



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12月10日 健康マージャン大会
 優勝 吉村さん(写真中央)
 準優勝 伊藤さん(写真左) 第3位 川口さん(写真右)



第33回全国「みどりの愛護」のつどい記念
 奈良県都市緑化功労者知事表彰受賞
 五條市 南阿田老人クラブ

一般財団法人奈良県老人クラブ連合会 評議員・役員変更紹介

令和四年五月現在

新任役員

役職	氏名	市郡
監事	中田 勝久	天理市
監事	加来洋八郎	生駒市
理事	大向 勝彦	宇陀郡
常務理事	堀辺王太郎	県老連事務局長 (七月一日就任)

退任役員

役職	氏名	市郡
監事	末澤 豊康	生駒市
理事	吉田 俊弘	宇陀郡
常務理事	川端 英志	県老連事務局長 (六月三十日退任)

新任評議員

役職	氏名	市郡
評議員	古川 芳明	御杖村
評議員	岡本 幹男	河合町
評議員	中山十代一	天川村
評議員	平井 久輝	下北山村
評議員	児島 美穂	上北山村

退任評議員

役職	氏名	市郡
評議員	大向 勝彦	曾爾村
評議員	吉田 勝行	河合町
評議員	鶴岡 壇定	天川村
評議員	杉本 利弘	下北山村
評議員	更谷 昌美	上北山村



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

退任のご挨拶

前事務局長 川端 英志
このたび、六月三十日付で一般財団法人奈良県老人クラブ連合会常務理事兼事務局長を退職させていただきます。

平成三十年八月に就任してから約四年間、各種事業の実施につきまして大変お世話になり感謝申し上げます。また皆様と歓談できたことも楽しい思い出となっております。今後とも変わらぬご厚情を賜りますとともに、奈良県老人クラブ連合会のますますのご発展を祈念申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

就任のご挨拶

事務局長 堀辺 王太郎
このたび、川端英志事務局長の後任として一般財団法人奈良県老人クラブ連合会常務理事兼事務局長に就任しました。

これまででは奈良県職員でございましたが、本年三月、福祉医療部次長を最後に定年退職したところです。もとより微力ではございますが奈良県の老人クラブ活動の発展に鋭意努力してまいりたい所存です。何卒皆様方の格別のご指導とご厚情を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

令和4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」

《健康寿命》

○健康寿命を伸ばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。

○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全・安心の住みよい地域づくりを目指します。

○元氣高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2. 第五十回全国老人クラブ大会宣言事項の実践(令和三年十一月十七日)

一、高齢者の社会参加を働きかけ仲間づくりの輪を広げます

二、介護予防・フレイル(虚弱)対策で元氣高齢者をめざします

三、友愛活動を基盤に新地域支援事業と連携した支え合い活動に努めます

四、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」への取り組み

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 コロナ禍及びポストコロナを見据えた老人クラブ活動の推進
長期化するコロナ禍における感染予防と会員の健康保持・増進の両立を図るとともに、ポストコロナの社会変容を見据えた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)

③ 熱中症の予防対策(こまめな水分補給、人との距離を確保したマスクの取り外し等)
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、スマートフォン等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

2022(令和4)年度 県老連 主な行事予定

開催予定日(曜日)	時 間	名 称	場 所
4月22日(金)	13時30分～	監事会	県社会福祉総合センター
4月27日(水)		近老協第1回定例会(県老連会長・事務局長)	和歌山県ビック愛(12F1201号室)
5月12日(木)	13時30分～	理事会(第52回)	県社会福祉総合センター
5月14日(土)		ならシニア元気フェスタ (橿原公苑および近隣のスポーツ文化施設)	奈良県・県社協・県老連 主催
5月19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
5月27日(金)	11時～	定時評議員会	県社会福祉総合センター
	13時～15時	市町村老人クラブ連合会 正副会長会議	
6月10日(金)	10時～	女性部会手芸講習会	県社会福祉総合センター
6月24日(金)	13時30分～	理事会(第53回)	県社会福祉総合センター
6月30日(木)		近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	大阪府社会福祉会館
7月15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月上旬	13時～	近老協第2回定例会議(県老連事務局長・事務職員)	大阪府社会福祉会館
8月31日(水)	10時～	高齢者健康マージャン大会 参加申込締切日:8月5日(金)	県社会福祉総合センター
9月 9日(金)	13時30分～	老人福祉功労者等表彰式	奈良県文化会館(小ホール)
9月13日(火)	9時～	ゲートボール大会 【雨天時 9月14日(水)】	橿原公苑 陸上競技場
9月15日(火) ～21日(月)		老人の日・老人週間	
9月20日(日)		老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」	各市町村老連
9月22日(木)	13時30分～	理事会(第54回)	県社会福祉総合センター
10月 5日(水)	9時20分～	ペタンク大会 【雨天時 10月11日(火)】	橿原運動公園 まほろば広場
10月14日(金)	8時～	ゴルフ大会	奈良若草カントリー倶楽部
10月21日(金)		健康ウォーキング	
10月28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
11月 2日(水)	10時～	グラウンド・ゴルフ大会 【雨天時 11月4日(金)】	橿原公苑 陸上競技場
11月 8日(火)		全老連創立60周年記念 全国老人クラブ大会	東京都(両国国技館)
11月18日(金)	10時～	第11回健康ウォークラリー大会	馬見丘陵公園
2月 8日(水) ～5回	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座 受講申込締切日:1月6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
2月下旬		近老協第3回定例会(県老連会長・事務局長)	
3月 2日(木)	13時30分～	理事会(第55回)	県社会福祉総合センター
3月 8日(火)	10時～15時	(公開講座) 軽スポーツ講習会 参加申込締切日:2月20日	県社会福祉総合センター
3月15日(水)	9時～	パークゴルフ大会	広陵パークゴルフコース
3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

