

老人クラブ三大活動 健康 友愛 奉仕

ねんりんおうみ

—— 第85号 ——

米原市近江老人クラブ連合会発行 電話 0749 (52) 4393

第41回 近江高齢者大会



喜寿 米寿 白寿 金婚 受賞者代表の皆様

長寿(白寿)の秘訣を伺いました



高溝

久保田民子さん

食事 3度の食事を毎日しっかり食べています。お肉がとっても大好きです。

趣味 10年ほど前までは孫と一緒に畑の野菜作りを頑張っていました。それと花作りが大好きで、いつもいろいろ作って、皆さんにプレゼントをして、喜んでもらっています。

趣向 今では、随分、足、腰も弱くなって畑にも行けないし、好きなテレビも目が悪くなって見えにくい、耳も聞こえにくくなってきたけれど、ボリウムいっぱい上げて、皆に迷惑かけないように、イヤホンで毎日ラジオを聞いて過ごしています。

目標 100歳までは元気に生きる事、自分の出来ることは頑張ってる。ボケないようにする。

感謝 いつもありがとう。これから、いろいろお世話をかけますが、よろしく願います。

(言葉に心がこもっていて、涙が出ます、いつまでもお元気で。 教養部)



9月28日（金）長浜ドームのグラウンドで、第29回米原市老ク連の高齢者スポーツ大会が行なわれました。グラウンドゴルフ、ペタンク、公式ワナゲの3種目に対し近江老ク連96名、山東老ク連80名、伊吹老ク連102名の計278名の選手や役員さんが一堂に集い競技が行われました。

今回から伊吹・近江・山東の三老ク連の大会となりましたが、近江老ク連チームの成績は下記の通りで優勝4チーム、2位4チーム、3位1チームと好成績を収めることが出来ました。選手、役員のみなさんお疲れさまでした。

この大会に出場された方々は日頃の練習の成果をいかに発揮され、和やかにまたそれぞれの絆を深められた1日となりました。

（体育部）

順位	グラウンド ゴルフ	ペタンク		ワナゲ	
		男 子	女 子	男 子	女 子
1	宇賀野	村居田	世継 A	世 継	寺 倉
2	新 庄	日光寺	伊吹 A	母の郷	舟 崎
3	朝 日	大久保	世継 B	大久保	本市場
4	日光寺	大 鹿	村居田	舟 崎	伊吹 A
5	上野 B	高 溝	多和田	伊 吹	伊吹 B



グラウンドゴルフ 優勝 宇賀野チーム



ワナゲ男子 優勝 世継チーム



ワナゲ女子 優勝 寺倉チーム



ペタンク女子 優勝 世継Aチーム



単老だより

「さあー」

これから楽しもう

世継 北村正博

頑張って過ぎた子育て、生活中心の現役時代を卒業し、さあーこれからが私達の生活を楽しむ第二の人生です。



いきいきサロン

時間があります。

自分の趣味、現役時代にはやりたくてもできなかった事、地域の中での活動、どれを取っても、楽しい人との繋がりが多くなります。老人会の活動も最近面白くなってきました。時には、皆さんが自由過ぎるため「イラッ」とする時もありますがお互いさまです。一人で家の中に居るのでなく、人の中に入り楽しめましょう。



コスモス・菊鑑賞会

「高溝モモ」について

高溝 粕刈宏昭

高溝集落の北の畑地（外畑・現在は圃場整備により水田と化しているが）で、江戸時代後期から戦前にかけて広く栽培されていた「高溝モモ」は、地元では「ズンバイ」と呼ばれ村人の愛好する果物であった。

この果皮には毛が無く、また油を塗ったような光沢があるので「毛無しモモ」「油モモ」とも呼ばれ、加えて、果実の傷跡や樹皮から透明で粘性の強い樹液が湧き出るため「ヤニモモ」とも称された。開花期にはピンクの花が多く付き、「桜か？」と見まがうほどで、古来の言では「桃源郷を歩む感じがした」そうである。

8月15日頃に熟するため、「盆モモ」とも言われ、粉用の手籠に収穫し、天秤棒で担いで長浜市場に出荷したと言い、村民の臨時収入源となっていたのである。実の大きさは40グラムほどで、縫合線

に沿って簡単に二分でき、芳香もあり種離れもよく、皮も食べられたので人気があった。しかし実が小さくかつ水気や甘味が後発の白桃や黄桃に比べて劣ったため、市場価値を失ってしまった。

高溝には現在成木が3本確認されており、小生宅にも1本存在するが、今年度20個ほど収穫（隔年結果）できたので、生食と加工を試みた。加工品は、可食部500グラムに対し砂糖を100グラム加えてジャムを作った。

