

とまめくひこね vol.78

発行:彦根市老人クラブ連合会

事務局:〒522-0056 彦根市開出今町1361番地 彦根市中老人福祉センター内 ☎0749-23-1506
編集協力・印刷:(株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

第10回 春季親睦グラウンドゴルフ大会開催

初夏を感じる青空の下 仲間とともにナイスショット

五月二十二日、平成二十五年度「第十回春季親睦グラウンドゴルフ大会」が庄堺公園多目的広場で開催されました。

初夏を感じさせる強い日差しの中、午前の部に二二五名、午後の部に一七四名、合計三八九名が参加。南、北コートそれぞれ八ホールを二ラウンドしたスコアで競われました。

各組とも学区に関係なく編成され、お互い顔見知りでなくともナイスショットができれば「うまい」と一緒に喜んで喜び、ホールポストを突き抜けると「きつかった!」「惜しいなあ」とみんな悔しがっていました。

ホールインワンが飛び出すとチームに関係なく木陰で声援を送るギャラリイからも「やったあ!」と歓声上がり、大きな拍手も送られるなど、親睦と交流を目的とした大会だけにグラウンド全体が一体となって盛り上がりました。

■大会結果(敬称略)

◎午前の部

優勝 尾本 幸隆(城南)

準優勝 居川 幸男(鳥屋)

第三位 吉原 弘子(城北)

◎午後の部

優勝 川並 朝子(城南)

準優勝 松居 健三(旭森)

第三位 川並 光夫(城南)

※参加者インタビューを二面に掲載しています。



平成25年度にむかって

彦根市老人クラブ連合会

会長 北沢 浩治

彦根市老人クラブ連合会の会員皆様におかれましては、ご健勝にてお過ごしのこと、まことに喜ばしい限りです。

平成24年度は、皆様の絶大なご支援、ご協力により、所期の目的を達成させていただくことができましたこと、本当に嬉しく存じます。

老人クラブの存在感は、何よりも健康で明るく楽しい生活の中に、お互いの支え合いの絆を強固にすることによって、より以上の健康年齢を増進させることにあります。

幸いにも、最近の統計によりますと、滋賀県は健康年齢が全国平均より高く、特に男性は全国1~2位を争う高位にあると聞きますが、このことは日頃の自己の健康管理は勿論のこと、仲間同士が支え合い協力し合いながらの介護予防活動の成果も関係しているのではないかと痛感しています。

しかしながら、過ぎました平成24年度の彦根市老人クラブ連合会の現状をつぶさに反省してみますと、決して平坦な道のりばかりではなかったように思います。

それはまず、組織の弱体化が危惧され、平成25年度の状況を眺めてみましても、若年層の会員の新規加入が目に見えて減少し、各単位クラブの在籍会員数が一部を除いて減少していることです。これは現在の老人クラブの活動の魅力が若年層の価値観に合致していないように思慮されます。

今まで数年にわたって繰り返してきました、年間行事の内容に進歩性がなく、若年層の方々の新しい革新的なアイデアを取り入れる機会を作ってこなかったことも原因の一つと考えられます。

このため本年度から、部会組織を整理統合し、各部会とも企画立案段階から自主的に参画運用をしていただくことにしました。できるだけ多くの会員が積極的に参画し、自らの考えを具現化する喜びを各行事に生かしていただきたいと考えたからです。

以上のような考えを基にして、保健レク部会と友愛奉仕部会では積極的に改革的活動を展開していただき、総務部会でも、会員数減少による組織力低下の現状と財政状況の悪化を取り上げ、抜本的な改善策を検討しながら、新しい方針が打ち出せればと期待しています。

平成25年度を彦根市老人クラブ連合会の再生の第一年度として、中長期的な計画を推進するべく役員、会員ともども一丸となって全力で進んでいきたいと考え、行動をはじめますので、会員の皆様には倍旧のご支援、ご鞭撻を賜りますよう切にお願い申し上げます。

「心身共に豊かな健康」

体操教室
ダンス
バレエ
Fantasia Square
ファンタジア スクエア
彦根市高宮町2750 TEL(0749)30-0333

学ぶ楽しさ、喜びを感じ得る教育を

学校法人 近江育英会
近江高等学校
おもな現役合格実績
京都 大阪 滋賀医科 名古屋 筑波 金沢
神戸 滋賀 大阪府立 滋賀県立 京都薬科
慶應義塾 青山学院 関西学院 同志社 他
奨学金や複数在学者授業料半額、卒業生家族奨励金、入試・進路に関するご相談は【広報部】まで。
〒522-0002 彦根市松原町大黒前3511-1
☎0120-42-5586

医療法人 恭昭会

彦根中央病院

土曜・日曜通常診療

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●
PM 1:00~3:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜日午後、木曜日・祝日

彦根市西今町421

☎(0749)23-1211
URL http://www.hikone.or.jp/

櫻田事務所

税理士 櫻田 金造
司法書士 櫻田 宗男

彦根市栄町1丁目10-20

☎(0749)22-9290
FAX(0749)22-7889

学業成就・合格祈願

天満宮

北野神社

商売繁盛で笹もってこい

彦根十日ゑびす祭

彦根市馬場1丁目3-10

☎(0749)22-5631

市老ク連の動き



ゴルフ・ウォーキングクラブへのお誘い

健康増進と若手会員の獲得をめざし、平成二十一年にたちあげましたゴルフ・ウォーキングクラブは、現在登録会員数六十五名となっています。

ゴルフにつきましては、三々四人一組とし、プレースタイルは乗用カート・セルフです。プレー料金は一人当たり八、九八〇円と格安で彦根カントリーゴルフ場を利用できます。七十歳以上の会員は、利用税非課税の申請をしていただきますと八、三三〇円とさらに格安となります。

ウォーキングは、デポットを補修しながら一時間程度のウォーキングで八〇〇円の報奨金がいただけます。詳しくは理事さんか事務局へお問い合わせください。

対象者は、現在彦根市老人クラブ連合会に加入されている会員のみならず、一年以内の加入予定者でも登録できるようになっています。近距離でしかも彦根城や琵琶湖が眺められますので、特にゴルフは大変人気があります。

