

大椿寿

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)

“メインテーマ”

のばそう! 健康寿命、

担おう! 地域づくりを

令和3年3月23日



下北山村老人クラブ連合会
 県老連軽スポーツ出前講習会

令和3年2月19日



五條市老人クラブ連合会
 県老連軽スポーツ出前講習会

令和3年3月10日



県老連パークゴルフ体験講習会

コロナに負けない!
 出前講習会&体験講習会

令和2年11月11日



大和郡山市高友クラブ連合会
 県老連軽スポーツ出前講習会

令和3年4月8日



香芝市ふたかみクラブ連合会
 いきいきクラブ体操講習会

一般財団法人奈良県老人クラブ連合会
役員・評議員改選

令和三年六月現在

定時評議員会(書面決議)において承認されました役員・評議員の方々です。
会長・副会長は、次の理事会(六月十八日開催予定)において選任されます。

新役員紹介 二十二名

役職 氏名 市郡

監事 野口 敏雄 桜井市
末澤 豊康 生駒市
理事 岡本 大三 大和高田市
小高 亨 大和郡山市
中田 勝久 天理市
植田 紘一 橿原市
中辻 良一 五條市
上田 善啓 御所市
中村 康雄 香芝市
村井 宣夫 葛城市
佐々木 恵真 宇陀市
向井 敏行 山辺郡
廣津 皓一 生駒郡
丸谷 延弘 磯城郡
吉田 俊弘 宇陀郡
中村 秀雄 高市郡
藤井 誠 北葛城郡
梶嶋 忠男 吉野郡
黒飛 文子 女性部会長
藤井 節子 女性部副会長
藤田 照子 女性部副会長
常務理事 川端 英志 県老連事務局長

退任された役員

役職 氏名 市郡

監事 岡本 紀彦 五條市
理事 吉田 勝行 北葛城郡
扇谷 清一 宇陀市
上浦 俊明 山辺郡
大橋 明子 磯城郡
間井谷 啓助 宇陀郡
福嶋 昭代 女性部副会長
橋本 順子 女性部副会長

新評議員紹介 二十名

役職 氏名 市郡

評議員 岡 嘉道 平群町
谷口 利広 三郷町
松井 睦美 安堵町
中村 利典 三宅町
大橋 明子 田原本町
大向 勝彦 曾爾村
石田 誠克 明日香村
追 敏 上牧町
中村 清 王寺町
吉田 勝行 河合町
古澤 登 吉野町
鎌田 義道 下市町
脇阪 武男 黒滝村
鶴岡 檀定 天川村
雪谷 明良 野迫川村
松實 豊隆 十津川村
杉本 利弘 下北山村
更谷 昌美 上北山村
大浦 勝司 川上村
萬谷 一彦 東吉野村

退任された評議員

役職 氏名 市郡

丸谷 延弘 川西町
西保 正博 御杖村
山本 稔 明日香村
岡本 光男 上牧町
斧 英二 王寺町
藤井 誠 広陵町
更谷 定一郎 吉野町
川北 壽磨 下市町
仲村 純 上北山村

令和3年度《活動基本方針》

1. メインテーマ(平成26年度)「のぼそう! 健康寿命」

担おう! 地域づくりを

2. 第四十九回全国老人クラブ大会宣言事項の実践

- 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

平成二十六年から五年間、全国展開している会員増強運動は、平成三十年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、令和元年度からの五年間、会員増強運動を継続・推進します。

(2) コロナ禍における感染予防と健康の保持・増進

新型コロナウイルス感染症の予防と会員の健康保持・増進の両立を図るため、次の取り組みを推進します。

- ア「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及
- ① 3密(密閉・密集・密接)を避ける計画・運営の工夫
 - ② 参加者への感染予防対策の周知徹底(体調の確認、マスク着用、人との間隔等)
- イ 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ

