

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

# ふれあい秦荘

— 第50号 —

発行/愛荘町秦荘老人クラブ連合会 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、日頃秦荘老人クラブ連合会にご理解とご協力をいただき有難うございます。

コロナ禍の中の三年間で、いろいろな活動が制限されてきましたが、マスクの制限も緩和され元の生活に戻りつつあります。

単位老人クラブではそれぞれの問題を抱えながら、老人クラブの維持発展の為、努力をしていただいているところです。

しかしながら、各老人クラブにおきましても入会希望者が徐々に減少する傾向にあり、各会長におかれましては大変ご苦勞をされているところです。

その中で、先日の新聞の記事によりますと、全国で平均寿命は滋賀県は男性は全国一位、女性は二位と言う素晴らしい結果が出ました。その健康維持に我々老く連も一翼を担つてると思うと大変うれしく思います。

今後は老人クラブにおきましては、その活動自体も危ぶまれるところもあると思いますが、婦人会、青年団のようにならないために、ますます我々老く連は頑張つていかなければならないと思つています。

今後も皆様とともに、活動を活発にしていくことを願い、又お会いすることをたのしみにしております。



ごあいさつ



愛荘町長 有村国知

日ごろは、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、日本は世界でも有数の長寿国であります。昨年度が公表しました平均寿命では、滋賀県の男性が82・73歳で全国一位、女性は88・26歳で全国二位となり男女ともに平均寿命が伸びています。

県ではその要因として、スポーツや自己啓発、ボランティア活動を多くの市民が実践し、健康な生活習慣を持ち、それを支える生活環境が整っていることが重要としております。

心と体の健康はつながっており、高齢者の生きがいづくりの一環となつている老人クラブの活動は、ますます重要な活動となります。友愛活動・奉仕活動といった高い意識の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十分に発揮いただきたいと思います。

また、今年度は『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。

町では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし続けられるよう、住まい、医療、介護、介護予防、生活支援、生きがいと余暇を一体的に提供できる「地域包括ケアシステム」の構築に今後とも取り組んでまいりたいとおもいます。ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びにあたり、皆様には健康にご留意されながら、会員相互の連携を深めつつ、なお一層のご活躍を祈願いたしまして、ごあいさついたします。



「貢献寿命」という言葉

秦荘老人クラブ連合会

副会長 中村和夫

人生一〇〇年時代という言葉が、すっかり定着しました。病気ででもない限り大半の高齢者は七〇台、八〇台を元気に過ごしているのが現状です。私も七十二歳ですが、多少の薬を飲みながらも、今のところ元気に暮らしております。しかし、将来の認知症を考えて、予防のためにちよくちよく図書館を利用しています。

ある雑誌に、知っておられる方もあると思いますが、「貢献寿命」という秋山弘子さんが提唱されている言葉です。平均寿命、健康寿命という言葉はよく耳にする言葉ですが、この言葉は私にはまったく初めてでした。

一昔前には、定年後は、余生と考えられていましたが、今は定年はセカンドライフのスタートだと考えられる方が多くなりました。健康寿命が延びその次のステージとして社会とつながり、何か役割を持つていく寿命だそうです。私も将来加齢と共に失っていく

機能も多く出て来るとは思いますが、出来る事に目を向け、それを最大限に活用しチャレンジしながら生きていきたいいなと思っています。趣味や娯楽又は簡単なスポーツを楽しみながら、少し大きくなりますが、最後まで何らかの形で社会とつながりを持ち貢献できればと思っています。



