奥出雲町老人クラブ連合会広報

第12号
平成29年９月

# ひのかみ

阿井幼児園　　わら細工伝承交流会

**奥出雲町老人クラブ連合会のメインテーマ**
**「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」**

〈健康寿命〉　○健康寿命をのばし、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、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。

# 三つの「わ」

奥出雲町老人クラブ連合会
会長　高橋正美

暑さ寒さも彼岸までと言われていますが、九月も半ばを過ぎれば多少なりとも暑さが和らいできたように思われます。平均気温がかなり高かった今年の夏で、皆様疲れが出なければよろしいですが。

ある機関紙に載っていた三つの「わ」の話が私の目に留まりました。それは高齢者が元気よく生活していくために大切なことととして書かれていました。なるほどと思われましたので、それから思ったことを私なりに綴らせていただこうと思います。

高齢者にとって大事なものの、一つめの「わ」は、「話」であり「話す」ことです。

これは私自身思い当たることが非常に多いことです。私は一人で留守居をすることが結構ありますが、家で一人の生活をしていますと、話し相手がありません。一日話すことなく過ごしますと脳の働きが鈍ってくるように感じます。「あのーあれだが」。物や顔は浮かんできますが言葉として出てこないのです。老いてきますと言葉を使わない生活は、どんどん言葉を喪失させます。それは頭の働きを退化させることだと思います。言葉は使わないと失われていくように思えます。加齢により失うスピードが速くなるような気がします。そこに人と話すことの大切さがあるのです。話すことで脳は活性化されます。話し相手がいて話しすることができることはありがたいことなのです。

二つめの「わ」は、「和」であって、「和する」ことの大切さです。和という字は穀物を口にすることからできたものと言われています。同じ食べ物をその場で皆が戴くことが「和」の原点なのです。そうすることで和やかさが生まれてくるのです。家族の中でも世間でも「和」のある生活は、人の心をより強く結び付け、明るくしてくれます。「和」のない生活は、索漠とした人間関係をもたらし、感動も喜びもない生活につながっていくように思います。聖徳太子が言われました。「和を以て貴しとなす」と。「和」のある生活をするためには、「和」を作り出すことが大切です。

三つめの「わ」は、「輪」で「仲間づくり」と言っていいでしょう。何かを一緒にする友達や仲間がいることです。「輪」ができることで一人ではできないこともでき、絆も深まっていきます。

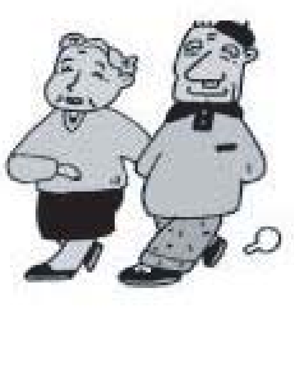
かつて北京で見た情景が思い出されます。街角の木立の下で囲碁をしたり、話をしたり　卓球をしたりしている人を見ました。それはのどかな情景に映りました。気の合った者同士でしょうか、のんびりと楽しそうに見えました。

このような情景は、日本ではあまり見られませんが、私が知るところでは、女の方は数名が集まってお茶事などなさっているようです。とてもいいことに思われます。またゲートボールやペタンクなどの集団で行うスポーツも盛んに行われていて結構ですが、さらに競技人口が増えていってほしいと思います。

こういうことを通して多くの人々が輪になって、絆を育ててほしいものです。

これから高齢者はますます増えていきます。私たちは健康で心豊かな生活をしていきたいものです。そのために三つの「わ」を、個々人の心がけとして大事にし、お互いに努力をしていこうではありませんか。

奥出雲町老人クラブ連合会では、奥出雲町社会福祉協議会の支えを得ながら、サロン活動を大事にしたいと思っています。自治会であるいは趣味を同じくする者が集まってサロンを作っていき、より健康で心豊かな老後の生活をしていきたいものだと思います。それは私たちのためでもあり、社会のためにも大事なことだと思います。



亀嵩地区

## マヤ暦による地球上における災害について

梅木原老人クラブ　若槻慎治

マヤ暦は、四五〇〇年前を基点とした暦で二〇一〇年から二〇一二までの期間であらゆる災害が起こることの確率が非常に高いと予測される内容でした。

この間に世界中で大雨による洪水、地震、台風、津波、猛暑による山林火災、寒波による冷災害等多くの災害の発生を予測するものでした。現実には二〇一二年で終わらず現在も続いています。東北大地震に続き熊本大地震、九州全地域に、その他全国全地域に亘り手のつけようもないことに至っています。

現在の私どもの年代は色々な病気が気になりますが、その他に自然災害は人間の力では対応のできないものであり唯何も起こらない事を祈るのみです。

日本は治安も良く安心して暮らせます。外国では多くの暴動が発生し、これからも多発するといわれています。各々の国が暴力犯罪の治安維持の確立をするしかありません。

冒頭に述べましたマヤ暦による自然界に起こりうる事につきましては一人ひとりが自覚してあらゆる災害に対応していかなければなりません。

会員各位の健康で幸せな老後をお祈り申し上げます。

## 会長を引き継いで一年

町・谷奥いきいきクラブ　藤原十九二

平成二十八年の総会に於いて恩田茂男前会長から引き継いで早くも一年が経過した。この一年間の活動状況について、振り返ってみた。

〇四月、総会が終わると、まず国道四三二号線バイパス沿い花壇の整備、花壇の周囲は佐藤工務所からコンクリート棒をもらって造り、手入れは役員が毎月交代で第三日曜日の午前六時から約一時間半行った。

