



近江八幡市老人クラブ連合会

発行：近江八幡市老人クラブ連合会

近江八幡市土田町1313
近江八幡市総合福祉センター内
☎0748-33-3107

編集協力：株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西 4-6-69
☎06-6797-0212

愛称

ひだまりクラブ

令和4年9月
第60号

題字揮毫 川橋袖子 (市老連事務局長)

令和4年度は
「新しき」にチャレンジ!



テーマは

楽
気楽に・楽しく・楽ちんに

令和4年度近江八幡市老々連総会
5月17日(火) 総合福祉センターひまわり館で開催

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

公益財団法人 近江兄弟社
在宅サービス部門



看護小規模多機能型居宅介護
友愛の家 ヴォーリス
TEL(0748) 36-5474 FAX 36-5473

ホームヘルプステーション
ヴォーリス
TEL(0748) 32-7130 FAX 36-5458

訪問看護ステーション
ヴォーリス
TEL(0748) 32-1199 FAX 32-1501

ヴォーリス
居宅介護支援事業所
TEL(0748) 31-3301 FAX 36-5457

みみ、はな、のど、めまいの診療

E.N.T SAKAGUCHI CLINIC
耳鼻咽喉科
坂口クリニック

※水・日・祝日及び土午後休診
聴こえ・難聴・補聴器専門外来あり(完全予約制)
自動予約電話 050-5370-4350
近江八幡市白鳥町48番地7 TEL(0748)36-3341
URL <https://sakaguchi-ent.com>

福田眼科

受付時間 午前10:30~午後1:00
午後3:00~午後5:30
休診日 金曜日・年末年始等

土・日曜・祝日は平常どおり

〒523-0891 近江八幡市鷹飼町527-1
JR近江八幡駅前(北口)

☎(0748)31-2539

内科・消化器内科・糖尿病内科



竹園医院

診療時間: 午前8時~12時/午後4時~7時
(受付時間: 診察開始15分前~終了15分前まで)
※日曜・祝日休診

近江八幡市安土町常楽寺590

☎(0748)46-2450

発熱外来
要予約
別室にて対応



令和4年度市老ク連役員名簿

役職	氏名	学区・地区	担当
会長	川村 常男	岡山	
副会長	深尾 増男	老蘇	健康友愛部会
副会長	福田 清蔵	八幡	文化部会
副会長 女性部代表	杉田きく代	老蘇	文化部会
理事 女性部副代表	岡田 和子	岡山	健康友愛部会
理事	安江 嘉子	八幡	健康友愛部会
理事	浜田 敏次	岡山	文化部会長
理事	村北 健一	北里	健康友愛部会
理事	増田眞佐子	北里	文化部会
理事	水 音治郎	安土	文化部会
理事	竹田百合子	安土	健康友愛部会
理事	藤井佐一郎	老蘇	健康友愛部会長
	富田 秋治	沖島	
監事	堀出 圭介	北里	
監事	中村 武司	安土	
顧問	市川 純代	島	
顧問	篤本 深照	市社協会長	
創造推進員 事務局長	川橋 袖子	桐原	
事務局員	周防せつ子	武佐	

令和4年度市老ク連会員数

学区・地区	クラブ数	男性	女性	計
八幡	1	13	17	30
沖島	1	64	67	131
岡山	5	205	251	456
北里	6	104	117	221
安土	8	74	87	161
老蘇	3	117	154	271
合計	24	577	693	1,270

健全な危機感が創意を生むとも言われております。あまり悲観的にならず、会員皆様との繋がりを密にし、楽しく前向きな運営に努めてまいりますので、ご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

③申請書作成、付帯業務等の簡素化による楽ちん運営などの対策を講じてまいります。

また、老人クラブ活動重要テーマの健康寿命延伸取組みでは認知症増加傾向を踏まえ、身体に加え、心の健康維持への取り組みも必要であります。対策として、外出機会を増やし非日常の刺激を受ける、会話機会を増やすなどが挙げられていますが、楽しんで生きることが一番の予防策と言われております。



新任のご挨拶
活動活性化へ「新しき」に挑戦
近江八幡市老人クラブ連合会
会長 川村 常男

初秋の候、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。本年度役員改選におきまして図らずも会長に選任されました川村常男でございます。重責を担うには若輩かつ経験不足ではございますが、多田圭之祐前会長の功績を活かすよう、微力ながら最善の努力を尽くしてまいりたく考えております。

ご高承の通り、老人クラブの現下の情勢は会員減少に歯止めを、重要課題であります会員減少への歯止め対応につきましては、

ご高承の通り、老人クラブの現下の情勢は会員減少に歯止めを、重要課題であります会員減少への歯止め対応につきましては、

ご高承の通り、老人クラブの現下の情勢は会員減少に歯止めを、重要課題であります会員減少への歯止め対応につきましては、

市老ク連の運営全般につきましても、「楽」をキーワードとして、取り組んでまいります。①気楽な気持ちで活発な意見交換が図れる会議運営 ②市老ク連行事は旅行、スポーツ大会、演芸等、楽しいイベントに注力 ③申請書作成、付帯業務等の簡素化による楽ちん運営

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

昔ながらの近江牛
すきやきレストラン
まるたけ近江西川
近江八幡市仲屋町中
直販部 ☎(0748)32-2336 FAX32-7236
【営業時間 9時30分~19時】
すきやきレストラン ☎(0748)32-6494
【営業時間 11時~20時】(オーダーストップ19時)
定休日/火曜
http://oumi-marutake.jp/

