

# 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。

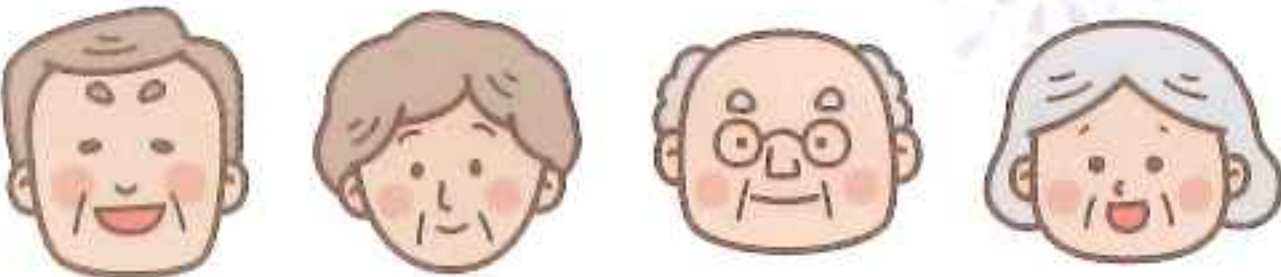


理事の皆さん



女性委員の皆さん

※役員の名前は4項に記載



世界では戦争や紛争が終息の気配もなく、またアメリカ大統領の政策で世界の経済も見通しが立たない状況が続いています。

日本では少子化により、高齢者（65歳以上）の割合は人口の30.3%、甲良町は35.7%と高く、また長寿化が進む中で、高齢者が住み慣れた地域でどのようにして健やかに暮らしながら社会の一員として活躍していかかが問われています。そこで今年のテーマを「のばそう健康寿命」「担おう地域づくり」に決め、実施に向けて理事さん女性委員さんなど役員の皆さんと協議しながら、下記の事業を計画しました。

多くの会員の参加をお待ちしています。

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



## 令和7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 | 10 | 木 | 第1回理事会                         | 9  | 3   | 水   | 第3回女性委員会            |
|   | 11 | 金 | 第1回女性委員会                       |    | 18  | 木   | 役員先進地交流研修会          |
| 5 | 15 | 木 | 第1回生活文化クラブ活動                   |    | 26  | 金   | 第3回生活文化クラブ活動        |
|   | 20 | 火 | 春季グラウンドゴルフ大会（雨天翌日）             | 10 | 7   | 火   | 第4回理事会 女性委員会        |
|   |    |   | 「友愛こうら」107号発行<br>ちょっと声掛け 見守り訪問 |    | 16  | 木   | 秋季グラウンドゴルフ大会（雨天翌日）  |
| 6 |    |   |                                |    | 30  | 木   | 滋賀県老人クラブ大会（栗東市）     |
|   | 2  | 月 | 日帰り親睦旅行                        |    | 未定  |     | 第4回生活文化クラブ活動        |
|   | 9  | 月 | 第2回生活文化クラブ活動                   | 11 | 5~6 | 水・木 | 全国老人クラブ大会（茨城県）      |
|   | 24 | 火 | 第2回理事会（役員交流会）                  |    | 11  | 火   | 甲良町老人クラブ大会          |
| 7 | 26 | 木 | 近畿ブロックリーダー研修会                  |    | 未定  |     | 第5回生活文化クラブ活動        |
|   | 3  | 木 | 県老ク連ニュースポーツ講習会                 | 12 | 4   | 木   | 役員人権研修（理事 女性委員）     |
| 8 | 9  | 水 | 第2回女性委員会                       | 2  | 17  | 火   | 県高齢者相互支援活動研修会（長寿福祉） |
|   | 7  | 木 | 第3回理事会                         |    | 19  | 木   | 第6回生活文化クラブ活動        |
|   |    |   | 夏休みラジオ体操参加                     | 3  | 16  | 月   | 第5回理事会 女性委員会        |

