

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

# ふれあい秦荘

——第43号——

発行/愛荘町秦荘老人クラブ連合会 (有線)2042 TEL0749-37-4104



現在の高齢社会  
が抱える問題を、  
水戸黄門の世界  
で表現しました。



## 詐欺被害に要注意じゃ

老ク連本部役員による水戸黄門もじり寸劇

申し上げます。

これまでの諸事業に対し大きなご協力を頂き、心から感謝を申し上げます。

てやみません。

向けて、積極的に立ち上がる気力と体力が出てくることを祈っています。

人ひとりが、その課題の解決には様々な課題がありますが、一人ひとりが、その課題の解決に

は様々な課題がありますが、一人ひとりが、その課題の解決に

動するかが求められています。

高令者は年々、増加傾向にあり、いかに人のために、そして自分のために何を、どれだけ行動するかが求められています。

本理念では健康、友愛、奉仕がうたわれています。

殆んど個よりチームワークが重んじられています。老ク連の基本理念では健康、友愛、奉仕が

あります。又、日本社会では、決して恩にきせないこと」と

福沢諭吉訓に「世の中で一番尊いことは、人のために奉仕して決して恩にきせないこと」と

大塚義和



秦荘老ク連  
会長  
大塚義和

大切なこと  
人のために奉仕する！



## ごあいさつ


 愛荘町長  
宇野 一雄

日ごろは、老人クラブ連合会や単位老人クラブの活動を通して、福祉のまちづくりに温かいご支援・ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。また、昨年は皆様のご協力を賜り、愛荘町町制十周年記念式典を盛大に開催することができました。重ねて、厚くお礼を申し上げます。

さて、我が国は、少子高齢化が急速な速度で進行し、平成50年度には高齢化率が40%を超える超高齢化社会になると予測されています。このことから、より良い町づくりのために、高齢者の生きがいづくりの場となる老人クラブ活動は、ますます重要となってきました。元気な高齢者の皆様が、同世代や他の世代を支えていくという社会的役割を持ちながら、今までの知識と経験を活かし、地域コミュニティづくりの担い手となることを期待するものです。

しかし、現代社会の『個』を重

んじる風潮やライフスタイルの変化により、老人クラブの役員の確保や、活動の存続が年々難しくなりつつあるとお聞きしております。友愛活動・奉仕活動といった高い意識の活動や伝統文化の継承など、地域で活躍する老人クラブの存在意義を改めて見直す必要があると感じております。また、老人クラブ活動を積極的に推進していただくためには、会員皆様が、健康で充実した生活を維持していかねればなりません。

その施策として、今年度から始まりました『愛荘町高齢者保健福祉計画および第6期介護保険事業計画』の基本理念の実現に向けて、引き続き高齢者の健康づくり・介護予防に着目し「安心・生きがい・幸せあふれ・ホッとするまち愛荘町」を目指し、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らせる町づくりを推進してまいりたいと思います。より一層のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、秦荘老人クラブ連合会会員の皆様方のご健康とご活躍を祈念いたします。ご挨拶いたします。

サークル活動で  
心と体の健康づくり

秦荘老人クラブ連合会

副会長 岡部 巳津夫

秦荘老人クラブ連合会の活動の基本理念の三大要素は「健康」「友愛」「奉仕」であります。私も今年で七十歳の「古稀」を迎える事になりました。

「七十にして、心の欲する所に従いて、矩を踰えず」という言葉があります。健康で、仲間と毎日楽しく過せる喜びと感謝を忘れず日々過しています。

私もこの数年健康づくりサークル活動に参加しており、特にタオル体操では、日頃使っていない筋肉の強化トレーニング、又ウォーキングでは歴史探索、体の健康だけではなく活動を通じて、趣味の「野菜作り」「旅行」等、色々な情報交換することにより、人との交流が生まれます。日頃の行動を少し変える事により、新しい生活が誕生する事があります。皆様も是非、サークル活動に参加して「心と体の健康づくり」と声を掛け合って、秦荘老人クラブの交流を深めていこうではありませんか。

