

老人クラブ三大活動

健康

友愛

奉仕

秦荘老ク連だより

発行/愛荘町秦荘老人クラブ連合会 (有線)2042 TEL0749-37-4104

楽しい老人クラブを
心がけて

秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘



皆様には平素は老ク連にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

皆様は元気にお過ごしと思いますが、今、人類は見えない敵の新型コロナウイルスと戦っている最中です。

先日新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が5月31日まで延長されました。この原稿が皆様の目に留まる時には新型コロナウイルス禍が少しでも収束していることを願ってやみません。

私たち老ク連もとりあえず5月、6月の行事は全部中止にさせていただきます。7月以降はまだどうか決定していませんが、今後は町、各他団体とも十分に協議、相談しながら進めていきますのでご理解をお願いします。

ところで今老人クラブを取り巻く現状として、老人クラブが担う役割をなかなか理解してもらえないということがあります。それにはいろいろな原因が考えられます。

①ある資料により、定年後も仕事をしている人が多い。

②様々なサークルや趣味の会など仲間づくりができる機会がある。

③老人会に加入するのが煩わしいと考える人。地域との関りや人間関係を煩わしいと考え個人で行動することがよいと考える人など価値観の変化がみられる。

④互助の意識がうすれている。

⑤様々の事情により役員を嫌がる人が増えている。

⑥若手の入会がなく役員のみでしかない。

⑦高齢になると若い時のように動けない：等あると思われる。

しかしながら人と出会い、話をし助け合う老人クラブはなかなかいいところですよ!! 残された人生を楽しく明るくやっつけていこうではありませんか、皆様の参加をお待ちしております。

「老人会」と私

秦荘老人クラブ連合会

監事 荻田常利

私が五年前に役員の方に勧められて参加したのは、「ウォーキング」と「男性料理教室」でした。

秦荘老ク連主な事業

- ・グラウンドゴルフ大会 10月2日 (金)
- ・女性リーダー、友愛活動協力員研修会 (県内) 9月16日 (水)
- ・会員親睦旅行 (一泊二日) 10月20日 (火) 10月21日 (水)
- ・秦荘老人クラブのつどい 11月21日 (土)

前者は、病後のリハビリのつもりで始めたのですが、これが無かったら今の自分がない様な気持ちになりました。後者は、独り身になつた自分が背に腹は代えられなくなつて参加させて戴いたのですが、お陰で生き延びることが出来ました。昨年、各行事に参加することになり、楽しく過ごすことが出来、行事の後の「なおい」ではみんなの「笑顔」が忘れられませんが、私に取って老人会は掛替えのないものでした。昨今の「コロナ・ウイルス」の蔓延により大声で笑うことも出来ないのは残念です。早く終息して、また楽しい場所を作つていける様に出来ればと念じております。

健康をめざし 老境を楽しむ

秦荘老人クラブ連合会

副会長 清水慶子

光陰矢の如しと言うように、時代は昭和・平成・令和と、まさに多様な出来事や変化を伴って、猛スピードで進行中です。

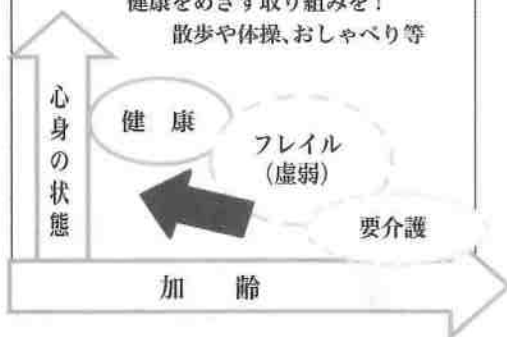
私の青春時代や壮年期も日々の仕事と家事に追われつつ、またたく間に過ぎていきました。現在は老境に入り、後期高齢者の一歩手前の時期の真つ只中です。今、とてもありがたいと感じていることがあります。それは《自由に使える時間が持てり、考えるゆとり、趣味や学びに没入する、運動にチャレンジする、人との会話を楽しむ、食事を味わう等、生活時間の組立てが幾分、自在になることは嬉しい限りです。加齢を重ねた結果、老春を楽しむ暮らしができていることを本当に思います。されども筋肉は使われないと衰退の途を辿ると耳にし、家庭菜園等、活動的な生活習慣の維持や体力低下防止を、私自身のめあてにしようと再認識しています。

このたび、秦荘老ク連 副会長の重大な任務に就任させていただきました。いまだに未熟者であります。諸課題を乗り越えられようように一生懸命に努力してまいります。会員の皆様方の温かいご支援・ご協力を賜わりますようよろしくお願い申し上げます。

長い歴史と伝統のある秦荘老ク連の運営にかかわれることに感謝し、健康長寿への様々な事に際して、会員の皆様と出会うことを楽しみにしています。合わせて、会員の皆様とともに生涯学習の道を有意義に歩みたいと願っております。新型コロナウイルス感染拡大禍が早期終息し、会員間の活発な交流が可能になる日を心待ちにしています。

早期に気付き、フレイルの予防が大事!!

