

大津老ク連会報

第116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

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さまには、
健康やかに平成二十八年の新春
をお迎えのこととお慶び申し
上げます。

平素は、大津市政の推進に
格別のご理解とご協力を賜り
まして、心から厚くお礼申し
上げます。

皆さまにおかれましては、
日頃より、スポーツを通じた
健康づくりや清掃などの奉仕
活動等に加え、世代間交流事



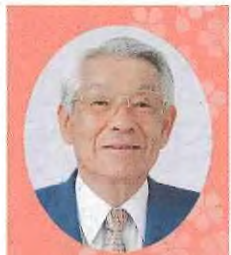
平成28年
年頭のご挨拶
大津市健康保険部
部長 菅原 弘一

新年明けましておめでとう
ございます。

会員の皆さまには、平成二
十八年の新春をご家族お揃い
で、お健康やかに迎えになら
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
人クラブの活動にご尽力を賜
り厚くお礼申し上げます。

一昨年は医療・介護総合確
保推進法が、昨年は安全保障
関連法が成立し、国の方向性
が大きく変換されました。そ
の中で介護保険制度も改正さ
れ、要支援に該当される方々
への訪問や通所サービスは、



年頭所感
大津市老人クラブ連合会
会長 藤村 修

業などで世代を超えた地域の
結びつきを強めていただいて
おり、その功績に敬意を表す
とともに、心より感謝を申し
上げます。

昨年、大津市では「第六期
高齢者福祉計画・介護保険事
業計画」を策定し、住みなれ
た地域で自分らしい暮らしを
人生の最後まで続けることが
できるよう、在宅医療・介護
連携等の取り組みや、認知症
ケアの充実に向けた取り組み
を本格化させております。

とともに、地域の関係者と連
携しながら新地域支援事業に
積極的に参画していくことが
重要であると考えています。

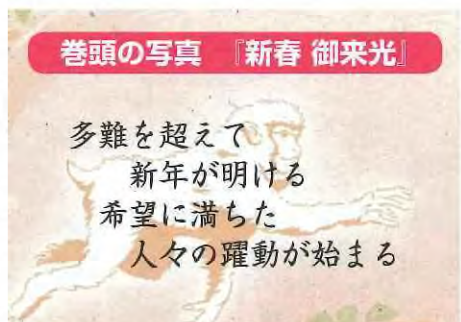
大津市行政の取り組みも、
これから本格化することにな
ると思います。私たち老人ク
ラブもこれと向き合い、しっ
かりと関わり、高齢者の暮ら
しの安心を確かなものにして
いかねばなりません。私たち
高齢者は高齢福祉の受け手で
あると同時に担い手でもなけ
ればなりません。このような
老人クラブの社会貢献の活動
に大きな期待が寄せられてい
ますが、他方仲間同士楽しく
過ごす活動も大事であると思
えています。

今、単位クラブや学区老ク
連などで文化文芸などさまざ
まな取り組みがなされていま
す。この活動のエネルギーは、

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
充実したものにするべく、協議
体を発足し、老人クラブ連合
会の代表の方にもご参加いた
だいております。皆さまのさ
まざまな活動から見えてく
る、高齢者の方のニーズや先
進的な取り組みを踏まえ、大
津市らしい介護予防に向けた
活動を作り上げていきたいと
思っておりますので、ぜひさ
まざまな取り組みを広げてい
ただきたいと思っております。

高齢者の気持ちを明るくさせ
笑顔を引き出し、仲間意識を
高めクラブの活性化につな
がるものであり、これからの積
極的に取り組んでいただきた
いと思います。

老人クラブ活動は介護予
防・新地域支援事業そのもの
であると思っております。私たち
老人クラブの持つ楽しさと社
会貢献の両面を地域の高齢者
に伝え、老人クラブへの加入
と活動への参加を広く呼び掛
けてほしいと思っております。



巻頭の写真 『新春 御来光』

多難を超えて
新年が明ける
希望に満ちた
人々の躍動が始まる

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

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。

滋賀県大津市大宮七丁目7-2
電話：077-545-9191(代)

HPはこちら <http://www.kachokai.or.jp/>

手ぶらでのおんぱり♪ 2つの天然源泉
スパリゾート 湯元館
入館半額券 本券1枚につき4名様までご利用可。
切り離してお持ちください。
平日 1,700円→870円
入館料 大人 土日祝 1,900円→970円
有効期限 1月4日(月)～3月20日(金)

〒520-0102 大津市苗鹿2丁目30-7
TEL.077-579-1111 FAX.077-578-1082

〒520-0102 大津市苗鹿3丁目9-5
TEL.077-577-3715 FAX.077-1926

心・ふんわり 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

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>

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
リバプール
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>

医療法人
鶴岡眼科医院
544-1075

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

不動産の売却・購入・買替の相談は
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
(一社) 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

お住まいを信頼でおとりつき
Step
住友の仲介 スタッフ

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

デイサービス
ヘルパーステーション
ケアプラン
勤学の里

事業所番号 2570103164
大津市勤学2丁目1番20号
☎(077)521-0202
FAX(077)521-0404

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

〒620-0802 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

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せう。会員の皆さまには、健やかに新年を迎えのことがお慶び申し上げます。日頃から、健康増進部会の活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

一昨年に復活したウォーキング大会には、春は坂本方面において史跡巡り、秋には石山方面にて、石山寺や瀬田川岸の紅葉を眺めながらのウォーキングに多く

の会員に参加をいただき、ありがとうございました。

十月九日には第三十八回大津市健康づくりスポーツ大会を、約四〇〇名の会員、スタッフの参加により盛大に開催され、和やかな雰囲気の中にも、選手の方は日頃の練習の成果を十分に発揮されたのではないのでしょうか……。

また、三回にわたって実施された体力測定記録会には約一五〇名の会員に参加いただきましたが、第二回の皇子山体育館での測定会では、三十秒間の上体起こしで十二回を記録され、他の種目でも年齢を感じさせない記録の八十九歳の女性会員が

おられました。高齢社会において何歳になっても自立した生活を送るための目標と勇気をいただいたような気がしました。

また、第三回の瀬田公園体育館では、京都橋大学学生の方々一〇名のサポートをいただき、にぎやかな測定会となりました。

老人クラブの活動が健康寿命の伸長に効果があることはいろいろな面で実証されており、会員におかれましては心身共に豊かな高齢社会を送るためにも、今後とも老ク連の活動に積極的にご参加、ご協力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 上坂 与市

