



老ク連 やす

野洲市老人クラブ連合会会報

やす 第36号

発行 野洲市老人クラブ連合会
野洲市辻町433-1
TEL・FAX 077-588-2940

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

堤新会長を筆頭に令和4年度の老ク連がスタートしました!



就任のあいさつ
野洲市老人クラブ連合会 会長 堤 敏次

会員の皆様には、お元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。また、平素は老人クラブ事業活動に温かいご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

私、この四月に突然、会長職のご指名を頂き、驚きとその重責に戸惑いましたが、お受けすることになり微力ではありますが誠心誠意務めさせて頂きますので皆様のご支援ご協力お願い申し上げます。

さて、近年日本を取り巻く環境が大きく変わろうとしております。コロナウィルスに始まりロシアのウクライナ侵略戦争という想像すら出来ない事案が発生、さらに、地球温暖化による大災害の多発など予断を許さない状況です。また、突然の物価高騰という直接個々の生活を脅かされる社会構造になってきました。そんな中、野洲市老



人クラブとして明るく楽しい活動を目指すにはいかんすべきか、ということとを私たちは考え、さらにこれから益々続くであろう超高齢社会に向けて会員の皆様におかれましては、「私たちは老人クラブの仲間として何ができるか」を問いかけながら、愉しく笑いの絶えないコミュニケーションを作り上げることで、それぞれの地域社会の課題解決に取り組んで参りたいと思います。

終わりに、会員の皆様におかれましては無理される事なく積極的な各事業のご参加をお願い申し上げます。就任の挨拶に代えてさせて頂きます。

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

K KOTO
このまちで これからもずっと。
湖東開発株式会社

相続支援 賃貸管理 不動産売買

お気軽にご相談ください
TEL 0120-587-033
FAX 077-587-0037

賃貸マンション・テナント管理
新築・リフォームの設計・施工



住まいのトータルコーディネーター
株式会社 大生産業

本社 〒520-2331 滋賀県野洲市小篠原1979番地
TEL 077-588-3456(代) FAX 077-588-3486

新築・建て替え
リフォーム工事

しげや

荒川建設株式会社

野洲市野洲941-1

☎(077)587-3900

貯金・年金のことならJAへ

年金のご相談・受取は
近くの各支店までお気軽にどうぞ!!

레이크滋賀農業協同組合

医療法人社団 董会
介護老人保健施設
野洲すみれ苑
野洲市小篠原490番地1
☎(077)588-3001
野洲すみれ苑居宅介護支援事務所
☎(077)584-5588
介護のご相談はお気軽にお問い合わせください

鎮静(眠りながら)胃カメラ、経鼻胃カメラ

かつじクリニック
KATSUJI CLINIC 8/1 開院

内科・消化器内科・病理診断科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
13:30~14:30	予約検査	●	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●	●

☎(077)514-8611

野洲市市三宅2373 かつじクリニック

介護・保育のことなら
社会福祉法人
野洲慈恵会
野洲市富波甲1340番地1
☎(077)586-5444

ぎおうの里(法人本部) ☎586-5444
悠紀の里 ☎587-4111
あやめの里 ☎589-8533
デイセンター さくら ☎518-0530
きたの保育園 ☎518-1866

野洲U歯科・矯正歯科
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	×
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	☆	×

無料送迎あり ☆14:30~17:00
野洲市久野部194-1(JR野洲駅北口徒歩5分)
☎(077)586-6480
http://u-shika.jp

野洲市老人クラブ連合会への期待
高齢者がいつまでも
元気に活躍できる
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、日頃からいきいきとした本市の地域づくりにご貢献いただき誠にありがとうございます。

昨今、新型コロナウイルス感染症の猛威が続いていますが、その状況下においても様々な工夫を凝らし、地域のつながりや、活力の創出にご尽力いただいておりますことに心より感謝申し上げます。

さて、現在本市では四人に一人が六十五歳以上という状況です。多くの高齢者が、生きがいを持ち活動的に過ごされている一方で、心身の疾病がある方、一人暮らしで不安を抱えている方も増えています。

そのような状況を踏まえ、本市では「第八期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、認知症施策の充実など、健康寿命の延伸や地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを継続しながら、誰もが元気に活躍し続けることができる地域づくりに取り組んでいます。

皆様には、豊富な経験や知識をそれぞれの地域で生かしていただき、今後より一層活発に活動が行われますことを期待しております。

最後に、野洲市老人クラブ連合会のみならず、ご発展と皆様のご健康とご多幸をお祈りし、ご挨拶いたします。



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、今こそ老人クラブの出番です…。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、新たな事業を展開、そしてボランティア活動の構築をめざします。

