(1)第13号 令和6年(2024年)5月発行

健康

大和郡山市高友クラブ連合会広報紙

友 愛

奉仕



高齢

化と向き合

U

よう!

昭和地区 大垣 敬光

◆発行責任者 大和郡山市高友クラブ連合会 文栄 信也 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

くされています。 ここにご冥福とお見舞を

感じているところです。 申し上げるとともに、決し 十一年にかけて南海トラフ 十年前、昭和十九年から二 て人ごとではないと改めて というのも、本市誕生の

方々が避難所生活を余儀な が発生し、今なお多くの 能登半島では未曾有の地震 を迎えた令和六年一月一日 本市が満七十歳の誕生日

どういう行動をとるか、 者が出ているからです。 族とどう連絡を取り合う いるなか、いざという時に では、郡山でも多数の犠牲 くのではないかと言われて その南海トラフが再び動

のですが、さらにその九十 県内にも被害が及んでいる 年前に起きた、同じく南海 トラフによる安政の大地震 に起因する大地震が発生し つまり今から一七〇

ことから多様な歴史や文化 ではないでしょうか。 を収納できた領地は全体で 郡山藩が幕末の時点で年貢 に彩られた地域と言えるの そのうち最も大きかった

絶えませんでした。

かで災害などがあり苦労が

に出向きますが、毎年どこ

見つめ直したいものです。

こうしたご縁を、今一度

皆様方の助けをお願い致し りもあるはず、その時には、 立ち止まったり、暴走した こととなりました。時には すが私が会長をさせて頂く なさって来られた小高亨さ 有難うございます。さて、 この度八年余の間、会長を 力・ご支援賜りまして誠に ラブ活動に一方ならぬご協 んに代り、不肖未熟の身で しょうか。日頃は老人ク 七十周年を迎えて 大和郡山市長 すが当時は深刻には考えず、 %を越えていました。で 占

まして、毎年この一年を精 越えるとの統計もあります 化率が日本全体で四十%を ます。二〇四〇年には高齢 田山町は二〇一五年に四十 齢化の波が押し寄せており 杯頑張りたいと考えてお さて、現在の日本には高 私の住んでおります矢

大和郡山市高友クラブ連合会 ます。私も八十二歳を過ぎ うなるとか、何が問題かと ねって高齢化すると何がど

皆様お元気でお過ごしで

俳句や健康麻雀、民謡、 ルフ、ウォーキングなどの やペタンク、グラウンドゴ ラオケなどの文化系クラブ から出ないのが一番良く無 た。テレビの番とワンちゃ か少しは考えてまいりまし いとの事から、囲碁や将棋 ん猫ちゃんの相手だけで家

二十五年後の日本を先取り 単位クラブの中でも「模範 と本気で考えておりました。 していたのを思い出します。 作り」「お手本作り」と連呼 人会の模範作りが出来たら しかし、私も弱い頭をひ

はなく、会の魅力を高め、 らは、会報の配布や、会の が上がっています。これか 少なく、年々会の平均年齢 区とも、若い方の新入会が 力の衰えは否めません。 運営も、工夫が必要です。 す。それでも全体的には体 大勢の方が参加しておりま 高齢化と向き合うだけで 高友クラブ連合会の各地 また、ラジオ体操も毎朝

ブの連絡先を毎月の会報に 連絡取れるように、各クラ スポーツ系クラブに直ぐに

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

お問い合わせは TEL 0743-55-5588 大和郡山市柳1丁目14-1

泌尿器科・皮フ科

診療時間 月火水木金土日祝 ^{午前9:00~12:00}〇/〇〇〇〇 |午後4:00~7:00|〇|/|〇|〇|〇|/|/|/|

大和郡山市九条平野町3-25-1 **25**(0743) **61-5801**

社会医療法人 田北会

透析センター(送迎あり)

大和郡山市城南町2-13

2(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

25(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

http://www.takitakai.or.jp

会 奈 良 信 用 金 庫

年金のお受取りは "ならしん" へ

クラブづくりを進めて行き 若い方が進んで入会したい

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

> 処方せん 調剤

月.火.木.金 8:30~19:30

水 8:30~17:00 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**

₭ 医療法人 厚生会

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

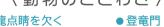
大和郡山市椎木町769番地の3 回数回 0743-56-5678 高温

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

〈動物のことわざ〉 ●画龍点睛を欠く



●竜は一寸にして 昇天の気あり

●虎口を逃れて竜穴に入る





立与

龍は古代中国の神話で神獣とされ、中国では古代から権力 の象徴です。龍は四神(青龍、朱雀、白虎、玄武)のひとつ で、水中に棲むとされ、日本で龍神は、雨を降らせ、水を守る 水神と一体化しています。