〇五月、奉仕活動として忠魂碑周りの幼児園児の遊び場を草取。その後、幼児園児との交流会。

〇六月、第二回グラウンドゴルフ大会をグリーンヒルさとうで開催し十四名が参加。

・ペタンク大会（奥出雲町老人クラブ連合会主催）横田運動公園九名が参加。

〇七月、ペタンク大会（亀嵩地区老連主催）高田コミセン（旧高田小学校校庭）十三名参加、大会後慰労会。

・室内ペタンク・輪投げ・講師謝金の助成金の申請を社協へ。

〇八月、第一回調理実習（亀嵩公民館調理室で）講師の謝金は社協の助成による。

・玉峰苑四十周年記念の催し（玉峰苑主催）十五名が出席。

〇九月、亀嵩地区老連主催の役員会に会長・副会長・事務局長の三役が出席。

〇十月、第一回グラウンドゴルフ大会（町老人クラブ連合会主催）十五名が参加。

・第一回室内ペタンク・輪投げ大会（亀嵩公民館で）二十四名が参加。

・地区スポーツ大会（玉峰苑主催）役員が出席。

・第九回ふれあい運動会（町老人クラブ連合会主催）町体育館に於いて行われ二十一名が参加。

・十一月なべ祭り（劇団おばば座公演）玉峰苑主催十六名が出席。

・ペタンク大会（町社協主催）に九名が参加。

・ゲートボール大会（町老人クラブ連合会主催）佐白のスパーク仁多に参加、準優勝で盛大な慰労会。

・秋紅葉の旅（紅葉ライトアップの由志園）に、二十二名が仁多観光バスで行き親睦を深めた。

〇十二月、恩田茂男前会長さんの葬儀に、亀嵩地区老連会長の横路一雄氏代理で、弔辞焼香をした。

・平成二十九年二月、亀嵩地区老連主催の役員会に三役が出席。

・亀嵩小学校で一、二年生と「昔の遊び」に十名の参加要請があり出席。

・講演会（亀嵩公民館と共催）亀嵩公民館で役場の健康福祉課の補助を受け「認知の予防」と題して、話して頂き五十二名もの参加があった。

・三月、平成二十八年度の監査会を行って一年を終えた。

この紙面をもって、社会福祉協議会並びに役場の健康福祉課の援助ご協力に対して心から感謝する。

## 八川地区
# 敬老の日の取り組み

広報担当

六月十九日の定期総会より本格的な活動を開始した。総会では、研修、健康維持増進、幼児園・小学校との交流活動など盛り沢山の活動計画が承認された。ここでは、昨年十月十四日に実施した第六十七回八川寿会「敬老の日祝賀会」の取り組みを紹介する。

祝賀会は当初今月五日を予定していたが、台風十八号の来襲のため本日に延期した。日程調整のために八川小学校をはじめ、関係者の皆様に多大な迷惑をかけたとの会長挨拶から始まり、来賓祝辞、小学一・二年生からお祝い、アトラクションとして「南日一座」による一人芝居及びマジックへと進み、祝宴となった。

小学生は演奏と歌、詩の朗読を披露してくれた。手話も交え、明るく伸びのある声で我々に元気を与えてくれた。

一人芝居の「岸壁の母」は八川地内の話題も織り混ぜ、又、巧妙な出雲弁を交えて会場を爆笑の渦にした。

マジックショウの最後は美女を箱に入れ、剣を刺し、また切断する、いわゆる人体切断マジック。血液が流れだしていないから、トリックだとはわかっているが、会場はワー、キャーの奇声。顔をそむけながらも固唾を飲んで注視。美女が無事に箱から出るとやんやの喝采。

祝宴では再会の喜び、健康、近況など話がはずんだ。

和やかなうちに来年の再会を約して散会した。

# 写す楽しみ

梅木富雄

この写真は約十年前の作品だ。やぐらを組んで大事に育てているテッセンを背景に孫を前面に置く構図。光線を斜め右手から当てやや露出を甘くし、幼児の柔和な顔を生かしながらも日光をいっぱいに浴びるテッセンも十分に存在感を示している。影の陰影もしっかりして奥行きも感じられ、ピントもしっかりした作品と思う。

私が写真撮影で大切にしていることは光線である。同じ被写体でも光の当て方によって、白っぽくなったり、黒っぽくなったり、シャープになったり、ソフトになったりする。それを絞りやシャッタースピード、露出やフラッシュで調節する。今のデジカメでは、撮影後すぐモニター画面で確認できると思われがちだが、写真にしてみるとこんなはずではなかったと思うことが頻繁にある。

自分のカメラを初めて手にしたのは三八歳の時である。「紅葉を見に大山へ行こう」と職場の友達に急に誘われ、紅葉を形に残そうとカメラの誘惑にかられた。カメラ店からは「初心者には…」と言われたがレンズの明るいオリンパスのカメラを購入した。光線とともに変化する紅葉の見事さと子どもがおもちゃを初めて手にしたような嬉しさで、数えきれないほど撮ってしまった。

