

魅力ある活動で仲間の輪を広げよう

ゆうゆう甲賀

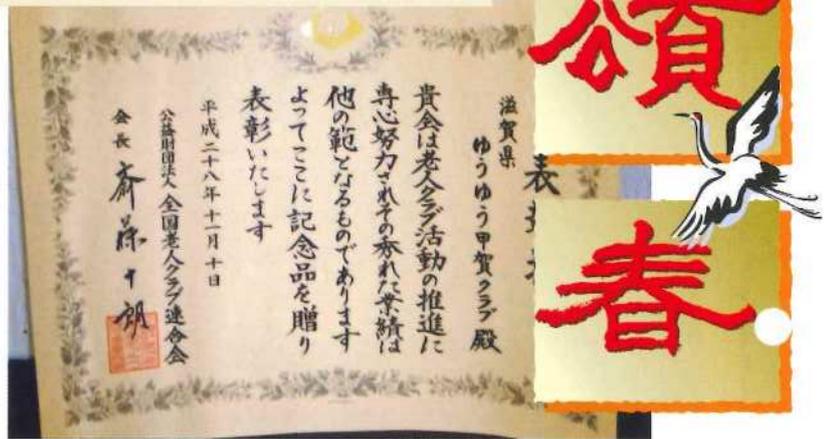
2017.1 第24号

発行者：ゆうゆう甲賀クラブ TEL：0748-62-6842 FAX：0748-62-6096
〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴307番地 老人福祉センター碧水荘内



研修会 (ゆうゆう水口クラブ)

表彰状を受賞 (ゆうゆう甲賀クラブ)



市・支部・単々の活動



ビンゴゲーム用具を製作 (ゆうゆう甲賀支部連合会)



交通安全街頭指導 (ゆうゆう甲賀クラブ土山支部連合会)



信楽支部大会 (ゆうゆう甲賀クラブ信楽支部)



第57回甲南町延寿大会 (甲南支部延寿会)



「健康寿命の延伸」で貢献 ゆうゆう甲賀クラブ 会長 上山 清美

新年、明けましておめでとうございます。

たび重なる大きな地震、台風、そうして猛暑等想定外の自然災害に震えた一年が過ぎ、迎えました新しい年の平安と会員各位のご健康とご活躍を心からご祈念申し上げます。

ご存知のようにこの時期2025年問題が、大きく取り上げられております。それはこの先、団塊の世代の人々が2025年頃には、75歳以上になられることに伴って起こるであろう

諸問題を指すものです。

5人に1人が後期高齢者になるという経験したことの無い超高齢社会が到来し、医療、介護、福祉サービスなどに大きな影響が生じることから、各分野においてその対応、対策が検討されているところとす。

