



# 老ク連 やす

野洲市老人クラブ連合会会報

やす 第34号

発行者：野洲市老人クラブ連合会

〒520-2315 野洲市辻町433-1

TEL・FAX 077-588-2940

令和3年9月1日発行

## 第12回 ゲートボール大会

6月7日(月) 初夏の日差しの下、野洲市健康福祉センター多目的広場で開催されました。

9チームの熱烈なゲートボールファンが参加し対戦が繰り広げられましたが、今年度は優勝から3位までが篠原地区老人クラブが占められました。篠原地区老人クラブのみなさんお見事。おめでとうございます。



順位	チーム名	勝 敗	得失点
優勝	小南友愛	4勝0敗	28
準優勝	篠原餅	3勝1敗	27
3位	高木信愛	3勝1敗	18
4位	小中小路	2勝2敗	5
5位	大中小路	2勝2敗	-1



### 中里地区 グラウンドゴルフ (介護予防事業)

例年より暖かい日が続き、すでに桜は散り終えた晴天の“蓮池の里”において、4月5日、中里地区グラウンドゴルフ(通年、毎月第1月曜日に開催)に毎回20数名の会員が集い始動しました。



### ちよ さん 貯筋運動

体験会  
8/17(火) 野洲市総合体育館  
8/23(月) 中主防災コミセン  
8/31(火) コミセンなかさと  
各30名ずつの参加者が集い開催されました



<貯筋運動とは>

- ・筋肉を身体に「貯めておく」筋肉貯金運動です。
- ・お金は使えばなくなるが、筋肉は使うと「貯まる」



コロナに負けない「介護予防」のための体力づくり

### 篠原地区 ウォーキング (介護予防事業)

5月18日 山部会会長の引率で、大篠原の新緑の里山を満喫しました。参加者は46名でした。



# 事業改善に みなさまのお力添えを!!



野洲市老人クラブ連合会 会長 柴原 喬  
会員の皆様

市老ク連の事業に関しご支援とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。今年度は令和元年度に結論を出しました「野洲市老ク連あり方検討委員会」での答申書を基に、これまで本部、地区、単位クラブ夫々の主催事業を見直すため、皆様からのご意見、ご要望を取り入れた新しい事業を立案し出発することになった実施年度にあたりまして、

今年度は令和元年度に結論を出しました「野洲市老ク連あり方検討委員会」での答申書を基に、これまで本部、地区、単位クラブ夫々の主催事業を見直すため、皆様からのご意見、ご要望を取り入れた新しい事業を立案し出発することになった実施年度にあたりまして、

を認識すると同時に、早速六月に会則検討委員会を立ち上げました。理想像ではなく、現在の老人クラブの実態を把握しながら、身の丈に合った会則により、野洲市老ク連がますます活性化することを願っています。

そして、より多くの会員様が参加できる、楽しい、面白い、魅力に溢れた事業の実現に向かって努力を重ねたく、尚一層の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



# 「高齢者がいつまでも 元気で暮らせるまちづくり」



野洲市長 栢木 進

老人クラブ 連合会の皆様  
におかれましては、接種につきまして、予約電話が混み合い、また、接種日まで長くお待ちいただき、皆様に多大なご迷惑とご心配をおかけいたしました。ここに深くお詫び申し上げます。

では、日頃から様々な活動に活躍してお組みいただき誠にありがとうございます。また、自ら高齢社会を支える主役として、介護予防活動、地域づくり活動、閉じこもり予防活動など福祉活動に、大きな役割を担っていただいております。先ず、今春の新型コロナウイルス

先ず、今春の新型コロナウイルス

現在では大半の高齢者の方の接種を終えることができ、若い方への接種に取り組んでおります。

一人が六十五歳以上という状況です。高齢者のみの世帯や老々介護世帯、また、一人暮らしの高齢者

や認知症高齢者が増え続け、高齢者の方の健康づくり、介護予防が社会の大きな課題となっています。そのような状況を踏まえ、「高齢者が生きがいをもって自立し、安心して生活を送ることができるよう」をめざした第八期の野洲市高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、介護予防の推進、認知症施策の充実、介護保険施設の整備等、介護をする人、介護を受ける人、誰もが笑顔で過ごせるよう各種施策に取り組んでいます。

皆様には、今後も引き続き、それぞれの地域でご活躍いただきま

## 野洲地区ウォーキング (介護予防事業)

四ツ葉会 山元 正則

毎月第2金曜日に当日の地区役員からコースの説明を受け、コミセンやす前を35名程の参加者で出発。約2時間程度かけて探訪し帰着後、ウォーキング手帳に印を押していただき解散となっています。私の参加したウォーキングのうち、その一部を顧みたいと思います。

まず印象深かったのは、大岩山古墳群と野洲中学校裏山の福林寺摩崖仏と八畳敷です。いずれも少年時代以来で、石棺や静かに見つめる摩崖仏に心を打たれました。次に初めての市三宅城や桜生城、そして野洲川北流跡「自然の森」です。その他祇王井川石碑、土川兵平衡の墓、野洲のデツボウ跡地等新たな見聞を広めることができ、大変有意義な健康ウォーキングであったと思います。



