



大津老ク連会報

第124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



令和2年 年頭のご挨拶

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

新年あけましておめでとう
ございます。会員の皆さまには、令和最初の新年を健やかにお迎えになられたこと、心からお慶び申し上げます。

昨年五月に藤村前会長が退任され、図らずも会長の重責を担うことになりましたが、六月の「近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」に始まり「大津市老人クラブ大会」「高齢者健康づくりスポーツ大会」「日帰り旅行」「泊親睦旅行」「全国老人クラブ大会」「滋賀県老人クラブ大会」など多くの事業活動に参加

加し、改めて会長を務められた先輩諸氏のご苦労とご功績に思いを馳せた八カ月でもありました。この間、何とか務められたのも各理事、単位クラブ役員をはじめ会員の皆さま、事務局の方々のご理解、ご支援の賜物と厚くお礼申し上げます。



令和2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。大津市老人クラブ連合会会員の皆様には、令和になって初めてとなります。お正月を健やかに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。

皆さまにおかれましては、老人クラブ活動を通じ、健康維持に向けた取り組みや生きがいづくりに加え、地域にお

一刻の猶予もありません。われわれ高齢者に求められることは、介護の必要もなく高齢社会を生き抜く健康寿命を延ばすことであり、近年、高齢者による交通事故の増加は大きな社会問題となり、二〇一七年の「改正道路交通法」により運転免許更新の条件が厳しくなりました。また、自主返納の奨励もあり、運転免許証を持たない高齢者が増えつつありますが、この人たちらにとっては免許証の返納により従来と比べ行動範囲が狭くなり、外出機会も減ることにより、引きこもりになり「うつ病」や最悪「認知症」の発症も懸念されます。

老人クラブの活動の原点は単位老人クラブにあり、この人たちの受け皿になるべく積

極的に勧誘いただき、仲間として健康づくりに一緒に取り組むことが、地域の活性化や介護費用の抑制にもなると思っています。健康寿命を延ばすには「人とつながりをつくること」が最も大切と言われ、高齢者を結ぶ唯一の組織と言っても過言ではない老人クラブの役割はますます重要になり、高齢社会を元気に、心豊かに暮らすためには、会員はもとより地域の多くの人たちと共に健康づくりに取り組むことが求められます。

最後に、大津市老人クラブ連合会のみならずの発展に皆さまのなご一層のご理解とご尽力をお願いし、併せて皆さまのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ新年の挨拶いたします。

推進しているところで、また、昨年七月一日は「中第二あんしん長寿相談所」を開設してさらに体制整備を強化し、健康や介護の相談、介護予防や認知症などへの理解を深めるための情報等を発信してまいりました。

今後さらに進展が見込まれる高齢化社会において、老人クラブの活動は、人と人とのつながりをつくり、高齢化の地域を支える重要な役割を担っていただけるものと考えております。高齢者等がいつまでも健康で生きがいを持つて元気に暮らすため、今後とも皆様方の知恵と経験を結集していただき、引き続きお力をお貸しいただきますよう、心

巻頭の写真「大橋寒風」

三上を望む大橋
釣り人に寒風が吹く

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

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。

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

アヤハ不動産株式会社

住宅営業 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

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉

ゆめがき

特別割引券 本券1枚につき4名様までご利用可。

入館料 大人全日1,000円+入館税50円(1)

有効期限 2020年1月7日(火)~5月31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

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

白内障日帰手術

緑内障治療 網膜光凝固

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

眼科全般治療・手術
コンタクトレンズ診療
大江2-12-38

高齢者にも飼いやすい犬

ポメラニアン

感情表現が豊かでわかりやすく、賢いのでしつけやすい犬種です。

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4:30~7:00	●	●	●	●	●	●

☆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

友愛訪問のタオルのお礼状が届きましたので、ご紹介します。

拜啓 時下益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

平素は、当施設の運営に対しまして格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。さて、このたびは当施設に対しご芳志を賜り、誠に有り難く心より感謝申し上げます。ご芳情にそって利用者の福祉増進のため有効に活用させていただく所存でございます。今後ともご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げますとともに、略儀ながら書中をもって謹んでお礼のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 滋賀同仁会
理事長 佐藤 賢
特別養護老人ホーム千寿の郷
所長 片山 義和

明けておめでとございます。二年続きの未曾有の災害の中、無事新年を迎えられましたことをお喜び申し上げます。奉仕部会では、社会奉仕の日と定められている、九月二十日を中心に会員の皆さまの協力を得て、友愛訪問と地域の環境美化活動を実施いたしました。友愛訪問で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。

九月二十日社会奉仕の日前後も天候不順の日が多かったため、清掃活動も大変だったと思います。今後とも美しい町づくりにご協力をよろしく願っています。

奉仕部会
地域奉仕活動を推進
部会長 東 順子

部会だより
新春の挨拶
申上げます

運動をして健康生活を送るため、各自精力的に頑張っているところです。市老ク連でも年末までに第四十二回大津市高齢者健康づくりスポーツ大会、県老連第一ブロックグラウンドゴルフ大会に取り組み、天候不順の折でしたが、予定人数参加のもと有意義な一日を過ごすことができました。希望の多かった「曾爾高

健康増進部会
健康づくりにも励もう
部会長 新井 強介

広報・会報部会
会報が果たす役割
部会長 山口 信治

「悠々大津」を発売することです。「老ク連会報」は二四号を迎えました。年二回発行なので六十二年という長い歴史を持つ機関紙です。一同この重さを痛感しながら編集に当たっています。

さて本紙の体裁は、巻頭を飾る市長や会長のあいさつを一ページに収め、全国と県の老人クラブ大会の様子、それに採択された大会宣言、受賞者らの喜びの声明等を収め、次ページに各部会の報告、旅行先での印象や懇親の情を掲載しました。そして何と云っても興味をそそる記事は学区や各単位の活動でしょう。その他、多士済々の研究発表、文芸、手作り作品等々、突凡の感を禁じ得ません。

第二回の体力測定記録会は坂本市民体育館で実施し、初参加の会員が多くいらっしやいました。京都橘大学学生の皆さまと交流する中で相互に有意義な記録会となりました。招集された役員からは異口同音に「大変良い事業と評価する会員が多かった」とのことでした。

原ウオーキングは残念ながら雨の中実行、ススキ原の眺望もできずに終えたのでした。

入居者らが一日一時間程度の手仕事で月何万円かの収入を得ているという働き方の改革、定年後無為の男性らが起こした企業、畑地が

ら得られた産物に預かっているという新知恵と実践、学習塾を立ち上げ学習支援に尽力している老生らのボランティア活動など、こんな記事がボクらの会報の紙面を飾れたらいいなあと期待しています。

ら得られた産物に預かっているという新知恵と実践、学習塾を立ち上げ学習支援に尽力している老生らのボランティア活動など、こんな記事がボクらの会報の紙面を飾れたらいいなあと期待しています。

防ごう！交通事故
横断歩道時の事故事例と交通安全のポイント
事故例① 車のかげや直前・直後の横断 渋滞車両の間をすりぬけるように横断し、反対車線の車と衝突。
ポイント① 左右の安全を十分に確かめ、横断歩道を渡る
事故例② 信号を無視して横断 「車も少ないし大丈夫だろう」と思い、赤信号を無視して車にはねられる。
ポイント② 車のかげや車の通過直前・直後の横断はしない

