

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ふれあい秦荘

——第47号——

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

会員親睦旅行 (日帰り旅行)

令和元年10月23日(水)

参加者 73名 (バス2台) 行先 大河ドラマ「麒麟がくる」の舞台京都亀岡を訪ねる!



未来社会にむけて
わたしたちができること



秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘

会員の皆様には秦荘老朽連の事業にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

少子高齢化の進展、又労働力人口の減少や、長引く低成長経済など、社会構造が大きく変化してきている今日、私たち高齢者が、社会において果たす役割はますます大きくなつてきております。一〇〇歳時代と言われていますが、まず健康寿命をいかに伸ばすかが大きな課題となっております。

昨年末に、文部科学省の方のお話を聞く機会があり少し紹介させていただきました。

ソサエティ5.0という未来社会について話をされました。

それによりますと

1、二〇一二年に米国の小学校に入学した子供たちの65%は大学卒業後今は存在していない職業に就く。

2、今後10年、20年で日本の労働人口の49%がAIやロボット等で代替え可能に。

3、日本では二〇〇七年に生まれた子供の半数が一〇七歳より長く生きる。という予測があるとい

います。
AIやロボットが活躍していくのは、現実身近に感じますが、3、においては驚きました。医療、医学等の発展により、そのような時代が来るのです。

私たちもその未来社会を少しでも体験したいと思いません。そのためには限られた人生を前向きに、今日より明日と歩んでいきましょう。令和2年度は秦荘老朽連は第4ブロック(彦根市、愛荘町、甲良町、豊郷町)の事務局となります。皆様にはより一層のご協力をお願い申し上げます。

ごあいさつ



愛荘町長
有村 国知

日頃は、老人クラブ連合会や單位老人クラブの活動を通して、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、人生100年という新たな時代を生きていくうえで、一人ひとりが社会と関わりながら活動的に生活することが求められています。

健康で生きがいを持ち、長生きできるということは、実に喜ばしいことです。

老人クラブの皆様には、「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、活動を展開していただいています。

秦荘老人クラブ連合会では、友愛活動・奉仕活動といった高い意識の活動や伝統文化の継承など、地域でいろいろと活躍されています。また、口コミ予防体操教室やウォーキング教室など健康寿命の延

伸に繋がる活動にも取り組まれ、シニア世代にとっても重要な健康づくりと生きがいづくりを通じて自立と支え合いの大切さを伝えていただいております。

このような老人クラブの活動は、地域のコミュニティとして会員の皆様方の交流を深めるものであると期待しています。

今年、『愛荘町第8期高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』の策定の年であり、皆様の健康づくり・介護予防・そして、地域包括ケアシステムと自分たちが住み慣れた地域でいきいきと暮らせる町づくりを推進してまいりたいと思います。

結びになりますが、秦荘老人クラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健康とご活躍を祈念いたしました、ご挨拶といたします。



加齢性白内障と診断された時

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2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。2、3年前より視力が低下し、かすみ始めた為、夜間の運転がしづらくなり控えていました。令和元年7月に運転免許切替えもあり、75歳になり高齢者講習もあり教習所では、大型免許は返還した方がいいか、普通免許も貰えるか、不安でした。以前より糖尿病持ちで、ここ20年来、薬、インシュリンを服用し、年2回は眼科も受診していました。検査の結果、左右加齢性白内障の症状で手術が必要と言われた為、運転免許切替えまでに、手術しようと決意し、令和元年6月入院手術しました。入院は1週間、月曜日右目、水曜日左目、週末退院でした。簡単に痛みもなく、手術後は良く見え景色が明るくなりました。ただ医師の説明では、遠くを見るレンズか、近くを見るレンズか選択してくださいと言われ、私は運転する事が多いので、

遠くを見るレンズにした方が、良いとの事でした。手術前にみんなに手術や術後の事を色々聞き、勉強しました。点眼内レンズはいろいろ種類があり、健康保険の効かないものもあります。良く医師に相談し、自分に合ったレンズ選択してください。

ネット抜粋から

多焦点眼内レンズと

単焦点眼内レンズの違い

「単焦点眼内レンズは、ピントが合っている所は切れ味良く見えますが、それ以外の距離にはピントが合わないのです、手元も遠くもくっきり見えるわけではありません。手術時に遠くにピントを合わせた場合には、手元を見る場合には近用眼鏡が必要になります。

