

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

# 秦荘老ク連だより

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

## 老ク連の事業に積極的な参加を

秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野 昌弘



青葉、若葉の好季節となりました。

会員の皆様におかれましては、なお一層ご活躍のことと拝察しております。年齢を重ねるたびに月日の経過は、ますます早く感じられます。時間の経過は本人の年齢をその時速に例えたら理解しやすいと聞きました。

さしずめ私は時速71キロで残りの人生を走っているというところでこれではスピードのだしすぎと思われるます。これからはもう少しゆつくりと走りたいですが、人生の後戻りはできませんのでせめて事故の無いように、これからは走っていきたく思いません。

さて会員の皆様には老ク連の事業にご理解と、ご協力を

賜り有難うございます。

我が国は今後ますます人口減少が進み高齢者が多く占める社会になってきます。私たちが健康で充実した生活を目指して努力していくためには、何よりも健康と仲間づくりが大切だと思います。

まず戸外に出て体を動かし友達とお喋りし心豊かな長寿社会への取り組みが必要かと思われまます。

そのためには皆様には老ク連の事業を大いに活用していただき、私たち役員はどこよりも元気な老ク連を目指し頑張っていくしますので今後ともご協力をお願いします。

## 老ク連の存続を

秦荘老人クラブ連合会

副会長 平 林 光明

今年の冬、何十年ぶりの大雪が有り、春が近づくに連れ草木には花が付き、後少しすれば早苗を植える時期も迫り、自然の法則の力にはかたやいません。

引き継ぎ今年度も、宜しくお願い致します。我々の住んでいる町、昭和や平成の大会併により、大きな地域の集まりの中で、各々の分野で、活動を歩んで来ました。

我が老人クラブ連合会に於いては、逆に少集団の方向になりました。集落に依り入会年齢は60才65才70才(特定集落のみ)と差は有りますが、多少抵抗を感じられる方や、自主的に入会しない方など、増えているのも事実です。

組織自体の存在も危ぶまれ、魅力の低下も指摘される様に思えてならないのも、時代環境の変化でしょうか？

人生経験豊富な皆さん方の、前向きな共動性で、今一度自我に目覚め、ご理解と、ご協力で奮起して、先輩達が築かれた伝統と誇りを、いつまでも存続していきたいものです。



### 長寿社会流動の中で

秦荘老人クラブ連合会

副会長 近藤麗子

新緑うるわしい季節、老人クラブ会員の皆様にはお元気で過ごしの事と思います。私事大変微力ですが、今年度もよろしくお願い致します。

さて、人生の黄金時代は老いにありと言われますが、今日の長寿社会における高齢者を取り巻く環境は厳しく、暗い報道も多い現状です。健康長寿は万人が望むところですが、健康づくりに努めていても病気になる保証は無く、様々な不安も生じます。

市町では今、介護予防諸事業が進んでいます。健康長寿には、やはり、生きがいや大切にした一人一人の夢のある主体性が重要であり、そのためにも、仲間同士の支え合いや老人クラブの一層の活性化が大切であると思われま

す。当老ク連では「健康・友愛・奉仕」の理念を持続し諸

教室も推進して行きますので、是非皆様ご参加下さい。人との繋がりが生まれる出会い・ふれあいの機会をより多く、そして支え合いの輪が広がる事を願っています。

### 「身土不二」

秦荘老人クラブ連合会

理事 清水 馨

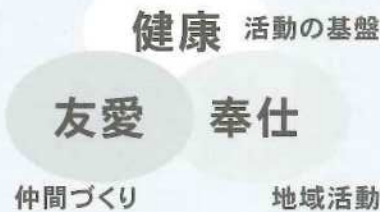
前号（昨年）では、食事の大切さを「医食同源」ということで書きましたが、今回は食材に関して気を付けることを、「身土不二」という言葉から考えてみたいと思います。

「身土不二」とは、人間の身体と、土地や環境とは、切り離せない関係にあるという意味です。つまり、暮らしている土地の環境・風土・気候に身体が順応しているということです。

