



大津老ク連会報

第128号

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 FAX077(525)6311

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



令和4年 年頭のご挨拶

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

新年あけましておめでとう
とございます。
会員の皆さまには、令和4年の新年を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。

平素は、新型コロナウイルス感染症による厳しい状況の中、各地域において、仲間づくりや健康づくりの活動、安心安全なまちづくり活動等の実施には、いろいろとご苦労されたこととお察し申し上げます。

デルタ株による第五波の感染拡大により発令されていた緊急事態宣言が解除された後、県内の感染者数は漸減し、十一月下旬からはコロナ収束を思わせる感染者ゼロの日も続いておりますが、観光地における人流の増加やブレイクスルー感染、また、新たに確認されたオミクロン株などによる第六波の到来も懸念されております。

令和4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様には、輝かしい令和四年の新春を、健やかに迎える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。昨年、新型コロナウイルス感染症拡大の波が数度にわたって到来し、滋賀県においても八月にはまん延防止等重点措置等の対象となり、同月に引き続き緊急事態宣言が発令されました。そのため、

緊急事態宣言が解除された後、県内の感染者数は漸減し、十一月下旬からはコロナ収束を思わせる感染者ゼロの日も続いておりますが、観光地における人流の増加やブレイクスルー感染、また、新たに確認されたオミクロン株などによる第六波の到来も懸念されております。

には、いろいろ諸説はありますが、日本医師会が推奨する「一、十、百、千、万の健康法」では、一日一回は文章を読もう、一日十回は笑おう、一日一〇〇回深呼吸をしよう、一日一〇〇〇文字書こう、一日一万歩歩こうとあります。

高齢社会を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、何よりも健康で、お互いが助け合いながら、誰もが住みよい地域づくりを進めることが必要であります。

人生100年時代に向けて、地域の幅広い関係者や組織と連携を図り、地域社会を支える様々な活動を通して、老人クラブの存在意義を高めること

今年こそは、老人クラブの活動が本格的に再開されて、皆様の生き生きとした笑顔があふれることを願っています。

本市では、昨年策定した「第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画（おおつゴールドプラン2021）」にもとづいて、高齢者をはじめすべての人々がそれぞれの人生を豊かにすることを旨とし、地域包括ケアシステムの深化・推進や高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいきます。

「人生100年時代」と言われる社会の到来を受け、いつまでも生きがいを持ち、人生を豊かにするとともに、社

とにより、住民の老人クラブに対する理解が深まり、会員の増加にもつながることが期待されます。

本年も解散や退会クラブの発生防止、活動基盤の強化と活性化に努め、全老連の提唱するテーマのばせつー健康寿命、担おう！地域づくりの活動に、皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

巻頭の写真「笑門来福」

どうせなら 笑って生きなよ

奉納された「寅の大絵馬」に 寅さんの素敵なメッセージ 和田神社(大津市木下町)

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

アヤハ不動産株式会社

大津営業所 大津市馬場2丁目7-7 (JR膳所駅スグときめき坂沿い) ☎0120-40-9439

堅田営業所 大津市本堅田5丁目21-14 (JR堅田駅東口ロータリー) ☎0120-88-2662

瀬田営業所 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) ☎0120-46-3443

住宅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

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉

ゆめがらみ

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!
有効期限 2022年1月24日(月)~3月31日(木)
※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

無料査定・秘密厳守

不動産の売却相談
お待ちしております

「できるだけ高く売りたい…」
この気持ちに応える為に、より良いプランを提案します

JR大津駅前 **住友不動産販売**
大津営業センターまでお気軽にご相談ください

住友不動産販売 大津営業センター
☎0120-566-022

大津市末広町1-1 日本生命大津ビル1階 メール: a-ctu@stepon.co.jp
(仲介)国土交通大臣免許(13)第2077号 (一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
■土・日・祝日も営業しています。■営業時間 9:30~18:20 駐車場 無料

パールデンタルクリニック

歯科一般・予防歯科・歯科定期検診
入れ歯・CERECセラミック治療

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	●	●	●	●	●	▲	／	／
13:30~18:00	／	／	／	／	／	／	／	／

予約優先 ▲土曜日は8:30~13:30
大津市平津1-3-8 TEL(077)548-6090
◇当院HPより24時間初診ネット受付中◇
<https://pearl24.dental-net.jp>

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を

わかばやし皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	●	●	／	／	／	／	／
午後4:30~6:30	●	●	／	／	／	／	／

林診日 水曜・日曜・祝日
大津市唐橋町22-7
TEL(077)537-8800

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	日
午前9:00~12:00	●	●	／	／	／	／	／
午後4:30~6:30	●	●	／	／	／	／	／

林診日 水曜・日曜・祝日
大津市唐橋町22-7
TEL(077)537-8800

とら **虎**

〈動物のこトわざ〉

- ・虎穴に入らずんば 虎を野に放つ
- ・虎子を得ず 三人虎を成す
- ・虎の威を借る狐
- ・前門の虎後門の狼
- ・虎の尾を踏む

虎は、毛皮の模様から前身が夜空に輝く星と考えられていた存在。『決断力と才知』の象徴としての意味もあり、縁起物としても親しまれています。

部会だより

新春の挨拶を
申し上げます



広報・会報部会

たくさんの投稿を お待ちしております

部長 岡村 敬市

日本の四季も気候変動で変わりつつあります。夏から秋が短く、冬に入ります。また、イギリスで開かれているCOP26首脳会合で温室効果ガス排出量の四十六%を、二〇三〇年までに削減するというのが日本の目標です。もっと強い危機感を持って具体的な実行性のある計画が必要かと思えます。さて、われわれ高齢者は令和四年一月から三回目の

ワクチン接種が始まります。また、インフルエンザが流行すると言われて、これもまたワクチン接種が必要かと思えます。本年こそ事業、行事が通常通りにできる年であってほしいと願うばかりです。新しい年を迎え、新たな気持ちで部員の皆さんと一緒に頑張りたいと思いますので、よろしくお願致します。

なお、本年も前年に増して随筆・俳句・写真・絵画・部会だより・地域の動きなど、数多く投稿していただきますよう、よろしくお願致します。

健康増進部会 こんぜの里で グラウンドゴルフを満喫

部長 新井 強介

あけましておめでとございます。昨年は非常事態宣言が発出されるなど新型コロナウイルスの感染が拡大しましたが、十月に入りようやく下火となり、町もにぎわいを取り戻しました。健康増進部としての諸行事も中止となっていましたが、

十一月八日(月)、こんぜの里にて老ク連主催のグラウンドゴルフ大会を開催させていただきました。二十三名参加のもとマスク着用・アルコール消毒など、最低限の感染防止策を実施。こんぜの里は山の中にあリ、緑が多く市街が見通せる風光明媚な所で、すべて芝が植えられ、変化に富んだコースです。ホールインワンを達成した人はわずかに二人だけで、大変難しい

