



発行
米原市伊吹老ク連
編集
米原市伊吹老ク連
広報委員会
米原市伊吹老ク連事務局
TEL (0749) 58-1634

人生100年時代を考える



伊吹老ク連 副会長 上津 和雄

令和の新時代も一年が過ぎようとしています。昨年は天皇陛下御即位で国民は祝賀ムード一杯の年であったと思います。又、今年は五十六年振りの東京オリンピックの開催で、希望と期待の持てる楽しみな世界平和への祭典が待っています。

日頃は、会員の皆様方には伊吹老ク連に対して、何かと御支援を賜り心より御礼申し上げます。

昨年四月、弥高の五十一名が組織を脱退され、十単ク(八百八十名)でスタート、執行部においても女性不在での七名体制で臨み、一年を終えようとしています。

最近、「人生百年時代」と良く言われていますが、研修等を通じて感ずることを述べたいと思います。

先ず寿ふれあい広場では交通事故防止のために運転者は横断歩道で「歩行者をみかけたらとまる」余裕を持ってほしいとのアドバイスがありました。振り込み詐欺防止では、「だまされないでらザル」をキャチフレーズに言わザル、見ザル、聞かザル、乗らザル、相談して不安がサルとの事でした。滋賀県の平均寿命は、男

性が八十二歳で全国一位、女性は八十八歳で四位ですが、これからは健康寿命を伸ばして元気に人生を全うしてほしい。それには、日頃からの心掛けとして、カミカミ、コツコツ、テクテク、ニコニコ、ドキドキの人生を感謝と実行力で命に輝きをもって生活してほしいとお話でした。

次に滋賀県老人クラブ大会では、國松元県知事が「人生百歳 元気に楽しく」と題して講演があり、女性はともかく男性は地域に中々入っていけない傾向があるとのことでした。会社においてはルールがあつて、それに沿っていけば良いが、地域社会の慣習に馴染めず孤独化してしまう傾向があります。また、年齢を重ねると筋力が低下し、血管が細くなり、関節に無理が生じるとのことでした。それを防ぐには、血管を若くして、腸を鍛えて脳を使い笑う事が大切で目標を持つて生きがいを感じ、努力を惜しまない生活をしていきたいと思ひます。

昨年十一月に中曽根元総理が百一歳で亡くなられました。晩年のNHKインタ

ビューの中で「以前と現在の大きく変わったと感じた事はありませんか」との質問に対し、中曽根氏は「人間関係が希薄になつていゝ」と答えられ、「親子、会社、友達」等の対人関係について、危惧されていました。昨年のニュースを見ても人間関係で悲しい事件が多かつたなと思ひます。

人との関わりの少ない生活を好み、誰からも干渉されたくない無関心派の多い時代の中で、AI技術の進歩は目覚ましく、今やホテルや役所の接客案内、介護施設等のサービスにも導入近しいの感があります。ロボットは事務的で会話の楽しさ、表情の豊かさを表現する事は難しく、益々味気ない将来が見えてきます。楽しい人生を送るには、人との会話を通じて、「ある時は怒り、ある時は笑い、共に喜びあう人生」が最高ではないでしょうか。

老人クラブは何事も肩の凝らない自由な人生を送る絶好の集まりで、是非一人でも多くの方に入会していただいで、活気ある老人クラブに御協力をお願いできれば幸いと存じます。

令和元年度

伊吹老ク連各部会活動の歩み



研修部会 副部長

木原 行裕

令和元年度に企画実施しました研修部会の行事も、会員皆様のご支援、御協力のもと無事大過なく終えました。いろいろと御協力賜りました事に感謝すると同時に厚くお礼申し上げます。

さて、この一年に行われた研修活動を羅列的に振り返ってみますと、七月十一日に薬草の里文化センターに於いて、「寿ふれあい広場」を開催し、多数のご来場を頂きました。先ず、米原警察署交通課の石谷様からは、交通安全の心得、生活安全課藤田様からは、特種詐欺に遭わないための心構えについて話をさせて頂きました。

