



ときめく vol.91 ひこね

老ク連機関紙

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番地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

令和3年12月3日(金)、ひこね市文化プラザエコーホールで「第58回彦根市老人クラブ大会」が開催されました。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防のため、人数制限を設け、受付での手指消毒、検温などの対策が施されました。

第1部の式典は南沢副会長の開式の辞で幕開け、国歌斉唱(演奏のみ)、郷野会長の挨拶へと進みました。会長は挨拶の中で「コロナ禍だからこそ、お互いを支え合い、励まし合いながら、親しみやすい思いやりのある組織づくりをするチャンスと捉えたい。皆さんのお力をお借りして、明るく元氣な彦根市老人クラブ連合会と一緒に作っていきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします」と出席者に呼び掛けました。



第58回彦根市老人クラブ大会

95歳以上 長寿者お祝い(敬称略)

奥居	きく	98歳
牧之	ズ	97歳
北川	代	97歳
河村	よ	97歳
北川	美千代	96歳
北川	和子	96歳
北村	容子	96歳
永井	富子	96歳
西村	志づ	95歳
高崎	正樹	95歳

今年度は10名の方が対象です。おめでとうございます。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。

彦根市老人クラブ連合会会長表彰 老人クラブ育成功労者(敬称略)



その後、連合会会長表彰を経て、彦根市福祉保健部・田澤部長(和田市長祝辞代読)と彦根市議会・谷口議長の両名からお祝いの言葉をいただき、近藤副会長の閉会の辞で第1部の幕を閉じました。

続いて、第3部では日野町雲迎寺の住職であり、噺家としても活躍されている久志則行(てんご堂雅楽)氏を講師に迎え、「人がいるから笑いがある」と題した講演・落語が行われました。



さわやか仲間(女性部)によるステージ発表

休憩を挟み、第2部のステージ発表では、さわやか仲間(女性部)の皆さんが「オクラホマ・ミクスチャー」「スイス・シャータイシ」の2曲に合わせ、息ぴったりの3日体操を披露して会場を盛り上げました。

講師プロフィール

日野町雲迎寺 住職 久志則行氏



2016年笑福亭一門を離れ、芸名を笑福亭瓶太から「てんご堂雅楽」に改名してフリーになる。一方で、僧侶の資格を得て、令和2年に日野町音羽の「雲迎寺」(さつき寺として有名)の住職に就任。現在は、洗練された話芸と住職としての仕事を両立させながら、地元をはじめ各地で講演を行って参加者を楽しませている。

た。久志氏は、僧侶や噺家としての経験を踏まえ、笑いの効能や健康長寿についての自身の考えを語りました。久志氏の巧みな話芸に、出席者はマスク越しに笑顔を見せ、令和3年度のクラブ大会は笑い声に包まれながら閉会となりました。



笑って免疫力アップ!(講演の様子)

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

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	●	●	●	●	●	●	休
PM 1:00~3:00	●	●	●	●	休	休	●

※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

食事の前後はほうじ茶を



野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

新年のごあいさつ 健康で生きがいのある 生活の実現をめざして



彦根市老人クラブ連合会
会長 郷野 征男

新年あけましておめでと
うございます。

皆様におかれましては、新
たな思いを胸に新年をお迎え
になられたことと存じ心から
お喜び申し上げます。

昨年も年間を通じて新型コ
ロナウイルス感染拡大予防の
観点から、主だった行事や活
動がことごとく中止・延期を
余儀なくされ、会員相互の交
流の場等を縮小させるを得ま

せんでした。

さて、今年は、昨年第5波
まで拡大した新型コロナウイルス
感染拡大の収束を願い、
厳しい状況下ではありませ
が、明るい希望を持って老人
クラブ活動を進めていきたく
存じます。

ますます高齢化がすすみ、
高齢者を取り巻く社会情勢は
厳しいものが予想されます。
しかし、わたしたちは「健



彦根市長 和田 裕行

新年を迎え、早ひと月が経
とうとしており、お健やかに
お過ごしのこととお喜び申し
上げます。

彦根市老人クラブ連合会
員の皆様におかれましては、
日頃から健康づくりや介護予
防の取組、ボランティア活動
などに積極的に取り組まれ、
本市における高齢者福祉の推
進に大きく貢献いただしてい
ることに對しまして深く敬意
を表しますとともに、心から

