

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ねんりんおうみ

—— 第81号 ——

米原市近江老人クラブ連合会発行 電話 0749 (52) 4393



第39回 近江高齢者大会

十月十三日(木)に近江公民館「ときめきホール」にて近江老人クラブ連合会主催の「第三十九回高齢者大会」が開催されました。

開催の言葉に続き、今年度は熊本震災による災害被災者に対してと物故者会員に対して黙祷し、一日も早い復興を願いました。

お祝い式典では白寿四名、米寿三十名、喜寿五十四名、金婚十八組の方々に粕渕会長より、表彰状と記念品の贈呈があり互いの長寿を喜びあいました。受賞者を代表して、山口徹様ご夫妻が謝辞を述べられました。

また、アトラクションは、「^{はじけた}無限た純子歌まねものまねパフォーマンスショー」があり、お笑いを見聞きして楽しいひとときを過ごしました。

単老だより

感謝!! 感謝!!

能登瀬 古野 宏

六十歳で定年となり、家族と能登瀬に帰って、しばらくして長寿会からのお誘いで入会し今に至っています。入会后、行事にはただ参加するだけでしたが、役が当たった今では、役員様の事業の計画・実施に係る会員様や地域への配慮事など、また、会員同士の交流の仕方、事業実施に対する協力の依頼など、色々のご苦勞が分かってきて、今までいい加減な気持ちであったことを反省し、これから、協力できることは前向きな気持ちになりたいと思っています。ところです。今回は、行事の一つの概要を紹介します。八月初めに年一回、五ヶ所で「早朝六時から草刈」を毎年実施しています。会館の周辺・小さな公園（日の出パークと呼んでいる）・天の川周辺・



シートをかざし石飛の防護をしながらの草刈り作業の様子 地域の環境保全・美化に貢献です

「ホタル街道」と呼んでいる川の周辺等。早朝にもかかわらず、草刈り機や、鎌による除草ですが、皆さんが積極的に参加していただき、約四十分で終了します。草刈り機を使用する民家の近くでは、石飛によるガラス破損などが無いようネットを持って移動してもらったり、前日に防護シートを張ったり、車の移動をお願いしながら実施しています。作業終了後に、参加協力のお礼の気持ちを込めて些少ですが、ウレタン引きの作業手袋を配布しました。これからも、住んでいる地域へのお礼の気持ちとして続けたいと思っています。

寺倉寿会の活動

寺倉 木田勝幸

寺倉老人クラブ寿会は今年度、役員体制が一新されました。廣田会長の「諸先輩方が築かれた伝統を後輩に引き継ぎ、明るく楽しい居場所作り」をモットーに、各役員が会員の皆様と一丸となって活動しています。

当会では60歳になると入会の勧誘を行います。ほとんどの方が入会してくれませんが老人クラブの老人の響きが良くないのか、まだ自分分は老人ではないと思っているのか、若い人程、催し物の参加が良くありません。シニアクラブでも名称を変えると参加してくれるかもしれません。年金の支給開始年齢も上がり、それに伴い65歳まで再雇用する会社も増えるなど社会的な変化も見逃せません。

しかし、老人クラブに入会し催し物に参加するとこんな良いことがあります。グラウンドゴルフ、ペタンク等の練習や大会に参加することにより、楽しみながら我々

の日常生活にスポーツを取り入れていることになり、これは認知症予防の活動とも言えます。

日本は世界の中でもトップレベルの長寿国家です。日本の健康な長寿を支えているのは老人クラブであると言えるかもしれません。

又、当会は友愛訪問活動、親睦旅行、世代交流を実施しています。さらに定期的な神社清掃も行っており、老人クラブは生きがいづくりの団体でもあり環境・美化活動団体でもあります。

老人クラブは私たち会員が生き生きと日常生活を送れるよういろんな催し物を行っています。さあ、貴方も老人クラブに入会し、活動に参加しませんか。



▲健康維持増進と認知症予防に楽しむ様子
▼寿会の催し金魚すくいを楽しむ子供達

喜寿クラブの一年

新庄 安川義男

今年いや近年、地震が多く、また天候不順でゲリラ豪雨、ゲリラ雪、台風、タツマキ等全国のあちらこちらで起きて、被害に遭われている人が多数おられます。幸い我が近江地区は、前述のような異常気象がよけていってくれます。これも皆様の行いがいいのではないかと、私個人がかってに解釈しているところです。

老人会の近況という依頼で喜寿クラブの活動を報告させていただきます。私達も会員数が年々減少してきて、各行事も四苦八苦しています。役員の努力でなんとか例年通り続けています。今年も神社清掃、広場の除草作業（グラウンドゴルフ会員様と）、友愛訪問、地藏盆のお手伝い。秋の神社灯明祭はカワラケに菜種油を入れトウシミに油を浸み込ませ点火しますが、風が強く吹くとすぐに消えて、また点火、その繰り返しで老人には大変忙しく重労働となっておりまして。その為昨年度より、ペットボトルに砂を入れローソクを載せて点火するように変更致しました。

