



大津港のシンボル「びわこ花噴水」

大津老ク連会報

第123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



ごあいさつ

大津市老人クラブ連合会

会長 松田 輝男

皆さんこんにちは。平素は、会員の皆さまには各地域において老人クラブの活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

五月には、大津の大萱において、運転手の不注意により幼い命が奪われる痛ましい事故が発生し、遺族の方の悲しみを思うと心が痛み、改めて事故の恐ろしさを痛感させられました。

その後も、全国各地で高齢者による交通事故が多発し、高齢ドライバーに対し、世間の目はますます厳しくなっています。会員におかれましては、日頃から体調管理に留意し運転はくれぐれも慎重に、また不要不急の運転は控えるなどの対応をお願いしたいと思います。

過日、開催されました第四十五回大津市老人クラブ大会には多くの会員にご参加いただき、また、越直美大津市長をはじめ多数のご来賓の方々のご臨席を賜りました。関係者の皆様のご協力とご来賓の方々をはじめ、会員の皆様のご支援、ご協力により成功裏に終えることができ、改めてお礼申し上げます。

今大会において市長、市社協会長、市老ク連会長の

各賞を受賞された皆さんの老人クラブへの尽力や、地域に尽くされた功績に対し感謝し、お祝い申し上げます。今後とも、老人クラブの育成、発展になお一層のご尽力をお願い致します。

わが国では、団塊の世代が後期高齢者になる二〇二五年には認知症の患者は七〇〇万人とも言われ、介護を必要とする人や孤独死の増加などが大きな社会問題となり、今まで以上に介護の必要もなくないつつまでも元気で暮らすための取り組みが求められます。今、老人クラブの組織的活動の「健康長寿の実現」に対する有効性が日本老年学的評価研究機構の調査研究により明らかになりました。健康寿命を延ばすためには、

①人とのつながりを作ることで最も効果的であり、つながりが少ないと心臓病や認知症、筋力低下を引き起こし、早死する確率が一・三倍も高くなる。

②同じ運動をしている人、一人で運動している人は、グループに参加して運動している人より一・三倍要介護認定に至りやすく、また運動をしていない人は一・六五倍も要

介護認定へ至りやすい。

③ふれあいサロンなどの交流の場に参加することによって会話が生まれ、笑う機会も多くなり、笑うことで免疫力が高くなり脳卒中や心疾患になるリスクが低減され、また高血圧、動脈硬化の抑制や癌の予防などにも効果がある。

以上のことが分かってきております。

地域で役割のある高齢者は長生きしやすい。これは組織内で大切な立場につく

ことで、生きがいや責任感が高まっていることが要因の一つと考えられています。

「老人クラブのメリットは何か」と聞かれたら「親しい仲間ができる」「交流が楽しい」「健康長寿の実現」と答え、新しい仲間づくりに取り組まれるようお願い致します。

最後に、大津市老人クラブ連合会の基盤強化に皆さんのなお一層のご尽力をお願いし、併せて皆さんのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

第45回 大津市老人クラブ大会



8月30日(金)、明日都浜大津4階ホールにて、第45回大津市老人クラブ大会が開催されました。

今年度は式典のほか、ハワイアンバンドとフラダンスチームのアトラクション、「高齢者の交通事故対策について」の講演など、盛りだくさんの内容となりました。



大会の詳細は2~3面に掲載しています

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。

滋賀県大津市大萱七丁目7-2
電話：077-545-9191(代)

HPはこちら <http://www.kachokai.or.jp/>

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 — — 堅田営業所 — — 瀬田営業所 —

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

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

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

スズキ調剤薬局

信頼される薬局・地域に根差した薬局として皆様の健康生活をサポートします。

瀬田店 南郷店 におの浜店
西大津店 粟東店 南草津店
大宝店 山科店 栗東駅前店
能登川店 精華台店

大津市大萱1-16-1 アパホテル瀬田駅前1F
TEL(077) 543-3331

山王総本宮 日吉大社

比叡山の守護神 方除・厄除の大社

山王神使 神猿(まさる) 「魔が去る・勝る」

〒520-0113 滋賀県大津市坂本5-1-1
電話：077-578-0009

JR比叡山坂本駅より20分 京阪坂本駅より10分

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 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~16:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~18:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

眼科全般 コンタクト レンズ診療

天江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!!

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



第45回 大津市老人クラブ大会



松田会長

られ、その多大なる功績がたたえられました。

八月三十日(金)、明日都浜大津四階ホールにおいて、第四十五回大津市老人クラブ大会が開催されました。第一部の式典では、開会のことは、国歌斉唱、物故会員に対する黙とうの後、松田千江子女性部長の先唱により出席者全員で市民憲章を斉唱。続いて、松田輝男老ク連会長が壇上に立ちあいさつを述べました。

時代初の大会を契機として、



謝辞

後、滋賀県警大津署交通第一課より田村宏基氏を講師にお招きし、「高齢者の交



大会宣言の朗読

通事故対策について」と題した講演が行われました。すべてのプログラムが終了し、最後に廣瀬克巳副会長の閉会のことはをもって、記念すべき令和元年の大津市老人クラブ大会は盛會裏に幕を下ろしました。



大津市長表彰



大津市社会福祉協議会 会長表彰



大津老ク連会長表彰



会長退任に際して

大津市老人クラブ連合会

前会長 藤村 修

令和元年五月十三日に開催されました大津市老人クラブ連合会総会において、五年間務めさせていただいた会長職を退任させていただくことになりました。その間、会員の皆さまから多大なご支援ご協力をいただきながら、ご期待に応えることもできず誠に申し訳なく思っています。本当にあ

りがとうございました。振り返れば平成十五年五月に理事に就任して以来十六年間、途中副会長を務め、平成二十六年五月に前会長の小島さんが急に一年の任期でお辞めになり、急遽私が会長を務めることになりました。当時私は腰痛疾患が悪化していたため一年間くらいならとお引き受け致

しましたが、いざ就任して自分のクラブのことや、学区老ク連のこと、市老ク連のことなど忙しく駆け回っている間に足腰の調子も徐々に改善し、いつの間にか五年が過ぎてしまいました。老人クラブの役員になつて忙しく走り回っていたはずと体は元気になると思われませんが、これは本当だなと実感させてもらいました。

