



お城まつりでのパレード

老ク連機関紙

ときめく

vol.86

ひこね

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

11月9日(木)、ひこね市文化プラザ・エコーホールにおいて、第54回彦根市老人クラブ大会が開催されました。

第1部式典は山中清次郎副会長の開式の辞で始まり、国歌斉唱、物故会員への黙とう、市民の歌斉唱、市民憲章斉読、会歌斉唱が行われました。



表彰

続いて、主催者を代表して北沢浩治会長からあいさつがあり、「クラブ活動や通院などの際、交通手段がないといったように、地域特性のある問題や解決が難しい問題については、彦根市老ク連が単位老人クラブへ出向き、一緒に解決に向けて尽力します。これからも会員一丸となって、老人



第54回彦根市老人クラブ大会

～のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを～

クラブを盛り上げていきましよう」と力強く呼びかけました。

次に会長表彰と長寿者お祝いに移り、受賞された皆さまに温かい拍手が送られました。



講師の安孫子尚子氏

第1部は終了しました。休憩をはさみ、第2部の講演は聖泉大学看護学部看護学科講師の安孫子尚子氏を招き、「地域でとりくむ介護予防」と題して、人々と地域のつながりがもたらすもの」の演題で行われました。

彦根市老人クラブ連合会長表彰 (敬称略・順不同)

- ◆老人クラブ育成成功者
- 黒澤 博 (城南学区 小泉老泉クラブ)
- 金網 哲也 (鳥居本学区 老壮クラブ第5支部)
- ◆感謝状
- 佐々木豊治 (彦根市グラウンドゴルフ協会会長)

まず、高齢者を取り巻く日本の現状について触れて、彦根市の人口・高齢化率の推移について解説。今後高齢化が進み、独居高齢者や高齢者のみの世帯が増えること。それに伴って、脳血管疾患や認知症による介護認定者は増え続けると指摘されました。

続いて来賓祝辞、来賓紹介、努力目標提唱、藪野光子副会長の閉式の辞で第1部は終了しました。



「さわやか仲間」の皆さん

役は高齢者の皆さまです。健康寿命を延ばし、いつまでも充実した毎日を過ごしましょう」と呼びかけられ、講演は終了しました。

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

頑張れシルバー

長寿社会の文化に貢献します

イキイキとしたシルバーライフは高齢者だれもが望むところです。わたしたちはそんなみなさまに誠意で協力します。

老人クラブ広報紙・名簿制作

高齢社会のパートナー

株式会社 博報社
本社 大阪市平野区喜連西4-6-69
名古屋支社 名古屋市中区田端2-13-23 2F-B
☎0120-021-209

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

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

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



11月16日(木)、滋賀県立文化産業交流会館において、第56回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。

小雨が降るあいにくの天候の中、午前10時より式典が始まりました。君が代斉唱の後、主催者を代表して北沢県老連会長からあいさつがあり、「どんな場合でも楽しく、幸せに、健康でにぎやかに活動をして、お互いに助け合い支え合い、健康寿命を延ばすことが大切です。また、5カ年計画の『100万人会員増強運動』の最終年になりました。なんとしても会員の減少に歯止めをかける、この思いで皆さまにはこれからもますますのご協力をお願いします」と力強く述べました。その後、育成指導功労者、優良老人クラブなどへの表彰へと移りました。

なお、彦根市老連からは1クラブ1名が受賞しました。おめでとーございます。

◆受賞者一覧(敬称略)

【滋賀県知事表彰】

・老人クラブ育成指導功労者

・竹中 淑江(佐和山学区)

