

りつとう

すこやか・くりちゃんクラブ

題字 吉仲幸子



「大切な人生を豊かに」

栗東市老人クラブ連合会 会長 三好 勉

日頃より老人クラブ活動に積極的にご参加ご協力を頂き誠にありがとうございます。それぞれの活動では十分楽しんでいただいているでしょうか。

世の中「超高齢化社会」に突入した、とか「人生百年時代」と言われる今日ですが、健康寿命と平均寿命との差は男性で八年女性は十二年あると言われています。この差を少しでも縮めようと色々な取り組みがなされています。ウォーキングやグランドゴルフ等の運動、料理教室等での栄養バランス、研修会や研修旅行での教養(頭の体操)などです。

さて、ある研究によると、運動も食事も脳トレも、一人で黙々と行うより多人数でお話をし、笑いながら行うほうがより効果がある、と言われています。歳を重ねると外へ出るのがおっくうになりますがちですが、どんどん外へ出ませんか。趣味を活かし(又は持ち)多くの友達とおしゃべりをし、大きな声で笑い、美味しい食事をし、楽しい日々を送ることは鬱や認知症を遠ざけ、健康で愉快な毎日を送ることが出来るそうですよ。

令和二年度より、市・老人クラブでは、各クラブの活動の中から最大三個までを選んでいただき、くりちゃんスタンプカードへの押印の対象とすることに致しました。お友達と共に積極的に社会参加して頂けるよう願っています。人生の大切な瞬間を勇気を持って前へ、時に新しい事にも挑戦を、結果健康長寿ならそれは立派な社会貢献です。

どんなに時代が変わっても老人クラブは皆さんの素晴らしいお友達です。参加される人のことを思い、決して現状に満足せず、新しい挑戦を続け、共に喜びを感じられるようお手伝いをしています。これからも変わることなく活動に参加してください。

第48回全国老人クラブ連合会

講演・式典 令和元年11月26日(火)・27日(水)





女性委員会に参加して

理事 東 弘子（大宝学区・西浦悠友クラブ）

県老人クラブ連合会女性委員会に二年間参加しました。栗東市は、女性部が無く学んで来た事を話す時は有りませんでしたが、ある時、当会の50年誌を見ると平成24年まで、女性部が有った事を知りました。現在もコーラス部で友愛訪問をされ、手芸サークルも継続されています。また、単老に於いては、女性だから出来る事業も活動されています。女性委員会では、女性が意見を言える地域づくりの有り方や、得意なことを発祥する場づくり等、出番がある仲間づくりの輪を広げる活動を推進していきます。今年度は、「認知症」について各市町女性代表の集まりで沢山の取り組みを知りました。講師を招いて学びました。地域包括センターの取り組みや、地域に於いても、ご家庭で困っている事が有れば民生委員に相談すると詳しい事を教えて頂けます。普段からの仲間づくりや助け合いが地震や災害が起こった時に大切な命を守れると思います。女性委員会に参加して多くの事を学びこれからの活動に役立たせたいです。

栗東市老人クラブ連合会・高齢者研修会



合唱 赤坂合唱団



音頭 葉山江州音頭同好会



ギター演奏 川辺延寿会



講演

「人は心、そして
花この世は夢・・
幻・のごとく」

講師

昭和ロマンクラブ
代表 Sorako

令和元年 7月 9日

ニュースポーツ研修会



令和元年6月20・21日 会員1泊研修旅行 雄大裏富士 眺望表富士 大吊橋三島スカイウォーク



川辺住宅老人クラブ「よろこび会」の活動紹介

当会は、昭和59年4月「川辺住宅老人会」として発足し、昭和63年4月に「よろこび会」に名称変更、栗東市老人クラブ連合会に入会しました。友愛・健康・奉仕を基本理念として事業活動を組織運営と社会奉仕、地域社会、教養娯楽、健康安全、趣味娯楽の5部門に分かれ会員約50名で展開しています。

令和元年12月6日の第58回滋賀県老人クラブ大会では〈淡海の郷づくり推進事業〉における優良老人クラブとして友愛部門で知事表彰を受けました。



11月30日 「やすらぎの家」

10月30日
第2回グラウンドゴルフ大会5月23日 日帰り研修旅行
草津市立ロクハ公園と料亭〈江州〉10月28日
奉仕活動・自治会内清掃作業11月14～16日
高齢者生きがい実践交流大会
手作り作品展11月30日
年忘れ親睦会

ともに生きる……。
……ともに旅する。

旅を手掛けて 45 年

Life……ing & Tour……ing !

共生ツーリスト

〒520-3027 滋賀県栗東市野尻210
(セキスイ化学(株)栗東工場前)
TEL. 077-552-4657 FAX. 077-552-4591

石の仕事は永遠に残ります。
誇りと感謝の心を持ってさせていただきます。

株式会社 野村石材店

栗東市手原3-10-25 (創業明治4年)

電話(077) 552-1527

FAX(077) 552-5312

<http://www.isiyasan.com>

県知事許可(般29)-第21887号

野村 政夫(一般技能士)

新墓地のご紹介もいたします。

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。残念ながら今年に入り、新型コロナウィルス感染症で不安と混乱が続く中、新年度が始まりました。年々難しくなる課題への対応に日々ご苦労頂き感謝を致します。本年度もよろしくお願い申し上げます。

事務局 内藤貞男・藤堂敦子