



膳所城跡公園から見る日の出

# 大津老ク連会報

第126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3年  
年頭のご挨拶

大津市老人クラブ連合会

会長 松田 輝男

新年明けましておめでとう  
ございます。

会員の皆さまには、新年を  
健やかにお迎えのこととお慶  
び申し上げます。

平素は、仲間づくりや健康  
づくり活動、安心安全な街づ  
くりに取り組んでいただき感  
謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス  
に感染すると重症化が懸念  
される高齢者に対し、年間を  
通して不要不急の外出や三密  
になる活動の自粛が求めら  
れ、日頃から老人クラブの「健  
康、友愛、奉仕」の三大運動

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。



令和3年  
年頭のご挨拶

大津市長 佐藤 健司

新年あけましておめでとう  
ございます。大津市老人クラ  
ブ連合会会員の皆さまには、  
輝かしい令和三年の新春を、  
健やかにお迎えのことと心か  
ら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。

さて、私が大津市長に就任  
させていただき、一年がた

に取り組んでこられた会員の  
とっては、耐え難い日々であ  
ったかと推察いたします。

老人クラブの組織的活動の  
健康長寿に対する有効性は明  
らかで、政府が目標とする  
二〇四〇年までに三年延長す  
る健康寿命の実現には、元氣  
な高齢者を目指し活動する老  
人クラブが、少なからず寄与  
することは間違いないと自負  
しております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

健康寿命を延ばすために  
は、「人とつながりをもつ」  
ことが最も効果的だと言われ  
ております。

多くの仲間と交流すること  
で、多くの笑いが生まれます。  
笑う（特に大笑い）ことで  
多くの酸素が体内に入り免疫  
力が高まり、高血圧や動脈硬  
化が抑制され、また、がん細  
胞と闘う「ナチュラルキラー  
細胞」が活性化し、免疫力が  
大幅にアップすることも分か  
っております。

「笑い」がある人は、ない  
人と比較して脳卒中症のリス  
クがずっと低くなることや、  
血糖値の上昇や、アレルギー  
反応が抑制され、脳も活性化  
すると言われております。ま  
さに「笑いは百薬の長」と言  
われるゆえんではないでしょ  
うか。

また、会員皆さまにおかれ  
ましては、会員減少の要因と  
なる退会クラブの発生防止に  
努め、活動基盤の強化とクラ  
ブ活動の活性化に取り組み、  
地域住民に対しては老人クラ  
ブの健康長寿に対する有効性  
を広くアピールし、新会員の  
加入促進にも取り組んでいた  
だきますようお願い致します。

新型コロナウイルスの一日  
も早い収束を願い、全老連が  
掲げるメインテーマ「のぼそ  
う！健康寿命、担おう！地域  
づくり」の実現に向けて取  
り組んでいこうではありません  
か。

会員皆さまのご支援、ご協  
力をお願い致します。

最後になりましたが、皆さ  
まのますますのご活躍とご健  
康、ご多幸をお祈り申し上げ  
年頭のご挨拶と致します。

このようにコロナ禍の中  
で、改めて老人クラブの様々  
な役割が、人と人とのつなが  
りや生きがいをつくり、高齢

このようにコロナ禍の中  
で、改めて老人クラブの様々  
な役割が、人と人とのつなが  
りや生きがいをつくり、高齢

令和三年



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-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 (JR膳所駅スグときめき坂沿い) 大津市本堅田5丁目21-14 (JR堅田駅東口ロータリー) 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)  
☎ 0120-40-9439 ☎ 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 2021年1月12日(火)~3月31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

医療法人 鶴岡眼科医院  
544-1075  
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  
大津2-12-38

高齢者にも  
飼いやすい犬  
マルチーズ  
優しい性格で人間が大好  
き。それでいて賢く、手間  
のかからない犬種です。

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4:30~6:30 ●●●●●  
☆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

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。

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 仙台本店/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



10/16 Fri. 第13回 滋賀県老ク連 第1ブロック交流 グラウンドゴルフ大会

開会式



プレー中



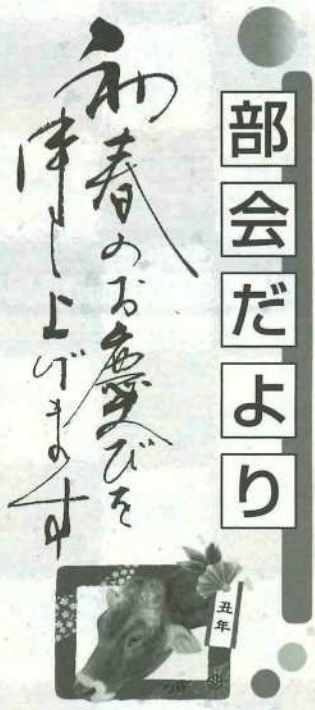
健康増進部会  
部会長 新井 強介

健康増進部会だより

昨年は二月に新型コロナウイルスの感染拡大により、予定してありました体力測定や親睦旅行、ウォーキング、世代間交流、そして台風14号による影響によって、第四十三回高齢者健康づくりスポーツ大会が中止となり、楽しみにしてありました諸行事が全て中止に追い込まれ、ウイルス感染の怖さを感じています。

日々の生活が不安という立ちで健康を阻害される方も出てきております。病気になるように、家庭では体を動かす、運動不足を補いましょう。また、外出をして自然の空気に触れ、太陽の光を浴びるのも大きなことであります。

十月十六日には高島老ク連と大津老ク連の親睦を目的にマキノピックランドでグラウンドゴルフ大会が開催されました。コロナ対策を万全にしながら、素晴らしい秋晴れの下、実力を発揮され、あの難しいコースで二十七個のホールインワンが出て、一人で三つも入れた方もおられました。さわやかな秋風を受け、楽しい一日を過ごすことができました。高島老ク連の方々と次回の大会を楽しみに再会を約し、散会致しました。



女性部だより

新しい年の出発

女性部部長 松田千江子

令和三年の新しい年を迎え、今年もコロナとの共存でどのような事業ができるのか、健康の面では、普段の生活を続けていても気力、体力が低下し出控えて心身の影響も懸念されています。

最近認知症予防にeスポーツ(エレクトロニック・スポーツ)の略でコンピュータやビデオゲーム



など、対戦する競技の総称)が行われています。遊び方が分かると楽しいし、頭を使い指を動かすことで健康づくりや交流に役立つとの声もあり、幅広い世代への普及を目指し、神戸市では介護予防などにも役立てたい方針だそう。大津市においても地域とつながり、高齢者の新たな生きがい、喜びを実現していただきたいものです。

多くの事業が中止、縮小を余儀なくされた中で、今までの概念にとらわれず、新しいことへの挑戦に女性部でも頑張りたいものです。

広報・会報部会  
部会長 岡村 敬市

新年は地球温暖化の影響が異常気象が続く、年々台風も大型化しています。幸いにも滋賀県は比較的大きな被害もなくひと安心です。

九月に入って朝夕の寒暖差が大きく、高齢者は体に

こたえます。また、季節の変わり目は十分に気を付けてご自愛いただきたいと思っています。

新年を迎えるにあたり会員皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。また、広報・会報部会も新たな気持ちで頑張っていきたいと思います。

会員皆さまの数多くのお便りをお待ちしております。

インフルエンザ 新型コロナウイルス

手洗い

うがい

マスクの着用

どちらもしっかり予防して、元気に冬を乗り切ろう!



