

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

人生100年時代を迎えて

秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘



会員の皆様には老ク連の事業にご理解とご協力を賜りありがとうございます。ごさいいます。

この度二期目として会長の重責を担うことになりました。微力ですが老ク連の発展のため尽力していきますので会員の皆様のご協力をお願いいたします。

人生100年代になったと言われている。4月には神奈川県大和市では全国自治体で初めて「高齢者と言わない」宣言が行われました。

その趣旨は60歳代、70歳代の方にポジティブなメッセージを送ることで健康寿命を延ばし、生涯現役の意識を高めてほしい。超高齢社会では65歳以上を高齢者とする固定観念を変えていくことが必要。この世代の方々がいつまでも生き生きと活躍していただきたいとのことです。まさに共感するものであります。

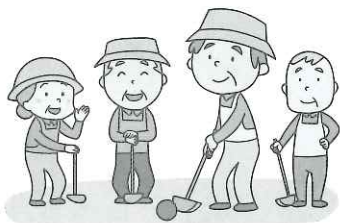
平成29年に公表された我が国の平均寿命は男性80・7歳、女性86・99歳で男女合計で世界1位を維持しています。

女性の二人に一人、男性の四人に一人が90歳を超える時代が現実味を帯びてきたことは、「人生100年」は特別なことでなく誰にでも可能性があることをものごとがたっている。

これから健康であることや、仲間や生きがいを持つこととによって肉体的、精神的な充実感や幸福感がやる気や活力を高めたリ又、長年培ってきた技術や資格、経験を最大限生かして積極的に就労したり社会活動に参加することには、自身の向上のアップにもつながると思います。

老ク連では30年度は新たに老化予防のロコモ予防体操教室を開催しました。その他に男性料理教室、ウォーキング教室、盆栽、と多くの健康づくり教室を多く開催しています。

会員の皆様にはできるだけ教室に参加して頂き仲間づくり、健康づくりに役立っていただければと思います。



会員(仲間)を増やそう

秦荘老人クラブ連合会

理事長 林 初男

我々高齢者の生活は、一見安定した楽しい老後のように思えますが、実は若者は家を離れ、高齢者のみの生活が増大している。一方、オレオレ詐欺、交通事故、孤独死といったニュースを見ない日はない。楽しそうに見える生活も劣悪な生活を送っている人も少なくない。そんな中で、仲間(会員数)が、徐々に減少していくのは、まことに悲しい限りであります。数年前には、老人会そのものの存続さえあやぶまれます。限られた予算の中で、一人でも、二人でも会員を増やそうと四苦八苦していますが、何としても、各単位クラブでの絆を固く結んで頂き、会員数の減少を防いで頂き、少しでも増やせる方向で努力して頂く事が先決だと思えます。

先の見えない、危険な老後を、楽しく、安全に生き抜く為には、高齢者同士が固い絆で結ばれた会を作り上げる事が大切です。一人ひとりが仲間意識を持って、一人でも二人でも仲間を増やせる方向に努力しましょう。

笑って、しゃべって、 楽しく健康づくり

秦荘老人クラブ連合会

副会長 上 林 君 代

若葉が美しい季節になりました。老人クラブ会員の皆様お元氣にお過ごしでしょうか。この度は未熟な私が老人クラブ連合会の副会長に選任されて、その責任の重さを痛感し、不安で一杯です。会員の皆様のご指導とご協力をいただきながら、できる限り努力していきたいと思っております。ご支援のほどよろしくお願いいたします。

今年のカレンダーに「失敗は私の問題点を知らせに来て下さる大切なお使い」という言葉が書いてありました。失敗したときはふさぎ込むのではなく、プラス思考で前向きにとらえるようにすると、気分がとても軽くなりました。これからはできるだけ明るい気持ちで過ごそうと思っております。歳を重ねると健康面に不安を感じたり、外出するのが億劫になり、人と人との繋がりが希薄になりがちです。昔から「笑う門には福来たる」

