

2013年
1月

第19号

いきいき近江

◇発行◇
一般財団法人
滋賀県老人クラブ連合会
会長 井上 昇
☎(077) 567-3930
◇編集協力・印刷◇
(株)博報社
大阪市平野区喜連西 4-6-69
☎(06) 6797-0212



第51回 滋賀県老人クラブ大会開催
(びわこ豊熟シニアクラブ大会)

11月14日、滋賀県立文化産業交流会館で第51回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。

午前10時より式典が始まり、君が代斉唱、主催者を代表して井上県老ク連会長より挨拶が述べられました。次に表彰へとうつり、県知事表彰、滋賀県老ク連会長表彰が行われました。(2面に受賞者一覧)

表彰につづき、来賓を代表して嘉田滋賀県知事(県健康福祉課長代読)をはじめ3名の皆様よりご祝辞をいただき、受賞者を代表して草津市の田淵すず子さんより謝辞が述べられました。その後、西山副会長より大会宣言が読み上げられ、満場の拍手で承認されて式典は終了し、講演へと移りました。

講演は全老連理事・事務局長の齊藤秀樹氏を招いて「老人クラブ50年、過去・現在・未来」のテーマで、古くは明治時代の尚齒会から現在の状況、IT時代の中での未来の老人クラブのかたちなど、過去から未来へと見ていながら、老人クラブのありかたについてのお話がありました。



齊藤秀樹氏

休憩時間をはさんで午後1時からは各市町老ク連のサークル活動の発表がはじまり、竜王町、草津市、日野町、栗東市、高島市、彦根市の6地域より体操や歌、踊りが披露され、会場を沸かせました。最後に会場全体で「青い山脈」を合唱して終了、閉幕を迎えました。

最後に、お健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。平素は、それぞれの地域で多くの事業に取り組んでいただき感謝申し上げます。

滋賀県老人クラブ連合会は、戦後の荒廃した社会にあつて、多くの先輩たちが「老後の幸せは自らの手で創り出そう」と、全国各地において高齢者自らの手で福祉の向上をめざす気運の高まる中、昭和三十七年に全国組織の傘下として発足いたしました。以来半世紀にわたり、仲間づくりと老人福祉の増進を目標に活動の道を貫いてまいりました。この間、ご尽力いただいた先人たちに感謝の誠を捧げたいと思います。

今日、老人クラブは、健康づくりや友愛活動に励んでおりますが、そのことは介護予防活動そのものであり、健やかに長寿を全うすることに繋がるものであります。過去五十年の間、取り巻く社会環境の変化を認識しつつ多様な活動に取り組んできました。特に誰もが願う健康で生きがいのある生活を目指した健康づくりや介護予防の取組をはじめ、世代間交流や地域見守り活動などにも積極的に取り組む、老人クラブの存在意義と有用性を明らかにしているところです。

こうした中、引き続き健康的な生活の実現や地域社会の期待に応える活動を展開していくためには、仲間が力を合わせ、未加入の高齢者の方々に勧誘し会員として迎えるとともに、休会・解散クラブの発生防止に努め、活動基盤の強化とクラブの活性化に努めねばなりません。県内老人クラブは、これからも一層、自助、共助の精神を発揮し、連帯と協働、支え合う輪を広げながら「地域の担い手」として心ゆたかな地域づくりに取り組んでまいります。会員の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



年頭のご挨拶
(二財)滋賀県老人クラブ連合会
会長 井上 昇

年間掛金 500円 ひとり で交通災害共済に加入しませんか?

加入できる方

- 県内に住民登録をしている方
- 県内の事務所・事業所・学校等に勤務または在学している方

掛金(年額)

1人 500円(1人1口)

共済期間

- 平成25年4月1日から平成26年3月31日までの1年間
- 途中加入もできます。この場合も掛金は同じです。

対象となる事故

日本国内の一般道路上で自転車、バイク、自動車等の運転中に発生した交通事故(自損事故含む)または、運転中のこれらの車両に接触またはひかれた交通事故による死傷が対象です。(共済期間内に発生した交通事故に限る)

加入方法

お住まいの市役所・町役場の担当課窓口までお問い合わせ下さい。

災害見舞金

1等級	1,000,000円	死亡
2等級	800,000円	自動車損害賠償保障法施行令別表第1の等級の区分の第1級各号に掲げる介護を要する後遺障害および別表第2の等級の区分の第1級各号に掲げる後遺障害に該当するもの
3等級	120,000円	医師の治療実日数(「入院治療日数および通院治療日数」以下同じ。)が120日以上の傷害
4等級	70,000円	医師の治療実日数が60日以上の傷害
5等級	40,000円	医師の治療実日数が20日以上の傷害
6等級	25,000円	医師の治療実日数が5日以上の傷害
7等級	20,000円	医師の治療実日数が5日未満の傷害
加算	10,000円	通院治療に限り、ギプス固定期間が30日以上ある場合 ※ギプスは患者側による着脱不可なものに限る。 ギプスシーネ等は対象になりません。

くわしくは、市役所または町役場でおたずねください
滋賀県市町・滋賀県市町村交通災害共済組合
ホームページ 滋賀 交通災害共済 で検索してね TEL.077-524-4610





年頭のごあいさつ

滋賀県知事 嘉田由紀子

あけましておめでとござい
ます。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。

さて、総務省から公表された
人口推計によりますと、日本の
総人口は、平成十七年に戦後初
めて前年を下回った後、増減を
繰り返していましたが、平成
二十三年は大きく減少すると
もに、六十五歳以上の人口割合

が過去最高
となりまし
た。このこ
とは、以前
から予測さ
れていた人口減少・高齢社会が、
いよいよ本格的に到来したこと
を告げています。

滋賀県では、「住み心地日本
の滋賀」を目指し、経済成長
と社会成長を同時に果たすた
め、「子育て・子育て応援」、「働
く場への橋架け」、「地域を支え
る医療福祉・在宅看取り」など、
未来を見据えた八つのプロジェ
クトを戦略的に進めています。

また、いじめ問題や児童虐待、
通学路の安全に係る対策など、
子どもを守る施策について
も重点的に取り組んでまいりま
す。

本年も、県民の皆さんの願い
や思いを大切に、「滋賀に住ん
でよかった」、「滋賀にこれか
らも住み続けたい」と思ってい
ただけるよう、一杯取り組んで
まいりたいと考えておりますの
で、一層のご理解とお力添えを
お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりま
して、幸多い年となりますこと
を心からお祈り申し上げます。

この本格的な人口減少・高齢
社会の到来は、子育てや、看取
りなど、人口的な基盤を維持す
る政策、また経済や雇用、地域
文化、社会資本の管理や、地域
コミュニティなど、社会の根幹
に広く影響を及ぼすものです。

現在のところ滋賀県は、人口
が増え続けている数少ない県で
すが、それでもこのままでは数
年後には人口減少に転すると予
測されています。人口減少・高
齢社会に向け、若い人たちが安
心して子どもを生み育てること
ができ、高齢の方が不安なく地
域で暮らせる環境をつくってい
くことが必要です。

滋賀県では、「住み心地日本
の滋賀」を目指し、経済成長
と社会成長を同時に果たすた
め、「子育て・子育て応援」、「働
く場への橋架け」、「地域を支え
る医療福祉・在宅看取り」など、
未来を見据えた八つのプロジェ
クトを戦略的に進めています。

また、いじめ問題や児童虐待、
通学路の安全に係る対策など、
子どもを守る施策について
も重点的に取り組んでまいりま
す。

本年も、県民の皆さんの願い
や思いを大切に、「滋賀に住ん
でよかった」、「滋賀にこれか
らも住み続けたい」と思ってい
ただけるよう、一杯取り組んで
まいりたいと考えておりますの
で、一層のご理解とお力添えを
お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりま
して、幸多い年となりますこと
を心からお祈り申し上げます。

全老連創立50周年記念全国老人クラブ大会

天皇、皇后両陛下のご臨席のもとに開催

平成二十四年十月四日、全老
連創立五十周年記念全国老人ク
ラブ大会が、天皇、皇后両陛下
のご臨席のもとに、東京都の日
比谷公会堂において盛大に開催
されました。

全国からの参加者は、約二千
名で、滋賀県老人クラブ連合会
からは、表彰を受けられる方も
含めて二十名が参加しました。

午後は、重門冬二先生の「い
ま、日本に求められるもの―歴
史から学ぶ人間関係―」と題し
た記念講演で始まり、続いて大
会宣言の朗読、東日本大震災被
災四県市の老人クラブ連合会へ
被災地復興応援旗の授与、次回
開催地の岩手県老連会長のあい
さつがあり、最後に全老連副会
長のあいさつで閉会となりました。