失敗写真も何度かあった。それは主に集合写真だ。眷属そろった白寿の手ブレ写真。ホテルの天井からの照明で白い顔になった職場OB会など。いずれも現像してみて、冷や汗が出た。

カメラ好きになってよかったと思うことは、季節の変わり目や、ことに紅葉の時期は一日のうちでも刻々の変化が感じられるようになった。写真を観る楽しみができた等々。特によかったことは、失敗をしながらも集合写真では必ず声をかけてもらえ、自分も必要とされているのだと感ずることだ。

これからも「ちょっと明る過ぎたかなあー」などとか思って楽しみたい。

## 阿井地区

### 幼児園行事への参加

阿井地区老人クラブ
会長　稲田一郎

老人クラブの年間事業計画立案の時、幼児園からこの地域の昔から伝わる風習や文化的行事等について「子ども達に教えてほしい」との要望が毎年あります。この幼児園の計画に、私は非常に興味関心があり年間計画に入れ、会員の皆様にお願いし協力いただいています。主に農業的な事ですが、田植えから稲刈り、そして稲こぎは「センバ」を持参し行っています。

その他にささ巻、さつま芋苗植え、芋ほり等いろいろな手伝いをしています。一緒に作業すると子ども達が目を輝かせ一生懸命に体を動かしている姿は、本当に微笑ましく思います。この子供たちがやがて、この地域を輝くようにしてくれる事を、ささやかながら信じ期待しています。最近は老人とふれあう機会の少ない子ども達に、こうしたふれあいが良い体験になればなーと。

### 阿井地区講演会に参加して

阿井地区老人クラブ
副会長　影山豊幸

阿井地区では毎年十二月に老人クラブ等の主催で地区の講演会が実施されています。二十八年度は、十二月三日にあいコミセンで開催された講演会について感じたことを述べてみたいと思います。

この日は、地元阿井出身で島根大学医学部附属病院小児科の長谷川有紀先生をお招きし、演題は「今どき祖父母の孫育て・・・」約一〇〇名の参加者がありパワーポイントを使用してわかりやすく講演して頂きました。私達祖父母に対して、子どもの心を診察される小児科医の立場からのお話でした。自分の子育ての時期は仕事で忙しかったり時間がなくてイライラしたり、母や祖母に任せきりにした時期もありました。祖父母になって見て気づくこともあり、反省しています。孫に対しては、もう少しうまく付き合っていかなければと感じているところです。長谷川先生のお話の中で気付いたことに触れてみたいと思います。例えば、＊抱っこ、昔「抱き癖がつくからダメ」→今「自己肯定感や人への信頼感を作るから大切」＊食事の与え方、昔「大人が噛み砕いて与えた」→今「虫歯菌をうつすのでよくない」＊日光浴、昔「くる病を予防するために積極的に」→今「帽子などで直射日光を避ける」等、このように当時の私たちの経験が時代とともに変わったものだとつくづく感じました。しかし時代は変わっても祖父母の孫への愛情や支援が大事なことについてもお話がありました。

この日は高齢者の交通安全教室も行い阿井駐在所の寺本巡査部長さんに講演をして頂きました。

また、アトラクションでは地元の深田一座の安来節やこどもドジョウすくい踊り、続いてレクダンスＬｏｖｅの踊りで有意義で楽しい時間の半日でした。

阿井地区老人会では、今年の暮れの講演会を、どなたに講師依頼をし、盛り上げていこうかなと思っているこの頃です。

### 見て触れて「しんぶん学聞館」

阿井本郷健生会
鳥谷公子

毎年行っている「研修・親睦旅行」は、二十八年度は十一月二十五日、「しんぶん学聞館見学と湯の川温泉での懇親会」でした。

「しんぶん学聞館」では取材から家庭に新聞が届くまで、新聞の魅力などについて説明を受け、学習した後、工場に移動して、四階建てのビルと同じ高さがある輪転機の大きさとともに、梱包してトラックに積み込むまで、すべて自動化されているシステムにびっくりしました。また、記念日新聞コーナーでは、簡単な操作で自分の誕生日の新聞を画面に出して楽しみました。

見学が終わると懇親会場である湯の川温泉に移り、入浴後沢山の膳をいただき、いろいろな話題やカラオケで楽しい時間を過ごしました。有意義な一日でした。

## 馬木地区

### 馬木健康クラブゲートボール部について

戸屋高教

以前の半数以下の現在二十三名の部員で地域ごとに四チームに所属し活動していますが、毎月第二、第四土曜日に全体でゲートボールの練習をし親睦を図り、笑顔と健康増進を目的としています。また四カ月に一回は「トロフィー争奪戦」を行い練習の成果を確かめています。

近隣の対外試合はそれぞれのチームで参加していますが、県大会等には選抜チーム（馬木クラブ）として出場します。平素の練習の甲斐があって、県内ゲートボール大会で最も権威のある（第三十四回島根県ゲートボール選手権大会 参加八十チーム）でベストエイトとなり中国大会に出場するなど近年は各種大会に上位入賞が出来るようになり馬木チームの名が県内に知れるようになりました。これからも楽しみながらゲートボールを続けて行きたいと思います。

