



彦根城の雪景色

老々連機関紙

ときめく

vol.90

ひこね

発行:彦根市老人クラブ連合会

事務局
〒522-0056 彦根市開出今町1361-1
彦根市中老人福祉センター内
☎0749-23-1506

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

彦根市老人クラブ連合会長表彰 老人クラブ育成功労者(敬称略)



北村 武(小泉老泉クラブ)



茶木 義三(葛籠町福寿会)



福島 由利子(高宮和楽会)



中村 弘(高宮和楽会)



山中会長挨拶



司会は郷野女性部長



第57回 彦根市老人クラブ大会

コロナ禍でも知恵と工夫で前進!

第1部
式典

令和2年12月4日(金)、ひこね市文化プラザエコーホールで「第57回彦根市老人クラブ大会」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、来場者の人数制限、入口での検温と手指消毒、会場では座席を1席以上空けるといった対策が施されました。

第一部式典は郷野女性部長司会進行のもと、君が代斉唱(感染予防のため斉唱せず演奏のみ)、山中会長の挨拶と続きました。その中で会長は現状のコロナ禍に「3密を避けるなどの対策に加え、私たち一人一人が免疫力をつけることが大切です。そういった意味では各単位クラブでの活動が免疫力を向上させ、感染防止策に大きく寄与して



感染予防対策を念入りに

いるかと思えます。知恵と工夫をしぼって彦根市老人クラブ連合会はこれからも前進を続けていきます」と力強く決意を述べました。

続いて連合会長表彰と長寿者お祝い(別記掲載)を経て、公私ご多忙のところご臨席くださった彦根市福祉保健部・田中部長(市長代理)と彦根市議会・安澤議長の名から温かいご祝辞をいただき、第一部の幕を閉じました。

※第2部と第3部は8頁に掲載しています。

95歳以上 長寿者お祝い(敬称略)

柴田春榮	茶木作次	北川惣一	奥居きく	牧之段シズ	河北川絹代	北川美千代	北川和子	柴田初子	永井富子	茶木静
99歳	99歳	97歳	97歳	96歳	96歳	95歳	95歳	95歳	95歳	95歳

※今年度は十三名の方が対象です。おめでとうございました。ますますのご健康と長寿を心よりお祈り申し上げます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながらご出席いただくことはできませんでした。

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

AYAHA GROUP

アヤハ不動産株式会社

彦根営業所

宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 ☎0120-27-8213
彦根市戸賀町130-2

医療法人 恭昭会

彦根中央病院

土曜・日曜通常診療

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	●
PM 1:00~3:00	●	●	●	●	●	●	●

※診療科によって違います
休診日 水曜日午後、木曜日・祝日

彦根市西今町421
☎(0749)23-1211

元気で明るい
長寿社会の実現が願いです

博報社は
老人クラブの活動を
応援しています

株式会社 博報社

全室レイクビュー。
京風会席が
自慢の温泉ホテル

かんぽの宿彦根

※単独温泉、加水加温、循環ろ過、塩素系薬剤注入、一部風呂使用
☎(0749)22-8090 彦根市松原町3759



さらなるつながりを

彦根市老人クラブ連合会

会長 山中清次郎

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症により当連合会の事業も前半は中止を余儀なくされましたが、その後は連合会大会をはじめ、予定の事業を実施することができました。特に各地域でのグラウンドゴルフ大会は皆さんに大変ご苦労をおかけ致しましたが、実施

できましたこと厚く御礼申し上げます。

皆さんご承知の通り、新型コロナウイルス感染症は未だに収束の見通しが立たない中で私たちは日頃のつながりを強くし、明るく心豊かに暮らすことが我が身を守る大切な一つと思います。
私たち連合会はさまざまな活動を通じて実績を積み重



ごあいさつ

彦根市長 大久保 貴

新年あけましておめでとう
ございます。

彦根市老人クラブ連合会会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

また、平素から市政各般にわたり格別のご高配とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、日常生活にも大きな影響を受けた1年となりました。感染防止のためには、「外出を控える」ことが有益と考えられていま

