

2016.1
第79号

ひの長寿の友

滋賀県蒲生郡日野町河原1-1
日野町勤労福祉会館内

【発行】

日野町老人クラブ連合会

【責任者】

遠城輝雄

新春のお慶びを
申し上げます



桜谷からの黎明 堀江氏提供

会員増強と組織基盤の強化で

活動の強化と活性化を

新年明けましておめでとうございませう。会員の皆様には、ご家族おそろいで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平成二十七年度も「元気で長生き 健康寿命を延ばそう」を合い言葉に、友愛・健康・奉仕の三大運動目標に向け活動を進めて参りました。特に、昨年は町制六十年と戦後七十年の節目の年であり、それらの事業とも関連させながら健康づくり・介護予防に関する事業に取り組んできました。

私達日野町老ク連は、四千名余の会員数で町内最大の組織であり、その活動には各方面から大きな期待が寄せられています。しかし、六十五歳以上の高齢者は町内に六千二百人余りおられ、組織率は六十四割となっております。地域社会の期待に応えるためにも、会員の増強に努め活動基盤を強化して活動の活性化を図っていくことが必要です。いま、防災や福祉などの対応の中で特に自助と共助の大切さが言われています。この共助は、地域の支え合いと連帯・協働の精神が必要であります。この支

え合いの担い手となり、長年培ってきた経験と知識を出し合い地域づくりに努めていくことも大切です。

誰もが願う健康で長生き、生きがいのある幸せな生活、高齢者相互のふれあいと世代を超えた交流活動の推進、さらに安心安全な地域づくりに努めていくことも必要です。また、特殊詐欺や悪質商法などの被害に遭わないよう地域で連携していくことが重要です。

今年も、仲間と支え合いながら老ク連の活動を推進していきたいと思っております。

会長 遠城輝雄



あなたがひろげる きれいな選挙 ・贈らない ・求めない ・受け取らないの推進

日野町明るい選挙推進協議会

移住したいと思う魅力ある日野町に

日野町長 藤 澤 直 広



明けましておめでとうございます。会員の皆さんにはそれぞれ元気に輝かしい新年をお迎えになられたことと心よりお喜び申し上げます。

さて今、田舎に関心をもち住んでみたいと考える人が増えていきます。日野町は平成二十一年から「空き家情報登録制度」を設け、

空き家を提供したい人と借受・購入したい人の紹介をしています。この制度を活用して、日野町に移住されてきた人はこれまでに三十四家族九十二人にもなります。最近では、特に子育て世代を含む若い人達が増えていきます。こうした魅力のある日野町を作っていたいただきましたのも、先人の努力と、皆様方が長年にわたり、我が町を支えていただきましたお陰であると、心から感謝申し上げます。

謝申し上げます。
また昨年は戦後七十年の年でした。町内では様々な平和を願う事業を老人クラブをはじめとした各種団体の皆さんと取り組んできました。事業の締めくくりとしてシルバー大学と共催で長崎市長 田上富久氏の講演会を開催し、会場がいっぱいになりました。被爆地ナガサキからの平和への願いが大きな共感を呼び、田上市長は、日野町で多彩な戦後七十年事業を開催できることを感心されていました。七十年前、広島、長崎をはじめ主要都市が焼け野原になりました。

そして皆さんの力で激動の時代を乗り越え今の日本を築いてきていただきました。引き続き平和な時代を続けることが大切です。
今年は申年。災いが去り、いつまでも平和な年であってほしいと願います。そんな安心して暮らせる社会を実現するため、皆様とともに力を合わせましょう。本年もどうぞよろしくお願ひします。

長寿社会を喜び合える地域づくりを

日野町社会福祉協議会会長 岡 村 明 雄



新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昭和三十一年の国連の報告書において、六十五歳からを高齢者とした高齢化社会について定義されました。当時の我が国の平均寿命は、六十五歳前後でしたので国は『人生六十五年時代』を前提に、年金をはじめ様々な対応や制度設計がなされていきました。

しかし、今や日本人の平均寿命は男女とも八十歳を超え『人生九十年時代』を前提とした仕組みづくりが必要であると言われていきます。

このように日本は世界有数の長寿国となりましたが、長生きすることに加え、やはり大切なのが『健康である』ということではないかと思えます。健康寿命という言葉をよく聞きますが、寝たきりや介護が必要な状態では

