



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—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。  
(題字は 荒井知事の書)

## のばそう! 健康寿命、 担おう! 地域づくりを

奈良県老人クラブ連合会

会長 中村 秀雄



今年4月に我々が経験したことのない「国家緊急事態宣言」が出されましたが、皆さん、お元気でお過ごしですか。

「新型コロナウイルス感染症」の流行で毎日が大変です。

老人クラブの集まりや地域の活動などが制限され、マスク・手洗い・うがいの3点セットで感染予防の日が続きますね。

奈良県も必ずしも感染者は少ないとはいえません。大阪などの都市部に仕事で行かれる人たちが、県内に持ち込まないか心配です。特に我々高齢者は、ウイルスに感染した場合、肺炎等重症化する危険がありますので十分に気をつけましょう。

日頃からよく食べ、睡眠は十分に、運動は適度に、また水分は1日2ℓの摂取を心がけ、今よく言われている「3密」(密集・密接・密閉)を避け、何とか「新型コロナ」が落ち着くまで、それぞれの工夫と知恵を出し合い頑張りましょう。

先日、イタリア北部のクレモナで日本人バイオリニスト横山令奈さんが、下に白い病棟テントが見える病院の屋上で演奏をされているニュースを見ました。医療関係の方たちへの感謝と、患者たちが再び音楽や芸術を楽しめる日が来るよう祈りを込めた「ビバルディの四季」や、映画音楽を演奏されているシーンを見て、久しぶりに感動し心温まる思いをしました。多分、皆さんも同じ思いをされたことと思います。

この「大椿寿」が皆さんのお手元に届く頃には、状況が好転して終息に向っていることを祈ります。「新型コロナ」が終息したならば、必ず皆さんの楽しい活動が大きな輪になり花が開くことを念じて、私のお願いとさせていただきます。

お知らせ

令和2年度より年2回発行になりました。7月1日号と1月1日号です。  
今後もよりよい紙面をめざし、努力をしてみたいしますのでよろしくをお願いします。

一般財団法人 奈良県老人クラブ連合会

このたび評議員会(新型コロナウイルス感染症予防のため書面決議)で、交代のあった理事が選任され、評議員が補充選任されました。

新役員紹介 3名

- 理事 上田 善啓 御所市
村井 宣夫 葛城市
扇谷 清一 宇陀市
間井谷啓助 宇陀郡

新評議員紹介 2名

- 評議員 西俣 正博 御杖村
杉本 利弘 下北山村
仲村 純 上北山村

退任された役員

- 理事 山下 正彦 葛城市
原田 英夫 御所市
(故)吉田 靖 宇陀市
古谷 昌三 宇陀郡

退任された評議員

- 評議員 間井谷啓助 曾爾村
山岡 繁之 下北山村
大谷 良心 上北山村

計報

県老連理事・宇陀市老連前会長 吉田 靖 氏 (令和二年四月一日で逝去)
ここに謹んで御冥福をお祈りします。

令和2年度《活動基本方針》

1. メインテーマ(平成26年度)

「のぼせうー健康寿命、担おうー地域づくりを」

《健康寿命》

健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。

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。

《地域づくり》

他世代や関係団体と連携して安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2. 第48回全国老人クラブ大会宣言事項の実践

メインテーマのもと、次の事項を実践します。

- 1. 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
2. 介護予防・フレイル(虚弱)対策で元気高齢者をめざします
3. 友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支援活動に努めます
4. 高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現をめざします

3. 重点項目

(1)老人クラブ「会員増強運動」の新たな推進

平成26年度から5年間、全国展開している会員増強運動は、平成30年度で最終年度となりましたが依然として会員減少傾向が続いています。このことから奈良県老連として会員数の「現状維持」目標に、令和元年度からの5年間、会員増強運動を継続・推進します。

(2)「新地域支援事業」に向けての行動提案

老人クラブ・高齢者が介護予防・生活支援の担い手に

介護保険制度の改正により、市町村行政において取り組むこととなった要支援者への新地域支援事業は、移行期間を終えて、すべての市町村で実施されて4年目になります。

地域支援事業のうち「介護予防・日常生活支援総合事業」、中でも「一般介護予防事業(サロン活動など)は老人クラブとしても従来から友愛活動として取り組んできた分野であり、こうした「通いの場づくり」、特に通いの場を中心とした介護予防の取り組みを重点的に進めることとし、行政をはじめとした関係機関との連携協力を積極的に進めます。



投稿のお知らせ

老人クラブ活動便り、文章等老人クラブの活動便り(写真があれば添付)、体験談、随想など原稿用紙二枚以内約六百字程度まで。コラムなどハガキに書ける程度の短文も応募可能。題名を付けてください。

短歌・俳句・川柳の場合

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「枚のはがきに三首まで記入可」。

原稿の締め切り

受付は常時しています。季刊ごとの締め切り
・一月一日号：十月末日
・七月一日号：三月末日
季節等ご考慮のうえ、住所、氏名、年齢、電話番号、所属老人クラブ名を記入していただき投稿してください。

なお、趣旨を変えずに添削をしたり、また紙面の都合上、掲載ができない場合があります。応募原稿は返却いたしません。

《投稿先》

〒六三四一〇〇六一
橿原市大久保町三二〇一一
奈良県社会福祉総合センター内
奈良県老人クラブ連合会
大椿寿 係

## 第10回 県老連健康ウォークラリー大会ご案内

申込締切り  
10月9日(金)

大会スローガン 歩いてつくろう、百歳元気!

世界遺産『法隆寺』の中庭を歩く!!

