



行  
米原市伊吹老ク連  
編  
米原市伊吹老ク連会員  
委員会  
米原市伊吹老ク連事務局  
TEL (0749) 58-1634

## 楽しい交流の場で 健康を



伊吹老ク連 副会長 久保 稔江

春の訪れと共に平成二十  
七年度、老ク連の沢山の事業  
も終わりを告げようとして  
います。

会員の皆々様には、ご健勝  
にてお過ごしの事とお喜び  
申し上げます。

今年は、国産初のジェット  
旅客機（M R J）が初飛行成  
功に寄与する反面、鬼怒川の  
氾濫、各地の異常気象など、  
自然の脅威にさらされた年  
でもありました。

今年は申年です。この「申」  
という字には、果実が成熟し  
て固まっていく状態、つまり  
形がはつきりし、固まりなが  
ら成長していく段階である  
事を表しているとの事です。

自分たちで計画し、実行して  
きたものが、形になって現れ  
始める年という事でしょうか。

さしあたり、  
○沢山の人と会話をする。  
○仕事に熱中する。  
○趣味を生かす。  
○スポーツで体を鍛える。

「もちつき交流会」に参加さ  
せて頂き、本部、単クの会長  
様には大変お世話になりました。  
ありがとうございました。

十二升の餅つきに、園児の皆  
さんの元気な「ヨイショ、ヨイ  
ショ」の掛け声に、私達もパ  
ワーを頂き楽しい一日を過ご  
させて頂きました。

二月の冬季ゲートボール大  
会、三月のスマイルボウリン  
グ大会も和気藹々のなかで  
愉しむ事が出来ました。

最近よく耳にする言葉で、  
「認知症」があり、高齢化が  
進む中、十年後には四人に一  
人が「認知症」になると言わ  
れています。

その為にも出来る限り外出  
し、

今年一月には、「いぶき認定こ  
ども園」の園児の皆さんと、  
ら始まり、スポーツ大会、研  
修会、友愛訪問、等々  
「いぶき認定こども園餅つき交流会」と  
により、企画会、理事会か  
画により、企画会、理事会か  
り始まり、スポーツ大会、研  
修会、友愛訪問、等々  
「いぶき認定こども園餅つき交流会」と  
で過ごしていける様願つてい  
ます。

最後になりましたが、一年間  
ご支援、ご協力を賜りました  
た役員様始め、会員皆々様  
に心より厚く感謝を申し上  
げます。



いぶき認定こども園餅つき交流会



クリスマス会

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを！」

# 和やかな雰囲気で つながつて生きよう

## 活動の一年を振り返って



研修部 副部長 宮川 昌子

木々の梢に、蕾もふくらみ春も、眼に見えて近づき始めどこからか、鶯の初音も聞こえてくるようですが、皆さんには、お変わりなくお暮らしでしょうか。この冬も、大した積雪ではなく、暖かい日が続いております。田畠の緑も、一段と青くなり、する事が日々に迫つて来、太陽の下で元気で生かされていることに感謝です。

昨年四月に、役員改選により何もわからぬままに、大役をお受けし、役員の方々には老クのあり方など、様々なことを、お教えいただきました。私も微力ではあります、地域のためにと、いろんな仕事をもちながら、何とか一年が経とうとしております。何

誰もが、老いていく事は止められないし、地域での人達と助け合い、楽しく生きがいが持てる老ク連を目指し、「支え合う仲間づくり」が出来たらと思います。こうした中私達は、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域のためになると、いろんな仕事を共に今日、明日へと励んで行きたく願っています。

木々の梢に、蕾もふくらみ春も、眼に見えて近づき始めどこからか、鶯の初音も聞こえてくるようですが、皆さんには、お変わりなくお暮らしでしょうか。この冬も、大した積雪ではなく、暖かい日が続いております。田畠の緑も、一段と青くなり、する事が日々に迫つて来、太陽の下で元

有意義な講演でした。

誰もが、老いていく事は止められないし、地域での人達と助け合い、楽しく生きがいが持てる老ク連を目指し、「支え合う仲間づくり」が出来たらと思います。こうした中私達は、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域のためになると、いろんな仕事を共に今日、明日へと励んで行きたく願っています。

