

魅力ある活動で仲間の輪を広げよう

2022.1 第30号

ゆうゆう甲賀

発行者:ゆうゆう甲賀クラブ
 TEL・FAX: 0748-62-6842
 〒528-0051
 滋賀県甲賀市水口町北内貴307番地
 老人福祉センター碧水荘内



健康・友愛・奉仕 三つの柱を中心に活動

頌春



わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

「居場所」「出番」をみつけませんか。

人生を健康に過ごすためにシルバー人材センターを選ぶ方が増えています。「働く」「学ぶ」「楽しむ」「参画する」ことでやりがいと心ゆたかな日々を! まずはお気軽にご連絡ください。

公益社団法人
甲賀市シルバー人材センター
 TEL.0748-63-0872
 甲賀市水口町名坂 830-1

■相続・遺言 ■登記・測量

～身近で親身な頼れるパートナーとして誠実にお応じます～

司法書士 木村事務所

〒520-3313 甲賀市甲南町新治1419番地1
 グリーンステージビル2F
 お悩みの方、お気軽にお問い合わせください
TEL.0748-86-1118

齋 歯 科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~20:00	●	●	●	●	●	14:00 18:00	/

【休診日】日曜午後・祝日
 バリアフリー、車椅子対応トイレ有り
 甲賀市甲賀町田増野 932-3
 TEL.0748-88-8033

安井 歯 科 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
15:00~18:00	○	○	○	/	/	○

矯正は水口診療所で月・水・土の午後、第2・第4土午前
 【休診日】金午後・木・日・祭日※第2、4土曜日午後久保は休診
 甲賀市甲賀町大久保 145 ☎0748-88-5522
 水口診療所:水口町北舘 430 ☎0748-62-7650

医療法人 田代クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後診 15:00~18:00	○	/	○	/	○	/

【休診】日曜・祝日
 【受付】午前診 8:30 から 午後診 14:30 から
 甲賀市水口町新城 696 番地
TEL.0748-63-0530

医療法人 ますだ内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:30~7:30	○	○	○	/	/	/	/

【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
 甲賀市甲賀町滝 2231-1
TEL.0748-88-2277

謹賀新年

仲間と一緒に楽しく

充実した地域貢献を目指す



ゆうゆう甲賀クラブ
会長 田口 勝

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、令和4年の新年を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。

平素は各支部におきまして、絶大なご協力を賜り、心から感謝申

し上げます。

昨年度より、世界的に新型コロナウイルスがまん延し、ゆうゆう甲賀クラブの事業も満足にできていない状態でした。早く今までのように当たり前の事業ができることを祈るばかりです。

自分に合った

“わくわく”できる

クラブ活動を目指して



副会長 田中 稔
(甲南支部会長)

新年あけましておめでとうございます。

昨年、一昨年は皆で集まって食事をしたり、おしゃべりをしたりする活動が何もできませんでした。今年こそ、このような活動がコロナを心配す

ることなくできるようになることを願うものです。

近年、老人クラブは年齢がくれば自然に加入していただけ時代と違い、新しい人の加入が進まず会員数が減少してい

さて、わが国は年々一人世帯や、高齢者だけの世帯が増えてきています。このままいけば、20年後にはすべての都道府県で、3割超になると予測されています。私たちがゆうゆう甲賀クラブでも高齢者の一人暮らしが目立つところから、日頃の見守りが急務と考えますし、防犯、防災、急病から守る体制が必要ではないでしょうか。一番頼りになるのは、ご近所の役割が欠かせないことです。また、行政とも連携して、元気な高齢者を目指して活動するゆうゆう甲賀クラブであります

ようがんばりたいものです。

そこで、健康寿命を延ばすためにも、ゆうゆう甲賀クラブの事業に参加し、仲間と一緒に楽しく充実したものになるよう、また地域社会で役割を果たしていくことが私たちのテーマでもあるのです。

最後になりましたが、元気で魅力のあるゆうゆうクラブになりますようお願いの皆様のご協力、ご活躍をお願いするともに、会員の皆様の益々のご健勝と、ご多幸をお祈りし、年頭のご挨拶いたします。

わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

甲南眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
15:00~18:30	○	手術	○	/	○	/

【休診日】木曜・土曜午後、日祝日 △9:00~13:00
甲賀市甲南町野田 551-5
TEL.0748-69-5505

ひまわり歯科クリニック

院長 中林 雅子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~1:00	9:00 12:30	○	9:00 12:30	/	○	9:00 1:00
午後 3:00~7:00	2:00 6:00	○	2:00 6:00	/	○	/

【休診】木曜、日曜、祝日
甲賀市土山町北土山 1491-2
TEL.0748-66-1822

やまもと内科・外科クリニック

内科・外科・糖尿病内科・消化器内科
内分泌内科・肛門外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	○	/	○	/

【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
甲賀市水口町虫生野中央 111
TEL.0748-62-9559

隠岐医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
17:30~19:30	○	○	○	/	○	○

【休診日】木曜・日曜・祝日
甲賀市甲賀町隠岐 2089
TEL.0748-88-4072

中川内科医院

内科・消化器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 4:30~7:00	○	/	○	/	○	/

【休診日】木・日・祝日
甲賀市水口町水口 5546-4
TEL.0748-65-5410

太田医院

小児科・内科・アレルギー科

受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:15~11:50	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
■ 1:00~2:20	1:00~2:30	/	健	/	/	健	/
■ 3:45~6:50	4:00~7:00	○	○	○	○	○	/