なく、自立した生活が出来る期間をいかに延ばすかに関心が高まっています。

昨年の「心ふれあう福祉のつどい」では、「元気でながいき」健康寿命をのびし笑顔あふれる日野のまち」をサブテーマに様々な催しを行いました。

「元気でながいき」するため、高齢者の方々が生きがいを持つ地域活動に参加され、あわせて長寿社会を喜び合える地域づくりを進めていくことが大切なことではないかと思っています。

私も社会福祉協議会として、地域の皆様のご理解とお力添えを得ながら、地域福祉活動に取り組んでいきたいと考えておりますので、ご支援ご協力をお願いいたします。



会員の皆様におかれましては、健康には充分ご留意いただき、この新しい年が佳き年になりますよう心から祈念いたしまして、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。

元気でなが生き 健康寿命を延ばすために

平成二十七年度は、活動の基本的目標「元気でなが生き 健康寿命を延ばそう」を推進するため、健康づくりの取り組みを進めています。年内に取り組んだ活動は、グラウンドゴルフ大会と介護予防事業としてニユースポーツの講習などを実施しました。

グラウンドゴルフ大会

平成二十七年度の大会は、十一月十九日に雨のため一日順延して開催されました。当日は、冷たい風も吹き、あまりよいコンディションとは言えませんでした。しかし、参加された百四十名余の方々は、日頃鍛えられた腕前を披露しながら、和気あいあいと競技をされていました。



入賞者は次の通りです。

優勝 西村 正明
準優勝 橋本 藤次
第三位 上野田 敏三

その他特別賞二名とホールインワン賞二十八名の方にそれぞれ賞品が贈呈されました。

本年度は、シルバースポーツ大会を戦後七十年事業の講演会のため中止といたしました。それに変わる事業として、介護予防と健康づくりのためのニユースポーツ等の講習会を開催することとしました。これは各単位クラブや地区でも取り組める内容で、リーダー養成も兼ねて開催しました。貸し出し用に用具も購入しておりますので、各地区で活用していただければと考えています。

貸し出し用具は、

◎マグダーツセット

◎トリコロキューブセット

◎スポーツガラッキー

◎マンデイスティックカーリング

の四種類です。簡単にできる室内競技ですので健康づくりにご利用下さい。申込は、単位クラブ又は地区老ク連会長を通して事務局へ申し込んで下さい。

シルバー大学盛会裡に閉講

平成二十七年度のシルバー大学は、九月二十八日の第一回から十一月三十日の第四回で閉講となりました。参加者は、延べ一千九百余名で盛会で有意義な講座となりました。

事務局長 栗木剛氏の「高齢社会をいきいき楽しく」と題した講演、第二回は、戦後七十年事業と共催で、田上長崎市長の講演、第三回は、日野町文化祭の開会行事と共催で「米田正博とスリーエコーズ」ジャズコンサート、第四回は、山 和美氏の「認知症と介護」の講演と近江家八景氏の落語で終了となりました。

地区・地域だより

親睦と和

西大路二区睦会は、老ク連の三大運動の一つの友愛活動を大切にし、毎年春の総会後に懇親会、夏の親睦日帰り旅行、年末の忘年会等を行事を中心として会員同士の親睦と和を広げているところです。また、西大路地区の納涼祭や二区単独の納涼祭にも積極的に参加してコミュニケーションを取っております。

健康、介護予防の活動では月二回のおたつしや教室・男のためのメタボ改善健康体操や夏休み期間のラジオ体操に参加、町民運動会の「六十五歳以上の玉入れ」の部に参加等で「元気で長

生き、健康寿命を延ばそう」を目標に実践しているところです。教養活動としては、年四回のシルバー大学に十八名以上が参加、年九回の西大路地区の高齢者学級にも毎回十五名以上の方が積極的に参加しています。これからも「親睦と和」を大切に頑張つて参りたいと思っております。

(西大路地区 倉橋 満)



