



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)

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。

会員の皆様には日頃より県老人クラブ連合会にご協力いただき、深く感謝いたします。

皆様一人ひとりの努力の結果、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が奈良県内でも大変少なくなりました。本年は、うつらないうつさないうつを目標にクラブ活動も再開されると思います。

県老連の事業として、昨年の後半にはゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、指導者研修会、パークゴルフ大会などを行うことができました。特に二年越しで開催できた健康ウォークラリー大会は、斑鳩町老人クラブ連合会の方々の心のこもったおもてなしにより、『世界遺産の法隆寺とオリピック聖火コース』を楽しく歩くことができ、斑鳩町老連の皆様には大変感謝しています。

さて今年度は、昨年度から始めた出前講座の充実と、フレール予防対策、認知症予防対策に取り組んでいきたいと考えています。



新年のご挨拶



奈良県知事
荒井 正吾

奈良県では福祉の奈良モデルを推進するために、「全てのの人にやさしい福祉の町づくり」のための施策を実施されます。そこで県老連としても県の動きと連携して、高齢者の生きがいづくりと社会参加の推進に尽力したいと思います。

結びに、老人クラブの発展と皆様方のご健康を祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

新たな年を迎え、皆様とご家族の皆様のご健勝とご多幸を、心からお祈り申し上げます。

県民の皆様のご健康を守ることが県政の最重要課題であり、健康で長生きをしていただき、健康寿命日本一になることが奈良県の目標です。高齢者や子どもが、充実した健康生活を送れるよう、医療提供体制の整備充実だけでなく、生活環境全般が健康指向になるよう、県を挙げて全力で取り組んでいます。

さて、昨年度も新型コロナウイルスが猛威を振るい、これまでの通りの場の休止や、運動や外出の機会が減る時期が続きました。家で過ごす時間が長くなると、フレイル状態(心身ともに弱った状態)に陥るリスクが高まること懸念されています。

県の取組が円滑に推進され、高齢者の健康維持等の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。老人クラブの皆様には、友愛活動や健康づくり活動などフレイル予防及び生きがいづくりにつながる活動に積極的に取り組んでいただいております。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くことを期待します。

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つなげていただくことをお願い申し上げます。

結びに、貴会のみましますの発展と、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。

**奈良県老人クラブ連合会
新評議員の選任**

昨年7月、理事会および臨時評議員会(新型コロナウイルス感染症対策として書面決議)で、評議員が1名選任されました。
新評議員 平瀬 肇万 十津川村

県老連だより

行事の実施とその概要

●九月九日(県文化会館小ホール)
老人福祉功労者等表彰式

●九月十五日(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 三十チーム (別掲4p)



- 優勝 本郷A(宇陀市) 7コート
準優勝 大和高田(大和高田市) 5コート
三位 上牧(上牧町) 6コート
コート賞
1コート 富久寿会(五條市)
2コート 本郷B(宇陀市)
3コート 矢田(大和郡山市)
4コート 瓦口(香芝市)
8コート 御所(御所市)

●九月二十日
全国一斉社会奉仕の日
●九月二十二日
第五十回理事会
●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二人と事務局で参加しました。



●十月六日(橿原運動公園まほろば広場)
県老連ペタンク大会 (別掲4p)
参加者 六十九人

- 1ブロッック 葛城A (葛城市)
2ブロッック 香芝 (香芝市)
3ブロッック 郡山E (大和郡山市)
4ブロッック 郡山C (大和郡山市)
5ブロッック 郡山B (大和郡山市)
6ブロッック 郡山D (大和郡山市)
準優勝
1ブロッック 高田A (大和高田市)
2ブロッック 橿原C (橿原市)
3ブロッック 葛城B (葛城市)
4ブロッック 天理①朝和 (天理市)
5ブロッック 生駒アントレ (生駒市)
6ブロッック 天理⑥柳本A (天理市)



●十月八日(奈良若草C・C)
県老連ゴルフ大会 (別掲5p)
参加者 五十一人
優勝 中西信吾 (橿原市)
準優勝 西本清一 (田原本町)
三位 岩永聖子 (川西市)



●十月二十二日(県社福総合センター)
奈良県老人クラブ指導者研修会 (別掲6p)
参加者 百八十五人
○表彰 ○事例発表

●十一月二日(橿原公苑陸上競技場)
県老連グラウンド・ゴルフ大会 (別掲5p)
参加者 二百三十三人
スコア
優勝 山中 保子(香芝市)
準優勝 林 勝人(天理市)
三位 吉井美枝子(天理市)
四位 幾川紀美子(橿原市)
五位 梅本 妙子(橿原市)
六位 宇陀 武夫(吉野町)
七位 石井 幸彦(三宅町)
八位 西川 好恵(王寺町)

3535343433333331

●十一月九日(火)
健康ウォーキング
●十一月十三日(斑鳩町)
県老連健康ウォークラリー大会 (別掲7p)



●十二月一日(広陵町パークゴルフコース)
県老連パークゴルフ大会(別掲7p)
参加者 百四十四人
優勝 藤本 肇雄(香芝市)
準優勝 田中 保(香芝市)
第3位 石倉 誓治(広陵町)
他賞あり(別掲参照)

