



## 第41号

米原老人クラブ連合会  
会長 清水克章  
米原市地域福祉センター  
ゆめホール内  
米原市三吉570  
電話:54-3110

## 新年のご挨拶



米原老人クラブ連合会

会長 清水 克章



明けましておめでとうございます。

会員の皆様に謹んで新年のご挨拶を申し上げますとともに輝かしい新春を健やかに迎えられましたことを心からお喜び申し上げます。

さて、私が会長をお引き受けまして早くも一年が過ぎようとしています。スポーツ大会、老ク連大会、日帰り研修等の予定が無事に終了させていただくことができましたのもひとえに会員の皆様のご協力があつて成果を上げたものばかりです。たびたびのお会いできる機会を通じてお願いしておりますように、会員の皆さんがいなくては老人クラブも成立できず活動ができません。私は、常に次期会長を考えておりましてクラブを運営するノウハウを自分が会長であるうちにしっかりと伝えておく必要があると考えております。それとともに一人のリーダーがクラブの運営をすべて担うのではなくて、多くの会員がクラブの運営に関われるような約束事や、仕組みを作りクラブの運営という負担を協力し、分散する必要があります。

## 米原老ク連大会8月27日(水)195名の参加により開催



たかしま災害支援ボランティアネットワーク「なます」による講演



米原市文化協会 小さな発表会によるアトラクション

また、個人の娯楽要素の強い趣味的な活動が多い老人クラブは、役員を無理強い出来ないという性質があることは理解できますが、会員の皆さんは自らの楽しみの場を広げていくことを認識し、クラブの運営に積極的に関わっていただくことを期待します。

クラブの運営は、非常に苦しい内容ですが会員の皆さんには出来るだけ要望にもこたえていきたいと思っておりますので知恵をお借りしたいと思います。それとともに、単位老人クラブの運営をどのようにバックアップしなければならぬかを再度検討させていただきして今後の市の老ク連の活動を推進していきたいと思ひます。

今後とも老ク連の活動に積極的に参加していただくことをお願いいたします。年頭のご挨拶とさせていただきます。

## 教養研修部だより

教養研修部長 堀川 善三郎

明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、ご家族共々輝かしい新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

さて、昨年四月より新しい年度に入り、教養研修部も新メンバーと共に、行事計画の推進を図ってまいりました。特に活動の重点として、老人クラブに加入して頂いている会員さんが、少しでも関心をもって頂いた上、種々の行事に一人でも多くの参加があればとの思いで活動を進めてきました。

具体的には、「ねんりん」につきましては、年度代わりにあたつて、会の組織や活動計画を、会員の皆様に早くお知らせすべく、六月一日に発行いたしました。又今回の「ねんりん」につきましては、本会の行事内容は勿論、各単老の取り組み内容も掲載すべく、単老会長さんをお願いしてきた次第です。

つぎに「日帰り研修」につきましては、行き先等を出来るだけ早く決めて、「参加者募集」を余裕をもって行つて貰える様配慮した結果、百十八名参加があり有意義な研修旅行となりました。詳しい内容は別項に記します。以上まだまだ十分とは言えませんが、今後ともこれ迄の反省を踏まえて、役員の皆様のお力を拝借して尽力していきたいと、よろしくお願いいたします。

## 台風一過の研修旅行

今年の日帰り研修旅行は、台風十八号の動向にヤキモキさせられましたが、幸い日本列島に近づくことなくグリーンとスピードを上げて、当初予想より早く通り過ぎてくれた為、当日は台風一過の清々しい旅行日和となりました。

各地区より参加頂いた百十八名の会員さんが、バス三台に分乗し今年の研修先である京丹後舞鶴方面へ出発しました。京丹後方面は近年当老クラブでは行っていない事もあつ



て、役員会で選定させて頂きました。

舞鶴と言えば、戦後間もない頃のシベリアからの引き上げ港として、皆さんよくご存じの所でありますが、研修先のまず初めに舞鶴引揚記念館を訪ねました。玄関で記念写真を撮ったあと、館内へと足を進めると、シベリアでの厳しい生活や捕虜となった人達の過酷な労働の姿が描写されているのにあわせ、息子の帰りを待つ一人の母親の切なさを綴ったものが、そここに展示されており見学者の胸を打つと共に、戦争は二度としてはいけなさと教えられます。記念館を後にして研修旅行最大の楽しみである昼食場



