

第71号

令和6年1月

大

賀

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本年も会員相互の絆を深め
明るく元気に頑張ろう！新春のお慶びを
申し上げます

さわやかウォーキング & スカイクロス

さて、一昨年から県老の代表として「近江鉄道沿線地域公共交通再生協議会」に出席しています。ご承知のように令和六年四月から十年間、公有民営方式による上下分離に移行されます。近江鉄道線を再生、活性化するためには五つの基本方針や十九の重点事業が位置づけされました。通勤・通学における公共交通利用の促進・利便性の向上・地域の特色を活かした魅力あふれる駅づくり等に取り組まれます。私たち高齢者は免許を返納したり、近くへの買い物や集まりだけに車を利用し、少し遠出には公共交通機関を利用したいという人も多いと思います。今回近江鉄道が六十五歳以上のシニアを対象に「シルバーバス」を発行されましたが、利用させてもらいました。私も早速会員証を申し込み、利用させてもらいました。行動範囲を広げな

日頃は当連合会の諸活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
新型コロナも5類に移行され、行動についてはやっと日常生活に戻つてきました。明るく、元気に、楽しく活動したいと思います。

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



愛知川老人クラブ連合会
会長 西澤基治

新年のご挨拶



愛知川老人クラブ連合会の会員の皆様には、令和6年の新春をお健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

連合会におかれましては「健康・友愛・奉仕」を柱に、安心安全な地域づくりのための見守り活動を始め、健康づくりを目的とした健康体操教室やコラス、料理教室など、会員・地域の皆さんに寄り添った活動に取り組んでいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

65歳以上の方々が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、コロナ禍での外出や交流の場が減ったことによる運動機能の低下や地域とのつながりの希薄化など、高齢者福祉を取り巻く環境は大きく変化しています。

そのため、町が目指す「誰もが取り残されない。みんなが主役の社会へ。」

新年あけましておめでとうございま

す。

や奉仕活動等、幅広く地域に参加・貢献していただいている皆さまの活動が

結果たず役割は大きく、心強く感じますとともに非常に重要であると認識しております。

また、本年は『第9期愛荘町高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』の始まりの年となります。この計画は「安心・生きがい・幸せあふれ・ホツとするまち 愛荘町」を基本理念としており、老人クラブ連合会や単位会福協議会の事業活動各般に亘り、

愛荘町長 有村 國知

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、

活動に向けて進めていただきました。このような中、人と人とのつながりが途絶え孤立した方々へのさらなる支援が必要となつております。老人クラブ活動の一つである友愛活動が高齢者同士の助け合う活動として大変重要であると考えております。

また、地域においては、つながりを絶やさないために住民主体の活動として、居場所づくりや見守りなどの活動を継続していただいた地域に加えて、これまで活動を中止されていた地域も求められています。



新年の挨拶

愛荘町長 有村 國知



新年の挨拶

社会福祉法人愛荘町社会福祉協議会 会長 北村 太一郎



借入れ等による相談支援も長期化しております。

そのため、町が目指す「誰もが取り残されない。みんなが主役の社会へ。」ことを心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

また、地域においては、つながりを絶やさないために住民主体の活動として、居場所づくりや見守りなどの活動を継続していただいた地域に加えて、これまで活動を中止されていた地域も求められています。

一方、地域共生社会の実現とも一体となつた取り組みを進めてまいりたいと考えています。今後ともより一層のご支援・ご協力をよろしくお願いします。

一方、コロナ禍で生活困窮状態となつた方々をはじめ、皆さまの生活状況も改善の兆しが期待されました。エネルギー価格や物価高騰などの影響により苦しい状況が続いており、社会福祉協議会の総合相談や生活福祉資金の

感染症が感染症法上の5類になり、これまで自粛されてきた日常生活が少しずつコロナ禍以前に戻り始めています。一方、コロナ禍で生活困窮状態となつた方々をはじめ、皆さまの生活状況も改善の兆しが期待されました。エネルギー価格や物価高騰などの影響により苦しい状況が続いており、社会福祉協議会の総合相談や生活福祉資金の

感染症が感染症法上の5類になり、これまで自粛されてきた日常生活が少しずつコロナ禍以前に戻り始めています。一方、コロナ禍で生活困窮状態となつた方々をはじめ、皆さまの生活状況も改善の兆しが期待されました。エネルギー価格や物価高騰などの影響により苦しい状況が続いており、社会福祉協議会の総合相談や生活福祉資金の