すが、国立長寿医療研究センターの調査によれば、外出自粛等で、高齢者の身体活動が3割も減少していることが分かりました。さらに、集いの場への参加も控える事態が生じていることで、高齢者が社会や人とつながる機会も減り、心身の機能の低下が心配されています。こうした中、老人クラブは、健康・友愛・奉仕を基本理念に、生活や地域を豊かにしようとする高齢者が集う自主的な組織であり、その活動や役割が、ますます期待されており、老

人クラブの皆様には、電話・メール等での安否確認や情報発信、会報の発行等を通じたコミュニケーションの確保や、感染防止策を徹底した活動をしていただくことで、高齢者の健康の維持や、孤独の解消に努めていただきたいと思います。一方、単位老人クラブの新規会員の加入や、彦根市老人クラブ連合会の加入率の低下等の課題があることも認識しております。

現在、彦根市では令和3年度から3年間の「第8期彦根市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に向けて取り組んでおり、この計画においては、地域の支え合いの中で高齢者が生きがいを持って暮らせるまちづくりを基



寒さに負けず

コロナにも負けず

令和三年が会員の皆さまにとりまして充実した一年となりますように…

彦根市老人クラブ連合会

役員一同

ね、行政をはじめ、地域の人々から理解と信頼が得られるよう皆さんと共に前進を続けたいと存じます。

今後とも一層のご支援をいただきますようお願い申しあげごあいさつと致します。

自分よし・仲間よし・地域よしの「三方よし」で、豊かな長寿社会を目指しましょう!

地域の仲間と共に、充実した第3の人生を歩みませんか —あなたの入会をお待ちしています—



趣味や特技を生かした楽しい集い



みんなで楽しく! 健康づくり



友愛訪問や地域清掃等で社会貢献

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

家庭でできる!
かんたんエコ
～エアコン～

エアコンの設定
温度は外気温に
近付けましょう

夏: 28℃、冬: 20℃を目安にしましょう。

お出かけには
環境に優しい
安全安心の
公共交通機関を
ご利用ください。

市内の交通には満61歳以上の方が利用できる専用割引回数券がお得で便利です。

ご購入場所: バス車内、近江トラベル彦根支店(彦根駅東口)

湖国バス株式会社

TEL(0749)25-2501

大辻税理士法人

相続・贈与

無料相談会・出張相談会
承ります。(事前予約制)

本社 彦根市平田町410-6
TEL(0749)23-6412 FAX23-6133
http://www.ootuji.com 担当:吉島・内山

登記・測量

辻事務所

土地家屋調査士 辻 博史
行政書士
司法書士 北村繁隆

彦根市芹川町1463番地24
TEL(0749)22-6037
FAX(0749)26-2238

相続対策・贈与

お気軽にご相談ください

三須税理士法人

代表税理士 三須 宗次

彦根市原町660-48
TEL(0749)24-9179
FAX(0749)24-9178

彦根市老人クラブ連合会会員の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症は、おさまる気配がみられず長期化が予想されます。感染しないために――

①手洗い



手洗い・消毒

②マスク着用



マスク着用

③三密回避



距離を取りましょう

これら基本的なことを励行しましょう。また、行事を行う際には感染防止を考慮した進め方に留意してください。

新型コロナウイルス感染防止のために、人との接触合いが少なくなり、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進行し、心身や脳の機能が低下することが考えられます。自宅でも簡単なストレッチ体操でフレイルを予防し、元気で過ごすよう心掛けてください。

※6ページに「フレイル予防の取り組み」について掲載していますのでご参照ください。



第59回 滋賀県老人クラブ大会

11月17日(火)、滋賀県立長寿社会福祉センター1階大教室において、第59回滋賀県老人クラブ大会が行われました。式典では、君が代演奏に続き滋賀県老人クラブ連合会の松田会長から「コロナ禍の収束後に備え、心身のケアに努めるようお願い申し上げます」と、あいさつがありました。

