

#### 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

大椿寿—荘子よりの引用。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)

# のほそうにはますの。担あらり他はいくら

## 全老連

2019. 4 第462号



## いこいこ 健康ウォーク

奈良県生駒市 老人クラブ連合会 地域の史跡、名所を巡りながら、仲間と一緒に健康 づくりに取り組む「いこいこ健康ウォーキング」は、 老人クラブのことを知ってもらおうと、一般高齢者も 対象に実施している事業です。平成30年度は3回実 施しました。

こうした健康づくりの担い手を増やしたいと考えていたところ、みずほ教育福祉財団の助成を受けて「いこいこサポーター養成講座」を開催することができました。受講者は76名。会場では、ウォーキングの理論と実技を学んだ受講生が、実行委員と共に参加者に声かけをしました。中には、単位クラブでの実践をイメージしながら参加している人もいました。

Japan Federation of Senior Citizens' Clubs

## 月刊全老連4月号で 生駒市老連の活動が 掲載されました。

全老連のホームページに 紹介されています。



### ● 175 号主な目次

2P ~ 3P 県老連だより

4P 県高齢福祉対策の概要

5P 2019年度行事予定

6P お知らせ

7P~ 8P 報告・会員増強について

9P~ 14P 読者コーナー

15P 健康麻雀・ゴルフ募集

16P 健康ウォーク募集

## 一九年 度 事 業計 画

# 活動基本方針

## のばそう! 健康寿命、 メインテーマ(平成26年度~) 担おう! 地域づくりを」

## 健康寿命

)健康寿命を伸ばし、自立した生 目指します。 活、生きがいのある生活の実現を

)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 を目指します。 全・安心の住みよい地域づくり

を生かす場づくり・機会づくり 元気高齢者の知識・経験・活力 を広げます。

## 2.第47回全国老人クラブ大会官 言事項の実践

実践します。 メインテーマのもと、次の事項を

老人クラブ「会員増強運 をすすめます 動

三高齢者の尊厳が守られる諸制 二「友愛活動」の充実と「新 度、地域共生社会の実現を目 支援事業」を支援します 地域

## 3. 重点項目

## ①老人クラブ「会員増強運動 たなる推進 三の新

増強運動推進指針」に従って会 二十六年四月に策定した「会員 間で九千八百八十九人の減少と となります。県老連では五年間 なっています。このことから平成 で会員一万人の純増を目標設定 は、平成三十年度で最終年度 員増強運動を継続・推進します。 しましたが、昨年度までの四年 全国展開している会員増強運動 平成二十六年度から五年間

(2) 新地域支援事業」に向けての行

〜老人クラブ・高齢者が介護予防・

ります。 の市町村で実施されて三年目にな 業は、移行期間を終えて、すべて なった要支援者への新地域支援事町村行政において取り組むことと 介護保険制度の改正により、市 生活支援の担い手に~

は老人クラブとしても従来から友般介護予防事業」(サロン活動など) 防の取り組みを重点的に進めること であり、こうした「通いの場づくり」、 愛活動として取り組んできた分野 日常生活支援総合事業」、中でも「一 との連携協力を積極的に進めます。 とし、行政をはじめとした関係機関 特に通いの場を中心とした介護予 地域支援事業のうち「介護予防

2健康ウォーキング事業

第九回健康ウォークラリー 大会

第六回健康ウォーキング (16ページに募集案内掲載)

③ 「ならシニア元気フェスタ」開催事業 開催日:二〇一九年五月十1日(土)

高齢者の体力測定体験コーナー 総合開会式(九時~九時半) 〔ジェイテクトアリーナ奈良〕

(4)ねたきりゼロ運動普及事業 (十時~十五時) 層原公苑陸上競技場役員室

高齢者健康マージャン大会 二〇一九年八月一日 (木) 募集人員 〔県社会福祉総合センター〕 一〇〇人

募集人員 一〇〇人 一〇一九年九月十日 奈良若草ゴルフクラブ

ゴルフ大会

[公益目的事業]

2 健康づくり 1. 老人クラブ等活動推進員設置事業

① 「高齢者の体力測定」 普及・啓発 事業

高齢者の体力測定講習会 養成講座公開講座) (介護予防・健康づくりリーダー

開催日:二〇一九年十月三日(木) 〔橿原公苑 第二体育館〕

グラウンド・ゴルフ大会

(雨天時)二〇一九年十月十八日

金

「橿原運動公園まほろば広場」

募集人員

四五〇人

高齢者の体力測定用具の貸し出し いきいきクラブ体操出前事業 高齢者の体力測定出前事業

(雨天時)二〇一九年十一月八日 種原公苑陸上競技場 一〇一九年十一月六日 水 金

(1)介護人材確保対策推進補助事業 3. 高齢者相互支援事業 (友愛活動員養成)(健康づくり

ニューリーダー養成事業に統合)

4.リーダー育成 健康づくりニューリーダー養成事業

リニューアル

介護予防・健康づくりリーダー

開催期間:二〇一九年七月~十一月 〔県社会福祉総合センター他〕

②老人クラブ指導者研修事業 受講日数:九日間

老人クラブ指導者研修会 贈呈・「事例発表」「活動発表」 員増強運動特別賞・推進賞」の 開催日:二〇|九年十月三十日(水) 内容:「活動賞」「100万人会 、県社会福祉総合センター

(雨天時)二○|九年九月二十七日(

ペタンク大会

〔橿原公苑陸上競技場 二〇一九年九月二十五日 水

募集チーム 六四チーム

二〇一九年十月十五日

## (活動賞の対象)

全国老人クラブ連合会会長表彰 奈良県老人クラブ連合会会長表彰

【健康づくり活動】 会員または地 域の高齢者の健康づくり・介護 予防につながる活動

【ボランティア活動】地域における ボランティア活動 支え合い活動や奉仕活動などの

(一〇〇万人会員增強運動特別賞 【その他の活動】世代間交流活動 てはまらない活動 くり活動など、先の二分野にあ や伝承活動、安全・安心のまちづ

全国老人クラブ連合会会長表彰 推進賞の対象) (平成三十年度)

(3)老人福祉功労者等表彰式 奈良県老人クラブ連合会会長表彰 開催日二〇九年九月十二日(木)

)県知事表彰:老人福祉功労者 老人福祉施設功労者、優良老人 〔奈良県庁第|会議室〕

)県老連会長表彰:優良老人クラ ブ、感謝状

# 4)各種大会参加事業

近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 開催日:二〇一九年六月十三日(木) ~十四日(金)