普通車・二輪車・普通二種
近江八幡自動車教習所
近江八幡市鷹飼町北1-12-7
☎0120-038-190
☎(0748)33-3639

嶋林博之
税理士事務所
近江八幡市中小森町276-40
サンケンビル2F
☎(0748)32-2963
FAX(0748)33-5564

令和4年度 市老ク連行事予定 (5月17日現在)

日	曜	市老連行事	日	曜	県老・全老
4	13	令和4年度第1回理事会 役員会	21	木	事務局長・担当者会議
5	11	理事会(大型連休の為、第2水曜日に変更) 老人クラブ在り方検討会	27	金	第1回県老ク連女性 委員会
	17	近江八幡市老人クラブ連合会総会 役員会			
6	1	理事会 文化部会	30	木	近畿ブロック老人クラ ブリーダー研修会(大 阪府社会福祉会館)
	29	役員会 文化部会 広報紙「ひだまりクラブ」第60号打合せ			
7	6	理事会	8	金	創造推進員等研修会 ニュースポーツ講習会
	6	文化部会「ひだまりクラブ」原稿締切			
	11	グラウンドゴルフ大会 役員会			
8	3	理事会	24	水	第3ブロック調整会議
	24	文化部会 原稿ゲラ刷り検討 役員会			
9	7	理事会	15	木	老人週間
	21	広報紙「ひだまりクラブ」第60号発行 第30回近江八幡市老人クラブ大会			
	28	役員会	9	金	県老ク連女性委員会
10	5	理事会(上半期決算)			
	18	会員親睦(日帰り研修旅行)(福井方面) 役員会			
11	2	理事会 文化部会	8	火	全国老人クラブ大会 (東京都国技館)
	28	会員研修 広報紙「ひだまりクラブ」 第61号原稿締切 役員会			
12	7	理事会	14	水	第3ブロック グラウンドゴルフ大会
1	11	理事会(年始の為、第2水曜日に変更) 広報紙「ひだまりクラブ」第61号発行 役員会			
	25	役員会			
2	1	理事会	28	火	高齢者相互支援活動 研修会・女性委員会 主催研修会
	22	役員会			
3	1	理事会 会計報告			
	25	監査・役員会			
	29	理事会			

※生きがいづくり・健康づくり等の事業として、各学区・単位クラブの諸事業を支援し、集める事業から事務局(役員)が出かける事業へと方向転換する。特に、交流活動・伝承活動の充実を支援する。

このたび近江八幡市老人クラブ連合会の会長を任期満了につき退任いたします。ここに会員の皆様へ報告させていただきます。機会を与えていただき厚くお礼申し上げます。



4年3月をもって老人クラブの全てを終了させていただきました。今後は少し距離を置いて老人クラブを見つめていきたいと考えております。それによって今まで気付かなかったこと、見落としたことなどが必ずあると思っております。

以前、「リーダーが変われば組織が変わる」と申し上げました。正に今がその時だと思えます。コロナ禍の以前と以後では全く景色が違います。「在宅勤務」「オンライン」など今までは無かった言葉ですが、老人クラブは今後新しい景色とどうつきあっていくかが課題かと思っております。老人クラブに関心を持っておられる方々に、各コミセン等の片隅に「高齢者何でも情報箱」を設置し情報を集めていただき、その情報を形に変えることによって、明るい老人クラブが生まれると考えます。

一つ一つ理事会に同意を求めて行動するというスタイルは時代遅れ。何事も準備してから始めるのではなく、始めてから一つずつ解決する方が早道と考え

ます。ベテランと評論家等に頼らず、市老ク連理事は学習し、共感し、自走する組織を確立していただきたい。リーダーは老人クラブの意味と希望を伝える存在になって、ガラス張りの運営をお願いして、会員各位のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。ありがとうございました。



私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新鮮な牛乳を毎日ご家庭にお届け致します

地元産直送 (製造・販売) **西牧場**

- 西牧場オリジナル牛乳
- 生乳100ヨーグルト

お気軽にお電話下さい

TEL・FAX(0748) 33-2501
近江八幡市出町135

身近に法律家がいる安心 **あなたのまちにあなたとともに**

小野慶司法書士事務所

近江八幡市安土町常楽寺391番地4
セントラルビル2階

☎(0748) 43-2186
FAX(0748) 43-2187

相続・贈与の登記、遺言など
お気軽にご相談ください。

鈴木司法書士事務所

司法書士 鈴木賢司

近江八幡市中村町21番地14

TEL(0748) 33-6119
FAX(0748) 32-2274



人生100年時代の模範に

近江八幡市長 小西 理

近江八幡市老人クラブ連合会の皆様方には、日々ご健徳のご活躍のこととお喜び申し上げます。

平素は、福祉行政とりわけ高齢者福祉の増進に、格段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。また、我が国の基盤を作り、永年にわたり社会に貢献してこられた皆様方に対して、心より敬意を表します。

さて、日本人の平均寿命の延伸に伴い、「人生100年時代」という言葉が生まれ

ましたが、100年という長い期間をより充実した人生にするためには、いつまでも生きがいをもちながら自分自身の健康寿命を延ばすことが大切になると言われております。

近江八幡市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、地域で自主的に集まり、健康維持や防災・防犯などの啓発、地域の文化継承

や清掃など多様な活動に取り組まれています。自身のためのみならず、皆様の豊富な知識や経験が他の会員や住み慣れた地域に還元できる老人クラブ活動は、人生100年時代において生きがいと健康づくりの模範になると考えています。一昨年から新型コロナウイルス感染症の影響もあり、皆様の活動につきましても苦慮されていると存じますが、創意工夫のもと活動を続けられていることに敬意を表するとともに、老人クラブのつながりの強さを改めて認識している次第です。アフターコロナではこれまで以上に活動が活性化す