### ペタンクふれあい活動

吉川秀子

私たち、ペタンクふれあいグループは、女良木・大森集落の集まりで、平成十四年から始まったと聞いております。

その当時は、月に二回の練習をしていたかどうかは分かりませんが、現在は月二回で、十五年間続けています。年に何回か、ペタンク大会があり、一、二回は優勝したこともあり、練習に力が入ります。

いい所へ球が入った時、大声で笑って喜ぶのが、身体のためにとってもいいです。仕事のことも忘れて、試合に熱中します。

その後、手作りの茶口持ち寄りでのお茶会があり、楽しくおしゃべりにも熱が入ります。

その後、元保健師さんによる体操もあります。四十分程度の体操で足腰を動かします。家ではなかなか続けてできないけれど、その時は誰もが一生懸命です。終った後、身体が軽くなったように感じるのは私だけではないと思います。

今は、六十代から九十代まで、十名余り集まっております。年齢の差は関係なく、老若男女、地区の皆さん、一緒に楽しみましょう。

### 人生百年を生く 地域文化の伝承と創造 民話クラブの活動から

田中靖子

平均寿命が延び、人生百年を生き抜く時代に入ろうとしています。体が動き、心も躍動しながら年輪を重ねたいと馬木健康クラブに入り民話クラブに所属しています。

歴史あるこのクラブは、民話の語りや、地域に伝承する話の掘り起こし、脚本化、劇での表現と多様な活動をしています。学校・幼児園・コミセン、福祉施設など要請があると何処にでも出かけます。

メンバーそれぞれの豊かな個性から滲み出る迫力ある演技は、共演者の私にとって大きな学びの場です。工夫された衣装、体全体からあふれ出る登場人物への同化は心が揺さぶられます。

発表時、観客の方々が民話劇に魅了され笑いや大きな拍手がわき、観客と出演者が一体となる瞬間は心地よい充実感で満たされます。

仲間に支えられ、学びと、笑いに満ち、百歳までとはいかなくても、命を生き抜く活力と喜びをいただくこのクラブに感謝です。

## 三沢地区
# 下駿掛小地域サロン

三沢福寿会　居山京子

多忙な日々を送るのがいいらしい。定年を境に毎日が日曜日という生き方では、健康寿命にはよくないらしい。日野原先生は、今までにした事のない事をやってみようと言っておられます。

このすばらしい三沢の里に住んで、近所の人たちのやさしい思いやりの中で過ごせた事に感謝し、これから何が出来るのだろうと思う時、小地域サロンとして下駿掛で社協の方の協力を得て、交流の場作りが二年位前からはじまりました。

錆つきつつある脳細胞をとりもどす事、読み、書き、計算、運動、ゲーム、作業といろいろと取り入れていただき、気軽に参加しておしゃべりして、お茶を飲んで帰る半日が楽しみの一つになっています。

人間はのんびりしようなんて考えてはダメだという事が、九十歳を過ぎてよくわかったとおっしゃっていたのは佐藤愛子先生でした。まさに平均寿命も男性八〇・九八歳、女性八七・一四歳と世界第二位、医療技術の進歩、健康志向の高まりにより、生活環境の改善が進んでこれから先どこまで延びるのか？

人それぞれに生き方があり、明るく、楽しく元気に日々を暮らしたいものです。

# 戦国武将三澤氏と茶の湯

三沢松寿会　会員

三澤氏九代城主為清は「宗程」と号し、奥出雲地方に京都の文化を運び、茶の湯をたしなむ数寄者のお殿さまでした。千利休の高弟山上宗二は、天正十六年「茶の湯の秘伝書」を書いて複数人に伝授していますが、そのうちの一巻が「三澤宗程」に贈られたと伝えています。

横田町出身の三宅明子氏の便りでは、昭和五十年東京国立博物館で特別展「茶の美術」が開かれ「山上宗二記」を贈られた「三澤宗程」と題した研究論文等が発表され茶の湯関係者の注目を浴びたといいます。

また、淡交社発刊の「草庵に光さす」（斉藤史子著）にも為清が一流の茶人として書かれています。

茶の湯を愛した為清は、幼くして亡くした両親の供養のために、亀峰山麓に父（為幸）の戒名により「覚醐寺」を建立し、母の戒名により「芳林庵」の茶室を建てました。

庭園には、心字の池を配し、白椛、青松、秋紅葉の古色が往時の歴史を漂わせ、今でも都の文化を伝えています。

古文書によると為清が、藤ケ瀬城主為国を偲んで、かつて居住していた「覚秀庵」で行われる茶湯の費用を賄うために、横田の「普更寺」に三貫目の田畑を寄進しています。

三沢の殿様が残した茶の湯の文化は、「宗程さまの茶の湯」として、毎年開催の要害山山上祭で今でも引き継がれています。

# 花壇

三沢寿会　吉川浩

先ず自治会の世話を頼まれたが、勤めているために、行事になかなか出席できないのが現状で、皆様に迷惑をかけ申し訳ないと思っています。

さて、自治会の花壇では、今まで作業をされているときは、手を振って通過するのみで、よく見ていなかったが、先輩の世話役さんが、花壇は私がするといっておられたけれど、突然他界され、私に回ってきました。

