



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**

新年明けましておめでとうございます。  
 会員の皆さま、関係者の皆様、

旧年中は県老人クラブ連合会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

未だに衰えぬコロナウイルスに立ち向かうため、いろいろな研究がされています。私たちも負ける事なく充分な対策をとり、打ち勝つ体力、気力を身につけ、以前のような活動を取り戻しましょう。

県老連発足六十周年を迎え、記念として、五十周年記念誌以降の「奈良県老連この十年の歩み」の発行準備を、各市町村老人クラブ連合会の皆様にご協力をお願いして進めています。

又、県政が目指す「健康寿命日本一」くらしやすい奈良を創るに賛同し、誰もが健やかに暮らせる地域づくりのため、県老連もともに目指したいと思えます。

本年も、各市町村に出向き行っている出前講座の充実と、高齢者



新年のご挨拶



奈良県知事  
**荒井 正吾**

の生きがいづくりに、また、社会参加につながる地域のサロン活動に取り組み、皆で楽しいクラブ活動を行ってまいります。

皆様のご健康とご多幸を祈念し、新年の挨拶といたします。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症の波が世界中を襲い、奈良県民の皆さまの日常生活にも大きな影響を与えました。新たな年は、新型コロナウイルス感染症の影響が薄まり、皆さまの健全な日常生活が取り戻せることを願うばかりです。

人生百年時代を目の前に迎え、二つの視点を大切にして、県政を運営していきたいと考えています。

一つ目は、高齢者ご自身の健康長寿と豊かな人生の実現を目指

し、高齢者が地域で孤立することなく社会参加し、活動できる環境を整備し、活力ある長寿社会の実現に向けて努力していくことです。

二つ目として、介護や医療が必要になっても、高齢者が尊厳を保持し、生活の質の維持・向上を図りつつ、可能な限り住み慣れた地域で安心してその有する能力に応じて自立した日常生活を営み、暮らし続ける社会の実現を図っていくことです。

このような社会の実現のためには、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引き続き元気に活動を継続し、地域や高齢者を支える担い手として、地域でますます活躍されることを期待しています。

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、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(敬称略)

このたび、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、評議員が選任されました。

新役員紹介 二名  
評議員 弓場 佳子 十津川村  
評議員 柳井 斉邦 東吉野村

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
  - 九月十三日(橿原公苑陸上競技場) 奈良県老人クラブグレートボール大会
- 参加チーム 三十八チーム (別掲4p)



- 優勝 葛城C(葛城市) 5コート
  - 準優勝 かしはらB(橿原市) 8コート
  - 三位 まきの(五條市) 4コート
- コート賞  
1コート 吉野飯員(吉野町)  
2コート 栗谷(宇陀市)

- 3コート どんた下市(下市町)
- 6コート 三宅(三宅町)
- 7コート 毛原(山添村)

● 九月二十日 全国一斉社会奉仕の日

● 九月二十二日 第五十四回理事会

- 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員と事務局二名で参加しました。

- 十月五日(橿原運動公園まほろば広場) 県老連ペタング大会
- 参加者 九十八人 (別掲4p)



- 優勝 葛城A (葛城市)
  - 準優勝 香芝 (香芝市)
  - 第三位 生駒 (生駒市)
  - 第三位 高田A (大和高田市)
- 十月十四日(奈良若草C・C) 県老連ゴルフ大会
- 参加者 五十五人  
優勝 外川武彦 (上牧町)  
準優勝 松本文雄 (黒滝村)  
三位 森浦康文 (山添村)



- 十月二十一日(京都府美山) 健康ウォーキング



- 十月二十八日(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 百八十五人 (別掲7p)



○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 三百九人
  - 優勝 梅山 幸朗(田原本町)
  - 準優勝 三野 敏明(上牧町)
  - 三位 中村紀美子(香芝市)
  - 四位 福西 安止(吉野町)
  - 五位 上西 敏文(宇陀市)
  - 六位 松下 忠夫(桜井市)
  - 七位 金澤 利幸(葛城市)
  - 八位 小堀 博司(田原本町)
- スコア  
3636363534343432



- 十一月八日(東京都両国国技館) 全老連創立六十周年記念 全国老人クラブ大会(別掲6p)
  - 十一月十八日(馬見丘陵公園) 県老連健康ウォークラリー大会
- 参加チーム 三十六チーム (別掲9p)



- 優勝 雲梯寿楽会(橿原市)
- 準優勝 高取B (高取町)
- 第三位 高取A (高取町)

おめでとう！  
**各種表彰受賞団体**  
**個人の方々のご紹介**

**\*厚生労働大臣表彰**

・育成功労者表彰

桜井市老人クラブ連合会 吉澤 宏顧問  
 奈良県老人クラブ連合会 中村 秀雄会長

・優良単位老人クラブ表彰

生駒市鹿ノ台北桜美会 川村 喜紀会長

・優良老人クラブ連合会表彰

橿原市老人クラブ連合会 植田 紘一会長

**\*全老連会長表彰**

・育成功労表彰

奈良県老人クラブ連合会 大橋 明子評議員  
 奈良県老人クラブ連合会 吉田 勝行前評議員

・優良老人クラブ表彰

葛城市兵家第1支部 尾上 忠夫会長  
 広陵町安部老人クラブ 久保 忠雄会長

**\*老人福祉功労者等表彰**

《奈良県知事表彰》

・優良老人クラブ 十二団体

大和高田市 春寿会  
 橿原市 曲川町和楽会  
 桜井市 新屋敷福寿会  
 五條市 南宇智白寿会第1老人クラブ  
 生駒市 生駒南第2小学校区老人クラブ連合会  
 香芝市 北今市第一ふびす会  
 葛城市 當麻第1・第2・第3・第4支部  
 宇陀市 榛原地域老人クラブ連合会秋友会  
 山添村 大西寿クラブ  
 安堵町 新法隆寺興人支部  
 田原本町 阪手北老人クラブ若葉会  
 王寺町 張井和楽会