感謝申し上げます。

さて、少子高齢化が急速に
進展する中、地域社会の活力
を維持していくためには、高
齢者の方々が、その豊富な経
験と知識を最大限に発揮し、
地域を元気に盛り上げていか
れることが大変重要であると
考えております。

一昨年の以降、私たちの生活
様式は、新型コロナウイルス
感染症の影響により一変し、
特に高齢者の引きこもりがち

康で生きがいのある生活の実
現」を目指し、活動のメイン
テーマである「のぼそう！健
康寿命、担おう！地域づくり
を」を目標に掲げ積極的に活
動を進めてまいります。

「人生100年時代」の到
来が現実になりつつある中で
は、「老人クラブの健康づく
り」や「友愛活動」をはじめ
として、官民が一体で取り組
んでいく「地域共生社会」(地
域コミュニティ)施策への参
画が一層重要になってきま
す。

老人クラブ連合会は、これ
からも元気な社会の一員とし
て、安心して暮らせる地域共
生社会の実現を目指して活動


な生活が心配されていること
ろです。会員の方からは、「以
前のようにいろいろな行事を
行うことができない。住民が
元気でいるか心配である。」
との声もいただいております。老
人クラブの皆様が、一人暮らし
の高齢者の方などの見守り
の中心的な役割を担っていた
だっていることを心強く思っ
ております。

地域のつながりが希薄にな
りつつある昨今、「健康・友愛・
奉仕」を合言葉に、このよう
な活動を進められている老人
クラブは、地域住民の安心な
暮らしを支えるために欠かす
ことのできない存在であると
考えております。

寒中お見舞い申し上げます

本年も会員の皆さまにとりまして良い年であり
ますよう心よりお祈りいたしております

彦根市老人クラブ連合会
役員一同



の幅を広げてまいります。
今年も市ご当局をはじめ、
関係する皆様のご指導ご協力
をよろしくお願い申し上げます。

会員皆様のご健勝ご多幸を
祈念申し上げます、ご挨拶といた
します。


老ク連リーダー研修会報告

これは
思っていたより 便利だ!



愛のりタクシー 予約電話番号
近江タクシー(株) 彦根営業所 (0749)22-1111

を利用しました
平田 清草会 北川 司郎




昨年11月、彦根市交通対策課等から講師を招き、湖東圏域公共交通活性化協議会が進めている「愛のりタクシー」の体験乗車を含めた研修会が開催され、参加しました。

この制度が始まった頃の「何となく使いにくそうだ」のイメージとは大きく変わり、きめ細かな路線、数多い停留所、路線ごとにほぼ1時間ごとの時刻表、市町の補助もありお得な料金、そして、1時間前(総合病院前からは30分前)の電話やメールでの予約可能など、よくぞここまで育

てくださったものだと感謝と敬意を込めてお聞きしました。

翌日はそのルールにそって予約、乗車体験をし、お話以上に簡単で便利なものだと実感しました。すでに年間5万人ほど(コロナ前)利用されているようですが、利用者の意見を踏まえてさらに改善を目指されているとのことでした。

例えば、路線バスのないところにお住まいで、運転免許証の返納を考えておられる方には是非ご一考を、とお勧めしたいと思えました。



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

O or X 自転車の交通ルール

●並んで走るのは?

