

第73号

令和7年1月

友 愛

編集・発行 愛荘町愛知川老人クラブ連合会

〒529-1313 滋賀県愛知郡愛荘町市731
福祉センター「愛の郷」内 ☎0749-42-7757

健康長寿をめざし
本年も頑張ろう！



2024/11/18

新春のお慶びを
申し上げます

関西国際空港見学ツアー

し、新年のご挨拶といたします。

本年も皆様にとって良き年でありますよう祈念
を進めていきます。

『のぼそう！健康寿命、担おう！地域
づくりを』のメインテーマのもとに積極的に活動
に使用されることになっていきます。

今後、

さて能登半島地震においては、全国の老人クラブ
の仲間からたくさんの方々の友愛の心が寄せられました。
愛知川老人クラブでも募金に協力し、少しですが救
援拠金をお届けしました。昨年十一月に開催された
全国老人クラブ大会の中での発表では、十月末まで
に二億一五四〇万円が集まり、石川、富山、福井、
新潟県・市の老ク連に二回に分けて配布され、被災
地のクラブ活動や、高齢者世帯の孤立防止などの活
動に使われることになっていきます。

いものです。

昨年、

愛知川老人クラブ連合会の諸活動にご理解とご協
力をいただき誠にありがとうございます。本年も
どうぞよろしくお願い致します。

愛知川老人クラブ連合会

会長 西澤基治



新年あけましておめで
とうございます。会員の
皆様には、お健やかに新
年をお迎えのこととお慶
び申し上げます。平素は、



新年のご挨拶

愛知川老人クラブ連合会
会長 西澤基治



新年の挨拶

愛荘町長 有村 国知

新年明けましておめでとうございます。愛知川老人クラブ連合会の会員の皆様には、令和7年の新春をお健やかに迎えにいられたこととお慶び申し上げます。

貴連合会におかれましては、「健康・友愛・奉仕」の三大運動を柱に、多種多様な活動に取り組んでいただいております。

特に、誰もが願う健康で生きがいのある生活を目指した健康づくりや介護予防の学習、さらには会員相互のふれあい活動など、積極的な活動に取り組んでいただいておりますことに心より感謝申し上げます。

さて、滋賀県の平均寿命は、男性が86.73年で全国1位、女性が88.26年で全国2位となり、全国トップクラスの長寿県となりました。また、健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）は、男性が81.07年で全国2位、女性が84.61年で全国7位であり、「健康寿命県しが」となっています。

人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸は誰もが願う

ことであり、シニアが安心して住み慣れた愛荘町で元気に過ごしていただくことを願っております。老人クラブ連合会や単位老人クラブの皆様と連携を図りながら、地域共生社会の実現に向けた取り組みを進めてまいります。今後とも、より一層のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

コロナ禍で連合会の活動が中止・縮小の期間もありましたが、5類感染症移行後は、コロナ禍前以上の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりのための有意義な活動を増やしていただいております。今後におかれましても、元気なシニアが増え、より一層活気や賑わいにあふれるまちになることを期待しております。

本年10月には、国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が44年ぶりに滋賀県で開催され、愛荘町ではアーチェリー競技が行われます。是非皆様もこの大会を観戦・応援していただきたいと思っております。

結びに、皆様におかれましても新しい年が幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



さて、昨年は新年早々の能登半島地震など、波乱の幕開けとなりました。一年が経過しようとしていますが、九月には集中豪雨と二重被災等の影響により、いまだに復興が難しい状況が続いていると聞いております。震災により犠牲となられた方々に改めて追悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症は、感染法上の5類に移行され、ピンチをチャンスに、これまで自粛されていた社会活動や地域の活動が再開し始めました。地域からは、これまで取り組ん



新年の挨拶

社会福祉法人愛荘町社会福祉協議会
会長 北村 太一郎

新年おめでとうございます。愛知川老人クラブ連合会会員の皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年中は、社会福祉協議会の事業活動各般に亘り、格別のご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