《県老連会長表彰》

・優良老人クラブ 十五団体

大和郡山市 第一年輪会  
 大和郡山市 第二年輪会  
 桜井市 茅原長生会  
 五條市 三宇長寿会  
 生駒市 西巻寿会  
 香芝市 今泉泉寿会  
 宇陀市 岩清水百寿会  
 山添村 下津老人クラブ  
 斑鳩町 追手友睦会  
 川西町 中村老人クラブつるぎ会  
 三宅町 小柳老人会  
 上牧町 桜ヶ丘シルバークラブ  
 吉野町 矢治いきいきくらぶ  
 大淀町 南大和むつみ会  
 川上村 人知老人クラブ

・感謝状 一名

末澤 豊康 県老連前監事

**\*活動賞**

《全老連会長表彰》 四団体

生駒市 東生駒むつみ会  
 大和郡山市 城北錦寿会  
 葛城市 葛城市寿連合会林堂支部  
 広陵町 南郷若名会

**\*会員増強運動推進賞**

《県老連会長表彰》 十三団体

三宅町 三宅町老人クラブ連合会  
 曾爾村 曾爾村老人クラブ連合会  
 野迫川村 野迫川村老人クラブ連合会  
 大和郡山市 片桐地区連合会香陽会  
 大和郡山市 筒井地区連合会青葉台むつみ会  
 天理市 杉本町長寿会  
 桜井市 大福吉備白鳥会  
 葛城市 葛城市寿連合会足田第4支部  
 山添村 岩屋第1老人クラブ

山添村 岩屋第2老人クラブ  
 広陵町 百済北部老人クラブ  
 広陵町 平尾第1老人クラブ  
 広陵町 平尾第2老人クラブ

**今後の主な行事予定**

令和五年

- 一月十三日(県社福総合センター) 健康マージャン大会
- 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~三月八日(内五日間) 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
- 三月二日(県社福総合センター) 第五十五回理事会
- 三月十四日(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

自転車を利用されるときは…

令和4年4月、道路交通法の改正により、**全世代にヘルメットの着用が努力義務**となります。(1年以内に施行)  
 自転車乗車中の交通事故により、亡くなった方の約6割が頭部に致命傷を負っています。  
 ヘルメットは頭部への被害を軽減する効果があります！

道路を横断されるときは…

道路を渡るときは、必ず、**左右の安全確認**をお願いします！  
 特に右側ばかり注意していませんか？  
 道路の後半で左側から近づく車は、遠くに見えても横断途中で「あっ」という間に近づいてきます。

車など運転される方へ

運転されるとき、今一度、**自分の身体機能の低下を見つめ直しましょう。**  
 運転のとき、  
 ・素早い判断ができていますか？  
 ・ブレーキを踏むタイミングは適切か？  
 ・飛出しなどの危険予測ができていますか？  
 など…  
 ご家庭で「交通安全」についてお話してみるのも良い機会かもしれません。



高齢者のみなさま…  
 交通事故にあわない・おこさない！

奈良県警察よりお知らせ

ゲートボール大会

令和四年  
九月十三日



県老連  
中村副会長



ゲートボール協会  
辻本会長

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。とてもいいお天気で真夏のような暑さでした。参加チームは、三十八チームでした。

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、昨年優勝の宇陀市本郷Aチーム西岡友秋選手の選手宣誓のあと、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、順位が決定しました。

一ゲーム終わるとみなさん汗だくでしたが水分補給もしっかりとされ、元気にプレーされていました。結果は次の通りです。



競技結果

優勝	葛城C	葛城市
準優勝	かしはらB	橿原市
第3位	まきの	五條市



コート賞

1コート	吉野飯貝	吉野町
2コート	栗谷	宇陀市
3コート	ごんた下市	下市町
6コート	三宅	三宅町
7コート	毛原	山添村



優勝  
葛城C



第3位  
まきの



準優勝  
かしはらB

パタンク大会

令和四年十月五日、橿原市運動公園まほろば広場で、県老連ベタ

ンク大会を開催しました。三十二チームが集まり、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。

始めに、県老連中村秀雄会長の挨拶があり、続いて競技の主管をさせていただきました。

長よりご挨拶、競技説明のあと予選リーグが始まりました。

ピュットにピタリと球をつけたり、相手球を弾き飛ばしたりとファインプレーもあり、白熱した試合を繰り広げられました。



ベタンク・ボール連盟  
逸崎会長



県老連  
中村会長



結果は次の通りです。

順位	チーム名	選手
1位 グループ	優勝	葛城A 高見健三 西川鎮男 高見真理子
	準優勝	香芝 島田武勇 島田美幸 山口千鶴
	三位	生駒 松原茂男 家入文代 吉良イセノ
	三位	高田A 谷間弘 中島宏和 堀内正裕
2位 グループ	敢闘賞	橿原B 長島禮子 長島孝之 逸崎修
	準敢闘賞	郡山C 西廻隆 文栄信也 菅原良夫
3位 グループ	敢闘賞	橿原A 逸崎吉隆 永岡敬良 亀井芳子
	準敢闘賞	郡山A 香西薫 梅迫誠一 松藤隆
4位 グループ	敢闘賞	郡山E 鈴木敬傳 江口博志 笠見幸男
	準敢闘賞	天理② 齋藤正治 林勝人 村井千里



