



大津老ク連会報

第122号

編集協力

(株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎ 06 (6797) 0212

発行：大津市老人クラブ連合会（愛称：おおつ豊熟シニア倶楽部）

大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津5階 ☎ 077 (525) 6273 FAX 077 (525) 6311

新年あけましておめでとうございます。
格別のご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

平素は、大津市政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

老人クラブの皆様におかれましては、日頃よりスポーツを通じた健康づくり、ふれあ

新年あけましておめでとうございます。
大津市老人クラブ連合会会員の皆様には、平成最後となりましたが、お正月を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、大津市政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

老人クラブの皆様におかれましては、日頃よりスポーツを通じた健康づくり、ふれあ

平成31年
年頭のご挨拶
大津市長 越 直美

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様には、新春をご家族お揃いで、お健やかに迎えられることを心からお慶び申し上げます。

平素は、それぞれの地域で老人クラブの活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

平成31年
年頭のご挨拶
大津市老人クラブ連合会
会長 藤村 修

新年あけましておめでとうございます。
と願わずにはいられません。

巻頭の写真「明日への希望」
平成最後のお正月
5月には希望を胸に
新たな時代を迎えたい
写真提供：唐崎学区 堀井 雅和

心よりご期待申し上げます。
結びになりましたが、大津市老人クラブ連合会のさらなる飛躍と、会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心祈念申し上げます。

と、極めて困難です。唯一可能なことは、皆さんが健康づくりに励んで「要介護」にならないことです。

これに対して、政府は平成十八年頃から介護費用の抑制に舵を切りはじめ、現在はその影響がいろいろな形で出てきていることは、皆さんご存じの通りです。

介護従事者の減少傾向が加速しており、その結果、採算が取れないなどで、介護施設では待機者が多い、施設側で入所者選別を行うなど、入所が大変困難となり介護難民も発生し、また、このことは自宅介護に逆戻りして不幸の繰り返しになります。

最後になりましたが、大津市老人クラブ連合会の基盤強化に、会員皆さんのさらなるご尽力とご協力をお願いし、併せて、皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

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

医療法人 華頂会
琵琶湖養育院病院
若い方にも、お年寄りにも、安心して診療を受けていただける病院です。
滋賀県大津市大雲七丁目7-2
電話：077-545-9191(代)

空家管理、相続対策、資産活用 ご相談承ります
ご不要な不動産の買取りも致します
AYAHA GROUP
アヤハ不動産株式会社
宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 建築工事業 滋賀県知事許可(特-26)第11785号
大津営業所 大津市馬場2丁目7-7 (JR膳所駅スグときめき坂沿い) ☎0120-40-9439
堅田営業所 大津市本堅田5丁目21-14 (JR堅田駅東口ロータリー) ☎0120-88-2662
瀬田営業所 大津市一里山1丁目9-9 (JR瀬田駅徒歩ダイエー瀬田店前) ☎0120-46-3443

手ぶらでのもんぱり♪ 2つの天然源泉
ゆあがり温泉
入館半額券 本券1枚につき4名様までご利用可。
入館料 大人平日1,700円→870円
有効期限 2019年6月30日(日)
※この広報紙をご持参ください。
JR湖西線おごと温泉駅からシャトルバス運行
TEL(077)577-3715 FAX577-1926

無料査定・秘密厳守
不動産の売却相談
お待ちしています
「できるだけ高く売りたい…」
この気持ちに応える為、より良いプランを提案します
JR大津駅前 住友不動産販売
大津営業センターまでお気軽に相談ください
住友不動産販売 大津営業センター
☎0120-566-022
大津市末町1-1 日本生命大津ビル1階 メールstepon@stepon.co.jp
(仲介)国土交通大臣免許(12)第2077号 (一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
■土・日・祝日も営業しています。営業時間 9:30~18:20 毎週火・水・休

医療法人 鶴岡眼科医院
544-1075
白内障日帰手術
緑内障診療 網膜光凝固
診療時間 月火水木金土日祝
8:30~12:00 ●手術 ●特殊診療
14:00~16:00 ●術日
14:00~18:00 ●日
眼科全般 コンタクト レンズ診療
大津2-12-38

わたしたちは
老人クラブの活動を
応援しています!!
大津市唐橋町22-7
TEL(077)537-8800

皮膚科・アレルギー科
わかばやし皮膚科
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

地域で! 笑顔! 老人クラブ会員募集
お問い合わせはこちら
大津市老人クラブ連合会 (愛称: おおつ豊熟シニア倶楽部)
大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津5階 ☎(077)525-6273 FAX 525-6311

部会だより

今年もよろしく
お願いいたします



教養部会

研修や見学で

さらなる研鑽を

部会長 中西 耕司

当部会のお手伝いをして三年を迎えます。この間、メインのイベントや行事は一応に不可もなく今日を迎えました。

ただ、毎回同じことの繰り返しで良いのだろうかとか、考えることも時折あります。クラブ大会での宣言や項目の実践に近づいているのだ

健康増進部会

スポーツ大会

来年は開催を!

部会長 新井 強介

十月十二日に予定をしておりました、「第四十一回大津市高齢者健康づくりスポーツ大会」は、グラウンドコンディションが悪く中止となりました。

健康増進部会員の皆さまには、準備などでお世話になりました。ありがとうございました。

奉仕部会

地域に役立つ

活動を推進

部会長 東 順子

あけましておめでとございます。昨年の未曾有の災害の中、無事に新年を迎えられましたことを喜び申し上げます。

九月の敬老月間には、各学区ごとに地域の施設へタオルをお届けしていただき、ありがとうございました。また、友愛訪問の品として

広報・会報部会

本年も投稿を

お願いいたします

部会長 大芝 哲郎

あけましておめでとございます。昨年は台風の到来により、西日本各地区の被害が大きく、また、北海道室蘭や苫小牧の周縁部では、巨大地震により膨大な山地の破壊が発生しました。本年は、台風や地震など自然災害が発生しないように願いたいと思います。

広報・会報部会では、現状をさらに認識して、各単位クラブの皆さんから地域の動きや随筆、文芸作品を投稿していただき、引き続きお願いいたします。

ブロック別
意見交換会を終えて

大津市老人クラブ連合会

副会長 松田 輝男

平成十八年度以降、毎年続く会員減少の歯止めと、新会員の加入促進などを主な目的として、平成二十八年に活性化委員会を立ち上げ、翌二十九年にかけ十二回の議論を重ねた結果、最初の取り組みとして、七月

良いと言われています。元気で認知症にならないよう頑張りましょう。

九月二十日の社会奉仕の日は天候不順の中、各学区や単位クラブで清掃活動に取り組みでいただき、ありがとうございました。美しい町づくりに今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