今回は、老人福祉法に初めて
「老人クラブ」が明記され、全
老連を始め全国に老人クラブ組
織ができて半世紀となる節目の
年にあつて、今までの活動を振
り返りながら、今後の発展
に向けて気持ちを新たにす
るきっかけともなる意義深
い大会となりました。

天皇陛下おことば

全国老人クラブ連合会の創立五十周年に当
たり、皆さんと共にこの記念大会に臨むことをうれ
しく思います。

五十年にわたる関係者のたゆみない努力に
よって、老人クラブが全国に普及し、各地にお
いて高齢者の社会参加や健康の保持に貢献して
きたことは、誠に喜ばしく、この度表彰を受け
られる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に
対し、深く敬意を表します。

多くの高齢者が、老人クラブの様々な活動
を通じて、子どもたちや、若い世代とも交流しな
がら、積極的に社会参加を進めていることは非常
に心強いこととあります。老人クラブが、豊
かで活力のある社会を築くために、引き続き大
きな役割を果たすことを期待しております。

今日の高齢者は一私もその一人ですが一
多くの人命が失われた悲惨な戦争によ
って荒廃した国土から立ち上がっていく我が国
と、歩みを共にしてこられました。私どもは若
いときに平和の大切さを身にしみ育て育った世
代です。皆さんが老人クラブなどの活動を通して、
それぞれ幼いときに、あるいは青年として経験
したことを、直に子どもたちや若い世代の人々
に伝えていくことは、我が国のために極めて大
切なことと思われま。

会員の皆さんには、くれぐれも健康に気を付
け、将来にわたって元気に過ごされるよう願
うとともに、全国の老人クラブの活動がより一
層発展することを期待し、大会に寄せる言葉と
いたします。



受賞者一覧

(敬称略)

【第五十一回】

滋賀県老人クラブ大会

滋賀県知事表彰

老人クラブ育成指導功労者

- 綾 知計（大津市）
- 杉山以久子（彦根市）
- 田淵すず子（草津市）
- 小宮美智子（栗東市）
- 舟瀬昭二郎（栗東市）
- 寺脇 靖一（甲賀市）
- 大谷 利男（野洲市）
- 田中 猛（甲良町）
- ②優良老人クラブ
仰木の里学区老人クラブ連合会（大津市）
- 湖州平いこい会（草津市）
- 小野老人クラブ白寿会（栗東市）
- 富波乙老人クラブ（野洲市）
- ③「老人クラブ淡海の郷づくり推進事業」優良老人クラブ
社会奉仕部門
本庄町老人クラブ（彦根市）

滋賀県老人クラブ連合会長表彰

- ①老人クラブ育成功労者
大塚 巖（大津市）
- 川口 久男（大津市）
- 北村 一郎（彦根市）
- 竹中 淑江（彦根市）
- 渡辺 博（彦根市）
- 白井 貞夫（近江八幡市）
- 嶋川 豊嗣（近江八幡市・安土）
- 山本伊三夫（草津市）
- 吉野 三郎（栗東市）
- 織田 幹男（甲賀市）
- 神木 篤子（甲賀市）
- 吉田 忠行（野洲市）
- 樋口 幸夫（米原市・伊吹）
- 堀川 和子（米原市・伊吹）
- 山本 寛助（米原市・伊吹）
- 北村 誓（日野町）



優良老人クラブ

- ②優良老人クラブ
仰木学区老人クラブ連合会（大津市）
- 和瀬学区老人クラブ連合会（大津市）
- 中敷一丁自老人クラブ白山会（彦根市）
- 多賀町長寿会（近江八幡市）
- 室木町室寿会（草津市）
- 上砥山老人クラブ福寿会（栗東市）
- 希望ヶ丘高齢部（甲賀市）
- 万葉クラブ（野洲市）
- 東寺老人クラブ長寿会（湖南市）
- 川守老人クラブ（竜王町）
- 尼子老人クラブ喜楽会（甲良町）
- ③永年勤続者
溝 好雄（大津市）

感謝状

- 藤田 幸子（前滋賀県老人ク
ラブ連合会女性委員会副委員
長）
- ⑤第三十一回「豊熟シニアの主
張」入賞者
優秀
多田圭之祐（近江八幡市）
- 杉江 博（守山市）
- 市川 なみ（草津市）
- 小枝美代子（草津市）

活動賞

- ・仲間づくり活動部門
日吉台一丁目自石クラブ（大津市）
- 信楽支部老人クラブ連合会（甲賀市）
- 小南友愛クラブ（野洲市）
- ・健康づくり活動部門
大沢清草会（彦根市）
- 安土町老人クラブ連合会（近
江八幡市・安土）
- ・ボランティア活動部門
雄琴学区老人クラブ連合会（大津市）
- 栗東市老人クラブ連合会（栗東市）
- 菩提寺老人クラブ長寿会（湖南市）

全老連創立五十周年記念全国老人クラブ大会

- ①育成功労者
西岡英一郎（日野町）
- 西村禮次郎（大津市）
- ②優良老人クラブ
勅旨老人クラブ 保良会（甲賀市）
- ③優良老人クラブ連合会
守山市老人クラブ連合会
- ▼全老連会長表彰
①育成功労者
浦口 祐次（近江八幡市）
- 浦谷栄司郎（野洲市）
- ②優良老人クラブ
柑子袋老人クラブ延命会（湖南市）
- ③優良老人クラブ連合会
野洲市老人クラブ連合会野洲地区

「滋賀県の老人クラブ活動に関する調査」 にご協力ありがとうございました。

少子高齢化が進行する中、高齢者の安心と安全を守る支援がますます重要となる一方で、豊かな知識と経験を備えた高齢者が社会に果たす役割も次第に大きくなってきています。しかし、活動の中心となるべき老人クラブは、現在、会員の減少や活動の低迷等多くの課題に直面しています。

このことから、本会は、老人クラブ活動の活性化を図ることを目的に、クラブ活動に対する意識およびクラブの実情等を把握するために、平成23年度事業として、アンケート形式による「滋賀県の老人クラブ活動に関する調査」に取り組みました。調査は、本会に加入するクラブ会員および単位クラブを始め、一般の高齢者にも協力をお願いして実施しました。

調査に当たっては、クラブ会員767人、単位クラブ860クラブ(代表者)、一般高齢者220人といった多くの方々からご回答いただき、また、質問以外にも貴重なご意見を数多くお寄せいただきました。ご協力誠にありがとうございました。

調査の結果につきましては、調査報告書にまとめて各市町老ク連、行政機関等関係先に配布しましたが、本紙では、クラブ会員からの回答の一部をご紹介します。

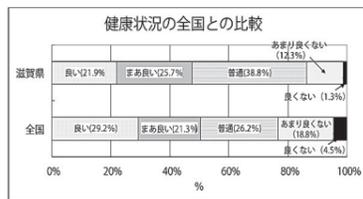
なお、調査結果は、随時機会をとらえてお知らせする予定ですが、内容を詳しくお知りになりたい方は、市町老ク連が県老ク連までご連絡ください。

【調査の概要】

- 老人クラブ加入者の意識調査 (県老ク連加入の60歳以上のクラブ会員から抽出)
 - (調査項目) ・健康、友達付き合い、生きがい ・加入のきっかけ、入会の感想
 - ・活動時間、入会して良かった点 ・具体的活動内容(現在・将来)
 - ・老人クラブの活性化策 ・老人クラブの役割など
- 老人クラブに対する一般高齢者の意識調査 (60歳以上のレイカディア大学在校生)
 - (調査項目) ・老人クラブの認知度 ・勧誘の有無と加入の意思
 - ・加入したら行きたい活動 ・加入しない理由など
- 単位クラブの現況調査 (県老ク連加入の全単位クラブ)
 - (調査項目) ・設立年、会員数 ・役員体制、会議の開催、規約の有無
 - ・年間予算、会費 ・運営面の課題、活動面の課題 ・活動状況など

