

第65号

令和3年1月

友 愛

編集・発行 愛荘町愛知川老人クラブ連合会

〒529-1313 滋賀県愛知郡愛荘町市731
福祉センター「愛の郷」内 ☎0749-42-7757



新春のお慶びを
申し上げます

新型コロナに負けないで
健康寿命を伸ばそう!

私たちが今、極度に高齢化が進んだ超高齢化社会を迎え、健康長寿がみんなの願いです。健康長寿の秘訣は「人との交流が多い、運動は仲間とする・サロンへの参加・笑いのある生活・地域組織への参加」が健康にプラスになるといわれています。コロナは、まだまだ収束の見通しが立たない状況ですが、感染対策には十分注意を払い、コロナに負けず組織活動に積極的に参加し、体と心の免疫力を高め健康長寿に努めましょう。

本年も、皆様にとってよき年でありますよう祈念し新年のご挨拶いたします。



愛知川老人クラブ連合会
会長 藤居 喜久男

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。





あけましておめでとうございます。会員の皆様には、新春をお健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

日頃は、老人クラブ連合会や単位の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。人生百年時代を迎え、一人ひとりが社会と関わりを持ち、地域の仲間と協力し、互いに励まし見守り合いながら充実した日々を送ることは、実に喜ばしいことです。

そうした中、シニア世代の生きがいづくりの一環となる老人クラブの活動は、ますます重要となってきました。

昨年に発生した新型コロナウイルス感染症は様々な分野で影響を与え

ていますが、一方で、まさに今だからこそ「ピンチをチャンスに」逆転の発想、創造性が重要視されています。

前例にただ流されることなく、新たな活動を工夫し、多様な環境や心のうちを想像しながら柔軟に活動していくことが求められています。

友愛活動・奉仕活動や伝統文化の継承など、地域でご活躍される皆様方のお力を本年も十分に発揮いただきたく思います。

今年四月から『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』をスタートさせます。この計画において、皆様の健康づくり・介護予防・そして地域ぐるみで高齢者の生活を支援し、住み慣れた自宅でいきいきと暮らしていける町づくりを推進してまいります。

結びに、愛知川老人クラブ連合会のますますのご発展とご活躍を祈念いたしますとともに、希望に満ちた明るい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。

愛知川老人クラブ連合会会員の皆さまには、ご健勝にて新年をお迎えることとお喜び申し上げます。昨年中は、社会福祉協議会の事業活動各般に亘り、格別のご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は世界全体に新型コロナウイルス感染症が蔓延し、感染拡大防止にむけて教育機関の休校措置、経済活動や外出の自粛要請など社会経済活動の停滞により、私たちの日常生活にも影響を及ぼし、新しい生活様式が余儀なくされました。また、世帯収入の減少による生活困窮者や支援を必要とする方々の増加など様々な福祉課題の深刻な状況が続いており、一刻も早い収束を願うところでです。

そのような中、地域ではつながりを絶やさないため、住民主体の活動として居場所づくりや見守りなど、コロナウイルス感染拡大防止の対策を進めながら、今できることを考え取り組みを進めていただいています。少子高齢化の社会の中、近隣同士が助け合う活動は重要であり、コロナ禍においても地域福祉活動は大切な課題であり実践できることを考えていかなければなりません。

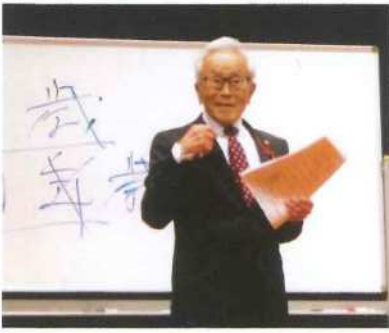
社会福祉協議会では、「みんなで進める 笑顔あふれる福祉のまちづくり」を理念とし、第2次愛荘町地域福祉活動計画に基づいて、住民の皆さまや関係機関・団体等と連携した取り組みを進めております。

本年は、第3次地域福祉活動計画の策定に向けて住民の皆さまや関係機関・団体等と検討を重ね、さらなる地域福祉活動の推進に取り組んでまいりたいと存じますので、引き続き皆様のご支援とご協力をお願いいたしますとともに、ご健勝とご活躍をご祈念申し上げ新年のあいさつといたします。

