



立山雪の大谷 (標高2,450m)



編集発行
竜王町老人クラブ
連合会
No.85

元気で

地域社会へ貢献を

会長 山田東吾



ごしの事とお慶び申し上げます。

平素は本会の活動に対しまして格段のご理解とご協力を頂きまして厚くお礼を申し上げます

平成三十年度も早や四カ月が経過し役員総会を皮切りに、会員の親睦旅行、スポーツ大会、ゲートボール大会を皆様のご協力のお蔭で盛大に開催させていただきました。特に会員親睦旅行には大勢の会員様のご参加を頂きありがとうございます。立山・雪の大谷ウォークでは雪の壁の散策を体験し「健康で長生きをする」と言うスローガンのもと、自分の足で、力で雪山の散策が出来ることに今更ながら健康の大切さとありがたさを実感したところで

した。

本年度も「健康・友愛・奉仕」の活動が全国老ク連で展開されていますが少子高齢化は一段と進み健康で人生経験豊かな老人クラブ高齢者の役割もますます重要な位置づけとなって参りました。自分の健康は自分で守ることで医療や介護の問題も自分自身の課題と捉えて取り組んでいかなければならない時代と成りました。住み慣れた土地で生涯楽しく元気で暮らしたいと思うのは誰しもの願いであるはずです。その為にも「地域との繋がりを大切にすること」を掲げて様々な活動を展開し、会員相互の繋がりを深め地域貢献を目指していきたいと思います。

これからも仲間への思いやり安心、安全な町づくりのための活動を進めて参りますのでご支援、ご協力を宜しくお願い致します。

異常気象の続く中さらに暑い日が続くことかと思われませんが健康には充分ご注意いただきご自愛されることをご祈念申しあげます。

挨拶

竜王町長 西田秀治



竜王町老人クラブ連合会の会員皆さまに

は、ご壮健のこととお慶び申し上げます。

日々、各地域等での幅広いご活躍に心から感謝を申し上げます敬意を表するところでございます。

さて、竜王町では「活力」と「安心」をキーワードに、「明るく元気で活力あふれる強いまち竜王町」「次世代に誇れるまち竜王町」を実現させるべく、「重点施策プロジェクトチーム」を設置し、その課題に組織横断的に取り組んでいるところです。人口減少・少子高齢化は当町でも例外なく進んでおり、着実にこのプロジェクトを進めてまいりたいと考えています。

また、すべての団塊の世代の人々が後期高齢者となる二〇二五年が七年後に迫る中で、多くの方が可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らしていただくため、

地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進に向けて、福祉の充実を図って参ります。

そして、一人ひとりが高齢期における自分の生きがいを見つけ、活き活きと暮らせる元気な高齢社会を創造するためには、地域資源を活用し、様々な社会参加を支援する環境づくりが重要と考えています。

その一つには、高齢者の皆さまが地域を支える「担い手」となっていたべくこととであります。貴連合会におかれましては特に美化推進対策としてごみ収集活動や交通安全教室の開催、シートベルト着用推進啓発に取り組んでいただいております。今後とも地域社会を支える「担い手」として貢献いただくことにご期待申し上げますこととです。

結びになりますが、暑さ厳しき折柄、どうぞお体をご自愛いただきますとともに、竜王町老人クラブ連合会の益々のご隆昌と会員皆さまのご健康を心からご祈念申し上げます、ごあいさつとさせていただきます。

平成三十年度

老人クラブ連合会本部役員

会長

山田 東吾 (西出)

副会長

青木 重治 (鏡)

監事

市岡 安夫 (山中)

運営委員

安井恵美子 (林)

教養部

赤穂 勝 (小口)

健康活動部

蔵口きよ江 (川守)

生活安全部

◎村岡 保彦 (山面)

社会活動部

◎大谷九次郎 (七里)

健康活動部

辻澤 保 (岡屋)

生活安全部

島岡マスエ (東出)

社会活動部

山田 東吾 (会長)

健康活動部

◎小西 正彦 (西山)

生活安全部

◎圖司 清沢 (鵜川)

社会活動部

中島 修藏 (林)