強く願っています。 で話し合いをしてほしいと か、非常用の備蓄や備えは 大丈夫か、是非一度、 家族

訳ですが、江戸時代の郡山 藩と小泉藩、そして佐保川 合併により、今の形になる 施行の三年後、片桐町との 一方、大和郡山市は市制

大津蔵屋敷などの施設で ため各地に設置されたのが 集めた米などを貯蔵する

近江国とこのような深い

内国が一千石余、伊勢国が いたそうです。 大和国が七万八千石余、河

国が現長浜市や近江八幡市 一万三千石余、そこへ近江 で何と五万八千石に達して

清

郡山藩の代官が年貢徴収

役人が常駐していました。 ご縁があったとは。

興福寺、春日社などの寺社 の東に多く広がる東大寺や 領の村々がひとつになった

◎江口

博志

【大和郡山市市民表彰】

令和6年度 市高友クラブ連合会役員

40.	TTAL.	-	_	I d. Francisco
役	職	氏	名	地区等
숲	長(新)	文栄	信也	会 長
副会長	兼総務(再)	江口	博志	矢田地区
副	会長	無飛	文子	女性部長
理事	兼会計	神本	雄司	平和地区
監	事	松村	敏雄	郡山地区
監	事	吉村	康一	治道地区
理	事	平岡	芳雄	片桐地区
理	事	舞	正春	筒井地区
理	事	榊	雅次	昭和地区
理	事	山口な	を子	治道地区
理	事(新)	福田シ	ゲ子	筒井地区
委嘱	属委員	近藤	豊	地域包括ケア推進課高齢支援係長
委嘱	属委員	小幡	恭裕	福祉センター所長
顧	問	上田	清	市長
顧	問	小高	亨	前会長
4		90	4.4	No u

令和6年度 市高友クラブ連合会女性部役員

役	職	氏	名	地区等
部	長	無飛	文子	矢田地区
副部	祁長	山口な	で子	治道地区
会 i	十(新)	福田シ	/ゲ子	筒井地区
常任幹事		堀山刊	恵子	郡山地区
常任幹事		吉田富	『美子	昭和地区
常任幹事(新)		大野ノ	重子	片桐地区

市高友クラブ連合会関係

女性部友愛訪問活動

24日 市高連シニアボウリング大会

シニアの為のスマホ教室

|10~16日||高年者祭・作品展・カラオケ 囲碁将棋大会

20日 | 老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」

|市/健康づくりウォーキング

23日 | 会長杯シニアグラウンドゴルフ大会

|25日|市高友クラブ健康麻雀大会

4月 | 19日 | 市高友クラブ連合会評議員会

21日 高年者教養大学 (開講)

中旬 | 友愛訪問活動

|15~21日 | 老人の日(老人週間)

9日 会長杯シニア囲碁大会

16日 | 会長杯シニア将棋大会

中旬 | 市健康づくり講演会

21日 | 高年者教養大学終了式

15日 │会長杯シニアペタンク大会

中旬 | 市/会長会親睦旅行(1 泊)

実施事業

令和 6 年度 事業計画

実施月日

通年

通年

7月

8月

9月

11

11

10月

11月

R7年2月

未定

副会	長	無飛	文子	女性部長	
理事兼	会計	神本	雄司	平和地区	
監	事	松村	敏雄	郡山地区	ŀ
監	事	吉村	康一	治道地区	(
理	事	平岡	芳雄	片桐地区	[
理	事	舞	正春	筒井地区	-
理	事	榊	雅次	昭和地区	
理	事	山口な	を子	治道地区	-

令和6年度 一般会計予算 (単位:円)

◎一般会計収入の部

	科	目		本年度予算
会			費	140,000
福	祉	舌動収	入	380,000
補		助	金	799,000
受	入	分 担	金	770,000
雑		収	入	30,522
前	年月	度繰起	1 金	1,557,478
	収.	入合計	•	3,677,000

-般会計支出の部

	科		目		本年度予算
事		業		費	670,000
特	別	事	業	費	620,000
福	祉	活	動	費	380,000
評	議	員	숲	費	70,000
숲		議		費	120,000
慶		弔		費	60,000
旅				費	100,000
通	信	交	通	費	220,000
備		品		費	10,000
消	耔	5 1	品	費	40,000
図		書		費	40,000
分		担		金	372,000
雑				費	10,000
予		備		費	965,000
	支	出台	計		3,677,000

◎堀山千恵子

会長表彰

◎山田 喬子

11月

12月

20~21日

(片桐地区遊友会)

(郡山地区城北

③役員改選について(案) ⑷令和和五年度会計決算報告・監査報告 いて開催されました。俭、大和郡山市社会県 議事では、

和地区・森田勝之氏を議長に選 ブ連合会評議員会が四月十九日 令和六年度大和郡山 大和郡山市社会福祉会館にお (1)令和五年度事業報告 (2)令 司会者一任の声で昭 市高友クラ



