

老人クラブ三大活動

健 康

友 愛

奉 仕

# ふれあい秦莊

—第45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（日帰り）平成29年10月20日（金）  
行先 昔懐かしの姿を残す杵原学校と妻籠宿の旅（長野県）

いつも秦莊老人クラブ連合会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

2月に冬季平昌オリンピックが終わり、日本は過去最高の13個のメダルを獲得しました。選手たちは最高のパフォーマンスを私たちに多くの感動と喜びを与えてくれました。テレビの前で観るたびに涙された方も多かつたと思います。

スポーツとは何と素晴らしいものかと、改めて感動した次第です。2020年は東京オリンピックを迎えます。我々もこの大会まで元気についていきます。

私もいま子供たちにバスケットボールを教えて23年になりました。いつも子供たちから元気を一杯もらって頑張らせていただき子供たちに感謝しております。

人生百年時代を迎えたと言われています。老々連におきましては、今後も少しでも皆様に喜んでいただけるよう、役員一同本年もいろいろなサークルを開催していきます。

今年は新しく今評判の老化予防を目的とする口コモ体操を始めました。仲間づくり、体力づくり、笑顔づくり、おしゃべりなど、皆様の参加をお待ちしています。

いつも秦莊老人クラブ連合会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

2月に冬季平昌オリンピックが終わり、日本は過去最高の13個のメダルを獲得しました。選手たちは最高のパフォーマンスを私たちに多くの感動と喜びを与えてくれました。テレビの前で観るたびに涙された方も多かつたと思います。

スポーツとは何と素晴らしいものかと、改めて感動した次第です。2020年は東京オリンピックを迎えます。我々もこの大会まで元気についていきます。

私もいま子供たちにバスケットボールを教えて23年になりました。いつも子供たちから元気を一杯もらって頑張らせていただき子供たちに感謝しております。

人生百年時代を迎えたと言われています。老々連におきましては、今後も少しでも皆様に喜んでいただけるよう、役員一同本年もいろいろなサークルを開催していきます。

今年は新しく今評判の老化予防を目的とする口コモ体操を始めました。仲間づくり、体力づくり、笑顔づくり、おしゃべりなど、皆様の参加をお待ちしています。



秦莊老人クラブ  
連長  
宇野 昌弘

いつまでも元気ではつらつと！

## ごあいさつ



愛莊町長  
有村 国知

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、福祉のまち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。

先の町長選挙におきまして、多くの皆様の温かい励ましとご支援をいただきまして、「町政のかじ取り」という重責を担わせていただくこととなり、身の引き締まる思いであります。

昨年末に厚生労働省は2015年の都道府県別平均寿命を発表しました。滋賀県は男性が81・78歳と全国初の1位に、女性は87・57歳と過去最高の4位という結果になりました。

このことは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに日々活動に取り組んでいた大いにいる老人クラブの皆様にとつても自信となり、ますます高齢化が進む今日において、

健康寿命を延ばす取り組みの重要性をより一層感じ取ったところであります。

さて、わが町でも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよ

う地域包括ケアシステムの深化を推進しておりますが、皆様方が老人クラブの活動として、日ごろから取り組まれている活動は非常に心強く感じております。今後とも

皆様が培つてこられた豊富な知識や経験を生かし、住みよいまちづくりを共に進めていただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

今年4月からは、第7期の『愛莊町高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』をスタートさせることとなります。この計画において、今まで以上に皆様方が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう健康新づくりや介護予防、福祉の充実強化に取り組んで参りたいと考えておりますので、より一層のご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願ひいたします。

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、ご挨拶といたします。

## 本部役員退任に際して

秦莊老人クラブ連合会

副会長 近藤麗子

ぽかぽか春を心待ちにする今日この頃、会員の皆様お元気でお過しでしょうか。私事今年度末で本部役員を退任させて頂きます。今日まで陰に陽にと皆様の温かいご支援・ご協力を頂き誠にありがとうございました。心より厚くお礼申し上げます。

