

# ひのかみ

第17号

いつまでも この町で 笑って暮らそう



## 目次 (表紙: 亀嵩地区高齢者クラブいきいき体操)

新連合会長あいさつ 就任にあたって	...	2
県老連「活動大賞」受賞	...	3
三国山と下横田(八川)	...	4
亀嵩交通安全教室について(亀嵩)	...	5
この地域があるのは諸先輩のおかげ(横田)	...	6
交通安全はつらつクラブ事業について雑感(布勢)	...	7
コロナ禍の活動と反省(鳥上)	...	8
阿井地区老人クラブの活動紹介(阿井)	...	9
馬木健康クラブについて(馬木)	...	10
互助活動は大切です(三沢)	...	11





## 就任にあたって

奥出雲町老人クラブ連合会 会長 飛田 忠

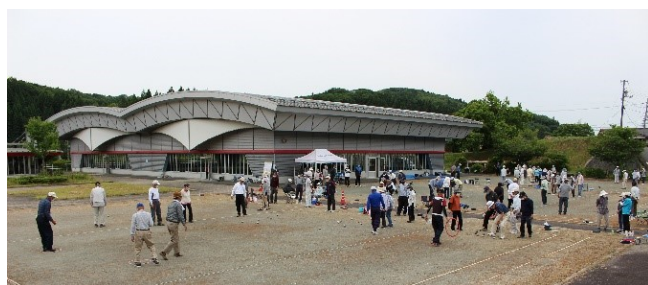


この度令和4年度の奥出雲町老連総会に於いて鈴木紘一会長の後を受け奥出雲町老人クラブ連合会の会長としてご承認を頂きました。2年の任期の間精一杯努めて参りますのでよろしくお願い致します。

始めに鈴木前会長は退任あいさつの中で任期中の目標を『会員増強』『地域の環境整備』『健康長寿』を挙げて取り組まれた結果について報告頂きましたが掲げられた事業は完遂と言ってよいほど自ら体現されてこられました。また老連の活動に参加することによって体調が良くなった、若返ったと常々述べておられ、今後もクラブの支援を惜しまないとのお言葉を残されました。4年間先頭に立って活動頂きました前会長に改めて敬意と感謝を申し上げる次第です。

さて、奥出雲町老人クラブ連合会の令和4年度総会において基本目標『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！』の旗の下、単位クラブの役員の皆様や会員全ての皆様のご協力を頂きながら事業を進めて参りたいと思います。

既に令和4年度老連の活動は5月の総会から始まり6月1日『ペタンク大会』がコロナ禍の間隙を縫って90余名の参加を得て賑やかなスタートにして頂きました。年間各種事業は全てが新型コロナ感染症と共存しながらの難しい展開が予測されますが、11月に予定の第13回ふれあい運動会が全会員の参加で開催できることを祈りたいと思います。



↑90名の参加があった町老連主催ペタンク大会

また今後奥出雲町も少子化・高齢化が急速に進行し、団塊の世代が75歳に到達する令和5年(2023年)には後期高齢者がピークとなり超高齢化が一段と進んで参ります。

このことを踏まえて全老連や県老連では従来の『健康』『友愛』『奉仕』の3大運動に加え新しく『新地域支援事業』の名の下新しい企画が展開されようとしています。

一言でいえば超高齢化が到来する前に自立できない高齢者と支援ができる高齢者が助け合い出来る仕組みを経験豊富な老人クラブの活動として取り入れようとしている事です。既に全国の老人会では展開されており、県内でも介護予防の観点から高齢者の通い場サロン、見守り支援、日常生活支援、健康づくり教室、介護支援等々老人会が参画し『健康寿命を延ばそう』を促しています。令和3年度奥出雲町老連理事会でも

