

奈良県老人クラブ連合会 広報紙

大椿寿

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。

一般財団法人
奈良県老人クラブ連合会
〒634-0061
奈良県橿原市大久保町 320-11
発行人 中村 秀雄
TEL (0744) 29-0166

■編集協力
株式会社 博報社
〒547-0026
大阪府大阪市喜連西 4-6-69
TEL (06) 6797-0212

メイン
テーマ

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



eスポーツ体験会



出前講座(公式ワナゲ)



eスポーツ体験会



出前講座(モルック)



出前講座(ミュージック・ケア)



出前講座(高齢者の心と体)

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

たむら眼科クリニック
Tamura Eye Clinic
日帰り手術(白内障 緑内障)、眼科一般

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	◇	●	▲	●	●	／
13:30~15:00	／	／	／	／	／	／	／
15:30~18:00	●	●	●	／	／	／	☆

▲…第1,3,5週の診療 ◇…9:00~11:30 ☆…14:00~16:00
近鉄大阪線「大和高田」駅直結 駐車場完備(500台分)
大和高田市幸町3-18 トナリエ大和高田3階 ☎0745-25-2288

医療法人 果恵会
恵王病院

●内科 ●外科 ●整形外科 ●形成外科 ●脳神経外科
●リハビリテーション科 ●胃腸内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
15:30~16:30	○	○	○	○	○	○
18:00~19:30	○	○	○	○	○	○

王寺駅 徒歩3分 北葛城郡王寺町王寺 2-10-18
※休診日 土曜午後・日曜日・祝日 ☎0745-72-3101(代)

国保中央病院
KOKUHO CHUO HOSPITAL

内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科・泌尿器科
放射線科・麻酔科・緩和ケア科・リハビリテーション科
心療内科・訪問看護ステーション

国保中央病院は、川西市・三宅町
田原本町・広陵町の4町によって
設立された自治体病院です。

田原本町宮古 404-1 ☎0744(32)8800

社会福祉法人 陽幸会
特別養護老人ホーム
大和葛城苑

・ショートステイ
・デイサービス

葛城市平岡441-1
☎0745-44-8001

金属・非金属・電線・銅
高価買取
家のかたづけ・解体
春香金属興業株式会社
葛城市中戸297-1
TEL 0745-60-5760

医療法人 南平整形外科
南平整形外科リウマチ科
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~17:00	●	●	●	×	×	×	×
17:00~19:00	●	×	×	×	×	×	×

葛城市尺土9-10 あすかビル 1階
(近鉄南大阪線尺土駅南 徒歩1分)
☎0745-48-5028

内科・外科・消化器内科・整形外科
リハビリテーション科・小児科
武内クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	／	／	／	／
14:00~16:00	●	●	●	／	／	／	／
16:30~19:30	●	●	●	／	／	／	／

・胃カメラ・エコーは8:00から(予約制)
経鼻胃カメラ・鎮静下大腸内視鏡・訪問診療行っています
北葛城郡王寺町 元町2丁目2479-1 ☎0745-72-1618

社会医療法人 健生会
どんご
土庫病院
院長 吉川 周作

○主な診療科目
内科/大腸肛門科/消化器内科/救急科/小児科
大和高田市日之出町12-3
☎0745-53-5471
https://kenseikai-nara.or.jp

一般財団法人 奈良県老人クラブ連合会 変更役員・評議員紹介

新任役員	
役職	氏名
代表理事	植田 紘一
副会長	野口 敏雄
副会長	中田 勝久
副会長	藤田 照子
理事	文栄 信也
理事	北野 昌紀
理事	島田 好昭
理事	萩原 徳一
理事	梅本恵似子
理事	岡本 太三
監事	中辻 良一
市郡	檀原市
市郡	桜井市
市郡	天理市
市郡	女性部会副会長
市郡	大和郡山市
市郡	大和高田市
市郡	五條市

退任役員	
役職	氏名
代表理事	小高 亨
副会長	中村 康雄
副会長	黒飛 文子
理事	岡本 太三
理事	中辻 良一
理事	村井 宣夫
理事	西谷 勉
理事	藤井 節子
理事	中田 勝久
監事	野口 敏雄
市郡	大和郡山市
市郡	香芝市
市郡	女性部会副会長
市郡	大和高田市
市郡	五條市
市郡	葛城市
市郡	宇陀郡
市郡	女性部会副会長
市郡	天理市
市郡	桜井市

新任評議員	
役職	氏名
評議員	竹村 三良
評議員	青海 康夫
評議員	山本 静夫
評議員	仲村 純
市郡	田原本町
市郡	御杖村
市郡	下北山村
市郡	上北山村