《体の健康づくり》

○ 体操やストレッチ、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理など

《心の健康づくり》

○ 電話や手紙を活用した仲間や知人との交流、趣味・関心ごとへの取り組みや積極的な気分転換など



機関紙「大椿寿」は、奈良県共同募金の助成金を受けて発行しています。

県老連

2021(令和3)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 日	場 所
8月 6日(金)	13時～	近老協第2回定例会議 奈良県担当		県社会福祉総合センター
8月20日(金)	10時～	高齢者健康マーじゃん大会	8月2日	県社会福祉総合センター
8月26日(木)	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
9月 9日(木)	13時30分～	老人福祉功労者等表彰式		奈良県文化会館
9月14日(火)	9時～	ゲートボール大会 【雨天時 9月15日(水)】	8月6日	橿原公苑 陸上競技場
9月22日(水)	13時30分～	理事会(第50回)		県社会福祉総合センター
9月15日(水) ～21日(火)		老人の日・老人週間		
9月20日(月)		老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」		各市町村老連
10月 6日(水)	9時20分～	ペタンク大会 【雨天時 10月12日(火)】	9月17日	橿原運動公園 まほろば広場
10月 8日(金)	8時～	ゴルフ大会	9月17日	奈良若草カントリー倶楽部
10月22日(金)	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30日(土)	10時～	健康ウォークラリー大会【雨天時 11月13日(土)】	9月30日	斑鳩町
11月 2日(火)	10時～	グラウンド・ゴルフ大会 【雨天時 11月5日(金)】	9月30日	橿原公苑 陸上競技場
11月 9日(火)		健康ウォーキング	10月17日	浄瑠璃寺・岩船寺方面
11月17日(水)		第50回 全国老人クラブ大会		香川県
12月 1日(水)	9時～	パークゴルフ大会	11月5日	広陵パークゴルフコース
2月 8日(火) ～3月15日(火)	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座 (開講式)	令和4年 1月7日	県社会福祉総合センター
2月10日(木)	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 3日(木)	13時30分～	理事会(第51回)		県社会福祉総合センター
3月 8日(火)	10時～15時	介護予防・健康づくりリーダー養成講座 (公開講座)	令和4年 2月25日	県社会福祉総合センター
3月17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

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
9月30日(木)

大会スローガン **歩いてつろう、百歳元気!**

世界遺産の法隆寺の中庭を歩く!!

令和3年度「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3年10月30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。]

・予備日・・・令和3年11月13日(土)

※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



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

このうち令和三年度の主要な取組の一部をご紹介します。

(一) 新型コロナウイルス感染症下での介護予防への取組

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響によって外出自粛が長引いています。

そのため、高齢者のフレイル(虚弱化)リスクの高まりや、人との関わり合いが減ったことによる気分の落ち込み等が心配されたほか、各市町村による独居高齢者等の生活状況の把握や地域の支え合い活動の支援の継続が困難になりました。そのため、現在は、感染予防を徹底したうえで、「通いの場」の利用等呼びかけるとともに、高齢者の元気づくりや健康維持のためのちらしを県のホームページに掲載しています。

高齢者のみなさんが元気に自分らしく過ごせるよう、今後も市町村や関係機関と緊密な連携・協力のもと支援を継続していきます。

(二) 高齢者福祉計画・第8期介護保険事業支援計画の着実な推進等

令和二年度には、「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8期介護保険事業支援計画を策定しました。

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8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。

併せて、災害や感染症への対応の強化を目指し、災害時に備えた体制の整備や感染拡大防止体制の推進を図ります。

(三) 若手職員で構成する「奈良県福祉・介護のお仕事PR隊」

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、マイナスイメージがクロージアアップされがちです。

そこで、県では、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ていくことが大切と考え、県内の福祉・介護の「認証事業所」に勤務する若手職員を、「奈良県福祉・介護のお仕事PR隊」として委嘱し、令和元年8月から活動しています。

将来の福祉・介護の担い手となる若者達に「なりたいたい職業」と言ってもらえるよう、小・中学校を訪問し、自身の言葉で、福祉・介護の仕事の魅力を伝えていきます。

(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。

十一回目を迎えた昨年度は、老人クラブの活性化に尽力されている方、高齢者を対象にしたハイキングクラブを立ち上げた方など、五名を表彰しました。



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
 《推進期間》 9月15日「老人の日」から21日までの1週間
 地域の状況に応じて、其の前後に実施しても差し支えないものとする

《実施内容》

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

健康・友愛・奉仕「全国三大運動」の推進

- 活動目標 (1) 地域高齢者の健康づくり・介護予防
 (2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
 (3) 安全・安心の住みよいまちづくりをめざすボランティア活動

① 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践(栄養・運動・休養、喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等)
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催
- 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成
- 健康診断・歯(口腔)の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

② 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり(サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等)
- 日常生活の困りごと支援(電球交換、ゴミだし、物の移動、買い物等)
- 情報の伝達・提供(クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報)
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声かけ・友愛訪問・話し相手・行事等への参加の呼びかけ
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など

③ 奉仕(ボランティア)活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」(9月20日)の取り組み
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域(子ども)見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など



* 取り組みにおきましては、新型コロナの感染状況に配慮され、各自治体の最新情報に基づいて無理のない対応をお願いします。

パークゴルフ体験講習会



令和三年三月十日、県老連として初めて取り組むニュースポーツの「パークゴルフ体験講習会」を、広陵町パークゴルフコースで開催しました。当日は春の訪れが感じられる暖かい日で、七十八名の方が参加されました。中村秀雄県老連会長の挨拶、中村康雄県老連副会長のルール説明のあと、スタートしました。

パークゴルフは、クラブでボールを打ちカップインするまでの打数を競い合うスポーツです。ボールが大きく、距離も短いので誰でも気軽に楽しむことができます。また、ボールを打ち上げるのではなく転がしてカップ

