

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ふれあい秦莊

—第44号—

発行/愛莊町秦莊老人クラブ連合会 (有線)2042 TEL0749-37-4104



会員親睦旅行（一泊）平成28年10月19日（水）～20日（木）
行先 南米の世界が広がる砂の美術館と三朝温泉の旅（鳥取方面）参加者 50名

本年一月に日本老年学会から十五歳以上を高齢者。また六十五歳から七十四歳までを準高齢者とする定義を提言しました。

確かに身近にいる六十歳代の人を見ても個人差はあるものの、まだまだ高齢者と呼ぶには早すぎると感じている人が多いと思います。

誰もが健康で長生きを願つてゐる中、先日講演で聞いた理学療法士の先生の話を紹介します。

一から一万までの数字を挙げられました。

健康であるための秘訣を話されました。

一は一人にならないこと。

十は毎日十人の人と話すこと。

百は毎日百文字を書くこと。

千は毎日千文字を読むこと。

一万は毎日一万歩

歩きましょうとお話をされました。

皆様も早速明日から実行してみては如何ですか？

これまでの連合会の事業にご理解とご協力をいただき有難うございました。

心より感謝申し上げますと共に今後ともよろしくお願ひします。

本年一月に日本老年学会から十五歳以上を高齢者。また六十五歳から七十四歳までを準高齢者とする定義を提言しました。

確かに身近にいる六十歳代の人を見ても個人差はあるものの、まだまだ高齢者と呼ぶには早すぎると感じている人が多いと思います。

誰もが健康で長生きを願つてゐる中、先日講演で聞いた理学療法士の先生の話を紹介します。

一から一万までの数字を挙げられました。

健康であるための秘訣を話されました。

一は一人にならないこと。

十は毎日十人の人と話すこと。

百は毎日百文字を書くこと。

千は毎日千文字を読むこと。

一万は毎日一万歩

歩きましょうとお話をされました。

皆様も早速明日から実行してみては如何ですか？

これまでの連合会の事業にご理解とご協力をいただき有難うございました。

心より感謝申し上げますと共に今後ともよろしくお願ひします。



秦莊老人クラブ
会長
宇野 昌弘

**高齢者で楽しく
高齢者になるために**

ごあいさつ



愛莊町長
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、福祉の町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。

さて、わが国では世界に例を見ない速さで高齢化が進行し、超高齢社会の到来を見据えた対応が求められています。したがって、高齢者の皆様が住み慣れた場所でいきいきと暮らしていくことができることです。

ところで本年度は、全国で老人クラブの会員数の減少が叫ばれる中、皆様による会員増強運動を強力に推進していただきしたことにより、秦莊老人クラブ連合会の会員数が増加したことは大変喜ばしいことです。

近年、高齢者が生涯現役として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、また知識と経験を活かし、地域福祉のけん

引役また地域コミュニティづくりの担い手となるなど多様な形で社会参加することが求められていました。このように、活力ある高齢社会を支える地域の重要な組織として、老人クラブの担う役割は一層重要なものとなつているところです。豊かな知識や能力を生かし、社会を支える一員として、友愛活動・奉仕活動といつた意識の高い

活動や伝統文化の継承など、幅広く社会に参加・貢献していただけます。豊かな知識や能力を生かし、社会を支える一員として、友愛活動・奉仕活動といつた意識の高い

そのためにも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なければなりません。

その施策として、『愛莊町高齢者保健福祉計画および第六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・ホッとするまち愛莊町」を目指し、

地域づくりがますます重要となつてきています。

そこで本年度は、全国で老人クラブの会員数の減少が叫ばれる中、皆様による会員増強運動を強力に推進していただきことにより、秦莊老人クラブ連合会の会員数が増加したことは大変喜ばしいことです。

