



野洲市老人クラブ連合会

健康 友愛 奉仕

老ク連 やす

野洲市老人クラブ連合会会報

やす 第21号

発行者：野洲市老人クラブ連合会

〒520-2315 野洲市辻町433-1

TEL・FAX 077-588-2940

平成27年3月20日 発行

一年を顧みて

会長 北川 義一



会員の皆様には、ご健勝にて、お暮しのこ

ととお喜び申し上げます。

皆様の温かいご協力によりまして、各事業が予定通り終ることが出来ました。

各役員さんのおかげで、スポーツ大会、親睦旅行につきましては昨年以上の会員様のご参加を戴きました。又、友愛訪問につきましては、一人暮らしの方々より温かいお礼の

電話、お手紙を戴きました。これも役員さんお一人おひとりが親身になってお世話されている為と思っています。

第43回全国老人クラブ大会に参加致しました。

今年のテーマは「のばそう健康寿命、担おう地域づくり」で、今後も高齢者の増加が予測される我が国においては、高齢者の孤立を防ぎ、相互に支え合う、あたたかな地域づくりが求められます。

老人クラブは本年度から

26年度後半 事業活動のあゆみ

◎リーダー研修会

8月29日(金)コミセンひょうすで開催しました。役員150名出席のもと、一部では「介護保険制度について」と題して、市の高齢福祉課 武内佳代子氏より解りやすく、講演いただきました。一層の理解を深めることが出来ました。二部では消費生活研究会の皆さんにより「おれおれ詐欺啓発寸劇」によりその実態をご披露下さいました。役員さんを通して、今後会員の皆様にも水平展開されることが期待されます。

◎第5回福祉大会

9月11日(木)豊積の里さざなみホールで厳かに式典を開

100万人会員増強運動を展開して、仲間づくりに取り組むとともに、介護予防活動を基本に友愛活動や、魅力ある楽しい活動を進めていくことについての趣旨のお話がありました。

私は活動交流部会でクラブの活性化、会員増強に参加しました。事例をあげて発表されました。今後参考に出来るものは取り上げ、私達の地域しか出来ないものがあると思います。そうしたものを皆さんと共に考え、よりよい老人クラブにして行きたいと思っておりますので皆様の温かいご協力をお願い致します。

・田中ヒサエ・山本 敏恵
・森 勇助・山田 良江
・中野 剛男

記念講演では、motoo ひょうすの事務局長 栗木剛氏から「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」の演題でご講演いただきました。舞台狭しと動きながら大きな声での熱演に会場が沸き、元気を一杯貰ったひと時でした。お話の中で「積極的に外出し各種事業に参加すること、役割を担い活動すること、自身が脳トレを実践していることだ」というお話が大変

印象的でした。最後におなじみの抽選会で一喜一憂しながらも楽しく親睦を深めた一日でした。



☆感謝状
森 宗三郎(桜生)
田中 嘉弘(長島)
白井 光男(下町)
北口 守(堤)
☆篤行者

◎交通安全高齢者自転車大会

10月8日(水)守山市民体育館で開催されました。(4面)

◎第5回スポーツ大会

10月22日(水)野洲市体育館で開催しました。(2面)

◎会員親睦旅行

10月28日(火)、29日(水)実施しました。(2面)

◎第5回ゲートボール大会

11月4日(火)野洲市健康福祉センター多目的グラウンドで13チーム71名が参加して熱戦が繰り広げられました。その結果次のチームが表彰の栄に輝きました。

優勝 信愛チーム
準優勝 中主チーム
3位 小堤チーム

◎グラウンドゴルフ大会

11月7日(金)蓮池の里で開催しました。(3面)

◎第43回全国老人クラブ大会

11月13日、14日大分県別府市別府国際コンベンセンターにおいて開催されました。式典において野洲市関連で表彰された会員をご紹介します。[敬称略]

☆全老連会長表彰

山本 勇作

☆内閣府 エイジレス章

大谷 利男

◎第53回滋賀県老人クラブ大会

11月19日

(水)「延ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」の



テーマの下に県立文化産業交流会館において開催されました。席上野洲市関連で表彰された会員の皆様をご紹介します。[敬称略]

