

シリーズ

うだ八景



宇陀市における素晴らしい風景をこれからシリーズで掲載していきます。
ご自身の写真の八景など、皆さんの力作もお待ちしています。

No. 3
令和7年1月

宇陀市老人クラブ連合会広報紙

うだ友愛

〒633-2221
宇陀市菟田野松井 486-1
宇陀市社会福祉協議会
TEL 0745-84-4116
FAX 0745-84-3600



市老連 HP

煌めく湖面（室生ダム）撮影者：西浦 靖明

室生ダム

- ・ダムの高さ（堤高）63.50m 奈良の大仏の4.2倍の高さです。
- ・総貯水量 1,690万^m 京セラドーム大阪の14杯分に相当する量です。
- ・ダムの長さ（堤頂長）175.00m 新幹線のぞみ7両分の長さです。
- ・貯水池面積（湛水面積）1.05^{km} 甲子園球場の26倍です。
- ・ダムの年齢 1974年完成の50歳です。

出典：木津川ダム総合管理所 HP より

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

いい住まい・いい暮らし
介護用品レンタル・販売・住宅改修
新築・リフォームコーディネート



(有) 東和技研工業

(奈良県知事指定) 宇陀市榛原額井 1066-4 番地
ショールーム：宇陀市榛原額井 1068 番地

TEL.0745-82-4127

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
 - 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
- 入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、
体を動かしましょう！



会長挨拶

新年のご挨拶



宇陀市老人クラブ連合会

会長 榎谷 宗久

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

うか考えていただきたいと思います。

会員皆様には新年を迎えられ、健やかに過ご

令和2年9月17日に東京都医師会の平川副会長

しのこととお慶び申し上げます。

は新型コロナウイルスを恐れる高齢者が過剰に自粛

昨年はこのほか暑い日が続き体調を崩された

弱）が起きるリスクに警鐘を鳴らされました。

方も多かつたと思いま

す。コロナ禍で、高齢者の外出頻度が減ったという

相変わらず感染症はコ

報告もあり「健康寿命の延伸が根本的に崩れると

コロナだけでなく、インフ

いう危機感をもっている。」と述べられた。

マ肺炎などおさまる心配

「過度の自粛を生む思

があります。

い込みや誤解による不安

を軽減し、出かけたくなるように医者の後押しが必要である。」と見解を示されました。

地域でも、高齢者を支える仕組みを構築する必要性を強調されました。

人生百年時代に突入り、住み慣れたまちでいつまでも健康に長生きするためには、要介護を防ぐことが重要です。

そのため、前段階であるフレイル（虚弱）に陥らないように、栄養

（たべる）や体力（動く）、社会参加（つながらる）等、

多面的な取り組みが重要になると考えられます。

市老連の取り組みがその一助となることを願って新年のご挨拶といたします。



わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

医療法人 あかつき会

松田歯科医院

口腔インプラント科・審美歯科
歯周病科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
13:00~18:00	○	○	○	/	○	☆	/

☆…13:00~17:00 受付終了は 30分前まで

宇陀市榛原萩原 2439-2
TEL/FAX.0745-82-0395

年輪を重ね、技を重ねて心を尽くす

総合建設業

松塚建設株式会社

代表取締役会長 松塚 幾善
代表取締役社長 井上 清利

本社 奈良県宇陀市榛原福地 610 番地の 1
TEL 0745(82)1371(代)

電気工事・エアコン設備工事・電気器具取扱い
関西電力株式会社認定

山井電気工事店

宇陀市榛原山辺三 342
☎0745-82-0728 FAX.0745-88-9464

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよ〜
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！

- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

第19回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

プレーの楽しさ実感！練習の成果を発揮！



栗谷会長のあいさつ

表彰式の様子



令和6年6月17日(月)宇陀市総合運動場にて「第19回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。

本大会は、宇陀市老人クラブ連合会主催、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会主管で開催され、来賓として金剛市長、多田市議会議長、田中県議会議員をお招きしました。

当日は天気も良く、約

大会の結果 (敬称略)

順位	地域	氏名
優勝	室生	魚田 雅秀
準優勝	室生	上平 勉
第3位	大宇陀	仲村 宏生
第4位	大宇陀	藤本 泰次
第5位	榛原	上西 敏文

160名が参加しました。選手の皆さんは、日頃の練習の成果を競い合い、楽しんでおられました。上位25名の選手は、11月6日(水)に開催された、奈良県大会に出場されました。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせをみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

低栄養予防講義「食事」の 大切さを知る



5月28日(火)宇陀市人権交流センターにて健康料理教室を開催しました。中央保健センターより西山管理栄養士をお招きし、低栄養になるとイキイキした生活を送ることが困難になってしまうことから、まずは、「低栄養予防は『元気で長生き』へのみちしるべ」をテーマに講義をしていただきました。

