



# 大椿寿

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  
 発行人 中村 秀雄  
 TEL (0744) 29-0166

だいちんじゅ  
 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。

## 新年のご挨拶



奈良県老人クラブ  
 連合会 会長  
**中村 秀雄**

新年を迎え、皆さまお変わりございませんか。

人口の四分の一以上を高齢者が占め、また「人生百年時代」「生涯現役」などと言われる今日、私たち高齢者は健康で自立した生涯を目指し、仲間と支え合い、経験、趣味、知識を生かして高齢者福祉、地域福祉の推進に取り組んでいきたいと思っています。

老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」活動を中心に、健康寿命を伸ばす活動や、地域の団体等と連携して住みよい地域づくり活動など、いろいろな行事を行っており、このような老人クラブ活動に対する社会的な期待は大きいものです。

県老連では、県下三十八市町村の皆様に向け「出前講座」を充実させ、住みなれた地域で生き生きとした活動のお手伝いができればと思っています。また、恒例の「健康ウォークラリー大会」を、令和六年度は古都「明日香」を中心に開催します。出会い、ふれあいの場として会員の輪が広がれば幸いです。

現在、県老連加入の単位クラ



ブは千百余りで、会員数は約五万五千人です。毎年会員増強運動に取り組んできましたが、なかなか効果が上がりません。会員の皆さま方にも、ご友人やご近所の高齢者様にお声がけいただき、老人クラブの仲間づくりのお手伝いをお願いいたします。

我々高齢者一人ひとりが、「二度とない人生」を住みなれた地域で楽しく送れるような仲間づくり、健康づくりに勤しましましょう。皆様には引き続き、老人クラブ活動にご理解、ご支援を賜りますようお願いいたします。

## 新年のご挨拶



奈良県知事  
**山下 真**

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が五類に移行し、日常を取り戻しつつありましたが、物価高騰などにより県民の皆さまの生活にも大きな影響が生じたかと思えます。新たな年は、皆さまにとりまして幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

人生百年時代を目前に迎える中で、昨年、奈良県では「奈良県高齢



者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」を制定しました。これは、高齢者が健康長寿で満たされた人生を営んでいくための取組を推進していくものです。

高齢者が尊厳を保持し、生活の質の維持・向上を図りつつ、可能な限り住み慣れた地域で安心してその有する能力に応じて自立した日常生活を営み、暮らし続けることができる社会を実現するためには、高齢者ご自身が心身ともに健康であることが非常に重要です。

このような社会の実現のためには、県民の皆様一人ひとりのお力添えが必要となります。「健康」「友愛」「奉仕」の三大活動を展開される老人クラブの皆様には、地域や高齢者を支える担い手として、ますますご活躍されることを期待しています。

これからも、老人クラブの皆様をはじめ、関係機関や市町村と連携を図り、引き続き各種施策を進めてまいりますので、皆様方におかれましては、日頃の健康管理にご留意いただくとともに、引き続き元気に活動を継続され、高齢者の生きがいづくりと社会参加の推進にご尽力賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴会のみまますのご発展と、皆様の健康長寿を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

一財財団法人  
奈良県老人クラブ連合会

このたび、理事会および臨時評議員会(書面決議)で、評議員が選任されました。  
新役員紹介 一名  
評議員 林 利彦 野迫川村

県老連だより (敬称略)

行事の実施とその概要



- 八月三十日(県社福総合センター)  
県老連健康マージャン大会(別掲8p)  
参加者 七十三人  
優勝 森 康明(大和郡山市)  
準優勝 飯田 潤一(香芝市)  
第三位 松尾 信一(上牧町)
- 九月八日(県コンベンションセンター)  
老人福祉功労者等表彰式  
九月十五日  
第五十九回理事会  
九月二十日  
全国一斉社会奉仕の日  
九月二十一日(橿原公苑陸上競技場)  
県老連グートボール大会(別掲4p)  
参加チーム 三十一チーム  
優勝 葛城A(葛城市) 5コート

- 準優勝 葛城C(橿原市) 1コート
- 三位 球遊会下市(下市町) 2コート
- コート賞
- 3コート 本郷A(宇陀市)
- 4コート 安堵(安堵町)
- 6コート アトムズ(山添村)
- 7コート 谷いわれ会(桜井市)



- 九月二十九日(広陵パークゴルフコース)  
第三回県老連パークゴルフ大会A日程(別掲8p)  
参加者 七十八人  
優勝 辻 修三(香芝市)  
準優勝 岡本 賢治(香芝市)  
第三位 笹井 正隆(広陵町)



- 十月一日(近鉄奈良駅周辺)  
赤い羽根街頭募金活動  
共同募金運動のオープニングセレモニーに、県老連から女性部二名と事務局で参加しました。  
十月四日(橿原運動公園まほろば広場)  
県老連ベタンク大会(別掲4p)  
参加者 百十人

- 優勝 葛城A(葛城市)
- 準優勝 大和高田市A(大和高田市)
- 第三位 郡山D(大和郡山市)
- 第三位 生駒MKI(生駒市)



- 十月十三日(奈良若草C・C)  
県老連ゴルフ大会(別掲5p)  
参加者 五十三人  
優勝 松本 文雄(黒滝村)  
準優勝 枘井 繁好(大和郡山市)  
第三位 増井 克安(橿原市)



- 十月二十日(京都府亀岡市)  
健康ウォーキング

- 十月二十七日(県社福総合センター)  
奈良県老人クラブ指導者研修会(別掲6p)  
参加者 二百二十四人  
○表彰 ○事例発表 ○活動発表

- 十一月一日(橿原公苑陸上競技場)  
県老連グラウンド・ゴルフ大会(別掲5p)

- 参加者 三百十三人 スコア
- 優勝 村島 猛(葛城市)
- 準優勝 福嶋 安則(上牧町)
- 第三位 川澄 憲子(田原本町)
- 四位 松川 恵宥(田原本町)
- 五位 堀田 照子(桜井市)
- 六位 中井 章二(葛城市)
- 七位 杉田千恵子(上牧町)
- 八位 迫 敏(上牧町)



- 十一月八・九日(秋田県秋田市)  
老人福祉法制定六十周年記念  
全国老人クラブ大会

- 十一月十七日(高取町・明日香村)  
県老連健康ウォークラリー大会  
荒天のため中止

- 十一月三十日(広陵パークゴルフコース)  
第三回県老連パークゴルフ大会B日程(別掲8p)