感染症が感染症法上の5類になり、これまで自粛されてきた日常生活が少しずつコロナ禍以前に戻り始めています。一方、コロナ禍で生活困窮状態となつた方々をはじめ、皆さまの生活状況も改善の兆しが期待されました。エネルギー価格や物価高騰などの影響により苦しい状況が続いており、社会福祉協議会の総合相談や生活福祉資金の



第9回 愛荘町愛知川老人クラブのつどい

長野西老人クラブ会長 三浦 勝治

ラブのつどいは、新型コロナウイルス感染症対策として規模を縮小して、約百名の会員を集め十月二十日に愛荘町立福祉センターで開催されました。

式典では西澤会長からの挨拶で、「八十歳以上の総人口に占める割合は十人に一人以上となり、超高齢化社会を迎えています。老人クラブとして地域社会の期待に応える活動を進めていくためには、若手高齢者へのクラブ会員加入促進を図り、活動基盤の強化をする必要があります。各クラブにおいても若手高齢者への加入促進をよろしくお願いします。」と述べられました。

続いて、優良老人クラブとして磯部老人クラブが表彰を受けられました。その後ご来賓の越後地域包括支援センター所長からご祝辞を頂きました。

最後に、秦

莊老人クラブ

連合会 宇野

会長、町社会

福祉協議会

北村会長が紹介され式典は終了しました。

単位老人ク



司先生から愉快で楽しいお話を聞かせて頂きました。特に人間関係を築くためには、観る・聴く・出番・褒める叱る・出逢いの五つのコツがあり、出逢いは人生のエネルギーとなり、ふれあいサロン等社会参加が有意義であるとお話しされました。

講演の後には、わらべうた工場の皆さんによるコーラス三曲を懐かしく聞かせて頂きました。

最後に、辻野副会長が閉会の挨拶を述べられ、つどいは終了しました。

七月二十一日、猛暑日の続く中、「コロナ（後）を元気に明るく生きる」と題して、西川裕治先生に体の健康と心の健康についてのお話ををしていただきました。「抱腹絶倒」私も声を出して笑うの大好きです。

人権に関しては、「誰であろうとも、もし条件さえ整えば、人権侵害や差別も犯しかねないのが人間という生き物の本性だ」と歎異抄の一節を話してくださいり、私も気づかず人を傷つけていることも：と反省。

最後に、生活が家と地域となつた今、「お隣は目配り、気配り、支え合い」隣近所がお互いに見守る見守られる、人間関係ができたら良いと思います。と締めくされました。

次に、東近江警察署尾上巡回部長から、歩行者・自転車の横断時の事故について、例をあげて危険性を説明いただき、ヘルメット着用の必要性も実感しました。東近江署で最近多いのが車上ねらいとか：車の中にかばんを置きっぱな

第9回愛荘町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対策として規模を縮小して、約百名の会員を集め十月二十日に愛荘町立福祉センターで開催されました。

