

第100号



発行
米原市伊吹老ク連
編集
米原市伊吹老ク連
広報委員会
米原市伊吹老ク連事務局
TEL (0749) 58-1634

「年輪100号発行記念に寄せて」
笑って暮らせる人生を

伊吹老ク連 副会長 上津 和雄



令和三年度はコロナ禍の最中に始まり、一時収束するかに見えた矢先、昨年十一月頃から新しいウィルスのオミクロン株が猛威を振って新規感染者が広がりにつつある中で、伊吹老ク連活動も活動自粛に追われ、各事業が思うようにならなかつた事が非常に残念に思っています。

さて「年輪」発刊が今回で百号の舞台に乗りましたが、創刊号は平成三年九月に発刊され、今年で丁度三十年という節目の年であります。当時の活動状況を振り返ると、「人生八十年時代」として地域社会に貢献する老人クラブとして「いこいの花壇」「薬草の試験栽培」「短歌」「親睦スポーツ大会」等多種多才に亘って掲載されておりました。当時の老人クラブは会員数千二百余名で活動され、現在の八百余名は団塊の世代と言われている割には会員数の減少傾向にあり気がかりな点であります。昨年四月十単ク（八百二十三名）でスタート、執行部は七名体制で望みましたが、コロナ禍での一年であります。賛否両論の中での延期された東

京オリンピック・パラリンピックが華々しく開催された事や、実業家の前澤さんが日本の民間人として初めて国際宇宙ステーションに約十二日間滞在された事は明るい未来を届けられた事ではないでしょうか。反面、親兄弟、夫婦等肉親の歪み合いによる暗いニュースもありました。活動自粛が続く中、老人クラブに欠かせない研修活動ですが、昨年八月福祉部会において「人生百年時代、目ざせ健康寿命」の講話の中で、開口一番私達に問い掛けられた言葉「夫婦で一日どの位話しをしますか？」夫婦で一日に何回笑った事がありますか？」の問いに一瞬ドキッとしました。夫婦の仲は別に話さなくても相手の気持ち分かるもので、特に話し掛ける事も無かったと思っておりましたが、年を重ねると益々無口になると言われました。又、認知症予防には脳の活性化が大事で、思

い出す事のトレーニングの実践や好奇心を持って活動する様アトバイスを受け、笑いの大切さを学びました。楽しいから笑うのではなく、笑うか

ら楽しくなる。表情の筋力も鍛えないと「老化」が進むとの事でした。十二月には二年振りの「寿ふれあい広場」が入場数を百五十人に制限して開催された「笑いと健康について楽しく学ぶ」と題して大道芸人の「たつきゆうさん」による講演では百二十歳の大選歴の老人による長生きの秘訣①退屈をしない事すなわち好奇心を持つこと②常に笑っている事、それによって人との繋がりを保つことだど紹介され、笑いは人から人へ伝染する↓自分が明るくしている

と周りも明るくなる↓人と人との繋がりを実感できる。そして自分の心の幸せに繋がるのお話でした。以上の研修を通じて言える事はコロナ禍の厳しい環境の中でも笑って暮らせる日々が大事であると痛感いたします。一月に発表された滋賀県の平均寿命は八十四・四歳で全国第四位との事です。住みよい街伊吹の里で、お互い悩まず、気楽に話し合える集団、伊吹老ク連の発展こそが健康寿命の延伸に繋がるものと信じております。

令和三年度 伊吹老ク連 活動報告



研修部会 部会長

木原 行裕

未だ収束がみえない新型コロナウイルス感染症に明け暮れる日常が続いており、昨年十二月十七日、伊吹薬草の里文化センター、ジョイホールに於て、令和三年度「寿ふれあい広場」が、多数の参加をえて開催しました。開会にあたり伊吹老ク連嶋田会長より米原市の老人クラブ連合会の現状報告をして頂きました。今後の事業については、コロナ禍の感染状況を見据えながら、単クの会長さん・役員の方々と共に協力し、進めたいと、ご協力をお願いされました。また、来賓としてお招きしました米原市社会福祉協議会日比会長様より、祝辞を頂き、更に滋賀県議会議員・角田航也様より寄せられた祝辞を代読をさせて頂き、開会セレモニーを終えました。

