

第74号

令和7年7月発行

友 愛

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



令和7年度 第1回単位老人クラブ会長・女性代表者会議

十月には「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が開催されます。各種準備も進められており、先日は町民による炬火の火おこしとリレーがあり大会の成功を願いました。私達も何か参加・協力できないか：例えば花壇の整備や地域の美化など、他県から来られる選手の皆様や関係者の方々を気持ちよく迎えたいものです。

先月、京丹後市で「幸福で健康な長寿社会」を考える「第一回世界長寿サミット」が開催されました。京丹後市は百歳以上の人口比率が全国平均の約三倍という長寿地域で同市が会場となったそうです。大会では国内外の専門家が最新の研究成果や取組を紹介し、意見を交わしました。四日間の議論を総括し、健康長寿を推進するための心がまえを盛り込んだサミット宣言を発表されました。サミット宣言は、▽絆を育み、コミュニケーションを絶やさないこと▽食物繊維の豊富な食事を、仲間と共に楽しむこと▽規則正しい生活と運動習慣を日々の暮らしに取り入れること▽感謝の心もち、生きがいを感ずる毎日を大切にすること。この四項目の宣言を私達老人クラブの活動に取り入れ、生かせればと考えています。

会場の諸事業に、ご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

日頃は愛知川老人クラブ連合



「第一回世界長寿サミット」
開催される

愛知川老人クラブ連合会
会長 西澤基治

暑中お見舞い申し上げます。
本年も猛暑の夏を迎えています。
どうかくれぐれもお身体に気を
つけてください。

令和七年度
愛荘町愛知川老ク連主要事業計画

4・18(金)	愛荘町愛知川老ク連単位老人クラブ会長・女性代表者会議
5・22(木)	春季(第49回)グラウンド・ゴルフ大会
5・29(木)	ニュースポーツ講習会(モルック)
6・5(木)	第42回ゲートボール大会
6・20(金)	介護予防教室
7・18(金)	会報「友愛」第74号発行 人権学習会・交通安全教室・特殊詐欺被害防止対策研修会 認知症予防に関する研修会
10・10(金)	第11回愛荘町愛知川老人クラブのつどい
10・24(金)	第64回滋賀県老人クラブ大会 さわやかウォーキング&モルック(ニュースポーツ講習会)
11・13(木)	会員親睦日帰り旅行
11・17(月)	秋季(第50回)グラウンド・ゴルフ大会
11・20(木)	手作り教室(和のアレンジメント教室)
12・18(木)	会報「友愛」第75号発行
12・19(金)	高齢者相互支援活動研修会・女性委員会研修会
3・17(火)	愛荘町愛知川老ク連単位老人クラブ会長・女性代表者会議

*会場等の都合により、日程が変更される場合もあります。
*今年度も「お楽しみポイント事業」を実施しますので、多数のご参加をお待ちしております。

令和7年度 愛知川老人クラブ連合会 歳入歳出予算書

令和7年4月1日
(単位：円)

歳 入

項	科 目	本年度予算額	前年度決算額	差 引 額	摘 要
会 費	会 費	485,000	520,200	△35,200	13 単位老人クラブ、個人会員会費含む
補 助 金	町 補 助 金	1,630,000	1,879,750	△249,750	愛荘町補助金の内訳 人権学習推進事業助成金 10,000 円 活動事業補助金 251,000 円 創造推進員補助金 864,000 円 友愛事業補助金 275,000 円 高齢者教室補助金 50,000 円 特別事業補助金 180,000 円
	県連合会補助金	200,000	338,520	△138,520	滋賀県老人クラブ連合会補助金
	社 協 補 助 金	170,000	200,000	△30,000	町社会福祉協議会助成金
	繰 越 金	573,137	730,995	△157,858	前年度繰越金
雑 入	預 金 利 息	863	663	200	普通預金利息
	雑 収 入	101,000	89,800	11,200	健康体操教室受講料ほか
合 計		316,000	3,759,928	△599,926	

歳 出 (単位：円)