### 寿ふれあい広場

十月十六日 209名

一部、防犯・交通安全教室

「押しだそう！特殊詐欺・

交通事故」米原警察署署員

4名の方より注意すべきこと

がらについてご指導をいただきました。

二部、社会教育講座

「伊吹山の歴史と暮らし」

地域のシンボルである伊吹

山の歴史と、その裾野で生活



一泊二日研修旅行



寿ふれあい広場



寿ふれあい広場で講演される高橋順之さん

平成二十七年度の研修部の事業結果は次のとおりです。

事務局 歴史文化財保護課  
高橋順之氏よりご講演をしていただき、改めて郷土のことを学ぶことが出来ました。

句歌会 七月二十一日 6名  
第43回夏季囲碁大会

八月五日 11名

研修旅行 九月二十八日～二十九日 68名

世界文化遺産の白川郷から白山スキー林道を通り石川県辰口温泉で一泊、地域の小規模な造り酒屋の西出酒造、航空自衛隊小松基地に隣接する石川県立航空プラザ、武生ナイフリッジなどを見学し、会員の皆さんと語り合ひ楽しい研修旅行を終えることが出来ました。

最後に、各種研修会、スポーツ大会等、人と人が交流することで、脳に刺激を与え認知症の予防に繋がることを米原市老ク連高齢者研修会の講演で講師の方がお話をされていました。二十八年度も各種事業が予定されています。積極的に多数のご参加をお願いします。

## 保体部事業を終えて



保体部長

**筒井 正信**

会員の皆様今日は、日々健康でお暮らしのことと存じ上げ、お喜び申し上げます。

さて、保体部としまして、

無事、平成二十七年度の事業

を終了することができました。

これも偏に各単クの会長様、

会員皆様のご支援御協力の

お陰と厚く感謝しております。

ありがとうございました。顧

みますと、六月二日初夏復合

スポーツ大会から始まり晴天

下に恵まれ沢山の方が参加

され各種目に熱戦を展開さ

れました。六月二十五日には

夏季ゲートボール大会が開催され近年まれに見る接戦の

末、高番チームが優勝されま

した。



### スマイルボウリング大会結果表

場所 伊吹山麓青少年総合体育館

参加チーム数 32 チーム 3月 4 日

レーン	勝者チーム名	勝敗	得点
1	春照 A	2 勝 1 敗	101
2	藤川 A	2 勝 1 敗	91
3	高番 A	3 勝 0 敗	92
4	伊吹 B	2 勝 1 敗	103
5	伊吹 C	3 勝 0 敗	59
6	伊吹 D	3 勝 0 敗	68
7	弥高 B	2 勝 1 敗	95
8	伊吹 E	3 勝 0 敗	128

総合 1 位 伊吹 C チーム

2 位 伊吹 D チーム

3 位 高番 A チーム

(ストライク賞 敬称略)

伊富貴壽重・伊富貴壽美子・堀川宏・山田滋

### 冬季ゲートボール大会結果表

場所 すばーく伊吹

参加チーム数 16 チーム

2 月 23 日～26 日

順位	チーム名	勝数	負数	順位	チーム名	勝数	負数
優勝	杉澤 A	12	77	9 位	村木 B	4	-28
準優勝	春照 A	10	80	10 位	大清水	4	-32
3 位	高番	9	16	11 位	村木 A	4	-47
敢闘賞	大久保 A	7	16	12 位	伊吹 B	3	-37
5 位	伊吹 A	7	11	13 位	上野	2	-30
6 位	弥高	6	21	オーブン	杉澤 B	10	41
7 位	東部	6	-20	オーブン	大久保 B	6	-2
8 位	春照 B	5	-21	オーブン	本部役員	1	-45

今年の冬は積雪もなく私達高齢者にとりまして、本当に楽な毎日をすごさせて戴きました。

会の皆様方にはご健勝でお過ごしの事と存じます。

昨年の四月から老々連本部役員に加えてさせて頂きましてが、何もお役に立てないまま一年を過ぎようとしています。

昨年友愛訪問にてシクラメンの花を独居老人、寝たきりの方にお届けさせて頂きました。例年大人気があることですが本年も情報交換会で各支部の役員さんより、お花は心が癒やされるものであります。又、研修会では米原市保健師さんより「健康を守る



