

巻頭の写真
『精霊飾り』



大津老ク連会報

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

第125号

編集協力
(株)博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎06(6797)0212

ご先祖さまへの感謝の心
～日々の生活を大切に～

皆さんこんにちは。
平素は、各地域において老人クラブの活動に対しご理解、ご協力をいただきありがとうございます。
五十六年ぶりのオリンピックの開催など、希望と期待をもって迎えた令和二年でしたが、二月に中国武漢市を発端とする新型コロナウイルスが瞬く間に全世界に蔓延し、我が国においても高齢者を中心に多くの方が感染し、また亡くなられております。
四月には感染者の急増に伴い、全国に緊急事態宣言が発令され、あらゆる社会経済活動が自粛、中止に迫



ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

い込まれ、日常生活においては不要不急の外出や三密行動の自粛などが求められ、日頃から仲間づくりを通して健康長寿の実現に取り組んでおられる会員の皆さんにとっては、仲間と「会話」や「笑う」こともままならない生活は喪失感いっぱいの日々であったと推測致します。
地域によっては、五月後半より規制も徐々に緩和され通常の日常生活に戻りつつありましたが、五月二十五日に緊急事態宣言が解除されると、六月に入り夜の繁華街で若者を中心に感染が拡大し、その後、職

場・家庭・施設などにも感染が拡大、年齢層も次第に高齢者へと拡がり、新型コロナウイルスとの戦いは長期化が予想されます。
そういった状況から、市老ク連においては、体力測定記録会、親睦旅行、ウォーキング、世代間交流などの事業が中止に追い込まれました。一日も早い予防ワクチンや治療薬の開発が待たれます。会員の皆さんにおかれましては収束するまでの間、マスクの装着、頻繁な手洗いなど感染予防に留意し「うつらない」「うつさない」という気持ちをもって生活されますようお願い致します。
過日、開催されました第四十六回大津市老人クラブ大会は新型コロナウイルス感染対策のため、約六十名の参加での実施となり、大

津市長佐藤健司さま、大津市社会福祉協議会次長佐藤章さまのご臨席を賜りました。関係者各位のご支援、ご協力により無事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賞はじめ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。
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ご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46回
大津市老人クラブ大会

8月28日(金)、明日都浜大津4階ホールにて第46回大津市老人クラブ大会が開催されました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数を制限し、短時間で行うなど、開催にあたって事前に入念な準備が進められました。

式典の他「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 さんを講師にお招きし、コロナ対策にも通ずる健康な生活を送る上でのポイントを拝聴しました。

※大会の詳細は2～3面に掲載しています。



座席間も十分な
距離をとって

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。
滋賀県大津市大宮七丁目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-1)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 大津市本堅田5丁目21-14 大津市一里山1丁目9-9
(JR膳所駅スグときめき坂沿い) (JR堅田駅東口ロータリー) (JR瀬田駅徒歩ダイエー瀬田店前)
☎0120-40-9439 ☎0120-88-2662 ☎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+入湯税50円に!
有効期限 2020年9月1日(火)～12月30日(水)
※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

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 栗東店 南草津店
大津店 山科店 栗東駅前店
能登川店 精華台店
大津市大宮1-16-1 アパホテル瀬田駅前1F
TEL(077)543-3331

高齢者にも飼いやすい犬
ヨークシャー・テリア
信頼関係を築けば言うことをよく聞いてくれる、明るい性格です。
相談窓口
老人ホーム探しなら「すべて無料」
ごちすまに任せてください!
Tel.077-526-8586
大津chapt 大津市中央1丁目4-10

こちすま
こちすまは高齢者のサポートセンター
相談窓口
老人ホーム探しなら「すべて無料」
ごちすまに任せてください!
Tel.077-526-8586
大津chapt 大津市中央1丁目4-10

毎日+10分身体を動かそう
歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、男性9000歩 女性8000歩が目安といわれています。そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。
(1000歩=ひと駅 約10分程度です)

社会福祉法人大津市社会福祉協議会と共に地域福祉を推進!
遺品整理 福祉整理 特殊清掃
クヨカサービス
0120-264-167
大津店：〒520-2276 滋賀県大津市里4丁目6-21
TEL:077-546-8800 Mail:info@cyoka-shiga.com
拠点 仙台南店/福島店/埼玉店/東京青山店 東京神田店/神奈川西部店/大津店

第46回 大津市老人クラブ大会

大会宣言

老人クラブは、多くの仲間とともに、生きがいづくりや健康づくり、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、今後、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や高齢者だけの世帯、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、高齢者が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、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、新型コロナウイルスに負けることなく、「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、以下の項目の実践を誓い、宣言いたします。

- 1、健康寿命をのばす「健康づくり活動」、支えあう「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2年8月28日

第46回大津市老人クラブ大会



八月二十八日(金)、明日都浜大津四階ホールで行われた第46回大津市老人クラブ大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、こまめな換気や出席者の大幅削減など、三密回避策を講じての開催となりました。

第一部の式典では、開会のことば、国歌斉唱、物故会員への黙とうの後、松田千江子女性部長が市民憲章を朗読。参加者は国歌斉唱に続き発声は行わず、心の中で斉唱しました。続いて松田輝男老ク連会長が壇上であいさつを述べた後、表彰に移りました。

今年度は二十六名と一クラブが表彰され、老人クラブ育成発

展と老人福祉に対する功績がたたえられました(表彰者名および写真は三面に掲載)。

続いて佐藤健司大津市長、佐藤章大津市社会福祉協議会次長(竹内俊彦大津市社会福祉協議会会長祝辞代読)から祝辞を頂戴した後、岡村敬市氏(和邇学区)が受賞者を代表して謝辞を述べました。