それぞれの学区においては、地域のニーズに沿った魅力ある活動に取り組めます。

令和4年度 野洲市老人クラブ連合会 役員と組織図

敬称略

会員数3,429名(男1,543名 女1,886名)
内サポーター70名 クラブ数67クラブ

顧問/北川 義一
柴原 喬

会長/堤 敏次
副会長/浅野 賢治・谷 とよ子
会計/西村 千春

監事/竹内 薫・葛本 愛

事務局
事務局長兼創造推進委員/白井 京子
創造推進委員/石塚 徹
事務職員/中村 久治

文化 部
部長/浦谷 英子
副部長/政本 幸三

健康 部
部長/土川 幸司
副部長/高谷みち江

福祉 部
部長/西川 征一
副部長/上野 正美

生きがい部
部長/宮本 悦子
副部長/山崎 豊彦

中里学区
9クラブ/423名
学区長/石田 達
副学区長/志賀 節子

兵主学区
12クラブ/562名
学区長/築山 信悟
副学区長/堀井 正子

野洲学区
10クラブ/541名
学区長/東森 忠男
副学区長/永田 征二

三上学区
7クラブ/434名
学区長/坂口 善己
副学区長/後藤久美子

祇王学区
9クラブ/365名
学区長/坂口 俊行
副学区長/石塚 智子

篠原学区
13クラブ/710名
学区長/土田 美治
副学区長/阪口 啓子

北野学区
7クラブ/344名
学区長/岩井 初男

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

消防設備・電気設備・弱電設備・防犯設備

sugitec
(株)スギテック

野洲市富波甲1092-5
TEL(077)532-4648
E-mail : sugitec@biz.nifty.jp
URL : https://sugitec.jp

流すもの、流されるものへの思いやり!!
新築・増改築・リフォーム・設計・施工
管工事業・上下水道・冷暖房・衛生設備
消火設備・住宅設備設計施工

株式会社 山本管工

野洲市富波乙11-1
TEL(077)587-2256(代)
FAX(077)587-2257

株式会社 森利工務店
総合建築請負・設計施工管理
一級建築士事務所
野洲市富波乙198
TEL(077)588-1551
FAX(077)587-0363

水廻りのリフォーム・上下水道
衛生設備・住宅設備・メンテナンス
もっと快適に、豊かに、健康的に…

(有)ハラダ設備
野洲市西河原2261
TEL(077)589-3001
FAX(077)589-3026

株式会社 ウメムラ

代表取締役社長 梅村 光司

〒520-2304 野洲市永原829
TEL(077)588-2888
FAX(077)586-0534
E-mail : umemura1@sirius.ocn.ne.jp

相続登記・遺言書作成
成年後見申立・法人登記・役員の変更

三久保司法書士事務所

司法書士 三久保 佳辰
野洲市小篠原1257番地5
(野洲駅前通・市役所南側)
TEL(077)587-2426

マスダ商事株式会社
野洲市小比江559-3
TEL(077)589-2359
FAX(077)589-2774
http://www.msd-s.net

9月15日は
老人の日

老人の日 9月15日
老人週間 9月15日～21日
敬老の日 9月第3月曜日



野洲市老人クラブ連合会 令和4年度部別事業計画

月	本部	文化部	健康部	福祉部	生きがい部
4	4(月)理事会 5(火)監査 15(金)総代会 18(月)役員会	部会随時 19(火)部会	部会随時 20(水)部会	部会随時 《年間》 春・秋交通安全運動 環境美化運動 県下一斉清掃 中里、兵主、中主小学区交通安全指定 21(木)部会	部会随時 20(水)部会
5	17(火)四季の花遊び教室		31(火)貯筋運動		
6	7(火)いきいきウォーキング 10(金)料理教室 21(火)三役会		6(月)ゲートボール大会 22(水)部会 28(火)貯筋運動		23(木)ふれあい旅行
7		28(木)部会	6(水)ポッチャ大会		
8	2(火)四季の花遊び教室		30(火)貯筋運動		
9	9(金)料理教室 15(木)老人クラブ大会	会報発行 講演会	26(月)ゲートボール大会 29(木)ほほえみストックウォーク		
10			31(月)貯筋運動		25(火)26(水)親睦旅行
11	29(火)四季の花遊び教室		9(水)グラウンドゴルフ大会 予備日11(金)	10(木)あやめの里奉仕 17(木)悠紀の里奉仕 24(木)ぎおうの里奉仕	22(火)友愛訪問
12	16(金)料理教室		13(火)貯筋運動		
1					
2	7(火)四季の花遊び教室 提出物説明会		27(月)貯筋運動		
3	10(金)料理教室 役員会	部会 会報発行	部会	部会	部会

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)

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

360度毛歯ブラシ ゆう
ぽぽたん 優 10本セット
POPOTAN



Made
in
Japan

送料無料

代引手数料無料 税込 3,500円

360° 運命の歯ブラシかも!

