



# 私たちの湘南御行会だより

令和4年3月1日 241号

## 令和3年度を振り返る

国、官庁を始め、3月は期の最終月です。湘南御行会も令和3年度を締め括る月になります。令和3年度はコロナの影響で総会は開催できませんでした。4月に令和2年度の報告及び3年度の計画を皆様にお配りしました。又新たな方策として、ゴールド会員制の導入（90歳から会費免除）役員の定年制（90歳で役職定年）を決め、今期のスタートとなりました。（ゴールド会員5月の会報に掲載済み）しかし、計画した誕生会、新年会、など一堂に介しての活動はできず、町内の祭り、餅つき、公民館祭りも中止となりました。片老連も2年続けて各種旅行会、岩本楼懇親会、諏訪神社でのお花見、これまた軒並み中止の憂目に会い、全体的に何とも寂しい1年間でした。

湘南御行会は活動の自粛の中、4月と10月に皆様に赤飯と、羊羹をお配りしました。1月の新年会は今年こそと意気込んでいたのですが残念です。そんな中グランドゴルフは外での活動と言う事もあり、毎週水曜日に西方公園でプレイを楽しみました。もちろん全員マスク着用です。カラオケの同好会は矢張り屋内での活動になりますので活動休止状態です。こんなご時世、カラオケ同好会が愛用していたカラオケ屋さんが、閉鎖してしまいました。新たに探さなければなりません。一方通行での情報伝達にはなりますが、会報「湘南御行会だより」は毎月お届けしました。片老連の活動はひとつ。2年振り5月に健康ウォーキングで江の島迄の歩行を実施、湘南御行会から10名が参加しました。参加して感じた事は、皆さん運動を兼ねた外での活動はお好きのようです。これから今年度の決算報告・活動報告及び令和4年度の計画を作成します。新年度の4月に総会の開催を予定します。状況により開催が危ぶまれるかも知れませんが。会場はしおさいのトレーニング室です。体育館は空き時間が無く取れません。岩田

### 役員会便り

毎月基本第4木曜日に役員会を開催しています。決定事項は皆様には会報の今後の行事・主な予定欄でお知らせしています。今日は2月の役員会の様子をお知らせ致します。

コロナ禍、クラブの行事も軒並み中止となり、会員の皆さんは閉ざされた日常を余儀なくされています。ある役員さんから、3蜜を避ける意味合いから屋内での行事は中々再開できないが屋外での行事を考えたらどうかとの意見が出ました。片老連では5月に健康ウォーキングが有り江の島や湘南海岸公園迄のウォーキングを行っています。御行会からも10名が参加、皆さん外での活動に飢えています。湘南御行会も独自の外での活動を実施したらどうかとの提案です。幸い湘南御行会の周辺は境川の遊歩道が整備されていて活動しやすい環境です。身近な場所で何方でも気軽に参加できる軽微な運動主体な活動を計画したらどうかとの前向きなご意見です。4月以降暑くならない内での実現を計画したいと思います。岩田

### 総会開催のお知らせ

日時：令和4年4月30日（土）13時～14時30分

場所：しおさいセンター トレーニング室；

詳細は4月の会報でお知らせいたします。開催日時を記憶しておいてください。

### 会費納入のお願い

令和4年度、年会費 金額：1200円/1年間（ひと月あたり100円です）

3月から4月にかけて、担当班長が訪問いたします。4月10日迄の納入にご協力ください

尚ゴールド会員（90歳以上）の会費は免除となります。（新ゴールド会員の方は役員がお伝えします。）



## え！60歳はお爺さん!!

♪村の渡しの船頭さんは今年60のお爺さん、年はとってもお船をこぐ時は元気いっぱい櫓(ろ)がしなるソレ ギッチラギッチラ ギッチラコ。ご存知子供の頃唄った童謡「船頭さん」の最初の歌詞です  
 この童謡が発表されたのは1941年昭和16年です。皆さん歌詞をじっくりご覧ください。「船頭さんは今年60のお爺さん。としはとっても……」そうです！この童謡が出来た頃の60歳はお爺さんなのです！！今60歳といえばバリバリの現役です。年をとったな～なんて誰も感じないかと思えます。  
 とは言え1950年(昭和25年)当時の平均寿命は男性約58歳・女性約61歳でしたから60歳は立派なお爺さんお婆さんだったのです。その後日本人の寿命は飛躍的に伸び今や人生百年なんて言われています。湘南御行会の平均年齢は男性84.26歳、女性84.41歳、平均84.34歳です。どうですかご自分がこの年齢になって、自分の子供の頃の同じ年齢の方々の容姿を思い出して見てください。昔の人は、よぼよぼしていたイメージは有りませんか？スポーツ庁のデータによると75歳の知力・体力は20年前の65歳並みに若返っていてその数字は年々若くなっているそうです。湘南御行会の平均年齢84歳の人は74歳並みの知力・体力と言う事です。湘南御行会のメンバーによぼよぼの人は見当たりません。数字が確かであることが実感出来ます。最近発表されている平均寿命は、男81.64、女87.74歳です、実はこの平均寿命の数値、今生れた人の寿命を表しています。現在この年齢を越えている方、え！私平均を過ぎたの？私は後何年生きられるのと心配になるかも知れません。ここで又数値をお見せします。先程の平均寿命の数値を使用して算出した主な年齢と平均余命です。深刻に捉えないで参考程度にご覧ください。見る時のコツは、もうではなく未だの感覚です。もう3年しか無いと悲観的に見ないで未だ3年も有るのとの楽観的の見方が良いです。未だタツプリ人生が楽しめそうです。あくまでも参考値です！



平均余命(年)					
年齢(歳)	男性	女性	年齢(歳)	男性	女性
70	16.18	20.49	85	6.67	8.76
75	12.63	16.25	90	4.59	5.92
80	9.42	12.28	100	2.01	2.37

「初老」という言葉が有ります、以前は40歳代を当てはめていましたが最近は60歳以上が初老のイメージの様です。高齢者と言う言い方の基点は？健康保険では65歳からが前期高齢者、75歳からが後期高齢者、全く事務的で冷たい言い方です。ところで「老人」とは何歳？湘南御行会は老人クラブですよね。何故か私たちの周りは年寄り臭い気になる呼称が多いです。もっと素敵で優しい言い方は無い物でしょうか？私のイメージでは80歳過ぎたらおじちゃん、おばあちゃんが暖かい言い方で相応しいのではと思います 皆さんお孫さんに自分の事を何と呼ばせていますか？じいじ？ばあば？グランマ？私は old papao (オールドパパ)をもじって「オーパ」です。16年間定着しています。 岩田記

♪みゆきクラブのゴールドさんは今年90のお嬢さん♪

### 今後の主な行事予定及び編集後記

梅は満開、西方公園の玉縄桜も咲き始めました。自然は正直です春は直ぐそこまでやってきました。  
 予定では3月6日迄「まん延防止等重点措置」期間ですが、しおさいセンターのふれあいルームは1月中旬から使える様になりました。恒例の行事で、岩本楼懇親会は中止です。片老連の諏訪神社花見は現在未定です開催が決まりましたらお知らせ致します。 今後の行事予定は以下です  
 3月8日(火) 13時 片老連スマホ勉強会 しおさいセンター工芸室  
 3月24日(木) 役員会 しおさいセンター ふれあいルーム  
 4月20日(水) 市老連総会&片老連総会  
 4月30日(土) 湘南御行会総会