健康活動部

勝見しげ子 (田中)

生活安全部

市岡 安夫 (副会長)

社会活動部

◎澤田 繁夫 (島)

健康活動部

◎谷村 久吉 (西出)

生活安全部

森岡 富枝 (七里)

社会活動部

安井恵美子 (副会長)

健康活動部

◎久保田 博 (松が丘)

生活安全部

◎田中千代美 (橋本)

社会活動部

山添 孝 (岩井)

健康活動部

徳谷 春江 (岡屋)

生活安全部

青木 重治 (副会長)

女性活動部

◎安井恵美子 (副会長)

◎勝見しげ子

森岡 富枝

田中千代美

徳谷 春江

島岡マスエ

広報委員会 (各分会より選出)

◎辻澤 保

◎久保田 博

中島 修藏

山田 東吾

森岡 富枝

田中千代美

田中 清市 (須恵)

佐橋 三雄 (弓削)

勝見藤三郎 (田中)

神田利三朗 (岡屋)

澤 徳造 (駕輿丁)

片岡津留夫 (弓削)

若井 富嗣 (鏡)

勝見 久男 (田中)

松尾 勲 (信濃)

山本 優子 (田中)

◎部長

◎副部長

顧問

相談役

創造推進員

事務職員

竜王町老人クラブ連合会運営組織

単位クラブ会長

女性部長

(*ブロック長)

(鏡)	(西横関)	(山面)	(美松台)	(西川)	(須恵)	(七里)	(弓削)	(川上)	(橋本)	(鶴川)	(薬師)	(小口)	(松が丘)	(岡屋北)	(岡屋南)	(山中)	(庄)	(信濃)	(林)	(川守)	(岩井)	(島)	(駕奥丁)	(綾戸)	(田中)	(東出)	(西出)	(新村)	(西山)
*西村	*猫田	中島	立木喜久男	*谷口	小西	松村	菱田	甲津	西村	*西	*吉村	古株	久保田	*辻澤	松井	村田	西田	松尾	*村田	*廣瀬	和田	松岡	菱田	*松井良太郎	勝見	*谷村	谷村	寺嶋	*小西
誠治	順一	正己		正良	康生	外松	政次	友一	憲夫	善一	義一	幸男	博	敏夫	惣一	通男	泰雄	勲	廣司	松男	玄二	健三	隆志		茂男	政一	清剛	古雄	精
谷口	北川	上野真由美		西田	大野真知子	今井	山中ふじ枝	弘元	西村	鶴川三重子	山添	古株ゆり子	亀井	山本	辻澤千恵子	太田	寺本		川嶋	松本富美子	松村	村井しづ子	大橋	勝見	勝見	澤田	平田せつ子	寺嶋	小西寿美子
靖子	和子			幸代		映子	春子	春枝			里美	澄子	澄子	一代	雪				晴子		千代	子	博子	幸子	初子	初子	初子	佳子	

平成30年度 事業活動計画

月	日	活 動 内 容	関係先	月	日	活 動 内 容	関係先
7	11	女性部料理講習会&健康教室	町老ク連	11	14	美化推進対策事業(散乱性ごみ収集)	町老ク連
	12	広報委員会	//		21	第57回滋賀県老人クラブ大会	県老ク連
	12	県老ク女性部代表者会議	県老ク連		下	女性活動部会	町老ク連
	18	美化推進対策事業(散乱性ごみ収集)	町老ク連		下	町内一斉清掃	竜王町
	18	市町創造推進員等研修会・ニュースポーツ講習会	県老ク連		下	冠句輯開巻	町老ク連
	19	広報委員会	町老ク連	12	上	本部正副会長会	町老ク連
	25	第39回老ク連ゲートボール大会	//		上	福祉施設奉仕作業・友愛訪問(90歳以上会員)	//
8	1	本部正副会長会	町老ク連		4~5	第17回全国老人クラブ大会	全老ク連
	8	広報「竜寿の友」発行	//		中	広報委員会	町老ク連
9	5	本部正副会長会(美化清掃対策)	町老ク連		20	美化推進対策事業(散乱性ごみ収集)	//
	上	教養部会・生活安全部会	//		下	第6回 運営委員会	//
	中	第3回 運営委員会	//	1	1	広報「竜寿の友」発行	町老ク連
	26	美化推進対策事業(散乱性ごみ収集)	//		中	第7回 運営委員会	//
10	3	第26回老ク連グラウンドゴルフ大会	町老ク連		中	役員選考委員会	//
	10	第4回運営委員会	//	2	中	第8回 運営委員会	町老ク連
	22	第11回竜王町老人クラブ大会	//		中	第2回単位老人クラブ会長会	//
	24	美化推進対策事業(散乱性ごみ収集)	//		28	高齢者相互支援活動研修会・女性委員会主催研修会	県老ク連
	31	第3ブロック ニュースポーツ大会	県老ク連	3	上	本部正副会長会議	町老ク連
11	7	本部正副会長会(美化清掃対策)	町老ク連		上	第9回 運営委員会	//
	上	役員研修旅行	//		中	第3回単位老ク会長会	//
	上	第5回 運営委員会	//		下	新旧役員引継ぎ会	//
	中	人権学習会及び交通安全教室	//		下	平成30年度会計監査	//
	中	広報委員会	//				