在任中は当老ク連内外の会議や事業、研修会等にと貴重な機会に恵まれ、多くの事を学ばせて頂きました。そして、その折々での多くの方々との出会いや交流は深く心に残っております。

これらの貴い経験や感動も心の糧として、今後も自分なりに充実した日々が送れるよう努めたいです。尚、よく耳にしますが、健康新づくりや認知症予防には笑いやお喋りが良いと言われます。改めて「一日一笑・一日一人以上の人と会話」等にも心がけ、健康増進の一助にと思う次第です。後になりましたが、皆様のご健勝とご発展を心よりお祈り申し上げます。

## 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



## 人生は思うように いかんⅡ

秦莊老人クラブ連合会

監事 青木金市

いと思つています。  
皆さんも老人クラブのサークル活動、スポーツ活動に進んで参加、健康に気をつけ人生百年時代に進んでほしいです。

レンジしましよう。人とのふれあいの機会が増えることで、生活のリズムや心のハリに繋がります。私も会員の皆様と一緒に声を出して笑つて体を動かし、いつまでも若々しく明るく笑顔で過ごしていきたいと思います。

別の観点から考えますと、せつかく尊い生命を提供してくれている動植物を、私たち人間の嗜好だけで無駄にするのは、申し訳ないという思いもします。

今、私は自宅縁先で、雪ふる庭先を見ながら、今年は雪が多い

な・・去年の今頃は、入院していな・・幸い、1～3月入院、3月に退院、通院で8月までステロ

イド治療、副作用で苦しみましたが、現在は投薬も終わりました。

昨年のふれあい44号で、人生は思うようにいかん、明日は何が起こるか分からぬ。思い立つたら今でしよう、楽しい事、行いたい事は、先送りにせず、出来る時にしないと身体ついて来てくれません。皆さまの考えはどうですか・・幸い私は子供、孫はちかくにいますが、みんな生活に追われています。

私は、健康寿命をのばして、人生を楽しく健康で感謝出来る生活をしていく事を考えています。幸い、愛荘町老人クラブ監事をさせていただき、年間行事、サークル活動、イベントで汗を流し、頭を使い、認知予防につとめていきた

## 第二の人生心豊かに

秦莊老人クラブ連合会

監事 清水眞喜子

## 「一物全体」

秦莊老人クラブ連合会

理事 清水馨

近頃、懐かしの昭和メロディーを聴き、心地よい気分を味わっています。当時、あまり好きでなかつた曲も、歌詞をきくと、しみじみと感動を覚えます。というのも、

昨秋、高校卒業後五十年の同窓会が開かれ、久々に旧友達と再会し、

タイムスリップしたからかも知れません。

過去二回にわたり、「医食同源」・「身土不二」という、東洋医学的な食事・食材の考え方について書いてきましたが、今回は「一物全体」という考え方について書かせて頂きます。

私は年代の殆どは、仕事もリタイアし、第二の人生を、心豊かに充実した日々を暮らすことを望んでいます。いつまでも自立して前向きに生きるために、心と体の健康づくりが大切です。老人クラブ連合会の健康づくり教室やイベントに積極的に参加し、生活習慣病の予防や改善、認知症予防にチャ

野菜の場合は皮をむかず、葉や根も調理するのが良いとされます。



## 単位クラブの活動だより

蚊野老人クラブ 愛寿会

第一会長 大菅太七  
第二会長 北村隆夫

## 愛寿会の活動について

春と秋には、花壇の植えかえとり当番をお願いし、きれいなベゴニヤ秋は葉ボタン、パンジーを育てることが出来ました。一年間いろいろな行事も会員皆様のご協力のおかげと感謝いたしております。

本年度、安孫子福寿会は、区最大の団体で会員総数百九二名でスタートしました。

例年にならい各事業を展開して参りました。全会員による春、秋の神社境内とお旅所の清掃奉仕、夏には墓地の清掃作業の協力をいたしました。六月には日帰り研修旅行の実施、四十名の多数の参加をいただき有意義な楽しいひとときを過ごせました。十一月には、人権・防犯研修会を多数の会員参加のもと開催しました。また、花壇コンクールでは最優秀賞をいただき、これひとえに会員皆様のご支援の賜と深く感謝いたしております。