最後になりましたが、秦莊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して、ご挨拶いたします。

地域社会に応える活動を

秦莊老人クラブ連合会

副会長 平林光明

或る人がふと口にした言葉でした。定年まで待つてもらつて区長を受け終えれば老人クラブに仲間入りし、若い衆不足の手助けに宮世話の奉仕を務め、済めば寺の門徒総代が廻ってきて、その間ご縁を戴く。晴れてお迎えの歳に近づけたとこんな話を耳にしました。

生涯いろんな役職や活動を全うする中でも老人クラブでの在籍は長く活動の拠り所です。

高齢者の占める率は年々増え、どちらかと云うと一昔前の様な住人同士の繋がりも薄れ、孤高の方に向へと移り、社会環境が変り地域の結び付きも寂しさが増して来た様に思います。

老人連が掲げる「健康・友愛・奉仕」の心に積極的に取り組む活動を続け、存在意義を明らかに再

認識し、自助共助の精神で健康で生き甲斐の有る生活を目指し、健康づくりや相互のふれ合いの場を通して安全安心な地域づくりを担おうと呼ばっています。

地域社会に応える活動を開いて行くには未加入者を迎え、休会や脱退クラブの再活動の活性化

しており、連帶と協動支え合いの輪を拡げ「地域の担い手」「福祉の支え手」として「ゆとり・うるおい・やすらぎ」に満ちた心豊かな地域づくりの取り組みや高齢者福祉の向上を期すると結んでいます。

秦莊老ク連の基本理念

健康 活動の基盤

友愛

奉仕

仲間づくり

地域活動

人生は思つようにはいかん

秦荘老人クラブ連合会

監事 青木金市

私事の報告になりますが、古希

を迎え、七十二歳の男厄になり近くの神社に参拝しました。人生七

十歳すぎると、近くにお住まいの先輩友人の良い話を聞きました。

私も古希が来たら仕事を終わり、今までの自分に御礼、後は旅行、趣味、楽しむだけと思つていましたが、平成二十九年、新年の行事

が半月過ぎ、これから、老人会、お寺と思っていた時に急に入院、病名は、薬剤性肺炎（サブリメント肺炎）と言われました。こんな病気があるの？：

今年から遊ぶぞ、（時間）、（余裕）が少し出来たと思えば身体がついて来ない、人の健健康命はいつ終わりになるかも、楽しい事は健健康中に無理してでも、と思う今日このごろであります。

幸い一ヶ月のステロイド治療で回復と聞き安心しました。今後は、楽しい事は無理してでも、楽しむ事にします。

人生は思うようにいきません。

与えられた人生（健康）（友愛）（奉仕）で進みます。結果はまた報告します。

皆さまと共にポジティブに

秦荘老人クラブ連合会

監事 清水眞喜子

「灯りをつけましょばんぱりに」歌を口ずさみながら雛人形を飾り、早春の華やぎを感じる頃となりました。

さて、超高齢化社会と言われ、高齢者の暮らしに課題も多くなつてきました。現在、私も九十八歳、九十三歳の両親の介護に迫られる毎日を送っています。そのような

私は、老人クラブ連合会のサークル活動やイベントに参加しています。気軽に運動で生活習慣病の予防や改善、認知症予防のお話を聞き、人との交流が生まれ、色々な事を教えて頂いています。皆さんと一緒に笑い、汗をかきながら楽しい時間を過ごし、今日も元気で暮らせる喜びと共に感謝しております。

充実した老後を迎える為に

秦荘老人クラブ連合会

理事 平林美代子

冬の寒さも遠のき、やがて美しい桜の季節がやってまいります。会員の皆様にはお元気にお過ごしの事と思います。老人クラブ連合会の理事をさせて頂き貴重な知識や体験を得る事が出来ました。

年を重ねると、動作や物事の判断が少しづつ遅くなり、握力も低下し、私も老を受け入れねばならない年齢になつたのだと痛感させられる毎日です。それなら趣味や習い事をして過ごす時間は日々の暮らしを充実させ、心身のリフレッシュにもなります。皆様もサー