花はマリーゴールドと百日草だが、一か所は真砂で肥やし気がなく、もう一か所は粘土質に石ころ交じり、以前堆肥を入れられたのか、ヒエが生えて花もあまり見えない状態でした。

今度は堆肥と金肥を入れてマルチを掛けた。始めは手間取っていたが、だんだん慣れて早くなった。お昼になり午後にしましょうというと、「ヤッテシマワーヤ」皆の娘さんが発破をかけられる。暑さで体が心配であったが一気に植え込んだ。アー終わったと声が出た。暑さで倒れる者も怪我もなく終わって良かったです。

これで、次は花見だ。沢山の花が咲いて、皆さんに見てほしいと願っています。皆さんも来て見てごさっしゃい。

## 鳥上地区

### 友愛活動の取組み

鳥上和老会
副会長　部　田　博　善

鳥上和老会では、今年度県老人クラブ連合会で取組まれている友愛活動の一環で「声かけ実践」「サロン開設」「つながり創出」の実践団体に助成される基金の申請を社協の助言を頂き、鳥上では、各小グループ活動が熱心に行われていることから「つながり創出」に該当し町老連では阿井地区とともに、申請受理されました。

尚七月に行われました県老人クラブ連合会主催の友愛活動実践者研修会に鳥上より宝田会長他二名出席し、実践発表では、出雲、松江、安来の地区より発表があり、それぞれ共通の悩み等、参考になる研修会でありました。個人的にはまだまだ勉強、努力不足を感じた次第です。

良い機会ですので今回各サークルの活動の一部を紹介させて頂きます。

### 庭木グループの発足と歴史

代表　長　沢　治　正

庭木グループの発足は趣味と実益を兼ね、平成十一年四月に十名の会員で、初代会長に児玉哲郎先生を迎え発足しました。いずれも庭師のプロの様な面々です。以後十八年が経過、当時の会員さんは皆無となりましたが、現在六名の会員で何とか頑張っております。

今年も、公民館、小学校、幼児園、斐乃上荘、忠魂碑等々多くの公的場所の剪定をしました。少人数ながら、昔よりも多くの依頼があります。一方会員の高齢化は避けられず一人でも多くの新会員さんの入会を待ち望んでいます。趣味は老後に大切といわれていますので是非一緒にやってみませんか。

### 福頼「花つくり」グループ

代表　宮　本　照　子

七十代五人、六十代三人の女性八人のグループです。

春は鳥上幼児園できゅうり、トマト、スイートコーン、すいか、かぼちゃの苗植え。夏は笹巻き、秋は花壇、プランターに花苗植え、そして冬はお正月遊び（羽根つき、こま回し、すごろく、カルタなど）で楽しく交流をしています。

地域の子どもたちが、元気に、たくましく成長してくれることを願い、少しでもその手助けになればと活動しています。

### 俳画教室

代表　長　澤　荘　富

鳥上和老会俳画教室は、二十五年以上続いてきた同好会です。最初は卜藏和男先生の指導により始まった教室ですが、現在は嵐谷真氏を先生として俳画の勉強に努めています。月一回を原則として、年八回以上毎月新しい教材により活動しています。会員の高齢化により退会者もありましたが、新入会員の加入等にも取組んでいます。

毎年地区文化祭に各自が二～三点の出品展示をして、作品の鑑賞をし、お互いに努力向上を目指しています。今年より鳥上コミセンからの要請により昨年度の作品等をロビーに展示しています。歴代講師先生の献身的なご指導に対し感謝申し上げます。

未熟な点がまだまだありますが今後とも一層向上に努力して行きます。新入会員の加入促進が懸念されますが、今後は少しでも同好の志の加入に努力していきたいと思います。一人でも多くの加入をお待ちしています。

### 私の人生劇場

嵐　谷　　真

私はこの鳥上竹崎万才集落に生を受けて父親が六歳の時に亡くなり、仁多の三所、美女原、馬木の小林に暮らした関係で、色々地区の方々にかわいがられ、今でも親しい友達が多くいます。

一度の人生だからと息巻いて全国を渡り歩こうと中国電力の仕事をしながら福山の日本鋼管、兵庫県高砂市福栄肥料など会社の人との出会いがあり色々勉強させて頂きました。今でも文通しています。

其の内和老会の入会の話があり、五十五歳過ぎ頃だと記憶しております。全国を渡り歩くことは出来ませんでしたが、今は各地の気候風土をこの目で見たいと旅行し先日も四回目の北海道を見て来ました。私も下手の横好き、挑戦するタイプなのか和老会部活動として書道、俳画、水墨画等に加入、書道では小学校に出向きグループ活動の四、五、六年生に習字に水墨画を指導し地区文化祭に出品し、俳画教室では卜藏和男先生の役を受け継ぎ講師をしていますけれど部員の皆様方は大変に上手ですので脱帽。できた作品は公民館地区文化祭に出品しています。舞踊も少々手掛け忘年会祝席に出かけ出演し皆様に喜ばれている様です。