〔アートホテル大阪ベイタワー(大

第四十八回全国老人クラブ大会 開催日:二〇一九年十一月二十六日 (火)~二十七日(水)

〔大宮ソニック・彩の国さいたま芸

# (5)女性部会活動促進事業

互に連携を深め、女性の立場から 活動の推進と組織強化を図る。 老人クラブの女性リーダーが相

会員増強(仲間づくり)に女性パ クラブの解散を防ぐ。 て女性リーダーが役割を担い 参画のクラブづくり」を目指し ワーを発揮しよう~「男女共同

支え合い活動に女性パワーを発 揮しよう ・生活支援 2・通いの場づく

り 3.見守り支援 「老人クラブ高齢消費者被害防 くり支援 5.情報伝達支援 4. 健康づ

女性部会活動研修会 るサインを気にかける 3.被害 防止のため関係機関につなげる 止キャンペーン」の推進。 1. 情報を伝える 2. 困ってい

開催日:二〇二〇年二月十日(月) 〔県社会福祉総合センター〕

# 一般活動・広報

老人クラブ広報活動促進事業 〈奈良県共同募金会からの助成

高齢者関連等の資料の貸出し ホームページ: 今年度リニューアル 発行部数:六万部 年三回 機関紙名:「大椿寿 (発行月 【貸出し資料】・スポーツ用具 六月・九月・一月)

その他

③全国老人クラブ連合会との連携、 ②市町村老連正副会長会議の開催 ①市町村老人クラブ構成員調査 活動の促進

・「老人クラブ会員章」の普及拡大

害保険(総合型・活動型)」の普

「賠償責任保険」「老人クラブ傷

都道府県・指定都市老連事務局

⑦関係機関・団体に対し協力また

必要な提言・要望を行う

⑥奈良県人権教育推進協議会との ⑤「新地域支援事業」にむけての行動

都道府県·指定都市老連代表者 会議(県老連会長・女性代表者

④近畿ブロック連 絡協議会との連 携、活動の促進

定例会

⑤法人・組織の運営

定時評議員会の開催・理事会の開 催・監事会の開催・県老連正副会 長会議(県老連会長・副会長)

③全国、関係機関・団体との連携

①全国三大運動「健康·友愛·奉

在宅高齢者やその家族を支援す 地域高齢者の健康づくり・介護 予防活動

安全・安心の住みよいまちづくりを る友愛活動 目指すボランティア活動

③全国共通目標「老人クラブ21世 ②「老人の日・老人週間」の取り組 み・全国1斉 「社会奉仕の日」(九 月二十日)の実施など

DVD・自己啓発ビデオ ④会員の安全対策と連帯意識の高揚 ブ21」の推進 紀プラン」と活動提案「単位クラ

# 1「会員増強運動

長会議

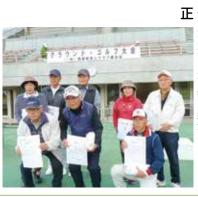
活動推進員等職員セミナー

常務理事・事務局長) 新

## お詫びと訂正

誤りがありました。ここにお詫び 掲載しております記事の中で一部 三十一年一月一日付第一七四号に は万全を期しておりますが、平成 き、ありがとうございます。制作に して訂正いたします。 いつも「大椿寿」をご覧いただ

\*三頁グラウンド・ゴルフ大会上 位入賞者の写真更新漏れ



材の確保・育成を推進します。

## E R E R E R 県 0) 高 齢 者 福 祉 対 策 0) 概 要 ERERERERERERERERERERERE

県では、 次の三本柱のもと施策を展開しています。 いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせる奈良県』 『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 | を基本理念

- 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

このうち令和元年度の主要な取組の一 部をご紹介します。

# 認知症初期集中支援等強化事業

ところです。 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 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方や認知 会の中で、 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 症になった方をできる限り早期に医療機関の受診につなげ、家族も含め 平成三十年四月には、すべての市町村に認知症初期集中支援チームや なじみの暮らしや関係が継続できるよう支援体制を整備した

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 ウ強化を図る研修会等の実施により、 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 その活動が充実するよう支援し

体制の充実を図るとともに、これらを担う人支援計画に基づき、介護サービスや生活支援 続き、高齢者福祉計画・第7期介護保険域で安心して暮らすことができるよう、 高齢者とその家族を含むすべての県民が、地 高齢者福祉計画・第7期介護保険事業 引き

(二)高齢者福祉計画・第7期介護保険事業支援計画の着実な推進等

ビスが、 安定的な運営のため、高齢者の自立支援、重度化防止等に繋がる介護サー 過不足なく効果的・効率的に提供されるよう、 介護保険制度の将来にわたる持続的 保険者である市

> する啓発を行います。 町村を支援していくとともに、 事業者に対する指導や県民・利用者に対

生活・介護等の実態調査を実施します 加えて、 第8期奈良県介護保険事業支援計画の策定にむけて、 高齢者

# (三) ならシニア元気フェスタの開

の合計二十二種目の競技が行わスポーツ十九種目、文化三種目橿原公苑を中心に、県内各地でシニア元気フェスタ」を開催し、 となるスポーツ交流大会「なら 文化活動の「励み」「発表の場」 目指して、 暮らし続ける健康寿命日本一を 齢者が健やかでいきいきと 高齢者のスポーツ・

が楽しめる賑わいイベント(健康体操、 れました(令和元年五月十一・十二日開催)。 また、競技に出場される方だけでなく、 軽スポーツ体験、 子どもから高齢者まで、 多世代交流イ

誰



# 四 ならビューティフルシニア表彰

食ブース等)も同時開催しました。

ア」として毎年表彰しています。 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 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 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

