

栗東老ク連

うつとう

行東人老連
市ラブ会
発行長
会地青



みんなで作り上げる活動を目指そう

栗東市老人クラブ連合会会長 青地 熱

の意見の反映などみなさままで作り上げてい
ただく活動へ一歩一歩進めています。

21世紀は「高齢者の世紀」などとも言わ
れています。元気な高齢者がますます増
える一方独居や夫婦2人暮らしの世帯が増
加するとも言われています。

高齢者の社会参加や生きがいをどう作り
出していくかが課題になると思っています。

過日の台風18号は、市内各地に大きな被
害をもたらしました。災害のない町と安心

しきつっていただけに自然の力の恐ろしさを
見せつけられました。「災害はいつ来るか
わからない」備えあれば憂い無し。私たち
高齢者は日頃から何をしておけばよいの
か。自治会内でどう動けばよいのか等々備
えを固めるためにやるべき課題は多いと
思っています。

さて、連合会の上半期の活動もみなさま
のご支援、ご協力により無事進めることができました。本年度は、守りを固め攻めの
活動に近づけることを目指しております。

事業は例年どおりですが、事業の進め方
や内容を少しづつ改善しています。特に行
政、諸団体との連携。会員のみなさまから



栗東市老人クラブ連合会の発展を

栗東市議会議長 藤田 啓仁

皆様には、日頃より健康づくりや友愛訪問などの積極的な活動をされておられますことに、心から敬意を表します。

さて、平成24年版高齢社会白書では高齢化率は23.3%に上昇。2060年には、現役世代1.2人で1人の高齢者を支える社会が到来すると発表されています。そうしたなかで、生きがいづくり、健康づくり、また支えあう地域策として、「いきいき百歳体操」による無理のない自分の体力に合わせた運動を推進しております。

元気な高齢者が増えるための取り組みを進める中で、ボランティア活動、健康づくり活動、世代間交流など、皆様が日頃よりさまざまな活動に参加いただき、活躍されていることは、まさに市が目指すまちづくりにつながっています。

今後も、各地域において、皆様方が生きがいを持って、いつまでも元気でいきいきとご活躍されますことを祈念申し上げます。



生きがいを持ち、いつまでも元気にご活躍を

栗東市長 野村 昌弘

づくりの推進など、高齢者の皆さん自身による社会参加活動促進に取り組んでおられます老人クラブの役割は大変重要なものとなつてまいります。議会としても住みなれた地域で安心して暮らせるよう、地域福祉の推進に取り組む所存でございますが、老人クラブさまには、元気で明るく、地域から頼りにされる存在として、今後益々ご発展いただきますとともに、会員皆様のご健康・ご活躍を心からご祈念申し上げます。

結びに、会員みなさま方が健康でご活躍されることをご祈念申し上げます。

体験してみませんか 『いきいき百歳体操』

いきいき百歳体操は、みんなが集える身近な場所で、手足におもりを巻き、ビデオに合わせて行うゆっくりとした筋力体操です。毎週行うと手足に力がつき、動きが軽くなったり、痛みが軽くなったりと、効果は抜群。必要なのは、テレビとDVDデッキとイスだけです。

おいくつになっても、体操を継続すれば筋力はつきますよ。

まずは、どんな体操か、一度体験してみませんか。

毎週体操を継続している人の声

「膝の痛みが軽くなりました」

「階段が楽になりました」

「再びグランドゴルフが楽しめるようになりました」

「立ち上がりがスムーズになりました」

「みんなとお話しできるのが楽しみです」



どんな体操か知りたいという5人以上のグループには、体操の紹介に伺うこともできます。

お問い合わせは

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係 電話 551-0198 ファックス 551-0548

老人クラブ傷害保険

お手頃な保険

いつでも、何歳でも、お一人でも、いつでも
加入年齢に制限なし　掛金の年齢割増なし

印刷物のご請求、保険加入等に関するお問い合わせ

都道府県・指定都市老連、市区町村老連または

**公 益
財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係**
03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝祭日休)

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目5-1 霞が関IHビル 電話番号 03-3597-8770

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768

〈引受け幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社

(担当課)医療福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帶普通傷害保険、普通傷害保険)の内容について紹介したもので、詳細につきましては、「募集案内チラシ」をご覧ください。またご加入にあたっては、必ずご加入の際の注意事項、「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。

