



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
 大椿寿一荘子よりの引用。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)

新年のご挨拶



奈良県老人クラブ
 連合会 会長
中村 秀雄

新年あけまして
 おめでとうございます。

会員の皆様には県老人クラブ連合会にご協力頂き深く感謝致します。昨年は新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスで終わった一年になりました。しかし令和三年は、いかにコロナと上手につき合って老人会活動を進めて行くか大変重要な一年になりそうです。コロナを恐れてばかりでは進歩がありません。皆様の良きアドバイスやご意見を取り入れ、一歩一歩前に進んで行くことと思っています。

特に来年度は、パークゴルフ大会やカローリングなどの軽スポーツを県内の各市町村で体験してもらえらる出前講座を、新規事業として始めたいと考えています。フレイル対策や認知症予防対策に、大いに役立てていただきたいと思っています。

また、大きなイベントもなかなか出来ない状態ですので、各市町村との交流をはかり老人会活動の輪を広げればと思っております。その手助けとして、県老連の役員、事務局を十分活用して下さいと考えています。県内の感染者は、十二月初めに一千二百人を超え、人口密度では全

国七位とか。しっかりと対策をして重症者を出さないよう真剣に取り組み、奈良県はコロナ対策が本当に良く出て来ていると思われたいですね。

我々高齢者が皆で楽しいクラブ活動を行い、毎日目標のある生活を送る為にも、本年度も「幸せがこたます五つの心」を大切に、

- ①「はい」と言う素直な心
- ②「させて頂きます」と言う奉仕の心
- ③「有難う」と言う感謝の心
- ④「すみません」と言う反省の心
- ⑤「おかげさまで」と言う謙虚な心を忘れる事なく、皆に好かれる若い老人になりましょう。

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、奈良県の高齢者は四十一万人を超え、高齢化率も三十一・三%と、全国平均よりも高い状況になっていきます。このような中で、県民の皆様が「奈良で元気に生きる」ための施策の充実や高齢者に生きがいのある地域づく

くりが必要になっていきます。

本県では、「もっと良くなる奈良」を目指して、令和二年度より「奈良新『都』づくり戦略」を進めているところです。県政の目指すべき姿を「地域の自立を図り、くらしやすい奈良を創る」とし、健康寿命日本一を目標に、誰もが健やかに暮らせる地域づくりのために、全力で取り組んでまいります。

県の取組が円滑に推進され効果を上げるためには、県民の皆様一人ひとりのお力添えが必要となります。友愛活動や健康づくり活動など、積極的にご活動いただいている老人クラブの皆様には、地域におけるシニアのリーダーとして、また、地域福祉の担い手として、今後より一層ご活躍いただけることと、大きな期待を寄せているところです。

これからも、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、引き続き各種施策を推進してまいりますので、皆様方におかれましては、新型コロナウイルスの感染防止や日頃の健康管理にご留意いただくとともに、引き続き元気に活動を継続し、高齢者の生きがいづくりと社会参加の推進に繋げていただくことをお願い申し上げます。

結びに、貴会をますますのご発展と、皆様の健康長寿を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

一般財団法人
奈良県老人クラブ連合会

このたび、理事会・臨時評議員会(新型コロナウイルス感染症対策として書面決議)で、監事が選任されました。

新役員紹介 1名
監事 岡本 紀彦 五條市

県老連だより

行事の実施とその概要

- 八月二十一日(県社福総合センター) 県老連 健康マージャン大会
参加者 三十名(別掲4p)
優勝 青草 勲(上牧町)
準優勝 川相 宣康(斑鳩町)
第3位 河野 豊三郎(斑鳩町)

- 九月三日(橿原公苑陸上競技場) 奈良県老人クラブゲートボール大会
参加チーム 三十二チーム (別掲4p)



- 優勝 柳風会(三宅町)
- 準優勝 壹分(生駒市)
- 三位 有里(生駒市)

- コート賞
1コート 東良福寺喜楽会(香芝市)
- 3コート ブレンド(大和郡山市)
- 5コート ごんた(下市町)
- 7コート 瓦口(香芝市)

- 九月十七日 第四十六回理事会
- 九月二十日 全国一斉社会奉仕の日

- 九月二十四日(県社福総合センター) 奈良県老人クラブ指導者研修会
参加者 百六十六人 (別掲5p)

- 表彰
○事例発表
● 十月一日(近鉄奈良駅周辺) 赤い羽根街頭募金活動

共同募金運動のオープニングセレモニーに県老連から女性部役員三人と事務局で参加しました。



- 十月九日(奈良若草C・C) 県老連ゴルフ大会
参加者 十八人 (別掲5p)

- 優勝 中西 信吾(橿原市)
- 準優勝 田中 勇(天理市)
- 三位 川村 皓一(大淀町)



- 十月十三日(橿原運動公園まほろば広場) 県老連ペタンク大会 (別掲6p)

- 参加者 八十七人
- 優勝 高田 A(大和高田市)
- 準優勝 葛城 A(葛城市)
- 三位 高田 B(大和高田市)
- 三位 香芝 A(香芝市)



- 十一月四日(橿原公苑陸上競技場) 県老連グラウンド・ゴルフ大会
参加者 二百六十九人 スコア 3229
- 優勝 増田 末光(高取町)
- 準優勝 浅賀 靖夫(桜井市)

- 三位 嶋田 勇治(下市町)
 - 四位 松本 弘(天理市)
 - 五位 松永 光洋(香芝市)
 - 六位 福原 啓一(吉野町)
 - 七位 松田 清一(香芝市)
 - 八位 並河 宏明(大和郡山市)
- 363535343333 (別掲6p)



- 十一月九日(滋賀県坂本) 健康ウォーキング (別掲3p)
- * 軽スポーツ出前講習会 * (別掲7p)
- 十一月十一日 大和郡山市老連
- 十一月十七日 五條市老連
- 十二月十六日 生駒市老連

今後の行事予定

- 令和三年
- 二月二日～三日(東京都) 都道府県・指定都市老連代表者会議
- 二月十日(県社福総合センター) 県老連女性部会活動研修会
- 二月十七日(京都市) 近畿ブロック老人クラブ連絡協議会
- 三月四日(県社福総合センター) 第四十七回理事会
- 三月十一日(東京都) 全老連 評議員会
- 三月十八日(県社福総合センター) 女性部会常任委員会