退任評議員	
役職	氏名
評議員	大橋 明子
評議員	萩原 徳一
評議員	平井 久輝
評議員	中本 貞司
市郡	田原本町
市郡	曾爾村
市郡	下北山村
市郡	上北山村

令和六年度《活動基本方針》 1.メインテーマ (平成26年度)

「のばそう！健康寿命、
抱おう！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.第五十二回全国老人クラブ大会宣言事項の実践 (令和五年十一月八日)

- 健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 暮らしを見守る「支えあい活動」の展開
- 高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 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)会員増強への取組み

依然として、会員の減少及び単位クラブの解散・活動休止の傾向が続いています。

そのため、引き続き、会員増強運動を継続します。

(2)「地域共生社会」の実現に向けた取組の推進

団塊の世代(昭和二十二年〜昭和二十四年生まれ)のすべての人々が七十五歳を迎え「二〇二五年問題」といわれる本格的な超高齢社会が到来します。このような状況を踏まえ、四月以降には、「地域共生社会」の取組みにおいて、包括的に対応していくための「孤独・孤立対策推進法」と「認知症基本法」が施行されます。

イ

認知症の正しい知識・理解の普及と認知症の人やその家族の暮らしを支える取組

認知症になっても安全で安心して暮らしていける地域づくりに向け、認知症や認知症の人に対する正しい知識・理解を普及するとともに、認知症

高齢者の孤独・孤立を防ぐ仲間づくり活動の展開

ウ

の人やその家族の暮らしを支えるため、見守りや声かけ、サロンや趣味活動へのお誘いなどに取り組む。

エ

保健・介護・福祉等の基盤確保、移動や情報通信等のバリアフリー、防犯・防災上の安全対策など、高齢化、都市化・過疎化によって顕在化する様々な課題に対し、地方公共団体、町内会・自治会、社会福祉協議会、民生委員・児童委員その他の関係機関・団体と連携・協働して、これらの解消に向けた取組みを進める。

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

社会福祉法人 在友会
介護老人保健施設
グランドイマキバ
北葛城郡上牧町上牧 899-7
☎(0745)76-3450
JRW寺駅バス停より上牧出合バス停下車
近鉄五位堂駅バス停より上牧出合バス停下車徒歩10分
<http://www.makiba.jp>

たかだ合同事務所
司法書士 西尾 信治
行政書士 堀 井 大 悟
〒635-0096 大和高田市西町2番10号
TEL (0745) 23-3591
FAX (0745) 23-3272
<https://www.takada-goudou.com>

交通事故 離婚 婚姻
相続・遺言 債務整理 など
成年後見 など
はじめ **法律事務所**
弁護士 射場守夫
大和高田市大字大中98-1 おがわビル2階
TEL 0745-25-3351 FAX 0745-25-3352

未来に残す地球環境
●産業廃棄物中間処理 ●産業廃棄物(建設廃棄物)収集・運搬 ●一般廃棄物収集・運搬
産業廃棄物処理許可番号009597号
NANBU 南部環境開発株式会社
ISO14001:2015 認証取得
代表取締役 北川 秀修
〒636-0246 奈良県磯城郡田原本町千代580番地の4
TEL.(0744)33-1003代 FAX.(0744)33-2425代
URL <https://www.nanbu-kk.co.jp/>

日本の夏の風物詩 **打ち上げ花火 あれこれ**

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出たため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

～花火memo～
掛け声「たまや～」の由来は
いったい何なの!?
隅田川花火大会の前身、両国花火大会
で花火師「玉屋」「鍵屋」が競演し、これ
を応援するための掛け声
が「たまや～」「かぎや～」
だったのです。

2024(令和6)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
8月28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2日(金)	県社会福祉総合センター
9月6日(金)	10時～	老人福祉功労者等表彰式	奈良県バスターミナル
9月12日(木)	13時30分～	理事会(第64回)	県社会福祉総合センター
9月15日(日)～21日(土)		老人の日・老人週間	
9月19日(木)	9時～	ゲートボール大会【雨天時 9月20日(金)】 ※参加申込締切日 8月7日(水)	橿原公苑 陸上競技場
9月20日(金)		老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」	各市町村老連
10月2日(水)	9時20分～	ペタンク大会【雨天時 10月8日(火)】 ※参加申込締切日 9月6日(金)	橿原運動公園 まほろば広場
10月11日(金)	9時～	パークゴルフ大会① ※参加申込締切日 9月13日(金)	広陵パークゴルフコース
10月18日(金)	8時～	ゴルフ大会 ※参加申込締切日 9月20日(金)	奈良若草カントリー倶楽部
10月25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(金)		第11回健康ウォーキング ※参加申込締切日 10月10日(木)	
11月6日(水)	10時～	グラウンド・ゴルフ大会【雨天時 11月7日(木)】 ※参加申込締切日 9月30日(月)	橿原公苑 陸上競技場
11月15日(金)	10時～	第12回健康ウォークラリー大会 ※参加申込締切日 10月25日(金)	高取町老連・明日香村老連
11月20日(水)～21日(木)		全国老人クラブ大会	神奈川県
11月27日(水)～12月17日(水)	10時～	介護予防・健康づくりリーダー養成講座(開講式) ※受講申込締切日 11月1日(金)	県社会福祉総合センター
11月29日(金)	9時～	パークゴルフ大会② ※参加申込締切日 9月13日(金)	広陵パークゴルフコース
12月17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) 軽スポーツ講習会 ※参加申込締切日 11月29日(金)	県社会福祉総合センター
2月13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5日(水)	13時30分～	理事会(第65回)	県社会福祉総合センター
3月13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