の場に設定され、米原市伊吹老人クラブ連合会の三本柱「健康・友愛・奉仕」というテーマのもと、中橋由里子氏（滋賀県消費生活相談員）・田久朋寛氏（大道芸人・ユーモアセラピー）の二人の講師により行われ、誰もが皆、陶醉したかのようなまなざしで講演に聴き入り、静寂さの中時間が流れていきました。最初は中橋由里子氏による「暮らしの講座」と題し、消費生活センターの機能役割や設立目的を、更に訪問販売・通信販売、架空請求等の悪質商法の手法にはまっぴらした事案等を例示し、その対処方法を詳しく講演の中で語られており、参加者皆、身近に起きうる事柄なので真摯に聴き入っていた姿が印象的でした。次に講演された田久朋寛氏は、幾種もの大道芸を愉快な笑い話を交えながら繰り広げて観客席を和ませ、最後に「金さん銀

さん姉妹」の実名実例を挙げ「人生を送るうえにおいて笑う事が健康を培うことになるので、老人会という組織に積極的に入り、仲間同士打ち解け健康な人生を楽しんで下さい。」と語られ講演を締めくくられました。閉会式のあと、ホールでは、「お楽しみ抽選会」でひとときを楽しみ、「寿ふれあい広場」の余韻をかみしめながら、皆さん帰路につかれました。



米原市社協 日比会長



伊吹老ク連 嶋田会長

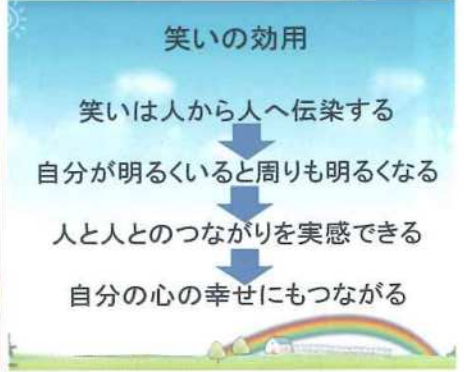


たつきゅうさんの大道芸

悪徳商法に注意喚起される中橋相談員



伊吹老ク連 上津副会長



- 優 勝 大石 秀孝 (藤川)
準優勝 福永 傳一 (春照)
第三位 北川 学 (高番)

(敬称略)
九十四歳、八十七歳の方も参加され、「囲碁は、何よりも楽しみにしています。」と話しておられました。対局は午前九時三十分から昼食を挟み午後三時まで行われ、熱戦が繰り広げられました。入賞された方は、次のとおりです。

第五十二回囲碁大会
令和三年十月二十一日(水)、伊吹葉草の里文化センターにおいて、第五十二回囲碁大会を開催しました。クラブ会員七名の参加でしたが、他から一名オープン参加を頂き八名で対局をされました。



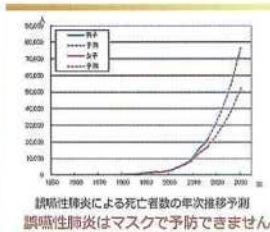
福祉部会 部会長

伊藤 一司

昨年度は、コロナ禍の影響により中止となりました福祉部会(各単ク会長・女性代表・友愛担当者)研修会を八月二十五日に愛らんどで、二十二名の参加者のもとで行うことができました。

恒例となっております友愛訪問の状況報告や減少が続くクラブ会員数の報告等を行いました。

全国老人クラブ連合会より配布されましたDVDによる口腔衛生面からの認知症・感染予防対策等の研修を行いました。また、笑い療法士の川村崇子さんより「人生一〇〇年代！目指せ健康寿命！」と題してご講演していただきました。特に認知症予防と笑いとの免疫力アップや脳の活性化等の効果があること。また、笑顔を作るだけでも人間関係をスムーズにするばかりでなく、健康づくりにも効果があると言うお話をしていただきました。