とのことわざがあるように、笑うことはとても良いことです。笑いは健康と密接な関係があって、免疫物質を活性化することも云われています。また栄養バランスの良い食物をよく噛んで、しっかりと食べて、体を動かし、おしゃべりをして、笑って楽しく過ごすと、血の循環も良くなり、認知症予防や健康寿命の延伸につながると云われています。会員の皆様仲間と一緒に、笑って、楽しく、おしゃべりをして、健康づくりを始めましょう。サークル活動へのご参加をお待ちしております。

秦荘老ク連主な事業

- ・グラウンドゴルフ大会 年2回 6月1日(金)
10月5日(金)
- ・女性リーダー、友愛活動
協力員研修会(県内) 9月19日(水)
- ・会員親睦旅行(一泊) 10月16、17日(火、水)
- ・秦荘老人クラブのつどい 11月17日(土)

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。)

- | | | | |
|-------------|------|------------|------|
| ① 男性料理教室 | 年10回 | ③ ※ロコモ予防体操 | 年10回 |
| ② ※ウォーキング教室 | 年3回 | ④ 盆栽 | 年6回 |

※印は(愛荘町 健やか 愛ポイント対象)活動

問合せ先 秦荘老ク連事務局 TEL 37-4104 有線 2042

運転適性相談窓口のご案内

車の運転に不安を感じている高齢運転者やその家族からの相談を受け付けています。
運転免許センターまたはお近くの警察署にご相談ください!!



運転に不安を感じたら運転卒業を!



※ 受付時間 平日 午前8時30分から午後5時15分まで

運転免許センター(守山) 077-585-1255

運転免許センター(米原) 0749-52-5070

ロコモにならない為に

秦荘老人クラブ連合会

理 事 村 西 久 子

今年の桜の花は慌ただしく咲きほこり、散ってしまいました。が、又新緑の美しい季節を迎えました。

さて、これから数年先には団塊の世代が高期高齢社会に入ります。日々の悪い姿勢になったり運動不足等で生活不活発病にならないよう生活を規則正しく、運動器である足、腕腰の筋肉の動きが衰え心身の機能が低下しないように心掛けたいものです。

出向くのがおっくう、家から出るのがつらくなったりせずに少しでも歩く習慣を身に付けたいものです。

自分の力で歩けなくなったり、介護が必要になったり立ち上がれなかったりすると寝たきり生活になりかねません。

それがロコモティブシンドロームです。

元気で歩ける事は自分の為、家族の為、社会の為にも大切な

事と思っています。

今年度は、老人クラブ連合会では健康作り教室にロコモ予防体操が取り組まれます。

中高年の方々は振って参加して頂きたいと思っています。

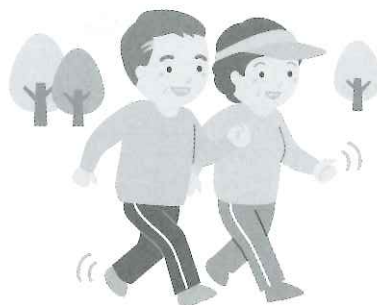
秦荘老々連の基本理念

健康 活動の基盤

友愛 奉仕

仲間づくり

地域活動



平成30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	青 木 金 市
連合副会長	上 林 君 代
理 事	林 初 男
理 事	小 川 雅 俊
理 事	土 田 忠 文
理 事	吉 岡 美 代 子
理 事	村 西 久 子
監 事	北 川 武 志
監 事	清 水 眞 喜 子
事 務 局	野 々 村 た 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	北 村 晋 彌
蚊野第二老人クラブ 愛寿会 2	外 川 義 夫
安孫子第一老人クラブ 福寿会第 1	坂 東 孝 太 郎
安孫子第二老人クラブ 福寿会第 2	池 田 定 夫
東 出 老 人 ク ラ ブ 長 寿 会	中 村 増 夫
円城寺老人クラブ 寿 会	村 木 久 勝
西 出 老 人 ク ラ ブ 長 寿 会	上 林 保 夫
目加田第一老人クラブ 福寿会第 1	西 川 健 治
目加田第二老人クラブ 福寿会第 2	國 領 賢 一
元 持 老 人 ク ラ ブ 報 恩 会	外 村 正 明
島 川 老 人 ク ラ ブ 春 秋 会	荻 田 茂
栗 田 老 人 ク ラ ブ 高 砂 会	岡 部 し げ る
南野々目老人クラブ 高 砂 会	野 々 村 貞 夫

