



今年度の米原市老々連高齢者研修会が去る十月二十五日伊吹薬草の里文化センターで約三〇〇名参加のもと盛大に開催されました。その目的は健康、友愛、奉仕の三大諸活動の更なる推進を図ることにあります。

開会行事ではまず大林近江老々連会長（山田米原市老々連会長の代理）からは老々連を地域づくり、仲間づくりの為一層力強いものにしていきたい。また竹腰米原市高齢福祉課長（平尾市長代理）からは誰もが安心して生き生きと暮らせる町づくりを進めたい。

更に丸本副議長（的場議長代理）からは高齢社会の担い手として、またリーダーとしてお力添えをお願いしたい旨の挨拶がそれぞれありました。

次に功労者表彰として西山の前鳥栄一様、優良クラブ表彰として近江老々「箕和会」様がそれぞれ受賞されました。

米原市老々連高齢者研修会開催 交通安全（講話） 音楽隊演奏会

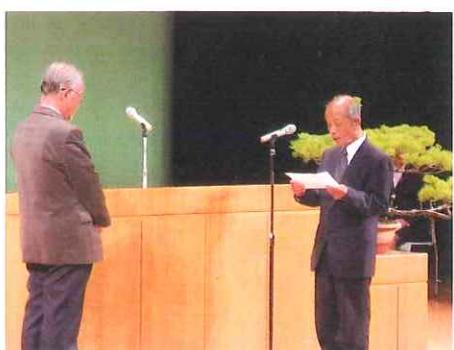
副会長 千葉喜八郎

会報 すこやか

第76号

平成25年11月28日
山東老人クラブ
連合会

- 交通事故（要旨）
● 滋賀県一〇四一九人（死者七九人）その中高齢者一二一七人（死者三五人）
● 米原市一九七人（死者一人）
● その中高齢者二四人（死者一人）
- 高齢者の割合が大幅に増加
現在 五人に一人
米原市では四人に一人
- 昨年の交通事故にあつた人）渡る
- 滋賀県一〇四一九人（死者七九人）その中高齢者一二一七人（死者三五人）
● 他人をあてにしてはいけません
- 時分の能力を知つて下さい。注意力と筋力は使わないと落ちる



◎高齢者の死亡事故の約七割は高齢者側に何等かの交通違反がある

受賞の栄に浴して

前鳥栄一

去る十月に伊吹薬草の里文化センターで執り行われました米原市高齢者研修会の会場に於いて栄誉ある功労者表彰を戴き身の引継まる光榮と感謝の気持で一杯です。この受賞の影には先輩の方々のご指導は言うに及ばず、老人会活動にご支援とご協力を頂いた会員各位の親睦と絆の結晶に外ならぬことは言う迄もなく

○ 交通事故にあわないためのアドバイス
● 失敗は急いだ時に起きる斜め横断は近道に見えるが逆に距離は長くなる
● 信号機をよく見て左右を確認してできるだけ早く渡る

- 信号の変り日の時間差の信号無視の横断
- 判断ができない
- 横断歩道に突入してからスピード
- 自転車での安全不確認

○ 交通事故に気をつけて健やかに長生きを……。
最後に県警音楽隊（十八名）により規律正しく華やかな演奏を聞き高齢者研修会は終了となつた。

会報 すこやか

今後は私自身この賞に恥じることなく精進することは当然の責務と考えて居ります。

尚この受賞を励みとして町づくりのために活動し、地域との絆の関わりを深めつつ多年に亘り習得した知識や能力を後世に伝えることが私達に課せられた努めだと思います。

また急速な少子高齢化の進展に依つて社会経済の大きな転換期を迎え、以前は地域社会の任務を背負つて貢献された青年会や婦人会に代り、任意団体である老人クラブが社会の貢献に期待を望まれて居ると思います。老ク連の揚げる三大目標である一人一人が自立できる健康な長寿者として友愛と奉仕の活動を通じて地域との絆の関わりを続けていきたいと思つて居ります。

先ず心の健康は感謝と感動と感激が三大要素であり人生を楽しく過して行くには夢に向つて進み続けることであつて、夢を持つことにより毎日毎日が有意義に過ごされることが人生最大の幸福であると考えて居ります。

私自身の事でありますがあの平均寿命年齢に達した現在、健康の有難さを思い十数年前に病棟の窓より眺めた時の雲一つない真青な大空と新鮮な空気の美味しさを今一つの思い出とし健康に過ごしていれる毎日に感謝の日暮しです。終りに臨み老人クラブの一

