



年頭のご挨拶



会長 牧 勝行

新年明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、健やかに新年をお迎えのことと心からお祝い申し上げます。

平素は湖南省老人クラブ連合会の諸活動に格別のご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて二〇二〇年より三年間はコロナに明けコロナに暮れる年でしたが、ご存知の様に昨年五月に感染ランクが一類から五類へとランクダウンとなり、国をはじめとして自治体、各種団体でも行事や諸活動が解禁となり、我老ク連も年度途中より行事を再開し、各地区毎のビンゴボーラ大会やグラウンドゴルフ大会、親睦旅行などを再開致しました。今年度こそは従来の様な活発な活動に戻れる様にと願うばかりです。

人生100年時代と言われる今ですが、元気に生き抜く為に、昨年の「寿芳」(ぼけたらあかん！長生きしなはれ！)を思

い返してください。

昨年暮に知人より、「認知症の講習会に参加しないか」と誘われ、いずれはと思ひ？良い機会と参加しました。認知症は病気です。今は高齢者十人に一人が発症とか、十年、二十年先には五人、二人に一人が発症すると言われています。年を重ねても発症しないのがいちばんですが「病気」です。《認知症を知つて認知症に備える》で早期発見・早期治療で軽度で済む様に、自分が、家族が「あれ何かおかしい」を見逃さず、早めに受診を！と言いつつも、心配ばかりじゃ気が重い。その時はその時で、元気なうちは皆様精一杯、老ク連の諸活動に参画していただき、高齢時代を謳歌しましょう。

最後になりますが、高齢者の一時・一日は貴重です。悔いの無い日々を過ごしていただき、今年も皆さまが健康で幸多き年でありますようお祈りいたします。新年のご挨拶とさせていただきます。



今年は辰年

ご協力を賜り誠にありがとうございます。さて少子高齢化と人口減少が進行するなか本市におきましても高齢化率は上昇を続けるとともに、団塊の世代が75歳以上となる2025年以降は前期高齢者よりも後期高齢者の割合の方が高くなることが予測されています。

このような中、市では「第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の策定をすすめています。この計画では、「支えられる側」「支えられる側」という従来の関係を超えて、人と人、人と社会が支えあいながら、自分らしく活躍できる地域づくりを目指しています。

湖南市老人クラブ連合会の皆様には、健康寿命延伸に向けた集いの場づくりや文化の伝承など多様な活動を担っています。引き続き「健康・友愛・奉仕」の理念のもと、一人ひとりが主役となつて地域全体の福祉の牽引役として、より一層活発な活動が行われますことを期待しております。

最後になりましたが、湖南市老人クラブ連合会のご発展と会員の皆様のご健康新年あけましておめでとうございます。

日頃は、市行政に格別のご理解、おめでとうございます。

新年あけましておめでとうございます。

湖南市長 生田 邦夫



年頭のご挨拶

滋賀県老人クラブ大会

令和5年11月22日 (水)

会場：栗東芸術文化会館さきら

テーマ のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



◇滋賀県老人クラブ連合会 会長表彰

おめでとう
ございます！



松風苑老人クラブ
有吉 正一 様

◇「講演」



たつきゅうさんのユーモアセラピー
一大道芸・笑いと健康・笑いの体操
大道芸人 田久朋寛 氏
実演と講話で、長生きの秘訣と笑いの効用を
解説頂きました。
・好奇心とユーモア ・きょうようときょういく