※(健)は健康診断及びアトピー等、(火)健診時栄養相談あり日・祝祭日は休診日
甲賀市水口町虫生野中央 81-2
TEL.0748-63-3553

ます。また、活動に参加するのには役員だけでなく、一般会員の参加が少ないのが現状です。

老後を心身ともに健康で過ごすためには「わくわく」感をもって過ごすことが大切ではないでしょうか。

うか。自分に合った老人クラブの活動に参加して「わくわく」しながら日頃を過ごすようにしま

しょう。新しい年が皆様に幸多き年になりますようご祈念申し上げます。

大役を受け

一生懸命頑張る所存



久保 重衛
(土山支部会長)

副会長兼
交通安全・奉仕部長

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、箭田前会長のあとを受け、大役を引き

受けております。皆様方のご支援ご協力をよろしくお願いいた

します。さて、昨年度に引き続きまして新型コロナウイルス

による感染状況が落ち着き、以前の様な活動が再開可能となりました。皆様の一層のお力添えを

今後の事業の展開に

ご期待ください！



金 正和
(甲賀支部会長)

副会長兼 体育部長

今年度、体育部長を担うことになりました

甲賀支部の金正和で

ます。宜しくお願いたします。本年の体育部会は、

6月25日の段階では、7月末には参加者のワクチン接種も完了し、実施可能と考えておりました

が、10月20日に甲南グラウンド・ゴルフ大会を

実施する計画をしており

ました。しかし、変異型の新型コロナウイルスの

感染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

染力が極めて強く感

木くず中間処理 建物解体業一式
残土処理 土工工事
造園業一式 外構工事

株式会社サンウッド

甲賀市水口町水口 562
TEL.0748-62-0284

グループホーム
まごころ・土山

甲賀市土山町南土山甲 448 番地 TEL:0748-66-0711

来秋新施設開所予定!

農家の困り事ご相談ください

中古農機具の買取・処分
農業代行サービス

お気軽にお電話ください!

安心の地元企業 **株式会社 鹿深サービス**

甲賀市甲賀町相模 683-5 (株式会社鹿深サービス 検査)
☎0748-88-5799 ☎0120-884-923
受付/ 9:00~17:00 休日/日曜、祝・祭日

社会福祉法人 甲賀会
特別養護老人ホーム甲賀荘

甲賀市甲賀町大原中 904
TEL.0748-88-5723

造園・土工工事設計施工
奥村造園

甲賀市水口町名坂 340 番地
TEL.0748-62-2633

相続税 法人税 所得税 など
税金のご相談はお気軽に!

東安宏税理士事務所

甲賀市水口町虫生野中央 43
ライトシティビル 1階B号室
TEL.0748-62-3611

コロナ対策を十分に 活動を進める



副会長兼
広報部長・文化部長
宇田 康雄
(信楽支部会長)

昨年は「新型コロナウイルス感染症」に明け暮れ、全ての活動が自粛や中止となる大変な年でありました。

本年度も継続して「コロナ禍」のため、年

度当初より会議や総会等が開催できなく、書面評決による異例な議案審議書での承認を得ることとなりました。

従って、役員会や事業活動等についても計画通り実施することが出来なく、支部活動はもとより各単位クラブにおいても同様な状況で今まで経験したことがなく大変苦慮しているところでもあります。

こうした中ではあります。しかしながら状況判断を徐々に活動を進めていきますが、今後一日も早く「コロナ」が終息し以前のような生活に戻れるよう願うばかりです。

女性ならではの 目線で活性化を



副会長兼女性部長
梅本 真知子

今年度図らずも女性部長の大役を仰せつかりました。

今年度は10月13日に、あいの土山文化

ホールにて女性リーダー研究集会を開催する予定で準備を進めておりました。常盤学園大学の向出佳司先生の講演と地元土山の「ケール」さんに

一日も早く、安心・安全な日常生活が送れるようになることを切に願っています。

よる「胡とギター」でのアトラクションを依頼しておりましたが、滋賀県にも緊急事態宣言が発出され、やむなく中止となりました。せっかくの活動、学びの場でありましたのに、残念ですが仕方ありません。

令和3年度 ゆうゆう甲賀クラブ 会長表彰

育成功労者表彰

信楽支部	大西 安雄	甲南支部	中原 勝次
	川口 進		田中 克實
	北村 忠之		清水 洋造
		土山支部	松田 勝征

令和4年1月の支部の会合で表彰の予定です。

(敬称略)