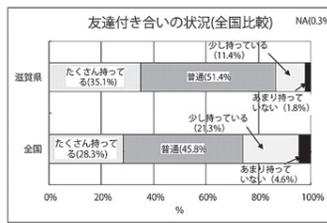
(1) 健康・友達付き合い

・滋賀県の会員の健康状態は、全国平均と比べても全般的に元気な人が多い。
・健康状態が「あまり良くない」「良くない」と答えた人の合計は、全国(*1)の23.3%に対して滋賀県は13.6%となっている。



(*1): 平成19年度 内閣府「高齢者の健康に関する意識調査」

・老人クラブ会員は友達付き合いが多く、安定した友人関係・知人関係を維持している。

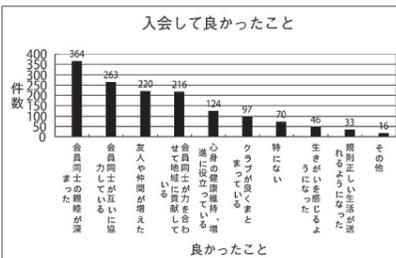


また、全国(*2)と比べても友達付き合いは高い率になっている。

(*2): 平成21年度版 内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

(2) 加入しての感想と入会してよかったこと

・老人クラブに加入しての感想は、会員の半数以上が「期待以上だった」、「期待通りだった」と回答している。

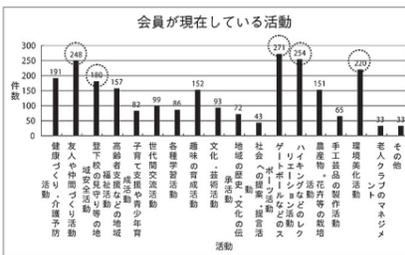


・老人クラブに入会して良かったことのトップは、「会員同士の親睦が深まった」こと。

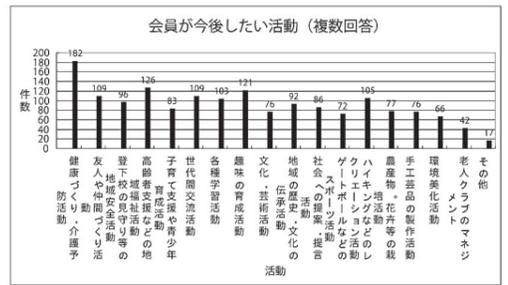
・入会して良かったことの中で、社会・地域貢献を進めるクラブ活動にも積極的な評価を与えている。

(3) 会員が現在取り組んでいる活動と今後したい活動

・会員が老人クラブで、現在取り組んでいる活動のトップは、「ゲートボールなどのスポーツ活動」、第2位が「ハイキングなどのレクリエーション活動」、第3位は「友人や仲間づくり」

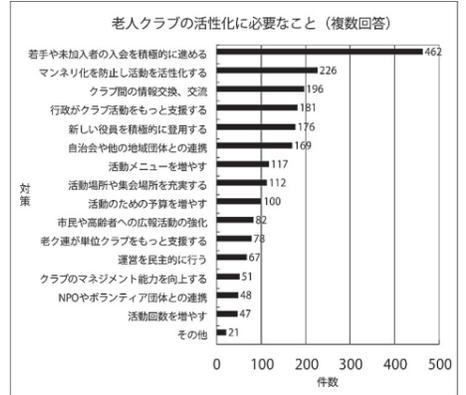


・老人クラブで今後したい活動のトップは、「健康づくり・介護予防活動」、第2位は「高齢者支援などの地域福祉活動」、第3位は「趣味の育成活動」。
・全般的な傾向として、今後は、高齢者の健康づくり・介護予防面と地域貢献・支援面に活動の方向性が移行しつつある。



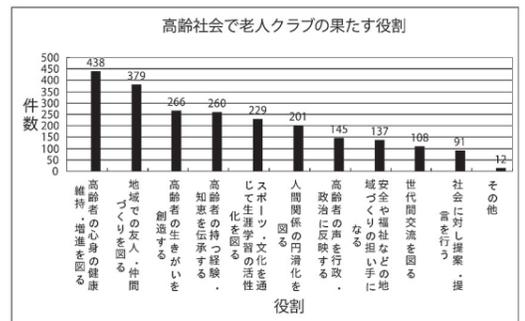
(4) 老人クラブの活性化

・老人クラブの活性化のためには、「若手や未加入者の入会を積極的に進める」が圧倒的な意見を占めている。
・続いて、「マンネリ化を防止し活動を活性化する」、「クラブ間の情報交換」、「新しい役員を積極的に登用する」などが多く挙げられている。



(5) これからの老人クラブが果たす役割

・これからの老人クラブが果たす役割のトップは、「高齢者の心身の健康維持・増進を図る」で、第2位以下には、「地域での友・仲間づくりを図る」、「高齢者の生きがいを創造する」、「高齢者の持つ経験・知恵を伝承する」、「スポーツ・文化を通じて生涯学習の活性化を図る」が続いている。
・これを年齢別、地域別に見ても、ほぼ同様の傾向が見える。



お知らせ

「老人クラブ介護予防活動支援事業」 について

県老ク連は、平成24年度から26年度までの3年間、滋賀県健康長寿課と連携して、介護予防のための支援事業に取り組みます。事業の内容は次のとおりです。

1. 県老ク連が行う事業

老人クラブ等が行う体力づくり、健康づくりなど介護予防のためのスポーツや講習会などに必要な費用を予算の範囲内で補助します。

2. 県健康長寿課が行う事業

(「滋賀県健康づくり財団」に委託して実施)

① 介護予防教室(出前講座)の開催

出前講座を希望される老人クラブ等に健康運動指導士が出向いて、健康体操を中心とした健康づくりのための運動などを指導します。年間40回の開催を予定しています。

② 介護予防研修会の開催

県内3会場で各2回、希望者を対象に、健康運動士や歯科衛生士等による介護予防の知識普及と実践力を高めるための研修会を行います。

1回目 彦根会場(11月)、2回目 甲賀会場(12月)は、好評を博しました。

①②とも楽しく受講していただける内容にしていますので、ぜひ活用ください。費用は無料です。

上記の事業について詳しいことは、市町老ク連または県老ク連までお問い合わせください。



女性委員会は、今年度から新しいメンバーに変わりました。新たな十名の委員が一丸となって、いろいろな事業に取り組んでいます。今年度、女性委員会は「生活モニター活動」「料理教室」「女性委員会主催研修会」「市町老く連女性部代表者会議」の企画、実施、また、「研修交流会」など様々な活動を行なっています。

十一月二十九日に、高齢者相互支援活動研修会と合わせて行いました女性委員会主催研修会では、全老連主催の女性リーダーセミナーに参加された方からの報告と、「クラブ活動の活性化」をテーマに、安土町老人クラブ連合会に事例発表をしていただきました。活動事例のひとつとして、演劇「波瀾万丈」を演じていただきましたが、演劇に取り組みされている様子からは、クラブ活動がいきいきと活性化しているのを感じ取ることができました。

一五一年クラブに二〇三枚配布しました。集計の結果は、来年度報告する予定であり、アンケートを活かす取り組みについても検討しています。アンケートにお答えいただいた方、集計をお手伝いいただいた方、ご協力ありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。(事務局)

老人クラブリーダー中央セミナーに参加して

六月七日・八日、東京新霞ヶ関ビル内において、全国リーダー研修とした、老人クラブ中央セミナーに参加する機会を得ました。滋賀県から一名、一〇〇余名の老人クラブのリーダーや事務局の参加の中、女性会員としては七名、やはりまだまだ少数です。

グループ討議・講演など各地のリーダーの方々との交流を通して、共通課題は、会員の減少です。現役の仕事も引退しても、まだまだ老人クラブへの加入はしたくない人が増え、単老での役員が出せない等、悩みは全国共通のようです。セミナーでも会員拡大の論議がされましたが、難しい問題です。しかし老人クラブは重要な組織だと思えます。

大きな役目のあることを認識すべきだと思います。人は一人では生きていけない。誰もが分かっていることだとは思いますが、現代の「他人の事は...」他人からは「の風潮でしょうか。でも誰もが誰かの役に立つ精神で、全国組織の老人クラブの灯を消してはならないと痛感しております。

第二十四回老人クラブ女性リーダーセミナーに参加して

十一月八・九日の両日、東京の全社協を会場に開催された「第二十四回老人クラブ女性リーダーセミナー」に参加させていただきました。

今年、全老連が創立されて五十周年にあたるため、去る十月四日、天皇皇后両陛下のご臨席のもとに、「全老連創立五十周年記念全国老人クラブ大会」が開催され、その報告を、全老連事務局理事・事務局長の齊藤秀樹氏よりお聞きしました。