に入れるので、安全なスポーツとして近年高齢者にも人気が高まっています。

参加者の多くは、初心者の方でした。指導員の方を含め、四人一組でコースをまわりました。初めは思い通りにボールを打てず、コースから外れてしまうこともありました。指導員の方からアドバイスを受け、徐々に上手に打てるようになりました。新型コロナウイルス感染症対策として、手指消毒とマスク着用でのプレーでしたが、みなさん楽しく講習会を終えられました。

令和三年十二月にはパークゴルフ大会を予定しています。簡単に出るスポーツなので初めてでも大丈夫。あなたも参加してみませんか。

【体験講習会での入賞者】

賞	氏名
優勝	田中 敏雄
準優勝	満留 勇
第三位	眞鍋 一郎
ホールインワン賞	澤岡 廣子

第1回パークゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 令和3年12月1日(水) 9:00~12:00 受付 9:00~9:30

〈場所〉 広陵パークゴルフコース ※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時は中止

北葛城郡広陵町百済2438-1
TEL 0745-55-8957

定員 先着 120名

参加費 老人クラブ会員 200円
一般高齢者 300円

・クラブ1本、ボール1個で出来る
・ボールも大きく、距離も短い
・ルールも簡単
初めてでも大丈夫！参加してみませんか？



プレー代 広陵町、香芝市及び田原本町佐味にお住まいの方 200円
上記以外にお住まいの方 500円

クラブ・ボールのレンタル 別途100円徴収 当日受付時に徴収

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年齢(生年月日)、⑥所属老人クラブ、⑦パークゴルフの経験の有無、⑧クラブ・ボールのレンタル希望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11月12日(金)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11月5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

参加者募集

高齢者健康マージャン大会



〈開催日〉 令和3年8月20日(金) 9:30~16:00

申込締め切り
8月2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) ※コロナウイルス感染症予防対策のため削減しています

※ 昼食は
各自で用意ください

* 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

※コロナウイ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。



県老連ゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 令和3年10月8日(金)

申込締め切り
9月17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。
※コロナウイ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。

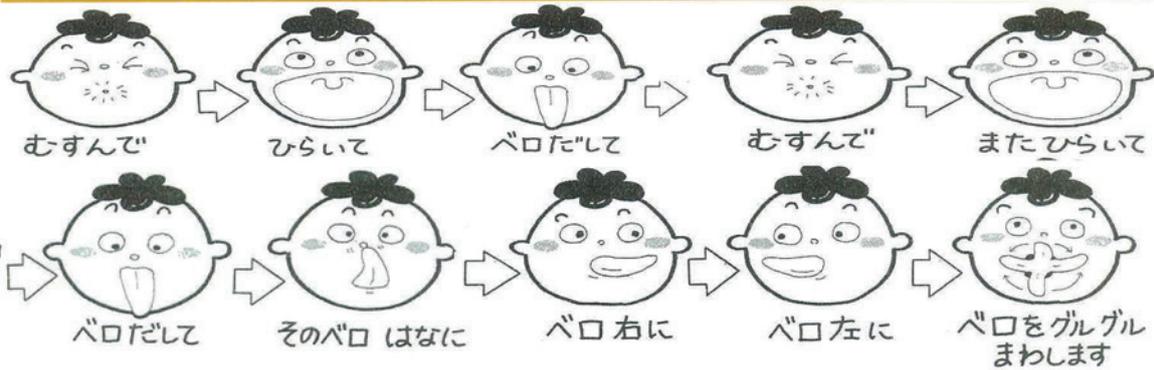
熱中症予防対策



フレイル予防

〔口腔編〕すこやか健康ライフはお口から

1. 健口体操 美味しく食べるための準備体操です。つばがよくでて飲み込みやすくなります。



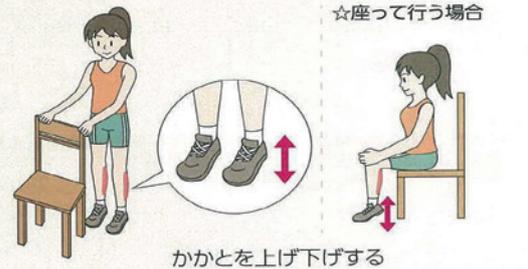
"むすんでひらいて"の曲に合わせて

(一社) 歯科衛生士会HPより

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回) ☆座って行う場合



○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回) ☆座って行う場合



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2年度は、新型コロナウイルス感染症の脅威に世界中がさらされ、近年経験したことのない社会的困難な情勢の中、「つながりをたやさない社会づくり」をテーマに掲げ、共同募金運動に取り組みましたところ、皆様のご支援・ご協力をいただき1億6,143万7,473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の財源として助成するとともに、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。

今年度も10月から募金目標額1億6,300万円を掲げ、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、通常の10月からの募金活動とは別に、新型コロナ関連事業として、昨年度に引き続き、「いのちをつなぐ支援活動を応援！～支える人を支えよう～」の募金活動を4月～6月に実施し、助成事業を行います。