☆滋賀県知事表彰

・老人クラブ育成指導功労者

白井 京子

・優良老人クラブ

西河原憩之会

☆滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

・老人クラブ育成成功労者

川崎 藤市

・優良老人クラブ

中北貴ふね会

・活動賞(ボランティア活動部門)

兵主地区老人クラブ

◎友愛訪問

11月28日(金)生きがい部が中心となり、コミセンぎおうにて家庭内介護を受けて居られる会員、並びに一人暮らしの会員の皆様を対象に「いなりずし」を約380食作りました。そして各地区長さんから単位クラブ会長さんを通して関係会員に届けしました。



◎公共施設奉仕作業

野洲川河川敷、野洲市総合体育館及び特別養護老人ホームの3施設を清掃奉仕(4面)

◎日帰り研修旅行

27年2月20日(金)兵庫但馬長寿の郷へ健康長寿の研修目的で日帰り旅行を実施(3面)

日本晴れて、このような日を言うのでしょうか！
10月28日市老々連恒例の親睦旅行。バス3台に分乗し、熊野三山、勝浦温泉へと出発致しました。まずは、鬼ヶ城センターにて昼食です。
食事のあとは、世界遺産の鬼ヶ城を自由散策。真つ青な空と海、言葉に言い尽くせないすがすがしい気分でした。

一泊親睦旅行

生きがい部

その後バスに乗り、熊野三山のひとつ「やたらがらす」で有名な、速玉大社参拝です。天然記念物に指定されている神木「なぎの木」。その大木の見事な枝振りに見惚れながら、那智大社と青岸渡寺に向いました。途中、4年前の豪雨で崩れ、今、まだ修復中の山肌を車窓から見て、当時のテレビ報道を思い浮かべていました。間もなく、那智の滝を通過、いよいよ那智大社に到着です。400段余りの階段をフワフワいいながらも、山頂まで登りました。那智大社と青岸渡寺に参拝のあと暫

くバスに揺られ、今夜の宿泊先、勝浦温泉「ホテル中の島」へは船で渡りました。ホテルにつき、各部屋に落ち着いたあと、それぞれゆっくりと温泉につかり疲れをとったあとは、お楽しみの大宴会の始まりです。食べる人、飲む人、歌う人、輪になり話す人など、和やかな雰囲気の中、時間があつと言う間に過ぎ去りました。最後は江州音頭でみんなが踊り、解散です。翌朝、熊野本宮大社に向う長い参道と石段をのぼり、重要文化財である社殿を参拝。古刹特有の雰囲気を感じました。本

宮参拝のあとはとれとれ市場で昼食とお土産ゲットタイムです。あんまり買おうと、網棚も、トラUNKも入らないよ！でもみなさんせっせとたくさんのお土産を買われました。最後に梅干し工場で、梅の実が梅干しになるまでの工程見学と、お



買い物を楽しんだあととれとれ市場と着きました。2日間の親睦旅行、天候に恵まれ、世界遺産めぐりの楽しい旅でした。大勢のご参加ありがとうございました。

第5回 スポーツ大会 写真特集

健康部

10月22日、野洲市総合体育館で各地区対抗約1,000名の参加に加えて、来賓として山仲市長他多数の方々をお迎えし、盛大に行われました。各競技の熱戦、奮闘振りを写真集で振り返ります。

