

(表面から続く)

(4) 女性料理講習会
12月10日(水) 平群町、プリズムへぐり 2F 管理栄養室

4. 県老連関係

(1) 第69回理事会開催
・9月11日(木) 県社会福祉総合センター5F 森出席予定

(2) 令和7年度優良老人クラブ
知事表彰に平群町上庄台長寿会が決定しました。

(3) 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

・女性部より出前講座文化系論語講座の要請があり、
10月16日(木) 10:00(谷口講師の論語講座を開催、かしのき荘新館会議室)

(4) 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

開催回数20回を予定

(5) 令和7年度「介護予防・健康づくりリーダー養成講座」

・養成講座日程…1月21日(水) 28日(水) 2月3日(火) の3日間 受講費…3000円

今回は本部役員、山本、二宮、有村の3名が受講致します。

お知らせ

生駒生き生きクラブ連合会
令和7年度カラオケ大会開催
・日時 11月20日(木)
・場所 斑鳩ホール 大ホール
・締切日 9月19日(金) 午前中参加費 2000円

・出場者は長寿会会員であること
※申込は9月1日(月)より、かしのき荘事務局の申込書に記載願います。同時に参加料を収めてください。

出場申込の方は9月30日(火)午後2時より出場者、出演順を決める抽選会をかしのき荘で行います。参加よろしくお願います。

・抽選会に参加された方を優先致します。無届欠席は出場資格失効となります。

尚、内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

2025(令和7)年度 長寿会健康ウォーク									
月	回	日(火)	集合～解散時間	集合場所	解散場所	コース	距離(km)	備考	
10	168	28	9:50～10:31 信貴畑集落c 11:57～12:11	総合文化センター 9:30	総合文化センター 12:11	スタンプラリー 奥の院1・2・50～笙谷寺21～正福寺7	2	コミバス利用	
11	169	25	9:30～12:00	プリズムへぐり	プリズムへぐり	スタンプラリー 竜田川～斑鳩町紅葉寺10・11・12・13・53	4		
12	170	23	9:30～12:00	総合文化センター	総合文化センター	スタンプラリー 岩井地藏堂68～叶堂72～平等寺春日神社75～圓通寺70	3.5		
1	171	27	9:30～12:00	総合文化センター	総合文化センター	スタンプラリー 銅鐸出土地～上山1・2号墳～白髪大明神～剣上塚～西方寺跡墓地52～下垣内城跡～西宮城跡	4		
2	172	24	9:30～12:00	東山駅前	総合文化センター	馬鍬淵～金勝寺～勧請の地～如意輪観音～檀本神社～かしのき荘～総合文化センター	4		
3	173	24	9:30～14:30	プリズムへぐり	プリズムへぐり	親水公園～竜田公園(念仏橋～竜田大橋付近・竜田城跡) 三笠山～神岳神社	7	弁当持参	

◇健康ウォーク ○
第167回 9月23日(祝)

・鳥土塚古墳～平群神社 約3km

・プリズムへぐり 9:30集合

※飲物・手帳・雨具・(マスク)

当日午前6時50分NHK気象情報

奈良県北部の午前中降水確率が40%以上のときは中止

第31回シニアゴルフクラブ

シニアゴルフクラブ コンペ開催
本年度最初のコンペを去る4月3日(木)にグリーンハイランドコースで20名(内新加入1名女性3名)参加でプレー。

終了後総会開催。朝、クラブへの道中、携帯に初参加の方より落下物に接触しパンク、修理のため遅れるとの連絡が入り、大変心配しましたが、スタート時には来られ予定通り無事に始まり安心しました。

最近ゴルフ場によってはカジュアル化のためティーグランドの選定について年齢・性別に関係なく、ドライバークラッシュの飛距離を目安に選定する事を推奨する倶楽部が多くなっております。役員会で検討いたしました。シニアゴルフクラブでは、使用ティは年齢別に改定し(注・本人希望により、年齢に関わらず、遠いティの使用は可、途中での変更は不可)にし、今回テスト的に行かない、総会において議案・改定案共に賛成多数で承認されました。早速好結果を出された方もおられました。結果に比べ私は砂に好かれてバンカーな結果になりました。

今回の成績
優勝 村上喜久雄(西宮)
準優勝 佐野 幹夫(三里)
三位賞 北川 秀雄(初香台)
ベストプレー 嶋田 清美(初香台)