優勝

葛城Aチーム  
西川鎮男さん  
高見健三さん  
高見真理子さん



準優勝

香芝チーム  
山口千鶴さん  
島田美幸さん  
島田武勇さん

ゴルフ大会



県老連  
植田副会長

令和四年  
十月十四日、  
奈良若草カ  
ントリー倶  
楽部でゴル

フ大会を開催しました。五十五名の方がエントリーされました。当日はさわやかな秋晴れとなり、雲ひとつない青空にむけてナイスショット！みなさん気持ち良くプレーされていきました。表彰式では入賞者の方々を拍手でお祝いし、和やかな雰囲気で大会を終えました。

【御協賛いただいた企業】

聖寿会かなはし苑様・だんご庄株式会社様・ダイヤ製菓株式会社様・明日香保育園様・三和澱粉工業株式会社様・学校法人西大和学園白鳳短期大学様・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(順不同)



県老連 植田副会長 第3位 優勝 準優勝  
森浦康文さん 外川武彦さん 松本文雄さん

優勝	外川武彦
準優勝	松本文雄
3位	森浦康文
4位	窪田昌文
5位	栴井繁好
6位	中山宗宏
7位	山本政男
8位	吉川求清
9位	中野好克
10位	畑山克己
14位当日賞	酒井真一
ベストグロス賞	外川武彦
B.B賞	西本清一
最高齢者賞(87歳)	竹邑利三

結果は次の通りです。

グラウンド・ゴルフ大会

十一月二日、榎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。県内各地から三百九名の方が参加されました。始めに、県老連中村秀雄会長の挨拶がありました。次に主



県老連  
中村副会長



県G・ゴルフ協会  
鷲見会長

コース十六ホールの打数の総数で順位を競う個人戦でした。選手の方々はコースを定め慎重にボールを打っておられました。ホールインワンが出ると周りからも歓声があがり、和気あいあいとプレーされていきました。



結果は次の通りです。

順位	市町村	選手名
優勝	田原本町	梅山幸朗
準優勝	上牧町	三野敏明
3位	香芝市	中村紀美子
4位	吉野町	福西安正
5位	宇陀市	上西敏文
6位	桜井市	松下忠夫
7位	葛城市	金澤利幸
8位	田原本町	小堀博司

全老連創立六十周年記念  
全国老人クラブ大会

晴天に恵まれた令和四年十一月八日、全老連創立六十周年記念全国老人クラブ大会が、両国国技館（東京都）において、天皇后両陛下ご臨席のもと全国から約八百五十名が集い開催されました。奈良県老連からは、表彰者を含め八名が参加しました。



【第一部】式典

天皇陛下よりおことばを賜り、続いて老人クラブ育成功労者、優良老人クラブ、優良老人クラブ連合会に対して、厚生労働大臣（代理 羽生田副大臣）より厚生労働大臣表彰が、全老連清家篤会長より全老連会長表彰が授与されました（県老連表彰者は3Pに掲載）。

さらに岸田内閣総理大臣（代読）、細田衆議院議長（代読）、尾辻参議院議長より祝辞をいただきました。

【第一部】記念講演



阿刀田高氏

作家の阿刀田高氏により「老いてこそユーモア」と題して記念講演がありました。

アトラクションとして、全日本相撲甚句協会により「相撲甚句」が披露されました。

令和五年度の第六十二回全国老人クラブ大会は、秋田県で開催されます。



天皇陛下おことば

令和4年11月8日（火） 国技館  
全国老人クラブ連合会創立60周年記念  
全国老人クラブ大会

全国老人クラブ連合会の創立60周年記念全国大会に、皆さんと共に出席できることをうれしく思います。

老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢者自身が作り上げたものであり、各地の老人クラブが、健康、友愛、奉仕を柱とした様々な活動に取り組み、それぞれの地域に明るい長寿社会を築くことに寄与してきました。関係者の60年にわたるたゆみない努力により、老人クラブが全国に普及し、各地において、高齢者がお互いに助け合いながら、健康の増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきたことは大変意義深いことと思います。この度、表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

高齢者の方々には、近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大変に御苦労が多かったものと思います。そのような中において、老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを、頼もしく思います。

今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております。

これからも、皆さんが健康に十分留意されながら活躍されることを願い、大会に寄せる言葉といたします。



※写真提供：全国老人クラブ連合会



※写真提供：全国老人クラブ連合会



「ニュースポーツ講師派遣事業」  
「出前講座」

昨年度に引き続きニュースポーツ講師派遣事業(通称「出前講座」)を行っています。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、文科系の出前講座・講習会を提供しています。今年「スマホ講座」、「論語に学ぶ」、「水分、栄養補給講座」三講座を新たに追加いたしました。ニュースポーツ系は体感運動としてフレイル予防に、文化系は知識を深め新たな気付きにつながります。

今年度の予定数にはもう少し余裕があります。単位クラブでもご利用できますので、各市町村老連を通してお申込みください。

元氣アップを図りましょう!!



