一般財団法人

奈良県老人クラブ連合会

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 秀 発行人 中 村

(0744)29-0166 TEL

大椿寿―荘子よりの引用。八千 歳を春とし、八千歳を秋とする という木で、長寿を祝う意味。

(題字は 荒井知事の書)

ク Ž

連合会 中村 奈良県老人クラブ 会長 秀雄



新 年





年となりますよう心からお祈り申し上 新しい年が皆様にとりまして、幸多き 謹んで新年のご挨拶を申しあげます

がる事業を進めていきたいと考えています。 展開や、市町村老人クラブの発展につな 社会情勢の変化に応じて魅力ある事業の して、住み慣れた町、住み慣れた地域で させ「地域包括ケアシステム」の担い手と 動や、健康づくり活動をさらに充実発展 を取り巻く環境も大きく変化しています。 化や人口減少で、これまで支え手となっ 活動であります。しかし、ますますの高齢 康づくり、相互の支え合い、ボランティア に活動を展開してきました。介護予防、健 たいと思っています。県老連としましても、 の皆さんと今まで取り組んできた友愛活 ていた方々が受け手側になり、社会福祉 元気で愉しく暮らせるよう努力していき このような状況の中、老人クラブ会員 私たちは、健康、友愛、奉仕をモットー

お伝えします。 福(しあわせ)がこだまする長寿の心」を 最後に引用ではありますが、皆様に「幸

の高い介護サービスなど、県民の福祉・

高度医療や多様な介護予防の取組、質

介護に対するニーズはますます高まり、

社会福祉を取り巻く環境も大きく変化

がら、引き続き各種施策を推進してま

いりますので、皆様のご協力を賜りま

すようお願い申し上げます。

じめ、関係機関や市町村と手を携えな

これからも、老人クラブの皆様をは

大きな期待を寄せているところです。

- 「ハイ」という素直な心
- 「すみません」という反省の心
- 「おかげ様で」という謙虚な心

「させて頂きます」という奉仕の心



奈良県知事

き年となりますよう、心からお祈り申 謹んで新年のご挨拶を申し上げます。 新しい年が、皆様にとりまして幸多

以上の高齢者は一千人を上回り、六十五 働省の統計では、全国の百歳以上の高 も高い状況となっています。 歳以上の高齢者が人口に占める割合、 を超えました。奈良県においても、百歳 齢者は七一、二三八人で、初めて七万人 高齢化率は三十・八%と、全国平均より さて、昨年九月に発表された厚生労 今まさに人生百歳時代を見据えて、

のために様々な取組を推進してまいり ましたが、「もっと良くなる奈良」を目 理解とご協力を賜りながら、県政発展 していくことが予測されています。 本県では、これまで県民の皆様のご

もう一度思い起こしていただくことを 念じて新年のごあいさつといたします。 近頃忘れがちになっているこの心を 「有難うございます」という感謝の心 良新『都』づくり戦略」の策定を進めて 良について議論ができるよう、現在「奈 しながら、県民の皆様とこれからの奈 指して、県政のこれまでの歩みを確認

挨 拶

いるところです。

新 年 ク ヹ

荒井 正吾

らに、これらの議論を進め、実効ある施 取組をより一層強化する、新たな施策に 健康増進施策や、県と市町村が連携して 民の健康寿命日本一を達成するための 健康寿命日本一を目標に、高齢者、障害 として、また、地域福祉の担い手として、 皆様には、地域におけるシニアのリーダー 的にご活動いただいている老人クラブの 策を推進していくためには、行政だけで ついて議論を重ねているところです。さ 奈良モデル」構想といった、これまでの 福祉の優良先進事例を展開する「福祉の をつくる~ を主たるテーマとして、県 では、「健やかな『都』をつくる」~県民の なく、関係機関や市町村、県民の皆様 者を含む、誰もが健やかに暮らせる地域 今後より一層ご活躍いただけることと、 八ひとりのお力添えが必要となります。 友愛活動や健康づくり活動など、積極 この戦略において、福祉・介護の分野

のご挨拶といたします 皆様の健康長寿を祈念申し上げ、新年 結びに、貴会のますますのご発展と、 大和郡山市 大和高田市

横田寿会 田井福寿会

御 五 桜 橿 所 條 井 原

所條井

北宇智地区老人クラブ第9睦会 朝倉台盛春クラブ 十市町老人クラブ寿会

葛木老人クラブ

三

宅

石見老人クラブ福寿会

(知事表彰)

優良老人クラブ

-七団体

三 準 優 位 勝

松本

文雄 (黒滝村 文夫 (王寺町 宗宏 (葛城市)

中島 吉村

九月十二日 (県庁第1会議室

老人福祉功労者等表彰式

県老連だよ

0

行事の実施とその概要

九月十日 (奈良若草C・C) 県老連ゴルフ大会 五十九人











会長表彰

*優良老人クラブ 大和高田市 <u>|</u> 二団体

九月十九日

生 御 五 桜 橿 駒 所 條 井 原 市 市 市 市 市 大和郡山市 大和郡山市 山田原シニア寺子屋 池沢町寿クラブ ローレルコート萩の台シニ 幸町老人会第一クラブ 北曾木一味会 浅古八坂老人会 畝傍団地悠遊会

西堵郷添陀城城芝 町町町村市市市市 長生クラブ 佐倉老人クラブハつ房会 寿連合会 北花内支部

寿連合会

南道穂支部

下田東老人会

アサークル

川安三山宇葛葛香

川西町老人クラブ連合会 いわせが丘和み会 小泉苑支部いずみの会

田斑山宇葛香生原鳩添陀城芝駒町町村市市市市 錦会 三寿会 金沢老人クラブ 向渕向友会 寿連合会 藤山華清会 生駒東小学校区老人クラブ 八川支部

十津川村

三村区第一老人クラブ

市場幸寿の会 沢老人クラブ

河広高曽 合陵取爾

町町町村

慈友会

掛老人クラブ

下

市 町

阿知賀楽寿会

感謝状

明日香村村 村村

島庄老人クラブ 菖蒲老人クラブ

片岡台2・寿会クラブ

上

牧 滝

笠木誠心会

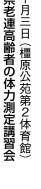
上 泉岡 市川 山岡 吉澤 中西 正弘 信一 宏 県老連前理事 県老連前理事 県老連前監事 県老連前理事 県老連前副会長 県老連前会長 県老連前理事