おめでとう
各種表彰受賞団体・
個人の方々のご紹介

***全老連会長表彰 成功功労表彰**
大和郡山市高友クラブ連合会 小高 亨会長
香芝市ふたみクラブ連合会 中村 康雄会長
***全老連会長表彰 優良老人クラブ連合会**
東吉野村老人クラブ連合会 萬谷 一彦会長

***老人福祉功労者等表彰**
《奈良県知事表彰》

・優良老人クラブ 十六団体
大和高田市 築山西之町長生会
大和郡山市 千寿会
橿原市 東坊城町坊城きつき会
桜井市 三輪山の辺桜会
五條市 本町友の会
生駒市 生駒北小学校区老人クラブ連合会
香芝市 祇園睦会
葛城市 寺口第1・第2支部
宇陀市 中央ふれあいクラブ
山添村 広瀬・鞆山老人クラブ
三郷町 信貴緑ヶ丘友交クラブ
川西市 川西町老人クラブ連合会 井戸支部
曾爾村 長野老人クラブ
河合町 中山台山寿会
大淀町 増口老光会
下北山村 池峰老人クラブ

《県老連会長表彰》
・優良老人クラブ 十九団体

大和高田市 弥生会
大和郡山市 北市場白寿会
大和郡山市 西方長寿会
橿原市 東坊城老人クラブ万田睦会
桜井市 三輪明神クラブ
五條市 大深寿会
生駒市 桜ヶ丘桜寿会

香芝市 シニアクラブ五位堂第一
葛城市 新庄第1・第2・第3支部
宇陀市 榛原西峠親栄会
山添村 高砂会
平群町 竜田川ネオポリス長寿会
斑鳩町 東部慶寿会
三宅町 上但馬老人クラブ
田原本町 千代公苑老人クラブ
御杖村 庄谷老人クラブ
王寺町 すぎ菜会
吉野町 轟寿クラブ
川上村 下多古老人クラブ

・感謝状 二名
山下 正彦 県老連前監事
原田 英之 県老連前理事

***活動賞**
《全老連会長表彰》 四団体

橿原市 みつわ会
河合町 山坊弥生会
平群町 平群町長寿会連合会
斑鳩町 錦会

《県老連会長表彰》 四団体

生駒市 生駒市老人クラブ連合会
葛城市 寿連合会 大畑支部
三郷町 三室寿クラブ
広陵町 萱野みどり会クラブ

***会員増強運動推進賞**
《県老連会長表彰》 十五団体

御所市 御所市老人クラブ連合会
山添村 山添村老人クラブ連合会
下北山村 下北山村老人クラブ連合会
大和郡山市 昭和地区連合会 長安寺寿クラブ
橿原市 曾我町 宮前寿会
生駒市 鹿ノ台西桜美会
葛城市 葛城市寿連合会 脇田支部
三郷町 信貴緑ヶ丘友交クラブ

斑鳩町 健友会
斑鳩町 東部慶寿会
斑鳩町 西の山寿栄会
川西市 結崎団地支部
高取町 森老人クラブ
王寺町 畠田みどり会
王寺町 らしく会



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

十一月九日、すがすがしい秋空のもと二十四名の参加者と滋賀県坂本をウォーキング。大型観光バスに乗りちよびりの紅葉と琵琶湖の景色を見ながら、ソーシャルディスプレイの旅を楽しみました。みなさん、少しはストレス発散できたかなア。



仲間の輪、地域の輪を広める

老人クラブ 会員章



全老連創立60周年記念会員章

仲間のしるし 会員章を胸に活動の輪を広げましょう

1,000円(直径17mm) 期間限定 2019年~2022年

第11回
健康マージャン大会

県老連健康マージャン大会はコロナウイルス感染症対策のため当初の予定を延期して、八月二十一日に県社会福祉総合センターで開催されました。また、人数も密にならないよう制限し、三十名の方が参加されました。



開会式では、県老連黒飛副会長から「コロナウイルス感染症の予防対策をして「賭けない」「飲まない」「吸わない」健康的に楽しく最後まで頑張りました」と激励がありました。引き続き、NPO法人奈良県健康麻雀協会石垣理事長より競技説明があり、いよいよスタートです。

今回は皆さんきちんとルールを守り、大声で話さないようにしているのが、ジャラジャラとかき混ぜる音が気持ちよく聞かれました。麻雀台には、協会手作りのフェイスシールドとマスクで対策をしてゲームをしています

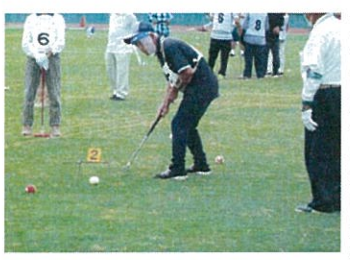
成績表

順位	氏名	市町村	総合得点
1	青草 勲	上牧町	207,600
2	川相 宣康	斑鳩町	197,800
3	河野 豊三郎	斑鳩町	190,200
4	松浦 賢一	大淀町	178,200
5	岩橋 正英	香芝市	167,800
6	池島 伸昌	王寺町	139,600
7	伊藤 正義	大和郡山市	136,000
8	中野 元嗣	橿原市	135,200
9	藤原 信子	橿原市	132,000
10	植村 住一	三宅町	119,600



優勝 青草 勲さん(写真中央右)
準優勝 川相宣康さん(右)
第3位 河野豊三郎さん(中央左)
県老連 黒飛文子副会長(左)

のシールドを張り、消毒を徹底するなどできるだけの対策を講じました。
試合は一回五十分制限の四回戦で、上位三賞のほか、たくさんのお楽しみもあります。今回、初めて健康マージャンをされる方々も参加されていました。女性参加者も増加しています。ルールはそんなに難しくありません。また、判定に迷ったときにはスタッフが丁寧に教えてくれます。でも麻雀の醍醐味は十分味わえます。次はあなたの出番ですよ!