ることを確信しています。本市では第8期近江八幡市総合介護計画に基づき、一人ひとりの尊厳を大切にし、誰もが自分らしい生き方で安心して暮らせる環境づくりを目指しています。昨今のさまざまな社会の動向に対応し、引き続き福祉行政の推進に全力で取り組んでまいりたいと考えておりますので、皆様方には一層のご協力をお願いいたします。結びになりますが、今後とも会員相互の親睦を深められ、地域の互助の取り組みの中核として活躍いただきまますことをご期待申し上げます。

お互いに助け合える地域社会をめざして

近江八幡市社会福祉協議会 会長 寫本 深照



近江八幡市老人クラブ連合会様におかれましては、多くの体験と知見をお持ちの方がお集まりになられ、社会が明るく平和で暖かく穏やかなる事を願う諸活動に取組まれている事に対して深甚なる敬意を表するものであります。

また、私共市社会福祉協議会が実施いたしております諸事業に対しまして、多大のご支援、ご協力

を賜わっている事に感謝申し上げます。また、高齢化社会と言われてまいりましたが、誰もが予想に及ばなかった状況と、来るであろう厳しい社会構造上の課題は、あまり手が着けられず多くが残された状況下に有ると思っております。

私共が社会福祉の一翼を担わせて頂く時、一部、特定の人達に関わり、担うのではなく、社会全体(責任が不明確になる恐れ)でその責任を負うべきではと思ひ、「総

社会の名医の方々であり、そのお力をお借り致したいと思っております。何卒よろしくお願ひ申し上げます。地球上では新型コロナウイルスによる感染症の拡大、また新たにサル痘と言う感染症、また、人間の愚かなる戦争という行為による人命の尊厳の喪失、世界的食糧危機、経済的混乱等々、負の状況が眼前に顕れています。こんな状況だからこそ今日まで多くの事項に対応なさって来られた皆様方の冷静沈着なご指示、ご教導がなければと思っております。重々のお願ひ事になりましたが、機関紙発行に際して、日頃のお礼とお願ひにさせていただきます。

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広田整形外科

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

医師 廣田 茂 永

日曜診察しています

近江八幡市安土町下豊浦5247番地

☎(0748)46-2162

内科・小児科・消化器科・循環器科

山本医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~昼12:30	○	○	○	○	△	○	○	△
午後4:30~夕7:00	○	○	○	○	△	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後

近江八幡市新町3-6

☎32-3311

御 賛 助

令和4年度 近江八幡市老人クラブ 連合会総会開催



あいさつを述べる
多田圭之祐前会長

令和4年度近江八幡市老人クラブ連合会総会が5月17日(火)、近江八幡市総合福祉センターひまわり館で開催されました。

- はじめに多田前会長があいさつに立ち、①老人クラブを根本から
- ①令和3年度事業報告
 - ②令和3年度収支決算報告
 - ③令和3年度監査報告
 - ④令和4年度新役員の紹介
 - ⑤令和4年度事業計画案及び収支予算案
 - ⑥その他



浜田敏次議長

変えてほしい②やり方・方法を考えてほしい③雰囲気を変えてほしい、と3つのお願いを述べられ、さらに武佐学区・桐原学区の脱退にもふれながらこの2年は勝負の年とし、老人クラブの明るい未来を託されました。

次に過半数以上の出席により総会が成立している旨が報告された後、司会者一任により、議長に岡山学区の浜田敏次氏が指名され、議案の審議に移りました。

『議事』

川村新会長のあいさつでは、多田前会長への謝意に始まり、現状や課題を踏まえて組織体制の変革を図り、課題解決に向けた具体的な行動を見極めスピーディに対応していく旨が述べられました。また、深尾副会長、福田副会長が紹介され、それぞれがはつらつとした挨拶を述べ今後の活動への協力を求めました。

すべての議事は質疑応答の後に挙手をもって承認され総会は終了、新年度がスタートしました。



94歳の森野久章さん
で自身の健康の秘訣を語られました!



令和4年度 会長・副会長のごあいさつ



福田清蔵副会長



深尾増男副会長



川村常男会長

◇講演「いずみ健やか塾」の取り組み紹介といずみ体操」

いずみ体操は、「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」「認知症」に対する取り組みを行うことが健康寿命の延伸につながると考えられた体操で、ストレッチ体操、筋力アップ体操、リズム体操の3つで構成されています。

講師のいずみ健やか塾の皆さんの指導のもと、DVDを観ながら体操を実践。ゆるやかに続けやすい「いずみ体操」を普段の生活の中に取り入れて、無理なく体を動かして健康寿命の延伸を目指しましょう!

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



目指そう8020!

歯の健康を保つコツ

何でもよく噛んで
食べましょう



寺尾歯科医院

■診療時間

月・金 午前9:30～午後8:00
火・水 午前9:30～午後7:00
土 午前9:30～午後12:00

■休診日 木曜・日曜・祝日

近江八幡市丸の内町4-48

☎(0748)32-2868

処方箋
調剤

いずみ薬局

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	○	休
13:00～19:30	○	○	○	○	○	○	○	休

- どちらの医療機関の処方箋でも調剤いたします。
- 通院が困難で自宅療養されている方への訪問・薬の管理させていただきます。

近江八幡市鷹飼町450-12

TEL(0748)32-3522 FAX36-7335

令和4年度市老ク連収支予算(5月17日現在)

(収入の部) (単位 円)

Table with 4 columns: 款項, 目, 予算額, 備考. Rows include 会費, 交付金, 雑収入, 繰越金, and 合計.