- 参加者 九十一人
- 優勝 片山 昇(広陵町)
- 準優勝 赤木 拓也(香芝市)
- 第三位 宮 祐勝(香芝市)

**おめでとうです**  
**各種表彰受賞団体**  
**個人の方々のご紹介**

**\*全老連会長表彰**

・育成功労者表彰

奈良県老人クラブ連合会 植田 紘一 副会長

奈良県老人クラブ連合会 岡 嘉道 評議員

**・優良老人クラブ表彰**

杉本町長寿会(天理市) 奥村 義照 会長

大福吉備白鳥会(桜井市) 川口みち子 会長

**\*老人福祉功労者等表彰**

《奈良県知事表彰》

・優良老人クラブ 十三団体

大和高田市 悠遊会

大和高田市 北西町長寿会

橿原市 老人クラブ万田睦会

桜井市 河西寿会

五條市 牧野富久寿会第二クラブ

生駒市 生駒小学校区老人クラブ連合会

香芝市 旭ヶ丘健寿会

宇陀市 みむろ老人会

山添村 岩屋第二老人クラブ

三郷町 南畑生き生きクラブ

川西市 川西市老人クラブ東城支部

上牧町 新町シルバークラブ

大淀町 薬水憩いの会

《県老連会長表彰》

・優良老人クラブ 十五団体

大和高田市 笑和会

大和郡山市 第一明星会

大和郡山市 第二明星会

桜井市 谷いわれ会

五條市 山陰老人会

生駒市 いこいクラブ真弓 真寿美会

香芝市 狐井第一杵築会

**感謝状 七名**

佐々木恵眞 県老連前理事

向井 敏行 県老連前理事

廣津 皓一 県老連前理事

丸谷 延弘 県老連前理事

藤井 誠 県老連前理事

梶嶋 忠男 県老連前理事

川端 英志 県老連前常務理事

**\*活動賞**

《全老連会長表彰》 三団体

大和郡山市 横田第一寿会

生駒市 俵口寿会

斑鳩町 錦会

《県老連会長表彰》 二団体

広陵町 寺戸老人会

三郷町 東信貴ヶ丘福寿会

**\*会員増強運動推進賞**

《県老連会長表彰》 十団体

三宅町 三宅町老人クラブ連合会

生駒市 白朗会

葛城市 忍海南支部

三郷町 南畑生き生きクラブ

斑鳩町 よつ葉会

三宅町 屏風老人クラブ

上牧町 エビス会

広陵町 寺戸老人会第一クラブ

広陵町 馬見南悠々会

広陵町 大野のぞみの会

**今後の主な行事予定**

令和六年

一月二十四日(オークホテル)

新年役員会

二月一日～二日(東京都)

都道府県・指定都市老連代表者会議

二月七日～三月八日(内五日間)

介護予防・健康づくりリーダー養成講座

二月九日(県社福総合センター)

県老連女性部会活動研修会

三月五日(県社福総合センター)

第六十回理事会

三月十二日(東京都)

全老連 評議員会

三月十五日(県社福総合センター)

女性部会常任委員会



機関紙「大椿寿」は  
 奈良県共同募金会の助成金を  
 受けて発行しています。

県老連

**令和六年七月号(第二八六号)より  
 「大椿寿」をリニューアルします**

昭和四十八年五月に創刊された  
 機関紙「大椿寿」が、次号より(株)  
 博報社の協力を得て発行すること  
 になりました。現在のA4サイズ  
 十六頁仕立てから、タブロイド判八  
 頁仕立てになり、紙質も少し変わ  
 ります。

しかし、紙面内容はこれまでと変  
 わりませんので、今まで慣れ親しん  
 でいただいた「大椿寿」同様にご愛  
 読いただければ幸いです。

**投稿規定**

文章等の投稿

・一作品四〇〇字以内

・割り付け上、主旨を変えずに  
 編集することがあります。

・題名、住所、氏名、年齢、電話  
 番号、所属老人クラブ名を記入

原稿の締め切り

・七月号：三月末日

・一月号：九月末日

なお、紙面の都合上、掲載で  
 きない場合があります。

原稿は返却いたしません。

**送り先**

〒634-0061

橿原市大久保町三二〇―十一

奈良県老人クラブ連合会

大椿寿係 宛

ゲートボール大会



選手宣誓

令和五年  
九月二十一日、榎原公苑  
陸上競技場で  
県老連ゲート  
ボール大会を  
開催しました。  
三十一チーム  
約百三十名の

方が参加しました。  
始めに、優勝カップの返還のあ  
と、県老連中村康雄副会長、奈良  
県ゲートボール協会辻本隼夫会長  
の挨拶がありました。続いて昨年  
優勝の葛城市葛城Cチーム山本教  
嗣選手の選手宣誓のあと、競技が  
開始されました。  
競技中は「ここへ打って」、「こ  
のボールに当てて」等アドバイスの  
声飛び交っていました。みな  
さん一丸となってプレーされてい  
て、チームワークの良さが感じら  
れました。



準優勝  
葛城C



優勝  
葛城A



第3位  
球遊会下市



コート賞

3コート	本郷A	宇陀市
4コート	安堵	安堵町
6コート	アトムズ	山添村
7コート	谷いわれ会	桜井市

競技結果

優勝	葛城A	葛城市
準優勝	葛城C	葛城市
第3位	球遊会下市	下市町

パタンク大会

令和五年十月四日、榎原市運動  
公園まほろば広場で、県老連ベタ  
ンク大会を開催しました。三十六  
チームが集まり、午前の予選リー  
グ戦、午後のトーナメント戦を競  
い合いました。  
始めに、県  
老連中村秀雄  
会長の挨拶が  
あり、続いて  
奈良県ベタン  
ク・ボール連  
盟の逸崎保会  
長よりご挨拶  
および競技説  
明がありました。



ベタンク・ボール連盟  
逸崎会長



県老連  
中村会長

競技に入ると選手の方々は一球  
一球集中して投球され、息の合っ  
たチームプレーが見られました。  
優勝は葛  
城Aチー  
ムで二連  
覇を果た  
されました。