野田 寺畑 辻 恭典 県老連前理事 県老連前理事 県老連前理事

•九月二十五日 (橿原公苑陸上競技場) 九月二十日 全国一斉社会奉仕の日 第四十二回理事会



十月三日(橿原公苑第2体育館) 参加者 八十二人 県老連高齢者の体力測定講習会





• 十月一日 (近鉄奈良駅周辺) 三位 ら駅前で行われ、県老連から女性部 のオープニングセレモニーが近鉄な 準優勝 赤い羽根街頭募金活動 赤い羽根街頭募金活動 令和元年十月一日、共同募金運動 有里 (生駒市) 葛城 C (葛城市)

参加チー 谷いわれ (桜井市) ム 五十七チー



十月十五日(橿原運動公園まほろば広場) 県老連ペタンク大会 八十四人

十一月六日 (橿原公苑陸上競技場)





準 優 優 勝 勝 十月二十四日 (県歯科医師会館) 大和郡山 A (大和郡山市) 大和郡山口 (大和郡山市) 田C(大和高田市) 原B(橿原市)

奈良県老人クラブ指導者研修会 (別掲4p

四百五十三人

十月三十日 (県社福総合センター) 高齢者のいい歯のコンクール



六 五 四 三 準 優 優 位 位 位 位 勝 勝 八七六五四三 参加者 三百五十六人 県老連グラウンド・ゴルフ大会 島田 古岡 松 松 梅 場 田 山 屮 丹生眞智子 (大和高田市)

十一月十一日 (和歌山市) 健康ウォーク、雑賀崎、(別掲フp)

十一月二十六日~二十七日 (埼玉県) 第四十八回全国老人クラブ大会 (別掲6p)

○活動発表3団体

○事例発表&パネルディスカッション

○─のばそう! 健康寿命:

玉県で催され全国から二千三百九十四 第四十八回全国老人クラブ大会が、埼 人が集いました。 担おう! 地域づくりを —

県老連健康ウォークラリー大会:n香芝 十二月七日(香芝市)(別掲5p) 参加者 六十一チーム 三百五十人

けて発行しています。

県老連

奈良県共同募金会の助成金を受

機関紙「大椿寿」は







三 準 優 優 位 勝 勝 田原本元気会 (田原本町) 山添めい (山添村) 瓦口福寿会 A (香芝市)

令和二年

一月二十九日~三十日 (東京都) 都道府県・指定都市老連代表者会議

二月十七日 (京都府) • 二月十日 (県社福総合センター) **県老連女性部会活動研修会** 近畿ブロック老人クラブ連絡協議会

三月五日(県社福総合センター)

第四十三回理事会

全老連 評議員会

仲間の輪、地域の輪を広める

全老連創立60周年記念会員章

会員章を胸に活動の輪を広げま 仲間のしるし

1,000円(直径17mm) 期間限定 2019年~2022年

老人クラブ 着番研修会開催

無機

連より会長・ 各市町村老 性 月三十日 令和 部 元年 会

社会福祉総 会が、奈良県 指導者研修 老人クラブ 人が参加し、 四百五十三 長 センター など約

で開催されました。

りますが、その中でいろいろな工 加いただき、嬉しく思っておりま について会員増となった四団体に 文化活動の発表もありますので楽 ラブもあります。その活動事例と 後継者不足等さまざまな課題があ 長より「本日は沢山の方々にご参 会長表彰として、 しみにして下さい。」と挨拶があ 夫をされ会員数を増やしているク 研修会では、県老連中村秀雄会 ○○万人会員增強運動特別賞 老人クラブは、会員数の減少 続いて全国老人クラブ連合会 「会員増強運動



ました。また、県 動賞」が伝達され ラブ三団体に「活 員增強運動推進 老連会長より「会 が、そして老人ク

四団体に贈られました。 賞」を二十三団体に、「活動賞」を

ました。

なお、五年連続で会員増強をさ

された三団体には、十一月二十七 日に開催の全国老人クラブ大会に おいて授与されました。 れた優良クラブ(老連) 賞を受賞 大椿寿」一七六号で紹介) (詳細は

ご挨拶をいただきました。 策課課長北村由起子様より来賓の 続いて県長寿・福祉人材確保対

挨拶要旨

と考えています。 すよう、ともに歩んでまいりたい 域まるごと元気にしていただきま 地域を支えるリーダーとして、地 ものと感じております。今後とも 推進していく上で、非常に大きい 役割は、地域福祉や防災・減災を の皆さまが担っていただいている 支援、友愛活動など、老人クラブ 者の生きがいづくりや身近な生活 賜り厚く御礼申し上げます。高齢 祉政策の推進にご理解とご協力を 平素は、 県政、 とりわけ高齢福



ン」として、初め ネルディスカッショ 美ヶ丘つばさ会 に広陵町老連真 事 例 発表&

木村通宏会長 より事例発表があり

発表要旨

て会員を増やしている。 活動の魅力を紹介。イベントに未 地域とのつながりを広め、広報 間イベント行事の活動を通じて クゴルフ、健康マージャンなど年 ラブのサロン活動やお茶会、パー 六十六名の会員になった。老人ク 年に十七名の会員で発足し、現在 会員の参加を呼びかけ、 つばさ会だより」で老人クラブ 真美ヶ丘つばさ会は平成十四 共感を得 紙

