

岬町 長生会だより

2013.3.1 第7号

発行：岬町長生会連合会

大阪府泉南郡岬町深日 岬町しあわせ創造部高齢福祉課内 TEL 072-492-2716

発行責任者：岬町長生会連合会会長 川島政三

発行日：平成25年3月1日

地域社会の輪と和の中で広めよう 健康・友愛・奉仕の絆を

世の平安を祈る

新年の平安と健康と自然の恵みを、与えてくれる神霊が宿る神々にお参りするの、初詣であると思っています。
今年の恵方は南南東で和歌山方面の三社に参拝しました。私達高齢者は、一年一年を健康で平和に暮らせることを心から祈る初詣でした。

淡輪会長 原田拓司



須賀神社

巳年の春に祈願する

おだやかに
すこやかに
なごやかに

長生会 初詣三社参り

和歌山方面

電山神社・須賀神社・広八幡神社
(稲むらの火・濱口梧陵の碑)



広八幡神社

巳年の 門出を祝う

夜来の風雨も去り快晴の朝、紀ノ川SAに集結したバス四台で初詣に出発、三社を巡りました。



電山神社

長生会の繁栄を願う

巳年に因んだ初詣は、大蛇まつりで賑わう「道成寺」に立ち寄りしました。煙を吐きながら境内を練り歩く大蛇に拍手喝采。恵方にあたる電山神社・須賀神社・広八幡神社に参拝、それぞれの願いを一心に、加えて長生会の繁栄を祈りました。今後一人でも多くの皆様のご参加をお待ちしています。

多奈川会長 小坂 巍



道成寺

七回目の巳年を迎える私は、会員みんなが無病息災で笑顔顔を絶やさぬ一年でありたいと祈願。車中では元気よく童謡を歌い、紀州特産の梅干工房や醤油蔵の見聞を大きな宝として頂き、充実した初詣でした。

深日会長 松尾光造

学び・伝え・活かす

「研修会に参加しました」

「地域支え合い活動」研修会

平成24年10月17日

会場 府社会福祉会館

府内老連より82人参加

近年、一人暮らしや高齢者世帯が増える一方で、人間関係の希薄さが目立ち、高齢者の孤立が社会問題となってきました。

高齢者相互の支え合いにより、日常生活の支援や、話し相手をする取組みが各地域で行われています。

ある地域では、重い物の移動や、「ゴミの始末に困っているのを助ける」一人が始まった「お助けマンの会」が、七年のうちに剪定や水漏れ修理、大工仕事、病院の付き添いや薬の受け取り、買い物の手伝い、愚痴の聞き役まで多岐にわたった活動をして感謝されている話を聞き、感動いたしました。

しかし、悩みはごも同じで、支援サポーターも高齢化し、若返り策を講じなければと課題も話してあられました。

我が町にも、あなたの力を求めている人が沢山います。ぜひ長生会へ入会していただき、長年培った豊富な経験を生かした活動を試みませんか。性別・年齢は問いません。お待ちしております。

淡輪 多田隆夫

体力測定サポートリーダー 養成講座を受講して

平成24年10月29日

会場 大阪市立いきいきエイジングセンター
府内老連より37人参加

「無理せず・競わず・安全に」をモットーに自分の体力を知り、日頃の運動習慣を身につけてバランスの取れた健康づくりを目的に、机上の講義と実技が準備されました。

YMCAスタッフ指導による実技は6種目、握力・上体起こし・開眼片足立ち・長座体前屈・10m障害物歩行を楽しく受講しました。

これを長生会の皆さんにどうして伝えていくかが、これからの課題と思います。

体力測定等、新しい事を取り入れることによって新会員の入会につながれば幸いです。

多奈川 浜治敏弘



府老連 「健康づくり大学校」

受講

平成24年9月28日～12月14日 全16講座

会場 府社会福祉会館
府内老連より49人参加



・・・多彩な講座の中から・・・

日本食が世界的に人気です。しかし米飯は、極めて塩分と相性が良く高血圧を招き易いようです。これは心・脳発作の引金となり得ます。そんなことを健康大学で勉強しました。今後私は烏賊・鯉の塩辛を、少し控えます。

淡輪 甲斐 龍

地域の中にとけこむ長生会

初めてのサンタクロース

平成24年12月21日 淡輪保育所



私達も計画したい楽しい催し 深日保育所のクリスマス会

平成24年12月25日 深日女性委員八名参加

可愛い動物になりきった幼児たちの歌やダンス。私達もその輪の中に入れて頂き、とても楽しいひと時でした。先生方の創意工夫やご努力も各所にみられ、幼児達の日頃の学習の成果にも脱帽でした。参加された方の中からは「私達もこんな催しを計画しても楽しいのではないでしょうか。」との声も聞かれました。

