



寿芳

第30号

編集発行
湖南市老人クラブ連合会
TEL 72-2320

お祝い申し上げます。

平素は老人クラブ連合会の諸活動に格別のご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと心から



会長 山村 聰

新年のご挨拶

湖南市老人クラブ連合会

令和三年 元旦

謹賀新年



今年は丑年



頑張る日本
オリンピック
コロナ感染防止
念申し上げ新年のあいさついたします。

皆様方の益々のご活躍とご健康、ご多幸を祈念申し上げ新年のあいさつといたします。

今年の干支「丑年」は忍耐強さ、我慢強さに恵まれ、厳しい道のりでも弱音をはかない諦めない、という性格の様です。今の世相を映している様ですね。コロナに負けないで元気な百歳を目指しましょう。

監事 交通安全部長
監事 保健体育部長

副会長（女性代表）
文化部長

会長 山村 聰
副会長 武村 伍一

牧 勝行
奥村 義明

山村 和子

林 梶口 和男

山中 忠雄

監事 交通安全部長
監事 保健体育部長

谷 弥一郎
林 宇正

湖南市老人クラブ研修大会

湖南市老人クラブ連合会 会長表彰

受賞者の皆様
おめでとうございます



◆老人クラブ育成功労者



中央虹の会
野村 俊郎 様



松風苑老人クラブ
有吉 正一 様



みどりの村ふるさと会
青木 功 様

◆老人篤行者



宝来坂シニアクラブ宝寿会
篠原 武久 様

◆優良老人クラブ

大龜町老人クラブ 様

昭和15年に結成されて以来、昭和・平成・令和と80年。東海道石部宿という歴史文化の濃厚な地域において、文化的な継承と地域の活性化に主体的にかかわりながら事業展開をされてきました。

イワタニランド寿楽会 様

安定した事業活動・組織運営を展開され、子供たちへの昔遊び教室や正月のどんど焼きなど地域文化の伝承に積極的にかかわり、地域を盛り上げ活性化するよう取り組んでこられました。

明るく、楽しく、たくましく

(元) 気を前向きに

人生はドラマ、古いの時代が本番

筋(使うと増)と金(使うと減)
脳・血管を若く(息の長い呼吸)

胃腸の喜ぶ食事(山海里の幸)

ピン
ピン
コロリ
認知症
ねたきり
孤独死
今日行く
所がある
今日用事
がある

PPKとNNK 教育と教養



講演 國松善次 先生
「人生百歳時代を元気に!」

滋賀県老人クラブ大会

テーマ

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

滋賀県立長寿社会福祉センター

令和2年11月17日

◇滋賀県老人クラブ連合会会長表彰



団体表彰
花園延寿クラブ 様



個人表彰
睦会 青木 稔 様



コロナ感染症予防対策で県大会も規模縮少、参加者を各連合会から6～7人に絞って開催。功労者表彰と「もっと兵庫の栗木剛」氏の講演内容でした。



地域に根ざした老人クラブ活動を展開、親睦・奉仕活動や昔遊びしめ縄作りなどの地域文化の伝承健康づくり活動などが評価されました。

湖南市老人クラブ連合会が『全老連会長表彰』受賞

今回の全国表彰は、これまで老人クラブ連合会を支えて頂いた会員の皆様、運営に尽力頂いた役員の皆様の努力の成果です。

ありがとうございました。




活動報告
グラウンドゴルフ大会
十一月四日（水）親水公園GG場

部長 桶口 和男



今年度の湖南市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会は、秋も深まつた若干肌寒い中でのスタートとなりましたが、数年前から導入したエントリーウェイ式で、応募のあつた百九十一名の参加のもと午前の部と午後の部に分かれてBコース・Cコース・Dコースを一齊スタートでスコアを競い合いました。男・女とも午前の部では岩根東が、午後の部では中央虹の会の活躍が目立ちました。上位入賞のスコアも男性は五十四から六十まで、女性では六十四から六十八とハイレベルな戦いとなりました。

なお、成績集計の過程でミスがあり発表まで時間を要し参加者の皆さんにご迷惑をおかけしたこと、お詫び申し上げます。

今年は、コロナウィルス禍の影響で他のスポーツ大会が中止になる中での唯一の大会となり、参加者も例年より若干少なめでしたが、健康増進と親睦を図る一助にはなったのではないかと思います。



午後の部

女性

 濱田みね子
後藤としえ
柿本三千代
萩原よし子
林 八枝子

 優勝
二位
三位
四位
五位

男性

 野村正野
金子弥永
宮田

 俊郎
幹夫
昭全
康哲
夫

午前の部

女性

 小林志げ子
田頭キミコ
長井 正子
秋山すみ子
北村 和子

 優勝
二位
三位
四位
五位

男性

 高澤川柳
林田大江
洋平
貞夫
博行
恭儀
好明


最近マスク等では高齢者の運転事故報道が多いように思われます。運転免許証返納を考える方も増えたのではないか。車に乗らないと行動する足がない、出掛けず家にこもる、認知症が忍び寄る、など悪循環が始まります。いつまでも元気でいるには家から出て、交流する事が大事です。啓発ビデオDVD等の問合せは老人連事務局まで。