これからも、奉仕部会一同頑張りますので、ご支援ご協力よろしくお願いいたします。



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

京津法律事務所

弁護士 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

TEL(077)526-2330

FAX(077)526-2331

合同司法書士事務所

あわうみ

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

奥村事務所

司法書士 奥村輝雄
土地家屋調査士 磯田宏海

事務所 大津市梅林1丁目3番33号

TEL(077)522-2804(代)

FAX(077)524-9932

山中
司法書士事務所

司法書士 山中 諭
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

鈴木
税務会計事務所

税理士 鈴木 康夫

〒520-0837 大津市中庄2丁目1-54

TEL(077)522-1512(代)

FAX(077)526-1881

高齢者の交通安全
反射材を身に付けましょう

高齢者の交通事故は夕方の時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。

福祉用具のレンタル・販売
リフォームのご相談

株式会社ヤサカ

滋賀南支店

大津市月輪1丁目4-65

TEL.077-547-2661

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい

滋賀県11312号・滋賀宅建協会・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

TEL(077)524-5247(代)

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

永井法律事務所

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/

困ったら法テラス。まずはお電話を。

0570-078374

法テラスサポートダイヤル

法テラスは国が設立した公的な法人です。 ◆平日/9:00~21:00 ◆土曜/9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

日本司法支援センター 法テラス

女性部だより

女性部

より多くの仲間と交流を

女性部部长 松田千江子

あけましておめでとございます。会員の皆さまには、女性部の活動にご協力を賜り感謝申し上げます。

いよいよ平成三十一年。五月からは新しい年号になり、大津市老人クラブ連合会も発足五十五周年の節目を迎えます。会員の年齢が高くなり、今年も健康長寿を目指す取り組みが大変重要であると思われま。

昨年も、第一回女性部長会議終了後に簡単な手書き作り、恒例になりました一泊研修旅行(渚のリゾート吉良海岸)、棒針編みマフラー作り(大好評で再度冬物材料で挑戦)、友愛訪問の慰問品(お手玉)作り、子供さんからお年寄りまで手軽で簡単な遊び(ながら運動)などを実施しました。

生涯学習フェスティバル事業は、主旨を変えて今年二月に実施されることになりました。また、女性部研修事業として生活支援サポーター講座を開催し(下記参照)、Sorakoさんを講師に迎え、楽しい音楽を通していろいろなと学ばせていただくことがたくさんあり、有意義なひとときでございました。参加者も一五〇人余りと会場いっぱい盛況ぶり、皆さん大変喜んでいただきました。これからこのような行事ができれば、会員増加につながるのかなあ...と思います。

今年も目標を持ち、一人でも多くの仲間と交流できるよう努めたいと願う次第です。

女性部研修事業報告



生活支援サポーター講座に参加して

小野学区 女性部長 青原みどり

女性部主催による生活支援サポーター講座が、九月二十八日午後一時から、明日都浜大津四階ホールで開催されました。



Sorakoさん

当日は、一五〇人余りの方が参加してくださいました。講師には「昭和ロマンくらぶ」代表のフリーランス・ヴォーカリストSorakoさんに来ていただきました。

研修内容としては、健康を維持するための研修、音楽療法で楽しい時間を過ごしませんか? との内容で呼び掛けてくださり、女性に限らず男性の会員もたくさん参加してくださいました。講師の紹介がされると、とても華やかなSorakoさんが登場、舞台を下りてみんなの中へ入り、トークと歌が始まりました。キーボード、ウクレレ、ボンゴなどいろいろな楽器を使ってみんなをグイグイと引き込んでくださり、とても楽しい時間になりました。



途中でストレッチをしてリラックス

ご自分の病気の体験、六回も手術を経験されて、それでも歌うことが大好きで舞台上立ち、シャンソンを歌う。「病気に負けない自分でいたい」と、ずっと前を向いて歩いてこられたSorakoさん。「自分が生きてこの世に何を残すのか。お金ではない。もっとも大切なものがある。人生のパートナーである夫はもちろんのこと、家族や自分に縁するすべての人を大切に、お互い尊重しながら生きていくことが大切なんです」と。



童謡や演歌、シャンソンを熱唱



笑いの絶えない素敵な講座となりました

四、五年前からご主人が認知症になられ、その家族の大変さもお話ししてください、どのように向き合っているのかを、いろいろと教えてくださいました。体験を聞きながら、私達も心が折れてしまうかも...と思っ

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

無心庵墓苑

新規一般販売開始!!

先着10名様に5万円分サービス!!

〒520-0244 大津市衣川2丁目29番1号

創業明治38年 霊園・墓石の

須藤石材株式会社

お問い合わせは... ☎0120-33-0044



墓地・墓石セット 85万円(税別)より



仏様いろいろ.....如来

主な如来...

釈迦如来、阿弥陀如来、大日如来

「如来」とは「真実から来たもの」の意味で、悟りを開いた最高の存在とされています。如来の像容は苦行の末に悟りを開いた釈迦の姿がもとになっています。釈迦が出家するときに装飾品を捨ててしまったため、大日如来を除き粗末な衣一枚の姿です。



坂本名物



名代手打 本家 鶴巻そば

大津市坂本4丁目11-40

☎(077) 578-0002

http://www.tsurukisoba.com/



どこまで曲がるかな?

九月十九日に和邇市民体育館、十一月二十八日に瀬田公園体育館で、平成三十年度体力測定記録会が開催されました。今回も京都橘大学看護学部一回生のサポートを受け、世代間交流を楽しみながら六種目を測定しました。

体力測定の6種目

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行



障害物を軽々とクリア!

とを定期的に測定することで、体力の変化に気付くことができます。ケガの防止や生活習慣の見直しにもつながりますので、健康づくりの一助に、来年度もぜひご参加ください。



平成30年度 体力測定記録会

する六分間歩行が終わると、参加者からは「あー、もうちょっときたかったわあー」「やっぱり毎日歩いている人は違うなあー」といった感想が聞こえ、会場は終始にぎやかな雰囲気になっていました。

体力測定記録会では、筋力やバランス感覚など



狙いを定めてナイスショット

十月三十一日、和邇市民運動広場にて、滋賀県老人クラブ連合会主催による第11回第一ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会が開催され、大津市老ク連から三十一人、高島市老ク連から四十二人の計七十三人が参加しました。



第11回 滋賀県老人クラブ連合会
第1ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会

さわやかな秋晴れのもと、大津・高島両老ク連の混合チームで二ラウンド十六ホールを回り、時には優しくアドバイスをしたり声援を送ったり、それぞれ和気あいあいと親睦を深めながらプレーを楽しみました。全ホールを回り終える頃には、



わずかに外して残念...