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

津津法律事務所
合同司法書士事務所 あわうみ
奥村事務所
山中 司法書士事務所
鈴木 税務会計事務所
① 太田建設株式会社
永井法律事務所

女性部だより

新しい年を迎え

女性部部长 松田千江子

明けましておめでとございます。平素は女性部の活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。女性部においては昨年いろいろな行事を実施しました。第一回の女性部長会に始まり、一泊旅行「鷺羽温泉」「スマートフォン体験教室」(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きされる)などを実施しました。また、友愛訪問のお土産



並河孝先生にご講演いただいた

として「ティッシュケースカバー」を手作り。家庭に眠っていた着物が再生できました。これは県老ク連女性部の手芸教室に取り上げていただきました。九月に生活支援サポーター講座で「軽度認知障害とは」と題し、理学療法士の並河孝先生にご講演いた

いただきました。深い眠り九十分が大切(脳の掃除ができる)、三大要素「運動・食事・仲間(人のかかわり)」が健康の秘訣であることを強調されました。百歳時代を迎え、いかに現状維持ができるか一番の心配事ですが、努力することで軽度認知障害はそのまま維持でき、また治ることもあると聞き、毎日心掛けて実行のみです。今年の干支はねずみ、元気で飛び歩き、食事は好き嫌いなく、仲間が増えるクラブづくりに努力したいものです。

教養部会
人生100年時代
部長 中西 耕司

昨今「人生100年時代」という言葉が耳に、目に届くようになりました。滋賀県が平均寿命・健康寿命が全国上位であることは私たちには大変うれしく、可能性を求めて今後も引き続き健康に留意したいものです。

従来より申し上げています「魅力ある・興味あるクラブづくり」は地域によってはその成果も出ていますが、全体的にはまだまだ至っていないと思います。教養部会としては、お手伝いのできることは努力してまいると考えています。また、多方面からの応援もいただきながら危機感さえ思える昨今、会員減少に歯止めをかけるなければなりません。今後、高齢者を中心に「豊

かな老後」を過ごすため、もう一度お仕事をしませんか」をキャッチコピーとして、活動を興し、会員増強につなげるよう検討中です。その節は皆さんのご協力を期待しています。



女性部研修事業報告 9/27(金)明日都浜大津5階中会議室 47名参加

令和元年度 女性部研修事業 生活支援サポーター講座 講演「軽度認知障害とは」

講演要旨

- ◆軽度認知障害(MCI)とは?
認知症を発症する一歩手前の状態で、認知機能の低下がみられるが、現状では認知症とされるほどではなく、日常生活に困難をきたす程ではない。さらに、うつ病やその他の精神疾患ではないとされている。日常生活を改善することで症状の回復や維持が見込める。
- ◆質の良い睡眠が認知症予防のカギ
脳が活動したときに生まれる老廃物「アミロイドβ」が蓄積すると軽度認知障害を引き起こし、蓄積が進行するとアルツハイマー病を発症すると考えられている。アミロイドβは睡眠中に排出されるので、適切な睡眠時間(1日6~7時間)を確保することが認知症予防に最適である。
- ◆手足を動かすことで脳を活性化
右手は「キツネ」、左手は「鉄砲」の形を作り、リズムに乗せて手を交互に入れ替えるというように右手と左手で違う動作をしたり、簡単な計算をしながらステップを踏んだりすることで脳の働きが良くなる。

講師：大津市社会福祉事業団 理学療法士 並河 孝氏

健康づくりの原則

- ①質の良い睡眠
- ②適度な運動
- ③バランスの取れた食事



日常生活で脳を働かせよう!
買い物での計算や、料理、生まれ年を西暦から和暦に変換する etc...

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

高齢者に人気の趣味

俳句・詩作

新聞や雑誌に投稿したり将来の夢にもつながる趣味。



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。



2020年NHK大河ドラマ「麒麟がくる」
~明智光秀ゆかりの地 坂本さかもと~

びわこ楽園 ホテル井筒

大津市下阪本一丁目29-9
TEL(077)577-2235 FAX577-2236

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

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/

令和元年度 体力測定記録会

9/18	和邇市民体育館	28名
10/30	坂本市民体育館	30名
11/27	瀬田公園体育館	63名

記録を見ながらわれわれ高齢者は年齢を重ねることに体力の衰えを感じるこのごろです。健康を維持することは大変ですが、自分に合った無理のない運動を続けることが大事で、認知症やがんになるリスクが軽減されると言われています。運動を継続することこそが大事です。「自分のことは自分でできる」そのために健康寿命を延ばしたいものです。

学区ではいろいろな健康に関するものを積極的に取り入れているところですが、グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボールをはじめ、その他のニュースポーツと言われるものも積極的に取り入れています。会員皆さんもニュースポーツに挑戦されてはいかがでしょうか。

(広報・会報部会)

岡村 敬市



令和元年度 健康ウォーキング

曾爾高原ハイキングと 伊賀くみひも見学

10月25日(金)、令和元年度健康ウォーキングに40名が参加しました。小雨がちらつく中、曾爾高原付近の山道を散策後、道の駅針テラスで昼食。最後は伊賀伝統伝承館で「くみひも」による工芸品の見学や、お土産を購入して帰路に就きました。



くみひもの見学



参加者全員で記念撮影



開眼片足立ち



上体起こし



握力



長座体前屈



10m障害物歩行



6分間歩行

第42回 大津市高齢者 健康づくりリスポーツ大会

十月十一日(金)、皇子山総合運動公園多目的グラウンドにおいて第四十二回大津市高齢者健康づくりリスポーツ大会が開催されました。

「市内の高齢者がスポーツを通して相互の親睦を深め、健康づくりの増進に努めること」を目的として行われる秋の恒例行事で、市内十八学区の老人クラブ会員に、シルバー人材センターおよび真盛園を加えた約二〇名が参加し、グラウンドゴルフで熱戦を繰り広げました。



台風接近による天候悪化が心配されましたが、参加三十三チーム(一チーム六人)はそれぞれ三回戦を元気にプレー。終始安定したスコアでまとめた瀬田北学区の二チームがワンツーを独占しました。大会規定により上位チームの成績のみ

第12回 滋賀県老人クラブ連合会 第二ブロック交流グラウンドゴルフ大会

十月二十九日(火)、高島市のマキノピックランドにおいて第十二回滋賀県老人クラブ連合会・第一ブロック交流グラウンドゴルフ大会が開催されました。

大津市老ク連(松田輝男会長)と、高島市老ク連(鈴木庄十朗会長)が、交流と親睦を深めることを目的に毎年交互に開催している大会で、今回は大津市三十八名、高島市三十七名の計七十三名が参加しました。両老ク連混成で編成された十六組が、アンジュレ



シヨンに富んだ二十四ホールを回ってスコアを競う個人戦。ホールインワンが出ると大きな歓声と拍手が起こり、大いに盛り上がりました。

採用となりましたが、「全員が実力を発揮できて良かった」と喜びの表情を浮かべていました。



瀬田北チーム全員で記念撮影

◆大会結果

- 優勝 瀬田北Bチーム
- 準優勝 南郷Aチーム
- 第三位 堅田Aチーム

競技終了後、ホールインワン賞ならびに両チームの上位十名と飛び賞が表彰されました。なお、大津市老ク連の上位入賞者は以下のとおりです。

- ◆大会結果(敬称略)
- 優勝 井田久雄(滋賀)
- 準優勝 森住文乃(唐崎)
- 第三位 高橋 怜(富士見)



