



発行
米原市伊吹老ク連
編集
米原市伊吹老ク連
広報委員会
米原市伊吹老ク連事務局
TEL (0749) 58-1634

健康・友愛・奉仕

コミュニティの大切さを感じた一年



伊吹老ク連 副会長 高橋 芳信

令和六年度の米原市伊吹老人クラブ連合会（以下、伊吹老ク連と記す）は、加盟単位老人クラブ（以下、単クと記す）数が6地域の単クにまで減少し、役員定数も満たさないままの厳しいスタートでした。少数役員ではありましたが、恒例の事業を単クのご協力を得ながら実施することができました。ご参加いただきました方々の笑顔、歓喜の声を聞きコミュニティの必要性を改めて感じさせられました。

六十年で一巡する暦の十千十二支（じっかんじゅうにし）では、令和七年は、乙巳（きのと・み）にあたります。ちなみに還暦の言語は、十千十二支に由来します。

「乙」は草木が曲がりくねりながらも成長し、新たな命が芽吹く様子を表すことから、一般的に「発展と再生を意味し、可能性が広がり、努力が実を結ぶ成長の年」と言われています。しかしながら、先般二月に開催しました臨時理事会におきまして今後、伊吹老ク連は存続してゆくことが困難であるとの意思総意を得て今年度をもって本会を解散することになりました。

令和七年は、米原市誕生二十年、終戦から八十年、昭和の元号から数えると一〇〇年の節目の年に当たります。少子高齢化と高齢者の健康長寿にて、長きにわたり職にとどまる傾向が顕著になってきました。また、伊吹地区は次の世代の方の土地離れが加速しており、高齢者が地域・家庭を守ってゆく状況になってきています。全てにおいて老後のゆとりも生まれにくく、老人クラブ活動を支える各単クの新規加入者は増えることなく、組織力が低下の一途であります。老人クラブ組織のピラミッド体制が壊れている状態では解散は必然だったのかもしれない。伊吹老ク連の事業はある意味では昭和の活動運営の継続であり、平成・令和と社会状況が移行していくと、多様性多角化の時代において新規に加入しようとする方々には魅力的に映らない面もあったのかもしれない。組織の機能低下により一旦伊吹老ク連は解散をしますが、地域のコミュニティの必要性は誰もが認めることであり、先の理事会でもそれぞれの地域の単クは活動を継続されることでした。

戦後の平和が恒久的に続くと思っていたことが、ウクライナ戦争や中東危機等で国際秩序は揺らぎ、転換期を迎えているようにも思えます。

伊吹老人クラブ連合会は解体しますが、このことも転換期として捉え新たな高齢者のコミュニティ組織が再生されることを願っています。

この寄稿文をもちまして『年輪』最後の紙面を閉じさせていただきます。

長年にわたり、伊吹老人クラブ連合会に携わりご尽力を賜り、今日までお支えいただきました先輩諸氏の方々には大変申し訳なく、力及ばずこのような結果になりましたこと深くお詫び申し上げます。そして、これまで伊吹老人クラブ連合会の隆盛にご協力いただきましたました加入会員の皆様に感謝申し上げます。

交流の機会は減りますが、皆様方のご健勝とそれぞれの地域でのご活躍をご祈念申し上げます。

令和六年度 伊吹老ク連 活動報告

各单位老人クラブの会長さん始め役員さんには、各種事業への支援と参加者の取り組み等のご協力により健康増進と介護・認知症予防のための各種事業が計画通り事業を実施することができましたことをお礼申し上げます。

研修部事業

歴史探訪の旅

十月二十三日、日帰り研修旅行をNHKの大河ドラマ「光る君へ」にあやかっつて紫式部ゆかりの宇治と石山寺を訪ねました。宇治では、宇治大河ドラマ館・平等院の庭園・鳳凰堂の見学、次の石山では石山寺・寺の館の一郭を活用されたびわ湖大津大河ドラマ館を見学しました。ドラマ館では番組の衣装・小道具や映像コンテンツなど、「光る君へ」の世界を深く楽しむことができました。何れも、千年前の平安時代の一端を感じました。