市長祝辞



社協会長祝辞代読

最後は初田茂副会長が大会宣言を高らかに読み上げ、満場一致の拍手で承認されました。

第二部は本来であればアトラクションから始まるのですが、今年度は時間短縮のため、講演のみ行われました。講師は二年前の女性部主催生活支援サポーター講座でも講演いただいた「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。「コロナに負けないお話」の演題で、明るくユーモラスな口調で健康的な生活を送る上での指針を示されました。

最後に廣瀬克巳副会長の閉会のことばで大会は終了。今年度は感染予防のため、通常とは異なる様相を呈しましたが、こんな時だからこそ、改めて会員同士の絆を深める良い機会となりました。



謝辞

岡村 敬市

(和邇学区)

表彰を受けました者を代表いたしまして、ひと言お礼を申し上げます。

本日は、来賓各位のご臨席のもと、私たち二十七名は、栄誉ある表彰を受けました。

そして、ただ今は来賓の方々から身に余る丁寧なお言葉をいただき、誠に感激に堪えません。

図らずも本日の栄誉を得たことは、ひとえに、先輩や同僚の皆様をはじめ、関係諸団体の皆様の温かいご指導、ご鞭撻によるものであり、心から感謝いたしております。

私たちは、今後とも自らの健康増進に努め、微力ながら老人クラブの更なる発展にお役に立ちたいと決意いたしております。

引き続き、皆様のいっそうのご指導・ご支援をお願いいたしまして、お礼のご挨拶にかえさせていただきます。

本日は、誠にありがとうございました。

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

けい しん 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
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 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
税理士 高倉 雅宏
税理士 鈴木 康敏

〒520-0837 大津市中庄2丁目1-54

TEL(077)522-1512(代)
FAX(077)526-1881

① 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

リ・ソート株式会社

◆生前整理 ◆遺品整理 ◆各種便利屋業
◆家財整理 ◆ごみ屋敷清掃 ◆お墓の清掃代行

どんなご相談でも可能な限り承りますのでお気軽にご相談ください!!

365日年中無休 電話受付 8:00~20:00

0120-8276-03

対応エリア:滋賀県・京都府・大阪府 全域

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

第46回 大津市老人クラブ大会



大津市長表彰



大津市社会福祉協議会会長表彰



大津市老人クラブ連合会会長表彰

第46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 (3名)

岡村 敬市 (和邇)
木津 和子 (坂本)
東 順子 (石山)



2. 優良老人クラブ (1クラブ)

日吉台学区老人クラブ連合会

◎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 (6名)

溝 節子 (和邇)
新井 強介 (小野)
森川 純代 (唐崎)
堀井 金一 (石山)
中村 一彦 (南郷)
八幡 光男 (瀬田)



◎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 (16名)

佐藤千代子 (和邇)	高村 明 (唐崎)
青原みどり (小野)	井田 久雄 (滋賀)
山口 信治 (仰木の里)	小林 雅美 (石山)
深田 英夫 (仰木の里)	池内喜久治 (南郷)
石田 眞司 (雄琴)	加藤十三恵 (南郷)
荒川 泰子 (坂本)	石谷 利夫 (瀬田)
曾我 洋子 (坂本)	佐藤 嗣智 (瀬田南)
村上 昌一 (唐崎)	堀江 充 (瀬田東)

2. 老人福祉篤行者

小林 正和 (南郷)

※ 撮影時のみマスクを外しました。

講演

演題 「コロナに負けないお話」
講師 「昭和ロマンくらぶ」代表
フリーランス・ヴォーカリスト
Sorako氏

◆ 筋トレをやりましょう
運動をしないと
筋肉(内臓も)が
衰えていき、病氣
にかかりやすい体
になってしまいま
す。それを阻止するた
めには毎日こまめに運動するこ
とが大切です。テレビを見
るときも首や手足を動か
しましょう。

◆ 脳のトレーニング
文字を書くこと(例えば
日記)は頭の活性化にとて
も良いです。俳句は季語を
考えたり、言葉を組み立て
るので脳のトレーニングに
最適ですね。何歳になっ
ても勉強することが大切です。



奉仕部会 友愛慰問品は手づくりの布マスク

～クラブ大会時に学区会長へお渡ししました～

今年度の友愛訪問慰問品は奉仕部会員手縫いの布マスクです(4面参照)。9月の敬老月間に基づき、独居会員およそ100名を対象に配布いたしました。介護をされているご家族の方を中心にご利用いただけたらと思います。



高島晒(さらし)を使った布マスクは肌ざわり抜群! お手紙を添えて各学区会長からお届けにあがりました。

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

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

まごころグループ
介護・薬局・福祉用具
介護タクシー・保育園
〒520-0026 大津市桜野町1-14-18
TEL(077)527-5305
まごころ 大津 検索

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

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

小柳 司法書士事務所
司法書士 小柳 明
司法書士 小柳 圭
司法書士 戸島 茂雄
大津市一里山2丁目33-8
TEL(077)545-1048(代)

石山寺
大津市石山寺一丁目
☎077(537)0013
厄除・福徳・健康祈願
西国三十三所第十三番札所

日蓮宗 本長寺
大津市札の辻3-19
☎(077)522-7045

知ってるようで知らない日本語
有象無象
「ソートとしない」連中だから?
仏教用語の「有相無相」。「相」では理解しにくい為、「象」に代えられたものと思われる。そして、いつごろからか曲解され、「取るに足りない大勢の輩」という意味に使われるようになった。

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
本家 鶴亀そば
大津市坂本4丁目11-40
☎(077)578-0002
http://www.tsurukisoba.com/

