



女性部日帰り研修
なばなの里

寿芳

第28号

編集発行
湖南省老人クラブ連合会
TEL 72-2320

湖南省老人クラブ連合会 会長 山村 聡

新年あけましておめでとうございます。ご家族お揃いで、新年をお迎え頂いたこととお慶び申し上げます。日頃は湖南省老人クラブ連合会に、ご支援ご協力を頂き厚くお礼申し上げます。令和2年目を迎えました。国民も待望の東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。この平和の祭典五輪のマークの輪のように、世界中すべての人々が戦争のない平和な社会の「和」を目指していききたいものです。

さて、昨年11月埼玉県さいたま市での全国老人クラブ大会に参加しました。「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを！」をテーマにその中で人生100年時代を見据えて、「フレイル」と言う聞きなれない言葉を聞きました。フレイルとは健康状態と介護が必要な状態の中間的な段階との事です。高齢期になりますと筋力の低下により転倒し易くなったり、認知機能障害や周囲との不調和で孤独感になり易いと考えられます。老人クラブやボランティア等の地域活動に参加されている方は、フレイルになりにくいというデータが出ている事もお聞きしました。今後、未加入の方にも、是非入会をPRしていこうと思っております。自分の健康は自分で守り私たち高齢者も地域の担い手としての自覚と誇りを持ち、お互いの友愛も深め明るく元気に共に歩んでいきましょう。皆様のご支援ご協力を宜しくお願い致します。

最後になりましたが、会員の皆さまのますますのご活躍とご健康ご多幸を祈念申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。

年頭の「ごあいさつ」

謹賀新年

令和二年 元旦

湖南省老人クラブ連合会

会 長 山村 聡

副会長 牧 勝行

副会長 芦田 慶三

副会長(女性部長) 奥村富美子

文化部長 青木 功

保健体育部長 中村 秀夫

交通安全部長 望月 幸一

ウォーキング部長 千代 勝

加入促進部長 山中 忠雄

監 事 奥村 義明

監 事 田中 昭一

今年の子年

TOKYO OLYMPICS 2020

湖南省老人クラブ研修大会

湖南省老人クラブ連合会会長表彰

受賞者の皆様
おめでとうございます

◆老人クラブ育成功労者



三雲延寿会
井上 健次さん



針活き活きクラブ
北島 功さん



仲睦会
高田 久子さん



平松長寿会
千代 正義さん



緑ヶ丘グリーンクラブ
畑中 良一さん



東寺長寿会
山中 忠雄さん



いきいきクラブ体操「座ってする体操」

◆老人篤行者



中清水老人クラブ
竹内 良造さん



西清水老人クラブ
山中 澄子さん



「フォークメモリーズ」



☆講演 栗木 剛 先生
「老人クラブを楽しもう」

家から外に出よう
世のため、人のため、
お出かけするのも
人に会うのも
おしゃべりするのも

しいては自分の為！
元気で長生き
健康のため

今日の予定は!! さあ 行ってきまーす。

..... 滋賀県老人クラブ大会

テーマ

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

滋賀県立文化産業交流会館

令和元年12月6日

滋賀県老人クラブ連合会会長表彰



団体表彰
三雲延寿クラブ



西清水老人クラブ
大戸きよのさん

地域に根ざした老人クラブ活動を展開、親睦・奉仕活動や昔遊びしめ縄作りなどの地域文化の伝承、健康づくり活動などが評価されました。

長年にわたる単位クラブのリーダー役としての事業推進、人材育成、友愛活動などの活動功績が評価されました。



講演「人生百歳元気に楽しく」



シャンソンコンサート

私たちが一番の重要且つ大切に考えている点と致しましては、クラブ会員の総合理解、人間性の尊重、シニア時代をお互いに生き抜く上での欠かすことのない労働や介護まで含めた寛大な思いやりの精神です。同時に「無理をしない」「無理をさせない」と言っただけの配慮が有ります。やもすれば何か消極的にとらわれがちかも知れませんが、私なりの持論で申し上げますと、お互いの思いやりの精神につきま

す。これからの進むべき私達老人クラブの目指す方向と目的は、単位老人クラブの活動に捕われずに地域内外へ交流とふれあいの場を活かした「会話や対話」を特に皆さんで楽しく推し進めていかななくてはなりません。「人生百歳」まだまだこれからです。湖南市老クラブ連加入参加、先輩諸氏の歩んで来られた尊き手本を元にして、人間として、いや、人生としての「交流社会」