「光る君」紫式部ゆかりの地研修旅行 於：平等院



石山寺 ドラマ館

寿ふれあい広場（研修会）

十一月二十一日、伊吹薬草の里文化センターに於いて「のぼさうー健康寿命、担おうー地域づくりを」をテーマに「寿ふれあい広場」を開催しました。

伊吹老ク連会長の挨拶に始まり今年度は、六単クとなり、各種事業のご支援ご協力に対しお礼を申し上げます。

その後、来賓としてお越し頂きました米原市社協の日比会長様より御祝辞を頂きました。日比会長様より七月に発生した三度に及ぶ土砂災害で被災されました皆様へのお見舞いと、各関係機関連携体制を強化され、一刻も早く伊吹山が再生され、安心安全が確保されることを念願されました。また、近年、高齢者の人と人との繋がりが希薄化しており、その要因の一つとして、老人クラブの減少があります。今後、益々、少子高齢化が進む中で、高齢者だけの世帯、一人暮らし、認知症、健康問題など、様々な諸課題が更に生じてきます。こうした時代だからこそ、人と人の繋がりが益々、重要になってきます。伊吹老人クラブ連合会、各单位クラブが、更に、人と人との繋がりを強化され、益々発展されますよう。

また皆様が元気に地域活動を続けて行かれますことをお祈り申し上げ、挨拶とされました。



次に血管の老化等から様々な病気を引き起こす要因があることから米原市健康づくり課保健師の佐野さんから、「あなたの血管元気でですか」をテーマに研修を行いました。血管が元気かどうかは、検診などで判断することができ、血圧、尿酸、中性脂肪、DLコレステロール、血糖値などの数値で判断ができる。基準値を超える場合は、生活習慣の改善や、薬物によって元気の血管に戻すことができ、放置しておく、自覚症状がな

い状態で突如、心筋梗塞、脳梗塞等の病気にかかることがあるので注意して、元気に日々の生活を送っていただきたいとご教示を頂きました。次に癒やしのコンサートで楽しんでいただきました。出演は甲賀市土山町からお越し頂いた「ケール」のお二人で九十分間、癒やし系の歌やトークで楽しいひとときを、過ごしていただき、心身のリフレッシュに繋がったものと思います。会員さんからは、「素晴らしい歌と二胡の演奏に感動しました。」との声がありました。最後にお楽しみ抽選会を行いました。



寿ふれあい広場

保体部事業

何れの競技も天候に恵まれ、和気藹々の中でスポーツを通じて会員相互の親睦を深めることができ、また、健康づくりの一助になったものと思っています。

米原市高齢者スポーツ大会では、ペタンク競技で村木



米原市老人クラブ連合会 第33回高齢者スポーツ大会 種目別結果
 令和6年 9月19日
 長浜バイオ大学ドーム
 選手役員(参加者) 伊吹老ク連 79名 近江老ク連 111名 計 190名

種目	1位	2位	3位	4位	5位
グラウンドゴルフ(12)	世継	宇賀野	高番	伊吹A	宇賀野D
成績	189	204	211	215	218
ペタンク男子(8)	村木	伊吹	世継	多和田	寺倉
成績	3勝+23	3勝+12	2勝+10	2勝±0	1勝+7
ペタンク女子(8)	村木	春照	長沢	舟崎	高満
成績	3勝+18	2勝+10	2勝+7	2勝+5	1勝-2
ワナゲ男子(8)	宇賀野	世継	母の郷	多和田	伊吹C
成績	648	530	430	419	408
ワナゲ女子(8)	伊吹A	舟崎	大久保	伊吹B	寺倉
成績	545	536	509	422	358

*各老ク連よりグラウンドゴルフは6チーム(4人1組)、他の種目は4チーム(3人1組) 出場

チームが男子の部(川瀬満雄、角川誠逸、小嶋和司)、女子の部(林和子、和田弘子、山田哲代)で優勝されました。また、ワナゲ女子の部では、伊吹Aチーム(堀川和子、花房静子、狩野弘子)が優勝され、お見事でした。



初夏複合スポーツ大会
 令和6年6月4日(火) 県立伊吹運動場(OSP)
 参加チーム数 グラウンドゴルフ 10チーム(オープン参加2チーム)
 公式ワナゲ 男子4チーム 女子6チーム
 参加者 83名