加入促進単位クラブ表彰

信楽支部	北 部 長 寿 会
	神 山 寿 楽 会
	柞 原 永 照 会
甲南支部	下野川延寿会
甲賀支部	神ゆうゆうクラブ

令和3年度 滋賀県 老人クラブ連合会 会長表彰

優良老人クラブ表彰

土山支部	三軒家老人クラブ
	上北部ゆうゆうクラブ

11月25日の滋賀県老人クラブ大会において表彰を受けられました。

わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

布留税理士事務所

税理士 布留 知美

甲賀市甲南町新治 2043-1-2F
TEL.0748-60-3237

総合建設業

コロナ 五六七 **タツミ建設**

解体・基礎・土木・重機工事
その他お気軽に相談下さい

甲賀市土山町南土山甲 78-36
TEL.0748-66-0113



屋根工事業

野崎瓦店

甲賀市水口町中邸 4-1
TEL.0748-63-8988



一般貨物自動車運送事業
物流倉庫

Transport Company Shinobu Tsusho

有限会社 **忍通商**

甲賀市土山町大野 4788-9
TEL.0748-67-0086



屋根のことなら **滋賀窯業株式会社**

甲賀市甲南町新治 1500
TEL.0748-86-4191



住まいのリフォーム お任せ下さい

解体・不用品処分

株式 会社 **吉川工務店**

吉川製材所

甲賀市甲賀町田堵野 777
TEL.88-2323 携帯 090-1583-4814

老人クラブ 入会のご案内



楽しい仲間があなたの参加を待っています。

老人クラブとは…

- 老人クラブは、原則として、お住まいの地域（集落）を単位とした高齢者の自主的な組織（団体）で、60歳以上ならどなたでも入会できます。
- 老人クラブは、「長寿社会」にあって、健康寿命を伸ばす活動（健康）、お互いが助け合う（友愛）、地域を豊かにするボランティア等の活動（奉仕）、そして、趣味や娯楽など、健康的で、楽しくやすらぎのある生活を目指して活動しています。
- 老人クラブは、市町・県・国の連合会を通して全国の仲間とつながっています。

全国
老人クラブ連合会

滋賀県
老人クラブ連合会

市・町
老人クラブ連合会

単位クラブ
地域の老人クラブ

老人クラブ活動とは…

スポーツ、脳トレで健康づくり

健康づくり活動

- ・グラウンド・ゴルフ、ゲートボール
- ・ポッチャ等各種ニュースポーツ
- ・ウォーキング、体操
- ・脳トレ健康マージャン 等

仲間同士できることで助け合い

友愛活動

- ・生活上の困りごとへの応援
- ・声かけ、話し相手
- ・一人暮らし家庭や入所施設等訪問
- ・サロン活動等通いの場づくり 等

安全で美しい地域づくり

奉仕活動・ボランティア活動

- ・子どもの見守り
- ・環境清掃等美化活動
- ・地域文化の伝承、世代間交流
- ・悪質商法等の防止 等

学習や趣味、特技を楽しむ

学習・サークル活動・娯楽

- ・認知症予防等健康づくり学習活動
- ・料理教室、手芸教室
- ・囲碁・将棋・カラオケ等サークル活動
- ・旅行、レクリエーション 等

お問い合わせ ゆうゆう甲賀クラブ ☎0748-62-6842

わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

地域の皆様のおかげ様で創業 45 余年
誠にありがとうございます


■建築板金一式 ■金属加工一式
水口園田板金工業

甲賀市水口町宇川 1437-5
TEL.0748-62-7179

あす
未来に ひろがる夢を 創造します

 株式会社 **片岡工務店**

〒528-0235 滋賀県甲賀市土山町大野4965-1
TEL.0748-67-1133 FAX.0748-67-1124


 空調衛生設備
設計・施工

株式会社福本設備

甲賀市水口町三本柳 106 番地
TEL.0748-62-2098

明るく 楽しく 伸び伸びと
林素也税理士事務所

甲賀市水口町虫生野 1103
TEL.0748-63-5523

 土木工事業

東宝建設有限会社

甲賀市甲南町新治 2052
TEL.0748-86-5498

土木・管・舗装 各工事

株式会社神田組

甲賀市甲南町野田 313
TEL.0748-86-2655

土山支部

鮎河西野見守り会

鮎西クラブ 久保重衛

私も鮎西クラブでは、地域共生社会の実現を目指して、西野健康福祉会を身近な地域の居場



所づくりとしています。ここでは、「認知症予防活動の一助になるように」と西野ふれあいサロンを月1回開催しています。

70才以上の方に集まっていたいただき、福祉推進員さんにお手伝いいただき、大正琴の演奏やマジック、ピンゴゲームなどの

月々の活動を行っておりま。毎回、約30名程度の方が参加されています。

また、3か月に1回ふれあいサロンの実施後見守り会議を開催し、区長、民生委員、更生保護女性会、日赤奉仕団、老人会会長、新聞配達員、地域センターの



地域マネージャー、社協、包括支援センター、各組代表など約15名により西野区

の75才以上の一人暮らしの方や気にかかる方について、一人一人の状態についての情報交換をおこなっています。また、地域内でも他にも気にかかる方がおられないか住宅地図をもとの話し合い、社協に情報をとりまとめをしてもらっています。

今後も、このような活動を通して認知症予防や支援にがんばっていきたくと思っています。皆様のご協力をよろしく願います。

甲賀市百寿トライ杯

ゲートボール大会について

今宿さわやか会 会長 竹村 貞男

昨年10月23日に甲賀町上野ドームで開催されたこの大会は、甲賀市スポーツ協会の新規事業として一昨年に始まりまし

た。この大会は、米寿以上のゲートボール連盟会員を対象に、ゲートボールを通じて親睦を図り、楽しく明るく競技し、100歳まで

現役で活躍することを目的とするものです。今年度は45名が参加されました。足腰が弱っていても、長年の経験で培った技術は少しも衰えを見せず、随所に素晴らしいプレーが見られました。

私も甲賀市ゲートボール連盟の役員としてお手伝いをさせていただきました。ゲートボールに少しでも興味をお持ちの方はお近くの会員にご連絡ください。奥



ゲートボールの仲間たち

が深く面白いゲートボールにはまること間違いなしです。

わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

医療法人今村医院
内科・消化器内科・心療内科・小児科・胃カメラ等

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~15:30	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	△
15:30~18:45	○	○	○	訪問診療	○	/

