

健康

友愛

奉仕

大和郡山市高友クラブ連合会広報紙

郡寿の絆

第12号

ぐんじゅのきずな



撮影/平和地区 神本 雄司

◆発行責任者 大和郡山市高友クラブ連合会 小高 亨 大和郡山市植槻町3-11 老人福祉センター内 電話・FAX 0743(53)0122

編集協力:株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06(6797)0212 FAX 06(6797)0481



どのような老人に なりたいか

大和郡山市高友クラブ連合会
会長 小高 亨

皆様お元気ですか。日頃
単位クラブはもとより、市
高友クラブにご協力、ご支
援をいただき誠に有難うご
ざいます。

早速ですが、昨春秋「老
いの品格」という高齢者専
門医の和田秀樹先生の著書
を、タイトルに惹かれ購入
しました。作者曰く高齢期
には若い頃のような上昇志
向の価値観は通用しないの
こと。そう言われれば納



「つなぐ」と「つながり」

大和郡山市長 上田 清

障害児・者の「こまごこ
と」を適切な機関に「つな
ぎます」という、障害福祉
まちかど相談のチラシをこ
覧になった方もおられると
思います。これは障害者
を支えるさまざまな団体で
構成される「大和郡山市地
域自立支援協議会」の皆様
が取り組んでいる「サポー
トネット つなぐ」を紹介
したものです。

平成十九年に設立された

移行するときは「どんな大
人になりたいか」と考えま
すが、大人から老人へ移行
するときは「どんな老人に
なりたいか」を考える人は
あまりいないのではないか
といわれています。そう言
われて我が身を振り返って
みると、何も考えず何時の
間にか八十を越えている
ことに気が付かされました。

作者は老いることにジタ
バタしない人には品格があ
ると言っています。ではど
うするか、元氣な七十歳代
までは老いと戦い、八十歳
代も半ばを過ぎれば素直に
老いを受け入れ、いざ認知
症や歩行困難になったなら

市内の施設や作業所でつ
くられた製品を販売するこ
とにより、お互いに刺激し
あいながら、より良い仕事
に結びつけば幸いです。

お店の名前についても、
話し合いを重ね、最終的に
は『百壽橋商店』という、
ちよっぴりレトロな名前に
決めました。

交流棟の南側にある、昭
和初期に市民から寄贈さ
れ、市役所のシンボルとも
なっている百壽橋に因んだ
命名で、地域とともに歩ん
でほしいと願っています。

お店の愛称は『みりおー
の』で、「百万」を意味す
るエスペラント語(十九世

「なったなりに生きていく」 という発想が必要だと言っ ています。自分の老いだけ でなく、他人の老いも受け 入れられることが品格と呼 べるとしています。

しかし、作者が言ってい
るほど達観して考えられる
のか、それが出来ないから
我々(私だけか)は悩み苦
しんでいるのです。誰もが
老いていく人生、どのよう
な老人を目指し、どんな人
生を過ごすのか、そして作
者の言う老いの品格を持つ
た老人になれるのか、お互
いじっくり考えてみませ
んか。

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 康仁会 西の京病院
介護付有料老人ホーム
メビウス大和郡山
メビウス大和郡山 検索
お問い合わせ
TEL 0743-55-5588
大和郡山市柳1丁目14-1

インガミの「きこえ」のサポート
補聴器 聴力測定室完備
2週間 無料 レンタルキャンペーン実施中!!
宝石・時計・メガネ・補聴器
インガミ
新郡山店 駐車場完備 TEL 0743-52-2125
大和郡山市柳3丁目32番
アピタ郡山店
アピタ大和郡山店 2F TEL 0743-54-2216

年金のお受取りは "ならしん" へ
奈良信用金庫
年金お受取特典
当金庫以外のATM入出金手数料が
お1人さま月2回まで実質無料!
本店営業部 ☎54-3111
小泉支店 ☎52-0505
筒井支店 ☎56-5450

医療法人 厚生会
奈良厚生会病院
内科・整形外科・皮膚科・リハビリテーション科
月~土 9:00~12:00 / 日・祝・年末年始 休診
奈良厚生会病院 介護医療院
介護医療院サービス・短期入所療養介護
介護老人保健施設 若草園
介護老人保健施設サービス・短期入所療養介護
通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所
大和郡山市権木町769番地の3
TEL 0743-56-5678