続く表彰式では、はじめに滋賀県知事表彰に老人クラブ育成指導功労者4名、優良老人クラブ2団体、老人クラブ淡海の郷づくり推進事業(優良老人クラブ)の「いきがい部門」と「健康部門」に各1団体が表彰されました。続いて滋賀県老人クラブ連合会会長表彰には、老人クラブ育成功労者17名、優良老人クラブ13団体、篤行者1名が表彰され、最後に全国老人クラブ連合会会長表彰(伝達)として、老人クラブ育成功労者2名、優良老人クラブ・優良老人クラブ連合会・活動賞、健康づくり」に各1団体が表彰されました。彦根市老ク連からは滝川秀雄氏(高宮和楽会)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)受賞の栄に浴せ



県老連会長表彰受賞の滝川秀雄氏(高宮和楽会)

ました。滋賀県知事祝辞の後、受賞者を代表して老人クラブ育成指導功労者を受賞した愛荘町の福永一枝氏が謝辞を述べました。その後、郷野副会長による大会宣言案は満場一致の拍手で採択され、式典は滞りなく閉会しました。

休憩をはさみ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後、mottoひょうご事務局長の栗木剛氏による「人生100歳へのステップ」と題した講演が行われ



講演の様子

ました。自身も兵庫県老連の会員である栗木氏は、クラブの活動やコロナ禍の過ごし方について、ユーモア溢れる語り口で会場を湧かせました。

女性部

コロナ禍での活動

女性部長 郷野智恵子

女性部では「健康づくり教室サークル・さわやか仲間」を前年に続き計画しました。善利和美先生のご指導のもと、ベルとベルダーの手道具を使い、演目「シー・ケー・ダブリュー・ミクサー」と「グリーンズリース」を令和2年12月4日の彦根市老人クラブ大会でのステージ発表に向けて練習を積んできました。

合同練習もままならぬ中、当日を迎えることとなりました。それでも会員の皆さんは大変な努力をされ、見事ステージを飾ってくださいました。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大で途中で練習を休止。練習を再開したもの、新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から練習もマスクを付けた状態で、また3密を避けるため、人数制限をし、時間を分けて練習をといった状況

「手まり教室」では、新型コロナウイルス感染症対策に向けて、手作りマスクを作りました。一針一針に子どもさんやお孫さんへの思いを込めて、素敵なマスクの誕生です。この手作りマスクを地域に持ち帰り、各々の単位老人クラブでの活動に生かしていただきました。また、コロナ終息の願いを込め、数珠玉のネックレスとブレスレットも作りました。

「人生100年時代」といわれるこれからは、高齢化が進むにつれ、介護を必要とする高齢者・認知症等医療を必要とする高齢者が増えてくると思われま。そうした中、女性としての視点から、健康づくりや友愛活動等、高齢者が明るく生き生きと生活ができるために、地域とのつながりを深め、思いやる心で高齢者の居場所づくりにつなげてまいります。

女性部を支えてくださいました皆さんに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

※8頁に老人クラブ大会でのステージ発表の様子と、ロビーに展示された作品の写真を掲載しています。是非ご覧ください。

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

最後のセレモニーをお手伝い致します 毎月1回葬祭見学会実施中

葬儀・法要会館

彦根

愛昇殿

彦根市高宮町1431 ☎(0749)25-0004 (株)セレマ 彦根滋賀祭典 TEL(0120)23-0004



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ってしまう可能性があります。



会員のひろば

クラブ活動や地域について、会員の皆さんに語っていただきました。

福寿会と水やり

葛籠町福寿会 茶木 一郎

葛籠町福寿会の会員数は137名です。34年間継続して町内3カ所の花壇と12組あるプランターの水やりを自治会と共に行っています。



春はパンジー・ピオラ、夏から秋にかけてはサルビア・ペゴニアが咲き誇り、中山道を歩く人から「い

つも美しくきれいにしてくれてありがとう」と、水やりをしていると声をかけられます。1週間交替で会員を3班に分け水やりを行い、おかげさまで葛籠町は一年中花が咲き、心が癒されます。

ところが中山道にある花壇では、二度も心ない方によるホースリールの盗難に遭いました。それでも会員は減入ることなく水やり、除草作業を行い、立派な花を咲かせ続けています。



福寿会も令和2年は新型コロナウイルスの影響で、4月の桜を見る会、春秋の日帰りバス旅行などが中止になりました。しかし、町内に花を咲かせ、世話を

する喜びを感じ、大切な目的である会員相互の親睦・友愛・健康の増進・地域社会に貢献するための奉仕活動であると認識して、健康である限り「ゆとり」と「生きがいのある人生」を送りたいものです。

