



巻頭の写真 『水上の妖精』

草津市立水生植物公園
みずの森

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127号

編集協力
(株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69
☎ 06 (6797) 0212



ごあいさつ

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

皆さん、こんにちは。
平素は、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。

昨年一月に国内において
初めて新型コロナウイルス
の感染者が確認されて以来、
感染者の増減を繰り返して
来、今年になっても、今年に
なってより感染力の強いア
ルファ株からデルタ株によ
る感染拡大で、首都圏を中
心に緊急事態宣言やまん延
防止等重点措置の発令中に
もかわらず、八月には全
国の感染者が連日のごとく
記録更新され、医療現場の

逼迫は想像を超える厳しい
状況が続いております。こ
の間、国民の命を守るため
昼夜を問わず日々取り組ん
でいただいている医療関係
者の皆さんには、心から感
謝し厚くお礼申し上げたい
と思います。

また、賛否両論のある中、
開催された東京オリンピック
ではありましたが、一流
アスリートによる素晴らしい
パフォーマンスで大いに
盛り上がり、多くの方が改
めてオリンピックの素晴ら
しさを実感されたことと思
います。

新型コロナウイルスの感

染により、老人クラブが取
り組んできた健康づくりや
仲間づくり、生きがいづく
りなどの活動がほとんど見
送られ、長引く自粛生活に
よるうつ病や筋力の低下な
ど心身の健康への影響が懸
念され、また孤独や孤立も
大きな社会問題になってお
ります。

老人クラブには、会員の
高齢化や若手高齢者の未加
入などによる会員の減少な
どいろいろな課題もあります
が、今後ますます高齢化が
進む中、老人クラブには安
心安全な地域づくりや援助
を必要とする高齢者を支援
する担い手としての役割も
求められております。

新型コロナウイルス感染
者の抑制には、一日も早い
予防ワクチン接種はもちろ

ん、私たち一人ひとりが危
機意識をもって感染予防に
取り組むことが肝要かと思
います。会員におかれまし
ても、ワクチン接種の完了
に安心することなく「うつ
さない、うつらない」の強
い気持ちで感染予防に取り
組まれ、さまざまな自粛要
請が解除されましたら、全
老連の提唱する「のびそう
！健康寿命、担おう！地
域づくりを」の実現に、よ
り一層ご協力いただきます
ようお願い致します。

最後に、大津市老人クラ
ブ連合会の基盤強化に皆さ
んのなご一層のご尽力をお
願いし、併せて皆さんのご
健康、ご多幸をお祈り申し
上げます。



第47回大津市老人クラブ大会 被表彰者伝達式を行いました



8月27日(金)に開催予定だった第47回大津市老人クラブ大会が、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言の発令でやむを得ず中止となったことを受け、大津老ク連では9月17日(金)に正副会長会を開催し、その冒頭で表彰者への伝達式を行うことを決定しました。

当日は藤井芳夫氏(堅田)、白石道夫氏(坂本)、中川俊昭氏(富士見)の3名が出席し、松田会長から表彰状が手渡されました。おめでとうございます。なお、被表彰者名簿を2面に掲載しています。併せてご覧ください。



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お子様からシニアの方まで
家族みんなで通える歯医者さん
ろこファミリー歯科
安心の院内バリアフリー設計
入れ歯の製作・調整もおまかせください

大津市中庄一丁目6-15
(中庄児童公園前) P 完備
京阪瓦ヶ浜駅徒歩3分 <予約制>
TEL.077-576-0474

空家管理、相続対策、資産活用 ご相談承ります
ご不要な不動産の買取りも致します

アヤハ不動産株式会社

—— 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駅前)
☎ 0120-40-9439 ☎ 0120-88-2662 ☎ 0120-46-3443
宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 建設業/滋賀県知事許可(特-1)第11785号

手ぶらでのおびり♪ 2つの天然源泉
スパリゾート 湯の山
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9月21日(火)~11月30日(火)
※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 FAX 577-1926

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
神護(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

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

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

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/>

訪問歯科のご案内
通院が困難な方のもとへ
訪問治療専門チームが
訪問して行う医療サービスです。

正しい口腔ケアで生活の質が向上します。
よく噛むことや楽しく食事は生活の質を高めます。

大津クレール訪問歯科
大津市島の関1-10 1階8号室
TEL 090-7872-7151

大会宣言

老人クラブは、多くの仲間とともに、生きがいきりや健康づくり、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3年8月27日

第47回大津市老人クラブ大会

第47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のため中止となりました



昨年度大会の様子

八月二十七日(金)、大津市勤労福祉センター五階大ホールにおいて昨年同期、出席者の大幅削減など「三密回避策」を講じて開催を予定しておりました「第四十七回大津市老人クラブ大会」は、滋賀県においても新型コロナウイルスのデルタ株による感染拡大に伴い、緊急事態宣言が発令されたため、感染予防対策上やむなく中止することとし、表彰状につきましては各学区会長を通じて伝達させていただきますことになりました。

晴れの舞台で表彰を受

けられる予定の受賞者の皆さんには誠に残念であります。諸事情ご賢察の上、ご了解いただきまします。大津市長賞はじめ各賞を受賞された皆さまには、これまでの老人クラブへのご尽力や、地域に尽くされた功績に対し心から感謝し、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賜りますようお願い申し上げます。

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

第47回 大津市老人クラブ大会 被表彰者名簿 (敬称略)

3. 老人福祉篤行者(二名) 宮崎 芳郎(仰木の里) 川上 裕佑(南郷)	2. 優良老人クラブ(一クラブ) わかばグラン倶楽部(唐崎)	1. 老人クラブ育成成功労者(十三名) 岡村 文子(和邇) 静木 辰彦(堅田) 松本 光永(仰木の里) 田中 セイ(仰木の里) 杉田 満(雄琴) 美内 志郎(坂本) 櫻沢 靖信(坂本) 友田 直久(唐崎) 諸隈 幹生(石山) 井上 彦之(南郷) 岡本 耐三(南郷) 山本 愛次(瀬田南) 大山 敏喜(瀬田東)	1. 老人クラブ育成成功労者(五名) 藤井 芳夫(堅田) 白石 道夫(坂本) 近藤 功(唐崎) 中川 俊昭(富士見) 橋本 勝之(瀬田東)	大津市長表彰 1. 老人クラブ育成成功労者(二名) 吉倉軍之進(石山) 増田 一郎(瀬田東)
--	--	--	---	---