パネルディスカッション

ネーターとして ト、弓場佳子パネ 副会長をコーディ リスト、木村通宏 川村喜紀パネリス 康寿命 パネリストの四名 県老連小高



②下市町老連

③桜井市老連

で「伸ばそう!健 う!絆の輪を! 広げよ



①斑鳩町老連 錦会



と題して活発な討議を展開されま

活動発表

①斑鳩町老連

錦会

②下市フラサークル |コーラス・フォー クダンス」

③桜井市老連 「フラダンス」

民踊 朝倉台盛春クラブ

下市フラサークル

朝倉台盛春クラブ

六十一チームが参加しました。コー

ます。師走に入り寒さの厳しい中

スは、

今池親水公園を出発点に右



ら二百四十

3

じゃんけん

グラウンド・ゴルフ

な

観察クイズ

百六十五分か

ありました。 分まで幅が

優

準

第9回になる クラブ連合会 香芝市老人 県老連主催 ラリー大会が |康ウォーク 十二月七日

れました。毎

主管で開催さ

大 会 結 果

JustTime シニアクラブ五位堂

下

ラッキー7賞 関屋むつみ会

ブービー賞白鳳台鳳友会B

げ 瓦

高齢者の運動による 健康づくり

勝山

チーム名

め

い

会

В

添

勝田原本元気

位瓦口福寿会A

下田第一若返会

東良福寺喜楽会

市

口福寿会A

想しながらゴールに向います。

を歩きます。道中では、

わなげ、グ

回り・左回りに分かれて五キロ

強

ラウンド・ゴルフ、じゃんけん対決

ゲームや観察クイズの問題を予

第3位は 寿会A 原本町)、 差で「山添めいチーム」(山添村)で した。準優勝は一 瓦口福 栄えある優勝は、

準優勝と一

点

した。

でした。

ブ連合会は、第5回の大会となり年実施されている香芝市老人クラ



報センター、(株)JITSUGY (ご協賛) NPO法人フレンドリー ご協賛ありがとうございました。 (株)ヤナギビジネス(敬称略) Q

令和元年度介護予 防 成講座

ジャストタ

で「シニア

百八十二分 イム賞は

堂チーム」 クラブ五位

香芝市

デ

第9

回

県老連健ウオ

クラリ

大会加香芝

びました。仮想のクラブを仕立て、 ポーツを学び、最後は各地元老連 企画が出来ました。 アイデアを出しあい、 で役に立てられる企画の仕方を学 後半の講義は、 いろいろな軽 素晴らしい





軽スポーツ体験企画づくり



の活動の参考になればと思います。

九日間の受講内容が、これ



グラウンド・ゴルフ





ペタンク

第四十八回 埼玉大会 全国老人 クラ

老連からは表彰される方を含め、 名が集い開催されました。 奈良県 シティで全国から二千三百九十四 国さいたま芸術劇場、大宮ソニック 国老人クラブ大会が、埼玉県彩の 一十七日の二日間、第四十八回全 **- 二名が参加しました。** 和 元年十一月二十 ・六日・

審査員として活躍されました。 黒飛副会長は、第三部会で参加者 から「活動交流部会」で、それぞれ 三部会に分かれて参加しました。 日目は、早朝より出発。午後



(第一部会)

活動の推進」 高齢者の健康づくり・介護予防

語られました。

次に式典

ありました。 加者が増え、公共施設も借りやす くなり会員数が増えた等と発表が た。行政の事業と統合した結果、参 表をもとに活動交流が行われまし 横浜市旭区の老人クラブの事例発 埼玉県新座市、京都府長岡京市

高齢者の支え合い活動の推進」

事例発表をもとに活動交流が行わ 活動の内容を発表されました。 ど、地域ぐるみでの支え合い支援 れました。ちょびっとお助け隊な 神奈川県南足柄市の老人クラブの 埼玉県白岡市、山梨県中央市、

第三部会 演じる活動」

倒されました。 ら、審査を経て賞を授与されまし た。皆さんの素晴らしい熱演に圧 た経緯や日頃の活動状況の発表か などの実演発表と取り組みに至っ 市の老人クラブの民謡、寸劇、踊り 埼玉県さいたま市、群馬県高崎 三重県伊賀市、埼玉県春日部 栃木県鹿沼市、栃木県宇都宮

して、武蔵一宮氷川神社権宮司 二日目は、講演と式典です。 |武蔵一宮氷川神社の歴史] と題



〈全国老人クラブ連合会会長表彰〉 奈良県の表彰受貫者は次の通り

山岡 繁之

屮

優良老人クラブ連合会表彰 三郷町老人クラブ連合会 フ連合会会長

(谷口利広会長)

百万人会員増強運動表彰 吉野町老人クラブ連合会 (更谷定一郎会長)

縁ヶ丘長寿会 鹿ノ台北桜美会 (生駒市老人クラブ連合会)

結崎団地支部 (川西町老人クラブ連合会) (平群町長寿会連合会) 氷川神社にまつわる歴史を滔々と東角井 真臣氏より講演があり 真臣氏より講演があり



花」を歌って幕を閉じました。 連会長より次回開催の挨拶があり ました。最後に「世界に一つだけの 大会宣言の朗読に続き、山形県老

篤

育成功労表彰 正彦 奈良県老人クラ 葛城市老人クラ フ連合会評議員

高齢者の社会参加を呼びかけ 仲間づくりの輪を広げます

介護予防・フレイル(虚弱)対 策で元気高齢者をめざします

高齢者の尊厳が守られる諸 制度・地域共生社会の実現 援事業と連携した支援活動 友愛活動を基盤に新地域支 に努めます

令和元年十一月二十七日

をめざします

第四十八回全国老人クラブ大会

《宣言》





月 の見学をしまし 会長十 は日 1 じめ三十二、県内各乗り 県老連の方と19」地域文化 んピッ け出 グ ·七名 ホ 'n 発し となっ ク エ 場 山化紀 1 が

伝のルし日らた本国にた本田は、 の国わかやま2019」地ルに立ち寄り「ねんりんぱした。途中、和歌山ビッグ日本遺産の雑賀崎へ向け出り中村会長をはじめ三十 **≇第** 十 適 崎ルキング ・グ日 を歩 和 11

れており、カビッグウエ、大会が行った。お隣 選手にれており んだあと、 でいただきま 見学し、楽 会いしまし すごく喜んで 時間あまり ただき手作 Ó お土産ま 寺 ょ も表 で たおの奈わの1の

路につきました。

Ġ, をスの えて 下 がばれ そし 歩きました。 「い待つ波早ビー やあ 7 7 て、 11 Ŧī. ごとの いる住宅街 き、 <u>○</u>メ H 海岸 本 声 1 「次も 1 \dot{o} 、を聞きながら帰 ŀ チ 通 ア ŋ 'n 、まで約二 0) マ てっぺ 0) を ル 細

も交流が出き

子島が 灯 **しき、** 始 台 雑

お名前と ご用件を お話しください。

い気持ちに がえがよがり なりました。 アイ まり \sim 11 λ ーは 賀所 ロバを ح りく望 崎 庭 か

老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン

「私は大丈夫」」

オレオレ詐欺被害にあった 9割以上の人が そう思っていました。

被害者の97%は高齢者です。

高齢になるほど「自分は被害にあわない」という意識が高く、 被害防止対策を行わない傾向があります。 詐欺被害は、まさに高齢者の問題です。



公益財団法人全国老人クラブ連合会

その電話 詐欺かも? 始めよう!留守番電話作



- ●在宅時であっても、常に留守番電話に設定を。
- ●相手を確認してから、受話器を取りましょう。
- 犯人*からの最初の接触方法の9割以上は、家の固定式電話に かかってきています。 *親族になりすましたオレオレ詐欺の場合。
- 「声がそっくりだったから」などの理由で、被害者の約7割*は、
- 詐欺に関する知識があっても、身内のトラブル等を装った電話 には、冷静さを失い、だまされてしまっています。
- ★ 「今すぐお金が必要」 「資産状況の調査です」など、お金に関わ る話題が出たら要注意。お金の保管状況や個人情報の話は、絶 対にしないでください。

電話でお金の話をされたらすぐに相談を!