部会だより

新型コロナウイルス感染症に気をつけながら
できることを精一杯がんばりましょう！

広報・会報部会

読みやすい会報紙 づくりに尽力

部長 岡村 敬市

新型コロナウイルスに始まり、七月には五十年に一度の豪雨で甚大な被害が全国各地に発生しました。特に九州地方で家屋の倒壊や多くの方々が亡くなりました。ご冥福をお祈りし、お見舞い申し上げます。

さて令和二年度広報・会報部会は山口信治部会長の退任後、私が引き継ぐことになり

ました。力不足ではありますが、頑張つてまいりたいと思ひますので広報部員共によりしくお願い申し上げます。

広報の編集に当たっては、新しいスタッフも加わり、松田・加藤・廣瀬・堀井・岡村の五名が行うことになりました。広報部と事務局が読み合わせをしながら、各作品の構成や編集作業を進めています。

会員皆さまの随筆・地域の動き・詩・俳句・絵画・写真等多数の投稿をお待ちしています。

原稿の誤字脱字確認や紙面構成を検討
〔大津老ク連会報〕編集会議の様子



交通安全部会

高齢者の思いやり

部長 白石 道夫

高齢者にとって交通事故というのは、ブレーキとアクセルを踏み間違えて事故を起こしたり、車やバイクにひき逃げされたり、加害と被害の両方でマスキミをにぎわすことがあります。

高齢者ならではの分別ある行動も数多くあります。私が所属する老人クラブでも、事故につながる前にと運転免許

証を返納する会員も多くいます。

それだけにとどまらないで、思いやりのある行動もあります。昨春秋、新聞を読んでいてこんな川柳を見つけたことがあります。

老人が

老人に席

ゆずるバス

ほほ笑ましいではありませんか。私も現役時代、京阪電車を利用していましたが、何度かこの川柳のような場面に会ったことがあります。もちろん比叡山高校生が高齢者に席をゆずることもあります。

す。直接的な交通安全ではありませんが、安全・安心の交通マナーとしては大事なことでないでしょうか。



コロナ禍のもととはいえ、健康寿命をのびし、元気で明るい暮らしへの努力をいっそう強めることも、老人クラブの役割の一つだと思います。

女性部だより

新型コロナへの挑戦

女性部部长 松田千江子

ウイルスとの戦いは人類の歴史の中で繰り返されてきました。昨年中国で発生した新型コロナウイルスによる危機が世界中を駆けめぐり、日本でも流行しています。不要な外出を自粛するなど行動制限を余儀なくされました。今生きている私たちにとって、ほぼ全員が経験のない異常事態だったと思います。ウイルスが原因で亡くなられた方が全国で一、二〇〇人を超え、

国民の間に大きな不安を広げています。これまで盲点となっていた感染症というリスクとしっかり向き合いながら事業を進めていかなければなりません。

コロナ禍の中で人とのつながり、人との関係が切り離されないように「三密回避」を頭に、一つ一つ実行につなげていけることを願うのみです。



手縫いで布製マスクを作成

六月十九日、第一回女性部部长会を開催。昨年の活動報告と令和二年の事業計画が承認されましたが、研修事業は延期となりました。九月の敬老の日にお配りする品物は布製マスクです。洗濯もでき、無駄も少なく、今後必要なものだと思ひます。奉仕部会と役員の方々と縫つていただき、各学区の会員さんへお届けする予定です。

防ごう！ 交通事故

交通事故事例と交通安全のポイント

事故例① 信号・一時停止の無視



一時停止せず、交差点で車と衝突。

ポイント①

信号や、一時停止などの交通ルールを必ず守りましょう。

事故例② 無理な道路横断

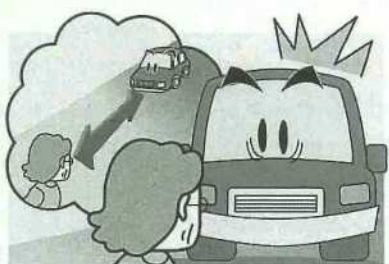


渋滞車両の間をすりぬけるように横断し、反対車線の車と衝突。

ポイント②

周りの状況や、他の車の動きに注意しましょう。

事故例③ 車の速度や距離の見誤り



車が遠くに見えたので、渡りきれないと思い横断したが、間に合わずはねられる。

ポイント③

横断するときは、左右の安全を十分に確かめ、横断歩道を渡りましょう。

交通ルールを守り、大切な命を守ろう

新任学区会長紹介

～これまでの活動を振り返り、今後の抱負を語っていただきました～

雄 琴

今年度初めての事業

杉田 満



雄琴学区老ク連は、五単位クラブ・会員数三三〇名(男性一六一名、女性一六九名)で活動しています。令和二年度の初めに新型コロナウイルス感染防止という大きな問題に見舞われることになってしまい、活動らしきことは何もできないまま三カ月が過ぎようとしています。

三密を避けるために、スタートから役員会は最少人数で行い、報告連絡は文書で行っています。ようやく自粛



れ、延期の末に実施することができました。除草し、色とりどりの花を植え、暑い中和気あいあいと作業に汗を流し、出来栄に満足を感じることができました。

会員全体としての活動はできていない状態が続いていますが、我々高齢者にとっては、この時期「命を守る」ことを最優先として、会員の皆さまに理解を求めています。

コロナウイルス問題が早く終息することを願い、感染防止に努めたいと思います。

日吉台

日吉台の再生をめざして

野々口義信



日吉台学区老人クラブ連合会の新年懇親会の席上、会長就任の打診があった。新型コロナウイルス禍、遠い異国の中国で感染問題が話題にあげり始めた一月ごろのことだった。

当時、学区自治連合会長を任期満了で退任し、少しばかり肩の荷を下ろしていたところ。しかし、まだをわけて日吉台学区で活動が始められていた空き家対策委員長を務め、春の新学期からは日吉台小学校の学校運営協議会委員長に就任予定。さらには、地