コロナ禍の中の活動

高宮和楽会

時代の流れでしょうか？6年前450名おられた和楽会の会員も、和楽会の行事が多すぎる、行事のメンバーを集めなければならぬなど、各単クの役員に負担がかかり、12ある単クの内、10の単クが退会となり、事実上解散状態になりましたが、心機一転。個人会員を募り、行事としてグラウンドゴルフ・ワナゲ・歌おう会・金亀体操・レクリエーション大会(和楽会運動会)・総会懇親会等を実施し、それぞれの趣味に合わせて参加いただけるようにし、また個人会員のまとめ役として各単クの会長に連絡員をお願いしました。

高年齢者の居場所づくりが我々の使命と思い、それに呼応して学区の連合自治会

より多額の補助金をいただいております。さて、このコロナ禍の中行事がほとんどできない状態です。継続で続けてこられたのは、屋外行事のグラウンドゴルフと屋内行事ではあります。金亀体操(密を避けて)だけです。11月からは「コロナを怖がってはいけません。できない」との意見もあり、また我々高齢者に残された時間は短いとの思いもあり、活動を再開したわけ

です。



歌おう会風景

また、コロナ対策についての市の補助金も活用しております。コロナの情勢がさらに悪くならない限り、旅行・懇親会等を除いて活

動します。

次に会員の減少の問題です。一度退会されたら戻してもらえないのが団体の宿命であり、世の動きです。この問題について現在の会員を通じ、友人・知人に連絡をいただいております。

市老ク連も会員の減少が大問題だと思っております。役員の方々は、日々頭を悩ませておられることでしょう。厳しいコロナ禍の中ですが、彦根市が、市老クが、今後の存続をかけて思い切った対策を打ち出していると思います。よろしくお願いいたします。



グラウンドゴルフの練習

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

わだ医院 老年内科・内科・循環器内科 診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 15:00~18:00 彦根市野良田町330-31 TEL(0749)47-6850

ICHIEI TECHNOS INC. 空調、給排水、電気、消防ソーラー設備等 設計施工 一圓テクノ株式会社 代表取締役 一圓 外志夫 本社/彦根市小泉町78-10 TEL(0749)22-7974 FAX24-5882

社会福祉法人 大樹会 彦根市野良田町1096番地 TEL(0749)30-3387 FAX30-3386

やさしい手 yasashiite group やさしい手 とどけたい! やさしい手彦根訪問介護事業所 サービス付き高齢者向け住宅 やさしい手シニアリビング やさしい彦根 彦根市後三条町289 ☎(0749)23-2277

医療法人青葉会 さと 訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所 彦根市中央町2-21 ☎(0749)47-3212

のことなら、 当店にご相談下さいませ。 お墓ディレクター 一級認定の店 寺村石工工業 彦根市日夏町1632-1 http://teramura.cc ☎(0749)25-2750

緑茶がもたらす 効果と効能 胃腸の働きを助ける 緑茶に含まれるタンニンが胃の働きを活発にし、腸の蠕動(ぜんどう)運動を盛んにします。

Paper Recycle 東陽紙業(株) 代表取締役 社長 山田 圭 輔 (長浜リサイクルセンター) 彦根市高宮町2745-1 ☎(0749)21-5580 FAX(0749)21-5570

建築 ◆ 土木・製材・下水工事 株式会社 若松工務店 彦根市川瀬馬場町333番地 ☎(0749)28-1165(代) FAX(0749)28-1018

新型コロナウイルス感染症に負けるな!