並進可の標識のある道路では、2台まで並進できますが、それ以外の並列進行は禁止となっています。

鶴亀回数券

100円 (3000円/15000円)

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: 彦根駅前、近江トラベル彦根支店(彦根駅前)

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 三須税理士法人

お気軽にご相談ください

代表税理士 三須 友晶

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が
令和3年度滋賀県交通安全功労者等知事表彰
を受賞しました



市老ク連代表で出席した郷野会長(前列右から3番目)

11月26日(金)、滋賀県公館で行われた「令和3年度滋賀県交通安全功労者等知事表彰」に、彦根市老人クラブ連合会の郷野会長が出席しました。この賞は多年にわたり交通安全のために努力し、多大な功績があった学校、団体および個人に対して、その功績を高く評価するために表彰するもので、今年度、彦根市老人クラブ連合会が受賞の栄に浴しました。



第60回
滋賀県老人クラブ大会

11月25日(休)、野洲文化小劇場において第60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。本日は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、はじめに滋賀県老人クラブ連合会会長表彰に16名15クラブが受賞。また、全国老人クラブ連合会会長表彰(伝達)で4名2クラブが受賞しました。次に滋賀県知事表彰では5名3クラブが受賞しました(表彰者は後述)。

その後、滋賀県知事と野洲市長によるあいさつと彦根市老ク連の山中清次郎氏による謝辞があり、最後は浅野副会長の大会宣言案が賛成多数の拍手で承認され、式典は終了しました。



謝辞を述べる山中清次郎氏

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。

演奏の合間には高血圧や糖尿病、感染症予防について解説。さらに、かかりつけの病院では見つからない病気もあるので、人間ドックなどでの定期的な検診の重要性や、治療途中での通院・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。



音楽に触れながら健康への意識を高める

彦根市老人クラブ連合会受賞団体・受賞者一覧

◆滋賀県知事表彰
●老人クラブ育成指導功労者

山中清次郎様

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) 受賞の谷口直美様

◆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

谷口 直美様

◆全国老人クラブ連合会会長表彰

(伝達)

●老人クラブ育成功労者

郷野智恵子様

●永年勤続者

岸本 正枝様



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

スローピング運動の効能 スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。



単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。

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。

コロナ禍での「つながり」

平田 青草会 郷野 征男

どこの老人クラブもコロナ禍で活動を制限され悔しい思いをされていることと思いますが、当清草会もこの2年間、自粛のオンラインで、活動は大幅に縮小してきました。



金亀体操

このような状況下において、特に心配される心身の機能低下(フレイル)には、早めに気付きみんなで助け合いたいと、感染防止策の

徹底を図りつつ、工夫しながらその時々に行える活動を再開してきました。毎月の定例会を2回に分けて参加者を20名以下に押さえて開催し、メニューは金亀体操で体をほぐした後、老人クラブはもとより自治会、関係団体の連絡や報告など、地域全体の状況を伝えます。その後はフリーの時間として、珈琲コーナーで淹れたてのコーヒーを飲みながら、思い思いの雑談をして積もった胸の内を吐き出し盛り上がりませす。またその日参加できなかったメンバーの近況を尋ねたりします。



珈琲コーナー

並行してゲームコーナーを設け、輪投げ・ダーツ、ソリティアなどで賑わいま



フリータイム

サークル活動では、週2回のグラウンドゴルフが真っ先に再開されました。また、3カ月に1回の資源回収や年3回の機関紙「清草会だより」の発行、食事の自粛の代替として粗品を持って身近な仲間を訪問し「ご機嫌伺い」などを行いました。早くコロナが収まり、さまざまな自粛が解除されましたら、あらためて「のびそうー健康寿命、担おう！地域づくりを」の実現に尽くしてまいります。

コロナ禍 単々活動自粛も限界

高宮和楽会 滝川 秀雄



が密にならないこと、食事中以外はマスクの着用等、感染対策をみんなが徹底して守ることで開催しました。

和楽会中北町老人会は、毎週金曜日にグラウンドゴルフを実施しています。マスク着用・手の消毒を行い、雨天の場合は中北会館にてワナゲ・懇談会を行ってきましたが、緊急事態宣言発令とともに会館が使用中止となり、室内活動は中止を余儀なくされました。2年間の自粛からようやく緊急事態宣言解除になり、久しぶりに食事をやろうという話が出ました。