共同募金会は、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 郵便振替口座 00980-6-300

社会福祉法人奈良県共同募金会

目指そう健康長寿！体の健康はお口から

令和3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3年4月1日現在）

85歳・・・昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生まで

80歳・・・昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生まで

75歳・・・昭和20年4月2日生～昭和21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3年6月1日～令和3年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Tel.0744-29-8430

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

老人の思い

葛城市 山崎チエ子 (89歳)

何でも思えばすぐにやりたい性急な私です。でも年齢には勝てないと思っています。

若いときの重労働で、脊柱管狭窄症と右肩の腱板消失で、思うように力が入りません。手も不自由ながら、乱筆でも思うことを書けるのが、頭の良い刺激になります。娘や孫に「無理しなや」と気にかけてもらい、嫁にも世話をかけて気ままに元気に暮らせて有難いです。

毎朝鏡の前に座り、チョッピリ化粧もします。老婆の顔になり、少しやせて髪の毛も色褪せてきました。年寄りの顔に趣があるのは、越えた苦労や納めた悲哀が刻まれるからでしょう。手はささくれ、深手はともかく、心のささくれはなく、まんざらでもありません。誰に見せるでもなく、花道をゆくわけでもないのですが、いい顔で齢(よわい)を重ねたいと願っています。

特に私たち老人は、厳しい時代を生き抜いた豊富な知識と経験を備えています。それを生かす高齢者が幸せを実感できる社会こそ、住みよい社会だと思えます。

多忙な若者に手数をかけないよう、自分でやれることは先ずやってみることで。

頼りにしていた姉がー

御所市 島田 久子 (81歳)

三姉妹で長女だった姉が実家を継いでくれました。私は嫁いで子どもが生まれ、連れて実家に帰ったときは、ひとりで楽しく自由に買い物に行き、姉が家で子どもを面倒を全て見てくれました。私が遅く帰ったときは、父にすごく叱られ「自分の姉やから、何もかもほったらかしで遊んでられるね、兄嫁やったらそんなことしてられへんぞ」と注意され、反省しました。父母が他界した後、義兄と姉には本当にいろいろお世話になり、深謝しております。

義兄が他界し、その後も姉を頼りにしていました。最近足を悪くし思考の方も衰えだしてきて、今は施設でお世話になってます。今、私にできる事は、姉に会いに行くことですが、今は月一回しか面会できません。私のことが判っている間は、毎月行こうと思っています。私の名前はわかっていて、喜んでくれます。そして「保男さん(私の夫)元気にしてくれてはるけ」と気を遣ってくれます。また、父母は他界しているのに「お父ちゃんもお母ちゃんも元氣やから助かるわ」と言うので、「そうやね」と姉に合わせておきます。「この先生もみな優しく親切や」と喜んでいきます。コロナのこ

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

かんぽの宿大和平群からの「お得な」お知らせ

かんぽの宿大和平群限定

1泊2食プラン 1,000円割引

(有効期限:2021年11月28日(日))

ご予約の際「大椿寿7月号を見た」とお伝えください

奈良県老人クラブ連合会カードをフロントへ提示いただき、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) のところ、

さらに今だけプラス500円割引!!

※この割引はかんぽの宿大和平群のみ有効です。

※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。

ご好評いただいております

庭園露天風呂



和風ツインルーム

2021年4月新設!

大和路の原風景を望む「散策」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

近畿のかんぽの宿

- かんぽの宿 彦根 ☎0749-22-8080
- かんぽの宿 富田林 ☎0721-33-0700
- かんぽの宿 奈良 ☎0742-33-2351
- かんぽの宿 紀伊田辺 ☎0739-24-2900
- かんぽの宿 有馬 ☎078-904-0951
- かんぽの宿 赤穂 ☎0791-43-7501
- かんぽの宿 淡路島 ☎0799-82-1073



かんぽの宿 キャラクター「ゆのほん」

かんぽの宿

検索

とも有り、身体に触ることはできませんが、対面でビニールの仕切りを隔てて、姉としばらく会話します。帰るときも「気をつけて帰ってや」と気を遣ってくれる、姉の優しさがジンと感じます。「又来るわな」と、しばらくの会話を終え帰ります。

次、会うのが私の楽しみです。

米寿の誕生日

葛城市 松村 澄子（88歳）

朝から、京都で大学生活をする一番下の孫が「おめでとう」と帰省した。

夕方、「お母さんお客様」と嫁が私に。誰かと玄関に出ると、東京に住む二人の孫が立っている。私は自分のことを忘れ、何かあったのかと一瞬どきどきとした。

いつも孫を案じているから二人は「おめでとう」と代わる代わるハグしてくれた。涙が溢れた。

私の知らない内にサプライズで親子相談が出来ていたようであった。

翌日、家族揃って六人で米寿祝いの伊勢旅行。孫子に抱かれ楽しい二日間を過ごした。

私の人生で一番嬉しい誕生日であった。

それぞれ帰るとき、「身体に気をつけ、これからもずっと元気でいてね」とハグして帰って行った。

笑顔の力

天理市 堀内 房子（95歳）

人間は、笑顔に接すると自分も笑顔になりやすくなるものです。意識的でも笑顔をつくると、脳が刺激を受けて幸せな気持ちになつていくと言われています。

とりわけ家族の笑顔は、やわらかな気持ち、幸福な気持ちのもとになると言われています。家族の笑顔は、子どもたちを生き生きとさせ、家族に安心をもたらし、子どもの笑顔もまた家族を生き生きとさせます。家族みんなが笑顔を忘れずにいる家庭は、その絆が強まり、たとえ家族の誰かが心の重荷を感じているときでもそれを軽くしてくれます。