令和3年度市老ク連収支決算(5月17日現在)

(収入の部) (単位 円)

Table with 4 columns: 款項, 目, 決算額, 備考. Rows include 会費, 交付金, 雑収入, 繰越金, and 合計. Includes a note about nursing support activities.

(支出の部) (単位 円)

Table with 4 columns: 款項, 目, 予算額, 備考. Rows include 会議費, 事務費, 事業費, and 合計.

(支出の部) (単位 円)

Table with 4 columns: 款項, 目, 決算額, 備考. Rows include 会議費, 事務費, 事業費, and 合計.

収入合計 3,533,402 円 - 支出合計 3,116,847 円 = 416,555 円 差引残額 416,555 円は、次年度に繰り越します。

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

御賛助

株式会社 かんき建設



●コンタクトレンズ ●白内障日帰り手術

おかもと眼科

Table with 2 rows: 診療時間 (午前9:30~12:30, 午後5:00~6:30) and 休診日 (木曜、日曜、祝日、火曜・土曜午後).

音羽町24 ☎31-2525

まつざわ クリニック

TEL0748 (32)4508 (旧 松澤医院)

内科・消化器内科・循環器内科

Table with 2 rows: 診療時間 (午前8:30~12:00, 午後4:30~7:00) and 休診日 (日、月、火、水、木、金、土、祝).

近江八幡市立総合医療センター とほ3分マイン薬局ソバ 土田町268-3



受賞された西川次男さんと中西みどりさん

市老ク連主催のグラウンドゴルフ大会が去る7月11日、近江八幡市運動公園にて行われました。当日は大変な暑さでお疲れだったと思います。それでも頑張った選手78名の方と応援・支援していただいた4名の皆さん、ありがとうございました。



PICK UP 市老人クラブ主催のグラウンドゴルフ大会をかえりみて

成績結果はすばらしく、16ホール回って最優秀選手は47打の西川次男さん(岡山学区)、準優勝は浦口安子さん(岡山学区)、3位は中西みどりさん(安土学区)、おめでとうござい

ます。起伏や障害物、低木があり決してやさしいコースではありません

ん。それでもホールインワンを出された西川常次さん、中西みどりさん、立派なものです。

また満82歳以上の高齢者の方が19名もおられ敬意を表する次第です。いつまでも元気で、楽しく参加してください。



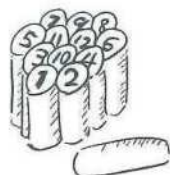
令和4年度老人クラブ創造推進員等研修会

「モルック」の体験

7月8日、草津市の長寿社会福祉センター体育館でニユースポーツ講習会が開催されました。県内の市町老ク連の代表者が講習を受けました。

モルックは、フィンランドの伝統的な遊びを元に生まれたスポーツです。

モルックという棒を投げ、スキットルという12本の棒を倒し、スキットルの倒れ方で点数を獲得し、他のチームよりも先に50点ちよつどを目指します。51点以上だと25点に戻ってしまいます。私たちのチームは49点であと1点が入らず時間切れになってしまいました。体力がなくてもできるスポーツです。50点ピツタリにしようと思いを



す。皆でどの棒を倒せばいいのかわからないので作戦をたてますが、結果はそうはつま

す。モルックはルールも簡単で高齢者向きのスポーツです。近江八幡市老人クラブ連合会でも機会があればやってみたいと思います。

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでい



といやまクリニック

泌尿器科・内科

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

近江八幡市東町187番地3
TEL(0748)29-3760
URL: <http://www.toiyama-cl.com/>
在宅訪問診療も行っております。



医療法人 健 央 会 ほりお眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~15:30	□	□	△	/	△	/	/
午後 15:30~18:00	○	○	○	/	○	/	/

□…手術 △…予約検査 休診日/日、祝、木、土曜午後

近江八幡市鷹飼町南3丁目2-4
☎(0748)37-5757
<http://www.horio-eye.jp>



北里

令和3年11月20日、ヴォーリス記念病院のご協力のもと健康講座「認知症と生活習慣病・予防と治療」を開催。大好評でした！



着物で簡単に着られる洋服づくり！
うまくできるかな～

沖島



ホールインワンをねらって！



八幡堀周辺の環境美化活動で汗を流しました！

八幡



見守り活動 (友愛活動)



いきいき100歳体操で健康寿命をのばそう！
使用しているイスは介護予防活動支援事業補助金で購入しました。



私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新築工事・リフォーム・各種設備工事・上下水道工事
電化工事(オール電化+太陽光発電+燃料電池)
LPガス販売・ガス工事・灯油販売

環境にやさしい住まいづくり



近江八幡市上田町1348番地
☎0120-509-548

処方せん調剤

全国すべての病院・クリニックの処方せん受け付けます

ガモ調剤薬局

月・火・水・金 9:00~18:30
おくすり・在宅の 木 9:00~17:00
ご相談もお気軽に 土 9:00~12:30

近江八幡市加茂町3660番地6

TEL(0748)36-7827 FAX 36-7828

気になっているけど、どうすれば…

無料 相続相談会

随時実施中！

お電話お待ちしております

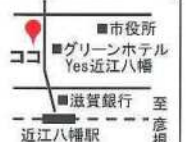


ただちが
澤田区 中央税理士事務所

近江八幡市中村町20-15

コルージャビル 3F

0748-36-2817





老 蘇

老蘇こども園の子どもたちと
サツマイモを植え付けました!!



おまきくな〜れ!



グラウンドゴルフ大会

第3回安土安寿らぎクラブグラウンドゴルフ大会
6月3日(金) 文芸の郷グラウンド
参加者 82名



安 土



令和4年春の全国交通安全運動街頭啓発
4月6日(金) 7:30~8:30
フレンドマート安土店前県道



西老蘇老人クラブ奉仕作業参加メンバー
ゲートボール場がスッキリきれいになりました~!