上位入賞おめでとうございます



大津市老ク連 バス親睦旅行に参加して

11/14(木)~15(金)
八つの湧水池・忍野八海と石和温泉一泊二日の旅

和邇学区・和邇シニアクラブ親和会
北村 正二

事前の週間天気予報で初日は雨と
いうことで、二日
目に天気が回復す
ればと思っていま
したら、出発の午
前中は良くなかっ
たものの、観光バ
スが長野県に入る
ころはすっかり上
天気となりました。紅葉の
景色も楽しみながら、まず
はサントリー白州蒸溜所の
見学。自然に恵まれた広大
な敷地に位置する蒸溜所
ですが、改めて日本のウイ
スキーが現在では世界的に評
価されていることがうれし
く感じます。もつとも近頃、
日本においてはウイスキー
よりも焼酎がすっかり定着
した感があります。
さて、車窓から時折見え
る雄大な富士山を眺めなが
ら観光バスは石和温泉に到

着。早々と入浴。
温泉は少しぬめ
りが感じられ、
疲れを癒してく
れる適温の名湯。
いわゆる温泉宿
は久しぶりなの
で満足至極。そ
して風呂上がり
は旅館の売店で
赤ワインを買い
求め、さっそく
賞味。さすがに
ワインの産地な
ので部屋にはワ
インオープン
がありまして。少しほろ酔
いの気分で宴会の時間。の
ど自慢の皆さんはカラオケ
に興じておられました。そ
んな調子で一日目は時間が
経つのが早いもの。
翌日の早朝、やはりひと
風呂。そして朝食のバイキ
ングの会場へ。「昼食予定
時間が遅いので、たっぶり
食べといてくださいよ」と
いうガイドさんの言葉を思
い出す。いつもながら旅行
での朝飯はつい食が進むも
の。そして二日目の出発。
石和温泉をあとに観光バ
スは忍野八海へと。移動の
合間に雄大な富士の姿が目
を楽しませてくれます。車
中から歓声が上がるのも富
士山ならではのしょうか。
忍野八海での湧水池はその
透明感に惹かれました。ま
た中国からと思われる観光
客が多く、インハウンドの



ご時世を感じます。
バスは山梨県から静岡県
へ。富士山に寄り添うよう
な雲も刻々と姿を変えま
す。天下第一の山の名に恥じ
ない威容を示している、ま
さに「日本人のこころ」と
いうに相応しいですね。
続いては日本平夢テラス
からの展望に、この二日間
天候に恵まれたことを感謝
しつつ散策。最後には焼津
さかなセンターでの昼食
と、海の幸を見て回る。こ
こで買った「おもわずこ
んにぶっつけたくなるい
か」という、「こまたっぶり
の瓶詰いかは、本当に文字
通りの品物でした。私の一
押し土産です。よく見られ
る塩辛のものとは違い、ゴ
マ風味の控えめな甘さがよ
くご飯になじみます。
夕焼け空を眺めながら、
観光バスは夜のとばりに包
まれていきます。心地良い
疲れを感じつつ大津市に入
り、会長のウイットに
富んだ挨拶。四十七名の
参加者、皆さんご満悦のこ
様子でした。

富士見学区・若葉クラブ
千田 輝雄

十一月十四・十五
日両日とも秋晴れ
に恵まれ富士山を
一周する一泊旅行
となりました。参
加者は四十七名で
約六割が女性でし
た。車窓から右に
左に、さらに正面に、移り
行く富士山の姿は、ガイド
の説明通り絶景で、これぞ
バス旅行の醍醐味を味わっ
た旅でした。



釜は横川駅の
駅弁で使われ
ている歴史の
ある釜子焼です。家庭で一
合ご飯炊きとして使え、か
つ持ち帰りOKなのでバス
に積み込みました。

初日、おぎのや諏訪店で
昼食にいただいた「釜めし
弁当」は、中味が多彩でお
いしく、陶器
釜は横川駅の
駅弁で使われ
ている歴史の
ある釜子焼です。家庭で一
合ご飯炊きとして使え、か
つ持ち帰りOKなのでバス
に積み込みました。
次のサントリー白州蒸溜
所は中央自動車道の小淵沢
で降りた所で、こんな自然
がいっぱいで湧き水が豊富
にあるウイスキー工場は日
本にはそんなになくと思わ
れる所でした。
宿泊地である石和温泉は
DH9のアルカリ性です。
じっくり湯につかり、六時
からの宴会場では、会長の
挨拶に続き、カラオケあり、
日本舞踊ありで大いに盛り
上がり、より懇親を深めら
れたと思います。
翌日は富士山を東周りに
河口湖を通り、この旅行の



第一の目的である忍野八海
へ。やや雲隠れした富士山
を眺め、八つの池で最も深
い湧池の近くで集合記念写
真を撮りました。深さ約八
mほどある湧池は、底まで
一点の曇りもなく、錦鯉た
ちが幸せそうに泳いでお
り、その姿に見とれていま
した。

次いで山中湖を眺め、御
殿場より東名高速道路に入
り、裾野・沼津を通りいよ
いよ太平洋側を進みます。
次の見学地である日本平
夢テラスでは、また富士山
が他の山と一段とかけ離
れ、三七七六mの凛々しい
姿を見せてくれました。昼
食の焼津さかなセンターで
は、マグロの刺身、桜エビ
の天ぷらなど名物をおいし
くいただきました。
焼津を出てからは一路東
名を走り、夕方、浜名湖を
通るあたりからまた富士山
が見え、まさしく一周の旅
を二日間で満喫しました。

医療コラム

「認知症の予防」

(公社) 大津市医師会
広報部長 高岡 篤



今年の夏に認知症の薬の開発経緯を扱ったドキュメ
ンタリーが放送され、そんなに効くのかと患者さんか
ら質問を受けました。現場の医師の立場からすると期
待が大きい分、それほど目立った効果を実感しないこ
とが多いことも事実です。誰もが認知症になりたくな
いわけで、今回は予防できる認知症について話したい
と思います。

認知症には、発症する前の「予備軍」の段階があり、
「軽度認知障害(MIC)」⇨認知機能は低下している
が、日常生活には大きな支障がない状態」と言われま
す。日本で「MIC」と診断された人を四年間追跡し
たところ、十四%が認知症に進んだ一方、四十六%は
正常に戻りました。認知症のリスク要因は糖尿病、脳
卒中、うつ傾向、身体活動の低下が指摘されました。
認知症については、アルツハイマー病の国際会議で九
つの要因、若年期の早期教育、中年以降の高血圧、
肥満、高齢期の難聴、喫煙、うつと社会的孤立、糖尿
病が認知症の発症の三十五%を占めることが報告され
ました。また、世界保健機関(WHO)が認知機能低
下、認知症のリスクを減らすためのガイドラインを今
年公開しました。即ち、運動・身体活動は予防の効果
があり、高血圧の適切な治療と糖尿病の治療と生活習
慣の改善、禁煙が強く勧められています。他に栄養バ
ランスの良い食事、適正な体重コントロール、アルコ
ールの減量も勧められています。残念ながらサプリメントは
勧められていません。
最後に社会的な交流と支援も強調されています。社
会的交流を通じて孤立を防ぐことで社会的知能を活性
化でき、他人との交流、集団への参加で神経細胞のネ
ットワークを強化できると考えられています。
残念ながら、認知症になるのを一〇〇%避けること
はできませんが、以上述べたことを今日からでも始め
ることが大切です。老人クラブの活動への参加も有効
と思われる。