講義のあと、食生活改善推進員4名の協力を得て、調理実習の指導を受けながら、5品を楽しく調理し、最後にみんなで美味しくいただきました。

★献立★

- ・豆腐の炊き込みご飯
- ・レタスとトマトのサラダ味噌汁
- ・あじのサルサマリネ
- ・わかめときゅうりの炒め物
- ・ミニどら焼き



▶リンクはこちら



みんなで力を合わせて調理



真剣に講演を聴く参加者

第19回宇陀市老人クラブ連合会ゲートボール大会

10チーム53名の選手が参加
熱戦繰り広げる！

令和6年7月3日(水)
大宇陀ふれあい交流ドームにて「第19回宇陀市老人クラブ連合会ゲートボール大会」が開催されました。

本大会は、宇陀市老人クラブ連合会主催、宇陀ゲートボール協会主管で行われ、来賓として、金剛市長、多田市議会議長、田中県議会議員をお招きしました。



よく狙いを定めて一打

栗谷市老連会長、城井宇陀ゲートボール協会長の挨拶に続き、祝辞、選手宣誓があり、始球式を行いました。

10チーム53名の選手が参加し、練習の成果を大いに発揮されていました。上位チームは、9月19日(木) 檀原公苑陸上競技場で開催された県老連主催の県大会に出場していただきます。



優勝 栗谷チーム (榛原)



準優勝 本郷Bチーム (大宇陀)



第3位 下出チーム (室生)

大会の結果

順位	地域	氏名
優勝	榛原	栗谷チーム
準優勝	大宇陀	本郷Bチーム
第3位	室生	下出チーム



ボールの行方は…



女性会員も元気に参加！

県老連主催「健康ウォークラリー大会」に参加

歩くことは健康づくりの基本

11月15日(金) 高取町 健民運動場〜キトラ古墳 周辺コースにおいて、奈良県老人クラブ連合会主催の健康ウォークラリーが開催されました。宇陀市老連からは、栗谷会長・稲森事務局長・藤村監事・藤村理事の4名1チームが参加しました。



参加したメンバーで写真！

大会はコース内に設けられた競技ポイントで、じゃんけんや輪投げなどの競技を行い、チエックポイントを通過し確認印をもらい、ゴール地点前で観察クイズの答案用紙が配られ、コース上の物を良く観察しながら歩く



事が求められます。設定された隠しタイムと実歩行タイムの差で点数が計算され、それにゲーム得点及び観察クイズの得点加算され、得点の多いチームが上位になります。惜しくも入賞とはなりませんでしたが、歩くことは健康づくりの基本的な活動ですので、今後宇陀市内での開催も視野に入れ、広く普及することを促進してまいります。

会員のつどい開催

素晴らしい演目の数々!



新舞踊「^{りかかい}利華会」

「寿契り酒」夫婦の固い絆を歌った祝儀舞
 「芸道一代」芸に生きる女の意気込みと頑張りを表現した舞
 「昭和かたぎ」昭和を生き抜いた女性の優しくも力強い姿を歌いあげた曲

令和6年11月20日(水)宇陀市老人クラブ連合会主催、宇陀市後援の「会員のつどい」が市文化会館で開催されました。この会員のつどいは、「コロナ感染症の影響で5年ぶりの開催となりましたが、約2300人の方々にご参加いただきました。」
 開会式典では、宇陀市老人クラブ連合会 栗谷会長の挨拶の後、金剛市長・多田市議会議長・田中県議会議員のご祝辞をいただきました。演目に移り、市内高齢者の方々が次の演技を披露していただきました。



フラダンス「天満台東交流健康フラ」

「ブルーハワイ」ブルーハワイの夜は天国です。「このブルーハワイで2人の夢を叶えましょう」というロマンチックな歌詞です。しっかりと踊っていただきました。「プアリリ レファ」ドレスの花がレファの花です。「愛おしい恋人にこの花を捧げます」というラブソングです。



フラダンス「ホクラニ ウイラニ」

「ケ アヌ オ ワイメア」ハワイ島の北部にあるパーカー牧場、強い風が年中吹き抜けているために、木々の列が斜めになっている不思議な景色をダンスで表現しています。「ハレイヴァ ムーン」オアフ島の西サイド、ハレイヴァのひなびた田舎町に美しい月を恋人にたとえた曲です。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

健康 コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。





3Bさくら教室

私たちは、三本松集会所で3B体操を楽しんでいる仲間です。「今よりも健康になろう」をモットーに音楽に合わせて行う健康体操をしています。3B体操の3つの用具であるボール・ベル・ベルダーを使用した演技です。