障が出るようになり、今年一月に手術を受けました。現在もリハビリに努めていますが予想以上に長引き、今のところめどはたつていません。人間の外観は健康そうに見えても、体内は年相応に老化していくものだと思われながら気がつかれました。最近では体力も衰え、このままでは皆さんにご迷惑をかけることになるので退任することに致しました。今後はリハビリに努めながら体調の許す範囲で老人ク

ラブのために、地域のために、また、自分のために活動を続けていければと思っています。最後になりましたが、皆さんのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、今後とも松田輝男新会長を盛り立て、大津市老人クラブ連合会の発展のため、ご尽力いただきますようお願い致します。



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
 ☎(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
 司法書士 表 恒介
 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
 司法書士 磯田 宏海
 事務所 大津市梅林1丁目3番33号
 ☎大津(077)522-2804(代)
 FAX大津(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
 ☎(077)522-1512(代)
 FAX(077)526-1881

太田建設株式会社
 代表取締役 太田 永周
 大津市際川4丁目12-40
 TEL(077)578-1397
 FAX(077)578-1414
 http://www.ota-co.jp

人生100年!!
 笑って生きる
 60歳からのお仕事説明会を毎月行っています!
 詳細はお電話、ホームページで
 公益社団法人 大津市シルバー人材センター
 大津市中央2丁目2-5 中央市民センター3F
 「大津市シルバー」で検索! http://www.sjc.ne.jp/otsu/ ☎(077)525-2528

小倉会計事務所
 税理士 小倉 一訓
 大津市梅林1-3-13
 リンカービル4階
 TEL(077)522-5164
 E-mail: asahi@tkcnf.or.jp
 https://abs.tkcfn.com

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。
 おなやみなし
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

大会宣言

老人クラブは、多くの仲間とともに、生きがいと健康づくり、仲間づくりなどいろいろな活動に取り組み、地域社会においては、豊かな経験や知恵を生かして、地域の文化を後世に伝える活動や安全・安心なまちづくりに取り組んできました。

今、わが国は、極度に高齢化が進んだ超高齢社会といわれる状態ですが、若年層や働いて社会を支える年齢層が大きく減り人口の減少が進む中、高齢者をめぐる状況はひとり暮らしなど高齢者だけの世帯や認知症高齢者の急増、毎年やって来る自然災害など生活する上でますます厳しくなっています。

こうした中、住み慣れた土地でいつまでも安心して健康的に暮らしていける仕組みづくりが重要になってきており、私たち老人クラブは、これまでの活動経験を生かしながら、介護予防や高齢者の日常生活を支援する市やまちの取り組みに関係団体とともに参加していきたいと考えているところです。

このような状況のもと、私たちはこの大会を契機として、多くの高齢者が集う活力あるクラブづくりを進め、また他の世代や関係団体との連携を深めながら、なお一層、自助、共助の精神を発揮して、「ゆとり」と「うるおい」そして「やすらぎ」に満ちた心豊かな長寿社会をめざし、以下の事項の実践を誓い、宣言いたします。

- 1、健康寿命をのばす「健康づくり活動」支え合う「友愛活動」の充実
- 1、老人クラブの仲間を増やす会員増強運動の推進
- 1、高齢者の暮らしを支える「地域支援活動」への参画
- 1、高齢者の交通事故や消費者被害の防止に向けた安全・安心なまちづくりの推進

令和元年8月30日

第45回 大津市老人クラブ大会



第45回 大津市老人クラブ大会 被表彰者名簿(敬称略)

- ◆大津市長表彰
①老人クラブ育成功労者
井ノ口順一(仰木の里)
- ◆大津市社会福祉協議会
会長表彰
①老人クラブ育成功労者
紀戸美恵子(和邇)
- ◆大津市老人クラブ連合会
会長表彰
①老人クラブ育成功労者
紀戸美恵子(和邇)

大津市では令和時代に入つてすぐ、多くの保育園児が巻き込まれる痛ましい事故が発生したのは記憶に新しいところですが、高齢者ドライバーの事故はもとより、歩行中の高齢者が信号を渡りきれなかったり、無理な横断で事故に遭うケースも多発しています。

特に高齢者は、「心身の変化」が事故の危険を招くことにつながっています。

◆目の変化

- ・上下左右の視野が狭くなり、まぶたが下がったり背中が曲がることで視線全般が下向きになる
- ・薄暗い場所では物が見えにくくなる

◆体の変化

- ・歩幅が狭くなり、歩行速度も遅くなりがち
- ・自分の感覚と動作にズレが生じる
- ・反射神経が低下し、動作が遅くなる
- ・夜間に出歩く時は、明るい色の服を着たり反射材を身につけるなど、事故を未然に防ぐ工夫が必要です。
- ・皆さんも他人事と思わず、今一度交通安全について考えてみてはいかがでしょうか。

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

社会福祉法人 滋賀同仁会
養護老人ホーム
大津老人ホーム
大津市本宮二丁目6番22号
TEL(077)522-3463
FAX(077)522-3588
<http://care-net.biz/25/ootouroujinhome/>

〈ささえあい・たすけあい〉
介護・配食・薬局
福祉用具・介護タクシー・保育園
まごころグループ
〒520-0026 大津市桜野町1-17-15
TEL(077)527-5305
まごころ 大津 検索

勢多夕照苑
介護型有料老人ホーム
シニアホーム勢多夕照苑
〒520-0851 大津市唐橋町23-1
TEL(077)537-1782
FAX(077)537-1792

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

税理士法人横井会計
大津市長等1-3-25
TEL(077)523-2023
FAX(077)523-2028
e-mail office@yokoi-kaikei.com

涙がもたらす健康効果

- ストレス解消 —
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連した余った物質が涙から排出されストレス解消になります。
- むくみ、クマの解消 —
泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。
- 寝つきが良くなる —
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしてないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい
滋知免川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
☎(077)524-5247(代)
<http://www.biwa.ne.jp/siga1312>

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/>

講演
「高齢者の交通事故対策について」
【講師】
滋賀県警大津署
交通第一課
警部補専門官
田村 宏基 氏

アトラクション
「ハワイアンバンドとフラ」
ウクレレバンド・アロハウクレレ
フラ・マーブアナ

部会だより

奉仕部会 ティッシュケース カバーで友愛訪問

大津市老人クラブ連合会奉仕部会の活動として、友愛訪問および環境美化運動ほか奉仕活動の計画と実施が奉仕部会の仕事です。毎年八月頃から寝たきりの方への友愛訪問の品を考え始めます。



