



老ク連機関紙

ときめく

vol.87

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



第20回 春季親睦

グラウンドゴルフ大会



5月25日(金)、第20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おいて開催されました。さわやかな初夏の風が吹く中、午前・午後の部に分かれて総勢270名がゲームを楽しみました。

開会式では、北沢会長から「今日は会員の方だけでなく、会員以外の方にもたくさん参加していただき、本当にうれしく思います。ぜひこの機会に親睦を深めてください」とあいさつがありました。

続いて、彦根市福祉保健部・牧野部長、彦根市社会福祉協議会・圓城会長から祝辞をいただき、来賓紹介、ルール説明と続いて、いよいよ競技開始。南・北2コートに分かれ、各コート8ホール・2ストロークマッチによる個人戦が繰り広げられました。

徐々に強くなる陽ざしとともに、プレーにも熱が入り、「やった!入った!」とホールインワンを決めガッツポーズをする力強い声が響きます。また、思うようにボールが走らず悔しがる仲間にも「もう一息やったら!次、頑張ろう!」と声をかけたり、ナイスショットには「つまい!」とハイタッチしたりと、和気あいあいとした姿が見られました。

プレー終了後は、ホールインワン競争が行われ、決めればその場でもらえる景品に、本戦さながらの真剣な表情。大いに盛り上がった後、表彰式へと移り、入賞(6位まで)、ホールインワン賞、お楽しみ賞、ラッキー賞が発表されました。優勝は午前の部、高宮学区・滝川さん、午後の部、平田学区・広松さんで、入賞者には大きな拍手が送られました。

最後は北沢会長のあいさつで締めくくり、盛会のうちに閉会となりました。

午前の部 大会結果(敬称略)

- 優勝 滝川 秀雄(高宮)
- 2位 茶木 一郎(葛籠)
- 3位 草川 喬夫(葛籠)
- 4位 橋本 逸夫(春日クラブ)
- 5位 森田 武夫(平田)
- 6位 川村 峰代(法士町)

午後の部 大会結果(敬称略)

- 優勝 広松 哲夫(平田)
- 2位 橋本かつ子(春日クラブ)
- 3位 松岡 信男(金城GGC)
- 4位 平井 和義(和楽)
- 5位 松浦 恵子(金城GGC)
- 6位 橋添 正勝(松田親和会)

参加者インタビュー



小林 守さん
グラウンドゴルフを始めて10年。やっぱりホールインワンを決めることが一番の楽しみです。そのために、芝の状態やコースの形状をチェックして、それに合わせフォームや打つ強さを調節しています。

古川 武さん
プレーをしながら仲間と話すのも楽しいです。ホールインワンを決めるにはボールを芯に当てるテクニックも必要ですが、ツキもあるのですごくまた楽しいです。

優勝者インタビュー



滝川 英雄さん
みんなでおしゃべりをしながらプレーするのが楽しくてもう20年続けています。今日は3回もホールインワンを決められて本当にうれしかったです!

広松 哲夫さん
今日はとても運が良く3回もホールインワンを決めることができました。これを励みに、これからもがんばります。

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

わたしたちは
彦根市老人クラブ連合会を
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

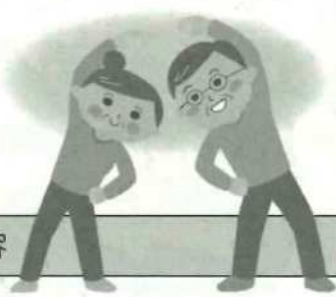
イキイキとしたシルバーライフは
高齢者だれもが望むところです。
わたしたちはそんなみなさまに
誠意で協力します。

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

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 宴会会
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、一部真湯使用
☎(0749)22-8090 彦根市松原町3759