活 昨年度は地域の活性化や終末医療の充実に尽力する方、スポーツや芸 動を続けられている方など、5名を表彰しました。

皆様の積極的な応募を期待しています。 今年度も夏頃より表彰の候補となる方を募集しますので、老人クラブ

## 2019 年度 主な行事予定

開催			IJ-	申込	#B ===
月日(曜日)	時間	名	称	締切り	場 所
4月25日(木)	13時30分~	監事会			県社会福祉総合センター
5月9日(木)	13時30分~	理事会(第39回)			県社会福祉総合センター
5月11日(土)		ならシニア元気フェスタ			橿原公苑、近隣のスポーツ文化施設
5月17日(金)	13時30分~	女性部会常任委員会			県社会福祉総合センター
5月31日(金)	10時30分~	定時評議員会 終了後 理事会(第40回) 市町村老人クラブ連合会 正副会長会議			県社会福祉総合センター
	13時~15時				
6月13日(木)~14日(金)		近畿ブロック老人クラブ	リーダー研修会		アートホテル大阪ベイタワー
6月21日(金)	13時30分~	理事会(第41回)			県社会福祉総合センター
6月26日(水)	10時~	女性部会手芸講習会			県社会福祉総合センター
7月3日(水)	10時~	介護予防・健康づくりリー	・ダー養成講座(開講式)	6月3日	県社会福祉総合センター
7月19日(金)	13時30分~	女性部会常任委員会			県社会福祉総合センター
8月1日(木)	10時~	高齢者健康マージャン大	:会	7月5日	県社会福祉総合センター
9月10日(火)	8時~	ゴルフ大会		8月9日	奈良若草カントリー倶楽部
9月12日(木)	13時30分~	老人福祉功労者等表彰式	t		奈良県庁第1会議室
9月19日(木)	13時30分~	理事会(第42回)			県社会福祉総合センター
9月15日(日)~21日(土)		老人の日 ・ 老人週間			
9月20日(金)		老人クラブ全国一斉「社	会奉仕の日」		各市町村老連
9月25日(水)	9時~	ゲートボール大会	【雨天時9月27日(金)】	8月2日	橿原公苑 陸上競技場
10月3日(木)	10時~	高齢者の体力測定講習会	<u>7</u>	9月20日	橿原公苑 第2体育館
10月15日(火)	9時20分~	ペタンク大会	【雨天時10月18日(金)】	9月20日	橿原運動公園 まほろば広場
10月30日(水)	13時~	老人クラブ指導者研修会	<del></del>		県社会福祉総合センター
11月6日(水)	10時~	グラウンド・ゴルフ大会	【雨天時11月8日(金)】	9月30日	橿原公苑 陸上競技場
11月26日(火)~27日(水)		第48回 全国老人クラフ	ブ大会		埼玉県
2020年2月10日(月)	13時30分~	県老連女性部会活動研修	<b>冬</b>		県社会福祉総合センター
2020年2月19日(水)	13時30分~	県老連会長・副会長会議(5役)			県社会福祉総合センター
2020年3月5日(木)	13時30分~	理事会(第43回)			県社会福祉総合センター
2020年3月17日(火)		女性部会常任委員会			県社会福祉総合センター
未定	10時~	健康ウォークラリー大会	【雨天時 月 日()】		未定



## 創造と連帯のシンボル

昭和から平成、そして令和へと…

私たち老人クラブは、活動の輪を広げ、 今日、我が国有数の高齢者組織へと発展 してきました。

また、仲間同士の一層の結束を求めて、昭和30年代には、全国各地に老人クラブ連合会が次々に創立されました。その中で、昭和37年(1962年)に、創立された全国老人クラブ連合会は、2022年、創立60周年を迎えます。

このたび、創立60周年を記念して全国老 人クラブ会員章を、新たに作成しました。

記念章を着用して、私たち老人クラブの輪をさらに大きく広げましょう!

全国老人クラブ連合会

## 目指そう健康長寿!体の健康はお口から

## 令和元年度『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(平成31年4月1日現在)

85歳・・・昭和 8年4月2日生~昭和 9年4月1日生まで

80歳・・・昭和13年4月2日生~昭和14年4月1日生まで

75歳・・・昭和18年4月2日生~昭和19年4月1日生まで

〇実施主体: 奈良県後期高齢者医療広域連合

〇健診場所:奈良県歯科医師会会員歯科医院 在宅でも可

〇実施期間:令和元年6月1日~11月30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、必ず郵送された受診券

(ハガキ)をお持ちください

〇お問い合わせ先: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

五、主催

一般社団法人奈良県歯科医師会

後援:一般財団法人奈良県老人クラ共催:奈良県 ブ連合会

**八、昼食はお済ましの上、ご参加ください** ※ご不明の点は、県歯科医師会まで

電話:○七四二-三三-○八六

公益財団法人8020 推進財団

たり、 ない場合があります。 《投稿先》 なお、 橿原市大久保町三二〇—一一 〒六三四一〇〇六一 応募原稿は返却いたしません。 奈良県社会福祉総合センタ 紙面の都合上、 趣旨を変えずに添削をし 掲載ができ

奈良県老人クラブ連合会 1 内

係

四、審査および表彰 三、応募期限 令和元年八月三十一日令和元年七月十日(水) (当日消印有効) 先着120名 (土) まで S

**高齢者いい歯のコンクール係迄** 

奈良県歯科医師会・ 奈良市二条町二丁目九-二 T630-8002

日時:令和元年十月二十四日 正午~午後四時半 (木

場所:奈良市二条町二丁目九-二

奈良県歯科医師会館

てください。

ラブ名を記入していただき投稿し

8020達成者には認定証が授与さ

最優秀者には後日、知事より賞

η

状が授与されます。

六月一日号…三月末日 一月一日号…十月末日 季刊ごとの締め切り 受付は常時しています。

季節等ご考慮のうえ、 電話番号、 所属老人ク 原稿の締め切り をお願いしますので、 それぞれの選者にそのまま審査 ハガギで投稿してください。 枚のはがきに三首まで記 種類別に

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

一、応募方法

官製ハガキに郵便番号、

、生年月日、

短歌・俳句・川柳の場合

性別、年齢を明記し、 名(ふりがな)、電話番号、 ②第二十四回、第二十五回、第二十六

康な方(若干の欠損歯、かぶせ等可)①奈良県在住の七十歳以上で歯の健

、応募資格

いい歯のコンクー

奈良県高齢

投稿のお知らせ

# 平成三十年度

•

# 活動研修会

等併せて百十三名の参加で開催さ れました。 町村老連会長と女性部のリーダー 女性部会活動研修会が、 平成三十一年 一月二十九日、 各市 県老



の発展に向 て」~示そう! 女性パワー~ 人クラブ組織 はじめに「老 it

歌

り、全老連「女性リーダーセミナー」 での取り組みについて説明されました。 文子女性部会長より基調報告があ 女性会員が、全国平均六〇%前 と題し、黒飛

間ができたと喜ばれており、運動 期待は高まっています。会員増強運 り組みの呼びかけをして、単位クラ ついては、女性リーダーを中心に取 を発揮しようと訴えました。また いても、支え合い活動に女性パワー ると思います。新地域支援事業につ 推進には、女性の口コミが発揮でき 動アンケートから、加入のきっかけ 高齢消費者被害防止キャンペーンに -で推移する中、女性リーダーへの 「勧誘」が半数以上で、友人・仲 「見守りサポーター」を設置