クル活動や、区の老人会、スポーツ教室に出来るだけ参加し健康寿命をのばしながら、自分の健康に気をつけ上手に老いていけるよう努力していきたいのです。

そして自分の人生をきちんと整理して、やり切ったと思えるよう

くりに、地域の担い手として、会員の皆様と共にポジティブに活動していきたいと思います。

健康寿命を伸ばそう

秦荘老人クラブ連合会

理事 林初男

私は七十五歳にして（後期高齢者）初めて町本部役員として出でいく機会に巡り合え、すべてが初めての出会いでした。年間四十数回の会議、イベントに参加することにより、人々に会うことの楽しさを覚えました。

当初は今さら外に（世間）と思いましたが、井戸の中の蛙でいるより、井戸から出た蛙になつて、多くの人に出会うことで、世の中の様子を少しでも知ることが出来れば元気年齢が少しでも伸びる様な気がしました。

会員の皆様へ、気力・体力・時間が許す限り、公私共に井戸から飛び出して、元気年齢を伸ばしませんか。自然と、知り合い、仲間に増え、自分をエンジョイ出来、少しは楽しく、明るく、残りの人生を送れるのではないでしょか。

にしていきましょう。

単位クラブの活動だより

愛寿会の活動について

蚊野老人クラブ 愛寿会

第一会長 宇野 昌弘
第二会長 宇野 進太郎

蚊野に生まれ蚊野で育ち、育てられ早や 71 年。最後の仕事として愛寿会の会長をいただきました。

月月例会、誕生会を開催していま

す。月ごとに花壇の手入れ、憩の家の掃除の手配、毎月の講師の手配、旅行、お盆、正月の新年会、3 月の物故者法要、など仕事がたくさんあります。先輩方は愛寿会の会長は区長より大変だと常づね言っておられましたが、まさに毎日愛寿会の行事のことが頭から離れませんでした。

そのなかでも

大きな行事としてはお盆と、正月の新年会、3 月の物故者法要であります。

会員の皆さんでいかに楽しんで



いただけるかが大切なところですが、役員一同があれやこれやと考えながらやっています。

又、11 月には愛知、犬上老人クラブ大会が豊郷の豊栄のさとで開

催され、蚊野の愛寿会活動が事例発表として紹介しましたところそれぞれ各町の単位クラブの会長さんからお互いに苦労と情報を交換し大いに盛り上りました。

今後とも愛寿会がますます発展することを期待し願っているところです。

28 年度活動を終えて

安孫子老人クラブ 福寿会

第一会長 瀬川一男
第二会長 黒川一男

本年度、50 周年を会員一八九名で迎えました。先人、先輩方のご尽力で築いて頂いた軌道を走り行

事を開いて参りました。会員皆様には春・秋の神社、お旅所の清掃、夏の墓地清掃のご協力、人権と交通安全の研修、日帰り親睦旅行等のご参加を頂きました。

50 周年御祝はささやかでしたが紅白饅頭を全会員様にお届けしました。福寿会の過去・現在・将来を思い描いて頂く機会になれば幸いました。

また、本年は新設された区の墓地花壇で老ク連の花壇コンクールに初参加し優秀賞をいただきました。役員皆様のご協力と会員様のご支援のおかげです。この他、役員様にお墓の供花、水替え、花壇管理、友愛活動等にご協力頂き、会員皆様には諸行事にご支援を賜りましたことに感謝し、厚くお礼申し上げます。



一年の活動を振り返って

目加田老人クラブ 福寿会

第一会長 小川 雅俊
第二会長 田中 善雄

目加田老人クラブ福寿会は今年度新入会員十五名を迎える、総勢百五十名余の目加田最大の団体です。年間行事も多彩で年二回の神社清掃、集落廻りの空き缶・ゴミ拾い、月二回の墓地供花、濁水調査など区の行政にとつても重要な存在となっております。