※上記の日程及び会場は、予定ですので変更になる可能性があります。ご注意ください。

第2回 パークゴルフ大会

お知らせ

開催日: 令和5年3月15日(水) 9:00～12:00

場 所: 広陵パークゴルフコース 北葛城郡広陵町百済2438-1

定 員: 先着 130名

※令和4年度の開催予定です。募集及び申込み方法等の詳細につきましては令和5年1月1日発行「大椿寿」に掲載いたします。





県老連ゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 令和4年10月14日(金)

申込締め切り
9月20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	10,280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。
※ コロナウィ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。

参加者募集

高齢者健康マージャン大会



〈開催日〉 令和4年8月31日(水) 9:30~16:00

申込締め切り
8月5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) ※コロナウィルス感染症予防対策のため削減しています

※ 昼食は
各自ご用意ください

* 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(ふりがな)、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名を記入)
※ 団体での申込および電話・FAXでの申込は受け付けません ※ 個人情報はこの大会にのみ使用します

〈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

* コロナウィ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。

開催日	クラブ名	種 目
4/2	五條市老人クラブ連合会	スカットボール カーリング
5/26	三宅町老連 石見老人クラブ	マグダーツ
6/6	川西町老連 結崎団地支部	公式ワナゲ
6/6	生駒市老連 女性部	いきいきクラブ体操 手芸講習
6/7	葛城市寿連合会南道穂支部	ボッチャ
6/15 7/6	三郷町老人クラブ連合会	論語に学ぶ
6/17	斑鳩町老連 女性部	ミュージック・ケア
6/25	桜井市老人クラブ連合会	スマホ講座 基本操作編
6/28	香芝市ふたかみクラブ連合会 女性部	体力測定講習会
7/12	生駒市老連	スマホ講座 入門編
8/22	山添村老人クラブ連合会	スマホ講座 基本操作編
9/11	大和高田市老連 土庫支部	歯と栄養指導
11/15	葛城市寿連合会南道穂支部	スカットボール
申込上限 各市町村老連 原則年間2回まで		

「出前講座」 ニースポーツ講師派遣事業

令和三年度より、新規事業として始まった「出前講座」。令和四年度も、引き続きニースポーツ系・文化系の出前講座・講習会を提供しています。コロナ禍で、遠くに出かけることもできなくて、なかなか集えなかった方も多いのでは。会場を手配いただき、種目等を決めて申し込んでいただくと、県老連から講師を派遣します。お申し込みは、市町村老連からお願います。六月現在までの状況は、表のとおりです。



第11回 県老連健康ウォークラリー大会ご案内

申込締切り
10月21日(金)

大会スローガン 歩いてつくろう、百歳元気！

令和4年度は「馬見丘陵公園」で開催



主 催…(一財)奈良県老人クラブ連合会

協 力…上牧町シルバークラブ連合会・広陵町老人クラブ連合会・河合町老人クラブ連合会

開 催 日…令和4年11月18日(金) (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。〕

※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。)

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(できるだけ男女混成でお願いします。)

参 加 費…会員チーム 2,000円/1チーム ・ 一般高齢者チーム 3,000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

奈良県では、『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し続ける奈良県を目指す』ことを基本理念に、「最後まで安心して暮らし続けられる地域づくり」を施策展開の柱のひとつとして位置づけ、「健康づくり・介護予防の推進」のための施策や高齢者の「生活支援サービスの充実」のための施策の展開を図っているところです。

このうち令和四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が拡大・長期化する中、外出頻度の低下や感染症防止等を求める社会的環境から、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ることによる気分の落ち込み等が引き続き懸念されています。

県では、感染予防を徹底したうえでの「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。

高齢者の皆さんが新型コロナウイルス感染症を予防しながら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) 奈良県高齢者福祉計画・第8期介護保険事業支援計画の着実な推進等

奈良県高齢者福祉計画・第8期介護保険事業支援計画に基づき、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、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・育成に努めます。たとえ介護が必要になっても、地域の実情に応じて、可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、市町村をはじめ関係機関と連携・協同しながら「地域