歯も歯ぐきも舌もこれ1本でケア

360度毛

特許技術

毛先が丸い 痛くない!

回らない!

直径 0.08mm 極細毛
15000 本以上の大量毛

やわらかい!

歯垢除去率が高い!

製造者 株式会社STI-IR(スティアー)

今すぐお電話を!! 通話料無料

ご注文のご連絡はこちらまで

☎ 0120-021-209

(電話受付時間) 平日のみ 午前9時～午後6時

株式会社 博報社

〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69

学区活動紹介

それぞれの学区で行われた活動状況を報告



三上老人会清掃活動
①各集落持ち場清掃作業
(集落：前田、小中小路、大中小路、山出、東林寺)【実施月】五月、八月、十月(写真：五月七日(出大中小路))
②御上神社清掃作業【実施月】四月初田、六月、小中小路、七月大中小路、八月山出、九月、東林寺、十一月前田、十二月小中小路、一月大中小路、二月山出、三月東林寺
③三上環境保全会清掃作業(各集落単位で実施)



三上ゲートボールクラブ(有志)
【練習日】小中小路：毎週水曜日(写真：五月二十五日(水))、大中小路：毎週金曜日、山出：毎週火・木・土曜日【場所】各集落広場



三上・大中小路グラウンドゴルフクラブ(有志)
【練習・試合日】毎週月曜日(写真：5月30日(月))
【場所】大中小路ふれあい広場

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・放射線科
医療法人
白井医院

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前 診 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
検査(予約) 1:30~2:30	○	○	○	○	○	○
夜 診 6:30~7:30	○	○	○	○	○	○
検査(予約)・・・CT、エコー検査	休診日：日曜・祝日					

野洲市永原1833-1
TEL(077)587-0125

循環器科・内科
吉田クリニック

診療時間	曜	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	×	●	●
PM 4:00~7:00	●	●	●	×	●	●	●

休診日：木曜・日曜・祝日
野洲市市三宅2732 ジェリフビル1階
☎(077)588-5080

内科・糖尿病内科
野村内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~8:00	○	○	○	○	○	○

休診日：日曜・祝日
野洲市小篠原2177番地
TEL(077)587-0066
FAX(077)587-5312

内科 小児科 リハビリテーション科
澤田医院

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

休診日：水・土午後・日・祝日
野洲市富波甲1087-1
TEL(077)588-5855

カルシウムをしっかりとうろ!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。

横山メディカルグループ(YMG)
どの医療機関の処方箋でも受け付け致します。
お気軽にお申し付け下さい。

マミー薬局(野洲病院様隣)
平日9:00~18:00 土曜9:00~17:00 日・祝休み
TEL(077)586-5470

スマイル薬局野洲店
(吉田クリニック様隣)
8:45~19:00 木・日・祝休み
野洲市市三宅2732 TEL(077)586-0527

どの保険医療機関の処方せんでも受け付けます。

ポニー薬局

営業時間 月水金 9:00~19:00
火土 9:00~13:00
休 日 木・日・祝

野洲市小篠原1957番2
☎(077)598-6801
FAX(077)598-6802

整形外科・リウマチ
リハビリテーション
と お だ
遠田整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 診 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
夕 診 5:00~7:00	○	○	×	○	○	×

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
野洲市市三宅2339-1
☎(077)518-0220

学区活動紹介



健康グラウンドゴルフ

(介護予防事業)