また、子

どもを護る

会と一緒に

行つたラジ

オ体操では

二十二日間

で延千十一

人の参加を

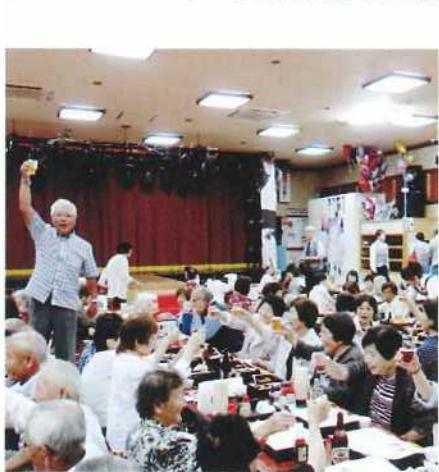
得て健康へ

の関心の高

さを感じま



方々に参加いただき会員相互の親睦を深めていただけたと思います。これも会員皆様のご協力のおかげと感謝いたしております。



ふれあい交流会

島川老人クラブ 春秋会

会長 北川 幸男

島川春秋会の活動は神社の掃除から始まり、一年を通じて種々の活動を行つて参りました。

その中で特記すべきものに、ふれあい交流会があります。

まず、秦荘西小児童との江洲音頭の練習会です。正月には児童から、将来の希望等を書いた年賀状を頂いており、こちらからも出しております。

次には年三回に亘り、八木荘保育園児と、おはぎを作つたり、パターノルフ等をしてのお遊びです。その都度、園児手作りのお土産を頂いて帰ります。

もう一つは、夏休み中のラジオ体操です。後半になつて慣れ親しんでくると、小一の児童から「幸男さん！」と呼んでくれます。今後も続けたい活動の一つです。



一年を振り返つて

円城寺老人クラブ 寿会

会長 久木久男

「健康寿命を伸ばそう」「介護予防に心掛けよう」を合言葉にスタートしてから、早や一年が経とうとしています。

思えば、例年どおりの事業を皆さんのご協力を頂きながら進めてまいりました。

総会と忘年会・春秋の花植替え・日帰り旅行・神社草の根広場の美化作業等々。

特に、寿会の誇りのひとつは、お講を重ねた月例会に多くの方のご参加を頂き、コミュニティの輪を広げてもらっていますが、最近、座椅子の必要な方が増え続け、会員皆さんの体力の衰えを痛感せざるを得ません。

一方、世間では高齢化が津波のように押し寄せ、年金の引き下げ、医療費の負担増、一人暮らし、空家の増加等々、安易な気持ちでは暮せない時代がやってきています。健康第一、今一度、介護予防で健康寿命を伸ばす活動組織であります。



高齢者の健康を願つて

南野々目老人クラブ 高砂会

会長 野々村 満

新年迎え暖かく穏やかな年明けとなりましたが、中旬近年にない大雪になり高齢者には、厳しい出足となり体調を崩されないか心配しております。

昨年高砂会では、学習会において、健康に関しての講座を二回開催致しました。頭の体操では、やはり若い時とは違い暗記能力の低下を実感し、指導者の元、体を動かす時、痛い痛いとの声・・・やはり日常から少しでも、ストレッチを心掛ければと、痛感した所でした。

一年間の行事も無事終え、会員の皆様又、役員の皆様方には、大変ご協力を頂きまして、感謝し厚くお礼申し上げます。



た。

会員の皆様が楽しみにしておられる、親睦日帰り旅行では、京都御所に行つた所、天皇皇后両陛下に、偶然にもお合いでき皆さん感激の一時を過す事が出来ました。

集落内の活動では、神社、公民館の清掃、花壇の整備等、会員の皆様には、大変お世話になりました。

体力作りでは、クレフイール湖東での、グラウンドゴルフで、和気あいあいの中、プレーして、終了後、食事会の時、参加者全員の方に、景品を渡し、楽しい一日を過す事が出来ました。