所のホテルへ移動し、清水会長のご挨拶から始まり懇親昼食会となりました。

食事は七人掛けの円形テーブルで、それぞれのテーブルで和気相合の話しが弾み、大変有意義な時間で有ったのではないのでしょうか？

食事の後は、海軍ゆかりの舞鶴港めぐりです。台風之余波で海の高波を心配しましたが、大変静かな舞鶴湾を現役自衛官の流暢な案内により、港周辺の景色を満喫しました。特にラッキーだったのは、イージス艦に出会えたことです。港巡りのあとは周辺の壮大な赤レンガ棟を横目にバスに戻り、帰途につきました。今回の研修旅行は、戦前・戦後の歴史を知る良い機会になったのではないのでしょうか？

研修旅行にあたつては色々問題点も多く有ったかと思いますが、皆様のご協力により無事終わることが出来ました。参加頂いた皆さん大変ご苦労さんでした。来年度もよりよい研修旅行を計画致したく、是非多くの会員さんをお誘い合わせて参加頂きますようお願いいたします。

# 保健体育部だより

保健体育部長 田 中 兵 衛

明けましておめでとうございます。

輝かしい新年を迎え、皆様のご発展とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

不慣れな保体部長でありましたが、会員並びに役員皆様のご理解とご協力を頂き、事業を無事実施することができ、心よりお礼と感謝申し上げます。また、

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

事業実施にあたり、皆様から頂きました、ご要望やご意見につきましては、今後の活動に生かしてまいりたいと思います。

以下、本年度の活動内容についてご報告いたします。

## 活動報告

### 1. 米原老ク連スポーツ大会 (兼・市老ク連高齢者スポーツ大会予選)

- ・期 日 7月8日(火)
- ・場 所 県立長浜ドーム



| 種 目           | 優 勝     | 準 優 勝 | 第 3 位 | 第 4 位 | 参加人員(人) |
|---------------|---------|-------|-------|-------|---------|
| グラウンドゴルフ      | 角田 史郎   | 角田美津江 | 角田 勝次 | 西山 敦子 | 143     |
| ワナゲ<br>(団体戦)  | 男 下 多 良 | 筑 摩   | 梅 ケ 原 |       | 19      |
|               | 女 南 三 吉 | 梅 ケ 原 | 下 多 良 |       | 26      |
| ペタンク<br>(団体戦) | 男 南 三 吉 | 梅ケ原A  | 梅ケ原B  | 下 丹 生 | 25      |
|               | 女 筑 摩   | 梅ケ原B  | 南 三 吉 |       | 25      |

※ ペタンク男子、梅ケ原Bに代わり下丹生チームが市大会へ

### 2. 米原市老ク連高齢者スポーツ大会(米原老ク連関係者の入賞チームと選手)

- ・期 日 9月24日(水)
- ・場 所 県立長浜ドーム

- |              |                               |                                        |
|--------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| (1) ペタンク     | 男子 (3位) 梅ケ原チーム<br>(4位) 下丹生チーム | 吉川 真澄・草川 洸治・草川 勝<br>池田 博・田口 信次・川上 清    |
|              | 女子 (3位) 梅ケ原チーム<br>(4位) 筑 摩チーム | 塚村 糸江・川部きく代・田口ひろ子<br>竹中ゆき子・竹中 典江・竹中二三子 |
| (2) ワナゲ      | 男子 (4位) 下多良チーム                | 谷利 義弘・増田 巖・小坂 俊三                       |
|              | 女子 (4位) 梅ケ原チーム                | 和気 艶子・北川 勝・草川 礼子                       |
| (3) ゲートボール   | (2位) 米原チーム                    | 和気 巻恵・百々 定美・藤居 いと<br>草川不二子・佐敷 宏        |
|              | (3位) 上丹生Aチーム                  | 清水 理男・橋本 芳江・清水 静子<br>西村 兼春・寺田恵美子       |
|              | (4位) 息郷チーム                    | 北川治太郎・樋口 照男・沢 行夫<br>北村慶之助・田中 和子        |
| (4) グラウンドゴルフ | (2位) 米原Bチーム                   | 岡 徳行・真野志津子・西山 敦子<br>久米 秀之・川部 環・森 美智代   |
|              | (4位) 米原Cチーム                   | 竹中 藤一・竹中 樹夫・田辺 通代<br>竹中みさを・宮川 信二・竹中 峰男 |



