

小林ゆい子氏（前下埴長妻）多年の功勞に感謝状

5月13日(金)10時から平成28年度定例総会が、町中央公民館大ホールにおいて37地区からの会員350名の出席と、岩崎町長はじめ多くのご来賓を迎えて開催いたしました。

森 輝子副会長・女性部長の司会
開会し、昨年亡くなられた物故会
員66名に対して全員で黙とうを捧
げて冥福をお祈りしました。

平成27年度事業報告は岩上事務
事会で議決されており、本総会では
その内容を報告するもの、との説明
がありました。

続いて、扇田会長の挨拶、全役員紹介、岩崎町長、山田町議会議長、本県議会議員からご丁寧な祝辞をいただきました。引き続き司会者から賓全員のご紹介をさせていただきます。

長が、同収支決算報告は辻本副会長・会計が、会計監査報告は江村会計監査が行い、平成28年度活動方針は扇田会長が、同収支予算は辻本副会長・会計が、「総会のしおり」に基づいてそれぞれが説明しました。

その後、連合会規約に基づいて永に亘り長寿会活動にご尽力いただいた小林ゆい子氏（前下垣内長寿会長）に会長から感謝状が贈られました。

来賓退場の後、議事に移り、先ず連合会副会長の守屋勝己氏を議長選任して進行しました。

議長からは、連合会規約で全地区長が出席する理事会が最高議決機であるので、議題は既に先月の理

議事は11時20分に終了し、昼食のあと12時から恒例のクラブによる「舞台発表会」が始まりました。

出演クラブは出演順に、カラオケ、新舞踊、ウクレレ、太極拳、和歌朗詠、アロハ、コーラス、扇劍の会、詩吟、手品研究、ヨーガ、フオークダンスの12クラブでした。

各クラブは日頃の練習成果を存分に披露して会場の喝さいを浴びました。会場は会員仲間の出演とあつて

古里へぐりのロマンを探る

平群町ボランティアガイドの会

⑤西宮古墳(最終回)

今回は西宮古墳を紹介します。
西宮古墳は中央公園のある二十日山広陵の南斜面に築かれています。一辺が三十六mの正方形の古墳です。墓域は左右の溝と北側の尾根地形を取り込み、一〇〇m四方もある見た

最後まで盛り上がり、予定どおり15時20分過ぎに全てが滞りなく終了しました。終始お世話いただいた関係者の皆さま、ご苦勞様でした。

扇田公長總公族抄要旨

に組み組す

本日、ここに平成28年度の定例総会を開催いたしましたところ、早朝より大勢の皆さま方に、ご出席をいただきましてありがとうございます。

毎年のことですが、会場の都合で、300席に制限させていただきましたので、各地区では出席者の調整に、苦勞されたものと思います。

また、ご来賓の皆様方には、公私に何かとご多用にもかかわらず、ご臨席を賜りまして、会員を代表して心より厚くお礼を申し上げます。平素は、私たち長寿会に対し格別のご高配とご支援をいただいておりますことを、本席をお借りして重々てお礼を申し上げます。

先ず、先月発生した未曾有の「能本地震」において被災されました方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、一刻も早く平常な生活が戻りますことを、一緒に祈りたいと存じます。せめて私たちが援助金でもと考えていますが、県老連と歩調を合わせて実施する予定です。その節にはご協力の程、よろしくお願いいたします。

さて、我が平群町の高齢者の割合

は、人口の中で35%を超えていよいよ超高齢社会が現実となつています。私たち高齢者の役割も一層重要になつており、本年度も長寿会の活動理念の「健康活動」、「友愛活動」、「奉仕活動」、「交流活動」の4項目を念頭に、より積極的に事業活動に取り組んでいく所です。

更に平群町における中核的組織団体として「明るい町づくり」に貢献できるよう、我々自身が元気で活動するほか、町の各種団体・委員会・協議会にも役員を派遣して積極的に参画していきたいと考えています。