第48回 全国老人クラブ大会

11月26日(火)、27日(水) 埼玉県さいたま市
～大津市からは1クラブと1名が受章～

十一月二十六日・二十七日の二日間に行われ、全国老人クラブ連合会・埼玉県老人クラブ連合会主催で、第四十八回全国老人クラブ大会が、彩の国さいたま芸術劇場及び大宮ソニックシティ大ホールを会場に開催されました。

二日目に開催された表彰では、大津市老ク連から大芝哲郎唐崎学区老ク連会長が全国老人クラブ連合会会長表彰(育成功労表彰)を、大津市堅田学区老ク連(藤井芳夫会長)が優良老人クラブ連合会表彰を受章しました。



受章者 よろこびの声

全国老人クラブ連合会会長表彰
(優良クラブ)を受章して

令和シニアを寿ぐ

堅田学区老人クラブ連合会 会長 藤井 芳夫

令和元年晩秋、堅田学区老ク連が第48回全国老人クラブ大会で優良クラブとして表彰されたことは334名会員の喜びです。

大津市の北部都市として今なお発展し続けている恵まれた環境の中、後期高齢者が6割を占めながらも、それぞれが自らの健康な生活習慣を維持し、それを支える生活環境を整えるための地域住民や関係諸団体との絆を育んでいる姿勢は、これからも止むことはありません。

全国各地の老人クラブは、健康・友愛・奉仕の骨太な3本柱を軸として事業展開をしていますが、わが堅田学区老ク連も七つの単位クラブが各々に、会員の個性と価値観を融合させながら地域活動している姿は微笑ましく思えます。

堅田学区老ク連の活動としては、月2回のグラウンドゴルフ、シニア演奏会、文化祭でのシニア作品展、保育園・幼稚園・児童館児童との年9回の次世代間交流、シルバーセミナー、公園・道路・神社・自治会館等の清掃美化、年2回の日帰り研修、お食事おしゃべりサロン、交通安全啓発、スクールガード、定例役員会議等盛りだくさんの事業活動で、充実したシニア集団として存在しています。

令和のこれから、超高齢化による会員減少問題もありますが、情宜活動に工夫も凝らし温和に取り組めます。

十二月六日(金)、滋賀県立文化産業交流会館において、第五十八回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。式典は中村県老連副会長の開会のことばで始まり、君が代斉唱の後、主催者を代表して吉仲県老連会長が開会のあいさつを



第58回 滋賀県老人クラブ大会

(びわこ豊熟シニアクラブ)
～大津市からは2名が受賞～



池田副会長 夏原会長

行いました。その後の表彰では、大津市老ク連から雄琴学区の夏原羊造会長と唐崎学区の池田光副会長の両名が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)を受賞しました。

式典後は元滋賀県知事で現在は健康・生きがい開発財団副理事長を務める國松善次氏による講演と、シャンソン歌手 Kusuyo (くすよ) さんによる「ときめきのウインターコンサート」が行われました。

受賞者 よろこびの声

滋賀県老人クラブ連合会会長賞を受賞して

唐崎学区老人クラブ連合会 副会長 池田 光

私は令和元年12月6日、滋賀県老人クラブ大会において、老人クラブ育成功労の滋賀県老人クラブ連合会会長賞を受賞しました。このことは会員の皆さまのご協力のおかげによるもので感謝しています。今回の受賞を機に今までの自分の老人クラブ活動を振り返ってみました。

私は平成19年、際三湖際会(単位クラブ)の会長に就くことになりました。就任にあたり二つの目標を立てました。一つは会員の増加です。自ら未加入者を戸別訪問し、老人クラブの良い点を説明して入会を勧めました。役員と協力して、会長就任時の会員数78名をピーク時には122名と6年間で44名増加(この間の新入会者は80名、退会者36名)することができました。

二つ目の目標はサークル活動の推進です。サークル数を五つから七つに二つ(書道とペーパークラフト)増やし、会員のサークル加入率を30%から38%に引き上げることができました。サークル活動は同じ目標を持つ会員が同じ場所で同一時間を共有することに意義があり、またそれにより親睦も図れます。

平成21年から唐崎学区老人クラブ連合会の副会長として事務局とスポーツ面の担当をしています。当学区は11の単位クラブ、会員数750名の大きな組織です。スポーツの行事として春秋の年2回、グラウンドゴルフ大会を開催しています。約120名の会員が参加し、学区内会員の親睦交流の場として会員が楽しみにしている行事になっています。

老人クラブの活動は会員相互の交流の機会を多くすることが大事であると思います。これからも老人クラブの活性化に微力ながら取り組み、努力していく所存です。会員の皆さま、どうぞ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

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

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

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
大津市大津1丁目27番1号
☎547-2021 有り

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

カルシウムを しっかりとろう!

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、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

藤井皮フ科クリニック

皮膚科・形成外科・アレルギー科

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後診療 15:00~16:00	○	○	○	○	○	○
午後診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
大津市大津1-9-11 ☎(077)548-4112
http://fujii-clinic.com

処方せん受付・保険調剤 (株)おくやま薬局

大津市大津1-13-7
☎(077)545-6035

にじいろ薬局

大津市大津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
*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。

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



志賀ブロック ニュースポーツ 交流会を開催

「ニュースポーツ交流会」を十月二日(水)に開催し、和通保育園園児二十七名、京都橘大学看護学生二十名を含む総勢一〇〇名余りの参加によって、にぎやかに楽しく交流を深めることができました。



私たちも加わり、共に楽しく踊りながら過ごすことができました。午後から看護学生と一緒にニュースポーツを五種類行いました。

①吹き矢
これは特殊な吸盤で作られた安全な矢をターゲットに向かって吹き、得点を競うゲームです。
②スカットボール
ボールをスティックで打って得点の穴に入れるゲームで、力の弱い人や車椅子の方でも楽しめるようになっています。

③囲碁ボール
囲碁とスティックゲームを合わせた感じで、スティックでボールを打って、マット上で五目並べをするゲームです。
④トリコロキューブ
三色・二十七個のサイコロキューブを三組が九個ずつそれぞれ目標シートに投げ入れ、出た目とシート上の得点エリアの合計点数により勝敗を競うゲームです。
⑤フロアカール
床の上でできるカーリングで、中央のサークルを指して投球し、サークルに近いストーンの数が点数となります。互いに八回投球して総合得点の多いチームが勝利します。

このように五種類のゲームを経験し、快い汗をかき、園児や看護学生と交流させていただき、この一日で元氣・勇気をもらいました。明日への活力になる有意義な研修会でした。
(新井 強介)

小野学区 学区研修旅行

去る十月四日(金)、醒井養鱒場の見学と多賀大社、キリンビール滋賀工場の見学をしました。

午前九時にロースタウンを出発し、一路湖周道路を北へバスは進み、午前十時三十分頃醒井水の宿駅みゆきで休憩。その後、中山道・醒井宿を散策。地蔵川の梅花藻もまだ咲いていま

