

## 第75号

令和8年1月

## 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

本年度も健康・友愛・奉仕を  
スローガンにクラブ活動に  
取り組もう！



紅葉のしょうざん庭園と將軍塚・北野天満宮を巡るツアー

新春のお慶びを  
申し上げます

新年のご挨拶

愛知川老人クラブ連合会

会長 西澤基治



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。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。昨年も国内では各地  
で風水害や大規模火災などで大切な命や住まいを  
無くされた方が沢山おられます。心を痛めながら  
今年こそ穏やかな年でありますように願うばかり  
です。

最近「フレイル」という言葉がよく使われるよ  
うになりました。「フレイル」とは要介護になる  
一歩手前の虚弱な状態を言います。「フレイル」  
を予防するには、運動や社会参加と合わせて栄養  
を重視したバランスのとれた食生活が大切だと言  
われています。

先日、ある雑誌に「健康寿命を延ばす七つの習  
慣」という記事が目にとまりました。人生100  
年時代、人生の残り時間はまだまだあります。フ  
レイルや認知症の予防には、(1)「1日6000歩歩  
く」(2)「寝た状態で足上げ運動をする」(3)「1日  
10時間以上寝ない」(4)「昼寝は1時間まで」(5)  
「家庭の外にもつながりを作り、人間関係を分散  
する」(6)「脳トレよりも有酸素運動を」(7)「健康  
診断は目的をもって受ける」

年の初めの目標にこの七つの習慣も入れてみて  
はどうですか。今年も元気にお過ごしください。



# 新年の挨拶

愛荘町長 有 村 国 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の会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、老人クラブ連合会や、単位老人クラブの多種多様な活動を通じて、福祉のまちづくりに温かいご支援・ご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

さて、人生100年時代を迎えた今日、健康寿命を伸ばし、自立した健やかな生活を送るためにも、身近な人々や社会との絆を大切にしながら、趣味やボランティア活動など生きがいを持つことの大切さに改めて注目が集まっています。

そうした中、シニア時代の生きがいづくりの一環となる貴老人クラブの活動は、ますます重要となっております。

当町では、すべての住民が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことのできる「地域共生社会」の実現に向けて、高齢者の社会参加や健康づくり、認知症施策の推進などに取り組んでいるところです。

こうした「地域共生社会」の実現に向けた取り組みの推進に向けても、皆様の活動が社会で大きな役割を担っていただいていることに、深く敬意と感謝を申し上げます。

また、本年は「安心・生きがい・幸せあふれ、ホッとするまち 愛荘町」を基本理念とした、『第10期愛荘町高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画』の策定の年であります。

皆様の健康づくりや介護予防、そして住み慣れた地域で、いきいきと暮らせる町づくりを目指し、引き続き推進してまいりたいと思います。

結びにあたり、愛知川老人クラブ連合会の一層のご発展とご活躍を祈念いたしますとともに、会員の皆様の、さらなるご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 新年の挨拶

社会福祉法人愛荘町社会福祉協議会

会長 福田 俊 男



新年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。また、昨年は、社会福祉協議会の事業活動各般に亘り、格別のご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、わが国においては、少子高齢化や一人暮らし世帯の増加、物価高騰などによる家計の負担増など、生活の不安は大きく、地域社会のつながりや関心が希薄化し、現代社会が直面する課題となっております。

人と人とのつながりが偏向する中で、孤立されている方や支援が必要

な方へ、見守りや声かけなど参加しやすい活動機会を増やし、町民同士のつながり、支えあえる地域づくりを進めていくことが重要であると考

えております。そのような中で、老人クラブ活動の一つである、友愛活動は高齢者同士が助け合う活動として大切であると認識しています。

社会福祉協議会では、「みんなで進める笑顔あふれる福祉のまちづくり」を理念とした「第3次愛荘町地域福祉活動計画」に基づいて、「みんながつながり みんなでつながる福祉活動」を進めることを目標に、「つながり」を大切にした地域福祉活動に取り組んでおります。

本会は、本年2月には社会福祉協議会合併20年を迎えます。さらなる地域福祉の推進を図るため、町民の皆様や関係機関・団体等の皆様と協働した「第4次愛荘町地域福祉活動計画」の策定に向けて、社協役職員一丸となって取り組んでいきたいと存じますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。