午前の部

【開会式】… 開会式・国歌斉唱国旗掲揚



北川会長あいさつ

【ボール運び】



どうしても落ちるな



ボールはこびスタート

【ケツ圧測定】



どうだ！割れたか ケツ圧すごいだろう ああ！ダメか

【輪投げリレー競争】



ワイは子供の頃から輪投げで遊んでたんやで〜



【交通安全〇×ゲーム】

さあ！何人残ったかな？
あなたの運転、交通ルール
守っていますか？



午後の部

【各地区発表】



祇王地区「健康体操」



野洲地区「ヨサコイソーラン」



中里・兵主地区「くんのぼせ」



中里・兵主地区「大阪ラブソディ」



野洲地区「長生き音頭」

【ホールインワンゲーム】



スティックなら上手に入るが、手では震えるなあ

【玉入れ競技】



男女混合、昔を思い出し挑戦

【江州音頭】



全員参加の下 櫻川伯山師匠の音頭取りで江州音頭を踊りました

【表彰式・抽選会】



トロフィーの贈呈



抽選会の発表



川崎副会長 閉会あいさつ

【最終得点および成績表】

競技種目	中里	兵主	野洲	三上	祇王	篠原	北野
ボール運び	男 4	7	3	6	1	2	5
	女 2	3	1	6	5	4	7
ケツ圧測定	男 3	5	2	4	1	7	6
	女 3	7	5	4	6	1	2
輪投げリレー	男 3.5	2	1	5.5	5.5	7	3.5
	女 6.5	2.5	6.5	4.5	4.5	2.5	1
玉入れ競争	4	5	1	2	6.5	3	6.5
得点合計	26	31.5	19.5	32	29.5	26.5	31
順位	6位	2位	7位	1位	4位	5位	3位

【上位表彰】

優勝 三上地区
準優勝 兵主地区
3位 北野地区

おめでとうございます。

1,000名余の参加で盛大にして成功裡に無事終了しました。

高野山を“いきいきウォーキング”

祇王地区 谷とよ子

優艶なお線香の香りとほのかに揺れるロウソクの燈火の奥の院で、大きなお念珠にそっと触れて敬慕の心で合掌。

9月29日当日は絶好のウォーキング日和。県内老人クラブ「第2回いきいき近江健康ウォーキングツアー」世界遺産「高野山」を歩くに野洲市からは45名が参加しました。



多々建立され、黒ずんだ墓石や苔の具合に圧倒されるような歴史と信仰を感じさせられます。

不思議なことに戦国の武将達は生前の敵、味方関係なく死後は同じ墓地で同じ宗派で供養を受け、互いに仲睦まじく何を語りつつ安らかに眠っているのでしょうか？

NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」で放送されたように、近江八幡市に城を築き町並みを整備した関白豊臣秀次が秀吉に謀反の疑いをかけられ、追放されて自害した無念な場所でもあります。その秀次の悲痛な叫び声を後に予定コースを終了しました。

バスを降り、樹齢を重ねた大木と奥深い墓地の間を汗しながらも、一山境内地の清らかな霊気の中に足を踏み入れ、お大師様のお膝元にたどり着いたことを幸せに感じました。厳かな日本仏教の聖地は神仏習合のお墓や供養塔が

日帰り研修旅行

文化部

2月20日(金)健康長寿の秘訣を学ぶ目的で日帰り研修旅行を実施しました。

当日早朝観光バス2台(63名)で出発。高速道をいくつも通行し約4時間掛けてようやく兵庫県養父市にある県立但馬長寿の郷に到着。早速「元氣な90歳を目指す」講義の始まりです。ここに抜粋してご紹介いたします。

これからは人生90年の時代といわれております。80歳か

ら90歳を元気に過ごすために、今どのように生活するかポイントであります。

ここ但馬地方は100歳以上(百寿者)が兵庫県下で淡路島に次いで多く200名近くおられます。その中から89名の百寿者の暮らし方や長寿の秘訣を聞き取り調査した結果、健康長寿の秘訣は「運動・栄養・社会参加(役割や人との交流)」の3本柱であることが分かりました。即ち運動・体を動かすこと。自分に合った運動量や時間で継続すること。

栄養・タンパク質の多い魚介類、肉類や地元食材を好き

嫌いなく良く噛んで食べること。タバコは吸わず、お酒はほどほどに。

社会参加・近所や友達付き合いを大切に、楽しめることや役割を持ち活動的に暮らすこと。そしていつまでも現在地で生活することです。次に身体の歪やこじれがないかを試す簡単な体操を教わりました。



行で知り得た健康長寿の秘訣、少しでもお役に立てることを願いつつ報告とさせていただきます。

出来ました。

その後

の昼食

は、賑やかなお喋り

と食材

談義に花

咲かせ親

睦を深める

ことができました。

今回

の研修

旅行

は、

た。

平成26年度 グラウンドゴルフ大会

健康部

11月7日(金)野洲市蓮池の里グラウンドゴルフ場にて、市老ク連七地区と本部役員並びに協会役員合わせて136名が集合、絶好のスポーツ日和に恵まれ熱戦が繰り広げられました。



