

友愛こうら

第102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

令和四年度を終えるにあたって

コロナ禍のなか 多くの行事に取り組みました
この成果をだいに共有したい

甲良町老人クラブ連合会 小林 和夫

『終息を祈る』の声もむなし
いコロナの感染状況ですが、会
員の皆様にはほんの少し春め
くなか、お健やかに過ごして
ことと存じます。日頃より町老
ク連に対し深いご理解とご支
をいただき、厚くお礼を申し上
げます。

本年度は『ウィズコロナ』『コ
ロナとうまく付き合い、出来る
方法で開催する』を基本に多く
の行事に取り組み、終了後数日
は緊張の日々でしたが、どの行
事も無事に終えることができました。

行事の構想にあたり、ねらい
のもと、参加者の制限や開催時
間の短縮、蜜を避ける会場設営
等々、運営面の対策を最大限行
いました。そして、会員の皆様
の感染予防対策について深い
ご理解を理事会や女性委員会
等を通して得ることができま
した。行事参加元気確認にご理
解と実践をしていただきまし
た。これは、明年度のクラブ運

営の大きな活力であります。



甲良町老人クラブ大会(ご長寿祝いの品)

三年連続の行事中止は避け
たいと考え開催の『町老人クラ
ブ大会』。課題はありましたが
前号で報告したように規模を
縮小しての開催でした。しか
し、功労者の表彰、ご長寿者の
お祝い、そして「講話」のため
なるお話を聞こうは、従前
と変わらず心と勢いをもって
計画しました。開催後、もっと
多くの参加者があってもよ
かったと反省しています。

これは、前号に掲載済みです



が、女性委員会制作のしおりで
す。女性委員会のリーダー養成
の活動として取り組みました。
来年度からさらに発展させて
いく活動です。



《制作活動に取り組む女性委員さん》

老人クラブは、高齢者組織と
して六〇歳からの入会の字も
あり、その年齢幅は大きく、健
康状態にも課題があります。さ
らにコロナ禍で交流やふれあ
いはほとんどなくなりました。

そこで、字の老人クラブと町
老ク連との共催で『字の老人ク
ラブで 運動を楽しむ会』の開
催を提唱してきました。しか
し、コロナ禍であることも手伝
い現在三字のみの開催でした。
グラウンドゴルフや簡単な
ニュースポーツを愛好会や分
館はじめ字の関係組織とも連
携をとりながら、近くで運動を

する機会をつくってほしいと
願っています。



《字で楽しむグラウンドゴルフ》

さらに、『友愛こうら』配布時
の『ちよつと声かけ 見守り訪
問』も字役員さんを中心に継続
しています。字クラブでの具体
的な活動を連合会がさらに支
援して取り組む活動は、コロナ
社会の今日こそ組織化して大
事にしていかなければならな
いと考えます。高齢者の持つよ
さをだいに温かいつながり・
絆づくりが推進され、安心・安
全なくらしをみんなで作って出
していくことができればと思
います。

一年間いきとどかないこと
も多くありましたが、皆様のお
かげで無事年度末を迎えるこ
とができました。あらためて厚
くお礼を申し上げます。とも
に来年度もさらなるお力添え
をお願いして、年度末のご挨拶
とさせていただきます。