包括ケアシステム」の構築を推進します。

併せて、第9期奈良県介護保険事業支援計画の策定に向けて、高齢者の生活・介護等の実態調査を実施します。

(三) シニア世代の介護のお仕事入門事業

令和七年までに県内の介護人材は約三千人不足する見込みで、多様な人材の参入が期待されています。また、人生百年時代の今、充実した人生を送るためのひとつの選択肢として、介護の知識・技術を短期間で学んでいただくために、県では概ね五十五歳以上の元気なシニアを対象に、令和元年度より介護に関する入門的研修を実施しています。

研修修了者は、家庭での介護に活かしたり、介護関係のボランティア活動に活かしたり様々です。現在までに、六名の研修修了者が介護施設に就労し、今も介護現場で活躍しています。

今年度より、介護について考えるきっかけとなる介護への参入促進セミナーや、介護職を体験できる介護現場実習を実施し、年齢を重ねても生きがいを持って働くことができる機会づくりのため、研修内容の充実に努めています。

(四) ならびゅ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「ならびゅーティフルシニア」として毎年表彰しています。

十二回目を迎えた昨年度は、地域にある三つの公園のグリーンサポーターの代表として地域の環境整備に長く貢献しながら、教師経験を活かして子供たちに算数を教えている方など、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

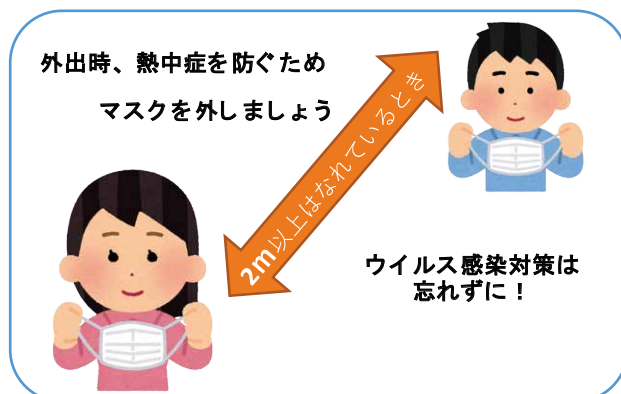
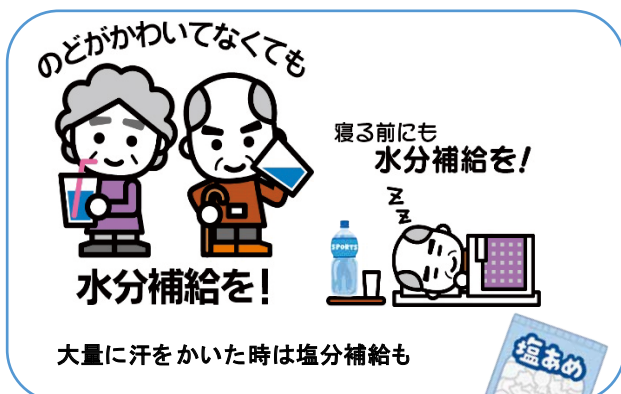
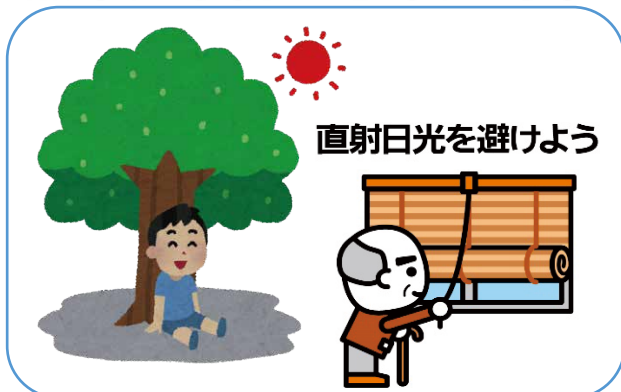
③ 奉仕(ボランティア)活動

- 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。

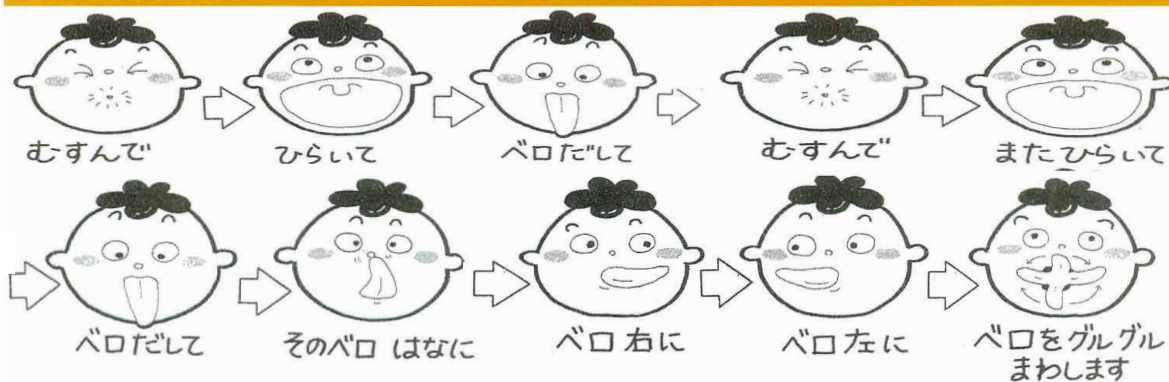
熱中症予防・感染症対策



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



無理のない範囲で、身体を動かそう!