平成30年度 彦根市老人クラブ連合会 年間行事予定表



月	日	行事内容
4	6(金)	第1回理事会 9:30～ 大集会室
	18(水)	(県)市町老ク連 担当者会議 13:30～ 長寿社会福祉センター
	27(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
5	11(金)	第2回理事会 9:30～ 大集会室
	11(金)	第4ブロック連絡調整会議 13:30～ 甲良町
	18(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
	25(金)	第20回グラウンドゴルフ大会 午前の部 8:30～/午後の部 13:15～
6	4(月)	中老人福祉センター除草作業
	8(金)	第3回理事会 9:30～ 大集会室
	12(火)	単位クラブリーダー研修会 13:00～ 文化プラザ メッセホール
	14(水)～15(金)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(奈良県)
	22(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
7	13(金)	第12回ワナゲ大会 9:00～ ゲートボール場
	18(水)	(県)創造推進員研修会 10:00～ 長寿社会福祉センター
	27(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
	30(月)	第4ブロック連絡調整会議 13:30～ 甲良町
8	3(金)	第4回理事会 9:30～ 大集会室
	中旬	「ときめくひこね」87号発行
	24(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
9	4(火)	手まり料理教室 10:00～ 中地区公民館
	15(土)～21(金)	老人週間 県下一斉社会奉仕の日
	21(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
	28(金)	第5回理事会 9:30～ 大集会室
10	1(月)	手まり教室 9:30～ 大集会室
	4(木)～5(金)	中老人福祉センター事業 生き生きクラブ 展示会・発表会
	11(木)	第21回グラウンドゴルフ大会(予備日12日(金))
	26(金)	健康づくり教室さわやか仲間 9:30～ 大集会室
11	12(月)	愛知犬上老人クラブ大会 甲良町
	13(火)	手まり教室 9:30～ 大集会室
	16(金)	第55回彦根市老人クラブ大会 13:00～ 文化プラザ エコホール
	21(水)	第57回滋賀県老人クラブ大会 10:00～ 県立文化産業交流会館
12	4(火)～5(水)	第47回全国老人クラブ大会(沖縄県)
	7(金)	第6回理事会 9:30～ 大集会室
1	1(祝)	「ときめくひこね」88号発行
	未定	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 9:00～ ゲートボール場
2	未定	第2回親睦ゲートボール大会 8:20～ ゲートボール場
	28(木)	高齢者相互支援活動研修会 10:00～ 長寿社会福祉センター
3	8(金)	第7回理事会 9:30～ 大集会室
	18(月)	第4ブロック連絡調整会議 13:30～ 甲良町



災害発生時の危険性が 予期される時ほど 全員参加の友愛活動を

彦根市老人クラブ連合会

会長 北沢 浩治

彦根市老人クラブ連合会の会員の皆さまには、最近の異常気象による高温状況の中にも、ご健勝にてお過ごしのこととお慶び申し上げます。

日頃は当連合会の各種活動に際しまして格別のご協力とご指導を賜りまして誠にありがとうございます。

さて、最近発生致しました西日本を襲った豪雨災害で、被害が甚大であった広島・岡山・愛媛の3県を主として各府県に痛ましい犠牲者が多数出ましたことに深くお見舞い申し上げます。

を占め、加えて出水による犠牲者が多く見られ、その実態は犠牲者の7割が60歳以上の高齢者とのこと。一部のマスコミの「災害弱者の高齢者」という記事に心外の念を抱いたのは私一人ではなかったのではと残念に思いました。

このような事態に際した時こそ、全国老人クラブ連合会を筆頭に、各都道府県ならびに各市町の連合会が日頃の綿密な連携のもと、深い絆の力を発揮して、新地域支援事業の本来の成果を発揮する最高の機会であることは誰もが期待するところであります。

今後の災害には、爾後支援を積極的に、各連合会の総力を結集して早期の災害復旧に尽力してお互いの助け合いの実効を高め、いくことを期待致しております。

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

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
券がご得便です。

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

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

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

充実した活動がいっぱい!