小高 亨(片桐地区・前会長)◎市高友クラブ連合会役員(五年以上) ◆感謝状を受けられた方)単位クラブ会長(退任・十年以上) (敬称略)

第一明星会

第二明星会

次の二名に感謝状が贈呈されまし ブ連合会発展のために尽力された 議事の間に大和郡山市高友クラ ◎優良老人クラブ表彰

[奈良県知事表彰] 奈良県老人クラブ連合会 会長表彰 優良老人クラブ表彰 北西町長寿会 (片桐地区)

和6年度 表彰者

満場の拍

いずれ

(5)

◎優良老人クラブ活動賞 【大和郡山市社会福祉協議会 |全国老人クラブ連合会 横田第一寿会(治道地区) (矢田地区千日やすらぎクラブ) (片桐地区) (片桐地区) 錦寿会) 県老人クラブ連合会関係 連携諸団体関係 実施月日 実施事業 実施月日 実施事業 役員会(理事会)・原則第1金曜日 通年 役員会(理事会) 5月 春の交通安全県民大会 11日 ならシニア元気フェスタ 7月 人権を考える市民集会 |県老連評議員会 / 正副会長会議 11 社会を明るくする運動 9月 6月 27日 |近畿ブロックリーダー研修会 交通安全市民決起集会 6日 老人福祉功労者等表彰式 11 秋の交通安全県民大会 20日 |老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」 10 月 安全安心の城下まちづくり市民大会 25日 老人クラブ指導者研修会 10月 11 月 市社会福祉表彰大会

会長表彰

令和6年度 基本的な活動目標 〈健康寿命〉

R7年2月 13日 | 県老連女性部会活動研修会

全国老人クラブ大会

老人クラブのメインテーマ「のばそう!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。

●自宅でできる身体と心の健康づくりを呼びかけましょう。

〈高齢者活動の場〉

4~17日 県老連・介護予防・健康づくりリーダー養成講座

◎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。 ◎元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場つくり・機会づくりを広げます。

●高齢者のトラブルを未然に防ぐ、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。

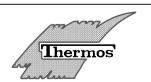
私たちは、大和郡山市高友クラブ連合会の活動を応援しています

総合建設業 **圖藤本建設**雲

代表取締役 藤 本 正 義

本 社/大和郡山市筒井町51-3 TEL 0743-59-1281(代) FAX 59-1284(総務) FAX 59-1140(工務)

http://fujimotokensetu.co.jp/



サーモス株式会社

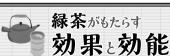
大和郡山市椎木町283番地の1 **25**(0743) **58-3501** FAX(0743) **58-3535**

センチュリー21 西川住宅販売センタ

639-1148 大和郡山市紺屋町15-1 代表取締役 西川 貴雄 店長 馬場隆次



<にしかわ住宅グループ> 宅地開発業務 ウエストリバーホーム株式会社 総合建設業 西川建設株式会社

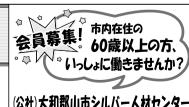


12月

R7年3月

胃腸の働きを助ける

緑茶に含まれるタンニン が胃の働きを活発にし、 腸の蠕動(ぜんどう)運動 を盛んにします。



やまとこおりやま人権フェア

市人権教育推進協議会研究大会

※連携諸団体関係は例年実施されている行事を掲載しています。

(公社)大和郡山市シルバー人材センタ-



☎ 52-8300

会和5年度スポーツ。文化事業の記録(大会結果) ※敬称略



場所:ホウワグラウンド



男	優	勝	増田	俊之
性	準優	憂勝	武田	章
部	第3	位	小林	昇

優 勝 板倉千枝子 準優勝 久保 育子 部 第3位 杉本 竟子



第9回 高友クラブ 6/26 **シニアボウリング大会** 場所: トドロキボウル







準優勝 第3位 準優勝福西 敏昭 上田



女 優 勝 梶山 康子性のの 準優勝 木部 春代部 第3位 武田 恵子

第23回 高友クラブシニア将棋大会 10/18

場所:老人福祉センター



勝|三田 準優勝 浅野 義雄 和彦 優 勝 稲次 組 準優勝 山口 雄康 守男 C 優 勝 岡崎

組準優勝 辻柿



D 優 勝久保田義雄 |組| 準優勝| 大山 年広









※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

第24回 会長杯シニアペタンク大会 11/20

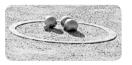
場所:ホウワグラウンド

正次





優 勝 城ヶ丘·郡山北 (香西 薫·高松博美) 準優勝 城ヶ丘(松藤 隆・梅迫誠一)



第23回 高友クラブシニア囲碁大会 10/11

場所:老人福祉センター



勝平野 敏夫 組 B 優 勝 吉村 洋介 D 優 勝 池田 幸二

c 優 勝 渡辺 紘司 準優勝 多田 耕造 組 準優勝 秋田 安範 組革優勝西村孝祐 組準優勝 植木 宏宣



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。

w Welleroup ウェルグループの福祉サポート講座 学んだことで、喜ばれる。そして、いつかきっと役に立つ。 アクティブシニアのための講座です。 4月から毎月開講 需要の高い福祉スキルを身につけて社会の役に立つ! 貴方の力が必要です!

