

長寿会新聞



発行
平群町長寿会
ふれあい情報部

第5回理事会 開催

定例総会とは中止、

舞台発表会・作品発表会は、秋まで延期

12月18日(金)10時から、第5回理事会が町立総合文化センターにおいて開催し、35地区会長(椿台地区会長、若井地区会長が欠席)、本部役員・顧問・参加者出席して、当日上程された議案は全て原案どおり議決・了承されたので、つぎのとおりご報告します。

なお、令和2年度定例総会とは中止に、舞台発表会、作品発表会は、コロナ感染予防対策のために秋まで延期することが決定されました。今後は、新型コロナウイルスの感染状況を注視しながら再開日などを検討する予定です。

第5回理事会 議題

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

①女性部

- ・(1)地区女性部長の研修会開催
- ・11月19日(木)10:00
- ・プリズムへぐり2F会議室
- ・25人出席

- ・講演「生き生き・元気 心と体」
- ・講師 平群町健康保険課 保健師 鷺尾 元美様
- ・管理栄養士 山本 直美様

- ・(2)介護施設慰問
- ・①12月上旬13:30
- ・第1グレースの里 中止

- ・(3)女性部社会見学
- ・今年度は社会研修を取り止め、町内でミニコンサートを開催する
- ・1月22日(金)13:30
- ・総合文化センターくまがしホール
- ・指揮・演出 小川はじめ氏
- ・(テノール歌手)

- ・関西二期会正会員
- ・※今回は健康部も参加OK

②健康部

- ・(1)第2回健康推進委員会
- ・10月19日(月)10:00
- ・小会議室
- ・健康部、健康推進委員7人参加

日立団地長寿会

会長 竹田 清和

日立団地長寿会は、現在会員数20名(女性12名、男性8名)です。行事は隔月に定例会を「かしのき荘」で行っています。本部理事会の報告、当長寿会の運営に関する話し合い、その後食事会です。女性会員のみによる食事会(プラ

長寿会連合会会長 岡 嘉道

- ・(2)第2回健康委員会
- ・10月23日(金)10:00
- ・プリズム2F会議室
- ・健康部、地区健康委員30人出席
- ・上期事業活動中間報告
- ・講演「レイル予防に役立つ食事」
- ・講師 管理栄養士 山本 直美様

- ・(3)健康ウォーク
- ・第116回11月3日(祝)9:30
- ・文化C/藤田家住宅/白山神社
- ・31人参加
- ・第117回12月22日(火)9:30
- ・プリズム/鳥土塚古墳
- ・第118回1月26日(火)9:30
- ・文化C/三里古墳
- ・第119回1月26日(火)9:30
- ・文化C/三里古墳
- ・春日神社、5km
- ・長寿会連合会 第5回健康フェスタの開催について(再)
- ・11月17日(火)9:30
- ・12月17日(火)9:30
- ・総合スポーツCアリーナB
- ・地区会長、地区健康委員、健康部員、有志他29人参加(14地区が参加、23地区が不参加)
- ・健康保険課より2名応援派遣有
- ・12月8日 初香台ネットワーク 中止

③伝承交流部

- ・チナ会を年に1〜2回開催しています。また本部による春、秋のバス旅行に数名が参加しています。本部のクラブ活動には女性会員が参加しています。(新舞踊3名、剣舞の会2名、フォークダンス1名、健康麻雀2名、茶道1名)そこで、長寿会総会後(毎年5月)の舞台発表には、新舞踊、剣舞の会、フォークダンスのメンバーが舞台に出演