項	科 目	本年度予算額	前年度決算額	差 引 額	摘 要
運 営 費	会 議 費	100,000	107,711	△ 7,711	会長・女性代表者会議、理事会費用
	旅 費	98,000	115,000	△ 17,000	理事、事務局員旅費
	交 際 費	5,000	3,300	1,700	平和のつどいに係る御供竹筒代
	報 酬	1,164,000	1,164,000	0	創造推進員手当・事務局員手当
	通 信 費	47,000	34,119	12,881	電話代、切手代
	需 用 費	47,000	33,010	13,990	コピーおよび印刷製版代金
	小 計	1,461,000	1,457,140	3,860	
活 動 費	老人クラブのつどい費	131,000	137,303	△ 6,303	老人クラブのつどい費用
	保健体育部費	240,000	302,408	△ 62,408	グラウンドゴルフ大会、健康体操教室講師謝金
	文化社会部費	300,000	289,330	10,670	会誌「友愛」発行費用
	友 愛 事 業 費	220,000	299,788	△ 79,788	高齢者居場所づくり推進事業・介護予防教室
	生きがい事業費	297,000	255,426	41,574	料理教室・手作り教室・お楽しみポイント事業
	加入推進事業費	15,000	70,566	△ 55,566	会員増員交付金
	小 計	1,203,000	1,354,821	△ 151,821	
研 修 費	研 修 費	80,000	122,680	△ 42,680	人権学習会、交通安全教室ほか
負 担 費	負 担 費	250,000	205,750	44,250	県連合会・第4ブロック連絡調整会議負担金
備 品 費	備 品 費	80,000	46,400	33,600	
予 備 費	予 備 費	86,000	0	86,000	
合 計		3,160,000	3,186,791	△ 26,791	

令和7年度 愛荘町愛知川老人クラブ連合会・単位老人クラブ 役員名簿

連合会役員

役 職	氏 名	字 名	役 職	氏 名	字 名
顧 問	藤 居 喜久男	長 野 東	理 事	松 浦 哲	東円堂東
相 談 役	山 田 昭 夫	豊 満	理 事	村 山 めぐみ	市
相 談 役	吉 岡 敏 雄	石 橋	理 事	藤 野 清 志	長 野 東
会 長	西 澤 基 治	市	理 事	松 本 和 男	川 原
副 会 長	久保川 幸 雄	磯 部	理 事	大 西 千代美	山 川 原
副 会 長	西 澤 茂 子	沓 掛	監 事	中 村 健 一	東円堂西
副 会 長	伊 谷 正 昭	長 野 西	監 事	平 塚 真 一	長 野 東
理 事	林 ふさ子	東円堂東	事 務 局	松 浦 太市郎	東円堂東

単位老人クラブ役員

字 名	会 長	副会長	会員数	男	女
畑 田	茶 木 英 雄	村 田 雅 子	44	19	25
苅 間	居 嶋 清 一	居 嶋 すみ代	18	9	9
東 円 堂 東	徳 田 文 治	松 浦 豊 子	49	21	28
東 円 堂 西	中 村 健 一	重 森 まさ子	82	34	48
沓 掛	須 田 昇	河 村 美恵子	45	27	18
市	高 橋 義 孝	安 楽 正 子	81	31	50
磯 部	久保川 幸 雄	久保川 久 江	16	5	11
川 久 保	姓 農 明 彦	北 川 シズ子	77	39	38
長 野 東	平 塚 真 一	藤 居 恭 子	37	16	21
長 野 西	森 野 昭 二	森 野 正 子	73	39	34
川 原	荻 田 茂	西 村 明 美	45	23	22
百 々 町	藤 居 与志隆	一	14	5	9
山 川 原	上 村 雅 博	小 室 ケイ子	61	34	27
本 部 会 員 扱 い			43	14	29
合 計			685	316	369



令和7年度 第1回単位老人クラブ会長・女性代表者会議の開催

理事 松浦 哲

四月十八日（金）福祉センター愛の郷で開催され、西澤基治会長の開会のあいさつと議事進行により始まりました。最初に、報告事項として

(一) 令和六年度の

- ① 事業活動
 - ② 会計決算
 - (二) 令和七年度の
 - ① 事業活動計画
 - ② 会計予算
 - (三) お楽しみポイント
- 事業の継続実施について事務局からの説明がありました。