説明会を開催します。お気軽にご参加下さい。

日時 2024年4月より

お申込み / お問い合わせ 詳しくはこちらから



MEDICAL SYSTEM 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

25 (0743) **59-6617** FAX(0743)**59-6620**



ユニット型特別養護老人ホーム

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

25(0743)**52-1101** http://www.kidunanosato.com/

毎日歩いて健康長寿を めざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効 果があり、老若男女問わずに行え る運動です。

65歳以上は男性7000歩 女性6000歩が毎日の 目安といわれています。



矢田

(女性)

の新規入会

訪れを感じる九月十三日 **陥こまった身体と心を癒し** 朝晩澄んだ空気に初秋の メを求めて親睦旅行に 長引くコロナの自粛で 旅の疲れも癒されました。 テルではのんびりと過ごし 味しくいただきました。ホ の内宮へ。鳥居をくぐると わい、新鮮な旬のものを美

と新浜島温泉

伊勢神宮(外宮·内宮)

様と聞いています。夕方は 住など様々な産業を守る神 外宮に参拝。外宮は衣・食 さに感動。次に伊勢神宮の 宿をぶらり歩き歴史的な街 建物の保存の素晴らし ンゴゲームを楽しみまし 学。帰路のバスの中ではビ

せし、詳しい案内を取り寄

の端の加太 歌山市の西

り心地で和 大違いの乗 ロバスとは ス。マイク 華仕様のバ

てくれました。加太につい

でお土産を買い楽しいバスました。帰りは、「黒潮市場」

でお土産を買い楽.

までの長距離を快適に走っ

観光」に詳細を問い合わ 早速旅行会社「サンキュ

せました。

組むことにしました。

の日帰りバスツアーに取り

た「加太温泉・加太海月」

められ、思い出に残る旅が 心に余裕がなくなると旅に できました。 慌しく時が流れる時代 皆さまとともに見聞を広

ラックスしたひとときを味 全身が解放されたようなリ

新浜島温泉でお風呂に入り

(治遺地区会長 蕱 康

明けて二日目、伊勢神宮

寿

 \mathcal{O}

出かけまし

初日は関 自然のリゾート施設を見

に多気「ヴィソン」に寄り る姿に和まされました。次 食べながら微笑んでおられ の後おかげ横丁 りしました。そ を散策。赤福を かれ正宮にお参 神の世界へと導 日常の生活から

出かけたくなるものです 増し、人数が少ないとその 料金で、郡山出発だと一割 名確保でき出発。 加は難しいと考え、お隣の 八春秋会だけでは十五名参 を募りました。何とか十五 分も割り増しと分かり、第 人一万円は、 城北錦寿会」にも参加者 旅行費用十五名乗車で一 八木駅発着の

会を開催しています。 てから会員さん同士の懇親 ます。一年前から百体サロ 体操も追加して行っており ンと称して、体操が終わっ 威体操に加えて誤飲防止の 会費は無料でお菓子とお

ます。 最近、九十歳の女性から

の感染予防のため、 また、新型コロナ

休会せざるを得な

い状態にもなりま

んが二人、開催するが二人、開催する

る時は会員さんの

した。

だんと参加人数が減少し

しかし高齢化が進みだん

が、テレビを五十五インチ

今は週一回の開催です

ーマなどは設けず好きにお じて近況の情報交換などテ

しゃべりをしてもらってい

の大型にし見やすくなり百

全員で三十名程参加してい

どに気を配っております。 さんに言葉をかけて体調な

の火曜日と金曜日に行い

参加人数が多くて週に二回

て六年になります。当初は

着席間隔の拡大等、会場の 体温チェック、手洗い消毒

後始末等また、会員

いきいき百歳体操を始め

れました。まさに百歳体操 を地で行く感じでお元気で 面白そうなのでぜひ入会 したい」と今月から参加さ

茶を用意しおしゃべりを通

いるところです。

参加人数が少なく苦慮して 重ねているところですが、 町内の高齢化も進み、 新

テーマに軽Sportsや す。健康寿命を延ばそうを 方が六十五名という構成と 名の会員数ですが、 なり、高齢化が進んでいま 台の方が二十名と八十歳台 当クラブは百二十

