



石部中央の花壇

寿芳

第29号
編集発行
湖南省老人クラブ連合会
TEL 72-2320

青空がまぶしく感じられることとなりました。平素は市行政に格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

湖南省老人クラブ連合会ならびに単位クラブ会員の皆様には、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に、互いに助け合いながら、ゆとりとうるおい、安らぎに満ちた心豊かな地域づくりや高齢者の生きがいと健康づくりに取り組んでいただいております。地域福祉の充実に大きな役割を担っていただいていることに感謝を申し上げます。



湖南省長 谷畑 英吾

湖南省老人クラブ連合会によせて

緑が美しい季節を迎えました。平素は湖南省老ク連の活動にご支援ご協力を頂きお礼申し上げます。

さて、令和二年は新型コロナウイルスが世の中を一変させました。緊急事態宣言の発令、学校の休校、自宅待機、卒業式、入学式、甲子園大会も中止、企業や商店街の自粛、大都会から人が消え、不安ばかりが募ります。そんな中、医療関係者、



会長 山村 聰

湖南省老人クラブ連合会 コロナ禍の中で

さて、本市では、超高齢社会を目前にして、高齢者が病気になることなく、かかったとしても重症化しないために、介護予防の事業を提供しながら、健康寿命を延ばす取り組みを進めています。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で多くの事業を取り止めるという事態に追い込まれてしまいました。そこで、高齢者のフレイル対策や市民の運動不足解消を目指して、防災行政無線でラジオ体操第一を放送するなどしたところ

です。

ウイルスの感染防止のために私たちの日常生活は大きく制限されました。つながりや絆を大切に

する老人クラブ活動にも大きな影響があることと思えます。そうしたなかでも、お一人お一人が健康を維持し、住み慣れた地域で暮らし続けられ、充実した老人クラブ活動が展開できますことをご期待いたします。

むすびに、湖南省老人クラブ連合会のみならずのご発展と単位クラブ会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、ごあいさついたします。

スーパリーの店員さん、行政や交通機関で命を削って仕事されている方々に感謝です。

当老ク連でも総会の自粛で開催出来ず、書面議決で可決させて頂きました。そんな中、今我々

に出来る事、それは「不必要な外出を避け・外出時にはマスク着用・こまめな手洗い・うがいや咳エチケットの徹底・十分な睡眠とバランス良い食事で免疫力を高める・自宅で過ごす事により感染源を減らし医療関係者の負担を増やさない事」だと思えます。今後、第二・第三の波が必ずやってくると思います。終息宣言を聞くまで決して気を緩めることなく、一人一人の心の持ち方や行動が大切です。コロナと共存の社会で支え合い、健康寿命を保ち、良い仲間作りをしていきましょう。

会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶いたします。

副会長



(兼)相互交流部会
副部長

武村 伍一

副会長として本部役と共に、事業計画のパラエティ豊かな相互交流部会の副部長として活動をさせていただきます。また、芦田嘉三さん、高田久子さんにも副部長としてご協力いただきます。よろしくお願い致します。



芝桜とバンジー

副会長



(兼)交通安全部会
副部長

林 和子

老ク連女性役員代表としての副会長役と共に、交通安全部会副部長を兼務させていただきます。なお、県の女性部活動については、高田久子さんにご足労いただきます。皆様の一層のご支援をお願い致します。

副会長



(兼)相互交流部会
部長

牧 勝行

老ク連会員の皆様には、お元気に過ごしの事と存じ上げます。今年はコロナウイルス感染により、相互交流部会の事業も6月の色墨流し染め、7月のカラオケ交流会が延期となりました。この「寿芳」がお手元に届くころには、緊急事態宣言が解除されて、通常の生活に戻っている事を願っています。感染が終息した訳ではないのでお互いに気を緩めずに頑張りましょう。長期の自粛生活でのストレスを解消するには、今後の相互交流部会の事業等へ積極的に御参加頂き、自由に活動できる喜びと楽しさを謳歌頂きたいと思っております。

●健康管理料理教室

日本ケロッグからのシリアル試供品



●色染体験

ちょっとオシャレな手作りストールに挑戦ください。

文化部会



部長 奥村 義明

今年度、文化部長という大役を受けてさせていただきました。経験不足ではありますが、諸先輩のご指導を得て頑張つてまいりますので宜しくお願い致します。

文化部会は、老人クラブ研修大会開催と広報誌の発行並びに陶芸部の活動であります。文化部担当の役員様にご相談しながら事業を進めていきたいと考えております。そのほか単位クラブも含めて、すべての老人クラブ事業に参加しやすい環境づくりに努めていきたいと考えております。会員皆様のご指導とご支援を宜しくお願い申し上げます。