私たち正福寺老人クラブの活動基本方針は、正に全国三大運動「健康、友愛、奉仕」の精神をしっかりと受け止め、年間活動や事業面に反映致しております。



正福寺老人クラブ 会長 下村 勝洋

事例発表

世代間交流・これから進むべき 輝くシニア世代

に参画、「世代間交流・これから進むべき輝くシニア世代」を一步一步着実に進めてまいります。

最近私たち正福寺区に於けるホットな開設「地域で支え合うまちづくり・拠点づくり交流の場」が正福寺公民館を拠点としてスタート致しました。従来の公民館の使用とは違い、これ等のふれあいサロンの特徴として、先ずは毎月第一、第三の土曜日午後一時半より午後四時迄の時間に開設。内容と致しましては、コーヒーサロン、卓球、将棋、健康麻雀等、大人から幼稚園児迄の区民全員対象です。老若男女まさしく区民のお互いの気持ちに寄り、励まし、個々の悩みや、楽しみを共有してシニア世代を明るく前向きにさせてくれる唯一の憩える場所でもあります。時間の中では皆さん会場の入退は出入り自由も魅力的です。この様な「ふれあいサロン」の必要と重要性が最近特に求められつつあります。情報の共有化と会話の大切さを心にとりかかりと受け止め、熟議に徹してまいります。

最近私たち正福寺区に於けるホットな開設「地域で支え合うまちづくり・拠点づくり交流の場」が正福寺公民館を拠点としてスタート致しました。従来の公民館の使用とは違い、これ等のふれあいサロンの特徴として、先ずは毎月第一、第三の土曜日午後一時半より午後四時迄の時間に開設。内容と致しましては、コーヒーサロン、卓球、将棋、健康麻雀等、大人から幼稚園児迄の区民全員対象です。老若男女まさしく区民のお互いの気持ちに寄り、励まし、個々の悩みや、楽しみを共有してシニア世代を明るく前向きにさせてくれる唯一の憩える場所でもあります。時間の中では皆さん会場の入退は出入り自由も魅力的です。この様な「ふれあいサロン」の必要と重要性が最近特に求められつつあります。情報の共有化と会話の大切さを心にとりかかりと受け止め、熟議に徹してまいります。

活動報告

六月二十一日
公式ワナゲ大会
ビンゴボール大会
(午前)
(午後)

いつもの元気な笑顔が揃いました。ワナゲ大会に百六十一名、ビンゴボール大会に百五十八名の参加者が集まりました。体育部の役員の方には朝から用具の設置等準備、体育館いっぱい12レーンのワナゲを並べ、間には午後からの競技ビンゴボールを配置して頂きました。

開会式・ラジオ体操の後、体育部長のホイッスルの合図で競技開始です。日頃の練習の成果が試される本番の日ですが、なかなか思うようには行かないもので実力発揮できなかった人



ワナゲ大会成績

男性	優勝	保田	芳利
	2位	木村	惺
	3位	峰	克司
女性	優勝	有吉	紀子
	2位	柿本	三千代
	3位	鈴木	みち子

有吉さんは個人戦になつてから二連覇!!

ビンゴボール大会成績

男性	優勝	今村	清
	2位	尾崎	忠雄
	3位	千代	正義
女性	優勝	糸谷	静江
	2位	奥田	ふみこ
	3位	津岡	光代



もおられたようです。でも体育館の中は競技する人、見守る人、応援する人の熱気と歓声でヒートアップしてしました。お昼のお弁当を頂いてから午後の競技ビンゴボールを楽しみました。テク

健康ウォーキング部

- 四月・美し松でワラビ採り
- 五月・安土城跡、文芸の里
- 六月・緑の希望が丘、花緑公園
- 七月・体力測定会
- 八月・猛暑、体力温存で休み
- 九月・野洲川沿い・天保義民碑
- 十月・三上神社、天保義民碑
- 十一月・水戸から下田方面
- 十二月・手原、新善光寺方面
- 一月・吉御子神社、安全祈願
- 二月・三月・希望場所、募集中



滋賀県老ク連のニュースポーツ講習会で湖南省発案のビンゴボールが紹介され各地で作成されたり用具貸出しのオフアが来ています。

ニックより運が成績を左右するとの声もありましたが、くるりくるりとボールが走ると。あーあー、おしいっ。あちこちから悲鳴やら歓声やらが聞こえました。



三上神社



希望が丘花緑公園

お友達を誘って
参加しましょう
お待ちしております

グラウンドゴルフ大会

十月六日 親水公園GG場

グラウンドゴルフ日和とはこの日の事でしょう。上手な人もそうでない人も無風快晴のコンディションの下で二百名程の参加者で盛り上がりました。やはり、日頃からウォーキングな