女性部 副部長 森 績久子

**会員の皆様ご協力ありがとうございました**



ヒント」として「健康で暮らせる日々を送るために」と何をなすべきか、お話をいただき私達高齢者にとりまして大変参考になり有意義な話であったと感じています。

地域の高齢者がお元気でお過ごしいただけるお手伝いを行えるように今後も活動できれば、この上ない幸せでないかと思いました。会員さんのご協力ご支援ありがとうございました。

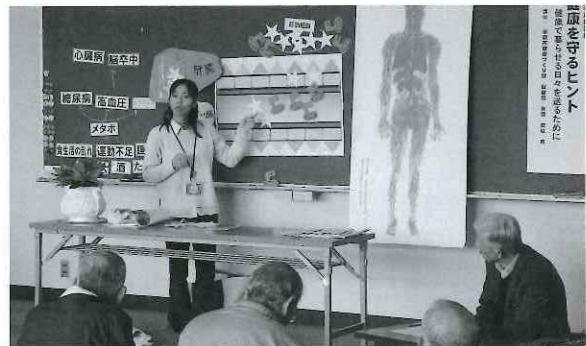
今年の冬は積雪もなく私達高齢者にとりまして、本当に楽な毎日をすごさせて戴きました。

会の皆様方にはご健勝でお

過ごしの事と存じます。

昨年の四月から老々連本部役員に加えてさせて頂きましてが、何もお役に立てないまま一年を過ぎようとしています。

昨年友愛訪問にてシクラメンの花を独居老人、寝たきりの方にお届けさせて頂きました。例年大人気があることですが本年も情報交換会で各支部の役員さんより、お花は心が癒やされるものであります。又、研修会では米原市保健師さんより「健康を守る



友愛訪問情報交換会

女性部研修会 健康づくり課 健康を守るヒント  
保健師 真壁知枝さん

がいつまでも健康で過ごせること、お互いが支え合うこと、地域づくりに寄与することを基本とした計画に基づいて様々な取り組みを推進することができました。また、奉仕作業・友愛活動・園児との餅つき交流など出来ましたことを大変嬉しく思ふと共に、皆様のご協力いただき、大変ありがとうございました。



福祉部長

瀧上 勝利

**福祉部活動を終えて**

## 単ク活動たより

### 一年を振り返つて



下板並老ク会長

長谷 善行

新しい健やかな新年を迎え

ています。

た矢先次から次ぎへと世間を

脅かす事件が相次いでいる、化

血研の血液製剤不正製造、北

朝鮮の水爆実験、ダイコーの

廃棄物処理業違反横流し、ま

た未来ある若者を乗せたス

キーバス横転事故、一五名の尊

い命を突然にして奪つてしまつた。この世はどうなつてい

るのか、人間としてのモラルを

問われる今日この頃ではない

でしようか。

さて、早いもので一年が過ぎ

ようとしています。下板並老

人クラブの会員皆様には何か

とご協力頂きまして有り難う

ございました。また老ク連の役

員様始め多くの方々のご支援

のお陰様で無事一年が終える

ことが出来る事を心よりお礼

申し上げます。私たちの単ク

では、厳しい直面に今立たされ

す。



杉澤老ク会長

安田 良輔

それと年一回の花見、追弔会そして総会等の事業は何とか維持出来ております。また福祉委員さんの計画して下さるふれあいサロン等もお互い声を掛け合い出来るだけ参加して貢っています。何はともあれ平均年齢は高くとも会員全員が元気で寝たきりの方がおられないのがせめてもの救いです。今後の会維持活動は若い人には入会して頂け無く会員が減る一方、事業も部活動もまともに出来ず盛んだつた頃先輩諸氏が揃えて下さったスポーツ用具も現在は宝の持ち腐れです。

こんな状況の中での伊吹老ク連の数多くのスポーツ大会参加はとても無理なことでした。区の方でも今まで、神社、ゲートボール場、児童遊園地などは老人会で清掃していたのですが、数年前から区全体の事業となりました。清掃の方は担当者から声が掛かれれば出来るだけ会員様にお願いしてご協力頂いて頑張つていま