皆さま方には新年を迎えられましたことをまずもってお喜び申し上げます。

昨年は認知症状の改善にと六月・七月に認知症ドキュメンタリー映画「僕がジョンと呼ばれるまで」が県下各地で上映されました。

教養部会では高齢者リーダー研修会を七月十五日、明日都浜大津において、「新たな介護保険制度と大津市の取り組みについて」大津市長寿政策課地域包括ケア推進室・芝原室長と廣瀬主査に話をしていたきました。

また八月二十八日に大津市老人クラブ大会を一八〇名の参加のもと開催。大津市老ク連・京都橋大学「健康づくり事業」連携記念講演として、健康寿命を目指

す生き方・考え方について京都橋大学看護学部教授沼本教子先生に講演をしていただきました。

滋賀県老人クラブ大会は十一月十二日滋賀県立文化産業交流会館で開催され、大津市老ク連から五十一名が参加しました。

リーダー県外研修については十一月十七・十八日の二日間わたり小豆島へ六十五名が参加しました。今は一生涯学習をしなければならいと言われている。

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せう。

会員の皆さまには、健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

日頃より奉仕部会の活動にご協力を賜り深く感謝申し上げます。「九月の敬老月間」には、寝たきりなどの会員の方へ友愛訪問の慰問品として「小物入れ」にメッセージを添えて学区会長よりお届けしました。私たち心を込めて作り出した。使っていただければうれしいです。

九月二十日の「社会奉仕の日」は、各学区や単クで清掃活動に取り組んでいた。山紫水明の滋賀にふさわしい美しい町づくりに今

ます。また、そのことが認知症の予防につながるそうです。福沢諭吉の心訓の一つに「世の中で一番みじめなことは人間として教養のないことです」と書かれています。年老いても生涯学習して尊敬され皆から愛される老人でありたいものです。

後ともご協力お願いいたします。

九月二十三日、秋晴れのもと、皇子が丘公園で、第十四回生涯学習フェスティバルが開催され、市老ク連では中南部、南部ブロックが担当でブロックの役員さんには昔遊び体験コーナーを受け持っていました。暑さのためか風船がボンボン割れる中、ウサギ、オウム、白鳥、剣などは男の子・女の子を問わず人気があり、割れずにできたあがった時は、お父さんお母さんたちもホッとして「よかった、よかった」と、みんな喜び合いました。完成寸前に割れてガッカリしている子供もいました。今日一日子供たちのいろいろな顔を見ましたが、最後はみんな笑顔で帰ってくれました。



子供たちの笑顔は私たちにとって最高のプレゼントでした。こういったイベントを通じて地域や世代を越えた結びつきが強まれば、うれしく思います。今後とも奉仕部会へのご支援、ご協力よろしく願いいたします。

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

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

土井法律事務所

弁護士 土井 裕明
弁護士 黒田 啓介
弁護士 堀田 直美

大津市末広町4-5 NS大津ビル3F

TEL(077)510-5758

FAX(077)527-5588

山中司法書士事務所

司法書士 山中 諭
司法書士 山中 浩
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

広報・会報部会

広報・会報部会
だより

部会長 大芝 哲郎

明けましておめでとございます。広報・会報部会一同お祝い申し上げます。

昨年の夏は猛烈な酷暑が続き、また台風による被害も多く鬼怒川の氾濫は多くの家屋が流れ記憶に残る災害でした。

会員の皆さんより多岐にわたって地域の活動や、随筆、短歌俳句など投稿し

ていただき広報部一同感謝しています。

本年は、各単位クラブの活動状況や、会員の趣味趣向を活かした情報等も投稿していただきたくお願いします。

博報社さまにも本年もますますの発展とご協力よろしくお願いいたします。



交通安全対策部会

夜間交通安全
講習に思う

部会長 藤田 茂彦

先日、交通安全協会と警察との合同夜間講習会が実施された。少し雨が降っていましたが、

車から五十メートル離れた所に人間が立っている。車のライトを照らしたところ、暗闇から人の姿が現れたが、黒色の着用者は輪郭がわかりにくく、一方、白色の着用者は五十

メートル手前からでもよく確認できました。夜間の外出着は白色系統に限ると思われました。

さらに言えば、反射帯を着用することです。

また、全長六メートルの横断歩道に、五十メートル先から車が時速五十キロで近づいてきた場合、横断歩道を渡り切れるかどうか。健康者であれば渡れますが、障がい者や高齢者は五十メートル以上の距離が必要で、でなければ事故になります。夜間は特に気を付けましょう。

スポーツ大会に優勝して

仰木学区 飯田 昌孝

大津市高齢者健康づくりスポーツ大会が晴天のもと、盛大に開催され団体優勝を収めました。メンバーより喜びのコメントを紹介いたします。(順不同)

GGは自分に厳しく他人に優しいをモットーに簡単そうで奥深いスポーツです。今回優勝できたのも日頃のコミュニケーションのおかげと感謝しています。

まさか1位になるとは!!
全員そろって頑張った
賜物。スバラシイ!!

西村義彦さん 塚本吉明さん

夫婦で参加でき、日頃の練習の成果とチーム全員が心を合わせ優勝できました。今後も地域への奉仕の心を忘れず健康増進に努めたいです。

ゲームの初めは少し心配でしたが日頃の練習とチームの良さで優勝できました。

八木勲さん
美代子さんご夫婦

小鍵誠子さん

団体優勝は、素晴らしいチームメイトのおかげと感謝し、今後も健康増進ストレス解消にGG頑張ります。

山村修三さん

今後も「仰木老ク連GG愛好会」では、地域のコミュニケーションと会員の健康維持のため、さらなる活動を行っていきます。



グラウンドゴルフの部 優勝

女性部

女性部だより

部長 松田千江子

明けましておめでとございます。お健やかに新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ご支援ご協力をいただき感謝申し上げます。



ネコ)、研修事業として一泊研修旅行(岡山方面)、料理教室(年二回)、友愛訪問の慰問品に小物入れを作りました。材料集めから完成まで大変ご

苦労さまでした。

その他に大津市生涯学習フェスティバルでは、バルーンアートづくりが皆さんに感動と笑顔を与えたように思われます。

人との交流が健康リスクを減らす。ある研究によると、毎月頻りに交流していると要介護認定を受けたり認知症になるリスクが低いそうです。行事にはできる限り参加して会員の輪が大きくなることを願っております。

