

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。

“メインテーマ”

のぼそろ！健康寿命、

担おう！地域づくりを



令和5年1月13日 健康マージャン大会

優勝 山田さん
 準優勝 長山さん 第3位 栗生さん



県老連 パークゴルフ大会

令和5年3月14日 大淀パークゴルフ場

優勝 谷口さん 準優勝 吉村さん 3位 庄司さん

令和5年3月15日 広陵パークゴルフコース

優勝 赤木さん 準優勝 片山さん 3位 吉岡さん



一般財団法人奈良県老人クラブ連合会

評議員・新役員紹介

令和五年五月現在

新役員

役職 氏名 市郡

代表理事 中村 秀雄 高市郡

会長 小高 亨 大和郡山市

副会長 中村 康雄 香芝市

副会長 植田 紘一 橿原市

代表理事 黒飛 文子 女性部会長

理事 野口 敏雄 桜井市

理事 中田 勝久 天理市

理事 岡本 大三 大和高田市

理事 中辻 良一 五條市

理事 吉川 賀偉 御所市

理事 加来洋八郎 生駒市

理事 村井 宣夫 葛城市

理事 桑谷 宗久 宇陀市

理事 奥中 孝俊 山辺郡

理事 松井 睦美 生駒郡

理事 中村 利典 磯城郡

理事 西谷 勉 宇陀郡

理事 迫 敏 北葛城郡

理事 大浦 勝司 吉野郡

理事 藤井 節子 女性部会副会長

理事 藤田 照子 女性部会副会長

理事 堀辺王太郎 県老連事務局長

退任された理事

役職

氏名 市郡

理事 佐々木忠真 宇陀市

理事 向井 敏行 山辺郡

理事 廣津 皓一 生駒郡

理事 丸谷 延弘 磯城郡

理事 大向 勝彦 宇陀郡

理事 藤井 誠 北葛城郡

理事 梶嶋 忠男 吉野郡

評議員

役職 氏名 市郡

評議員 岡 嘉道 平群町

評議員 谷口 利広 三郷町

評議員 廣津 皓一 斑鳩町

評議員 辰巳 勇 川西町

評議員 大橋 明子 田原本町

評議員 萩原 徳一 曾爾村

評議員 石田 誠克 明日香村

評議員 中村 清 王寺町

評議員 笹井 正隆 広陵町

評議員 岡本 幹男 河合町

評議員 古澤 登 吉野町

評議員 南 義則 大淀町

評議員 鎌田 義道 下市町

評議員 上浦 豊 黒滝村

評議員 山崎 千里 天川村

評議員 雪谷 明良 野迫川村

評議員 弓場 佳子 十津川村

評議員 平井 久輝 下北山村

評議員 中本 貞司 上北山村

評議員 柳井 斉邦 東吉野村

評議員 松井 睦美 安堵町

評議員 中村 利典 三宅町

評議員 古川 芳明 御杖村

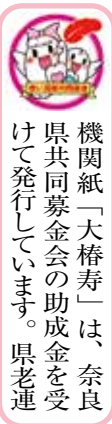
評議員 迫 敏 上牧町

評議員 脇阪 武男 黒滝村

評議員 中山十代一 天川村

評議員 児島 美穂 上北山村

評議員 大浦 勝司 川上村



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

令和5年度《活動基本方針》

1. メインテーマ(平成26年度)

「のぼそろう！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。

○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。

○元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

2. 第五十一回全国老人クラブ大会宣言事項の実践(令和四年十一月八日)

1、健康長寿をめざす「健康活動」の推進

2、暮らしを見守る「支えあい活動」の展開

3、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実

4、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進

5、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

3. 重点項目

(1) 老人クラブ「会員増強運動」への取り組み

平成二十六年から平成三十年

度までの五年間、会員増強運動を全国展開しましたが、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」を目標に、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(本年度が最終年度)。

(2) ウイズ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、ウィズ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」に基づいたクラブ活動の普及

