

長寿会新聞



発行
平群町会
長寿会
ふれあい
情報部

「フレイル」って何？

身体的「虚弱」状態にならないために

10月25日（金）10時から「かしのき荘」新館会議室に於いて、25地区健康委員（が出席して、2019年度第2回健康委員会が開催されました。その中で無断欠席が10地区もあったのは大変残念でした。

当日は、福祉課係長（前健康保険課係長）の貞岡佳子さんに「ロコモティブシンドローム」いわゆる「ロコモ」についてご講義いただきました。その中で最近大きな話題となっている「フレイル」について、詳しく説明をいただいたので、その要点を報告します。「フレイル」とは、身体的虚弱状態のことで我々高齢者の切実な課題でもあります。その要因と対策は次のとおりです。

「フレイル」とは、身体的「虚弱」状態ですが、その要因と対策は、

①身体的要因

主に筋力の衰えによる運動機能の衰えによって、十分な栄養を摂取することができないなど、様々な要因が重なります

②精神・心理的要因

身体が思うように動かないことに対するストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状などの要因が考えられます

③社会的要因

外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因となります

◆基礎疾患に隠れて進行していく

3大整形外科疾患

①脊柱管狭窄症

脊柱管の通っている神経が圧迫されることにより、腰痛やしびれを起こす疾患

②変形性膝関節症

加齢や肥満、怪我などにより、関節の軟骨が減って骨が変形し、痛みを生じる疾患

③骨粗しょう症

下垣内長寿会

会長 小坂 征

新元号「令和」はもうすぐ2年目に入ろうとしています。皆様もお元気でお過ごしのことと存じます。当長寿会の会員数は31名（男性12名、女性19名）です。

毎年3月末に総会を実施しています。場所は、かしのき荘で「役員改選や反省事項等」を行い、その

会員増強運動「合同祝賀会

6地区長寿会と一個人が受賞

10月30日（金）13時から県老連指導者研修会が開催され、冒頭、先の「会員増強運動」において顕著な実績を残した地区長寿会に対して、表彰が行われ、当長寿会からは次の6地区長寿会と1個人が受賞しました。

なお、緑ヶ丘長寿会は、全老連会長表彰として11月に埼玉市で開催された全国大会において授与されました。また、岡連合会会長は9月に県庁において受賞されました。当連合会では、緑ヶ丘長寿会と個人も含めて11月2日（土）に全員で「かしのき荘」2F集会室において合同祝賀会を開催して、お互いにその功績を称え合いました。

これからも引き続き全会員で「会員の増強」などに努めて、平群町長寿会連合会発展のために「万歳・万歳・万歳」と言えるよう、健康で楽しく長生きするために力を合わせていきたいと思っています。

受賞地区と受賞者は、次のとおり。

◇全老連会長「特別賞」

緑ヶ丘長寿会

※5年間連続して増加（47名）

◇県老連会長「特別賞」

椿台長寿会

※30年度の増加顕著（21名）

◇県老連会長賞

初香台長寿会

光ヶ丘長寿会

西宮長寿会

御陵苑長寿会

◇老人福祉功労者賞（県知事賞）

岡 嘉道

おしゃべり食堂「開設裏話

高齢者相互支援事業部

副部長 前田 重雄

椿台地区の空家を無料で利用させていただくことが出来ました。また、ご近所の方々にもご協力いただきましたことに重ねてお礼を申し上げます。

さて、オープンまでの準備等の経緯をご報告させて頂きます。

1 住宅内の清掃・消毒について

家の中は玄関・和室・リビング・キッチン・洗面所・トイレ等分担して不要な物品は移動させ、拭き掃除、バルサン等で害虫駆除し仕上げました。

2 外回りの整備について

住宅の両サイドは色んな樹木や雑草で通るのも困難、裏庭も同様で境界のフェンス網につる草が至る所に巻き付いてまるで藪の中の様でした。庭木は出来るだけ減らし、雑草やつる草も全て刈り取ると見通しも良く明るくなりました。

3 住宅の石垣・生垣について

貝塚いぶきは手入れされてなく伸び放題、根が張り過ぎて、しかも枯れが進んでおり、幹は陽の差す方に大きく傾き道路を狭くしています。貝塚いぶきと門かぶりの槇や石垣の隙間のさつきも小さく刈り込み風通しよく明るくしました。切屑は町に回収依頼しました。

4 食器類について

使用しなくなった食器類を提供していただき、女性スタッフが煮沸消毒し、オープンに備えました。また20人用食卓・椅子は、みずほ財団の助成金で購入しました。

5 住宅内の整備と気温について

整備は猛暑続きで9月1日（日）から開始、幸い気温が下がりはじめて体力的に救われ会長はじめスタッフの熱意と行動力により無事オープンに漕ぎつけました。

鎮祭も終了し建設にかかると聞きました。足の弱い高齢者が近辺に設備の整った公民館が完成すれば、第二の憩いの場として感謝することでしょう。完成後は、大いに利用させて戴き会員をもっと増やし、長寿会の憩いの場にしたいと思っています。長寿会の皆様、今後ともよろしくご協力をお願いします

