

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4回理事会 開催

10月1日スタートした

「デマンド型乗合タクシー」の利用促進を!

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道
10月22日(金)午後1時30分から、平群町総合グラウンド1F 会議室に於いて、33地区会長(榎原、下垣内、平等寺、若井の4地区欠席)、本部役員、参与、顧問、事務局が出席して令和3年度第4回理事会が開催されました。当日提案された議案は、全て原案通り了承・議決されましたので、次のとおりご報告致します。又、平群町が10月1日スタートさせた「デマンド型乗合タクシー」の利用状況が低調との報告がありました(10月15日現在で、利用者登録者544名、1日の利用者が2台で20人以下)。この「デマンド型乗合タクシー」は長寿会連合会が進めている高齢者の交通弱者向けの「移動支援事業」と路線をいづにするものであり、積極的に利用し、同時に、運用内容の改善にも積極的に関わってまいりたいと存じます。このために、かしのき荘内に「改善要望アンケート箱」をこの12月に設置し長寿会会員がデマンドタクシーを利用した際に、改善要望点をドシドシ指摘いただける様体制を整えてまいります。

【報告・連絡事項】

1. 専門部関係

- ① 女性部
(1)第2回介護施設訪問
(2)第2回女性部長会議
(3)今年も要請なし
(4)10月28日(木)10:00~12:00 中止
商工会館2F会議室
講演「コロナに負けない! スマイルで胸に灯りをともしましよう」
講師/地域包括支援センター

陶芸クラブを楽しんで

代表 山田 修
世界でただ一つのやきもの作りをしています。月に1回、2回かしのき荘の隣、包括支援センターをお借りして、井上真宏講師のもと楽しく創作活動を行っています。粘土をひねり成形し、素焼きを施します。そして、釉薬を施し、本焼きをします。釉薬はお好みで、花、器、皿、鉢、小鉢、コーヒークップ、干支の動物などが窯に

第127回11月23日(火・祝)

- ・9:30 プリズムへぐり/龍田公園・龍田城跡
- ・健康保険課「すこいき」部会の開催
- ・9月14日(火)10:00~11:30 プリズムへぐり
・9月10日(金)13:00~15:00 総合スポーツセンター小アリーナ
講演「フレイル予防と自宅での来る筋力トレーニング」
講師 健康運動指導士 貴志 信吾氏
大変有益なお話が聞けたと好評でした。52名参加
- ・「長寿会連合会第6回健康フェスタ」の開催
・11月17日(水)9:30~12:00 総合スポーツセンターBアリーナ
地区会長、役員、健康部、健康委員会 要参加
※町健康保険課応援あり

③ 伝承交流活動部

- (1) 8月18日(水) 社協/夏休みレスピットに協力/手品他 10名参加者あり
- (2) 11月23日(火・祝) 大空の家まつり/12:30~1:00 昔遊び 中止

④ ふれあい情報部

- (1) 10月号 9月17日(金)編集委員会/9月29日(水)印刷・発行
- (2) 11月号 10月15日(金)編集委員会/10月29日(金)印刷・発行
- (3) 12月号 11月19日(金)編集委員会/11月29日(月)印刷・発行

⑤ クラブ統括部

- (1) 第2回クラブ代表者会議
・9月10日(金)10:00~11:00 商工会館2F会議室
・助成金(町補助金@300円+連合会助成金分合算して)支給
・舞台発表会(感謝状授与式)作他品発表会はコロナ禍で中止

