

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

ふれあい秦荘

——第52号——

発行/愛荘町秦荘老人クラブ連合会 TEL0749-37-4104

会員親睦旅行 (日帰り旅行) 令和6年10月29日 (火) 参加者 59名 (バス2台)
行先 宇治市源氏物語ミュージアムと奈良世界遺産の旅



ごあいさつ



秦荘老人クラブ連合会

会長 中村 和夫

日頃は秦荘老人クラブ連合会の諸事業に、ご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

長い期間勤められた前会長のあとを引き継ぎ一年が経過しました。一昨年、昨年と大きな単位クラブの退会があり、会員数が大巾に減少した中以前のような規模での事業は難しくなりました。各単位会長様をはじめ、本部役員の方々、又会員の方々のご協力のもと、当初計画した事業をやり遂げる事ができました。

さて、今日の日本の人口の割合をみますと、六十五歳以上の高齢者がやく三割を占める超高齢者社会となっています。百歳以上の人が約九万五千人以上となり年々増加していく予想です。健康寿命を延ばす延長線上に人生百年時代があるように思われます。健康寿命を延ばすには、言い換えれば人生百年時代を健やかに生きて行くためには、いくつかの要素が必要です。適度な運動、栄養バランスのとれた食事、趣味を持ち社会との交流をはかることなどです。

すべての高齢者が豊かに生きがいを持って生きて行く為にこれまでの人生経験でつちかてきた経験と知識を活かし住みよい地域づくりに貢献できるよう老人クラブの活動がとても大切な事と思われまます。

老人クラブのメインテーマ「のぼそう 健康寿命」「担おう 地域づくりを」のもと、本年度も諸事業に取り組むつもりです。会員の皆様方のご支援、ご協力の程宜しくお願い致します。

ごあいさつ



愛荘町長 有村 国知

秦荘老人クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃より仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりに励まれ、愛荘町の魅力を高める一翼を担っていただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、滋賀県の平均寿命は、男性が82・73年で全国1位、女性が88・26年で全国2位となり、全国トップクラスの長寿県となりました。愛荘町では、現在100歳を超えるご長寿の方が13名、90歳以上の方は361名おられます。人生百年時代を迎え、一人ひとりが社会と関わりを持ち、元気に充実した日々を送れることは実に喜ばしいことです。

そうした中で、地域における人々の結びつきをより強める老人クラブ連合会、単位老人クラブの活動は、ますます重要であると認識しており、友愛活動、奉仕活動といった強い意識を持った取り組みや、生きがいづくり、健康づくりなど、これまでに培ってこられました豊富な知識や経験を今後も大いに発揮していただきたく存じます。

今年度は『愛荘町第9期高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』の2年目となります。町では、引き続き『地域共生社会』の実現に向けて誰もが役割と生きがいを持ち、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごしていただける町づくりを推進してまいります。

また、町制20周年を迎えた今年度は、これまでの歩みを振り返り、未来へと新たな一歩を踏み出すべく、記念式典等の事業を予定しております。そして、10月には国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が滋賀県で開催され、愛荘町ではアーチェリー競技が行われます。老人クラブ連合会の皆様にも観戦・応援していただき、大いに盛り上げたいと考えておりますので、今後より一層のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

結びに、皆様お一人おひとりの益々のご健康と、充実した老人クラブ活動が展開されますことを祈念いたします。ごあいさつといたします。

クラブ活動サポーター募集しています。

日常の少しの時間を老人クラブ活動のサポーターとしてお手伝いしていただませんか。

お問い合わせ先

老ク連事務局 TEL: 37-4104

秦荘老ク連の基本理念



個人会員募集!!

個人会員とは

- ・秦荘地域にお住まいの65才以上の方。
- ・現在、集落が秦荘老人クラブ連合会に加入していない集落の方。
- ・年会費1,000円が必要。

次に掲げる「健康づくり教室」に参加できます。

- 男性料理教室 ○ウォーキング教室 ○健康体操教室
 - いきいきレディース教室(女性に限定)
- (教室ごとに、別途経費が必要となります。)

- ・詳しい内容は、秦荘老人クラブ連合会事務局まで、お問い合わせください。
- ・本誌8ページ 記録写真で見る「健康づくり教室」を参考にしてください。

お住いの地域がすでに秦荘老人クラブ連合会に加入している集落の方は、加入の必要はありません。

お問い合わせ先

老ク連事務局 TEL: 37-4104 (月・水・金 開所)
(所在地: 愛荘町安孫子 1216-1 ラポール秦荘 いきいきセンター内)