会員の皆様にはコロナに負けずお元気でしあうか。十二月一日に冬晴れの中、交通安全部キヤラバン隊員で甲賀署・市生活環境課の指導の下、交通安全街頭啓発活動を行いました。事故を起さない様、安全運転をお願い致します。



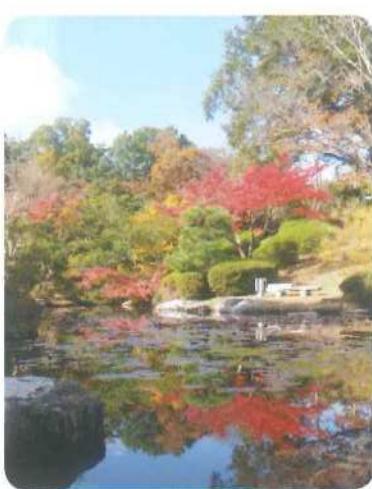
世代間交流陶芸教室



お礼の寄せ書き



朝国の円形分水工



希望が丘日本庭園



街頭啓発 12/1

交通安全部



陶芸部



健康ウォーキング部



「健康寿命を延ばそう」
副部長 立入 一男

七月十八日に今年度も子供達との「世代間交流陶芸教室」を開催。コロナ自粛の社会情勢では有りましたが、毎年楽しみにしている子が居ることを思い、検温・消毒・換気などの対策をしながら、午前と午後の部に分けて行い、個性豊かな作品を作成してもらいました。数日後には、子供達からお礼の寄せ書きが届き、部員一同「陶芸教室を開催して良かったな」と、心温められました。

陶芸部は「社協」と「にぎり池のさつき作陶所」の二カ所で活動していますが、今年度さつき作陶所の駐車場を整地し、駐車スペースを拡張しました。陶芸は一人でも、仲間の会話の中でも作陶できます。興味のある方、見に来て下さい。

四月	春・夏コロナ自粛
五月	秋から再開です。
六月	お友達を誘って
七月	参加しましょう
八月	毎月 第三火曜日
九月	朝国方面
十月	花園摩崖仏・ゆらら方面
十一月	美し松・上草穂神社方面
十二月	希望が丘の落ち葉紅葉
一月	甲賀町大鳥神社で安全祈願
二月・三月	希望場所、募集中

季節や景色の移ろいを感じ健康を得る最も手軽なことが「歩く」ことです。歩くことによる爽快感・充実感は心身にプラスの効果があり、特に血流アップや脳の刺激等により動脈硬化や認知症の予防にも良いと言われています。マイペースで、時には仲間と励まし合って元気に歩きましょう。続ける事で健康寿命を延ばしましょう。あなたの参加を待っています。

日帰り研修

比叡山延暦寺・坂本西教寺

部長 牧 勝行

相互交流部



十一月には、日帰り研修旅行で比叡山延暦寺と西教寺へ二十一名が参加しました。



伝教大使最澄



比叡山延暦寺にて



西教寺



麒麟の彫刻

今年は新型コロナ感染により、年初計画の各事業が中止及び延期を余儀なくされました。夏以降三密を避け、検温・消毒・マスク・換気・間隔に留意しながら、世代間交流陶芸教室を二部に分けて開催しました。

国宝根本中堂は現在大改修中で、2026年まで行われます。今しか見られない葺き替え中の大屋根を目前にする事が出来ました。昼休憩では眼下に琵琶湖を一望し、全員で俳句・短歌を詠みました。午後は大河ドラマの明智光秀ゆかりの大津坂本・西教寺へ参拝して歴史と紅葉を楽しみました。

他の事業に付いては秋以降に延期としましたが、コロナ感染の状況を見て、事業計画の可否を決めたいと思いま

す。事業計画の実行の為には「新型コロナ感染の終息」を願うばかりです。

柑子袋美松山頂に鎮座する多度神社では四月に豊作祈願・雨乞いの神事。九月には豊作のお礼参り神事が執り行われます。地域の役の方と一緒に宮司さんも山の上の小さな祠まで小登山です。お供え物を丁寧に並べて、御祓いが行われます。