午前の部

男性	優勝	林田	博行
	2位	木村	惺治
	3位	高谷	完治

女性	優勝	伊尻	蓉子
	2位	田上	梅子
	3位	石本	玉枝

午後の部

男性	優勝	金子	昭英
	2位	衣田	雄二
	3位	秋山	恒雄

女性	優勝	小林	志げ子
	2位	西岡	通子
	3位	長井	正子



どで足腰を鍛えたり、時間を惜しまず練習に励んで来られた人が上位に食い込まれました。次回は貴方が主役になります様に精進お願いします。女性の部で岩根東の活躍が目を引きました。

女性部日帰り研修

新装なった新名神高速道路を走りなばなの里へ。とりあえず、貝釜めしのお昼を頂きました。そしてベゴニア館の扉を開けた瞬間、誰も口から「おー」と感嘆の声が漏れました。まるで何時の日か訪れる天国の入口のような(参加者は誰もまだ行ったことがありません)次の部屋にも天井からつり下がるそれはみごとに花株の姿。最後には壁面、天井、池の水面を静か



大輪のベゴニア



紅い花

に回遊するベゴニアの花、その中で味わうお茶、アイス。至福の時とはあの瞬間でした。お花に酔いしれていると突然外はドシャ降りの雨、どうしましょ。と思いつながらお茶を頂いて外へ出ると、雨上がりの日差しが眩しいではありませんか。



ろうそくに灯をともし拜殿でおあげさんをお供えます。



バスで移動してお千代保稲荷へ。健康長寿を願ひ参拝。蠟燭と油揚げをお供えます。お稲荷さんは狐ですものね！最後は百件以上並ぶ参道のお店でお買い物も楽しめました。花も実もあるなんとも楽しい一日でした。

相互交流部

今年も相互交流部では精力的に事業を進めてまいりました。皆さんは何に参加頂いたでしょうか？

夏の学区別カラオケ交流会では七十名程の参加を頂き練習の成果を聞かせて頂きました。移動可能なミニステージも作成し、飾りのスカートは手芸サークル「スイーツ」さんに作成提供頂きました。低くても一段高い所で歌うのは気合いが入ります。冬には昨年同様、岩根と柑子袋のまちづくりセンターのステージを使ったカラオケ交流会も予定しております。エントリーはもうお済みでしょうか！

陶芸部さんのお手伝いを頂いた「陶芸体験講座」ではご主人とのペア小皿、冬の温かん用酒器セット、菓子小鉢などが。指導が良かったのか、結構な陶器が仕上がりました。



夏のカラオケ交流会



老人クラブ大会
陶芸展示

11/27 料理教室



女性陣に好評だったのは「色墨絞り染め体験」昨年は色墨流し染めのハンカチでしたが、今年はトートバッグの絞り染めに挑戦しました。

健康管理料理教室には二十数名の方に参加頂き、近年世間で評判のちよつと懐かしい鯖缶を使ったアイデア料理を栄養士の先生に習い、フルーツミックスのシリアル食品をお土産にいただきました。

9/6 陶芸体験講座



色墨絞り染め作品展示

陶芸部

陶芸部は市内二カ所の作陶所にて六十代から九十歳迄の二十数名の匠が思い思いの芸術作品や日常使いの陶器等を作陶して、ボケ防止に努めています。匠の半数はレイ大の卒業生で素人が入部した者が半数で匠の指導で楽しく作陶しています。

最近が高齢化により部員減となり、部の存続が危ぶまれる為、相互交流部にて「陶芸体験教室」を企画し、陶芸の楽しさを体験して頂き、広く部員の募集を案内しました。興味の有る方は是非お声掛け下さい。認知症予防の為にも、新しい事に挑戦し、指先を使い、脳を活性化させる事が有効との事です。

貴方も、今年から陶芸を始めてみませんか！部員一同お待ちしております。左の写真は今年の干支の「福ねずみ」です。可愛いでしょう!! 貴方にも、こんな作品が作れますよ。



世代間交流陶芸教室

交通安全部

春には石部自動車教習所で高齢者運転講習を受けて頂きましたが、七月には吹田高速管制センター見学といざなぎ神社で交通安全祈願。改修された太陽の塔見学を行いました。大阪万博の時には満杯で入れませんでした。岡本太郎の芸術に圧倒されました。五十年前のことでしたネ!