交通安全部会 安全な歩行・安全な運転 みんなが主役だ交通安全

部長 藤井 芳夫

自宅から堅田漁港の入口まで、普通の歩幅では最短七五三步を要する。時間にして約八分ほどだ。琵琶湖を眺めると、いつもハバロフスクのアムール河を思い出す。現地大学でのロシア語研修で一月滞留していた。夜のモスクワ放送で聴き続けていたロシア民謡に魅了されたことがきっかけで、ロシア語講座を三年間続けていたうちに、現地で学びたい思いが湧いてきた。

チンハラショー」と拍手してくれた。休憩時間に河岸路を散歩したが、交通監視員が立っており、会釈をすると笑顔で手を振ってくれた。交通安全は世界共通なのだ。

日々歩くが、最近では黄色い帽子と手袋と蛍光ジャンパーで出かける。昼夜を問わずドライバーにより素早く気づいてもらってホッとしたいからだ。車を運転するときは家族が安心するハンドルさばき・ブレーキとアクセルを踏み違えないこと。水曜は県道558号線を

を堅田から大津まで往復、片道に信号機は四十力所ほどある。一瞬の信号変化を見誤らず、絶対追い越しはせず、安全な車間距離を保ちながら前方左右の状況を確認に捉え続けるなどの基本を素直に実行する。心穏やかな運転状態を保ち続けることで助手席、同乗の人々に安心してもらうのだ。全国津々浦々、全く慣れない土地の道路ではなおさらのことだ。自らがシニア世代の身であることを自覚した確かな安全歩行・安全運転で一年三六五日の毎日を交通安全で過ごそう。

コースでしたが、皆さん楽しく交流を深め、長い間の自粛生活から開放され、満足な有意義ある一日を満喫され、家路に就かれました。まだまだコロナ感染は油断できませんが、マスク着用や手洗いなどを徹底して、感染しないよう気をつけながら、日々健康に過ごしてまいりたいと思います。

新しい年がスタートしました。二年続きのコロナ禍に苦悩させられる中、また新たにオミクロン株が世界に広がっています。今年こそは明るい年になってほしいものです。

昨年十一月十八日(月)、女性部研修会を兼ねて「健康づくり講座」を実施しました。理学療法士の並河孝先生にお願いし、スライドを見ながらわかりやすい説明を受けました。人生100年時代と言われますが、加齢によって心身が衰えるフ

レイル予防がなぜ注目されるのか、早く気がつき生活習慣を変えれば改善の余地があるようです。カギを握っているのは筋肉の鍛錬に努め、骨格筋を鍛えて骨を丈夫にすることで、それが高齢者を救い、老活の源になるそうです。食事・運動・社会参加がどれだけ重要であり、毎日継続することの大切さも教わりました。

コロナとの共存で、できることを考えながら会員皆さまの「意見や要望」をお聞かせいただき、これからの女性部の活動に生かしたいものです。



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

京津法律事務所
弁護士 杉本 周平
大津市梅林1-3-25
大津駅前1筋目 森田ビル2階
TEL(077)526-2330
FAX(077)526-2331

合同司法書士事務所
あわうみ
Since April 1 2003
~ Founders ~
司法書士 山田武史 司法書士 田村欣二
司法書士 表恒介
大津市今堅田二丁目26番8号
TEL(077)574-0824

奥村事務所
司法書士 奥村輝雄
土地家屋調査士
司法書士 磯田宏海
事務所 大津市梅林1丁目3番33号
TEL(077)522-2804(代)
FAX(077)524-9932

山中 司法書士事務所
司法書士 山中 諭
司法書士 山中 浩充
司法書士 吉川 英之
〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18
TEL(077)524-8894(代)
FAX(077)526-3794

税理士法人
鈴木税務会計事務所
税理士 鈴木 康敏
税理士 高倉 雅宏
税理士 鈴木 康夫
〒520-0837 大津市中庄2丁目1-54
TEL(077)522-1512(代)
FAX(077)526-1881

① **太田建設株式会社**
代表取締役 太田 永周
大津市際川4丁目12-40
TEL(077)578-1397
FAX(077)578-1414
http://www.ota-co.jp

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
箱になる 〇ウミ 見積無料
TEL 0120-8276-03
対応エリア:滋賀県・京都府 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

十一月二十五日(休)、野洲文化小劇場で第六十回滋賀県老人クラブ大会が行われ、老ク連活動功労者の表彰式と講演が行われました。

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があいさつを行い、「日ごろは老人クラブ活動にご尽力いただき、ありがとうございます。本日表彰を受けられる皆さまには敬意を表し、感謝申し上げます」と述べました。

表彰式では、滋賀県老人クラブ連合会会長表彰に十六名、十五クラブが表彰さ



大津市老ク連の受賞者と松田会長



第60回 滋賀県老人クラブ 大会

(びわこ豊熟シニアクラブ)

れ、大津市老ク連から二名が受賞しました。また、滋賀県知事表彰には五名・三クラブが表彰され、大津市から一名が受賞しました。

その後、二日月大造滋賀県知事ならびに栢木進野洲市長のあいさつ、彦根市老ク連の山中清次郎氏による謝辞があり、最後は浅野副会長が大宣言案を読み上げ、満場一致の拍手をもって承認、式典は滞りなく終了しました。

◆受賞者(敬称略)

〔滋賀県知事表彰〕

*老人クラブ育成指導功労者

池田 光(唐崎学区)

〔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

田中 鉦士(坂本学区)

松田千江子(瀬田東学区)



鈴鹿隆之先生

休憩をはさみ、鈴鹿内科医院の鈴鹿隆之院長による「医学知識を音楽にのせて」と題した講演が行われました。

鈴鹿氏は日本内科学会認定総合内科専門医や日本東洋医学会認定漢方医など幅広い分野で活躍する医学博士。講演では趣味の作曲作曲を生かし、ピアノやアコーディオンなどさまざまな楽器を演奏して会場を



盛り上げながら、医学についての講演を行いました。

シンセサイザーを使った演奏では、沖縄の三線やスペインのフラメンコギターの音色を響かせたり、機関車の走行音など効果音を再現したりして大きな拍手を受けました。

演奏の間には高血圧や糖尿病、感染症予防について解説。さらに、病気になるのはかかりつけの病院で見つからないことがあるので人間ドックなどでの定期的な検診の重要性や、治療中での通院・服薬を自己判断で中断することの危険性などについて詳しく説明しました。



参加者からさまざまな質問が出ました

滋賀県知事表彰を受賞して

唐崎学区 際三湖際会 会長 池田 光

このたび、第60回滋賀県老人クラブ大会において老人クラブ育成指導功労の知事表彰を受けました。この受賞は会員の皆さま、関係団体の皆さまのご指導ご鞭撻のおかげであり、心から感謝しております。