●令和3年実施分
ニユースポーツ等講師派遣事業

月日	クラブ名	講座種目	人数
四・八	香芝市女性部会	いきいきクラブ体操	18
六・一	葛城市南道穂支部	公式ワナゲ	10
七・一	土庫老人クラブ弥生会	ミュージックケア	20
八・五	初香台長寿会	ミュージックケア	32
八・八	香芝市女性部会	手芸講習	35
九・二八	生駒市老連北部	マグダーツ	40
九・三〇	生駒市老連中部	マグダーツ	40
九・三〇	生駒市老連南部	マグダーツ	40
十・一四	田原本町老連	いきいきクラブ体操	44
十・一八	橿原市老連	講演	150
十・一八	五條市女性部会	講演	45
十・三〇	葛城市南道穂支部	マグダーツ	10
十一・七	桜井市老連	マグダーツ	30
十一・三	川西町崎岡地支部	マグダーツ	40

おめでとうです
各種表彰受賞団体・
個人の方々のご紹介

◆全老連会長表彰育成功労表彰

奈良県老人クラブ連合会

梶嶋 忠男理事

前五條市老人クラブ連合会

岡本 紀彦会長

◆全老連会長表彰優良老人クラブ連合会

川上村老人クラブ連合会

大浦 勝司会長

◆老人福祉功労者等表彰

《奈良県知事表彰》

◆優良老人クラブ 十三団体

大和高田市 今里長生会

大和郡山市 上三橋老友会

桜井市 滝藏権現桜会

五條市 相合春秋会

生駒市 桜ヶ丘小学校区老人クラブ連合会

香芝市 真美6・7シニアクラブ

葛城市 兵家第2支部

宇陀市 古市場第一みくまり長寿会

山添村 遅瀬敬神養老クラブ

平群町 北信貴ヶ丘長寿会

三宅町 上但馬団地老人クラブ

広陵町 沢老人クラブ

下市町 新町若葉会

《全老連会長表彰》

◆優良老人クラブ 十六団体

大和高田市 八幡クラブ

桜井市 大泉福寿会

五條市 北宇智第4睦会

生駒市 白庭台白朗会

香芝市 シニアクラブ五位堂第2

葛城市 南藤井支部

葛城市 長尾第1・第2・第3支部

宇陀市 みむろ老人会

山添村 福寿会

安堵町 かしの木台老人クラブ

川西町 川西町老人クラブ連合会辻支部

田原本町 藏堂長寿会

王寺町 門前だるま会

上牧町 片岡台一丁目シルバーク

吉野町 志賀老松会

川上村 北和田老人クラブ

◆感謝状 六名

岡本 紀彦 県老連前監事

吉田 勝行 県老連前監事

上浦 俊明 県老連前理事

大橋 明子 県老連前理事

福嶋 昭代 県老連前理事

橋本 順子 県老連前理事

◆活動賞

《全老連会長表彰》 四団体

生駒市 ひかりが丘ふれあいクラブ

葛城市 疋田第4支部

大和郡山市 東和苑睦会

河合町 河合町老連女性部

◆県老連会長表彰 二団体

三郷町 信貴ヶ丘有隣会

広陵町 つばさグランパの会

◆県老連会長表彰 十三団体

五條市 五條市老人クラブ連合会

山添村 山添村老人クラブ連合会

黒滝村 黒滝村誠心会連合会

大和郡山市 片桐地区連合会小泉北の

町老友会

生駒市 あすか台老人クラブ松寿会

葛城市 葛木支部

今後の主な行事予定

令和四年

●二月二日(東京都)

都道府県・指定都市老連代表者会議

●二月八日～三月十五日(内六日間)

介護予防・健康づくりリーダー養成講座

●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(大阪市)

近畿ブロック老人クラブ連絡協議会

●三月三日(県社福総合センター)

第五十一回理事会

●三月十一日(東京都)

全老連 評議員会

●三月十七日(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

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

競技結果

優勝	本郷A	宇陀市
準優勝	大和高田	大和高田市
第3位	上牧	上牧町

コート賞

1コート	富久寿会	五條市
2コート	本郷B	宇陀市
3コート	矢田	大和郡山市
4コート	瓦口	香芝市
8コート	御所	御所市



県老連
中村副会長



はじめに、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**のご挨拶に続き、昨年優勝の三宅町柳風会チーム乾田治選手の選手宣誓と進み、いよいよ競技が開始されました。1チーム2ゲームの勝敗と得点差で、順位が決定しました。結果は次の通り。

開催予定日の九月十四日が降雨延期となり、翌十五日の開催となりました。雨も上がり、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、三十チームでした。今年は、コロナ対策として、昼食を挟まず午前中に終了するように配慮しました。

ゲートボール大会



優勝



第3位



準優勝



パタンク大会



「二年ぶりにボールを持ったわ」と言いながらも、賞品を手にとったわ」と、競技が始まりました。あと、競技が説明の



パタンク・ボール連盟
逸崎会長



県老連
小高副会長

の競技でした。はじめに、**県老連小高副会長の挨拶**があり、続いて**競技の主管**を

挟まず、6ブロックに分かれて、午前中の競技でした。はじめに、**県老連小高副会長の挨拶**があり、続いて**競技の主管**を

挟まず、6ブロックに分かれて、午前中の競技でした。はじめに、**県老連小高副会長の挨拶**があり、続いて**競技の主管**を

挟まず、6ブロックに分かれて、午前中の競技でした。はじめに、**県老連小高副会長の挨拶**があり、続いて**競技の主管**を

令和三年十月六日、秋晴れのもと橿原市運動公園まほろば広場で、**県老連パタンク大会**を開催しました。二十三名チームが集まり、競い合いました。今年はコロナ対策のため昼食を

