

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ふれあい秦荘

——第46号——

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

◎行程表

湖東三山 IC= 白鳥 (昼食) = 五箇山合掌集落 (散策) =
富山くすり工房 (見学) = 金太郎温泉 (泊)
立山アルペンルート弥陀ヶ原 = 室堂平 (散策) = 立山 (昼食) = 湖東三山 IC

五箇山合掌集落



会員親睦旅行 平成30年10月16日(火)~17日(水)
行先 五箇山合掌集落・紅葉のアルペンルートと金太郎温泉(富山県)
参加者 44名

集いと活動の場に
参加しよう!



秦荘老ク連
会長
宇野昌弘

会員の皆様には秦荘老ク連の事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

本年は平成最後の年となり五月からの新しい元号の下で健康で元気にと、心新たに過ごせたらいいと思っております。

昨年秦荘老ク連は優良老人クラブとして滋賀県の代表となり全国大会で表彰をされました。これも先輩の皆様と単位老人会会長、又会員の皆様のおかげと深く感謝申し上げます。

今年の事業につきましては、昨年から始めました老化予防のためのロコモ体操が大変人気があり、多くの会員の皆様に参加していただきました。

本年も続けて欲しいとの要望がありましたので今年も開催いたします。昨年以上の会員の皆様の参加をお待ちしております。

その他にも男性料理教室、ウォーキング、ランドゴルフ、又スポーツ大会等の事業を予定しております。多くの会員の皆様の参加をお待ちしております。

ぶあいさつ



愛荘町長
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。

さて、老人クラブの皆様には「ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとし、単位老人クラブごとの友愛活動協力員の皆様による訪問活動を始め、健康づくりを目的としたロコモ予防教室やリフレッシュ教室、男性料理教室など高齢者の皆様に寄りそった活動に取り組んでいただいています。

急速に高齢化が進行している今日では、認知症高齢者や一人暮らし高齢者が増えつつあり、福祉を取り巻く環境は大きく変化しています。

そのため、地域住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティをつく

りあげ福祉サービスと協働して互いに助け合いながら暮らす「地域共生社会」の実現が求められています。

このような状況にあつて、友愛活動や奉仕活動を通して幅広く社会に参加・貢献していただいている老人クラブの皆様のご取り組みについて大変心強く感じるとともに、非常に重要であると認識しています。

また、町といたしましても、『第七期高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』を軸に、介護予防や認知症対策、生活支援・見守り体制の充実を進め、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らせる福祉のまちづくりを目指してまいります。

引続き、今後とも皆様が培ってこられた豊富な知識や経験を活かし、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。

結びに、秦荘老人クラブ連合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。



セカンド オピニオン

秦荘老人クラブ連合会

副会長 青木 金市

ふれあい秦荘で、過去二回、私の闘病生活について書きました。今回も私の経験した事を報告します。一昨年前頃より、両手の指先にしびれがでて、違和感が出ていました。A病院で診察、MR撮影で、「首の第三脊髄の骨が変形、神経を圧迫、神経の太さが半分まで変形しています」と言われました。これが原因で手にしびれがでていたと思う、ただこれを治療するのは、脊髄の変形手術をしないとかならない。但し、手術してもなおらないかも、完治の確率は低い、後遺症が残る可能性が二十%ある、車イス使用になるかも、高齢者でありこのまま辛抱したほうがいいと思う。そんなに怖い手術であればと、そのまま辛抱し、整形外科でリハビリをしていました。

昨年の春頃から、手のしびれが酷く、足のしびれ、歩行にふらつきが出てきました。再度、A病院で診察、前回と同じく危険が大きい、辛抱したらとの事でした。A病院のMR写真をもらい、別の整形外科Bで診察の結果、このままでは歩

けなくなる、なぜ今まで放置していたのかと怒られました。

整形Bでは、手術は難しい、紹介状を書くのですぐにC病院に行きなさいと言われ、その場で、C病院の有名な先生に電話をしていたいただきました。その足で午後の診断受けたところ、すぐ手術しないとこのままでは症状が悪化すると言われた。手術怖くないですか、後遺症残りませんか質問すると、今の医学は進んでいる。手術は、一時間余りで終わる、脊髄神経には触れない、脊髄の後部骨を切り開けてセラミック入れるだけで怖くない。先生は週四回手術しているとの事で、手術日程打合せ、十日後に実施。

