

# 赤穂市老連

● 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

平素は、市老連の活動に対し、ご支援とご協力をいただきありがとうございますこと、紙面をもってお礼申し上げます。

さて、振り返ってみると、新型コロナウイルスに振り回された一年であったように思います。市老連事業も、感染拡大を避けるため、そのほとんどが中止に追いやられました。新年度は市老連にとってどんな一年になるのか、いまだ見通しはつきませんが、このような時だからこそ、クラブの解散に歯止めをかけるための改革が必要ではないかと感じております。また、老人クラブのイメージアップを目的に、市老連の愛称募集を行いました。現在も選考を行っているところで、決定した愛称は日々の活動において積極的に活用し、これまでに以上に地域に愛される組織づくりに取り組んで参りたいと考えています。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

## 「ひょうご県民ボランティア活動賞」を

### 東有年福寿会が受賞しました！

ボランティア活動を通じて、地域コミュニティの形成に特に実績があったとして、東有年福寿会が行う子ども見守り活動が知事表彰を受賞しました。ボランティア活動とは、県民が県民のために行う自発的かつ自立的な活動で、不特定多数の利益の増進に寄与する活動を指します。

表彰式は11月24日、兵庫県公館で執り行われ、副会長の福本さんが出席されました。



## 地域に根ざした見守り活動

### 東有年福寿会 出口 正

私たちが取り組んでいる巡回パトロール活動は、昭和58年に「老人会巡回パトロール隊」として発足しました。当時、有年小学校の校長先生より子どもたちの下校時の見守りを行ってもらえないかとの依頼があり、当初は一部の役員のみではじめ、翌年より会員も含めました。



準備期間を含めると40年以上の歴史を持ち、これまで活動に参加をした会員は60名を超えています。現在は、会員数の減少もあって、会員外の協力員も含めて15名で活動を行っています。

パトロール時は、子どもたちと交通安全の話をしたり、学校のできごとや行事の話をしたりと、できる限りコミュニケーションを図るよう心がけています。

子どもは地域の宝です。これからも子どもたちに元気をもらいながら、私たちも活動を続けていきたいと思っています。



### グラウンド・ゴルフ 県大会に 参加しました！

10月6日に三田市で開催された県老連主催のグラウンド・ゴルフ大会に、さつきめぶき会（尾崎）チームが赤穂市代表として参加しました。当日は天候にも恵まれ、県下34市町から36チームが参加し、日ごろ鍛えた腕を競いました。結果は、第7位と大健闘。次回大会でも赤穂市チームの活躍を期待しましょう。

本大会に参加をされたお二人に、感想をいただくことができました。



### 四井 敬造さん

優勝を目指して、ホールインワンを狙って打ち進みましたが、前半後半とも練習の成果を発揮できずに終わってしまいました。6人の合計打数を、昨年（木下永楽会チーム）の成績と比べながら、結果発表を待ちました。7位入賞の発表を聞いてほっとしました。



### 亀井 紀代子さん

朝早く赤穂を出発し、いざ三田へ。天気も良く、車中では作戦会議をして、みんなで頑張ろうと団結をしました。会場は広く、最高でした。プレーを終えて（メンバー6人の）スコアは互角、チームの順位も7位と良い結果を残すことができました。他市町のチームの方とも交流ができ、楽しい時間を過ごすことができました。

### 専門部の活動

### 地域活動部での取り組み



地域活動部 小野 俊明  
12月1日、部員9名が朝9時から約1時間半、老人福祉センター万寿園にて活動を行いました。パンジーの植え付け、中庭のつつじの剪定や草刈り、枯れた桜の木の幹の切断、道路脇の溝掃除、さらには網戸の張り替えなど各々が役割を決めて活動しました。

部員の中には、持参した電動ノコギリを巧みに使いこなす人もいて、随分と作業が捗りました。施設の管理人の方からも大層喜ばれ、また半年後の活動を期待されました。

### 地区老連の活動

### しめ縄作り

御崎地区 寺本 幸治

昨年の春以降、新型コロナウイルス感染症対策のため、御崎光和会の活動も中止または規模縮小に追い込まれました。そんな中、奉仕活動がやると再開されたのが10月末に御崎保育所で行ったイモ掘りの準備作業でした。さらに、12月には伊和都比売神社でしめ縄作りを行いました。



しめ縄作りの当日は晴天に恵まれ、男性16名、女性8名の会員が集まり、みんなで協力し合って一年ぶりの作業に汗を流しました。今年は特に3密を避けての作業だったので、お互いに気遣いをしながらの活動となりました。