平田 清草会
郷野 征男

新型コロナウイルス感染症による影響は、いまだ収まることなく外出自粛や「密」状態回避のため、楽しみに待っていた年間行事のほとんどが取りやめとなりました。

「活動自粛」現状下での「見守り活動」として、県

市の「老々連」の連絡事項および「新型コロナウイルス感染症」の現状と高齢者の感染予防対策関係の最新情報を回覧板を使って多く発信。世話役の訪問を通じて、みんなの生活状況の把握に努めています。

しかし、このような現状が長期化するようであれば「このままではダメだ」と役員会を開催し「密」規制の中で、何か一つでもできる行事はないかと話し合った結果、「月例会」「グラウンドゴルフの練習」を再開することにいたしました。

月例会は「密」を避ける

ため、参加人数を20名以下にし、開催日を2回に分け実施すること。グラウンドゴルフ練習は、接触距離の確保(ソーシャルディスタンス)とグラウンドでの飲食を極力避け、再開することになりました。

月例会の受付では、体温測定、アルコールによる手の消毒、マスクの着用と、一人一人の席を離して座り、窓を開け換気を良くし、加湿器付空気清浄機を使用して、金亀体操を実施する。その後は、自分の健康状態や世間話、そして今回参加できなかった仲間の健康状態を語り、会話が盛り上がりました。また、グラウンドゴルフ練習では、屋外とはいえ、マスクの着用、大声を出さない等の制約の中でしたが、楽しく仲間と過ごすことができました。

それにしても、この「新型コロナウイルス感染症」は、発生原因もわからないまま、猛威を振るい、いまだに終息の糸口

さえも見えないのが現状です。一日も早く特效薬・ワクチン等の開発がなされ、



今日このごろ 思うこと

小泉老泉クラブ
山脇 吟子

朝晩虫の声が聞える。 やつと秋が来た。コロナ禍と夏の暑さでためられた身体にはホッとするときた。

令和2年は本当に大変であった。毎日東京や大阪でのコロナ感染者の数を聞

き、夜のニュースでは滋賀県の人数におどおどする。毎日不安の中で過ごした日々であった。



だが前年、町の老人クラブで役員に選ばれ、何もわからないうまま毎月の行事に

右往左往し、地域の子供たちの朝のあいさつ運動に参加したりと、活動の日々ではあったが、令和2年の中ごろからほとんど行事がキャンセル続きで、消化不良になりそう。

行事は大変だが、やればやったでそれだけの満足感が味わえる。何事もやってみないとわからないものだ。こういった小さな力が寄り集まって社会は動いているのだから。

誰かがどこかで力を尽くしているということを感じた日々であった。



本来の有意義な仲間との生活と、老人クラブ活動ができることを願うばかりです。



感染症対策を講じながら、さまざまな活動に取り組んでいます。会員同士の絆を深め、みんなで元気にコロナ禍を乗り越えよう!

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)
呼吸循環器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。

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

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

小児科
田宮こども診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
午後2:00~3:30	○	○	○	○	○	○	○	△
夜診4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	△

午後2:00~3:30の診療は、ワクチンや心臓の検査で予約制です。
彦根市松原町3614番地
☎(0749)22-2780

内科・消化器科・小児科
院長 住吉 健一(医学博士)
すみよしクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診7:30~12:00	○	○	○	○	○	▲
夜診17:00~18:30	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・金曜午後・土曜午後
▲土曜の診療は午前9:00からとなります
彦根市小泉町106番地1 ウィルライフ南彦根1F
☎(0749)30-1835

横野医院
内科 消化器内科 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	△

休診日/木曜、日曜、祝日、土曜の午後
彦根市大藪町2035-4
☎(0749)24-1515
横野医院
http://www.yokonoin.jp/

医療法人
友仁会
友仁山崎病院
0749-23-1800
介護老人保健施設
アロフェンテ彦根
0749-21-3300

健康づくりのキーワードはフレイル予防

●フレイルセルフチェック●

あなたは
だいじょうぶ?

✔ **ひとつでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう!**

□ 6カ月で体重が
2~3kg減った



□ ペットボトルの
ふたが開けにく
くなった



□ 以前より、
疲れやすくなった



□ 横断歩道を
青信号の間に
渡りきるのが
難しくなった



□ 外出が減った・
人と話すことが
減った



3項目以上はフレイル状態に該当します。

フレイル状態になると、身体能力の低下が顕著にあらわれます。健康な人であれば数日で治るような風邪も、こじらせて肺炎を発症するなど状況をより悪化させるケースが起こりやすくなります。

家族などがフレイル状態に早く気づき、対策を行うことで、回復することが可能です。

※ 予防接種も重症化予防に効果的です。自治体によって接種費用の一部が助成される場合があります。

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもでき、介護予防にもなります。現在、各自治体で「介護予防」とあわせ「フレイル予防」のさまざまな取り組みが推進されています。

フレイル対策「3つの柱」

■栄養：食・口腔

たんぱく質と水分をしっかり摂って、バランスよく食べましょう。「かむ力」を維持するために定期的に歯科受診しましょう。



食事の前には「舌の体操」で口の周りの筋力アップ!