で、多くの高齢者が積極的に社会参加されていることは非常に心強いことや、平和の大切さを、老人クラブ活動を通して直に若い世代に伝えていくことの大切さについて述べられたと伺いました。

念願の老人クラブ再生！

今年三月は、はじめ多くのクラブと同様に問題点を多く抱えた「くずはら健友会」は総人〇三七〇名程度の小さな地域で、六十歳以上が四〇・八%、その中で加入率は二〇・五%、また八十歳以上が半数、加えて足腰や体調の悪い人などが多く、クラブ活動に参加するのはいつも役員ばかり、必然的に活動数も減少、これからのようになるのか、若い人も入ってもらえない一層のこと解散したほうが良いのではないかと悩んでいました。

今回のセミナーを通じて、女性としての細やかな気遣いが潤滑油となって、温もりがあり気軽に話し合い支え合える世代を越えた仲間づくり、居場所づくりができれば素晴らしいと思えました。



いろいろな悩み、上部組織とも相談、一転三転しながら役員会は最終的に解散することになりました。ところが、その直後に救いの女神が現れ急に変まりました。この地域では六十歳代を中心に毎朝NHKラジオ体操に集まることを基本にしながら、シニアクラブと同じような活動をしているKSSという名のサークルがあり、その中に若干名の健友会員も参加をしていたこともあって解散するという話が伝わり、そのサークルの中から高齢化がますます進んでいくこの地域の中で「老人クラブが無くなる」ことは由々しきこと六十歳代を結集して「老人クラブを再建しよう」という声が上がりました。



交通安全運動

○ 3月15日~4月15日
新入学(園)児の交通事故防止運動

.....

○ 4月6日~4月15日
春の交通安全運動

ゴルフ」「夏休み子どもと遊ぼう」「日帰り温泉旅行」「お茶会サロン」など引きこもりの高齢者にもできるだけに出る機会をつくり、生きがいを見つけてもらえたいと思っています。これらの活動と並行して、七月から新しい試みとして龍谷大学学生ボランティアサークルと「YYクラブ」が合同で月一回、高齢者と若者が一緒に唄ったり、ゲームに興じたり、また会話を楽しむ交流活動を始めました。今後は交流の輪を「YYクラブ」のみならず地域に広げ、地域の活性化につなげ、高齢者が生き生き暮らす健康な町づくりに役立たせたいと思っています。(成田 英樹)

健康・友愛・奉仕：私 たちの活動

彦根市老ク連
大沢清草会

大沢清草会は、五十名程の集まりです。創部は四十九年七月十五日。その当時、地区に居住されていた六十歳以上の数名の男女によって結成されたようです。その時代には現在のような会館もなく、年に、数回の老人会の集いも、各年の、会長宅を活動の拠点とされたようです。現在の歴史ある清草会も先人の方々の、知恵と工夫で築かれた結果をつないでいる次第です。年度別の活動を巡れば、十九年以降、十数名の有志が、登



下校の子供見守り隊として子どもたちとの接触を楽しみしておられます。交通安全には特に関心が高く、年一回の高齢者自転車競技大会には、毎年参加し、十九年～二十一年には県大会まで進みました。会員の中に調理師の資格を持つ方がおり、その方の指導のもとに、食菜部を結成して春

子どもたちとの交流として、三世代交流競技会を、年に一度開催し、すでに四回目を数えます。内容は輪投げ、ダーツ等ですが笑いの中自然に癒されま

ふるさと探訪 (健康ウォーキング)

長浜市老ク連
高月支部

この企画に参加しなかった私が担当する無礼をお許しいただきたい。老ク連の三つのスローガンの最初に「健康」が掲げられている。

今回の企画は年一回実施予定がされており第一回は六月四日に実施されました。第二回は十一月の実施です。地域づくり協議会・老人クラブ連合会・地区福祉協議会三者による共催の形で実施されたところにより大きな意義があります。高齢者の健康づくりは言うまでもなく重要なことであ



りますが、特に健康づくりのために歩くことの大切さがあります。歩きたくても歩けない人もおられますが歩くことのできるうちは自分の意志でしっかりと歩く気持ちが大変なことです。高月支部では今回地元ふるさとを歩き見聞を広め見直し、このようにつねに思いをた

湧出山探訪をされてここに古墳群のあることを初めて知ったという人も多かったと思われま。伊香郡志によりまして「唐川湧出山古墳群」として標高二〇〇余りのこの山の本古墳はその最高部の勝地にやや大きい一個の円墳が特に目立ち山腹の随所にそれと覚しい墳丘が点在するところあり、同時に現在原形を損じており、石室の用材も採掘され単にその趾をとどめるに過ぎずとあります。今日唐川集落の南麓に数基噴の外状を知ることができるとあります。山頂にある一基は俗に湧出山の茶臼と称され偏平な土饅頭をしており高さは二箇を超えたといえます。噴丘の大半は失われている

が、湧出山の西の尾の上伊香具村の境に三箇の土饅頭があり最大のは径十箇内外とあります。多くの副葬品などから当時の人々の思想や暮らしが分かる大きな参考になると思います。ウォーキングは健康づくりと共に大発見の機会を与えてくれます。皆でゆっくり歩きましょう。

(近藤 齊伸)

小集落に三基の神輿が 巡行する春祭り

米原下丹生寿会

米原市の東南に二〇戸ほどの集落、下丹生があります。この小さな集落は、若壮年用の「おとな神輿」、少し小ぶりな「子ども神輿」と、新調になった煌びやかなお年寄り用「シルバー神輿」の三基の神輿を有し、五月三日の「春祭り」には三基の神輿が揃い踏みで区内の五つの小字を巡行して区内を沸かせています。区の氏神様「平林神社」を振り出しに「石田の森、朝倉坂口、下松尾、江竜」の小字を巡って「平林神社」へ戻り

ますが、その間、各小字に用意された神輿休憩所に立ち寄り、大人たちはお神酒で祝い、子どもたちは持参のビニール袋に振る舞われるおやつの囲い込みに余念がありません。ともあれ区民が一堂に会する機会が少なくなってきた昨今、神輿巡行の休憩所は非常に貴重な交流の場であり老若男女の心が通い合う取り組みの場となっています。しかし最近では少子化で「子ども神輿」の担ぎ手不足が懸念され、老人クラブ会員が支える「シルバー神輿」にも担ぎ手不足の影が忍び寄ってきています。「どれか神輿ひとつを『おんな神輿』や『ギョル神輿』にどうか!」...の話も信憑性

秋の交通安全 街頭啓発

安土町老ク連

九月二十一日(金) 午前七時三十分全員集合、夕への雨が夜半にあがる。街頭啓発道路脇の稲田に咲いた露の華、朝日を受けて灯ったり消えたり輝いている。イルミネーションを見ているようだ。真珠のように白く美しく光っている。

今日から秋の交通安全週間にご協力いただき安土老ク連交通安全推進部長(二十一名)、安土老ク連本部役員(八名)、安土地区交通安全協会(七名)、近江八幡警察署(二



名)、安土駐在所(一名)。総勢四十名のみなさま(苦勞さん) ぱたぱた揺れる交通安全幟旗 頬うつ風に秋の気配 おはよう!おはよう!挨拶交わす中学生 いってらっしゃい! ご無事でおかえり笑顔が行き合う朝の街頭 ご安全! ご無事と 今日は無事故を心で祈る。(森本佐市郎)



を帯びてきそうな状況ですが、荷車に乗せて引き回すような神輿にだけは、絶対にしたくない...と、特にシルバー神輿の連中の意気は軒昂です。(山田 幸祐)

あなたの胸の赤い羽根が このまちの福祉活動を支えます

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました。みなさまからいただいた寄付金は、地域のさまざまな福祉活動やボランティア活動の支援のために、役立てさせていただきました。



滋賀県共同募金会 (この会報は、共同募金の配分を受け発行しています。)

地域の

活動だより

「保良会」

活動の「コマ」

甲賀市老ク連信楽支部

昨年の秋の三日間、千二百六十年の悠久の歴史の中で、紫香楽の宮、保良の宮へと、時の流れの中で、天神神社の境内で例年秋の大祭の協賛として、農産物品評会が行われました。