さて、コロナ禍により社会全体が一変しました。老人クラブの活動も自粛が続いています。人とのふれあい、交流のない状態が長くなると耐えがたいストレスになります。人(特に独居高齢者)は人との交流がなければ人として正常に生きていけないことをコロナは教えてくれています。ワクチンの接種も進み、感染が抑えられる時期もありますが、変異株の出現もあり早期収束は認めず、専門家はあと2~3年はかかると言っています。したがって人は「ウィズコロナ」「共生社会」の中に生きていくことを求められています。老人クラブ活動についても、大切なふれあい交流の場、機会等活動のあり方を模索しつつ感染予防対策をして会員交流、地域交流等を進めなければと考えています。

今回の受賞を機に、今後も微力ながら老人クラブ発展のためにお役に立ちたいと改めて決意しています。引き続き会員の皆さまのご指導ご支援を仰ぎながら、活動していく所存であります。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

地域の中でいつまでも輝き続けたい
マザーレイク株式会社 <https://www.grouphome.jp/>

Mother Lake

グループホーム・ケアプラン作成(ケアマネジャー)・訪問介護(ヘルパー)
小規模多機能型居宅介護・デイサービス
お問い合わせ・ご相談はこちら

大津市黒津 TEL:536-3901 大津市黒津1-6-18
大津市新免 TEL:549-2271 大津市新免2-6-13
草津市笠山 TEL:561-5135 草津市笠山5-3-66

「ささえあいたすけあい」
介護・薬局・福祉用具
介護タクシー・保育園

まごころグループ

〒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

YASAKA
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

遺言、相続、信託のことなら
お任せください!

司法書士・行政書士
和田正俊事務所

大津市瀬田五丁目33番4号
☎(077)574-7772
<https://wada7772.com>

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)

紫雲山 西蓮寺

大津市石山寺2丁目26-14
☎(077)537-0126

坂本名物
名代手打 本家 **鶴巻そば**

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

2020年NHK大河ドラマ「麒麟がくる」
~明智光秀ゆかりの地 坂本さかもと~

びわこ楽園
ホテル井筒

大津市下阪本一丁目29-9
TEL(077)577-2235 FAX577-2236

冷え性には大根の葉?

大根の葉をざく切りにして1週間ほど干します。これを木綿の袋に入れてお風呂に水から入れて沸かします。お湯を入れるタイプのお風呂の場合は大鍋で木綿袋を煮出し、この液をお風呂に入れば同じ効果を得られます。ぜひお試しください!

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい

滋賀県11312号・滋賀宅建協会・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>

10月21日(木) 石山市民体育館(参加者34人)
 11月 4日(木) 瀬田公園体育館(参加者30人)
 12月 9日(木) 和邇市民体育館(参加者26人)

令和3年度 体力測定記録会



新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、二年ぶりの開催となった体力測定記録会。残念ながら九月に予定していた坂本市民体育館での記録会は、緊急事態宣言発出中のため中止となりまして、十月二十一日(木)の石山市民体育館、十一月四日(木)の瀬田公園体育館、十二月九日(木)の和邇市民体育館の記録会は無事に行われました。

今回も京都橋大学看護学部の学生たちからサポートを受け、世代間交流を楽しみながら六種目を測定、受付を済ませて血圧と脈拍、骨密度を測り、全員で準備体操をした後、参加者と学生がペアになってそれぞれローテーション順に各種目を測定していきます。

全員で同時に計測する六種目

体力測定の内容

- 握力
- 上体起こし
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行

今回も京都橋大学看護学部の学生たちからサポートを受け、世代間交流を楽しみながら六種目を測定、受付を済ませて血圧と脈拍、骨密度を測り、全員で準備体操をした後、参加者と学生がペアになってそれぞれローテーション順に各種目を測定していきます。

分間歩行が終わると、参加者からは「あかん、ぜんぜん体が動かへん」「やっぱり毎日歩くと大切やなあ」といった感想が聞こえ、会場は終始にぎやかな雰囲気になっていました。体力測定記録会では、筋力やバランス感覚などを定期的に測定することで、体力の変化に気付くことができます。ケガの防止や生活習慣の見直しにもつながりますので、健康づくりの一助に、来年度はぜひ多くのご参加をお待ちしています。

11月8日(月)
 こんぜの里 森遊館・グラウンドゴルフ場
 (参加者23人)

令和3年度 グラウンドゴルフ大会



大津市各地からバスに乗車した一行は、目的の栗東市「こんぜの里」に到着後、まず森遊館で昼食タイム。少しの休憩をはさんで、グラウンドゴルフ大会を開催された本大会。

◆大会結果(上位10名)

順位	氏名	学区	スコア
優勝	松田 輝男	石山	64
準優勝	田中 龍男	日吉台	65
第3位	藤沢 尚之	小野	69
第4位	中村 一彦	南郷	70
第5位	白川 淳一	唐崎	71
第6位	中川 俊昭	富士見台	72
第7位	竹下 英一	日吉台	73
第8位	廣瀬 克巳	南郷	74
第9位	岸場しづゑ	瀬田	74
第10位	新井 強介	小野	74



森遊館に戻ってスコア集計と結果発表が行われ、松田会長がホールインワンを出さずとも堅実なプレーで見事優勝。久しぶりの運動を大いに楽しんだ一日となりました。



大津市老ク連の秋の恒例行事「健康づくりスポーツ大会」ならびに「第一プロック交流グラウンドゴルフ大会」が開催中止になったことを受け、その代替として開催された本大会。

悪戦苦闘しながらも和気あいあいとラウンドを重ね、全員がすべてのホールを回りきりました。

ラウンドゴルフ場へと移動します。全芝のグラウンドゴルフ場は、趣向をこらした種類のコースからなり、障害物や微妙な傾斜などトリッキーなホールもあって、初心者から上級者まで十分に楽しめるコースです。途中、小雨が降るなど天候不順な一日でしたが、コースのいたるところから「距離感がつかめへん」「もう少しでホールインワンやったのに」という声と笑い声が聞こえ、悪戦苦闘しながらも和気あいあいとラウンドを重ね、全員がすべてのホールを回りきりました。



上位入賞おめでとうございます

11月18日(木)

明日都浜大津5階 大会議室(参加者37人)

令和3年度 健康づくり講座



手軽にフレイルチェック

今回は「アフターコロナフレイル予防〜人生百年時代の健康〜」と題した講演で、最近よく耳にするフレイル(加齢により心身が衰えた虚弱状態)について解説していただいた上で、「年

また、「特に食事面には気を遣う必要があります。高年齢で独居の方は偏食になりがちです。毎日の摂取することが望ましい食品として「さあにぎやにいただく」を覚えてく

毎日取るのが望ましい食品	さあにぎやにいただく	さあにぎやにいただく	かなぶらにくうにゆう	(魚)	(油)	(肉)	(牛乳)	(野菜)	(芋)	(卵)	(大豆)	(果物)
--------------	------------	------------	------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------

女性部研修会を兼ねての開催となりました。

開催中止となった昨年八月の大津市老人クラブ大会で、講演をしていただく予定だった理学療法士の並河孝先生に、再度依頼して実現した本講座は、



並河孝先生

動することではなく、行



年齢を重ねても「食べる・寝る・運動する」ことが何より大切です」と、規則正しい生活環境を整えることを訴えた並河先生。啓蒙思想家ルソーの言葉を引用し、「最も長生きした人間とは最も年を経た人間ではありません。人生を楽しんだ人間のことです。つまり生きるとは呼吸することではなく、行