> 係機関につなげるなど活動を展開 を気にかける③被害防止のため関 していこうと話されました。 ①情報を伝える②困っているサイン 続いて「『終活を考える』自分らし

と題して、和 生きるか~ えるために 〜今をどう 最期を迎



語る会」を毎月開催されています。 坂口先生は、医師として活動するだ 氏をお迎えして講演がありました。 の川市の坂口内科院長坂口健太郎 目線で話し合う場にと「生と死を けでなく、自分らしい生と死を市民 山県紀

## (講演要旨)

\*近年の介護は、自宅での老老介護

また認認介護もあり高齢化してい

\*厚生労働省は、いい看取り・看取ら どのように迎えるか、もしもの時 する取り組みのことで、旅立ちを ランニング)と定められた。人生の れの意味を込めて十一月三十日を 施設入所、通いもあり様々である。 る。介護に携わる家族の負担もあり れる人がいるかというのが重要に に自分の代理で気持ちを伝えてく と繰り返し話し合い、思いを共有 ケアについて家族や医療チーム 最終段階に、自らが希望する医療・ 人生会議」(アドバンス・ケア・プ

午後は「地域をつなげるサロン活

# 友愛活

動 員

成 講 座

○「気になる」「困った」から話し合いを

【地域にあった居場所づくり】

第四日目

愛活動」と題して、大阪市立大学・ 午前は「老人クラブがめざす友 追手門学院大

○活動しやすいエリアで取り組む

お節介のやきやすい仕組みを ちょっとした悩みを共有する

隣組、自治会など、顔の見える関係



非常勤講師 学大北規句雄 講義でした。

○ご近所だからこそできること(ご

近助)を大切に

深刻になる前に専門職に繋げる

ちょっとした手助け…ゴミ出し

○行政や社協、専門職との連携

づくり。普段着のつきあい

\*「受援力」(さまざまな支援を上手に 出すことが大事である。 る積極的な姿勢になり、実際に支援 改革が必要。支援を上手に利用す にしていく力)を高めるため、意識 受けて自分の生活をより良いもの してくれる人々と良い関係を作り

\*「地域力」を高める活動として、茨木 開している。 座の開催など多様な取り組みを展 の参画、行政との協働、また、大学 と連携し介護予防リーダー養成講 制度を導入、シニアネットワークへ 開設、市内の商店と連携し会員割引 居場所となるいきいき交流広場を 民間事業所との連携では、高齢者の 市の老人クラブ活動を紹介された。

動」と題して、奈 本晴子主幹の講義 議会地域福祉課岡 良県社会福祉協 がありました。



第五日目

○孤立の防止

電球交換、買い物等

話をする、サロンに出かけるなど

で閉じこもり防止になる

どで行われている介護や活動内容 を体験学習。 地元の施設で、 デイサービスな

かせます!」(受講者の声) かったです。 「デイサービスの体験ができて良 今後の友愛活動に活

第六日目

回の講義や体験学習を基本にして 今後の自分たちが 最期は「グループ討議」でした。今

域支援事業」に対 取り組みや「新地 する取り組み するに当たっての 討議しました。 友愛活動」を展開



## 「会員増強運動」の継続について

## 会員一人ひとりの取り組みで会員増強運動を進めていきましょう

## 1. 運動継続の趣旨

奈良県老人クラブ連合会では、全老連の提唱に呼応し、「100万人会員増強運動」(平成26年度から 平成30年度)を推進し、単位クラブの解散、会員数の減少に歯止めをかけようと努力してきました。

しかし、会員増強運動を進めてきた4年間(平成26年度から平成29年度)で県内の会員数が9,742 人の減少となり、将来的には老人クラブの存続すら危ぶまれる事態となっています。

老人クラブの原点に立ち返り、会員一人一人が運動の主体となる草の根運動として新たな会員の 増強運動を進めるため、平成26年4月に策定した「100万人会員増強運動推進指針」を見直し、会員 増強運動を県・市町村老連および単位クラブ一体となって取り組み継続・推進することが、3月7日 開催の奈良県老人クラブ連合会理事会で決定されました。

## 2. これまでの「100万人会員増強運動」からの改正等のポイント

(1) 運動の推進期間	2019年度~2023年度(5年間)			
	「100万人会員増強運動」の全国統一的な運動は平成30年度で終了したこ			
(2) [100万人] は冠しない	と、また、現状としては会員の減少傾向に歯止めがかかっていないことから、			
	「 <b>100万人」は冠しない</b> こととします。			
(3) 市町村老連及び単位クラブ	<b>優良市町村老連及び単位クラブの「指導者研修会」における表彰制度</b> は、			
の表彰制度の継続	運動推進の意識を高めるため、 <b>今後も継続</b> します。			
	県老連の目標として、従来「1万人純増」を目標としていたが、過去4年間			
	で9,742人減少している実態から「現状の会員数維持」を目標とします。			
(4) 目標設定、役割分担等	市町村老連においては、過去5年間の実績を踏まえ、優良市町村老連の取			
	組等も参考にしながら具体的な目標を設定するものとします。			
	<b>県老連、市町村老連の役割分担は、基本的に従来と同様</b> とします。			

## 会員増強運動に関するアンケート調査の結果から

### 会員増強に効果のある方法

友人・知人への声かけ (全国 52% 奈良 70%) クラブ活動や行事への参加呼びかけ (全国 24% 奈良 15%)

#### 会員増強運動の認知度

運動の投書から会員増強運動を知っていた(全国88% 奈良68%)



アンケートからは、会員増強運動が奈良県では十分にいきわたっていなかったことが伺われます。 今一度、会員の方々に老人クラブ活動の楽しさ、会員増強運動の大切さを認識していただけるよう、 会員増強運動の周知に努めましょう。

会員一人ひとりが身近な高齢者をイベントや活動の参加に招き、入会を呼びかけるように心がけましょう。

し

い時代を生き

ています。 其れ 歳いた豊富な知

していきたいと念

じています。

か

## 老人の 崽 41

(87歳)