口の周りの筋肉を刺激することで、かんだり飲み込みやすくなります。

①前後に動かす

舌をできるだけ前に出したり、ひっこめたりする(5回)

②左右に動かす・ぐるっと回す

舌をできるだけ前にだして左右に動かす(5回)
口の周りをなめるように回す(左右それぞれ1回)



③上下に動かす

舌を出して鼻の頭やあごにつけるような感じで上下に動かす(5回)

■運動：身体活動

運動により、筋力・バランス力をつけることで転倒・骨折を防ぐことができます。

- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- ・エスカレーターなどではなく、なるべく階段を使う。
- ・テレビを観ながらストレッチをする。
- ・近所の公園やスポーツ施設を利用する。
- ・歩幅を広くして、速く歩く。



今の生活に **プラス10分** の運動を!

足腰の筋肉を鍛えましょう!

1日3回、それぞれ5~10回を目標に
痛みのない範囲で行いましょう



●スクワット(ひざの屈伸)

- ①背筋を伸ばして立つ。両足は床につけて並行に保つ。
- ②腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。

●ひざ伸ばし

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を上げる。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。片脚ずつ交互に行う。

■社会参加：人と地域とつながろう



友人やご近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりをつくりましょう。目的ができると、外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。



人や地域とつながるために、老人クラブで一緒に活動しませんか? 老人クラブでは以下のような活動をしています

●健康づくり

- ・ウォーキング
- ・グラウンドゴルフ
- ・ボウリング ・わなげ
- ・体力測定 ・健康体操
- ・ニュースポーツの普及 など



●生きがいづくり

- ・コーラス
- ・カラオケ
- ・絵画 ・囲碁・将棋
- ・手芸 ・日舞
- ・社交ダンス
- ・カメラ など



●地域づくり

- ・サロン活動 ・支え合い活動
- ・子ども見守り
- ・地域パトロール
- ・環境美化
- ・世代間交流
- ・伝承活動 など



私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

慶祐会 むとう歯科医院
彦根市西今町363-5
TEL(0749)21-0008
FAX(0749)21-0341

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

長寿歯科医院
診療時間
平日 AM 9:00~12:00
PM 2:00~6:00
土曜 AM 9:00~12:00
PM 2:00~5:00
休診日 木曜・日曜・祝日
彦根市平田町422-13
☎(0749)26-1993

内科・小児科 辰巳医院
診療時間
AM 9:00~12:30 ●●●●●
PM 5:00~7:00 ●●●●●
休診日/木曜、日曜、祝日
〒522-0038 彦根市西沼波町269-18
TEL(0749)22-1180

内科・循環器内科 いけだ内科医院
診療時間
9:00~12:00 ○○●●
16:00~19:00 ○○●●
受付は11:30と18:30までです
休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日
彦根市野瀬町18-8
TEL(0749)21-6060

彦根市中老人福祉センターだより

コロナが発生してからほぼ1年が経過しますが、未だ収束せず、むしろ一層の感染拡大が懸念される状況です。今しばらく感染予防対策を徹底し、コロナと対峙する他なさそうです。

センターも昨年来、3月から5月まで休館し、6月から再度開館しましたが、感染予防対策上多くの行事や事業を中止したり、利用者の皆様にも多くの制約をお願いせざるを得ないこととなりました。来年度は早期にコロナが収まり、安心してセンターを利用していただけることを願っています。その日が来るまで皆さん頑張りましょう。今号ではセンターのクラブをご紹介します。

