

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ねんりんおうみ

—— 第86号 ——

米原市近江老人クラブ連合会発行 電話 0749 (52) 4393



山津照神社 武家奴



福田寺 公家奴



坂田神明宮 蹴り奴

平成30年4月から北村会長以下の新体制で船出した我が近江老人クラブ連合会は何かと課題を残しながらも順調に事業経過してまいりました。

これもひとえに各単老の会長さん以下会員皆様の深いご理解とご協力の賜物と感謝申し上げます。

先般開催のふれあい体育祭での和やかな雰囲気でのスポーツ交流。そして賑やかな道中と和気あいあいの宴席で懇親深めた一泊旅行。

その他高齢者大会、友愛活動など、これら全ての諸行事で多くの会員さんが集まって、笑顔一杯に楽しく相互に声を出しながら親睦を深めてあられる姿は「連合会」ならではの組織効果ではないでしょうか！

近年各単老内でも新規加入者が少なく、会員減、更には役員就任は敬遠させてもらうなど一部の単老では老人クラブの脆弱化の嘆きの声も聞くところですが、我が近江老人クラブ連合会も一部の単老さんが脱退されるなど老人クラブ活動の組織力が年々弱体化傾向にあるのではと云われるのは大変残念で断腸の思いです。

仕事年齢が今や65歳まで、いや70歳までと今までのように60歳定年退職後の即入会の人が減



近江老人クラブ連合会
副会長 兼 厚生友愛部長

喜田 晃

深い絆と力強い組織力の老人クラブ活動を！

り、会員増加が望めない状況です。

併せて個人的行動優先との考え等、個人意識や社会環境の変化等、時代の流れで老人会活動がやや薄れて来ている印象です。

単老活動も連合会組織としても今までのような平穏な活動が無難に展開出来るのが難しくなってきた状況とも言われていますが、昨年から今年の我が近江老クラブ連に限っては会長以下9名の理事と事務局が強い絆と相互協力の組織力で無難に運営出来ていると自負しています。

誰しもが役員に成るのは嫌だと思つのは常でしょうが組織の中では誰れかが役員と成って「役」を全うせねば「会」の運営は成り立ちません。決して一人の力で仕事は出来ない、「役」をもちつても一人でするのでない、皆で一体となつて役目を果たそうの気持ちで私ども理事活動を進めています。

深い絆と一体感の強い組織力で残り任期の近江老クラブ連活動を運営していく所存です。各単老内活動もさらなる強い一体感での運営をお願いし、連合会へのご理解ご支援を切にお願い申し上げます。

会員皆様の益々のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます。

令和元年度 評議員・女性部長合同会議の開催

平成31年4月19日(金) やすらぎハウスホール



活動方針

▶ 方針

少子・高齢化が進む中で、心豊かで活力に満ちた長寿社会を構築するためには、高齢者が地域社会の一員として自立し、長年にわたって培ってきた知識や技術を生かして、社会で活躍することを期待されています。それに応えるために老人クラブ活動の方針として、全国三大運動としての「健康、友愛、奉仕」の精神を掲げ高齢者が互いに支えあい、新しい時代にふさわしい積極的な活動を推進してまいります。

- | | |
|---|-----------------|
| ●高齢者自身の健康づくり活動を推進 | ●高齢者を励ます友愛活動の充実 |
| ●団塊世代及び団塊世代以下の加入促進と
会員の参画による仲間づくりの推進 | ●地域社会に貢献する活動の推進 |
| | ●組織、活動体制の充実 |

重点事項

▶ 教養部

- ・広報誌「ねんりんおうみ」を発行いたします。
- ・各単老の活動など地域情報を中心に読みやすく親しまれる充実した広報を目指します。
- ・高齢者大会も内容を検討し実施します。

▶ 体育部

- ・活力ある長寿社会を構築するための健康づくりとして、ニュースポーツの普及に努めます。
- ・新用具購入を図り、会員へ啓発と貸し出しを行います。
- ・ふれあい体育祭を実施し、会員相互の交流と健康づくりに努めます。

▶ 厚生友愛部

- ・親睦旅行をとおして互いの仲間づくり、又各種の奉仕作業を通じて地域社会に貢献します。
- ・友愛事業として単老と協力し、友愛訪問活動を実施します。
- ・ただ訪問するだけではなく、訪問対象の方に互いに声を掛け合い、励まし合う幅広い活動を推進します。
- ・ボランティア活動により社会貢献に努めます。
- ・社協等の専門機関と連携し学習、研修の場を広げていきます。

「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」を目指して!