「楽しかったあー」「もっとやりたいねー」と談笑する姿も見られました。集計を待つ間は、入れば賞品ゲットのホールインワン競技が行われ、ハッラツとした声がグラウンドに響きました。表彰式では、両老ク連の上位十名と、指定ホルのホールインワン賞達成者が表彰され、温かい拍手が送られました。

「楽しかったあー」「もっとやりたいねー」と談笑する姿も見られました。



「そろ、いけっ!」

◆ 大会結果 ◆

(敬称略)

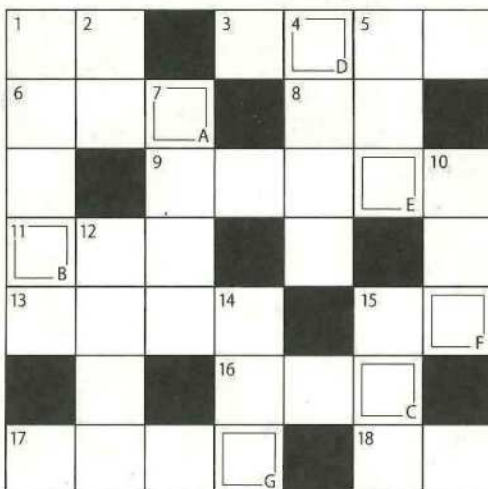
《大津市老ク連・上位入賞》

優勝	藤本 道子	32
準優勝	佐藤 秀蔵	37
第3位	奥村 和夫	38
第4位	中川 俊昭	38
第5位	隅田 東興	39
第6位	森本 敏子	40
第7位	深田 英夫	40
第8位	井田 久雄	40
第9位	藤村美智子	41
第10位	詫間 勝好	41

※同スコアの場合は、大会要項により年齢順とし、高齢者を上位としています。

Let's
脳トレ!

クロスワードパズル



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

答えは11ページにあります

↓ タテのカギ

- 谷崎潤一郎の代表作。4姉妹が登場する大阪を舞台にした作品
- アサリ、サザエ、シジミなど硬い殻を持つ海の生物
- ひどくお酒に酔った人
- 変装して_____パーティー、_____行列
- ウイルス性の病気のひとつ。妊婦は特に注意が必要
- 鉛筆、消しゴムなど全般。事務や勉強には欠かせません
- 大人気の商品は、いつもこの状態です
- 英語でいうとタイム
- お酒の原料にも使われます。_____オレングなど有名です

➡ ヨコのカギ

- 傾斜のついた道。_____道
- ミカンに似ていて、より大きめの果実
- 金銭やカードを入れて持ち歩く入れ物
- 石・岩が多い波打ちぎわの海岸のこと
- 学校のクラブ活動は、文化部と_____があります
- 会社設立のため、銀行から_____を受けた
- 中国の架空の生き物に例えた、将来を期待される少年を表す言葉
- 部屋の模様替えのために_____を動かそう
- 見張られている状態のこと
- 色を塗るための画材具のひとつ。幼稚園などでよく使います
- ヒノキ、シラカバ同様に花粉症の原因にもなる樹木です

十一月二十一日、米原市にある滋賀県立文化産業交流会館において、第五十七回滋賀県老人クラブ(びわこ豊熟シニアクラブ)大会が開催されました。

定刻どおり午前十時に式典が始まり、君が代斉唱の後、主催者を代表して吉仲県老ク連会長からあいさつがありました。次に、滋賀県知事ならびに滋賀県老人クラブ連合会会長から育成功労者、優良老人クラブなどへの表彰に移り、それぞれの表彰者に温かい拍手が送られました。なお、大津市老ク連からは、二名が受賞しました。

続いて、来賓の方々より祝辞をいただき、知事表彰を受賞した大津市・小島四郎さんが受賞者として代表して謝辞を述べました。その後、日比県老ク連副会長が大会宣言を高らかに読み上げると、会場からの満場一致の拍手で承認され、式典は滞りなく終了しました。



第57回 滋賀県老人クラブ大会 (びわこ豊熟シニアクラブ)



謝辞を述べる小島会長

郎さんが受賞者を代表して謝辞を述べました。その後、日比県老ク連副会長が大会宣言を高らかに読み上げると、会場からの満場一致の拍手で承認され、式典は滞りなく終了しました。



式典後は、たかしま災害支援ボランティアネットワーク「なまず」の太田直子さん・上原初美さんが登壇、「笑って減災なまず流」と題した講話があり、漫才やクイズ、人形を使った寸劇で、気軽に楽しく防災の準備や心構えについて学びました。そして、県老ク連女性部とともに「いきいきクラブ体操」で心身をリフレッシュし、午前の部が終了しました。



休憩をはさんで午後からは、四国医療産業研究所長・滋賀県医療福祉推進アドバイザーの榎本真幸さんによる講演「元気高齢者が地域を創る」がありがとうと言われて活き抜く」がスタート。「これからは高齢者が支える側にもなる時代」とときどき医療、ときどき介護」など、保健所長や健康増進課長時代に培った経験から語られる、目からうろこの内容と、笑いを交えながらも熱い語り口に会場全体が引きこまれ、時には感心したり、時には考え込んだりしながら熱心に聞き入っていました。約八十分の講演があつという間に終わると、会場からは盛大な拍手が送られました。

最後は、参加者全員で「青い山脈」を合唱して、今年度の滋賀県老人クラブ大会は成功裏に閉幕しました。

◆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

小島 四郎(堅田)

【滋賀県老人クラブ連合会会長表彰】

*老人クラブ育成功労者

大辻 芳彦(唐崎)

知事表彰を受賞して

堅田豊熟クラブ 会長 小島 四郎

このたび、老人クラブ育成指導功労者として、知事表彰を受賞する栄に浴することができました。今回の受賞は、私はもとよりクラブ会員の皆さまをはじめ、学区老ク連の多くの仲間の皆さまの今日までのご支援とご協力の賜物で、会員皆さまとともに喜び合いたいと存じます。ありがとうございます。深くお礼と感謝を申し上げます。

今、どこの老人クラブも同じような問題と悩みを抱えておられます。まず、会員自身が高齢化し、活動そのものに陰りがみられるようになりました。また、会員数が増えることなく年々減少してきていることが挙げられます。さらに、世間一般に高齢者は年々増加し、超高齢社会となり、その傍ら介護・医療などの社会保障費は著しく増大して

います。

よって、必然的に税負担なども含めた生活費が増大し、私たちの暮らしも決して楽ではありません。

こうした現状の社会を踏まえ、私たち高齢者は一人でも多くの仲間とともに、いつまでも健康で長生きできるように健康寿命を延ばし、要介護にならないようみんなで助け合い、頑張っていきましょう。

