

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年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。

さて、私が老ク連の会長をお引き受けしまして三年余り経過いたしましたが、長年の希望していました退会老人クラブの入会はハードルがかなり高くネックとなるのは役職に就任することです。

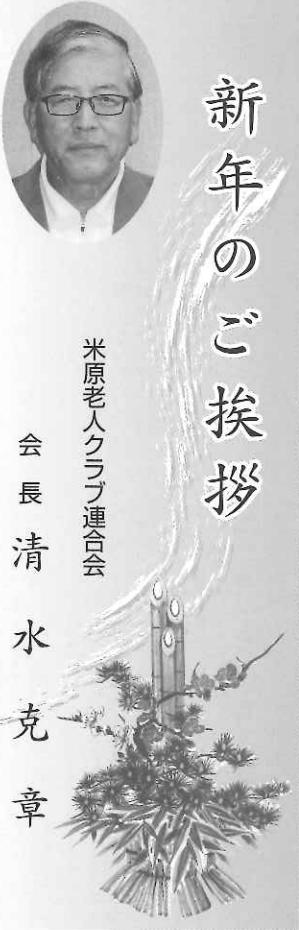
この問題は、全国的になつておりますが、県内におきましても改善はされていません。

以前の役員さんにお尋ねすると昔はお年寄りが全員参加されるのが当然のようになつており、中から役員選出されるのが名誉だつたと聞いております。

私が思うのは退会されている支部の方の中には、同年でまだ活躍が期待される人材が凄く豊富だと思っています。しかし、退会されてい るクラブからの加入は難しく力を借りることもままならない状況な のです。

「さて、どうしたもんじやろかいねー」

老ク連に入っているメリットは何ですか?



## 第45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

本当に良く聞かれる質問なんですが、答える明確なメリットは無いです。

じやあどんなメリットが有れば再入会していただけるのですか？

こちらが逆に質問すると相手も答えられないのです。

この問題は私たちの問題でもなく市に於いても関心がある問題だと考えています。

過去の青年団・婦人会のように何もしなければ衰退して再度立ち上げることは不可能だと思いますし、過ちを早く気づいて軽傷なら回復するのも早くなるので手当てが寛容かと常々思っています。

現在活躍されている支部の会員さんは、人材的にも協調性・責任感・積極性が素晴らしい、人材を埋没させようとしている方達にも是非再度考慮して欲しいものです。

そこで私が日々胸中に持つている先人の皆さんに教えて頂いた事を書いてみましたが、今更と思われる方も多々おられますが羅列しました。

### 人の道

忘れてならぬものは恩義  
捨ててならぬものは義理  
人に与えるものは人情  
繰り返してならぬものは過失  
通してならぬものは我意  
笑つてならぬものは人の失敗  
聞いてならぬものは人の秘密  
お金で買えぬものは信用

以上の言葉は本当に重くてなかなか守れなかつた点を未だに反省しながら生活しております。

今年度も皆さん笑つて楽しく過ごせる老人クラブを目指して事業に取り組んで行きたいと考えておりますのでご協力頂けますようお願いしまして四年目のスタートをきりたいと思います。

## 教養研修部だより

教養研修部長 磯 谷 英 之

会員の皆様におかれましては、ご家族お揃いで新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。この一年、役員・会員の皆様のお力添えを頂き今年度の事業も計画通り取組むことが出来ましたことに対し会員の皆様に厚くお礼申しあげます。

「米原老ク連大会」にて「ノルディック・ウォーキング」についてお話を聞きしました。当日はポールを持って体験して頂き、大変好評でポールを買い求められる方多くありました。

年齢や体力を問わずに取組め、全身の筋肉を使えるスポーツ、つまりノルウェークを燃焼する全身運動です。

- 年配の方々にもおすすめ
  - ・ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活
- 「ノルディックウォーキング」の利点
  - ・九十%の筋肉を使う全身運動
  - ・カラダ全体の筋肉を動かし、一時間当たり約4百キロカロリー（通常ウォーキング二百八十キロカロリー）