結果は次の通りです。

順位	チーム名	選手
1位 グループ	優勝	葛城A 高見健三 高見真理子 西川鎮男
	準優勝	大和高田市A 谷間弘 中島宏和 堀内正裕
	3位	郡山D 北川三郎 植田政司 黒飛文字
	3位	生駒MKI 松原茂男 吉良イセノ 家入文代
2位 グループ	敢闘賞	郡山A 西廻隆 文栄信也 勝谷扶佐子
	準敢闘賞	郡山E 横山好正 城守富蔵 江口博志
3位 グループ	敢闘賞	安堵A 脇豊茂 古川よし子 江口美智代
	準敢闘賞	斑鳩A 榊原郁子 中尾いつ子 赤土永子
4位 グループ	敢闘賞	井戸堂 光延恒子 山口ヨシエ 松嶋寿美子
	準敢闘賞	安堵B 永安郁生 胡内圭子 山下圭子

優勝



葛城Aチーム

ゴルフ大会



県老連 植田副会長

令和五年  
十月十三日、  
奈良若草  
カントリー  
倶楽部で県  
老連ゴルフ大会を開催しました。

五十三名の方がエントリーされました。当日は絶好のゴルフ日和となり、清々しい空気の中みなさんゴルフを楽しんでおられました。

表彰式では県老連植田副会長より上位三名の方に表彰状と賞品が、とび賞および特別賞の方には賞品が手渡され、参加者の方々は拍手が送られました。

【御協賛いただいた企業（順不同）】

明日香保育園様・三和澱粉工業株式会社様・株式会社サンキュー観光様・学校法人西大和学園白鳳短期大学様・聖寿会かなはし苑様・だんご庄株式会社様・奈良若草カントリー倶楽部様



結果は次の通りです。

優勝	雄好
準優勝	文繁
3位	松本
4位	本井
5位	川増
6位	中島
7位	森浦
8位	中森
9位	岩倉
10位	森田
13位(当日賞)	高川
ベストグロス賞	芳川
BB賞	森浦
最高齢賞(88歳)	西本
	竹邑



グラウンド・ゴルフ大会

令和五年十一月一日、檀原公苑陸上競技場で県老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。県内各地から三百十三名の方が参加されました。今年はプレー方法を変



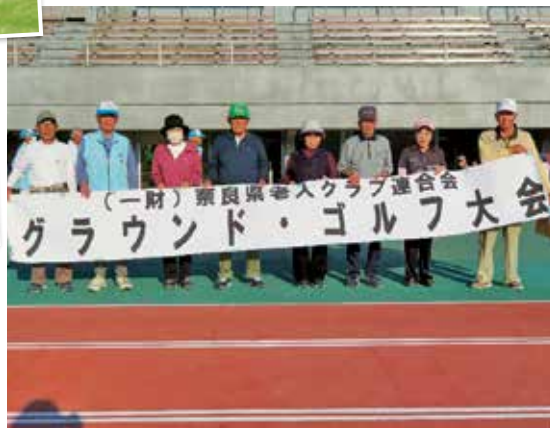
県老連 中村会長



県G・ゴルフ協会 鷲見会長

村秀雄会長の挨拶があり次に県グラウンド・ゴルフ協会鷲見隆男会長のご挨拶がありました。競技が始まるとボールを打つ軽快な音が響き渡り、沢山の方がホールインワンを達成されていました。

更し、去年より一ゲイム多いホーム×三ゲイムで順位を決定しました。始めに、県老連中



結果は次の通りです。

順位	市町村	選手名
優勝	葛城市	村島 猛
準優勝	上牧町	福嶋 安則
3位	田原本町	川澄 憲子
4位	田原本町	松川 恵宥
5位	桜井市	堀田 照子
6位	葛城市	中井 章二
7位	上牧町	杉田 千恵子
8位	上牧町	迫 敏

老人クラブ  
指導者研修会

令和五年十月二十七日(金)奈良  
県社会福祉総合センター六階大  
ホールで「奈良県老人クラブ指導  
者研修会」を、開催しました。



県老連中村秀雄会長から、挨拶  
があり、その後全国老人クラブ連合



会会長表彰の  
伝達、続いて県  
老連会長表彰  
が授与されま  
した。(受賞者  
は、三頁記載)  
次に、県長  
寿・福祉人材

確保対策課島岡義典課長より、ご  
来賓あいさつをいただきました。



〔事例発表〕  
『友愛活動などの顕著な活動事例』

橿原市老人クラブ連合会  
副会長・女性部長  
松田 静代



〈発表要旨〉

・ 毎年独居老人宅へ、心を込め  
た手土産と言葉を添えて訪問  
し、顔を見て、声を聞いて健康  
チェックをしている。  
・ 手芸講習会も好評で、地元では  
「干支の色紙づくり」をして喜  
ばれている。女性部の地道な活

動は老人クラブの「健康・友愛・  
奉仕」の三大運動につながって  
いると確信している。  
・ 橿原市老連としては、積極的に  
地域活動を行い、高齢者が自分  
らしく暮らしていけるよう活動  
の輪を広げ、魅力的な老人クラ  
ブづくりを目指し努力していく。

〔活動発表〕

広陵町老人クラブ連合会  
『つばさグランパの会』



・ 男性ばかりで、平成三十年四月  
に発足。最高齢者は八十六歳で、  
平均年齢は七十九歳。広陵町主  
催のかぐや姫祭にも出演。主な  
演目は「フラダンス」「ラーメン

体操」など。  
出演依頼のオフアールをお待ちし  
ております！

平群町長寿会連合会  
『オカリナクラブ』  
(クオーレオカリナ)



・ 男性二人、女性八人の構成で、平  
成二十九年四月より活動開始。  
最高齢者は八十六歳。平群町長  
寿会総会での舞台発表、地域で  
の演奏会、自治会敬老会にも出演。

○どちらの発表も、最高のパ  
フォーマンス、演奏で盛り上が  
りました。素晴らしかったです。

### 全国老人クラブ大会

令和五年十一月八〜九日、老人福祉法制定六十周年記念第五十二回全国老人クラブ大会が、あきた芸術劇場ミルハス(秋田市)において、全国から千三百五十一名が集い開催されました。奈良県老連からは、四名が参加しました。



