

# 友愛こうら

第92号 発行：甲良町老人クラブ連合会  
水と緑に恵まれた、歴史豊かな、この郷土を愛し、  
たがいに友情の手で結ばれた老人クラブをめざそう



一度行事に参加したり体験すると、こんなことを伝えてくださる方が何人かおられ、ほっとします。一方、「もっと行事を減らしてほしい 楽しい活動をしてほしい」というご提言も、いただきます。

年度末のご挨拶  
『もう一度、来年もやってください』  
『来年も来てもらってください』  
甲良町老人クラブ連合会 会長 上野善久

## 「入っていて、よかった！ 参加してよかった！ 次も いきたい！」

いろいろな要望にできるだけ応えられるように、活動内容はめあてを具体化して考え、活動をわかりやすくし、重点化して準備を整え、一年間の事業を展開してまいりました。

「こんなことを体感していただくことができる老人クラブの活動づくりを、みんなでめざしたいと考えて取り組んでまいりました。」

目に見えて変わった厳しいこともありました。そして、そのことによって参加者が減るのではないかと、ものすごく心配しました。しかし、皆様の深いご理解により、参加者は減ることなく、主体的な取り組みをしていただくことができました。とてもすごいことであつたと思ひ、喜び、そして、各単位クラブの会長様や役員の皆様、会員の皆様の深いご理解がなければできないとであると感謝しています。

何年か前の理事さんが本部役員に「段取り 八分やで」と、教えてくださいました。段取り・準備を綿密にしておけば、後は皆さんでうまくやっただけなのだということでした。



ゲームの運営も自分達で  
～オーナーさん、ありがとう～

この言葉を肝に銘じて、老クラブの事業を展開してきました。来年も活動内容での改革や運営の工夫をしながら十分な準備「段取り」をして、皆さんとともに楽しいクラブ活動をつくりだしていくようにしたいと考えています。役員様には、一年間のご尽力、会員の皆様には主体的なご参加に感謝申し上げます。来年も引き続きこのテーマの具現化に向かってよろしく願ひいたします。

どのようなことでも、やってみなければわからないことがあります。

まずは、行事に参加していただき、「こんなにしたらよいのか」とか「ここが、アカン」とかというものをみつけ、そして、「こんなことがよかった」とい



～楽しんで創った作品(力作)です～

うことを体感していただきたいと思います。そうすれば、次にどのようなすればよいかかわかり、事業が刷新されます。そのために、事業を終えることに、アンケートをお願いしたり、反省会をしています。

『老人クラブ』という固定されたものがあるのではなく、わたしたちは、皆さんとともに健康なくらしづくりを第一で考えて『老人クラブ創り』に取り組んでいきたいと考えているのです。去年よりもさらに楽しめるねうちあるものにしていくために、会員の皆様、運営に関わる知恵や、さらなるお力をお寄せいただきますようお願いいたします。年度末のお礼のご挨拶いたします。

# 滋賀県老人クラブ大会

## 「滋賀県老人クラブ大会」や

### 「全国老人クラブ大会」開催～参加記録～

十二月六日に米原にある県立文化産業会館で行われました。

県下全体の会員数が減少していき四万人を割りましてが、例年と

あまり変わらない七百名あまりの参加者で、盛大に開催されました。本町老ク連からも過去最高の三十二名の役員さんが参加しました。

大会の内容

容は県老ク連発行『いきいき近江』に詳しく記載されていますので、そちらをご覧ください。

会場の県文産会館はとても広いのですが、会場と舞



『おめでとうございます』

表彰者のみなさま

#### ◎滋賀県老ク連会長表彰

●老人クラブ育成功労者賞  
田中重弘様・中西かず子様

●福祉篤行者賞  
園城早苗様

●優良老人クラブ賞  
呉竹老人クラブ

(会長森田正道様)

更に全国老人クラブ会長表彰・活動賞（ボランティア部門）が、尼子老人クラブ喜楽会（会長小林喜太郎様）に贈られました。

本町老ク連は毎年多くの方が表彰されますが、育成功労者賞等については長年にわたる要職での功績や活動実績が認められ、介護篤行者賞も毎年欠かすことなく受賞される方がおられるのは、役員様がそれだけ会員様をよくご理解していたださることに他なりません。たいへんうれしいことです。

第二部の講演は、講師に八十三歳で今なお現役バリバリの國松善次氏。演題は、『人生百歳 元気に 楽しく』で、体験からじめた健康長寿の秘けつを交えてお話ししていただきました。