員として固く結ばれた絆の輪と共に山東老人クラブ連合会の益々の発展と会員各位のご健勝をご祈念申し上げお礼の挨拶とさせて頂きます。

受賞にあたつて

坂口老人クラブ

今中 弘

十月二十五日、伊吹葉草の里文化センターで開催された

「米原市高齢者研修会」の席上において、功労者表彰を受けました。正に青天の霹靂の想いがあります。

自分としては、今迄の行動で賞に値する様な事は何一つ想い浮かばない中での受賞に驚きと感謝の気持で一杯であります。

これも一重に坂口会員様各位の御支援御協力の賜であり、私一人への賞ではなく、会員一同に与えられたものと思つております。

自分が大切にしていきたい言葉に、信念、和、健康があります。信念を貫く事は大変な事ではありますが、目的を成し遂げた時の達成感は、又ひとしおである。

和は、家族の和、グループの和等、自分のみが楽しいのではなく、相手を楽しませる

事が大切であります。

健康は、云うまでもなく自分のため、家族に出来るだけ迷惑が掛からない様自分自身で健康な身体維持に心掛けております。

今回の受賞を機に、尚一層精進してまいりたいと考えております。今後共、御指導賜りますと致します。本当に有り難う御座居ました。

「託老」がある。高齢者が地域の中で、安心して生活を営むことができる場づくりの一環として、会員が月一回、昼食をともにするほか、ゲームに興じたり、ゲストによる話を聞いたりして、午後二時頃まで、みんなで楽しいひとときを過ごしている。

当日はこの行事に先立ち、悪天候の場合を除き、朝八時から二班に分かれ、三島神社と不動堂境内の清掃奉仕を行なつてゐる。加えて五月と八月、十二月には、淨苑（お墓）参道の清掃奉仕も実施している。

区民有志に依つて立ち上げられた池下史編纂委員会の資料収集に協力、数回にわたつて昭和の暮らしについての聞き取り調査に応じた。身近な暮らしについての体験談だけに、ひとしきり話に花が咲いた。

区内には、かつて天長六年（八二九）常膳大師が開基したという長禪寺というお寺があつた。この本尊の不動尊と

単老大より

池下老人クラブ

会長 三山元暎

当クラブの活動は、「健康、友愛、奉仕」という全国三大運動に加え、自治会やミニサロンなどとも提携して、幅広い多様な活動を開催している。

七月の区民運動会、十一月の区民文化祭にも積極的に参加し、世代を超えた交流活動を深めている。これとは別に夏休みには、子どもとのふれあい会をミニサロンと共に開いている。

とにかく文化祭においては、展示作品やおもてなしの食べ物づくりで老人パワーを遺憾なく發揮しているところである。

日帰り親睦旅行や県内の研修旅行も行い、親睦と生きがいづくりの増進に努めている。一方、健康づくりを推進するため、スポーツ部を設け、部長を中心に年間を通じて活動している。

以上が当クラブにおける主な活動の状況であるが、問題課題も多い。

会員数は、十月末現在七十人。当区における六十五歳以上人口における加入状況は七四%である。

化が進み年齢構成が上がり、活動が思うようにできないと、いう状況になってきた。

団塊の世代が大幅に加入時

期を迎えるが、その加入を期待したいところであるが、老人ク

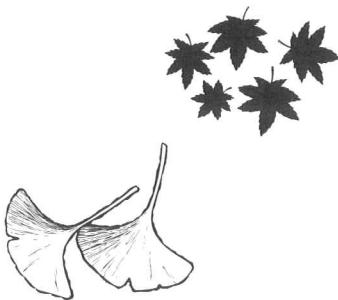
ラブ活動をマイナスイメージで捉えている人が多い現状のなかで、どう加入に結びつけ

るかが問われている。しかも

全国的に老人クラブに限らず、組織に入りたがらない、何の組織であっても人と一緒に何かをするのが嫌という「組織離れ」が進むなか、即効的で有効な加入促進策は、おいそ

れとは見つからない。

このような課題に対応して「会員の増加」と「若い会員の加入」を図るには、老人クラブ自身の変革に目を向ける必要があると考えるが、いかがなものであろうか。新しい組織や運営方法の見直しについて単老のみならず、老ク連あげての課題として取り組む必要があるのでないだろう。



一泊二日の 研修旅行

野一色老人クラブ

会長 庄 真澄

アベック台風二十七、二十八号は進路が定まりにくく、あって心配していましたが、日頃精進のよい皆様方のおかげで東へそれで安堵しました。

バスはさば街道から小浜へぬけて舞鶴若狭自動車道をガイドさんの流暢なお話にゆらゆら、ほろ酔い気分になりながら……。軽快に走り日本三景の一つに数えられる名勝

「天の橋立」に到着、ビューランドへモノレールに乗つて八分、当地一番のガイドさん

に詳細に渡つての説明を受け感激！宮津湾に横たわる美しい白砂青松の架け橋、全長約三、六キロ、八千本の黒松が生えているとのこと。勿論傘松公園では男性も女性も股のぞきを体験しました。また名水百選に選ばれた磯清水は、海のそばでありますながら全く塩分が含まれていません。

そして昼食には山の幸海の幸

ま！」でした。昼食後は丹後王国のロマンを秘めた由緒ある神社「元伊勢籠神社」へ、

三重県の伊勢神宮とここにしかない「五色の座玉」が飾られている社へお参り、私は家内安全を祈願いたしました。



日本全国 天の橋立 東の越前

では、「伊根湾クルーズ」を楽しみました。古くから漁業を生業とするこの地方で大切なのは舟の格納庫として発展した「舟屋」だそうです。この舟屋群は全国的にも有名で、昔ながらの海の暮らしを見る事ができる貴重な景観でした。