コロナ禍ですが、字(あざ)で 取り組みました

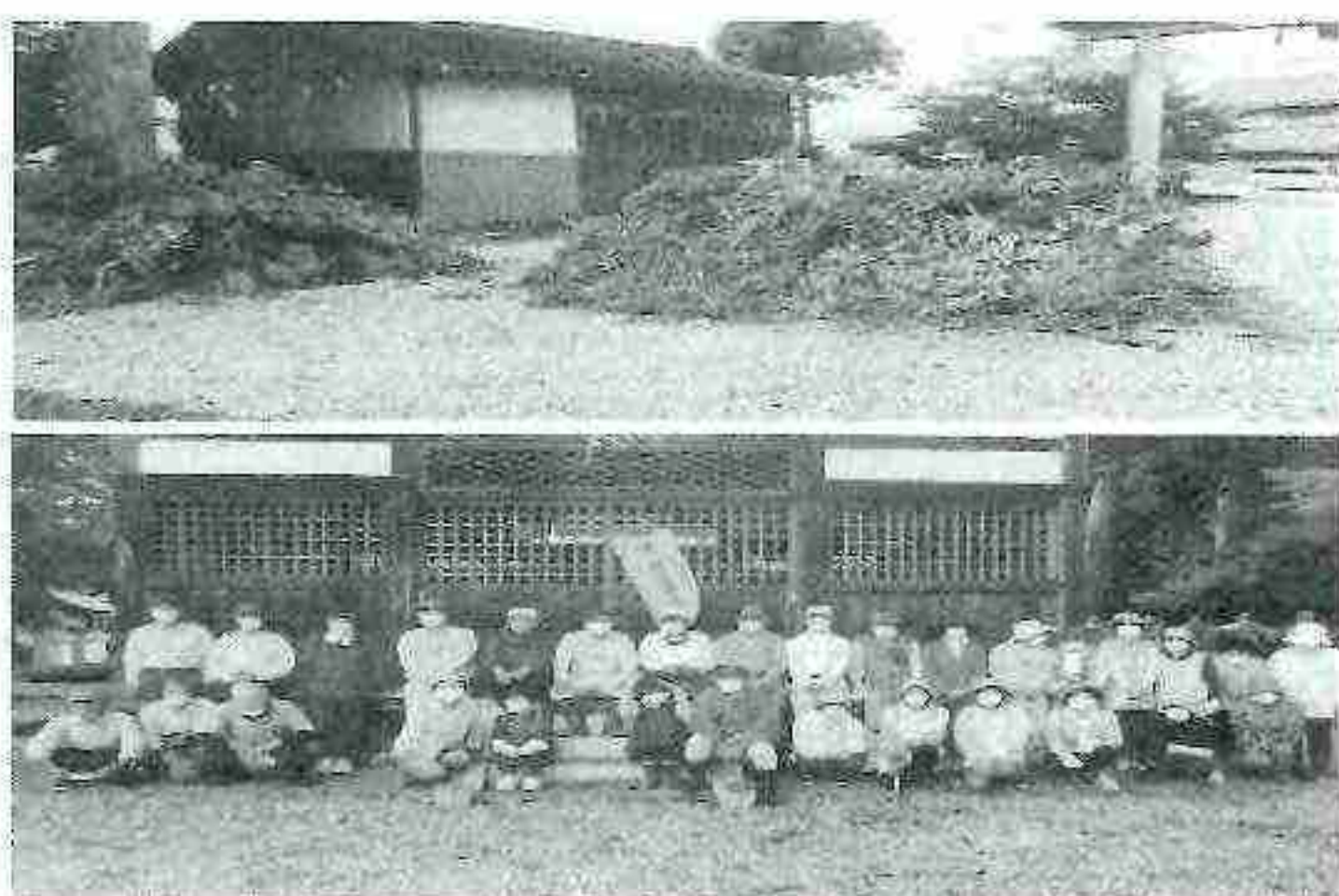
今年度も、コロナ感染防止で、字の老人クラブの行事もほとんどが中止を余儀なくされたということです。例年行ってきた行事で中止すれば困る行事もあったと思います。各字役員様は、地域に貢献し頼られている老人クラブの責任者として苦慮されたことと思います。また定例の老人クラブの集いなどもその開催についての判断にも悩まれたと思います。

「コロナで何もしないから楽だといわれることもあったが、とんでもないことだ」と語ってくださる字の会長様もおられました。

このような厳しい年度でしたが、各字で会員様の活力を考えて行事を展開したり、役員様だけの取り組みにして地域に貢献していく行事をされていました。ここではそのいくつかを紹介したいと思います。

法養寺老人クラブ法壽会

★元氣でご奉仕★



皆さんの元氣な姿を見ながら毎年六月の神社奉仕作業です。

横関老人クラブ天壽会

★神社 仏閣の清掃★



一年ぶりに多数の会員様の参加でご奉仕させていただきました。

長寺東老人クラブ和楽会

★月例会の締めは『健康体操』★



毎月少しずつの積み上げで、健康寿命の延長へ！見てください、この元氣。

長寺西老人クラブ

★毎日でもやりたい グラウンドゴルフ★



一人一人みんながリーダー。自信満々のプレイヤーばかり。いっぴくの時間も盛り上がる。

正楽寺老人クラブ正壽会〔えんがわサロン〕



★愉快に 笑って クリスマス★

ゲームでアッハッハ！歌ってフフフ。食べてムムム。仮装でワッハッハ!!のXmas

池寺老人クラブ長壽会

★道路の ごみ拾い活動★



年2回実施しているが、今年度はコロナのため役員だけで実施。ポイ捨て、厳禁!!