【滋賀県老人クラブ連合会会長表彰】

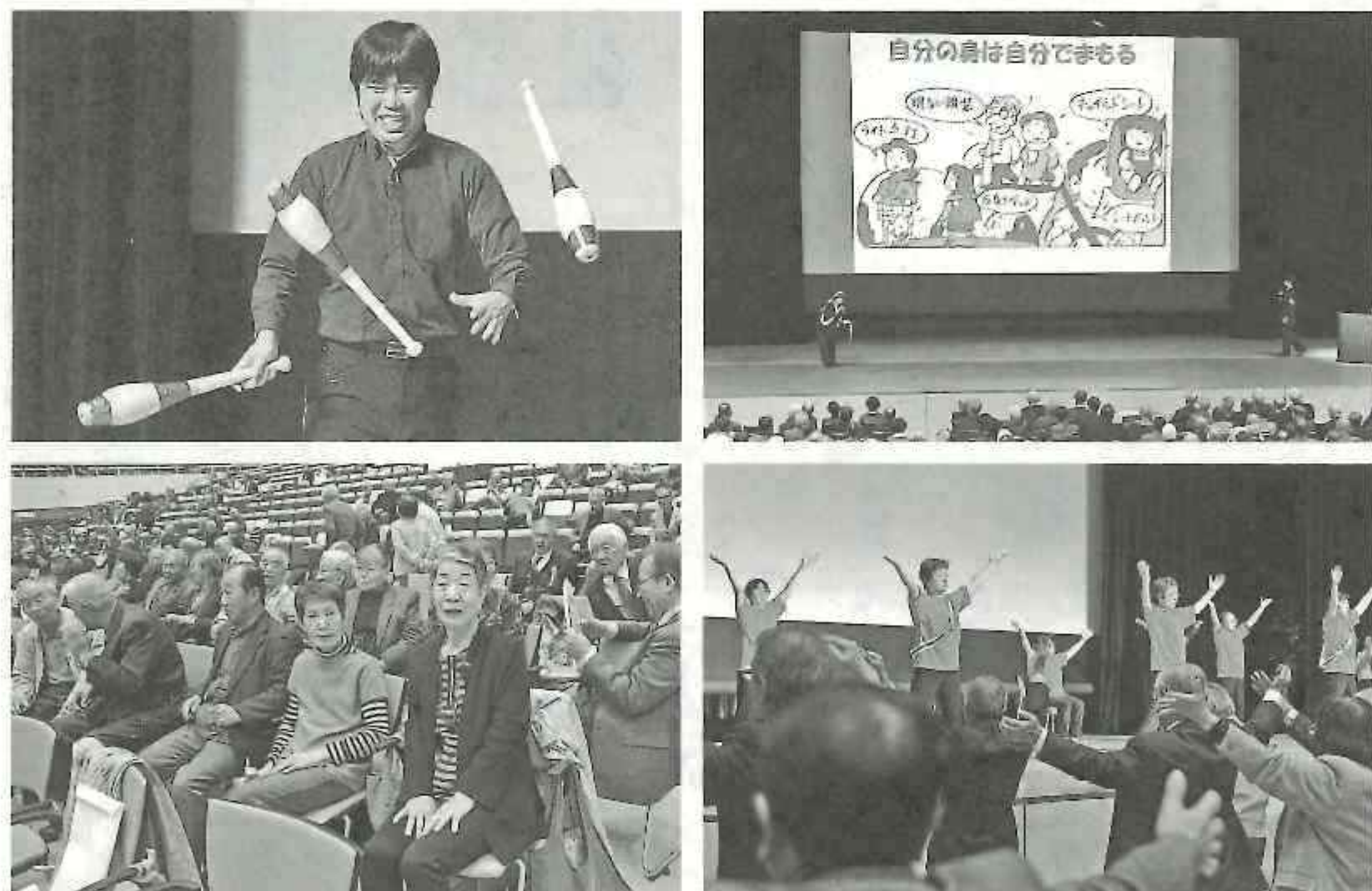
・優良老人クラブ

・鳥居本老壮クラブ第2支部

表彰につき、池永滋賀県副知事をはじめ

め来賓の方々より祝辞をいただいた後、知事表彰を受賞した草津市の中村良三さんが受賞者を代表して謝辞を述べました。その後、白井県老連副会長が大会宣言を高らかに読み上げると満場一致の拍手により承認され、式典が終了しました。

式典後は、滋賀県警察本部から通事故防止および特殊詐欺被害についての講話があり、次に、全員で県老連女性部の指導によるいきいきクラブ体操で体を動かし、リフレッシュして午前の部が終了しました。休憩をはさんで午後からは、大道芸人の田久朋寛さん(通称・たつきゅうさん)による講演がスタート。ジャグリングやボール、風船、三角コーンなどの小道具を使ったパフォーマンスを披露し、会場からは驚きの歓声とともに拍手が湧き起こりました。そして「笑いと健康のすてきな関係」と題し、「笑う」ということがいかに大切かを話してくださいました。講演が終了する頃には、たつきゅうさんの巧みな話術で会場は笑顔に包まれていました。最後は、会場全体で「青い山脈」を合唱して大会は成功裏に閉幕しました。



として「100万人会員増強運動」の状況、新地域支援事業参画に向けた取り組み、老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーンの推進が紹介されました。次に、「老人クラブ補助金の活用」として補助の仕組みが説明され、最後に、「よりよい単位クラブ活動のために」としてリーダーの基本的な三つの留意事項である、活動の記録保存と継承、会計の透明性、会員の安全対策が紹介され、情報の提供や教材の活用などが奨励されました。

