

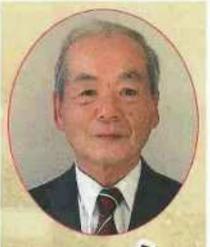


大津老ク連会報

第130号

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

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 FAX 077(525)6311



令和5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
ございます。会員の皆様には、
令和五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、老人クラブの活動
にご理解、ご協力をいただき、
厚くお礼申し上げます。

昨年、全老連の創立六十
周年記念式典が、十一月八日
に東京の両国国技館において、
天皇皇后陛下のご臨席を仰
ぎ、内閣総理大臣をはじめ厚
生労働大臣、衆参両議院議長
から祝辞をいただき、全国か
ら約九〇〇名の会員が参加し、



令和5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
かしい令和五年の新年を、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。

新型コロナウイルス感染症
の終息が依然見通せない中、
老人クラブの皆様におかれま
しては、感染対策に努めなが
ら、健康維持に向けた取り組
みや生きがいづくりに加え、

盛大に開催されました。
また、十一月十六日には、
栗東市の芸術文化会館「さき
ら」において、滋賀県健康医
療福祉部市川忠稔部長はじめ
多数の来賓にご臨席いただ
き、約二五〇名の会員が参加
し、第六十一回滋賀県老人ク
ラブ大会が開催されました。

過日、開催されました第
四十八回大津市老人クラブ大
会には約八十名の会員にご参
加いただき、佐藤健司大津市
長をはじめ多数の来賓の方
々のご臨席を賜りました。

関係者の皆さんのご協力と、
超高齢化に加え、長い自
生活による体力の低下、認知
症高齢者の増加や頻りに発生
する自然災害などにより、生
活環境はますます厳しくなり、
老人クラブにも多世代や関係
団体とともに、誰もが安心し
て暮らせる地域づくりや、援

地域における清掃・見守り活
動などの奉仕活動、安否確認
を兼ねたふれあい訪問など、
創意工夫しながら日々の活動
を進めていただいていること
に、敬意を表するとともに心
より感謝を申し上げます。

さて、本市では「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）」に基づき、住み
慣れた地域で社会とつながり、
安心してくらすことができる
よう「地域包括ケアシステム」
のさらなる深化・推進を図り、

「来賓の方々をはじめ会員の
皆さんのご支援、ご協力によ
り成功裏に終えることができ
き、改めてお礼申し上げます。
今大会において市長、市社
協会長、市老ク連会長の各賞
を受賞された皆さんの老人ク
ラブへの尽力や、地域に尽く
された功績に対し感謝し、お
祝い申し上げます。今後とも、
老人クラブの育成、発展にな
お一層のご尽力をお願いいた
します。

助を必要とする高齢者を支援
する担い手としての役割も求
められております。
コロナの収束には未だ厳し
い状況にありますが、会員に
おかれましては感染予防に留
意し、全老連の「健康・友愛・
奉仕」の三大運動に引き続き
取り組んでいただきますよう
お願いいたします。

最後に、皆様のますますの
ご健勝とご多幸をお祈り申し
上げ、年頭のご挨拶とさせて
いただきます。

認知症施策や高齢者の生活支
援・介護予防サービスの基盤
整備など種々の施策に取り組
んでいます。昨年10月には、小
松あしん長寿相談所」を開
設して体制を整備し、機能強
化を図りました。今後も老人
クラブ活動でもご活用いただ
ける健康づくりや生きがいづ
くり、介護予防などに関する
情報等を発信してまいります。

「人生100年時代」とい
われる今日の社会において、
老人クラブの活動は、人と人
とのつながりや生きがいをつ
くり、高齢化の地域を支える
重要な役割を担っていただい
ていると存じます。いつまで
も健やかに年を重ねながら、
住み慣れた地域で生きがい

