



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 中西 憲 治
 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)

新年のご挨拶



奈良県老人クラブ
 連合会 会長
中西 憲治

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。さわやかな新年をお迎えになられ、健やかに過ごされることとお慶び申し上げます。

私たちは、健康・友愛・奉仕をモットーに活動を展開してきました。介護予防活動や健康づくり活動、相互に支え合う活動、ボランティア活動であります。そんな中で、とりわけ要支援者の自立支援、孤立防止、介護予防・健康づくり、高齢消費者の被害防止等多様な生活課題に向きあってきました。

しかし、ますますの高齢化や人口減少の進行を背景に、地域でのつながりが弱まったり、住民による互助機能の低下が見られ、また社会的孤立者に対する必要な公的支援がなくなっているというケースが表面化しています。

そんな中、地域において住民が「つながり支え合うことができる」「地域共生社会」の実現が重要になってきています。このシステムの担い手として地域に根を張り活動している老人クラブ会員の皆さんが、今まで取り組んできた友愛活動や

健康づくり活動をさらに充実発展させ、「多様な生活支援」「多様な通いの場づくり」に努めてまいりましょう。

終わりに、各市町村老人クラブ連合会・各老人クラブのますますのご発展とご健康、ご多幸を祈念申し上げます、新年のごあいさついたします。

新年のご挨拶



奈良県知事
荒井 正吾

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。新しい年が、皆様にとりまして

幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

さて、近年の高齢化と人口減少の急速な進行により、平成二十九年度の奈良県の高齢者は四十万人を超え、高齢化率も三十二・一％と、全国平均よりも高い状況になっています。

これまで支え手となっていた方々が受け手側に回ること、医療・介護・福祉サービスの需要がますます高まり、社会福祉を取り巻く環境も大きく変化していくことが予測されます。

このような状況の中、県では高齢者が健康で生きがいをもって活躍し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し続けられることを目指し、平成三十年度から三年間を実施期間とする、第七期奈良県介護保険事業支援計画を昨年三月に策定しました。

この計画では、「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」を三つの柱としています。

その中でも、「地域包括ケアシステム」を深化させていく上では、地域課題の解決に資する支援が包括的に提供される体制づくりが重要です。友愛活動や健康づくり活動等に積極的に参画いただいている老人クラブの皆様は非常に大きく、この「地域包括ケアシステム」の担い手としても活躍いただけるものと確信しています。

県としても、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、実効ある施策を展開してまいりますので、今後ともお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

最後に、貴会をますますのご発展と、皆様のご健勝を祈念申し上げます、新年のご挨拶いたします。

県老連だより

行事の実施とその概要

- 九月十一日
第三十七回理事會
- 九月十三日(県庁第一會議室)
老人福祉功勞者等表彰式



《知事表彰》十七クラブ

- 大和高田市 奥田はすいけクラブ
- 大和郡山市 八条なかよし會
- 橿原市 石原田町シニアクラブ双葉會
- 桜井市 大福晚節會
- 五條市 湯川壽會
- 御所市 室町クラブ
- 生駒市 生駒台校区老人クラブ
- 香芝市 南良福寺常盤會
- 葛城市 壽連會會 太田支部
- 宇陀市 比布絆會
- 山添村 和老會
- 安堵町 安壽會連會上窪田支部
- 三宅町 ひまわりクラブ
- 曾爾村 山粕老人クラブ
- 高取町 車木尚齒會
- 王寺町 東王塚 若葉會
- 吉野町 吉野山老人會

《會長表彰》二十二クラブ

- 大和高田市 神樂慶壽會
- 大和郡山市 北垣内白壽會
- 大和郡山市 小泉出屋敷遊友會
- 桜井市 三輪山の辺桜會
- 五條市 大川町長壽會
- 御所市 柏原老人クラブ第二さつき會
- 生駒市 さつき會
- 香芝市 良福寺第一惠福會
- 葛城市 壽連會會 新町支部
- 葛城市 壽連會會 脇田支部
- 宇陀市 中央ふれあいクラブ
- 山添村 万年青會
- 斑鳩町 三室會老人クラブ
- 平群町 月壽會(月見台長壽會)
- 田原本町 西八尾親和會
- 川西市 川西町老人クラブ連會會 保田支部
- 御杖村 峯老人クラブ
- 明日香村 入谷老人クラブ
- 上牧町 滝川台・和會クラブ
- 河合町 緑ヶ丘 春秋會
- 川上村 白川渡長壽クラブ
- 大淀町 西五さつき會



- 九月十四日(奈良ロイヤルG・C)
県老連ゴルフ大会
参加者 五十二人



- 九月十九日(橿原公苑陸上競技場)
奈良県老人ゲートボール大会
参加チーム 六十チーム



- 九月二十日
全国一斉社会奉仕の日
- 十月一日(近鉄奈良駅周辺)
赤い羽根街頭募金活動に参加(8P)
- 十月十一日(橿原公苑第2体育館)
県老連高齢者の体力測定講習會
- 十月十一日~十二日(東京都)
全老連女性リーダーセミナーに参加
- 十月十六日(橿原運動公園まほろば広場)
県老連ベタンク大会
参加者 九十一人



- 優勝 高田 A(大和高田市)
- 準優勝 橿原 B(橿原市)
- 三位 香芝あしび(香芝市)
- 三位 郡山 C(大和郡山市)