次に健康長寿のための食生活について滋賀医科大学名誉教授馬場忠雄先生から「健康は腸内細菌叢との共生から」と題して、又、滋賀県栄養士会会長岩川裕美様から

「発酵食品は健康をサポートする」と題して医学的・栄養学的な見地から講演を拝聴する機会を得ました。さらに、県警音楽隊による吹奏楽の演奏や伊吹小学校六年生の皆さんによるラバースコンチェルトの演奏や群読「生きる」を披露して頂き、充実した価値あるひとときを過ごす事ができました。

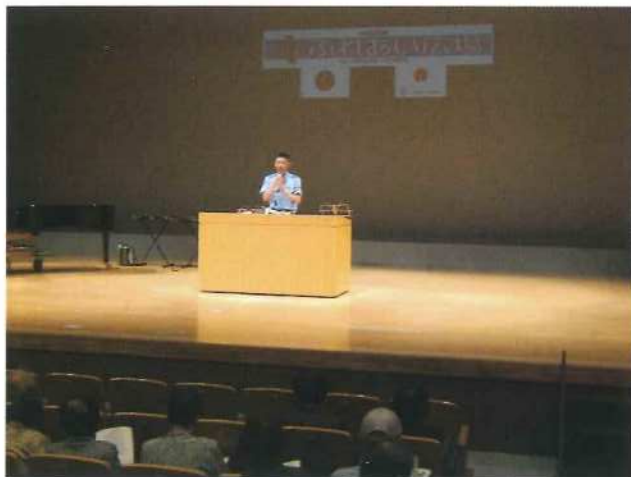
また九月二十五・二十六日には一泊二日の「県外研修旅行」で鳥取砂丘・三朝温泉へ出かけました。

砂の美術館では世界最高レベルの砂像に触れ、その大きさや素晴らしさに感動しました。又、鳥取県と中国河北省との友好提携のシンボルとして建設された燕趙園での中国雑技団ショーのパフォーマンスは見応えのある演技でした。この旅行を通じて、会員相互の交流が出来たことや

ローカル色豊かな自然を満喫し心身ともに、リフレッシュできたのではないのでしょうか。



県老人クラブ大会 県老ク連中村副会長開会宣言



交通安全指導



寿ふれあい広場参加者

十二月六日には滋賀県立文化産業会館において、「第五十八回滋賀県老人クラブ大会」が多数の来場を得て開催されました。講演では、長いこと滋賀県政を担われてきた國松善次氏から「人生百歳元気に楽しく」と題しての話があり、場内は皆うつりと拝聴されていて静寂に一つままれていました。國松氏は老齡に入った今でも、若々しく保たれ「若いという姿」はなかなか感じられないという印象を誰もが持たれたのではないのでしょうか。

又、國松氏は、国内各自治体で行われているマラソン競技に参加されている話もされていました。講演の中で、目的意識に向かって日々の生活をする事、筋力維持に努めること等を心掛けて生活するように強調されていたことが鮮明に残っています。最後にシャンソン歌手のkusuyosさんによる独唱もあり、老齡期にいる身上の一日を貴重に過ごす事ができたと思います。



伊吹小6年生の皆さん



警察音楽隊



中国庭園



県外一泊研修旅行



囲碁大会

囲碁大会の結果
2月26日(水)第50回囲碁大会が、「ジョイいぶき」で開催されました。参加者は8名で、4局の対局をされ結果は次のとおりです。(敬称略)
優勝 大石 秀孝 (藤川)
準優勝 筒井 善之 (高番)
3 位 佐々木才次郎(大久保)



砂の美術館



武蔵誕生地での昼食



保体部会 部会長

石河 勝美

日増しに春の訪れが感じられる今日この頃となつてまいりました。会員の皆様にはご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。穏やかな年明けになり、令和に相応しい穏やかで平和な時代の幕開けであつてほしいと願つております。