### 昭和10年ごろのお太子さんの夏祭り

木津永楽会 那波 寛

会員の高齢化により一時的に中止していた奉仕活動も、会員の増加により再開された私の担当は、太子堂。なぜか太子堂の清掃は、昔から大工村隣保が引き受けていた。思いつく出を語り合っていた人々も他界し、清掃を行いつつ、ひとり当時の思い出に浸っている。

祭りは8月17日に行われ、前日には隣保総出で祭りの準備





備をした。一年で大きく伸びた草を刈り、のぼり旗をたて、芝居小屋を組み立て一日が終わる。大変な作業だった。祭の当日は、午前中に子どもたちが各家々からむしろを集め、それを芝居小屋の前に敷きつめた。それが終わるころ、道端に露店が並びはじめる。玩具（戦車や飛行機、軍艦などが多かった）やたい焼き、アイスクリーム、風船の店がずらりと並び、夜になりガス灯が灯るととてもまばゆく感じ、田舎道が都会のようだった。芝居はチャンバラが多く、今そこで斬られて死んだはずの

**随想 老人クラブに 思いを寄せて**  
中洲 誉加老会 材木 敏夫  
人生百歳時代、何か他人事のような感じがしてピンとこなかった自分が、その歳に近づいていることを実感したのは、昨年の秋に米寿の祝いを手にしたときである。  
おかげさまで、耳が聞こえにくくなったこと、少し歩きにくくなった以外は、年相応の生活ができていることに

役者が何度も出てくるため、当時は子ども心にびつくりした。当時は娯楽がなかったの、近くの村々から大勢の人が来て大入りだった。  
そんな賑やかなお太子さんの夏祭りも太平洋戦争で中止戦後はテレビなどの影響でお参りする人も少なくなり、いつしか芝居もなくなってしまった。今では、世話人数名と近くの参拝者二、三人で細々と続けている。これが私の子どもころの夏祭りの思い出である。

感謝する毎日である。私と老人クラブとの関りは、平成6年に定年退職した後、当時の役員から誘われて入会をしたのが始まりである。その後、平成15年に地区会長、平成22年には市老連の副会長に推薦をいただき、会員のみなさんに助けられながら現在に至っている。  
長い間、老人クラブが直面する様々な課題に取り組んできたが、いちばん頭を抱えている問題はクラブが年々減少していくことである。そして、解散の理由の多くが、後任となる会長がいらないことであり、会長一人に負担がかららない組織体制の構築が必要であると痛感している。  
高齢者にとって、健康で長生きできることほど幸せなこととはない。老人クラブに加入するまで、健康は個人の努力として考えていた。だが、老人クラブの活動で仲間と一緒に笑い、語り、交流できることが健康に大きな影響を与えていることを実感した。老人クラブに加入するメリットは

何かと尋ねると、多くの人が「仲間ができて、交流が楽しいこと」だと言う。会員の減少に歯止めをかけるためには、健康づくりや助け合い活動、趣味や教養を広げる活動などを中心に、仲間づくりを進めていくことが大切ではないかと思う。とくに、近年増加しているひとり暮らしの高齢者は、老人クラブの活動に参加することで、人と会う機会が自然に増え、健康に良い影響があるのではないだろうか。「義士のまち赤穂」の老人クラブの益々の発展を願っている。

**令和2年度 表彰受賞者**  
老人クラブの育成・発展に功績のあつた方々を対象に、県知事及び県老連会長より表彰がありました。今年度は、新型コロナウイルスの影響で式典は中止となりましたが、赤穂市老連からも6名が表彰を受けました。  
受賞者は次のとおりです。  
(敬称略)

何かと尋ねると、多くの人が「仲間ができて、交流が楽しいこと」だと言う。会員の減少に歯止めをかけるためには、健康づくりや助け合い活動、趣味や教養を広げる活動などを中心に、仲間づくりを進めていくことが大切ではないかと思う。とくに、近年増加しているひとり暮らしの高齢者は、老人クラブの活動に参加することで、人と会う機会が自然に増え、健康に良い影響があるのではないだろうか。「義士のまち赤穂」の老人クラブの益々の発展を願っている。

兵庫県老連会長表彰  
(県老連創立60周年  
記念特別感謝)



木本 吉郎さん・房江さん  
(坂越第四宝珠会)

兵庫県老連会長表彰  
(老人クラブ育成功労者)



深澤 辰美さん  
(木下永楽会)

兵庫県知事表彰 (老人クラブ育成功労者)



塩濱 弘さん  
(御崎第五光和会)



山本 靖夫さん  
(御崎第一光和会)



東谷 勇さん  
(塩屋西北さくら会)

