

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ふれあい秦荘

— 第49号 —

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

ごあいさつ



秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘

皆様にはいつも秦荘老ク連にご理解とご協力をいただき有難うございます。

老ク連におきましては令和三年度の事業も新型コロナウイルスの影響により残念ながらほとんどの事業が中止または延期とさせていただきますました。

我々の本来の目的である仲間づくり、健康づくり、地域づくりの目的が達成できなかつたことを、大変残念に思います。

今後は第6波のオミクロン株の拡大が少しでも早く収束し、自粛要請が解除されましたら、ウイズコロナの社会の中で多くの皆様とともに楽しく、元気で活発な事業をさせていただきます、皆様の笑顔とお会いすることを楽しみにしております。

最後になりましたが秦荘老ク連の一層の基礎強化に皆様のご協力をお願いし、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



ごあいさつ



愛荘町長 有村国知

日頃は、老人クラブ連合会や単位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。

さて、日本では健康寿命の延伸や医療の発展により、人生百年時代を迎えております。

その中で、一人ひとりが社会と関わりを持ち、共に地域を築いてきた仲間と送る日々は充実し、実に喜ばしいことです。

新型コロナウイルスが発生して二年が経ち、長期化するコロナ禍の中、老人クラブの活動にも大きな影響をもたらしています。

人々の交流機会が減少し、地域の繋がりが希薄化する中、老人クラブの持つネットワーク力は大きな強みであり、地域における人々の結び付きを強める活動は、ますます重要となっております。

このような時だからこそ新たな活動を創造し、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。

秦荘老人クラブ連合会では、ロコモ予防体操教室やウォーキング教室など健康寿命の延伸に繋がる活動にも取り組まれ、健康づくり、生きがいづくりの大切さを伝えていただいております。

また、友愛活動・奉仕活動は仲間と協力し、励まし合いながら高い意識の中で地域において活躍されておられます。

今後も引き続き、地域でご活躍される皆様方のお力を存分に発揮いただけることを望んでおります。

町いたしましたし、地域共生社会の実現に向けて誰もが役割と生きがいを持ち、支え・支えられる関係を築きあげ、世代を超えてつながる地域づくりを通じて、高齢者の生活を支援し、住み慣れた地域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。

結びにあたり、秦荘老人クラブ連合会のますますのご発展と会員の皆様のご健康とご活躍を祈念いたしまして、ご挨拶といたします。

加齢を重ねる日々に

秦荘老人クラブ連合会

副会長 清水慶子

彦根気象台で降雪観測史上、初の73cmを記録したのは令和3年12月末のこと。愛荘町では12月から2月まで近年まれな大雪で一面の雪景色が続く。さらに新型コロナウイルスオミクロン株感染症の大流行の襲来でダブルパンチ。加齢が進む身には長期間の巣ごもり生活で、買い物に出てもさつきと帰宅を急ぐ。運動不足で気分が滅入る、寒さがきつ過ぎるなどといった文句が出る始末。

そのような中、老ク連で出会った方からフェルト布の手づくりバッグを思いがけず頂戴しました。「刺繍をするなり、ボタンやアップリケを付けるなり、手を加えてみて」と声をかけてくださいました。刺繍という言葉に反応したのが私です。約3時間ほどかけてフランク刺繍「バラ一輪」の完成です。最近では珍しく気力と集中力が保てたことを感謝しています。声かけをきっかけに手先を動かしたことでだんだん本来の元気がよみがえ

りました。

高齢者相互支援活動が必要と言います。私も今回はこのようなきつかけで身近な人から支えられました。ありがたいことです。

元氣回復のきつかけと言えば、地元の老人クラブや秦荘老ク連の各事業への参加を通して、いろいろな話を聞き、新たな魅力を感じ、リフレッシュできていくとの心当たりがあります。次に、秦荘老ク連のいきいきレディース教室についてお話を進めます。

夏には、眠っていたネクタイでネックレスをつくりました。久しぶりの針と糸を使った動きでしたがしばらくすると手が慣れてきたように感じました。ちよつと頑張ると素敵なネックレスができあがり、後日のお出かけには早速、身に着けて鏡の前でポーズ。

