

長寿会新聞

ふれあい

発行
平群町長寿会
ふれあい情報部

かしのき荘の利用制限緩和は

1月中旬以降にツレ込む見込み!

平群町長寿会連合会 会長 岡 嘉道

去る、11月4日(木)午後1時、平群町福祉こども課を訪ね西岡課長殿と、この2年近く続いていのかしのき荘の利用制限の緩和、又は、制限解除の時期等について相談致してまいりました。当方からは私と、奥田、米田、岡本3名の副会長に同席してもらいました。

10月の下旬に緊急事態宣言が解除され、新型コロナウイルスの感染者数もピーク時の百分の一程度にまで激減しております。更に、このところの感染者数も下限を維持しております。

日本人の感染予防ワクチンの2回接種完了者は既に70%を超えて居り、基本的感染防止対策も徹底されており、再拡大の兆しは少ないと考えられることから、現在実施されているかしのき荘の利用制限、特に「利用定員の半減と利用時間の午後3時打ち切り」を年明け早々に緩和して欲しい旨申し入れ致しました。

平群町の見解は、

◇コロナ感染者数激減の真の要因がまだ解明されていない。

◇これから冬に向かつて感染拡大の可能性はある。

◇第6波は年末まで様子を見なければ読み切れない。

◇ヨーロッパで感染者が急拡大しており予断は許されない。

これらの理由から、年明け早々の利用制限緩和は不可能、年末第6波の拡大が抑えられたとしても、規制緩和の時期は早くても1月中旬以降になるとの見解でした。

長寿会の活動が大きく制限されてきた「利用定員の半減と利用時間の午後3時打ち切り規制」ですが今しばらく我慢をお願い致します。

編物クラブ

代表 鈴木 京子

令和3年、コロナで始まり自粛自粛の日々、もう年末を迎えます。編物クラブのメンバーさん、体調厳しく自己管理、身体も口も元氣です。

残念ながら作品発表会は中止と成りましたが、作品は一針一針心を込めて出来上がり満足感に浸っています。今日にもかぶって着て、さげて、はいて、そして巻いて外出できる状態です。編んではほどこき、ほどこき、編むの繰り返しですが、新人

に悲壮感はなく笑顔です。只感じることは一つ。「継続は力なり」先輩の出来ばえは素晴らしいです。この紙面を読んでいただいた方々の入部を心からお待ちしております。
(来月はコーラスクラブです)



第10回健康ウォークラリーに参加して

クラブ統括副部長 森 孝嗣

去る11月13日(土)、斑鳩町老人クラブ連合会主催で「第10回県老連健康ウォークラリーin斑鳩」が法隆寺を中心にオリビック聖火リレー道6キロのコースで開催されました。

当日は晴天に恵まれ県下の全老連から50チームが参加、平群からは5チーム(平群左近、弾正、くまがし、長屋王、ローズ)が参加致しました。

この大会は歩行時間、じゃんけん競技、グラウンドゴルフ競技、輪投げ競技、観察クイズの総得点で優勝が決まる競技です。

コロナ、選挙等で延び延びになっていた大会でしたので全員張り切って参加いたしました。当日は久々の良い天気、絶好のウォークラリー日和でした。

各チームゼッケン番号順に(右回り)ピンク、左回りブルー)1分おきにスタートしました。世界遺産法隆寺を中心にオリビック聖火リレーが走った道等約6kmのコースです。法隆寺は何時も正面から見ているので歩いてみてその壮大な寺院であることを再確認いたしました。



法隆寺をぬけると長閑な田舎の風景を見ながら斑鳩神社でじゃんけん、天満グラウンドで輪投げをしてそこで楽しく昼食をとりました。昼食後健民グラウンド迄歩きグラウンドゴルフをし、藤ノ木古墳を見て、斑鳩文化センターで藤ノ木古墳出土品のレプリカ展示(展示品の端に西宮古墳の写真が展示されていた)や紹介映像を鑑賞してゴールに到着、観察クイズ問題を頂き4名で10問題を解いて、隠しタイムを想定して時間を調整し得点表を提出しました。