●十月二十一日(十津川村)
 十津川村老人クラブ連合会創立五十周年記念式典に参加

●十一月一日(檀原公苑陸上競技場)
 県老連グラウンド・ゴルフ大会
 参加者 三百八十三人



スコア

3635343433333332

- 優勝 甲斐 三男(香芝市)
- 準優勝 一関 越洋(桜井市)
- 三位 山田 章(宇陀市)
- 四位 阪口 泰子(宇陀市)
- 五位 谷 恒子(大淀町)
- 六位 桶田 正(檀原市)
- 七位 胡麻野啓一(上牧町)
- 八位 源内 久男(宇陀市)
- 十一月八日(県社福総合センター)
 奈良県老人クラブ指導者研修会(4P)
 参加者 四百三十人
- 十一月九日(和歌山市)
 健康ウォーク 加太港周辺 (7P)
 十一月十五日(檀原市)
- 県老連健康ウォークラリー大会(7P)
 参加者 六十四チーム 三百四十人
- 十一月二十一日(県社福総合センター)
 「友愛活動員」養成講座(別掲)
- 十二月四日～五日(沖繩県)
 第四十七回全国老人クラブ大会(5P)

今後の行事予定

- 平成三十一年
- 一月二十九日(県社福総合センター)
 県老連女性部会活動研修会
- 二月四日～五日(東京都)
 全老連 都道府県指定都市老連会長・事務局長会議
- 二月二十二日(和歌山県)
 近畿ブロック老人クラブ連絡協議会
- 二月二十日～二十二日(神奈川県)
 全老連 第十六期健康づくり中央セミナー
- 三月七日(県社福総合センター)
 第三十八回理事会
- 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

県老連事務局長に就任して



常務理事
 事務局長
川端 英志

本年八月に浅川前事務局長から引き継いで、早くも五か月が経ちました。

三十八年間勤めた奈良県庁を退職し、奈良県老人クラブ連合会で勤め始め、ここで自分は何をすべきなのかと少しばかりの戸惑いと緊張感があったのですが、いつの間にかベテラン女性職員二人との小さな職場に馴染んでいました。

九月から十一月にかけてゲートボール大会、ペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会、ウォークラリー大会、高齢者の体力測定講習会といった事業を経験しました。まず感じたのは七十歳、八十歳を過ぎて皆さん元気にプレーし、生き生きとされていることです。私自身も六十歳を過ぎ健康づくりを意識し始めたところですが、県内各地から参加し真剣に、かつ楽しく競技されている姿を拝見し、また参加されている皆さんとお話する中で、毎日少しの運動でも継続することが体力維持、健康維持や生きがいづくりに不可欠であると実感しました。

クラブの抱えている大きな課題は会員数が減少傾向にあることです。

平成十二年が奈良県老人クラブ会員数のピークであり、その後減少傾向が続いており、特に平成十七年以降減少傾向が大きくなっています。また、都市部と山間部では状況が異なっており、山間部では老人クラブの加入率は下がっていないものの、後期高齢者の割合が増えていくことにより、活動の担い手が減少していくことが懸念されます。一方都市部では生活の多様化等により老人クラブへの加入率が減少していることが課題です。

昨年十月には十津川村老人クラブ連合会創立五十周年大会に中西県老連会長の随行で参加しました。新十津川町老人クラブ連合会からも参加され盛大に挙行され、老人クラブの団結力ともてなしの心を感じました。また、生駒市鹿ノ台北桜美会では事業展開を工夫し、定年退職されたサラリーマンを新たに迎えてここ数年で会員数を四倍以上に増やしています。

地域によって老人クラブのおかれている状況も様々で、その状況に応じて活動を工夫していくことが大切です。頑張っておられるクラブの情報共有するなど、市町村老連や会員の皆様と一致協力して、老人クラブの活性化につながる取り組みを進めて参ります。

平成三十年度
老人クラブ

指導者研修会開催



平成三十年十一月八日、指導者研修会に、約四百三十人が参集し、奈良県社会福祉総合センターで開催しました。

研修会では、県老連中西憲治会長の挨拶の後、県福祉医療部岡野次長様よりご挨拶をいただきました。研修内容は、以下の通りです。

表彰関係

（受賞者名簿は「大椿寿」一七三号で紹介しています。）

☆全老連会長表彰伝達式

【一〇〇万人会員増強運動特別賞】

…四団体

【活動賞】…三団体

☆県老連会長表彰

【会員増強運動推進賞】…十六団体

【活動賞】…五団体

事例発表 大福晩節会 原 会長



事例発表をされる 桜井市 大福晩節会 原 正司会長

「魅力ある老人クラブづくり」

大福晩節会の設立は昭和三十七年十二月で、五十六年を迎えます。現在の会員数は、九十七名でこの五年間で三十五人増えました。

☆活動内容

○ふれあいサロンの開設

○女性部の手芸活動で加入者の増加

○コンサート・食事交流会を年三回開催

これらの活動を中心に「魅力ある老人クラブづくり」を検討し、「内容が偏らず」「会員が飽きない」「講師・指導者の協力」に努めました。その結果、会員は話ができる友人が増え、毎日が楽しく元気を貰って帰っていかれます。また、仲間の体調の変化にも気づくこともあり、見守り活動にもなり良かった等々。