その後、四つの分科会で事例発表をもとに活発な意見交換が行われました。

◎第1分科会 「健康長寿と老人クラブ活動」

◎第2分科会 「新しい総合事業と地域支え合い運動」

◎第3分科会 「老人クラブ活動における地域団体との連携」

◎第4分科会 「会員増強運動の成果と課題」



※北沢会長が参加。郷野女性部長は座長を務めました。

▼2日目

関西大学人間健康学部の森下伸也教授を講師に、「笑いは百薬の長」のテーマで講演が行われました。森下氏は「日本文化の狂言は世界一のコメディ」と解説。参加者も「わっはっはっはっは」と豪快な「狂言笑い」を体験、文楽では泣くよりも笑いの演技の方が難しいとの話でスタートしました。氏が所属する「日本笑い学会」には大学教授や落語家など様々な職業の会員があり、特に多いのが医療関係者だと言います。また、笑いと医学は現在ますます密接な関係になり、ユーモア療法など医療に取り入れられていることを解説。「笑いは人間だけの特権。どんなに笑っていきましょ」と締めくくりました。

全体会議では、前日行われた分科会の各座長から事例発表についての説明、紹介がありました。近畿ブロックの会長から「どの発表も興味深く、感銘を受けました。これからの会員増強は勧誘だけでなく、入りたくなるクラブづくりが重要であることを痛感しました」と講評があり終了。

閉会式では橋本県市老連会長からお礼のあいさつ、中西奈良県老連会長から次回開催のあいさつがあり閉幕しました。

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

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
TEL(0749)22-6037
FAX(0749)26-2238

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

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 栗東市下鉤878-1 HAT'S102号
TEL(077)554-7595 FAX584-4773
http://www.oottuji.com

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

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



弾ける笑顔

交流の輪広がる

5月26日(金)、第18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、すがすがしい陽気の中、総勢200名がゲームを楽しみながらスコアを競い合いました。

開会のあいさつで北沢会長は「この大会は親睦と健康づくりを目的にしています。老人クラブの会員だけでなく、一般の方にも参加をいただき、和気あいあい、大いに楽しんでいただければと思います」と話し、競技上の注意が行われた後、競技スタート。出場者は南北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を繰り広げました。競技中はスウィングのコツを互いにアドバイスし合ったり、狙いどころをささやき合ったりと、一日グラウンドゴルフを通じて交流を育んでいました。

青空のもと、ナイスショット!

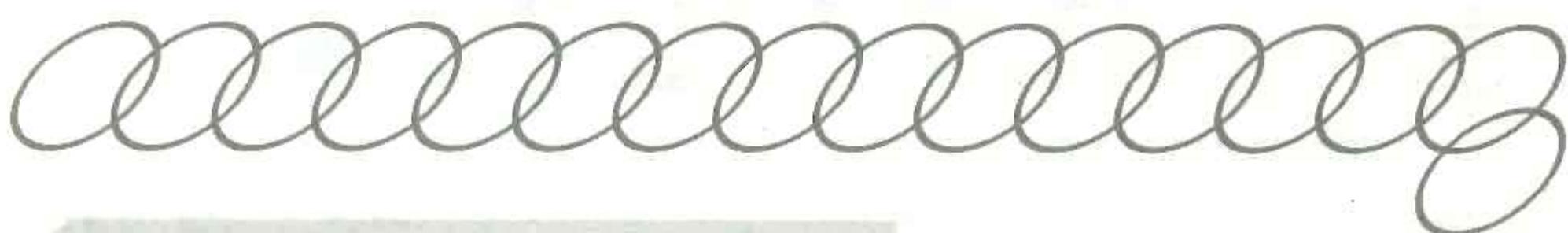
第18回 春季親睦グラウンドゴルフ大会

★大会結果(敬称略)

- 優勝 田口 清和(稲枝西)
2位 樋口 晶晴(平田)
3位 中村 春子(高宮)
4位 北村 幸子(城南)
5位 杉本美智子(和楽)
6位 中川 良雄(稲枝西)

★ホールインワン賞(敬称略)

- 荻原留美子(一般)
沢田 八重(高宮)
杉本美智子(和楽)
富江富士雄(稲枝西)
本庄 正和(稲枝西)
茶木 源蔵(葛籠町)
北川須賀子(城南)
守野 吉一(和楽)
田口 清和(稲枝西)
田口 徳二(稲枝西)
福本 旭(一般)
北川 司郎(平田)
脇坂阿津子(鳥居本)
小林 守(一般)
辰巳 久雄(稲枝西)
苗村 朝子(稲枝西)
北川 国男(高宮)
辻 正雄(城南)
安居 治雄(稲枝西)
押谷 定子(松原緑会)
横尾 和好(一般)
※河合しき子(稲枝西)
長内 史世(松原緑会)
川村 峰代(一般)
中野 茂雄(金城)
寺田 敏信(稲枝西)
河合 将子(稲枝西)
※ホールインワン2回