歯・栄養指導：模型を使い歯の磨き方、健口体操等指導していただきます。

ミュージックケア：音楽に合わせて楽器やしゃもじを鳴らしたり、童謡を歌いながら手足の体操をすることで、脳も活性化されます。朗らかな先生で笑いが絶えない楽しい講座です。



スカットボール：ボールをスティックで打ち、特殊なカーブがついた得点穴に入れるゲーム。ボールの動きが不規則でハラハラドキドキします。



開催日	クラブ名	種目	人数
12/18	高取町老連	マブダーツ	30人
11/15	葛城市南道穂支部	スカットボール	13人
10/13	川西町結崎団地支部	ミュージック・ケア	40人
9/20	大和郡山片桐地区女性部会	高齢者の心と身体	30人
9/16	大和郡山市遊友会	ミュージック・ケア	20人
9/11	大和高田市土庫地区	歯・栄養指導	17人
7/14	大和郡山市千日町寿会	スマホ講座基本操作編	19人
7/12	生駒市悠々会	スマホ講座初級編	16人
6/28	香芝市女性部会	体力測定講習会	40人
6/25	桜井市老連	スマホ講座基本操作編	17人
6/17	斑鳩町老連女性部会	ミュージック・ケア	50人
6/15・7/6	三郷町三生連	論語に学ぶ	37人
6/7	葛城市南道穂支部	ボッチャ	12人
6/6	生駒市老連女性部会	手芸講習	29人
6/6	川西町結崎団地支部	公式ワナゲ	39人
5/26	三宅町石見老人クラブ	マブダーツ	17人
4/2	五條市老連	スカットボール/フロッカー	21人



スマホ講座：LINEの操作方法、ネット検索の仕方、質疑応答等、丁寧に教えてください。



フロッカー：氷上で行うカーリングを屋内で楽しめるよう考えられた競技です。ストーンにローラが付いているので誰でも手軽に楽しめます。



令和四年度 近畿ブロック  
老人クラブリーダー研修会

令和四年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、令和四年六月三十日、大阪府社会福祉会館において大阪府老人クラブ連合会の担当で開催されました。近畿各府県市老連から百九十八名(男性百十九名・女性七十九名)が集い、奈良県老連からは、中村会長はじめ十九名(男性九名・女性十名)が参加しました。コロナ禍で二年のブランクがありましたでしたが、近畿各府県の方々との再会は、とてもうれしく、和気藹々の中で始まりました。



全国老人クラブ連合会  
河野敦子参事

開会式のあと、「老人クラブの現状と課題」と題して全老連の河野敦子参事より基調報告がありました。人生百年時代に向けた持続可能な老人クラブづくりのための課題として、①クラブ運営の工夫(役割分担による負担の軽減)②高齢者のニーズや社会的課題の把握と活動への反映(関心ごと・お困りごと・楽しみごと)の声を聞く③地域・関係団体との関係強化④個々のクラブに対する活動の

支援の四つが示されました。

次に「浪速のカリスマ添乗員」と呼ばれ楽しい旅を企画している「おもしろ旅企画ヒラタ屋」代表の平田進也氏より「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」と題して講演がありました。



高取町老連  
梅本恵似子女性部長

昼食後、四つの分科会に分かれて、研究討議に参加しました。第一分科会「フレイルを予防する健康づくり活動の推進」では、高取町老人クラブ連合会女性部長の梅本恵似子さんが事例発表を行いました。



第十一回 県老連  
健康ウォークラリー大会

令和四年十一月十八日第十一回健康ウォークラリー大会を、第一回大会の開催地、馬見丘陵公園で県老連主催、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のご協力により開催しました。各市町村より三十六チームが参加し、気持ちの良い晴天の下出発されました。コースは、公園内を自由に散策し、道中で、わなげ、グラウンド・ゴルフ、じゃんけん対決のゲームや観察クイズの問題を予想しながらゴールに向かいます。



想定されたジャストタイムは二百三十分でした。みなさんのゴール時のタイムは、百五十九分から二百四十七分まで幅がありました。二二分差の二百三十二分でした。けあいもみじ(田原本町)でした。栄えある優勝は「雲梯寿楽会」(檀



優勝  
雲梯寿楽会

原市)。準優勝は「高取B」(高取町)、第3位は「高取A」(高取町)でした。

賞		大会結果	
		チーム名	
優勝	雲梯寿楽会	準優勝	高取B
第3位	高取A	ジャストタイム賞	たすけあいもみじ
じゃんけん	雲梯寿楽会	グラウンド・ゴルフ	安堵町上窪田
わなげ	樺本睦会	観察クイズ	大野のぞみの会
当日賞	斑鳩町よつ葉会	ブービー賞	広陵びじぶる

ご協賛ありがとうございます。ご協賛) NPO法人フレンドリー情報センター、(株) JITSUGYO、(株) ヤナギビジネス (順不同)

愛された九ちゃん

広陵町 堀内 宗弘 (81歳)

私と家内は、九ちゃんの大ファンでした。ニキビの顔、その笑顔、明るさ、人柄は今でも忘れることができません。歌手・テレビタレントや映画俳優に舞台、司会など彼ほどみんなから愛された人はいません。昭和六十年八月十二日、日航の墜落事故で不慮の死を知った時、私と家内は世の中を恨みましました。「なぜ、あんないい人が死ぬなんて…」その晩は朝まで寝ることができませんでした。

九ちゃんは私と同じ世代。私は昭和十六年七月生れで少し先輩です。彼の死は、日本音楽界・芸能界はもろろん福祉界において大きな損失と言われました。二度と九ちゃんみたいな人は現れないでしょう。彼は「上を向いて歩こう」が空前のヒットする最中、夕張市で当時流行していた小児麻痺を助けるため、札幌テレビ放送主催の「チャリティショー」に昭和三十七年から無報酬で出演し、以来毎年十年間このショーを続けていました。それをきっかけにして、札幌テレビの福祉番組にも取り組み「ふれあい広場サンデー九」に出演、急逝するまで放送されたにしました。夕張郡栗山町にみんなの寄付で「坂本九思い出の記念館」が設立されています。「上を向いて歩こう」は米国でレコード販売百万枚を超え、日本人初の「ゴールドディスク賞」を受賞しました。「SUKIYAKI」と題して、英語の歌詞がつけられました。世界中で大活躍した彼の人生は、四十四年と短い生涯でしたが、私の心に強く残る「九ちゃん」でした。