ださい」と述べられました。途中、本紙面でも連載している簡単な運動をはさみながら、時折ユーモアを交えて話される並河先生の講演に参加者もつい引き込まれた様子で、真剣な表情で聞き入ったり、時には笑い声が会場に響いたり、とても有意義な健康づくり講座となりました。

12月3日(金)

東大寺~奈良公園~ならまち散策

(参加者27人)

令和3年度 ならまちウォーキング



なら和み館で昼食



鹿とともに東大寺で記念撮影

新型コロナウイルスの猛威が落ち着き、絶好のウォーキング日和のもと開催。紅葉の季節と相まって、修学旅行生や観光客でにぎわう奈良を散策しました。

少しの休憩をはさんで、いよいよならまちウォーキングのスタートです。今回は「なら・観光ボランティアガイドの会」の皆さんにご協力いただき、五班に分かれての散策。まず最初に世界遺産「古都奈良の文化

「今日はウォーキングというより観光に来た感じ」と話す参加者も多く、秋の奈良を堪能していました。再び「なら和み館」に戻った一行は、バスに乗り込み大津市内へ向けて出発、無事帰路につきました。

東大寺南大門の駐車場に到着した一行は、まず大仏殿を見学、「十十年ぶりに大仏さんを拝むわ」という

人が意外に多く、雄大な姿に改めて圧倒されている様子でした。その後、奈良公園を自由に散策し、バスで「なら和み館」へ移動、



ならまち 格子の家



元興寺



北部ブロック

3学区、健やかな明日に向かって

北部ブロック老人クラブ連絡協議会は葛川・仰木の里・堅田の3学区で構成され、総会員数四八八名がそれぞれ恵まれた自然環境の中で、歴代伝承されてきた地域文化を礎に、昭和・

平成そして令和の現代へたくましく活動展開され続け



健康寿命を保つフレイル予防のひとつとして、無理のない運動であるグラウンドゴルフもシニア世代を健やかにする。

入賞者数人が本部席でゆつたりと成績の集計まとめをした。全員ケガなく、絆を深め合えた湖畔のひとつきだった。北部ブロック老ク連グラウンドゴルフ仲間は、今後も一層健康増進に向かうのだ。

志賀ブロック

園児とニュースポーツ交流会

新型コロナウィルスの感染拡大で外出を控え、家に閉じこもりがちな状態が長期化し、高齢者の体力低下のみならず、人とのふれあ



会が実習連携している京都橘大学看護学部

慮して実行。用具はスカットボール、囲碁ボール、公式用輪投げ、室内ペタンクの四種を準備。

常々孫、子同居しない会員が多く、ほっとした心地良さ



楽しい仲間づくりを一緒にしましょう! 健康づくりで人とつながる 健康づくり・介護予防活動

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

大津ファミリークリニック Otsu Family Clinic

藤井皮膚科クリニック

たか耳鼻咽喉科医院

医療法人 石場診療所

お薬手帳とは? 自分が使っている薬の名前・量・日数

オクムラフォレストールクリニック

おくやま薬局

にじいろ薬局

青地うえだクリニック Aochi Ueda Clinic

唐崎学区

集いと対話は健康の泉

先日、瀬戸内寂聴さんのエッセイにコロナ禍の生活で対話のない毎日に苦しんでおられるのに驚きました。その文章は「一〇〇年近く生きた最晩年に戦争中を

最後に今日まで会員の集いは無しとなりました。最後の例会では①誕生会と昼食に花束贈呈 ②お坊さんめぐり(二回の合計点で好運者表彰)で大いに盛り上がりました。

超えるこんな悲惨な毎日を送っている」嵯峨野の寂庵では、今まで法話の会などでは一五〇人余の善男善女が集い、対話が弾み、笑い声がいつぱいでした。コロナ緊急事態宣言で半年前から寂庵を訪れる者はなくなりました。孤独で対話のな

の活動についてコロナ禍前後の状況を振り返れば、高齢化とともに集いへの参加や仲間との対話が少なくなるのを防ぐため、各老人クラブでは規模の大小を問わず仲間づくりと交流の場づくりに努力してきました。約一年半前からその老人クラブ本業の九十%が消えました。

い苦しみを悲慘と表現されたいと思います。私たち平凡な後期高齢者からみれば、彼女ほど強く豊かな才能で広く活躍された人生経験者でも、対話のないことの深刻さを痛感しました。

一方、足元の老人クラブの活動についてコロナ禍前後の状況を振り返れば、高齢化とともに集いへの参加や仲間との対話が少なくなるのを防ぐため、各老人クラブでは規模の大小を問わず仲間づくりと交流の場づくりに努力してきました。約一年半前からその老人クラブ本業の九十%が消えました。

私たちが亀寿会でも昨年二月の例会(会員四十五名)

を少々使い、考えて手芸をする

唐崎学区

手芸教室を実施しました

コロナ禍のもつ三密回避を守り、唐崎市民センターにて六月十九日・二十六日と二回に分けて手芸教室を実施、二十五名が参加しました。マスク着用にて皆さ



今回の作品は「天使と小人入れ」で、講師「夏山美千代先生」と女性部会員「米口君子さん」に指導いた



新型コロナウイルスの一日も早い収束を願い、コロナ禍以前の日々の暮らしが戻るように祈ります。(森川 純代)

堅田学区

菊薫る堅田の気品香しや!



堅田市民センターの表玄関前の広場は駐車場になっ

ているのだが、毎年十一月一日〜三日の文化祭の期間は大変テントが立てられ、(堅田菊の会)の「菊花展(毎日新聞大津支局後援)」会場となる。令和三年度も堅田学区老ク連会員九名それぞれがこの一年間慈愛を込めて育ててこられた様子が醸し出されていた。競技花(福助と達磨)曲作り・懸崖・花壇がずらりと計一〇〇点近くが出品された。いずれも菊薫る気品が漂っていた。小鉢植えの魅力のなものが即売もされて好評だった。

観賞客層は堅田学区内外の人たちで、菊の会メンバーの懇切丁寧な説明を興味深げに聞き入っていた。出展メンバーの詰所は展示現場の向かって左端だが、手前の長机の上には農林水産大臣賞・知事賞・市長賞・大津市議会議長賞・市教育委員長賞・毎日新聞社賞・自治連合会長賞等の栄えある表彰楯が輝いていた。受賞された皆さま、おめでと

うございます! 菊の会会長の木戸忠三氏は由緒ある西本願寺、京都植物園、雄琴清元楼、堅田本福寺菊見会などに毎年出展献花され、多くの参拝者の心魂を清らかにされている。日々たゆまずに菊を慈しみ育てておられる人たちの心はあたたかた。

Advertisement for COVID-19 prevention. It features a central graphic with three icons: a person in a mask, a group of people, and a person coughing. Text includes '新型コロナウイルス集団感染防止' and '3つの密を避けましょう!' (Avoid the 3 Densetsus: closed space, crowded place, and close contact).