年金はJAへ
JAならけん 地域とあゆむJAならけん
奈良県農業協同組合
平和支店 片桐支店
郡山出張所 昭和出張所

社会医療法人 田北会
田北病院 (210床)
透析センター(送迎あり)
大和郡山市城南町2-13
☎(0743)54-0112
整形外科・内科・循環器内科・消化器内科
脳神経外科・外科・泌尿器科・形成外科・歯科口腔外科
放射線科・リハビリテーション科 各種検診
http://www.takitakai.or.jp

介護老人保健施設
入所・ショートステイ
通所リハビリテーション
幸寿苑 (100床)
☎(0743)54-5011
~関連施設のご紹介~
◆訪問看護ステーション「なのはな」
◆訪問リハビリテーション
◆居宅介護支援事業所

処方せん 調剤
ハル薬局
営業時間
月・火・木・金 8:30~19:30
水 8:30~17:00
土 8:30~14:00
大和郡山市朝日町1-13 大和郡山病院
通用門横
☎(0743)58-1732
(時間外でも転送されます)
FAX(0743)58-1733

小野クリニック
泌尿器科・皮膚科・内科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○/○/○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○/○/○/○/○/○/○
大和郡山市九条平野町3-25-1
☎(0743)61-5801

高齢者の交通安全
反射材を身に付けましょう
高齢者の交通事故は夕方の時間帯に
多発しています。外出するときは明るい
色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立
つ工夫をしましょう。
特に、反射材は履き物に
付けると効果的です。

令和5年度 市高友クラブ連合会役員

Table with 3 columns: 役職, 氏名, 地区等. Lists board members and their districts.

令和5年度 市高友クラブ連合会女性部役員

Table with 3 columns: 役職, 氏名, 地区等. Lists female department members and their districts.

令和5年度 事業計画

Table with 2 columns: 実施月日, 実施事業. Lists activities for the fiscal year.

※ 新型コロナウイルス感染防止のため、延期または中止する場合があります。

令和5年度 一般会計予算

Table with 2 columns: 科目, 本年度予算. Income section of the budget.

一般会計支出の部

Table with 2 columns: 科目, 本年度予算. Expense section of the budget.

令和5年度大和郡山市高友クラブ連合会評議員会を四月二十一日、大和郡山市社会福祉会館において開催しました。



令和5年度 評議員会を開催

はじめに物故者へ黙祷を捧げたあと小高会長があいさつを述べ、

上田市長からは激励の言葉をいただきました。来賓紹介に続いて議事に移ると、司会者一任の声で平和地区・上田周治氏を議長に選出。



【大和郡山市社会福祉協議会】社会福祉事業関係団体功労者(個人) 江口 博志 (矢田地区千日やすらぎクラブ)

【奈良県老人クラブ連合会 会長表彰】 優良老人クラブ表彰 第一年輪会(平和地区) 第二年輪会(平和地区) 会員増強運動推進賞 青葉台むつみ会(筒井地区) 春陽会(片桐地区)

【全国老人クラブ連合会 会長表彰】 優良老人クラブ活動賞 城北錦寿会(郡山地区)

令和4年度 表彰者一覧 (敬称略) 【奈良県知事表彰】 老人福祉功労者 北川 三郎 (矢田地区矢田山町西長寿会)

Table with 3 columns: 市高友クラブ連合会関係, 県老人クラブ連合会関係, 連携諸団体関係. Lists various events and dates.

令和5年度 基本的な活動目標

- 老人クラブのメインテーマ「のぼそう!健康寿命 担おう!地域づくりを」を重点に推進していきます。
◎健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいある生活実現をめざします。
◎仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。
●自宅のできる身体と心の健康づくりを呼びかけましょう。
<高齢者の活動の場>
◎日常的に声のかけ合い等を通じて社会的孤立の防止に取り組みしましょう。
◎安全・安心の住みよい地域づくりをめざすボランティア活動をおこないましょう。
●高齢者のトラブルを未然に防ぎ、見守りの連携をおこないましょう。
<若手リーダーの養成> ◎はつらつとした魅力あるクラブづくりをすすめてみましょう。



私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

Advertisement for various services including construction (西澤工務店), real estate (西川住宅販売センター), and other local businesses.

