

長寿会新聞

ふれあい

発行 町会 平群 長寿会
ふれあい情報部

回会 友愛活動部と併せお困りのこと相談室新設

第3事 秋の1泊旅行は鷺羽(わしう)温泉に決定

8月25日(金)10時から第3回理事会が、37地区会長と本部役員が出席して開催され、上程された報告・連絡事項と協議事項について慎重に協議された結果、全て原案どおり了承・議決されましたので、つぎのとおりご報告します。

特に、高齢者の困りごと相談を通じて支援ニーズの把握と行政が進める「新地域支援事業」にも対応するために、新しく友愛活動部を新設し、地区に友愛活動員を配置するとともに、「かしのき荘」内に「お困りごと相談室」を開設することになりました。

また、恒例の秋季親睦1泊旅行はサンデントラベル社扱で、3案から投票の結果、11月28日から1泊2日で岡山県の鷺羽温泉方面に決定されました。募集用チラシは9月20日迄に地区会長を通じて全会員に配布されますので、誘い合せて多数のご参加をお願いします。

友愛活動部の新設について

長寿会連合会 会長 岡 嘉道

今回、長寿会連合会の永年の懸案であった「友愛活動部」を新設することになりました。

これまで、女性部による「施設の友愛訪問」や、榎台長寿会に代表される地区での友愛活動は実施されてきたが、連合会の正式な友愛活動部としての組織はありませんでした。

今、高齢者の「孤立」が大きな社会問題になっていきます。このため、本年度から始まる県老連の「友愛活動員」の養成講座に合わせて、連合会に友愛活動部を新設し、更に、友愛活動の一

皆の広場クラブ活動

仲間を集い老後を楽しむ

ウクレレクラブ

代表 大門 美智子

CDではなく、生演奏で踊れたら良いねと、自然の流れで誕生したクラブも9歳になりました。「カナ

- ・「認知症予防の運動」講座
健康運動指導士 貴志信吾氏
- (3) 介護施設訪問(再)
・7月23日悠々の郷(民謡クラブ出演)
- (4) 介護施設訪問
・9月21日グレースの里(アロハC出演)

- ② 健康部
- (1) 健康ウォークへの参加
・第80回 7月25日 東山駅前
まほろば遊歩道 16人参加
- ・8月休み
- ・第81回 9月26日プリズム・烏土塚古墳・御嶺神社方面 約5km

- (2) 「第1回」体力測定会」実施(再)
・6月20日 町総合体育館 47人参加
※今回は地区会長にも参加要請、参加者は7名のみPR不足?
- (3) 町第11回プリズム健康フェスタ
「体力測定コーナー」への協力(再)
・6月25日80人体験(来場者総数210人)

- (4) 女性部との合同研修会(再)
・7月14日かしのき荘 58人出席
- (5) 「健康相談室」夏休み
・8月14日・25日、12日間
- ③ 伝承交流部
- (1) 7月2日 初香台小地域ネットワーク
(はつかやま会館) マジック
- (2) 7月11日若葉台長寿会
(かしのき荘) マジック

- (3) 7月15日ゆめさとこども園
(夏祭り) 昔あそび
- (4) 7月22日はなさとこども園
(夏祭り) 昔あそび
- (5) 8月9日 初香台納涼大会
(初香台公園) 風船アート

- (6) 8月29日「地域の子育て支援」講演会 子育て支援C
- (7) 8月14日「かしのき荘」58人出席
- (8) 8月15日 編集委員会 7月15日

- 「憧れのハワイ航路」や「知床旅情」などの懐かしい曲も練習しています。ウクレレは小さくて可愛らしいですが、形に似ずとも奥深い楽器です。これからは楽しみな練習していきたいと思っています。

絵手紙クラブ

代表 萬岡 百合子

私たちのクラブは、21名で月1回第2金曜日に、和気あいあいと楽し

- 印刷・発行 7月29日
- (2) 9月号 編集委員会 8月19日印刷・発行 8月29日
- (3) 10月号 編集委員会 9月16日印刷・発行 9月29日
- ⑤ クラブ統括部
- (1) 第2回クラブ代表者会議
・9月8日 新館会議室
- (2) 町助成金@4000円に決定、連合会分との合計額支給【別紙1】