多焦点眼内レンズは従来の眼内レンズと違い、遠距離・中距離・近距離など複数の位置に焦点が合います。よって遠くの景色にも近くのメモにもピントが合うようになります。」

現在は健康保険が効かないですが1、2年後には健康保険が効くようになると思われます。

白内障と診断されても奥が深いです。医師、病院と良く相談判断

してください。

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います。あきらめず、一つの病院の診断だけでなく、別病院で、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。

心身共に健康な人生を

秦荘老人クラブ連合会

副会長 上林 君代

今年は気温の高い日が多く、桜の開花も早いのではないかと思います。

人生一〇〇年時代と言われていますが、反面認知症の人の数は、厚生労働省によると、二〇一二年には四六二万人で、高齢者の七人に一人、団塊の世代が七五歳以上になる二〇二五年には七〇〇万人前後で、高齢者の五人に一人が認知症になると言われています。テレビを観ていると、認知症研究の第一人者である長谷川和夫先生も、認知症になっておられたことを知り、とても驚きました。認知症は誰にとっても、身近なものになると考えられます。お互いに支え合っ

て、優しい声かけや接し方が、非常に大事だと思います。

老く連の基本理念「健康」「奉仕」「友愛」を念頭に『笑って、体を動か

し、汗をかいて』元気に楽しく、心身共に健康な人生を送れるように努力したいと思っています。

最後になりましたが、未熟な私でしたが、会員の皆様のご支援とご協力をいただきましたお陰で、この四年間本部役員をなんとか無事に務めさせていただくことができました。本当に有難うございました。今後は秦荘老く連の発展と皆様のご活躍を願っています。

時代の流れに思うこと

秦荘老人クラブ連合会

理事 村西 久子

昨春には、平成から令和へと新時代の幕開けとなりました。

近年地球温暖化で、異常気象による大災害の頻発、幸いにも私の住む愛荘町は特別に大きな被害もなく済みましたが、いつ自分の身の上に降りかかるかわかりません。

又、今年は四年に一度のオリンピックイヤーでもあります。先の東京大会から五十六年の歳月が経

ちますが、アジアで最初に開催されたオリンピックの感動は忘れることができません。

今回も多くの感動をオリンピック・パラリンピックのアスリートたちは与えてくれると思います。非常に明るい年となりますが、

反面テロリストの心配もあります。前の東京オリンピックではこの様な事は考えられない穏やかな時代でもありました。

現在のテレビは、4K・8Kと美しい映像が流れ釘付けになり、仕事もおろそかになり、睡眠不足で健康を害しない様心掛けたいものです。

残念ながら、我が家は新型テレビではありませんが、今あるテレビでそれなりにたのしもうと思っています。先の事は分かりませんが、平成・令和生まれの人たちと元気で明るく暮らしたら幸いです。これからすがすがしい季節を迎えます。出来る限り外の空気を一杯吸い込んでウォーキングに出かけ、足腰が弱らないように心掛けたいものです。



老人クラブ3つの保険〈掛金・補償内容〉

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

- ① 対象：老人クラブ会員に限り、年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

② 保険期間：掛金払込日の翌月1日から1年間

③ 補償範囲・掛金タイプ：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」の6タイプから選択してください。

★ワンストップ型高齢型・若年型・若年型★の3タイプから選択してください。						
年齢別	10,000円		5,000円		3,500円	
高齢型(65歳以上)	高齢型(65歳以上) ワンストップ型	高齢型(65歳以上) ワンストップ型	高齢型(65歳以上) ワンストップ型	高齢型(65歳以上) ワンストップ型	高齢型(65歳以上) ワンストップ型	高齢型(65歳以上) ワンストップ型
先払型 給付金	170万円	217万円	85万円	109万円	45万円	61万円
後払型 給付金	31万円	19万円	15万円	9万円	13万円	8万円
生活保護費 減額率	4,000円	5,270円	85万円	85万円	45万円	45万円
入居費(保証料) 減額率	170万円	2,280万円	2,000円	3,140万円	1,000円	950万円
入居費(保証料) 減額率	6,280円	3,140円	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円
退去費用(保証料) 減額率	2,600円	1,700万円	1,300円	850万円	850万円	600万円
退去費用(保証料) 減額率	4,300円	2,160万円	1,260円	1,260円	1,260円	1,260円