「大津老ク連会報」編集会議の様子

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  
☎(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  
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  
☎(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

遺品整理士認定協会指定優良事業所  
**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  
輪になろう オウミ 見積無料  
☎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。  
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**





10/16  
Fri.

# 第13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

大会結果(上位10名) 敬称略

| 順位 | 氏名    | スコア | 1打 | 2打 | 3打 | 実打 |
|----|-------|-----|----|----|----|----|
| 1  | 城間 征夫 | 52  | 3  | 6  | 14 | 61 |
| 2  | 寺尾 隆  | 60  | 2  | 8  | 9  | 66 |
| 3  | 中川 俊昭 | 60  | 1  | 11 | 11 | 63 |
| 4  | 太田 好子 | 61  | 1  | 8  | 11 | 64 |
| 5  | 桐畑 正義 | 64  | 0  | 13 | 7  | 64 |
| 6  | 岸場しづえ | 65  | 1  | 7  | 12 | 68 |
| 7  | 松田 輝男 | 67  | 0  | 9  | 11 | 67 |
| 8  | 川端太喜男 | 68  | 2  | 3  | 10 | 74 |
| 9  | 岡寄 武久 | 68  | 1  | 5  | 12 | 71 |
| 10 | 北海 彰  | 68  | 1  | 4  | 14 | 71 |



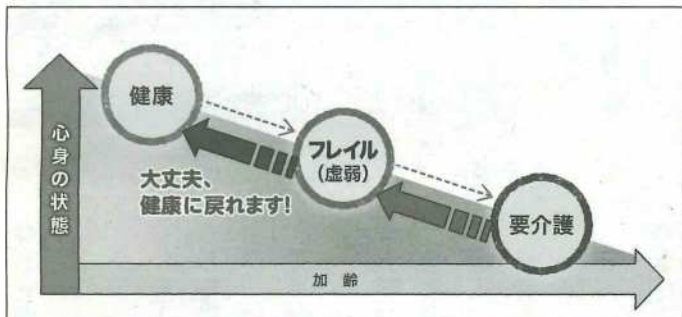
十月十六日(金)、マキノピクランにおいて、大津市と高島市の親睦を深める第十三回 滋賀県老人クラブ連合会第一ブロック交流グラウンドゴルフ大会が今年も開催され、松田会長(大津市)と鈴木会長(高島市)の両市老連会長も参加しました。今年は大津市三十名、高島市三十八名の計六十八名が集結し、両市混合による十六チームが二十四ホールを回り個人成績を競いました。会場は起伏のある地面が舞台となるマキノピクランのグラウンドゴルフ場で傾斜と芝目に苦戦しながらも、「ナイスショット」と、声をかけ合いながら楽しくプレーしました。ゲーム終了後にはおなじみホールインワン大会が行なわれ皆さん景品を手に入大喜び。成績発表では各市の上位入賞者に健闘の拍手が送られ、大津市と高島市が市の枠を越えて楽しんだ一日となりました。



## のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを フレイル予防で健康寿命をのばそう!

### ◆フレイルとは?

加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階が、「フレイル」です。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます。



### ◆フレイル予防の「3つの柱」

さらなる健康寿命の延伸に向けて、一緒に取り組みましょう!

**【運動】**

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

**【栄養】**

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診をする

**【社会参加】**

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。次ページ掲載の「組織活動は健康長寿の秘訣」をご覧ください。

### ◆フレイルをつくる3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています。

**身体的フレイル**  
運動機能や身体機能の低下など

**心理的・認知的フレイル**  
うつ、認知機能の低下など

**社会的フレイル**  
地域や人とのつながりが少ないなど

### ◆健康寿命「3年以上のばそう!」を目標に!

自立して生きがいのある生活が続けるためには、元気で活動できる『健康寿命』をのばすことが大切です。フレイルに早期に気づいて、予防することが健康寿命をのばすことにつながります。厚生労働省は「2040年までに健康寿命を3年以上延伸する」という目標を掲げています。



公益財団法人全国老人クラブ連合会発刊「フレイル予防で健康寿命をのばそう! 2020年改訂版」より抜粋

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

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**

大津市下坂本一丁目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 **鶴そば**

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

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(1)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

**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)

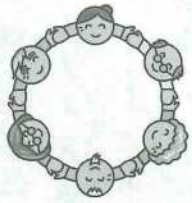


# 組織活動は 健康長寿の秘訣

老人クラブの有効性が明らかに

## 秘訣 1 人との交流が多いと健康にプラス

老人クラブは 人と会う機会が自然に増える



あなたは人とのくらの頻度で交流していますか？週1回より少ないと健康に影響が出る可能性が高くなると言われています。

老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示しています。

## 秘訣 2 運動は仲間とすると健康にプラス

老人クラブは みんなでスポーツや体操を実施



運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいと言われています。

老人クラブで実施しているニュースポーツや体操、ウォーキングなどの活動に参加して、一緒に運動しませんか。

## 秘訣 3 サロンへの参加は健康にプラス

老人クラブは 集いと活動の場



サロンに参加して身体や頭を動かし、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態の予防が期待できます。

老人クラブは健康な時から参加できる集いと活動の場です。クラブ活動に頻繁に参加して、仲間と共に健康になりましょう。

## 秘訣 4 笑いのある生活が健康にプラス

老人クラブは 仲間と一緒に笑いがある



一人暮らし高齢者の中には、1日中誰とも会話をせず過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、人との会話や交流の中から生まれる笑いこそが大切なのです。

老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。

## 秘訣 5 地域組織への参加は健康にプラス

老人クラブは 地域の高齢者組織



クラブや町内会などの地域活動に参加することが、認知症になるリスクを下げるにつながっています。

地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症のリスク軽減にも一役かっています。

## 秘訣 6 地域で役割を担って長生きしよう

老人クラブは 役員・リーダーには長生きのごほうび



老人クラブなどの役員は、一般の会員より死亡率が低いという結果が出ています。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たことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは敬遠されがちですが、活動ごとにリーダーをおいて、皆で担いましょう。

公益財団法人全国老人クラブ連合会発行「組織活動は健康長寿の秘訣」より抜粋



## 第59回 滋賀県老人クラブ 大会

大津市からは4名と1クラブが受賞



松田県老連会長挨拶

十一月十七日(火)、滋賀県立長寿社会福祉センターにおいて、第五十九回滋賀県老人クラブ大会が行われました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、会場変更や参加人数の削減など例年と異なる様相での開催となりました。