ということとは、風土・気候に合ったものを食べる、というところが、人間の身体にとって大切なこととなります。最近では、季節外れの食材

が簡単に手に入りますが、その季節に自然にとれるもの（旬のもの）を食べることが大切です。冬場に、熱帯地方の作物や夏野菜を食べるのには好ましくない、ということになります。「地産地消」を心掛けたいものです。

### 秦荘老ク連の基本理念



### 平成28年10月1日より 自転車保険の加入義務化!

自転車事故の高額賠償事例が増えています。

**地とえは** 小学5年生の少年が乗った自転車歩行中の女性に衝突。女性は頭などを打って意識不明の重体となった。

**損害賠償金額** 9,520万円 (平成25年 神戸地裁)

男子高校生が運転する自転車公道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた24歳の男性会社員と衝突。被害者は重大な障害が残った。

**損害賠償金額** 9,266万円 (平成20年 東京地裁)

### 仲間と一緒に活動しましょう!

- **健康づくり教室会員募集** (随時入会できます。お気軽にお問い合わせください。)
- ・ 男性料理教室 年10回
- ・ ちょこっとチャレンジ教室 年4回
- ・ ウォーキング教室 年3回
- ・ リフレッシュ教室 年5回
- ・ 盆栽 (自主活動グループ) 年6回程度

問合せ先 秦荘老ク連事務局 TEL 37-4104 有線 2042

まずは健康づくりから

秦荘老人クラブ連合会  
理事 上林君代

生活習慣病予防で「一日の塩分量摂取男性は8g・女性は7g」「野菜は一日350g摂取」といわれています。一日三回の食事をバランスよく食べ、適度な運動を身につけるようにいられています。私は半年程前から味噌汁のだしは、昆布とかつお節で取り、塩分0.6%と0.8%の味付けをし、酢をかけたり、一品だけは塩味を効かせたり、香りと共に食べると塩分が減らせるので、いろいろ工夫をしながら、減塩生活に心がけています。高血圧で数年前から、朝夕二回服薬していましたが、現在夕食後の服薬がなくなりしました。毎日の食生活がとても大切だと思えます。健康寿命を延ばすには①身体を動かすこと。②しっかりと食えること。必要な栄養をとるのが効果的であると聞いています。運動することは良い

と分つていても、一人ではなかなかできません。会員のみなさんサークル活動に参加して、運動が身につくようにして、健康づくりを始めようではありませんか。今年の四月から介護保険制度が改正され、介護予防日常生活支援総合事業が開始されました。私たち老人クラブは、地域の担い手としての役割が大きいと思います。高齢者が互いに助けあって、住み慣れた地域で、毎日安心して楽しい生活が送れるようにしていきたいと思つていきます。

秦荘老ク連主な事業

- ・グラウンドゴルフ大会 年2回 6月2日(金) 10月6日(金)
- ・秦荘老人クラブのつどい 9月23日(土)
- ・会員親睦旅行(日帰り) 10月20日(金)

本年度の会員親睦旅行は日帰りを計画しました。お気軽に参加ください。また、「秦荘老人クラブのつどい」は会場の都合で開催時期が早まりました。どの事業も、多くの方の参加をお待ちしています。会員相互の交流と健康づくり・仲間づくりのためにもどしどしご参加下さい。

平成29年度 愛荘町秦荘老人クラブ連合会 役員

【本部役員】

(敬称略)

役職名	氏名
連合会長	宇野 昌弘
連合副会長	平林 光明
連合副会長	近藤 麗子
理事	林 初男
理事	大塚 義和
理事	清水 馨
理事	上林 君代
監事	青木 金市
監事	清水 眞喜子
事務局	野々村 かつ江

【単位クラブ会長】

(敬称略)

単位クラブ名	会長名
蚊野第一老人クラブ愛寿会1	大菅 太七
蚊野第二老人クラブ愛寿会2	北村 隆夫
安孫子第一老人クラブ福寿会第1	高橋 正夫
安孫子第二老人クラブ福寿会第2	土田 忠文
東出老人クラブ長寿会	上林 健
円城寺老人クラブ寿会	西澤 敏雄
西出老人クラブ長寿会	上林 幸治
目加田第一老人クラブ福寿会第1	齊藤 敏雄
目加田第二老人クラブ福寿会第2	田中 清一
元持老人クラブ報恩会	濱田 隆
島川老人クラブ春秋会	北川 武志
栗田老人クラブ高砂会	磯島 和夫
南野々日老人クラブ高砂会	野々村 貞夫

