

新年のご挨拶



米原老人クラブ連合会

會長清 水 克 章



会員の皆様には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慶び申し上げます。

私たち会員を取り巻く状況は厳しいものですが、以前から申し上げています「地域のつながり」が希薄化していく地域に対する関心が低下してきましたように感じられるこの頃です。地域の福祉を進めるには、会員一人ひとりのつながりを強めお互いの信頼関係を築くことが重要になつて

そこで、私たちの老々連に入らないで、声も出さない人をいかにしてネットワークに呼び込み加入していただけるかの方法を模索しなければなりません。

そして元気な高齢者が算し交渉で生きる場を計ることには介護予防にまつながら高齢者の社会参加という観点からも必要になつてきています。十月二十九日に市の高齢者研修会が行われ講師として「MOTTOM」ひょうご事務局長栗木 剛さんをお招きして老人クラブの現状課題を解決するには、「やはり会員相互の健康を大事に会議に出てくるような

第 43 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

仕組みを考えないと難しい」と聞かされました。当日、参加されていて会員の皆さんは笑いと話し合いで本当に必要なものが何であるのかハッキリ理解されたものと認識した次第です。

五十六歳の講師から遠慮なく厳しくも思いやりの言葉を頂き、「今年も、人の心をおしゃべりで、ほんわか耕す舌耕せつこう家として」各地で活躍されている姿は我々老人会としましても頼もしく、安心して過ごせる地域づくりに役立てていきたいものです。

さて、私の任期もあとわずかとなり皆様方に支えて頂きまして満了です。お迎えが出来ますのは、本当にご支援、ご協力があつた賜物と深く感謝申し上げます。

次年度も素晴らしい会長さんが誕生して新たな老人クラブの運営に着手していただき、老人クラブの益々の発展に寄与していくだけると信じています。



## 老々連大会会長挨拶



## 老ク連大会大 アトラクション

教養研修部だより

明けましておめでとうござります。

会員の皆様におかれましては、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、今回の「ねんりん」四十三号の発行で教養研修部としては今年度も事業計画どおり進めることができました。会員の皆様に厚くお礼申しあげます。

☆ マイナンバーは、法律や条例で定められた行政手続きにしか利用できません。

☆マイナンバー制度の開始に便乗した不審電話や詐欺に注意してください。

はありません。今一度不審な電話等に注意しましょう。

特殊詐欺(二七電話詐欺の現状は、平成二十六年度中に滋賀県警が認知しているだけで高齢者(五歳以上)が六十一人で被害者全體の五十・四%を占め、平成二十七年度十一月一日前半までに七人中四十二人(四三・三%)と減少しているものの、他人事業で

友愛活動部だより

友愛活動部長 木村明美

へ粉石けんを送らせていただき  
大変喜ばれました。

友愛訪問 九月十日  
八十八歳以上の方に敬老の日  
に合わせお祝いにまんじゅうを贈りました。左官員様にはお世話をありがとうございましたがどうございました。  
自宅介護者宅訪問 十二月四日

自宅介護者宅訪問 十二月四日  
申上げ、筆を置かせて頂きます  
又その介護にあたられている方の  
ご家庭へのお見舞い訪問を致  
しました。この二年間、皆様の  
ご協力を頂きましたこと感謝の  
言葉を述べました。



## 七夕のつどい

## 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。

会員皆様には、新年を迎える年の目標や計画を持たれることと存じます。今年も健康で一層良い年となりますようお願いいたします。

今年度の各大会も皆様のご協力により、無事終えることが出来ました。また市高齢者スポーツ大会も各参加チームの活躍により、素晴らしい成績をおさめられたことに対しても、心よりお礼と感謝を申し上げます。

さて、昨年10月に発足したスポーツ庁が体育の日に、前年度の体力・運動能力の調査内容を公表しました。その結果、日常的に運動習慣がある人は、全くない人より健康状態も良く、長時間歩行が出来る結果が出ています。

特に高齢者の場合、転倒による骨折等で寝たきりになる

ことが多く、日常普段の運動がいかに重要であるかがよくわかります。

皆様、老々連のスポーツ大会や各種行事等にも積極的にご参加いただき、健康保持に努めていただきたいと思います。

「物事は思ったとおりにはならないが、やったとおりにはなる」と言われます。

あらためて今年もよろしくお願い申し上げますと共に、健康で一年頑張りましょう。

以下、今年度の活動内容を報告いたします。



### 活動報告

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

- 期日 平成27年7月2日(木)
- 場所 県立長浜ドーム 参加者 240名

種目	優勝	準優勝	第3位	参加人員(人)
グラウンドゴルフ	藤居みさ子	清水 武芳	角田輝代美	133
ワナゲ (団体戦)	男 下多良	下丹生	南三吉	16
	女 梅ヶ原	下多良	上丹生	27
ペタンク (団体戦)	男 梅ヶ原A	磯 B	筑摩	25
	女 筑摩	下丹生	梅ヶ原	13