令和2年度は「斑鳩町」で開催

主催... (一財) 奈良県老人クラブ連合会

主管... 斑鳩町老人クラブ連合会

開催日... 令和2年11月7日(土) (小雨決行・荒天中止) 午前9:30~

〔開催の中止... 当日午前7時直前のNHKテレビ天気予報で奈良県北部の降水確率が70%以上の時及び警報が発令されたときは中止とする。〕

※中止となった場合、開催日の振替えはしません。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。

募集チーム数... 総数60チーム

各市町村老連3チーム以内(それ以上は応相談。)(斑鳩町老連は除く。)

一般高齢者チーム... 若干数

チーム構成... 4人で1チームの構成(できれば男女混成でお願いします。)

参加費... 会員チーム 3,000円/1チーム・一般高齢者チーム 4,000円/1チーム

応募方法... 会員チーム... 各市町村老連より所定の用紙で県老連に申し込みください。

一般高齢者チーム... 往復はがきにチーム名・4人の住所・氏名・年齢・性別・TEL・リーダー名を記入し県老連に申し込みください。

申込み先... 〒634-0061 奈良県橿原市大久保町320-11 奈良県社会福祉総合センター4F  
(一財) 奈良県老人クラブ連合会 健康ウォークラリー大会 宛



## 2020(令和2)年度 7月以降の主な行事予定

開 月 日 (曜日)	催 時 間	名 称	申 込 締 切 り	場 所
7月17日(金)	13時30分~	女性部会常任委員会・手芸講習会		県社会福祉総合センター
8月21日(金)	10時~	高齢者健康マージャン大会	7月31日	県社会福祉総合センター
9月3日(木)	9時~	ゲートボール大会 【雨天時 9月4日(金)】	8月3日	橿原公苑 陸上競技場
9月10日(木)	13時30分~	老人福祉功労者等表彰式		奈良県庁本庁舎(予定)
9月17日(木)	13時30分~	理事会(第46回)		県社会福祉総合センター
9月15日(火) ~21日(月)		老人の日・老人週間		
9月20日(日)		老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」		各市町村老連
9月24日(木)	13時~	老人クラブ指導者研修会		県社会福祉総合センター
10月9日(金)	8時~	ゴルフ大会	9月15日	奈良若草カントリー倶楽部
10月13日(火)	9時20分~	ペタンク大会 【雨天時 10月16日(金)】	9月20日	橿原運動公園まほろば広場
11月4日(水)	10時~	グラウンド・ゴルフ大会【雨天時 11月6日(金)】	9月30日	橿原公苑 陸上競技場
11月7日(土)	10時~	健康ウォークラリー大会	10月9日	斑鳩町
11月9日(月)		健康ウォーキング	10月28日	滋賀県方面
11月17日(火) ~18日(水)		第49回 全国老人クラブ大会		山形県
2月10日(水)	13時30分~	県老連女性部会活動研修会		県社会福祉総合センター
3月4日(木)	13時30分~	理事会(第47回)		県社会福祉総合センター
3月18日(木)	13時30分~	女性部会常任委員会		県社会福祉総合センター

※新型コロナウイルス感染症の状況により、上記の日程及び会場は変更になる可能性があります。ご注意ください。

## 県の高齢者福祉対策の概要

県では、『高齢者が健康で生きがいを持って活躍を続けられるとともに、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせる奈良県』を基本理念に、次の三本柱のもと施策を展開しています。

- ・地域包括ケアシステムの構築・深化
- ・介護人材の確保及び介護保険制度の持続的・安定的な運営
- ・高齢者の生きがいづくりの推進

このうち令和二年度の主要な取組の一部をご紹介します。

### (一) 認知症初期集中支援等強化事業

平成三十年四月からすべての市町村に認知症初期集中支援チームや、認知症地域支援推進員が配置されました。認知症の疑いがある人や認知症になった人をできるだけ早期に医療機関の受診につなげ、家族も含めた対応をすることで、認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供が行われ、認知症の方が持つ力を最大限に活かしながら、地域社会の中でなじみの暮らしや関係が継続できるように支援体制を整備したところ です。

県では、市町村や認知症初期集中支援チーム及び認知症地域支援推進員に対して、課題や先進事例等の情報を共有する取組や支援内容のノウハウ強化を図る研修会等の実施により、その活動が充実するよう支援します。

### (二) 高齢者福祉計画・第七期介護保険事業支援計画の着実な推進等

高齢者とその家族を含むすべての県民が、地域で安心して暮らすことができるよう、高齢者福祉計画・第七期介護保険事業支援計画に基づき、介護サービスや生活支援体制の充実を図るとともに、これらを担う人材の確保・育成を推進します。

また、令和元年十月には、「高齢者の生活・介護等に関する県民調査」を実施し、県民の高齢期の生活、介護等に関する意識や実態の把握を行

いました。

今年度は、「高齢者の生活・介護等に関する県民調査」の結果等を踏まえながら、高齢者が健康で生きがいを持って活躍し、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる奈良県を目指し、高齢者福祉計画・第八期介護保険事業支援計画を策定します。

### (三) 若手職員で構成する「奈良県福祉・介護のお仕事PR」

福祉・介護の仕事は、社会的意義が大きく、他産業からの参入も多い成長産業である一方、一般的に現場のイメージは、マイナス面がクローズアップされがちで、職業全体の理解を深める必要があります。

そこで、県では、県内の福祉・介護の「認証事業所」に勤務する福祉・介護職員を「奈良県福祉・介護のお仕事PR隊」として委嘱し、令和元年八月に活動を始めました。

PR隊は小中学校訪問や大学生との交流など、若者等に対して福祉・介護の仕事の魅力や長所をダイレクトに情報発信し、「なりたい職業」と言ってもらえるよう日々頑張っています。活動の様子はフェイスブック等のSNSを通じて発信していますので、ぜひご覧ください。