式典では、今年度滋賀県老人クラブ連合会会長に就任した松田会長からの挨拶の後、表彰に移りました。

休憩をはさみ全員でいきいきクラブ体操で体を動かした後、mottoひようご事務局長を務める栗木剛氏による「人生100歳へのステップ」と題した講演

大津市老ク連からは四名と一クラブが受賞し、表彰状がおくられました(受賞者名下記掲載)。



講演「人生100歳へのステップ」



晴嵐台むつみ会の止田会長



小島四郎会長(堅田学区)

### 受賞者一覧(敬称略)

- ◆滋賀県知事表彰
  - ◎老人クラブ育成成功労者
    - 大辻 芳彦(唐崎学区)
  - ◎「老人クラブ淡海の郷づくり推進事業」優良老人クラブ
    - 「いきがい部門」
    - 晴嵐台むつみ会(南郷学区)
- ◆滋賀県老人クラブ連合会
 会長表彰
  - ◎老人クラブ育成成功労者
    - 曾我 秀雄(坂本学区)
    - 岡崎 一郎(日吉台学区)
- ◆全国老人クラブ連合会
 会長表彰(伝達)
  - ◎老人クラブ育成成功労者
    - 小島 四郎(堅田学区)



受賞者と松田会長



令和2年10月分  
わたしの健康づくり実践報告書

クラブ名 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

| 種別 | 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 旬計 |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| 2  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| 3  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| 4  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |

実行日に○印 2回は◎印

| 種別 | 日付 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 旬計 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| 種別 | 日付 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 合計 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

自己採点・□100点 □80点 □60点 □50点・・・・ ( )点

昨年一年間、老人クラブは三密(密閉、密集、密接)に振り回され、活動皆無に終始しました。自分も何をすればいいか悶々続け、早くも一年が経過します。

騒がれ始めた頃は、高齢者の罹患率が高いと言われていました。第二波では、若年層の感染が多くを占めていたようです。第二波で高齢者が少ないのは、高齢者が三密等の回避を徹底したことによるとも言われ喜ばしい限り。

当ブロックでは八月と九月に、他団体の事業や某新

志賀ブロック

### コロナ対処報告

「わたしの健康づくり実践報告書」(様式・野球得点表を拡大した一カ月分)を全会員に配布、自分に合った健康づくりを実施、○印を記帳する事業を実施して、半数の会員から提出があり、自己採点と私独自の判断で四分の一の五十名弱の会員が、毎日何かの健康づくりを確実に実施していたことが判明しました。

今後はコロナと共存生活と言われますが、萎縮せず何とか全員が元気を継続できるように、工夫をしてゆきたいと考えています。

(溝 好雄)

「わたしの健康づくり実践報告書」が会員の健康づくりを促進

## 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



会長挨拶

和邇学区

### ペタンク大会を開催



去る十月二日(金)、和邇学区老人クラブ連合会の第二十二回恒例のペタンク大会を開催しました。

学区社協会長田中勉さまと堅田北署の交通安全課の係長のお話の後、交通安全



試合の様子

ができたと思います。

ちなみにペタンクとペタンクによく似た競技のボッチャ(障害者向け)は共にヨーロッパが発祥地だそうです。

(岡村 敬市)

協会女性部長宮田君子さんから交通安全グッズを頂きました。高齢者の交通安全に十二分に気を付けたいと思います。

その後ペタンク競技に入り、皆さん熱心でお互いに闘志を燃やしていました。会員同士の親睦を図りつつ、スポーツができる喜びを分かち合い、健康づくり

## 医療コラム

### 感染予防に留意して健康維持・促進

(公社)大津市医師会 広報部長 高岡 篤



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、早々から新型コロナウイルスの問題が発生し、瞬く間に全世界に拡大、いまだ収束も見えていません。特効薬もなく、頼みのワクチンも安全性、さらに有効性についていまだ問題山積の状態、今年のオリンピックの開催も危ぶまれています。

医療機関側からすれば発熱患者さんはすべてコロナを疑って対応(感染防御装束)せざるを得ない状況であり、患者側も熱を出してコロナ感染を心配したくないわけですから、なるべく発熱しない=即ち感染症に罹らないことが必要です。すでに実践

されていることとは思いますが、感染症の対策の基本は接触感染には「手洗い」、飛沫感染には「マスクの着用を含む咳エチケット」です。手洗いは石鹸をつけて15秒以上かけます。人は無意識に顔を触っており、感染経路となる眼、鼻、口に44%触っているのに注意しましょう。手洗いのタイミングは、「公共の場所から帰ったとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、食事やおやつの前後、病気の人をケアしたとき、外にあるものを触ったとき」です。アルコール消毒も有効ですが、汚れている場合は効果が期待できないので気を付けてくださ

い。マスクは隙間の無いようにフィットさせます。よく鼻をマスクから出して装着しているかたを見かけます。息が苦しいためと思いますが、慣れますので正しく装着しましょう。有名な3密は「密集、密接、密閉」です。3密には、密集には外出回避=君子危うきに近寄らず、密接にはソーシャルディスタンス、密閉には換気が有効です。ただ、外出、運動を過度に控えて体力の低下を来した人が少なからず居ます。屋外を散歩することは密でなければマスクなしでも感染は考えられず、大いに行ってください。



唐崎学区

秋のグラウンド  
ゴルフ大会



九月五日(土)、学区内の老人クラブ全十一クラブのグラウンドゴルフ愛好家九十三名の方が参加して、快晴の天気の下、学校のグラウンドをお借りして唐崎学区老人クラブ連合会秋季グラウンドゴルフ大会を開催することができました。

毎年、定例の行事ですが、本年度は感染症や熱中症等々を危ぶむ声が多々ある中、マスク着用・消毒などの十分な対策をして決行

する方向で決定されました。参加人数の減少が懸念されましたが、例年よりやや少ないものの、春の大会が中止になったこともあり多数の会員の皆さまが参加され、おかげさまで心配していた事柄もなく盛大にかつ大いに楽しむことができました。

先組、後組と八組ずつ分け各クラブ混在での一組七名の個人戦十六ホールの真剣勝負です。参加者全員が熱いプレーを展開されるとともに、競技中も待機の間帯も各クラブ間の交流も盛んで、大いに親睦を深めることができました。



トロフィーの授与が行われました。募集の段取りから用具の準備、賞品の用意、当日の運営など多くの方々のおかげで、さまざまな懸念もあつた中で多数ご参加いただいた会員の皆さまに感謝申し上げます。

力、支援があつたこと、また、さまざまな懸念もあつた中で多数ご参加いただいた会員の皆さまに感謝申し上げます。

坂本学区

ふれあいサロンで  
久しぶりの笑顔



コロナ禍の下、多くの事業が中止になりました。それでも何かできることはないかと――役員会で相談しながら、「敬老の日」にちなんで全ての会員に赤飯を届けたり、自宅でもできる簡単な健康体操「おおつ光くん体操」の冊子やフレイル予防のリーフを届けたり

してきました。しかし、「何か物足りん」というのが役員さんの共通の気持ちでした。

そこで思い切つて九月末、「三密」を避けるなどコロナ対策をしっかりとつた上で、京阪坂本比叡山駅前のせせらぎ公園周辺の清掃活動とセットして「ふれあいサロン」を開きました。