県から派遣された専門家の研修を受けてきましたので近い将来このような活動を老人クラブ会員が補うことになると思いますが、このことによって会員増強に繋がったり、地域の結束が一層強固になる可能性が期待できます。住み慣れたこの地で生涯を全うしようとしている私たちにとっても『新地域支援事業』は協力を値するものと考えます。そして活動を闊達に行うためにも新しい会員の増強はクラブ永遠のテーマです。とりわけ昭和22年から26年にかけて生まれた団塊世代の人の勧誘が重要になってきます。その為にも、魅力溢れる老人クラブを作る必要があり、役員も活動も含め会員一人一人の協力を切にお願い申し上げます。

終わりに奥出雲町老人クラブ連合会は社会福祉協議会の事務局の皆様あつての楽しい活動をさせていただいています。1年間何かとお世話になります。併せて会員全員の皆さんの健康をご祈念申し上げ挨拶と致します。

引退なんてまだ早い。  
自分の為に  
生涯現役でいきませんか。  
クラブ会員集のご案内

自分の生活を豊かに  
奥出雲町老人クラブ連合会では副会長より募集しています。  
多様なゲーム、趣味、文化活動、ボランティア活動などに参加し、自分の健康、地域の活性化に  
していただけます。自らの活動が生涯現役の糧になります。  
対象者…町内在住の概ね60歳以上の方  
※60歳未満の方も歓迎します。

勝負事を通して生き甲斐づくりに繋がります。  
入会の申込・問合せ  
奥出雲町老人クラブ連合会事務局  
社協に多事務所  
〒699-1511 仁多郡奥出雲町三成260-1  
☎ 0854-54-0000 情報11-0000

↑昨年度作成した会員募集チラシ

# 県老連『活動大賞』を受賞しました！！

今年度は町内2つのクラブが県老連『活動大賞』に選ばれました。この賞は、県内の老人クラブ活動の優良事例に対して島根県老人クラブ連合会から贈られます。

## 阿井地区老人クラブ（阿井）

阿井地区老人クラブでは、平成25年から毎年、阿井に所縁のある方を講師に招き、健康長寿に関する講演会を実施しています。会員外へも周知を行う事で、会員加入促進にもつなげています。



## 八川寿会（八川）

八川寿会では、1988年よりわら工芸部を創設し、神社の注連縄や正月飾りなどを制作して地域の薫文化伝承に努めています。また、作った交通安全マスコットを地元児童と共にドライバーへ渡すなどのボランティア活動も展開しています。



# 老人クラブってなに？



老人クラブとは一地域を基盤とする高齢者の自主的な組織ですー

### ●活動の目的

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、**生活を豊かにする楽しい活動**を行うと共に、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、**地域を豊かにする社会活動**に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

### ●会員

入会を希望する高齢者で**おおむね60歳以上**の方を対象としています。

### ●組織

日常的に声を掛け合い、**歩いて集まることの出来る小地域の範囲**で組織しています。

# 老人クラブになぜ入るの？

これからますます高齢化が進む中であっては、身近な地域の中で高齢者同士がつながりあって、お互い支え合うことが今後ますます必要となります。これまでこういった組織に属したことがない方も気軽に無理のない範囲で参加してみませんか。

老人クラブでは、多様な活動内容の中には旅行や趣味活動やスポーツなど楽しい活動もたくさんあります。

一緒に笑顔あふれる毎日を過ごしましょう♪

# 老人クラブって何してるの？

## 奥出雲町老人クラブ連合会事業紹介



### 環境整備ボランティア活動

町内の公共施設等を自主的に環境整備する活動を各地区老人会において積極的に行っています。



阿井地区 馬木地区

※町老連事業以外に各地区老人会で健康スポーツ、研修会、地域ボランティア、世代間交流、サロンなど様々な活動を展開しています。



ループ橋からの三国山の姿



国道314号線の道の駅「奥出雲ループ」の手前に「ループ展望台」と名付けられた小公園、駐車スペースがあります。そこから南の方向、広葉樹の溪谷先に、お椀を伏せたように見えるのが三国山です。島根県側からこの山を眺望できる数少ない場所の一つです。名前の通り鳥取県（伯耆）広島県（備後）島根県（出雲）にまたがる県境、奥出雲町境の山で標高1,004mです。八川地区の最高峰でもあります。