冬にはフラワーアレンジメントにチャレンジしました。教室の仲間と一緒に脳や指を使って美しい花を生けて気分も変わり、華やいだ雰囲気になりました。

1月末には球技「ボッチャ」のルールと進め方を学びました。東京パラリンピックでも大いに関心が拡大した種目です。的になる玉に

向かってチームの色の玉を投げ、的との距離を競いました。適度な緊張感のある心地よさも味わえる室内競技でした。投球者への応援の拍手が研修室に響き、私たち高齢者も楽しめました。

依然として収束の予測が困難なコロナ禍の昨今、感染予防を第一に老ク事業実施方法をみんなで工夫した健康・友愛・地域づくりに参加中です。一年を振り返ると老クから大事な元氣と笑顔のきつかけを頂戴していることを実感しています。加齢を重ねる日々の生活にハリが芽生えます。老クへの参加を喜ぶこの頃です。



地元の老クや秦荘老ク連の会員の皆様方、健康のため令和四年度も活動を一緒に楽しみましょう。後日に届く開催案内を見てお申込みください。お誘いいたします。



老人クラブでの
出合いを通して
脳がいきいき
心はわくわく
身もはずむ
今日のひととき

秦荘老ク連の基本理念



秦荘老ク連の基本理念

健康 活動の基盤

友愛 仲間づくり

奉仕 地域活動

老人会青年部

秦荘老人クラブ連合会

理事 上 林 國 夫

老人会へ加入する人が大変減少していきますと聞く機会が、老人会とは「老いぼれた者の集団か」多くの人がそう見ているのではないかと、まして国はもつと働けと私たちを追い立てているのではないかと、のんびりご隠居さんは許されていられない気がします。

しかし人生百歳まで元気で居ようとするとは青年のような暮らし方には限界があります。自分としては老人とは思いたくありませんが、新しいグループに入る必要があるのです。それが老人会です。その中でも青年部です。実際はそんなものはありませんが、新しい暮らし方を手に入れる必要があるのです。新しい成長を手に入れるのです。いつまでも今は維持できません。その対策を打つ機会を先輩の生き方から手に入れるのです。学ぶ機会が必要なのですそれが老人会です。老いぼれた集団ではないのです。さあ次の生き方を手に入れます。

「老人会」と私 II

秦荘老人クラブ連合会

監事 荻 田 常 利

「まあ、女の子やさかい、どこでもええんやけどなあ！」と言ったとき、「それは、まずいんちやうん？」と指摘された。ショックでした。今までフェミニストを自尊していたのですから。知らないうちに他人を傷つける老人(七十七歳)になっていたのです。そのことを気付かされたのは、「老人会」でした。

確かに、加齢しました。あらゆる欲望は淡泊になり、体力は衰え、物忘れは酷く、五衰が濃くなってきました。それでも、今が晩年だと思いたくないのです。

自分の晩年がいつだったかなど死ねばわかるのです。その時まで、体を動かし、若干の未練を込めて昔を回想し旧友と語り合いながら淡々と日々を過ごす。それを「老人会」で経験させて頂きました。

しかし、日常化した非日常の世界に飲み込まれてから二年経ちました。まだまだ「コロナ後」の時代は遠いのかとため息が出ます。

体を動かして免疫力を高め、楽しめるが増える。いい人生を送れるようにしましょう

秦荘老人クラブ連合会

顧問 上 林 君 代

今までは、家族や友人、老人会等の旅行や会食を楽しみにしていました。新型コロナウイルス感染症が拡大した影響により、外出の機会や人との交流が少なくなりました。特に高齢者の体力や認知機能の低下が心配されています。

これまでと違って、「三密(密閉、密集、密接)」を避ける。「こまめな換気」。「マスクの着用」。帰宅時は「手洗い・うがい」の励行。行事や集会があれば「体温測定」。「手指のアルコール消毒」を行い終了後は、使用した机、椅子のアルコール消毒をする等生活様式が一変しました。