2. 本部関係
- (1) 7月末日現在会員数速報 214名(年度初比20名減) 【別紙2】
- (2) 町民協働主催 薬物乱用防止講演会(再)
- ・7月4日中央公民館他5人参加
- (3) 人権・命の尊厳を町民集会
・7月11日中央公民館 10人以上

- (4) 第1回地域福祉計画等策定委員会
【別紙3】
- ・7月5日第5会議室/岡会長出席
- (5) 介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定委員会【別紙4】
・7月20日中央公民館3F会議室岡会長出席

- (6) 第5次総合計画推進協議会
・7月21日役場会議室/岡会長出席
- (7) 第1回介護保険運営協議会・地域包括支援センター運営協議会
・7月27日役場会議室/岡会長出席
- (8) 地域の福祉課題・魅力等「住民ワークショップ」へ要員派遣要請
・7月30日中央公民館他4人参加

- (9) 第8回「ならびユーティフルシニア」募集
【別添資料】
・基準「70歳以上で、心身ともに健康で、若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた美しさを感じさせ、あんな
- (裏面に続く)

く書いています。先生のお手本を見たり、直していただいたりしながら少しずつ上達していくのは嬉しいことです。

今までは何となく見逃していた四季の移ろいや行事など、特徴を掴んで細かいところに目が行くようになりまし。送る相手を思い浮かべながら書けば下手な作品でもきっと暖かい気持ちに伝わるかなと思います。ぜひ覗きにいらしてください。

甘口辛口

元京都府立医科大学の吉川先生によれば、男女を問わずもてる高齢者には共通点があるとのこと。謙虚でありながら話題が豊富である。身体を常に清潔に保ち、性格は積極的で明るい。更に頼りがいがあり、多くの友人に囲まれている。歳をとるとスタイルや容姿はあまり重要な要素ではない。太っている人も痩せている人もい。白髪があっても薄くても問題はない。このように人になるためには「努力」が欠かせない。先ずはもてる人の観察から始めてみよう。

方や身だしなみなど、人が寄ってくる魅力を実感してみよう。話題を豊富にするには読書が必要だ。散歩など軽い運動も欠かせない。口臭や加齢臭は厳禁だ。身体を清潔に保とう。何事もポジティブに考え、行動は積極的になろう。友人を多く持つためには広い付き合いが必要だ。外に出よう。異性から声がかかるようになる。この努力は認知症の予防にもなり、一石二鳥だ。という。誰しも成るほどと理解はできるが、何時までももてる男、ちやほやされる女になることは容易なことではない。

平成29年9月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表									
日	曜	集会所(2階)		和室	小会議室(2)ロビー	会議室		小会議室(1)	
		午前	午後			午前	午後	午前	午後
1	金	西	ふれあい活動部	向	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
2	土	ふれあい活動部	原	田	棋	健康有志	オカリナ	社交ダンス	健康体操
4	月	榎	台	・	平等寺	棋	棋	長寿会三役会	社交ダンス
5	火	榎	台	・	平等寺	棋	棋	長寿会三役会	社交ダンス
6	水	榎	台	・	平等寺	棋	棋	長寿会三役会	社交ダンス
7	木	カラオケクラブ	田	棋	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
8	金	緑	ヶ	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
9	土	緑	ヶ	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
11	月	光	ヶ	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
12	火	鳴	川	・	横	原	棋	健康有志	オカリナ
13	水	下	垣	内	・	西	宮	棋	健康有志
14	木	菊	美	台	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
15	金	響	日	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
16	土	ふれあい活動部	原	田	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
19	火	ローズタウン若葉台・豊田川園地	棋	棋	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
20	水	榎	台	・	平等寺	棋	棋	長寿会三役会	社交ダンス
21	木	カラオケクラブ	田	棋	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
22	金	響	日	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
25	月	光	ヶ	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
26	火	鳴	川	・	横	原	棋	健康有志	オカリナ
27	水	下	垣	内	・	西	宮	棋	健康有志
28	木	菊	美	台	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
29	金	響	日	丘	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳
30	土	ふれあい活動部	原	田	棋	健康有志	オカリナ	健康部	太極拳

