

友愛こうら

第99号 発行：甲良町老人クラブ連合会
水と緑に恵まれた、歴史豊かな、この郷土を愛し、
たがいに友情の手で結ばれた老人クラブをめざそう

二年間の行事ブランクを 乗り越えよう



どのような行事でも、会員の皆さんが大勢参加してください。ることによって、初めてねうちある行事になります。そのため、行事は安全で安心して楽しく活動できる体験を仕組まなければならぬと思います。

八十歳を過ぎた先輩に、町老人クラブ大会のお誘いをしました。六十五歳から老人クラブに加入されていて字の老人クラブ活動には積極的に参加しておられました。町老ク連行事には初めての参加でした。自転車であられ、開会式から閉会まですべての日程に参加していただくことができました。帰り際にご挨拶をされると、『初めて来たけど、よかった。面白かった。』と、ためになった。今度やってみよう。また言うてや』との言葉を残して、帰られました。また、平成二十五年にゲートボールに代わってニュースポーツ大会が開催された時、『誘われて来たけど、やってみたら、おもしろいね。』と、ゲートボールのベテランが本部に話しかけ

てくださったこともあり。これは、"やつてみて・参加してみて"、"感じとり"、"言えること"です。一回も老ク連行事には参加したことのない会員様は、多くおられるのではないかと思います。ポストに入れた一枚の案内状だけでは、なかなか"行ってみようか"と、動き出せないのが現状ではないかと思っています。

甲良町老人クラブへの加入
『入っていて よかったね』
コロナ禍だけど
『参加して よかったね』
初めてだったけど
『次も 行きたいね』

令和元年度末からのコロナウイルスの感染拡大は、さらにこれに拍車をかけたと思います。ほとんどの事業・行事は中

止になり、続けて本年度までもさみしい限りになっていこうとしています。

甲良町老ク連では、こうした現状を理解し、高齢者を取り巻く今日の課題や状況を考え、だけれども、「入っていてよかった！参加してよかった！次も行きたい！」と思えるクラブづくりに、積極的に迫っていきたいと考えています。

理事長はじめ役員様の中にも老ク連の諸行事への参加や運営にあたられた方もそう多くないと思います。さらに、二年、三年の行事ブランクは、大きいです。行事がないから参加できないだけでなく、クラブへの所属感や存在感にも変容を見せていきます。怖いことだと思っています。

高齢化社会の中で老齢化も知らず知らずのうちに進んでいて、会員数の減少にもつながっています。本年度も役員様の大変な努力のおかげで全字そろつての連合会を組織させていただきました。しかし、会員数の推移を見ると、平成の時代はほとんどの字がクラブ加入率が100%で、会員数は千五百人を上回っていましたが、平

成の終わり頃から会員数は減り続けています。本年度会員数は、十年前の83.7%、加入率も12.2%減少しています。

会員増強と組織の再編、活動の活性化が、重要で。友愛精神を基盤にした高齢者のよさをだいに相互支援や生活支援の根底を考えた「ちよつとした声掛け」をさりげなく実践する高齢者組織の代表である老人クラブ活動を展開していきたいと考えます。

甲良町老ク連には、歴史と伝統があり今日のなすばらしさを創り出していく諸事業があります。多くの事業は先輩の理事さんや役員さんの発想で創り出されてきています。

会員お一人おひとりに、一つ一つの事業について深く温かいご理解のもと、

『いっしょに 行こう』

と声を掛け合い、大勢で楽しむ活動のクラブにしたいです。甲良町老人クラブには、こんな楽しさがあるという自慢の行事を、会員みなでますます発展充実させ、コロナ空白の二年を乗り越えたいと思います。

(事務局)

健康で、生き生きした 高齢期を過ごしたい! 甲良町老ク連の願いを 具体化する



コロナ禍の中での 春季グラウンドゴルフ大会の開催

爽やかな五月 晴れに恵まれた 五月十九日 (木)、整備された本町運動公園グラウンドゴルフコースで、三年ぶりに大会を開催することができました。

今なお収まらず日々の感染者が多く、その推移に注目しながら、厳しいまでの感染防止対策を検討し、開催準備が進みました。本部では、い

つ中止の連絡をしなければならぬか、不安の連続でしたが、整えてきた準備態勢を確認し、大会の日を迎えました。

朝七時前から保健体育・健康推進部会の準備、そして、理事はじめ役員様、



〈「密」を避けながら、楽しんでくださいました〉

参加者の皆様の深いご理解で徹底した感染防止対策を励行し無事に予定通り進めていくことができました。



- ために、字単位で午前と午後
の部に分かれての開催で、本
大会の優勝者から第五位まで
の入賞者の決定は午後の部終
了時でなければできませんで
した。本部並びに保体部で確
認し、入賞者は次の方々とな
りました。
- ★優勝 山田金次郎様 (長寺西)
 - ★準優勝 川西喜代継様 (横関)
 - ★第三位 村岸順子様 (池寺)
 - ★第四位 小島房子様 (尼子)
 - ★第五位 鋒山國夫様 (金屋)