受賞された皆さん、おめでとうございます。

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

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 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 り・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。

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

令和3年度 役員名簿 及び クラブ数・会員数

令和3年5月25日現在

ブロック	学 区	役 職	所属部会	氏 名	クラブ数	会員数
志 賀	和 邇	副会長	広報・会報	岡村 敬市	2	107
	小 野	監 事	健康増進	新井 強介	1	38
北 部	葛 川	理 事	健康増進	岡寄 武久	1	41
	堅 田	副会長	交通安全	藤井 芳夫	5 (1)	251
	仰木の里	理 事	交通安全	廣瀬 正行	7 (2)	216
中北部	雄 琴	理 事	健康増進	青山 武廣	5	319
	坂 本	副会長	広報・会報	白石 道夫	6 (1)	271
	日吉台	理 事	教 養	野々口 義信	4 (1)	120
	唐 崎	理 事	広報・会報	堀井 正雄	10	668
中 部	滋 賀	副会長	広報・会報	加藤 清一	1	45
中南部	富 士 見	副会長	健康増進	中川 俊昭	1	37
南 部	石 山	会 長		松田 輝男	2	127
	南 郷	副会長	交通安全	足立 隆夫	6 (1)	190
東 部	上 田 上	理 事	広報・会報	古家 輝二	1	60
	青 山	理 事	健康増進	山本 栄	2	96
	瀬 田	副会長	教 養	初田 茂	3	155
	瀬 田 南	監 事	教 養	中江 義孝	5	197
	瀬 田 東	理 事	交通安全	藤村 修	3	111
女性部	部 長	副会長	広報・会報	松田 千江子	計 65 (6)	計 3,049
	副 部 長	理 事	奉 仕	東 順子	()内は	男 1,422
	副 部 長	理 事	奉 仕	木津 和子	小規模・内数	女 1,627

令和3年度 主要事業計画

開 催 日	事 業 名	開 催 場 所
10月 8日(金)	高齢者スポーツ大会(予備日10/19)	皇子山陸上競技場 or 多目的グラウンド
21日(木)	体力測定記録会	石山市民体育館
26日(火)	第1ブロック交流グラウンドゴルフ大会	高島市
29日(金)	正副会長会・理事会	
11月 4日(木)	体力測定記録会	瀬田公園体育館
11日(木)	秋の親睦一泊旅行(～12日(金))	愛知県・西浦不動と蒲郡温泉
17日(水)	全国老人クラブ大会	香川県高松市
25日(木)	滋賀県老人クラブ大会	野洲文化小劇場
12月 3日(金)	日帰りウォーキング	奈良市・ならまち
9日(木)	体力測定記録会	和邇市民体育館
1月 7日(金)	新年懇親会	未定
下 旬	「大津老ク連会報」第128号発行	
下 旬	「いきいき近江」1月号発行	
2月 18日(金)	正副会長会	
24日(木)	高齢者相互支援活動研修会・女性委員会主催研修会	長寿センター
3月 2日(木)	女性部長会	
11日(金)	正副会長会・理事会	

*上記の日程及び開催場所は、都合により変更する場合があります。
*臨時に正副会長会、理事会等を開催する場合があります。

長きにわたり
坂本学区を支え続けた功労者



坂本学区
曾我 秀雄さん
(84歳)

いきいきシルバー 28

曾我秀雄さんは昭和十二年、現在は大津市に編入された栗太郡大石村に生まれました。幼少期は肺炎を患わせるなど病気に苦しんだこともありましたが、中学に入ると片道約四キロを自転車通学するようになり、「鍛えられたのかな。健康を取り戻しました」と振り返ります。そ

の後、京都高等学校に進学し卓球・陸上などスポーツで活躍する学生時代を過ごしました。卒業後は家業の農・林業の手伝いを終えて、二十三歳のときにニプロ株式会社に入社。物作りが好きだったという曾我さんは医薬品などで使用するアンブルや錠剤ビン、試験管などさまざまなガラス製品の製作を手がけてきました。当時は高度経済成長の影響もあり多忙な日々。後に管理職へと昇進しますが、「現場で皆と一緒に作業する方が好きでした」と、製造に携わることになりがいを感じていたと言います。定年後も嘱託として六十五歳まで勤め、会社の躍進に貢献してきました。

二十五歳で結婚して二男を授かり、四十五歳のときに現在の坂本に転居。六十五歳で単位クラブ「長寿会」に入会すると、副会長に就任しました。さらに、平成十四年に単位クラブ「長寿会」の会長・体育部長、平成二十一年に坂本学区の副会長・体育部長となり、平成二十四年には同学区の連合会長となりました。坂本学区には六つの単位クラブがあり、会員数は合わせて現在約三〇〇人。曾我さんは学区内の運動会やグラウンドゴルフ大会などの運営に尽力してきました。他にも、日吉大社清掃といった奉仕活動や幼稚園・小学校との世代間交流にも携わっています。坂本学区女性部会の協力で

男の料理教室を開催するなど、会員のためにさまざまな行事を企画してきました。そんな長年の実績が認められ、これまで老人クラブ有成功労者表彰を四回受賞。自身の活動については「皆の協力があつたからこそ」と、謙虚な姿勢を忘れません。しかし、八十一歳でパーキンソン病を患い役職から退くことを決意。現在は顧問として坂本学区を陰から支えています。後継者として今後の若手に期待を寄せつつ、「いつも頭のどこかに老人クラブのことが引っかかるんです」と、持ち前の責任感の強さと優しさから、常に今後の老ク連活動に目を向けています。

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

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

**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

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/jotsu/>
☎(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・福德・健康祈願
西国三十三所第十三番札所

**坂本名物
名代手打 本家 鶴亀そば**
大津市坂本4丁目11-40
☎(077) **578-0002**
<http://www.tsurukisoba.com/>

金沢屋 大津店
KANAZAWA
ふすま・障子・網戸・畳
クロス・張替・リフォーム
ご注文・お問い合わせは 大津市唐橋町18-8
☎ **0120-547-587**

50th Anniversary
(株)久木野工務店
本社 大津市月輪1丁目5番1号
TEL(077) **545-1886**(代)
FAX(077) **544-0626**