蚊野老人クラブ愛寿会は、総勢二百名余の会員で、蚊野最大の団体です。

当クラブの年間行事は、毎月の月例会、誕生会を開催し、その後に交通安全、社会福祉、介護予防などの講義、又はギター演奏や蚊野の千鳥会による雅楽演奏と雅楽についてのお話し等々講演をしていただいています。

5月の日帰り親睦旅行は、平安神宮と京都花月の寄席で楽しんでいただいたと思います。

また、大きな行事は、お盆と、正月の新年会、3月の物故者法要など会員の方々に参加していただけています。



## 福寿会の活動について

安孫子老人クラブ 福寿会

第一会長 高橋正夫  
第二会長 土田忠文

「運動・食事・睡眠」に気を配り過ぎることが重要です。

老人クラブの各種行事活動にも積極的に参加し、地

域のみなさんとの交流、情報交換等が大いに「健康寿命」に役立つものではと再認識した次第です。

最後になりましたが会員の皆さんには諸行事にご支援ご協力を賜ったことを厚くお礼申し上げます。

さて、高齢化がますます進む中、幸で活力のある日々を維持していくには、私達一人ひとりが生活習慣

です。



## 単位老人クラブ会長を退くに当たつて

東出老人クラブ 長寿会

会長 上林 健

円城寺老人クラブ 寿会

会長 西澤 敏雄

今年は昨年を上回る厳しい寒波に襲われ、北陸から東北にかけては、2月初めから記録的な大雪のため、各地で車の立往生が続きました。この雪が今後の農作業にどう影響するのか心配ですが、考えようによつては夏の少雨に備えた自然の営みで、悲観せずありのままに受け止める必要だと思います。

ところで東出老人クラブ会長を丸5年、通算6年努めさせてもらいましたが、29年度は例年の事業活動のほかに新たに外部講師を招いて本格的な健康体操教室（介護予防体操）を実施しましたところ、会員さんには大変好評のようでした。老人クラブ活動の大半をほぼ大過なく実施し、3月末で単位会長を退任しますが、どんな活動も会員の協力がなくては実施できなかつたと感謝するばかりです。今後は取り組みが不十分な地域福祉活動の積極的な実施に協力したいと思っています。

各位には長年ありがとうございます。寿会の問題は、入会者が少なくなつており、特に女性の入会者はここ数年ない状態です。このままで寿会は先細りの状態です。解

## 寿会の活動について

決策の一つは、女性の負担軽減と考えておおります。

今年一年行事を振り返ると、宮境内の憩いの家清掃、緑地帯清掃、交通安全教室、人権学習会に、春秋には花壇植栽、親睦旅行他、多くの活動を行いました。これも会員皆様のご協力により進めて参りました。会員の皆様ありがとうございました。

このような活動やふれあいにより人と人とのつながりの大切さを知りました。会員の勧誘を行い、一人でも多くの方に入会をしていただき、長寿会会員様の健康を祈り、明るい老人クラブを進めて行きたいと思います。この一年ご協力ありがとうございました。

## ふれあい交流活動の大切さ

西出老人クラブ 長寿会

会長 上林 幸治



「入会したばかりで内容は何も分かりませんでした。活動を続けて行く間に人と人との会話が多くなりつながりが出来、村内の様子や町内の老人会も知るようになりました。入会した時は「老人」と



お食事会で、これは特に女性に好評でした。今まで、女性は給仕役で大変忙しい思いをしましたが、それがなかつたのが、良かったと思っています。

寿会の問題は、入会者が少なくなつており、特に女性の入会者はここ数年ない状態です。このままでは寿会は先細りの状態です。解

ます。

一年を振り返つて

日加田老人クラブ 福寿会

第一回長  
田齊  
中藤  
清敏  
一雄

目加田老人クラブ福寿会の会員百五十名余りで二十九年度を迎えました。諸先輩方が築かれた会を会員皆様のご協力を頂き歩んでまいりました。



春・秋の神社、お旅所の草刈り  
清掃、夏には墓道、公民館周囲の

葉刈り、清掃又、年二回の集落内外の空き缶・ゴミ拾いと会員の皆さんにご奉仕を願っています。研修会では、夏期・冬期共、約半数の出席を頂き町役場・東近江警察の講師を迎えて有意義な研修をさせて頂きました。また、子どもを護る会との合同事業として、農村公園の草刈り・ラジオ体操と交流の場も設けています。