ティッシュケースカバー

今年は「何年前にいただいたティッシュケースカ

バーがもうヨレヨレになつたわ」ということを聞き、ではティッシュケースカバーを作ろうということになりました。会員の中には「終活や」と言っていて、シツケの付いたままの着物をたくさん提供してくださり、大変助かりました。

ミシンは倉庫のようになつた部屋から引きずり出してきましたが、針がここで動かさず油を注し、何とか動くようになりほっとしました。奉仕部会の皆さんのほか女性部の方々の協力を得て二〇袋で上がりました。ティッシュケースカバーにメッセージを添えて、各会長より寝たきりなどの会員の方にお届けいただきます。ぜひお手元に置いてお使いください。

健康増進部会 健康寿命を 延ばしましょう

日頃から健康づくりに励んでいた方がいいこと、あつて、各種の発表で県下の高齢者が平均して長寿であると証明されています。これは、毎日のようにゲートボールやグラウンドゴルフ、ラジオ体操などさまざまな体を動かすことに精進されている証ではないで

しょうか。

今や人生一〇〇年時代といわれています。しかし、一〇〇年を健康で長生きするのは大変なことであり、日頃から食生活に気を付け、体を動かし、目標を持って毎日を生きていくことが大切となってきます。

健康増進部会としては、健康づくりにウォーキングやグラウンドゴルフ、料理教室など健康づくりに役立つ企画を予定し、皆さん方



（部会長 新井 強介）

にたくさん参加していただき、楽しい人生が送れますよう努力してまいります。そして皆さま方と共に、健康寿命を延ばしていきましょう。

広報・会報部会 編集室の「コマ

今年度、大津老ク連の大切な事業の一部門を担当させていただく広報・会報部会です。選出された五人の委員と事務局員とで、会報の刊行に務めることとなりました。眼下に琵琶湖、遠くは比叡と比良の山系が見える眺望のいい一室に、丸いテーブルを囲んで編集会議を行い、松田輝男新会長をオブザーバーに、編集委員と事務局員、博報社の担当者が加わり、構成の確認をはじめ多少の修正を加えながら、ご投稿くださった作品の素読・精読をさせていただきます。

一面には新会長のあいさつ、二面にこれまで会の世話をしてくださった藤村前会長の退任あいさつ、部会

だよりを四・五面に、地域の動き（ブロック・学区老ク連の活動状況）を六・七面、理学療法士の並河孝先生の健康フンポイントをはさんで会員のひろば（会員からの投稿）へと。十一面には読者の目に留めていただけのよう文芸作品の数々を配置しました。老いの山坂を登る滋養と備えになればと、広報・会報部会員の願いを込めました。

（部会長 山口 信治）

教養部会 活動のマンネリ化 防止と「健康づくり」

昨今の社会情勢や超高齢化などに対し、私たち老ク連では多面にわたり見直しの時期にきているのではないかと、一度詳細にわたって振り返ってみてはどうだろうかと思ひます。

今後、クラブの役割は超

高齡化に伴っての受け皿がますます拡大してくるでしょう。特に行政や各種団体との連携を強化・共有し深めると同時に、行政からの協力・支援がさらに必要です。

「いきいきした未来」は「健康体」から生まれます。これらは、「健やかな身体」と「康らかな心」を表しており、心と身体が元気で初



（部会長 中西 耕司）

めて「健康」と呼ばれます。これからの老ク連の役割は、まさに「健康づくり」を中心に活性化を図り、行事やイベントで会員増強を図る部会としていきたい。



「大津老ク連会報」の編集会議

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

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

御協賛

石碑・灯籠・建築石材

お墓の引越し、墓終い
お手伝い致します

瀬田南大萱霊園、西安霊苑 墓地案内中

田中石材店

大津市里3丁目4-26

☎(077)546-1848

FAX(077)546-7089

日蓮宗

本長寺

大津市札の辻3-19

☎(077)522-7045

石山寺

大津市石山寺一〇〇一
☎077(537)0013

西国三十三所第十三番札所
厄除・福德・健康祈願

知ってるようで知らない日本語

「玉を転がす」ような声

—どんな音がするの？

高く澄んで美しい声のことです。この「玉」は、球形に磨かれた宝石や真珠のこと。宝石がキラキラと流れるように回転するときのように美しいということ。

スマートフォン体験教室を開催!



7月12日(金)、明日都浜大津4階ホールにおいて女性部主催のスマートフォン体験教室を開催しました。高齢者のスマートフォン所有率が、「ガラケー」を上回ったというニュースが見聞される一方、スマートフォン

への変更にはこの足を踏む方もまだまだ多いと聞きます。そこで今回、スマホアドバイザーをお迎えし、電話のかけ方や文字入力、メール送信といった基本操作から、カメラや地図などあらかじめ内蔵されたアプリケーションを使った操作までを体験、とても分かりやすく教えていただきました。



「とにかくどんどん触れてみるのが上達のコツです」というスマホアドバイザーの言葉に、スマートフォンへの変更を考えた人も多いのではないのでしょうか?



ンへの変更にはこの足を踏む方もまだまだ多いと聞きます。そこで今回、スマホアドバイザーをお迎えし、電話のかけ方や文字入力、メール送信といった基本操作から、カメラや地図などあらかじめ内蔵されたアプリケーションを使った操作までを体験、とても分かりやすく教えていただきました。

「とにかくどんどん触れてみるのが上達のコツです」というスマホアドバイザーの言葉に、スマートフォンへの変更を考えた人も多いのではないのでしょうか?

同じ一日、心わくわく過ごせるか、そうでない日を過ごすかによって

同じ人生を生きるなら、楽しく前向きに過ごしましょう!

女性部だより

令和元年度も元気に活動中!