## 楽しい“若い”を

秦荘老人クラブ連合会

副会長 村西 美恵子

ここ最近の私自身を振り返ると、一年一年活動意欲の低下や身体的変化を感じるようになりました。そのため感性が鈍らないように自らチャレンジすることの必要性を感じています。秦荘老ク連にお世話になってからたくさんの方々にお会いし、多くのことを学ばせて頂き、有難く思っています。

人は夢と愛があるから生きる勇気がわくと言われます。若々しい人は常に自分の夢を持って、自分を信じ、正直に行動されているように思います。若さを保つための三原則として、①常に頭を使う、②笑って快適に過ごす、③人々と積極的に交わる、とある講演で聞きました。一度きりの人生。足腰の弱りを最小限にするよう気をつけながら行動し、有意義な“若い”を楽しみたいと思います。





## 人と人との

## ふれあいを大切に

秦荘老人クラブ連合会

理事 平 林 美代子

寒さも遠のき春のいぶきを感じられる季節となりました。会員の皆様お元気でお越しの事と思います。老人クラブ連合会は、単位クラブの活動の発展と会員皆様の「健康」「友愛」「奉仕」を持続させるよう年間の行事を取り組んでおります。特に高齢化社会と叫ばれている中で、私達みんなが元気にスポーツや、花壇管理、集落環境作りにご協力を戴いております。新年度に入りますと早々に連合会の事業が始まります。皆様方の積極的な参加を願ひ「笑いと喜び、感謝」の気持ちをもって、楽しく明るい日々を送ろうではありませんか。

## 心身共の健康寿命

秦荘老人クラブ連合会

理事 近 藤 麗 子

老人クラブ会員の皆様お元気で過ごしましょうか。私事微力ながら理事をお引き受けして一年、

その間会員の皆様には温かいご指導・ご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて近年、健康寿命をのばす推進が重視され、当老ク連でも実践中で私自身もその教室に参加、特にロコモーショントレーニングでは、実技を始めその内容を聴き「動く喜び動ける幸せを」等々に感銘を受け、改めて継続の大切さを実感しました。更に仲間との会話も弾み充実感が共有できた次第です。今後より多くの会員様が諸教室にご参加頂き、仲間と交流を深めつつ心身共の健康寿命をのばしましょう。

## 安の漢字

秦荘老人クラブ連合会

顧問 北 村 政 治

昨年の暮に世相を表す漢字に「安」が選ばれた。京都清水寺貫主が力強く描かれた。一般公募の中から安が最も多く、テロや自然災害で脅かされ国会では安倍内閣国家行政による安全保障関連法を巡る議論の高まりがあつたことが、安心のできない世相を表すとして選ばれた理由ではなからか。

## 秦荘老ク連の基本理念



安心・安全・安定・安泰・安易・安慰・安気・安堵・安寧・安穩・安眠・安楽と字引きの中から引出してみたが、それぞれ少しずつ意味が違う。こんな時代がくるのかと案じるが暗雲だけは避けてほしいと願う。