### (四) ならビューティフルシニア表彰

県では、いつまでも元気に活動することの素晴らしさを広く伝え、健康寿命の延伸に向けた県民の自発的な行動を促すことを目的として、『心身ともに健康で若々しく』『積極的に社会活動を行い』『年齢を重ねた美しさを感じさせ、県民の憧れとなる』高齢者を「ならビューティフルシニア」として毎年表彰しています。

十回目を迎えた昨年度は地域の活性化や青少年の育成に尽力する方、歌や芸術の指導を続けられている方など、五名を表彰しました。



令和元年度  
県老連女性部会活動研修会

令和二年二月十日、県老連女性部会活動研修会が、各市町村老連会長と女性部のリーダー等併せて百二名の参加で開催されました。



はじめに、県老連中村会長、県長寿・福祉人材確保対策課北村課長よりご挨拶があり、つづいて「老人クラブの発展に向け女性会員のパワーを示そう！」と題し、黒飛文子女性部会会長より基調報告がありました。全老連「代表者会議」での女性委員会の報告と県老連女性部会の活動状況について説明されました。

【基調報告】  
1. 「男女共同参画のクラブづくり」の推進  
女性リーダーが役割を担い、クラブの解散を防ぐは、単位クラブの女性会長の登用により、後継リーダー不在によるクラブの解散を防ぐということ。全国では女性会長の割合は増加傾向にあります。奈良県では昨年より増加していますが、全国平均の約半分となっています。女性リーダーが、会長のなり手がなくクラブ

の解散を防いでいきたいものです。

2. 研修会、大会に女性の参加を増やす  
女性会員の参加の機会を広げるは、近畿ブロック老人クラブリーダー研修会への参加、また県老連指導者研修会の舞台発表への参加等、女性リーダーの積極的な取り組みに期待します。



【講演】  
奈良女子大学准教授 中田大貴氏をお迎えして「認知症の理解と予防ー運動の効果ー」と題して、講演がありました。中田氏は、理学博士として、スポーツ心理学・認知神経科学を専門とされ、運動中の感覚認知メカニズム等について研究を進めるとともに、指導や講演もされています。

【講演要旨】  
\* 認知症は、心の病気ではなく、脳が病的に変化した状態。何かを記憶したり、場所や人を認識したり、物事を判断・推測するといった知的機能が低下する病気です。  
\* 発症を防ぐ対策①七時間睡眠②歩幅を大きく「ゆつくり歩き、さかさか歩き」を三分毎に繰り返す③一日三十分週三日以上運動④歯を大事に良くかむことも運動。

2019年度みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」

高齢者の「孤食」を防ぐ  
「おしゃべり食堂」

平群町長寿会連合会  
会長 岡 喜道

●食事付き高齢者の居場所づくり

「おしゃべり食堂」に取り組みきっかけは、地域の人も参加できる「子ども食堂」の視察に行った時に聞いた高齢者の話でした。「一人で食事をしている、何もおいしく感じられない」など、「孤食」の寂しさや問題点を聞き、高齢者が食事とコミュニケーションがとれる場所をつくらうと考えました。

活動の中心になったのは、県老連「介護予防・健康づくり講座」を受講した高齢者相互支援事業部のメンバー八人です。活動の普及、継続を考えて、単位クラブと共催の活動として計画的に取り組みました。

会場には会員が所有する空き家を提供してもらい、一か月かけて片づけました。必要な備品や調理用具は、みずほ教育福祉財団の助成で準備しました。スタッフは十八人。委員に加えて町老連役員、女性部、そして地元クラブからの参加。当初会員は無料としましたが、「お金を払って食べる方が気が楽だ」という意見が多く、参加費は全員から三百円いただいています。

開催は月一回、時間は十一時半～十四時。スタッフは食事を済ませて

みなさんを迎えます。食事をして会話を楽しんで帰って行く人と新たに来る人、合わせて四十名ぐらいの参加です。自治会が毎月の回覧板にはさんで広報をしてくれるので、未加入者の参加も少なくありません。メニューは、カレーの他、季節感を感じてもらえるようおでんや炊き込みご飯などを作り、食後のデザートとコーヒーも用意しました。

●継続して実施するためのノウハウ提供

委員会では、この間の取り組みを通じて、食材の調達方法や協力先の情報等、継続して開催していくための運営方法を構築してきました。今年度からは、実施を希望するところに、メンバーが出向いて立ち上げのサポートを行っています。実験を行ったクラブでは、会員が引き継いで運営しています。

これからは、高齢者の孤食を減らすために、町内に限らず「おしゃべり食堂」に関心がある人がいたら、ノウハウを伝えていきたいと考えています。



## 目指そう健康長寿！体の健康はお口から

### 令和2年度『お口の健康診査』に行きましょう

生活習慣病や肺炎、リウマチ、認知症など多くの病気がお口の健康と大きく関わっています  
この機会にお口の健康状態を歯科医院で診てもらいましょう

- 対象者：奈良県全域の**75歳・80歳・85歳**の方（令和2年4月1日現在）  
85歳・・・昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生まで  
80歳・・・昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生まで  
75歳・・・昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生まで
- 実施主体：奈良県後期高齢者医療広域連合
- 健診場所：奈良県歯科医師会会員歯科医院 **在宅でも可**
- 実施期間：令和2年6月1日～令和2年12月20日まで
- 健診費用：**無料！！**最寄りの奈良県歯科医師会会員歯科医院で健診のご予約をお取りいただき、必ず郵送された健診券（ハガキ）をお持ちください
- お問い合わせ先：奈良県後期高齢者医療広域連合TEL0744-29-8430