平成25年10月1日改定

平成25年9月1日以降の
お申込みから適用

総合型

24時間いつでも、どこでもケガが心配
という方におすすめ

年間掛金
3,500円

日常生活全般のケガを補償 補 償 内 容	年間掛金		総合型 3,500円	
	ケガをしたときの状況	24時間型 活動中のケガの場合	年間掛金	24時間型 活動中以外のケガの場合
	死亡保険金	45万円	91万円	
	後遺障害保険金 (クラブ活動中のみ対象)	136万円 45万円	136万円 45万円	
	入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円	750円	1,750円
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円	1,150円

※クラブ活動中のケガの場合は、**日間+高いプレー**の合計**3,500円**の補償額が支払われます。

※クラブ活動中以外のケガの場合は、**高いプレー**のみの補償額が支払われます。

13-1-03898-2 平成25年8月作成

スマイ印刷は、
自然環境を守る地球上に優しい
製品づくり「エコ印刷」に
取り組んでいます。

SUMAI

株式会社スマイ印刷

栗東本社

520-3014 滋賀県栗東市川辺568-2
TEL 077-552-1045 FAX 077-552-0890

甲賀水口ファクトリーPF1

528-0068 滋賀県甲賀市水口町ひのきが丘36-6
TEL 0748-63-1045 FAX 0748-65-0401

営業所

大津・草津・守山・野洲・甲賀・湖南・竜王

<http://sumaiprint.com>
info@sumaiprint.com

荒張延寿会では毎月1回（旧集落）浅柄野、美之郷、雨丸、片山、成谷、走井、で町内にある荒張鎮座春日神社を清掃させて頂いているが、歴史について詳しく知る者がなく、春日神社の兼務宮司に聞いて見たところ、藤原氏の氏神とする鹿島神宮を当時の都である奈良地に祀つたのが春日大社。藤原氏の拡大により全国に次々と見た、金勝にあつても東坂村と荒張村井上村が立会によつて二神社が建てられたとある、経津主神武甕相神天児屋根神比賣神神紋は下り藤であると聞きました。社伝によると創建年代は、弘仁四年（八一二年）で記録としては現在本殿の棟木には応永年間、明和八年二月、天保四年二月、慶應三年七月、昭和十年五月と社殿の再建重ねた事が記されている。明治の少し前で井上は氏子を離れ現在荒張のみの氏神となつている。この様な歴史ある神社を荒張延寿会員が健康、友愛、奉仕の精神を持つ社会に少しでも恩返し出来ればと思つて楽しく会話しながら清掃しております。



金勝学区 歴史ある神社に恩返し

荒張延寿会、会長 小林 次男

地域の活動でより

安養寺山観光道路の清掃、管理 治田東学区

安養寺みどり会 伊勢村 鋭一

安養寺みどり会（会員数六十三名）は安養寺山観光道路の景観維持と会員の健康づくりを目的に年五回を目標に道路の清掃と草木の剪定をしております。九月も計画しておりましたが、台風十八号による大雨で今迄経験したことのない甚大な土砂崩れが数ヶ所に発生し観光道路が一瞬にして寸断され自然災害の恐しさを改めて痛感させられました。市の懸命の復旧作業に感謝し一日も早い復旧を願っております。安養寺山の山頂から見る琵琶湖、比良山系の景観を多くの人に楽しんでいただけるよう観光道路の清掃、管理をこれからも継続していきたいと思つております。

当なごみ会は少數会員（三十二名）であります。会員互いの親睦、又体力保持のため自治会有志の方々及び民生委員の方が行つて下さる、いきいき参加をし健康増進に努めています。

会活動としては誕生日祝、神社掃除、物故者追悼法要、夏には日帰り研修旅行、秋には一泊二日研修旅行又学区の研修旅行（一泊二日）に参加させて頂き会員相互の親睦を計つてあります。

治田学区 健康増進に努力中

坊袋なごみ会 中井 喜三郎



田舎の元気や



1号館
農産物販売所
レストラン

2号館
花・野菜苗
生産資材等販売

3号館
惣菜販売
切り花販売
元気寿司

滋賀県栗東市小野 547-3
1号館 TEL 077-552-8318
2・3号館 TEL 077-552-7531

定休日 年中無休(年始を除く)
営業時間 1号館・2号館・3号館 (9時~18時)
レストラン (9時~21時)
おにぎりドライブスルー (7時~18時)
元気寿司 (11時半~14時、17時~21時)
駐車場 約100台



会員相互の親睦を大切に!!