ラブ報告として、市老人クラブ元会長の杉本昭夫様から年間活動報告がありました。

春 今、求められる地域力」と題して日本臨床心理士の向出佳

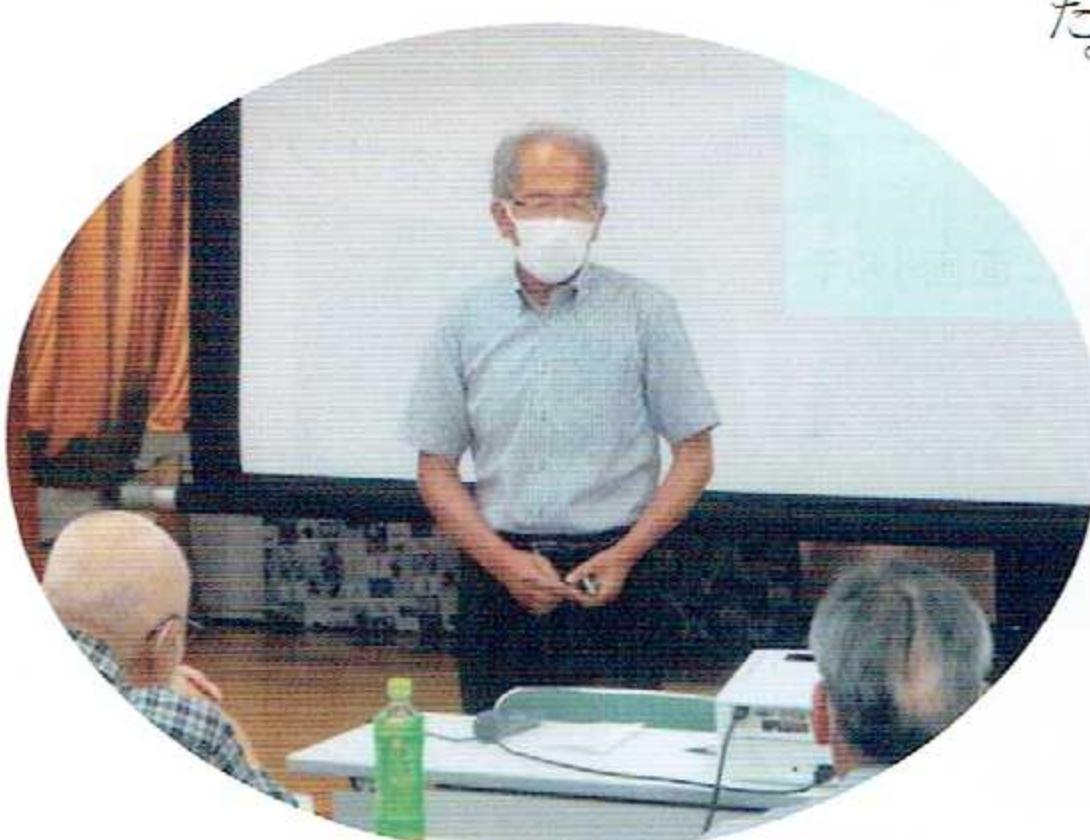
「人権研修会・交通安全教室・特殊詐欺被害防止対策に係る研修会」に参加して

理事 小寺 真知子

しにしないよう、注意されました。気をつけます！

特殊詐欺については、相川巡査長から、実際の詐欺の電話のやりとりのテープを聴かせていただきましたが、詐欺のやりとりですと言われているのに「これ、ほんまに警察官とちがうの？」とまんまとだまされている自分に気づきました。電話（見えない相手）は、信用しない！肝に銘じます。

何度も、新たな気づきとなりました。



滋賀県老人クラブ大会に参加して

理事 廣嶋 均治

令和五年十一月二十二日（水）、栗

進めます。

東芸術文化会館「さきら」に於いて、『の
ばそう！健康寿命、担おう！地域作り
を』をテーマに、第62回滋賀県老人ク

ラブ大会が盛大に行われました。県老
人クラブ連合会から当クラブの北河
実様、久保川幸雄様が、老人クラブ育
成功労賞、そして、沓掛サンクラブが、
優良老人クラブとして、それぞれ表彰
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）、栗
東市長の祝辞の後、昨年同様に

③「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。

④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。

が宣言されました。続いて、「たつき
ゆうさんのユーモアセラピー」—大道
芸・笑い健康・わらいの体操—を、田
久朋寛（たつきゆうさん）さんが風船

を使つたり棍棒や鞠を使つたり、手指
を使つた楽しい芸を教えていただきた
い時間でした。そして、特筆すべきは、
県老ク連の女性委員会の皆さん（西
澤副会長も出演）による「いきいき
クラブ体操」の演
舞です。年齢を感じさせない動きを
見させていただけ、「頑張らねば！」
と思いつつ、帰路へと向かいました。

受賞者喜びの言葉

「優良老人クラブ」を受賞して

沓掛サンクラブ会長 中原道雄

この度は、第62回滋賀県老人クラブ大会に於いて、滋賀県老人クラブ連合会会長表彰（優良老人クラブ）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。

昭和41年に老人会「つるかめ会」が結成され、永きに亘り先人が脈々と築いてこられた歴史を守りつつ、少子高齢化が進む中で私たちの地域に対する役目が重要になってきています。

心身共に健康で地域交流活動に貢献できるように頑張って参りたいと思います。

今後ともよろしくお願ひいたします。





認知症予防対策研修会が開催され参加させて頂きました。講師の方は「MOTTŌひょうご」の栗木 剛氏で、冒頭にされたお話が2022年に生まれた子どもが77万人、亡くなられた方が157万人で、生まってきた子どもが亡くなれた方よりも約80万人も少ないということです。

研修を受けた翌々日の十一月十二日の新聞のコラムに、詩人「サトウハチロー」が生を受けた明治三十六年

には約150万人の赤ん坊が生まれているところで、如何に出生数が少ないかがわかります。少子化が介護に及ぼす影響については、介護人が材不足、現役世代が負担する社会保険料の増加等で、今後の介護に対する受け皿がタイトとなると考えられます。従つて、認知症の予防対策として、各自ができるだけ家から外に出かけて、脳の活性化を図ることが重要とのことです。