★ワンストップ型とは、高齢型(65歳以上)の先払型・後払型・生活保護費減額率・入居費・退去費用の減額率を、若年型(65歳未満)の先払型・後払型・生活保護費減額率・入居費・退去費用の減額率に引き上げ、ワンストップ型として、高齢型(65歳以上)の減額率に引き上げ、ワンストップ型として、高齢型(65

単位クラブの活動だより

老人会の現状と今後について

目加田老人クラブ 福寿会

会長 小川 喜久雄

老人クラブを活性化させる為に、各々に役員様が御苦労なさっている事だろうと思います。過去の活動を消化しているだけで悲観的ではありませんが、衰退の道を歩んでいる様に思えてなりません。少しちがった活動を御紹介します。皆さんは「世代をつなぐ農村まるごと保全向上対策」をご存じでしょうか。国の施策で農村を区民全員が守っていくこうとする対策です。その中で環境問題に於ける水質の向上を目指し農地の排水濁水調査を行ない、耕作者の方々に理解と注意喚起するものです。期間は四月中旬から六月中旬までの二ヶ月間、老人クラブが担当し調査を行なっています。

もう一つは、高齢者の福祉活動です。高齢者のみで生活されている方々が年々多くなって来ました。目加田に於いては80才以上の方全てに任意で会員になっていた



だき、月一度集まっておしゃべりをしていただくものです。老人会も支援者として参加し、二時間の時間をすごします。活動を通じて感じる事は、女性の方はおしゃべりが好き、男性の方は同年代の方との飲みにケーションです。年間を通して喜ばれたのは愛知県に行った親睦旅行です。お酒が飲めてあまり歩かずにおいしい料理が食べられ、好天気にもぐまれた事



でした。

老人会も若い方の入会が少なうだんだん年をとっていきます。なかなか難しい事ですすが好まれる活動を増やし、益々活性化出来る様、努力しなければならぬと思います。

人生百歳に向かって

西出老人クラブ 長寿会

会長 上林 國夫

西出老人クラブに百歳をまもなく迎えられる方が4人おられます。私の年賀状には、オリンピック自己新記録の70歳と書きました。西出老人クラブの会員数は65名です。療養のため施設に入り住所が変更になり会員を辞めていかれる方がおられ寂しい限りです。

活動では緑地帯の除草や花壇作り、盆会、忘年会、憩いの家の清掃や研修会など開催し、多くの参加を頂いています。しかし新会員が集まりません。65歳まで働けると国が進めています。もう少しすると70歳までとなるでしょう。もう老人会どころではありません。

老人会は終わりを迎える会と想っている方も次の世代を育てる会なのです。隠居したら入るのでは

ありません。生涯現役なのではないものの、オイル交換もなしにこまで来たのです。換える部品もありません。しかし百歳に向かって頑張らしよう。年齢は財産です。会員の皆様一年有難うございました。



円熟味のある出会い

栗田老人クラブ 高砂会

会長 松 藤 弥一郎

平均寿命が上がり続けて、超高齢社会になって久しいと思つていたのに、「人生一〇〇年時代になった」と言われるようになりました。

そんな令和の時代に生きている私たち高齢者は、いったいどう生きていけばいいのでしょうか？

現実には不可能な話なのですが、いままでに会つてきた人たちみなさんに、もう一度会いたいと思つています。年に一度届く年賀状に、「ああ、この人、今どうしているのかなあ？」と思うと、無性に会いたくなりませんか？

集落の老人クラブの会長をさせていただいたご縁で、新たな出会いがいくつかありました。残念ながら、すぐに忘れてしまう年齢になっているので、もつと若い時に会つていればと思いますが、今はいいのです。なぜなのか？それは熟しているからです。円熟味のある出会いだからです。残りの人生、どんな出会いがあるのか、大変楽しみです。



春秋会の活動

島川老人クラブ 春秋会

会長 荻 田 新太郎

島川老人クラブ春秋会は、一〇二名の会員で色々な行事に参加してきました。

神社の清掃に始まり、親睦会、スポーツ大会各種団体研修会、保育園児交流会等、多岐にわたって活動してきましたが、おかげさまで県の優良老人クラブの表彰を受け、また町老人ク連では、花壇コンクルールの優秀賞をいただきました。今後の課題は、高齢化社会の