第38回 大津市高齢者
健康づくりスポーツ大会

10月9日、第38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盛大に開催されました。

晴天のもと約400名が参加し、

開会式が行われた後、競技がスタートしました。

グラウンドゴルフは25学区、49チームが3ラウンドをプレー。チーム対抗戦とあって緊張感もありましたが、参加者たちはそれぞれに楽しみながら、和気あいあいと競技を進めました。

ゲートボールでは8チームが2



コートに分かれ対戦。勝敗数で並び、接戦を制した小野チーム、3戦全勝の和邇チームが優勝しました。



ゲートボールの部 優勝



小野チーム



和邇チーム

◇大会結果◇

【グラウンドゴルフの部】

優勝 仰木Aチーム
準優勝 瀬田Aチーム
第3位 木戸Aチーム

【ゲートボールの部】

▶1コート

優勝 小野チーム
準優勝 生津チーム
第3位 雄琴チーム

▶2コート

優勝 和邇チーム
準優勝 向在地チーム
第3位 仰木チーム

九月二十三日、皇子が丘公園体育館で恒例の第十四回生涯学習フェスティバル二〇一五が開催されました。

大津市老ク連では昔遊びをテーマにブースを出展。会員手づくりの竹笛、風船

14th

来て見て体験 学びと夢ひろば
生涯学習フェスティバル

2015



平成 27 年度 第 2 回 いきいきウォーキング



十一月二十七日、平成二十七年年度第二回いきいきウォーキングが行われました。

参加者三十五名は京阪石山寺駅に集まり、午前十時出発。一行は石山寺港横の瀬田川をくぐる散策道を談笑しながら歩き、南郷公園へ向かいました。



第 8 回滋賀県老人クラブ連合会 第 1 ブロック交流グラウンドゴルフ大会



秋晴れの清々しい雰囲気の中、10月23日第8回滋賀県老人クラブ連合会第1ブロック交流グラウンドゴルフ大会がマキノピックアップグラウンドゴルフ場で開催され、大津市老ク連、

高島市老ク連から計 86 名が参加しました。

大自然に囲まれた同ゴルフ場は公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会認定の芝生コースで、バンカーやアップダウンの激しいホールがあり、バラエティに富んでいます。参加者たちは「ボールがどこに飛ぶかわからない」「普段はグラウンドですのためショットの予測が難しい」と慣れないコースに苦戦の様子で 24 ホールをプレーしました。



大会結果 (大津市老ク連)

優勝 内田 保弘(瀬田)
準優勝 板谷 洋子(富士見)
第 3 位 奥村 和夫(仰木の里)



体力測定記録会



大津市老ク連が毎年実施している体力測定記録会は、体力年齢を把握し、健康づくり、体力づくりに生かし、健康寿命を伸ばすことが目的です。

握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6 分間歩行の 6 種目が和邇に続き、皇子が丘、瀬田で実施されました。



9/25

皇子が丘公園
体育館

第 2 回体力測定記録会は 49 名が参加。京都橘大学の教員、看護学部の 4 回生計 10 名の協力のもと、昨年の記録を伸ばそうとする方や、自身の体力を把握するために初めて参加する方などが測定に臨みました。

「普段運動していないことを知る機会になって良かった」「前回より記録が上がっている」と話しながら、終始和やかな雰囲気でした。



11/20

瀬田公園体育館

参加者 60 名が集まった第 3 回体力測定記録会では、110 名もの京都橘大学の学生 (1 回生) が実習を兼ね参加。60 名の参加者にマンツーマンでのサポートとなりました。

にぎやかな雰囲気で開催はスピーディーに進行。参加者は学生らと積極的にコミュニケーションを取り合い、体力測定だけでなく貴重なふれあいの時間となりました。



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

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: アルセ平和堂坂本店3F
http://www.tsurukisoba.com/

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

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

学校法人 大津愛光学園
愛光幼稚園
大津市末広町6-6
TEL (077) 524-4751
FAX (077) 527-1415
http://www.aiko-youchien.ed.jp/

(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
居宅介護支援事業所
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

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい
滋知免(特)1312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
☎ (077) 524-5247 (代)
http://www.biwa.ne.jp/~siga1312

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

**福祉用具のレンタル・販売
リフォームのご相談**
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

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

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◎
◎単位クラブ様のご旅行に◎
◎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

十一月十二日、滋賀県立文化産業交流会館で第五十四回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。



第54回 滋賀県老人クラブ大会

大津市老ク連から五十一名が参加し、式典では五名五クラブ(詳細は別記)に各賞が授与されました。

式典後は、滋賀県警察本部から交通事故の防止および特殊詐欺被害についての講話、安土町老ク連による演劇の活動発表が行われ、午後からう顔には福が来る』と題した講演および、落語一席が

大津市老人クラブ連合会の一泊研修旅行が十一月十七日・十八日、小豆島方面へとバス二台六十五名で曇天の中、参加しました。

日生(岡山県)に着くとあいにくの雨となり、日生港よりフェリーに乗船。瀬戸内海の視界は悪いが、和やかな会話をしているうちに大部港

一泊研修旅行に参加して ～ 散紅葉雨のそぼ降る寒霞溪 ～

瀬田学区 内田 久代



1号車



2号車

(小豆島)に着き下船。雨で中止だと諦めていたグラウンドゴルフ組、二十四の瞳の映画村観光組に分かれての行動になる。グラウンドゴルフ組は日頃とは慣れない屋根付の競技場で二十四ホールをシニアパワーで存分に楽しみました。

汗ばむ程度で心地よく

航の歌を合唱して大いに盛り上がり、時の過ぎるのも忘れ楽しいひとときでした。翌朝は琵琶湖では味わえない一日二回の干潮時に、島と島とが砂の道でつながり歩いて渡れ、幸せの天使が舞い降りる場所として人気の「エンジェルロード」へ。幸いにも雨も上がり、

体を動かせたことに感謝。

エンジェルロードに一番近い宿、小豆島国際ホテルに着き温泉に入り、リラクセス。大宴会では小豆島ならではの食材を使ったオリープ会席を頂きながら、カラオケや踊り、最後に全員で琵琶湖周



第44回 全国老人クラブ大会

全老連および静岡県老連主催の第四十四回全国老人クラブ大会が十月二十八日・二十九日の二日間、静岡県コソペンションアーツセンター「グランシップ」において開催され、全国から約二〇〇名が参加。大津市老ク連からも二名が参加しました。

一日目の活動交流部

友達と爽やかな空気に包まれ散策することができて、とても良い思い出となりました。ホテルを後に寒霞溪の中腹以上まで登り、瀬戸内海に広がる素晴らしい景観は雨ではつきり見えなかつたのが少し残念でした。