平成30年度 女性部の活動

女性部 郷野智恵子

毎年「手まり教室」と「健康づくり教室さわやか仲間」を開催しております。

手まり教室

会員相互の友愛を深め、趣味と教養を兼ねながら作品制作を目指します。各々の会員が単位クラブに持ち帰り、教室を開くことで地域の見守り活動につなげています。

◎9月4日(火)

旬の野菜を使った料理教室
(中地区公民館)



◎10月1日(月)

古ネクタイを使って作るネッ
クレス

◎11月13日(火)

フラワーアレンジメント

以上を計画致しました。その都度、受講希望案内を後日単位

募集!

第2回 「旬の野菜を使った料理教室」

日時: 9月4日(火) 10時~
場所: 中地区公民館
参加費: 500円
募集人数: 24名
(定員になり次第、締切ります)

いずれも彦根市中老人福祉センター2階大集会所で行います。
お問い合わせは彦根市老人クラブ連合会事務局まで
☎23-11506

自らの健康への関心を高め、学区・単位クラブの垣根を越えた仲間づくりの輪を広げるために推進しています。
原則毎月第4金曜日に行っております。社団法人日本3B体操協会・善利かずみ先生にご指導をいただいております。

クラブ女性部長さま・担当責任者さま宛に郵送します。
健康づくり教室さわやか仲間(3B体操)

平成30年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 奈良県橿原市に309名が集う

6月14日、15日の2日間、平成30年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会がTHE KASHIWARA(旧橿原ロイヤルホテル)において開催されました。
「のばそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」をメインテーマに近畿2府4県4市から309名が参加し、講演や各老連の事例発表が行われました(彦根市老連からは北沢会長、郷野副会長が参加)。

▼1日目
物故者への黙とうの後、中保昌全老連理事・近老協会長が主催者を代表してあいさつを述べました。
続いて、荒井正吾奈良県知事、竹内輝明奈良県社会福祉協議会常務理事から祝辞があり、来賓の紹介、近老協役員の紹介のあと開会式は終了しました。

続いて、全老連参事・岡本まゆみ氏による基調報告「老人クラブ組織の発展に向けてーのばそうー健康寿命、担おうー地域づくりをー」が行われ、4年連続で会員数を増加させている大阪府の高石市老連と交野市星連の取り組みが紹介されました。高石市では若手部会が加入促進に特化した活動を行うことで成果を上げていくとの報告があり、また、交野市は若手部と女性部が加入促進活動を行い、情報を各地区と共有し地域の他団体とも密に連携することが成果につながっていると報告がありました。



その後、研究討議へと移り、四つの分科会に分かれて事例発表などが行われました(郷野副会長は第2分科会に参加)。

●第1分科会
健康長寿に取り組み健康づくり・介護予防活動

●第2分科会
地域包括ケアシステムの構築に向けた友愛活動の充実

●第3分科会
多世代や地域団体との交流による地域づくり

●第4分科会
会員加入促進に向けた老人クラブづくり

▼2日目
午前9時から全員でいきいきクラブ体操を行ったあと、奈良県立医科大学地域医療学講座・赤井靖宏教授を講師に迎え、「あなたは知っていますか? こんなに怖い慢性腎臓病(CKD)ー健康長寿の秘訣はCKD予防にあり!」のテーマで講演が行われました。

慢性腎臓病(CKD)はいわゆる生活習慣病が原因で起こることが分かっています。日々の生活習慣を整えることが最も重要です。CKDにならないために、赤井医師は、①腹八分目を心がける②例えばからあげを三つ食べる③一日一我慢④ウォーキングなどの運動習慣をもつなどをあげ、腎臓を守る生活の結果として健康長寿につながると強調しました。

全体会議では、分科会の各座長から事例発表についての概要の紹介があり、中会長が「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」と講評を述べました。

