

奈良県老人クラブ連合会 広報紙

大椿寿

だいしんじゅ
大椿寿

莊子よりの引用。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。

一般財団法人
奈良県老人クラブ連合会
〒634-0061
奈良県橿原市大久保町320-11
発行人 中村 秀雄
TEL (0744) 29-0166

編集協力
株式会社 博報社
〒547-0026
大阪府大阪市平野区喜連西 4-6-69
TEL (06) 6797-0212

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



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、あけましておめでとう
ございます。皆様お健やかに新
春をお迎えのこととお慶び申し
上げます。

昨年は、会員の皆様、関係機
関の皆様には老人クラブ活動に
ご協力をいただき、ありがとうございます
ございました。お礼を申し上げ
るとともに、今年も引き続き
のご理解とご協力をお願いしま
す。

また昨年は、正月に発生した
能登半島地震災害への救援拠金
の協力をお願いしたところ、県
内の老人クラブから、合計で
443万9295円という多額

をお寄せいただきました。この
額を全国老人クラブ連合会へ送
金し、全国からの拠金と合わせ
た総額2億1540万円が、被
災地老連へ配分されました。

会員の皆様のご協力で心から
お礼申し上げますとともに、老
人クラブの助け合いの精神が強
いことを、改めて実感いたしま
した。

最近、国を挙げて「孤独・孤
立防止」や「地域共生」に向け
た取り組みが始まりましたが、こ
れらが目標とするところは、こ
れまで老人クラブが進めてきた
地域の仲間づくりを通じた健康



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、能登半島地震からは
じまり、全国各地で相次ぐ地震
や豪雨による災害、長引く猛暑
など、自然の脅威にさらされる
ことの多い年となりました。県
民の皆さまも様々な予期せぬ出
来事が続く中、不安な一年だっ
たことと思います。本年は、皆
さまにとりまして、健康で幸多
き年となりますよう、心からお
祈り申し上げます。

本年は、団塊の世代が七十五
歳以上の後期高齢期を迎えま
す。また、令和二十二年(二〇四〇

年)には団塊ジュニア世代が
六十五歳以上の高齢期を迎え、
高齢者人口がピークを迎えると
されています。

人生百年時代といわれる今
日、県民の皆様が健康で安心し
て、生きがいをもった生活を送
ることができるよう、環境を整
備して健康長寿社会を築くこと
が重要となります。

それぞれのライフステージに
応じて、一人ひとりが住み慣れ
た地域で尊厳を持って暮らし続
けることができる社会を実現す
るためには、県民の皆様一人ひ
とりのお力添えが必要となりま

づくり、支え合い活動、地域づ
くりなどの様々な活動が目指す
ところと同じように思いますの
で、私たちは、自信と誇りをも
って、老人クラブ活動を一層押
し進めていきたいと思います。

県老連では、様々なスポーツ
大会や研修会のほか、市町村・
単位クラブへ出向いて「出前講
座」「eスポーツ体験会」を実
施していきますので、どうぞご活
用ください。

結びに、今年一年の皆様のご
多幸を祈念し、新年の挨拶とい
いたします。



す。老人クラブの皆様におかれ
ましては、「健康」「友愛」「奉
仕」の全国三大運動のもと、地
域や高齢者を支える担い手とし
て、自身が心身ともに健康で、
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。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、貴会のますますのご
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
いたします。



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

たむら眼科クリニック
Tamura Eye Clinic
日帰り手術(白内障 緑内障)、眼科一般

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	◇	●	▲	●	●	●
13:30~15:00	◇	●	●	●	●	●	●
15:30~18:00	●	●	●	●	●	●	☆

▲...第1,3,5週の診療 ◇...9:00~11:30 ☆...14:00~16:00
近鉄大阪線「大和高田」駅直結 駐車場完備(500台分)
大和高田市幸町3-18
トナリエ大和高田3階 ☎0745-25-2288

医療法人 果恵会
恵王病院

●内科 ●外科 ●整形外科 ●形成外科 ●脳神経外科
●リハビリテーション科 ●胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
15:30~16:30	○	○	○	○	○	○
18:00~19:30	○	○	○	○	○	○

王寺駅 徒歩3分
北葛城郡王寺町王寺 2-10-18
※休診日 土曜午後・日曜日・祝日 ☎0745-72-3101代

国保中央病院
KOKUHO CHUO HOSPITAL

内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科・泌尿器科
放射線科・麻酔科・緩和ケア科・リハビリテーション科
心療内科・訪問看護ステーション

国保中央病院は、川西市・三宅町
田原本町・広陵町の4町によって
設立された自治体病院です。

田原本町宮古 404-1
☎0744(32)8800

社会福祉法人 陽幸会
特別養護老人ホーム
大和葛城苑

・ショートステイ
・デイサービス

葛城市平岡441-1
☎0745-44-8001

壺阪山霊園

橿原神宮前駅 壺阪山駅
車約10分 徒歩約10分

永代供養合祀墓
「やすらぎ」
1名様 10~30万円

0120-711-051
奈良県高市郡高取町清水谷2640

医療法人 南平整形外科
南平整形外科リウマチ科

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	×
17:00~19:00	●	×	×	×	×	×	×