保良会会員の中で希望者にメインの大根の種子を無償で配布、栽培、収穫、出品として、JAの営農指導員さんに審査をしていただきました。昨夏の例年になく暑さの中で精根込めて作られた野菜や一般の作物類にユニークな報奨の数々が贈られました。年々盛り上がる自作野菜への苦労話、マル秘のノウハウや来年の抱負を得意げに語られる姿にいささか感動した「コマ」でした。



お神輿の威勢のいい掛け声とともに、良心的即売会は瞬くまに完売となりました。ちなみに売上金は社会福祉協議会に寄付させていただきました。

老人クラブ「保良会」設立より五十有余年幾多の艱難辛苦を乗り越え、村人達の安泰と五穀豊饒を祈念し続けられた先人、先輩、諸兄に「継続は力なり」と改めて敬意を表し感謝している昨今です。クラブの活動も、年々色々と変遷を余儀なくされて来ましたが、平成十一年二十数名を以って手話コーラス(あじさい)を結成。

今や円熟した一糸乱れぬ演技に各地の老人ホームよりのオフアームしきり、メンバーの皆さんの覇気に圧倒されそうなくらいの頃です。(宇田 文夫)

活動賞を受賞

湖南市老ク連

菩提寺老人クラブ長寿会

平成二十四年度、全国老人クラブ連合会より活動賞の部門、ボランティア活動賞を受賞いたしました。大変光栄な賞で感謝に堪えない次第です。

これも先輩各位の業績の賜と衷心よりお礼申し上げます。

当菩提寺老人クラブ長寿会は、昭和三十八年に設立以来、会員相互の親睦を図り歴代役員とともに、活動を続けてまいりました。平成元年頃より菩提寺小学

われら老人クラブの歌

守山市老ク連

吉身中町老人クラブ

一昨年会員より「当クラブの歌」を作ろうとの提案があり、一会員より詞が提出され

二月の楽しいついでにの場で皆がいろいろ意見を出し合い詞ができてきました。曲は替え歌を利用しようと、いろいろな曲を参考にしましたが適当な曲がありませんでした。ピアノの先生に作曲して頂き

「吉身中町老人クラブの歌」ができあがりしました。作詞、小峠広海 補作 吉身中町老人クラブ 作曲 北野輝重 各行事のはじめに、この歌を皆で元気よく合唱してから



また、昭和三十八年頃から

校とのふれあい活動として一年生を対象に、老人クラブ二十名余りが指導にあたり、昔遊びの竹馬・おはじき・羽根つき・コマ回し等、色々な遊びを全種目を交代で経験し

また、八十歳に



また、菩提寺区内の神社清掃作業を毎月一日に行っており、気持ちが良いと参拝者にも好評です。

梅園の創建も始め、谷川の周囲に梅の苗を植えていたのだおかげで、今では花見をして楽しんでいきます。現在は、県道脇に三〇〇㎡の花壇を作り、常に美しい花を咲かせています。花植え、肥料、水やりを行って平成二十二年県からの表彰を受賞しました。

情の良い写真をひとりひとり撮影してあげていますが、遺影にも用いることができます。喜ばれています。現在会員は百八十三名ですが、今日まで積み重ねていた

情の良い写真をひとりひとり撮影してあげていますが、遺影にも用いることができます。喜ばれています。現在会員は百八十三名ですが、今日まで積み重ねていた

いただきました活動をもとに、ますますこれ以上に頑張ってくださいますので、各位のご指導ご鞭撻をよろしくお願いたします。(荻原 弥一)



その日がスタートします。早速九月の守山市高齢者芸能発表大会に出場し、昨年に引き続き市民ホールの舞台でみんな合奏し、吉身中町老人クラブのパワーを披露し、お客様に感動していただきました。また昨年は自治会の夏祭

りにも出場し、当クラブの歌と幼き日々の思い出の童謡を五曲合唱して、皆さん喜んで頂きました。発表前の夜の練習はカセットテープの伴奏に合わせ、皆大きな声を出し、また演出方法などいろいろな意見を出し合い一つの目標に向かって全員が頑張ります。

この時ほど楽しくて、いきいきとし、皆の絆がより強くなったように感じました。声を出すことは体に良く老人クラブの最重要活動の健康づくり介護予防活動の推進に役立ちます。各単位クラブに歌ができ県老連の舞台上で楽しく大きな声で歌い元気な姿を見せましょう!



ぼくらの体験紀行。

琵琶湖博物館

大人 / 750円 (600円)
高・大学生 / 400円 (320円)
※ () 内は20名以上の団体料金
小・中学生 / 無料

観覧料

077-568-4811 (代) 525-0001 草津市下物町1091

【開館時間】9:30~17:00 【休館日】月曜日

ホームページ <http://www.lbm.go.jp/>

立ちどまらない保険。

MS&AD 三井住友海上

スマホでスマ保

安全運転アプリ 三井住友海上から。

※ Android OS 2.2以降、iPhone iOS 4.1以降(但しiPhone3Gを除く)
〒104-8252 東京都中央区新川2-27-2 www.ms-ins.com

平成二十四年の 取り組み

日野町老ク連

日野町老人クラブ連合会は、健康で誰もが幸せに暮らせる地域社会を創るため「健康・奉仕・友愛」の三大運動の推進を目指した活動の展開をしています。



平成二十四年度は、会員の健康づくりと交流を図ることを目的とした、シルバースポーツ大会・ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会を開催しました。シルバースポーツ大会では、日野町スポーツ推進員が考案した日野小唄

笑顔いっぱい世代間 交流

彦根市稲枝西老ク連

彦根市の南部に位置する稲枝西老ク連は、八〇〇人の仲間とともに強い絆で結ばれ、助け合い、励まし合いながら、幅広い活動を展開している。

なかでも、世代間交流については稲枝ふたば保育園と、十年以上も続いている。

始まったころは、もみからでむし焼きにするやきいも。お正月には、昔ながらの「うす」と「きね」でもちつき交流であったが、最近では、もちつきのほかに園児と一緒に遠足、園児の発表会で交流の輪を広げている。

「もちつき」では、もち米



がむしあがるまでの間、うたを歌ったり、手遊びをしたり、ゲームをしたりして園児とのふれあい、楽しいひとときを過ごす。準備ができる、よいよもちつき、大きなきねは支えられないので、おじいさんが園児の補助をして、呼



吸を合わせ、力いっぱいのもちつきをする。その時の子どもたちの笑顔はすばらしい。核家族化がどんどん進む中、おじいさん、おばあさんと子どもの交流が極端に少なくなってきた。これは大きな課題である。子どもも大人も

に合わせた健康体操の講習を受け、今後単位クラブで行うスポーツ大会やおたししゃ教室などで準備体操などとして活用して行ければ有効だと考えています。

今年も子ども会などと一緒に夏休みからラジオ体操を予



このように日野町老ク連は、会員の体力維持と健康寿命が延びることを期待して活動を推進しています。
(遠城 輝雄)



無縁社会といわれる今日、このような世代間交流はますます必要で大事な事業となってきた。いろいろな機会をとらえ、笑顔いっぱい世代間交流をさらに深めていきたい。(藤田 治夫)

「新規開店」「景品」につられ温熱器を買わされた!

「近くに健康食品の店を新しく開くので話をきいてほしい」と自宅に男性が訪ねてきました。店に行ってみると、スタッフがとても優しく迎え入れてくれ、健康の話を聞くことになりました。会場では粗品が次々と配られ、「ハイ、ハイ」と大きな声で手をあげる人の熱気で大いに盛り上がっていました。

ひとしきり粗品の配布が続いた後、「有名な温泉と同じ成分が入った温熱器」の販売が始まりましたが、その温熱器は23万円と高価で、とても自分は買えないと思っていました。

そうこうしているうちに、いつの間にか会場の戸が閉められスタッフが数人後ろに並び、帰りにくい雰囲気になっていました。

「この温熱器を使えば、足腰の痛みも取れる。」と繰り返し説明され、買わないと帰らせてもらえないと思い契約しました。

(70代 女性)

事例



「新規開店の宣伝」を口実に声をかけ、「タダでものをあげる」と会場に誘導し、粗品などを配って得した気分させ、最後に高額な商品を買わせる商法をSF商法といいます。

「格安」「無料配布」で誘われても安易に会場に行かないことです。「タダより高いものはない。」と心得ましょう。



クーリング・オフができる場合もありますので、お困りの時は消費生活相談窓口にご相談ください。

滋賀県消費生活センター
消費者ホットライン

☎ 0749-23-0999

【平日土日 9時15分~16時】

☎ 0570-064-370

ゼロコーナナゼロ 守ろうよ みんなを!