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

③ 熱中症の予防対策

イ 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ

〈身体への健康づくり〉

○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

2023(令和5)年度 県老連 今後の主な行事予定

開催予定月日(曜日)	時間	名称	場所
7月14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4日(金)	13時～	近老協第2回定例会議(県老連事務局長・事務職員) 神戸市老連担当	神戸市総合福祉センター
8月30日(水)	10時～	高齢者健康マーチャン大会【申込締切日 8月4日(金)】	県社会福祉総合センター
9月8日(金)	13時30分～	老人福祉功労者等表彰式	県コンベンションセンター
9月15日(金)	13時30分～	理事会(第59回)	県社会福祉総合センター
9月15日(金) ～21日(木)		老人の日・老人週間	
9月20日(水)		老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」	各市町村老連
9月21日(木)	9時～	ゲートボール大会 【雨天時9月22日(金)】	檀原公苑陸上競技場
9月29日(金)	9時～	パークゴルフ大会(A) 【申込締切日9月6日(水)】	広陵パークゴルフコース
10月4日(水)	9時20分～	ペタンク大会 【雨天時10月10日(火)】	檀原運動公園まほろば広場
10月13日(金)	8時～	ゴルフ大会 【申込締切日9月20日(水)】	奈良若草カントリー倶楽部
10月20日(金)		第10回健康ウォーキング【申込締切日10月10日(火)】	京都府亀岡方面
10月27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1日(水)	10時～	グラウンド・ゴルフ大会 【雨天時11月2日(木)】	檀原公苑陸上競技場
11月8日(水) ～9日(木)		全国老人クラブ大会	秋田県
11月17日(金)	10時～	第12回健康ウォークラリー大会【申込締切日10月27日(金)】	高取町・明日香村周辺
11月30日(木)	9時～	パークゴルフ大会(B) 【申込締切日9月6日(水)】	広陵パークゴルフコース
2月7日(水) ～	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座 【申込締切日12月22日(金)】	県社会福祉総合センター
2月9日(金)	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) 滋賀県老連担当	滋賀県
3月5日(火)	13時30分～	理事会(第60回)	県社会福祉総合センター
3月8日(金)	10時～15時	介護予防・健康づくりリーダー養成講座 (軽スポーツ公開講座) 【申込締切日2月20日(火)】	県社会福祉総合センター
3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

【パークゴルフ大会の日時・場所の変更とお詫び】

事務局では、大淀町パークゴルフ場を所管する大淀町教育委員会に確認をとりながら準備を進めていましたが、この度「町外の団体である」ことを理由に、当会の利用予約を断られました。このため、これまでの会議等でお知らせした日時、場所と異なることをお詫びします。

* 9月26日(火) 9時→ **9月29日(金) 9時** **場所: 広陵パークゴルフコース**

第3回パークゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 A: 令和5年 9月29日(金) 9:00～12:00 受付 8:30～9:00
 B: 令和5年11月30日(木) 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〉 両日ともに先着 120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

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

〈申し込み方法〉 参加申込書は、県老連ホームページに掲載しています。

	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	往復はがき、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、⑨参加日(AかB、どちらでもの方はC)をご記入の上、申し込みください。 **お一人様いずれか1回しか申し込みできません。**

申し込み宛先

〒634-0061 檀原市大久保町320-11
 (一財)奈良県老人クラブ連合会 パークゴルフ 係
 Mail nkr167@oak.ocn.ne.jp FAX 0744-29-0167

締切 令和5年9月6日(水) 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9月15日(金)までに決定通知をします。

※電話での申し込みは受け付けません。

※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**。個人情報はこの大会のみ使用します。

参加者募集

高齢者健康マージャン大会



〈開催日〉 令和5年8月30日(水) 9:30~16:00

申込締め切り
8月4日

〈場所〉 県社会福祉総合センター5F 大会議室

〈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 80名(先着順)

※ 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・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

※ 個人情報はこの大会にのみ使用します



県老連ゴルフ大会

参加者募集

〈開催日〉 令和5年10月13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	10,290円	(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

開催日	クラブ名	種目
5/17	三郷町生き生きクラブ連合会	「論語」に学ぶ
5/20	斑鳩町老連 錦会	公式ワナゲ
6/20	香芝市ふたかみクラブ連合会	モルック
6/21	川西町老連 井戸支部	年中水分補給の重要性
7/1	桜井市老人クラブ連合会	高齢者の心と身体
7/4	三宅町老連 石見老人クラブ 福寿会	ミュージック・ケア
7/5	三郷町生き生きクラブ	「論語」に学ぶ
7/11	大和郡山市高友クラブ連合会 千日町寿会	年中水分補給の重要性
7/13	川西町老連結崎団地支部 喜楽会	スカットボール
7/14	大和郡山市高友クラブ連合会 昭和地区	モルック
7/19	生駒市老人クラブ連合会	アクティブシニアの栄養補給
8/18	斑鳩町老人クラブ連合会	高齢者の心と身体
8/20	橿原市老連四条新町 若かえり会	モルック
9/19	葛城市老連南道穂支部	ミュージック・ケア
10/3	葛城市老連南道穂支部	囲碁ボール
募集回数 ニュースポーツ系 15回 文化系 15回 各市町村老連 原則年2回		

「ニュースポーツ講師派遣事業」
「出前講座」

県老連ではニュースポーツ系・文化系の出前講座・講習会を提供しています。地元で会場を設定し、種目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。今年は最近人気が高まっているフィナンランド発祥のスポーツ「モルック」を追加しました。出前講座は単位クラブでも応募できますので、各市町村老連を通してお申込みください。上限を超える場合、お断りすることもあります。ご了承ください。

