



矢橋の帰帆島にて
新春に舞う水鳥

大津老ク連会報

発行：大津市老人クラブ連合会

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 5 階 ☎ 077 (525) 6273 FAX 077 (525) 6311

第114号

編集支援・印刷

(株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎ 06 (6797) 0212



年頭所感
大津市老人クラブ連合会
会長 藤村 修

新年あけましておめでとう
ございます。

会員の皆さんには、平成
二十七年の新春を、ご家族お揃
いで、お健やかにお迎えにな
られましたことを心からお慶
び申し上げます。

平素はそれぞれの地域で老
人クラブ活動にご尽力いただ
き厚くお礼申し上げます。

昨年も異常気象や噴火・地
震と各地で被害が発生し、一
日も早い復興をお祈りいたし
ます。

また、年末には慌ただしい
中、総選挙が行われ、第三次
安倍内閣が発足しました。



平成 27 年
年頭のご挨拶
大津市長 越 直美

新年あけましておめでとう
ございます。大津市老人クラ
ブ連合会会員の皆様には、健
やかに平成二十七年の新春を
お迎えのこととお慶び申し上
げます。

皆様におかれましては、昨
年創立五十周年の節目を迎え
られ、健康長寿に向けた活動
の更なる発展に向け、決意も
新たに日々活躍のことと存
じます。

また日頃より、スポーツを
通じた健康づくりや清掃など

これからは、日本の将来に
も目配りして、やがて必ず訪
れてくる超・高齢社会におい
ても国民が平和で誰もが等し
く安心して暮らせるよう舵取
りをしてくれるよう期待した
いものです。

今、日本の国は少子化によ
る人口減少と長寿高齢化がさ
らに進み超高齢化社会となっ
ています。

地域では、独居老人や老々
介護所帯・子どもの貧困問題
の増加、高齢者・児童の交通
事故、巧妙な詐欺被害の増加
などのさまざまな地域課題を
抱えています。その上高齢者

沿い、関係者の方々の意見
を聞きながら「第六期高齢
者福祉計画・介護保険事業
計画」の策定に現在取り組
んでおります。

介護予防に向けた事業再
編の中では、サロンなどの社
会参加や生きがいづくり、体
操教室などの健康づくりを、
地域の方々の力を借りてさら
に充実したものにすべく、今
後検討していく予定です。皆
様のクラブ活動には、この介
護予防に通じる活動が含まれ
ていることから、今後の「活
躍に大いに期待を寄せている
ところであります。

地域のコミュニティが大きく
変わろうとする今、老人ク
ラブの活動は高齢化時代の地
域を支える重要な役割を担っ

など大胆に取り組み、真に
地域社会に貢献しうるパワ
ーに満ち溢れた老人クラブの
実現を目指して活動を展開し
ていこうではありませんか。
本年はその活動の初年度と
位置づけて、着実に第一歩を
進めるために会員の皆さんの
ご尽力をお願いいたします。
最後に会員皆様とご家族の
ご健勝・ご多幸をお祈り申し上
げ、新年のあいさつとします。



初春

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 華頂会
琵琶湖養育院病院
若い方にも、お年寄りにも、
安心して診療を受けていただける
病院です。
滋賀県大津市大萱七丁目7-2
電話: 077-545-9191 (代)
HPはこちら <http://www.kachokai.or.jp/>

不動産の売却・購入・
お住みかえのご相談は
三井のリハウス大津店
・フリーコール
0120-15-3731
〒520-0802 大津市馬場1丁目7-12 TOKIMEKビル 3階
三井不動産リアルティ(株) 国土交通大臣(13) 第777号
(一社) 不動産協会会員 (一社) 不動産流通経営協会会員
(公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

日帰り温泉
ゆめがき
〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5
TEL (077) 577-3715
FAX (077) 577-1926

皮膚科・アレルギー科
わかばやし皮膚科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ☆
午後 4:30~7:30 ● ● ● ● ● ●
☆土曜 10:00~1:00 休診日 水曜・日曜・祝日
大津市唐橋町22-7
TEL (077) 537-8800

心いふん 琵琶湖畔おごと温泉
湯元館
〒520-0102 大津市苗鹿2丁目30-7
TEL 077-579-1111 FAX 077-578-1082
ISO 14001 認証取得

不動産の売却・購入・賃貸の相談は
住友不動産販売
大津営業センター
無料相談 0120-566-022
フリーコール
大津市末広町1-1
日本生命大津ビル1階
住友不動産販売株式会社
(特約) 国土交通大臣(11) 第2077号
(一社) 国土交通大臣(11) 第2077号
(一社) 不動産流通経営協会会員
(一社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟

交通事故
交通事故の不安や悩みは
ございませんか?
事故にあわれたら 代表弁護士 飛田 貴之
すぐにご相談ください
あい湖法律事務所 にお任せ頂くと
1. 面談で気分を害する保険会社との交渉はあなたに
代わって対応します。
1. 示談金が増える可能性があります。
1. 適正な後遺障害等額の獲得をサポートします。

つくろう! もうひとつの我が家
社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設
リバーフル
入居・ショートステイ・デイサービス
大津市大石中1丁目5-14
☎ (077) 536-3111
URL <http://www.liverpool.or.jp>

借金問題
過払い金の有無や
借金の対応方法を
無料で診断します!
無料相談受付中!
弁護士 飛田 貴之
松田 健人
民事事件全般 刑事弁護
0120-001-694
TEL 077-527-0023 (駐車場有)
大津市京町3-3-1 (京町3丁目交差点角)

医療法人
鶴岡眼科医院
544-1075
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~12:00 ● ● ● ● ● ● ●
14:00~16:00 ● ● ● ● ● ● ●
14:00~18:00 ● ● ● ● ● ● ●
眼科全般 コンタクト レンズ診療
大江2-12-38

部会だより

健康増進部会

健康増進部会

だより

部会長 松田 輝男

新年明けましておめでと
うございます。

昨年は、市老ク連五十周年の記念すべき年を迎え、改めて歴史の重みを感じております。

前年、台風のため中止となりました「高齢者スポーツ大会」や「第一ブロック交流グラウンドゴルフ大会」も天気に恵まれ、皆さまのご協力により盛大に開催する事ができました。また三回にわたって実施しました「体力測定記録会」にも多くの会員の方々に参加いただき、改めて厚くお礼申し上げます。

わが国は年々高齢化が進み、増え続ける医療費や介護費の抑制が大きな課題となっており、高齢者クラブへの加入率の高い地域ほど一人当たりの医療費が少ない。「老人クラブの会員には介護認定を受けている人が少ない」などの事例からも、会員の日々の活動が介護予防や、健康寿命の伸長にも効果的であることが実証されております。

会員におかれましては、今後とも老ク連の活動に積極的に参加され、自身の「健康づくり」に努め、心身ともに豊かな高齢社会を送られる事を祈念いたしますとともに、引き続き健康増進部会の活動にご理解、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

教養部会

教養部会だより

部会長 山本 忠男

新年明けましておめでと
うございます。

昨年は、市老ク連が設立され五十周年の佳節を迎え、当部会担当の記念行事の成功に、格別なるご協力を賜りました事、心よりお礼申し上げます。

まず当部会では七月十六日、医療法人華頂会の協力を得て開催した高齢者リーダー研修会は、一八〇名が参加され、高齢者の健康維持や地域支援、介護保険に関する講演や説明を受けました。

また、八月二十八日生涯学習センターにおける五十周年記念老人クラブ大会は、華やかなオーブ

ニングに続き、例年と変わって特別表彰、基調講演など、周年行事にふさわしく五〇〇名の参加があり、盛大に開催できました。

さらに、十月二十二日の一泊記念リーダー県外研修旅行には、四十三名が山陰路へ向かい、鳥取のなすこ館を見学して三朝温泉に一泊、翌日は砂丘の砂の美術館で砂芸術を鑑賞、至福のひとときを過ごして帰津しました。

初日は荒天のため、発祥の地でのグラウンドゴルフは中止となり、残念でした。

このほか十一月十九日、県老人クラブ大会に、六十一名が参加し、講演では認知症にならないための脳トレーニングについて、会場での実技も取り入れた楽しい有意義な講演でした。

今年度の行事も残すところ一月十五日の新年懇親会のみとなりました。

会員皆さま多数参加いただきましたますようお願いいたします。

奉仕部会

奉仕部会だより

部会長 東 順子

明けましておめでと
うございます。

会員の皆さまには、健やかに新春をお迎えの事と、

お慶び申し上げます。

昨年は奉仕部会の活動に皆さまの温かいご支援ご協力をいただき、ありがとうございます。まず「九月の敬老月間」の慰問品のタオルなどは毎年四力所の施設へ持って行っていました。