悪化させて入院となりました。すっ かり快復して、みかんに寒肥料を 達者が取り柄の私。風邪引きを

がら乱筆でも思うことを書けるの納しました。また、手も不自由な車を愛用していた私が免許証を返それに五十一年間無事故無違反で、 消失で思うように力が入りません。 が、頭の良い刺激になります。 のため脊椎間狭窄症と右肩の腱鞘 悩んでいます。若いときの重労働 な私ですが、年齢には勝てないと 施し、馬鈴薯も土に伏せました。 何でも思えばすぐやりたい性急

悲哀が刻まれるからでしょう。手があるのは、越えた苦労や納めたあせてきました。年寄りの顔に趣 すが、いい顔で齢を重ねたいと願っ ています。特に私たち老人は、 りません。誰に見せるでもない ささくれはなく、まんざらでもあ はささくれ、深手はともかく心の もするが、老婆の顔で髪の毛も色 朝鏡の前に立ち、ちょっぴり化粧 気ままに暮らせて有難いです。 かけてもらって、嫁に世話かけて 娘や孫に「無理しなや」と気に 毎 で

住みよい社会だらず、者が幸せを実感できる社会こそ、

## 思 い出とは生きてきた証

い出も深くなります。 思います。長く生きながらえば思 と思います。老人にとって一番の財 産は、これ迄築いてきた思い出だと 11 で、自分の尊厳に結びつく

人との事、悲喜こもごもの思いの詰子どもや孫たちの結婚式、友人知やライフワークにまつわる思い出、 とになり、その人たちの鼓動を聞 聞くことで人生の生き方を知るこ きた道に思いを馳せるも、 まった大事な歩みだと思います。こ の厳しい青春時代の思 くつもあるように思います。 いている様なもの、今の若い世代の れらとゆっくり思いを語り、歩んで 人たちの体験し得ない出来事も 子どもの頃の思い出、 11 岜 其れを 中 仕事

ように思います。 みんな仲良く暮 よう気遣いつつ…、 族や周りの人たちの負担にならぬ 大切にしつつ…、 を聞きづらい人たちも、 その場の雰囲気に合わせつつ、 自分の思い出を 多々ある 家

でも、今の若い人たちは昔の話

出とは自分が生きてきたこ 天理市 堀内 房子 (94歳)



◎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

販 奈

〒636-0223 奈良県磯城郡田原本町鍵 68-1

**☎**0744-33-5871 FAX0744-33-4900

定休日 每週水曜日

営業時間 10:00~18:30

セニアカー -購入後「運転経歴証 明書」をご提示いただいたお客 様には特典があります 詳しくは担当 富本・継山まで。

を学びに来られる方の子どもさ

をして脳の活

性

化

を発散しはじけることです。

人抜けると他の

メン

南部公民館で開いてい

て、 H

ント時の託児、そして、

託児、また市の手話

講座やイ

ん語にめが動活一

本語

|教室|を

毎週

[曜日

で活動しています。

ひまわりママ」

一の食事会で、

元や日頃のストお喋りやゲーの楽しみは、

と

いうサークルに所属しました。

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

ボランティアを始 で振り 返

受けて

、まし ・クル

た。お預り

かりした子

ゖ

ĺ

託

元を引き

ちょっとしたスキに知らない人に どもさんに事故がないように、また、

一緒に子育て支援「ひまわりママ」なかったので、同じ受講生五人とれていて、孫の世話をすることが夫婦は東京・息子夫婦は海外と離をするのか迷いました。当時、娘をするのか迷いました。当時、娘 たが、実際どのにようにして活動奉仕活動という事は知っていまし 月に終了証を頂き、 ランティア養成講座の募集があ 「ホームステイ」か「子育て支援」 う言葉が、よく耳に入ってきて 受講しました。平 市の広報「つながり」にボ はや十五年になろうとして 実際どのにようにして活動 か、サッパリ解りませんで 頃、ボランティアと 今後の活動を -成十六年十

> いました。
> 連れて行かれないように神経を < 乳 幼児を が抱い 7 日 くくシ

ると仲間と交代し、また泣くと ると仲間と交代し、また泣くと がの部屋の方に迷惑をかけるの で、乳母車に乗せて外をグルグ で、乳母車に乗せて外をグルグ で、乳母車に乗せて外をグルグ で、乳母車に乗せて外をグルグ で、乳母車に乗せて外をグルグ で、乳母車に乗せて外をグルグ は気持ちに余裕がなく一生懸 命でしたが、ひとり一人顔が違 うように小さくてもそれぞれ性 方ように小さくてもそれぞれ性 者が違い、未来のある子ども達と 一緒に遊んで楽しかったです。五、 方に南部公民館での託児、手話講座の夏休み時期、市の行事で要請 がある時だけの活動になりました。 メンバーも高齢化し、最年長の私 から六十五歳まで十人のメンバー

さんの託児をするボランティアでいる間、生後六か月からの子どもに発足し、母親が行事に参加して「ひまわりママ」は平成十三年

す。

が「生活者としての外国人」のた動は、大和郡山市人権施策推進課活動日の担当を決めます。主な活一火曜日に社会福祉会館で行い、す。定例会は月一回、十時から第

## 古の皇室にゆかりのある格式高き

旅行代金 おひとり様 8,800円 京の仏閣 (交通費・昼食代・拝観料・保険代を含みます)







出発地(8:30) = 醍醐寺(代々天皇の位牌を納める 菩提寺) = 泉涌寺(皇室からの信仰が篤かった古寺) - ししゅうやかた(昼食)=大本山大覚寺(歴代の 天皇や皇族の門跡寺院で嵯峨御所と呼ばれる)= 出発地(16:30頃)

## 万葉集に詠まれた絶景

旅行代金 おひとり様 8.800円

交通費・昼食代・ 保険代を含みます

〈相生・万葉の岬〉

万葉歌人たちが その風景の素晴らしさ に心を動かされ、 いくつもの歌を詠んだ ことから名付けられた という万葉の岬



### コース内容

出発地(8:30)=〈高速道路〉==相生・万葉の岬(山部 赤人が歌を詠んだ瀬戸内海を180度展望できる スポット、昼食) = 室津漁港(散策) = 道の駅みつ =〈髙速道路〉=== 出発地(17:00頃)

- ※表記旅行代金は、小型観光バス(又はマイクロバス)に20名乗車し、平日に出発した場合の料金です。
- (出発場所によって料金がアップすることがありますのでお問い合わせ下さい。)
- ※19名様以下、日曜日出発、添乗員同行希望の場合は料金が変わりますのでご相談下さい。