コロナウイルス感染症が拡大してくると、外出することが不安になったこともありましたが、医師から、筋力を鍛えようと、免疫力が上がるという、毎朝、主人がしているラジオ体操を一緒にするようになって、五か月近くになります。

最近では不安定であった体調も、徐々に安定してきたように感じています。

「継続は力なり」との格言があるように、続けることの大切さを実感しています。どうしても家にとじこもりがちになりますが、体を動かして免疫力を高め、感染予防をしながら、外出の機会を増やすなど、メリハリのある生活をして、体力や認知機能が維持できるように、脳トレ等も含めて、続けたいと思っています。健康で楽しめることが増えて、いい人生であることを願っています。

全国老人クラブ連合会 保険だより

老人クラブ会員向けに
傷害保険・賠償責任保険で
安心補償を！！

詳しくは下記まで

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

専用FAX 03-3597-8767

TEL 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(3)受弁事保険会社 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 庶務・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

単位クラブの活動だより

初めての女性会長として

蚊野 愛寿会

第一会長 藤村 律子
第二会長 今井 さち代

コロナウイルス感染症がまん延して二年をむかえた中、歴史ある「蚊野愛寿会」を女性会長二名に任せられることになりました。

花壇の手入れ後、ペコニアの植え付けもつかの間、「ひょう」が降ったり「長雨」でどうなるのかと心配したりで花壇の維持が大変でした。しかし、役員皆様のご協力のおかげで、秦荘老ク連の花壇表彰で、優秀賞をいただくことができました。その他、墓地の清掃や地蔵盆、空き缶回収など屋外行事を実施しましたが、三密を避けマスク着用で実施しました。

屋内行事はすべて中止しましたが、毎月の「愛寿会だより」を配布し会員様に情報の提供をして交流を図りました。

ただ、残念なことは新会員の入会が年々減少していくことです。一年を振り返って、新規の行事

はありませんが、先輩方々がされてこられた行事を引続き行うことで精一杯でした。

役員一同が仲良く本会を運営できたことは、私自身の「励み」としています。

会員の皆様、役員様、この一年間愛寿会にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。



魅力ある組織づくり

円城寺 寿会

会長 村木 一夫

数年前から新入会員が少ないことから、何が拒む理由になっているのか、障害は何なのか。歴代の会長さんが向き合ってきた課題だと思えます。他集落でも同じ様な悩みを抱えておられるのではないのでしょうか。

当会においては、この難題を放置しておけば組織自体の存続が危ぶまれることから、未加入者や、今年の該当者に声をかける前に役員で話し合う場を持ちました。入会をためらっている原因は人それぞれだと思えますが、社会制度の変化もあつて、六五歳ではまだ現役、あるいは時間的に余裕のない方もおられること。また、女性の入会が十年程空白になっているのはなぜなのか。聞いてみますと、入れば直ぐに役員が当たることや、行事の後の賄いの負担が女性役員にかかってくることに、あるいは人間関係にも問題があることがわかりました。

先ず、本会の存続を第一に考え何点か提案をいたしました。その

一つとして、女性の入会についてであります。これまでのことは度外視して、ここは思い切って一旦女性の方の役員を免除し、加入していただくことを優先してはどうかということで議論をいたしました。

各案件とも賛否両論ありましたが、総会の場で皆さんにご賛同をいただいたところでありました。今回、入会のハードルを下げることによつて、これまで入会されていなかった方も含め、今年度は、男性三人・女性三人・計六人の方に入会をいただきました。

諸先輩方が築き上げてこられた「寿会」が、高齢者の集える場、仲間づくりの場として、魅力ある組織であり続けることを願うばかりです。



神社清掃

花壇植え付け

令和三年度をふり返って

西出老人クラブ 長寿会

会長 生駒 清一

コロナ禍は発生から二年目になつても終息の気配はなく、二回のワクチン接種に期待しましたが、今度は変異株の出現で感染の波は次々に押し寄せ年明けには第6波の急拡大により、まさかの三回目ワクチン接種が始まりました。

