

皆力ある活動ご自身の輪を広げよう

ゆうゆう甲賀

2015.1 第 20 号

発行者：ゆうゆう甲賀クラブ TEL：0748-62-6842 FAX：0748-62-6096
〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴307番地 老人福祉センター碧水荘内



女性リーダー研究集会
演奏に聞き入る会員の皆様
(ゆうゆう甲賀クラブ)



女性リーダー研究集会
横笛を奏でる湊愛子先生
(ゆうゆう甲賀クラブ)

市・支部・単クの活動



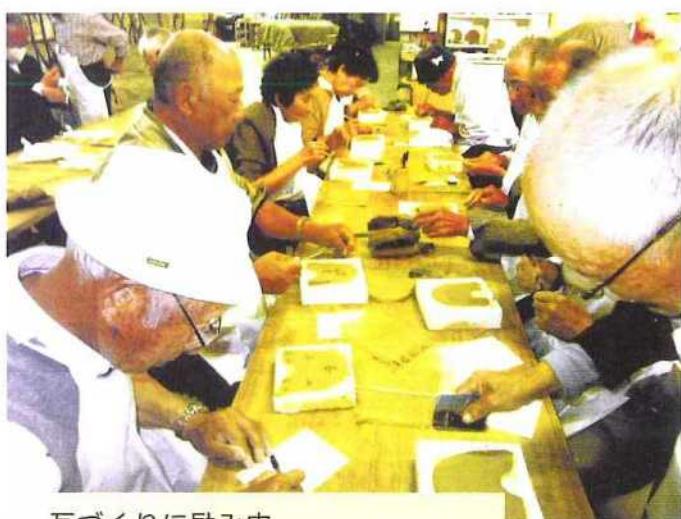
高齢者スポーツ大会
(甲南支部延寿会)



熱戦のペタンク大会
(ゆうゆう水口クラブ)



交流スポーツ大会で
いきいきクラブ体操を披露
(ゆうゆう甲賀支部連合会)



瓦づくりに励み中
(ゆうゆう甲賀クラブ土山支部連合会)



平成26年 度信楽支部大会での
保育園児の交通安全「ジュニア・ポリス」
(ゆうゆう甲賀クラブ信楽支部)



地域貢献は絆から ゆうゆう甲賀クラブ

会長 堤 英隆

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

お元気で新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、今日の超高齢化社会に対応するため、まずは

健康寿命を培うことでしょう。

そして認知症にならな

いように体を動かすことと

自分に合った健康づくりに

気配りをすることです。こ

なることでしょう。これら

も自助・共助で、絆を深

め、これまでの健康・友愛・奉仕の全国三大運動の経験を活かし、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指すため、一層の活動展開をお願いいたします。そして「福祉の支え手」として心豊かな地域づくりに取組んでいただきたいと思います。

会員の皆様、益々ご健康

でご活躍されることを念じ、併せてご多幸をお祈り申し

上げ、年頭のご挨拶と致し

ます。

謹んで新春の
おようこそ申上げます

平成二十七年元旦 ゆうゆう甲賀クラブ

会長 堤 英隆

副会長 吉川 隆夫

副会長 寺田 睿男

副会長 橋本 博子

副会長 上山 清美

うららか散策2（水生植物公園）



広野台ひがし老人クラブによるプロジェクトでの事例発表

10/10 女性リーダー研究集会を開く

257名が集う

碧水ホール

ゆうゆう甲賀クラブの活動

「お話サロン活動」、スポーツ活動、文化活動等活発な活動をされています。

信楽町在住の「湊愛子」

先生を講師に迎え、「笛を吹く、おしゃべりな歌手、湊愛子の愛と平和のコンサート」の演題で、楽器演奏と、今までの活動や平和を願うお話をされました。

10/29 グラウンドゴルフ大会開催

スポーツの森



20チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

◇成績
◇優勝
◇準優勝
◇第三位

水口Cチーム
水口Bチーム
甲賀Dチーム



岡地先生の講演

9/24 第4講座

アベノミクスと日本経済の行方

共同福祉施設

龍谷大学名誉教授岡地勝二様より、消費税率の増大に伴う今後の日本経済の動向について講演いただきました。アベノミクスとは何か、消費税とは何か、消費税の将来は等も学びました。

8/27 第3講座

戦争の悲惨や平和の尊さを学ぶ

共同福祉施設

生涯学習の場 ゆうゆう甲賀塾

サークルだより

50名が参加してゴルフコンペ



ナイスショット!