域で毎月発行しているコミュニティ紙「日吉台新聞」の記事執筆に編集、発行を手掛けており、とにかく多忙。とてもじゃないがこのうえ老ク連会長を引き受けては運営に迷惑がかかる「お断り」していたが、説得され断り切れず引き受けることになってしまった。

日吉台学区は高齢化率が四十八%に達する市内で二番目の高齢社会。若年人口の減少で住宅街からは子どもの歓声が消え、園児数の減少であけくのはてに学区内にあった市立幼稚園も閉鎖。さらには高齢化で担い手不足も深刻、自治会や各種団体の役員の成り手がなく運営にも支障が出

始めていた。

こんな手詰まりのなか、学区自治連合会のなかに学区まちづくり協議会が発足。学区に点在する空き家をまちづくりとして活用する空き家対策、学区のコミュニティ紙「日吉台新聞」の発行、子どもたちの遊びや勉強などをサポートする子育て応援隊など、日吉台のまち再生を目指す活動が徐々にではあるが歩み

を始めていた。住宅内の空き家で戸締まりは完全か、異常はないか等、空き家対策事業の空き家見守り活動には、学区の老人たちがメンバーに加わり活躍してもらっている。



学区内の空き家を点検する学区空き家対策委員会メンバーたち

活気のあるかつてのにぎわいある日吉台の復活。若者に魅力ある街を目指す日吉台住宅地の再生。私たち老人、学区老人クラブ連合会も年寄りの経験と知恵を生かし、そのまちづくりの一翼を担いたいと思っています。

唐 崎

全国老人クラブ連合会の研修に参加して

堀井 正雄



令和元年十二月十二日・十三日、東京・灘尾ホールで行われた全老連主催の研修会に全国から一三五名が参加しました。参加者の内、女性は五十五名で、平均年齢は七十七歳。滋賀県からは六名が参加し、二日間にわたり大学教授や医学関係の専門の方々から講習を受けました。

長寿と健康寿命を延ばすには「かかりつけ医」の重要性とともに、栄養を十分にとること、体力をつける適度な運動が大事なことで、ご近所の付き合いをはじめ各クラブ・地域の社会的な活動に参加することなど(滋賀県はボランティア活動参加率三十四%、日本一位)の日常生活におけるバランスのとれた自分自身の健康的な管理が重要な要素になるとの指摘がありました。



テーマは「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」。人生100年時代の現在、いかに健康で長生きできるのかを、それぞれのテーマ別にスクリーンで具体例を示しながら豊富な内容で講義を受けました。

- ①老人クラブが取り組む健康づくり活動・生活支援
- ②上手な医療の受け方
- ③高齢期の食生活のあり方
- ④健康づくり・介護予防活動・生活支援の取り組み
- ⑤高齢期の運動による健康づくり・介護予防
- ⑥認知症予防のための地域のつながり・世代間交流の重要性
- ⑦歯・口腔ケアと健康管理
- ⑧各クラブ・地域での取り組み(情報交換)

老人クラブのメインテーマ「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」と取り組みの重点項目「仲間づくり」「高齢者の健康づくり・介護予防」「助け合いの友愛活動の推進」を一歩ずつでも実践し、会員の健康と長寿のためになるよう、また老人クラブの現状の課題に対しても各クラブと情報交換を緊密にして取り組む重要性を認識いたしました。

地域の動き

唐崎学区

世代間交流について



と、喜んで迎えてくれた。遊びは皿回し、ストロー飛行機、輪投げ、ダーツ、お手玉、あやとり等を準備。子供たちはにぎやかに喜んで遊んでくれた。

多かった。この交流事業は、地域の子供たちと出会う良き機会である。コロナウィルスがどう収束するのか心配であるが、今後も続けていきたい事業である。

(池田 光)

当学区では保育園・幼稚園・小学校の子供と交流している。今の子供たちは私たちの子供時代と違って大半が核家族で、祖父母と孫が同居している家族はまれである。聞くところによると祖父母と同居している子供は一クラスに二、三名という。

二月十二日、唐崎小学校一年生(五クラス)と交流した。私たちが学校へ行く

年間四日、午前中。参加者は生徒約十名、当クラブ会員約十名、先生三名。開始前のミーティング、参加者全員自己紹介(ニックネームも必ず)。生徒と当クラブ会員でペアの組を決める。当クラブ員は土づくり花植えを指導する役目であるが、要はお互いにニックネームで呼び合い、生徒にとって楽しくないやかな交流のひと時となるよう心

唐崎学区(際三湖際会)

心の教育推進事業の表彰



掛けている。作業終了後、生徒それぞれから感想の発表があり終了する。この生徒との交流について今回、(一社)滋賀県教育会から表彰の表彰を受けた。毎年二月には学校と生徒から招待を受け、寸劇・ジェスチャーゲーム・歌等でもてなしてくれる。今後地域交流の一環としてこの事業を続けていく所存である。



掛けている。作業終了後、生徒それぞれから感想の発表があり終了する。この生徒との交流について今回、(一社)滋賀県教育会から表彰の表彰を受けた。毎年二月には学校と生徒から招待を受け、寸劇・ジェスチャーゲーム・歌等でもてなしてくれる。今後地域交流の一環としてこの事業を続けていく所存である。

(池田 光)

当クラブでは七年前から滋賀大学教育学部附属特別支援学校の生徒と学校花壇の土づくり花植えを行っている。

作業の概要

春秋各二日、春秋共除草土づくり一日、花植え一日、

富士見学区

音羽山ハイキング



世はコロナ禍で新聞・テレビで報道されない日は無いですね。特に高齢者については、かかった際に重症になりやすいと。そのために三密を避けることを徹底する必要があります。それでなくても家にこもりがちになり、運動不足が心配されるのです。

(中川 俊昭)

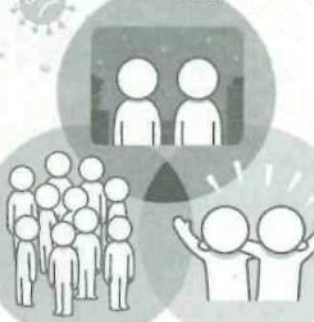
そんなことから、我が富士見学区は背後に音羽山が控えており、歩いて数分で登り口に行けることを幸いに、意を決して数名のクラブ員を誘ってハイキングを実施しました。盛越川のせせらぎ、新緑の木々の間からウグイスの鳴き声、それ



新型コロナウイルス 集団感染防止のために

3つの「密」を避けましょう!