この山を境に鳥取県側は日野川水系、広島県へは西城川を経て江の川水系へ、そして島根県側は下横田川を経て斐伊川へと別れる分水嶺です。出雲の国風土記では室原山の名で出ていますので古くから知られていることがわかっています。

三国山に源を持つ下横田川はかつて室原川の名で地区のシンボルとして親しまれていました。

八川小学校の校歌の2番の歌詞にある「水いさぎよき 室原の不断の流れを鏡とし…」にも出ているのでご存じと思います。

出雲の国風土記にも載る歴史あるこの室原川の名は今では見聞きする機会も少なくなりました。しかし、下横田川の上流部の名称として今でも残されていますので無くなった訳ではありません。

下横田川（室原川を含めて）は斐伊川の数ある支流の一つですが、河口から総延長では船通山の本流より長いことはあまり語り伝えられていないように思います。横田地区大市の街の西の外れ、斐伊川の本流と下横田川の合流点から直線距離で、船通山は、8.6 km、三国山は12 km、地形による誤差はあるとしても距離的には下横田川の方が長いことは確かです。八川地区のシンボルとして親しまれた理由でもあったのです。

八川小学校の前を走る国道の脇の歩道の植え込みのフェンス越し、眼下に南から北に流れる下横田川の流れを見ることができます。兩岸から覆いかぶさる雑木林の中、岩を削って流れる景色は昔の面影を残していてこの川の数少ない景観スポットと言えるのではないかと思います。

三国山とこの山を源流に八川地区の中心を流れる下横田川（旧室原川）の紹介をさせていただきました。



↑八川小学校前の下横田川

#### 関連資料 板垣憲三

出雲国風土記（733年）の記述

横田川…鳥上山から出で、北へ流る。所謂斐伊の河の上なり…本流か？

室原川…室原山から出で、北へ流る。此は則ち所謂斐伊の大河の上なり…本流か？

湯野小川…玉峯山から出で、西へ流れて斐伊の河の上に入る…支流。

雲陽誌（1826年）にも同様の記述がある。

#### 国交省の本流支流の判断

一般的に、最も上流に源流を持ち海へ注ぐ河川を本流、本流に合流する河川を支流という。

本流は、流量・長さなどが最も重要と考えられる。



## 亀嵩交通安全教室に参加して

亀嵩高齢者クラブ 会長 土屋武雄

異例の早い梅雨明け間もない7月4日に開催の標記教室を受講した感想を述べます。

『亀嵩交対協』、『社協』、『はつらつクラブ』と『我がクラブ』の4団体共同で企画した、今年度初の事業として、雲南署亀嵩駐在所及び亀嵩公民館にお世話になり開催当日は、40名余が体験に参加してもらいました。そのほとんどが高齢者であり交通安全について如何に関心があるかが分かりました。



↑反射神経テスト！クイックアーム体験

人生100歳時代と言われ、私達も今後の暮らしを如何に健やかで、有意義に過ごせるかを追求する中に、交通インフラの弱い地域での自動車運転は、欠くことの出来ない行動ですが、心身ともに衰え、今までの様な運転技能があるか、認知症症状はないか、不安を持っている証拠と思いました。

交通事故の3割が高齢者であると言われていた実態を如何に回避して、穏やかな暮らしをするかが、大切なことと考えました。教室は高齢者の特徴を理解した運転の基本の講話や、認知機能検査訓練、反射神経



会場の様子①

テスト（クイックアーム）、1分間指先体操等々を実施して頂きました。

体験後の皆さんの感想は、よく出来たとの笑顔の方、ダメだったと残念がる方、色々ありましたが、私もクイックアームでは、7歳若い判定、認知症検査は判定基準点の36点以上でやや安堵しましたが、指体操は出来ずやや自信を落としてしまいました。何れにしましても、参加いただいた方々、アドバイザーの島根県警察の皆様方に感謝して、今後の安全運転に努めてまいりたいと存じます。