- ・1月18日(土)光ヶ丘ネットワーク 中止
- ・華あそび
- ・④ふれあい情報部
- ・12月号編集委員会11月21日(土)11月28日(土)印刷・発行
- ・1月号編集委員会12月19日(土)12月26日(土)印刷・発行
- ・2月号編集委員会1月16日(土)1月29日(金)印刷・発行
- ・⑤クラブ統括部
- ・第3回クラブ代表者会議
- ・令和3年2月12日(金)10:00
- ・商工会館2F 会議室
- ・⑥高齢者相互支援事業部
- ・(1)第3回高齢者相互支援事業部・部会開催
- ・10月30日(月)10:00
- ・新館会議室
- ・3支援チームに分けて議論を開始「話し合い結果を報告
- ・①「見守り活動チーム」(11名、リーダー前田副会長)
- ・②「おしゃべり食堂」チーム(6名、リーダー奥田副会長)
- ・③「家事支援」チーム(7名、リーダー中戸副会長)
- ・(2)第4回相互支援事業部・部会開催予定
- ・12月以降、毎月1回チーム別に開催する(2月末までに実施計画書提出)
- ・12月部会開催日
- ・家事支援チーム
- ・12月15日(火)10:00
- ・かしのき荘
- ・おしゃべり食堂チーム
- ・12月16日(水)10:00
- ・かしのき荘
- ・見守り活動チーム
- ・12月21日(月)10:00
- ・かしのき荘
- ・2. 本部関係
- ・①11月末日現在 会員数速報2,079人(年度当初比▲30人)【別紙1】
- ・②各地区社会奉仕活動【別紙2】
- ・10月1日/随時事務局へ報告
- ・③秋の親睦一泊旅行 中止
- ・11月26日(木)27日(金)昨年南国土佐高知方面、15地区43名
- ・④赤い羽根共同募金の募金状況【別紙3】

- ・10月1日〜12月25日 平群町共同募金委員会
- ・かしのき荘事務局取次
- ・⑤「平群町健康づくり推進協議会」
- ・10月27日(火)14:00
- ・プリズム2F会議室
- ・岡会長出席
- ・事業計画・進捗状況報告
- ・⑥合同受賞祝賀会 中止
- ・【別紙4】
- ・11月7日(土)かしのき荘和室
- ・参加費@1,000円
- ・受賞地区長寿会会員・本部役員、女性部役員、相互支援部員22名
- ・⑦第10回「大空の家まつり」参加
- ・11月23日「式典」大空の家」中止
- ・⑧第11回
- ・ならビューティフルシア表彰式
- ・12月12日(土)13:00
- ・奈良コンベンション・ホール
- ・岡会長受賞(第1回扇田顧問受賞)
- ・※12月8日奈良市の新型コロナウイルス感染防止対策がステージ2↓3へ引き上げられた為中止
- ・12月21日(月)県庁知事室で賞状授与・記念撮影
- ・⑨第4回生活支援体制整備事業協議体の開催
- ・12月24日(木)14:00
- ・プリズムへぐり会議室
- ・岡会長出席予定
- ・3. 郡生連関係
- ・①第3回役員会の開催
- ・10月28日/生き生きプラザ斑鳩岡会長他3名出席
- ・②女性部料理講習会
- ・10月30日/生き生きプラザ斑鳩 中止
- ・③第5回カラオケ大会
- ・11月19日(木)斑鳩ホール 中止
- ・4. 県老連関係
- ・①「第10回健康ウォークラリ大会in斑鳩」への出場
- ・11月7日(土)9:30
- ・斑鳩町老人クラブ連合会担当
- ・1年延期
- ・※斑鳩町より5チームの参加要請あり(参加費チーム3,000円)
- ・今年度より1,000円値上げ
- ・②2021年度日本生命財団「シニア活動顕彰」の申請【別紙5】
- ・高齢者が主体となって行う地域貢献活動に対して、県知事の推薦に基づき顕彰し、懸賞金5万円を授与する制度
- ・申込期限 11月20日(金)奈良県の推薦枠は6団体
- ・初香台長寿会(木津照雄会長が申請済み)↓県老連審査は合格←県知事審査合格↓日本生命財団(裏面に続く)