加茂町老人クラブは、毎月約40体のお地蔵様の周辺を清掃、供花するとともに、前掛けを年2回新調しています。

岡 山



牧町老人クラブ会員有志で
岡山園地を清掃してます!!

私たちは、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

長命寺温泉
天葉の湯
温泉・サウナ・お食事
CHOMEIJIONSEN AMAHANOYU
Googlemap

お土産や食卓に関西ハムの
手作りハム・特選近江牛と。
特選近江牛 手作りハム
近江牛と手作りハム
関西ハム株式会社
TEL.0748-37-6070 近江八幡市長光寺町752-1

**ホームページ
リニューアル!**
<https://hakuhousha.info>
各地域の情報が見やすくなりました!
株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(06)6797-0212(代)

地域の動き

八幡

コロナ禍の中での活動報告

八幡学区日牟礼老人クラブ
副会長 忠田 静子

コロナ禍による厳しい状況の中、健康づくりや仲間づくりを主に活動を続け2カ年経過、会員各位の年齢もさらに高齢化(90歳代5名、80歳代12名、70歳代12名、60歳代1名/平均年齢81.4歳、新加入2名、総数30名)しつづける背景に、活動推進に一抹の不安を感じながらの令和4年度を迎えました。厳しいコロナ禍の中でも、感染者は出ず、「自分の身体は自分で守

る」を合言葉に、今日まで各自頑張っていたことができました。クラブとしては有難いことでした。

当クラブも友愛活動の主であった誕生会など独自活動はままならず、自治会主催活動、民生委員・福祉協力員主催活動に老人クラブ共催として活動をさせていただく状況で活動計画を立案いたしております。しかしこの時期、クラブ活動としてできることが何かないかと、役員会で検討を重ね、見守り活動(友愛活

動)を重点的に3カ月ごとに実施することを決め、6月25日(土)実施いたしました。結果を役員会で精査し、今後の方



向付けをしたいと考えております。他方、自治会主催の八幡堀周辺の草刈りなど一斉清掃、資源ゴミ回収活動、いきいき100歳体操への参加、子ども会との周辺環境美化活動(7月21日/夏休み開始日)などは従来通り積極的に参加いただいております。

さらに、高齢者を対象に、会員、非会員関係なく一緒に活動できることを計画しておりますが、具体的な実施に至っておりません。一方、昨年同好会として発足いたしました「パッチワーク・キルト」会は順調に推進しており、今年度も八幡学区文化祭には展示させていただけるよう頑張っております。



最後になりましたが、昨年度に「介護予防活動支援事業」補助金を当クラブが受取でき、椅子12脚購入いたしました。早速、いきいき100歳体操、クラブ役員会などに使用させていただいておりますので(右写真)御礼とともに報告いたします。ありがとうございました。

沖島の島民の半数以上が老人クラブの会員です。7月2日にはコロナワクチン接種4回目が行われました。

コロナが叫ばれ始めた頃を思い返すと先行きの不透明な状況に精神的にも不安に感じました。しかし、そのような中でも私たちが住む沖島は他の地域と隔離された離

れからもコロナの波が押し寄せてくるかもしれない。しかし、老人クラブ会員と共に感染症対策を怠らず、日々の楽しみを見つけていきたいと考えます。そして、前年度同様にグラウンドゴルフ・ゲートボール・手芸クラブ、百歳体操等、会員の健康づくりや楽しみが続けられるようにしたいです。



このような時期ではありませんが、「健康」「友愛」「奉仕」の老人クラブ3大テーマ活動はもちろんのこと、さらに「健康寿命」を延ばすことを重要課題として進めてまいりたいと思っております。さらなるご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。近況報告いたします。

沖島

コロナ収束を願って

沖島老人クラブ
会長 富田 秋治



島であるがゆえに、島内では普段に近い生活を過ごせることはありがたく、観光者が訪れる前の沖島に戻ったようで懐かしく新鮮な気持ちもしました。

またまたコロナは収束された状況になっていません。これからもコロナの波が押し寄

地域の動き

歌唱クラブが発足して約30年です。これは安土町老人クラブ活動の一環で、発足当時クラブ員数は60名余りでした。その後3人目の先生のご指導を受けコーラスも徐々に上達し現在に至ります。この間、イベントや近隣の交流会等に参加してきました。一番印象に残っているのは滋賀県老人クラブ大会に参加して会場から



安田三記子先生指導のもと歌唱練習



リズム体操

安土

①歌唱クラブ「コスモス」の活動再開

前女性部長
大角千代子

歌唱クラブが発足して約30年です。これは安土町老人クラブ活動の一環で、発足当時クラブ員数は60名余りでした。その後3人目の先生のご指導を受けコーラスも徐々に上達し現在に至ります。この間、イベントや近隣の交流会等に参加してきました。一番印象に残っているのは滋賀県老人クラブ大会に参加して会場から

大好評をいただいた事です。振り返ると山あり谷ありでしたが楽しく前進してきました。ようやくコロナが落ち着きました。ようやくコロナが落ち着きました。ようやくコロナが落ち

安土町下豊浦地先で会員の畑を借用、さつまいも栽培活動を続けている。きぬがさま

②菜園活動

「さつまいも栽培」

副会長 井川 憲



さつまいもの植え付け作業

ぶりに練習を再開することになり、ピアノの前で歌う事が出来た時は皆で喜びあいました。今は20名余りで活動していますが、今後はメンバーの増強にも力を入れコーラスを通して近江八幡市老人クラブ活動やイベントに貢献したいです。

このため安土町文化祭で来場者に安価で販売また昨年は文化祭も中止となり会員の皆さんに注文販売、約80kgを完売した。今年も5月18日好天の下、会員有志7名でさつまいも苗100本の植え付けを行った。猛暑で生育が心配されるが、10月末に収穫を予定している。

コロナの状況によるが、きぬがさまつりで出店、文化祭で販売、会員への注文販売のいずれかで、皆さんに秋の味覚を喜んでいただきたい。

岡山

資源回収、清掃等、奉仕活動に注力!