会場の様子②



## この地域があるのは諸先輩のおかげ

原口悠遊クラブ 前会長 加納博明



↑笑顔あふれる原口悠遊クラブ会員

交流情報交換等を行っております。天満宮の清掃作業は、50年前から始められ現在に至っている訳でございます。この地域があるのも諸先輩の皆様が道路、電気、水路、良好な田畑を生み出し、神仏を祀り、地域文化を作っていたいただいたお陰がこの地域での私達の暮らしを支えている。そう感じ



↑毎月の原口天満宮の清掃活動は50年前から継続しています。

られる豊かさがまだこの地域にはあります。地域とは過去、現在、未来のつながりの中にあり、過去が現在を支え、現在が未来を作る。そのことを感じられる場所こそが地域である。

原口悠遊クラブの目的であります、長い間原口自治会に居住してきた会員の悠遊たる、親睦と人生経験を活かし地域社会に貢献する精神の元、続く限り原口天満宮の清掃活動を続け、今年も健康、交流、奉仕の3大スローガンにして事業活動を図ってまいりますので皆様のご支援ご協力をよろしく申し上げます。



↑清掃活動後のペタンク練習の様子



↑今年度町老連ペタンク大会で初優勝しました！（原口悠遊クラブ）



布勢地区交通安全はつらつクラブの運営は、前々からの諸先輩の方針で布勢地区老人クラブの役員が兼務で行っています。

新型コロナウイルス感染予防の影響で過去2年は集合した研修会等は行っていませんでしたが、令和4年度は役員の努力で講習会が開催されました。



↑老人クラブ主催の研修会の様子

高齢者の交通事故が全国的に多くなってきている現在、特に一旦停止の意味をもう一度考え直してくださいとのことでした。停止線手前で止まって「絶対安全である」を確認してから発車する様にとのことでした。また、健康状態が良くないときは運転を控える。

後期高齢者の免許証更新の際の認知機能検査において36点以下の場合は医師の診断書を提出により判断されるそうです。当日は機械を使って反射のテストの体験をしたり認知機能の模擬テストをしたりして、自分の運転能力を確認しました。和やかな中にも真剣に冷や汗もかきながら講習を受けることが出来ました。



↑反射神経テスト「あー、難しい!!」

三成広域交番地区担当の西条巡査長からは仁多地域も電話による特殊詐欺が発生しているとのことでした。巧みな会話で特に高齢者を狙っているそうです。それぞれ自分は大丈夫と思わず気を付けたいものです。老人会会員並びに交通安全はつらつクラブの会員の皆様が健康で明るい生活が出来ることを願っています。

新年度が始まり早3カ月が経ちました。鳥上むらくも会では、例年7月に行っているメイン行事「1日研修」を今回も計画いたしました。内容は、雲南警察署で交通安全講習を受講し、昼食兼懇親会を飯南町にある『道の駅頓原』で行い、隣接の『大しめ縄創作館』見学を行う予定としました。3年振りの一日研修実施に当たり、会員外の人も含め38名の参加があり、40名乗りの大型バスがほぼ満席となる盛況でした。計画を練った4月頃は、コロナも減少傾向で今年は久し振りに良い研修が出来ると期待しました。

雲南警察署での講習は最初に県内の死亡事故が今年が多発しており、高齢者の係わる事故が6~7割を占めている事、飲酒運転撲滅、夜間歩行時の事故防止等々、ユーモアも交えた講話で1時間があっという間に経ちました。



さて、本番の研修が無事終わり、後は楽しみの昼食兼懇親会に移る所ですが、県内のコロナ感染者が300人台と増えている所へ、当日は倍増の700人台の情報が入り、急遽アルコール抜きの日食会に変更止む無しの、正直味気ない懇親会となりました。特に会場には乾杯用のコップまで準備されており、従来の1日研修の評価は懇親会を如何に楽しく終えるかにあり、目に見えないコロナ禍に対し、改めて反省材料となりました。結果的には自衛自粛が正解で、感染者0で終わったのが成果であった筈ですが、二者択一の難しさを今後の活動にかしたいと反省の限りです。