ニユースポーツの喜び

秦荘老人クラブ連合会

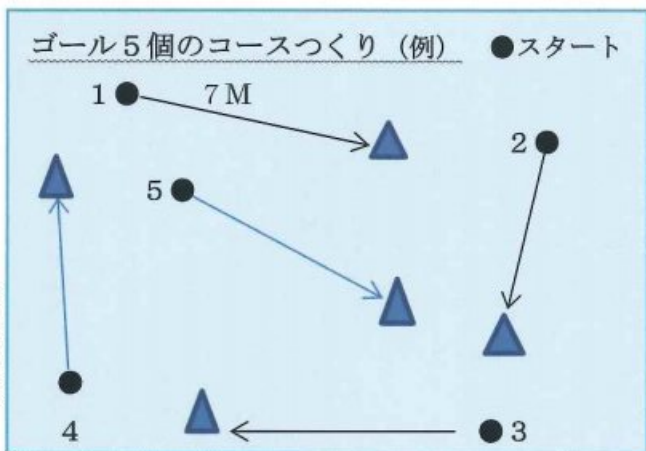
副会長 清水慶子

もうすぐ太陽がまぶしい若葉の季節になりますと、どこかに出かけてみたい、体を動かせてちょこっと運動でもと思われる方々もおられるように感じます。思いついた時が健康づくりへの良きチャンスです。活動の一つにニユースポーツのひとつをお勧めします。私も滋賀県老人クラブ連合会（びわこ豊熟シニアクラブ）や第4ブロック老人クラブの取組みで様々なニユースポーツを体験させていただきました。必要な用具を借り、簡単なル

スカイクロス

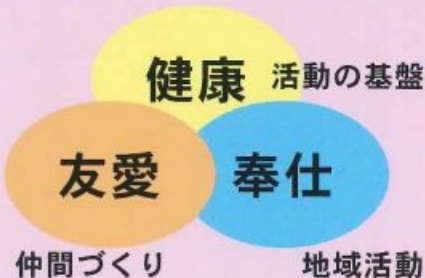


高齢者になっても筋肉を使う・血管を若くする・脳を使うことが大事です。



ールに沿って、1〜2時間程度を少人数でも楽しめます。近い将来に、皆様とご一緒できる日が実現することを願っています。次に、最近、人気のある種目として「スカイクロス」の概要についてご紹介いたします。

秦荘老ク連の基本理念



- \* 数人でグループをつくる。
- \* 順番に輪をゴールめがけて飛ばす。(輪の直径は20cm位)
- \* 自分の輪が最終ゴールに何点で到着するかを競う。
- \* 相手の輪に重ねたら自分に加点するなどのルールで進める。

シニアの「つづき」

秦荘老人クラブ連合会

理事 清水靖弘

若いときはイケメン？子育て時代は働きバチ。孫が生まれて育メン。現在は老けメン。

こんな自分も、今はまだ多少なりとも身体が言うこと効いてくれるので、普段は庭木・植木の手入れと除草に手を焼き、汗だくに。

余暇の楽しみで、趣味と実益（フレイル予防）を兼ねて、生涯スポーツの一つであるゴルフを愛好する老いた遊び盛り。妻には、老化防止、有酸素運動と言って理解を求める。

喜寿も過ぎ、あと二年で傘寿。近々、運転免許証の更新があるため、七十五歳以上の後期高齢者認知症検査のため、気分は少しブルー。

老人クラブの活動は、「健康」「友愛」「奉仕」。老く連の役員も二年目。会合やレクレーション、諸行事に参加しているうちに気分が合いい、新しい友に巡り合う機会もある。これからも微力ながら頑張っていくこうと、つぶやく老けメン。

新型コロナウイルスの位置づけが、5月から季節性インフルエンザと同じところまで引き下げられます。三年間実施できなかった、会員の日帰り旅行、一泊旅行を是非再開させたいものです。



花飾りしめ縄作り

秦荘老人クラブ連合会

理事 吉岡美代子

師走に入り、いきいきレディース教室では、泉老く連より二人の先生の指導のもと、「花飾りしめ縄作り」が開催されました。一人ひとりにしめ縄と、赤やピンクの色の花と花とシダなどの葉っぱ、松ぼっくりなどをいただき、順番に青いシダから、花などをしめ縄にポンドで挿して行きました。一時間もすると、しめ縄に飾りつけられ、一つとして同じ物はないしめ縄飾りが出来上がりました。これでお正月の玄関に飾っていただきます。二人の先生方にはお世話になり、ありがとうございます。新年度には、いきいきレディースに入ってみませんか、作る喜びや、仲間とのかたらいなどコロナ禍ですが、新しい自分の発見が出来るかも知れません、お待ちしております。

