



大津老ク連会報

第115号

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

編集協力
(株)博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎ 06(6797)0212

会員の皆さんこんにちは。日頃は老人クラブ活動にご活躍いただき、心から感謝申し上げます。大会は会場いっぱいの会員と多くの来賓の皆さまのご参加をいただき盛大に開催することができました。また、老人クラブの発展に寄与いただいた方々への表彰もさせていただきました。

今、国会では、国の将来を左右する重要な安全保障関連法案が間もなく可決されようとしています。これから戦後七十年間守り続けてきた平和と生活が続いていくよう、国の舵取りをお願いしたいものであります。一方、医療・介護総合推進法の成立に伴って、大津市においても「地域の中で支えあい、安心して健康に暮らせる医療と介護が充実したまち大津」を基本理念として第六期高齢者福祉計画・介護保険事業計画が策定され、地域包括ケアシステムの構築と相まって推進されようとしています。現在その具体的な施策に対する体制づくりの作業が平成二十九年度末完全実施を目標に進められているようです。私共も、その成り行きに大いに注目し、真に全ての高齢者の安心につながる仕組みになることを願っております。同時に老人クラブは超高齢社会の中で、地域の高齢者の中核となって「高

齢者の生きる道筋を模索・探究する活動」を展開し、その成果を「高齢者の生きるモデルとして次世代に継承する使命を果たす」という理念を土台として「健康づくり活動」「友愛・相互支援活動」、そして「奉仕活動」に取り組み、より一層の活性化と会員拡大を図りながら同時に、この活動の幅を地域に広げていく取り組みを進め、その中で市の事業とも連携していけるのではないかと思います。今後単位クラブ、学区老ク連、市老ク連、それぞれの段階で状況に応じて連携し、協力できる仕組みづくりに取り組み、地域から期待される役割を果たしていけるよう会員の皆さんと共に頑張っていきたいと思っています。一層のご協力、ご尽力をいただきますようお願いし、皆さんのご健勝をお祈り申し上げます。



第41回大津市老人クラブ大会を終えて
大津市老人クラブ連合会
会長 藤村 修



第41回大津市老人クラブ大会開催

8月28日、明日都浜大津で大津市老人クラブ大会が開催されました。(詳細は2ページに掲載)

表彰式



アトラクション



巻頭の写真「石山寺 月見亭」

伝説によれば、藤原時代の女流文学の第一人者である紫式部が、寛弘2年の初秋、石山に7日間の参籠を行っていたが、折しも湖上にくだける明月の美しさに興を引かれて、用紙の準備もなかったため、手近にあった「大般若経」の紙背に書き綴ったのが源氏物語であるとされている。

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

日帰り温泉
ゆ 女がらみ
〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5
TEL(077)577-3715
FAX(077)577-1926

心ふんり 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

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/>

生活サポート付 安心ホーム アネシス大津京
サービス付高齢者向け住宅
高齢者にふさわしい快適な暮らしをご提供します
入居者募集中
入居申込 お問い合わせ **TEL 077-510-1090**
〒520-0012 大津市鏡が浜15-41
<http://shiga-anesis.jp/ohtsu.html>

スズキ調剤薬局
信頼される薬局・地域に根差した薬局として皆様の健康生活をサポートします。
瀬田店 南郷店 におの浜店
西大津店 石山店 南草津店
大津店 栗東店 済生会前店
能登川店 山科店 精華台店
大津市大萱1-16-1 瀬田アーバンホテル1F
TEL(077) 543-3331

交通事故の不安や悩みはございませんか？
事故にあわれたらすぐにご相談ください
無料相談受付中!
あい湖法律事務所にお任せ頂くと
1. 面倒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. 示談金が大幅に増える可能性があります。
1. 適正な後遺障害等級の獲得をサポートします。
あい湖法律事務所 0120-001-694
TEL 077-527-0023 (駐車場あり) JR大津 徒歩3分
大津市京町3-3-1(京町3丁目交差点角)

医療法人 鶴岡眼科病院
白内障手術 網膜光凝固 緑内障診療
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
大津2-12-38

「ささえあい たすけあい」
まごころグループは、はつらつとした健康的な暮らしを笑顔でお手伝いします。
介護サービス 保険調剤在宅訪問
生活支援 まごころグループ 配食サービス
(まごころグループ)
株式会社 まごころ 大津市錦織3-15-31
TEL(077)527-5305 FAX(077)527-3079
株式会社 まごころ 大津市錦織1-7-20
TEL(077)525-2618 FAX(077)527-2727
NPO法人 まごころの家 大津市桜野町1-14-18
TEL(077)525-1002 FAX(077)525-1003

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
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
(仲介)国土交通大臣免許(11)第2077号
(一社)不動産流通経営協会会員
(一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
お住まい・お仕事を問わず
Stelp 住友の仲介 24時間

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>

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 TOKIMEKI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

大会宣言

私たち大津市老人クラブ連合会会員は、常に「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を活動の基本理念として、高齢者の生きがいと健康づくりを進める各種事業に取り組んできました。

昨今においては「健康寿命」がとりざたされ健康で長生きすることが社会から求められており、好かれる・喜ばれる・頼りになる高齢者がこれから必要とされます。

各地域においては、核家族化が進み一人暮らしの高齢者が年々増え、寂しい日々を送っている仲間も少なくない今日、高齢者同士が支え合い励まし合い世代間交流を図り、地域社会において活動する老人クラブが心豊かなまちづくりに必要です。

よってここに次の事項の実践を誓い宣言します。

- 1 高齢社会を支える健康な仲間づくりの推進
- 1 友愛・奉仕の精神を常に、明るい老人クラブの推進
- 1 会員の介護予防と相互支援の推進
- 1 高齢者の交通事故防止と安心・安全なまちづくりの推進
- 1 若手リーダーの養成と女性会員の力を活かした活動の推進
- 1 魅力ある老人クラブづくりと未加入者の加入促進

平成 27 年 8 月 28 日

第 41 回大津市老人クラブ大会



表彰状授与



受賞者代表謝辞

生き方・考え方について」と題し、「アンチ・エイジングではなくウィズ・エイジング」という考え方を紹介。ウィズ・エイジングと

「健康づくり事業」連携記念講演が行われました。京都橘大学看護学部・沼本教子教授が「健康寿命をめざす



大津市老ク連・京都橘大学「健康づくり事業」連携記念講演

第四十一回大津市老人クラブ大会が八月二十八日、明日都浜大津四階ホールで開催されました。

はじめに、国歌斉唱、物故会員への黙祷、市民憲章斉唱が行われました。その後、藤村修老ク連会長によるあいさつに続いて表彰式が行われ、三十九名、四団体が表彰されま

は「加齢によって生じる心身の変化に抵抗したり、落胆したりせずに素直に受け入れ、人間としての尊厳や自分らしさを失わずに、前向きに生きることを目指す考え方」です。具体的なデータに基づき、加齢に伴う身体機能の変化を解説。サプリメントや薬に頼るよりも、食事・運動でコントロールし、無理なく生活する工夫が大切だと提言されま

第41回大津市老人クラブ大会開催

講演後には、他の公務に出席されていた越直美市長が駆け付けられ、お祝いの言葉を述べられました。

鳴子踊りが披露されました。サザエさんの登場人物に扮して登場し、銭太鼓の華麗な演技。そりのハッピに衣装替えした後は、よさこいの陽気な曲調と鳴子の軽快なリズムに会場が盛り上がりしました。

大津市老人クラブ大会
被表彰者・被表彰団体(敬称略)

◎大津市長表彰

1 老人クラブ育成功労者

▽小島四郎(堅田)▽佐々木修(富士見)▽藤村修(瀬田東)

2 優良老人クラブ

▽木戸学区老人クラブ連合会

◎大津市社会福祉協議会
会長表彰

1 老人クラブ育成功労者

▽今井利夫(仰木の里)▽夏原羊造(雄琴)▽曾我秀雄(坂本)▽山本忠男(滋賀)▽片岡治夫(藤尾)▽松田輝男(石山)

◎大津市老人クラブ連合
会会長表彰

1 老人クラブ育成功労者

▽岡部一男(葛川)▽中枝吉次郎(伊香立)▽中井徹(仰木)▽母坪みち代(仰木の里)▽平井幸重(雄琴)▽橋本関三(坂本)▽森田定雄(日吉台)▽古田宏(下阪本)

◎美濃辺大道(下阪本)

▽千村昌平(唐崎)▽旗

瀬昌平(唐崎)▽中原サヲ(滋賀)▽金田敏彦(藤尾)▽服部市造(藤尾)

▽若原豊子(富士見)▽

東順子(石山)▽正田利夫(南郷)▽松田松之助(南郷)▽山本あい子(上田)▽内田久代(瀬田)

▽内田保弘(瀬田)▽間

宮喜代一(瀬田北)▽中澤由起子(瀬田南)▽増田一郎(瀬田東)▽松田千江子(瀬田東)

2 優良老人クラブ

▽皇子が丘寿楽会(滋賀)

▽西武豊寿会(石山)▽

大江千里会(瀬田)

3 老人福祉篤行者

▽井上美夫(仰木)▽山口清雄(日吉台)▽山本由勝(青山)▽高野賢(瀬田)▽谷脇喜五郎(瀬田北)