した。午前十一時三十分頃に水の宿駅を出発し、醒井養鱒場に到着。まず係の人から養鱒場の概要説明がありました。

明治十一年に琵琶湖の固有種ピワマスの増殖を目的に設立され、マス類の養鱒事業を今日まで一度も途切れることなく継続している日本最古の養鱒場です。霊仙山から湧き出す清流でマサヤの魚「イトウ」や「ウサメ」等が飼育されています。ピワマスはサケ科の琵琶湖固有種で、大きさは六十〜七十cmとなり、三年から五年かけて琵琶湖で成

長し、十月〜十一月頃に生まれ、川で産卵して一生を終えます。
ピワマスの生態を知り、滋賀県が誇れる施設を見学でき、貴重な体験ができました。
おいしいマスの料理もいただき、次の見学地キリンビールへ。ここでは三種類のビールを試飲でき、ビールの製造工程も見学させていただき、楽しい研修となりました。



楽しく親睦を深めることができました

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

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

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
大津市石山寺3-15-10
☎(077) 537-5537

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

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

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

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

風邪の常識
これって本当?
●お風呂はNG?
高熱や脱水状態でなければ、入浴は問題ありません。ぬるめのお湯で長風呂せず、入浴後は暖かい場所で素早く乾かすことが大事です。

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

風邪の常識
これって本当?
●厚着して汗をかくと熱はさがるの?
熱がさがる時には汗をかきますが、症状によっては、かえって体に熱が溜まり、体調が悪化してしまいます。体を冷やさないう、かいた汗はこまめに拭いてください。

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

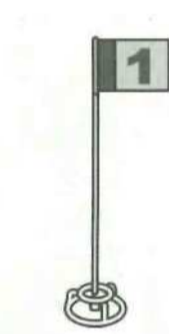
当学区では主要イベントとして年二回(春秋)親睦交流グラウンドゴルフ大会を開催している。グラウンドゴルフは高齢者に適した人気のあるスポーツであり、各単位クラブでもプレーを楽しんでいるが、学区(十一単位クラブ)の大会ということで参加者も多く、他の単位クラブ会員との交流もできるので楽しみにしている会員が多い。

開催月は四月と九月、場所は滋賀大学教育学部附属特別支援学校グラウンド

参加者約一〇名、時間八時三十分集合、十二時終了。競技方法は参加者が多いため先組(八組)後組(八組)に分け、八ホール二回十六ホールのストロークプレー、先組プレー時は後組休憩、後組プレー時は先組休憩の繰り返し。各組のパートナーは異なる単位クラブの会員を同伴者としているのでプレー中も交流ができる。

また、大会に参加するたびに新しい知人や仲間が増えていく。休憩しているときはプレー中の会員の応援や他のクラブ会員とのおしゃべりで笑顔が絶えない親睦の場になっている。

九月の大会は大津市高齢者健康づくりスポーツ大会出場選手の選考大会として、上手な選手を選んでいる



(池田 光)

役員会で、坂本老ク連の会報を作ってはどうかと提案したところ、年二回からのペースで作ることが決まりました。早速女性会員の方々のお力をお借りして、十月に発行する準備に取り掛かりました。

A3両面で四ページ程度にまとめるように、各単クの会長にお願いして、これまでの活動と今後の計画を

まとめた原稿を頂きました。また、会報のタイトルは、大津市からも会員相互の「ふれあいの集い」の大切さが強調されているので、「ふれあいを仮題として発行することにしました。会員相互の顔の見える関係を作る上で、会報の持つ役割は大切なものだと考えています。力を合わせ皆さんに親しまれる紙面づくりを工夫していきたいと思っています。

今回の編集に携わって「老人クラブ会員の高齢化」を実感しました。七十歳未

満の会員が数人しかいないという単クからの報告がありました。また、高齢化は確実に私たち自身と、共に頑張ってきた仲間の活力・行動力を衰えさせます。諸行事の参加率は年々低下しています。「会員相互支援」の仕組みを維持していくためには、比較的健康で年齢の若い高齢者会員にクラブの諸活動に途切れなく参加してもらうことが不可欠で、改めて会員を増やす活動に頑張ってもらいましょう。との思いを強くした次第です。(美内 志郎)

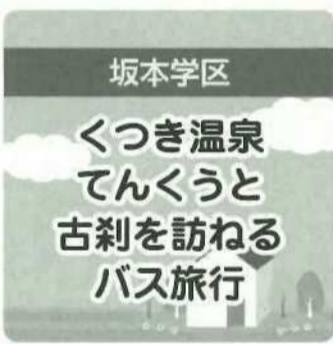
寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)



坂本学区老ク連は毎年の事業として、単クの協力を得て日吉大社の清掃、グラウンドゴルフ大会、高齢者スポーツ・レクリエーション大会などとともに、日帰り研修・一泊研修旅行などに取り組んできました。

今年の日帰り研修旅行は九月「グリーンパーク想いの森・くつき温泉でんくう」のバス旅行でした。往路では高島市道の駅「藤樹の里あどがわ」で買い物、くつき温泉でんくうで入浴と食事を楽しみました。

復路では、朽木の名利・興聖寺を訪ねました。興聖寺は鎌倉時代に近江の守護・佐々木信綱(後に朽木氏に改め)の菩提寺として建立されたとのこと。室町時代には第十二代將軍足利義晴や第十三代將軍義輝などが滞在し、旧秀隣寺庭園を作庭するなど隠れた古刹です。

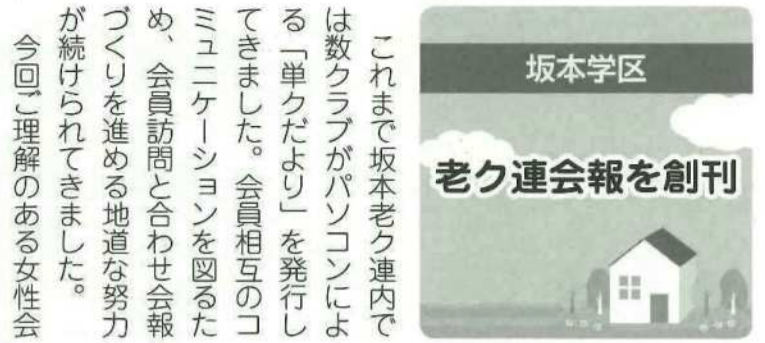


また、会報のタイトルは、大津市からも会員相互の「ふれあいの集い」の大切さが強調されているので、「ふれあいを仮題として発行することにしました。会員相互の顔の見える関係を作る上で、会報の持つ役割は大切なものだと考えています。力を合わせ皆さんに親しまれる紙面づくりを工夫していきたいと思っています。

今回の編集に携わって「老人クラブ会員の高齢化」を実感しました。七十歳未

満の会員が数人しかいないという単クからの報告がありました。また、高齢化は確実に私たち自身と、共に頑張ってきた仲間の活力・行動力を衰えさせます。諸行事の参加率は年々低下しています。「会員相互支援」の仕組みを維持していくためには、比較的健康で年齢の若い高齢者会員にクラブの諸活動に途切れなく参加してもらうことが不可欠で、改めて会員を増やす活動に頑張ってもらいましょう。との思いを強くした次第です。(美内 志郎)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)