女性部部长 松田千江子

会員の皆さま、日頃は女性部活動にご協力いただきありがとうございます。今年も今年号が変わり令和歓迎ムードの中、五月十日に第一回女性部長会を開催。平成三十年年度の活動報告、令和元年の事業計画が承認されました。自己紹介に始まり、地域での取り組みについて意見交換し、終了後は折り紙でリースのようなかわいい飾りものができました。

六月十三日から十四日には恒例の一泊研修。瀬戸内海を望む下津井の港町に湧く美人の湯・鷺

羽温泉へ四十四人で出発。天候にも恵まれ、お昼はきれいなホテルで食事。午後からは特別史跡旧閑谷学校を見学し、ホテル到着後は温泉で疲れを癒やし、美味ごちそうと親睦の輪が広がったことでしょうか。二日目はむかし下津井回船問屋の見学、由加山蓮台寺では住職さんの法話と仏像に参拝でき、ありがたいひとときでした。

七月十二日はスマートフォン体験教室を実施。時代に対応した取り組みに挑戦することにしました。毎日触れて慣

ることです。日常生活で役立つよう頑張るのみです。九月の敬老の日にお配りする友愛訪問の品物、ティッシュケースカバーを奉仕部会で縫っていた

ご一報をお待ちしております。

人生は変わります。明るく、楽しく過ごしましょう。この年になると目が見えないとか、肩がこるとかよく耳にしますが、この教室に通っていると、いつの間にか、すっかりはまってしまいました。

研修旅行に参加して

瀬田東学区 沢 ヒロミ



旧閑谷学校

新名神の心地良いスピード、新緑の山々、六月十三日「瀬戸内海を望む下津井の港町に湧く美人の湯・鷺羽温泉一泊二日の旅」の出発です。

一日目は岡山特別史跡「旧閑谷学校」から見学しました。日本最古の庶民のための公立学校です。手入れの行き届いた閑静な建物。

日本遺産第一号に認定、他にも全三棟も遺産に認定されています。今も毎年十月には孔子を称える儀式が行われているそうです。また、建物の屋根瓦などほとんどに備前焼が使われているということでした。

次は「RSKバラ園」です。少し時季が遅く残念でしたが、最盛期を想像しながら後にしました。そして、いよいよ宿泊地「鷺羽温泉」

サークル活動の紹介

逢坂学区 浅見 末子

手芸教室(主にパッチワーク)が始まってもう十年余りになります。当時は、サークル活動も盛んで、手芸教室をはじめ体操教室、銭太鼓教室、茶道教室、料理教室、そしてコースなど集まる機会もたくさんありましたが、時代と共にだんだん少なくなり、今では手芸教室が唯一となりました。

手芸教室は、第二・第四曜日、月二回です。

午前九時から午後四時まで、昼食もみんな一緒にわいわいと楽しく、また三時過ぎにはコーヒータイム、みんな和気あいあいと幸せなひとときです。

頭を使い、手を動かして頭の体操、認知症予防、みんな主婦ですので話題も共通しています。作品は、小物からおしゃれなバッグ、タペストリーなど、誰にでもできるようなものばかりです。でき上がった作品を見ての達成感が素晴らしい。そして、小物を作っ



地域の動き

志賀ブロック

ニュースポーツ研修会を開催

令和元年7月12日 和邇市民体育館

今まで取り組んでいない運動との事業計画に基づいて、トリコロキューブ、フリープロー(吹き矢)、スカットボールの三種類を選び、

去る七月十二日(金)和邇市民体育館において開催された志賀ブロック・ニュースポーツ研修会に二十五人が参加しました。



トリコロキューブは、サイコロを目標シートに投げ、出目と得点エリアの数字の合計点で競うゲームです。フリープローは、吹き矢をターゲットに向かって吹き、数字の合計点によって競うゲームです。このゲームは、吹くという行為により自然に腹筋運動ができます。スカットボールは、ボールをステイクで打って、得点穴に入れるゲームです。力の弱い人

や車椅子の方でも楽しめるゲームです。用具は県老連で借りることができます。参加された皆さんは、誰でも体の不自由な人でもできる「良いですね」「楽しいですね」と感想を述べておられました。皆さんに喜んでいただき、秋の交流会にはたくさんの方の参加を予定しており、もう一種類か二種類を増やして、盛大に開催したいと思っております。(新井 強介)

唐崎学区 交通安全講習会の開催

平成31年4月30日 唐崎市民センター

今年になって県下では交通死亡事故が多発しており(特に高齢者の関係する割合が多い)、当局から老人クラブに講習会実施の要請があった。これを受けて当老ク連では定期総会に併せて県交通安全協会の指導員による講習会を実施した。

イパーの事故防止、自転車条例とルールマナー、一時周半の講義は得ることが多く有意義なものであった。参加者は当学区単位クラブの役員を中心に七十五人。各単位クラブ役員は講習内容をもち帰り、講習に参加できなかった会員に後日説明会を実施することを申し合わせた。高齢者の身体機能、反射運動神経は若い時に比べかなり低下していることを私たちは認めなければならぬ。事故の原因は操作ミス(ブレーキとアクセル)によるものが多い。万一、死亡事故になれば被

害者・加害者双方とも大変なことになる。事故の解決には裁判もあるだろうし、双方にとつて精神的負担は大きい。私たちは今、高齢者による交通事故が社会的問題になっていることを真摯に受け止めなければならぬ。もし自分の運転に少しでも不安なことが出てきたら免許返納を真剣に考えようと思う。長寿社会となり、高齢者の事故の割合が増加するのはやむを得ぬところかも知れないが、私たち高齢者は免許返納も視野に入れたら、自分は事故を起こさない、特に加害者にな

瀬田北学区

今年も演芸大会の季節がやってきた

令和元年11月15日 南大萱会館で開催予定

「光陰矢の如し」と昔の人は例えによく言ったものです。ついこの間、平成最後の演芸大会が終わったと思っております。早や元号が変わり、令和元年初めての演芸大会がやってきました。

瀬田北学区老ク連は七自治会より構成されており、役員も任期原則二年で改選されてきました。演芸大会の開催日も、毎年十一月十五日限定で行われ、入

場者も一八〇人前後参加され、役員の方々も四〜五回の会合をはじめ、演芸大会の張り紙、パンフレットの作成、出演者の情報のキャッチや出演依頼およびあいさつなど、また場所の取り決め設営、それに当日の役割分担の心配もあり、最後まで忙しい思いをされております。

内容は致しましては、開會宣言、物故者の方々への黙とう、会長あいさつ、来賓あいさつに続き、演芸大会が始まります。前半は地元の人たち、または出演依頼した方々で構成されており、昨年であれば銭太鼓、歌謡ショー、健康フラダンス、手品などが披露され、後半は七自治会からそれぞれ二人ずつ選出された人たちによるカラオケ大会に移ります。

最後は合唱、江州音頭などでショーは終わり、参加者全員の希望と夢をつなぐ抽選会が行われ、最後の最後まで盛り上がり、皆さまが楽しんでおられた演芸大会も終わります。また今年も瀬田北学区老ク連の方々全員で協力し、盛会裏に終了できればと思っております。