葛城市尺土9-10 あすかビル 1階
(近鉄南大阪線尺土駅南 徒歩1分)
☎0745-48-5028

奈良県指定介護保険特定施設(終身利用型)
介護付き有料老人ホーム
ひまわり生駒苑

奈良県生駒郡平群町上庄1-15-16
☎0745-45-5511

社会医療法人 健生会
どんご
土庫病院

院長 吉川周作

○主な診療科目
内科/大腸肛門科/消化器内科/救急科/小児科

大和高田市日之出町12-3
☎0745-53-5471
https://kenseikai-nara.or.jp

行事の実施とその概要

Table with 3 columns: 開催日 (Date), 行事 (Event), 場所 (Venue). Lists various events from 8/28 to 11/29, including health fairs, award ceremonies, and sports events.

県老連だより

おめでとございます。各種表彰受賞団体・個人の方々のご紹介(敬称略)

- ◆全老連会長表彰
◆育成功労表彰
◆優良老人クラブ表彰
◆活動賞
◆県老連会長表彰
◆感謝状
◆会員増強運動推進賞

今後の主な行事予定

Table with 3 columns: 開催日 (Date), 行事 (Event), 場所 (Venue). Lists upcoming events from 令和7年1/22 to 3/13, including a new year meeting and a council meeting.

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

社会福祉法人 在友会
介護老人保健施設
グランディまきは
北葛城郡上牧町上牧 899-7
TEL (0745) 76-3450

たかだ合同事務所
司法書士 西尾 信治
行政書士 堀井 大悟
〒635-0096 大和高田市西町2番10号
TEL (0745) 23-3591

法律事務所
交通事故 離婚
相続・遺言 債務整理
成年後見 など
弁護士 射場守夫
大和高田市大字大中98-1 おがわビル2階
TEL 0745-25-3351 FAX 0745-25-3352

未来に残す地球環境
産廃廃棄物中間処理
産廃廃棄物(建設廃棄物)収集・運搬
産廃廃棄物収集・運搬
産廃廃棄物処理許可番号009597号
NANBU 南部環境開発株式会社
ISO14001:2015 認証取得
代表取締役 北川秀修
〒636-0246 奈良県磯城郡田原本町千代580番地の4
TEL.(0744)33-1003 FAX.(0744)33-2425
URL https://www.nanbu-kk.co.jp/

今すぐ家庭でも取り組めるエコ活動をはじめましょう
ゴミを減らす
待機電力を減らす
照明器具の掃除で明るさアップ
冷蔵庫に物を詰め込みすぎない

11/20・21

令和6年度 第53回 全国老人クラブ大会

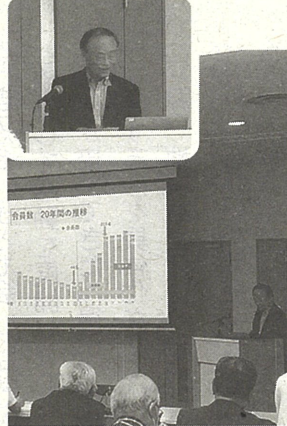
今年度は、神奈川県民ホール(横浜市)へ、全国から1,254名(県老連から7名)が集いました。

1日目は「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」をテーマに、神奈川大学教授の齊藤ゆか氏をコーディネーターに迎えたシンポジウム形式で、神奈川県藤沢市、川崎市、奈良県生駒市から事例発表があり、生駒市鹿ノ台北桜美会の川村喜紀会長が登壇されました。

2日目は、「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題し、神奈川県立保健福祉大学名誉学長の中村丁次氏の講演の後、式典に移り、全老連会長表彰の授与がありました(県老連関係の表彰者は2ページに記載)。



今年度は、京都府民総合交流プラザ(京都テルサ)で開催され、近畿一円から二三八名(本県からは二十四名)が参加しました。午前は、全国老人クラブ連合会事務局の河野参事から「老人クラブの現状と課題」と題し、令和五



年度実施の実態調査を基に基調報告があり、続いて大谷大学名誉教授の山下憲昭氏から「超高齢社会を生き抜く条件」と題して講演がありました。午後は、四つの分科会(第一・健康づくりの推進、第二・友愛活動の推進、第三・会員増強の取組み、第四・他団体との協働)に分かれて討議が行われました。このうち第四分科会では、生駒市老連副会長・生駒市鹿ノ台北桜美会会長の川村喜紀氏が、地域共生社会の実現に向けての活動について、事例発表をされました。



6/27

令和6年度近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

全老連 傷害保険・賠償責任保険のご案内

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

ご自身のケガの補償
老人クラブ傷害保険 24時間型 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償
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です。



クラブ全会員での加入が条件となります。

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 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