最後に、奈良県老連会長からのお礼のあいさつに続き、次回開催地の大阪市老連会長があいさつを述べ、2日間におよぶ研修会が終了しました。

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

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

宗派問わすの
永代供養・永代納骨
そう あん じ
赤門 宗安寺
彦根市本町2丁目3-7
☎(0749)22-0801

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

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



会員の

の

ひろ

ば

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

清草会喫茶コーナー

「喜与久作」を担当して

清草会

郷野 征男

憩いのサロンに喫茶コーナーがあればいいなと思っていたとき、彦根市社協さんより「おいしいコーヒーの淹れ方」の講座を開いてくださると聞いて、真っ先に手を挙げました。

講座で学んだことを基礎に、手探りで試行錯誤を繰り返して1年半になりますが、正直これで良いのかどうか分かりません。

使用するコーヒーは、1〜2日前に販売店で選んで、その場で挽いてもらった新鮮なレギュラーコーヒーを使用します。銘柄によっていろいろな特徴が表示されていますので、それをお伝えし、コーヒーの味や香りとともに来歴など

の豆知識を含めて、味わいながら飲んでいただけるように心掛けています。

目標は、皆さんより「喫茶店のコーヒーよりおいしい」と言ってもらえること、「コーヒー通」の人が増えることです(バリスタ北川司郎)。

憩いのサロンは「みんなの居場所」として発足して5年目を迎えました。10時スタートの金亀体操で体をほぐして、昼食準備までの時間は楽しくゲームで過ごし、メンバーが腕を振るって料理した「日替わり食事」をおいしくいただきます。

食後は、憩いのサロンの喫茶コーナー「喜与久作」でのコーヒータイム。1年半前に設けて、世界各国のメーカーの調和された風味のあるコーヒーを飲みながら、会話がはずみます。

日ごとに腕を上げるバリスタ・北川司郎さんにみんなが感謝しています。



ふれあいから学ぶ

下稲葉町老人クラブ

辻 泰孝

当町の老人クラブに入会して3年目となりましたが、会員の年齢幅・家族構成・健康状態等において、大きな隔たりを実感しています。このような環境下においても、笑顔の絶えることのない活動を1年を通して推進していくために、クラブの活動ではもちろん、日常生活においても声掛けから始まる「ふれあい」は不可欠と思っています。

ふれあいスポーツに参加していただいている

方々の笑顔は容易に拝見でき、安堵させていただいています。毎月の例会でお顔を拝見させていただく以外にはほとんどお会いすることのない方には、町内散策時に会った際、極力長く世間話に盛り込んで、体調状態等も聞かせていただき、その笑顔に感謝しています。

当クラブの活動で、友愛訪問を年2回実施しています。ふれあい活動の一環として個々の事情により、ほとんど活動に参加できない方を対象に、本人さま、あるいはご家族さまを訪問し、友愛を深めることで老人クラブとしての目的を実行しています。

担当していただいています3名の方からの報告では、毎回どなたからも「訪問させてもらってほんまに良かったわ! ほかから、家族の皆さんからも『よう来てくれてありがとう』と感謝された」と会員の皆さまへお話をされてい

ます。

このようなやりがいがあること、目の大変さに感嘆されることなく、「老人クラブをよりよく頼む」との先輩の方々からの叱咤激励を栄養に、ほんの少し前進できればと思うところです。

当クラブの会員は近々の3年間で35名から11名増の46名と増員しました。この良好な流れを、次年度以降へも引き継ぎ、おだやかな町づくりへこれからも参加します。

皆さまのご指導お願い致します。



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

魚水亭
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
水幸彦根市西今町567 パス有り
配達お弁当1,500円(税別・送料別) お座敷個室
平日ランチミニ会席3,000円(税別) 椅子有り

ichien technos inc. 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 FAX24-5882
大津営業所/能登川営業所/高月営業所

～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 FAX30-3386
正風園 グループホーム和楽
旭森デイサービスセンターくるま座
旭森乳児保育園
選返の郷 養護老人ホーム金亀荘
選返の郷特別養護老人ホーム
第二選返の郷特別養護老人ホーム
選返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

在宅介護
やさしい手
vasashiite 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 やさしい彦根
彦根市後三条町289
☎(0749)23-2277

さと
医療法人青葉会
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

石のことなら、
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 長浜市西上坂町286
☎(0749)21-5580 ☎(0749)68-6008
FAX(0749)21-5570 FAX(0749)68-6011