第6回愛荘町愛知川老人クラブのつどい 「伸ばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

市老人クラブ寿会 会長 杉本 昭夫

十月十五日、愛知川老人クラブのつどいが愛知川公民館で開催されました。コロナ禍の影響により参加者数の制限と、プログラムの時間短縮など規模を縮小しての実施でした。式典では藤居喜久男会長挨拶に続き、育成功労者として村田賢司さん、居嶋喜代久さん、北岸茂子さん、村田定さん、平塚真一さん、辻野ミト子さんが、また優良老人クラブとして川久保老人クラブが表彰を受けられました。次いでご来賓の有村国知町長より御祝辞をいただき、秦荘老人クラブ連合会宇野昌弘会長、町社会福祉協議会北村太一郎会長が紹介され式典は終了しました。続いて記念講演では、元滋賀県知事で健康生きがいづくりアドバイザー(一般社団法人)健康・福祉総研理事長 國松善次さんの「人生一〇〇歳元気に楽しく」との演題で講演されました。國松さんは、老いが本番と八十二歳になられた今も力強く、明るく楽しく活動されておられる中、講演では、幸せな人生とは、ワクワクする目標を持ち、コツコツ



日々の努力が大切、そして感謝と奉仕と祈りを実践することだと言っておられます。健康寿命を伸ばすための健康生きがいづくりは、自己責任と自助努力が肝要であり、とりわけ元気で気力の「気」が大切だと教えていただきました。人生は明朗、愛和、そして感謝して日々楽しく暮らしていきましょう。この様な一生を私もあやかっけて歩みたいと思いました。最後に当老人クラブ連合会の大角貞雄副会長の閉会の挨拶でつどいを閉じました。次年度はコロナ禍の影響もなく老人クラブのつどいが開催され、毎年のように最後は全員大きな声で「青い山脈」を合唱できますことを祈るばかりです。

人権研修会・交通安全教室・特殊詐欺被害防止対策に係わる研修会に参加して

石橋老人クラブ会長 吉岡 敏雄

去る七月十七日(金)福祉センター愛の郷に於いて、コロナ禍で人数制限をとる中、単位老人クラブ会長・副会長の方々が参加され研修会が開催されました。
第一部は、西川裕治先生の「日々の生活における気づき」についてのお話でした。
様々な毎日の生活の中での気づきについてユーモアを交えながらクイズも出され、わかりやすくお話していただきました。人との会話にも相手を思いやる言葉が出るように、少しでも実践できればと思える大変有意義な研修となりました。
第二部は、交通安全について東近江警察署交通課の山口智津子さんの話です。
高齢者の事故が年々増えていることや、例をあげて、横断歩道以外で渡る時も左右をしっかり見て余裕をもって横断をしないとお話をいただき、何事も心にゆとりを持って確認する事の大事さを思いました。



最後に特殊詐欺被害防止対策の研修では、高齢者を標的とする詐欺の被害が減らないのと手口などが巧妙になり、騙されやすいとの事でした。
まず、不信に思ったら家族、知人警察に相談する事の大切さを教えていただきました。
この研修を終え、安心して住みよい町は、相談しやすい身近な地域の皆さんとの友愛であり、そのつながりの大切さを思える貴重な機会となりました。

2020/07/17

滋賀県老人クラブ大会

開催される

副会長 大角 貞雄



んが育成指導功労者として受賞され、その後県連合会会長表彰があり、村田定さんが育成功労者、東田堂西老人クラブ和老会が優良老人クラブとして受賞されました。また受賞者を代表して、福永一枝さんから謝辞が述べられました。

大会宣言として、

一、健康長寿をめざし「健康づくり・介護予防活動」を進めます。

一、組織の強化をめざし、若手高齢者の活躍と仲間を増やす活動を進めます。

一、「友愛活動」の充実を通じて、高齢者同士が支え合う活動を進めます。

一、地域社会の一員として、安心・安全で住みよいまちづくりを進めます。

が採択されました。

「記念講演」は、motto ひょうご 栗木剛氏より「人生一〇〇才へのステップ」と題して行われました。

十一月十七日(火)草津市の滋賀県立長寿社会福祉センターに於いて開催されました。例年本大会は県内各地から八百余名の参加者を迎え大々的に開催されますが、本年はコロナウイルス感染予防の観点から大幅に縮小、愛知川老人クラブからは、会長を始め八名が出席。大会は滋賀県老人クラブ連合会会長の挨拶のあと表彰式が行われました。知事表彰では当老人クラブの福永一枝さんが