開会早々、遅れて参加した役員さんが「遅れてごめん。実は通りがかりの知人に入会を勧めたら入ってくれた」と発言。また、しばらく連絡が取れていなかった

た会員さんから会費を頂いたとの発言も。全員で拍手。サロンは、この秋で農地を手放した会員さんから、「農家辞めたらすることがなくなった」との発言を皮切りに、赤飯を届けたり喜んでくれた、昔の親子関係、子ども時代の年の差上下関係など多岐にわたり、会員さんの近況や昔話に花を咲かせ、二時間があつという間に過ぎました。

後日、コロナが心配になり、何人かの参加者に声を掛け、無事を確認しました。役員会では、寒い季節に屋内で会員が顔を合わせて交流できる企画が大事と確認し、今回の取り組みを生かして、予想されるコロナとインフル

エンザのダブルパンチ到来も見据えながら、会員が集える事業の取り組みを進めようという話合っています。

(白石 道夫)



おすすめ スポーツ

楽しく体を動かして健康増進に努めましょう!

ボウリング



筋力の向上、足腰の強化もでき、健康法の一環として楽しめます。



なお、この学区の大会は十月の大津市主催の第四十三回健康づくりスポーツ大会出場の前選を兼ねておりますが、残念ながら市の大会は台風のため中止になりました。

(堀井 正雄)

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

**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

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

**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 〆有

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

高齢者の低栄養防止!  
**高齢者に必要な栄養素**  
体はいろいろな栄養素でつくられているので、バランスよく食べることがとても大切です。中でも筋肉や骨などを作る際には、次の栄養素が重要といわれています。

**たんぱく質**(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)  
筋肉・骨など体を作る主な成分で、ホルモンや免疫抗体などの材料にも  
**ビタミンD**(鮭・卵・干しいたけなど)  
骨を作るほかに、筋肉を強くする働きも  
※日光を浴びると効果的です。

**カルシウム**(乳製品・小魚・大豆製品など)  
骨の基礎を作る重要な成分  
**葉酸**(ほうれん草・ブロッコリー・納豆など)  
血液や、たんぱく質の合成を助け、動脈硬化を防ぐ働きも

**ビタミンK**(納豆・チーズ・ブロッコリーなど)  
骨を作る働きを促進  
※ワーファリン服用中は制限があります。

効率的に栄養を摂ろう!  
●主食・主菜・副菜をバランスよく  
●食事の回数を増やす  
●体を動かすことも大切



## 仕事は遊びの延長 何をするのも楽しむことが大切

鈴鹿峠にほど近い土山町(現・甲賀市土山町)に生まれ、二十歳まで過ごした藤村さん。幼い頃はいじめっ子にも果敢に立ち向かう負けん気の強い性格の一方、手先を使う作業を好み、年の離れた兄の指導を受けながら「箱メガネ」を手作りして魚とりに興ずるという自然を愛する少年時代を過ごされました。また、



瀬田東学区  
藤村 修さん  
(90歳)

いきいきシルバー 27

学業では理系を得意とされ、休み時間は理科室で先生と共に実験道具に触れる毎日を送られました。  
彦根工業専門学校の機械科へ進学され、卒業後は高千穂製紙(現・王子製紙)に入社。福岡工場に配属となり、間もなく同郷の女性とお見合い結婚、一男一女に恵まれました。昭和四十年に尼崎市にあった神崎工場へ転属し、そこで定年まで勤務。会社員時代は元来の手先の器用さや理系に強い頭脳を生かし、工場施設の設計やメンテナンス、パソコンを導入してオートメーション化を進めるなど、会社の発展に貢献されました。

定年の半年前に現在の住所に家を建て、生まれ故郷にも近い近江の地で第二の人生がスタート。地域内で定年退職者を募って「退職者同盟」でも作ろうかと考えていた藤村さんの元に、シニアクラブ新設の誘いがあり、発起人の一人として設立に関わることになりました。

平成九年にベルパーク幸友会が誕生。設立と同時に副会長に就任され、平成十四年に会長就任、現在まで二十年近く会長としてクラブ活動を牽引し続けておられます。その間、学区老ク連会長や市老ク連理事を務め、平成二十六年には市老ク連会長に就任。五年にわたり大津市老ク連をまとめられてこられました。

道路は、今年度のびわ湖市民清掃がコロナ禍で中止になったこともあり、雑草の多さと生育は例年以上。一時間足らずの奉仕作業だったが、勢いよく生えていた雑草や植込みなどのゴミも無くなり、見違えるよう。市民センター周辺道路は、すっかりきれいになり、地域住民に感謝された。

日吉台学区老人クラブ連合会は、この日の清掃奉仕活動に続いて、九月十八日も日吉台市民センター周辺の清掃を実施。十月五日には、隣接の坂本老人クラブ連合会と共に、NHK大河ドラマ「麒麟がくる」放映で、観光客にぎわう比叡山の麓の名勝「日吉大社」神苑の清掃奉仕活動も行なった。

を強い信念を基に継続してやり続け、現在もなお学区や単クのリーダーとして重責を担う藤村さん。「若いときから仕事は遊び」と考えて何事も楽しんでやってきました」と話すその表情はとても穏やかで、会長の重責や気負いは一切感じられません。所属するクラブでは、グラウンドゴルフやカラオケ、合唱サークルにサロンなど、ほぼ毎日活動が行われており、多忙な毎日ですが、サークル活動にはそれぞれ担当役員が責任をもって運営進行するため、藤村さん自身も楽しんで参加できるのだそう。

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

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 月火水木金土日祝  
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 月火水木金土日祝  
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

健康維持のために習慣づけよう!  
**運動のススメ**  
運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。

**有酸素運動**(ウォーキング・水泳など)  
呼吸循環系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。

**下半身の筋トレ**(スクワットなど)  
歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。

**ストレッチ・ヨガ**  
筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。

**フラフープ・バランスボール**  
バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。



# 会員のひろば

会員の皆さまからの  
投稿を紹介します！



カラスさん

ゴミの収集日

知ってるの

この川柳が近辺の合言葉  
になっていったころ、私たち  
の近所の九軒はカラスによ  
るゴミの食い散らかしに困  
り果てておりました。ゴミ  
の収集日の朝、我が家の朝  
食の時間帯に必ず数羽の彼  
らがうれしそうに大きな声  
で鳴きながら集まります。

唐崎学区 見世寿楽会 堀井 正雄

## カラス いけいけ 願末記



自治会から提供された黄  
色の網をもろともせず大暴  
れして彼らも朝食を取りま  
す。何度追い払ってもやっ  
て来て、同じことの繰り返  
しで、その後始末は実に大  
変です。

やがて、近くの場所にカ  
ラス対策用の網のBOXが  
設置されているのを発見  
し、設置者の方にその効果  
購入方法などをお聞きし早  
速、私たちも全員が了解し  
設置を決めました。この  
BOXの名が『カラス い  
けいけ』です。