でこられた行事や活動について、この機会に見直し、必要な活動に取り組んでいく機会になったことの声を聞かせていただいております。人と人とのつながりが変容し、ますます希薄化する中で、孤立されている方や支援が必要な方へ、見守りや声かけなど、参加しやすい活動機会を増やし、町民同士がつながり、支え合える地域づくりを築ければと考えております。その中で、老人クラブ活動の一つである友愛活動が高齢者同士の助け合う活動として大変重要であると認識しています。

社会福祉協議会では、「みんなが進める 笑顔あふれる福祉のまちづくり」を理念とした「第三次愛荘町地域福祉活動計画」に基づいて、住民の皆様や関係機関・各種団体等と連携してみんながつながり、みんなでつながる福祉活動を進めることを目標として、「つながり」を大切にしたい地域福祉活動の推進に職員一丸となって引き続き取り組んでいきたいと存じますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。皆様のご健勝とご活躍をご祈念申しあげ、新年のあいさつといたします。



第10回 愛荘町愛知川老人クラブのつどい

長野西長和会 森野 正子

第10回愛荘町愛知川老人クラブのつどいが、十月二十五日に愛荘町立福祉センター愛の郷で開催されました。

長野西長和会（老人クラブ）に加入させて頂いて、まだ年が浅く、初めての参加でちよっとドキドキでした。

始めに式典がありました。西澤会長のご挨拶では、「滋賀は長寿県、横の繋がりを大切に生き生きと生活することが大切」と話されました。その後、功労者や団体として畑田老人クラブへの表彰がありました。祝辞として有村町長のお話がありました。同じ出来事でも、言い方によつて相手の気持ちがプラスになることがあるという話は、なるほどと思いました。

次に、東円堂和老会からの活動報告です。親睦旅行や親睦のつどいの他、多くの奉仕作業をされていて、よく活動されてすごいなと思いました。

記念講演は、コンサートでした。「ケールユニット」による、二胡とギターと癒しのコーラスです。昭和の懐かしい曲や、聞いたことがある心に響く曲など、二時間余り歌い続けてくださいました。お二人に合わせて会場の皆さんも大きな声と一緒に歌われていて、本当に楽しい

和やかなひと時となりました。また、いけだけいさんのトークも絶妙で笑いが絶えず、温かな気持ちになりました。

「ケール」は、青汁などに使われる健康野菜ですが、その名前の通り、心のサプリメントとなり、元気をもらえました。一緒に参加された方が、「歌いすぎて喉が痛いわ」と笑っておられました。

最後に、伊谷副会長が閉会の挨拶をされ、つどいが終わりました。

初めての参加でしたが、よい機会をいただけたと感謝しています。



「人権研修会・交通安全教室」 特殊詐欺被害防止対策に係る 研修会」に参加して

東円堂和老会副会長 徳田 繁子

七月十九日、標記研修会が開催されました。人権研修会では、西川祐治氏による「自分の（当たり前）を考え直そう」と題してお話、西川氏のあのユーモアで楽しい話術は七十四歳の今もすばらしいものでした。まずは、この研修会の前に降った雪の話から気候について、最近の気候は五十年前に当たり前であったことが、今ではちがっていること。自分で当たり前と思っていることでも他の人にとっては、それがとも当たり前でないこと。ジェンダーギャップについても話されて以前には男性に、女性にとつてふさわしいと考えられている役割、思考等についてもその意味が現在では大きく変わってきていること。男女の違いによつて生じる格差について、世界中でも、特に日本はこうした習慣が多く残っていること。それが当たり前としてきたことなどを例をあげながら、話を進めていき、これでいいのか当たり前をわかりやすく教えら