治田西学区

下鈎老人クラブ長寿会 大堀 文夫

当クラブは、結成されて半世紀を迎える歴史があり、会員は130名です。

主な事業は、年四回の誕生祝会・スポーツ大会・日帰り旅行・一泊旅行・社会奉仕作業・防災訓練および物故者追悼法要等、様々な事業を展開して会員相互の親睦を図っております。9月開催の誕生祝会には、61名の参加があり、7～9月生まれの方のお祝い会をした後、栗東市まちづくり出前トーク「楽しもう！からだに良い食事」を拝聴し、つづいて交通安全協会の協力を得て、わかりやすい交通ルールを学び、その後昼食を共にして会員の親睦を図りました。



活動は楽しく

葉山東学区

赤坂老人クラブ平成会 三好 勉

赤坂の老人クラブは今年で結成二十年になります。活動は五つの部が中心となり、健康維持や懇親、社会貢献などに取り組んでいます。日帰り研修旅行では、美味しい食事と温泉と樂しいひとときを過ごします。又、お花見会や新年会はゆっくりとお話し合いが出来る良い機会です。そして人気なのは歴史探訪を兼ねた散策会です。お寺や神社などを尋ね、約六キロを散策します。その後の食事は殊のほか楽しい一時となります。いつまでも健康で活動に参加出来るようになりたいです。



還暦を迎えた中寿老会

葉山学区

中寿老会 松村 勉

中地域は、栗東市の北端守山市に隣接する野洲川沿いの約一六〇世帯、人口約四二〇人の集落です。「高齢化率二〇・三八%」。

当初は、主に会員の親睦、神社や寺の清掃奉仕等が活動の中心であったと思われますが、その後県内の名所探訪等の一日バス旅行が大きな楽しみになつた様です。

現在では、寿老会自らが企画、運営する「ふれあいサロン」を中心に、健康保持に関する活動や奉仕活動を続けています。

特に「サロン」では、「津軽三味線、雅楽、キーボード」等直接見ることが少ない楽器に合わせ、全国民謡の旅を続ける等して、六十年の歴史を守るべく努力しておりますが、近時社会の変化による会員が減少しつつある今日に苦慮しています。

割烹・仕出し・御弁当

うを菊

～季節の味わいを一品一品真心こめて 味と心でおもてなし～

〒520-3014 滋賀県栗東市川辺 246 TEL: 077 (553) 4123

●17:00～22:00 *お昼は予約のみ (ご相談に応じます)

*水曜日定休日

*駐車場・送迎バスあります

**大宝学区**

今、私達の老人クラブは！

縦老人クラブ

川口 浩

当会は、現在51名の会員で、活動状況は、毎月一回で、懇親会2回、公園清掃3回、スポーツ活動は4回が平均的パターンです。スポーツは主にグラウンドゴルフ、清掃は大宝公園のそれ、教育講演会で、今年は初めて「生き生き百才体操」を市の長寿福祉課の指導を受け開催し、参加者一同、継続したいと大好評でした。当会の問題点は若手の加入者が少なく74才が最年少と云う点で、活動内容を工夫、魅力的にするには？と思いをつのらせている処です。

い。教示下さる奇策があればご示下さい。これに勝進めたいと考えています。



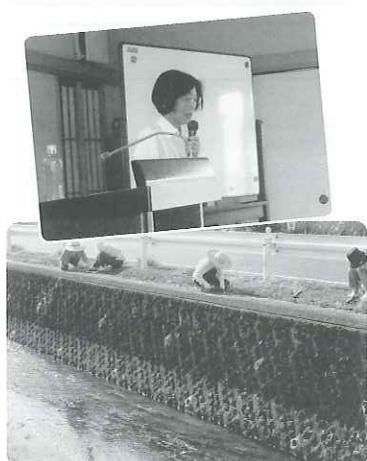
十里ふれあいサロン 交流・談笑のひととき

大宝西学区

高齢者の居場所づくり

十里鶴龜会 駒井 浩一郎

鶴龜会では社会と家庭内で「高齢者の居場所」づくりが一番と考え、月二回のふれあいサロンを始め、ラジオ体操、花いっぱい運動、資源ゴミ回収、一斉清掃等の事業を通じて園児や児童との交流もはかっています。高齢者のとじこもりは健康に大きく影響し痴呆を始め体力の衰えを招き、ケガから寝たきり、要介護に進む恐れがあります。ふれあいサロンでは軽スポーツ、カラオケ、ビデオ鑑賞を始め雑談しながら体力作りとストレス解消を図っています。鶴龜会の行事には非会員の参加も歓迎しています。私達は会の活動を通じ「健康・奉仕・友愛」の大目標の実現を目指しています。会員の確保はイソップ物語の「太陽と北風」をお手本に