このたびの研修旅行で、会員同士の交流もでき、親睦の絆がなお一層深まり、有意義に過ごさせていただき、無事に帰路に着き、心より感謝申し上げます。

は素晴らしい。このたびの研修旅行で、会員同士の交流もでき、親睦の絆がなお一層深まり、有意義に過ごさせていただき、無事に帰路に着き、心より感謝申し上げます。

会では、

- ◆第一部会・支え合う地域づくり
- ◆第二部会・同世代の連帯・仲間づくり
- ◆第三部会・演じる活動(舞台発表)

の三グループに分かれ、活動発表が行われました。

二日目の式典では、全国老人クラブ連合会会長から、清好雄創造推進員に永年勤続表彰が贈られました。

知事表彰を受賞して

瀬田南学区 水嶋 義信

このたびの老人クラブ育成指導功労により、県知事表彰を受賞した喜びは感無量です。ただ、思い返せば短いようで長い道程でした。レイカディア大学を卒業後老人クラブへ入会し、活動として「スクールガード」を思い立ち、やるからには徹底的にやらねばと、朝夕実行することになりました。

毎日子供たちの通学態度もできる限りキッチリしようと、毎日日報を書くことにしましたが、これはさすがに大変でした。

今も、毎日五キロほどのガードの道程であります。が、この道を選ぶ人もままならない状況ですが、生涯の仕事として最後の一人になるまで生き抜いて頑張ろうと思えます。

一方、老人クラブの役員は若手の方をお願いして、変化する時代にあつた発展したクラブ運営がなされるようにして、自分のできる活動を継続して期待に応えようと思っている今日です。

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

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

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

日蓮宗
本長寺
大津市札の辻3-19
☎(077)522-7045

御賛助

地域の動き

志賀ブロック

志賀ブロックだより

わが志賀ブロックは、今年満十周年を迎え、去る十月三日、第十回大運動会が開催された。市民グラウンドには、朝早くからテントを張り巡らし、大勢の参加者が続々と集まってこられ、風も穏やかな晴天の秋空のもと、開会式が始まった。最初の競技は、ボールを足で蹴りながらゴールを目指す「FOOT GOLF」



で始まり、昨年も人気のあった風船を椅子に置き、お尻で割る「高けつ圧競走」、カード合わせ競走、色水をペットボトルに満水にする「ゆつくり急いで」と大応援を受けて、頑張られた。

やがて楽しいお昼の弁当の時間、どのテントの中も、わいわいとなぎやかなお昼休みとなつた。午後からは皆さん、得意なバタンクやグラウンドゴルフを取り入れた競技の

後、三学区に分かれての玉入れ競争、どのグループもなかなか入らない中、見学席から大きな声援が飛び交った。最後は、恒例の江州音頭でグラウンドいっぱいに大きな輪ができて、みんなの笑顔で、華やかな中終了した。

(新井 強介)

唐崎学区

唐崎学区だより

昨年十月二十日に高齢者の健康のための健康づくり教室を開講しました。いつもまでも住み慣れた地域で健康で暮らせるためには、老化の予防が大切です。健康運動指導士、井花春美講師をお願いして、四十名の会員を集めて「ロコモティブシンドローム」運動器機能低下症候群の原因と予防について、講義と実技を行い

ました。生活の中で「ロコモ」の危険性をチェックすることが必要で、
一、片足で立ったままで靴下を履くことができるか？
一、家の中で、つまずいたりすることが多いか？
一、手すりがないと階段を上ることができないか？
一、横断歩道を青信号で渡り切れるか？
一、掃除機の移動や布団の上げ下ろしが困難か？
以上の動作の中で、一つでもあれば「ロコモ」であると考えなくてはなりません。実際にこれらの項目について体を動かしてテストすること、日常生活の中で繰り返し運動することが必要であるということです。

(大芝 哲郎)

坂本学区

清掃と健康保持

新年あけましておめでとうございます。昨年は猛暑と台風で悩まされ被害の多い大変な年でした。今年は少なくて過ごせることを願っています。幸いにして私たちの住む地域は比叡山と

琵琶湖に挟まれている関係で、毎年通過回数他は他の県より少ないように思っています。
当学区老ク連では年間事業計画に日吉大社総本宮の清掃奉仕活動が記載されています。毎年四、十、十二月は単位七クラブが一斉に境内を午前九時から十時まで竹ぼうきで掃く人、鎌で草を抜く人、参加された会員同士が健康保持とコミュニケーションをとりながら楽しそうに清掃活動をされています。



昨年十月五日中北部、坂本学区と日吉台学区合同で清掃活動を実施しました

が、大津では台風の影響はなく落ち葉の少ない清掃でした。毎年一月八月は気温の関係で休みますが、他の月は各単位クラブ当番制で清掃活動を行っています。最後に坂本学区では、今年度の目標は若年会員を勧誘して五パーセント会員数増四二〇名にしたいと思っています。

(曾我 秀雄)

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 〆有り

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

青地うえだクリニック

Aochi Ueda Clinic

診療科目	AM 月~土*	9:00~12:00
産婦人科	PM 月・水・金	17:00~19:00

*1,3,5は診察
産科は妊婦検診のみとし、分娩は取り行っておりません。
内 科 AM 月~金 9:00~12:00
PM 月・火・水・金 14:00~16:00
大津市中央1-1-6 www.aoueda-cl.com
TEL(077)522-3940 FAX522-3944

サポート薬局

処方せん受付 保険調剤 介護支援 その他

大津市横木2丁目13-1
TEL・FAX(077)525-7139

たきもとクリニック

内科・循環器内科

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

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
大津市春日町2番1号 JR大津駅すぐ
COCOLAS大津204 ※提携駐車場あり
TEL(077)510-1015
たきもとクリニック 大津 検索

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 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

〔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

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

膳所学区

福祉バスによる
旅日記

今年七月に開通した京都縦貫自動車道を利用して九月二十五日に福祉バスによる日帰り研修旅行は、引揚船での再会そしてまた帰らぬわが子・夫を待つ母の姿がいつしか「岸壁の母」

といわれ歌や映画で有名になった舞鶴の町を訪問しました。戦後の七十年前、中国などの大陸から十三年間にわたり六十六万人余りの大勢の引揚者を迎え入れた汗と涙の引揚桟橋を訪れ、永年辛く悲しい抑留生活された人々の過去の光景を思い浮かべると桟橋に佇んだ皆さんは胸が痛む思いでした。また、引揚記念館での貴重な資料を拝見し、当時の重労働と貧しい生活は大変な苦勞であった様子がうかがえ、自然に涙がこみ上