※福祉功労者表彰 9月14日(木) 奈良県庁
※郡グラウンドゴルフ大会 9月13日(水)
※陶芸クラブは9月4日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

平成29年8月25日現在

人になりたいと憧れるようなシニア・推薦書(自薦、他薦)、自己PR 1200字以内・健康調査票提出9月8日(月)必

(10) 地区の社会奉仕活動 【別紙5】

・9月11月 各地区実務を事務局へ

(11) かしのみ美化運動 【別紙6】

・9月29日 9:00~室内 女性、屋外 男性 ※雨天決行

・地区長寿会会長他有志、クラブ員、地区女性部長、地区健康委員、本部役員参加

(12) 平成30年度共同募金予定額 【別紙7】

・伝承交流活動事業48,000円、高齢者健康づくり事業60,000円

(13) 「友愛活動部」の新設

・県老連が29年度より、「友愛活動員」養成講座を新設し、「生活・介護支援サポーター」を養成することに伴い、「友愛活動部」を新設し「友愛活動員」が活躍できる場を提供する。行政が進める「新地域支援事業」に対応する。

・設立9月1日 岳室副会長・友愛活動担当部長担当

(14) 平成29年度「友愛活動員」養成講座

・県の補助金を活用し 【別紙8】

・多様な生活支援サービスを行う「生活・介護支援サポーター」要員を養成するため開講する。申込(必)8月31日

・友愛活動部、女性部で各1チーム計8名

3. 郡生連関係

(1) 第2回役員会

・7月26日 三郷町老人福祉C 岡会長他本部役員、事務局出席

(2) 第3回役員会

・9月8日三郷町老人福祉C 岡会長他本部役員、事務局出席

(3) 社会見学(日帰り) 【別紙9】

・9月27日 舞子海上プロムナード、神戸海洋博物館他 @6,300円 平群町バス1台45人

(4) 女性部料理講習会

・10月14日 三郷町立学校給食C 各町8人参加(別にゲスト2人参加)

(5) グラウンドゴルフ大会 【別紙10】

・9月13日三郷町中央多目的公園 各町20人参加(雨天9月15日)

(6) 第2回カラオケ大会

・11月8日10時~三郷町文化C 各町25名 参加料@2,000円、必10月13日「申込書」事務局に

4. 県老連関係

(1) 県老連「優良老人クラブ」表彰

・機原長寿会(猪川淳二会長) 【別紙11】

・授賞式9月14日13:30 県庁5F

(2) 前理事、扇田修身氏 県老連会長「感謝状」贈呈、贈呈式右同じ

(3) 指導者研修会

・11月9日13:30 県社会福祉総合C 本部役員、地区会長等10人出席(町)

「お困りごと相談室」

よろず相談お待ちしています

副会長・友愛活動部長 岳室 安彦

どんな小さなことでも困った時は思案せずお気軽にご相談ください。

◆例えば、

① 健康や病気への不安がある。

② 老化が進行して判断力が低下した時の対応はどうするか?

③ 趣味や知識を共有できる友人を増やしたい。

④ 財産分与等で遺言の準備をしたい。

⑤ 自分の死去後の配偶者のことが心配。

⑥ 自分の終末期や葬儀をどうするか、家族と話し合いができていない。

バス不可) 分乗「かしのみ荘」1208発

(4) 全老連29年度「活動賞」表彰

・「会員増強運動特別表彰」 緑ヶ丘長寿会(緑寿会)(福井基二会長)