## 市老ク連料理教室

5月28日 コミセンぎおう学習室において、久しぶりに料理教室が開催され、みんな楽しくウキウキしていました。

今回のメニュー

- 黒米寿司
- 卵の花サラダ
- サバ缶バーグ
- 切り干しのサワークラウト風
- 水無月風ミルク寒天



炊きあがった「黒米ごはん」寿司酢を入れるときれいな桜色になりました~♡



パックに詰めてお持ち帰り  
お家で美味しくランチタイム

# 元気やる気アップで… のばそう健康寿命！担おう地域づくり！

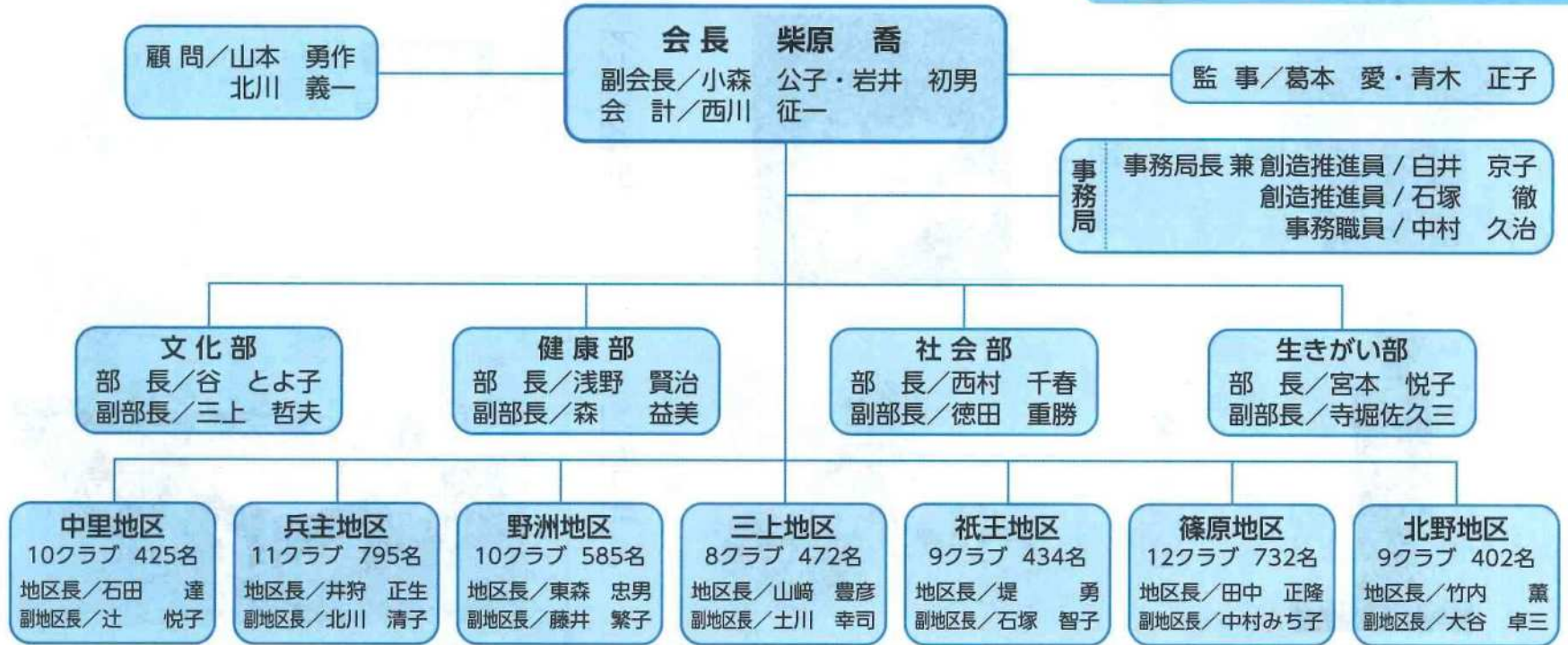
～身近な地域でボランティア活動ができる心と体の健康づくり～

会員の55%以上が後期高齢者で、その割合が年々高くなっています。100歳時代と言われる昨今、今こそ老人クラブが必要な時ではないでしょうか…コロナ禍の中、コロナウイルスに負けない元気な体力づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくりと、新たな事業の展開、そしてボランティア活動の構築をめざします。それぞれの地区においては、地域のニーズに沿った魅力ある活動に取り組みます。