購入金額の半分は市が補  
助してくれるので、その申  
請の書類を整えようともし  
に、BOXの販売元への連  
絡、見積り、発注を行い一  
軒当たり三千円程度の負担  
で、三カ月後に設置するこ  
とができました。それ以後、

今は『カラス いけいけ』  
と呼んでいます。  
※担当部署…大津市廃棄物  
減量推進課



## 区切りと 数える年齢

瀬田東学区 寿会  
松田千江子

年齢とは不思議なもので  
す。それは数字であり、あ  
る人の生まれてから生きて  
きた時間の長さの年数表示  
であります。自分が年齢を  
重ねるにつれてその数字へ  
の反応が変化していくこと  
です。

すんで見えているのでしよ  
うが、この先は一年また一  
年としか先の年齢は手に入  
りません。  
それにしても長く生きて  
きたのだなあと足を止めて  
我が身を振り返り、戦後の  
子供の頃のことなど思い出  
せば、確かに遠い遠い昔で  
あったなあ…と改めて感  
じている今日でございます。

最近になって気が付いた  
のですが、八十代に入り一  
年経つうちに自分の中に  
八十五歳という年齢が生ま  
れていることを発見。九十  
代の標識がはるか遠くにか

やく(若い)の入口をく  
ききました。  
八十代に達すると、よう  
やく(若い)の入口をく



自由なセンスで自分だけの作品を作ろう！

## ぬり絵

だるまの色には  
意味がある！？

- 黒…商売繁盛
- 紫…健康長寿・品格向上
- 金…金運向上
- 白…受験合格・目標達成



赤いだるまは古くから  
病氣や災難を妨げる  
縁起物として愛されてきました。  
※好きな言葉を書いて願いを叶えましょう

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

**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

**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

内科・消化器科  
**桂田医院**  
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

**松井歯科医院**  
訪問診療も行っています  
TEL(077)578-0012  
大津市坂本4-14-8  
京阪 松ノ馬場山手ぐ  
P有り

内科・皮膚科・泌尿器科  
外科・デイスサービス  
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  
デイスサービス 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

**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。  
・旅行先で病気になる時など  
お薬手帳があれば飲んでい  
る薬を正確に伝えられます。

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



# 感謝

感謝

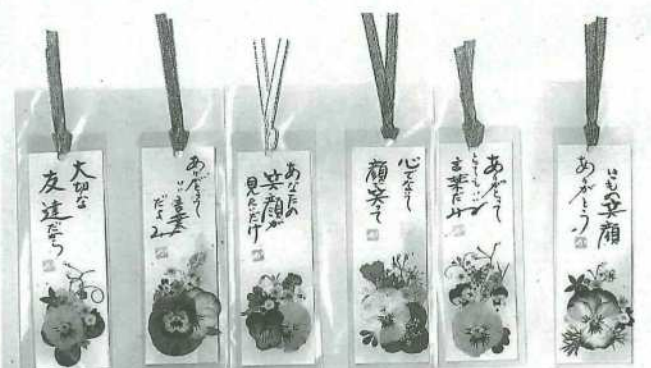
坂本学区 坂本比叡老人クラブ  
木津 和子

齢を重ねることで、隣近所の方々と会う機会も少なくなる今日このごろ、クラブの一人一人とのつながりを持つにはどのようにすればいいのかと考え、まず会員さんに誕生日のお祝いをお届けすることにしました。

平成二十九年の四月より今日に至るまで、毎月手作りの赤飯と押し花額「こめんね」をたら一歩前進「心にも言葉にも温もりが大事」「ありがとうと言う人になりがとうと言われる人になりたい」皆さんから頂いた百通りの言葉と文字を

一字一句手書きにして押し花を押しています。また他に「お誕生日おめでとー」ございます。これからも「元気で長寿」をめざしましょう」と言葉を添えています。

これまで一〇〇名の会員の皆さんにお渡ししてもう四年目になります。道で出会ったとき、病院や会合その他でお会いすると「おいしい赤飯と美しい押し花額をありがとう」「玄関に飾って毎日眺めています」「食卓やベッドに飾って毎日眺めています」など、いろいろなお言葉をいただいています。時には丁寧なお礼のお手紙、電話をいただき感謝しています。



上った作品を評価し合っ、作った作品がどなたの元に行くのか考えた、十一月の坂本市民文化祭にも、毎年おのの作品を展示しております。元気であること、いつまでもこの交流が続きますように願っています。

長年続けているため、女性部の皆さんも上手な作品をお届けすることができるようになりました。大変素晴らしいことだと思っています。感謝の一言です。

毎月誕生日の人に押し花をお届けしていただきる役員の皆さんにも感謝しています。

## ふんわりとお付き合い

坂本学区 長寿会  
松尾 千景

平和堂坂本店オープンのに引越してきて交通も含め、あまりの便利さに大喜びでした。すぐに町内の役が回ってきて心配でしたが、役のおかげでお話をする人たちが増え、周りに溶け込むことができたと思います。

今は老人クラブでささや

かなお手伝いをしていきます。母を見送った後、ボケ防止と体力維持のために何かしようと考えていたところ、近所の方のお誘いで、最初は支所でスローエアロビクス、今は社交ダンスをしています。「まさか七十歳過ぎから続きますかね」ところが見学に行った日に先輩で「私七十八歳から初めて今八十歳」と声をかけてくださった方がいて、それなら私でもできるかと思えました。

五年目に入った現在、サークルの方たちとグループラインでのメール交換やおしゃべり、食事会やハイキングなど楽しく本当によかったな一と思っています。また、文化祭での恥ずかしさと緊張も多分良い刺激になっているはず。

しかし残念ながら新型コロナウイルスの影響で、今年はダンスも自粛が続きました。その間、運動不足解消のために万歩計をつけて友人とウォーキングに励みました。家からすぐ近くの公園に初めて、家々の花々も楽しめました。

今後は大変なことがあってもできるだけ前向きに捉えて暮らしたいな一と思っています。

## 笑顔大切に

石山学区 寺辺老人クラブ石光会  
東 順子

明けましておめでとーございます。

昨年は「コロナ」「コロナ」で明け暮れ、何もかも中止になり寂しい年でした。

皇子山のグラウンドゴルフ大会は雨で中止になりましたが、十月十六日の第一ブロック交流グラウンドゴルフ大会は晴天の下、マキノピクランドで高島市の老人クラブの方とゴルフを楽しむことができました。

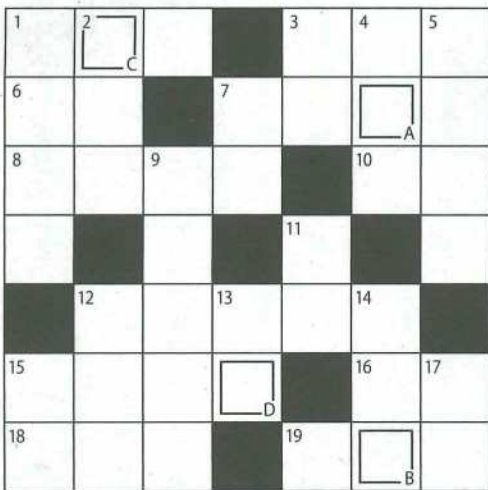
私たちのグループは高島の男性三人と大津女性二人

で組んでゴルフをやりました。皆さん優しい方ばかりで「そこはゆっくり、きつく打ったらあかんぞ」とか声を掛けていただき本当に楽しかったです。

私はいつもゴルフになると欲深くてたくさん打ち、今回も高島・大津合わせて一番多く八十八打。自分では大変良い数になったと思います。∞「打ち止め」が二つもすごい？

どこかで笑い声がする。

## クロスワードパズル



答えは次のページへ

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C Dに入ることばを見つけてください。

### タテのカギ

- 結婚式の三三九度は「夫婦固めの\_\_\_\_\_」といわれています
- 温泉の名前にもなっている元素
- ドラマ「半沢直樹」の決め台詞で有名。\_\_\_\_\_返しだ!
- 日本列島は北海道、本州、\_\_\_\_、九州、南西諸島(沖縄)
- マージャンで大三元、国士無双、四暗刻などといえば?
- 未来の反対
- 川上から\_\_\_\_\_と桃が流れてきました
- アマチュア無線の呼称
- 冬野菜で有名。\_\_\_\_\_寿司、\_\_\_\_\_蒸しなどの料理があります
- 3年未テレビ番組「ゆく\_\_\_\_\_くる\_\_\_\_\_」
- 年齢を重ねると目立ってきます
- 劣勢のときに言う言葉「\_\_\_\_\_色が悪い」
- \_\_\_\_\_パン。\_\_\_\_\_ギョーザ。茶碗\_\_\_\_\_

### ヨコのカギ

- 藤島恒夫の「月の法善寺横丁」歌詞の一部。庖丁一本\_\_\_\_\_に巻いて〜
- 欧州では自動車が發明される前に、よく使われていました
- \_\_\_\_\_の期待は禁物
- 1854年、日本はペリー来国により実施
- 氷川きよしの代表曲「きよしの\_\_\_\_\_節」
- 歌舞伎独特の化粧法のひとつ。\_\_\_\_\_どり
- 大きな角を持った昆虫。夏休みになると子どもたちに大人気
- 食事の後は\_\_\_\_\_でゴシゴシ
- サトウキビの廃糖蜜または絞り汁を原料として作られる蒸留酒。\_\_\_\_\_酒
- スケトウダラ(スケソウダラ)の卵巣を塩漬けにしたものなどを指す食べ物
- ケーキ、カステラなどは洋菓子。団子、饅頭、羊羹などは\_\_\_\_\_



今日が一番若い日

日吉台学区  
げんきクラブ  
岡崎 一郎



昨年出会った出口治明先生(七十二歳・立命館アジア太平洋大学・学長)の言葉を題名にさせていただきました。

週刊誌の「なかにし礼」氏との対談記事に感動し本屋に走り、出口治明著「哲学と宗教全史」を求め読みました。

凄く本で十分理解したとは言えませんが、目から鱗が三枚ほど剥がされた感じがします。その後、五月にこの出口先生の講談社現代新書からの「還暦からの底力」が出て本屋で平積みになっていたのを見つけた、多くの友人にも紹介しました。

昨年の私の新しい挑戦をいくつか挙げてみますと、「文芸社・毎日新聞の第三回人生十色大賞」の作品募集に原稿用紙六十枚で五月にギリギリで応募し、残念ながら選外となりました。多分今年もありそうなので、昨年よりも早めに準備にかかり百枚を目標に再挑戦のつもりです。



それから二年目を迎える

「赤い羽根チャレンジャー事業」に自助具工房・ケアクラブ

ト002(おおつ)から十一月

月末期限の令和三年度事業

にデジタル時代の高齢者向けに「3Dプリンター初心者体験講習会」を提案します。そのために九月六日に新大阪で実施された「3Dプリンター活用技術検定」に向け三ヶ月の受験勉強に励み、無事合格できました。久しぶりに睡眠時間を削ったの受験勉強に励み、祝杯を挙げ、内心まだやれそうと、ひそかに気を良くしているところではあります。

おかげさまで、それなりに元気にできているのは、料理の上手な家内の支えのおかげですし、さらにご縁のある皆さまのご支援のたまものです。この場を借りて心より感謝の意をさげます。

ポストコロナの新生活の時代を迎えますが、新しい波を自分なりに前向きに受け止め皆さまと共に、元気に歩み続け、大津市老ク連の発展を祈念します。

「赤い羽根チャレンジャー事業」に自助具工房・ケアクラブト002(おおつ)から十一月月末期限の令和三年度事業にデジタル時代の高齢者向けに「3Dプリンター初心者体験講習会」を提案します。そのために九月六日に新大阪で実施された「3Dプリンター活用技術検定」に向け三ヶ月の受験勉強に励み、無事合格できました。久しぶりに睡眠時間を削ったの受験勉強に励み、祝杯を挙げ、内心まだやれそうと、ひそかに気を良くしているところではあります。

街の中に高齢者のコミュニケーションの場所を

西武石山団地 豊寿会 石内 秀典

私たちの住む街は、大津市の南部に位置し、石山寺や瀬田の唐橋のある石山地区の一角にある山の中腹に開発され四十五年近くになります。一八三三帯、住民四七五名の小さな町で、当然いずれの街と同様高齢化は進み高齢化率は四六・三パーセントになっており、その中で会員三十九名の老人クラブ「豊寿会」の役割についていろいろ試行錯誤しております。

◆

一、自治会の中核として

「豊寿会」は、町の自治会の中核を担っており、自治会の行事には積極的に参加して、むしろ支えていると言っても過言ではありません。

住民の半数以上(約二五〇名)が参加する夏祭りでは、テントの設営、撤去をはじめ子供たちのグラウンドゴルフ、ビンゴゲームなどの世話、学区の運動会のテントの設営、各競技への参加も積極的に行っています。

秋の文化祭では会場の設営は申すに及ばず、参加作品の多くは我々「豊寿会」のメンバーが大半を占めており、写真、大津絵、絵画、

書、手作品など作品のレベルは学区文化祭をも凌ぐとも言われております。

冬の餅つき会では餅米を蒸すところからつくるところまでを引き受けています。

このように見てきますと高齢者がそれぞれに場所を得て楽しみ、その中で様々なコミュニケーションや役割を果たしていることが分かります。「豊寿会」が自負しているところです。

また、スクールガード(小学校の下校時毎日)、地域の幼稚園、保育園児との世代間交流(年十回)、公園の清掃(月一回)にも取り組んでおります。

二、「豊寿会」が主体的に運営をしている「ふれあいサロン」について

若く活力ある時代には住民は自由に町の外へ出ることででき、また住民の中のコミュニケーションもそれほど問題になることなく過ごせることができました。しかし高齢化が進むと街から出て行くよりも近所でのコミュニケーションによって生活の潤いを求めるようになります。各地で「ふれあいサロン」ができていった背景にはこのようなこと

があったのだろうと推察します。

この町ができた同じ時期に建設された自治会館は長い間利用されることなく推移してきました。しかし高齢化が進む中で、これをコミュニケーションの中心として活用することはできないかと有志で検討を重ねました。

その手始めに自治会と豊寿会が協力し、二〇〇二年二月から月二回の「ふれあいサロン」を発足させ、コピーを一〇〇円で提供することにし、全面的に豊寿会が運営をすることとしました。

サロンでは、交通安全、振り込み詐欺、介護、防災などの各講習会をはじめ、歌声喫茶も開催しております。サロン以外ではカラオケ、ものづくり教室、卓球、体操教室、ハーモニカやオカリナ同好会、書道教室、麻雀等、また昨年から県

の介護予防活動補助金を頂き囲碁ボールを開始、その結果自治会館は毎日のごく稼働するに至り、一面光熱費の増加を来しています。屋外活動としてはグラウンドゴルフを週三回、結成

以来四十四年になるゴルフ同好会では毎月コンペを実施しております。

三、町中の問題解決の口火を切る場所としてのサロン

特筆すべきはこのサロンでの会話の中から自治会が抱える数々の懸案事項の解決を見たことです。

例えば、これまでごみの排出はネットの出し入れで行ってききましたが、高齢者には負担が大きくなり「ごみ箱の設置」に踏み切りました。また懸案だった「防災組織」作りなども含め「ふれあいサロン」が側面からバックアップした成果であります。

その手始めに自治会と豊寿会が協力し、二〇〇二年二月から月二回の「ふれあいサロン」を発足させ、コピーを一〇〇円で提供することにし、全面的に豊寿会が運営をすることとしました。

四、ボランティアグループ「かえでの会」について

二〇〇二年に発足したこのグループは、特に高齢者が困っていることの引き受け役として始まりました。

構成会員(約二十名)も豊寿会メンバーが中心で、ささやかですがこの会が最後には町のセーフティネットになっているものと確信しております。

五、今後の課題

以上の通り、様々な行事に参加できる人たちはそれぞれにエンジョイしておりますが、気軽に参加できない高齢者、特に独居の方などのようにしてコミュニ

ケーションの輪に入ってもらうかは難しい問題で、これが最も今日的な問題で模索する日々であります。

◆

終わりに、この町は幹線道路のない山肌の小さな閉鎖空間と思われませんが、決してそうではなくこの町からも市会議員を輩出しており、様々な分野で活躍されている多くの人たちがおられることを申し上げたいと存じます。

そして最後に、他の老人クラブが会員の減少に頭を痛めていると聞きますが、当豊寿会は細々とではありますが会員が増えていることをひそかな誇りにしております。

わが町の「全員参加で住みよい街づくり」を合言葉に今後も活動してまいりたいと思います。

9ページ掲載 クロスワードパズル

答えは

A ころ B が C ら D し

でした。







俳句

ひつじ雲ヒコキ雲に串ざしに  
和邇学区 岡村 敬市  
田刈り終え老いの夫婦で松手入  
和邇学区 大道 裕子  
天高くグラウンドゴルフたのしいよ  
和邇学区 佐藤千代子  
手を振りて又ねと交す星月夜  
小野学区 塚田 悟

詩

「静かな墓地」  
石山学区 石内 秀典  
雪をはねて  
竹が空へ立つとき  
青い空は一層深く  
融け出した木々のしずくが  
雪原に無数の  
穴を穿ち始める  
遠く風が渡る  
黒い木々の片側に  
吹き付けられた雪が  
微粒となって飛ぶのが見える

里坊に紅を挿したるナナカマド  
唐崎学区 濱口 實男  
やわらかに肩ふれあひて初詣  
唐崎学区 池田 光  
風花のはかなく消へてまた舞ひて  
唐崎学区 木原 典子  
もう日暮もみ焼く田には稲雀  
唐崎学区 川端早智子  
萬緑や海岸線を追う夕日  
唐崎学区 下仲タケ子  
鴨の群先づは湖岸の落穂田へ  
唐崎学区 下仲 善一



居待月湖面にきらり近江富士  
唐崎学区 井上美耶子  
マスク越しウイズコロナでもみじ狩り  
唐崎学区 村上 博  
秋晴れや芝生を蹴って玉走る  
唐崎学区 白川 淳一  
琵琶一の親子の背押す秋の風  
石山学区 田中伊須木  
初春も地獄の他に住処なし  
石山学区 三宅 昌男  
純白のマスク深々初詣  
石山学区 深尾美千恵  
逝きてその温もに残る冬帽子  
石山学区 浦井 照子



はるかな時は過ぎたが  
それだけで私は  
時折ここに帰ってくるのだ

短歌

この吾に寄り添ひ常に護らむと  
聴くは尊き御佛の慈悲  
南郷学区 塩田 至



直筆の添書き付ける年賀状  
南郷学区 青山 知子  
冬の月雑念去りて明日待つや  
南郷学区 倉井佐知子  
一人には一人のたつき冬来る  
南郷学区 大下倉淑子  
秋夕焼湖上に浮ぶ金の道  
南郷学区 志賀 薫  
傘寿過ぎ黄落の公園ホールイン  
南郷学区 加藤十三恵  
いのちある今来しもう同窓会を  
南郷学区 上田 幹夫  
若人のオールのさばき春を呼ぶ  
南郷学区 芋木 匡子  
終活や良妻賢母去年今年  
南郷学区 小島 央子

川柳

田舎家のくるまが教える誰れ不在  
和邇学区 溝 好雄  
昼御飯私も食べた？孫に聞く  
和邇学区 山川 清子  
とりあえず会釈しておくマスク顔  
唐崎学区 西本 雄三  
高令者健やか過信で転げ込む  
唐崎学区 井上 敏夫

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二二七号  
(令和三年九月発行)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」への投稿はお  
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(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方  
のご応募をいただき、誠にありがとうございました。  
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。

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  
今後とも会員の交流・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