れ、最後に不易と流行について、どのように世の中が変わっても変えてはいけないものと、世の中の変化とともに変えていくものがあると結ばれました。交通安全については、高齢者の行動には歩行速度や反応に以前とは時間がかかることによる事故が多いこと。特に夕暮れ時には注意、免許返納について、お話し自主返納があり、自主的に車を運転しない生活を約一ヶ月程度体験すると三つの特典があるとか。返納をすすめられても、生活する上でむづかしいものがあると思う。買物・通院等に送迎サービス等の充実が必要と考えられるのではないかと。

詐欺被害防止対策では、これだけいろいろいるな所で詐欺について、注意の報道や指導があるにもかかわらず騙される人が多くなっているのはなぜなのか。犯人の手口がたくみになり、多種多様になってきているとのこと。まづ落ち着いて一人では対応しないことです。



滋賀県老人クラブ大会に参加して

理事 松浦 哲



第六十三回表題の大会が、令和六年十一月十三日(水) 栗東芸術文化会館さきらで、『のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを』をテーマに、盛大に開催されました。

まず、西澤基治県老人クラブ連合会会長の挨拶で始まり、メインの表彰では、

(一) 県知事表彰

優良老人クラブとして東円堂老人クラブ

(二) 県老人クラブ連合会会長表彰

(1) 老人クラブ育成成功者として藤居与志隆様

(2) 優良老人クラブとして川原老

人クラブ

(3) 永年勤続者として松浦太市郎様が、それぞれ表彰され、大変おめでとうございます。

そして、当クラブの西澤茂子副会長の読み上げで、

①健康長寿をめざし、「健康づくり・介護予防活動」を進めます。

②組織の強化をめざし、若手高齢者の活躍と仲間を増やす活動を進めます。

③「交友活動」の充実を通じて、高齢者同士が支え合う活動を進めます。

④地域社会の一員として、安心・安全で住みよいまちづくりを進めます。との宣言がなされました。

それから、日向亭葵氏による「笑って現役を目指す認知症予防！」と題して笑いの楽しい講演がありました。現在の医学では、認知症になつてしまふと薬で進行を遅らせるしかなく、認知症になる前の「認知症予備軍」の段階であれば、自分の努力により、ある程度予防・改善・遅らせることができるとのことでした。

講演を聞きながら、老人クラブの年代はまさしく認知症予備軍であり、認知症予防のためにも、皆さんが老人クラブの行っている行事に一つでも多く参加していただき、それが健康と認知症予防の一助となればいいなと思いました。

受賞者の喜びの言葉

全国老人クラブ連合会 会長表彰を受けて

顧問 藤居 喜久男

この度の受賞は、ひとえに先輩や関係各位のご指導ご鞭撻のお蔭と心から感謝致しております。

受賞を機に健康の保持・増進に努め、これからも皆様と共に活動をしていきたいと改めて決意したところです。

今後も老人クラブの発展と地域づくりに貢献できるよう、一層努力して参ります。

ありがとうございました。



社会福祉関係功労者 知事表彰を受けて

東円堂和老会 会長 石沼 林三郎



この度は、第63回滋賀県老人クラブ大会に於いて、令和6年度社会福祉関係功労者に対する知事表彰の栄を受け身に余る光栄で、会員皆さまのご支援、ご協力の賜と深く感謝申し上げます。永きに亘る先輩方の努力に感謝し、築いてこられた歴史を守りつつ地域に対する役目を果たしていきたいと思ひます。