# 第11回 愛荘町愛知川老人クラブのつどい

川久保老人会 姓 農 明 彦

第11回愛荘町愛知川老人クラブのつどいが、十月二十四日に愛荘町立福祉センター愛の郷で開催されました。

初めに式典がありました。西澤基治会長のあいさつでは「多くの高齢者が集う活力あるクラブづくりを進め、なお

一層、自助・共助の精神を発揮して『ゆとり』『うるおい』のある心豊かな長寿社会をめざそう」と具体例をあげながら話されました。

そのあと、沓掛サンクラブからの活動報告です。会長の須田昇さんからプロジェクトリーダーを使って、年間の取り組みや事業を報告され、自治会と一体となつて進められており、非常に参考になりました。

記念公演は、東円堂出身の廣嶋嘉人さんと順子さん夫婦による「コントラバスとピアノの演奏」がありました。お二人とも武蔵野音楽大学を卒業され、ウィーンなどに留学され、嘉人さんは新日本フィルハーモニー交響楽団に入団されています。この日はコントラバスの説明と演奏する名曲をわかりやすく話されて



ました。「アヴェマリア」や「G線上のアリア」など十数曲を演奏され、素晴らしい音色を聴かせていただきました。さすがプロだと感服しました。一緒に出席した人たちもほんとうによかったと言っていました。

最後に、「わらべうたエコー」の皆様によるコーラスがあり、「どじよっこ」「蘇州夜曲」「もしもピアノが弾けたなら」を参加者の皆さんと共に歌い、つどいを盛り上げました。

今回の老人クラブのつどいに参加した人たちからは、来年も是非参加したいという声が多くありました。

## 人権研修会などの研修会に参加して

山川原老人クラブ 小室 ケイ子

令和七年七月十八日、人権研修会

「日々の生活における共助を考える」に参加して、司会者の講師の紹介に続いて、あいさつの一声の大きさにびっくりしていたら、すぐ本題に入りました。

生きていく中で、「自助・共助・公助」の三つがある。講師の先生が、電車・バスを乗り継いで、浄土寺（お

浄土さん）に行く途中、バスの中で、お富さん、お花さんに出会われた事で、共助の説明をしてくれました。共助とは声の届く範囲内で（響助（ひびく）もある）、困った時には手を貸してください、助けてくださいと声を出し、助けてもらったら、「ありがとう」と感謝の気持ち

ちを伝える。

また、「人生は長さでなく、深さである」と、ある高僧のことばであり、長さは日々の体の健康、予防に努力する、深さは人生の質、心の健康、常に感謝の気持ちを忘れない日々を過ごしたいと思っています。

この研修会に参加して、大変勉強になりました。ありがとうございました。







## 認知症予防対策研修会に参加して

長野西長和会 森野 正子

10月10日、愛の郷で行われた認知症予防の研修会に参加しました。豊郷病院の認定看護師の堀尾素子さんが、「認知症の理解・予防、共生社会の実現」をテーマにお話くださいました。

私の実家の母も義母も、終末は認知症となり亡くなりました。介護する側もしんどかったですが、本人もきっと辛かっただろうと、先生のお話を聞いて思いました。早くに認知として知っていたら、母たちへもっと優しくできたかもと残念です。

認知症の中核症状は、判断力の低下・記憶障害・時間や場所や人が分からなくなる見当識障害など、生活するうえで色々と支障をきたします。誰でも認知症にはなりたくないけど、認知症になっても安心して暮らせる町づくりが、今、求められています。制限をかけすぎず、認知症の人の気持ちに添った支援。つまり、尊厳を保持し、できることは何かを考え、みんながかかわることの大切さを教えてくださいました。

次に、認知症になる危険因子として「喫煙、運動不足、糖尿病」などがあげられました。具体的には、散歩などの軽い運動でいいので体を動かすこと。食事は腹八分目、1日3食、塩分控えめでバランスよく栄養を摂る。特別なことをしなくても、ちょっと日常生活に気を配ることは大事だと教えてくださいました。

