

第102号



健康・友愛・奉仕

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

令和4年度を振り返る 人生の幸せを求めて！

伊吹老ク連 副会長 上津 和雄



今年の冬は予想に反して、積雪も少なく、比較的穏やかな日々が続いて年度末を迎えようとしています。

日頃は会員の皆様には、伊吹老ク連の事業に対して何かとご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

コロナ禍の厳しい環境の中での事業でありましたが、一部の事業を除いて感染対策を講じながら予定通り実施する事ができました事を、ご報告申し上げます。

さて、今年度を振り返りましてと四年に一度のワールドカップサッカー、カタール大会の盛り上がりではないでしょうか。世界の強豪ドイツ、スペインを破ってベスト十六に進出する偉業は、深夜放送にも関わらず日本国民が関心を持って、大喜びしていたのが印象的でありました。反面、あつてはならないウクライナ戦争が勃発して一年が過ぎようとしています。先が見えない状況で戦争の悲惨さを感じるにはいられません。早く戦争に終止符が打たれる事を願っている次第です。一方国内においては、最近、近親者による殺人事件が数多く起きたように思います。コロナ禍で

お互いストレスとなり親が子を、子が親を殺めるという事象は悲しい限りです。加えてインフレで物価が高騰するなか、我々年金生活者にも悪影響を及ぼしている様に思われます。

昨年厚生労働省より発表された平均寿命で滋賀県の男性は82.7歳で全国一位、女性は88.3歳で二位と長寿県であります。まさに住みよい滋賀県はほぼ国土の中心に位置し、魚で言えば最もおいしい所でもあります。

しかし、安心は出来ません。昨年暮れに発刊された某週刊誌の「健康地政学」によると認知症の有病率が一〇〇人に三人と全国ワースト一位という記事が載っていました。

今年の福祉部会で開催しました研修会での理学療法士の並河先生、寿ふれあい広場の常磐会学園大学の向出先生からも認知症予防についてお話を伺う事が出来ました。

健康寿命を延ばすため、人との出会いは、人生のエネルギーとなり、脳の活性化に繋がるとのことでした。長寿で有名になられた泉重千代さん、金銀姉妹の成田金さんのエピソードのお話もあり、忘

れかけていた私たちに記憶を甦らせていただきました。一〇〇歳のきんさんに何か欲しいものはないですか？のアナウンサーの問いかけに、さすが、お金欲しい、男性の恋人が欲しい」と答え、まさしく何事にも興味を持ち続ける事を教えていただきました。

また、新春のNHKの放送で、元NHKアナウンサー三宅民夫(七〇歳)さんが、「人生一〇〇年時代を生きる」と題して、ムンダブラットン氏へのインタビューの中で、老人は現役引退後は、「肩を張らずに自分の出来る事を見いだす」事が大事であると述べられ、そのためには(一)リスクを減らす(二)親や子供との交流を深める事、この繋がりがすてきな贈りものと捉え、一〇〇歳まで生きられる事は幸せなことを理解してほしいと結ばれております。

以上の事から、老人クラブは何事にも肩の凝らない人生を送れる最高の出会いで、是非一人でも多くの方に入会していただき、活気ある老人クラブの発展にご協力願えれば幸いです。

以上、お話を聞かせていただき、忘

令和四年度 伊吹老ク連 事業報告



研修部会 部長

伊夫伎 博夫

令和四年度もコロナウイルス感染防止のために視察研修事業は見送りとなりましたが、「寿ふれあい広場」は各単クに参加人数調整をお願いし、密を避けるために参加人数は約百五十名と抑えながら開催することが出来ました。

伊吹老ク連本部役員も欠員状態で小数という事から、いくつかの単クから準備や受付のお手伝いを頂き、令和四年十一月三十日に伊吹葉草の里文化センターのジョイホールで開催となりました。

開会にあたり伊吹老ク連嶋田会長が多数の参加にお礼を述べ、コロナ禍により高齢者を取り巻く社会環境が大きく変化したことに触れ、一日も早くマスクを付けない平常を取り戻した日常生活を願いながらも、北朝鮮のミサイル、ウクライナ戦争の拡大化、国政の相次ぐ不祥事、円安と物価高騰による経済不安など、