た。灯りも消えなくてほっと一息です。そしてふれあい区民大会、高齢者大会、日帰り旅行、祝福お楽しみ大会と行事が進んで一年が過ぎていきます。なお今年度から若干名入会されるようになりまして。ありがたいことです。



秋の灯明祭でカワラケに燈された神社境内
（老人会活躍すごい！）
思い出に残る里の一コマです

平和と健康増進・政治参加について

宇賀野 北村秀雄

暑かった夏も去り、菊の花ひときわ香る秋を迎え皆様ますますご壮健のこととお慶び申し上げます。

さて、本年はリオオリンピックが開催され、日本選手が輝かしい成績を残し、パラリンピックでも日頃の成果が現れ、競技する選手の姿に感動を受けています。長年の努力が実り、オリンピックで最高の成績を残して、桐生選手など

滋賀県選手の大活躍も大変嬉しく、4年後の東京オリンピックの成功と更なる活躍を期待しています。

紙面の関係で少し話は変わりますが、皆様は、新聞をよく読んでおられると推察しますが、大宇宙の観点から見ますと100年位は短いもので、この間に人は生れて老いて次の浄土の世界へ移っていきます。

地球温暖化による自然の大災害や異常気象・今なお続く領土的野心による紛争・テロの続発など絶えず変化し、人々の生活を不安にしています。人々の生活の中に政治が大きく関係していることは、ご承知のことと思います。身近なもので、社会保障や年金制度・教育・住宅・雇用・交通・防衛等全ての分野で関わっています。

毎日の生活に政治が大きく関わっています。無関心層が増え、選挙の投票率が30%〜50%代と低いままでは十分な民意が反映されていません。このような中で議員が選ばれている現状は、真の民主主義とは言えない状況です。良識ある市民パワーで議員等の不正が告発され、首長等が辞職している事象が多く発生しています。多選は政治感覚をマヒさせ真剣さの欠

如・権力の集中が進み、改善がなかなか進まず、税金の浪費・増税となり住民の皆様に跳ね返ってきます。改善の無いところに進歩は生まれません。

宇賀野老人クラブは、会員相互の協力とリーダー達の指導力・創意工夫で、活動が推進され、神社清掃や夏休みは神明キャンプ場の運営を行い、会員の親睦と地域の発展に努めています。フランスや国内では中京方面や和歌山方面からも神明キャンプ場へ来られ、外国人には片言英語で苦勞しながら対応しています。

長年の活動が認められ、幸いにも本年は全国老人クラブ連合会会長賞を受賞することになりました。この名誉な賞の受賞を励みとして、地域の活動を継続し元気に地域貢献が出来、会員が生き生きと働けるように、地域がより活性化することを念願するものです。

諸活動に参加し、努力すること、働くこと、会話をすることが健康増進や認知症予防にもなり、活力ある地域力の向上に繋がります。

豊富な経験を今後の行政全般に生かして、「平和と繁栄を次の世代へ」と引き継ぐことが、大事な役目ではないでしょうか。

第27回 米原市老ク連 高齢者スポーツ大会

H28. 9. 27 (火) 長浜バイオ大学ドーム



公式ワナゲ女子優勝
母の郷チーム

グラウンドゴルフ優勝
新庄チーム

ペタンク女子優勝
世継チーム

この大会は、9月27日(火)長浜バイオ大学ドームにて行われました。近江老ク連より選手、役員を含め130名が参加し、日頃の練習の成果をいかに発揮し、正々堂々と戦いました。選手は勿論、応援にも熱が入りドーム内が大変盛り上がりしました。成績も全種目において好成績を収めることが出来ました。

選手、役員のみなさんお疲れさまでした。

(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		公式ワナゲ	
			男子	女子	男子	女子
1 位	杉 沢	新 庄	伊 吹	世 継	本 郷	母の郷
2 位	上丹生	米原 B	磯	大清水	顔 戸	高 溝
3 位	村居田	宇賀野	大清水	下丹生	大 鹿	梓 B

いきいき活動紹介

『遊歩道』を守り続けて

代表 北川周策

多和田集落の後方に標高308mの通称「かぶと山」と呼ばれ親しまれている里山があります。昭和38年に地域住民の健康と憩いの場として造成されました。以来「かぶと山を守る会」という有志のボランティア団体を結成し、遊歩道の維持管理をおこなってきました。そして現在も先輩諸氏より受けつぎ行われています。

近年の健康志向ブームにより県内外から多くの散策者が来られています。昨年千葉県舟橋市の女性から米原市の商工観光課に尋ねてかぶと山のことを知った旨の電話があり、早速資料をお送りしたのですが、後日緑深い山に感激された様子の礼状をいただき、本当に遠くから来られたのだとびっくりしました。

現在は平成28年より3年間林野庁の森林・山村多面的機能発揮対策交付金事業を申請したところ採択され、その交付金により杭等資材を購入し、長年の風雨や動物等により腐食して傷んだ階段や法面を「ああだこうだ」と言っ、素人ながらみんなで悪戦苦闘し、修理していると