奈良県知事登録57号 ㈱サンキュー観光

〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地 TEL 0745-62-2659 FAX 0745-63-1719 国内旅行業務取扱管理者 中島 昭人 に掛ける立派な黒い鞄を入学祝

大切に嬉嬉として登

桜咲き入学には、

母 0 主よ

ŋ い肩 ら 思 く毎週毎週の日曜日、十数年よく られるよう励まし合っています。 覚しているので、 ぞ続けてこられたことと心の底 1 これまで、月に一、二度では い、「ひ ガタッとくることを全員 お互い健 健康でい

執りました。かくてペンをの仲間を讃え

母

校

古雄

のニュースを耳

二宅町 史跡

 $\Box$ 

資料館、喫茶店、道の駅ができ、新の姿なく、広い広い自然の公園。息子とともに尋ねると、昔の田畑するようになり、近くに来たので や唐古小学校、これが私の母校で高台より眺めると、遠くに唐古池 す。(町村合併で廃校) 築美の木の香りが流れ驚くばかり。

組は三十五人。仲良く楽しく面白まり、全生徒二百人あまり、私の村人は愛情豊かに暮していました。り、生き生きとした自然の恵みに二毛作。梨柿、桃などの果物を作 いでした。 組は三十五人。仲良く楽しく面 まり、全生徒二百人あまり、私 当時一帯は専業農家で、 、米麦の

上に「ハナ」とカタいたり、国語は、一百強です。算数は簡単 当。 す。 よく唐古池を巡り、出土品をさが書きしたものです。体操の時間は、くマメ・マスとあり、元気に読み 楽しき一日でした。別の対抗リレー。和 し、わからない物は池の溜りに捨よく唐古池を巡り、出土品をさが で「ハト」の字、三頁四頁も 二頁は下に鳩の絵、上にカタカナ てる等、今思うと勿体 頁は下に鳴の会、二:「に「ハナ」とカタカナの字あり、「に「ハナ」とカタカナの字あり、 の対抗リレー。和気あ 賑やかな昼食。綱引き。大字運動会は家族総出の手作り弁 算数は簡単な足したり引続集団で朝礼から始まり勉 ないことで いあ 同じ 41

また、祝日には一戸ごとに門に日

白い手袋で緊張し教育勅語を拝読。国歌「君が代」、続いて校長先生がの丸国旗を掲げ祝賀式に行きます。 暴力のニュース。 のも昔。時代の流れか今はいじめ、信頼し反対せず和を大切にした本に胸を打たれます。先生たちを 校。老いてなお鮮明に浮かび、元気時には紅白の饅頭を戴き喜んだ母 を頂くとは不思議、驚くのみです。 丸国旗を掲げ祝賀式に行きます。 明治天皇の教育、道徳の尊い基

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

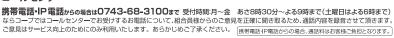
皆さん、如何でしょうか。



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101,000円以上が必要です。なお、脱退される際に出資金はお返いたいます。50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 コールセンタ

🥏 ならコープ



ホームページゕらも お問い合わせ できます。



ならコープ 夕食宅配

し、最近では

自身でもわ

か

高 齢 者の 崽 和田 11 +

いう感じだ。父親は六十歳前半、いう感じだ。父親は六十歳前半、たけ長生きだろうかと思うことだけ長生きだろうかと思うことがある。それ程頑丈な体でもない。今日まで体のどこか悪いと言って病院に行ったこともないから変わり者と言われたぐらいだ。 になる。自 1っていた同年代の方々もかなり 兄は七十歳前斗 - 丿 分で言うのもお かし 41

生家に着く。

無人となって十

お酒

只、自分は高齢化しても他人やたくないという思いは強かった。 たくないという思いは強かった。 たくないという思いは強かった。 それだけに自身の体に関しては、 、六十三歳で仕事は辞めたがそれ以 後の六十代七十代は、多くの友人 を作り、今まで働くだけの生活を いイキングや山登りと楽しみを広 げ、歩くことに関しては自分でも 自信を持つほどになった。特に桜 井市体協主催の、二年ごとに三回 開催されて伊勢本街道を三日間で 歩く催しに、六十歳後半から七十 る仕事は続けているし、 歳にかけて全部参加して完歩した る地域ではできることは ことだ。今も家庭内で自っ . 住 ん 分の 9 いでき 7

> b ら分程 て たちは、どんな気持ちで日々を送 もなる。そして、同年られるか、甚だ心許な分の描く形での人生の るのかと思ったりもする。 そして、同年代の他の 衰えを感じる日 人生の 日年代の他の人町ない気持ちに 最期 Þ 穴を迎え で、 つ

## ふるさと

平群町 郎

昨年十一月、三年半ぶりに帰省し約三年に及ぶ闘病生活を克服し 在住の弟夫婦の車で指宿に向う。 空港まで迎えにきてくれた霧 帰り!」 噴煙をな

は、近くに住む卒寿の姉と、 子どもたちが歓待してくれた 指宿滞在の十日間、温泉や し風呂を充分楽しんだ。瀬平 にも行った。霜月といって\* と受けてキラキ ラ輝く錦江湾。そ の錦江湾に映えて、 の錦江湾に映えて、 る開聞岳の美しさ は圧巻だ。見つめ となった。 は、近くに住む卒寿の姉堂にお参りをした。その 掃除にかかる。二時間後年。三年半ぶりの生家を 親、 兄弟の眠るお芸 時間後サッパリ生家を三人で大生家を三人で大 つた後、 瀬平公園 كر 日 寺 た。 0) 0 その食骨 祖 南 父

母、

両

#### 症 対 中

日常生活で気をつけること

1、暑くなる前に、熱中症に負けない体作りをしておきましょう

2、暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

食事

暑さに強くなる食べ 物を積極的に!

L<sup>\*</sup>タミン B1 卵、豚肉

バナナ カリウム ほうれん草

<mark>ェン酸</mark> 梅干し パイナップル

しっかり睡 眠を 取りましょう!