健康で心豊かな生活と、仲間づくり、地域づくりをめざした老人クラブ活動の発展と高齢福祉の向上をめざし頑張りたいと思ひます。

今後ともよろしくお願ひいたします。

認知症予防対策研修会に参加して

市老人クラブ 安楽 正子

十一月八日、認知症を正しく理解するための研修会に参加させていただきました。過去に数回研修を受けたことがありましたが、今回の龍谷大学の扇田宗親先生のお話は、今までになくとても解り易く、面白く楽しく拝聴することができ、非常に良い勉強になりました。認知症とは脳の細胞が壊れていく病気で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、脳血管性認知症、その他の認知症とその他にもホルモン異常でなる認知症や頭を打って頭の中に血が溜まったり、または水が溜まって認知症になったりと色々な種類のものがあることでビックリ致しました。認知症の人はそれぞれに不安・焦燥・うつ・妄想・徘徊・暴力・記憶力障害・判断力障害、様々な障害があるとのこと。アルツハイマー認知症の特効薬はないとのことですが、できるだけ生涯を楽しく続けられるよう、好奇心や向上心を持って、外に出掛けるのも必要だということです。認知症の人を特別な人と見なさない。偏

見を持たない。認知症の人への心得

① 驚かせない

② 急がせない

③ 自尊心を傷つけない

困った時は地域包括センターに電話したり、介護サービスを受けたり、一緒に健康診断に行こうと優しく話しかける。何よりも早期発見早期治療が大事で、かかりつけの病院で診てもらい、その後脳のCTスキャン（脳の輪切り）を撮ってもらうと認知症の型が解るとのことでした。認知症についての色々な勉強をさせていただき、本当にありがとうございました。



ニュースポーツ（モルック）講習会に参加して

長野東老人クラブ 会長 石黒 辰男

九月二十六日（木）、中央スポーツ公園グラウンドゴルフ場での、ニュースポーツ講習会に参加しました。「モルック」というスポーツの講習会ですが、初めて聞く名前なので調べてみると、北欧のフィンランドで生まれたスポーツで、モルックという棒を投げてスキットルという十二本の棒を倒して、棒の数や棒に書いてある点数をもとに、先に五十点を獲得した方が勝ちとなるゲームです。3・5m先に投げるモルックは丁度ゲートボールスティックのヘッドと同じ位の大きさです。スキットルも同じような大きさで一から十二の番号が書いてあり、ポウリングのピンのように並べて置きます。簡単なルール説明のあと四グループに分かれてゲームを行いました。初めてなので上手くできるか心配です。投げるモルックは棒であるため前後左右に何処に行くのかわかりません。ジャンプしてスキットルを飛び越えてしまうこともありま

す。完全に倒れたスキットルが点数の対象で、一本倒れた場合は書いてある番号ではなく倒れた棒の数が得点になります。先に五十点になれば勝ちですが、五十点を超えてしまうと二十五点に戻って再スタートになる面白いルールです。ゲートボールやグラウンドゴルフとは全く違った面白さがあるゲームなので、皆さんも機会があれば挑戦されたらと思います。



健康体操に参加して

東円堂 廣嶋 均治

3年前から男性入会ゼロの「料理教室」と「健康体操」に参加させていただきました。料理教室は2年で休学しましたが、「健康体操」は3年目に突入。1時間30分、講師の坂梨先生の愛ある優しい言葉と時折厳しい指導に引っ張られながら、楽しい時間を過ごさせてもらっています。お陰で私の身体にも異変が起こりました。驚くことに、足の指が

開くという事実です。私の足の指は、何十年も指同士が仲よし過ぎて離れることをイヤがっておりましたが、体操教室のお蔭で、円満に離れてくれることになりました。そして、最近私が作曲した「愛荘音頭」を坂梨先生が使ってください、楽しく汗をかいて踊っています。身体を動かすことは、とにかく健康になります。皆さんの参加をお待ちしています。

音楽アンサンブル「サクラ」に入会して

長野東 小寺 廣

今年4月から「サクラ」に入会しましたが、男性は私(テノール)と指導者の「廣嶋均治」先生(バス)の2人で、後は女性の5人(ソプラノ2人、アルト3人)で編成、計7人で、原則第2・第4火曜日の午後2時から3時30分まで「地域福祉センター愛の郷研修室」で練習しています。