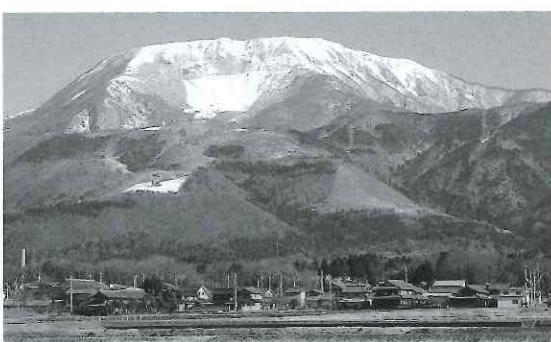
動しやすくなつて参りました。四月に大役をおおせつかり、何の知識もないままに始まり

ましたが、役員はじめ区民の皆様方のお力を借りて、なんとか一年職務を果たす事ができました。本当にありがとうございました。

活動報告としましては、主なものは、五月に入り、総会六月に観音さん法要、八月にお墓の草刈り、杉澤夏祭りでのグラウンドゴルフでは、ホールインワンがでて盛り上がりました。

十月には日帰りバス旅行で東洋健康ランド、十二月に忘年会、三月に追悼法要、総会と行いました。

米原市の行事グラウンド大会、ゲートボール大会、講演会など、たくさんの方に参加していただきました。



今まで、諸先輩方がいろいろとご尽力頂いていた事がよく分かり、改めて感謝致しました。

これからも杉澤老人クラブ発展のために、微力ながら関わっていきたいと思っております。

## 美しく老いる ⑦

# 皆さんに支えられ元気に感謝

上野老人クラブ 松居文男



皆様のおかげで上野老人クラブの役員任期二年間を無事終えさせていただきありがとうございました。

生涯定年なしの自営業に精励しながら毎日を健康だからこそと生み育ててくれた両親に感謝しつつ毎夜晚酌時に手を合わせて一日の反省と明日の行動を描きつつ、同居の孫(満一才)の成長と笑顔を見ることが出来るのも元気の源となつて居ります。

扱て私の両親は、戦前大阪市で軽食喫茶店を営んでいました。そこで三兄弟の長男として誕生しましたが第二人は三才で病死しました。今の医学があれば絶対に助かっていたと思います。

その思いを胸に三人分の働きをすべきと今更乍ら意を強く持つて頑張っております。

戦後の年に疎開して小学、中学を卒業しましたが中学三年生の春に父が病氣で他界しました。その後は母親が女で一つで農作業と民泊をしながら生計を立て、私を高校へ進学させてくれました。今振り返ると大変な苦労を根性

でござります。

皆様のおかげで上野老人クラブの役員任期二年間を無事終えさせていただきありがとうございました。

生涯定年なしの自営業に精励しながら毎日を健康だからこそと生み育ててくれた両親に感謝しつつ毎夜晚酌時に手を合わせて一日の反省と明日の行動を描きつつ、同居の孫(満一才)の成長と笑顔を見ることが出来るのも元気の源となつて居ります。

扱て私の両親は、戦前大阪市で軽食喫茶店を営んでいました。そこで三兄弟の長男として誕生しましたが第二人は三才で病死しました。今の医学があれば絶対に助かっていたと思います。

その思いを胸に三人分の働きをすべきと今更乍ら意を強く持つて頑張っております。

戦後の年に疎開して小学、中学を卒業しましたが中学三年生の春に父が病氣で他界しました。その後は母親が女で一つで農作業と民泊をしながら生計を立て、私を高校へ進学させてくれました。今振り返ると大変な苦労を根性

で切り抜けられたんだと感謝の気持ちで一杯です。

高校の部活動でやりたかったのは野球でしたが、お金がかかる為、断念しました。そうしたとき地元の先輩からスキーチームと陸上部へのお誘いをいただき両方の部で活躍することが出来ました。スキー部においては昭和三十二年の冬の国体(長距離)に出場し県内選手五人中でのタイムは最高でした。陸上は滋賀県高校総体の駅伝に出場し区間五位の走りがきました。