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を良くするために役立てられる募金です。

令和3年度の共同募金運動については、コロナ下においても、地域でのつながりを絶やさないための活動を通して、困難な状況におかれた方々を支援されている民間団体が必要とする資金を募金として確保するため、「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。その結果、皆様のご支援・ご協力をいただき1億6,031万7,968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活動団体に対し助成するとともに、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月からの半年間の募金目標額を1億6,100万円と掲げ、全力をあげて共同募金運動に取り組みます。

県民の皆様におかれましては、本県の地域福祉の推進の一翼を担っている共同募金運動に一層のご理解・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、「新型コロナ感染下の福祉活動支援」の募金活動を4月～5月に実施し、助成事業を行いました。

共同募金会は、遺贈・相続寄付に関するご相談も受け付けています。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 口座記号番号：00980-6-300

加入者名：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4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4年4月1日現在）

85歳・・・昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生まで

80歳・・・昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生まで

75歳・・・昭和21年4月2日生～昭和22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4年6月1日～令和4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 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

孫の結婚式

葛城市 阪口 君代 (76歳)

通常なら孫娘の挙式の日を待ちわびるところですが、コロナ禍にさいなまれる日常ゆえ、結婚式の隣席に思案しているむねを伝えると、「おばあちゃん、最近コロナウイルスが増えてきているので、結婚式に出てくれたら勿論うれしいけど、心配なら無理しなくていいからね。命が大切だからね」の言葉が返ってきました。申し訳ない気持ちで、日を送っていると「悩ませてごめんなあ」と、やさしく言ってくれました。

子どもだと思っていた孫娘が、人を思い遣る立派な大人になってくれたことを誇らしく思いました。そして、良い子に育て上げてくれた娘にも感謝しました。

残念ながら、結婚式に出席できませんが、新郎、新婦の晴れ姿を想像しながら、二人の幸せを祈る毎日です。

昔の思い出

三郷町 堀内 宗弘 (81歳)

私と家内と一緒に五十年が過ぎ、この年になって歩んできた事を思い出そうになりました。それまでは、がむしゃらに生きてきた自分を振り返り、家内もよく付き合ってくれたと思います。ただ自分は自己中心で生き

てきました。

もう四十年前になりますが、昭和五十七年八月一日から三日にかけて、台風十号とそれに続く低気圧によって、王寺駅前周辺で大水害が発生しました。八月一日午後十時四十分、大和川と葛下川の合流が出来なくなり、その水が鎌窪橋付近から溢れ出し、王寺駅前商店街一帯が広く浸水しました。その時、家内は必死に子どもを二階に避難させました。

翌日の朝、水が引いて天候も回復しましたが、その晩再び豪雨になり、浸水してしまいました。床上浸水が千四百四十五戸、床下浸水が二百七十二戸の被害が出て、自衛隊も出動して救助、復旧作業に当たり、当時、新聞・テレビなどで王寺駅の構内の車両の浸水している様子が大きく報道されたので、記憶されている方が多いでしょう。

それから二十日あまり、家の中の片づけにかかりました。全国から送られてきた衣類などの支援物資を、中央公民館に展示しているのを受け取りに行くように役場から連絡がありました。私はその時、日本人の優しさに心が打たれました。

畳が水に浸かり、処分するのに外へ出し、家具、台所のものなど捨てました。また使える家具など

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

Silver month
シルバー月間

8.22.MON
10.5.WED

過ぎ行く夏から、秋の入り口を感じる

気ままにのんびり 1泊3食プラン

36年に1度の五黄の寅年に参る
「信仰の山」の温泉

信貴山温泉 と朝護孫子寺

平日/3~4名1室(東館)利用

おひとり様 14,450円(税込)

■宿泊ホテル 信貴山観光ホテル

1泊3食付き。西館を希望の場合は左記料金より2,200円(税込)アップとなります。2名1室でのご利用や料理アップについてはご相談下さい。



「大和高原」の森のホテルで

炭酸泉浴 とラジウム浴 をお楽しみ!