単位クラブの活動だより

居場所づくりと

見守り活動の大切さ

蚊野 愛寿会

第一会長 北村 孝弘

第二会長 森 野 豊 和

今年は人と人とのつながり、支え合いを第一の目的とし、全ての活動を平常通り実施しました。月例会の音読教室や座敷音頭、子ども会と連携したふれあいラジオ体操。また秦荘老ク連の旅行には二六名が参加しました。新年会にも



六五名の会員が参加して津軽三味線の演奏や食事会を楽しみました。三月には物故者会員追悼法要を厳修しました。また、日常の見守り活動として誕生月のお祝い訪問や施設入所者等の友愛訪問を行いました。

超高齢化社会を迎え、蚊野区も高齢者のみの世帯や一人暮らしの高齢者が増えている中、居場所づくり、見守り活動を中心とする愛寿会の役割はますます重要となっています。今、最も必要なのはこれらの思いを次の世代に引き継いでいくことです。

一年を振り返って

東出老人クラブ 長寿会

会長 上 林 博

緩和しつつ今年も、新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染リスクを考えながら会員の皆様方の集いの場が少しでも増える事、地域のつながりが薄まりを感じる中、老ク連のニュースポーツ（モルック）やグラウンドゴルフ大会に参加し楽しい時間をもてました。又公民館の葉刈時にはふれ愛弁当を配布し、

ふれ愛保全アルミ缶拾い等の清掃奉仕活動に沢山の人に協力頂きました。

女性リーダーによる友愛訪問には8人の方を訪問してもらいました。老ク連の日帰り旅行には東出から10人の方の参加頂きました。年末の忘年会には、ふれ愛弁当を配布し二月には、食の安全、管理栄養士様と豊郷病院の薬剤師さんに薬とサプリの話をして頂き、たいへん有意義な時間を過ごせました。



1年を振り返って

栗田老人クラブ 高砂会

会長 礒 島 弥寿雄

本年度は老人クラブの活動をほぼ計画通り開催できました。五年ぶりのバス旅行では、敦賀の気比神宮参拝後、鮮度抜群の船盛と若狭ふぐのコースを食べべて顔なじみの方々と楽しい時間をもつことができました。

学習会は年二回、健康管理と防災対策について学び、新たな気づきがありました。

花壇では今まで関心のなかった私が、花を選びレイアウトを考え、役員の方々と植付け水やりを致しました。夏の早朝、妻と一緒に大通りにある花壇の手入れをしていると、見知らぬ女性車が止め「いつもきれいな花壇楽しませてもらっています。」と声をかけていただき感激しました。皆様のご苦勞のお陰で花壇審査にて最優秀賞を受賞できました。

会員皆様の一年間のご参加、ご協力ありがとうございました。



老人クラブを楽しく

元持老人クラブ 報恩会

会長 吉 岡 敏彦

とうとう順番が廻ってきた。前会長から引き継いだものの、何かと気の重い役割です。

そこで、会員も役員も「楽しい老人クラブ」を目指して活動をと考え、花見会は、元持に移住等されてきた方々の歓迎会を兼ねました。月例会では、社会福祉協議会のボランティア情報や町の出前講座を利用していただき、当初の年間計画以上の開催回数となりました。研修旅行は、バス車内で「源氏物語」の時代背景等の講義を受けた上で、「大河ドラマ館」を訪れました。昼食は、大津市西教寺で、坂本だけで栽培されている「食用菊」を使った「菊御膳」を頂きました。数年後には絶滅が危惧されているそうです。楽しい企画の次は、役員負担軽減です。そこで、月例会は市販のお菓子とお茶で、会食は全て弁当または仕出しのみで、役員による調理・給仕を軽減しました。お陰で、結構楽しく活動できました。



この一年を振り返って

円城寺 寿会

会長 西 沢 與司造

四月の総会で始まり、五月の美化作業では、神社、草の根広場のゴミ拾いと草むしりを行いキレイにして頂きました。六月には食事会を八風の湯で行い、参加者全員が楽しいひとときを過ごしました。春、秋の花壇づくりは大変で、前任者のやり方を踏襲する事で無事に終わりました。忘年会では、普段あまり話をする事のない人とも、和気あいあいと歓談し全員が帰る時間も忘れるほど盛り上がりました。人権学習では、講師の話術に笑いながらも、ヒヤツとさせられる事も感じ大いに勉強になりました。会員勧誘では減る一方でしたが、昨年、今年で四名の加入者があり喜んでいきます。これはコロナ禍時の会長達が、寿会の今後の運営を考え規約の改正、本部交渉等を行われた結果の賜物と感謝しています。今後も入会してくれる人が続く事を願っています。