令和元年度も残すところわずかとなりました。保体部の行事も一部を除き無事滞りなく終えることができ、これもひとえに会員皆様のご協力のお陰とお礼を申し上げます。

保体部におきましては、スポーツを通して会員相互の親睦と健康増進に向けてこの一年取り組んでまいりました。六月には米原市老ク連の大会予選も兼ねた、グラウンドゴルフおよびペタンク、公式ワナゲの3種目による初夏複合スポーツ大会を新たに人工芝に改装された伊吹第一グラウンドで開催し、一日楽しく競技をしていただきました。九月には第30回米原市老ク連高齢者スポーツ大会が長浜バイ

オ大学ドームで開催され、伊吹、山東、近江の3老ク連参加のもと競技が行われました。当日は、女子の輪投げでパーフェクトがでるなどすばらしい大会となりました。十一月には秋季グラウンドゴルフ大会を開催し、青空のもと和気あいあいと競技をしていただきました。二月には冬季ゲートボール大会を開催し、年々参加者が減るなか二日間にわたり競技、交流をしていただきました。三月のスマイルボーリング大会は、新型コロナウイルスの対応で、残念ながら中止になりました。

保体部におきましては、高齢社会を楽しく元気に過ごせるよう、これからも会員皆様の健康づくりを後押ししていきたいと考えております。

最後になりますが、この一年各大会の参加者の取りまとめから会場準備、後片付けまでご協力をいただきました。保体部会の各単クの会長様に感謝を申し上げます。ありがとうございました。

初夏複合スポーツ大会

令和元年6月4日(火) 第一グラウンド

参加チーム数 グラウンドゴルフ 18チーム
 ペタンク 男子 12チーム 女子 12チーム
 公式ワナゲ 男子 12チーム 女子 13チーム
 参加者 220名

種目	順位	優勝	準優勝	3位	敢闘賞
グラウンドゴルフ		上野 B	上野 A	上野 C	高番 A
打数		233	234	235	236
ペタンク	男子	伊吹 C 3勝0敗 +24	大久保 A 3勝0敗 +23	村木 3勝0敗 +18	藤川 2勝1敗 +1
	女子	伊吹 A 3勝0敗 +26	藤川 3勝0敗 +9	村木 C 2勝1敗 +23	大久保 2勝1敗 +11
公式ワナゲ	男子	伊吹 A 428	伊吹 B 359	大久保 A 349	大久保 B 239
	女子	伊吹 C 257	高番 244	大久保 A 173	藤川 A 166

※グラウンドゴルフ (8番 25メートル)ホールインワン) (敬称略)
 尾崎喜代一 (藤川)、和田謙 (村木)、宮川信夫 (大清水)、井吹勲 (伊吹)



上野老人クラブ会長 宣誓



グラウンドゴルフ



ペタンク



グラウンドゴルフ開会式



グラウンドゴルフ Aコース入賞の皆さん



グラウンドゴルフ Bコース入賞の皆さん



ゲートボール2年連続優勝 杉澤Aチーム

秋季グラウンドゴルフ大会

県立伊吹運動場 第一グラウンド

令和元年 11月7日
参加者 122名 (敬称略)

順位	Aコース 55名			Bコース 57名		
	単ク名	氏名	スコア	単ク名	氏名	スコア
1	村木	山田耕市	30	杉澤	佐々木政子	33
2	上野	堀 寛之	32	春照	松田文一	34
3	上野	松井賢一	34	春照	田中時子	34
4	杉澤	岩崎恵美子	36	春照	福永こよ志	36
5	伊吹	伊富貴栄津子	36	上野	中辻照子	37
6	伊吹	岩崎忠義	36	上野	堀江幸子	37
7	伊吹	中村隆法	36	高番	西川好信	37
8	高番	藤田忠市	37	春照	井澤貞郎	37
9	高番	久保賢一	38	伊吹	花房静子	38
10	上野	高橋 実	38	上野	森田清志	38