※上記の日程及び会場は、まだ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。

出前講座・講習会 主な項目

文化系	ニュースポーツ系
シニア世代のスマートフォン教室	公式ワナゲ
アクティブシニアの栄養補給	マグダーツ
論語に学ぶ	スカットボール
高齢者の交通安全教室	フロアカーリング
歯・栄養指導(地域巡回講座)	ポッチャ
高齢者の心と身体	囲碁ボール
ミュージック・ケア(音楽療法)	トリコロキューブ
体を動かす健康学 新	モルック
心身の機能低下とオーラルフレイル 新	スカイクロス
延ばそう! 健康寿命 新	ペタンク
笑いの健康効果 新	グラウンド・ゴルフ

※上記以外でも希望があれば気軽にご相談ください。

◎出前講座
ニュースポーツ系の講習会、文化系の講座を提供しています。スポーツで体を動かすのもよし、講座で学ぶのもよし、お気軽にご利用ください。主な項目は別表の通りです。(ホームページにも掲載しています。)



太鼓の達人

◎eスポーツ出張体験会
県老連では出前講座およびeスポーツ出張体験会を提供しています。地元で会場を設定していただければ講師を派遣いたします。単体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。上限を超える場合はお断りすることもあります。ご了承ください。

◎eスポーツ出張体験会
eスポーツとはコンピュータゲーム、ビデオゲーム等をスポーツ競技として捉えたものです。体験では太鼓を叩くゲームやボーリングを体験していただきます。ゲームは「あまり!」と思わず一度体験してみてください。楽しいですよ!

出前講座・eスポーツ出張体験会

まごわやさしい

～栄養バランスの良い食事を取りましょう～

ま まめ(豆製品)
大豆・みそ・豆腐など



ご ごま(種実類)
ごま・ナッツなど



わ わかめ(海藻類)
わかめ・ひじき・のりなど



や やさい(野菜類)
葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜



さ さかな(魚類)
切り身・貝類など



し しいたけ(きのこ類)
シイタケ・エノキタケ
マッシュルームなど



い いも(イモ類)
ジャガイモ・サトイモ
カボチャなど



「まごわやさしい」とは?

健康に役立つ和の食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。「まごわやさしい」が示す食品を1日1回は取り入れましょう。グラム数などの計算はいりません。食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。「ご飯にごまを混ぜる」等、普段の食事に色々な食材を加えてみましょう。

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られる奈良県を目指す」ことを基本理念として、本年三月に新たに計画を策定し、「高齢者の社会参加」、「健康増進や介護予防の取組と強化」に向け、さまざまな施策の展開を図っています。また、昨年に制定した、「奈良県高齢者が社会参加し、いきいきと活動できる環境づくり」、「県民等への啓発」および「人材育成」の三つの施策を展開の柱として、関係機関等と連携・協力し、総合的かつ計画的に施策を推進しています。

高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画の概要

高齢者人口がピークを迎える二〇四〇年を見据え、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暮らし続けられる奈良県を目指し、令和六年三月に奈良県高齢者福祉計画・第9期介護保険事業支援計画・認知症施策推進計画を策定しました。この計画は、令和六年一月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本

法」が施行されたことに伴い、認知症の人が地域で自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指した認知症施策推進計画としても位置づけています。

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、医療や介護などの生活に欠かせないサービスが包括的に確保される「地域包括ケアシステム」の深化・推進と、制度が将来にわたり安定的に運営されるよう「介護保険制度の持続可能性の確保」を基本の柱として着実に施策を推進していきます。

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関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います。

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。

高齢者の社会参加への取組

高齢者が就労しやすい環境、ボランティアや非営利活動、老人クラブ活動など地域活動に参加することができる環境、生涯学習や社会教育など、高齢者が学びやすい環境、文化活動やスポーツ活動に親しむことのできる環境づくりを推進しています。

住民が自身の興味や関心に合った社会参加の機会を持ち、それにより健康増進や介護予防に寄与する場として、「多様な通いの場」(月に一回以上、体操や趣味活動などが行われるサロンやサークル等)への参加を推進しています。