ペタンク



ワナゲ



ゲートボール



グラウンドゴルフ



## 友愛活動部だより

友愛活動部長 木村 明 美

あけましておめでとうございます。友愛活動部長をお受けして一年を迎えようとしています。

友愛活動部一年間の事業もおかげ様で達成できました。これもひとえに、役員の皆様・会員の皆様方のご協力のお陰と心よりお礼申し上げます。

以下、今年度の事業報告とさせていただきます。「七夕のつどい」七月四日参加者は単老の減少により少なくなりましたが、皆さん七夕飾りを笹いっぱいに作り昼とともに頂き、午後は社協職員の方に認知症介護予防の



ゲーム遊びなどしていただき参加しました役員も含め楽しい一日になりました。次に、介護施設訪問を九月五日に米原地区六ヶ所の施設へ友愛訪問として粉石けんを送り、施設より沢山の御礼状をいただきました。

また、九月十日敬老の日を前に今年も百十八名の八十八歳以上の方に「おはぎ」を送りました。各単老女性代表の皆さんありがとうございました。

十二月四・五日には、自宅要介護者のお宅にお見舞いをさせていただきました。行事の多い中、役員の皆様、各女性代表の皆様のご協力に深く感謝いたします。今年もよろしくお願いいたします。



## 第10回交通安全高齢者自転車大会に参加して

去る十月八日守山市民体育館において、第十回交通安全高齢者自転車大会に昨年に続き、山東老人クラブ連合会とともに参加しました。今年は、参加の年ではなかったのですが、急きょ出場することになり、練習も台風の影響であまりできない中、ぶっつけ本番で臨むこととなりました。

県内二十二チームが各四人の団体・個人の競技として、自転車の安全運転技能を争うものであり、日頃の運転の未熟さがでることとなりました。わが米原・山東チームは上位進出することができませんでしたが、南三吉の柴田剛氏が特別賞の一人として表彰されました。

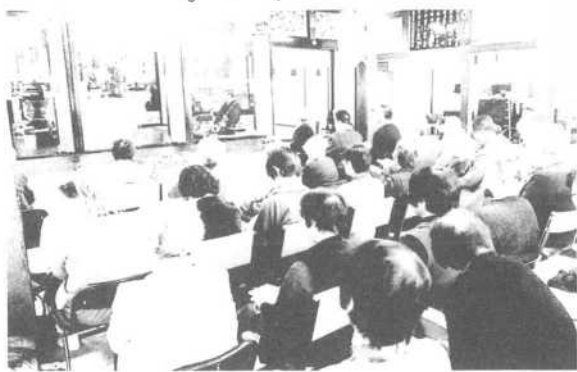
普段何気なく乗っている自転車、今一度、安全運転を意識し、身体能力も普段の生活のなかでいかに高めていくか痛感しました。

参加いただきました清水克章氏・柴田剛氏・木村明美氏・堀川善三郎氏の四名の選手の皆さん本当に御苦労さまでした。



## 磯老人クラブ連合会

最近はお葬式も式場で行われる事が殆どである為、お通夜にご家庭を訪問してお悔やみを申し上げる事もなくなつてきており、この様な形で追悼法要を行う事で故人を偲ぶ良い機会になればと考えます。今後共多くの会員さんが追悼法要にお参りされる様お願いいたします。



## 磯長寿会 磯崎文雄

磯老人会だより

★ 敬老夕進出面の行事予定

|           |        |                |                 |
|-----------|--------|----------------|-----------------|
| 10月7日(火)  | 7時～    | 源流老夕進出回り登壇実行   | (幹事: 源流老夕 源流老夕) |
| 10月12日(日) | 7時30分～ | 源流老夕 源流老夕 源流老夕 | (幹事: 源流老夕 源流老夕) |
| 10月17日(日) | 7時30分～ | 源流老夕 源流老夕 源流老夕 | (幹事: 源流老夕 源流老夕) |
| 10月22日(日) | 7時30分～ | 源流老夕 源流老夕 源流老夕 | (幹事: 源流老夕 源流老夕) |