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

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

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

☎(077)524-8022

FAX(077)524-6752

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

勢多夕照苑

介護型有料老人ホーム
シニアホーム勢多夕照苑

〒520-0851 大津市唐橋町23-1

TEL(077)537-1782

FAX(077)537-1792

岸本特許事務所

弁理士 岸本 忠昭
弁理士 松下 ひろ美
顧問弁理士 佐藤 公博

大津市中央3-2-1 セザール大津森田ビル6F

☎(077)527-2111

FAX(077)527-2272

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 山 裕生

〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18

TEL(077)524-8894(代)

FAX(077)526-3794

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/

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

☎0503383-5454

平日 9:00~17:00 ※土日及び祝日は業務

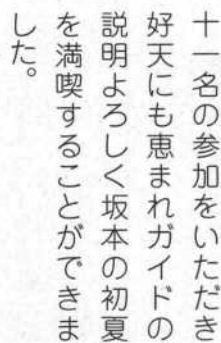
をおこなっておりません

法テラス滋賀 大津市浜大津1-2-22

大津商中日生ビル5階

健康増進部会
だより

六月十五日には、昨年に
続き「いきいきウオーキン
グ」を開催したところ、七



また、六月二十六日には和邇体育館において、第一回の体力測定記録会

を実施したところ、激しい雨にも関わらず四十七名の会員に参加をいただき、六種目にわたり必死に取り組まれました。その結果に一喜一憂されておられました。が、けが人もなく無事終了することができ、改めてお礼申し上げます。

におかれましては、老く連のテーマでもあります健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、地域づくりを旨指して、今後とも老く連の活動にご理解いただくとともに、積極的に参加くださいますようお願いいたします。

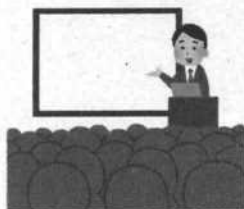


教養部会だより

部会長
上坂
与市

平成二十七年年度の教養部会を預かることになりました。教養部会では本年度も昨年に引き続き、次の事業を進めてまいります。

平成二十七年度高齢者リ
ーダー研修会について
高齢者リーダー研修会を
七月十五日、一八三名出席
のもとに開催いたしました。
平成二十六年六月十八



日、医療・介護総合確保推進法の成立を受けて医療法・介護保険法が大きく改正されました。これからわれわれが直面する問題などについて、大津市長寿政策課地域包括ケア推進室から芝原室長、広瀬主査に来ていただいたて詳しく話をしていただき、質疑応答し理解を深めました。

八月二十八日、二二一名

の出席のもと、大津市老人クラブ大会を開催。本年度の講演会は、京都橘大学と「健康づくり事業」に關し、連携協力協定を締結したことから、連携を記念して京都橘大学看護学部教授の沼本教子先生に「健康長寿をめざす生き方・考え方について」と題し、ご講演をいただきました。

また、この大会において
老人クラブ育成功労者や優
良老人クラブなど三十九
名・四団体が大津市長、大
津市社協会長、老ク連会長

本年度のリーダー県外研修は十一月十七日(火)～十八

日本水と二日間、小豆島方面を計画いたしました。多数の参加を得て各学区、老人クラブ間の交流を深め老人クラブ育成のリーダーとして活躍していただくことを願うものであります。

あてはまる項目に ☒
をつけてください。

- ☐①自分の周りにあまり悪い人はいないと思う
- ☐②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ☐③たまたま運の悪い人がトラブルに遭うのだと思う
- ☐④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ☐⑤有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
- ☐⑥人からすすめられると断れない方だ
- ☐⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- ☐⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
- ☐⑨しっかり者だと思われたい

チェウクの数が多いほど、消費
者トラアルに遭う危険度が高
い傾向にあります。①②③を
チェウクした人はトラアルに
対して危機意識が薄い傾向、④⑤
⑥はたまされていゝのに気がつ
かない傾向、⑦⑧⑨はたまされ
るとき一人で抱え込んでしま
う傾向にあります。

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

お待ちしております

※クリニック併設

十月二十八日(水)
参加費無料

**大津市指定特定施設入居者生活介護
介護付有料老人ホーム**

〒520-0101 大津市雄琴6丁目17番17号

0120-78-1165

アクティバ琵琶

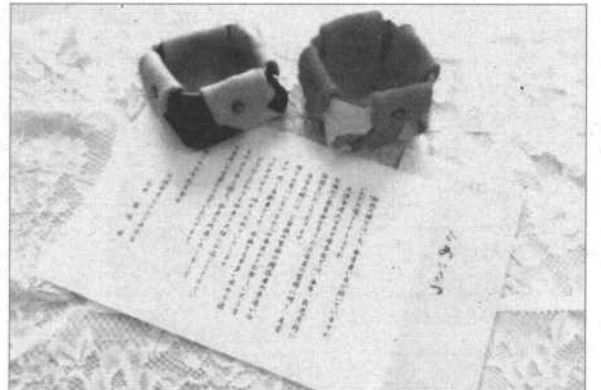
奉仕部会

奉仕部会だより

部会長
東 順子

会員の皆さまには、日頃より奉仕部会の事業にご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

九月の敬老月間には、大津市老人クラブ連合会として寝たきりなどの会員の方に友愛訪問の品として、「小物入れ」をお届けすることになりました。今年も五部会の女性役員の方と手芸教室の皆さまのご協力をいた



だき、一二〇個を作成いたしました。会員の皆さまには学区役員の方から、順次お届けしていただきます。喜んでいただければ幸いです。

友愛訪問のタオルなど

広報・会報部会

楽しい会報を

部会長
大芝 哲郎

六・七月は、猛烈な酷暑が続く、熱中症になる高齢者が多く新聞紙上に掲載されました。

今年の全国老人クラブ連合会の方針は、会員増強運動をいかに推進するか…課題となり老人クラブの原点に立ち返って、草の根運動を展開することを提唱されました。

少人数の仲間づくりや、趣味を生かしたサークル活動等単位クラブの活動、学区内の行事など、積極的に発表していただきたいと思っています。

広報・会報部会は部員の異動もあり、四名体制で編集に当たることになりました。会員の皆さまの温かいご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

かねてより協議を進めていました京都橘大学と連携・協力に関する協定を、年度当初に締結しました。当連合会にとっては、会員の生活に対する気持ちや活動量のアンケート調査(八月実施済み)や、体力測定記録会結果を分析して、いつまでも健康でいきいきと生活していく活動プログラムなどを開発することができそうです。

一方大学では、高齢者の健康増進活動をより効果的に、かつ最適にプログラムするため生活現状を把握し、大学教育研究や、需要の増す看護職者育成をするためであります。

協定書では、相互の人的、知的および物的資源の活用により、地域の高齢者のニーズに応えられる介護予防事業の実現および看護・医療をめぐる教育・研究の振興を目指す、地域の発展と活性化に必要な看護職者育成に寄与することとなっています。

大学との連携開始

交通安全対策部会

自転車は
左側通行
知っていますか

部会長
藤田 茂彦

平成二十七年六月より道路交通法が改正されました。自転車は軽自動車と同等の道路規制が適用されます。

は捨てましょう。
自転車は凶器になります。日頃街角でこんな光景を見ませんか。
◎走行中に携帯電話を使用する人
◎雨の時傘をさす人
◎走行時に右側を走る人
一人一人が心掛けましょう。



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 名代手打 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/	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 TEL(077) 522-1512(代) FAX(077) 526-1881	(株)関西サンガ 琵琶湖大橋翔裕館 デイサービス・グループホーム 本堅田4丁目4-18 ☎571-1165 琵琶湖大橋翔裕館式号棟 デイサービス・ショートステイ 本堅田4丁目4-21 ☎571-1160 北おごと翔裕館 北雄琴デイサービス爽やかな風 雄琴3丁目1-7 ☎577-1661	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 FAX 525-4362
長寿時代です! 毎日楽しくお元気に!	WE 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 TEL(077) 545-1886(代)	暮らしの困りごとは、 ございませんか? まずはご相談ください 公益社団法人 大津市シルバー人材センター シルバー会員募集中! 大津市中央2-2-5 中央市民センター3階 TEL(077) 525-2528	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 滋賀南支店 大津市月輪1丁目4-65 TEL.077-547-2661	15種類の温泉と人情芝居 天然 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

女性部

女性部の活動

部長 松田千江子

平素は女性部活動にご理解・ご協力を賜り、感謝申し上げます。活力ある女性部を目指すには、多くの会員さんの参加だと思います。

第一回の女性部長会議で、各単位クラブでの取り組みについて報告をしていただきました。

合会よりお手玉遊びの会で健康長寿仲間づくりをされているという事例発表がありました。会員の高齢化に伴って休会になることへの防止策に考えられた会だそうですが、老人クラブのメインテーマ「のびそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりに」にぴったりの活動で、会員増強につながっているそうです。大津でも取

り組めたらと共感いたしました。今年も寝たきりなどの会員の方に友愛訪問の品として、小物入れを作成しています。喜んでいただければ幸いです。

研修事業

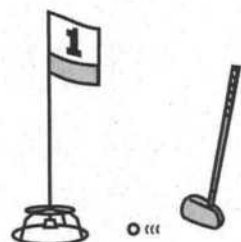
一泊二日研修旅行
(六月二十三日、二十四日)

一日目 菊ヶ峠でグランドゴルフ大会
天気にも恵まれ芝一面の中でのプレーは、さすが本格的コース。頭を使い、汗だくになりながら、思い出深い試合でした。観光の方も楽しんでいただけたことでしょうか。