## 前号掲載以降実施した事業



### 役員人権学習

12月16日 ケールユニットさんによる「二胡とギター ボーカル」<楽器と歌とお話で楽しく和やかに>で懐かしい曲や癒し系の曲を聴いたり歌ったりと楽しい時間を過ごしました。この中で誰もが知っている京都竹田地方の民謡「竹田の子守歌」の解説を聞き、差別に始まる人権問題が謳われていることを知り、その歴史や根深さを知ることができました。

この後理事会 女性委員会を開催しました。



### 生活文化クラブ

2月20日は「ヨガ体験」と「おいしいコーヒーの淹れ方」を予定していました。ヨガはシニアヨガ指導員の辻可奈子さんに、体全体を使ったヨガを体験しリラックスできました。家庭でも継続できるといいですね。

当日は、大雪のため「おいしいコーヒー」を指導していただく予定の先生が来られず、急きょインスタントコーヒーとケーキをいただき、時間まで談笑し楽しいひと時でした。思い出に残るハプニングでした。



### 高齢者相互支援活動研修会

2月12日 県立長寿社会福祉センターで開催されました。第1部は「人生100年時代 人と地域をもっと元気に」をテーマにmottoひょうごの栗木剛氏による講演、第2部は6つのワークショップに分かれ健康、食、笑い、学び、創作、歌声を学びました。持ち帰り単位クラブ 老ク連で実施していきます。

北方領土イメージキャラクター

エリカちゃん



北方領土のイメージキャラクター、エリカだピィ！  
エトピリカの女の子で、みんなに北方領土について知ってもらいたくて、うまれたんだピィ♪  
それぞれの島に住んでいるお友達と全国を飛び回っているから、見つけたら優しく声を掛けてピィ♪

### 2025「北方領土の日」 県民のつどいに参加して

2月4日 県立男女共同参画センターにおいて開催されました。

フリージャーナリストの石川一洋氏による「北方領土とウクライナでの戦争」では、北方領土の歴史を、また今も続いているウクライナ戦争も早く終結することを願うばかりです。

今我々ができることは、このことについてより理解を深め、継続して返還の要求と争いの終結を願うことだと思います。

# 令和7年度 春季グラウンドゴルフ大会を開催しました!

会員の皆さんの健康づくりと相互の親睦を深めることを目的に、5月20日春の大会を開催しました。競技参加者は106名(内7名は初参加)また競技には参加しないが皆さんの顔を見たい、話がしたい、応援もしたいと17名の参加があり、総勢123名が集まり楽しいひと時を過ごしました。

結果は、ベストスコアー38(2R 16ホール)ホールインワンの最高は2回(総数27個)と熱戦が繰り広げられました。



入賞者様、おめでとうございます

- 第5位 石田 石さん (呉竹)
- 第3位 山田 金次郎さん (長寺西)
- 優勝 圓城 美沙子さん (尼子)
- 準優勝 古川 みさ子さん (下之郷)
- 第4位 疋田 清美さん (法養寺)



プレー中の様子



集合写真

今年は待機時に「シニアカー」の運転講習会を実施しました。これは高齢になると、足腰が弱り外出の機会が減り、ひいては家から1歩も出ない生活が始まることが予測されます。そこで「シニアカー」のような補助具を使い、近くの買い物や友達との雑談、畑仕事など外に出る機会を増やすことも大切になります。このためには安全運転が絶対必要になります。

将来利用する人もしない人も今回の講習会を忘れずに「ご安全に」。



運転中の様子

## 生活文化クラブのご案内

会員一人ひとりが「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を目指しふだんの生活で、何か「作ること」「食えること」「見ること」「体を動かすこと」「話すこと」などやってみたいことを具現化するクラブです。5月の第1回会議で、皆さんの意見を聞いて内容を決定しました。お楽しみに。ただいま会員は40名です。