久しぶりの食卓

しかし、解除になったからと言って食事をしても良いものが、みんなで話し合った結果、会館入室時の体温測定、手の消毒、座席

久しぶりのみんなとの食事会とあって、楽しく時の経つのも忘れひとときを過ごすことができました。自粛生活でストレスがたまっており、みんなの元気を取り戻す機会となりました。何よりもその後、感染者が出なかったことに胸をなで下ろし、ホッとしました。第6波が予測されており、それに負けないよう引き続き感染対策を実施、諸事頑張ってください。

なお、申し遅れましたが出席者全員2回のワクチン接種を終了しての実施でした。3回目のワクチン接種で安全に暮らせることを望みます。

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	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日
彦根市野良田町330-31
TEL(0749)47-6850

ICHIEN Technos INC. 空調、給排水、電気、消防ソーラー設備等 設計施工

～快適環境づくりが私達の仕事です～
一圓テクノス株式会社
代表取締役 一圓 宙貴

本社/彦根市小泉町78-10
TEL(0749)22-7974 FAX24-5882
大津営業所/能登川営業所/高月営業所

管原メンタルクリニック
院長 管原 哲哉

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	※
14:30~17:30	○	○	○	○	○	○
17:30~19:00	○	○	○	○	○	○

※土曜 9:00~13:00まで
彦根市大東町9-16 上野ビル本館2階
TEL(0749)21-0840
http://www.ex.biwa.ne.jp/o-mi

とら 虎
〈動物のこたわぎ〉
・虎穴に入らずんば 虎子を得ず
・虎の威を借る狐
・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。

さと
医療法人青葉会
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
寺村石務工業
彦根市日夏町1632-1
http://teramura.cc
☎(0749)25-2750

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

あー ① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。

いー ② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。

うー ③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。

べー ④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。

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

小泉老泉クラブ創立60周年 ここにあり

—— 地域との深い絆の中で迎えた慶び ——

小泉老泉クラブ 会長 南沢三津男

全会員が主役となり、令和3年11月に小泉老泉クラブ創立60周年及び、会報「いずみ」創刊40周年を迎えることができました。

晴れてこの慶びの日を迎えることが出来たのは、諸先輩の礎のもとに60年の歴史を重ね、会員がたゆまぬ努力で築かれた賜です。

引き続き会員の皆様と一緒に、

「創造と連帯の輪を広げて心豊かな21世紀を」

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

「みんなの思いやりで助け合おう」

を実現すべく進んで参りたいと思っております。



定例会(平成30年頃)

本来なら全会員一堂に会し、記念の式典を開催し、弾むおしゃべり、美味しい食事、少しのお酒そして余興などを、と楽しみにしていましたが、残念ながらコロナ禍には勝てず、断腸の極みで歴史的な中止を余儀なくされました。

さて、会報「いずみ」は、老泉クラブの歴史を語る生き証人として、実に40年間、毎月継続発行され、同年11月特別記念号として第490号を数えました。特に、文芸欄や連載ものは毎号その時節に合った投稿で、会員の心のよりどころとして楽しみにされている方も多く居られます。

慶びの「いずみ特別記念号」には、4人に1人の会員さんから心に残る投稿をいただき、記念号に花を添えていただきました。併せて当クラブを支えて下さっている皆様の強い言葉、一節には感動を受けました。



城南小学校3年生児童に昔遊び指導

今からは、次の創立70周年に向け全員で力を結集して更に大きな一歩を踏み出す覚悟です。



平成29年9月21日

静岡県井伊谷へのバス旅行

小泉老泉クラブがお手伝い コロナ禍の中でも地域と ガッチリ手を組んで!!

小泉老泉クラブ
会長 南沢三津男

小泉老泉クラブは、会員約160名、平均年齢82歳で構成されており、毎日元気な明るく活動を続けております。

昨年の最大イベントは「小泉老泉クラブ創立60周年」を迎えられたこと及び会報「いずみ創刊40周年」を発行できたことを会員全員でお祝いをしました。これは当クラブに対する全会員の関心の深さの表れが実証できたもので、これからも弛まぬ継続が現会員に課された重要な使命であります。

我々は「健康・友愛・奉仕」を永遠の目標とし、日々努力で達成し、その慶びを味わいながら邁進しております。一昨年からのコロナ禍の中で三密回避を取るため活動は制限されましたが、地域とガッチリ手を組んで、①小学生にグラウンドゴルフ指導