役員等: 26

#### 2. 米原市老々連高齢者スポーツ大会(米原老々連関係者の入賞チーム)

- 期日 平成27年9月16日(水)
- 場所 県立長浜ドーム 参加者 394名

- ベンチ男子 1位 磐チーム (敬称略)

久保 昭	磯崎文雄	中川善雄
------	------	------

- ワナゲ女子 1位 下多良チーム

片倉 東美江	大橋正子	澤田美根子
--------	------	-------

ワナゲ女子	4位	梅ヶ原チーム
-------	----	--------

和氣艶子	北川勝	伊藤スズミ
------	-----	-------

- ゲートボール 2位 梅ヶ原チーム

西村てつ	和氣巻恵	草川不二子
------	------	-------

佐敷宏	草川隆	
-----	-----	--

ゲートボール	5位	上丹生Aチーム
--------	----	---------

清水理男	橋本芳江	三坊亮
------	------	-----

清水静子	山田美津子	西村兼春
------	-------	------

- グラウンドゴルフ 3位 米原Dチーム

川部正行	西山敦子	梅田淑子
------	------	------

川部環	山田勝	山口とみ子
-----	-----	-------

グラウンドゴルフ	4位	米原Bチーム
----------	----	--------

清水武芳	井尻信一	向山勲
------	------	-----

土田廣志	西川和子	中川志津子
------	------	-------



日帰り研修

# 信州 恵那峡遊覧船と松茸ごはんの旅



皆様ありがとうございました。  
年度はどこへ行ける  
かな？ 楽しみですね。  
多くの会員の皆様の参加をお待ちしています。

間に迎え入れ地元筑摩の担い手として、「ゆとり。うるおい・やすらぎ」に満ちた豊かな地域づくりに取り組み、皆が近々の課題として受け止められた健康管理と会員相互の高齢者福祉の向上にひたすら努めたい

誰もが願う、健康で生きがいのある生活の実現に向けた環境づくりに取組むべく、筑摩ではここ数年米原市役所より講師をお招きし、年間事業として「出前講座」を開催しているところです。

八月には五十一名(約七割)の参加を得て、身に沁みる貴重な講義に耳を傾け、危惧される老々介護、認知症の話にただただ頷くばかりでした。高齢化が進展する中、当区に於いても親子での老人クラブ会員も珍しくなく、元気な今に感謝つつ。

今後は支え合いの輪を広げながら活動基盤の強化と老人クラブの活性化を推進していくかねばならないと痛感、その為には、団塊世代の未加入者を仲間に迎え入れ地

誰もが願う、健康で生きがいのある生活の実現に向けた環境づくりに取組むべく、筑摩ではここ数年米原市役所より講師をお招きし、年間事業として「出前講座」を開催しているところです。

八月には五十一名(約七割)の参加を得て、身に沁みる貴重な講義に耳を傾け、危惧される老々介護・認知症の話にただただ頷くばかりでした。高齢化が進展する中、当区に於いても親子での老人クラブ会員も珍しくなく、元気な今に感謝しつつ、

今後は支え合いの輪を広げながら活動基盤の強化と老人クラブの活性化を推進していくかねばならないと痛感、その為には一団塊世代の未加入者を仲

# 「出前講座で畏まる」



## 湖岸清掃奉仕作業に 参加して

磯長寿会 磯崎文雄



磯老々連は、五単老・約四百四十名を有する大きな組織であります。年間の活動では、多くの行事を計画し実施されていますが、老人クラブに六十歳で入会して初めて参加する行事が湖岸清掃奉仕作業という会員が少なくないと思います。私もそのひとりであり、年間六回の清掃にはほぼ参加し少しでも美しい砂浜にして子供や大人の方が気持ちよく散歩したり水遊びができるなど思いの良い作業であります。

砂浜での作業は結構な運動になり健康のためにもなります。また、会う機会の少なくなつた隣近所の方と会う機会もでき、出来ることからも参加したいと思います。



近年老人クラブの各事業への参加が少ない中で、会の活性化を図るために活動として、楽しいながら参加できるようなことも必要ではないかと検討しました。丁度この頃に、米原市社協から「男性のためのいきいき料理教室」の案内があり、この趣旨は「男性の方の料理技術の取得や調理・会食を通じて仲間同士が集う機会をつくる」ことを目的としており、早速、米原市社協と連絡を取り、九月十五日に開催することになりました。