今回の講習を受講し自分ができること、また最近の事故例から交通事故防止についての所感である。(池田 光)

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

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 あなたのパーソナルドクター 内科・小児科・循環器内科(禁煙治療) 診療時間 月火水木金土日祝 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

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 大津市大門通11-11 三井寺前 URL http://www.otsu-fc.jp TEL 077-526-8239

たか耳鼻咽喉科医院 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 大津市大將軍1丁目27番1号 547-2021

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

桂田医院 内科・消化器科 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:00~12:00 PM5:30~7:30 大津市長等3-1-33 TEL(077)522-2298

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 大津市三大寺6-9 TEL(077)545-5255 FAX574-7500

皮膚科・形成外科・アレルギー科 藤井皮フ科クリニック 診療案内 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後15:00~16:00 午後16:00~19:00 大津市大將軍1-9-11 (077)548-4112

処方せん受付・保険調剤 (株)おくやま薬局 大津市大將軍1-13-7 (077)545-6035 にじいる薬局 大津市大將軍1-9-12 (077)547-2520

青地うえだクリニック Aochi Ueda Clinic 産婦人科 AM月~土* 9:00~12:00 PM月・水・金 17:00~19:00 内科 AM月~金 9:00~12:00 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

培った見識を大いに発揮 「利他の心」で地域をひとつに

長きにわたり、唐崎学区老人クラブ長ならびに、大津老ク連の広報・会報部長を務められた大芝さん。

山梨大学工学部応用化学科では、主に酸化チタンの研究を行い、卒業後も技術屋としてのスキルを高めました。「かねてより取り引



唐崎学区
大芝 哲郎さん
(90歳)

「少しはゆっくりで、今後は『中国の企

業に酸化チタンの技術

「問題を抱えているな

「これからのエネルギー

私たちが、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

いきいきシルバー 26

「利殖商法」「マルチ商法」

「酸化チタンの結晶に

「園児とのふれあい

「園児とふれあいスタ

「園児たち」に感謝す

「園児たち」に感謝す

唐崎学区(際三湖際会)
大津市熱心まちづくり
出前講座の受講
令和元年5月14日
自治会集会所

また、クーリングオ

唐崎学区
園児とのふれあい
スタンプラリーにて
平成30年10月16日
唐崎幼稚園ほか

二人の食へ方もそれぞれ特

多数のスタッフや参加し

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)
関西みらい銀行となり
☎(077)577-1577
※送迎有り・お気軽にご相談下さい

西村整形外科
整形外科・リハビリテーション科
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

大西医院
＜診療科目＞内 科・循環器科
診療時間 月火水木金土
午前 予約検査~9:00 ○○休○○○
9:00~12:30 ○○休○○○
午後 5:00~7:00 ○○休○○○
休診日 水・日・祝日
大津市中央3-1-16
☎(077)522-2967
http://www.onishi-iin.com

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・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

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蓬萊駅前信号西すぐ)
☎(077)592-8003
FAX (077)592-8033

カルシウムをしっかりとりよう!
骨そしょう症の予防や精神を安定させる
効用のあるカルシウムは、高齢者には特
に必要な栄養素です。
★カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズなどの乳
製品、骨ごと食べらる
小魚、豆腐やなつ
とうなどの大豆製品、野
菜類や海藻など。

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

朝食をしっかり摂りましょう
朝食を摂ることはとても重要な生活
習慣といえます。
「これからすることのエネルギー」
として、いい1日を
過ごす為に欠かすこ
とが出来ません。

令和元年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



六月十三日(木)十四日(金)、大津市港区のアイホテル大阪ベイトタワーにおいて、令和元年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近畿二府四県と四つの政令指定都市から各老人クラブ連合会会長はじめ役員が参集しました。

大津老ク連からは松田輝男会長が参加しました。

【第1分科会】「健康長寿に取り組む健康づくり・介護予防活動」

事例発表：東大阪市森河内校区、神戸市垂水区、和歌山県白浜町

【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」

事例発表：堺市北区金岡南校区、奈良県天理市

【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」

事例発表：京都府長岡京市、大阪市阿倍野区

【第4分科会】「会員加入促進に向けた老人クラブづくり」

事例発表：兵庫県加東市、滋賀県甲良町、京都市下京区

▼第一日目

近畿老人クラブ連絡協議会の大辻正忠会長のあいさつで始まり、来賓の祝辞が述べられました。その後、全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏が「老人クラブ組織の発展に向けてーのばそうー健康寿命、抱おう！地域づくりをー」と題して基調報告を行いました。分科会では以下の四つのテーマに分かれ、研究討議を行いました。

▼第二日目

午前九時から全員でいきいきクラブ体操を行った後、大阪市健康局医務監の國吉裕子氏を講師に迎え、「のばそうー健康寿命抱おう！地域づくりを創ろうーいのち輝く未来社会」と題した講演が行われました。

全体会議では、近畿老人クラブ連絡協議会の赤阪修一副会長を座長に、大辻会長が初日の分科会の講評を述べました。

休憩を挟んで、大阪市老人クラブ連合会の野口一郎理事長がお礼のあいさつを行いました。その後、和歌山県老人クラブ連合会会長である赤阪副会長から、次回開催地となる和歌山の紹介と閉会あいさつがあり、二日間にわたる研修会は幕を下ろしました。



滋賀県老連の出席者で記念撮影

Let's 脳トレ!