甘口辛口

最近フレイルという言葉をよく耳にするようになった。フレイルとは(虚弱)という意味で歳を重ねると誰でも感じる老化現象で、身体能力だけでなく体力・活力・免疫力も含まれ介護のリスクが高まる事のないように自身でチェックしてやる事が重要で高齢者のフレイルが進めば、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があると

言われています。高齢期は慣れている家のなかや庭などで転倒する事がある。庭の手入れや家庭菜園の作業で、普段と変わらなく行っているつもりでも突如として起こりえます。畑の土手の草刈り中に足を滑らせてしまい怪我を負い治療している方のお話を伺い私も最近になって十分、分かっているつもりで行動していても色々な失敗をした事が思い出されました。これは判断の衰え、筋力、体力の衰えなんだと素直に受け止め感じ取る事ができました。適切に予防対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があるとされています。私も今日からフレイル予防対策に取り組み決心がつけました。

令和3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		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	水				和歌部部部部	歌	長寿会三役会	長寿会健康部	アロハヨ	ガ
2	木	カウオク	西暮				伝承手品クラブ		健康麻雀	
3	金			棋	編物				太極拳ウクレレ	
4	土	長寿会本部			健康麻雀有志				第	九
6	月	機	西暮						健康体操	
7	火	若井・越木露・場貴		棋	包若葉台健康麻雀				長寿会本部役員会	
8	水	樽	台真向体操		リフォーム手芸				アロハパソコン	
9	木		西暮		アートフラワー			英会話	新聞読	
10	金	緑ヶ丘		棋	道				吹矢	
11	土	ふれあい			健康麻雀有志		ふれあい情報部	ウクレレ	オカリナ	
13	月		西暮		小	第			健康体操	
14	火			棋		詩吟		若葉台健康麻雀	高齢者福祉協議会	フォークダンス
15	水				和歌部部部部	福	演	アロハ		
16	木	カウオク	西暮			友博	伝承手品クラブ		劇の会吹矢	
17	金	部	第ふれあい情報部	棋	編物		布遊び		太極拳ウクレレ	
18	土				健康麻雀有志		ふれあい情報部		ヨーガ第	九
20	月	光ヶ丘	西暮						健康体操	
21	火			棋	包若葉台健康麻雀			折り紙	健康麻雀	
22	水	場貴・久安寺	真向体操		リフォーム手芸				アロハパソコン	
23	木	下垣内	西暮					英会話	新聞読	
24	金	信貴		棋	道				(長寿会理事会)	
25	土	ふれあい			健康麻雀有志				ヨーガオカリナ	
27	月		西暮		小	第				

次回のふれあい新聞は12月23日(木)に印刷発行

※開張クラブ12月6・13日(月)9:30~(ふれあい交流センター)

11月15日現在

(表面より)
緑ヶ丘長寿会(緑寿会)が県老連の「会員増強運動推進賞」を受賞

緑ヶ丘長寿会(緑寿会)

副会長 澤田 進

この度、令和2年度「会員増強運動推進賞」に、岡会長からの推薦もあり県老連から緑ヶ丘長寿会が表彰を受けました。十月二十二日奈良県社会福祉総合センターで表彰式と指導者研修会が行われ、岡会長3名が出席しました。緑ヶ丘長寿会は今和元年度全老連で表彰を受けており連続での受賞となりました。会員の減少傾向が続く中での受賞であり役員以下皆喜んでおります。今はコロナ禍で各種行事、活動が制限されている中で会員を増やすことは難しいところですが、これまで緑ヶ丘で取り組んできたことを紹介します。一、クラブの立ち上げ(5クラブ)、二、自治会、児童民生委員、子供会、小地域ネットワーク(緑のひろば)等地域と連携する中で加入をすすめる。三、入会のお誘いチラシ(活動内容等記載)を随時自治会の回覧に入れてもらいPRしてきました。四、入会には夫婦での入会を勧めている。...