湖南市老人クラブ大会

令和5年10月7日（土）甲西文化ホールにて

湖南市老人クラブ連合会 会長表彰

受賞者の皆様 おめでとうございます。



◆老人クラブ育成功労者



三雲延寿クラブ
山村 聰 様



柑子袋延命会
立入 稔 様



石部・東清水互楽会
武村 伍一 様



中央虹の会
濱田みね子 様

◆優良老人クラブ

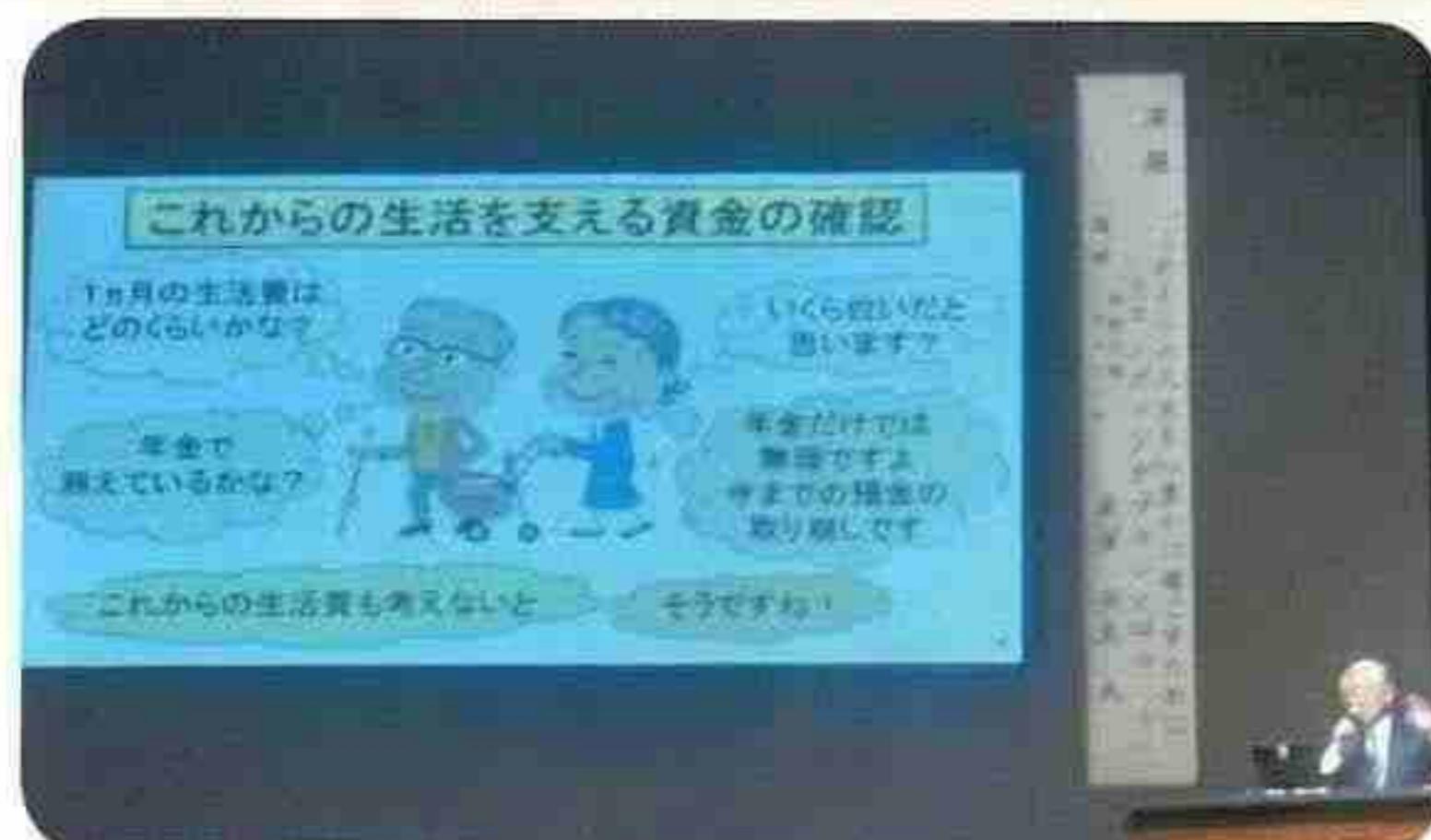
三雲延寿クラブ

昭和37年に発足、令和4年に創立60周年を迎えられました。

高齢者の心と身体の健康維持活動に積極的に取り組み、児童館の運営協力やしめ縄などの地域文化の伝承に努められ、地域に根差した老人クラブ活動を展開されています。

柑子袋延命会

参集会にての教養講座や安心・安全な高齢者の生活の為の情報講習、レクリエーションなどを行い、会員の結束を図ると共に、旅行や環境美化、地域文化継承活動など、健康・友愛・奉仕のバランスの取れた活発な活動を展開されています。