デイツ  
ケウオ  
ーキン  
グは、  
バラン  
スのい  
い体力  
づくり  
にぴつ

たりであること、それは二本のポールを持つて歩くだけの、手軽な全身運動との事でした。これは、ウォーキングよりも効果的！ 全身エクササイズです。他のスポーツと比べると、全身をまんべんなく使うと言われています。「健康・ダイエットのためにウォーキングをしています」という方へ。せっかく同じ距離を歩くなら、運動効果が高い方がいいですね。ノルディックウォーキングにチャレンジしてみませんか？

- 理想的な歩行姿勢
  - ・ポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます。左右のバランスがとれ、転びにくい歩行をサポートします。
- 誰も無理なく行える
  - ・お客様からご高齢の方まで、誰も無理なく行える全身運動です。健康維持、ストレス解消、運動不足解消、リハビリにも効果的です。
- 「基本の歩き方」
  - ・踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



- 正しい歩行姿勢に
  - ・ポールを持つて歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。
- 長時間の歩行もラクラク
  - ・足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能です。

発します  
歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。  
たら、握っている手をグリップから離し、腕が伸びるまでポールを押し出します。

### 「二本のポールを持つて歩くだけの、手軽な全身運動」

#### ○運動効率のアップ

ポールを持つことで、上半身を積極的に動かす全身運動となり、通常ウォーキングよりも運動効果がアップ、上半身と下半身がねじれあう回旋運動は、シェイプアップも期待できます。

#### ○理想的な歩行姿勢

ポールを持つことで、自然と背筋が伸び、理想的な歩行姿勢が保てます。左右のバランスがとれ、転びにくい歩行をサポートします。

#### ○誰も無理なく行える

会員の多くの皆様が運動不足との認識をお持ちではないでしょうか、自分の体力に応じた健康法で充実した生活を送れるように健康管理をされ、本年も引き続き老ク連の活動にご参加頂く事を宜しくお願い申し上げます。

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・これからウォーキングを始めようと思っている人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛、ひざ痛、股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人

・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人

・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人

## 保健体育部だより

保健体育部長 中 西 武

お健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。旧年中は、何かとご尽力を賜りありがとうございました。お陰さまで初年度事業も無事完了させていただきましたが出来ました。ひとえに会員の皆様のご理解ご協力のおかけと厚くお礼申しあげます。本年も引き続き、よろしくお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

さて、私事で恐縮ですが、年を重ねるごとに知力はもちろんのこと、体力も気力も低下してゆく自分を実感しております。いわゆる老化現象なのでしょう。私が今更申しあげるまでもないことなのですが、老化を少しでも和らげる、鈍化させる方法は色々ある

と思います。その一つとして、スポーツ大会へ参加が挙げられるのではないかと思います。

とにかくにも、健康年齢を維持し続けるため、知力、体力、気力の低下速度を少しでも抑える努力は日課として取り組んでゆきたいと。年頭に当たって、私の重点目標、抱負を述べ、ご挨拶いたします。

以下、昨年中の主な活動を御報告させていただきます。



### 活動報告

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

- ・期 日 平成28年7月12日(火)
- ・場 所 長浜バイオ大学ドーム 参加者 232名

(敬称略)

種 目	一 位	二 位	三 位	参加人員(人)
グラウンドゴルフ	角田美津江	藤島 義夫	田辺 通代	134
ワナゲ (団体戦)	男 下多良	筑 摩	梅ヶ原	20
	女 下多良	上丹生	南三吉	20
ペタンク (団体戦)	男 磯	梅ヶ原	南三吉	29
	女 南三吉	下丹生	筑 摩	10