令和4年度 スポーツ・文化事業の記録 (大会結果) ※敬称略

5/27 第38回 会長杯争奪ゲートボール大会
場所:平和地区公民館 多目的広場



優勝 矢田チーム



準優勝 西町寿クラブ



第3位 治道チーム

6/27 第7回 高友クラブ シニアボウリング大会
場所:トドロキボウル



男性の部	優勝	岡 滋
	準優勝	南園 幹雄
	第3位	茂谷 勇夫



女性の部	優勝	山口 雅子
	準優勝	西本真知子
	第3位	岡本 弘子

10/5 第21回 高友クラブシニア囲碁大会
場所:老人福祉センター



A組	優勝	辻柿 正次
	準優勝	那須 憲一
B組	優勝	山本 隆雄
	準優勝	山下 幸男
C組	優勝	薬師 忠良
	準優勝	浦部 周造
D組	優勝	萩原 弘
	準優勝	塩見 浩二

10/12 第21回 高友クラブシニア将棋大会
場所:老人福祉センター



A組	優勝	高木 泰司
	準優勝	福井 康雄
B組	優勝	芳野 安信
	準優勝	三田 茂
C組	優勝	細野 勝明
	準優勝	八幡 光弘
D組	優勝	稲次 和彦
	準優勝	大山 年広
E組	優勝	文栄 信也
	準優勝	橋本 義弘

10/19 第23回 会長杯シニアグラウンドゴルフ大会
場所:ホウワグラウンド



男性の部	優勝	松島 幸一
	準優勝	伊藤 光明
	第3位	野村 茂之
女性の部	優勝	栗原つや子
	準優勝	堀口 孝子
	第3位	久保 育子



11/18 第23回 会長杯シニアペタンク大会
場所:ホウワグラウンド



優勝	矢田山E (江尻哲雄・西廻 隆)
準優勝	矢田山D (武智義夫・菅原良夫)
第3位	城ヶ丘A (田中達雄・香西 薫)

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

在宅医療センター 悠 地域の皆様の在宅医療・介護をサポートします!

往診医 訪問リハビリ ケアマネジャー 訪問栄養 薬局

地域の医療者との連携 地域の支援者との連携

ICT活用 (チーム医療) 地域医療連携を強化!

〒639-1028 大和郡山市田中町741

tel:0743-55-0127

MEDICAL SYSTEM NETWORK GROUP 処方せん・調剤

いかるが中央薬局

大和郡山市小泉町東3-6-22

☎(0743) 59-6617

FAX(0743) 59-6620

ユニット型特別養護老人ホーム

きづなの里

地域との「つながり」を重視した「安心で信頼される介護サービス」を提供します。

利用のご案内

入所・短期入所・デイサービス

大和郡山市山田町337-2

☎(0743) 52-1101

http://www.kidunanosato.com/

廃棄物総合処理・運搬業

株式会社 ヤマトコーポレーション

本社 大和郡山市伊豆七条町203-1

TEL(0743) 59-6988

FAX(0743) 59-6989



地区だより

みんな笑顔で健康寿命をのばそう

昭和

昭和地区のみなさんのつながりを深めるために

この三年間は、地域の活動がほとんど中止になり、高齢の方は、特に外出を控え、近所の方々との交流のない状況にありました。このような中で、この一年間の昭和地区での活動で考えたことは、

- ①安心して過ごすことができる地域
- ②健康に留意しながら過ごすことができる地域
- ③寿クラブの会員でなくても一緒に活動できる地域

といったことでした。地区寿クラブから単位ク



クティビティを体験しました。会長・女性部長に体験してもらい各単位クラブに持ち帰り、少しでも多くの人々に防災や健康について意識してもらえようという目的で、

講演会を行いました。また特に高齢者が被害にあわないようにと地区社会福祉協会の講演会で防犯についての講習会を開催していただきました。

会員・非会員の方々が、いろいろな活動とともに行っていただくことで、寿クラブの必要性・有用性を感じていただけるような寿クラブ活動を今後も企画していきます。

片桐 奥飛騨温泉と上高地

秋晴れの十月二十五日、バスは片桐を出発し、途中昼食をとったあと昼過ぎに高山に着く。高山市街の古い町並みを、伝統工芸品の土産物店や造り酒屋などを覗きながら散策。夜は新平湯温泉に泊まり、宴会で楽しい一時を過ごした。