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

(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

2024年2月作成 23TC-008004

11/01 健康ウォーキング



今回は、宇治方面に出向きました。県内各地から定員いっぱいの46名の参加がありました。源氏物語ミュージアムをスタートし、さわらびの道を宇治十帖モニュメントや世界文化遺産宇治上神社などに立ち寄りながら、宇治公園(橋島・塔の島)までウォーキング。宇治川のほとりで昼食をとった後、平等院を拝観・見学しました。

いつもとは違う風景の中を歩いてみて、改めて歩くことの楽しさを実感しました。



赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しました

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

つくしの 庚申さん
高野山真言宗
法雲山 桂林寺
天理市九条町 565
☎(0743) 67-0962

花と文化財のお寺
関西花の寺第十九番霊場、大和十三佛第四番霊場
高野山真言宗
釜ノ口山 **長岳寺**
天理市柳本町 508
TEL 0743-66-1051

社会福祉法人 壺阪寺聚徳会
理事長 常盤 勝範
高市郡高取町壺阪 3番地
☎(0744) 52-3688
<https://shutokukai.or.jp>

充実の設備で安心介護サービス
社会福祉法人 **大和桜井園**
特別養護老人ホーム
短期入所施設
デイサービスセンター
居宅介護支援事業所
地域包括支援センター
桜井市大字阿部 1073番地
TEL(0744) 42-2090 FAX 43-5670

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。

奈良県老人クラブ指導者研修会



○発表要旨

令和六年十月二十五日(金)、奈良県社会福祉総合センター大ホールで「奈良県老人クラブ指導者研修会」を開催しました。県老連の中村秀雄会長のあいさつの後、全国老人クラブ連合会会長表彰(活動賞)、会員増強運動推進賞(活動賞)の伝達および県老連会長表彰(活動賞、会員増強運動推進賞)の授与がありました。(受賞者は二ページに記載)

続いて、県福祉医療部医療・介護保険局の中野順平次長から「挨拶をいただきました」。

市の補助金を活用して、活動の拠点となる「北サロン」を集会所の和室を改造して開設。ここを拠点に自治会、子ども会、行政などと協働して活動を展開している。各団体が培ってきた「得手」を他が利用する形を具体化させていくことが、地域共生社会の実現につながっていくと期待している。

○活動発表

○桜井市老人クラブ連合会
「相撲髷句」
「舞踊(三輪そつめん掛唄)」

○平群町長寿会連合会
アロハクラブとウクレレクラブ
「フラダンスとハワイアン演奏」

【事例発表】

「他団体との協働―地域共生社会の実現を目指して―(北桜美会の事例)」
生駒市老人クラブ連合会副会長
鹿ノ台北桜美会会長 川村 喜紀



9/19 ゲートボール大会



橿原公苑陸上競技場で開催しました。30チーム、約180名の参加がありました。最初に優勝カップの返還があり、続いて県老連中村秀雄会長と奈良県ゲートボール協会辻本準夫会長から挨拶があり、その後競技が開始されました。当日は、曇りながらも午前中から気温が上昇し、猛暑となったことから、熱中症予防のため、当初各チーム3試合行う予定のところ、2試合で切り上げ、成績を決定しました。

◆競技結果◆

優勝	矢田チーム	大和郡山市
準優勝	有里チーム	生駒市
第3位	壺分チーム	生駒市

◆コート賞◆

1コート	葛城Aチーム	葛城市
3コート	かしはらチーム	橿原市
6コート	三宅チーム	三宅町



8/28 健康マージャン大会

県社会福祉総合センターで開催しました。今年度は91名の方の参加がありました。



まず、県老連中村秀雄会長のあいさつとNPO法人奈良県健康麻雀協会の石垣理事長から競技説明があり、その後、試合が始まりました。

試合は50分打ち掛け方式による4回戦のトータル点数方式で行われました。皆さん、対局中は真剣な面持ちでしたが、試合が終わるとなごやかに、お互いの交流を深めておられました。

◆成績表◆ (敬称略)

順位	氏名	市町村	総合得点
優勝	森井 敏之	大和郡山市	1930
準優勝	辻本 哲夫	橿原市	1832
第3位	青木 武志	天理市	1817
第4位	稲内 豊喜	葛城市	1799
第5位	植田 和廣	吉野町	1796
第6位	向井 洋人	天理市	1784
第7位	和田 昭一	橿原市	1784
第8位	山田 勲男	橿原市	1564
第9位	吉川 四郎	葛城市	1549
第10位	田中 隆司	平群町	1531



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

永代供養 樹木葬

管理料不要
合祀されません
年3回永代供養付き(春秋彼岸、お盆)

眺望の素晴らしい霊園です
念佛寺 天理市中山町401
淨願寺 葛城市寺口1170

宗派による制限がなく
檀家になる必要もありません。

【ひだまり】2名様 39万円～(税込)

株式会社 墓石の大きくほ ☎0744-35-2608

**キャッシュカードは渡さない!
暗証番号は教えない!**

カードを作り直すので
暗証番号を教えてください

電話口 お金の話
それは詐欺!

あなたの街の信用金庫です!