岡山学区老ク連 会長 川村 常男



資源搬入車の車列



岡山学区連合会 資源回収

老人クラブ三大活動である「健康」「友愛」「奉仕」の中で、岡山学区ではとりわけ奉仕活動に注力してきた伝統があります。岡山学区連合会の合同取組みとしては、年3回実施の資源回収があります。学区合同回収では回収車両及び搬入車両が多くなることか

ら広い集積場所が必要となります。幸い、グリーン近江農業協同組合様が回収奉仕にご賛同いただき、西支店の広場をお借りして安全で効率的な作業ができております。クラブ活動資金の確保とともにSDGs（持続可能な成長目標）にも間接的に紐づけられる取組みであり、今後も継続強化してまいります。単位クラブの特徴的な奉仕作業として、牧町老人クラブの岡山園地清掃作業があります。沖島も望める景勝地であり、牧町老人クラブでは毎週

水曜日に除草清掃活動をしています。作業範囲が広く、除草機械の導入や班編成による計画的な作業の実施に注力しています。また、加茂町老人クラブでは地蔵尊エリアの清掃を自主的に実施しています。毎月1回、除草と併せ約40体のお地藏様を清め供花し、年2回、前掛けを新調しております。その他の町においても各地区固有の奉仕取組みを実施しており、交流の場としても活用しております。



牧町 岡山園地清掃作業

地域の動き

老蘇

老蘇学区「友愛クラブ」連合会活動報告

事務局 坪田 寛

5月21日(土)

第2回友愛クラブ
グラウンドゴルフ大会

午前8時から老蘇小学校運動場で開催し、65名が参加しました。

優勝 坪田芳美さん(石寺)
2位 井上 稔さん(西老蘇)

3位 安田英一さん(西老蘇)
少し雨模様でしたが、会員総数の4分の1の参加で、85



5月30日(月)

老蘇こども園園児と
サツマイモの植え付け



午前9時から4・5歳児60名と80本の植え付けをしました。植え付け後、「大きくなーれ、大きくなーれ」と持参したお水をいっぱいあげました。

11月にイモほり、12月におイモパーティー楽しみ♪♪...

5月29日(日)

単老 西老蘇老人クラブ
行事 奉仕活動

ゲートボール場の葉刈り、県道の草刈り作業、参加者15名。恒例の行事で高所作業車、



チェーンソー、トリマー、草刈り機などで作業は順調、ゲートボール場はスッキリ。ご苦労さまでした。

北里

野村町老人クラブの活動報告・予定

会長 村北 健一

野村町老人クラブは、今年4月、役員改選があり、新体制でスタートしました。

【本年度行事】

● 7月11日(月)

グラウンドゴルフ大会&スポーツ交流会(市老ク連事業)

● 7月17日(日)

野村町内農道、排水路清掃活動(野村町農村保全の会協力事業)

● 7月31日(日)

「老人憩いの家」周辺の清掃活動

● 8月7日(日)

野村町自治会「町民納涼の会」参加

● 9月

野村町自治会「敬老の集い」

● 10月

北里学区スポーツ大会参加・親睦日帰り研修旅行(市



老ク連事業)

● 11月

会員、物故者追悼法要

● 12月

「老人憩いの家」周辺の清掃活動・野村町自治会「防災訓練」



令和5年1月以降は未定ですが、会員皆さんの健康志向をテーマにした催しを予定しています。昨年11月20日に開催(写真)されたヴォーリス記念病院さまご協力の健康講座・テーマ「認知症と生活習

慣病、予防と治療」が、大変好評でした。新型コロナが早期に収束し、先輩役員や各会員さんが今まで続けてこられた恒例行事をこれからも開催できるよう、力を合わせて進めていこうと考えています。中でも皆さんが楽しみにされ、毎月20日に開催の会員誕生日をお祝いする「お誕生会」は、会員同士の親睦を図るためにもぜひ、再開したいものです。現在は、誕生月の会員に記念品の贈呈を続けています。





し、警察と連携して近江八幡署管内での交通事故抑止の為に活動しているボランティア団体です。

1年を通じ子供達から高齢者まで、1人でも多くの方々に交通安全意識を持っていた

近江八幡地区交通安全協会

近江八幡地区交通安全協会は、近江八幡市・竜王町の協会員で構成

会長 上阪 廣子
交通安全意識を高めましょう!



また、小学校や老人クラブ等に赴き、実際に起こった事故を紹介したり、交通安全機器を使って交通安全教室を実施。

秋には、高齢者世帯に訪問。反射材など啓発品を渡し交通安全指導をします。

夏の交通安全県民運動期間に合わせ、交通安全を願って七夕啓発や、商業施設で啓発街頭でのぼり旗を持って交通安全を呼びかけます。

春、秋の全国交通安全運動のほか小学生・中学生の通学路でのぼり旗を持って、立番、通学児の安全を守ったり各小・中・高校で自転車の安全な乗り方を指導啓発をします。

最後に協会からお願ひします。皆さまが外出される時は、反射材を身につけ明るい服装で。道路を横断される時はドライバーにしっかりと横断する意思を伝え、車が止まってから横断してください。車に乗られる方は自分の反射神経や判断力を知った上で安全運転に心がけてください。

尚上記のような啓発活動には、皆さまが免許更新時にご協力頂く交通安全協会費などで運営させていただいていきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

どうぞ皆様お一人お一人が、しっかりとした交通安全意識を持っていただくことをお願ひ致します。

ご存知ですか？ 自転車の事故

ご自身・ご家族の自転車事故に備えていますか？

全国の自転車乗用中の事故

80,473件

全国の自転車事故死傷者数

78,982件

自転車事故は約6分に1件発生しています!

