



昔あそび

# 寿芳

第15号

編集発行  
湖南市老人クラブ連合会

TEL 72-2320



会長 仲西 恭介

## 健康長寿の湖南市へ



湖南市長 谷畠 英吾

夏空がひときわまぶしく感じられる季節となつてまいりました。

平素は市行政に格別のご理解・ご協力を賜りありがとうございます。

2013年厚生労働省の発表によると日本人の平均寿命は、男性79.56歳、女性86.35歳です。滋賀県は男性80.56歳と全国2位、女性は86.69歳と全国12位という結果でした。一方、日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す健

康寿命は、男性は70.42歳、女性は73.62歳でした。滋賀県は、男性70.67歳と全国18位、女性は72.37歳と全国最下位という状況です。男性は健康寿

昨年度に統いて会長に就任いたしました。その重責を果たすべく頑張りますのでどうか宜しくお願いいたします。

総会で承認された事業計画に基づいて、各部会において部長さんのリーダーシップのもと、着々と活動細案が決められ、今年度も、楽しく有益な活動が展開されますので会員の皆さんにおかれましては、誘い合って気軽に参加して、交流を深めていただくことを期待しています。

さて、とても残念なことですが、四クラブが今年度から脱退され、三百名近くの会員減となりました。脱退の主な理由は役員の改選において、会

長等を受ける方がいないということです。いずれも存続するための努力をされたのですが、万策尽きてやむを得ず脱退にいたつたようです。市老ク連としてもその情勢を察知してともに努力したのですがこのような結果となりました。

今まで一緒に活動してきた仲間が去っていくのは誠に心残りですが、一日も早く組織を再建し、復帰されることを願っています。会員の高齢化、役員の高齢化で負担が一層重くなりつつあります。その歯止めとなる新規会員や若手会員の加入促進に今後も力を入れて取り組んで行きたいと思います。

いろいろと課題山積の中ではありますが、総力を挙げて、老人クラブが地域社会で高齢者としての役割を果し、存在感を高め、会員相互の親睦を深めていきたいのです。皆様のご健康と益々のご健闘をお祈りいたします。

命と平均は超えていますが、女性は健康寿命と平均寿命とも平均を下回っています。

この報告を見ると改めて「豊かな老い」について考えさせられます。平均寿命が長くなることは、医療の進歩とともに喜ばしいことです。しかし、自分らしく元気に生き、最期を見つめる目も同時に備えなければならぬ時代となつてゐるのではないか。健康で生きがいを持つて長生きをする「健康長寿」を伸ばす取り組みを、市としても大切にしていきたいと考えています。

老人クラブの皆様が、健康でご活躍いただいているということは、地域にとつて大変有意義なことです。今後も、これまで長年培った知識や経験を生かして、地域を豊かにしていくだけることを期待いたします。

最後になりましたが、湖南市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様のご健康、ご多幸をお祈りいたしまして、ごあいさつとさせていただきます。

# 平成25年度事業計画

- 四月
    - 第一回会長・女性部長会議
    - 第一回理事会
    - 総会
  - 五月
    - 三役会議
    - 会報「寿芳」第15号発行
    - ビーンボウリング大会
    - 女性部日帰り研修
    - カラオケ交流会
  - 六月
    - 三役会議
    - 各部会
  - 七月
    - 三役会議
    - 会報「寿芳」第15号発行
    - ゲートボール大会
    - グラウンドゴルフ大会
    - 三役会議
    - 陶芸部作品展
    - カラオケ交流会
    - 健康講座
  - 八月
    - 三役会議
    - 甲賀市老々連と交流会
    - 世代間交流陶芸教室
  - 九月
    - 三役会議
    - 会長会議
  - 十月
    - 三役会議
    - 全国老人クラブ大会
    - 湖南市老人クラブ大会
    - ゲートボール大会
    - グラウンドゴルフ大会
    - 三役会議
    - 陶芸部作品展
    - カラオケ交流会
    - 健康講座
  - 十一年一月
    - 三役会議
    - 滋賀県老人クラブ大会
    - 交通安全誓いの集い
    - カラオケ交流会
    - アレンジメントフラワー実習
    - アレンジメントフラワー実習
  - 十二月
    - 三役会議
    - 会長会議
    - 公式ワナゲ大会
    - 友愛訪問活動
    - ペタンク大会
    - 健康管理料理教室
    - 交通安全研修
    - 健康講座
    - カラオケ交流会
    - 藍染体験講座
    - 体力測定会
    - 交通安全学校
    - 体操
    - 高齢者相互支援活動研修会
  - 二十六年一月
    - 会報「寿芳」第16号発行
    - 陶芸部日帰り研修
- ※毎月第三火曜日健康ウォーキング  
毎週 月・火曜日  
第1、2木、金曜日
-

