要な器具は、かしのき荘に保管しています。各大字の長寿会でも積極的に活用ください。

### お知らせ

健康部

◇健康ウォーク  
第129回1月25日(火)

・四ツ辻古墳・石床神社 6.5km

・総合文化センター9...30集合

※目的地及び、集合場所が年度当初の予定から変更になっています

※飲物・手帳・マスク・雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

### 俳句クラブ

十二月のかしの木句会

(五十音順 循環)

花岡 安子

独り居の長き電話や秋の暮

(秋の暮・秋)

電話に紛らわす侘しき。

吉原 恵美子

漱石忌熱き湯呑をたなごころ

(漱石忌・秋)

漱石が立ち現れそうな感じ。

乾 フジ子

短日や膝を詰め合ふ抹茶席

(短日・冬)

短日の気忙しさが膝を詰め合

うに。

岩城 和子

とりどりの軽き音色の落葉焚

(落葉焚・冬)

軽き音色というところえ方がみ

ごと。

江崎 俊夫

十二月万年筆の青き文字

(十二月・冬)

十二月と青き文字との響きあい

繊細な感覚の句。

岡本 豊子  
夜叉の目に炎のゆらぎ薪能

(薪能・春)

夜叉の目の妖しき。

薪能は修二会の前行事

澤波 百合子

白黒の混じる大豆を乾しめたり

(大豆干す・秋)

自家用大豆を乾す村の一風景。

中川 克己

焚火せる虫の卵の宿る木も

(焚火・冬)

人間の残酷さを垣間見る思い。

### 短歌クラブ(五十音順 循環)

散歩道角をまがれば北風が夕餉の匂い運び来るなり

魚住 潤子

コロナ禍で人と会うのも控えて

いて短歌の友よりうれしい便り

小東 隆子

秋空にカラス一鳴き目で追えば

紅葉の山へ姿消したり

左近 育子

会えばすぐ吾が耳たぶを触る癖

幼さ残し孫医師となる

芝田ユク子

畦道でかばそく鳴くはコオロギ

か早やも北風寒さを運ぶ

徳原とも子

姉の文添えし蜜柑は瀬戸内の光

つややか吾が手に思し

野木 宗信

初春の信貴山に来て寅の年今年

こそは幸多かれを

花岡 安子

花ゆずが緑の葉から見えかくれ

こもれびの中香りを放つ

飯田 陽子

信貴山の朝護孫子寺護摩を焚く

炎を煙の中に祈りぬ

石川 友子

### 今月の作品 川柳クラブ

今回の題詠は「腹」です

新年にあたり今年こそは腹を据え

て充実した年にして、楽しい川柳を目指したく存じます・・・と言いつつも人の腹を探る人、腹を立てる人、腹を抱えて笑う人、飲み過ぎて下痢をする人など等やっぱり今年も相変わらず・・・何卒宜しくお願い致します。

満腹後いつも菓で中和する

濱崎 晴美

腹割って話す相手の腹探り

藤井 信夫

腹立つと血圧上がって身がやばい

藤田 利治

運動も仕事もせぬが腹は減る

高橋 秀尹

試着室息をはいたらボタン飛び

宮前 敏子

腹の虫騒がぬようにもう一杯

山田 謙造

とんとな腹をかかえて笑うこと

阿部 裕子

分配で満足なるか民の腹

難波 尊志

腹いせにヤケ酒吞んで下痢やまず

松井 友博

あなたでも口と腹では大違い

徳原 友子

令和3年11月20日から12月19日の間に会員の方のご逝去は確認されませんでした。