がてきました。数多くの先人たちの尽力で現在の平和な時代が築かれたことを心から感謝したいです。



そして明治三十四年に元海軍が建設した赤れんが博物館を見学しました。当時

の海軍倉庫として建造され、多くの資料が今も展示しており、昔の歴史を学ぶことができました。また、広大な敷地に現存している多くの鉄骨構造のれんが建築物はわが国に現存する最古級のものとして、感動しました。

(山本 満夫)

瀬田北学区

女性部
「あすなる会」

あすなる会を紹介いたします。昭和六十二年ころ、南大萱会館前で立ち話を始められた大東亜戦争未亡人の方がおられました。地域の方の後押しもあり、十二月八日を記念して「あすな

ろ」と名付け、毎月八の日に集われることになったのです。地域のご奉仕による編み物教室が開かれて、以来二十八年間休むこともなく続いております。

先輩が学ばれた編み物の技術と豊富な知識、さまざまなアイデア満載の手芸制作が中心の活動をしていきます。学区の文化祭が発表の場になりますが、どれも力作揃いで各作品からはその方の情熱が伝わり、大変華やかです。演芸大会には合唱で参加いたします。皆さまからの応援の拍手に癒やされております。

(千田 和代)



藤尾学区

今日一日
ワイワイ ガヤガヤ
楽しくスポーツ!!

今日一日ワイワイ ガヤガヤ楽しくスポーツ!!

このキャッチフレーズをもとに、藤尾学区老ク連の会員の心をわくわくさせる運動会を開催いたしました。

藤尾には六つの単クがあり、ゲームは対抗戦の形で挙行。八つの試合に覇を競います。会員約一五〇名が闘争心を前面に出し、一喜一憂します。

(服部 市造)

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
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・日曜日・祝日
大津市栗津町11-6 (山田ビル)
TEL・FAX (077) 534-7615

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津東山駅西側)
☎(077) 592-8003
FAX (077) 592-8033

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 ○○●●●●○
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

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

ASO あそうクリニック
CLINIC 整形外科・リハビリテーション科
SPORTS MEDICINE 外科・内科・リウマチ科
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 ○○●●●●○
17:30~19:30 ○○●●●●○
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
大津市京町二丁目1-24
TEL(077) 510-6580

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

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

会員の ひろば



サークルグループ

銭太鼓「めぐみ」の私たちは、月一度の練習を楽しく続けています。

今回、坂本の松の実保育園の依頼を受けて、お誕生日会に出場することになりました。何回かみんな練習をして、十月五日に保育園へ行きました。

サークル活動に参加して

小野学区 小野シニアクラブ鳩の会 東 きく枝

賑やかでした。

いよいよお誕生日会の始まり、大きなお部屋に大勢の園児さんがお行儀よく座

って待つてらっしゃるところへ、サザエさん家族のお面をかぶった私たちが一人ひとり名前を呼ばれて会場へ。銭太鼓で

サザエさんを演じ二曲目は緋のはんてんを着て、鳴子を持つ

てよさこい鳴子を踊り、最後は銭太鼓を持ってきよしのソーラン節を演じました。その間園児さんたちは、先生と一緒に礼儀よく見て別れました。



ていただき、ツィヤーサザエさんや「とかドッコイショ、ドッコイショ」とかけ声をかけて一緒に楽しんでくださいました。

その後は、お誕生日会のご馳走をいただき、広い園内を見学させてもらって帰りました。

平素練習を重ねている私たちサークルグループが、またどこかで発表の機会があればうれしいねえと言っています。

思いのままに

下阪本学区 比叡健康クラブ

三津川節子

自分の住む町の変化の激しさに、驚くばかりの毎日です。一週間ほど通らなかつた空き地に、立派な家が建ち、近々引っ越してこられるであろう住人に思いを浮かべ、心うきうきとしやべりをしながら歩を進める昨今です。坂本城跡や明

智光秀ゆかりの史跡や社寺仏閣等、短いコースながらも思い深い場所は、長く生きてきた人たちにとって、ことのほか懐かしそうに、また自慢そうにお話される姿は、足の疲れも忘れていつの間にか目的地に着き一休みする楽しみ、こ

れは老いを少しでも防ぐことのできる一番手短な健康増進法ではないかなと思っています。ことに最近移住され新しい仲間入りされた方々は、ことのほか興味を示され第二の故郷としての環境を知る喜びを噛みしめながら、進んで参加されます。新旧住民の交流の場としても大いに盛り上がりつつあります。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話すことで脳が刺激され

田上手拭について

上田上学区 牧老人クラブ 東郷 正文

田上には、明治・大正・昭和と伝承されてきた「田上手拭」の風俗がありました。が、いつの間にか消滅してしまいました。

これは良し悪しでなく、風俗変遷の宿命であり、素朴で美しい田上独特の風俗がよくぞここまで続いてくれたと思っています。

普通手拭は横柄として上段半分に給付されているものですが、田上手拭は下段に給付されて顔面に模様が見れるのを意図した被り手拭でありました。知見によると下段に模様のある手拭はこの国の中でも例を見ないと言われてきました。

また年齢により被る手拭の柄は異なり、大柄なものは若向き、小さな柄のものは年寄り向きとなっていました。

基本的には、被り方として前から後ろに髪を包むように廻して後ろに両端を結ぶ田舎女という被り方の一種で、後ろで結ばずに片端を折り挟むのが特色であり深く被る人、浅く被る人、頭上の両端を丸くしたりとがらせたりといった具合で、後ろ姿を見ただけでこの誰がさんか分かったといわれてきました。

昨年の学区の文化祭のテーマは「田上と織と緋」でしたが、その片隅に手拭のコーナーも設けることができ、見学の人たちには昔を思い出し、懐かしんでいただきました。



菊一文字に桐・花喰い鳥・流水

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

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
院長 岡島 誠一郎
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
14:00~15:30 ○○/○/○/○/○/○/○
17:00~19:30 ○○/○/○/○/○/○/○
(リハビリ 9:00~19:30)
大津市今堅田2丁目6-1
☎(077)571-2166

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・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

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 FAX510-0302
神領団地店 大津市三大寺6-8
TEL(077)543-0132 FAX543-0136
穴村店 草津市穴村町314-1
TEL(077)568-8525 FAX568-8526

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

処方せん受付 調剤薬局
私たちは、安全と信頼にもとづいて
お薬を提供しています。
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