持つて安心して暮らせるよう、
今後もさらに活動を推進され
ますよう心よりご期待申し上
げます。

結びになりましたが、大津
市老人クラブ連合会のますま
すのご発展と、会員の皆様方
のご健勝、ご多幸をご祈念申
し上げまして、年頭にあつた
てのご挨拶とさせていただきます。

巻頭の写真『三尾神社』

大津市園城寺町にある三尾神
社の御神紋は「真向きのウサギ」
で、境内には手水舎や屋根瓦、
灯籠の足下など、ウサギが随所
に見られます。
卯年の正月には初詣の参拝者
で境内があふれます。



第48回 大津市老人クラブ大会を開催

昨年11月28日(月)、大津市勤労福祉センター5階大ホールにおいて第48回大津市老人クラブ大会が開催されました。2年ぶりの開催となった今年度は、式典のほか雲迎寺住職の久志則行氏を講師にお迎えし、「人生100年時代 笑いの効能で長生きしましょう」の演題で講話を行っていただきました。



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

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。

滋賀県大津市大壺七丁目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
堅田営業所 大津市本堅田5丁目21-14
瀬田営業所 大津市一里山1丁目9-9

0120-40-9439 0120-88-2662 0120-46-3443

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉
ゆめがき温泉

入館料500円割引券
本券1枚につき1回限り大人4名様までご利用可。
有効期限 2023年6月30日(金)まで
※この広報紙をご持参ください。

JR湖西線ごと温泉駅からシャトルバス運行
TEL(077)577-3715 FAX577-1926

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

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

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



第48回 大津市老人クラブ大会

昨年十一月二十八日(月)、大津市勤労福祉センター五階大ホールにおいて、第四十八回大津市老人クラブ大会が開催されました。

大会は開会のことばで幕を開け、国歌斉唱から物故者会員への黙とうへと続きました。国歌斉唱では新型コロナウイルス感染症の観点から、参加者は声を出さず静かに聞き入りました。市民憲章の朗読の後、松田会長が登壇し開会あいさつが行われました。



謝辞

表彰式に移り、はじめに大津市長表彰として老人クラブ育成成功者四名、次に大津市社会福祉協議会長、伴市議会議長、竹内

第48回 大津市老人クラブ大会 被表彰者名簿 (敬称略)

◆大津市長表彰

①老人クラブ育成成功者

- 溝 節子 (和邇)
- 森川 純代 (唐崎)
- 中村 一彦 (南郷)
- 内田 久代 (瀬田)

◆大津市老人クラブ連合会 会長表彰

①老人クラブ育成成功者

- 西澤 孝 (和邇)
- 伊藤 静子 (堅田)
- 奥村 孝克 (雄琴)
- 枡尾 昭 (坂本)
- 辻井 忠生 (日吉台)
- 村田 勝美 (石山)
- 上田 幹夫 (南郷)
- 木多 猛 (南郷)
- 山本 彰 (青山)
- 高野 嘉彦 (瀬田)
- 中江 義孝 (瀬田南)
- 岡部 敏雄 (瀬田東)

◆大津市社会福祉協議会 会長表彰

①老人クラブ育成成功者

- 岡崎 武久 (葛川)
- 加藤 清一 (滋賀)
- 廣瀬 克巳 (南郷)
- 初田 茂 (瀬田)

②優良老人クラブ

- 穴太さわやか倶楽部 (唐崎)
- 桐生東・西シニアクラブ連合会 (青山)



受賞された皆様、おめでとうございます

市社会福祉協議会会長の三名から祝辞が送られた後、受賞者を代表して中村和彦氏(南郷地区)が謝辞を述べ、教養部の野々口部長による大会宣言案は拍手で承認されました。休憩後は「人生100年時代 笑いの効能で長生きしましょう」と題した講話があり、雲迎寺住職の久志則行氏が講師を務めました。住職であり、断家でもある久志氏は、親しみやすい口調と断家