第三位	優勝	準優勝	三日月守
(甲南支部)	森川芳一 (甲南支部)	氏	氏
氏	氏	氏	氏

10月30日、甲賀町コムウッドゴルフクラブで、親睦ゴルフ大会を行いました。

甲賀町の忍術村村長柚木様より講和を受けました。甲賀では、数多くの小豪族が発生、それらが甲賀者の首領たちになっていく話や、共和制に似た組織をつくり、物事を互に相談で決

齢者を狙う悪質商法や詐欺の内容及び手口・騙し文句等についてお話しいただきました。

10/16 第5講座 高齢者を狙う悪質商法

共同福祉施設

プロジェクトを使って説明する 北原修氏



11/12 第6講座 甲賀流忍者について

勤労青少年ホーム



忍者の姿で講演
忍術村村長 柚木氏



竹村先生の講演

◇老人クラブ育成功労者 北岡 義造 (土山支部)	◇優良老人クラブ 三軒家老人クラブ (土山学区)	◇優良老人クラブ 淡海の郷づくり推進事業 土山支部連合会土山学区
県老ク連会長表彰 (敬称略) 小川よしえ (信楽支部)	知事表彰 (敬称略) 土山学区	知事・県老ク連会長表彰で 次の皆様が受賞されました。

2月・3月は会員加入強調月間です。

仲間の輪を広げよう!

私達のクラブは、地域社会に貢献し、支えあう仲間づくりの場でもあります。皆様の声かけで、一人でも多くの会員を増やしましょう。



11/19 第53回 県老ク連の動き

87名が参

老人クラブ大会

県立文化産業交流会館(米原)

ゆうゆう甲賀クラブから、

口腔機能と健康との関係等々、大変参考になるお話をお聞きしました。

- * 夜間睡眠時に総義歯は装着すべきか否か
- * 口呼吸と鼻呼吸について
- * 唾液の働き
- * 高齢者の口腔ケア
- * 口腔機能と健康との関係等々、大変参考になるお話をお聞きしました。

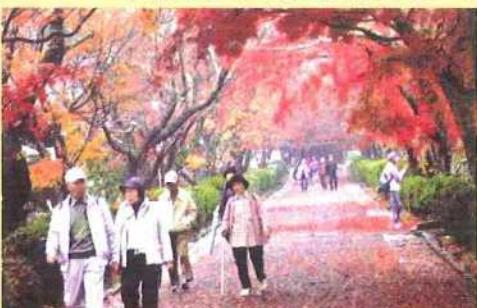


◇優良老人クラブ
福寿会 (土山支部)

土山支部連合会
土山学区長
藤丸継次氏

サークルだより

由緒ある神社仏閣を歩く



西教寺で紅葉の下をウォーク

11月29日、40名の参加で、歴史薫る延暦寺の門前町「坂本」に行きました。紅葉は、見ごろをすぎていましたが、まだ美しく、天台真盛宗の総本山「西教寺」と、山王さんの総本山「日吉大社」を散策しました。

めっていたとの事。
特に甲賀忍者を有名にしたのが、「鉤の陣」である事など興味深いお話をお聞きしました。

12/11 第7講座 高齢者の口腔の健康管理

甲南公民館

甲南町竹村歯科医院の竹村先生から、口腔ケアについて学びました。

- * 残存歯数と認知症の関係
- * 歯数・義歯使用と転倒との関係

支部だより

ゆうゆう甲賀支部連合会

交流スポーツ大会 初映像に大感動

本大会は、突然の「あいコムこうか」からのテレビ撮影の申し入れがあり、数日後の28日から31日の間、町の話題として一日数回ずつ放映が行われました。



匠も脱帽 文化祭を彩る見事な出展

この映像を通じて、選手の皆さんとテント内の会員の皆さんとが一体となつて、「一喜一憂」競技を楽しんでおられる姿の連續に感動しました。

特に、今大会の進行役を務めて頂いた各単位クラブの体育部長の皆さんには、裏方業に徹し、こうした雰囲気を楽しめる状況にはなかつたのではないかと思われ、この映像を通じ参加者の皆さんにこれだけ楽しく喜んで一日を過ごして頂けた姿に、大会の意義と達成感を改めて感じとるいい機会となつたのではと思いました。