が、昨年は各学区毎で近くの施設へお見舞い品として『くくりざる』をお配りいたしました。小さい手作りの品ですが、かわいらしく、少しでも癒されてもらえれば幸いです。

また、九月二十日の『社会奉仕の日』は、各学区・単位クラブで清掃活動に取り組んでいただきました。常日頃から美しく花のある町運動として社会奉仕活動に取り組んでいただきますようご協力をお願いいたします。

九月二十三日、皇子が丘公園で第十三回生涯学習フェスティバルが開催され、市老ク連では中部ブロックの担当で昔遊び体験コーナーを受け持っていたが、昔ながらの遊びを子供たちに教えていただきました。

地域や次世代へとつなげていければと思っております。女性部は、風車作りや、風船でバルーンアート作り、ブードル・オウムなど、また剣は男の子、お花は女の子に大変人気がありました。お父さんお母さん

も子供が女性部役員の指導を受けながら作っているのを、風船が破れないかとハラハラして見ておられました。

出来上がった時の子供たちの達成感、みんなの最高の笑顔を私たちも共に喜びました。

次回は中部と南部ブロックが担当です。今後とも奉仕部会へのご支援、ご協力よろしくお願い申し上げます。

交通安全対策部会

高齢者の事故防止

部会長 藤田 茂彦

◎秋から冬の夕暮れ時はキケンです

高齢者の歩行中の重大事故は、夕方が最も多く発生しています。

危険な時間帯は避けて、明るいうちに帰宅するよう心がけましょう。

交通事故で亡くなられた方の約半数は、高齢者の方です。お一人おひとりが「事故に遭わない起こさない」という気持ちで歩きましょう。

ルール・マナーを守る事は事故を防ぎます。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

けい しん 京津法律事務所 弁護士 杉本 周平 大津市梅林1-3-25 大津駅前1筋目 森田ビル2階 ☎(077)526-2330 FAX(077)526-2331	合同司法書士事務所 あわうみ Since April 1 2003 ~ Founders ~ 司法書士 山田 武史 司法書士 田村 欣二 大津市今堅田二丁目26番8号 TEL(077)574-0824	奥村事務所 司法書士 奥村 輝雄 土地家屋調査士 磯田 宏海 事務所 大津市梅林1丁目3番33号 ☎大津(077)522-2804(代) FAX大津(077)524-9932	① 太田建設株式会社 代表取締役 太田 永周 大津市際川4丁目12-40 TEL(077)578-1397 FAX(077)578-1414 http://www.ota-co.jp	年金のお受け取りは 「JAバンク」で!  地域社会に貢献するJAを目指します! JAレーク大津 TEL(077)525-4343 FAX525-4362
全商連 中小業者の税金・融資 経営の相談センター 税金や消費税申告は 大津・高島民主商工会 大津市浜町9-28 中央ビル3F TEL(077)523-0233	相続手続、遺言書作成等のご相談 不動産名義書換、抵当権抹消等の登記全般 会社設立等の法人登記全般 司法書士法人 古都総合事務所 代表 司法書士 鳴海 雅美 大津事務所 ☎077-527-0841 大津市皇子ヶ丘2丁目1番5号 江口ビル2F 京都事務所 ☎075-417-3358 京都市上京区室町通下長者町下 近衛町40番地2 建都ビル2階	小倉会計事務所 税理士 小倉 一訓 大津市梅林1丁目14番15号 ☎(077)522-5164 FAX(077)525-5391	山中 司法書士事務所 司法書士 山中 諭 司法書士 山中 浩充 司法書士 大橋 克己 司法書士 東 裕生 〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18 TEL(077)524-8894(代) FAX(077)526-3794	鈴木 税務会計事務所 税理士 鈴木 康夫 〒520-0837 大津市中庄2丁目1-54 ☎(077)522-1512(代) FAX(077)526-1881

広報・会報部会

広報・会報部会だより

部会長 大芝 哲郎

新年おめでとうございま

す。

健やかに新年を迎えられ
たことと広報部会一同お祝
い申し上げます。昨年は大
津市老人クラブ連合会創立

女性部
新しい年を
迎えて

部長 浅見 末子

会員の皆さまには、ます
ますお健やかに新しい年を
お迎えのこととお慶び申し
上げます。日頃は女性部の
活動に、また地域におかれ
ましてはご活躍くださいま
すことと心より感謝申し上
げます。

さて、昨年を振り返って
みますと、八月二十八日「大
津市老人クラブ連合会 創
立五十周年記念大会」が生
涯学習センターにおいて盛
大に開催されました。その
オープニングにふさわしく
桜川富士丸師匠一行様の
音頭に合せて女性部有志
で江州音頭を踊り、練習の
成果を披露することができ
ました。

研修事業としては、女性
部一泊研修旅行、料理教室

五十周年を迎え記念特集号
を発行し、学区会長には学
区自慢や健康法・趣味など
投稿していただき、広報・
会報部一同感謝していま
す。老人クラブの五十周年
の節目にあたり改めて感慨
無量です。

今年は「会員増強運動推
進」にお互い発奮して、一
人でも多くの会員の勧誘に
進んでほしいと願っています。
(年三回)、小物作り教室(ペ
ンケース)、サークル活動
では、手芸教室(主にパッ
チワーク)月二回、銭太鼓
教室月一回、その他に大津
市生涯学習フェスティバル
に参加、友愛訪問の慰問品
「くぐりさる」作りなど、
会員の皆さまのおかげで、
充実した一年間でした。
今年は来年、群れをなす
羊は家族安泰や平和を象徴
するおめでたい動物である
と言われています。最近高
齢者の交通事故、振り込め
詐欺の増加が後を絶たない
現状です。今こそ老人クラ
ブの必要性を感じさせられ
ます。各地域において、こ
の群れをなす羊のように老
ク連への入会をお勧めし、
会員相互の連携を密にし、
これからの健康長寿、住み
よい社会を目指して今年も
出発したいと思っています。

力を入れましょう。
広報・会報部会として加
入促進の意見や地域の活動
状況、あるいは俳句・短歌
など奮って投稿をお願いします。
編集に努めますので、一層
のご支援ご協力をお願いし
ます。

老人クラブ会員の皆さまへ

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)

老人クラブ傷害保険のご案内

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	
さらに 充実補償の 5,000円 10,000円 もあります。	
死亡保険金	45万円
後遺障害保険金	45万円
入院保険金日額	1,000円
通院保険金日額	650円

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
クラブ活動中と その往復途上のケガを補償	
さらに 充実補償の 1,000円 2,000円 もあります。	
死亡保険金	45万円
後遺障害保険金	45万円
入院保険金日額	1,000円
通院保険金日額	650円

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。

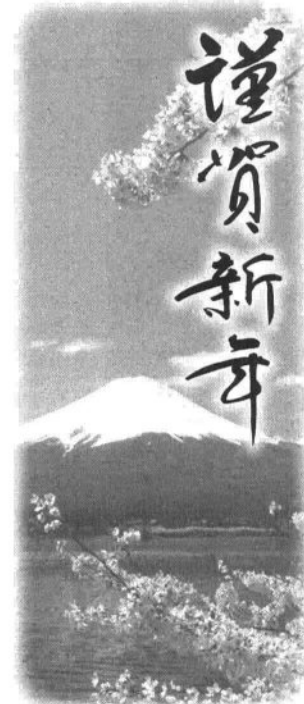
(注1)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。)
(注2)手続保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。

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、「募集案内チラシ(平成25年10月1日改定)」「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。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。 13-T-03898 平成25年8月作成



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

坂本名物
本家 鶴巻そば
大津市坂本4丁目11-40
TEL (077) 578-0002
(支店) アルセ店: アルセ平和堂坂本本店3F
<http://www.tsurukisoba.com/>

パソコン教室 始めます
おうち
有限会社 淡海フォト
写真現像・焼付
画像修正
大津市京町3丁目3-14
TEL・FAX (077) 524-4351

永井法律事務所
弁護士 永井 ユタカ
大津市大萱1-18-34 中川ビル5-B
TEL (077) 574-7160
FAX (077) 574-7296
<http://y-nagai.setacai.com/>

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい
滋賀県101312号・滋賀宅建士会・全宅保証協会会員
(有)井上不動産事務所
◇定休日:火曜日・水曜日◇
大津市桜野町2-4-38-101
TEL (077) 524-5247 (代)
<http://www.biwa.ne.jp/~siga1312>

法テラスは、法的トラブル
解決のための総合案内所です。
国が設立した公的な法人です
日本司法支援センター
法テラス
TEL 0503383-5454
平日 9:00~17:00 ※土日及び祝日は業務
をおこなっておりません
法テラス滋賀 大津市浜大津1-2-22
大津商中ビル5階

心に届く
サービスを 六匠
大津市大萱一丁目9番8号4階
TEL (077) 547-2560
FAX (077) 547-2561

相続・遺言書作成・交通事故など
ひらい法律事務所
弁護士 平井建志 弁護士 古山 力
大津市京町2-1-18 初音ビル2階
【JR大津駅から徒歩4分】
TEL (077) 527-6607