老人クラブの活動もこれまでと同様、ゲートボールやグラウンド・ゴルフといった健康保持の適度な運動と絆を大切に、自分たちでできる最小限の地域の見守りなど、感謝の気持ちで奉仕活動を続けていきたいと思います。



心のつながり

唐崎学区老人クラブ 副会長 大辻 芳彦

このたび、栄えある会長表彰を受賞しました。ここに感謝の意を込めて、これまでの活動の一端を記したいと思います。

私が所属している老人クラブは、1976(昭和51)年に発足して以来、42年間継続して会報の「きさらぎいきいきだより通信」を全会員にお届けしています。内容は、季節の花・地域の歴史・時代のトピックス・毎月の行事報告・行事予定・お誕生日プレゼント・会員からの投稿などです。

急速に高齢化が進む社会にあつて、高齢者が健康で活動的な生活を送れるよう、高齢者自らによる介護予防活動やスポー

ツ、健康づくり、地域活動などの取り組みも紹介して、実践につなげるようにしています。

会員の中には、ご病気や寝たきりで実際はいろいろな活動に参加できなくても、この通信を読むのを楽しみにしておられる方もいます。

会員が亡くなられた後に、ご家族の方から「うちのおばあちゃんは、このいきいきだよりをすごく楽しみに読んでいました」と言っていたと、今までお届けした分を綴った厚い冊子を見せてもらい感動しました。市販されている本などとは異なり、「きさらぎいきいきだより通信」は会員のお誕生日や投稿など身近な事柄を載せていることが、会員同士の交流や心のつながりにお役に立てていると思います。

楽しい仲間づくりを一緒にしましょう!

大津市老人クラブ連合会では、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れます。

健康づくりで人とつながる 健康づくり・介護予防活動

◆健康ウォーキング◆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



地域の動き

志賀ブロック

ニュースポーツ
交流会を開催

運動会に代えて、ニュースポーツ交流会を開催しました。去る三十年十月三日、京都橋大学看護学部と和邇保育園児合わせて五十人を

て、事務局から大学との交流について話し、「ライフサイクル論実習」として協力いただいている、すなわち年齢を重ねてきた高齢者を学習していただくのであり、多くの点を学んでほしい、会員はこれをよく踏まえて交流したいと説明をしました。

園児と対面式の後すぐに

スポーツ交流会を開催しました。去る三十年十月三日、京都橋大学看護学部と和邇保育園児合わせて五十人を超える若い世代と、老人クラブ会員四十人が参加して、割れんばかりの和邇市民体育館でした。午前九時から開会式では、当方の交流意義を主にしたあいさつと来賓各位のあいさつに続いて



午後からは「ディスコンとユニカール」競技の設営を学生諸君に依頼できたので、早々に班別チーム交流をし、投盤方法を教わって試合をするレーンもあって、大いに汗を流して、ニュースポーツ交流会も盛会裏に、意義役目を充分に果たして終えました。対面あいさつで握手により心の温もりも感じ、主催者も喜びに堪えず、若返った思いのする一日でした。

(岡村 敬市)

唐崎ブロック

日帰り研修視察旅行

十一月の季節に入り、気候も秋らしく木々の葉も色づいてまいりました。

春暖の頃に企画していた日帰り研修視察旅行の実行について、十月ごろに研修先を岐阜県の「かがみがはら航空宇宙科学博物館」と、大垣市にある松尾芭蕉の「奥の細道むすびの地記念館」を見学することにしました。

参加者は単位クラブ中心に九十人の会員が視察見学したいとのことで、十一月

五日に実行することになりました。この日は天気晴朗で気分も良く、明星観光バスに乗って楽しく見学することができました。

「かがみがはら航空宇宙科学博物館」は、国内で二番目の飛行場が造られて以来、航空産業と飛行実験の町として日本航空機開発の重要な拠点となり、近年は宇宙博物館やNASAなどと連携して、魅力ある博物館の運営に取り組んでいるところでした。



「かがみがはら航空宇宙科学博物館」を見学

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

小野学区

国立印刷局と
ビール工場を視察

根に向かいました。

午前九時五十分、国立印刷局に到着。身分証明書(運転免許証や保険証など)を提示し、持ち物検査や厳しいチェックを受け、いよいよ印刷工場へ。工場見学の前には詳しい説明があり、カバンや携帯電話などはすべてロッカーに預け、係員に従って印刷工程を見学しました。この工場では一万円札、五千円札、二千円札、千円札の紙幣や切手、印紙、証紙などが印刷されています。そして、紙の原料からインキの製造、原図や原版

の作成、印刷、仕上げまで一貫して行っています。暮らしを支えるお札にとつて大切なことは、①同じ品質であること②偽造されないこと③その国の文化と時代のニーズに合ったお札であること

お札の印刷工程を見学し、日本の印刷技術が世界一であることを改めて感じました。

帰りに記念撮影をして午前十一時



会員の皆さんに喜んでいただき、新年度は健康に気を付けて元気で参加できることを約束し、解散いたしました。

(新井 強介)

予定した帰りの時間になり、大垣ICから名神高速道路に入り帰路につき、参加した会員の皆さんは、秋の快晴の一日を喜んでいました。

一方、「奥の細道むすびの地記念館」については、芭蕉や奥の細道に関する資料や、3D映像などが観られる芭蕉館があり、全国から芭蕉に関係する情報が集められています。

(大芝 哲郎)

吉田医院

内科・内分泌内科・糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

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

やまもと
ファミリークリニック

内科・小児科・循環器内科(禁煙治療)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後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

☎(077)526-8970

大津ファミリークリニック

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

内科・小児科

奥村医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

大津市御殿浜20-26

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

内科・神経内科

医療法人
石場診療所

尾辻 りさ

診療時間	月	火	水	木	金	土
朝 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
夜 17:30~20:00	○	○	○	○	○	○

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	AM 月~土*	9:00~12:00
外科	PM 月~水・金	17:00~19:00
*第2・第4土曜 休診		
産科は妊婦検診のみとし、分娩は取り行っておりません。		

大津市中央1-1-6 www.aoueda-cl.com

TEL(077)522-3940 FAX522-3944

内科

御賛助

医療法人社団 加音
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・がん治療
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

保険調剤薬局
指定居宅介護支援事業所

TEL(077)572-5936

(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

唐崎学区

大津市熱心まちづくり
出前講座を受講

際三湖際は毎年、大津市熱心まちづくり出前講座をお願いしており、今年は「お金のはなし」の講座を受講しました。

講座名は「知っておきたいお金のはなし」、サブタイトルが「人生百年時代を豊かに過ごすために」で、講師は野村證券ファイナンシャルアドバイザー。参加者は三十一人、時間は一時間三十分学びました。