去る四月十五日には第十九回、「ひこね豊熟シニアゴルフ大会」を開催しました。写真はそのひとコマです。その後、五月二十日にもゴルフ大会を開催しました。



第十九回大会 成績結果

- 一位 北川 章（城南）
- 二位 矢田 勇（旭森）
- 三位 吉田俊一（城南）

第二十回大会 成績結果

- 一位 中村泰雄（高宮）
- 二位 齊藤 広（旭森）
- 三位 小林 勝（高宮）

☆ゴルフ・ウォーキングを契機に若手会員が増え、老人クラブの運営にも携わってくださればと願っています。

平成25年度 女性部活動について

四月十五日、女性部ブロック代表者会議を開催し、本年度の取り組みについて、次のように実施することになりました。

①手まり教室

十年目を迎えました手まり教室は、毎年楽しみの一つとして取り組んで参りました。今年度は、手芸のみの活動とし、月一回、第一月曜日午前中に行います。

六月三日には二十九名で、開講式に続いて、ミニ作品づくりに取り組みました。

あつという間にペットボトルのキャップを利用した色とりどりのキーホルダーが出来上がりました。クラブフテープで作るミ



第10回 春季親睦グラウンドゴルフ大会 参加者インタビュー

グラウンドゴルフの魅力や健康の秘訣をうかがいました！

居川 幸男 さん（鳥居本）

昔はウォーキングで 20 km ぐらい歩いていました。ひざを悪くして 10 年前からグラウンドゴルフをしています。腕前は上がらないけれど、歩く距離、スピードがちょうどいい。今回、うまく左へクーツと曲がって初めてホールインワンができました。楽しいし、面白いですね。



江畑よし江 さん（城南）

たまに私にでもホールインワンできます。今日は練習やめておこう、と思いつつもグラウンドに行きプレーすると調子が出てきたりしますものね。成績は自分ひとりの責任だから罪がない。ほかの人とも話ができるから、私にとっては健康の源ですよ。



木村 節子 さん（城南）

何でも前向きに頑張ってます。すべてのことに好奇心があって上手、下手は関係ないですね。ゲートボールもそうですが、一発でパチンと打って、思うところにボールがころがって行くと気持ちがいいし、スカッとしします。おかげで医者にもかかりませんよ。



佐藤美佐子 さん（城西第二）

力があまりないから長い距離はだめ。いつも狭い公園で練習していますので短いホールは好き。競技以外でホールインワンのゲームをやるときは、力加減せずに打つとちょうど距離が合うのが、まぐれで入ります。去年も今年も賞品をいただきました。運も味方してくれますね。



二かごやリース、簡単なバック、干支などを作る計画を立てています。

②親睦旅行

今までは、手まり教室の体験学習を主に研修旅行を行ってきましたが、今年度初めての企画として女性部会員の親睦旅行を計画しました。京都方面の醍醐三寶院、黄檗山萬福寺、宇治のお茶工場の見学をするように準備を進めています。

③さわやか仲間

自らの健康づくりと学区を越えた仲間づくりを目的に、レクダンスを中心とした健康づくり教室が五月

三十一日にスタートしました。

講師は県健康推進員藤田恵子先生にご指導をお願いしました。受講者三十二名は、会場となる中老人福祉センター大集会室で、久しぶりに楽しいひとときを過ごしました。

さわやか仲間は、毎月第四金曜日に行い、その日から十月二十三日の彦根市老人クラブ大会の時、ステージで発表する予定です。

今後、男性の方の参加をお願いし、一層盛り上げてくださることを期待しています。



登記・測量

辻 事務所

土地家屋調査士 辻 博史
行政書士 北村繁隆
司法書士 北村繁隆
彦根市芹川町1463番地24
☎(0749)22-6037
FAX(0749)26-2238

堤 豊次税理士事務所 有限会社 堤計算センター

税理士・行政書士 堤 豊次
彦根市古沢町710-45
☎(0749)23-6402(代)
FAX(0749)26-9556

税務会計・経営相談

中川勝晴税理士事務所

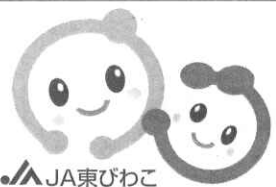
税理士 中川勝晴 税理士 中川裕季子
事務所／彦根市後三条町263-1
☎(0749)26-3536
FAX(0749)26-1313



TKCコンピュータ会計
一顧客の繁栄を願う一

三須宗次 税理士事務所

所長税理士 三須 宗次
彦根市原町660-48
☎(0749)24-9179
FAX(0749)24-9178



JA東びわこ
通所介護 TEL(0749)28-7878
居宅介護支援 訪問介護 福祉用具貸与・販売
TEL(0749)28-7171
彦根市賀田山町234-6

平成25年度 彦根市老ク連年間事業計画

■▷監事会 4月25日
会▷三役会 4月5日、8月19日、12月13日、2月21日
議▷理事会 4月12日、5月10日、6月7日、8月2日
10月4日、12月6日、3月10日

▷随時開催：女性部ブロック代表者会4月15日・交流宣伝部会5月10日、10月28日

■▷単位老人クラブリーダー研修会 4月19日
事業▷バザー 9月20日
▷第50回彦根市老人クラブ大会 10月23日
▷第4ブロック先進地視察研修 11月27日～28日
▷市老ク連会報「ときめくひこね」の発行
年間2回(7月1日号と1月1日号)を発行

■▷市老ク連春季グラウンドゴルフ大会 5月22日
健康▷市老ク連秋季グラウンドゴルフ大会 10月10日
つ▷市老ク連ゴルフ大会、ウォーキングクラブ
くり 4月15日、5月20日、6月17日、9月17日、11月18日
▷市老ク連輪投げ大会 7月5日
▷ニュースポーツ講習会 6月24日