深日 中出米子

- 人生初めてサンタクロースに扮し、淡輪保育所に行きました。煙突の中から園児の前へ出たとき、みんな大喜びで迎えてくれ、とても感激しました。プレゼントを配り園児から「どこから来たの」との質問等あり、たのしい数時間を過ごしました。

淡輪 辻 利雄

お元気 ですね



深日 堀口 平三郎 さん

(大正7年生れ 94歳)

若い頃から献身的に地域の活動をなさっていた堀口さんを、みんな知っている。春になると桜満開の山、通称、深日緑の古墳公園は下草刈に汗を流した思い出の場所。いつもの町角で出会う「よおっ」と手を挙げて挨拶される。相変わらず明るく元気な堀口さん。お歳を聞いて驚く九十四歳です。



船守神社祭礼 尉と姥を務めました

毎年十一月十五日は船守神社の大祭。本年は千百一年祭で、尉姥は私と多賀井峯子様が務めました。十時十五分に神輿発輦、太鼓台二台と神輿曳行に長生会から四十名が参加。淡輪漁港前でもち撒きがあり、お旅所で御祭典の後休憩し、十四時神社へ無事遷御しました。

淡輪 古橋康裕

健康づくりの新しいスタイル ノルディック ウォーキング

「みんなでチャレンジ！元気度アップ応援教室」でノルディック・ウォークを体験。ポールを使って歩くので、足腰膝にかかる負担は大きく軽減、すっと背中を伸ばして歩く事が楽しくなる。日常生活の街中でもアウトドアでも、年齢を問わず気軽に楽しめると、急速に広まっている。平成24年11月開催されました。

指導：(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟
主催：岬町しあわせ創造部

長生会で
ノルディック
ウォーキングを

注目!



ポールを持って気軽にウォーク。全身の約90%の筋肉を使うという。遠距離を早く歩くスポーツと考えられていたノルディックウォーキングは高齢者向けの安全な健康ウォークに最適と注目されています。

岬町では、新年度に向けてノルディックウォーキングを推進する準備が進められているようです。

体験講座で正しい歩き方を受講した私は、すぐさま個人でポールを購入し、毎月の健康ウォーク（深日緑西）で普及のため実行しています。

深日 竹中松子

編集後記

大阪府老人クラブ連合会では、若手委員会・若手リーダーの研修会に力を入れています。若返りをめざすプログラムは多彩で、今までの老人会とはイメージが違います。定年を機に、地域とのつながりを求めたとき、長生会活動を範疇に入れて、この町での楽しみ方を考えてみるのも・・・と提案します。

「仲間を増やそう」を合言葉に新年度を迎える長生会です。

編集委員／竹中松子・宮川 功・多田隆夫

長生会では会員募集をしております
岬町在住、六十歳以上の方はぜひ入会
してください。詳細は各地区長生会へ
お問い合わせください。

雄大な北アルプス連峰を 望む秋の旅行

平成24年11月29日・30日 44名参加



連合会で旅行に行ってきました。参加者は楽しかったようです。長野県への旅程は、逐次休憩をとりながら、穂高神社参拝・大王わさび園へ立寄り・美ヶ原温泉ホテルに着きました。翌朝、信州味噌蔵・松本城・旧開智小学校など、午後は養命酒駒ヶ根工場を見学して、上野経由で岬町に帰ってきました。

淡輪 吉田辰巳

府老連研修会

「これからの老人クラブ」

平成25年1月21日

会場：府社会福祉会館

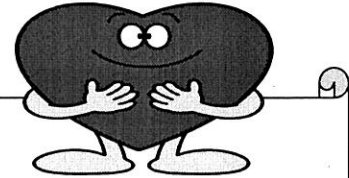
講師、栗木 剛氏は、笛を持って登壇。先ず笛を吹いて「両隣・前後の人と挨拶してください」から始まり、お話は、みんなのお世話をしている方達が経験している事、会議の時に話題になる事等で、ジェスチャーをまじえて話されるのでずいぶん笑わせられました。常に話題になっていることですが、豊かな時代に育った方達をどのようにして老人会にお誘いするかがこれからの課題ですと、いわれました。

孝子 中谷君子

住民のみなさまへ

岬町長 田 代 堯

こころの健康講演会 参加者大募集



～正しく知ろう・こころの健康～

誰にでも起こりうる・うつ病と自殺のサインを見逃さない！

わが国では1998年以降、毎年3万人を超える自殺者がおり、深刻な社会問題となっております。自殺と心の病気は関係が深く、自殺者の9割以上に心の病気があるといわれています。特に「うつ病」の割合が高いとされ、多くの方が病気に気づいていなかったり、治療を受けずにいるのが現状です。「うつ病」は誰もがかかる可能性があり、早期に気づいて、適切な治療を受けることが大切です。