## 令和3年度 野洲市老人クラブ連合会 役員と組織図

会員数：3,935名 (男1,765名 女2,170名)  
内サポーター90名  
クラブ数：77クラブ



月	本部	文化部	健康部	社会部	生きがい部
4	2(金)監査 16(金)総代会(書面審議) 16(金)役員会 三役・理事・役員 随時 会員加入促進会議	部会随時	部会随時	部会随時 春の全国交通安全運動 県下一斉清掃	部会随時 26(月)部会
5	17(月)いきいきウォーキング* 28(金)季節の料理教室				
6	市長との懇談会(中止) 15(火)会則検討委員会 29(火)役員会	3(木)部会	1(火)部会 7(月)ゲートボール大会		
7	14(水)会則検討委員会	29(木)部会		県下一斉清掃	
8			17(火)・23(月)・31(火)貯筋運動		
9	15(水)野洲市老人クラブ大会	34号会報発行(9/1 水) 15(水)講演会 (野洲市老人クラブ大会と共催)	8(水)部会	秋の全国交通安全運動	14(火)部会
10			20(水)スポーツ大会		26(火)～27(水)親睦旅行
11	25(木)滋賀県老人クラブ大会	30(火)部会 	10(水)グラウンドゴルフ大会 11(木)予備日	4(木)あやめの里奉仕 11(木)悠紀の里奉仕 18(木)ぎおうの里奉仕 県下一斉清掃	19(金)友愛訪問
2	提出物説明会				
3	季節の料理教室 役員会	35号会報発行 部会	部会	部会	部会

令和三年度 野洲市老人クラブ連合会事業計画

会員増強推進会議(随時)・サポーター会員入会・オレオレ詐欺啓発と寸劇練習(随時)・生きがいサークル(各サークル指定日)  
\*印は新型コロナウイルス感染予防のため中止

# 文芸の窓



もみじ  
大堀 スエ子(入町)

切絵



クリスマスリース  
ハーバリウム  
ペーパークラフト  
岡野 公子(竹生)



手編セーター  
森 久枝(桜生)

手芸



アーティシャルフラワー  
森 正江(辻町)



お地藏さま  
山崎 豊彦(大中小路)

彫刻



折り紙  
福谷 富士子(下町)

## 会則検討委員会(報告)

会則検討委員会を立ち上げました。  
新型コロナウイルス感染拡大予防の為、三密を避けながら会員が「生き生きと健康で楽しく活動出来る」老人クラブをめざして既に下記の日程で会議を進めています。

第1回目：6月15日(火)  
第2回目：7月14日(水)

### 構成委員

会長	2名(男女各1名)
理事	7名
各地区代表	2名
事務局	12名
計	23名



## 小物づくり

令和3年度 今後の活動日程

	第1月曜日 健康福祉センター 9時30分~11時30分	第2月曜日 コミセンなかさと 9時30分~11時30分
令和3年	9月6日 柿	9月13日 柿
	10月4日 肩たたき	10月11日 肩たたき
	11月1日 シザーケース	11月8日 シザーケース
	12月6日 キーホルダー	12月13日 キーホルダー
令和4年	2月7日 万華鏡	2月14日 万華鏡
	3月7日 反省会	3月14日 反省会

※申込以外の場所でも参加できます。

## 令和3年度(2021年度) 高齢者の肺炎球菌感染症 定期予防接種のお知らせ

肺炎は、日本人の死因の第5位であり、65歳以上の方が約9割を占めています。肺炎球菌ワクチンを接種しておく、肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状で済む効果が期待されます。※新型コロナワクチンとは異なりますので、ご注意ください。

定期接種の対象となる方は毎年異なるため、この機会を逃さないようにご注意ください。

【対象者】①令和3年度に下記の年齢になる方で、過去にこの予防接種を受けたことがない方

年齢	対象生年月日
65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの方
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれの方

②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方。 ※詳細は主治医とご相談ください。

【ご注意ください】

※対象年齢の方には5月上旬に案内ハガキを個別通知しています。

※対象年齢の方であっても、過去に成人用(高齢者用)肺炎球菌ワクチンを接種されたことのある方は、定期接種の対象外となり、公費助成の対象にはなりません。

【接種期間】令和3年4月1日～令和4年3月31日

【接種費用】2,500円

※生活保護世帯、住民税非課税世帯の方は事前(約2週間前まで)に健康推進課で手続きをすると無料(要印鑑)

【接種回数】1回

【持参するもの】案内ハガキ、健康保障証または後期高齢者医療被保険者証

【実施医療機関】※事前に医療機関にご予約ください。

- ①野洲市内の実施医療機関
- ②守山・草津・栗東市内の実施医療機関(事前手続きなく予防接種が受けられます)
- ③上記以外の県内実施医療機関(事前の手続きが必要です。健康推進課までお問い合わせください)

お問い合わせ先

TEL : 077-588-1788 FAX : 077-586-3668  
野洲市健康福祉センター健康推進課 予防接種担当

## 編集後記

世界の祭典でもある、東京二〇二〇オリンピック・パラリンピックも不安なコロナ禍の中開催され、祭典ことから遠ざかっていた人々が久しぶりに感動と歓喜にわいています。市老ク連も、昨年度は様々な制限のある中でも細々と活動をしてきました。今年度も、例年とは違う状況ではありませんが、元気いっぱい皆様の笑顔が会報に掲載できることに希望と願いを持っています。尚、本号発行に対しましてご協力いただきました皆様へ感謝を申し上げます。

文化部一同