ことです。

会員年齢は30代から70代まで年代を越えた54名です。

私たちの会の一番の自慢はこの会員さん達の団結力です。作業の始めに「あまり無理をせず、ケガをしないようボチボチでいいですよ」と言っているのですが、いざ現場に着くと作業を分担しみんな一生懸命です。

この素晴らしい団結力を生かして、今後は作業のみならず、私達の暮らす地域でも例外ではなく少子高齢化が進んでいる現在、独居老人の見守り、自然災害時の助け合い、そして地域の発展につながっていかばと考えています。



法面の修理作業(左)と完成した遊歩道(右)

「健康麻雀」からの情報 発信です！

代表 北川邦雄

米原市社会福祉協議会協賛の健康麻雀は米原市内で3会場（近江地区・米原地区・山東地区）で開催されています。

健康麻雀は「賭けない」「飲まない」「吸わない」をモットーに、高齢者の頭の活用（ボケ防止）や、人と人とのふれ合い、憩いの場として、皆さま楽しく過ごしておられます。

近江地区は

毎月・第3木曜日「やすらぎハウス」で開催、又、三地区合同の交流大会を、年2回3月・9月に開催し、団体戦・個人戦の成績の表彰を行っています。60才以上の高齢者の方なら、どなたでも参加できますので、気軽に参加して下さい。（特に女性の方、大歓迎です）



卓を囲んで楽しい会話で和気あいあいと楽しまれている様子

レクダンスに 参加してみませんか

代表 徳田満夫

今年も、やすらぎハウスでは、健康と福祉の集いが盛大に開催されました。

私達レクダンスクラブでも、日頃の練習の成果を、ご来場の皆様にご披露させていただきました。

このダンスは、老人の方々の「ふれ合いと健康」を目的として、平成十五年に老人クラブ連合会の役員の要望により発足いたしました。

私達始めレイカディア大学スポーツの卒業生が多くおられたため、皆さんの協力を得て発足し十三年続いてまいりました。しかし当時のクラブ員も歳を取り、少なくなり老人クラブ以外の方々のご加入をいただき、現在は老ク連から離れて毎月第二火曜日、第四火曜日にやすらぎハウスにて「ふれ合いと健康づくり」を目的に楽しく



ダンスを通して、健康増進と仲間とのふれ合いを楽しんでいます

踊っています。

レクダンスは、身体や頭を使うことにより心身共に心地よいつかれを感じ、笑いがいっぱいです。心と体の健康づくり、ふれ合いづくりの普及活動に生き甲斐を感じていきいきとした生活を過ごしたいと思っています。

レイ大の先生であられた篠田敏江先生のご指導により、楽しく「ワイワイ」騒ぎ、余暇を楽しんでいます。

米原市の中でも盛んに活動されているクラブがあります。年長者では八十歳以上の方々が多く、教えていただく傍から忘れてしまうのが現状です。

このようにダンスをまったく踊ったことのない高齢者の方であつても、なにも心配いりません。いつもクラブ員は新生入生です。皆さんのご参加を歓迎いたします。

ご希望の方は第二火曜日、第四火曜日にやすらぎハウスで踊っていますのでお越し下さい。お待ちしております。

一人でも多くの参加をいただき、ふれ合いの輪をひろめ、老後の豊かな人生を送るため、老いの人生を共にたのしみたいと念じています。

編集後記 高齢化へと進む時代の クラブ活動

「いきいき活動」単老だより」寄稿文を拝見させていただき、皆さんが共通してどう過せば、健康で元氣な生き生きとした生活が出来るかを考えられた活動をされていると感じました。

日本の平均寿命は世界一となり8年後には、団塊の世代が75歳以上となる2025年問題を控えて超高齢化へと進むことが予想されています。それに伴い介護保険や医療保険の財政負担が大きくなり、私達が支払う介護・医療保険負担額の見直しも検討されています。

こういった状況のなかで今回、紹介しました各クラブでは、認知症の予防・健康増進のためにいろいろな活動を行って頂いています。「健康麻雀」クラブでは、卓を囲いゲームを楽しむ感覚で脳の活動を活性化させ、また、手先を使う麻雀は、脳や神経系統への効果があるといわれています。

そのほか、ダンスを踊り体と頭を同時に動かすことで健康な体をつくる活動を行ってある「レクダンスクラブ」、地域の健康と憩いの場を維持管理する「かぶと山を守る会」では、憩いの場である遊歩道の環境整備作業を若手、高齢者と幅広い年齢層で行っておられ、その団結力は、住みやすい街づくりといった地域を愛する会員が同じ目標に向かって、「ああだこうだ」と会話が弾む中で生まれたのだと思います。

認知症予防は、人と積極的に付き合うことが大切で、人と交流すること、会話することで認知症のリスクが下がるという研究報告もされています。

これから、ふれ合いの機会・場をつくっていただき、ふれ合いの輪をひろげ、いつまでも元気で楽しく明るく過ごせるクラブ活動にご尽力をお願いすると共に、老人クラブの皆様の一人でも多くクラブ活動に参加して頂き、健康増進を図っていただくことを願っています。

教養部