開けて二日目も絶好の晴天に恵まれ、バスは安房トンネルを通り上高地へ。前日夕方の雨と放射冷却により足下が少し凍っていたが、大正池から河童橋までの散策はあつという間に終わってしまつた。穂高連峰の雪化粧と紅葉、透き通つた流れの水面に映る山々の景色は、飽きることなくつまでも眺めていたい景色だった。片桐に帰ってからも、誰も新型コロナウィルスの影響もなく、元気で過ごしており本当にいい旅行であったし、片桐地区の旅行は初参加だったが、和気藹々と楽しい二日間を過ごさせてもらった。



(川本喜久子)

郡山

城北錦寿会 いきいき百歳体操について

令和三年七月から「ゆたんぼ」をお借りして「いきいき百歳体操」を開始しました。毎週継続すること、また最低五人以上参加することが「市役所」との取り決めでしたが、継続できるか不安でしたが、最初から皆さんよろこんで笑顔で参加してくださりました。



百歳体操を継続することで、老人会に加入された方が五人おられました。三カ月、一年後には「体力測定」も行い、ほとんどの人が体力アップにつながり、継続の大切さを感じております。

コロナ禍にあつて、会話する機会がなくなっている時、週一回のつながりは大



切なものとなつて、きずなが深まりました。令和三年七月から令和五年一月までに「七十二回」開催して、延べ「二八七五人」で平均九、四人の参加でした。百歳体操を始めたことで「全国老人クラブ連合会」より、奈良県大和郡山市城北錦寿会は二〇二二年活動賞をいただきました。

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・外科
医療法人 **原 整形外科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	※	●	●
在宅医療	●	●	●	△	△	△
午後15:30~18:00	●	●	●	△	△	△

※木曜午前は11:00まで
休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日
大和郡山市矢田山町59-8 あり
☎(0743)58-1155 (電話予約可)

循環器科・心臓血管外科・外科・内科
まつたハートクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	△	△	○	○
予約外来・往診	△	△	△	△	△	△
16:00~19:00	17:00	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日 午前受付は13:00まで
大和郡山市本庄町247-1
☎(0743)57-0202

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでくれる薬を正確に伝えられます。

八木 医院
消化器科・外科・肛門科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後5:30~8:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日、火・木・土曜午後
大和郡山市今国府町183-1
☎(0743)57-1123

森下眼科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△

大和郡山市田中町766-1
☎(0743)51-1123

平和 第一・第二 年輪会の活動

平和地区の第一・第二年輪会は郡山ニュータウンの南北二つの自治会に属する独立したクラブですが、多くの活動を共通の自治会館にて合同で行っています。昨年一月からコロナ感染に十分注意して活動をフル



いきいき百歳体操



趣味発表会

再開しました。それまでの月一回の会報配布と地区内の清掃奉仕活動に加えて、「佐保川倶楽部歩こう会」、「民謡踊り」、「生き生きサロン」(カラオケとお喋り)の毎月の活動を再開できました。そして民謡踊りとカラオ

ケは今年二月二十六日の平和社協主催の「趣味発表会」で多くの観客の前で披露できました。

これらに加えて、新たな活動も開始しました。また月二回の「いきいき百歳体操」は高齢者主体に参加者も順調に増加しています。また「健康マージャン」は多くの同好の志の好評を頂いています。

地域のシニアの絆を太くしたく、誰でも気軽に参加できる楽しい「サロン」を目指しており、新たな活動も研究しています。昨年は両クラブ揃って優良老人クラブ県老連会長賞を頂き、今後の一層の励みになりました。

矢田 城ヶ丘城友会の活動



黒滝森物語村

二〇二二年度から会長になり、三月末で二年経過します。会員数は一二五名で、市内の会員数が一〇〇人を超える六クラブ(全体七十六クラブ)の一つです。二〇二〇年度からの新型コロナウイルス禍にめげずに、活動してきました。