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

- ・期 日 平成28年9月27日(火)
- ・場 所 長浜バイオ大学ドーム 米原参加者86名

##### ○ グラウンドゴルフ 2位 米原Bチーム (敬称略)

川部 きく代	梅田 淑子	西山 敦子
北川 茂	角田 美津江	角田 史郎

##### グラウンドゴルフ 4位 米原Dチーム

井尻 信一	西川 英一	山田 佳代子
清水 昭彦	近藤 康雄	山口 とみ子



##### ○ ペタンク男子 2位 磯チーム

中川 善雄	番野 清一	濱川 祢男
-------	-------	-------

##### ○ ペタンク女子 5位 梅ヶ原チーム

西川 正美	川部 正行	久米 喜代治
-------	-------	--------

##### ペタンク女子 3位 下丹生チーム

山田 すま	江竜 美恵子	北川 志づ子
-------	--------	--------

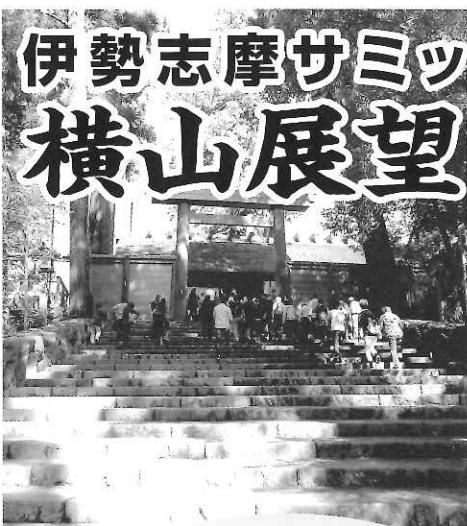
##### ○ ゲートボール 2位 上丹生チーム

清水 郁雄	清水 理男	寺田 敏枝
橋本 芳江	清水 静子	

##### ゲートボール 4位 梅ヶ原チーム

西村 てつ	和氣 巻惠	草川 不二子
樋口 照雄	草川 隆	





伊勢志摩サミット横山展望台見学と賢島の旅

朝、出発時にはどんよりと曇つていた空も、伊勢神宮内宮に近づくにつれ晴天となり、汗をかきながらの参拝でしたが、何度も行つても新鮮で厳かな身を清められるその様な感覚を受ける場所ではないでしょうか。その後、おかげ横丁の散策となり、どこからこんなに多くの人たちが集まるのかと、さすが伊勢神宮と思いながらの散策でした。

午後は、伊勢志摩サミットを一望する横山展望台へ、展望台での眺めは素晴らしいのですが、そこまでの道中が急で距離があり、全員疲れ果てたのが昨日のこととして思い出され、無事帰れてほっとしています。

ご参加して頂いた会員の皆様ありがとうございました。二十九年

度は、もう少し、ゆっくり散策できるコースを期待しています。

多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。

年行われた伊勢志摩サミットの会場を見たい、また、伊勢神宮を米原老ク連として近年行っていないということで、十月十八日に実施しました。

朝、出発時にはどんよりと曇つていた空も、伊勢神宮内宮に近づくにつれ晴天となり、汗をかきながらの参拝でしたが、何度も行つても新鮮で厳かな身を清められるその様な感覚を受ける場所ではないでしょうか。その後、おかげ横丁の散策となり、どこからこんなに多くの人たちが集まるのかと、さすが伊勢神宮と思いながらの散策でした。

午後は、伊勢志摩サミットを一望する横山展望台へ、展望台での眺めは素晴らしいのですが、そこまでの道中が急で距離があり、全員疲れ果てたのが昨日のこととして思い出され、無事帰れてほっとしています。

ご参加して頂いた会員の皆様ありがとうございました。二十九年

度は、もう少し、ゆっくり散策できるコースを期待しています。

多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。

十二月「自宅要介護者」のお宅にお見舞いを単老女性代表にお世話になりお渡しいたしました。今年も昨年同様お世話になりますがご協力賜わりますようお願いいたします。

次に、九月七日の「介護施設訪問」では、米原地区六ヶ所の施設へ友愛訪問として粉石けんをお持ちいたしました。又、九月十四日には、敬老の日をまじかに八十八歳以上の百三十九人の方に紅白まんじゅうを単老女性代表の方々にお配りいただき大変お世話になりました。

友愛活動部長をお受け致しまして一年を迎えようとされています。友愛活動部の一年間の事業もおかげ様で達成することが出来ましたのも、ひとえに役員の皆様、会員の皆様のご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