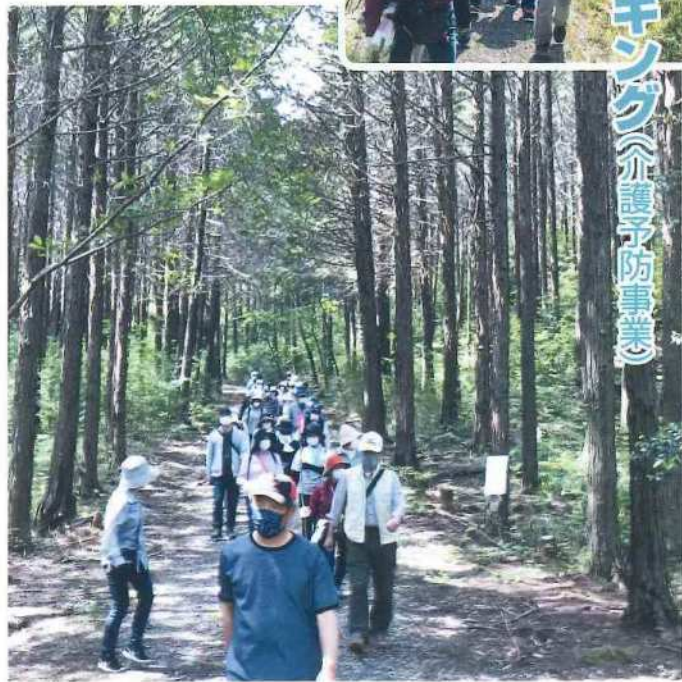
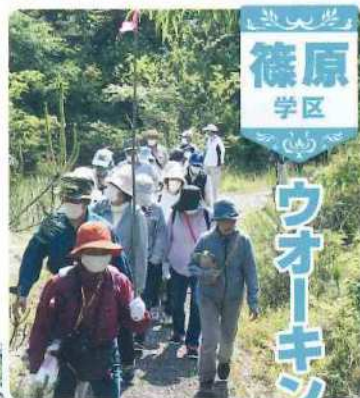
中里学区老人クラブでは、今年より健康グラウンドゴルフ事業を吉地第一公園および比江・比留田・木部の各会場に分かれ、若葉の緑が目に見える季節、会員相互の親睦を深めるべく、熱いブリーを展開しています。



また、今年木部支部では「女性」だけのチームが誕生し、おしゃべりにも花が咲き、楽しく活動を開始しています。



五月十九日(木)、第一回健康ウォーキングを実施しました。山部会の四名の方に引率をしていただき、新緑の大篠原地先のウォーキングを楽しみました。参加者は四十八名でした。



私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

上田歯科クリニック
UEDA DENTAL CLINIC

診察時間 月・火・水・金・土
9:30~19:00 (昼休み13:00~14:30)

休診日 日・木曜日、祝日

野洲市小篠原1264
TEL・FAX (077) 588-2442

医療法人 翔誠会 透析科は送迎あり
おおはし腎透析クリニック
腎臓内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:20~12:00	●	●	●	●	●	●	※1
午後 17:20~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 月曜・火曜・木曜午後、日曜、祝日
※1 8:50~12:00
月水金 夜間透析あり シェントPTA、シェント手術可
野洲市永原1833-4 おおはし
TEL (077) 588-0084

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
にしむら整形外科クリニック

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

野洲市永原1834-1
TEL (077) 518-0055

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
桜井皮膚科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○

◎土曜日 8:30~12:30
☎(077) 518-0606
野洲市久野部192-1

坂口どうぶつ病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

△日曜午後 15:00~18:00
野洲市富甲1158-9
☎(077) 587-6160

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い薬を正確に伝えられます。

医療法人 ほりで医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

野洲市久野部1-15
☎(077) 587-1601

外科・整形外科・内科・皮膚科
藤井医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

野洲市市三宅2480
☎(077) 586-5848

学区活動紹介



毎月第二金曜日に、各単位クラブ持ち回りで先導役を担当して頂き、二時間程度（7km前後）のウォーキングを実施しています。集合場所は野洲駅前のシライシアター（やす文化ホール）前に九時（冬季は十時）に集合して、行き先は担当単位クラブのアイデア次第で毎月変わるので、出発するまで分からないミステリーウォーキングを楽しんでいます。平成二十四年（二〇一二）から継続しているので、今

年（二〇二二）は十年目を迎えることになりました。

昨年度には初の試みとして、五年間連続で四十回以上参加された方を対象に表彰し、ささやかな記念品を進呈しています。第一回表彰の対象者は、三十一名もの大勢の健康優良者が誕生しました。令和四年度も既に二回実施し、四月八日（金）に春爛漫の妙光寺地先のお池まで参加者三十名で歩きました。