私達高齢者が自分の健康を自分で守り、健康寿命の延伸に努めることこそが、大きくこの問題の貢献に繋がるものと、自信をもって、強力にこの活動を展開して参りましょう。

謹んで新春の
およろこびを申し上げます

平成二十九年元旦 ゆうゆう甲賀クラブ

- 会長 上山 清美
- 副会長 西田 宏
- 副会長 堂山 哲男
- 副会長 西田 文彦
- 副会長 山元 俊彦
- 副会長 澤 幸雄
- 副会長 中川 宏美

ゆうゆう甲賀クラブの活動

11/8 女性リーダー
研究集会を開く

あいの土山文化ホール

津軽三味線

オープンニングに、土山支部津軽三味線若紀会の皆様、津軽三味線を披露してくださいました。素晴らしい演奏で参加者を魅了しました。



若紀会の皆様

講演

講師に、甲賀保健所所長 荒木勇雄様を迎え、「なぜ今、在宅医療か」の演題で講演いただきました。

りと健康なまちづくり、今在宅医療の充実が叫ばれている！その背景と対策は！等について詳しく教えていただきました。

いきいきクラブ体操

土山支部会員の皆様の指導で、参加者が「いきいきクラブ体操」を行いました。

9/27 グラウンドゴルフ大会

20チームが参加し、優勝をめざして熱戦が繰り広げられました。

成績

- ◆優勝 甲南Aチーム
- ◆準優勝 甲賀Aチーム
- ◆第三位 土山Bチーム

生涯学習の ゆうゆう甲賀塾

8/24 第2講座 健康に 過ごすために

講師に甲南病院作業療法士の玉木様を迎え、89名が受講して甲南公民館で開催しました。

講演の内容は、運動の効果、健康寿命とロコモティブシンドローム、痛みを負けない身体づくり、最後まで

で健康に過ごすために等をお話いただきました。

そして最後に、健康とは、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」ですと力説されました。

9/21 第3講座 産業廃棄物工場 見学と講話

クリーンセンター滋賀は昭和57年に甲賀町神に設立、目的は、産業廃棄物及び一般廃棄物の適正な処理処分ならびに再資源化に関する事業等を行うことよって、県民の生活環境の保全及び産業の健全な発展に資するためです。

講師よりセンターでの仕事内容等をお聞きし、バスの中からセンターの外観を見学しました。

10/20 第4講座 日本経済と アベノミクスの問題点

82名が受講。講師に龍谷大学名誉教授岡地勝二様を迎え、水口社会福祉協議会ホールで開催しました。経済というむずかしい講座でしたが、分りやすく話をして下さいました。

ゴルフサークル日より

11月8日、41名が参加して、コムウッドゴルフクラブで親睦ゴルフ大会を行いました。「成績」

優勝 中村典也氏 (甲賀支部)
 準優勝 福井 貢氏 (甲賀支部)
 第三位 山本篤之氏 (甲賀支部)



講師の藪育子様

11/16 第5講座
甲賀町になぜ製薬会社が多いのか

①日本経済はアベノミクスで再浮上するののか。②マイナス金利とはなにか。③日本人の老後の生活はどうなるか。④人々の暮らしの安全性の確立めざして等について講演いただきました。

講師に甲賀市くすり学習館の藪育子様を迎え、75名が受講しました。

講座は、①日本では飛鳥時代から薬草を使い始めた。②飛鳥時代、天智天皇が薬狩りを行った。③薬と忍者との関わり。④甲賀町から売薬製法を見出した。⑤現在の製薬企業の素晴らしさ等について説明を受けました。

12/14 第6講座
お笑い講座 落語と講話

落語家桂坊枝師匠より、落語二話と講話をしていただきました。

巧妙な話術に会場では笑い声がたえませんでした。



中村典也様に甲賀支部ゴルフクラブ支部長中森貢様よりトロフィー授与



三日月滋賀県知事の祝辞

11/25 第55回滋賀県老人クラブ大会
 米原市の県立文化産業交流会館で開かれ、ゆうゆう甲賀クラブから84名が参加。

県老ク連の動き



桂坊枝師匠の落語

午前中は表彰式のあと、県消費生活センターより講話がありました。

午後からは、滋賀大学名誉教授住岡英毅様が「笑いは生きる力」―晩年をどう創るか―と題して講演されました。

なお、表彰式ではゆうゆう甲賀クラブから次の皆様を受賞されました。



淡海の郷づくり推進事業表彰受賞で代表の広野台東ふれ愛クラブ真田重明様

知事表彰 (敬称略)

◆老人クラブ育成指導功労者 神木 篤子 (水口支部)

◆淡海の郷づくり推進事業 広野台東ふれ愛クラブ

広野台西清友会

(水口支部)

県老ク連会長表彰 (敬称略)

◆老人クラブ育成功労者

山田伊三雄 (水口支部)

田中 正臣 (信楽支部)

全国老人クラブ連合会より

優良郡市町村

老人クラブ連合会表彰を受賞



表彰記念たて

◆優良老人クラブ 耕心敬友クラブ

(甲南支部)

◆豊熱シニアの主張 神山寿楽会 (信楽支部)

優秀 城戸 兵衛 (甲南支部)

優秀 松村 幸子 (信楽支部)

佳作 奥村 照子 (甲南支部)

2月・3月は会員加入強調月間です。

仲間の輪を広げよう!