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所となっております。

し、活動を支える人材の育成を推進しています。



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。

健康増進や介護予防の取組と強化

住民が自身の興味や関心

に合った社会参加の機会を持ち、それにより健康増進や介護予防に寄与する場として、「多様な通いの場」(月に一回以上、体操や趣味活動などが行われるサロンやサークル等)への参加を推進しています。

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所となっております。

し、活動を支える人材の育成を推進しています。

★第11回 健康ウォーキング★

*実施日 令和六年十一月二日(金)

今回の日帰り旅行は、京都宇治方面に向かいます。大河ドラマの世界観を味わいながら、ゆったりウォーキングで周辺の散策をします。

2024年大河ドラマ「光る君へ」源氏物語宇治十帖の舞台を歩く

コース内容 宇治源氏物語ミュージアムから世界遺産宇治平等院(10円玉の景色)を楽しむ

奈良県各地 ― バス ― 源氏物語ミュージアム …… 与謝野晶子歌碑 …… 宇治上神社 ……

① 橿原神宮前 8:30 11:00～見学 11:35 世界遺産

② 奈良県社会福祉総合センター 8:40

③ 大和八木駅南出口(ローソン前) 8:50 乗り場が増えました

④ 大和西大寺駅南出口 10:00

…… 宇治神社 …… 宇治十帖モニュメント …… 十三重石塔 …… 宇治塔川(昼食・買い物) ……

12:15 13:20

…… 宇治平等院(鳳翔館と庭園) ― バス ― 奈良県各地

13:30 14:20

① 大和西大寺駅南出口 15:20

② 大和八木駅南出口(ローソン前) 16:20

③ 奈良県社会福祉総合センター 16:30

④ 橿原神宮前 16:40頃

申込締切日
令和6年
10月10日

参加費用 おひとり様 **7,000円** ※交通費、入館料、昼食代(喜撰茶屋)、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、下記にお送りください。 ※記入内容…住所・氏名・年齢・電話番号(FAX番号)・乗車場所
送先 往復はがきの場合 〒634-0061 橿原市大久保町320-11 奈良県老人クラブ連合会 健康ウォーキング係 宛て
FAXの場合 健康ウォーキング係 宛て FAX番号 0744-29-0167

健康ウォーキング

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

夕食宅配

(広告)

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
- ごはんの付いたお弁当コースもご用意。

人気No.1 おかずコース

4日間 本体2,440円 税込2,635円

5日間 本体3,050円 税込3,294円

※価格は2024年5月現在の価格です。変更となる場合がございます。

やわらかいお食事をお探しの方
糖尿病・腎臓病が気になる方へ

※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。

カロリー調整食
たんぱく調整食

健康管理食

やわらか普通食
きざみ食・ムース食

介護食

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しません。500円の出金にご協力をお願いします。

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 (受付時間)

ホームページからもお問い合わせできます。

携帯電話・IP電話からの場合は0743-68-3100まで 受付時間:月～金 高さ8時30分～よる8時(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ご利用いたします。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。)

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!

参加者募集

個人情報は各大会のみに使用します。

第4回 パークゴルフ大会

- 開催日
 - A. 令和6年10月11日(金)9:00~12:00 (受付8:30~9:00)
 - B. 令和6年11月29日(金)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
TEL0745-55-8957
- 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在住の方200円/上記以外に在住の方500円 ※クラブ・ボールレンタル料別途100円
- 申込方法 参加申込書は、県老連ホームページに掲載。
往復はがき、FAX、メールいずれかで奈良県老人クラブ連合会事務局へ(参加費等は大会当日徴収)

※記載事項

- ①氏名(フリガナ)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パークゴルフ経験の有無⑧クラブ・ボールレンタルの有無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。※電話での申し込みは受け付けません
- 申込締切 令和6年9月13日(金) 当日消印有効
ただし定員に達した時点で申し込みを締め切ります。
※令和6年9月25日(水)までに決定通知をします。
※大会前日の夜7時前のNHK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。



高齢者健康マージャン大会

- 開催日 令和6年8月28日(水)10:00~16:00
(受付9:30~10:00)
- 場所 県社会福祉総合センター5F大会議室
- 参加対象/定員 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者/80名(先着順)



- 参加費 老人クラブ会員1,500円/一般高齢者2,000円
※昼食は各自ご用意ください。
- 申込方法 往復はがきを使用し、住所、氏名(フリガナ)、年齢(生年月日)、電話番号、所属クラブ名を記入(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。
- 申込締切 令和6年8月2日(金) 当日消印有効