紆余曲折の日本社会になりつつある現状を述べられました。

さらに、伊吹老ク連は昭和三十九年の創設から半世紀を超える地域活動で地域社会の歯車を円滑に回してきた高齢者の組織であるものの、近年は相次ぐ単クの解散や脱退から会員数は年々減少し、現在は約八百名の会員となっている現状を説明し、組織の弱体にもげずに出来る限りの対応力で地域活動を進めていけるよう理解と協力・支援をお願いされました。

来賓は昨年度に続き、米原市社会福祉協議会の日比会長に祝辞を頂き、開会行事を終えました。

続いて講演となり、老ク連の『健康・友愛・奉仕』というテーマのもと、向手佳司氏(常磐会学園大学 前教授)により「生涯青春―今、求められる地域力―」と題して、

カウンセリングなどの広い活動を通じて得られた経験などから、高齢者が地域活動の中で果たしていくべきことを二つのホワイトボード駆使でステージ前面に出てパワフルに熱く語られ、会場の参加者の皆さんは熱心に聞いておられました。

講演の後はアトラクションへと移り、長年歌を通じて活動されている児玉和子さんを迎えて「歌の広場でお楽しみください」歌の力で元気に過ごそう!として約三分のステージを盛り上げて頂きました。児玉さんは地元の方なので、会場の皆さんの中にも児玉さんを知っておられる方も多かったと思いますが、一曲終わるごとに盛大な拍手が起き、参加者の皆さんは楽しいひとときを過ごして頂けたようでした。

閉会式に続いて「お楽しみ抽選会」となり、「次に当たるのは私かな?」とワクワクしながら楽しんで頂きました。

今回も、会場の中に間隔を空けて座って頂けるように人数調整をしていましたが、参加の皆さんは会場後部にグループで固まって座っておら

れたのが気になるところでした。しかし皆さんに楽しい時間を過ごして頂くことが主題でしたので、ご協力頂いた各字老人クラブの役員さんや参加頂いた皆さんのお陰で無事に終えることが出来たことに感謝申し上げます。

寿ふれあい広場



開会セレモニー

伊吹老ク連 嶋田正昭 会長
開会挨拶



米原市社会福祉協議会
日比繁樹 会長
祝辞





講演
「生涯青春
今、求められている地域力」
講師 常磐会学園大学
前教授 向出佳司氏



アトラクション
「歌の広場でお楽しみ下さい
歌の力で元気になるろう」
作曲家 児玉和子氏
演歌熱唱歌の曲目
・ 民謡アラカルト
・ 孫
・ 晴れ晴れ人生愛恋夫婦船
・ 女の暦
作曲 児玉和子



・ 演歌桜
・ 父娘坂
・ 涙の連絡船
・ 験の母
以上の曲を熱唱していただき
ました。



(お楽しみ抽選会)
児玉様より特別賞のご提供を
頂きました誰の手に!!



会員の方によるお座敷小唄の
替え歌で「認知症予防のため
の歌」を披露して頂きました。

第五十三回 囲碁大会

令和四年十月十九日(水)、
伊吹葉草の里文化センターに
おいて、第五十三回囲碁大会
を開催しました。

参加者が年々減少するなか
でしたが、戦略を練りながら
対局を、愉しまれました。

入賞された方は、次のとおり
です。(敬称略)

- 優勝 筒井 善之
- 準優勝 多賀 兼
- 第三位 福永 傳一

県老人クラブ大会

県老ク連会長表彰

久保稔江さん受賞

十一月十六日(水) 栗東文
化芸術会館「さきら」に於い
て第六十一回滋賀県老人クラ
ブ大会が開催されました。

式典の中で表彰式が行われ
県老人クラブ連合会 会長表
彰に久保稔江氏が老人クラブ
活動の推進と、育成発展に寄
与されたことに対して功労者
表彰を受賞されました。誠
におめでとうございます。

今後とも、健康に留意され
伊吹老ク連の発展にご指導ご
鞭撻くださいますようお願い
します。



保体部会 部会長

石河 勝美

朝夕まだまだ寒い日が続いておりますが、会員の皆様にはご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。

