



● 編集発行 ●
赤穂市老人クラブ連合会
 赤穂市加里屋81番地 赤穂市役所内
 TEL 0791-43-6809
 FAX 0791-45-3396

会長あいさつ



赤穂市老人クラブ連合会 会長 **有吉一美**

元号が平成から令和へと変わり、新たな時代の幕開けを実感されている方も多いのではないのでしょうか。令和初の新年を迎え、干支もまた一番目の子年ということで、すばらしい年になることを期待せずにはいられません。

さて、赤穂市老人クラブ連合会の運営におきましては、会員皆さまのご尽力のおかげで、無事に今年度の全ての行事を終えることができました。この場をお借りして感謝申し上げます。その一方で、会員の減少や高齢化、役員のなり手不足によりクラブ数の減少が続ぎ、このままでは活動規模を縮小せざるを得ない状況に直面しております。これらの課題解決へ向け、来年度も役員一同で取り組んでまいりますので、会員皆さまの活動へのご理解とご協力をお願いいたします。

しまなみ海道 『生口島』を歩いて

ヤングシニア部会 **福本 俊弘**
 赤穂市老人クラブ連合会では、紅葉散策と健康ウォーキングを兼ねて、県外各地を歩いていきます。11月には、広島県尾道市生口島周辺の穏やかな海と色鮮やかな紅葉を求めて歩きました。前日の予報は雨でしたが、当日は皆が薄着になるほど暑い天候となりました。

それに加え、行程5kmと例年よりも長い道のりで、高根大橋を目指し急な勾配の坂道を歩いたため、日頃歩いていない人に

はかなり厳しいウォークになりました。それでも、高根大橋から望む景色はとても美しいものでした。鈴なりに実ったみかんの木々を眺め、赤穂みかんにも近い甘酸っぱい味のみかんを頬張りながら歩いた一日でした。



芸能大会

盛大に開催

芸達者つどう

11月15日、福祉会館にて芸能大会が開催されました。舞踊やカラオケをはじめ、フオークダ



ンス、詩吟など全28組が見事な腕前を披露し、会場からは惜しめない拍手が送られました。また、同時に開催された作品展では各地区より98点の力作が展示され、こちらも大盛況となりました。



各地区老連のページ

赤穂地区 山手地区の子どもたちとの交流

清水 鐵也

私たちの山手町老年クラブつづじ会では、地区の子どもたちと一緒に夏休みのラジオ体操をしています。そして、最終日には子どもたちが楽しみにしているグラウンドゴルフを行います。初めてクラブを握る子も多く、最初はクラブを振ることもおぼつかないのですが、その上達ぶりには目を見張るものがあり、あつという間に上手になります。時が経つのを忘れ、「えっ、も



う終わり？」と夢中になって楽しみます。

普段は顔を合わせて話すことの少ない子どもたちですが、こ

うやって一緒に楽しむことで、「いつてらっしゃい」「おかえり」と声をかけることができるようになり、地域での子どもの見守り活動の一助となれているのではないかと感じています。

城西地区 坂越加奈シヨール 最高に盛り上がりました

三宅 健

11月に新町老人クラブ幸の会と新町サロンの共催で歌謡シヨールを開催しました。歌謡シヨールは2部構成で、第1部はカラオケクラブ会員の発表会で会員13名が出演。第2部は坂越加奈シヨールで幸の会とサロン会員等30名が参加しました。



この歌謡シヨールは、幸の会年間最大のイベントで、開催目的は会員に楽しんでもらう時間を作り、少しでも若返ってもらえればとの思いで企画したもので

です。カラオケ発表会では各々が得意の曲目で練習成果を發揮、坂越加奈シヨールは、司会の西尾さんとの名コンビで最高に盛り上がりました。終了後は加奈さんを囲んでの食事を楽しみ、参加できなかった会員にはお弁当を配布しました。

塩屋地区 ふるさとまつり でラムネ売り

眞殿 二充

毎年ふるさとまつりでラムネの販売を行っています。過去には台風と重なったことで30本しか売れず、他の行事にお茶として出して消費したことがありました。また、別の年には開店早々にお客さんがまとめてケースごと買っていき、売り子の声を聞かず完売したこともあり

もありました。このように様々な思いがあるラムネ売りですが、今



年度も開店後すぐはなかなか売れず心配しました。しかし、天候にも恵まれて気温が上がると売れ行きも好調となり、早くに完売の看板を出すことができました。今回は売り子が少なく皆が声を囁らしてしまったので、次回は女性部員の協力も得て今回よりも早い完売を目指します。