恨みはコロナ。コロナの早期撲滅を願う。



←鳥上むらくも会で飯南町の「大しめ縄創作館」へ見学に行ってきました。

↓鳥上むらくも会会員 絵手紙教室の作品





阿井地区老人クラブ 事務局 谷尻一徳

高齢化社会の中で、お年寄りの皆さんと地域社会のかかわり方や組織化された老人クラブの果たすべき役割など、課題は複雑多岐にわたっておりますが大変重要であると感じており、各種の事業の実施に当たっては、このことを踏まえて老人クラブ役員、会員挙げて取り組んでおります。

わたしたちが大事にしている事業の一つに「阿井地区講演会」の開催活動があります。平成25年に有志の皆さんにより阿井地区老人クラブが結成され、初めての活動として地区内を包括する講演会が開催されました。

この年を第1回目の講演会とし、昨年第9回目を開催しました。講演会の内容は、医療・福祉・介護など高齢者が直面する課題、また、地元の歴史や文化、そして緊急事態時の危機管理、さらに地域の活性化など、日常の生活と直結する事柄を中心に、だれでも理解できる優しい講演会としています。



↑ 笛を演奏される樋野達夫先生

のみですが仲間どうしの笑顔が広がり和やかな会話がはずみます。

講師には、専門分野で活躍中の先生を県内からお願いをしておりますが、特に阿井地区出身のお医者様、元阿井小学校教員など地区になじみのある先生を優先しながらお願いをしています。昨年の講演会は可部屋集成館フロアーを会場にお借りして、笛の奏者樋野達夫先生の素晴らしい音色を鑑賞していただきました。会場については、同館理事長の櫻井誠己様の格別のお取り計らいにより実現し、その上松平藩鉄師頭取を勤められた櫻井家累代の貴重な文化遺産を無料にて鑑賞させていただきました。国の重要文化財櫻井家にまつわるお宝拝見は、参加者にとってはまさしく充実したふるさと学習でした。

本講演会も今秋10回という記念すべき節目の開催を迎えます。会員の心に響く内容の講演会実現に向けて、これから協議を始めたいと考えています。



↑ 会場の櫻井家住宅



## 馬木健康クラブ 森山 潔

今年7月になり、島根県で最多の新型コロナの感染者が報道された。終息はいつになるのか不安であり、健康クラブの事業にも大きな影響を与えている。

さて、毎年課題とされている新規会員の募集について述べたいと思います。現在、少子高齢化社会の上に農家では後継者が少なく、昔と比較すれば時間に余裕がない。また、組織に加入しなくても十分楽しく過ごすことができる。その他、役係になるのが負担である。以上のことから新規会員募集が難しい。

それでは、楽しくて魅力のある組織をつくるにはどうしたら良いか。興味あることとは何かを知ることだと思う。

## 1つには健康に関すること

1. 認知症予防
2. 骨粗しょう症予防
3. ウォーキングに関すること
4. 野菜不足の対策
5. 健康診断等の上手い付き合い方

## 2つには運動、趣味など

1. グラウンド・ゴルフほか
2. なんでもよいが、グループ化

## 3つには高齢者になって必要なこと

1. 相続
2. 終活
3. その他

## 4つにはボランティア活動、社会的貢献

以上のことは、自分の個人的な考えであり、会員の気持ちを知ることであると思うが難しい話である。

それから、次の世代へのメッセージも必要であると思う。課題が難しいのでまとめにならないので以上で終わります。



↑馬木幼稚園・馬木小学校との農業を通じた世代間交流の様子。

←小馬木八幡宮清掃ボランティア活動。



↑敬老の日祝賀行事



↑令和4年度研修旅行の様子

○馬木健康クラブでは、会員の方が楽しんで活動頂けるように様々なイベントも企画しております。是非、ご加入頂き共に馬木地区を盛り上げていきましょう！



## 互助活動は大切です

三寿会女性部長 森山文恵

原田老人クラブの活動を紹介してみたいと思います。

春（6月）と秋（10月）に自治会館とトウトウの滝周辺の環境整備を行っています。春の事業を先日6月12日に行いました。コロナ禍中感染対策を取りながらの作業でした。27名の会員さんの参加があり、会場内の清掃、周辺の草刈り、草取り、植栽の剪定等、分散して能率よく作業が出来ました。