※上記事業は都合により内容及び実施月日を変更することがあります。

平成30年度 竜王町老人クラブ連合会一般会計歳入歳出予算書

●歳入の部

(単位：円)

科 目	平成30年度 予算額(A)	平成29年度 予算額(B)	比較増減 (A)－(B)	説 明
会 費	1,997,000	2,000,000	△ 3,000	
会 費	1,997,000	2,000,000	△ 3,000	会員1人/1年1,000円×1,997人
補 助 金	1,505,000	1,505,000	0	
国 県 町 補 助 金	1,505,000	1,505,000	0	国県活動補助金 511,000 創造推進員設置補助金 360,000 町活動補助金 634,000
助 成 金	525,000	525,000	0	
社 協 助 成 金	360,000	360,000	0	老人福祉活動助成金
県 老 ク 助 成 金	165,000	165,000	0	介護予防活動支援事業 100,000 県老ク連活動助成金 46,000 保健広告助成金 1,000 花のある街づくり事業 5,000 若手会員加入促進事業 13,000
受 託 金	240,000	240,000	0	
受 託 金	240,000	240,000	0	美化推進対策事業業務受託
雑 収 入	70,000	70,000	0	
雑 収 入	70,000	70,000	0	預金利息・祝い金・広報広告代他
繰 入 金	300,000	450,000	△ 150,000	
繰 入 金	300,000	450,000	△ 150,000	財政調整特別会計より
繰 越 金	527,330	576,272	△ 48,942	
繰 越 金	527,330	576,272	△ 48,942	前年度繰越金
合 計	5,164,330	5,366,272	△ 201,942	

●歳出の部

(単位：円)

科 目	平成30年度 予算額(A)	平成29年度 予算額(B)	比較増減 (A)－(B)	説 明
会 議 費	80,000	70,000	10,000	
会 議 費	80,000	70,000	10,000	三役会議・役員総会・運営委員会他
事 務 費	2,640,000	2,790,000	△ 150,000	
創造推進員費	720,000	720,000	0	局長(創造推進員)賃金
事務職員費	720,000	720,000	0	事務職員賃金
退職慰労金	0	50,000	△ 50,000	事務職員退職慰労金
旅 費	10,000	10,000	0	役職員出張旅費
交 際 費	10,000	10,000	0	会長交際費
厚生費	30,000	30,000	0	事務局傷害保険
慶弔費	200,000	200,000	0	見舞金・香料他
備品購入費	150,000	200,000	△ 50,000	会議用椅子・机
事務用品費	200,000	200,000	0	事務用品・通信費他
印刷費	250,000	250,000	0	コピー機リース料・コピー代
需用費	350,000	400,000	△ 50,000	消耗品費
事業費	2,055,000	2,065,000	△ 10,000	
研修費	350,000	300,000	50,000	会員・役員各種リーダー研修会他
福祉活動費	300,000	300,000	0	老人クラブ大会功労者賞状他
健康活動費	400,000	450,000	△ 50,000	各種スポーツ大会・健康教室 ニュースポーツ用品
教養活動費	45,000	45,000	0	冠句輯開巻等
生きがいと健康づくり費	60,000	70,000	△ 10,000	料理教室・健康教室・花作り お地藏さんの前掛け作り
友愛事業費	250,000	250,000	0	友愛訪問・友愛奉仕活動
ブロック活動費	400,000	400,000	0	各単位老クラブブロック助成金
広報費	250,000	250,000	0	竜寿の友発行印刷代(年2回)
分 担 金	230,000	230,000	0	
分 担 金	230,000	230,000	0	県老ク連分担金
繰 出 金	0	0	0	
繰 出 金	0	0	0	財政調整積立金特別会計繰出金
返 還 金	0	30,000	△ 30,000	
返 還 金	0	30,000	△ 30,000	町活動補助金の返還
予 備 費	159,330	181,272	△ 21,942	
予 備 費	159,330	181,272	△ 21,942	
合 計	5,164,330	5,366,272	△ 201,942	