講演

講師：金融広報アドバイザー
長棟治夫 氏

演題：「これから的人生を心豊かに過ごすために～エンディングプランとは？～」
参加者全員に配られた「マイライフノート」を使いながら、優しい言葉で丁寧に演題のテーマを解説頂き、参加者の「分かり易かった」の声がありました。



アトラクション

ASoVo俱楽部（市民音楽健康指導士）
「リズムにのせてフレイル予防」

高齢者のフレイル予防対策の一環として

- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・心肺機能向上
- ・免疫力向上

を、目的とした運動を紹介いただきました。



石部ブロック 9/27



下田・岩根東ブロック 5/31



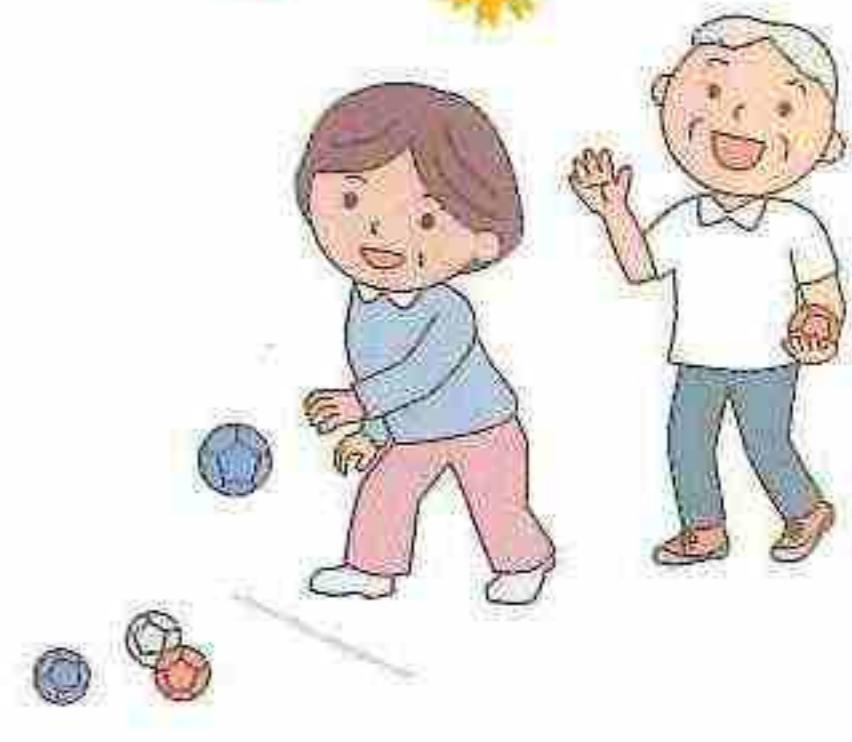
甲西中ブロック 11/29



菩提寺・正福寺ブロック 6/28

4会場で開催

ビンゴボール大会と ニュースポーツ講習会



各ブロックともにビンゴボールの後でボッチャの再講習を行いました。

ゲームが戦略的になるように、昨年よりはルールを少し進化させました。

いくつかの単位クラブでは用具を購入して日頃からボッチャを楽しんでおられます。



| | | | | |
|----|----|-------|-----|-----|
| 男子 | 優勝 | 弥永 | 全康 | 中央 |
| | 2位 | 中島 | 廣佳 | 岩根東 |
| | 3位 | 樋口 | 和男 | 中央 |
| | 4位 | 野村 | 俊郎 | 中央 |
| | 5位 | 市村 | 繁幸 | 緑ヶ丘 |
| 女子 | 優勝 | 小林志げ子 | 岩根東 | |
| | 2位 | 盛上 道子 | 中央 | |
| | 3位 | 中久保節子 | 緑ヶ丘 | |
| | 4位 | 田上 梅子 | 柑子袋 | |
| | 5位 | 増本 紀子 | 中央 | |