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

米寿会員のお祝い

鳥居本老人クラブ連合会

金綱 哲也

今年めでたく、米寿をお迎えになられました会員さまは8名(男性2名、女性6名)の方々がいました。

米寿会員の皆さまには、ますます健康にご留意されまして、さらに白寿をめざし健康寿命を延ばしてくだされと薮野会長からのご祝辞がありました。

市長表彰を受けて

小泉町老泉クラブ

川島 春子

表彰状

小泉町老泉クラブ
こんき体操しよう会様

あなたは「こつこつ続ける金亀(根気)体操」を永きにわたり継続し仲間とともに健康の維持・増進に努められ地域で自分らしく暮らしつづけることができるまら「ひこね」の実現のために多大なる貢献をされました。よってその功労をたたえここに表彰します

平成30年2月8日

彦根市長

大久保 貴

出席された米寿会員4名の方々は、いつも鳥居本老人クラブ連合会の行事に積極的に参加されておられます。また、日頃は趣味の野菜づくりやこつこつ続ける金亀(根気)体操、サロンや地域でのボランティア活動などに参加されています。

このように、心身ともに健康寿命の延伸につながる活動をされています。

読者の皆さままで、まだ実行されていない方へ参考にしていただければと思います。

「市から体操の講習会の案内が来ているので行ってみないか」と今は亡き北川会長から紹介され、Mさんと参加しました。理学療法士考案の体操でした。短時間ですが、いい汗をかきました。

輪投げクラブの皆さんの賛同を得て、早速体操を始めました。週1回のペースですが、今では会員も増え休まず続けています。

怠け者の私のことですから、良いと理解していても三日坊主になるところでしたが、いい仲間がいて、楽しみながら続けてこれました。仲間のおかげと感謝しています。

去る2月には、5年以上続けていることに對して、市長表彰を受けました。今後続けていく励みになると喜んでいきます。

いつまでも元気で、たいわが願ひ体操続け陽気に行かむ

平成30年度鳥居本老壮クラブ総会



愛玩動物と癒し

葛籠町福寿会

茶木佐治郎

近年「猫カフェ」なるものが流行しているようです。

私も無類の猫好きで、4匹ほど飼っていますが、朝晩食べ物を与えたりしながら触れ合うのが何よりの楽しみです。

人間同士の交流も大切ですが、喜びを素直に表現する動物との触れ合いは格別です。

猫たちには毎日一方的に癒されてばかりですが、時折それで良いのだらうかと疑問に思うことがあります。

しかし、結局毎日欠かさずご飯をやることくらいしかできていません。それでも猫たちが幸せでいられるよう、これからはもっと寄り添ってゆきたいと思っています。



残りの人生を精一杯生きてゆきたいものだと思います。



なお、猫が嫌いな人もおられるでしょう。猫に限らずとも、各人が各様の生きがいを持ち、

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
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
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
▲土曜の診療は午前9:00からとなります

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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/

医療法人 友仁会 友仁 山崎病院

0749-23-1800

介護老人保健施設
アロフェンテ彦根
0749-21-3300

彦根市中老人福祉センターだより

中老人福祉センターは、これまで彦根市老人クラブ連合会が指定管理者として管理運営を任されてきましたが、平成 30 年度から 5 年間、引き続いて管理運営を行うことになりました。

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喫緊の課題になっている中で、老人クラ

ブや当センターの果たす役割が一層重要になっています。

健康づくり、生きがいづくりに役立つ施設として、できるだけ多くの市民の皆さまに利用していただけるセンターにしていきたいと思いますので、会員の皆さまのご協力をお願いいたします。