平成30年度 竜王町老人クラブ連合会
財政調整積立金特別会計歳入歳出予算書

●歳入の部

(単位：円)

科 目		平成30年度 予算額(A)	平成29年度 予算額(B)	比較増減 (A)－(B)	説 明
項	目				
繰 入 金		0	0	0	
	繰 入 金	0	0	00	
雑 収 入		0	0	0	
	雑 収 入	0	0	0	
繰 越 金		300,001	450,000	△ 149,999	
	繰 越 金	300,001	450,000	△ 149,999	
合 計		300,001	450,000	△ 149,999	

●歳出の部

(単位：円)

科 目		平成30年度 予算額(A)	平成29年度 予算額(B)	比較増減 (A)－(B)	説 明
項	目				
繰 出 金		300,000	450,000	△ 150,000	
	繰 出 金	300,000	450,000	△ 150,000	一般会計へ繰出
予 備 費		1	0	1	
	予 備 費	1	0	1	
合 計		300,001	450,000	△ 149,999	

第11回 竜王町老人クラブ大会

ご案内

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」テーマに
本年度も下記により竜王町老人クラブ大会を開催します。

多くの会員様のご来場をお待ちしています。

日 時：平成30年 10 月 22 日 (月) 午後 1 時から

場 所：竜王町公民館 1 階ホール

式 典：優良単位老人クラブ表彰・金婚者祝詞他

講 演：一般財団法人 健康・福祉総研理事長

(元滋賀県知事) 國松 善次 氏

アトラクション オカリナドレ美グループの演奏

会員研修旅行に

参加して

林 M

去る六月七日、八日の一泊二日の旅に参加をさせてもらいました。一日目はユネスコ登録で世界遺産五箇山菅沼合掌造り集落を散策し、険しい山間と豊かな自然に囲まれた集落に、九戸の合掌造りの家屋があり、先人の文化や暮らしを見て歴史と伝統を体感しました。宿泊地は、金太郎温泉で宿自慢の源泉かけ流しの湯でゆっくりと湯に浸かり満喫しました。恒例の大宴会では、和気あいあいで時の経つのも忘れるほどに盛り上がり楽しい一時を過ごしました。

二日目は早朝より好天に恵まれ、立山連峰が青空と残雪の素晴らしい景色を見て、いよいよアルペンルートへ桂台入口から室堂、大谷へ（標高二、四五〇メートルの位置にあり）約二八キロメートルの道のりをS字カーブの山道を約一時間揺られ到着。



世界遺産五箇山菅沼合掌造り集落

大谷は、正に雪の壁で、両脇にそびえ立つ雪の壁を歩く。「雪の大谷ウオーク」を早々に実感しました。この日の雪の高さが、最大で十二メートルに圧倒され、間近で見る迫力は想像以上で、大自然の素晴らしさを体験して地上界へ。