今年も快晴に恵まれ、爽やかな日差しの下に老々連グラウンドゴルフ大会が開催されました。今年は中央虹の会と岩根東、緑ヶ丘の活躍が目を引く結果となりました。



10/25 親水公園グラウンドゴルフ場にて



椿大神社



ベゴニアガーデン

最後に立ち寄ったのが、関ドライブイン。休憩を兼ねて、訪れた土地の名産・名物の買物タイム。名勝・観光地よりもこれが楽しみの方も多いと思います。

コロナ感染に気を付けながらも、お出かけをして体と心をリフレッシュしましょう。

なばなの里・椿大神社 相互交流部事業で親睦旅行に行つて参りました。

最初に立ち寄った「椿大神社」

は伊勢国の一宮で大きな山門と境内を彩る紅葉の中での参拝になりました。次に訪れた「なばなの里」では、昼食を頂いた後、華麗に花咲くベゴニアガーデンを見学、

今年も快晴に恵まれ、爽やかな日差しの下に老々連グラウンドゴルフ大会が開催されました。今年は中央虹の会と岩根東、緑ヶ丘の活躍が目を引く結果となりました。

最後に立ち寄ったのが、関ドライブイン。休憩を兼ねて、訪れた土地の名産・名物の買物タイム。名勝・観光地よりもこれが楽しみの方も多いと思います。

コロナ感染に気を付けながらも、お出かけをして体と心をリフレッシュしましょう。

グラウンドゴルフ大会

日帰り旅行 十一月三十日



高齢者交通安全研修会



交通安全街頭啓発

湖南省老人クラブ連合会会報
参加者駐車場案内
等を行いました。

- ・八月一日～十月三十一日
あわない起こさない
- ・八月二十八日
シルバー無事故無違反運動
- ・九月二十八日
石部自動車教習所にて
- ・十月七日
高齢者交通安全研修会

- ・七月二十八日
社協横の旧国道にて
交通安全街頭啓発
- ・八月一日～十月三十一日
あわない起こさない
- ・八月二十八日
シルバー無事故無違反運動
- ・九月二十八日
石部自動車教習所にて
- ・十月七日
高齢者交通安全研修会

交通安全部では甲賀警察署や
甲賀湖南交通安全協会などの
協力を得て、
おられるでしょう。

交通安全部



高齢者「三方よし」運動

歩行者

1. 時間帯よし
用事は昼間に済ませる。
2. 反射材（きら☆ピカ）よし
夕暮れ時や夜間の外出時には明るい服装や反射材を着用する。
3. 確認よし
道路を横断するときは、近くの横断歩道を利用する。
横断するときは、横断中も左右の安全を確認する。

運転者

1. 体調よし
体調がすぐれないときは、運転を控える。
2. 状況よし
天候の悪い日や夜間・通学通勤時間帯の運転は控える。
3. 行き先よし
長距離の運転は控える。

運転者も同乗者もシートベルト着用



いろんな形の「お香立て」

作陶室で粘土と仲間たちと静かに会話をしながら、作陶に励んでいます。夏休みには親子ワークショップホリフェスわくわくマルシェで子供達と「お香立て」造りのお手伝いをしました。作成中の子供達の楽しそうな笑顔が一番でした。

陶芸部員募集中
あなただけのオリジナル
作品を作りましょう。

陶芸部



今後の主な事業計画

- ・一月九日（火） 健康ウォーキング
- ・一月十七日（水） 三役会
- ・一月二十六日（金） 理事会
- ・二月二十一日（水） 健康ウォーキング
- ・二月二十六日（月） 会長会議
- ・三月五日（火） 三役会
- ・三月十八日（月） 健康ウォーキング
- ・三月二十五日（月） 活動研修会
- ・三月二十九日（金） 会計監査
- ・三月二十九日（金） 理事会