警察相談窓口は、#9110(緊急時は110) 消費者ホットラインは、188

防犯機能を備えた電話の活用

詐欺や迷惑電話の対策に有効なものとして、電話の着信時に、相手に警告 メッセージが流れて、通話内容を録音する機能を備えた電話機または電話機

に接続する機器が市販されています。 機器の無償貸与(購入補助)をしている自治体や警察も一部ありますので、 お住まいの自治体または警察にお問い合わせください。

*出典: 平成30年 「オレオレ詐欺被害者等調査の概要」 「特殊詐欺認知・検挙状況」 (警察庁) 平成29年 「特殊詐欺に関する世論調査の概要」 (内閣府)

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年 書保険 自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉 10月改定

①対象:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取り まとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日~9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日~3月15日まで

- ③掛金払込の条件:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担
- ④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・ 噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加した 活動型/2タイプ タイプもあります。





6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。〈自分のケガは対象になりません。〉

①対象

②保険期間

4補 償

老人クラブ(全員加入が条件となります)

③掛金 毎年10月から1年間 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)

支払限度額1億円

〉公益財団法人全国老人クラブ連合会「保険係」

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

加入中込書等、字用FAX 03-3597-8767 「お問い合わせ #> 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 老人クラブ傷害保険 使薬 メールアドレス hoken@senior-ltd.com 〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社(担当課)医療·福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。 「老人クラブ傷害保険」

■活動型:老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型:総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」 ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みく ださい。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によ りますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

19-T00792 2019年5月作成 6

全国老人クラブ連合会より老人クラブ保険のご案内

| 傷害保険の一部改定(2019年10月以降適用)

- (1) 「毎月加入」から「年2回加入」になります。現在加入されている保険満期日にかかわらず、 「10月または4月」のいずれかを選択の上申し込んで下さい。
 - *新旧の保険期間が重なる場合は両保険から補償されます。
 - *保険が空白になる期間は補償されませんのでご注意下さい。
- (2) 新タイプの保険が加わります。

傷害保険の「24時間型」に①自転車事故等による損害賠償②地震災害等によるケガ③熱中症に よる入院等が補償される新タイプの保険(年額8.000円、12.000円の2タイプ)が加わります。

■ 加入申し込みは「所属の老人クラブ」からお手続き下さい

- *団体保険のため個人申し込みは出来ません。所属のクラブからお手続き下さい。
- *都道府県・市町村の連合会に加入していないクラブは加入できません。
- *市町村老連に登録している正式な「単位クラブ名」で申し込み下さい。 (連合会名、サークル名、愛称名では受付できません)
- *振込手数料は申込者負担となります。

み、一番先に箸 女としてのねず きな私、さて年

はどこへ行くで

る

0) 食

今の生活では、

活寝

よりのプレゼントだった。

乗り越えた、世間一般の強い精神力。

い人生をなつかしく思い出さ

私たちは、 奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

お 正

月

す

が、賑やかな皆さまに囲まれ

0 三宅町 初めてのお正月。 忠子 今年私 (95歳) 命

吾ながらも驚き感無量 さもあり、いつか知らぬ間に長 を迎える喜び嬉しさ、時には寂し は年女。ねずみで八回目のお正月 家族や福祉の皆々様に感謝、

ます。

い正月。皆さんありがとうござい和のお正月。年始客を迎えて楽し有難く健やかに世界平和を祈る令

年女 食べて寝ること 老の

春

H 是好 H 郎 84

い正月を迎えます。

和服

心で羽子

日

つきの幼児のお正月。学生青春

勝

やかな「秘密基地」でもある。 歳の趣味と健康を保つ。私のささ リーを植えた。隙間には三つ葉も 植えた。この二枚の坪畑が、八十 ンだ。菜園にはミズナやブロッコ 花畑。もう一枚は菜園と呼んでい 枚は四季折々の花を咲かせるお お花畑はこれから菊のシーズ 庭に文字通りの 「坪畑」が二枚 四

親子時代の正月等々。喜怒哀楽を供出した心に残る正月。賑やかなしき正月。家宝の火鉢や飾り物を

らいても食料はなく物々交換の つまではの戦争。無我夢中にはた と思うままの正月。勝つまでは

さんに感謝を忘れず、穏やかな毎 だが、日日是好日を旨に、周りの皆 れを悠々自適というのかは知らぬ。は詩歌づくりも楽しんでいる。こ の一つだ。そして、時間を見つけて の言葉ももらった。この言葉が何 ぞれ来宅し、プレゼントと 日敬老の日は五人の孫たちがそれ 木犀など剪定もした。剪定も趣味 日を過ごすことを常に心がけている。 いつまでも元気で長生きしてね 大病を克服して二年。九月十六 九月中旬には庭の黄楊、 槙、

山いただきます。食べること大好いて美味しい正月料理を、喜んで沢

ら、海山里のいろいろを嫁の手作り

海老の鮮魚、目出度い数の子、棒だ に店頭に並びます。私宅は例年、 代も流れ、正月料理も豊かに立派 れます。大正、昭和、平成、令和と時

で、家紋の重箱に満載。彩りよく輝

国温切りラシ

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」 明智光秀ゆかりの城福知山城がアツい!