事業案内

健康保持・増進・回復

- 健康講座（認知症予防・生活習慣病予防）
- 体力測定会
- 健康体操（金亀体操）
- 健康相談
- 健康器具の利用（ヘルストロン・あんま器）

教養の向上

- 生き生きクラブ作品展示・発表会（10 月）
- お楽しみ映画会
- パソコン教室
- 編み物手芸教室

レクリエーション・仲間づくり

- 新春グラウンドゴルフ大会（1 月）
- ちーば一教室（月 1 回）
- 季節にちなんだ行事と食事会（花見・盆踊り・餅つき・豆まきなど）

健康体操

毎週水曜日
10:00～10:40



季節の行事と食事会

お花見・餅つき・豆まきなど

生き生きクラブ
作品展示・発表会

センター最大の行事で、クラブ活動の成果を利用者の皆さんに披露し、クラブ活性化の糧にしています。

お楽しみ映画会

毎月第 3 金曜日 9:30～



ちーば一教室

毎月第 3 火曜日 10:00～



その他のサービス

●入浴

火・金曜日の
午前 11 時から
午後 2 時まで

●健康器具 開館中は自由に使っていただけます。



屋内ゲートボール場

市内唯一の屋内ゲートボール場です。グラウンドゴルフやゲートボールに多くの方が利用されています。特に昨年 3 月に人工芝になってから利用者が増え、連日にぎわっています。



老人クラブの皆さまへ

老人クラブの活動でセンターを利用されてはいかがでしょうか。センターには屋内ゲートボール場、大集会室などの部屋、各種健康器具などがあります。グラウンドゴルフ、大集会室で研修や映画、健康器具の利用などいろいろな活動ができると思いますので、ご利用ください。

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

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**

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**

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 ♡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**

循環器科・胃腸科・小児科
きたむら内科
診療受付時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:50～12:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 5:30～7:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後
彦根市長曾根南町448-25
☎(0749) **22-9617**

介護福祉コーナー

地域で虐待を防ぎましょう！
高齢者の人権を大切に！

高齢者虐待とは

どのようなことをいうの？

○身体的虐待

たたく、つねる、殴る、やけどを負わせるなど。

○心理的虐待

怒鳴る、ののしる、子ども扱いする、無視するなど
○介護・世話の放棄（ネグレクト）
空腹、脱水の状態やおむつ交換しないなど。

○経済的虐待

本人のお金を必要額渡さない、本人の財産を本人の意思・利益に反して使用するなど。

○性的虐待

本人の合意なく性的な行為を行ったり、強要したりするような行為。

高齢者が家族などから虐待された事例は、全国で1万6384件。もっとも多いのは、身体的虐待67・9%、次いで心理的虐待41・3%、ネグレクト19・6%、経済的虐待18・1%（重複あり）
※厚生労働省「平成28年度「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果より

クイズ これって高齢者虐待？

- Q1：高齢者が言うことを聞かないので、手が出たり、ののしってしまう。
- Q2：言うことを聞かない、話すと話が長くなる、どうせ会話にならないと思い、口をきかないようにしている。
- Q3：年金手帳や預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- Q4：介護や世話が大変なので、オムツの取り替えを最低限にしている。
- Q5：人前でおむつを替える。
- Q6：認知症のため徘徊するので部屋に閉じ込めている。

★答えは下記をごらんください。

クイズの回答は…

Q1～6まで全て
高齢者虐待になります。



虐待が起きない
地域づくりのために

☆地域での声かけと

見守りの強化を

寝たきりや認知症などの高齢者や介護をしている家族などをやさしく見守り、声かけをするなどして地域から孤立や閉じこもりがちにならないようにすることが大切です。
「近所の底力を活かして声かけや見守りなど気軽にできることから始めましょう。」