無事手術は成功、術後一週間で退院できるが、少しリハビリし、十五日後で退院しました。現在、足のしびれ、ふらつきは治り、少し指のしびれは残っているが日常生活に問題ない。

皆さまも病気無しの健康な人は少なく、何か病気で悩んで居られると思う。あきらめず、一病院診断だけでなく、別病院、多くの意見を求め広く診察してもらい、健康に気をつけ人生百年時代に進んでほしいと思います。

健康に感謝

秦荘老人クラブ連合会

理事 小川 雅俊

自分の健康に自信のない私が色々な事に参加するとは、思いもせませんでした。それは、九年前突然おこった悪夢!! 脳梗塞でした。体の自由はきかない言葉はでない、かろうじて目と頭の感覚だけは残っていました。

車イス生活か、手話生活か、絶望のどん底での闘病生活四か月余りの長い期間、多くの方々に大変お世話になり助けていただきました。多少の後遺症は残っていますが生活に支障のないまじになりました。普通に動けることがどれだけ有難い事か実感しました。

少しづつ、町、区のボランティアに参加を広め、一年前老人クラブ連合会の役員に入らせて頂き、少しでも皆さんに恩返しできる様、その為には自分の健康寿命を延ばし微力ではありますが老人クラブ連合会での年間行事、サークル活動、イベント等を通してお手伝い出来ればと思っています。

人生百年時代、会員の皆様、自

分に合ったサークル、イベントに参加して自分の健康に自信がもてる様がんばりましょう。

一年の活動を振り返り

秦荘老人クラブ連合会

理事 吉岡 美代子

自然災害の恐しさを肌で感じた、9月19日の台風21号が過ぎ秋晴れの中、高島の中江藤樹記念館をおとずれました。その教えを引用しますと、

- 一、致良知(ちりょうち)
- 人は誰でも「良知」と言う美しい心を持っています。誰とでも仲良く親しみ合い尊敬し合う心です。
- 二、孝行(こうこう)
- 孝行とは、父母を大切にし、先祖をうやまう
- 三、知行合一(ちこうごういつ)
- 人々は学び物事を理解し、実行して知ったことになる
- 四、五事を正す(ごじをただす)
- 五事とは「貌、言、視、聴、思」を言いなごやかな顔つき、思いやり、澄んだ目で見つめ耳を傾け、人の話を聴き、相手の事を思う

普段の生活や回りの人々の交わり

の中で少しでも教えに近かづけるよう過ごして行きたいと思っております。

百歳人生

秦荘老人クラブ連合会

監事 清水 眞喜子

「未曾有の長寿時代」「人生百年時代」という言葉をよく言われるようになりました。

実際、私の父も、昨年十二月におかげさまで満百歳の誕生日を迎えました。数年前の父は、日本酒が大好きで、カラオケで演歌を唄い、将棋と読書が趣味で、野球は阪神ファン、孫とキャッチボールを楽しんでいました。そのような父も、最近では気力と身体の衰えが目立つようになりました。

百歳人生、何がめでたい!!と思う人もいるかも知れません。日本人の平均寿命は八十歳を超え、定年後の余生は長くなり、これまでの人生観は通用しなくなりました。いつまでも、前向きに自分らしく楽しく生きるためには、自分の足で歩き、元気で長生きが理想です。老人クラブ連合会のロコモ予防体操教室、ウォーキング、イベン

秦荘老ク連の基本理念



ト等に参加して、気軽な運動で体を動かすことで汗を流し、会員同士の会話の弾み、自然と笑顔が生まれ活力が溢れてきます。是非、皆さまも一緒に「健康長寿」を目指し、健康づくりと介護予防に取り組みしましょう。