参加者  
41名

## 会員親睦旅行（一泊）10月14日(水)～15日(木)



丹後夕日ヶ浦温泉と

伊根湾めぐりの旅に行きました。

舞鶴若狭道をぐるっと一周。但馬の小京都出石散策、遍照寺でのしあわせ笑談、伊根湾めぐり遊覧船に乗船。日本三景の天の橋立景観を満喫など思い出の多い旅となりました。





単位クラブの活動だより

愛寿会ふれ愛活動

蚊野老人クラブ 愛寿会

第一会長 金子 喜 敬  
第二会長 谷 恒 夫

愛寿会々長の重責を任い、早や十ヶ月が経過、愛寿会の活動に多数のご参加を頂くため役員と日夜協議を重ねてまいりました。

年間の事業計画のもと、会員研修会や講習会の開催、社会奉仕活動や環境美化運動、友愛訪問、スポーツ大会の参加と各種事業を実施してまいりました。

「花いっぱい運動」では「優秀花壇賞」を受賞し、役員や会員各位のご尽力に心から感謝申し上げます。次第です。



毎月例会では、裏千家家元による茶道を学び、音楽鑑賞や日本舞踊、小学生による落語やザマ才等、皆んなで見て聞いて、歌って、笑って楽

しい一時を過ごして頂きました。又、「愛荘町の地域振興計画」と題して、宇野町長との行政懇談会を開催。町行政の取り組みや指針について種々意見交換を行いました。

春の会員親睦旅行では、日常のけんそうを忘れ、五十八名の参加のもと「天空の花回廊芝桜」の見学と「木曾妻籠宿」の散策、豪華露天風呂で疲れをいやし、会員相互で大いに親睦を深めることが出来ました。

この世の中に於いて「おしゃべりや対話、声かけ・・・」と日常の心を繋ぐ挨拶や言葉等、社会生活で必要な礼儀と思いやり、共に喜び、助け合う心が必要ではないでしょうか。

今後も蚊野老人クラブ愛寿会の益々の発展を期待するものです。



心ふれあう花づくり

安孫子老人クラブ 福寿会

第一会長 上 林 良 雄  
第二会長 黒 川 吉 一

昨年度、安孫子墓地駐車場の整備が行われました。これに伴い花壇も新しく造りかえられ、そのお世話を福寿会がさせて頂くこととなりました。

五月中旬にマリーゴールド、百日草など順次植え付けてゆきました。うまく育つか心配をしておりましたが、七月に入ると色とりどりの花を咲かせ、美しい花壇となりました。

そして十月下旬に春の花、パンジーや桜草の植え付けも終え、花



壇部を中心に毎日手入れをしていくところです。年間を通じての花壇の作業は、会員相互の絆も深まり、またお墓参りの人や区民の方々との交流もはかれ、たいへん有意義な活動であつたと思っております。



## 27年度活動を終えて

円城寺老人クラブ 寿会

会長 林 初 男

今年度も、4月の総会を皮切りに、活動がスタートしました。

当初の計画を順次、無難に消化して行くと、年度末が目の前に迫っていました。寿会入会以来、10年目にして、会長の重責を担い、過去10年間、自分なりの考えを持ちながら、口に出す勇氣もなく、若手の人達と陰で愚痴って居るだけでした。

今年度は、変えられる立場になり、改善すべき問題は可能な限り潰して、一人でも多く入会者を増やし、幅広く、年齢差関係なく、全ての会員様に満足して頂けるような会に少しでも近づけようという意気込んでスタートしました。各事業を例年通り進めていく中で、歴代会長さんも、色々な問題を抱えながら一年間を終えられたのだから、ご苦労なされた事が、日を迫うにつれて少しずつ身染みて感じて来ました。

全ての会員様に満足して頂くことは不可能と自問自答し、大きな

変化は望まず、小さな事から、少しずつ前に進めたらと、考え方を替えることにより、気持ちが出来になり、会員様のご理解とご協力を得て、何とか、無事責務を全うする事が出来ました。

最後に、各单位クラブさんも、同じような、問題を抱えておられることと思います。機会をみて、意見交換出来ればと、思っています。



## 一年を振り返って

目加田老人クラブ 福寿会

会長 清水 馨

昨年、会長という重責をお預かりいたしました。役員・世話役様はじめ、会員皆様のご協力のもと、何とか諸行事を実施することができました。実施いたしました主な事業は次のとおりです。

①春・秋の祭礼前の神社、お旅所の除草作業。②年間二回の空缶拾い。③会員親睦のための日帰り旅行。④ラジオ体操。⑤お盆前の墓道除草ならびに公民館の葉刈り作業。⑥夏期と冬期の研修会、懇親会(盆会・新年会)などです。この他、花壇の管理をはじめ、男性役員による濁水調査協力、女性役員による友愛訪問や、墓地の供花などを実施しました。今年度初の試みとして、「子供を護る会」と一緒に実施しています。夏のラジオ体操の期間を、老人クラブ独自で延長したり、従来、役員で実施していた花壇の水やりを世話役様にもお願いいたしました。