令和3年2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		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	午前	午後
1	月	標 原	囲碁							健康体操
2	火	若井・越木塚・福貴		将棋	俳句	若葉台健康麻雀	長寿会三役会			
3	水		真向体操		和歌朗詠	短歌	協		アロハヨ	ーガ
4	木	カヲオケ	囲碁				伝承交流部(手品研究)		健康麻雀	
5	金			将棋	編物				太極拳	
6	土				健康麻雀有志					第九
8	月		囲碁		小筆				長寿会本部役員会	健康体操
9	火			将棋		詩吟	若葉台健康麻雀	扇剣の会	フォークダンス	
10	水					リフォーム手芸		アロハ	パソコン	
12	金			将棋	茶道				吹矢	
13	土	ふれあい			健康麻雀有志				オカリナ	
15	月	光ヶ丘	囲碁							健康体操
16	火			将棋	俳句	若葉台健康麻雀	折り紙	健康麻雀		
17	水		真向体操		和歌朗詠	川柳	高齢者相互支援事業部	楽農	アロハ	
18	木	カヲオケ	囲碁			友禅			扇剣の会	吹矢
19	金	御陵苑	ふれあい情報部	将棋	編物		布遊び		太極拳	
20	土				健康麻雀有志				ーガ	第九
22	月	吉 新	囲碁		小筆				高齢者相互支援事業部	健康体操
24	水	福貴畑・久安寺			リフォーム手芸		身障福祉会		アロハ	パソコン
25	木	下垣内	囲碁		アートフラワー		英会話			新舞踊
26	金	信貴畑		将棋	茶道					遺族会
27	土	ふれあい			健康麻雀有志				ヨーガ	オカリナ

※陶芸クラブは2月1日と8日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

令和3年1月16日 現在

次回のふれあい新聞は2月27日(土)に印刷発行

甘口辛口

九州5県で死者77人、行方不明2人を出した九州豪雨から半年いまま新型コロナウイルス第3波が拡大しています。◇人の心は、異常を感じても『大したことはない』『自分は大丈夫』とある程度までは考える癖や、周囲と異なる行動を取りたがらない傾向がある。災害時に危機を楽観的に捉えたり、不安を感じても周囲に合わせたりして逃げ遅れにつながるという◇異常を正常と受け止める心理作用は「正常性バイアス」と呼ばれる。新型コロナウイルス感染拡大もこの「正常性バイアス」による

危機感の欠如とゆうものが招いたともいえるかもしれない◇物事や環境変化など、何かがおこる度反応しては疲れてしまいかねず心の平安を保つための防御機能と言える◇一方、周囲に行動を合わせるの「同調性バイアス」集団生活を営むために有効で、日本人はこの傾向が強いとの指摘がある。いづれも平常時には必要だが、非常時には危機意識を鈍らせる◇バイアス打破は①心のスイッチを日常から非日常に②取るべき行動をルール化する③思い込みを疑う、との事です。

表面より)

③ 県老連女性部活動研修会開催
・2月10日(水)13:30 県社会福祉
総合センター5F大会議室

※今回の参加者は市郡の女性部
常任委員と他1名のみ(総勢40名)
④ 「年末年始交通事故防止運動」

【別紙

6
・12月15日～1月5日3週間
⑤ パークゴルフ体験講習会参加者
募集

・3月10日広陵パークゴルフコース
募集人員60名、参加費@600円

【協議事項】
① 新年互例会の実施

・1月8日(金)12:30～15:00
かしのき荘2F会議室

・会費/2,000円(うち弁当代
@1,500円(税込)

・地区会長、地区女性部長、地区
健康委員、クラブ代表者、健康相
談員、本部役員、一般会員(有志)

総勢約80人予定(昨年の参加者
68名)

※2F集会室の定員は25名、大幅
な参加制限が必要であり開催の
意味がなくなる。新型コロナウ
イルス第3派の真ただ中でも
あり 来年度は中止したい。

② 定例総会・クラブ舞台発表会の
日程と会場予約

・総 会;5月21日(第3金) 総
合文化Cくまがしホール他

・舞台発表会;12:00～15:30
・総合文化Cくまがしホール、
1階・2階会議室他

※ホールの定員は135人、飲食不
可、※大幅な参加制限が必要、

・2021年度総会 ↓ 中止
・舞台発表会 ↓ 秋まで延期
・作品発表会 ↓ 秋まで延期



御陵苑長寿会 三好 慶男

陶芸窯ご寄贈のお願い

陶芸クラブ代表 山田 修

長寿会陶芸クラブは発足以来17
年になります。この間、町窯を使
用しやきものの作りを続けてきま
した。ところが、窯の老朽化が進
み、メーカーに調べてもらったと
ころ、そろそろ限界とのこと。破
棄するしかないとの返事。クラブ
として存続が危ぶまれました。
そこで、平群町内あるいは近郊
の方で、すでに使用しなくなった
窯をお持ちで、町またはクラブに
寄贈してもいいと思われる方が
おられましたら、陶芸クラブ員、
または代表までご連絡ください。
よろしくお願いします。