県老連 ゴルフ大会

- 開催日 令和6年10月18日(金)
- 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/定員 老人クラブ会員・県内在住の一般高齢者/100名程度(18Hプレーできる方)(申込多数の場合抽選)※キャディなし
- プレー代 10,390円(昼食・懇親会費・消費税込)
別途ロッカー・風呂使用料 385円(消費税込)必要

- 参加費 老人クラブ会員1,000円/一般高齢者1,500円
- 申込方法 往復はがきを使用し、住所、氏名(フリガナ)、年齢(生年月日)、電話番号、所属クラブ名を記入(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。
- 申込締切 令和6年9月20日(金)



第12回 県老連 健康ウォークラリー大会

- 大会スローガン 歩いてつろう、百歳元気!
「いにしへの歴史遺産を巡るコース」
「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…高取町老人クラブ連合会・明日香村老人クラブ連合会
- 開催日 令和6年11月15日(金)(小雨決行・荒天中止)午前9:30~
※当日朝7時の時点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。



- 募集チーム数 総勢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(性別問わず)
- 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込んでください。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込んでください。
- 申込締切 令和6年10月25日(金)

◆申込先・問い合わせ先 〒634-0061 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 ○○大会 係 (※○○には、申し込む大会名を記入してください)
TEL: 0744-29-0166 / FAX: 0744-29-0167 / Mail: nkrr167@oak.ocn.ne.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

海を感じ、風を感じ、夕日を望む

日帰りご昼食プラン

おひとり様 **8,000**円より

※ご昼食 月曜日~金曜日のご出発、20名様以上の参加が必要となります。

宿泊プラン

おひとり様 **13,500**円より

※1泊2食付き 休前日のご宿泊は適応外です。15名様以上の参加が必要となります。

■ご出発場所によってはお受けできないことがあります。■高速道路代は別途実費がかかります。■総額金額は税込ですが、飲料代金などは含まれません。■料金をアップすることによって料理内容をアップグレードすることができます。■旅行傷害保険に加入しております。■近鉄八木駅より、片道約1時間30分の道程です。

お申込みとお問い合わせは 〒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
サンキュー観光は全国旅行業協会(ANTA)の正会員です。 全国旅行業協会 ALL JAPAN TRAVEL AGENTS ASSOCIATION

安心して暮らせる「第二の我が家」

県内各拠点にて **全室個室 入居相談・見学予約 受付中!**

スタッフ募集! 勤務地を選べます 奈良県内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</p> <p>大和高田市西町2-30 ☎0120(417)658</p> <p>介護付有料老人ホーム</p>	<p>ベルライフ葛城</p> <p>葛城市北花内527-1 ☎0120(658)113</p> <p>介護付有料老人ホーム</p>	<p>ベルライフ築山</p> <p>大和高田市築山696 ☎0120(65)8780</p> <p>高齢者グループホーム</p>	<p>ベルライフ田原本</p> <p>田原本町宮森87-1 ☎0120(24)4165</p> <p>介護付有料老人ホーム</p>
--	--	---	--

ベルライフ様原 宇陀市様原萩原2431-2-101 ☎0745(85)1313

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

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 ☎0120-417-658 9時30分~17時30分

ベルライフの詳しい情報はWEBからでもご覧いただけます。 www.bellage.co.jp

会員随想

もの作り

下市町
大西 康弘(98歳)

小学生のころ「手工」という課目があった。手工は大好き。無形から有形が生まれる。素晴らしいことだ。現在も趣味で木工を続けている。皆さんも、世界でただ一つのアート作品の制作を楽しんでください。

「お地藏さん作り」

材料は、白粘土(ホームセンター等)。使う道具は、竹箸一本(先端細く)、果物ナイフ。製作工程は、手の平で親指が見える程度の粘土を軽く握る。先端にダンゴを作り、優しく撫でる。お地藏さんのあたまになる。手を広げ粘土についた指の型は、袈裟衣の柄になる。胸元と思われるところに合掌の手を組み入れ、正面を作る。ダンゴに目鼻口、横に耳を埋め込む。可愛いお地藏様の誕生だ。乾燥させて彩色する。一層見栄えが良くなり必ず安全を守ってください。小型にすれば、カバンや車の片隅につけられる。

次は、ユーモラスなだるまさんは如何。今から髭書きにワクワクしている。



娘婿の温かい心に感謝の日々

大和郡山市
川本 恵子(79歳)

家電に弱い私は、娘婿にお世話になることが多々あります。近くに住んでいまして、何かあるとすぐに駆け付けて助けてもらっています。本当に心強くまします。渡りに舟です。娘婿は、幼少のころから恵まれないことが多く随分苦労されたようです。他人の気持ちが汲みとれ、どんなことでも助けられます。実直で頭の回転もよく、とても優しく心配りができます。私にとって本当に大切な存在です。時々、お料理を届けたりしてお礼に変えています。これからも、娘の家族とお互いに助け合って生きていこうと思います。

