長寿会新聞
ふれあい
発行
平群町
長寿会
ふれあい
情報部

第２回理事会に代って本部役員会で協議

第３回理事会（８月28日）は総合文化センターで開催

平群町長寿会連合会　会長　岡　嘉道

6月26日に予定していた37地区会長と本部役員が出席する第２回理事会は新型コロナウィルス感染予防のために６月に引き続き中止せざるをえなくなりました。

このため、６月11日（木）第３回本部役員会において第２回理事会に代わって予定した議題全てを協議し、決定させていただきましたので、次のとおりご報告いたします。何卒ご了承ください。

なお、次回、第３回理事会は８月28日（金）10時から町立総合文化センターくまがしホールで開催する予定です。理事の地区会長はじめ関係者には改めて案内状をお送りしますので、予めご承知願います。

【報告・連絡事項】

1．専門部関係

①女性部

⑴第１回女性部長会議　中止
・５月８日　新館会議室
女性部の役割、2019年度事業総括、2020年度事業計画・活動方針など

⑵第Ｉ回施設慰問　中止

⑶女性部施設見学　中止

⑷健康部との合同研修会　中止

②健康部

⑴健康ウォーク
・第110回４月28日　中止
・第111回５月26日　中止
・第112回６月23日　まほろば遊歩道
・第113回７月28日上山古墳、平群神社

⑵第１回体力測定会　中止
・６月16日～町総合体育館

⑶町「プリズム健康フェスタ」への協力　中止
・７月10日かしのき荘新館
「認知機能低下や運動器低下の予防運動を学ぶ」
講師　健康運動指導士
貴志　信吾　氏

③伝承交流活動部

⑴７月４日親子でウキウキタイム
子育て支援センター　中止

⑵７月11日ゆめさとこども園
昔遊び　中止

⑶７月18日はなさとこども園　中止

④ふれあい情報部

・５月号　４月18日編集委員会、４月28日　印刷・発行（椿台会館）
・６月号　５月16日　編集委員会、６月５日印刷・発行
・７月号　６月20日　編集委員会　６月30日　印刷・発行

⑤クラブ統括部

⑴第１回クラブ代表者会議　中止
・町助成金手続き、舞台発表会・作品発表会の日程、各実行委員会の編成等
・町バス利用申込は15件、全員合格（抽選会中止）

⑥高齢者相互支援事業部

⑴役員会
・７月31日プリズムへぐり
２Ｆ会議室
※友愛活動部と統合後、初会合（活動方針等）

2．本部関係

⑴５月末日現在会員数
2,101人（年度当初比▲８人）【別紙１】

⑵地区役員届出・会員名簿提出・連合会費の納入
・３月30日までに事務局へ
・４月24日　第１回理事会で請求書交付、６月10日迄に事務局へ

⑶春季親睦日帰り旅行　中止
４月17日　信楽陶苑での陶芸体験と比叡山延暦寺巡り@11,000円

⑷会計監査実施
・４月３日椿台・中戸邸
会長・会計・会計監査人立合い

⑸2019年度「赤い羽根共同募金」助成金の事業完了報告書提出
・健康部、伝承交流部
４月27日社協内　事務局宛

⑹2019年度「赤い羽根共同募金」助成額仮決定　高齢者の健康づくり事業　健康部　60,000円
・伝承交流活動事業
伝承交流活動部　48,000円
支給日４月20日

⑺生活支援体制整備事業協議体の開催　延期
・４月27日役場会議室
岡会長　出席

⑻第１回地域公共交通会議
・６月18日　プリズム２Ｆ
岡会長　出席

3．郡生連関係

⑴第１回役員会
※文書決済に変更
・５月27日～生き生きプラザ斑鳩

⑵ゲートボール大会　中止
・６月10日三郷町ゲートボール会場

⑶郡生連指導者研修会　中止
７月１日（水）～２日（木）

⑷県老連 優良老人クラブ」の推薦
・今年度の割り当は「県老連表彰の優良老人クラブ」
竜田川ネオポリス（錦秋会長寿会を推薦　【別紙２】

⑸第２回役員会
・７月29日～生き生きプラザ斑鳩

4．県老連関係

⑴介護予防・健康づくりリーダー養成講座」募集　中止
・７月～11月間に７日間受講
・申込資格　75才以下、受講後リーダーとして長く活躍できる者

⑵近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」参加者募集
・６月11日～12日　白浜キーテラスホテルシーモア１泊研修　中止