☎090・3822・8658

お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

・第119回2月23日(火・祝)

・飛鳥・石舞台方面く約5.5km

□中止します

米寿を迎えて

初香台長寿会 福田 芳美

先ず健康で迎えられたことを素
直に感謝したい。
ふり返ればいかに大勢の人に支
えられ教えられてきたことか。特
に亡夫は世間知らずの私にいろん
なことを教えてくれたし、助けら
れてきた。夫が今の私を作ってく
れたといっても過言ではない。
今コロナ禍の中、私は周囲の友
人達に助けられながら一人暮らし
をしている。が、いつの間にか人
様優先、自分のことより周囲の人
のことを先に考えてしまう自分に
気づく。これは常に夫の行動、動き
方を見てきて自然に身についたの
ではないかと思っている。
今はいつお迎えがきてもいいよ
うに、一日一日を大事に後悔しな
いように生きていきたいと願って
いる。そのために、①日常生活のリ
ズムを作る。②三食をきっちり食
べる。③毎日楽しいこと嬉しいこ
とを考える、探す。この三つの柱を

くずさないよう心掛けている。
そしてやりたいことには積極的
に取り組み手を出してゆく。
マンドリンも78歳から始めたし、
同好の仲間に囲まれてコースも
書道も捨てないで楽しんでいる。
今全国で百歳以上の人が8万人
を越えたという。私もいつ迄生か
されるかわからないが周囲の人達
に感謝しながら、このままの状態
で美しく老いを楽しんでいきたい
と思っている。
百歳を目標にして!

第117回健康ウォーク

烏土塚古墳く御櫛神社

(報告)

副会長・健康部長 難波尊志

令和2年12月22日(火)快晴の朝、
プリズムへぐりの玄関ホールにて参
加者33名の受付を行い、朝礼でガイ
ドさん3名を紹介し、活歩賞者(3
名)の表彰を行い、準備体操後、参
加者を3班に分けて、10時頃に烏土
塚古墳に向けて順次出発しました。
久しぶりの外出で、道中、元気な
話し声を聞きながら踏み切りを渡り、
西に進み、釣り堀の東の狭い歩道を
少し上り、南に進み、烏土塚古墳の
上り口に到着。方墳部のやや急な道
を登り、陵上に出て、円墳部脇の広
場にてガイドさんより、古墳の生立
ち(発掘経緯と古墳の概容)の説明
を受ける。その後、3密を避けて、
少人数(5く7名)に別れ、順次石
室に入り、見学、説明を受ける。

①烏土塚古墳は6世紀後半の築造
で、日当たりの良い丘陵上にあり、
竜田川に沿う様に、主軸を南北に、
横穴式石室も南に開口していて、偶
然にも主軸の沿った真北に西宮古墳
の石室開口が見える。烏土塚古墳は
全体的に、民の崇める場所に立地し
ていると云える。

②この古墳と築造期が重なり、横
穴式石室が酷似する古墳として、斑
鳩の藤ノ木古墳(円墳、別名 陵山)
がある。両古墳の石室は共に巨石を
用いた横穴式両袖形で、石室各部の
寸法が僅差に納まっている。恐らく、
両古墳の基準尺度が同じで、同じ設
計・石工の集団により築造されたと
推測される。石棺は共に二上山産の
白色凝灰岩製である。両古墳は巨石
を用いた古墳で、この僅差値は至難

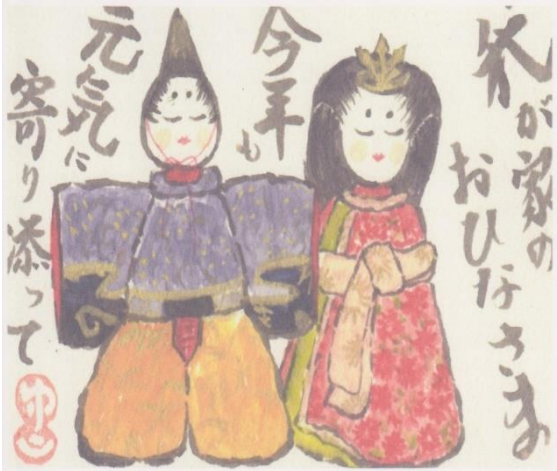
の業で両古墳に強い繋がりが感じら
れる。明らかに、築造の総労働力量
は丘にある烏土塚古墳が大きい。烏
土塚古墳の築造者(後継者)は陵山
を目指し築造したのではと、ロマン
を感じさせてくれる。