⑥ 高齢者相互支援事業部

- (1) 第2回高齢者相互支援事業部・全体会議の開催
・9月29日(水)13:00~15:00 新館会議室
コロナ禍で中止

2. 本部関係

- ① 9月末日現在会員数速報
2021年(年度当初比▲8)
【別紙1】
- ② かしのき荘美化運動
・9月24日(金)9:00~10:00 かのき荘内外清掃 今年も中止
・単独で終日清掃・消毒を行う
- ③ 令和3年度年度社会奉仕
・9月11日(月)各地区の実績を所定の用紙で随時事務局へ報告
※随時別紙所定様式で事務局宛報告下さい
- ④ 令和3年度年度 秋季親睦一泊旅行
・11月25日(木)~26日(金) 中止
コロナ禍で中止
- ⑤ 令和3年度 平群町敬老会
・9月4日(土)9:30~11:30 中止
くまがしホール
- ⑥ 令和3年度 優良老人クラブの表彰
・9月9日(木)13:30~15:00 奈良文化会館小ホール
優良老人クラブ(県知事表彰) 北信貴ヶ丘長寿会(土井重壽会長)
- ⑦ 交通安全教室の開催
・9月29日(水)18:30~20:00 平群小学校グラウンド/西和警察署交通課
(日没時における歩行者の視性と反射材の効果)グラウンドで体験
・平群町デマンド型乗合タクシー
・10月1日(金)8:30~役場正面駐車場
(9月30日現在登録者45名、10月1日予約者12名)
- ⑧ 令和3年度平群町健康づくり推進協議会の開催
・11月11日(木)14:00~15:00 プリズムへぐり2F会議室 岡会長出席
- ⑨ 第9回「大空の家まつり」への参加要請について
・11月23日(火)10:00~大空の家まつり
・令和3年度老人クラブ活動等事業補助金交付決定
- ⑩ 別紙のとおり令和3年度の「単位老人クラブ補助金」の決定通知があり、決定しました。
- ⑪ 令和3年度「赤い羽根共同募金運動」に協力依頼
・募集期間10月1日~12月27日(月)年度内のべ切と致したい
協議事項にも掲載

(裏面へ続く)

甘口辛口

昨今「コロナ」で始まり「コロナ」で終わろうとしていた。65歳以上の1回接種終了者は90%以上、2回接種終了者は80%以上が終了し、現在65歳以下の接種が始まっている。しかし若者の接種率は少ない、接種後の後遺症が怖いからだという声が聞かれる、それに新種株が新たに蔓延の広がりを始め始めて接種3回目が必要だとの声もささやかれだして、いよいよ目の前の怖さ(熱が出る、怠い、痛い)と自分の人生(呼吸が出来ない苦しさ、あの世に行くか等、どれを選ぶのが自分に良い

のか考えてほしい。確率では死ぬ率の方が少ないかもしれないが、いける事への希望を無くさないでほしい。先の短い我々でも接種率はこれだけ高いのに若者ががんばれば、子供も孫も、人生はこれからだ、お願い接種して下さい。応援しています。長寿会の皆さん、いまだ先は長い、一人になっても隣人・友達に周りにたくさんおられます。楽しいですよ、一言「今日は」お元気ですか? 「どうしてですか?」と声掛けします。よう第二の人生が開かれます。声かけて下さい、待っています。『さみしがり屋の長寿会より』

令和3年11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	榎原	囲碁						健康体操	
2	火		将棋	棋譜	句	若葉台健康麻雀	長寿会三役会	長寿会健康部		
4	木	カラオケ	囲碁				伝承手品クラブ		健康麻雀	
5	金		将棋	棋譜	読物				太極拳	ウクレレ
6	土				健康麻雀有志					
8	月		囲碁	小	筆				長寿会本部役員会	健康体操
9	火		将棋	棋譜	詩吟		若葉台健康麻雀		フォークダンス	
10	水	橋台			リフォーム手芸				アロハソコ	ハソコ
11	木		囲碁		アートフラワー		英会話		新舞踊	
12	金	緑ヶ丘	将棋	棋譜	茶道					
13	土	ふれあい			健康麻雀有志		ウクレレ		オカリナ	第九
15	月	光ヶ丘	囲碁				折り紙		健康体操	
16	火		将棋	棋譜	句	若葉台健康麻雀			健康麻雀	
17	水		真向体操		和歌朗読	川柳	楽	アロハ		
18	木	カラオケ	囲碁		ゆ〜あいサロン	友禅	伝承手品クラブ	ゆ〜あいサロン	剣の会	吹矢
19	金	御陵苑	ふれあい情報部	将棋	棋譜	読物	布遊び		太極拳	ウクレレ
20	土				健康麻雀有志				ヨ〜ガ	第九
22	月		囲碁	小	筆				高齢者相互支援	健康体操
24	水	久安寺・福貴畑	真向体操		リフォーム手芸		身障福祉会		アロハソコ	ハソコ
25	木	下垣内・西宮	囲碁		アートフラワー		英会話		新舞踊	
26	金	徳貴畑	将棋	棋譜	茶道				吹矢	
27	土	ふれあい			健康麻雀有志				ヨ〜ガ	オカリナ
29	月		囲碁							
30	火	若井・越木塚・福貴畑	将棋	棋譜		若葉台健康麻雀			剣の会	