匠も脱帽 文化祭を彩る見事な出展

11月1日・2日の間、甲賀町文化協会主催の「第59回甲賀町文化祭」が開催され、ゆうゆう甲賀支部連合会からも、文化活動の成果の一環として、各単位クラ

務めて頂いた各単位クラブの体育部長の皆さんには、裏方業に徹し、こうした雰囲気を楽しめる状況にはなかつたのではないかと思われ、この映像を通じ参加者の皆さんにこれだけ楽しく喜んで一日を過ごして頂けた姿に、大会の意義と達成感を改めて感じとるいい機会となつたのではと思いました。

工、手芸など200点を超える会員からの出品は、幅の広さ、層の厚さにと年々増加傾向にあり、「町文化祭」の主流を占める勢いです。

一般の他の展示コーナーにおいても、我がクラブ員からの作品の展示も多く、関心の厚さを実感しています。

長い人生、知識・経験いざれ、ゆうゆう甲賀クラブ員の作品には、老いて益々盛んな情熱を感じます。



「お楽しみ会で」 心豊かになり命の洗濯

ゆうゆう甲賀クラブ
田村 良秋

地域ぐるみで、生きがいや健康づくりに取り組む活動の場として、工夫を凝らして頂いていますが、会員の皆さんのが、お互い趣味や生きがいを持ち続け、日々楽しく過ごせるよう単位クラブや地域での文化活動がより一層活発になることを願っています。

和氣あいあいの内にお昼になり、午後第二部のゲストは、龍谷大学落語研究会女性メンバーによる落語で盛大に開催することが出来ました。



第一部のゲストとして「いいの土山ナツメロ楽団」をおいても、我がクラブ員からの作品の展示も多く、関心の厚さを実感しています。

長い人生、知識・経験いざれ、ゆうゆう甲賀クラブ」の今年のメインテーマにも「伸ばそう！健

康寿命」と掲げられているように、少し寿命が伸びたような気がした、有意義な一日となりました。

づから素晴らしい数々の作品が展出されました。

会場には、ゆうゆう甲賀支部連合会コーナーが設けられ、16単位クラブから絵画、書道、写真、陶芸、木

オケ」で、自慢のノドを披露して頂き、その後、全員で童謡やナツメロを迫力ある演奏のもと、昔を思い出しながら懐かしく合唱しました。

迎え、歌自慢数名の飛び入りで、生バンドによる「生

ゆうゆう水口クラブ

いきいき近江 健康ウォーキングツアーアイ

春日楽春会 宏
西田

県老人クラブを通じて募
集のあつた、「世界遺産高
野山を歩く」ウォーキング
ツアーリに参加しました。



時間のコースでした。

来年開創1200年を迎

える「世界遺産高野山」は
街全体が荘厳な聖地の趣の

別世界で、心地よい疲れと
併せ良い旅となりました。

野山を歩く」ウォーキング

菊花展 菊花の美しさを演出

仙中永啓治
富士養寿会

9月29日、県南部の各地
よりバス4台で出発。「中
の橋」にお昼前着。好天の
お陽様を浴びて、三三五五
戸外で弁当。気分良し。

ウォーキングは、まず奥

の院の弘法大師様の御廟に
参拝し、木漏れ陽の中を、
戸外で弁当。気分良し。



菊の花の香りが漂う11月
2日、貴生川地区老人クラ
ブ連合会主催の菊花展に、
当養寿会も会員皆様が丹精
込めて育てられた菊花を飾
りました。

伴谷老ク連 第5回グラウンドゴルフ大会

伴谷体育部長
菊田惣司

9月10日、伴谷総合グラ
ウンドで、恒例のグラウン
ドゴルフ大会を開催しました。
好天に恵まれ、118名
もの会員が参加して下さり、
賑やかに2ラウンドのゲー
ムを楽しみました。