師による健康講話を開催す る、「楽しい会話と食事の 会員募集を行う、近隣の医 会」に送迎バスを用意する ホビーの会に助成金を出し いろいろ集客に工夫を

と確信しておりま (千日町寿会会長

遠藤 歳夫

九十歳 い中、役員の高齢4規の会員加入が見る 会の存続も危惧し なりません。 ひなければ 化も進み 込まれな

規加入は会にとって朗報しかし今回の高齢者の なりました。 と新

年度は人気の事業を増や客の心配も減りました。来コロナが第五類となり集 規入会や事業参加のパーセで情報を発信し続ければ新し、活動内容等を会報にし ンテージも必ず増えて 規入会や事業参加 て情報を発信し続け コロナが第五類 () セ新しや来集

峡ら

最大規格から誰かる 動態の配流海峡 EINE HARR 豪華で、 は淡路島、 眺めは紀 一望でき 彩 窓

てきました。二十三年秋は

の中型で豪

大椿寿」で紹介されてい

年二回昼食会で交流を深め

第八春秋会では、春と秋

バスは、

日帰りバス旅行

は水で行く

グルメバスツアー

映の潮流にを 切ながら食む がいまなどぬ た鯛は新鮮で に「「「「「「「「」」と「「」」と「「」」と「「」」と「「」」と「」」と「「」」と「」」という。 ン絶近遠海か 絶 い最汁お煮っれ海料眺のはにをの

今までは、第八春秋会のツアーを楽しみました。 回は城北錦寿会と合同で参 加でき、初顔あわせでした みのバスツアーで. れたことに感謝でした。 したが今

浸かりました。加太温泉の

るお湯でポカポカと温めて

広々した眺望の露天風呂に

まず加太温泉に入浴。

の「加太海月」旅館へ。

拝、旅の無事を祈りすぐ隣 てまず「淡島神社」に参

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

記憶の定着や整理

睡眠は記憶を定着させ、その日に起き たことや覚えたことの記憶を整理して くれます。長く覚えておきたいことはし っかりと寝て定着させましょう。

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・外科 **医療 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 回あり **公** (0743) 58-1155 (電話予約)

志水眼科

< <

午前9:30~12:30 〇 〇 〇 / 〇 〇 / 午後4:00~7:00 〇 手術 〇 / 〇 / / 休診日/火曜午後·土曜午後·木曜·日曜·祝日 大和郡山市筒井町1598-1

3 (0743) **59-4146**

八木医院 消化器科·外科·肛門科·内科

診療時間 月火水木金土服 午前9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 / 午後5:30~8:00 〇 / 〇 / 〇 / / 休診日日曜·祝日、火·木·土曜午後

大和郡山市今国府町183-1 **25**(0743)**57-1123**



森下眼科クリニック

診療受付時間 AM9:00~12:00 O O O / PM 3:30~6:30 O O O / O / /

大和郡山市田中町766-1 **25**(0743)**51-1123**

筒井 六甲

ス旅行

を実施、熱中症の気になる が入り、 季節でしたが車中では冷房 令和五年七月二十五日 六甲山方面へバス旅行 快適で過ごせまし

会のない方と同席して和気 ジンギスカン、各自が好き りくねった坂道を登り、バ あいあいで食事を楽しみ なように焼き、話し合う機 渡す広大な景色は最高でし 感じました。六甲山から見 スをおりたときは涼しさを めんなの笑顔での「美味し た。快い環境の中、昼食は 六甲山山頂を目指し曲が

植物園は、

でした。 が何より その一言 か



甲高山植物園は、標高八六五 植物を栽培しています。 の植物を中心に六甲山白生 富太郎博士の指導により昭 八年に開設されました。六 平均気温九℃という気候 植物学者牧野

昭和

横のつながりをつくる活動を (高友クラブ連合会の紹介を活かして)

ってきました。 の活動が少しずつ活発にな 症」に移行されて、 地域で 症の位置づけが「五類感染 新型コロナウイルス感染





寿クラブのメンバーにとっ 昭和地区住人すべてに広が 昭和地区寿クラブ会員から 和地区寿クラブの主催では 物がありました。昭和地区 催しました。カラオケ・コ 更して八月末の日曜日に開 和地区演芸大会」と名称変 ラブが中心となりました。 から運営まで昭和地区寿ク 社会福祉協議会の改革で昭 フラダンスなど多くの出し ったのですから、昭和地区 なくなったのですが、企画 -ラス・大正琴・日本舞踊・

区寿クラブ演芸大会」も「昭

高友クラ 去年度も ブでは、

タンクやモルックや音楽療 を体験してもらう活動を行 法などの活動を昭和地区寿 位クラブ会長・女性部長が ってきました。そこから単 楽しさや気軽にできること クラブ定例会で紹介をし、