コーラス「やまびこコーラス」

歌うことが好きな室生向^{むこうぢ}洩の皆さんで結成して9年になります。コロナ禍で3年ほど活動をお休みしていましたが、昨年4月から再開し、月2回やまびこホールで練習をしています。曲目は「秋の歌唱メドレー」3曲（まっかな秋・もみじ・里の秋）と「高原列車は行く」「この街で」を歌い、アンコールで「故郷」を披露されました。

笑いあり、感動あり！ 見応えのある演芸大会



盆踊り「岩清水百寿会」

岩清水百寿会では、これまで百歳体操を実施してきましたが、政始まちづくり協議会が開催する夏祭りで盆踊りをしようということになり、「炭坑節」「河内音頭」「江州音頭」の練習を重ねてきました。



落語「露の新治」さん

最後の演目で「露の新治」さんの落語があり、笑うことで皆さんの寿命が10年延びました。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



晴天に恵まれて、 楽しくプレー

菟田野老連 第18回グラウンド・ゴルフ大会



宇陀市 菟田野老人クラブ連合会 グラウンド・ゴルフ大会開会式の様子



大会の結果

順位	氏名	スコア
優勝	中谷 泰巳	56
準優勝	藤山 堯	57
第3位	田尻 道男	61

11月12日午後1時より菟田野健民グラウンドで第18回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

会員の健康づくりと、親睦を図ることを目的に、宇陀市GG協会菟田野支部の協力のもと開催され、来賓として市議会議員亀井雅之様、南浦寿雄様、菟田野地域事務所長東向ひとみ様、体育協会菟田野支部長奥田勝寛様のご臨席を賜

11月12日午後1時より、ご挨拶をいただきました。

会員の皆様のホールインワンを狙って真剣にパットしている姿は微笑ましく、成功した時はパートナーと一緒にワイワイと騒いでいました。

晴天に恵まれて、本当に楽しい1日を過ごすことができました。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿にご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
 - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
 - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
 - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
 - 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
 - お茶などの水分をこまめにとっている
 - 食欲が無い時はおかずから食べている
 - 体重を定期的に量っている
 - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
 - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

地域活動

榛原老人クラブ連合会 第17回 輪投げ大会開催



輪投げ大会の様子

9月3日伊那佐体育館において、第17回榛原連合会輪投げ大会が盛大に開催されました。役員が午前9時に榛原

大会の結果 (男子)

順位	地区	氏名	スコア
優勝	内牧・福寿会	中森靖紀郎	510点
準優勝	内牧・福寿会	樋口 幹男	263点
第3位	伊那佐・石田	藤原 敬司	247点
BB賞	伊那佐・山路	吉本 順司	

大会の結果 (女子)

順位	地区	氏名	スコア
優勝	内牧・福寿会	東峯 生子	248点
準優勝	榛原・中萩原	萩野真貴子	194点
第3位	東榛原・春秋会	打越 明美	188点
BB賞	榛原・上ノ町	廣沢智恵子	



みんなで旅行に行きました！

連倉庫から輪投げ道具を積み込み会場に到着、榛原谷会長の準備の挨拶の後、体育部長の説明を受けてゲーム機材の配置等準備を行いました。当日の担当者業務、参加者リストの確認、また市老連及び榛原連の今後の予定の確認も終え、午後からの大会に移ります。

午後1時25分、59名の参加者を前に吉川健一副会長の開会宣言の後、榛原谷会長から日頃の御礼と「楽しく親睦を第一に、

暑いので水分を取りながら熱戦を期待いたします。また、この大会を契機に、更に会員増強にご協力をお願いします。」と挨拶がありました。その後、在路副会長から競技説明があり、山崎体育部員の先導の下、各チームに分かれ4ゲームを行いました。

一投一投に一喜一憂、拍手、拍手の熱戦で和気あいあいとゲームが進みました。得点集計の間には、3

列ゲームで楽しみ、達成者には賞品をお渡ししました。大会の結果、3位までの入賞者とBB賞、その他4位から10位までと、飛び賞の15位・20位・25位・30位の皆さんが賞品を獲得しました。

天満台東老人クラブ 満寿会活動報告



年間6回のイベント	
11月	秋レク
9月	敬老の集
7月	七夕祭り
5月	春レク
3月	総会
1月	新年会

満寿会では会員参加の行事イベントを年間6回企画実施しています。7月7日七夕祭りを開催し会員の皆さんが願い事を短冊に書いて笹につるし

その後、恒例のフラダンス観賞。会員の皆さんもアロハシャツ、レイ、腰みの姿で踊りを披露。楽しい時間を過ごしました。



井上先生（前列左より3人目）を中心にみなさんでの記念写真



地域活動

みむろ老人会
集団資源回収の
実践



資源ゴミ回収の様子

宇陀市室生無山の「みむろ老人会」は、宇陀市が実施している「宇陀市集団資源回収事業」に平成19年から参画し、再生可能な一般廃棄物のうち、古新聞、古雑誌、段ボール、アルミ缶を毎月第4日曜日に当事業協力家庭を巡回回収し、年2