地区・地域だより

がんばる 長寿会

必佐長寿会では、喜寿と米寿のお祝いを贈っていました。今年から白寿の人にも贈ることになり、里口長寿会の一名の会員さんにお祝品が贈られることになり「敬老の日」に自宅にお伺いしてお渡ししました。

里口には、米寿のお祝いを受けられた方が、会員二十八名中九名もおられます。

当地域には、女性会もなく消防団員もいません。公民館の実行委員も六十〜七十歳の人に頼んで一名選出することしか出来ていません。長寿会の地区の役員も出せず、会長も四年も続けている現状です。

私達長寿会は「二本の足であるかなあかん・人と話さなあかん」を合い言葉に、週二回のグラウンドゴルフを字の方の協力を得て続けて実施しています。ホールインワン賞は、ゴミ袋二枚ですが、賑やかに会話を弾ませながら楽しんでいきます。

昨年は国勢調査の年でしたが、前回の結果六十五歳以上が、三十割以上の準限界集落と公表されました。昨年の調査でも六十五歳以上が

四十割を超える見込みで、限界集落は免れても「準限界集落」に成ることは確実です。この集落を支えるのは、私達高齢者です。里口長寿会も奮闘していきます。

(必佐地区 島村五男)

健康で 明るい毎日と

すがすがしい朝の空気の中、ラジオ体操に十名ほどが集まります。このメンバーが中心となつて木津では「おたつしやフオローアップ教室」を始めて四年目になります。



日本は世界一の長寿国だと言われているですが、平均寿命と健康寿命には大きく隔たりがあるようです。年齢を重ねてもイキイキとした暮らしを送りたいのは、誰もの願いです。

何時までも健康を保つには、骨や関節・筋肉などの運動器の健康状態が大きなポイントになるとのことです。そのためには、日頃から運動と栄養に気をつけることが大切です。ウォーキングや筋肉を意識して動かし、小魚を食べるなどカルシウムなどを取るように心がけたいものです。まさしくそのための運動のきっかけになればと「おたつしやフオローアップ教室」を講師の派遣を受け開催しています。内容は、講師の指導の下、簡単な手足の運動や筋トレ・脳トレ・笑いヨガや歌などで、おしゃべりを楽しみながらさわやかな汗を流しています。

地区の皆が、明るく元気な毎日を一日でも長く送れるよう、一人でも多くの方が参加してくださいよう、お待ちしております。

(日野地区 岸和田加代子)

物故会員

追悼法要を終えて

西桜谷老人クラブ連合会主催の第二十九回物故会員追悼法要を八月三十日に執り行いました。

この追悼法要は、隔年開催で本年が二十九回であり、昭和三十三年に始められ五十八年間余続

けられている法要です。

本年度の法要は、平成二十五年から平成二十七年七月までに逝去された三十二名のご遺族、各字区長および団体代表など多数のご臨席のもと、慶安寺住職に導師をお願いして執り行いました。

導師ならびに会長の追悼の言葉、各代表の焼香が始まり、読経とともに遺族を始め参詣者が焼香を行い、物故会員を偲ぶことが出来ました。休憩後は、住職の法話を拝聴し法要を終了しました。

この法要を始められた先輩諸氏は、老人会の会員として、また地域発展に尽くされたことに感謝しつつ、法要を通して遺族とともに偲ぶことを思い執り行われてきたのだと思います。この法要が、継続して開催できるのは会員の方々の思いと、会員の方々の協力が必要だと思います。

(西桜谷地区 中江利治)



地区・地域だより

日帰り旅行に参加して

十月二十一日長島温泉「湯あみの島」の歌謡ショーに、三十九名が参加、バス一台で公民館前を朝八時三十分に出発しました。最初の見学は、早川酒造で酒蔵の見学と説明を受け、お酒の試飲・お好みのお酒の購入、酒粕を土産にもらい次の目的地長島温泉に到着しました。

湯あみの島で、お酒を酌み交わしながら和気あいあいと、楽しい昼食の一時をすごしました。歌謡ショーは「白根一男の歌謡ショー」昔の青年の歌で会員の人人にはよかったのかどうか？ でのんびり過ごせた一日でした。