保体部会 部会長

石河 勝美

令和三年度も残すところわずかとなってまいりました。会員の皆様方にはご健勝で過ごしのこととお喜び申し上げます。

今年もコロナ禍での年明けとなりました。既に新たな変異株の急速な感染拡大も見られ、私達の生活への不安が更に高まってきております。昨年開催された東京オリンピック、パラリンピックはこのようなコロナ禍の閉塞感漂う状況のなかで、私たちに大きな感動を与えてくれました。あらためてスポーツのすばらしさを感じるとともに、一日も早くコロナ禍から抜け出し、普段の生活を取り戻したいと願うばかりです。

保体部におきましては、この一年スポーツを通じて会員相互の親睦と健康増進に向けて取り組んでまいりました。しかしながら、コロナの影響により一部事業を除きほとんどの事業の中止を余儀なくさ

れました。

例年六月に開催の「初夏スポーツ大会」は、コロナ禍が改善されず当初から中止となり、九月の「米原市老ク連高齢者スポーツ大会」も近江老ク連との協議の結果、今年度も開催を見送ることになりました。また、二月に開催の「冬季ゲートボール大会」と三月の「スマイルボーリング大会」

も、オミクロン株の感染拡大により中止とさせていただきます。このような中で、唯一「秋季グラウンドゴルフ大会」を十一月に開催することができました。当日は、天候にも恵まれ青空のもと、県立伊吹運動場と伊吹第一グラウンドを会場に、従来よりコース増やし3コースで競技していただきました。終了後はホールインワンゲームを行い、半日ではありましたが楽しく過ごしていただきました。保体部としましては、今後とも高齢社会を楽しく元気に

過ごせるよう、会員皆様の健康増進に向けて取り組んでいきたいと思っておりますので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。最後になりますが、保体部の各単クの会長様にはこの一年大変お世話になりました。感謝を申し上げます。



大久保 澤井会長 選手宣誓



秋季グラウンドゴルフ大会 11月10日(水) 参加者 74名

伊吹第一グラウンド
県立伊吹運動場

男性の部 40名(敬称略)					女性の部 34名(敬称略)				
順位	単ク名	氏名	スコア		順位	単ク名	氏名	スコア	
1	上野	松井 賢一	49		1	伊吹	山本 静子	44	
2	上野	堀江 義彦	52		2	上野	中辻 照子	49	
3	高番	藤田 忠市	53		3	春照	田中 時子	52	
4	伊吹	岩崎 忠義	53		4	高番	藤田 美津代	52	
5	村木	林 健一	53		5	上野	堀江 紀子	52	
6	春照	井澤 貞郎	54		6	上野	松井 照子	53	
7	村木	三原 敏行	54		7	上野	堀江 五十鈴	54	
8	杉澤	堤 庄諒	55		8	上野	高橋 鶴代	54	
9	上野	藤田 良治	55		9	伊吹	花房 静子	55	
10	杉澤	相野 泉二	56		10	伊吹	堀川 みす江	55	

ホールインワン賞 4番ホール(25m)
堀江義彦、的場悧、堤正男、林健一、日時藤一、尾木芳良

ホールインワン賞 4番ホール(25m)
山本静子、中辻照子、福永弘子、藤田美津代

付記

※ ホールインワン(一打)は、1回につき3点を実打より引く
※ 優先順位 結果点数→1打の回数→2打の回数→年上

グラウンドゴルフ大会入賞者の声

男性の部

優勝 松井賢一（上野）

私は、脳梗塞発症後もリハビリとしてGGを続けてきました。その後はずっとスランプ気味でしたが、この度は恵まれた環境の中で、予想外のラッキーな成績を納めることができ、とてもうれしく思っております。これからも健康に気を付けて楽しくプレーができたらと願っています。