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

Advertisement for 遠藤クリニック (Endo Clinic). It lists services like ophthalmology, orthopedics, and internal medicine. Contact info: 大津市千町二丁目15番22号, (077) 533-3133.

Advertisement for ひひらた医院 (Hihirata Hospital). It lists internal medicine and circulatory medicine. Contact info: 大津市石山寺3-15-10, (077) 537-5537.

Advertisement for 大西医院 (Onishi Hospital). It lists internal medicine and circulatory medicine. Contact info: 大津市中央3-1-16, (077) 522-2967.

Advertisement for 心くた診療所 (Kinkuta Clinic). It lists internal medicine and gastroenterology. Contact info: 大津市八屋戸971-5, (077) 592-8003.

Advertisement for 西村整形外科 (Nishimura Plastic Surgery). It lists orthopedics and rehabilitation. Contact info: 大津市本丸町3-5, (077) 522-9737.

Advertisement for 大津やまもと内科クリニック (Yamamoto Internal Medicine Clinic). It lists internal medicine and gastroenterology. Contact info: 大津市大平2-1-3, (077) 531-0200.

Advertisement for Calcium. It features a cartoon character holding a globe and text about the benefits of calcium for bone health. Title: カルシウムをしっかりとろう!

Advertisement for かすが調剤薬局 (Kasuga Dispensary). It offers health management services. Contact info: 大津赤十字志賀病院向かい, (077) 594-5652.

Advertisement for 御協賛 (Sponsorship). It mentions national hospitals and clinics.

坂本学区

会員の特技・趣味を特集

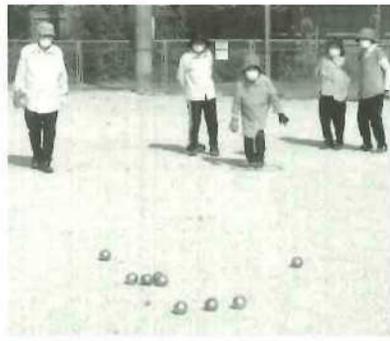
よって行われてきた文化祭が、新型コロナウイルスの影響で...

比叡クラブは昨年九月、カラー刷りの会報「ねんりん」特別号を発行しました。

その動機を述べ、「自然の中でうぐいすの声や木の葉が揺れる風の音を聞きながら...

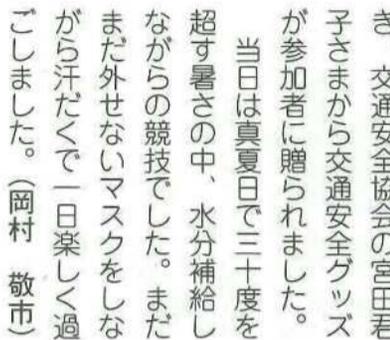
連が実施する研修旅行で行く先の案内を地図入りで紹介してくれませんが、その一端を紙上で再現...

な出来栄で、木津さんからいただいた葉を大切に使用しています。さらに特別号では、栃尾だけ代さん、伴敷さん、橋本みつ子さん、上田美都子さん、平田瑞子さんなどの力作が掲載されています。



和邇学区 第23回ペタンク大会を開催

令和三年十月四日(月)、和邇市民広場にペタンク大会を開催しました。本年で二十三回目に なります。また、ご支援いただいている学区社協の田中勉さまを来賓に迎えあいさつの後、大津北署交通課係長の国分章さまから高齢者の交通安全についてお話をいただいた...

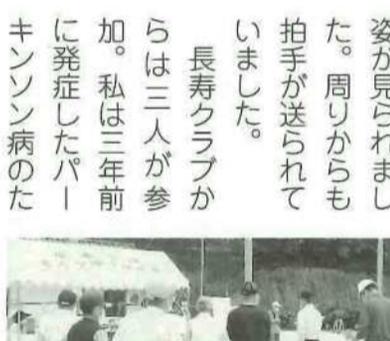


津北署交通課係長の国分章さまから高齢者の交通安全についてお話をいただいた。交通安全協会の宮田君子さまから交通安全グッズが参加者に贈られました。当日は真夏日で三十度を超す暑さの中、水分補給しながらの競技でした。まだまだ外せないマスクをしながら汗だくで一日楽しく過ごしました。(岡村 敬市)

坂本学区

グラウンドゴルフ大会に参加

毎年十一月三日は、坂本学区老人クラブにとつて年間最大の事業である「高齢者スポーツ・レクリエーション大会」が行われてきました。新型コロナウイルス感染症の防止のため二年連続で中止せざるを得ませんでした。その代替えとして、坂本市民グラウンドでグラウンドゴルフ大会が開催されました。六クラブから三十八人が参加しました。選手のみなさんは大会準備が終わるまで三々五々、練習を重ねていました。



め、残念ながら応援参加となりませんでした。今は治療中ですが、老人クラブ行事への参加は楽しみにしています。大会の結果は男性の一位は松山昇さん(大和クラブ)、女性の一位は山ロー美さん(至誠クラブ)がそれぞれ獲得し、男女別で三位まで、飛び賞、ホールインワン賞、ブービー賞などの成績発表が行われ、和やかな拍手に包まれました。久しぶりの開催で楽しい時間を過ごすことができました。(曾我 秀雄)

午前九時、秋晴れのもと開会式が行われ、白石道夫坂本学区老ク連会長のあいさつ、田中証士副会長が競技について説明し、十二ホール・二ゲームがスタートしました。しばらくするといくつかのホール近くから「入ったあ」と歓声が上がりました。ステイックを振りかざす姿が見られました。周りからも拍手が送られていました。

長寿クラブからは三人が参加。私は三年前に発症したパーキンソン病のため、残念ながら応援参加となりませんでした。今は治療中ですが、老人クラブ行事への参加は楽しみにしています。大会の結果は男性の一位は松山昇さん(大和クラブ)、女性の一位は山ロー美さん(至誠クラブ)がそれぞれ獲得し、男女別で三位まで、飛び賞、ホールインワン賞、ブービー賞などの成績発表が行われ、和やかな拍手に包まれました。

久しぶりの開催で楽しい時間を過ごすことができました。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています



Advertisement for Sawamura Dental Clinic (さわむら歯科クリニック) with contact info and hours.

Advertisement for Tsurugami Eye Hospital (鶴岡眼科医院) for cataract surgery.

Advertisement for Onishi Hospital (小西医院) for various medical services.

Advertisement for Banba ENT Hospital (ばんば耳鼻咽喉科医院) for ENT treatments.

Advertisement for Yoshida Hospital (吉田医院) for internal medicine and diabetes.

Advertisement for Anzu Pharmacy (あんず薬局大津店) for prescriptions and insurance.

Advertisement for Aigaku Pharmacy (アイガー薬局) for eye care and contact lenses.

Advertisement for Kohara Dental Clinic (こはらデンタルクリニック) for dental services.