笑顔を生み出すものは、喜びやうれしさ、励ましや感謝等々であり、これは生きるうえでの原動力といえるものです。笑顔だけでなく、美しい言葉も笑顔を作る元になるようにも思います。

「ありがとう」「大好き」「うれしい」「きれいなね」「ごめんなさい」こうした言葉を聞くと笑顔になり、ふうわり温かいぬくもりを感じます。

優しい笑顔と美しい言葉を忘れずに、そんな力をより多く生み出せる家庭や世の中になるよう祈ります。

毎日を笑顔で過ごしたい。



「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。

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。



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

マスク縫い (二)

大和高田市 今中恵美子 (82歳)

年の瀬も押し迫り、縫いかけていたマスクを仕上げ、何枚縫ったかなと数えると千枚に十枚足りなかった。―残念―

年が明け正月の片付けを済ませ、裁断している残りを縫ってしまおうと始めたが、またあちらこちらから表布が集まり、現在千三百枚位縫っている。百人近い方に配っているが、何人かの人から「同じ柄のマスクをしている人に会ったよ」と聞く。差し上げた人たちが、家族や友人に分けてくれたのだろう。マスクの輪が広がりコミュニティーションに役立っているのなら、何よりうれしい。関西はもちろん、東京や四国の知人にも送らせていただいた。この先いつまで必要なのか判らないが、まだまだ先が長いようだ。それなら、スカート感覚で服装や季節にあわせて使い分け、お洒落に楽しめば良いと思っている。

辞世の句

三郷町 堀内 宗弘 (80歳)

私は、今年七月二十一日で満八十歳を迎えます。昭和・平成・

令和と年号が変わりました。今世の中に新型コロナウイルスの疫病が広がりました。コロナ禍の中で日常生活が変わりました。私は感染防止のため、一日中家に居る日が増えました。

外出を避け、一日家におりますと退屈で、本棚を整理すると辞世の句の本を見つけて読みました。その本に感銘を受けました。昔は武士の時代、死を身近に感じあつた世に旅立つ最後の言葉を残しています。昔の武士が残した辞世の句は、現在でも語り継がれています。私は、この歳になり残りすくない人生に、何か妻や子どもに生きてきた証として、後世に気持ちを伝えたいと思います。

徳川家康

「先にゆくあとに残るも同じ事連れて行けぬをわかれとぞ思ふ」
語訳…先に死ぬのも同じことである。連れて行けないのが、死の別れと言うものであろう。

豊臣秀吉

「露と落ち露と消えにし我が身かな浪速のことは夢のまた夢」
語訳…露のようにこの世に生まれ、また露のように消えていく我が身であることよ。浪速のことも、夢のようなものだった。

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

ならコープ 4日間コースも好評!

夕食宅配

1日位、自分で料理を作りたい、家族と一緒に食事をしたくないなど
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(月々金)からのご利用も可能
●不在時は留守置き可能



人気 No.1 おかずコース
4日間 本体2,240円 税込2,419円
5日間 本体2,800円 税込3,024円

メインたっぷりおかずコース 彩菜御膳コース 1日あたり2食 計10食分

【食の悩みを解決します!】
お体の状態に合わせて **選べる56パターン** 58分からお注文OK!

やわらか食 やわらか普通食 2,000種類のメニュー	介護食 かむ力、飲みこむ力が弱い方に きざみ食 ムース食 120種類の専用メニュー	健康管理食 糖尿病や腎臓病が気になる方、 カロリー・塩分を調整したい方に カロリー1600調整食 カロリー1440調整食 たんぱく40g調整食 たんぱく60g調整食
---	--	---

「どのコースがいいの?」という方もお問い合わせください。担当者が訪問し、直接ご相談をお受けいたします。

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口からの出賃にご協力をお願いいたします。

詳しくはお問い合わせください
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** **ならコープ**
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。)

ホームページからお問い合わせできます。
ならコープ 夕食宅配 検索

趣味

御杖村 谷尾 弘子 (78歳)