しい成績を残された同好会

も、年々出品者が減少する
中、今年も見事な作品を展

示する事ができ、会長賞を
受賞しました。

3日には、菊花総会を開

催し、皆様に受賞報告を行
いました。

【成績】
優勝 西岡 正夫 氏
(広野台東老人クラブ)
準優勝 倉田 弘子 氏
(八田老人クラブ)
第3位 宮治 富士夫氏
(八田老人クラブ)
(菅谷第三日曜会)

インワン3回の他、倉田さ
ん2回、宮治さん3回等、
合計59ものホールインワン

があり、良いグラウンドコ
ンディションで、汗ばむ残
暑の中、皆さんは実力を充
分に發揮されたようです。

9月10日、伴谷総合グラ
ウンドで、恒例のグラウン
ドゴルフ大会を開催しました。
好天に恵まれ、118名
もの会員が参加して下さり、
賑やかに2ラウンドのゲー
ムを楽しみました。

伴谷小学校で 稲刈り協力

高野 修
(広野台東老人クラブ)

春先5月9日の田植の時
には10cm位だつた餅米の苗
が、たわわに実つて頭を垂
らしていました。その間、
水の管理や施肥等大変だつ
たと思います。

子ども達は、鎌で稲刈り
も初めてで、伴谷老ク連の
有志でサポートし、少しず
つ上手になりました。

子ども達は、鎌で稲刈り
も初めてで、伴谷老ク連の
有志でサポートし、少しず
つ上手になりました。

終わりかけの頃、「キヤ
ー」の大騒ぎ。田圃の中央



ゆうゆう甲賀クラブ 土山支部連合会

日帰り旅行

当クラブは、少人数の会員ではありますが、当日は34名の参加をいただきました。

朝からお天氣にも恵まれ、一路、難波へと出発。最初はグランド花月での漫才、喜劇の観劇、皆さんお腹をかかえての大爆笑、楽しいひとときでした。

次に、通天閣の見学。展望台からの眺望。一日の行程を無事終え、帰路の車中では皆さんの和やかな話し声、楽しい親睦旅行でした。



通天閣の見学 大阪らしい所でした

(西野老人クラブ久保安夫)
玉入れ競争では、児童と老人クラブのチームに分かれ、5mの円内を、着ぐるみをかぶった校長先生と中森会長が、籠を背負い逃げ回り、円の外より籠をめがけて投げますが、なかなかの苦戦で一勝一敗でした。楽しいふれあいで、子ども達から元気をもらう事ができました。

(山中老人クラブ 小林栄二)