健康と仲間作りにゴルフを楽しむませんか、性別を問わず多くの皆様のご入会ご参加をお待ちしております。

一年間の家庭菜園
楽農クラブ講師 半澤盛雄

今月は土づくりから説明します。
苗を植える、種まきの場所を決定

①スコップで土をザックリと20cmまで起こしゴロゴロにする。

②次は鍬を使って中間あたりまでの土を耕し、土をコロコロにしてから畝をたてる。その次には完熟堆肥を畝の面に1㎡あたり1.5kgを目安にまく(中間地で粘土質の場合。その後はかき殻石灰、貝化石などの有機石灰を1㎡当たり200gまいて深さ10～15cmに混ぜる。

③土の表面5cm程度を平らにならしながら、やや細かくほぐす。レーキを使うと作業がしやすいがなければ平鍬の刃側面を土をならす。これで完成。2週間後には苗を植えつけ可能。

堆肥には(牛ふん・馬ふんなどの動物性とバーク・腐葉土などの植物性がある)。私は春に牛ふんを秋はバーク堆肥を利用して。なお、新規の畑や化学肥料を使っていた畑など、有機物が少なく痩せた畑では、1㎡あたり2kgが目安。日本の雨は酸性雨であり、酸性に強い野菜もあるが、ほとんどが弱いので石灰で酸性(pH)を調整する。

9月は秋冬野菜の栽培が本格化。上旬はキャベツ、ブロッコリー、の植えつけ、ダイコンの種まき適期。

ハクサイの植えつけは中旬下旬までが適期です。直根性のダイコンは直まきが鉄則です。ミズナやコマツナといった軟弱野菜も直まきが基本となります。種まき後は、乾かさないうち注意が必要。又、発芽後は株が混みあつて徒長しないよう、適宜間引きします。

*「9月上旬」収穫(ナス、ピーマン、オクラ、ゴーヤ)、追肥・土寄せ(キャベツ)、生育中(ニンジン)、間引き(ダイコン、コマツナ、チンゲンサイ)、土づくり(チバナ、ミズナ)、直まき(ラデッシュ) 9月上旬～10月下旬。

*「9月中旬」収穫終了(オクラ)、収穫・追肥・土寄せ(ナス、ピーマン、ゴーヤ)、間引き・追肥・土寄せ(ダイコン、チンゲンサイ)、追肥・土寄せ(コマツ

ナ、ブロッコリー、カリフラワ―)、植えつけ(ハクサイ) 9月中旬～下旬、直まき(春菊) 9月上旬～10月中旬、間引き(ラデッシュ)。

*「9月下旬」収穫(サツマイモ、ラッカセイ) 葉が黄色くなつてから、収穫(コマツナ、ピーマン)、収穫終了(ゴーヤ)、追肥・土寄せ(長ネギ、キャベツ、サトイモ、生姜、ハクサイ、ダイコン、ラデッシュ)、直まき(チバナ) 9月下旬～10月下旬、直まき(ミズナ) 9月下旬～10月中旬、土づくり(小カブ)、間引き(春菊)。

短歌クラブ(五十音順 循環)

小一に水を飲ませてランドセルを持ちやりて行く上級生あり 奥田 梓

ここに居る年老いた母ここに居幾つになれど子を思う母 小東 隆子

ヘンケルの包丁五本も買つて持ち欧州旅行せし古き良きころ 芝田ユク子

巨神戦見ながら飲めばこうなると知りつつ飲んでやはり飲みすぎ 長谷部紀義

宵々にフェンスに絡む夕顔の花を数えて雨戸を閉ざす 前田 通恵

熱帯夜ひる間の暑さが続く夜こんやは満月月まで赤い 飯田 陽子

憂きことの多きこの世にひとときの癒し求めてハスの花愛づ(金勝寺) 魚住 潤子



川柳クラブ
今回の題詠は「耕す」です

今年の熱波で外出さえ出来ず、無論のこと作物のできぐあいが、心配です。熱中症にもならず頑張っています。

脳トレで日曜版のクイズ解く 阿部 裕子

いつの間に平群の田畑青々と 相川 昌子

耕した里の田畑は荒れたまま 難波 尊志

休耕田今年は早苗そよいでる 濱崎 晴美

里山で蛙と会話豊かだね 藤本 和子

錆びる脳耕す為の五七五 藤井 信夫

精出して作った甘露を猪が掘る 藤田 利治

渋滞の先頭を行く耕運機 宮崎多喜代

耕作しトマトカラスが狙い撃ち 山本 千歳

やせ畑を耕し作る酒のあて 高橋 秀尹

……

おくやみ

令和7年7月20日から8月19日の間に左記の会員のご逝去が確認されました。

谷口 佳紀夫様(80) 御陵苑地区
澤田 民子様(89) 緑ヶ丘地区
坂本 圭司様(89) 春日丘地区
高野 秀夫様(93) 若葉台地区

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