めることができたのではな 堵感が横の繋がり・絆を強 ことできた後の充実感と安 観客があり、無事に終える しが、たくさんの参加者

区寿クラ いでしょうか。 昭和地

得て、ペ の協力を ブ連合会

ラブでできるもの 各地域に持ち帰り

があることを期待 ました。

に取り組 各単位 単位ク

モルックも寿クラブメン

年度は、「やって もできるように定例会で承 ティーに参加しま. 諾を得、数人がアクティビ クラブが横のつながりもで きるよう、を目指しながら。 たなどの感想をいただき が包括支援センターの助 度は、三つの単位クラブ ブ会長・女性部長の参加 参加した方々からはたい 成で数回ずつ行いました。 へん楽しい時間を過ごし 音楽療法は、令和五年 他地域の寿クラ みよう」 した。六 していま ひろがり

> かなか難しいことです。 ですが、寿クラブ会員が減 りました。「モルッククラブ として行いました。子ども りました。ありがたいこと を作って」という声もあが にとって心に残るものにな から高齢者の方々まで楽し ポーツ体験コーナーの一つ ってきている現状では、な んでおられる光景は企画者 地区ふれあい祭り」で、ス ーが中心となって、「昭和

じめ地域住民の方々が安心 寿クラブ」があっていいな めていきたいです。 あと言ってもらえるよう努 安全に過ごせ、「昭和地区 これからも、高齢者をは

森田 勝之

休耕地の整備・活用 で地域に奉什

します。 会のひとつの活動をご紹介 井戸野町第一 第二福寿

内の荒れた休耕地・休耕田 をお借りして周りの景観や 行政の委託を受け、 地区

て 栽 培し

す。

面

果樹を

いろな

に整備

農業環境をよくするため

肥、雑草除けのシート張り 培しています。 ハッサクなどの柑橘類を栽 柿、栗やミカン・デコポン・ 積は約一反で、今はリンゴ

草刈り、剪定、 ますが樹木が枯れれば新し 摘果などの作業を行ってい ます。全体で約六十本あり 季節に応じて樹木への施 害虫駆除、

> ぎ木の必要もあります。 い苗木に植え替え、 秋は収穫の季節で、

> > ては大きな重圧感がありま

十一月にはミカンとリ 拾いをしてもらいます。 学校の五・六年生に課 小学校の全生徒にして ンゴの収穫体験も平和 外活動の一環として栗 最初に栗です。平和小

帰ってもらいます。 てくれ、食べて帰りには沢 山のみかんをお土産に持ち に分かれて賑やかに収穫し もらいます。 グループ

和公民館の子ども食堂にも 望者にお配りして食べてい で住民にお知らせして、希 **差し上げたら大変喜んでい** ただいています。また、平 収穫した果物は町内放送

> すが体の続く限りこの活動 定こども園の園児にもミカ たいと思っています。メン ン狩りの体験をさせてあげ ただききました。今後は認 を続けたいと思います。 ーも高齢化しつつありま



千畳敷カー プス駒ヶ岳 ル散策

睦旅行を実施、 く楽しい旅行ができました。 十八名。二日とも天候はよ 一十五日(水)、一 令和五年十月二十四日以 泊二日の親 参加者は一

る天守閣が見事でした。そ 見学。青空にくっきり映え が山間部で日の暮れるのが の後木曽の奈良井宿を散策 早く、薄暗い中での奈良井 の中といわれますが、さす 宿散策となりました。 しました。木曽路は総て山

暗くなっており、玄関のラ トアップに出迎えてもら ホテルに入る頃はすでに

初日は国宝犬山城をまず 言われた)、 会はカラオ 楽しみの宴 禁止区域と 介を実施 各自自己紹 ケができず カラオケ ました。

鯉の煮付けが絶品でした。 睦を図りました。料理では マイクが回るよう 二日目は駒ヶ岳 ルへ。しらび平駅より口 十畳敷力 にして親

いでしょうか。

し、全員に

の憂さが晴らせたのではな り雄大なアルプ山上の喫茶室よ を撮った後、自ど寒くなかった を散策する者や由行動。千畳敷 したが思ったほには雪がありま スの景観を満喫 ことです。日陰 するなど、日頃 本一高い駅との

え、大自然を十分楽しんで 士山の頭もくっきりと見 連なる山々の向こうに富

平岡 芳雄)

一秒で千畳敷駅到着。

プウェイに乗って七分三

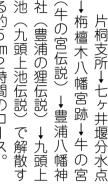
帰路に着きました。

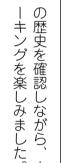
説をめぐるコースです。 さつの後、元気よく出発しま 康ウォーキングを開催しまし 十七名は会長、来賓のごあい 片桐支所に集合した参加者八 た。あいにく曇り空でしたが、 今回は、片桐各地にある伝 九月二十八日休、 高齢者健