保健体育部会



部長 樋口 和男

昨年来、世界規模で猛威を振るっている「新型コロナウイルス」の影響で、当初七月に計画しました「公式ワナゲ・ビンゴボール大会」については、早々に延期せざるを得ませんでした。また、健康ウォーキングも八月まで休止を余儀なくされております。日常生活は勿論のこと、スポーツ・文化活動までも影響を受けました。保健体育部会にとつては、上半期は開店休業となりましたが、「グラウンドゴルフ」は十一月に、「公式ワナゲ・ビンゴボール大会」は十二月に開催予定です。まだまだ、予断を許さない状況が続くと思いますが、コロナ対策をしつつ楽しい大会になります様努力したいと考えています。皆様方に於かれましても、それまで自身の健康と体力維持に工夫を凝らして頑張りましょう！

老人クラブ研修大会

10月3日(土)

◇講演◇

講師 國松善次 氏
「人生100歳時代を元気に!!」

♡アトラクション♡

歌と大道芸
やよいちゃん一座

7/10 県老ク連の
ニュースポーツ研修
○スカイクロス
○ポッチャ
を習ってきます。



交通安全部会



部長 山中 忠雄

皆様方には、ご健勝のこととお慶び申し上げます。最近高齢者の交通事故が増加しつつあります。事故を防止するには「危ない」と思ってからブレーキを踏むまでの時間は年齢を重ねるたび遅くなります。「いつも心にゆとりを、何度も確認を」車の運転を不安に感じる方は「運転免許証の自主返納」を考えてください。私は介護予防に毎日一時間位散歩をしております。皆様方も体力・気力作りに努め、安全運転に心掛けて下さい。市議会でも高齢者対策の一環として、「めぐるくん」のバス料金を高齢者対象に無料化する請願を採択されました。私は実現するよう期待しています。

今年には新型コロナウイルス対策で自転車運転協議会が中止になり、高齢者運転講習会は秋に延期になりましたが、後期高齢者免許更新時に行う講習の予行練習と思つて沢山参加される様願っております。

「あわない。起こさない

シルバー無事故・無違反返運動」
7/1~10/31 実践中!!

陶芸部



副部長 小林 和雄

老く連陶芸部の定期総会は新型コロナウイルス感染症予防の緊急事態宣言が発出されてやむを得ず中止となりました。幸にも、湖南省では感染者が皆無でありました。近畿地区での状況は落ち着きを取り戻した様に見えます。しかし、まだまだ、第二波、三波と予断を許す状況ではありません。

当陶芸部では、七月中旬に「世代間交流陶芸教室」、七月下旬には社協主催の「サマーホリデースクール陶芸教室」を実施予定、十月老く連の老人クラブ研修大会時には、会場ロビーにて会員の作品展示を予定しております。



ウォーキング部



副部長 立入 一男

歩く事は、ジョギング程体力も要らず、お金も掛かりません。自分に合わせた歩き方で、リハビリにも最適です。市内に限らず市外に出ても、車で動くのとは目線が違い、路一筋違うだけで思わぬ景色や未知に遭遇し、心嬉しく、得した気分になります。身体と心の健康のために、出かけましょう。

四月から八月はコロナ関連で自粛しました。夏場の散歩でもマスク着用が望ましいですが、呼吸が籠り、酸欠熱中症になりやすいので注意しましょう。

今後の予定

- 九月 ・三雲から泉・朝国方面
- 十月 ・岩根磨崖仏・ゆらら
- 十一月 ・美し松まで開通した新道
- 十二月 ・アイデア募集中
- 一月 ・神社で安全祈願

希望が丘文化公園



三雲不動明王



つもりちがいの十カ条

- 高いつもりで低いのが教養
- 低いつもりで高いのが気位
- 深いつもりで浅いのが知識
- 浅いつもりで深いのが欲望
- 厚いつもりで薄いのが人情
- 薄いつもりで厚いのが面皮
- 強いつもりで弱いのが根性
- 弱いつもりで強いのが自我
- 多いつもりで少いのが分別
- 少いつもりで多いのが無駄

そのつもりで

頑張りましたよ

湖南省老人クラブ連合会総会

4月20日に予定していましたが、コロナウイルス感染症予防対策で総会資料の送付、返信による表意の文書表決（議決）となりました。

第1号議案から第6号議案まで
全ての議案を賛成多数
（反対なし）で可決されました。

コロナ禍で文書表決

- 第1号議案 令和元年度事業報告 可決
- 第2号議案 令和元年度収支決算報告 可決
- 第3号議案 令和2年度事業計画（案）可決
- 第4号議案 令和2年度収支予算（案）可決
- 第5号議案 令和2年度新役員（案）可決
- 第6号議案 規約の一部改訂（案）可決