ホテルでは温泉で疲れを癒やし、夜は楽しみのご馳走を頂きながら、親睦を深められたひとときでした。

翌日は倉敷美観地区の散策で、きれいな町並みを見て回りました。

美術館鑑賞には少し時間が足りなくて残念でした。



料理教室

今年も二回の実施で、一回目は六月に、定員いっぱいでした。次回は十二月八日(火)です。ご希望の方は早めにお申し込みください。

サークル活動

①手芸教室

第二・第四木曜日の月二回で、主にパッチワーク作りをしています。指先と頭を使っている作品完成とおしゃべりの楽しい会です。

②銭太鼓教室

第二金曜日の月一回、練習をしています。頭と体を使い、音を出しながらリズムに合わせた動作は、童心に返った気分で大変楽しいです。ボラティアとして、保育園や、夏祭りにも参加させていたいております。



サークル活動に参加いただける会員さん、いつからでも入会できます。事務局までお申し込みください。見学だけでもお待ちしております。

一泊研修旅行に参加して

女性部 木津 和子

六月二十三日、二十四日の二日間、六十六名参加、本格的コース菊ヶ峠、グランドゴルフ大会に四十名、太陽の光に恵まれた岡山県、晴れの国すばらしい、美しい景色を堪能しながら、久しぶり

の青空の下でのグランドゴルフ大会を楽しみ!! うれしい!! おつかれさま。

一方、二十六名は、サッポロワイナリーにて厳選されたブドウを原料に、個性豊かなワインができるまでの製造工程の工場見学。おいしいジュース、ワインをいただいた。

次にほうじ茶詰め体験。一〇〇グラムの袋



各部屋に入り、お風呂、おしゃべりの後、夕食会へ。乾杯に始まり、おいしい食事をしながら、手品、日本舞踊と皆さん張り切り、カラオケに合わせて踊る人。最後に全員

に、いっぱいパンパンに詰めてニコニコ顔。もらった「うれしい」。

で江州音頭を踊り、今日一日楽しく過ごせたことに感謝して「おやすみ」。

二十四日、二台のバスに乗って倉敷美観地区の散策。倉敷の人力車巡りに、ラクラク、ゆらゆら。倉敷物語館、大橋、大原家の住宅界隈とお店も蔵も、通っても全部蔵造りの町中を走り、観光客へサービスの写真のモ



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 077-522-0323 FAX 077-522-0323	大津市石山寺一丁目 077(537)0013 石山寺	西国三十三所第十三番札所 厄除・福德・健康祈願	石碑・灯籠・建築石材 各種石工事一式 瀬田南大萱霊園、西安霊苑 墓地案内中 石長 田中石材店 大津市里3丁目4-26 ☎(077)546-1848 FAX(077)546-7089	セレマ 堅田玉泉院 湖西シティホール 和室今宿391-1 ☎(077)594-4442 ホール見学会 受付中! 堅田駅前ホール 本堅田6-36-8 ☎(077)573-0042
---	--	--	------------------------------------	---	---

近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

メインテーマ「のぼす健康づくり！健康寿命、担おう！地域づくり」を「のぼす」と、六月十一・十二日の二日間、平成二十七年近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が津市・琵琶湖グランドホテルで開催され、二府四県から二八八名が参加しました。



◎第一日目

はじめに物故者への黙とうが行われた後、中保昌全老連副会長・近老協会長よりあいさつがあり、次に来賓の方々から祝辞が述べられました。続いて、齊藤秀樹全老連常務理事から「老人クラブとしての運動・行動提案」―社会情勢を踏まえて―と題して基調報告

が行われ、高齢者人口割合が年々増加していることや、認知症高齢者の将来推計などをもとにした高齢者を取り巻く社会情勢の解説、二年次となる「一〇〇万人会員増強運動」の推進などの行動提案がありました。その後分科会では、第一分科会：「健康寿命を

のぼす健康づくり・介護予防活動」の推進
第二分科会：「暮らしの安心を支え合う友愛活動」の推進
第三分科会：「他世代や関係団体と連携した地域づくり活動」の推進
第四分科会：「会員加入促進に向けた仲間づくり活動」の推進

の四つに分かれて研究討議を実施。分科会終了後、アトラクション、懇親会が行われ、親睦を深めました。



分科会での研究討議

事長で元滋賀県知事の國松善次氏。世界一の長寿国を実現した現在の日本で、高齢者が一〇〇歳のライフプランを全うするために、心得ておくポイントについて、心



國松氏による講演「100歳人生を考える」

講評されました。昼食休憩後、閉会式が行われ、北沢浩治滋賀県老連会長からお礼のあいさつがありました。続いて次回開催地の榎枝正昭京都市老連会長からあいさつが述べられ、最後に遠藤吉貞近老協副会長が閉会のあいさつをされ、二日間にわたる研修会の幕を閉じました。

休憩後、全体会議に移り、分科会の討議内容を発表。中保昌全老連副会長が



平成27年度 大津市高齢者リーダー研修会

「新たな介護保険制度と大津市の取組みについて」と題した講演がありました。

【講演内容】

①医療・介護に係る制度改正とその背景

大津市長寿政策課地域包括ケア推進室長

柴原 哲生氏

医療介護総合確保推進法

地域における医療お

よび介護の総合的な確保を推進するため、医療法、介護保険法等の関係法律について所要の整備など行います。①新たな基金の創設と

医療・介護の連携強化 ②地域における効率的かつ効果的な医療提供体制の確保 ③地域包括ケアシステムの構築と費用負担の公平化などの説明がありました。

大津市長寿政策課地域包括ケア推進室長 廣瀬 隆一氏

第六期大津市高齢者福祉計画・介護保険事業計画について

地域の中で支え合い、安心して健やかに暮らせる医療と介護が充実したまちを基本理念に、地域包括ケアシステムを実現するために次の六つの基本目標を掲げていることが述べられました。

(一)医療福祉サービスが適切

担を見直す。 ②大津市の高齢者施策についてとおつゴールドプラン2015

大津市長寿政策課

地域包括ケア推進室長

第六期大津市高齢者福祉計画・介護保険事業計画について

地域の中で支え合い、安心して健やかに暮らせる医療と介護が充実したまちを基本理念に、地域包括ケアシステムを実現するために次の六つの基本目標を掲げていることが述べられました。

れなく利用できるまち (二)認知症になっても地域の中で安心して生活できるまち

(三)高齢者等が健やかに生活し、社会参加ができるまち

(四)安心して暮らし続けることができる住まいが整っているまち

(五)地域の中で安心していきいき暮らせるまち

(六)適切な介護保険サービスを利用できるまち

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
診療科目 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

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

細田医院
内科・泌尿器科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○●●●●●
午後5:30~8:00 ○●●●●●
△9:00~11:00まで 休診 日曜・祝日
※月・火の午前は内科のみです
大津市錦織二丁目8-40
☎(077)522-1222

処方せん受付・保険調剤
ふるさと薬局
大津市里5丁目2-11
TEL(077)536-3410
ふるさと薬局石山駅前店
大津市栗津町4-7
石山駅前近江鉄道ビル1階
TEL(077)531-2236

医療法人 誠仁会 吉徳医院
YOSHITOKU CLINIC
診療科目 内科・小児科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●●●●●
午後5:00~7:30 ○○●●●●●
休診日 火・木・土曜午後、日曜、祝日
大津市里5丁目2番14号
TEL(077)546-5225

いきいきウォーキング ～坂本の木と石めぐり・自然のパワーをもらおう～

6月15日、市老ク連いきいきウォーキングが開催されました。「木と石めぐり」をテーマに坂本駅前をスタート。地元である坂本学区・曾我会長と、ボランティアガイド・船路さんが道案内となり、新緑茂る初夏の坂本を総勢71名で歩きました。

比叡山延暦寺を開いた伝教大師最澄がこの地で生誕、後に建立したと伝えられる同寺。伝教大師の産湯といわれる井戸に皆さん興味深々。

大將軍神社

大きな
スタジイ!



鳥居横のスタジイは、なんと樹齢300年以上! むき出しの根っこが2m近く盛り上がり、大迫力の巨木です。

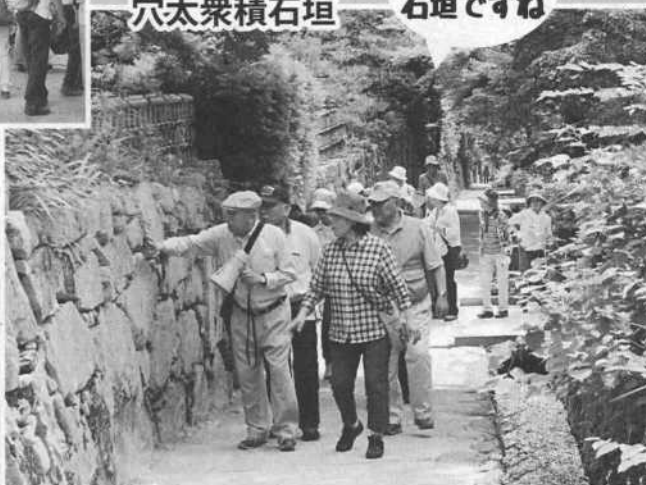


生源寺



立派な
石垣ですね

穴太衆積石垣



加工せずに自然の石のまま積み上げられた石垣。美しく、ゆかしい石肌を眺めながら新緑の木陰を歩きました。坂本ではこのような風情ある町並みがいたる所で楽しめます。

みんなで
レッツゴー!



