



ときめく ひとね vol.84

老々連機関紙

発行:彦根市老人クラブ連合会

事務局
〒522-0056 彦根市開出今町1361-1
彦根市中老人福祉センター内
☎0749-23-1506

編集協力(株)博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎06-6797-0212

第16回 春季親睦グラウンドゴルフ大会開催!



5月26日、第16回春季親睦グラウンドゴルフ大会が庄堺公園多目的広場にて開催されました。今大会では、各学区から総勢160名が集まり、楽しみながらスコアを競い合いました。
午前9時より開会式が始まり、北沢会長があいさつで「今大会は親睦と健康づくりを目的として行っているため、老人クラブ会員のみなならず、一般の方にも参加してもらっています。地区を越えて、和気あいあいと、皆さんと一緒に楽しんでいただけたら嬉しいです」と話しました。次に彦根市福祉保健部川寄部長、社会福祉協議会園城会長から祝辞をいただき、来賓紹介、競技上の諸注意が行われ、競技がスタート。
前日まで雨が心配されていましたが、当日は天候に

恵まれました。出場者は南と北の2コートに分かれ、全8ホール、2ストロークマッチによる個人戦で試合を行いました。

グラウンドゴルフの醍醐味は、何といってもホールインワン。今回もホールインワン賞が用意され、ショートホールが対象となります。この日も各ホールで決まるホールインワンに、参加者の笑顔がはじけ、大いに会場を盛り上げました。

地区混合のグループでコースを回り、グラウンドゴルフを愛好する者同士がお互いの健闘をたたえあい、打ち方のコツを教え合う姿や気さくに話しかける姿などが見られ、スポーツを通じて交流を深めた一日となりました。



★大会結果(敬称略)

- 優勝 田口 良和(稲枝西)
 - 2位 吉田すみ江(鳥居本)
 - 3位 田口 修(稲枝西)
 - 4位 藤田 治夫(稲枝西)
 - 5位 田口 清和(稲枝西)
 - 6位 牧野 憲司(稲枝西)
- ★ホールインワン賞(敬称略)
- 守野 吉一(高宮)
 - 河合 重宣(稲枝西)
 - 青木 秋子(高宮)
 - 藤田 治夫(稲枝西)
 - 宮路 英子(稲枝西)
 - 田口 良和(稲枝西)
 - 茶木 源蔵(葛籠町)
 - 西村 昭子(一般)
 - 堀川 史衛(一般)
 - 澤田 正(一般)

上位入賞者インタビュー



優勝 田口 良和さん

このグラウンドゴルフで初めてプレーをして、見事に初優勝を飾った田口さん。「芝生と砂利の入り混じったコースで難しかったけど、運が味方してくれた。雰囲気も良くて楽しかった」と率直な感想。今大会はなかなか練習する時間が作れなかったと振り返りますが、この日決めたホールインワンは3本。「皆さんの元気なプレーを見ると力になる。大会を盛り上げていくためにも、自分なりに参加者の募集を呼びかけていきたい」と熱い思いを語ってくれました。



2位 吉田すみ江さん

「自分でもこの結果に驚いています。まさに、びっくりポンですわ!」と、うれしそうな吉田さん。練習があまりできていなかったのですが、旦那さんに誘われて一緒に参加。2位という結果に「調子が良かったから」と謙遜されますが、鳥居本で行われた大会でも入賞経験のある実力者でした。



3位 田口 修さん

3位の田口さんは、週に4回はグラウンドゴルフを練習され、過去の大会で5位の経験もあります。「天気が良くて気持ちよく回れたし、思いもよらぬところでホールインワンが決まって幸せです」と笑顔で話されました。

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

櫻田事務所
税理士 櫻田 金造
司法書士 櫻田 宗男
彦根市栄町1丁目10-20
☎(0749) 22-9290
FAX(0749) 22-7889

離婚 相続 交通事故 刑事事件
生駒法律事務所
弁護士 生駒 英司
弁護士 佐武 直子 弁護士 矢田 圭
彦根市佐和町3-15 千祥ビル4階
市役所向かいの「いと重泉」さんのビル4階
☎(0749) 21-4166
【営業時間】平日9:00~17:00
(夜間・休日のご相談もご予約いただければ対応可能です。)

全室レイクビュー。☑ご宿泊 ☑ご宴会
☑日帰り入浴 ☑同窓会 ☑慶弔
京風会席が 自慢の温泉ホテル
かんぽの宿彦根
※単独温泉、加水加温、循環ろ過、塩素系薬剤注入、一部高湯使用
☎(0749) 22-8090 彦根市松原町3759