③両古墳の被奏者の繋がりを想像
しながら、烏土塚古墳を出て、一本
道を西に進む。柿塚古墳辺りで、右
の脇道に入り、少し登った所で、先
発班に合う。脇道を更に登り南下す
ると左下に御櫛神社の境内が、朱の
鳥居が見える。門を潜り、境内に入
り、ガイドさんより、神社の生立ち
(平群に座す延喜式8社の1つ等な
ど)の説明を受ける。朱塗りの鳥居
と亀甲形の石垣が目を引く。

暫し休憩後、11時半頃、神社を辞し
12時頃にプリズムへぐりに無事帰
着。整備体操後解散した。

④今回のウォークは特に、烏土塚
古墳の石室見学重点に3密を避けた
少人数による見学説明で要した時間
も様々で、予想外の時間を費やし、
その結果3班の体制が崩れ、一時、
各班間に100mを越す間隙が生じた。
今後は、朝礼で、当日の行程(休憩
所・難所等)を説明し、各班に間隙
が出ないように和のある安全なウ
ォークに心掛けたい。

終始ガイドを務めていただいた、
森様、長尾様、足立様には大変お世
話になりました。



竜田川ネオポリス 長寿会

萬岡百合子

川柳クラブ

今回の題詠は「のぼる」です

毎日寒い日が続きますが、朝布
団から出るのが何となくおっく
うですね。陽が昇るのも遅いし、
だから冬は嫌い!と仰るご同輩。
もう少して春がやってきます。
GOTOトラベルで湯けむりの
ぼる温泉でも・・・と思いきやコロ
ナが怖くて自粛生活・・・あも
う嫌だ!と怒る事なかれ、頭に血
が上り血圧に悪いですよ。

湯けむりを求めてGoto何処
へ行く

四時前に目覚め作柳日の出待つ

焼き肉屋臭いと煙に誘われる

日が昇るああ無為徒食日が沈む

かなしいね裏の坂道のぼれない

鼻の差で万馬券逃し血がのぼる

孫つれて助けられての山登り

城跡に登りて往時の里をみる

百歳をめざして登る八十路坂

三室山段差求めて登り下り

歳につれ階段登りキツくなる

孫背負い登ったこの道手をひかれ

若者は一段とばしでかけ昇る

俳句クラブ

一月のかしの木句会

(五十音順 循環)

一番に賀客となりし鳥の声

正月やあいつも俺も生きてゐる

初日の出涅槃の如き生駒山

笹鳴や耳敏てて杣の道

産土神へ道真直ぐなる初景色

中川 克己

霜深き木場に匂える杉丸太

返し書く筆を下して初硯

水仙の香に振り向けば女学生

ひとまはり小さき今年の冬雀

一人居の手もちぶさに過ぐ二日

誰彼に挨拶交はし初詣

短歌クラブ(五十音順 循環)

一列に太くてながい切り株が南

をむいてアモイのごとし

GOTOもわれには無縁車椅子

の夫を看る日々し方なし

刈田には野焼きの煙たなびきて

夕闇せまる家々つつむ

黙々と働き詰めの母が居た言い

たき事も多々あったろうに

冬將軍過ぎれば春はすぐそこに

梅の香匂いて庭に出てみん

ひそやかに吾と娘で亡き夫の

法要をせりコロナ禍の師走

爽やかな音色かなでて虫の声

夕暮れ近き枯野を渡る

拾い来し石のひとつが盆栽の

鉢に据えられ自己主張する

おくやみ

令和2年12月20日から令和

3年1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。

中田 幸子様(86) 上庄地区
中西 静子様(100) 御陵苑地区
山本 紘志様(77) 椿台地区
松村 貴子様(81) 福貴畑地区
木村 慎治様(76) 御陵苑地区
中村 英子様(97) 御陵苑地区
藤井 勝章様(82) 西宮地区
森田 周男様(92) 椿井地区
長寿会連合会一同