今年度も皆様が一堂に集う行事はすべて中止を余儀なくされ、出来たのは緑地帯除草、花壇植栽、想の家・宮掃除等を各二回づつの野外での活動でした。

主な行事の中止により皆様の交流の場は元より日常顔を合せる機会も減り、大変淋しく残念でなりません、そんな中秋の「滋賀県老人クラブ大会」に於て優良賞を頂き今後の励みとなりました。

又充分な活動が出来なかつた事により人と人とのふれあう事の大切さを改めて痛感した一年でもありました。一日も早く終息し楽しい活動再開が出来る事を願うばかりです。

会員の皆様には一年間ご支援ご協力を頂き大変ありがとうございました。



健康長寿への思い

元持老人クラブ 報恩会

会長 川口 利造

人には顔かたち、その人の生き

方や考え方もすべて異なっています。健康管理においても様々で、私も若いころはあまり関心がありませんでしたが、50歳頃から手のしびれ肩の痛み等で病院通いをして体の大切さを感じて来ました。72歳になった今は、事ある毎に病气や健康に関することが話題となり

長話しも度々で、結局は自分の状態を再確認し少しでも長生きをめざしたい糧にしているのが現実です。

足腰が衰えた今では、書籍や新聞テレビ等で健康に関する事柄を目にしない日はありません。これらのいろんな情報が多すぎて、この先現状を保つために何を選択しどの様なことをすれば良いのか、行動に移すまでには至っていません。

しかし健康の秘訣は、最小限の努力は必要となりますが、あまり深く考えすぎず人間の本能として備わっている「息抜き・気晴らし」になることを続けることが大切な事だと思つているところです。

最後になりますが当字の本年度事業も、昨年と同様コロナ禍の状況下であった為に大半の事業は中止となりましたが、皆様のご協力が無事終えることができ感謝を申し上げます。

一年を振り返って

南野々目老人クラブ 高砂会

会長 森谷 定夫

新型コロナウイルス感染症は、いろいろな形に変え、いまだその勢いは衰えず心配な毎日です。

前年の単位会長さんより、あま

り活動ができなかつたので経費もいらず、次年度は会費を徴収しなくてもよいのではと報告され今年度は3千円の会費は無としました。

今年も例年の活動はできず、総会も開けず、前年と同じようなことを申し送りすることになるでしょう。

さて、会員の皆さんはほとんどの方がワクチン接種を済ませており、屋外の全員による神社境内の清掃、一部会員による公民館の清掃などは定期的に進めました。特に、花壇については、数年前、区の事情により一坪ほどに縮小されました。小さいのに手間入りで大きな負担となつていことから半期を持つて取りやめ、撤去作業も進めました。その代わりに農道の清掃を定期的に進めることにしています。

いずれにせよ、コロナが去つて元の活動に戻ることを願っています。



コロナ禍でのスタート

目加田老人クラブ 福寿会

第一会長 土岐 世一郎

第二会長 國領 直

コロナ禍の下でスタートした令和3年度、徐々に落ち着くことを期待しながら行事計画を考えていた昨今の頃が懐かしく蘇ります。

コロナ対策を施しながら、まず初めに、役員6名が最優秀賞を合言葉に花壇の手入れから始め、各行事に取り組みました。

屋外での行事、春日神社の草刈り奉仕、集落内外の空き缶掃除、又、夏のラジオ体操に向けて、子どもを護る会の親子の皆さんと一緒に、農村公園グラウンドの除草も行いました。

アルミ缶回収活動も我が福寿会にとどまらず、区民の皆様と呼びかけ区事業の地域清掃当日に、集めて戴いていた缶を持参してもらいました。他にも公民館等の葉刈り作業や墓道の除草・墓地公園の月2回の献花等、屋外でできる事業は殆んど皆様に御協力戴きました。只、誰もが待ち望んでいた親睦旅行や懇親会等、憎きコロナを恨みつつ残念ではありますが中止と