なかで認知症予防や老化予防のためのウォーキング等を取り入れたらと思います。

これから老人クラブに、ご支援・ご協力をよろしくお願いします。



長寿会の活動について

東出老人クラブ 長寿会

会長 中 村 輝 人

東出老人クラブ長寿会は、会員58名です。前々会長、前会長、長寿会会員の皆さんで各事業を進め

る事ができました。年間行事は、毎月の例会を開催し、交通安全教室や防災教室、健康教室、また奉仕作業は公民館の葉刈りや集落周辺の空缶拾いゴミ等の収集を実施しました。娯楽では、ビンボーリングや輪投げを行い、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。



老人会の今後の活動、取組について

円城寺老人クラブ 寿会

会長 西 沢 義 勝

老人会の入会者の人数が年々減っています。高齢者が元氣になつたり、活躍する場が増えるのは喜ばしいことですが、老人会の立場からすれば、そのことが若手高齢者を中心に、老人会への関心や加入が遠のき、ひいては老人会の弱体化につながる一因にもなっています。特に団塊の世代を中心とする若手と言われる年齢層の加入が少ないのが大きく関係していると思います。

働き方改革や人手不足により、企業も高齢者を採用しています。これからは、老人会の生き残りをかけて、時代の流れや、地域の実情に見合った老人会づくりに向かつて、新たな仕組みや活動のあり方を模索し実践していくことが、ますます重要になってくると思います。

寿会では、老人会の基本理念であります健康・奉仕・友愛に会員の皆さんと一緒に取り組んできました。総会・食事会・奉仕作業・忘年会にはたくさんの方々

に参加していただきありがとうございます。

人とふれあいの機会が増えることで、生活のリズムや心の張りにつながります。健康寿命をのばして、人生を楽しく感謝出来る生活を望んでいます。



一年を振り返って

元持老人クラブ 報恩会

会長 北 川 隆 男

会長として会員様のお力をお借りして一年が無事過ぎました。会長と言う重い役を頂きこの先どうなるかと心配が山程でしたが、副会長並びに会員様のご協力により、なんとか乗り越え今日にいたっています。何かにつけ皆様のお力をお借りしなければ出来ないといふ今になって重く心に刻みましました。

行事も多く、桜花見から始まり、スポーツ大会、清掃作業、花壇の整備、月例会と数多くの行事がうまく進み、会員様の笑顔が見えてうれしく思いました。月例会においても笑いが出て、年老いた頭にも入りやすくボケ防止になりました。

今後は何かにつけ興味をもつことや、人と人の対話を大切に、老人クラブを活用し元氣に毎日すごしていただきたく思います。

一年間ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。



健康で長生き

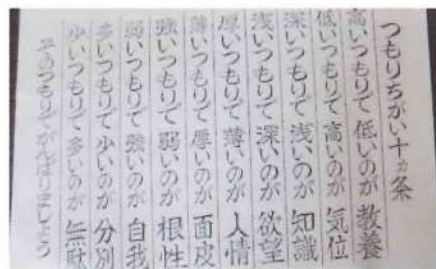
南野々目老人クラブ 高砂会

会長 野々村 乙 成

南野々目老人クラブ高砂会は会員37人です。当方は小集落のため老人会の会員が区長をはじめ多くの役職についております。まだまだ健康で長生きをして、家族の為に、字の為、社会の為に頑張っています。

さて、今年度の活動報告ですが、例年通り神社、花壇、沿道の清掃と食事会と学習会を年二回しています。

学習会については、東近江警察署交通安全課と特殊詐欺についての話を聞きましました。役場健康推進課



の職員さんから家族が笑顔で過ごせる時間を続けるために、「健康寿命をのばそう」の話を聞いて大変参考になりました。

老ク連の行事ではスポーツ大会に栗田と合同チームで2年連続優勝しました。又日帰り旅行では10名参加で大変楽しい一日を過ごすことができました。ウォーキング・ロコモ予防体操教室・男性料理教室等にも参加されておられます。私も一年間、色んな行事に参加して新しいもの発見しました。

役員の皆さん、会員の皆さん協力いただきまして有難うございました。

老人クラブの一員として

安孫子老人クラブ 福寿会

第一会長 黒川正俊

安孫子、福寿会の今年度の目標は、町の補助金の受領と業務の簡素化を目標に行うことを念頭に置いて計画、立案し作業を進めてきました。その手始めに、研修会の開催を研修旅行と同時に行うことに決めて、バスの中にて実行しました。八日市警察生活安全課より特殊詐欺、愛荘町(町人権教育課)より人権学習(あした咲く)のDVD