第1ポイント
に到着!

日吉御田神社



最初に訪れたのは坂本駅からすぐの日吉御田神社。樹齢200年以上といわれる大きなクスノキが出迎えてくれます。

慈眼大師天海を祀る廟所。お堂脇にある石塔群の間を縫って歩くと、満開のあじさいが続く道へ。石灯籠が立ち並ぶ石畳を抜け、堂を出たところで解散。ウォーキングは無事終了しました。

慈眼堂



全員完歩～!
おつかれさまー



見事な
あじさい



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

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・呼吸器科・アレルギー科・外科
ハッピーねもとクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○△△△△△
13:00~15:30 ☆☆☆☆☆
往診専用時間
16:00~19:00 ○○△△△△△
☆=往診 休診日/土曜・祝日・祝前日の日曜日
・木曜日は院内での外来診療はありません
JR大津駅 徒歩4分 京阪上本町駅 徒歩1分
大津市御幸町1-27 ☎(077) 524-8899

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
大津市下坂本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

あしはら 整形外科
リウマチ科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9時~12時 ○○△△△△△
午後4時~7時 ○○△△△△△
JR比叡山坂本駅より湖方向へ徒歩約5分
☎(077) 578-2886

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

(株)ルックドイ薬局 和辻支店
営業時間 平日 午前9:00~午後8:00
木曜 午前9:00~午後5:00
土曜 午前9:00~午後3:00
休 日 日曜・祝日・祭日
大津市和辻中浜444-1
TEL(077) 594-5566 FAX 594-5567

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

為我井医院
診療時間 午前9時~12時迄
午後6時~8時半迄
休診日 木・土曜午後、日曜、祝日
※土曜午前予約制
往診は随時
大津市向陽町1-5
☎(077) 573-1138

心療内科・精神科
医療法人 **湖南クリニック**
受付時間 月火水木金土日祝
9:30~15:00 ○○△△△△△
18:00~20:00 ○○△△△△△
休診日 日曜・祝日
大津市大萱1丁目19-25
☎(077) 545-8530
完全予約、電話予約可

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

大津市老人クラブ連合会

体力測定記録会

六月二十六日、体力測定記録会が和邇市民体育館で開かれ、四十七名が参加しました。

松田健康増進部会長が

測定前のあいさつで「皆さん普段から自分の体力づくりや健康づくりのためにグラウンドゴルフ、あるいはウォーキング、ゲートボールなど活動されていると思います



その後、溝創造推進員から種目の説明と諸注意が伝えられ、測定スタート。本年度から京都橘大学と提携が正式に成立し、同看護学部の教員・事務員六名が測

が、自分の体力がどのくらいかなと把握することによって今後の活動に生かしてほしいです」と体力測定の意義を参加者に述べました。



体力測定の6種目

定サポートのスタッフとして参加しました。

種目別五グループに分かれて握力・上体起こし・メートル障害物歩行・長座体前屈・開眼片足立ちを計測し、最後に全員で六分間歩行を行い、全六種目の測定が終了しました。

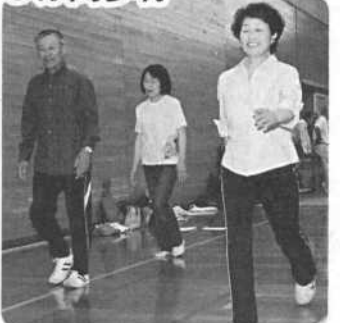
握力



上体起こし



6分間歩行



障害物歩行



長座体前屈



開眼片足立ち



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

地域の動き

志賀ブロック

ロコモ体操研修会

去る六月十九日、和邇市民体育館において、志賀ブロック健康づくりの一環と

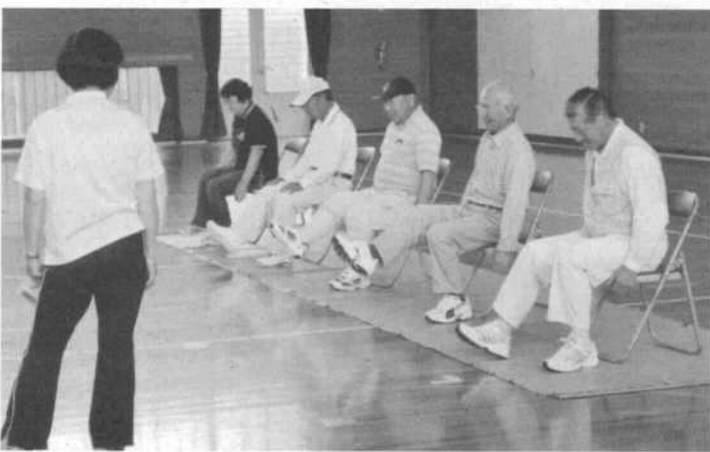
して、ロコモ体操の研修を行いました。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、日本語で運動器症候群のことです。筋肉、骨、関節といった運動器の働きが衰え、移動機能が低下した状態をいうそうです。日本健康運動指導士・井花春美先生の指導で、立ち上がりテスト(高さ四十センチの台から片足で立ち上がる)を行いました。これができないと「ロコモ度1」となり、筋力などが低下した状態で、



定期的な運動とバランスのとれた食事に気をつける必要がある。「ロコモ度2」は、歩行など基本的な動きの衰えが進み、身の回りのことができなくなるリスクが高いと。ロコモ度のチェック

には二十五もあり、片足立ちやスクワットステップテストなど、いろいろ教えていただき、体力の衰えを実感しました。

(新井 強介)



内科・消化器内科
なかしま内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 4:30~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市浜大津2丁目1番32号-1
TEL (077) 536-5181
FAX (077) 536-5182

内科・循環器内科
きづみのるクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30~6:30	○	○	○	○	○	○	○

大津市浜大津1-2-25
(京阪・浜大津駅・NTT側 階段口)
☎(077) 527-5151

整形外科・スポーツ整形
リハビリテーション科・リウマチ科
おかしまクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~15:30	○	○	○	○	○	○	○
17:00~19:30	○	○	○	○	○	○	○

院長 岡島 誠一郎
(リハビリ 9:00~19:30)
大津市今堅田2丁目6-1
☎(077) 571-2166

内科・循環器内科
いなぎハートクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	○

院長 稲垣 宏一
大津市蓮池町14-24
唐崎クリニックモール内
☎(077) 526-8000

内科・産婦人科・訪問診療(ご相談ください)
中井 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~4:00	○	○	○	○	○	○	○
夕診 午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
△火曜午後診・水曜午前診は婦人科のみ ▲火曜夕診は内科のみ
大津市和進今宿572-4 ☎(077) 594-0010
http://www.nakai-iin.net/

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

デイサービス
六花
大津市下阪本六丁目29-7
☎(077) 578-1165

処方せん受付 調剤薬局
株式会社 ヤマグチ薬局
本社 神奈川県相模原市緑区橋本2-9-6
TEL (042) 779-6556
明日都店 滋賀県大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1階
TEL (077) 510-7550

はな薬局
月・火・水・金 8:30~20:00
木 8:30~15:00
土 8:30~13:00
日・祝 休み
大津市大江3丁目5-25
TEL (077) 545-5611
FAX (077) 545-5617
http://www.e-classa.net/oak55/

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

和邇
学区

初国際交流会報告

去る三月十八日日本晴れ、期待に胸膨らませ、送迎バスで和邇シニアクラブ親和会十六名が出発。道中、風光明媚な湖岸を走り、和風青屋根の米国ミシガン州立大学連合日本校に到着しました。

所長さんより彦根城を望む日本庭園と学旗が飾られた構内を案内いただき、同

校は湖が結ぶ縁により、県州が姉妹友好協定記念事業に設立され、語学・文化風習などはもちろん地域公開講座やイベントまでも開催し、専門学位を取得されていると説明をいただきました。でも、老人クラブとの交流は初めてとのことでした。校内応募二人の女学生を迎えて、隣接会場に移っての記念写真と対面式では、一人ひとりが固い握手。あいさつやお話が長くなり、国際交流意義を早々に感じました。招待昼食会は和風の弁当でしたが、おいしいと言いつつながら箸使いはお国の家族の話などに花を咲かせ、和柄千代紙で折り鶴や雛人形を作った楽しんだり、サイン色紙を贈



(大賀タキエ)

りました。瞬間に過ぎて、お別れに「桜が咲くと帰国します」が、絶対また日本に来ますとのあいさつに万雷の拍手でした。私たちが老若男女異邦人と大きな差にも心は通じ、温かい気持ちをバスに乗せて帰りました。

和邇
学区

和邇学区老人クラブの活動

会員の高齢化や、若手高齢者の無関心が大きく影響して、会員の減少が著しく

活動が不可能な状態のクラブさえ出てきております。地域での活動が順調に推進できるよう改めて、老人クラブの「健康・友愛・奉仕」の三大目標に向けて、和邇学区では特に、各種スポーツ(グラウンドゴルフ・ゲートボール・ペタンク・ニユースポーツ・ロコモ体操)など、健康増進と健康寿命を延ばすよう取り組んでいます。また、総勢二五三名の会員相互の親睦を深めつつ、横のつながりを大切に、会員増強に努めているところ