■▷女性部ブロック代表者会 4月15日
女性▷手まり教室(編み物・干支づくり) 6月3日、7月1日、9月2日
部 10月7日、11月11日、12月2日
▷さわやか仲間健康づくり教室(レクダンス・ストレッチ・室内レクなど)
原則毎月第4金曜日

◎中老人福祉センター事業

▷パソコン教室 原則毎月第2・第4木曜日
▷AED講習会 4月4日
▷中老人福祉センター除草作業 5月13日
▷サークル活動展示・発表会 10月3日～4日
▷新春市民交流グラウンドゴルフ大会 1月10日

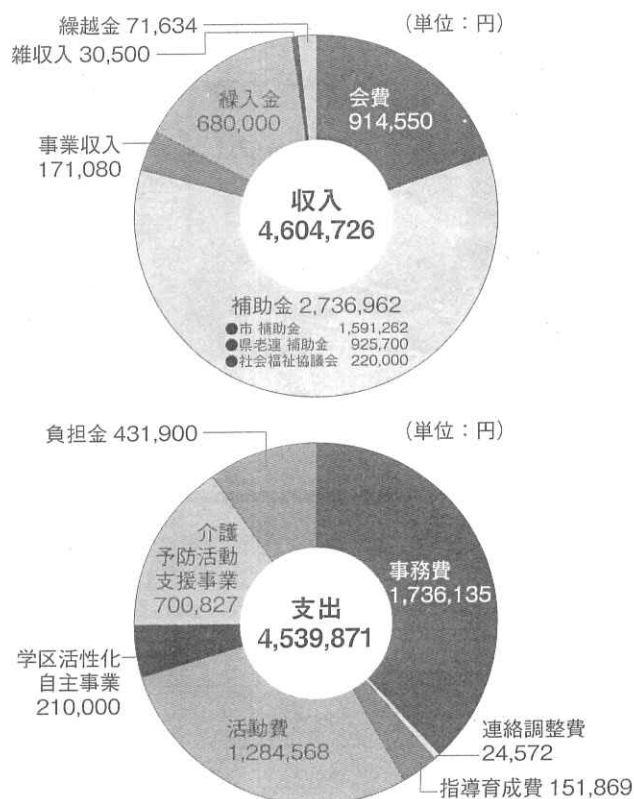
■自主事業

- 地域通貨「彦」の普及と活用 ●あいさつ運動
- 友愛活動(単ク中心の活動として訪問活動)
- 高齢者とくすりの研修会 ●廃棄物(ごみ)処理の研修会
- 交通安全教室 ●防火・防災教室
- 子どもの見守り活動(登下校時の安全パトロール) ●世代間交流
- 老化・認知症予防、介護の研修会
- 社会奉仕活動(9月を社会奉仕月間とし清掃奉仕などに取り組む)
- 単位クラブ相互の情報交換や交流会 ●ニュースポーツの普及

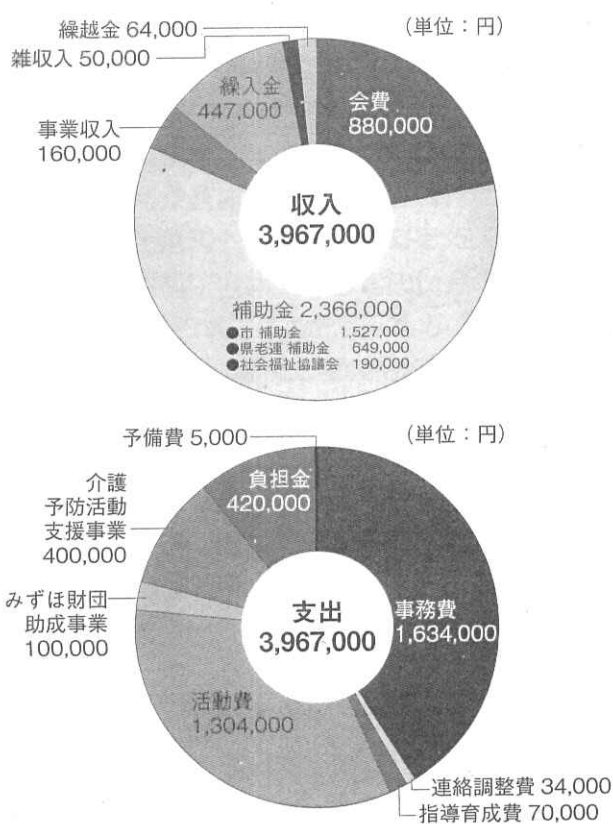
■その他

- 全国交通安全運動
- 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 6月6日～7日
- 人権市民のつどい 6月9日
- 市人権教育研究大会 8月4日
- 人権フェスタしが2013 9月21日
- 第42回全国老人クラブ大会 10月1日～2日
- 元気フェスタ2013 10月14日
- 県人権教育研究大会 10月26日～27日
- 第51回滋賀県老人クラブ大会 11月7日
- 市差別をなくし人権を尊ぶあなたとわたしのつどい 11月30日
- 高齢者相互支援活動研修会 12月10日
- 市差別をなくし人権を尊ぶ青年集会 2月16日

平成24年度 一般会計決算書



平成25年度 一般会計予算



今年は第50回記念大会です

第50回彦根市老人クラブ大会にふるってご参加ください

本年度は彦根市老人クラブ大会が五十回の記念大会を迎えます。ひこね市文化プラザエコーホールを使用し盛大な大会となることを願っています。

十一月ともなりますと寒くなりますので、晩秋の十月二十三日に開催することになっております。

多数の会員のご参加とご協力をお願いいたします。

専門の落語家三遊亭楽団治氏を迎え演目「元気はつらつすこやか人生」と題する落語をお願いいたします。当日はふるって参加をお待ちしています。

【会場】 ひこね市文化プラザエコーホール

【期日】 10月23日(水) 13時～16時30分

【内容】

- 第1部 式典の部
挨拶、表彰、九十五歳以上の方々へのお祝い
- 第2部 落語の部
「元気はつらつすこやか人生」三遊亭楽団治氏
- 第3部 ステージ発表の部
サークル活動の発表