次に丹後半島の東側伊根町では、「伊根湾クルーズ」を楽しめました。古くから漁業を生業とするこの地方で大切なのは舟の格納庫として発展した「舟屋」だそうです。この舟屋群は全国的にも有名で、昔ながらの海の暮らしを見る事ができる貴重な景観でした。

世話方様、いろいろとありがとうございました。あつ！そしてゆでたて心づくしの工ダマメありがとうございました。今後も有意義な楽しい活動が続きますよう願っております。

自分らしく

清瀧老人クラブ

七枝 和枝



皆さんとともに元気に豊岡のカバン工場の見学とショッピングを楽しみました。最後の見学地は城下町の面影を残す出石町へ。古社名刹も多いことから「但馬の京都」とも呼ばれる町並、私達は家老屋敷、長屋門のある屋敷、出石のシンボル辰鼓楼などワイワイと語り合い乍ら見学できました。その後出石町名物の出石そばセットで昼食を腹一杯頂きました。ごちそう様です。もう思い残す事なし……。

いよいよ帰りのコースとなり、福知山ICから米原ICへ全員が元気よく帰る事が出来ました。

次に丹後半島の東側伊根町では、「伊根湾クルーズ」を楽しめました。古くから漁業を生業とするこの地方で大切なのは舟の格納庫として発展した「舟屋」だそうです。この舟屋群は全国的にも有名で、昔ながらの海の暮らしを見る事ができる貴重な景観でした。

世話方様、いろいろとありがとうございました。あつ！そしてゆでたて心づくしの工ダマメありがとうございました。今後も有意義な楽しい活動が続きますよう願っております。

3年、しゃがむ姿勢を止める努力で、今は普通に過ごしている。古希に突入の今年だけでも、老けこむことは避けたい。

先日、開催された女性部会・交流会「心身共健康で、豊かな高齢期をすごすために」に参加しました。明るい声の、高畑先生の御指導、説明には納得。単純に思える「ラジオ体操」「まいばら体操」は、動作の一つ一つが利にかなっています。だから自分の体力に合わせてすること。それも少しの時間でも続けることに意味があると話された。特に複数課題トレーニングで、耳で聞いて、判断して、身体を動かす場面は必死で笑いも起る脳トレです。最後まで「自分で動ける」を目標に自分のペースを守つていただきたい。

活動賞受賞

第五二回滋賀県老人クラブ連合会が県立文化産業交流会館で開催され、山東老人クラブ連合会が、会員皆様の花いっぱい運動などにより、仲間づくり部門において、全国老人クラブ連合会会長表彰を受けました。

シルバー青年クラブ

今年は、今まであまり体験したことのない夏の猛暑と、季節はずれの次々に来る台風と大変でした。シルバー青年クラブも、パンジー、ビオラの播種も台風17号の接近で、会員様の迅速な作業に依り播種が、無事終了し役員一同ほつと致しました。気温が高いので発芽を心配しましたが、一週間後には芽を出してくれ

2013活動賞

仲間づくり活動部門

滋賀県
米原市山東老人クラブ連合会殿貴団体は会員の豊かな創造性とゆまね努力により
株記活動部門において顕著な成果をおあげされました
その功績をたたえ 2013活動賞を贈ります

平成25年8月

公益財團法人 全国老人クラブ連合会
会長 斎藤十郎

て安心しました。苗も天候にも負けず順調に成長し、10月15日の仮植日を迎えることができると安堵しましたのもつかの間、又その後台風26号の接近の影響を受け、午後から雨になりましたが、午前東黒田学区、午後大原学区の会員様の協力により無事仮植を終了することができました。その後、本部役員やり当番をしていただいたおかげで苗は成長、花もついて来ております。この「すこやか」の発刊までに、定植「11月20日」は全学区の会員方により終わっていることでしょう。

私ごとですが花の担当をさせて戴いたおかげで、この年令に成つて花を見る気持が変つてきました。目で見て美しい、きれいだと思うだけで、こんな気になりました。又、どんな気

米原市高齢者スポーツ大会

去る九月十九日（木）に米原市高齢者スポーツ大会が滋賀県立長浜ドーム会場で開催されました。

種目別	成績
◎ゲートボール	優勝 志賀谷 上丹生B
◎グラウンドゴルフ	優勝 準優勝 磯 朝日 第三位 米原B
◎ペタンク（女子）	優勝 準優勝 梶 世継 第三位 大清水
◎ペタンク（男子）	優勝 準優勝 梶 朝日 第三位 篠浦 宇賀野 上丹生B

今年は猛暑から竜巻、更に台風が数多く発生し日本へ近づきました。伊豆大島では尊い命が奪われ島民の集団避難のニュースが流れました。

今年は猛暑から竜巻、更に台

風が数多く発生し日本へ近づき

ました。伊豆大島では尊い命が

奪われ島民の集団避難のニュ

ースが流れた。

今年は猛暑から竜巻、更に台

風が数多く発生し日本へ近づき

ました。伊豆大島では尊い命が

奪われ島民の集団避難のニュ