

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 TEL0749-37-4104

年度初めのご挨拶

秦荘老人クラブ連合会

会長 宇野昌弘



日頃は皆様には老ク連の事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。でございます。

この度5月8日に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、季節インフルエンザと同じ「5類」へ移行しました。

3年以上にわたった新型コロナウイルス対策は平時の対応へと大きく転換されました。それによりマスクの着脱は個人の判断にゆだねられます。我々老ク連の事業活動もできるだけコロナ禍以前の活動に戻り、徐々にではありますが正常に戻したく思っております。

活動が制限されている間は私たち高齢者は交流も制限される結果、健康維持に影響が出ている方が多くおられたとお伺いしております。

【健康・友愛・奉仕】の基本理念のもとに、人と人のおしゃべり、そして軽い運動、ウォーキング、創作等、交流の場を多く作ることが老ク連の仕事の一つだと思っております。今後は皆様と又お会いすることを楽しみにして役員一同頑張る所存でございます。

今後とも秦荘老ク連にご理解とご協力を願います。

楽しい人生!!

秦荘老人クラブ連合会

顧問 小川雅俊

人生100年!! 自分におきかえて見ると、あと24年!!

24年は自信がないが10〜15年は生きられるのではないかとあつかましいかな!!

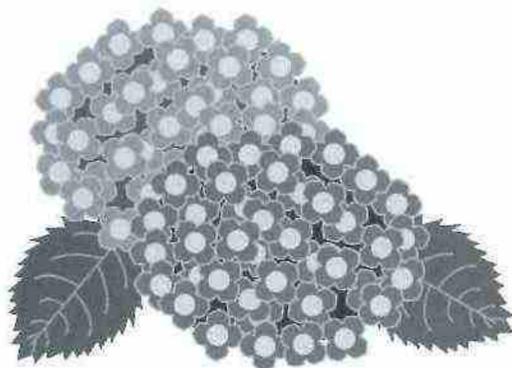
この老後をいかに充実した、又楽しいものにするかで「楽しい人生」だったといえるのか。

そこで充実した人生をおくるには、幾つかの趣味や娯楽があります。グラウンドゴルフ・カラオケ・旅行・ドライブ・野菜作り等々があります。ふれあい秦荘(第50号)に貢献寿命という言葉を初めて目にしました。平成28年には単体会長、30年から老ク連の理事をさせて頂いております。この間多くの方々とお会いしお話し等お付き合いをしてきました。

人とひとのつながりを大事にしていきたいものです。これからは積極的に社会とつながりを持ち、少しでも貢献出来るよう頑張りたいと思います。

それと、野菜作りも今年で12年目になります。毎年が一年生です。何事も一生懸命続けることが大事かな!!

今年初めての試みですが畑の近くで無人販売に挑戦したいと思っております。



秦荘老ク連の基本理念

健康 活動の基盤

友愛 奉仕

仲間づくり

地域活動

老ク活動で、健康増進!

秦荘老人クラブ連合会

副会長 清水慶子

後期高齢者の仲間入りをしてからも、とにかく朝、目覚めるとその日の用事を求めて動き回るのが大好きな私の日常です。

その一端です。家庭菜園でイチゴの露地栽培を手掛けて今年で十五年目を迎えました。適度な雨や晴天の影響で花が多く咲きましたので、収穫を楽しみにしておりました。折しも、ゴールデンウイーク過ぎから大粒の真っ赤なイチゴの収穫期に入り、食卓に乗ったり、ジャムに変容したりと日々の暮らしに彩りを添えてくれました。思えば、昨夏からの苗づくりに伴う水やり、昨秋の定植や複数回の追肥に除草、花が咲けばネット掛け等、手間暇がかかる一面もあります。真っ赤なイチゴに出会えるまでに要する夫の協力と、私の体力が維持できていることに、ひたすら感謝!です。

体力と言えば、単位老人クラブ活動への参加でたくさん元気な気がします。「お久しぶり」と参加者同士の話が弾む春や秋の神社での草刈り、「今日はどの道を歩こう?」と相談しながら進む集落周辺での