準優勝 堀江義彦（上野）

私がグラウンドゴルフを始めたのは、十年前前グラウンドゴルフ大会に参加させて頂いたのが初めてです。ルールが簡単で楽しいスポーツだと感じ、健康のためにもよく仲間で会話する機会も多くなり、認知症予防にもなるので体力が続く限り、続けていこうと思います。

第三位 藤田忠市（高番）

新型コロナウイルス感染症も今尚、世界的に拡散し、日本に於いては、三密を避ける日々が続

きますが、最近スポーツ行事が中止又は変更される中、秋季グラウンドゴルフ大会に参加し、久々に入賞でき、喜びと、そこに至る過程を大切に、お互いに教え、学び合い、誰が勝つか負けるか分からない奥深いスポーツを続けていけたらと思います。

女性の部

優勝 山本静子（伊吹）

令和三年 コロナ禍の中、私にとっても大変な年でした。

四月に大切な人を亡くし、心身ともに、まいってしまいました。でも地域の方々、グラウンドゴルフの仲間の人たちの優しさにふれ、少しずつ回復してきたとき、老ク連の大会で優勝できたのは、本当に信じられない事でした。とてもうれしかったです。

コロナ禍の中で、大会を開いて下さった役員の方々にお礼を申し上げます。有り難うございました。

準優勝 中辻照子（上野） 秋季大会に参加して

私が入賞できるとは思っていませんでした。去年は私事ですが足を怪我して病院に二ヶ月入院していました。

コロナで家族とも逢うことができずの毎日でした。その時、もうグラウンドゴルフもできないと思っていました。三月に病院に検査に行つて先生に尋ねたら、歩くのが私には良いことだからと言われ、続けることにしました。秋季大会で二位になる事ができました。

老人会の役員の方々ありがとうございました。

第三位 田中時子（春照）

私が今まで、グラウンドゴルフを続けられたのは、何より元気でいられるおかげです。

毎回皆様と交流でき、心もリフレッシュされます。調子の良い悪いは様々ですが、心身共に向上する運動の場です。

この先一日でも介護を必要とせず、健康でいられる事を望み、これからも続けたいです。



ホールインワンゲーム



囲碁と私

高番老人クラブ

筒井 善之

新型コロナウイルスの感染拡大で不安な生活が続いている中、原稿考案中にも新たに変異株「オミクロン」の出現によりなかなか終息の光が見えてきません。一日も早く元の生活に戻ることを願うばかりです。この度、伊吹老ク連事務局より「囲碁について」の原稿依頼をいただき書かせていただきました。囲碁は、私にとっては、脳の老化防止(ボケ防止)、時間の有効活用(暇つぶし)、仲間との親睦(交流)、健康維持を満してくれる中で、勝ち負けのゲームとして楽しめることです。盤面上の交差する線上に白黒の石を交互に打って、いかにして相手の陣地の石の弱点を見つけ攻撃し、また自分の陣地の石の弱点を守り(死活)、一目でも相手より多くの陣地(場所)を取得するかの場合取りの勝ち負けのゲームです。身近に囲碁の上手な方の対局を見て見様見真似で覚え

たので、囲碁の定義(定石、手順、死活の急所、形成判断等々)はむつかしくてよく解けません。対局を重ねるごとに少しずつ一手一手の打ち手が形成を良くしたり悪くしたり勝敗を左右する重要な一手で、先を読み切る力が必要。奥の深さに魅力を感じます。(人生に於いても共通する部分がある様に思われます。)碁盤と碁石、対戦相手がいればいつでも手軽に楽しむことができ、また、実力の差があっても、置碁、と言ってハンディをつけて対局を楽しむことができます。囲碁を始めて十数年たちますがなかなか上達はしません。健康な内は楽しみたいと思っております。囲碁に興味のある方は、伊吹山囲碁クラブ一員として毎週金曜日(午後一時〜五時)に伊吹薬草の里文化センターで対局を楽しんでいます。是非、遊びに来て下さい。また、上手な方は教えて下さい。