「いきいきクラブ体操」

いきいきクラブ体操でリフレッシュ

活動発表 演劇「縛られ地蔵」

高取町老人クラブ連合会

慈友会(愛園座)

慈友会は、養護盲老人ホーム「慈母園」に入所している視覚障害を持つ高齢者です。お互いに助け合う友の会としていろいろなサークル活動に参加していました。平成二十八年に友愛活動を通じて交流のあった高取町老人クラブ連合会に誘われ「慈友会」が誕生しました。女性部会や清掃活動など町老連の活動にも積極的に参加し、地域との交流も深めています。

その老人クラブ「慈友会」の中に演劇サークルが「愛園座」です。平成二十四年に慰問にこられた方たちがされた「朗読劇」が楽しく、それがきっかけとなり演劇の経験もない7人でスタートしました。活動頻度は月2〜3回全体練習をします。これまで内外あわせて十回の公演をしました。昨年は、全国老人クラブ大会「演じる活動部門」に出場し「三方一両損」を演じ「銀賞」をいただきました。演劇をはじめ、大きな声ができるようになった。内向的な性格から明るい性格に変わってきた。部屋に引きこもりがちだった人が前向き



になり公演のたびにステップアップなど活動の効果も出ています。見ている我々にも元気をいただいたようで「よかったなあー」「いい演技みせてもらったわ」と感動のお言葉もいただきました。

また、高取町老人クラブ連合会の中村会長のハーモニカ演奏により会場全員で「ふるさと」を合唱しました。



また、高取町老人クラブ連合会の中村会長のハーモニカ演奏により会場全員で「ふるさと」を合唱しました。

第47回 全国老人クラブ大会

平成三十年十二月四・五日の二日間、第四十七回全国老人クラブ大会が、沖縄県宜野湾市のおきなわコンベンションセンター周辺で全国



から約千五百名が集い開催されました。奈良県老連からは十三名が参加しました。沖縄へは前日の朝暗いうち

〔二日目 観光〕

はじめに、「ひめゆりの塔」へ。ここではボランティアガイドさんが案内してくれました。続いてひめゆり平和記念資料館へ、その後、沖縄県平和記念資料館、おきなわワールドと周り宿泊ホテルへ。翌日からの研修に備え、鋭気を養いました。



〔二日目 大会初日 活動交流〕

第一部会「私たちの地球を支え合おう」新地域支援事業への参画」では、高齢者が住みやすい地域づくりのために、老人クラブでは新地域支援事業への参画を積極的に推進しています。特に健康づくり・介護予防活動や友愛活動などはこの事業に活かすことのできる活動です。この部会では、三人の方の活動発表を元に取り組みについて活動交流を行いました。

第二部会「仲間を増やそう」会員増強運動の推進」では、「二〇〇万人会員増強運動」も五カ年計画の最終年を迎えますが、全国的には会員増に転じておりません。報告されている好事例の中から、三人の方の活動発表を元に他の老連にも横展開が可能な取組みを中心に活動交流を行いました。

第三部会「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」では、高齢者を狙った、巧妙な手口や組織的犯罪の広がりにより被害件数も増え続け、大きな社会的問題となつていきます。この部会では、高齢者自らが主体となった三人の方の活動発表を元に、高齢消費者被害防止の取り組みについて活動交流を行いました。

第四部会「演じる活動」では、

多くの老人クラブで取り組まれている、創作劇、コーラス、演奏、舞踊、伝統芸能などの、楽しく魅力ある活動の中から六団体が出場し、舞台での実演発表と日頃の活動状況や、取り組みに至った経緯などについて発表されました。

〔三日目 大会二日目 式典〕

沖縄県老連会長から歓迎の言葉があり、続いて斎藤十朗全老連会長のおいさつの中で、「全老連創立三十周年、四十周年、五十周年の節目の全国大会において、天皇皇后陛下のご臨席の栄に浴し、「おことば」を賜りました。会員の皆様とともにお祝いを申し上げたいと存じます」と天皇陛下御即位三十年記念の意義を込めた大会であることのご報告がありました。その後、全国老人クラブ連合会会長表彰が行われました。御

来賓の祝辞に続き、大会宣言の朗読。来年度埼玉県での再会を約束して二日間にはわたる大会は盛況に幕を閉じました。



奈良県の表彰受賞者は次の通り

全国老人クラブ連合会会長表彰

- ▽育成功労者表彰 (百二十四人)
 - 中村 秀雄 (奈良県老人クラブ連合会副会長)
 - 黒飛 文子 (奈良県老人クラブ連合会副会長)
- ▽優良老人クラブ表彰 (五十一団体)
 - 優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰(六十三団体)
 - 三宅町老人クラブ連合会 (野田哲夫会長)
 - 王寺町老人クラブ連合会 (斧 英二会長)
- ▽永年勤続表彰 (二十七人)
 - 逸崎 祥子 (奈良県老人クラブ連合会主事)



第四十七回全国老人クラブ大会

《宣言》

- 一、老人クラブ「二〇〇万人会員増強運動」をすすめます
 - 一、「友愛活動」の充実と「新地域支援事業」を支援します
 - 一、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
- 平成三十年十二月五日