次回のふれあい新聞は11月29日(月)に印刷発行

※陶芸クラブ11月1日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

10月15日現在

3. 郡生連関係

- ①令和3年度第3回役員会開催
10月20日(水) 10:00〜生きたまげ会・斑鳩・本部役員・事務局出席
令和3年度 社会見学(日帰り旅行)
10月7日(火) コロナ禍で延期
②第3回カラオケ大会コロナ禍で中止
10月25日(月) 10:00〜17:00
斑鳩ホール大ホール
③令和3年度グランドゴルフ大会の開催
9月29日(水) 9:00〜斑鳩町健民運動場 各町20名
岡会長出席

4. 県老連関係

- ①令和2年度県老連「会員増強運動推進賞」の受賞決定
緑ヶ丘長寿会(奥田徹会長)が受賞
②令和3年度指導者研修会
10月22日(金) 13:00〜14:00
県社会福祉総合センター
各賞授与式・事例発表・奥田副会長・緑ヶ丘役員3名参加
(当日は理事関係者のみ参加)
③第10回健康ウォークラリー大会「斑鳩」への参加
10月30日(土) 斑鳩町老人クラブ連合会担当(予備日11月13日)
※斑鳩町公民館が衆議院総選挙の為に使用できなくなったことから、開催日を予備日の11月13日に変更するとの緊急連絡あり
集合場所 9:00受付、斑鳩町公民館(斑鳩町斑鳩南2-2-43)
コース 法隆寺を中心としたコース
参加費 3,000円/1チーム

【協議事項】

1. 合同受賞祝賀会の開催

受賞内容

県老連会長表彰「会員増強運動推進賞」

奈良県知事表彰「優良老人クラブ」

12月4日(土) 11:00〜13:00

かしのき荘2和室

参加費1,000円

2. 地区長寿会会員と本部役員

参加人員25名以内

申込〆切11月19日(金)

米田副会長まで

2. 赤い羽根共同募金への協力

取組 米田 櫻原 奥田 岡本

従来より健康部/60,000円、伝

承交流活動部/48,000円の支援

を受けており、更に令和4年

度には高齢者相互支援事業部に

138,000円の支援が内定してお

り応分の協力が必要と思われる
・主管 平群町共同募金委員会
・期間 10月1日〜令和4年3月
31日各地区長寿会は12月27日
(月)までに「かしのき荘事務局
に」持参下さい
※前年度実績表(参考)

【別紙5】

3. デマンド型乗合タクシー事業の
スタート
・高齢者相互支援事業部が目指し
ている、「高齢者の移動支援」事
業には、高齢者の移動支援「事
業」に協力したい、営業区域
運行に協力したい、営業区域
営業時間、利用料金等に問題を残
すも本格運用時(令和6年4月
1日)には改善が約束されている
・改善要望アンケート箱の設置
かしのき荘にある「ふれあい新
聞原稿投稿箱」を併用する
(取り纏め会長・堀田参与、アン
ケート用紙の用意とその後の集計)
4. その他

女性部・健康部合同研修会

健康部副部長 鶴飼 勤
女性部と健康部は9月10日、合
同研修会を、交通の便はよくない
のですが、密を避けるために総合
スポーツセンターで開催しました
参加者は岡会長以下健康部26名、
女性部26名と、用意した椅子がす
べて足りませんでした
地域振興センター健康運動指導
士・貴志信吾さんを講師にお招き
して、「活動自粛によるシニア層
のコロナフレイル対策を考える」
をテーマに約1時間お話をしてい
ただきました
コロナ禍のなかで外出を控え、
運動不足や会話の減少によって、
筋力だけでなく認知機能にも低
下が見られるそうです。昨年11月
時点で60歳以上の3割近くに認
知機能の低下が見られ、5月と比
べ、割合は約2倍に増えています
外出したくなくなる→活動量低
下→食欲がなくなる→筋力低下→
体力気力低下→動かないというフ
レイルサイクルに陥ってしまいま
す
健康長寿の3つの柱は、栄養と
社会参加と運動。テレビを見なが
らコマニシヤルの間にできる、7
つのシニア筋トレを教えたいた
きました
①足指タオル引き寄せ
②つま先上げ③かかと上げ④膝の
ばし⑤脚の後ろ上げ⑥脚上げ⑦ス
クワットです。実技を交えながら
指導していただきました
最初は2〜3種目から、無理は
しないで、自分の体力にあった運
動強度をおこないます
参加者の皆さんには「わかりや