いよいよ競技が開始されました。各チーム3ゲームの勝敗と得失点差で順位が決まります。令和2年度は、

イスシールドを選手に配布しました。始めに、優勝カップの返還があり、県老連中村康雄副会長の挨拶、奈良県ゲートボール協会辻本隼夫会長のご挨拶、昨年優勝の桜井市谷いわれ会岩本公二選手の選手宣誓と進み、

ゲートボール大会
ゲートボール協会 辻本会長
県老連 中村副会長
まだまだ残暑が厳しい九月三日、橿原公苑陸上競技場で奈良県老人クラブ連合会ゲートボール大会を開催しました。暑さが心配されましたが、曇り空の下でプレーができました。参加チームは、三十二チームでした。各チームで暑さ対策、コロナ対策をし、県老連から、マスクをしてのプレーは暑いのではと、フェ



優勝 柳風会



第3位 有里



準優勝 言分

競技結果

優勝	柳風会	三宅町
準優勝	言分	生駒市
第3位	有里	生駒市

コート賞

1コート	東良福寺喜楽会	香芝市
3コート	ブレンド	大和郡山市
5コート	ごんた	下市町
7コート	瓦口	香芝市

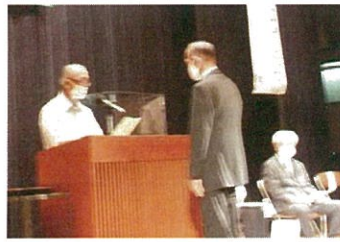


コート賞が設けられました。

令和二年 度 老人クラブ 指導者研修会開催

令和二年九月二十四日、各市町村老連より会長・女性部会長など約百七十人が参加し、老人クラブ指導者研修会が、奈良県社会福祉総合センターで開催されました。

研修会では、県老連中村秀雄会長より「本日は沢山の方々にご参加いただき、嬉しく思っております。新型コロナウイルス感染症の予防のため参加者を制限しての開催になりました。短時間ではありますが、活動事例の発表もありますので有意義にお過ごしください。」と挨拶



が、活動事例の発表もありますので有意義にお過ごしください。」と挨拶

また、コロナ禍のため中止になった第四十九回全国老人クラブ大会で表彰される予定であった、育成功労表彰二名と優良老人クラブ連合会表彰一団体の紹介がありました。続いて県長寿・福祉人材確保対

策課尾崎緑課長より来賓のご挨拶をいただきました。その後、休憩をはさんで事例発表が行われました。



堀田 勝会長

*事例発表 「友愛の輪を広げよう」

川西町老連 結崎団地支部 喜楽会 堀田 勝 会長

〈発表要旨〉

・平成二十八年から五年間、会員数は年々増え、昨年、全国老人クラブ大会で「会員増強特別賞」をいただいた。会員がそれぞれの立場で助け合いながら、クラブ・同好会の活動や、月一回の交流行事などコミュニケーションを大切にしている。健康寿命増進のため、①テクテク（歩いたり、軽い運動をして下半身を鍛える）②カミカミ（何でもよく噛んで食べる）③ニコニコ（よく笑って、ストレス発散）④ドキドキ・ワクワク（生活の中に刺激を求め、感動する）⑤スヤスヤ（よく睡眠をとる）を実践している。

ゴルフ大会

令和二年十月九日、台風が近づいてくるとの雨の中、十八人の参加で開催しました。はじめは、雨なので帰ろうか、どうしようかと考えておられました。実際、帰られた方もおられました。こまめに来たからプレーすると、カートに乗ってコースに出て行かれました。



雨は時折小雨になったりしていましたが、その内に風も吹き出し、時間が過ぎるほどきつくなってきました。皆さんが9ホールまわられた時点で相談し、急遽中断することになりました。お風呂に入って、冷えた身体を温めていただき、ソーシャルディスプレイを取りながら懇親会。表彰がおこなわれました。今回は、県老連植田



【御協賛いただいた企業】 三和澱粉工業株式会社様・明日香



優勝 中西信吾さん(写真中央右) 準優勝 田中 勇さん(中央左) 第3位 川村皓一さん(右) 県老連 植田副会長(左)

Table with 2 columns: 賞 (Award) and 氏名 (Name). Rows include 優勝 (優勝), 準優勝 (準優勝), 3位 (3位), 4位 (4位), 5位 (5位), 6位 (6位), 7位 (7位), 8位 (8位).

Table with 2 columns: 賞 (Award) and 氏名 (Name). Rows include 9位 (9位), 9位 (9位), 15位 (15位), ベストブロス賞 (ベストブロス賞), B.B賞 (B.B賞), 最高齢者賞 (85歳) (最高齢者賞).

保育園様・聖寿会かなはし苑様、ダイヤ製菓株式会社様、だんご庄株式会社様、株式会社JITSU GYO様、株式会社サンキュー、観光様、奈良若草カントリー倶楽部様 結果は次の通り



ペタンク大会

令和二年十月十三日、秋晴れのもと橿原市運動公園まほろば広場で、県老連ペタンク大会を開催しました。三十一チームが集まり、午前の予選リーグ戦、午後のトーナメント戦を競い合いました。



県老連 小高副会長
ペタンク・プール 連盟 逸崎会長

長高亨副会長はじめに、県老連の挨拶があり、続いて競技の主管をしていただく奈良県ペタンクボール連盟の逸崎保会長よりご挨拶、文栄信也事務局長より競技説明のあと、予選リーグが始まりました。「二年ぶりにボールを持ったわ」と言いながらも、予選リーグを上位で通過されたり、試合の間も練習を



されていたり、皆さん真剣ななかにも、和気藹々と楽しくプレーをされていました。結果は次の通り。



葛城Aチーム 高見 健三さん 高見真理子さん 木原 宏芳さん
高田Aチーム 中島 宏和さん 谷間 弘さん 堀内 政弘さん

順位	チーム名	選手
1位グループ	優勝	高田A 谷間 弘 中島 宏和 堀内 正裕
	準優勝	葛城A 木原 宏芳 高見 健三 高見真理子
	3位	香芝A 松永 優 嶋田 武男 島田 美幸
	3位	高田B 高木 孝一 瀬川 秀雄 横田 定雄
2位グループ	敢闘賞	檀原A 亀井 芳子 逸崎 吉隆 逸崎 明美
	準敢闘賞	郡山D 香西 薫 田中 達雄 鈴木 敬博
3位グループ	敢闘賞	郡山B 北川 三郎 高石 昭 松田アケミ
	準敢闘賞	井戸堂 齋藤 正浩 林 勝人 中西 金吾
4位グループ	敢闘賞	葛城B 藤居 明 古市 正美 藤居 房江
	準敢闘賞	御所C 羽方 富昭 大山 武 中村 秀男

グラウンド・ゴルフ大会

素晴らしい秋晴れの十一月四日、橿原公苑陸上競技場で県老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。参加者は二百六十九名でした。新型コロナウイルス感染症対策として、密になる選手控室は使用せず待機場所は観客席にしました。



県G・ゴルフ協会 鷺見会長
県老連 中村会長

はじめに、県老連中村秀雄会長はじめに、県老連の挨拶があり、次に主管の県グラウンド・ゴルフ協会鷺見隆男会長のご挨拶、プレースタートです。選手の入替えもスムーズに進み、参加者の皆さんも、のびのびとプレーしていました。競技も思ったより早くに終了しました。結果は次の通りです。