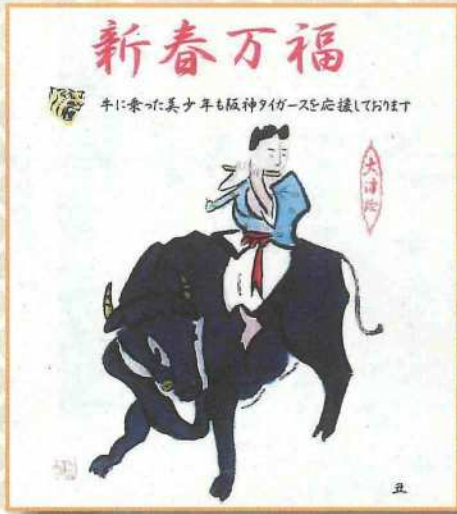


南郷学区 武市与志子



塑像「雅美」

瀬田学区 真謝 長照



大津絵「新春万福」

和邇学区 西澤 孝



大津絵

大津絵「藤娘」

石山学区 東 順子



大津絵「牛と松」

## 趣味のコーナー

ちぎり絵「椿」



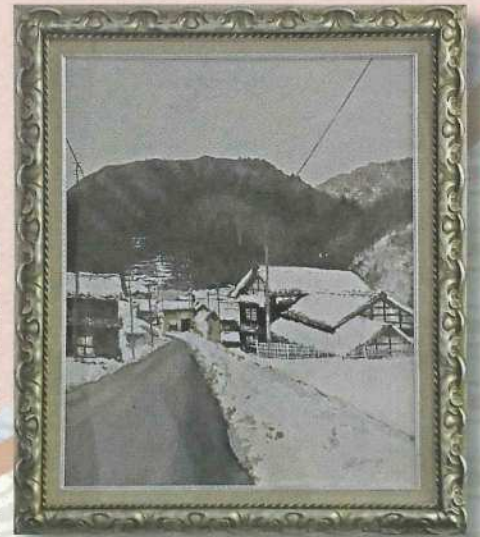
瀬田東学区 因 照子

南郷学区 青山 知子



俳画「日の朝」

南郷学区 天谷 邁



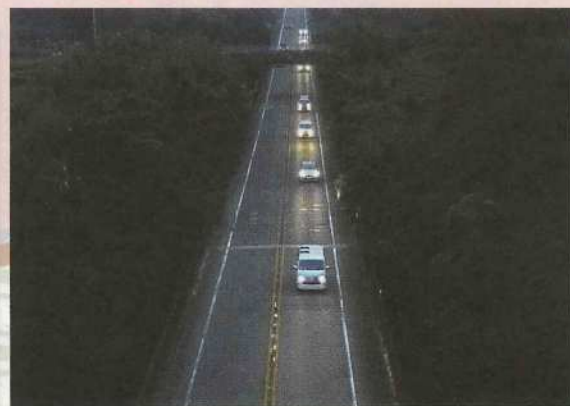
絵画「雪道」

写真「達磨朝日」



唐崎学区 堀井 雅和

写真「帰路」



和邇学区 溝 好雄

創作人形「祝いびな」



石山学区 松田 淳子

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

| <p>介護付き有料老人ホーム</p> <p><b>コンソルテ瀬田</b></p> <p>大津市大江一丁目3番20号<br/>TEL(077)544-7311 FAX544-7488<br/>☎0120-185-789</p>                                                                                                                             | <p>住宅型有料老人ホーム</p> <p><b>コンソルテ新緑苑</b></p> <p>大津市瀬田4丁目1-2<br/>TEL(077)548-6110 FAX548-6116<br/>☎0120-106-006</p> | <p><b>JCHO 滋賀病院</b></p> <p>人と地域を支えてつなぐ JCHO滋賀病院</p> <p>病院<br/>介護老人保健施設<br/>健康管理センター<br/>訪問看護ステーション<br/>居宅介護支援センター</p> <p>独立行政法人 地域医療機能推進機構 滋賀病院<br/>大津市富士見台16番1号<br/>☎077-537-3101(代) ☎077-534-0566 滋賀病院 検索</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>日本医療機能評価機構認定病院</p> <p><b>琵琶湖中央病院</b></p> <p>【回復期リハビリテーション病棟】</p> <p>〒520-0834 大津市御殿浜22番33<br/>(京阪電車瓦ヶ浜駅下車徒歩3分)<br/>TEL077-526-2131</p> | <p><b>せせ診療所</b> ☎524-8114<br/>通所リハビリ げんき 大津市昭和町2番17号<br/>せせ在宅ケアステーション 陽だまり・ほっこり<br/>訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援<br/>代表電話 ☎524-0380</p> <p><b>坂本民主診療所</b> ☎579-7121<br/>大津市坂本6丁目25番30号</p> <p><b>介護老人保健施設 日和の里</b><br/>☎579-0309</p> <p><b>在宅ケアステーション コスモス</b><br/>訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援<br/>代表電話 ☎579-0442</p> |   |   |       |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------|---|---|------------|---|---|---|---|---|---|-------------|--|--|--|----|--|--|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|-----|---------------|---|---|---|---|---|---|------|---------------|---|---|---|---|---|---|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>うし 牛</p> <p>〈動物のことわざ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●商いは牛の涎</li> <li>●牛に対して琴を弾ず</li> <li>●牛に経文</li> <li>●牛に引かれて善光寺参り</li> <li>●牛の角突き合い</li> </ul> <p>ずっと昔から人間とともに歩んできた牛。人間が生きてゆくために大きな力となってくれています。歴史が長いぶん、もちろん「ことわざ」も多数。</p> |                                                                                                                | <p><b>湖西形成外科</b></p> <p>形成外科・皮膚科・美容皮膚科</p> <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td>9:00~12:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>13:00~16:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>手術</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16:00~19:00 (受付終了)</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> </table> <p>※完全予約制となります ※休診日 日曜・祝日</p> <p>大津市本堅田6-20-25<br/>TEL(077)574-1233</p> | 診療時間                                                                                                                                      | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火 | 水 | 木     | 金 | 土 | 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 13:00~16:00 |  |  |  | 手術 |  |  | 16:00~19:00 (受付終了) | ● | ● | ● | ● | ● | ● | <p><b>あとかやま歯科医院</b></p> <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>休診日</th> </tr> <tr> <td>AM9:00~PM1:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>木曜午後</td> </tr> <tr> <td>PM3:00~PM8:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>日曜・祝日</td> </tr> </table> <p>◎土曜日はPM6:00まで</p> <p>大津市馬場三丁目13-31<br/>JR膳所駅徒歩4分 有リ</p> <p>☎(077)524-8241<br/>https://takayama-dental-clinic.com/</p> | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 休診日 | AM9:00~PM1:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 木曜午後 | PM3:00~PM8:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 日曜・祝日 | <p><b>お酒の上手な 付き合い方</b></p> <p>週に2日は休肝日を作る</p> <p>肝臓を解放して休める「休肝日」。この習慣を身につけることで、肝臓を健康な状態に保つことができます。</p> |
| 診療時間                                                                                                                                                                                                                                         | 月                                                                                                              | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金 | 土 |       |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| 9:00~12:00                                                                                                                                                                                                                                   | ●                                                                                                              | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●                                                                                                                                         | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● | ● |       |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| 13:00~16:00                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           | 手術                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |       |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| 16:00~19:00 (受付終了)                                                                                                                                                                                                                           | ●                                                                                                              | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●                                                                                                                                         | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● | ● |       |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| 診療時間                                                                                                                                                                                                                                         | 月                                                                                                              | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 金 | 土 | 休診日   |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| AM9:00~PM1:00                                                                                                                                                                                                                                | ●                                                                                                              | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●                                                                                                                                         | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● | ● | 木曜午後  |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |
| PM3:00~PM8:00                                                                                                                                                                                                                                | ●                                                                                                              | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●                                                                                                                                         | ●                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● | ● | 日曜・祝日 |   |   |            |   |   |   |   |   |   |             |  |  |  |    |  |  |                    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |   |   |   |   |   |   |     |               |   |   |   |   |   |   |      |               |   |   |   |   |   |   |       |                                                                                                        |