平日/3~4名1室 利用

おひとり様 13,350円(税込)

■宿泊ホテル

大和高原ボスコヴィラ

1泊3食付き。2名1室でのご利用や料理アップについてはご相談下さい。



「いまなら。キャンペーン 2022 プラス」の適用で、ワクチン接種3回の確認ができるお客様は、5,000円の割引と地域共通クーポン券3,000円分が付きます。

お申込みとお問い合わせは

株式会社

サプキュー観光

〒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



は水で洗いました。冷蔵庫を水で洗っていると保健所の方が「その冷蔵庫は処分しなさい」と持っていきました。今思い出すと色々大変でした。

その後、王寺駅も町もすっかり変わりました。

でも、人の心は変わらず、思いやりの心を大切に、これからも夫婦で仲良く生きたいと思っています。

亡き友のみかんの木

香芝市 奥村 正美（83歳）

仲良しだった九州出身の友人が、「奥村さん『スイートスプリング』のみかんの木持つてきてあげるから、植えたらどう？ 奈良県には、この品種のみかんの苗木はないのよ」といわれ、植えてみました。小さな木は、毎年少しずつ大きくなりましたが、五年経っても花は咲いても実は落ちて、もうダメかなあと思っていました。去年に五個付きました。そして今年は、見事に木の枝が折れそうになるぐらいに、待ち焦がれたスイートスプリングのみかんが実りました。

天国の友に向かって

「やっと甘いみずみずしい美味しいみかん、ありがとう」と言いました。貴方のご仏前にお供えしてあげたいです。また、手入れをして来年も、思い出のみかんが実るように私も頑張ります。

勤労感謝の日

天理市 堀内 房子（97歳）

我が国は古くから「瑞穂の国」と言われる通り、稲作を中心とした生活を送ってきました。みずみずしく稲穂がたわわに実る風景を、国の理想としたものです。

現在の「勤労感謝の日」は、その名残といえるもので、勤労をたつとび生産を祝い、みんなで感謝し合うという趣旨で、昭和二十三年に定められた国民の祝日です。

それまでは「新嘗祭」と呼ばれる祭日でした。新嘗祭は現在も行われ、天皇陛下がその年の収穫した新穀を神々に供え、農作物の恵みに感謝し自らも召し上がるという儀式だそうで、国民にとっても大切なお祭りです。

我が家の夫も半世紀以上前、奈良県を代表して献穀米耕作を依頼され宮中に献納。昭和天皇皇后さまの拝謁の栄を得た思い出は、忘れることはできません。

お米の一粒一粒に太陽・水・土の恵みの有難さを知っている人たちは、秋の収穫を喜び感謝したものです。今でも私たち老人は、昔人に言われた「お米の一粒でも捨てぬよう」その言葉を忘れることはできません。毎日感謝して、大事なご飯を頂きたいと思っています。

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- 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補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナウイルスを含む※特定感染症危険補償特約付)。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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。

◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- 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・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 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 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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2022年3月作成 21-TC11211

チューリップの花

香芝市 奥村 正美（83歳）

庭先で、朝日を浴びると、色とりどりの虹のような、鮮やかなかわいらしい花が花壇一面に咲きました。私に「おはよう」と、にっこりに、心がいやされます。日々の暗いニュースを忘れさせてくれ、今日の一日を元気づけてくれます。

でも夕方には、淋しく花が眠るようになります。毎日の日課の水をたっぷり吸って、また明日美しい花を咲かせて、世の中の人たちをやさしく笑顔で包んでほしいです。



今年も野菜作り

大和郡山市 村田 博子（82歳）

今年も農協経由で、野菜の苗の申し込みがありました。自分で種を蒔く野菜や花もあります。が、スイカ、マクワウリ、トマト、ナス等、少しずつ三十本申し込みをしました。届く迄はぼちぼちと自分なりに肥料をおき、畦をつくっています。

種から蒔いて、早く育っているチンゲン菜等は、葉っぱを鳥に食べられてしまいました。鳥や虫た

ちに食べられないようにしなくては、野菜のいろいろもなかなか上手にはできないですが、毎日少しずつ仕事をしています。

出来上がった野菜は、家族や娘たちが喜んで食べてくれるのが嬉しいのです。さつまいも苗も植えなくては、大豆や小豆も少々作り、米の刈りぬけの赤飯や家族の誕生日の赤飯になって皆に喜ばれています。

百歳人生到来

下市町 大西 康弘（96歳）

長命喜び感謝です。膝に痛みがあるが、日常生活は遅ればせながらも出来る。

私幸せ者。連れ添って六十八年。何処へ行くにもおしどり爺婆。嫁した姉妹優しく、宅急便、花束に癒される。

近頃前向き、夢見より懐古の方が楽しく話題になる。

加齢と共に体力気力衰え、行動範囲縮小。コロナ感染防止で会合無く引き籠りがちになる。先輩知人急ぐことないのに逝く。淋しい。職を辞してからは、今迄の忙しさから解放。自由気ままな旅を選ぶ。列島北に南に、史跡名勝見学。西国観音、四国霊場、歩きへんろ旅。仏像に祈念。多くの人との出会い親切を頂戴。朱印増えるのも嬉しい。

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～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

お届け時に見守り活動を行っています

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

※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、週平均で計算したものです。



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

その他にも糖尿病・腎臓病の方におすすめ

※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前にご主治医・栄養士にご相談ください。

カロリー調整食・たんぱく調整食
健康管理食
糖尿病や腎臓病の方に

カロリー1440調整食
カロリー1600調整食
1食あたり
655円から
(税込価格707円)

