

# 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。



新春のお慶びを  
申し上げます。

老人クラブ連合会

会長 西川誠一

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

人生100年時代、元気で充実した毎日を過ごすことが大きな課題になります。老人クラブでは「のばそう健康寿命」「担おう地域づくり」を目指し活動をしています。長年培った知識や経験を活かし、地域社会に貢献するとともに、会員の拡大を図り、クラブ活動の活性化を図ることが、明るく豊かな長寿社会に繋がるものと思います。会員皆様のさらなるご理解ご協力をお願い申し上げます。

新型コロナウイルスもよう

やく収束の兆しが見られますが、インフルエンザの流行期に入ります。ご注意ください。

皆様のご健康と、ご多幸をお祈り申し上げます。



令和6年11月4日

## 第53回甲良町老人クラブ大会を開催しました。

甲良町老人クラブは、昭和29年に初めてつくられ、40年にはすべての集落にクラブが結成され連合会が発足、今年で老ク連結成60年となります。大会では活動の基本である「健康」「友愛」「奉仕」の基本理念を再確認し、魅力あるクラブづくりを目指し推進することを決意しました。



当日は112名の会員にお集まり頂き、オープニングを飾る甲良中学校吹奏楽の演奏の後、国家斉唱、物故者へ黙祷、町民憲章斎読、長寿者へお祝と記念品贈呈（対象は90歳以上の会員136名）で始まりました。



老人クラブ育成功労者として、阪東隆さん、寺元實さん、寺元茂子さん、木村かよ子さんが会長表彰を受賞されました。（育成功労者は町または集落において地域貢献や次世代育成、高齢者相互支援、生活支援活動に長年取り組まれた会員さんで、理事が推薦します。）



第2部はアトラクションとして三重県伊賀市の「3Bビーナスの会」の皆さんによる歌と踊りと寸劇を楽しみました。メンバーは13名、最高年齢82歳、平均年齢75歳、皆さん元気で年齢を感じさせない迫力でした。全国大会にも出演されています。

今回も多くの方に参加頂きました。

## 秋季グラウンド ゴルフ大会を実施!

会員の皆さんの健康づくりと親睦を図ることを

目的に、10月17日、秋季グラウンドゴルフ大会を開催しました。競技参加者118名（うち初参加者が8名）競技に参加しないが応援に駆けつけた方が11名、総勢129名の皆さんが、秋晴れの甲良町運動公園で楽しいひと時を過ごしました。

また競技の待ち時間にニュースポーツ「モルック」を行いました。各字でも楽しまれてはいかがでしょうか？用具は老ク連にあります。



4位 川西 喜代継さん  
 準優勝 山田 金次郎さん  
 優勝 橋本 和則さん  
 3位 川村 信代さん  
 5位 野瀬 貞子さん



甲良町運動公園のグラウンドゴルフコースは、芝コースでよく整備されていますが、マウンドや石があり、また大きなどんぐりの実が落ちていて予想外の展開になる難コースです。でも皆さん真剣にプレーされています。



モルックはオープン参加でしたが、プレーするごとに熱が入り、勝つまで何度でも挑戦している方もいました。



## 毎日を健やかに過ごすために・心とからだの健康づくりを 外出や交流の機会を大切にしましょう。

### 人との交流のポイント

- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人との交流や助け合いが大切です。
- 家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）などを活用したりして交流しましょう。
- 買い物や移動など困ったときに手助けをお願いできる相手を考えておいたり、実際にお互いに助け合ったりしましょう。

### からだを動かすポイント

- 人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩や、家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操やスクワットなど）を行いましょう。
- 日中は座っている時間を減らして家事や掃除、庭いじりや農作業など、積極的にからだを動かしましょう。



### 食生活・口腔ケアのポイント

- 3食欠かさず栄養バランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎食後と寝る前に歯みがきを行い、入れ歯も毎日きれいにしましょう。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を使うなど、口の周りの筋肉をよく動かしましょう。



## 生活文化クラブはこんなことをしています。

「生活文化クラブに入っていてよかったね。参加してよかったね。また行きたいね」を合言葉に、毎年皆さんの意見を聞いて計画を立案しています。

会員一人一人が楽しみながら「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を目指し、ただいま会員40名で楽しいクラブです。



6月13日は認知症、介護予防と健康づくり体操について、講話と実践をしました。

75歳以上で85%の人が血圧の薬を服用している、高い人は脳梗塞、腎臓疾患、心筋梗塞等になる恐れがあります。対策として、減塩（特にBMIが高い人）具沢山汁（野菜沢山）食が勧められています。