茨みちを、冬来たりなば春遠からじ」と心して生きた甲斐がありました。本当に嬉しくて合掌です。

夫婦は二人三脚

葛城市
阪口 君代(78歳)

夫は「後期高齢者」となった途端に体が弱り、この度五回目の入院となりました。身体を大事にして、気根がいに動いていました。血液検査で病気がわかり、現在も入院中です。感染症対策で面会はできません。

心配で食が進みません。でも、親戚や家族に支えられ、励まされて何とか日を送っています。嫁いだ娘は「お母さん、何も食べてないねんやろ」と言っていて、たびたび食品を持ってきてくれます。とてもありがたく、喜んでいいます。

節分の日も、立派な巻寿司をくれました。一人黙って食べていると、夫の留守の寂しさがひしひしと身に染みます。夫婦は二人で一人たなあと、今更ながら思い知りました。退院できてどんな困難にぶつかるとはわかりませんが、残りの人生を元気に乗り切りたいと毎日思っています。

思い出は老人の生きてきた証

天理市
堀内 房子(98歳)

思い出は自分が生きて来た事の「証」であり、自分の尊厳に結びつくように思います。私たち老人にとって一番の財産は今迄の人生で築いてきた思い出だと思います。

子どもの頃のこと、青春時代の戦中戦後のにがい思い出。仕事やライフワークにまつわる事。結婚式や子ども、孫たち、友人知人等の悲喜こもももの思い出のつまった大切なこと。老人の私たちの歩んできた道などを思う時、胸の高鳴りを感じます。

今この世代では体験しえない事も多くあり、話す側も聞く側も生きていく上で何か参考になる事も無きにしも非ずです。時代の変化とともに話しく、聞きづらいつ、宝物として浄土に持つてゆくべしと心得ています。

喜びを分かち合う

天理市
村井 稔正(80歳)

秀吉は晩年「神」になりたいと願ったそうである。没後、豊国神社が建立され祀られた。家康は東照宮に眠っている。

人は人生の終盤、この世に生きた証を残したいと思ふものかもしれない。与謝野晶子は「劫初よりつくりにとなむ殿堂に吾もこがねの釘一つ打つ」と詠い、後生に金字塔を立てた。権力のある人や、才能豊かな人は後世に残すものがある。凡人には、そのようなことは考えも及ばない。

今の私は、農家に生まれ少しの土地ではあるが管理していくのが運命であると思っている。勤めの仕事を離れ、毎日が日曜日。村の役や勤めていたOBの仕事。遊びの誘い。都合がつく限り、断らないで参加する。友だちとの交流を旨としている。おかげでカレン

ダーは半分以上が埋まっている。気の置けない友人十人程で花づくりをしている。月一回の作業で、夏は矮性の百日草、秋は葉牡丹と菊を作り、鉢に移植して施設へ配る。作業の終わりには皆でティータイム。少々の土地があるので、そこで作った野菜は知り合いや友人に食べていただく。友人と喜びを分かち合いながら余生を送りたいと願う。

シュークリーム

大和郡山市
村田 博子(83歳)

娘の頃、ほんの少しの間ですがお菓子を製造されているお店で働かせていただきました。

店では、和菓子、パン等がほとんど作られていました。学校の昼食用のパンを売るのにも連れて行ってもらって、買ってもらうこともしばしばありました。

ある時、お店でトレーに載せられたシュークリームをウインドウに並べようとして「それは中のクリームが入っていないよ」とお菓子職人のおじさんに言われて「あれっ」と思いました。

