長寿会新聞

ふれあい

発行
平群町
長寿会
ふれあい
情報部

令和７年度連合会定例総会盛大に開催
令和７年度年度第２回理事会　開催
舞台発表会も多くの観衆の中で熱演

平群町長寿会連合会　会長　森　孝嗣

5月29日（木）令和7年度平群町長寿会連合会定例総会が37地区会員、本部役員、事務局員、と日頃大変お忙しい20名の来賓の皆さまにご臨席頂きました。感謝状受賞者2名の出席を頂き、会員座席数も300席満席となり、盛大に開催することが出来ました。平群町長寿会連合会の会員数も1，686名と減少、平均年齢81.5歳となりました。その中にあって我々仲間は健康、友愛、奉仕、交流の4つの理念を持って積極的に活動してまいります。行政機関、関連団体と緊密に連携を図り、高齢者福祉の向上に努めてまいります。　総会終了後、舞台発表会にはいり、多くの観衆の中で9クラブの演技を見て頂きました。大変中身の濃い舞台発表会であったと思います。最後まで大勢の観衆の中で演技ができたことは大変良かったと思いましたが、今年は、少し音響が悪かったのではないかとお叱りを受けましたので、来年の反省と致します。毎年、年を取っていきますが、練習量は増えていると感じましたので、来年はもう少し良い演技を見せる事が出来るのではないかと期待しています。よろしくご協力の程お願い致します。

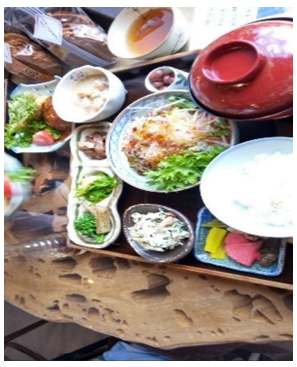
6月13日（金）午前10時より令和7年度第2回理事会がかしのき荘新館会議室において、33地区会長（西向、椣原、上庄台、椹原、地区欠席）本部役員、事務局員が出席して開催されました。郡生連カラオケ大会の日程変更についての事情（費用の増等）を話しました。又、作品発表会の来客増につながる為、地区会長に6月20日、21日の作品発表会の開催を各会員等に連絡して頂くよう依頼しました。当日上程された報告連絡事項並びに議案は全て原案通り承認されました。

※ 今年の連合会定例総会、舞台発表会は、皆様の応援を頂き大過なく進めることが出来ました。本当に有難う御座いました。心より感謝いたします。

まほろばグルメ紀行
うまかもん倶楽部

お店の名前は田舎料理「畔」ほとりです。友達が行って良かったとの紹介で娘と一緒に行ってきました。名前のとおり佐保川のほとりにあります。お座敷も3席あり、ゆったりとした気分になります。素人の方が作った色とりどりの野菜の盛り合わせ、炊き込みご飯、身体も、こころも、ほっこりした素敵なかくれが的なお店です。足を運んでみてはいかがですか？（般若寺の近くです）

※営業時間 11：30～15：00
定休日　水・木・日
駐車場　10台
住所　奈良市川上町92
電話　0742-27-0277



【報告・連絡事項】

①　女性部

(1)第1回女性部部長会議
・5月8日（木）10：00かしのき荘会議室　参加者35名
(2)栄養指導室の利用方法の案内
・5月23日（金）11：30～
プリズムへぐり2F　栄養指導室
説明者　管理栄養士　井上様、保健師　鷲尾様

②　健康部

(1)健康ウォーク
・第165回5月27日（火）元山上口駅前9：30スタンプラリー～阿弥陀寺～法念寺～上庄地蔵堂～蔵城薬師塚～吉新踏切前～正明寺3km
（冷却スプレーをプレゼント）
参加者17名
・第166回6月24日（火）総合文化センター9：30スタンプラリー～長楽寺～ツボリ山古墳～白山神社～弘法の井戸～森垣内おかげ灯篭～地蔵寺3.5km
・第167回9月23日（火）プリズムへぐり9：30スタンプラリー～烏土塚古墳～岩井墓地～石床旧社地～西宮古墳～平群神社
3km
(2)第1回健康委員会について
・5月26日（月）第1回健康委員会をかしのき荘新館会議室で開催
参加者21名
令和7年度の活動方針、定期的な健康診断、体力測定の継続、健康相談等の報告
健康ウオークの参加者増加計画等が話された。
・eスポーツの取り組み、6月20日（金）作品発表会に県より出前講座、出張体験会を開催、10：00～12：00かしのき荘2階和室の間で行う。当日30名様先着順（粗品プレゼント）

