

# 第69号

令和5年1月

# 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

本年もクラブ活動で会員相互の絆を深め元気に頑張りましょう



新春のお慶びを  
申し上げます

念し、新年のご挨拶といたします。

本年も皆さまにとって良き年でありませう。新年のご挨拶といたします。



愛知川老人クラブ連合会  
会長 西澤 基 治

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年こそ穏やかな年でありませうと願っています。昨年十一月、『のばそうー健康寿命、担おう！地域づくり』をテーマに県老人クラブ大会が開催されました。健康寿命をのばすための生活はどのようなにすればいいか、ある新聞の「人生一〇〇年クラブ」の記事の中で、シニアこそ体温や血流の改善につながる「温活」を意識しては、とありました。近年、日本人の平均体温が一度近く下がっているのではないかと。生活の変化で体温調節能力が低下、血行不良から体温の低下を招き運動不足で筋肉の量も減り、冷えが加速すれば体の不調や病気になるかたがねないかと。効果的な「温活」のポイントとしては運動ウォーキングや家事をしながらのつま先立ち等、入浴38〜40度の少しぬるめの湯に10〜30分程度ゆっくりつかると、睡眠湯たんぽやレッグウォーマーの利用、衣服上は薄く、下に厚く3首を冷やさない。食事冷たい飲食物をさける。鍋料理もいい、この冬場は温活をやってみてはどうだろうか。





新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、清々しいお気持ちで新春をお迎えになられたことと、心よりお慶び申し上げます。

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、わが国では、超高齢社会が急速に進展し、「人生百年時代」を迎える中、誰もがいきいきと健康で過ごせるよう健康寿命延伸のための様々な取り組みが行われています。

当町では、高齢化率が、昨年22.86%となり、昨年の同時期と比べ0.28ポイント増加しました。高齢者の生きがいづくりの一環となる老人クラブの活動は、ますます重要と

なっており、友愛活動・奉仕活動や伝統文化の継承など、地域で活躍する皆様方のお力を存分に発揮いただきたく存じます。

今年「愛荘町第8期高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画」の最終年となりますが、引き続き高齢者の健康づくり・介護予防に着目し、お互いに、支え・支えられる循環型の『地域共生社会』が実現することを目指し、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らせる町づくりを推進してまいりたいと思います。

令和5年は、卯年です。うさぎは、後ろ足で力強く跳びながら前に進む姿から、躍進の象徴とされ、縁起が良いと言われています。コロナ禍を乗り越え、希望に満ちた明るい一年となるよう当町のまちづくりに邁進してまいります。皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。結びにあたり、愛知川老人クラブ連合会の皆さまのなご一層のご活躍とご多幸を祈念いたしまして、年頭のご挨拶といたします。



新年明けましておめでとうございます。

愛知川老人クラブ連合会会員の皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年中は、社会福祉協議会の事業活動各般に亘り、格別のご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年も新型コロナウイルス感染症が全国各地で蔓延し、社会経済活動や私たちの日常生活にも深刻な影響が生じました。

このような中、ワクチン接種や感染予防対策などにより、イベントや外出など少しずつコロナ禍前の日常に戻り始めております。

しかしながら、感染の終息は未だみえない状況であり、引き続き世帯収入の減少による生活困窮者の増加や新しい生活様式による世帯の孤立・ひきこもりなど様々な福祉課題

への対応が求められております。

一方、地域においてはつながりを絶やさないため、住民主体の活動として居場所づくりや見守り活動など、感染拡大防止の対策をいっつ、今できることを考え取り組みを進めていただいています。少子高齢化社会の中、老人クラブ活動の一つである友愛活動は、高齢者同士が助け合う活動として大変重要であると考えております。

社会福祉協議会では、「みんなが進める笑顔あふれる福祉のまちづくり」を理念とした「第三次愛荘町地域福祉活動計画」に基づいて、住民の皆さまや関係機関・各種団体等と連携して「みんながつながり、みんなが目標として、みんなの「つながり」を大切にしたい地域福祉活動の推進に取り組んでいきたいと存じますので、皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