学区老連活動の充実をめざして

守山市速野学区老ク連

私たち速野学区老人クラブ連合会は、年間三つの事業に絞って五単老相互の親睦交流に努めています。

年度当初の総会後、教養講座として本年度は、市民交流センター所長、中出弘一郎さんから、回想法の手法を取り入れた興味深いお話をお聴きし元気をいただきました。



十二名、喜寿二十八名、金婚十組の会員さんをお招きしました。心ばかりの記念品を贈り祝福した後「認知症を正しく知ろう」と題して、市地域包括センター三津川保健師さんより「パワーポイントで分

かりやすいお話を聞くことができました。「単なるもの忘れと認知症のもの忘れはここが違う。万一認知症になったら、どう呼ぶか知られませう」と呼びかけられました。終了後、全員に認知症サポーターとしてオレンジ色のリングを頂きお互いに支えあつて暮らしていくことの大切さを学びました。



三つめのグラウンドゴルフ大会は十一月に実施。日頃の成果を発揮しながらお互いに健康であることを喜びあえる和気あいあいのひとときです。

「学区民のつどい」では交流の広場でわら細工コーナーをPTAの方々と一緒に取り組み、しめ縄をはじめ草履づくりなども子どもたちに教えています。（今井 善隆）

「健康づくり推進員」単位クラブ訪問記

草津市老人クラブ連合会・老上学区 湖州平いこい会九月十二日誕生会にお邪魔しました。会場は少し狭く、いっぱいの人でした。お弁当にお味噌汁。女性部員ががいがいしくお世話しておられます。



会長はお弁当をチェック、お願いしたデザートが入っていないと業者に連絡、少しでも会員の笑顔をと努力なさっていました。食事の後、会場は机を除き、大きな円になって座っていただき「笑って動いて健康づくり」と題して九十分、皆様とご一緒しました。これは「県健康づくり推進員派遣制度」

を活用いただきました。そのあと会長が謎かけ遊び、イカシタ答えにティッシュ一箱。最後は手作りユニカール。木を伐り、色付けをし、立派なおもちゃになっていました。黒板に全員の名前が並び試合開始です。最高の盛り上がり、

皆さん勝つことに夢中です。手作りおもちゃは面白い！単位クラブそれぞれの会長さんが努力を怠り、地域の仲間づくりが推し進められていることに感謝して帰宅の途に就きました。ありがとうございました。（小枝美代子）

健康づくり推進員

出前講座

だより

県老ク連では、健康づくり支援事業として、各市町老ク連、支部、ブロック・学区老ク連及び単位クラブへの「健康づくり事業」の一つとして健康づくり推進員による出前講座を行っています。



内容は、

- ① ニュースポーツ
- ② 健康体操
- ③ 料理講習会
- ④ 体力測定

などで会員皆様の健康づくりをサポートしています。今年度は、のべ66回（11月末現在）の出前講座を実施し、好評を得ています。

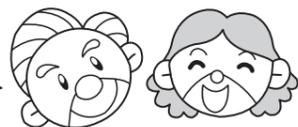
また、健康づくり推進員・講師の派遣費用（謝礼・交通費・講習用資料代等）は県老ク連が負担します。

お申込みは

各市町老ク連事務局を通じて、県老ク連まで

75歳になったら 後期高齢者医療制度

知ってる?



病気やけがのとき、安心して医療を受けるために

●75歳以上の高齢者のための医療制度です

『後期高齢者医療制度』は、75歳以上の方が加入する公的な医療制度です。

※65歳以上で一定の障害があると広域連合が認めた方も含まれます。

制度を運営する『滋賀県後期高齢者医療広域連合』では、病院などの窓口で提示する「保険証(被保険者証)」を発行したり、高額療養費などを給付したりしています。

●個人単位で加入します

75歳の誕生日から、すべての方が自動的に後期高齢者医療制度に加入します。家族が勤める会社の健康保険などの扶養には入れなくなります。また、配偶者などご家族をご自身の扶養に入れることもできません。

※今まで扶養されていたご家族は、国民健康保険等への加入が必要です。

●国民健康保険とは違います

各種手続きや問い合わせの窓口は市役所・町役場ですが、国民健康保険とは別の制度です。

一人ひとりが保険料を支払います

●まずは納付書、それから年金～保険料支払いのルール

後期高齢者医療制度では、年金からのお支払いや納付書で一人ひとりが保険料を支払います。

【注意】 制度に加入してしばらくの間は、市役所・町役場から送られてくる納付書でのお支払いとなります。最初から年金からのお支払いにはなりません。

※年金からのお支払いは自動的に切り替わりますが、お支払いの開始時期はお住まいの市町によって異なります。

※年金額により年金からのお支払いができなかったり、何らかの事情で年金払いから納付書払いに切り替わることもあります。

●国保料(税)の口座は引き継がれません

保険料は、口座振替によるお支払いも可能ですが、振替口座の登録が新たに必要となります。

【注意】 国民健康保険とは別の制度であるため、国保料(税)の振替口座から、自動的に引き落とすことはできません。(振替口座の登録手続きについては、お住まいの市町の担当課で受け付けています。)

★ 手続きの有無や方法など詳しくは、お住まいの市町の後期高齢者医療担当課までお問い合わせを ★

山東老人クラブ大会 と会員二泊研修旅行

米原市山東老ク連

私たちは毎年老ク連大会と会員一泊研修旅行を行っている。今年は六月に昼神温泉に出かけた。幸い好天に恵まれ、参加者一六名がバス三台で清々しい緑を車窓から眺めながら走り、まずトロッコの線路を残す岩村酒造と創業二一〇年のカステラー松浦軒本店を訪れた。恵那峡で昼食の後、江戸時代の面影を残す妻籠宿を散策。その後一路昼神温泉に向かい「ユルイの宿恵山」に着くとすぐ大広間に集合して山東老ク連大会を開催。二字の表彰などを行った。あと宴会までゆつくり「美人の湯」に浸かって旅の疲れを癒す。宴会では盃を交わしながら親睦を深め、踊りやカラオケで盛り上がった。



翌日は水引工芸館で水引づくしの実演を見学。お菓子の飯田城ではひしめき合いなが



らシヨッピング。次にマルスワイン工場を見学して試飲を楽しんだ。昼食は駒ヶ根でとり、早太郎伝説と光苔で有名な光前寺にお参りした。この頃からポツポツ雨が降り出す。帰路は雨だったが帰り着く頃には上がった。

ところで、四月の第一回会議において、山東老ク連大会は旅行と切り離して近くでおこなってはどうかという意見が出された。その方が出席し易いので、もっと参加者が増えるだろうとの理由である。旅行も含めてこの行事を一年かけて検討し、結論を出すことになってい

(山中 茂樹)



全員のページ「ひろば」の募集要項

- ◆該当する「テーマ」を明記し、400字程度でお願いします。
- ①健康づくり②友愛活動③奉仕活動④伝承活動⑤世代間交流活動⑥組織の活性化⑦魅力ある老人クラブ⑧その他のテーマ(雑感含む)

- ◆各号お一人様または1団体1作品とさせていただきます。
- ◆原稿締切…特にありません。◆原稿等送付先 〒525-0072 草津市笠山7丁目8番138号 県立長寿社会福祉センター内 滋賀県老人クラブ連合会事務局

ケガの老人クラブ傷害保険のご案内

平成24年7月1日改定

〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かける
という方におすすめ

年間掛金

500円

クラブ活動中とその往復途上のケガを補償

年間掛金	クラブ活動型 500円	
ケガをしたときの状況	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	50万円	補償なし
後遺障害保険金	50万円	
入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度)	1,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	

さらに充実補償の **1,000円** **2,000円** もあります。

総合型

24時間いつでも、どこでもケガが心配
という方におすすめ

年間掛金

3,500円

日常生活全般のケガを補償

年間掛金	総合型 3,500円	
	クラブ活動型	24時間型
ケガをしたときの状況	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	50万円	115万円
	165万円	
後遺障害保険金	50万円	—
	50万円	
入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
	1,750円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
	1,150円	

さらに充実補償の **5,000円** **10,000円** もあります。

(注)手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

☑総合型のクラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。
☑総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