**健康長寿の秘訣はお口の健康を保つ事です  
いつまでも美味しく食べて新しい時代を健康に過ごしましょう  
私達は皆様の健康長寿のお手伝いを致します**

### 奈良県歯科医師会

※第28回奈良県高齢者いい歯のコンクールは新型コロナウイルスの感染防止のため、中止となりました。

フレイルの進行を予防するために

**動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- 座っている時間を減らしましょう！  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

**しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！**

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

**お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを**

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。歯菌の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

**家族や友人との支え合いが大切です！**

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

ありがたう 元気ですよ

こんにちは お元気ですか？

＜参考資料＞一般社団法人 老年医学会より

# 専門家会議「新しい生活様式」の実践例

## 買い物



- ・通販も利用する
- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く
- ・農産品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける

## 娯楽、スポーツ等



- ・公園は空いた時、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

## 食事



- ・持ち帰りやデリバリーも利用する
- ・屋外空気で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・お酌や回し飲みは避ける

## 公共交通機関の利用



- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用する

## 冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

## 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
**密閉空間**



びんびん

大勢がいる  
**密集場所**



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
**密接場面**



がやがや

※新型コロナウイルス感染症まとめ-Yahoo!Japan より引用



# 熱中症に気をつけよう!!

マスクの中も熱がこもりま  
す。水分補給を忘れずに、  
人のいないところで外して  
換気しましょう。

## 症状

1. めまいや立ちくらみ、顔のほてり
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん、こむら返り
3. 体のだるさや吐き気
4. 拭いても拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかきかたがおかしい
5. 体温が高い、皮膚を触るととても熱い、赤く乾いている
6. 呼びかけに反応しない、おかしい返答をする、まっすぐに歩けない
7. 水分補給ができない

## 対策

1. 気温や湿度を測って、危険度を知ろう
2. 室内を冷房や扇風機、除湿器などで涼しくしよう
3. 入浴前後や寝るとき、のどが渇く前に、水分を計画的にとろう
4. おでかけは、水分や休憩を充分とって体を守りましょう
5. 周りの人が気にかけてよう



## 応急処置のポイント

1. 涼しい場所に移動しましょう
2. 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
3. 水分と塩分がとれる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう (意識がない場合、水分が飲めない場合は、むりやり口から飲ませることはやめましょう)

もし熱中症かなと思ったら  
すぐに医療機関に相談!

まずは救急車を  
呼びましょう!



STAY HOME



家の中でも熱中症になります。冷房で調節し、室内温度が高くならないように注意しながら、換気しましょう。

日本気象協会ホームページより抜粋

# 老人クラブ「老人の日・老人週間」



仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！

9月15日は わが国老人福祉の記念日(原点)です



- 《主 唱》 全国老人クラブ連合会 奈良県老人クラブ連合会
- 《実施主体》 市町村老人クラブ連合会 単位老人クラブ
- 《実施運動期間》 9月15日 「老人の日」から21日までの1週間

## 《実施内容》

「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を共通運動とし、これらの取組みをとおして、高齢者の意欲と姿勢を地域社会に示すものとする

※活動されるときは、コロナウィルス感染症予防対策を充分にお願いします。

参加者募集

# 高齢者健康マージャン大会



〈開催日〉 令和2年8月21日(金) 9:30~16:00

申込締め切り  
7月31日

〈場所〉 県社会福祉総合センター4F 教養文化室

〈参加対象および定員〉

- \* 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者
- \* 定員は60名(先着順) ※コロナウィルス感染症予防対策のため削減しています

※ 昼食は各自ご用意ください

* 参加費	老人クラブ会員	1,500円	一般高齢者	2,000円
-------	---------	--------	-------	--------

〈申し込み方法〉 往復はがきを使用し、住所、氏名、年齢(生年月日)、電話番号、**所属老人クラブ名**を記入  
 (返信部分には、住所・氏名のみ記入。はがき1枚につき1名の記入) ※ 個人情報はこの大会にのみ使用します  
 ※団体での申込および電話・FAXでの申込は受け付けません

〈送り先〉〒634-0061 橿原市大久保町320番11  
 奈良県老人クラブ連合会 健康マージャン大会 係  
 〈お問い合わせ〉奈良県老人クラブ連合会 TEL 0744-29-0166

\*コロナウィルス感染症の状況により開催が出来ない場合があります。その際は、ご連絡を致しますが、何卒ご理解、ご了承ください。

おばあちゃんの弁当  
御所市 上田 善啓 (71歳)

十一時半頃になった教室では、顔は先生の方を向いていてもそわそわし始める。僕のクラスだけではない。他の教室でも同じだ。

それは、この時間になると家から弁当が届けられるからだ。廊下の足音は今のは誰のおばあちゃん、今度は誰のおかあさん、急ぎ足は誰のおばあちゃんなどだいたい分かる。とはいっても五十五名の同級生のうち、毎日弁当を持ってきてもらえるのは十名ほど、たまに来てもらえるのが五名ほどで、残りの四十名は食べに帰らなければならぬ。雨が降ろうが雷が鳴ろうが見込みはない。十二時の鐘を合図に、僕たち弁当なしは一目散に家まで昼ご飯を食べに帰り、また学校へ駆けもどる。

三反百姓の小作人の長男である僕は、幼児期に母を亡くして、弁当を持ってきてくれる人はおばあちゃんしかいないので、家に食べに帰る常連であった。家で食べれば、おかゆであろうが、麦飯に粗末なおかずで済む。弁当となればおかゆや麦飯という訳にはいかな。でも九歳の僕には、届けられた弁当を同級生が嬉しそうにフタを開ける音を聞きながら、家に帰るのは本当に情けなかった。僕にとって弁当は夢だった。