（裏面に続く）

福貴畑長寿会

会長　森田　恒夫

福貴畑長寿会は７垣内78人で活動しています。会員の殆どほ小菊栽培に励んでいます。そのおかげで足腰が丈夫な方が大勢おられます。

長寿会の年間の行事として、４月１日に午後１時より集落センターで総会を行っています。

出席者は40名強です。総会では、挨拶、亡くなられた方々に黙祷、新会員の紹介をします。そのあと飲み物、茶菓子で菊作りの情報交換などして楽しい時間を過ごしています。

５月中旬に親睦会をしています。食事をしながらカラオケなど日頃の疲れを癒しています。

１月には新年会、内容は親睦会と同じような感じです。福貴畑の活動としては主にこの３つです。

今年は新型コロナの影響で総会、親睦会が余儀なく中止となりました。

早く収束して以前のように活動ができるように願っています。

甘口辛口

最近の新聞報道によれば、学力や知能指数と言ったものは、認知能力と呼ばれている。一方で、誠実さや忍耐力、自制心といった思考や態度は認知能力を補うもので、非認知能力と呼ばれている。これに恵まれている人は、抑鬱や孤独を感じることの少ないことが今までの研究で示されているという。

忍耐や自制を続けていると、体に悪いのではないか？と思う人もいるかもしれないが、決してそうではなさそうである。非認知能力が死亡率を下げる明確な理由はわかっていないが、思考や態度が体内のホルモンの分泌を変えるのかもしれない。

検診をきちんと受けたり、体の変調があればすぐに受診したりするといった几帳面な行動に繋がるのかも知れない。いずれにしても、非認知能力を高めることで、健康的にも恵まれることが期待される。コロナ渦で悲観的になったり、他者に寛容でいられなくなったりという人もいるのではないか、こういった機会に自分の考え方や態度を見つめ直し、心を整える機会になれば幸いである。

令和２年７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 午前	和室 午後	会議室 午前	会議室 午後	小会議室（１） 午前	小会議室（１） 午後	新館・会議室 午前	新館・会議室 午後
1	水		真向体操			短歌			アロハ	ヨーガ
2	木		囲碁	囲碁	伝承交流	遺族会				
3	金			将棋	編物		長寿会三役会		太極拳	ウクレレ
6	月	櫟原	囲碁	囲碁					扇剣の会	健康体操
7	火	椿台		将棋	俳句				オカリナ	
8	水		長寿会本部役員会		リフォーム手芸				アロハ	パソコン
9	木	菊美台	囲碁	囲碁	アートフラワー		和歌朗詠	英会話		新舞踊
10	金			将棋	茶道	社協			健康部・女性部合同研修	
13	月		囲碁	囲碁	小筆	民謡				健康体操
14	火			将棋		詩吟				フォークダンス
15	水	若井・越木塚・福貴	真向体操			川柳		楽農	アロハ	
16	木		囲碁	囲碁	伝承交流	友禅			扇剣の会	吹矢
17	金			将棋	編物		布遊び		太極拳	ウクレレ
20	月	光ヶ丘	囲碁	囲碁			健康部			健康体操
21	火	月見台		将棋	俳句	折り紙	ロースタウン若葉台			
22	水				リフォーム手芸		身障福祉会		アロハ	パソコン
27	月	吉新	囲碁	囲碁	小筆					健康体操
28	火	御陵苑		将棋		詩吟				フォークダンス
29	水	福貴畑			社協				オカリナ	
30	木	下垣内	囲碁	囲碁					健康部	吹矢
31	金	信貴畑		将棋					遺族会	