一番のポイント(近所、友人、知人の方へ声掛けをしていくことが重要)と思います。平群町長寿会連合会のクラブへのお誘いも会員増へ繋がるものと思います。一人でも多くの方に入会していただいて長寿会が発展するようにになれば良いと思っています。

第126回健康ウォーク

千光寺・鳴川溪谷

健康部副部長 鶴飼 勤

10月26日元山山口に18名が集まり、二年ばかり雨天やらコロナ禍で行けなかった千光寺、往復6.5kmです。山道というほどの急坂ではありませんが、ウォーキングというよりハイキングに近いでしょうか。参加者はやや少なめです。

軽く身体をほぐしていき出発。元山山口駅の踏切を越えた横原橋から見る竜田川には、川の中央に一本岩



が伸び立っています。次いで式内社の山口神社へ。『延喜式』神名帳には大社に列せられた有力な神社だったようです。急な70段の石段を下りて鳥居をくぐると横原橋となつています。橋を渡ると「首なし地蔵」。実は阿弥陀如来。鎌倉時代中期の作。ここからは鳴川に沿って千光寺まで。40分ばかり歩くと、大きな岩が切り立つ溪谷の両岸に「清滝石仏群」が現れる。鎌倉時代中期の制作と考えられる「八尺地蔵」と呼ばれる線刻の巨仏の他、室町後期から江戸前期にかけて多数の石仏が彫られている。少し進むと「揺るぎ地蔵」。二度目の元寇(げんこう)弘安の役(こうあん)のえき(ごえき)に際して、危機回避を願って立てられた。短い急坂を上ると千光寺の惣門です。ここで記念撮影。修験道の祖である役小角(えんのおづぬ)が、西暦660年頃、鳴川の里に入り小さな草堂を建て、後に天武天皇が国家鎮護を願って伽藍を建立したと伝えられる。小角の身を案じた母・白専女が行ったから鳴川に残り修行を続けたとの伝えから、女人禁制の吉野大峯に對し、「女人山上」と呼ばれ、女人の修行道場として栄えた。本堂の本尊は小角作と伝えられる十一面千手観音立像。鐘楼にかかる鐘は、元仁2年(1122)の銘があり県の指定文化財。写経堂の前の広場でお弁当。境内を巡って帰途につきました。

お知らせ

健康部

健康ウォーク

第128回12月28日(火)

・鳥土塚古墳・御柳神社5.0km

・プリズムへぐり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

女性部長会議と講演

「コロナにまけない！」

女性部部長 岡本 美智子

10月28日(木)10時から商工会館2階会議室に於いて、令和3年度「第2回地区女性部長会議」を開催しました。(出席者29名)

岡会長のご挨拶をいただいた後、続いて議題に入り、上半期の活動報告及び下半期の活動計画を協議し、特に「地区女性部長の役割」については、本部が行う各種事業活動に積極的に参加し、要請があればその実践に協力すると改定され承認されました。また、地区女性部長として、連合会長寿会員の皆様が、健康で楽しく過ごせるように相互に支え合い、諸々の活動に繋がりたいと再確認しました。

後半は、講演「コロナに負けない！」

胸に灯りをともしましよう」のテーマで地域包括支援センター保健師田中佐智子様を講師にお迎えして行いました。◇毎日の生活が思うようにできなくなつた時は、遠慮なく地域包括支援センターに相談してください。◇軽い運動、何か一つでも継続して行う事等々。◇食事、運動、社会参加の大切さも教わり有意義な講演となりました。尚、会場準備、感染予防対策では、事務局の皆様のお世話になりました。有難うございました。