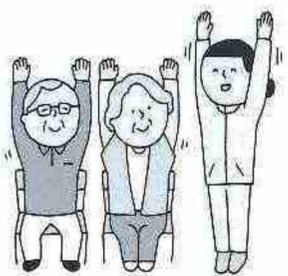
空き缶拾いはよい運動の機会です。また、「小学生のはしゃいだ姿が見えると賑やかやね」等と参加された皆様とともに話しながら子どもを護る会との共催である夕方の農村公園での草刈り、「おはようございます。今朝の参加者は多いね」等と真夏の早朝からのラジオ体操への参加は、つついっい平淡になりがちな生活に時間のメリハリを感じられます。コロナウイルスも5類に移行された今、今後の研修会や懇親会の開催にも希望が膨らみます。

単位老クや滋賀県老ク連とも運動している「秦荘老人クラブ連合会」は、行政当局からも高齢者福祉施策の流れの中で、高齢者仲間づくり・相互支援・健康づくり・地域づくり等の取組みに期待が寄せられています。具体的な諸事業が本誌面に紹介されています。会員の皆様、奮ってご参加をお願いします。私も以前から健康づくり教室や各種研修会・つどい等に参加し、健康と学びの両面の喜びを感じています。例えば、ロコモ予防体操教室での筋肉づくりについてです。継続することでさらに効果があるとの専門家講師の教えを受けて、今年度も楽しみに参加しようと計画に入れています。健康維持につながる姿勢があると思います。立っ

る時、椅子に腰かけている時、歩く時等のよい姿勢を保つことの大切さも学んでいます。また、体のいろいろな筋肉を動かすことで体力維持に必要な筋肉づくりのチャンスをいただいています。誠に不思議なことですが、ひとりではついつい棒が折れてしまいがちですのに、教室で仲間と一緒に活動すると集中や持続へのパワーがあふれて頑張れる気がします。心から会員の皆様のご支援とご協力にお礼を申し上げる次第です。人に支えられ、人々とともに活動する高齢者の暮らしが満喫できて幸せです。ありがとうございます。

結びに当たり、令和5年度もより多くの皆様が老人クラブ諸事業へご参加されますように、そして楽しく有意義な時間を過ごされますようにと願っています。

ようやくコロナ禍が収まりかけている今年度こそ、みんなのための秦荘老ク連を、みんなが知恵を出して、みんなが楽しめる秦荘老ク連につくっていきましょう。



秦荘老ク連主な事業

- ・グラウンドゴルフ大会
6月2日(金)
10月6日(金)
- ・女性リーダー、友愛活動協力員合同研修会
9月7日(木)
- ・会員親睦旅行(日帰り)
10月17日(火)
- ・秦荘老人クラブのつどい
11月24日(金)

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 ウォーキング教室 3回
- ② いきいきレディース教室 4回
- ③ ロコモ予防体操教室 10回
- ④ 男性料理教室 5回

問合せ先 秦荘老ク連事務局 TEL 37-4104

最近考えさせられた事

秦荘老人クラブ連合会

監事 岡部 静江

「貴方はもう一度生まれ変わったら、来世も母親になりたいと思いますか？」ある日、ある講座の後、突然質問を投げかけられました。その時は「もちろんです。」即答しましたが、ゆっくり考えてみますと、これも現在 平和な環境で生活して居られるからの答であって、戦争下で子供がいつ兵隊に駆り出されて行くか分らない国の人や、毎日飢えに苦しむ中で子供達を育てていかねばならないお母さん達の身になったら、話は変わってくるのではないでしょうか？日赤の資料によりますと令和三年の時点で飢餓に苦しむ人口は、世界で八億二八〇〇万人居ると言われています。主にアフリカの地域ですが、一日に一〜二回程しか食事を摂れない状況にあります。毎日三度の食事が頂けるのは、大変有難い事なのです。