たんぱく40g調整食
たんぱく60g調整食
1食あたり
700円から
(税込価格756円)

やわらか普通食
やわらか食
健康を気づかうシニア世代に

1食あたり
505円から
(税込価格545円)

きざみ食・ムース食
介護食
かむ力、飲みこむ力の弱い方に

1食あたり
570円から
(税込価格615円)

※価格は6月現在の価格です。変更となる場合がございます。



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)

ホームページからもお問い合わせできます。



ならコープ 夕食宅配

検索

宿坊、国民宿舎、民宿、従業員家族。親しく近隣の話を聞く。神社、仏閣、仏像、宝物、公園海辺、連泊もしばしば。

海外旅行紹介されツアー参加、主要都市、雄大な自然、華麗宮殿、荘厳教会、美博物館、庭園、年代遙かに超えた巨大建造物、内外記録写真、記念品は宝物だ。

たまたまテレビに訪問先が放映。二人は一段と声が大きくなる。少ない体験記憶に後悔頻り。老後のために健康、教養、経済を勉強しておけば良かった。

老夫婦には幸せ。手先動く。趣味がある。妻、編物にアートフラワー。私、木工。現在 童地蔵。予想外の出来栄えに拍手。愚作に苦笑。只今精進中。

生み出すことは、生きること

親孝行

梅本 咲子（90歳）

親孝行って、こんな身近なことでよかったんだなあと、今思う。

久しぶりに娘が帰ってくるという。「お昼は買っていく」というので待つことにした。間もなく姿を見せた娘は、「いざい」という時のために、トイレレットペーパーをはじめ、消毒液、マスク、その上「これは少し値が張るねんけど…」と言いながら、「コロナウイルス

に罹ったかと思ったとき飲んでね」と、袋入りの粉末を手渡した。無農薬の食品に凝っている娘はそっち方面で手に入れたのだろう。私は漢方薬の一番を風邪の初期には効くのだとは思いう意でいた。しかし私の場合、コロナウイルスに罹ってしまったら、肺に既往症があるので大事に至るのは眼に見えている。

昼食後、アメリカで語学の勉強をしている末っ子の失恋話を楽しそうに話しながら、彼女の手は素早く夜の食事の用意をしている。煮込みハンバーグを作ったり、サラダのキュウリを刻んだり、口も手も休むことはない。「夫にも言うてへんことやから、お父さんにも話さんといてや」と、私に口止めをして帰っていった。夜、私はラインを送った。

「今日はありがとう。美味しかったよ。これが親孝行って言うんだね。私は自分の親にできなかったよ」と

「喜んでくれて、何よりです。お母さんは違うことでの親孝行をしたと思うよ」と、娘から返事が返ってきた。



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

奈良県老人クラブ連合会会員様へ

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

7月1日より「亀の井ホテル大和平群」へリブランドいたします

お得情報

かんぽの宿大和平群限定のお得なお知らせ

1泊2食プランを1,000円割引!!

ご予約の際「大椿寿7月号を見た」とお伝えください。

万葉の宴プラン 1泊2食9,900円~

※ご利用日等により料金が異なりますので、詳しくは当宿までお問い合わせくださいませ。

有効期限:2022年11月30日(同伴者は3名様まで割引)

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。

月曜、火曜も通年営業いたします!

2021年4月
和風ツインルーム
8室新設

庭園露天風呂も
好評です

【全館・全客室「無料Wi-Fi」完備】 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各種取り組みを行っております。