一年を振り返って

西出老人クラブ 長寿会

会長 西 村 文 孝

西出老人クラブ長寿会は、四月始め、新役員、各班幹事様で、例年通りと、同じ計画で、区、町と、かみ合わないよう。日程、曜日確認をして作成、憩の家、宮掃除、緑地帯、花壇植栽、農村公園の除草を行い行事終了後は、講師さんをお迎えして、交通安全教室、防災学習会を行って来ました。七月の盆会は、猛暑日で、公民館冷房の涼しいお部屋で、机に向かい合わせに、座って、折り紙正方形、長方形二枚で紙飛行機を折って、頂きました。子供の頃を思い出す人、忘れた方々で、会話がはずみ、にぎやかにして、完成した。飛行機は、思う様に真っ直ぐに飛ばず、苦戦する人右、左にカーブする物、上下落下の動きが面白く楽しんで頂きました。老人には、指先を使うことは大切で、ボケ防止にも繋がると言われています。昼食後、午後から、大型テレビDVD映画、昔、懐かしい彦根ロケ、吉永小百合主演映画 青い山脈を全員で鑑賞致しました。十二月忘年会、防災学習終了後バスにて移動湖畔料理店で、会食カラオケで盛り上



がり、楽しいひと時を過ごして頂いたのではないのでしょうか。今年度優良老人クラブ表彰と、花壇表彰(努力賞)を頂きました。先輩から受け継ぎ会員皆様のご支援と、役員幹事さん方の協力の賜物と感謝致しております。有り難う御座いました。

秦荘老人クラブのつどい

と き 令和6年11月29日(金) ところ ラポール秦荘 いきいきセンター
 参加者 77名
 第1部 式典
 第2部 ミニコンサート 「二胡とギターによる癒しのコーラスを」
 出演 (ユニット) ケール
 いけだ けい 氏
 前西 さち子 氏



宇野 昌弘様 (蚊野)
 清水 慶子様 (目加田)

組織育成功労者表彰

西出老人クラブ長寿会

優良老人クラブ表彰

最優秀賞 栗田老人クラブ 高砂会
 努力賞 蚊野愛寿会
 円城寺寿会
 西出老人クラブ 長寿会
 元持老人クラブ 報恩会



栗田

花壇表彰

単位老人クラブ会長会 年3回

会議終了後、人権学習会、防災研修を開催

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
 をしました。
 ご協力ありがとうございました。



総重量 210kg 売上金額 35,803円 (kgあたり155円)



令和6年9月2日(月)

アルミ缶回収

記録写真で見る 老人クラブ連合会の活動

ニュースポーツ講習会

場所 はつらつドーム
日付 6月14日(金)

・種目：モルック、輪投げ、ヒットザターゲット、ソフトダーツ ・参加者：37名

「だれもが、いくつからでも、そしてこれからも!!」のスローガンを掲げて、令和5年度からニュースポーツ講習会を実施。今年度は2回目となりさらに楽しみやすい種目を取り入れました。

年齢・体力・場所を問わず誰もが楽しむことを第一に、参加者同士の交流を深め健康づくりを担うため開催しました。



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27回
10月11日(金)

成績 上位8位(敬称略)

野々村新平(南野々目)、野々村貞夫(南野々目)、竹内 正志(南野々目)
吉岡 輝子(元持)、北村 政治(蚊野)、吉岡 耕(元持)
吉岡 武彦(元持)、東 秀孝(蚊野)

ホールインワン8名
参加者 37名



女性リーダー・友愛活動協力員 研修会

9月5日(木) 参加者 27名

講話 「いざという時のために!」 講師 滋賀県防災士 西村 保子氏



健康づくり教室

◎いきいきレディース教室 (全4回)

7月16日 (火) 手作りデザートでアフタヌーンを過ごす
9月24日 (火) いざという時に! (防災研修)
12月26日 (木) フラワーアレンジメント (正月用)
2月14日 (金) ワイヤーアート (壁飾り作り)

参加者: のべ102名

参加者29名

参加者19名

参加者28名

参加者26名



◎健康体操教室 (全10回)

第3金曜日午後開催

参加者: のべ154名



◎男性料理教室 (全3回)

6月28日、8月23日、11月22日(実習、第4金曜日午前中)

参加者: のべ44名



◎ウォーキング教室 (全3回)

第1回 6月25日(火)「城下町・長浜市内歴史散策」JR利用

第2回 11月7日(木)「紫式部ゆかりの石山寺参拝と大河ドラマ館」JR利用

第3回 3月6日(木)「金閣寺参観と京都府立植物園散策」バス利用

参加者: のべ76名

参加者22名

参加者23名

参加者31名



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
とともに、今後とも
ご協力の程よろしく
お願いします。
(事務局)

あ
と
が
き