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

皆さんの投稿を お待ちしております

部長 岡村 敬市

コロナ禍の中、どのような活動をされているのでしょうか。部会だより、地域の動き、随筆など数多くの投稿をお願いいたします。

今年は、桜の開花時期が三月に始まり、五月に入っ
て早々梅雨入りと、季節の
移り変わりが早くなり、ま
た、台風シーズンになると
甚大な被害が心配されます。
地球温暖化の影響によるも
のと思われ、世界で脱炭素
化に取り組み、各国が二酸
化炭素の排出量の少ないエ
ネルギーに転換しなければ
ならないと思います。
さて、当老人クラブはコ



奉仕部会

友愛訪問品は 手作りハンドタオル

部長 東 順子

今年も大津市老人クラブ

連合会、奉仕部会活動の一
つである友愛訪問品の考
え始める季節になりました。
昨年は新型コロナウイルス
予防にと、マスクを作り友
愛訪問の品としました。

今年もやはりコロナ禍の
中、マスク、消毒、手洗
いは欠かせません。その時
々に関連した品物と思い、
ハンドタオルを送ることに
しました。コロナの時です
ので、事務局ではなく、同
じ明日都ですが四階の小
会議室で奉仕部会員だけ
で、ミシン三台を持ち込み、
しつけをする者、ミシンが
けをする者など、ソーシャ



女性部会・奉仕部会が力を合わせてハンドタオルを作成

ルディスタンスをとり
ながら楽しく九十枚仕
上げることができまし
た。レースの付いた可
愛いタオルです。後日
タオルとメッセージを
袋に入れ、寝たきりなど
の
会員の皆さまに学区役員
の方からお届けします。
これからも奉仕部会員一
同、頑張つて活動してま
いますので、ご支援、ご協
力をよろしくお願いいたし
ます。

女性部会

コロナ禍の 時代を生きる

部長 松田千江子

コロナ禍が一年七カ月に
および、今なお収束が見え
にくい状況ですが、ワクチ
ン接種で少しは期待したい
ものです。女性部長会や毎
年恒例の親睦旅行も中止を
余儀なくされましたが、敬
老月間にお配りする慰問
品、今年はハンドタオルを
奉仕部会で九十枚縫つてい
ただきました。久しぶりに
皆さんと会話しながら流れ
作業式にハンドタオルが完
成、充実した一日でした。
社会では二〇二五年に高
齢者の五人に一人が認知症
を患うとの推計があるとの
こと。それを防止するため
には人との出会い交流、運

動(グループで)、地域
活動への参加、笑いの
ある生活などを実行し
たいものです。
また、コロナ禍で生
きるには、
①踏ん張る力を支える見守
る目(目薬)
②すぐに解決しないで時間
を掛ける(日薬)
③称賛や、ねぎらいの言葉
(口薬)
の三つが大切だとお聞きし
ました。この三つを頭の片
隅に置き、これからの老ク
連事業や活動に役立てて
もらえれば、大変うれしい限
りでございます。
目的があるから出掛けら
れる(今日は行く所がある)、
健康の源ではないでし
か。



交通安全部会

シニア世代の交通安全確保 基本を守って命を守ろう！

部長 藤井 芳夫

車内に高齢ドライバーの
安全運転のための十ヶ条冊
子を常備しているが、高齢
者の交差点での歩行にも通
じる内容だ。心身機能の低
下傾向を自覚し、安全運転
可能な正しい運転姿勢を常
とし、ブレーキとアクセル
を踏み間違わないように前



方や左右の状況を目配
りし、適度な減速・停
止を先読みしよう。夜
間は上向ライトで歩
行者等の早期発見に努
め、夜間歩行者は蛍光
タスキを着用した。
自分の身を守ることは家
族を守ることなのだ。

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。

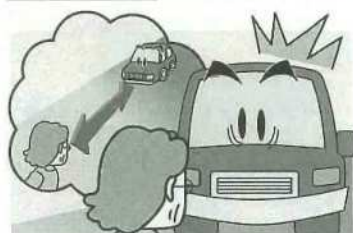
事故例② 無理な道路横断



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

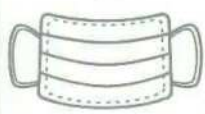


車が遠くに見えたので、渡り
きれんと思い横断したが、間
に合致はねられる。

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

マスク 着用中



ご理解とご協力
をお願いいたします

設備の 消毒 を行っています



ご理解とご協力
をお願いいたします

手洗い 励行中



ご理解とご協力
をお願いいたします

換気 を行っています



ご理解とご協力
をお願いいたします

大津市老ク連のみなさん、
感染予防に努めましょう！



日吉台学区

大阪ガス福祉財団助成金で
草刈り機などを購入

清掃奉仕を効率化させるため日吉台学区老人クラブ連合会(野々口義信会長・四単位クラブ)が、申請していた大阪ガスグループ福祉財団「高齢者福祉助成」の助成金が認められ、四月

初め、この助成金で学区内街路の清掃ボランティアや公園など樹木手入れなどに使うエンジン刈り払い機や電動式植木バリカンのヘッジトリマー、チェーンソーなどを購入した。



日吉台学区老人クラブ連合会ではこれまで、ボランティアで日吉台住宅内の公共施設や公園、街路などの美化、清掃活動に出動、学区内の環境美化に貢献してきた。しかし、近年特に高齢

化が進行し、カマヤクワ、ハサミ、ちり取り、ほうきなどを使っている手作業での清掃作業に苦痛を感じるようになってい

た。少しでもボランティアのお年寄りたちの労苦を和らげるため、老ク連役員の間で清掃作業の省力化を検討していたところ、大阪ガスグループ福祉財団が近畿圏内の府県、市町の社会福祉協議会を通じて「高齢者福祉助成」の申請団体の募集をしていることを知り、昨年七月、日吉台学区社会福祉協議会(奥屋之保会長)を経て申請、今年三月、同福祉財団から約十一万円の助成決定通知の朗報が届いた。助成金で購入した草刈り機などは、四月十六日に実施された日吉台市民センター周辺の清掃活動ボランティアで参加者に披露された。参加者からは「今後の奉仕活動がずいぶん楽になり、町の美化に大いに役立つ」と喜んでいました。

(野々口義信)