## 文化部



部长 勝村 誠一



このたび思いがけず文化部長を仰せつかりことになりました。地区会長ですら初めての上、このような大役を拝命し戸惑いを隠せません。何事も挑戦することが大事と思い、副部長、部員の皆様方と共に事務局の指導のもと文化部会として精一杯頑張りたいと思います。

今までの文化部活動に見習い、湖南市老人クラブの活動をより細かく皆様にお知らせできれば幸いです。秋の湖南省老人クラブ大会、指導者研修会、「寿芳」の発行等、全員でがんばります。

会員の皆様方のご支援、ご協力なくして老人クラブ連合会は成り立ちません。魅力ある老ク連活動をお伝えできればと思っています。

又、スポーツを通して、会員皆様方の健康増進と、親睦の輪が益々広がる様努めてまいりたいと思いますので、今後とも皆様方のご指導、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

## 保健体育部



部长 林田 博行

吹く風も夏めいてまいりました今日この頃ですが、日を追うごとに初夏を感じる季節となりました。会員の皆様に於かれましてはますますご健勝のことお喜び申し上げます。

さて、この度、保健体育部長と言う大役を昨年に引き続き仰せつかりました。昨年経験したとは言えまだ未熟で皆様方に御迷惑をおかけする事が多々有ると思いますが、会長様を始め、役員、部員、皆様方のご協力を得ながら、この大役を果たせるよう微力ながら頑張って行きたいと思つております。

尚、今年度より、ゲートボール競技が再度保健体育部に仲間入りを致しました。愛好者も多数おられると聞き及んでいますが、私自身全く知識が乏しいなあ…。会員の方への浸透についてはどうすれば良いのか等、考えたいところです。皆様如何なものでしよう

か。どうか楽しい女性部になります様にご協力宜しくお願い申し上げます。

桜の花も散り辺りは新緑に包まれ、田植えの終った田園は蛙の世界にと自然が私達を癒してくれる季節へとなつて参りました。

今年度、思いがけない大役を努めさせて頂く事になりました。

老人クラブの理解も出来ていらない私が大丈夫だろうかと不安な毎日でしたが、先輩の方や事務局の方に色々お聞きしながら、少しずつ理解して覚えねば、と思つています。今迄色々ある研修がリーダーだけで終っているのは惜しいなあ…。会員の方への浸透についてはどうすれば良いのか等、考えたいところです。皆様如何なものでしようか。どうか楽しい女性部になります様にご協力宜しくお願い申し上げます。

## 女性部



部长 遠藤 美智子

桜の花も散り辺りは新緑に包まれ、田植えの終った田園は蛙の世界にと自然が私達を癒してくれる季節へとなつて参りました。

高齢者の交通事故は後を絶ちません。会の交通安全部長に選任され就任いたしました。

自動車、自転車、老人車、歩行時と相変らず多く、自分は達者、体力には自信ありと思われるが咄嗟の動作の遅れは否めません。「交通事故にあわない、起きながら、少しずつ理解して覚えねば、と思つています。今迄色々ある研修がリーダーだけで終っているのは惜しいなあ…。会員の方への浸透についてはどうすれば良いのか等、考えたいところです。皆様如何なものでしようか。どうか楽しい女性部になります様にご協力宜しくお願い申し上げます。

