

老人クラブ三大活動 健康 友愛 奉仕

ねんりんおうみ

— 第77号 —

米原市近江老人クラブ連合会発行 電話 0749 (52) 4393

第37回近江高齢者大会



早くも晚秋の季節となりました。会員の皆様には、ご健やかのこととお慶び申上げます。また日頃は近江老々連へのご協力誠に有難うございます。

さて、十月八日に第三十七回近江高齢者大会が行われ、今年度は白寿一人、米寿三十六人、喜寿五十二人、金婚二十一組の方々のお祝いの式典が行われ、近江老々連木村会長より祝辞と記念品の贈呈がありました。あめでとうございます。

皆様方は、戦前戦後の激動の中を頑張ってこられました。だからこそ今の平和な日本があると思います。これからもお体に気を付けてご活躍ください。

お祝いの式の後、アトラクションに大道芸人「加藤みきお」様を迎えて、大道芸とお笑いを見聞きして楽しいひとときを過ごして頂きました。



第二十五回

米原市老ク連スポーツ大会

米原市老ク連高齢者スポーツ大会が九月二十四日(水)長浜ドームにて行われました。当老ク連より役員含め百五十名が参加されました。日ごろの練習の成果を存分に発揮され、我が近江老ク連より6チーム、入賞されました。競技結果を報告します。

(体育部)

種目 順位	ゲート ボール	グラウンド ゴルフ	ペタンク (男)	ペタンク (女)	公式ワナゲ (男)	公式ワナゲ (女)
1	箕 浦	宇賀野	山 室	大野木	長 岡	梓
2	米 原	米原B	宇賀野	寺 倉	梓	山 室
3	上丹生A	新 庄	梅ヶ原	梅ヶ原	伊吹A	舟 崎



ゲートボール優勝箕浦チーム



ペタンク女子2位寺倉チーム



公式ワナゲ

参加された選手の皆さんお疲れ様でした。
健康に留意され次年度もお願いしますよ。



準備体操



グラウンドゴルフ優勝宇賀野チーム



ペタンク

単老だより

長寿会の紹介

能登瀬 高居太郎

我が家は、名前を長寿会というが会独自の事業を以下に紹介する。

四月には、長寿祈願祭を山津照神社で行っている。祈願祭の後は、会館で花見の宴を催し、いろいろの話に花が咲く。興が乗るとカラオケも行う。六月には、保育園からの依頼で園児と一緒にサツマイモの苗を植え、十月には芋掘り、十一月に焼き芋をする。これらは役員のみの出動でやっているが園児達の喜ぶ姿が慰めである。

また、六月と十一月の年二回、廃品回収をしている。これは長寿会活動の貴重な財源となつていて。八月には、朝六時から早朝草刈りを行うが、手分けして草刈りと清掃をするもので長寿会活動の中で最も参加者が



長寿会の皆さんと園児たちの芋の苗植え

多い。皆さんを愛し大切に思われている証拠だと思う。終った後はきれいになり気持ちのよいものである。

一月には、米寿を迎えた方々にわざかであるがお祝い金を渡している。毎月一回は、当番を決め会館の清掃をし、一年に一度は、日帰り旅行をしている。今年は長寿会の新規会員者も少なく会員の数も減っているが、年齢を重ねてくると少しでも皆さんとふれあつて楽しく毎日を過ごせればと願っている。

宇賀野は、一単老の組織があり役員の任期は一年で、一年ごとに代表役員を交代しています。

今年度当初の会員数は、一七四人で、昨年度より七名の減です。

活動内容は他の単老と同じだと思いますが、その中で、にじ保育園への奉仕作業と交流会があります。園児たちと一緒に、六月初めにサツマイモの苗植え、十月に入り芋掘りとイチゴの苗植えを行います。可愛い園児達とのふれあいを楽しみ、童心に帰るひと時を過ごします。しかしこの交流会も今年で終わるようです。認定こども園の開設で、にじ保育園が閉鎖されました。寂しく残念に思います。

七月・八月の二ヶ月間は、一大事業の「神明キャンプ場」の管理に従事します。会員が十一組に分かれ一日交

事業活動を通じての雑感

宇賀野老人クラブ 北村貞雄

代で四回、延べ四十四日間その管理運営に当たります。今年は八月に入り天候不順で曇りがちで、お盆前に台風十一号の影響とその後も大雨が降つたりして、来場される方も例年よりも少なく低調でありました。



宇賀野神明キャンプ場

しかし、この期間大きな怪我や事故もなく無事に終了することができます。認定こども園の開設の機会に十分なコミュニケーションがとれ、お互いの思いが聞けたり自分の考えを伝えたり、大いに盛り上がり、意思の疎通が図られたことができたのではないかと思つてあります。今後も長く続けていけたらと願うものです。