全国老人クラブ連合会 保険係

03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社
(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ(平成24年7月1日始期以降用)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。

会員のページ

ひろば



毎日の健康

愛荘町秦荘老ク連
西澤 義孝



も明るく健康でありたいので、毎日、金剛輪寺や宇曾川

体力、気力ともに低下して疲れも早くなりました。健康の大切さを考えて、わが家の食生活も変わり、一日三度の食事をきちんと摂るなど食事の仕方や内容にも気をつけるようになりました。

ーキングに取
り組んでいま
すが、私自身
も、いつまで

る。毎日の生活をいきいき送るためには身体機能の維持改善だけでなく、頭の中や心の中を若々しく保つことが望まれる

ウォーキングは、ただ黙々と歩くのではなく、仲間と話しながら歩いたり、あちこちを注意深く見たり、自然に触れたり、歩いて感じたことをもう一度思い出して整理する。自然の中を歩いているときいきいきとすがすがしい気分になります。

ウォーキングで健康づくり

草津市老ク連
山口 重三

高齢者の健康づくりのため、ウォーキングは手軽にできます。効果的な運動として知られ、どこにも通用できて、七十歳以上の高齢者には軽めの歩行で効果が高い。

全身の筋肉の伸縮により、血管を太くし、柔軟性を取り戻します。日光にあたることで、丈夫な足腰を維持します。適度な疲労は快眠につながり、食欲の増進も考えられます。



秦荘老ク連では、特に健康づくり活動として、健康体操や管内にある三十五ヶ寺を五コースに分けて回る健康ウォ

我が町の八十八カ所ウォーキング

竜王町老ク連
畑中 芳枝

自分の健康のため、昨年より始めたウォーキングで体力の維持向上を目的に月三回ウォーキングを楽しんでいる仲間です。一度竜王町薬師の四国八十八カ所霊場の巡礼を早くから望んでいましたが、念願が叶い十一月十六日、薬師の弘法講のお先達のお家で薬師霊場の歴史を聞かせていただき、みんなで仏前修行次第、般若心経をお唱えし、法話の中でお釈迦様のお言葉をわかりやすくお話しくださいまし

た。

自分のためにこの一生があるのではなく、人のために役に立てるため、この身体がある。この身体が健康で動く限り最後の瞬間まで世のために自分を大きく生かし、自分のことだけ祈るのではけつして霊験はありません。

また、人の心を楽にできる言葉が心がけ、不安や焦りで人生を傷つけず強い心を持ち、毎日少しでも満ち足りた気持ちになるよう努力する。短い時間でしたが心の安らぎを感じました。

天候にも恵まれ、竜胆の花も咲きみだれている山道を、待ちに待った巡礼ウォーキングに出発、石仏一休一休の説明を聞かせていただきながら足どりも軽く一八八体を二時間三十分で巡礼させていただきました。昭和十二年、私有地のお山に山道をつけ、このような立派な四国八十八カ所石仏を建立された先人の偉大さに頭が下がる思いがしました。

美しく老いる

伊吹老ク連
田中 武

伊吹老ク連の広報に「美しく老いる」と題する連載の記事欄があります。創刊以来、旧伊吹の往年の諸先輩が、みずからの体験などを草稿されているので、懐かしい思い出とともに読み返しています。

半世紀近くになる老ク連の歴史の重みもあって、時代の変遷に思いを新たにしています。

「美しく老いる」という原動力は、指導してもらった人との交流であって、懐かしい追憶です。

私の「美しく老いる」感は、願わくば残された歳月を地道な一生にしたいと念じています。

私の余生観は、定年後の生活を、少しばかり内容のあるものになら、軽く支えのある何か一つを持ちつつ、人から少し頼りにされるものであって欲しいと願っています。

日程表の先の先まで空白といたのではなく、適度に楽しい時間がある、しかも余裕が多いという感じの生活でありたいと思います。

人生の成功とは、どこまで行ったということではなく

て、どんな旅を続けたかであると想います。どこから余生と言わん夕暮に夢見るごとき老いの日の過ぐ



競技かるた日本一

大津市老ク連
森 嘉子

今年も近江神宮でのかかるた会が行われる。十三連覇中の西郷直樹名人、七連覇中の楠木早紀さんなど「名人位、クイン位決定戦」名人の早業と集中力と感の良さに驚きながらテレビの前で居坐る。

子ども頃、正月になると毎年近所の友だち七、八人が寄って、百人一首で楽しく遊んだものでした。なかなか上の句や下の句が覚えられず、今は懐かしく思い出に残る。

ふと、あの友だちは今どうしているかしらと、当時のことが甦ってくる。何しろ七十年あまりにもなるんだもの。

今朝はひ孫二人(小学校四年生と妹の一年生)と三人で百人一首で遊ぶ。妹の方は初めて、姉の方は少々馴れている。



散文詩 絵手紙

草津市老ク連
青地 昇

老人クラブ仲間でなんとなく話の合う昔美人の良子さん、町外れの公民館へ「絵手紙」を習いにいこうとした。その最初の日、私は大きな柿を二つ描いた。隣りの良子さんは、と見れば毎の見本を前にトマトのような絵を書いていた。書き上がったので先生に提出しようとしたら、「絵の横に一行の言葉を書いてください」とおっしゃった。私はさっそく、「甘く見るなー俺は渋柿だぞ」と書いた。良子さんは何も書かず、ウンウンと昔の木炭自動車のように唸っていた。

「提出の時間だよ」と急がしてやったら案の定「どう書いていいのかわからん。おしえてー」と甘えてきた。そこでまず「それトマトかい? 蔓かい?」と軽く一発かましてから「蔓ならね、蔓も可愛い、私も可愛い」と書いてはと勧めてやった。良子さんは書き始めたが、私も可愛い、と書くとき、私の顔を見上げてニコッと笑った。その笑顔は少女のようにあどけなかつた。

水墨画で得た入賞のよろこび

愛荘町愛知川老々連
馬場 敏郎

私は、八十二歳の夏、東近江市勝堂のデイサービス「ゆとろぎ」に週一回行っています。八十三歳の春、私どもの仲間の話のすみで水彩画を描きはじめ、それが面白くて、図書館に通い、花・人物・動物・風景画などを借りてきては描きました。

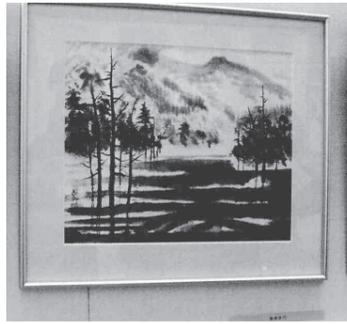
また、友だちからも水墨画雑誌をいただき、画方を描き、いつもデイサービスに持参し友人に見てもらって色々と言を聞き、また中には欲しいと言われて、あげたりしております。八十五歳の四月に水墨画雑誌を申し込み、五月から送られてきた本の臨画手本を見て、早速出品、以後毎月送り、九月号に最初に出品したのが入選し、それから現在(八十六歳)まで入選しております。

今年、東京六本木にある日

本美術展「第七回総合水墨画展」に応募し入選いたしました。その展示を家内が東京まで見に行ってくれて幸せです。

最近和紙に描き、裏打ちを家内に頼み、毎週デイサービスに持参。部屋のボード壁に展示し、気のある人に見てもらい、別の日にはその日來られた方が見ておられるようです。

私も絵を描くということは夢にも思っていないでした。現在も足の裏と手先にシビレがひどくなり、食事にも困っていますが、これからは負けて頑張るつもりです。と思っております。