6月3日に滋賀県警察本部に於いて、キヤラバン隊対象の研修会を実施し、啓蒙活動の推進を行いました。

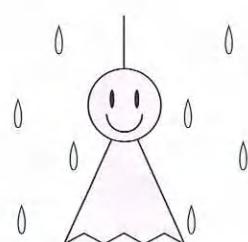
連合会の諸行事にキヤラバン隊は啓発活動を行います。

会員様のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。

## 交通安全部



部长 西岡 建己





部長 林 弘實

## 陶芸部



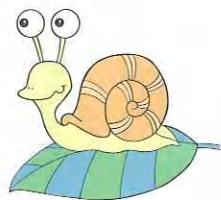
部長 木下 幹敏

## 相互交流事業部



部長 池上 幸男

## 健康ウォーキング部



今年度、岡らざも陶芸部長の大役を仰せつかりことになりました。老ク連の陶芸教室に入れてもらつてまだ3年目の新米部員です。

教室では、陶芸の諸先輩の皆様にいろいろと指導、助言をいただきながら作陶しています。粘土を成型し、素焼きして、出来上がった作品を見ると、ワクワクするものです。これらの作業を仲間と一緒に楽しむ経験してほしいです。

中央の「社会福祉協議会教室」と、下田の「さつき教室」があり、毎月開催しています。仲間を増やしていくましょう。

世話役の方には大変お世話になりますが、宜しくお願いします。

今年度、岡らざも陶芸部長の大役を仰せつかりことになりました。老ク連の陶芸教室に入れてもらつてまだ3年目の新米部員です。

教室では、陶芸の諸先輩の皆様にいろいろと指導、助言をいただきながら作陶しています。粘土を成型し、素焼きして、出来上がった作品を見ると、ワクワクするものです。これらの作業を仲間と一緒に楽しむ経験してほしいです。

中央の「社会福祉協議会教室」と、下田の「さつき教室」があり、毎月開催しています。仲間を増やしていくましょう。

世話役の方には大変お世話になりますが、宜しくお願いします。

今年度、岡らざも陶芸部長の大役を仰せつかりことになりました。老ク連の陶芸教室に入れてもらつてまだ3年目の新米部員です。

教室では、陶芸の諸先輩の皆様にいろいろと指導、助言をいただきながら作陶しています。粘土を成型し、素焼きして、出来上がった作品を見ると、ワクワクするものです。これらの作業を仲間と一緒に楽しむ経験してほしいです。

中央の「社会福祉協議会教室」と、下田の「さつき教室」があり、毎月開催しています。仲間を増やしていくましょう。

世話役の方には大変お世話になりますが、宜しくお願いします。

今年度、岡らざも陶芸部長の大役を仰せつかりことになりました。老ク連の陶芸教室に入れてもらつてまだ3年目の新米部員です。

教室では、陶芸の諸先輩の皆様にいろいろと指導、助言をいただきながら作陶しています。粘土を成型し、素焼きして、出来上がった作品を見ると、ワクワクするものです。これらの作業を仲間と一緒に楽しむ経験してほしいです。

本年度の役員改正により、副会長、相互交流部長という大役を仰せつかり、その重責に戸惑いを感じておりますが、微力ながら精一杯努力をしてまいりますので、皆様方のご支援をお願い申し上げます。