ある日、初めておばあちゃんに「いっぺんでええ、ほんまにいっぺんでええ、麦飯でもええから弁当を持ってきてよ」と。あかん事が分っていたが、おばあちゃんは何も言わず黙っていた。それから半月くらい経ったある日、朝からどんより曇っていたが、昼前から大雨になってきた。今日はいつもと違い、次から次へと家から弁当が届く。普段は家に帰る同級生もほとんど弁当が届いている。

「今日、家に帰るのは僕一人なんか。頼むから雨止んでくれ」と心で祈っていたとき、教室の入り口がガラガラと開いた。今度は誰の弁当かなと思つて見るとおばあちゃんがいいた。本当に僕のおばあちゃんだ。入り口で先生の方を向き一礼して、僕に白いハンカチに包んだ弁当を差し出してくれた。見ると着物の裾と足袋がビシヨ濡れである。おばあちゃんは、僕に弁当を渡すともう一度先生に一礼して帰って行った。

十二時に昼食の鐘が鳴り、机の中から弁当を取り出した。炊きたてに違いないアツアツご飯だ。フタをとると真っ白なご飯だ。なんともいえない美味しそうな白飯の匂いがプーンとする。おかずはなすが、ちりめんじゃこと花鰻をご飯の上にまぶして、醤油がかかっている。僕の一番好きな弁当である。



# 県老連ゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 令和2年10月9日(金)

申込締め切り  
9月15日

〈場所〉 奈良若草カントリー倶楽部(奈良市下深川町850-6)

〈参加対象および定員〉

- \* 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者
- \* 18ホール、プレーできる方
- \* 定員は100名程度(申し込み多数の場合は抽選)
- \* キャディなし

* プレー代	9,880円(予定)	(昼食・懇親会費・消費税込)
* 参加費	老人クラブ会員	1,000円
	一般高齢者	1,500円



〈申し込み方法〉 往復はがきを使用し、住所、氏名、年齢(生年月日)、電話番号、所属老人クラブ名を記入。  
(返信部分には、住所・氏名のみ記入。はがき1枚につき1名の記入)  
※ 団体での申し込みおよび電話・FAXでの申し込みは受け付けません。

〈送り先〉〒634-0061 橿原市大久保町320番11  
奈良県老人クラブ連合会 ゴルフ大会 係  
〈お問い合わせ〉奈良県老人クラブ連合会 TEL 0744-29-0166

※ 個人情報はこの大会にのみ使用します。  
※ コロナウィルス感染症の状況により開催が出来ない場合があります。その際は、ご連絡を致しますが、何卒ご理解、ご了承ください。

「おばあちゃん、ありがとう。おばあちゃん、ありがとう」と心の  
中で礼を言いながら、箸を進めた。  
窓の外を見ると、雨がドンドン降っ  
ている。おばあちゃん、今頃どの  
辺を歩いているかと思うと胸が  
いっぱいになり、涙が出てきた。  
「おばあちゃん、かんにんやで  
もう言わへん」

それ以来、おばあちゃんに弁当  
をねだる事はなくなった。お昼に  
食べに帰ることに何の抵抗もな  
くなった。

あれから六十年経った今も、白  
いご飯のにおいがすると、おばあ  
ちゃんとお弁当のことを思い出す。  
(追記)

この話は、私の父親の小学校時  
代の苦い思い出です。

**老いの歩み**  
葛城市 山崎 チエ子(88歳)

(その一)

私たちは歳を重ねるほどに、二  
言目には「年寄ったらあきまへん  
なあ」とつい弱音を言います。実  
際体力は一年一年衰えてきます。  
しかし、自尊心を常に持ち、気力  
を大切に今日を喜び明日を楽しも  
うではありませんか。今日も一日  
達者で無事に過ごせた喜びと、い  
ろいろ仕事もでき、あの方々とも  
楽しく会話も交わしました。また  
明日への夢と希望を持って、常に

前向きで弱腰にならず、長い年月  
の苦勞を通じて得た生活の知恵や  
経験を発揮すること。これこそ老  
いの尊さだと思います。

わが家の近くに福祉総合ステー  
ション「ゆうあいステーション」  
があります。二上山を背景に、花  
と緑に囲まれた閑静な高台に、最  
新のさまざまな設備が施されてい  
ます。この施設は、体の不自由な  
人や、一人暮らしの高齢者をみん  
なで援護するものです。地域での  
活動と、デイサービスによる介護  
や、施設でのさまざまなボラン  
ティア活動で支え合っています。

人と人とのふれあいの輪を広め  
て、孤独な老人にならないこと、  
社会学習には、自ら参加して新し  
いことを覚え知識を磨くこと、新  
聞ぐらいは毎日読むこと、身の回  
りのことは人に任せず自分でする  
ことなど、甘えは禁物です。高齢  
者自ら社会の一員として存在感に  
意欲を持ち、明るく健康で積極的  
な活動することなどによって味  
わいある人間関係が生まれ、地域  
性に富んだ老人社会が成り立つの  
ではないでしょうか。

(その二)

私は二十歳で、親の言うとおり  
に泣く泣く二上山の麓の、山里の  
農家へ嫁ぎました。一姫二太郎の  
三人の子宝に恵まれ、農業の傍ら  
牛乳販売業を三十年営んでいまし

**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ール**  
歩道を通る、右側通行など、  
交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  
移動できます。

「もっと自由に外出したい」とお考えの方、  
電動車いす**スズキセニアカー**のある  
生活を始めてみませんか？  
お買い物や、お散歩にも  
気軽に行けるのでとっても便利。  
きっとあなたの笑顔も増えるはず。

**毎日を  
笑顔で  
過ごしたい。**





**ET40**

本体価格  
**368,000円**

**お試し運転しませんか？**  
ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。  
お気軽にスタッフにお尋ねください。

◎スズキセニアカーには、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。

**(株)スズキ自販奈良 電動車いす課**

☎0744-33-5871 FAX0744-33-4900

〒636-0223 奈良県磯城郡田原本町鍵68-1 定休日/毎週水曜日 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