【大会結果】(敬称略)

- 優勝 北川 信夫(稲枝西) 338点
2位 北川カツ子(城南) 293点
3位 田附 孝一(稲枝西) 254点
4位 金綱 哲也(鳥居本) 222点
5位 北川 昌子(城南) 219点
6位 北村 俊男(城南) 216点



優勝

北川信夫さん

2位

北川カツ子さん

エイっ! 入って〜

7月14日(金)、第11回ワナゲ大会が中老人福祉センター・ゲートボール場で行われ、170名が参加しました。

支柱目掛けて一喜一憂。白熱の展開が繰り広げられる中、参加者同士の会話も弾み、終始にぎわいを見せていました。

第11回ワナゲ大会

上位入賞者よろこびの声

優勝 田口 清和さん

好きの一心で10年間グラウンドゴルフを続けてきました。週4日、近くの公園で練習に励み、腕に磨きをかけています。



2位 樋口 晶晴さん

ホールインワンを3回決められて、とてもうれしいです。今日は球の走りも良く、最後まで楽しくプレーできました。



3位 中村 春子さん

試合中は歩き回し、健康に良いですね。練習場所と勝手が違って、少し戸惑いましたが、心地よい汗を流せました。



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

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

創業 明治25年



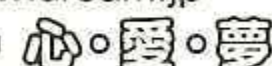
株式会社 伊藤組

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)
FAX (0749)24-6506

http://www.itohgumi.jp/

E-mail: itohgumi@mx.bw.dream.jp



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お得で便利です。
ご購入場所:バス車内、近江トラベル彦根支店(彦根駅東口)

湖国バス株式会社

☎(0749)25-2501

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・千葉・広島
編集センター/沖縄 工場/東京・大阪

ときめくひこね

クラブ活動や地域について、会員の皆さんに語っていただきました。

わが町の自然

岡町楽寿会
山中清次郎

佐和山小学校区の岡町は、雨壺山の麓にあります。この山は雑木林（落葉広葉樹）の多い小高い複数の山が連なっています。ここは小さい時、カブトムシ捕りやいろいろな遊んだ懐かしい場所です。

この雑木林は春から冬にかけて、自然の変化を楽しませてくれます。特に木々に雪をつけた冬景色の美しさは格別です。私たちはこの素晴らしい自然の中で暮らせる幸せに深く感謝しています。

そして、フラダンス講習会やサロン活動等の楽しい集いの場をつくり、互いに絆を深め、支え合いの輪を広げています。



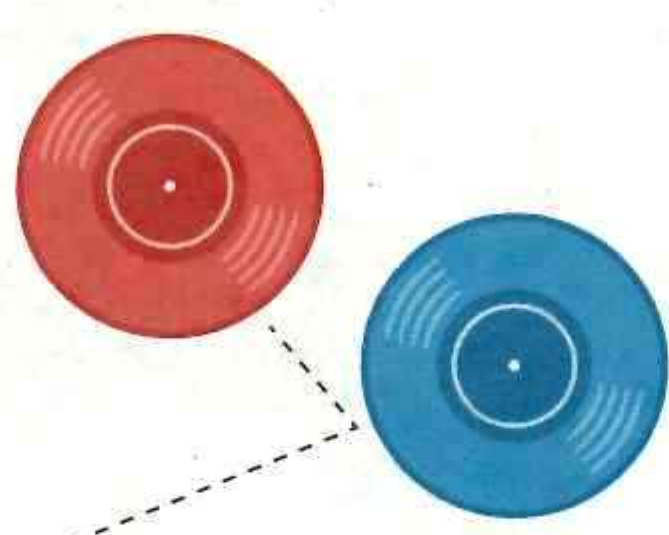
健康長寿社会を目指して

中敷町西部自治会みどり会
会長 佐々木 勉

『みどり会』では、毎月1回の誕生会を自治会館で実施しており、毎回30名前後の出席があります。一番身近な方々との懇親の場ではありますが、さらに最も近場で健康増進のため、軽スポーツを5年前より取り入れました。

畳の上にシートを敷き、ディスコン競技（1試合10分程度）を定期的に実施しています。多少、足に不安

のある方も参加ができ、あくまでもスポーツにつき、参加者の全員が熱くカッカと燃えます。



他に輪投げ、スローイン、グビンゴも実施します。また、先日（7月8日）には『ひこね元氣クラブ21・食事チーム推進委員の2名をお招きして「味覚チェック」（塩分量を舌で感知してもらう）を全員に実施していただき、常日頃、われわれはいかに塩分を取り過ぎているかを自分の舌で感じていただきました。