私達のクラブは、地域社会に貢献し、支えあう仲間づくりの場でもあります。皆様の声かけで、一人でも多くの会員を増やしましょう。



支部だより

ゆうゆう甲賀クラブ
土山支部連合会

女性リーダー研究集会
女性会員の役割を学ぶ

11月8日、あいの土山文
化ホールで、ゆうゆう甲賀
クラブ女性リーダー研究集
会が開かれました。

秋雨に紅葉の色も一層鮮
やかな中、市内からホール
一杯の女性会員が集まりま
した。

講演には甲賀保健所長荒
木勇雄氏を迎え、「なぜ今、
在宅医療か!？」を聴きま
した。

ゆうゆう甲賀クラブの約
6割が女性で、その積極的
な活動やリーダーとしての
役割に期待が寄せられてい
ます。

会場は市内を巡回してお
り、今年は土山支部が協力、
会場の皆さんと「いきいき
クラブ体操(全国老人クラ
ブ連合会推奨)」を楽しみ
ました。



会場の会員様を指導

(ゆうゆう甲賀クラブ土山支部連合会
広報部 中村 道男)

男性の料理教室に参加して

男の料理教室に初めて参
加しました。献立は、ブリ
の照り焼き、キンピラごぼ
う、ほうれん草のおひたし
と味噌汁です。

ごぼうは何ミリ位に切る
のかな?。今まで何も思わ
ず食べていたのですが、何
とか切る事ができました。

第一エプロンのかけ方が
わからず、前日に家内に教え
てもらいましたが、なかなか
結ぶ事ができず、知っている

女の人に結んでもらいまし
た。三角巾も同じ事、なか
なかぶれませんでした。
ブリの照り焼きは見てい
るだけ。ほうれん草のおひ
たしは出来上がると余りに
も少なくなっていたので、
驚きました。



苦心した料理教室

ブリの照り焼きを含めた
4品が出来上がり、お腹も
すいていて大変おいしくい
ただきました。

普段は仕事ばかりしてい
て台所に立つ事もなく、い
い勉強になりました。家内
が留守にする日もあるので

すが、準備をして出かけて
くれるので、私は食べるだ
けです。

これを機会に、むつかし
い料理は無理ですが、やさ
しい料理から始めようと思
うのですが、ついには家内
にもたれてしまい駄目です。

言葉では言えませんが感
謝をしています。

(山内中部ゆうゆうクラブ
馬場 文郎)

若返りは文化祭で

誰しもが若くて元気であ
りたいと思うのは当然です。
しかし、ままならないのが
私達高齢者です。

100歳以上の高齢者が
全国で6万5千人、甲賀市
で45人、土山町で5人とい
う長寿社会です。

過日、11月12日から13日
に土山町民文化祭が手づく
りで開催され、多くの人々
が参画されました。華やか

な舞台で厚化粧ならぬ若づ
くり姿で楽しく踊りまくる
老人は、子どもの頃の発表
会そのものでした。

一生懸命練習した音楽や
芸能は、年一回の発表を楽
しんでおられました。高齢
者でもあそこまでやれるの
かと驚きです。



楽しく踊る フラダンス

神経を集中した絵画の筆
使いや盆栽の枝枝など、作
者を見ると殆どが近所の高
齢者でした。きつと認知症
予防になることでしょう。

高齢者はグラウンドゴル
フが定番ですが、文化や芸
能に触れ、参加するのも若
返りの一策ではないでしょ
うか。

(上北部ゆうゆうクラブ
清流 鮎子)