北落老人クラブやすらぎ会

★春・秋2回の奉仕作業★



大勢の参加で早くに終了。その後、人権学習の資料で研修ですが、今年は家庭学習としました。

金屋長楽老人クラブ

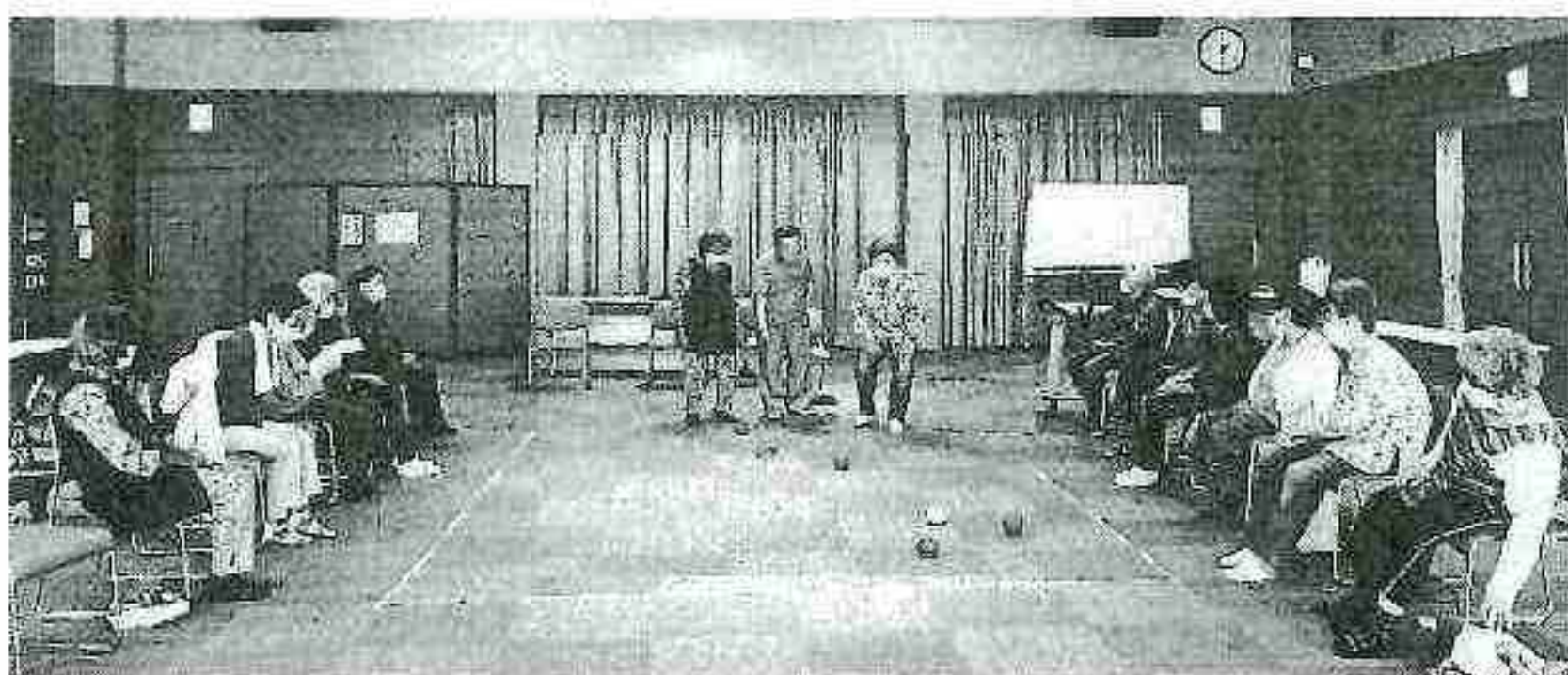
★グラウンドゴルフで親睦・お楽しみ会★



字内でも逢う機会が少なく、みなさん喜んでおられました。

呉竹老人クラブ

★ボッチャーを楽しみました★



初めはとまどいながらでしたが、だんだん慣れてくるとオリンピックの選手になったつもりで、脳と身体を使い楽しめました。

小川原老人クラブ

★毎年の神社の清掃作業★



今年は、コロナ禍のため、役員だけで実施しました。

尼子老人クラブ喜楽会

★寒いなかのグラウンドゴルフ大会★



続いて、『平成の尼子館』で成績発表と温かいおうどんの接待。身も心もポッカポカ。

尼子出屋敷老人クラブ延壽会

★甲高墓地除草作業★



今年も役員だけで行いました。除草剤散布やごみ収集も併せてしています。

在士老人クラブ

★高虎公園清掃活動★



コロナ禍でしたが、今年も6月に約500㎡の公園の草刈、葉刈り、清掃をいたしました。

下之郷老人クラブ壽福会

★3ヶ月かけての注連縄づくり★



九月 藁の刈取、ハサ掛けから師走の製作・飾り付けまで。壽福会の伝承行事であります。

令和4年度

生活文化クラブ活動『アクティブシニアのヨガ体験』

健康な心身・介護なしの暮らしをつくる

本年度最終のクラブ活動となりました。

1月23日(月)欠席者も少なく、福祉センター多目的研修室で、カラフルなヨガマットを部屋いっぱいに敷き、やっけても見ていても爽やかでうっとりしていきような気分になる70分あまりの身体活動でした。

本年度も講師は、ヨガを始めて20年、シニアヨガ指導員をはじめいろいろな資格を取得して活躍されている『辻 加奈子 先生』(下之郷在住)です。高齢者の特性をとらえて流れるようなおだやかな指導に、参加の皆様は引き込まれ、見ていると老人クラブの会員さんですかと疑いたくなるくらい滑らかな若い動きになってきました。



ヨガは、呼吸・ポーズ・瞑想で、心と体のバランスを整え、若さを発揮していく身体活動であるといわれています。

先生は、高齢者の私たちにわかりやすく言葉がけをして指導を進めてくださいました。指導中何回も出てくる先生の指示される言葉がありました。それは『骨盤を立てる』と『ゆ〜ら ゆら ゆら ゆ〜ら ゆら ゆら』です。



