皆様にお見舞いを申し上げる次 思いますが、改めて被災された

代と重なる部分も多く、

のこれまでのご尽力に敬意を表

員の皆様方の生きてこられた時

老人クラブ連合会の会

いたしました。会員の皆様の中 津市でも広い範囲で被害が発生

まいりました。

大津市の発展の

核市となるなど、発展を続けて

そして平成二十一年には中 平成十八年には志賀町と合 昭和四十二年に瀬田町・堅田町 以降、昭和の大合併の時代を経、

高齢者の福祉・介護の充実に

にも被災された方がおられると

らお慶びを申し上げます。 年の新春をお迎えのことと心か の皆様には、健やかに平成三十

昨年は、台風の影響により大

ざいます。

大津市老人クラブ連合会会員

新年あけましておめでとうご

さて、

一二〇年を迎えます。



(愛称:おおつ豊熟シニア倶楽部) 発行:大津市老人クラブ連合会 大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 5階 🗢 077 (525) 6273 FAX 077 (525) 6311

第120号

編集協力 (株) 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 **2** 06 (6797) 0212

申し上げます。 ろいで、 ざいます。 クラブの活動にご尽力を賜り厚 られましたことを心からお慶び 平成三十年の新春をご家族おそ 家面で今までとは違った形の大 、お礼申し上げます。 平素はそれぞれの地域で老人 昨年を振り返ってみますと気 お健やかにお迎えにな 会員の皆さんには、

いくことが十分考えられます。 羽が多かった年でありました。 これからも年を経るごとに年々 つ世界の指導者たちが目を覚ま この要因を考えるといろいろな 被害も大きくなって

として、 べての市町村で実施され、 合わせてほしいなど、痛切に思 日常生活支援総合事業)」がす ム」の構築を目指しています。 心して暮らし続けられる仕組み わが国では、 し地球を救うという観点で力を 同じ実施基準、実施単価でスタ 市では現行どおりの予防給付と 本年四月から市主体事業として わせる一年でもありました。 新しい総合事業(介護予防 トすることになりました。 高齢化が進展している 「地域包括ケアシステ 高齢者が地域で安

年頭のご挨拶 大津市老人クラブ連合会 藤村 じて、

新年明けましておめでとうご

です。 会をしようとしている段階で 基本的な考え方は介護の時と同 格化すると思います。私たち老 津市行政による「包括システ 般・地域諸問題双方に対する大 ものです。現在は各学区で説明 協力し合って解決する」という する組織として言うべきことは ム」の取り組みも、これから本 いろいろと問題が山積みのよう い地域自治組織の構築」です。 られようとしているのが「新し を中心に進められていますが に進められることには変わりは 財政負担を軽減することを目的 体制を確立して、介護に要する 人クラブも、これと向き合い しっかりと関わり高齢者を代表 に広げて「地域のことは地域で 方で自治協働課を中心に進め いずれにせよ福祉関連全 学区単位で対象を全市民

ラブの持つ楽しさと社会貢献の ばなりません。私たち高齢者は 両面の活動を地域の高齢者に伝 要性を増しています。 健勝とご多幸をお祈り申し上げ 頼される老人クラブとして成長 れからの地域の期待に応え、信 への参加を広く呼び掛けて、こ のものであり、私たちは老人ク ブ活動は「新しい総合事業」そ できた高齢者が支え合う友愛活 ません。老人クラブが取り組ん 時に、担い手でもなければなり 高齢者福祉の受け手であると同 していこうではありませんか。

老人クラブへの加入と活動

高齢者にふさわしい

快適な暮らしを

ご提供します

の支え合いによる日常生活支援

どうか本年も一層のご尽力を

安心を確かなものにしていかね

のご挨拶 する次第です。

成30

年

頭

大津市長

越

直 美

大津市は今年十月に市 年の市制施行 を策定いたしました。 歴史の縁で織りなす る『大津市総合計画2017』 応していくため、「ひと、自然、 ております。少子高齢化が進む 津市でも人口減少の局面を迎え たいまち」を将来像として掲げ た日本の状況に例にもれず、 他方、人口減少時代に突入し 様々な政策課題に的確に対 住み続け

仕活動やひきこもり予防のサロ 生きがいづくり、清掃などの奉 ら健康維持に向けた取り組みや 活躍する暮らしの推進、 めてまいりますが、皆様方が老 括ケアシステムの構築などを進 関しましては、 人クラブの活動として、 高齢者が元気で 地域包

ご多幸をご祈念申し上げまし

年頭にあたってのご挨拶と

させていただきます。

巻頭の写真『比良山景を望む』

-新春快走-白雪の比良を背に 電車は未来へ

進めていただいておりますこと すようお願い申し上げます。 は非常に心強く、今後とも皆様 ン活動、友愛訪問等を積極的に 老人クラブ連合会の益々のご発 だき、住み続けたいまち大津の 方の知恵と経験を結集していた ためにお力をお貸しいただきま 結びになりましたが、大津市 会員の皆様方のご健勝

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





TEL(077)577-3715 FAX577-1926

助け合い支え合い 笑顔でつなぐ地域の輪



わかばやし皮ふ科

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

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

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 C (077) 536-3111

URL http://www.liverpool.or.jp

入居者募集中 入機中込 TEL 077-510-1090 T52U-UU12 大澤市競か洪15-41 (一代小海軍及程度管理条員 (一代小海軍及程度管理条員 (公社) 古代中的第一位 (公社) 古河中介 25-27 (公社) 〒520-0012 大津市鏡が浜15-

生活サポート付 安心ホーム

相続のことで何をどうしたらいいか 一般社団法人

公益相続支援センター京滋

代表理事 川 嶋 喜 弘

京都市中京区姉小路通間之町西入綿屋町538番地 藤無料 〒 0120-885-808

不動産の売却・購入・買替の相談は

大津営業センタ・

期間 9120-566-022

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)図土交通大庫単新(12)駅2077号

健康づくり活動は、

老人クラ



『遺言の佐口』 遺言相続相談ご依頼ください。 終活セミナー(調師・企画)ご依頼ください。

大津行政書士事務所

行政書士・終活カウンセラー 2級FP技能士

佐口佳恵 大津市京町3-4-8 1階 TEL(077)527-5505



ブ会員、そして大津市シル

市内十九学区の老人クラ

業務に意見、提案を活発に

稼動しており、

全員が担当

当部会も徐々に前向きに

〇余名の参加の下、大津市

九月一日の大会は、一六 津市老人クラブ大会

長以下多数の来賓をお迎え

発言してまいりました。

表彰に引き続き、滋賀大学

優良団体、個人などの

常にはない交流を温めてい

ただけたと思っています。

山代温泉と決定し、当日は て、十一月九日~十日北陸 ケートをいただくことにし

今後さらに前進するため

現在の老ク連のあり方

についての見直しや、活躍

終了しました。

も交え、盛況のうちに無事

ご鞭撻をお願いいたしま

る前に犬・白鳥・オウム・剣 ルーンアート作りで、始ま でした。私たち女性部はバ 皆拍手喝采で大変にぎやか

いたします。

支援ご協力よろしくお願い

今後とも奉仕部会へのご

今後とも皆さまのご指導

住岡名誉教授による講演を

部 今年もよろし 会 だ よ b

健康增進部会 ツ大会の報告 康づくりスポー 大津市高齢者健

部会長 上田 由孝

月十三日に皇子山総合運動

表題の大会は今年度も十

公園多目的グラウンドにお

いて実施いたしました。

時十五分にグラウンドに赴 当日の天気予報は曇りから であります。しかし、大会 日雨が降り続き、当日の天 ました。そこで当日の朝六 のライン引き等はできたの の皆さんの労力により、テ 会の準備は健康増進部会員 雨が上がり曇り空の下、大 りました。幸い、 気の予想が難しいものであ 施については前々日まで毎 ント等の運搬、グラウンド 時雨の予報となっており 開催の判断をすること