また、各地区の長寿会活動のほか、

連合会本部の各専門部を中心とした組織活動共々強力に推し進めていた。だくほか、40クラブ1000名を超える会員の皆さま方も、創造力などで自己実現を果たしつつ、社会的役割もしっかりと果たしていただきたいのであります。

それでは、本日も重点的に推し進めたい事業活動の一端をご紹介させていただきますので、ご理解をお願いいたします。

先ず「介護予防と健康づくり」については、我々は病氣年齢と言われるなかで、我々自身が主体的に「介護予防と健康づくり」に努めていくことが当然です。そのために本部の健康部と各地区の健康委員さんとが緊密に連携しながら会員の皆さま方への役割を果たしていきたいと考えています。

一昨年から平群町は「健康長寿」奈（裏面に続く）

というのが妥当な被葬者像といえる
と思います。

五回にわたり平群の歴史を紹介し
ました。紙面を提供していただいた
ふれあい新聞の編集部に感謝いたし
ます。

「知つ得・平群」は今回が最終回で
す。この連載は、私たちにとつて古
里平群の再発見であり、心に残る歴
史のロマンを与えてくれました。有
難うございました。

次回からは、新しいクラブが相次
いで誕生し、40クラブに増えたクラ
ブ統括部の連載を始めます。ご期待
ください。

日	曜	集会室(2階)	和室	小会議室(2) ロビー	会議室		小会議室(1)		新館・会議室				
					午前	午後	午前	午後	午前	午後			
1	水	初 香 台	リラククス体操		短 歌		健 康 部	ア	ロ	ハ	ヨ	ー	ガ
2	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	園 藝	くゆーあいサロン			伝承交流部(手品研究)		健 康 麻 雀				
3	金	鳴 川 ・ 模 原	将 棋		編 物		れんげの会		太 極 拳	ワ	ク	レ	
4	土	ふ れ あ い 活 動 部											
6	月	樺 原 園	園 藝						社 交 ダンス	健 康 体 操			
7	火	西 向 将 棋			俳 句		長寿会三役会		鵬 剣 の 会	新 舞 踊			
8	水	榎 台 ・ 榎 井	リラククス体操		リフォーム手芸				ア	ロ	ハ	パ	ソ
9	木	緑 ケ 丘	園 藝		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話		吹 矢	新 舞 踊			
10	金	下 垣 内	将 棋		茶 道	絵 手 紙	長寿会本部役員会		太 極 拳	社 協			
11	土	ふ れ あ い 活 動 部											
13	月	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木	園 藝		小 華 民 謡				健 康 体 操	社 交 ダンス			
14	火	若 葉 台	将 棋			詩 吟			コ ー ラ ス	フ ェ ッ ク ダンス			
15	水	御殿苑・竜田川	ネオポリス	ヨ	ー	ガ			ア	ロ	ハ	介 護 者 家 族 の 会	
16	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	園 藝	くゆーあいサロン		展 示 会 準 備	伝承交流部(手品研究)	展 示 会 準 備	鵬 剣 の 会	展 示 会 準 備			
17	金	壽 田 丘	将 棋		文化系クラブ展示会		文化系クラブ展示会		文化系クラブ展示会				
18	土	ふ れ あ い 活 動 部			文化系クラブ展示会		文化系クラブ展示会		文化系クラブ展示会				
20	月	光 ケ 丘	園 藝				クラブ統括部	社 協	社 交 ダンス	健 康 体 操			
21	火	ロースタウン	若葉台・月見台	将 棋		俳 句	折 り 紙	上 映 会	健 康 麻 雀				
22	水	梨 本	本 館	午 前: リラククス体操 午 後: 長寿会総会		リフォーム手芸			ア	ロ	ハ	パ	ソ
23	木	竜田川園地・西宮	園 藝		アートフラワー		和 歌 朗 詠 英 会 話		吹 矢	新 舞 踊			
24	金	信 貴 畑 ・ 榎 原	将 棋		茶 道				長寿会理事会	社 協			
25	土	ふ れ あ い 活 動 部											
27	月	吉 新 ・ 平 等 寺	園 藝		小 華 民 謡				健 康 体 操	社 交 ダンス			
28	火	社 会 福 祉 協 議 会	将 棋	くゆーあいサロン		詩 吟			コ ー ラ ス	フ ェ ッ ク ダンス			
29	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺		新聞印刷配布		ひだまりの会		日 立 園 地	ヨ	ー	ガ	長寿会健康部	
30	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	園 藝						社 会 福 祉 協 議 会				