ろです。そして環境美化や、子どもたちの健全育成の行事「親子で鮎つかみと鮎の塩焼き」と、十二月には「親子で注連縄作り」と文化的行事「小野妹子まつり」にも老人クラブとして、地域社会に溶け込み、積極的に参加しています。高齢者皆さんの生きがいづくりを目指して、一人でも多くの方々に入会していただき、魅力あふれる老人クラブ活動に取り組んでいます。(岡村 敬市)

小野
学区

琵琶湖の旅

今年も福祉バスを利用させてもらい、日帰り研修旅行で楽しい一日を過ごしました。

を眺めることができるのだと、改めてその歴史に感銘しました。その後、冷たいビールと昼食で胃袋を満たし、例のごとく、たくさん買い物をして、浜大津より、一番丸を貸し切り、一時間半の遊覧船の旅を楽しみました。お天気に恵まれ、さわやかな初夏の風を全身に受けながら、甲板から眺める湖上、湖岸の景色は、大津にいることを忘れるほど、爽快なひとときでした。平素、会合などではおしゃべりできない新しい会員さんとも、ゆっくりお話ができて、良い友好の場となりました。私たちは、本当にいい所に住んでいるのだなあと、改めて滋賀の良さを満喫した旅でした。(東 きく枝)

今年から一〇〇キロ以内と決められたので、どこへ行こうかと悩みましたが、大津市に住むわれわれですが、案外琵琶湖のことを知らないのではと、まず琵琶湖博物館へ行きました。日本一の古さをもつ琵琶湖誕生の謎、四〇〇万年前、三重県伊賀市で誕生した琵琶湖、長期による地形の移動で滋賀県まできたのが今の琵琶湖とは驚きでした。地層に残る大型動物の化石、琵琶湖固有の魚たち、何百万年もの歳月を経て、現在の風光明媚な琵琶湖



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

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

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

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

森寺眼科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:30 ○ ○ △ ○ ○ ○
午後4:30~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
△水曜は12:00まで □金曜は11:30まで
休 診 日 日曜・祝日・火・木・土曜午後
白内障手術 日曜りでできます
大津市中央3丁目5-32
☎(077)522-2359

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

内科・消化器科
桂田 医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM 5:30~7:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
大津市長等3-1-33
TEL(077)522-2298

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

中村歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後2:00~8:00 ○ ○ ○ ○ ○ △
休 診 日 日曜・祝日・木曜午後 △午後4:00迄
大津市南志賀1-1-28
☎(077)526-2500

西川歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後2:00~5:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休 診 日 木曜・日曜・祝日・月曜午後・土曜午後
大津市膳所2丁目10-15
☎(077)522-3890

坂本
学区

日差しの強い球技大会

五月二十八日、坂本学区老人クラブ連合会では坂本市民グラウンドで、恒例の春季球技大会を開催しました。

昨年、県老連から介護予防活動補助金を頂いたので、ガラッキーとペタンク二種類の運動用具を購入しました。

開催当日は真夏のような日差しの強い早朝でした。競技役員は新しい用具のセットに苦労をされて完成に手間取った喜びの笑顔を見て、私も同時に喜びました。しばらくすると開会の時間になり、学区七単位クラブ七十二名の選手が本部席前に集合となり、開会式が始まりました。

連合会長あいさつと競技説明は簡単にし、軽くストレッチで終わり、午前九時十分体育部長の合図で競技が一斉にスタートしました。



ガラッキー

とペタンクは各三人一組、AからEの五チームで競技しました。今年から誰でも参加できるように軽量用具になり、入賞は頑張れば誰でもいただけるように個人賞になりました。

選手の皆さんは時間と暑さを忘れてプレーに励み、得点稼ぎに一生懸命でした。十一時四十五分、競技は終了になり、参加者全員が元の位置に並び、表彰式になりました。頑張った選手は個人賞を受けられ残りの皆さんは入賞者に対して拍手を送られました。

そして閉会式に入り会長あいさつで、本日の大会において熱中症やけが人もなく、皆さんの協力により無事に終わったことを報告してお礼の言葉となり、来年も元気で参加してくださいで終了しました。

（曾我 秀雄）

唐崎
学区

唐崎学区だより

唐崎学区では毎年七月の初旬に、福祉バスによる日帰り研修旅行を実施しています。今年は福祉バスの利用距離が往復一〇〇キロに

変更されたので近県の史跡や日常生活に直結する施設などを見学することになり、京都府警察広報センターと伏見桃山城、宇治平等院鳳凰堂を見学することになりました。

京都府警察広報センターでは、婦警の案内で展示場を見学し、高齢者の事故の多い自転車シミュレーターで自転車に乗って画面に映る街の中を、ゴールに向かって交通ルールを守りながら乗ることを体験しました。また生活安全体験では、犯人に騙されないように電

話の受話器をとって犯人との会話処置する体験など、非常に設備が整っていました。

六階では京都府の建物、道路などが詳細に網羅された設備があり、交通事故などの発生に速やかに対処できるようになっていました。

伏見桃山城に向かい城の外観を見て、平等院に近い喜撰茶屋で昼食を取り、昼の時間が過ぎていたので、最終予定の平等院の鳳凰堂の見学に行くことになりました。藤原道長の別荘であ



（大芝 哲郎）

膳所
学区

健康教室の開催

加齢とともに腰、関節、筋肉などの運動機能が低下してきます。そこで事前に予防することが大切です。幸いにして今年、滋賀県

の健康づくり支援事業「健康長寿のための健康づくり教室」が企画され、池の内南クラブでは講師派遣を依頼して、六月十五日に開講実施しました。テーマ「ロコモティブシンドローム」の解説と、「ロコモ体操」の実技を受講しました。その中での「ロコモ度」の判定が、関節などの運動器の衰え始めの「ロコモ度1」にほとんどの皆さんが該当しました。

今回受講された方々の感想は大変好評で、この体験を生かして、長寿のための健康づくりに励みたいと大変有意義な一日でした。

（山本 満夫）



上田
学区

実習田に関わって

本年四月に新設された龍谷大学農学部の実習田で五月十三日、初めての田植えが手作業で行われました。

実習田は、私たちの目の前の地であり、わが老人クラブも若い学生さん約八十人の中に入り、田植えに参加しました。



現在では、老クの女性の年代の方でないと、田植えの経験がないため、平均年齢八十一歳、六十年前の早乙女の姿になっていたかもしれません。長時間のためにやや心配しましたが、心配もよそに、約八〇平方メ

ートルの田に、県産もち米「滋賀羽二重」の苗を植えることができました。泥に足を取られつつ、楽しく、笑顔の中で手ほどきができ、喜んでいました。

また歓迎の意味から、老ク女性陣に、一五〇個のおにぎりを用意していただき、学生さんや見学の皆さんに振る舞うこともできました。この日は終日、女性部の大活躍でした。

なお先日、農学部実習棟が竣工しました。今後は地域との関わりがますます大きくなってきます。老クも今日までこの地で得た生活経験を伝承しながら、学生さんに慕われる老人になりたいと思っています。

（東郷 正文）

いきいきシルバー ②



心の動き次第で
毎日が楽しくなる

逢坂学区
浅見 末子さん(83 歳)

どんな質問にも笑顔で答えてくれる、市老ク連前女性部長の浅見さんのモットーは「来る者は拒まず、去る者は追わず」。「何をやって尾を引きません」という言葉からは、柔和な第一

印象に反してブレない心の強さが伺えます。「何でも心が大事。心の動き方を大事にしています。例えば、今日行くの嫌やな」と思い出したら行かなくなるから、今日行ったら何かえ

そんな浅見さんが老人クラブに入会したのはちょうど六十歳のころ。「勤めているときは、いつてきまう」と「ただいま」が、ご近所の人とふれあいがなかったんです。でも、それではいか

えことあるやろう」と思ってたのと、行って良かったなあってなるんです。心の持ち方次第と、物事は何でも前向きに考えます。亡きご主人も「おまえは、よう何でもええ方、ええ方に考えるなあ」と笑って見守ってくれていたのだとか。

創造推進員

ちよつと
聞いてね

メリット

メリットをカタカナ辞典で調べると「価値・長所」とあります。

昨年度末も連合会退会の噂を聞きつけ、会長さまを訪ねますが、同席者も一緒に「加入していてもメリットがない」と言われたり、「補助金から会費を支払うと何ほども残らない」とも。

この年齢になってお金の話だけなのと思いがちです。

こんな話の応酬の後、「決議を覆すことはできない」などにすり換わるのです。理解を得られず無念さを残してその場を終わりとする。

まさか、みんなで健康づくりやサロン活動、社会奉仕をすることが、デメリットと勘違いしてないかと疑いたくもありません。

連合会退会は、ただ一クラブの問題でなく、高齢者全体の損失につながることを、ぜひお考えください。

今、われわれに直接影

響する改正介護保険制度下で、今年度から市町村が取り組む新地域支援事業に呼応し、老人クラブの介護予防や健康づくり活動を一層強固にし、高齢者みなで地域の「福祉力」を高め、その恩恵に浴せば、金額の問題ではありません。

そのために、退会することとは高齢者組織にとって衰退になり、老人クラブの主張は受け入れられません。

こんな大きな損失、それでもメリットと思えますか。

(溝 好雄)