平成30年度 秦荘老々連事業計画書

秦 荘 老 々 連				教 室 な ど			
月	日	曜	活 動 内 容	日	曜	活 動 内 容	
平成30年							
4	2	月	29 年度会計監査				
	6	金	本部役員会 PM				
	11	水	単位会長・本部役員会 (交通安全教室)				
	20	金	本部役員会 (スポーツ大会の打合)				
5	1	火	単位会長、体育部長、本部役員会	25	金	男性料理教室	
	18	金	スポーツ大会準備 (スポーツセンター) PM	22	火	ウォーキング	
	19	土	第 30 回スポーツ大会 (スポーツセンター) AM				
	末		『老々連だより』発行				
6	1	金	第 15 回グラウンドゴルフ大会	15	金	ロコモ予防体操 PM	
	15	金	本部役員会 (花壇審査) AM	22	金	男性料理教室	
	20	水	友愛活動協力員研修会 (手芸)				
	29	金	単位会長・本部役員研修旅行 (日帰り)				
7	13	金	本部役員会 (旅行入札)	20	金	ロコモ予防体操 PM	
	20	金	本部役員会 (旅行業者打合) AM	27	金	男性料理教室 AM	
	27	金	単位会長・本部役員会 (人権学習) PM				
8	31	金	アルミ缶回収 (コスモス共同作業)	24	金	男性料理教室 AM	
				24	金	ロコモ予防体操教室 PM	
9	7	金	本部役員会 (花壇審査)	10	月	ウォーキング	
	19	水	女性リーダー、友愛活動協力員研修会 (県内)	21	金	ロコモ予防体操	
				28	金	男性料理教室	
10	5	金	第 16 回グラウンドゴルフ大会 AM	19	金	ロコモ予防体操	
	5	金	本部役員会 PM	26	金	男性料理教室	
	16	火	会員親睦一泊旅行				
	17	水	会員親睦一泊旅行				
11	5	月	本部役員会	30	金	男性料理教室 AM	
	12	月	愛知・犬上老人クラブ大会	30	金	ロコモ予防体操教室 PM	
			(単位会長、女性リーダー、役員)				
	16	金	老々のつどい準備 (午後) (本部役員)				
	17	土	秦荘老人クラブのつどい				
	21	水	滋賀県老人クラブ大会 (単位会長、本部役員)				
12				14	金	男性料理教室	
				21	金	ロコモ予防体操	
平成31年							
1	25	金	本部役員会	18	金	ロコモ予防体操	
2	8	金	単位会長・本部役員会	15	金	ロコモ予防体操	
	28	木	高齢者相互支援活動研修会 (本部役員)	22	金	男性料理教室	
3	1	金	本部役員会	15	金	男性料理教室 (外部研修)	
	8	金	31 年度新会長・本部役員会 (花づくり研修)	18	月	ウォーキング (町外へ)	
	末		広報『ふれあい秦荘 第 46 号』発刊	22	金	ロコモ予防体操	

あとがき

若葉かおる頃となり、平成30年度の秦荘老々連の事業が始まります。今年度もよろしくお願

いいたします。

さて、「フレイル」という言葉をご存知ですか。これからは、病気だけでなく心身の加齢変化に気付くことが重要です。

①心身機能低下②生活機能低下③社会的機能低下の3つの機能が徐々に低下して、要介護状態に近づくのが「フレイル」というのです。

健康でいるためには、病気にならないこと。そう思

って過ごしてきた方が多いと思います。たとえ病気が1つや2つあっても、要介護にならず自立して楽しく暮らせる元気と活力のあることが健康長寿には最も大切です。

これからの健康づくりは「フレイル」対策が中心になります。中期までの健康管理はメタボ対策、高齢期の健康管理はフレイル対策になります。

秦荘老々連も3つの機能が低下しないように様々な事業を計画しています。どんどん参加していただき、健康づくりの方法も年齢に合わせて変えてい

きましよう。

事務局

多くの会員さまのご参加をお待ちしております。