気がつけば早八十歳を越してきました。私たちもじょじょに老化宿命ですけれど人生前向きに支え合い。生涯現役をめざして過ごしていきたいものですね。

## 布勢地区

### 八十路の回顧と今

中林英清

公務員を定年退職し早や二十年、退職直後から、自治会役員を十三年、七十歳を過ぎて老人会に加入、早や八十歳、この二十年の特筆したい想いを回顧してみました。

布勢地区は、島根県政百年の大計「尾原ダム」建設に伴い二集落が消滅しました。このため、人口減少対策と交流人口拡大を図るため、地区住民との協議を基に関係機関への要望活動に奔走いたしました。

そして、町の支援も受け、NPO法人「奥出雲布勢の郷」を設立、奥出雲町が整備した佐白温泉「長者の湯」の指定管理を受け、今年四月に五周年イベントを開催しました。

お陰様で年間平均五万人を超えるお客様で地域の活性化に少なからず貢献していると思っています。老人会の皆様にも是非施設のご利用をお願いします。

私も加齢とともに気力や思考力の衰えから八十歳までに、全ての役職を退き気軽な余生を過ごすことに心を決め、その信念をほぼ貫くことができました。

さて、地区の老人会の現状ですが加入者の減少で今年解散した組織が出ました。

私たちの老人会も加入登録していても会議や活動には参加しない名目会員や、八十歳前後の会員が多く先行きが懸念されています。

魅力的な組織として加入者を増やす良い方策がないか知恵を貸して頂きたいと思う昨今です。

### 上三所集落営農組合の今後に思う

組合長　石原誠治

我々上三所の営農組合は平成四年、上三所農村総合整備事業推進協議会の設立とともに新しく出来上がる圃場の営農活動について協議し、平成九年に設立致しました。

総面積十三haの秋作業を受託、翌年より田植え作業の受託開始、さらに平成十三年からは育苗事業をして作業の合理化を図りました。また、省力化の為同年より無人ヘリコプターによる空中散布防除を開始し、品質の向上に向けた事業を取り入れました。

中山間の優位性を生かした餅米の生産を寿製菓との契約栽培を平成十六年より開始してまいりました。農業従事者の高齢化に伴い、畦畔の草刈等の受託を引き受けるために平成二十五年より草刈隊の結成を致しました。今後の課題となっています作業オペレーターの確保、耕作放棄地を出さない営農指導等の課題がありますが若手オペレーターの育成と委託農家の皆さんに近い位置に立って安心で安全な米作りを目指し、付加価値の有る米の生産に努めて行きたいと考えています。

収穫祭のようす

### 今頃思う事

佐白寿会　内田朝子

子どもの頃はお年寄りさんの話を聞いて理解できないことがあった。今頃になってこういうことなんだなとつくづく思います。一年が早く過ぎるということです。十年がいつの間にか過ぎ去っているのです。自分の年にふと気がつくと自分でびっくりします。若い気持ちなのに仕事の量は確実にできていないのです。

話は変わりますが、七月二十五日に佐白の寿会は例年のソーメン流しをしました。二十名余りの出席でありました。まず自分たちの近況を話し、本番のソーメン流しに挑戦です。

井戸の水がソーメンを冷やしてくれて喉ごしがおいしく感じられ、次々と流してもらい、箸にひっかけて食べました。具はかつお、ネギ、しそ、しょうが等々で自分の好みに合わせて食べるのです。皆さんの顔を見ると幸福そうです。昼前頃より今年初めての雷雨となり、野良仕事は忘れ、ゆっくりと楽しみました。年から年中多忙ですが元気だからこそなるので健康に感謝感謝です。

横田地区

## 六日市のオオムラサキ

渡部周行

平成二十八年に六日市地区有志の皆さんが、「国蝶オオムラサキと藤ケ瀬の環境を守る」会を結成された。地区のいろいろな会合の場で、蝶の話や活動の状況が話されて、地区民の関心も高められた。

展開された活動の概略

○藤ケ瀬の環境実態の調査
○国蝶保護の先進地の視察研修
○秋には、エノキに産み付けられた卵から産まれた幼虫を落葉の中から採取。（小さいので困難）
○幼虫の冬眠管理（会員の家で）
○春、目覚めた幼虫の生育管理（エノキの葉を与えるなど）
○幼虫は、蛹となり薄緑繭の中で羽化を待つまでに成長する。

ここまでは、会員の自宅などでの活動であったが、誰もが観察できる場所作りが、目前に展開された。

自生のエノキ複数本を含む地所に鉄パイプとネットで、十数メートル四方の空間を手作りで完成させ、観察広場が出来上がった。陳列棚には薄緑色の繭が一個ずつぶら下げられた。ちょっと刺激を与えると、元気よく反応し可愛くていじらしい生命に触れられた。