換気の悪い密閉空間



間近で会話や発声をする
密接場面
多数が集まる
密集場所

以上の3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いとされています!

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

内科・消化器内科
なかじま内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 4:30~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市浜大津2丁目1番32号-1
TEL(077)536-5181
FAX(077)536-5182

内科・消化器科
桂田医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○

大津市長等3-1-33
TEL(077)522-2298

やまもと あなたのパーソナルドクター
ファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後診 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
TEL(077)526-8970

1日+70gの野菜を目標に

生活習慣病予防の観点から350gの野菜の摂取を推奨しています。実は日本人は平均約280gの野菜を毎日食べています。「あと+70g」トマトならあと半分なのです。

内科・小児科
大津ファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後診 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
TEL(077)526-8970

皮膚科・形成外科・アレルギー科
藤井皮フ科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後診 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
夜診 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

大津市大津1-9-11 TEL(077)548-4112
http://fujii-clinic.com

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
TEL 547-2021 〆有り

処方せん受付・保険調剤
(株)おくやま薬局

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:30~6:30	○	○	○	○	○	○

大津市大津1-13-7
TEL(077)545-6035
にじいろ薬局
大津市大津1-9-12
TEL(077)547-2520

医療法人
石場診療所

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
TEL(077)522-7776

青地うえだクリニック
Aochi Ueda Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 月~土* 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 月~水・金 17:00~19:00	○	○	○	○	○	○

大津市中央1-1-6 www.aoueda-cl.com
TEL(077)522-3940 FAX522-3944

和邇学区

グラウンドゴルフ大会開催



去る八月十八日(木)、和邇学区老人クラブ恒例のグラウンドゴルフ大会を総勢三十人で開催を致しました。



今度の新型コロナウイルスの感染で収束の目途がたないことから、地域社会の交流もなく、また屋外に出る機会も少ないため、高齢者は室内に閉じこもりがちで体力や運動能力が落ち、感染すると重篤になりやすいとのこと。高齢者が久々に屋外でスポーツする喜びを分かち合いながら親睦を深め、一日を楽しく過ごしました。

スポーツをすることによって免疫力を高め、健康維持に努めていきたいと思っています。

(岡村 敬市)



親睦を深めながら
1日楽しくプレー
しました!



社会福祉法人大津市社会福祉協議会、大津市民生委員児童協議会連合会からのお知らせ

元気なうちに、考えませんか。

「私の整理帳」が求められる背景

- ・遺言書の作成率は一割程度と言われています。元気なうちに、今後のことを考えませんか。
- ・高齢者を狙った悪徳商法の被害額は、滋賀県内で毎年数億円にのぼります。被害にあわない対策を考えましょう。
- ・延命治療について、親族等に希望を伝えておくことが重要です。

準備をして、高齢期を楽しむために...

私の整理帳

エンディングノート
「残された人が、困らないために」

“きっかけ”がないと、なかなか話題にしないこと、でも、“きっかけ”があれば伝えておきたいし、ふりかえっておきたいことがあります。

その“きっかけ”として、エンディングノートを使ってみませんか。信頼できる誰かと一緒に、このノートを開いてみてください。

準備をして、高齢期を楽しく過ごすためにこのノートを活用してください。一度に全部書き上げなくても大丈夫です。自分の書きたいところ、書きやすいページからはじめてみましょう。

作成：社会福祉法人大津市社会福祉協議会
大津市民生委員児童協議会連合会 おおつりまひん

■問い合わせ先

社会福祉法人大津市社会福祉協議会
〒520-0047
大津市浜大津四丁目1-1

TEL 077-525-19316

家族の声

父の葬儀後、1カ月たち、父のエンディングノートを見つけました。葬儀の希望など詳しく書いてありました。ノートの存在を知っておけば良かったと後悔しています。

母が、延命治療を望まないことをエンディングノートに記入していたので、救急車で運ばれたときに、医者に本人の希望を伝えることができました。

父が、エンディングノートに重要なことを全て書いておいてくれたので、残されたものがとても助かりました。

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
大津市石山寺3-15-10
☎(077) 537-5537

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 ○○/○/○/○/○/○
午後4時~7時 ○○/○/○/○/○/○
JR比叡山坂駅より湖方向へ徒歩約5分
☎(077) 578-2886

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 ○○/○/○/○/○/○
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

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

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



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てたま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いないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。



〔特集〕

「コロナ社会を見つめて」

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私たちの日常生活は大きく変化しました。市老ク連においても、行事や会合の延期・中止など活動に大きな影響を及ぼしています。不安やストレスを感じている方も多いかと思いますが、そんな今だからこそ「何ができるのか」「何をすべきなのか」を考えながら行動していかなければなりません。