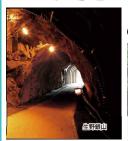
おひとり様 **9,000円** (交通費・昼食代・観光費・保険代を含む)





出発地(8:30) = <高速道路> = 美山かやぶきの里 (日本の原風景が残る里山) - 丹波(昼食) = <高速道路>=福知山(明智光秀ミュージアムと 福知山城を見学) ____ <高速道路> 出発地(18:00頃)

日本遺産" 今も聞こえる東洋一の 選鉱場の息遣い。「神子畑選鉱場跡 |



8,800円 おひとり様



出発地(8:30) = <高速道路> = 史跡・生野銀山 (戦国時代から近代にかけて日本有数の銀山を見学 と昼食) = 神子畑選鉱場跡(日本の近代化に貢献した 産業遺産) = <高速道路> = 出発地(17:30頃)

- ※表記旅行代金は、小型観光バス(又はマイクロバス)に20名乗車し、平日に出発した場合の料金です。
- (出発場所によって料金がアップすることがありますのでお問い合わせ下さい。)
- ※19名様以下、日曜日出発、添乗員同行希望の場合は料金が変わりますのでご相談下さい。



奈良県知事登録57号

〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地 TEL 0745-62-2659 FAX 0745-63-1719 国内旅行業務取扱管理者 中島 昭人 曾孫さんに手紙を書いたりなかな

<

その人は習字のなぞり書きをしたり

老後は食と気力と感 岩本 和子 (89歳)

と書いてあり、我が事のように読 みました。 んな気持ちで日々を送っているか。 私も一九三十年生 大椿寿に『同年代の人達は、ど れで、よくぞ

受け、情けない気持ちを先生に愚 母、兄、夫と速く死に別れ、子ども う」と合言葉で「バイバイ」します。 かけ、昔の良き時代の事を語り合 歩く。淋しくなると友達に電話を 物を持ったときは「こけたらあか 感じ、悔しいやら情けないやら…。 を守り、自分なりにしっかりやっ け、元気でお城を守り頑張りましょ い、最後に「しっかり健康に気をつ ん、こけたらあかん」と声に出して 感謝せな」と、慰めて下さいました まあ、この歳まで使ってこれたから 痴ると、先生は笑いながら「まあ 出したら腕を痛め、整形で診察を てきたつもりですが、年々衰えを んだ。自分を褒めてあげたい? 父 まあまあ元気で、長生きできたも 、二。」と号令をかけ膝を上げる。 御年九十七歳のお友達が居ます。 廊下や畳の上を歩くときは「一、二。 ある日、少し重い箱を引っ張り 独立。一人小さな城(小さい家)

> で、頭を使ってボケないで頑張りま たりします。この間、約束しました。 しょう」と。どうなることでしょうか スで感じたこと、いろいろ教えあ ○○さんは百歳、私は九十五歳ま

ます。 も忘れ、 語り合い、労って戴き、足の痛さ だき、グラウンド・ゴルフに参加私は今若い人達に誘っていた しています。皆さんと楽しく笑い 本当に嬉しく感謝してい

そして気力を。 謝の心を胸に、 食事も三度きっちり手を抜かず、 頑張りたいと思っ 何事にもいつも感

孫

御所市 島田 久 子 (80歳

と一緒で一安心しました。 動しました。勿論アパート住 今年四月から奈良から兵庫県に移 す。でも、中学時代の仲良し友達 ・ます。 私には、内外合わ 内孫の女の子の職場が せて孫が四人 いで

お食事・レクリエーションなど充実のメニュ・ ご用意しています 詳しくはお問い合わせください

心安らぐ和の空間

0円

 $114,\!000$ 円

楽しいです。」との事。 の仕事が始まり、新 ともに新しい職場で りました。しばらくして返事の手 しく覚えることも多 が届き、孫娘は「新 先日こちらの近況を、手紙で送 大変だけ ど毎日 い元号と

紙

・ビス拠点を持つベルライフグル 充実のネットワークで快適・安心を叶えています。 DIDE

で護付有料老人ホーム DDDD

充実の医療体制 完全個室

ベルライフグループの各サービス拠点

ベ**ルライフ葛城** 介護付有料老人ホーム ^{葛城市北花内527-1} ■0120-658-113 デイサービス ベルライフ大和高田 介護付有料老人ホーム 大和高田市西町2-30 ■0120-417-658 居宅介護支援事業所 ベルライフ築山 高齢者グループホーム

大和高田市築山696 ■0120-65-8780

ベルライフ榛原 ☎0745-85-1313

デイサービス

ベルケア訪問看護ステーション 北葛城郡広陵町大字中151-4 公0745-43-9820

訪問看護

認知症対応型デイサービス 近鉄新庄駅



3

【充実のネットワーク】

月額利用料 (家賃・管理費含む) ※別途敷金20万円かかります。退去時に修繕費等を引いて返金いたします。 お問合せ 資料請求

イサービス

を重視した

明るい居室

料

金

入居一時金

日本ベルアージュ 検索 ▶ ^{*}はお問い合せください! 30分~17時30分)

落ち着いた和テイストの浴室

【月額利用料内訳】●家賃:68,000 円●管理費:46,000円(共用施設の維持管理費など)※月々のご利用料金につきましては別途、食費(54,7500円/30日分)、介護保険自己負担分

理美容代、居室内電気代、医療費、

おむつ代等の実費が必要です。

そこには誰にでも当てはまる感謝 使ってね!」と、四つ葉のクローバー に感謝の気持ちでいっぱ 本当に良 「入った「しおり」が入っていました。 気持ちが書かれていました。 そして手紙の中に「良かったら いかっ 司 いです。 先輩

心から感謝します。いつまだから今の私がここに居る ありがとう。 いつづけます。 つも一 つも窘めてくれるから つも励ましてくれるから つも想ってくれるから つも見守ってくれるから 緒にいてくれるから つまでも

きした。 私はこの言葉に、 深く感銘を受

言葉に替えて 下市町 大西 康弘

苦しかったであろう。 いこと世話になった」。 ありません。主人は愛する妻に「長 水刻々深くなり逃れる手段 \Box に泥泥 (95歳)

先の大戦に阿鼻叫喚地獄絵を体と相和しての生活であったと思う。 のない苛立ちの中、夫の言 に出た一言は、良き夫、平素から妻 く妻。泣けた。今際の切。 に出ず、その余裕すらなかった。 状況察するに余りある。 生きることのみ報恩感謝の念 期せず 1葉を聞 手立て

> 团 働くこと当たり前。忙中にも親娘 しく健康で嬉しかった。若い時代 の子育ては大変。子女は可愛く優 縁に結ばれ共働き。六才違 欒の遊園地での遊びもあ 才公務員 い姉妹 った。

の作品に感動した。
に切磋琢磨。展覧会に出品、先輩味の工芸、手芸、書道、物作り、互味の工芸、手芸、書道、物作り、互いのでのでいる。とに決した。 らない家人になっている。 に 時期尚早の感があったが、 婚家に嫁ぐ。 大学卒業の姉妹を奪うかのよう 婚家になくてはな