Advertisement for Okada Dental Hospital (おかだ歯科医院) for dental treatments.

Advertisement for Matsui Dental Hospital (松井歯科医院) for dental services and home visits.

会員のひるば

会員の皆さまからの投稿を紹介いたします!




和邇学区 和邇シニアクラブ親和会 溝 好雄

二〇二一年半、毎日発表される新型コロナウイルス感染者数は、畿内で滋賀県が多いが、原因は京阪神三大都市に近いこと、直行できることであると考えます。便利なところに住まわっていることにまず感謝しなければなりません。

それはさておき、私は退任してから自分の趣味である鉄道歴史を研究する会(後述)に入り、講師や先輩から近在の鉄道について月二回講義を受け、時に現地見学会に出席する至福の時を過ごしています。そこで見聞きしたことの一部を僭越ながら(披露すること)にします。

早速ですが、わが国の鉄道は明治五年、新橋・横浜間から開通したことはず

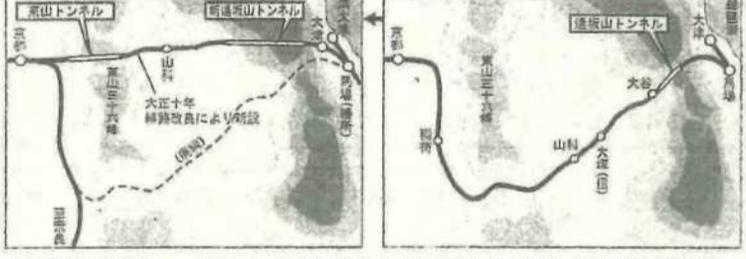
谷駅(京阪大谷駅の北側)に着き、翌明治十三年、初めて日本人技術者で完成した逢坂山隧道(六六四m)を抜け、今の国道1号線を通って馬場駅(膳所駅)に至り、スイッチバックして石場駅(京阪石場駅)、湖岸を通って大津駅(浜大津バスターミナル・元江若鉄道浜大津駅)まで開通しています。元浜大津は大津駅と称され、大津の主要駅でした。この区間は明治十三年七月十五日に開通しています。開通時はこの京都・大津間に上下各十本の列車が運行されています。

ちなみに上りは、始発列車京都発五時五十八分→稲荷六時五分→山科六時二十分→大谷六時四十一分→馬場六時五十一分→石場六時五十六分→大津七時二分着(所要時間一時間四分)。下

りには始発大津六時十五分→石場六時二十二分→馬場六時三十分→大谷六時四十三分→山科六時五十六分→稲荷七時十一分→京都七時十七分着(所要時間一時間二分)です。

当時は当然単線で、両方の始発列車は大谷駅で行き違い(出合い)をしていることも分かります。現在の便利さに頭が下がります。新旧線路比較の略図は下をご覧ください。

その後、明治十五年には「日本鉄道の父」と言われる井上勝鉄道局長などの努力により、大津のターミナル駅であった大津駅の東海道線は、浜大津港から航路となり長浜港(現駅)へ太湖汽船が接続する「船車連絡運輸」となりました。(次回につづく)



※びわ湖鉄道歴史研究会(北村教一代表は、廃線跡や鉄道遺産をたずねる現地研修も実施しています。興味のある方は老々連事務局へお問い合わせください。入会歓迎のことです。

「日本の鉄道創世紀」幕末明治の鉄道発達史 中西隆紀 河出書房新社 2010年(平成22年)115頁

喜寿にして一大決心

富士見学区 若葉くらぶ 中川 俊昭

十八歳にして二輪の運転免許を取得。同時にスポーツカブを、続いて中型二輪のベンリー号と若さにまかせて友達とツーリングを楽しんだ。四輪の免許は二十歳で取得したが、乗り始めたのは二十六歳からで、パブリカに始まりカローラを長く乗ってコロナに乗り替

えた頃には家族と一緒に休みに各所の名所旧跡を訪ねて走り回ったのも楽しい思い出である。

その頃は営業職で、大手の自動車メーカーおよびその関連メーカーが担当だったので、一日の三分の一以上が車を利用する生活が始まった。商談はもちろん、

浦島太郎ならぬ浦島次郎物語

仰木の里学区 衣川台老人クラブ 山口 信治

根こそぎ日常をもぎ取っていったCOVID-19。その残した傷と傷跡、普段できなかったことが制限された。時には禁止させられたりして著しい行動規制を強いられた。「マスクしろ」「手を洗え」「人と人との間を二メートルあけろ」などなど。はたまた「パンデミック」「クラスター」「ウィズコロナ」「ブレイクスルー」などなど意味不明の和製英語の壁にすっかり挫折。そればかりか人の暮らしにとって大事な「移動」と「集い」までも無茶苦茶にされしてしまった。クラブに参加しようと思えば会場まで足を運ばねばならないが、そ

の移動が言わずもがな催される集いまでも自粛、禁止に惑わされ続けてきた。

妙薬はないものか。そう、学生が作った紙芝居が話題になっている。浦島太郎ならぬ浦島次郎物語だ。ストーリーは釣りを楽しんでいた次郎、釣り先にカメを引っかけてしまったというのだ。心痛めた次郎は「海をきれいにすべえ」と意を決してプラごみの回収に精を出したとき……。

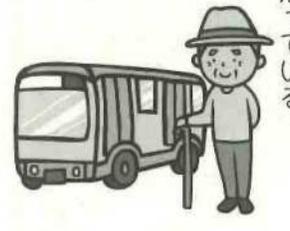
落ちはSF科学ならぬ発想で、新日常のパンドラの箱を開ける鉤ではなからうかと、ひとり点睛開眼にひたる。

急ぎの試作品や小さな部品は直接セールス担当が納入することになるので、百キロや二百キロメートル離れていても車で走ることになる。三十数年の長いサラリーマン生活で二、三十万キロは走ったことだろう。

そして六十歳の定年を迎えたあとはキッパリ仕事を辞め、好きな車での旅行は先に三、四回この欄に投稿したように、温泉・道の駅・陶器の窯元や名城を訪ねて走り回ったり、好きな

が潮時と考え、一大決心をして車からの卒業を決めた次第である。

かと言って行動範囲や視野が狭くなつては心身に悪い。これからは公共交通機関を利用して体の続く限り好きな旅行など続けていきたいと思っている。



医療コラム

コロナ情報の正しい判断を

(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... 一昨年早々からの新型コロナウィルスは、昨年猛威を振るい、未だ世界では収束が見える状況ではありませ...

たものと考えられますが、オミクロン株にも今まで通りの対策を続けることが必要です。さて、皆様は新型コロナウィルスの情報をどういう手段で入手されたでしょうか...

る朝から夕方まで続くワイドショーが不安をおおったのには異論はないでしょう。オイルショック以来のトイレットペーパー騒ぎも起こりました。今回新型コロナウィルスのことで感じられ...

辞苑)「テレビ番組や新聞記事など、メディアからのメッセージを主体的・批判的に読み解く能力」とあり、今は小学生から学んでいきます。しかし、主体的・批判的に読み解く能力といつても、素人には知識がないためで...