平素は、保体部の活動にご理解とご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。お陰をもちまして、保体部の事業もコロナ禍ではありましたが、無事終えることができました。あらためて会員の皆様に感謝を申し上げるところでございます。

今年もコロナ禍での年明けとなりましたが、この春から季節性インフルエンザ並に引き下げられ、行動制限も緩和されることになりました。これからは私達一人ひとりの判断で感染防止に努めながら、コロナと向き合う生活になりますが、一日も早く元の生活を取り戻したいと願うばかりです。

さて、令和4年度も残すところわずかとなってまいりました。保体部におきましては、

この一年スポーツを通して会員相互の親睦と健康の維持増進に向けて事業を行ってききました。

六月には米原市の高齢者スポーツ大会の予選も兼ねて、「初夏複合スポーツ大会」を3年振りに開催しました。雨による順延開催で一部棄権のチームもありましたが、各字老人クラブ(単ク)対抗でグラウンドゴルフおよびペタンク、輪投げの3種目を感染防止に努めながら、半日楽しく競技をしていただきました。

九月には「米原市老ク連高齢者スポーツ大会」を、これも3年振りに近江老ク連と共同で長浜ドームで開催しました。台風による強風の中ではありませんでしたが、楽しく競技、交流いただきました。

十一月には「秋季グラウンドゴルフ大会」を開催し、タオルによる健康体操や抽選会も行いながら、秋空のもと楽しんでいただきました。

二月には「冬季ゲートボール大会」を開催し、年々参加者が減る状況にありますが、二日間にわたり競技いただきました。

三月には「スマイルボウリング大会」を開催し、午後から半日ではありましたが、楽しく競技をしていただきました。

保体部におきましては、今後とも高齢社会を楽しく元気に過ごせるよう、スポーツを通して会員皆様の健康づくりに取り組んで行きたいと考えております。

最後になりますが、保体部の各単クの会長様には、この一年参加者の取りまとめから会場準備、後片付けとご協力をいただき、感謝を申し上げます。



初夏複合スポーツ大会

選手宣誓

伊吹親和会堀井会長





初夏複合スポーツ大会

令和4年6月9日(木) 県立伊吹運動場(OSP)
 参加チーム数 グラウンドゴルフ 10チーム(オープン参加4チーム)
 ペタンク 男子12チーム 女子12チーム
 公式ワナゲ 男子14チーム 女子17チーム
 参加者 244名

種目		順位	優勝	準優勝	三位	敢闘賞
グラウンドゴルフ		打数	上野 A 230	上野 C 236	上野 B 244	村木 275
ペタンク	男子	勝敗	大清水 2勝1敗 +8	杉澤 1勝2敗 -8	-	-
	女子	得点率	藤川 2勝1敗 +9	伊吹 1勝2敗 -9	-	-
公式ワナゲ	男子	得点	伊吹 634	高番 466	上野 431	大久保 326
	女子	得点	大久保 433	伊吹 B 328	藤川 265	春照 228

※グラウンドゴルフ(8番25m)ホールインワン 中辻照子 (敬称略)

フレイル予防なわとび体操



体操は、有酸素運動、筋トレ、バランス運動、有酸素と脳トレの4種類のプログラムで構成され、所要時間は20分程度です。(詳しくは米原市役所福祉政策課にお問い合わせ下さい。)



秋季グラウンドゴルフ大会

令和4年11月10日 伊吹第1グラウンド 参加者 85名 (敬称略)

順位	男性の部 48名					女性の部 37名						
	単ク名	氏名	1R+2R 計			スコア	単ク名	氏名	1R+2R 計			スコア
			実打	1打	2打				実打	1打	2打	
1	村木	山田 耕市	58	3	11	49	上野	松井 照子	56	3	10	47
2	上野	松井 賢一	56	2	13	50	伊吹	伊富貴節子	55	2	14	49
3	上野	堀江 義彦	59	2	11	53	上野	森田すみ子	58	2	11	52
4	杉澤	宮崎 義文	59	2	11	53	杉澤	岩崎恵美子	57	1	14	54
5	高番	嶋田 正昭	63	3	4	54	伊吹	堀川すみ江	59	1	11	56
6	伊吹	岩崎 忠義	57	1	14	54	上野	中辻照子	60	1	11	57