結果は次の通り。

準優勝

準優勝	チーム名	選手		
1ブロック	高田 A	中島宏和	堀内正裕	清良井むつ子
2ブロック	橿原 C	逸崎吉隆	逸崎明美	森本恵久
3ブロック	葛城 B	白井信子	吉川恵美子	安永紀代子
4ブロック	天理①朝和	加賀有	中田勝久	高西勉
5ブロック	生駒アントレ	松原茂男	家入文代	吉良イセノ
6ブロック	天理⑥柳本A	北村健治	瀬戸広美	小島寿美子

優勝

優勝	チーム名	選手		
1ブロック	葛城A	木原宏芳	高見健三	高見真理子
2ブロック	香芝	島田武勇	島田美幸	山口千鶴
3ブロック	郡山E	勝谷修	梅迫誠一	勝谷扶佐子
4ブロック	郡山C	鈴木敬博	江口博志	西廻隆
5ブロック	郡山B	香西薫	脇豊茂	横田三夫
6ブロック	郡山D	高石昭	北川三郎	菅原良夫

ゴルフ大会

令和三年十月八日、奈良若草カントリー倶楽部において、五十一人の参加で開催しました。昨年とは打って変わって絶好のゴルフ日和で、皆さん意気揚々と出発されました。



県老連 植田副会長

気持ちよくコースをまわられた後は、ソーシャルディスタンスを取りながら懇親会とお待ちかねの表彰がおこなわれました。

県老連植田副会長がたくさんのご協賛を集めてくださり、参加賞を始め各賞が充実していました。

【御協賛いただいた企業】

三和澱粉工業株式会社様・明日香保育園様・聖寿会かなはし苑様・ダイヤ製薬株式会社様・だんご庄株式会社様・株式会社JITSUGYO様・株式会社サ

ンキユー観光様・奈良若草カントリー倶楽部様他
結果は次の通り。

優勝	中西 信吾
準優勝	西本 清一
3位	岩永 聖子
4位	中島 宗宏
5位	吉村 文夫
6位	岩永 保雄
7位	森浦 康文
8位当日賞	森本 正則
9位	松本 文雄
10位	山口 明夫
ベストグロス賞	吉村 文夫
B.B賞	田中 勇
最高齢者賞(86歳)	添田 勇



第3位 準優勝 優勝

優勝 中西さん(右)
県老連 植田副会長(写真中央右)
準優勝 西本さん(写真中央左)
第3位 岩永さん(左)



グラウンド・ゴルフ大会

素晴らしい秋晴れの十一月二日、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。参加者は二百三十三名でした。



県老連 中村副会長



県G・ゴルフ協会 鷲見会長

新型コロナウイルス感染症対策として、昼食を挟まないよう午前中に終了するように配慮しました。また、密になる選手控え室は使用せず待機場所は観客席にしました。

始めに、県老連中村秀雄会長の挨拶があり、

次に主管の県グラウンド・ゴルフ協会鷲見隆男会長のご挨拶に続き注意事項があり、いよいよ競技のスタートです。

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。協会の協力

もあり、競技も思ったより早くに終了しました。
結果は次の通り。

順位	市町村	選手名
優勝	香芝市	山中 保子
準優勝	天理市	林 勝人
3位	天理市	吉井美枝子
4位	橿原市	幾川紀美子
5位	橿原市	梅本 妙子
6位	吉野町	宇陀 武夫
7位	三宅町	石井 幸彦
8位	王寺町	西川 好恵



老人クラブ

指導者研修会開催

十月二十二日(金)「奈良県老人クラブ指導者研修会」を、奈良県社会福祉総合センター6階大ホールで開催しました。昨年と同様にコロナ感染症予防対策として参加者を会場定員の半数に制限するとともに、受付時に検温するなどの対応を取りました。



県老連中村秀雄会長から、「コロナの新規感染者数が減少するなか皆様の元気な姿を見て大変喜んでいきます。老人クラブの活動は、継続していくことが大事であり、これからもよろしく願います。」と挨拶があり、続いて全国老人ク



ラブ連合会会長表彰、県老連会長表彰が伝授されました。(受賞者は、二頁記載) 続いて、県長寿・福祉人材確保対策課田中裕之課長より、ご来賓あいさつをいただきました。



県長寿・福祉人材確保対策課田中課長



【事例発表】

「通いの場の再開に向けてあなたの元気を届けよう運動」

生駒市老連顧問

ひかりが丘ふれあいクラブ

副会長 市川 勝巳



ひかりが丘ふれあいクラブ市川副会長

〔発表要旨〕

* 昨年来のコロナ禍で、サロン活動や百歳体操などの活動がすべて自粛となり、巣ごもり状態になる事で、心身ともに虚弱化する懸念があった。そのなかで心と心をつなぐ工夫や取組みが必要と考えた。

* 通いの場(集会所)に『元気の木』ボードを設置し、互いの元気を伝え合う仕組みを始めた。同じ場所、同じ曜日・時間に自由が集まるようにしたこと、延べ百六十名を超える参加者があり、『元気の木』は満開になった。取組みの効果として、『通いの場』への参加者が増え、活動を支援する高齢者も現れた。* 感染症予防対策をしっかりと行っ