最後のセレモニーをお手伝い致します
毎月1回葬祭見学会実施中

葬儀・法要会館

彦根

愛昇殿

彦根市高宮町1431 ☎(0749)25-0004
(株)セレマ 彦根滋賀祭典 TEL(0120)23-0004

宗派問わずの
永代供養・永代納骨

赤門 宗安寺

彦根市本町2丁目3-7
☎(0749)22-0801

英霊に感謝の誠を捧げましょう
崇敬奉賛会に御入会下さい
滋賀縣護國神社

彦根市尾末町1番59号
☎(0749)22-0822
FAX(0749)26-3712

特定非営利活動法人
NPOぽぽハウス

「誰もが生きてよかった」といえる街づくり

- ◆居宅介護支援
 - ◆通所介護 ◆訪問介護
- 彦根市小泉町300-9

☎(0749)27-9777
FAX(0749)21-0665

春祭りに助っ人

平田学区清草会
教養文化部長 北川 司郎

清草会は、地区内の行事や団体の事業には積極的に参加協力し、地域の奉仕に努めています。

恒例の春祭りには、氏子会の要請もあり、宮世話さんたちと一緒に街頭用幟旗 120 本を地区内全域に立てかけ、春祭りを盛りあげています。写真は幟旗の組み立てに取り組む会員の皆さんです。

みんなで楽しみ、みんなで学ぶ

地蔵町新楽会 会長 馬場鉄一郎

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の 3 つの不安をもっているといわれています。私たち高齢者をねらう悪質な商法は、年々手口が多様化し、巧妙化しています。悪質業者は、言葉巧みに私たちの不安をあおり、親切を装い信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。



地蔵町老人クラブ新楽会では、誕生会など年間数回の集いをするとともに、会員の皆さんに喜んで学んでいただける機会をもとうと考えています。

昨年は、地域包括支援センターの相談員さんから、「転倒予防と高齢期の運動」のお話を聞いたあと、実技を体験しました。

また、「振り込め詐欺」などのいろいろな悪質商法の手口を学ぶために、私たち新楽会の役員が、悪質商法の寸劇もしました。会員からは、普段よく知っている役員さんが寸劇をされるので、詐欺なんてよそごとだと思っていたことが身近なものとして受け止められたとか、難しそうだと思っていたクーリングオフ制度もよくわかったと好評でした。

振り込め詐欺等の手口は多様化し、悪質業者は、善良な人たちをだまそうと日々新たな手口を編み出しています。

これからも、私たち新楽会では、高齢者が抱える 3 つの不安を解消するべく、日々楽しく学んでいけたらと願っています。



笑顔にフォーカス

老ク写真館

4 月の観桜会

中藪一丁目老人クラブ白山会では、サークル活動や研修会などいろいろと実施しています。

総会後、本年度最初の行事として、町内の地蔵公園で約 70 名の会員が集まり恒例の「観桜会」を実施しました。

おいしい花見弁当を食べながら、会員の親睦をはかり、楽しいひと時を過ごしました。65 歳となり多数加入してくださった新会員の若々しいメンバーからは、老会員に「100 歳まで生きられる」と励まされ、若さを与えていただくとともに和やかな花見となりました。「みんな今年もがんばるぞ!」と誓い合ったひと時となりました。



花見会の開催

後三条町寿楽会
会長 今村 好夫

春爛漫のさなか、去る 4 月 13 日に本会恒例の「花見会」を、芹川堤防「けやき道」沿道近くの「下後三条町説教場」にて、会員 146 名のうち、60 名余りが集まり、終始和やかに花見会を開きました。

幕の内弁当、ビール等の飲み物をいただきながら、本年度事業活動の内容を共有したり、カラオケやビンゴゲームを楽しむなど、お互いの親睦とおしゃべりに花が咲きました。

今後は、新たな会員をもっと勧誘して活動の輪を広げるとともに、発足の原点に戻り、我々の知恵や心を伝えながら、さらに楽しめる会にしたいと考えています。

CEISHODO
http://www.eishodo.co.jp
株式会社 永昌堂印刷
〒522-0038 彦根市西沼波町23番地
TEL.0749 (22) 3331
FAX.0749 (24) 4398
営業所/東京 大阪 名古屋 仙台 広島

ichien tech-nos
空調、給排水、電気、消防
ソーラー設備等 設計施工
～ 快適環境づくりが私達の仕事です ～
一圓テクノ株式会社

代表取締役 一圓 外志夫
本 社/彦根市小泉町78-10
TEL(0749)22-7974 FAX24-5882
大津営業所/能登川営業所/高月営業所/上中出張所

ご宴会・法要に
寿司・刺身 **うえき**
送迎致します

銀座店 彦根市銀座町5-2
☎(0749)23-3940
古沢店 彦根市古沢町667 ステーションホテル内
☎(0749)24-2411

建築 ◆ 土木・製材・下水工事
株式会社 **若松工務店**

彦根市川瀬馬場町333番地
☎(0749)28-1165(代)
FAX(0749)28-1018

21世紀のヒューマンステージをお届けする
MITSUKOSHI
宅地建物取引業/滋賀県知事免許(14)第10号

株式会社 **三越興産**
滋賀県彦根市京町二丁目1-18(城東小学校西側)
☎0749-23-0111(代)

御協賛

仏壇・仏具製造直売
洗濯・すす洗い

株式会社 **中島仏壇**

彦根市鳥居本町487-1
TEL(0749)26-2035
FAX(0749)27-2335
営業時間 9:00~18:00



Paper Recycle

東陽紙業(株)