滋賀県知事表彰

育成指導功労者表彰

福永 一枝

この度の受賞は、ひとえに先輩や同僚の方々をはじめ、関係各位のご指導・ご鞭撻のおかげと心から感謝申し上げます。

私たちは自らの健康増進につとめ、微力ながら老人クラブはもとより、地域社会の発展にお役にたきたいとあらためて決意し心にちかいました。今後共引き続き皆様方の一層のご指導・ご支援をお願い申し上げます。

受賞者喜びの言葉

滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

育成功労者表彰

村田 定

今回受賞できました事は身に余る光栄です。会員みなさんのご支援の賜と感謝申し上げます。

今年にはコロナ禍の中で、生活様式が大きく変化して高齢者にとっても大変な日々が続きます。今こそ長年住み慣れた地域で高齢者同士が支え合い、社会の変化に対応していく必要があると思っております。

今後とも会員の皆様と共に、愛情と情熱をもって老人クラブの発展に貢献できるように一層努力していきます。



優良老人クラブ表彰

東田堂西老人クラブ和老会

会長 重森市郎右衛門

私たちの老人クラブが優良老人クラブに選ばれ受賞致しました。

これひとえに会員の皆様方が諸活動へ積極的に参加していただいたこと、昨年度の会員増強活動では十一名の方が入会頂いたことなどが評価をいただいたものと推察しております。

今後とも社会環境の変化に順応しつつ、地域のため、自分の健康のために、老人パワーを発揮しようではありませんか！

令和2年度愛知川老人クラブ連合会 単位老人クラブ正副会長会議開催

広報部長 西澤 基治

標記会議が八月二十一日（金）福祉センター愛の郷で開催されました。四月に予定されていた第一回目の会議が新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となり、今回が初の集まりとなりました。藤居会長の挨拶に続いて事務局から各議題について提案と説明がありました。

①令和2年度表彰について
育成功労者表彰の部では菊間の居嶋喜代久さん、豊満の北岸茂子さん、市東の村田 定さん、川原の辻野ミト子さん、平居の村田賢司さん、長野東の平塚真一さんが、また優良老人クラブの部では川久保老人クラブがそれぞれ愛知川老人クラブ連合会会長表彰に決定されました。

②第六回愛知川老人クラブのつどいの開催について
十月十五日に愛知川公民館で三密を避けるため、昨年度の半数の参加者一五〇名で開催する。各単老ごとの参加者名簿の提出を要請、記念講演は元滋賀県知事国松善次さんをお願いしている。

③会員増強実施に伴う加入推進について
加入推進の現況報告と各単老における加入の推進に



ついて要請。
④保健体育事業の開催について
グラウンドゴルフとゲートボールについては、それぞれ九月と十一月に大会を実施。また、さわやかウォーキング&スカイクロスは十月にいずれも三密を避けるため参加者数を制限しマスクの着用、消毒・検温を実施する。

⑤高齢者ふれあい居場所づくり推進事業について
各単老十二クラブから申請され八月十一日にそれぞれ交付。

⑥今後の行事予定について
女性部対象事業も含め説明がありました。
会議では、単老と町老ク連との関係などの質問があり、会長や事務局からの回答があり終了しました。

十月二十二日（木）健康づくり推進員の出前講座が愛荘町愛知川老人クラブ連合会の主催で、中央スポーツ公園で開催されました。

最初にノルディックウォーキングについて、顔馴染みの小枝美代子先生からご指導をいただき、歩き方のコツや姿勢、準備運動を学び、開始の合図で、全員元気良く出発しました。

宇曽川堤防沿いを約4km往復しました。折返し点で飴とお茶をご馳走になり、ちよつと休憩して道中おしゃべりしたり、雑談で笑ったりして、お互いに交流を深め、楽しく良い汗をかきながら、中央公園へと帰ってきました。