ならではの小ネタに会場は大爆笑となりました。

講話

「人生100年時代 笑いの効能で長生きしましょう」



【講師】雲迎寺住職 久志 則行氏 (断家 てんご堂雅楽)

となり、笑福亭瓶太から「てんご堂雅楽」に改名。古典落語以外にも、交通安全落語や無線落語などさまざまな落語に挑戦しています。

現在は浄土宗雲迎寺の住職も務めており、講話ではコロナ禍の影響によるお寺や舞台でのエピソード、得意のさまざまな小断で笑いを誘いました。

人前で話すため喋りを練習したり衣装を選んだりする緊張が良いことと言いつつ、「一人から必要とされる。これが生きがいで楽しい」になると、参加者に言葉を送りました。



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

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
 ☎(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 磯田宏海
 事務所 大津市梅林1丁目3番33号
 ☎大津(077)522-2804(代)
 FAX大津(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
 ☎(077)522-1512(代)
 FAX(077)526-1881

涙がもたらす健康効果

— むくみ、クマの解消 —

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

— スッキリする —

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が動き適度な運動の後のようなスッキリ感があります。

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>

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

滋賀県知事表彰を受賞して

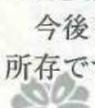
雄琴学区
夏原 羊造

第61回滋賀県老人クラブ大会において、県知事表彰を受賞いたしました。

私は、幼少の頃は健康にすぐれず、小学校低学年の頃は特別扱いを受けて過ごし、現在91歳ですが、この年まで生きられるとは思っていませんでした。周囲の人の温かい援助のおかげにより、この年まで生きられたことに感謝しております。

振り返れば、事業に失敗し周囲の人に迷惑をかけたこともあり、友人の援助により立ち直ることができました。昭和63年にこの雄琴に住み、充実した生活が送れるようになったのを機会に、地域のために努力してまいりました。

今後、できる限りの活動をしていく所存です。よろしくお願いたします。



令和四年十一月十八日(木)、栗東芸術文化会館「さきくら」において、第六十一回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。

第一部式典では、君が代演奏の後、主催者を代表して松田県老ク連会長が開会のあいさつを述べました。表彰式では、滋賀県知事表



彰に五名・五クラブが表彰され、大津市老ク連からは一名が受賞、また滋賀県老人クラブ連合会会長表彰に十七名・十クラブが表彰され、大津市老ク連からは三名が受賞しました。

その後、三日月大造滋賀県知事(代読)ならびに野村昌宏東市長から祝辞をいただき、受賞者を代表して草津市老ク連の田中修三氏が謝辞を述べ、最後は郷野副会長が大会宣言案を高くかに読み上げ、満場一致の拍手をもって承認され、式典は滞りなく終了しました。

「市内の高齢者がスポーツを通じて相互の親睦を深め、健康づくりの増進に努めること」を目的として行われる秋の恒例行事で、コロナ禍の影響から実に三年ぶりの開催となった大会。市内十四学区の老人クラブ会員に、シルバー人材センターを加えた約一七一名が参加し、チーム対抗のグラウンド・ゴルフで熱戦を繰



第45回 大津市高齢者健康づくりスポーツ大会



昨年十月十九日(木)、皇子山総合運動公園陸上競技場において、第四十五回大津市高齢者健康づくりスポーツ大会が開催されました。

り広げました。雲ひとつない秋晴れのもと、参加二十九チーム(一チーム五名)はそれぞれ三ラウンドを元気いっぱいにプレー。朝露の影響から、午前中は粘り気のある芝生に悪戦苦闘するプレーヤーが続出しましたが、さわやかな日差しが降り注ぐとともにコンディションも改善し、ホールインワンの歓声があちら

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

坂本名物
鶴巻そば
大津市坂本4丁目11-40
TEL(077) 578-0002
http://www.tsurukisoba.com/

「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

不動産売買仲介・賃貸仲介・管理等
お気軽にお電話下さい
滋賀県川1312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
TEL(077) 524-5247(代)
http://www.biwa.ne.jp/~siga1312