予報もありましたが、 の降雨もなく、午前中雨の になりました。 当日の朝は曇り空で前夜

〇〇名の選手です。 園の皆さまを加え、

さて、今年度の大会の実

教養部会

察研修なども必要です。 されている他クラブへの視

平成29年度(第43回)大

会でも多々あり苦慮しまし

各会長さまよりアン

当初より意見があり、

行について

教養部会だより

部会長

中西

耕司

された選手の皆さまと真盛

-人材センターから選抜

う予想と願望を込めて実施 うお声をいただきました。 ました。後から皆さんより 皆さんご協力ありがとうご 上がり、最後までスケジュ ながらのプレーとなりまし 雨にはならないだろうとい た。 しかし、 に踏み切りました。その結 実施して良かった」とい ル通り終えることができ 一時小雨が降ることも 全員が天気を気にし 午後には雨は

ざいます。

部会長

東

順子

奉仕部会だより

ざいました。

され、今年度は志賀と北部 学習フェスティバルが開催 子が丘公園で第十六回生涯 も上がり、秋晴れの下、皇 ブロックが担当で、輪回し ありがとうございました。 活動に取り組んでいただき 九月二十三日は前日の雨 九月二十日の社会奉仕の 各学区や単クで清掃

二. 平成29年度秋の親睦旅

な日々をお過ごしくださ りなどの会員さまには友愛 設へタオルをお届けしてい 区の会長さまよりお届けし 作りメッセージを添えて学 ンちゃん(犬)を二〇〇匹 訪問の品としてかわいいワ は、各学区ごとに近くの施 ていただきました。穏やか にだきました。また寝たき

びをしました。竹笛作りは ペタンク、 変人気があり、音が出ると お父さんや子どもたちに大 竹笛等、 昔あそ 絆の輪が広がればと願って びを通じて地域や世代間の は空気入れに一生懸命頑張 全部なくなりました。今回 と思います。これからも遊 私たち大人も子どもたちと る子どもたちの姿を見て 本近く持っていった風船が 共に切磋琢磨していけたら

と誇らしげに笑顔満面でし どもたちがポンプを押し ちも手伝いながら必死で子 ました。やはり、一番の人 げ、準備万端で待っており リ子どもたちが少なかった た。今回は各学区等の運動 風船が膨らむと「ヤッター」 う子どもさんがおり、私た を自分で膨らませたいとい 気は剣でした。今回は風船 ように思いますが、二〇〇 いつもの年よ

の活動にご支援ご協力を賜 深く感謝申し上げます。 昨年の九月の敬老月間に 明けましておめでとう。 昨年は奉仕部会

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

花を作り、

テントにつりて

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(U//)526-233 |

坂本名物 本家鶴花そば

大津市坂本4丁目11-40 **25**(077) **578-0002** http://www.tsurukisoba.com/

福祉用具のレンタル・販売 リフォームのご相談

合同司法書士事務所

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

株式会社で

滋賀南支店 大津市月輪1丁目4-65 TEL.077-547-2661

所

奧村輝雄 + 磯田宏海

大津市梅林1丁目3番33号 **含大津(077)522-2804(代)**

FAX 大津(077) **524-9932**

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(10)1312号·滋賀宅建会員·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 **含**(077)**524-5247**(代)

http://www.biwa.ne.jp/~siga1312

中

司法書士 山 中 論司法書士 山 中 浩 充司法書士 吉 川 英 之

〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18 TEL(077)524-8894(代) FAX(077)526-3794

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/

奉仕部会

税理士鈴木康夫

〒520-0837大津市中庄2丁目1-54 2 (077) 522-1512(代) FAX(077)**526-1881**

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 远

☎0503383-5454

平日 9:00~17:00 ※土日及び祝日は業務 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

だより

部会長

井ノ口順一

の妙薬として、ますますの

"健康増進"と"若返り"

し精進と引き続いてのご活

65 歳以上の高齢死者(26人)の内訳

新しい年に向かっ

部長

感謝申し上げます。 し協力いただき、心より こざいます。 平素は女性部の活動に 明けましておめでとう さて、今年も女性部活

松田千江子

たところ大変好評でござ が、形を整えるのに手間 は毛糸を束ねて作ります 友愛訪問の慰問品「犬」

回の女性部長会議に始ま ら、昨年を振り返り第一 は滋賀県女性部の役員の 編みマフラー作り、これ 半島夕日ヶ浦温泉」、指 でいただけるか考えなが 動をどのように進めてい 万から教わり講習しまし 一泊研修旅行「丹後

だきました。

一人の力は小さくて

みんなでやればでき

く参加でき、元気をいた フェスティバルにも楽し

ることはたくさんありま

た。また、大津生涯学習

ちょつと

三多 多動・多休・多接

小食・少酒

聞いてね

っと分からないのが「多

この運動のうち、ちょ

本欄で再三おすすめし

り上げていただきまし 連女性部の手芸教室に取 でもあり、昨年は県老ク

創造推進

員

る機関紙で知りました。

ストレスを軽減し、

前向

も多く参加して、

きに生きるように心掛け

取りました。今年は戌年 クラブづくりに努力した す。「数は力なり」。 た」と言っていただける た」「参加して楽しかっ 仲間が増えて良かっ

> 提唱していることを、 多」のライフスタイルを 会では「無・二少・三

日本生活習慣病予防協

や、若い人と接するため

老人クラブのサロン

今から一歩を踏み出しま ら、ぜひとも身軽にして、

連携している大学との体

さまに会ってお話しをした さんがおられます。ご本人 ますと、俳句や短歌には連 お見舞いを申し上げます。 続して掲載されている会員 会報、よく見せていただき 被災されました。心からの ことはありませんが、想像 で川が氾濫、多くの方々が 年二回発行のこの 本年も 皆さまからのご投稿 お待ちしております。



その対策は…

☆歩行者事故の大半は自宅 周辺の道路で発生してい

車が見えたら道路の横断

つとしておられるのではな するに、クラブの中でも、生 はつら 自分の身は

きがい、を感じて、

広報・会報部会

広報・会報部会

交通安全対策部会 自分で守る! 部会長 中川志満男

転中と自転車乗用中が五 の内訳は歩行中とバイク運 人ずつであります(図表参 転中が七人ずつ、自動車運 歳以上の高齢者でした。そ の約半数二十六人が六十五 五十三人でした。そのうち 通事故で亡くなられた方は 平成二十八年滋賀県の交

風が襲来、国内のあちこち

昨年の秋は、超大型の台

きますことを願ってやみま がお一人でも多く増えてい

部会一同お祝い申し上げま

うございます。

広報会報

新年明けましておめでと

躍をお祈りいたします。

そして、このような方々

これらの事故を防ぐには

はやめ、 ましょう。斜め横断は、 道路の斜め横断は、 は、一秒で十七メートル です。時速六〇キロの車 す」高齢者の歩行速度 ではなく、もう危ないで ましょう。「まだ大丈夫 一秒で約一メートル 車の通過を待ち

> ても横断歩道を渡りま 高くなります。少し遠く なり、事故に遭う確率が 道にいる時間が長く

夕暮れ時や夜間の歩行 らせるために には、自分の存在を知 を身に着けましょう。 服装」をして、 「明るい

その他1人 1人 自動車運転中 5人 二輪車運転中 (原動機付自転車含む)