単老だより

会活動に 参加いただくために

日光寺長寿会 奥村正博

単老の会長職を受け、早や2ヶ月が過ぎますが、今までは、自分に余裕がある範囲で行事に参加していました。今は、いくつもの職を掛け持ちしながら、長寿会の職をと忙しい日が続いています。行事の開催日が重なることも多くあり、十分な活動がこなせていないのが現状です。

そのため、会員の皆様方には、大変ご迷惑をおかけしています。

さて、4月には新役員組織となり、年度当初の事業として、桜も満開になった9日に、恒例の花見を開催いたしました。

男女37名の会員の方々が公民館に集まり食事をしながら和やかに楽しい時間を過ごしました。

地域によっては、超高齢化となっているところが多くあります

が、当地区も同様で高齢化率が37%となり、今後、更に高くなりつつあります。

このため、それぞれが自己管理において健康に気をつけ、少しでも長く、会活動に参加していただきたいと思っています。

この先も老く連の事業はもとより、長寿会の事業も続きますが、老く連の会長も申しておられますように健康、友愛、奉仕に意識を持ち、お互いに支え合っていくことが大事だと思っています。



2019年 4月9日 天候晴れ 日光寺長寿会 公民館にて桜咲く花見会 大合点

長生会活動

舟崎 S・Y

昨年は、日本列島各地で大規模な災害に見舞われました。米原市でも竜巻があり大変な年でありました。本年は良い年であるようお願いしたいものです。

長生会活動の中で近江老く連体育祭の輪投げで男女共に上位に入賞する事が出来ました。米原市老く連スポーツ大会でも女子が上位に入賞でき日頃の練習の成果と思っています。

年間活動は例年の通り役員、会員様のご協力で花見会、社務所清掃、グランド除草、神社葉刈り、忘年会、新年会等を行って一ヶ月間があつという間に過ぎていきました。今後の行事にも一人でも多くの方の参加をお願い致します。

一方で皆さん歩いて健康管理をしてもらえるのを見習って、歩こうと思う今日この頃です。



健康寿命をのばすための シリーズ

2回目 教養部

健康寿命をのばす11の生活習慣

①食事は1日3回、朝食を抜かない

②魚を積極的に食べる

③野菜5品、果実2品

④抗酸化物質を取り入れる。

⑤お酒を飲むなら赤ワイン

⑥腹七分目でカロリー制限

⑦定期的、継続的に体を動かす。

⑧情報や体験を話す

⑨ストレスは毎日解消する。

⑩今日の自分を記録する。

⑪進んで読書する。

このように①カロリーコントロール②運動に注意しながらストレスは毎日解消するなどして③前向きな考え方を持ち続けて若々しいたいものです。





順位	グラウンド ゴルフ	ペタンク		フナゲ	
		男子	女子	男子	女子
1	世 継	宇賀野A	日光寺	舟 崎	舟 崎
2	宇賀野A	舟 崎	寺 倉	箕 浦	母の郷
3	寺 倉	能登瀬	長 沢	母の郷A	寺 倉
4	多和田A	高 溝	箕 浦	多和田	箕 浦

第30回ふれあい体育祭が5月24日(金)長浜バイオ大学ドームにて開催されました。

長沢長生会の中川会長の力強い選手宣誓からスタート。

11の地区から238名の代表選手が出場し、グラウンドゴルフ、ペタンク、フナゲの種目で熱い戦いを繰り広げました。

3種目とも日頃の練習の成果を十二分に発揮され高得点が続き、中でもフナゲ女子舟崎チームは300点のパーフェクトを達成されました。また、久しぶりに会う会員もいて相互の親睦・絆も深まり有意義な一日となりました。