**大宝東学区**

「健康・友愛・奉仕」を目指して

野尻白百合会 小池 貞一

野尻白百合会では、毎年、夏と秋に草刈り奉仕作業等を実施しています。今年の秋ですが、過日、「秋季草刈奉仕作業」ということで、会員三十八名の方が午前八時三〇分より、一時間半に亘り、地域の沿道、花見会場、公園等の草刈りを実施し、続いて、十時三〇分より、「教養講座」として、市の長寿福祉課より管理栄養士の山本陽子様に来て頂き、「楽しもうカラダによい食事」という題名で五十分間ほんとに楽しく、役に立つ講話をして頂きました。中でも主食・主菜・副菜等の上手な組み合せ、及び「健康十訓」はほんとにすばらしい内容でした。

最後に、昼食懇親会ということでお加者会員がとても楽しい一時を過ごすことができました。

老人クラブの三大目標であります「健康・友愛・奉仕」に少しでも、役立てればと願っております。

ともに生きる……。

……ともに旅する。

旅を手掛けて40年

Life……ing & Tour……ing!

共生ツーリスト

〒520-3027

滋賀県栗東市野尻 210

(セキスイ化学(株)栗東工場前)

TEL.077-552-4657

FAX.077-552-4591

平成25年度 サークル活動日程表

手芸	コーラス	マジック	友愛訪問
11月29日(金)	11月17日(日)	11月6日(水)	11月22日(金)
12月20日(金)	12月15日(日)	12月11日(水)	12月17日(火)
1月15日(水)	1月19日(日)	1月9日(木)	1月22日(水)
2月 5日(水)	2月16日(日)	2月5日(水)	2月14日(金)
3月 7日(金)	3月16日(日)	3月7日(金)	3月18日(火)
■会場 なごやかセンター 創作活動室 ■時間 13:30~16:00 ■参加費 1回 300円 実費材料費	■会場 下戸山自治会館 ■時間 9:30~11:30 ■参加費 1回 500円	■会場 なごやかセンター 創作活動室 ■時間 9:30~11:30 ■参加費 1回 300円 実費材料費	■会場 デイサービス悠々 ■時間 13:30~15:15 ■発表 (14:00~14:50)

*手芸サークルとマジックサークルは、材料の準備の都合上、5日前までにお申し込みください。

事務局 TEL 554-6108 FAX 554-6106

平成25年度 手芸サークル予定表

*諸事情により内容が変更になる場合もあります。ご了承ください。

月 日	内 容	準備品 (各自)
11月29日(金)	押し花 (額入り)	ピンセット
12月20日(金)	ちぎり絵 (舞扇)	目打ち、はさみ、新聞紙、竹ペン
1月15日(水)	お楽しみ♪	
2月 5日(水)	貝のおひなさま	裁縫道具、木工ボンド、端布
3月 7日(金)	ちぎり絵 (銘々皿)	

今年度後半のサークル活動日程です。たくさんのご参加お待ちしています。

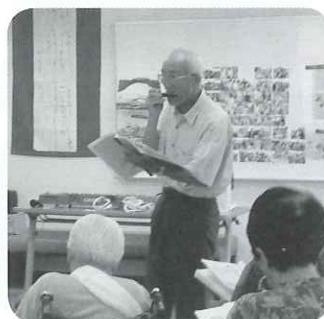
今年度手芸サークルで作成した作品は、11月14日~16日の手作り作品展に展示します。



友愛訪問 江洲音頭♪



友愛訪問 リンゴの皮むき



友愛訪問 ハーモニカに合わせて合唱

婦人服販売を併設し、10月下旬リニューアルオープン！

小中学校標準服販売・各着物販売・各種衣装レンタル・着物洗い・着物寸法直し
店内、出張着付け・ウェディング支度

駒井呉服店 フレンドマート栗東店 ☎553-8800

御支度屋りっとうKOMAIごふくとん 各店が専用電話 090-2068-1078

(ウェディング支度・各種着付け・ヘアメイク・衣装、着物レンタル)

lady's fashion KOMAI 平和堂大宝店正面向かい、ABC薬局隣 ☎554-0620

URL <http://www.gofuku-k.com> E-mail info@gofuku-k.com

レンタル衣装提携店 近江八幡「おりづる」いつでも同じ価格でサービスを提供致します。

縫にも
衣装！

体験してみませんか 「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操は、みんなが集える身近な場所で、手足におもりを巻き、ビデオに合わせて行うゆっくりとした筋力体操です。毎週行うと手足に力がつき、動きが軽くなったり、痛みが軽くなったりと、効果は抜群。必要なのは、テレビとDVDデッキとイスだけです。