お酒はほどほどに しましょう

利尿作用があり気 がつかないうちに 脱 水します

その他



持病がある場合 や体調不良のと きは、作業内容 の変更などを検 討しましょう

#### 夏の農作業で気をつけること

- 1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう
- 2. こまめな休憩、水分補給を行いましょう

のどが渇いてなくても 20 分おきに休憩し、コップ 1~2 杯を めやすに水分補給しましょう。

- 3. 熱中症予防グッズを活用しましょう
  - 帽子・吸汗速乾性素材やファン付きの作業着 ・送風機・スポットクーラーなど
- 4. 単独作業を避けましょう
- 5. 高温多湿の環境を避けましょう
- 熱中症は、以下の気象・環境状況の時に多く発生します。
  - ①高温多湿下で、汗が蒸発しにくい。
  - ②風が弱く、身体周囲の熱が逃げにくい。
  - ③日射を受け、体温が上昇する。



〈奈 良 県 公 式 ホームページより抜 粋〉

なり、友達の分ましてくれているような思いに

いに咲かせたね。

来年も咲かせて

「奥村さん、大きな大輪の菊、

だ芋焼酎の味は忘れられない。そして決まってその宴を締めくくるして決まってそのすが「兎追いしかの山 小鮒釣りしかの川……」かの山 小鮒釣りしかの川が受用のは「ふるさと」の歌だ。私が愛用のは「ふるさと」の歌だ。私が愛用あることのありがたさ。そして決まってその宴を締めくくる 我が家のつく なかの作業での準備もなか。それまで 毎晩、いとこや甥っ子たちと酌ん の刺身、さつま揚げなど肴に殆ど な」の心境そのものだ。きびなご 農薬が納屋に配達されています。 ます。緑の美しい苗ができあが デンウィークには皆で籾蒔きを パレットに土を入れ、五月のゴー 山に向かいて 今年も米作りのための土や肥料 米にはほ い夏の暑

ありがたきか

る私です。 すませられますようにと願ってい 家族総出のどの作業も皆、元気で 何とかすませることができました。 の買い換えも大変ですが

います。こちらも嬉しくなります。 にも味わっていただいて喜ばれて 新米が出来上がれば、親戚の方々

# 友人の死

正美

上手な方で、香芝市の老人会では、まり声が出ませんでした。歌の家に来られていたので、驚きのあびっくりしました。五日ほど前、びっくりしました。五日ほど前、のある日、娘さんから「母が熱中のある日、娘さんから「母が熱中 達だったので淋しいです。 どに参加、ママさんバレーでも活躍 ツも好きでグラウンド・ゴルフな カラオケの時には毎回歌い、スポー 人にも好かれ、私も仲のよいお友 花が大好きで、いつも菊の苗を

いながら育てています。天国からいただき「もうすぐ咲くよ」とい

ただき「もうすぐ咲くよ」とい



新元号『令和』になり、県老連のホームページを全面リニューアルいたしま した!!

日頃の活動の様子や内容を解りやすく、なるべくタイムリーにお届けしてい きたいと思います。行事等の募集情報や結果、また「大椿寿」の掲載とともに 市町村老連の機関紙も順次掲載の予定ですので、ご協力をお願いします。

これまで以上にみなさまに使いやすいサイトをご提供できるよう、内容を充 実してまいりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

新しい URL: http://narakenrouren.net/

## 短 歌

## 西榮依子 選

来年のオリンピックに夢託 で守ろう 見逃する虐待かなあでなく一八九番へ尊い命皆 掲載さる知人の歌に感銘し息災らしさになでか たりが手を振っている モニカで「ふるさと」 吹けば川向こう老女 し競技に 平 群 町 葛城市 挑む意気込 扇谷英子 坂口君代 大村三郎

ランドセル背負い と七回忌の朝 みを知る 吉野路のトンネル 抜け出て 曾孫が佛壇にじいちゃん見て て猪垣に猪の鹿注意の 橿原市 田原本町 椚谷かつえ 西本久子

平

平成に別れを告げる除夜の ようひと日 絵札が踊る 「生きるっていい ね 友と今日の命明るく生き 鐘次の御代に平和を 葛城市 大和郡山市 植村淳子 外輪清孝

遠きより流氷接岸目前の蒼き島々いまだ遙けし 川西町 桜井市 井澤 森本和雄 徹

日の間に傘寿迎える齢なり悲喜こもごもの過

庭の蝉の初鳴るの命あたたむ ぎし日を恋う きことかな 木枯らし吹く人情愛情ゆず の蝉の初鳴きを聞 き梅雨あける今年の夏も暑 ^の風呂ひと日ひと日 河合町 山添村 今中幸子 大和高田市 今中恵美子 増 田 豊継

野遊びの児へ声かけて父帰る

愛犬に急かされて行く春野かな

御所市

岩戸田鶴子

野神

・野芳子

夕日に染まる 後たたぬ飲酒運転許すまじ尊き命奪うがあわれ れの青のシンフォ <u>ــ</u> ・でティタイム山の稜線 香芝市 香芝市 福嶋のぶえ

三郷町

柳原恵美子

廊

を上り詰めれば若葉風

戦

なき平成閉じる四月かな の輪に心全開辛夷咲く かなる川の流れや夕桜 暖流にピシッピシッと宙を切る鮎はきらりと翻

満開の花に一夜の雨無情

三宅町

堀

口

l 忠子

中岡美佐子

香芝市

藤森栄実子

吉 I 野 町

牧

田 田

西

武士ごっこ遠き孫へと菖蒲茸く 卒園児袴よちよち手を引かれ 赤裸々の蛇穴を出づ晴々と

山

· 添村

上正 井裕 村継

典 子 男

御所市 河合町 生駒市

尾徳

道草の児らとかけっこ花筏

平安にして学りませた。一 メンテ !のうち半分近く医者通い古希を過ぎたる体 万歩四季 愛でて短歌を詠みぬ 城市 村田和 子

影うかぶ 舞い込みし喪中 はがきを手にしつつ幼き頃の面 黒滝村 大淀 町 林 林 寿美枝 昭 子

寿の夫去る 「終活」の背文字が光る新 刊書しばし眺めし傘 葛城市 外輪加壽代

句

俳

田

選

道挟む当麻参りの春日傘 初釜や友が好みの茶器揃 鰆一本捌き食べ切る達成感 伸び上る音聞こえさう松の芯 冬ごもり背を丸めて布遊び 立冬に蝉の鳴き声季節問う お ならまちに墨の香のあり春ぐもり 年用意あれもこれもと買にけり ・畳敷松風さはぐ春の海 山焼朱雀門より見る世 ・成の終りを綴る初日 平群町 天理市 河合町 川西町 香芝 御 天 理 葛 大和高田市 河 城市 所市 合町 杖 市 市 村 安川しげる 吉原恵美子 岩井柴 奥 山 安 水 本芳子 [ロヨシエ 澤田清清 村 正 部 妙 桃 美 美 美 子 江