人は誰でも自分の好きなことや作ってみたいかった事を持っていると思う。

私の趣味は、盆栽と山野草を作るのが好きだった。今から三十五年くらい前から続けて、草木に魅了された。その世代は、高度成長期で野草もブームになり、愛好者もたくさんいた。また、講師先生は、とても素晴らしい感性の豊富な方に手解きも受けていた。先生の作品に私は一目惚れし、心が動かされた。それを作るには、長い経験の積み重ねが必要だと、夢を追い続けてきた。

ありふれた道端の草木も、作り方で素敵な一鉢になる。小さな花木も愛情を注ぎ目配りしつつ、また寒暖の差の激しい御杖の里はびつたりの環境で好条件だった。自然に恵まれた中で、小さな芽から育て株分けをし、花木の剪定に至るまで、植物を育てる面白さを味わった。新芽が吹き始め、蕾もふくらみ、花が咲き実をつけ、秋の紅葉、季節の変わりゆく度に幾通りも楽しさがあった。育てる中には失敗もあり、それも肥やしにもなったように思えた。

今、高齢者になったが、時々愛好者の仲間とお会いして語り合い、花の話に花を咲かせている。一人

でも楽しめ、お金もさほど使わず奥も深く定年もない。この夢を追いかけて生きていられることが、私の至福の時である。

金柑

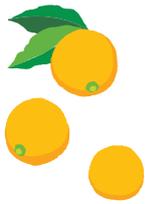
大和郡山市 村田 博子 (80歳)

今から十五年程前の一月五日、奈良の南市えびす神社へ参拝した後、帰りに出店で三十センチ位の金柑を買って帰り、鉢植えにしました。

だんだん大きく育ってきたので、畑に植え替えました。実が成りだし、今ではオレンジ色の実が鈴なりに成ります。

金柑の甘露煮は、喉に良いと聞いています。それで私も甘さをひかえて作り、瓶に入れて冷蔵庫にしまっています。ここ数年作り続けています。時々口に入れては自分で満足しています。よそ様にもあげると、甘露煮を作っておられるようです。

これからも良く実が成りますようにと、木を大切にしています。甘露煮が長く作れますようにと...



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

マイホームで **GoTo my home** 旅行気分を味わおう!

サンキュー観光 オススメの / **ご当地グルメお取寄せ** **第一弾**
発送期間 令和3年7月20日から11月30日まで

ステイホームでもアットホームに旅行気分!!



秋の味覚の王者

名物おぼろ食い
(近江牛 & 松茸) セット

今も昔も松茸ひとすじ 八十余年「魚松」

2人前セット (近江牛 500g + 松茸 500g) **17,500円** 消費税・送料込

(※注) 野菜などの他の具材はセット内容に含まれておりません。
お支払方法 【電話申込の場合】商品代はドライバーにお渡しください。【インターネット申込の場合】クレジットカードやコンビニ払い等(入金確認後の発送となります。)

「魚松」が自身を持ってオススメする厳選商品です。ご自宅用はもちろん贈り物にも最適!

携帯電話の料金を見直して、値下がり分を趣味に回してみませんか? 店舗で相談できますよ!

X-mobile なら御所店
TEL 0745-44-8822

株式会社 **サンキュー観光** FAX 0745-63-1719 / Mail stc@kcn.ne.jp
奈良県御所市 170 番地 (近鉄御所駅前)

お申込はお電話 **0745-62-2659** または右記 QR コードから

↓こちらからでも↓



ご購入いただけます。

短歌

小西榮依子選

挨拶も「コロナ感染何人」と季節の移り忘れた
 ような 大和高田市 木村弘子
 この櫻見納めねと眩やしし君桜吹雪に送られ
 て逝く 葛城市 三島チツ子
 白内障術後二ヶ月過ぎゆきてまっ先に行く美容
 院へと 葛城市 村田和子
 ひもすがらコロナの為にマスクして顔見ず友と
 長々電話す 香芝市 福嶋のぶえ
 コロナ禍に初ひ孫の誕生嬉しくて写真飾りて心
 なごます 三郷町 柳原恵美子
 土手を這い苧田を覆う川霧や落ち穂啄む影映し
 けり 川西市 井澤 徹
 たそがれや銀翼映える轟音に夫と旅した鳥ぞこ
 いしき 田原本町 西本久子
 宇宙船発つ映像消し外に出でて鎌研ぐこれぞ天
 と地の差 宇陀市 井上淳子
 読んででは閉じとしては読みし大椿寿次待つてる
 私の掲載 山添村 今中幸子
 山合の静かな谷間鶯の鳴く声背なに山菜を摘む
 桜井市 森本和雄
 去年の秋ブロッコリーの苗もらいボールのごとく
 育ち食せり 大和郡山田 村田博子
 診療所に受診をすれば先生のやさしき笑顔に心
 やすらぐ 黒滝村 林 寿美枝
 身を案じ「薬の管理出来てるか」子らの心配身に
 沁みいるも 葛城市 松村澄子
 害虫の大量発生尾を引いて米作りの日憂いが募る
 葛城市 坂口君代