総会は、二部制に分けて実施してきました。十二の班長さんの負担を軽減し、会員全員で情報を共有する目的として従来の回覧を廃止し、会員情報誌「城友会たより」を概ね月一回発行



公園清掃 ペタンクラブ

しています。会員のお誕生日をお祝いする目的で、毎月お誕生日プレゼントを該当する会員に贈っています。年に一度「お弁当をたべる会」を企画し、令和四年度はシニアスポーツ(グラウンドゴルフ、ペタンク)の体験も併せて実施しました。6月には、参加者四十



自彊術クラブ

名で黒滝森物語村へ日帰り旅行し、親睦を深めました。地域内に二か所あります児童公園の清掃をそれぞれグラウンドゴルフ部、ペタンク部が行っています。(城友会会長 梅迫誠一)

治道

「ひょうたん飾りに挑戦」指を動かし認知症予防」と「防災訓練」



治道地区高友クラブ連合会も、コロナ禍で「治道祭り」や「親睦旅行」などの行事が中止になる中、傘下

の横田寿会では、認知症予防「いきいきハウス治道」と健康講座「ほのほのサロン」の活動を月一回開催することができました。今回は、好評を博した「いきいきハウス治道」での「ひょうたん飾りに挑戦」の様をお伝えしたいと思います。ボランティア運営委員含め二十余名がひょうたん飾りに挑戦しました。提供されたひょうたんに和紙をちぎって、糊付けしていきま

つたら美しいひょうたん飾りになるかと考えながら、楽しく作業を進めることができました。この指先を使う作業こそ、認知症予防効果があるのです。ひょうたんは、トイレに置く脳卒中にならないとの言い伝えもある縁起物です。後ほど、講師からニス塗りや飾り紐の取り付けをしていただき、皆さんの元へ届けて下さった暁には、「まあ、きれい！嬉しい！私の宝物ができた！」と大喜び。その回以降、参加者も増え、とても和やか



に活動を続けています。また、横田地区(樫枝町)の防災訓練(自治会主催)に、横田寿会も協力して参加しました。子ども・高齢者を含む地域住民が参加し、災害時の人員確認、道順、避難場所の把握を行うと共に、消火栓の開け方、出水方法、消火器の使い方等の訓練も行いました。日ごろから防災意識を高め、いざという時に備えることの大切さをお互いに確認でき、充実した訓練となりました。

筒井

筒井地区の活動報告と現状



二〇二三年コロナにより活動が計画通りに出ず苦しい一年でした。七月に六甲方面にバスツアーを計画し四十六名の参加がありました。当日三日前にコロナの感染が広がりました。当日三日前にコロナの感染が広がりました。中止し代金をお返ししました。

コロナが少し下火になった十一月に黒滝村交流館に焼きそばを食べに行きました。四十四名の方々に参加していただき、バス二台でお迎えに来ていただき

(筒井地区会長 川西健一)



高齢者健康づくり講演会

三年ぶりとなる健康づくり講演会が二月八日(水)、DMG MORIやまと郡山城小ホールで開催され、関係者を含め二六七名が参加しました。

午後一時半、桂文福(長寿寄席)が開演。「市長とかけて米俵と解く、その心は」

「動物園」を披露しました。場があたたまったところで桂文福師匠が高座に上がり、小断からの「金婚旅行」で会場を沸かせました。

最後は師弟かけあいのパラエティシヨでさらに大盛り上がり。弟子のまめださんが南京玉すだれでス

高齢者健康づくり講演会

九月二十九日(木)、高齢者健康ウォーキングを開催。秋の快晴にも恵まれ、とても歩きやすい気候のなか片桐支所に集合した参加者八十四名は、元気よく出発しました。



小泉の里コースをめぐる 高齢者健康ウォーキング



今回は、片桐支所を出発↓慈光院↓小泉大塚古墳↓小白水↓法起寺↓善福寺↓小泉神社↓小泉城跡↓親子塚↓庚申堂で解散する約7キロのコース。健康への意識を高めながら名所を巡りました。



「秋の気配を感じながら歩いてとても楽しかった」「おしゃべりしながら歩いていたらあつという間だった」などと口々に、参加者は笑顔をのぞかせながらさわやかな汗を流していました。

