

第66号

令和3年7月発行

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



令和3年度第1回正副会長会議

もっと元気に！
もっと輝いて！



愛知川老人クラブ連合会
会長 藤居喜久男

梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。会員の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、連合会の各種事業にご理解ご協力を賜りありがとうございます。

コロナ禍の中、私たち高齢者へのワクチン接種は、七月末には完了する見通しで、息苦しかった日常から解放される日も近いと思います。

東京五輪・パラリンピックも賛否両論ありましたが、感染対策に万全を期す中開催されて、感染のリバウンドが心配されませんが、私達はただただアスリートを応援するばかりです。

先日、テレビで百一歳を迎えられた方が「ここまでいられたのは生きがいを持ち、今を楽しく生きることです。」と言っておられ、力をいただきました。

長寿社会を健康で、心豊かに生きるためにも仲間と共に楽しく交流し、健康づくりや地域を豊かにする地域づくりに関心と一緒に取り組みましょう。

暑さ厳しき折、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

令和三年度
愛知川老ク連主要事業計画

- 4.23(金) 愛知川老ク連単位老人クラブ正副会長会
 - 5.20(木) ニューススポーツ講習会(スカイクロス雨天中止)
 - 6.3(木) 第39回グラウンド・ゴルフ大会
 - 10(木) 第31回ゲートボール大会
 - 11(金) 地域友愛事業研修会(介護予防教室)
 - 17(木) 手作り教室(手芸教室)
 - 7.16(金) 人権学習会・交通安全教室・特殊詐欺被害防止対策研修会
 - 20(水) 会報「友愛」第66号発行
 - 8.27(金) 愛知川老ク連単位老人クラブ正副会長会
 - 9.16(木) 第40回グラウンド・ゴルフ大会
 - 30(木) 第32回ゲートボール大会
 - 10.15(金) 第7回愛荘町愛知川老人クラブのつどい
 - 22(金) 会員親睦日帰り旅行
 - 11.4(木) 第41回グラウンド・ゴルフ大会
 - 11(木) 第33回ゲートボール大会
 - 18(木) さわかかわオーキング&スカイクロス
 - 25(木) 第60回滋賀県老人クラブ大会
 - 12.8(水) ドライフラワー教室(新規事業)
 - 12.20(月) 会報「友愛」第67号発行
 - 1.21(金) 友愛リーダー研修会
 - 2.24(木) 高齢者相互支援活動研修会 女性委員会研修会
 - 3.18(金) 愛知川老ク連単位老人クラブ正副会長会
- *新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念されることから、連合会事業が中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- *会場等の都合により、日程が変更される場合もあります。
- *令和三年度から「お楽しみポイント事業」(新規事業)を実施します。

令和3年度 愛知川老人クラブ連合会 歳入歳出予算書

歳入

令和3年4月1日 (単位:円)

項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引額	摘 要
会 費	会 費	700,000	735,000	△35,000	18単位老人クラブ 1,000名
補 助 金	町 補 助 金	1,758,000	1,864,000	△106,000	補助金の内訳 人権学習会補助金 10,000円 交通安全教室補助金 314,000円 高齢者居場所づくり補助金 84,000円 介護予防教室補助金 275,000円 健康体操教室補助金 100,000円 手芸教室補助金 165,000円
	県連合会補助金	143,000	129,000	14,000	滋賀県老人クラブ連合会補助金
	社協補助金	230,000	230,000	0	町社会福祉協議会助成金
繰越金	繰越金	671,036	500,491	170,545	前年度繰越金
雑 入	預 金 利 息	964	509	455	普通預金利息
	雑 収 入	20,000	14,000	6,000	健康体操教室受講料
合 計		3,523,000	3,473,000	50,000	

歳出

(単位:円)