出典：令和元年中の交通事故の発生状況（警察庁交通局）

死傷者の半数以上が未成年と高齢者です!

高額賠償事例

加害者になってしまうと、高額な賠償金が生じることがあります。

男子小学生が女性と衝突。女性が意識不明となり、事故を起こした小学生の母親に9,521万円の賠償を命令

賠償額 約9,500万円

(神戸地方裁判所 平成25年7月4日判決)



ご入会方法

ホームページのご利用をおすすめします!

ホームページから
クレジット
カード
決済

24時間、土日祝いつでも申込できます!
クレジットカード決済されると
その場ですぐに加入者票を印刷できます。

モバイルはこちら!

封書で
銀行
引き落とし

滋賀県では、2016年2月26日より「自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行され自転車利用者は、賠償責任保険への加入が義務となりました!

滋賀県交通安全協会の
滋賀のげんみん自転車保険のご案内

もしもの自転車の事故に備えましょう!

家族のためにも入りましょう!

あなたのお家の 住宅用火災警報器 10年経過していませんか？



ひだまりクラブの皆様、こんにちは。こちらは近江八幡消防署です。

今回は、住宅用火災警報器についてお話ししたいと思います。

以前、我が家で起きた大変お恥ずかしい出来事なのですが、夜中に何秒か「ピー」

「ピー」「ピー」と異音がしました。「何が鳴ってるんやろ？」と家族皆で探した結果、階段の上端に設置してある住宅用火災警報器が鳴っているものと判明しました。

新しく設置してから丁度10年目の出来事でした。もちろん、他の住宅用火災警報器も、すぐに交換したのは言うまでもありません。

「ピー」という音が何秒かごとに鳴る場合は、電池切れの合図です。警報器の押しボタンを押すか引きひもを引いて警報

10年経ったら交換しましょう



音が止む、電池を外して本体又は電池を交換しましょう。ちなみに「ピーピーピー」と連続して音が鳴る場合は故障の合図です。(※メーカーや製品によって、合図が異なる場合があります。)

日頃から作動試験が必要ですね。

電池切れの合図でも音は3日以上鳴り続けますが、その後は完全に火災が感知出来なくなってしまう。親戚や友人宅への宿泊や旅行などで長期間出かけている時は既に鳴り止んでいて全く気がつかない恐れもありますね。

置となり、大変危険です。

住宅用火災警報器は24時間365日、休みなく火災を感知し、大切な家族の暮らしと命を見守ってくれています。普段は作動せず、光る事もない...それは皆さんが絶えず火の用心をこころがけて下さっているからと言う事で大変ありがたい事ではありません。なので、つい存在を忘れがちですが、10年を目安に故障する確率が高くなります。

例えば電池交換をしても電子部品の劣化により、すぐに本体が故障する事も多々あります。電池切れや故障といったトラブルが発生する前に10年を目安として、住宅用火災警報器本体ごと取り替えましょう。

10年たったら、とりカエル。

お宅の火災警報器の話です。



住宅用火災警報器は、

10年を目安に、とりカエル！
わが家と家族を守る基本です。

フリーダイヤル 0120-565-911

受付時間：月曜日から金曜日までの午前7時から午後5時

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

※火災警報器の取扱いには必ず取扱説明書をお読みください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

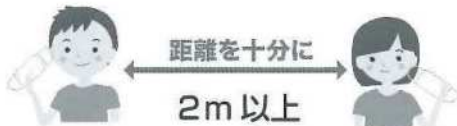
マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう！

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう！

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時



マスク着用時は...

- ◎激しい運動は避けましょう
- ◎のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- ◎気温・湿度が高い時は、
特に注意しましょう

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密(密集・密接・密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

竹行燈の輪を広げる

岡山学区 今井 清正



の再利用に気が付き諸々の計画を整え、平成28年4月から活動を開始し、今年で6年目を迎えています。

活動の当初は、興味を持たれている方が思いのほか多く、13人を数えました。

また、今日まで延べ17人の方々が、竹行燈を実際に手がけていただいたところですよ。

岡山学区の文化祭への

近年、竹行燈の展示がマスコミなどで広報され、その作品の見事さが社会的に一段と注目されるようになったのではないかと思っています。

小生が岡山学区文化振興会で「盆栽菊づくり教室」を進めている時、竹行燈の単位老人クラブ内での活動を耳にし、文化振興会でその活動の輪を広げたいと思い、希望者を募ることにしたのが、今から7年前のことです。

前述の活動の講師S氏に協力を要請するとともに、竹材を賀茂神社の門松づくりに携わっている関係上、門松の竹



出品や岡山コミセンのギャラリー展、また、JAさんの支店ロビーへの展示など、会員の努力作の展示の場を常に企画し、製作者のモチベーション



の維持向上に気を配って今日に至っています。

活動は、新型コロナを境に全員による合同創作活動ができなくなっていました。各自の工房での製作を続け、出来上がりの技術的チェックなど、相互指導を図りながら、今も月1回の頻度で顔を合わせ、情報と技術交流に努めています。