役員会で、坂本老ク連の会報を作ってはどうかと提案したところ、年二回からのペースで作ることが決まりました。早速女性会員の方々のお力をお借りして、十月に発行する準備に取り掛かりました。

A3両面で四ページ程度にまとめるように、各単クの会長にお願いして、これまでの活動と今後の計画を

まとめた原稿を頂きました。また、会報のタイトルは、大津市からも会員相互の「ふれあいの集い」の大切さが強調されているので、「ふれあいを仮題として発行することにしました。会員相互の顔の見える関係を作る上で、会報の持つ役割は大切なものだと考えています。力を合わせ皆さんに親しまれる紙面づくりを工夫していきたいと思っています。

今回の編集に携わって「老人クラブ会員の高齢化」を実感しました。七十歳未

満の会員が数人しかいないという単クからの報告がありました。また、高齢化は確実に私たち自身と、共に頑張ってきた仲間の活力・行動力を衰えさせます。諸行事の参加率は年々低下しています。「会員相互支援」の仕組みを維持していくためには、比較的健康で年齢の若い高齢者会員にクラブの諸活動に途切れなく参加してもらうことが不可欠で、改めて会員を増やす活動に頑張ってもらいましょう。との思いを強くした次第です。(美内 志郎)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)



役員会で、坂本老ク連の会報を作ってはどうかと提案したところ、年二回からのペースで作ることが決まりました。早速女性会員の方々のお力をお借りして、十月に発行する準備に取り掛かりました。

A3両面で四ページ程度にまとめるように、各単クの会長にお願いして、これまでの活動と今後の計画を

まとめた原稿を頂きました。また、会報のタイトルは、大津市からも会員相互の「ふれあいの集い」の大切さが強調されているので、「ふれあいを仮題として発行することにしました。会員相互の顔の見える関係を作る上で、会報の持つ役割は大切なものだと考えています。力を合わせ皆さんに親しまれる紙面づくりを工夫していきたいと思っています。

今回の編集に携わって「老人クラブ会員の高齢化」を実感しました。七十歳未

満の会員が数人しかいないという単クからの報告がありました。また、高齢化は確実に私たち自身と、共に頑張ってきた仲間の活力・行動力を衰えさせます。諸行事の参加率は年々低下しています。「会員相互支援」の仕組みを維持していくためには、比較的健康で年齢の若い高齢者会員にクラブの諸活動に途切れなく参加してもらうことが不可欠で、改めて会員を増やす活動に頑張ってもらいましょう。との思いを強くした次第です。(美内 志郎)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)

寺内には国・重要文化財の本尊釈迦如来坐像などが安置されています。老椿が有名な「関西花の寺第十四番」でもあります。住職の講話を聞いた後、一路坂本に向かいました。(白石 道夫)

医療法人 誠仁会 吉徳医院
YOSHITOKU CLINIC
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4:30~7:00 ○/○/○/○/○/○
△水曜は12:00まで □金曜は11:30まで
休診日 日曜/祝日/火・木・土曜午後
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

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 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

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
大津市大宮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

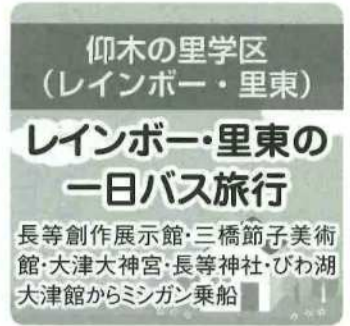
処方せん受付・保険調剤
ふるさと薬局
大津市里5丁目2-11
TEL(077)536-3410
ふるさと薬局石山駅前店
大津市栗津町4-7
石山駅前近江鉄道ビル1階
TEL(077)531-2236

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
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



先日、レインボー・里東(老人クラブ)で一日バス旅行を長等創作展示館・三橋節子美術館・大津大神宮・長等神社・びわ湖大津館からミシガン乗船の行程で実施。会員四十四人中二十七人が参加しました。年間三回くらい一日バス旅行をしています。

レインボー・里東が結成したのは九年前です。その頃は皆さん若くて元気だったのですが、八十歳を超える方が増えました。お一人になった方もおられますが、日常生活は何とか元気にしておられます。でも、



耳が遠くなったり、足が弱くなったりしています。誰かが手をちょっと貸してあげれば頑張って歩けます。そんな方が二十七人中五人くらいいます。バスの乗り降りをする時も手を貸します。ですから、時間をゆとりとして計画しています。

したり、節子に思いをさせたりと、おしゃべりしながら見学しました。次に訪れた大津大神社では、男性はゆつくりと見学をしましたが、女性は足の悪い方もおられバスです。次は長等神社です。三井寺には皆さん拝観されたり、桜の時期には眺めに来たり何回か来られています。でも、三井寺の続きにあるこの神社には来られていない方が多くあります。「近くだから皆さん来られているのでは」と思い込んではいけなかったと感じました。



びわ湖大津館でランチをしました。レストラン風に料理が次から次に運ばれてきます。これも日常にはないことなのでいい気分になりました。びわ湖大津館から大津港までの二十分ですがミシガンに乗船し



私たちの老人クラブは、昭和五十七年四月に自治会の下部組織として発足し、現在は四十名ほどの会員で活動を行っています。発足当時は、高齢者にとつての活動や憩いのため

の施設も少なく、老人クラブ活動が唯一ふれあいの場所でもありにぎわいました。ただ時代の移り変わりとともにデイサービスや老人ホームなどの施設もでき、高齢の方たちの身の振り方も変化してきました。高齢者が増える一方で老人クラブの会員が減るとい

りどころとなる魅力ある場所づくりとは何だろうかかと試行錯誤の毎日です。私たちの老人クラブでは、クラブの基本である健康・友愛・奉仕を指針として、月ごとの活動を役員会で検討し、行事を進めています。

月一回開催する「ふれあいサロン」は二部構成として、第一部は型通り市民憲章にはじまりストレッチ、会長あいさつ、季節の歌に続きティータイムになり

す。そして第二部は、その月のメインテーマ(行事)を行います。地域での経験豊かな良識者やゲストをお招きして、講話や体験といった有意義なひとときを過ごします。

今年度の主な行事として、六月にはB・O・Hケア・サービスセンターの理学療法士さんによる「認知症予防」についてお話と実技を楽しく学びました。

八月は恒例の夏祭りが催されます。自治会、老人クラブ、子供会、地域の住民が一体となって行う地域の一大イベントです。老人クラブは毎年地藏盆コーナーを担当します。当日は猛暑の中、会員さんや自治会の人たちが連携して祭りの準備をし、夕方住職さんの法要や法話をいただき、大人も子供も集まってお参りします。久しぶりに逢う人との出会い、子供たちの世代を超えたふれあいは心温まります。

ちょっとひといき
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				

【問題】
 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることばを見つけてください。

答えは12ページ下段欄外に掲載

↓ **タテのカギ**

- 毎年一番初めに降る雪
- 唐辛子の品種、___の爪
- 大正___、___チック
- お正月といえば、しめ縄と、門___
- 当番の逆。休みの状態などを指します
- 床下に温水や温風を送って、足元から暖める設備
- ことわざ「他人の不幸は___の味」
- 先を見通す力があること。___の明
- 被告人は___を主張している
- 蚕の繭から作られる天然繊維。肌触りの良い布
- 家屋などにある屋根から地面に雨水などを流す設備
- ___端会議

