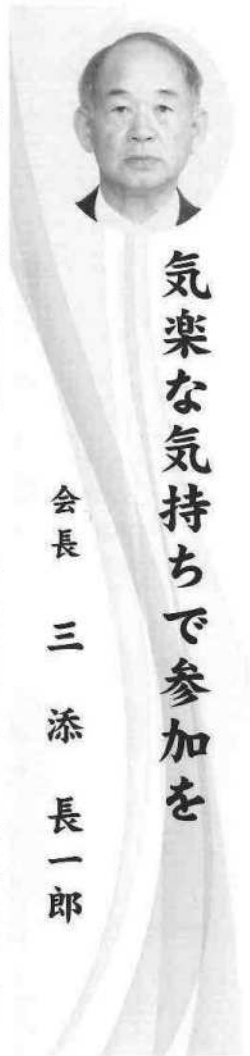


2021.8
第90号

ひの長寿の友

滋賀県蒲生郡日野町河原1-1
日野町勤労福祉会館内

【発行】
日野町老人クラブ連合会
【責任者】
三添 長一郎



気楽な気持ちで参加を

会長 三添 長一郎

引き続き会長の重責を担うことになりまし。微力ではございますが、皆様方のご支援やご協力を得ながら会の活動を進めてまいります。どうかよろしく願います。

人生百年時代と言われる昨今です。健康で、自分らしく充実した生活をするのが一人ひとりの願いです。

このような中、老人クラブの活動が重要視されています。老人クラブが全てを賄うとは言えませんが、活動の一端を担っていると言っているでしょう。でも、その働きは非常に大きいと言えるでしょう。時には人との輪が広がることにつながり、互いに刺激を受けたり、教えてもらったり、楽しい集いにつながることもあります。会の活動に参加することで新たな趣味や新たな活動に発展することもあるでしょう。

人の役に立つこともあるでしょう。コロナ禍の今のようには、人と人との直接的な接触が少なくなると、話すことも少なくなり、認知症の進行に悪影響を及ぼすとも言われています。

老人会での人との集いが大切になります。

日野町老人クラブ連合会の取り組みに視察や交流に來られたり、これから行きたいとの希望の他市町老ク連もあります。長年にわたる先輩諸氏の活動の賜物です。

今年度も「健康・友愛・奉仕」の三本柱を中心に活動を進め、互いに助け合い、楽しく有意義な会になるように計画しています。フレイル（p4参照）予防にもつながります。そう難しいことは考えず、気楽な気持ちで加入し、活動に参加されると「よかった」と、きつと思ってもらえます。さあ、いっしょに活動しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響でいろいろ制約を受けてきました。新型コロナウイルスの予防接種が進んでいますが、変異株などまだまだ予断を許さない状況です。

安全安心を考え活動を進めます。ご迷惑をかけることもありますが、ご理解とご協力をよろしく願います。

日野町老ク連役員

会長	三添 長一郎	副会長	西村 利男	西村 保子	藤崎 美代子	瀬川 耕治郎	横山 久俊	浦田 和栄	西浦 涼子	藤崎 清三	堀川 百合子	東川 嘉一	寺澤 京子	小西 廣	平谷 よし子	西田 三枝子	事務局
監事	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
理事	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃



令和3年度事業計画

月別	事業計画内容
4	* 第1回理事会(4月11日)
5	* 日野町老人クラブ連合会総会
6	
7	
8	* 長寿の友第90号発行(8月15日付)
9	* 社会奉仕の日(9月19日)
	* ゲートボール大会(9月30日予備日10月1日)
	* 女性部講習会
10	* 親睦旅行
	* 第1回シルバー大学・開校式(10月4日)
	* 第2回シルバー大学(10月25日)
	* グラウンドゴルフ大会(11月28日予備日29日)
11	* 第3回シルバー大学(11月10日)現地研修
	* 女性部施設訪問と研修(11月17日)
	* 第4回シルバー大学・閉校式(11月29日)
12	* 健康づくり講習会(12月3日)
1	* 長寿の友第91号発行(1月1日付)
年間	・友愛活動・奉仕活動・介護予防活動・健康活動・ ・防犯活動・交通安全活動・レクリエーション活動 世代間ふれあい交流 ・会員増強活動・サークル活動