和邇学区

第25回 学区老人クラブ
グラウンドゴルフ大会を開催

令和三年六月十七日(休)、和邇市民広場にて学区老人クラブグラウンドゴルフ大会を開催しました。本年度で第二十五回になります。

またご支援いただいている学区自治連合会会長の徳岡

明治さま、学区社会福祉協議会の田中勉さまを来賓に迎えあいさつの後、梅雨の晴れ間のグラウンドゴルフを一日楽しく過ごしました。



久しぶりに出会う笑顔が印象的でした。皆さんワクワク感を接種したといえ、より感染力が強いとされるインドで確認されたウイルス「デルタ株」の脅威が心配されます。まだまだ三密を避け、マスク、手洗い、うがいの励行をして予防に努めていただきたいと思います。(岡村 敬市)

唐崎学区

大津市リハビリテーション
セラピスト出前講座の受講

令和三年五月二十七日(日)午前十一時から十一時半、際川三丁目自治会集会所において、大津市長寿政策課の出前講座の一つ「転倒骨折

予防」を受講した。参加者は当クラブ役員と町内の民生児童委員の十名、主催者側は比較あしん長寿相談所所長ほか一名、ひかり病院理学療法士の計三名。

講座内容は、骨折の原因、高齢者に多い骨折、転倒の多い場所、転倒防止のための整理整頓、転倒予防のための体操などについてで、スライドにより分かりやすい講座であった。転倒の発生場所は屋内七十四パーセントと多く、屋外は二十六パーセントと少ない。屋内では居室・寝室が大半とのこと。

今回の講座は、新型コロナウイルス感染症予防から参加者は役員のみとしたが、大切な内容が多かったため、後日講座資料を複製し全会員に配布、転倒に注意してもらったこととした。

(池田 光)

坂本学区

コロナ禍のもとでの
活動のあれこれ

令和三年七月一日(休)子どもたちの登校時間に合わせて取り組まれた「あいさつ運動」に参加しました。老人クラブも構成

員である青少年育成学区民会議の活動の一つです。夜間パトロールなどを含めて年数回取り組まれています。「おはよう」と声を掛け、「おはようございます」と返事が返ってきます。しかし、マスク越しに返ってくるその返事には、心なしか元気がないように思えました。コロナが子どもたちの

自由奔放な明るさを奪っているように思えてなりません。二年続きのコロナ禍、私たちの活動も大きく制限されましたが、五月のグラウンドゴルフ大会には四十名、年間十回の日吉大社の清掃には毎回多くの会員が参加しています。

前年度の理事会では、高齢者の外出自粛が続く中、すべての会員に行き渡る事業が大切ではないかと議論を重ね、「おうちでできる健康講座」として今年二月、大津市長寿政策課作成のDVD「ハツラツ宇宙体操」をメインに、大津市指定ゴミ袋などをセットにして全会員に届けました。届けた数日後、会員さん

から「DVD見ながらやっているよ」と連絡があり、無駄ではなかったと胸をなで下ろしました。坂本学区老人クラブ連合会は今年度、前年度に比べ五十八人の会員を減らし、単位クラブも一つ減らしての出発になりました。

コロナ禍のもとでの高齢者の生き方を考えると、老人クラブの役割は重要さを増していると思います。そこで、理事会での議論を踏まえて、県老ク連が作成したリーフ「もっと元気に！もっと輝いて！」を活用し、自治会にも協力を要請して秋から年末に向けた会員拡大の集中した取り組みを進めることにしました。

(白石 道夫)

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





瀬田東学区(朝倉寿会)

私たちのクラブ活動

皆さんこんにちは。朝倉寿会(会員数四十五名)のクラブ活動の一端を紹介いたします。

一つは、グラウンドゴルフ活動(部員数二十一名)で、「健康・親睦・スキルアップ」を目的に、毎週月曜日と木曜日の週二回、近くの公園で朝九時より十一時頃までハホール・四ラウンドのプレーを楽しんでいます。

「健康・親睦・スキルアップ」を目的に、毎週月曜日と木曜日の週二回、近くの公園で朝九時より十一時頃までハホール・四ラウンドのプレーを楽しんでいます。

「健康・親睦・スキルアップ」を目的に、毎週月曜日と木曜日の週二回、近くの公園で朝九時より十一時頃までハホール・四ラウンドのプレーを楽しんでいます。



が、友情と親睦の精神は引き継がれています。「たかがグラウンドゴルフ、されどグラウンドゴルフ」、今やグラウンドゴルフは生きがいの一つです。

もう一つは、公園の清掃美化活動で(市より補助

金を得ています。公園利用者の皆さんに安心安全で気持ちよく利用してもらえようと思いい、石拾い、



犬の糞取りや入口、階段、ベンチ周りの掃除をグラウンドゴルフ開始前に行います。また、春夏は草取りと芝刈りを、秋冬にはケヤキやイチヨウなどの落葉拾いをします。爽やかな充実感を味わいながらの作業です。三年前に女性部員が公園の一角にミニ花壇を作りました。また一昨年初、里山へ桜の苗木を取りに行き公園

唐崎学区(穴太さわやか倶楽部)

地域の美化運動について

当部会は、毎年地域の美化運動の一環として、平子墓地境内一円に繁殖します雑草を、墓地管理のお寺より雑草除去の要請を受け、部会で作業参加者を募り、



令和3年6月26日(土) 平子墓地境内の作業状況

和邇学区(和邇シニアクラブ親和会)

役員を退任して

卒寿を迎えるので、十二年間務めた単老の会計係を退任しました。「一年寄りはお金を大事にする」との言葉に納得し、総会や運動会、サロン、補助事業の研修旅行などの都度、会計の満足する交渉をしてきました。

良い思い出は、米国ミシガン州立大学学生と楽しく語りができたこと。京都歴史見学と京料理美味体験など、数々の思い出が尽きません。ある講師曰く「ご飯



三食、睡眠、運動、散歩、頭の体操に新聞、本、クイズ、会話でばけな努力を心掛けること」と。私の母の教訓「正直と一生懸命に生きることに努力したつもりです。これからも皆さまと共に、健康で楽しい余生に頑張りたいと思います。役員皆さまのおかげにより無事退任できたことに感謝します。ありがとうございました。(大賀タキエ)

新型コロナウイルス集団感染防止

3つの密を避けましょう!



手洗い・うがい
マスクも忘れずに!