総会は従来三月に実施されてい

ましたが、前回の決議により会計年度の改正がされた関係上、四月に実施することとなりました。

会員の皆様には、お忙しい中、諸行事にご協力を頂きまして、厚く御礼申し上げます。





## 思いがけない賞

西出老人クラブ 長寿会

会 長 西 村 文 孝

春に花苗を植付して、散水を各班幹事様に、除草を役員と決め進めてまいりました。今年の夏は、とくに暑く日照続きの毎日で雷雨もなく、それでも花を枯らす事なく協力していただきました。おかげで綺麗な花を咲かせる事が出来、道行く人達に楽しく見てもらえたのではないかと思います。

後日の「愛荘老人クラブのつどい」で花壇最優秀賞を授与する事が出来ました。又、十月には愛知犬上老人クラブ大会で優良老人クラブ表彰該当者として推薦をいただき出席せまらう事が出来ました。愛知犬上数ある集落の中から、このような名誉ある賞を授与した事は、会員一同この上ない喜びと感激しています。これもひとえに今日まで継続されて来た西出老人クラブ先輩方の功績と深く感謝致しております。

その他、いろいろな行事を行い、会員様にご協力をいただきました。ありがとうございます。



愛荘老人クラブのつどい

## 花壇 最優秀賞



## つながり・喜び・感謝

元持老人クラブ 報恩会

会 長 川 口 徳太郎

元持老人クラブ報恩会は、「つながりと喜び」を目標に活動してまいりました。隔月の例会をはじめ、清掃奉仕・花壇づくり・本部主催のレクレーション・研修旅行等の年間行事があります。

4月の研修旅行では、穏やかな春の一日桜の木の下で新年度の顔合わせをおこない、各種清掃奉仕では共に汗を流し、美しくなった清掃後に笑顔の輪が生まれました。本部主催の運動会には、クラブ員が一致団結し上位入賞することができ、10月に京都宇治方面に出かけた研修旅行では、平安時代の寺院に日本の誉れを感じ、宇治川の流れを眺めながらの食事を楽しみました。隔月の例会では、人権や防災学習・地元の歴史学習等で共に学ぶ場を持ちながら、11月の例会は菊見会としてクラブ員が大切に育てて下さった大輪の菊をめで、その成長を喜ぶ交流の場となっております。

老人クラブの活動において、共



に集う「つながり」の時間やともに喜ぶ体験が、日常生活における潤いとなっております。何事においてもつながりと喜び、そして感謝の気持をもってまいりたく存じます。



## 活動とともに 健康寿命を伸ばそう

南野々目老人クラブ 高砂会

会長 森谷 俊一



南野々目  
高砂会は桜  
咲く4月の  
神社、花壇  
の清掃活動  
をスタート  
に翌年の2  
月の総会ま  
です。

会員皆さんの協力を得て色々な  
行事を行いました。中でも6月の  
グランドゴルフ大会、10月の岐阜  
谷汲山華厳寺への日帰りバス旅行  
は、楽しい思い出になったのでは  
と思っています。

正月のある新聞に、長寿の鍵は  
前向きな心持ち、穏やかな気持ち  
でいることが一番。そして食べ過  
ぎないで、適度に体を動かすこと  
が大切と書いてありました。

活動への参加を通して、高砂会  
会員の皆さんの健康寿命が延びる  
ことを願っています。



## 老人クラブ活動の反省

東出老人クラブ 長寿会

会長 上林 健

朝の厳しい寒さの中、机に向  
かっていると足下から凍りつくよ  
うに感じられる季節となりました。  
早くも単体会長をまるまる三年勤  
めさせていただきましたが、これ  
といった業績も上げられず今に  
なつて反省しきりです。いつもの  
ように決まった行事を行い、無為  
に年月を過ごしてきたように思え  
ます。

我がまち秦荘の冬は、景色にも  
空気にも凛とした厳しさを感じま  
す。しかし、今の私たちが敢えて  
そういう場に身を置くことで、快  
適な暮らしに慣れすぎていたのか、  
より心地よく暮らすための「工夫」、  
あるいは「行動を起こしてみろ」  
ということを忘れていたのではな  
いでしょうか。