・「活動賞(友愛活動)」 椿台長寿会(木下正男会長) 授賞式上記と同じ

【協議事項】

(1) 町敬老会への出席 【別紙12-1・2】

・9月9日(月) 中央公民館、アトラクションにアロハC出演、地区別動員数 別紙のとおり

(2) 秋季懇親1泊旅行3案 【別紙13】

・11月28日~29日サンデントラベル社3案から投票で鷺羽山温泉に決定

(3) 第46回全国老人大会(式典) 参加

・10月18日~19日 京都「みやこめっせ」全老連会長表彰(育成功労表彰)

・扇田修身前会長が受賞

(4) 「県老連健康ウォークラリー大会」開催地の再募集

(5) 「お困りごと相談室」開設 【別紙15】

・長寿会連合会の魅力アップするため、また高齢者の支援ニーズを把握し、今後の活動に反映させるため開設する

・毎月第3土曜9:00~12:00「健康相談室」岳室副会長・友愛活動部長 他担当

【別紙】は、地区会長にお渡ししています。

⑦ 自宅の防犯が心配。

⑧ 安心できる「かかりつけ医」がない。

◆また、長寿会員の状況では、

① 例会やサークル活動への欠席が続いている。

② 退院したが、長寿会活動などに参加しなくなった。

③ 最近、病気が高齢を理由にクラブを退会した。

④ 最近、連れ合いを亡くし、一人暮らしを始めた。

⑤ 病気が寝たきりになって、活動などに参加しなくなった。

これらはほんの一例ですが、いろいろな悩みを聞かせていただいて、少しでもお役に立てればとの思いで発足します。もちろん、活動を通じて知り得た個人の生活に関する情報は正当な理由が

お知らせ

健康部

◆健康ウォーク

第81回 9月26日(火)

・プリズム9:30集合

・烏土塚古墳・御櫛神社 約5km

※「手帳」、雨具持参

※7時前降雨予報40%以上中止

センター健康運動指導士の貴志信吾氏を迎えて「認知症予防のための筋力アップ」と題して講演いただきます。その要旨を報告します。

◆「動作」の基本と課題

(1) 生活の動作の基本は筋力であり、脳と身体を繋ぐ神経により動作し、会話・表情など全て筋力による。

(2) 筋力には瞬発力を持つ「速筋」と持久力を持つ「遅筋」がある。

(3) 加齢に伴い筋肉量と筋力は40歳以降低下し(サルコペニアという)、特に脚の筋力は80歳で20歳の約半分に激減する。

(4) サルコペニアにより、関節負担増から痛みを起し、転倒、骨折を誘発して、活動量が著しく減少することと寝たきり・要介護の原因となる。

◆筋力トレーニングの必要性

(1) 加齢に伴い速筋が減少し、転倒時に働いてほしい機能が働かないので転倒して骨折する。ウォーキングなどでは遅筋は鍛えられるが速筋はそれほど使われない。そのため筋力トレーニングが必要である。

(2) 自重重を利用して、毎日、腕立て伏せ、手先・指先、股関節、肩関節、肩甲骨などの速筋トレーニング。

(3) 下肢筋力をつける「スクワット」運動は、膝は90度以上曲げない、股関節を曲げ太ももの筋力にしっかりと力が入っていることを意識する。

◆正しい姿勢の維持

日頃から背筋を伸ばして「歩く」、直立して「立つ」、背もたれせずに直角に「座る」、などの基本動作は、正しい姿勢を保たないと関節・筋肉に負担となる。

合同研修会

認知症の予防は筋力アップで

副会長・女性部長 森 輝子

副会長・健康部長 難波 尊志

去る7月14日(金)10時から「かしのみ荘」新館会議室において女性部と健康部合同の研修会を58名が出席して開催しました。町地域振興

負担となる。

◆脳トレの必要性

脳と身体を繋ぐ脳トレは、身体の手足を使って、左右または上下相反する動きをさせる運動で脳を刺激し活性化が図られる。歌いながらのトレーニングも有効である。

◆今からでも遅くはない

動ける身体づくりのために、

「0から1」へ挑戦しよう。何も、しないと思えるのみである。

貴志講師の熱意ある説明に我々も大いに触発された。

安易に薬・医者を求める前に、自ら何をすべきかを理解したうえで、長寿会の推奨する「活動量計」を持つ「おでかけ健康法」を実践して、健康寿命を延ばしたいものである。

◆今月の作品 川柳クラブ

まだ残暑がある中で暑さを飛ばしたくて着ました。そろそろ秋風のシーズン、そのイメージは枯葉、失態など少し淋しいものが多いのかと思いきやさすが年輪を重ねたクラブメンバーの面々は季節感あふれた作品が披露されました。