## 認知症を恐れず楽しく暮らそう



てんわかかりつけ医院  
院長 馬場 清志

歳をとると誰でも物忘れをします。ものを覚えておく『記憶』は、脳の働きの一部です。それ以外にも、計算する、字を書く、道具を使う、判断する、笑う、形を捉えるなど、脳はいろいろな働きをしています。脳の全ての働きが衰えると認知症になります。ものを忘れるだけなら認知症を心配しなくても良いのです。認知症になると困るのは、日々の暮らしに不都合が出てくるからです。物をしまう場所を間違えたり、家の中で迷ってしまったり、家電が使えなくなったり、トイレができなくなったりなどです。これらの症状は単なる物忘れとは違います。もちろん、同じことを繰り返して言う、聞き返すという症状はよく聞く話ですが、物忘れだけなら、工夫をすればこれまで通りの暮らしができます。まずは、専門の先生に相談すると良いでしょう。ほかに、「物忘れ相談」など悩みを聞いてくれるところがたくさんあります。市役所や保健センター、福祉会館、介護保険の事業所などで気軽に聞いてみてください。

予防のコツは、きちんと食べて体を動かし人とおしゃべりすることです。脳は食べ物からできているので、肉、魚、豆、卵などを若い人に負けないくらい食べてください。これらのたんぱく質は、脳の神経回路のつなぎ役にもなります。また、体を動かすのは頭を使うということ。学校での勉強のように難しいことを考えたり覚えたりしなくてもいいのです。体操だけでなく、ちぎり絵、ぬり絵、字を書く、編み物、工作、楽器の演奏や歌をうたうなどは全て筋肉を使った運動です。人間の体は、使っているものは衰えないのです。体を動かす＝脳を使うということを知り覚えていただきたいと思います。自分の趣味ややりたいことを見つけて楽しみながら老いを過ごす、をモットーにしてください。認知症の予防や治療は、日々を楽しむことです。辛いことや嫌なことがあっても、せっかく長生きできる時代に生まれたのですから、笑って毎日を楽しく過ごしたいものです。

## 老人クラブ活動を振り返って

坂越第四宝珠会 木本 吉郎

老人クラブでの活動を振り返ると、平成10年に第四宝珠会に入会後、会長補佐、会長として活動を行ってきました。その間、旅行やゲートボール、子どもの見守りなど、私の入会したときには中断していた色々な活動の復活に力を注ぎました。

思い出は、15年ほど前に明石で開催されたウオークラリー大会に赤穂市代表として参加をしたことです。50チーム以上の参加がありました。赤穂市は見事に全問正解し、到着タイムもぴったりで優勝をすることができました。

最近では体調を崩すことも増えましたが、会員の皆さんに支えられ活動ができています。これを実感しています。これからも夫婦二人三脚で頑張っていきたいと思っています。



## 編集後記

本年は、新型コロナウイルス感染拡大に伴いほとんどの行事が中止となりました。単位クラブもほとんど活動ができていないのが現状です。市老連の存在意義が問われています。こういう時だからこそ、何とか機関紙を出そうと総務部員一同の共通認識のもと第64号を出すに至りました。

# 2021年2月5日 リニューアル OPEN

販売期間 2021年 2月6日～5月31日

※日帰りでのご利用は、2月6日からとなります。

**料金**  
平日 大人: 1,000円 お子さま(小学生): 700円  
土・日・祝日・特定日 大人: 1,200円 お子さま(小学生): 900円  
※特定日(年末年始・GW・お盆期間など)

**営業時間**  
昼 11:00～14:30 (受付終了13:30)  
夜 18:00～21:00 (受付終了20:00)  
※利用時間が変わる場合がございますのでお問い合わせください。



**日帰りプラン お食事&入浴**

ご利用時間  
昼 11:30～14:00 (ラストオーダー13:30)  
夜 17:30～21:00 (ラストオーダー/料理20:00 飲料20:30)

前日までの要予約

3,800円

華プラン

だれでも泊まれる。かんぼの宿

全室オーシャンビュー。瀬戸内海の絶景を望む温泉リゾートホテル

TEL 0791-43-7501

全室禁煙

かんぼの宿 赤穂

〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1  
FAX 0791-43-7503

かんぼの宿 検索

コロナ対策について、かんぼの宿として徹底して取り組んでおります。詳細は宿HPをご覧ください。  
 【お客様へのご案内】●掲載料金はすべて消費税及び入浴税(150円)が含まれております。●お子さま(12歳未満の小学生)は入浴税150円を減額させていただきます。●仕入れ等の都合により料理内容及び券が変更になる場合がございます。●掲載の写真・イラストはすべてイメージです。●協力団体・旅行者等社会的勢力の利用をお願いします。●入浴券(クーポン)をしているお客さまは、他のお客さまから入浴券(クーポン)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。●飲酒後の運転はご遠慮ください。