回宇陀市指定回収業者に引き渡しています。このことは、一般廃棄物の減量及び資源の再利用に寄与するものです。因みに、昨年度回収量は、7,160kgでした。

室生向漕老人クラブ向
友会と室生こども園と
の世代間交流会



子どもたちと楽しく交流

6月4日に向漕公民館（やまびこホール）向友会の会員と室生こども園の子ども達との世代間交流会を実施しました。向漕も少子化で、普段村の中に子どもの声がほとんど聞こえない寂

しい状況にあります。室生こども園の協力を得て、高齢者も子どもたちと楽しいひと時を過ごすことができました。



宇陀市老連の歌



1. やま な み は る か き り は れ て
 2. は る な つ あ き ふ ゆ わ が う だ の
 3. あ え ば え が お と ま ご こ ろ の



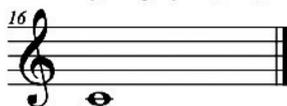
ほ こ る ぶ ん か の は な か お る
 ふ る き れ き し き か た り つ つ
 こ え か け あ っ て と も ど も に



じ だ い の な み も ゆ う ぜ ん と け な げ に い き む
 へ い わ の か ね き い ざ な ら せ ゆ た か に い き む
 す が た も き よ き も は ん た れ か わ ら ぬ て ん とう



ひ と の み ち た か め て つ ど う
 ぬ く も り の な ご み て つ ど う だ し ろ う
 ま も り つ つ と わ に さ ち あ れ



れん



宇陀市老連の歌

作詞 角田 本子
 作曲 藤村 直子

一、山波はるか 霧晴れて
 誇る文化の 華薫る
 時代の波も 悠然と
 けなげに生きむ 人の道
 高めて集う 宇陀市老連

二、春夏秋冬 わが宇陀の
 古き歴史を 語りつつ
 平和の鐘を いざ鳴らせ
 豊かに生きむ ぬくもりの
 和みて集う 宇陀市老連

三、逢えば笑顔と まごころの
 声かけ合つて 共々に
 姿も清き 模範たれ
 変わらぬ伝統 守りつつ
 永遠に幸あれ 宇陀市老連
 永遠に幸あれ 宇陀市老連

宇陀市老人クラブ連合会
 ホームページ→



音楽の再生→



老人クラブ入会のご案内

老人クラブは地域で活動する自主的な組織

新たな楽しみ
探していませんか?

人の役に立ちたい

友人がほしい

趣味を楽しみたい

健康でいたい

私達老人クラブは、仲間づくりを通じて、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こと、その知識や経験を活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むこと、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。

お問い合わせはコチラまで!

宇陀市老人クラブ連合会

☎0745-84-4116

戦争体験募集中

令和7年は戦後80年目にあたります。ただいま戦争をご経験された方々より当時の貴重なお話を聞かせていただきたいと思います。お話をしてもいいという方は、ぜひ以下までご連絡ください。ご協力よろしくお願いたします。

【お問合せ先】

宇陀市老人クラブ連合会

会長 栗谷

TEL 0745-82-2048

編集後記

宇陀市老連広報紙「うだ友愛」第3号の発行を行うことができました。

ひとえに、会員の皆様、編集スタッフや寄稿いただきました方々、並びに関係各位のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、今回の「うだ友愛」は、5年ぶりに開催いたしました『会員のつどい』の記事を多く載せさせていただきました。発表いただいた老人クラブの活動はどれもすばらしいものでした。出演いただいた皆様にお礼申し上げます。

この「うだ友愛」は単なる広報を目的としたものだけではなく、単位の老人クラブで取り組んでおられる活動・事業を紹介することにより、各老人クラブでの活動の参考にしていただき、活動が増々活発になり、高齢者が生き生きと生活し、健康寿命を延ばす一助になればと願ひ発行しております。参考にしていただければ幸いです。

宇陀市老連、各地域老連は、各クラブの活発な活動が基礎になることを大事にしていきたいと願ひつつ、第3号の発行に携われたことをうれしく思い、会員皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

最後に、広報紙発行にあたり、協賛いただいた各企業の皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。 会計 抜井 清正

スポンサーへのお礼

この度は「うだ友愛」の発行に対して、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

今後とも何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

宇陀市老人クラブ連合会

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

緑豊かな素晴らしい
自然環境の中にある施設
社会福祉法人 恵風会
特別養護老人ホーム

やまびこ

宇陀市菟田野平井 135 番地
TEL.0745-84-9800

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防止しましょう。



夜間外出の際は
反
射
材
の着用を!!



認知症に勝つ! 楽しい脳トレ



クロスワード
クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう