

大和友愛クラブ会報

令和3年12月号

健康な体で

2018年の厚生労働省の簡易生命表で、平均寿命（0歳の人があと何年生きることができるか）が男性81.4歳、女性87.45歳で、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）はこれより男性は9年短く、女性も約13年短いという差があるそうです。一方、平均余命（その時点の年齢で、あと何年生きることができるのか）は、70歳で女性20.1年、男性15.9年、80歳で女性11.9年、男性9.1年、90歳で女性5.7年、男性2.9年だそうです。

女性はカルシウムが不足になりがちで、骨折により、寝たきりの13年にならないように注意して、一日でも健康で自分の体は自分で好きなように動かせるのが幸せと誰もが願うことと思います。

人は脚から老化が始まるのと筋肉も年齢と

ともに衰えると聞きます。最近のことですが、月2回、第一と第三の月曜日、11時から1時間半位牧の台会館で、“体しなやか体操”というサークルに参加させてもらって体を動かしています。また昨年の冬頃からですが、大和の町並みをゆっくりと散歩しようと近所の人と2人で歩き始めました。いつまで続けられるか不安でしたが、最近では6人が7人となり、だんだん大きな輪となって雨の日以外は集まった人の希望で道を選び、今日は登り坂の多い道、日陰のあるところ、夕日を楽しめるコースと言って道を変えて歩き、珍しい花や木があれば名前を教えてもらったり、その花にまつわる話を教えてもらったり、時には懐かしい人と会えることもあり、健康で楽しい日を送れるようにと願っています。

生け花部 部長 山内 和江



生花部は、毎月第1と第3火曜日の13時より牧の台会館で活動しています。流派を問わず1時間ほど楽しんでお花を生けた後、先生にご指導をしていただいています。

見学はご自由ですので、入会ご希望の方もいつでもお気軽に見に来てください。

掲 示 板

令和4年新年互礼会のお知らせ

コロナ感染者が減少し、活動制限が一部緩和されましたので大和友愛クラブでは、感染防御を十分に考慮しながら活動を徐々に再開いたします。そこで、年頭挨拶と希望の新春を祝福するため、新しい形で新年互礼会を実施します。参加人数を制限し、参加者は地区幹事と本部役員といたします。

日 時：1月7日 10時～11時30分

場 所：第一自治会館集会室

参加費：無料

- *ご来場の際はマスクを着用し、発熱、咳、倦怠感など風邪の諸症状のある方は当日のご出席をご遠慮ください。
- *感染の再拡大により、行政より制限措置等が発せられた場合は中止する場合があります。
- *飲食の提供は無しで実施いたします。

友愛ウォーキング

日 時：12月8日（水）10：00

集合場所：平木谷公園藤棚下

行 程：大和⇒畦野駅 ⇄ 川西能勢口駅⇒
キセラ公園⇒勝福寺古墳⇒
八坂神社⇒鶯が丘第一公園⇒
滝山駅 ⇄ 畦野駅（約6km）

その他：マスク着用、お弁当・ハイキングの服装・靴・雨具を持参して下さい。

雨天の場合は中止します。

問合わせ先：福武さん

大和フォレストクラブ 秋の散策会 森のコンサート

11月3日秋晴れの下、散策会が開かれ110名あまりの参加者があり盛り上がりました。友愛クラブ“アンサンブルグランパ”による器楽演奏、“爺爺ダックス”と“クスクスキャンディーズ”のコラボによるコーラスでは最近のアニメテーマ音楽や唱歌などの鑑賞と参加者全員による合唱、さらにフラメンコダンスやバグパイプ演奏などで楽しい一時を楽しみました。



第7回健康ウォークラリー県大会

11月2日、西宮市で開催された兵庫県老人クラブ連合会主催のウォークラリーに参加しました。川西市からは友愛クラブの5名が参加しました。秋空の下で指定された名所を巡りクイズと経過時間で点数を競いましたが、惜しくも上位入賞はかないませんでした。



12月の行事予定

第3自治会館清掃	12月6日（月）	13:30～	第3自治会館
忘年懇親演芸会(中止)	12月11日（土）		
本部役員会	12月17日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
役員会（地区幹事）	12月25日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
奉仕活動（第一自治会館前集合）	12月26日（日）	10:00～11:00	第一自治会館前集合

1月の行事予定

新年互礼会(地区幹事,本部役員)	1月7日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
本部役員会	1月21日（金）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室
役員会（サークル部長）	1月29日（土）	10:00～12:00	第一自治会館 集会室

12月サークル及び同好会からのお知らせ

サークル名	会 場	開催日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自治会館	7, 14, 21(火) 13時	高田 秦洋
生 け 花	牧 の 台 会 館	7, 21(火) 13時	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	14, 28(火) 13時30分	太田 信子
大 正 琴	牧 の 台 会 館	13, 27(月) 9時	富岡 カツエ
器 樂	牧 の 台 会 館	6, 20(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	1(水), 28(火) 14時	富岡 巧
フラダンス	第 3 自治会館	8, 15, 22(水) 13時30分	高橋 幸枝
古典愛好会	第 1 自治会館	4, 18(土) 13時30分	小田 剛
ウォーキング	平木谷公園藤棚下	8(水) 10時	福武 稔
ゴ ル フ	山 の 原 恋 里 CC	20(月)	畑 善治
健康太極拳	牧 の 台 会 館	3, 17(金) 11時	木村 郁子
詩 吟	牧 の 台 会 館	2(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	3, 17(金) 13時	高橋 貴美子
パークゴルフ	万 博 公 園	14(火)	比企 祥晃
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カラオケ部	牧 の 台 会 館	10, 24(金) 13時	塚谷 正章
パソコンサークル	野 波 邸	2, 16(木) 9時30分	福武 稔
パソコン教室	野 波 邸	7, 21(火) 13時30分	中田 弘一
健康麻将	第 3 自治会館	7, 21(火) 13時	水谷 道行
自 彊 術	野 波 邸	7, 14, 21(火) 10時	岡本 百合子
フィッシング	三 田 市 小 柿	13(月) 6時	嶋川 幸三
男声コーラス	吉 森 邸	1(水), 28(火) 16時	吉森 邦夫
七 宝 焼	太 田 邸	10, 24(金) 13時	太田 洋一郎
からだしなやか体操	牧 の 台 会 館	6, 20(月) 11時	佐藤 玲子

逝去会員：四方 壽美子様 西3丁目、 三木 喜久代様 西1丁目

会員の現況									
令和3年10月16日現在									
	東1A	東1B	東2A	東2B	東 3	東 4	東 5 A	東 5 B	東計
男	10	15	9	15	17	10	16	9	101
女	11	17	13	22	13	8	10	13	107
計	21	32	22	37	30	18	26	22	208
幹事	光本誠一	岡本孝二	中川 恵実子	中崎絹子	井田 晋	嶋川妙子	片岡秀策	平間正昭	
	西1A	西 1 B	西 2	西 3	西 4	西 5	西計	東西合計	
男	12	14	5	8	13	7	59	160	
女	20	7	6	16	13	9	71	178	
計	32	21	11	24	26	16	130	338	
幹事	佐藤恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬義則	福武 稔	塚谷 正章			

古紙等(新聞紙、アルミ缶、ダンボール)回収事業にご協力ください。毎週金曜日指定業者が回収します。

友愛クラブ俳句・川柳（令和三年十二月号）

ながき夜や志賀の長編読み終える	東5	大野樹史
御下がり菓子で名残りの茶会かな		
柿供う後はまーるく剥いて食う	西4	小野いつ子
分け合っておおばは猫と熟し柿		
シチヨウあたり忘れたころにそつと打つ	西4	小野碁青
熱が出たコロナじゃなくて碁に負けて		
秋日より木犀の香に足を止め	東2	河原允子
歩けるか思索しつつも一票入れに		
柿つつく鴉来ている夜明けかな	西1	北河原清美
障子貼る終へて清しき座敷かな		
落日の芒の穂波こがね色	東5	桐木文男
庭掃除しばし手を止め秋惜しむ		
七草を頭の体操秋日和	東2	植木打風
年一度松茸すき焼き友五人		
天高くひびけ歌声老の楽	東2	極楽蜻蛉
山の端に北斗輝く冬隣		
八十路越えスマホデビューに四苦八苦	東2	川柳好子
不自由なこと多けれど前向きに		
落葉掃き迎ふる森のコンサート	東1	香川撫子
コンサート終へて木犀金の道		
朝やけや元気もらつて足軽し	東1	夏目世紀
電線に並ぶつばめ旅立ちの朝		
深紅色庭の四隅は実マンリヨウ	西1	池田ツマ子
木枯らしに押されてポールホールイン		
暑さに負け短かい秋で冬仕度	西2	上西イツ子
秋の日差でさし芽した菊誇らしく		
ウイルスをワクチンで撃つ自衛隊	東3	宮山正年
後半は双子の弟？佐藤輝		
砥峰 <small>トシミネ</small> のススキの小道リンドウも	東1	光本飯込
それ急げ横断歩道歩く人		
秋冷や訃報受け取る夜の電話	東1	坂根英生
行く秋の便りのごとく朝の風		
あちこちで柿が色づき呼んでいる	東5	木村郁子
さようなら小高い丘ですすきゆれ		
勧められおでんお代わり酒もまた	東4	吉森邦夫
除夜の鐘煩惱多く一人座す		
庭先に金木犀のこがね花	東5	友愛春霞
門前のコキアの赤について見惚れ		

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしております。次号掲載分は十二月七日までに提出下さい。

baikudeue1648@gmail.com へ送っていただいても結構です。



キンモクセイ(金木犀)
花言葉：謙虚、気高い、誘惑
樹皮がサイ(犀)の皮膚に似ていることや、花が黄金色に見えることに由来。中国では、桂花と呼ばれ緑茶にキンモクセイで香り付けした“桂花茶”がある。



砥峰高原



リンドウ(竜胆)
花言葉：あなたの悲しみに寄り添う、正義、誠実、勝利
日本原産の植物で、日本のほぼ全域に生息している。最近、敬老の日に孫がおじいちゃんやおばあちゃんに贈る花になっている。