旅行、カメラに納めた。 名勝旧跡、霊場歩き 遍 路、 内

二人で感動。感謝の言葉は勇気な 替えて赤い薔薇百本贈ろう。 く見込み無し。何時の日 られて二人で長生き、二人で愉しく 九十五才、幸せ人生。扶けられ支え 智、計画実行は妻の盡力。役立たず れている。子女に優しく見守ら 今は広く社会福祉の恩恵に支え か 言葉に

広告 1日位、自分で料理を作りたい、家族と一緒に食事をしたいなど 日休める4日間コースは理想的です! ●家庭の味を目指した手づくりの味わい ●1週間単位からのご利用も可能 •不在時は留守置き可能 その他にも糖尿病・ 腎臓病のちにおすすめ カロリー 調整館 健康管理食 糖尿病や腎臓病の方に カロリー1440調整食| たんぱく40g調整食 カロリー1600調整食 たんぱく60g調整食 655円常 (税込価格 707円) 700円常 (税込価格 756円) を 505円か (税込価格545円) やわらか食 健康を気がかうシニア世代に おかず 1食あたり 570円 か (税込価格 615円) 介護食 かむか、飲みこむかの弱いちに は560月 コース



② ならコープ

※おかずコース、おかず小コース、メインたっぷり おかずコース、彩菜御贈コースはごはんをご用意く ださい。※写真は献立の一例です。※1日あたりの カロリー・塩分は、週平均で計算したものです。

詳しくは お問い合わせ ください♪



ご利用される世帯の方は、ならコープへの加入が必要です。組合員でない方は、この機会にご加入ください。 出資金101,000円以上が必要です。なお、影遇される際に出資金はお返しいたします。50からの出資にご協力お願いいたします。 市民生活協同組合ならコープ ならコープ @ ならコ・

携帯電話・IP電話からの場合は0743-68-3100まで 受付時間:月~金 あさ8時30分~よる9時まで(土曜日はよる6時まで) ならコープではコールセンターでお受けするお電話について、組合員様からのご意見を正確に関き取るため、通話内容を録音させて頂きます。 ご意見はサービス向上のためにのみ利用いたします。あらかじめご了承ください。 (携帯電話・P電話からの場合、通話料はお客様ご負担となります。 ホームページからも お問い合わせ できます。

※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は 事前に主治医・栄養士にご相談ください。



ならコープ 夕食宅配

2,800円 (税込価格3,024円)

2,240円 (税込価格2,419円)

元号令和 元に感謝 植田 康時 (90歳)

軍に憧れ特攻隊とか国のため頑張っ でニューギニヤにて戦死。先輩達も 長男は二十才で入隊。翌二十一才 てきました。 十一才の時、 三年生れ九十才の爺です H 本の歴 史》紀元

られ、今の建国記念日(昔の紀元節) の慰問にとご多用の事だったと存 また天皇陛下も庶民に近づく姿勢 たとの事。皇族に入られた正田家 黙礼し『御名御璽』 と読上げるまで 両陛下の写真や式に使う館も納め 校庭の横の立派な建物の中に昭和 たことを忘れることができない で、海外の国々との親交や被災地 にこられ二万三千人の人が歓迎し 天皇御陵にご在位最期の退位報告 天皇である両陛下が橿原市の神武 から始まり、三月二十六日、平成の 頭を上げることは出来ませんでした。 上げ、生徒は直立不動で頭を下げ ング姿に白い手袋で教育勅語を読 一月十一日には校長先生がモーニ 一千六百年、一億の声がする《と歌 令嬢美智子皇后陛下は庶民思い 日本の元号は、神武天皇の歴史

さる事を信じています。 ぎ、平和な令和の時代として下 両陛下(今上天皇)も思いを引き 元号は令和と成りましたが、令

> 禅と永平寺 堀内 宗弘 (78 歳

吉祥山永平寺に開創されました。 福井の雪の多い、山深いところで広めたのは七百六十年前に北陸、 鎮めて、ストレスの解消にもなります。 ち着かせたいときに、心を穏やかに まとう怒り、イライラ、思い通りにい つ精神修行なのです。心配事、付き に坐り、瞑想のように両目を閉じて するのが禅であります。そして心を かないもどかしさなど、気持ちを落 注意を一心に集中して、心を平静に保 しまわず、目を半分開けて行います。 持つようになりました。禅は心静か 道元禅師が、最初に禅の教えを 私は最近、禅の本を読んで関心を

像に拝礼しました。そして回廊を りました。法堂に入って聖観音坐 ますと、向こうから拝礼してくれて の法堂に行く途中、修行僧と出会い の草木も手入れが行き届き、参道に り山門を通ると、前の仏殿に礼拝し 拝しました。門前町通り参道を登 心が洗われ、すがすがしい気分にな はちり一つなく美しかったです。奥 て、頭を上げると大きな茂った木が 二十数本立ち並んでいます。境内 って大広間につくと、天井に傘松 天井絵を拝見して、見事でした。 私は十五年前に家内と二人で参 私と家内は満足でした。これ

曹洞宗大本山の大きな寺です。 生活を始めてみませんか? お買い物や、お散歩にも 電動車いすスズキセニアカーのある もっと自由に外出したい」とお考えの方、

家庭のコンセントで充電 電気の力で動きますので、走行音が 静かで排気ガスも出しません。 歩行者と同じ交通ル-歩道を通る、右側通行など、 通法上では歩行者と同じ扱いです

最高速度時速6km 歩くより少し早いスピードで



気軽に行けるのでとっても便利

本体価格 **368,000**⊟

お試し運転しませんか?