土地活用の事なら
株式会社 フジケン
大津市一里山一丁目24-24
TEL (077) 545-0331 (代)
FAX (077) 543-3864
E-mail fujiken@crocus.ocn.ne.jp

平柿法律事務所
弁護士 平柿 完治
弁護士 多久 康二
弁護士 松林 慧
大津市中央2-4-28 錦ビル2F
TEL (077) 524-8022
FAX (077) 524-6752

社会福祉法人 榮福社会
真野デイサービスセンター 優
TEL (077) 571-1185
AYA保育園
大津市花園町13-36
TEL (077) 573-4511
真野保育園
大津市向陽町4-2
TEL (077) 574-3268

第37回 大津市高齢者

「健康づくりスポーツ大会」開催

十月九日、恒例の第三十七回大津市高齢者「健康づくりスポーツ大会」が皇子山総合運動公園多目的グラウンドで開催されました。

「スポーツで健康な生活を送ってください」をキャッチフレーズに毎年開催され、今回は約四〇〇名が参加され、午前九時半から開会式が行われました。

開会宣言、国歌斉唱、国旗、市旗掲揚のあと、主催者を代表して市老連・藤村会長、大津市・越市長があいさつをされました。その後、来賓祝辞、選手宣誓、競技運営注意、いきいきクラブ体操でからだをほぐし、グラウンドゴルフとゲートボールの二種目競技が開始しました。

グラウンドゴルフは二十五学区四十九チームと



シルバー人材センターから三チーム参加の計五十二チームが四面のコートで、各クラブ三コースをプレーした団体スコアで競いました。ゲートボールは十二チームが三面に分かれての対抗戦。それぞれ各コートの一位を決め、さらに勝敗得失点の差で総合成績となりました。



グラウンドゴルフは、チームのほとんどのメンバーがホールインワンを一回か二回経験する瀬田北Aチームが優勝しました。ホールインワン二回達成の本郷茂さん（七十三歳）は「ショットよりミドルホールの方がやさしかった。メンバーはそれぞれ練習の成果が発揮できたようです」とうれしそうに話していま

した。

ゲートボールは、三戦して負け知らずの志賀Bチームが総合優勝。「優勝は、チーム全員ががんばったおかげです」と女性プレーヤーはチームプレーの勝利を挙げていました。

閉会式でグラウンドゴルフは優勝から四位まで、ゲートボールは優勝から三位まで表彰され、市老連・藤村会長からそれぞれ賞状が贈られました。



◎大会結果

▼グラウンドゴルフの部

優勝 瀬田北Aチーム

準優勝 石山Bチーム

三位 木戸Aチーム

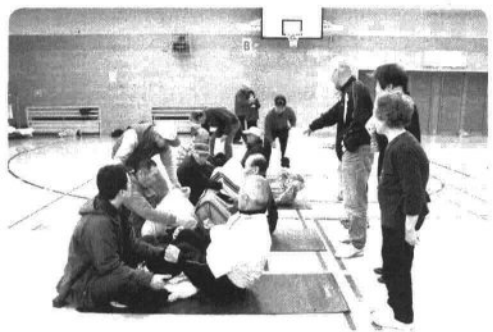
四位 瀬田Aチーム

▼ゲートボールの部

優勝 志賀Bチーム

準優勝 生津Aチーム

三位 中北部チーム



平成二十六年第三十七回大津市健康づくりスポーツ大会が、皇子山で十月九日に大津市長を迎え、ゲートボール部門およびグラウンドゴルフ部門に分かれて、盛大に行われました。

大津市健康づくり スポーツ大会に優勝して

和邇学区 岡村 敬市

ゲートボール部門において、和邇学区が見事優勝することができました。ゲートボール人口が著しく減少する中、日頃の成果を発揮されたことは和邇学区の誇りです。

毎年和邇学区では、七月から十月にかけて、健康増進の一環としてゲートボール、グラウンドゴルフおよびペタンクなどに積極的に



取り組んでいるところで、とりわけ昨年度は精鋭ばかり集まっていたが、また本年に向けてがんばっていただきたいと思っています。



体力測定記録会

11月26日 瀬田公園体育館

十一月二十六日、瀬田公園体育館で体力測定記録会が行われました。

測定内容は握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、十m障害物歩行、六分間歩行、の六項目。こ

の測定方法は全国の老人クラブで導入されており、結果を十段階で数値化して六角形のグラフで表すことができます。結果のグラフが正六角形に近いほど、体力があり健康である、というこ

うことで、皆さん熱心に項目得点表をながめて、自身の測定結果を出してしました。

今回の参加者数は過去最多で、約八十名。藤村会長のあいさつの後、ラジオ体操で体をほぐし、五つの班に分かれて順番に五項目の測定をしました。その後みんな、体育館全体を使っ



「われわれ高齢者は、子供たちのようにこれから記録が伸びていくというわけにはいきませんが、今日の記録を来年も保持して、次の測定会でも同じ記録を出して欲しい。そうして体力を保持していただくというのが、体力測定会の目的です」という、藤村会長の締めめの言葉で測定会は終了しました。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

質預・買取
京鄙屋質店
生前整理を支援します。
お気軽にご相談ください。
☎077-522-3759
滋賀県大津市浜大津2丁目5-18

WB 通気断熱WB工法
3つの健康
住む人の健康
家の健康
地球の健康
屋根と同じ価格で屋上庭園ができる。
屋上庭園付住宅
(株)久木野工務店
大津市月輪1-5-1
☎(077)545-1886(代)

伊吹山ガマの油
口上保存会
出演
南京玉すだれほか36種類
待(まつ)一座
090-8146-9818

お笑い70分
いやし系社会貢献

福祉用具のレンタル・販売
住宅改修のご相談
株式会社ヤサカ
大津営業所
〒520-0025 大津市皇子が丘3丁目7-41
TEL.077-526-7608

15種類の温泉と人情芝居
天然温泉 **ユラックス**
◎各種団体様プランございます◎
◎単位クラス様のご旅行に◎
◎東名阪四日市ICより15分◎
三重県四日市市生桑町311
TEL 059-332-2611

第53回 滋賀県老人クラブ大会

大津市から6名2クラブが受賞

平成二十六年十一月十九日、滋賀県立文化産業交流会館において、第五十三回滋賀県老人クラブ大会が開催され、大津市老ク連から六十一名が参加しました。午前十時に開会し、はじ



めに主催者を代表して北沢県老連会長より挨拶が述べられ、その後表彰へと移りました。

大津市老ク連からは二クラブ六名が受賞。また、全国老人クラブ連合会会長表彰(活動賞)が南郷学区老人クラブ連合会に伝達されました。

滋賀県知事表彰を受賞して

雄琴学区 夏原 幸子

私は平成二十六年十一月十九日、滋賀県立文化産業交流会館で開催されました、第五十三回滋賀県老人クラブ大会において、老人クラブ育成指導功労者として、栄誉ある滋賀県知事表彰をいただきました。これ

も日ごろの皆さまのご協力のおかげと感謝しております。

私は平成八年、雄琴学区湖畔平熟年会に入会し、平成十年から平成二十四年の間、雄琴学区老人クラブ連合会女性部長を務め、平成



めてまいりました。

この間、皆さまのご協力を得ながら、私なりに精いっぱい努力をしてきたつもりでございます。今後とも皆さまとともに、老人クラブ活動に協力してまいりますので、よろしく願いいたします。



表彰の後、来賓を代表して三日月県知事をはじめとした皆様より祝辞が述べられた後、今回県知事表彰において受賞した夏原幸子さんが授賞者を代表して謝辞を述べました。

その後大会宣言が読み上げられて式典は終了。

式典後は県警本部より特殊詐欺についての講話のほか、前和歌山県立医科大学学長の板倉徹氏を講師に、「100まで元気に生きるコツ」の演題での講演がありました。

【滋賀県知事表彰】

老人クラブ

育成指導功労者

夏原 幸子 (雄琴学区)

浦島 利嗣 (藤尾学区)

優良老人クラブ

仰木学区老人クラブ連合会

◇「老人クラブ淡海の郷づくり推進事業」優良老人クラブ

仰木台老人クラブ「鳩の会」

【滋賀県老人クラブ連合会 会長表彰】

老人クラブ育成功労者

東 きく枝 (小野学区)

大芝 哲郎 (唐崎学区)

八田 定枝 (下阪本学区)

◇第33回「豊熟シニアの主張」入賞者

伊達 稔 (和邇学区)