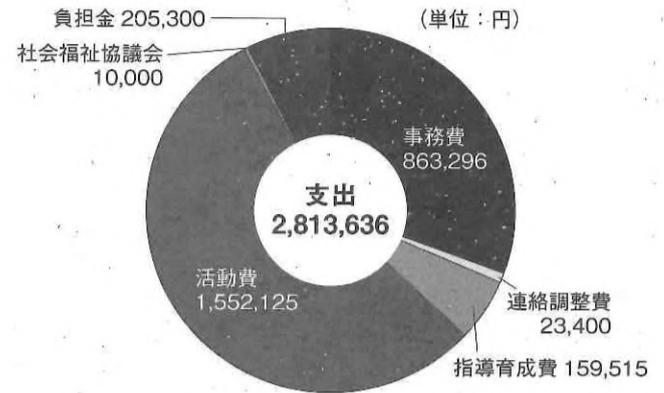
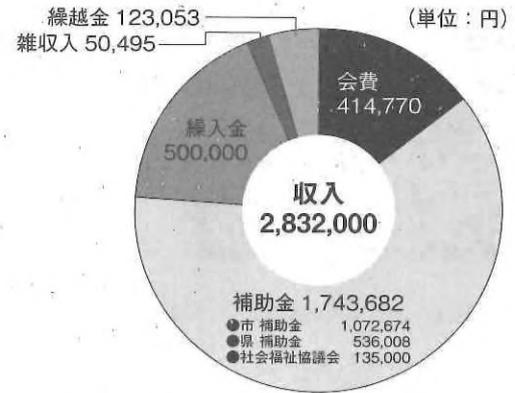
医療法人 恭昭会
彦根中央病院
土曜・日曜通常診療
受付時間 月 火 水 木 金 土
AM 8:30~11:30 ● ● ● ● ● ●
PM 1:00~3:00 ● ● ● ● ● ●
休診日 水曜日午後、木曜日・祝日
彦根市西今町421
☎(0749) 23-1211
URL http://www.hikone.or.jp/

内科 外科 小児科 循環器内科
呼吸器内科 麻酔科 消化器内科
TEL(0749) 28-1323
診療受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●
午後 3:30~6:00 ● ● ● ● ● ●
安食了 北川 成子 安食 元
医療法人社団成仁会
成美記念クリニック
彦根市賀田山町1405-3

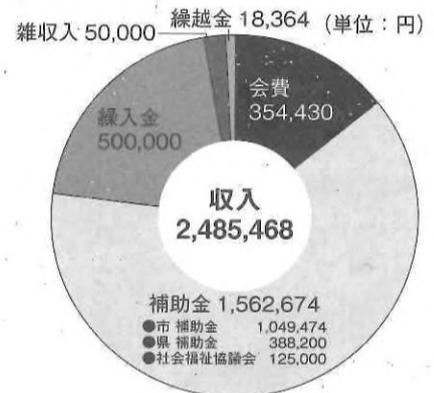
平成28年度 彦根市老人クラブ連合会 年間事業計画

月	日	行事内容
4	5(火)	三役会 10:00~ 教養娯楽室
	15(金)	第1回理事会 9:30~ 小集会室
	20(水)	県老ク連 事務局長・担当者会議 県長寿社会福祉センター
5	9(月)	第2回理事会 9:30~ 小集会室
	11(水)	第4B連絡調整会 13:30~ (甲良町)
	18(水)	監事会 10:00~ 軽作業室
	20(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
	26(木)	第16回グラウンドゴルフ大会(予備日5/27) 午前8:30~午後13:00~
6	2(木)	除草作業
	3(金)	第3回理事会 9:30~ 小集会室
	10(金)	単クリーダー研修会 10:00~ 大集会室
	22(水)~23(木)	近畿リーダー研修会(京都市)
7	24(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
	1(金)	第10回ワナゲ大会 9:00~ ゲートボール場
	7(木)	創造推進員研修会 県長寿社会福祉センター
8	22(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
	3(水)	第4B連絡調整会 13:30~ (甲良町)
	5(金)	第4回理事会 9:30~ 小集会室
	18(木)	三役会(表彰選考会) 10:00~ 小集会室
	26(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
9	下旬	「ときめくひこね」84号発行
	5(月)	手まり教室 9:30~ 小集会室
	15(水)~21(水)	老人週間 県下一斉社会奉仕の日
	23(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
	30(金)	第5回理事会 9:30~ 小集会室
10	3(月)	手まり教室 9:30~ 小集会室
	6(木)	中老人福祉センター事業 展示会・発表会
	7(金)	展示会
11	13(木)	第17回グラウンドゴルフ大会(予備日10/14) 午前8:30~午後13:00~
	28(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
	7(月)	手まり教室 9:30~ 小集会室
	9(水)~10(木)	第45回全国老人クラブ大会(富山県)
	17(木)・18(金)	健康づくり教室 9:30~ 大集会室
12	18(金)	第53回彦根市老人クラブ大会 13:00~ 文化プラザ エコーホール
	25(金)	第54回滋賀県老人クラブ大会 10:00~ 県立文産会館
	1(木)	愛知犬上老人クラブ大会 13:00~
1	2(金)	第6回理事会 9:30~ 小集会室
	1(祝)	「ときめくひこね」85号発行
	13(金)	中老人福祉センター事業 新春市民交流グラウンドゴルフ大会 13:00~
2	28(火)	高齢者相互支援活動啓発研修会・女性委員研修会 県長寿社会福祉センター
	3(金)	第7回理事会 9:30~ 小集会室
3	17(金)	第4B連絡調整会 13:30~ (甲良町)