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
TEL(077) 537-0126

日蓮宗 本長寺
大津市札の辻3-19
TEL(077) 522-7045

【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」と口を大きく開け1秒キープします。
- 「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」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」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。



令和4年度ウォーキング大会



昨年十二月二日(金)、歴史と文化の宝庫 若狭おぼまの旅をテーマに令和四年度ウォーキング大会が開催され、三十四名が参加しました。



一行がまず訪れたのは、小浜市でお祝いから祈願までさまざまな箸を手がけている「箸匠せいわ」。お箸の持ち方や和食のマナーをクイズで楽しんだ後は、初めてのお箸作りに挑戦!



食後は小雨がポ

その後、小浜市のホテル「せくみ屋」で昼食。季節の釜めしや福井サーモンのカルパッチョ、鯖の竜田揚げなど地元の色を存分に楽しみました。

五色を重ね塗りした表面を、グラインダーで好みに削ってオリシナルの模様を作



ツポツ降る中、小浜の町並みを散策しました。地元ボランティアのガイドさんの案内で、平成十九年に放送された連続テレビ小説「ちりとてちん」の撮影にも利用された情緒あふれる町並みを観光。神社や家屋の軒には、住民の災いを



握力



10m障害物歩行



上体起こし



長座体前屈



6分間歩行



開眼片足立ち

令和四年度体力測定記録会が九月二十九日(木)に坂本市民体育館(参加者四十五名)、十月二十日(木)に瀬田公園体育館(参加者三十七名)、十月二十七日(木)に石山市民体育館(参加者三十二名)、十一月十七日(木)に和

者からは「体がなまってる」「毎日ウォーキングしよう」といった感想が聞こえ、会場は和やかな雰囲気になっていました。なお、八面にも体力測定記録会の関連記事がございます。併せてご覧ください。



令和4年度体力測定記録会

邇市民体育館(参加者十七名)で行われ、おなじみ京都橋大学看護学部学生たちのサポートを受け、世代間交流を楽しみながら全八種目を測定しました。

〇〇一家の災害対策メモ



これだけは準備しておこう!

家具の置き方

- ・家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- ・寝室や子ども部屋には、出来るだけ家具を置かないようにしましょう。
- ・置く場合も、家具の向きや配置を工夫しましょう。



食料・飲料などの備蓄

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケットなど
- ・トイレトーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



非常用持ち出しバッグの準備

- ・飲料水 ・食料品 ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- ・救急用品(ばんそうこう、包帯、常備薬など) ・防災ずきん ・懐中電灯 ・軍手 ・衣類 ・下着 ・毛布
- ・マスク ・携帯ラジオ ・洗面用具
- ・携帯トイレ ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュなど

※乳児がいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

大津市老ク連主催 秋の親睦旅行に参加して

坂本学区 美内 志郎

昨年十一月十日(休)〜十一日(金)、三年ぶりに大津市老ク連主催による秋の親睦旅行が開催され、日本三古湯のひとつ白浜温泉をはじめ和歌山県を満喫。坂本学区からは白石会長以下七名が参加しました。

大津市内を出発したバスは快適に阪和自動車道を行き、昼食は和歌山市内の「勝浦」で海鮮料理をいただきました。次に、南高梅で有名な田辺市に向かい「紀州梅の里なかた」を見学、買



い物も楽しみました。その後、白浜の絶景スポット「三段壁」を見学し、宿泊先の白浜温泉ホテルシーモアに到着。大きなホテルで、温泉設備も私たちに



は充分に楽しめるものでした。当初は修学旅行生も宿泊すると聞いていたのですが、コロナで取りやめになったとのこと、ゆつたり過ごせたように思います。二日目は「とれとれ市場」で買い物を楽しんだ後「道成寺」を自由参拝し昼食タ