代表取締役社長 山田 圭輔

彦根市高宮町2745-1
☎(0749)21-5580
FAX(0749)21-5570

(長浜リサイクルセンター)
長浜市西上坂町286
☎(0749)68-6008
FAX(0749)68-6011

まごころ介護

田中ケアサービス

彦根支援センター

居宅支援・訪問看護
訪問介護・訪問入浴

彦根市外町浄土129-2
☎(0749)21-1117
FAX(0749)21-1116



小学一年生と世代間交流 昔の遊びを体験学習

松原緑会 会長 石島 孝

去る1月15日城北小学校にて、小学1年生と松原緑会の会員8名(男性4名、女性4名)が交流を図りました。

自己紹介から始まり、会員が子どものころの遊びについてお話ししました。

●コマまわし ●お手玉
●あやとり ●けん玉 ●竹とんぼ
2教室にわかれ、1グループ7～8名で順番に5種類の遊びを体験してもらいました。

はじめは慣れない遊びでもあり、特にけん玉は難しいようでした。しかし回数を重ねるごとに「僕でできたよ見て、見て」と大声をあげる児童も出てきました。繰り返し、繰り返し練習すればできることを体験したようです。

遊びも勉強も同じで、繰り返し繰り返しすることが大切であることを、身をもって体験できたことを喜び合いました。

会員の皆さんも、短時間ではありましたが、子どものころの気分を味わうことができ、若返ることができました。

数日後、1年生の皆さんから、あたたかいお礼の手紙をいただき感激しました。交流できて本当によかったとつくづく思いました。



けん玉できたよ! 成功!



あじがどうの挨拶「またね!」

健康講座盛況

千鳥ヶ丘百朗会
会長 西村 秀男



千鳥ヶ丘自治会では、毎年1～2回の健康講座を実施しています。2月16日には、通算6回目の健康講座を百朗会が主催して行いました。

今回の講座は、松木診療所の松木明先生で、「2025年の壁」と題して約1時間半お話ししていただきました。



「2025年の壁」とは、あと10年余りもすると、今以上に介護施設や病院への入所、入院が困難になり、在宅での介護や診療に頼らなければならない時代が来るということを指します。

健康に過ごすことはもちろん大切ですが、万一病気になった時でも、在宅で介護・治療ができる体制が徐々に整ってきています。

松木先生のご経験の中から、一人暮らしでも在宅介護や在宅診療を亡くなられた方のお話しを聞きました。まずは「健康」、そして「在宅」での介護・診療が可能であることをお話しくささいました。

次に「過去の健康講座」を記します。

- ①介護のABC
- ②足の健康をもう一度考えてみましょう
- ③心臓病の話 ④介護入門講座
- ⑤休日急病診療所の活用とその将来



こうした中、三月十五日に高宮地域文化センターでの総会を終え、なんと本年度の船出をしました。約一七〇名の会員出席のもと午後零時半開会、例年通り式典、総会、アトラクションと三部構成で午後四時半ころまで続きました。特に

アトラクションでは、支部ごとに趣向を凝らした演目発表のプログラムが組まれ、参加者全員こぞって大きな楽しさを味わいました。

また、発表に備えた練習を通じ、会員の絆がより深まるのが最高です。残念なことがひとつ、老人クラブでありながら少子高齢化の現象があらわれ、今年は出演辞退の支部があったことです。

時代の流れと受け止めるべきか、それとも何か?と考えるべきか。余りある役職のうえに、さらに苦渋を重ねて引き受けた新米会長の悩みは尽きません。それでも「活動は楽しく和やかに」をモットーに頑張ります。

また、発表に備えた練習を通じ、会員の絆がより深まるのが最高です。残念なことがひとつ、老人クラブでありながら少子高齢化の現象があらわれ、今年は出演辞退の支部があったことです。



高宮和楽会
会長 中村 正

活動は楽しく和やかに

医療法人 友仁会
友仁 山崎病院
0749-23-1800
介護老人保健施設
アロフェンテ彦根
0749-21-3300

やまだファミリー歯科
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~PM12:30 ○○●●●○
PM2:30~PM7:00 ○○●●●○
△:PM2:00~PM6:00【休診日】木曜・日曜・祝日
彦根市野瀬町58-2
☎(0749)20-4393

おおはし 内科 循環器科 クリニック
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ○○●●●○
16:00~19:00 ○○●●●○
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
彦根市後三条町649番地(池州橋南詰)
☎(0749)30-3800

慶祐会 むとう歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30 ○○●●●○
14:00~19:00 ○○●●●○
△土曜午後は14:00~17:00まで
休診日 日曜・祝日・木曜午後 但し臨時休診あり
彦根市西今町363-5
☎(0749)21-0008

横野医院
診療案内
診療時間 午前9:00~12:00
(受付時間 午前7時半~11時半)
午後5:00~7:00
(受付時間 午後4時半~6時半)
休診日 土曜午後・木曜・日曜・祝日
彦根市大藪町大柳2035-4
☎(0749)24-1515

かわせ 大村歯科医院
診療科目 歯科一般・小児歯科
診療時間 月火水木金土
AM9:00~PM1:00 ○○●●●○
PM3:00~PM8:00 ○○●●●○
●休診日 水・日・祝日 ●予約受付しております
彦根市南川瀬町1501-20
☎(0749)28-9080
急患は、随時受付致します

しみず クリニック
内科・消化器科
診療受付時間 午前9:00~12:00
午後4:00~7:00
休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝祭日
彦根市中央町3-55
☎(0749)21-3525

たかとり 歯科医院
診療時間 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
休診日 水曜・日曜・祝日午後
彦根市野良田町436-1
☎(0749)43-6073

内科・消化器科・小児科 院長 住吉 健一(医学博士)
すみよしクリニック
診療時間 月火水木金土
午前7:30~12:00 ○○●●●○
夜 診17:00~18:30 ○○●●●○
休診日 日曜・祝日・金曜午後・土曜午後
彦根市小泉町106番地1 ウィルライフ南彦根1F
☎(0749)30-1835

長寿歯科医院
診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM2:00~6:00
土曜 AM9:00~12:00
PM2:00~5:00
休診日 木曜・日曜・祝日
彦根市平田町422-13
☎(0749)26-1993