滋賀県老人クラブ大会に参加して

令和三年十一月二十六日野洲文化小劇場にて滋賀県老人クラブ連合会主催の第六十回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。伊吹老人クラブ連合会は役員他七名が出席しました。コロナの渦中で中止が相次ぐ中、久しぶりの開催であった。表彰式では、健康、友愛、奉仕を柱に様々な活動に取り組んでこられた四十八の団体および個人の方が受賞されました。

祝辞は県知事、野洲市長から力強い応援の言葉をいただきました。

講演は京都市より鈴鹿内科医院院長の鈴鹿隆之氏の「医学知識を音楽にのせて」と題し、八十分あまりの楽しく、活き活きとした講演でした。シンセサイザー、アコーディオン、ピアノ他を駆使して聴衆の私達もなつかしくあきる事は全くありませんでした。そして医学の点から先ず血圧にも家庭で日常的な平熱に注意する事、(血圧①120②70)予防的検診(人間ドック)がとても重要ですとのこと、身



体を動かし栄養をしっかりと得る、人と人との交流がとって必要であると講演されました。病氣と縁切りの出来ない私達も先生の有意義な医学講演は新鮮でした。(参加者一人の印象)

運転技能自動評価システム(OBJE+) オブジェ講習会

十二月七日及び二月二十八日、「愛らんど」に於いて、滋賀県警本部、米原警察署のご指導により会員十五名の参加を頂き実施しました。

この講習は、六十五歳以上の高齢ドライバーを対象に、行われるものです。GPSの機能とドライバーに測定機材を装着して、一定の条件がクリアできた道路を約五、五km走行し、ドライバーの動作・車の動きをパソコンで解析して、運転状況を診断するものです。

長年の運転のクセや運転の弱点を知ることによって交通事故の予防や運転のレベルアップを図っていただく講習です。

受講者からは、自分の運転(安全確認など)を見直す機会ができて大変良かった等のご感想をいただきました。

講習は一日、定員八名で、四班に分かれ所要時間は、一班一時間程度です。受講を希望される方は、伊吹老ク連事務局にお問い合わせ下さい。



測定機材装着



診断結果説明



老人クラブ伊吹親和会の 活動紹介

親和会 副会長
伊夫伎 博夫

伊吹親和会では数年前から「ゲートゴルフ」を会員交流の場として自治会のグラウンドで開催しています。

今年もコロナウィルス感染防止対策で活動が制限されてきましたが、感染が少なくなりました。

今年十一月十九日に「ゲートゴルフ」を開催し、会員二十名が参加して楽しい時間を過ごしてもらいました。

ゲートゴルフも伊吹親和会が持っている物以外に、米原市伊吹老人クラブ連合会から二組借りてコースを複数作り、一グループ五人の四グループでグループ別に各コースを二回

廻ってハコースでの打数を競ってもらい、優勝者は40打という優秀な成績でした。

ちなみに、最下位は72打でトップとの開きを見ると参加者の皆さんは苦戦されたことが伺えます。

ゲームそのものは簡単で、初心者も参加されて63打という成績でした。ゴールハット付近で苦戦して打数が増えてしまった方が多く見ら

れました。

前日にコース設定したのですが、役員もルールをあまり知らないなので、今までの役員に指導を受けて、直線的で簡単なコースや折れ曲がりコース幅に変化を入れた複雑なコースを作りました。

「ゲートゴルフ」はゲートボールとゴルフをミックスしたスポーツです。スティックでボールを打って、一つのゲートを通り、ハットインするまでの打数を競います。

ゴルフとゲートボールを組み合わせたようなルールで、初心者でもすぐに理解でき、短い時間で十分に楽しむことができます。

また、ゴールハットと呼ばれるホールは持ち運びが容易で、OBライン付近に設置することで難易度を上げたりするなど、バラエティーに富んだコースを設定することも可能です。