酸味もあり皮の色でピンクに色付き、まーまーのできであった。

高溝ではかつてグラジオラスの球根の栽培、黒豆の栽培、メロンの栽培が農業の先人により試みられたことがあったが、残念なことに長続きはしなかった。

しかし、村人の生活を少しでもよくしよう、小遣い稼ぎが何かできないものかという先人の努力に、老人会員である我々も見習わなければならないと思う。



雑草と戦う

新庄 一会員より

記録的な猛暑つづきの夏がやっと峠を過ぎた。人間だけでなく、すべての動植物に、もの凄く厳しかった。誰かからもなく言い伝えられてきた事を聞いた、一世紀ごろには超自然災害に見舞われる。それが現実なものになってきていると最近には強く感じるようになった。気象情報の信頼のもとに私たちは日頃から敏感に日常生活行動をしてはいるが何年たっても自然現象の変化には勝てないことを革めて知らされた。

どの字でも特に取り組んでおられる事でしようが、健康増進活動・そして奉仕活動、(新庄区祭礼の夜間燈明・巖神社内外の清掃活動・環境美化活動・友愛訪問活動・ふれあい体育活動・等々)があります。どの活動にしても天候に左右されてきた。今夏のグラウンドとその周辺の雑草が特に異様な生え方をしていた。

多種類の草の中で特に目立つの

が、ヤブガラシ「藪枯らし」が大量に発生している。この雑草は「藪枯」ブドウ科の蔓性の多年草・空き地などによく伸びて分枝し、巻きひげ、他の植物を覆って枯らし広範囲に群生する。鎌・草刈機などで除草作業と同時に除草剤を散布しても数週間であた戻るの繰り返しが続いている。茎まではすぐ枯れるが、根からは更に肥って永久に絶えることはないと言われている。

とても生命力の強い雑草の王様であるがゆえに、私たちは根気よく気長に終わることのない雑草駆除と戦って雑草に負けない快適で明るい生活空間が多くできるように努めたいと思います。



寿会の活動

寺倉 K・K

寺倉寿会の活動状況を少し紹介します。

・世代交流会
幼保、小学生と老人会との世代の違った交流会です。

こども達と一緒にゲームをしたり、美味しい食べ物を食べたり、童心に返って楽しく遊んだりしています。夏、冬年2回の楽しみです。

・百円玉募金

大字の皆さま方のご厚意による募金です。

この募金は友愛訪問等の福祉活動に活用させて頂いています。

・友愛訪問

高齢者宅、特に独居老人宅を訪問し、訪問して本人さんと少しでもお話の出来るようにと、訪問をすることで、その場ですぐ安否確認が出来ます。これが一番大事ではないでしょうか。

・寿だより

月1回、前月の活動報告、次月の活動内容等発行しています。

情報収集の一環として発行しています。

・男性フッキング

文字通り、男性だけの料理です。

健康推進員さんのご指導で、レシピを見ながら、あーでもない、こーでもない、と言いつつ楽しく健康料理を作り、美味しく頂いています。

・ふれあいサロン・ほのぼの教室
部外者の方を招き、健康管理、身体を動かしたり、脳トレーニング等を行っています。

また、今高齢者をだます「おれおれ詐欺」等の講習会等のお話を聞いたりしています。

絶対だまされてはいけません。

・神社清掃

大字の氏神に感謝を、月1回清掃をしています。

・親睦旅行

年1回親睦をはかる為バス日帰り旅行をしています。

・グラウンドゴルフ

週2回練習をしています。健康に身体を動かし頑張って練習をしています。



世代交流会(子供達と)

健康寿命をのばすためのシリーズ

1回目(教養部)

健康寿命とは

「健康寿命」とは心身ともに健康で、介護等を必要とせず、日常生活が自立して生活できる期間のことです。

単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことが大切なのです。」また、介護費用を削減でき家族の負担減にもつながります。



健康寿命を伸ばそう

健康寿命を縮める原因には、認知症、脳卒中などの脳血管疾患、骨折・転倒、関節疾患が大きな割合を占めます。

これらの発症には加齢だけでなく、毎日の生活習慣の積み重ねが影響しています。

若いうちからの対策が必要

介護は高齢者だけの問題に思われがちですが、若いころからの身体活動・運動不足や不適切な食生活の積み重ねがリスクを高めます。

「まだ大丈夫」と思って何もしないと、気づいた時には手遅れです。今のうちから生活習慣を見直して将来の病気や介護のリスクを減らしましょう。

交通安全高齢者自転車大会に参加して

自転車は、手軽な乗り物として幼児からお年寄りまで幅広く利用されています。しかし、高齢者の自転車乗用中の事故が増加しています。そのため、高齢者の方に自転車に関する知識や安全な乗り方の技術を習得していただくために開催されているものです。

この大会を開催することにより交通安全への関心を高め、正しい交通ルールとマナーを身につけ、習慣化していくことにより、交通事故防止の目的を達成しようという回で14回目を迎えます。



開会式

今年度も、10月18日守山市民体育館にて県内各地から21チームが参加して行われ、近江老ク連からも1チーム4名が参加しました。

結果は惜しくも入賞には至りませんでした。7位に入り、敢闘賞を受賞しました。

自転車に限らず、発進・停止・右折・左折等をする時、前後・右左確認は事故防止には欠かせない動作で、参加者からは「これからは自転車で交通事故に遭わないよう、右・左・後方の確認もしっかりします。」との声が寄せられました。



敢闘賞 受賞



8の字走行



ジグザグ走行

自転車走行の交通安全について、大いに勉強になった1日でした。