俳句

和田 富子選

冬木の芽天に向ひてりんと立つ 御杖村 水口桃江
 水仙や橋から対話笑顔受く 御所市 柴田清美
 寒鯉のおどる池辺や陽の光る 山添村 今中幸子
 酌み交わし語らいも無い年の暮 川西市 井澤 徹
 老い樂に知恵一つかな年の暮 川西市 井澤清美
 家の庭スター気取りの寒椿 明日香村 尾崎勝子
 年の豆手に余りたり卒寿かな 葛城市 松村澄子
 空海の笠をかすめて初つばめ 平群町 吉原恵美子
 口ならべ親の帰りをまつつばめ 田原本町 西本久子
 水温む空の青さの透き通る 吉野町 橋本佳代子
 春光にたたなう山や伊賀大和 山添村 奥谷美代子
 梅の香の流れに歩む写経場 大和高田市 土井悠子
 蓬摘む土手の母子の笑い声 河合町 藤本敬子
 鋤き返し畦ぎわのこす紫雲英 葛城市 安川しげ子
 一面に心なごむや桜草 大淀町 庄司久子
 折鶴に祈りを込めて春の虹 田原本町 片岡ヤス子
 上座にて老婆頬染む雛の膳 香芝市 中岡美佐子
 満ちたりて散り行く桜かくわしく 香芝市 福嶋のぶえ
 鴨川の二人へ散華花吹雪 河合町 野村継男
 鯉跳ねて花の筏をみだしけり 生駒市 現王園道子
 人の出の少なき園に春の鹿 大和郡山田 西田眞希子
 卒業式終え教室で絶叫す 河合町 阿部妙子
 遠き日の夫と子のこと汐干狩 天理市 豊島和美
 春風と同じ速さでスケーター 葛城市 外輪加寿代
 わが庭の旨き八朔宝なり 大和郡山田 植村淳子
 チューリップ先づはスマホに散歩かな 御所市 岩戸田鶴子
 短夜やもう朝刊の届く刻 天理市 岩本芳子
 新樹風遺影はいつもラガーシヤツ 平群町 吉原恵美子

川柳

大楠 紀子選

駅の名が寺の名にして若葉風 上牧町 田中豊治
 若葉風松山城跡ひと巡り 宇陀市 松田年子

慈しみ貯めてつきない夫婦愛 平群町 大村三郎
 初夏の匂い思い出たどるわ帽子 天理市 岡田世紀子
 老いた今嬉しいことを書く日記 葛城市 松村澄子
 つれづれにデイサービスの子守歌 山添村 今中幸子
 コロナ禍で面会なしで姉ゆけり 田原本町 西本久子
 病むベッドへ楽しい話だけをする 大和高田市 川合祐子
 行き着く先はみんな同じと案に行き 大和高田市 猶原重男
 齢など言つてはおれぬ毎食事 葛城市 三島チツ子
 ねらい打ちゴルフは楽しワンカップ 下市町 桶谷忠博
 老人会絆断ち切る新コロナ 宇陀市 松川輝蔵
 血糖値数値見るなり歩幅大 大淀町 庄司久子
 幼子の数のあやうし豆をむく 生駒市 現王園道子
 冷やかな視線気にせず老いの赤 川西市 井澤 徹
 喜寿にして今年限りという年賀 河合町 大西利恭
 孫双子カサカサふれる千歳飴 天理市 山口ヨシエ
 ゆるぎなく早苗根が付き半夏生 香芝市 福嶋のぶえ
 近隣の励ましを背に夫介護 田原本町 片岡ヤス子
 先見えぬ事業主への支援策 橿原市 光宗由美子
 ひたひたと足音迫る今朝の風 葛城市 猪木武久
 独り居の生活気まま草青く 吉野町 橋本佳代子
 寝たきりもときめきたいよ生きている 葛城市 外輪加寿代
 老後などどうにかなると虚勢張る 大和郡山田 稲垣明子
 遠き友大椿寿見たと声うれし 大和郡山田 植村淳子
 あの頃のウイソク今はドライアイ 大和郡山田 上田周治
 先ず健康今日一日を感謝して 生駒市 大塚嘉子



奈良県警察からのお知らせです!



交通安全アドバイス

令和2年、奈良県では交通事故死者**25人**のうち**19人**が高齢者の方です。



道路横断中の交通事故に注意!

いつでもどこでも安全確認!!

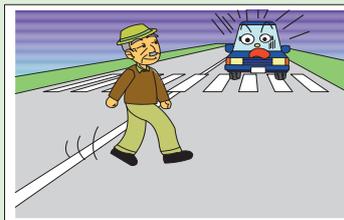


いつもは車がこなくても今日はくるかも..

道路横断のとき交通事故から身を守る注意!