おめでとうございます。

表彰式は、六月二十五日の
ニユーススポーツ講習会の開
会式に先駆けて行われました。
ホールインワンは、午前午
後合わせて19個で、いつもよ
り少なくて残念でした、ラッ
キー賞は、保体部の厳選な抽
選のもと、午前午後各20人
に授与されました。初参加
も16名の方がお受けになりま
した。初めて老ク連の大会に出
場されていかいだったでしょ
うか。次回からも続けてご参
加ください。そしてまた初参
加者をお誘いください。

運営面では、引き続きオー
ナーを、記録の回し書きをな
くしていくことも考え、お願
いしました。いつもよりご苦
労をおかけしたと思います。
ありがとうございます。

こうして当日無事に予定通
り終わったものの、翌日から
新感染者数の報道を特に詳し
く見続けていました。県下や
全国では高止まり・横ばいで
したが、本町では新感染者が
ない日が多くなり、一、二名
という日も六十歳以上の高齢
者ではなく、無事に五月を終
えることができ、ホッとして

います。

六月になり、臨時の理事会
において反省や課題を話し合
い、理事様には簡単なアン
ケートもお願いしました。

開催についての思いをお聞
きました。記入なしの方が
一名おられました。あとな
べての方が、『感染予防対策を
とれば、事業は開催してもよ
いと思っていた』という回答
で『心配で、出来ることなら辞
めたい』は、ありませんでし
た。

また、出来れば全町一斉の
従来のような大会がやりたい
というご意見もありました。
競技は東西16ホールで行い従
来と変わらぬ運動量ですが、
午前午後ともにプレーをせず
に休憩のある日程が求めら
れ、これが高齢者のよさであ
ると思われました。これらのご
意見を今後コロナ社会の中で
の事業に生かしていきたいと
思います。コロナの終息を願
いつつうまく付き合って老人
クラブの取り組みをつくりだ
していきたいと思います。



コロナ禍での老人クラブ活動

『ニュースポーツを学び楽しむ講習会』の開催

日々の感染者が減少していく傾向であるといわれながら、県下でなかなか100人を切れず、このまま増加するのかと不安な中、6月25日(土)甲良中学校体育館で開催されました。

◆開催の趣旨・ねらい◆

老ク連は行事が多いといわれます。以前に比べればずいぶん少なくなっていますが、今、会員の健康づくりを最優先した事業・行事を多くの参加者を得て開催していくという活動方針を具現化していきたいと思えます。そして、行事の精選とその内容や活動を重点化すること、字のクラブと連合会との連携を密にして字の活動の具体化を図ること、そして、何よりも多くの会員が手軽に参加できるような行事をつくること、さらには、役員の用務の分散や軽減をしていくようにすること等々、多くの課題や思いに積極的にせまる事業として『町老ク連 単位クラブ役員交流会 ニュースポーツを楽しむ会・研修会』という長い名前の行事を年度当初年間事業計画にあげて了解いただきました。しかし、コロナウイルスの感染拡大のため、今回『ニュースポーツを学び楽しむ講習会』だけにしぼって開催し、交流研修会については別途考えることといたしました。

◆参加者は、老人クラブ役員 そして、高齢者の活動に関わるリーダーさん◆

参加者は、各字の会長をはじめ役員の方、そして、字等で老人クラブや高齢者の活動をしていただいている方々等々です。理事並びに女性委員で46名で、字の役員さんも多くいてくださるのですが、今回は五十名ちょっとの参加者となりました。ニュースポーツの実技だけの講習であり、内容的にも参加しやすく、また、年度当初から設定されている日時・会場での開催で、多くの参加を期待していましたが、残念なことでした。しかし、すでに字での開催を計画していて、そのボランティアさんが参加して競技の方法とあわせて運営面での具体的な質問なども熱心にされ、楽しんでいてくださる姿も見ることができました。

◆『デイスコン』『ボッチャ』そして『公式わなげ』のゲームを楽しむ◆

『デイスコン』と『ボッチャ』は、競技の方法がよく似ていることもあり、室内外を問わずできるスポーツです。

参加者を2つのグループに分け、まずは、ゲームの進め方、ルール等を教えていただきました。講師には、県老ク連の健康づくり推進員の先生方お二人をお願いしました。保体部理事様をもとに他部の理事様にもお願いしてゲーム者になっていただき指導していただきました。ゲームは一人対一の個人戦でも2～3人のチーム対抗団体戦でもできます。

デイスコンは岡山の少年自然の家で生まれたスポーツです。ディスク(木の円盤)をコントロールよく投げることから名前が付けられたといわれています。また、ボッチャはパラリンピックの正式種目でもあり、観戦もされよくご存じだと思います。ヨーロッパで生まれた競技ですが、手軽に行えるスポーツで体も動かせ頭もフル回転させてやっていくと、ついつい夢中になってしまうスポーツです。