本誌9ページに、令和4年度のいきいきレディース教室の活動記録が、載っています。

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 保険保**

〒100-0013 東京都千代田区麻が3-3-2 新霞が崎ビル5階

専用FAX **03-3597-8767** 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](mailto:hoken@senior-ltd.com)

(取扱い店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当) 東京・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

一年間の振り返り

蚊野 愛寿会

第一会長 北村 武雄  
第二会長 北村 佳子

年度の途中でのコロナ終息を願っておりましたが、残念ながら今年度もコロナで終わりを迎えました。

コロナ禍での行事計画からスタートいたしました。花壇の水やり、花の植替え作業花壇前を通る多くの方々にお褒めの言葉を頂きました。また昨年度に続き優秀賞を頂きました。お誕生日の御祝品配達、毎月の愛寿会便りの発行、老人憩いの家清掃、夏のラジオ体操、暑い中での墓地清掃、植木の剪定作業有難うございました。地藏盆、アルミ缶の回収、役員での新年洋菓子配達等。役員、会員の皆様のご協力を頂き無事に終えることが出来有難うございました。

今後は、仲間作りの場として魅力ある組織であることを願うばかりであります。



令和四年度の活動を振り返って

円城寺 寿会

会長 北川 宗昌

寿会の活動は、三月に役員会を開催し令和四年度の事業計画と予算案などを決めました。

四月の総会はコロナ禍で開催できず書面議決になりました。五月には、多くの会員の参加を得て神

社と広場の清掃活動と花壇に植栽を行いました。七月には三年ぶりに追悼法要を行うことができました。十一月の「秦荘老人クラブのつどい」で優良老人クラブと優良花壇老人クラブの賞をいただきました。受賞できましたのは、会員の皆さんや先人のおかげと感謝しています。

しかしながら、交通安全教室と人権学習は資料による家庭学習になったこと、会員が最も楽しみにしているお食事会や忘年会が実施できませんでした。コロナ禍で十分な活動はできませんでしたが、会員の皆さんには、一年間、ご支援・ご協力をいただきありがとうございました。



島川春秋会を顧みて

島川老人クラブ 春秋会

会長 大菅 修二

島川春秋会に65歳で入会させて頂き、13年という歳月が過ぎ、色々、楽しい思い出を作ることが出来ました。老く連の運動会やグラウンドゴルフ大会、その後の尉労会で和やかな時間を過ごせたことや、島川春秋会の会員の皆様と農村公園でのグラウンドゴルフ大会や、集会所での研修会、また、その後の食事会や、お誕生日のプレゼントなど、色々と思ひ出します。今年度、農村公園の花壇も、種まきから始まり、役員の皆様にはお世話になりました。

又、島川春秋会においては、昭和40年に結成され、43年に老く連に





加入され、歴代の役員の方々が、活動をされてきましたが、令和4年度をもって、前に進むことが出来なくなりました。長い歴史の中で、老ク連の関係各位、また各字の老人会の皆様に、大変お世話になり有難うございました。皆様方には、どうかお身体ご自愛頂き、ご活躍されることを願っております。

コロナと背中合わせの一年で・・・

目加田老人クラブ 福寿会

第一会長 小川 善道

第二会長 上林 利雄

今年こそはすべての行事が遂行出来る様にと願いつつスタートした令和四年度でしたが、未だ活動を妨げる状態が続き一堂に揃う盆会や親睦旅行、総会等交流の場がなくなつた事は大変残念でした。しかし、神社の草刈り清掃、空缶回収農村公園除草や公民館の葉刈り、子供を護る会とのラジオ体操、女子役員の墓地公園月二回の献花等で会員皆様のご協力を載しました。