一方、横田小学校へ鉢植えのエノキと幼虫を添えて養育と観察体験の場を提供し、協力を要請、児童の皆さんからは愛情豊かに協力頂く。

七月九日の午後、雨の晴れ間に関係者や小学校、一般の方々が多数加わり放蝶会が開かれた。

かくして多数のオオムラサキが藤ケ瀬の住人に仲間入りできた。

会員の胸中は達成感と安堵感に満たされた。この活動の成果は、保護の実績とオオムラサキの成長を可視化出来たことと思う。

豊かな自然の多い横田に、また一つ大きな宝が共に生きようと呼び掛けている。

## 活動を問い直しながら

稲田新寿会会長　足立誠宏

全国老人クラブ連合会発行の老人クラブリーダー必携によりますと活動の基本は「健康」「友愛」「奉仕」を三本柱とする。会員は入会を希望する六十歳以上とする。ただし、六十歳未満の加入を妨げない。

事業は、高齢者自らの生きがいを高め健康作り活動やボランティア活動等を通して地域を豊かにする各種活動。具体的な例として、「健康」では健康管理や生活習慣の学習と実践、栄養、運動、病気、認知症についての学習、健康ウォーキング、軽スポーツ。趣味、おしゃべり会、料理教室等。「友愛活動」では、ふれあい茶会、情報の伝達・提供、防犯、避難声掛け、行事への参加、交通安全活動、安全運転学習等。「奉仕活動」では、公共施設の清掃美化、子どもの見守りパトロール、伝承や世代間交流活動等、その他多くが提案されています。

稲田新寿会では、これらを参考にし、地域代表委員会で意見を出し合い、会員の健康状態や体力に合わせ、無理なく、ふれあいと楽しさを基本に活動をしています。

斐乃上温泉での「泥落し入浴と会食」保健師さんによる認知症学習、将棋や花がるた等の室内遊び、地域への奉仕作業として自治会館周辺の草刈りと庭の除草、自治会館で室内軽スポーツ等を行っています。

課題は新入会員の勧誘です。声掛けにより目下取り組み中です。

## 「ペタンク」をして思うこと

事務局　杠　洋二

老人クラブに入会してからペタンク大会に参加することが多くなってきました。以前はメンバーが足らないときに駆り出される程度であったのが、最近は年間四～五回は出場していると思います。

ペタンクの魅力は、チームプレーかつ個人プレー競技であり、球の当たり具合で状況が一変する意外性の連続でゲームを面白くしているところです。

グラウンドゴルフは個人プレーであり、以前流行ったゲートボールは完全なチームプレー競技で監督の作戦と指示に従ってプレーしなければなりません。その点、ペタンクはやり易く楽しいゲームと言えるでしょう。

ペタンクをする機会は多くなっても腕前はなかなか上がりません。相手チームの球がビュットの近くにある時、その球を弾き飛ばそうと球を投げれば外れて遠くまで行ってしまい、結果的に相手に大量得点を許すことに繋がることもしばしばです。運動量としては少ないが、それだけ誰でも参加できるスポーツです。

まだやったことのない人も是非チャレンジしてみて下さい。

# 町老連より

### ～老人クラブとは～

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。戦後、先覚者の提唱と社会福祉協議会の協力によって生まれ、各地に広がりました。現在では全国的ネットワークを有する高齢者組織となっており、市区町村、都道府県、指定都市、全国の各段階にそれぞれの連合会を組織しています。

**老人クラブが目指すもの（基本理念）**

①生きがいづくり（高齢期の充実）
　―　趣味・文化・レクリエーション等
②健康づくり（健康寿命を伸ばす）
　―　健康学習・運動・体力測定等
③仲間づくり（同世代の連帯・支え合い）
　―　例会・声掛け・友愛・親睦・旅行等
④地域づくり（社会貢献）
　―　環境美化・リサイクル・ボランティア・世代交流等

### 平成28年度奥出雲町老人クラブ連合会収支決算書

収入　　　　単位：円

| 科　目 | 収入済額 | 備　考 |
|---|---|---|
| 会費収入 | 120,200 | 100円×1,202名 |
| 補助金収入 | 2,100,000 | 奥出雲町より |
| 助成金収入 | 200,000 | 奥出雲町社協より |
| 雑収入 | 10 | 預金利息他 |
| 繰越金 | 295,228 | 前年度繰越金 |
| 県老連補助 | 86,540 | 研修会補助　全国大会旅費 |
| 寄付金 | 60,000 | 個人負担金,寄付金等 |
| 収入計 | 2,861,978 | |

支出　　　　単位：円

| 科　目 | 支出済額 | 備　考 |
|---|---|---|
| 会議費 | 90,814 | 監査会　理事会　総会他 |
| 負担金支出 | 118,275 | 県老連負担金 |
| 事業費 | 2,056,441 | ペタンク大会、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、活動補助金、ふれあい運動会、地区研修会事業、集いの場づくり事業、軽スポーツ |
| 通信運搬費 | 27,858 | 切手代・はがき代他 |
| 印刷費 | 161,568 | 総会等講師謝金 |
| 謝金 | 0 | 広報「ひのかみ」 |
| 旅費 | 63,460 | 研修会旅費・参加費 |
| 雑費 | 4,826 | 振込手数料他 |
| 支出計 | 2,523,242 | |