大和路の原風景を望む「散策」と「料理」の温泉旅館

〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1

かんぽの宿 大和平群

ご予約・お問い合わせ

0745-45-0351

当宿は(株)マイステイズ・ホテル・マネジメントが運営しております。

2022.5 株式会社マイステイズ・ホテル・マネジメント かんぽの宿大和平群開業

近畿のかんぽの宿

彦根 TEL.0749-22-8090
赤穂 TEL.0791-43-7501
有馬 TEL.078-904-0951

奈良 TEL.0742-33-2351

紀伊田辺 TEL.0739-24-2900
淡路島 TEL.0799-82-1073
富田林 TEL.0721-33-0700

短歌

小西榮依子選

四六時中畑仕事に打ち込める体に恵まれ夫を
 労わる
 葛城市 阪口君代

「おばあちゃん」孫の呼ぶ声こちよく耳に響
 いてひと始まる
 葛城市 村田和子

八十路坂ゆるゆる下る去年今年格言横目に百歳
 体操
 宇陀市 尾崎佳治

視野広く人情熱き新村長抱負を抱き過疎に立ち
 上ぐ
 山添村 今中幸子

空爆にミサイル砲火容赦なく平和な世界この世
 と思えず
 桜井市 森本和雄

まつ毛長くガラス玉めく目を見する鹿餌をねだ
 る雪の飛火野
 樺原市 杉田恭子

子を想い苦勞厭わぬ過ぎ来しを返り見唯々感謝
 ひと夕
 天理市 阪口雅子

二十年共に暮らせし義理の母の三十七回忌無事
 にすませり
 大和郡市 村田博子

「居ません」と居留守使つて過したい七月一日
 誕生日来る
 大和郡市 木村博子

笑顔あり涙ありの感動をもらう日暮らし九十の
 坂ゆく
 田原市 西本久子

去年今年変わらぬ歩みつなげども疫を憂いて
 戦さに涙す
 川西市 井澤 徹

離れ住む妹にコロナ禍心配すと姉の言の葉愛に
 包まる
 大和郡市 植村淳子

「さみしいね」小聲で言えばさみしいと親しき
 友の通夜の帰りに
 大和郡市 今中恵美子

突然に同年輩の人逝きぬ共に活躍せし日懐かし
 不機嫌な爺の様子がわからねばそつと手をやり
 肩をもみやる
 天理市 岩本芳子

夫逝きて四十五年守り来し孫曾孫増え我れ今
 卒寿
 葛城市 外輪加寿代

葛城市 松村澄子

俳句

和田 富子選

老いたれば自分で祝う誕生日母のケーキたつぷ
 り味わう
 葛城市 三島チツ子

長命とふ試練と共に生きる今庭の白梅蕾ふく
 らむ
 天理市 堀内房子

子や孫に任してできる鏡餅
 新たな御代の眞子さまニューヨーク
 大和郡市 植村淳子

冬枯れの野辺にかすかな兆し
 影踏めば一足毎の日脚伸ぶ
 川西市 井澤清美

空海の笠に冬日のあたたかし
 年の瀬に流れゆるやか真弓川
 山添村 今中幸子

風花や散歩途中の肩に消ゆ
 夕餉には丸い頭のつくし添え
 平群町 吉原恵美子

初蝶や飛びくる庭の日だまりに
 棟上げの槌音運ぶ早春の風
 明日香村 尾崎勝子

山藤は花のさかりと見てすぎぬ
 試行また明日へと決めて笹子聞く
 田原市 今西良子

土筆とり早く見つけて五六本
 水取りやコロナ退散祈りたり
 葛城市 西本久子

風ひかる初バスデイ吾子の孫
 黄蝶に誘はれ廻る薬師堂
 川西市 井澤 徹

門灯のほのかな灯り額の花
 草笛や遠くの園児聞こえぬか
 天理市 豊島和美

風鈴の音色に心癒されて
 夏草に自慢の野菜かくれけり
 吉野町 橋本佳代子

何見ても句材探しつつ更衣
 あざなえる君と私は振花
 御所市 柴田清美

枯葦を横目に今朝もウォーキング
 宇陀市 角田本子

川柳

中城 裕子選

あらいやだ取りに来た物何だつけ
 あんなことそんなことより今のこと
 大和郡市 稲垣明子

相槌が打って私も仲間入り
 風にのり灯油売る声冬ちかし
 下市町 桶谷忠博

手も足も弱るこの年母想う
 夢さめてつづきほしくて目をとじる
 樺原市 光宗由美子

ありふれた幸せ気づく老いの日々
 高齢者やけに元気なコマーシャル
 天理市 山口ヨシエ

大ヒラメ組上に載るや二呼吸
 晩学や眼鏡に辞典虫眼鏡
 葛城市 三島チツ子

歩数計増えてはいるが同じ道
 足枷がとれて羽ばたく空の青
 田原市 西本久子

年重ね故郷だんだん遠くなり
 ほのぼのデイサービスの湯気に酔う
 大和郡市 猶原重男

小気味好いラジカセの唄春の風
 親子つて不思議素直になれる今
 宇陀市 松川輝蔵

じゃんけんぼんぼん決った空の旅
 ちよつと待て我が後ろには孫五人
 川西市 井澤 徹

小一のマスクの笑顔パーテーション
 九十才元気で年賀書きましよう
 田原市 今西良子

斗病の敏雄句集へ愛満ちる
 「川柳」の選者が、変わりました。これまで大楠
 紀子先生には、平成二十年から長期にわたりご
 尽力をいただきありがとうございます。感謝
 申し上げます。今号より、新しく
 中城裕子先生に選句していただ
 きます。よろしく願います。





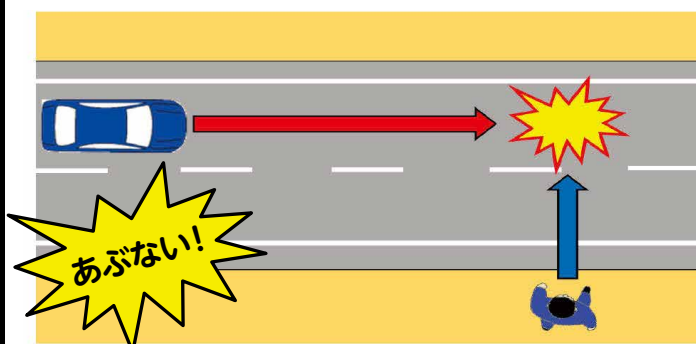
交通安全アドバイス



令和3年中、県内では、交通事故で**39人**が亡くなりました。
内、**23人**が高齢者で、全体の約**60%**を占めています！

道路横断 に 気をつけて！！

道路を渡るとき、右側ばかり注意していませんか？



道路の後半で、**左側から**
来る車があつという間に
近づいてくるかも
しれません。



奈良県警察からのお知らせ
安全で安心に過ごすために…



生活安全アドバイス

みんなでSTOP! 特殊詐欺



昨年から今年にかけて、特殊詐欺被害の約**8割**は、自宅の固定電話に電話が掛かってきています！！
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。