自動車同乗中



步行中 7人

☆自転車走行中の事故も自 生しています。 宅近くの身近な道路で発

通り慣れた道路こそ危険 敵、安全確認で走行しま がいっぱいです。油断大

信号のない交差点では を励行しましょう。 止まる」「見る」「待つ

☆自動車、バイクの運転は ある運転」を心掛けまし 危険を予測して「ゆとり

・思い込みは危険です。 ろうと勝手に思わずに、 人が飛び出してくるかも 差点では相手が止まるだ 自分の目で安全確認をし

ない運転」を実践しまし しれません。「かもしれ

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

(禁) 株関西サンガ(き)

味で、人との出会いや交 事、物に接するという意 接」です。多くの人や

の一つと考えます。

負担を感じなかった

外に出ることも、

に、寒季体を温めてから ている「ウォーキング」

でなければなりません。 流をして、精神的に豊か

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

琵琶湖大橋翔裕館弐号棟 ショートステイ 本堅田4丁目4-21 会 571-1160

かたた駅前翔裕館 居宅介護支援·訪問介護 住宅型有料老人ホーム 本堅田6丁目31-29 全571-6555 北おごと翔裕館

デイサービス 雄琴3丁目1-7 **☎577-1661** 堅田かすがやま翔裕館

ービス付き高齢者住宅 本堅田6-16-8 2571-2510 堅田かすがやま翔裕館弐号棟 小規模多機能型居宅介護

本堅田6-16-7 会571-2551



サービス付き高齢者向け住宅 ンジェスおごと 大津市苗鹿2丁目37番1号

TEL(077)**526-5677** FAX**526-5678**

http://www.tsi-ns.com/anges/

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**

指定居宅介護支援事業所 TEL(077)572-5936 B

保険調剤薬局

(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

体育館、

十一月二十九日

昨年十月四日和邇市民

皇子が丘

者は六種目の測定に臨み 学看護学部の学生たちが サポートに駆け付け、参加 体力測定記録会が開催さ 瀬田公園体育館において、 ました。今回も京都橘大

長座体前屈

京都橘大学との連携事業 **仰力測定記録** を定期的に測定すること カやバランス感覚など 体力測定記録会では筋

ります。 活習慣の見直しにもつなが 合った運動を行うこと 体力を把握し、体力に見 ことができます。 けがの防止や日頃の生 体力の変化に気付く 健康づくりの一助 自身の

体力測定の6種目

*握力

加希望者少数のため、

ながら中止となりました。

*長座体前屈

を予定していた皇子が丘公

に、ぜひご参加ください。

なお、

十月十一日に開催

園体育館での記録会は、

- *上体起こし
- *開眼片足立ち
- * 10m 隨害物歩行
- * 6分間歩行

箱は飛び切れず

···
で、

まさに劣等感の塊

かできず、



参加者の声

録会に、 運動神経が鈍 民体育館で行われた表記記 く不愉快な思い といえばとにか く、体操の時間 小さい頃から 初めて参加しまし

「体力測定記録会」に参加し

四六五メートル、

緒に参加した妻

〇回、六分間歩行 んでの上体起こし

です。

をしてきたもの

立ち五秒、寝ころ

センチ、開眼片足

長座体前屈十四

しませんでした。

仰木の里学区 シニアー仰木の里 井ノ口順-

レーキ、

水泳は

走れば亀にブ

でカナヅチ、鉄

小学校五年生ま

見事な敗北となり

にも、総合得点で

棒では逆上がり

なことを…ホンマ大事やな や軽い体操の重要 です。日頃の散歩 でも、 良かった な記録会への出場が巡って を迎えた自分に、このよう それが、

昨年十月四日休、

和邇市

こようとは思いも 七十七歳の喜寿

16 2017 「昔あそび体験」が をまねて、 ロック・女性部役員、 開催されました。 涯学習フェスティバルが 公園体育館で第十六回生 ら、志賀プロック・北部ブ 今回は大津市老ク連か 九月二十三日、 笛や吹き矢、

たちも女性役員の手つき ほか応援の方々が参加。竹 と子どもたちが興味 どの昔あそび体験と 共に訪れたお母さん バルーンアート作 りを実施しました。 「何作ってんの?」 バルーンアートで 折り紙な その

ラウンドを元気に走り回っ と大きな声で受け取り、 子どもたちは「ありがとう」 船でできた剣を片手に、 ていました。出来上がると 風

> 音に誘われるように子ども き鳴らしていました。その

たちが集り、にぎわいを見

夢中で挑戦し

せていました。

吸い込んで、力いっぱい吹 笑みに。大きく息を 出来上がると満面の

鎌に、やや緊張した をかけながら竹に切 面持ちの子どもも、 す。初めて手にする 込みを入れていきま もの手を取り、優し は、男性会員が子ど ていました。 くリード。「ゆっく また、竹笛作りで ゆっくり」と声

Let's 脳トレ!

クロスワ

ル

:と自覚した次第です。

みたいな状態でした。

◎問題 タテとヨコのカギを解 いて、ABCDEFに入ること ばを見つけてください。

答えは 11 ページへ

タテのカギ

- 胃の治療をしたり、調子を整えるための薬。 消化薬や健胃薬などがあります
- 2 散って落ちた木の葉
- 同期することを意味する略語。水泳種目の つの名前にも用いられています
- 書物や資料、記録などを収集、保存し、利 者に閲覧させる施設
- 8 複写すること。模倣や模造品を意味するこ ともあります
- 11 はがきに花や野菜など身近な題材を描き、 言葉を添えたもの
- 12 体の調子が良く、健康であること
- 13 ほれ薬。シェイクスピア作「夏の夜の夢」 では、物語の鍵になりました
- 14 英国首相を長く務めた故サッチャー氏は、 「の女」と呼ばれました

ヨコのカギ

- 非金属元素の一つ。温泉の泉質に、 泉があります
- 職業 3
- 言っても仕方がないことを言って嘆くこと
- 小麦粉が主原料で、発酵させて焼いた食物
- 鳥やミツバチが住む箱
- 害をもたらすものを追い払うこと。「害虫
- 10 道化師
- 12 「若きウェルテルの悩み」「ファウスト」な どで知られる、ドイツを代表する文豪
- 13 陶器やガラス製で、液体などを入れる容器
- 14 数字の 10 を英語で言うと
- 15 野球のグラウンドで、内野の後方一帯
- 16 ありふれたもの。毎月行われること
- 17 髪をといたり、飾るもの

早々と勝 志賀プロ

大津市老ク連から4名が受賞

熱い戦いを





大会結果

【グラウンドゴルフの部】 仰木の里Bチーム 勝 準優勝 富士見Aチーム 第3位 南郷Bチーム 【ゲートボールの部】 勝 志賀ブロックチーム





滋賀県老人クラブ大会 (びわご豊熟シニアクラブ)大会 第56回 から次の方々が表彰を受け *老人クラブ育成指導

「滋賀県知事表彰」

功労者

▼受賞者一覧

(敬称略)

風船、

会長表彰】 *老人クラブ育成功労者 小島 四郎 (堅田)

大道芸人

【滋賀県老人クラブ連合会

浅見 末子 (逢坂)

56 回滋賀県老人クラブ大会

安原

敬一

(仰木の里)

午後からの講演では、

第

会が開催されました。 文化産業交流会館で、 - 六回滋賀県老人クラブ大 式典では、 十一月十六日、滋賀県立 大津市老ク連 第五

会場からは驚きの歓声とと フォーマンスを披露し 田久朋寛氏 (通称:たっきゅうさん)