併せて、『脳トレーニング』を実施しました。一番身近な場所でも、少しでも健康増進につながればと頑張っています。



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

憩いのサロンは「百薬の源」です！
平田学区清草会
会長 郷野 征男

みんなの居場所「憩いのサロン」は、毎月第2・第4火曜日を実施日としてスタートして、3年と7カ月の歳月が経過しました。



に合った活動がない」「食の準備があり出られない」等の発言が多くあり、対策目標が明確になりました。

た。その後は、それぞれの目標に対しアイデアを出し合い、趣味・娯楽活動の幅を広げるための映像装置（プロジェクター）導入・出前およびDVDでの講座開催・手作りの昼食等々の対応を実施。今では参加者から好評を得て、毎回平均25名程度の参加を迎える「憩いのサロン」活動までになりました。



今後は、「和やかに集い、楽しく語り、笑い合い、ここに来れば誰かがいる」「今日は楽しかった、次回も来るよ！」と地域の高齢者より言っていただけの環境づくり

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 無料送迎バス有り
水亭 彦根市西今町567 お座敷個室 椅子席有
配達お弁当1,500円(税別・送料込) 平日ランチミニ会席3,000円(税別)

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

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

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

～共に寄り添う暮らし～
社会福祉法人 大樹会
彦根市野田山町1098番地
TEL(0749) 30-3387 FAX 30-3386

グループホーム 和楽
旭森デイサービスセンターくま座
旭森乳児保育園
養護老人ホーム金亀荘
選定の郷特別養護老人ホーム
第二選定の郷特別養護老人ホーム
選定の郷デイサービスセンター
かいこうの郷 居宅介護支援事業所

東陽紙業(株)
代表取締役社長 山田 圭輔
彦根市高宮町2745-1
☎ (0749) 21-5580
FAX (0749) 21-5570

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

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

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

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

彦根交通安全協会 会長・彦根警察署 長表彰を受賞して

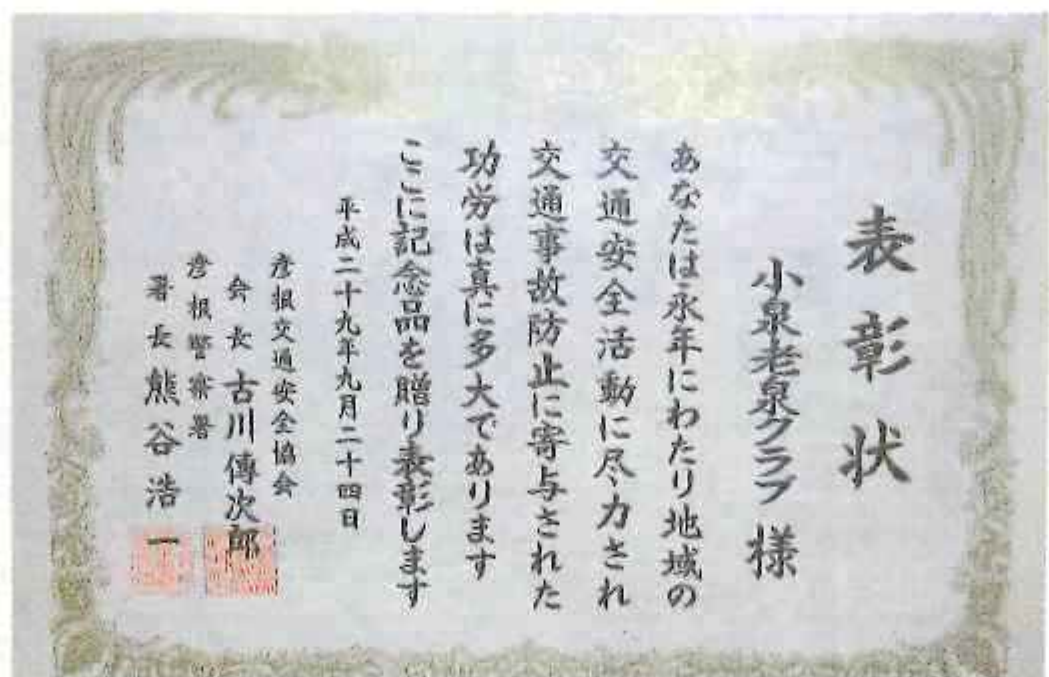
小泉老泉クラブ
会長 北村 武

平成29年8月末の小泉町人口は3056人・世帯数1332世帯であり、彦根市としては、人口・世帯数が一番多い町です。当町は65歳以上の高齢者は585人で、そのうち75歳以上は285人です。高齢者の交通事故が増加する中、5月に小泉老泉クラブの例会で教養講座として滋賀県警察本部交通企画課・彦根警察署交通課・彦根市交通対策課の専門の方々に「高齢者の交通安全について」ご講話いただきました。特に高齢者の死亡事故の多い横断歩道や自転車走行に際しての注意喚起がありました。