認知症予防対策研修会に参加して

東円堂西老人クラブ会長 国寄 与司男

料理教室に参加して

市老人クラブ 杉本 麗子

九月十九日（火）料理教室に参加させていただきました。十三名の参加で三グループに分かれ、「鶏肉の梅照り焼き」「なすの南蛮だれ和え」「和風里芋サラダ」「アボカドのコンポートゼリー」と食欲をそそる美味しい内容でした。講師の山方真弓先生の優しく、ていねいな指導のもと各テーブルでは、野菜を切る音、調味料を混ぜ合わせる音、フライパンから鶏もも肉がこんがり焼ける匂い、電子レンジからはピーピーの合図、こうした中で参加者の皆さんのはば

男性も参加しています



らしい笑顔で、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。出来上がった料理は、パックに入れて持ち帰り、とても美味しくいただきました。

さわやかウォーキング& スカイクロスに参加して

市老人クラブ 村山 めぐみ



さわやかな秋晴れの十一月十六日（木）に、ノルディックウォーキングとスカイクロスを楽しみました。小枝美代子先生に、ノルディックウォーキングに使うポールを身長に合わせて設定していただき歩き方を学び、宇曽川堤防を往復三kmウォーキングしました。一本のポールで歩くと姿勢もよくなり、つまづく事も少なくなりそうです。先生は「一家にひとつは必需品ですよ」と言わっていました。みんなで、ワイワイガヤガヤとお喋りしながらのウォーキングは、あつという間に終わりました。途中で理事さんの用意してくれたお茶や飴を頂きました。その後、健康づくり推進員原久美子先生より、スカイクロス（ニュースポーツ講習会）の説明を受けた六人一組で競技を行いました。風にあおられ飛ばそうとした場所に飛ばずでした。点数のつけ方も教わりながら楽しく競技ができました。スポーツと言つても色々あり、こんなスポーツもあるのだと知りました。初めて参加の私には、ノル

さわやかな秋晴れの十一月十六日（木）に、ノルディックウォーキングとスカイクロスを楽しみました。小枝美代子先生に、ノルディックウォーキングに使うポールを身長に合わせて設定していただき歩き方を学び、宇曽川堤防を往復三kmウォーキングしました。一本のポールで歩くと姿勢もよくなり、つまづく事も少なくなりそうです。先生は「一家にひとつは必需品ですよ」と言わっていました。みんなで、ワイワイガヤガヤとお喋りしながらのウォーキングは、あつという間に終わりました。途中で理事さんの用意してくれたお茶や飴を頂きました。その後、健康づくり推進員原久美子先生より、スカイクロス（ニュースポーツ講習会）の説明を受けた六人一組で競技を行いました。風にあおられ飛ばそうとした場所に飛ばずでした。点数のつけ方も教わりながら楽しく競技ができました。スポーツと言つても色々あり、こんなスポーツもあるのだと知りました。初めて参加の私には、ノル

ディックウォーキングもスカイクロスも目新しかったです。朝は肌寒かつたくらいですが、ウォーキングをしてスカイクロスをしたら汗ばむくらいでした。歩いて笑って健康づくり！仲間づくりができ、参加して良かったと思っています。天候にめぐまれ名のとおりの、さわやかウォーキングとスカイクロスでした。



二十世紀の終わりに「愛と知で明るく住みよい町づくり」をキーワードに、新しい町づくりが始まりました。
元気いっぱいの町
生涯学習で老人会の取り組みの中にもコーラス部ができました。まだ私は若く老人会に入会できなかつたので、コーラス部をとても羨ましく眺めていたものです。何年か過ぎ、やつと老人会に入会できました。月二回の練習が待ち遠しく感じる楽しい何年間を過ごすことができました。ところが突然、私たちの字が老人会から脱退されました。どうすることもできなくなりました。それから二十数年間が過ぎ去りました。ま

た、突然若い人からコーラスへのお誘いを受けお仲間に入れて頂きました。皆さまは私より十才近く若い人達ばかりです。ついていけるのだろうか？迷惑をかけないだろうか？と迷いながら出席しました。コーラスを皆さんで楽しんでおられる独特の雰囲気で温かく見守ってくださいました。雾の中楽しく歌を歌っていました。胸が温かくなり涙が出るかと思いながら歌いました。皆さまの足を引っ張ることだけはしないで頑張ろうと心に誓いました。
卒寿を越えても皆さまに引っ張らせて声が出たのです。ステージに立たせて頂いたのです。感激です。