◎スズキセニアカ -には、消費税がかかりません。 本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきましても消費税はかかりません。

◎セニアカーは道路交通法上、歩行者として扱われます 歩行者としての交通ルールやマナーを守って安全運転を心がけてください。

販祭

230744-33-5871 FAX0744-33-4900

奈良県磯城郡田原本町鍵68-1 定休日/毎週水曜日 **〒636-0223** 営業時間/10:00~18:30

私たちは、 奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

さて、今、世の中は不安がいっ継がれていくでしょう。

ŋ

きたいと思います。と家内は健康で明るい気持ちで生い、その上希望が持てない社会、私いてのよの上のではないないがない。

平群町 向田 啓次郎 (82歳)プラスチック害から奈良公園の鹿を守ろう

た日新聞紙上で、奈良公園の鹿がプラスチックフィルムを食べての死がプラスチックフィルムを食べての死にが増加しているとの記事を読み、たが増加しているとの記事を読み、の多いところに行きました。ここは、修学旅行の学生と外国の学生と外国の学生と外した。客の殆どが手に菓子などがした。客の殆どが手に菓子などがした。客の殆どが手に菓子などがあったプラスチック袋を持っており、たったプラスチック袋を持っており、たったプラスチック袋を持っており、たったプラスチック袋を持っており、ころが、鹿はおとなしく付いていた

すよ。立て看板など効果はありますよ。立て看板など効果はありままないように工夫しないとだめでいる袋を拾い集めているそうででいる袋を拾い集めているそうで護会の人を増やして、公園に落ち護会の人を増やして、公園に落ち

根負けをして、そのプラスチック袋はも離すことはありません。こちらがていき、鹿を捕まえて少々ひっぱってと思いきや、すごい勢いで奪って逃げ

和郡山市 村田 弘子 (79歳)し柿作り つるし柿

柿は、町内会の人で出して下さる事になり、私もその柿作りの中る事になり、私もその柿作りの中る事に入れていただき作ることにしまむき、湯通しして紐に吊していきます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただき車庫の上ます。分け前をいただきがら眺め、ほどよく乾いたがり眺め、ほどよく乾いたがり眺め、ほどよくないという。

料理に使いたいものです。 鏡餅の上に、神棚に、また、なます作りました。令和二年のお正月の一年のお正日の

私たちは、

奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

県民の健康をサポートします!

質の高い医療を提供し、国民皆保険制度を守ります。 高齢者の社会保障費の負担増に反対し、 医療制度や介護保険制度のあり方について、

提言を行ってまいります。



一般社団法人奈良県医師会

〒634-8502 橿原市内膳町 5-5-8 TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796 http://nara.med.or.jp/

短 歌

小 西榮依子

選

豪雨 住みなれ し集落襲う土砂崩 ħ 河川決壊未曾有 香芝市

海外へ旅立 稲ワラの野燒きの の雄大さ つ子見送り安堵する車窓に映る富士 煙地を這いて夕日が霞む里の 香芝市 福嶋のぶえ

秋祭り福引きひけ 盆参り古き家屋の奥座敷肩に煤触れ亡父ゐるよ ると隣席の声 ばフライパンチャーハン出来 桜井市 市村田博子 森本和雄

ノーベル賞期待膨らむ十三夜

河

合

町

若き頃働く事を生き甲斐に老いたる現は友なき

生業の苦楽の詰まる作物を人に施し共に喜ぶ視野より消える 葛城市 外輪加壽 視野より消える - 葛城市 外輪加壽代木枯らしに呼ばれし如く飛び発ちて後追う一羽 葛城市 松村澄子

葛城市 坂口君代

なく吹く ち読み上げる吾娘 実りたる里田 その儘貰ふ 「何事もなるようにしかならぬ」義母の繰り言い読み上げる吾娘 黒滝村 林 寿美枝 母ちゃんの短歌載っていると電話口大椿寿持 0) 稲 穂に台風 のなごりの風が容赦 宇陀市 宇陀市 高野カズヨ 林寿美枝 井上淳子

思い出甦らせて 嫁二人敬老の日の思 41 、やり 吾れは幸せ強く生き 葛城市 村田 和子

息子たちとの同居にリフォ

1

ム断捨離す日々の

自

「動車を連ね時まつ蛍の夜

杖

村

三輪山の清 浄さ満つ境内に百科事典のスマホあ 三郷 原市 町 柳原恵美子 杉 田

> 俳 句

茅葺きを了へし匠に喜雨の音 二月期の透き通る空児童の歓声送り火の風を誘ひて見送れり 終戦日語らひ止まぬ戦 オクラ咲く王女のごとく開きゐる 心足る一人の夕餉とろろ汁 柚子の香を添えて夕餉の一品に 七夕に老いも願ひ の二つ三つ 葛城市 上 生駒市 河 Ш 御 牧町 ,合町 西 所 所 町 市 市 大 野 田 神 西 村 中 野 利 継 豊 芳 恭 男 治 子 安川しげる 柴田清道 Ш 徳 井裕 本佳代 本喜世子 美 子

朝市や母の好みの熟し柿 老いの秋よく食べよく読み良く忘れ 落ちそうで落ちず燕の子だくさん 四方拝長き祈りの老い夫婦 注連飾りつけて車の渋滞す 元旦や心新たにスタートす 年新た心しづかに日の出待つ 初暦家族揃ひし日を記する 玉はがね鎚音響く冬の夜 菊の香の御即位記帳晴れ晴れと 大根の太るを見むと今日も又 冷え込みにかけ声かけてまた床に 大和富士くっきり見えて小春空 十五夜に「君」が飛び交う同窓会 一縁や無情の空に梅雨の鉦 河 合 町 平群町 生駒市 御所市 大淀町 宇陀市 天理市 宇陀 宇陀市 天理市 大和高田市 香芝市 Ш 田原本町 大和郡山市 西 町 市 松田 年 子 古宮 光子 水口港清: 現王園道子 片岡ヤス子 山口ヨシエ 吉原惠美子 中岡美佐子 岩 西田眞希子 岩戸田鶴子 扇谷英子 本芳子 江 美

大 楠 紀 子 選

遠い遠い昔を語る認知症 それぞれの思いめぐらす初日の出 気のおけぬ仲間がつどう花の下 、枷がとれて羽ばたく空の青 平 橿 Ξ Ξ 群 原 寺 寺 町 市 町 町 大村三郎 光宗由美子 胡福 内 西敏 禮 雄 子