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
大津市大津1丁目13-12
(瀬田北中学校前)
☎077-543-5439

大津市薬剤師会会営
本宮調剤薬局
営業時間のご案内
受付時間 月火水木金土日
8:45~18:00 ○○/○/○/○/○/○/○
☆19:00まで 第2・4月曜日19:00まで
〒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

内科・産婦人科・訪問診療(ご相談ください)
中井 医院
医師:中井 利彦(院長 産婦人科)、中井 利紀(内科)
診療時間 月火水木金土
午前診 午前9:00~11:30 ○○/○/○/○/○/○
午後診 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-jin.net/

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

第34回「豊熟シニアの主張」受賞作品

優秀

おひとつどうぞ

仰木の里学区 シニア 仰木の里
井ノ口順一

初夏一步手前の六月下旬の歩こう会。時間までに出発地点に集まったのは、夫婦二組を含む男性七名、女性四名の十一名でした。JR湖西線「大津京駅」で下車、市役所前から三井寺へ。そこから疏水沿いに浜通りへ。街並みを歩いて京阪浜大津駅から琵琶湖汽船の浜大津港へ出まし

た。「うわーこんな素晴らしい綺麗なところ、来たの初めてやわー」と、数名の参加者から感嘆の声。この湖岸を南下、打出浜の広場で昼食休憩となりました。

食事が済んで雑談の時、「おひとつどうぞ」とバナナを配ってくたさる、他の方々からいろいろなお菓子や差し入れ

優秀

比叡クラブだより「ねんりん」
ついに二〇〇号達成

坂本学区 比叡老人クラブ
橋本 関三

老人クラブの同じ会員でありながら、行事に参加できている人はそれなりに活動状況が分かりますが、参加できない会員さんには何も情報が伝わらない。何か役に立つものはないか、ということに気が付き、何かできるものはないかと始めたのが機関紙「ねんりん」でした。

二〇一〇年三月十五日、創刊号を発行して以来、二〇一五年七月十三日まで、五年四

をいただきました。

いつもながら…というか、この時思い出したね、「うん、仲間づくりはこれー」と。「シニア 仰木の里」という会を通しての知り合い…。長い人で十数年、短い人で入会間もないという人もおられましたが、「あんなとこ、家二人？」「うちもそやねん」「うちは息子家族と同居」などの会話が弾み、なんか打ち解けた雰囲気を感じました。お互いになかなかプライベートなことは、話せないものですが…。一時はほっと休憩。あと、プリンスホテル前を通って某喫茶店へ。

帰路、京阪電車「錦」駅ホームで万歩計の見せ合いをし、一万五千歩から一万七千歩と開きが合ったのにはお笑いでした。

JRおごと温泉駅で解散。「元気でね。来月、またね…」が良かったです。

思えば、仲の良い楽しい雰囲気、お話を聞けるには、お互いを認め合い「威張らず」、「けなさず」、「でしゃばらず」の譲り合いと思ひやりの精神での過ごし合いが大事…と実感した次第です。

本散策、健康講座、男の料理教室、卒寿を迎えた方の元気な様子、会員さん紹介や活動状況、亡くなった方のお知らせ、当面の行事日程、ご寄稿いただいたものなど多岐にわたっています。

社会的な活動としては、原発を廃炉にして再生可能エネルギーを要望、の要求を掲げ滋賀県知事、大津市長、関西電力に申し入れ、十五回にわたってキャンペーンを張ってきました。原発廃炉に向けた滋賀県集会に参加してきたこと、ピワマス稚魚放流、人権学習での講演内容や県外研修、まちづくり先進地視察、トチ巨木林視察会や植樹、EM活性液の作り方や琵琶湖をきれいにする運動など。

地域的には、日吉山王祭、坂本ふれあい夏祭り、市民運動会、日吉大社節分祭、由緒ある庭園にカルガモ飛来、ヒナ誕生など取り上げてきました。

会員さんからも期待や激励の声が寄せられています。「何時も、ねんりん」から元気をもらっています。「昨日のこととがちゃんと記事に、言っていたことが載っている」「ねんりん」が来るのを心待ちにしています。「写真があるの、雰囲気かわかるし、知り合いが写っているの、親しみがわく」「途切れることなく、タイムリーに出すエネルギーと持続性を高く評価します」「来るたびに順番に綴じて残しています」等。

も一〇〇名を超える最高の峰を築くことができました。ご支援ご協力に感謝いたしております。

老人クラブ連合会の活動のほかに、クラブ独自の活動にいろいろ取り組んできたことや、社会的な活動や、地域の動きについても取り上げ、情報を提供したことも愛され親しまれる結果になっているように思っています。

これからも、「ねんりん」を通じて、情報、親睦、交流がよりいっそう深まり、会員や地域から愛され親しまれる「ねんりん」を目指していきたいと思っています。

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

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 日
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

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
☎(077)578-5550

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

坂本医院
Sakamoto Clinic
《診療科目》外科・内科・胃腸内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後5:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休 診 日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
大津市下阪本6丁目22-10
TEL(077)536-5260
FAX(077)536-5261

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

森寺眼科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
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 日帰りです
大津市中央3丁目5-32
☎(077)522-2359

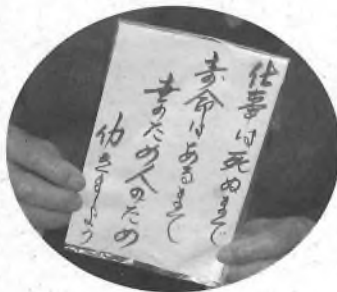
内科・泌尿器科
細田医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後5:30~8:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
△9:00~11:00まで 休 診 日 日曜・祝日
※月・火の午前は内科のみです
大津市錦織二丁目8-40
☎(077)522-1222

いきいきシルバー ②1



命のある限り
地域のために尽くしたい

堅田学区
小島 四郎さん(82 歳)



米や肥料を農家に運ぶ仕事を終えてから、夜学で学ぶという日々が続きました。

「仕事をする限りは

一番を目指してきました」

と言い切る小島さんは、

「どんなに苦しい仕事を与

えられてもやり遂げてみせ

る」人に負けてられないと

いう根性がなくては成功は

ない」と強い信念でやっ

てきました。結果、この時の苦労は今も生きています」と当時を振り返ります。定年退職後は、仕事も続けながら、自治会活動、交通安全の見守り活動など、地域活動を積極的に進めるようになります。