五月十三日（金）は小篠原

福林寺跡までの予定でしたが、昼頃から降雨の予報がある曇り空のため距離を短縮して、小篠原稻荷神社まで参加者二十九名で歩きました。

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています



四ツ家自治会老人会（四ツ葉会）では、三年振りに四月一日に桜見物を行いました。定例会の後、天気も良いのでどこかで桜見をしようということになりました。



遠くや人の多いところはコロナの件もあり避けよう。では、どこにしようかと思案したら「ありました！」「それも近くに！」。それは四ツ家自治会館の目の前の「顕聖寺の境内」です。境内の桜の太木二本はちょうど満開。その木の下にお寺の座椅子や座布団を沢山の座りて二十五名程が円陣を組み盛り上がりました。

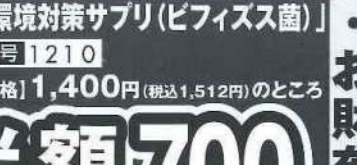
皆さん元気に久し振りに話し合え、また一段と若返りました。

60・70・80代

便通改善

TVC
180秒

出ない
ゆるい
臭い



腸スツキリで

体の根っこが健康に。

自己防衛力

増強!

生きて腸に届く**乳酸菌・オリゴ糖も贅沢に配合!**

1日たったの1粒! 【目覚め】

安心の植物性カプセル

しかも50円以下で

体・お財布に優しい!

赤ちゃん由来の**ビフィズス菌 BB536**が

100億コ!

健康食品の **インシップ**

「腸内環境対策サプリ(ビフィズス菌)」

商品番号 **1210**

【通常価格】**1,400円**(税込1,512円)のところ

半額700円

(税込756円)

送料無料

- インシップのご利用が初めてのお客様限定。●1家族様1袋限り。
- 袋内容量:11.4g (1粒380mg 内容量320mg×30粒)
- 一日摂取目安量:1粒
- 【機能性表示成分 (一日摂取目安量※1あたり)】
- ビフィズス菌BB536...100億個
- アレルギー物質乳

機能的表示食品

届出番号:E203

【届出告示】本品にはビフィズス菌BB536が含まれます。ビフィズス菌BB536には、国内環境を良好にし、尿の臭いを整える機能が報告されています。

●製造法は、主産、主製、副産物を原料とし、食料の加工品です。●主産物は、消費者が食品としてよく知られたものでもありません。●主産物は、長期的に使用、消費、科学的なデータに基づいて安全と見なされます。

送料無料

お電話 **0420-217-111** (受付時間 9:00~19:00 年中無休)

FAX **047-390-9545**

【本拠地東京/年々増加中】
【6都府県よりお問い合わせください。お問い合わせ先は、各都府県の支店に異なります。】

【本拠地東京/年々増加中】
【6都府県よりお問い合わせください。お問い合わせ先は、各都府県の支店に異なります。】

株式会社インシップ

TEL:047-381-1111 (代表) http://www.insh.jp

学区活動紹介

去る五月十八日、兵主学区でのウォーキング「京都嵐山・竹林の径を歩く」にバス一台四十名の参加で行ってきました。当日は天候も良く、暖かな日差しの中を歩くと薄らと汗ばみ、ウォーキングには最適でした。出発をすべくに浮御堂に立ち寄り参拝(あつ、

小銭入れを忘れてきた!! ごめんなさいと手を合わせし、一路嵐山へ。嵐山ではすでに修学旅行生、観光客で賑わっており、みやげ店で買い物している人、記念写真を撮っている人、人力車に乗り風情を感じている人、どの顔も満足そう。お昼まで時間があつたので渡

年四回実施しており、北墓地公園及び北村季吟句碑周辺清掃作業を、第一回目六月十六日(月)に実施しました。曇り空で、暑くもなく寒くもなくちょうど良い気候でした。



北川 清子

月橋を渡り、川に沿って岩田山付近まで行きました。昼食はレストラン嵐山で「湯どうふと京野菜のランチ」。京都らしく薄味でおいしくお腹を満たしてもらいました。

心地よいひんやりした涼しさで散策を楽しめました。少し時間があつたので、友人達とお茶をし、おしゃべりにも心が癒されました。

来た道を帰り、一万歩の楽しかった小旅行は終わりました。皆様お疲れ様でした。担当役員様、お世話になりました。



参加人数は、北西のグループで三十名の参加でした。草刈り機械の人手鎌の人等いろいろでしたが、見る見る綺麗になつていきました。ご先祖様もさぞ満足されてることでしょう。