を車内にて上映して皆さんに視聴していただきました。道中、和やかに過ごせたことに、役員一同満足しております。これからの役員も減少していく中において、一年でも長く当会が存続して、当会の規約が実行出来るように努力していきますように、今後の役員さんをお願いするとともに、当会の会員さんの御協力に感謝したいと思えます。ありがとうございました。

愛寿会の活動について

蚊野老人クラブ 愛寿会

第一会長 宇野勝治

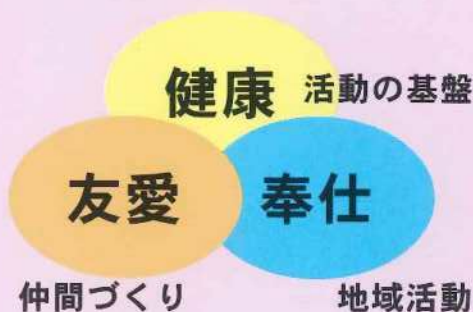
第二会長 藤村重春

本年度、総数一九一名の会員でスタートしました。年間行事とし、二か月毎に例会・誕生会を開催、其の後で「交通安全・サギに注意！」等の学習、又各団体の方による演芸等で楽しんで頂きました。四月からは「愛寿会だより」を新規発行、五月は大阪へ日帰り旅行、八月はお墓の清掃、地藏盆法要、一〇月は「麒麟が来る」の舞台を訪ねる旅に多数参加頂きました。正月は新年会、三月は物故



者法要等の行事にも多数の参加を頂きました。春と秋の花壇の植え付け、水やり、花の管理、又時々

秦荘老ク連の基本理念



通りすがりに花を楽しみ、花のお世話をしておられる姿をお見受けしました。この一年間役員、会員の皆様には様々な行事にご協力ご支援頂きました事を、感謝致しております。一年間有難うございました。

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

第17回
6月7日(金)

雨天中止

第18回
10月4日(金)

成績 上位8名 (敬称略)
和田 純昭、田中 善雄、吉岡 輝子、
吉岡 耕、北村 政治、西澤 康子、
宇野 信一、上林 太助

ホールインワン 27名
参加者 82名



スポーツ大会



5月18日(土)

場所 はつらつドーム

参加者 315名

優勝

栗田・南野々目チーム

準優勝

目加田チーム

第3位

蚊野チーム

福祉活動

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 260kg 売上金額 24,700円 (kgあたり95円)



8月31日(金)

アルミ缶回収

役員研修

(対象: 単位老人クラブ会長と本部役員)

県外研修

とき 6月28日(金)
行先 福井県敦賀市
人道の港 敦賀ムゼウム
(人権学習)
福井県立恐竜博物館



交通安全教室

とき 12月11日(水)



花づくり教室

とき 3月8日(金)



友愛活動

とき 6月19日(水)

場所 いきいきセンター



友愛作品作り

女性リーダー研修会

とき 9月18日(水)

滋賀県危機管理センターと近江神宮



健康づくり教室



男性料理教室

ウォーキング教室



ロコモ予防体操教室



秦荘老人クラブのつどい

と き 令和元年11月30日(土)・ところ ハーティーセンター秦荘

参加者 187名

第1部 式典

第2部 講演 「エアリハで笑涯現役! ~転倒は習慣で予防しよう~」

講師 お笑い理学療法士 日向亭 葵 氏



優秀賞
島川老人クラブ
春秋会

優秀賞
栗田老人クラブ
高砂会

最優秀賞
安孫子老人クラブ
福寿会



花壇表彰

優良老人クラブ表彰

島川老人クラブ
安孫子老人クラブ

春秋会
福寿会



防しよう〜
日向亭葵氏

あとがき

令和元年度事業を振り返ってみますと、久しぶりにバス2台で会員親睦旅行(日帰り)を行いました。また、初めてはつらつドームでスポーツ大会を行いました。雨の心配をせずに楽しく実施できました。その他の教室や事業も役員様、単位老朽会長様、会員様のご理解・ご協力のもと無事終わらせていただきました。ありがとうございました。

ますます高齢化が進み、老人クラブが担う役割には大きなものがあると思います。もう一度「ふれあい秦荘」広報誌を読み返していただき、これからの活動に積極的にご参加いただければ幸いです。

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お願いいたします。

(事務局)