和 田 富 選

おいも大好き励みに今日も日暮れまで 子の年で子どもがふえるよき年に さわやかな挨拶靴が軽くなる 頼みますこれが最後の宝くじ かっこよかった夫に老いの香忍びより 新元号ふる里温し山や川 亡き姉の杖を貰って姉とゆく 濁り水耐えて生きてるメダカです 古希過ぎて未だ模索の我が人生 瀬戸内の海の香りの秋の暮れ 寺参り湖面に写す我が心 冴えわたる十五夜の月願い込め 幸せの頂点にいる有難さ 年賀状今や生存証 百歳に後十年の心意気 分かれ道亡夫に知恵を借りている おじゃま虫やりがい見つけ奉仕する 数独で夫婦の会話ふえました 百歳の余命を揺らす蝉の声 生駒市 橿原市 葛 城 斑鳩町 大淀町 山添村 御所市 葛城市 田原本町 葛城市 御所市 大和高田市 大和郡山市 御 大淀 五 所市 條 市 町 市 植 猶 村 原 奥 田 大 塚 島田 浜川 外 輪 宮 猪 今中幸子 三島チズ子 稲 太田ヒサヨ 梅 植 上 松 植 崎 田 木 垣 田坂川 田 清孝 敬武淳重一子久子男彦 嘉子 久子 芳子 明子 照 輝 訓 子 時 祥 子敏蔵

お詫びと訂正

載の平 ・ 十四ページ 「短歌」に誤りがありました

「短歌」 黒滝村

林

寿美枝様

0)

お歌

成三十一

年一月一日付季刊第百七十

-四号掲

をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。 読者の皆さま、関係者の皆さまには、大変ご迷 報映 正 放映

ハガキで投稿してください。短歌・俳句・川柳の投稿につい て

それぞれの選者にそのまま審査をお願いしますので、 種類別に一枚のはがきに三首まで記入してください。

一月一日号…十月末日 · 六月季刊ごとの締め切り 受付は営 季節等ご考慮のうえ、奮ってご投稿ください。 ・六月一日号…三月末 受付は常時しています

私たちは、 奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています

奈良県老人クラブ連合会と 『かんぽの宿』は利用提携しております



当宿自慢の「平城宮温泉」につかり 癒しのひと時をお過ごしください

お得♪ に泊まれる

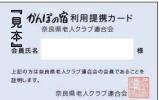
『かんぽの宿利用提携カード』を フロントへご提示するだけで

会員1名様につき1泊2食プラン以上で 1泊あたり 500円 割引!

同伴者3名様まで割引

※他のクーポン及び各種割引との併用はできません。

※証明書をご提示いただけない場合は、割引を受けられませんのでご注意ください。 ※ご利用日、ご利用プランによりかんぽの宿での500円割引が対象外となる場合が あります。詳しくは、当宿にお問い合わせください。





「ゆのぽん」

世界遺産に隣接する閑静な温泉旅館

だれでも!! 泊まれる。かんぽの宿

〒630-8002 奈良県奈良市二条町3丁目9番1号

TEL.0742-33-2351

078-904-0951

- 掲載の写真・イラストはすべてイメージです
- ●ご予約はご利用日の6ヶ月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。 当宿に直接お申し込みください
- ●本温泉は源泉に加水、加温しています。また、レジオネラ属菌の発生を防ぐなど、安心して ご入浴いただけるよう循環ろ過しているとともに、塩素系薬剤を注入し衛生管理に努めています。

0749-22-8090

富田林 0721-33-0700

大和平群 0745-45-0351

紀伊田辺 0739-24-2900

赤 穂 0791-43-7501

淡路島 0799-82-1073

振り込め詐欺に、ご注意



このような電話があったら

まず事実を関係者に確認し、

身近な人・最寄りの交番・

警察署・金融機関等に

相談をお願いします!

やましん ちゅうしん ならしん あなたの街の信用金庫です!

奈良信用金庫



◇膏中央信用金庫

今年の干支は

干支の由来

	十又の田木		
干支	縁 起 話	特 徴	
子	すぐに子ねずみが増え成長することから、子孫繁栄 の意味があります。	行動力と財	0
11	肉は大切な食料に、力は労働にと社会に密接に関わる干支です。	粘り強さと誠実	7 = 1
寅	虎は毛皮の美しい模様から前身は夜空に輝く星と考えられました。	決断力と才知	
ЯD	兎の穏やかな様子から家内安全、跳躍する姿から飛 躍を表します。	温厚で従順	16
竜	伝説の生き物・龍は瑞祥と言われ、古来中国では、権力者の象徴として、扱われました。	正義感と信用	
Е	執念深いと言われる蛇ですが、恩も忘れず、助けて くれた人には、恩返しを行うと言われています。	探究心と情熱	
午	人との付き合いが古い動物。人の役に立ち、人間も 馬を大事に扱いました。	陽気で派手好き	
未	群れをなす羊は、家族の安泰を示し、いつまでも平 和に暮らすことを意味しています。	穏やかで人情に厚い)
申	山の賢者で、山神の使いと信じられていました。信 仰の対象としても、馴染み深い動物です。	器用で臨機応変	
酉	人に時を報せる動物。「とり」は"とりこむ"と言われ、 商売などには縁起の良い干支でもあります。	親切で世話好き	
戌	社会性があり、忠実な動物。人との付き合いも古く 親しみ深い動物。	勤勉で努力家	
亥	猪の肉は、万病を防ぐと言われ、無病息災の象徴と されています。	勇気と冒険	

● ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。

少し浅く腰をかけ、姿勢を正しく保ちましょう。 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。

畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返し

稿がありました。

梅本咲子

の言葉に答えるように、多くの投







(12



3 4





取ります。(続きは次号) 筋肉を使います。背中や腰の疲れを 肩甲骨を動かし、呼吸をするための さをしなやかにします。肘を上げて ②は肩と胸の運動です。上体の動

動から構成されています。 いきいきクラブ体操」 今回から椅子に座ってする体操

くりとしたテンポの体操です。

です。足腰に負担がかからないゆっ

記

は七つの運

すね。 提起をされています。 を送っているのかと思ったりする 代の人たちは、どんな気持ちで日々 康で明るく生きたいと望まれます。 はり軍国主義に彩られていますね。 風格」という本を思い出しました。 生きておられるご様子。「老いの してね」という、お孫さんの言葉 れる生き証人ですね。 和とそれぞれの時代を生きておら あけまして ら奈良公園の鹿を守ろうと、問題 本送ろう」とは素敵ですね。 じ体験をしています。 すてきなお孫さんですね。私も同 に共感します。 今回は和田さん(六月号)「同年 岩本さんは老いても矍鑠として 村田さん、干し柿作り楽しみで 向田さんはプラスチックごみか 堀内さんご夫婦は、禅の心で健 植田さん、昭和の思い出は、 大西さん、奥様に「赤いバ 島田さんの気持ちわかります。 大村さんの「いつまでも長生き 堀口さん、大正、昭和、平成、令 おめでとうございます 後

ラ百

-16