すく楽しかった」「簡単に続けられ
そう」と、とても好評でした。

第17回シニアゴルフクラブ

コンペ開催

シニアゴルフクラブ

代表田辺 幸雄
10月7日(木) 随縁CCキャニオ
ン上野コースで開催。コロナ禍も規
制緩和されつつある中、ゴルフ場も
感染防止対策を充分され、少し安心
を感じ19名(内女性3名)の参加が
ありました
成績結果
優勝 八木 勇 (初香台)
準優勝 増井 勉 (竜田川)
3位賞 酒元 由美 (月見台)
BB賞 栗原 斎 (三里)
ベストレディース賞 酒元 由美
(月見台)

シニアゴルフクラブはゴルフを生
涯スポーツとして愛し、高齢者にふ
さわしい技術の向上と会員相互の親
睦を図ることを目的としています
今回女性の参加は3名でしたが、
女性会員は8名居られます
特に女性の新会員をお待ちしてお
ります

健康部副部長 鶴飼 勤
9月28日総合文化センターに26名が
集合。活歩賞銅賞(参加10回)前田重雄さ
ん、正来哲雄さん、三浦堅次さん、3名
の方の表彰がありました
準備体操のあと出発。三里古墳へ。前
方後方墳または円墳。墳丘は大きく削ら
れ石室も上部が破壊されているため、石
室の構造がよくわかる。古墳時代後期の
6世紀後半末頃の築造と推定される。
石室には石棚があり、近くの紀氏神社を
考え合わせて紀の川下流域の豪族紀氏
との関連性を指摘する説がある。馬具な
どの出土品は奈良県指定有形文化財。
次いで、聖徳太子建立との伝承がある
安明寺(地蔵堂)は「かなん」といへ。
途中2カ所に倒れた石造の道標がある。
お堂は昭和51年、火事で消失、礎石と石
段・石造物が残る。頭部に馬頭を形どっ
た観音像がある。ここから山道を辿る
と、白石畑から松尾寺へ通じている。
今回の最終目的地の平等寺春日神社
へ。割拝殿には数枚の絵馬が奉納されて

第125回健康ウォーク
三里古墳・春日神社を歩く

健康部副部長 鶴飼 勤

9月28日総合文化センターに26名が
集合。活歩賞銅賞(参加10回)前田重雄さ
ん、正来哲雄さん、三浦堅次さん、3名
の方の表彰がありました
準備体操のあと出発。三里古墳へ。前
方後方墳または円墳。墳丘は大きく削ら
れ石室も上部が破壊されているため、石
室の構造がよくわかる。古墳時代後期の
6世紀後半末頃の築造と推定される。
石室には石棚があり、近くの紀氏神社を
考え合わせて紀の川下流域の豪族紀氏
との関連性を指摘する説がある。馬具な
どの出土品は奈良県指定有形文化財。
次いで、聖徳太子建立との伝承がある
安明寺(地蔵堂)は「かなん」といへ。
途中2カ所に倒れた石造の道標がある。
お堂は昭和51年、火事で消失、礎石と石
段・石造物が残る。頭部に馬頭を形どっ
た観音像がある。ここから山道を辿る
と、白石畑から松尾寺へ通じている。
今回の最終目的地の平等寺春日神社
へ。割拝殿には数枚の絵馬が奉納されて

いる。文久元年(88)に奉納した、雨
ごいや順気祈願の満願の日に神前に奉
納する踊りの様子を描いた「なもて踊
り」の絵馬がある。本殿は春日造り極彩
色檜皮葺(ひわだぶき)。境内には多くの
石灯籠が奉納されており、延宝5年
(9)が最も古い。記念撮影のあと帰途
につきました。途中、道の駅で小休止、
総合文化センターに戻る約4.5kmの道の
りでした。