奈良信用金庫 大和信用金庫 奈良中央信用金庫

10/11・11/29 パークゴルフ大会



広陵パークゴルフコースで開催しました。大勢の参加申し込みにお応えするため、今年も2回に分けての開催となりました。参加者は初心者からベテランまで、2回合わせて157名。ベテランは日ごろの成果を発揮すべく上位入賞を目指し、ホールインワンを達成された方もありました。初心者も上級者にアドバイスを受けながら、楽しくコースを回っておられました。皆さんとてもお元気でした。



◆大会結果◆ (敬称略)

	10月11日	11月29日
順位	選手名	選手名
優勝	横田 三郎	吉井 時男
準優勝	桑原 祐子	井上 繁康
第3位	眞鍋 一郎	木村 嘉男
第4位	武村 健司	谷口千代子
第5位	鮫島 守	植月 重子
第6位	田中 保	有家 逸朗

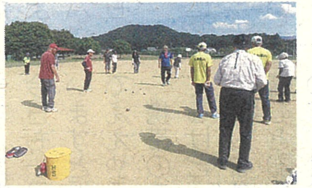
10/2 ペタンク大会



檀原運動公園まほろば広場で開催しました。21チームの参加があり、午前は予選リーグ戦、午後はトーナメント戦を競いました。

優勝、準優勝、3位チームの皆さん

県老連中田勝久副会長と奈良県ペタンク・ブル連盟西田三千男会長のあいさつの後、試合が始まりました。皆さん集中しながらも、敵味方関係なく声をかけ合い、和気あいあいと楽しんでおられました。



◆大会結果◆ (敬称略)

順位	チーム名	選手名
優勝	香芝フレンズ	占部 博英 島田 武勇 蔡 永和
準優勝	生駒・葛城	松原 茂男 松田 幸治 藤居 房江
第3位	檀原 A	長島 孝之 永岡 敬良 逸崎 保
第3位	五條・葛城	岡本 憲明 高見 健三 高見真理子
2位グループ	敢闘賞 大和郡山 A	横山 好正 寺澤 歌子 城守 富蔵
	準敢闘賞 檀原 C	亀井 芳子 逸崎 修 長島 禮子
3位グループ	敢闘賞 三宅 C	野田 哲夫 古川 浩子 吉村 明
	準敢闘賞 檀原 B	藤田龍比古 逸崎 明美 逸崎 吉隆
4位グループ	敢闘賞 葛城 B	古市 正美 白井 信子 吉川恵美子
	準敢闘賞 柳本	吉本 文昭 小島寿美子 東 美紗子

11/6 グラウンド・ゴルフ大会

檀原公苑陸上競技場で開催しました。301名の参加があり、3コース24ホール(8ホール×3ゲーム)のストロークプレーによる個人戦を行いました。県老連の中田勝久副会長と県グラウンド・ゴルフ協会伊藤匡会長のあいさつのおと競技がスタート。皆さん真剣な面持ちでプレーされる一方で、お互いに声をかけ合ったり、歓声が上がると、なごやかで笑顔も見られました。ホールインワンも多くの方が達成されていました。



◆大会結果◆ (敬称略)

順位	市町村	選手名
優勝	宇陀市	山本 久司
準優勝	御所市	中田 勝久
第3位	天理市	梶 忍
第4位	上牧町	杉田千恵子
第5位	宇陀市	仲村 宏生
第6位	天理市	児島 武
第7位	田原本町	船井 勲
第8位	山添村	今出 吉光



10/18 ゴルフ大会

奈良市にある奈良若草カントリー倶楽部で開催しました。今回は43名の参加がありました。午前中は時折雨がぱらつきましたが、午後には日も差し、日頃の成果を発揮し上位入賞を目指す方、和気あいあいとゴルフを満喫される方など、それぞれ元気にコースを回っておられました。



今回も県老連の植田紘一副会長が協賛を集めてくださいました。御協賛ありがとうございました。

【協賛企業】明日香保育園、三和澱粉工業(株)、(学)西大和学園、聖寿会かなはし苑、だんご庄(株)、奈良若草カントリー倶楽部(順不同)

◆大会結果◆ (敬称略)

優勝	枅井 繁好
準優勝	松本 文雄
第3位	中山 好清
18位(当日賞)	芳川 雅昭
ベストグロス賞	吉村 文夫 (スコア77)
最高齢賞	東浦 辰次 (86歳)



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

貸切バスで行く! 目帰りバス旅行 お食事プラン 日帰り温泉つき

やっぱり楽しい

露天風呂から眺める絶景の紀淡海峡 **加太温泉**

おひとり様 11,500円 (乗車人員 15名様の場合)

青蓮寺湖を眺めながらの展望露天風呂は至福のひととき **香落溪温泉**

おひとり様 9,300円 (乗車人員 15名様の場合)

バスは出発場所を多少、料金は変動しますのでお問い合わせ下さい。
 ※上記旅行代金は、小型バスもしくはマイクロバスに15名乗車した場合の料金です。乗車人数で旅行代金が変動しますのでご相談下さい。
 ※旅行代金をアップすることで料理(朝食)内容をグレードアップすることができます。