この二日間、研修と会員相互の親睦で、初参加の私には、有意義な旅でした。

後になりましたが、本部役員の方々又関係者の皆様には感謝をいたします。ありがとうございました。

老ク連の

研修旅行に参加して

西横関 北川 ひさ子

六月六日には早くも梅雨宣言がされたにもかかわらず、前日の大雨が嘘のように七日・八日の二日間は晴天に恵まれ、老人クラブ始まって以来の総勢一五六名で、バスは一路世界遺産菅沼合掌造り集落へ、現在は九戸の合掌造り家屋が残っており、冬は豪雪となる厳しい自然に耐え、養蚕の仕事場としての住まいのため、年中いろりを焚かれている。夏は涼しいが、冬も非常に涼しいとの事でした。

その後金太郎温泉に到着、お風呂に入りいよいよ楽しみにしていた宴会。今回参加者の中で最高齢八十六歳の佐橋様、若井様に会長より粗品が渡されました。私もこの歳まで元気で参加出来るかと思うと自然に両手が合わされ拍手を送りました。本部役員様が余興を披露され、カラオケ等で楽しませて頂きました。

た。

八日は立山雪の大谷ウオークへ行く道中での車窓からの眺めは最高でした。入山前、下から見ているとすごいところにあるという事で車中ではエー、ワーとし緊張、二、四五〇メートルの雲上の別世界、雪の壁が十二メートル近くになり圧倒させられ、頂上では新鮮な空気を一杯吸い込みました。次は富山名物のます寿司本舗での昼食。帰りは、皆さんそれぞれ沢山のお土産でバスのトランクは一杯になっていました。

最後になりましたが、役員の皆様にはいろいろお世話頂き心配りに感謝申し上げます。ありがとうございました。



本部役員の踊り

特別だった旅行

山田 サダ子

今回の旅行は特別な旅行でした。私の生まれ育った故郷だったからです。旅行に行く前から思っていたのですが、タクシーで故郷のお宮さん（地域で守ってきた）へお参りしようということでした。

そのお宮さんは竜王町の雪野山より少し低いぐらいで、お宮さんの裏が広い広い台地形の黒部市の公園になっています。昔はサツマイモを植えたり、桑の実を取りに行ったり、冬はスキーを楽しんだ場所でした。

ですから金太郎温泉に到着すると、早速フロントでタクシーを呼んでいただき、子供の頃なれ親しんだ場所へ走っていただきました。今はお宮さんの裏は芝生が植えてあり、緑一色で、それはそれはきれいになっていました。タクシーに少し待っていただき芝生の上を歩いたり、景色を眺めたりしてしばらく時を過ごし、タクシーの中で子供の頃の話を楽しそ

うに話しました。

すると運転手さんはいろいろと相槌を打って下さり、昔と変わった所等を教えて頂きました。

子供の頃に眺めていた景色というのは『眼下に街並みと田園風景が広がり、その向こうに日本海が見え、そしてさらにその向こうに能登半島が見え、後を振り返ると立山連峰がそびえ立つ』そんな風景でした。今も思い出の風景は少しも変わっていませんでした。

そして今回はいつも眺めていた立山の室堂まで連れて行っていただき、雪の壁は最高でした。子供の頃の記憶を思い起こし、懐かしい故郷の匂いにひたつた特別な旅となりました。



称名滝（落差350m）

第39回老ク連

スポーツ大会開催

去る六月二十七日（水曜日）ドラゴンハットにおいてスポーツ大会が盛大に開催されました。

本大会は、会員がスポーツを通じてお互いの親睦と健康維持、身体機能の向上を図り、生きがいを高めることを目的に毎年開催されているもので、今年も総勢七〇五人の大変多くの会員様のご参加を得て盛大に開催することができました。

十種目の競技の中で其々に和気あいあい和やかなうちに進行され、初期の目的が達成できたものと痛感しております。特に



競技中誰一人怪我人もなく無事終了できましたことに對しまして心から感謝申し上げます。当日の成績は次のとおりです。

優勝 第七ブロック (川守・岩井)

準優勝 第五ブロック (岡屋北・岡屋南・山中)

第三位 第六ブロック (庄・信濃・林)

