

川本町

老連だより

第 44 号

川本町老人クラブ連合会

令和3年1月発行

事務局(☎72-0104)

新年のご挨拶



川本町老人クラブ連合会

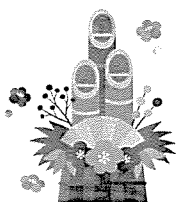
会長 遠藤 幸秀

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年は皆様御承知のとおり三月頃より世界中が新型コロナウイルスの騒動で大変な事となりました。幸いにして川本では何事ありませんが毎年の行事、夏の祭、産業祭、江川名物の花火大会等々が中止となり、あわせて私達も文化祭、体育祭、グラウンド・ゴルフ等が皆だめになりました。

今後も三密、手洗、マスクの着用を守りたいと思います。新型コロナウイルスの感染が何時迄も続くとは思われませんが、早く終息を願うと共に皆様の御多幸をお祈り致します。

元旦



今後の予定

令和二年十二月七日の理事会において、今年度予定していました事業（グラウンド・ゴルフ大会、クロリティー大会、役員研修、会員研修、坂町交流）につきましては、新型コロナウイルス感染症予防対策として中止といたしましたのでご報告いたします。

追記

現在、会員数が500名を切り年々減少しています。単位クラブの会長さん等が、会員増に向け、声かけをされています。興味のある方がおられましたら、是非、お近くの単位クラブ会長さんにお声かけ下さい。



いきいきクラブ体操
～椅子に座ってする体操～

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰かけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

1 手足の運動

準備 前奏を聞きながら 1～16

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

5 背筋の運動

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

6 足踏みとひざ抱えの運動 足をかえて4回繰り返す

足踏み 1 2 3 4 5 6 7 8

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

いきいきクラブ体操
～立ってする体操～

- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

1 手足の運動 全体を2回繰り返す

準備 前奏を聞きながら 1～16

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

戦時中の思い出

三島寿会 森 脇 登

私の誕生日は六月六日であり、本年（令和三年）満九十三才になったが、今までに誕生日を自覚したことは少ない。それでも最近になって六月六日にはいつもと違って夕食に少しのご馳走が出るようになった。でも元気で九十三才の誕生日を迎えられたことは有難いことだと思っている。

私の成長期に始まった支那事変は昭和十二年七月。川下小学校三年生のとき、そして戦争が終った昭和二十年八月は師範学校本科一年のときだった。そのときは学徒動員として江津市に疎開してきた大阪造兵局の工場で砲弾の薬きょう造りをしていた。私が

割り当てられた仕事は小さな砲弾の根元につける薬きょうをつくる旋盤で、真ちゅうの棒を切る仕事であった。

旋盤という機械を扱うことは初めてであったが、大阪造兵局の工員で長年この道の専門である人の指導を受け、比較的早く機械の扱いに慣れ、やがて元の工員より多く製品を切り出すようになった。単純な仕事であったが、級友の誰もが戦争に勝たねばという張り切った気持ちで旋盤を使った。しかし十一月で終戦。皆集められて戦争が終ったということを知りながら、一方

今晚から夜間、電灯に覆いをつけなくてもよいという安心感もあった。そして間もなく荷物をまとめて松江市にある母校島根師範学校に帰った。以後混沌とした世相の中で島根師範学校で学び、昭和二十三年四月から私の教員生活が始まった。