- 10 -

だが、主人が病気で亡くなり、商売は止めて私は農業を受け継ぎ、何とか今日まで守ってきました。しかし、今は息子も職業の關係で農業はできず、近所の方に耕作を頼んでいます。

私は五十年間不自由なく愛車で走っていたが、思い切って免許証を返納しました。今はシルバーカーを押して、野菜作りをしています。長男家族と共に住み、留守番をしながら古いの坂道を歩んでいます。米寿ともなると、つい弱気になり体力も衰えてはきます。生きていく限り、生きがいのある人生を求めてこそ幸福な暮しです。家族の支え、社会の支えをいただき生きることこそ楽しい老いの道であると思います。長年培われた生活の経験を後世に語り継ぐことこそ、老人の大切な務めであると思います。

自然とつながって生きる  
天理市 堀内 房子(95歳)

(その一)

日常生活の中で、「自分は生かされている」と実感するのは、難しいことかもしれません。しかし、事実私たちの命は自然のはたらきに支えられています。空気や水、太陽の光など、さまざまな自然の恵みがあつて、初めて私たちは生きていくことができるのだと思います。

人々は自然の中に、人間を超えた大きな力の存在を認め、其れを恐れ崇めて自然のはたらきに感謝し祈りをささげて来ましたが、いくつら科学が発達した今でも、人間が自然の中で生かされているという事実は変わりません。

自然から生きる力を与えられているという事に感謝して、与えられた力をできる限り生かして健康に留意しつつ、幸せに暮らしたいものです。

(その二)

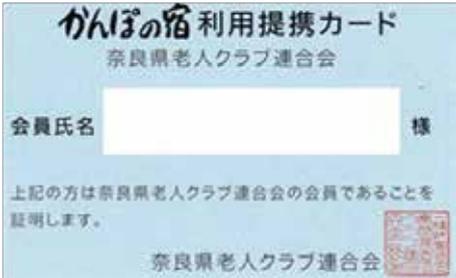
私たちは空気や水、太陽の光など、いつも身の回りにあつて存在することにも気づきにくいものです。其れがどれほど大事なものであつても、ある事が当たり前だと思つて、恩を感じる心はなかなか生まれてこない様に思われます。使わないと衰えるのは筋力や体力だけでなく「考える、気づく」などの「心づかい」も、常々トレーニングしないと鈍くなっていく様に思います。

自分の受けたいろいろな恩を意識して考えるようにしていくと、気づけなかつたことも気づくようになり、感謝の心がわいてきます。筋力、体力、心づかい等々をトレーニングしつつ、日々の生活を楽しく送りたいものです。

私は残生目減りの日々を愛おしみつつ、感謝の日々を送っています。

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

お得に泊まれる 奈良県老人クラブ連合会と「かんぽの宿」が利用提携をしています



奈良県老人クラブ連合会カードをフロントへ提示するだけで 会員様 1 名様につき 1泊2食プラン以上のご利用で 1泊あたり500円割引 (同伴者は3名様まで割引) ※割引には条件があります。詳細は当宿にお問い合わせください

- 近畿のかんぽの宿
- かんぽの宿 彦根 Tel.0749-22-8090
  - かんぽの宿 富田林 Tel.0721-33-0700
  - かんぽの宿 奈良 Tel.0742-33-2351
  - かんぽの宿 紀伊田辺 Tel.0739-24-2900
  - かんぽの宿 有馬 Tel.078-904-0951
  - かんぽの宿 赤穂 Tel.0791-43-7501
  - かんぽの宿 淡路島 Tel.0799-82-1073

大和路の原風景を望む「歓策」と「料理」の温泉旅館

かんぽの宿 大和平群

〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1

TEL:0745-45-0351

かんぽの宿 キャラクター「ゆのぼん」

かんぽの宿 検索

### 区のリリーダー 吉野町 和田 泰弘(79歳)

『年度末新役員はまだ未定』

川柳ではありませんが、新年度を迎えようとしているのに新役員がまだ決まらない。こんな事がよくあるようです。特に大字の区長や自治会長を決めるのに難航するようです。私も八十戸程の大字の区長を、任期一年の約束が、バトンタッチがうまくいかず四年務めました。

昔はこんな役は地元の有力者で、財産や学力のある人が、何年も続けて務めてくれたように思います。そしてその人には、一般の人は、反対はもちろん意見さえ言えなかつたようです。でも今は「文句は言うが汗はかかない」と考える人が多く、役が当たっても受けてもらえず苦労します。

何故受けていただけなののか。区長の仕事は先ず区の行事のリリーダーになること、次に町から住民への連絡事項を受け区民の皆さんに指示をすること。また住民の要望を町当局にお願いをして実施して頂くのも大事な仕事です。その時に町議会等に人脈があり、要望の口添えをお願いができる人と、人脈のない人では結果が大きく変わります。そんな人脈のない私は苦労しました。

又、区に財産があつても無くても悩みます。例えば山林など、高

齢化で山仕事のできる人がいなくなつたり、山に関心のない人が多くなつたり、維持管理が大変です。

### 最後の同窓会

平群町 大村 三郎(84歳)

先日ある会合で偶然、中学校時代の同窓生男女と出会った。三人で昼食を摂りながら雑談中、突然男性が言った。「最後のあの忘年会が懐かしいなア。泣いたし笑つたし」。女性もうなずき、「あの時、私もポロポロ泣いたわ」と。それは七年前の平成二十五年度の忘年会を指す。

昭和二十六年三月、私たちは鹿兒島県内のM中学校を卒業した。そして平成十五年、関西在住の三十人でM中同窓会を設立、毎年忘年会を開催し続けてきた。最終学歴はそれぞれ違うものの平成二十五年、十一年間続いた同窓会は全員が喜寿となったことを以て、解散することとなった。

この日、関東、中部地区、そして故郷からも同窓生たちが馳せ参じ、四十人の大人数となった。宴もたけなわとなつた頃「皆さん、全員輪になり男女交互に肩を組みながら歌を歌いましょう。歌は『誰か故郷を思わざる』です。私の提案に全員が呼応、そして肩を組み、全身を左右に揺らしながら歌つた。花摘む野辺に 陽は落ちて〜



**夕食宅配**

4日間コースも好評!