私は、歌(カラオケ)には少々自信があったのですが、先生曰く「小寺さんはしゃくり、こぶし、ビブラートが効き過ぎている」と注意され、それを取るのに多少苦勞をしましたが、今では微妙なところもあるものの、アンサンブルらしい声の出し方ができるようになりました。

私以外は昨年10月から約1年練習されておりますが、私は4月の半年前からなので、間違いを直ぐ指摘してもらえ先生に最も近い場所で、しかも、皆さんに追いつくべく、自宅で毎日「先生の声入りCD」での練習もしております。

練習は、まず、「発声練習」を兼ね、「すすむみち(未来)」「愛荘の女」「愛荘音頭」(いずれも「廣嶋均治」先生作曲)を

大声で唄い、次に課題曲の「故郷」「竹田の子守唄」「琵琶湖周航の歌」「川の流れるように」を各パートに分かれ歌っております。上手くハモレた時は大変気持ち良く、やって良かったと非日常の「ひと時」を楽しんでおります。

なお、去る10月3日「老ク連理事会」後に、初「お披露目会」を、ノリの良い理事さん方と共に、「愛荘音頭」を踊りながら「楽しいひと時」を過ごさせて頂きました。

これからは、振り付け入りの「愛荘音頭」、手話通訳入りの「故郷」を沢山練習し、完全にマスターした上で、皆さんの前で披露できることを目標に頑張っているところです。



さわやかウォーキング & モルックに参加して

沓掛サンクラブ 会長 大橋 良洋

秋まだ遠し。暖かい朝11月14日(木)、今日はさわやかウォーキング & モルックが愛荘町中央スポーツ公園で開催されました。

県老ク連健康づくり推進員の原 久美子先生を紹介されました。ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく腕や背中などの上半身の筋肉を使用する全身運動ができます。

宇曾川堤防をスティック両手に、足と手の動きをリズムカルに合わせる事が、私には最初は難しく、右手と右脚が一緒に出てしまう、難波歩きのようになり、他の参加者を笑わせてしまいました。先生の指導で往復3kmを歩くことができました。翌日には、身体はバキバキで、いつもと違う筋肉痛になりました。

その後、公園で県老ク連推進員の坂口良一先生指導で、モルックを6チームに分かれ行いました。

モルックは、フィンランド発祥のスポーツです。ルールはとても簡単で、棒を投げて12本のピンを倒して得点を

重ねていき、最初に50点ぴったりになったチームの勝ちです。初めて話した人とも、一緒にやっただけで謎の一体感が生まれます。ハイタッチなんかしていました。

講習会は初めての方でも参加しやすいように、とても優しい雰囲気で行われました。参加者同士で声を掛け合ったり励まし合ったり、これが初心者でも挫折せずに続けられる秘訣かも知れません。

楽しい時間を有難うございました。



会員親睦旅行に参加して

沓掛サンクラブ 中原 道雄

少し寒い中、十一月十八日(月)五年ぶりに、老ク連の日帰り旅行が開催されました。会員二十二人が、関西国際空港を目指して出発しました。

空港の裏側ツアーということで皆さん、興味津々期待が深まりました。関空ではバスに専門のガイドさんが乗り込み、行程・セキュリティの説明があり、着陸を目の当たりにして飛行機の迫力に圧倒されました。国際的な役割を担う空港の偉大さ、そして、裏側で支える人々の力の偉大さにも、より一層感動させられました。来年には、万博が開催され、たくさんの人々が来日し、世界中から日本が注目されることと思います。

その後、国華園に寄り、美しい花々を観て、心を癒されました。帰路のバスの中では体験した話で盛り上がり、楽しい思い出に残る旅行でした。



秋季グラウンドゴルフ大会

保健体育部

秋季(第48回)グラウンド・ゴルフ大会が10月10日(木)中央スポーツ公園グラウンドゴルフ場で開催されました。今大会は、愛知川地域に居住されている65歳以上の方々に参加の呼びかけをさせていただき、数名の方が参加されました。106名の方々が参加され、日頃の練習の成果を十分に発揮され、素晴らしい大会でした。上位入賞者は左記の通りです。