7/22

第1回 会長杯健康麻雀大会

場所:老人福祉会館

大会結果(敬称略)

優勝	田中かよ子
準優勝	栗野 諭
第3位	高石 昭



※健康麻雀とは、お酒を飲まない・タバコを吸わない・お金を賭けない、健康的な麻雀のことをいい、認知症の予防にもなります。

カイツリーやしだれ柳を作り、文福師匠が替え歌交じりの河内音頭シヨを披露すると客席からも拍手が鳴り響きました。その後も二人の勢いは止まらず、息ピッタリのトークを展開。最後は「また金魚(近所)付き合いましたよ」と、金魚を用いたネタで笑いが生まれ終了しました。

和歌一首(百人一首より)
片桐地区小泉市場明星会
川本 恵子



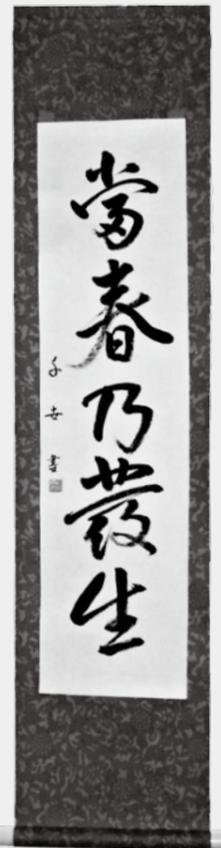
昭和地区 額田部北町寿クラブ
田中 育代



会員作品 書道コーナー



書・漢詩「當春乃發生」
矢田地区
矢田山町東長寿会 中井 千世



江口 博志



廣田 真一



浮田伊津子



矢田地区
千日やすらぎクラブ 習字の会

春に当たりて乃ら發生す
(春になれば早速降り始める)

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

暑い夏を乗り越えよう!! 夏バテ対策

こまめに水分補給も
普通の生活でも毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。こまめに水分を取りましょう。



御 協 賛

日本最古の厄除霊場
大和 松尾寺
●全ての厄除の御祈禱は毎日(金曜日を除く)行われる。
大和郡山市山田町683松尾山
☎(0743) 53-5023

各種石碑・石材工事
三浦石材店

大和郡山市長安寺町17
TEL(0743) 56-0301
FAX(0743) 96-3301

感謝・慎み・たすけあい

天理教郡山大教会
大和郡山市天理町1-5
TEL(0743) 53-8451

会員文芸

俳句

◆矢田山町(東・西長寿会)「俳句会」
鼓打つ夕闇に舞う新能

清家 秀秋
禅寺に茶を賜りて利休の忌
河岸とき子
花過ぎて一夜の雨に洗われし
松島 昌子
春泥に至宝潜めて山円き
大北 夏美
水仙の香りし古刹鐘包む
沖津 美子

春柳繚れを解く風来たり
西廻 隆
新緑の雨の雫や冷やし酒
立山 生一
田水張る青き空へと深呼吸
川村 信子

◆片桐地区小泉市場明星会

立春なりき寒の煙録力弱し
久かたの夜の御座する冬満月
散るもみじ躑躅に舞いカラフルに
谷 恵美子
寒椿鴨が群れなす浮見堂
玉葱のつるす野小屋で冬籠り
川本 正信



歌碑めぐり山の辺の道に杜若
木曾路旅妻籠宿にもつばくらめ
百済野に古塔や今も萩の花
川本 恵子
宝クジ(年末ジャンボ)
寝てもさめてもお金持ち
富岡三千代

◆筒井地区北垣内第二白寿会

長き夜や深夜放送耳にして
室生寺に時雨しつとり似合ひしや
冬雲の流れ早しや帰路急ぐ
西田眞希子
◆矢田地区千日俳句会
夏初めフレンチ袖の肌白し
紫陽花や一枝折りて命日に
鎮魂の祈りに合わす蝉しぐれ
有川千恵子



荒草の勢ひ靴底に感じつつ
じやがいも植へむと春田耕す
添いつつも手出しはせぬと介護士の
婦省の娘は老いたるわれに
手水つけ注連縄作る習わしを
小さく守りて年改まる
藤井 尚子