今年から始まった介護予防活動支援事業の補助金を活用して、毎月一回（月によっては三回）十五人程度で運動機能向上のための活動を二十分、三十分間を目安に行っています。

最初は座椅子に腰かけて、足も上がらなかった参加者が、回を重ねるごとに少しずつではありますが、下肢を上げることができるようになってきました。

家でテレビを見ながらでも、「健康づくり財団の健康運動指導士」からいただいた講習会資料をもとに、運動や転倒予防体操を繰り返し行うことにより、今まで足や腰の痛みを訴えておられた参加者

ロコモティブ
シンドロームと
運動をとおして
中藪一丁目白山会
会長 山本 兵治



も、今までより元気に動ける体になってきたと喜んでもらっている人が多くなってきました。

「開眼片脚立ち」や、「スクワット」、その他の「ロコトレ」を続けることにより、参加者同士で楽しく語りながら、「継続は力なり」を合言葉に、がんばってトレーニングをしてきたるようになってきました。「正しい歩き方」や、「転倒予防」にも効果が現れ、クールダウン後は、和気あいあいとした笑いの中に、ひと時のお茶で疲れを癒してられる参加者の皆さんです。

これからは続けて健康増進のためがんばっていきましょうと気持ちを込めて、「白山会」の会員さんたちです。

奉仕活動を通して 親睦と交流で健康を 戸賀弥栄クラブ

会長 丸山 高正

当会はまもなく設立五十周年を迎えようとしています。近年会員が減少し現在男性十六名、女性十五名、総員三十一名で運営しています。毎年会員の皆さんで入会の呼びかけを行っていますが、なかなか増員につながらないのが現状です。

年間を通しての活動と



しましては、総会、月例会、役員会、誕生会、追悼法要、出前講座による勉強会があります。

奉仕活動としましては、戸賀公園の清掃、八坂神社の清掃、スクールガードや児童下校時の声かけ運動などを行っています。

さらに春秋の旅行やグラウンドゴルフなど、みんなで楽しくやっています。

町内会からも大変なご支援をいただいていますので、感謝をこめ連携しながら地域の行事に参加するようにしています。

「人生において健康に勝る宝はない」という言葉を聞きますが、まさにその通りだと思います。高齢だからといって家に閉じこもるのではなく、一人でも多く仲間をつくり、可能な限り外に出て自分の健康のために大切なことではないでしょうか。

私たち弥栄クラブの会員は、ご高齢の方が大変健康で、笑顔と元気いっ

ばいに協力してくださいますので、うれしくもあり感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも生ある限り一年でも長く会友さんたちと笑顔を絶やさず活動を続けさせていただきたく決意しています。

女性パワー 高宮和楽会第五支部 支部長 岩曾 市造

私たちの支部は、犬上川にかけられた無賃橋を境に、南本町、北の方の商店街通り本町、その西側に竹の腰町各自治会の三町で構成されています。

七年前に男性会員が少なく支部長を受けていた方がなくなり、一時存続が危ぶまれる危機がありました。

しかし女性のパワーは驚くほどで、長年続けてきた活動を絶やすわけにはいかないと熱意で、女性の支部長が誕生し、その後五年間活動を続けることができています。

第四十五回市老人クラブ大会では、初の女性支



部長が誕生ということ、事例発表がなされ優良老人クラブとして表彰を受けました。

現在支部には、女性会員による「つくし会」があります。隔月ごとに集い手芸・折り紙・カラム等を楽しんでいます。ゴキブリ団子も作っています。

友愛活動としては、寝たきりの方や施設に入所しておられる方への手作り作品とおやつを持参し、交流を深めています。

毎年三月に開催されます総会後のアトラクション

ンには、寸劇に向けた小道具づくりを先輩の方々がしてくださいます。

今年の総会では、十五年

前「笠地蔵」をされたときの小道具が大切に保管されていて、それを再演しました。「寸劇よかったよ」とあちらこちらから声をかけてくださり、今は亡き諸先輩も喜んでいてくださることと思います。

私たちの支部は、女性部員の活発な活動によって支えられているといっても過言ではない支部です。

楽しいウォーキング

稲枝西学区
理事 田口 一輝

ウォーキングをはじめ、かれこれ二十年になります。一日五キロメートルとして、地球一周四万キロを歩いたことになりました。

まさに千里の道も一歩からで、感慨ひとしおです。よく散歩ですが、散歩とウォーキングとは明らかに違います。ウォーキングは腕を前に後ろに大きく振って、やや太

またでかかとから着地し、つま先で地面をけるように歩きます。速さはやや汗ばむ程度です。

ウォーキングをするようになったきっかけは、高めの血圧を降圧剤に頼ることなく下げることができなくなった。よほどのことがない限り、毎日歩くことにしています。肝心の血圧はあまり



下がりますが、それまで世話になっていました風邪薬とは無縁となり、足腰も鍛えられました。時々仲間と山にのぼることもありますが、日頃の有酸素運動のおかげで息切れすることもなくなりました。

車社会にどっぷり浸っていますと、つい見逃しがちな自然の移ろい、風の色、小鳥や虫の鳴き声、可憐な野草の花、春秋の日ごとに変化する草や木の色等々、自然のすばらしさに心癒される感じがしばしばです。

まさに二石二鳥どころか一石三鳥四鳥です。我田引水ながらウォーキングを介護予防の一つと捉え、今後もずっと楽しんでいきたいと思っています。仲間がいればなお楽しいものです。

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

内科・小児科・リハビリテーション科 松本診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
16:45～18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
往診時間 13:00～17:00	○	○	○	○	○	○	○	○
在宅医療・往診・漢方診療致します	○	○	○	○	○	○	○	○
彦根市平田町678-10	○	○	○	○	○	○	○	○
☎(0749)22-5185	○	○	○	○	○	○	○	○

わたなべ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00～20:00	○	○	○	○	○	○	○	○
△土曜は18:00まで	○	○	○	○	○	○	○	○
休診日 木曜・日曜・祝日	○	○	○	○	○	○	○	○
彦根市鳥居本町490-1	○	○	○	○	○	○	○	○
☎(0749)24-6417	○	○	○	○	○	○	○	○