皆さまのご健勝とご活躍をご祈念申しあげ、新年のあいさつといたします。

# 第8回 愛荘町愛知川老人クラブのつどい

長野東老人クラブ 会長 藤野 清志



演は「人生一〇〇年時代 笑いの効  
続いての記念講  
が紹介されました。  
協議会 北川副会長  
会長、町社会福祉



第8回愛知川老人クラブのつどいは、新型コロナウイルス感染症防止のため、平年より参加人数を制限して、約80名の会員を集め十一月十四日に開催されました。式典では西澤会長の挨拶に続き、育成功労者として大角貞雄さん、久保田秀子さん、羽田侑子さん、中村元さん、藤居喜久男さん、藤居和雄さん、藤居与志隆さんが、また福祉篤行者として平塚勝さんが表彰を受けられました。次いで、来賓の有村町長からご祝辞を頂き、秦荘老人クラブ宇野会長、町社会福祉協議会 北川副会長が紹介されました。続いての記念講演は「人生一〇〇年時代 笑いの効能で長生きしましょう」と題して日野町雲迎寺の住職で落語家の久志則行先生から、笑いをさそうトークと落語で楽しく聞かせていただきました。

先生のお話で私は「感謝の心」、「おもいやりの心」を持つ大切さ、また、常に笑いを持つ大切さ等、色々教えていただき大変良かったと感じました。

記念講演の終わりには、参加者全員から感謝の大きな拍手がおくられました。最後に西澤副会長が閉会の挨拶を述べられ、つどいは終了しました。

## 人権研修会・交通安全教室・ 特殊詐欺被害防止対策に係る 研修会に参加して

理事 林 ふさ子

「今、73歳を生きる」をテーマに西川裕治先生を講師にお迎えし、お話がありました。

新型コロナウイルス感染症対策の中、参加人数を縮小して「今日も元気に明るく生きましょう」の発声で元気をいただき、笑いのある研修会が始まりました。

日常生活をするうえで最近、身近に感じたことをお話しされました。川柳で例えると身体の衰えは「真直ぐに生きてきたのに腰曲がる」、病気は「無病では話題に困る老人会」、旅立ちは「旅行好き行つてないのは冥土だけ」、目指す地域は「寝坊して雨戸開ければ人ざかり」など、遊び心を持ちながらも言語化することの楽しさを感じることに。元気で健康な生活を送るには、社会活動を通じて心の豊かさや生きがいを得られることに繋がると思います。

次に交通安全教室・特殊詐欺防止対策研修会が行われ、高齢者の事故防止についてお話があり、信号無視などが多く、利便性や時間



# 滋賀県老人クラブ大会に参加して

理事 廣嶋 均治

令和四年十一月十六日(水) 栗東芸術文化会館さきさらに於いて、コロナ対策を配慮された中で、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに、第61回滋賀県老人クラブ大会が盛大に行われました。本町からは藤居喜久男様、大角貞雄様のお二人が滋賀県老人クラブ育成功労者として、表彰されました。また「市東老人クラブ」が優良クラブ表彰を受けられました。おめでとうございます。大会は滋賀県知事(代理)、野村昌弘栗東市長の祝辞の後、昨年同様

が宣言されました。続いて、講演が行われ、「人生百年時代、笑いの効能で長生きしましよ」講師は日野町音羽、雲迎寺住職 久志則行氏(てんご堂 雅楽)さんの楽しい講演。腹から笑える楽しい一時間四十分でした。

- 一、健康長寿をめざし「健康づくり・介護予防活動」を進めます。
- 一、組織の強化をめざし、若手高齢者の活動と仲間を増やす活動を進めます。
- 一、「友愛活動」の充実を通じて、高齢者同士が支え合う活動を進めます。
- 一、地域社会の一員として、安心・安全で住みよいまちづくりを進めます。



## 受賞者喜びの言葉



受賞された方々 左から藤居さん、杉本さん、大角さん

### 謝辞

藤居喜久男

この度、老人クラブ育成功労者として、第61回滋賀県老人クラブ大会において県老人クラブ会長表彰をいただき大変光栄に存じております。これも偏に諸先輩や関係者各位のご指導ご鞭撻のおかげと心から感謝申し上げます。

これからも、自らの健康増進に努め、微力ながら老人クラブの発展に寄与できるよう、頑張ってまいりたいと思っております。ありがとうございました。

### 育成功労者表彰を受賞して

大角貞雄

第61回滋賀県老人クラブ大会に於いて、会長表彰を受賞できましたことは、誠に身に余る光栄で、会員皆さまのご支援、ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

本年度もコロナ禍の中で日常生活、社会生活、クラブ活動など制約を受け、高齢者にとっても大変な日々が続いていますが、コロナに負けない健康づくり、体制づくりが今、私たちに求められているのではないかと考えられます。

