

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

秦荘老ク連だより

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

年度初めのご挨拶

秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘



会員の皆様には、平素は秦荘老人クラブ連合会にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

令和3年度になり4月25日に、新型コロナウイルスの感染拡大地域には、3度目の緊急事態宣言が発出されました。

少しでも早い収束が望まれますが、オリンピックはどのような形で開催されるのか、また中止になるのか、気になるところです。

本町においても、いよいよ65歳以上の高齢者のワクチン接種が始まります。私も迷いましたが、他人には迷惑をかけたくない思いで接種を受けることに決めました。

また、老人クラブの関係では、秦荘老人クラブ連合会が令和3年度から3年間、滋賀県老人クラブ連合会第4ブロック連絡協議会(彦根市・愛荘町・豊郷町・甲良町)の議長を務めることになりました。秦荘老ク連事業ともどもよろしく願います。コロナ終息までの道のりはま

だ遠いと思いますが、皆様にはより一層のご協力をお願いいたしますと同時に、皆様の健康を祈念し、また会える日を楽しみにしております。

私の今日

秦荘老人クラブ連合会

顧問 青木金市

朝起きると、コロナ、コロナ、マン防、マン防、緊急事態宣言、昨日は何人と言う言葉がテレビ、ネットより流れま

す。私は朝は早いです、4時から5時に起きます。寝るのも早いです。夕食は夕方5時、晩酌しながら、その場でうとり、うとり眠りに入ります。

現在、77歳、懸命に働いたから、老後は、ゆっくり休み、旅行等、人生を楽しく過ごそうと思つたら、最近の世界は、何なんでしょう？コロナ、天災、現在の日本おかしくないですか。

私は病気持ちです。糖尿病、肺炎で、薬とインシュリン、お酒で生きています。

先日、病院で先生と会話時、「たばこは止めていますか？」と聞かれ、「少し吸っていますか？」と言つて、「吸っていいですよ、あなたは77年も生きて来た

のだから。この病院でも50〜60歳で終わる人もいるなか、あなたは、病気持ちで77歳まで生きてこられたのだから、もういいでしょう。」と言われました。そうかなとも思いました。

コロナの中、楽しみも無く、近くのすし屋、サウナに行くことが楽しみの毎日です。早くワクチンを接種して、コロナに打ち勝ち、旅行に行きたいです。

滋賀県は乳酸菌食事が多く、平均寿命、男性、全国1位、健康寿命も全国2位です。あと10年、いや、あと20年は健康で生きたいです。

皆さんもコロナが早く終息したら、秦荘老人クラブの行事に参加し、いっぱい楽しんで生きてほしいです。

秦荘老ク連の基本理念

健康 活動の基盤

友愛 奉仕

仲間づくり

地域活動

外出しましょう！

秦荘老人クラブ連合会

副会長 松藤 弥一郎

コロナ禍でステイホーム、不要不急の外出自粛、ますます年寄りも一日ずつと家の中。どこにも出かけなければ、誰ともしやべらない。連れ合いがいれば、ケンカしながらでもまだ少しはしゃべるが、一人だとテレビと対話するしかなくて、テンションが上がることはない。ダメです！こんなことでは、気分が滅入るだけでなく足腰も弱ってきます。

そうです、外出しましょう！人込みを避けて密にならないければ、マスクを着けるなど感染予防対策をすればいいのです。例えば、ウォーキング。散歩でもいいです。朝夕の通勤時間は避けて交通量の少ない昼間に、腕を大きく振って少し速足で歩きましょう。

私は朝のウォーキングで、何人か出会います。「おはようございますね。今朝は少し暖かいですわね」などと言葉を交わすと、なんとなく爽やかな気持ちになります。

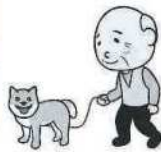
足腰を鍛えすぎると認知症になったとき徘徊するからよくないと聞いたことがあります。

過度な運動なら問題ないですよ。ね。

また私は、ずいぶん前から人の名前が出てこないですが、最近言葉も出てきません。ヤバイです。だから、「ま、いつか！」で済まされず、少し時間をかけて自力で思い出すようにしています。認知症にならないようにするには、自分で問題解決することです。

脳トレってやったことありますか？いつでもどこでも手軽にできるので良いとは思いますが、私の場合わからないとイラつとして、精神的によくありません。それより、体を動かして汗をかいたほうが気持ちいいです。