第43回 全国老人クラブ大会 開催される



第四十三回全国老人クラブ大会が、平成二十六年十一月十三・十四日の日程で大分県別府市において開催されました。

大津市老人クラブ連合会から藤村会長が参加しました。

一日目の活動交流部会は

- 第一部会 クラブの活性化
- 会員増強
- 第二部会 高齢者の居場所づくり
- 第三部会 演じる《舞台発表》

と、二つの部会に分かれて、会員同士が交流を深めました。

二日目は、豊の国宇佐市



塾・塾生代表・教員寺住職の平田崇英氏を迎え「地域づくりと高齢者の役割」今大切なこと」と題し、講演が行われました。続いて、大分県由布市のひばり保育園によるアトラクション「子ども神楽」が披露され、会場から大きな拍手が送られました。



その後式典に移り、斎藤十朗全老連会長があいさつを述べられ、各代表者が壇上で表彰を受けました。

次回開催地の静岡県老連からのあいさつがあり、閉会の言葉へ。最後は参加者全員で「青い山脈」を合唱し、大会は成功裏に終わりました。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄土宗 月見山西方寺 〒520-0807 大津市松本1丁目5-13 TEL 077-522-3088 FAX 077-522-3167	浄土宗 願海寺 住職 広瀬 卓爾 〒520-0057 大津市御幸町1-44 TEL FAX 077-522-0323	日蓮宗 本長寺 大津市札の辻3-19 ☎(077)522-7045	柳谷観音 両国寺 大津市小関町1-45 TEL・FAX (077)523-0817	御賛助
--	---	--	--	------------

地域の動き

坂本学区

低カロリー 男の料理教室

私たちの学区老人クラブでは、男の料理教室を年間

通して四回開催しています。うち一回は女性部と合同で開催しています。

九月二十五日（木）、晴天で気分がよい日でした。平成二十六年第三回男の料理教室を、坂本市民センター二階で開催しました。男性十八名、女性部指導員四名が三班に分かれ、調理台に

着席。まず会長挨拶、その後女性部長が低カロリー計算をされた材料を使った、五品目の調理方法を説明されました。一品目、松茸の炊き込みご飯（二五二キロカロリー）。二品目、しつとり茹で鶏の梅肉おかつソース（一一三キロカロリー）。三品目、南瓜の胡

麻炒め（八十八キロカロリー）。四品目、小松菜のクルミ味噌あえ（五十五キロカロリー）。五品目、野菜たっぷり豆乳スープ（二〇九キロカロリー）などの調理を午前十時から十一時四十分頃まで、女性部指導員のお手本をいただきました。簡単な調理から



第七回滋賀県老人クラブ連合会第一ブロック交流グランドゴルフ大会は十月三十一日（金）、大津市伊香立公園グランドゴルフで開催されました。

参加したのは大津市老人クラブ連合会四十八名と、高島市老人クラブ連合会四十七名の計九十五名。グランドゴルフを通して、両クラブの交流と親睦を深めるのが目的で、毎年行われています。

開会宣言、開会あいさつ、

組は両チームの混成で、十六組編成されました。対抗戦ではないので、終始和気あいあいムードです。ホールインワン賞のかかった第五ホール（両コートとも）では時々、歓声と拍手が起きました。

熱心にプレーを観戦した高島市老人クラブ連合会の市川清会長は「この大会を通じて両市が仲良くなるの

競技説明、準備体操のあと、競技が始まりました。ホールを二コート、計十六ホールを回ってスコアを競う個人戦です。

競技終了後、両チームの上位十名が表彰されました。

は大変結構なこと」とうれしそうです。

秋分の日、絶好の秋晴れとあって開会式前から家族連れが次々訪れました。市



第7回滋賀県老人クラブ連合会 第1ブロック交流グランドゴルフ大会

第13回生涯学習フェスティバル2014

毎年恒例の「第十三回生涯学習フェスティバル2014」が九月二十三日（祝）、午前十時から皇子が丘公園体育館で開催されました。

秋分の日、絶好の秋晴れとあって開会式前から家族連れが次々訪れました。市



は大変結構なこと」とうれしそうです。

競技終了後、両チームの上位十名が表彰されました。

内を中心とした団体のブースが体育館内に二十七カ所、屋外に七カ所のブースが設けられ、お目当てのブースを次々回って楽しんでおられました。

◆大会結果（敬称略）

〈大津市〉

優勝 松田 宗章
準優勝 藤本 道子
三位 井上 幸治

〈高島市〉

優勝 北坂 修
準優勝 杉本 勝子
三位 本田 恒夫

大津市老人クラブは屋外で「昔遊び」をテーマに、中部ブロックの会員と女性部会員二十名が来場者の対応にあたりました。会員が制作した竹細工のけん玉、竹馬、だいこん鉄砲、知恵の輪、それに風船アート、紙風車づくりなどの昔遊びが子供さんたちに大人気



で、マグネットダーツ、輪投げはパパ、ママも加わって楽しんでいました。

だいこん鉄砲が特に好評で、開会式前からちびっこが訪れ、打ち始めました。子供たちは矢継ぎ早に撃ち続けるため、会員は玉を回収するのに追われながらも、「うまく当たったな」と持ち上げたり、「もうちょっと横を狙い」とか額に大汗をかきながらアドバイスを送っていました。

午後からも多くの家族連れが訪れていましたが、制限時間の午後三時、それぞれのブースは惜しまれながら終了しました。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

吉田医院

（社）日本糖尿病学会 糖尿病専門医
吉田 滋

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
大津市中央1丁目2-9
☎(077)522-1567

やまもとファミリークリニック

あなたのパーソナルドクター
内科・小児科・循環器内科（禁煙治療）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後2:00~4:00	●	●	●	●	●	●	●
夜診5:00~7:30	●	●	●	●	●	●	●

大津市におの浜2-2-5 大津スカイハイ108
☎(077)526-8970

ひひらた医院

診療科目／内科・循環器科
院長 平田 和人

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日
石山寺3-15-10 <http://hirata-clinic.net>
☎(077)537-5537

たか耳鼻咽喉科医院

診療時間 月火水木金土
午前9:30~12:30 ●●●●●●
午後3:30~6:30 ●●●●●●

院長 川西 正高
〈休診〉木曜午前・土曜午後・日・祝日
大將軍1丁目27番1号
☎547-2021 有り

医療法人 石場診療所

尾辻 りさ

診療時間	月	火	水	木	金	土
朝 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
夜 17:30~20:00	○	○	○	○	○	○

大津市石場9番6号
☎(077)522-7776

大津ファミリークリニック

Otsu Family Clinic

外来診療・在宅訪問診療
を行っています

ご予約・お問い合わせ
TEL 077-526-8239

大津市大門通11-11 三井寺前
URL <http://www.otsu-fc.jp>

川会内科医院

診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●●●●○
午後5:00~8:00 ○○●●●●○

〔休診〕木・土曜の午後、日曜、祝日

大津市一里山二丁目22-3
☎(077)545-6789

藤田整形外科

診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○●●●●○
午後5:00~8:00 ○○●●●●○

休診日／土曜日の午後・日曜・祝日

大津市薬津町11-6（山田ビル）
TEL・FAX (077)534-7615

株式会社 ヤマグチ薬局

本 社 神奈川相模原市緑区橋本2-9-6
TEL (042) 779-6556

明日都店 滋賀県大津市浜大津4-1-1 明日都大津1階
TEL (077) 510-7550

小児科・アレルギー科 あすここクリニック

診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ○○●●●●○
13:30~15:00* ○○●●●●○
15:30~18:00 ○○●●●●○

休診日 日曜・祝日 ※予防接種・検診

大津市浜大津4-1-1 明日都大津3F
☎(077)526-8161



自分なりに考えて、黙々と手を進めておられました。さすがに調味料の分量だけは厳しい指導でした。それでも会員たちは完成に向かって懸命に助け合い、出来上がった料理を見て喜びました。感動で参加した会員たちは手をはたき、笑顔で自分たちの腕前を認めて、できた料理を一人分ずつ並べました。そしていただく前に、女性部長が挨拶と材料費用の報告をされました。参加費、一人当たり二〇〇円。購入残額は連合会に負担していただきました。報告されました。参加された会員は喜びの拍手でした。

その後、雑談をしながら、今回の料理で一番の評価が高かったのは、五番目の野菜たっぷり豆乳スープやなあと、ほぼ全員が話していました。今回も楽しい男の料理教室が終わりしました。(曾我 秀雄)

唐崎学区

唐崎学区
だより

会員の楽しみの福祉バス

による日帰り研修旅行は、昨年福井県敦賀市の港町を見学した。参加者九十六名が唐崎を午前八時に出発して、湖西道路を北に向かった。途中、高島市にある川島酒造に立ち寄り酒造りを見学後、敦賀市金ヶ崎町にある「人道の港敦賀ムゼウム」で、赤レンガ倉庫や旧敦賀港駅舎を見学した。

ボランティアガイドから

一九四〇年当時の歴史の説明があり、「命のピザ」を持ったユダヤ人難民の上陸があり、日本で唯一の「人道の港」として知られて、古くから大陸への玄関口として栄えた所である。当時のナチスドイツの迫害により、おびえた多くのユダヤ人が難民としてこの地に上陸してきた。当時、リトアニアの日本人外交官であった、杉原千畝氏が日本政府に相談せずビザの発給を行ったため、多くのユダヤ人が上陸することができた。歴史上の事実として記録されている。