(3)7月3日（木）10：00～健康部と女性部合同研修
プリズムへぐり

③　伝承交流活動部

(1)6月19日（木）伝承交流部定例会かしのき荘小会議室
(2)6月21日（土）子育て支援センター「親子deウキウキタイム」
参加　平群町総合スポーツセンター
(3)7月17日（木）伝承交流部定例会かしのき荘小会議室

④　ふれあい情報部

(1)7月号：6月18日（水）編集委員会6月30日（月）印刷・発行
(2)8月号：7月19日（土）編集委員会7月29日（火）印刷・発行

⑤クラブ統括部

(1)舞台発表会は5月29日（木）総会終了後12：20～始まり15：40に終了しました。
最後まで沢山の観客で終わることが出来ました。
(2)作品発表会は6月20日（金）～21日（土）かしのき荘で発表致します。

⑥高齢者相互支援事業部

(1)おしゃべり食堂開催
・第22回6月28日（土）11：30～13：30プリズムへぐり2F
・第23回8月23日（土）11：30～13：30プリズムへぐり2F

2、本部関係

(1)5月末日現在会員数速報
1,687名（年度当初比1名増）
(2)5月29日（木）10：00～
平群町文化センターくまがしホールで令和7年度長寿会連合会の総会開催、来賓者20名、感謝状受賞者2名、長寿会連合会役員15名、事務局1名来場者約300名出席の中で開催されました。
(3)令和7年度第1回平群町地域公共交通会議開催
6月27日（金）14：00～
平群町商工会館2階会議室
(4)平群町地域自主防災組織連絡協議会6月5日（木）14：00
文化センターくまがしホール
(5)令和7年度「平群町敬老会」における準備調整会議の開催
6月4日（水）役場第1会議室
尚、敬老会は9月6日（土）10：00～12：15文化センターくまがしホール
開場9：15　新舞踊10：20～10：40当日はお土産が出ます
(6)令和7年度総会の反省会
音響が悪いとの報告があった。

（裏面へ続く）

令和７年７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） 午前	和室（1） 午後	会議室 午前	会議室 午後	小会議室（1） 午前	小会議室（1） 午後	新館・会議室 午前	新館・会議室 午後
1	火			将棋		健康麻雀教室	長寿会三役会	長寿会健康部		
2	水							短歌	アロハ	吹矢
3	木	カラオケ	囲碁		＜ゆーあいサロン＞				健康麻雀	
4	金		長寿会本部役員会	将棋	編物			若葉台吟詩会	太極拳	ウクレレ
5	土				健康麻雀有志		遺族会	健康麻雀教室		第九
7	月	櫟原	囲碁						貯筋運動	健康体操
8	火	御陵苑		将棋		詩吟		健康麻雀教室	コーラス	社協
9	水	椿台	真向体操		リフォーム手芸				アロハ	パソコン
10	木	菊美台	囲碁		オカリナ					新舞踊
11	金			将棋	（茶道）				ヨーガ	郡生連役員会
12	土	ふれあい		健康麻雀教室	健康麻雀有志			若葉台吟詩会	オカリナ	
14	月	光ヶ丘	囲碁		小筆				貯筋運動	健康体操
15	火			将棋		折り紙		健康麻雀教室	健康麻雀	
16	水					川柳		楽農	アロハ	長寿会クラブ統括
17	木	カラオケ	囲碁		＜ゆーあいサロン＞		伝承交流活動部			吹矢
18	金			将棋	編物			若葉台吟詩会	太極拳	ウクレレ
19	土		社協		ふれあい情報部	健康麻雀有志		健康麻雀教室		第九
22	火	若井		将棋		詩吟	健康麻雀教室		コーラス	
23	水				リフォーム手芸		身障福祉会		アロハ	パソコン
24	木		囲碁			オカリナ				新舞踊
25	金			将棋	（茶道）					遺族会
26	土	ふれあい		健康麻雀教室	健康麻雀有志			若葉台吟詩会	モルック	オカリナ
28	月		囲碁		小筆				社協	健康体操
29	火			将棋				健康麻雀教室	快活ルーム	
30	水	福貴畑	真向体操							
31	木		囲碁							