今回のテーマは「秋風」です。

気がつけば秋風立ち立って五十年

べらべらとノートをめくる秋の風

任務終る秋風しみる田の案山子

植木鉢茄子花咲けど実はいくつ

秋風よ眠った虎の目を覚ませ

秋風が心の隙間に入りこみ

隣りからサンマのおいし秋の風

秋風がわずかな髪と戯れる

秋風も遅れて吹くか温暖化

あの人のコスモスゆれる飛騨の丘

秋の風空家の風鈴虫の声

もう保たぬ夫婦の間に秋の風

秋の風杯にささげ迎え口

昼は花は月見の秋の風

窓辺に佇まじとる秋の風

秋風でいとし人との愛もさめ

野宿してさきは秋風吹めどき

秋風が吹かぬようにと願かける

秋風が案山子の手ぬぐいばい去り

秋風にわたすコスモスゆらゆら

大萩 力

難波 尊志

大村 三郎

白木ふさ子

松井 友博

徳原 友子

濱崎 晴美

藤井 信夫

藤田 利治

藤本 和子

宮崎多喜代

左近 育子

高橋 秀男

宮前 敏子

森内 照香

山田 謙造

吉田 悦栄

阿部 裕子

泉 恭子

井戸美恵子

八月のかしの木句会(順不同)

棲む物の早き動作や田水湧く 乾 フジ子

胡麻の花いつもどこかに虹の尻 澤波百合子

揚羽来る大いなる影伴ひて 中川 克己

幽かなる夜中の風や汗流し 江崎 俊夫

頼りなくドア開いて夫婦の夏 岡本 豊子

水中に閃光キラリ貼掛かる 三船 忠志

音絶えし友の便りか落し文 野木 宗信

目覚め度時計手さぐる熱帯夜 宮本 洋子

みだれ髪かくしてゆく夏帽子 松家喜志子

腕時計主の代わりて墓洗ふ 岩城かずこ

短歌クラブ(順不同)

薫風に誘われ集う北公園子らは芝生を 走り老いはベンチで憩う魚住 潤子

「嫌や明日から後期高齢者よ」電車 大村 三郎

で明るき女性の会話 大村 三郎

この夏も何度か刻んだ季なれどまた新 たる暑さの記録 吉田 悦栄

若き日は昇るも下るも一気なりき老いて 四十段の坂の上の家 倉田 美代子

飾られし写真の前で手を会わすお世話 になつた賢き人 小東 隆子

政局は嘘かまことか不思議なり馬鹿正 直に生きし吾には 芝田 ユク子

忍めぬくその飛び様の憎らしさあきらめ 蚊取り線香とす 石川 友子

身の丈に合う生活が楽しくて「かしのみ荘」に今日も集いぬ 花岡 安子

「右いこま」石の標に耳を寄せそと 聞きたし古き世のこと 野木 宗信

逝きてなお在りし日のこと「おはよう」 と言ひて始まる吾の一日 岡 多美江

巫女二人赤き袴をひるがえし木漏れ日 受けて杜務所へ急ぐ 前田 通恵

おみやみ 申し上げます

平成29年7月20日から8月19日の間に左記の会員の方が逝去されました。

生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

大西 義明様(83) 椿井地区

石田 喬之様(78) 久安寺地区

阪中 克己様(83) 平等寺地区

岡田 正善様(88) 鳴川地区

新田スミ子様(88) 久安寺地区

小原 康昌様(85) 初香台地区

安村 麻子様(96) 機原地区

長寿会連合会一同