**当センターには下記のようなサークルがあります。
コロナ自粛でなまった心身をリフレッシュし元気を取り戻すため、サークル活動をはじめませんか。**

クラブ	開催曜日	時間
1 憩(健康レクダンス)	毎週月曜	13:30 ~ 15:30
2 江州音頭	第1.3.4月曜	9:30 ~ 11:30
3 生け花	第1火曜	9:30 ~ 11:30
4 カラオケ	毎週火曜	13:30 ~ 15:30
5 悠々クラブ(太極拳)	毎週火曜	13:30 ~ 15:00
6 エンジョイペーパー(折り紙)	第3火曜	9:30 ~ 11:30
7 囲碁	毎週水曜	9:00 ~ 15:00
8 赤とんぼ(よし笛)	第3.4月曜	9:30 ~ 11:30
9 水墨画	第1.3水曜	13:30 ~ 15:30
10 自力整体	第1.3木曜	10:00 ~ 11:30
11 書道	第2.4木曜	9:30 ~ 11:30
12 社交ダンス	毎週木曜	10:00 ~ 15:30
13 パソコン教室	第2.4木曜	9:30 ~ 11:30
14 詩吟	第2.4木曜	13:30 ~ 15:30
15 将棋	毎週金曜	9:30 ~ 15:30
16 (卓球)卓球の集いA	毎週木曜	13:00 ~ 16:10
17 (卓球)卓球の集いB	毎週火曜	13:30 ~ 15:30

クラブ	開催曜日	時間
18 (卓球)金卓クラブ	毎週金曜	9:30 ~ 11:30
19 (卓球)仲良しクラブ	第2.4火曜	9:30 ~ 11:30
20 (卓球)すみれ	毎週木曜	9:30 ~ 12:00
21 (卓球)共遊会	毎週月曜	9:30 ~ 12:00
22 (卓球)たちばな会	毎週金曜	13:00 ~ 15:30
23 レインボー(レクダンス)	第2.4金曜	13:30 ~ 15:30
24 穂希(新舞踊)	毎週水曜	10:00 ~ 12:00
25 ふたば会(銭太鼓)	第3水曜	9:30 ~ 12:00
26 ぞうり(手芸)	第2.4水曜	13:30 ~ 15:30
27 チャレンジ(パソコン)	毎週月曜	9:30 ~ 11:30
28 健康マージャン	毎週水曜	9:30 ~ 16:30
29 悠々ヨガ	第1.3火曜	10:30 ~ 12:00
30 詩の仲間 はあと・とおんの会	第4木曜	13:30 ~ 16:00
31 なかなか絵本の会	第1月曜	13:30 ~ 15:00
32 絵手紙	第2月曜	13:30 ~ 15:00
33 自彊術	毎週月曜	13:30 ~ 14:30

ご注意

- 1、現在はコロナの関係で一部自粛されているクラブや日程が変更されているクラブがあります。
- 2、各クラブとも感染予防対策を徹底して活動していますのでご協力ください。
- 3、入会ご希望の方は、事務所まで申し出てください。



現在実施しているセンター事業

- 健康体操「金亀体操」 毎週水曜 10:00 ~ 10:40
- 映画会 毎月第3金曜 9:30 ~
- 〈その他のサービス〉
- 入浴 火曜・金曜 11:00 ~ 14:00
- 健康器具
ヘルストロン(高電位治療器)
あんま器



センターで実施しているコロナ対策

- マスクの着用
- 手の消毒
- 3密を回避する対策(少人数での利用、部屋の換気、人と人との距離確保など)
- 飛沫防止衝立の設置
- 食事の禁止
- 長時間利用の禁止
- 館内の消毒



当センターには屋内ゲートボール場があります。グラウンドゴルフやゲートボールに多くの方が利用されています。これからの寒い季節、屋内で身体を動かし、健康を維持しましょう。



原稿募集

会員の皆さまが自由に参加していただける機関紙「ときめくひこね」の広報宣伝部です。普段思うこと、暮らしの情報、旅行記などなんでも結構です。会員の皆さまからの楽しい投稿をお待ちしています。

- 原稿用紙「彦根市老人クラブ連合会」専用用紙、もしくは市販の原稿用紙400字詰めを使用。用紙が必要な方は市老ク連事務局までご請求ください。
- 原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名(所属老連名)を含み460字以内。写真があれば一緒にお送りください。
- 俳句・短歌・川柳は用紙を問いません。ご自由に投稿ください。ただし、どの部門かを明記願います。
- 原稿締切 随時
- 宛先 市老ク連事務局 までご送付ください。



第57回彦根市老人クラブ大会

第2部 ステージ発表



さわやか仲間(女性部)の皆さんが元気いっぱい3B体操を披露。コロナを吹き飛ばそう!!