毎年4月ともなれば、学校でも職場でも新入生を迎える◇希望を抱いて入ってきた彼らに、先生や先輩たちから「導入教育」が行われるのが通例のようである◇その中で必ずと言っていいほど「元氣な声で挨拶しよう」と教える筈だが、残念ながら「当たり前」のことを教えなければならぬ風潮にも寂しさを覚える◇下校時の見守りの時も、返事よりも、快活・自発的に挨拶する児童が少なく、中学生ともなると恥ずかしさもあつてか？挨拶の励行にはまだ

時間がかかりそうである◇学校でも家でも根氣強く「躰けられて」と思うが、周囲の風潮・風土にも影響を受けているように思われてならない◇大人同士の挨拶も尚更のことお互い元氣に笑顔で挨拶を交わしたものであるが、時として不注意な人に困惑する◇新人の頃、「挨拶」は社会生活の第一歩と指導されたが、ぜひ大人から率先垂範したいものである◇「挨拶」は、地域社会を明るくする有効な風土・風潮と考えるが、職場、社会、学校、家庭を問わず、良き風土形成に期待を寄せたい。

「平群町長寿会連合会公式ホームページ」は、「平群町長寿会」で検索してください。画面が更新されない時は「F5」を押してください。

（表面より）
良県1位を、奈良県は全国1位を指すことになっていますが、長寿会としては、その活動の中心に奈良県が推奨している「お出かけ健康法」を健康部を中心に強力に推し進めていく所存です。

高齢者の中には毎日をテレビの留守番ばかりで家にこもりがちの方が多く聞きますが、外出して「歩く」ことが健康長寿に通じる第一歩です。県の健康づくりアドバイザー青柳幸利医学博士による研究からも、1日平均800歩、そのうち中強度歩行（速歩）を20分以上2か月継続すると、病気の予防のほか、誰でも長寿スイッチが「オン」とするとされています。

特に、脳梗塞などの血管系の疾病予防や認知症予防には殊の外効果的と言われています。本年度は「交流活動」とともに、「お出かけ健康法」を重点的に取り組んでいく所存です。

舞台発表会大盛況

新曲を習い歌うのが長寿のヒケツ

副会長・クラブ統括部長 日笠 晴正

平成28年度の舞台発表会は、5月13日（金）長寿会連合会定例総会に引続いて町中央公民館大ホールにおいて開催されました。

参加クラブ12クラブは日頃の成果を十二分に披露しました。参加された方々の生き生きとした姿は、これが長寿会のメンバーとは思われない強烈なパワーを感じました。

阿波踊りのお囃子にあるように「踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにや損」とにかく参加した方が得ですね。長寿会未加入の方はぜひこの機会にいろいろなクラブへの参加を検討されたいと思います。最後に終始運営にご協力いただいた関係各位に感謝申し上げます。

ここに、当日出演いただいた各クラブ代表者からの一言を出演順に紹介させていただきます。

○カラオケクラブ代表 吉川 義男
今年も3人一組で参加しました。三人で1曲を順次歌うことに挑戦

「お出かけ健康法」につきましては、4月号「ふれあい新聞」にも紹介させていただきました。後は、意識と実行の継続あるのみです。

幸いにも、私たちは長寿会の要件で「外出して歩く機会」が自ずと増えるので、その効用は極めて大きいものがあります。このことを未だ長寿会会員でない方々にもぜひお伝えいただきたいのであります。