支部活動を通して

西川 Y・K

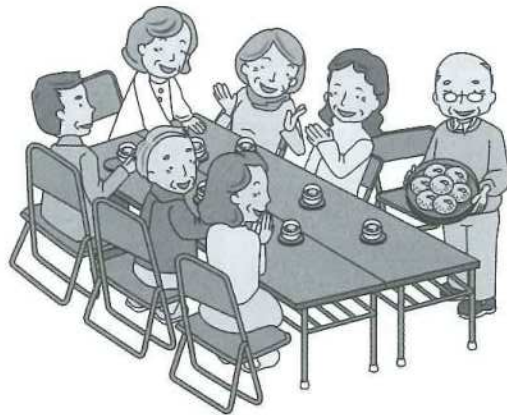
時代が移り行く平成最後となる年度がスタートし、支部でもいろいろな活動が提案され、それに基づき、活動が始まっています。

会員八十七名で高齢化が進み大きな団体となっています。親子程の年齢幅のあるそれぞれ皆さんの思いや気づきも様々であることを、一緒に活動する中で実感しています。人生の大先輩との何気ないおしゃべりの中で、老人クラブの有り様を知ったり、同世代の人との会話から、物事に対する考え方、感じ方の違いに触れ、自分の生きる様子を振り返り、視野の狭さを実感しています。

残された人生を、心おだやかに楽しく過ごしていくために、会員としての活動を通して、より多くの方々との触れ合いを大切にしたいと思っています。

素直な気持ちで相手を受け入れ広い心で、一時でも多く笑顔でいたいものです。

笑顔は、誰にでも与えられた特権です。フルに活用し、気持ちよく楽しい日々になりたいと思う昨今です。



年重ねても

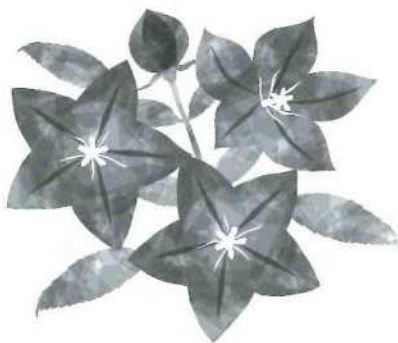
生きがいを持つとう

(匿名希望)

昨秋、独居老人となり、孤独を避けるため老人施設へ入居した。さまざまな人と暮らしてみても、自分の足でどこへでも行けるという当たり前のことに毎日感謝している。二か月に一回病院に血圧の薬をもらいに行くほか、定期的

に脳を調べてもらい血液検査をしてもらう。極力病氣と仲良くなれないよう用心している。施設では若いヘルパーさんが手を差し伸べてくれるので甘えてしまう。私は居室が二階だが、階段を使うようにしている。最近気づいたのはどんな暮らしをしても、どんなに年を重ねても、生きがいを持つことが大切だということ。私は施設にいて、長い間趣味としてきた冠句と絵画に大いに救われている。さらに、どんなことでもよいから私たち老人はこれまでの人生で身につけたものを若い人へ継承すべきだと思う。

最近も「人は金よりも人材を残せ」という言葉に感謝したばかりだ。



株式会社 中嶋工業

上下水道・ガス/一般土木/舗装
農業用水/解体/骨材販売、運搬
砂利採取業・砕石業/産業廃棄物収集運搬
(滋賀・京都・岐阜・三重・愛知)
40tスケール計量/重機回送



〒520-2511 滋賀県蒲生郡竜王町林365番地1
TEL: 0748-57-8057 FAX: 0748-57-8058
E-mail: nakajima8057@yahoo.co.jp
滋賀県知事許可(般-26)第41898号

～あなたの住まいの相談室～

上下水道工事・リフォーム工事・消防設備工事



株式会社 村田管工

〒520-2511 滋賀県蒲生郡竜王町林808番地
TEL・FAX 0748-57-0384

老人会のパワーで 心安らぐまちづくりを

橋本 西村 明夫

会社一筋人間で、地域とのつながりも薄い私に転機が訪れたのは、社会福祉協議会に一年間奉職させて頂くことになった時点からでした。各地域でいろいろな地域のために活動されている方々とお話する機会を得ることができ、私もボランティア活動を通じてこれからの自分を表現していこうという気持ちが芽生えてきました。