又町優良花壇表彰式では優秀賞を頂き、十一月に栗東で開催された滋賀県老人クラブ大会では、優良老人クラブとして表彰して頂きました。活動が思う様に進まないなか、町と県からのダブル受賞には歓喜が湧き、大きな力となりました事は、ひとえに会員皆様のご協力の賜物と感謝致します。完全な終息にはまだまだ厳しい状況ではありましたが、無事一年を終える事が出来ました事、皆様の多大なる

ご支援、ご協力に感謝申し上げます。



これからの老人クラブ

西出老人クラブ 長寿会

会長 伊藤 敏雄

字内を見渡して見ると高齢者1人2人の家庭が大変多く子供さん、青年の姿を見掛ける事が少な

く感じる様になりました。今後も引き続きこの様な傾向が続く事を大変心配している所です。その様な中で、西出老人クラブとして今後会員の皆様のお力添えを頂いて、高齢者が高齢者を見守る活動を進めて行く事が必要となります。

まず、高齢者2人及び1人住まいのご家庭の安否確認からスタートして、高齢者が日々の生活において少しでも安心をして生活が出来る様に手助けする事が必要となります。また、高齢者の買い物、



病院等の移動についても手助けが必要となります。

高齢化に伴う諸問題も今後の課題として検討して行く事がさらに必要となります。今日迄築き上げて頂いた老人クラブが楽しんで頂ける場所である事を願います。

### 集えることの喜び

東出老人クラブ 長寿会

会長 上林 貞

今年度もコロナ禍にあつて、多岐に亘つて行事の制約がある中で、東出長寿会の行事については、当初の計画通りに会員様のご理解とご協力によつてほぼ実施することができました。昨年に做つて5月に開催した3種のボールゲーム大会、7月の熱い中にもかかわらず公民館周りの清掃、葉刈りの手入れほか地域内の空き缶拾い、室内でしたが感染予防に十分気を付けながら取り組んだ介護予防や交通安全についての研修会も実施しました。その他にも久しぶりの輪投げ大会の実施など和気あいあいと親睦を図りました。とりわけ過去には盆会や忘年会としての懇親会が開催されていましたが、まだその面では一堂に会

することは回避し、食することは楽しみの一つであります。故に、会員皆様にふれ愛弁当としてお配りさせて頂いていただきました。

集うことによつて何気ない会話でも弾むことや、歳を重ねるほど元気に健康で行事に参加できることの喜びを感じ、日々感謝しています。



### 一年を振り返って

南野々目老人クラブ 高砂会

会長 野々村 孝文

長引く新型コロナウイルス禍で、終わりの無いコロナとの闘いが続く中、心配をしながら活動に取り組みました。例年通り白山神社の清掃、沿道の空き缶、ごみ拾いを3回行いました。公民館の清掃は2か月毎に女性役員さんをお願いしました。学習会は9月に東近江警察署交通課の方から高齢者ドライバー等の交通事故防止について、特殊詐欺事件についてお聞きしました。特に夕暮れ時、夜間は見えにくい為事故が多く、歩行者、自転車に注意を、横断歩道では徐行し、歩行者等の有無をしっかり確認をする事、特殊詐欺では、甘い言葉にだまされ高齢者が被害にあうことが多いので注意が必要であるなど、お話を聞き、自分の身は自分で守る意味でも参考にになりました。

十二月に愛荘町地域包括支援センターの職員さんからフレイル(体の衰え)予防についてお聞きしました。日々積極的に体を動かして足腰を鍛え、食事はしっかり一

日3食きちんと食べ、互いに支えあい、心身の健康を保ち健康寿命を延ばし、元気に長生きをしましょう。学習会では身になる事をたくさん学びました。しかし、親睦を深める食事会等が出来ず残念でした。

令和4年度会員様が病氣、けが無く元気に過ごせました事を大変喜んでおります。役員の皆様、会員の皆さまには一年間ご理解、ご協力を頂きまして有難うございました。



未だに続くコロナ禍において

栗田老人クラブ 高砂会

会長 岡部 和則

令和2年から（コロナウイルス発生）未だに、変異を繰り返して令和4年度になっても同様に各行事等々を、残念ながら中止、開催方法の変更など自粛せざるを得ない状況となつてしまいました。