私自身、今はお陰様で元気に過ごしています。なるべく認知症予防に気をつけ、もしなったとしても楽しく生活できる町づくりのお手伝いができたらと思いました。



## 滋賀県老人クラブ大会に参加して

理事 林 ふさ子



第六十四回滋賀県老人クラブ大会が令和七年十月三十日（木）栗東芸術文化会館さきらに於いて『のばそう健康寿命、担おう地域づくり』をテーマに盛大に開催されました。西澤基治県老人クラブ連合会会長の挨拶で始まり、メインの表彰では、

- ・(1)県知事表彰
- ・老人クラブ育成指導功労者として久保川幸雄様
- ・(2)県老人クラブ連合会会長表彰
- ・優良老人クラブとして

川久保老人クラブがそれぞれ表彰されました。おめでとうございます。

その後、「楽しく歌って脳を元気に脳トレで認知症予防」と題して、音楽療法士 東岸佐優里氏を迎えて講演がありました。認知症を患った実母を長年介護した経験から、音楽が脳に与える重大さ、みんなの力で、みんなに笑顔と楽器と歌を通して「頭とからだ」を動かし、脳の刺激など誰でもできるコグニサイズに挑戦し、自分の努力によりある程度予防・改善を遅らせることができるそうです。

毎日を元気に過ごすには、自ら老人クラブの行事に一度でも多く参加していただき、健康づくりや仲間づくりが認知症予防に繋がります。心豊かな生活を送れますようにと願います。

もの忘れ





## 地区老人クラブ活動状況

市老人クラブ寿会 高橋 義孝

「カキーン」「ナイスショット」「入った」「おめでとう」歓声と祝福があがりました。毎週土曜日、市ふれあい公園には喜びに溢れた情景が見られます。市老人クラブ寿会の会員数は、八十名（男性三一、女性四九）で、そのうちの二五名（男性十一、女性十四）がグラウンドゴルフ部に所属し、健康の維持と向上に励んでおります。また、グラウンドゴルフ部では、愛知川小学校高学年と、愛知養護学校二年生とも交流会を行い、孫世代と一緒にプレーを楽しんでおります。

寿会ではいきいきサロンも行なっており、地域の社会貢献にも務めております。サロンは年間三、四回行なっており、「楽しかったよ」と声を掛けられ、次も良い催し物をと闘志が湧いてきます。

その他、寿会独自の取り組みとして、今年から「市老一〇〇（イチマルマル）」と名付け、健康寿命一〇〇歳を目指し、カラムでストレスを発散し、認知症にならないように絵札尻取り、数独、当て字でなんて読

む等を行いました。次回、三回目の「市老一〇〇」では、ゲームと指先を使うと認知症予防になると聞いたため、折り紙教室を予定し、健康寿命一〇〇歳に一步でも近づけるよう取り組んでおります。



## さわやかウォーキング&モルックに参加して

東円堂 和老会 中村 健一



去る11月13日、老ク連主催のさわやかウォーキングとモルックの講習会に参加させていただきました。曇天ではありましたが、秋の爽やかさを感じつつ宇曾川沿いの往復3kmのウォークを楽しみました。最初にウォーキングライフマスターの高野先生によるノルディックウォーキングの基本的な指導を受け、いよいよウォーキングのスタートです。スティック両手に背筋を伸ばし、ひじを約90度に構え自分のペースで歩行をはじめましたが、次第に普段のペースより早くなり、折り返し地点では汗ばんできまして少々息も上がってきました。しかし、普段運動不足の私には心地良く、そして有酸素運動の実感を味わうことができました。その後、運動公園に戻りニユースポーツ「モルック」の指導を、健康づくり推進員の北川、原 両先生から受けながら4名づつのチームに別れ競技を開始しました。3.5m先の12本のピンを倒し、50点丁度先取したチームが勝利となります。4ゲームさせていただきましたが、一投毎に歓声が沸き皆さんと共に大いに盛り上がり、あつという間に時間が過ぎました。だれもが楽しめるスポーツで、また個人競技ではなくチーム対抗のゲームのため仲間意識が高まり、チームに迷惑をかけられないとの思いから自然と力が入り真剣度合いが増します。程よい緊張感を味わうことができました。