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 大津スカイハイツ108
TEL(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

内科・小児科
藤井皮フ科クリニック

皮膚科・形成外科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診療 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後診療 13:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
大津市大將軍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
大將軍1丁目27番1号
☎547-2021 回信

医療法人
石場診療所
尾辻りさ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
朝 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
夜 17:30~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

大津市石場9番6号
☎(077)522-7776

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

御賛助

オクムラフォレストクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00 (午後検査)	○	○	○	○	○	○	○	○
17:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日 WEB予約
大津市松原町14-19
TEL(077)548-6210

処方せん受付・保険調剤
(株)おくやま薬局
大津市大將軍1-13-7
☎(077)545-6035

にじいろ薬局
大津市大將軍1-9-12
☎(077)547-2520

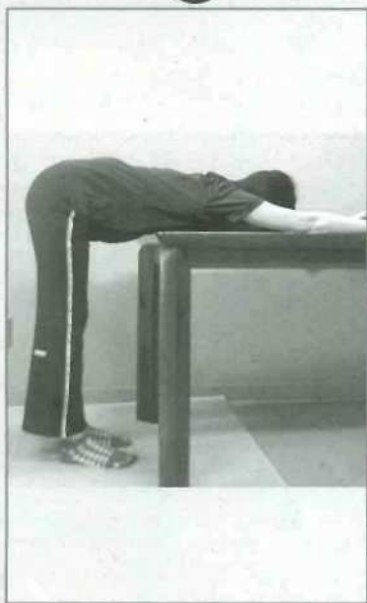
青地うえだクリニック
Aochi Ueda Clinic

産婦人科 AM月~土 9:00~12:00
PM月~水・金 17:00~19:00
*第2・第4土曜 休診
産科は妊婦検診のみとし、分娩は取り行っておりません

内科 AM月~金 9:30~12:00
PM月・火・水・金 14:00~16:00
大津市京町1-3-33 www.aoueda-cl.com
TEL(077)522-3940 FAX522-3944

肩こり 一動かしてなおす②

理学療法士 並河 孝 (モデル・山口千津子)



新型コロナウイルス対策に振り回される毎日が続いています。私たちがとってステイホームは失うものがないと思っ

ています。まず足腰の筋力が低下しますので、今日から足腰の筋トレ運動から始めてください。『運動でコロナに勝つ』を昨年の会報第一二五号に掲載していますのでご参照

ください。今回は肩こりパート②で、今流行している『筋膜リリース』を紹介したいと思います。筋膜とは筋肉を網の目のように包み込み、体全体をボディーツのように覆っているものです。姿勢が悪かったり、左右アンバランスな使い方、筋膜がよじれた状態から硬くなり、そ

のひずみから顔のゆがみ・首にしわ・猫背・肩こり・腰痛が症状したりするのです。ソファに深く腰掛けてお尻が掘れこむ姿勢で長時間テレビを見る等の生活習慣で筋膜のよじれを生み出します。同じ姿勢を保持する限界は四十五分で、それまでに姿勢をリセットすることが大切です。それを解

消する三つの運動「筋膜リリース」を試してみてください。運動は呼吸しながらゆっくり行い、使わない筋肉はゆるめて丁寧に行ってください。



※参考：竹井仁著「自分でできる筋膜リリース」

①縦リリース：両手を机の上に置き、その両手を机の上を前方に滑らせ、ずっと前に伸びていく感じで保持します

②横リリース：左手で体を支え右足を左足に交差させ、右手は天井方向に伸びていく感じで上げながら左側に倒していき保持します

③回旋リリース：左手で体を支え右足を一步前に出し、右手は天井方向に伸びていく感じで上げながら、左手は机に肘を付き右手を後ろに持っていく体をひねり保持します

※それぞれ左右共に3回ずつ、それぞれ30秒保持から始めて、慣れてきたら少しずつ60秒から90秒へと伸ばしていきましょう。

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

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

大津やまもと内科クリニック
内科/消化器内科/内視鏡内科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00 ○○●○○○
17:00~19:00 ○○●○○○
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市大平2-1-3
☎(077) 531-0200

皆様の健康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 ○○●○○○
休診日 水曜・土曜・日曜・祝日
JR比叡山坂本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 月火水木金土日祝
午前 予約検査~9:00 ○○●○○○
午前 9:00~12:30 ○○●○○○
午後 5:00~7:00 ○○●○○○
休診日 水・日・祝日
大津市中央3-1-16
☎(077) 522-2967
http://www.onishi-iin.com

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、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。

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

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

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

御協賛

会員のひるば

会員の皆さまからの
投稿を紹介します!



楽しんでいきます。

三月の快晴の日、同年配のハイキング仲間と今回は皇子が丘公園に車を置いて

唐崎学区 見世寿楽会 堀井 正雄

長等山ハイキング 歴史と展望

長等山は三井寺の裏の山で標高三五四メートル。三井寺境内、小関越、山上不動尊、法明院などの入山口があり、歴史的な古道「如意越え」と呼ばれ三井寺の関係者方や多数のハイカーに愛されています。案内看板の整備もあります。展望も良く、手軽に行けるので運動を兼ねて何度も登って

楽しんでいきます。三月の快晴の日、同年配のハイキング仲間と今回は皇子が丘公園に車を置いて法明院から入山しました(院の横の林道から右側の小川の方向へ下る)。やや急坂を約四十分で稜線に出て左に少し行けば標識のある山頂に到着しました。整備された落ち着いた雰囲気の小広場からは大津市内の展望が素晴らしい。少し戻り稜線上の急坂を直登し、平坦な四つ辻に



長等山テラスの眺望・大津京方面

到着しました。

案内板の方向は京都・大文字山方面を示しています。が、私たちはここを右に折れ(表示なし)皇子山カン

トリックラフ方面に向かいました。OBゾーンの中を約十分で三角点(ここも長等山です)に着きました。ベンチもあり休憩には最適

で、到着記録のノートがあり(年間一〇〇回の人)、いつも数人のハイカーが集っておられます。

さて、今回のハイライト長等山テラスに向かいます。

なだらかな尾根道を少し歩くと突然、雄大な眺望の所に出ます。最近整備されたテラスはまさに絶景、遮るものない一八〇度大パノ

ラマで大津京方面が手に取るように近く素晴らしい。

ここからは山上不動尊への下り坂、最後に少々急坂がありますので慎重に行動しました。不動尊から皇子

が丘公園はすぐです。約三時間(休憩を含めて)の充実した楽しいハイキングでした。これで全行程一周したことになります。

【参考注釈】
*全行程低山、里山ですが、少し急坂、脇道、分岐などあり。単独は避けてください

病気で、脳の中の黒質と呼ばれる場所に存在するドーパミン神経細胞が脱落する、日常生活の中では高熱、飲み込みにくい、発汗、動悸、疲れやすい、顔やまぶたの裏が白っぽくなる、物が見えにくい、眠気などの症状があります。