たうえで、いろいろ知恵を出しながらこれまでの習慣、活動を継続していくこと、そして地域の「つながり」を維持していくことが大切である。

《追記》ひかりが丘ふれあいクラブは、奈良県が介護を支えるコミュニティの優良事例を表彰する『奈良県介護大賞、あたたか介護賞』を受賞しました。



**第十回県老連
健康ウォークラリー大会in斑鳩**

昨年予定していた斑鳩町での開催が、新型コロナウイルス感染症対策で令和三年度に延期になり、十一月十三日に二年越しで開催できました。その間、斑鳩町老連の皆さんは、感染症対策や、どうすれば参加される方々に喜んでもらえるかなど、事細かに準備を重ねてこられ、当日を迎えることが出来ました。



中西斑鳩町長

会式には、中西斑鳩町長様にご挨拶をいただき、小村県議会議員も公務多

忙のなか駆けつけてくださいました。注意事項を確認し、十時十分、ゼッケン1番から出発しました。

参加チームは四十九チーム。四人ひと組でピンク(右回り)とブルー(左回り)に分かれて法隆寺境内を



始め、斑鳩神社、2020オリンピックの聖火が通った道など約6kmを、観察クイズも視野に入れ、また時間配分も考えながら歩き

ました。コース内ではグラウンド・ゴルフ、じゃんけん、ワナゲのゲームを競います。チェックポイントでスタンプをもらって、最後に観察クイズの答えを書いてゴールです。リタイアもなく、十四時十八分までに、全員が元気に戻ってこられました。結果は次の通り。



賞		受賞チーム
優勝		郡山佐保川クラブ
準優勝		三輪山の辺教会
第3位		田原本元気会
ジャストタイム		安堵上窪田
観察クイズ		上牧桜ヶ丘
じゃんけん		穴虫西喜楽会
輪投げ		郡山佐保川クラブ
グラウンド・ゴルフ		平群長屋王
当日賞		葛城市寿連合会
BB賞		白鳳会鳳友会B



祝



優勝 郡山佐保川クラブ

**第一回奈良県老連
パークゴルフ大会**

雨上がりの十二月一日、第一回のパークゴルフ大会を、広陵町パークゴルフコースで開催しました。

朝から寒さ厳しく、風が強い日でしたが、参加者の皆さんは元気いっぱいプレーを楽しんでおられました。近年に人気が出てきたスポーツで、予定数を遙かにオーバーし百四十四人の参加でした。香芝市、広陵町の参加者が多数でしたが、五條市や吉野方面の参加者もおられました。今年三月に開催した県老連体験講習会に参加された方もおられました。

「とても楽しかった」「もっとプレーがしたい」「来年はいつですか」など、やる気満々の声があがっていました。香芝市ふたかみクラブ連合会では、パークゴルフ協会が出来ており、練習や大会もされています。小さな集



まりからスタートして、サークルや同好会で楽しまれてもいいですね。令和4年度も、開催します。

お楽しみに！
結果は次の通り。

順位	名前	市町村
優勝	藤本 峯雄	香芝市
準優勝	田中 保	香芝市
第3位	石倉 誓治	広陵町
第4位	満留 勇	香芝市
第5位	田中 敏雄	香芝市
第6位	金澤 繁樹	香芝市
ホールインワン賞	鱈坂 信男	香芝市



第3位 石倉さん 優勝 藤本さん 準優勝 田中さん



「ニュースポーツ講師派遣事業」
「出前事業」

令和三年度より、新規事業として、ニュースポーツ講師派遣事業（通称「出前講座」）がはじまりました。市・郡・町村老人クラブ連合会と連携し、高齢者の健康づくり、生きがいづくり活動を応援します。各市町村で開催会場を設定し、遠くに出かけることのできない高齢者が地元で気軽に参加できるニュースポーツ系、文化系の出前講座・出前講習会等を提供し、元氣アップを図ります。既に下記の通り、実施しているところです。開催されたところでは、参加者の「楽しかった」「勉強になった」「また利用したい」など、嬉しい反応をいただいています。今年度の予定数はもう少し余裕があります。ご応募をお待ちしています。



実施済み講座 令和三年				今後の予定 令和四年			
月日	クラブ名	講座種目	人数	月日	クラブ名	講座種目	人数
四・八	香芝市女性部会	いきいきクラブ体操	18	一・十八	平群町女性部会	ミュージックケア	
六・一	葛城市南道徳支部	公式ワナゲ	10	二・十八	川西市結崎団地支部	ミュージックケア	
七・十一	土庫老人クラブ弥生会	ミュージックケア	20	三・十二	生駒市老連女性部	手芸講習	
八・五	初香台長寿会	ミュージックケア	32				
九・二八	香芝市女性部会	手芸講習	35				
九・二八	生駒市老連北部	マグダーツ	40				
九・三十	生駒市老連中部	マグダーツ	40				
十・七	生駒市老連南部	マグダーツ	40				
十・十四	田原本町老連	いきいきクラブ体操	44				
十・十八	榎原市老連	講演	150				
十・十八	五條市女性部会	講演	45				
十・三十一	葛城市南道徳支部	マグダーツ	10				
十二・七	桜井市老連	マグダーツ	30				
十二・十三	川西市結崎団地支部	マグダーツ	40				

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

田原本町初の
介護付有料老人ホーム **ベルライフ田原本**

入居相談・見学予約受付中!