今後も会員の皆さまと共に、地域に根付く活動に貢献できればと、微力ではありますが願っているところです。今後とも宜しくお願いします。

### 「優良老人クラブ」を受賞して

市東老人クラブ会長 杉本昭夫

この度は、第61回滋賀県老人クラブ大会に於いて、滋賀県知事表彰(優良老人クラブ)を受賞、知事様からご丁寧なご祝辞をいただき厚く御礼申し上げます。

これもひとえに地域の皆さまのご支援、ご協力のお蔭であり、また、愛荘町愛知川老人クラブ連合会のご助力、ご指導の賜と深く感謝いたしております。我々高齢者が活躍する舞台は、毎日の生活を送る地域社会にあると考えています。これまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、今回の受賞を励みに高齢者の社会参加や明るい地域づくりのため、友愛実践活動でのいきいきサロン事業、地域交流活動でのスポーツ振興事業など各種活動に積極的に取り組んで参りたいと思います。

# 長野東老人クラブ お楽しみ会

長野東老人クラブ長寿会

長野東老人クラブ長寿会では、6月5日(日)吉本興業若手芸人「ノーサイン」による漫才・トーク・クイズ等のお楽しみ会を催しました。長引く新型コロナウイルス感染症予防対策により、一昨年から中止している日帰り旅行に替え企画したものです。当日は感染症予防対策をとる中、会員と地域の皆さん約30名の参加でした。

吉本からの若手芸人は、滋賀県住みます「ノーサイン」で、近江八幡市出身の乾(いぬい)君と湖南市出身の北斗(ほくと)君の二人です。二人は芸歴4年、前職が小学校教諭と保育士で大学の同期生27歳の元気あふれる若者でした。

漫才のネタは主に前職で体験した子どもたちとのエピソードを面白く可愛らしく披露してくれ、私たちも子どものころを思い出しました。トークとクイズでは、ことわざ「急がば回れ」は、琵琶湖でできた言葉であることや、びわ湖にまつわるクイズや滋賀の「難読地名クイズ」では、あなたはいくつ読めますかとの問題です。



彦根市の「楡」や「男鬼」大津市の「和邇」や「穴太」守山市の「焰魔堂」等沢山のクイズでしたが、さすが長寿会の皆さんです。すべて正解でした。(正解は順に、これ、おおり、わに、あのお、えんまどう)。

また、マネージャーさんがいて、事前の打合せや楽屋の賄いのことなど芸人さんと呼ぶときの作法なども知ることができました。10時30分から12時までの短時間ではありましたが、皆さん面白かったと好評で、久しぶりに楽しいひと時でした。

# 女性料理教室に参加して

理事 大西千代美



十月十八日(火)愛の郷調理室に於いて、管理栄養士の山方先生により、女性料理教室が開催されました。参加者は十名です。まずは山方先生の自己紹介から始まり、そして、今日の献立、四品目の主菜は、豚肉を使ったポークピカタ、副菜は、旬の食材を使ったブロッコリーとさつま芋のごろごろ炒め、なすの焼き浸しやりんご寒天をわかりやすく説明され、調理に取りかかりました。しばらくすると、「先生、こんな切り方や焼き方いいですか?」の声が聞こえたりしながら、隣の人と楽しそうに、手早く短時間で出来上がりました。出来上がった料理は、コロナ禍の中、ここで一緒に頂く事ができないため、バツクに詰めて、持って帰って頂く事になりました。皆さまと一緒に食べながら、おしゃべりしたり、意見交換が出来ると良いのですが残念です。今日の献立の中の一品でも、挑戦してみよう...と思っただけで大変うれいですが、余った時間でお茶を飲みながら少しおしゃべりをして、料理教室を楽しく終える事ができま

した。一日三食つくる事は大変です。自分、家族の健康を考えて、栄養のある美味しい料理を頑張って作りましょう。そして、まだまだ収まらない新型コロナ、いつになったら、マスクを外して大声で笑える日が来るのでしょうか。

早く収束することを心から願っております。



# 認知症予防対策研修会に参加して!!

沓掛老人クラブ 副会長 中原 道雄

十一月四日(金)、愛の郷に於いて認知症予防対策研修会が開催されました。

コロナ感染予防対策により、参加人数が制限される中、四十九名の方々が参加され愛荘町認知症キャラバンメイトの皆さんによる脳トレ、体を動かす等、様々な予防に対する日常の取り組み方を教えていただきました。

団塊の世代が二〇二五年問題迫る中、後期高齢者が二二〇万人、認知症高齢者が三二〇万人と予測されています。平均寿命が延びる中、健康寿命を保つためには三つの要素が必要であると。それは、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、社会参加です。