老人クラブの活動は、何事も工  
夫から進めていくものだと思うて  
います。そうした中でいろんなこ  
とが便利になるにしたがつて、み  
んなは工夫することをおろそかに  
してきたのではないかと思います。



単位老人クラブの活動において  
も、人と人とのつながりにおいて  
人を思いやることや、気配り  
をして互いの絆を深めていくこと  
がとても大事ですが、最近はその  
いうことがだんだん少なくなつた  
ように思えます。その上で常に感  
謝の気持ちを忘れず老人クラブ活  
動を進めていきたいと思っていま  
す。

さらに新しい会員の加入を促進  
することを目標にして、今後もで  
きるだけ老人クラブの発展と地域  
福祉の推進に尽くしたいと思つて  
います。



## 島川春秋会は心の遊び場

島川老人クラブ 春秋会

会 長 増 田 實 三

島川春秋会の会員は六五才からの方に入会してもらっています。しかし若い方の会員様の参加が少なくてチョピリ寂しいです。このことが今後の課題だと思います。

島川春秋会の活動は心の遊び場になることを基本にどの事業も楽しく愉快にだれでも気楽に参加してもらえよう会員、役員共々に

## この一年・・・

栗田老人クラブ 高砂会

会 長 珠 久 安 則

想いおこせば、順番で会長役が廻って来たといえ、若干64才では荷も重かろう！そんな不安な気持ちでスタートしました。俺は老人の自覚はないゾ！と思いつつ皆々様のご指導とご協力のもともうすぐ一年が経とうとしています。

振り返えれば、花壇づくり、美化運動、学習会、研修旅行、そし

遊び心で推めております。

今年度の事業経過としましては、奉仕作業、教養研修会、会員との親睦、地域との交流、体育クラブ等の部門別に役員を決め活動しています。

特に今年度は、春には農村公園でのお花見、秋には東洋健康ランドへ会員様との親睦旅行にと近年なかった新たな事業を行なうことができ大変楽しかったです。

て老ク連の一泊研修旅行にも参加させて頂きました。スポーツ大会では優勝し(南野々目合同)、経験のない花壇づくりでは花とつきあい、俺は花の事は知らん！と云いながらも役員の皆さんに助けられきれいな花を咲かせる事ができました。花の気持が少しわかった様な気がします。終りに一言、会員の皆様には行き届いたお世話が出来なかった事を反省しています。やればそれなりにオモロイと感じた一年でした。



アルミ缶回収で協力お礼障がい者福祉向上のため、ご協力ありがとうございます。



総重量 290kg 売上金額 27,550 円 (kg あたり 95 円)





# 第27回 スポーツ大会

5月23日(土) 場 所: 愛荘町スポーツセンター

## 成 績

優 勝 栗田・南野々目チーム

準優勝 元持チーム

敢闘賞 安孫子チーム



女性リーダー研修  
11月25日



友愛活動  
6月19日







## グラウンドゴルフ大会

宇曽川グラウンドゴルフ場

成 績 上位 8 位 (敬称略)

ホールインワン

第 9 回  
6月5日(金)

村川 弘子、吉岡 豊子、西澤 猛、  
小川 勇、吉岡 耕、荻田久二子、  
北村 政治、前川 繁一

17 名

第 10 回  
10月2日(金)

川口 源吉、小椋 清子、小川 勇、  
和田 純昭、北村 政治、西澤 康子、  
前川知津子、吉岡 輝子

30 名



## 老人クラブ傷害保険のご案内

**総合型**

24時間いつでも、  
どこでも  
ケガが心配  
という方におすすめ

年間掛金 **3,500円**

日常生活全般のケガを補償

充実補償の **5,000円**、**10,000円** もあります。

| 年間掛金         | 総合型 3,500円                                  |
|--------------|---------------------------------------------|
| ケガをしたときの状況   | クラブ活動型<br>活動中のケガの場合<br>24時間型<br>活動中以外のケガの場合 |
| 死亡保険金        | 45万円 91万円                                   |
| 後遺障害保険金 (第1) | 136万円                                       |
| 後遺障害保険金 (第2) | 45万円                                        |
| 入院保険金日額 (第3) | 1,000円 750円                                 |
| 入院保険金日額 (第4) | 1,750円                                      |
| 通院保険金日額 (第5) | 650円 500円                                   |
| 通院保険金日額 (第6) | 1,150円                                      |