創造と連帯のシンボル

創立50周年 記念会員章



領布価格 1,000円

お問い合わせ、お申し込みは…
各市町老人クラブ連合会
滋賀県老人クラブ連合会まで

会員文芸

▼俳句

大津市 木村 五郎
穏やかな故郷の湖今朝の春

大津市 伊達 稔
遠花火揚がりて音の追いつかず

大津市 木村 信子
こむらさき式部をしのび石の寺

近江八幡市 北川 信治
水郷や老船頭に木の芽風

近江八幡市 松岡 みね
ボケットに洗濯ばさみ秋日和

草津市 筒井 滋子
めざめれば朝顔ひとつ咲いて待つ

栗東市 森野 好子
元旦や祈る事多し昼の月

甲賀市 北川 安信
白寿まであと十年や万歳節

野洲市 加賀爪久恵
整理する思い出多きアルバムを

野洲市 河瀬 雅晴
宮の鈴鳴りてとびたつ寒雀

野洲市 辻村 静枝
朝露に夜露に濡れた野良むかし

野洲市 神山 久子
世話かける家族は宝猫柳

湖南市 西澤己代子
吟声や餅とかへる初音かな

高島市 岸田 金子
亡夫植えし山茶花赤く咲き継げり

高島市 駒井 堅次
雪だるま作る子等なし過疎の村

大津市 石井 武雄
降る雪や深く澄みたる琵琶の湖

大津市 犬井 尊信
美しくツバキ花咲く登山道

大津市 木村 五郎
透析は盆も正月暇なく

大津市 辻野 伸
ひとつ足しふたつ減らしてゆく老後

大津市 伊達 稔
たんぼの綿毛ふわふわ根は頑固

大津市 田中 雪子
受け防止ライフワークに五七五

大津市 野口 政子
彼岸花あれほど燃えた時あれど

大津市 北井 修二
老人を後期で仕分ける先生たち

近江八幡市 北川 信治
老い跳ばせ浮気不倫はボケ防止

草津市 筒井 滋子
孫が来て嬉しくもあり淋しくもあり

栗東市 森野 好子
あらたまに何を祈れとや老の身に

甲賀市 中島 稔子
さあやろうかけ声だけが空を切る

野洲市 辻村 静枝
甲子園敗者の勇姿胸を打つ

安土町 大川 勇
声掛けて声掛けられて老人快

大津市 木村 五郎
春時雨比良の輝き薄れ来て

大津市 入谷 好雄
港に忙しエンジンの音

近江八幡市 大塚 尚
千円を小刻みにして口すすぎ

近江八幡市 大塚 尚
かの時に戻れるならば戻りたき

草津市 久保 光子
又ひとり友逝かしてめでたき身

栗東市 森野 好子
半分に契ってくれたアンパンの

野洲市 加賀爪久恵
五ツ葉のきれいな押葉頂いて

野洲市 河瀬 雅晴
長浜の盆梅たちのスクツと立ち

野洲市 辻村 静枝
わが日記ふり返り見て畑仕事

野洲市 神山 久子
一人娘に二人の孫を授かりて

野洲市 西中 文江
離れ住む妹達をいつくしみ

野洲市 西中 文江
我が身むしばむ病忘れた

あなたの作品、応募してみませんか？

- ◆短歌、俳句、川柳、情歌の部門を募集します。(冠句はありません)
 - ◆応募は、「ハガキ」に一人あたり1部門1作品(厳守)とし、どの部門の応募かを明記してください(1枚のハガキに書く部門の作品各1点を記入することはできませんが、同一部門の作品が2点以上ある場合は無効となりますのでご注意ください)
 - ◆読みにくい文字やあて字には、必ずふり仮名をつけてください
 - ◆応募作品には、郵便番号、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名、所属する市町老々連名を明記してください
 - ◆応募作品は、掲載・不掲載に関わらず返却いたしませんのでご了承ください
- ※締め切り、送付先は9頁の会員のページ「ひろば」の原稿募集要領をご覧ください

▼情歌

長浜市 西川寿貞雄
贅沢言はず愚痴言はず言う事なしと老暮らし

高島市 河原田 勝
老人の会の仲間の和のよくて
屋内四温グランドゴルフ

高島市 駒井 堅次
夜回りの声すき透る路地裏に
寒月僅か射して動かじ

湖南市 青木 昭典
庭園の池に泳ぐやカルガモは
親子並んでいつも仲よし

野洲市 竹内十四枝
友達とおしゃべり少し寂しげな
秋の夕日 比叡山にせずむ



平成二十四年度の講座は、第一講座(甲賀市講座)「理想郷甲賀をめざして」と「東日本大震災と防災」第二講座(歴史講座)「水口岡山城復元DVD鑑賞と城下町

受講料を徴収してはいますが、会員の関心は高く、一年目は延べ三十四名、二年目は延べ四十七名が受講。アンケートでも、九十三%の方が、「良かった」と答えています。

この塾は、「会員が盛り上げていく組織づくりの活動」として、ゴルフやウォーキングサークルとともに開講しました。開講の目的は、「老ク活動には、社会教育の面もあり、会員が人生八十年にふさわしい生き方の創造と、若手高齢者や未加入者にも参加できる事業の実施」です。運営等は、各支部老ク連から若手高齢者一名を選出願い、運営委員会を設置。講座内容の検討から、会場設営、受付等全てを行っています。

ゆうゆう甲賀塾も三年目を迎えました。

知りたい、学びたい、ゆうゆう甲賀塾 甲賀市老ク連

水口宿」第三講座(社会情報講座)「原発事故と放射能」第四講座(医療講座)「広がる認知症治療」第五講座(経済講座)「揺れ動く世界経済と日本経済の行方」第六講座(お笑い講座)「笑いは心の癒し・小咄で綴る世間話と古典落語」「爆笑バナナのたき売り」です。



ニュースポーツの普及団体です。あなたの街でニュースポーツの講習会をしませんか

たとえば「種目の相談、講師の派遣、用具の貸出」などお気軽にお問合せください。



■お問い合わせ先
特定非営利活動法人
フレンドリー情報センター
〒537-0012 大阪市東成区大今里3-12-23・3F
TEL.06-6971-9190 FAX.06-6981-7470
http://www.newsports-21.com
e-mail:friendly@newsports-21.com

平成24年度

高齢者相互支援活動研修会 女性委員会主催研修会

◇県老ク連では、少子高齢化が進行する中、今後ますます重要となる老人クラブ会員相互の交流や支え合いづくり、地域の高齢者の精神面や生活面への相互支援の実践、およびそのことによる安心ネットワークづくりの推進を目的に、高齢者相互支援活動研修会を開催しています。

平成24年度は地方開催として、草津市において地元草津市老連との共催により開催し、二回目は、11月29日に県立長寿社会福祉センターにおいて開催しました。

【地方開催の状況】

◆平成24年9月6日(木)

草津市立アミカホール
参加者 約320人

○講演と寸劇「ストップ・ザ・悪質商法」
～うまい話、やさしい言葉にご用心～大丈夫ですかその契約～

講師：草津市生活安心課

○お話しと歌唱指導「歌声で健康づくり」
～みんなで歌いましょう!懐かしい歌・笑って歌って健康づくり～

講師：平田美音子先生

◆平成24年11月29日(木)

県立長寿社会福祉センター
参加者 320人



第2回目の高齢者相互支援活動研修会は、午前からはいきいきクラブ体操の生みの親でもある順天堂大学名誉教授の武井正子先生をお招きし、「シニアエイジの運動による健康づくり～みんなでめざそう、すこやか長寿～」のテーマで講演が行われました。

「人の体は動かさないと動かなくなる。だから運動が必要になってきます」と、武井先生は語ります。講演の中では、高齢者に合ったその場でできる運動を先生の指導で実践して、誰でも可能な健康づくりを学びました。



また、午後からは女性委員会主催の研修会が行われ、安土町老ク連の事例発表が行われました。ここでは、安土町老ク連が取り組んでいる演劇「波瀾万丈」を上演。出演者の熱のこもった演技に涙する人も見られました。

編集後記

新年おめでとうございます。
このたび、滋賀県老人クラブ連合会は、記念すべき創立50周年を迎えました。半世紀の永きにわたり地域の老人クラブ・会員のみなさんの努力によって、約7万4千人の会員を擁する高齢者を代表する組織になりました。
この輝かしい誇りある伝統を守り、さらに拡大・発展させられる一年となりますよう祈ります。
会報誌「いきいき近江」も会員仲間の紙上を通じての情報交換と交流の場として、みなさんのお力になれるよう広報委員一同微力ながら努力して参ります。内容の一層の充実のため、地域クラブの活動や情報など、ご提供を是非お願い致します。(藤村 修)

二葉屋 琵琶湖/大津南郷温泉 旅館

清流・瀬田川河畔に佇む純和風の料理旅館

当館では、日頃のご愛顧に感謝を込めて、シニアの皆さまに特別企画として、平日限定プランをご用意させていただきました。
瀬田川の風雅に浸り、岩間の湯けむりに癒されながら心からくつろぐ、豊かな時間をごゆるりとお過ごしください。



ご予約・お問合せは ☎(077)537-1255 大津市南郷5丁目15-7 FAX(077)534-4133