会員の参加は八名でしたが、当日十時からの開始となり三班に分かれ、米原市社協、健康推進員の方の指導のもと、八名はなれないました。

その後、参加された二名の方からメニュー通りの料理を作つて家族から好評であったと笑顔で話されていました。

次回はもっと多くの会員の参加を期待しております。

## 男性のための いきいき料理教室に参加して

磯寿会 中川善雄



包丁さばきで野菜や果物の調理、味付け、皿に盛りつけなど和気あいあいの中、四種類の料理を作ることが出来ました。

調理に費やした時間は約二時間でした。この間、全員時間も忘れ調理に集中していましたためか短い時間であつたように思われました。

十二時からは、指導員の方と一緒に傑作の「香ごはん、水晶鶏、スープ、デザート」での会食となり、全員が決められた料理を作りました。喜びと反省や、今後も引き続き開催してほしいとの要望もあるなど、楽しい日となりました。

通りの料理を作つて家族から好評であったと笑顔で話されていました。

次回はもっと多くの会員の参加を期待しております。

## 奉仕作業を通じて

梅ヶ原福寿会 久米重治



梅ヶ原福寿会は活動の一つとして、毎年、毎月第一日曜日を奉仕作業の日と位置づけて清掃作業に励んでいます。多くの老人会同様に各種行事への参加の顔ぶれがいつも同じだつたり、または参加者が少なかつたりしていることも事実であります。

作業内容は、通学路をはじめとするJRトンネル出口付近の除草と清掃、公民館内外の清掃を行ない美化運動に取り組んでいます。

また、春には日帰りバス旅行を行なつたり、ふれあいサロンでおしゃべりをしたり、情報交換をしてコミュニケーションの場を多く持ち、人と人との絆を大切に、地域社会への奉仕活動に貢献できれば幸いかと思ひ福寿会は活動しています。



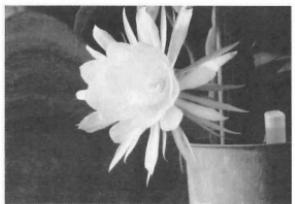
## 「米原駅西口前の清掃活動」

米原西青葉会 井上薰

「青葉会」は、会員相互および地域住民との親睦を図り、会員の教養向上、健康増進、福祉向上を目的とし、各種行事や自治会との共催行事を実施しています。

その中の一つである「米原駅西口前清掃」は毎年四月から十二月までの毎月第三日曜日に実施しています。紅葉が終わり落葉する頃は、駅前通りの両側の溝に落ちた葉が水につかり、「ごみ量も、労力も通常の数倍以上かかり、辛い」と思つことがあります。しかし、通行されている方から「ご苦労様です」と声をかけていただくと嬉しく、こちらも「おはようございます」と自然に挨拶の言葉が出てきます。

「ごみ一つ拾う心の美しさ」清掃する時だけでなく、みんながいつでも美しい西口駅前、米原市を意識できるよう、大変でも、この活動を続け美しい街づくりの一環となればと思います。



今年、八月の初め、小さな蕾がついた「月下美人」を知り合いから貰いました。夜に咲かない花、咲いてもすぐ萎れる花などと聞いていましたが、実物を見たことがありませんでした。

毎日、蕾が大きくなるのを楽しみに眺めていましたが、ある日蕾の色が徐々に茶色に……ついに落ちてしまいました。今年はもう見られないのかなあと諦めかけていたとき、新しい蕾が出来、九月に入つて大きく育つた蕾が先端を持ちあげるような形になつてきました。

「今夜は咲いてくれるかな」とわくわくしながら、数日間は見に行つても空振り、九月七日の夕方六時半、ようやく先端が少し開いてきました。その夜は、純白で大きな花を家族みんなで鑑賞しました。すぐ萎むと聞いていましたが、十一時半頃もしにしだす。

つかり咲いていてくれました。翌朝にはしばらく咲いていました。いくつかある月下美人の花言葉の一つに「はかない美」とあります。その通りで

## 随想「月下美人」

上多良 松鶴会 竹中あつ子

戦後七十年を振り返つて

捕虜収容所とチュウインガム

米原市発行の人物資料によりますと、昭和二十年五月に大阪捕虜収容所の分室として、米原市梅ヶ原に捕虜収容所が開設されました。この外県内には野洲市兵主町や東近江市能登川町にも開設されました。梅ヶ原捕虜収容所にはアメリカ、オーストラリア兵ら一九九人が収容されていました。彼らは昭和十九年八月五日から始まつた入江干拓事業に労務の提供者として狩り出されました。