私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ロート製薬グループ MGP
エムジーファーマ株式会社

毎日の美味しい 中性脂肪対策
広告番号 629

リセットナッツ きなこ風味
リセットナッツは、食後の中性脂肪の上昇を抑える【メタツツ】(クロビネパチド)を含む機能性表示食品の日本初のミックスナッツです。生活習慣病のリスクをもたらし食後の「血中中性脂肪値」の上昇を抑えることに着目した、ロート製薬グループの製薬会社エムジーファーマと、ロカボナッツのバイオニア デルタ社との共同開発。

(1袋(22g×7パック):7日分目安)

1袋 1,058円 (税込・送料550円)
2袋 2,116円 (税込・送料550円)
3袋 2,900円 (税込・送料550円) 一番お得! 送料無料

【お問い合わせ先】
〒567-0085 大阪府茨木市彰都あさせ7丁目7番25号
エムジーファーマ株式会社

日本初! 機能性表示食品 ミックスナッツ
食後の臨床データ 中性脂肪の上昇を抑える

約38%もカット!

ロート製薬グループ企業が考えた、独自開発成分が食後の中性脂肪の上昇を抑える

美味! 美味しい!
カリッ 噛みご 風味

くるみ アーモンド ヘーゼルナッツ
小腹にちょうどいい! きなこがおいしい!

ビタミン・ミネラル 食物繊維が豊富

7袋入り!

629係とお申し出ください
0120-920-150 (受付時間 9:00~17:00 月~金/土日)

24時間受付 FAX 072-643-0121

〒567-0085 大阪府茨木市彰都あさせ7丁目7番25号
エムジーファーマ株式会社

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種の対象の人には、5月中旬に個別通知(はがき)しております。接種を希望する人は、実施医療機関に予約の上、接種を受けてください。



対 象…次の①②の両方に該当する人

①令和4年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

②過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを受けたことがない人

持ち物…はがき、本人確認ができるもの(健康保険証など)、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行うと無料になります。

※草津市・栗東市・守山市・野洲市内以外の滋賀県内医療機関で接種される方はお問い合わせください。

※過去に自費等で高齢者肺炎球菌ワクチンを受けた人は対象になりません。

問い合わせ…健康推進課 ☎588-1788 FAX586-3668

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついていきます。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄 養 食事の改善



食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

フ レ イ ル 予 防 身 体 活 動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社 会 参 加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢期のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」

◆会報編集委員◆
浦谷 英子 政本 幸三
木村 龍雄 宮本 眞一
上杉 一夫 西村 権四郎
岸田 千禧 山田 剛
岡野 巧



猛暑と新型コロナウイルスの感染拡大、難しい世の中にあります。本会報の編集にあたり各単位クラブから寄せられた原稿を拝読して感じることは、様々な行動制約がある中にある中、みんなが知恵を出し合い、工夫をこらして活動を続けることの大切さです。

人生一〇〇年時代、高齢者が生き生きと過ごすことのできる地域づくりに、老ク連の果たす役割は今後益々大きくなります。会員一人一人が、今一度何をなすべきかを考え行動を起こす年にしたいものです。

末筆ながら、本会報作成にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

文化部一同

編集後記

私たちは、野洲市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・外科・皮フ科
高田クリニック
診療時間 月火水木金土
AM 8:30~12:00
PM 3:30~7:00
休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日
野洲市行畑736番地
TEL(077)535-1528

中耳炎・難聴・ちくのう症・鼻炎・花粉症
かぜ・扁桃炎・口内炎・のどの違和感
声がれ・いびき・睡眠時無呼吸
CT・超音波
OKAMOTO ENT CLINIC
おかもと耳鼻咽喉科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00
午後4:00~7:00
野洲市市三宅2339-4
TEL(077)518-0880 FAX518-0881
http://www.okamoto-ent.com

内科・糖尿病内科・小児科
本田 医院
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 6:00~8:00
休診日：木曜日、日曜日、祝日
理事長 本田 亘
野洲市近江富士2丁目5番2号
TEL(077)588-3500

近距離 遠距離 笑顔でお迎え
タクシーのご用命は
光タクシー
0120-077-586
光タクシー株式会社
野洲市市三宅450-3

やすホームケアクリニック
YASU HOMECARE CLINIC
内科 小児科 リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00
午後 訪問診療
17:00~19:00
▲臨時の往診のみの対応となります
野洲市小篠原958-3 ☎(077)586-2457

KNT MATERIAL
(株)ケントマテリアル
＜ファインセラミックス・総合加工＞
本社・工場 野洲市三上830
TEL(077)587-1100 FAX587-1101

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
草津営業所 ☎0120-63-6066 草津市西大路町6-6 (JR草津駅西口 大坂ガス隣)
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 サロード沿い)
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