自分や家族・周り人の心の不調に気づき、対処の方法など心の病気に関する正しい知識を持っていただきたく、下記のとおり講演会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

日 時：平成25年3月7日（木）午前10時～11時30分

場 所：岬町立保健センター

内 容：講演テーマ

講師の先生は、自殺対策等にも精通したメンタルヘルスのスペシャリストです。



～正しく知ろう・こころの健康～

誰にでも起こりうる・うつ病と自殺のサインを見逃さない！

講師：医療法人渡辺クリニック院長、日本精神神経科診療所協会会長
渡辺 洋一郎 先生

参加費：無 料

定 員：100名（要予約）

3月は自殺対策強化月間です。

気づき・つながぎ・見守ろう！

お問い合わせ・申し込み先：岬町立保健センター

電話 492-2424・2425 FAX 492-2433

淡輪公民館クラブ員募集

公民館では新しい会員を募集しています。



将棋クラブ

新しく将棋クラブを募集します。
月2回程度腕に自信のある人どうですか？
会費等詳しいことは皆さんで決めましょう。

クラシックギターを楽しみませんか？

見学大歓迎（初心者もどうぞ）
練習日毎週土曜日午後1時30分～17:00
「森のくまさん」「瀬戸の花嫁」
「サンタ・ルチア」など練習中

ピュアートーン・ギタークラブ



「料理教室会員募集

第1金曜日 AM9:30～12:00
見学大歓迎
料理のレパートリーを増やしましょう!!
作って会食して毎回楽しいですよ。

絵手紙

毎月第2第4水曜日 AM9:30～11:30
会費偶数月に2カ月分徴収(2500円)



カラオケクラブ

上手、下手は関係なし。
皆で楽しく歌いましょう。
おしゃべりしましょう。
月2回
第1水曜日 1時30分～
第3水曜日 1時30分～
会費等は皆さんで決めましょう。
第1回は4月3日(水曜日)
1時30分
気軽に参加して下さい。
お待ちしております。

文化箏・輪箏会

月2回第1第3木曜日
1:00～3:30
会費2500円
大きい箏の半位の大きさ、
大きい箏に近い音色
弾き方は同様、持ち運びが
手軽です。

岬ベイコード

第1第3土曜日
午前9時30分～11時
月謝3300円協議会費200円
計3500円

大正琴美輪の会

月2回第2第4木曜日午前9時から正午
会員和気あいあい、楽しく大正琴の
演奏に励んでいます。
童謡・演歌等いろいろなジャンルの曲
を演奏。 初心者歓迎

茶道クラブ

茶の心を教えてもら
い楽しんでいきます。
健康に良い抹茶はい
かがですか？
月2回第2第4水曜日
13:30～16:00
会費3ヶ月5000円

フオークダンス和クラブ

世界各国の民族衣装を
笑顔で楽しく踊っています。
又、コスチュームも、とっても
可愛らしですよ。
是非一度見学にお越し下さい。
月2回第2第4月曜日
午後1時30分～3時30分
会費月1000円

淡輪ピアノクラブ

第2第4水曜日(午前中)
クラブA 9時～10時(5名募集)
クラブB 10時30分～
11時30分(6名募集)
全員でキーボードを使用(講師が持
参します)

会費2500円

協議会費年間1200円

キーボードのレンタル料

4ヶ月2500円

(4月8月12月徴収)

ご家庭でピアノ・電子ピアノ・キー
ボード等をお持ちの方など興味のある
方は見学においでください。

書道部

月2回第2第4水曜日
午前9時～12時 会費1500円
書くことが大好きな方
一度書道クラブをのぞいて見
ませんか？
お待ちしております。

民謡クラブ

月3回第1・2・3水曜日
午後1時～3時
初心者向けの教室です
月謝2000円

民謡を楽しく習い、大きな声で唄うと
ストレス解消・健康づくりに役立ちます
よ。 初心者歓迎です。

***金曜日午後6時～9時に見学可

なんでも会

日・時 原則として
第1木曜日10時～12時
内容ハイキング・健康体操・歌・
朗読・料理・お茶等 会費500円
担当
事業部長松本文夫 TEL487-3166
開始 4月4日(木曜日)
入会希望者は4月4日10時まで
に淡輪公民館にお集まり下さ
い。部屋は公民館入口の掲示板
で確認して下さい。

第23回

淡輪公民館まつり

さわやかな出会いで夢づくり

プログラム

平成25年

3月9日(土)