イスラエルの社会学者「社会活動家のオルナ・ドーナトの「母親になって後悔してる」

(新潮社)との母親である事に苦しんでいる26才〜73才の女性達にインタビューして、今までタブーとされていた、女性達が社会に背負わされる重荷に耐えかねて、吹き出した心の叫びの研究論文の日本語訳本が、多くの人々に読まれているとの事です。私には衝撃の事実でした。ロシアによるウクライナ侵攻、スーダンの内戦、頻発する強盗事件、交通事故等々、現代は不安材料が溢れています。

私達シルバー世代も安穏な気持ちばかりでは居られません。老々連のウォーキングやロコモ予防体操、ランドゴルフ等に参加して、自分達の健康維持に努力しつつ、何かしら後の世代の為に、応援出来る事を心掛けていかなければ...と思います。

日々野菜や花を育てられる環境に感謝しつつ、筆を置かせて頂きます。



令和 5 年度 愛 荘 町 秦 荘 老 人 ク ラ ブ 連 合 会 役 員

【本部役員】

(敬称略)

役職名	氏名
連合会長	宇野 昌弘
副会長	中村 和夫
副会長	清水 慶子
理事	清水 靖弘
理事	吉岡 美代子
監事	川口 利造
監事	岡部 静江
顧問	小川 雅俊
顧問	上林 國夫
事務局	野々村 たつ江

【単位クラブ会長】

(敬称略)

単位クラブ名	会長名
蚊野愛寿会第1クラブ	森野 豊和
蚊野愛寿会第2クラブ	加藤 修
東出老人クラブ長寿会	上林 貞
円城寺寿会	西澤 和一郎
西出老人クラブ長寿会	上林 保夫
目加田老人クラブ福寿会第1	田中 雄一
目加田老人クラブ福寿会第2	北川 美津雄
元持老人クラブ報恩会	持元 博之
栗田老人クラブ高砂会	岡部 明
南野々目老人クラブ高砂会	竹内 正志

令和5年度 年間事業（行事）計画

月	日	曜日	事業（行事）内容
4	24	月	花壇審査・本部役員会
		月	花壇審査・本部役員会
5	22	月	単位会長会（人権学習）
	22	月	本部役員会
6	2	金	第25回グラウンドゴルフ大会
	9	金	グラウンドゴルフ大会（予備日）
	16	金	ニュースポーツ講習会（ドーム）
7	10	月	本部役員会
8	2	水	役員視察研修（単位会長・本部役員）
	31	木	アルミ缶回収（コスモス共同作業）
9	7	木	女性リーダー、友愛活動協力員研修会
	29	金	花壇審査・本部役員会

月	日	曜日	事業（行事）内容
10	6	金	第26回グラウンドゴルフ大会
	13	金	グラウンドゴルフ大会（予備日）
	17	火	会員親睦旅行（日帰り）
11	24	金	本部役員会
	24	金	秦荘老人クラブのつどい（いきいきセンター）
12	8	金	単位会長会
		金	
		金	
1			
2	13	火	本部役員会
	22	木	新本部役員会
3	15	金	令和6年度単位会長会

★ 健康づくり教室

- ・男性料理 年5回 第4金曜日 午前中
- ・ウォーキング 年3回
- ・ロコモ予防体操 年10回 第3金曜日 午後
- ・いきいきレディース 年4回



あとがき

若葉かおる季節と思ったりいなや、梅雨の季節となりました。

令和5年度の秦荘老ク連の事業が始まりました。コロナウイルス感染症が「5類」に移行し、気持ちも軽くなってコロナウイルス感染症が収束したと錯覚をしていますが、感染しないようまだまだ気を付けましょう。

さて、コロナ禍での自粛生活で老いを感じたことはありませんか。私もお家での簡単な体操や脳トレなど当初はフレイル予防と意気込んでいましたが、三日も続かず撃沈しました。

やっぱり健康づくりを計画されている色々な機関にお世話になって、体力を保つことが老いを遅らせる方法の一番かなと思えました。

そこで、当老ク連でも健康づくり、仲間づくりを指して各種の教室・行事（事業）を行っています。

単位クラブの会長様からのお知らせなどをご覧いただき、ご参加いただければ幸いです。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。