実際の犯人は
こんなに口調が
丁寧です！



県警公式YouTube

還付金詐欺の犯人は**丁寧な口調**で役所職員になり
すまし、「介護保険料(医療費)の払戻金(還付金)が
ある。ATMで受け取りができます」等とウソの電話を
かけてきます。
この話を信じて**ATMへ行って**しまうと、還付金を受
け取るはずが、逆に犯人側の口座に振り込みをさせ
られ、**現金をだまし取られます。**



ATMで還付金は受け取れません ～ ATMへ行ってはいけません～

懐かしい日本の原風景秋の “かやぶきの里 美山”を歩こう!

【コース内容】蓮如の滝からかやぶきの里まで、約90分のウォーキング(4.5km)です。

7:30	11:10	約90分のウォーク(3.5km)
奈良県各地	蓮如の滝	
①橿原神宮前 7:30		
②奈良県社会福祉総合センター 7:40		
③大和八木(南側ローソン前) 8:00		
	(1km)	13:40
--- 美山 かやぶきの里 (散策・お弁当)		奈良県各地
	①大和八木(南側ローソン前) 17:10	
	②奈良県社会福祉総合センター 17:30	
	③橿原神宮前 17:40頃	

【参加費用】おひとり様 6,800円(35名以上参加の場合)※割引キャンペーンが適用されれば、対応します。

但し 参加者 29名までの場合 8,000円 34名までの場合 7,500円になります。

※交通費、昼食代(お弁当)、旅行傷害保険代を含みます。

※添乗員は同行しますが、バスガイドは付きません。

◆お申し込みは、往復はがきまたは、FAXにて下記にお送りください。

◆お申し込み時の記入内容…住所・氏名・年齢・電話番号(FAX番号)・乗車場所

【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 宛て
FAX 0744-29-0167

申込締切日
令和4年10月7日

★第9回健康ウォーキング★

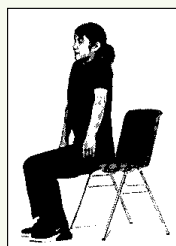
令和四年十月二十一日(金)

今年の日帰り旅行は、かやぶきの里 美山を散策します。美山町の茅葺き民家は北山型と呼ばれて板壁が多く用いられ、伊勢神宮や出雲大社に通じる屋根の構造を持つそうです。自然のさわやかな空気の中、ゆつくりと歩きましょう。
※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。

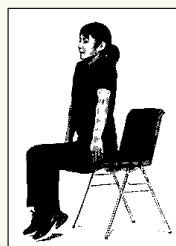
椅子に座ってする

・気づきの体操

① 背中の緊張をとり、呼吸を楽にする運動



息を吸いながら肩を上げて、吐きながらゆっくり下ろします。(2回)



かかとを上げて、肩といっしょに下ろします。(4回)

長時間、座っていませんか？

肩に力が入り、呼吸が浅くなっていませんか？

・ひじ掛けのない安定した椅子を使いましょう。
・椅子の背にもたれないで、少し浅く腰掛けましょう。
・この体操は、いつまでも元気で過ごせるように、高齢者にとって必要不可欠な運動で構成されています。今回から、①から⑥まで順に椅子に座ってする気づきの体操を紹介しましょう。
・自分の体と対話しましょう！

いつでも、どこでも

気づきの体操 座 ①

編集後記

一昨年来のコロナ発生に続き、ロシアのウクライナ侵攻は、私たちの心を捉え震わせています。

大椿寿を読んでくださる方々は、第二次世界大戦を思い起こし、第三次に移行させてはいけないと、心を痛められたのではないのでしょうか。昨今、映像技術が発達して、戦場がテレビに映し出されます。

「ここで、生きていたいです」と叫ぶ、ウクライナの婦人の姿が、私は忘れられません。

今回はこうした世相を表すかのように、原稿が少なかった。

先ず「百歳人世到来」の大西さん、念願達成まで近いですね。

「昔の思い出」の堀内さん、王寺駅周辺の台風について詳しく書いてくださり、思いをともにする人も多いと思います。

ある記事に、日常生活で殆ど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者よりも、脳卒中の割合が1.6倍高いと書いてありました。

私たちも、書くことで脳を活性化させましょう。

(梅本咲子)

身近な出来事や、思いをしたためた文章をお待ちしています。

(県老連事務局)