今や高齢者の4人に一人は認知症かその疑いのある人だと言われています。我々もいずれ通り道かも知れません。認知症は病気です。不幸にして「認知症」を患っても、人間として終生にわたり「尊厳」を大切にする風土が望まれます。家族だけでなく地域社会全体で温かく見守り支え合う社会環境が必要です。

そのような地域社会を志向する長寿会活動こそ、長寿会の存在意義と言っても過言ではないと考えます。平成29年度から介護保険法の見直

しの中で「要支援1・2」の方は介護保険法の枠から切り離されますが、具体的な対応方は、近く「協議体」が設置されて検討されていくものと思えます。また平成30年度からは認知症などへの対応についても具体化するものと思えます。私たち「高齢者相互支援」の精神に基づいた役割が一層重要になってくるものと思われまます。この面からも「予防と共生」に向けて、一緒に取り組んでまいりたいと思えます。

このようにして、私たちが「自立と連帯」の精神を大切に長寿会として「明るく優しい街づくり」に役割を果たしていきたいと考えますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。結びになりますが、2300名会員皆様方の益々のご健勝と、本日ご臨席賜りましたご来賓各位の一層のご活躍と御栄を祈念申し上げて、私の挨拶とさせていただきます。

しましたが、それなりに成果が出たものと自負しています。クラブの例会、月2回の練習会に参加して、新曲を習い歌うことは健康長寿の秘訣です。クラブでは皆様方の参加をお待ちしています。

○新舞踊クラブ代表 香川恵美子
今年も二人舞に挑戦してほぼ満足できる成果が出たと思っております。芸の深さを感じながら、これからも仲間と新しい分野にも挑戦して楽しく元気に舞っていきたくと思っております。

○ウクレレクラブ代表 大門美智子
出番までの舞台設営に時間が取られて慌ただしい舞台になりました。聴いてくださる方も演奏側も楽しんでこそこの発表会。再考を要する舞台になりました。これからも練習を重ねて更なる飛躍を目指します。

○太極拳クラブ代表 岸野 月子
発表会当日は、30分ほど汗だくになるほど予備練習をして本番に臨みました。先生の説明に従い無事演技ができてよかったと思っております。ご指導いただいた先生に感謝します。

○和歌朗詠クラブ代表 山田 幸子
今年も親子の情愛をテーマに吟題を選びストーリーを作りしました。

○ヨーガクラブ代表 中野 育子
今回は基本ポーズを軽快なリズムで演技ができて良かったと思えます。人間本来の健康体を取り戻すため、これからもゆとりくつたりリズムで健康長寿に取り組んでいきます。

○フォークダンスクラブ代表 松村 忍
今回で3回目の発表会。舞台ではみんなが気持ちを一つにして楽しく踊れたと思えます。また、これからいろいろな民族舞踊との出会いを大切に練習に励んでまいります。今回は、敢えてステージマジックに拘りました。舞台映える演技になったと自負しています。時間の関係で短縮していますが、更なる努力を重ねて素晴らしいショーをお見せします。

俳句実作講座

（無料）のご案内

俳句クラブ代表 三船 忠志

平群で毎年10月第一日曜日に近畿地方の俳句愛好家一同に集まり大句会が開催されています。これは、法隆寺の高僧道詮律師の遺徳を忍び行われる「道詮忌句会」と呼ばれています。この句会を守り引継ぐのが「道詮忌句会同人会」で、この同人会が主催して、平群の俳句愛好家を増やし後継者育成を目的として講座が開催されます。この機会に俳句に親しみ、花鳥諷詠を生活の潤いにされては如何ですか？講座は7回に亘り著名な先生方が、順次担当していただきます。