クロスワードパズル

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | | | | 7 |
| 8 | | | 9 | 10 |
| | | 11 | | 12 |
| | 13 | | 14 | 15 |
| 16 | | | 17 | 18 |
| 19 | | | | 20 |

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F に入ることば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

- 姫路城は、_____城とも呼ばれます
- 西洋発祥の衣類。日本語でいうと外套着
- 桜より早い時季に観賞できる木といえは？
- ヤツデの葉のうちわを持った、鼻が長い伝説の生き物
- 学校が終わって家に帰る_____時間
- 選挙演説、駅伝ランナー、宴会などでよく使われます
- 風の力を借りて進む_____サーフィン
- _____掘り、_____焼酎
- 感情的にならず_____ある行動を
- ビット_____、_____パーキング
- 電線などにとまってチュンチュン鳴く鳥
- 金星の別称。_____の明星、宵の明星
- 神社で神に仕える女性

ヨコのカギ

- 中国最初の古代統一帝国、秦の創設者
- 塩味、みそ味、しょうゆ味などがある、体が温まる食べ物です
- 海にすむ軟体動物。主に足が八本あります
- _____いも、ふる_____
- 割り切れる数のこと
- 深呼吸。「大きく_____を吸って〜」
- テレビやエアコンにはかかせません。片手で押すだけ
- たくさん運動したら、いっぱい_____をかいた
- 深く掘った地面から、くみ上げた水。最近では緊急用としても注目されています
- 抽選や参加賞などでもらえる品物
- 新潟産、秋田産などが有名です

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

医療法人 誠仁会
YOSHITOKU CLINIC 吉徳医院
内科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○●○
午後5:00~7:30 ○○●○●○●○
休診日 火・木・土曜午後、日曜、祝日
大津市里5丁目2番14号
TEL(077)546-5225

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 ○○●○●○●○
☆患者外来(予約制)
大津市見世二丁目19番50号
TEL(077)526-8741

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

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 日帰りです
大津市中央3丁目5-32
☎(077)522-2359

こはらデンタルクリニック
Kohara dental clinic
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
レックスガーデンベルデ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

肩こり — 動かしてなおす① —

大津市社会福祉事業団 理学療法士 並河 孝

悪い姿勢で数時間を過ごすとは常に無理な姿勢となり無駄な筋肉を使い、筋肉が疲れて血

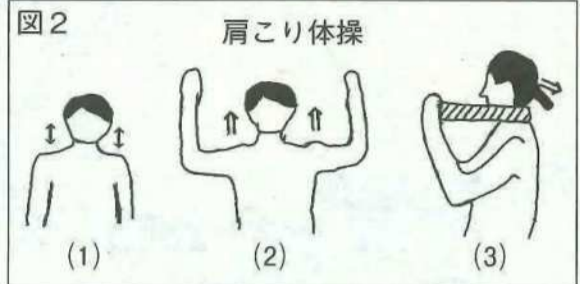
肩こりという、腰痛と同じように生きていく上で仕方がないこととあきらめている人が多いことと思います。しかし、簡単な運動や生活習慣で改善できれば、試してみるのも意味があるのではないのでしょうか。

一般に肩こりといえば、仕事の疲れや無理な姿勢で作業したから起こったのではと思われるがちですが、実は簡単な生活動作で起こることが案外多いものです。寝る・座る・立つといった生活姿勢や掃除機をかけた後携帯でメールを打つといった日常生活上の何気ない動作に至るまで、肩こりの原因がいろんな場面に潜んでいます。まずは日頃の姿勢から見直しましょう。

そうは言っても、自分の姿勢はわかりにくいものです。まず周りの人の座っている姿勢を横から見て観察してください。最近はどこでも携帯電話やスマホを操作している人をよく見かけますが、決して良い姿勢とは言えません。首を前に曲げて、背中が猫背となり、腰も曲がっています(図1)。



流が悪くなって疼痛が出てきます。姿勢の悪さからだけでなく、運動不足やストレスからくる場合もあります。肩こりを解消するには運動やストレッチ・筋膜リリース等ありますが、根本原因の悪い姿勢や運動不足といった、そもそもの原因を取り除くことが大切です。まず簡単な運動から始めてください(図2)。



- (1)肩の上げ下げ体操：両肩を上げて一気に力を抜いてストンと降ろしてください(10回)
- (2)僧帽筋(そうぼうきん)体操：腕を横に90度開き肘を曲げてください。そして肩を上を持ち上げて5秒間保持してください(5回)
- (3)タオル体操：タオルを首にかけて姿勢を正しくします。タオルを持ち、前方に軽く引きながら、ゆっくり首を後ろに倒します。そして顎を引いてください(5回)

無理せず、あせらず、根気よく毎日行うことが大切です。

【注意】腕にしびれが出たり、痛みが増強していく場合は他の病気が疑われますので、かかりつけ医にご相談ください。

令和元年度 親睦旅行のご案内

八つの湧水池・忍野八海と石和温泉1泊2日の旅

旅行期日：11月14日(木)～15日(金)



忍野八海



石和温泉 華やぎの章 慶山

1日目は、「おぎのや諏訪店」で昼食後、「サントリー白洲蒸溜所」を見学。石和温泉「華やぎの章 慶山」でゆっくり旅の疲れを癒やしていただきます。

2日目は、富士の豊かな自然が育んだ「忍野八海」、富士山をはじめ360度の大パノラマを堪能できる「日本平夢テラス」を訪れた後、「焼津さかなセンター」で海の幸を存分にご賞味いただきます。

行程や費用など詳細は、大津老ク連事務局までお問い合わせください。

オレオレ詐欺が多発しています!! 知らない番号の電話には出ないようにしましょう!

〇〇だけど、カゼをひいて声がおかしい。携帯電話の番号が変わった。

名義貸しは犯罪です。逮捕されますよ。お金を送ってください。

有料サイトの利用料が未払いです。今日中に連絡がなければ法的手続きに移行します。

クレジットカードが悪用されています。キャッシュカードも悪用される恐れがあるので預かります。

〇〇だけど、会社の金を使い込んだ。不倫相手を妊娠させた。

- ①在宅中も留守番電話に!!
犯人は、声が残るのを嫌がります。電話に出るのは、留守電になって、相手の声を聞いてからにしましょう。
- ②防犯機能付電話機等の利用
自動録音機や自動着信拒否機があります。このような機能が付いた電話機も販売されています。

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

お薬手帳とは?