みんなで手分けしながら…

年齢と共に不足しがちな会がありました。

メニューや料理講習を教えて頂きました。

メニーは主食にご飯、鮭と大根の和風ステップ、ごま風味のサラダ、パインのアップサイドダウンケーキ。皆で協力しながら調理も終え、その後試食会。

美味しく頂きながら、カルシウムを積極的に摂取する事が大切との事で、テーマに沿つた料理

（土山支部 立岡 和子）

ふれあいの籠



中森会長が籠をかついて、子ども達は大喜び

9月29日、晴天のもとに、山内学区民運動会が開催されました。

全校児童33名の小規模校のため、各種団体が参加して盛大に行われるなか、老人クラブからホールインワンと玉入れ競争に出場しました。

「生涯骨太クッキング」に集う

去る10月19日に料理講習会がありました。

年齢と共に不足しがちな会がありました。

メニーは主食にご飯、鮭と大根の和風ステップ、ごま風味のサラダ、パインのアップサイドダウンケーキ。

皆で協力しながら調理も終え、その後試食会。

美味しく頂きながら、カルシウムを積極的に摂取する事が大切との事で、テ

（土山支部 A・H）

を教えて頂きました。

メニーは主食にご飯、鮭と大根の和風ステップ、ごま風味のサラダ、パインのアップサイドダウンケーキ。

皆で協力しながら調理も終え、その後試食会。

美味しく頂きながら、カルシウムを積極的に摂取する事が大切との事で、テ

子どもたちの「何で?」の疑問に答える事が難しいのが地名の由来です。

貴重な国の史跡である垂水頓宮跡地を永年維持してきた当地でも、その重要性を詳しく語れる人は多くありませんでした。

遙か一一〇〇年前の平安時代に始まった斎王群行を七二〇年ぶりに蘇らせ、一過性のイベントに終わることなく、町から市へ引き継がれることにより地元の意識

も大きく変わりました。

年間通して行う奉仕作業も、その意義を考え、地域を広く見渡して取り組んでいます。

（土山支部 水野 平）



甲賀市提供

頭の体操しませんか

私達土山将棋クラブは、毎週月曜日の午後開発センターで将棋を楽しんでいます。クラブ員23名の内、80歳以上が過半数を占め、70歳以上は7名居られます。

“将棋を楽しむ”を第一義とし、将棋をこれからの老後の友とし、“頭の体操”に励んでいます。

（土山支部 水野 平）

支部の動き

第23回 高齢者交流スポーツ大会

【成績】

グラウンドゴルフの部

355名
が参加

ペタンクの部	優勝	準優勝	第4位	第3位	第2位	第1位
三軒家B	優勝	準優勝	土山東部A	北和楽A	大河原A	大河原A
徳原A	優勝	準優勝	東野	東野	立岡	立岡
川西	優勝	準優勝	立岡	立岡	立岡	立岡
山中	優勝	準優勝	立岡	立岡	立岡	立岡

ゲートボール大会

優勝 徳原

準優勝 川西

第3位 山中

（西野老人クラブ久保安夫）

ゆうゆう甲賀クラブ
土山支部連合会

日帰り旅行

9月29日、晴天のもとに、

山内学区民運動会が開催さ

れました。

全校児童33名の小規模校

のため、各種団体が参加し

て盛大に行われるなか、老

人クラブからホールインワ

ンと玉入れ競争に出場しま

した。

玉入れ競争では、児童と

老人クラブのチームに分か

れ、5mの円内を、着ぐる

みをかぶった校長先生と中

森会長が、籠を背負い逃げ

回り、円の外より籠をめが

けて投げますが、なかなか

の苦戦で一勝一敗でした。

楽しいふれあいで、子ども

も達から元気をもらう事が

できました。

（山中老人クラブ 小林栄二）

（西野老人クラブ久保安夫）

ゆうゆう甲賀クラブ 信楽支部

神山寿楽会
北村忠之

6月の誕生会で、信楽地域包括センター保健師の指導で実施した「100歳体操」を、継続していただきました。

神山会館の和室でDVD映写を見ながら、保健師の指導のもとで、和気藹々と楽しく体操を実施しました。

田代天寿会の一曰

田代天寿会
大平稔美

10月25日、9時から作業を始めました。作業内容は、ゲートボール・グラウンドゴルフを楽しむ琴平広場です。6月にも草刈作業を行いましたが、広い場所でもあり全体の清掃が出来ていませんでした。