※陶芸クラブは7月7日（月）9：30～（ふれあい交流センター）　受取は正午以降にお願いします　令和7年6月10日現在
次回のふれあい新聞は7月29日（火）に印刷発行

甘口辛口

令和の米騒動、コメの高騰を受け、随意契約で売り渡された政府備蓄米の販売が始まった。当初の1回目、2回目の備蓄米の販売は、5月末か遅くても6月初めの販売の話しがいつの間に企業の備蓄米に？◇今回、販売される備蓄米は2022年産の「古古米」21年産「古古古米」が販売される、備蓄用の古古米、古古古米、古古古古米はこれまでなじみがなく品質に不安に思う人が少なくない。◇コメの品質開発などに取り組むある大学教授は「味も臭いも新米と比べてやっと分かるくらいの差しかありません」と強調する。◇コメの油分が酸化した時に、「ヘキサナール」という臭いの原因になる成分を発する。研究用に24、22、21、20年産それぞれ試食「24年度ツヤがあり、やはりおいしい」とした上で、「22年度と20年度は少しぱさぱさとした感じがあるが24年産と食べ比べなければ分からないほどわずかだった。どちらも嫌な香りはなく、機器測定で数値上は差がでるが、ほぼ普通のご飯です」とのこと。◇炊き方工夫で解決出来る、炊飯器の内釜でさっと洗い、1時間以上浸水させる。保存も冷蔵庫低温保存が望ましい。

（表面から続く）

3、郡生連関係

(1) 6月5日（木）三郷町ゲートボール場郡ゲートボール大会来賓者として西脇町長出席

(2) 第2回郡役員会議
・7月11日（金）13：30～かしのき荘新館会議室

(3) 郡生連カラオケ大会の件
・11月6日（木）を予定していましたが、平群町の文化センターくまがしホールは音響等で約29万円の費用が掛かりますので斑鳩町文化振興センターいかるがホールに変更致します。11月20日（木）でいかるがホールを借りることが出来ましたのでご報告致します。

4、県老連関係

(1) 令和7年度第1回定時評議員会、理事会、正副会長会議が5月30日（金）県社会福祉総合センター5Fで行われた。

(2) 令和7年度ニュースポーツ講師派遣事業、出前講座・出前講習会の募集
・実施期間令和7年4月1日～令和8年3月13日スポーツ、文化系各15回

(3) 令和7年度eスポーツ出張体験会の募集及び機材の貸出
・実施期間令和7年4月1日～令和8年3月15日

(4) 女性部会常任委員会の開催
令和7年5月20日（火）奈良県社会福祉センター6F中会議室

第165回健康ウオーク

平群石仏スタンプラリー　健康部副部長　立﨑義治

今日の天気は薄日が射すウオーク日和。この様な中、観光ボランティアの山本さん、田中さん17名が元山上口駅前に集合。最近、参加者が少なくなり、初めての方が4人も参加されました。今回の健康ウオークは、平群町の造八十八カ所の石仏を巡る石仏スタンプラリーです。