前会長から引き継いだ際には、気合を入れて何とか会員さんと共に、以前の様な楽しいひとときの間を設けようと考えていました。けれど、断念するしか選択肢が無かった事が非常に残念に思っています。

その中で、唯一嬉しかったのは優良老人クラブ賞の受賞と9年ぶりに花壇審査で『最優秀賞』を受賞した事でした。区民の方から通りすがりに「綺麗に咲かせたなあ」と言われた時もあり、やり甲斐を感じた事を覚えています。役員の皆さんの花壇の世話に深く感謝しております。ありがとうございます。

ところで、栗田では、クリボラ主催の【寄ってんか!】と題して、憩いの部屋を第一・三金曜日に13時

から17時まで、開放して区民のどなたも参加OK、短時間の参加もOKでやって頂いています。ミニ足湯もあるそうで利用者からは好評です。担当者の方と、少しでも沢山の方が集まれる様にイベントなどを企画していきたいと思つています。このご時世ですが、人と人が話し笑い会つている場面を見ると、ホッとする気持ちになれますね。

最後に、コロナの終息を願うと共に、国産初の飲み薬の効果も期待し、マスクの解除も進み各行事等が普通に再開できます様に切に願っています。一年間、皆様には色々お世話になりました。



一年を顧みて

元持老人クラブ 報恩会

会長 川口 秀政

当クラブの会員数は、ここ数年九十六名前後で殆ど変化がない状況であり、区の中の組織では一番大きい団体であります。

そんな団体の長を小生が預からせて頂くことになりましたが、その結果は誠に粗末な内容になってしまいました。

その原因は、皆様のご想像通りで、新型コロナウイルスの感染症の長期化で有ります。感染リスクを考えて、屋内の催し物は全て中止とさせて頂き、花壇作りと墓地の除草・清掃作業のみとなっております。

この様に、限られた事業では有りましたが、何とか年度末を迎えることが出来ましたことは、会員の皆様のご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。とにかくコロナが終息し、元の生活が出来る様になることを願っています。



# 記録写真で見る 老人クラブ連合会の活動

## グラウンドゴルフ大会 場所 宇曽川グラウンドゴルフ場

第23回  
6月3日(金)

成績 上位8位 (同点ありで10名) (敬称略)

和田 純昭 (島川)、野々村 新平 (南野々目)、北川 孝子 (目加田)  
中村 喜浩 (東出)、土岐 世一郎 (目加田)、吉岡 耕 (元持)  
上林 弥生 (西出)、吉岡 輝子 (元持)、荻田 久二子 (島川)  
荻田 伊久夫 (島川)

ホールインワン28名  
参加者73名

第24回  
10月14日(金)

成績 上位8位 (同点ありで9名) (敬称略)

森杉 敏征 (東出)、野々村 貞夫 (南野々目)、廣田 美代子 (島川)  
吉岡 耕 (元持)、北川 孝子 (目加田)、上林 太助 (西出)  
上林 善宏 (東出)、大菅 修二 (島川)、大菅 盛枝 (島川)

ホールインワン21名  
参加者62名



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  
をいたしました。  
ご協力ありがとうございました。



総重量 330kg 売上金額 64,625円

令和4年8月31日(水)  
アルミ缶回収  
お茶  
BLACK

## 単位老人クラブ会長の学習会

5月23日(月) 人権学習会 講師 生涯学習課より

8月5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
- 役員研修旅行
- 会員親睦旅行
- 男性料理教室

- 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 6月23日(木) 場所:ラポール秦荘いきいきセンター 参加者29名  
 ・講話「健康と栄養について」講師:管理栄養士 東 美智子氏  
 ・友愛活動に活かす手作り品の作成「簡単にできるハーバリウム」