お申し込みはこちらまで 〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地
 株式会社 **サブミー観光** Tel.0745-62-2659

ならコープ **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
- ごはんの付いたお弁当コースもございます。

人気No.1 **おかずコース**

4日間 本2,440円 税込2,635円
 5日間 本3,050円 税込3,294円

※価格は2024年5月現在の価格です。変更となる場合がございます。

やわらかいお食事をお探しの方 **健康管理食**

糖尿病・腎臓病が気になる方へ

カロリー調整食 たんぱく調整食

きざみ食・ムース食 **介護食**

ご利用される皆様は、ならコープへの加入が必要です。組合員でない方は、この欄にご記入ください。出費金10,000円以上が必要です。なお、配達される際にお届け先が変更になります。50からの出費にご協力をお願いします。

市民生活協同組合ならコープ ならコープコールセンター ☎0120-577-039 (通話料別)

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アシスタントを押してください。
 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。
 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・IP電話からの場合は、通話料はお客様負担となります。)

ホームページからお問い合わせできます。

ならコープ夕食宅配

会員随想

わが同窓会

山添村
今西禎志郎(86歳)

県老連大学が開催されたのは平成十七年度から平成二十七年まで、その後は「健康づくりリーダー養成講座」「介護予防・健康づくりリーダー養成講座」が開催されました。

山添村老人クラブからは延べ四十一名の方々が卒業されており、卒業後も更に後生を健康で楽しく過ごしていただく為に、その活動の場として、平成二十二年に山添村として同窓会が組織され、入会は自由です。ほとんどの方は入会されており、年と共に高齢化が進み、現在は二十五人くらいで活動しています。設立当初は、他老人クラブ交流会、老人福祉法の勉強会、忘年会ミカン狩り(桜井市)、柿狩り(五條市)等々皆様方の意見を聞きながら実施をしています。令和五年度も十一月二十一日に人数は少し少なかったのですが、村のバスにお世話になって柿狩りを実施いたしました。柿狩り見学もよかったですけど、往復のバスの中での賑やかな交流も非常に良かったです。今後は、会員のニーズに合った行事をどうするか、また役員会等で検討したいと思っています。

生きる

大和郡山市
富岡三千代(75歳)

父は、中国に戦争に行き九死に一生を得るといふ危険な思いをして帰国、そして私が生まれました。

姉は、当時高田女学校三年生。恥ずかしかったと言われました。それから、十八歳も年が違ふ。今は九十三歳、健康で川柳、俳句、短歌を作り入選もしています。自慢の姉です。私も誘われますが、猫と一緒に縛られるのが嫌、呼ばれても来ないように自分勝手に好きなように書いてます。

私は姉に似て自然が好きで、夜に輝く月、朝焼けの太陽を見て今日も一日息子、娘が、無事で上手に暮らしていくようにと手を合わせています。今の世の中、上手に暮らすのは難しい。偉そうにゆうてますけど私はというと、畑に行けばいいのだから出るのには文句ばかり。母が生きておれば背中をたたかれ、しっかりせよと言われると思います。仏壇に題目を唱えて、今日も一日ありがとございませうと言っています。そんでええやろか。携帯のユーチューブを見ては、いろいろな人が居てはります。コメント欄を読むとおもしろい。もうこの年、世の中ケセラセラと

忘れることはびっくりすることばかり

大淀町
井上 千浪(73歳)

いくのがええかも。これから主人を大事にして、年金生活から金をかけずに美味を作り、無理をせずに生きていきます。

診察・会計を済ませてコーヒーのある売店へ行く。帰る途中に薬局へ薬をもらいに寄る。処方箋を受け付へ提出した。たたくさん待っているなあと思っていると「井上さん、今日はFAX届いてませんよ」といわれた。そうやったわ、いつも通りの行動と違ったわと思ひ「忘れました」とべこりと頭を下げました。これから準備しますからと言われ待つことにした。そして薬を受け取り帰ることができた。

数日後、行事に参加するのに車に乗せてもらって出かけた。帰宅すると、ええ、なんで玄関開いてるの。玄関が三分の一開いている。それに鍵が鍵穴に刺したままになっている。怖いなあとそりそり台所へはいってゆく。いつもと変りない。「ああ良かった」と座り込んだ。隣の息子さんが、「おばちゃんの家開いてたで」と聞きに来た。そうや、自分が出る分だけ開けて、鍵をさしたまま確認せずに行った

硫黄島

大和郡山市
石原 久治(94歳)

んやと反省の一日だった。「今までこんなことなかったなあ」と話すと「皆一緒や」と言ってくれるが、皆そうだろうか。集中力もなくなり、今は忘れることはびっくりすることばかりである。

戦後商船にて初めて太平洋を米国のシアトル、カナダのバンクーバーに航海した。帰路、少し迂回して小笠原諸島の南西約二百海里にある硫黄列島の主島(火山島)沖に、假泊した。ここで乗組員全員甲板に集合。黙とう。