一年間の行事も無事終え、会員の皆様又、役員の皆様方には、大変ご協力を頂きまして、感謝し厚くお礼申し上げます。

行動しましょ

栗田老人クラブ 高砂会

会長 磯嶋義明



先頃、日本老年学会が高齢者の年齢を七五歳以上八九歳までと決める提案をしました。六五歳から七四歳は准高齢者、九〇歳以上は超高齢者と言うそうです。

高齢の方が集まって議題がなければ、あそこが痛いここが痛いか始まり、次に薬の話になつて最後には病院の話になります。

「今日も元気だ薬がうまい」と

言う川柳もあります。実は皆さん元気なんです。身体の変化は、現年齢より五年から一〇年遅れてい

れば、あそこが痛いここが痛いから始まり、次に薬の話になつて最後には病院の話になります。

「今日も元気だ薬がうまい」と
言う川柳もあります。実は皆さん元気なんです。身体の変化は、現年齢より五年から一〇年遅れてい

ます。

なるほど考えてみれば現在の日本のトップのはほとんどは六〇歳代ですから「老人」「高齢者」はまだふさわしくないのかもしれません。

ポイントの一つは定年退職後の岐路です。就業の関係もあるでしょう、年々向上してくる健康年齢の関係もあるでしょう。しかし、

ると言われています。ですから、その分だけ若いことになります。

たしかに、私たちが知っている昔のお爺さんお婆さんは本当に「老い」を感じていましたが、今のお爺さんお婆さんはそのころに比べれば本当に若いと思います。

国の施策として今言われているのは「一億総活躍社会」つまり可能な方は、何らかの活動をしましょう、アクションを起こします。

二〇〇六年施行の改革高齢者雇用安定法でも事業主は六五歳まで用安定期でも事業主は六五歳まで雇用確保を義務付けられています。

「きょういくときよういく」が必要だとと言われています。「教育」を活性化させぼけさせない、「今日行く」今日行くところがある、「今日行く」今日行くところがある、

「何でもいいと思います。仕事をされるもよし、グループで活動されれるもよし、要するに行動（アクション）を起こしましょ。

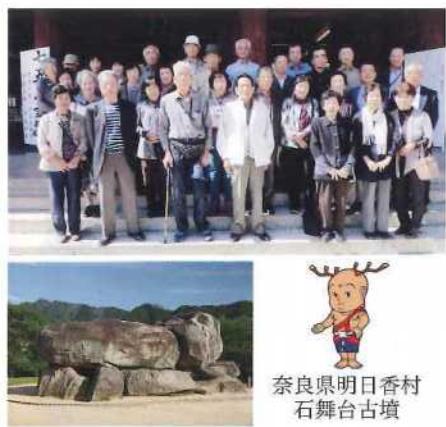
今年も恒例になつて桜見か



年間行事を振り返り

元持老人クラブ 報恩会

会長 吉岡助一



秋の親睦旅行「奈良、大和めぐら始まり、墓地清掃、美化運動、花壇の手入れなどの奉仕作業、防災教室、交通安全教室、人権学習など年六回の月例会を行い、多くの参加を頂き大変喜んでいます。

今年も恒例になつて桜見か

ら始まり、墓地清掃、美化運動、花壇の手入れなどの奉仕作業、防災教室、交通安全教室、人権学習など年六回の月例会を行い、多くの参加を頂き大変喜んでいます。

秋の親睦旅行「奈良、大和めぐり」大神神社、橿原神宮に参拝し、壮大な石舞台古墳を見学して、先人の凄さに驚くばかりでした。

役員様はじめ会員様には、いろいろな行事等にご理解とご協力を頂きました。元持老人会でのふれあいを通じて学んだ事を、今後大切にしたいと思います。

組織の中で職責を与えられて

西出老人クラブ 長寿会

会長 上林俊行

東出老人クラブ 長寿会

会長 上林健

老人クラブ活動の今後は?