老々連行事のスポーツ大会では、久々に準優勝という好成績、

花いっぱい花壇審査では、各組世話役の皆さんと共に心を込めて育てて頂いたおかげで優秀賞を受賞し、この会の団結力の強さを改めて実感致しました。

年一回の親睦旅行には、多くの方々に参加を頂き、いろんな活動の中での中で、会員の親睦を深めていただけたと思っています。会員皆様には諸行事にご支援、ご協力を賜りました事に感謝し、厚く御礼申し上げます。

あちらこちらへ

元持老人クラブ 報恩会

会長濱田降

人生を四季にたとえると、青春、朱夏（しゅか）、白秋、玄冬（げんとう）といわれるが、今まさに青春の気持で、活動を行つてゐる。

年五回程の月例会を行つてゐるが、今年は岐阜の八百津に、六千人のビザで知られる杉原千畝記念館へ研修旅行を行つた。近くにこんな立派な人の故郷があつたことに驚くとともに、戦争の悲惨を感じたものである。又、歴史博物館長を招いて郷土の偉人伝の話も非常に興味深いものがあつた。



杉原千畝記念館

秋には、給食センターを見学、孫達が毎日学校等で食べている給食をいただき、食育の大切さの話を聞き、改めて食の大切さを感じた研修でした。このように、一緒に活動していただいた皆様に感謝



## ふれあいと奉仕活動

島川老人クラブ 春秋会

会長 北川武志

いつの間にか大役を仰せつかる歳となりました。当字の役員は年長からする事になっています。先輩や会員皆さんのご指導、ご協力により務める事ができました。毎年と変わらない事業活動をそれなりにそのまま実施してきました。この様な中で気を付けてきたことは、会員相互のふれあいと絆、地域での幅広い皆さんとの交流です。その一つに三ヶ月毎に行う誕生会があります。該当者の代表者に近況の報告等を頂いた後、和気相合の時間が過ぎていきます。

もう一つに八木荘保育園児とのふれあい交流があります。年三回行なっています。園児達が作ったボーリングレーンでの競技、又私達が得意になり教える「こまわし」「お手玉」等での遊び、そして作る楽しみ、食べる楽しみの「おはぎ作り」です。童心に返り普段出来ないふれあいを楽しみました。

これからも地域に根ざしたふれあいと奉仕活動の場が変化する社

会情勢の要請に応え続けられています。



## 一年を振り返って

栗田老人クラブ 高砂会

会長 磯鳴和夫



本年度より高砂会の入会年齢を六五歳に引き上げられましたが、本年は新会員はゼロで始まりました。

本年の活動は、五月に美化運動・学習会・総会等から始まり、研修旅行では大河ドラマ井伊直虎ゆかりの地である龍潭寺と大河ドラマ館の見学をしました。

女城主として井伊家を守った直虎は、南渓和尚や僧侶たちに助けられ、さまざまな危機を乗り越え

ていくという井伊家の歴史を少し勉強できたと思います。



次郎法師と虎松

十一月二十六日には栗田文化祭に協賛し認知症啓発DVD『うんまく「ボケ」りやいやさ飯網町』『二本の傘』の鑑賞を行いました。急な計画のため参加者が少なく残念でしたが、機会があればもう一度行きたいと思います。

会員の皆様、役員の皆様のご協力のおかげで事業を無事に終えることが出来ました。ありがとうございました。



## 今年度の活動を振り返って

南野々目老人クラブ 高砂会

会長 野々村 貞夫

今年度は、年明けから何度も大きな寒波に見舞われ、大変きびしい寒さが続いており、会員の皆様の体調を心配しております。

さて、二十九年度の活動は神社清掃、花壇の手入れ、沿道の美化運動などの奉仕活動やグラウンドゴルフ大会、日帰りバス旅行、食事会などの親睦を行いました。特に、グラウンドゴルフ大会では、ホールインワンが十二回もあり、一人が三回も出され、どちらも驚きの出来事でした。