さあ、みなさん、ずっと家に引き込もってしないで、どんどん外出しましょう！



秦荘老ク連主な事業

- ・グラウンドゴルフ大会
6月4日(金)
10月1日(金)
- ・女性リーダー、友愛活動協力員研修会
9月15日(水)
- ・秦荘老人クラブのつどい
11月12日(金)

コロナウイルス感染予防対策のため変更の場合あり

仲間と一緒に活動しましょう！

健康づくり教室会員募集 (随時入会できます。)

- ① 男性料理教室
- ② ※ウォーキング教室
- ③ ※ロコモ予防体操教室
- ④ 盆栽
- ⑤ いきいきレディース教室

※印は 愛荘町 健やか 愛ポイント対象

問合せ先 秦荘老ク連事務局 TEL 37-4104 有線 2042

新型コロナウイルス感染
予防対策のため
開催回数は未定です。

新型コロナウイルスに 便乗した 詐欺に注意!

行政機関等になりすまし、「高齢者の方は先に受けることができる」「接種のために10万円がかかるので振り込んで欲しい」など、ワクチンに便乗して、金銭や個人情報をだまし取るようとする不審な電話が全国各地で相次いでいます。

一人で慌てて対応せず、知人や家族、警察に必ず相談しましょう。



コロナ禍の中で

秦莊老人クラブ連合会

監事 北川直子

「手を洗った？」と合言葉のように声をかけ、始まったばかりの高齢者のワクチン接種の予約をしたり、連日のコロナ情報にこれからどうなるのか、先の見通せない日々が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、孫と読んだ長谷川義史さんの絵本『おかあちゃんがつくつたる』何でも作つたると愛あふれるお母ちゃん。出来はちよつと変！でも、主人公の僕も、「へん！べんべん。」と評する友だちも当のお母ちゃんも、そろつてその「へん」さを受け入れながら互いに支え合い気持ちを通わせているようです。孫と一緒に思わず笑いを誘われました。

もう一冊『どろんこハリ』。お風呂が嫌いで逃げ出してどろんこに姿を一変。どこの犬だか分からないのにやさしくシャンプーし「やつぱりハリーだ！」と大喜びで迎え入れてくれた家族。孫なりにハラハラドキドキ。

どちらも心がほっこり温かになりました。人と人との交わりをできるだけ避けなくてはならないこのコロナ禍の中、がまんすることも多いのですが、日々の暮らしの中におもしろさや温かさが溢れているよ、と絵本は伝えてくれたようです。

小さい人たちは日々成長し、知らないことを知ったりできなかったことができるようになり躍動しています。それに比べいつの間にか歳をとつてしまつて・・・と言いたくなりませんが、斉藤茂太さんは著書『老いへのケジメ』で、人生を重ねた者は自分のことだけを考えるのではなく、周りの人にあなただけを見守つていますよという気持ちを忘れずに、と言います。先日ごえんさんも子どもたちに、「誰でも誰かに支えられていきていますよ。」と話されていました。

「おじいちゃんの畑の苺は甘い！」と孫の笑顔と声。そういえば、私たちも孫たちに支えられています。一日も早くコロナが収束にむかい、今年度の老ク連の活動に、多くの皆様のご参加が頂けることを願っております。

令和3年度 愛莊町秦莊老人クラブ連合会 役員

【本部役員】

(敬称略)

【単位クラブ会長】

(敬称略)

| 役職名 | 氏名 | 単位クラブ名 | 会長名 |
|------|---------|-----------------|--------|
| 連合会長 | 宇野 昌弘 | 蚊野愛寿会第1クラブ | 藤村 律子 |
| 副会長 | 松藤 弥一郎 | 蚊野愛寿会第2クラブ | 今井 さち代 |
| 副会長 | 清水 慶子 | 東出老人クラブ長寿会 | 中村 和夫 |
| 理事 | 小川 雅俊 | 円城寺老人クラブ寿会 | 村木 一夫 |
| 理事 | 上林 國夫 | 西出老人クラブ長寿会 | 生駒 清一 |
| 理事 | 吉岡 美代子 | 目加田第一老人クラブ福寿会第1 | 土岐 世一郎 |
| 監事 | 荻田 常利 | 目加田第二老人クラブ福寿会第2 | 国領 直 |
| 監事 | 北川 直子 | 元持老人クラブ報恩会 | 川口 利造 |
| 顧問 | 青木 金市 | 島川老人クラブ春秋会 | 増田 昭 |
| 顧問 | 上林 君代 | 栗田老人クラブ高砂会 | 河村 建 |
| 事務局 | 野々村 かつ江 | 南野々目老人クラブ高砂会 | 森谷 定夫 |