【外来休診日】木曜日午後、日曜日・祝日
△土曜の午後診は、休診の場合がありますので、あらかじめご了承ください。

甲賀市甲南町深川 2201 TEL.0748-86-2119

浅田クリニック
呼吸器内科・アレルギー科・耳鼻咽喉科・内科
院長：浅田佳邦 耳鼻咽喉科：浅田優子

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30	◎	◎	○	-	◎	○~13:00
午後診 16:00~19:00	○	○	○	-	○	-

◎：耳鼻咽喉科診察日 月・火・金午前診のみ(9:30~12:30)

甲賀市水口町東名坂 226-1
TEL:0748-69-7755 HP:asada-clinic.net

布留クリニック
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・内科・外科・皮膚科

FURU CLINIC
〒520-3301 甲賀市甲南町寺庄 1098
Tel.0748-86-3135
ホームページ <https://www.furu-clinic.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00	○	○	○	/	○	/	/

受付時間：8:45~11:30、15:45~18:30
休診日：日曜日・祝祭日

グループホーム そまの里
水口町虫生野中央 26 番地 TEL.70-3100

グループホーム そまがわ
甲南町野尻 418 番地 TEL.70-0084

看護小規模多機能型居宅介護 そまの音
甲南町深川市場 10-1 TEL.70-2573

木村医院
内科・循環器内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:00~12:00	○	○	○	△	○	○	/
午後 15:30~18:00	○	○	○	/	○	/	/

甲賀市水口町虫生野 1015-9
TEL.0748-62-2143

布留メディカルフィットネス

FURU MEDICAL FITNESS
〒520-3301 甲賀市甲南町寺庄 1098
Tel.0748-76-2632
ホームページ <https://furu-medical-fitness.jp/>

営業時間
<月・火・水・金>9:00~20:00 (最終入館時間 19:00)
<木・土>9:00~12:30 (最終入館時間 11:30)
定休日 日・祝祭日

珍しい『亀』さんとの

出会い

上北部 藤丸 愛治

そして個人的には「ウォーキング」をして汗をかき、健康の維持に努めています。

ゆうゆうクラブでは、仲間のみなさんとともにグラウンド・ゴルフを

令和3年7月の雨上がり
の朝、いつものコースを散歩していたら道端に「亀」

子ども見守り

スクールガード

広報部長 木田 邦博

ればうれしいと、取り組んでおります。朝、子どもたちが

老人と子ども、接点があるようで無い関係ですが、子どもは地域の宝、大切に見守り、「老人が運転し、子どもたちを巻き込む事故」の例もあり、通学途中の交通事故から守る、スクールガード活動で子どもたちの力にな

で力をもらっています。本当に小学生が元気に通学する姿はかわいく、心が癒されます。これからも楽しく子どもたちが学校で学べるよう手助けを続けたいと思います。



今、コロナ禍の中で趣味の映画鑑賞、買い物旅行、たくさんの楽しみが制限される中、私は唯一、花作りを頑張っています。特に5年前から始めたバ

多くても、4月から6月まで頑張つて咲き誇ってくれるときを心待ちに、蕾が芽を出した時は素晴らしい、感動して心おきみます。会員の皆さまにおかれま

しても、色々と楽しみを見つけておられると思います。コロナ収束を心待ちに頑張つてこの時を乗り切りましょう。

今、コロナ禍の中で

寺前ゆうゆうクラブ

女性部長 岡崎 孝子

さんが。ここ数年見たことがない「亀」さんとの珍しい出会いでした。家族のみんなも甲羅に触れるなどして喜んでくれました。その後、元の場所に戻り草むらりに向かう「亀」さんを見送り、ありがとうと感謝してさようならしました。早起きは三文の徳とやら、縁起のいい朝でした。



わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

葬儀のことなら

(有)パール

霊柩車・寝台車の御用命は年中無休
甲賀町田堵野 923

24時間営業の ☎88-2069

供養品、生花盛籠等一切

セレモニーホールやおかつ

まずはお気軽にお電話ください。

甲賀市水口町東名坂 293 番地

TEL.0748-62-0134

Flower gift

(株)やおかつ花店

高、低圧電気設備・冷暖房設備
上下水道・衛生設備・設計施工

村木電気水道工業(株)

甲賀市信楽町小川 619

TEL.0748-82-1209
FAX.0748-82-3248

業界最安値に 自信あり

1.1m55,000円~

低価格で安心の 墓じまい

中間マージンなし!

少人数対応でコスト削減!

お墓解体・撤去に必要なことは、全て含まれています。

現地調査	改葬手続き調査
寺院/墓園管理者調査	行政手続きサポート
お遺骨の取出し	墓石の解体撤去
更地にして返還	墓石の運送廃棄

~お墓造りお任せください~

滋養本店：甲賀市信楽町長野 728
TEL/FAX.0748-82-0144

奈良営業所：奈良県葛城市太田 616-1
TEL/FAX.0745-44-8761

詳しくはホームページをご覧ください。 奥寅石商 検索

電気設備・給排水設備工事
リフォーム・管土木工事
省エネ 省コスト提案工事

甲賀電気設備株式会社

KOHGA ELECTRIC EQUIPMENT CO.,LTD.