セレモニー	11:00
演技発表	11:15～
作品展示	11:00～15:00
模擬店	11:00～売り切りご免
お茶席	11:00～14:00

平成25年

3月10日(日)

演技発表	11:00～
作品展示	11:00～14:00
模擬店	11:00～売り切りご免

お楽しみ抽選会は両日とも演技終了後講堂にて行います。

主催 岬町立淡輪公民館まつり実行委員会

共催 岬町立淡輪公民館(072-494-0300)

3月9日(土)

フロア演技発表 午前11:15~

N O	クラブ名	内 容	
1	童謡をうたおう	① ゆりかごの歌 ② おもいでアルバム ③ モーツァルトの子守歌 ④ 夏の思い出 ⑤ 冬景色	⑥ 肩たたき ⑦ 夕日 ⑧ 月の砂漠 ⑨ 通リゃんせ ⑩ 河は呼んでいる
2	ピアノクラブ	A { 太陽がいっぱい セレナーデ 春の海	B { モルダウ 坂の上の雲 マイ・ウェイ
3	大正琴 美輪の会	① 大きな古時計 ② ブルーシャトー ③ 函館の女 ④ 河内おどこ節	
4	岬太極拳倶楽部	① 簡化太極拳 ② 32式剣 ③ 42式剣 ④ 功夫扇	
5	フォークダンス	① ハーモニカ(イスラエル) ② ミュウーレレ・ボルカ(北ドイツ) ③ コロブチカ(ロシア) ④ テネシーワルツ(アメリカ) ⑤ ビリーブ(レクリエーションダンス)	
6	大正琴 岬ベイコード	① 四季の歌 ② くちなしの花 ③ ふるさと	
7	ソーシャルダンス	① ルンバ(全員) ⑥ チャチャチャ(全員) ② タレゴA(2組) ⑦ スローB(2組) ③ ワルツB(2組) ⑧ タレゴB(2組) ④ スローA(2組) ⑨ ワルツA(2組) ⑤ カップル・ダンス(会場の皆さんもご一緒に)	



3月10日(日)

舞台演技発表会午前11:00~

N O	クラブ名	内 容
1	文化箏 輪箏会	① 早春賦 ② 鞠と殿様 ③ 朧月夜
2	ピュアトーン ギタークラブ	① 河は呼んでいる ② 七つの子 ③ 旅愁 ④ 瀬戸の花嫁 ⑤ 森のくまさん
3	つつじ舞踊	① おしろい花 ② 恋の大和路 ③ ななかまど ④ 川 森 雅代 尾野 詩子 四至本 美代子 井上 照子
4	民 謡	① 尾鷲節 ② 木曾節 ③ 秋田大黒舞 ④ さくらさくら ⑤ 南茅部鯉つり口説 ⑥ 能代舟唄 ⑦ 五所川原甚句 ⑧ 東京音頭 合唱 三味線 合奏 金子 房子 中津 朋代 川端 貞子 合唱
5	みさき舞踊 A	① 佐渡情話 ② 舞妓はん ③ 大川くずし ④ 峠 野間 正子 澤 春代 大平 洋子 後藤田 君子
6	キッズジャズ ヒップホップクラブ	① DO RORO DERO DERO ON DO RORO ② CRAQUE ③ GIVE ME ALL YOUR LOVI' N ④ DANCE AGAIN ⑤ LIFE IS' A PARTY
7	みさき舞踊 B	① 新すみだり ② 無法松の一生 ③ 津軽じよんがら節 吉田 篤久 森本 靖子 全 員



作品展示

3月 9日(土) 11:00~15:00

3月 10日(日) 11:00~14:00

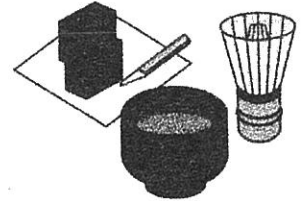


展示室	ク ラ ブ 名
和室A	絵手紙(体験コーナーあり) ドールペイント(体験コーナーあり)
和室C	パッチワーク
和室D	書 道
談話室	絵 画

お茶席

茶室・クラブ室

3月9日(11:00~15:00)



模擬店

3月9日(土) 11:00~売り切りご免	コーヒー	100円	お茶	100円
	おにぎり	100円	弁当	200円
	ねぎ焼き	100円	おてん	100円
3月10日(日) 11:00~売り切りご免	コーヒー	100円	お茶	100円
	おにぎり	100円	焼きそば	100円
	たこ焼き	100円	ポップコーン	100円

『愛の家』のパレ(クリッカ)の販売があります。(9日、10日両日とも販売)

駐車場は淡輪小学校をご利用ください。



岬町立淡輪公民館
大阪府泉南郡岬町淡輪838番地の1
Tel 072-494-0300