六月現在までの状況は表の通りです。

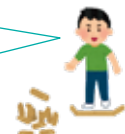


公式ワナゲ



高齢者の心と身体

モルック：モルックという棒を投げスキットルという棒を倒し、その棒の倒れ方により点数を獲得し、他チームより先に50点ちょうどになれば勝ち！



第12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27日(金)

大会スローガン 歩いてつくろう、百歳元気！



「いにしへの歴史遺産を巡るコース」

令和5年度「高取町・明日香村方面」で開催



主催・・・(一財)奈良県老人クラブ連合会

主管・・・高取老人クラブ連合会・明日香村老人クラブ連合会

開催日・・・令和5年11月17日(金) (小雨決行・荒天中止) 午前9:30～

〔開催の中止・・・当日午前7時の時点で奈良県北部の降水確率が70%以上のときまたは警報が発令されているときは中止とする。〕

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(性別は問いません)

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

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」、「生活支援サービスの充実」、「生きがいづくりの推進」のための施策の展開を図っているところです。

このうち令和五年度の主要な取組の一部をご紹介します。

(一)身近な地域における通いの場等の普及

住民が歩いて通える範囲に主体的に集まり、週一〜二回の体操と併せてレクリエーション等を実施する「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取組として推進されています。

県では、リハビリテーション専門職等が市町村・地域包括支援センターと連携しながら、通いの場等の介護予防の取組に参与する仕組みづくりや、人と人とのつながりを通して参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進してきました。

高齢者の皆さんが、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ように、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まいります。

(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

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、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、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。

また、令和四年九月から十月にかけて「高齢者の生活・介護等に関する県民調査」を実施し、県民の高齢期の生活、介護等に関する意識や実態の把握を行いました。

今年度は、「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、奈良県高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画を策定します。

(三)奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して

活力ある長寿社会の実現を図る条例

高齢者が、地域社会において、孤立することなく人とつながり、社会参加し、いきいきと活動することができ環境を整備するとともに、高齢者の主体的かつ自発的な参加及び活動を促進することにより、高齢者が健康長寿を享受し、心豊かで満たされた人生を送ることができ社会的実現を図り、もって地域社会の活力の維持及び向上、ひいては活力ある長寿社会の実現に資することを目的として、「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動することを促進して活力ある長寿社会の実現を図る条例」を令和五年四月に施行しました。

今後は、本条例に基づき、「環境づくり」、「啓発」、「人材育成」の三つを施策展開の柱として、市町村、事業者、関係団体等と連携・協力し、総合的かつ計画的に施策を推進してまいります。

(四)ならびユ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「ならびユーティフルシニア」として毎年表彰しています。

十三回目を迎えた昨年度は、県老連の運営に携わり、地元の老人会では「ラジオ体操部」の指導者となるなど、積極的に活動されている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



eスポーツ体験普及事業

eスポーツにチャレンジを！

今、「eスポーツ」がシニア世代に注目されていますが、ご存じでしょうか。

eスポーツとは「エレクトロニックスポーツ(Electronic Sports)」の略で、具体的には、コンピュータゲーム、ビデオゲームなどをスポーツ競技として捉えたものです。

eスポーツには、高齢者にとって「脳の活性化」や「認知機能低下予防」の効果があるとの研究結果が数多く発表されており、自治体や介護施設での活用が始まっています。全国健康福祉祭(ねんりんピック)の種目にも採用されることとなっています。

そんなeスポーツなら、ぜひやってみたいと思う反面、ゲーム機器などに不慣れで、いきなり飛び込むことに抵抗を感じる方もおられることと思います。そこで、県老連では、今年度「eスポーツ体験普及事業」としてeスポーツの出張体験会を開催することとしました。おもにこ

れまでにeスポーツを体験したことがない方を対象に、講師のアドバイスを受けながら、太鼓をたたくゲーム(「太鼓の達人」)などを体験していただきます。

各市町村老連で会場と参加者を確保していただければ、ご希望の場所へ県老連の負担で講師を派遣します。機材も県老連で用意します。「体験したい」または「気にはなるけど一歩を踏み出せない」という方は、市町村老連又は県老連事務局までお問い合わせください。(詳細については、すでに市町村老連あてに案内しています。)

最初はうまくいかないかもしれませんが、これまでに体験したことがないことにチャレンジしてみただけでも、脳の活性化になります。また、子や孫の世代と一緒に楽しめるコミュニケーションツールとしても活用できます。是非、体験してみてください。

体験のイメージ



じよ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。

近年、地域においては、少子高齢化や家族形態の変化、人と人とのつながりの希薄化に加え、長引く新型コロナウイルスの影響や物価高騰等により、経済的な困窮、不安定な雇用による精神的な負担感の増加など、福祉課題は多様化・複合化しています。

このような中、地域でのつながりをた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の活動を資金面で支援することが重要です。

このため、令和4年度の共同募金運動では、「つながりをたやさない社会づくり」をテーマに掲げ、取り組んだ結果、皆様からのご協力により、1億6,456万5,361円の寄付が集まりました。