老人会長の独り言

新庄 北川隆夫

各単老の悩みは、新入会員の減少、いや皆無の状態ではないでしょうか。

当老人クラブは、平成二十五年度四月スタート時には、八

五名の陣容でしたが、以降十名の方々を見送り、現在では六十一戸・七十五名（男子二十七名・女子四十八名）と寂しくなりました。その中で、常時活動に参加しているただける方々は、半数位ではないでしょうか。これからどうすればよいのかと本当に悩みの種です。次の会長に誰を指名するのか、なぜ新しい会員さんに加入して頂けないのか、悩みは尽きません。かく悩む私も六十二歳で活動免除（？）で加入させて頂きましたが、それも許されず平成二十四年に組の役員を、そして、一年のお休みをいただき、平成二十六年（本年）には会長をさせていただくことになりました。

平成二十四年に役員をさせていただいた十人の中から、私を含めて四人が当選（？）という状況です。

これも会員の高齢化、新入会員の不足等々ではないでしょうか。

（ここ数年新入会員は皆無）悩んでいても仕方ありませんが、

私見をいくつか述べさせていただきます。

（一）六〇歳を越えても元気そのままで、自分が老人と考えていません。

（二）労働環境の変化で、六五歳までの再雇用が常態化していく。

（三）老人会行事に魅力がない。

（四）加入すればすぐ役員が回つてくる。

（五）平均年齢の上昇で親子での加入が障害になつてている。等

以上の項目以外にも諸々の理由もあるでしょうが、ここは老人世代として先輩から引き継ぎ、そして、何としても次世代に引き継いでいくという単純ですが一番難しいことに挑戦をするしか解決策はないと考えます。

老人パワー バンザイ

岩脇

後期高齢者 M・N

岩脇山の南斜面には、下水道工事の残土置き場として大量の土砂が堆積。わずかに、町づくり委員会がその跡地（市有地）を果樹園として梅、栗などを植栽し、除草など土地の管理を任せています。

そして、工事には重機等の活用が不可欠なため、業者に任せたものの、半月に及ぶ造成工事を会員の奉仕作業で行い、その殆んどを手作りで成し遂げたことは、いわば老人たちの維持と執念の賜物であつたといえましょう。例えば、現場がガゼ地に近いために、危険防止のガードレール（約五〇メートル）も中古の資材を調達し、溶接して再利用したり、また造成には基礎に厚さ一〇センチ程のコンクリート以外は大半が遊休地のままに放置されていました。そこで、グラウンドゴルフ同好会有志の発案により「生きがい対策」としての組織づくりを進め、その練習場として活用することがトントン拍子で決まったのは新年早々のことでした。



それから三ヶ月、下準備のために様々な取組を始め、資金計画とともに造成工事のマスター プランが綿密に検討されました。まさに『老人パワー 健在なり』と言えるのではないでしょうが。やり遂げた自信と誇りは会員全員の力となつて明日に生きる道すじを再発見し、同時に地元高齢者の「生きがい」につながることを信じて疑いません。

みんなの暮らし塾

この記事はテレビ、新聞、ラジオ、本等で言われ書かれていた事を私（高居 豊）なりにとりまとめ引用させていただきました。色々なご意見等があるかと思いますが、参考になればと思い掲載しました。



はたして人間は何歳から
今まで生きられるのでしょうか。
医学者等が言われて
いる中で一番多い年齢は1
20歳位だろうと言われて
います。成人一人は60兆個
の細胞から成り立っている
そうで、そのうち頭（脳細
胞）は約150億個だそう
です。脳細胞数は0歳が最
高で20歳頃までは横ばい状
態。20歳を過ぎ
る頃より一
日10万個位の
細胞が壊れて



認知症は脳神経細胞のネツトワークが何らかの原因で壊れて行くことで生じる症状です。

認知症は、アルツハイマー病が半数以上（加齢により脳細胞が委縮し死滅する原因は不明）。脳血管性認知症約20%（軽い脳梗塞で自覚症状なし）。そして、その他の症状約10%位で総合して認知症と言われています。現在予備軍を入れると800万人位おられるそうですよ。

日本は長寿国で、ここ数年少子高齢化で75歳以上は後期高齢者と言われ、健康で長生きしたいとお医者さんやサプリメント、また健体操へと皆さん心配りをしておられます。

サービス利用の仕方等で認知症への理解が徐々にわかれ、又本人さんへの諸症状への対処方法等が分かつてくると思います。

認知症の人への接し方は（家族以外）、特別あつたいせずに、困つておられたら何に困っているかを訪ねて、手助けをしてあげればよいと言われています。人間年をとれば誰しもが多少のものです。

気が付けば本人はもとより家族も理解し専門医に診察治療を行い、医療、福祉の相談窓口を訪ね、本人への接し方、介護

認知症とは本人は気が付かない。家族は今まで一緒に暮らしたこの人がまさかと「戸惑い」、本人は人より（特に家族）少しおかしいと言わると強く否定したり、暴言を言つたりする事がある。異常に言動不

