

友愛こうら



水と緑に恵まれた、歴史豊かな、この郷土を愛し、
たがいに友情の手で結ばれた老人クラブをめざそう。

のばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを。

老人クラブ連合会
会長 西川誠一

会員の皆様には日頃より町老人クラブ連合会にご支援ご協力いただきありがとうございます。

新年早々の能登半島地震、津波災害には大変驚きました。亡くなられた方におくやみと、被災された方にお見舞いを申し上げますとともに会員の皆様には救援拠金のご協力を賜りお礼申し上げます。

日本や世界で自然災害が起きており、心が痛みます。また、やっつてはならないロシア・ウクライナ戦争をはじめ世界のあちらこちらで悲惨な戦争が起きており、早く収まってほしいと願うばかりです。身近な事としては、高齢者を狙った特殊詐欺が多く発生して大金を騙し取られています。くれぐれもお気をつけください。

さて、老人クラブは健康・友愛・奉仕の三大目標をかかげ、少子高齢化社会の中でお互いに健康づくりにつとめ、生きがいが高め、地域社会の支え合いの輪を広げている高齢者団体です。今年度事業を円滑に進めるために新理事様、女性委員の皆様と本部役員が一致協力してまいります。

最後になりましたが永らく老人クラブ役員としてご指導いただきました上野善久顧問には体調不良によりご勇退されました。本当にご苦労様ございました。



理事の皆さん



女性委員の皆さん

令和6年度 年間事業（行事）計画

講師・会場等の都合により日程が変更になる場合があります

月	日	曜	事業（行事）内容	月	日	曜	事業（行事）内容
4	11	木	第1回理事会	9	6	金	第3回女性委員会
	12	金	第1回女性委員会		18	水	第4回生活文化クラブ活動
5	17	金	第1回生活文化クラブ活動	10	11	金	第4回理事会
	22	水	春季グラウンドゴルフ大会(雨天翌日)		17	木	第4回女性委員会
	31	金	「友愛こうら」105号発行 ちょっと声掛け 見守り訪問		4	祝	甲良町老人クラブ大会
6	13	木	第2回生活文化クラブ活動	11	13	水	滋賀県老人クラブ大会(栗東市)
	21	金	第2回理事会		20.21	水木	全国老人クラブ大会(神奈川県)
	26	水	日帰り親睦旅行		29	金	「友愛こうら」106号発行 ちょっと声掛け 見守り訪問
	27	木	近畿ブロックリーダー研修会		4	水	役員人権研修会(理事女性委員)
7	10	水	第2回女性委員会	12	4	水	第5回理事会
	18	木	県老ク連ニューススポーツ講習会	1	24	金	第5回理事会
	22	月	第3回生活文化クラブ活動	2	12	水	県高齢者相互支援活動研修会(長寿福祉)
8	9	金	第3回理事会	3	20	木	第5回生活文化クラブ活動
	21	水	役員先進地交流研修会 会員増強のクラブづくり リーダー養成について		7	金	第6回理事会 第5回女性委員会
			夏休みラジオ体操参加		19	水	「友愛こうら」107号発行 ちょっと声掛け 見守り訪問

令和6年度 春季グラウンドゴルフ大会を開催しました!

会員皆さんの健康づくりと親睦を深めることを目的に5月22日春の大会を開催しました。競技参加者114名のうち初めて参加する人が14名、競技には参加しないが応援に駆けつけた方が14名、総勢128名が快晴に恵まれた町運動公園で楽しいひと時を過ごしました。結果はベストスコアー38、ホールインワンが32と熱の入った大会となりました。