そこで今回は自粛生活時の様子や、コロナ禍を歩む上での思いなどを三名の方に投稿いただきましたのでご紹介します。コロナに負けず、みんなで元気に乗り越えましょう！

私の提言

和邇学区

小野老人クラブ道風会

岡村 敬市

会員の皆さま、日々いかにお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスのニュースがテレビ、新聞等で毎日報道されています。そして現在も世界中で感染拡大して、いつ収束するか分からない状況です。また、コロナショックに直面している世界経済は、かつてない景気悪化が明らかになっているので、先行きが見通せない状況です。



病を持ち、家に閉じこもりがちで、体力が落ち感染すると重篤になるリスクが大きいです。対策として私は、屋外で軽い運動をしたり散歩したりしています。また屋外スポーツ(グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボール)等に積極的に参加しています。皆さまも三密に注意し、十分に水分を取り、健康維持に努めていただいて、健康寿命を延ばしていただきたいと思っています。

天罰

和邇学区

和邇シニアクラブ親和会

溝 好雄

本県では、五月二十一日緊急事態宣言が解除されたものの、コロナ禍不安は残ります。いがいがお過ごしですか。

私はこの騒動をよそに、薫風が吹く自然の中で早苗を相手に田植えを頑張っている。地球上では領土や主権を争い、国内では政党間の罵りや不祥事故、家庭では夫婦家族不和、子育て放棄、

警沢三昧、無責任や協調性の欠如、自由のやり放題。何もかも過剰追及、身勝手な行動の結果が、見えない菌の禍となり、人間に降りかかってきたもので、まさに因果応報、天罰としか思えない。このあたりで原点に戻ってと思いきや、何のこたない高額の助成金給付である。

新型コロナ禍に思う

坂本学区

坂本比叡老人クラブ

橋本 関三

人間界では新型コロナウイルスでクラスター(集団感染)だの、オーバーシュート(爆発的感染拡大)だの、パンデミック(世界的感染爆発)と大騒ぎとなつています。まずは感染しないように、手洗いや三密(密閉・密集・密接)を避けて健康保持に努めましょう。

さて、宇宙から見ると地球は生命あふれる青く輝く素晴らしい世界です。人間は今日まで化学物質をまき散らし、お金儲けのために

プ活動を頑張りたいと気負ってはいるが、七月に入って感染者が増加に転じている。会員の皆さまがお元気なれば、いいが、何の手段も持たない高齢者、この今をどう生きればいいのか自問自答。

まずは自己を戒め、我流のストレッチやウォーキングで健康保持がせめてもの抵抗と満足しようか。



温暖化ガスをまき散らし、気候変動を起して集中豪雨や干ばつ、スーパー台風等が起っています。そのため、何十萬種の生き物が絶滅の危機に迫りやられています。このままいけば人間も絶滅危惧種になりかねません。

しょう。住では「家庭」には「庭」の字があるように、庭の自然の風を取り入れて元氣を取り込みましょう。詩吟にも「失題」(古莊嘉門作)には、「才子は昔から物事をやり損なうことが多い。才を頼んで議論を好む結果、議論倒れになつてしまつて、結局は世の中に何の利益ももたらさない。見よ、自然は無言の中に運行し、春ともなれば山は青く茂り花も時を違えずに紅く咲くではないか」とあります。

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 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 日曜/祝日/火・木・土曜午後
大津市里5丁目2番14号
TEL(077)546-5225

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 月火水木金土日祝
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
TEL(077)522-2359

医療法人 はしもと歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30 ○○△○△○
14:30~19:30 ○○△○△○
▲火曜午後14:00~17:00
大津市本堅田4-18-38
TEL(077)574-5551

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 月火水木金土日祝
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
TEL(077)543-3600
デイサービス 9:00~16:15 TEL543-4099

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
TEL(077)514-8714

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

おかだ歯科医院
院長 岡田 俊彦
診療時間 AM 9:00~12:00
PM 14:00~17:00
休診日 木曜・日曜・祝日
大津市鳥居川町4-15
TEL(077)537-0117

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。



①くび・肩の運動

両手で肩を触ったまま、肘同士を引っ付けたり離し胸を張ることをゆっくり10回繰り返しましょう。そして肘をぐるぐる大きく10回まわしましょう。



②スクワット

椅子に座り、前の机の上に手を置き転倒をしないようにお尻を5センチ程度持ち上げます。これを10秒間保ちます。休憩しながら10回繰り返しましょう。



③背伸びとかかと落とし

両手で体を支えて立ち、ゆっくり背伸びをします。そして、一気に体を落とし、かかとに体重をかけます。かかとと脊柱の骨を刺激して強くします。10回繰り返しましょう。



運動でコロナに勝つ!!

—筋力UPで健康UP 体力と免疫力をつける—

大津市社会福祉事業団 並河 孝・山口千津子

新型コロナウイルス感染症が世界中で拡がり、終息が見通せずに外出しにくい毎日が続いています。家に閉じこもることで運動不足となり、高齢者にとっては悪循環の始まりとなっています。歳を重ねると筋肉量が落ちるスピードが速く、転倒・骨折のリスクを高めるだけでなく、免疫力まで低下させます。それで、新型コロナウイルスに感染して肺炎になると急激に重症化するのです。

運動を紹介します。運動はやっぱりいいのではなく、丁寧に「筋肉を意識しながら」動かし、「ややきつい」程度の運動を三週間以上続けなければ効果が出てきません。毎日朝夕にそれぞれの運動をその回数以上に必ず行うことです。運動を習慣化することが行動変容につながり、健康を保ちます。まさに「継続は力なり」です。もう一つ付け加えるなら、運動後にコップ一杯の牛乳を飲むことで筋肉が付き、より効果的です。ここでは四つの運動を紹介します。



④座って歩きましょう

椅子に座ったまま、ゆっくり両方の腕を振ります。次に足を交互に足踏みしましょう。まるで元気よく歩いているような恰好になります。5分間続けましょう。



無理のない運動を習慣化させ、コロナに負けない体を手に入れましょう!