さて約十年間雇つていただいた会社を辞める年から伊吹山で山小屋(伊吹屋)を母

が思いつき冬のスキーヤー夏

の登山者の方々のための店を

オープンしました。

しかし老舗にはなかなか太刀打ちできず私なりに指針

を打ち出し「〇〇名収容の施

設が必要であると計画を立

てました。ところが、財産もお

金もなく、どうして資金を工

面したらよいのかと知恵をし

ぱり乍ら東奔西走し、あらゆ

る金融機関や父が暖簾分け

した同業者・親戚の方々に七

重八重に頭を下げお願いに

上がりました。

一年での実現は無理であり三

年毎に増設しようと決断し

ましたが、自然はままなりま

せん暖冬あつて厳しい年とな

りました。

既に結婚していく

子どももあり、生活すら出

来ない状態に追い込まれ地

元の別の工場に就職しまし

たが、その暮れより大雪にな

り両刃使いは出来なくなり

退職させてただき自らの事

業一本に専念しました。只、ス

キーシーズンだけでの維持管

理は大変厳しく春夏秋の才

シーズンを活用すべきと思

い学生合宿、研修会、山菜料

理等のお客さんにして

業一本に専念しました。只、ス

キーシーズンだけでの維持管

理は大変厳しく春夏秋の才

シーズンを活用すべきと思



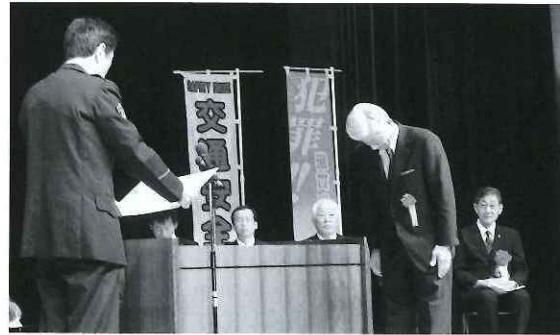
合宿 夕食のひととき

き車を基点の駐車場に入れ  
自転車で連日訪問先へ乗り  
込みます。都会では自転車が  
一番効率が良いと長年の経験  
から生み出し自分の健康増  
進も図れると思いながら本  
年も予定通り達成すること  
が出来ました。

私は諸般の活動をする時  
には感情を込めて取り組む  
と感動と感激が高まり後は  
感謝の気持ちがあふれる。こ  
の三感を大切にしています。  
特に、歩き始めと走ける時は、  
自分の年齢を口づさんで始  
動すれば怪我の予防対策と  
しての効果があると思います。  
今日まで病気・怪我もなく過  
ごせたことに感謝しつつも所  
詮生身の体ですから油断は  
大敵です。皆さん元気で頑張  
りましょう。

最後に高齢者の持つ活力  
を生かした活動を進める老  
人クラブは豊かな地域社会  
づくりに必要不可欠な存在  
です共に老人クラブに参加し  
て生き生きとした老年ライ  
フを送りましょう。

## 交通安全功労者 特別賞を受賞



平成二十七年十月二十四日、米原市近江公民館に於いて米原安心安全なまちづくり市民大会が開催されました。この大会において、伊吹老人クラブは中日新聞社から永年にわたり地域の交通安全活動・事故防止に多大の貢献をされた団体として交通安全功労者特別賞を受賞しました。



## 地区での交通安全 取り組み

### 松井 重廣

米原市交通安全推進を拝  
命されたのが平成二十年四月  
一日で、交通事故のない安全で、  
安心な暮らしができるよう頑  
張っています。

地区での活動では、春と秋  
に実施される全国交通安全  
では、交差点近くに飲酒運転  
根絶等の幟旗を掲示してア  
ピールし、ドライバーの遵法  
精神に訴えています。

そして一日、十五日には、交通  
立番をし、朝、小学生が集団  
登校しますので、道路を横断

## 伊吹老人クラブ規約の 一部が改正されました

十一月一日第3回理事会が

開催され、役員改選に伴う議  
題に対して旧東草野学区の会  
員数の減少などにより規約改  
正を望む発言があり、審議の  
結果、賛成多数により旧東草  
野学区の常任理事男女各1名  
を1名に改めることとなりま  
した。

各学区の常任理事は次のとお  
りとです。

1名 (男女問わず)

旧伊吹学区

4名 (男女各2名)

旧春照学区

6名 (男女各3名)

するときは、左右の安全を  
しっかりと確かめて渡るよう  
に注意し、元気に学校へ行く子  
供達を見送っています。

入学シーズンになると、他  
の地域から協力していただき、  
通学路の点検、足型マークの  
設置、カーブミラーの清掃等  
を行い、子供達が安心して通  
学できるよう努めています。