家族は大変です。配偶者や子供等が介護で生活内容が大きく変化してしまいますし、また介護者が疲労で倒れてしまいします。今から予防に心掛けて下さい。

テレビ、本、新聞等で共通している予防方法を上げてみます。

生活習慣病を一つでも減らすこと。加齢が一番のリスクです。糖尿病、高血圧動脈硬化、高脂血症、肥満禁煙、お酒（一日一合まで週に二日禁酒）成人一日八〇〇カロリーまでに（間食含めて腹七分目）抑える事。

(二) 運動や食事に気を付け
る。楽しく運動を行う。

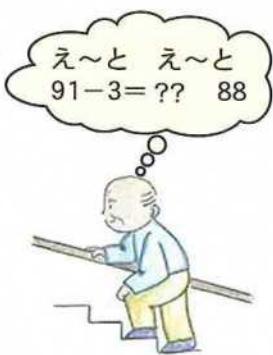
*例えば一駅くらい電車に乗り街中を歩く。その中で休憩や昼食を取り家路につく。(自分で切符を買い何時の電車か、階段や乗る電車のホームなど頭と身体を使う良いトレーニングになります。計画はグループで話し合い決める。また昼食

は金額を決め
お弁当を作つ
ていき、お弁
当の交換をす
ると味や作り
方の話で盛り
上がりります。)

*運動と脳細胞への刺激
自宅の一階への階段で
(必ず手すりをもって) 階段を上がりながら一〇〇から3とが4を暗算で引き算をしながら上り下りをする。

みんなの暮らし塾

94、91、88) と脳細胞の海馬への刺激と脳の神経細胞ネットワークへの刺激になるそうです。最初はゆっくり確實に行うことが肝心です。



胞の海馬への刺激と脳の神経細胞ネットワークへの刺激になるそうです。最初はゆっくり確實に行うことが肝心です。

の事を意識して見守るようにしていきたいもので



94、91、88) と脳細胞の海馬への刺激と脳の神経細胞ネットワークへの刺激になるそうです。最初はゆっくり確實に行うことが肝心です。

* 言葉や物の名前3文字、4文字を声に出して言い、その言葉を逆さに言うことを行うと脳細胞にとても良い刺激になるそうです。

(何人かのグループで行う) 認知症の早期発見と(兆候) 早期治療が大事です。初期段階は専門の医療機関への受診が不可欠です。家族内で60才以上の人があれたら日頃より認知症電話がかかってきて電話を

簡単な事が2つ同時にできるか(例えば下着の前後や裏表の間違い、靴下の履き間違い、身支度しながら話ができるか、立ったままズボンが履けるか)、食事中よくこぼす、(こぼした事が分からぬ)40歳以上になると認知症は始まると言われています。

65才以下の認知症は若年性認知症と言われ、進行が速いと言われています。

認知症発症の5年前からいより物忘れが始まっています。物忘れと認知症の見分け方は、

◎判断、理解力が衰える口整理、片付け、計算(財布に小銭が多い)運転などのミス

今年度「ねんりんおうみ」を76号、77号と二回発行いたしました。各単老様のご協力ありがとうございました。教養部初めての四人は悪戦苦闘でした。機関紙の成果はいかがでしたでしょうか。参考になつたことなど味を持たれたことなど、興味があれば幸いです。次年度もご協力お願ひいたします。

聴いたが、誰からか忘れてしまつたは認知症です。日時や要件を忘れたのは物忘れです。

前日の食事の献立は一つ二つ分かれれば物忘れで、食べた事を忘れるのは認知症の疑いあります。(それでは、認知症の見分け方を、「認知症の人と家族の会」の家族がつくられた認知症早期発見の目安を参考にしてください。

◎物忘れがひどい口今切つたばかりなのに電話の相手の名前を忘れる。口同じことを何度も言う、聞く、する。

口周りへの気遣いがなくな

がが多くなった。

□新しい事が覚えられない。

□話のつじつまが合わない。

□テレビ番組の内容が理解できなくなる。

□時間、場所が分からない

□約束の時間や場所を間違えるようになつた。

□慣れた道でも迷う事があ

る。

□ささいな事で怒りっぽくなつた。

□周りへの気遣いがなくな

が多くのがり嫌がる。

□興味を示さなくなる。

□ふざぎ込み何をするのも

あつこうがり嫌がる。

□当てはまるとか全項目に

1つ当てはまる時は、専門

医の診察を受けてください。

ちなみに、若年認知症は

女性に多く、高年認知症は

男性に多いそうです。

編集後記

今年度「ねんりんおうみ」を76号、77号と二回発行いたしました。各単老様のご協力ありがとうございました。教養部初めての四人は悪戦苦闘でした。

参考になつたことなど

味を持たれたことなど、興

味があれば幸いです。次年

度もご協力お願ひいた

します。