形ができていても中のクリームが入ってなかったのです。大笑い。

今も大好きなシュークリームを食べるたびに楽しく思っています。

高齢者に人気の

趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。

旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。

家庭菜園・ガーデニング

自然に触れながら行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。

音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら好きな音楽を楽しみたいという方に人気の趣味です。

ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。

俳句・詩作

新聞などに投稿したり、作品を集めて出版するなど将来の夢にもつながる趣味です。

その他

登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。



会員文芸

短歌 小西榮依子 選

幼少の記憶頼りて無造作に歌詠み初めし七十余歳

葛城市 外輪加寿代
退院を欲する夫には悪いけど老々介護の不安にたじろぐ

葛城市 阪口 君代
目を覆う自然の恐怖魔の如く津波に追われ町は火の海

桜井市 森本 和雄
マスクよりアザーンの知らせモロツコの今日の夕焼火煙のようなど

大和高田市 木村 博子
露天風呂に映えし月の冴えわたり頬を撫でゆく英虞の潮風

大和高田市 今中恵美子
楚々と咲くりんどうの花見るたびに遠き昔の思い出と遊ぶ

大和郡山市 川本 恵子
河口湖の今宵の宿の眼交に雪積む富士山大きく迫りぬ

橿原市 杉田 恭子
子はいいな親の財布は考えなくて行きたい処好きに選べて

天理市 岩本 芳子
わが里の古民舞で出演せし大阪万博の想い出半世紀経て

田原本町 西本 久子
虫の音に迎えられ登る満月は私の窓辺をこうこうと照らせし

山添村 中上千代子
いつ迄の命愛して恙がないデイサイビスの窓はゆかしく

山添村 今中 幸子
冬景色一変したる能登半島変わらぬ絶景輪島の夕日

川西町 井澤 徹

お日様が無言の二人に問いかける言う事なしが聞く事なしかと

大和郡山市 松本 義徳
嫁植えしアーモンドの木に白き花咲くを見て実り楽しむ

大和郡山市 村田 博子
身長が伸びゆく孫を見やりつつ吾を越す時はいきおりしかと

葛城市 村田 和子
還暦で職を離れて農に励む楽しみ過す穏やかな日々

葛城市 松村 澄子
真夏日の蝉のはげしく鳴いていた思ひ出すなり兄に命日

葛城市 三島チズ子
幾度も苦難を越えて人間は滅びず歴史は続きゆくなり

天理市 堀内 房子
謝意込めてさりげなく出る「おおきに」と心びりつとより親密に



俳句 上辻 蒼人 選

草丈のわずかに伸びて菜種梅雨庭隅の定位置確保露の臺

大和高田市 木村 博子
木瓜の花今朝も小春赤々と

大和郡山市 松本 義徳
野あやめの咲く道ハミングして帰る四月早や旅の予約決めかねし

天理市 豊島 和美
春月や念を込めて合掌す

川西町 井澤 清美
日脚伸び日々の散歩の数のふえ

大淀町 庄司 久子

啓蟄や杖を出してはみたものの

葛城市 外輪加寿代
遠く住む曾孫に小包お年玉

葛城市 松村 澄子
散歩道長寿もうれし花筏

田原本町 西本 久子
やつと終ゆコロナは五類猫の恋

河合町 野村 継男
デイサービス言葉しみじみ春近し

山添村 今中 幸子
手足出て骨格出来し蛙の子

御杖村 匿名
今日よりも明日を夢見る卒寿かな

葛城市 松村 澄子
歳忘れ八十路半ばの坂登る

天理市 岩本 芳子
五月ばれ百才体操にはげむ老い

田原本町 西本 久子
暴言をはいて自分がつらくなり

葛城市 外輪加寿代
泣かすなど誰でも泣いて育つのに

下市町 桶谷 忠博
友寄ればまた始まった夫の愚痴

葛城市 三島チズ子
行かんけど木戸銭幾ら闇魔様

大和郡山市 稲垣 明子
たわいな話はずみて日向ぼっこ

天理市 阪口 雅子
白寿越え古事記聞かせる曾孫に

大和高田市 川合 祐子
コスモスが揺れてやさしくなる私

大淀町 庄司 久子

詩吟から歴史学べて脳活性

生駒市 大塚 嘉子
腰にメス七年今も友フル

葛城市 猪木 武久
南天の赤き心は乙女なり

東吉野村 吉田ヨシ子
山奥の不便な所人気なり

大和郡山市 上田 周治
木瓜の花庭の片隅あかるくす

田原本町 今西 良子
春昼や真顔の猫の欠伸かな

大和郡山市 松本 義徳
還付金留保金と読み替える

川西町 井澤 徹
猛暑日に洗濯物は超高速乾

山添村 中上千代子

お詫びと訂正

令和六年一月一日号(百八十五号)十四ページに掲載の「短歌」俳句に誤りがありました。

*短歌
・二段三行目のお歌
「誤」見張りき
↓「正」頑張りき

・二段四行目の作者名
「誤」坂口君代
↓「正」阪口君代

*俳句
・二段十行目の作者名
「誤」山西眞希子
↓「正」西田眞希子

・二段十四行目の
「秋野菜蒔く句にがして仕舞けり」の句の作者
「誤」河合町野村継男
「正」大淀町庄司久子

・二段十五行目の「黄水仙」は削除

読者の皆さま、関係者の皆様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。

夏の風物詩 流しそうめんの始まり

諸説ありますが、流しそうめん発祥の地は宮崎県の高千穂町で、暑い夏の野良仕事の際に野外でそうめんを茹で、竹と高千穂峡の冷水を利用して涼を得た光景から、思いついたと言われています。また、「流しそうめん」は竹通流しですが、テーブルの周りを流れる水流で食べるのは「そうめん流し」と言います。発祥は、鹿児島県指宿市の唐船峡です。唐船峡の清水は1日10トンも湧出するため、昭和37年に観光アピールとしてそうめん流しが始まりました。



お孫さんと手作りしよう!