甲良町は肥満率県下2位との事。適度な運動をし、続けることが大切になります。



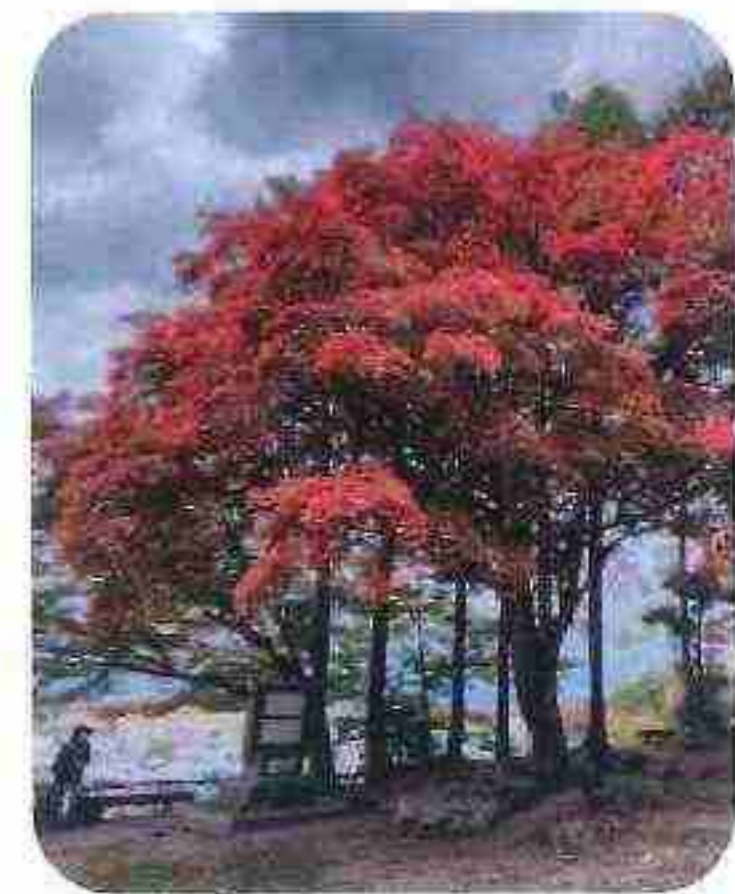
7月22日はクラフトテープによる飾りかごづくりをしました。小物入れ、お菓子鉢、一輪挿しなど使い道を想像しながら楽しく作ることが出来ました。サイコロのストラップも作りましたが、小さな物なので皆さん悪戦苦闘しながら作り上げました。

これらの作品は、町文化祭、町老人クラブ大会に展示し皆さんに見て頂きました。



10月7日は「珍しい物づくり体験」で福井県まで行きました。

越前の「越前そばの里」でそば打ち体験をしました。適度に混ぜる、こねる、細断するなど工程は思いのほか苦戦。細断では、そばが「きしめん」や「そうめん」になってしまい大笑い。麺は持ち帰り（だし付き）頂きました。昼食は女将さんの落語で食事を楽しみ、そのあとは養浩館庭園（旧御泉水屋敷）見学、日本海さかな館でお土産を買い、帰路につきました。



11月26日、ウォーキングを実施しました。当初の予定では、ゆず公園でゆず狩体験を予定していましたが、ゆずが不作で予定変更、近くにならぬままに行った事がない「胡宮神社」まで秋の散策に行きました。神社近くではかなり急こう配がありましたが、往復4キロ、7000歩、250キロカロリー消費、適度な運動量になりました。

当日は紅葉もきれいで、七五三参りの方もおられ楽しい1日でした。



## 会員親睦旅行

6月26日、会員相互の親睦を深め、より積極的な老人会活動が出来るよう、親睦旅行を実施しました。

今年度は『光る君へ』宇治大河ドラマ館で教養を身につけ、よしもと祇園花月で楽しく笑い、八つ橋本舗でお土産を買って帰るコースでした。参加者は40名。



## 全国大会で表彰

11月20日、神奈川県横浜市で開催された全国老人クラブ大会で、甲良町老人クラブが表彰されました。

これは甲良町全14集落老人会（22単位クラブ）が町老ク連に加入し、会員の加入率も県で一番高く、また結成60年の長い間活動を続けてきたことが認められました。



### 編集後記

昨年は大谷選手の50150の大活躍、我が老人クラブの全国表彰、能登半島地震、地球温暖化による猛暑や豪雨など悲喜こもごも。  
今年も町政施行70周年。皆様、健康に留意し今後の活躍を祈念申し上げます。



## 役員先進地交流会

8月21日、役員先進地研修で『かがやきクラブ大垣』に行きました。大垣市はクラブ数129、会員数7117人、スケールメリットを生かし多くのサークルを設定、会員の参加を進めておられました。また課題もあり意見交換をし、問題点を共有しました。



## 県大会で表彰

11月13日、栗東市で開催された滋賀県老人クラブ大会で、金屋長楽老人クラブが優良クラブとして県老ク連会長表彰を受けられました。これは会員数が減少する中、工夫をしてお互いに助け合い、積極的な活動が認められたものです。また、甲良町老人クラブ西川誠一会長が育成功労者として県老ク連会長表彰を受けました。長年（金屋老人会長 町老ク連副会長、会長等）にわたり地域老人会活動に貢献されたことが認められたものです。



## ボランティアフェスティバル

11月23日、甲良町社会福祉協議会が主催された『ボランティアフェスティバル2024 inこうら』に協賛しました。当日うどんコーナーでは準備した100食は早期完売、松宮副会長指導の「切り絵」は終了時間をオーバーする盛況でした。