次に、連絡事項として、西澤茂子副会長から、女性部会の

- (一) 料理教室
 - (二) 手作り教室
 - ① 和のアレンジメント教室
 - ② 手芸教室
 - (三) 健康体操教室
 - (四) アンサンブルSAKURA
 - (五) コーラス（わらべうたエコー）
- などについての開催説明と男性会員の積極的参加の依頼がありました。
- 続いては事務局からの連絡事項として
- (一) 高齢者ふれあい居場所づくり推進事業



2025/04/18

(二) グラウンドゴルフ大会とゲートボール大会の開催要領

の説明などがあり、最後に久保川幸雄副会長のあいさつにより閉会となりました。

私は、残りの人生でできるだけ健康で楽しみたいと思っ

て老人クラブに参加しました。会員の皆さんも一人でも多くクラブの事業に一步を踏み出されて「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」に参加されてはいかがでしょうか！

地区老人クラブ活動状況

「ただいま」の大きな声が元気の源 「子ども見守り隊」活動

長野西長和会 会長 森野 昭二

長野西長和会は、「健康・友愛・奉仕」の活動を柱にしており、「ゆとり」と「うるおい」のある心豊かな健康長寿社会をめざして活動を推進しています。また、地域に根ざした組織として長く活動してきました。しかし、近年会員の数が減少し、令和七年度の会員数は、七十三名となっています。

事業活動は、①奉仕活動として大隴神社境内の清掃、公民館・長和荘の清掃、子ども見守り隊、②健康活動として、健康体操、グラウンドゴルフ、③友愛活動として、長寿祈願、お楽しみ会、日帰り旅行、長寿お祝い会、新年会などを行っています。

特に、子どもたちの下校を見守る「子ども見守り隊」は、週三回（七年度より週二回）、会員の自主的な参加で一年を



ニユースポーツ(モルック)講習会に参加して

沓掛老人会(サンクラブ) 会長 須田 昇



を倒して点数を争うゲーム。皆真剣な表情でルールを理解し、練習に励んでいました。

チームごとに分かれて行われたゲームでは、コミュニケーション能力やリーダーシップが問われる場面もありましたが、皆が協力し合い、楽しい雰囲気ゲームを進めていました。

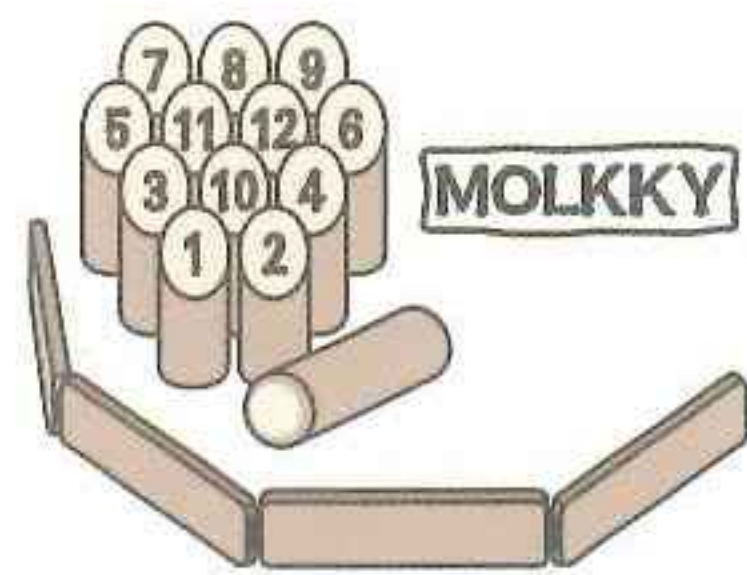
モルックは特別な道具を必要とせず、運と技術の組み合わせが成功の基礎の老若男女が楽しめるアウトドアスポーツでした。