甲賀市甲賀町相模 197

TEL.0748-88-5206

甲賀支部



内部被曝の放射性カリウムについて

ゆうゆう甲賀支部連合会
会長 金 正和

私達が生活している太陽の惑星である地球は、放射性物質から逃れることはできません。そ

の中で、体重60キログラムの成人男性で内部被曝量が約4千ベクレル（福島原発による基準は、100ベクレル以下）にもなる主な放射性物質は、天然カリウムの0.0117%の割合で存在す

るカリウム40（半減期：約12億年）です。カリウムは、食品中に多く含まれ、これに起因する放射能は、食品1キログラム中に白米33ベクレル、乾燥昆布では1600ベクレル、納豆は200ベクレル、豚ひれ肉は120ベクレル、牛乳は45ベクレルほどになります。また、外洋の海水中においても1リットルあたり12ベクレル含まれます。

食品中から体内に取り込まれたカリウムは、血液に取り込まれ体全体に分配されます。その際、血中カリウム濃度は、常に、コントロールされ、過剰なカリウムは、細胞内に取り込まれていき、その濃度は血中濃度の30倍程になります。これは、細胞分裂を行う核の周りに細胞内液として存在しています。細胞が正常な分裂を行うためには、細胞が元気でなければなりません。そのためには、私たちが自身が健康を維持し、健康寿命を伸ばすことに最も心掛ける必要があります。

作品展示会を開催

10月31日（日）から11月7日（日）までの期間で「かふか生涯学習館」にて作品展示会を開催しました。

今年も新型コロナウイルス感染症拡大で9月には滋賀県内も緊急事態宣言下となり昨年に引き続き、「甲賀町文化祭」が2年連続で中止となりました。

文化祭では各団体にスペースが割り当てられ児童をはじめ、介護施設等の団体、一般の各種の団体そして個人出展者等が展示を行います。

ゆうゆうの展示スペースは広く、会員の皆さんが作成された展示物（絵画、写真、書画、手芸、陶芸、編物、押し花、絵手紙、俳句作品等々）がブースいっぱい展示され見にこられた方々に非常に好評をいただきました。

文化祭では各団体にスペースが割り当てられ児童をはじめ、介護施設等の団体、一般の各種の団体そして個人出展者等が展示を行います。

8月には東京オリンピックが1年遅れ、無観客状態で開催されました。テレビジョンを通して選手の活躍に感動を覚えました。コロナ禍での開催でその後のパラリンピックも無観客として、感染拡大により滋賀県も緊急事態宣言県となり、ゆうゆう事業に中止の



LP ガス販売・給排水設備工事
エムピー株式会社
甲賀市土山町南土山甲 799-2
TEL.0748-66-0093

あなたの住まいのこだわりつけ工務店として
OSUMI KENSETSU 自然素材の家
株式会社 大隅建設
甲賀市土山町南土山甲 857-1
フリーダイヤル **0120-660-844**

YENO 電気 通信 管工事業
と野電気工業
甲賀市土山町前野 494
TEL.0748-67-0814

DAISHO
大晶電気株式会社
甲賀市水口町柚中 117
TEL.0748-63-0710

近 本物の香味を追求する
近江茶の老舗
近江製茶株式会社
甲賀市土山町前野 504
TEL.0748-67-0308

運
甲賀運送有限公司
甲賀市甲賀町岩室 1214-5
TEL.0748-88-2231



獣害対策
 隠岐ゆうゆうクラブ
 辻村 忠美
 地域での害獣（猪、鹿）が自立つようになった平成22年頃、それまで甲賀

市に捕獲を依頼していましたが、市から自分たちで狩猟免許を所得して捕獲しないと、依頼してばかりでは無理があると言われて、仲間7人で免許を取得し、他にも協力者を得て地域での猟友会の活動を開始しました。



先輩猟師さんの指導を何回も受けて、何とか最初の猪をワナで捕獲できたときは嬉しかったものです。解体の指導も受けてシシ鍋や焼き肉で仲間と楽しく過ご

したものです。それから11年にもなると、自分たちも慣れてきました。しかし、猪も学習してきており、最近では簡単に捕獲できなくなってきました。先輩猟師さんから、「猪の気持ちになつて頭を使え、そして根負けするな」と言われますが、どうしても根負けしてしまいます。捕獲には危険が伴いますので高齢者には無理があると思うようになってきました。後輩に期待しつつも少し頑張ってみようと思うこの頃です。



嵐が吹き荒れました。しかしながらコロナの感染もワクチン接種が進んだこともあり、10月には緊急事態宣言も解除され感染者数も驚くほど少なくなりました。8月の会長会の場に「作品展示会」を提案させていただき昨年に引き続き開催の運びとなりました。会場の飾り付けにあたってはも感染予防のため少人数で行い、観覧にあたってはマスク着用で、手指消毒、体温確認及び濃厚接触者の把



握のための申告カードを記入して観覧いただくご協力を得て無事終了する事ができました。

会員の方々がコロナ禍において、こつこつと作品を作成されていることをうかがい知ることができました。こじんまりとした展示会にはなりましたが無事開催できて良かったと思っております。昨年10月の中頃から急に寒くなってきました。コロナの第6波の拡大も懸念されますが、早くこの状況が改善され何気ない日常が戻ることを期待したいと思います。