おことわり：新型コロナウィルスの影響による施設の利用制限により、上記利用表に変更が生じる場合があります。　令和2年6月21日 現在

※次回のふれあい新聞は7月30日（木）に印刷発行予定

※陶芸クラブは7月6日（月）9：30～（ふれあい交流センター）

（表面より）

・募集人員　県老連全体で20名
参加費25,000円（自己負担）

⑶　連合会構成員等報告

⑷　令和２年度「ならシニア元気フェスタ」参加者募集　中止

・開催日５月９日～10日　橿原公苑第一体育館

・県老連「活動賞」の推薦
「平群町長寿会連合会」を推薦

【別紙３】
「おしゃべり食堂」活動を中心に、「会員増強運動推進賞」の受賞など

【協議事項】

1．**「おしゃべり食堂」**の開設希望地区募集
※昨年、椿台長寿会と合同で行った「おしゃべり食堂」の実証実験が終わり、今年度は全長寿会に裾野を広げるために立候補地区を募集する
・地区単独でも２～３地区連合での立候補も可
初年度助成金@30,000円１地区運営支援

2．令和２年度総会と舞台発表会の取り扱い結果
※新型コロナウイルス感染防止の観点から、
総会　中止
舞台発表会　延期
※収束の見込みが立つ迄
3．「作品発表会」　延期
※収束の見込みが立つ迄
4．その他　なし

（以上）

お知らせ

◇第３回理事会
・８月28日（金）10時
・町総合文化センター
くまがしホール（１Ｆ）

認知症予防に思う

椿台長寿会台　濵﨑　晴美

10年先の健康は、これからの毎日の暮し方にあると思います。新型コロナウイルス感染予防で、外出を自粛して仕方なく、窓ふきやら押入れの掃除等していたら、「認知症予防」10カ条のメモが出てきました。多分新聞に書かれていたのが目に止まり、厚紙に書き写したものだと思います。10年前では未だ物忘れもそうひどくなく、心も身体も元気でした。

しかし加齢と共に、今日、昼食に何を食べたかも忘れたり、道で出会った人の顔は覚えているのに、名前が出てこなかったり、テレビドラマの役者さんの名前を思い出すのに一日二日とかかったりと、少しずつですが、記憶力が確かに薄れてきています。３食は忘れず食べていますが、今は「コロナ」で免疫力をつける食事に蜂蜜やヨーグルト、ピーナツ等が良いとかテレビで報道されると早速買ってきて、食べています。

ともあれ、コロナウイルス感染に振り回されることなく、地道に認知症予防に取り組みたいと思います。前置きが長くなりましたが、次に10カ条を、少しでも参考になれば、実践してみては如何でしょうか。

第１条（食事）塩分と脂肪控えて、バランス良く。
第２条（運動）歩こうよ、手足動かし脳刺激。
第３条（不摂生）深酒とタバコやめれば病なし。
第４条（健診）習慣病肥満に血圧、早めの一手。
第５条（転倒）気をつけよう。頭の打撲引き金に。
第６条（興味）好奇心前向き人生、いつまでも。
第７条（趣味日記）考えてまとめて表現、よい習慣。
第８条（人間関係）細やかな気配り欠かさずお付き合い。
第９条（若さ）老け込むな、おしゃれ心を忘れずに。
第10条（ストレス）くよくよと考え込まず、ため込まず。

以上です。思いあたる節があろうかと思います。気長に努力して元気に過ごしましょう。

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク
・113回７月28日（火）
・上山古墳、平群神社　約5.5㎞
・総合文化センター　9：30
※飲物、「手帳」、雨具持参
※７時前降雨予報40％以上中止
※８月は休みます

第112回健康ウオーク

まほろば遊歩道を歩く

健康部　難波尊志

6月23日(火)、久しぶりの快晴、東山駅前広場にて　参加者26名の受け付後、朝礼を行う。ガイド３名毎にグループ分けし、順次出発する。

平群バイパスを渡り、西に下り、熊がし橋の手前を左に「遊歩道」に入り、景勝地入り口の階段を下って竜田川の東岸、「馬鍬淵」に至る。ここで準備体操を行う。その後、浸食された白色の奇岩を流れ落ちる飛沫を眺めながらガイドさんの説明を聞く。この地は竜田川が東南にコの字に大きく蛇行していた頃の根元に当たる。17世紀初頭の大雨で河川の氾濫があったために川の流れを真直ぐにする河川改修工事（蛇行の根元をカット）が行われ、現在の姿になった（この改修工事は竜田藩主片桐且元による）。その後、階段を南に登り、椣原大橋に出て、川沿いの東道を南下し、椣原橋を渡り金勝寺へ。