当クラブでは、子どもたちの通学路の安全確保に取り組んでいます。特に要注意箇所であるJR地下道(南側)を上がつて東側200メートルの地点はカーブとなっていて、見通しが悪いこの地点に横断歩道があり、最も危険な場所です。次に県道528号線(彦根環状線)の地下道を上がつたところから城南小学校までの間は、道幅が狭く登校時に車が通行すれば、児童が歩けなくなります。このための対策として「注意喚起看板」を彦根警察署・彦根交通安全協会城南支部・彦根市教育委員会・城南小学校・城南保育園等の協力を得て3年前に設置しました。危険な横断歩道と危険な通学路での児童の安全確保のため、「横断中」の旗を掲出して必死で交通安全に取り組んでいます。



このことが、「永年にわたり地域の交通安全活動に尽力をされた功労は真に多大である」と功績が認められ、彦根交通安全協会会長・彦根警察署長から小泉老泉クラブに対して、表彰状と記念品を頂きました。諸先輩方のご指導ご協力により受賞でき、感謝致しております。今後も引き続き地域の交通安全活動に取り組んでいきたいと思っております。皆さまのご協力をお願い致します。



サロン「笑顔」の 立ち上げについて

葛籠町福寿会
岡野 嘉隆

近年、老人を取り巻く状況が大きく変化してきました。国民人口の減少に伴い、老人も働かなければならなくなってきました。定年の延長、老後の生活不安などがあり、約75歳までは体が健康であれば働かなければなりません。老人の域ではありません。75歳以上になり、初めて老人ではないでしょうか。この時にあたり、老人クラブの活動を大きく二極化

我がまちの 水泳場

新海町老人クラブ
辻 文夫

私たちが暮らしているまち、新海町は、彦根市の最西端に位置し、琵琶湖にも接していますので、夏場になりますと新海浜水泳場として開設しています。新海浜水泳場は遠浅で透明度も高く、特に小さいお子さま連れには最適です。新海浜水泳場は付属施設はあまり完備はされてはいません



が、安全で安心ということでは県内はもとより、近隣府県からの来場者もあります。



また、新海浜水泳場の砂浜には、あまり見かけない「ハマゴウ」という植物もありますので、来られたらぜひ一度見てください。



していかねばなりません。一つは体が健康で自らが移動できる人々は、スポーツ・趣味・学習活動等であり、一方、加齢等であまり

移動等が自由にできないが、雑談や食事を近隣の集会場や公民館でやってみようという人々がたくさんおられます。

このたび、福寿会は後者に標準を定めて、サロン「笑顔」を立ち上げました。月2回程度、参加自由で公民館に集まっていたとき、楽しく、気楽に語り合える場所をつくりました。国民の寿命が延びている今、国も今後、100歳計画を考えているようです。近くに井戸端会議的な場所が、ぜひとも必要になって



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

**内科・小児科**
辰巳医院

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

休診日/木曜、日曜、祝日

〒522-0038 彦根市西沼波町269-18
TEL(0749)22-1180

**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

**内科・消化器科・小児科**
院長 住吉 健一(医学博士)
すみよしクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前7:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
夜診17:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・金曜午後・土曜午後

彦根市小泉町106番地1 ウィルライフ南彦根1F
☎(0749)30-1835

**横野医院**

内科 **消化器内科** **小児科**

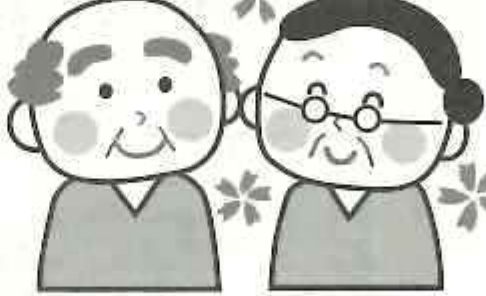
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

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
http://www.yokonoin.jp/

元気で明るい長寿社会の実現が願いです



広報紙の存在はその過程への第一歩です。

女性部サークル活動報告

「手まり教室」と
「さわやか仲間」を開催

女性部 郷野智恵子

女性部では、手まり教室・さわやか仲間を計画しました。

手まり教室では、1回目に今話題のスパゲティ糸で編むバッグを、2回目には切り絵を、3回目には秋冬に向けてのシヨールを作りました。



切り絵は山田鈴枝先生に、他は昨年に続き辻清美先生に講師をお願いしました。すてきな作品の誕生に皆さんニッコリです。



このつながりが大きな輪となり、市町で広がることを願っています。女性部の活動にかかわっていただき、皆様に心よりお礼を申し上げます。ありがとうございました。



さわやか仲間では、本年度初めて「ハンドベル3B体操」に取り組みました。広瀬ゆかり先生、善利和美先生に指導をお願いしました。月1回、原則第4金曜日を練習日に、11月9日(木)の彦根市老人クラブ大会でのステージ発表に向けて練習を重ねてきました。皆さんの頑張りに感謝です。