お参りされる人は落葉や雨後は滑り易いので足元にはご注意ください。



三雲の天保義民碑

天保十三年代官の不正な検地に抗議するため旧甲賀、野洲、栗太郡の農民が蜂起し、検地「十万日延期」を獲得した「天保一揆」。毎年十月十五日に慰靈祭が行われています。

この天保義民のDVD映画（九〇分）をJ.A.甲賀さんから提供頂きましてので鑑賞会などを催される単位クラブは事務局まで問い合わせ下さい。



多度神社

文芸作品

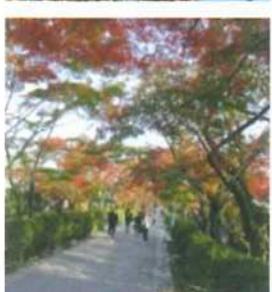
名前
五十音順

俳句・川柳・短歌など



- 初冠雪 伊吹山に登る 夢ふくらむ
- 春一番 「今から電車乗るからね」
迎えの車たのむ 初メール
- 奥比叡に もみじ色づく 秋の山
宝来坂ニアクラブ宝寿会 尾崎 忠雄
- 赤白の とりをねらつた 新コロナ
さびしくひびく 除夜の鐘
イワタニランド寿楽会 木下 幹敏
- 老の身は 比叡の山の モミジかな
みどりの村区ふるさと会 高家 正広
- 蟹鍋に 貝も食べだし 会話なし
ひ孫見て ほほ笑む顔も シワが増え
柑子袋延命会 立入 勲
- おだやかに 脱打つ初冬の 八十路
彼岸花 添えし手首に 赤トンボ
柑子袋延命会 立入 幸男
- 秋き深き 錦おりなす 比叡の山
かすむ湖 山より照らす 不滅の灯
緑ヶ丘グリーンクラブ 牧 操
- 彼岸花 せめぎ合いいつつ 畏に燃ゆ
隣る世の 母にもの問ふ 夜長かな
柑子袋延命会 立入 美奈子

- 誰だろう 帽子とマスクで 遠会祝
ふるさとが 異国のように 帰れない
柑子袋延命会 立入 稔
- 紅葉がり 比叡の山の ありがたき
コロナかで 寿命があるぞ 早く去れ
仲睦会 谷 弥一郎
- 秋がきた 湖南老人研修で
比叡の山の 紅葉を見る
平松長寿会 千代 勝
- コロナ禍と スマホゲームで ドライアイ
ネコタワー 遊び疲れて イビキかく
宝来坂ニアクラブ宝寿会 津岡 光代
- 奥比叡 色枯れ侘し 山もみじ
中央虹の会 濱田みね子
- 奥比叡路 ゆらりもみじの こぼれ陽よ
中央虹の会 橋口 和男
- あごマスク ゴホン咳こみ 流涎散
コロナ観る かつてはマクロ いまミニクロ
柑子袋延命会 柚 順
- 雨上がり 手の届きそうな 虹の橋
「きれいで」言われた僕の 術後の眼
ガラス越し見る ライオンのまなこ
柑子袋延命会 小 地 球
- 一隅を 照らす心も もみじ坂
もみじ燃え 祈る心に 法灯を
頓珍漢



- 小春日和の 湖のぞみ
かすみの上に 三上の山
比叡の山の 不滅の灯
緑ヶ丘グリーンクラブ 牧 勝行
- 比叡山 もみじの中に 音かすむ
三雲延寿クラブ 山村 聰
- 小春日和の 湖のぞみ
かすみの上に 三上の山
かすみの湖を 照らすのは
比叡の山の 不滅の灯
緑ヶ丘グリーンクラブ 牧 勝行

マスク作り講習会



8/7 中央虹の会では県健康づくり推進員の小枝さんの指導（材料の布や型紙まで持参）で“手作りマスク講習会”を開催。受講者は、その後も自宅で家族のマスクを手作りし、自粛生活に彩りを添えたことでしょう。

コロナ感染予防

・三密を避けよう

密閉空間
密集場所
密接場面

- ・マスクの着用
- ・手指の消毒

事業の開催・参加時は感染予防対策をしっかりしましょう。

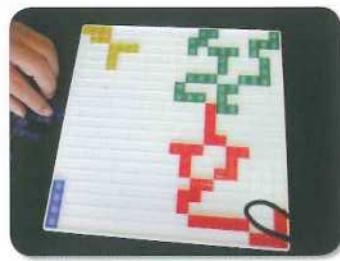
尚、単位クラブや地域の個性的事業等、連絡頂ければ取材に伺います。ご連絡をお待ちしています。



認知症予防ゲーム



中央区講習会



・記憶・思考・協力・推理・交渉・賭け・陣取り・指先・運 etc 一つのゲームの中に色々な要素を取り交ぜ、シニア世代だけでなく、それこそ大人から子供まで、誰でもが手軽に楽しめるゲームがあります。昨今の社会情勢の中、家族でテーブルを囲むのも良いことです。お願いすれば、専門のインストラクター（有料）が道具持参で遊び方講習に来てくれます。

問い合わせは、老ク連事務局まで

ニュースポーツ 講習会



〈競技種目〉

- ★スカイクロス
- ★ボッチャ

二月十日（水）湖南市総合体育館にて県老ク連で受講したニュースポーツの講習会を行います。各単位クラブ体育担当の方は受講頂き、単位クラブに持ち帰つて、普及、活用をお願い致します。

編集後記