その後、坂口良一氏に依る「ニュースポーツ「スカイクロス」の講習がありました。初めての競技で戸惑いがありました。簡単に言えば輪投げの一種だと思われました。三チームに分かれ、十五m位の所にコーンを置いて、それに向かってリングを投げ入れて入れるという競技でした。スコアの付け方がちよつと複雑なので、初めてのプレイでは、うまくいかなかったこともありましたが、みんな一生懸命で、ニュースポーツを楽しみました。

**さわやかウォーキング&
ニュースポーツ講習会に参加して**

市老人クラブ寿会 安楽 正子



今日の経験から人生一〇〇年時代を迎え、元気で長生きする為には、まず足腰を鍛えなければいけないという事でした。歩けなくなったら何も出来なくなるので、毎日少しでもいいので、歩く事を心がけるようにしたいと思います。

お世話いただきました役員の皆様、本当にありがとうございました。

第37回グラウンドゴルフ大会

第三十七回グラウンド・ゴルフ大会を九月十七日(木)に中央スポーツ公園グラウンド・ゴルフ場で開催しました。参加者は、二二四名でした。上位入賞者は左記の通りでした。

- 優勝 松浦 つた スコア 47
- 準優勝 牧谷 清 スコア 52
- 第三位 門西 久子 スコア 53

(敬称略)



第38回グラウンドゴルフ大会

第三十八回グラウンド・ゴルフ大会を十一月五日(木)に中央スポーツ公園グラウンド・ゴルフ場で開催しました。参加者は、一三二名でした。上位入賞者は左記の通りでした。

- 優勝 姓農 明彦 スコア 53
- 準優勝 中村 勝 スコア 53
- 第三位 辰巳 勇 スコア 56

(敬称略)



第30回ゲートボール大会

第三十回ゲートボール大会を九月二十八日(月)ラポール秦荘はつらつドームで開催しました。参加チームは八チームで交流を深めました。成績は左記の通りでした。

- 優勝 混成チーム 三勝
- 準優勝 かがやきチーム 二勝二敗
- 第三位 畑田チーム 二勝二敗



第31回ゲートボール大会

第三十一回ゲートボール大会を十一月十九日(木)ラポール秦荘はつらつドームで開催しました。参加チームは十チームで交流を深めました。成績は左記の通りでした。

- 優勝 畑田チーム 三勝
- 準優勝 混成チーム 二勝二敗
- 第三位 杏掛チーム 二勝二敗



フラワーアレンジメント 教室に参加して

東円堂東老人クラブ和老会 塚本 綾子



「玄関にお花を飾りましょう」の表題のもと、フラワーアレンジメント教室に初めて参加させていただきました。中里奈美子先生のご指導により、とてもわかりやすく説明を受けました。七種類の花材の内、マツボックリとアスターが私を知っている花でした。中里先生からお花の説明を受け無心になって挿していきました。先生のご指摘を受けながら、年齢や日頃のわだかまりを忘れたひとときでした。地元産のあずきを使用した自家製の和菓子のおもてなしを受けました。完成したお花を愛でながら、お菓子とお茶の一品でほっこりとさせていただきました。ありがとうございました。

豚肉のチーズ野菜巻き

材 料 (4人分)

- 豚の薄切り肉……8枚 (240g)
- プロセスチーズ…40g
- いんげん……………40g
- 人参……………60g
- サラダ油……………大さじ1
- 大根おろし……………120g (大根 100g 強)
- 大葉……………4枚
- サラダ菜……………4枚
- ミニトマト……………8個
- A (しょう油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2

- ①豚肉は巻きやすい長さに切る。チーズは豚肉の幅に切る。人参も幅に合わせて拍子切りにする。いんげんも幅に合わせて。人参・いんげんは下茹でする。
- ②①の豚肉を広げて、塩・こしょうし、①の具を重ねて巻く。チーズはとけない様に中心にする。
- ③Aを合わせて火にかける。(煮詰まりすぎたら水を加える)
- ④サラダ菜を器に敷き、②を盛り、大葉に大根おろしをのせ③をかける。ミニトマトを添える。

まだまだ続くこの状況の中、お一人、お一人が励まし助け合い、支え合いながら暮らし方を上手く変えました。

また、今年もいきいき見守り訪問事業として、老人クラブ連合会よりお惣菜をお届けさせていただきます。例年ですと三回ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、一回となりました。