測量・調査・設計
 UAV 空撮 3D レーザー測量
 建設コンサルタント
 (上) 村上興業株式会社
 Always looking at the century with the development of the region
 甲賀市水口町南林口6番地
 TEL.0748-62-0240

“芽くばり、木くばり、心くばり”
 株式会社 土山木協
 甲賀市土山町南土山乙 421-1
 Tel. 0748-66-1195

産業機材総合商社
 川村商事株式会社
 甲賀市土山町前野 660-3
 TEL. 0748-67-1071
 レーザー加工
 株式会社リバーテック
 甲賀市土山町北土山 2347
 TEL.0748-66-1591

アトム電器 甲賀大野店
 大栄電器 店長 大野史郎
 甲賀市土山町大野 2504-1
 ☎0748-67-0288 定休日/水曜日
 携帯 080-3768-9822

土山貨物運輸有限公司
 甲賀市土山町北土山 601
 TEL.0748-66-0059

緑のリサイクルを考え
 心やすらぐ庭園造りをめざします
 山本造園
 甲賀市甲南町磯尾 2183
 TEL.0748-86-2863

甲南支部

人生最大の感動 「東京2020 聖火ランナー」

野田ゆうゆうクラブ
望月 隆夫

令和元年8月、滋賀県とスポンサー枠のNNT（ひとりの希望の光をつなぐ）に聖火ランナーの応募をしました。前回の大会は高校2年生で残念ながら伴走者として走れなかったこと、現在水口病院にて心の病いをお持ちの人たちとソフトボールチームを立ち上げ全国障がい者スポーツ大会出場を目標に皆と練習していること。そしてまだ差別的なことが多い精神の障がいを地域交流事業等の啓発活動を通して地域の方々に理解していただく。



そんな思いを400字に書き応募しました。

同年12月、オリンピック聖火ランナーデスクよりNNTでの選出メールを受け取りました。

「やった。」と、飛び上がった叫びました。

1年延期になりましたが、令和3年5月28日前日とつてかわつて天候にも恵まれ、沿道にも地元の人々の「ガンバレ」の声援が飛び交う中、愛荘町の200メートルを走らせていただきました。水口病院で協力応援いただいた職員の方々と、さらに地域の人々、友人、知人、家族に感謝の思いで走りました。

12キログラムのトーチと笑顔と手を振りながらの走行は、最後には疲れしましたが、今まで生きてきて、最大の感動を頂いた記念すべき一日でした。

耕心区の映画会活動

映画クラブ 小林 英和

当地区も高齢化が年々高まり、「人と人のつながり、ふれあいを大切に」と平成21年10月に故芝田次男氏の発案で、映画愛好会を5名で結成、公民館を借りて映画界を開催し始めたのが始まりでした。

以来、お陰様でコロナ対応での中止を除き、休むことなく月1回上映開催し、現在で

は世話役4名を言め会員数は33名。迫力ある大型スクリーンで映し出さ

れた映画を観ながら茶菓子をいただいています。

また、映画上映の前に有名な歌手の歌を映し、それを楽しみにしている方もいます。

第100回上映記念で、「おくりびと」を上映し、自分の死後の様子はわからないが、納棺師が遺体を丁寧に扱われる場面では、感動したこの会員の声がありました。

過去上映した中で、昭和30年から40年に制作された作品で、今では昭和時代は遠くなり当時の記憶も薄れましたが昭和の郷愁を懐かしむ声が多数あり、貧しくもお互いに支えあつたよき時代を映画を通じて思い出し、また共感しています。

なお、コロナ対応で6月から8月までは残念ながら映画会を中止しておりますが、9月より再開したいと考えています。



わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

宗山 天台山
金光 浄福寺
甲賀市甲南町深川 1631

開運招福
柏木神社
甲賀市水口町北脇 189
TEL.0748-62-3339

高座山
永雲寺

9/16オープン!
か・エール

老人クラブを
応援する
お買い物サイト

まずはクリック!
お買い物 か・エール

活動を通じての「生きがいづくり」

下馬杉延寿会 石橋 博昭

この活動を紹介いたします。まずは、健康づくりのため

本年度におきましても、コロナ禍により当延寿会の活動等々には、3密を避け感染拡大防止を図るため、従来からの活動内容に色々と変化が生じてきました。

そのような中でも、地域づくり・健康づくりの活動を、気持ち切り替えて会員相互の会話をできるだけでなく持ち、楽しく進めていくために、取り組ん

また、地域を豊かにする活動として、集会所・草の根広場周辺の奉仕作業（草刈り・草引き）を、春、秋の年2回の実施。春季と秋季全国交通安全運動期間中の児童、学生の通学道路での立ち番。地の神社の境内・参道の清掃

その一つが我が新田延寿クラブである。それぞれの延寿クラブでは、旅行や会食などの特性を生かした活動が続けられてきた。しかし、新型コロナウイルス感染症予防対策で、「自粛」を余儀なくされ事業はすべて中止。杉谷も新田も「コロナ禍」で、唯一取り組みが続いているのが環境美化作業である。

昔使っていた言葉の話互いの身体の衰えの話...誰かがストップをかけない限り、たわいもない話が延々と続く。環境美化作業の休憩時間のひとときである。杉谷延寿クラブは5つの延寿クラブで構成されてい