甲賀支部連合会

「100歳体操サークル」を立ち上げて

田堵野区ゆうゆうクラブ

女性部長 嶋本綾野

田堵野区ゆうゆうクラブでは、平成27年度総会において、女性部から「100歳体操」を始めてみてはとの提案がありました。

そのため、先ず初めに、「100歳体操」が「どの様なものなのか」を会員の皆さんに知って頂くために、包括支援センターによる講習会を開くと共に、毎週月曜日、同センターの森島保健師様から「100歳体操」の手法を中心に4回の指導を受け、毎週30名程度の参加者がありました。

9月に入り、「100歳体操サークル」として正式に活動していくことになり、公民館の使用料等との関係もあって、サークルとして少額の会費を徴収すること

にしました。

早速「100歳体操入会」へのお奨めのチラシを作成し、男性会員の加入促進を含め改めて会員を募集した所、最終的には51名のメンバーとなりました。

初回の9月5日には、甲賀病院のリハビリの山根先生による一人一人の体力測定が行われ、今後運営するための毎回の準備や後片付け役として、6、7名づつ7班を作り、毎回40名前後のメンバーで毎週月曜日午前9時から田堵野会館で開催しています。



メンバーで100歳体操

この先、メンバー全員の体力が前回の測定値よりグ

ーンとアップしていく事を楽しみにしています。

その結果、田堵野区ゆうゆうクラブ会員の健康寿命の延びに繋がればと大きな夢を抱いています。

学びの庭木剪定 地域活動の一助に期待

本年度も11月10・18日の両日、地域貢献活動の一環として、「剪定技術の習得教室」に山口績講師を迎え開催しました。

各単位クラブでは、活動の一環として地域内の公的施設での環境整備に活躍されていますが、近年、若年層の剪定技術の継承の必要性が町内各地域においても共通のテーマとして求められています。

また、先般「暮らしの支え合いの輪を広げよう」の合言葉に支部独自で実施した「友愛活動アンケート」調査結果でも、「手伝ってもらいたいこと」の項目の中で「庭木の手入れ」の要望も数多くあり、こうした現

実を踏まえて実施してきたものです。



松の剪定技術を習得

この機会を通じて、難しいと感じていた庭木の剪定も、身近なものとしてお手伝いの仲間が増えるのを楽しみにしています。

写真のように、技量の習得と環境整備という「一石二鳥」の収穫は、充実感に満ちた一日でした。

「随想」 私の独り言

五反田ゆうゆうクラブ

中尾博之

ふと思ったことですが、「人の出会い」について考えさせられます。 私たちは普段何気なく毎

日を生きていますが、50年の差では先輩・後輩といつて出会えることができ、これが同世代でしかも同じ地域に住んで居れば、会おうと思えばいつでも実現し、「人生について」酒を酌み交わしながら、語り合うことも出来る訳で、生きていくことの縁を感じさせてくれます。

しかし、生まれが100年異なると、長寿になったとは言え、実社会で出会うことはまず無いと言ってもいいですが、「書物や映像」を通じて、当時の人々の生き方や考え方を歴史の中で学ぶことは、今日ではとても簡単です。

これは、私たちに生き方としての一つの道標となる明かりを灯して頂いているのではないのでしょうか。

私たちがそれぞれの家庭でも先祖からの命のリレーのお陰で、今自分がこの時代を生きさせて貰っているという現実を、決して疎かにしてはならないと感じています。

甲南支部延寿会

池田さんさんクラブの

「野菜の作り方教室」

池田さんさんクラブでは、5月に「夏野菜の作り方」、7月には「秋・春野菜の作り方」の教室を2回に分けて実施しました。

講師には、タキイ研究農場に永年勤めておられた地元の方で、徳田稔さんをお願いし、細部にわたり丁寧に教えて頂きました。

関心の深いテーマでしたので36人も多くの人が参加しました。



12月には、地元の人に講師をお願いして、フラワーアレンジメント教室を開催する予定です。

当クラブでは、例年の行事だけでなく、自分達の身近なテーマを取り上げた活動を進めていくつもりです。

(会長 奥村容久)