10月3日
軽スポーツ体験
ベタンク
グラウンド・ゴルフ



10月11日
**高齢者の
体力測定講習会**
皆さん一生懸命に
取り組みました。



健康づくり
ニューリーダー養成講座



9月21日
歴史探訪ウォーク
平城宮跡歴史公園を講師の
話を聞きながらウォークを
楽しみました。



11月15日
県老連健康ウォークラリー大会
ニューリーダー1チームが、ブービーメーカー賞(どんべ賞)
を取りました。



仲間の輪、地域の輪を広める

～老人クラブ～

老人クラブは、仲間づくりを基に、生きがいづくり・健康づくり・地域づくりを
目指す幅広い活動を実践してきました。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、
自らの健康寿命をのばし、同世代同士の見守りや生活支援による
支え合いを通じて、行政や関係団体と連携して、
共にあたたかな地域づくりを担っていくことを目指します。

会員章は老人クラブのシンボルマーク。会員の連携と誇りの象徴です。

全国共通の“仲間のしるし”



◀ 会員章実物大
縦 13mm
横 18mm

1口 1,000円

- 末広鶴と日の丸
鶴(高齢者)が両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。
高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えて、地域社会に寄与する高齢者を表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。
- 色彩
内側の円(日章)が赤。外側の鶴が白。外周線を金色とする。

第8回

県老連健康ウォークラリー大会

さわやかな秋晴れの、十一月十五日。第八回になる健康ウォークラリー大会が県老連主催、榎原市老人クラブ連合会主管で開催されました。

今回は、第一回以来最高の六十四チームが参加しました。コースは、秋のバラまつりでにぎわうおふさ観音や今井町の町並みを、北回り・西回りに分かれて約五キロを歩きました。道中では、わなげ、グラウンド・ゴルフ、じゃんけん対決のゲームや観察クイズの問題を予想しながらゴールに向います。

ジャストタイムは百七十七分でした。みなさんのゴールタイムは百二十九分から二百一十分まで幅がありました。びったりタイムで、『中曾司町ふれあいの会』チームがゴールしました。



大会結果

賞	チーム名
優勝	香芝瓦口
準優勝	斑鳩町A
第3位	御杖
JustTime	中曾司町ふれあいの会
じゃんけん	観覚寺尚歯会
グラウンド・ゴルフ	畝傍団地悠遊会
わなげ	斑鳩町A
観察クイズ	平群左近
当日賞	大和
どんべ賞	ニューリーダー①
ラッキー賞	菖蒲町寿楽会

おふさ観音 高野山真言宗・別格総本山のお寺。江戸時代の初めに「おふさ」と言う娘と観音様が出会い、お堂にお祭りしたのが始め。風鈴まつり、バラまつりでにぎわう。今井町 二世にできた寺内町で、江戸時代の家並みが広く残されている。国の重要文化財が九件、県市の指定文化財が八件あり、民家建築の貴重な財産である。

ご協賛、ご協力、ありがとうございました。【ご協賛】金橋ホールディングス(株)、榎原市観光協会、三和澱粉工業(株)、(株)サンキュー観光、だんご庄(株)博報社、特別養護老人ホームかなはし苑、JANAならけん金橋支店、(公社)NPO法人フレンドリー情報センター、(株)JIT SUGY、(株)ヤナギビジネス(敬称略)【ご協力】今井町自治会、おふさ観音、カイロプラクティック智(敬称略)

第5回 健康ウォーキング

港町加太の町並みウォーキング

第五回健康ウォーキング、今回は、和歌山市の「友ヶ島ハイキング」です。実施日の平成三十年十一月九日は朝から雨雨雨。友ヶ島に渡る船は早々に欠航が決まり「加太町並みウォーキング」になりました。バスで移動中、雷鳴が轟き、大粒の雨が車窓を叩いていましたが、歩き出す頃には雨も上がり、ウォーキング日和になりました。

南海加太駅付近でバスを降り、いざ出発。途中、加太春日神社や昔ながらの町並みを散策しながら、淡嶋神社に到着しました。神社の中を自由に散策し、昼食休憩。午後のスタートの前に、記念写真をパチリ。元氣よく海岸線に沿って歩き出しました。手の届きそうな「友ヶ島」、その向こう側の「淡路島」を感じながら一キロほど歩いて再びバスに乗り込み、一路世界遺産の「慈尊院」へ向いました。九度山町



にある「慈尊院」は弘法大師・空海が、高野山開山の時に表玄関として創建した寺院です。かつて高野山上は女人禁制で、女性の参拝はここまでとされていたため「女人高野」とも呼ばれています。境内には約百体もの地藏像も安置されていて、趣のあるお寺でした。この後、帰路につきました。