最大のネックは創作題材の発掘活動ですが、横型の製作あるいは製作テーマを年度当初に定めるなどに力点を置いて鋭意活動を続けています。

岡山学区の竹行燈の活動にさらなる発展あれと強く願っているところです。

コロナ予防とこれから

岡山学区 浜田 敏次

予約でした。さて今からやらなければならぬのは4回目のワクチン接種

ではないでしょうか？

今は予約は簡単に取れるようになってきていると思いますが、何らかの事情で接種しておられない方、副反応のご心配な方、接種の機会を逃してしまわれた方は、左記のところにお電話をいただきご相談をお願いします。

ワクチン接種による感染力の低下、重症化しにくくなるようにしていただきましたが、まだまだ予断を許さない状況と思います。

今回感染された方の治療や予防接種等に多くの医療関係者の皆さんのご尽力に感謝申しあげます。私たちは高度なことはできませんが自分にやれることはやろうとマスクをしたり、3密を避ける、アルコールでの手指の除菌等々効果があると言われることは皆さんとともに取り組んでまいりました。ご苦労さまでした。私の場合、一番大変だったのは1回目のワクチン接種の



近江八幡市役所
新型コロナウィルスワクチン
接種対策室
☎0748-3611771
(平日8時30分から17時15分)

この機関紙が発行される頃には老人クラブの皆様方は接種済であることを願います。

新型コロナウィルスの感染症はまたまた油断を許さない状況であることを皆さんと共に有意義な活動をしましょう。

あ と が き

令和4年度、私たちが「ひだまりクラブ」の広報紙をお届けさせていただくことになりました。よろしくお願ひ致します。

今年の夏は、殊のほか暑い夏となりました。いかがお過ごしでしたでしょうか。

まだまだコロナ感染が収まらない様子ですが、ワクチンを打ったり、感染対策を十分にしながら活動を展開する「ひだまりクラブ」の活動を皆様にお伝えしようと思っております。そして皆様からの情報発信も掲載できればと思っております。

より充実した広報紙を皆様にお届けできるようにがんばりたく思っておりますので、よろしくお願ひ致します。

事務局 電話 33-3107 FAX 36-6910 (文化部会一同)

◆ご協賛いただいた皆さまへ

「ひだまりクラブ」の発刊にあたり格別のご支援ご協力をいただき、おかげさまで無事発刊できましたことを厚く御礼申し上げます。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙を目指して、内容充実に努力してまいりますので、今後ともますますのご後援を賜りますようお願い申し上げます。

近江八幡市老人クラブ連合会

ひだまりクラブ各部の〈令和4年度〉重点取り組み

健康友愛部

長引いているコロナ禍の中にあつて、老人クラブ会員の皆さんの健康と友愛がつづいていきますよう、ささいなことでもはげみとなり心の支えとなればと願っています。会員同士の交流の場としてのグラウンドゴルフ大会や日帰り旅行(下記参照)も計画しています。こそつて参加してください。楽しいひとときを皆様と過ごしたいと思ひます。

〈日帰り旅行〉10月18日 福井方面 織田信長公ゆかりの剣神社参拝 他

文化部

- (1)広報紙の内容の充実
●ひだまりクラブの活動報告
●各学区支部の情報発信
●町老人会の情報発信
●官公庁からの情報発信
(2)趣味の紹介、同好会の紹介
★ほかに企画があれば、ご提案ください!

庶務部会

- (1)行政、関連団体との調整、折衝、連携推進
(2)規約、諸規定等の見直し(改廃、追加提案)
(3)新事業の立案、検討他

女性部

- (1)健康づくり
健康機器による測定とランチコース(近江八幡市0次予防センター)
(2)お花遊び教室シリーズ(出前講座)
(3)女性部理事会の充実
各情報を収集、今後の活動に反映



抱おう!地域づくりを

のぼせろう!健康寿命



私たちは、ひだまりクラブ近江八幡の活動を応援しています

まつおファミリークリニック

0748-32-3255 ネットで予約できます

Table with columns for 診療時間, 月火水木金土, 受付時間. Rows show 8:30-12:30 and 16:00-19:00 for weekdays, and 8:00-12:00 and 15:30-18:30 for weekends.

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
滋賀県近江八幡市鷹飼町1485番地6
O・Hビル近江八幡

私達は令和の時代も地域の産業振興に貢献致します

湖東物流株式会社

代表取締役会長 小林 正義
取締役社長 藤田 正樹

TEL(0748)48-8130 FAX48-5487
WEB https://www.kotologi.co.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

アヤ八不動産株式会社

近江八幡営業所

0120-82-5701 近江八幡市鷹飼町531(JR近江八幡駅北口スグ)

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

○自分亡き後の大切な人のため

遺言公正証書

○判断能力が不十分になったときの自分のため
任意後見契約公正証書

近江八幡公証役場

まずはご相談を!(相談無料・出張可)

近江八幡市出町417-8
出町フォーエバービル1階
※移転しました

(0748)33-2988

心からご奉仕させていただきます。

(有)近江葬儀社

おうみセレモニーホール
さくらホール

0120-850508

24時間営業・年中無休

ご家族の想いをカタチに 公益社のお葬式なら 9.9万円~

公益会館

近江八幡

24時間/365日対応 0120-61-4000

公益社 近江八幡市西庄町985番地

組合員の皆様へ

24時間対応

JA葬祭

0748-38-1194

感謝を伝えるお手伝い

自宅葬

グリーンホール

日野・近江八幡・能登川

JAグリーン近江(葬祭メモリアル)

0120-455-199