◆片桐地区小泉市場明星会

猫になりソクリを買わねばだめ
食べルに楽し手足をなめる
富岡三千代
新調の帽子かぶりて歩く会
フレイル防ぎ思い出づくり
川本 恵子
春風は我衷の庭ひしめきて
竹爆の音高くとちたり
初つばめ前の巢見るやなつかしみ
天井かすめすぐさま飛んだ
年の瀬に炊きし黒豆すぐ煮えも
一味和せし今は購ふ
谷 恵美子

川柳

◆平和地区神田福寿会
バスの旅座席は前に決めました
万博は二年後ですよクジラさん
上田 周治



◆筒井地区北垣内白寿会
大散歩写真撮るよりフン取ろう
通院日今朝の血圧なぜ高い
川西 健一

◆片桐地区小泉市場明星会
寝違いの首の痛さは目から火を
米寿来て我が墓地見れば繁華街
恵ぐまれし医師と宿には神頼み
川本 正信
いつからかカリア天下が板につき
わがことは棚にあげときケセラセラ
うらやむな隣の芝は青いもの
川本 恵子

短歌

◆片桐地区小泉西方長寿会
苦しきは神が手へし試練ぞよ
生きとし生きて俸せ見ゆる
しんしんと雪は降り積み南天の
赤きその実を君を想いき
水仙の優しき姿母に似て
生きる喜び胸に抱きて
大原 耕蔵



会長親睦旅行



晴天に恵まれた十一月二十四
二十五日、会長親睦旅行を開
催。三十二名を乗せ、バスは出
発しました。
中国道の紅葉が
美しい山々を車窓
から眺めながら、
一路昼食会場の蒜
山高原へ。コロナ
の影響で観光バス
は数台しかありま
せんでした。美味
しい料理を堪能し
た後、足立美術館
へ行きました。
入館するとすぐ
に手入れの行き届
いた優美な観賞式
日本庭園が目に見
びこんできました。
美しく映える白砂青松庭、苔庭
そして大きな一枚ガラスの窓を
額縁に見立てた、まるで絵画の
よつな枯山水庭を堪能し、次に
近代日本画のあるコレクション

翌朝は境港、倉吉白壁土蔵群
の散策、鳥取砂丘で記念写真を
撮って、楽しく親睦を図りなが
ら帰路につきました。
(郡山地区 堀山千恵子)

ルームに向かいました。そこに
は横山大観、川合玉堂、上村松
園などの作品が展示されてお
り、私は橋本関雪が描いた夕闇
に白く浮かび出た
夜顔と白狐の気高
く美しい大作にび
つくりしました。
その後、宿泊す
る皆生温泉つるや
へ、日本海が一面
に広がる絶景の宿
夕食では小高会長
があいさつを述べ
たあと、各会長が
会員の減少、その
ための対策、工夫
に加え趣味などを
発言し合い、意見
交換をしました。

◎ご協賛いただいた皆さまへ◎
この度は「郡寿の絆」の発刊にあたり広告掲
載のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。
本紙は会員相互の情報交換や仲間づくりの
推進を願って発刊するものであります。以上の
趣旨をご理解いただき、今後とも何卒末長きご
厚誼、ご支援をよろしくお願い申し上げます。
大和郡山市高友クラブ連合会

編集後記
「コロナ禍で三年ぶりに健康つ
くり講演会を開催。城小ホール
満席をうめていただきありがと
うございました。落語家文福師
匠の相撲甚句は東京国技館で全
国老人クラブ大会アトラクショ
ンとして全日本相撲甚句協会生
え抜きの人たちの甚句を聞きま
したのと、優劣の比較はできま
せんがやはり関西人には張り
と声のおもしろみがあり、軍配は
文福師匠に。欲目か。来期はが
らつと変化をもたせ浪曲をとり
あげるのも一考かなと思ってい
ます。どうぞ良い案あれば高友
クラブ連合会へ御一報くださ
い。予算の関係上とりあげられ
ない場合もあります。益々の発
展をめざして一丸となり頑張っ
ていきます。皆様の御支援の程
よろしく願います。
(副会長 黒飛 文子)