しかし、長らく勤めに出

ていたため、当初は地域の

人とコミュニケーションが

ない状況。そんな中でも地

域活動に携わることになっ

たきっかけを、「長年仕事を

させてもらって家族を養っ

てこれたのも、地域のおか

げ。その恩返しをしてい

かないといけない」と決意し、

地域活動を始めました」と

語ります。

その活動が評価され、後に交通安全の見守り活動で、数々の表彰を受賞しました。

そして、「地域貢献の最

後の総仕上げは高齢者への

貢献」との思いから老人ク

ラブに入会、現在へとつな

がります。

「人のため、地域のため

に生きる自分の姿を、自分

の子供は見ていると信じて

います。子供は背中を見て

育つと言いますからね」と

誇らしげな小島さんは、堅

田豊熟クラブの会長として

「世代間交流」にも力を入れ

ています。「子供たちとふれあうのも元気の秘訣ですよ」と笑みを浮かべます。

さらに、健康の秘訣はと

いうと、「日中は畑で農作業

をし、睡眠時間を多く取る

ようにしています。後はス

トレスを溜めないこと。ス

トレスを発散のためにやって

ることは特にありません

が、あえていうならグラウ

ンドゴルフやゲートボール

で汗を流すこと」とニコ

リ。「病気もあるけれど、最

最終的に元気の秘訣は心の

パワーですよ」と確信を込

めます。

今後は、「今やっている

仕事を続けていきます。仕

事は死ぬまで、寿命はある

まで、世のため、人のた

め、働きましよう」の信念

で、これから百歳を目指

して長生きをし、命のある

限り地域のために尽くして

いきたいと思っています」と改

めて自身のモットーに立ち

返り、語る小島さん。

内面から湧き上がる情熱

が、小島さんをより一層い

きいきと輝かせていまし

た。（取材／博報社）

会員文芸



俳句

庭散歩黄葉ちらつく大地ふみ

和邇学区 谷 榮

惜春を心に軽くペダル踏む

和邇学区 伊達 稔

老木の幾年数え秋の色

和邇学区 岡村 敬市



菊脰夫の好みの柚子そえて

和邇学区 山川 清子

外来の月火美人に集う人

和邇学区 大道 裕子

笑溢れ 歓喜とびかう 運動会

小野学区 塚田 悟

うそ寒や足裏伝はる庭の下駄

堅田学区 松谷 昭博

無住寺のこぼれし萩はそのまに

堅田学区 奥野 きぬ

比叡裾の棚田暮れゆく秋の風

仰木学区 北村 正幸

家守る神の数だけ柿を干す

仰木学区 佛性 波満

童謡を口ずさみつつ野路の秋

雄琴学区 辻 末子

月あかり咲きし寂しい月見草

雄琴学区 川添 桂子

亡き姉のなつかしき服身につけし

雄琴学区 上田 幸美

鶏頭の花可愛く咲きし畑すみ

坂本学区 上田美都子

創造推進員

ちよつと
聞いてね

12月12日

十二月十二日も過ぎましたが、何の日かご存知ですか。「いちに、いちに」と申せば気付いていただけますか。「杖の日」だそうで、平成二十六年に業界の要望で制定されました。