平成三十年度
「友愛活動員」養成講座

老人クラブ会員が各地域における多様な生活支援等のサービスを担う「生活・介護支援サポーター」として活動できるよう、友愛活動員として実践する「友愛活動員」を養成



する講座が
開講しまし
た。地域に
おいて友愛
活動をより
一層充実・
推進しよう
とする市町
村老人クラ

ブ連合会から、四人一チームで募集をしたところ、九チーム三十三人の応募がありました。
〔第一日目 十一月二十一日〕

開講式の後、奈良県長寿・福祉人材確保対策課北村課長による「高齢者福祉対策の概要」の講義があり、昼食後、奈良県福祉医療部医療・介護保険局地域包括ケ



ア推進室中屋敷室長補佐より「地域包括ケアシステム構築と介護予防・日常生



活支援総合事業について」の講演があり、奈良県消費生活センター神澤消費生活相談員より「高齢者の消費者被害防止のために」と続きました。



活支援総合事業について」の講演があり、奈良県消費生活センター神澤消費生活相談員より「高齢者の消費者被害防止のために」と続きました。

〔第二日目 十一月二十七日〕

少し具体的になり、「高齢者の心と身体」のことを学びました。一般財団法人信貴山病院ハートランドしぎさん看護部鈴木主任による「認知症とうつ」では、その



病状と予防について、具体例をあげて説明されました。続いて、介護老人保健施設ウエルケア悠の中村理学療法士による「運動で！アンチエイジング！」では、支援・介護が必要となつた原因の



トップはロコモティブシンドローム（運動器の障害により、日常生

活での自立度が低下し、要介護や要介護の危険性のある状態）。敏捷性・筋力・柔軟性・平衡性を保つためにも毎日少しでも運動をと講演されました。

〔第三日目 十二月十三日〕

大阪教育大学新崎教授による「あなたもアクティブ・シニア」助け上手、助けられ上手とお節介のすすめ」では、友愛訪問の際のコミュニケーションとサポートの基本とポイントを分かりやすく講義され、その後、奈良県歯科医師会による講義と、「マナボット」を使って介護をするときのお口の中のお手入れの実習を、歯科衛生士の指導のもと行いました。

あと残り三回の講義は、老人クラブがめざす友愛活動（大北規句雄氏）、介護現場での体験学習やグループ討議で、平成三十一年二月中旬まで開催します。

●「友愛活動」とは

サロン・ふれあい喫茶等の集いの場作り、電球交換やゴミ出し、買い物等の日常生活困りごと支援、福祉・防犯・災害・避難などの情報の伝達、また、ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声かけ、話し相手等の活動です。

「平成三十年七月豪雨災害」募金協力についてご報告します。

西日本を中心とした広範囲の地域において記録的な豪雨災害が発生し、県老連では、被災者を支援するための募金協力をお願いしましたところ、四百六十一クラブが二百八十四万二千六百五十一円の募金を、それぞれの地域の窓口を通じ、日本赤十字・中央共同募金会等に寄託されました。ご協力ありがとうございました。

赤い羽根街頭募金活動

平成三十年十月一日、共同募金運動のオープニングセレモニーが近鉄なら駅前で行われ、県老連から女性部役員三人と事務局で参加しました。



私の大切な宝物

大和高田市 森 訓祥 (78歳)

私は定時制高校卒業後、鉄鋼会社と印刷会社など、昼夜交替制の職場で六十才まで働きました。

休日は、今は亡き妻と神社仏閣巡りが趣味で、仏像建造物や手入れの行き届いた庭園美に、心が和みました。そして隣町に住む娘二家族の家事手伝いと孫守りを続けてきました。

年を取ってもの思いから、大学ノートにペン字写経をおこないました。一日一巻で平成十六年九月の敬老の日から初め、今年七月上旬に五千巻になりました。

こうしてノートも四十五冊になり、小さな事でも心を込めて学べば、何事も出来るすばらしさを体験しました。

残り少ない人生を、家内供養の朱印巡りと写経をしています。四人の孫の成長を楽しみに、「早寝早起き」「早朝ウォーキング」と、週一のスイミングとお昼寝付きで規則正しい生活を送っています。

隠居の身になって

御所市 島田 久子 (79歳)

私は、農家の三姉妹の末っ子に生まれました。甘やかされて育てられ、同じく農家の父母、二男三

女七人家族の長男の元に嫁ぎました。末っ子が長男の嫁になるのは無理なこと(人それぞれですが)とつくづく感じました。専業農家だったので、義父が他界してから夫と二人で、近所の田んぼも預かり、二町の米作りを頑張ってきました。今では、農作業も機械化して楽になりましたが、昔はすべて手作業でした。裏作は麦つくりをし、米作は田んぼの畔塗、田植え、稲刈り後のハゼ掛。特にぬかるんだ田んぼの仕事は大へんでした

今は息子夫婦に任せています。息子の嫁は、長女で何事もよくしてくれます。上げ膳、据え膳で頂き、やさしい孫たちにも恵まれ、好きな草花を友達と交換したり、一泊旅行や食事会をしたりと、自由に楽しく余生を送らせてもらっています。

三年前に「大和農園」で購入した真っ赤で大きな花弁の「タイタンピカス」の花が咲いてくれるのを楽しみにしています。



タイタンピカス

父を忍びて

大淀町 林 昭子 (76歳)

今日は父の二十三回忌

父の日課の散歩道地蔵坂

此処に腰掛け一息してた地蔵坂

花鳥風月地蔵坂

今日は愛犬ハッピーと散歩

同じ地蔵坂

ごめんなさいね あの頃は

何もお世話出来なくて

お地藏さまにそっと手を合わせ

仰ぎ忍びて

人生百年時代

桜井市 和田 隆之 (89歳)