おいくつになっても、体操を継続すれば筋力はつきますよ。

まずは、どんな体操か、一度体験してみませんか。

毎週体操を継続している人の声

「膝の痛みが軽くなりました」

「階段が楽になりました」

「再びグランドゴルフが楽しめるようになりました」

「立ち上がりがスムーズになりました」

「みんなとお話しできるのが楽しみです」



どんな体操か知りたいという5人以上のグループには、体操の紹介に伺うこともできます。

お問い合わせは

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係 電話 551-0198 ファックス 551-0548

老人クラブ傷害保険

お手頃な保険

お年寄りの方へ 何歳でも / お一人でも / いつでも
加入年齢に制限なし 掛金の年齢割増なし

印刷物のご請求、保険加入等に関するお問い合わせ
都道府県・指定都市老連、市区町村老連または
① 公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝日除)
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目5-1 霞が関IHFビル 電話番号 03-3597-8770
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
(引受け保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社
(担当課) 医療福祉法人 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付希普通傷害保険、普通傷害保険)の内容について紹介したもので、詳細につきましては、「募集案内チラシ」をご覧ください。またご加入にあたっては、必ず「ご加入の際の注意事項」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。

平成25年10月1日改定

平成25年9月1日以降の
お申込みから適用

総合型

24時間いつでも、どこでもケガが心配
という方におすすめ

年間掛金
3,500円

日常生活全般のケガを補償	年間掛金		年間掛金 3,500円
	クラブ活動型	24時間型	
補 償 内 容	ケガをしたときの状況		年間掛金 3,500円
	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	
	死亡保険金	91万円 136万円	
	後遺障害保険金 (クラブ活動中のみ対象)	45万円 45万円	
入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円 1,750円	750円 500円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円 1,150円	500円 1,150円	

※クラブ活動中のケガの場合、日数 + 24時間型の合計料金の補償額が支払われます。

※クラブ活動中以外のケガの場合、24時間型のみの補償額が支払われます。

13-1-03888-2 平成25年8月作成

スマイ印刷は、
自然環境を守る地球上に優しい
製品づくり「エコ印刷」に
取り組んでいます。

SUMAI

株式会社スマイ印刷

栗東本社

520-3014 滋賀県栗東市川辺568-2
TEL 077-552-1045 FAX 077-552-0890

甲賀水口ファクトリーPF1

528-0068 滋賀県甲賀市水口町ひのきが丘36-6
TEL 0748-63-1045 FAX 0748-65-0401

営業所

大津・草津・守山・野洲・甲賀・湖南・竜王

<http://sumaiprint.com>
info@sumaiprint.com

活動資金づくり

昨年より始めました「うどん・そうめん活動資金づくり」。今年度は、すでに夏期分が終わり、映画上映会においてもご協力いただきありがとうございました。

結果をご報告します。

夏期そうめん資金 323,350円

単位クラブ	224,950円
事務局	98,400円（内送料6,000）
映画上映資金	50,700円

（単位クラブチケット1枚につき300円）

公報発行される頃には「冬期ちゃんぽん・うどん資金」が始まっています。

ご協力をお願いします。

終了した「栗東市高齢者の生きがいと健康づくり推進会議」委託事業

- ・第8回ふれあい健康ウォーキング 6月5日
- ・第15回栗東市高齢者グラウンドゴルフ大会
8月21日
- ・第9回ふれあい健康ウォーキング 9月12日
詳細は広報「きらめき」にて掲載 平成26年3月1日発行予定

編 集 後 記

今年は、暑すぎる夏が長引き、またたくさんの方々が台風が日本列島に接近、上陸しました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。皆さんは、ここ数年、秋をちゃんと感じていますか？ 何だか、いきなり夏から冬へジャンプしているような気をするのは私だけでしょうか？ とにかく季節の変わり目。お体にご留意ください。

事務局
高岡

新しいニュースポーツ 用具購入しました！

フリー・ブロー（安全吹き矢）です。

皆さんの健康に、娯楽に、ふれあいにぜひご利用ください！



ペットボトルキャップ プルトップ

収集状況

2009年の秋に会員の皆様に呼びかけて始めたボランティア活動。

丸4年を迎えた現在、皆様のおかげで

ペットボトルキャップ 1599.7kg

プルトップ 430kg

（平成25年9月25日現在）

集まりました。ペットボトルキャップは、ポリオワクチンとなり子ども達へ、プルトップは、車イスや義足のジョイント部分となり必要とされている方の元へ、形を変えて届く手助けになっていると思います。

今後も続けて行きますので、ご協力をよろしくお願いします。

創業 大正十一年



こだわりのお米 近江米

コメ由来成分配合
無香料・無着色

こだわり石鹼

(有)森野商店 TEL 077-552-0913