### 【第一部(八日)】式典

老人クラブ育成功労者、優良老人クラブ、優良老人クラブ連合会に対して、全老連村木厚子会長より全老連会長表彰が授与されました(県老連受賞者は三頁に掲載)。その後、「老人クラブ文化祭」と題して開催地活動発表がありました。

た。十団体の地元の方々、コーラス、踊り、寸劇等を披露され大きな拍手が送られました。



### 【第二部(九日)】活動発表

「地域支え合い活動を広げよう」をテーマにパネルディスカッションが開かれました。秋田県、横浜市、山口県の各老人クラブからの活動発表をもとに友愛活動について話し合われました。



令和六年度の第五十三回全国老人クラブ大会は、神奈川県横浜浜市で開催されます。

### 近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

令和五年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、令和五年六月二十九日、兵庫県民会館において兵庫県老人クラブ連合会の担当で開催されました。近畿各府県市老連から百八十五名(男性九十七名・女性八十八名)が集い、奈良県老連からは、中村会長はじめ二十一名(男性十名・女性十一名)が参加しました。



開会式のあと、「老人クラブの現状と課題」と題して全老連の笹尾勝常務理事より基調報告がありました。人生百年時代に向けた持続可能な老人クラブづくりのための課題として、①クラブ運営の工夫(役割分担による負担の軽減)②地域・関係団体との関係強化③高齢者のニーズや社会的課題の把握と活動への反映(関心ごと・お困りごと・楽しみごと)の声を聞く④個々のクラブに対する活動の支援の四つが示されました。次に「人と出会う」と題して、人材養

成コーディネーター浅見真一氏より講演がありました。



昼食後、参加者は四つの分科会に分かれ、事例発表と活

発な意見交換が行なわれました。第四分科会「デジタル社会への適応事例」では、県老連植田紘一副会長が座長を務められました。



また、第一分科会「老人クラブの基本的な活動事例」では、檀原市老人クラブ連合会副会長の松田静代さんが事例発表を行いました。



第3回パークゴルフ大会

第三回パークゴルフ大会を広陵パークゴルフコースにおいて開催しました。会場の人制限があり、また参加者多数のため、二日に分けて行いました。

（令和五年九月二十九日）

秋晴れのもと、七十八名の方が参加されました。初めてパークゴルフをされる方もおられました。ベテランの方は飛距離も長く一発でグリーンにのせておられました。汗ばむ陽気でしたが、みなさん元気にコースを回っていました。



優勝 辻さん



準優勝 岡本さん

順位	選手名
優勝	辻 修三
準優勝	岡本 賢治
3位	笹井 正隆
4位	田中 保
5位	田中 敏雄
6位	水島 清志



（令和五年十一月二十日）

前日の夜の雨もあがり無事に開催することができました。当日は強い風が吹く寒い日となりました。が九十一名の方が参加されました。強風のためボールが思わぬ所に転がったり、帽子が飛んでいたり、とハプニングもありましたが、みなさん楽しくプレーされていました。

順位	選手名
優勝	片山 昇
準優勝	赤木 拓也
3位	宮 祐勝
4位	野瀬 賀世子
5位	辻 康司
6位	鮫 島 守



優勝 片山さん



準優勝 赤木さん

第14回健康マーじゃん大会



県健康麻雀協会 石垣理事長

県老連 中村会長

令和五年八月三十日県社会福祉総合センターで奈良県老人クラブ連合会健康麻雀大会を開催しました。参加者は七十三名でした。

開会式では県老連中村秀雄会長の挨拶があり、続いて奈良県健康麻雀協会石垣和美理事長より挨拶と競技説明がありました。

試合は五十分制限の四回戦で行われました。対局中は皆さん真剣な面持ちで卓を囲んでおられ、緊張感が伝わってきました。対局が終わると一転し和やかにおしゃべりされ、交流を深めていました。



成績表

順位	氏名	市町村	総合得点
優勝	森 康明	大和郡山市	188,400
準優勝	飯田 潤一	香芝市	179,600
3位	松尾 信一	上牧町	177,700
4位	植村 住一	三宅町	169,600
5位	植村 吉胤	三宅町	162,700
6位	松浦 賢一	大淀町	157,800
7位	福田 政廣	大淀町	154,700
8位	竹ノ内 武視	橿原市	152,100
9位	山本 雅俊	田原本町	151,800
10位	田中 宣男	大和郡山市	150,900

結果は次の通りです。



優勝 森さん

準優勝 飯田さん

第3位 松尾さん





**eスポーツ体験普及事業**

令和五年度から「eスポーツ体験普及事業」を始めました。

eスポーツとはエレクトロニック・スポーツの略で、簡単に言えば、コンピュータゲームやビデオゲームをスポーツとして捉えたものです。

このeスポーツには、高齢者にとって認知機能の低下防止、健康寿命の延伸などの効果があると数多くの研究結果が発表されており、昨年愛媛県で開催された「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」でもオリジナル種目として初めて採用されました。

県老連では、このeスポーツを高齢者の健康づくりや仲間づくりに活用していただこうと、その普及に努めることとし、まずは皆さんに体験してもらおうと出張体験会を開催しています。

コンピュータゲーム、ビデオゲームと聞くと、とつつきにくい感じや不安があるかもしれませんが、講師がコントローラーの使い方やゲームのやり方を丁寧に教えてくれますので、心配いりません。

これまでの参加者のほぼ全員が初めて体験された方でしたが、体験後には「やってみたら意外とで

きた。もう少し続けてやってみたい」「楽しくて、もつとみんなで遊びたい」「脳のトレーニングになった」などの声をたくさんいただきました。皆さん、是非一度体験してみてください。きっと楽しさがわかっていただけると思います。

場所を確保していただければ、県老連から必要な機材と講師を派遣します。市町村老連を通して申し込んでください。

12月までの開催状況

開催日	場所	人数
7月21日	王寺町向ヶ丘自治会館	18名
8月1日	五條市湯川地区高齢者福祉センター	20名
8月4日	檀原市中央公民館	18名
8月24日	明日香村健康福祉センター	25名
9月25日	宇陀市菟田野地域事務所	15名
9月28日	檀原市葛本第2集会所	15名
10月6日	宇陀市人権交流センター 2F	15名
10月12日	山添村総合スポーツセンター体育館	25名
10月12日	宇陀市榛原高井生活改善センター	15名
11月16日	五條市二見公民館	10名
12月22日	葛城市南道穂コミュニティセンター	10~15名