令和三年度日野町老人クラブ連合会総会は、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、会則第十一条第二項「総会の出席人数は理事会で決定する」に基づき、単位クラブ会長による書面表決とさせていただきました。

令和二年度事業報告および収支決算、令和三年度事業計画および収支予算案について、全議案ご承認いただき可決いたしました。

また、長年老人クラブの活動に貢献のあった優良クラブおよび優良会員の皆様には表彰状と記念品を、前年度役員の皆様には感謝状と記念品をお届けいたしました。

令和三年度総会も書面表決で承認
感染予防対策で事業計画を

事業計画については、本年度も、感染予防対策や、人数制限など考慮しながら取り組んでいく計画です。

状況によっては急ぎよ中止、変更等させていただく可能性がりますのでご了承くださいませすようお願いいたします。

ご参加者へお願い

- ① 体温を測って平熱の確認
- ② マスク着用
- ③ 手指の消毒 手洗い
- ④ 体調が悪いときは、参加をご遠慮ください。

老人クラブ連合会表彰

おめでとうございました
優良クラブ表彰
深山口老人クラブ

優良会員表彰
(南比都佐)

- 瀬川 治子(必)
- 瀬川 栄美子(必)
- 吉村 豊子(必)
- 佐 佐 佐



△中山西バスの交差点の一角に、長年にわたり花を植え管理、美化と交通安全に貢献されています。
右から瀬川治子さん、瀬川栄美子さん、吉村豊子さん



△地区内の広場や通学路などの清掃活動など、コロナ感染予防対策をしながら事業を実施されている深山口老人クラブのみなさん

シルバー大学の案内

第一回 十月 四日(月)開校式

講演

「生涯青春〜今、求められる地域の力〜」

講師 常盤会学園大学

教授 向出 佳司氏

第二回 十月二十五日(月)

講演

「軽度認知症予防〜人生百年時代を乗り切るヒント〜」

講師 理学療法士 並河 孝氏

第三回 十一月 十日(水)

現地研修

「琵琶湖博物館と秋を求めて」
参加者二十五名別途募集

第四回 十一月二十九日(月)開校式

「二胡とギターとコーラスで癒しの音楽を!」

講師 音楽ユニット「ケール」
池田 啓氏 前西さち子氏

時間と会場

午後十二時四十五分受付

午後一時三十分開演

わたむきホール虹小ホール

参加者 会員百二十五名とさせていただきます。

ていただきます。

地域のいきいきさん

よく食べよくしゃべり
元気で仲良く

中山西にお住まいの岡崎ちかさん（九十四歳）と吉村かつさん（九十六歳）は昨年八月、テレビの「笑ってコラえて 日本列島ダーツの旅」にご出演、見事村人グランプリに輝かれました。

「畑で話してたら急に取材を受けびっくりしたが、夢にも思わなかった立派なトロフィーをいただき、たくさんの方から見たよと声をかけてもらい嬉しかった」と笑顔で話してくださいました。

岡崎さんは、毎朝、「今日も起きられた、歩けた」と感謝し、足が弱くなってきたので、転げないよう気をつけながら、週二回のデイサービスや、近所の散歩などをして過ごされています。

吉村さんは、現役で畑作業をされ、野菜や花を上手に育てられ、お孫さんやご近所に配り、美味しいと喜ばれるのが嬉しく、生きがいとなっております。



△吉村かつさんと岡崎ちかさん

お二人ともお薬は欠かせませんが、野菜やお肉などよく食べ、本や新聞をよく読まれ、色々な情報を知っておられるそうです。

最近ではコロナ禍で老人会の活動ができず、お仲間とお話ができませんが、人と話すことは大切とお隣どうし声をかけあい、仲良く過ごされています。

「寿命が来るまで、元気に動かしてもらえたらいいな」と、明るくテンポよく話されるお二人です。

ひの菜の薫りに魅せられて
仲間と「一畝会」で
頑張っています

渋沢栄一氏の名言に「四十、五十は、はな垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えに来たら百まで待てと言え」がある。人生百年時代「頑張らなくては」。定年退職後「ひの菜」の先生より