ゴールハット二組は、伊吹老ク連で借りられます。



ゲート通過を狙い



コースを出ないように狙いを定め



ゴールハットインを狙い

単クダより



老人クラブについて思うこと

大清水老人クラブ

会長 宮川 憲一

大清水区では例年、花見会・忘年会・敬老の集い等のお楽しみ会や神社等の清掃活動、各種スポーツ等の健康増進活動、老ク連の行事への参加など年間を通して活動して参りました。ところがコロナ禍の今日、昨年からの殆どの行事が中止となり、会員の皆様には大へん申し訳なく思っております。ところでこの度、「年輪」への原稿依頼を受けましたので、当区の現状と課題について私の思いを述べさせて戴きます。

私が入会する前、当区のお年寄りの殆どが老人会に加入しておられて活発に活動し、特にゲートボールは強豪であったと聞いております。その後、徐々に活動が衰退し、今では老ク連の研修会やスポーツ大会等に参加することも難しい状態です。その何よりの原因は会員数の減少です。現在当区の会員は、六十歳以上の区民の1/3以下で

す。全国的にも加入者減のようですが、その原因は何なのか。会員の死亡など自然減少は当然ですが、退職後も就労する人が増え、特に田舎では田畑や山林などの仕事がありそれが生きがいで、退職後も組織に縛られたくない、ましてや役員などはご免だ、入っても魅力やメリツトがなく個人で同好会等に入った方が楽しいなど様々です。今や青年団など、かつての村の集団は解散や低調となり、一方自分の趣味等に合った自由な活動には積極的です。このような人々の意識や行動の多様化は、地域の絆の希薄化などに影響を与えているのではないのでしょうか。今大事なことは、老人クラブの目標「健康」「友愛」「奉仕」を達成するため、老人クラブでどのような取り組みのばよいかを考え、具体的な活動を通して老後も健康で充実した生活を送っていききたいと思えます。



この一年とボランティア精神

高番老人クラブ

会長 笹木 治夫

高番老人クラブも前年度からのコロナの影響を受けての一年となりました。実行行事として、冬場を除く毎月の奉仕活動があり、区内三ヶ所の清掃作業、花壇の手入れ、グラウンドゴルフ場の草刈り・除草剤散布などです。八月は墓地の清掃作業となります。いずれも無事終えることができました。前年と同様、日帰り親睦旅行、忘年会は中止としましたが、今年度は生涯学習課のまちづくり出前講座を利用しての健康教室を開催しました。題目は「人生一〇〇年時代！目指せ健康寿命！」でした。通常ですとこの後、食事を親睦を深めることとなるのですが、全員の持ち帰り弁当としました。コロナ禍で久しぶりに逢うのが楽しみなのか多数の参加でした。その他の行事は、中止もありました。老ク連が行っているスポーツ大会への参加でした。



ところで何も知らないまま会長を引き受け、一年が過ぎました。皆さんの地域でも「老人クラブには入らない」などの困りごとはありませんか？長い意味で老人クラブの存続に関わる問題です。私自身は団塊の世代でまだ仕事をしています。仕事をしている人の老人クラブへの加入意識が低いことが問題なのかもしれませんが、老人クラブも奉仕作業など地域へのボランティアと考え参加して頂けたらと思っております。

編集後記

令和三年度は前年度以上に新型コロナウイルスの感染拡大が見られ、第五波から第六波へと感染者数も爆発的に増えていき、計画していた事業も前年度以上に活動困難な状況でしたが、そんな中で数少ない活動紹介なども掲載しました。湖北地域においては感染者数も少ない状態ながら、感染拡大防止を優先して六月の「初夏複合スポーツ大会」を中止することとなってしまいました。新型コロナウイルス感染症対策は今後も続くものと思われ、三回目のワクチン接種が円滑に進められることに期待しながら、活動は状況を見守って判断していくこととなります。年二回の広報紙ですが、各単位老人クラブの皆さんへの情報発信活動との位置付けで、皆さんにとって有益となる記事になるよう願って編集しています。皆様の積極的な活動参加にご期待申し上げますと共に、老人クラブ会員各位のご支援をお願いいたします。

広報委員長 伊夫 伎博夫