地域の老人会にも六十五才になると同時に加入し、老人会活動を通していろいろなことを学ばせて頂いております。高齢者の急激な増加により、老人会の年代も六十五才から一〇〇才以上の方まで幅広いコミュニティが形成されております。敢えて老人会を二分すると前期高齢者と呼ばれる七十五才未満の方々と七十五才以上の後期高齢者と呼ばれる方々に分かれますが、昭和の時代と比較すると今の老人の体力

年齢は当時より二十才程度若返っているとも云われており、体力が元気な間は老人会が自治区のリーダー的存在として、支えられる側から支える側で、今までの経験を活かし地域社会の活性化や福祉の向上に積極的に取り組み、こころ安らぐ住みよいコミュニティの形成に努めていきたいと考えております。



俳句

西横関 久田 一雄

達筆老いることなし賀状見る

節料理重をはみ出す祝い蛸

彼岸会集い唱和す正信偈

学び舎に一礼しつつ楼門を

久しぶりマスク外して挨拶を

芝桜湖畔でポーズ若い人

河岸の桜川面になだれ落つ

盆踊りやわからかに足踏まれけり

秋蒔きの土を細かくしとどけり

竹を伐る無数の竹にとりまかれ



川柳

西山 堀井 平

螢飛び 蛙 にぎやか 清き溝

くじ引きで 会長職が回ったよ

衣替え 黄ばんだ下着感謝して

腹の虫 五七五に 治めとく

お蔭さま 日々忙しくフル稼働

終わったぞ さあ ほせほせと

洗濯機

自分史の 続き まだまだ先を
読む



有限会社 造景美花

季節の移り変わりを愉しむ
自然が息づく空間



滋賀県蒲生郡竜王町橋本661-3
TEL. 0748-58-1199 FAX. 0748-58-0718
e-mail: zoukeibika@zeus.eonet.ne.jp

ゲートボール教室の開催

ゲートボールをやってみよう
と思う方、または興味のある方を募集します。



申込期限

9月20日(水)

申込場所

老ク連事務局

電話番号

(有線) 58-7045

(公社) 58-1005 (公民館)

※日程等詳細は、後日申込者にお知らせをいたします。

原稿募集

次回発行(一月一日予定)の
広報の原稿を募集します。

普段思うこと、私の自慢、旅
行記、趣味活動等なんでも結構
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。

◆原稿用紙は、「町老ク連」専
用用紙、もしくは市販の原稿
用紙四百字詰めを使用。用紙
が必要な方は町老ク連事務局
までご請求ください。

◆原稿は、題名、住所、氏名を
含め四百字以内。写真があれ
ば一緒に提出して下さい。

なお、パソコンを使用される
方は、一行に一四文字で願
いします。データー保存(原
稿・写真)されている場合は
その機器をお貸しください。

◆俳句、短歌、川柳、詩は用紙
を問いません。ご自由に投稿
ください。

◆原稿締切 十月三十日

宛 先 町老人クラブ連合会
事務局まで

昭栄産業株式会社
ガラス・サッシ・エクステリヤ
オーダー家具設計・施工
0748-57-0114

昭栄産業株式会社

蒲生郡竜王町岩井257-1

TEL & 有線 57-0504 FAX 57-0458

健康を守るための12の飲酒のルール

厚生労働省では、飲酒に関する12のルールを提案しています。

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下

※1ドリンク=10g(純アルコール量)換算 ※前頁参照

2. 女性・高齢者は少なめに

3. 赤型体質も少なめに

(少量の飲酒で顔の赤くなる体質のこと)

4. たまに飲んでも大酒しない

5. 食事と一緒にゆつくりと

6. 寝酒は極力控えよう

7. 週に2日は休肝日

8. 薬の治療中はノーアルコール

9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

10. 妊娠・授乳中はノーアルコール

11. 依存症者は生涯断酒

12. 定期的に健診を



お酒を長く楽しむために、「正しい知識」と「上手な付き合い方」を身につけ、健康的な飲酒を続けていくことが大切です！

ドリンク換算表

ビール (5%)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	缶チューハイ (7%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
350ml	500ml	1 合 (180ml)	1 合 (180ml)	350ml	グラス 1 杯 (120ml)	ダブル水割 り 1 杯
						