と き 9月22日(木) 場所:ラポール秦荘いきいきセンター 参加者31名  
 ・講演「音楽で心の健康づくり」～癒しの音色オカリナと音楽で脳活～  
 講師 オカリナ演奏者 中尾 純子氏



## 女性リーダー 友愛活動協力員研修会を終えて 秦荘老人クラブ連合会 監事 岡部 静江

去る令和四年九月二十二日(木)に女性リーダー友愛活動協力員研修会がいきいきセンターにて開催されました。オカリナ演奏者 中尾純子先生をお迎えして、癒しの音色に包まれながらリフレッシュして活力を蓄える事が出来ました。まず始めにオカリナの四季と題して「春よこい」「海」里の秋「冬の星座」の演奏をお聴きし哀愁に浸った所で、コーヒールインパの軽快なメロディ、又君に恋してる、と曲が流れ、舟木一夫さんの高校三年生では、皆懐かしさがこみ上げ学生時代に戻ったような感覚で、一緒に歌詞を口ずさむ方もおられました。その後テレビコマリソングの曲当てクイズもドレミでの演奏、これも聞き慣れた曲ばかりですが、中には「ウーイ」と何だかたかな、と思いつく曲もあり、なかなか楽しかったです。庭の千草、夜来香、太陽がくれた季節、いい日旅立ちとメロデーは流れ最後は青春時代に締め括られました。「幅広い人々に笑顔になって貰いたい」という先生のコンセプトの基、ザエさん体操と続き、始和やかな雰囲気になり、あつと言間に定刻が少なくてしまいました。の秋の日に、有意義な時間を皆様と共有出来ました事を感謝申し上げます。



# 健康づくり教室

## ◎ ウォーキング教室

- 第1回 5月27日(金) 東近江市伊庭町「水辺の郷 伊庭をめぐる」 参加者38名
- 第2回 11月22日(火) 「大津市坂本散策と比叡山延暦寺参拝」 参加者32名
- 第3回 3月7日(火) 「宿場町草津の旧街道と中山道歴史街道の散策」 参加者34名



## ◎ ロコモ予防体操教室 全9回実施

参加者:のべ171名



## ◎ いきいきレディース教室

- 第1回 7月29日(金) プローチ作り
- 第2回 9月20日(火) かつこよく年を重ねましょう (講話と実演)
- 第3回 12月13日(火) フラワーしめ縄飾り作り
- 第4回 2月16日(木) プリザーブドフラワーアレンジメント

参加者:のべ80名



・男性料理教室は、コロナウイルス感染予防対策のため中止しました。

# 秦荘老人クラブのつどい

と き 令和4年11月11日(金) ところ ラポール秦荘 いきいきセンター  
 参加者 59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「人生100年時代 笑いの効能で長生きしましょう！」  
 講師 浄土宗雲迎寺(さつき寺)  
 住職 久志 則行氏(落語家 てんご堂雅楽さん)



講師 久志 則行氏



## 花壇表彰



最優秀賞 栗田老人クラブ  
 優秀賞 蚊野  
 優秀賞 円城寺  
 優秀賞 目加田老人クラブ  
 福寿会 寿会 愛寿会 高砂会

## あしがき

令和4年度もコロナ感染情報で始まり、また今年度も十分な事業が実施できない、と半ばあきらめていました。皆様のご協力のもと、数々の活動ができました。ありがとうございました。

さて、令和5年3月13日から「マスク着用は個人の判断」となりましたが、感染が収束した訳ではありません。感染予防対策を怠らず、ウイズコロナで令和5年度も事業を進めていきたいものです。

コロナ禍で中止していた男性料理教室などの再開、スポーツ大会の内容変更など、皆様の参加しやすい内容に検討しています。ご期待ください。

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。ご協力の程よろしくお願いたします。(事務局)

優良老人クラブ表彰  
 円城寺 寿会  
 栗田老人クラブ 高砂会  
 篤行者表彰  
 蚊野 水野 すみ子 様  
 蚊野 水野 すみ子 様  
 組織育成功労者  
 元持 吉岡 美代子 様