順位	市町村	選手名
優勝	高取町	増田 末光
準優勝	桜井市	浅賀 靖夫
3位	下市町	嶋田 勇次
4位	天理市	松本 弘
5位	香芝市	松永 光洋
6位	吉野町	福原 啓一
7位	香芝市	松田 清一
8位	大和郡山市	並河 宏明



優勝 増田 末光さん(写真中央)
準優勝 浅賀 靖夫さん(右)
第3位 嶋田 勇次さん(左)



軽スポーツ出前講習会

高齢者がいきいきと心身の健康、体力の増進を目指しスポーツ活動を行うことができる軽スポーツ。簡単なルールでゲーム性もあり、種目もたくさんあります。そんな軽スポーツを、誰もが気軽にできるようにと、市町村の地元で開催した「軽スポーツ出前講習会」を開催しました。講師は、フレンドリー情報センターの西尾和久先生です。



講習会の講師 西尾和久氏

第1回は十一月十一日、大和郡山市高友クラブ連合会で開催しました。準備体操のあと「ポッチャ」と「フロッカー」の2種目の講習でした。「ポッチャ」は、初めての方が多く説明を真剣に聞いておられました。一九八四年からパラリンピックの正式種目で、ペタンクと似ていて、決まっている投球場所と枠の中でジャックボール(的)に自分のボールをいかに近づけることができるかを競うゲームです。ペタンクの経験者が多いので、理解も早く、競技になると熱がこもり歓声が小声で上がっていました。

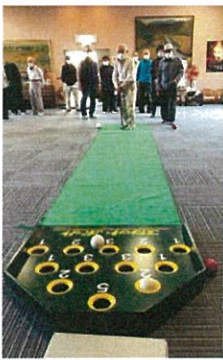
「フロッカー」は、ストーンの扱いが難しく、送球の方向が定まらず、喜んでたり悔しがったり楽しくプレーをさせていました。



フロッカーで楽しくゲームをする参加者

第2回は十一月十七日、五條市老人クラブ連合会で開催しました。準備体操のあと「公式ワナゲ」と「スカットボール」の2種目の講習でした。

「公式ワナゲ」は、手軽にでき、奥が深い競技です。縦・横・斜めに入って輪が揃うと各30点入るので、次はどこに投げればいいのか、頭も体も使うスポーツです。「スカットボール」は、ゲートボールの経験者ならすぐできます。「得点ホール」にいくつボールが入るか、力が入って思わぬ方向に飛んでいってしまいが大笑い。楽しい講習会でした。



スカットボールを楽しむ参加者

第3回は十二月生駒市老人クラブ連合会で「マグダーツ」「スカットボール」の講習を開催しました。

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象: 老人クラブ会員に限り。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間

保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日~9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年4月加入の場合	2021年1月1日~3月15日まで	2021年4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件: 申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

①対象

老人クラブ(全員加入が条件となります)

②保険期間

毎年10月から1年間

③掛金

1人年額100円(最低引受保険料3,000円)

④補償

支払限度額1億円



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区麹町3-3-2 新館が関ビル5階

受付時間 9:30~17:00(定休:土日祝日、年末年始)

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

老人クラブ傷害保険

検索

メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

■老人クラブ傷害保険

■活動型: 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型: 総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「インフラット」(概要)「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

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

新型コロナウイルス感染症対策情報

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、感覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に居酒屋などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



厚生労働省ホームページより



藤田みや子管理栄養士に話を聞く参加者

二日目は十月二十二日。室内で藤田みや子管理栄養士より健康長寿のための食生活の講義があり、食事の基本と必要量などを学びました。その後、誤嚥にナラァン！体操で全身運動での誤嚥予防を学びました。



西尾和久講師から、スカイクロスの説明を聞く参加者

介護予防・健康づくり講座

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため今年度の介護予防・健康づくりリーダー養成講座は、二日間の開催となりました。一日目は九月二十九日、「コロナに負けな

医療機関や薬局にかかるときは、**保険証、診察券**と一緒に**お薬手帳**もお忘れなく！



「多すぎる薬は減らす」ことは大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。自己判断による中断はしないでください。

奈良県では、お薬手帳・保険証・診察券がまとめて入れられる便利な「お薬手帳カバー」をお配りしています。ご希望の方は、奈良県薬務課(電話074212718670)へお問い合わせください。

気を付けたい薬との付き合い方

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。かかりつけの医師や薬剤師に、薬の量と種類について相談してみましよう。また、お薬手帳は一冊にまとめ、自分の病気と薬をすべて把握してもらいましょう。

フレイル予防

高齢になると、外出の機会や社会とのつながりが減り、病気になるいまでも心身の活力(筋力・認知機能など)が低下してきます。このような健康と要介護の中間的段階を、フレイル(虚弱)と言います。フレイルは生活習慣を見直すなどの早めの対策で、もとの健康な状態に戻る可能性があります。

あなたはいくつ当てはまりますか？ フレイルチェック

□6カ月で2~3kg以上の体重減少

□ペットボトルのふたが開けにくい(筋力低下)

□(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

□青信号のうちに横断歩道を渡りきれない(歩行速度低下)

□軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツをどちらも週に1回もしていない

【判定】

○1~2つ該当
⇓
予備群(プレフレイル)

○3つ以上該当
⇓
フレイル

最近よく食べる、食べこぼす、噛めない食品が増えた、滑舌が悪いなどの症状がある人は、オーラルフレイル(歯と口の機能低下)が始まっている疑いがあります。しっかり歯を「みがく」習慣や、口のトレーニングなどで機能回復を図り、全身のフレイル化を食い止めましょう。

歯と口、食べる機能のケア みがく



歯と口を清潔に

- 適切なブラッシング(1日2回以上)
- 歯間清掃(デンタルフロス・歯間ブラシの利用)
- 漱口(デンタルリンスなどの利用)
- 入れ歯の手入れ

定期的な歯科の受診

- 歯科医師・歯科衛生士から、適切なブラッシングの指導を受けましょう
- 歯石の除去～歯垢が硬くなった歯石は、専門的なクリーニングでなければ除去できません
- むし歯・歯周病の早期発見・治療

バタカラ体操(右側)

- 唇、舌、のどの筋肉を鍛えて動きをよくし、食べこぼしや飲み込み機能などを改善するトレーニング
- 「リ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回、「バタカラ」をつなげて5回、大きな声で発音する