近くの氣比神宮に参拝し

山中比叡平学区

世代間交流

(大芝 哲郎)

て、帰りに日本海さかな街に寄り、新鮮な魚をお土産に購入し、バスの中では楽しくビンゴゲームを楽しみながら帰路についた。

近年は学区老人クラブが工夫した世代間交流「幼稚園児、保育園児と保護者の、ふれあい」を続けている。

基本的には屋外で「焼き芋」作りをして、芋の焼ける間を利用して、新作の紙芝居二話を老人クラブ会員の読み聞かせをしている。

昨年は十月三十日(木)に実

施。午前九時に自治会館前の空き地に焼き芋の火床を設置する。火加減を見て、園児や保護者、職員が前もってアルミホイルで包んだ芋を、みんなそれぞれ火床へ投げ入れる。

当日は晴天に恵まれ暖かく、通常は自治館内での紙芝居を、急遽屋外に切り替え、さわやかな青空の下で実施する。紙芝居も盛り上がりを見せ、終わる頃には芋も焼け全員に配られる。

園児も大人もほかほかの芋をほおばりながら、お

坂本学区

納涼会などで
楽しんでいます

(小林 幸夫)

しゃべりを楽しみ午前十一時頃には散会となる。四・五歳園児を中心に五十九名、未就園児十名、その保護者十四名、職員二十一名、老人クラブ会員十五名、総勢一九九名の参加を得て終わった。

比叡クラブでは毎年恒例になってきました、夏の納涼会と冬の新年会で楽しいひと時を過ごしています。

毎回開催すること、久々に会う会員さんの参加があります。

篠原会長は開催のつど、心をこめた歓迎のあいさつでは「元気で長寿、いつも



笑顔で若々しくのスローガンのもと、楽しくやっています

きましよう」と、会員拡大についても「坂本老ク連でナンバーワンを目指しましょう」との訴えられています。会長作の墨書の横断幕に、いつも花を添えています。お陰をもちまして、平成二十六年四月には三桁の大会百名に到達し、名実ともにナンバーワンを実現することができました。

宴会の途中からは、参加者全員から自己紹介と毎日の生活状況、今はまっていること、クラブに入った経緯、子供の頃からの生い立ちなど、それぞれ個性ある方々からたっぷりお話をいただき、楽しく有意義な、仲間同士のふれあいの時間を楽しんでいます。

(橋本 関三)

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

眼科・整形外科・内科
リハビリテーション科
医療法人 さんらく会
遠藤クリニック
遠藤クリニックリハビリセンター
(通所リハビリ)
大津市千町二丁目15番22号
☎(077) 533-3133

わたなべ湖西クリニック
(人工透析センター)
開設者 渡辺 裕
大津市下阪本6丁目38-11
(最寄り駅 JR比叡山坂本駅)
関西アーバン銀行となり
☎(077) 577-1577
※送迎有り・お気軽にご相談下さい

整形外科・リハビリテーション科
山本整形外科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○△△△△△
午後4:30~7:30 ○○△△△△△
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
大津市蓮池町14番23号
☎(077) 572-6546

内科・消化器科
ふくた診療所
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○△△△△△
午後5:00~7:30 ○○△△△△△
来院が夜7:30以降になる場合はお電話ください。
—— 往診 随時(お電話下さい) ——
大津市八屋戸971-5 (JR蓬萊駅前信号西すぐ)
☎(077) 592-8003
FAX (077) 592-8033

辻メンタルクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○△△△△△
15:30~18:30 ○○△△△△△
△ 第3木曜、第1・3土曜午前
大津市御幸町2番2号
☎(077) 510-0567

大津市薬剤師会会営
本宮調剤薬局
〒520-0804 大津市本宮二丁目9-27
(ダイワ看板1階)
TEL (077) 511-5577
FAX (077) 511-5578

大西医院
〈診療科目〉内科・循環器科
診療時間 月火水木金土
午前 予約検査~9:00 ○○休○○○
9:00~12:30 ○○休○○○
午後 5:00~7:00 ○○休○○○
休診:水・日・祝日
大津市中央3-1-16
☎(077) 522-2967
http://www.onishi-iin.com

整形外科・リハビリテーション科
西村整形外科
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○△○○○
午後6:00~8:00 ○×○○×○
休診 日曜・祝日
〒520-0814 大津市本丸町3-5
☎(077) 522-9737

しばやま耳鼻咽喉科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○△○○○
午後5:00~8:00 ○○△○○○
◎…土曜午前は午後1時まで
大津市春日町2-1 COCOLAS大津202
☎(077) 510-1201
www.shibayama-ent.jp

整形外科・リウマチ科・眼科
由良クリニック
診療時間 月火水木金土
AM 9:00~PM 12:30 ○○△○○○
PM 4:00~PM 7:00 ○○△○○○
休診日 木曜、土曜午後、日曜、祝日
受付時間は、AM 8:45~12:00、PM 3:45~6:45です。
眼科は午前のみ診察です。
大津市浜大津2丁目1番29号
☎(077) 510-1023



笑うってこと

和邇学区
北浜長寿会

伊達 稔

なぜかこの頃世の中が世知辛くなつたせいとお互い

「笑うこと」が少なくなつていっているように思われます。何もかもが計算の上に行動をする事で笑うことが少なくなるのではないかと？競争原理が働くとその方にはかり気持ちが向いて、気がいら立ってしまいがちになるのでしょうか。ウォーキングをしている時でも、知らない人に出会つとほとんどの人は黙って通り過ぎていくようです。

登下校の子供たちもなかなかこちらを向いてあいさつしてくれません。悪い人がいるから見知らぬ人には気を付けなさいと教えられているのだから仕方ありません。私はいつでもどこでもこちらから話し掛けるように努めています。笑顔で話し掛けると相手の人も笑顔で応えてくれる人が多くなります。

次に挨拶すると大抵の人があいさつを返され、にっこりとほほ笑んでくれます。日本人は人見知り強いせいかな他人に笑顔を見せることでお互いが笑顔で親しくなることを忘れていっているに思えます。人様になにこりと笑い掛けるのが苦手なのかもしれません。

声を出して笑えば健康にもよいといわれております。誰でも知っていることですが、笑う門には福来たる（笑福来門）と言います。冗談の一つも言って大声で笑い合えたら何て楽しいことでしょう。今日も朝、鏡の前で自分の笑顔を確認して、さあ出発です。



楽しかった研修旅行

小野学区 小野シニアクラブ 東 きく枝

毎年恒例の研修一泊旅行に、今年は鳥取県三朝温泉へ行ってきました。

グラウンドゴルフ発祥の地と白壁土蔵のまちを訪ねる歴史の旅として心ふくらませて出発しました。

一番心配していたお天気、どうかグラウンドゴルフ日和でありますようにとの願いも空しく、朝から雨、現地に近づくほどに雨風が強くなり、やむなく中止になりました。そのまま倉吉の鳥取二十世紀梨記念館な

当地の五ツ星宿、依山楼岩崎へ到着。山陰の名湯に疲れを癒し、夜の宴会もにぎやかに、カラオケに合わせて全員輪になって手踊りなど楽しいひとときでした。

二日目は晴天、倉吉白壁の町並をガイドさんの案内で一軒ずつ散策して回り、その地の歴史を感じました。その後、砂の美術館見学。中へ入って驚きまし

た。二十世紀梨の試食をし、梨栽培の歴史を学び、次は地酒の酒蔵を見学、そこでもおいしい地酒の試飲に舌鼓を打ってみんなご機嫌でした。いよいよ楽しみの宿は、

入った。大きな会場に世界の彫刻家によって作られた砂のお城や動物が二十種類も作られ、そのスケール



の大きさに感動しました。昼食は鳥取砂丘を見下ろしながらいただき、残念ながらグラウンドゴルフは中止になりましたが、当地の歴史に触れ、有意義な楽しい一泊研修旅行でした。

▶ 9 ページに続く

料理教室 ①



と き：平成 26 年 12 月 2 日（火）10 時～13 時

ところ：明日都 浜大津 2 階

ガスショールーム キットココ 彩菜庵

講師：健康づくり推進員（管理栄養士）

高野 婦美子

昨年の 12 月に開催した料理教室のレシピを紹介いたします。ご家庭でも是非お試しください。

◎えびの利久揚げ（材料 6 人分）

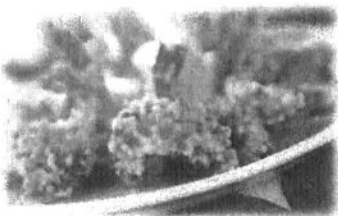
おせちのえびは筋切りをせず、腰が曲がるほど長寿にと願う。白ごまとたっぷりまぶす。