➡ **ヨコのカギ**

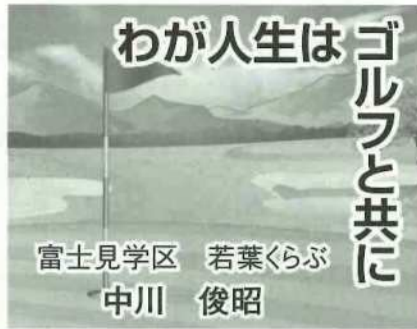
- 情勢が不利なこと。___が悪い
- 「慣れ過ぎて感覚が___してきた」
- 刀の一部分。切っ先の反対側
- なかなか信じられない話
- 一般庶民が暮らす住まいのこと
- ___の変わり目は体調に気をつけて
- 生活用水のため、川などの水をせきとめる大規模な堤防
- 和服を着る女性が髪に挿すもの
- 時刻を知る機械。今ではデジタルも増えました
- 日本語でゆでること。英語で___
- アフリカ大陸とオーストラリア大陸の間に広がる海。三大洋のひとつ

しむ会」や、写経体験、役員手作りによるボウリング大会、GG大会、また専門の講師を招いての公開講座などを実施しています。

この後、いかに若手会員の増員を図れるか、また役員人事の問題や、会員が全員参加できる魅力ある行事の取り組みなどの課題も多く、時代が変わり人の生き方が多様化する中で、老人クラブのあり方が問われます。

(岡田緋佐子)

会員の皆さまからの投稿を紹介しします!



富士見学区 若葉くらぶ 中川 俊昭

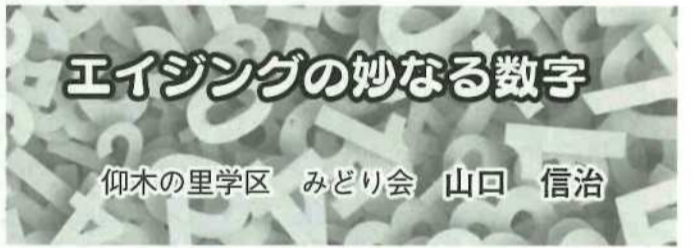
日本のゴルフブームのきっかけは、昭和三十二年の霞ヶ関カントリー倶楽部で初めて開催されたカナダカップで、中村寅吉・小野光一組が団体優勝、中村が個人優勝を飾った年からである。それでも昭和四十五年当時は一般の人には高嶺の花、一部階級の遊び程度にしか思われていなかったと思われる。

それがなぜゴルフを始めるときになったのか? それはかつて勤めていた会社で、本社管理部門から営業担当として埼玉営業所に移って間もなくの頃、所長が「ゴルフは仕事にプラスになることがある。一緒に始めよう」と言われたことにある。

最初は簡単と考えていたら、コースに出るにはダンブカー一杯ほどのボールを打ち、しかもルールとエチケットを覚えてからコースに出るようになった。始めて半年たってから、先輩と河川敷のパブリックコースへ行くことになって、実践に当たった時の注意等を細かく教えてもらった。スコアはなんと一〇ずつと面白く、次のコースまで今まで以上に練習が好きになったのは言うまでもない。

その間には、プレーヤーの夢であるホールインワンを二回、さらに二年前には念願のイーシュートも達成した。今年後期高齢者の仲間入りをしたが、二千回プレーを目指して同伴者に迷惑をかけないよう楽しみたいものである。

最後にゴルフファアの格言を紹介したい。
●距離が自慢の幼稚園
●スコアにこだわる小学生
●景色が見える中学生
●マナーが身につく高校生
●歴史がわかる大学生
そして
●友が群れ集う卒業式



仰木の里学区 みどり会 山口 信治

「辛崎の松は花より麗に」江戸時代、芭蕉はここに唐崎でこの句を詠んだ。唐崎学区文化協会はこの芭蕉の俳句にちなんで、平成二十二年十月第一回唐崎俳句大会を開催した。今年で十年が経過し、この俳句大会も一定の評価を得て大津市内はもちろんのこと市外、県外からも多くの参加者がくるようになっていく。

「辛崎の松は花より麗に」(際三湖際会)の俳句サークルに入会を勧められ入会し、今まで俳句を続けてきた。数年前、先生が不在となり現在は滋賀里の倭俳句会にお世話になり、月一回の句会を楽しみにしている。唐崎俳句大会には第一回から毎年参加しており、

唐崎俳句大会に参加して

唐崎学区 際三湖際会 池田 光

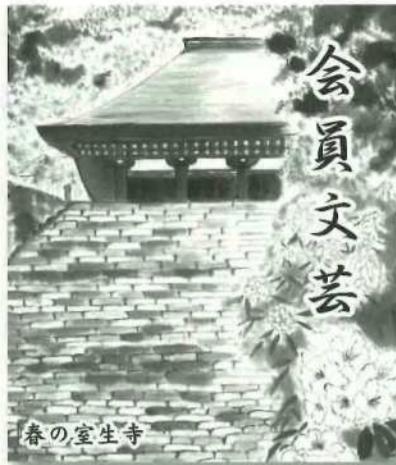
品を大切に読んでくれる連衆が必要であり、人と人とのつながりが大切だ」と。今年唐崎俳句大会が十周年の記念大会として一般部門の前に子供部門の可愛い素敵な俳句の表彰があった。一般部門の開催日は九月二十二日、場所は唐

目標百歳

小野学区 小野シブクラブの会 新井 強介

令和元年がスタートして何事も「初づくし」の年。何をすることも新しい気持ちで出発ができました。厚生労働省が発表した百歳以上の人口は全国で七一二七四人、男性は八四六四人(約十二%)、女性は六二八一〇人(約八十八%)でした。滋賀県内では高島市・多賀町・甲良町が高齢化率が高く、県内の百歳以上人口は七九六人と二十三年連続で増加、全国では四十九年連続で過去最多を更新しております。私たちもこの仲間入りをするために日々健康でありたいと思っております。

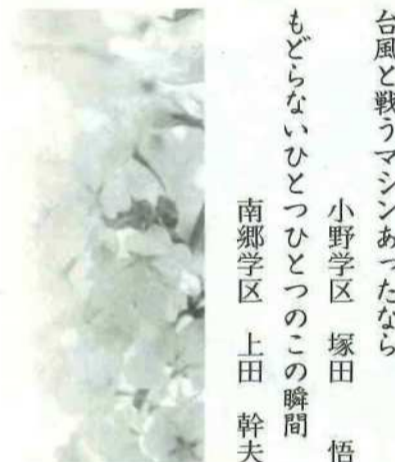
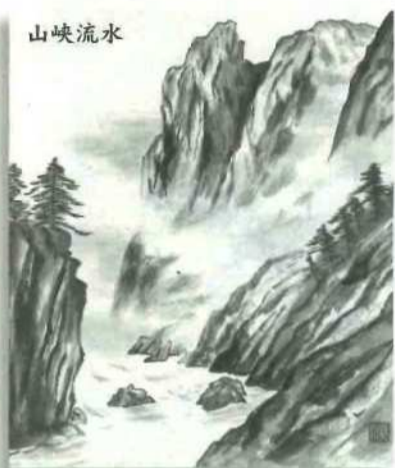