「時代の変化=世の中の変化=何か忘れているもの」大きなうねりで変化してきました。

日々の暮らしの中で感じるふれあいや連帯など、コミュニケーションを大切に。健康と心かよう日々の暮らしの3つの心がけ
 ①明るく②楽しく③元気よく、生き生き活気のある集落。会員各位が誇れる村づくりの為の、活動を今後も願っております。

今年の正月は中旬から大寒過ぎまで20年ぶりとも言われる大雪に見舞われ、除雪作業に大わらわでしたが、考えようによつては冬場の降雪はこの夏の農作業や少雨に備えた自然の営みとも思えます。あながちに悲観ばかりせず自然のままに受け止めることも必要なことだと思うのです。

ところで東出老人クラブ会長を丸4年勤めさせていただきましたが、例年どおりの毎月の例会・研修会の開催や環境美化活動等の奉仕作業を会員さんの協力で行つてきました。その中で会員数を増やすことやあまり取り組みが出来ていない地域福祉活動にも積極的に取り組んでいかなければならないと思つてます。お陰様で平成28度には新たに8名の方が当クラブに入会してくださいました。会員数の増加や新規加入者の勧誘も大事なことではありますが、それだけでなく、地域に根ざした老人クラブの活動のあり方をも十分考慮に入れて、社会情勢の分析や地域

の要請を踏まえて、期待される老人クラブの在り方や事業の展開が図れるよう地道に努力していくたいと思っています。



アルミ缶回収ご協力お礼
障がい者福祉向上のため、
ご協力ありがとうございました。



総重量 280kg 売上金額 26,600円 (kgあたり95円)



第28回 スポーツ大会

5月21日(土) 場所 愛莊町スポーツセンター



成績	チーム名
優勝	安孫子チーム
準優勝	元持チーム
敢闘賞	栗田・南野々目チーム



グラウンドゴルフ大会

場所 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 11 回
6月 3 日(金)

吉岡 輝子、西澤 康子、和田 純昭、
珠久 安則、小川 勇、吉岡美知子、
川口ふみ子、北村 政治

25 名

成 績 上位 9 位 (敬称略)

第 12 回
10月 7 日(金)

吉岡 耕、北村 政治、川口ふみ子、
和田 純昭、小椋 清子、荻田久二子
小川 勇、吉岡 豊子、上林 弥生

26 名



役員研修会



とき 平成 28 年 7 月 6 日(水)

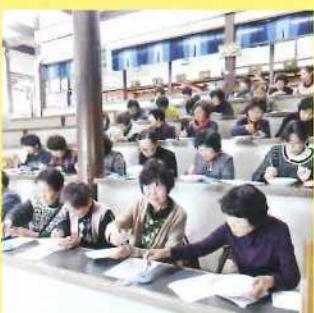
場所 名古屋市 港防災センター



友愛活動



女性リーダー研修会





老人クラブ 3つの保障

〈掛金・保険金内容〉

秦莊老人クラブのつどい

とき 平成28年11月20日(日)・ところ ハーティセンター秦莊
講演「医学知識を音楽にのせて」 鈴鹿内科医院 院長 鈴鹿 隆之氏



花壇表彰

最優秀賞
優秀賞
//
栗田老人クラブ
蚊野老人クラブ
安孫子老人クラブ
西出老人クラブ
高砂会
長寿会
愛寿会
福寿会

あとがき

年が明けて一月中ごろから強い寒波になりました。大雪警報が発令されびっくりしました。さて、平成28年度も会員の皆さんには各事業・教室にご参加いただきありがとうございました。男性料理教室では、町の健康推進員さんによるバランス食について少しではありますが学びました。平成29年度で調理しながら楽しく食のバランスについて考え、健康新づくりの一端を担いたいと思います。

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

元持老人クラブ
東出老人クラブ
西出老人クラブ
報恩会
長寿会
長寿会