〈材料〉

- ・えび（無頭、殻つき）大 6 匹
- ・下味（酒 大さじ 2、塩 小さじ 1）
- ・衣（小麦粉適量、卵白 1 個分、白ごま適量）
- ・揚げ油
- ・つけ合わせ プチトマト 6 個、サラダ菜適宜

〈作り方〉

- ①えびは背わたを抜き、尾とつながった部分の先を少し切って水をしごきだす。尾と手前 1 節を残して殻をむき、下味の調味料をからめて約 20 分間おく。
- ②①の汁気を軽くふき、衣の小麦粉を軽くまぶして、余分な粉を落とす。尾をもって卵白をくぐらせ、白ごまをまぶしバットを上から重ね、10 分間ほどおく。
- ③揚げ油を 170 度に熱し、②のえびの尾をもって入れる。1 分間ほど動かさずにおく。
- ④表面が固まったら返しながらカリッと揚げ、油をよく切る。プチトマトとサラダ菜を添える。



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・消化器内科
滝本医院
診療時間 月火水木金土日
午前 9:00～12:00 ○○●●●●○
午後 5:00～7:30 ○○●●●●○
休診日：祝日、木曜・土曜・日曜午後
大津市下阪本一丁目 20 番 11 号
TEL (077) 578-5550

処方せん受付・保険調剤
あんず薬局大津店
大津赤十字病院前
大津市札の辻 3-12
TEL (077) 511-2511
FAX (077) 511-2512

内科・循環器科・婦人科
かとう医院
診療時間 月火水木金土
午前 9:00～12:00 ○○●●●●○
午後 5:00～7:00 ○○●●●●○
◆毎月第 2 土曜日は休診です
大津市大將軍 3 丁目 8-16
TEL (077) 544-1011
FAX (077) 544-1016

処方せん受付・保険調剤
介護支援 その他
サポート薬局
大津市横木 2 丁目 13-1
TEL・FAX (077) 525-7139

ののむら眼科
回眼科 一般
回コンタクトレンズ取扱
診療時間 月火水木金土
午前 9:00～12:30 ○○●●●●○
午後 4:00～6:00 ○○●●●●○
休診 第 4 土曜・日曜・祝祭日
大津市大將軍 1 丁目 13-12
(瀬田北中学校前)
TEL 077-543-5439

保険調剤薬局
指定居宅介護支援事業所
TEL (077) 572-5936
(有) もも薬局
膳所公園前店 大津市丸の内町 9-30
TEL (077) 510-0301 FAX 510-0302
神領団地店 大津市三太寺 6-8
TEL (077) 543-0132 FAX 543-0136
穴村店 草津市穴村町 314-1
TEL (077) 568-8525 FAX 568-8526

内科・循環器内科
いながきハートクリニック
院長 稲垣 宏一
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:00～1:00 ○○●●●●○
午後 4:00～6:30 ○○●●●●○
大津市蓮池町 14-24
唐崎クリニックモール内
TEL (077) 526-8000

超低分子モズクエキス
パワーフコイダン
統合医療補完商品
日本補完代替医療学会賛助企業
総代理店
芝田薬品株式会社
大津市大江 3 丁目 12-20
TEL 077-545-2370・1111
FAX 077-545-2194
http://www.shibatayakuin.co.jp/

西角三愛小児科
時間 月火水木金土
午前 9:00～12:00 ○○●●●●○
午後 2:00～4:00 ○○●●●●○
午後 5:30～7:30 ○○●●●●○
休診日 木曜・日曜・祝日 ☆乳児健診のみ
大津市石山寺 3 丁目 22-7
TEL (077) 534-8889 (窓口)
http://nishikado.com

あなたの町の健康管理に奉仕する
かすが調剤薬局
全国の病院・医院の処方せんお受けします
大津赤十字志賀病院向かい
TEL (077) 594-5652
FAX (077) 594-5682

今年で単クの女性部長を務めて十年目となる和田秀子さん。
京都で生まれ育ち、昭和三十六年にご主人と結婚。一時は栗東に移り住むが、数年後京都での生活を始め、二人の娘に恵まれる。地域のつながりからPTAの役員を十二年間務め、その功績が認められ、昭和五十七年には京都市PTA功労者感謝状を受賞。
その後、娘二人が結婚したのを機に、「自然を身近に

感じる」ことのできる場所でのんびり夫と暮らしたかったと、この仰木の里に移り住む。
仰木の里では、積極的に行事に参加。夫婦ともどもグラウンドゴルフに興味があったため、平成十七年に老人クラブに入会。
「入会してすぐに、単クの女性部長に推薦されました。右も左もわからないまま、仲間助けられ、今日まで続けられています。感謝の気持ちでいっぱいです」

そんな中、全国的にも会員減少が問題となり、会員増強のために何かできないかと考えた和田さん。そのためには、老人クラブの雰囲気を見てもらうことが重要だと、単クにおいて一カ月に一回ほど、お食事会(会員による講演、カラオケ大会など)を開催。その結果、□□で地域の方々に伝わり、会員増につながっている。
「『食事会』は大成功でした。好評だったので今では恒例行事です。和気あいあいと過ごす方々の笑顔で会場はあふれます」と、にっこり。

単クの活動は他にも、一月・新年会、四月・お花見、七月・納涼会、十一月・忘年会、そして奉仕活動として年に二〜三回地域清掃、週三日のグラウンドゴルフなど、多忙な毎日を送る和田さん。
「どんなに外で忙しくても『衣・食・住』の大切さを忘れたことはありません。どれか一つが欠けても生活のリズムが悪くなります」身だしなみ、そして一日三食の手料理、お手入れの行き届いた庭。毎日のリズムがしっかりとっているからこそ、豊かな生活につながっている。
「お料理が好きなもので、行事のたびに、ゆず大根の漬物や、赤飯を持っていきました。皆さんとても喜んでくれるので、『次回も皆さんの笑顔が見たい』と気持ちが次へとつながります」
多くの方と喜びを分かち合い、心遣い一つで、良いリズムが生まれ、老人クラブの活動を通して、豊かな生活につながることを、和田さんは体現している。
(取材/博報社)

いきいきシルバー ①9



リズムの良い毎日が豊かな生活につながる

仰木の里学区
和田 秀子さん(79歳)

多忙な看護婦さんに迷惑かけまいと思うと、なおさら不自由さが身にこたえます。
新年おめでとう存じます。
早々に恥ずかしいことですが、昨秋バイク転倒事故です。
この体験をされた方は少ないと思いますが、ちょっと動くにも、器具に頼らねばならず、万事に不自由なことです。
多忙な看護婦さんに迷惑かけまいと思うと、なおさら不自由さが身にこたえます。
内外での転倒があつてはな

創造推進員

ちよっと聞いてね

不自由

により手足骨折、二カ月間に車いす、歩行車、松葉杖、老人杖と在院中はリハビリ(機能回復訓練)の指導を受ける生活を余儀なくされました。
この体験をされた方は少ないと思いますが、ちょっと動くにも、器具に頼らねばならず、万事に不自由なことです。
多忙な看護婦さんに迷惑かけまいと思うと、なおさら不自由さが身にこたえます。
内外での転倒があつてはな

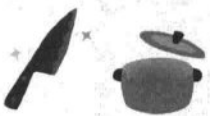


(溝 好雄)

りませんから、「無理のない歩行」を継続実践して、この一年を元気に乗り切つていただくことが、一番に必要と思っています。
ご健勝を祈りあげます。

料理教室

②



◎七幅なます(材料6人分)

〈材料〉

大根 200 グラム、人参 40 グラム、
干しいたけ 4 枚、油揚げ 小1 枚、しらたき 半玉、ぎんなん 18 個、柚子の皮 1 個、土生姜 1 かけ

・下煮用(椎茸の戻し汁 大さじ4、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/3、薄口しょうゆ 小さじ2)

・ごま酢(白ごま 大さじ4、塩 小さじ4/5、砂糖 大さじ二杯半、酢 大さじ2杯半)

〈作り方〉

①大根とにんじんは、長さ4センチメートルの千切りにする。塩を入れ、

しんなりさせる。

②干しいたけは戻し、油揚げは湯通しする。しらたきはゆで、おのおの4センチメートルの千切りにし、下煮用の調味料で煮てさます。

③ごま酢用の白ごまを、すり鉢ですってから調味料を混ぜる。ぎんなんは鬼皮をとり、ゆでながらうす皮もとる。

④①をしっかりとしぼり、②は汁をきり、ぎんなん、水にさらした生姜をごま酢であえ、柚子の皮を散らす。

▶ 11 ページに続く

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 弘英会
財)日本医療機能評価機構認定病院
琵琶湖大橋病院
理事長・院長 小 椋 英 司
〒520-0232 大津市真野5丁目1番29号
☎(077)573-4321(代)
FAX(077)572-2858
URL http://www.boh.or.jp