種目	順位	優勝	準優勝	三位	敢闘賞
グラウンドゴルフ	打数	杉澤 A 143	伊吹 C 158	高番 A 158	村木 161
公式ワナゲ	男子	大久保 460	伊吹 C 414	伊吹 B 385	伊吹 A 330
	女子	伊吹 A 493	大久保 459	伊吹 B 393	伊吹 C 373

福祉部事業

令和六年八月二十一日、伊吹薬草の里文化センター視聴覚室で役員の情報交換と研修会を行いました。研修会では、「介護保険制度」と「食生活と認知症」についての研修で、介護保険制度については、この制度が発足して二十四年が経過し、三年を一期として事業計画が立てられています。今年度から9期目に入ったところで、その中で保険料が決められます。米原市は県内19の市町の中で基準年額が甲良町の86,400円に続く82,800円で県内で2番目(前期と同じ)に高い位置にあります。最下位の東近江市は62,400円で、その差は、なんと20,400円です。こうしたことから、米

秋季グラウンドゴルフ大会
 令和6年10月30日
 伊吹第1グラウンド
 参加者 48名(敬称略)

順位	男子の部 27名				女子の部 21名			
	氏名	1R+2R+3R 実打	スコア	氏名	1R+2R+3R 実打	スコア		
1	高番 藤田佐知夫	56 2 12	50	伊吹 堀川みず江	63 1 10	60		
2	伊吹 岩崎忠義	56 1 14	53	杉澤 岩崎恵美子	60	60		
3	村木 林 健一	60 1 11	57	伊吹 井吹和子	66 1 10	63		
4	高番 大森昭昭	67 3 7	58	高番 北川敬子	66 1 9	63		
5	伊吹 川崎善正	62 1 8	59	伊吹 伊富貴美子	64	64		
6	高番 北川 学	66 2 8	60	伊吹 伊富貴津子	64	64		

優先順位 スコア→1 打の回数→2 打の回数→年齢
 注意 ホールインワンは、1回につき3点を実打より引く
 ホールインワン賞 4番ホール(25m)順不同敬称略
 堀 庄諒 林 健一 大留 美智子

県老ク連会長表彰
 中村隆法さん受賞

十一月十三日(水)栗東文化芸術会館さきさらに於いて第六十三回滋賀県老人クラブ大会が開催され、式典で県老人クラブ連合会会長表彰が行われ、中村隆法さんが受賞されました。おめでとございました。

理想的な食事の基本形は「主食・主菜・副菜・汁物」

【主食】 おもに糖質の供給源
ごはん、ぱん、めん類など

【副菜・汁物】 おもにビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜、海藻類、いも類、きのこ類など

【主菜】 おもにたんぱく質の供給源
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など

活性酸素を抑える、積極的にとりたい食品
ビタミンA・C・E、βカロテン、リコピン、ポリフェノールを含む食品
ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃ、トマト、にんじん、アボカド、ブルーベリー、柿など

脂質のとりに方にも注意
積極的にとりたい食品
・DHA、EPA ・オリーブオイル
・エゴマ油 ・アマニ油など
DHA、EPAを含む食品
サバ、イワシ、アジ、サンマ、マグロ、ブリ、カツオなどの青魚など
避けたい食品
サラダ油、牛脂、ラードなど

原市の現状と保険料が高い要因について米原市高齢福祉課担当者の方よりお話を頂きました。また、「食生活と認知症」の研修では県栄養士協会の北村様より認知症の予防につながる栄養バランスと生活習慣の改善について講話をして頂きました。

単クだより



伊吹老ク連の組織活動を振り返って「霊峰伊吹の自然に培いながら！」

伊吹老ク連常任理事

嶋田 正昭

「川は流れてどこどこ行くの、人も流れてどこどこ行くの！」詞のように、地球の自然に育んだ人類の歩みは、幾千年以上に渡って一体的で不変の営みを続けて、今日までの人間社会は素晴らしい進化と発展を遂げて来りました。