ご本人もご家族も
笑顔になれる選択肢

奈良県総合リハビリテーションセンター向かい

全60室

完全個室

【月額利用料内訳】●家賃68,000円●管理費46,000円(共用施設の水光熱費、事務費、生活サービスなどに係る人件費など)※月々のご利用料金につきましては別途、食費(54,750円/30日分)、介護保険自己負担分、理美容代、居室内電気代、医療費、おむつ代などの実費が必要です。
【所在地】奈良県田原本町宮森87-1

料金

入居一時金 **0円**

月額利用料 **114,000円**
(家賃・管理費含む)

※別途敷金20万円がかかります。退去時に修繕費を引いて返金いたします。

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 大和高田市西町2-30 ☎0120(417)658 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 葛城市北花内527-1 ☎0120(658)113 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 大和高田市築山696 ☎0120(65)8780 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 田原本町宮森87-1 ☎0120(24)4165 介護付有料老人ホーム</p>	<p>ベルライフ榛原 宇陀市榛原萩原2431-2-101 ☎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 北葛城郡広陵町大字中151-4 ☎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**

24時間 よいろうご **日本ベルアージュ** 検索

お問い合わせ・資料請求 ☎0120-24-4165 9時30分~17時30分

NEW **ベルライフ田原本**

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！**
天気の良い日は、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。義歯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。



ありがとう 元気ですよ

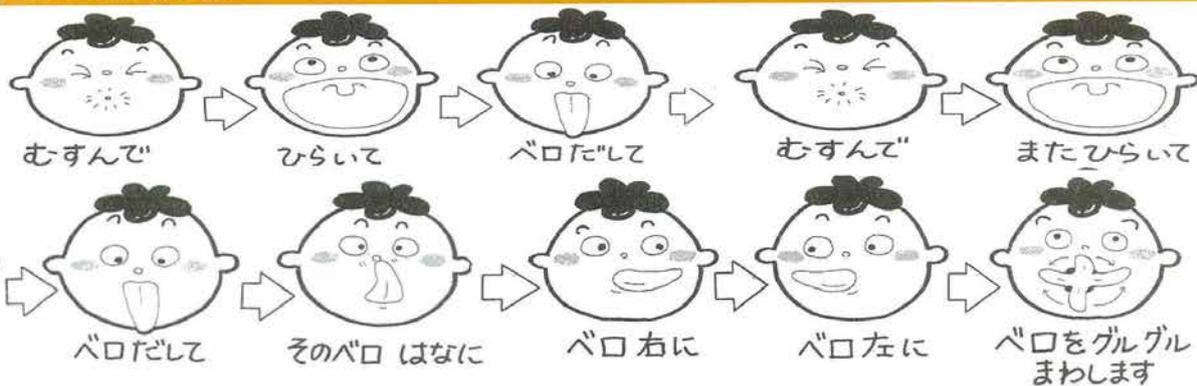


こんにちは お元気ですか？

〈参考資料〉一般社団法人 老年医学会より

〔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)

○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



つま先を上げ下げする

☆座って行う場合



かかとを上げ下げする

☆座って行う場合

無理のない範囲で、身体を動かそう！



マジでこんな感じですか...

2021年版

新型コロナウイルス

感染拡大防止へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!



- ① 鼻の形に合わせすき間をふさぐ
- ② あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

ポイント
会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう

手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



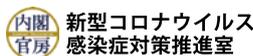
密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×



広告

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



- 1週間単位(月々金)からのご利用も可能
- 手づくりの家庭的な味わい
- 不在時は留守置き可能

夕食宅配

4日間コースも好評!
「1日は自分で料理したい」「家族と一緒に食事をしたい」という方に喜ばれています



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

おかず小コース お弁当コース

※おかずコース、おかず小コース、メインたっぷりおかずコース、彩菜御膳コースはごはんをご用意ください。※写真は献立の一例です。※1日あたりのカロリー・食塩相当量は、選平均で計算したものです。

お届け時に
見守り活動
を行っています

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** 5日分からご注文OK!

1日あたり2食 計10食分

やわらか食 やわらか普通食 2,000種類のメニュー	介護食 きざみ食 かむ力、飲みこむ力が弱い方に	健康管理食 ムース食 120種類の専用メニュー	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

☎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頂きます。
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

家庭のコンセントで充電
電気ので動かしますので、走行音が
静かで排気ガスも出ません。

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

お正月の思い出

葛城市 山崎 チエ子(90歳)

お正月の思い出です。私は、男三人、女四人の七人兄弟でした。父は軍人上がりで、厳格でしたが、思いやりのあるひとでした。母も働き者で、春には部屋中に蚕を飼って、昼夜働いていました。

お正月、元旦の祝雑煮は、男性が炊く風習でした。母が、大晦日の夜のうちに、大きな鍋に野菜などの具を入れて、雑煮を仕掛けておきます。元日の朝、父が一番に起きて、かまどで炊くのがおきまりでした。その薪も、豆柄で炊くのが風習でした。父は、綿入れの着物を着て前掛けをしていました。火鉢で餅を焼き、まず神様仏様に供えて、その後家族で祝います。父は常に上座で、家族は丸く輪になり雑煮を祝います。父は酒の飲めない人で、赤玉酒で舌鼓を打っていたのが印象に残っています。私も、縞模様の着物を着ていました。正月用煮物は、丸い段重ねの瀬戸物の容器に、母の手作り料理が色々詰まっていました。中でも棒鱈の煮付けたものが凍っているのが好きでした。野菜や餅の入った雑煮も、好きでおかわりをしていたきました。