**体験していただいたゲーム(例)**

**「太鼓の達人」**



曲とともに画面に流れる音符に合わせて、タイミングよく太鼓をたたきゲームです。赤い音符

は太鼓の面を、青い音符は太鼓のふちをたたきます。何回かやると、すぐに曲に合わせてたたけるようになります。



**「ボーリング」**

ボタンを押しながらコントローラーを振るだけ。

昭和のボーリング世代の方には、リアルボーリングでの「あの」記憶が呼び起こされるかもしれません。ボーリング場へ出かけて重い球を投げなくても、eスポーツなら昔のように楽しめます。



**「パドミントン」**

コントローラーをタイミングよく振るだけ。とても簡単です。面白くて、思わず力が入ってしまいます。



血のつながりに感謝

葛城市 阪口 君代 (78歳)

私の従弟は、一町の田圃を受け持って忙しい身でありながら、病弱の夫を気遣い助けてくれます。兄ちゃんの姿を見たら放つとけないと言つて、田起こしから田植えまでの全ての農作業を、如才なくしてくれました。

田植え前には「田の縁を鋤で突いて、波板をはめ込むのはしんどいやろ」と言つて、畦上げ機を運び入れてきれいに仕上げてくださいました。見たことが無い美しい畦が出来て、大喜びしました。「助けてくれてありがとう」と夫も喜び、思い遣りのある優しい従弟に、感謝の気持ちでいっぱいです。

彼の幼少期、家業に忙しい彼の両親に代わつて、私の母が世話をしたことがあります。人を助けて喜ばれ、また人に助けられて喜ぶことが「因果応報」に当たると思っています。人を泣かせたら、いつか泣かされます。心やさしく、親切にすることが、将来何かで返ってくるものです。

頼るばかりの私等夫婦に「兄ちゃん、姉ちゃん」と言ってくれるのも、叔父夫婦のお陰様だと感謝しています。もう、叔父叔母はこの世に居ませんが、身内が力を合わせ仲良く暮らすことが、先祖への供養

だと思えます。コロナウイルスが終息すれば、『いとこ会』をしたいと思つています。その日が一日も早く来るよう祈つています。

感想文(読書)

天理市 堀内 房子 (98歳)

人生最長老齢になり、目、耳ともに悪くなつているので、むつかしい本などを読めないけれど、ある小学校のことを書いた記事を読んだ時のこと。其れは「心の貯金箱」という名前の空き箱に、クラスの子どもの嬉しかった事や楽しかった事、友だちの良いところなどを書き込んで入れるそうです。箱一杯になり開票され、そこには色々の言葉の中に、「○○さん掃除お手伝いしてくれて有難う」「○○さん傘貸してくれてぬれずに済んで有難う」等々書き入れてあったそうです。

この実践を始めてから、人を褒める言葉が多く使われるようになったと書かれてあり、日頃の生活の中で、人の美点を見出し温かい心を育んでいく事、悪いところより良いところをまず見て教え習う事の大切さを書かれた記事を読み、現在のインターネットや携帯電話などの利用性が日々増していく昨今と思いきらべ、ささやかながら老人も「幸せ心」に灯が付い

リゾート感覚のアーバンホテルでゆっくり過ごす

眼下に広がる大阪湾と空へ飛び立つ飛行機を臨む

# 関空泉大津 ワシントンホテル

送迎プラン

期間 令和6年1月15日～6月30日 (3/19～4/4、5/3～5/5は除く)

**日帰り昼食コース**

出発地 (10:00～10:30頃) ≪高速道路≫  
 関空泉大津ワシントンホテル (昼食 11:30～14:00頃) ≪高速道路≫  
 出発地 (15:00～15:30頃)

朝食プラン	A プラン	B プラン
	7,500円	9,800円

**1泊2日宿泊コース**

① 出発地 (15:00～15:30頃) ≪高速道路≫ 関空泉大津ワシントンホテル (16:30～17:00頃、泊)

② 関空泉大津ワシントンホテル (9:30) ≪高速道路≫ 出発地 (10:30～11:00頃)

お部屋	ツインルーム	シングルルーム
A プラン	12,800円	13,800円
B プラン	15,000円	16,000円

**A 大皿盛りコース** お料理内容

**B 会席コース**

いずれも料理写真はイメージになります。

お申し込みはこちらまで 平639-2303 奈良県御所市末広町170番地

株式会社 **サンキュー観光** Tel.0745-62-2659

サンキュー観光は全国旅行業協会 (ANTA) の正会員です。

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

たような思いにさせられたうれしい読書でした。

### バックチャーム作り

大和高田市 今中恵美子 (85歳)

更生保護女性会の手芸クラブの活動で、可愛いピンクのバックチャームを作りました。募集のため、市の広報に掲載しただけでは集まりません。

知人や顔見知りにも声をかけ、おかげで四十人程集まりました。中には九十歳代の方も元気に参加されました。日頃、何かをしたいと思いつながら中々踏み出せないが声をかけてもらったことで一歩前進出来たという人もいました。

手を動かしながら、知らない人たちとも和気藹々で、楽しく作品作りをし、出来栄えを見せ合って喜び、「また機会があれば参加したい」と言ってくれました。

この会は、新会員の公募が目的でした。更生保護の主旨に賛同して入会してくださった方に感謝しています。最近ほどの会も高齢化で会員が減少しています。ボランティアをしようという人も少ないですが、どんな会にしても参加することで自分自身も向上します。奉仕は人のためではなく自分のためだと考えます。いろんな人との出会いの楽しさを知ってほしいです。

私も、いつまでできるかわかりませんが、いろんなところに参加し自分らしく生きたいと頑張っているこの頃です。

### 処女航海

大和郡山市 石原 久治 (94歳)

学校を卒業して船舶の機関士免状を取得したが、就職する商船会社に船が無い。戦争で全部沈没。戦後マツカーサーは日本での造船不許可。幸か不幸か朝鮮戦争勃発。物資輸送のため船舶が必要になり、マツカーサーが世界各国から古船八十隻買い集め、船会社は急遽乗組員を募集、やっと船員になった。