張」入賞 【第36回「豊熟シニアの 佐々木 修 (富士見) 主

切かをお話ししてください

もに拍手が湧き起こりまし う」ということがいかに大 すてきな関係」と題し、「笑 た。そして「笑いと健康の

全国老人クラブ大会がロー 日間にわたり、 十月十八日・

増強運動の展開

会」が、次の三つのグル ムシアター京都およびみや こめっせを会場に開催され こに分かれ行われました。 第一部会(事例発表) 第二部会(事例発表) 域支援事業に活かす 組織的推進による会員 老人クラブ活動を新 日目は、「活動交流部



講演やアトラクション・宮 輝く生き方に~」 侶でアナウンサーでもあ 津祭「浮太鼓」などが行わ 市老ク連から、 表彰を受けました。 08の知恵~一人一人が 演じる活動 一日目は、 その後の式典では大津 川村妙慶氏を講師に 「心の荷物をおろす 真宗大谷派僧 次の と題した

*育成功労者

長表彰】

全国老人クラブ連合会会

井上

第四十六回 十九日の二

おめでとう ございます 井上さん

*老人クラブ育成功労者 [厚生労働大臣表彰] ▼受章者一覧(敬称略)

第

46

全国老人クラブ大会

大津市老ク連から2名が受意

▼第三部会 (舞台発表)

みに荷物を用意し、

めずら

舌鼓を打ち、

ほろっとした

の方々に会えることを楽し み切った秋空の朝、 前日までの雨も止み、 老ク連 小野シニアクラブ 澄 がら、 ジを下り、 おいしいお酒の試飲に からの紅葉を楽しみな あいさつを交わし、バ 間に合わせて心弾ませ スは名神から北陸道を しく十二時半集合の時 加賀インターチェン 路山代温泉へ。 予定どおりバスに垂 大勢の方たちとご 東 橋本酒造へ立寄 きく枝 車窓



えられ、ゆったりとお湯に の歴史がある大きなホテル リシャ神殿風の大理石に迎 つかった後は、 このホテルは二四〇年 早速温泉大浴場へ。ギ 大広間での

気分で山代温泉雄山閣へ到

も弾み、 ぎやかに過ごした。 が部屋に集まり深夜までに あっという間にお開き。 みんな上手。楽しい時間は 次々と歌の披露 お酒が入ると会話 クラブの方七人

だだろうなとふと思った。

次は敦賀の「日本海さか

大が見たら、

の城へ。 子を買って、 空港へ向かい、 の城下町にあるお菓子 た。航空兵だった亡き 模型など展示されてい の歴史の映像、 ラザ見学。ライト兄弟 行機やヘリコブターの 早速、 一日目も晴天。 おいしいお菓 加賀百万石 次は小松 古い飛 航空プ 湖を見ながら帰路に就き なぁと家路へ向かった。 らバスを降りた。 皆さんと別れを惜しみなが 番やなぁと感心した。 滋賀の旅行者はお買い物 青々とした日本海を眺 夕日に照らされたびわ 買い物が増え、 楽しい二日間やっ

10 💷 滋賀県老人クラブ連合会 ブロック交流グラウンドゴルフ大会 クランドグラウンドゴルフ 傾斜のホ コースは起伏に富み、 柔しみました。 加しました。 二十五人の計七十一人が参 フウンドゴルフ大会が開催 いわゆる「高島しぐれ」 十月三十日、 第1ブロック交流グ 大津市老ク連から三

とかスタートにこぎつけ な池越えホールや急な上り 三ラウンド二十四ホールを と呼ばれる雨の影響で、 ハツラツとした声が聞こえ 惟が危ぶまれましたが、 グラウンドゴルフ専用 !」「おしい!」と あちこちから「止ま ールなど、難度が 開





すっかり天気は回復し、 る一日となりました。 ニケーションも弾み、 ました。互いにアドバイス し合う機会が増え、コミュ ーをとおして交流を深め 大会が終わるころには

マキノピッ

大会結果 (敬称略)

〈大津市老ク連〉

高島市老ク連から

きな虹がかかりました。

敏子 森本 桐畑 準優勝 正義 第3位 松田 淳子

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

元気で参

内科·内分泌内科·糖尿病内科

診療時間 午前9:00~12:00 〇 〇 〇 午後5:00~7:00〇〇〇/〇 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**

内科·小児科

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

カニを横目で見ながら昆布

鮮丼を食べた。 な街」で昼食。

たくさんの おいしい海

館へ寄る。バスが止まる都

やつぱ

内科·小児科·循環器内科(禁煙治療) 診療時間 月火水木金土股 午前診 9:00~12:30 🕶 💝 💝 💝 💝 午後診 2:00~4:00 // 💝 / 🖤 / 夜 診5:00~7:30 ❤ ❤ 大津市におの浜2-2-5 大津スカイハイツ108

\$\frac{1077}{526-8970}

医療法人社団 加音 **ぶ**三大寺リハビリクリニック

より良い生活をご利用者に 安心をご家族に

診療科目/外科・内科・皮膚科 リハビリテーション科 訪問診療、訪問看護 (外来リハビリテーション、訪問リハビリテーション)

大津市三大寺6-9 TEL(077)545-5255 FAX574-7500 HP https://www.sandaiji.jp

形成外科・アレルギー ニック

午後の診療 16:00~19:00 〇 〇 〇 / 〇 / 木曜日·日曜日·祝日·土曜日午後

http://fujii-clinic.com

内科·循環器内科 たきもとクリニック

診療時間月火水木金土B祝 午前9:00~12:00 〇 午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 / 午後4:00~7:00 〇 〇 〇 / 〇 / /

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

TEL(077)510-1015 たきもとクリニック 大津 検索

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 大将軍1丁目27番1号

☎547-2021 回領划

内科·神経内科

村医院

診療時間月火水木金土田祝 9:00~12:00 O O O O O O O 18:00~20:00 O O O O O O

大津市御殿浜20-26

☎(077)**537-5357** http://www.okumuraiin.com/

石場診療所

尾辻 りさ

診療時間 月火水木金土 89:00~12:00 〇〇〇〇〇 朝 9:00~12:00 〇 夜 17:30~20:00 〇 〇

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

産婦人科 外 科 PM 月·水·金 17:00~12:00 *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。 AM月~金 9:00~12:00 内 科 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

志賀ブロック

拝見すると、午前・午後合

で鯛の絵を切り抜いた段ボ

五十センチの釣り竿

ルを釣り上げ、

前方二十

ルフホールインワン競技。

(曽我

秀雄)

二番目のグラウンドゴ

地域の動き

坂本学区

ふれあいの集いに 参加して

分から開始になった。 れあい大会が初秋の晴天下 説明があり、 その後注意事項および競技 長ならびに来賓あいさつ、 式が始まった。最初に大会 十月一日、 午前九時に開会 多数の観戦者 午前九時三十 恒例の市民ふ

プログラムの競技種目を ラブ対抗ねんりんピック競 た。四番目の競技が老人ク

ら高齢者まで世代別に上手 に分けられた競技種目だっ

番までだった。私の当たり 番号は一二六番目に放送さ がて午後の部が始ま 本部賞品係まで

の雰囲気は盛り上がり、当 スタートラインまで誘導さ 組八人制)で、久しぶり 抽選会が始まった。観戦者 で終了、全員参加賞だった。 会った。競技説明が終わり た。参加人数は四十八名(六 たり番号は一番から一三五 に学区老人クラブ会員に出 午前の競技は終了とな ートルまで走る競技だっ 昼食時間中にお楽しみ 対抗戦は十五分ぐらい