西部地区

三世代もちつきに参加

横山 直美

12月に恒例の三世代もちつきに参加をさせて頂きました。師走ながら風もなく晴天に恵まれ、園児から中学生までの子どもたちが参加し、和気あいあいのなか開催されました。男子生徒たちが上手く餅つきや手水ができ



るように、「上手やでーその調子で慌てずにね」と、笑顔で励ましながら指導を行いました。児童たちもお母さんと一緒に楽しんで餅つきをしていました。私自身、何年かぶりの手水を懸命に行い、餅の仕上がりも上々で、皆さんがおいしそうに食べている姿を拝見して疲れも吹っ飛んでしまいました。来年も参加できることを楽しみに、余韻に浸りながら家路に着きました。良き思い出のページに感謝。

尾崎地区

さつきめぶき会の活動

四井 敬造

さつきめぶき会の規約に、「敬老会入りをもって自動入会とする」という項目があります。



9月の敬老会では、自治会や民生委員の方々のお世話により、飲み物やお菓子を頂きながら、『おかめの会』の皆さんの歌や踊り、マジックショーを楽しみました。皆が楽しみにしているビンゴゲームでは、「出ないなあ」と言いながらも、次第に次々と、「ビンゴー」の声が上がりました。ビンゴになり、当たった商品を皆で見せ合って賑やかなひと時を過ごし、「お元気で、ありがとう」と挨拶を交わして閉会となりました。

その他にも、いきいき百歳体操をはじめ、見聞を広めるためのDVD鑑賞、ジャンボトランプゲーム等色々な活動を行っています。

御崎地区
秋の日帰りバス旅行

寺本 幸治

10月31日、御崎地区の日帰りバス旅行がありました。43名で朝早く赤穂を出発し、島根県松江市へ向かいました。秋晴れのなかガイドさんの説明を聞きながら、紅葉の蒜山、大山の雄大な景色を満喫しました。昼前には松江市内に到着し、『堀川めぐり』の遊覧船に乗って国宝松江城を巡りました。堀の水面と

橋桁の間が狭いため、船は屋根を伸縮できる構造になっています。身を縮めて橋下の通過を楽しむのも一興でした。

昼食はホテルでとり、午後は松江フオーゲルパークで色鮮やかな植物やフクロウなどの鳥たちを見学しました。とくに、フクロウの『飛行ショー』が印象的でした。



皆、島根土産をたくさん買って帰路に着きました。

坂越地区
高野倶生会の絆と尼子山

後藤 利彦

毎年恒例の誓教寺と尼子神社の清掃活動、地域の名山である『尼子山』について紹介をします。

9月28日、老人クラブ会員16名で、地元誓教寺駐車場の草抜きと尼子神社の参道及び境内の掃き掃除を行いました。清掃前

は皆で準備体操を行い、約2時間作業に取り組みました。作業後は、坊守さんの計らいでお茶菓子を頂き、会員同士の絆を図ることができました。

次に尼子神社の裏山にある尼子山についてですが、尼子山は別名『赤穂富士』と呼ばれているように、風光明媚な山で、標高259mの頂上には尼子将監義久が築城した山城跡があります。天気の良い日には四国まで眺めることができるため、脚力のある方はぜひ登ってみてください。



高雄地区
高雄小学校での米作り・収穫祭

高砂 敬三

11月28日、高雄小学校において、全校生徒とPTAの方々、老人クラブの「米作りお助け隊」のメンバーが集まり合同の餅つきが行なわれました。この餅つ

きに使われるお米は、児童の皆さんと老人クラブ会員と一緒に6月に田植えをし、10月には稲刈りをして収穫した新米です。米作りお助け隊の指導で、児童の皆さんが一人ずつ交代で餅をつきました。5、6年生は上手につく子が多く、1年生の子どもたちは杵が重く大変であったと思います。

餅つきを終えると、班ごとに輪になって、きな粉やあんこをまぶした餅をみんなと一緒に食べました。収穫祭を無事に終え、楽しい一日となりました。



有年地区
東有年福寿会の紹介

出口 正

当老人クラブは、創立が昭和

42年4月で、それ以前の予備活動期間を含む古き良き歴史を持ち、「健康・友愛・奉仕」の三大運動に沿って活動しています。共同墓地の清掃をはじめ、保育所の七夕祭りや音楽会、農作業体験の応援、小学生の下校時の保安など、地域の子どもたちのサポートも行っています。会員によっては、自らの畑を開放し、いちご狩りや芋掘り体験をさせたり、田んぼをレンゲ畑にして園児や児童に自然の良さを体験させている方もおられます。

また、有年地区全体としては、中学校の体育祭等に参加したり、2カ月に一度グラウンドゴルフ大会を開催して、会員の健康保持と親善交流に努めています。



こころも身体も動かそう、 Let'sいきいき百歳体操!!