グラウンドゴルフ指導

②地元公園の清掃奉仕 ③夏祭りのたいまつ作成と小中学生に作り方指導を行いました。



夏祭りのたいまつ作成・指導

今年1月からは2年間休会していましたが例会を再開しており、久しぶりにそれぞれが顔を合わせ「こやか」に2年のブランクを一気に縮めています。最後にクラブ活動はグラウンドゴルフ40名、輪投げクラブ20名、健康体操クラブ20名が週に2回ずつ「和の輪」を広げながら心身の健康づくりを続けてます。



地元公園の清掃奉仕

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

御協賛

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

診察時間	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・全曜午後・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

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.yakonoin.jp/

循環器科・胃腸科・小児科 きたむら内科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:50~12:15	○	○	○	○	○	○	△
午後5:30~7:15	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜日午後・土曜日午後
彦根市長曾根南町448-25
☎(0749)22-9617



女性部の活動

高齢者の居場所づくりへ

女性部一同

本年度も女性部では「健康づくり教室サークル・さわやか仲間」と「手まり教室」を計画いたしました。令和3年12月3日の彦根市老人クラブ大会のステーション発表に向け、練習計画を立てました。しかし今年度も新型コロナウイルス感染症拡大で、練習を休止にせざるを得ませんでした。ところがここに来て新型コロナウイルス緊急事態宣言解除となり、やっと練習が再開できましたが、会員の心には一抹の不安も残りませんでした。しかし、皆さんの熱意でステーション立つことができました。

「手まり教室」では、ドレス・タオルと木の葉染めマイバッグに挑戦しました。ベビー服のような愛らしい素敵なドレス・タオルは、一針一針に心を込めたお裁縫の間でした。ドレス・タオルの誕生により、これまで



でコロナ感染予防で義務的になっていた手洗いが、より積極的に、そして家族の絆へと変わりました。また、木の葉染めマイバッグでは、いくつか試してみましたが、枇杷の葉を使用することにしました。大勢の方に助けていただき、自然と触れ合うそうした中で、私たち女性部は「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をモットーに女性部の活動を通じて高齢者の居場所づくりにつなげてまいりました。

最後に、

彦根市介護福祉課

りましたが、女性部の事業運営に格別のご尽力を賜りました皆さまに、心より厚くお礼申し上げます。



俳句

老泉ク 青山 迷羊
曼珠沙華線路に沿って競い咲く
蓼虫や葉を食い尽くし太るかな
一面の落ち葉の林踏みて行く

短歌

老泉ク 南沢三津男
悠久の唐門くぐる秋の風
木の実落ち空広々と開けにけり
秋琵琶湖船も呑まれし碧き水



清草会 猪村 幸夫
居間からのゆらゆらゆれるススキ見つ
心長閑な一服のお茶
我が庭のミカン実りて孫達が
うまうまいと喰らう収穫の秋

会員文芸

老泉ク 北沢 尚
秋の畑への飛び行く悪しきこと
また起こりしか憂うこの頃

老泉ク 石田みよ子
声かかる仕事に出でんいそいそと
晴れの背広もまだ役に立つ

老泉ク 川島 春子
老いてまでよくよするなど神様は
授け下さりもの忘れの極意
早朝の散歩で交わす挨拶は
自然の風のさわやかさに似て

老泉ク 川島 春子
季おくれの発芽せし苗育てしに
激震走る「草取りしたぞ」
思い出をかずかすのこし向かい家の
明日は解体唯々合掌

介護福祉コーナー彦根市 緊急通報システム ~高齢者の皆様の生活をサポートします~

「緊急通報システム」とは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、急病などの緊急事態に陥ったとき、押しボタンを押すだけで緊急通報受診センターに通報され、「協力員」の皆様をはじめとした地域の協力体制により救助される仕組みです。

◆緊急通報システムによりできること

緊急通報 (24時間 365日体制)