て解散になった。 にカップと表彰状を渡され 午後四時に閉会式とな 上位入賞されたチー

上がるのは対抗リレーの応 今年度も盛大な観戦者の盛 援と最終の〇×クイズだ。 ホールインワン賞は六名だ 球が終わった。 イックを持って各二回の打 員の誘導でスタート線に並 で、約一〇〇名が集合。役 り上がりで、 毎年ふれあい大会で盛り 一組八名の選手がステ 全競技種目は 一〇〇名中

でいます。 きました。 冉発見になったことを喜ん 多族の絆を

回想していただ 思いがけず、 ふるさとの

(東郷

事業として、 運動を実施しました。 七月に単位クラブへ、 志賀ブロック女性部で 昨年九月の敬老月間の 「愛のタオル 愛のタオル運動

持ちになりました。 方々より丁寧なお礼の言葉 高齢者の施設へお届けいた しました折に、 ブロックにある二つの 私たちも温かい気 責任者の

でも、会員一人一本お願い

しいタオルでも古いタオル

五本も送っていただきまし いたしましたところ、二五

> つけて、介護の手を煩わせ ないように、 日頃より健康に十分気を 頑張りたいと

く機会を得ました。

市歴史博物館において、 上の一部を紹介していただ 化」のテーマのもと、 田上てぬぐい一暮しと文 八月の一カ月の間

の長辺の下部に模様がほど 中心とした企画展でした。 集した、てぬぐい・衣類を 四十年前から友と共に収 てぬぐいの特長は、手拭

んど学区老人クラブ会員 資格年齢六十歳以上はほと

苦労をかけた母親を思い を離さなかった祖母の姿 って、いっときもてぬぐい こうした時に、展示によ

休診:水·日·祝日

大津市中央3-1-16 (077) **522-29**(http://www.onishi-iin.com

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

大津市粟津町4-7

石山駅前近江鉄道ビル1階

TEL(077)531-2236

処方せん受付・保険調剤

大津赤十字志賀病院向かい FAX(077)594-5682 FAX (077) 592-8033

いしやま内科整形外科 内 科、消化器・肝臓内科、内視鏡内科 呼吸器内科、循環器内科 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科

診療時間 月 火 水 木 金 土 午前8:45~12:00 〇 〇 〇 / 〇 〇 午後5:30~7:30 〇 〇 〇 / 〇 /

牧老人クラブ 「田上再発見」

の事業を続け、

力を出し合

も私たち元気な高齢者がこ

し上げますとともに、

員の皆さまに厚く御礼を申

ご協力くださいました会

ってお役に立ちたいと思っ

上田上学区

に模様がくるようになって せました。その意味では被 たとき、ちょうど顔の周り こされている点です。被っ 女性の顔をひきたた 一巾の前垂 腰全体を 一巾の布

のものとなってしまいまし 方法が大きく変わり、 その時代に営まれた生活の 紐が使われました。しかし れがあります。 てぬぐい・三巾前垂れ共に す。年齢が上がると渋めの 若い人は華やかな紐で、 三巾前垂れの紐は幅が広 ほぼ覆うことになります。 腰に巻くもので、 を横に三枚つなぎ合わせて れが普通ですが、 ることを強く意識したオシ を締めているように映りま く、年齢に合わせた色や柄、 また衣類の中で三巾前垂 レなてぬぐいです。

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

眼科・整形外科・内科 リハビリテーション科 ーション科

医療法人 さんらく会

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

25(077) **533-3133**

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 〇〇☆〇☆// ☆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

院長平田和人
時間月以水木金土昭 午前8:30~12:00 午後4:30~7:00 〇 〇 / 〇 〇

休診日 土曜午後·水曜·日曜·祝日 石山寺3-15-10 http://hirata-clinic.net 25 (077) 537-5537

アひらた医 診療科目/内科・循環器科

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

TEL(077)594-5652

内科·消化器科

来院が夜7:30以降になる場合はお電話ください。 = 往診 隨時(お電話下さい) === 大津市八屋戸971-5(JR蓬莱駅前信号西すぐ)
な(077) **592-8003**

医療法人社団湖光会

休診日:土曜午後:木曜·日曜·祝日 胃カメラ·大腸カメラ(予約制) 小児整形外科予約診療/毎週水曜14:00~16:00

大津市松原町14-7 TEL **574-7700**

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

2 (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

西村整形外科 診療時間月火水木金土

体 診 日曜·祝日

〒520-0814 大津市本丸町3-5 ☎(077)**522-9737**

知症との違いはどこでしょ

例えば「昨日の夕食は

囲であることが多い。

それでは、

もの忘れと認

配のいらないもの忘れの範

症では…」と脳裏をよぎる。

そのほとんどが心

に不安になるのが、「認知

何を食べたか?」と、

食べ

たものや内容を思い出さな

これはもの忘れの範囲

地域の動き

老人、親、子どもの三 都市住宅の親子と地元 住民との『共育』 「食育」)

地元高齢者のボランテ 世代に関わる『知育』

田による遊休地が多いの

活用方法として都市学

私たちの住まいは、

ら共同で実施しました。 穫を参加者と話し合いなが 田にトウモロコシ、ピーナ イカ等を播種、草取り、 、サツマイモ、 概要は二十アールの放棄 枝豆、

再生する(作物を植え 放棄されている農地を

育てる、

収穫する

地元老人クラブ、 六十人が参加で当初の 目的を達成 は作物の播種、 生育の

の新米おにぎりを提供 一生懸命頑張りま および地元

広げ、大津市の東部地域社 し、この事業の輪を大きく 六十人増の一二〇人です。 年以降も継続を希望され 会に貢献していきたいと願 四季を通じて実施

以上の目的を放棄田で実施

区との三世代交流によって

参加者に大変好評で、

効果が報告されています。 ントが異常なしのレベルに になったが、 この軽度認知障害が疑われ まで回復したとの驚くべき

かりつけ医に相談して、 知症外来・もの忘れ外来の る場合は、前述のようにか ーセントは認知症 四十六パーセ

まず本人

速やか

大津市老人クラブ連合会の活動を応援し

知

減少するので、

は全国で約四六二万人

大津市社会福祉事業団 理学療法士 並 河 孝

とをカレンダーやノートに そのものを思い出さないと 大丈夫な範囲です。記憶に ってきます。予定や約束ご べていないかという、行為 かかわる脳の神経細胞の数 しっかりと書いている間は 忘れたという自覚もなくな 認知症が疑われます。また 食べたか食

相手に指摘されることもあ それ」が頻繁に出てきて 会話の中で「あれ、

忘れ」が増えてきている。

歳を重ねるごとに「もの

ないこともある。そんな時

している人の名前が出てこ

また、

日頃から親しく

が必要な時期です。 相談ください。 症に進行しますので、 そのままにしておくと認知 に厚生労働省の二〇一二年 かかりつけ医に受診してご 認知症のある 何かの対策

きるレベルではないといっ があるが、認知症と診断で とはいえない『もの忘れ 知症予備軍です。 かってきました。このグレ まり認知症になる手前にグ ぎると年相応のもの忘れが たグレーゾーンなのです。 (MCI: Mild Cognitive mpairment) といい、認 あって当たり前で、 老化現象です。 レーゾーンがあることがわ ゾーンは、軽度認知障害 最近注目されているの なくてよいと思います。 健常と認知症の間、つ 年齢相応 れているのは、このままに 気が付きますので、 か家族、友人がおかしいと 計されています。 四〇〇万人で六十五歳以上 軽度認知障害のある人は約 しておけば一年間で十二パ この軽度認知障害が注目さ に受診を勧めてください の人の十三パーセントと推 八十五歳以上の人の十五パ セント、グレーソーンの