脳の活性化を図る  
|| 認知症の予防に繋がる「何をしたらよいか」ではなく、「どう刺激ある日常を送るか」が重要です。



2022/11/04

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。他人事ではなく「自分の問題として捉える」認識を持つ事が大切です。近所付き合いが希薄な昨今、家庭で見守ると同時に地域の支えが必要となってきました。認知症サポートの輪を広げていき、誰もが安心して暮らせる社会を構築していく事が、大事な今後の課題ではないでしょうか。

# 手作り教室(手芸)に参加して

市老人クラブ 村山 めぐみ

七月二十二日、手芸教室「エコバッグの作成」に参加させて頂きました。西澤静子先生から、ジュートバッグ(植物繊維のバッグ)に先生に作って頂いた絵柄の布を貼りつけ、そこにレース等をあしらって作ります。絵柄も一枚一枚工夫して作って頂いているため、それぞれ個性豊かなオリジナルバッグに仕上がりました。

普段は針と糸を持たない私も、皆さんと楽しい時間を過ごさせて頂きました。コロナ禍の中ですが、買い物や習い事に、このバッグを使わせて頂こうと思います。

最後に完成したマイバッグ持って記念撮影をしました。先生、役員の皆様さまありがとうございました。



2022/07/22



# さわやかウォーキング& スカイクロスを楽しんで

理事 小寺 眞知子



十一月十七日(木)、少し肌寒い朝、初めて着た毛系のセーターに上着をおおってスポーツ公園へ、歩くのはごめん!!とおことわりの方もおられた中、元気に参加下さった皆さん。

ノルディックウォーキングを教えただけで目立たないので、ピンクのウェアで来ました」と言いながらの登場に早速の笑いが!!その後、地域の方々とお話から始まりました。そして宇曾川堤防をウォーキング、青空になり、陽もさし、歩きの効果もあり、じんわり汗ばむ、理事さんの用意してくださったお茶が美味しい。上着を脱ぎ、スポーツ公園まで戻り往復3km、到着後、小枝先生の最近始められたというハーモニカの方(むすんでひらいて♪)に合わせて、皆さん笑顔でグーチョキパー「出来る時に何でもやりましょう」「一生懸命話し合える仲間を作りましょう」と最後まで明るく元気な先生でした。

その後、県老ク連健康推進員坂口良一先生の指導のもと、5チームに分かれてニュースポーツ「スカイクロス」の競技、風もないのにリングは思うように投げられず、笑ってばかり、それでも少しずつ点数をとるための駆け引きも、ワイワイと充実した時間を楽しみました。



# 日々、健康な暮らしを

沓掛老人クラブ 須田美知代



私が健康体操に参加させてもらうようになったのは二十年程前、老人会に入会してすぐに中央公民館で受講させてもらったのが最初でした。その頃は若かったもので、何をしても講師の指導に軽快に躰を動かせたので楽しく毎回参加できました。

日々の生活も「コロナ禍」の中ですが、出来る限り「三密」を避けながら、健康な体を保てるように続けていこうと思っています。最後に、会員の皆様が日々健康で過ごされますように祈念いたします。

今は沢山の友達とお話をし、励まし合いをしながら続けられています。やはり長く続けられるかは友達づくりが大切だと思っています。お互いが信頼や親しみを持ちながら、この講座だけでなく各種の集まりに参加することが大切だと感じています。

現在は坂梨先生の指導で、体力づくりで足腰を鍛え、背筋を伸ばし、姿勢を正しくするように指導を受けています。時には、ジョークを言われてみんなで『大笑』いすることもあります。楽しいです。

これからも自分の体力に合った形で、自分のために元気で日々が暮らせることを願



### 第43回グラウンドゴルフ大会

九月十五日(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。

秋空の下で参加者百十五名、ホールインワンが四十七回も出るという大会で親睦を深めることができました。

上位入賞者は次のとおりです。

- 優勝 千藤 富造 46
- 準優勝 上田 俊彦 52
- 第三位 辰巳 勇 55



### 第44回グラウンドゴルフ大会

十月二十日(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。

参加者百九名、ホールインワン四十七回、ホールインワンが出る度に歓声が上がり交流ができました。

上位入賞者は次のとおりです。

- 優勝 國領辰四郎 48
- 準優勝 牧谷 満子 52
- 第三位 西岡 勝義 52



### 第36回ゲートボール大会

九月二十九日(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開催しました。参加者四十九名、九チーム、本部役員チームも参加して練習の成果を発揮して和やかな雰囲気の中で楽しみました。