健康をめざす取り組みを！
散歩や体操、おしゃべり等



仲間と一緒に活動しましょう!

健康づくり教室会員募集 (随時入会できます。)

- ① 男性料理教室
- ② ※ウォーキング教室
- ③ ※ロコモ予防体操教室
- ④ 盆栽

※印は 愛荘町 健やか 愛ポイント対象

今年度は、
新型コロナウイルス感染
予防対策のため
開催回数は未定です。

問合せ先 秦荘老ク連事務局 TEL 37-4104 有線 2042

“コロナ”名目の詐欺電話に注意!



給付金の振込のために、口座番号を教えてください
調査のために、家族構成を教えてください
格好でマスクを送るので、住所を教えてください

個人情報をお伝えしないで!



冷静に

電話機の留守番電話機能の活用も特殊詐欺被害防止対策に有効です

「日本は老人が支えている」

秦荘老人クラブ連合会
理事 上林 國夫

今の日本は老人つまり高齢者が支えていると思うのである。なぜこのようなことを考えるのかと言うと農作業の真つ最中だからです。作業をしているのは老人ばかり目立つから、つまり日本の食料は老人が支えているのではないか。

これは日本を支えていることにはならないだろうかと思っっています。老人がいなければ日本の農業は成り立たないのでは。

しかしこのような状態はいつまで続けられるのだろうか。つまりは杖をつきながらトラクターやコインバインに乗るのだろうか。

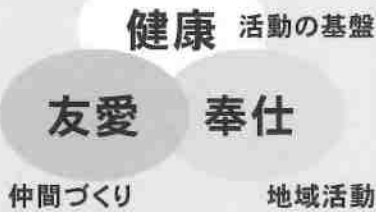
老人での話題は医療費が多く掛かる話ばかり新聞に書いてあります。又、年金は若者5人で一人を支えているのが、3人で一人を支えていくことになると思っばかりが目立ってしまったと思っす。

邪魔なのか、本当は老人が頑

張っているから世の中がうまくいっているのではないかと思っます。
若者には65歳まで70歳まで働けとお国は言っているが、若者が70歳になつてから農業が出来るのだろうかと心配な毎日です。



秦荘老ク連の基本理念



令和2年度 愛荘町秦荘老人クラブ連合会 役員

【本部役員】

(敬称略)

【単位クラブ会長】

(敬称略)

| 役職名 | 氏名 | 単位クラブ名 | 会長名 |
|-------|---------|------------------|--------|
| 連合会長 | 宇野 昌弘 | 蚊野第一老人クラブ 愛寿会1 | 宇野 幸一 |
| 連合副会長 | 松藤 弥一郎 | 蚊野第二老人クラブ 愛寿会2 | 外川 九二雄 |
| 連合副会長 | 清水 慶子 | 東出老人クラブ 長寿会 | 上林 博 |
| 理事 | 小川 雅俊 | 円城寺老人クラブ 寿会 | 川並 徳三 |
| 理事 | 上林 國夫 | 西出老人クラブ 長寿会 | 上林 助男 |
| 理事 | 吉岡 美代子 | 日加田第一老人クラブ 福寿会第1 | 清水 茂 |
| 監事 | 荻田 常利 | 日加田第二老人クラブ 福寿会第2 | 岸本 正 |
| 監事 | 北川 直子 | 元持老人クラブ 報恩会 | 吉岡 博 |
| 顧問 | 青木 金市 | 鳥川老人クラブ 春秋会 | 西村 信之 |
| 顧問 | 上林 君代 | 栗田老人クラブ 高砂会 | 珠久 昌昭 |
| 事務局 | 野々村 かつ江 | 南野々目老人クラブ 高砂会 | 野々村 一郎 |