ともあるといわれていま 階で原因を突き止めて適切 進むとの報告があります。 行を遅らせたり回復するこ な治療や対策を行えば、進 セント、六年間で約八十 ーセントの人が認知症に 軽度認知障害の段

研究センターの報告では 適切な対策をすれば四年後 ごく最近の国立長寿医療

歩や筋トレ脳トレ、

体操等から始めてみてはい

かがですか。

なってきます。

すぐにでき 早歩き散

ることとしては、

内科・皮膚科・泌尿器科

水曜午後·土曜午後·日曜·祝日

大津市大萱1丁目17番35号

3 (077) 543-360

デイサービス 9:00~16:15 2543-4099

ディ

診療時間 月火

わりや社会的活動を始める 極的に外に出て人とのかか

こと等が回復させるカギと

大津心療内科クリニック

受診してください。わから

ある医療機関が神経内科を

上田 幹人 診療案内月火水木金土品 午後5:30~7:00 〇 〈京阪 三井寺駅より 徒歩2分〉

ください。

一般的な予防対策として 生活習慣や食生活の改 運動や趣味の継続、

しん長寿相談所等にご相談

お近くのあん

大津市大門通り3-29 完全予約制

\$(077)**525-3188**

お医者さんは、 あなたを支えるサポーター

こはらデンタルクリニック

受付時間月火水木金土明 午前診10:00~12:30 〇 〇 〇 / 〇 〇 / 午後診15:00~19:30 〇 〇 〇 / 〇 △ / 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 2 (077) 514-8714

内科・訪問診療(ご相談ください)・産婦人科

医師:中井 利紀(内科)、中井 利彦(院長 産婦人科) 診療時間 月火水木金土 午前9:00~11:30 午後診 午後2:00~4:00 〇 △ 〇 診 午後5:00~7:00 / ▲ /

大津市和迩今宿572-4 ☎(077)594-0010 http://www.nakai-iin.net/

南鄉 デンタルクリニック

大津市南郷5丁目12-10 レックスガーデンベルデ101

亟0120-418-098 TEL (077) 533-5155 むら眼科

回眼科一股 診療時間月火水木金土 午前9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 千後4:00~6:00 〇 〇 〇 / 〇 /

休診 第4土曜·日曜·祝祭日 大津市大将軍1丁目13-12

2077-543-5439

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 25 (077) 537-0117 ばんば耳鼻咽喉科医院

《診療科目》耳鼻咽喉科 9:00~12:30 0 0 0 / 0 16:00~19:00 0 0 0 / 0 ☆嚥下外来(予約制)

大津市見世二丁目19番50号 TEL(077) **526-8741**

訪問診療も行っています

☎(077)**578-0012**

大津市坂本4-14-8 京阪 松ノ馬場山手すぐ P 有り

年に制度が発足し、当初一

全国の道の駅は、

平成五

半島、津軽半島、下北

〇三駅でスタートしたもの

ん。これは「かけがえのな 考えてしまってはいけませ

たいと思います。

ども、この「良

幸せです。けれ

い日」を良し悪

しの「良し」と

分で過ごせたら 日だ。そんな気

日日是れ好日

(禅の心)

島田

毎日毎日が良い 日ということ。

中筋寿会

秀明

言葉です。

好日とは良い

禅語の中でも特に有名な

い日」と受け取ってくださ

い。私たちが生きるこの一

全国道の駅を訪ねて

富士見学区 55 俊昭



四国、 ということで、九州 駅に寝泊まりしながら 寝袋等を積んで、道の と、車好き、知らない の旅を楽しんでいる。 ということから一人、 土地を訪れるのが好き 特に潮の香りが好き 能登半島、房総

ドライブを楽しんできたと 北海道一周三〇〇〇キロの 半島一周など、そして最近、 道に隣接しており、ほとん ころである。 た、地方の幹線道路や一般 道の駅は高速道路を除い

ことができるだろうか 疲れを癒やすのである。

本格的にスタートしたの

どもたちの歌を聴

わずか数時間子

いる。 ライブを続けたいと思って 道の駅を訪ねて、好きなド れからもまだ訪れていない 健康なことでもあるし、こ 現在七十三歳になるが、

でも、そこまで走って旅の 間をみては少し無理をして が網羅されているので、 されているなど多くの情報 国地図に道の駅の記念スタ 立ち寄り、道の駅旅案内全 ノブを押すのである。 また、本には風呂が併設 小休止を兼ねて 不思議な力に重

を訪れていることになる。 が、三五〇カ所くらいの駅 都道府県を走破している らだが、十六年間で全国の は六十歳の定年を迎えてか いっぱいになってしまいま もたちの小さな手に。胸が 足を止めたのが、園舎から いたり、お話をし 手を振ってくれている子ど 遊びを一緒にするのです。 たり、また遊具を使った昔 ながら作品を作っ 詰め込んで帰るボクたちの 数時間後、思い出を胸に

運動の第一の法則、

力

さ、はしまい。

ができた。

した。

語です。 世代間交流の場に 機会があります。 どもたちと交わる 気を出して文章に 起こった力学の物 に何度か小さな子 してみました。年

セキラの法則

衣川台老人

山口

仰木の里学区 れるという法 法、力が働くと 力の方向に比例

人間にも通じる そうして互いに が作用するとい わせる方向に力 と両者を結び合 力を及ぼし合う

うなずきながら足取りも軽 Aおばあちゃまの独り言に からたくさんの力をもらっ く家路に帰って行ったと たような気がするのよ」と るという大発見! 「逆に小さな子どもたち

邂逅の法則が成り立ってい

できました庭園「ローザン は、滋賀県の米原に新しく 今年度の日帰り研修旅行

和を大切にした造園で二〇 石場のあった広大な山間を まいりました。 えられ、 切り拓いて周りの環境と調 と、湖北の閑静な所で元採 ベリー多和田」を見学して には木や植物がたくさん植 一年開園しました。周辺 当地を少し紹介します 四季折々の美しい

福祉バス旅行の感想

滋賀県の出前講座を受講

縄まで、生涯何カ所訪れる

りを走って、道の駅に出合

どの走行はそんな道路ばか

のこと。そんな道の駅を全

一〇七駅に増えていると

国、北は北海道から南は沖

平成二十八年十月現在で が、その後人気が高まり

唐崎学区 際三湖際会 池田

配布された。

で、前を向いて生きていき 日は、一度き ありはしな ない一日。世 りしか過ごす の中の経験に ことのできな い。感謝の心 良いも悪いも いかけがえの ディングノートが参加者に 遺言等多岐にわたり、エン 康・生きがい・財産管理・ ザー(ファイナルプランナ るために』県広報アドバイ マは、『心豊かな老後を送 出前講座を受講した。テー が、今年は初めて滋賀県の の出前講座を受けている 心に受講した。内容は、健 ー)の講話を約一時間、熱 当クラブでは毎年大津市

ち着いた気持ちになること に一区切りついたような落 何かモヤモヤしていたこと 方書き終えると、今までの 暮らしの私は、ノートを大 ある。子どもと別居、 いキッカケになったことで に生きるべきかを考える良 を振り返り、これからいか 感じたのは、今までの自分 後日、ノートを記入して 光 人 時に、今までのことを振り された者のためであると同 えを改めようと思った。 と今回の講座を受講して考 備しておくべきことである うではなく元気なうちに準 うかもしれない。しかしそ でなくてももっと後でと思 メージで抵抗感があり、今 自分自身のためのものでも 返り、今後のことを考える 終活というと一見暗いイ