途中おやつタイムで休憩と水分補給と決して無理のない作業でしたが、午前中には終わりました。



↑原田老人クラブ会員27名で環境整備頑張りました！

からの総会となりました。会員同士のとても良い親睦と交流の場になりました。

併せて午後は社協の中村様によるサロン会を開催し、脳トレテストやボッチャという軽スポーツで心身共にリフレッシュできました。

今後の計画としまして、紅葉の頃に意外と知らない地元奥出雲町内をバスで巡ってみてはという



↑軽スポーツ「ボッチャ」

昨年のパラリンピック種目を体験しました。

ことで早くコロナが終息し、再会が出来ることを楽しみに有意義な一日を終えました。

これからも環境を良くするために、私達に出来ることは、続けていきたいと思えます。



## 作品の紹介



○ マンションに住む 曾孫来て 水を撒く

矢部 英子

○ 城山へ 見返り坂や 蝉しぐれ

内田 三子

○ 草とれば 穂先にのこる 蝉のから

堀江 瑞枝

○ 軒下の 妻のハミング 釣忍

重親 利行

きやらぼく俳句会 (鳥上地区)

七月の句会より

## 2年間よろしくお願ひします!!

5月27日、カルチャープラザ仁多において奥出雲町老人クラブ連合会総会を開催し新役員が決定いたしました。



### 奥出雲町老人クラブ連合会 新役員名簿

連合会長	飛田 忠	連合副会長	内田正男
理事	内田正男	布勢地区代表	
理事	土屋武雄	亀嵩地区代表	
理事	影山豊幸	阿井地区代表	
理事	田部英年	三沢地区代表	
理事	部田博善	鳥上地区代表	
理事	吾郷益己	横田地区代表	
理事	小早川貞利	八川地区代表	
理事	飛田 忠	馬木地区代表	
理事	長谷川公子	仁多支部女性代表	
理事	加納とみえ	横田支部女性代表	
監事	川角久志	仁多支部選出	
監事	佐伯君雄	横田支部選出	

任期：令和4年4月1日～令和6年3月31日

少ない人数で毎月頑張っています!!

## 編集後記

町老連広報「ひのかみ」17号を今年もお届けする運びとなりました。コロナ禍・会員減少・高齢化と多くの課題はありますが、どの地区も諸課題に負けない様々な活動を展開されておられ、編集を通して会員の皆さんの地域への愛を感じることができました。

本誌を通し、老人クラブはどんな活動をして、何を目標しているのかということを少しでもご理解いただき、会員加入の一助となれば幸いです。

事務局	古井 将貴	板垣 憲三	岩佐 重信	松崎 敏江	白名 里巳	福田 充雄	磯田 繁治	大本 祥子	若槻 光彦	副委員長	飛田 忠	委員長	『ひのかみ』編集委員
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	------------

## 原口悠遊クラブ初優勝!

6月1日、町老連ペタンク大会を布勢地区佐白にある、すぱーく仁多で開催しました。昨年より10名多い91名28チームの参加があり賑やかな大会となりました。

優勝：原口悠遊クラブ (横田)

準優勝：寿敬クラブ (阿井)

第3位：上三所A (布勢)

第4位：みざわA (三沢)



## 奥出雲町老人クラブ連合会

島根県仁多郡奥出雲町三成260-1 (社協仁多事務所)

電話：0854-54-0800 情報：31-0800