しましたが、研修会については、会員皆様に資料配布し、リモート研修に切り替える等工夫しながら実施、他の屋内行事も各リモート活動と銘打って取り組んできました。



ラジオ体操

十数年来という花壇の最優秀賞を受賞し、役員・各組世話役様と共に細やかなリモート忘年祝勝会も記憶に新しい思い出です。

令和四年年初には、会員皆様にリモート活動を支援する為の新たな活動も取り組み、それなりの一年であったかと、皆様に感謝感謝です。



最優秀賞受賞 花壇



神社の草刈り奉仕



農村公園グラウンドの草刈り

コロナ禍の中において

島川老人クラブ 春秋会

会長 増田 昭

今年度こそは、コロナウィルスの終息をと期待しておりましたが、年末から年明けに掛けてオミクロン株の感染拡大が止まりませんでした。春秋会に於いても、三密を避けるべく行事を縮小致しました。飲食を伴う忘年会・新年会定期総会は中止し、お誕生会・偲ぶ会は会

員の皆様方に役員が一声掛けてお餅・お菓子をお配り致しました。

交通防犯研修会・人権学習会・認知症防止研修会に於いては資料の配布による自宅研修にそれぞれ変更致しました。そんな自粛生活の中、私は気分転換のために将棋を学習して居ます。今、将棋界は藤井聡太さんの活躍で大変注目されています。最年少で、五冠達成も目前です。感銘を受けております。

三密回避の最中ですが、三回目のワクチン接種も始まり、新らしく抗対薬の飲み薬の開発研究も進み、近々、従来の生活様式に、戻る事を念じております。最後になりましたが役員、会員の皆様方のご協力ご理解ご支援有難うございました。



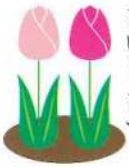
一年を省みて

栗田老人クラブ 高砂会

会長 河村 建

「春花壇の審査が四月三十日です。逆算して花の苗植えをよろしく」令和三年二月二日に私の携帯に連絡が入りました。送信者は秦荘老ク連の副会長からでした。一瞬、頭の中が真っ白になりました。栗田は例年三月上旬に花苗を植え付けていたからです。花壇の植え付けを辞退することも考えましたが、とりあえず花のプロに相談して、三月七日に高砂会役員の皆様にご協力頂き何とか植え付ける事が出来ました。その間五月の高砂会総会をどのような形で開催するか等、役員の方と協議を重ね、書面決議を以って総会とすることにしました。七月の中旬に秋花壇を植え付けましたが、夏の日照り、長雨にて花壇を見るたび落涙しそうな日もありました。

今振り返ると、行事を殆んど出来ない一年でしたが、現状を突破出来るよう協力してまいります。



令和4年の春 花壇植え付け後



花壇植え付けの様子

一年の活動を振り返って

東出老人クラブ 長寿会

会長 中村 和夫

令和三年度の行事計画は、コロナ感染状況がどのようになるかわからず、四月から六月の間は活動を自粛する事でスタートしました。七月からは密を避ける意味でも屋外での活動を主に実施しました。公民館の清掃、葉刈り、字の中及び周辺の環境整備活動、堅井の大宮の除草作業などです。又七、八月には十日間でしたが、子供会の皆さんとお寺の境内を拝借し朝のラジョ体操で親睦をはかりました。十月には農村公園でボールゲーム大会を開催し参加された方々は時間がたつのも忘れ競技をされていました。その他交通安全教室、認知症予防講座、友愛訪問も実施しました。

最も残念に思われる事は、盆会、忘年会など会員間の最も交流出来る機会の会食が設けられなかった事です。それぞれの活動に於いては役員の方々、会員の皆様方のご協力、ご支援を頂き有り難うございました。



記録写真で見る 老人クラブ連合会の活動



1

グラウンドゴルフ大会

場所 宇曽川グラウンドゴルフ場

成績 上位8位 (敬称略)

第21回
6月11日(金)

廣田美代子(島川)、野々村貞夫(麴畑)、和田 純昭(島川)、
吉岡 耕(元持)、荻田久二子(島川)、荻田伊久夫(島川)、
生駒 清一(西出)、北川 孝子(目加田)