次年度繰越金　338, 736円

## 平成29年度奥出雲町老人クラブ連合会事業計画書

**基本目標：「老人クラブの存在意義と価値、魅力を高め、新たな仲間を呼び込もう！」**

| 月 | 日 | 事業内容 | 主催 | 場所 |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 24日（月） | 市町村老連事務局長会議 | 県老連 | いきいきプラザ |
| 5 | 9日（火） | 町老連監査会 | 町老連 | 社協横田事務所 |
| | 9日（火） | 町老連理事会 | 町老連 | 〃 |
| | 31日（水） | 町老連総会 | 町老連 | 出雲市平田町 |
| 6 | 2日（金） | 第18回理事会 | 県老連 | いきいきプラザ |
| | 15日（木） | 町老連ペタンク大会 | 町老連 | 横田運動公園 |
| | 29日(木)～30日(金) | 中四国ブロックリーダー研修会 | 全老連 | 呉市 |
| 7 | 3日（月） | 第1回広報「ひのかみ」編集委員会 | 町老連 | カルチャープラザ |
| | 18日（火） | 友愛活動実践推進者研修会 | 県老連 | くにびきメッセ8 |
| 8 | 17日（木） | 第1回県老連若手・女性委員会 | 県老連 | 江津市 |
| | 29日（火） | 第2回広報「ひのかみ」編集委員会 | 町老連 | 社協横田事務所 |
| 9 | 23日（土） | しまね県民福祉大会 | 県社協 | くにびきメッセ |
| | 26日（火） | 町老連理事会 | 町老連 | カルチャープラザ |
| | 下旬 | 町老連広報誌「ひのかみ」発行 | 町老連 | （町配布物） |
| 10 | 6日（金） | 町老連グランドゴルフ大会 | 町老連 | グリーンヒルさとう |
| | 18日(水)～19日(木) | 第46回全国老人クラブ大会 | 全老連 | 京都府 |
| | 未定 | 県老連健康づくり推進員養成研修会 | 県老連 | |
| | 27日（金） | 第10回ふれあい運動会 | 町老連 | 町民体育館 |
| 11 | 未定 | 町老連ゲートボール大会 | 町老連 | すぱーく仁多 |
| 12 | | 市町村老連会長・事務局長会議 | 県老連 | 松江市 |
| | | 町老連理事会 | 町老連 | 社協横田事務所 |
| 2 | | 第2回県老連若手・女性委員会 | 県老連 | |
| 3 | | 町老連理事会 | 町老連 | カルチャープラザ |

| 町老連・各地区・単位クラブで年間を通して行う活動 | |
|---|---|
| 年間 | 講演会・研修会の実施<br>日帰り研修旅行の実施<br>地域社会ボランティア活動（清掃活動、花づくり、剪定、友愛訪問活動など）<br>子育て支援・世代間交流活動（保育所、幼児園、小学校など）<br>地域文化・伝承活動（昔の遊び、わら細工、歴史研究など）<br>健康スポーツ活動（ペタンク、GB、GG、軽スポーツ、ウォーキング活動など）<br>会員の増強、クラブ加入促進活動<br>地区老人クラブ広報紙の発行<br>地区研修助成事業（町老連助成事業）<br>集いの場づくり活動推進事業（町老連助成事業）<br>雲南警察署との協定による交通安全講習 |

# 活動の記録

## ◇作品の紹介◇

**きゃらぼく俳句会（馬上地区）**
**七月投句より**

味噌小屋の屋根より垂るる蛇の衣　　重親　利行

土寄せの黒土かろし栗の花　　堀江　瑞枝

夏の星棚田残丘甦る　　内田　三子

白南風や牛の仔啼かす親離れ　　矢部　英子

初どりの茄子の色香に迷いけり　　村尾　綾子

自然に囲まれた奥出雲の四季の中で俳句に出合いました。人数は少なくなりましたが毎月楽しみに集まっています。
気がつかなかった風景の変化え暮らしに対する思いなど五七五に読み豊かな気持ちになって暮らしていけたら良いことと思います。
堀江瑞枝

町老連総会（出雲市平田町）

町老連ペタンク大会（6月15日）

馬木健康クラブゲートボール部（記事6ページ）

ペタンク優勝は大岩チーム（亀嵩）

幼児園園児との農作業（阿井地区　記事5ページ）

輪投げ大会（亀嵩地区）

なべ祭り（亀嵩地区）

## 編集後記

あの暑かった夏があったことを忘れてしまうような秋風を感じ、いよいよ黄金の稲穂を刈取る農繁期となりました。

年一回発行の「ひのかみ」十二号をお届けします。それぞれ各地区の特徴ある活動を寄せて頂き有難うございました。

皆さんの原稿から、元気で楽しく生きるためのワザが垣間見え、これからも活動を通して地域をリードし、会員増強への足掛かりとなることを願っております。

（長谷川）

### 編集委員

| | |
|---|---|
| 委員長 | 髙橋　正美 |
| 副委員長 | 長谷川　昭 |
| 〃 | 板垣　憲三 |
| 委員 | 磯田　繁治 |
| 〃 | 藤原十九二 |
| 〃 | 白名　里巳 |
| 〃 | 部田　博善 |
| 〃 | 宮田　宏 |
| 〃 | 大本　祥子 |
| 事務局長 | 長瀬健太郎 |

奥出雲町老人クラブ連合会
（社協仁多事務所）
島根県仁多郡奥出雲町三成二六〇−一
電話　〇八五四−五四−〇八〇〇
有線　三一−〇八〇〇