受付開始



選手整列



これは目を閉じてでも入るで？



どうだ！ホールインワンだ？



各組トップ賞、ホールインワン賞、優勝～5位賞表彰



1・2・3位の方々の記念写真「おめでとう」

24 ホールラウンド

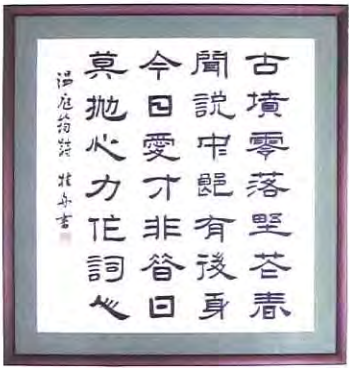
順位	氏名	地区	スコア
優勝	浦谷 省三	(兵主地区)	48
準優勝	木村 正和	(兵主地区)	54
3位	中島 惇	(兵主地区)	55
4位	太田 明史	(篠原地区)	55
5位	山本 忠嗣	(中里地区)	56

24 ホールラウンド成績上位者

文芸の窓

書

佐藤 有信



短歌

・突然の病にたおれ
ニヶ月の
生死さ迷うベツトに入りて
・きび／＼と若さあふる、
看護師の
背拭きくる心温むる、

森田 敏子

手編み作品

ベスト

川端 佳代



俳句

近江富士

窓に残して卒業す

田中 藉声

黒髪を

大きく結うて寒の明け

木村 郁夫

目柳の

ふかれて湖面すれすれに

神山 久子

我が庭も

景の変わりて春近し

西中 文江

一日毎

うなじぬくしや春近し

井口 久枝

新緑の

兵主の杜に鳥の鳴く

浜崎 静子

大寒や

尚も革砥の理髪店

小稲サブロー

ちぎり絵

千両

竹内十四枝



写真

比良山系

宮田 幸司



体験作品

下町老人クラブ会員



（コミセンきおう展示中）



野洲慈恵会公共施設奉仕作業

社会部

人ホーム施設内の清掃、除草作業など奉仕作業を行いました。結果は下表の通りです。ご協力頂いたみなさんに御礼申し上げます。また、その結果野洲慈恵会理事長市原邦雄様よりお礼の書簡を北川会長宛にいただきました。

平成 26 年 11 月には社会福祉法人野洲慈恵会が運営している老人ホーム施設内の清掃、除草作業など奉仕作業を行いました。結果は下表の通りです。ご協力頂いたみなさんに御礼申し上げます。また、その結果野洲慈恵会理事長市原邦雄様よりお礼の書簡を北川会長宛にいただきました。

月 日	施 設 名	担 当 地 区	参加者数
11月6日	あやめの里	兵主・中里地区老人クラブ	78
11月13日	悠紀の里	三上・野洲・篠原地区老人クラブ	52
11月20日	ぎおうの里	祇王・北野地区老人クラブ	39

また野洲川河川敷周辺、野洲市総合体育館周辺の奉仕作業の結果は下表のとおりです。奉仕作業にご参加頂いた会員のみなさまご苦労様でした。

実施月日	場 所	担 当 地 区	延参加者数
5月、6月 7月、9月 第三木曜日	野洲総合体育館	祇王、北野、中里 兵主、篠原	241
	野洲川河川敷	野洲、三上	274

交通安全高齢者自転車滋賀県大会

10月8日（水）滋賀県高齢者自転車競技大会が守山市民体育館で開催。県下22チーム88名が参加して行われました。



敢闘賞を授与される西川征一さん

野洲ヤングシニアチームを結成、競技に出場、その結果、

仲間と共に、地域と共に輝いて



老人クラブ会員章

～会員章を胸に
活動の輪を広げよう～

頒布価格 1,000 円

編集後記

早春の息吹を感じるこの時期に、会員のみなさんへ会報「第21号」の情報提供ができることを大変嬉しく思っております。

平成26年度の役員交代から早や1年となり新役員の方々も市老々連の流れ、夫々の役割分担も理解していただけたかと思えます。総ての事業の充実、活性化に尚一層のご協力を願います。

文化部一同も、より良い会報をお届け出来る様努めてまいります。

会報はみなさんの機関紙です。ご意見、ご感想をどしどしお寄せ下さい。

本年も幸せ多き年でありますように。
（文化部）

西川征一氏が敢闘賞の栄誉に輝きました。