今年度の事業報告をさせていただきます。

七月五日の「七夕のつどい」には、ご参加いただきました皆様に一日童心に帰つていただき、折り紙づくりや家庭の健康、幸福を願い又感謝の言葉を添えての短冊で笹いつぱいの短冊飾りになりました。

午後からは、社協職員による「元気いきいき介護予防」では心地よい汗をかくことが出来、アトラクションとして、疋田雲好様の手品では笑い等で会場がとても明るい雰囲気になり役員を含め、ご参加いただきました方々と楽しいひと時に過ごせたのでは、と思つております。

## 友愛活動部だより

友愛活動部長 竹中典江

明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、それぞれのご家族で穏やかに初春の朝をお向かいになられたことと心よりお慶び申し上げます。

## 閉じこもり〇をゼロを目指して

上多良松鶴会 竹中 静純

私たち松鶴会の事業内容は、どこの単老も実施されないことと大差ありません。敢えて紹介させていただくとすれば、いろいろな形で高齢者が集う機会を多く設けているということでしょうか。

ある調査によると、閉じこもりがちの高齢者が、完全な閉じこもりになり、気がついたら、要支援、要介護になっていたという割合が非常に高いということです。

そのような視点から鑑みると、私たちの取り組みは、閉じこもり防止に寄与しているのではないかと思つています。というのは、年間に奉仕活動を五回。旅行や定期総会以外に、レクリエーション大会。作品展。新年会は、一部経費負担であるが飲食を伴う懇親会を実施していること。その他の高齢者の集う機会として、上多良在住のすべての六十五歳以上を対象に年八回のサロン。またサロンの一環として女性だけが集う「おしゃべり会」を年間九回?等々。数々の高齢者が集うチャンスを設けているということです。

しかし現実は、残念ながら、それらを活用する人はおおよそ決つていているということです。

では参加を渋つている人をどうすればよいのかということであるが、私はその人たちに、「高齢者向けの諸活動」は閉じこもり防止等を内在しているのであり、それは、誰のためでもない私のためにあるのだと気づいて貰うことであろうと思う。その気づきが参加に結びつくのではないかと思っています。



## 区行事の「夏祭り」「スポーツの集い」を通じて

磯長寿会 橋本春彦

磯老ク連では区行事の「夏祭り」「ス

ポーツの集い」に役員が区主催行事に共同参画しています。これまで限られた人数から、今年度からは役員全員が二つの行事の何れかに参画するようにし、それぞれ十名程度が「夏祭り」と「スポーツの集い」で区民とのふれあいを大切にし、役員もより多くの人が積極的に参加することにより地域の活性化・活動に役立つことと活動しています。

「夏祭り」では江州音頭や磯の無形文化財のまぬけ踊りが行われ、老人会は屋台の「金魚すくい・ヨーヨー釣り」を担当します。

「スポーツの集い」では老人会としての種目を取りこんで頂き「孫と遊ぼう・グラウンドゴルフなど」でひとときを楽しんでいます。今年は小学生が力一杯力走するリレーが組み込まれ大

変盛り上りました。

これまで会社人間であつた世代は、地域とのかかわりも薄れ、退職しても地元での活動になかなか参加できないのが本音ではないでしょうか、多くの地域でもこれまで行われていた行事が、今は中止となり少し寂しい感じですと聞くことがあります。