後先になりましたが、老いるほどに、懐かしく思い出されます。

私の実家は、大和郡山市の西方、現在の奈良高専があるところですが、ふる里を離れて七十年になります。

サボテン会 雑木林と私

宇陀市 中村 勇治(90歳)

カレンダールを捲ると、八月一日「水の日」となっています。

幼い頃の経験です。家から三キロの道程を、両親に連れられ雑木林に登りました。密集した櫟の木を順番に蹴っては、地上に落ちたカブトムシやカミキリムシなどを拾って虫籠に入れ、あちこちと歩きました。丁度、林の真ん中あたりに着いたときに、直径二〇センチほどの丸い穴を見つけました。何だろうと思っていると、穴の奥から水の音がしています。「これが水の源か...?」

「この水が下の田んぼの稲を育てているらしいな」と思いながら、下りました。そこで水を溜めて、喉が渴けば冷たい水に顔を近づけて、よく飲みました。林の中には、猿や猪などが住み、彼らの天国となっていました。

しかし、今は杉、松の山に変わり、木々は勢いよく伸び、青々と葉は茂り、日の光がその透き間からチラチラする程度で淋しく、冷たい地下水のわき出る姿が見られません。自然の中で息づいていた二十軒の村も、次第に過疎化していく一方です。

奈良県老人クラブ連合会 会員様へ

～日頃よりかんぽの宿をご愛顧いただきありがとうございます。～

ご宿泊

奈良県老人クラブ連合会 会員様 限定特典

「かんぽの宿奈良」に、ご宿泊の方限定 柿の葉寿司(鯖7個)のお土産付き

(有効期限：2022年2月28日まで)

ご予約の際に「大椿寿1月号を見た」とお伝えください。

さらにフロントで会員カードをご提示すると、ご同行者3名様まで

500円割引!

※お1人様1泊2食15,000円以上のプランをご利用のお客様さま ※対象外のプランもございますので、詳しくは当宿までお問い合わせください。 ※他の割引券・クーポン等はご利用いただけません。

日帰り

お手軽価格のランチ&入浴セット 月ごとに料理内容を変えてご提供!

お食事料/入浴料込 お1人様

2,000円



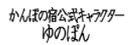
当宿 料理人のこだわりが詰まったイチ押し御膳



お野菜を中心としたヘルシーランチ

【近畿のかんぽの宿のご案内】

- 彦 根 0749-22-8090 ■大和平群 0745-45-0351 ■赤 穂 0791-43-7501
■有 馬 078-904-0951 ■紀伊田辺 0739-24-2900
■淡路島 0799-82-1073 ■富田林 0721-33-0700



掲載の写真・イラストはすべてイメージです。 ● 表示料金は全て消費税が含まれております。
● ご予約はご利用日の6ヶ月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。当宿に直接お申込みください。
● 本温泉は源泉に加水、加温しています。また、レジオネラ菌の発生を防ぐなど、安心してご利用いただけるよう循環ろ過しているとともに、塩素系薬剤を注入し衛生管理に努めています。

世界遺産に隣接する静かな温泉旅館

かんぽの宿 奈良

〒630-8002 奈良市二条町3丁目9番1号

かんぽの宿 奈良

TEL:0742-33-2351 FAX:0742-33-2253



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

こうした雑木林が自然に支えられて成り立っていることを感じながら、私たちが豊かに暮らしていける「水源を確保できる場」「皆んなで守ろう水未来」と願いながら、思い出深い清水の湧き出る場所へ、私はいつか枝をたよりに登っていきたくと思っています。

たくさんさんの恩に支えられ生きていく

天理市 堀内 房子(96歳)

私たちは衣食住をはじめ、身の回りの人々の働き、又は文字や言葉、芸術などの文化的なもののおかげで日々楽しく生活をしていきます。また、家庭や社会、国があって今の暮らしが成り立っているように思います。そして、これらは自然の働きにも含まれています。

また、私たちの命は数限りない祖先の人たちによって伝えられてきたものです。その間に一度でも断絶していたら、私たちは今ここに存在していないと思います。この命は子ども、孫、曾孫たちへと次の世代に伝えられて行きます。社会全体も、地球そのものも同じように次の世代へとつないでいかなければならないのです。

それを考えると「自分は恩を受けたと思わない」「昔のことなど知らない」などと言うことはできない

と思います。自分の生きていく上で考えると、多くの恩恵に支えられているという自覚を持って、日々感謝しつつ暮らしていきたいと願っています。

秋のひと日

大和郡山市 村田 博子(82歳)

多くの都道府県でコロナ関係の制限が解除された十月のある日、私は外出に誘われました。眞子様結婚された翌日のことです。

この年齢の私でさえ、どこかへ出かけたいと思うくらいだから、他の人も、出かけたかったでしょう。皆に心配されながら、リュックを背負って、シルバーカーを押して家を後にしました。

奈良方面へ。行基菩薩さんのところで待ち合せ、大仏殿へと向いました。世の中の人、皆おでかけを待っていたようです。幼稚園の遠足から中学生、高校生の修学旅行、一般の人たちなど、来るわ来るわやっぱり奈良は、ゆったりと見学できる良いところだと思わせる人の数。私たちも、大仏殿から春日大社へゆったりゆったり歩いてまわりました。途中、寄ってくる人なつこい鹿たちにも会い、心配されないうちにと家路につきました。

少しリフレッシュできましたかなと思う一日でした。

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

いまなら。 2021

奈良県民でワクチン接種を2回受けられた方のみ参加できます。

2022年2月4日

全国公開 近日スタート

映画で見る

御所の魅力

再会の奈良 ロケ地を巡る!