お家で簡単流しそうめん

空になった牛乳パックやペットボトルを希望の長さまでつなげて、そうめんの通路にすることができます。お孫さんと一緒に作ってみたいかがでしょうか?



慣れた道こそ油断禁物

令和5年中、奈良県内の交通事故死者の7割が高齢者の方です。
危険な横断していませんか？

横断歩道を利用し、左右の安全確認をして横断しましょう！

車両通過後の横断 横断歩道外の横断

交通企画課
奈良県警察からのお知らせ

!! 投資詐欺が急増中 !!

安全・簡単・高配当の投資話は詐欺!!

うまい話には裏がある

生活安全企画課

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
《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

投稿規定

◆随想の投稿について

- ・1作品400字以内。割り付け上、主旨を変えずに編集することがあります。
- ・題名、住所、氏名、年齢、電話番号、所属老人クラブ名を明記
- ・紙面の都合上、掲載できない場合があります。原稿は返却いたしません。

◆短歌・俳句・川柳の投稿について

- ・はがき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1枚のはがきに3首まで記入してください。

◆締め切り ・1月号…9月末日 ・7月号…3月末日

◆送り先
〒634-0061 橿原市大久保320-11 奈良県老人クラブ連合会 大椿寿 係

ご協賛いただいた皆様へ御礼

このたびは「大椿寿」の発行にあたり広告のご協賛を賜わり誠にありがとうございました。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざして内容の充実にも努力してまいりますので、今後ともご後援を賜りますようお願い申し上げます。

奈良県老人クラブ連合会

おめでとうございます!

令和6年春の叙勲において、吉澤宏さん(桜井市)が旭日単光章を受章されました。吉澤さんは、桜井市老連会長を務め、平成21年から令和元年5月まで県老連理事、監事、副会長として活躍されました。老人クラブでの活動が評価されての受章は、県老連として初めてです。この度の受章、誠にありがとうございます。

編集後記

「大椿寿」は、今号から(株)博報社に編集協力をいただき、老人クラブ活動に理解と志のある事業者の広告料で発行することとなりました。また、紙面もA4判からタブロイド判に変更しました。中身は、これまで同様、県老連の活動内容のほか、皆様からの投稿等を掲載してまいります。より良いものとするよう努めてまいりますので、よろしくお願いします。(事務局)

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

安心と信頼の 一級塗装技能士 資格者のいる 当店にお任せ下さい

建物のぬりかえ

各種塗装 吹付 防水工事 屋外広告 リフォーム全般

奈良県知事 許可(般-6)第16491号

株式会社 **ヨシカワ美装**

JR法隆寺駅西北徒歩5分 銀行前 0745 75-5039

医療法人 桜露会

あや眼科クリニック

院長 安井 絢子 日本眼科学会 眼科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
午後診 14:30~17:30	●	●	●	●	●	●	-

奈良県葛城市尺土9-10 あすかビル 2階

TEL. 0745-48-0017

https://www.aya-eye.com/

社会医療法人 健生会

ふれあい

介護老人保健施設

入所・短期入所・通所リハビリ・訪問リハビリ

土庫病院との連携で安心です

大和高田市日之出町13-15

TEL(0745) 23-5530

SEIグループ

有限会社グローバル開発

- ・産業廃棄物収集運搬業
- ・産業廃棄物処分業
- ・一般廃棄物
- ・遺品整理 **※御見積無料**

〒639-2146 奈良県葛城市中戸322-1

TEL 0745-69-9400 FAX 0745-69-9402

往診・訪問診療 訪問リハビリ 訪問看護

在宅 24時間365日対応可能

医療法人 やわらぎ会

やわらぎクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
午後 17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	-

三郷町立野南2-8-12

☎0745-31-6611

介護に関するお悩みをお気軽にご相談ください。

医療法人 やわらぎ会

悠々の郷

- 入所 ●ショートステイ ●訪問介護ステーション
- 居宅介護支援事業所 ●通所リハビリテーション

平群町上庄1丁目15番1号

☎0745-46-2255

眼科一般・白内障・網膜疾患 緑内障・眼形成(まぶたなど) 涙道・斜視・弱視

各種日帰り眼科手術対応

法隆寺さくら眼科クリニック

生駒郡斑鳩町龍田南2丁目250-5

☎(0745)74-5510

仏事相談 安養寺(あんようじ)

磯城郡田原本町八尾40番地

TEL 0744(33)0753 https://anyouji.jp

何を相談したらよいかわからないのが仏事・供養です。息子世代の住職にご相談ください。認定NPO法人 おてらおやつクラブ代表理事。総理大臣賞・奈良県知事賞受賞。1975年生まれ。