最近では生活環境や医療技術の発達で、著しく人々の寿命が延びている。これを素直に喜べる時代だろうか。なかには、高齢でありながら第一線で活躍しておられる方も、新聞やテレビで拝見しているが、これは極くわずかなこと。大部分の人々は年令と共に衰え、人の世話を受けなければ生活が出来ない。それが高齢化の現実である。だから寿命が延びただけいっていられないのだ。なんといいっても健康で生活していける高齢者が望ましい。一口に健康な高齢者というが、これは大へんなことである。自分の体験で今日迄を振り返ってみると、八十半ばまでは未だ人

並に何でも出来たが、八十九才の現在、これが自分の体かと思う日々である。別段病気もしていないが、「体力・気力」の衰えを日々感じる。これは全ての高齢者が、実感していることだろう。

帰省で咲いた野花

田原本町 森本 博子 (77歳)

「喜寿のお祝い」といって、スープも入るマグカップ一揃いを、私たち夫婦へ盆の帰省の折に持ってきました。息子夫婦は一家四人です。九州から船便で帰りました。皆元気な笑顔でほっとしました。嫁さんに「ありがとう」と感謝の気持ち自ずと湧き出てきます。孫たちは「あれよ、あれよ」と言っているうちに成長します。

一方我々は、明日は予定をこなせるか、お医者様へ行こうか、と思う程あちこち動きが鈍くなります。仕方のない順送りだと思えば納得も付きます。しかし、内心は若返りをしたい、あれも知りたい、読みたいと意欲は充満しています。長女の家族も同時に帰省してくれ、わが家に大輪のバラではないが、強い野花が一つずつはつきり咲きました。

元気の秘訣

葛城市 松村 澄子(87歳)

私、今年八十七歳。畑仕事が生き甲斐でしたが、二年前自転車で転倒し骨折。現在は元氣になりました。腰が曲がり自由のきかない体になりましたが、家事も担当しています。

今まで家のこと、畑のこと、全部こなししてきたせいか、暇な時間を過ごすとき苛苛(いらだ)します。そんな時には俳句、絵手紙を書きます。

また時間があれば歩行器を押し、中に敷物、手袋、鎌を入れて散歩と言って畑に向い、正座して草むしりをします。二、三時間の作業で、一日元氣に生きた氣がするのです。

これが私の健康の秘訣です。

認知機能検査

吉野町 和田 泰弘(78歳)

私は、今年七十八歳。妻と二人で年金と内職で生活をしています。車に乗ることはまだあまり苦になりません。孫の顔を見るのが楽しみで桜井や檜原にドライブ気分で行きます。また、日々買い物に行ったり病院へ行ったり、車の無い生活は考えられません。とはいうものの最近は特にルールを守り、安全運転に心がけています。



少し暗いと思えばヘッドライトを早めに点灯。バックミラーに車が映ると道路を譲っています。そんな中、免許証更新のため「認知機能検査」を受けました。

最初に十六枚の絵を見せられました。その後、さらにヒントを聞き、さきほどの絵の名前を思い出して書きました。

また「今日は、何年何月何日何曜日何時分ですか」はできました。最後は、八時二十分の時計の絵を書かされました。時計文字版を思い出し簡単に書けましたが、ふと右前の人の時計を見ると、長針と短針が逆になっていると思いました。自分の間違いに気付くとなく、あの人が間違っている、お気の毒にと思いながら出しましたが、結果は私の間違いでした。でも何とか認知機能検査は合格しました。

でも明日は我が身かもしれない。高齢になると人の言うことを聞かない頑固さも出てきます。自己責任を自覚して、今まで以上に注意して運転したいと思っています。

三世代で歌った「花」

平群町 大村 三郎(83歳)

わが町に保健福祉センター「プリズムめぐり」がオープンして二十年。それを祝い平成三十年六月二十四日、各種行事が開催された。午前九時三十分祝賀式のあと午後三時まで体力測定、骨密度測定、脳年齢測定など各会場は大いに賑わった。そんな中、三世代による「カラオケ」コーナーが設けられていた。

私は昨年九月、胆管癌手術を、そして今年四月には鼠蹊(そけい)部ヘルニアの手術もした。その一ヶ月後に妻の友人から、この「三世代」コーナーへの出場を打診された。私は大いに乗り気。早速、隣町に住む長女と孫娘に声を掛けた。二人とも快諾してくれた。三人で決めた歌は瀧廉太郎作曲の「花」。カラオケ店に二度行き練習した。そして本番。出場者は二組だった。

多くさんの観客の前で先ず私達の番だ。歌詞三番まで各人が、ソロで歌う。あとの二人がハモリ、最後は合唱で締めた。

歌い終ると女性司会者が私に感想を求めて来た。「冥土への良い土産が出来ました」月並みな返事になった。続いて司会者は、孫にも感想を聞いた。「祖父は多くの

人の支えがあつて大病を克服し、今日この舞台に立つことが出来ました。貴重な最高の時間を用意して下さった関係者の皆様へ、感謝の気持ちでいっぱいです。今日のこの歌が、いつ迄も祖父の想い出になってくれれば嬉しいです」普段、おっとりとした温かな感じの大学生の孫娘のこの言葉に、私は思わずその横顔を見つめ直した。

三十五年前の老人

五條市 植田 泰時(90歳)

私が、五十代の頃のこと、たしか吉田寺(別名ポツクリ寺)があると聞いていた。その頃は人生六十年。映画で「樞山節考」も上映された。姥捨山におにぎりを持った老婆を、息子がおんぶして捨てに行く映画だった。