1	2		3		4	5
6			7			
		8			9	
10	11		12	13		
	14			15	16	
17			18			19
20				21		

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E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

ちょっとひといき

↓ タテのカギ

- 1 砂浜で産卵し涙を流すといわれている海の生物
- 2 焼き鳥で人気の定番メニューのひとつ。砂
- 3 侵入者などを捕えるときに活躍。先が丸く二股に分かれた棒
- 4 窓を開けて空気を入れ替えよう
- 5 空車を見つけたら手を上げて「ハイ、」
- 11 チョコレートはフランス語で
- 13 レコードやCDと同じく音楽を楽しんだり、録音もできるテープ
- 16 ジョン・レノンや山口百恵も撮影した写真家。篠山
- 17 クッション。ゾール。カーテン
- 19 良い植物を育てるためには質の良いこれが重要です

クロスワードパズル

➡ ヨコのカギ

- 1 時代劇の撮影などで有名な京都の
- 4 トントントンとたたき
- 6 1000分の1を表す単位
- 7 危険を感じると悪臭を放つ雑食性動物
- 8 いきなり皮膚が切れる現象。昔は妖怪イタチの仕業といわれていました
- 9 囲碁や将棋を打つ人のことを総じてこう呼びます
- 10 同じ釜のを食べた仲間
- 12 能あるは爪を隠す
- 14 講談・落語・浪曲などを行う興業小屋
- 15 ゴホンとくるには注意
- 17 ビニール袋が有料化で持参する人が増えたバッグ
- 18 推理小説などの定番。出入り口のない部屋
- 20 フランスの名優。・ドロン
- 21 一休さん。の愛称で有名な一休宗純が得意だったものといえば?

会員の皆さまからの
投稿を紹介します！



富士見学区 若葉くらぶ
千田 輝雄

今から約四五〇年前の光秀が斎藤道三の家臣であつた頃、室町時代から引き継いできた明智氏は、標高一七八

あけぢやうれこ 明智城跡から明智荘の展望
 Outlook of Akai Castle from Akai-son

添付写真1「明智城跡から明智荘の展望」
 (2020年6月16日撮影)

また、同城跡に建立する等身大の光秀の銅像も、光秀没後四三八年後の命日（一五八二年六月十三日）に合わせて可児市が建てた立派なものである（同添付写真2参照）。

たまたま私が話しかけた当地の人が、車で約二キロ北の同じ可児市的美濃金山城跡に行くのどうかと誘われたので、同乗させていただいた。

急峻な山道を登り、標高二七三メートルの頂上に斎藤道三の命を受け、一五三七年に養子である斎藤大納言正義が築城したものである。高石垣、

坂本学区 坂本老人クラブ鶴寿会 白石 道夫

戦後といえば今年は戦後七十五年の節目の年です。私は昭和二十年、夏休みを待ちかねて田舎に疎開しました。小学校一年でした。

疎開先での暮らしは、八畳の間に親子八人が雑魚寝し、飲料水は川の水、風呂は近く

添付写真2「明智光秀の銅像」
 (2020年6月16日撮影)

る)としてその名が知られている(美濃金山城跡の添付写真3参照)。

なお、筆者は大河ドラマの主人公たる明智光秀の育った場所、明智城が私の生まれ故郷である犬山にとても近い岐阜県可児市にあったのだということを知り、早速訪れた次第である。そのころの歴史書を読んでみると、美濃金山城と現在の犬山城とは深いつな

の農家で「もらい風呂」。疎開して十日余、大空襲で住み慣れた我が家を含め街全体が焼け野原になりました。昭和二十年八月六日未明のことでした。

九年間の疎開生活で忘れられないことの一つに学校生活があります。夏休みが明け、疎開先の小学校まで約一時間かけての通学です。先生たちは転校生の私を温かく迎えてくれ、戦後の新しい憲法のも

[illegible]

添付写真3「美濃金山城の本丸跡について
の説明看板」(2020年6月15日撮影)

がりがあり、約四五〇年前の
 戦国時代、美濃と尾張の武将
 が互いにせめぎ合い、あるい
 は和睦により天下統一に向け
 動き出した時機であると想像
 する。

とでの教育に体当たりで臨んでくれたように思います。

いま、コロナ禍のもと、三カ月に及ぶ休校を経て子どもたちが勉強の遅れや心身のストレスをいっばいため込んで再開された学校生活に臨んでいることを思うと、教職員の皆さんの苦勞が目に見え、皆さんの苦勞が目に浮かびます。子どもたちの不安解消へ、温かく粘り強い対応を願うばかりです。

戦後の混乱期を含めて戦争
体験を語り継ぎ、安全・安心
の社会へ努力することが私た
ち世代の役目のように思いま
す。

◆健康ウォーキング◆グラウンドゴルフ◆ゲートボールなど



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。



◆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

●大津市消費生活センターからの注意喚起

「お試し」「1回だけ」
のつもりが…
定期購入!?



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、テレビショッピングやインターネットで買い物をされる方が増えています。



最近当センターに多い相談は「インターネットやテレビの広告を見て、健康食品や化粧品がお試しの低価格で購入できると思って申し込んだところ、実際には数カ月の定期購入が条件になってい

て、今回高額な請求書が届いたがどうしたらよいか…」というものです。

購入の契約条件によっては、途中で解約ができないことがあります。また、解約しようとしても事業者

に電話がつかない場合もあります。定期購入が条件になっていないか、解約や返品はできるか、連絡先はあるかなどしっかり確認してから商品を購入しましょう。小さな文字での記載や購入ページのかなり下部に記載がある場合もあります。



※イラストは「消費者庁イラスト集」より

注文前に契約内容を
必ず確認しましょう!!