第二次大戦末期、日米両軍の激戦地、一九四五年二月十九日米軍が硫黄島上陸、日本守備隊との間で戦い、三月二十六日日本軍の組織的な抵抗は終わった。米側は戦死者六千八百九十一人、負傷者一万八千七百人。日本は投降した二百十二人を除き全員戦死あるいは自決した。太平洋戦争で日本軍は洋上で三十万以上の犠牲者を出し、多くの遺骨が海中に眠ったまま。収容遺骨六百七十体。米軍の死者約十万人。戦争では旧軍の艦船に民間からの徴用船も含め、海外で約二千二百九十隻が海に沈み、前記した約

三十万人が戦没したとされる。

航海中の船舶で死者を水葬する習慣から、海自体が戦没者の永眠の場所であるという認識もあり、海没遺骨は取り残される形になっていた。故に遺骨は海中に残ったまま。

一九六七年に行われた日米両国の小笠原諸島返還交渉で、米側は、硫黄島だけは返還できないと伝えていたことが外交文書で分かった。同島は戦争末期日本軍を上回る約二万八千人の米兵死者を出した激戦地。米国の感情に配慮した日本側が日米合同の記念碑建設や事業を行うことを提案、米国も受け入れ一九六八年に返還が実現した。

父島や母島などの元島民は帰還ができた。だが、硫黄島は全島が自衛隊の管理下となり、帰島は認められなかった。元兵士戦没者の遺族も自由に渡ることはできない。渡島は、都や小笠原村が主催する墓参や遺骨収容などに限られる。新聞や雑誌から読み取った文書であるが、甲板に集合、黙禱した当時は、激戦地であったことが知らなかった。後日、以上のことを知り、二度と黙禱のできない場所の航海であったと、六十年余り前のことを思い、今も奈良の地から黙禱を捧げている。

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

世界の主食について知ろう!

日本の主食はお米です。日本で米が主食になった理由は、稲が日本の気候によく合い、たくさんとれたからです。世界の国々では日常生活で何が主食なのか気になりませんか?

アメリカ

アメリカといえばハンバーガー、ピザのイメージでしょうか。様々な人種が暮らすアメリカは決まった主食というのはありません。しいていうのであればパンやパスタでしょう。また、カルフォルニア米やじゃがいもも主食として食べられます。人種によって主食が変わるようです。

イギリス

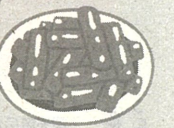
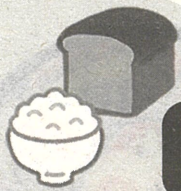
イギリスでも「主食」という考えがありません。肉・魚料理の付け合わせとしてじゃがいもがあります。また、マッシュポテトを多様することからじゃがいもが主食といえるでしょう。

イタリア

イタリアはパスタのイメージがありますが主食はパンです。代表のパンはフォカッチャやグリッシーニという細長いパンです。

ブラジル

ヨーロッパ系やアフリカ系、日系人など様々な人種が暮らすブラジルではお米と豆が中心です。細長くバラバラしたインディカ米やそのほか色々なお米があります。またイタリア系移民も多いためピザやパスタも主食として食べられます。





天寿を全うした夫

天理市 堀内 房子(99歳)

百二歳と三ヶ月で、天寿を全うして天国へ旅立した夫を送りつつ、長かった日々、苦楽を共に歩んだことが走馬灯のように思い出されま

す。戦中戦後の厳しい時代を越えてきた二人。夫は、山口県防府海軍通信兵として南方で終戦を迎え、一年余りを経て帰還。其々に社会のため家族のためと一生を捧げ、私たち二人から子ども、孫、曾孫と二十人にも広がり、幸せを味わいました。晩年は趣味のゲートボール、将棋等楽しく暮らしていましたが、年齢には勝てず、庭で倒れて以来療養、特養ホームのお世話になりました。なりつつも無事一生を終えました。