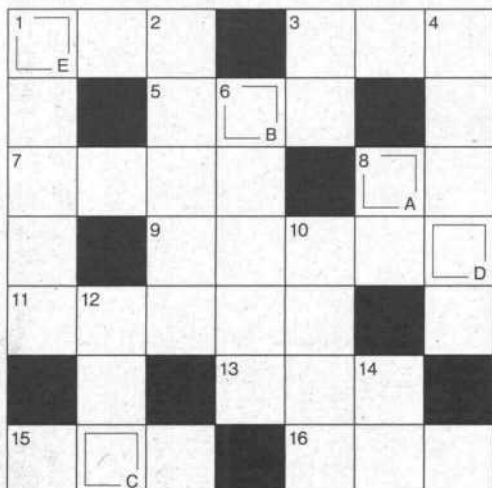
ん。退職してこれから家にいるなら、道で出会ったときに「こんにちわ」と言える人を育てただけたくさん作りたいと思っただけです」と入会当時を振り返ります。「寝たきりになったり、閉じこもりになったりする人を一人でも少なくできたらと思っただけです。誘い合ったり、道で出会ったら、最近どうしてる？」とか声を掛け合える、そういうふれあいの場が大事やと思うんです。

その後、浅見さんはこれまで他の団体などで役職に就いていた経験を見込まれ、学区女性部長を任せられることに。来るものは拒まずの姿勢で挑戦します。それがとてもいい経験になったと浅見さん。

「学区の役員に就いたことで、女性部長会など他の学区の方たちと話す機会が増えたんです。皆さんの話を聞くと、すごくいろんな行事をされていることがわかりました。それで自分のクラブでも、もっといろいろやってみようと思うようになったんです。他の単位クラブとの交流がよい刺激となりました。会で得た情報を単位クラブに持ち帰ってやってみる——それから単位クラブでの集まりも徐々に増えていきました。「ええこととはどこでも吸

ちょっとひと休み… クロスワードパズル

答えは 14 ページだよ



タテのカギ

- 1970 年代に大流行した、ボールを転がしてピンを倒す室内スポーツ
- 学校に行くこと、帰ること
- ある一つの言語、分野などで使われる単語の総体。_____の豊富な人
- 競争、競泳などでスタートの合図より先に飛び出すこと
- パンに揚げた豚肉を挟んだ料理
- 弟⇄妹、_____⇄姉
- しつこく繰り返して言うさま。_____と小言を言う
- これで最後。ゴール直前で_____スパートをかける
- 英語でワックス。植物や動物の油脂などから作られる

ヨコのカギ

- オールをこいで進む小型の船
- 球を棒で打ち、穴に入れるまでの打数を競う競技
- 回り道をする
- 出産の予定の月。うみつき
- 家族や男女が慈しみ合う心。大切に思う気持ち
- 地主から田畑を借りて耕作する人
- 運動場。競技場。球技場。野球場
- 海賊旗を象徴するマーク。英語でスカル
- 去年→_____→来年
- いちどきに行われること。_____にスタートする

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E に入ることばを見つけてください。

会員の ひろば



クラブの 明日への歩み

藤尾学区
鈴蘭クラブ 浦島 利嗣

梅雨空に除草参加の人数多
今日はすずらん社会活動日

今年も六月十四日、会長

の呼び掛けで鎌を手に、近
くの道路沿いから自治会館
を目指し作業する、伝統の
草の根活動にしばし汗を流
した。

私たちの住居は、京都疏
水の桜並木から山側に昭和
三十年代の宅地開発で誕生
して、「桜ヶ丘自治会」と
花の名を付け、住民の連帯
と絆を大切にしてきた。高
齢者の単位クラブ名にも鈴
蘭と花の名を冠して、今日
まで活動している。当時ど
んな思いで何を期待して

「スズラン」の花を選
んだか？ 花の成り立
ちから想像すると…概
要は…

単子葉植物ユリ科に属
し、本州中部山地から北海
道平地の冷涼な地に群生、
茎高二十センチ前後基部か
ら花茎一本出し、先端から
一センチ程度の鐘状の花を
下向きに数個付け、さわや
かな香気を放って、春から
夏に咲く。別名「キミカゲ
ソウ」とも呼ぶ花。
民間風習では五月一日の
誕生日花として花言葉に純
愛・希望を与え、人々から
広く親しまれ愛されてい
る。

近年日本は高齢化が進
み、全国で介護老人福祉施
設の受け入れ体制が間に合
わず、入所待機者であふれ
る状況となっています。こ
れから高齢社会を生きてい
く私たちは病気になるなら
ないよう、老

化に対処し
ていかざる
を得なくな
りました。

私は二十

歳前後に両親を亡くしたこ
ともあり、若い時から健康
には特に気を付けてきまし
た。体力を増強するために、
夏は登山、冬はスキーなど
スポーツに取り組んできまし
た。しかし、いつの間に

求められる体力の維持と健康の保持

雄琴学区

千野老人クラブ千寿会

上田 由孝

からご無沙汰することな
っていました。

昨年、現役引退をきつ
かに登山を再開することに
なりました。これが大変体
力の維持に効果があるよう
に思います。

か海外旅行に比重が移り、
海外十五カ国ほどを巡って
いました。その間、その地
の風情と人間性に触れる喜
びを得ましたが、反面、毎
年の行事であった山登りは
十五年間ほど日本アルプス

今年から地域老人クラブ
の会長を引き受けることと
なり、クラブ行事のグラウ
ンドゴルフ大会に出ました
が、このゲームは会員の交
流を深めながら軽い運動が
でき、年若いでも続けられ
そうです。

さらに会
長就任時よ
り、地域老
年者の孤独
対策に、心

のふれあいサロンの提供を
模索してありましたこと
ろ、年齢の枠を超えた「千
野若葉会」の発足を見るこ
とができました。



こうした花の特徴やイメ
ージと、クラブ活動のあり
方とをオーバーラップさせ
「鈴蘭クラブ」とし、創設
以来活動をしたものではな
らうかと余計な想像に駆ら
れる。
作業終了後、今後の事業
の具体的な計画を相談、お
互いの思いを出し合う中
で、健康で楽しく大きな期
待と希望を持って参加を約
して散会。
故郷をつくる心は変わらねど
育てる動き常時新に
を目指す今日此頃。



「同級生」九十一歳



青山学区

桐生東シニアクラブ 山本 文良

梅雨の時期とはいえ、毎
日のようにテレビや新聞は
「大気不安定により、各
地に大雨・洪水・土砂崩れ」
の警報を発信している。
昨日もご多分に漏れず、
一日中雨で嫌なお天気であ
った。翌朝起きてみると、
雨が上がっている。やっ
た！ とばかりに元気が湧
き、新聞を取りに行く。
いつものように一ページ

ずつ丁寧に読んでいく。最後
にテレビの番組に目を通し
ていると、びっくり。三チ
ヤンネルびわ湖放送の午後
十時「和紙でできたジャケ
ット」古川与助商店特集』
と書かれている。
小学校の同級で同じ町の
A君の工場の記事。しかし、
彼は五年前に他界。生前、
水引の製造工程で画期的な
発明をし、業界で騒がれた

ことがあった。後継者は、
社長の死を乗り越えて今日
の栄冠を獲得。
早速お家へ電話を入れ、
お祝いと拝見を約束する。
きつとA君、草葉の陰で涙
を流しながら「よく頑張っ
てくれた、ありがとう」と
言っていると思う。
午後二時過ぎウォーキン
グに出掛けると、同級生の
B君が観音堂のお掃除に精
を出していてくれる。どな
たかとお話し中なので、「こ
苦労さん」と、一声掛けて
通り過ぎる。彼は、もう二
十年近く奉仕を続け、町の

尊敬の的となっている。
もう一人、C君。A君の
後他界されたが、今の青山
住宅団地買収時の自治会長
であり、貢献者の一人であ
る。
小学校の同級生は、男女
合わせて五十三人。男は二
十五人中生存者は四人。私
もこの三月、家内を亡くす。
女性も十人足らずと聞く。
みんな元気で…。



病んで医を知る



唐崎学区

シニア 倭寿楽会 井上 敏夫

の医学書には、脊椎管狭窄
症の病状と治療法がある。
年を重ねると腰部の脊椎
管が狭くなり、馬尾神経や
神経根などに圧迫刺激を生
じさせ起こる症状とある。
なるほど高齢者の最近の病
気やと、ある医師の言葉が
納得できた。

昔と違い長寿かも？ さ
て、手術の決断には手術承
諾書を、そこには胸部脊椎
管狭窄症の病名。術式は、
腰椎椎弓形成術とある。病
状はレントゲン写真画像
上、これが原因であると診
断されている。これまでの
保存的治療では効果が乏し
いので、手術により神経の
除圧を行うのである。手術
に伴う危険性合併症につい
ては、輸血による副作用、

神経の障害しびれ、腰下肢
痛の遺残、まれに術後硬膜
外血腫による神経圧迫が原
因の麻痺などの説明を受け
る。
ところで医師から最善の
処置を行うとのことと納得
し、手術に同意する。せつ
かくの機会なので、ここで
入院前、半年間の辛かった
症状を振り返ると、年の始
め一月には座ると何となく
腰に違和感。二月、足腰が
怠痛。三月、昼夜を通し
て腰、足が痛い、歩行が困
難、整形外科医院へ。四月
から五月、注射、薬剤治療
では効果なし、入院を決断。
整形外科の紹介により、六月
入院、手術。リハビリの成
果もあり一カ月で退院。
(良薬は口に苦し)