今後の主な事業計画

- 7月1日(水) 広報誌「寿芳」29号発行
- 7/1~10/31 シルバー無事故・無違反運動
- 18日(土) 世代間交流陶芸教室
- 9月 未定 高齢者安全運転講習
- 10月3日(土) 老人クラブ研修大会
- 11月4日(水) グラウンドゴルフ大会
17.18日(火、水)
全国老人クラブ大会（山形）
- 27日(金) 滋賀県老人クラブ大会（米原）
- 未定 日帰り研修（男女合同）
- 12月9日(水) 公式ワナゲ・ピンゴボール大会
- 1月1日(金) 広報誌「寿芳」30号発行
27.29日(水、金)
カラオケ交流会（舞台歌唱）



孫・親・シニアの三世代で作る陶芸アートの世界。夏休み課題に最適です。



公式ワナゲ。ピンゴボール大会、今年は12月9日。寒さ対策をしましょう。



グラウンドゴルフ未経験者には用具貸出しあります。奮って参加ください。



♪舞台映え月練習の成果を發揮してください。



岩根の不動明王磨崖仏

御注意ください。

今年度のスケジュールはコロナ感染症予防対策の関係で日程・内容変更の可能性が拭えません。その都度ご連絡させていただきます。

計画変更の事業（他の事業も変更の場合は事前に連絡いたします。）

- ・健康ウォーキング 4～8月中止。4月予定分を9月15日に実施予定。10月からは従来通り
- ・色墨流し体験講座 9月以後に延期。日程が決まりましたら募集案内（ストールの色染め）
- ・健康管理料理教室 9月以後に延期。日程が決まりましたら募集案内（シリアル食品の活用）
- ・夏のカラオケ交流会 9月以後に延期。日程が決まりましたら募集案内（社協にて二学区毎）

文芸作品



・文机ふみぎ 母の日誌は 紙魚しめありて
・卵うの花の咲きこぼれては 生垣いけがきに

柑子袋延命会

立入美奈子



仙ちゃんのサクランボ園にて

・そわそわと春の近づく気配して

ボンと飛び出すトースト二枚

・花散って君との想い出追いかける

春の坂道遠くにつづく

柑子袋延命会

小地球

・コロナ禍かへ 苦にがい葉はの 一年生
・やさしさの しずく一滴いってき 希望へと

正福寺老人クラブ

望月 潤子



森北公園の一本桜

・三密を避けて生き行く今日の日を

我が人生の 歴史に刻む

・他国た国こと思いき コロナ世を巡り

マスク自粛で我が身を守る

正福寺老人クラブ

下村 勝洋

地域の伝承



イワタニランドのどんど焼き
「どんどん」「とんど」など地域で名称が色々ですが、「左義長」が始まりとも言われています。正月飾りや子どもの書き初め、お守り、お札等も焼いてもらう事が出来ます。
寿楽会は御幣作りが毎年の担当。子供からシニアまで力を合わせて地域づくりに頑張っています。



岩根まちセンの門松づくり



川田神社のしめ縄作り



上葦穂神社のしめ縄作り

風が冷たくなると年末・正月の準備が始まります。地域で作る正月飾りも家庭用から神社用までいろいろです。隣の家とも出身地の違いで形が違ったりします。主体は地域であっても、支えているのはシニアの方々。有難うございます。

令和2年度 湖南省老人クラブ連合会組織表

老 ク 名 称	会 長 名	役職名	女性代表名	役職名	会員数
三雲延寿クラブ	山村 聡	会 長	川中 清子	保 健 体 育	69
針活き活きクラブ	奥村 義明	文 化 部 長	北島佳世子	保 健 体 育	87
平松長寿会	千代 勝	保 健 体 育			25
柑子袋延命会	立入 一男	保健体育副部長	内林富美子	保 健 体 育	151
中央虹の会	樋口 和男	保健体育部長	濱田みね子	文 化 (大 会)	70
岩根東老人クラブ	芦田 嘉三	相互交流副部長	村井たみゑ	保 健 体 育	139
花園延寿クラブ	望月 幸一	保 健 体 育	林 和子	副 会 長 (兼) 交通安全副部長	53
正福寺老人クラブ	園 泰彦	保健体育副部長	中村喜美枝	文 化 (広 報)	123
みどりの村区ふるさと会	高家 正広	文 化 副 部 長			41
イワタニランド寿楽会	藤井 三郎	保健体育副部長			43
松風苑老人クラブ	豊永 勝弘	保 健 体 育	有吉 紀子	文 化 (広 報)	32
緑ヶ丘グリーンクラブ	牧 勝行	副 会 長 (兼) 相 互 交 流 部 長	徳永とし子	保 健 体 育	120
東清水老人クラブ	武村 伍一	副 会 長 (兼) 相 互 交 流 副 部 長	辻 八重子	保 健 体 育	44
中清水老人クラブ	前川 斉朗	保 健 体 育	前川 教子	保 健 体 育	15
西清水老人クラブ	大継 義光	保 健 体 育	中野 節子	保 健 体 育	15
大亀町老人クラブ	林 宇正	監 事	森田 チヨ	保 健 体 育	42
仲 睦 会	谷 弥一郎	監 事	高田 久子	相互交流副部長	25
睦 会	田中 昭一	保 健 体 育			22
宮の森シニアクラブ煌星の会	東野 信男	文 化 副 部 長	栗田 靖子	文 化 (大 会)	39
東寺長寿会	山中 忠雄	交 通 安 全 部 長	北村 節子	保 健 体 育	59
宝来坂シニアクラブ宝寿会	尾崎 忠雄	保 健 体 育	大石 明美	保 健 体 育	154
合計				21 クラブ	1,368