私の希望

宇陀市 中村 勇治 (91歳)

村の人たちは誰からとなく、うちの村は火災が多いと聞かされてきました。さて、昭和十六年太平洋戦争がはじまり、私たちは戦火にたたかれました。今から二百六十二年前相談の結果、火の神様を建立して、アン、ウンの狛犬も置くようにと話がまとまり、愛護神社と名付けられました。それ以後は不思議と火災が止まり、何かにつけこの神社を拠り所として礼拝しています。

そんなある日、突然三名の青年に赤紙が来て、兄もその内の一人として神社で出発式を上げました。村人たちは必勝を願い、四キロ先の国民学校まで『暁に祈る』の歌を唄って見送りました。

また、昭和二十一年頃には主食を始めすべてが配給制で、二十三年の秋になって、少し食糧事情が

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



## 亀の井ホテル 奈良

KAMENOI HOTEL

〒630-8002 奈良市二条町3丁目9番1号

ご予約・お問合せ TEL.0742-33-2351 FAX.0742-33-2353



**四季と奈良の魅力をイメージした創作会席料理と、当自慢の天然温泉で憩いの一時を……**

1室2名様洋室利用の場合  
**1泊2食 14,810円(税込)〜**

**当ホテル宿泊プラン**

いまなら **最大 5,000円割引!**

(いまなら、地域クーポン最大3,000円配布!)

**【利用期間】** 2022年7月1日～2023年2月28日

割引対象者:奈良県民および奈良県外在住者  
ワクチン3回接種済みもしくは検査結果が陰性であること。  
※詳細はご予約時にお問合せください。

**天然温泉 平城宮温泉**

敷地内の地下約1,300mから湧出する天然温泉  
古都・奈良をイメージして焼杉を内装に取り入れた内風呂と、ゆったりとした露天風呂が自慢です



好転したのを覚えています。

私の学生時代、大阪への乗り物は電車です。ラッシュ時はまるで地獄でした。人々は食べて生きることに心血を注ぎました。二十四年には男女共学、このころの映画は松竹と東宝のだけでした。笠置シズ子の東京ブギウギ。美空ひばりが日劇の舞台上に登場した姿に、私は何か胸に一筋の希望が湧きあがりました。

昭和の時代が過ぎ、平成を迎えたときからは、地元の氏神は勿論のこと、元旦には神宮への初詣をして一年間の計画を立てています。お陰様で元気をいただけることの幸、児童の見守り、ボランティアのできることの有難さに感謝しています。

「禍 転じて

マスクと別れ

幸望む」

ラジオ体操

大和郡山市 村田 博子 (82歳)

いつの頃からか、NHKの朝六時半のラジオ体操をするようになりました。

子どもの頃は、朝礼のあと運動場で、また海水浴等出かけた時に砂浜で先生の号令で…。

六時を過ぎると、あつと言いつつ

飛び起きます。夏場は、朝早く明け

るので私も早いです。夜明けの遅い冬場は、おそようさんになり半分過ぎていたりします。身体慣らしの前の体操では、リズムに合わない時があり、自分で笑っています。このラジオ体操も、私の毎日の生活リズムになっていきます。そのせいか体の調子もよいです。いつまで続けられるかわからないけれど、できる限り続けたいものです。

お互い様、お陰様の訳

天理市 堀内 房子 (97歳)

私たちは互いに助け合い支え合っていることを「お互い様」と言います。自分がお世話になっていたり他人に奉仕することを、自覚しているから言える言葉です。また周りの人たちがやってくれた人たちが自然に対しても、感謝の気持ちを表す為「お陰様」とも言います。

「陰」とは陽の当たらない、目立たない隠れているという意味で、直接目で見たり触れたりできないけれど、生活を陰で支えてくれるものには、お陰様と呼びます。

お互い様やお陰様は、謙虚さや反省の心を引き出してくれる大切な言葉です。毎日の生活の中で、皆様に支えられていることを感謝して、美しい言葉を使わせてもらって生きたいと思えます。

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

万全の医療体制 積極的な地域交流が安心と充実を生む

ベルライフグループ

介護付有料老人ホーム ベルライフ田原本

第2期入居募集中!

残りわずか!! ベルライフ田原本 田原本町宮森87-1 ☎0120(24)4165

ベルライフグループの各サービス拠点



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



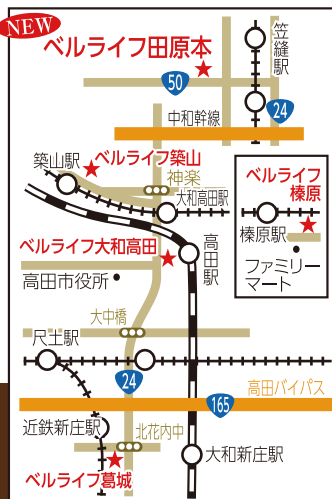
ベルライフ葛城 葛城市北花内527-1 ☎0120(658)113 介護付有料老人ホーム デイサービス