優先順位 スコア→1打の回数→2打の回数→年齢
 注意 ホールインワンは、1回につき3点を実打より引く
 ホールインワン賞 4番ホール(25m) 順不同敬称略
 多賀健之輔 藤田佐知夫 堀江義彦 柴田正和 佐々木 政子 松井照子 森田すみ子
 松井重廣 筒井與太郎 山田耕市 松井賢一

米原市老人クラブ連合会 高齢者スポーツ大会 種目別結果

令和4年 9月20日 長浜バイオ大学ドーム

選手役員(参加者) 伊吹老ク連 91名 近江老ク連 114名 計205名

種目	順位	1位	2位	3位	4位	5位
グラウンドゴルフ(8)		村木	世継	宇賀野A	宇賀野C	上野A
成績		232 一打回数4	232 一打回数1	237	241	244
ペタンク男子(8)		伊吹	多和田	世継	大清水	杉澤
成績		3勝+15	2勝+3	2勝+1率0.53	2勝+1率0.52	1勝+2
ペタンク女子(8)		世継	宇賀野	伊吹A	伊吹B	高溝
成績		3勝+18	2勝+10率0.67	2勝+10率0.66	2勝+6	1勝-1
ワナゲ男子(8)		伊吹	寺倉	宇賀野	上野	大久保
成績		454	439	422	395	393
ワナゲ女子(8)		舟崎	母の郷	寺倉	大久保	春照
成績		435	357	346	334	290

※各老ク連より各種目に4チーム出場

優先順位
 グラウンドゴルフ 打数の少ないチーム、打数が同じ場合は、1打の打数の多いチーム、更に、同数の場合は2打の打数の多いチームを上位とする。
 ペタンク 1、勝数 2、得失点差3、得点率(総得点÷(総得点+総失点))
 ワナゲ 合計得点の多いチーム、合計得点が同点の場合は、1つの試合の高得点順とする。



明日へ生きるコツ
栄養速歩 深眠
福祉部会 部長 伊藤 一司

老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」を柱に活動に取り組んでいます。

令和四年八月十九日、福祉部会の研修会が地域福祉センター「愛らんど」で開催されました。会員八百名の内、寝たきりの方が五名、一人暮らしの方が五十六名(四月一日現在、施設入所者を除く)おられます。

この様な現状の中、もの忘れとは違う認知症に対する前段階からの予防について、大津市在住で理学療法士の並河孝先生を講師にお迎え致し事例を交えて、わかりやすくお話を頂きました。

眠りの質を上げるおすすめ快眠術として日中に光を浴びる運動をする 歩く(速歩) 手足指の交互運動や計算を伴う脳活動はとても有効です。又、バランスのとれた食事や心がける。緑茶、コーヒーは就寝四時間前までにとり、深い眠り(寝始めの九十分間以上)が大事との事でした。二部としまして野洲より生

活協同組合コープ滋賀のスタツフ2名の女性が健康教室を開いてくれました。
記憶力ゲームやクイズを通して健康を考えるキツカケをつくって下さいました。

今後ますます高齢化が進む中、少しでも元気で健康な人生を送りたいですね!!



理学療法士 並河 孝氏



女性代表・友愛担当者研修



コープ滋賀さん記憶力クイズ



運転技能自動評価システム(Object) オブジェ講習会

昨年度に引き続き七月十五日「愛らんど」に於いて、滋賀県警本部交通企画課のご指導により実施しました。今回は、読売テレビ「ニューステン」の取材があり、高齢ドライバーの「癖」を分析して事故を防げ、というタイトルで放送がされました。

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、GPSの機能とドライバーの車のフロント部分・運転者の頭(帽子に取付)・運転者の右足に取り付けた3つの測定機材(センサー)を取り付けて、一定の条件をクリアされた道路を約5km走行します。その間のドライバーの動作・車の動きをパソコンで解析して、計測されたデータを棒グラフや折れ線グラフで表示され、危険回避運転行動の達成度が評価(AからEの五段階評価)されます。自らのデータを見る事で安全に対する意識や運転に対する弱点・癖を知る事ができます。