ている情報(広報おつ、市や県、厚生労働省、関連学会のホームページ)が正確ですが、そのため即時性に欠け、読みにくいという欠点があります。新聞の家庭欄も信頼でき、記録として残せますが、やはり遅いのです。後出しじゃんけんといふ言葉がありますが、医療情報は後になるほど正確という事実があります。怪しげな「※※が効く」など秘密の「情報」は飛びついても無駄です(医者は仮に...

もそのような正しい情報があれば直ちに皆に公開して情報共有します)。ワイドショーや口コミ、SNSなどで「素晴らしい情報」があればまず調べ(公的機関や公的病院のホームページなど)、周りの人にも聞いてみる(調べてもらおう)、親しい医師がいれば質問してみるなどして「ガセネタ」を鵜呑みないように正しく判断してください。

会員文芸



俳句

秋深し命つなげよもんきちらよう

和邇学区 岡村 敬市

秋の空公園の草シルバーで

和邇学区 大道 裕子

手作りの塗箸今日から秋ご膳

唐崎学区 川端早智子

山里の探梅の道背にひざし

唐崎学区 木原 典子

粥を食む知っていますか七種を

唐崎学区 池田 光



朝顔にごくろうさんと絡緯かな

唐崎学区 濱口 實男

グラウンドで球打つ友に秋の風

唐崎学区 白川 淳一

百年へクラブ活動はや米寿

唐崎学区 井上美耶子

虫の音におはぎゆるりと秋彼岸

唐崎学区 井上 敏夫

天青く琵琶湖に船の一走り

唐崎学区 下仲 善一

細野路描って続く彼岸花

唐崎学区 下仲タケ子

観音も振り向く苑の紅葉かな

石山学区 田中伊須木

初夢の虎の顔あり心地よき

南郷学区 青山 知子



初春の深紅ののれん隠れ里

南郷学区 小島 央子

バス停に日蔭出来るや秋来たる

南郷学区 志賀 薫

野の径の石観音や風光る

南郷学区 倉井佐知子

獅大根据え膳嬉し旨き事

南郷学区 加藤十三恵

一人居はコロナもいないセミの啼く

南郷学区 葺木 匡子

秋分の月自肅でもあでやかに

南郷学区 上田 幹夫

大琵琶の明けや光りて雁の群

瀬田南学区 山本 愛次

短歌

朝日受け舞う鶯一羽低くあり

南郷学区 塩田 至

わが行く道に影送り来る

南郷学区 塩田 至

川柳

年老いてどこまで続く散歩道

和邇学区 岡村 敬市

客人のつまみなきの箸と皿

和邇学区 山川 清子

昔人の蟄居の思い知るコロナ

唐崎学区 西本 雄三

コロナ禍が収束したら居酒屋へ

南郷学区 上田 幹夫

詩

「いのち生まるる日に」

石山学区 石内 秀典

一頭の蝶が

その薄い羽根を開くと

地球のどこかで

風が巻き起こります

あなたが瞳を開くと

地球の平野に

やわらかな雨が降り初め

黄色い花々が

咲き始めます

なにも語らず

眠るあなた

存在の深さを

語り得ない私たちは

ただ

あなたの次の微笑みを

待つだけです

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第二一九号(令和四年九月発行予定)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」への出展は二作品とさせていただきます。必ず学区とクラブ名、住所、氏名、電話番号、文芸作品の場合は種類を明記してください(問い合わせをする場合があります)。未発表のものに限りません。なお、作品は原則として返却いたしませんのでご了承ください。

原稿締切:七月十五日(金)

宛先:大津市老人クラブ連合会事務局 浜大津四一〇一(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・会報部会員六名、投稿者の「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お願いいたします。

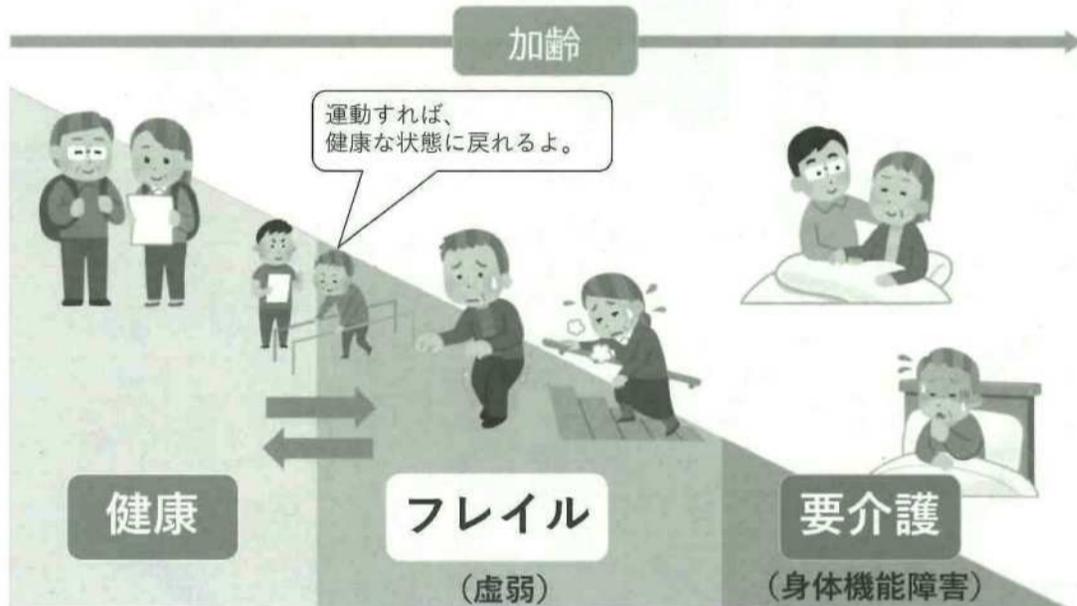
運動で心不全の悪化や再入院を予防しましょう

高齢心不全の運動療法

滋賀医科大学医学部附属病院 理学療法士 澁川 武志

心不全は高齢化率の上昇にあわせて増加しています。心不全と診断された高齢者は入院を繰り返すとともに、その半数が「フレイル」とよばれる虚弱の状態であると報告されています。一般的に「フレイル」は年齢を重ねるとともに体力や筋力が落ち、健康な状態から要介護状態になるまでの間の状態を指し、下図のようなイメージとなります。

心不全にフレイルが加わると、死亡および入院の危険性が増加するといわれています。フレイルに対しては、運動することで予防や改善が期待できます。一方、心不全に対しても運動をベースとした心臓リハビリテーションを行うことで心不全による再入院の危険性を四割も減らすことができるという報告があります。運動療法を開始するときに注意すべきポイントがありますので、ご紹介します。



- 1、運動を行う目的を決めましょう。
難しく考えず、「健康維持のため」や「入院しないこと」で十分です。ご自分なりの目的を決めることは運動を継続するために大切なことです。運動してもよい体調は以下を参考にしてください。
- 2、運動療法を行う前にしっかりと体調確認を行いましょ