杉谷では、東海自然歩道や



作業を年間9回の当番制で実施。会員の輪番による祝祭日の国旗掲揚等の活動を皆さん

の協力で実施しています。そして、延寿会の珍しい活動として、本数役30本くらいある梅林の管理を年間通じて行っております。春季になれば梅林内に「山ぶき」がたくさん育っています。5月中旬になれば「山ぶき」の収穫、6月中旬「青梅」の収穫を行っており、毎年安定した収穫量を得ています。それぞれ農薬散布はしない無農薬栽培ですので、安全・安心な農産物を会員の希望者への販売と、JA農産物直売所への出荷をしております。

ふれあいの場は環境美化作業

新田延寿クラブ 吉田 秀一

る。その一つが我が新田延寿クラブである。それぞれの延寿クラブでは、旅行や会食などの特性を生かした活動が続けられてきた。しかし、新型コロナウイルス感染症予防対策で、「自粛」を余儀なくされ事業はすべて中止。杉谷も新田も「コロナ禍」で、唯一取り組みが続いているのが環境美化作業である。



岩尾遊歩道、杉谷川河川敷などの作業が年3回、新田では、公民館周辺や神社、墓地公園などの作業が年2回行われて

「こんな時しか出会えへんし、会食だけでもしたいな。」「会費も使ってへんから豪勢な旅行ができるぞ。」2年も続く自粛の中、会員のささやかな願いである。

脳トレ1 まちがい探し

左右の絵に間違いが6個あります。見つけてね♪ (答えはP16に記載)



信楽支部

野山を歩こう会

小川福寿会 坂本定之



新型コロナウイルス感染症防止対策で諸活動が中止され、イライラしている会員のストレス解消と心のリフレッシュを目的に、日頃から歩くのが好きな仲間から掛けして、「魅力的な野山を一緒に歩きましょうか」と始めました。



ルプスや野洲の三上山、伊賀の霊山などです。

メンバー全員が70〜80代なので、最初は「私でも登れるやろうか？」と心配していた人もいましたが、最も遅い人にペースを合わせて登るので、今まで落伍者もなく歩き通せています。

山頂では眼下の景色を見ながら、来る途中に買ったきたコンビニ弁当を食べたり、お湯を沸かしてコーヒを飲んだりすることも大きな楽しみです。

春には若葉の息吹を感じ、秋には色とりどりの落ち葉を踏みしめながら、この楽しみが少しでも長く続いて欲しいと願っています。

秀生君 銀メダルおめでとう

勅旨保良会 宇田 康雄

宇田秀生君は信楽町勅旨宇田町出身で我が町内会の住民です。

彼は幼い頃から元気のよい、活発で明るい性格でいつも出会った時は声をかけてくれる少年でした。

不運にも大きな怪我をし大変な状態にもかわからず彼のスポーツマン精神力と努力により、東京パラリンピックのトライアスロンに日本代表として選ばれ、



宇田出町内会も「祝 宇田秀生君 ガンバレ」の横断幕を大戸川の河川敷に掲げて応援しました。

東京パラトライアスロンが8月28日早朝テレビ実況中継が放映され、食い入るように見ていましたが、過酷なレースにもかかわらず彼が2位でゴールし、号泣する姿に感極まりました。

宇田出町内会は「宇田秀生君 銀メダルおめでとう」「夢と希望・感動をありがとう」の横断幕を掲げて祝福し、今後更なるチャレンジに期待しています。

脳トレ2 漢字穴埋クイズ

空いたマスに入る漢字を入れてください (答えはP16に記載)

Q1 気
水 ▶ ▶ 力
縮

Q2 人
実 ▶ ▶ 利
化

Q3 心
内 ▶ ▶ 器
物

7月14日

柞原永照会

北川 貞善

八坂神社の祇園祭は毎年7月14日に地域の疫病退散、日々の安寧を祈願して来た夏場の必須行事で、この一翼を担って来たのが永照会であり、写真のような花作りをいからベテランの会員さんから受け継ぎ奉納して、餅まき、花振り行事で賑やかなイベントですが、この2年間行事が中止となつています。

今は、毎月神社の境内清掃を会員で朝から汗を流しながら続けています。

この活動も全体では休止の月もでてくる始末。他府県の方で、朔日参りをされる方がおられます、何時も綺麗にして頂いて、社交辞令でもこの言葉は励みになり、ウーン休めへんなこれは。どのような活動環境になろうと、変わろうと続けていくのも伝統であり、子

「紫香楽宮」跡地で

ライトアップ

宮町老人クラブ明楽会

黄瀬 忠幸

当信楽町宮町地区は現状田園地帯ですが、かつて745年聖武天皇の都でありました。その跡地で地域景観保全管理をしている宮町農組合が10月中旬から11

月中旬までロール状に梱包した状態の稲発酵祖飼料（ホールクロツブサイレージ通称WC S）に太陽光発電のライトで昨年度に続き今年度も照らしてくれました。静寂な幻想的な雰囲気の中で散歩を楽しんでいます。特に月夜の澄み切った空気の時は最高です。

「あれは何だろう」と言いながらお孫さんと散歩されコミュニケーションを図られている方もおられます。



どもの頃に遊び、育ててくれた宮さんへのささやかな恩返しとも言えます、また新型コロナウイルスの早い収束を祈願する場でもあります。

コロナ禍の事業の中止にあたり

笑和会 宮脇 由直

ゆうゆう甲賀の広報の依頼を受け、江田笑和会としてまた就任の初仕事としてどのように対応すれば良いのか？自問自答の結論として、我々江田笑和会の維持存続の為に実施している活動を報告致します。