※ホールインワン賞 (4番ホール 25m) ※ホールインワン賞 (4番ホール 25m)
 岩崎恵美子 堀寛之 堀川宏 佐々木政子 田中時子 山崎繁子

冬季ゲートボール大会

令和2年2月20日~21日 参加11チーム すばく伊吹

順位	チーム名	勝敗	得失点差
優勝	杉澤A	6勝2敗	34
準優勝	伊吹A	5勝3敗	28
3位	村木	5勝3敗	-7
敢闘賞	上野	4勝4敗	18
5位	大久保B	4勝4敗	3
6位	春照	4勝4敗	0
7位	伊吹B	4勝4敗	-1
8位	大東	4勝4敗	-7
9位	大久保A	4勝4敗	-20
10位	杉澤B	3勝5敗	-21
11位	高番	1勝7敗	-27

大東チームは大清水と藤川の混合チーム



ゲートボール競技中

米原市老人クラブ連合会高齢者スポーツ大会

令和元年9月18日 長浜バイオ大学ドーム

種目別結果

選手役員(参加者) 伊吹老ク連 98名 山東老ク連 76名 近江老ク連 104名 計 278名

種目	順位	1位	2位	3位	4位	5位
グラウンドゴルフ(12)	成績	村居田 453	世継 460	上野A 461	寺倉 467 一打7回	上野B 467 一打6回
バタンク男子(12)	成績	村居田 3勝+14	高溝 3勝+12	村木 3勝+11	大鹿 2勝+8	能登瀬 2勝+6
バタンク女子(12)	成績	村木 3勝+31	伊吹 3勝+20	朝日 2勝+5	長沢 2勝+3	日光寺 2勝+3
ワナゲ男子(12)	成績	大久保 803	朝日 780	伊吹A 737	母の郷 655	大久保B 653
ワナゲ女子(12)	成績	伊吹 1054	舟崎 823	寺倉 709	箕浦 685	高番 674

※各種目に各老ク連より4チーム出場

※伊吹老ク連初夏スポーツ大会からのチーム名が変更



藤田選手宣誓



バタンク優勝村木チーム



ワナゲ女子優勝伊吹チーム



ワナゲ男子優勝大久保チーム



福祉部会 部会長

川瀬 四郎

福祉部会として、今年度も友愛事業の情報交換とこれから益々増加していく高齢者が如何に健康寿命を伸ばし行くための介護予防についての研修を十一月二十二日に行いました。

75歳以上の一人暮らしの方、在宅での要介護状態の方への訪問を各単クの友愛担当・女性代表の方々と訪問をして頂きました。なかなか接する機会がないなかで、良い機会が出来たものと思っております。情報交換では訪問して頂いた状況等について各地域から報告を頂きました。また、訪問とは別にサロンの話題や、高齢者にとってスマホやタブレットによる防災行政情報の取り扱いが難しく、また、外の放送では、聞きづらいので、以前の様な戸別受信機による方式に変えてほしいとの要望等がありました。

次に健康寿命を伸ばすための一助として、ケアセンターいぶきの理学療法士 瀧澤先生より介護予防「人生を楽しむ

むための健康教室」と題してお話をして頂きました。実技を交えての筋力テスト等、大変ためになるお話をして頂きました。日頃の運動不足を解消するためには、ラジオ体操も有効的であることを薦められていました。これからの高齢社会を元気に過ごしていくうえで、大いに参考になったと思います。



大久保の老人会(栄寿会)は、一年間を通して、神社清掃やお寺のお磨きの奉仕作業、研修旅行、お花見会等のふれあい広場を年三回、忘年会・新年会等、結構盛りだくさん活動を行っています。そんな中でも最大の行事は、例年、六月に行っている米寿祝賀会です。

今年度も、五十五名の会員中三十三名が参加(米寿対象者は五名)。来賓として、区長・民生委員さんの祝辞をいただいています。

花束や記念品の贈呈、ご本人さんたちの謝辞に続いて祝宴。

米寿の方々の「健康で長生きできてありがたい」との喜びの声を聞いて、会員の皆さんも、私達も米寿を目標に、あやかりたいものだと思われ、ひと時を過ごしました。老く連では、初夏複合・市高齢者スポーツ大会(ワナゲ)では見事に優勝)・秋季グラウンド



大久保 栄寿会

会長 長尾 龍秀

単クだより

ゴルフ・冬季ゲートボール等 体育行事等に例年並みに参加できて何よりでした。

ここ数年、新規の入会者がないのが課題になっていきます。事業の見直しを図りながら新たな会員を迎え、楽しい老人会活動を願っています。



栄寿会米寿祝賀会(令和元年六月吉日)
 山瀬 太平さん、中谷すずえさん、松井 一さん
 福田あきえさん、前澤庄次郎さん いつまでもお元気で!