生涯現役思考が強い参度成長期を経験し 加者の世代をアクティ 新崎教授は高

講演が行われ、社会福る力とは~」と題したらの高齢者に求められィアのすすめ~これか 二百名が参加。「アクテ 令和5年度の健康づく 祉士であり大阪産業大 講演会が開催され約 ブシニア&ボランテ を持つ新崎国広 学教授などの経歴 氏が講師を務 めました。

助け合いが実践されているデ 介力、が不可欠と言及。そし として、互いに助ける〝お節 どによる地域の福祉力が大切 する昨今こそボランティアな ている世代」と、話しました。 -タを示し「お互い様(お節 教授は社会的孤立が深刻化 ボランティアと意識せず



すれ が が 力 較して 者代いアと言 比若現言 ブシニ 自助(セルフヘルプ)とい 互近所 (地縁型福祉活動): 共助 (志縁型福祉活動): て公助(行政や専門職)・ ついて話しました。

また、今後の福祉につい

高齢者健康づくり講演会

片桐支所多目的 ホールにおいて

三月四日側

と考え なれる 幸せに

った考えを述べ、生活支援

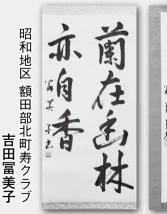
キングを楽しみました。







千日やすらぎクラブ 習字の会矢田地区





です」と、本人も意識して介力)の心が残っているの いないボランティア精神に や介護予防などの福祉につ いて説明しました。

話し、参加者にエールを送齢ボランティアとの交流を る講演となりました。 授がこれまでに経験した高 制限がないことに触れ、 民活動といったものは年齢 最後にボランティア・市 教



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

知ってるようで知らない日本語

片桐地区 小泉市場和歌一首(百人一首より)

小泉市場

惠星子会

浮田伊津子

有象無象

- 「ゾーッとしない」連中だから?

仏教用語の「有相無相」。「相」では理 解しにくい為、「象」に代えられたもの と思われる。そして、いつごろからか曲 解され、『取るに足りない大勢の輩』と いう意味に使われるようになった。

~御葬儀一式・寝台車~

まごころ御葬儀

江口

博志

500120-06-8844

大和郡山市筒井町1069-45 TEL(0743)**56-8844**

御協賛

日本最古の厄除霊場

大和 松尾寺

●全ての厄除の御祈祷は 毎日(金曜日を除く)行われる。

大和郡山市山田町683松尾山

25(0743)**53-5023**

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**

俳

旬

七草や意識して歩幅大きく明けの春

球体の葉上を遊ぶ梅雨晴間

原

勝彦

顔に出る心の中身人に会ず

スマホ片手にむなし時去る

◆片桐地区小泉市場明星会

金、金と呼べども知らぬとそっぽむき

ゆられて風に他所で富士山

♥片桐地区小泉市場明星会

上皇の穏やかな旅新樹光

万濃

道 子

望月

四月来る割算の九九暗誦す

引鴨や農具小屋より老夫婦

享

城は今新樹の海の真ん中に

敬伝

野蒜の花ひょろりと伸びて世を見るや

十年後のわれに届けと息子が手紙

市制七十周年わが手に受くる

藤井

今日のみは善女人なり花会式

◆矢田山句会「海棠」



参加者は、約五十名でした。 れました。暑い夏でしたが、 たん作りと健康体操」が開催さ 人福祉センターにて、「ひょう 令和五年七月二十一日俭、老



そして、しばらくの間乾かして、 うたんの原本に貼り付けます。 一スを塗り扇風機で乾かしてで・ 昼休憩をはさんで、 和紙を

そのものでした。その後、 きあがりです。 皆さん、作っている間は無心 ら、会は無事終了しました。 さなひょうたんを眺めなが

吊橋を山奥架ける発想の ◆片桐地区小泉西方長寿会

短

歌

優勝を歓んでいるだろうトラファンの 先の世に造りし罪も消へ去りて 春は来るとふおみくじの「吉」 亡夫になみなみビールをそそぐ

主人みて機嫌伺う飼い猫の

素晴らしきかな夢のブランコ

賢さ狡さ孫に劣らじ



さんの「健康体操講座(脳と カラダをイキイキさせる新常 小さく丸めてちぎり、糊でひょ 小さなひょうたん作り。 識!)」がありました。 ンターの理学療法士の中村貴信 午前中は、社会福祉セ