内科・皮膚科・泌尿器科
外科・デイサービス
医療法人 輝生会 **小西医院**
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後5:00~7:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市大萱1丁目17番35号
☎(077)543-3600
デイサービス 9:00~16:15 ☎543-4099

おかだ歯科医院
院長 岡田 俊彦
診療時間 AM 9:00~12:00
PM 14:00~19:00
(土曜はPM17:00まで)
休 診 日 木曜・日曜・祝日
大津市鳥居川町4-15
☎(077)537-0117

こはらデンタルクリニック
Kohara dental clinic
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前10:00~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
午後15:00~19:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
休診日 木曜・日曜・祝日 △14:00~17:00
大津市一里山7-1-1 フォレオ大津一里山内
☎(077)514-8714

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科
くにもと歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 9:30~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
PM 2:30~7:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ※ /
休診日 木・日・祝 ※土曜午後はPM2:00~5:30
大津市真野2丁目22-26
(堅田警察西隣り)
☎(077)571-2097

南郷
デンタルクリニック
大津市南郷5丁目12-10
レックスガーデンベルデ101
☎0120-418-098
TEL(077)533-5155

松井歯科医院
訪問診療も行っています
☎(077)578-0012
大津市坂本4-14-8
京阪 松ノ馬場山手すぐ
P 有り

手芸展を終えて

十一月二十四日から三日間にわたり、明日都浜大津四階ホールにおいて手芸展を開催致しました。

三日間で二四七名の方に、お越しいただき、成功裏に終える事ができました。

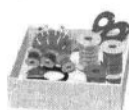
展示の内容は、旅をして土産店で見つけた民芸品からモラ刺繍のタペストリーやバッグ、お正月飾りまで会場いっぱい、華やいた手芸展でした。

「素晴らしい作品です。売っていただけるので、すか」「チャリティをされたらどうですか」「モラ刺繍って初めて知りました」など、うれしい声も聞くことができました。

会員の平均年齢は七十五歳です。手先を動かし、頭も使い、おしゃべりしながら、「ワイワイ・ガヤガヤ」と月一回、「さくら会」のメンバーのひとりとして、楽しい日々を過ごしております。

モラ刺繍とは、「パナマの民族衣装をもとにした手芸で、鮮やかな色彩が特徴です。原色の美しい布を重ね合わせ、太陽や月、動物などをモチーフにした作品の事です」

(井門 京栄)



第33回豊熟シニアの主張 佳作 感謝の気持ちを大切に

和邇学区 北浜長壽会 伊達 稔

私の一日は、仏前に朝の勤行をすることから始まる。宗旨は天台真盛宗で、平たく言えば明智光秀の墓所がある西教寺が本山である。

勤行は、昨日一日を無事に過ごさせていただいた感謝を、そして今日の一家安全を仏様に、ご先祖に報告し、お願いさせていただくために在家勤行式一巻を唱えることである。

い。これらの出来事は私たちに到底どうにもならないことである。ただ、平和が人類に訪れるのを祈るのみである。私たちにできることは、せめて身の回りの家族、地域の人々と仲良く暮らしていけるようにと努力したいものだ。

特に出る頃、新聞紙面、報道番組など見ていると、世界のいろんな場所内戦、争い事が報告されているのが残念でならない。いろいろと理屈をつけて我利我欲のために、せっかく作り上げた街を破壊し、人が人を殺し合う戦いを繰り返している。人は生きていくうえで限らない欲望を抱いて、また、イデオロギーの違いを、あわよくばわれに良い方へと予先を向けたくなるのは分かるが、われも人、相手も同じ人として生まれた者同士が血を流す愚かさを顧みなくてはならない。戦火に血塗られた人々、ましてや子供たちが映る画面はまともに見るに堪えない。

私たちの老人クラブ「北浜長壽会」は大津市の北部に位置し、琵琶湖岸に接した地域である。風光明媚であるが、私たちの子供の頃に比べると水はどんよりと濁り、湖底は泥の堆積といろんなちりによって、風波の日にはあまり奇麗とは言えない。「北浜長壽会」は、先輩たちから幾十年にもわたって、会の運営資金の収益を兼ねてボランティア活動として湖岸清掃を続けている。少しずつ湖岸が元に戻るのを見るのは心地よいものであり、会員の協調性を保つ上ではかなりの効果があるものと思っている。

ある。地区連合会の運動会に前後して、わが「北浜長壽会」の四つの班対抗のミニスポーツ大会が行われる。元気な人も腰の曲がった人も、皆が参加して、笑い転げながらの競技に楽しい時間を過ごし、皆が揃って昼食をいただき、午後の部になることもあり、他ではあまり行われないような種目も考え、班員の協調融和に寄与している。終わってみればいろいろな笑い話に花が咲き、反省の弁も聞こえる。

同窓会と

私流の幹事

山中比叡平学区

小林 幸夫

古い話になるが私は昭和十六年に京都の小学校を卒業。時代の変遷もあって同窓会の案内が届いたのは戦後随分たつてからのこと。

それを機に、私も出席するようになる。根が世話好きな私。幹事役

がよく回ってきた。案内状を出す割には出席者が今一つ。私は案内文の別枠に私の思いを込めた一文を寄することにした。

ある時「十石舟で淀川回遊」そんな企画の同窓会案内を出す。開催当日のこと、

思いもよらぬ女性が現れる。東京在住で、かつてはマドンナの一人であった。遠路を労う私に彼女はこう言った。「本来は今回の同窓会も欠席のつもりでいましたが、案内状、最後の一文を読んで出席する気持ちに変わり、楽しみにして来ました」と話してくれた。

幹事冥利に尽きるー
平成九年になり、物故者

の供養を思いたち、わが家の菩提寺である来迎寺の前住職(故)に相談をする。私の希望もあり、本山に当たる永観堂総本山・禅林寺に伴われの堂主、森津玄さまにお会いする。

失礼を省みず、心ばかりのお布施を持参して、供養をお願いする。永観堂開闢以来の異例といえる快諾を得て当日は簡素ながらも立派な供養をしていただき同窓生一同、感動の瞬間であった。

「喜んでいただけてうれしいです。やっぱり来迎寺さまにご相談なさってよかったですね。坊さんの考えることは供養くらいが関

の山ですが、考えてみればこれこそ人生にとって大切なことですね。お礼状の後に、いただいた堂主さまのお手紙(一部を抜粋)。

最も有意義な同窓会となる。すべては仏のご慈悲と感謝をする。

晩年は、琵琶湖水ホテルを拠点にして永年幹事を命じられ、私流ながらそれなりの活動をしていたが、老いという負担に数年前より事実上の頓挫をしている。

逃げ道を

教えてくれた

石仏

また、会の活動としていろいろな方面に講師をお願いして講話をいただき、教養を高めることに努め、時には会員の喉比べ、合唱なども楽しんで過ごすことも

ある。地区連合会の運動会に前後して、わが「北浜長壽会」の四つの班対抗のミニスポーツ大会が行われる。元気な人も腰の曲がった人も、皆が参加して、笑い転げながらの競技に楽しい時間を過ごし、皆が揃って昼食をいただき、午後の部になることもあり、他ではあまり行われないような種目も考え、班員の協調融和に寄与している。終わってみればいろいろな笑い話に花が咲き、反省の弁も聞こえる。

その年の会長さん、役員一同いろいろと頭を絞って何か面白い企画ができないかと努力しておられるのはうれしい限りだ。

こんな企画もあった。ある年の新年会に何でもよいから自分の、人に見てもらいたい物、わが家の自慢できる物など、募ればいろいろ出品された。役員さんは大変、大変……

このようにせめて少しづつでも身の回りの家族、地域と近い人々が仲良く暮らしていけたらと思う。神、仏に、周りの人々に感謝の気持ちを持ち続けたい。老人クラブがこんなことにも役立てばと思う。