○緊急時や異常事態の通報に、看護師をはじめとする専門スタッフが素早く的確に対応します。(協力員へ本人の状態を確認していただくよう要請し、必要に応じて彦根市消防本部へ緊急出動要請を行います。)

健康・医療相談 (24時間 365日体制)

○健康、医療、介護などに関する幅広いご相談に、看護師などの専門スタッフがきめ細かくお応えします。

月1回のお元気コール

○毎月1回受診センターからご利用者宅へ、健康状態の確認を電話で行います。

- 対象者**
- ① 65歳以上のひとり暮らしの高齢者
 - ② 65歳以上の高齢者世帯
 - ③ ひとり暮らしの在宅重度身体障害者
 - ④ 世帯員が在宅重度身体障害者のみの世帯
- ※同一敷地内に親族等がお住まいの場合は、対象者となりません。
※固定電話が必要です。一部利用できない電話回線があります。
※月額126円の利用料がかかります。

緊急連絡先を2名・協力員を2名以上確保していただいた上で、民生委員の署名が必要になります。

◆緊急通報システムに関する相談・問合せ先

彦根市 福祉保健部 介護福祉課 高齢福祉係
〒522-0041 滋賀県彦根市平田町670番地
TEL 0749-23-9660 FAX 0749-30-9231



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

歯科一般・歯科口腔外科・小児歯科
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

目指ろ580207
歯の健康を保つコツ
栄養バランスの取れた食事を心がけましょう

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
月火水木金土
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・小児科・リハビリテーション科
松木診療所
診療時間
午前9:00~11:45 ○○●●
午後1:00~5:00 往診 往診 往診 往診
午後5:00~6:15 往診 往診 往診 往診
※受付時間は、11:30まで ●木曜 予約診療
在宅医療・往診・漢方診療致します
彦根市平田町678-10
☎(0749)22-5185

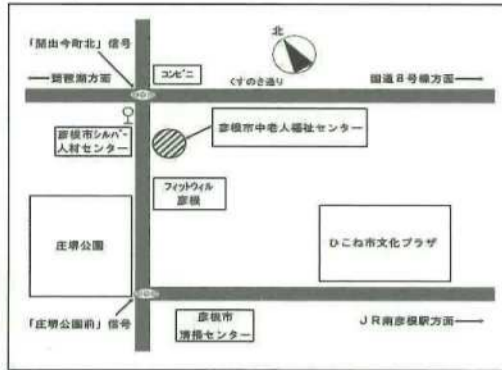
彦根市中老人福祉センター (愛称: なかなか) だより

地域から一歩抜け出して、

「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」

にチャレンジしましょう。

高齢者の健康寿命をのばすことが喫緊の課題になっている中で、老人クラブや老人福祉センターの果たす役割が一層重要になっています。...



一度、老人クラブの皆さんで 来て館ください。

施設案内

開館中は自由に使っていただけます。

1 利用案内

- 利用できる方
●利用時間 9:00~17:00
●休館日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

2 事業内容

- 健康の保持・増進事業
●教養の向上・レクリエーションへの指導
●後退機能の回復訓練および回復への指導
●生活・健康・生業・就労の相談
●老人クラブへの支援 など

3 その他のサービス

- 健康運動器具などの利用
●お風呂の利用 毎週火曜日・金曜日 11:00~14:00



老人クラブの皆さまへ

◎センターには屋内ゲートボール場、大集会室などの部屋、各種健康器具などが備えてあり、グラウンドゴルフ、大集会室での研修や映画上映、フリーの時間には健康器具の利用などいろいろな活動ができます。...

毎月のセンター事業

Grid of activities including '金亀体操', '映画会', 'パソコン教室', and 'コロナに負けない体操' with corresponding photos.

センターのクラブ活動

中老人福祉センターには、現在下の表に掲載されたクラブがあり、日々活動されています。クラブ会員の皆さんは80歳以上でもお元気な方が多く、クラブ活動が心身の健康保持・増進に役立っています。

Table with 3 columns: クラブ名, 開催曜日, 時間. Lists 19 clubs such as '憩 (健康レクダンス)', 'ひこね江友会', etc.