今は治療薬としてイシードパール配合錠を朝一、五錠、昼一錠、夕一錠服用

病気で、脳の中の黒質と呼ばれる場所に存在するドーパミン神経細胞が脱落する、日常生活の中では高熱、飲み込みにくい、発汗、動悸、疲れやすい、顔やまぶたの裏が白っぽくなる、物が見えにくい、眠気などの症状があります。

運動機能障害が現れて

坂本学区 長寿クラブ 曾我 秀雄

私は令和元年夏ごろ体調が悪くなり、近くの民主診療所で検査を受けました。

その結果、精密検査が必要となり、洛和会音羽病院に電話予約をしていただき、九月二十四日に検査入院し

ました。

三日間の精密検査の結果、パーキンソン病が少し進行していると言われました。パーキンソン病の特徴は、手足の震え、筋肉のこわばりなど運動障害が現われる

のトレーニングや、クイズ用紙を使つての脳トレーニング、またストレッチなども取り入れ、職員の優しい指示に従って取り組むとともに、会員同士で心を癒やし仲良く過ごしています。



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 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
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
あんず薬局大津店
大津赤十字病院前
大津市札の辻3-12
TEL(077)511-2511
FAX(077)511-2512

森寺眼科医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○△○○○
午後4:30~7:00 ○○/○○/○○/○
△水曜は12:00まで □金曜は11:30まで
休診 日曜/祝日/火・木・土曜午後
白内障手術 日帰りできます
大津市中央3丁目5-32
TEL(077)522-2359

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・皮膚科・泌尿器科
外科・デイサービス
医療法人 輝生会 **小西医院**
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○△○○○
午後5:00~7:30 ○○/○○/○○/○
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市大宮1丁目17番35号
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 ○○/○○/○○/○
☆患者外来(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

吉田医院
内科・内分泌内科・糖尿病内科
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○△○○○
午後5:00~7:00 ○○/○○/○○/○
休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
大津市中央1丁目2-9
TEL(077)522-1567

中村歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○△○○○
午後3:00~6:30 ○○/○○/○○/○
休診日 木曜・日曜・祝日
※土曜日午後3:00~4:30
大津市木戸116-12
JR湖西線「志賀駅」前
TEL(077)592-0006

「親子3Dプリンターの体験会」への挑戦

日吉台学区 げんきクラブ 岡崎 一郎



3Dプリンター作品模型
(令和3年6月27日)

自助具工房・ケアクラフト002(おおつ)のご縁をいただいた二十一年の歳月が流れた。毎日のコロナ問題のニュースで、フェイスガード関連で、3Dプリンターのホットニュースに接し、自助具工房も3Dプリンターの導入の時を迎えたことを確信した。

早速、メンバーと相談してみると、積極的な賛成意見は出なかった。そこから、新たな挑戦を開始した。まず、いつもお世話になっている大津社協の方に相談すると、運よく後三日間で申請書を提出する条件で令和二年度「みずほ教育福祉財団・老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業」より十万円がもらえる可能性があり、それで申請書の提出を強行した。



第1号のPRUSA製3Dプリンター

運よく八月合格となり、すぐ、ご縁のできたキーエンスの方に「予算十萬円で3Dプリンターを購入したい」とメールでお願いしたところ、すぐラインで十機種のコメント付きの情報をいただいた。

そして、いろいろ迷ったものの、一番高いの(完)だろとキット十萬円(完成品十五萬円)のチェコ製のものに決めた。キットは

組立て
3Dプリント
ハンドブック
組立て
3Dプリント
ハンドブック

④五月七日 日吉地区校長会で3Dプリンター紹介(H市会議員の紹介)

組立てガイドブック(二〇八ページ)のおかげで、やっとの思いで約二カ月の期間を経てみんなで組み立て、補正を何度か繰り返して、デモ製品ができる状態にこぎつけた。

十二月に入り、げんきクラブ役員会での披露。中止になった老人会主催のクリスマス会に代えて、3Dプリンターの体験会を人数限定で実施した。引き続いて、冬休みにH児童クラブでも体験会を実施できた。

⑤五月十五日 草津市民交流プラザにて「3Dプリンターで自助具を作ろう」の講習会に参加(全八回・約一年間)

「3Dプリンター初心者体験講習」の実施を旗印に掲げ応募し、十四萬円の助成が、三月に決定通知をいただいた。

⑥六月十六日 ケアクラフト002(おおつ)総会

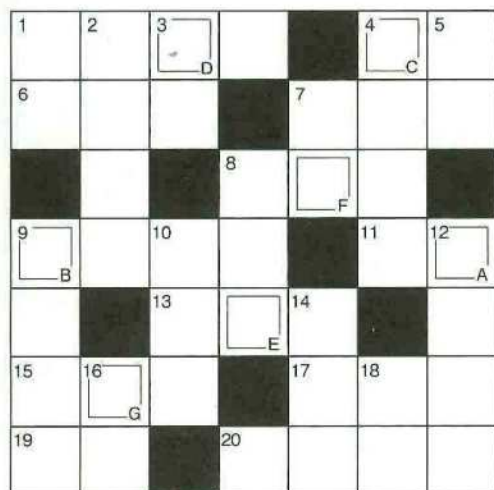
⑦六月二十七日 日吉台親子3Dプリンター体験会(日吉自治会館)

H児童クラブ3Dプリンター体験会
(令和2年12月24日)

日吉台親子3Dプリンター体験会
(令和3年6月27日)

Let's
脳トレ!

クロスワードパズル



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

答えは12ページにあります

タテのカギ

- 1 空を開けて空気を入れかえ
- 2 手紙で最後に文を書き加えるときに記す言葉
- 3 立ち姿の不思議な海の生き物。___ノオトシゴ
- 4 ___がらずに体を動かしてみよう
- 5 いきつくところ。「___のつまり」
- 7 大豆などが原料の調味料。長く保存できる日本の味
- 8 栄養満点。ニュージーランド産の丸い果実
- 9 市町村などにある地方公共団体のこと
- 10 正解?不正解? ___合わせをします
- 12 アダムとイブはリンゴを食べて、ここを追放されました
- 14 条件を満たしていないので、この契約は ___です
- 16 人魚の美しい ___ 声は人を惑わせるらしい
- 18 ほんの少しの考えの ___ が、人とのすれ違いに...