初航海は、ペルー、チリの各港にて鋼鉱石のサンプルを積荷するため神戸港発。太平洋は波静か。燃料補給にホノルル、マンサニヨに寄港してペルーのタララ、カヤオーへ。チリに入りトコピヤ、カルデラ、コキンボ、バルパライソ各港にて船積みして帰国。

ペルー、チリにも日本から移民した方たちがいる。日本船が戦後初入港すると、ニュースが伝わり大勢の人が港に来ていた。アメリカの船もまだ戦後一回も来ていないのに、日本の船が一番とは。当時移民した日本人たちは勝組、負組と分かれていた。本当に日本は

私たちが、奈良県老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 夕食宅配

お届け時に  
見守り活動を行って  
います

- 1週間単位(月～金)からのご利用も可能
- 手づくりの家庭的な味わい
- 不在時は留守置き可能

人気No.1

4日間 **¥2,440円** 税込2,635円

5日間 **¥3,050円** 税込3,294円



メインたっぷりおかずコース



野菜御膳コース



おかず小コース



お弁当コース



新しいコースが増えました



カロリーサポートコース

**4日間コースも好評!** 「1日は自分で料理したい」「家族と一緒に食事をしたい」という方に喜ばれています

健康管理食

たんぱく調整食

血糖値や腎臓病の方に

**656円** (税込価格 708円)

やわらか食

健康を気づかうユニーク世代に

**517円** (税込価格 558円)

やさしい食

たんぱく調整食

**703円** (税込価格 759円)

きざみ食・ムース食

介護食

1食あたり **580円** (税込価格 620円)

※価格は2023年12月現在の価格です。変更となる場合がございます。

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。出費金10,000円以上が必要です。なお、配達される際に出費金はお断りいたします。50からの出費にご協力をお願いいたします。

ならコープ コールセンター

**0120-577-039**

ホームページからもお問い合わせできます。



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8時まで(土曜日および日曜日はよる5時30分まで)

夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタンを押してください。

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聞き取るため、通話内容を録音させていただきます。

※この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・IP電話からの場合、通話料はお客様ご負担となります。)

ならコープ 夕食宅配

負けたのか?との質問が多く戦後の状況を説明するのが大変だった。各港で、当地を案内するから時間があればどうぞと親切に誘うてくださり、その上「お金は使いなさんな。私たちが面倒見ます」とまで。

移民の苦勞は、日本での苦勞とまた違った事柄多々話をしてくださり大変勉強になった。

ペルーの港では、ナスカの地上絵やマチュピチュを写真まで持ち込んでお話しくださり、チリでは、イースター島に約六百体が残るモアイ像の話。実物はその後、とうとう見る事はできなかったが、聞いた話は覚えてる。

帰港途中、エクアドルのガラパゴス諸島は、南水洋から北上する海流のために気温が低く、赤道直下でありながら、ペンギンが住んでいる。船からはペンギンを見る事ができず残念。

初移民七百八十一人を乗せ、笠戸丸は千九百八年四月二十八日夕刻に神戸港を出港。現在、現地では六世の方たちが活躍されている。

嬉しい一日

天理市 川合 洋子 (86歳)

お正月に、東京に住む孫夫婦が「コロナでできなかった結婚披露宴を、奈良で十月にするから、お

ばあちゃんも出席してね」と言っ  
て帰った。「ああ、奈良ならいける」。  
孫は嫁に出した娘の子どもで、  
年に数日帰ってくるだけだが大変  
なついでくれ、亡き主人は一番か  
わいがついていた。今でも奈良に帰  
ると「ばあちゃんの料理食べたい」  
とよく来てくれる。

八十歳を過ぎ、年々足腰も弱つ  
てきたし、今年の夏は猛暑で家に  
引きこもっていた。元気で十月を  
迎えみんな元気で出席できるよう  
にと日々祈っていた。

当日、タクシーで式場へ行き、  
娘夫婦や他の孫たちみんなに会え  
た。身内と二人の友人たちがたく  
さん出席してくださり、挨拶など  
は少なく、クイズや手造りの心温  
まる演出で楽しい宴だった。

途中、お色直しのため退場する  
ときに司会者が「お嫁さんは誰に  
エスコートしてもらいますか」と  
聞かれ「お姉ちゃん」と言っ  
て、花嫁さんはお姉さまと退場。次に  
孫息子は誰にしてもらうのかな  
と思っていると「おばあちゃん」  
と大きな声が会場で響いた。  
「えっ、私!!」そんな役目聞いて  
なかった。

一瞬びっくりしたが、壇上へ行  
き二十八歳の孫と八十六歳の私が  
腕を組み大きな拍手のなか退場し  
た。ほんとうに嬉しかった。一生

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

# 癒し・憩う・安らぐ我が家

## ベルライフグループ

### 入居者募集

充実の医療体制

積極的な地域交流

面会・外出も自由

ご本人もご家族も笑顔になれる幸せの住まい

#### ベルライフグループの各サービス拠点

 <b>ベルライフ大和高田</b> 大和高田市西町2-30 ☎0120(417)658 <small>介護付有料 老人ホーム</small>	 <b>ベルライフ葛城</b> 葛城市北花内527-1 ☎0120(658)113 <small>介護付有料 老人ホーム</small> <small>デイサービス</small>	 <b>ベルライフ築山</b> 大和高田市築山696 ☎0120(65)8780 <small>高齢者グループホーム</small> <small>認知症対応型</small> <small>デイサービス</small>	 <b>ベルライフ田原本</b> 田原本町宮森87-1 ☎0120(24)4165 <small>介護付有料 老人ホーム</small>
<b>ベルライフ榛原</b> 宇陀市榛原萩原2431-2-101 ☎0745(85)1313 <small>デイサービス</small>		<b>ベルケア訪問看護ステーション</b> 北葛城郡広陵町大字中151-4 ☎0745(43)9820 <small>訪問看護</small>	



お問い合わせ  
資料請求  
ご見学・ご相談



24時間 よいろうご

## 0120-24-4165

日本ベルアージュ



に一度の感激した嬉しい一日だった。この歳になり、こんな役目を元気にでき感謝している。  
『幸せな家庭を作ってね。』十年前に亡くなった主人に見せてあげたかった。ありがとう。

阪急電車の思い出

広陵町 堀内 宗弘 (82歳)