中老年人福祉センター
だより指定管理者
彦根市老人クラブ連合会

事業案内

老人福祉センターは市内に3か所あり(中老年人福祉センター、北老人福祉センター、南老人福祉センター)、その中で中老年人福祉センターは市の中央部に位置し、屋内ゲートボール場が併設された最も規模の大きい施設です。現在1日150人程度の方が利用されています。少子高齢化が急速に進行する現在、高齢者の健康寿命をのばすことが大切になっています。

高齢者の皆さん、家に引きこもらず、セ

ンターに来て趣味のクラブや仲間づくりを始めませんか?

利用者の皆さんは本当に元気です。クラブ活動で身体を動かし、頭を使い、また仲間との楽しい会話が若さを保つ秘訣なのでしょう。センターを利用されたら元気になること請け合いです。ぜひ一度のぞいてください。

以下にセンターがどのようなところか、概要をお知らせします。

○クラブ活動



赤とんぼ(よし笛)



太極拳



卓球



生け花

この他、レクダンス・カラオケ・江州音頭・グラウンドゴルフ・折り紙・ナツメロ・水墨画・書道・詩吟・健康マージャンなど30ほどのクラブがあり、楽しく活動されています。皆さんもチャレンジしてください。

○センター事業



★ちーば一教室(歌声ひろば)



★映画会



★健康体操(金亀体操)

人気の事業で毎回多くの方が参加され、運動の効果を実感されています。

○毎月の行事

- *健康体操(金亀体操)(毎週水曜日 10:00~10:40)
- *「ちーば一教室(歌声ひろば)」
- *「お楽しみ映画会」(第3金曜日)

○その他のサービス

- *健康器具 ヘルストロン(電子治療器)・あんま器
- *入浴 毎週火・金 11:00~14:00

屋内ゲートボール場

今年3月に人工芝になり、大変美しく、また使いやすくなりました。連日、グラウンドゴルフ・ゲートボール愛好者で賑わっています。



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

歯科一般・歯科口腔外科・小児歯科

慶祐会 むとう歯科医院

彦根市西今町363-5

TEL(0749)21-0008
FAX(0749)21-0341

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

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 彦根市野田山町938-1

TEL・FAX 0749-23-3010

内科・小児科・リハビリテーション科

松木診療所

受付時間 月火水木金土日祝
8:45~11:00 ○○/○/○/○/○/○
16:45~18:00 ○○/○/○/○/○/○

往診時間 13:00~17:00

在宅医療・往診・漢方診療致します

彦根市平田町678-10

☎(0749)22-5185

おおはし 内科 クリニック

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

自分よし

仲間よし

地域よし

の「三方よし」で

豊かな長寿社会を目指しましょう

～ 彦根市老人クラブ連合会からのお願い ～

日本社会が成熟して少子高齢社会になる過程で地域の人間関係が希薄化していく昨今、高齢者の居場所と生きがいのある暮らしの実現が課題となっています。

彦根市老人クラブ連合会では、これらの課題を乗り越え豊かな長寿社会を実現するには、ボランティアの精神が大切だと考えます。まずは「自分の特技・趣味・生きがい・健康づくりの“おすそわけ”」から始めてみませんか？ 最終的には、近江商人の「三方よし」のように「自分よし・仲間よし・地域よし」で、豊かな長寿社会を目指していきたいと考えています。

彦根市老人クラブ連合会では、まだ加入されていない市内在住の 60 歳以上のシニア世代に広く門戸を開き、主に四つのテーマを軸に充実したシニアライフを展開しています。

市老連の4大テーマ

- ①健康づくり……………・スポーツ活動
 - ・健康体操
 - ・体力測定
 - ・健康学習
- ②生きがいづくり…・趣味
 - ・レクリエーション
- ③仲間づくり……………・親睦を深める大会
 - ・旅行
- ④地域づくり……………・児童の登下校見守り
 - ・世代間交流
 - ・独居高齢者等の見守り
 - ・公園や河川敷などの清掃