俳句

さつま芋おこして見れば亀姿
和邇学区 大道 裕子
夜被母思い出すかまどの火
和邇学区 山川 清子
孫の声肩をおされて体育祭
和邇学区 岡村 敬市
ひと休みコスモス揺れる畑の土手
小野学区 塚田 悟
ふるさとの眺めを変えし秋出水
唐崎学区 佐藤 敏夫
故郷のニユース気なる秋出水
唐崎学区 佐藤クミ子
床の間に木槿一本咲いてをり
唐崎学区 下仲 善一
晚鐘の余韻にいのる秋の暮
唐崎学区 岩田小千代
刈り取られ稲穂どこかとアキアカネ
唐崎学区 濱口 實男
温暖化の影響ありか秋出水
唐崎学区 木原乃里子
洗い髪ふつと匂える風の中
唐崎学区 川端早智子
会う人の皆恵比寿顔今朝の春
唐崎学区 池田 光
宿の下駄鳴し信濃の秋惜しむ
石山学区 田中伊須木
生きる食う仏も働く師走かな
石山学区 三宅 昌男
難聴と言えず領き温め酒
石山学区 後藤セイ子

人生は道草もありおでん酒
石山学区 浦井 照子
吉の札新雪踏み結び行く
石山学区 深尾美千恵
絵手紙に色さまぎまの柿落葉
南郷学区 倉井佐知子
訪れる人なき古墳に薄ゆれ
南郷学区 大下倉淑子
夫に寄りワインを交わす星月夜
南郷学区 小島 央子
星月夜こしかた語る米寿の師
南郷学区 志賀 薫
南瓜のかたさに勝てぬ齢いかな
南郷学区 加藤十三恵
着ぶくれて山道歩く犬散歩
南郷学区 芋木 匡子
おみくじに魔法をかける初詣
南郷学区 青山 知子
初日の出さざ波きらめく鳩の湖
瀬田北学区 本郷 幸子
共に舞い行方遠る散り紅葉
瀬田北学区 奥村早智子
花火師に届けと拍手送りけり
瀬田北学区 近藤みつ江
初夢の旅の途中で目覚めけり
瀬田北学区 松田 敏子
ふるさとや禅僧嘔吐と盆の月
瀬田南学区 山本 愛次



短歌

入り日射す湖水に群れし鴈金の
遠き旅路を想ひて居たり
南郷学区 塩田 至
年の瀬の市内流るる第九の曲
世界の兄弟仲良くせよと
瀬田北学区 村田 和子
米寿でひ孫十四囲まれて
泣く孫笑う孫元気でタツチ
瀬田北学区 松田 敏子
無造作に活けし水仙うたかたの
恋の想い出胸に蘇らす
瀬田北学区 松田 弥生
洗濯棧ブザー鳴れども足悪く
すぐに動けぬ我身悲しき
瀬田北学区 近藤みつ江
足引きの峰や家郷の千歳山
活き活きと松雪晴れの中
瀬田南学区 山本 愛次

川柳

台風と戦うマシンあったなら
小野学区 塚田 悟
もどらないひとつひとつのこの瞬間
南郷学区 上田 幹夫

漢詩

「日吉大社」
坂本学区 橋本 関三
自古靈臺大岩山
仰天磐境忘塵寰
賽神春嶽秋紅葉
崇敬欣欣人往還
◎読み方
いにしえよりれいだいだいがんざん
てんをあおぐいわかじんかんをわする
かみをさいししゆんがくあきこうよう
すうけいしぎんぎんひとおうかんす
◎意解
古代の日本人は大木、山など神聖なものに霊・神が宿ると信じられ、八王子山の巨岩・神体山を見ていると人間社会の煩わしいことも忘れさせます。大社にお参りする初春の初詣や、秋の紅葉時は実に美しい。大社をあげめ敬う笑顔の人々での行き来で年中にぎわっています。

創造推進員
ちよつと聞いてね
お見送り
その昔、親から「お客さまのお帰りには、必ずお見送りして、姿が見えなくなつてから家に入ること、さ

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二二五号(令和二年九月発行)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)。未発表のものに限りません。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(木)
宛先:大津老ク連事務局
大津市浜大津四一(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、よろしく願いいたします。

南郷学区 青山 知子



俳画「新年を迎えて」

瀬田学区 真謝 長照



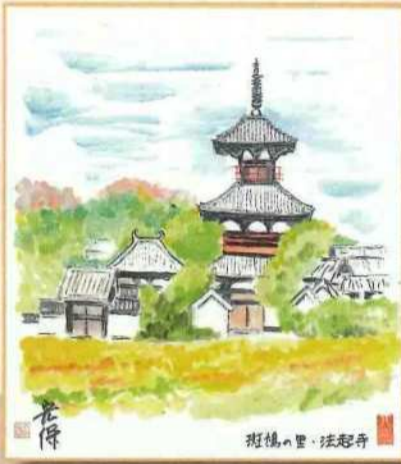
大津絵「年賀状」

和邇学区 西澤 孝



大津絵「福は内」

南郷学区 八鳥 宏保



日本画「斑鳩の里・法起寺」

和邇学区 横田 健二



日本画「処女湖秋色」

石山学区 東 順子



大津絵「鼠と打出の小槌」

唐崎学区 木原 典子



絵手紙「ヘクソカズラの花」

唐崎学区 大芝 哲郎



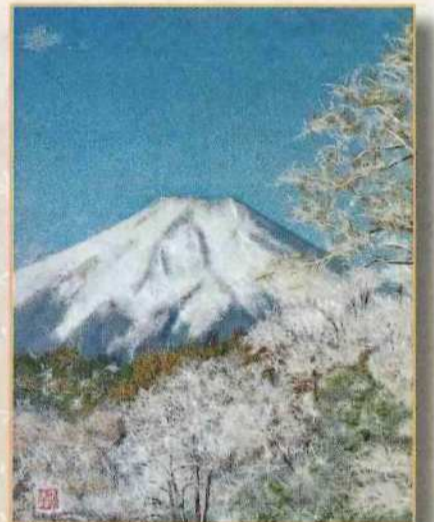
水彩画「桜草」

瀬田東学区 松田 良靖



写真「富士山」

瀬田東学区 因 照子



ちぎり絵「樹氷」

趣味のコーナー

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

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 コンソルテ瀬田
TEL(077)544-7311 FAX544-7488
0120-185-789

住宅型有料老人ホーム コンソルテ新緑苑
TEL(077)548-6110 FAX548-6116
0120-106-006

JCHO 滋賀病院
人と地域を支えてつなぐ JCHO滋賀病院
TEL077-537-3101(代) 077-534-0566

株式会社セラマ 家族葬も対応
0120-094110
年中無休・24時間営業
TEL077-526-2131

琵琶湖中央病院
日本医療機能評価機構認定病院
TEL077-526-2131

琵琶湖大橋病院
医療法人弘英会
TEL077-573-4321

たかやま歯科医院
TEL(077)524-8241

ぜぜ診療所
TEL524-8114
TEL579-7121
TEL579-0309
TEL579-0442