リアル忍者館

コロナ対応で、長い間市内の散策ばかりでしたが、今年度から電車での市外遠征を再開しました。

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|---------|----------|-----------|---------|------|----------|--------|----------|-----------|
| 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | 十一月 | 十二月 | 一月 | 二月 | 三月 |
| 美し松でわらび採り | 雨山運動公園 | 三雲・野洲川堤 | びわ湖近江大橋 | 暑過ぎるので休み | 下田・大谷ブドウ園 | 甲南 忍びの町 | 十二坊山 | 希望ヶ丘の落ち葉 | 神社参拝予定 | ウオーキング講習 | ひな祭りウオーカー |

健康ウォーキング部



トピックス

こんなのがいかがですか！

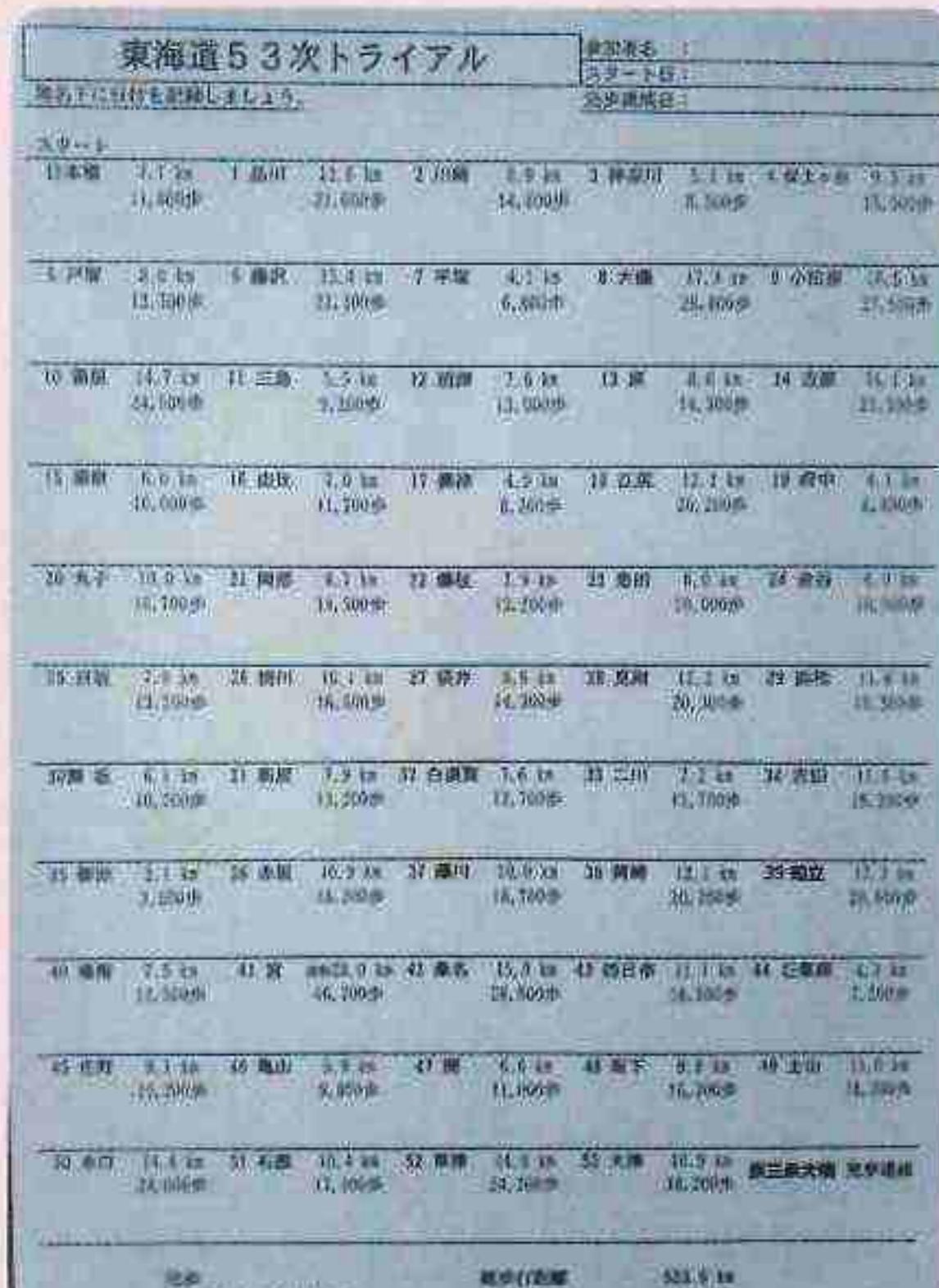
ウォーキングを楽しく継続されている方が多いと思います。近所を歩くことが多いのですが、毎日の事ですからモチベーションが上がりにくい。そこでウォーキング部では、写真のような「琵琶湖一周トライアル」という「チャレンジウォーカー」を企画しました。歩いた歩数を記録して、今日は瀬田から草津まで歩いたぞ！来週は米原あたりかな！などと記入していきます。琵琶湖一周で二百km余り、ウォーキング部員ではありませんが半年掛からずに一周された方もいます。