今我々は、人生百年時代と言われる高齢社会の高齢期を迎えております。

老人クラブ会員の皆さんには、自分の人生の歩みをそれぞれに思い返して、日本社会が歩んできた栄枯盛衰の時代と、喜怒哀楽の平穏で平和な現代社会に、何かしらの安堵の想いと憂いが交差する日常生活があるかと存じます。

伊吹地域の老人クラブ連合会は、戦後復興と共に昭和38年に制定された老人福祉法の下で、昭和・平成・令和の70年以上に渡る今日まで、各集落の老人クラブ団体の活発な活動を支え、培われて来た地域の慣習を守り社会の発展に寄与すべく、各団体を繋げ

る連合組織として様々の貢献がされて来りました。

また、会員個々の連携による親睦と心身の健康維持を図るため、各種の高齢者スポーツや研修事業が計画実施され、参加された会員の皆さんの活力ある動きと賑やかな談笑の中には、各自の人生観に人との繋がりと思いやりがあり、お互いの喜びと楽しみが多く存在していました。

スポーツ大会では、グラウンドゴルフ・ゲートボール・ペタンク・輪投げに加えてスマイルボウリングと、年間を通して楽しい競技が繰り広げられました。

研修事業では、毎年実施される一泊での研修旅行、それに「寿ふれあい広場」での講話や芸能鑑賞で、会員の知見や癒やしの増幅に努められました。

また、日常生活の健康と福祉面では、交通安全・健康と食育・認知症対策等の講習会が開催されて、多くの研修成

果をあげて来りました。

しかしながら、令和の時代に入ると深刻なコロナ禍、予防の活動自粛と社会の高齢化が進行する中で、県内の市町に於いて老ク連組織の衰退が急速に進み、伊吹老ク連も集落17団体の会員約1700人から6団体約400人にまで減少し、組織の体制が整わず活動維持が困難になって来ました。

令和7年、新年度の連合会活動が難しい状態に陥り、臨時理事会に於いて審議された結果、伊吹老人クラブ連合会の解散が決議された次第です。

残念ですが科学技術と社会生活の進歩で、人々の考え方の多様化により生活環境が変化した地域の中で、組織の団結力を失い役目を終えるに至りました。

末筆ながら、これまで伊吹老人クラブ連合会の活動に、役員・多くの会員の皆様に御協力と御尽力を頂き感謝を申し上げます。

編集後記

令和六年度も多少の見直しをしながら、地区役員のお力添えと会員各位の温かいご支援のお陰で、計画した行事も滞りなく終えることができ、関係いただいた皆様には心からお礼を申し上げます。

私は、令和二年度から老ク連の役員に加えていたものだもの、その役割も充たな認識を持たず、当時の先輩役員諸氏から格別のご指導をいただいたお陰で広報部会や研修部会を担当できました。

その後、他の部会の副長なども経験していくなかで、地区老人クラブ解散などもあり伊吹老ク連の参加クラブ数は六団体となってしまいました。

特に、この数年は各集落の老人クラブから老ク連への新規役員推薦がいただけない状態が続き、令和五年度までは任期満了となった当時の役員諸氏が一年限りの残留をして事業を進められてきました。

令和五年度までの嶋田前会長は言葉で尽くせない大変なご苦勞をされたと思います。

令和六年度に向けて伊吹老ク連への新役員推薦を各参加集落の会長諸氏にお願いしましたが、やはり大半の集落からは「引き受け手がいない」という返事ばかりで、唯一、現副会長である杉沢の高橋氏だけが地区からの推薦役員として就任されました。

こうした流れのなかで、嶋田前会長も再度の残留を引き受けられ、令和六年度は私を含めて本部役員は三人という状況で、必然的に力量不足ながらも私が会長に就任することになり、あっという間に一年間が過ぎてしまいました。

長々と書き連ねましたが、本年二月四日の理事会で地区からの役員推薦を再度相談いたしました。高橋現副会長以外の推薦者がなく、これで伊吹老ク連を継続することは困難であるとして会の解散が決定されました。

これまでの会員各位のご支援とご協力に感謝を申し上げますとともに、歴史を重ねてきた伊吹老ク連が解散することになったことへのお詫びを申し上げ、最後の筆を置かせていただきま

伊吹老ク連 会長 伊夫伎 博夫