平成27年度 一般会計決算



平成28年度 一般会計予算



私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

たきい司法書士事務所
 司法書士 瀧井 剛
 彦根市芹川町1474番地10
 TEL(0749)24-0020

TKC全国会 大辻税理士法人
 代表社員税理士 大辻 正樹
 本社 彦根市平田町410-6
 TEL(0749)23-6412 FAX23-6133
 草津事務所 栗東市下鈎878-1 HAT'S102号
 TEL(077)554-7595 FAX584-4773
 http://www.ootuji.com

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

創業 明治25年
株式会社 伊藤組
 代表取締役 奥田 秀
 本社 彦根市小泉町78番地の21
 ☎彦根(0749)24-6500(代)
 F A X(0749)24-6506
 http://www.itohgumi.jp/
 E-mail:itohgumi@mx.bw.dream.jp

司法書士・FP事務所
 アットホーム
おうみ@法務事務所
 代表司法書士・FP 松田 勇夫
 彦根市大東町2-39 MSビル4F
 TEL(0749)21-4388
 FAX(0749)21-4389

信頼される税理士
 経営相談・会計業務
脇阪敏夫税理士事務所
 税理士 脇阪 敏夫
 彦根市外町171-3 樋口ビル2F
 TEL(0749)23-8614
 FAX(0749)23-8615

荒川法律事務所
 弁護士 荒川 葉子
 弁護士 北村 美菜
 彦根市大東町5番12号 UKAI BLD. 3F
 ☎(0749)21-2280
 FAX(0749)26-0680

お出かけには
 環境に優しい
 安全安心の
 公共交通機関を
 ご利用ください。
 市内の交通には満61歳以上の
 方が利用できる専用割引回数
 券がご得で便利です。
 ご購入場所/バス車内、近江トラベル彦
 根支店(彦根駅東口)、本のがんこ堂
 彦根駅前店(彦根駅西口)
湖国バス株式会社
 ☎(0749)25-2501

相続対策・贈与
 お気軽にご相談ください
三須宗次税理士事務所
 所長税理士 三須 宗次
 彦根市原町660-48
 TEL(0749)24-9179
 FAX(0749)24-9178

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



7月1日(金)、彦根市中老人福祉センターにて市老連主催の第10回ワナゲ大会が開催され、総勢137人が参加しました。

競技は個人戦で行われ、的からの距離が「2メートル」「3メートル」「4メートル」と用意され、それぞれ9本ずつ投げて2ゲームの合計点数で競い合いました。

支柱には1〜9までの点数が割り当てられ、縦横斜のいずれか一列にリングが並んだ場合は、「二期の原則」により多くの点数が加算されます。昨年は的からの距離2メートルでパーフェクトが出ましたが、今年は残念ながら達成者がいませんでした。リングはどのように持っても構いませんが、必ず片手で投げるのがルールとなっており、思ったようにコントロールできずに苦戦する様子が見られました。



この日、高宮地区から加していた馬場さん(90歳)は「たくさんの方がいるとちよつと緊張するね。なにかに挑戦することは楽しいね」と話し、力強いフォームを見せていました。会場は終始ワイワイと盛り上がり、参加者は充実した一日を過ごしました。



この日、高宮地区から加していた馬場さん(90歳)は「たくさんの方がいるとちよつと緊張するね。なにかに挑戦することは楽しいね」と話し、力強いフォームを見せていました。会場は終始ワイワイと盛り上がり、参加者は充実した一日を過ごしました。