講師の説明が終わり、参加者で3人組をつくりゲームを行いました。ゲームを進める中で判定をするときにだんだん厳しさが出てきました。ゲームの要領はわかってきましたが、3人組はその場でつくられたもので3人の作戦作りもできないままで、対抗意識は感じられませんでした。チーム意識とか所属感がいかに大事かを感じました。しかし、字別対抗戦などの形で大会となれば、きっと白熱したゲームや大会会場の雰囲気はすごいものになるだろうと思いました。なお『公式わなげ』については、点数の数え方を中心に一斉に行いましたが、やや不明瞭なところもありました。次回理事会等で説明いたします。最後になりましたが、閉会式後のモップ掛けや後始末に大勢の方が協力してくださいました。ありがとうございました。



参加者のみなさん
真剣に取り組んで頂きました

字の老人クラブで 運動(スポーツ)を 楽しむ会を!

甲良町全域の会員さんが集まってるいろいろな大会や催しもとっても楽しいですが、身近で字の会員さんやいろいろな人と活動するのも楽しいと思います。

グラウンドゴルフ大会で、運動公園まではいけません。また、二ニュースポーツを習に行ったり、町の老人クラブ大会で公民館までは、行けなくなれた方もおられると思います。運動することやスポーツは大好きですが、機会がなくなってしまうという方もおられると思います。運動をしないでとじこまると、体は知らず知らずのうちに衰えていきます。からだだけではありません。そんなことになったら大変です。健康寿命を延すためにも字の老人クラブや高齢者の集まりなどで運動をして楽しむ場をつくってください。老人クラブ連合会と一緒に支援していきます。スポーツ用具や記録関係、講師の指導要請など、気軽に相談ください。

早速、町のグラウンドゴルフ大会の熱もさめやまぬ六月初め、金屋長寿老人クラブでは盛大に大会が開催され、成績一覧や写真を添付して報告書を提出されました。



〈金屋長寿老人クラブグラウンドゴルフ大会参加者の皆さん〉

毎年行っ た老人クラブの おみやさん掃除です

ある集落の中をお昼前に通つたら、お年寄りが大勢おみやさんから出てこられました。手には皆さんビニールの袋を下げておられました。たまたま

その字の方と同じ車に乗せてもらっていたので聞くと、今日は毎年のおみやさんの掃除で、コロナがなければこれからみんなが公民館でお弁当を食べるが、今年もそれは取りやめて家で食べることになってるのだと話してくださいました。その字を通りぬける間にこうしたお年寄りを大勢見ました。コロナで事業催行に慎重になります。すべてやめるのではなく、現時点ではどんなことがどのようなやり方でできるのかを、高齢者の実態や願いを考へて取り組んでいきたいものです。

全国各地、 コロナ禍でも、活動が 展開されています

令和二年度と三年度は全国老人クラブ大会が中止や規模を縮小して開催されました。この大会では、前にも紹介させていた、だいたとおり、優良老人クラブ表彰を下之郷壽副会と尼子喜樂会が、育成功労者表彰を中西前副会長が受賞されました。同じ町内のしかも小さな町の老人クラブが連続しての受賞は、今までにありませんでした。

た。しかし残念なことにコロナ感染症拡大のため、大会には出席できませんでした。

先進地研修立案のために三年度大会冊子を県本部から借りてきました。コロナ禍での活動事例が数多く多彩な内容で掲載されていました。数多く紹介されていますが、そう詳しくはわかりません。そこで、活動名でいくつかを紹介しておきます。

●わなげを楽しみながらのおしゃれり広場
●コロナ禍の室内運動会
●きつかけをつくつての毎月の訪問活動

●高齢者の料理教室開設
●集団下校時の見守り活動
●フレイル予防教室

コロナ社会の中で、多くの活動事例が紹介されていました。これらの老人クラブ・高齢者活動の参考にしていきたくものです。



〈人数をしぼり料理教室〉

編集後記

五・六月、またまたコロナ感染拡大の心配が見えるなかで、大きな行事が無事終わりました。最大限の感染予防対策を参加者も運営者も、準備から当日、そして、事後もつての開催でした。無事に終わり参加者の皆様から今後の行事・事業の開催について貴重なご意見等もいただくことができました。

六月末から本町の感染者もまた急激に増え、クラスターが発生したと報じています。老人クラブの事業開催時だけでなく、日々の感染予防対策を厳密にしていきたいものです。

『はよう』

旅行に 行きたいね
『恐れずに、行事は 計画していつてくださーいね』

グラウンドゴルフの会場で何人かの人からハッパをかけられました。行事でも活動でもやめることは簡単ですが再開は並大抵なことではありません。先輩が老く連・各字クラブで築きあげてくださった歴史を深く考え、今日の課題や実状をふまえて受け継いでいき、発展充実させていきたいものです。コロナとともに熱中症に厳重注意を。ご自愛ください。