和歌山線橋本駅から、電車に乗った。隣の席に七十代の老人が座っていた。

「王寺の方にぼっくり寺が有ると聞き、お詣りに行く」という。老人は「農業を七反ほどしているが、役場勤めの息子は何もしてくれない。嫁は一言を三倍にして返してくる。早く迎えに来てほしい」と涙声で話す。「元氣を出して」とお祈りした。

今、私は九十歳。妻は米寿を

迎える。「まきの苑」でデイサービスを週二回お世話になつて来る。送迎の車は、朝八時三十分に来てくれる。苑につくとみなさんが迎えて下さる。「手洗い・うがい・手の消毒をして席につく」定員三十二名の席は何時も満席。職員さんは十人余り、熱いお茶を入れてくれ速やかに体温、血圧の測定だ。そして順次お風呂。そのあとは世間のニュースやお話や体操などで、十二時前には美味しい昼食をいただく。

あとは、コーヒーでゆったりとした時間を過ごす。午後は、カラオケ・ゲーム・書き方など、間違い探し、計算、漢字、色塗と脳活をする。三時にはおやつとお茶、老人にこれ以上の倅せはない。子どもたちも、毎月の誕生会の写真を見て「若くなつたなあ」と高笑いをしてくれる。

平成の時代

三郷町 堀内 宗弘 (77歳)

昭和の時代から平成に変わって三十年が経ちます。この三十年の間に、二つの大きな地震が発生しました。

一つは平成七年一月十七日、阪神淡路大震災が起きました。その時に火災が発生。当時は立ち直れ

ないと思つていましたが、今では見違えるほど復興をしました。

二つ目は平成二十三年三月二十三日。東日本大震災が起こり、その後の大津波で多大な被害も出て、復興もまだまだです。福島原発の事故で、未だに避難生活をしている方がおられます。

社会面では、振り込み詐欺で被害を受けるお年寄りが、後をたちません。生活面では、年金での生活はきびしくなり、消費税は八%になりました。物価が年々上がり暗いニュースが多いです。

その中、平成七年、プロ野球の近鉄球団の野茂英雄投手が米国に渡り、世界の最高峰のメジャーリーグに挑戦しました。ロサンゼルス・ドジャースに入団して独特のトルネード投法で、アメリカ野球界に一大旋風を巻き起こしました。そして、その年の新人王、最多奪三振のタイトルも獲得しました。

二〇二〇年のオリンピックが東京に決まり、本当に嬉しかったです。平成の時代、天皇・皇后両陛下が被災地においてになり、ねぎらいの言葉をかけるお姿に頭が下がります。

私たち夫婦は、今年で結婚五十年、残りの人生を二人で助け合つて行きたいと思つています。

短歌

小西榮依子 選

負うた子に習うかスマホ「開けゴマ」タッチで
 検索知識の宝庫へ 榎原市 杉田恭子
 叔母三人九十年余を長らえて悠々自適の暮らし
 立て居る 葛城市 阪口君代
 しなやかに風に揺らぐ秋桜の優雅な様に心癒や
 さる 桜井市 森本和雄
 台風のの豪雨禍による死者多し追れられぬか報映
 に悲しむ 黒滝村 林 寿美枝
 十津川路バスの車窓に藤の花崖に群れ咲き岸辺
 に垂るる 大和高田市 木村博子
 「おばあちゃん大好き」と孫のハグ抱きしめ返
 す熱き温もり 葛城市 村田和子
 こまやかな旋律奏づる雨音に遙けくなりし友を
 偲びぬ 香芝市 福島のぶえ
 スーパーで拾ったカード追いかけて渡せば軀わ
 が手離さず 平群町 大村三郎
 何となく歎打つ音の懐かし幼な頃の思い出
 偲ぶ 大淀町 扇谷英子
 歌をよむ心はあれど字にならず心の中にうずも
 れゆけり 生駒市 松塚喜志子
 年甲斐もなく嬉しさにはしやぎいる血管年令若
 いと言われ 大和高田市 今中恵美子
 老いの道趣味を探して奮起する孤独と認知案じ
 いたりて 葛城市 松村澄子
 こん年は夫逝き二十年独り居で守り来し自が自
 愛しみ居るも 三郷町 柳原恵美子
 平成の最後の植樹祭す天皇皇后様長寿を祈り放
 映楽しむ 田原本町 西本久子
 手の窪の錠剤一ヶ床上に広きが良きところがり
 ゆきぬ 宇陀市 井上淳子