少子高齢化時代と年金制度、消費増税と社会保障費の負担増、物価とマイナス金利、お金の三つの要素、金融商品、NISA、収支改善策など、高齢者は総じて健康と生きがい面にはかなり関心を持っているが、お金の面についてはどうであらうか。人生を支える三本の柱「からだの健康」「生きがい」、もう一つは「お金の健康」と言われている。人生百年時代を迎え、お金についても長期的視野に立った対策を考えておくことが来たと考える。今回の講座がそのキッカケになればと思う。

(池田 光)

逢坂学区

研修旅行に参加して



逢坂学区老ク連の研修旅行は、昨年九月二十七日に開催されました。行き先は信楽方面へのバス研修で四十一人が参加しました。



術品三〇〇余点が展示されており、世界の美術品の数々に、まるでシルクロードを旅しているような気分になりました。

会員間の親睦を深めることができました。晴天に恵まれ、紅葉には少し早かったのですが、信楽の大自然の中で楽しく有意義な研修旅行でした。次回は友だちも誘い合わせてぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。(田中 洋子)

坂本学区

ふれあい料理教室

新年明けましておめでとうございます。昨年は猛暑と台風に悩まされ大変な年でした。今年は被害の少ないことを願っています。



えのきだけ」を使った材料で三種の献立と作り方の説明をされました。参加人数男性九人、女性十人が調理台三カ所に分かれて調理開始。

説明書を見て、次の材料の確認と支度準備をされました。盛り付けを見てもらううちに、おいしそうな料理がどんどん出来上がり試食もできました。



最初は、材料に手を付けないで説明書ばかり見て、十五分ぐらいたってから少しずつ収納箱から包丁や鍋など取り出し、作業をされていた。しばらくして慣れてくると、大きな声で

最初は、材料に手を付けないで説明書ばかり見て、十五分ぐらいたってから少しずつ収納箱から包丁や鍋など取り出し、作業をされていた。しばらくして慣れてくると、大きな声で

(曾我 秀雄)

編集室 一喜一憂

広報・会報部会 山口 信治

《一憂》

会報の編集者にとって、苦労話など記事にはなりにくいものです。会報を手にして目を通すのは、投稿された人ぐら

いで、なかなか読んでも

られないのが常です。

《一喜》

米寿を越した女性シンアさんの言葉を文章にしてみました。

「やまちゃん、和製英語混じりのアイアム、A・Mさんの記事を読みましたよ。改めてA・Mさんのお役が大きかったんですね。私たちの気持ちを言葉にしてくれて、ありがとう。」

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

医療法人 さんらく会

遠藤クリニック

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

☎(077) 533-3133

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

大津赤十字志賀病院向かい

TEL(077) 594-5652

FAX(077) 594-5682

皆様の健やかな生活をつくる地域医療をめざします

ひひらた医院

診療科目/内科・循環器科

院長 平田 和人

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日

石山寺3-15-10 <http://hirata-clinic.net>

☎(077) 537-5537

処方せん受付・保険調剤

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

大津市栗津町4-7

石山駅前近江鉄道ビル1階

TEL(077) 531-2236

大西医院

<診療科目> 内科・循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
予約検査~9:00	○	○	○	○	○	○
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診:水・日・祝日

大津市中央3-1-16

☎(077) 522-2967

<http://www.onishi-iin.com>

医療法人社団湖光会

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	○	○	○	○	○	○
午後5:30~7:30	○	○	○	○	○	○

休診日:土曜午後・水曜・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

内科・消化器科

ふくた診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

来院が夜7:30以降になる場合はお電話ください。

—— 往診 随時(お電話下さい) ——

大津市八屋戸971-5(JR逢坂駅前信号西すぐ)

☎(077) 592-8003

FAX(077) 592-8033

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

わたなべ湖西クリニック

循環器内科・内科(人工透析)

院長 渡辺 裕

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

☎(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
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後6:00~8:00	○	×	○	×	×	×

休 診 日曜・祝日

〒520-0814 大津市本丸町3-5

☎(077) 522-9737



長円寺の美しい紅葉をバックに記念撮影

十一月八日〜九日、紅葉に色づく蓼科温泉に行きました。参加者は四十人で約六割が女性。にぎやかで楽しい旅行でした。

初日は絶好の秋日和で、中でも諏訪湖を後に中央道から降りた長円寺では、真っ赤に紅葉した「もみじ」が最高に美しく、バスガイドさんの計らいで集合写真も撮れました。また、事前の案内にも書いてあった、没後一〇年の記念展が開かれた東山魁夷の代表的な日本画「緑響く」のモチーフにもなっている御射鹿池は、絵と同様すばらしい風景でした。唐松と白樺と秋の空が調和して湖面に映るさまは絵に描きたくなるほどで、油絵を習っている小生にとって、また一度ゆっくり来てみたくなる所でした。



幻想的な御射鹿池

夕方四時過ぎ、蓼科パークホテルに着。おのおの温泉にじっくり浸かり、六時からの宴会では、会長のあいさつに続き、カラオケあり、それに続き踊りあり、手品ありで大いに盛り上がり、より懇親を深められたと思います。



空と木々のコントラストが見事

最後に、参加者全員にシクラメン一株と、みずみずしいリンゴ一キロ、お土産にいただきました。

実に楽しく、有意義な親睦旅行でした。

老ク連 親睦旅行に参加して

富士見学区 若葉クラブ 千田 輝雄

～ 詐欺や悪質商法にご注意ください! ～

点検商法

このままでは危険です...

「無料で点検しますよ」と言って家を訪れ、屋根や床下などを見て「危険だ」と高額な工事の契約を迫ってきます。また、水質検査をうたい、高額な浄水器を契約させる手口もあります。

その場で契約せず、家族や周りの人に相談しましょう。また、複数の業者から見積もりをとり、比較検討しましょう。

架空請求

消費料金...

利用していない料金を請求するメールやハガキが届き、「法的手段をとる」「本日に連絡を」と不安をあなたにお金を振り込ませる手口です。

電話をかけさせ、「個人情報聞き出し、お金を支払わせる」ことが目的です。身に覚えのない請求や通知は無視し、相手に絶対連絡しないようにしましょう。

オレオレ詐欺

ATMで手続きを...

トラブルに巻き込まれた子や孫を装って電話をかけ、緊急性を演出して不安をあなたにお金を支払わせる手口です。

「電話番号が変わった」などと、事前に連絡してくる場合もあります。振り込ませる以外に「宅急便・レターパックで送って」、「取りに行ってもらうから」という手口もあるので注意しましょう。

還付金詐欺

今日中であれば...

「今日中であれば還付金が受け取れます」と手続きを急がせ、コンビニ等のATMへ誘導し、お金を振り込ませる手口です。

行政機関の職員が還付手続きのためATMへ誘導することは絶対にありません。注意しましょう。

ひとりで悩まず、誰かに相談を!!