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

近くて安心の家族葬
家族葬の花水木会館
スマホで簡単アクセス
0120-45-3548
(24時間・365日受付)

～御葬儀一式・寝台車～
まごころ御葬儀
(有)ナカナガ葬祭
0120-06-8844
大和郡山市筒井町1069-45
TEL(0743) 56-8844

墓石・建築石材
霊園・墓地の御案内・御紹介
五師石材店
見積無料 まずはお気軽にご相談下さい
大和郡山市田中町748-1
(大和中央道東入ルズグ)
0120-55-1758 0743-55-1812
TEL(0743) 55-1758

“なすび”
野菜と健康
*夏を代表する野菜・・・
体温を下げる効果も*
約94パーセントが水分ですが、ナスの皮には特有の
ポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれていて強い
抗酸化力で、がんや動脈硬化の予防効果があるとさ
れています。体の熱を逃がす働きをするカリウムが豊
富なものナスの特徴です。



絵手紙 郡山地区 城北錦寿会 白石眞璃子



写真 治道地区 第二寿会 森川 康裕

光彩・石舞台の春(明日香村)

会員作品



写真 郡山地区 第八春秋会 井上 和夫



写真 古代の夜明け 矢田地区 矢田山町東長寿会 山本 幸子



手芸

郡山地区 城北錦寿会 小泉 操子



押し花

昭和地区 額田部北町寿クラブ 坂口 和子



工芸品

治道地区 横田第三寿会 仲井 好幸



切り絵

昭和地区 池沢町寿クラブ 堀内眞智子



陶芸

矢田地区 千日寿会 遠藤 歳夫



又兵衛桜

写真 平和地区 第一年輪会 神本 雄司



陶芸 矢田地区 矢田山町東長寿会 植田 政司



木工

コースターいろいろ 矢田地区 矢田山町東長寿会 文栄 信也



写真 奥穂高

片桐地区 小泉河原同好会 小高 亨



写真 昭和地区 大垣 敬光



陶芸

昭和地区 池沢町寿クラブ 森田 勝之



編み物 パイナップル模様のブルオーバー等 矢田地区 矢田山町東長寿会 山中百々代



手芸

治道地区 横田第一寿会 岡本恵美子



興福寺中金堂 再建

写真 矢田地区 矢田山町西長寿会 菅原 良夫

医療法人 青心会
郡山青藍病院
 総合診療科 内科 循環器内科 外科
 脳神経外科 整形外科 形成外科
 一般病棟60床 地域包括ケア病棟40床 療養病棟40床
 介護老人保健施設 **ピュアネス藍** 80床 併設
 介護付有料老人ホーム **青藍の郷** 48床 併設
 ☎(0743)56-8000
<https://www.seiran.or.jp/>

福祉・介護ショップ・レンタル
奈良ハピネス
 幸福商事株式会社
 お年寄りの自立と、介護する方の負担を軽くするための福祉用具、介護用品を各種取り揃え、最適な品物と使用方法についてのご相談をお受けいたします。
 ●福祉用具専門相談員がご相談をお待ちしております
定休日 日・祝・土午後
 城南町256-25(田北看護専門学校前)
 ☎(0743)53-4382 FAX53-8225

アンジュ引越センター
 思い出を大切に
 暮らし替え整理を提案します。
 080-3673-2468
 0800-888-6636
川端運輸株式会社
 大和郡山市今国府町690
 TEL(0743)59-6636 FAX59-0005

家族葬、一般葬なら
風の杜ホール
 事前相談 受付中
 ホール見学 受付中
 ☎0120-26-1145
 平和:大和郡山市美濃庄町 170-1
 矢田:大和郡山市城町 1146
大協 株式会社

各宗墓碑・墓地御案内・建築石材一式
大石石材工業(株)
 大和郡山市南鍛冶町26
 (JR郡山駅前団地北徒歩3分)
 ☎(0743)53-4021(代)
 ☎0120-055-148
www.ooishisekizai-nara.co.jp

私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

●新築・リフォーム ●設計・施工
 家のごときは是非!
 何でもお気軽にご相談ください。
 お待ちしております。
お見積り無料
丸山工務店
 大和郡山市千日町32-6
 TEL(0743)54-2800 FAX87-9158