ご寄付を財源に、高齢者の見守り支援やサロン活動、子ども・青少年育成、障害者支援等、様々な地域福祉活動の資金として活動団体に対し助成するとともに、一部を災害時の活動支援のための準備金として積み立てています。

今年度も募金目標額を1億5,800万円と掲げ、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、募金のチカラで「じぶんの町を良くするしくみ」である共同募金へのご寄付にご協力いただきますようお願いいたします。

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 □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



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

- ◆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体老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単体老人クラブで取りまとめ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

老人クラブ 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ます。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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 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。
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

老人クラブ賠償責任保険 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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象：単体老人クラブ(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

〒100-0013 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/> 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 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。
2023年3月作成 22TC-102744

まさかまさか 私が

下市町 大西 康弘 (98歳)

私の生まれた当時、資本主義社会で経済恐慌、イタリア ファシズム国粹主義、ドイツ ナチス労働党。日本は軍国主義、神国となった。

小学生のころ、校門右コンクリート一段と高くお社、奉安殿建立。通行には深く頭を下げるよう強制。教室には、神棚、榊、塩俵。授業始めに拍手打って拝礼。教育勅語の暗唱を強いられた。

我が国は国土狭く資源に乏しく北の島から南の島。大陸に派兵、展開は広範囲。各所で紛争、事変が勃発。補充兵員は成年男子で「赤紙(あかがみ)」招集、兵役に服した。連日赤い襷の兵隊さんは八幡神社で武運長久祈願。生徒等が日の丸の小旗振る中「勝ってくるぞと勇ましく！」歓呼の軍歌に下市口駅へ行進。兵隊さんは敬礼。乗車した。

戦争は物資の消耗激しく、家庭の鍋釜、火鉢、寺院の釣鐘等供出。軍需品製造に「白紙(しらがみ)」徴用令状私には「いの一審」に令状。小旗振って私「白紙」手にこれからの不安に手が震えた。勤務地は大阪桜島。近畿で同期二百余名、十七才は十数名だった。環境激変、生活様式の話を開く。軍隊生活そのもの。自由束縛。

命令服従、軍事教練、工場作業基本訓練、鑓(ヤスリ)、鑿(タガネ)、水平角度、慣れない戸惑い。

朝日橋突堤、寒風、強風、空腹が辛い。会社が運営する学校に籍を置き現場へ。航空機機材制作に従事。作業要領技術の習得に、一刻の猶予もなかった。熟練の先輩は「赤紙」招集、兵役に。精密ゲージ製作は厳しく、下級生の協力を得た。

戦線は圧倒的物量戦力。連合軍に制海制空、航空機、艦船失う。玉砕、転進、孤立。特攻殉国精神虚しく、都市は焼土。戦艦「大和」沈む。原爆投下。沖繩地上戦。工場に一七爆弾炸裂全壊。九死に一生、中部二十三部隊で終戦。

小旗振っていた自分が、軍服着て近鉄「おおあだ」トンネル通過。下市口駅に。前の電車に「白衣小箱」帰還。複雑な心境。ご冥福を祈る。真逆の私、百歳の大台には是非登りたい。

殺戮、破壊、悲惨、恐怖の戦争無い、平和な世界が来ること希望する。

花に水、人に愛。

万朶(ぼんだ)の桜

田原本町 今西 良子 (87歳)

私の住む近くの公園に、桜の木が四本植わっています。桜が咲くたび子どもの頃を思い出します。

貸切バスで行く 日帰りバス旅行

お食事 ☺ 温泉 ♨

やっぱり 楽しい!

加太温泉

お食事ホテル 加太海月

出発地(9:00) = <高速道路> = 淡輪神社 = 加太温泉(入浴と昼食) = 黒潮市場 = <高速道路> = 出発地(16:30頃)

おひとり様 10,000円 (乗車人員 15名様の場合) 交通費・昼食代・旅行傷害保険代金を含みます。

香落溪温泉

お食事ホテル 青蓮寺レークホテル

出発地(9:30) = 宇陀踏室生 = 香落溪温泉(入浴と昼食) = 香落溪(車窓) = 宇陀踏大宇陀 = 出発地(16:00頃)

おひとり様 8,800円 (乗車人員 15名様の場合) 交通費・昼食代・旅行傷害保険代金を含みます。

※バスの出発場所が多少、料金は変動しますのでお問い合わせ下さい。
 ※上記旅行代金は、小型バスもしくはマイクロバスに15名乗車した場合の料金です。乗車人数で旅行代金が変動しますのでご相談下さい。
 ※旅行代金をアップすることで料理(昼食)内容をグレードアップすることができます。