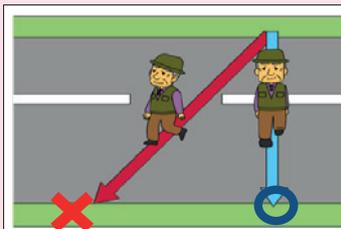
横断歩道の利用

近くに、横断歩道があるときは必ず利用しましょう。



斜め横断禁止

斜め横断は、道路を渡る距離が長くなり危険です。



車両の直前直後横断禁止

車両などの直前・直後に横断すると大変危険です。



生活安全アドバイス

電話口 お金の話 それは詐欺



注意 高齢者の方が被害に遭っています。



○**60歳代**の方は、**還付金詐欺**にご注意!!
市役所職員を名乗る者からの「医療費や介護保険料の払戻金があります。ATMでの手続きで受け取ることができます。」等との電話はウソ。
◎ATMの操作をお願いして、還付金を受け取ることはありません。



○**70歳以上**の方は、**キャッシュカードをとられる手口**にご注意!!
警察官や金融機関職員を名乗る者からの「あなたのキャッシュカードが不正に使われています。警察官(銀行職員)を家に行かせます。」等との電話はウソ。
◎暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かることはありません。



被害防止には、留守番電話設定や防犯電話(迷惑電話防止機器)が有効です。



実施日 令和3年11月9日(火)

★**第8回健康ウォーキング**★
 令和三年十一月九日(火) 実施

第8回健康ウォーキングは、石仏の里「当尾」コースを散策します。京都府木津川市加茂町の当尾(とうの)は古来より、南都の僧侶が修行に打ち込むため、都から少し離れたこの地で暮らしたと伝えられています。やがて僧侶が過した庵が寺院へと姿を変え、塔頭が並び「塔の尾根」がでぎ、いつしか「当尾」となったといわれています。
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合もあります。

コース内容 岩船寺を見学した後は、ゆるやかな下り道となる石仏の道を楽しみます。途中、野仏との出会いもあり、浄瑠璃寺へと続きます。

ウォーキング距離 約2.5km 所要時間 約60分

奈良県各地 ———— 奈良 ———— 岩船寺(拝観、秘仏特別公開) ———— 三体地藏

- ①近鉄福原神宮前駅 8:30 ②奈良県社会福祉総合センター 8:40
- ③近鉄八木駅 9:00 ④JR奈良駅 9:40
- ⑤近鉄奈良駅(商工会議所前) 9:50

しっとり立つ三十塔と
それをうつす地面山寺の雰囲気満点!

ミロクの辻 ———— 一願不動 ———— わらい仏 ———— カラスの壺 ———— アタゴ灯笼

浄瑠璃寺(拝観) ———— 福寿園茶間屋ストリート(散策と見学) ———— 奈良 ———— 奈良県各地

九体の阿弥陀如来像は有名で境内は西方浄土の雰囲気

昭和初期まで100軒以上あったとされる茶間屋をイメージしたストリートは清かで落ち着いた空間

- ①近鉄奈良駅(商工会議所前) 15:00
- ②JR奈良駅 15:10 ③近鉄八木駅 15:50
- ④奈良県社会福祉総合センター 16:00 ⑤福原神宮前駅 16:10

参加費用

おひとり様 **6,800円**

旅行傷害保険に加入させていただきます。旅行代金に含まれます。交通費と昼食代金は旅行代金に含まれています。(表記料金は税込表記となります。) 岩船寺(500円)、浄瑠璃寺(400円)、福寿園資料館(500円)の費用は自己負担となります。

■お申込は、往復はがきまたは、FAXにて下記にお送りください。 **申込締切日 令和3年10月17日(日)**
 ■住所・氏名・年齢・電話番号(FAX番号)をご記入の上、奈良県老人クラブ連合会までお申送ください。
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

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。

「いきいきクラブ体操」は7つの運動から構成されています。**椅子に座ってする体操の⑦**です。前屈する時、息を止めず最後に息を吐ききると、背中や腰がしなやかになり、リラックスできます。(腰部のストレッチ)

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



新型コロナウイルスのワクチン接種は、もう、お済みになりましたか。毎日の感染者数が気になります。今は、おうち時間があってもやる気がおこらず、運動不足が気になります。

堀内宗弘さんは、蔵書の一冊を手にする機会とされました。ゆっくり「読むこと」「考えること」「書くこと」に時間を使うなんて理想です。

山崎さんや島田さんは、私たちに「老い」について考える、きっかけを作ってくださいました。

身体の劣えは、命ある者の自然の姿だと思っています。増える白髪、減る歯の数。物覚えが悪くなり、物忘れが増えます。ああ、これが齢をとるといふことなんですね。こうなれば、肩肘はらず楽に生きたいです。

堀内さんのおっしゃる「笑顔」に出会いながら、生き切りましょう。

今回、作品を寄せてくださった方々の平均年齢は、八十六歳余りでした。

新型コロナウイルスの感染者が拡がっています。高齢者が、二回のワクチン接種にたどりつけるか、必要な医療は受けられるかどうか、不安です。あたりまえの日常は、「安心」が支えです。

(岡林巧子)

編集後記