大津市消費生活センター ☎ 077-528-2662
(相談時間: 平日9時~17時)

消費者ホットライン (局番なし) 188
(お住まいの自治体の消費生活センターや相談窓口をご案内します)

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

森寺眼科医院

診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○△○□○
午後4:30~7:00 ○/○/○/○/○
△水曜は12:00まで □金曜は11:30まで
休診 日曜/祝日/火・木・土曜午後
白内障手術 日帰りできます
大津市中央3丁目5-32
☎(077)522-2359

大津心療内科クリニック

院長 上田 幹人
診療案内 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○/○/○/○/○/○
午後5:30~7:00 ○/○/○/○/○/○
(京阪 三井寺駅より徒歩2分)
大津市大門通り3-29
完全予約制
ご予約のお電話は診療時間内をお願いします。
☎(077)525-3188

内科・皮膚科・泌尿器科 外科・デイサービス

医療法人 輝生会 小西医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○/○/○/○/○
午後5:00~7:30 ○○/○/○/○/○
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市大萱1丁目17番35号
☎(077)543-3600
デイサービス 9:00~16:15 ☎543-4099

整形外科・スポーツ整形 リハビリテーション科・リウマチ科

おかしまクリニック
院長 岡島 誠一郎
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○/○/○/○/○
14:00~15:30 ○○/○/○/○/○
17:00~19:30 ○○/○/○/○/○
(リハビリ 9:00~19:30)
大津市今堅田2丁目6-1
☎(077)571-2166

ばんば耳鼻咽喉科医院

《診療科目》耳鼻咽喉科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○/○/○/○/○
15:00~16:00 /○/☆/○/○/○
16:00~19:00 ○○/○/○/○/○
☆嚥下外来(予約制)
大津市見世二丁目19番50号
TEL(077)526-8741

健康意識を高め
生活習慣を見直そう



松井歯科医院

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

こはらデンタルクリニック

受付時間 月火水木金土日祝
午前10:00~12:30 ○○/○/○/○/○
午後15:00~19:30 ○○/○/○/○/○
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
☎(077)514-8714

南郷 デンタルクリニック

大津市南郷5丁目12-10
レックスガーデンビル101
☎0120-418-098
TEL(077)533-5155

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
☎(077)537-0117

会員のひろば

会員の皆さまからの
投稿を紹介します!

焼き物(陶磁器)について

富士見学区 若葉くらぶ 中川 俊昭



陶磁器ほど身近で、ほとんど毎日手にするなど、生活する上で無くてはならないものの一つではないだろうか。しかしそれらにはピンからキリまであって、日常手にする食器から、美術工芸品等年代物の茶器、壺など高価なものまである。

食器など生活に密着したものも多いため、有名無名を問わず、全国いたるところに窯元があつて広く作られている。

①六古窯

- ・瀬戸焼：釉薬を使用した最初と言われている。焼き物一般を「瀬戸物」と言われるほどに有名。
- ・常滑焼：古常滑と言われる初期のものは歴史が古く、六古窯で一番古い。
- ・備前焼：他の五窯とは源流が異なる須恵器で、釉薬を使わない焼き締めの特徴。素朴な色合いが特徴。

②一楽二萩三唐津(茶器)

- ・楽焼(京楽)：手とへうだけで成形する手捏ねという方法で、低温で焼成した軟質施釉陶器。
- ・萩焼：主に萩市に窯があり、茶人好みの器を焼いている。
- ・唐津焼：肥前国に散在する諸窯で焼かれた総称で、李氏朝鮮から伝わったとされる技術が今も根付いている。

③遠州七窯(俗に小堀遠州公所縁の茶器を言う)

- ・志戸呂焼(遠江)、膳所焼(近江)、朝日焼(山城)、上野焼(豊前)、高取焼(筑前)、古曾部焼(摂津)、赤膚焼(大和)

④その他、訪問した窯元には以下の所がある。

- ・砥部焼(愛媛)、清水焼(京都)、伊賀焼・萬古焼(三重)、美濃焼(岐阜)、益子焼(栃木)、九谷焼(石川)

北海道から九州沖縄まで、多くの窯元を訪ねた証に、小物の酒器などを買い求めた。おちよこも相当量になった。最近では終活もあり、買い求めることも少なく、訪ねて鑑賞することのみ楽しんでる。

忘れかけていた2文字の漢字

仰木の里学区 みどり会



忘れかけていた2文字の漢字が目につく。漢字が目に飛び込んできた。走錨と書いて「そ・う・び・よう」と読み、いかりごと船が流されるさまを意味している。

昨夏に台風21号がもたらした関空の例がそれである。クラブの世話役を引き受けている者として、会員の激減、プログラムのマンネリ化など心痛めている者にとつて走錨の感否めない。危機脱出の策をいくつか試みたものの効果は一向に表れてこない。

策の一つ、町内の次世代を担うヤングオールドに白羽の矢を立て、災害から身を守る自助、共助、公助について話をしてもらった。日頃顔と顔を直接触れるこ

との少ないオールドオールドにとつて互いに理解し得る交流の場となった。

二つは、話題の提供者にある。いい講師に来てもらって話を聴く機会はまず望み薄、高い講師料が払えないのが常、この常識を破って元県立病院の院長先生においでを願ってみた。日頃医師と患者の間はパソコンに映し出されたデータを見ても患う者の体の痛みには触れてもくれない。このたびは、体と心それに地域医療の仕組みについて分かり

やすく話してくれたばかりか居合わせた百歳会員に寄り添い言葉を掛けておられた姿には涙腺のもろくなつた小生抑えることができなかった。機にかなった邂逅の時と場となった。

いろいろトライした結果は二名の新しい会員を得たことになる。これを少と見るか多と見るか議論があるうかと思うが一衣帯水、広く住民に開放した公開講座などなど走錨のガイドサークルの一助になればと。

山崎 大黒さん



仰木の里学区 衣川台老人クラブ 松本 修明

年末年始

お餅つき

のお話

日本でお餅は昔からいしの日(特別な日、お祭りの日)の食べ物とされていたようです。正月は最も大事な行事なので、年末年始のお餅、お餅つきには重要な意味が込められています。