◆ 大会結果(敬称略) ◆

- 優勝 北川カツ子 (城南) 361点
- 2位 宮川 瞭一 (高宮) 342点
- 3位 長谷川笑子 (城南) 313点
- 4位 谷口 直美 (城南) 312点
- 5位 北川 信夫 (稲枝西) 262点
- 6位 亀岡 登 (葛籠町) 246点



左から上位入賞の宮川さん、北川さん、長谷川さん



会場に 歓声と 笑顔が あふれる

～ 女性部の活動 ～

①手まり教室

- ・1回目は、開校式を兼ね9月5日に初秋から晩秋に向けての簡単ショール
- ・2回目は、冬に向けての簡単ショール
- ・3回目は、つるを使ったミニかご、またはミニリース以上を予定しております。その回ごとに募集をとりますので、ぜひご参加ください。

お問い合わせにつきましては、彦根市老人クラブ連合会事務局 (☎23-1506) までお願いいたします。



②さわやか仲間

本年度も、滋賀県老人クラブ連合会健康推進員の藤田恵子先生の指導のもと、健康づくり教室のレクダンスが、5月20日にスタートしました。

11月18日の彦根市老人クラブ大会で、ステージ発表する予定です。



私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

最後のセレモニーをお手伝い致します
毎月1回葬祭見学会実施中

葬儀・法要会館

彦 根

愛昇殿

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

英霊に感謝の誠を捧げましょう

崇敬奉賛会に御入会下さい
滋賀縣護國神社

彦根市尾末町1番59号

☎(0749)22-0822
FAX(0749)26-3712

受け継がれて350年 家庭の常備薬
和漢胃腸薬

赤玉神教丸

創業万治元年(1658)

食べ過ぎ・飲み過ぎ・食欲不振に

有川製薬株式会社 江州鳥居本驛
彦根市鳥居本町425

TEL(0749)22-2201(代)

JA東びわこ愛あいステーション

(居宅介護支援・訪問介護・福祉用具)

☎(0749)28-7171

JA東びわこデイサービスセンター

(通所介護)

☎(0749)28-7878



JA東びわこ
彦根市賀田山町234-6

平成 28 年度 彦根市「単位老人クラブリーダー研修会」を実施して



化、すなわち会員増強活動が主な目的です。

各地域の老人クラブも会員が減り、衰退傾向にあります。彦根市も例に漏れず同様で、この対策に頭を悩ませております。

これからますます高齢者が増え、日本の高齢化が進むと思われま。今後の活動の一つの場であり、また老人クラブは、その担い手として健康寿命の増進・地域福祉・世代交流・伝統文化の伝承などに積極的に貢献して行かなければならないと考えております。

例年より少し遅い、去る6月10日(金)に本研修会が開催されました。本年は、彦根市中老人福祉センターの大集会室にて行われ、たくさんの方々にご参加いただきました。

今回の研修会は、彦根市介護福祉課の平野課長補佐と定田主任にご出席をいただきました。北沢彦根市老クラブ連会長、平野課長補佐からごあいさつを頂戴した後、平成28年度市老クラブ連役員および、平成28年度事業計画・女性部事業計画を報告させていただきました。

この後、本日の講演として、楽しみのある元気な町をつくるには彦根市の介護予防の取り組みについてと題し、医療福祉推進課の北村さまと大窪さまよりご講演をいただきました。



その内容として、介護予防の観点から現在の彦根市の高齢化率23.3%、4人に1人となり、高齢者がますます増えていきます。また介護保険認定者数4600人。また別の観点から、介護保険要支援・要介護認定を受けている人の内、約9割の人が75歳以上となっております。

この対策として、筋力トレーニングの方法としては、平成23年に彦根市のご当地体操として開発された「金亀(根気)体操」の奨励と、人との交流やつながりは1人で運動するよりも効果的とのこともあり、ぜひ続けていただきたいとのこと。さらに、悩み・疑問・相談事など、1人で抱え込んでいない

で、彦根市地域包括センターに連絡してください。

当センターは、「介護・健康のこと」「権利を守ること」「暮らしやすい地域のために」など、さまざまな相談に対応していただけます。また、各種の出前講座もご利用ください。

今回の研修会は、彦根市福祉介護課より彦根市の全単ク宛に案内状をご発送いただき、老クラブに加入されていない単クから会長・役員の方々が29人ご出席いただき、参加者80人以上で会場がいっぱいとなりました。