身体的なフレイルを引き起こすサルコペニア^{※1}や、筋力低下によるふらつき・転倒予防に推奨される、手軽な運動習慣が「あるく」です。こころのフレイルである認知機能低下を防ぐ効果も認められ、歩行時間の長い人は認知症になりにくいことが、最近の研究^{※2}で報告されています。

適度な運動・身体活動 あるく



歩き方のポイント

- 背筋を伸ばし、遠くを見て
- 軽くひじを曲げ、大きく腕を振って
- 歩幅は広めに、かかとから着地
- 少し遅く、ややきつくと感じるペースで

今より10分多く歩くを目標に

- バスや電車のひと駅分歩く
- ひとつ向こうのスーパーやコンビニへ歩いて買い物に行く
- エスカレーターの代わりに階段を使う
- 仲間と会話を楽しみながら散歩する

※1 サルコペニア-筋肉量と筋力が減縮し、歩行などの身体機能が低下した状態
 ※2 Tanaka Y, et al. Int J Geriatr Psychiatry. 2019 Oct 22; 東北大学の研究グループ発表。1日の歩行時間が1時間以上「グループA」30分未満「グループB」に比べ、認知症になった人の割合が2割減少。この中グループA、65歳以上の全員が1日1時間以上歩いた。認知症を1割減らせる計算と推定。
 ※3 性別に不安がある人は、医師の指導のもとで運動を行いましょう。

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

冬のふぐプラン

かんぽの宿奈良 TEL: 0742-33-2351
〒630-8002 奈良市二条町3丁目9番1号

【販売期間】
2021年1月4日～2月28日

- 《おしながき》
- ◆食前酒：梅酒
 - ◆先付：河豚湯引き
 - ◆蒸物：河豚白子茶碗蒸し
 - ◆お造り：てっさ
 - ◆凌ぎ：河豚にぎり
 - ◆台の物：てっちり(一人鍋)
 - ◆油物：河豚から揚げ
 - ◆お食事：河豚雑炊、香の物
 - ◆デザート：三輪そうめんプリン



大特価限定お土産付！
ご予約時に「大特価を見た」とお伝えください。
「白雪ふきん」をプレゼント！
※お1人様につき1枚、なくなり次第終了とさせていただきます。

お1人様1泊2食 1室2名様以上 **18,000円～**

A区分	C区分	D区分
18,000円	20,200円	21,300円

C区分に和室または暖房風呂付和洋室にて1室4名様以上のご利用で1人様ご1泊1000円割引

【ご宿泊利用日区分】
A区分 B区分 C区分 D区分

1月														2月																																									
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																			
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

●1名様のご利用は、ご1泊につき2,200円加算させていただきます。(シングルルームを除く。)
 ●表示金額はすべて消費税および入浴税(150円)が含まれております。
 ●お子さま(小学生)が本プランをご利用した場合は、1泊2食の料金からお1人様ご1泊につき2,200円を割引させていただきます。12歳未満の場合は入浴税分(150円)を減額させていただきます。
 ●6歳以下(小学生を除く)のお子さまは、ご宿泊料金をいたしません。お食事、寝具等のご用意には別途利用料金をいただきます。●本プランは前日までにご予約ください。
 ●食入れ等の都合により、料理内容及び器が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。●暖房風呂付和洋室をご利用の場合、お1人様ご1泊につき3,000円加算させていただきます。
 ●空室確保客室です。おタバコは1階喫煙コーナーをご利用ください。●掲載の写真・イラストはすべてイメージです。
 ●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。※入れ墨(タトゥー)をしているお客様は、他のお客様から入れ墨(タトゥー)が見えない状況でのご利用をお願いします。

かんぽの宿 検索 2020.11 日本郵政株式会社 かんぽの宿 奈良 掲載

サポテン会四十周年を 迎えるにあたり

宇陀市 中村 勇治(88歳)

昭和五十六年、先ず手始めに老人会を作るに当り近所の方々と相談して、どんな仲間が増えるサポテンにあやかっって「萩乃里老人サポテン会」と名付けました。また、「美しい花を咲かせ、夢とロマンに満ちたサポテン会でありたい」と、願いながら発足しました。

当時は七人でした。はじめに手掛けたことは、荒地を借りての農作業です。作付けは馬鈴薯、大根、玉葱、南京、花等を作り、また、公民館の土手に、マリーゴールド、ペコニア、百合等を植付け、花の咲くのを楽しんできました。

平成十三年には二十五人に増え、二十周年を迎え写真アルバムを作り、個々の顔写真、作業の様子、国内旅行、そして病院での患者との面会等々、思い出のひとつとしてもらっていたいただきました。

しかし、現在は会員さんも高齢者になり、平均年齢も七十八歳になりましたが、助け合いながら老人力を生かし、輪投げをしたり、公民館横の空き地を利用し四季に合った花作りをしたりしています。咲いた花を眺めつつ、会員さんはそれぞれ切り花にして分け合っって持ち帰ります。

いよいよ令和三年の新春を迎えます。心新たに「健康と生きがいのある活動」を基本理念として四十周年の記念すべき日を待ち望んでいます。二十年前の記念アルバムを拜見して、山あり谷ありで嬉しいことが続けばいいが……

「サポテンを

共に歩みて四十年

活躍多し 八十九の春」

マスク縫い

大和高田市 今中恵美子(82歳)

コロナウイルスの流行で、「自粛」。予定していた全ての行事が中止となり、時間を持て余しているとき、知人よりマスクの型紙をいただく。少し縫ってみようかなと始めたのが、百枚二百枚となり、身内や友人、知人、そして名前も知らないバス友にと、多くの人たちに配った。

布地を湯通しして、裁断する表面を二枚重ねて裏布を付けて縫う。娘たちに「ミシンで縫えば早いのに」と言われながらも、できあがりの風合いの良さが違うので、一枚一枚手で縫う。布を持って来てくれる友、縫うのを手伝ってくれる友達と会話を楽しみながら、一針一針心を込めて仕上げる。「売れば小遣いになるのに」と言われながら、



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!