杖といえば、昨年六

月坂本地区での「いき

いきウォーキング」に

当会藤村会長が、ノルディック杖二本を持つてさつそつと登場されたことを思い出します。

さて、その杖の日は、

介護予防や引きこもり予

防に、諺のとおり「転ば

ぬ先の杖」として、元氣

高齢者をより元気に、活

動的にするため制定され

ました。

高齢者が元気に暮らせ

れば本人も幸せなことで

あり、家族にとっても同

様です。

このことは医療費や介

護費といった国の経費抑

制にもつながるのです。

歩くことは、健康の維

持と社会参加意欲の向上

につながります。一方で

高齢者が行動すると転倒

などのリスク（危険）を

伴いますので、少々抵抗

あっても元氣なうちから

杖を積極的に使えば、そ

れこそ「転ばぬ先」と

なりましよう。

近頃杖も軽い男用、女

用があったり、折りたた

み式や高級感のある色使

いのもの、女性向けの衣

装に合わせる杖まで出揃

っています。

「よいいしょ、こらー

しょ」とならないように

「いちに、いちに」と、

今年もみんな元氣に歩

きましよう。

（溝 好雄）

夕焼の比叡の杉にからず鳴く

坂本学区 鳥居 一雄

夕映えに炎重なる曼珠沙華

唐崎学区 川端 栄子

山霊や谷の流れの初手水

唐崎学区 伊藤 信子

玻璃戸越し眺めし庭に寒雀

唐崎学区 木原 典子

減るほどに減らぬ雑用数への日

唐崎学区 池田 光

満月や去る雲来る雲かわしおり

唐崎学区 川端早智子

湖へクラブを振るや鴨の群

滋賀学区 福島 達基



明かりなき漂ふ舟の月の川

石山学区 岩本 利明

さと帰り胎動嬉し実る秋

石山学区 北岡 尚文

秋茄子の掌のこる紺のいろ

石山学区 後藤セイ子

星月夜遠き人恋う星いくつ

石山学区 鈴木 恵子

御浚いの三味の音もれる秋簾

石山学区 山田 稔

さんま焼く母の背中に夕日かな

石山学区 北岡代志子

吾の生れし今宵八十路の星月夜

石山学区 笠原 秋子

冥途への道は淡滞敬老日

石山学区 浦井 照子

新葉のにおいかぐわし畦の道

石山学区 深尾美千恵

あけぼのにむかいてあゆみ落葉ふむ

石山学区 向川 洋子

青空に残りし柿のあざやかさ

石山学区 向川 安一

神無月出雲の旅へ靴を履く

石山学区 田中伊須木

枝豆の実りし畦や丹波道

南郷学区 志賀 薫

花菱戦火くぐりし白鷺城

南郷学区 加藤十三恵

弧を描き光るオールや今朝の秋

南郷学区 早川亜沙子

参道の打ち水も済み団子店

南郷学区 小島 央子

計画も旅の楽しみ冬浅し

南郷学区 古賀 彩子

朝夕は一枚羽織り秋深し

瀬田北学区 近藤みつ江

秋日暮びわ湖をまたぐ飛行雲

瀬田北学区 松田 敏子

木犀の散りて黄金の住宅路

瀬田北学区 山崎 君子

鈴虫も割りこんでくる長電話

瀬田北学区 奥村早智子

すまし汁薄く浮き出る柚子の皮

瀬田北学区 松田 裕子

一天に雲掛け合ふや秋の夕

瀬田北学区 深田弥栄子



短歌

今日もまた携帯電話を捜しおり

固定電話の優しく教う

和邇学区 出 美智子

比良比叡紅葉色付く秋の山

活気賑わう大文化祭

仰木学区 北村 正幸



ゆかた着てタケ下駄はいてカラコロン

柳に湯けむり城崎の夜

雄琴学区 宮田 章男

数年に一度と聞きし今宵かな

旅の夜空にビッグな月が

雄琴学区 宮田 房子

見上げればスーパームーン大感動

思いはせしや日帰り旅行

雄琴学区 川添 桂子

徘徊のうわさ流れて行く先は

彼岸花咲く故郷の道

雄琴学区 辻 末子



神社の森夏すずしくきせつ変れば日だまりの

自然のいとなみ手を合わす

雄琴学区 上田 幸美

卒寿なる新年祝う吾なりき

曾孫十人数う目出度き

坂本学区 榎谷 綾子

棟上げが終りて匠槌振るう

とんとんとんと調子は上る

坂本学区 瀬川 嘉春

秋空を心ゆくまで眺めおり

静かな町に晩秋のおとずれ

瀬田学区 織戸寿恵子

もたれ寝る曾孫の重さを感じつつ

子の遠き日を想っていたり

瀬田北学区 松田 敏子

粧ひの山並抜けて能登の宿

老を厭わぬ友は麗わし

瀬田北学区 深田弥栄子



川柳

大台を越えて迎える大正月

木戸学区 北井 修二

烏らと知恵くらべして柿熟るる

和邇学区 山川 清子

そうなればなつたで次があるでしょう

和邇学区 伊達 稔

風呂あがりめがねがしてひと苦勞

和邇学区 岡村 敬市

まだいける若い気分て競う技

小野学区 塚田 悟

過疎村の未来を懸ける収穫祭

仰木学区 北村 正幸

クラブ下げお茶持ち急ぐゴルフ会

雄琴学区 宮田 房子

診察でパソコン見ずわたくし診て

雄琴学区 川添 桂子

似合うねと言われてうれし赤い服

瀬田北学区 深田弥栄子

漢詩

げんき會會歌

老健頑強五尺軀

相逢談笑總吾徒

偷閑結得元氣會

奉仕和心照一隅

老健やかにして頑強なり五尺の軀

相逢うて談笑す總て吾が徒がら

閑を偷み結び得たり元氣會

奉仕の和心一隅を照す

瀬田北学区 平田 勝弘

詩

びわ湖の上の青い空

幼い頃から見続けてきた

びわ湖の上に広がる青い空

ときどきは雲に覆われて

見る事も出来ない日も

でもきつとこの雲の上には

大きく青い空が広がっている筈

どこまでもどこまでも

続く青い空があるんだよ

今日は見えなくてもあしたは

きつと青々と見えるだろう

そんな日になる事を願えば

あしたの朝はきつと素晴らしい

青い空を届けてくれるだろう

青い青い美しい空が届くだろう

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
のでご了承ください。

趣味のコーナー



本年も皆さんの作品を
お待ちしております。



石山学区 東 順子



大津絵

瀬田学区 真謝 長照

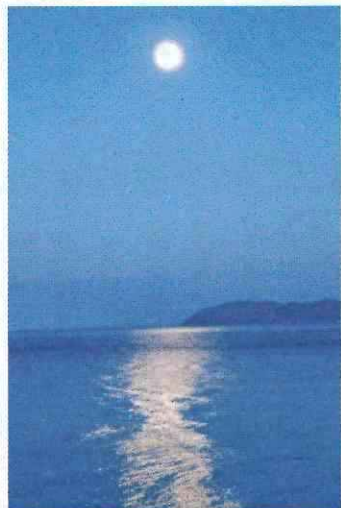


大津絵「今年の干支(申)」
「見ざる聞かざる言わざる」と広
く世間にもはやされる神様であ
る。人間の生き方を教えている。



墨絵「山ぶどう」

和邇学区 岡村 敬市



写真「中秋の名月」

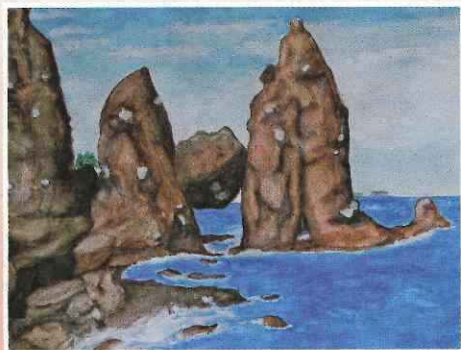
小野学区 新井 強介

写真「おにゆう峠の雲海」



和邇学区 岸岡 一彦

絵画「但馬海岸 竹野・切浜『はさかり岩』」



仰木の里学区 山下 建紀

彫刻「仏心の道」



小野学区 山戸 孝夫

絵画「御輿と稚児」



坂本学区 松井 久子

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



平成二十八年、新しい年
を迎え、会員一同健やかな
年でありますようにと願う
ばかりです。
高齢化が進む中、仲間同
士が助け合い、地域で活動
できるのは老人クラブの連
携だと思っております。各
クラブの成果や、サークル
活動、趣味など投稿してい
ただき、広報部一同感謝し
ております。
今年も皆さま方のご協力
をいただき、実のある会報
がお届けできるよう頑張り
ますので、何卒よろしくお
願いいたします。

編集後記

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 ☎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 ☎579-0442

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)
TEL 077-526-2131

遺言・任意後見契約で
老後の安心を。
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 セザール大津森ビル3階
TEL(077)523-1728 FAX(077)523-5028
HP: [大津公証役場](#) 検索

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
神猿(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

琵琶湖ホテル 2017年 3/31 まで
要予約 / 平日限定
ランチ DE カラオケ

和食プラン
和食松花堂弁当
+ ワンドリンク
お一人様 **3,500 円**

洋食プラン
洋食ブッフエ料理
+ ワンドリンク
お一人様 **4,000 円**

お問い合わせ TEL: 077-524-1511
(宴会予約 9:00 ~ 19:00 / 土日祝は ~ 18:00)

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

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
日々のくらしをはなまるに

大津市光が丘町4番77号
TEL(077)533-5311
Mail: info@ihc.co.jp

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 日曜・祝日
PM3:00~PM8:00	●	●	●	●	●	●	

※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 **P有り**
☎(077)524-8241
<http://www.takayama-dental-clinic.com/>

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**

無料シャトルバスJR大津駅
南口より運行しています

安心・納得できる
『明瞭価格』
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