「健康バンド」で体力アップ

勅旨保良会
宇田康雄

この日は、11名の若者（？中でも）が汗びっしょりに

ながらの発泡酒の味は、たとえようの無い美味しさでした。クラブからの連絡事項の後、カラオケで疲れを癒しあ開きになりました。

楽しみなグラウンドゴルフは、綺麗に整備したコトで、11月11日に開催しました。

今後も会員の皆さんに呼びかけて、これから的人生が楽しく、明るく健康で送れるように進めていきたいと思います。

写にて同じ曜日・時間に継続して実施します。

今後も会員の皆さんに呼ぶと、認知症になるのがだいぶ遅くなるらしい：誰がどこで聞いてきたのか、和やかな雰囲気で大笑い。

ささやかなお弁当を頂きながらの発泡酒の味は、たとえようの無い美味しさでした。クラブからの連絡事項の後、カラオケで疲れを癒しあ開きになりました。

その予防として、「自分の体は、自分で守ろう」と毎月の例会で、参加者全員が30分間、バンドを使つた体操で、体力アップを図ります。

田代天寿会の一曰

7月22日午前8時より、男子・女子会員一丸となり、普段出来ない天井や雨戸を磨き、見違える程美しくなりました。

近況報告しながら、和気藹藹と手を動かしました。きっとお地蔵様も喜んでいただけると思います。



「健康バンド」で体力アップ

勅旨保良会
宇田康雄

この日は、11名の若者（？中でも）が汗びっしょりに

ながらの発泡酒の味は、たとえようの無い美味しさでした。クラブからの連絡事項の後、カラオケで疲れを癒しあ開きになりました。

楽しみなグラウンドゴルフは、綺麗に整備したコトで、11月11日に開催しました。

感謝と心

中部光寿会
中村みよ

さらに、会員同士が健康づくりを通して、元気で明るく楽しいコミュニケーションが図れる保良会を目指し頑張っています。



グラウンドゴルフの終了の時間帯に合わせて、毎週金曜日午前10時から5回実施しました。今後は講師が来られないでの、DVD映

力の低下により、転倒や骨折が増え、寝つきの状態や糖尿病のリスクが上がっています。

私達中部光寿会では、行事の一環として、毎年町内の清掃で、缶やゴミ拾いを

元気でこの行事に参加出来たことに感謝し、ますます充実した中部光寿会に発展するよう努力したいと思いました。

甲南支部延寿会

菊鑑賞会に集う

菊は、秋を象徴する花です。下野川延寿会は、毎年文化の日に菊鑑賞会を開催しています。平成26年も、下野川公民館に会員28人が集い、菊花鑑賞会とお食事会を開催しました。



見事な菊を鑑賞

菊花は古来中国では「翁草」「千代見草」等と邪氣を祓い、長生きの効果があると信じられてきた花です。11月3日は、戦前「明治節」と呼ばっていました。昭和23年「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という趣旨のもと、「文化の日」と制定されました。

私達は、めでたく、且つ意義ある日に恒例の菊鑑賞会が開けることを誇りに思っています。そして、いつまでも平和な日々が続くことを願い、懇談致しました。

(下野川延寿会 門治)

「歩花会」による 多彩な技や演舞に拍手喝采

野田区では、高齢者を対象に年7回の「おたつしや広場」が開催され、日赤・更生保護女性会・健康推進員・区役員等が分担を決めて実施しています。その中で年2回は、老人クラブとの併催の形をとり、私どもの月例会（会食を伴う親睦会を年3回実施）に合わせて日時を設定し、実施することになっています。



一方、地域の子ども達と過ごす「世代を超えた交流」を行いました。午後は、長浜城・黒壁ガラス館等、長浜市内を散策。この日は天候にめぐまれ、楽しい日帰り旅行になりました。（稗谷老人クラブ 松本富男）



会員は地域の プロフェッショナル



編集後記

会員の皆様におかれましては、新年を迎えられ心からお慶び申し上げます。平成27年度ゆうゆう甲賀クラブは10周年を迎えます。（稗谷老人クラブ 松本富男）

の時間は、そのエネルギーをもらう楽しい場になっています。（塩野老人クラブ 山中茂樹）

会員の皆様におかれましては、新年を迎えられ心からお慶び申し上げます。平成27年度ゆうゆう甲賀クラブは10周年を迎えます。広報を通じて会員皆様の心が一つになるよう努力しますので、なお一層のご協力をお願いいたします。後になりましたが、投稿いただきました皆様に厚くお礼申上げます。

まず、木之本交流館で開催の「黒田官兵衛大河ドラマ館」を見学。次に、高月渡岸寺の「国宝十一面観音」を拝観しました。

昼食は、長浜の「浜湖月」で、親睦会を行いました。マ館を見学。次に、高月渡岸寺の「国宝十一面観音」を拝観しました。

隅まで蟻と話をするように作業ができます。その結果、建物周辺は驚く程すつきりした景色によみがえります。

除草作業では、根気よく隅まで蟻と話をするように作業ができます。その結果、建物周辺は驚く程すつきりした景色によみがえります。

一方、地域の子ども達と一緒に過ごす「世代を超えた交流」を行いました。午後は、長浜城・黒壁ガラス館等、長浜市内を散策。この日は天候にめぐまれ、楽しい日帰り旅行になりました。（稗谷老人クラブ 松本富男）

まず、木之本交流館で開催の「黒田官兵衛大河ドラマ館」を見学。次に、高月渡岸寺の「国宝十一面観音」を拝観しました。

昼食は、長浜の「浜湖月」で、親睦会を行いました。マ館を見学。次に、高月渡岸寺の「国宝十一面観音」を拝観しました。

昼食は、長浜の「浜湖月」で、親睦会を行いました。マ館を見学。次に、高月渡岸寺の「国宝十一面観音」を拝観しました。