※総合型のクラブ活動中のケガの場合は、**白・地** + **薄いブルー** の保険証が交付されます。  
※総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いブルー** のみの保険証が交付されます。  
※保険金の請求、補償額は、保険料の100%が原則にわたります。最悪の場合、損害賠償請求を受ける場合があります。保険金は、保険料が返還されるものではありません。代理店または保険会社までお問い合わせください。

**クラブ活動型**

クラブの  
行事や活動に  
よく出かける  
という方におすすめ

年間掛金 **500円**

クラブ活動中と  
その往復途上のケガを補償

充実補償の **1,000円**、**2,000円** もあります。

| 年間掛金         | クラブ活動型 500円              |
|--------------|--------------------------|
| ケガをしたときの状況   | 活動中のケガの場合<br>活動中以外のケガの場合 |
| 死亡保険金        | 45万円                     |
| 後遺障害保険金 (第1) | 45万円                     |
| 入院保険金日額 (第3) | 1,000円                   |
| 入院保険金日額 (第4) | 1,000円                   |
| 通院保険金日額 (第5) | 650円                     |
| 通院保険金日額 (第6) | 650円                     |

(注1) 保険金を請求する場合は、クラブ活動中のケガに該当する旨の申告が必要となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中のケガに該当しない場合は、保険金を請求できません。)  
(注2) 多量賠償保険のお支払額は、入院中の日額(第3)は、入院保険金日額の50%以下(第4)は、100%以下となります。

全国老人クラブ連合会 **保険係**

**03-3597-8770** | 受付時間 9:30~17:30  
(土、日、祝祭日休)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768  
FAX番号 03-3597-8767

(引受幹事保険会社) 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 電話番号 03-3515-4144





タオル体操



フォークダンス



女性料理教室

## 健康づくり 活動



男性料理教室



国際交流

ブラジル料理講習

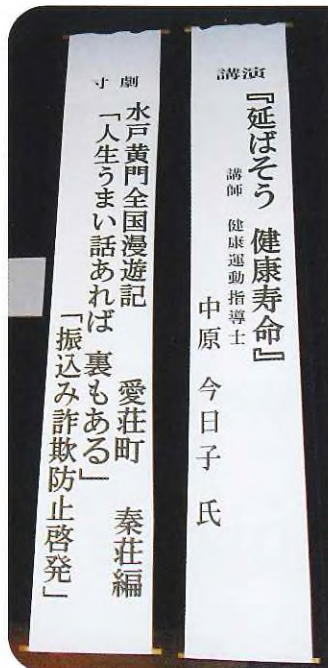


ウォーキング





# 秦荘老人クラブのつどい



と き  
平成27年11月14日(土)

ところ  
ハーティーセンター秦荘



最優秀賞 西出老人クラブ 長寿会  
優秀賞 蚊野老人クラブ 愛寿会  
蚊野老人クラブ 高砂会



花壇表彰

**あ と が き**  
ようやく春めいてきましたが、全国的に今年は春のような陽気な日もあったかと思うと、猛吹雪の日もあり体調を崩す方も多かったのではないのでしょうか。  
さて、平成27年度も残りわずかとなりました。会員の皆さまには各事業・教室にご参加いただきありがとうございました。  
本年度の取り組みの一つとして、「健康寿命の延伸」について健康づくりにと工夫し、事業を展開してきました。その成果はすぐ現れるものではありませんが、日々の生活で感じていただきたいものです。  
後になりましたが、この度ご投稿下さいました方々に厚くお礼申し上げますとともに、今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。

## 優良老人クラブ表彰



目加田老人クラブ 福寿会

安孫子老人クラブ 福寿会