(体育部)



グラウンドゴルフ 優勝
世継チーム



ペタンク男子 優勝
宇賀野Aチーム



フナゲ女子 優勝 舟崎チーム
パーフェクト達成！300点



フナゲ男子 優勝
舟崎チーム



近江老ク連
白馬ジャンプ競技場と
秘湯姫川温泉の旅



長野冬季オリンピックで日本ジャンプチームが金メダルを獲得した白馬ジャンプ競技場



姫川源流付近を散策



ホテルの宴会



「ひがし茶屋街」を散策



金箔ソフトクリームを味わった人もいました



5月31日、バスは40人の参加者を乗せ信越国境の姫川温泉へ出発。一日目は全国でも珍しいとされる川のはじまりを平坦部で見られる姫川源流と日本ジャンプチームが金メダルを獲得し、日本中を感動の渦に巻き込んだ白馬ジャンプ競技場を見学。
ホテルでは会長挨拶、前会長の乾杯で宴会が始まり、カラオケで盛り上がりアルコールも手伝って会員相互の親睦が一層深まりました。
翌日の金沢「ひがし茶屋街」は当時の街並みがそのまま残されていて、江戸時代にタイムスリップしたような気持ちになりました。
秘湯姫川温泉のお湯とジャンプ競技場、江戸時代の雰囲気も味わえて満足のいく旅となりました。
(厚生友愛部)



姫川温泉にて 参加者40名

令和元年度 近江老人クラブ連合会役員名簿

【敬称略】

役 職		氏 名	字 名	役 職		氏 名	字 名
会 長		北 村 進	宇賀野	体育部	部 長	藤 田 一 雄	舟 崎
副会長(厚生友愛部兼務)		喜 田 晃	能登瀬		部 員	仁 科 俊 一	西円寺
教養部	部 長	吉 野 和 雄	世 継		部 員	北 川 四 郎	多和田
	部 員	中 川 雅 晴	長 沢	監 事		古 野 輝 男	能登瀬
	部 員	木 田 勝 幸	寺 倉			北 村 新一郎	宇賀野
厚生友愛部	部 長	喜 田 晃	能登瀬	事務局(創造推進員)		北 川 惣 一	多和田

字 名	単老名	会 長 名	女性部長名	世帯数	会 員 数		
					男	女	計
多和田	大宝一	○筒 井 澄 雄	○原 田 礼 子	59	33	51	84
	大宝二	粕 渕 昭 彦	原 田 民 子	63	37	51	88
能登瀬	松 組	○細 野 直 之	○細 野 直 之	42	30	18	48
	竹 組	古 野 輝 男	古 野 輝 男	49	34	26	60
日光寺	長 寿 会	奥 村 正 博	鳶 田 恵	42	25	31	56
寺 倉	寿 会	木 田 勝 幸	高 居 みね子	42	28	45	73
箕 浦	箕 和 会	沢 村 眞 司	橋 本 八千代	52	28	40	68
西円寺	円 照 会	児 玉 賢 勝	吉 田 芳 枝	24	14	23	37
舟 崎	長 生 会	安 賀 秀 介	広 田 洋 子	27	17	20	37
高 溝	長 生 会	田 中 正 俊	夏 原 節 子	48	32	37	69
母の郷NT	シニア会	箕 浦 吉 弘		25	16	20	36
長 沢	長 生 会	中 川 雅 晴	中 川 里 枝	25	12	19	31
宇賀野	亀 寿 会	○北 村 新一郎	○棕 田 愛 子	62	41	44	85
	鶴 寿 会	田 中 啓 三	三田村 道 代	104	82	77	159
世 継	福 寿 会	北 村 隆	福 居 順	98	59	78	135

○印は2単老クの代表者です。