キャラバン隊の方には老人クラブ大会で駐車場案内をして頂き、グラウンドゴルフ大会では幟旗を設置し会場案内を簡素化しました。

甲西文化ホールで開催された「甲賀・湖南交通安全誓いの集い」には三十名以上の老ク連合会が参加、抽選で何人の方がドライブレコーダーを当てられ、交通安全の気持ちを新たにされていました。

太陽の塔



キャラバン隊



文芸作品



天皇の 即位^{おき}厳^{おご}か 秋良^{あき}き日
 富有柿の 三個色づく 一枝に
 コキリコ節 拍子木合わす 夏夕べ
 柑子袋延命会 立入美奈子

廃屋の 朽ちし土塀^{つちべい}や 葛^{くわ}紅葉
 寄せ鍋^{かき}や この平穩^{へいげん}の 端^はに座す
 正福寺老人クラブ 望月 節子
 もがいても私の種 替^かえられぬ
 獅子舞^{しし舞}の 一片^{ひとひら}の髪 ふどころへ
 正福寺老人クラブ 望月 潤子



比叡^{ひゑ}の峰夕日^{ゆづり}は落ちて我ひとり
 軋^{おと}む回廊^{わいろう}鐘^{かね}の音響^{ねびやう}く
 正福寺老人クラブ 匿名

老人クラブへ大集合



★ 仲間作り
 ★ 健康づくり
 ★ 生甲斐づくり
 同年者に呼びかけよう
 催しに誘いましょう

訂正

第二七号にて、転記ミスがありました。
 訂正して勤しんでお詫び申し上げます。

大世古まさみ様 区帳↓句帳
 一行を 空けて句帳の 涼新

新緑の 望月潤子様 深緑↓新緑
 木漏れ日に 充電の息

地域の伝承



柑子袋地区 八嶋寺地藏尊



花園地区 岩に掘った地藏様の前掛^かけを交換、お花を供えみんなで合掌しました。

地藏盆

地藏盆は地藏菩薩の縁日である8月23、24日を中心に行われ、子供達が主役の行事です。町内のあちこちの地藏さんの衣を換えたり掃除をしてきれいにします。終わったら、お供えを頂いたり、子供達のお楽しみが待っています。

ぼんのこへのこ (平松地区)

毎年7月31日に、松尾神社で行われ、男女のシンボルの作り物を子供達が担いで「ぼんのこ、へのこ、作右衛門のなすびやーい」とにぎやかに声かけながら町内を練り歩き、火難厄除けをする夏越し祓い神事です。



村役さんと一緒に太鼓と掛け声で賑やかに回ります



ぼんのこ：茅の輪 女性のシンボル
 へのこ：木彫りの男性のシンボル
 なすびと御幣がいっしょ。

活動紹介

教養講座 柑子袋延命会

「上手にお金を使う老後生活」お金は大事です。年金生活者としては切実です。詐欺被害など、もっての外です。



囲碁 岩根学区

毎週水、土曜日岩根まちづくりセンターにて開催。現在20名程の人がポチポチと午後のお茶と一緒に楽しんでいます。仲邑董ちゃん(10才)人気にあやかり、参加者が増えます様に!



将棋 石部地区

毎週月曜と木曜日に石部老人福祉センターにて静かで熱い時間を楽しんでおられます。会員募集中。藤井聡太棋士の活躍で人気急上昇です。



11/21の将棋大会

陶芸部 日帰り研修 12/3

四日市萬古焼きとパラミタミュージアム美術館。晩秋・初冬の一、芸術に触れて新しいアイデアを掘り起こすことができましたでしょう。NHK朝ドラでは信楽が舞台です。



三雲 しめ縄作り

昔取った杵柄のしめ縄作りを次の世代への伝承活動 手のひらでワラを編むなんて、冬の農閑期の手仕事でした。

冬のカラオケ交流会 参加者募集

- 1/29 午後 岩根まちづくりセンター
- 1/31 午後 柑子袋まちづくりセンター
- ・各日 先着50人
- ・一人一曲(2コーラスのみ)
- ・出演者、観覧応援者で抽選会あり

申し込み締切: 1月20日(月)
♪ エントリーしてね ♪



今年も北栄町へ行ってきました。観光協会さんの「すいか・ながいもマラソン」に便乗させて頂きました。足立美術館にも立ち寄り盛り沢山の二日間でした。

編集後記

令和本格始動!! 天皇即位の儀、ローマ教皇の来日声明と新時代の息吹を感じた。一方警察関係の不祥事連鎖、教育委、学校、先生のいじめ、パワハラ、児童虐待等、過激増の現世相。

年度の途中ではありませんが、我が老く連の事業、役員各位の献身的働き、会員皆様方の各種競技、カラオケ交流会、陶芸、女性部員の積極的参画で実効が上がっているのではないのでしょうか。

「寿芳」編集部と致しましても限られた紙面の中で沢山の広報が出来ますよう努力して参りますが、是非皆様のご意見、アイデア頂きたく、宜敷くお願い申し上げます。

(編集部一同)

・情報、アイデア等の連絡先
湖南省老人クラブ連合会
事務局

TEL 0748-722320
FAX