最小催行人数 10名

旅行日時 2月13日(日)・23日(祝)・26日(土)

集合 近鉄御所駅 時計台南 9時15分

コース 近鉄御所駅 9:30 ----- 居酒屋八三 ----- モリソン万年筆カフェ ----- 鴨部波神社 ----- 近鉄御所駅 ----- 梅本とうふ店 ----- 葛城酒造 ----- 郵便名柄館(昼食) ----- さんろくのおうち ----- 高天彦神社 ----- 高天寺橋本陣 ----- 杉浦邸 ----- 五百家の選果場 ----- 葛城公園 ----- 近鉄御所駅 16:30頃

参加費 3,000円(交通費、昼食代、傷害保険代金を含みます。)

おひとり様10,000円 ▶ 5,000円(ワクチン接種割引) ▶ 3,000円(市の補助にて)

新型コロナウイルスの感染状況により、キャンペーン期間・内容等変更となる場合があります。

GO TO MY HOME 発送期間 令和3年11月10日～令和4年3月30日

※年内最終発送は12月30日まで、年初の発送開始は1月5日からの発送となります。

※ステイホームでもアットホームで旅行気分!

水産会社のプロが選んだ高級ずわいがに

水産会社のプロが選んだ高級ずわいがに

4Lサイズ 約5斤(約1.3kg) オリーブ油漬(高級加工)

1箱 17,800円 送料消費税込

2箱 34,600円 送料消費税込

3箱 51,300円 送料消費税込

4Lサイズ 約4斤(約1.2kg) オリーブ油漬(高級加工)

1箱 14,000円 送料消費税込

2箱 27,000円 送料消費税込

3箱 39,900円 送料消費税込

申込方法

電話申込の場合

支払方法は商品代引となります。

①お名前 ②住所 ③連絡先 ④お届け先 ⑤注文商品と注文個数 ⑥お届け希望日 をお伝えください。

店頭申込の場合

店頭払い(現金およびクレジットカード)が商品代引をお選びいただけます。

商品代引の場合は代引手数料330円～660円別途必要となります。

お申込みとお問い合わせは

株式会社 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 Mail: stc@kcn.ne.jp



短歌

小西榮依子選

年が明け歳を重ねるめでたさをしみじみ感ずる
病夫と共に 葛城市 坂口君代
難病の手をふるわせてあむしめ縄小春日和の夕
日あみ込む 葛城市 外輪加寿代
御在所岳若葉ひと色朝陽あび紅一点のゴンドラ
上る 榎原市 杉田恭子
君が代にメタル掛け合い満面の汗と涙の笑顔
輝く 桜井市 森本和雄
敷き詰めしいちよう落葉を踏んで行くソロソロ
ロリと少女が二人 大和高田市 今中恵美子
卒寿をば六つ越えたる良日に奈良墨をすり詠進
歌書く 天理市 堀内房子
本年の一等米のお米をば戦地で果てし義父にと
供ふ 大和郡市 村田博子
わが身をば亡んでもと根性を証す小池知事の
東京で孫が住む 大和郡市 植村淳子
台風の映像見るたびわが家族変らぬ暮らし出来
る幸わせ 田原本町 西本久子
蝉の声消えて庭隅のコオロギの声に季節の変わり
目を知る 黒滝村 林寿美枝
幾星霜摩文仁に祀らむ兄の石碑めぐる八月思ひ
あらたむ 山添村 今中幸子
梅雨明けを句会に行きし体調が戻り安堵す仲間
にも会い 葛城市 熨斗秀興
仏壇に飾りし亡き子の顔写真笑う日あれば怒る
日もあり 葛城市 村田和子
我が病みて妹の最期見送れず日毎夢見る過ぎし
日の事 葛城市 松村澄子

俳句

和田 富子選

山水を飲んで手袋忘れ来し 宇陀市 水口桃江

冬すみれ店頭に置く美容室 宇陀市 松田年子
亡き人の育てし大根肥りけり 葛城市 安川しげ子
北窓に張り付く音や冬將軍 葛城市 三島チツ子
凍雲の終日重き三輪の山 天理市 岩本芳子
昨日より今日膨らみぬ冬木の芽 天理市 豊島和美
凍て星や昭和の明かり一人消え 田原本町 今西良子
初写真家族揃ってハイポーズ 宇陀市 古宮光子
さりげなき言葉添へられ年賀状 大和郡市 西田眞希子
夫も子も孫も健やか去年今年 宇陀市 加藤勝代
独り居に響き沁み入る除夜の鐘 田原本町 片岡ヤス子
初日受く松は津波に耐へし松 上牧町 田中豊治
メ縄に集う小鳥やわらべうた 葛城市 外輪加寿代
杖をつく我の背を押す春の風 御所市 岩戸田鶴子
夢の中母に連れられ土筆取り 香芝市 奥村正美
あと何度佐保の桜の花の宴 大和郡市 松本義徳
お詣りの坊さま衣汗染みて 田原本町 今西良子
恙なし三日三晩の土用干し 川西町 井澤清美
遠花火昔話しに花が咲き 葛城市 熨斗秀興
庭石をぐるりと囲み苔の花 吉野町 橋本佳代子
秋刀魚焼き匂い籠れる我が家かな 河合町 阿部妙子
刈り終えた落ち穂に遊ぶ雀かな 田原本町 西本久子
夫病むはなれてきづな知る夜長 天理市 山口ヨシエ
コスモスの迷路にはしゃぐ吾子の声 大和高田市 土井悠子
五輪去り世も静まりて露の畑 大和郡市 植村淳子
だんだんに秋の深さを思う夜 葛城市 松村澄子
落日に真つ赤なカンナ炎舞する 川西町 井澤 徹
名月を厨の窓に迎えけり 生駒市 現王園道子
透き通る割れ目の石榴粒まぶし 御所市 芝田清美
一輪や又一輪の秋桜 山添村 今仲幸子
遊歩道朝の散歩の爽やかに 大淀町 庄司久子
行合の予定なき空稲光り 河合町 大西利恭
台風去り元に並べし鉢数多 香芝市 中岡美佐子
秋白し杏林逝くと耳にせり 河合町 野村継男