冬近し飼い猫膝で丸くなり 雨のなか声を枯らして山車担ぐ 湯槽から覗く花火の鮮やかさ ▼片桐地区小泉西方長寿会 大 原

荒ぶ庭ほんのり芽吹く赤き薔薇 物忘れ互ひに認め春うらら 在りし日の母思ひ出す梅の里 ◆筒井地区北垣内第二白寿会 西田眞希子 耕蔵

政治家の知らぬ存ぜぬ記帳もれ

こま回し気持は今でもがきぼうず

健

◆筒井地区北垣内白寿会

若草山年に一度は髪を染め 前向きに治療すると総入れ歯

占

周治

◆平和地区稗田福寿会

鍬仕事ミミズ顔出しでは又ね 冬の夜妻の長湯にオーイマダカ ◆片桐地区小泉市場明星会 人は生き鳥は空飛び子を守る

欲しかった自由と時間もて余す 夢に見たわが世の春はきっと来る 夢の中なつかし顔に笑顔満ち 川本 富岡三千代 正信 惠子

◎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 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 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

チューリップ古墳の丘に花の縞 抽斗の古き眼鏡や春惜しむ 三日後によぶ整体師花づかれ 治療終ゆ眼に痛きほどの春日ざし 岩 城 浅 野 公子 重信 順子

耕人の二の腕太き立夏かな ミニトマト噛めば弾ける陽の甘さ 簾影旧家の君の気配かな 遠藤 歳夫 博志

恵美子

有川千恵子 朝藪に浮ぶ古塔や冬景色 雨踏んで白き息吐く枯芒 木醂は今日もあまた待たれをり佳き事の初つばめ来るやも知れぬ 蕾けふ色見せくれし冬椿 竹落葉掃きし寄風に寒い季 松尾山やカラス鳴き声空にひびき

遠き日に父に連れられ蛍刈り

冨岡三千代

その思い出と遊ぶ日々なり

鰻屋の煙逃がして客つかむ

閃光や雷鳴迄の緊張感 球磨川の宿にて一服新茶の香 ◆矢田地区千日俳句会

夕餉どき鍋囲みいて虎落笛 朝日浴び九頭明神に寒椿 寒牡丹古刹に咲きて季を告げ 春日や寒さ緩みて気も和む 正信

白い梅一ツの木より桃色も

いつも肥しを忙れじ花に

ささらぎに梅はちらほら咲き芽ぶく

小春日の畑耕やすや草を刈り

手を休めては日向ぼこする

黄梅に昔しのびて若返る 川本 冨岡三千代 惠子 忍冬ほのかに香る雨の野路 庭石の雨上がりには花びらは はり絵のごとくアートのようだ 寒風耐えて満開芽ぶく

そよ風吹きて風寒となり 恵美子

Ш

写真を載せておりま. れないでしょう。 はど幅広く活躍されれ **茂と高友クラブ連合会** 手助けはできませ 一緒に仕事ができ幸せで 会にあられ た人は、

だとうらやましく思っておりまいさつ文を見劣りしない毎回内いさつ文を見劣りしない毎回内と桜で飾り、市長と並んでのあと桜で飾り、市長とがんでのあり、おりのは、おりのでは、おりのでは、おりのでは、おりのと思っておりましている。 予真を載せておりました。これした。さらに地区からの作品に 寂しい限りです。

る小高亨氏について書かせて ラブ連合会の会長を. 面でしめくくって、 い次第です。 んだきます。 、いつもかわりばえしない文毎回書かせていただいてお 今回は、長年にわた 書かせていたる高友ク お恥ずか

- 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

健康で充実した毎日を過ごせるよう、 できる範囲から始めてみましょう

ボウリング

筋力の向上、足腰の強化もでき、 健康法の一環として楽しめます。



ウォーキング

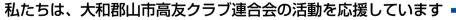
誰もが簡単に、続けることのできる運動です。運動不足やストレス 解消、筋力の維持、生活習慣病の予防など

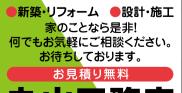
さまざまなメリットがあります。

ただ泳ぐだけではなく、歩く・踊る(エアロビクス)などさまざまなバリエーションが存在します 全身運動になって身体の代謝が高まり、心身ともにリラックスできるでしょう。









大和郡山市千日町32-6 TEL(0743) **54-2800** FAX**87-9158**



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、最適の品物と使用方法に 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** FAX**53-8225**

アンジュ引越センター 思い出を大切にする 暮らし替え整理を

提案します。 080-3673-2468 6800-888-6636 川端運輸株式会社

大和郡山市今国府町690 TEL(0743) **59-6636** FAX **59-0005** 風の杜ホール 試験

50.0120-26-1145 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

大和郡山市南鍛冶町26 (JR郡山駅駅前団地北徒歩3分) **全(0743)53-4021**(代) **5.0120-055-148** www.ooishisekizai-nara.co.jp