項	科 目	本年度予算額	前年度予算額	差引額	摘 要
運 営 費	会 議 費	250,000	254,000	△4,000	正副会長会・理事会費用
	旅 費	85,000	80,000	5,000	理事、事務局員旅費
	交 際 費	19,000	19,000	0	平和のつどいに係る御供竹筒代
	報 酬	1,104,000	1,104,000	0	推進員手当・事務局員手当
	通 信 費	50,000	62,000	△12,000	電話代、切手代
	需 用 費	50,000	50,000	0	コピー及び印刷製版代金
	小 計	1,558,000	1,569,000	4,000	
活 動 費	老人クラブのつどい費	170,000	194,000	△24,000	老人クラブのつどい費用
	保健体育部費	200,000	185,000	15,000	グラウンドゴルフ大会・ゲートボール大会など
	文化社会部費	310,000	300,000	10,000	会報「友愛」発行費用
	友愛事業費	284,000	286,000	△2,000	高齢者居場所づくり推進事業・介護予防教室
	生きがい事業費	395,000	290,000	105,000	健康体操教室、料理教室・お楽しみポイント事業
	加入推進事業費	29,000	29,000	0	会員増員交付金
小 計	1,388,000	1,284,000	104,000		
研 修 費	研 修 費	141,000	141,000	0	人権学習会、交通安全教室ほか
負 担 費	負 担 費	272,000	272,000	0	県・愛犬老人クラブ連合会負担金、参加費
備 品 費	備 品 費	100,000	120,000	△20,000	ニュースポーツ用品
予 備 費	予 備 費	64,000	87,000	△23,000	
合 計		3,523,000	3,473,000	50,000	

令和3年度 愛知川老人クラブ連合会・単位老人クラブ 役員名簿

連合会役員

役 職	氏 名	字 名	役 職	氏 名	字 名
顧 問	福 永 一 枝	百々町	理 事	吉 岡 敏 雄	石 橋
会 長	藤 居 喜久男	長野東	理 事	羽 田 侑 子	中 宿
副 会 長	大 角 貞 雄	東円堂東	理 事	西 澤 茂 子	沓 掛
副 会 長	西 澤 基 治	市	理 事	辻 野 克 司	川 原
副 会 長	藤 居 和 雄	長野西	理 事	大 西 千代美	山川原
副 会 長	久保田 秀 子	東円堂西	監 事	中 村 元	市
理 事	山 田 昭 夫	豊 満	監 事	西 村 幸 治	川 原
理 事	高 田 吉 次	畑 田	事 務 局	松 浦 太市郎	東円堂東

単位老人クラブ役員

学区	字 名	会 長	副 会 長	会 員 数	男	女
第一学区	畑 田	高 田 利 夫	藤 田 くに子	45	23	22
	平 居	楠 神 徳太老	栗 田 繁 子	33	12	21
	苅 間	居 嶋 喜代和	飯 嶋 裕 子	19	10	9
	東円堂東	細 江 助 司	原 田 照 子	61	27	34
	東円堂西	中 村 和 光	西 村 良 子	98	38	60
	豊 満	◎満 嶋 義 治	●北 岸 陽 子	36	15	21
第三学区	中 宿	西 川 長	高 田 英 子	75	28	47
	沓 掛	北 川 良 三	水 上 則 子	53	30	23
	市 東	◎中 村 元	●植 田 せつ子	61	23	38
	市 西	杉 本 昭 夫	青 木 光 枝	51	19	32
	磯 部	久保川 幸 雄	西 澤 洋 子	21	9	12
	川 久 保	西 村 正 男	井 上 ヨシ子	71	35	36
	石 橋	藤 居 靖 夫	小 泉 愛 子	69	29	40
第四学区	長野東	藤 居 清	小 寺 真知子	49	20	29
	長野西	伊 谷 廣 司	森 野 孝 子	93	43	50
	川 原	◎西 村 幸 治	●羽 田 律 子	51	27	24
	百々町	藤 居 与志隆	福 永 フミ子	17	7	10
	山川原	杉 本 幸 雄	富士田 敏 子	86	46	40
合 計				989	441	548

◎学区長 ●副学区長

令和3年度 第1回単位老人クラブ正副会長会議開催

理事 吉岡 敏雄

標記の会議が四月二十三日(金)福祉センター愛の郷で開催されました。

藤居会長の挨拶、本部役員の自己紹介の後、当事務局から報告事項として、三月の単位老人クラブ正副会長会議で承認された。

① 令和三年度役員を選任について

② 令和二年度愛知川老人クラブ連合会事業活動報告

③ 令和三年度愛知川老人クラブ連合会主要事業の概要について

の説明の後、議題として

第一号議案「令和二年度愛知川老人クラブ連合会会計、歳入・歳出決算報告」

第二号議案 令和三年度愛知川老人クラブ連合会事業活動計画(案)