甘口辛口

庭木は、太陽と大地の恵みを^①得て、手を加えてあげないと^②幹が太り、根も枝も張り放題となり、何年も放置すると、近所の迷惑となり、長く嫌な^③思いをかけることになる◇植え付けの時に位置と距離を十分に考慮すれば良かったと反省させられる◇樹木の習性で根は水分と栄養を求め排水管の継ぎ目やセメントで固定された箇所からも無理やり入り込んで流れる◇庭木は刈り込みで整えられ、成樹を美しく整えられることができない

◇これが樹木の長生きに繋がる。限られた場所では特に大切な要因である◇一般的には、10月頃から春先の2月の間に行うのが良いとされる。12月にずれたと寒さで体の動きが鈍り、事故にならないとも限らない◇刈込、剪定、寒肥、消毒も済ませて全部の作業が終わる、やっ^④と心が晴れる◇足場や道具の片づけを終えて腰を下ろし、手入れた庭を眺めて風情を感じながら、自分なりに満足な思いで甘口と辛口の酒を少し舌先に載せて味わってみたいと、心からそう思うのである。

1年12月度 老人福祉センター「かしのき荘」利用表

日	曜	集会室（2階）	和室(1)	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
2	月	樺	原 囲 碁					健 康 部		健 康 体 操
3	火	椿	台 将 棋		俳 句		長寿会三役会	わ か ば の 会		新 舞 踊
4	水	初 香	台			短 歌	社 協	ア ロ ハ ヨ	ー ガ	
5	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	囲 碁	<ゆーあいサロン>			伝承交流部（手品研究）		健 康 麻 雀	
6	金	社	協 将 棋		編 物		長寿会本部役員会	長 寿 会 女 性 部	太 極 拳	ウ ク レ レ
7	土	ふ れ あ い 活 動 部			健麻有志				オ カ リ ナ	第 九
9	月	福 貴 ・ 若 井 ・ 越 木 塚	囲 碁	碁	小 筆 民 謡	詠 吟				健 康 体 操
10	火	若 葉	台 将 棋					わ か ば の 会	コ ー ラ ス	フォークダンス
11	水	横 原 ・ 嶋 川	真向体操(AM)		リフォーム手芸		グ ル メ 社 協	ア ロ ハ	バ ソ コ ン	
12	木	下 垣	内 囲 碁	碁			和 歌 朗 詠 英 会 話	吹 矢	新 舞 踊	
13	金	緑 ケ 丘	将 棋	碁	茶 道 絵 手 紙				長寿会理事会	社 協
14	土	ふ れ あ い 活 動 部			健麻有志		ふれあい情報部	ウ ク レ レ	オ カ リ ナ	
16	月	光 ケ 丘	囲 碁	碁	小 筆 民 謡	詠 吟	四ツ葉の会			健 康 体 操
17	火	月 見	台 将 棋	碁	俳 句 折 り 紙		ローズタウン若葉台		健 康 麻 雀	
18	水	梨 本	真向体操(AM)			川 柳		楽 農	ア ロ ハ	
19	木	カ ラ オ ケ ク ラ ブ	囲 碁	碁	<ゆーあいサロン>	友 禅	伝承交流部（手品研究）		扇 剣 の 会	吹 矢
20	金	信 貴 畑 ・ 榎 原	将 棋	碁	編 物		布あそび		太 極 拳	ウ ク レ レ
21	土				健麻有志		ふれあい情報部	わ か ば の 会	ヨ ー ガ	
23	月	古 新			小 筆		四ツ葉の会			
24	火	御 陵	苑 将 棋	碁	<ゆーあいサロン>	詩 吟		わ か ば の 会	コ ー ラ ス	フォークダンス
25	水	福 貴 畑 ・ 久 安 寺			リフォーム手芸		日立団地		扇 剣 の 会	バ ソ コ ン
26	木	社	協 囲 碁	碁	新聞印刷発行		和 歌 朗 詠 英 会 話		新 舞 踊	