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

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

ベルケア訪問看護ステーション 北葛城郡広陵町大字151-4 ☎0745(43)9820 訪問看護



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

☎0120-24-4165

24時間 よいろうご 日本ベルアージュ 検索 9時30分~17時30分

私の子どもの頃の思い出話

桜井市 久保 園子 (90歳)

昭和十九年、私は県立宇陀高等女学校に、自転車で通学してました。(当時十三歳)登校途中に空襲警報のサイレンが鳴り、榛原のガードのところに艦載機が急降下してきて、見ていた秋西という雑貨屋のおじさんが打たれて亡くなりました。また、豆安さんの豆腐屋さんの横のガードのコンクリートに、弾のあとが今も生々しく残っています。私たちは途中で下校しましたが、あとからB29という飛行機が編隊を組んで飛んでくるのが怖くて、夢中で木の陰に隠れたのを覚えています。

授業は殆ど出来ず、柳本の飛行場を作る作業に、毎日のように行っていました。電車には座席はなく貨車と一緒に、全員立って少し詰めの状態です。飛行場の滑走路のローラー引き、土手の芝植など、毎日の仕事は変わりますが、もつこに土を入れて、二人で運ぶ作業は大変重く一番つらい仕事でした。「予科練」の人の指導でいろんな事を教えていただき、仕事の途中に空襲警報になれば、慌てて麦畑の中に身を隠して、解除になるのを待ちました。

お弁当は麦御飯に梅干し、昆布など今のような御馳走は何もあり

ません。友だちもみんな同じような弁当で、百姓をしていない人は、代用食の蒸しパンやさつまいもなどを持ってきている人もいました。おやつといえ、大豆を炒って茶筒に入れ持っていました。それが何よりも美味しかったのです。時折授業があっても、途中に空襲警報のサイレンが鳴れば、井足(いだに)の水神社の森の防空壕に入り、命からがら解除になるのを待ちました。家に帰っても、夜は光が外にもれると撃たれる心配があるため、黒い布で電燈を巻いて暗くし、その下で勉強をしたのです。

離れ座敷には、大阪から四大家族が疎開で来ていて、炊事も一緒にしていました。砂糖も無いので甘柿を取ってきて、ぜんざいに炊いていたのを今も覚えています。終戦になって大阪の方へ帰られましたが、当分は不自由な日を送られたそう、時々お米を送ってあげました。

百歳無事達成

吉野町 岩本 和子 (92歳)

令和二年一月投稿に『どうなる事でしょうか、この約束は...』と書いて書いた友だちが、令和四年老人の日に無事百歳達成。知事さん、町長さんから、立派な賞状、金

**社会福祉法人 郁慈会のご紹介**



**ケアハウス 愛の故郷**  
建物面積：943.12平方メートル  
建物構造：鉄筋コンクリート構造地上5階建て 居室数：個人居室 30室 / 夫婦居室 10室



**ケアハウス フローレンス薬師山**  
建物面積：1,249.78平方メートル  
建物構造：鉄筋コンクリート構造地上3階建て 居室数：個人居室 10室 / 夫婦居室 10室

只今 ケアハウス入居者 募集中!





ケアハウスってご存知でしょうか？

ケアハウスとは、個人の自主性とプライバシーを尊重したマンションスタイルの高齢者向け入居施設です。60歳以上の方で、自炊が出来ない程度の身体機能の低下または高齢のため独立して生活するには不安がある方々が対象となります。

**社会福祉法人 郁慈会 運営内容**

- 特別養護老人ホーム郁慈苑
- 特別養護老人ホーム郁徳苑
- 特別養護老人ホーム郁愛苑
- 特別養護老人ホーム郁楽苑

- 介護老人保健施設ユートピアゆり
- 通所リハビリテーションユートピアゆり
- 郁慈会居宅介護支援事業所

- ケアハウス愛の故郷
- ケアハウスフローレンス薬師山

**介護職員・看護師も募集しています!**



介護のご相談・施設見学などのお問い合わせは

☎ 0745-76-7888 担当：青柳 (あおやぎ)

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

杯、金一封をいただいたと嬉しい報告がありました。

友人は新婚当時、海軍さんのご主人と只で生活し、B29の空襲など戦争真つただ中にご主人は軍隊に入隊、一人で古里へ帰ることになりました。電車も人で一杯でした。「ギユウギユウ」押し込まれ、やっとの思いで古里へ。一人でしつかりと家を守り、終戦。ご主人の帰還。子どもさんたちも大きくなり、そしてご主人が亡くなられ。事ある時は皆に助けていただきながら、百歳を迎えられたのは本当に立派です。

私にも「百歳じきやで、頑張りや」と励ましてくれます。互いに戦時中の苦勞が身に染みているので、少々の辛抱はできますが、年を重ねるとあちこち痛く、頭を使いながら日々のことをしています。通院などは子どもたちにつき添ってもらいます。近所の人たちも買い物など、良く助けていただき本当に幸せです。

母と同じ道

葛城市 阪口 君代 (77歳)

もしも、母が生きていれば百歳です。花好きの母は、四季折々の花を作り、彩り豊かな仏花と墓花をしつらえました。私もふくよかな花束を、うっとり眺めたもの

です。

迎春用の花を組む時は、そばに温湯を置いて、時々手を浸し元気を取り戻して、十二の花束を仕上げてくださいました。寒くて辛そうな母を見て「買ったら楽やのに」と、うかつにも口を滑らせて、母に嫌な思いをさせた時もありました。母の背中を見て育った私は今、母と同じように一生懸命花を作り、先祖に供えています。