学習会では、交通安全教室、健康についての講話（二回）をして頂きました。



## 記録写真で見る 老人クラブ連合会の活動

### 友愛活動



### 女性リーダー友愛協力員 合同研修会



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。



アルミ缶回収  
お茶  
BLACK

総重量 290kg 売上金額 27,550円 (kgあたり 95円)

# 第29回スポーツ大会

5月20日(土) 場所 愛莊町スポーツセンター



成績	チーム名
優勝	栗田・南野々目チーム
準優勝	目加田チーム
敢闘賞	蚊野チーム
参加者	371名



# 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名 (敬称略) ホールインワン19名

第13回  
6月2日(金)

和田 純昭、荻田久仁子、吉岡 耕、

川口すゑ子、西澤 毅、齋藤 敏雄、参加者 103名

村西 三男、西澤 康子、

第14回  
10月6日(金)

雨天中止



## 役員研修旅行

(対象: 単位老人クラブ会長と本部役員)

とき 平成29年7月7日(金) 場所 京都市市民防災センター



老人クラブ  
3つの保険

〈掛金・保険金内容〉

### 傷害保険

平成28年7月1日改定

① 総合型			
	10,000円	5,000円	3,500円
年 令	10,000円	5,000円	3,500円
死 亡	170円	337円	194円
保 険 金	367円	—	136円
保 険 金	170円	—	—
人 類 保 険 金	4,000円	2,200円	1,340円
死 亡	6,280円	3,140円	1,950円
保 険 金	2,600円	1,300円	850円
保 険 金	4,300円	2,150円	1,250円

### 活動型

② (クラブ活動中のケガの場合は、下記の保険金が支払われます。)

② 活動型			
	2,000円	1,000円	500円
年 C	170円	85円	45円
保 険 金	170円	—	—
人 類 保 険 金	4,000円	2,000円	1,000円
死 亡	2,600円	1,300円	650円

### 賠償責任保険

#### ③ クラブ全員型

支払限度額: 1億円

被保険者(被保険者の年齢: 10歳以上)	1億円
被保険者(被保険者の年齢: 10歳未満)	1億円

#### 引当条件

・会員契約で加入ください。(※ご高齢の方の場合は別途加入料3,000円)・加入料は年会員料に組み込まれています。(※年会員料は1年間の会員料)・年会員料は、お支払いの際の会員登録料(会員登録料3,000円)を含めます。

・保険会員の方は、「老人クラブ会員登録料」として、人の命や財産を守るために必要な費用を負担するための会員登録料です。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。

・会員登録料は、年会員料に組み込まれます。



## 健康づくり活動



ウォーキング



男性料理教室



## チャレンジ教室



# 秦荘老人クラブのつどい

とき 平成29年9月23日(土)・ところ ハーティーセンター秦荘  
講演「第二の人生 ほめて 認めて ハッピーに！」  
講師 活力講師ほめる達人 中村早岐子氏



最優秀賞  
優秀賞  
〃  
安孫子老人クラブ  
目加田老人クラブ  
円城寺老人クラブ  
福寿会  
福寿会  
寿会



花壇表彰

近頃は、天候が不順で、テレビの天気予報と首つたけの毎日です。気を付けていても体調を壊しそうで、ヒヤヒヤしています。

さて、平成29年度も会員の皆さまには各事業・教室にご参加いただきありがとうございました。

広報誌の編集をしていると写真や投稿記事から一年間の活動が走馬灯のように甦り懐かしくなります。多くの方が老人クラブの活動に参加いただき、健康づくりに地域づくりに関わっていただいたのだと感謝しています。

後になりましたが、この度ご投稿くだ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。

(事務局)

円城寺老人クラブ 寿会  
栗田老人クラブ 高砂会

## 優良老人クラブ表彰