また競技の待ち時間でニュースポーツ「モルック」を行い「やってみると楽しい」「熱中した」等の意見が寄せられ、字クラブでもやりたいと早速お申込みいただきました。



第4位 竹田 金春様
第5位 圓城 美沙子様
優勝 山田 金次郎様
第3位 村岸 啓司様
準優勝 二階堂 芳雄様



プレー中の様子



ニュースポーツ「モルック」



入賞者様、おめでとうございます

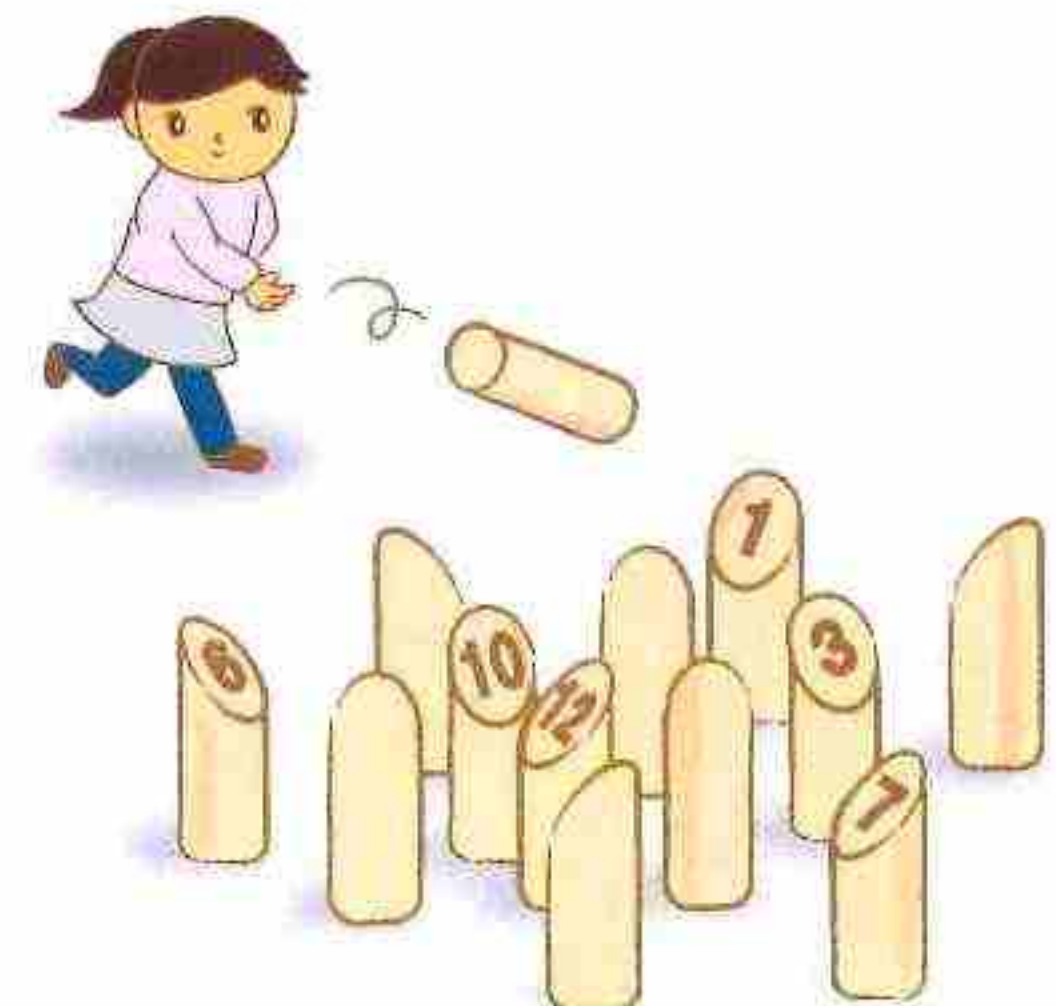


正楽寺老人会で実施



ニュースポーツの用具を貸し出しています

ディスクゲッター9、ボッチャ、ビーンボーリング、グラウンドゴルフ、シャッフル&ゴルフ、マグネットダーツ、マジックナイン他色々準備しておりますのでご利用を希望される字は、事務局までお問い合わせ下さい。



生活文化クラブ

第1回生活文化クラブを開催しました

今年度、第一回生活文化クラブを5月17日(金) 9:30より開き、年間活動計画について、こんな事をしたい、こんなの作ってみたい。みんなが楽しいクラブにするために年間5~6回の活動の予定を話し合いました。日程は年間事業計画をご覧ください。

7月22日の生活文化クラブでは飾りかごを作ります

クラフトテープで簡単にかごが作れ、一輪挿し、お菓子バチ、小物入れなどに、また部屋のアクセントとして利用できます。



クラブ会員には詳細を後日案内します。会員でない方も参加希望される方は事務局にご連絡ください。

令和5年度5回目は2月29日(木)に行いました。

生活文化クラブでは、令和6年2月29日(木)に講師シニアヨガ指導員 辻可奈子先生と珈琲工房 岩田先生を招いて令和5年度の締めくくりとして、健康づくり「ヨガ体験と美味しいコーヒーの淹れ方」を体験しました。

ヨガ体験により、私たちの体力に合った形で実践体験し、軽い汗を流しながら心身の疲れを解消しました。

ヨガ体験後珈琲工房の岩田先生による本格的でマイルドな香りの美味しいコーヒーとケーキをいただき体の疲れを一掃したように感じる素敵な充実した時間を過ごしました。



おうちで
トライ

いっまでも動けるからだをつくる! 毎日のフレイル予防体操

赤色のついた部分の筋肉を意識して行ってください。その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう!