○年末のお餅つき

主に鏡餅を作るためのお餅つきです。鏡餅は歳神様(正月に訪れる神様)に捧げるお供え物です。一年を見守ってくださる神様に捧げるお餅です。

○年始のお餅つき

雑煮に入れて食べるためのお餅つきです。歳神様の帰ってくる正月にお餅をついて「家族の健康と幸せを願う」という意味があるようです。

注意

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。一番良いとされる日は12月28日が一般的です。





「どこで習っていらつしゃるのですか?」と問い掛けられたり、作品をほめていただいた時の快感を、身に染みて味わっています。

ある会員さんからパッチワーク教室への入会を勧められ、長年、針仕事をしたことのない私にとって不安が交錯していましたが、先生はじめ会員の皆さま方の親切な指導のもとに不安は一掃され、不思議な光景が展開されました。一針一針心を込めて縫い上げ、作品として完成した時の喜びはひとしおでした。以来、多くの作品を製作し、四季折々の作品を持って外出すると、「どこで習っていらつしゃるのですか?」と問い掛けられたり、作品をほめていただいた時の快感を、身に染みて味わっています。

手芸教室の今後ますますの発展を祈念して、筆を閉じさせていただきます。

手芸教室に入会させていだき思ったことは、人は誰でも努力すれば何事も達成できる、ということと、身をもって体験させていだき思ったことは、私が代表的な一例です。また、お友だちとの交流もでき、入会した喜びをかみしめています。どうか、一人でも多くの方に入会し挑戦していただき、楽しいひと時を過ごしていただきたいと思います。

現在、手芸教室（パッチワーク）の会員は十人です。毎月第二・第四木曜日の午前十時から午後四時まで、手を動かしながら会話も弾み、和気あいあいと楽しいひと時を過ごしています。手先を動かすことは、脳の活性化に連なり、認知症の予防法として最適ではないでしょうか。

最近、小物で猫のかわいいペンケースを習い、二十五個作って、特に猫好きの人に差し上げたところ大変喜んでいただき、お互いに喜びを分かち合っています。その他にも、手提げかばんや財布などを友だちにお配りし、重宝されている姿に感銘を受けています。

手芸教室に入会して

高野婦美子

最近、小物で猫のかわいいペンケースを習

膝の痛み — 動かしてなおす —

大津市社会福祉事業団 理学療法士 並河 孝

床から立ち上がる時に「よいしょ」とか「痛い」と、つい声が出てしまうことがあります。年を重ねると関節が疲れてきて、痛みがでる人が増えてきます。毎日自分の体重を支えながら動いているのですから無理ありませんが、膝関節の中の軟骨がすり減ってきているのです。そこに炎症がおきて痛みが発生してくるのが高齢者に多い『変形性膝関節症』なのです。

膝の痛み悩む人が全国で1000万人とも言われています。膝は毎日の生活の中で頻繁に使うところですので、日頃から大切にして積極的な介護予防を実行していかなければ、超高齢社会では打ち勝っていきません。軟骨は骨と骨とのつなぎ目にあり、動くときのクッション作用するものです。階段を上ったり下りたりすると、体重の数倍の力がかかり軟骨がすり減っていくのです。女性に多く、肥満は大きな要因になっています。痛みが強い時には、まず安静

曲げ伸ばしの運動から始めてください。安静期間が長いと筋肉が弱ってきて、歩くとぐらつきが起これ余計に痛くなります。逆に動かすと軟骨に酸素や栄養が補給され、その上筋肉を鍛えることで痛みの悪循環（痛いと関節を動かさず→筋肉が痩せてくる→関節のぐらつきが増えて痛みが出る）を立ち切ることが出来て効果的です。痛みが少し楽になれば、膝を伸ばす効果的な体操『膝のびのび運動』を始めてください。

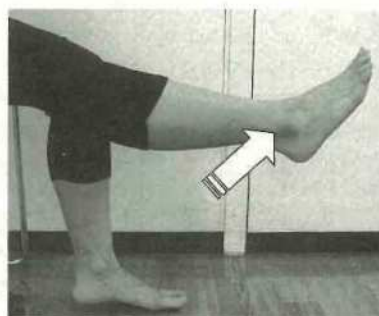
が必要ですが、痛みが少し楽になれば、出来るだけ早い時期にゆっくり

椅子に座って、ゆっくり正確に

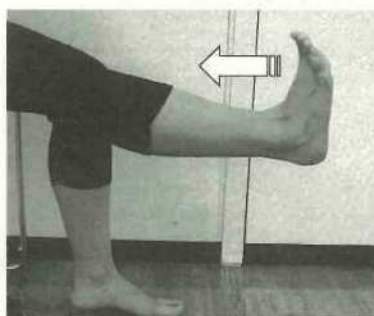
- ①膝を真っ直ぐまで力いっぱい伸ばしてください。
- ②伸ばした状態でつま先を体の方に反らせてください。
- ③そして踵（かかと）を前に押し出してください。

この運動をゆっくりと丁寧に朝夕それぞれ15～20回行ってください。注意することは、無理せず、あせらず、根気よく毎日行うことが大切です。今日から始めてはいかがですか!!