第三号議案「令和三年度愛知川老人クラブ連合会会計歳入・歳出予算(案)が提案され、質疑の後、いずれも原案どおり可決されました。

事業計画としては昨年度と変わるところはありませんが、本年度



2021/04/23



よりお楽しみポイント事業が四月一日より実施されますので、多くの会員の参加をお願い致します。連絡事項として、女性部会より料理・ドライフラワー・手作り・健康体操教室への会員募集等について説明と協力依頼がされました。コロナ禍での開催ではありましたが、感染予防をしっかり行い、大角副会長の挨拶で閉会しました。

第39回グラウンドゴルフ大会(保健体育部)

六月三日(木)、愛知川老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会を中央スポーツ公園グラウンドゴルフ場で開催しました。

開会式が終わると号砲合図で、各ホールを一斉スタートいたしました。日頃の練習の成果を存分に発揮され、ホールインワンが出来ますと歓声が上がります、お互いの交流が深まった楽しい日でした。

上位入賞者は、左記の通りです。

- 優勝 阿藤 文子 スコア 54
- 準優勝 姓農 明彦 スコア 55
- 第三位 青木 隆 スコア 55



2021/06/03

第31回ゲートボール大会(保健体育部)

六月十日(木)、愛知川老人クラブ連合会のゲートボール大会をラポール秦荘はつらつドームで十チーム参加のもと開催しました。

単位老人クラブの中には、選手の人数が不足していることから、混成チームとして参加されたチームもあり、今回は、本部役員も「本部役員チーム」として参加いたしました。和気あいあいの中で日頃の成果を発揮され、各チームとも楽しく試合をされました。上位入賞チームは次のとおりです。

- 優勝 長野東Aチーム 三勝〇敗 勝差25
- 準優勝 混成チーム 三勝〇敗 勝差16
- 第三位 かがやきチーム 二勝一敗 勝差18



2021/06/10



介護予防教室

理事 西澤 茂子

六月十一日(金) 愛の郷に於いて愛荘町地域包括支援センターの社会福祉士 崎井氏を講師にお迎えし、「介護予防」についての研修が開催されました。長引くコロナ感染予防対策により、参加人数も制限され、三十七名が熱心にメモを取り、また体を動かし受講致しました。

我が国の高齢化比率は、二八、四%、愛荘町は二二、七%、十年前との人口比較では、すでに九〇%名近く高齢者が増えていきます。この先、高齢者人口が減少に転じても比率は年々上昇していく事になりそうです。これからの私たちはフレイル(日常生活で心身の機能低下のサイン)の五つのポイントが重要になる事を教わりました。

- 一、筋力(運動)
 - 二、食事(栄養)
 - 三、口腔ケア(歯と口の健康)
 - 四、認知機能(認知症予防)
 - 五、人づきあい(社会参加)
- これらのポイントを常にチェックをし、健康状態を戻す



女性部事業

令和三年 少し希望の年に

沓掛老人クラブ 水上 則子

大暑の候、早や半年が過ぎ毎日蒸し暑い日が続いております。

愛知川老人クラブ連合会の皆様におかれましては、日々健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

昨年は、色々な行事が中止になり、寂しい事ございました。六五才以上のワクチン接種も始まり、計画通りに進捗しています。今年も、徐々に皆様と笑顔で老人会に共同していきたくと思っております。

女性部の活動としては、六月十五日は、山方先生による四品料理教室。ジャガイモ・アスパラの Pasta、白玉粉のずんだもち、他二点短時間でいとも速く作れました。ずんだもちも、早速家で作り、美味しかったです。

六月十七日は、西澤静子先生をお迎えして、手芸教室、ブローチ作り、に沢山二十二一人が参加しました。六センチ×四センチの布に刺繍糸を刺し、カラフルなビーズで留めたりと、皆様和気あいあいで、一時間半程かけて、素敵なオリジナ



ル作品が出来上がりました。また、最後は、傑作品をペンダントにして、にこやかな記念写真です。

休憩時には、久保田副会長手作りの小豆入り水ようかんを美味しく頂きました。

そのうえ、本部役員さんにより場が和む「おもてなし」と楽しい時間を過ごさせていただき至福の時でした。

令和三年度は、新型コロナが収束し皆様が、楽しく愉快に友好できますようにお祈りしています。

お楽しみポイント事業が始まりました!!