ストレッチ

太もも裏のストレッチ

- 1 椅子に浅く腰かけ、片方のひざをやや伸ばした状態で、からだを前に倒す
- 2 つま先を上げた状態と下げた状態、どちらも行う



太もも前のストレッチ

- 1 椅子から半分お尻をだすように座り、片脚を後ろへ引く
- 2 おへそを前に突き出すようにして、太ももの前を伸ばす



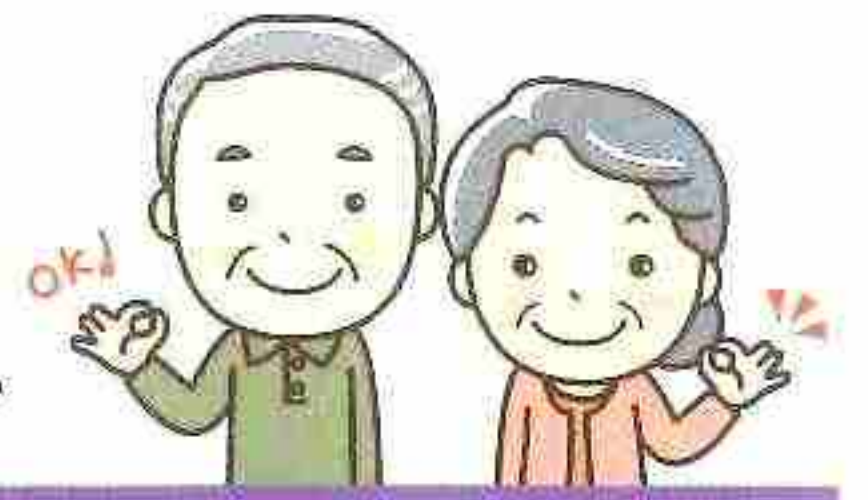
ふくらはぎのストレッチ

- 1 ひざを伸ばした状態で、片脚を後ろへ引く
- 2 からだを前に傾けながらふくらはぎを伸ばす



今年度もよろしくお願ひいたします。

甲良町老人クラブ連合会役員は、各字から推薦された理事、女性委員と本部役員で構成され、今年度の活動方針「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり」の具現化を目指し活動します。



令和6年度 甲良町老人クラブ連合会役員

主管課長		会長	副会長	
保健福祉課長 丸澤 俊之		西川 誠一	松宮 正次	坪内 千鶴子
			古川 義幸	阪東 幸子
監事		創造推進員	事務局 町保健福祉センター	
坪内 鋭造		松居 清三	坪内 千鶴子	電話 0749-38-2941
単位老人クラブ		理事（単位クラブ会長）		女性委員
		氏名	所属推進部会	
在士	老人クラブ	大橋 敏	保健体育・健康	松居 和美
				西澤 陽代
下之郷	第一寿福会	二階堂 正雄	研修・文化活動	上野 久子
	第二寿福会	阪東 佐智男	研修・文化活動	古川 幸子
	第三寿福会	上野 芳樹	保健体育・健康	松宮 洋子
	第四寿福会	西堀 佐喜子	女性部委員活動	上野 典子
尼子	西出喜楽会	高橋 富明	研修・文化活動	高橋 澄恵
	田居中喜楽会	坪内 鋭造	保健体育・健康	小林 愛子
	鎮堂喜楽会	松宮 英子	女性部委員活動	辻 房子
尼子出屋敷	延寿会	田中 春美	保健体育・健康	田中 秀美
呉竹	老人クラブ	森田 正道	研修・文化活動	
小川原	老人クラブ	中野 喜夫	保健体育・健康	浜野 康子
				北川 登志子
北落	やすらぎ会1班	上田 哲	広報・友愛活動	野瀬 晶子
	やすらぎ会2班	辻川 智子	女性部委員活動	野瀬 扶美子
金屋	長楽老ク1班	鋒山 欽一	保健体育・健康	鋒山 よし子
	長楽老ク2班	松居 清三	保健体育・健康	里見 和恵
正楽寺	正寿会	若林 嘉昭	保健体育・健康	
池寺	第一長寿会	枝村 茂元	広報・友愛活動	種村 香代子
	第二長寿会	村西 玄司	広報・友愛活動	高居 たづ子
長寺東	和楽会	大橋 久和	広報・友愛活動	辻 佳代子
				大橋 芳枝
長寺西	老人クラブ	山田 金次郎	保健体育・健康	
法養寺	法寿会	西澤 與一郎	研修・文化活動	松原 歌子
				上田 和子
横関	天寿会	野瀬 賢一	研修・文化活動	横関 敦子
				山本 多恵子

編集後記

老人会活動が開始され50有余年が経過し、その間社会情勢や会員意識は大きく変わりました。活動の基本方針「健康」「友愛」「奉仕」は不変ですが、具体的な活動の見直しが迫られています。会員の皆様が、楽しく「入って良かった」会にしたいと思ひますので、老く連発展のためにぜひご意見をお寄せください。



写真(左から)古川義幸、阪東幸子、西川誠一、坪内千鶴子、松宮正次