（1番）阿弥陀寺→（2番）地蔵堂→（3番）法念寺→（4番）師塚→（5番）蔵城→（6番）正明寺→（7番）吉新踏切前→（8番）薬師寺→（9番）上庄の石仏。

昔、優れた石仏を造るのに大変苦労されたろうな、と思った。

砂岩で堅く道具の耐久性にあり、説明板にはこれまでいしたこの石仏は和泉砂岩で造られている石仏は方かラスタンプ。

（竜田川が大和川に合流する付近）の瓦職人（瓦屋七兵衛）の作らしい。（66番の蔵城薬師塚では石仏を祀る祠が古墳（円墳）を削った上に建てられている。信心深い昔の人が何故？多分、雑木林で古墳とは気付かなかったか。識者の話では他にもあるとのことです。

今回は転倒しそうな急な坂が数カ所あり、お年寄りには辛いコースでしたが、3キロ程の歩行距離を転倒することなく完歩することができました。皆さんお疲れ様でした。

次回は9月の烏土塚古墳、若井墓地（88番）、西宮古墳等を巡るコースです。皆さんの参加をお待ちしております。

お知らせ

健康部

◇健康ウオーク

7月・8月は休みです。

次回は9月23日(火)です。

一年間の家庭菜園

楽農クラブ講師　半澤盛雄

令和7年7月の毎月の畑仕事。『連作障害』をご存知ですか。同じ場所で、同じ科の作物を作り続けると、次第に良いものが出なくなります。これは『連作障害』と言われるもの。ナスやピーマンなどは同じ科。すべて食べたいと思う作物はほぼ同じ。3～4年ほど輪作すれば必ずいい作物ができます。

輪作とは異なる野菜を毎年とりかえて育てることです。畑を分割して科目ごとにローテーションを組むと良い。ナス科、ウリ科、マメ科、アブラナ科と毎年植える場所を変えます。どうしても植える必要がある場合は、接ぎ木苗を使えば良い。

＊「7月上旬」収穫開始・追肥・土寄せ（トマト、モロヘイヤ）、収穫・追肥・土寄せ（キュウリ、ナス、ピーマン、シソ）、収穫（ズッキーニ、インゲン、ミニごぼう）、追肥・土寄せ（オクラ、ラッカセイ）、直まき（ニンジン・発芽するまでは、乾かさないよう注意6月下旬～8月上旬）、生育中（サツマイモ）。

＊「7月中旬」収穫（トウモロコシ、トマト、インゲン、エダマメ、モロヘイヤ、シソ、ミニごぼう）、収穫開始（オクラ、ゴーヤ）、収穫・追肥・土寄せ（キュウリ、ナス、ピーマン）、間引き（ニンジン）。

＊7月下旬、収穫終了（トウモロコシ、ズッキーニ、エダマメ、インゲン）、収穫開始（スイカ、カボチャ・へたの部分がコルク化したら収穫）。収穫（トマト、キュウリ、ピーマン、モロヘイヤ、ミニごぼう）、収穫、追肥・土寄せ（ゴーヤ）、追肥・土寄せ（ニンジン、長ネギ、サトイモ、ショウガ）、更新剪定、追肥・土寄せ（ナス・株を1／3～1／4に切り戻し、根も切り詰める）。熱中症には、くれぐれも気を付けて下さい。

町バスでの社会見学

御陵苑陵寿会　辻内　千代治

今回の町バスでの社会見学はバスの運行の変更でモヤモヤし5月27日（火）当日の天気にヤキモキし定刻の9時に長屋王公園前を出発、行先は淡路島の北端の「淡路夢舞台」第2阪奈を皮切りに6系統の高速道路を乗り継ぎ淡路ICを降りて5分、11時に到着。夢舞台の一画で早い目の昼食に舌鼓、その後隣接する「あわじグリーン館」へ、高さ20mの立体的構造の大空間を遊覧するように上から植物を眺めることができたり、植物の生態を間近で見られたり、様々な角度から植物の魅力を感じることができた。

バスの帰着が16時に早まり急ぐように13時30分に帰路に、途中「道の駅あわじ」でトイレ休憩、幸い薄日が差してきて、対岸の明石の街が鮮明に見えた。少し暑くなり絶品のソフトクリームを食した後に往路と真逆のコースで16時20分に19名が無事に平群に到着した。ドライバーさんの適格な情報収集のお蔭で往復共に停滞もなくスムーズで快適なバス旅行であった。幸い夕食時に雨がパラパラと！