愛知川老人クラブ連合会では、高齢者の健康づくり、生きがいづくり事業を効果的に進めることを目的に、本年度から「お楽しみポイント事業（新規事業）」を実施いたします。

連合会が実施する健康づくり、生きがいづくり事業に参加すると「お楽しみポイント」がもらえます。（お楽しみポイント対象事業は下記のとおりです。）

50ポイント、100ポイント貯めると記念品がもらえます。

主 催：愛荘町愛知川老人クラブ連合会

参加資格：愛荘町愛知川老人クラブ連合会会員とする。

参加方法：愛荘町愛知川老人クラブ連合会が実施する、生きがい、健康づくり事業やイベント等へ参加してポイントを貯める。

参加の確認：各事業の参加者名簿により確認します。

50ポイント、100ポイント貯まったら該当者（単位老人クラブ会長経由）に連絡します。

該当された方は、お楽しみポイント記念品引換書に必要事項を記入の上、連合会事務局（単位老人クラブ会長経由）へ提出してください。

ポイントの交換は1人1回限りです。

記念品の交換：50ポイント達成者（500円の商品券）

100ポイント達成者（1000円の商品券）



お楽しみポイント対象事業

番号	ポイント対象事業活動内容	点数
1	グラウンドゴルフ大会に参加（1回につき10ポイント）	10
2	ゲートボール大会に参加（1回につき10ポイント）	10
3	さわやかウォーキング&スカイクロスに参加	10
4	介護予防教室に参加	10
5	地域友愛リーダー研修会に参加	10
6	人権学習会・交通安全教室・特殊詐欺被害防止対策研修会に参加	10
7	ドライフラワー教室に参加	10
8	女性料理教室に参加	10
9	健康体操教室に参加（体操教室皆出席の方は50ポイントとする。）	20
10	フォークダンスに参加	20
11	コーラスに参加	20
12	上記以外の女性部活動に参加	10
13	会員親睦日帰り旅行に参加	20
14	老人クラブのつどいに参加	20
15	いきいき近江健康ウォーキングツアーに参加（1回につき10ポイント）	10

地区老人クラブ活動状況紹介

長野東老人クラブ 会長 藤 居 清



健康管理学習会

長野東老人クラブ長寿会は、現在四十九名で、新入会員については年度内に六十五歳に達する者としています。

本会は、「福祉全般の向上と会員の親睦を図ること」を目的に、防犯・交通安全講習会、日帰り旅行、納涼会、人権学習会、健康管理学習会、忘年会、総会と清掃奉仕活動として毎月一日（一、二月は休み）に大隴神社、地下通学路、地藏堂の清掃作業を行っています。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症防止のため、事業の半分近くを中止しました。一方で、当会発足五十五周年を迎えることとなり、全会員に心ばかりの品とし



健康管理学習会

てごみ袋を配布しました。

十二月の健康管理学習会では、愛荘町地域包括支援センター・中田ひとみ氏にお越しいただき、一、新型コロナウイルス感染症の予防。二、介護予防・健康づくりの内容で、感染が起きやすい条件、基本の3密、筋力・能力アップや食事のバランス等について教えていただきました。またこの時期は入浴時のヒートショックも危ないと注意されました。感染予防のため忘年会の会食は控え弁当は持ち帰りを願いました。



写真は年中行事のひとつで、敬老の日に氏神社と草の根広場の除草作業を行った時のもので、昼食は宇主催の敬老祝賀会に招かれ楽しいひと時をすごします。しかし、昨年は新型コロナウイルスのため中止。今年もこの感染状況では、当初予定していた多人数が集まるような行事は中止になるかもしれません。ワクチンが広く行き渡るまで、しばらく閉