川柳

大楠 紀子選

旧姓とアダ名ではずむクラス会 大淀町 上坂敏一
まだ生きる気でしまい込む不用品 大和高田市 川合裕子
百歳をもてはやしたも遠い過去 宇陀市 松川輝蔵
かざらない笑いとびだすバスツアー 田原本町 西本久子
気づく歳野に咲く花のつつましさ 大和郡市 稲垣明子
生きている証のように友が来る 大和郡市 植村淳子
空蝉や道にころがる秋近し 田原本町 今西良子
休刊日決まって起きる大事件 葛城市 熨斗秀興
知らぬ間にマスクの下はほうれい線 葛城市 三島チズ子
あうんの夫婦今じゃ歯車かみあわず 大和高田市 猶原重男
遠くより卒寿の祝い孫集い 葛城市 松村澄子
充電をしたい私の物忘れ 榎原市 光宗由美子
返納か更新迷う八十路かな 川西町 井澤 徹
コロナ禍でメガネ補聴器足すマスク 大淀町 庄司久子
晩秋に塩鮭食す夕ご膳 御所市 太田ヒサヨ
無駄話サロン活動役に立ち 大和郡市 上田周治
寝たきりにならぬ約束一万歩 山添村 今中幸子
子から孫いつまで続くお年玉 葛城市 猪木武久
曾孫生まれ役に立つ子に育つよう 生駒市 大塚嘉子
正月や元氣装おう孫の前 葛城市 外輪加寿代

お詫びと訂正

令和3年7月1日号(百八十号)掲載の「短歌」に誤りがありました
*十四ページ
二行目 木村様のお名前
誤 弘子 正 博子様
三行目のお歌のお名前
誤 葛城市 三島チツ子
正 大和高田市 今中恵美子様
葛城市 三島チツ子様のお歌
使い方に漸く馴れてスマホ持つ姉は度々脳トシをする
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。

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

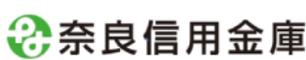
**キャッシュカードは渡さない!
暗証番号は教えない**

電話口 お金の話

それは詐欺!



あなたの街の信用金庫です!



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

医師会は新型コロナウイルス感染症の対策に全力で取り組んでいます



奈良県医師会会長
安東 範明

新型コロナウイルスワクチンを接種できる方は、積極的に3回目の追加接種を受けていただき、みなさんで集団免疫の状態を続けて
コロナウイルス感染症を克服していきましょう。



奈良県医師会

Nara Medical Association

ウェブサイト <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

いきいき活動を
支える

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

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ます。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に取りまとめる団体保険です。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③掛金払込の条件：加入申込の人数に関わらず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)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型/4タイプ
 ・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
 ・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、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

◆活動型/2タイプ
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：単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

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

〈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 TEL.03-3515-4143

※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】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ団体賠償責任保険】
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「パンフレット」「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あ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。
2021年3月作成 20-TC10866

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⑦です。
前屈する時、息を止めず、最後に息を吐き切ると、背中や腰がしなやかに、リラックス出来ます(腰部のストレッチ)。浅く腰をかけると、動きやすいでしょう。

7 腰と背中のストレッチ 全体を2回繰り返す



(次号は気づきの体操)

編集後記

「明けましておめでとうございます」

コロナ禍にみまわれ続ける中、いかがお過ごしですか。

「お正月の思い出」は、私にも描ける正月で、残している習慣もあつてほっこりしました。投稿が誠に少ないでしたが、時代が大きく変わることへの不安が募ります。堀内さん、中村さんの思いも伝わってほしいです。身近なお話を、ご投稿下さい。二回予防接種で安心を戴き、喜んでいたのは東の間でした。恐ろしい新興異株「オミクロン」。最大の警戒心を持つよう促されましたが、今の私たちの周辺では平静です。

しかし『人生一〇〇年時代』と聞けば、高齢者になっても心身のフレイル(虚弱)が敵です。無理なくフレイル予防を「短歌、俳句、川柳、文学」することは「大椿寿」への投稿が一番です。

明るい未来は奈良で生まれます。河瀬直美映画監督が、ユネスコ親善大使となられたこと。令和十三年には「国民スポーツ大会」が開かれること。奈良盆地の中央に広がる「大和平野中央プロジェクト」などです。「百歳では足りないよ」との、皆さんの声が聞こえます。

(岡林 巧子)