五月の末、大津市の消費者センター主催のセミナーに参加させていただいた。会場いつぱいの市民、特に主婦と高齢者が多かった。この場を借りて、感想を三つだけまとめた。

その一。食品の表示が今年四月一日から変わったことだ。表示の余裕期間はあるにしても、カロリーと食塩量が義務化、メタボ・高血圧に注意を促す制度である。例えばドーナツにカロリーの記載がないものが多い。それはあまりにも数値が高いため、表示してないものである。また、塩分をナトリウム量で、あいまいにしている。これから、表示はしっかり見て買おう。

その二。消費期限と賞味期限についてはほとんどの方はご存知。しかし、賞味期限を過ぎると処分される食品が多すぎることである。きちんと管理すれば、期限が切れてもまだまだ食べられます。もったいない、もったいない。

その三。最近やたらと健

高齢者と食品

雄琴学区

ローマクラブ 宮田 章男



康志向が増えてきている。当然でもあるが、コマーシャルがそれに拍車を加えて過剰宣伝をする。「飲んだら痩せます」「肌が十年若く」「元氣もりもりよ」「メタボ解消」「目がパツチリ」「体調改善」「どっさりどっさり」と人の弱みにつけ込み呼び掛ける。挙げ句の果てに、「今から三十分間半額」「三箱限りよ」「オペレーターを増やして待っています」「本日よりよ」と急がせ買わせようとする健康食品。さて、それらを購入、過剰摂取による健康被害が出ていること。常用している薬との併用で副作用が。体調を崩したときにその効果を期待して摂取し、治療の機会を逸し、病状を悪化させる場合があるということ。健康食品と薬は、まったく別のものであると教えていただきました。



料理教室

管理栄養士 高野婦美子

去る6月9日、市老ク連主催の料理教室が明日都浜大津で開催されました。

レシピの大意は、(1)薬味ずしは、具に手軽に入手できるちくわやきゅうり、生姜、みょうが、実ざんしょうなど旬の香り豊かな素材を用い、食欲の増進を図るものです。

(2)鶏つくねの照り焼きはタンパク質が豊富で、安価な鶏ひき肉を使用し、みじん切りの青ねぎと土生姜を混ぜて香りを高め、また、たれの材料はしょうゆ、みりん、砂糖とさっぱり味に仕立てる工夫をしています。ご家庭でもぜひお試しください。

薬味ずし (6人分)



材料

米…3合
すし酢…酢75cc・砂糖大さじ4½・塩小さじ½
実ざんしょうの塩づけ…小さじ4½
きゅうり…1½本
みょうが…2個
新生姜…1かけ
ちくわ…1½本
白いりごま…大さじ2½
青じそ…8枚



作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、水3合の目盛りまで水を注いで、30分間置いてから炊く。すし酢の材料を混ぜ合わせる。
- 2 実ざんしょうの塩づけはさっと洗って水気を切る。1粒食べてみて塩辛ければ、たっぷりの水に30分間ほどつけて塩抜きをする。包丁の腹で軽くつぶし、粗くきざむ。



3

きゅうりは薄い輪切りにする。みょうが、新生姜は千切りにし、きゅうりと合わせて塩小さじ1弱をまぶし、10分間ほど置く。しんなりしたら水気をよくしぼる。ちくわは縦半分に切り小口から薄切りにする。

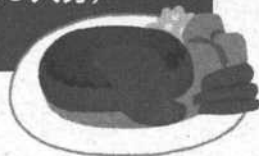
4

ご飯が炊き上がったボールに移し、すし酢を回しかけて切るように混ぜ、すし飯を作る。うちわで軽くあおぎ、粗熱をとる。

5

④に③、白ごまと②を加えてざっくりと混ぜる。器に盛り、千切りにした青じそを添える。

鶏つくねの照り焼き (6人分)



材料

鶏ひき肉…550g
A (塩小さじ1・こしょう少々)
ねぎ (粗いみじん切り) …1½本
土生姜…1かけ
たれ…しょうゆ大さじ2½・みりん大さじ2½・砂糖大さじ1½・水大さじ1½)
大根おろし…150g
青じそ…12枚
小麦粉 サラダ油

作り方

- 1 ボールにひき肉を入れてAを加え、粘りが出るまで練る。
- 2 粘りが出たら、水大さじ3弱、小麦粉小さじ3を加えて練り、全体が混ざったらさらにねぎと生姜を加えて練る。
- 3 ②を6等分にし、それぞれ厚さ1cm程度の小判形に整形する。

4

フライパンにサラダ油小さじ1½を中火で熱し、③を並べ約2分間焼く。

5

しっかり焼き色がついたら、裏返してふたをする。さらに弱火で3分間ほど火を通し、火を止めて取り出す。たれの材料を合わせておく。

6

フライパンに残った油を紙タオルで拭き取り、⑤のたれを入れて中火にかける。とろりとしたらつくねを戻し入れて煮からめ、火を止める。器に盛り、大根おろし、青じそを添える。

食そそる色を並べて夏料理
和邇学区 谷 榮
ばたん雪帽子で受ける子供達
和邇学区 岡村 敬市
蓮の花待ち遠しくてソット撫で
和邇学区 大道 裕子
終日を読書三味菜種梅雨
和邇学区 伊達 稔
花だより老いの衣も華やぎぬ
和邇学区 山川 清子

俳句



梅雨晴の琵琶湖抱かれてあい旅
小野学区 塚田 悟
梅雨に入る体調崩れたるままに
堅田学区 松谷 昭博
復旧の句碑に万羽の鳥渡る
堅田学区 奥野 きぬ
野仏に日傘預けて畑を耕る
仰木学区 上坂弥宗一
背負子に影半分の日傘かな
仰木学区 小林 庄二
日傘さす男の姿あらここに
仰木学区 飛田 耕作
一枝に光放ちて飛ぶ螢
仰木学区 上坂 達雄
笹百合の香とせせらぎ傾かな
仰木学区 上坂 佐
一休み癒しとなりし青田風
仰木学区 伊藤 小春



日傘さし姫さまきどりのひ孫かな
仰木学区 伊藤 輝子
木々の枝ほのかな光螢舞う
仰木学区 伊藤とし子
笹ゆりの少し増えたる比叡の道
仰木学区 上坂 七重
雨上がり山近くして若葉映え
仰木学区 飛田 いそ
懐かしき菜種帯の螢持り
仰木学区 飛田寿賀子
挿し木して見事に咲きて猫柳
仰木学区 中川登志子
友を訪う笹百合の香に迎えられ
仰木学区 上坂 澄子
老農夫畦塗技の心得し
仰木学区 飛田 義孝
比叡裾の棚田を照らす螢かな
仰木学区 北村 正幸



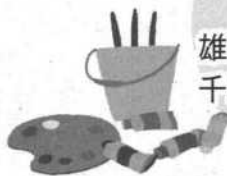
紙魚跡も幾双鮮明狩野絵画
仰木学区 飯田 初江
桐の花キャッチボールの声響く
仰木学区 伊藤 久江
比叡より極楽の風田草取
仰木学区 山本 綾子
髪アップ単衣の似合う若女将
仰木学区 倉田 桂子
女子プロの日焼け退まし太き脚
仰木学区 山村 修三
花冷えの比叡の山路や便り待つ
仰木学区 中井 和代
湧水に肌透き通る若い夏
仰木学区 西村 敏廣
糠床も一年間かける茄子の味
仰木学区 西村 昌子



雨上がり葉影に潜む蝸牛
仰木学区 堀井千恵子
水鏡学童写す田植え前
仰木学区 佐合井美知子
宵待ちてバット咲き生る月下美人
雄琴学区 川添 桂子
紫陽花の無垢なる蕾明日の夢
唐崎学区 中村 富枝
捨て切れぬ母の形見や更衣
唐崎学区 佐藤クミ子
溪流の音心地よき薄暑かな
唐崎学区 佐藤 敏夫
山笑ふ水玉模様山櫻
唐崎学区 西村 信子
清流に添うて比良山山葵取り
唐崎学区 下仲 善一



趣味の絵



雄琴学区
千野老人クラブ千寿会
辻 末子

会員の
ひろば

私も子供たちに祝っても
らう喜寿になりました。う
れしいことですが、このま
までいいのだろうか、主人
も亡くなり、介護で大変だ
ったことが今は懐かしく寂
しさが募る日々です。
何か好きなことに夢中に
なりたいたいと思い、自己流で
絵を書き始めました。四畳
半いっぱいに飾って、子供
や孫が尋ねてきたとき、み
んなで笑い合っています。
楽しみは自分で見つけ
て、励みにしたいものです。

認知症防止手段のひとつとして

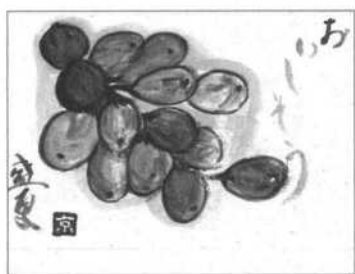


仰木学区

上仰木第六老人クラブ 北村 正幸

挑戦しています。

一人暮らしの方には努め
て会話の機会をと訪問し、
退化しつつある脳を少しで
も活性化させようと話しか
けています。



11ページ
クロスワード
パズルの答えは

答えは
あ か と ん ぽ
でした。

1	ぼ	ー	2	と	3	ご	る	4	ふ
	う		5	う	6	か	い		ら
7	り	ん	げ	つ		8	あ		い
	ん		9	こ	さ	10	く	に	ん
11	ぐ	12	ら	う	ん	ど		ぐ	
			す		13	ど	く	14	ろ
15	こ		と	し		16	ど	う	じ