ヨコのカギ

- 1 秋の味覚、キノコの王様といえば?
- 4 マッハとは、___の速さのこと
- 6 ビールやウイスキー、名車で有名な国といえば?
- 7 日米の人口、数はアメリカの方が高いが、___は日本の方が高い
- 8 健康長寿は ___ 正しい生活から
- 9 人の手で作られた物。 ___ 栽培、 ___ 衛星
- 11 表← ___
- 13 スポーツでプレーを止めるときに叫ぶ言葉
- 15 3月~6月の田んぼの作業。昔は一本一本、人の手で
- 17 木の幹や枝の先のこと。女性の名前にも使われます
- 19 木を平らにした物。日曜大工の材料にもなります
- 20 ___ とは「労働組合連合会」「労働組合連盟」などの略称のこと



俳句

蓮池やひっそりと咲く花二輪

和邇学区 大道 裕子

ボール打つ梅雨の晴れ間の笑顔かな

和邇学区 岡村 敬市

モロヘイヤゴーヤエンサイ猛暑越す

和邇学区 山川 清子

西瓜切る三角形の上が好き

唐崎学区 池田 光

紫陽花や雫に色を映しをり

唐崎学区 木原 典子

花南天散りつもりたり白き円

唐崎学区 川端早智子

薫風に未だ目覚めぬ崇福寺

唐崎学区 濱口 實男

塾居でも作句があるさ日草

唐崎学区 清水 優

花箋乗せて欲しいと孫の言ふ

唐崎学区 樹山 裕子

赤銅色神秘な月に雲が覆ふ

唐崎学区 井上美耶子

萬緑や海岸線を追う夕日

唐崎学区 下仲 善一

菊盆に幽かな音や新茶入れ

唐崎学区 下仲タケ子

木洩れ日に映ゆる紫陽花三室戸寺

石山学区 田中伊須木

梅雨晴間よこれた犬の足洗ふ

南郷学区 芋木 匡子

名月を水に浮べて掬いどり

南郷学区 青山 知子

薫風やお百度巡る愛犬と

南郷学区 小島 央子

秋うらら電話の向こう変りなく

南郷学区 加藤十三恵

夏雲や山のむこうにエベレスト

南郷学区 志賀 薫

闇の庭息ひそめけり虫時雨

南郷学区 倉井佐知子

短歌

通り道猫の視線と鉢合わせ

行き場失い立往生

唐崎学区 白川 淳一

鶯の初鳴き聞こゆ南郷の

霧に隠れし袴腰より

南郷学区 塩田 至



川柳

身を寄せて表札二枚の娘嫁先

動いたら?胃は動くのよ笑う妻

和邇学区 溝 好雄

ワクチンが世相を変える今世紀

唐崎学区 西本 雄三

喜寿祝ふワクチンまだかコロナ禍で

唐崎学区 井上 敏夫

南郷学区 上田 幹夫

詩

「渡るもの」

石山学区 石内 秀典

心してお渡り下さい
ホタルブクロに灯が入るまでは

空がふいに暗くなると

雨が壁のように降り注ぎ

壊れかけた橋は

煙り始める

渡れば墓地のある小高い丘

橋の途中で

立ち往生する

骨壺の中で

姉はひかえめにつぶやいた

——なにほどの時間が要りましょう

人が

生まれたことを忘れるのに

水面を

灯の入った

ホタルブクロの群れが

川幅一杯に

激しく

ながれ

川は光の帯

そこを

無言で渡るもの

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二二八号(令和四年一月発行予定)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おさめ、関連写真があれば添えていただければ幸いです。また「会員文芸」への投稿は一人さま一首・一句、「趣味のコーナー」への出展は一作品とさせていただきます。

必ず学区とクラブ名、住所、氏名、電話番号、文芸作品の場合は種類を明記してください(問い合わせをする場合があります)。未発表のものに限りません。なお、作品は原則として返却いたしませんのでご了承ください。

■原稿締切:十一月五日(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・会報部会員八名、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。



知っていますか？ 心臓弁膜症と心不全

心臓弁膜症と心不全

滋賀医科大学循環器内科 教授 中川 義久

心臓は私たちの体を維持し生きて行くためのポンプとして重要な働きをしています。規則正しく収縮と拡張を繰り返して、血液を全身に送り出しています。その心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める状態が心不全です。

心不全の原因となる代表的な病気のひとつが心臓弁膜症です。心臓にある四つの弁の中でどれかがスムーズに開閉しなくなり、心臓の働きに障害が起こります。弁の働きが悪くなるのには二種類あります。ひとつは弁が癒着したり、硬化したりして十分に開かなくなる狭窄症という状態です。もう一つは弁が本来閉鎖すべき時にも隙間が残り、閉じなくなる閉鎖不全症です。この狭窄症や閉鎖不全症という言葉に、悪くなっている弁の名前をつけると詳細な病名になります。左心房と左心室の間にある僧房弁が閉じなくなると逆流する病気が「僧房弁閉鎖不全症」です。また、左心室から大動脈への出口にある大動脈弁が硬くなり開きにくくなるのが「大動脈弁狭窄症」です。心臓弁膜症は軽い場合には症状がないこともありますが、症状を伴う重症では、根本的な治療には手術をして弁を直接修復する必要があります。

心臓弁膜症の手術は、胸部

を開き直接アプローチし

て、弁を治す外科手術以外に

近年ではカテーテルという小

さな道具を用いて胸を切るこ

となく行う負担の少ない治療

法も進化しています。滋賀医

科大学附属病院では、こうい

った最新の医療技術を駆使し

て、個々の患者さんに一番

適した治療法を行っておりま

す。特に高齢の患者さまに、

手術前よりも元気な状態で退

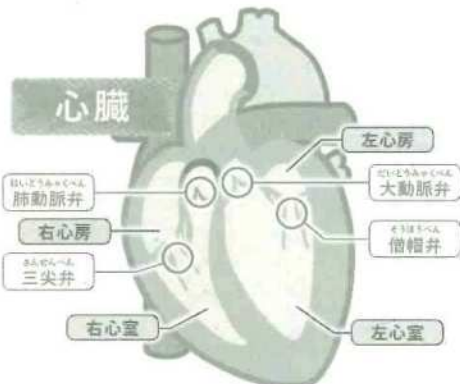
院していただけることを目標

としています。心不全や心臓

弁膜症に悩む方々に尽くすこ

とに使命感をもってあたって

おります。ぜひ相談ください。



提供：エドワーズライフサイエンス(株)