家族は「花作りをやめて、楽しんで良いやん」と、いとも簡単に言います。私が何時ぞや母に言った言葉を！

言われてみて、母の家思いの気持ちに痛いほどよくわかり、申し訳なく「後悔先に立たず」の言葉が、全身を駆け巡ります。「小事は大事」の如く、何事も当事者の立場で考えてゆけば、丸く収まるように思います。満七十七歳の喜賀に際して、胸に手を当て学習の機会を得ました。ありがたい事です。

春には金盞花、石竹、フリージア、夏には百日草、鶏頭、千日紅、秋には菊、桔梗が母の思い出を語るように咲き誇ります。母が逝き、十有余年経ちますが、母の可愛がった花を絶やさず、今も育てています。旬の種を蒔き、花が咲けば「お母さん、お帰り」と、呼びかけて喜んでいきます。

ご旅行プランのお知らせ

令和5年1月16日(月)~令和5年3月17日(金)

マイカー  
で行く  
列車

個人・グループ型旅行

紀州温泉  
“雑賀の湯”で

1泊3食 でのんびり 過ごす、  
絶景のひとときを！

平日限定宿泊プラン

◆宿泊代金/3名以上1室利用(税込価格)

◆宿泊料金/2名1室利用(税込価格)

13,200円~

14,300円~

◆利用ホテル：紀州雑賀の湯「ふたごしま荘」

※お受けできない日程や、料金が少しアップする日程がありますので詳しくは当社までお問い合わせください。

◆マイカー利用の場合 - 京奈和道利用で榎原高田ICより約90分

◆JR利用の場合 - JR和歌山線もしくは難波駅より南海電車利用

最寄駅より送迎いたします。(JR和歌山駅)14:00発(南海和歌山駅)14:20発

美しい夕日の眺め(ホテルからご覧いただけます。)

絶景の露天風呂「ハナフリ」

お申し込みはこちらまで

〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地

株式会社 サンキュー観光

Tel.0745-62-2659

感動と絆に出会う旅を 全国旅行業協会

— サンキュー観光は全国旅行業協会(ANTA)の正会員です。 —

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

短歌

小西榮依子選

漁火消し港へ急ぐ潮路かな海面に揺れいる上弦の月
生活の中消えし亡夫の匂いたどれぬ二十三年早や過ぎん
葛城市 村田和子
路地行けば秋の日ざしに匂いたつ金木犀の花さかりなり
大和高田市 今中恵美子
東京での二十年過ぎし子の顔に自信みなぎり言葉も変はる
葛城市 三島チツ子
今月も明日に回すな今日中にやり遂げること我にムチ打ち
天理市 岩本芳子
おやすみと握手する手に力こめ九十歳の我れ心しずかに
葛城市 外輪加寿代
隙間までオクラと栗を詰めこんで送り来荷物は母なり
大郡山田 村田博子
今朝の空雲はホームへ流れゆく心浮き立つ送迎車待つ
山添村 今中幸子
したためし天気具合を基とし今日一日の所作を目論む
葛城市 阪口君代
茜雲野焼の煙漂いて夕日が霞む里の夕暮れ
桜井市 森本和雄
いつの日か歴史教科書に如何に記さんコロナの事を載せいる記事を
天理市 堀内房子
足腰悪く卒寿近しも友ら優し吾れは幸せ日々かみしめる
三郷町 柳原恵美子
轟音をひびかせて行く稲刈りに白鷺一羽右往左往す
田原本町 西本久子
山里の待つ人のなきバス停のキバナコスモス去年と同じに
大郡山田 松本義徳
久びさに帰省し孫が畑に来て長閑やなあと空を見上げる
田原本町 今西良子
夕迫る会館すみで翁吹く尺八の音のところに染みる
檀原市 杉田恭子

コロナ禍に曾孫の誕生メールありスマホで対面メールで祝う
葛城市 松村澄子
受診終へ入院のこと伝ふれば夫曰く風呂の湯沸かし誰がするかと
大和高田市 木村博子

俳句

和田 富子選

葛城の山の際立つ初景色
葛城市 三島チツ子
年新た家族の幸と健康を
宇陀市 古宮光子
恙無く元朝迎へ揃ふ笑み
大郡山田 西田眞希子
初空は雲ひとつ無く深閑と
宇陀市 加藤勝代
頂きし長寿に感謝年始め
天理市 岩本芳子
リハビリを終えて東の間日向ほこ
宇陀市 松田年子
生姜引く真弓ヶ丘に冬近し
明日香村 尾崎勝子
仰ぎ見て思わず合掌冬の月
天理市 小林洋子
お身拭い吊られし僧の甲斐甲斐し
河合町 野村継男
黄水仙亡き母好き庭作り
田原本町 西本久子
盆梅が一凛二輪咲き初むる
上牧町 田中豊治
清流に糸を垂らしてあゆ一尾
葛城市 松村澄子
巢立ちせし燕は無事又来てね
御所市 岩戸田鶴子
月下美人ヒソヒソ話す夜更けかな
大郡山田 松本義徳
若葉風ホルの木々を揺らしすぐ
大和高田市 土井悠子
夏野菜美人になると娘に教へ
香芝市 中岡美佐子
炎天やいよよ歓喜の甲子園
山添村 今中幸子
鳩の巢に雨よたたくなヒナふたつ
葛城市 外輪加寿代
マスク取り胸いっぱい夏の空
川西市 井澤 徹
遠雷にひと雨こぬかしおれ花
川西市 井澤 徹
頂きし秋茄子を褒め色を褒め
田原本町 今西良子
赤とんぼ夕日影背にホバリング
河合町 大西利恭
これ以上なす術もなき鳥威し
御杖村 水口桃江
名月に心残して雨戸引く
生駒市 現王園道子
山裾は末広がり豊の秋
葛城市 安川しげ子
米寿祝ぐ豊かな時間秋の蝶
吉野町 橋本佳代子
秋なすや色良く漬かり白い粥
大淀町 庄司久子