さて、少子高齢化社会と言われて久しくなります。4月に総務省の発表によりますと、65歳以上の高齢者の人口が初めて3000万人を超える、全道府県で高齢者が、14歳以下の年少者を上回ったと、言うことで、少子高齢化がより一層進んでいる実態が浮き彫りとなりました。この様な社会環境の中で、私達は一人一人が自分の健康自分で管理し、毎日が健康で楽しく生活できる様に創意工夫も必要かと思います。相互交流部会は、世代間交流、健康講座、カラオケ交流、サークル活動の四部門があり、それぞれの部門が副部長を中心に活動が計画されております。一人でも多くの方々の参加により、皆様方の日々の活動の一助として生きされればと思っております。積極的なご参加をお待ちしております。

平成21年度に県老ク連からモデル地域の指定を受けて始めた原則月1回の健康ウォーキング活動は、予想以上の好評を得て、参加者は、当初から約50名程度ありましたが、既に延べ41回を数える現在でも月により多少の差はあるが、殆んど変りない状況です。それは各人が健康増進に役立つ軽いスポーツとの認識が高まっているのだと思います。

さて、今年も引き続き当部会をお手伝いすることになりました。前任の内林部長と同様よろしくお願い申し上げます。何よりも顔見知りの方が多く心強い限りです。湖南省内は、本当に隅々までウォーキして来ましたのでこれからは、市外に足を伸ばして見聞を広げる企画を多く持ちたいと思っています。もちろん皆さんのご希望をもとに、事務局とよく協議しながら実施して参ります。

老人クラブに入会して、仲間と楽しく話し合い、グラウンド・ゴルフ・ニユースポーツ・カラオケ等に参加して、ふれあいの輪を広げ健康で楽しい毎日を暮らせるよう、未入会者に声かけをしましょう。



副会長 高谷 完治

創造推進員  
あいさつ

二月より創造推進員を仰せつかつた高谷完治です。活気ある老人クラブ連合会に発展するよう頑張ります。

御指導、御支援をよろしくお願ひいたします。

## 仲間の輪を広げよう!



**平成25年度 湖南市老人クラブ連合会組織表**

老 ク 名 称	会 長 名	役 職 名	女性部長名	役 職 名	会員数
三雲延寿クラブ	井上 健次	文化(副部長)	野村喜代子	保健体育	111
夏見老人クラブ	山西 元司	保健体育	麦田 幸子	相互交流	128
針老人クラブ	西岡 建己	交通安全部長	北島 貞子	保健体育	99
平松長寿クラブ	平井 一義	保健体育(副部長)	宮島ひさ子	保健体育	66
柑子袋延命会	内林 要	保健体育	立入久美子	文化(広報)	145
中央虹の会	林 弘實	副会長(兼)陶芸	廣井 美子	女性(副部長)	70
朝国老友会	高畠 忠	保健体育	坂 幸子	文化	53
岩根東老人クラブ	澤田 文夫	交通安全(副部長)	芦田 絹江	保健体育	132
岩根西老人クラブ	長束 春男	保健体育	伊藤トシ子	保健体育	127
花園延寿クラブ	勝村 誠一	文化部長	平田 光子	保健体育	67
正福寺老人クラブ	仲西 恭介	会長	園 智恵子	保健体育	142
菩提寺長寿会	高井 義三	相互交流(副部長)	鶴飼 勝美	文化	184
みどりの村区ふるさと会	林田 博行	保健体育部長	種池 悅子	保健体育	55
イワタニランド寿楽会	木下 幹敏	副会長(兼)相互交流	谷山みや子	保健体育(副部長)	60
松風苑老人クラブ	有吉 正一	監事	能勢 陽子	相互交流	37
緑ヶ丘グリーンクラブ	東 孝一	保健体育(副部長)	中久保節子	保健体育	33
東清水老人クラブ	黄瀬 富一	保健体育	寺元 俊子	保健体育	54
中清水老人クラブ	肥夏 俊一	監事	肥夏 里枝	相互交流	33
西清水老人クラブ	大継 義光	保健体育	小西 初栄	保健体育	26
石部東小池クラブ	服部 七三	保健体育	前田 久子	保健体育	28
鵜の目町老人クラブ	山本 恭蔵	保健体育	青木 静江	保健体育	30
大龜町老人クラブ	奥野 康郎	保健体育	遠藤美智子	副会長(兼)女性	35
仲睦会	大野富美子	相互交流(副部長)	高田 久子	保健体育	30
睦会	青木 稔	文化(副部長)	井上 和子	保健体育	24
石部西区錦宝会	國枝昭太郎	陶芸(副部長)	奥野 敏子	文化(広報)	51
宮の森シニアクラブ煌星会	今村 清	保健体育	石本 玉枝	保健体育	38
東寺老人クラブ長寿会	北村 徳藏	相互交流(副部長)	北村千代子	保健体育	59
シニアクラブ宝寿会	大石 能章	保健体育	弓場 昌子	ウォーキング(副部長)	160
石部南遊友会	小峯 信義	保健体育(副部長)	小峯 祥子	保健体育	31
29クラブ	会員数合計				2,108