◇開催日時と担当講師
6月7日（火）13時30分

お知らせ
クラブ統括部
◇第7回作品発表会
6月17日（金）18日（土）各10時
かしのき荘1階全室
入場料 無料
※一階ロビーで茶室部による「お茶席」開設

◇場所 平群中央公民館
◇参加申込み 参加費無料、ただし3日前までに、俳句クラブ員まで
◇内容 各日とも自作5句を持参頂
き句会後、講師の指導・助言

水野露草先生（運河同人）
6月14日（火）13時30分
吉田茂子先生（草樹発行人）
6月21日（火）13時30分
出水青陵先生（河内野同人）
7月5日（火）13時30分
山下美典先生（河内野主宰）
7月19日（火）13時30分
西谷剛周先生（幻主宰）
9月6日（火）13時30分
塩川雄三先生（薬港主宰）
9月20日（火）13時30分
茨木和夫先生（運河主宰）

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク
第68回 6月21日（火）
中央公民館 9:30 白山神社 約6km
※水筒、手帳、雨具持参
※7時前予報 降水確率40%
以上中止

◇体力測定会
6月14日（火）9:30
町総合スポーツセンター
握力など6項目（要運動靴）
指導（腰痛、膝痛に連する運動）
町健康保険課 理学療法士
貞岡佳子さん

◆今月の作品 川柳クラブ
私たち日常生活の中で、「何を一番大切にしたいか」と問われると、多くの人は「健康」と答えることでしょう。
五体健全で人生を思う存分楽しみたいものです。そこで今回のテーマは「健康」（KY）
健やかな五臓六腑にたぐりかたがた感謝
親ゆずりお母さんになつて紅を引く
身体にはすべてほどほど丁度よい
ドクターと付き合ひながら日々感謝
北のドン頭も身体も不健康
朝方歩夕は膝の整形へ
やさしさか心の健康守るよ

大村 三郎
白木 孝子
徳原 友子
濱崎 晴美
藤井 信夫
藤田 利治
藤本 和子

健康でサントゲン写真められる
早朝のラジオ体操機嫌で
健康は昔食べたきん八分
恋もする元気な楽しい人生を
ヘルシーな食生活の人氣者
足どりの軽さでわかるこの調子
歩きます時ちよと走りまわす
健康に自信ありげにホラを吹く
おしゃべり笑いに勝る素直
太鼓 力

五月のかしの木句会（順不同）
初物のエンドウご飯みな笑顔 船本 清子
かまわずに卵浪に向う貨物船 三船 忠志
山鳩のうづる鳴き声明易し 宮本 洋子
黒髪を風になびかせ孫の春 松家喜志子
果物の生るすべからず大の口 岩城かずこ
苗代の色なき産毛青々と 乾 フジ子
山の肩盛り上がりたる五月かな 野木 宗信
急ブレーキ踏む迄の夏 澤波良子
この人を探してあます梅雨の駅 中川 克己
ママ友も共に老いたり重荷に 百武小枝子
庭手入れ顔に寄り来る白き蝶 江崎 俊夫

短歌クラブ（順不同）
自転車山並み行けば春がすみ右に
左にピンクの香り 小東 隆子
薄れゆく臭覚諦めかけた時三つ葉摘
み居てうれしき香り 石川 友子
古刹にて甘酒器に花ひらき仏の心飲
みほしたりき 花岡 安子
ダンスパーティー 卒寿の夫がいそいそと
若き女性と踊る楽しさ 魚住 潤子
金柑をひよどり用に五個残しあとは
みな採る啓蟄の午後 大村 三郎
ときどきの思い出めつろいゆくに
花は今年の命はなやぐ 野木 宗信
帰路はもう運転出来ぬと警察で覚悟
し免許を今日返上す 芝田 ユキ子
喜寿にして初めてぞ知る花粉症痒き
眼細め蓮華田をゆく 倉田 美代子
職場にて同期のわれら三人の長き交
わりいついまでも 岡 多美江
ゆらゆらと風になびきて紫の名も知
らぬ花刈り払われぬ 秀島 照代
時刻表ページ繰るのみに心はずむ一
人の旅に行かんと思ひ 前田 通恵

お断り
▽今月の「おくやみ申しあげます」
の該当者は、いませんでした。
▽パズルは紙幅の関係で休みます。