エンディングノートは遺



らぎを味わえまし と等々、大変好評で い草花が楽しめたこ した。ひとときの安

膳所学区 山本 満夫

有名で、一年中季節ごとに

ろんな花が楽しめます。

化が年中観賞できます。特

「バラと宿根草の庭」が

して変化が生ま

静止するという

を受けなければ

思い思いの時間を過ごし心 て、美しい自然環境のもと 加された皆さんの感想とし ショップ」や昨年六月開通 ふれあい牧場」「ガーデン また秋には、「ブルーベリ までゆっくり過ごせます。 めます。そのほかにもいろ 野菜畑」で収穫された取 たての季節野菜を中心に 中和やかな雰囲気で、参 鉄道」の電車等の施設が た区間一キロの「ローザ な「体験工房」や「羊の 今回もお天気に恵まれ、 た「バイキング料理」「バ ウ狩りもできます。また、 畑」「ブドウ園」でのブ ベキュー」も気楽に楽し 、子どもからお年寄り

が癒やされたこと、 栄養満点の野菜のバ ーキング料理がおい しかったこと、珍し

早く老人クラブを作って

平成29年度 第36回

「豊熟シニアの主張」

受賞作品

找がクラブ

仰木の里老人クラブ 仰木の里学区

レインボー

里東 敬

います。 会をする会場がないことで 間交流事業にも精を出して 幼稚園児、 活動をしています。 を月二回の土曜日に借りて 利用して東小学校の体育館 であります。 道路の清掃奉仕をはじめ びと誰でも出来る軽スポー に立てるようにと、 欲しいとの期待を受けての 八自治会から夫々助成金を と題して午前十時から 一時までの二時間です。 苦心の末、 地域に少しでもお役 トでした。在籍する 会員数は五十四名 小学生との世代 会の悩みは集 学校開放を 公園や 「お遊

十一年に里学区の単クから 比較的新しい街で住民のつ 会にまたがった広域組織で 分離独立したクラブです。 る組織と思われますが、 は同じ町内単位で構成され ながりが希薄かと思われま 小学校区全域で、 私たちのクラブは平成一 単位クラブは一般的に 六自治 里

> 操第一、 操をします。 開始時刻になればリーダー 順に音楽に合わせてフロア 合図で輪になって柔軟体 汗ばんできますので を思い思いに歩きます。 第一を行い 次にラジオ体

もいます。 たままでお喋りに夢中な方 楽しみます。 インディアカ、 月に一回の例会のうち バトミントン等を皆で 椅子に腰かけ ソフトバレ できる良い機会となってい 三十名くらいですので皆さ つも参加者が二十五名から か情報交換の時間です。 情報交換が

から六曲歌ってフロアー 最後に全員で懐メロをテー す。各種ゲー 清掃をして解散します。 ことを願って練習していま ノに合わせて大きな声で五 私達自慢のホ ムに興じた後 ルイン

息入れます。 もうー ですがそのうちに上達する と楊式の ターの指導を得て んでいます。 回は、 「太極拳」 まだまだ未熟 インストラク を楽し 「ヨガ

休みながら、 子に腰かけ

内容は、 会場に来た人から

1. ホールインワンゲーム 30Φ×1300のビニールパイプでボール止めを設定する (粘着テープで固定する)/ コース設定と得点 ボール止め内で止まったボール…1点 (はみ出したら0点) 1点0 ゴールポストを 通過したボール…2点 9000 >0 ポスト未達ボール 00点 3点 ホールインワン(ポストイン)…3点 ゴールポスト このエリアには人口芝を敷く(約900×5m程度) 0 はみ出しボール…0点 1500 準備する道具

- グラウンドゴルフゴールポスト ポール スティック 300 のビニールホース 人口芝マット
- フロアーはボールが転がり易いので人工芝を敷く(約5m程度の範囲)
- ゴールポストを通過したボールの救済のためビニールホースでストッパーを設ける
- ・ 1 ゲーム 3 打の合計点で競う(複数コースを設定して 5 ゲーム合計点で順位を決める)
- 2. ペットボトルボーリング (ペットボトリング)
 - •ペットボトル(2ℓ)を10本用意する…ボーリングピンに見立てる (空気を充填するとボールが当たればハジケル音が良い)
 - ボールはバスケットボールを使う(重さが適当)
 - ピンまでの距離は15 m位が適当
 - ボーリングの方式で点数を競う(1回2投)ストライク、スペアー)
 - ・投球は片手でも両手でも良い(力加減でボールが左右にぶれるので難しい)
- 3. インディアカとソフトバレー(ダブルス)
 - バレーボール方式で競技する
 - バドミントンのネットを使用する

息入れたら次はセット ペットボトリング、 ホールインワンゲ 当面の予定と グ)の紹介を次に致します。 いずれも当単クで発案した ゲームとペットボトル (ペットボトリ

あなたも老人クラブに 入会しませんか?

老人クラブでは、地域の仲間づくりを目的に、 さまざまな活動に取り組んでいます。気軽に参 加できる活動があり、退職後の活躍の場として も、これまでの知識や経験が生かせます。

健康づくりで人とつながる 健康づくり・介護予防活動

-キング◆グラウンドゴルフ◆ゲートボールなど



支えあって生きていく**仲間づくり・地域支えあい活動**

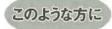
◆友愛活動◆子ども見守り活動◆世代間交流、伝承活動◆環境美化・ リサイクル活動◆文化・レクリエーション活動◆サロン活動など

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



光 野黒にんにくなり

- ●にんにく特有のニオイも気になりません
- ●ポリフェノールは生のにんにくの約30倍!



黒にんにく

- ●ストレス・疲労・不眠などで活力不足の方 ●冷えや肩こり・肌荒れなどでお悩みの方
- ●高カロリー・高脂肪食でお酒を多く飲む方

目安量:1日2球(30日分) 内容量:60球入 ■製造者/(株)緑応科学研究所

青森県は、日本一のニン ニク生産量を誇り、国内 生産量の約70%を占め ています。標高が高く、山 岳地帯特有の気候風土 が、ニンニクの栽培に適 していることが要因。



定特別 価格

1728開 ※別途送料必要 ※返品·交換不可

◎ご注文承り時間(平日のみ):午前9時~午後9時 ◎お支払い方法:現金のみ(代金引換)※クレジットカード不可 株式会社 博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69

ご注文・お問い合わせは… 🔯 0120-021-209

(11)第120号 球を打つ八十の樂しみ冬帽子 雲流れ四方山自在に秋誘う 柏手の袖ふれ 秋近く大雲白く天を突く 虫の声むかし 万天の空より 赤き実の 雪の 流星飛び出 の記憶よみがえり 帽子のこぼれ落つ 唐崎学区 唐崎学区 いし初詣 唐崎学区 唐崎学区 唐崎学区 唐崎学区 唐崎学区 唐崎学区 西村 岩田小千代 佐藤クミ子 中村 清水 下仲 佐藤 木原 8/2 典子 敏夫 富枝 信子 優 紅葉の岩村城跡静かなり 菊薫る夜の帳のおりる頃 初詣思はぬ 八十路過ぎ元気の基は赤が好き南郷学区加藤十 大原の里を彩どる彼岸花 錦秋やい かかし芋主食でありし日を思う 雨くる雨戸閉めるも二人して しえ謡う琵琶奏者 ひとに逢ひて吉 瀬田北学区 南郷学区 南郷学区 南郷学区 南郷学区 南郷学区 石山学区 石山学区 志賀 本郷 早川 笠原 深尾美千恵 池内喜久治 小島マサ子 亜沙子 秋子 恵 薫 たくします日本の平和こめ こちら向け満月おまえも へ知れず心につもる愛の花 覚え三つ忘れて老い深 ね日頃声 Ш かけあってぼけぼうし