四百km以上ですよ。塵も積もれば、毎日の積み重ねは凄いですね。ちょっととした目標を持ち込むことでモチベーション上がりまくりです。

一月には、「東海道五十三次トライアル」を開始します。ウォーキング部員以外の方のチャレンジも大歓迎です。チャレンジ用紙などは単位クラブの会長さんや、老ク連



「みくも学区まちづくり協議会」作成の冊子





皇帝ダリアと寒桜

文芸作品

名前
五十音順



- 初詣で八十路になつても夢を探す

中央虹の会

金子 昭英

- 初日ノ出身体に受けて温かく
- 年金の少なき額に冬の風
- 石部・東清水互楽会きたがわごう

柑子袋延命会

立入 熱

- 山茶花のあちこちこぼれ朝の庭
- 床の間の松の壺いけ年迎ふ
- 柑子袋延命会立入美奈子
- どんど焼き故郷の春想い出し
- 八十路見て私も卒業年賀状
- イワタニランド寿楽会藤井三郎
- 棚経や南無阿弥陀仏鉢の音
- 色艶を増して石榴のはじけおり
- 石部・東清水互楽会青川正二



三方五湖岩根老人皆ハッピー(happy)
人生は「七転び八起」くりかえし
おごらすなかず自分で守る

中央虹の会
金子 昭英

立入 一男

- 歳重ね増えたぞ仲間趣味の会
- 年初め皆んなと集う虹の会
- 柑子袋延命会高木慧

立入 熟

- 天国は居心地良いのか帰らない
- 柑子袋延命会立入穎

立入 一男

- 駆け上り世を平めよ昇り龍
- 柑子袋延命会立入穎

立入 一男

- 初籤去年も大吉だつたけど
- 忘年会酒が飲めるぞ徒步で行け
- 三雲延寿クラブ恒松逸雄

立入 稔

- 会話無く余興見てただけサロンかな
- 高齢者気の持ちようで幸齢者
- 岩根東老人クラブ中森義彦

立入 稔

- 新年や末広がりの八十路なり
- 龍にまたがり幸を探しに
- 三雲延寿クラブ野坂房子
- 八十八才シニヒシワ壁を塗つても
- 年は取つても貪欲あり
- 食べる喜び顔ほころぶ
- 石部・東清水互楽会若林綾子



作品募集しています。

柑子袋延命会

立入 一男

園田美津子





宝来坂宝寿会

飛び出しほうや看板の更新

東近江市発祥とされる「飛び出しほうや」通学路や町中の交差点などに沢山設置されましたが、痛みのひどい看板も見られます。

宝来坂宝寿会と中央虹の会では新規購入したり、会員の手作りなどで看板を更新しました。子供達の安全通学と通行車両の安全運転を心から願っています。



中央虹の会

活動紹介



お口の健康 平松

出前講座など

- | | | | | | |
|--------|-------|----|----|-----|-----|
| ・お口の健康 | 4 クラブ | 三雲 | 平松 | 緑ヶ丘 | 正福寺 |
| ・体力測定会 | 1 クラブ | 大龜 | | | |
| ・体操教室 | 1 クラブ | 中央 | | | |