困ったときは、ひとりで悩まず下記へ相談を!

○大津市消費生活センター

☎077-528-2662

(相談時間: 平日9時から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)



俳句
モロヘイヤその粘りが元気のもと
和邇学区 山川 清子
まだ取れぬ餌をほしがるすずめの子
和邇学区 岡村 敬市
五月晴梅は漬けたり草刈も
和邇学区 大道 裕子
一番成り一人前の夏料理
唐崎学区 川端早智子
畦川のせせらぎ光り薄暑かな
唐崎学区 木原 典子



俳句
木洩れ日に紫陽花映ゆる三室戸寺
石山学区 田中伊須木
妙法や南無阿弥陀仏実る秋
石山学区 三宅 昌男
独り居や認知も怖し梅雨に入る
石山学区 笠原 秋子
ままごとのお客となりて菊香る
石山学区 深尾美千恵



俳句
麒麟くる坂本城址虎落笛
唐崎学区 池田 光
戯れに摘みて捨たる土筆かな
唐崎学区 濱口 實男
燕の巢母を待ちわび合唱する
唐崎学区 井上 敏夫
マスクして目で相礼しコロナかな
唐崎学区 佐藤クミ子



俳句
梅雨に逝く読み切りの本閉じること
石山学区 浦井 照子
秋桜寄り添う色や雨の中
南郷学区 加藤十三恵
華やかや伊勢の横丁梅雨晴れ間
南郷学区 小島 央子
更衣いつかは無いと思ひ切る
南郷学区 大下倉淑子
窓辺にて何を告げたや秋の蝶
南郷学区 倉井佐知子
床もみじとけこむとし瑠璃の寺
南郷学区 志賀 薫
吾子の手に葡萄の重さ重くなり
南郷学区 青山 知子
菜の花や園児の帽子見えかくれ
南郷学区 芋木 匡子

川柳
自制心を閉じ込めて付くか腹脂肪
唐崎学区 西本 雄三
自肅でも今の時間楽しもう
南郷学区 上田 幹夫
我が余生フレイブル予防で前進のみ
瀬田東学区 松田 良靖

川柳



短歌

短歌
終戦の哀しき年に生れし吾
生かされ来つる縁を思ふ
南郷学区 塩田 至

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二二六号(令和三年一月発行)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」への出版は二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: 十月十六日(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「支援、ご協力」を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



南郷学区 天谷 邁



絵画「八幡堀」

瀬田東学区 角田 昭夫



水彩画「蟹」

唐崎学区 堀井 雅和



写真「浮島」

趣味のコーナー

和邇学区 西澤 孝



大津絵「鬼と藤娘」

南郷学区 青山 知子



俳画「秋日和」

南郷学区 武市与志子



塑像「K」

和邇学区 溝 好雄



写真「白白赤」

石山学区 東 順子



大津絵「明智左馬助」

瀬田東学区 因 照子



ちぎり絵「よりそう」

和邇学区 横田 健二



日本画「春、枝垂る」

長年にわたり「趣味のコーナー」へ作品をご投稿くださった横田健二さんが7月にご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

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* 日々の暮らしをはなまるに 大津市光が丘町4番77号 TEL(077)533-5311 Mail: info@ihc.co.jp
--	--	---

結婚記念日の呼び方 <table border="0"> <tr> <td>1周年 紙婚式</td> <td>35周年 珊瑚婚式</td> </tr> <tr> <td>5周年 木婚式</td> <td>40周年 ルビー婚式</td> </tr> <tr> <td>10周年 アルミ婚式、錫婚式</td> <td>45周年 サファイア婚式</td> </tr> <tr> <td>15周年 水晶婚式</td> <td>50周年 金婚式</td> </tr> <tr> <td>20周年 磁器婚式、陶器婚式</td> <td>55周年 エメラルド婚式</td> </tr> <tr> <td>25周年 銀婚式</td> <td>60周年 ダイヤモンド婚式</td> </tr> <tr> <td>30周年 真珠婚式</td> <td>70周年 プラチナ婚式</td> </tr> </table> ※呼び方には諸説あります。	1周年 紙婚式	35周年 珊瑚婚式	5周年 木婚式	40周年 ルビー婚式	10周年 アルミ婚式、錫婚式	45周年 サファイア婚式	15周年 水晶婚式	50周年 金婚式	20周年 磁器婚式、陶器婚式	55周年 エメラルド婚式	25周年 銀婚式	60周年 ダイヤモンド婚式	30周年 真珠婚式	70周年 プラチナ婚式	お墓クリーニング専門店 石清サービス 現地確認、お見積り無料 「頑固な汚れ、諦めていませんか？」 大切なお墓を美しく 次世代に繋ぎましょう 大津市仰木の里東八丁目20-2 直通 090-8825-1400 メール sekisei_serv@yahoo.co.jp HP http://ohakasentai.com/sekisei/
1周年 紙婚式	35周年 珊瑚婚式														
5周年 木婚式	40周年 ルビー婚式														
10周年 アルミ婚式、錫婚式	45周年 サファイア婚式														
15周年 水晶婚式	50周年 金婚式														
20周年 磁器婚式、陶器婚式	55周年 エメラルド婚式														
25周年 銀婚式	60周年 ダイヤモンド婚式														
30周年 真珠婚式	70周年 プラチナ婚式														

琵琶湖大橋病院 日本医療機能評価認定

ウィズ・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	棕の癒 住宅型有料老人ホーム 0120-558-646
地域包括ケアステーション 077-573-4321	BOH在宅医療ステーション 077-573-6425

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。

高齢者にも飼いやすい犬 ミニチュアダックスフンド 自立心が強く人懐っこい性格で、言うことを理解するおりこうさん。	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
---	--