自分が使っている薬の名前・量・日数 使用法などを記録できる手帳

* 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る薬を正確に伝えられます。

瀨田 YAMASHITA EYE CLINIC やました眼科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

フォレオ大津一里山 近く
大津市大江7丁目6-45
TEL(077)574-7207

内科・循環器内科 きづみのるクリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前8:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後4:30~6:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

大津市浜大津1-2-25 (京阪・浜大津駅・NTT側 階段口)
☎(077)527-5151

あしはら 整形外科

リウマチ科・リハビリテーション科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|----------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前9時~12時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 午後4時~7時 | ○ | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |

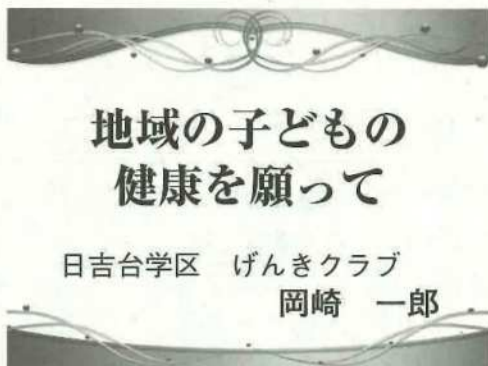
JR比叡山坂本駅より湖方向へ徒歩約5分
☎(077)578-2886

会員のひろば

会員の皆さまからの 投稿を紹介します！

地域の子どもの健康を願って

日吉台学区 げんきクラブ
岡崎 一郎



日吉台夏祭り 軽トラ部隊



「葉っぱのフレディ・童謡」フェスティバル

六十八歳でご縁を得て、日吉台の老人クラブに入っていた。会計に始まり、会長、連合会長とご縁をいただき、いろんな勉強をさせていただきました。その中から子どもさんとのいろんな関わりをさせてもらった想い出を振り返り、地域活動の一助になればとの思いで書いています。

まず、故日野原重明先生に導かれた「葉っぱのフレディ・童謡」フェスティバルで、昨年十回目を迎えた「夏休みラジオ体操会（平均約100人、二十五日間）」、お正月の「もちつき大会（約300人）」、「どんど焼き大会（約100人）」



坂本幼稚園の園児が軽トラ部隊を試乗

日吉台の夢・未来事業で、昨年十回目を迎えた「夏休みラジオ体操会（平均約100人、二十五日間）」、お正月の「もちつき大会（約300人）」、「どんど焼き大会（約100人）」



夏休みラジオ体操会

日吉台児童クラブです。大津市老ク連の世代間交流事業も「三世代間ニュースポーツ大会」として体振とスポーツの共催事業として、昨年第十八回大会を実施してきました。

「葉っぱのフレディ・童謡」フェスティバルも昨年で第十五回の大会となりました。協賛の組織は日吉台公民館・日吉台自治連合会・日吉台児童クラブです。

「葉っぱのフレディ・童謡」フェスティバルも昨年で第十五回の大会となりました。協賛の組織は日吉台公民館・日吉台自治連合会・日吉台児童クラブです。

にも実行委員として最初から家内と共に参画し続けています。七月二十七日にあります日吉台第二十一回の夏祭りでは、十年余り実行委員として参加し、「江州音頭」担当として関与を続けさせていたたいです。そのご縁で、今年七月十六日に坂本幼稚園で行われた「江州音頭」の練習会で、坂本の老人クラブのK先生とも再会でき、お互いの元気を感謝しあいました。

日本の城について

富士見学区 若葉くらぶ
中川 俊昭



特に車での旅が好きで、全都道府県を走破しようと思いたち、それなら何か目的を持つてこのこと、まず全国に1000カ所以上ある「道の駅」を訪ねてみよう。そして、その約半分を訪ねたところで寄稿。次に温泉、さらに陶磁器の窯元、そして今回、城郭について投稿することにした。

城は大名や藩主の政治上の拠点・居住の場所や攻守の要であり、城下や近隣の人々の命や生活を左右する。まさに命運が決められる場所であった。日本の全県庁所在地のうち、優に三十余が城跡に設けられていることと分かる。

かつて日本には二万五〇〇〇余の城郭があったと伝えられている。しかし、数多くの戦や廃藩置県などにより廃却されたりで次第に減って、江戸時代後期には約二〇〇余、更に明治維新の排城令や戦争・火災・震災などを逃れ、現在もその姿を残しているのは、丸岡・

- 犬山・松本・彦根・松江・備前松山・丸亀・姫路・松山・高知・宇和島・弘前城の十二しかない。
- 選者によって多少異なるが、有名な城を列挙すると、
- ①国宝：姫路城・松本城・犬山城・彦根城
- ②十名城：姫路城・大阪城・熊本城・名古屋城・松江城・松山城・二条城・五稜郭・竹田城・弘前城
- ③三山城：備前松山城・岩村城・高取城
- ④平山城：津山城・姫路城・松山城
- ⑤水城：高松城・今治城・中津城
- ⑥湖城：松江城・膳所城・高島城（長野県）



なお、小生が今までに訪れた主な城は、北から五稜郭・松前・弘前・松本・江戸・小田原・掛川・高遠・上田・浜松・名古屋・彦根・二条・大阪・和歌山・姫路・宇和島・高知・熊本・島原・平戸の城、そして沖縄の首里城などである。

まごわやさしい

～栄養バランスの良い食事を取りましょう～

「まごわやさしい」とは？

健康に役立つ和の食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。「まごわやさしい」が示す食品を1日1回は取り入れましょう。グラム数などの計算はいりません。食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。「ご飯にごまを混ぜる」等、普段の食事に色々な食材を加えてみましょう。