人と人との繋がりや地域の活性化をより強固のものへと、その一役を担うためにも少しでも老人会で出来ることをすべきではないかと取組んでいます。



## 楽しい慰安会

下多良ことぶき会 角田勝次

ことぶき会の事業活動の中に年二回の親睦バス旅行を実施しています。

会員の中には、高齢で身体が不自由で日帰りバス旅行に参加できな

い方がいて、さびしい思いをされていることも事実でありました。

そこで、年初に一回は日帰りバス旅行を変更して、他に何か事業がないか役員で検討しました。その結果、公民館で一日ゆっくり楽しく過ごせる慰安会することになりました。

先日、十月十五日に楽しい慰安会が第一部、第二部のプログラムで開催することが出来ました。

通信カラオケでプロ演歌歌手が歌われると、手拍子で和氣あいあいと楽しく、時には笑い、懐かし歌の曲が流れると順番にマイクを回し

口ずさんだり全員で唄つたりしました。歌手のお色直

しの合間に、舞踊ことぶき会有志の方の変装カラオ

ケもあり、笑いが絶えませんでした。

第一部の最後に、ことぶ

き会の元気な八十五歳の老人が「人生の夢太鼓」を打ち鳴らされて老人パワーを発揮され会場を大いに盛り上げてくださいました。

その後、第二部の食事会の宴会で皆さんお酒が入り陽気になり、楽しくカラオケを唄いふれあいのひと時を過ごされ、一日楽しい慰安会が出来ました。



## 磯老人会だより

平成28年11月15日 第15号  
発行責任者 磯老ク連会長

**磯老人会クラブ連合会 次年度役員の訂正とお詫び** 磯老ク連会長 磯谷 英之

「磯老人会だより」第14号(平成28年9月4日発行)において次年度の磯老人会クラブ連合会の会長と敬老部会会長を選任頂いたことをご報告を致しましたが、その後「磯老人クラブ連合会規約」の見直しを行う中で、私自身3名を選任頂くべきだったと深く反省し、11月の役員会にてこの事を報告了承頂き、規約改定と共に次年度役員の方を次の通り決めて頂きましたので訂正しお詫びと共にご報告致します。

平成29年度の磯老人クラブ連合会の

次期 会 長 に 久保 昭 様 (南町: 長寿会)  
次期 副 会 長 に 濱川慎男 様 (北1: 第一高砂会)  
次期 敬老部会会長 に 畑田義夫 様 (北1: 第一高砂会)

よろしくお願いします。

**敬老の日にお祝いを**

9月19日(月)磯老ク連会員様で、米寿以上の方々50名に「敬老の日」のお祝いを各単老友愛班長さん方がお届け致しました。日々の健康とご多幸をお祈り致します。

平成28年度磯老ク連主催報恩講

磯老ク連主催物故者追悼法要が執り行われました

10月23日(日)喜光寺にて報恩講お勤めの後、午後より磯老ク連主催物故者22名の追悼法要が遺族の方、磯老ク連主催物故者22名の出席のもと開催されました。

物故者の磯老ク連に対する功績に感謝しご冥福をお祈り致します。

**磯老ク連当面の行事予定**

- ◇11月27日(日) 午後3時より(予定1時30分程度)磯公民館2階大広間 「ハートフル・フォーラム」開催、多くの参加をお願いします
- ◇12月 7日(水) 午前10時より1時間の予定 磯公民館2階大広間 「健診講座」の開催、健康のために是非参加を
- ◇平成29年1月22日(日) 午前10時30分より 磯公民館2階大広間 新年祝賀会(賀詞交歓会)の開催 会費: 2,000円

## 「磯老人会だより」の発行

磯 第一高砂会 堀川義勝

磯老人会の皆さんに情報発信する手段の一つとして「磯老人会だより」の発行が平成二十六年度から始まり、今年で三年目を迎えました。発行も年五回で二ヶ月に一回の発行です。今後とも老人活動に关心を持って頂き、多くの皆様に参加頂けるよう、編集委員五名で頑張っています。すでに第十五号の発行となりました。



## 熊本地震災害への救援拠金のご協力ありがとうございました。

会員の皆様の心温まるご協力により、救援拠金総額273,925円が集まりました。  
9月1日に県老ク連に送金させていただき、県老ク連を通じて、熊本県老人クラブ連合会へ送金されました。



# 県老人クラブ連合会 料理教室



## ☆豚の竜田揚げ甘酢あんかけと葉味かけ（材料4人分）

カリカリとおいしそうに揚げ焼きした肉に甘酸っぱいあんをとろり、更にみょうが、青じそをたっぷりのせる。

### ■材料

豚うす切り肉（ロース）	300g
みょうが	6個
青じそ	15枚
片栗粉、サラダ油	
A 酒	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 3
ねぎ（青い部分ぶつ切り）	2本
甘酢あん	
だし	300cc
B 砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 3
酢	大さじ 3
酒	大さじ 1½