会員文芸

短歌 浦 萌春 選

この地球平穏なれど堂を合はすこはばる右に寄する左手

五條市 出口喜代子 価値観を同じくしたる友ありて届く絵手紙わが宝とす

大和郡山市 川本 恵子 さつきからずつと無言の二人連れ祈った後も終わった後も

大和郡山市 松本 義徳 風光りいよよ花咲くつづじ丘デザイナービスの絆は強し

山添村 今中 幸子 お喋りは何にも勝る活力刺友のお陰と余生楽しむ

天理市 阪口 雅子 住む家族有りても「独り」という老いのどこにも有ると思ふ今の世

天理市 堀内 房子 いにしへの紫式部の愛用の復刻硯時空を超える

橿原市 杉田 恭子 米づくりジャンボタニシの公害に歯ぬけとなりて土用干しまつ

天理市 出口 照子 ひとり生えの南瓜はびこり花つけて実をつけわれを元気づけたり

宇陀市 角田 本子 盆帰省娘帰りに母笑顔亡き人よりも生き佛よと

東吉野村 吉田ヨシ子 夢中になること見付け八十の頭の体操数独に向かう

葛城市 三島チヅ子 我が夫はいかにおわすや施設中にひとりつきりの秋の夕暮れ

葛城市 外輪加寿代

快適な施設住居に入居でき夫は流行の熱中症知らず

葛城市 阪口 君代 ほほえみの面影残しなぜ急ぐ無情の風が親友を連れ逝く

大和高田市 今中恵美子 南天に青く小さき実のついて暑さが少しやわらざし今朝

大和高田市 木村 博子 盆の月父母の元へ兄は逝き

近道は細き坂道虫集く

大和高田市 木村 博子 骨仏父母兄よ彼岸花

河合町 野村 継男 なおざりの庭に鳴き出す虫の声

葛城市 安川しげ子 さざ波の水面をたたむ秋夕焼け

葛城市 外輪加寿代 冬ざるる常に書く字を忘れけり

橿原市 中西 純子 風通し良き窓明ける茶つみ唄

山添村 今中 幸子 秋暑し機器で覗かる胸の内

王寺町 井ノ上久雄 この猛暑八十路の身にはバテ気身よ

大淀町 庄司 久子 八十の足に適わぬ彼岸参

葛城市 三島チヅ子 孫帰る夏も終わるか目が潤む

香芝市 奥村 正美 行く夏や電子メールの見舞状

大和郡山市 松本 義徳 雀等のよろこぶ声の枇杷熱し

田原本町 今西 良子



俳句 上辻 蒼人 選

夕餉どき鍋を囲みいて虎落笛

大和郡山市 川本 恵子 祝卒寿励ましあいて夏迎ふ

宇陀市 角田 本子 初夢や外孫よりのお年玉

葛城市 猪木 武久 老妻は今も私の太陽さ

宇陀市 松川 輝蔵 脳活性覚えにやならぬグミ出しを

大淀町 庄司 久子 幾年も知らざるスマホ孫に聞く

葛城市 三島チヅ子 老いてなお好きに出合いて身が軽く

天理市 阪口 雅子 ほどほどに酒とビールは良い菓

下市町 桶谷 忠博 母と二人消えたページを埋める旅

大和郡山市 久保田早苗 盲人に手ざわりやさし新紙幣

王寺町 福西 禮子 病める時亡母の顔や息白し

葛城市 外輪加寿代 夏太りアイスクリーム今日二本

田原本町 今西 良子 加齢です致しかたない答えです

大和郡山市 稲垣 明子 カラオケも音程ずれて人気なり

大和郡山市 上田 周治 服に合うカラフルマスク幼児往く

大和郡山市 石原 久治 台風が決める野菜の見切り時

大和郡山市 松本 義徳 やわらかな言葉に逢えた立ち話



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

Advertisement for health and exercise. Title: 健康維持のために習慣づけよう! 運動のススメ. Content includes: 有酸素運動 (ウォーキング・水泳など), ストレッチ・ヨガ, 下半身の筋トレ (スクワットなど), フラフープ・バランスボール. A central box asks 'なぜ、高齢者に運動は必要なのか?' and provides an answer about maintaining muscle strength and preventing falls.

11/15 第12回健康ウォークラリー大会



優勝 河合山寿会

昨年予定していた高取・飛鳥方面での開催が、悪天候で今年に順延となったため、2年越しの大会となりました。高市郡老人クラブ連合会の皆様には事細かに準備していただき、また高取町の中川町長様、新澤議長様、県の小林地域包括支援課長様も駆けつけてくださり、盛大に開催することができました。

◆大会結果◆

賞	チーム名
優勝	河合山寿会
準優勝	香芝別所喜楽会
第3位	南阿田老人クラブ
ジャストタイム賞	上子島
観察クイズ	高取シニアGG同好会B
じゃんけん	南阿田老人クラブ
グラウンド・ゴルフ	よしまつなよしチーム
輪投げ	河合山寿会

【御協賛ありがとうございました】
NPO法人フレンドリー情報センター、
(株)JITSUGYO、(株)ヤナギビジネス
(順不同)

赤い羽根共同募金の
助成を受けて実施しました

今回の参加は、県内各地から31チーム。高取健民運動場から、世界遺産への登録が見込まれている「飛鳥・藤原」の構成遺産候補のキトラ古墳周辺を巡るコースを、グラウンド・ゴルフ、じゃんけん、輪投げのゲームや、ゴール直前で出題される観察クイズのヒントを探しながら、元気に歩きました。



県老連では、出前講座事業およびeスポーツ出張体験会事業を実施しています。地元で会場を確保していただければ、講師を派遣します。(講師謝金は県老連が負担します。)単体クラブでもご利用

主な出前講座

ニュースポーツ系	文化系
公式ワナゲ	シニア世代のスマートフォン教室
マグダーツ	アクティブシニアの栄養補給
スカットボール	高齢者の交通安全教室
フロアカーリング	歯・栄養指導(地域巡回講座)
ポッチャ	高齢者の心と体
囲碁ボール	ミュージックケア(音楽療法)
トリコロキューブ	論語に学ぶ
モルック	認知症予防
ペタンク	笑いの健康講座
	腸トレ・脳トレ