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

## 1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



メイン たっぷりおかずコース



彩菜御膳コース



おかず小コース



お弁当コース



人気No.1 おかずコース

4日間 本体価格 2,240円 (税込価格 2,419円)

5日間 本体価格 2,800円 (税込価格 3,024円)

その他にも糖尿病・腎臓病の方におすすめ

健康管理食

カロリー調整食・たんぱく調整食	たんぱく40g調整食
1食あたり 655円 <small>から</small> (税込価格 707円)	1食あたり 700円 <small>から</small> (税込価格 756円)
やわらか普通食	1食あたり 505円 <small>から</small> (税込価格 545円)
健康を気にかうシニア世代に	
きざみ食・ムース食	1食あたり 570円 <small>から</small> (税込価格 615円)
かむ力、飲みこむ力の弱い方に	

※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。

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1口1,000円以上が必要です。なお、脱退される際に出資金はお返しいたします。5口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  
コールセンター (通話料無料) **0120-577-039** 

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、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。

ならコープ 夕食宅配 

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

歌う途中、何かがすすり泣きし、歌い終わる頃、遠い故郷を偲んでか七十七歳男女の殆どが泣いていた。生涯忘れられない一シーンである。

八十歳の同窓会

御所市 島田 久子(80歳)

去年五月十二日(日)に、昭和三十年代中学生の同窓会がありました。卒業生は、全員で九十七名でしたが、今回は男性十名、女性十四名の二十四名でした。

私たち田舎で暮らしているものは比較的簡素な服装でパンツ(ズボン)姿が多いでしたが、都会に嫁いだ人は、スカートやワンピース姿で出席され、華やかさを添えていました。さすがに出席する人は、八十歳でもみんな元気で、たくさん思い出や近況を学生時代の呼び名で話し合いました。最後は「カラオケ」で大きな声、やさしい声、ドスの効いた声、上手な人、普通の人元気な声で歌いました。それぞれが楽しみ、中学の同窓会を閉じました。

故里はいいナア

御所市 島田 久子(80歳)

私は、姉妹の末っ子に生れ、家族からいつも「久ちゃん」と呼ばれていて、父親も我が子と呼び捨てではなく「久子ちゃん」と呼ぶことが多いでした。姉たちには呼

び捨てで、母親は姉にはさん付けで呼んでいました。

そのせいか、近所の人でも「久子ちゃん」と呼ぶ人が多く、八十歳の婆さんになった今も実家に帰ると、年上の人は勿論、年下の人も「久子ちゃん」と呼ばれ、私はなお親しみを感じています。何か甘やかされているようで、やっぱり故里はいいナア：ほっこりします。

梅

大和郡山市 村田 博子(79歳)

庭の梅の枝に、ミツバチが飛び小さな実がなっています。畑に植えられた梅の木にも、小梅などが実っています。

梅の花の頃に「しそを蒔くと良い」と、祖母が言っていたので、毎年その頃に蒔くことにしています。今年も芽が出て育っています。梅酒は、私の年中欠かせない飲み物の一つになっています。六月になると毎年たくさんなる小梅を取り、梅酒や梅干しにしています。梅酒ができた頃にしそを揉んで入れると、しそから梅へとたちまち美しい色が赤く出てきます。それを見るのも、うれしいひとときです。日付を付けて涼しいところにおいてできあがり待つか私です。今日も畑仕事のできるのをありがたく思います。

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金



共同募金は、寄付した方々の地域でいきる募金です。

令和元年度は、1億6,232万9,073円の募金が集まりました。これらの募金は、高齢者への見守り支援や、サロン活動、こども青少年育成、障害者支援等、様々な地域福祉課題を解決するために役立てられます。

誰もが住み慣れた地域で安全・安心に暮らすことができるよう、県内の地域福祉の推進を目的とした民間福祉活動を財政面から支えるとともに、昨今増加している甚大な災害にも対応できるよう募金の一部を災害等準備金として積み立てています。

また、今年5月から6月においては、「新型コロナウイルス感染症の影響により日常生活に困難を抱える方々への支援活動をされている団体等への助成」も実施いたしました。

今年度も、募金目標額1億6,700万円を掲げ、全力をあげて共同募金運動に取り組みます。

県民の皆様には、本県の地域福祉の推進に一層のご理解・ご協力を賜われますようお願い申し上げます。

また、共同募金会では、遺贈・相続寄付に関するご相談も受付けています。お気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人奈良県共同募金会 <http://www.nara-akaihane.com>