鎌掛老人会の年中行事の一つで、役員の方々にはバスの中などで、飲み物やおやつ等のお世話を

いただきました。お食事の席でも気配りをいただき楽しい旅になったことに感謝しています。

(鎌掛地区 山下良恵)

初の女性部研修会

東桜谷地区老人クラブ連合会では、初めての事業として各字の女性部長さん、女性副部長さんを対象に「女性部研修会」を開催しました。

九月二十四日に福祉バスで公民館を出発し、新築された日野消防署を見学、火災や災害、救急救命の現状を知りました。実地に緊急車両の説明を受けている間にも、緊急通報が次々と入電していました。従事される職員さんの任務の大変さもよく理解できました。

次に米原市まで足を伸ばし「ローザンベリー多和田」の観光農園の見学研修です。ガーデニング内を散策し、町内のブルームの丘との違いや、農園の楽しさ・運営など見聞を広めました。昼食は、旬の野菜を取り入れた、体思いのバイキングを楽しみました。

最後に、戦後七十年の節目の年であり「滋賀県平和祈念館」に行きました。様々な企画展示や懇切丁寧な説明を聞き、戦争の悲惨さと現代の平和の尊さを改めて確認しました。



この研修会は、有意義な一日となりました。

(東桜谷地区 堀江登美子)

別所老人クラブ百寿会の活動

別所老人クラブ百寿会は、四月四日の南比都佐地区長寿会の総会と日野町老ク連の総会を受けて、健康・友愛・奉仕の三大運動を基に活動を推進しています。私も、会員になって日は浅いのですが、別所の会長と南比都佐の副会長の重責を受け頑張っています。

別所百寿会は、六月には別所の地域内を流れる日野川と砂川の両河川敷きの草刈りと公園の清掃奉仕を行いました。河川敷は急傾斜地であり広範囲で大変でしたが、会員の皆様の協力で綺麗にしていたできました。作業後は、お疲れさん会として楽しい会食となりました。

七月には「会員やぶいり会」の懇親会を開催しました。はじめに、町の出前講座で、認知症について学びました。「物忘れと認知症の違いや周囲の人の接し方の大切さなどと、認知症の予防には腰をひねるなどの運動が効果がある」など大変勉強になるお話でした。

十月には、毎年観劇の日帰り旅行でしたが、七月に勉強した健康づくりを意識して、土山町のダイヤモンド滋賀で午前中グラウンドゴルフを行い、温泉で体を癒やし美味しく食事を楽しんでいたできました。グラウンドゴルフを普段されない方も参加して楽しまれました。

これからも、小学生の下校時の見守りや健康づくり・地域の奉仕などの活動を進めていきたいと思います。

(南比都佐地区 水田重雄)



觀音堂月を殘して初明り

中澤嘉子

加入年齢に制限なし

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄い赤色** の合計 **赤色** の補償額が支払われます。

👉 クラブ活動中のケガの場合は、**白地** のみの補償額が支払われます。クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

※注1 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%～100%が支払われます。)
※注2 手術保険金のお支払額は、入院および外(来)は、入院保険金額の5倍または入院中は、10倍となります。
※注3 往復道の上は、自費「マンション、アパート」などの集合住宅は有月間、戸建ては敷地を含むのを出てから、活動場所までの通常経路を指します。


公益財団法人 全国老人クラブ連合会

（昭和代理店） 有限会社 シニアサービス社
 電話03-3597-8768 FAX03-3597-8767

老人クラブ
 会費専用

通送料無料の
 フリーダイヤル

0120-000937

受付時間 8:30から17:30まで
 (土・日・お祭日除)

(受託者) 東京海上日動火災保険株式会社
 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話 03-3515-4144 FAX 03-3515-4145

新年明けましておめでとう
ございます。

「ひの長寿の友」も発行以
来七十九号を数えるまでにな
りました。四十年近く会員の
皆様の活動の歴史を刻んでい
ることになります。

日野町最大の組織である老
人クラブ、わたむきホール虹

がいつも満席になるのはシルバー大学を置いてありません。老人の元気が日野町の元気に繋がります。

私たち編集委員も紙面を通して老人会の発展に微力ながら頑張つて参りますので、今年も会員の皆様方の積極的なご投稿とご意見をお待ちしております。

(田中嘉晃)