その他ホームページをご覧ください。

◆eスポーツ出張体験会
家庭用ゲーム機を使って、リズムに合わせて太鼓をたたき、ゲームやボールリッポンなどの軽スポーツを体験していただきます。機

材は県老連で用意し、当日は講師が丁寧に教えますので、初めてでも楽しく体験していただけます。これまでに開催していたいた老人クラブでの二回目、三回目、新たに機材のみの貸出も始めました。どうぞご利用ください。



出前講座・eスポーツ出張体験会

県老連では、出前講座事業およびeスポーツ出張体験会事業を実施しています。地元で会場を確保していただければ、講師を派遣します。(講師謝金は県老連が負担します。)単体クラブでもご利用

◆出前講座
左記のとおり、ニュースポーツ体験講習会・文化系講座それぞれいろいろな講座を用意しています。



ホームページ、X(旧ツイッター)でも情報発信中!



奈良県老人クラブ連合会の主な行事予定や事業報告、機関誌バックナンバーなどの情報を発信しています。ぜひご覧ください!

←QRコードからチェック!→



ご協賛いただいた皆様へ御礼

このたびは「大椿寿」の発行にあたり広告のご協賛を賜わり誠にありがとうございました。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざして内容の充実に努力してまいりますので、今後ともご後援を賜わりますようお願い申し上げます。
奈良県老人クラブ連合会

(事務局)

編集後記
明けましておめでとうございます。令和七年一月号「大椿寿」をお届けします。今年の干支は、「乙巳(きのと・み)です。「乙」は困難があっても紆余曲折しながら進むことや、しなやかに伸びる草木を表し、「巳」は蛇が脱皮を繰り返すイメージから「再生と変化」につながるそうです。「乙巳」といって、大化の改新につながった六四五年の「乙巳の変(いっしのへん)」を思い出す方もおられるでしょう。まさに「乙巳」のもつイメージと一致しているように思います。ということで、今年は成長、「変革」といった言葉がキーワードとなりそうです。私たちの老人クラブ活動もよりよくなる変化し、そしてますます成長していく年になればいいですね。今年もよろしくお祈りします。

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

眼科一般・白内障・網膜疾患
緑内障・眼形成(まぶたなど)
涙道・斜視・弱視

各種日帰り眼科手術対応

法隆寺さくら眼科
クリニック

生駒郡斑鳩町龍田南2丁目250-5
☎(0745)74-5510

入所・短期入所
通所サービス
訪問サービス
居宅サービス

介護老人保健施設
サンライフ田原本

磯城郡田原本町大字小阪 305-1
☎(0744)34-3344

医療法人 清和会グループ

社会医療法人 健生会
介護老人保健施設
ふれあい

入所・短期入所・通所リハビリ・訪問リハビリ
土庫病院との連携で安心です
大和高田市日之出町13-15
TEL(0745)23-5530

ニッセイ聖隷クリニック
もの忘れ外来 リハビリ
健康診断 予防接種 CT完備

診療科目: 内科 循環器内科 脳神経外科 整形外科 皮膚科 神経内科
お困りの際は、ぜひご相談ください。
TEL 0745-33-2211 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1

介護老人保健施設 奈良ペテルホーム
入所・短期入所・通所リハビリ
住み慣れた地域でご利用者が目指す生活の実現をサポートします。
☎相談 ☎ TEL 0745-33-2222 奈良県北葛城郡河合町高塚台1-8-1

談山神社 真正面にて 百余年
どうのみね かんこう ほてる

多武峰観光ホテル

老人会 町内会 お祝い ご法事

★会食 5,000円～ ★椅子席
★個室...ゆっり3時間 ★カラオケ...11,000円
★送迎...10名様以上、片道30分程度、対応不可日あり

桜井市多武峰432 ☎0744-49-0111

福祉を通じて 明るく豊かな 地域社会をつくります!

Totsukawa Village
MEI WAKAI SHINTOKUJANG TOWN
高森の郷
TAKA MORI NO SATO

特別養護老人ホーム
地域密着型特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター

TEL 0746-64-1800
〒637-1555 奈良県吉野郡十津川村猿飼 308-2

安心と信頼の 一級塗装技能士 資格者のある 当店にお任せ下さい

建物の **ぬりかえ**

各種塗装 吹付 防水工事 屋外広告 リフォーム全般

株式会社 **ヨシカワ美装**
奈良県知事 許可(般-6)第16491号
JR法隆寺駅西北徒歩5分 銀行前 ☎0745 75-5039

墓地・墓石
永代供養墓
ペット霊園を
お探しなら

送迎バス 土・日・祝 運行中

公益財団法人 仏聖 **青垣霊園**
〒632-0007 天理市森本町509番地
☎0120-300-999 ☎0743-65-3160