※陶芸クラブは12月2日と9日（月）9：30～（ふれあい交流センター）

令和1年11月17日 現在

次回のふれあい新聞は12月26日(木)に印刷発行

お詫びと訂正

編集部

◇11月号 表面 1 段目
正 三里長寿会 会長 岳室 安彦
誤 三里長寿会 会長 丘室 安彦
以上のとおり、お詫びして訂正いたします。

「生涯スポーツとして

ゴルフ楽しみませんか」

第11回コンペ 鳥飼氏 優勝

シニアゴルフクラブ代表

田辺幸雄

第11回シニアゴルフコンペが10月24日（木）大和高原カンツリークラブで開かれた。親睦と交流を深め健康長寿を目的に春・秋年2回開いています。今年から3回の開催になり、今回の参加者は女性2名を含む17名。18ホール（ハンディキャップ戦・年齢順）清々しい秋晴れのゴルフ日和を期待したのですが、台風21号の余波か？特に午後からは本降りになりましたが、一人のリタイアもなくコンペが成立しました。シニアゴルフクラブも体調不良等のため退会される方もおられますが、新会員も特に長寿会に新規に入って頂く方が多く、会員増強に寄与していると思っています。成績は次のとおりです。

優勝 鳥飼 勝（月見台）
準優勝 中村 雅英（菊美台）
三位賞 木村 千秋（三里）
BB賞 田辺 幸雄（御陵苑）
ベストレディス賞 木津 節子（初香台）

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク
・106回 12月24日（火）
・プリズムへぐり 9時30分
・烏土塚古墳、御櫛神社約5km
※午前中終了
※飲物、「手帳」、雨具持参
※7時前降雨予報40%以上中止

郡生連 社会見学

琵琶湖方面を旅して

三里長寿会 森 治子

長寿会に加入して、初めて郡生連の10月9日、社会見学の日帰り旅行、琵琶湖方面に参加した。近江の国一宮の建部大社と佐川美術館に興味があった。当日は旅行日和で、少し暑いくらいだった。家の近くからバスに乗り、帰りも同じ所で降りしてもらえるのは、膝を痛めた私には助かった。

佐川美術館は佐川急便(株)創業40周年を記念して建設されたもので、建屋は人工池に浮かぶように建てられていて、とても魅力的であった。故日本画家の平山郁夫先生の絵が展示されていて、テレビや本で見慣れていたが、実物の前にすると絵のすごさが伝わってきた。木の間から見える延暦寺を描いた「木の間の釈迦堂・比叡山延暦寺」やサラエボ戦争による廃墟を描いた「平和の祈り サラエボ戦跡」の大作は、心に迫ってくるものがあつた。平山先生の言葉「苦しみから生まれる芸術は、泥沼に咲く蓮の花だ」が印象に残り書き写した。帰りに「平山郁夫展」の本を買ひ、読んでいる。私にとって意義深い旅行となった。

郡生連女性部

料理講習会に参加して

女性部 花岡 安子

10月31日、郡生連女性部主催で料理講習会が斑鳩町生き生きセンター調理室で開催されて、各町7人、平群町からも女性5名、男性2名が参加しました。先ず、今回のテーマ「カルシウムたっぷりの健康料理」の説明があり、健康第一として、骨粗鬆症予防として、カルシウムの大切さ、塩分控えめをもう一度考え直す機会をいただきました。

メニューとして、①切り干し大根とシラスの炊き込みご飯、②サバ缶のスペイン風オムレツ、③青菜（小松菜）とチーズのわさびヨーグルト和え、④骨太味噌汁、⑤ほうじ茶プリンなどを勉強しました。それぞれの町に分かれて和やかに取り組みました。さすがにベテランの主婦揃いでレシビに沿って

料理づくりが手際よく進められ、斑鳩町の食生活推進員にも、準備からお手伝いいただきました。完成後は、皆で賞味し感想を語り合いました。

高齢になって、転倒、骨折などを起こして寝たきりや、要介護にならないように、上手くカルシウムを摂取して、また高血圧予防のために、塩分の摂りすぎに注意しながら、料理づくりを楽しむことができました。

また毎日、ほどよい運動として、片足立ち、スクワット、百歳体操、おでかけ健康法なども取り入れて、散歩と適度なハイキングも、丁度紅葉のシーズンです。友達とおしやべりしながら平群を散策するのも如何でしょうか。きつと良き縁をいただき、まだまだ楽しい人生を送ろうではありませんか。今日も楽しかった。明日もきつといい日が来ることでしよう。身体は健康、心の健康、良きご縁に感謝します。

女性部長会議と

講演「笑いと健康」

女性部副部長 原 紀久

10月29日の女性部長会議は、後期の施設慰問と社会見学等について話し合い、見学地、期日は役員一任に決まりました。後半は「笑いと健康・手品を通して」講師の花吹雪紫音さんの演技が始まりました。これが面白かった。