単クだより



単クの活動を振り返って

伊吹 親和会

会長 山崎 完一

温暖化の影響で平年に比べる雪も少なく、はや春分過ぎ、桜の開花が待たれる今日この頃です。

伊吹老人クラブは「親和会」と称して、高齢者の生き甲斐を高め、豊かな人生を送ることを目的として、地域に奉仕し、自らの健康増進のために会員一二十名で活動しています。この目的を達成するために活動内容ですが、毎月初めに、神社境内清掃・年間を通して区民グラウンド除草・又「環境美化の日運動」に呼応して主要道路やグラウンド周辺の草刈り・空き缶拾いなど清掃事業を実施しています。親睦活動では、熊野那智・南紀一周の一泊研修旅行を行い例年より参加者は、少なく心配しましたが、熊野国立公園にそそり立つ橋杭岩などの太平洋の絶景やマグロを中心とした地元食材を堪能して頂きました。友愛活動では、傘寿を迎え



られた方、ひとり暮らしなどの方々と訪問して、日頃の苦労話等をお聞きしました。健康増進活動では、老ク連の初夏複合スポーツ大会・グラウンドゴルフ大会・ゲートボール大会等に積極的に参加し、夫々の大会で優秀な成績を収め、有意義な一日一日を過ごして頂きました。その他の活動では、寿ふれあい広場に参加し教養を深めて頂きました。これまで私自身が親和会の一員として活動していることを振り返ってみますと、様々な活動を通じて沢山の出会いがあり、互いの健康を気遣い合いながら、元気で充実した日々を過ごすことができています。最後にになりましたが、親和会会員の皆様方にご協力を頂いたことに心から感謝申し上げます。



絆を考える

春照老人クラブ

会長 大野 龍天

平成から令和に元号が変わったのは五月一日でありました。そして夏が到来しスポーツ大会の準備が各地で開催される中、秋の季節を迎え本格的なスポーツ大会や文化祭等の諸行事が進められている最中に突如、春照区老人会長の「田中正紀氏」が逝去されるという事態が起こりました。併せて当区の老人会クラブの限らない発展に寄与され、生前、何時も申されていた言葉に「共に分かち合い互助の精神と連帯の輪が広がるクラブになること」をスローガンに頑張ってこられたのですが、残念なことでありました。

このような経過を踏まえながら令和元年度の諸行事の残りを遂行するまで「繋ぎ」を授かったことでもあります。単クとして三年間とらしくんできただ中で、今問題となつている言葉に「絆」、これ誰のためと言っているのかということ



編集後記

新元号の令和の時代に入り、シニアの集まり伊吹老ク連の各種行事もほぼ順調に進めることが出来て、ここに広報誌「年輪」96号が会員の皆様の「協力により、無事に発行出来ました」ことに厚くお礼を申し上げます。

令和二年は、東京で二回目のオリンピックが開催される年、会員それぞれの人生の歩みと重ねて観戦し、高齢社会を有意義に過ごしたいものです。

近年、日本社会は大きく変化しており、超高齢社会の到来と共に地域の疲弊と過疎化が加速し、活力が大きく失われようとしております。

今、このような時代背景に、我々シニアのパワーを結束させた地域活動が、強く求められております。

編集の終わりに、各字の会長さんならびに会員の皆さんの、日々のご尽力とご協力に感謝すると共に、今後は会員未加入のシニアエイジの方々に、活動への理解と加入を呼びかけて、本組織の次世代への持続的な発展を願います。

広報編集委員

嶋田 正昭