

まほろばグルメ紀行  
うまかもん俱楽部  
廣陵町笠にオープンした「激おこぶんぶんまる」名前がおもしろくて入つてしまいまして。普通のこじんまりしたお好み焼のお店ででした。鉄板に火をいれて、そこそこに焼きあがつた焼きそばに好み焼きをのせて食べるタイプですが、醤油味が濃くなりつつあります。ソース味噌汁味まで。どちらが美味しさが濃くなったり、一方で好み焼きが美味しいと感じます。

電話 0745-45-7179  
 営業時間 (月・火 定休日)  
 水～土 18:00～23:00  
 日 11:00～14:00  
 バス停 奈良県北葛城郡広陵町笠  
 178  
 お好み焼き「激おこぶんぶんまる」  
 興味のある人は一度出かけてみて  
 はいかがですか?  
 住所 広陵町さわやかホール2分  
 パス停

12月12日（水）令和7年頭の挨拶といたします。  
室において、32地区会長  
ケ丘地区欠席）本部役員、  
当日上程された議案は、原  
したのでご報告申し上げ  
も多数の参加者が決まり感  
いました。

①ホームページを3月までに作成、②福祉課、社会福祉協議会の会食サービス（ホット食堂）の確立、③各地区の要望、応援体制の方法④会員減少に歯止めをかける体制づくり。等々の活動事業に取り組んでまいりたいと思っています。皆様のご協力よろしくお願ひいたします。

今年はインフルエンザが早くから猛威を振るっています、気を付けください。最後になりますが、会員皆様方のご健勝とご多幸を祈り、年頭の挨拶といたします。

12月12日（水）令和7年度第5回理事会が、かしのき荘新館会議室において、32地区会長（西向、樋原、榎原、竜田川団地、北信貴ヶ丘地区欠席）本部役員、事務局員、が出席して開催されました。

当日上程された議案は、原案通り全会一致で全て了承・議決されましたのでご報告申し上げます。協議事項では定例の「新年互礼会」も多数の参加者が決まり感謝しています。本当にご協力有難う御座

**平群町長寿会連合会 会長 森 孝**

# 長寿会連合会会长年頭の挨拶

## 令和7年度年度第5回理事会 開催

ANSWER

発行  
平群町  
長寿会  
ふれあい  
情報部



## おしゃべり食堂の 開催予定

四章

2位とど  
くす◆一方

本年もよろしくお願ひいたします  
令和8年 元旦

The image shows a wooden storefront entrance. The main feature is a large, stylized red sign with the characters "激やんばるや" in a bold, hand-drawn font. Below this, there is smaller white text: "のんちゃんや" on the left and "カツカツ" on the right. To the left of the entrance, there is a small circular green sign with Japanese characters. The floor in front of the entrance is made of large, irregular grey tiles.

・(1)②			
健	康	健	康
部	部	部	部
・	・	・	・
春岩	文第	1	ブ
日井	化	1	リ
神社	セ	7	ズ
藏	ン	0	ム
堂	タ	4	ヘ
圓	ー	回	ぐ
通叶	ス	12km	り
寺	タ		回
堂	月		11
3	(雨)		月
·	天		25
5	中		日
km	止		(火)
等	平		ラ
寺	ブ		ル
	ラ		リ
	リ		ー

## 1、専門部関係

◎ 参加費 お一人様 300円  
 ◎ 昼食メニューカレーライス  
 ◎ 果物、飲物  
 ◎ 申込方法  
 かしのき荘 (455768)  
 へ電話で申込みして下さい  
 ◎ 申込期間 (50名先着順)  
 1月6日 (火曜日) ～  
 1月17日 (金曜日) ～

令和8年1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(1)		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木									
2金									
3土									
5月		囲碁						貯筋運動	
6火			将棋		健康麻雀教室	長寿会三役会	長寿会健康部		
7水		真向体操					短歌	アロハ吹矢	
8木	菊美台	囲碁	オカリナ						新舞踊
9金	新年互礼会	ヨーガ	将棋	茶道				長寿会本部	
10土	ふれあい		健康麻雀教室	健康麻雀有志			若葉吟詩会	オカリナ	
12月									
13火	若葉台		将棋		詩吟	若葉台長寿会	健康麻雀教室	コーラス	
14水	椿台							アロハパソコン	
15木	カラオケ	囲碁	<ゆーあいサロン>		伝承交流部				
16金			将棋	編物			若葉吟詩会	太極拳	ウクレレ
17土			健康麻雀教室	ふれあい情報部	健康麻雀有志		花もめん		第九
19月	光ヶ丘	囲碁	小筆					貯筋運動	健康体操
20火	御陵苑		将棋		折り紙		健康麻雀教室		健康麻雀
21水		真向体操			川柳		楽農	アロハパソコン	
22木	カラオケ	囲碁		オカリナ					新舞踊
23金			将棋	茶道	平群茶道会				
24土	ふれあい	健康麻雀教室		健康麻雀有志			若葉吟詩会		オカリナ
26月		囲碁	小筆					社協	健康体操
27火	若井	将棋		詩吟		健康麻雀教室	コーラス	貯筋運動	
28水	福貴畠			リフォーム手芸		身障福祉会	アロハパソコン		
29木	(社協)	囲碁						快活ルーム	
30金	(社協)	社協		社協		社協		社協	
31土			花もめん	健康麻雀有志			若葉吟詩会	社協(モルック)	社協

『まごわやさしいよ』皆さん  
聞いた事がありますか？もう何10年も前に流行った言葉で、腸内環境を整える食材の頭文字です◇豆類、ゴマ（ナッツ等の種実類）ワカメ、野菜、魚、椎茸、芋類、ヨーグルト◇成る程ですね◇歳を重ねるとお通じがなくて、トイレが大変という方が増えてきます◇（正月早々すみません）朝はすつきりした目覚めと共に、ラジオ体操をした後、朝食を済ませ頭と腸を目覚めさせます◇朝食を抜くなど以ての外です◇一昨年発表された日本の平均寿命は女性が87歳、男性は81歳で世界1位、90歳で6位◇健康寿命

も日本 73・40 歳で世界 2 位とどちらもトッピクラスです ◇ 一方国内に 10 万人いる百歳以上の男女比は 1 対 9 で殆どが女性とう ◇ 残念な結果だ ◇ ある調査によると日本の男性が女性程長生きしないのは、老後に趣味もなく社会とのつながりが薄いと、心と体の健康を維持するのは難しいからではないかと ◇ 腸活は勿論、元気で長生きするためにはバランスのとれた食事と運動、そして生き甲斐を持つ事が大切ではと思われる。

副会長・会計	岡本 美智子	森 孝嗣
副会長・女性部長兼伝承交流活動部長	米田 世紀子	
副会長・女性部副部長	山本 千歳	
副会長・健康部長	半澤 盛雄	
副会長・健康部副部長	立崎 義治	
副会長・高齢者相互支援事業部長	奥田 徹	
副会長・高齢者相互支援事業部副部長	岡本 美智子	
副会長・クラブ統括部部長	中戸 資祝	
二宮 佳子		
副会长・クラブ統括部副部長兼書記		
副会长・堀田 森 演崎 鵜飼		
副会长・ふれあい情報部長	有村 美枝子	
副会长・ふれあい情報部長		
会計監査		
参与 同		