「入江干拓の変貌」にも昭和二十年に梅ヶ原捕虜収容所から捕虜の人たちが労務に携わったことが記されていますが、詳細は不明であります。

供たちはそれを我先に拾い口に入れていました。何しろ食べるものが少なくて困りました。時代でありますからアリヤません。時は変わり終戦の翌年私が小学校四年生の頃です。旧米原機関区(電気機関区)現在の電車の留置線は、同時東派といつて下りの貨物列車の停留所であり、ここは全貨物列車の機関車の交換と車掌の乗務交代の場所がありました。その当時は



その当時は、食糧難で食べるものがない時代でありましたから、乞食同然のことも仕方がなかつたのです。

「チュウインガム」と言つて手招きして  
チュウインガムやチョコレートを手に持  
てないほど貰つて帰りました。一度味を  
覚えると翌日もまたその翌日も同じよう  
にチュウインガムを貰いに走りました。  
時には、パナップルの缶を三缶も貰つ  
たことを覚えていました。

進駐軍専用の貨物列車が一日に数本あります。全ての列車が停車していました。学校から帰つて来ると岩脇の自宅から真っ直ぐに東派へ走り、進駐軍専用列車に乗務していた兵士に対して「ハロー」「ハロー」

又、高齢者の交通事故防止四力条  
相談しよう おしだそう

うるさい おしだそう

思い込みをしない おしだそう

信号を良く見て渡る おしだそう

「大丈夫」「まだ行ける」と思う気持ちが事故の元  
早々に運転免許は返しましょう おしだそう

等、交通事故についてもいろいろ  
教わりました。 おしだそう

その後は、署員の皆さんによる  
バンド演奏で、振り込め詐欺被害  
防止の「啓発ソング」や青い山脈  
等、皆で懐かしく口ずさんだり、  
手拍子をしたりして、楽しい有意  
義な一日となりました。 おしだそう

九月十二日恒例の健康感謝の集い日、喜楽会とサロン合同で話題となっている高齢者の特殊詐欺防止と交通事故防止の勉強会を行ないました。

高齢者の特殊詐欺防止と

賀目山 喜楽会 下 村 良 弘



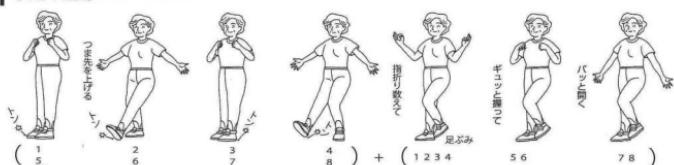
# いきいきクラブ体操

## ～立ってする体操～

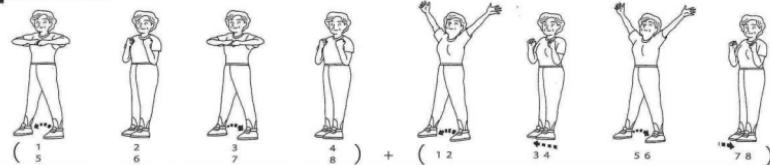


前奏を聞きながら  
1~16

### 1 手足の運動 全体を2回繰り返し



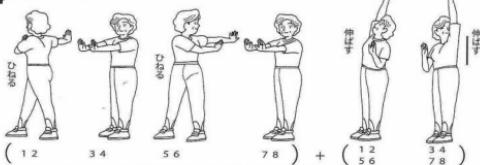
### 2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返し



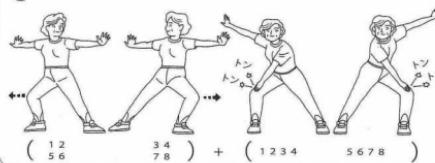
### 3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返し



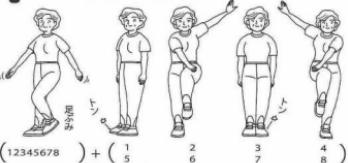
### 4 上体の運動 全体を2回繰り返し



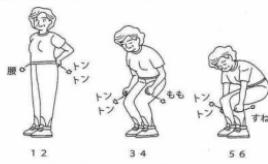
### 5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返し



### 6 バランス感覚を養う運動 全体を2回織り返し



### 7 腰と背中のストレッチ 全体を2回織り返し



全国老人クラブ連合会

## 編集後記

「ねんりん」第43号も無事発行することができ、各単老より原稿をお寄せ頂きありがとうございました。

次回、平成28年6月第44号へ向けて、会員の皆さんからの作品を、募集します。俳句、短歌、川柳、隨筆など、ふるってご応募ください。お待ちしています。

これから、本格的に寒い日が続きます、健康に留意し今年も素晴らしい年でありますようお祈りいたします。