お申し込みはこちらまで

株式会社 サンキュウ観光 Tel.0745-62-2659 〒639-2303 奈良県御所市末広町170番地

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

学校は山あいであり、あの頃まで尋常小学校と言いました。二年生の時、高学年の人たちと学校へ行く途中、馬の足音と歌声がしてだんだん近づいてきます。多くの兵隊さんが鉄砲を肩にして馬に乗った兵隊さんの声に合わせて「万衆(ばんだ)の桜 袴の色 花は吉野に嵐吹く 大和男子(おのこ)と生れ来て 戦闘員も花と散れ」と大きな声で歌って、吉野の方面に歩いて行かれました。私たちは一生懸命手を振りました。

昭和二十年八月十五日、日本は降伏し太平洋戦争は終わりました。それからというものは、大変な食糧難になりました。私の住む小さな村にも買い出しの人が来ました。「米を分けてください」「着物とさつまいもを交換してください」。

ある日の昼、男の人が来られ「さつまいもを分けてください、朝から何も食べていません」と言われました。父親がお茶碗一杯の麦ご飯を「どうぞ食べなはれ」と渡すと、その人は涙をこぼしながら、がつがつ食べました。こんな時代もあったのです。

ロシアとウクライナの戦争はいつやむとも知れず、政府は防衛力の強化を言います。どうか子や孫、曾孫たちが不幸にならず、平和な日本が続くことを心から祈ります。

もうすぐ公園にも万衆(ばんだ)の桜が咲きます。

大根の佃煮風炊き

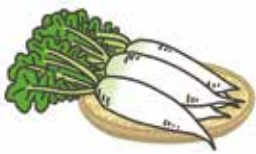
大和高田市 今中恵美子(84歳)

毎年大根を頂戴するので、大根を佃煮風に炊きます。今年も二十キロ炊きました。一回に四キロ、それを五回です。

大きなボールに薄切りにした大根を入れ、塩(目分量)をまぶして一晩おき、それをフキンで絞ります。手が痛くて大変です。毎回同じ量の調味料で煮ますが、煮る時間や煮汁を半分に煮詰める時間、塩の量も少しずつ違うのか、煮るたびに微妙に風味が異なります。出来上がりは半分の量です。

ご近所や親戚、友だちなど皆さんに分けています。手間はかかりますが「美味しい」と言ってくさるのがうれしく、毎年炊いています。冷蔵庫で一年くらいは保存でき、だんだん味が染みて美味しくなるのです。漬物替わり、お菜の一品に、毎日少しづつ楽しく食しています。

来年も元気に炊けるといいなと念じつつ、今年も終わりました。



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

いくびかい
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

只今

ケアハウス入居者 募集中!



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

ケアハウスってご存知でしょうか？



ケアハウス(経費老人ホーム)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歳以上の方でご自宅での生活が難しくなってきた方、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です。

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)



来た道……もうすぐ行く道
天理市 堀内 房子 (97歳)

私たちは、この世に生を受け無事に成長し、年齢を重ねそれぞれ的人生を生きてきました。

身近にいる子や孫たちは、私の幼いころの生活と随分違うと思いつつも、昔も今もお互い支え合いながら「幸」をひたすら求めて暮らしています。

老いてこそ生きる人世の有難さを思います。

樹木は根がなければ育ちません。根があればこそ幹も太くなり、たくましく枝葉も広がり花も咲き、実もなります。ご先祖にしっかつながって、命の大切さを気づきつつ子どもや孫たちにバトンタッチができるよう祈りを込めて、古葉は土に還るのを待ちつつ日々を送っています。

助け合いの美しい心
葛城市 阪口 君代 (77歳)

昨年十月、夫が病気になり入院しました。近くの病院なので、手術の日は自転車で行きました。手術の開始は、急患が入ったため予定より二時間遅れて、終わったらとつぷりと日が落ちていました。窓の外を見て思いを沈んでいる

ところに、嫁いだ娘からの電話です。「今、勤務先から駅に着いたよ。すぐ迎えに行くから病院で待ってや！夜道は危ないから、絶対自転車では帰らないでね」とのことです。「疲れているのにごめんさい」と心の中で言いました。娘の夜間運転を心配しながら待っていると、元気な笑顔を見せてくれました。

今もって続くコロナ禍で、夫と面会できないまま娘の車で帰宅しました。「お母さんは、お昼何も食べてないねんやろなあと思つて、いろいろ買ってきたから、しっかり食べてんや」と言つて家路を辿りました。心の優しい娘を授かり、ありがたく幸せいっぱいの夜でした。「これからもお願いね」と手を合わせました。

ところで、一晚病院に置いた自転車ですが、ご近所さんが親切に搬入してくださいました。とてもありがたく、涙が出るほど嬉しかったです。

「人は人、我は我」と思わず、有意義な日を送りたいものです。人は一人では決して生きてゆけません。助け合いの心はとても尊いです。そして美しいです。

「遠くの親戚より近くの他人」という、このことわざを心に留めて、近所づきあいを大切に、仲良く暮らしたいとつくづく感じました。

目指そう健康長寿！体の健康はお口から

令和5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5年4月1日現在）
85歳・・・昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生ままで
80歳・・・昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生ままで
75歳・・・昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生ままで
- 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5年6月1日～令和5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