令和2年度 秦荘老ク連事業計画書

| 秦荘老ク連・県 | | | 教室など | | | |
|---------|----|----|------------------------------|----|----|---------------------|
| 月 | 日 | 曜日 | 活動内容 | 日 | 曜日 | 活動内容 |
| 4 | 6 | 月 | 2019年度会計監査 | | | |
| | 22 | 水 | (中止) 本部役員会 | | | |
| | 28 | 火 | (中止) 単位会長・体育部長・本部役員会 | | | |
| 5 | 15 | 金 | (中止) スポーツ大会準備 PM (単位会長・本部役員) | 21 | 木 | (中止) ウォーキング① |
| | 16 | 土 | (中止) 第31回スポーツ大会 | 22 | 金 | (中止) 男性料理教室 |
| | 18 | 月 | 花壇審査 (本部役員) | | | |
| | 下 | | 『老ク連だより』発行 | | | |
| 6 | 1 | 月 | (中止) 本部役員会 | 19 | 金 | (中止) ロコモ予防体操教室 |
| | 5 | 金 | (中止) 第19回グラウンドゴルフ大会 | 26 | 金 | (中止) 男性料理教室 |
| | 17 | 水 | (中止) 友愛活動協力員研修会 (手芸) | | | |
| 7 | 15 | 水 | 本部役員会 | 17 | 金 | 男性料理教室 (AM) |
| | 20 | 月 | 本部役員会 | 17 | 金 | ロコモ予防体操教室 (PM) |
| | 29 | 水 | 単位会長・本部役員会 (人権学習) | | | |
| 8 | 31 | 月 | アルミ缶回収 (コスモス共同作業所) | 21 | 金 | 男性料理教室 (AM) |
| | | | | 21 | 金 | ロコモ予防体操教室 (PM) |
| 9 | 16 | 水 | 女性リーダー、友愛活動協力員研修会 (県内) | 18 | 金 | ロコモ予防体操教室 |
| | 25 | 金 | 花壇審査・本部役員会 (PM) | 25 | 金 | 男性料理教室 (AM) |
| 10 | 2 | 金 | 第20回グラウンドゴルフ大会 | 16 | 金 | ロコモ予防体操教室 |
| | 9 | 金 | グラウンドゴルフ大会 (予備日) | 23 | 金 | 男性料理教室 |
| | 14 | 水 | 本部役員会 | | | |
| | 20 | 火 | 会員親睦旅行 | | | |
| | 21 | 水 | 会員親睦旅行 } 1泊2日 | | | |
| 11 | 20 | 金 | 老クのつどい準備 (15:30~) (本部役員) | 4 | 水 | ウォーキング② |
| | 21 | 土 | 秦荘老人クラブのつどい | 20 | 金 | ロコモ予防体操教室 (~ 15:00) |
| | 27 | 金 | 滋賀県老人クラブ大会 (単位会長、本部役員) | 25 | 水 | 男性料理教室 |
| 12 | | | | 18 | 金 | 男性料理教室 (AM) |
| | | | | 18 | 金 | ロコモ予防体操教室 (PM) |
| 1 | | | | 22 | 金 | ロコモ予防体操教室 |
| 2 | 1 | 月 | 本部役員会 | 19 | 金 | ロコモ予防体操教室 |
| | 12 | 金 | 単位会長・本部役員会 (交通安全教室) | 26 | 金 | 男性料理教室 |
| | 25 | 木 | 高齢者相互支援活動研修会 (本部役員) | | | |
| 3 | 1 | 月 | 本部役員会 | 16 | 火 | ウォーキング③(町外へ) |
| | 10 | 水 | 令和3年度新会長・本部役員会 (花づくり研修) | 19 | 金 | ロコモ予防体操教室 |
| | 末 | | 広報『ふれあい秦荘 第48号』発刊 | 26 | 金 | 男性料理教室 (場外研修) |

あとがき

令和2年度の幕開けは新型コロナウイルスの感染で全国が震撼しました。まだまだ終息しそうにもなく、先の見えない自粛生活を余儀なくされました。この自粛生活で体調を崩さないために、元気で過ごしましょう。

○動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう。

○しっかりと食べて栄養をつけ、バランスのよい食事をしましょう。

○口の中の清潔を保ちましょう。しっかりと噛みましょう。

○家族や親しい友人と電話などを利用して交流も大切ですよ。

他にも色々工夫して「元気」を保ちましょう。

7月から(予定)の連合会事業への参加をお待ちしています。(事務局)