

(表面から続く)
・女性部料理講習会
12月10日(水)平群町プリズム
へぐり2管理栄養室18名参加
予定 各町2名講習会に招待

4、県老連関係

- (1)第69回理事會開催
9月11日(木)県社会福祉総合セ
ンター5F大会議室 森会長出席
(2)令和7年度優良老人クラブ知
事表彰に平群町上庄台長寿会
が決定しました。
表彰式は9月5日(金)奈良県
バスターミナルレクチャール
ル出席者 末永、表、森会長
(3)令和7年度「介護予防・健康づ
くりリーダー養成講座」
養成講座受講者 山本、二宮

【協議事項】

- (1)新年互礼会の開催令和8年
1月9日(金)21:30
かしのき荘2集會室
(2)平群町共同募金委員会から「赤
い羽根共同募金」の例年通り協
力要請がありました。
協議事項は参加者全員了承して
頂きました。

第167回健康ウォーク

烏土塚古墳・若井墓地

健康委員 鶴飼 勤

9月23日、ようやく暑さも和ら
ぎ、10名の参加でした。ボランテ
ィアガイドの会の島崎さんと村上
さんにご案内いただきました。ま
た、山西さんにもお世話になりま
した。町内最大の前方後円墳、国
指定史跡の烏土塚古墳。金銀装太
刀など多数の出土品は、金原考古
学博物館で展示されています。若
井墓地には四国霊場88番、結願
(けちがん)大窪寺の薬師如来石
仏があります。さらに石床神社へ。
古代の巨石信仰の神社です。西宮
古墳を背景に記念写真。精美な切
石の横穴式石室。聖徳太子の子の
山背大兄王の墓とする説もあり
ます。
11月、龍田川から斑鳩の紅葉
寺へ。四国八十八ヶ所霊場の10番
寺。11番、12番、13番、53番の石仏
を訪ねます。



お知らせ

健康部

◇健康ウォーク

第169回 11月25日(火)

- ・竜田川・紅葉寺 4.0km
- ・プリズム平群 9:30集合
- ※公共交通機関をご利用くだ
さい
- ※飲物・手帳・雨具・マスク
- ※当日午前6時50分NHK気象情
報で奈良県北部の午前中の降水
確率が40%以上の時は中止

「近江八幡ラ・コリーナ&

めんたいパーク道中記」

竜田川団地長寿会

会長 林田 勝憲

長寿会構成員も高齢化の中で外
出の機会も少なくなり気分転換と
交流の機を持つために町が無償で
提供するバスを活用した旅を計画
していました。利用するには抽選
に当たることが前提で、今回は幸
運の持ち主、福井さんが見事に残
りくじを引き当て実現しました。
早速下見を実行、滋賀近江八幡
への旅企画をして準備を進めまし
たが、猛暑続きなので外を歩く時
間を控える場所を探し急遽行き先
を変更しました。23名の参加者
にお集まりいただき楽しい旅が実現
できました。

出発は、9月24日AM9時に3号
公園に全員集まりいざ出発、天候
も薄曇りで気温も今までの酷暑が
和らぎ快適な旅日よりとなり車は
一分ジャンクションから高速に入
り大阪門真を経由して京滋バイパ
スを快調に走り続け予定の時間に
は訪問地ラ・コリーナに到着、た
ねやが運営するバウムクーヘンと
お茶を飲みながら一息、ラ・コリ
ーナは自然との調和を社是として
建物全体の屋根には芝生を覆い外
観はメルヘンチックなトトロの世
界を感じました。
館外には広大な田んぼが広が
り、懐かしい田舎の風景が広が
ります。残念だったのは数日前に稲
刈りが行われ、裸の田んぼでした。
1時間程の滞在でしたが時間が少
し余り慌ただしい訪問でしたが、
次の訪問地博多明太子の老舗かね
ふくの運営するめんたいパークへ。

琵琶湖のよく整備された湖畔道路
を走り30分程で到着、建物は琵琶
湖を見下ろす高台にあり雄大な琵琶
湖の景色と子供たちが遊べる遊
具なども設置されて家族づれやグ
ループでの来訪者も多くゆったり
と時間を使うことが出来ました。
館内では明太子製造を身近に見
学し、出来立ての明太子を使った
おにぎりや豚まん、スパゲッティ
などをそれぞれ購入して見晴らし
の良いデッキで三々五々舌鼓を打
つことが出来ました。特に、おに
ぎりは沢山の明太子やフレークが
入っており、めんたい豚まんも思
いの外、美味でいくつも食べたい
気持ちでした。

めんたいパーク琵琶湖も1時間
半ほどの滞在でしたがゆつくりと
お腹を肥し雄大な琵琶湖を眺めな
がらのひとときを過ごすことが出
来ました。

帰路は、琵琶湖大橋を渡り湖西
道路を一路京都へ、京都東から名
神高速に乗り東大阪の荒本の料金
所で他車がトラブルを起こし渋滞
に巻き込まれたがほぼ計画通りに
帰還することが出来ました。参加
者にも不具合者が出ず無事に家路
につくことが出来一安心しました。
慌ただしい時間の中でしたが車
内も賑やかな会話や笑い声で交流
が出来た様です。