彦根市のご協力を得て、この会がよりPRできたのではないかと感謝している次第です。さらに、彦根市老クラブが活気ある組織に発展しますように、皆さまのご助言・ご協力とご支援をお願い申し上げます。



私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

空調、給排水、電気、消防
ソーラー設備等 設計施工

～ 快適環境づくりが私達の仕事です～

一圓テクノ株式会社

代表取締役 一圓 外志夫

本社/彦根市小泉町78-10
TEL (0749) 22-7974 FAX 24-5882

大津営業所/能登川営業所/高月営業所/上中出張所

創業文化六年(1809年)

いと壺菓舗

彦根銘菓 埋れ木 あわの海
道 芝 彦根路

本店 本町1-3-37 TEL 22-6003(代)
駅前通り店 佐和町3-15 TEL 26-7282
ピバシティ店 竹ヶ鼻町43-2 TEL 22-7568
夢京橋店 本町1-7-41 TEL 22-6005

日本料理 **魚忠水亭**

仕出し配達・各種宴会・法事・鍋
会席料理ご予約承ります

お問い合わせ ☎(0749)26-1686

0120-26-1686

魚忠 彦根市西今町572 無料送迎
水亭 彦根市西今町567 バス有り

配達お弁当1,500円(税別・税込別) 個室数個室
平日ランチミニ会席3,000円(税別)

建築 ◆ 土木・製材・下水工事

株式会社 若松工務店

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

医療法人青葉会 **さと**

訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所

彦根市三津屋町869
☎(0749)25-3105

のことなら、
当店にご相談下さいませ。

お墓ディレクター 一級認定の店

寺村石材工業

彦根市日夏町1632-1
http://teramura.cc
☎(0749)25-2750

家族葬から一般葬まで

株式会社 公益社

24時間365日対応

0120-61-4000

本社:〒522-0054 彦根市西今町939番地
TEL.0749-22-5000 FAX.0749-22-0042

Paper Recycle

東陽紙業(株)

代表取締役 社長 山田 圭 輔

(長浜リサイクルセンター)
彦根市高宮町2745-1
☎(0749)21-5580
FAX(0749)21-5570

長浜市西上坂町286
☎(0749)68-6008
FAX(0749)68-6011

在宅介護 **やさしい手**

yasashiite group

やさしい手 とどけたい!
やさしい手彦根訪問介護事業所

サービス付き高齢者向け住宅
やさしい手シニアリビング やさしえ彦根
彦根市後三条町289
☎(0749)23-2277

楽しみのある元気なまちをつくるには ～彦根市の介護予防の取り組みについて～

「団塊の世代」の方が75歳以上になる2025年には、4人に1人は高齢者という超高齢社会になります。反対に高齢者を支える人口は減少していきます。今後は、元気なときから地域での介護予防の活動に参加し、たとえ介護が必要になってもなじみの集まりへの参加を継続し、支え合いのある地域を築くことが大事になります。

彦根市の取り組みの一つとして、「コツコツ続ける金亀(根気)体操」を紹介します。これは高齢者の運動機能の維持・向上を目的にした体操で、現在市内の69グループが自治会館などで自主的に実施されており、「体が軽くなった」「みんなと一緒にできる」と参加者から好評です。地域の仲間と共に集い、運動する楽しさを実感されています。関心のある方は、一度近くの地域包括支援センターか市医療福祉推進課へお問い合わせください。

今後も高齢者が地域で集い、生きがいを持って暮らせるよう支援を行っていきます。



●お問い合わせ先 彦根市福祉保健部 医療福祉推進課 ☎0749-24-0828

今の金亀体操に+する! 「コツコツ続ける金亀(根気)体操+」のご案内

彦根市では、元気で長生きを目指し、平成23年度に「コツコツ続ける金亀(根気)体操」(以下、金亀体操)を作成しました。金亀体操を継続して実施する自主グループを増やす取り組みを行っており、5人以上のグループに対し、出前講座も開催しています。

今回、金亀体操の第2弾として中年期(40歳代)から実施できる体操や認知症予防・お口の健康を切り口にした内容を盛り込んだ、「コツコツ続ける金亀(根気)体操+」を作成しました。