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 北村 晋 彌
第二会長 外川 義 夫

本年度、蚊野愛寿会は、総数百九
六名の会員でスタートしました。
当クラブの年間行事として、毎月
の月例会、誕生会を開催、その後
交通安全などの学習、各団体の方
による演芸、演奏などで楽しんで
いただきました。五月は愛知県方
面への日帰り旅行、八月はお墓の
清掃、地藏盆法要、正月は新年会、



三月は物故者法要などの行事に多
数の会員様が参加していただきま
した。

春と秋には、花壇の植えかえと
水やりの管理をし、本年度は花壇
コンクールで優秀賞をいただき
ました。また「老人クラブのつど
い」では優良老人クラブの表彰を
受けました。

これも会員皆様のご支援、ご協
力のおかげと感謝いたしておりま
す。一年間ありがとうございます。



「元氣確認」の場として

安孫子老人クラブ 福寿会

第一会長 坂 東 孝太郎
第二会長 池 田 定 夫

安孫子福寿会も年間事業を進め
るなか、四月の神社奉仕作業と六
月の墓地奉仕作業があります。各

事業とも一時間程の作業ですが平
素顔を会わすことの少ない方々と、
顔を会わすことのできる唯一の場
でもあります。

作業が一段落すると、各所で輪
ができ、「どうですか体は」と近況
を尋ねる言葉を交わし「元氣やで」
と言葉が返ってくる「元氣確認」の
場となります。約二百名の会員の
半数が参加して下さい「元氣確認」
の場として、これからもこの事業
が続けられることを願う昨今です。
会員の皆様には各事業に、ご支
援、ご協力を賜りましたことに、
感謝しお礼申し上げます。ありが
とうございました。



一年を振り返って

円城寺老人クラブ 寿会

会長 村木久勝

円城寺寿会は、会員数五十七名で平成三十年度を迎えました。特に年々入会者が減っています。特に女性の入会がなく、少しでも会員の負担を減らすように改善に取り組んでいます。

寿会の年間活動は、毎月十六日の寺での例会です。春秋には花壇づくりを役員と興味のある方で行います。秋には、葉ぼたんを中心に植えました。奉仕作業では、寺のおみがぎを年に二回と神社・草の根広場の清掃を行いました。研



修会には講師をお招きして七月に人権学習会・十月に交通安全教室を開催しました。会員の皆さんには多数の参加をいただきありがとうございます。

また、今年も花壇審査に優秀賞をいただきました。十二月の忘年会は楽しい一日を過ごし、親睦を深めることができました。この一年、会員の皆さんにはご協力をいただきありがとうございます。



一年を振り返って

島川老人クラブ 春秋会

会長 荻田茂

春秋会の皆様のご支援ご協力のおかげによりまして、例年通り諸行事を進める事ができました。物故者追悼法要を八月に、亡くなられた方の冥福を心よりお祈り申し上げます。そして神社境内の清掃、農村公園でグランドゴルフを楽しみ、生誕会はお茶菓子でお祝し、生きているよろこびを感謝し

ました。八木

庄保育園児との交流会五歳児を対象に最近核家族化が進み老人と親しむ機会が少ない園児たちですが、初対面でありながら私たちと一緒に楽しむことができました。我が国では六十五歳以上の人口は三〇〇万人を超え超高齢社会を迎えました。健やかで充実した毎日を過ごすことが私たちの願いです。現在の春秋会の会員数は百〇四名です。明るく豊かな長寿社会を創り上げていく為に会員参加を合言葉に活躍したいと思



す。

長寿会の活動について

東出老人クラブ 長寿会

会長 中村増夫

東出老人クラブ長寿会は、会員六十一名です。前会長さんの指導のもと各事業を、一年間行ってきました。

当会の年間行事は、毎月の例会を開催し、例会前には交通安全(特殊詐欺)教室、防火(防災)教室、健康教室また奉仕作業では公民館の葉刈り・集落周辺のアキ缶拾い・ゴミ等収集を実施しました。娯楽では、ピンポウリング・輪投げを行い皆さん楽しんで頂きました。総会後の会食・盆会・忘年会・例会後の茶和会を開催し会員皆さんの親睦を深めて頂けたと思っています。