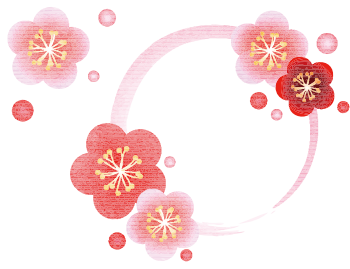
私の父は、関西線の王寺駅前時計屋を営んでいました。高校を卒業した長男の私に「店を継ぐのに、他人のメシを食うてこい」といわれ、修行に行くのが当時の風習でした。

私は岸和田市の駅前にある「宮井精工堂」で、住み込みで修業しました。岸和田は、だんじりで有名ですが、当時は静かに走り、今よりおとなしい祭りで、私も参加しました。

店には五十六人の店員がいて、私は隣駅のタコ地蔵に集金に行きました。岸和田はお城があり、浜言葉で言葉が荒く、私は奈良弁。京都弁によく似ていると言われました。近くには岸和田競輪場があり、活気のある街で一年以上いました。しばらくして、父から急に「帰ってこい」と言われ辞めました。でも、実家には戻らず修業を続けました。以前から阪急電車にあこがれていたので、ちょうど新

聞で住み込みの店員募集を見て、十三の駅の近くにある時計修理の専門店に行きました。人数は十人近くいました。私の同世代で地方からは、岡山、鳥取などからも来ていました。私は、阪急電車宝塚線の定期便で、駅員さんの懐中時計の配達を担当しました。話好きだった私は、各駅の駅員さん同士に親しくなりました。

阪急沿線の時計は、百貨店の時計売り場が管理すると思いましたが、競争入札で安いところに決めていました。梅田から中津、三国、十三、庄内、服部、蛸池、岡町、豊中まで毎日、時計を十個は預かりました。懐中時計の個数をミスしないように大変でした。私は駅員さんの受けが良かったと思います。阪急電車の中はオシャレな服装で、礼儀正しい人が多かったです。今でもあの時のことを懐かしく思い出します。



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

いきいき活動を支える

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで  
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。  
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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 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 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償：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

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 午前9時～午後5時(土、日、祝祭日、年末年始)

加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※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】  
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ賠償責任保険】

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「バックレット」(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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2023年3月作成 22TC-102744

短歌

小西榮依子選

歌詠むは心澄みゆく氣持する書かぬ時より書  
 く今が好き 天理市 堀内房子  
 手花火にかぶ童子の顔と顔父兄らの話にま  
 た笑顔して 葛城市 熨斗秀興  
 寒暖の激しい日々には戸惑いし紅葉の彩色雪に  
 覆わる 榎井市 森本和雄  
 年増して生きる喜びペンを執り心ときめく明  
 日を望みて 天理市 阪口雅子  
 おばあちゃん元気ですかの一声に痛みたる不  
 安すつと吹き飛ぶ 葛城市 外輪加寿代  
 気がつけば八十路半ばにきてをりぬ生涯青春  
 白寿目指して 天理市 岩本芳子  
 マスク越し日は口ほどに物を言いコロナ一過  
 も未だ変わらぬ 大和郡市 松本義徳  
 歌舞伎見る謡いのかげに役者あり海老蔵あつ  
 ぱれ勸進帳の 大和郡市 川本恵子  
 鈴生りのキウイを取りにおいでとの電話のく  
 れる人ありがたき 大和郡市 村田博子  
 逝きし姉日毎愛した毛糸編思い出奔る今日の  
 指先 田原本町 西本久子  
 若きより安心立命求め来て吾が八十歳代感  
 謝・感謝 檀原市 杉田恭子  
 役終えしコスモス跡にパンジー植え家まで続  
 く路傍の斜り 檀原市 谷 松生  
 浮上せよ悲痛な叫びタイタンへ但みし爆圧鎮  
 魂の海 川西町 井澤 徹  
 幽明に引きよせられし三味の音と笠の想い出  
 おわらの盆は 大和郡市 今中恵美子  
 山寺は写真禁止の秘密基地目に焼き付けて絵  
 葉書を買う 天理市 出口照子  
 孫の言う大好きな人とうちゃんとかあかねえ  
 ねにおばあちゃんだと 葛城市 村田和子

診察は二時間待ちと知りてより鞆の底に歌集  
 一冊 葛城市 三島子ツ子  
 幾年を松葉杖にて見張りき亡夫に謝るスロー  
 プの不備を 葛城市 坂口君代

俳句

上辻蒼人選

秋晴れやお釜にうつす雲のなし 香芝市 中岡美佐子  
 妻と杖頼りに参る秋彼岸 王寺町 丸矢通生  
 冬の雨凧柄どおりのカレンダー 大和郡市 松本義徳  
 心乱る救急車待つ秋暑し 河合町 大西利恭  
 秋桜小径の奥の一軒家 大和郡市 山西眞希子  
 化野に現世の業大カンナ燃ゆ 河合町 野村継男  
 この一日二度と来ぬ日よ菊香る 天理市 岩本芳子  
 新菓の香り懐かし亡父偲ぶ 田原本町 今西良子  
 秋野菜蒔く旬にがして仕舞ひけり 河合町 野村継男  
 黄水仙亡き母好きな庭作り 大淀町 庄司久子  
 早起きを目指す決めて今朝の秋 葛城市 三島子ツ子  
 わが街に酒蔵ふたつ秋深む 宇陀市 角田本子  
 百済野に古塔や今も萩の花 大和郡市 川本恵子  
 秋夕焼時のわするる彩の妙 天理市 小林洋子  
 鈴虫の明けの美声に母憶う 田原本町 西本久子  
 池の月ゆらゆらゆれて初時雨 葛城市 外輪加寿代  
 夕虹を秋の一村ひとまたぎ 御杖村 水口桃江  
 病棟の働く音やそぞろ寒 上牧町 田中豊治  
 小春日や泣きじゃくる孫乳母車 天理市 山口ヨシエ  
 風花の舞ひきて風に吹かれ消ゆ 宇陀市 松田年子  
 木曾路旅妻籠宿にも秋時雨 大和郡市 川本恵子  
 バイク駆り衣の翻る冬の月 川西町 井澤 徹