## 『豊熟シニアの主張』募集

本格的な少子高齢化社会を迎えており、地域を担う老人クラブの役割は、ますます増大してきています。高齢者が長年培つてこられた知識・経験や技能等を次世代に引き継いで行くのが高齢者の使命です。また、高齢者自身の老後の生活を充実させるためにも大切です。老人クラブ会員が日常の生活や活動を通じて経験されたこと、実践されていることについての意見や主張を募ります。詳しくは単位老人クラブ会長にお問い合わせください。

会長	仲西 恵介
副会長 (相互交流部長)	木下 幹敏
副会長 (陶芸部長)	林 弘實
副会長 (女性部長)	遠藤美智子
監事	有吉 正一
監事	肥夏 俊一
文化部長	勝村 誠一
保健体育部長	西岡 博行
交通安全部長	林田 建己
ウォーキング部長	池上 幸男

## 湖南市老人クラブ 連合会役員名

### 文芸作品



園庭に百態の鯉泳ぎけり

早苗田を朝の日課の水廻り

菩提寺長寿会

坂口 富美

初めてのマッサージ 医に膝委ね

「使いすぎよ」と優しく言わる

岩根東老人クラブ

園田登美子

西岡 尚代

西岡 尚代

六月や木樹のみどりのあふれでる  
山にぎわしき 初夏のさかり

稚児列の我が身重ねし春祭り  
石垣のしやがめば香る花董

夏見老人クラブ

立入美奈子

木もれびをくぐりて下りればやつと見ゆ  
淨蓮の滌清しく落ちる

岩根西老人クラブ

南 和子

法灯を仄かに揺らす青葉風  
五月や寺守る一灯にじみながち

梅雨晴間白いっぱいのシーツ干す  
旅慣れし人と旅する西行忌



ゆれ動く鳩の浮巢のたくましく

初茄子の紫深したなごころ

夏見老人クラブ

西岡 尚代

★会員皆様の投稿をお待ちしております。

三雲延寿クラブ

遠藤 久子

ぱろろ転びぬ  
晝の庭

堆積の土砂除かれし荒川の（野洲川支流三（雲）  
石積み高きが 夏日を浴びる  
なに故か 空梅雨ありてか 青梅は



菩提寺長寿会

伊本 政江

役目終え

二人の日々を 労り合ひて  
元気でいる日 続けを祈る

異国で励む 吾子の影  
月の鏡で 映してほしい

五十路過ぎ

柑子袋延命会

内林あい子

ふり向けば 見知らぬ人が 戻り来て  
花を愛でおり しばし語らう



健康講座



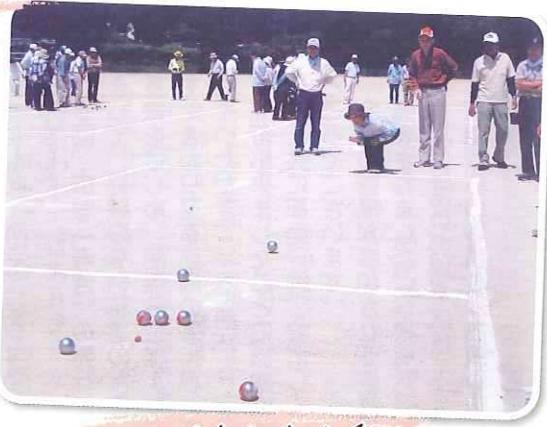
健康管理料理教室



交通安全研修会



健康新体操



ペタンク大会

## クラブ活動型 < クラブ活動中とその往復途上 のケガを補償します。〔注3〕 >

年間掛金	500円	1,000円	2,000円			
ケガをした時 の状況 補償内容	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合
死亡保険金	50万円		100万円		200万円	
(注1) 後遺障害保険金	50万円	補 償 な し	100万円	補 償 な し	200万円	補 償 な し
(注2) 入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円		2,000円		4,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円		1,300円		2,600円	