落
大和郡山市 村田 博子 (82歳)

もう何十年も前から、落の根をもらって植えています。植えても植えても根付かず、いただく家を変えてもだめでした。とうとう店で落の根を買って植えたのですが、それでもやっぱり丸葉は出てこず、がっかりでした。

落の好きな人がいるのに、我が家には落は根付かないのかなあと、思ってたきらめていました。

ところが、昨年また根をあげようかと言ってくれる人がいて、また植えてみました。納屋と畑とに少しずつ分けて植えました。今年は、どちらにもフキノトウが咲き、丸葉が出てきました。「ああ良かった」少し収穫して食べてみました。

来年は、またもう少し増えるかなあと楽しみにしています。



馬見丘陵公園
香芝市 奥村 正美 (83歳)



「今日は良いお天気やから、運動にでも出かけませんか」と、お嫁さんに誘われ馬見丘陵公園に出かけました。公園入口正面を少し歩くと、一面真っ赤なコキアに感動。その前で私たち老夫婦二人での記念写真を撮ってもらいました。

何年振りかなあ、コロナになってからは旅行にも出かけることなく、毎日暗いニュースや主人の病院への日々、『ああ今日も一日過ぎたわ』の繰り返しでした。でも、今日は心も体も爽やかで、公園中を散策しました。

遠くに行かなくても近くで足腰の運動。そして美しい緑の木々や色とりどりの花に癒され、昔の若い気分に戻り、三人での会話も弾みました。

嫁に感謝です。
『ありがとう。』

広告

ならコープ

お届け時に
見守り活動
を行っています

- 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

人気No.1
おかずコース

4日間 本体2,360円 税込2,548円 | 5日間 本体2,950円 税込3,186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、選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

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

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主治医・栄養士にご相談ください。

<p>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</p> <p>1食あたり 680円から (税込価格 734円)</p>	<p>たんぱく40g調整食 たんぱく60g調整食 1食あたり 726円から (税込価格 784円)</p>	<p>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</p> <p>1食あたり 525円から (税込価格 567円)</p>	<p>きざみ食・ムース食 介護食 かむ力、飲みこむ力の弱い方に</p> <p>1食あたり 593円から (税込価格 640円)</p>
---	--	--	---

※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をお願いいたします。

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) **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8時まで(土曜日はよる5時30分まで)
夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン②を押してください。
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

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

さつきまでそこにいたはず鳥巢立ちこよなく晴
 れた真澄の空に 大和郡市 松本義徳
 野辺川は仕事の起点教え子の五十年過ぎても浮
 かぶ童顔 大和郡市 河本恵子
 賑やかな花の季節も過ぎ去りて風爽やかに若葉
 眩ぶしき 桜井市 森本和雄
 御在所岳のゲレンデ登り中腹にて昼餉とりたり
 小春日の下 橿原市 杉田恭子
 記憶力きそう舞台に立ちたるも輝く児等や老い
 を越しゆく 田原市 片岡ヤス子
 わが里に永く伝わる豊年舞神社の森に太鼓はひ
 びく 田原市 西本久子
 老い仲間遺せし野小屋雪冠る鍬鉄ひかり誰待つ
 のやら 川西市 井澤 徹
 いい音色耳をすませど姿なく春告鳥のテープ流
 れる 大和高田市 今中恵美子
 後ろよりそつと肩もち揉みくれる還暦の息の手
 の平厚く 葛城市 松村澄子
 若き日に妻と登りし大文字山昔なつかしお盆が
 くれば 河合町 増田豊継
 孫が吹くフルートの音に二重奏近隣の子らと山
 びこのごと 山添村 中山千代子
 つい声をあげてしまったじいちゃんにはほえみ
 声かくねこなで声で 葛城市 外輪加寿代
 胸内の会話楽しく歳重ね気分爽快明日への活力
 天理市 阪口雅子
 幾度も苦難乗り越え人間は滅びず歴史は延々
 続く 天理市 堀内房子
 ささやかな暮らしに憩う詩を詠み日毎老いゆく
 二歩三歩かな 山添村 今中幸子
 またひとり入院手配し送り出す民生委員の吾れ
 見廻り忙しく 大和高田市 木村博子