梵鐘の 山あい 小豆干すダイ 灯を寄せて冬至柚子湯の袋縫う 光線は宇宙からの活路かな 初夢や桃源郷 0) 打拡がる冬の朝 紅葉きそいて風 振るまいめでる萩 ヤの如く光りけり 舟で行く 唐崎学区 和邇学区 唐崎学区 雄琴学区 小野学区 いだき 大道 塚田 池田 奥村 川端早智子 裕子 清子 17 悟 光 2 初観音願 虫の澄みたる音色凛として 0) は恙なき余生 膳所学区 石山学区

秋の夜急須の握りふっくらと 老人や置物なるぞ捨て火鉢 日や鉢に待ちたる青き郁子 石山学区 三宅 添ひて命二つや秋深む 石山学区 石山学区 石山学区 石山学区 浦井 岩本 向川 洋子

はセイ子 照子 利明 昌男

ちぐはぐの返事しながらも賑やかに ままさに沈む夕の陽大晦日 つばき苔に落ちたる霊鑑寺 比良の連峰しずかに白し 気勢を上ぐる老女の集 輪拾ふ京のたそがれ 瀬田北学区 瀬田北学区 松田

和子

会員文芸 遠目には石群としか川辺は

て仲間の輪に入る 藤尾学区 藤尾学区 新谷きく子 菊田たきえ

墓詣り時季を忘れじ彼岸花 膳所学区 膳所学区 細川 大場 絹子 源

旬

満月や雲の動

きでかくれんぼ

人生の実りの秋を真しぐら

辻坂

浩

よき時代生まれしこの身天高く

瀬田東学区

茂

瀬田東学区

松田千江子

田中伊須木

短

歌

空襲の壕の語部母の夏 スは日記に癒し年暮るる 瀬田南学区 瀬田北学区 瀬田北学区 松田 Ш 本

赤蜻蛉ぶつかりそうでぶつからず 雜木紅葉長 き参道連れ合えり 瀬田北学区 瀬田北学区 奥村早智子 近藤みつ江 山崎

終挿す家風を持たず鰯食む

インフルエンザを予防しよう!

①外出後はうがい・手洗いをしよう

意味も分からず孫に聞く

藤尾学区

藤尾学区

渡邊

藤尾学区

野瀬八重子

一人ぼち

小野学区

田

悟

一票

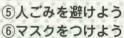
- ②栄養と休養を十分にとろう
- ③室内は適度な温度・湿度を保とう
- 4換気をしよう

瀬田東学区

木山美智男

田上学区

古田





瀬田南学区

クロスワードパズ 答えは 4ページ B りち h や h でした。 お う ho ば ハ答えは よ す ば < じ U 4) 3 え か げ び 7 h や が 61 h 16 < き な 2 し

ひとくち栄養メモ

敏子

一般財団法人滋賀県老人クラブ連合会 健康づくり推進員(管理栄養士) 髙野 婦美子



日本は近年、高齢者社会に突入し、増加の一途をたどっている。 しかしその反面、飽食の時代とはいえ、低栄養でやせ細り、 活習慣病に悩まされている人も少なくない。ここで、日常生活に重 点をおき、健康で豊かな生活を送るためには、次のことに留意する。

①朝、昼、夕の三食、規則正しく摂取し、主食、 主菜、副菜をそろえる。特に朝食は欠かさずに とる。朝食は脳と体のエネルギーを補給し、体 温を上昇させるのに、欠かせないものである。



- ②たんぱく質を十分にとる。体の構成成分はたんぱく質からで きている(内臓、筋肉、髪の毛、爪に至るまで)。老人の低 栄養はたんぱく質不足に起因している。
- ③一日30食品を目標にいろいろな食材を用いる。
- ④食塩は、一日 6g 以下にする。
- ⑤食品の持ち味を生かし、旬の味を満喫する。
- ⑥適度な運動を継続して行う。食後30分~1時間経過し、血 糖値が上がり始めの頃がベストタイミング。運動を30分以 上行うと効果的である。

趣味のコニ

墨絵「布袋」さん



上田上学区 田中 千栄



人津絵「大津絵踊り



石山学区 東

戊戌



らくがき 楽描



仰木の里学区 小岩由紀子

ブロック画「オオワシ」



和邇学区 岡村 敬市

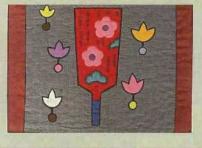
日本画「渓響」



和邇学区 横田

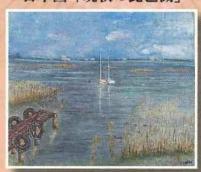
ら……と願っております。 等にたくさんのご投稿をいただ 会員皆さまからのご投稿を心待ち クラブ活動に役立てていただけた くご紹介したい。 会員の皆さま方の活動を広く正し 広報·会報部会員五名、 この広報紙を通して、 誠にありがとうございます。 俳句·川柳 そして、 短歌や随筆 各クラブ 日々の クラブ

モラ刺繍「羽子板」



創造推進員 井門 京榮

日本画「晩秋の琵琶湖」



唐崎学区 大芝 哲郎

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

住宅型有料老人ホーム

大津市瀬田4丁目1-2

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 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・ヘルバー・デイサービス・居宅介護支援 代表電話 云 524-0380

坂本民主診療所 ☎579-7121 大津市坂本6丁目25番30号

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・ヘルバー・デイサービス・居宅介護支援

日本医療機能評価機構認定病院

琶湖中央病院



〒520-0834 大津市御殿浜22番33 (京阪電車瓦ヶ浜駅下車徒歩3分)

さくらテラス ウィズ・ハート グループホーム・ディサービス 訪問介護・居宅介護支援 077-571-2225 077-573-2525 椋の癒 B・0・Hケア ービスセンター 住宅型有料老人ホー 介護老人保健施設 0120-558-646 077-598-2133 地域包括ケア ステーション BOH在宅医療 077-573-6425 077-573-4321

医療法人 弘英会 理事長 小椋英司

大津市真野五丁目1-29 TEL 077-573-4321 URL http://www.boh.or.jp

"B.O.Hグループは、医療と介護で」 切れ目のないサポートをご提供致します

医師、看護師が訪問して、ご自宅での療養、看護 をサポートいたします。

介護付き有料老人ホーム

大津市大江一丁目3番20号 TEL(077)544-7311 FAX544-7488

TEL(077)548-6110 FAX548-6116 **100 100** 作式 株式 大 大 大 大 大 大 大 家族葬も対応

経済産業大臣許可互第5001号 **55.0120-094110**

年中無休・24時間営業

大津シティホール 瀬田コミュニティー会館 下阪本家族葬ホール 湖西シティホール

浜大津シティホール 西大津葬儀法要会館 堅田駅前ホール

むたかやま歯科医院

診察時間 月火水木金土 休診日 土曜日はPM6:00まで

大津市馬場三丁目13-31 JR膳所駅徒歩4分 2 有り 2 (077) **524-8241** 向後、記

http://www.takayama-dental-clinic.com/