インゲン・人参・大葉・チーズを豚肉で巻いた「豚肉のチーズ野菜巻」の献立で真つ赤なミニトマトにサラダ菜、そして私たちの「お幸せ」を願う心も一緒に添えさせていただきます。四十二名の方々にお届け致しました。



お惣菜づくり

いきいき見守り訪問事業

愛知川老人クラブ連合会女性部 西澤 茂子

一人暮らしや高齢者世帯の方々に、今年もいきいき見守り訪問事業として、老人クラブ連合会よりお惣菜をお届けさせていただきます。例年ですと三回ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、一回となりました。

インゲン・人参・大葉・チーズを豚肉で巻いた「豚肉のチーズ野菜巻」の献立で真つ赤なミニトマトにサラダ菜、そして私たちの「お幸せ」を願う心も一緒に添えさせていただきます。四十二名の方々にお届け致しました。

また、今年もいきいき見守り訪問事業として、老人クラブ連合会よりお惣菜をお届けさせていただきます。例年ですと三回ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、一回となりました。

一人暮らしや高齢者世帯の方々に、今年もいきいき見守り訪問事業として、老人クラブ連合会よりお惣菜をお届けさせていただきます。例年ですと三回ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、一回となりました。

て幸せに転じるように心がけていきたいと思えます。来年もまた、皆様の元へとお惣菜をお届け出来ますようにと楽しみにしております。

短歌

友愛短歌

甲高き鳴き声たててヒヨドリは
 高き梢にわれを見下す
 烟隅に亡き母植えしさざんかの
 花あかあかとわれを励ます

※野崎 恵子

庭に烟に穏やかに照る陽の中を
 黄蝶二つまつはりつつ行く
 目に見えぬウイルスに怯える幾月か
 感染者数今日も最多におののく

伊谷 昌子

透明のシートで隔つる医院の受付
 マスクをつけて人ら寡黙に
 手造りの五枚のマスクを封筒に
 送りくれたり器用な友は

辻野 愛子

※新かな

俳句

愛知川公民館俳句会

兼題 すきま風・返り咲き・当季雑詠

干しものを抱えて見入る秋暮色
 いとこ煮をいの一歩にお取越し
 伝言をはたと忘れて日短か
 枝々に透けて青空落葉径
 返り咲きあつといふ間の五十年
 蕉翁の終の旅路や返り花

辰巳 静子
 中嶋 初子
 久保田和子
 塚本美知子
 西村 芳子
 北邑禧史子

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版

傷害保険 (掛金・補償内容)

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

- ① 対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
 加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

② 保険加入月 および保険期間	保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日～9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間	
2021年4月加入の場合	2021年1月1日～3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間	

- ③ 掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)
 ※払込手数料は申込者負担

- ④ 補償範囲・掛金タイプ：[24時間型：4タイプ]・[活動型：2タイプ]の6タイプから1人1つ選択してください。
 複数口加入はできません。

⑤ 掛金・補償内容

タイプ	24時間型				活動型	
	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
補償内容 (保険金額)	クラブ活動中(往復路上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 [補償額] 上段：活動中のケガの補償額 下段：(活動中以外のケガの補償額)					
死亡保険金	344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (-)	45万円 (-)
後遺障害保険金(注2)	170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)
入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度	6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (-)	1,000円 (-)
通院保険金日額 1事故につき30日限度	4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (-)	650円 (-)
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注4)	1億円限度	1億円限度	⑥【クラブ活動中とは】			
地震・噴火・津波 危険補償	○ (死亡・入院・通院)	○ (死亡・入院・通院)	(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復路上を含みます。 事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者			
熱中症危険補償	○ (死亡・入院・通院)					

(注1) 往復路上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの道路線路を指します。
 (注2) 後遺障害保険金は、クラブ活動中の怪傷に起因するものが対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。
 (注3) 手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍が対支払対象となります。傷の程度や後遺障害の対支払の手術があります。
 (注4) 1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。

あ と が き
 昨年は新型コロナウイルス禍で明け暮れ、私たちの日常生活に今までにない苦しい、苦しい影響を与えました。今年こそはと願いながら、元気で明るく頑張りましょう。(広報部)