お知らせ
健康部
◇健康ウォーク
第127回11月23日(火)
・竜田公園6.5km
・プリズムへめぐり9:30集合
※目的地及び、集合場所が年度当
初の予定から変更になっています
※飲み物・手帳・雨具持参
※マスクも忘れずに
※7時前降雨予報40%以上中止

川柳クラブ
訳あつて3年ぶりに地域のゴル
フ仲間と一緒した。歳も歳でパ
ワーは勿論のこと飛距離は随分落
ちた。グリーンを目の前にして乗
らずに入らずで散々な目に遭った。
昔は上手かったのにと嘆くこと。
今回の題詠は「落ちる」です。
黄昏に落ちる枯葉に我れ重ね
財布ない落すはずないないない
雷の落ちる瞬間見てしまった
あ、の失言欺瞞なひとの落し穴

緊急も度量なければ効き目落ち
雷が近くに落ちて猫を抱く
腑に落ちぬ何ゆえ笑顔今日の妻
目薬をさしたつもりが全部落ち
あの歳でためらうことなく恋に落ち
視力おち聴力もおち歳は増え
悉く(ことごとく)夢破られて都落ち
炎天下汗でマスクがずれ落ちる
十月のかしの木句会 (五十音順 循環)
雨上り桜紅葉の散り敷きて 澤波百合子
(桜紅葉・秋) 澤波百合子
桜の葉は他に先がけて色づく。
季節の推移。
稔田と農機数多を残し逝く 中川 克己
(稔田・秋) 中川 克己
若い農夫を悼む句。農機数多に
無念さ。
老農夫ひとり来て稲刈りはじむ 花岡 安子
(稲刈り・秋) 花岡 安子
農を継ぐ者なく、手刈りで老農
夫が一人で。手刈りで老農
色変へぬ松の緑や夫婦墓 吉原恵美子
(色変へぬ松・秋) 吉原恵美子
長屋王と吉備内親王の墓。
常盤木の落葉ばかりを踏みし磴 乾 フジ子
(常盤木落葉・夏) 乾 フジ子
常盤木落葉は、杉や松などの常
緑樹の落葉。
新芽が出て古葉を落とす。神社
等の情景。
里の空澄みて近くに天の川 岩城 和子
(天の川・秋) 岩城 和子
空気が澄んで驚くほどに鮮やか
だ。
志野焼の湯香の中に秋の色 江崎 俊夫
(秋の色・秋) 江崎 俊夫
しみじみとした秋の気配。
名月に戸締り忘れ見あるなり 岡本 豊子
(名月・秋) 岡本 豊子
よくやることで共感を誘う。

押入れに祖母の手縫いちゃんちゃ
んこひと目ひと針生きてたあかし
あの人にぜひに云いたき言葉ありあ
の古にとどく手紙を書きたし
図書館の本の消毒三分間紫色の砂時
計にて 魚住 潤子
浴道にわが育てたる菊の花赤白黄色
とあふれ咲きたり 小東 隆子
満月はきらめく星と光り合う宇宙の
不思議眺めて眠る 左近 育子
山裾に開けし団地年を経て手すり付
けたる家多く見ゆ 芝田ユキ子
雲早く西に流れてあかね色群れなす
鳥の声も聞こえず 徳原とも子
流れゆく生駒の峰のうろこ雲とぎれ
とぎれて西へと向かう 野木 宗信
早々と雁の声するふるさとに秋明菊
は今年も咲きぬ 花岡 安子

短歌クラブ (五十音順 循環)
令和3年9月20日から10月
19日の間に左記の会員の方のご逝
去が確認されました。
生前を偲び、謹んでご冥福を
お祈り致します。
森田 節子様(91) 福貴畑地区
藤高 幸子様(84) 光ヶ丘地区
辻本 定正様(66) 上庄地区
小谷 照子様(68) 越木塚地区
太田 芳子様(100) 椿井地区
尾崎 良子様(87) 光ヶ丘地区
下中 一郎様(71) 福貴畑地区
東 泰子様(79) 椿井地区
中島 光子様(76) 若葉台地区
長寿会連合会一同