- 手づくりの家庭的な味わい
- 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



おかず
コース

人気No.1 560円

4日間 2,240円 (税込価格2,419円)
5日間 2,800円 (税込価格3,024円)

他にも糖尿病・腎臓病の方におすすめ

健康管理食 糖尿病や腎臓病の方に カロリー調整食 たんぱく調整食 カロリー1440調整食 たんぱく40g調整食 カロリー1600調整食 たんぱく60g調整食 1食あたり 655円 (税込価格707円) 1食あたり 700円 (税込価格756円)	やわらか食 1食あたり 505円 (税込価格545円) 健康と旨げがうまシニア世代に	介護食 1食あたり 570円 (税込価格615円) かまカ、飲みこまカの強い方に
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

※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)

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6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。)

0120-577-039

ならコープ

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

喜んでくれるのがうれしくて差し上げています。「これも、社会を明るくする運動の一環よ」と言いながら、いつの間にか七百枚を超えもうすぐ八百枚になる。
千枚まで縫うかな？と暇があれば楽しんで手を動かしている毎日です。

命を支える人たちは……

天理市 堀内 房子(95歳)

私たち一人一人には、自分を生み育ててくれた両親があるように、父や母にもそれぞれに両親(自分にとって)は祖父(母)があり、その祖父(母)にも又両親(自分にとって)は曾祖父(母)があります。これまでに数えただけで、少なくとも十幾人の人が自分の命を支えてくれて、いることになりました。

それが十代二十代とさかのぼって、いくとその数知れず有り、祖先が自分の命をつなぐために存在されてきたことになりました。私たちは数限りない祖先から「命」を受け継ぐことであり、これを子孫へとつなぐ使命を持って生まれてきたように思います。

この生かされている意味を思うとき、自分たちそれぞれがかけがえのない存在だと気づくと共に、親や祖父、祖先の命のつながりに感謝し、日々を愛おしみつ

つ送っています。

「先祖の血

みんな集めて 子は生まれ」

趣味に生きる

天理市 浦野 愛子(88歳)

毎日趣味のパッチワーク・洋裁等をし、一日がとても早く過ぎていきます。

月一回、ひびきの郷(デイサービス)でお世話になり友達同士知っている人が互に教え合い、着物等でブラウス、スラックス、又浴衣で孫のパジャマ、手提げカバン、ブローチ等を作って楽しんでいきます。あすならホーム柳本(デイサービス)でもやっていたのですが、今はコロナでお休みです。思えば奈良から引越してきて、その翌年わかくさ国体が長柄運動公園であり、茶道部でしたのでお茶を点て皆さまに召し上がってもらいました。今は膝を痛め茶道はやめました。

警友会のグラウンド・ゴルフも参加していたのですが、主人が十年前に亡くなり、残念ながらもめました。

一人暮らしですが、食生活推進員もやっていたので、食が片寄らないように献立も記録しています。今後は健康に留意し、趣味を生かし長生きしたいと思っています。

県民の健康をサポートします！

質の高い医療を提供し、国民皆保険制度を守ります。
高齢者の社会保障費の負担増に反対し、
医療制度や介護保険制度のあり方について、
提言を行ってまいります。



一般社団法人 奈良県医師会

〒634-8502 橿原市内膳町 5-5-8

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

<http://nara.med.or.jp/>

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

母の思い出

大和郡山市 富岡美千代(70歳)

私は、イチゴ農家の五人姉兄の末っ子で、小学生の時はよく手伝わされました。その頃は、今に比べると食物も質素、チヨコレートは口に入りません。牛肉もお客さんが来たときぐらいいだったかな。

今でも覚えていますが、鶏肉は家で首をしめ、熱湯のなかにつけ毛をむしり取ります。このときの鶏肉は美味しかった。たまに、一年に一回「すき焼きするから早く帰り」と言われても、遊びに夢中で遅くなります。牛肉は残っていません。汁だけをご飯にかけて食べますが、それでも美味しかった。

私も反省しているのですが、子どもに「早く帰りや」と言うても遅くなる。文句のひとつも言います。そのかわり、おかずはちゃんと残して置いてやります。その点、母は偉かった。おかずも残してない。文句も言わない。今の私があるのも、どんな困難に遭っても何とかクリアしていけるのも、母のおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。もう母は、この世にはなくあの世の橋を渡っています。六十一歳でした。なるべく墓参りを心がけています。当時、私も若かった。親孝行のひとつもしていない。今は娘、息子(二人)に孫もいただいています。

近くに一国一城、庚申堂があります。立派な門構え、上には龍の彫物で隠れたところに玉を爪で握っておられます。鐘撞き堂の瓦には、波に龍が泳いでいる浮彫りがほどこされていきます。「見猿、言わ猿、聞か猿」という三猿に、七難即滅、七福即生」という有難いお言葉。遅くなったけど、最後にはやっぱり「お母さんおおきに」

白内障を手術して

平群町 大村 三郎(85歳)

ここ数年、緩やかに進行していた左右両眼の白内障が、令和二年に入って急速に悪化した。九月九日先ず右眼、九月三十日に左眼を手術した。その結果、驚いたのがあれだけ白く濁って見えていたあたりの風景が、あまりにもくっきりと鮮明に見えたことだ。

十月五日、眼科に通院しての帰り道、目にしたのが黄金色に染まり重く穂を垂れた稲田。十二色の絵の具全部を使っても描くことのできない程の、神神しく美しい稲田の黄金色に圧倒された。そして両眼の見えることの有り難さを感じみと感した。

丁度その稲田の横の田で、刈り終えて稲架作業をしていた六十代の農夫に「ご苦労さまです。豊作ですね」と声をかけたら、私のそ

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

充実の医療体制 豊かな地域交流
有料老人ホーム
ベルライフ田原本

ますます充実のベルライフグループ
いよいよ2021年夏にオープン予定!

中南和地区に7つのサービス拠点を持つベルライフグループ。充実のネットワークで快適・安心を叶えています。

ベルライフグループの各サービス拠点

<p>ベルライフ大和高田</p> <p>大和高田市西町2-30</p> <p>☎0120(417)658</p> <p>介護付有料老人ホーム 居宅介護支援事業所</p>	<p>ベルライフ葛城</p> <p>葛城市北花内527-1</p> <p>☎0120(658)113</p> <p>介護付有料老人ホーム デイサービス</p>	<p>ベルライフ築山</p> <p>大和高田市築山696</p> <p>☎0120(65)8780</p> <p>高齢者グループホーム 認知症対応型デイサービス</p>	<p>ベルライフ田原本</p> <p>田原本町宮森87-1 有料老人ホーム</p> <p>ベルライフ棟原</p> <p>宇陀市棟原新原2431-2-101</p> <p>☎0745(85)1313 デイサービス</p> <p>ベルケア訪問看護ステーション</p> <p>北葛城郡広陵町大字中151-4</p> <p>☎0745(43)9820 訪問看護</p>
--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