ホツとひといき



17

会員文芸



俳句

鯉のぼり白きを残す比良の峰

和邇学区 岡村 敬市

秋終えて北陸の宿湯畠に

和邇学区 大道 裕子

お手玉を孫に教えて日脚伸ぶ

和邇学区 山川 清子

秋日和小さき画廊探し当て

和邇学区 伊達 稔

絵手紙のぬくもり届き冬に入る

堅田学区 松谷 昭博

比叡晴れて湖にかかりししぐれ虹

堅田学区 奥野 きぬ

にわのかきはが おちはじめあきのかぜ

雄琴学区 古川 キクノ

咲き誇る月下美人に魅せられし

雄琴学区 加賀 俊子

友見舞い明日は我が身と小ぬか雨

雄琴学区 辻 末子

新雪に輝く湖都の日の出かな

坂本学区 田辺千代子

とり一羽起ちて辛夷の香を残し

下阪本学区 西條 朝子

葎笛の音色冴かに秋の湖

唐崎学区 木原 典子

湯上りやお肌の手入れ虫の声

唐崎学区 川端早智子

松手入惚れ惚れ見上げ黄昏る

唐崎学区 伊藤 信子

敬老日孫フランスへ一人旅

唐崎学区 川端 栄子

玄関に小さき靴の年賀客

唐崎学区 池田 光

コスモスの彩移ろいて風のくる

唐崎学区 樹山 裕子

高令者球に興ずる小春かな

唐崎学区 佐藤 敏夫

文化祭児等の出番で満席に

唐崎学区 佐藤クミ子

触太鼓法被の跳る秋の空

唐崎学区 清水 優

星一つ残して月は比叡の峰

唐崎学区 下仲 善一

秋日和色葉散り葉の余情あり

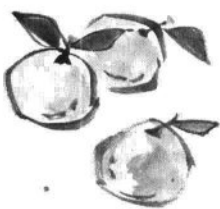
唐崎学区 中村 富枝

「喫茶去」やゆとりひととき床紅葉

唐崎学区 廣瀬 吉隆

地下を出て超高層の秋日和

滋賀学区 福島 達基



初秋の比叡ののぞく水鏡

石山学区 岩本 利明

月さやか秋刀魚の煙燻の湯気

石山学区 北岡 尚文

人の世の長き歩みや今朝の秋

石山学区 岡 寿恵美

ふる里の昔話しや秋深む

石山学区 後藤セイ子

秋の川思ひおもひの木の葉かな

石山学区 鈴木 恵子

すすき野を波立たせては風通る

石山学区 北岡代志子

巨峰食べ主義も主張もうすれけり

石山学区 浦井 照子

袋から秋刀魚顔だす交差点

石山学区 山田 稔

手摺り持ち一段一段のもみじ狩り

石山学区 深尾美千恵

黒潮を望む遍路や石路の花

石山学区 田中伊須木

もみじ狩口ウエでひとまたぎ

石山学区 向川 洋子

上高地穂高の峰に初雪か

石山学区 向川 安一

ひたすらに生きて今宵の月に問う

南郷学区 古賀 彩子

散歩道見附けて踏めば虚し栗

南郷学区 大下倉淑子

秋深し児の成長を両の手に

南郷学区 小島 央子

西教寺揃いし朱椀菊繪

南郷学区 早川亜沙子

秋の夜祈りの灯三千本

南郷学区 志賀 薫

野の花よ今宵名残りの一夜酒

南郷学区 加藤十三恵

何故か今朝カレンダー見れば今日立冬

瀬田北学区 近藤みつ江

七五三口とがらせて紅を引く

瀬田北学区 松田 敏子

京の宵朱欄に映えて薪能

瀬田北学区 松田 宗章



短歌

しんしんしん見る見る積る細雪

余命つつきて暖にすがれり

和邇学区 谷 榮

掘りたての土の香りや根菜の

おでん煮えたつ音に温もる

和邇学区 山川 清子

秋晴れに墓参済ませて麓見る

霞む琵琶湖にヨット点在

坂本学区 瀬川 嘉春

川柳

ソチ五輪テレビ見ながら時過ごす

包帯巻き気力で滑り銀メダル

孫もいる曾孫も一緒先祖様

CT検査今日は仲良く連れ合いと

雪景色墨絵にたく比良の山

老いふたり時に小さき嘘をつく

どうなるのアベノミックスこの先は

山中比叡平学区 小林 幸夫

小野学区 田中 雪子

瀬田北学区 松田 宗章

料理教室 ③



◎かぶとタラのむし焼き(材料6人分)

〈材料〉

かぶ 小3個、たら 小6切れ、ベーコン 70グラム、白ワイン 大さじ6、水 240CC、とりがらスープ 小さじ3、生クリーム 大さじ6、グリーンピース(冷凍) 130グラム、塩 少々、胡椒 少々、オリーブ油

〈作り方〉

- ①小かぶは厚めに皮をむき、たて半分に切って、それぞれ放射状に3等分する。ベーコンは細切りにする。
- ②たらに塩、胡椒して、フライパンにオリーブ油適量を熱して、皮目を下にして入れてさっと焼く。
- ③焼いたたらを取り出し、フライパンをきれいに洗い、オリーブ油を適量加え、かぶとベーコンをいため②のたらをもどし入れ白ワイン、水、と



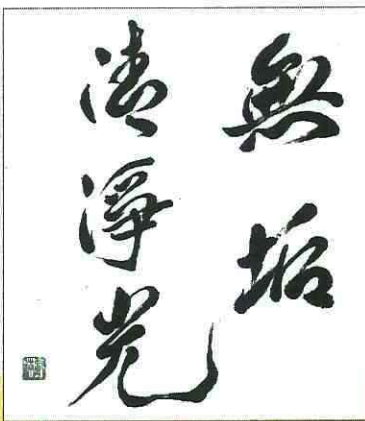
りがらスープに生クリームを加え煮立て、グリーンピース入れて塩、胡椒で味を整える。

- ④盛り付けてオリーブ油をふる。



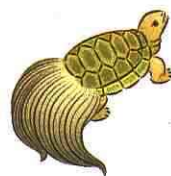


大津絵 石山学区 東 順子



書道 山中比叡平学区 谷 都満子

※(むく しょうじょう) けがれなく 清らかな光



趣味のコーナー



絵画 「参道燃ゆ」 和邇学区 横田 健二



大津絵 瀬田学区 真謝 長照



新俳画 日吉台学区 野村 弘子



写真 「涼秋」 和邇学区 岸岡 一彦



絵手紙 滋賀学区 中原 サワ



新俳画 日吉台学区 島田 直子

投稿へのお願い

会員文芸欄への作品投稿は、同壇で1人1首・1句、未発表の自作(本名)でお願いします。なお、作品は原則として返還いたしませんのでご了承ください。



平成二十七年、戦後七十
年の節目の新年を迎え、ど
うか今年も一年穏やかな年
でありますことと願うばか
りです。戦前、戦後と生き
てきた私たちにとって、老
人クラブの活動こそ、元氣
の源と思っています。
高齢化が進む中、元氣な
仲間づくりを進めている老
人クラブにあって、スポー
ツや各地域のサークル活動
の投稿を頂いて、編集部一
同元氣をもらっています。
今年もまた皆さんの協
力を得て、楽しいより良い
会報が、お手元に届きます
よう努力してまいります。
何卒よろしくお願い申しあ
げます。

編集後記

ご協賛いただいた
皆様への御礼

このたびは「大津老ク
連会報」の発行にあたり
広告掲載のご協賛を賜り、
まことに有難うございま
した。本紙は今後も会員
の交流・市老ク連の発展
に貢献できるよう紙面の
充実へ尽力を続けます。
なにとぞ末長きご厚誼、
ご支援をよろしく願ひ
申し上げます。

大津市老人クラブ連合会

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ぜぜ診療所 ☎524-8114
通所リハビリ げんき 大津市昭和町7番16号
ぜぜ在宅ケアステーション 陽だまり・ほっこり
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎524-0380
坂本民主診療所 ☎579-7121
大津市坂本6丁目25番30号
介護老人保健施設 日和の里
☎579-0309
在宅ケアステーション コスモス
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎579-0442

アヤハレクサイドホテル
大津市におの浜3丁目2の25
☎(077) 524-2321 (代)

遺言・任意後見契約で
老後の安心を確保
大津地方法律事務所
大津公証役場
公証人：室田 源太郎・木野 秀器
相談無料
実費による出張説明会も行います。
大津市中央3-2-1 セザール大津森田ビル3階
TEL(077)523-1728 FAX(077)523-5028
http://www3.ocn.ne.jp/~kosyo/

介護付き有料老人ホーム
コンソルテ瀬田
大津市大江一丁目3番20号
TEL(077)544-7311 FAX544-7488
☎0120-185-789

安心感ある医療と介護
有料老人ホーム
ハーネスト唐崎
住宅型有料老人ホーム
Hernest 医療法人社団 あかつき会
大津市坂本1丁目13番12号
☎(077) 526-7077

わたかやま歯科医院
診療時間 月火水木金土 休診日
AM9:00~PM1:00 ●●●●● 木曜午後
PM3:00~PM8:00 ●●●●● 日曜・祝日
◎土曜日はPM6:00まで
大津市馬場三丁目13-31
JR膳所駅徒歩4分 有り
☎(077)524-8241
http://www.takayama-dental-clinic.com/

～愛ある日々のお手伝い～
サービス付き高齢者向け住宅
アンジェスおごと
大津市苗鹿2丁目37番1号
TEL(077)526-5677 FAX526-5678
http://www.tsi-ns.com/anges/

相続・近隣トラブル・事故など
女性弁護士が親身に対応します
オリーヴ法律事務所
弁護士 浮田 麻里
弁護士 守田 恵
大津市大萱一丁目17-20 松田ビル4F
(瀬田駅すぐ)
TEL(077)543-2632