当クラブは現在三十二名で親睦と奉仕を主として活動しています。毎週水曜日には小学校の集団下校時の交通安全のため、声掛け・見守り活動を行っています。

連合会主催のゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会・健康体操教室に参加し、健康増進と親睦を図っています。

クラブ活動の取り組み

平居老人クラブ会長 楠 神 徳太老

じこもりの生活が続きますが、一日も早く終息し、以前のような活動ができることを願います。



平居老人クラブ草の根広場奉仕作業

令和元年(2019年)9月15日



俳句

愛知川俳句会

兼題：万緑・豆飯 当季雑詠

梅雨寒のワクチン接種椅子固し

久保田和子

びわをむく赤子のようにつるりんこ

西村 和子

万緑に一人遊びのけんけんば

中嶋 初子

嬬やかに見えてしたたか白牡丹

前川 管子

砂浜をなでる潮風夏帽子

塚本美知子

夏マスク女の顔が覗きたり

北邑禧史子

母の日の母から届く煮豆かな

青木喜美子

葉桜や肩を並べて女学生

西村 芳子

選者吟

中西 湖風

豆飯の狐色した焦げ加減

中西 湖風

短歌

友愛短歌

字人と交わる会のみな失せて

伊谷 昌子

いつまで続くこのコロナ禍は

伊谷 昌子

過ぎし日の途切れ途切れに夢見るも

伊谷 昌子

父母の面影に逢うはなかな

伊谷 昌子

被災地の島の少女の記事を読む

野崎 恵子

白々と咲くドクダミに亡き母が

野崎 恵子

「今日を生かさね感謝します」

野崎 恵子

煎じて飲みしをふと思ひ出す

野崎 恵子

義姉二人コロナ禍の中逝きませり

辻野 愛子

家族や身内に会えず孤独に

辻野 愛子

アウンサン スーチー氏長い拘束にめげるなく

辻野 愛子

花の髪飾り付け冷静なりき

辻野 愛子

ニュースポーツ (スカイクロス) の普及について

愛荘町愛知川老人クラブ連合会では、ニュースポーツとしてスカイクロスを導入することにいたしました。

スカイクロスは、元日本体力医学学会会長で京都大学名誉教授の丸井正人先生がスポーツ生理学の実践として創案されました。「面白くて愉快な」生涯スポーツで、プレイ中は笑いと歓声が絶えません。高齢者から児童までが一緒になって楽しめるレクリエーションスポーツとして、全国的に広がっています。



布製の約60gのドーナツ型リングを使って行うスカイクロス競技。ソフトゴルフはコースを歩くので自然と運動量が増えます。独自の「ノルナーの規則」は自分のリングが相手のリングに乗るか、乗られるかで点数が加減されるもので、最後まで勝敗が分からないハラハラドキドキするゲームです。

「ゲームの概要」

- ① 10人のグループでゴルフのようにコースを回ります。
- ② 1人ずつ最初は順番に関係なく「氏名・投数」を告げ、目標(コーン)に向かってリングを投げます。
- ③ 2投目からは、コーンに遠い人から、順番・投数に関係なく投げます。
- ④ 全員がリングをコーンに入れて終了。各コースの合計投数の少ない人が勝ちとなります。

「ノルナーの規則」

相手のリングの上に少しでも乗せた場合は、1点加算されます。反対に相手に乗られた場合は-1点となります。

※愛荘町愛知川老人クラブ連合会では介護予防活動支援事業費補助金を活用し、ニュースポーツ用品として「スカイクロス」を購入しました。単位老人クラブにおきまして、ニュースポーツ講習会等でご利用いただければ幸いです。

あとがき



新型コロナウイルス感染症はなかなか収束しませんが、私たち高齢者へのワクチン接種もほぼ終わり、ほんの少し明るさが見えてきました。

涼



広報部

東京オリンピック・パラリンピックも始まり選手の皆さんの活躍が楽しみですが、お祭り騒ぎをせずにテレビの前で静かに応援したいものです。