### ■作り方

- ① 豚肉はAにつけて30分間おく。みょうが小口切り、青じそは7mm四方に切る。
- ② ①の豚肉の汁気を切り、片栗粉をしっかりまぶし5分間ほどおく。（片栗粉をたっぷりつけて下味の水分となじませておくとしっかりと揚がる）
- ③ フライパンに多めのサラダ油を強めの中火で熱し②の両面を色よく揚げ焼きにする。
- ④ 小鍋にだしを中火で煮立てBを加える。再び煮立ったら片栗粉大さじ1.5を同量の水でといて加えとろみをつける。
- ⑤ ③を2cm巾に切り器に盛る。甘酢あんをかけ、みょうが、青じそを散らす。

## ☆トマトと柚子こしょうオイルかけ（材料4人分）

柚子こしょうのさわやかな辛みがトマトの甘酸っぱさを引き立てる。風味と色のアクセントに青じそを添える。



### ■材料

トマト	2個
青じそ	5枚
A 柚子こしょう	小さじ 半杯
オリーブ油	大さじ 2
砂糖	小さじ 半杯

### ■作り方

- ① トマトはへたを取って、乱切りにする。青じそはざく切りにする。
- ② トマトを器に盛って青じそをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

## ☆ブロッコリーのえのきあんかけ（材料 4人分）



### ■材料

えのき茸	1袋 (120g)
カニカマ	4本
ブロッコリー	1.5株 (500g)
A 水	400cc
液体かつおつゆ (濃縮2倍)	大さじ 6
B 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2
ごま油	小さじ 1

### ■作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切ってほぐします。カニカマもほぐしておきます。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩（分量外）ゆでし、ザルに上げて水気を切り、器に盛ります。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加え、煮立ったら火を弱めます。混ぜ合わせたBを加えて混ぜ、とろみをつけます。
- ④ とろみがついたら、ごま油を加えてひと混ぜし、②の上にかけます。

## まちづくり出前講座

米原西 青葉会 宮川信二

### 誰もが直面する

#### 課題について九月開催

##### 一、「住み慣れた地域で安心して

最期まで、米原市の現状と提案

講師 地域包括ケアセンターいぶき

センター長 畠野秀樹様

冒頭「生きていく目的」について皆さ  
んに問い合わせられ、一瞬戸惑ったのは私  
だけではなかつたと思います。

自宅で最期を迎える希望者は  
六十三%、実態は十三%と大き  
な開きがあり、今後、自宅が増  
える見込み。とのことです。

米原市には大きな病院はない  
が、それに代わる医療機関が幾  
つかあり、安心して頂いて良い。  
また、「ケアセンターいぶき」では医療と介護を併設しており、  
どんなことでも相談に来てください。  
さい」と心強い言葉を頂きま  
した。そして、今年テレビ放送  
された、「在宅医療と看取り」のビデ  
オを観て、地域医療に献身的に  
取り組まれている畠野先生の姿

に感動を覚えました。いずれ訪れる、最  
期への一つの道筋が見えてきた思いです。

##### 二、「始めよう!

##### 元気いきいき介護予防

講師 (社協)やすらぎセンター  
所長 川村崇子様

認知症ではアルツハイマー型六割、脳  
血管障害型二割、劇症型一割。介護予防  
では、食生活に気をつける、積極的に行  
事に参加する、生活にメリハリをつける、  
自分の顔一日一回は鏡を見る、早めに医  
者にかかるなど。

参加者による実演もあり、中でも脳の  
活性化に向けたチンドンバンドでは、大  
爆笑となり、元気を  
もらいました。独特  
の話術で楽しいひと  
時でした。



## 還付金の手続きはATMではできません!

～還付金詐欺の電話にご注意を！～



これがだまし文句！

被害者の携帯電話でATMの操作を  
指示し、電話で 市役所職員 や  
銀行員 をかたってATMに呼び  
出し、通帳の預金を犯人の口座に  
振り込ませようとします。

詐欺です！



医療費(保険料)があります・手続きの期限が切  
れています・至急、携帯電話を持ってATMへ行って下さい。