本年度の第三部アトラクションは、圧巻でした。

『ときめき ウィンターコンサート』のキャッチフレーズで、郷土滋賀のプロシャンソン歌手の「くすよ」さんの独演会でした。

広いホールに魅惑のシャンソンが流れ、しばしうっとり

とした時間を過ごしました。さらに演出をしてより感動的なステージにしていければよかったです、と思っております。朝早くから参加していただきまして皆様には、それぞれに自分

を豊かにしていただけた一日であったと思っております。ご参加の皆様、疲れたけども楽しかったですね。ご苦勞さまでした。  
(松宮清子)

## 全国老人クラブ大会

第48回となる大会は、彩の国埼玉県大宮市で開催されました。十一月二十六、二十七日に全国から約二千四百名余りの会員さんが集まりました。本県から30名、本町から上野会長と松宮（正）副会長が参加しました。参加者名簿を見ますと、ほとんどが八〇歳代、後半の方もかなりおられます。それなのに大会場は、高齢者という雰囲気もあまり感じられなく、発表はもちろんのこと協議にもその若さが現れ、びつくりさせられました。

第一日目は、三つの部会で実践事例発表と研究協議が行われました。三部会とも、高齢者の今日的課題に迫るもので、特に第2部会の高齢者の相互支援のあり方については、いろいろな事例が発表さ

れ、白熱した論議が行われました。全国でこのことについて様々なやり方で取り組まれ、高齢者・老人クラブの力を地域に発信されていることや、地域貢献に力を発揮されている姿が見えてきました。

そんな中で、特別なことをするのではなく、日常の「ちょこつとしたお付き合い」こそ人のつながりと互いの安心に通じるのであると思えました。

本町の取り組みへの会員の皆様の理解と、実践の深まりを願いながら聴いていました。ねらいの理解と実践のつなぎ、役員の理解と会員の活動等、内容と運営・組織についての課題も浮き彫りになっていました。

そして、地域（区）との繋がりがや関係団体との連携のあり方

に、いつばい課題があるとも感じました。

第二日目の式典では、まずは、オープニングの芸能発表、そして、郷土アトラクションです。すごい演技の発表で、老人クラブの底力と、地域ぐるみの老人クラブの実態を見た感じでした。驚かされっぱなしでした。

そして、全国老人クラブ会長表彰が行われました。各道府県市連合会から二〜三名の受賞ですが、その中で本町連合会上野善久会長に長年の功績に対して、老人クラブ育成指導功労者賞が贈られました。

表彰は、優良老人クラブにも贈られますが、本町老ク連は、平成二六年に受賞し、今回への表彰となりま



た。本町老ク連の歴史と実績は、広く全国にも知られていると実感しています。

滋賀県は毎年功労者や優良老人クラブ表彰を受けているのですが、全国大会を開催していない県であり、会員が激減している連合会の一つです。現在の会員の皆様一人一人のご活躍で、まずは会員減にならないように、そして一人でも増やしていただくようお願いいたします。

全国大会に参加して、その運営にも私たちが考えていることとの違いも感じました。式典などは第1日目と何も疑問に感じず今までやってきましたが、事例、実践発表や協議・交流が第1日目に行われます。やはり老人クラブでは、実際に会員が動いて互いが支え合い地域に力をさりげなく発揮していくことが大事な点なあと、教えられました。そして、高齢者のクラブづくりの必要性や、その大事さを感じました。

来年度は、山形県での開催です。皆さんいつべん行ってみましようか。

(松宮正次)

### なぜ、「男性の料理教室」なんかやるの？ 「普段やったことないけど、 やってみると…「体験」のすばらしさ



年度当初予定していた期日を急遽変更して正月気分さめやらぬ一月十六日(木)に、理事会開催と併せて行いました。

飽食の時代、そして、家庭に調理器具や用品一切なくても食生活が営める時代。お金さえ出せば何不自由なく食べて暮らしていける時代です。そんな中で、高齢者の健康寿命の延伸は、大きな課題です。介護保険料にも関わるものです。

甲良町老人クラブ連合会では、もう数十年余りこの男性の料理教室が続けられていて、多くの参加者にぎわっていたと聞いています。

今年も、元気な高齢期を続けていくために、健康な食生活を自分でも積極的に考え、一品くらいは自分でもつくれ、日々家庭の仕事として調理していただく方への感謝の気持ちを持てること等を願い、計画しました

こんなことの機会は、そう多くはありません。そこで男

性会員五百六十四名様全員に案内状を配布いただき、その申し込みを集めていただき、そのと、年末のあわただしい時期でしたが発送しました。男性会員の皆様、申込用紙は、どうなっていますか？正月明けでもあり、選挙等では忙しかつたと思いますが、この時期、参加者が多くなることを期待していました。健康づくり推進事業として県老ク連より補助金を受け毎年開催している行事でもあり、今年こそは多くの参加者を得るようにと、献立表を見ながら仕事の手順や食材の準備、食器等の確認、段取りを進めてきました。