川柳

中城裕子選

古書店が閉店のけふ暮れ早し 天理市 豊島和美  
 障子開け名月部屋に招き入れ 大和郡市 藤岡伸子

ゆらゆらと記憶の山が崩れゆく 大和郡市 久保田早苗  
 老夫婦石段のほり法要に 生駒市 辻富美子  
 ていねいに魚を食べる物価高 宇陀市 松川輝蔵  
 恙無く笑いが葉ひたむきに 天理市 阪口雅子  
 ごめんねの一言心晴れてくる 檀原市 光宗由美子  
 嘘のない暮らしの中の笑い声 王寺町 福西禮子  
 フルムーン義母ならきつと一ひねり 川西町 井澤 徹  
 秋便りおせちいかは早すぎる 大和郡市 森 訓祥  
 あやかれと長い命や曾孫抱く 山添村 今中幸子  
 卒寿こえあちこち痛し母恋し 葛城市 外輪加寿代  
 拙速でマイナカードは大混乱 葛城市 熨斗秀興  
 不自由な戦時を思い捨てられぬ 生駒市 大塚嘉子  
 思いやり心一つでささえあい 下市町 桶谷忠博  
 おはようと向こうの亡妻に語りかけ 大和郡市 猶原重男  
 出来ばえは悪くとも良し老いたれば 葛城市 三島子ツ子  
 柿喰えば吉野を偲ぶ蔵王堂 大和郡市 石原久治  
 なんやそれ悩みでなくて自慢やわ 生駒市 稲垣球栄  
 捨てようかやまた着れると任舞込む 田原本町 今西良子  
 お年玉物価高騰どうする？ 葛城市 猪木武久  
 いつの間に暑いが寒いに変りおり 天理市 岩本芳子  
 愛でない恋でもないの情なんです 大和郡市 稲垣明子  
 鈴虫と一緒に唄う老婆かな 田原本町 西本久子  
 水漬や俺から儂に変わる頃 大和郡市 松本義徳  
 黄泉の国まだ来るなよと父母の声 大和郡市 川本恵子  
 孫が来て財布と口が緩む妻 大和郡市 上田周治

《短歌・俳句・川柳の投稿について》  
 ・ハガキで投稿してください。  
 ・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。  
 《季刊ごとの締め切り》 受付は常時しています  
 ・一月号…九月末日  
 ・七月号…三月末日  
 季節等ご考慮のうえ、ご投稿ください。

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

# 引き続き一致団結して 感染症対策に取り組みましょう



奈良県医師会会長  
安東 範明

感染防止対策は **時** **場所** **場面** を考えて取り組みましょう。

医療機関や高齢者施設を訪問する時は、

マスクの着用をお願いします。

引き続き一致団結して頑張りましょう。



## 奈良県医師会

Nara Medical Association

ウェブサイト <http://nara.med.or.jp/>

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

# キャッシュカードは渡さない! 暗証番号は教えない

## 電話口 お金の話

### それは詐欺!



カードを作り直すので  
暗証番号を教えてください

# あなたの街の信用金庫です!



「ニュースポーツ講師派遣事業」  
「出前講座」

県老連ではスポーツ講師派遣事業（通称「出前講座」）を行っています。地元で開催会場を設定し、遠くに出かけることのできない高齢者が気軽に参加できるニュースポーツ系、文化系の出前講座講習会を提供しています。今年も新たな講座として最近話題のニュースポーツ「モルック」を取り入れました。「次は何をしようかな」と考えておられる会員のみならず、一度出前講座を利用してみませんか。出前講座は単体クラブでもご利用できますので、市町村老連を通してお申込みください。元氣アップを図りましょう!!

12月までの実施状況及び今後の予定		
区分	実施	予定
スポーツセミナー	8回	1回
講演	17回	4回

主な講座名	
文化系	ニュースポーツ系
シニア世代のスマートフォン教室 初心者編	公式ワナゲ
シニア世代のスマートフォン教室 基本操作編	マグダーツ
年中水分補給の重要性	スカットボール
アクティブシニアの栄養補給	フロアカーリング
論語に学ぶ	ポッチャ
消費者トラブル	囲碁ボール
高齢者の生活安全	トリコロキューブ
高齢者の交通安全教室	モルック
歯・栄養指導（地域巡回講座）	スカイクロス
高齢者の心と身体	ターゲットボードゴルフ
ミュージック・ケア（音楽療法）	ペタンク
	グラウンドゴルフ



高齢者の心と身体  
認知症予防の知識を楽しく学べます。



ミュージック・ケア  
楽しい先生と一緒に音楽に合わせて体を動かします。



公式ワナゲ  
「考えて投げる」頭も体も使うスポーツです。



モルック  
木の棒を投げて木製のピンを倒し50点になれば勝ち!

椅子に座ってする

気づきの体操  
③からだを捻る運動

長時間、座っていませんか？  
背骨の動きに気づきましょう。



ひじを引きながら、背骨の動きも意識しながら、からだを捻って、戻します。（交互に4回）



手首を持って引きながら、上体をゆくり捻り、背中をストレッチして元に戻します。頭も一緒に動かします。（交互に2回）

いつでも、どこでも  
気づきの体操 座  
自分の体と対話しましょう  
この体操は、いつまでも元気で過ごせるように、高齢者にとって必要不可欠な運動で構成されています。今回は、椅子に座ってする気づきの体操③を紹介します。  
・ひじ掛けのない安定した椅子を使いましょう。  
・椅子の背にもたれないで、少し浅く腰掛けましょう。

編集後記

あけまして  
おめでとうございます

今回も投稿していただいた皆様、ありがとうございます。  
船乗りのお話を、投稿していただいた石原久治さん。一九七〇年の大阪万博に、『モアイ像』の展示がありました。後、大使館に置かれていたのが奈良国体の年に、新しく完成した天理市の市庁舎に常設されています。観られなかった『モアイ像』ぜひ見に行ってください。  
話題が戦後にかわって、時計屋さんのお話。高校を卒業した堀内宗弘さん、親の商売の跡継ぎがあたり前!!でも、持ち前の明るさで楽しい修行時代だったようですね。堀内房子さんの今回の投稿に心が動かされました。  
短い文章の中にも学びがあり、いろんな世界に引き込まれます。私は、あちこちの昔ばなしを採話し絵本や紙芝居にして、語りはじめて長くなります。  
機会があれば、本の紹介をしたいと思っています。「百歳までに読みたい百冊の絵本」声にだして読みたい日本語」などです。

（岡林 巧子）