俳句

和田 富子 選

振り返る卒寿を迎ふ除夜の鐘 上牧町 田中豊治
 遠き日の母を偲びつ年迎ふ 葛城市 三島チツ子
 健やかを共に願ひて屠蘇の膳 大和高田市 西田眞希子
 太箸の年々増える嬉しさよ 宇陀市 古宮光子
 これからも過疎で生く古稀初山河 山添村 尾上正典
 声がわり嬉しき孫の初電話 田原本町 片岡ヤス子
 水温み流れ逆ふ鯉もいて 大和高田市 土井悠子
 八重桜契りし永遠の夢かさね 天理市 山口ヨシエ
 ときめきて野辺の四つ葉に春風に 川西市 井澤清美
 村を守る蛭育てて観賞会 御杖村 水口桃江
 休耕田観客招く布袋草 御所市 徳井裕子
 旅の湯に疲れほぐしてカニ料理 三宅町 堀口忠子
 五月雨の傘重なりし一年生 広陵町 山口善美
 しなやかに指反らしたる風の盆 香芝市 藤森栄美子
 枯菊の芯に残りし紅の色 生駒市 現王園道子
 支えらる老いの幸せ華芙蓉 吉野町 橋本佳代子
 西空や名残の月に雲二つ 御所市 岩戸鶴子
 独り居のひとつの灯夜の長し 香芝市 中岡美佐子
 到来の白き舞茸まず焙り 河合町 藤本敬子
 朝顔のどうにもならぬほど咲ける 御所市 柴田清美
 駐車場蟻螂一匹身構える 河合町 阿部妙子
 粕汁をすすり懐かし父忍ぶ 宇陀市 松田年子
 長靴の足あとと大雪の道 天理市 岩本芳子

川柳

大楠 紀子 選

フィナーレをどう生きようか老いの春 大和高田市 米澤昭子
 新米が里の近況しゃべりだす 大淀町 上坂敏一
 菜園を満たしてころ丸く生き 天理市 岡田世起子
 妻よりも好き飲み代が酒から薬 五條市 植田康時
 お互いにプレーキかけ合う友がいる 斑鳩町 宮崎敬子

単身赴任息子気遣う一通話 榎原市 光宗由美子
 神棚を拜む夫の背も丸く 大和高田市 久保幸子
 初ひ孫笑顔しぐさに癒やされて 香芝市 高谷香代子
 年賀状もらいトキメク人がいる 宇陀市 松川輝蔵
 精霊を迎え今宵の竹まい 山添村 今中幸子
 お年玉祖父母もほしい息子殿 田原本町 浜川芳子
 釣書に一筆なかつた妻の歌 河合町 野村継男
 妻よりも好きだった妻に助けられ 大和高田市 植村淳子
 お月見に手造り団子孫笑顔 御所市 太田ヒサヨ
 古希だけとまだまだ咲きたいうば桜 大和高田市 稲垣明子
 いやなこと明日にのばしてまず笑顔 生駒市 大塚嘉子
 水遣りが日課となつてポンプ買う 川西市 井澤 徹
 有料の井戸端会議プール泣く 葛城市 猪木武久
 母さんにまたまいるねと手をあわす 御所市 梅田照子
 秋のせみ息切れ切れに鳴き急ぐ 葛城市 外輪清孝
 医者帰る薬ばかりが重くなり 王寺町 三宅茂樹
 幸福度計るメモリー見当たらず 大淀町 上坂敏一
 おーいからおねがいしますありがとう 王寺町 山根 寛

お詫びと訂正

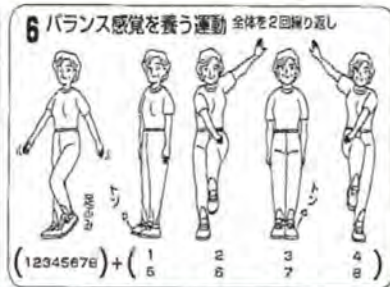
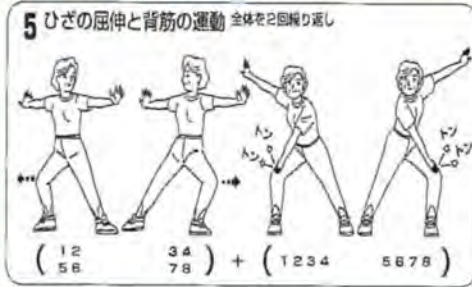
平成三十年六月一日付季刊第百七十二号掲載の
 「短歌」「川柳」に誤りがありました。
 *十四ページ「短歌」
 一段二二行目 葛城市 林田和子↓村田和子様
 一段二三行目 短歌が誤って掲載されました
 *十四ページ「川柳」
 三段七行目 女房役↓女房殿
 川西市 高谷香代子↓井澤 徹様
 読者の皆さま、関係者の皆さまには、大変ご迷
 惑をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。

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
 一月一日号：十月末日、六月一日号：三月末日
 季節等ご考慮のうえ、奮ってご投稿ください。

いきいきクラブ体操

～立ってする体操～

- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



運動から構成されています。
 ⑤は体重の移動の運動です。脚力がつきバランスが良くなります。⑥はもも上げの運動です。元気に足踏みをするとう血液の循環がよくなります。(続きは次号)

編集後記

明けましておめでとう

ございます

今年はまだに、新しい時代の幕開けですね。今上天皇御退位後、皇太子が天皇の座にお着きになり元号も変わります。いつもにも増して良き年と願うばかりです。

今回、堀内さんは「平成の時代」を書いて下さいました。よく纏めていただき、思いを重ねています。「隠居の身になつて」の島田さん、タイタンピカスの花はもう咲きましたか？

「認知機能検査」の和田さん、合格おめでとうございます。車は手放しにくいですね。

「父を忍びて」の林さん、今日も地藏坂にいきましたか？貴女の思い、お父様に届いていますよ。

「帰省で咲いた野花」の森本さん、喜寿のお祝い嬉しいですね。明日への不安も消えたでしょう！

「大椿寿」を愛する皆様は思考が前向きで励まされています。今年もご投稿をよろしくお願

いします。



(梅本咲子)