わたしたち彦根市老人クラブ連合会への入会をお待ちしております

例えば、「近くに友達がほしい」「いろんな趣味を楽しみたい」「健康づくりになる活動がしたい」など、当連合会はあなたの「やりたい」に応えます。

また、当連合会に加入されていない老人クラブの皆さまにつきましては、お住まいの地域の皆さんと一緒にお願い合わせの上、入会をお待ちしております。

～ 入会申込書 ～

おところ	〒	
おなまえ		☎
生年月日	大正・昭和	

◆お申し込みは、彦根市老人クラブ連合会事務局へどうぞ

☎0749-23-1506

年間行事や日々の活動の紹介

～ あなたの「やりたい」が見つかります ～

グラウンドゴルフ大会



ワナゲ大会



各種スポーツ・ゲーム大会

●囲碁将棋大会 ●健康マージャン大会 など



カラム大会



昔あそび

世代間交流

手芸教室



金亀体操(健康体操)学習会



各種学習・サークル活動

●認知症予防学習会 ●料理教室
●AED 救命救急学習会 ●コーラス・歌おう会 など

各種講演会

●落語会 ●音楽会
●トークイベント など



清掃活動



各種奉仕活動



第46回 全国老人クラブ大会

～彦根市老連から藤田顧問が会長表彰を受賞～

- ①宮城県石巻市 老連「サロンがつなぐ地域の支え合い」
- ②長崎県大村市 三浦老連「地域組織とボランティアで運営する「ふれあい館」」
- ③熊本県人吉市 老連 居場所づくり・介護予防「湯るりんサロン」の立ち上げと運営
- ④奈良県高取町老連 演劇「三万二両損」
- ⑤兵庫県芦屋市老連 みんなと共に楽しむ男性コーラス
- ⑥京都府京丹後市老連 演劇「丹後七姫物語」
- ⑦神戸市垂水区霞ヶ丘健康会「創作健康ダンスみんなであそんで健康やかに」
- ⑧全国100万人会員増強運動のもと、老人クラブ未設定地区への支援と展開、会員増強運動の推進、演劇、合唱、舞踊などの文化活動の発表等で活気に溢れていました。

第二部会（事例発表）

「組織的推進による会員増強運動の展開」

- ①京都府綾部市老連 会員増強は「地域における高齢者同士の友情と絆づくり」から「リーダー（縦系）と会員（横系）の絆づくり」
- ②福岡県那珂川町シニアクラブ 組織改革でクラブ運営の活性化をはかる
- ③兵庫県加西市老連 魅力ある老人クラブで会員増強を

第三部会（舞台発表）

「演じる活動」

- ①千葉県横芝光町生き生きクラブ 創作舞踊劇「おらが町横芝光」
- ②岡山市南区泉田白寿会・南輝学区女性部 舞踊・演劇「おかやま桃太郎伝説」



私たちは「目に見えない心の荷物」があります。何を抱えているのかわからないまま「しんどいよ」「もう逃げたい」と悩み苦しんでいるのです。この荷物から解放されたら、どれほど安心した人生が送れるでしょう。しかし、捨てられないのです。やはり「何で受けないと気がすまない」所も同時にあるのです。本当にその荷物は全て必要ですか？ある時その荷物を一度大地におろし、荷物の点検をして頂けませんか？この講話をそのきっかけ作りして下さい。と内容でした。

その後、式典へと進み、表彰式では、彦根市老連より藤田監事が会長表彰（育成功労表彰）を受賞しました。大会宣言朗読、次回大会開催地沖縄老連会長の挨拶の後、全国老連副会長、島根県老連会長による閉会の言葉で、二日間にあつた大会の幕を閉じました。

編集後記

現在、100歳以上の高齢者は6万人を超えています。元来百寿者の方々との共通する生活習慣や性格をまとめたデータによると、次の三つがポイントのようです。

- ①生活リズムの軸をつくる
「朝食をしっかりとる」のが大事です。そして1日3食を規則正しくとれば必ず規則正しい生活を送ることが出来ます。まずは生活リズムの軸をつくり、「活発な毎日」を過ごしましょう。
- ②生活リズムに組み込む
百寿者に共通して「よく噛む」習慣があります。また、食事のための時間をしっかりと確保することも重要です。そして「腹八分・良く噛む・何でも食べる」を習慣化しましょう。

③できることから始める
健康づくりは継続することが最も大切ですが、その第一歩は「できること」からはじめることです。無理をして結局中断するより、段階的に習慣化する方が着実にものに出来ます。規則正しい生活リズムで、ご自分にあった無理のない健康づくりを見つけてみましょう。そして、健康寿命を延ばし、元々高齢者の力で、活力ある地域づくりを実現しましょう。

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

原稿募集

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。普段思っていること、暮らしの情報、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

- ◎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、さらに内容の充実に励んでいます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

彦根市老人クラブ連合会

日本料理・仕出し

魚清
UOSEI

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

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

たかはし
整形外科

彦根市長曾根南町395-7
TEL(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
TEL(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9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	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
TEL(0749)27-0101

整形外科・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)
TEL(0749)23-7787