下野川延寿会の 朝顔鑑賞会

下野川延寿会は毎年恒例の朝顔鑑賞会を開催しています。

花には様々な種類があり、種や球根を見ただけでは何色の花が咲くか分かりません。朝顔もその一つで、種を蒔き、生育し、どんな色の花がさくのか期待と楽しみがあります。

例年8月に開催していましたが、今年は7月31日と早目の日程で行いました。前日に36鉢持ち寄って頂き、舞台へ展示しました。明日無事開花するか心配しておりますが、会員皆様方のご努力で育てて頂いた

お陰で見事に全鉢が赤・白・紫・ピンク等、色とりどりに何輪も咲き揃い安心して感動しました。



お昼前、会員皆様にお集まり頂き、鑑賞しながら食事会を行いました。



朝顔にも人それぞれの育て方があり、「鉢の大きさ、

土の成分、肥料のやり方、支柱の仕方」等、会話がはずみ一段と話にも花が咲きました。最後に朝顔の前で写真を撮りました。

(会長 奥田照男)

杉谷延寿クラブの 日帰り研修旅行

日帰り研修旅行を。10月7日に、「たけふ菊人形と越前海岸会席料理」の旅に41名の参加を頂き催行する事ができました。

当日は近頃の天候不安定が嘘のような快晴に恵まれ、参加者の皆様もとてもいい旅になったと、バスの中でも楽しい話声が響いていました。

菊花展会場では、開催2日目ということと、今年は暑かった事もあり、蕾の物も所々見受けられました。さまざまに作られた展示物を見ながら、「どのよう仕立ててあるのか」などの声があちこちから聞こえてきました。皆さん、久しぶりの菊花展を楽しんで



頂きました。

越前海岸では、おいしい料理とおいしいお酒やビールとおしゃべり。最後の日本海さかな街で沢山のお土産を携え、参加者全員が無事笑顔で帰宅されました。

(会長 木村雄司)



ゆうゆう甲賀クラブ 信楽支部

伝承技術を次世代に

黄瀬喜楽会
大西安雄

黄瀬喜楽会では毎年区主催の文化祭に、しめ縄づくりの実演販売をしております。



昔は各家庭で正月用のしめ縄を自作しておりましたが、農業の機械化により、わらの入手が困難になった事や、スーパー等でたくさん販売されるようになった事、また、技術を持った人が少なくなってきた事など、いくつかの要因が重なって、昨今は各家庭で作ることが

少なくなってしまう。永年伝承されてきた技術を何とかして残して、次世代の子ども達に引き継ぎたいとの思いで、毎年文化祭に協賛事業として実演販売を行っております。

獣害なく収穫に満足！

宮尻万年青会
大谷 彦 大

秋恒例のさつま芋の収穫を会員が力を合わせ、10月12日に行いました。



例年残念なことに猿と鹿の被害に遭い、満足な収穫が出来ませんでした。今年は滋賀県農産普及課のこ

支援で、防護柵を設置してもらったお陰で被害はゼロ。

当日は芋を掘る人、集積する人、仕分けする人と会員それぞれが作業を分担し、和気あいあいのうちに午前中で作業を終了しました。汗の結晶である収穫の芋を味わいながら、みんなでお昼ご飯。楽しい一時を過ごさせていただきました。

M-I-H-O 美学院中等教育学校 生徒との交流会に参加して

会也 交勝 深崎 烟北

先般、地域に開校されている美学院生徒の皆さんと深交会から12名が参加し、交流会を行いました。

自然に恵まれた環境の中、立派にそびえ立つ校舎、礼拝堂、学生寮等。駐車場に着くと生徒の出迎えを受けました。

会場では各グループに分かれ、深交会よりの、昔より続く集落の行事や分校時の様子、峠道を通った中学時代等々、現在では考えられない話に興味深く聞き入る生徒の姿がありました。