- 5月15日 年間計画について
- 6月 9日 健康教室(健康体操 食を通しての健康)
- 9月26日 手作り作品制作
- 10月(未) 珍しいモノづくり(行先検討中)
- 11月(未) ウォーキング(ゆず公園)
- 2月19日 ヨガ体験 & 美味しいコーヒーの淹れ方 反省会

今年度もよろしくお願いいたします。



甲良町老人クラブ連合会の役員は、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ています。

令和7年度 甲良町老人クラブ連合会役員

| 主管課長    |         | 会長          |       | 副会長          |                                  |  |
|---------|---------|-------------|-------|--------------|----------------------------------|--|
|         |         | 西川 誠一       |       | 松宮 正次        | 坪内 千鶴子                           |  |
| 丸澤 俊之   |         |             |       | 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<br>電話 0749-38-2941 |  |
| 森田 正道   |         | 村西 玄司       |       | 坪内 千鶴子       |                                  |  |
| 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   | 西澤 康寛       |       | 保健体育・健康推進部会  | 西澤 陽代                            |  |
|         |         |             |       |              | 仲河美恵子                            |  |
| 下之郷     | 第一寿福会   | 阪東佐智男       |       | 研修・文化活動推進部会  | 古川 幸子                            |  |
|         | 第二寿福会   | 上野 芳樹       |       | 保健体育・健康推進部会  | 上野 初子                            |  |
|         | 第三寿福会   | 藤居 桂三       |       | 研修・文化活動推進部会  |                                  |  |
|         | 第四寿福会   | 上野 久子       |       | 女性部・委員活動推進部会 |                                  |  |
| 尼子      | 田居中喜楽会  | 坪内 鋭造       |       | 保健体育・健康推進部会  | 小島美知子                            |  |
|         | 鎮堂 喜楽会  | 川嶋 幸泰       |       | 保健体育・健康推進部会  | 北川 文代                            |  |
|         | 西出 喜楽会  | 高橋 澄恵       |       | 女性部・委員活動推進部会 | 松居 節子                            |  |
| 呉竹      | 老人クラブ   | 森田 正道       |       | 研修・文化活動推進部会  |                                  |  |
| 小川原     | 老人クラブ   | 小西 作一       |       | 保健体育・健康推進部会  | 浜野 康子                            |  |
|         |         |             |       |              | 小西 悦子                            |  |
| 北落      | やすらぎ会1班 | 上川 正治       |       | 広報・友愛活動推進部会  | 野瀬 まさ                            |  |
|         | やすらぎ会2班 | 上田喜代和       |       | 研修・文化活動推進部会  | 上田 秀子                            |  |
| 金屋      | 長楽老ク1班  | 松居 清三       |       | 保健体育・健康推進部会  | 山田 勝見                            |  |
|         | 長楽老ク2班  | 小松 昭一       |       | 研修・文化活動推進部会  | 片岡 洋子                            |  |
| 正楽寺     | 正寿会     | 若林 康夫       |       | 研修・文化活動推進部会  | 若林 保子                            |  |
| 池寺      | 第一長寿会   | 村西 玄司       |       | 広報・友愛活動推進部会  | 大橋佳代子                            |  |
|         | 第二長寿会   | 小菅 誠        |       | 保健体育・健康推進部会  | 村岸 和子                            |  |
| 長寺東     | 和楽会     | 小松 徳雄       |       | 保健体育・健康推進部会  | 大橋 治子                            |  |
|         |         |             |       |              | 寺居 菊枝                            |  |
| 長寺西     | 老人クラブ   | 山田金次郎       |       | 保健体育・健康推進部会  |                                  |  |
| 横関      | 天寿会     | 奥川 英夫       |       | 広報・友愛活動推進部会  |                                  |  |

編集後記

滋賀県では「国民スポーツ大会」「全国障害者スポーツ大会」が9月から10月まで開催されます。滋賀県の活躍を期待しましょう。選手の活躍には、たゆまない努力の結果だと思います。我々高齢者も与えられた環境の中で「出来ることをできるだけ」健康寿命を延ばす努力が必要ではないでしょうか。



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