米原西 青葉会 石 原 芳

みんなで力を合わせて作った花壇がまちづくりのシンボルの一つとして長く継続させることを願っています。

## 「長寿をめざして」

下多良 ことぶき会 小坂 俊三

男女とも平均寿命が延び人生九十年と言われる時代になりました。最後まで元気に自分の足で歩けるためには運動と栄養、知的感覚、コミュニケーションが必要とされます。

下多良ことぶき会では、体力向上と会員相互のコミュニケーションを図るため、年三回神社の清掃奉仕作業と会食、希望者による週二回のグラウンドゴルフをやり、年二回の親睦旅行は、温泉等の施設でグラウンドゴルフと会食をしています。

十月には、湖東平野を見晴らす「クレフィール湖東」の、天然芝生の丘でグラウンドゴルフを行ない、一喜一



憂し、良い汗をかけた後には至福の湯に浸かり会食のひと時を楽しみました。

老人会会員は、自分の身体は自分で守りつつ地域社会への奉仕活動と、ふれあいサロンや夏祭りの行事への積極的な参加で、人と人とのつながりを大切にして健康づくりに取り組んでいます。

## 「餅つき」

上多良 松鶴会 北村 弘志

私の家では、四十数年来「樺の白と杵」で鏡餅を作る事が行事になっています。最近の傾向として、息子、孫たちも興味を失ってきた様な感じです。

以前は、どこの家でもあった習慣でも、今はなくなりました。反動か、懐かしさも手伝ってか「餅つき大会」を、行っているニュースを見聞します。そこで、当老人会の行事に子ども達を誘って餅つき体験を行いました。

現在でも、当集落は、経験者も多いで



## 作品募集

- 俳句、短歌、川柳、詩など、あなたの作品をふるってお寄せください。
- 俳句、短歌、川柳の句数は応募者多数の場合は1~2句の掲載とさせていただきます。  
必ず氏名、字、クラブ名、電話番号を記入してください。

次回発行 平成27年6月  
原稿締め切日 平成27年3月末

## ◆ 宛て先・お問い合わせ先

〒521-0023 米原市三吉570番地  
米原地域福祉センターゆめホール内  
米原市米原老人クラブ連合会事務局  
電話 0749-54-3110  
FAX 0749-54-3115

すがこの先不安も感じています。参加した子どもは珍しさと面白さが混在していたようです。

杵の重さを実感し数回で交替する子もありましたが、つきあがったお餅を、食べた感想は、熱かった、美味しかったとの応えでまず一安心。この白の耐用年数は充分ですが、年々重くなるようです。ご利用の一報があれば喜んで持参いたします。



## ラジオ体操で健康寿命をのばそう!!

賀目山 喜楽会 田 中 兵 衛

賀目山喜楽会は、活動の一つとして、花見の集い、健康感謝の集い、新年の集い等開催して、会員相互の親睦をはかり絆を深めております。その都度出前講座等により、勉強会や健康について話し合っています。

九月の健康感謝の集いには、健康で豊かな高齢者期を過ごすため「身体の元気は心の元気・心の元気は身体の元気」で健康寿命を延ばそうをテーマに、健康運動指導士 高畑律夫先生に

ご指導を頂きました。

今回は、ふれあいサロンの皆様にもご参加いただき大変盛り上がりしました。

前段の講義では、メタボ・筋肉の衰え・骨の老化防止・無理をせず自分の身体にあった運動をしているか等について話を聞きました。

実技の面では、何十年と続くラジオ体操のどこにその素晴らしいところがあるのか、一つ一つの動作の意義を実践しながら説明を



2014 9.16

受けました。

また、米原体操についても、簡単な運動の様でもポイントがいくつかあり、意味を考えて実践することが大切であります。

みんなやってみると思うように身体が動かず、普段の運動不足を改めて感じたものであり

## G・ゴルフとゴルフの共通点

筑摩 蓮沼会 田 辺 長 七

今年も二回目の遊園地の草刈り奉仕作業を行い気持ち良くなった芝草の上で全員グラウンドゴルフを楽しむのが通例となっています。

何も言わない静止したボールを打つことは優しくもあり難しさも共通しています。スタンスの足巾も少し狭くしたことでもまくコントロール出来たり、ボールを半個分右にすることで打ち出しが違ってきます。クラブ一本で幾通りもの打ち方を要求されるので少しの力加減で大きく変わるの大きな違いです。