コツコツ続ける金亀体操

【内容】

約30分程度の体操です。「椅子バージョン」「床バージョン」があります。

- ①体操をはじめる前に
- ②からだをほぐそうストレッチ体操
- ③若さを保つ筋力トレーニング
- ④リズムに乗って有酸素運動

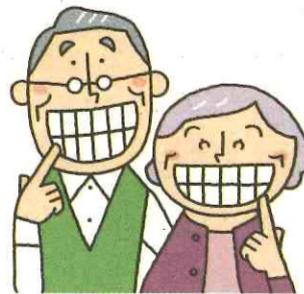


コツコツ続ける金亀体操+

【内容】

それぞれ5分～10分程度です。

- ①金亀体操+1 ～からだスッキリ編～
- ②金亀体操+2 ～脳にも+編～
- ※コグニサイズ(出典: 国立長寿医療研究センター)の紹介VTRです。
- ③金亀体操+3 ～お口の体操で笑顔満開編～



私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

辰巳医院
内科・小児科
診療時間 月火水木金土
AM 9:00~12:30 ●●●●●●
PM 5:00~7:00 ●●●●●●
休診日/木曜、日曜、祝日
〒522-0038 彦根市西沼波町269-18
TEL(0749)22-1180

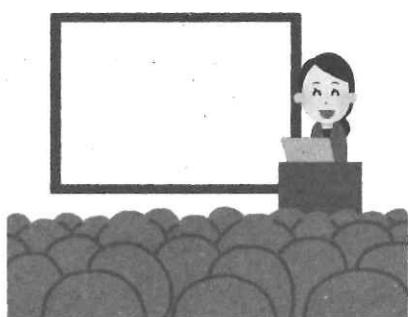
松木診療所
内科・小児科・リハビリテーション科
受付時間 月火水木金土日祝
8:45~11:00 ○○/○/○/○/○/○
16:45~18:00 ○○/○/○/○/○/○
往診時間 13:00~17:00 ♡水曜 予防接種優先 ♡木曜 予約診療
在宅医療・往診・漢方診療致します
彦根市平田町678-10
☎(0749)22-5185

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

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

横野医院
内科 消化器内科 小児科
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/木曜、日曜、祝日、土曜の午後
彦根市大藪町2035-4
☎(0749)24-1515
横野医院 検索
http://www.yokonoin.jp/

その日は和楽会事業の高
寿大学開講式の日で、私
ち会員の多くが参加しま
した。硬そうな演題に居眠り



目は口ほどに物を言う？
否、顔と表情が口を(否、
他人まで)支配するとい
うことです。6月8日、高宮
学区ではそれを悟った受講
者で、かなりの朗人化が進
んだことでしょう。

高宮学区

老人会は朗人会

和楽会 中村 正

学区だより

を心配しつつ、まだ見ぬス
マイルアドバイザーだとい
う上田真弓先生に、少し心
をときめかせてもらいまし
た。
何と！ 表情筋の即効性
は、上田先生の容姿や話術
以上であることがこの日立
証されました。誰もが20歳
若返って、高宮地域文化セ
ンターを後にしました。
演題は、「表情筋ストレ
ッチで脳が元気に若返る
驚くべき笑顔の力」でし
た。



鳥居本学区

心とからだの健康づくり

鳥居本老壮クラブ第五支部
広報部 金網 哲也

今年も例年と同
じように、会員の
皆さまの健康づく
りと親睦を目的と
いたしまして、グ
ラウンドゴルフ大
会と輪投げ大会
をそれぞれ年に2
回、また輪投げサ
ークル活動を毎月
第1・第3水曜日
に行うように計画

し、進めておりま
す。
今年度のスター
トとしまして、5
月3日(火)の朝9時
よりグラウンドゴ
ルフ大会を行いま
した。37名の多数
の参加でした。
近頃では、これ
らスポーツが認知
症の予防に効果が
あるといわれてお
ります。進んでご
参加いただけます
ように働きかけて
おります。



スポーツ大会

南三ツ谷町は琵琶湖の東岸に位置し、先人が築き上げた一千反に及ぶ田園風景の豊かな集落にあります。会員は94人(男性40人・女性54人)、近年会員の構成年齢も高齢化が進んでいます。老友会会則は昭和35年に制定され、その後時勢即応のため改正され

ながらも目指すこ
とは変わることな
く、今日に引き継
いでいます。
今年も琵琶湖
岸・運動広場・神
社の清掃作業。福
祉友愛は、女性部
が訪問活動。子供
会のラジオ体操に
参加。月例会には
講師を招き、健康
安全啓発活動。春
秋のスポーツ大
会、親睦旅行、中
元・新年懇親会も行ないま
す。また、クラブ活動にも
力を入れ、グラウンドゴル
フ、ゲートボール、音楽、
健康、菊のサークル活動の
育成にも努めています。



稲枝西学区

南三ツ谷町老友会

南三ツ谷町老友会 田附 善和

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

小児科

田宮こども診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~3:30	○	○	○	○	○	○	△
夜診 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