寄付金振込先：ゆうちょ銀行 口座番号：00980-6-300

口座名義：社会福祉法人奈良県共同募金会

短歌

小西榮依子選

独り言も会話の出来ぬ妹と手を握り合い愛を確かむ  
 葛城市 松村澄子  
 明日にはひと握りの白骨となる母のドーラン口  
 葛城市 外輪清孝  
 紅今を艶めく  
 葛城市 外輪清孝  
 慈悲あふれ衆生救わん長谷観音深く拜せり悪疫退散を  
 榑原市 杉田恭子  
 空の青映す田の水揺らしつつ前へ前へと田植機進む  
 川西町 松本悦子  
 両親の年忌に集ふ七人のきょうだいなごも思ひ出ばなし  
 黒滝村 林寿美枝  
 紫陽花の小さき花に群れをなすかたつむりらは何をめざさん  
 御所市 島田久子  
 しら白と空家の庭に梅の花主なくとも花は満開  
 桜井市 森本和雄  
 芒穂は風立ちてゆらり夫逝きて帰らぬ日々の面影はこぼ  
 宇陀市 井上淳子  
 赴任地のおもかげ残る梅の花今年も咲きて勇氣ささがる  
 大和郡市 植村淳子  
 オリソピックの聖火が点火され各地へと続くをコロナの感染で途絶える  
 大和郡市 村田博子  
 ウイルス禍道ゆく人の皆マスク咳ひとつにも冷たき視線  
 大和高市 木村博子  
 戦争も飢餓の時代も知りつくし飽食の世に慣れるは怖わし  
 天理市 堀内房子  
 手踊りの指差し手を引き軽やかに揃いの浴衣の袖ゆらしゆく  
 葛城市 村田和子  
 稚き日戦火に消えし雛飾り八十路になりても面影うかがふ  
 平群町 吉原恵美子  
 こん年は早やも亡夫の二十三回忌皆が集いて吾は安堵す  
 三郷町 柳原恵美子

俳句

和田 富子選

御七夜を祝う思いで植田見る  
 葛城市 坂口君代  
 蟻の列一直線に大移動  
 宇陀市 古宮光子  
 みよし野の川のひびきや風薫る  
 吉野町 橋本佳代子  
 照り返す翠の光耀ひぬ  
 大和郡市 西田真希子  
 万緑や歩くことはや一里とも  
 河合町 野村継男  
 蓴菜やぬるり束の間喉を越す  
 田原本町 片岡ヤス子  
 太き声落して鴉梅雨晴間  
 天理市 岩本芳子  
 一服も仕事の内と日向ぼこ  
 御杖村 水口桃江  
 手袋の片手が多し小抽斗  
 河合町 阿部妙子  
 いつまでも此処に居りたし梅真白  
 宇陀市 加藤勝代  
 観梅や喜寿と白寿の杖頼り  
 香芝市 中岡美佐子  
 風の香や特に梅散る頃の風  
 上牧町 田中豊治  
 ベランダに競う五色のチューリップ  
 生駒市 神野芳子  
 つちふるや撫づる佛の艶めきて  
 平群町 吉原恵美子  
 おぼろなる鐘の響きや夕の道  
 御所市 徳井裕子  
 春の古社名画の額も色褪せし  
 山添村 奥谷美代子  
 あららぎの池の水面に揺るる春  
 河合町 大西利恭  
 げんげ田に子供が寄りて大はしゃぎ  
 宇陀市 松田年子  
 早々とならぬ徒花雛納め  
 川西町 井澤清美  
 初蝶やひらひら我もひらひらと  
 御所市 柴田清美  
 認知試験満点春のランチ会  
 河合町 藤本敬子  
 気がねない二人のくらし花の昼  
 葛城市 安川しげ子  
 吾子の読む声に友くる花の下  
 大和高市 土井悠子  
 ウオーキング老後の日課山笑ふ  
 天理市 豊島和美  
 春愁やコロナ感染治まらず  
 御所市 岩戸田鶴子

川柳

大楠 紀子選

前向きの風は過去など語らない 王寺町 胡内敏雄  
 コロナなど無縁と八十路畑作業 平群町 大村三郎  
 全開の窓へ流れる初夏の詩 天理市 岡田世起子  
 ふたかみに沈む夕日に飽きもせず 葛城市 外輪加寿代  
 孫ら来て流れをかえる三が日 大淀町 上坂敏一  
 ロボットの介護に夢を託します 榑原市 米宗由美子  
 マスクして知らぬ人にもご挨拶 葛城市 三島チズ子  
 練供養素敵な稚児の数珠光る 香芝市 福島ぶえ  
 何も無いいつもどおりが有難い 大和郡市 稲垣明子  
 初日の出一期一会の富士登山 天理市 山口ヨシエ  
 オリソピック力をもらい百歳へ 生駒市 大塚嘉子  
 お鍋からもう幸せデイの窓 山添村 今中幸子  
 菊の香におさなき頃の母思う 御所市 梅田照子  
 散歩する今日ほどの道夫まかせ 宇陀市 佐々岡功  
 会釈して目を見開くも何方です 葛城市 猪木武久  
 正論と思うが何か味気ない 宇陀市 松川輝蔵  
 有難うかわす言葉で日々笑顔 大和高市 榑原重男  
 防護服SF映画の一齣か 川西町 井澤 徹  
 洗濯をほしたら雨が降り出した 田原本町 浜川 芳子  
 春近し若人弾む新学期 大和高市 森 訓祥

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



大椿寿の読者のみなさまへ



# 警察からのお知らせ

いつまでも、いきいきお元気で！



## 交通安全アドバイス

自転車乗用中に川や溝に**転落**して

亡くられる**事故**が多発しています！

- 前かごや荷台に**荷物をのせすぎ**たりハンドルに物をかけると、**運転中にバランスを崩しやす**くなり危ない！
- ふらついたときでも、**地面に足がつける**、自分の身体にあった自転車に乗りましょう。



## 生活安全アドバイス

キャッシュカードを渡すと、**お金とられますよ！**



**警察官や銀行員が暗証番号を聞いたり、カードを預かることはありません！**

**それは詐欺です！**

**電話でウソを見破ったあなた！**

**すぐに警察へ通報してください！**

あなたの通報が次の被害を防ぎます。



奈良県警察