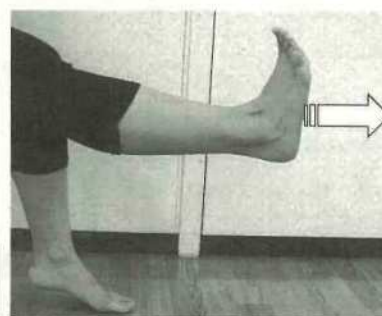
※運動しても膝の痛みが強くなる場合には、かかりつけ医にご相談ください。



①まず膝を真っ直ぐまで力いっぱい上げてください



②伸ばした状態で、つま先を体の方に反らせてください



③そして、踵（かかと）を前に押し出してください

高齢者に人気の

趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。

旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。

家庭菜園・ガーデニング

自然に触れながら行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。

音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら好きな音楽を楽しみたいという方に人気の趣味です。

ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気の趣味です。

俳句・詩作

新聞などに投稿したり、作品を集めて出版するなど将来の夢にもつながる趣味です。

その他

登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。





会員文芸

雪国の民家

俳句

芋粥に塩一つまみ今朝の秋

和邇学区 山川 清子

山の色ひと雨ごとに寒くなり

和邇学区 岡村 敬市

初盆にすずめ水浴び弟が

和邇学区 大道 裕子

精いっぱいばなやぎあるや曼珠沙華

小野学区 塚田 悟

里山の弥陀に鐘撞く良夜かな

石山学区 田中伊須木

笹鳴きや声のみ動く里の森

石山学区 笠原 秋子

立冬や街路樹みんな身軽なり

石山学区 後藤セイ子

初まり未知なるものの思遣ひ

石山学区 浦井 照子

外国語飛び交う稲荷初詣

石山学区 深尾美千恵

粧へる比叡大樹の初まり

石山学区 岩本 利明

月凍る独りで歩む闇の中

石山学区 三宅 昌男



江戸の世の女男や寡黙に菊人形

瀬田南学区 山本 愛次

秋の田を赤く彩る曼珠沙華

瀬田東学区 三雲 茂

一隅を照らす比叡に初まり

唐崎学区 池田 光

初詣で玉砂利を行く列の中

唐崎学区 木原 典子

初麗比叡の後光輝しけり

唐崎学区 伊藤 信子

台風の荒らして去って青い空

唐崎学区 川端早智子

孫からの年玉袋捨てがたき

瀬田北学区 松田 敏子

清清し湖面を照らす初日の出

瀬田北学区 本郷 幸子

自家漬の樽のふえゆく歳の暮

瀬田北学区 奥村早智子

通過する特急にわく稲雀

瀬田北学区 山崎 君子

思い知る動けぬ冬の冬仕度

瀬田北学区 近藤みつ江

思いやり親が示して子が学ぶ

南郷学区 上田 幹夫

唐崎の松より団子天高し

南郷学区 芋木 匡子

幼子の身振り手振りや栗のうた

南郷学区 加藤十三恵

ひよどりを避けて果樹園ネット張る

南郷学区 小島 央子

新聞を拾い読みして日向ぼこ

南郷学区 大下倉淑子

平成の終の年や菊香る

南郷学区 志賀 薫

秋風や友と語りて遊歩道

南郷学区 倉井佐知子

短歌

健康長寿の一番は運動食事と思いきや

読書を表したAーさん

友人去りて年明けれども心悼む

人の世は何んだか怪しいバラの花

春永にぼんやり築山眺むれば

番のすずめ我を伺う

四世代能登の紅葉眺めれば

心に秘し八十路の旅

冬鳥の恋は姦し明けやらぬ

湖洲平に「チー」と冷え突く

餅二つ狭しレンジに膨らみて

一つになるを二つに契る

川柳

嬉しさに足地に着かず宙を舞

笑らつちやう唯一の運動さがし物

メモひとつ何処へ置いたか記憶飛ぶ

雄琴学区 奥村 いと

瀬田東学区 鮫沢 博



創造推進員

ちよつと聞いてね

新御代には

今年は陛下のご退位による皇位継承が行われますが、会員のほとんどが昭和平成を生き抜いた人たちです。この御代を一言に申せば、昭和は国難から復興繁栄を経て、さらに平成は隆盛を極めた時代で、感謝しな

れはなりません。改めて迎える御代は、いかなる時代でしょうか。先の時代を悶々と生きてきたわれわれが、その良否を決しますから、その責務は重大で、高齢を理由に責任回避は許されません。前向きにあらゆる協力をしてまいりましょう。

課題の多い御代です。年齢を重ねるほどに人生が輝き、笑顔が絶えないのが本当の長寿社会や地域でしょう。小学校の道徳授業が変わると聞きますが、何を求めようとは思いません。せめてもの敬老席で、若者が当たり前に携帯を扱い、高齢者が立席にいる社会は、強く改めないかと思いつつ、また連合会へ通勤を始まりました。倍旧のご指導をお願いします。(溝 好雄)

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二二三号(二〇一九年九月発行)に、会員皆さまからの投稿をお待ちしております。

「地域の動き」「会員のひろば」は、指定の原稿用紙(二・三枚に収め、関連写真があれば添えていただければ幸いです。また「会員文芸」への投稿は一人さま一首・一句、「趣味のコーナー」への出展は一作品と

させていただきます。

必ず学区とクラブ名、住所、氏名、電話番号、文芸作品の場合は種類を明記してください(問い合わせをする場合があります)。

なお、作品は原則として返却いたしませんのでご了承ください。

■原稿締切:七月十六日(火)

■宛先:大津老ク連事務局

大津市浜大津四一ー一

明日都浜大津五階

編集後記

毎回、文芸や随筆などにたくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございます。広報・会報部会員五名、作者の「心」を正しく

お伝えできるように頑張りますので、今後とも皆さま方のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

4ページクロスワードパズルの答え

正解は

A ふ B ゆ C し D よ E う F ぐ G ん

でした。

1	さ	か	い	よ	か	ん
2	さ	い	ふ	い	そ	
3	め	う	ん	ど	う	ぶ
4	ゆ	う	し	れ		ん
5	き	り	ん	じ	か	ぐ
6		き		か	ん	し
7		き	れ	よ	ん	す



和邇学区 森田 郁子

大津絵「恵比須様と大黒様」

瀬田学区 真謝 長照



大津絵「亥」

和邇学区 西澤 孝



大津絵「三河万歳」

趣味のコーナー



創造推進員 井門 京榮

写真「亀岡・夢コスモス園」



和邇学区 横田 健二

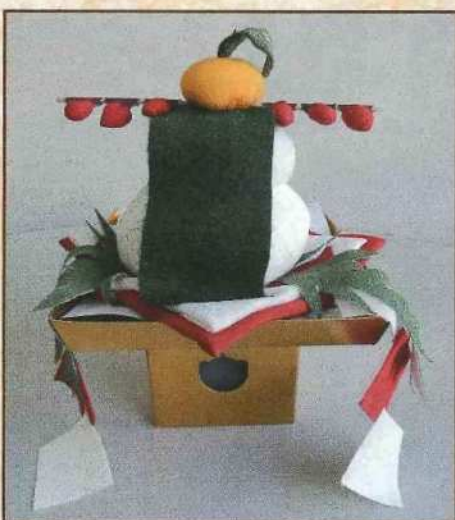


日本画「飛翔」



上田上学区 正田小さ子

水墨画「寒牡丹」



ちりめん細工「正月飾り」

石山学区 東 順子



大津絵「外法梯子刺(無病長寿)」

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

介護付き有料老人ホーム

コンサルテ瀬田

大津市大江一丁目3番20号
TEL(077)544-7311 FAX544-7488
☎0120-185-789

住宅型有料老人ホーム

コンサルテ新緑苑

大津市瀬田4丁目1-2
TEL(077)548-6110 FAX548-6116
☎0120-106-006

ぜぜ診療所 ☎524-8114
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・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎524-0380

坂本民主診療所 ☎579-7121
大津市坂本6丁目25番30号
介護老人保健施設 日和の里
☎579-0309
在宅ケアステーション コスモス
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎579-0442

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、誠にありがとうございました。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。なにとぞ末永きご厚誼、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

株式会社 **セラマ** 家族葬も対応
経済産業大臣許可互第5001号

☎0120-094110
年中無休・24時間営業

膳所シティホール
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

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を

たかやま歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM9:00~PM1:00	●	●	●	●	●	●	木曜午後 日曜・祝日
PM3:00~PM8:00	●	●	●	●	●	●	

◎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 有り
☎(077)524-8241
http://www.takayama-dental-clinic.com/

日本医療機能評価機構認定病院
琵琶湖中央病院
【回復期リハビリテーション病棟】

〒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)
TEL077-526-2131