最後に、会員の皆様、役員の皆様のご協力のおかげでこの一年間行事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

今年度の暑さは、例年になく大変厳しい猛暑となりました。会員の皆様の健康を心配しています。平成三十年度の活動は、神社、花壇、沿道の清掃と、日帰りバス旅行、食事会、学習会（二度）を行いました。

日帰りバス旅行は、風呂、食事、芝居とリラククスし一日を過ごしました。学習会では、東近江警察署交通安全課、島川の派出所より交通安全、特殊詐欺についての話を聞きました。又、町役場より認知症予防、健康体操の指導を頂き大変参考になりました。介護保険の認定率も低く、元気高令者が多いと聞き、いつまでも、元気でたのしくすごせる地域であってほしいと思えました。

花壇の植付は、女性リーダーが



中心に行なってマリーゴールド、ピオラ苗を植えて頂きました。

この一年間、役員、会員の皆様には、様々な行事に協力を頂き、無事に行事を終える事が出来ました。ありがとうございました。



新クラブ員の確保

栗田老人クラブ 高砂会
会 長 岡 部 しげる

平成二十八年に当字の老人クラブ入会年齢の六十五歳化計画が実施されるに当たり平成二十九年・三十年は新会員はゼロでスタートしました。

今年度最後の会長の仕事は来年度入会される新会員候補者を取りこぼすことなく入会してもらおう事でした。候補者は男女合わせて六



名です。各自宅を訪問しお願いするのですが幸いにして全員快諾頂き内心ホットしているところです。

人間「生まれてくる時も死んで行く時も皆一人生きている時ぐらい皆で一緒に」と思います。

集い・交わり・会話することが健康を重ねた我らの生きがい、また健康の源だと思えます。老人クラブに限らずこれらを念頭に置いた行動・活動を心掛けたいものです。



「一生懸命」

元持老人クラブ 報恩会
会 長 外 村 正 明

元持老人会も一〇二人の大世帯です。年四回の月例会等、その他の行事を行います。毎回多数の参加者で賑わいます。今は、国の政策も多々変化しており、定年の延長等で多くの方が働きに出かけられます。年老いても厳しい世の中です。元持でも六十五才〜七十才位の方の参加者は限られています。一人でも参加してもらえればと平日から日曜にと移行しています。執行部の一人として多くの方に喜んでもらえる、楽しんでもらう事をするのは相当、苦勞します。でも会員の皆様、役員の協力を得ておかげで事業を無事に終えることが出来ました。これからの地域が元氣にと思えばかりです。



一年を振り返って

目加田老人クラブ 福寿会

第一会長 西川 健治

第二会長 國領 賢一

目加田老人クラブ福寿会は、会

員一五〇名と区最大の団体であります。当クラブの活動は、環境保全、健康づくり、絆づくり、福祉活動と多岐に渡る活動を行っております。又、区主導の事業にも積極的に参加し、住み良い地域づくりに取り組んでおります。

今年度は八十歳以上の高齢者さんが七十名を超えており、多くの



方々が集って頂けるよう区事業として新たに立上った「目加田高齢者ふれあいサロン」の運営にも、老人クラブ役員・会員の多くが参画し、高令者が集う場で活動しております。

少子高齢化社会の中では老人クラブの活動が更に求められる事となります。今後も引き続きよろしくお願い致します。

会員の皆様には一年間諸事業に、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。



老人クラブの一員として

西出老人クラブ 長寿会

会長 上林 保夫

西出老人クラブの一員として四年、会長の職も何とか無事終えられそうです。老人に少し違和感は有りましたが一年々すぎるとその言葉になれてきました。自治会では最大の団体で有り、奉仕作業は元よりいろんな勉強会及び親睦会や花壇植栽等を行ないました。老人クラブの役割で大事なものは自治会活動のサポートだと思えます。