第3部 講演



第1部式典(1頁掲載)が終了し、続けて行われた第2部では、さわやか仲間(女性部)の皆さんがステージに登壇。息びったりの3B体操を披露し、会場を盛り上げました。第3部の講演は、昨年に続き昭和ロマンくらぶ代表のSorakoさんを講師に招き、演題に沿ってお話しいただきました。座ったままでもできる手足を使った体操や「みかんの花咲く丘」「里の秋」といったなじみ深い童謡の演奏に加え、歯に衣着せぬ語り口で高齢期のあるべき姿を提唱されました。

ここがポイント!

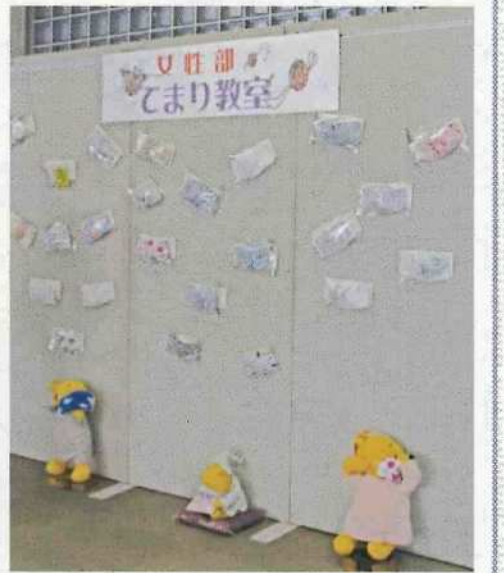
演題『人は心・そして花、この世は夢・幻・のごとく』
高年齢者の皆様に人生のパワーを!!
講師 昭和ロマンくらぶ代表 Sorako氏

●「愛情」を大切に
恥ずかしがらず、人との交流を積極的に。

●高齢者の役割
伝統文化など、良いものを後世に伝えよう。

●毎日を動かそう
老いは止められないが、肉体の衰えを緩やかにすることはできる。

手まり教室(女性部)の皆さんの作品と手作りマスクがロビーを華やかに彩りました。関連記事:3頁掲載



編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大によって、令和2年3月初旬から老人クラブ活動は大きな影響を受けております。仲間が集う「憩いの場」を奪われ、今まで築き上げてきたクラブの絆を継続することが難しくなりました。また、外出を控えるようになり、閉塞感・孤独感を感じている人も多いことと思えます。そのような中で、感染症の予防に十分留意しながら、少しずつ活動を再開されているクラブが増えてきています。

期だからこそ、知恵を出し合い、つながりを絶やさないように、コロナ感染防止対策を厳守し、「コロナウイルスをもらわない!仲間!」を絶対条件にして、この難局を乗り越えることができるように頑張りましょう。



(広報部 郷野 征男)

広告にご協賛いただいた皆さまへ

「ときめくひこね」発行に際しご協賛いただきました皆さまに厚くお礼申し上げます。本紙は会員相互の交流と生きがい向上に、さらに内容の充実にも励んでいます。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

彦根市老人クラブ連合会

私たちは、彦根市老人クラブ連合会の活動を応援しています

誰でもできる 動脈硬化の改善と予防の方法

- 1. ストレス解消をかねて適正な運動を習慣にしましょう。
2. アルコールは適量を守り、タバコを控えましょう。
3. 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう。



いけだ歯科 高宮診療所

Table with columns for days of the week and hours of service (9:30-1:00 and 3:00-7:30).

彦根市高宮町702-5 電話(0749)27-1717

内科 消化器科 塚本医院

Table with columns for days of the week and hours of service (9:00-12:00 and 5:30-7:30).

彦根市後三条町361-8 電話(0749)27-0101

整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科

伊藤整形外科

彦根市西今町1041-18 (松田団地内・文化プラザ北側) 電話(0749)23-7787