男子の部

- 優勝 西岡 勝義 44打
- 準優勝 上村 貞一 50打
- 第3位 松浦太市郎 52打

女子の部

- 優勝 青木 光枝 55打
- 準優勝 上橋 久子 59打
- 第3位 谷川 光子 60打



第41回ゲートボール大会

保健体育部

第41回ゲートボール大会が11月21日(木)ラポール秦荘はつらつドームで開催されました。今回の大会は、7チーム35名の参加でした。年々、参加チームが減少しており、今後の運営が危惧されます。本部役員もチームを編成し参加させていただきました。大会をとおしてお互いの交流を深めていただきました。上位入賞チームは左記の通りです。

- 優勝 沓掛サンクラブ 2勝1敗
 - 準優勝 かがやき 2勝1敗
 - 第3位 長野西 2勝1敗
- 得失点差により順位を決定



コメント

長野東老人クラブ 藤野 孝子

今回ゲートボールに参加させていただき、初心者の方が上手にプレーしておられる姿に感動しました。ゲートボールはチームプレーが大切です。今日もわきあいあいと普段お話しすることがない老ク連役員の方々共、親睦を深められたことが一番良かったと思います。



全国老人クラブ大会に参加して

愛知川老人クラブ連合会 会長 西澤 基治

第53回全国老人クラブ大会が11月20日、21日と横浜市にある神奈川県民ホールで開催され、県会長として参加しました。全国各地から1200人を超える会員が集い、すごく熱気のある大会でした。20日は「地域の仲間と取り組むクラブ活動」をテーマに活動発表が3件あり、その活動に驚かされました。21日は「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題し、日本栄養士会代表理事長 中村丁次氏の講演がありました。

その後、式典で全国老人クラブ連合会会長表彰として、個人234名、111団体表彰されました。最後に大会宣言として「健康活動」の推進、「支え合い活動」の展開、「生きがい活動」の充実、「地域貢献活動」の推進、「社会保障制度」の確立が確認されました。



本年もよろしく お願い申し上げます

令和七年 元旦

俳句

愛知川公民館俳句会

兼題 冬もみじ・石路(ツワフキ)・当季雑詠

落人の気概つらぬく冬紅葉
眼裏に妣の所作あり年用意
枯菊を括る香りを寄せるかに
冬もみじ追いかけられて追いかけて
路地裏に明かりさしけり石路の花
石路咲かせ長者屋敷の古き壁
初ぬか焼く媪のそば眠る猫

選者吟
鈴鹿背に湖東三山冬紅葉

中西 湖風
友愛短歌
辻野 愛子
前川 管子
久保田 和子
西村 芳子
中嶋 末子
中嶋 初子
水野 清文

短歌

つね眺む荒神山の頂に
琵琶湖見放くる秋晴れの午後
母の故郷湖岸の村の眼下に見え
遠き日思ふ祖父父母偲びて

植込みの下より高く茎伸し
水仙一輪今朝開きたり
時雨止み雲とぎれたる夕空に
白く輝く伊吹嶺の見ゆ

※野崎 恵子
※新かな

あとがき

新しい年を迎え、晴れやかな空気に期待に包まれつつ365日の始まりです。自分や家族の誕生日、人生の節目となった記念日、忘れられない出来事があった日など積み重ねながら、毎日バタバタと過ごすうちに日が経ち平穏平坦の日々はありがたく、もったいない気がします。

昨今も各地で自然災害や痛ましい事故や事件も多く起こり、特に交通事故では高齢者被害や加害者が多くなり、日頃から交通安全に気をつけて事故を起こさない、遭わないように自分で守るよう心がけていただきたいと思います。本年も健康にご留意頂き充実した生活を送られますようご祈念申し上げます。

(広報部)