赤穂市地域包括支援センター 藤井 孝枝



平成31年4月から、作業療法士（リハビリ専門職）として、いきいき百歳体操や、フレイル予防教室を担当しています。

「健康」とは、病気や障がいがない状態ではなく、自分自身が、「私は元気」と感じること（主観的健康観）が、とても大切です。それには、「元気の源（趣味や生きがい）」を持ち、「それがあるから大丈夫」という安心感も大切です。これらは、自分一人では分かりにくく、誰かの話を聴いたり、話すことでより実感できます。

いきいき百歳体操は、集会所等で仲間とともに、週1回30分、手首や足首に重りをつけて座ったままする運動で、仲間との交流を通じ、元気を実感しながら身体を鍛えていけます。参加者の皆さんからも、「一人やないから続けられる」、「膝が痛かったのに、椅子からすっと立てるようになった」などの声を頂いています。こころが動けば身体も動く!!みなさんも、ぜひ一緒にいきいき百歳体操をしてみませんか。



「高齢者の集い」での表彰受賞者



言われている。神聖な自然と伝承に惹かれ訪れた作家も多く、私もまた大自然の中の聖地を歩き、心身の疲れも癒され清々しい気持ちに浸れた一時であった。

随想 山岳信仰の聖地 信州戸隠を訪ねて

尾崎地区 安川 昭雄

長野駅からバスで戸隠神社の奥社に向かう。途中七曲りの道には頭上を網張りで覆うトンネルが続いている。運転手の話では『雪除け』とのこと。長く続くトンネルを抜けると、カラマツの林道に出、目をひくのは軒を連ねるそば屋の名代名物の看板の店々。そばは博物館の大きな看板も見える。そばは戸隠の名産であり、白い花で埋まった広々としたそば畑が続いている。

そこを過ぎると落ち着いた家並の集落へと入る。戸隠神社の宝光社、中社を取りまく宿坊の集落だ。多くの山岳修験霊場と同じく、戸隠神社も明治以前は寺院だった。中世に戸隠三千坊と呼ばれ、高野山・比叡山と並び称せられるほどの一大密教道場として隆盛を極めた。戸隠連峰を望む風光明媚な高原に天岩戸神話の神々を祀る『戸隠三社』を中心に、戸隠講の聖地としての伝統を宿坊の里に伝えている。大鳥居から奥社まで約2km、約40分の急な上り坂が続く。苔むした随神門から植栽して五百年を超える200本以上の杉の巨木

が天を突いている様は実に壮観である。参道南側の林の中には大講堂の礎石や院坊跡の石積みが残る。女人禁制の掟から女性には女人堂から遠くの山々に祈りを捧げたが、その女人堂跡近くには、掟を破った比丘尼が石になつたという悲しい伝説がある。奥社は、戸隠山(191m)の頂を望む岩壁の下に位置し、豪雪のため昔から度々雪崩で倒壊している。峩々たる山容を持つ戸隠連峰は、天岩戸神話で天手力雄命が岩戸を投げて生まれた山と伝えられている。

他、火之御子社、九頭龍社を含めて、戸隠神社の五社巡りと

9月12日、神戸市の兵庫県公館で「兵庫県高齢者の集い」が開催されました。当日は、県知事との意見交換会や老人クラブの育成に貢献された方等への表彰式が行われ、赤穂市からは6名が出席しました。

●兵庫県知事表彰 5名

山本 一成 (城西・大町もみじ会)

山本 節雄 (西部・鶴和天寿会)

酒谷 明良 (坂越・坂越長寿会)

高砂 敬三 (高雄・目坂福寿会)

小林 良明 (有年・牟礼鶴亀会)

●兵庫県老人クラブ連合会長表彰 4名

東谷 勇 (塩屋・西北さくら会)

小野 俊明 (尾崎・浜の内寿会)

四井 敬造 (尾崎・さきめぶき会)

中田 千恵男 (有年・櫛原さくら会)

編集後記

今回、少しでも多くの方に目を通してもらえるにはどうすればいいかをテーマに作成しました。また、今回発行分からは市のホームページにも掲載を行います。この会報紙が赤穂市の老人クラブの魅力発信のツールになれるよう取り組んでいきたいと思えます。