午後2:00~3:30の診療は、
ワクチンや心臓の検査で予約制です。
彦根市松原町3614番地
☎(0749)22-2780

歯科一般・歯科口腔外科・小児歯科
慶祐会 **むとう歯科医院**

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

△土曜午後は14:00~17:00まで
休診日 日曜・祝日・木曜午後 但し臨時休診あり
彦根市西今町363-5
☎(0749)21-0008

長寿歯科医院

診療時間

平日 AM 9:00~12:00
PM 2:00~6:00
土曜 AM 9:00~12:00
PM 2:00~5:00
休診日 木曜・日曜・祝日

彦根市平田町422-13
☎(0749)26-1993

たかとり 歯科医院

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 3:00~8:00
休診日 水曜日・日曜日・祝日午後

彦根市野良田町436-1
☎(0749)43-6073

Mint dental clinic
ミント 歯科

院長 上垣 宣央

●診療科目 ● 歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~PM 1:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~PM 8:00	○	○	○	○	○	○	○

●休診日 ● 水曜日、日曜日午後、祝日
(祝日を含む週の水曜日は診療致します。)
〒522-0025 彦根市野良田町938-1
TEL・FAX 0749-23-3010

城南学区

設立55周年を迎える
小泉老泉クラブ

小泉老泉クラブ 会長 黒澤 博

小泉老泉クラブは、昭和36年に設立され、今年が55周年になります。また、毎月発行される会報「いずみ」は、昭和56年4月20日に創刊されて以来426号になり、35年が経ちました。

音頭の唱歌を全員が大声で元気に歌います。引き続き毎月のお誕生者のお祝い、会長あいさつと市老ク連の理事会の内容などの会務報告を終わって、お茶とお菓子でお喋りのサロンタイム。

その後に教養講座を実施。例えば6月例会では、友仁会の馬場先生に夏に向けてのお話で「熱中症を防ぐ」と題した講演をしていただいた。

例会終了後には、希望者に認知症予防体操を彦根市地域包括センターゆうじん寺橋さんの指導で、15分くらい体験していただきました。

毎月発行の「いずみ」は、3名の編集委員によって原稿の取りまとめや編集で大変な苦労を掛けていますが、皆さんの協力で毎月1回の例会と、毎月1日に「いずみ」の発行やクラブ活動などで皆さん元気に参加される方たちが多い小泉老泉クラブです。

4月からの主な活動を振り返ると、桜が満開の頃に神社境内で花見会。時折、風が吹いて花びらが杯に浮かぶ光景は趣があり、会は大いに盛り上がった。

つづら町にある三つの花壇とプランターの花の水やりは、長年続いている奉仕活動である。花の水やりをしながら、パンジーの花の違った顔に出会うと、思わず心が和んでくる。

今、福寿会は長寿の人が増えて、一人暮らしのさびしさ、健康や生活の悩みなどが増えてきている。会員の悩みにいち早く気づく優しい心。いっぱい福寿会の活動、友愛活動など、今以上に活性化していかなければならないのではと考える。

平田学区

「金亀(根気)体操」で「延ばそう健康寿命!」

大沢清草会 会長 郷野 征男



平田町大沢老人クラブの「憩いのサロン」に金亀(根気)体操を採用しました。

「健康(心の若さ)づくり」の場として、月2回(第2・4火曜日)開催している「憩いのサロン」にて、まずは自分の体力を知ろうと、高齢者体力測定会を彦根市地域包括センターハピネスの支援のもと実施しました。測定結果で知り得た自分の体力を認識し、今後の健康と体力づくりを話し合いました。結果は、「体力づくり」として仲間と一緒に続けられる「コツコツ続ける金亀(根気)体操」を取り入れることに決まりました。



元気なうちから介護予防をはじめ



50年以上の歴史と伝統を持つ福寿会は、3月に河瀬老ク連が解散して交流の機会が少なくなり、活動の見直し求められる。

花と花 人と心かなこむ 町づくり

花は美しい
それに気づく心が美しい

つづら町福寿会 草川 喬夫

花と花 人と心かなこむ 町づくり

彦根市中老人福祉センターだより

◆地域から一歩抜け出して友達づくり、新しい体験にチャレンジしてみませんか

中老人福祉センターは市内に三つある老人福祉センターの一つです。市の施設ですが、指定管理者彦根市老人クラブ連合会が管理運営しています。

市内に住所があり、60歳以上の方ならどなたでも利用できます。健康づくり、生きがいづくりの場として多くの方が利用されています。センターには30を超えるクラブがあり、皆さん楽しんで活動されています。また、一般利用者の方も友達とお喋りしたり、あんま器を利用したり、カロムやトランプなどのゲームをしたりして一日楽しく過ごしておられます。