遠く親元を離れ、寮生活を送る生徒には、故郷のおじいさん、おばあさんと重ね合わせる部分が見え、感動する一面がありました。

話に熱が入り、時間の過ぎるのも忘れての交流会でした。最後にみんなで童謡「ふるさと」を合唱し、今後も交流する事を約束して帰路につきましました。楽しい一時でした。

遠き日の

日々なつかしき 峠道

青色パトロール実施隊

会 光寿 中
上 田 耕 作

この度、長野区いきいき連合会を軸に、長野クラブ有志5名による青色パトロールを9月1日から実施しました。

子どもと高齢者の事故防止を中心に、会員の皆様に周知を願い、本運動を理解していただき交通安全に努めます。

パトロールの時間帯は、毎週月曜から金曜日まで、一日2回子どもの下校時間に合わせて、長野区内の安全・安心のため巡回していきます。

青色パトロールの基本は防犯の抑止、あいさつ声かけ、犯罪の防止につながるよう努めていくことです。



ゆうゆう水ロクラブ

ペタンクで健康づくり

7年目



多くの会員が参加 ペタンク大会

ペタンクの原型はエジプトから始まったと言われていますが、現在の型はフランスのシオタという町が発祥です。

個人競技ではなく、チームで相談しながら競技ができ、また、子どもから高齢者まで楽しむことが出来ることから、清友会では7年前から毎年、ペタンク大会を実施しています。

今年も9月7日に開催し

ましたが、会員の8割近くの参加をいただき、昼食の弁当とともに、大変盛り上がりしました。

今後、定期的な開催や、子供会、また地域での交流も考えているところです。

(広野台西清友会

谷好未)

秋の親睦旅行

収穫時期も過ぎ、伴谷地区老人クラブ連合会の親睦旅行が10月17日にバス4台170余名が郡上八幡に出かけました。

会員が乗ったバスは関善光寺や刃物センターを見学



関刃物センターを見学



郡上八幡での昼食

後、郡上八幡に入り昼食をとりました。

その後、郡上踊り等の博覧館の見学と、街並みの散策を行い、惜しみながら帰路につきました。

長良川上流の山深く田畑も狭い地で、なぜこのように活気が有る町なのか考えさせられ、また、甲賀地域に希望を与える一日でした。

(春日楽春会

宿谷忠五)

貴生川老ク連

菊花展・審査会

11月2日、貴生川7地区で恒例の菊花展・審査会が実施され、36名の出品者が

春から力を注いで育てた黄や白など多彩な色の大菊、盆栽菊等520鉢が見栄えよく展示された会場を18名の審査員が巡回審査しました。



見事な菊の数々

「今年の夏は高温少雨で水遣りに苦労した」「秋季は温暖長雨で害虫が多く発生し生育の障害となった」との出席者の声。

審査は花や葉形、全体の姿の美しさ、花の色や背高のバランスを考慮した展示等を5段階で評価集計し高得点の順に賞を決定。

(審査結果)

- 金賞 高山松寿会
- 銀賞 虫生野白寿会
- 銅賞 三大寺老人クラブ
- 会長賞 貴生川和楽会

奨励賞

- 杉中養寿会
- 宇川延命会
- 北内貴老人クラブ

今年には出展者が11名も減り少し菊花展の継続が厳しくなっている状況の中で、菊花展は地域の人達と菊を鑑賞する楽しみを通して輪が



多くの人達が鑑賞

広がる有意義なイベントであることを感じました。

(貴生川和楽会

渡辺辰郎)

編集後記

新しい年が明けました。皆様のおめでとございます。皆様のご協力で広報紙の発行ができました。ありがとうございます。会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(ゆうゆう甲賀クラブ

広報部一同)