現在①カラオケ部②手芸部③園芸部④体育部の4部会があり、「コロナ」までは

た。次年度も継続してもらえれば是非見に来ていただきと思っております。



月に1回または週に1回、和気あいあいと楽しんでまいりました。が、昨年、今年につきましては全て「中止」という対応をしております。1日も早くコロナが終息して、全員が楽しく「生きがい」を感じられる日々が来る事を望んでおります。区、笑和会行事等々中止となる中、敬老会の恒例事業としての会員さん一人ひとりの記念写真を撮っていただく事が出来ました。

脳トレ3

漢字合体クイズ

空いたマスに入る漢字を入れてください

(答えはP16に記載)

1 四文字熟語

言+ナ+三+人+月+ウ+イ+ノ+一+丁
=

2 四文字熟語

シ+古+日+皿+口+新+矢+攻-工
=

3 四文字熟語

木+ノ+一+口+一+ノ+十+火
=



4 四文字熟語

長+豆+一+矢+一
=



5 四文字熟語

マ+ノ+大+可+小+ノ+マ+又+土
=

6 四文字熟語

前+色+ウ+後+工+ル+糸
=



With コロナ時代に高齢者の健康二次被害を スポーツや社会参加で予防するために

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

健康二次被害を防止するために

高齢者ご自身へ

- ✓ 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ✓ 心身ともに健康であるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- ✓ 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- ✓ 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- ✓ バランスのよい食事を摂りましょう。

高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ

- ✓ 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- ✓ 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- ✓ 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを利用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- ✓ 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツを通じた高齢者向け
健康二次被害予防ガイドライン



 スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

最近、こんな事ありませんか？

こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは…

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step 1.

座っている時間を減らす



Step 2.

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step 3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本 21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7,000 歩、女性 6,000 歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

スポーツ・運動の留意点と運動事例について



ゆうゆう甲賀塾

人生百年にふさわしい生き方の学びの場として、平成22年より続いてきました。今年度は、新型コロナウイルスの予防対策に留意しながら4回の開催となりました。

第1講座

▼11月5日(金)

岩永裕貴 甲賀市長
「甲賀市政の目指すもの」
甲賀市新型コロナウイルス感染症対策室

「甲賀市における新型コロナウイルスウィルス感染症に対する取り組みと今後の課題」

第2講座

▼12月8日(水)

岡地勝二 龍谷大学名誉教授
「今般の経済情勢」
「コロナ禍における人々の暮らし」

第3講座

▼1月19日(水)

角野文彦 滋賀県健康医療福祉部理事・医師
「高齢者の健康づくりや滋賀県における新型コロナウイルス感染症の状況」

第4講座

▼2月2日(水)

井筒家磯七氏
「落語・講演」



まちがい探し①火の用心 ②カラス ③石灯籠 ④御月 ⑤へのへのもの ⑥十手の長さ
漢字穴埋めクイズ/01:庄 02:藤 03:藤
漢字合体クイズ/①有言実行 ②温故知新 ③一日千利 ④一長一短 ⑤奇々怪々 ⑥空想地獄

編集後記

本年度もコロナ禍の中で年度当初より計画した事業も大半が中止をせざるを得ない中「ゆうゆう甲賀塾」を11月より回数を減らして開催いたしました。

「ゆうゆう甲賀」第30号の発行に当たり、貴重な原稿を頂きありがとうございました。

なお、今回印刷業者を㈱ニチコミ(神戸市)に依頼しました。理由は「老人クラブ会報紙の無料発行」で編集から校正、印刷、配送まで全て無料で実施頂けます。

但し、経費面で甲賀市内の企業や事業所へスポンサー(広告)を業者が営業活動され、広告店について会報紙の下欄に掲載される事になりますので、ご理解の上ご了承願います。

- 【編集委員長】
信楽支部 宇田 康雄
- 【編集委員】
土山支部 木田 邦博
甲賀支部 辻村 忠美
甲南支部 木村 功
信楽支部 杉本 正典

わたしたちは ゆうゆう甲賀クラブの活動をサポートしています

心をこめた街創り
株式会社片淵建築事務所
甲賀市水口町水口 261 番地
TEL.0748-62-0128

むらき眼科
MURAKI EYE CLINIC
院長 村木 早苗
〒529-1851 甲賀市信楽町長野1363-1(県道12号線沿い)
TEL 0748-78-0077

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	/	○	13:00	/
午後 16:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

えくぼ歯科
歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	/	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	/	○	○	/

【定休日】木曜日・祝日・年末年始
甲賀市甲賀町上野 1202 番地
☎0748-88-6480

かふか甲南 セレモニーホール
☎0748-86-2111
甲賀市甲南町杉谷207

かふか 家族葬会館
☎0748-62-3055
甲賀市水口町水口55-49-1

株式会社水口福祉社
定年退職の事なら 何でもお任せ下さい
☎0120-37-2948 甲賀市水口町高塚8-1 TEL.0748-62-3055(本)

株式会社 **コスモ警備** SECURITY GUARD
COSMO SECURITY Co., Ltd.
甲賀市水口町貴生川1丁目130番地
TEL.0748-63-7211

さなわか **真岡歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	9:00 12:00	○	8:30 12:30
午後 3:00~7:30	○	○	○	/	○	2:00 5:30

【休診日】日曜日・祝祭日
甲賀市甲南町寺庄 1081 ☎0748-86-2010