まず登場された姿から笑いを誘う。手品の合間の何気ない呟きがクスツと笑える。岡 会長を役の一人として登場していただき、意図的にか、次の動作に移らず、呟き乍らもたもた。目隠しされた会長の「何をされるんやろ」と緊張された顔、それらが面白く笑いを誘う。手品は成功、ホツとされた会長の顔に拍手と笑い。観る人を飽きさせない話術、クスクス笑いから、アツハツハの大声笑い、一時間はアツという間に終えて、みんなの顔がほころび室内にはほっこりした空気が漂っていた。年をとれば笑いが少なくながちです。笑いは癒しです。血流がよくなり免疫力もアップします。私たちも心からの笑いで過ごしたいですね。講師の紫音さんは、被災地にもボランティアで笑顔を届けに行か

れているそうです。無表情の人達が徐々に笑みがこぼれてくるのを見るのが大好きとおっしゃっていました。「笑う門には福来る」

川柳クラブ

今回の題詠は「雑草」

名もない雑草と言われてもれっきとした名前は有るんですヨ。生命力が強く嫌がられ抜かれながら何のそのと、季節ごとに芽を出してくる。我がメンバーも雑草に負けじと力強い句をつくつています。

空家にも屋根の上までくずの花

宮崎多喜代

雑草と馬鹿にするなよ花も咲く

左近 育子

草引きや無間地獄の狭い庭

高橋 秀尹

九十四才雑草のように強いです

宮前 敏子

雑草が空家をかこみ寂しいよ

荻内 照香

雑草と球児の元氣もらいたい

山田 謙造

摩訶不思議疲れをいやすよぎ草

阿部 裕子

雑草よどこからまでが道かいな

井戸美恵子

無理をして雑草刈るな害が出る

難波 尊志

負けまいと雑草魂に火をつける

大村 三郎

牟寿越え草引く義母の気高き背

松井 友博

雑草は氣を使わずに生けられる

徳原 友子

夏草よあなたもちよつと昼寝して

浜崎 晴美

雑草に負けじと真つ赤な曼珠沙華

藤井 信夫

雑草を食べて戦後を生き残り

藤田 利治

短歌クラブ（順不同）

車椅子乗ってる人と押す人のなに語りてか笑顔に夕日

大村 三郎

汗まみれ災害任務の自衛隊重労働に頭が下がる

小東 隆子

秋深し夜明けの寒さ身に染みて薄

左近 育子

東照宮拍子木合わせ竜の鳴き鈴の音色の心に響く

徳原 友子

野焼きの火消えたる闇の四方より稲の匂ひを風運び来る

野木 宗信

虫の音や優しく光るお月さま窓辺もたれて憂愁の秋

飯田 陽子

濃密な水のしたたる梨の実を食めば豊かなシャキシャキの音

魚住 潤子

お詫び

11月号に掲載すべきところ、間違つて既に掲載済みの作品を掲載しましたので、本来の作品をお詫びして掲載します。

俳句クラブ

十月のかしの木句会（順不同）
今月の兼題は当季自由句です、

曼珠沙華城のやうなる百姓家

中川 克己

普門院無くても其処へ道詮忌

江崎 俊夫

子蟻螂二つの鎌をもてあまし

野木 宗信

道詮忌平群の棚田黄金色

岡本 豊子

松茸や横目で夫の顔を見る

三船 忠志

平群野の小鳥寄り来る写真展

岩城 和子

瑠璃色に秋なす光り供えられ

花岡 安子

蔓引けどひけど通草の供物なし

乾 フジ子

律師墓碑風化のしるき秋思かな

澤波百合子

山風の金風となる律師の忌

本谷眞治郎

十一月の兼題は当季自由句です、

かぜや ひざ あまね すすきはら

風止んで日差し偏し 芒原

さは いろ どくきのこ

触りたくなる色なせる毒茸

中川 克己

やま こ ひとりげこう はつしぐれ

山の子の一人下校や初時雨

野木 宗信

ジャンケンの声園庭に小春かな

岡本 豊子

鮫鯉鍋若狭の友と壮語して

三船 忠志

むかご飯匂ひ豊かなふる里の

岩城 和子

母の味なる空豆の青き味

花岡 安子

選別機新米躍りゐたりけり

乾 フジ子

神宮の百選の杜色鳥来

澤波百合子

改札を出れば冬めく湖の色

本谷眞治郎

角川書店版「入門歳時記」に倣つて、俳句の全ての漢字にルビをふりました。ご愛読ください。

おくやみ

令和元年10月20日から11月19日の間に左記の会員の方がご逝去されました。

生前を偲び、謹んでご冥福をお祈り致します。

福田 幸夫(93)

福貴畑地区

富永 俊雄(76)

若葉台地区

高塚 保夫(79)

西宮地区

森田 純生(76)

福貴畑地区

奥田カズエ(87)

樫原地区

森田 公章(69)

福貴地区

樋口 勝治(79)

平等寺地区

大塚 達三(70)

菊美台地区

平群町長寿会連合会