Mint dental clinic ミント歯科

診療科目	院長 上垣 宣史
●診療科目 ●歯科・小児歯科・矯正歯科	●診療時間 ●月
AM9:00～PM1:00	○
PM3:00～PM8:00	○
●休診日 ●水曜日、日曜日午後、祝日	○
(祝日を含む週の水曜日は診療致します。)	○
〒522-0025 彦根市野田山町938-1	○
TEL・FAX 0749-23-3010	○

循環器科・胃腸科・小児科 きたむら内科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:50～12:15	○	○	○	○	○	○	○	○
午後5:30～7:15	○	○	○	○	○	○	○	○
休診日 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後	○	○	○	○	○	○	○	○
彦根市長曾根南町448-25	○	○	○	○	○	○	○	○
☎(0749)22-9617	○	○	○	○	○	○	○	○

びわこと私

南三ツ谷町老友会

会長 福坂常一郎

私の町の農地は、びわこ湖岸に接しています。私の小学校の頃は夏になると、毎日のように湖で泳いだり、湖底の魚を取って遊んでいました。一メートル前後の深さのところでも、はつきり上から底が見えていて、ほんとうにきれいな水でした。

一方湖岸では、何一つゴミもなく時々お昼には弁当を持っていつて食べたことを覚えています。

「美しいびわ湖」「美しい岸辺」を見た中で、大きく育てられてきたのです。

それから数十年後の今日、私たちの社会はすべてが一変しました。今日では安全性重視の社会となり、多様な廃棄物を処理しなければならぬことになり、それもやむを得ないことなのでしよう。いまでは湖で泳ぐことができず、汚れた湖になってしまいました。

また岸辺には、それらのゴミが一年を通して対岸などから浮遊してきます。夏にはキャンプの利用者による放置物が多く、清掃時には困惑しています。

私たち老友会では、年間計画として、以前から一年に三回(五月、八月、十二月)美しい湖岸を目指し、作業の可能な会員が積極的に参



加してくださっています。

作業時には、燃えるゴミと燃えないゴミに分別し、それぞれの場所で処理くださっています。時期によって差異はありますが、多い時には軽トラック数台分のゴミの処理が必要です。

作業後は、見違えるようにきれいな湖の岸辺となります。積極的な参加は、集落の強い団結心の表れであり、本当に心強くありがたいことだと思っています。

県民は、びわ湖の恩恵を大きく享受しています。特に私たちのような湖辺地域の住民は、いつまでも、その美しさを保ち続けることが宿命であるとの認識を、会員一同が共有しているのです。

県民の皆さんが、湖の周辺にいられたときは、「自分のゴミは、自分で持ち帰る」の心構えを持っていたことが、いつもきれいな湖を保つことになるのです。

元気を出そう
老人クラブ

普光寺町和顔会

藤田 治夫

最近の老人クラブは元気がありません。その原因を探ると、役員のなり手が少ない。新しい会員が入っていない。行事はだんだんと減らされる。「老人クラブも、もうあかなあ」というような話ばかりが聞こえてきます。このようなことではないのでしょうか。

老人クラブの歴史を振り返ってみると、老人クラブは、まだ人生五十年といわれていた昭和三十五年頃に全国一斉に結成され、支え合い、励まし合う老人の組織活動がスタートしました。

老人パワーみなぎる力強いスタートだったことで、その後、健康・友愛・奉仕を三大運動として、老



人力を発揮しながら活動を続け、世間の注目を浴びました。先輩の方々が今まで築いてこられた、よき伝統を私たちが受け継ぎ、さらに発展させなければなりません。このことが、高齢者の生きがいとなり、幸せな人生につながるからです。時代は急速に変化していきます。高齢者はますます増え続けます。難しい時代です。

しかし、私たちの活動は、この変化に柔軟に対処しながら、老人クラブの現状と課題に真剣に向き合い、「夢とぬくもり」のある老人クラブにすることが、私たちに課せられた責務だと思います。

老人クラブの基本は、地域に生きる高齢者が、互いに助け合い、支え合いながら、「楽しい会」にすることです。みんな仲間だ。みんなと一緒にスポーツや遊びができる。みんながバス旅行ができる。支えの必要な人には、みんなが支えてくれる。元気な人は、子どもと交流したり、町の環境



美化に奉仕しましょう。独居老人になっても友愛訪問していただける。死ぬまで会員でいられるありがたい会だ。役員になっても、みんなが応援してくれる。スポーツも助け合いの友愛訪問も大事な活動だ。除草などの奉仕作業もあつてつらいこともあるが、みんなこれが生かぎいになっている。それぞれ年齢も違い働

き具合も違うが、誰もができることを精いっぱい取り組んだらいいのではないのでしょうか。これが充実した一日になると思います。このような老人クラブにならないものでしょうか。

の意識の改革も必要です。いまやらなければなりません。私たちは仲間が大事です。町だけでなく、彦根市にも、県にも、全国にも仲間がいます。この老人力、この仲間こそがメリットです。これが「絆」です。「楽しい老人クラブ」を目指し、前をむき、みんなで元気を出してがんばりましょう。自分自身のためにも。

ケガの
老人クラブ傷害保険のご案内

平成24年7月1日改定

(平成24年6月1日以降のお申込みから適用)

クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かける
という方におすすめ

年間掛金
500円

年間掛金	クラブ活動型 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	50万円	補償なし
後遺障害保険金	50万円	
入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度)	1,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	

さらに充実補償の1,000円、2,000円もあります。

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

年間掛金	総合型 3,500円	
	クラブ活動型	24時間型
ケガをしたときの状況	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 50万円 後遺障害保険金 50万円 入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度) 1,000円 通院保険金日額 (1事故につき30日限度) 650円	115万円 — 750円 500円

さらに充実補償の5,000円、10,000円もあります。

(注)手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

総合型のクラブ活動中のケガの場合は、白地 + 薄いグレーの合計 黒色の補償額が支払われます。
総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、薄いグレーのみの補償額が支払われます。

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)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

(引受幹事保険会社) 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帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ(平成24年7月1日始期以降用)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。