たのしいコーラス

わらべうたエコー
小西 ミツ

自然に気兼ねなく声を出す事ができました。胸が温かくなり涙が出るかと思いながら歌いました。皆さまの足を引っ張ることだけはしないで頑張ろうと心に誓いました。
卒寿を越えても皆さまに引っ張らせて声が出たのです。ステージに立たせて頂いたのです。感激です。

第46回グラウンドゴルフ大会 保健体育部



十月十二日(木)連合会のグラウンドゴルフ大会が、中央スポーツ公園グラウンドゴルフ場で開催されました。

秋空の下で一〇五名の参加者が、日頃の練習の成果を発揮されました。

表彰式ではホールインワン賞、ラッキー賞の方の名前がよばれると、大きな拍手がおきいていました。

上位入賞者は次のとおりです。

優勝	佐田由利子(56)
準優勝	姓農 明彦(56)
第三位	上橋 久子(58)



コメント

- ・初めて参加しました。懐かしい友達と出会えて楽しかったです。
川原 西村くにへ
- ・いつも楽しみにしています。健康の為にこれからも続けていきたいと思います。
長野西 藤居忠治



第39回ゲートボール大会 保健体育部



十一月一日(木)愛知川老人クラブ連合会のゲートボール大会を、ラボール秦荘はつらつドームで開催しました。

今回四十三名、八チームの参加者でしたが、どのチームも練習成果を発揮され素晴らしい大会でした。中でもチームワークの良さで、かがやきチームが優勝されました。

上位入賞チームは次のとおりです。

優勝	かがやきチーム
準優勝	長野東チーム
第三位	長野西・山川原チーム

コメント

- ・緊張と興奮がとても体に良いようです。
- ・健康的で生涯できる運動です。次の大会も楽しみにしています。
愛知川ニュータウン 福島K
- ・身体を動かせる事によるこびを感じ、ゲームに参加できる自分に感謝です。
長野東 藤野清志



俳句

愛知川公民館俳句会

兼題 さわやか・栗・当季雑詠

久保田和子
前川 菅子北邑よし子
中嶋 末子中嶋 初子
西村 芳子

さわやかに一礼をして去る敗者
爽やかな風吹き抜ける天守閣
尼寺の廁の小窓金木犀
野仏に栗の実一つおかれけり
さわやかやふと己のが年忘れけり
間引菜の漬物うましなんもいらん

選者吟

・さわやかな風の葉ずれや空の青

短歌

友愛短歌

中西 湖風

伊谷 昌子

小春日のやうな陽ざしを喜びて
刈り落とされし枝葉を掃きぬ
永らえて過ぎたる事はそのまままで
良き年なれどただに祈らむ

庭の木の煩ひとなるを思ふなく
吾の植えたる辛夷に山茶花

タイガース日本一の報道写真
夫に見せたり十五分間の面会時

冬の烟にぼつと明かりを灯すごと
寒咲なたね咲き始めたり

「ありがとう」このひと言を
日に何度も口にするかと思うこの頃

※新かな

※野崎 恵子

辻野 愛子

あとがき



員様の参加をお待ちしております。

「ありがとうございました。」このひと言を
年に何度も口にするかと思うこの頃

ました。

令和五年度の事業も会員皆さまのご協力のおかげで計画通りでき

ました。

心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

本年度も、長寿社会を健康で心豊かに生きるために、一人でも多くの会

(広報部)

いきいき見守り訪問事業

理事 大西 千代美

令和4年度のいきいき見守り訪問事業は、新型コロナウイルス感染拡大のため中止となりましたが、今年度は10月5日（木）一人暮らしや高齢者世帯等へ訪問し、声掛けや安否確認また地域の皆さんで支え合いつながりを目的として、女性理事5名で今回は、「煮込みハンバーグのにんじん、ブロッコリー添え」をお届けする事ができました。

午前10時から32名分の調理が始まり、玉ねぎをみじん切りにして炒め、ハンバーグの材料、挽肉、絹とうふ、卵、パン粉、塩コショウを入れてピンク色で粘りが出るまでよく混ぜ、好みの形に形成して、両面に焼き色がつくまで焼く（中は火が通ってなくてもOK）その後は、トマトソース作り。

カットトマト缶、固形コンソメ、水、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、バター等でソースを作り、その中にハンバーグを入れて煮込む。にんじん、ブロッコリーは、ゆでておく。

調理しながら皆さんに美味しいと感じてもらえるよう、女性理事5名の愛情いっぱいのこもった煮込みハンバーグが出来上がりました。来年もお惣菜が皆さんにお届けできますよう、また長くこの事業が続くことを願っております。