○あいさつをかわすなど日常生活での声かけ

↓普段からのなげないあいさつや高齢者への声かけにより普段から関係を築いておく

○見守り

↓怒鳴り声や大きな音が聞こえる。

↓最近、高齢者の姿を見かけない。

↓夜になっても部屋の明かりがつかない。

【相談窓口】

彦根市介護福祉課	彦根市平田町 670 番地	彦根市福祉センター 2 階	☎23-9660
彦根市権利擁護サポートセンター	彦根市平田町 670 番地	彦根市福祉センター別館 2 階	☎22-2855
彦根市地域包括支援センター ハピネス	城 城 西北	彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北デイサービスセンター内	☎27-6702
彦根市地域包括支援センター ひらた	金 平 城田	彦根市平田町670 彦根市福祉保健センター別館内	☎21-3555
彦根市地域包括支援センター すばる	城 佐 東 山	彦根市後三条町350-3 鈴木ヘルスケアサービス(株)内	☎24-0494
	鳥 居 本	彦根市鳥居本町670 デイサービスセンター鈴の音内	☎21-5412
彦根市地域包括支援センター ゆうじん	城 高 旭 南宮森	彦根市竹ヶ鼻町80 アロフェンテ彦根内	☎21-3341
彦根市地域包括支援センター きらら	城 若 河 陽 葉 瀬 山	彦根市川瀬馬場町1015-1 彦根市デイサービスセンターきらら内	☎28-9323
彦根市地域包括支援センター いなえ	稲 稲 枝 枝 東北西	彦根市田原町13-2 彦根市南老人福祉センター内	☎43-7616

何か変だなと感じた時は、
右記の相談窓口まで

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。普段思うこと、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お送りください。

◎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。



会員文芸

小泉町 木村 節子
選挙カー畑なる我に手を振りて
村の中道声消えゆきぬ
改札口でまた来てネと手を振る娘
胸つまりきて目尻のうるむ
小布にも我なりの夢をのせろつつ
こころいそいそ針運ぶなり

小泉町 北村 幸子
敬老会「よきこい踊り」威勢よく
手拍子うって元気頂く
10才になりたるひ孫と背くらべ
どちらにも負けじと背のびするなり
久しぶりラケット手にとり娘や孫と
齢を忘れてピンポン玉打つ



☆優勝者インタビュー☆



「以前この大会に出た時は5位くらいでした。今日も同じかなと思ってたんですが、まさか優勝とは」と驚きを隠せない様子の茶木さん。30～40代の時には仕事の休憩時間にワナゲをしていたこともあったそうで、「まさに「昔取ったきねづか」ですかね」と照れ笑い。



最高齢者賞贈呈
いつまでもお元気で!

7月13日(金)、第12回ワナゲ大会が中老人福祉センター・屋内ゲートボール場で開催され、103名が参加しました。
ポール目がけて投げる姿は真剣そのもの。見事リングが入ったときには拍手と歓声がわき起こり、終始和やかな雰囲気にも包まれていました。
今大会最高齢者は中山千代さん(金城GGC) 93歳です。年齢を感じさせない元気なプレーを見せてくれました。



【大会結果】(敬称略)

- | | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 1 位 | 茶木 義三 | (葛籠町) | 212 点 |
| 2 位 | 中村 君子 | (高宮) | 203 点 |
| 3 位 | 草川 喬夫 | (葛籠町) | 201 点 |
| 4 位 | 北川 政嘉 | (城南) | 193 点 |
| 5 位 | 北川 昌子 | (城南) | 187 点 |
| 6 位 | 谷口 直美 | (城南) | 185 点 |



12th Wanaage Taikai

◆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

編集後記
各学区クラブより、多数の原稿を寄稿いただきました。無事に発行することができました。ご支援、ご協力いただいた皆さまには厚く御礼申し上げます。これから各単位クラブでの地域づくり活動状況を多く掲載し、情報紙としてご愛読いただけるように努力してまいりますので、状況の紹介をよろしく願っています。(広報宣伝部)

6月18日早朝に発生した「大阪府北部地震」により、被災された皆さまとそのご家族・関係者の方々に、謹んでお見舞い申し上げます。
また「平成30年7月豪雨」により、甚大な被害を受けられた皆さまとそのご家族・関係者の方々に、謹んでお見舞い申し上げます。
1日も早い被災地の復興を、心よりお祈り申し上げます。
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

たかはし 整形外科

彦根市長曾根南町395-7

☎(0749) 27-6296
FAX(0749) 27-6297



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

いけだ歯科 高宮診療所

診療日	月	火	水	木	金	土	日	祝
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9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後5:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日

彦根市後三条町361-8

☎(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)

☎(0749) 23-7787



古紙配合率70%再生紙を使用しています