川柳

中城 裕子選

笑える句詠める社会に今年こそ
宇陀市 松川輝蔵
今更をこれからに変え前を向く
大郡山田 上田周治
口下手が敵も味方も作らせず
檀原市 光宗由美子
赤トンボ夕やけ空と紅競い
川西市 井澤 徹
ヨイヤサー三年ぶりの笑顔かな
田原本町 西本久子
同い年介護する人される人
大郡山田 稲垣明子
生き甲斐は井戸端会議老い知らず
葛城市 三島チツ子
キツチンを老いてゆずらぬ母がいる
葛城市 外輪加寿代
おごそかに明日香を守る石舞台
大和高田市 森 訓祥
シルバーカー押して買い物腰伸ばし
大淀町 庄司久子
愛おしく亡夫の鞆捨てられぬ
王寺町 福西禮子
光る露ころころ遊ぶ古代蓮
天理市 山口ヨシエ
帰り行く人の背濡らし冬の雨
天理市 豊島和美
もう一品思い浮かばず冷や奴
田原本町 今西良子
地震国入れぬ寝る時はずさない
生駒市 大塚嘉子
ポツポツと終活告げる年賀状
葛城市 猪木武久
ああしんど元気で行く明日がある
下市町 桶谷忠博
万病のくすりはあえて昼寝する
山添村 今中幸子
何時程か椅子を頼りに事を成す
天理市 阪口雅子
独り留守なぜか気になる夜の音
葛城市 松村澄子
いい人も年取りや変わる頑固者
大和高田市 榎原重男
蟋蟀も物価高だと秋の夜
大郡山田 石原久治
この人か俺より齢上か福寿草
大郡山田 松本義徳

《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!**



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

## 引き続き一致団結して 新型コロナ対策に取り組みましょう



奈良県医師会会長  
安東 範明

新型コロナウイルス感染症の対策は、  
“密を避ける” “換気” “屋内でのマスク着用” “手指消毒” など  
平凡なことを非凡に続ける『**凡事徹底**』です。  
引き続き一致団結して頑張りましょう。



**奈良県医師会**

Nara Medical Association

ウェブサイト <http://nara.med.or.jp/>

# 第2回パークゴルフ大会

## 参加者募集

- 〈開催日〉 令和5年3月15日(水) 9:00~12:00 受付 8:30~9:00
- 〈場所〉 広陵パークゴルフコース 北葛城郡広陵町百済2438-1 TEL 0745-55-8957
- 〈定員〉 先着 130名
- 〈参加費〉 老人クラブ会員 300円 一般高齢者 500円
- 〈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
- 〈申し込み方法〉 ※電話での申し込みは受け付けません。



初めての方も大丈夫!

クラブ・ボールのレンタル料  
別途100円徴収

	申込先	申込方法	参加費、プレー代、レンタル料
香芝市在住の方	香芝市ふたかみクラブ連合会事務局	参加申込書を左記事務局へ提出	申込時に左記事務局へ納付
広陵町在住の方	広陵町老人クラブ連合会事務局	参加申込書を左記事務局へ提出	申込時に左記事務局へ納付
上記以外の市町村在住の方	奈良県老人クラブ連合会	住復はがき、FAX、メールいずれかで左記事務局へ	大会当日に徴収

※記載事項 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。  
参加申込書は、県老連ホームページに掲載しています。

### 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: nkr167@oak.ocn.ne.jp

### 申し込み期間

令和5年1月5日(木)~2月17日(金)当日消印有効  
 ただし定員に達した時点で申込を締め切ります。  
 ※令和5年3月1日(水)までに決定通知をします。

※大会前日の夜7時前の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。また、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。

## 椅子に座ってする

### 気づきの体操

#### ② 上半身のストレッチと肩を回す運動

長時間、座っていませんか?

両手を上げて深呼吸をしていますか?



息を吸いながら両手を引き上げて、吐きながら下ろします。(2回)



肩を大きく後ろに回し、前に回します。(4回) 一肩甲骨の動きを意識しましょう。

いつでも、どこでも  
**気づきの体操 座②**  
 ~自分の体と対話しましょう~  
 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。今回は、椅子に座ってする気づきの体操②を紹介します。  
 ・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。

## 編集後記

年の初めのご挨拶は、すつきり「おめでとう」と交わしましょう。

ひととせの くれゆくよりも

おしきかな

はるのはじめの

ひとひ ふたひは

と与謝野晶子の歌を思いつつ。

元気に「With CORONA」。  
 コロナ禍の中で、どんどん変化する世間に、妥協案を交えたり、テレビの映像に不満を抱いたり、最近「ウィズ コロナ」です。

投稿してくださった方々、私も含めて昭和の若者集団です。

今、「大椿寿」の読者の方々と共に、「昭和」を語り合いたしましょう。同じ年代を生きて、気づかせていただくと感じの気持ちがいってきます。堀内さんから学ばせてもらいます。百歳のご褒美をいただき、その直後にコロナで亡くなった人もいます。岩本さんの友人に、私も拍手——。

どうか今年も「大椿寿」読者の皆さんへ、気軽にお手紙のつもりでご投稿ください。

本年も、エイ！エイ！オー！で頑張りますよ！

(岡林 巧子)