昨秋にさし木をされし無花果の苗もらい来て楽
 しみ増す畑 大和郡市 村田博子

俳句

上辻蒼人選

花吹雪走る子どもを背を追追し 天理市 小林洋子
 遠き峯雪まだ光る山の里 吉野町 橋本佳代子
 水割のグラスに響く初夏の音 河合町 大西利泰
 春耕の土黒ぐろと光差す 田原市 今西良子
 冬木の根物置台にされてみし 御杖村 水口桃江
 老々の散歩に今も山笑う 葛城市 外輪加寿代
 車窓より眺める景色花筏 大和郡市 川本恵子
 鯛雲広がりラジオ体操す 宇陀市 角田本子
 この地にも西陣織の七変化 葛城市 猪木武久
 山城に行く道みちの竹の秋 天理市 豊島和美
 遠目にも門口光る芝桜 王寺町 丸矢通生
 八十路にも作りし野菜初雑煮 山添村 中山千代子
 満開の花に酔いたるひとりかな 葛城市 安川しげ子
 久しくも雑踏に観し夜桜よ 田原市 片岡ヤス子
 大西日明日に持ち込まず予定かな 大和郡市 松本義徳
 梅雨に入る恵みの雨に田植え終ゆ 宇陀市 松田年子
 紫陽花の色こゆくなりし雨上がり 葛城市 阪口君代
 壺阪寺雛曼陀羅の御堂かな 河合町 野村継男
 コルセットしつかりはめて寒づくり 桜井市 西内康雄
 いつまでも命温める福寿草 山添村 今中幸子
 盆梅にシャッターを押す老夫婦 香芝市 奥村正美
 つみ草に春を愛でいし子にもどる 葛城市 松村澄子
 道沿いの桑の実赤くなつたしき 葛城市 三島チツ子
 春浅し共に集まる同期会 桜井市 久保園子
 年を増す同時に賀減りゆきし 明日香村 尾崎勝子

川柳

中城裕子選

白寿迎え曾孫に話す我が家とは 大和郡市 石原久治
 プライドの中でもがいている孤独 橿原市 光宗由美子
 ひとりになり私の色で生きる幸 王寺町 福西禮子
 ノーマスク自己責任に悩み増え 宇陀市 松川輝蔵
 赤と青吉野の鬼は福の神 大和高田市 森 訓祥
 ぐち言えるうちはまだまだ花だった 葛城市 外輪加寿代
 笑顔こそ副作用のない良いくすり 下市町 桶谷忠博
 がんばった昔話に花が咲き 山添村 中山千代子
 ほどき編む又編み直し今日も暮れ 大和郡市 石原昌子
 亡き母の百二才めざし今日も生く 生駒市 大塚嘉子
 夢に見た晴耕雨読もて余す 大和郡市 川本恵子
 ついてこい言つてたはずがいつて行く 大和郡市 上田周治
 春闘の文字懐しき元社員 大和郡市 松本義徳
 春めきて百才体操活気づく 田原市 今西良子
 マスク下馴染みなる声接種場 田原市 片岡ヤス子
 断捨離の出来ぬ着物の土用干し 葛城市 三島チツ子
 やつと春久しく散歩赤いつえ 天理市 山口ヨシエ
 大根漬孫が受けつぎ円やかに 葛城市 松村澄子
 マスク顔挨拶もらつてあなた誰 田原市 西本久子
 会話なくひとり暮らしの忍がいる 生駒市 辻富美子
 運転も毛染めもやめぬ八十路すぎ 生駒市 稲垣球栄
 老いた今繋がるうれしさやつと知り 大和郡市 稲垣明子
 春よみ大つきいばあちゃん光つてる 山添村 今中幸子
 吉野川嫁入り先は紀ノ川よ 葛城市 猪木武久
 趣味嗜り生きる喜び維持したい 天理市 阪口雅子
 合わせ待つヒラメ四十長きけり 川西市 井澤 徹

「俳句」の選者が、変わりました。これまで和田
 富子先生には、平成二十二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、新しく上辻蒼人先生に
 選句していただきます。よろしくお願いします。

交通安全アドバイス

県内の交通事故死者29人のうち高齢者は14人

(県内 令和4年中)

シニアの交通事故の特徴

- 交通事故にあったとき、重傷化になりやすい。
- 道路横断中に交通事故にあう割合が高い。
- 歩いていて、交通事故にあった人の約4割に法令違反があった。



道路を渡るとき…

「右・左・右」と安全確認！

道路を渡ろうとすると、
「車が遠くに見えるから、まだ大丈夫」と思っていると、あっという間に近づいてきます。
しっかり、右・左・右と安全確認しましょう。
また、近くに横断歩道があるときは、利用しましょう。



自転車にのるとき…

自転車にのるならヘルメット！

自転車事故で死亡した人の58.2%が頭部に致命傷を負っています。
被害を軽減するためにも、自転車にのるときは、ヘルメットを着用しましょう。



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



県内では、市役所や警察官などを装った特殊詐欺による不審電話が多発しています。

被害のほとんどが、自宅の**固定電話への着信**がきっかけです。

ナンバーディスプレイ機能を利用したり**防犯電話**に替える

などの固定電話対策をお願いします。

NTT西日本がナンバーディスプレイ機能等を無償で提供！

電話1本で簡単申込 **特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-**

(条件)

- ◆ ○ 70歳以上の契約者、または70歳以上の方と同居している契約者の回線

(対象回線)

- ◆ ○ 加入電話・INSネットの住宅用、ひかり電話

(割引内容)

- ◆ ○ 上記条件・対象回線に合致するナンバーディスプレイ・リクエストの月額費&工事費を無償化

詳しくはここで

Check!