一度、老人クラブの皆さんで訪ねてみてください。



★毎月の主な行事

- ・お茶の日
- ・お楽しみ映画会
- ・ちーぱー教室
- ・季節の食事会

★その他のサービス

- ・入浴(火・金の午前11時～午後2時)
- ・健康器具(ヘルストロン・各種マッサージ器)



近畿ブロック老人クラブリーダー研修会に参加して

第1日目は、基調報告「老人クラブ組織の発展に向けて」がありました。

①今後の高齢者人口増加

・2015年 13%

・2025年 18%

・2055年 26%

認知症高齢者

・2012年 462万人

・2025年 700万人

②①に対して、老人クラブとしての運動・行動提案として、老人クラブ「100万人会員増強運動」(第3年次)その進め方について、声かけ、戸別訪問・活動による勧誘、新行事の導入など地道な努力が必要

③新地域支援事業に向けての行動提案

・市町村が行う新地域支援事業(新しい介護予防・日常生活支援総合事業)に地域住民と共に参画する

・老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーンの推進

・老人クラブ補助金の活用

一昨年の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、滋賀県が開催されましたが、本年は京都市老人クラブ連合会主催で、6月22日、23日に京都東急ホテルで開催され、近畿一円より297名参加し、滋賀県より20名が、彦根市老クから郷野副会長と私が出席させていただきました。また、滋賀県から出席の方々と親しく交流させていただきました。

第2日目は、講演「お口の健康から歯を失えば大幅に健康寿命が縮む」

(国、県、市補助金) ◎平成28年度国の補助金は26億円、全額使われず補助金削減 *より良い単位クラブ活動について ◎活動の記録・保存と継承 ◎会計の透明性 ◎会員の安全対策(保険制度の活用) ◎高齢者の事故の備え:「転ぶ」救急搬送(高齢者)の8割を占める 基調講演後、各四つの分科会に分かれ、事例発表と討議が行われました。各分科会の人数が多いのと時間が少なく、十分な分科会とならなかったのではないかと感じました(一考の余地ありと思われました)。



講演の様子



(広報宣伝部)

編集後記

老人クラブは「健康・友愛・奉仕」をスローガンに取り組んでいます。健康については「健康寿命を延ばそう」を重点活動としており、また彦根市地域包括支援センターも重点課題として推進してまいります。具体的には「コツコツ続ける金亀体操」で、「元気で長生きをめざす」を継続して実施するグループに対し、金亀体操の出前講座・DVDの貸し出しなどを行ってまいります。

◆原稿募集中◆

会員の皆さまが自由に参加していただける機関紙「ときめくひこね」の広報宣伝部です。普段思っている私の自慢、旅行記などなんでも結構です。会員の皆さまからの楽しいご投稿をお待ちしています。

◎原稿用紙「彦根市老人クラブ連合会」専用用紙、もしくは市販の原稿用紙400字詰めを使用。用紙が必要な方は市老ク連事務局までご請求ください。

◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名(所属老連名)を含み460字以内。写真があれば一緒に送ってください。

◎俳句・短歌・川柳は用紙を問いません。ご自由に投稿ください。ただし、どの部門かを明記願います。

◎原稿締切 随時

◎宛先 市老ク連事務局までご送付ください。

◆広告にご協賛いただいた皆様へ◆

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

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

たがはし 整形外科

彦根市長曾根南町395-7

☎(0749)27-6296

FAX(0749)27-6297

いけだ歯科 高宮診療所

診療日	月	火	水	木	金	土
午前9:30~午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後7:30	○	○	○	○	×	○

休診日 毎週木曜日午後、日曜日、祝日

彦根市高宮町702-5

☎(0749)27-1717

内科 消化器科 **塚本医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:50~12:00	○	○	○	○	○	○	○	休
午後5:30~7:30	○	○	○	○	休	休	休	休

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

彦根市後三条町361-8

☎(0749)27-0101

耳鼻咽喉科 アレルギー科

いけだ耳鼻咽喉科

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

☆午前9:00~1:00まで

彦根市西今町948-5

☎(0749)27-3317

整形外科・内科・リウマチ科 リハビリテーション科

伊藤整形外科

彦根市西今町1041-18 (松田団地内・文化プラザ北側)

☎(0749)23-7787