研修会の最後には、参加者全員でフィールドバックの時間が設けられ、今後の改善点や感想を共有しました。

この研修会を通じて、新たな仲間との出会いや、チームワークの大切さを再確認することができました。次回の研修会も楽しみにしています。

新緑が目にしみる清々しい日に中央スポーツ公園でモルック(フィンランドのカレリア地方の伝統的なキッカ(Molkk))を元に生まれたスポーツ)研修会が開催されました。参加者は二十九名。

研修内容はルールの解説から始まり、実際にモルックをプレイする時間も設けられました。木の棒(モルック)を持ち、三・五メートル先に立てた十二本の棒(スキットル)



介護予防教室に参加して

東円堂和老会 会長 中村 健一

去る六月二十日、愛の郷におきまして、管理栄養士の松本富先生を講師として介護予防について研修がございました。

冒頭に、フレイルで「何」から始まり、ほとんどの方が知っておられた様子で、関心の深さを感じました。直訳すれば虚弱だそうです。

加齢に伴い身体や心の働きが衰え、社会との関わりが弱くなつた状態を表しています。この状態に早く気づき抜け出さないと、支援や介護といった介助を受けることになる松本先生からの忠告です。

最後に松本先生は栄養士の観点から高齢者の方は特にタンパク質の摂取が大切だと言われていました。タンパク質は筋肉をはじめ、血液、皮膚、内臓など体のあらゆる組織を作る材料になります。

私もフレイル予防のため、日々の生活を見直し、出来る事から実行したいと思っています。





料理教室に参加して

理事 村山 めぐみ

今年度初めての料理教室が5月20日に山方先生を迎えて開催されました。参加者は12名で3グループに分かれ主菜副菜デザートを教えて頂きました。出来た料理はいつもならパックに詰め持ち帰りましたが、もうコロナも収束に向い皆で食事をして良かったかなと、ご飯を炊き先生から「味は皆様の腕しだいですよ」と言われながら楽しく美味しく頂きました。食べることは生きる事ですね。



体操教室で「フウフウ」

市老人クラブ 高橋 義孝

健康体操教室に四月より通い始めた新入りで、夫婦で来ていないのに「フウフウ」しながらストレッチしている78歳です。

「ストレッチとは押すと引くを同時に行う」と先生は言われるが、押すと引くを同時は無理。と当初は思っていたが、回を重ねるにつれさまになって来ました。これからも通い続け、脂肪とお別れしたいです。



第49回グラウンド・ゴルフ大会 (保健体育部)

春季(第49回)グラウンド・ゴルフ大会を5月22日(木)、中央スポーツ公園グラウンド・ゴルフ場で開催しました。今回の大会にも初参加の方もあり、95名の方々が参加され、互いの交流を深められました。

上位入賞者は左記の通りです。

男子の部

優勝 上田 俊彦 55打

準優勝 辰巳 勇 56打

第三位 松浦太市郎 56打

女子の部

優勝 藤野 孝子 57打

準優勝 西村 芳江 58打

第三位 西澤 茂子 60打



長野東老人クラブ 藤野 孝子
今回は、たまたまホールインワンが二回できたので、優勝することができました。これも諸先輩方の親切なご指導のおかげと感謝しております。この感動を又、味わえるように練習したいと思えます。ありがとうございました。

第42回ゲートボール大会 (保健体育部)

第42回ゲートボール大会を6月5日(木)にラポール秦荘はつらつドームで開催しました。今回の大会には6チーム35名の方々が参加されました。前回の大会より2チーム減少し、今後の大会運営に危惧を感じております。より多くの方々の参加をお願いします。

上位入賞チームは左記の通りです。

優勝 長野東チーム

準優勝 川原・百々町チーム

川原老人クラブ 辻野 克司

いつも勝敗に関係なく、元気に体を動かせることに感謝して、つぎの大会も楽しみにして頑張ります。



あ
と
が
き



暑さ極まる季節となりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期となり、いかがお過ごしですか？

・無理をしない ・バランスの取れた食事 ・十分な睡眠
・適度な運動 ・社会参加 ・ストレスを溜めない

ように努めましょう。年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態の「フレイル」にならない様、元気で楽しく頑張ってください。

(広報部)