なかがわ よしひさ
昭和61年卒
日本内科学会指導医、
総合内科専門医、日
本循環器学会専門医、
日本心臓血管インターベ
ンション治療学会(指導
医、専門医・認定医)

大動脈弁狭窄症と

経カテーテル大動脈弁留置術(TAVI)

滋賀医科大学循環器内科 助教 八木 典章

大動脈弁狭窄症は、大動脈弁が加齢などで石灰化して開きが悪くなり、血液の流れが妨げられてしまう弁膜症の一つです。病状が進行し、動悸や息切れなどの症状が現れた場合の根本治療には大動脈弁置換術が必要です。弁置換術には外科的弁置換術と経カテーテル大動脈弁留置術(TAVI)があります。TAVIは、胸を開かず心臓が動いている状態でカテーテルを使って人工弁を心臓に装着する治療で、体への負担が少ないことが特徴です。高齢患者さんでも受けて頂ける弁置換術となっています。年齢を理由に弁置換術を諦めたり、迷っている高齢患者さんは循環器専門医の診察を受けて一度TAVIの話聞いてみてください。

当院は、滋賀県下で唯一の認可施設であることから滋賀県内各地から高齢者の患者さんがTAVI目的で来院されます。

地域で支える心不全診療

滋賀医科大学循環器内科 助教 八木 典章

我が国の慢性心不全患者は、すべての団塊の世代が七十五歳以上に達する二〇二五年には百二十五万人(新規発症約三十七万人)を超えると予測されており、いわゆる「心不全パンデミック」の到来が予想されます。また心不全の病態として、急性増悪による再入院を繰り返すことがよくあります。再入院のリスクとして、①医学的問題、②自己管理の問題、③社会的・環境要因の問題があると言われています。そのためには心不全診療には様々な職種から形成された多職種チームによる包括介入が重要です。また高齢者心不全患者においては、在宅での増悪予防から治療・緩和ケア、在宅看取りまでを地域で支える「地域完結型医療」を移行していく必要があります。

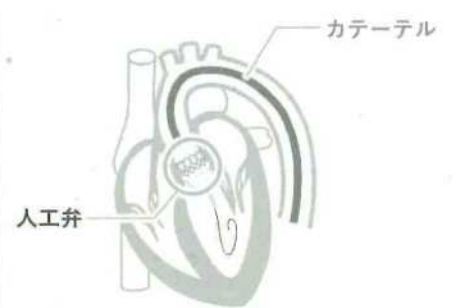
滋賀県では、高齢心不全患者を地域で支えていくために必須である情報共有ツール「心臓病手帳」を県独自で作成しました。今後は、各地域でその手帳を使用してもらえようように啓発活動を展開していく予定です。



やぎのりあき
平成20年卒
日本心臓血管インターベ
ンション治療学会(専門
医)、経カテーテル的大
動脈弁置換術関連学会
協議会(経カテーテルの
大動脈弁置換術(TAVI)
指導医・実施医)
など



滋賀医科大学附属病院ハイブリッド手術室



提供：エドワーズライフサイエンス(株)

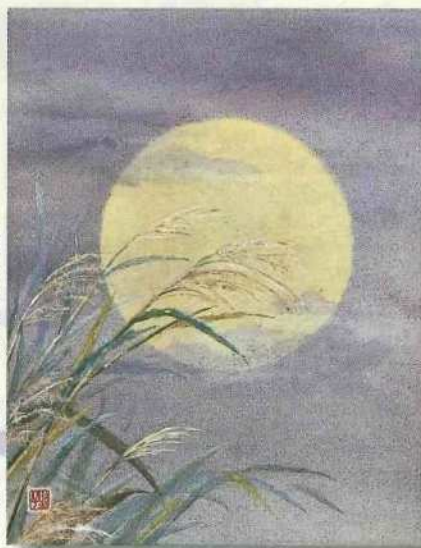
大津老ク連 趣味のコーナー



南郷学区 五十棲三代

絵はがき「いつも元気にこにこと」

瀬田東学区 因 照子



ちぎり絵「中秋の名月」

南郷学区 天谷 邁



絵画「越前水仙海岸」



写真「密にならないで!」

南郷学区 青山 知子



俳画「秋の夕暮」



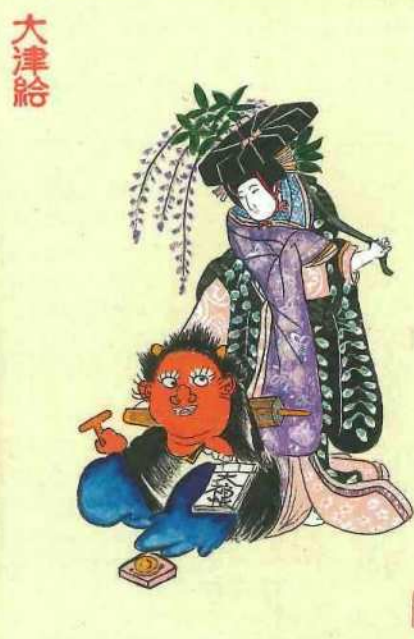
大津絵「猫と鼠の酒盛」

井門 京榮



写真「畦道」

和邇学区 溝 好雄



大津絵「おにと藤娘」

和邇学区 西澤 孝

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に努めてまいります。なにとぞ末永きご厚誼、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

大津市老人クラブ連合会



9ページ クロスワードパズルの答え

正解は

A B C D E F G
ら じ お た い そ う



でした。

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

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
日々のくらしをはなまるに

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

湖西形成外科
形成外科・皮膚科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~16:00				手術		
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●

※完全予約制となります ※休診日 日曜・祝日

大津市本堅田6-20-25
TEL(077)574-1233

せぜ診療所 ☎524-8114
通所リハビリ げんき 大津市昭和町2番17号

せ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