このことで、交通事故の予防や運転のレベルアップを図っていたべく講習で、今回は、

8名の会員の方が受講されました。

講習を受けられた結果は、交差点を曲がる際に、しっかりと左右左を確認せず右折されました。グラフを見ると一目瞭然です。横からすり抜けてくるバイクや自転車など巻き込み事故を防ぐために、しっかりと顔を向けミラーと目線で確認していただきたい、交差点進入前の確認不足です。

受講者からは、
「普段、何気なく運転していた危険に気が付いていない。見落とし、止まったつもり、その「つもり」が一番怖いと思う。」

「高齢ドライバーの特徴」
左右の確認が浅い、この特徴は、これまで受講したドライバーに共通しています。また、数々の事故現場を調査した分析官は、出合い頭の事故が非常に多い、左から車が来ていないか、あるいは右から来ていないかということをしつかり時間をかけて確認をすることが出来ないため事故が起きる。左折の時の巻き込み、これが9割を占めて



結果の説明指導



センサーの取付

いる。なぜ、左折の際に事故が多いのか、ドライバーは、何処を見ているのか。今後、オブジェのデータをもとに分析して、事故防止に取り組んでいきたいと申されています。

この講習を受講されたい方は、伊吹老ク連事務局（電話58-1634）にお問い合わせ下さい。

美しく老いる⑦⑤

私の趣味「カメラ」



伊吹老人クラブ（伊吹親和会） 井吹 勲

今から六十数年前中学を卒業して社会人となり就職し社長宅に住み込みで働く様になりました。この会社の社長はカメラマニアでモデル等の撮影会に出かけ、撮影会から帰ると暗室に入り撮影して来たフィルムの「現像・印画紙への焼き付け」等をしている光景をよく見かけ、自身も何となく気にはなっていたのだと思います。何時の日か傍らで観ているうちカメラに興味をもつ様になり、社長の勧めもあったのか、このへんの成り行きはあまり記憶にないが「月給五千元」の給料の私に買える品物ではなく、社長の配慮により「オリンパス35mm」（当時一万五千元位だったと思う）カメラを手に入れる事が出来、とても嬉しかった事を遠い昔の事と懐かしく思い起こしています。（ちなみに、カメラの代金は社長へ分割返済したと思っています。）カメラを手にしてからは、社長の行く撮影会に付いて行った事もあり、休みには自然の風景などを撮りに一人でよく出かけていたものです。当時のカメラの撮影条件は天候を見ながらシャッター速度・絞り

その後カメラフィルムもモノクロからカラーのフィルムが発売される様になり同時にカラーフィルム対応カメラでバッテリーによるフィルムの自動送り等、機能が電子化され新しいカメラの始まりと成り、扱い易いやすい事から身近な持ち物に変わった様でした。自身もこの頃扱いやすい小型カメラを使いながら一方で以前から買い求めたいと



等すべて事前に感覚設定で撮影のため失敗する事も多々ありました。その反面、天候等念頭において撮影時の条件設定を自分で変えて写し、後の仕上がり具合を見る楽しみもありアナログカメラでは経験と勘を必要とするカメラでもあった。

思っていた一眼レフカメラを持つように成り、風景や「撮り鉄」ある時は早朝に雪景色を撮りにと、四季を通してよく出掛けて行ったものです。

時代と共にカメラもアナログからデジタル化されフィルム式からメモリーカードに変わり、更に小型で軽量化されたデジタルカメラが販売される様に成り自身も安価で使い勝手の便利さから何機種か買い替えをしていました。

デジタル、メモリーカード型が主流に成りデジタルカメラ「デジカメ」を自身も日常的に使う様に成ってからはフィルム式一眼レフも役目を何時の間にか終えたかの様に使わなく成りました。カード型デジタル一眼レフカメラに買って八年目、初代のモノクロカメラを使い始めて以来進化を遂げたデジタルカメラに至る今まで、季節を問わず趣味で日々気の向くままに撮り続けた数え切れない写真を見ては、その時々を回想している昨今です。これからも日々生き甲斐を感じながら写真になぞらえ「美しく老いる」そんな気持ちで残された余生を過ごしたいものです。