一年間の家庭菜園

楽農クラブ講師 半澤盛雄

十一月でもダイコンやニンジン
を作ることが出来ます。その為に
はひと工夫が必要です。
保温シートで畝を覆うことで生
育適温が確保でき、生育が促され
るだけでなく、トウ立ちの抑制も
可能。

また、作物が雨風の影響を受け
にくくなり、病害虫の被害も少な
くなることが期待できる。さらに
は冬の間も畑を効率よく活用でき
野菜の少なくなる端境期に収穫で
きるのも楽しみの一つです。
・トンネル支柱
長さ210×240cmの曲がる
タイプの支柱が使いやすいです。

・被膜シート保温性の高い農ビ(ビ
ニール)を使うと便利です。
・ポリマルチ被膜シートとは別に、
畝の上に黒いポリマルチを張る
と、地面の保温効果がアップし
ます。

越冬野菜の種まきは、上旬まで。
秋冬野菜の収穫が次々と始まる。
ニンジン、キャベツ、ハクサイ
、ダイコンなど多くの秋冬野菜が
収穫可能になります。気温が低い
ので、慌てて収穫しなくても品質
は低下しない。必要な分だけ収穫
しましょう。下旬にはブロッコリ
ーの側花蕾もできるようなる。
越冬野菜の中で、もっとも遅く
スタートするタマネギの植え付け
が始まります。春先にとり立ち
させない為には、遅くとも十二月
上旬までに植えつけて下さい。

＊「十一月上旬」収穫(サツマ
イモ・サトイモ・生姜・ダイコン・
春菊)、収穫終了(ニンジン・長
ネギ・キャベツ・ハクサイ・プロ
ッコリー・ミズナ)、間引き、(ホ
ウレンソウ・ルッコラ・小カブ)、
生育中(ナバナ)、植えつけ(イ
チゴ) 十月中旬～十一月上旬
直まき(エンドウ) 十月下旬～
十一月上旬

＊「十一月中旬」収穫(ニンジ
ン・ネギ・キャベツ・ハクサイ・
ダイコン・ミズナ)、収穫開始(ハ
カリフラワー・オータムポエム)、
間引き・追肥・土寄せ(小カブ)、
追肥・土寄せ(ホウレンソウ・ブ
ロッコリー・ルッコラ・春菊)
、植えつけ(タマネギ) 十一月
中旬～十二月上旬、生育中(エ
ンドウ・ソラマメ)、収穫終了
(サツマイモ・サトイモ・生姜)
＊「十一月下旬」収穫(ニン
ジン・長ネギ・キャベツ・ハク
サイ・ダイコン・ミズナ・カリ
フラワー・オータムポエム)、
収穫開始(ホウレンソウ・プロ
ッコリー・ルッコラ)、追肥・
土寄せ(ニンニク・小カブ)、
収穫終了(春菊)

短歌クラブ(五十首順 循環)

娘と孫は大谷さん観るためロスで
会い帰国も別と聞いておどろく
芝田 ユク子
雲海のはるかかなたに昇る陽は山
肌染めて我等を染める
長谷部 紀義

車避け我が行き馴れし野の道も年
毎姿変わりゆくなり
前田 通恵

陽が高くあまりの暑さ出びかえる
足腰弱まり口数もへる
飯田 陽子

かぼすとう色濃き緑つややかに
「秋刀魚にかけよ」と友のくれた
魚住 潤子

ゆたかなる瑞穂の国よ隔てなく配
らせ給へ稔りの秋に
奥田 梓

友達も一人二人と去って逝き西空
仰ぎひととき寂し
小東 隆子



川柳クラブ

今回の題詠は「米」です

令和の米騒動かと思われるほどの
高騰となり暫くお米がスーパーの
店頭から消える騒ぎ・・・大臣が
代わり・・・備蓄米が放出されてひ
とまず・・・もつと安くしてエ

植えた米天気に勝って豊作だ

難波 尊志

米値上げ下がるの待つが気配なし

濱崎 晴美

塩むすびその味わかる孫うれし

藤本 和子

仏飯いつあげたのか忘れてた
藤井 信夫

米騒動無能大臣首になり
藤田 利治

ダンスするまだまだ元気米寿です
宮崎多喜代

値が下がり財布がゆるむ備蓄米
山本 千歳

新米に新サンマ食う秋の夢
高橋 秀尹

土鍋ご飯今日も出来てるカニの穴
阿部 裕子

もう止めよう植え時来ると田が叫ぶ
相川 昌子



おくやみ

令和7年9月20日から10月
19日の間に左記の会員の逝去
が確認されました。

岡田 光生 様(87) 福貴畑地区

生前を偲び、謹んでご冥福を
お祈り致します。

長寿会連合会一同