まずはお問い合わせください! **ベルライフグループ**

お問い合わせ・資料請求 ☎0120-658-113 9時30分~17時30分

日本ベルアージュ 検索

の挨拶に農夫は愛しそうに稲穂を撫でながら「農家は定年のない仕事ですわ」と笑った。素敵なお顔だった。

情報の八割は視力からだという。短歌・俳句・川柳などは私の趣味だが、白内障で約三ヶ月間その趣味の歌づくりを休んだ。視力が回復した今、気分も爽やかだ。これからはより一層、歌づくりを楽しもう。だって趣味の世界にも定年はないのだから！。

八十才仲良しグループ

御所市 島田 久子(80歳)

昭和三十年、葛城(旧葛城中学校)を卒業した四人組。「コロナ」にも負けず山間地の地元でいつも一緒です。

今回は市の「コミュニティバス—ひまわり号」(百円で市内全て回れる)で廻り、途中「今住」駅で下車。久し振りの晴天で木陰を求めて「三光丸」株式会社の前を、歩いていると、男性が「貴女たちの姿が見えたので」と来てくださり、「資料館があるからゆっくりしていいてください」と優しく声をかけて下さいました。四人は言葉に甘えて中へ入れていただきました。室内では、「三光丸」七百年の歴史を映画にしてあり、「ボタンを押しして自由に見て下さい」と言わ

れ、三時間ほど映画や写真(大相撲のときテレビで目にする「三光丸」顕彰の旗や力士のほか色々)の展示を見せていただきました。

お弁当のおにぎりをほおぼり、Y子ちゃんがだし巻き玉子を焼いてきてくれ、美味しかったです。福の時を過ごしました。帰りにはお土産をいただき、帰宅の途につきました。

ほおづき

大和郡山形市 村田 博子(80歳)

知人からいただいた赤いほおづき。夏に良く花屋で見かけますが、何となくなつかしいものです。少女期、姉妹三人ではおづきの皮を破らないように、種を出して口でふくませ鳴らしたものです。鳴れば得意になって…。あの時のほおづきは、亡き母が作ってくれたものだったのか、いただいたものだったのか。

赤いほおづき「トイレに置いておく」と良い」と教えてもらい、上便所、下便所へと一本を切り離して置いています。見る度になつかしい思い出と共に、いただいたの人に感謝しています。



「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ても便利。

きことあなたの笑顔も増えるはず。

家庭のコンセントで充電
電気ので動きますので、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。



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鎌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

短歌

小西榮依子選

炎昼にノルディック気分に登りきて荒神社の冷
ゆる風うく 榎原市 杉田恭子
鮮やかに野山を染めし紅葉葉もコロナの影に暗
く寂しき 桜井市 森本和雄
曼荼羅の仏が垂らす金の糸掴むすべ無し午睡の
夢よ 葛城市 外輪清孝
みて！みて！と片足ジャンプ披露する一年ぶ
りの愛しいひ孫 香芝市 高谷香代子
真夏日を無事に過したハツサクがオレンジ色に
実り我が手に 大郡市 村田博子
目覚めれば新型コロナの報道に安泰祈る日ぐら
しつづく 田原本町 西本久子
姿なき敵とのたたかい人間はまだまだ道の重荷
を負いぬ 天理市 堀内房子
愛し友と時の流れを惜しみいるホスピスの窓に
枯葉まいとちる 大和郡市 今中恵美子
仲よき他人言ひをれどこの十月夫と籠れば結果
を張る 大和郡市 木村博子
晩秋の庭に降り立つ鳥一羽冬のおとずれ知らせ
に来るや 河合町 増田豊継
友よりの賀状何より温かい手書きの文字に顔ま
で浮かぶ 川西市 松本悦子
橋寺棚田の稲穂彼岸花見事に映えし感嘆の声
上ぐ 宇陀市 尾崎佳治
眞昼間に鹿の親子が里に来て恐れもせず冬野菜
あさる 宇陀市 高野力ズヨ
もういらぬ三面鏡と思ひ結はへしがふと父母の
面頸ち手指ゆるめむ 宇陀市 井上淳子
佛前に亡き住職の中陰を務める孫の読経の続く
ふる里の二上山は夕日の中にあり子は東京にと
んな山みる 葛城市 山本英子

俳句

和田富子選

健康は何より宝去年今年 葛城市 三島チツ子
雑煮餅小切りで祝う老夫婦 田原本町 片岡ヤス子
初鏡笑み満面にさつそうと 宇陀市 古宮光子
初風や木漏れ日眩し庭に佇つ 宇陀市 加藤勝代
空見やくぎぼしのやうな葱坊主 大和郡市 土井悠子
拍手して蕾かぞえるクレマチス 吉野町 橋本佳代子
葛切りに思い出ありぬ浄瑠璃寺 河合町 阿部妙子
閉めたはず裏戸どたばた青風 御杖村 水口桃江
カラス飛び猫も飛び出す雷雨の間 大郡市 富岡三千代
早苗饗や芋ツンツンと天をつき 川西市 井澤清美
乳母車秋風なせる孫のほほ 天理市 山口ヨシエ
忘れじの地域の絆地藏盆 河合町 大西利恭
正信偈唱えれば無我秋彼岸 河合町 藤本敬子
柿取りの竿のむこうに母浮かぶ 明日香村 尾崎勝子
鶏頭の色褪せてなほ直立す 御所市 岩戸田鶴子
通草の口開くわ開く一の字に 御所市 柴田清美
落日に小手を翳して花すすき 葛城市 外輪加寿代
十五夜に瓦照らされ白きかな 大淀町 庄司久子
みず鏡蛙震わすおぼろ月 川西市 井澤 徹
何もせぬことにも疲れ秋納め 香芝市 中岡美佐子
行く秋や琴の音流る人形展 平群町 吉原恵美子
うとうとと至福の時ぞ日向ほこ 天理市 豊島和美
庭隅に明かり点して石露の花 葛城市 安川しげ子
ハルカスで生駒を望む冬の雨 宇陀市 角田本子
卒寿とて食にこだはり鍋奉行 上牧町 田中豊治
人気なき重文の古社風寒し 山添村 奥谷美代子
近隣が寄りて餅つき賑やかに 宇陀市 松田年子
この一年感謝に溢れ年暮るる 天理市 岩本芳子
ひ孫来て豆まきを終え皆わらう 御所市 太田ヒサヨ