受講されている会員様は、マットの上に座られても初めは知らず知らずのうちに腰は前かがみになっているようで、また、左右に傾いている方も見られました。骨盤を安定させ体幹を整えることで、たびたび先生の口からこの言葉が出てきました。そのうち後ろから見ていると頭の位置がちょっと高くなっているように感じ、びっくりしました。



また「体をゆ〜ら ゆら ゆらしましょう」「腕を、手を ゆ〜ら ゆら」「脚を ゆ〜ら ゆら」「おしりを ゆ〜ら ゆら」など、指示されましたが、はじめは『ごつごつ……』というくらいのぎこちない体の動かし方でしたが、終盤になると『なめらかなゆ〜ら ゆら ゆら』になっていて驚きました。わずか一時間ほどでこんなに

も変わるものかとびっくりしました。やっておられる皆さんもきっと体感していただきたと思います。年に1回ではなく、もっとできるといいのにといい声もありました。考えたいと思います。今年度の爽やかな生活文化クラブ活動のしめくりとなりました。

生活文化クラブは、甲良町老ク連の素晴らしい活動として注目を浴びています。創設時の思いをだいに、来年度ももっともっと多くの方々と楽しんで活動していきたいと思ひます。

今年度の爽やかな生活文化クラブ活動のしめくりとなりました。

生活文化クラブは、甲良町老ク連の素晴らしい活動として注目を浴びています。創設時の思いをだいに、来年度ももっともっと多くの方々と楽しんで活動していきたいと思ひます。

生活文化クラブは、甲良町老ク連の素晴らしい活動として注目を浴びています。創設時の思いをだいに、来年度ももっともっと多くの方々と楽しんで活動していきたいと思ひます。

編集後記

はや三年たちました。「コロナの一日も早い終息を願う」のあと『ウィズコロナ』『コロナとうまく付き合う』等と言われ、世の中の規制緩和にも驚くばかり。高齢者の外出の自粛はしなくてよいが、リスクの高い者はぜひ気を付けることと言われる。高齢者はリスクの高い者に入り老人クラブは高齢者の組織である。老人クラブの活動はどうすればよいか悩んでしまふ役員会。そこで、やはりだいいじをとって『中止』?

本町老ク連も悩みました。すべての行事ではありませんが、いくつかの行事は内容や活動方法、準備、運営について綿密に検討し、参加者には感染防止対策を徹底して、無事にやり遂げました。こうした実績は、来年度もウィズコロナでの活動であつても会員の皆様がさらに楽しんで自分を発揮し『参加してよかったね!次も行きたいね 行こうね!!』と体感できる行事に取り組んでいくことができると思ひます。

おかげさまで本年度は本誌を五回発行することができました。今号は字からの原稿もいただきました。

小さい字で文字の多い白黒印刷の広報誌ですが、お読みいただきありがとうございます。