ホールインワン14名
参加者 69名

第22回

コロナウイルス感染予防対策のため中止



アルミ缶回収ご協力お礼
障がい者福祉向上のため、
コスモス共同作業所に寄
附をしました。
ご協力ありがとうございました。



総重量 340kg 売上金額 65,450円 (kgあたり175円)



令和3年8月31日(火)

アルミ缶回収

単位老人クラブ会長の学習会

5月24日(月) 人権学習会 講師 生涯学習課より
12月17日(金) 安心安全教室 (交通安全、特殊詐欺) 講師:東近江警察署より



コロナウイルス感染予防対策のため中止になった事業

- スポーツ大会
- 会員親睦旅行

- 役員研修旅行
- 男性料理教室



女性リーダー・友愛活動協力員 研修会

とき 12月1日(水) ところ ラポール秦荘 いきいきセンター

参加者 40名

講演 「笑いは心のくすり」「お薬の正しい使い方」 ～お薬クイズ箱～

講師 社会人落語家 (いづつ薬局代表) 磯矢 毅氏



監事 北川直子

令和三年十二月一日

(水)にいきいきセンターにおいて、女性リーダー・友愛活動協力員研修会が開催されました。

薬剤師の磯矢 毅さんの講演「笑いは心のくすり」「お薬の正しい使い方」をお聴きする機会を得ました。

赤い毛氈を敷いた舞台の上の座布団に着物に羽織りして扇子の姿で登場された磯矢さんは、井筒屋磯七という名前で社会人落語家としても活躍で、「お薬手帳」や「かかりつけ医」「坐薬」などを小断にちりばめながら会場を笑いの渦に巻き込み、その中で私たちは落語という非日常の世界にたつぷり浸らせていただくことができました。まさに演題の「笑いは心のくすり」のごとく心と体に癒しをいただきました。

またスクリーンを通した「お薬クイズ」を通して、日頃心にとめるべき薬の使い方やバランスのとれた食事の大切さについて、新たな発見や再認識をさせていただくことができました。

またスクリーンを通した「お薬クイズ」を通して、日頃心にとめるべき薬の使い方やバランスのとれた食事の大切さについて、新たな発見や再認識をさせていただくことができました。



健康づくり教室

ウォーキング教室

- 第1回 5月28日(金) 金剛輪寺に参拝しよう 参加者 31名
- 第2回 11月8日(月) 中山道 ぶらっとめぐる愛知川宿 参加者 30名



ロコモ予防体操教室 全6回実施

参加者: のべ119名



いきいきレディース教室

- 第1回 7月28日(水) 古いネクタイでネックレスづくり 参加者: のべ48名
- 第2回 12月22日(水) フラワーアレンジメントで正月盛花
- 第3回 1月25日(火) ニュースポーツ (ポッチャ) を体験



秦荘老人クラブのつどい

とき 令和3年11月12日(金) ところ ラポール秦荘 いきいきセンター

参加者 60名 (コロナウイルス感染予防対策のため、人数制限あり)

第1部 式典

第2部 講演 「コロナに負けないぞ!

高齢者パワーで元気な老人クラブづくりを」

講師 motto ひょうご事務局長 栗木 剛氏



講師 栗木 剛氏



花壇表彰

最優秀賞	目加田老人クラブ	福寿会
優秀賞	蚊野	愛寿会
優秀賞	元持老人クラブ	報恩会
優秀賞	栗田老人クラブ	高砂会



篤行者表彰



蚊野 小林 保様

優良老人クラブ表彰



東出老人クラブ 元持老人クラブ 長寿会 報恩会

あとがき

令和3年度もコロナ感染情報で始まり、コロナ感染情報で終わりました。ウイズコロナと言いつつながら事業も十分にできず、会員の皆様には申し訳ありませんでした。令和4年度こそ、以前のように思い切り笑ったり、大きな声で応援したり喜び合いたいです。後になりましたが、この度ご投稿下さいました方々に厚くお礼申し上げますとともに、今後ともご協力の際はよろしくお願いいたします。(事務局)