> 学童の大きな声や梅 庭の木に雨にぬれてる蝸牛 !蛙ひょいと飛び出し驚かす 雨晴間 宇宇 宇 陀 陀 市 市 市 加松古 田 藤 宮 年子 光 勝 子 代

陀

大 楠 紀 子

選

酒飲むと赤いほっぺの可愛妻 落とし穴気をつけろよと逞しく 空あおぐなつかしき雲母の顔 丸き背の母の買い物付き添って 我が容姿昔はアヤメ今牡丹 猛暑でも俺のフトコロ寒いまま 前向きの夢はカイロで温める 散歩には杖の代わりに傘を持ち 花ふぶき少年が吹くハーモニカ 亭主より弾む語らい老いの友 老いを生きる心の糧に亡母の杖 ガン手術命頂き米寿の宴 認めれば認知症とは楽なもの 道の駅ふる里の味地場野菜 急がずに歩きましょうと影が言う 卒寿坂恋の火種がまだ消えぬ 散歩道土筆顔出す春の朝 人柄を思い描いて見る個展 いい汗だ持てる力を全て出す 無口でも二人一緒に居る安堵 しても鮮やか過ぎる七変化 宇陀市 斑鳩町 田原本町 葛城市 葛城市 大淀町 葛城市 天 理 葛 大和高田市 御 御 山 大和郡山市 生駒市 御 王 大和高田市 · 添村 城 所 所 所 原 寺 市 市 市 町 市 市 今 浜 中 川 幸 子 宮 外 岡田世紀子 猪 楢 植 梅 松 島 松 稲 大塚嘉子 上坂敏一 太田ヒサヨ 三島チズ子 米沢昭子 久保幸子 光宗由美子 胡 垣明子 . 崎 敬 輪清 川輝 田 内 木 原 村 田 村 人 人 大 蔵 敏 照 澄 重 淳 武 子 子 孝 子 子

受けて発行しています。 奈良県共同募金会の助成金を | 関紙 大椿寿. は 県老連



募集

## 令和元年8月1日(木) 9:30~16:00

締め切り 7月5日

県社会福祉総合センター4F 教養文化室 〈場所〉

〈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100名(先着順)

※昼食は各自ご用意ください

\* 参加費

老人クラブ会員 1,000円

一般高齢者 1,500円



## ゴルフ太

## 和元年9月10日(火)

締め切り 8月23日

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) \* キャデイなし
  - \*プレー代

9,720円(昼食・懇親会費・消費税込み)

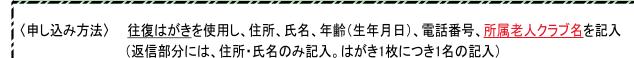
\*参加費

老人クラブ会員

500円

一般高齢者

1,000円



〈送り先〉 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県老人クラブ連合会 〇〇〇〇〇大会 係 〈お問い合わせ〉 奈良県老人クラブ連合会 TEL 0744-29-0166

- ※ 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ない
- ※個人情報はこの大会にのみ 使用します



# 日本遺産『日本のアマルフィ』

灯台をめぐり、養翠園へ向けて4.4㎞のコースを散策します 第6回健康ウォーキング日帰り旅行は、「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の地域 と呼ばれる雑賀崎(さいがざき)を歩く! 番所庭園から雑賀崎観光

イタリアのアマルフィ海岸のような異国の雰囲気を味わいませんか?

446m20-2 meda (9904) 数配無関加同的配とます

和歌山ビッグホエール ※日本のアマルフィ「種質崎」を数策・ウォーキング

键質綺觀光灯台 養翠園 (ゴール)

(『ねんりんビック』地域文化伝承館の見学)。

奈良県各地

・奈良県社会福祉総合センタ

近鉄模原神宮前駅

参加費用



---<高速道路>

イタノアのアマルフィ海州は暮れが憧れるスポット、指定からはに向かって始後上に広がる

家協会はまるで日本のアマルフィとして知られ、興盛の療養気を味わりことができます。

**開展公田IC** —

8:10





難質綺遊園前

和歌山IC ---



香所庭園前

櫃原高田IC -- 奈良県各地

実施日:令和元年11月11日(月)

近鉄八木駅

16:50頃 奈良県社会福祉総合センター 17:10頃 近鉄極原神宮前駅 17:204

よう。

◆交通費・昼食代は旅行代金に含まれています。 ◆紀三井寺(200円)、養翠園(600円)の費用は自己負担となります。 ◆旅行傷害保険に加入させていただきます。

◎申し込みは、往復ハガキ又はFAXにて下記にお送り下さい。 【申込締切日:10月13日(日)】 奈良県老人クラブ連合会 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 FAX:0744-29-0167

6,400円

お申し込み方法:(往復ハガキ・FAX共)

おひとり様

住所・氏名・年齢・電話番号(FAX 番号)を記入の上、県老連にお申し込み下さい。

7 腰と育中の人トレッチ 至体をと回線り返し

さんの文を読んで、書いて残すのも必

- 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。

# 軽くひざを曲げて

の運動から構成されています。 いきいきクラブ体操し

は七つ

後

さんの酸素を取り入れましょう。 合言葉に一日一回を目標に行いま を取ります。大きく伸びて、たく ⑦は前曲げと深呼吸の運動で 「気軽に体操(今日も元気」を 腰背部を伸ばして、腰の疲れ

> · 葉集」が元号の出典となりました。私 でした。今回、はじめて日本の書物「万

発表があったのは、四月一日のこと 新しい年号は『令和』であります

れるのではありませんか。 も時間もないと思う方が、多くお 寄せて下さいます。けれど書く内 ます。簡単なことで良いから、スタート う機会をつくりたいとも思っています。 鳥の「県立万葉文化館」へ、友達を誘 は、長短があっても未来があるのですね。 させたいことを、探がします。私たちに たちの奈良では、普段からたくさんの 「萬葉歌碑」と出会えて幸せです。飛 ! 始まるで! という空気が漂ってき また「令和元年」と聞くと、始まり 投稿して下さる方は、長い文章を

思ったりもする。」とおっしゃってい ます。どうですか皆さん。自分のこと かけや、活動内容が良くわかる山 さい。また、ボランティア活動へのきっ を、短い文章で「大椿寿」に寄せて下 んな気持ちで日々を送っているかと 和田さんが「同年代の人たちはど

みなさん、お便りお待ちしてます。 岡林巧子

びかけて下さい。

そして最後に「この指止まれ」と、呼 要だなあと気づかせてもらいました。

### **—** 16