👉 クラブ活動中のケガの場合は、 青色 のみの補償額が支払われます。クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

## 総合型 < クラブ活動中以外の日常生活全般 (24時間) のケガも補償します。 >

年間掛金	3,500円		5,000円		10,000円	
ケガをした時 の状況 補償内容	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合
死亡保険金	50万円	115万円 <b>165万円</b>	100万円	143.5万円 <b>243.5万円</b>	200万円	287万円 <b>487万円</b>
(注1) 後遺障害保険金	50万円	—	100万円	—	200万円	—
(注2) 入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円	750円 <b>1,750円</b>	2,000円	950円 <b>2,950円</b>	4,000円	1,900円 <b>5,900円</b>
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円 <b>1,150円</b>	1,300円	700円 <b>2,000円</b>	2,600円	1,400円 <b>4,000円</b>

👉 クラブ活動中のケガの場合は、 青色 + オレンジ色 の合計 ピンク色 の補償額が支払われます。

👉 クラブ活動中以外のケガの場合は、 オレンジ色 のみの補償額が支払われます。

※「総合型」の掛金は、職種級別A(無職、事務職等)の方を対象にしたもので、職種級別B(農林業作業者等)の方は、補償額が変更になりますので、詳細につきましては、取扱代理店もしくは引受保険会社までお問い合わせください。

さて、湖南市老人クラブ連合会も平成25年度は役員も一新し、新体制になりました。文化部会の広報は部長をはじめ、4名で活動することになりました。今回、広報「寿芳」の発行に際しまして、経験のない私達のために、市長様をはじめ、関係各位様より寄稿をいただき、事務局の御指導、ご協力をいたしましたことに感謝いたしましたと共に部員一同、安堵しているところです。

会員の皆様が参加される事業日程も発表されました。皆様も気軽に参加し、ふれあいの場を広げて下さい。

皆様からの寄稿を、お願い申し上げます。

広報同一

政治、経済の世界は、激変しています。アベノミクス効果でこの6ヶ月で株価は急上昇し、円高も進み、景気は右肩上がりの様子の一面、私達年金世代には実感が伴わず、年金の減額、医療費の負担増が言わている中、生活が苦しくなる感じがします。政治、経済の世界は、激変しています。アベノミクス効果でこの6ヶ月で株価は急上昇し、円高も進み、景気は右肩上がりの様子の一面、私達年金世代には実感が伴わず、年金の減額、医療費の負担増が言わている中、生活が苦しくなる感じがします。政治、経済の世界は、激変しています。アベノミクス効果でこの6ヶ月で株価は急上昇し、円高も進み、景気は右肩上がりの様子の一面、私達年金世代には実感が伴わず、年金の減額、医療費の負担増が言わている中、生活が苦しくなる感じがします。

野洲川の清流で鮎を釣る人、そばの運動公園でグラウンドゴルフに興じる人達、言われた意味が理解出来ました。

編集後記