自分流での共通点はやはり基本を大切にすることであると思います。ボールに向かって丹田に力を入れ両足で地面を掴み下半身をしっかりと、肩の力を

ます。

運動は、自分の身体にあった運動を、少しの時間でも、毎日、根気よく、こつこつと続けることが健康寿命を延ばす秘訣です。言うは易し行は難し。でも頑張ろう!!

抜いて打つ向きを決めるのも同じです。打つ時は両脇を占めボールから目を切らずにクラブの芯でとらえる様心がけています。コースマネジメントをしっかりとしてリズムを大切に楽しみたいものです。



2014/10/12

# 介護予防

## ～いつでも簡単にできる健康体操～

(米原社協 地域福祉課提供)

全国的に少子高齢化がすすむなか、米原市においても高齢化率は26.42%と4人に1人が高齢者の割合となっています。そのなかで、認知症予防や転倒予防など介護予防に関する様々な体操がありますが、ここでは転倒予防を中心とした、ご自宅で無理なく続けられる簡単な健康体操を、あなたも一度試してみませんか！！

まずは、介護予防チェックリストで、運動機能についてチェックしてみましょう。

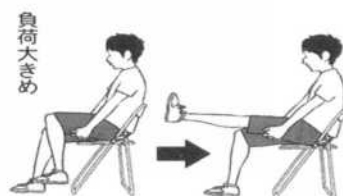
※あてはまる項目番号に○をしてください。

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか？       |
| 2 | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？ |
| 3 | 15分間位続けて歩いていますか？              |
| 4 | この1年間に転んだことがありますか？            |
| 5 | 転倒に対する不安は大きいですか？              |

3つ以上○のついた方は、介護予防事業の対象となる可能性があります。

### 【座ってできる体操】

ひざをのびしたまま、足をゆっくりと持ち上げ、ゆっくり元の姿勢に戻します。片足ずつ交互に行い、回数は無理せずできる範囲で結構です。



### 【立ってできる体操】

壁に向かって手を添えて立ち、ひざを壁に軽くあてて固定します。片方の足を曲げ、かかとをお尻に近づけるようにして、5秒間キープします。挙げた足をゆっくり伸ばし、これを10回程度繰り返し、反対の足も同様に行います。



### 【寝ながらできる体操】

床にあおむけになり、両足を伸ばします。両足のかかとを床につけたまま、両足首をゆっくり手前に反らし、5秒間キープします。次に両足首をゆっくり向こう側へ伸ばし、5秒間キープします。これを10回程度繰り返します。



### 【日常生活のポイント】

#### ○大股歩き

いつもより少し大股で歩くことで、自然と背筋が伸び、腕を大きく振って歩くことになります。足腰を無理なく鍛えることができるので、歩行能力が高まっていきます。

#### ○足指の運動

足の指を閉じたり開いたりすることで、足裏や足指の機能が上がり、バランス能力を維持しやすくなります。



## 編集後記

老人クラブに関心が薄くなっている中で、今年度教養研修部を担当する者として、計画した行事への参加状況が大変気になるところありますが、結果を気にする前に大切な事は、多くの参加者を如何に集めるかの工夫が大切であります。そうした工夫の道具の一つとしてこの機関誌「ねんりん」の活用が大切あり、その事を意識しながら今号も編集してきま

したが、読者の感想はいかがでしょうか？

今後共、より活発な老人クラブとなる様、多くの役員さんや、事務局員さんのご協力を得ながら尽力していきたいと、会員の皆様の暖かいご支援、ご協力をお願いしますと共に、本年が皆様にとってすばらしい年となる事を祈念致します。