初香台長寿会50周年記念祝賀会

初香台長寿会　会長　木津　照雄

初香台長寿会は昭和49年に設立され、昨年で50年を迎えました。その記念行事として、4月2日に、「かしのき荘」にて記念祝賀会を開催いたしました。祝賀会の前には、令和6年度の総会を開催し滞りなく、決議頂きました。

初香台長寿会の会員数は115人、今回の祝賀会、総会には55人、ほぼ満室の参加者があり、2階の和室は長寿会連合会の岡会長、森会長代行、初香台自治会の横川副会長をお招きし、岡本理事の進行のもと、木津（会長）の開催挨拶、岡連合会長、横川自治会副会長から丁重なご祝辞を頂きました。

その後、「初香台長寿会50周年祝賀会」の横幕（福田　芳美様作）の前にて、記念撮影を行いました。

式典後はアトラクションとして「長寿会オカリナクラブ15名様の心休まる演奏会」、「長寿会クラブ3名様の華麗な踊り」で祝賀会を盛り上げて頂きました。

続いて、今回の祝賀会を皆さんで祝う記念として、シャンパンを「ポーンポーン」と勢いよく開け、山住理事の音頭のもと《参加者の皆様がシャンパンのように注がれると泡が下から上にと止まることなく永遠に幸せが続くように》との願いを込めて乾杯いたしました。

その後は、懇親会に移り、弁当やお酒で満喫されたと思います。

引き続き、カラオケで参加者が4班に分かれて「懐かしの唄くらべ」、個人の熱唱で楽しみました。最後に岩岡理事の音頭にて、万歳三唱を行い、100年後の60周年を皆で迎えようと誓いあいました。

なお、今回の50周年記念として、全会員に「500周年記念誌」と、「記念のデスクスタンド時計」、式典参加者には「紅白饅頭」をお配りしました。

今回の祝賀会に、ご出席いただきました来賓の皆様、オカリナクラブの皆様、新舞踊の皆様に深くお礼申し上げます。

最後になりましたが、今回、祝賀会を、滞りなく開催できましたのは、先輩の皆様ご指導とご協力の賜物と感謝いたします。ありがとうございました。

川柳クラブ

今回の題詠は「混む」です

大阪関西万博も日を追うごとに入場者が増えているようだ。熱中症にはご注意を

人混みでつないだ手にさえ照れた夫（ひと）　山本　千歳

ＵＳＪディズニー万博みな嫌い　高橋　秀尹

セルフレジ混雑避けた人で混む　阿部　裕子

病院は老人で混み腹くくる　相川　昌子

バス通学渋滞理由に又遅刻　難波　尊志

値上がりの野菜の種を蒔きまくり　濵﨑　晴美

あの頃の混みあった電車尻押され　藤本　和子

停まる度トイレに列のバス旅行　藤井　信夫

蛍狩りホタルチラホラ人数多（あまた）　藤田　利治

傘の列一本たたんでご一緒に　宮崎多喜代

短歌クラブ（五十音順　循環）

校庭の子供の声は今どこへたたずむ影に夕陽かなしむ　飯田　陽子

児の植えし二十日大根芽を出してサラダで食べるを楽しみに待つ　魚住　潤子

花びらに交りて全き桜花のまま散りぬは鳥の仕わざなるらし　奥田　梓

朝早くせっせせっせと野良仕事自身の体元気であれと　小東　隆子

隣人の庭に咲く花折々に届けくれし日は我が家華やぐ　芝田ユク子

言うだけでなかなか出来ぬ休肝日意志が弱いかその気もないか　長谷部紀義

夕日影長く引きつつ童らは野の道を行く影絵のごとく　前田　通恵

おくやみ

令和7年5月20日から6月19日の間に左記の会員のご逝去が確認されました。

久保　昭子様（96）　初香台地区
寺川　敏雄様（97）　西宮地区
己波　靖子様（92）　福　貴地区

生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

長寿会連合会一同