川柳

大楠紀子選

平穩をひたすら祈る初詣で 王寺町 胡内敏雄
眉墨をきりつと引いて傘寿坂 香芝市 福島のぶえ
姿見の中に昨日の母が居る 葛城市 松村澄子
どの人も祈る姿は美しい 平群町 大村三郎
充電を忘れた脳がもの忘れ 榎原市 光宗由美子
湯上りの子を追いかけるバスタオル 生駒市 現王園道子
八十路過ぎ命に感謝牛歩中 生駒市 大塚嘉子
コロナ禍で奈良の魅力再発見 大郡市 稲垣明子
川柳知り老後人生一変す 宇陀市 松川輝蔵
止めていた夢を求めて券売り場 葛城市 猪木武久
今日は無事明日の命を紡いでる 山添村 今中幸子
泣き顔へ鏡が元気出せと言う 大和郡市 川合裕子
まあ！まあ！と二人カラオケ聞くカラス 大郡市 上田周治
幸せを感じながらの二人膳 大和郡市 橋原重男
お亡母さんお空にコロナないのかな 御所市 島田久子
米食べて米寿卒寿を乗りきろう 大淀町 上坂敏一
コロナ禍に富獄百景飛沫飛ぶ 河合町 野村継男
苦も楽も乗り越え星がきれいです 天理市 岡田世起子
魚釣り昔なつかし大和川 大郡市 島岡美千代
若さ保てと孫より届く顔バック 大淀町 庄司久子
大事あり目からウロコが落ち生きる 大郡市 植村淳子
何事も夫婦円満ハイハイと 下市町 桶谷忠博

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 七月一日号：四月末日
季節等ご考慮のうえ、奮ってご投稿ください。

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

キャッシュカードは渡さない!
暗証番号は教えない

電話口 お金の話

それは詐欺!



あなたの街の信用金庫です!

奈良信用金庫

大和信用金庫

奈良中央信用金庫

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

マイホーム
GoTo my home
ステイホームでもアットホームに旅行気分!!

発送期間 令和3年1月15日～3月30日

焼きガニでもおいしくお召し上がりいただけます!

冬の味覚の王者

水産会社のプロが選んだ高級すわいがに

かにすき

調理済み

4Lサイズ 約5肩 (約1.3kg)	4Lサイズ 4肩 (約1.2kg)
オホニツク海産(浜坂加工) ◆特製かにすきだし1本付	オホニツク海産(浜坂加工) ◆特製かにすきだし1本付 [かに約2匹分]
① 1箱 12,800円	④ 1箱 9,800円
② 2箱 24,600円	⑤ 2箱 18,600円
③ 3箱 36,300円	⑥ 3箱 27,300円

提供 / 浜坂港：隆栄水産

株式会社 999 ザンキュ-観光 奈良県御所市 170 番地
TEL 0745-62-2659
奈良県知事登録 57 号 FAX 0745-63-1719

当社は皆様の暖かい応援を頂きながら、どんなに厳しい状況にあっても頑張り続けます。
※当社にお申し込みいただければ、配達希望日に直接ご自宅へ商品をお届けさせていただきます。
※お受け取りの際にドライバーに商品代金と代引手数料(330円～660円)をお支払い下さい。

パークゴルフ体験講習会参加募集

パークゴルフはクラブ1本・ボール1個があれば始められるスポーツです。ルールはゴルフとほぼ一緒ですが、大きいボールを使用したり距離が短いなど、幅広い年代で楽しむことができます。初めての方でも大丈夫！経験豊かな指導員がグループの中に入り教えてくれます。



太陽の下で芝生の上を歩き、カップインする爽快感を味わってみませんか？

開催日 令和3年3月10日(水)

時間 9:00~12:00 受付 9:00~9:30

※ 当日午前7時直前のNHKテレビ天気予報で、奈良県北部の午前の降水確率が70%以上の時及び警報が発令されているときは中止

場所 広陵パークゴルフコース

北葛城郡広陵町百済2438-1 TEL 0745-55-8957

定員 先着 60名

参加費 600円 (クラブ・ボールをお持ちの方 500円)
当日受付時に徴収

※ クラブ・ボールをお持ちの方はご持参ください

申し込み方法

往復はがき・ファクシミリ・メールのいずれかで、①氏名、②住所、③電話番号、④FAX番号、⑤パークゴルフの経験の有無、⑥クラブ・ボールの有無をご記入の上、申し込みください。(電話での申し込みは受け付けません) 令和3年2月25日(木)までに決定通知をします。

申し込み宛先

〒634-0061 橿原市大久保町 320-11
(一財) 奈良県老人クラブ連合会 パークゴルフ 係
TEL 0744-29-0166 FAX 0744-29-0167
メールアドレス: nkrr167@oak.ocn.ne.jp

申し込み締切り
令和3年2月19日(金)
当日消印有効

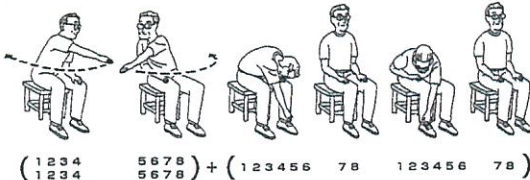
*新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります

いきいきクラブ体操

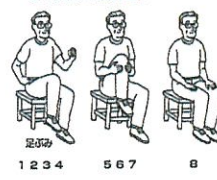
～椅子に座ってする体操～

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰をかけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

5 背筋の運動



6 足踏みとひざ抱えの運動



(続きは次号)

「いきいきクラブ体操」は七つの運動から構成されています。**椅子に座ってする体操⑤⑥**です。⑤は背中の筋肉をしなやかに、また強くします。(腰、背部のストレッチ)⑥は血液の循環を良くします。下肢の関節を無理なく動かします。う。(股関節のストレッチ)

編集後記

あけましておめでとうございます

おめでとうございませう

昨年二月から始まったコロナは突然に命を奪い、私たちを恐怖に突き落としました。今年「コロナとともに」を言葉にして、この困難を乗り越えなければなりません。

早々に「マスク縫い」を投稿して下さいました。マスクの効用は繰り返し伝えられています。それにしても、一千枚を目標にされるとは！凄いですね。

「自分の持っている力を人のために使うことを、意識しながら生きていきたい」と、日野原重明先生は語っておられます。

「サポテン会」の皆さんも四十年の長きにわたって、活動を続けてこられました。お互いに相手のことを考えながら歩まれた日々は、日野原先生の言葉そのものです。

「母の思い出」は、昔と現在の世相を比較しながら、やっぱり最後は「お母さんおおきに」と、感謝されています。素朴な言葉のなかにある家族愛にホッとしました。今年も一人ひとりの熱い思いをお待ちしています。

(梅本 咲子)