ま まめ(豆製品)
大豆・みそ・豆腐など



ご ごま(種実類)
ごま・ナッツなど



わ わかめ(海藻類)
わかめ・ひじき・のりなど



や やさい(野菜類)
葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜



さ さかな(魚類)
切り身・貝類など



し しいたけ(きのこ類)
シイタケ・エノキタケ・マッシュルームなど



い いも(イモ類)
ジャガイモ・サトイモ・カボチャなど



会員文芸



俳句

ぐるぐるとスイカ見廻り数増える

和邇学区 岡村 敬市

大根蒔ピアノ弾くよな指さばき

和邇学区 山川 清子

桜咲く小鳥ついでむ昼下り

和邇学区 大道 裕子

玉砂利の音も消したる蝉しぐれ

唐崎学区 濱口 實男

妻の忌に思ふことあり秋茄子

唐崎学区 池田 光

やける夏光る線路の無人駅

唐崎学区 川端早智子

五月晴午後の里には音もなく

唐崎学区 木原 典子

鳩の湖バレエの発表風薫る

唐崎学区 廣瀬 吉隆

大輪を十個咲かせて薔薇終る

唐崎学区 下仲 善一

庭中をホース引きずる夏の朝

唐崎学区 佐藤クミ子

せせらぎの音心地よき薄暑かな

唐崎学区 佐藤 敏夫

令和きて朱印の長蛇初夏の風

唐崎学区 岩田小千代

著莪の花せせらぐ音に身を委ね

唐崎学区 中村 富枝



稲倒れ案山子一人の風のあと

石山学区 深尾美千恵

八方に闘志のまなこ枯蟻螂

石山学区 岩本 利明

緑陰やもの思ふ膝立て直し

石山学区 浦井 照子

新茶くむ思ひのままに八十路生き

石山学区 後藤セイ子

万緑の風になびきて山鼓動

石山学区 笠原 秋子

敬老と聞くも恥ずかし役立たず

石山学区 三宅 昌男

団樂の真ん中に祖母新茶汲む

石山学区 田中伊須木

射手を活けて京都のあの頃を

南郷学区 志賀 薫

神妙の茅の輪をぐるぐる伴いて

南郷学区 小島 央子



心浮く春の日差しに言葉増し

南郷学区 倉井佐知子

梅雨晴間医者のはしごに疲れ果て

南郷学区 大下倉淑子

みな帰りホット一息虫の闇

南郷学区 加藤十三恵

南国へ帰る燕と鰯雲

瀬田北学区 本郷 幸子

古箏笥引出し軋む梅雨じめり

瀬田北学区 近藤みつ枝

心電図預ける胸の肌寒し

瀬田北学区 奥村早智子

介護士に付添われ行く青田道

瀬田北学区 山崎 君子

旅に行く話は決まり夏座敷

瀬田北学区 松田 敏子

悠悠と緋鯉に真鯉城の濠

瀬田南学区 山本 愛次

短歌

選挙演説信じ

老後一〇〇年ひまわりか

瀬田東学区 松田 良靖

老後の資金なんとする声あげたいが

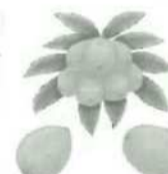
体の一部異常あり

瀬田東学区 松田千江子

ホームよりミニコンサートに連れらるる

時のしばらく癒されて居つ

瀬田北学区 山崎 君子



枇杷の実に名も知らぬ集まりて

五秒せぬ間に又つつき食う

瀬田北学区 松田 敏子

枕燈消してはみたが寝つかれず

のらりくらりの日を嘆きおり

瀬田北学区 奥村早智子

一ひらの雲なき夜空煌煌と

中秋名月隣人と仰ぐ

瀬田北学区 村田 和子

背後より音たて来たるコンバイン

稲刈る我を追いたてるごと

瀬田北学区 松田 弥生

砂島へ渡りしツアー棧橋に

異国の星の光りを浴びる

瀬田南学区 山本 愛次

川柳

吾がナビよ蝶の誘う山の道

唐崎学区 西本 雄三

良いはずと飲んだ緑茶で眠られぬ

雄琴学区 奥村 いと



創造推進員

ちよつと聞いてね

自省

以前に、本県の健康寿命が男性全国二位、女性が三位で、平均寿命が同一位と四位にランクされ、老人クラブ活動が貢献しているものと自負していたところ、五月末の県の発表では、循環器医数四位、図書館貸出数二位、シルバー人材セン

ター登録率二位によるものと発表された。県の加入数は全国道府県市老連中の中ほどで、決して目立つものではないかもしれませんが、われわれの活動がいかに評価されているのかと思ったりします。健康づくりを活動目標にしているのは老人クラブであり、残念ながら県下の高齢者が結束できていないことが明確にされたのではないかと思つています。物事の順位を言うの



ではありませんが、県下の高齢者が身勝手なく、「老人クラブ」に結束せねばならない時が到来していることを指摘されている気がします。(溝 好雄)

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第一二四号(令和二年一月発行)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:十月十八日(金)

■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、よろしくお願いたします。

8ページクロスワードパズルの答え

正解は

A ひ B こ C う き D く E も F も

でした。

8-page crossword puzzle grid with numbers and letters.

和邇学区 森田 郁子



日本画「ワット・プラシン」

ワット・プラシン
タイ王国・チエンマイで最も高い
格式を誇る寺院。

唐崎学区 堀井 雅和



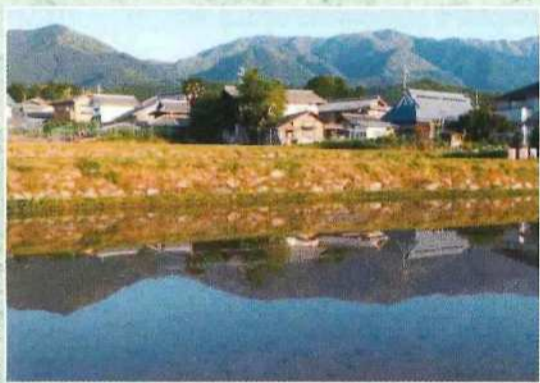
写真「兵庫のナイヤガラ」

石山学区 東 順子



大津絵「白無垢美人」

和邇学区 溝 好雄



写真「逆さ比良」

南郷学区 八鳥 宏保



日本画「錦帯橋」

和邇学区 西澤 孝



大津絵「鬼も令和元年」

趣味のコーナー

瀬田東学区 因 照子



ちぎり絵「中秋の名月」

井門 京榮



写真「ひまわり」

和邇学区 横田 健二



日本画「浮御堂」

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

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 ☎524-8114
通所リハビリげんき 大津市昭和町2番17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

ウイズ・ハート
訪問介護・居宅介護支援
077-573-2525

さくらテラス
グループホーム・デイサービス
077-571-2225

B・O・Hケアサービスセンター
介護老人保健施設
077-598-2133

地域包括ケアステーション
077-573-4321

**日本医療機能評価認定
琵琶湖大橋病院**

さくらの癒
住宅型有料老人ホーム
0120-558-646

BOH在宅医療ステーション
077-573-6425

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

サービス付き高齢者向け住宅
はなまるケアハウス石山

デイサービス・訪問介護 併設
日々のくらしをはなまるに

大津市光が丘町4番77号
TEL(077)533-5311
Mail: info@ihc.co.jp

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。

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

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

災害時に役立つ
「ラップ」活用術

①食器洗いの代用…食器の上にあらかじめラップを敷けば何度も使用できる。
②ヒモの代用…長く伸ばしてねじることで丈夫なヒモに。
③スポンジの代用…ラップをこぶし程に丸めれば体や食器を洗えます。
④包帯の保護、三角巾の代用…怪我の上からラップを巻いておけばホコリや汚れ、水分から守ってくれます。
⑤防寒の役目…ラップを体に巻きつけることで防寒着の役目を果たしてくれます。