お口の健康 三雲



体力測定会 大龜

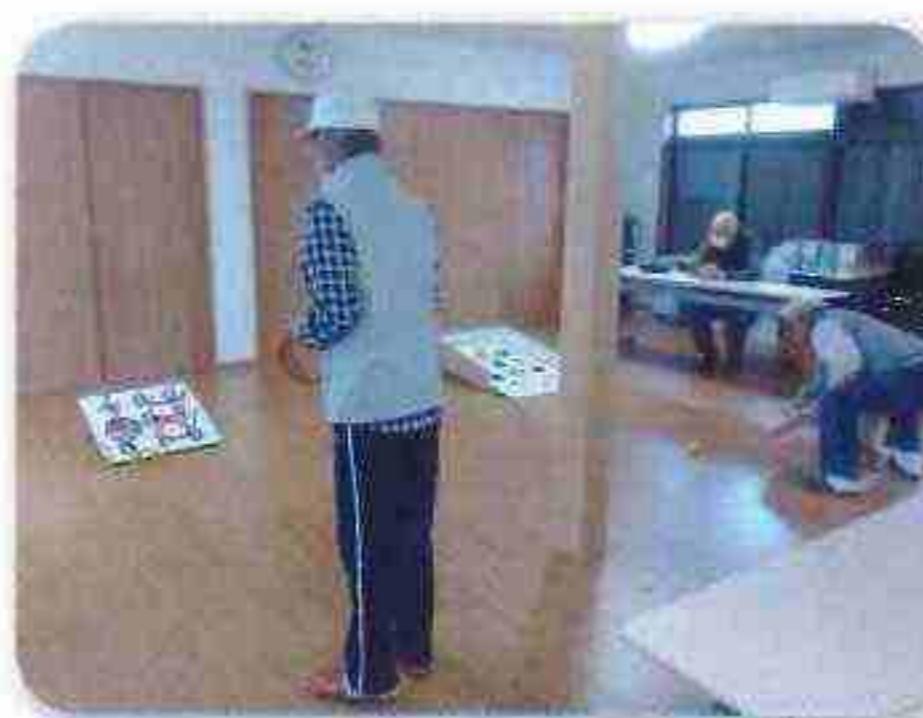


体操教室 中央



ペン立て

正福寺



ワナゲとビンゴボールの二種競技



モルック講習会

緑ヶ丘

正福寺老人クラブでは女性部でも出前講座開催。今回は布と牛乳パックを利用したペン立てを作りました。

老ク連にあるニュースポーツ用具例

- | | | | |
|-----------|---------------|-----------|--------|
| ・公式ワナゲ | ・ビンゴボール | ・ボッチャ | ・マグダーツ |
| ・トリコロキューブ | ・ビーンボウリング | ・体力測定具セット | |
| ・モルック | その他、ご相談に応じます。 | | |

秋も深まつた頃、野洲川の甲西大橋の下を覗くと大きな琵琶マスが産卵の為に遡上している姿が見られました。

この所二、三年でいろんなことが随分と変わり、組織の方、生活の仕方が見直されました。会員の皆様には、まずは健康であるためにご自愛いただきます様、お願い申し上げます。その為の情報発信手段の一つとして、広報誌「寿芳」をお届けしています。本部からの情報だけでなく、単位クラブ、地域の情報をお伝えしたいので、皆様からの御声掛けをお待ちしています。

こんな計画あるよ!

こんな事聞いたよ!

こんな写真撮れたよ!

ジャンルは問いません。楽しそうな事、珍しそうな事など情報お寄せ下さい。取材に伺わせていただきます。

情報、アイデア等の連絡先
湖南市老人クラブ連合会
事務局 TEL／FAX 0748-72-2320

編集後記