NTT西日本HP

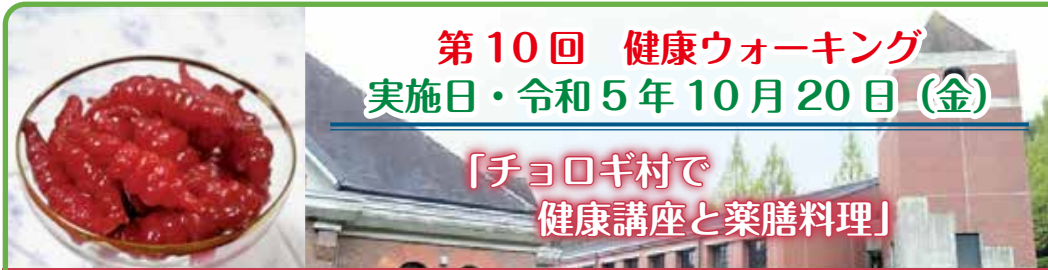
家族を守る防犯電話

- ◆ 防犯電話の機能 ◆ 不審電話をブロック!
- 着信前警告
- 自動通話録音
- 非通知着信拒否
- 未登録番号への注意喚起

◆ 補助金制度 ◆

お住まいの市町村では防犯電話購入時の補助制度を行っている場合があります。制度を活用すれば、費用を抑えて購入することができます。

優良防犯電話



第10回 健康ウォーキング 実施日・令和5年10月20日(金)

「チョロギ村で 健康講座と薬膳料理」

【コース内容】 京都亀岡チョロギ村から、西国札所「穴太寺」から癌封じ・稗田野神社へ

8:30	10:40	14:20(約30分ウォーキング)
奈良県各地	かめおかチョロギ村 講演・薬膳料理 森のステーション	穴太寺(散策) -----
① 橿原神宮前 8:30		
② 奈良県社会福祉総合センター 8:35		
③ 大和八木(南側ローソン前) 8:45		
--- 稗田野神社(参拝)・大石酒造(見学) ----- 奈良県各地		
	15:50	
	① 大和八木(南側ローソン前) 17:45	
	② 奈良県社会福祉総合センター 17:55	
	③ 橿原神宮前 18:00頃	

【参加費用】 おひとり様 7,000円(40名以上参加の場合)

但し 参加者 30名までの場合 9,000円 35名までの場合 8,500円 39名までの場合 7,800円になります。
※交通費、講演料、昼食代(薬膳料理)、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。

申込締切日
令和5年10月10日

◆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)

【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

★第10回健康ウォーキング★
*実施日 令和5年10月20日(金)
今回の日帰り旅行は、京都亀岡方面に出向きます。薬膳料理を楽しみながら、健康長寿の秘訣を学び、少しでもウォーキングで周辺の散策をします。

椅子に座ってする

・気づきの体操

長時間、座っていませんか？

③ からだを捻る運動

背骨の動きに気づきましょう。



ひじを引きながら、背骨の動きも意識しながら、からだを捻って、戻します。(交互に4回)



手首を持って引きながら、上体をゆっくり捻り、背中をストレッチして元に戻します。頭も一緒に動きます。(交互に2回)

いつでも、どこでも
気づきの体操 座 ③
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③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

コロナが、五月八日からインフルエンザと同じ「5類」に移行。やっと、編集委員会も県老連で開かれました。三年間人に会えず、寂しい思いを耐え続け、いま顔を見合わず喜びに浸っています。

今回は大西さんの「まさか、まさか、私が」は圧巻ですね。私たちに大東亜戦争「第二次世界大戦」の痛ましさを伝えた、事実の証言です。特に赤紙、白紙、青紙など、大いに学ばせていただきました。

こんなことが二度と起こってはなりません！いまも続いているロシアとウクライナの戦いに胸が痛みます。

阪口さんの「助け合いの心」は、夫の入院で途方に暮れているところへ、娘さんから迎えに行くとの電話。「ほっと」しましたね。

「お母さんは、昼食べてないやろから、しっかり食べてや」何とよく気の付く言葉でしょう。

堀内さん、いつも温かく応援していただきありがとうございます。「命の大切さ」をもう一度考え直さないといけない世の中になりましたね。「歴史は繰り返す」という言葉が空しく甦ります。

でも、憂いを残さず希望を持って私たちは前に進みましょうね。
(梅本咲子)