「おい お前も、ひの菜やれ」と誘われ六年、春作、秋作と現在九名にて「ひの菜一畝会」として、先輩の教えを仰ぎながら、期間中時間に追われながら奮闘しています。

当初、「ひの菜」で軽トラック買換と思っていましたが、未だに乗換えできません。

原産地高級ひの菜生産者の一人として、同じ目的の仲間が居るから、収穫時の薫りに魅せられ「秋も頑張ろう」と思っています。

昨年老人会に入会し、若手会員として頑張っています。

（鎌掛 マー坊 七十歳）



健康法は

早起きと多くの趣味



△ユンボで作業される堀内さん

昔から早起きは三文の徳といわれていますが、中山東の堀内彰さん（八十五歳）は若い時から早起きを続けておられ、朝の新鮮な空気をいっぱい吸って、体を動かすようにしておられます。その一つに家庭菜園をし、近所の方々に新鮮野菜を差しあげ喜ばれておられます。食べ物の好き嫌いなしで病気が知らずです。

趣味は、多種多様で機械関係、建築、造園、農業、土木等。

若い頃から旅行やドライブが好きで、夫婦でよく行っておられました。今は一人で、何百キロも運転し、神社やお寺を参拝することで無の境地になれると話されておられます。ボランティア精神旺盛で人柄もよく、地域の方々からも信頼されておられます。

県老ク連 体育・健康づくりリーダー推進員講習会

ニュースポーツを体験

七月十五日に滋賀県老ク連主催の体育・健康づくりリーダー推進員等講習会が、長寿社会福祉センターで開催され、三添会長と二人が参加してきました。

今回の講習内容は、少人数でも楽しめるニュースポーツの体験と題して、「どつとボール」と「スポーツガラッキー」の2種目を体験してきました。

「どつとボール」は3チーム同時に競い合う新しい形の玉入れ競技で、籠に入れるだけでなく、入らなかった玉をいかに相手の陣地に落とさないかが勝敗にかわり、思わぬ玉の行方に「どつと笑い」「どつと歓声が上がることから競技名が生まれました。



△ どつとボール



△ スポーツガラッキー

「スポーツガラッキー」は、起き上がりこぼしに似たゲームと呼ぶ玉を丸いコートに投げ入れ、相手のゲームを囲みあい得点を競い合うゲームで、少しの広さがあれば畳の上でも出来て、また足腰の弱った方でも一緒に十分楽しめるスポーツです。
「スポーツガラッキー」は、町の老ク連の備品にあり、貸し出しができますので、必要があれば老ク連に連絡をいただければ指導にも行きます。他にもニュースポーツ用具がありますので、各クラブで健康づくりや交流に役立ててください。
(健康部長 藤崎清三)

編集後記

コロナ発生から一年半が経過しましたが、終息の日はいつになるのでしょうか。一日も早く元の生活に戻る事を願っています。そんな中、私は熱帯魚(グッピー)を二年前から飼っています。毎朝水槽の前に行くといつも、毎朝水槽の前に行くと餌を求めて寄ってきます。上から餌を与えると喜んで食べている様子に、ささやかな癒やしを感じています。
長寿会の一員としての活動に参加させていただき、同級生や

先輩後輩等懐かしい人との出会いがあり、余す人生を楽しく健康で過ごせる日々を思い、一日一日を大切に過ごしています。

*グッピーを飼ってみませんか?
ご希望の方は落合までお申し出ください。(☎52-3661)
(落合 茂)

編集委員会

- 社会部長 横山 久俊
- 委員長 落合 茂
- 委員 高尾 喜代美
- 委員 田 容子

一人ひとりのこころがけ

健康長寿のために

「フレイル」を予防しましょう!

要介護になる一歩手前の虚弱な状態を「フレイル」と言います。

年齢とともに運動量が低下し、周囲との交流も少なくなって消極的になりがちな生活が続くと、次第に心身の衰えが加速して「フレイル」に近づきます。

「フレイル」を予防するには、「運動」や「社会参加」と合せて、筋肉を強くして身体機能を維持することが不可欠であり、特に肉や魚などの良質なタンパク質等「栄養」を重視したバランスの取れた食生活が大切になります。一人ひとりが心がけ、健康で長生きしましょう。