上位入賞チームは次の通りです。

- 優勝 かがやきチーム 三勝〇敗 勝差26
- 準優勝 畑田チーム 三勝〇敗 勝差6
- 第三位 川原・百々町チーム 二勝一敗 勝差10



### 第37回ゲートボール大会

十一月十日(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開催しました。

今回は四十五名、九チームという少ない参加者でした。ゲートボールはいつも参加される方が少ないので、一度お友達お誘いの上参加してください。

上位入賞チームは次の通りです。

- 優勝 畑田チーム 三勝〇敗 勝差11
- 準優勝 杏掛チーム 二勝一敗 勝差18
- 第三位 かがやきチーム 二勝一敗 勝差13





## 老人クラブの魅力 —新しい会員への呼びかけ—

老人クラブ会員になると、いきいきとした高齢期の生活が実現する。

### ① 地域に新しい仲間ができる。

- 老人クラブに加入すると、地域の同世代と仲間づくりができる。
- 地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれる。
- 老人クラブ活動と交流によって、社会性が保持され、連帯感が深まる。



### ② 健康の保持・増進になる。

- 老人クラブ活動に参加すれば、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながる。
- 健康体操、健康ウォーキング、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールなどへの参加を通して、健康の保持・増進になる。
- 地域友愛活動を通して、精神的な充実感、こころと身体の健康が実現する。

### ③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる。

- これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増える。
- 老人クラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながる。
- 地域の伝承文化を世代交流などにより若い人たちに伝えることができる。

### ④ 社会活動への参画と貢献ができる。

- 「環境美化運動」や、リサイクル運動をとおして、地域環境の保全や美化、緑化など、住みよい地域づくりに参画・貢献ができる。
- 「在宅福祉を支える友愛活動」やボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉の担い手として一翼を担うと同時に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかけるなど推進役となる。
- 老人クラブ活動を通して、高齢者の立場から豊かな地域づくりへの提言などができる。

### ⑤ 心のやすらぎ、充実感が得られる。

- 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心のやすらぎが得られる。
- 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩みごとの相談を容易にする。
- 老人クラブ活動を企画し実践する中で、達成感や満足感、あるいは実践の評価に伴う充実感、感謝の気持ちなど、多くの精神的な喜びを味わうことができる。



# 俳句

愛知川公民館俳句会

兼題 芒(尾花) 雁(カリガネ)・当季雑詠

穂芒の靡なびきて銀の風となり

前川 管子

箱館山染まるコキアの広き丘

北邑よし子

甘藷掘り蔓にかまけてはしゃぐ子ら

西村 芳子

葛の花隣家一棟覆ひけり

中嶋 末子

やっと咲く菊に古傘立てかけり

中嶋 初子

## 選者吟

燕い去ぬ島から島がみちしるべ

中西 湖風

# 短歌

## 友愛短歌

使はなくなりたる石白重たくて

辻野 愛子

鮎あや縮の重石に重宝したりき

二十一にて父建てしといふ古民家の

今も残りて人住まふ故郷

自生してまだ丈低き山茶花に

伊谷 昌子

ただひと花が咲き初めにけり

携帯にかかりくる友の限られて

友もわれも年たけてさびし

直売所に並ぶバンジーピオラの苗

※野崎 恵子

農業高校の小さな札立つ

わが畑の雪を被りしほうれん草

味良し色良し夕餉の菜に

※新かな

# ゲートボール教室

## 保健体育部

8月5日、ラポール秦荘はつらつドームにて、本部役員(理事)を対象にゲートボール教室を開催しました。

この事業は愛荘町ゲートボール連盟の協力により、競技の説明とルールをわかりやすく指導していただきました。

理事の中には初めての方もおられたようで、最初は上手にできませんでしたが、最後の方はゲートを通りボールに当たったと歓声が上がっていました。

老ク連では、ゲートボール・グラウンドゴルフを年2回、さわやかウォーキング&スカイクロスを年1回開催しています。お友達お誘いの上、ぜひ参加していただければと思っております。



# あ と が き



愛知川町老ク連の事業に屋内外を問わず、多くの会員の皆様に参加を頂き誠に有難うございました。

皆さまの笑顔に接し、それぞれが元気を分かちあつて頂けたと思います。

今年もより一層自助・共助の精神のもと共に支え合いの輪を広げて頂き、元気に明るく頑張りますよう。

(広報部)