12-T-00436 平成24年3月作成

四月十九日に「単位クラブリーダー研修会」が開催されました。

組織も新たに、市内全老人クラブリーダーがひこね市文化プラザメッセホールに集まり、事業の充実と若手部の活躍を期待して開催されました。

本年度事業と補助金について本部から概要を説明した後、守山老人クラブ連合会会長の山本富夫先生が「みんなで輝いて生きる」と題する講演をしてくださいました。

本年度の事業は、健康づくりとして年間二回のグラウンドゴルフ大会や年間五回のゴルフ大会、公式輪投げ大会などを例年の要領で開催する計画です。また、年間九回のレクダンス講習会も開催します。

女性部の活動は、会員の拡大をめざし年間六回の手まり教室を開催し、手芸作品を作ります。また、本年



単位老人クラブリーダー研修会を開催
事業の充実と若手部の活躍に期待

屋外溝清掃と除草作業

5 月 13 日（月）9 時から 2 時間近い時間をかけて、老人クラブ役員とセンターを使用されている各サークルの方々と一緒に、屋外溝清掃と除草作業に汗を流しました。皆さんのおかげで中庭が見違えるように美しくなりました。



同時にエコ環境にと、「緑のカーテン」となるゴーヤの植栽もしました。

なお、昨年工事に入りました駐車場拡張工事も終了しましたので、便利になりました。おおいに中老人福祉センターをご活用ください。



度は全女性会員対象の親睦旅行を実施します。ので、多数のご参加をお待ちしています。

昨年度発足しました若手部会は運営が難しいので、六月二十四日のニュースポーツ講習会と抱き合わせで開催しました。各単位クラブの若手部や保健レク部の方が出席していただき、講習会後に単位クラブに広めていただければと考えています。



で終了することになりました。

滋賀県からの介護予防活動支援事業につきましても、三年間の継続事業です。希望される単位クラブに対し十万円を最高限度額に補助されます。少々手続きが面倒ですが、おおいに活用されるとよいと思います。

本部では、財源の乏しいときですので、会員のご協力をお願いし本年度もバザーを九月二十日に開催することにしております。

また、彦根市老人クラブ大会は、ひこね市文化プラザメッセホールにて、十月二十三日に開催します。詳しくは、本紙三ページを参照してください。

原稿募集

会員の皆様が自由に参加していただける機関紙「ときめくひこね」であります。普段思うこと、私の自慢、旅行記などなんでも結構です。会員の皆様からの楽しいご投稿をお待ちしています。

編集後記

四月二日、七十七歳の賀の祝いを迎えました。友人、知人からお祝いの声をかけられ、喜寿とはそんなに喜ばしいことなのかと考えを新たにしました。

しかし、年は重ねるものの奔放な生活をし、自己中心的で、利己的な生活をしていたので、めでたい生き方とはいえないでしょう。健康で、明るく、いきいきと行動し、人々の声にもよく耳を傾け、安定した気持ちで一日一日を感謝して生きる姿勢こそめでたい生き方といえるでしょう。

◆広告にご協賛いただいた皆様へ◆

「ときめくひこね」発行に際しご協賛いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。本紙は会員相互の交流と生きがい向上に、さらに内容の充実に励んでいます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

彦根市老人クラブ連合会

ところが、最近の傾向として、自分の生活だけを大切に、人とのつきあい、奉仕への心遣いなど、どんどんと薄れていく様子が強く感じられます。いわゆる、自分だけ良ければいいという風潮です。年々価値ある生きた成果を積み上げ、めでたい人生を送りたいものです。

最後になりましたが、お忙しい中、ご執筆いただいた方々に心から感謝申し上げます。

交流宣伝部

北川 達雄
藤本 誠二
田中 慶哉
吉田 耕一郎

管原メンタルクリニック

院長 菅原 哲哉

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	△	×	×
14:30~17:30	●	●	●	●	●	×	×	×
17:30~19:00	●	×	●	×	×	×	×	×

△土曜日は9:00~13:00まで
彦根市大東町9-16 上野ビル本館2階
☎(0749) 21-0840

内科 塚本医院

消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:50~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
午後5:30~7:30	○	○	○	○	休	休	休	休

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
彦根市後三条町361-8
☎(0749) 27-0101

宅配弁当・仕出し
出張パーティーなら

千成亭 デリカ サービス

お弁当、オードブルの配達から
200人規模のパーティーまで、お任せ下さい。

彦根市小泉町78-18 年中無休
☎TEL 0120-290-345
☎FAX 0120-290-878
営業時間 AM9:00~PM7:00

日本料理・仕出し

魚清 UOSEI

彦根市須越町196-2
TEL (0749) 25-0196 FAX 25-0462
営業時間 AM11:00~PM10:00

相続登記・遺言・成年後見

司法書士事務所 アット ホーム
おうみ@法務事務所

司法書士 松田 勇夫

営業時間/平日9:00~18:00
(土・日・祝日、夜間も事前にご予約頂ければ対応しております。)

彦根市大東町2-39 MSビル4F
☎(0749) 21-4388

内科・小児科 辰巳医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
PM 5:00~7:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日/木曜、日曜、祝日
〒522-0038 彦根市西沼波町269-18
TEL (0749) 22-1180

いけだ歯科 高宮診療所

診察日	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:30~午後1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 毎週木曜日午後、日曜日、祝日
彦根市高宮町702-5
☎(0749) 27-1717

耳鼻咽喉科
アレルギー科

いけだ耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

☆午前9:00~1:00まで
彦根市西今町948-5
☎(0749) 27-3317

整形外科・内科・リウマチ科
リハビリテーション科

伊藤整形外科

彦根市西今町1041-18
(松田団地内・文化プラザ北側)
☎(0749) 23-7787

営業種目

上下水道工事、給排水給湯、冷暖房衛生
ボイラー・ポンプ、配管一式、土木工事
重軽量建築、各建築塗装工事
設備設計施工

有限会社 小林設備工業

彦根市上下水道公認業者
営業所 彦根市川瀬馬場町883-5
☎(0749) 28-1048
FAX (0749) 28-3460