- 少なくとも過去三日間は心不全の自覚症状（呼吸が苦しい、すぐ疲れるなど）と身体所見（足のむくみなど）が増悪していない。
- 心不全を薬でしっかりとコントロールできている。

具体的には、毎日の体重や血圧・脈拍・体温、自覚症状の有無などをお持ちの心臓病手帳や血圧手帳に記載しましょう。安静にしても心不全の症状がでる場合は運動を行わず、かかりつけ医（できれば循環器内科が望ましい）にご相談ください。

3、運動の種類、頻度、強度、時間を決めましょう。

種類は、体操や足を伸ばすストレッチング、かかと上げやハーフスクワットなどの筋力を鍛えるトレーニング、散歩などの有酸素運動です。
頻度・時間は、一日1〜2回、一回に五分程度から開始します。週三回以上を目指しましょう。最終的な目標は一回三十分〜六十分です。
強度は、低い強度から始めます。具体的には、心地良いと感じる程度から開始しましょう。自覚症状や身体所見をめやすにして一か月かけて少しずつ量を増やしていきましょう。

4、◆ストレッチングの例

運動した次の日や、次に運動するときにも体調の確認を行いましょ



◆散歩や足踏み運動などの有酸素運動

以下を参考に、一つでも当てはまる場合は運動を中止してください。

- 前回の疲れが残っている。
- いつもと同じ動作で息切れがする。
- 運動後、尿量が減った、または尿の回数が増えた。
- 運動後、体重が急に増えた、または少しずつ増え続けている。
- 血圧計が示す血圧や脈拍数がいつもより高い、あるいは低い。
- 足が痛くなった（適度な筋肉痛を除く）。

運動の効果はすぐには出ません。長期間続けることで体力の向上などが実感できるようになります。また、きつい運動もよくありません。無理のない範囲で安全に長く続けることが大切です。お近くに理学療法士がいれば、ぜひご相談ください。

◆筋力をつけるトレーニング(下図)滋賀県 心臓病手帳 2021年3月 第1版より

かかと上げ: ふくらはぎを意識する

膝伸ばし: 膝が前に突き出しすぎないように注意する

ハーフスクワット: お尻を引くようにして腰を落とします。太ももの裏の筋肉に力が入っているか意識しよう

澁川 武志 (しぶかわ たけし)

- ・認定理学療法士 (循環、他)
- ・専門理学療法士 (内部障害)
- ・心臓リハビリテーション指導士
- ・日本循環器理学療法学会評議員 など





写真「艶やかに(渡り蝶)」
堀井 雅和(唐崎学区)



押し絵「新雪」
木津 和子(坂本学区)



写真「飛翔」
井門 京榮



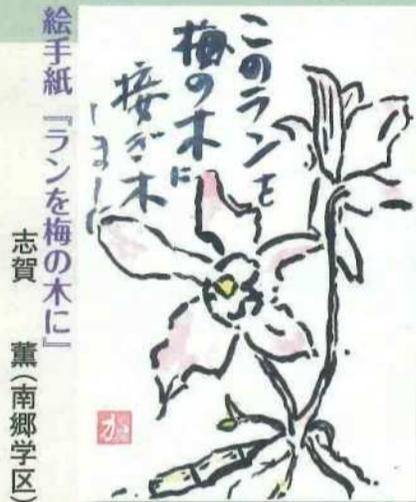
絵手紙「日々是好日」
五十樓三代(南郷学区)



写俳「生きた呼吸すること初茜」
池田 光(唐崎学区)



大津絵「若衆と藤娘」 西澤 孝(石山学区)



絵手紙「ランを梅の木に」
志賀 薫(南郷学区)



絵画「花の習作」
天谷 邁(南郷学区)

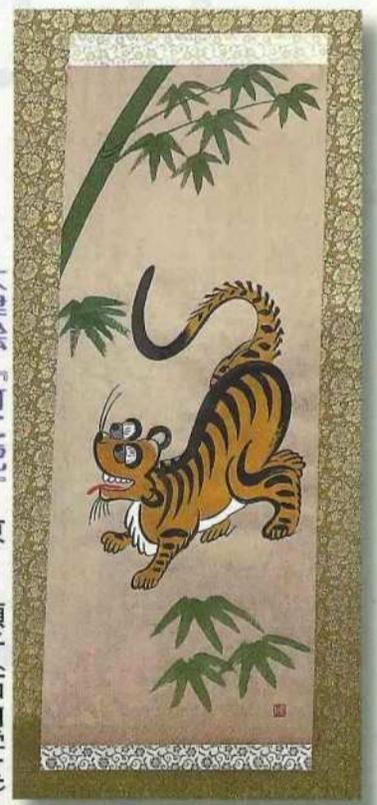


俳画「元日のおみくじ」
青山 知子(南郷学区)

趣味のコーナー



大津絵「新春万福」
真謝 長照(瀬田学区)



大津絵「竹に虎」 東 順子(石山学区)

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

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

日本医療機能評価機構認定病院

琵琶湖中央病院

【回復期リハビリテーション病棟】

〒520-0834 大津市御殿浜22番33
(京阪電車瓦ヶ浜駅下車徒歩3分)
TEL077-526-2131

JCHO 滋賀病院

人と地域を支えてつなぐ JCHO滋賀病院

病院
介護老人保健施設
健康管理センター
訪問看護ステーション
居宅介護支援センター

独立行政法人 地域医療機能推進機構 滋賀病院
大津市富士見台16番1号
☎077-537-3101(代) ☎077-534-0566

ぜぜ診療所 ☎524-8114
通所リハビリ げんき 大津市昭和町2番17号
ぜぜ在宅ケアステーション 陽だまり・ほっこり
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎524-0380

坂本民主診療所 ☎579-7121
大津市坂本6丁目25番30号

介護老人保健施設 日和の里 ☎579-0309

在宅ケアステーション コスモス
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎579-0442

京都・滋賀・大阪・兵庫に直営80ホール

家族葬のらくおう

☎0120-30-8343
365日24時間いつでも対応いたします

びわこ大橋会館 大津瀬田ホール
おごとホール 志賀聖苑
さかもとホール 大津聖苑
大津際川ホール 興禅寺会館
大津御殿浜ホール

緑茶がもたらす効果と効能

リラックス効果

リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。

たかやま歯科医院

診察時間 月火水木金土 休診日
AM9:00~PM1:00 ●●●●●● 木曜午後日曜・祝日
PM3:00~PM8:00 ●●●●●● x●●●●●

◎土曜日はPM6:00まで

大津市馬場三丁目13-31
JR膳所駅徒歩4分 P有り

☎(077)524-8241
https://takayama-dental-clinic.com/

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 ●●●●●●
16:00~19:00 ●/●●●●/

手術

※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

お酒との上手な付き合い方

おつまみを食べながら飲む

空腹時にお酒を飲むと肝臓に負担がかかります。良質のたんぱく質がとれる納豆・お豆腐・チーズなどがおすすめです。