長寿を迎えて

光ヶ丘 花岡 安子

命を毎日頂き、毎日こうして元気で生きていることに感謝ですね。やはり合掌ですね。この世で一番美しく、清らかな姿は手と手を合わせて幸せを感じましょう。

年と共に合掌の先にあるものは祖先や命という見えないものに対する敬意や感謝の気持ちだと思っています。これは大切なことですね。

今、ここにこうして、地面に立つ事が出来るのは、やはり先祖様のおかげですね。そして、この私に命を毎日頂き、食していることに感謝。

ありがとうございます!! やつと、長寿という年齢を迎えわかった私です。年齢は色々教えて頂く大切な年輪です。

人生の分岐点にさしかかっている私です。もう少し生きる事に頑張つて、又先輩の皆様の教えを頂き歩いて行きたいと思っています。

かんしや

短歌クラブ (五十音順 循環)

変な夢目覚めて頭の狂ひけり厨に立ちて正気を戻す 石川 友子

新聞の文芸欄にいつも載る大村さんの短歌はもう無い 魚住 潤子

年取ればそれはそれなりの思いあり共に過ごした母の姿が 小東 隆子

丸き月夜空の星と光り合う宇宙飛行士おもいて眠る 左近 育子

期限切れ心ならずも新機種に替えスマホに戸惑う日々なり 芝田ユク子

畦道でかぼそく鳴くはコオロギか早やも北風寒さを運ぶ 徳原とも子

宇宙より見ゆる地球は一つなり何故に争う民と民とが 野木 宗信

月見れば心洗わる又一歩明日の命の健やかさにあれ 花岡 安子

勲章と名づけし野花胸につけ遊びし日々のなつかしき秋 飯田

俳句クラブ

十一月のかしの木句会 (五十音順 循環)

大空を象の群ゆく秋の雲 中川 克己

(秋の雲・秋) 秋の雲を象の群れに喩え、ダイナミック。 花岡 安子

やうやくに外出の許可月明かり (月明かり・秋) ホツとした心の中を月明かりで表している。 吉原恵美子

信貴生駒粧ふ姿となりけり (山粧ふ・秋) 紅葉に彩られた信貴生駒。 乾 フジ子

奥の院までかなかなの木の根道 (かなかな・秋) かなかなの声以外に音のない様子。 岩城 和子

村祭り飛ぶ笠穀餅(かさこく)を千切りあふ 江崎 俊夫

(冬ざるる・冬) 利き腕の動かない辛さを冬ざるるの景で。 岡本 豊子

七五三抱かれて神の鈴を打つ (七五三・冬) 省略がよく効いて、さまざまに想像できる。 澤波百合子

可愛いなどと言っていないのが良い。 助つ人の五、六人付きてコンパイン (コンパイン・秋) まだ不慣れたコンパインの操作。踏み倒した倒れ稲を助ける人が手刈り。

川柳クラブ

今年も後一ヶ月でお正月、となると門松は真土の旅の一里塚。嬉しくも有り嬉しくもなし(一休さんの狂歌)と言わ

れています。然しながら我ら一同輩は一里の旅に希望を持って元気に生きようではないかとの気持ちで川柳を創っているんだぞ。

今回の題詠は「希望」です。

年寄りも明日があれば力わく 藤本 和子

老いの日々元気が何よりだ 演崎 晴美

濃厚接触してみたくなり接種(う)ちに行く 藤井 信夫

今楽し残る希望はピンコロリ 藤田 利治

見る夢は希望に満ちた老齢期 宮崎多喜代

夢希望皆捨て去りて楽隠居 高橋 秀尹

半寿過ぎまたまた希望持つ私 宮前 敏子

百歳まで生きる覚悟でがんばるぞ 山田 謙造

夏野菜来年こそはと思案ねる 阿部 裕子

何故何故に希望与える考古学 難波 尊志

總理總理希望の持てる国にして 松井 友博

今日もまた希望捨てずに生きてゆく 徳原 友子

令和3年10月20日から11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。

永田 文人様(82) 五月台地区

谷川 みき様(95) 平等寺地区

奥田千栄子様(87) 初香台地区

村上 秀代様(83) 西宮地区

浅田 博三様(84) 椿台地区

長寿会連合同