何処まで続く万緑汀道

唐崎学区 伊藤 信子

旅土産南部の風鈴晝下り

唐崎学区 川端 栄子

梅雨空に笑い声あり水溜り

唐崎学区 木原 典子

薫風や峠越へには大仏

唐崎学区 池田 光

散水で虹のかけはし狭き庭

唐崎学区 川端早智子

賑わいに黄菖蒲咲いて鬼子母神

滋賀学区 福島 達基

紫陽花や人恋ふ色を深めつつ

石山学区 田中伊須木

白馬岳残雪ながめ田植かな

石山学区 向川 安一



晴れ間に紫蘇の香る土用干し

石山学区 向川 洋子

磨崖仏谷深くして藤の花

石山学区 岩本 利明

夕暮や草の中より攻めくる蚊

石山学区 鈴木 恵子

父の日を訪ね来る子の無口なり

石山学区 後藤セイ子

蚊に追われ漸く終わる立ち話し

石山学区 北岡 尚文

人の世のしがらみ絡む虎が雨

石山学区 北岡代志子

人の世の長き歩みや今朝の秋

石山学区 岡 寿恵美

老いと病み避けて通れぬ梅雨晴れ間

石山学区 笠原 秋子

山と山もこもこ膨む若緑

石山学区 深尾美千恵

夏布団蹴飛ばす夫に掛ける妻

石山学区 山田 稔

光背に蚊をかくまえる菩薩かな

石山学区 浦井 照子

中秋や家並の影も日々延びて

南郷学区 古賀 彩子

一石で変る水音青もみじ

南郷学区 志賀 薫



薫風に誘われ杖を道連れに

南郷学区 大下倉淑子

矢車の音心地よく留守を守る

南郷学区 早川亜沙子

健やかに育つ笑顔や実万両

南郷学区 加藤十三恵

よし簾お香漂う四畳半

南郷学区 小島 央子

近江史や船上で聴く敬老日

南郷学区 藤生乃生子



衣更想ひ出を着るAライン

南郷学区 芋木 匡子

朝刊の入りたる音に明易し

瀬田北学区 近藤みつ江

老木を隠して光る柿若葉

瀬田北学区 奥村早智子

さくらんぼ一つ手に持ち孫の夢路

瀬田北学区 松田 敏子

円なる孫の土産の花菜漬

瀬田北学区 山崎 君子

路剥きし時はるかなり母の指

瀬田北学区 松田 裕子

風かおる遊歩の堤芝桜

瀬田東学区 横山 義雄

年迎え八十嬉しくも寂しさも

瀬田東学区 木村 五郎

嫁ぎゆく孫はなやぎて五月ばれ

瀬田東学区 木村 信子

短歌

天地のしたたる恵頂きて

和邇学区 谷 榮

永き人生感謝一すじ

和邇学区 谷 榮

夕涼みかねて囲みし食卓の

和邇学区 山川 清子

比叡裾の棚田の緑りに癒されて

仰木学区 北村 正幸

年老ひ忘れ美田ながめし

仰木学区 北村 正幸

月参り願いをこめて観世音

雄琴学区 辻 末子

今はなき母の手のしわなつかしき

雄琴学区 上田 幸美

自分の我が手に思いふける

雄琴学区 川添 桂子

歓声のほかに香るしだれ梅

雄琴学区 川添 桂子



目覚むれば小学唱歌口ずさむ

坂本学区 田辺千代子

老たる吾の日課となれり

坂本学区 田辺千代子

墓参終え俯瞰素晴らし東山

坂本学区 瀬川 嘉春



デイの部屋軍歌唄える爺のいて

坂本学区 榎谷 綾子

共にうたえり「同期のさくら」

唐崎学区 西村 信子

孫娘初給料の記念にと

唐崎学区 西村 信子

しだれ紅梅祖母に送りし

瀬田東学区 横山 義雄

暮れかけて廃屋の庭あかあかと

瀬田東学区 横山 義雄

紅蓮の如く彼岸花咲く

瀬田東学区 横山 義雄

故郷は琵琶の湖初春の

瀬田東学区 木村 五郎

墨絵暈しに見ゆる山々

瀬田東学区 木村 五郎

川柳

しやわせは次から次へのお漬物

木戸学区 北井 修二

焦っても出ない思い出捨てきれず

和邇学区 伊達 稔

山ほどの用事は明日にティータム

和邇学区 山川 清子

しらなんだ鳩の水鳥かいつぶり

小野学区 塚田 悟

比叡裾の過疎村ですか風に問う

仰木学区 北村 正幸

金婚と娘から嬉しや胡蝶蘭

雄琴学区 加賀 俊子



人生は波乱万夫勝負劇

雄琴学区 川添 桂子

病妻に治れ治れと蟬しぐれ

雄琴学区 渡辺 敏典

草を引く握力弱く老をしる

唐崎学区 西村 信子

虎ファン愚痴とボヤキが多すぎる

膳所学区 山本 満夫

人生は戻ることはない片道切符

瀬田東学区 木村 五郎

詩

生きる

私達はこの星に生まれて
ここに生きている

私達は一人で生きてゆけず
回りの人とながっている

お互いに言葉を交し
それぞれの思いを伝える

何でもない事大事なこと
相手の事も教えてもらう

言葉で交わること
伝えあうことは大切

言葉でコミュニケーション
お互いに人間だから

和邇学区 伊達 稔

投稿へのお願い

会員文芸欄への作品投稿は、同壇
で一人一首・一句、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、了
承ください。



趣味のコーナー

大津絵「奴の行水」



石山学区 東 順子

新俳画「ガーベラ」



日吉台学区
岡崎 一郎

新俳画「白菜」



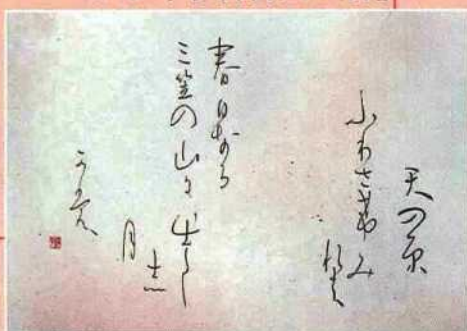
日吉台学区
合田 麗子

絵画「夏を待つ」



小野学区 山戸 孝夫

かな「小倉百人一首」



唐崎学区 大芝 和子

手作り尺八 「地なし管(直管)」

小野学区
中村 昭



絵画「夫婦昇鯉」



和邇学区 横田 健二

絵画「カサブランカ」



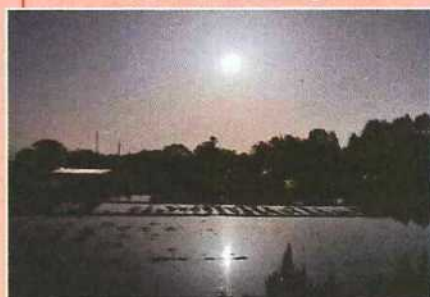
唐崎学区 大芝 哲郎

水墨ハガキ絵「あやめ」



唐崎学区 中村 富枝

写真「田植月」



和邇学区 溝 好雄

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

このたびは『大津老ク連会報』の発刊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、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

大津市老人クラブ連合会

編集後記

第一一五号発行にあたり新しいメンバーを交え、各クラブよりいただいた原稿の編集にあたりました。慣れない作業の中、会員の思いを浮かべながら老人クラブ活動の重大さを痛感いたしました。これからも活動の様子を投稿してください。お待ちしております。

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

山王総本宮 日吉大社
比叡山の守護神 方除・厄除の大社
山王神使 神張(まさる)「魔が去る・勝る」
平成 28 年は申年です
〒520-0113 滋賀県大津市坂本 5-1-1
電話: 077-578-0009
JR比叡山坂本駅より 20 分 京阪坂本駅より 10 分

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

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

次のステージへ 新たなチャレンジ
琵琶湖中央病院
【内科、整形外科・リハビリテーション科】
回復期リハビリテーション病棟 80床
医療療養病棟 100床
病院創立30年 病院増改築事業完了
〒520-0834 大津市御殿浜22-33
(京阪電車瓦ヶ浜駅下車徒歩3分)
TEL077-526-2131

お見積りは無料
生前整理
お手伝い致します
お気軽にご相談ください。
☎077-522-3759
京都屋質店
滋賀県大津市浜大津2丁目5-18

遺言・任意後見契約で
老後の安心を確保
大津地方法務局所属
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://www.3.ocn.ne.jp/~kosyo/

サービス付き高齢者向け住宅
はなまるケアハウス石山
デイサービス・訪問介護 併設
日々の暮らしをはなまるに
大津市光が丘町4番77号
TEL(077)533-5311
Mail: info@ihc.co.jp

大津市内一円のご葬儀は
JR大津駅南口より徒歩5分 **大津ブライトホール**
JR大津駅 JR東海道本線
無料シャトルバスJR大津駅
南口より運行しています
本宮1丁目西
国道1号線 音羽台 朝日が丘東
P60台 完備
「家族葬」プラン
25 (税別) 万円~
ご予算に応じて
お見積り致します。
株式会社 **公益社**
☎0120-00-4200

~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
大津市大萱一丁目17-20
松田ビル4F(瀬田駅すぐ)
TEL(077)543-2632