私達の集落でも若い世代の流出が続ぎ、将来過疎化する事が深刻な問題に成りつつ有ります。いずれ六十五歳以上の老人が半分以上になります。自治会内で若い世代が重荷と感じてる事を老人会が担い、軽減出来れば流出が少しは鈍化させられるのでは無いかと感じます。幸いにして老人会で作業をしますと現在の西出を築いて下さった先輩方が元氣一杯に参加して下さいます。この諸先輩方と西出老人クラブの一員として共に作業出来ます事に喜びを感じながら集落内に覇気を取り戻したく願って頑張っています。



記録写真で見る 老人クラブ連合会の活動

グラウンドゴルフ大会



場所 宇曾川グラウンドゴルフ場

成績 上位8名 (敬称略)

吉岡 輝子 吉岡美知子、西澤 康子、
北村 政治、村西宣太郎、宇野 信一、
上林 太助、珠久 清次、前川 繁一

ホールインワン19名
参加者 97名

第15回
6月1日(金)

第16回
10月5日(金)

雨天の為中止になりました。



◎ 5月19日(土) スポーツ大会は雨天の為中止になりました。

アルミ缶回収で協力お礼
障がい者福祉向上のため、
コスモス共同作業所に寄
附をしました。
ご協力ありがとうございました。



総重量 450kg 売上金額 42,750円 (kgあたり95円)

平成30年8月31日(金)

アルミ缶回収

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		② 活動型	
〈クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず 任意加入者(20歳以上)のみが対象となります。〉		〈クラブ活動中のみを対象とし、 任意加入者(20歳以上)のみが対象となります。〉	
年別掛金	年別保険金	年別掛金	年別保険金
10,000円	5,000円	2,000円	1,000円
3,500円	3,500円	500円	500円
死亡保険金	170万円	170万円	170万円
障害年金	27万円	85万円	85万円
入院給付金	85万円	45万円	45万円
手術給付金	109万円	45万円	45万円
入院給付金	104万円	45万円	45万円
入院給付金	170万円	85万円	85万円
入院給付金	85万円	45万円	45万円
入院給付金	4,000円	2,000円	1,000円
入院給付金	2,250円	1,100円	550円
入院給付金	2,000円	1,100円	550円
入院給付金	1,700円	1,300円	650円
入院給付金	4,300円	2,150円	1,250円

賠償責任保険

③ クラブ全員型	
実払保険料：1万円	
賠償責任	170万円
賠償責任	85万円
賠償責任	45万円
賠償責任	170万円
賠償責任	85万円
賠償責任	45万円
賠償責任	4,000円
賠償責任	2,000円
賠償責任	1,000円
賠償責任	2,600円
賠償責任	1,300円
賠償責任	650円

役員研修旅行

とき 平成30年6月29日(金) 行先 人と防災未来センターと神戸市



(対象: 単位老人クラブ会長と本部役員)

友愛活動

場所 いきいきセンター



小物作り

女性リーダー友愛協力員 合同研修会 (高島市へ)



マイ扇子作り

健康づくり教室



男性料理教室



ロコモ予防体操教室



ウォーキング教室



秦荘老人クラブのつどい

とき 平成30年11月17日(土)・ところ ハーティーセンター秦荘

第一部 式典

第二部 講演「昭和の中の秦荘」

講師 米原市山東老人クラブ連合会 会長 瀬戸川 恒雄 氏

参加者 187名



最優秀賞

島川老人クラブ 春秋会
円城寺老人クラブ 寿会
蚊野老人クラブ 愛寿会



花壇表彰

優良老人クラブ表彰



蚊野老人クラブ 愛寿会
南野々目老人クラブ 高砂会

あしがき

私は、今、NHK朝ドラの「まんぷく」と大河ドラマ「いだてん」にはまっています。どちらも、笑いと涙あり、失敗と成功の繰り返し、ドラマを見ながら共感し毎回笑ったり泣いたりしています。大きな声で笑うとは健康の源なんだと、勝手に解釈しています。さて、平成30年度からロコモ予防体操教室を開催し、多くの会員さまにご参加いただきありがとうございます。多くの会員さまと共に活動を通じ楽しみながら交流ができたこと喜んでいきます。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願いたします。(事務局)