平成29年度 秦 荘 老 々 連 事 業 計 画 書

秦 荘 老 々 連				各 種 教 室			
月	日	曜	活 動 内 容	日	曜	日	活 動 内 容
平成29年							
4	3	月	28年度会計監査				
	5	水	本部役員会				
	7	金	単位会長・本部役員会（交通安全教室）				
	14	金	本部役員会（スポーツ大会の打合）				
5	初		『老々連だより』発行	23	火		男性料理教室
	2	火	単位会長、体育部長、本部役員会	31	水		ウォーキング
	19	金	スポーツ大会準備（スポーツセンター） pm				
	20	土	第29回スポーツ大会（スポーツセンター） am				
6	2	金	第13回グラウンドゴルフ大会	14	水		ちょこっとチャレンジ教室
	9	金	本部役員会（花壇審査）	16	金		リフレッシュ教室
	21	水	友愛活動協力員研修会（手芸）	23	金		男性料理教室
7	7	金	単位会長本部役員研修旅行（日帰り）	12	水		ちょこっとチャレンジ教室
	10	月	本部役員会	14	金		リフレッシュ教室
	14	金	本部役員会	21	金		男性料理教室
	24	月	単位会長・本部役員会（人権学習）				
8	31	木	アルミ缶回収（コスモス共同作業）	4	金		リフレッシュ教室
				25	金		男性料理教室
9	8	金	本部役員会（花壇審査）	13	水		ちょこっとチャレンジ教室
	20	水	女性リーダー、友愛活動協力員研修会	22	金		男性料理教室
	22	金	本部役員会	29	金		ウォーキング
	23	土	秦荘老人クラブのつどい				
10	6	金	第14回グラウンドゴルフ大会	27	金		男性料理教室
	20	金	会員親睦旅行（日帰り）	30	月		リフレッシュ教室
11	16	木	滋賀県老人クラブ大会（単位会長、本部役員）	29	水		男性料理教室
	24	金	愛知・犬上老人クラブ大会 （単位会長、女性リーダー、役員）				
12	8	金	単位会長会・本部役員会	13	水		ちょこっとチャレンジ教室
				20	水		リフレッシュ教室
				22	金		男性料理教室
平成30年							
1	19	金	本部役員会				
2	2	金	新旧本部役員会	23	金		男性料理教室
	9	金	単位会長・本部役員会				
	28	水	高齢者相互支援活動研修会（本部役員）				
3	2	金	本部役員会	7	水		男性料理教室（外部研修）
	9	金	30年度新会長・本部役員会（花づくり研修）	19	月		ウォーキング（町外へ）
	下旬		広報『ふれあい秦荘 第45号』発行				

いすど助たす内従(よて業当老る高者代知っブ進ごりい  
 のにだき多くの容来(毎こ主いまや連そた齢のに識てのむさ今年度若  
 事教ななきの充か回っとなま健康会合くこめ者使引・役のの中加ま  
 務室なば健康の実からの一事業と健康ラでも身と継経い割、を多  
 局も随時思っ取業がレしてくは活魅力のにも身のや。ま域段、を  
 までこ一報入で加組む予定更や「ちり実をををををををををを  
 だきすの加い  
 さま

あ  
と  
が  
き

秦 荘 老 人 クラ ブ 連 合 会 事 務 所 の 移 転 に つ い て  
 (平成29年4月1日より)  
 所在地：愛 荘 町 安 孫 子 1 2 1 6 - 1  
 い ぎ い き セ ン タ ー 内  
 電 話 番 号 ： 3 7 - 4 1 0 4  
 フ ァ ッ ク ス ： 3 7 - 4 3 4 3  
 有 線 ： 2 0 4 2