寺の由緒、磨崖仏の説明を受けた後、寺を辞して南に下る国道脇広場にて「勧請綱」「太井手用水」の説明を受ける。更に南に下り、櫟原橋の架け替え経歴の説明を受ける。その後、竜田川沿の西道を少し下った所で、竜田川の西岸に下り、「遊歩道を」を歩く、西向橋を渡り,東側の道を進んだ所で、この地域は平安時代に荘園の農産物の集荷貯蔵所（クラシロ）と集荷物を積み出す「港」が存在した話をする。

その後、かしのき荘でトイレ休憩、平群橋、森脇橋を渡り、竜田川の西道を進み正午にプリズムへぐりに無事到着。整備体操後解散した。

結びに、新型コロナの影響で今回は久々の健康ウオーク、雲一つない快晴で、少々汗を掻きましたが、爽やかなウオークになりました。

ガイドの田中様、森様、安原様には大変お世話になりました

（以上）

川柳クラブ

今回の題詠は「明るい」です

新型コロナウィルスで日々鬱陶しい日が続いています。せめて川柳だけでも明るい気持ちになろうではないかと挑戦してみました。しかし作品の中にコロナ関連と思しき言葉が・・・、あ～あこのウィルス我々の脳味噌に住みついてしまったようだ!。

薄明かりレンズ重ねて本を読む　難波　尊志
完治です」明るい声で主治医言う　大村　三郎
久々に皆で登校かしましく　松井　友博
不器用を笑顔明るくカバーする　徳原　友子
一〇万円ボクも私もつい笑顔　浜崎　晴美
マスクにも化粧したよな花模様　藤井　信夫
明るさと共に目が醒めもう一睡　藤田　利治
新聞の一面飾る藤井棋士　宮崎多喜代
明るいと寝てもおられず犬散歩　左近　育子
根暗だがパット明るい頭頂部　高橋　秀尹
笑い声明るい家庭外までも　宮前　敏子
人生は明るく生きる一度っきり　薮内　照香
青い空虹のリボンが架けてある　山田　謙造
弾んでる電話の向こう友の声　阿部　裕子

俳句クラブ

六月のかしの木通信句会
（五十音順　循環）

晩鐘は生駒をこえず桐の花　野木　宗信
いぬふぐり足を止めれば空青し　花岡　安子
病廊に待つこと長き若葉冷え　本谷眞治郎
菜種寒世の憂きごとを避けこもる　宮本　洋子
藷の苗日差し盛りに配りけり　乾　フジ子
母の日に多肉植物届きけり　岩城　和子
我が前を行きつ停まりつ黒蜥蜴　江崎　俊夫
音すべて滝つぼに落ち修行僧　岡本　豊子
苺の香充満してる仏の間　澤波百合子
缶ビール機械油の臭う指　中川　克己

短歌クラブ（五十音順　循環）

梯子降り黒松の枝指差して「よし」と一声老剪定師　大村　三郎
友くれし多様な水仙はなやかで佛前にわかに賑わいにけり　岡本　類子
振り向けばよわい重ねて幾星霜過去と未来の去来する日々　小東　隆子
野鳥来て椿の蜜吸い花びらを地面に散らしぱっと飛び立つ　左近　育子
新鮮な四季の野菜をくれる友今日は掘りたてたけのこ届く　芝田ユク子
土まとい雲の合間に見え隠れここぞとばかり春筍掘りぬ　徳原　友子
花を見ず逝きにし人の佛前にまぶしきまでに侘助の白　野木　宗信
山歩き青葉若葉に癒されてコロナ忘れる自然の力　飯田　陽子
コロナ禍で会えぬ夫とのふれあいはスマホ写真に手紙をそえて　魚住　潤子

おくやみ

令和２年５月20日から６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。

谷口　弘　様（81）　梨本地区
峯田　弘子様（85）　櫟原地区
溝添　克己様（80）　上庄台地区
岡田　雅行様（70）　椹原地区
奥田　竜男様（92）　椹原地区

長寿会連合会一同