ところが申し込み受け付けを見てみますと、もったいないくらい参加者が少なく、残念ながら人数はさみしいものになりました。

しかし、参加の皆さんは、和やかでしつとりとして仕事を分担して楽しんでくださいました。

☆本日の献立は、次の通りでした。

- 1、とりのから揚げタルタルソース(揚げたてが食べたいですね)
- 2、ゆでたこのエスカルゴ風味(そのまま食べたらどんなにかおいしそうな茹蛸なのに……)
- 3、カラフルサラダ(何種類の野菜や蒲鉾が入っているのでしょうか)
- 4、フワフワコンスープ(珍しい献立です。アツアツを)



○ふだん、ぼく、たべるひと……でも、今日は、つくるのが楽しかった

普段食べている料理ですが、さて、「ぼく、つくる人」となると、さあ大変でした。つくってみて、約75%の人が、難しかったやちよつと難しかったの自己評価をされました。

○鮮やかな包丁さばぎに見られる

サロンエプロンと三角巾がピタツときまり、鮮やかに野菜を切られる姿に思わずびっくり。

タルタルソースに入れる沢庵を5ミリ角に切る包丁の音ははずんでいました。



○全員がおいしかったと評価!

いろいろなハブニングはあったけど、後がよしでよかった。エリンギの食感もよかった。来年も来てみたい。

講師の高野婦美子先生の温和な話し方でほっこりしながら、少ない人数で一人一人が満足していたことができたと思います (中西かず子)

## 令和元年度 第5回 生活文化クラブ活動 ～心と体のバランスを整え、健康な体・ 介護なしの暮らしをつくる～

雪がなく比較的暖かい日々でありがたいと思っていたらすごい寒波。でも積雪もなく、畑が気になる陽気で、ほっこりしています。

本年度最終・締めくくりは、やはりめざす健康づくりのシニア編で、開催しました。

昨年度好評で、ぜひやってほしいという高齢者だけのなかまで、高齢者の内容で、高齢者を考えた流れで行う **“ヨガ IN 生文活動 BY KANAKO”** を、開催しました。

### ～呼吸・ポーズ・瞑想で、心と体のバランスを整え、若さを発揮する～

自分の呼吸に合わせて動くことにより、体はリラックス、血流を良くします。内側から体を温めることにより、凝りを解消して健康な体に整えます。



1 日時 令和2年2月14日(金) 9:30～13:30

2 場所 呉竹地域総合センター

《床暖房のきれいなホールやすべての施設を借用》

3 講師 ヨガを始めて15年、RYT200/シニアヨガ指導員 辻 可奈子さん

(下之郷在住)

※ ヨガの体験では、みなさんゆったりとした時を過ごしてくださいました。健康講話や生活文化クラブや女性委員会のこれからの取り組みについても、軽食をはさんで話し合ったりしてすばらしい時間となりました。

老人クラブに、参加して、一人一人まずは自分が楽しんでいただける活動にしていくよう関わり、さらに、楽しみをつくりだし、そんな仲間を増やしていきたいと考えています。

詳細は紙面の都合でお伝えできませんが、ご参加のみなさまにお聞きください。そして、来年度も一人でも多くの参加で生活文化クラブを楽しくしていただきたいと思います。

(中西かず子)

## 編集後記

平成から令和へ、と記念すべき年度が終わりました。

甲良町老人クラブ連合会をはじめ各字のクラブで新しい取り組みを考え、高齢者組織としての老人クラブのあり方についていろいろ改革や新しい事業を考えていただき、会員の皆様に喜ばれています。

連合会においても各事業を見直しながら重点化して取り組み、内容や活動には皆様のおかげで多くの賛同を得て活発な活動にさせていただいています。こうした実績をさらに受けて発展充実させ一人でも多くの会員様に喜んでいただける運営やその組織について、次は考えなければならぬと思っています。

一月に開催しました理事会において、令和元年度の成果と課題から令和二年度を構想する基盤について、各単位クラブの役員様をはじめ会員様の思いも聞かせていただきたく考え、提案させていただきました。三月並びに来年度第一回理事会でも、協議させていただき、ご意見を聞きたいと思っております。

何よりも会員さまが参加して楽しんでいただき、より心身ともに豊かな自分づくりの一助にしていただける老人クラブづくりをめざしたいと思っております。本年度のご尽力に感謝し、来年度の楽しみを期待して最終号とします。ありがとうございました。

(広報・友愛部)