単クだより



会長に就任して

藤川老人クラブ 寿会

会長 高木 悟

先輩会員さんからお誘いを
受け七年前に入会し、この度、
何も分からぬまま初めての会
長という大役を預からせて頂
きました。振り返ってみます
と、新型コロナウイルスが
発生して長い年月が過ぎ外
出もままならぬ不自由な生活
で体調を崩された方も多
くありますが、早く安心して暮
らせる日が来る事を切に望
みます。

さて、私達の老人クラブ寿
会は男女合わせて約六十名の
会員さんがおられます。

会での主な行事は、毎月末
の早朝神社清掃、グラウンド
の草刈り、春と秋の日帰り旅
行、ゲートボールやグラウンド
ゴルフの練習、十月にはス
ポーツ大会と結構な頻度で
行事を行っています。三年前
から感染防止の観点から中
止も余儀なくされ、多くの
行事を取り止めて来まし
た。未だに先は見通せない
状況ですが、今年も少
しでも運動不足の解消
にと春と秋にウォーキング



を開催し多くの方に参加を
頂き、区内の緩急コースを
約一時間くらいかけ季節の
風景を堪能しながら久しぶ
りに会う仲間同士の雑談
も弾み皆有意義な日を過
しました。また老老連の行
事には極力参加をし高
齢者スポーツ大会では長
浜ドームにて女性チーム
が輪投げ、ペタンクで健
闘されました。

最後に会員の皆様のご理
解とご協力のお陰をもち
まして一年間の活動を終
える事が出来ました。お
礼申し上げます。

「市安全安心なまちづくり」の表彰を受賞して

米原交通安全協会 老人支部 受賞代表 嶋田 正昭

毎年恒例で開催されている
「米原市安全安心なまちづく
り表彰式典」が米原市役所本
庁舎のコンベンションホール
で開催された。米原交通安全協会の老人
支部として、伊吹老老連の交
通安全運動と役員活動に対し
て功労表彰を受賞しました。

最近の凶悪な事件や事故の
多発する社会環境、取り分け
高齢者の孤独と孤立を背景に
した詐欺や殺人事件・火災や
交通事故は日常的に大きな被
害を生み、尊い人命が失われ
ています。

超高齢化の社会構造の歪み
による車社会の日常生活、高
齢者の交通事故は加害者・被
害者共に社会的弱者の被害で
もありません。

伊吹老老連は老人クラブ団
体を代表して、市交通安全運
動に取り組み参加する活動方
針のもと、月2回交差点での
立ち番活動と安全週間中の啓
発運動等に役員参画しての受
賞となりました。

式典では交通安全功労者8
名・優良運転者2名・優良安全



米原市安全安心なまちづくり表彰式典 令和4年12月3日

運転管理者5団体への表彰に
続いて、市内小・中学生の交
通安全作文5名・交通安全標
語3名・防犯ポスター4名の
優秀作品表彰があり、少年少
女の「安全安心」への真剣に
取り組む姿に深い感銘を受け
た次第です。

伊吹老老連として「市安全
安心なまちづくり」運動での
交通安全等の諸活動参画は、
高齢者を繋ぐ団体の大切な役
目だと思っています。

「年老いて 気をつけ握る
ハンドルを」(伊吹老老連安
全標語)

編集後記

令和四年度も新型コロナウイルス
ウィルス第六波から第八波
へ感染者増減の繰り返しが
なりましたが、各種行事の
規制も緩和された中で当老
老連も計画した行事を開
催できました。これも会員各
位の感染防止対策にご協
力をいただいたお陰です。
第七波の終わりに第八波
が始まりの九月から十二月
で、県内の六十歳以上の感
染者数は全体の十五%程
度だったことから、感染防
止対策に配慮された結果と
思われます。

今回は令和四年度の活動
の一部紹介を織り交ぜての
内容となっていますが、新
年度となる令和五年度も同
じような活動計画をしてい
るもの、新型コロナウイルス
感染動向を見ながら検討
していくこととなります。

令和四年度の事業参加に
感謝しつつ、令和五年度事
業でも交流と情報交換の場
として心温まる有意義な時
を過ごしていただけるよう、
皆様の積極的な活動参加と
老人クラブ運営に格別なる
ご支援をお願いします。

広報委員長 伊夫 伎博夫