1.4 ドリンク	2 ドリンク	2.2 ドリンク	3.6 ドリンク	2 ドリンク	1.2 ドリンク	2 ドリンク

1回のドリンク数の目安

0～2ドリンク	今の飲み方は適正飲料。
2～4ドリンク	これ以上飲む量が増えないように！
4～6ドリンク	このままの飲み方が続くと生活習慣病の危険が高い！
6ドリンク以上	このままの飲み方では、病気やケガなど健康への影響が大！

お問い合わせ・相談先

●健康推進課健康づくり係（保健センター）

電話・有線：58-1006 FAX：58-1007

●東近江保健所：電話：22-1300

クラブ活動型 < クラブ活動中とその往復途上 > (注1) のケガを補償します。(注2)						
年間掛金	500円		1,000円		2,000円	
ケガをした 時の状況	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合
補償内容						
死亡保険金	45万円		85万円		170万円	
(注1) 後遺障害保険金	45万円	補償なし	85万円	補償なし	170万円	補償なし
(注2) 入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円		2,000円		4,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円		1,300円		2,600円	

クラブ活動中のケガの場合は、青 色 のみの補償額が支払われます。クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。



女性部料理講習会

総 合 型 < クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず 日常生活全範囲(24時間)のケガを補償します。 >						
年間掛金	3,500円		5,000円		10,000円	
ケガをした 時の状況	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合	クラブ活動型 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合
補償内容						
死亡保険金	45万円	91万円	85万円	109万円	170万円	217万円
	136万円		194万円		387万円	
(注1) 後遺障害保険金	45万円	—	85万円	—	170万円	—
	45万円		85万円		170万円	
(注2) 入院保険金日額 (1事故につき30日限度)	1,000円	750円	2,000円	950円	4,000円	1,900円
	1,750円		2,950円		5,900円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円	1,300円	700円	2,600円	1,400円
	1,150円		2,000円		4,000円	

クラブ活動中のケガの場合は、青 色 + オレンジ色 の合計 赤 色 の補償額が支払われます。

クラブ活動中以外のケガの場合は、オレンジ色 のみの補償額が支払われます。

※「総合型」の掛金・補償額は、職種別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種別B(農林業作業等)の方は、補償額が変更になりますので、詳細につきましては、取扱代理店もしくは引受保険会社までお問い合わせください。



女性部健康教室

平成30年度 竜王町老人クラブ連合会会員数

(平成30年4月1日現在)

クラブ名	会員数			クラブ名	会員数		
	男	女	計		男	女	計
鏡	40	46	86	山 中	24	32	56
西 横 関	19	22	41	信 濃	6	5	11
山 面	14	16	30	庄	12	13	25
美 松 台	7	8	15	林	38	49	87
西 川	35	52	87	川 守	60	65	125
須 恵	50	48	98	岩 井	31	39	70
弓 削	22	34	56	駕 興 丁	23	24	47
川 上	8	10	18	島	13	15	28
橋 本	19	32	51	綾 戸	41	47	88
鵜 川	19	24	43	田 中	25	32	57
七 里	14	19	33	東 出	27	54	81
薬 師	32	45	77	西 出	47	74	121
小 口	56	68	124	新 村	35	39	74
松 ケ 丘	15	8	23	西 山	56	71	127
岡 屋(南)	53	63	116				
岡 屋(北)	42	44	86	合 計	883	1098	1981

編集にあたり、会員皆様から貴重な原稿を頂きますとともに、広告掲載につきましてもご協力いただきました事、ありがたく厚くお礼申し上げます。

竜王町老人クラブ連合会の各事業を通じて、会員相互の親睦を深めて頂いておりますことは喜ばしい限りでございます。

今後もしも残暑厳しい毎日が予想されますが、熱中症予防に留意頂きまして会員皆様方と元気に過ごしてまいりたいと願っております。

広報委員会委員一同

編 集 後 記



●インキ:大豆油インキを含む植物油インキ
●印刷:有害な廃液を排出しない水なし印刷