次回の開催も楽しみにしています。楽しい時間をありがとうございました。



## 栗東老人会のコーラス部との交流会に参加して

わらべうたエコー 代表 井上 秀子

11月4日 わらべうたエコーの仲間20人は、愛荘町のバスで栗東のなごやかセンターへと向かいました。

到着して発声練習のあと、まず初めに向こうの方の歌声を聞き、次に私達わらべうたエコーのコーラスを聞いてもらいました。私たちは位田先生の指導により、練習してきた曲なので、「よかった」といわれた時は嬉しかったです。それから全員で6曲、一緒に歌って交流を深めました。最初心配していたことも忘れて、2時間という時間があっという間に楽しく過ぎていきました。最後に集合写真を撮り無事に交流会を終えることができました。

わらべうたエコーの皆さんも朝早い出発にも拘らず、帰りのバスの中は賑やかで楽しく帰途に着きました。大きな声で歌い、音を覚えて、皆さんと楽しく話をするのが脳の活性化には最適であるということを私自身すごく感じています。

これからも月2回の練習を楽しく元気に続けていきたいと思っています。



## 会員親睦旅行に参加して

市老人クラブ寿会 廣瀬 壽美雄



11月17日、秋の行楽日和にリュックサックにお茶とお菓子ではなく、お酒とつまみを入れてルンルン気分で参加しました。今日は京都のしょうざん庭園と將軍塚と北野天満宮を巡る旅、会員20名がバスで出発。將軍塚の大舞台から観る京都市内の全景

は感動そのものでした。しょうざんリゾート京都での食事は酒席になり和気あいあいの楽しい会話がはずみました。しょうざん庭園は北山杉と苔とモミジが素晴らしい秋を演出してくれました。そしてバスは北野天満宮に向かって市内を走りました。

北野天満の本殿は、さすが国宝の風格。御祭神は菅原道真公、「北野天神さま」と親しまれ学業の神様です。

帰りのバスの中では、会員さんのコミュニケーションが活発で一年生の私は参加して良かったという思いと、このような楽しい事業は続けてほしいと思いました。ありがとうございました。

## 秋季 グラウンドゴルフ大会 保健体育部

秋季(第50回)グラウンド・ゴルフ大会が11月20日(木)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。今大会も老人会クラブ会員91名の方が参加されました。晴天の中、老人クラブ会員と会員外の方々と共に楽しくプレーされ、互いに親睦を深められました。また、日頃の練習の成果を十分に発揮され素晴らしい大会となりました。上位入賞者は左記の通りです。

男子の部

優勝 蘭田米次良

準優勝 姓農 明彦

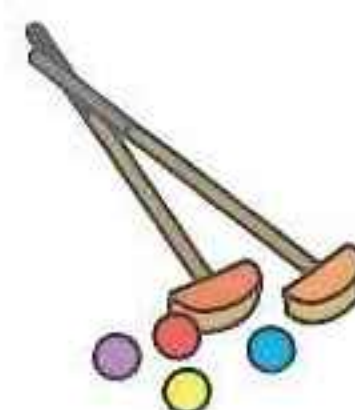
第3位 千藤 富造

女子の部

優勝 青木 茂美

準優勝 牧谷 満子

第3位 久保川靖子



### あとがき

みなさんのご協力に支えられ、新年号をお届けすることができました。皆さまの元気なご様子や地域での様子が温かい繋がりができました。「最近ではなかなか参加できないな」という方も、この新しい年を機にクラブ活動へお気軽にご参加ください。新しい出会いや発見があるはずですよ。寒さのきびしき折、健康を第一に充実した毎日をお過ごしください。(広報部)



### 訂正とお詫び

前号74号の2ページ 令和7年度 愛知川老人クラブ連合会歳入歳出予算書の合計欄の数字が間違っておりました。ここに訂正しお詫び致します。

|   |                      |   |   |                        |
|---|----------------------|---|---|------------------------|
| 誤 | 本年度予算額 合計<br>316,000 | → | 正 | 本年度予算額 合計<br>3,160,000 |
|---|----------------------|---|---|------------------------|