柑子袋まちセン会場
2020/1/31

月ハートはワンマンショー
ミラーボールとナレーション
も入って、歌手も観客も盛り
上がりました。冬時期の恒
例行事になって来年を楽しみ
です。それまでお元気です!!

老ク連活動だより

「令和二年度の総会」は文書決議
でした。それに先立つ「理事会」
3/25では、十数人でしたが、マ
スク着用、アルコール手洗い、
検温、大きな活動室を一杯広
く使い、換気を良くするために
サッシの窓、出入口は開けっ放
し「三密」を避けての会議が開
催されました。



高野いちご園にて



岩根まちセン会場
2020/1/29

4/10第一回会長・女性代表
者会議でも、例年とは座席
配列も変えて、手アルコール
消毒・マスク着用での会
議になりました。



★仲間づくり
★健康寿命延長
★社会活動
★充実感
★同年者から呼びかけましよう。
★イベント時に誘いましよう。



高齢者の元気は地域の元気！
老人クラブへ大集合



3/25地震避難訓練
理事会が社会福祉センター
の避難訓練の日と重なり、
非常ベルが鳴って、ワイワイ、
浮足立ちましたが、思
わぬ体験となりました。

募集します！賑やかしても、よってたかって応募しよう。

正月号用
俳句・川柳・短歌など
大募集

テレビ番組の「プレバト」で
俳句が大人気です。
・日頃から思うこと
・楽しかったこと
・大変だったこと
・心得のある人、ない人
内容は時事、心情なんでもあ
りお待ちしております。!!

全老連
老人クラブ保険の案内

《障害保険》
自分がケガをした時の保険
・24時間型
・活動型
《賠償責任保険》
他人の物を壊したり、
ケガをさせた時の保険
老人クラブ全員加入が
条件

『豊熟シニアの主張』

募集課題

“魅力ある活力ある
老人クラブ活動について”

募集期間

令和2年7月1日～8月30日

「健康・友愛・奉仕」に関する
あなたの日頃の思いを
紹介してください！

詳細は老ク連事務局まで問い合わせ下さい。

単位クラブ活動紹介

ルンルンゴム体操

巾広のゴムを使って、リーダーに合わせて1, 2, 3と大きな声で号令をかけながら、全身の筋肉をストレッチさせます。休憩をはさんで一時間ちょっとの運動ですが、個々の体力に合わせて、くれぐれも無理のないようにしてください。



福笑



カルタ

木枝の端材輪切りを使って、顔や動物などを作ります。可愛いですね。



昔遊び

市内複数の団体が地域の子供達の育成を願いながら、懐かしい遊びを紹介・指導されています。担い手はもちろんシルバーの方々です。菩提寺北小学校では寿楽会が活躍されました。



独楽回し



竹トンボ



バランストンボ

竹と紙を材料にしたものがあり、風にゆらゆら、癒されます。



松風苑の芋煮会

会員が育てた里芋・サツマイモなどの野菜に豚肉なども入れて、調理に覚えのある会員が味付け。コンロの土台もコンクリートで手作りです。畑をされている方は多いかと思いますが、子供達との収穫体験も楽しい事です。皆さんも企画されては如何ですか。

取材させて下さい!

あなたの地域、老人クラブのユニークな活動を教えてください。また気になる事業や活動があれば老ク連事務局へお問い合わせください。持っている情報は、提供させていただきます。

編集後記

コロナの名を聞かない日はありません。目に見えないものだけに対応が困難で、三密を避けるという消極的な行動に頼らざるを得ません。

市老ク連だけでなく、各地域のクラブも春先から初夏にかけての長い間、多くの行事が停止になりました。

これからは新しい生活様式を取り入れて活動が再開されます。行動の制限中、人との対話や交流、運動を含めた活動が高齢者にとつていかに大切なものかと思ひ知らされました。それだけに今後の活動に多くの方の積極的な参加で、心身ともに健康を維持していくことに期待しています。

結びに、この度の広報発行にご寄稿頂きました皆様方にお礼申し上げます。

編集者一同