参加者は11名で、それぞれ  
四局の対局をされました。

結果については次のとおり  
です。

(敬称略)

一位	筒井 善之
二位	北川 学
三位	大城 昇
四位	筒井 正信
五位	石田 守正
六位	堀江 勝司

現在、伊吹学区女性1名、  
春照学区女性1名が欠員の  
状況です。

## 囲碁大会の結果

三月一日第四十四回冬季囲  
碁大会をジョイいぶきで開催  
しました。

参加者は11名で、それぞれ  
四局の対局をされました。

結果については次のとおり  
です。

入賞者の皆さん



## 脳卒中を予防しよう

米原市健康づくり課

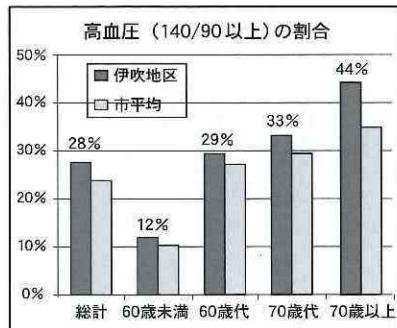
春の風が快い季節となりましたが、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。伊吹地域の方とお話をしていると、「認知症にはなりたくない。」という話を聞くことが多い。伊吹地域では、この脳卒中の最大危険因子は『高血圧』です。

平成二十七年度の集団健康診査の結果を見てみると、伊吹地域では、この『高血圧』の方が全体で 28% おられます。

高齢化率が高いために高血圧の割合が高いと思われがちですが、年代別に見ても、市平均に比べ、若い頃から高い状況にあります。

高血圧の方は、常に高い圧で血液を全身に送っているため、その通り道である血管の内側が傷つきやすい状態になります。基本的には高血圧には自覚症状がありません。そのため、知らず知らずのうちに全身の血管を傷つけ、ついに脳の

血管が傷んで、ある日突然、脳卒中を発症してしまうのです。高血圧の原因には、塩分の取りすぎや肥満（20 歳の頃より 10kg 以上の体重増加があった人も含む）などがあります。日々の生活を見直し、肥満予防や減塩を心掛けるとともに、現在、高血圧で服薬中の方は、きちんと服薬治療を続けるとともに脳卒中予防につながります。



H27 年度集団検診結果より



### 暗い時間は明るい色の服と反射材を！

早朝・夜間の外出には、遠くからでも車に見つけてもらえる白や黄色などの明るい色の服を着て、さらに反謝材や懐中電灯などで目立つこと！これが鉄則です！

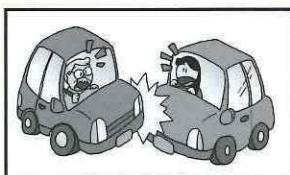


### シートベルトは命綱

同乗者も全席でシートベルト着用！  
大切な人の命を守る「ベルトした？」の一言を



### 運転に必要な認知力や判断力などに衰えや不安を感じたら運転をやめる決断も！



高齢ドライバーの皆さん、他人事ではありません。大きな事故が起つてからでは遅いのです!!

「ふれあい通信より」

ます。

例年ながら伊吹老ク連の諸事業も、初夏複合スポーツから始まり「三本柱」の各活動を通じ各単ク会長始め会員各位の参加協力により無事に終える事が出来ました。各部の総括報告をもつて、お礼の言葉と致します。

広報「年輪」は、会員皆様の情報交換誌です。皆様よりのご投稿（写真含む）をお待ち申し上げ後記と致します。

井吹 熱

編集後記

## 高齢者事故多発警報発令！

平成二十七年度「年輪」も三度目の発刊と成り、改めて「一年間」と言う月日の過ぎ去る早さを感じている處です。

さて昨年を振り返って見

ますと、自然界に於いては、「夏の猛暑」更に「火山の噴火予知」また台風十八号により関東では「鬼怒川」堤防の決壊による甚大な被害を蒙り、季節は冬を迎え、異常寒波により九州・四国地方では、慣れていない雪による被害等々、一年を通し穏やかな日は、長く続か無かつたのでは、無いでしょうか。