Table with 3 columns: クラブ名, 開催曜日, 時間. Lists 19 clubs such as '健康マーじゃん', '悠々ヨガ', etc.

Table with 3 columns: クラブ名, 開催曜日, 時間. Lists 7 'グラウンドゴルフ' clubs.

Table with 3 columns: クラブ名, 開催曜日, 時間. Lists 1 'ゲートボール' club.



当センターには彦根で唯一の屋内ゲートボール場があり、グラウンドゴルフ、ゲートボールのクラブ活動も盛んです。老人クラブの皆さんで大会をされる時はご相談ください。

お問い合わせは

◎クラブに入りたい方、どんなクラブが知りたい方はセンターまでお問い合わせください。
◎同じ趣味を持つ方を募りたい、新しいクラブを立ち上げたい方はセンターにご相談ください。
※クラブの日程は変更されている場合があります。

彦根市中老人福祉センター
TEL 0749-26-0869



春季 グラウンドゴルフ大会 2021.5.28.fri



秋季 グラウンドゴルフ大会 2021.10.28.thu



令和3年度、彦根市老人クラブ連合会では5月28日に第24回(春季)、10月28日に第25回(秋季)となるグラウンドゴルフ大会を庄堺公園多目的広場で開催。両日、大勢の会員が参加し、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを図りながら、親睦を深めていました。



大会結果(敬称略)

◆上位6名 ※写真は上位3名

- 1位 堀川史衛(松原緑会) 28点
- 2位 辻正雄(小泉老泉C) 36点
- 3位 石若雅夫(松田親和会) 37点
- 4位 田口清和(稲枝西S) 37点
- 5位 宮川暲一(高宮和楽会) 37点
- 6位 石田みよ子(小泉老泉C) 38点



◆ホールインワン賞

- 谷口 斉(小泉老泉C) 堀川史衛(松原緑会)
- 福島由利子(高宮和楽会) 石田みよ子(小泉老泉C)
- 北川国男(高宮和楽会) 田口清和(稲枝西S)
- 田中敏夫(高宮和楽会)

大会結果(敬称略)

◆上位6名 ※写真は上位3名

- 1位 西村 豊(小泉老泉C) 29点
- 2位 澤田八重(高宮和楽会) 33点
- 3位 柳 邦雄(小泉老泉C) 34点
- 4位 馬場光子(高宮和楽会) 35点
- 5位 茂木正彦(松田親和会) 35点
- 6位 茶木一郎(葛籠福寿会) 36点



◆ホールインワン賞

- 馬場光子(高宮和楽会) ※2回達成
- 川本良子(松田親和会)
- 丸山正男(稲枝西S)



◎原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を含み460字以内。写真があれば一緒に送ってください。

◎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。

◎原稿用紙「彦根市老人クラブ連合会」専用紙、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・単位クラブ名を含み460字以内。写真があれば一緒に送ってください。

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ご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。



原稿募集

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

編集後記

2年にわたり世界中を苦しめているコロナ禍の下、いずれの老人クラブとも活動の自粛や縮小を余儀なくされたことと思います。こうした中、本紙発行にも記事その他への影響が心配されましたが、数多くのご寄稿・ご支援をいただきました。厚く御礼申し上げます。

「コロナ禍はまだ続きそうです。皆さまのご健勝と更なるご活躍をお祈りいたします。」(広報宣伝部)

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

パソコン・スマホを長時間使用する方必見!!

疲れ目を癒すツボ

- 1 攢竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。
- 2 瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。
- 3 睛明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。
- 4 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。

いけだ歯科 高宮診療所

診察日	月	火	水	木	金	土
午前9:30~午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後7:30	○	○	○	×	○	○

休診日 毎週木曜日午後、日曜日、祝日

彦根市高宮町702-5
☎(0749)27-1717

内科 消化器科 塚本医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	休	○	○	休	休
午後5:30~7:30	○	○	○	休	○	休	休	休

休診日 土曜午後・木曜・日曜・祝日

彦根市後三条町361-8
☎(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)
☎(0749)23-7787