イム。その後、旬を迎える「みかん狩り」を重心にかけた楽しい帰路につきました。



参加して思ったのは、やはり旅は楽しい！仲間と会い、楽しく語りながらおいしい食事をいただく、いくつになってもこの楽しみは元気の素だと実感しました。また、今回は費用の面で思いもよらないおまけがありました。参加費二万七〇〇〇円のうち、旅行支援として和歌山県から八〇〇〇円が返還され、さらに三〇〇〇円のクーポン券が支給されました。コロナに負けず頑張って参加したご褒美と思い、ありがとうございました。

今回の旅行を計画してくださった事務局の方々に、心からお礼を申し上げます。

第14回滋賀県老人クラブ連合会 第二ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会に参加して

雄琴学区 田中 謙二

昨年十一月四日(金)、高島市マキノピックランドにおいて、第十四回目となる恒例の第一ブロック交流グラウンド・ゴルフ大会を開催



しました。

これは大津市老ク連と高島市老ク連(鈴木庄十郎会長)がスポーツを通じて健康づくり、体力づくりを図るとともに、両クラブ連合会会員の交流と親睦を深める目的で開催しているもので、今回は大津市老ク連33名、高島市老ク連39名の計72名で開催しました。大津市を出発した時は晴天だったものの、マキノでは時折雨が降るなど北部特有の気候の中でのプレーと



なりました。ピックランド会場は起伏のあるコースで、最初は悪戦苦闘しましたが、芝の手入れが行き届いており、最高のコンディションでプレーすることができました。

こういった大会は、スコアや結果よりも親睦と交流を深めることが大切であります。いつもと違うメンバーでプレーすることにより自分の実力が分かり、これからは練習に励もうという気持ちになりました。高島市の方とは同じ組でプレーをとにし、すっかり打ち解け合い、プレー終了後に「ぜひ高島に来てください」と誘われました。連絡を取り合って、高島へ行くつもりであります。私は足が不自由なのですが、グラウンド・ゴルフは最高のリハビリだと思っております。来年も機会があれば参加したいです。



競技終了後、ホールインワン賞ならびに上位10名と飛び賞が表彰されました。
◆大会結果(敬称略)
優勝 白川 淳一(唐崎)
準優勝 井田 久雄(滋賀)
第3位 廣瀬 克巳(南郷)
第4位 岸場しづえ(瀬田)
第5位 清水 皆子(唐崎)

Let's 脳トレ!

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6
7	8	9			
10				11	
	12			13	
14			15		16
16				17	

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F に入ることばを見つけてください。

答えは12ページ欄外下にあります

タテのカギ

- 雲の中にたまった電気が、空中に放電する現象
- トラック・自転車などの、荷物を載せる台の部分
- 幅の広い葉っぱを付ける樹木
- 他の動力によらず、自身の動力で走る
- 植物が発芽するもとになるもの
- 料理などを試しに食べてみるイベント
- アコヤ貝にできる美しい玉の宝石
- 一定の領土に住む大勢の人による、統治権を持った社会集団
- めん類を、機械を使わずに手作業で打って作ること
- 破り捨てること。約束などを一方的に取り消すこと

ヨコのカギ

- 硬い殻に包まれ、一對のはさみと多くの足をもつ動物
- 熱いものをすぐに食べられないこと
- 記事などでタイトルの次にあり、文章の前に書いた大きく目立つ言葉
- 眠ったふりをすること。狸寝入り
- 直接目視確認できない箇所を確認・治療できる医療機器
- 単語や言葉の意味を調べるために使います
- 田畑、河原、家屋などのさまざまな環境に生息している〇〇〇ねずみ
- 戦争や災害などが起こること。「〇〇〇の際には…」
- 人力のかわりに機械を使うこと
- 病気・けがなどが治ること。人間のもつ自然〇〇力

全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞して



写真提供：全国老人クラブ連合会

南郷学区 廣瀬 克巳

去る11月8日に開催された「全国老人クラブ連合会創立60周年記念式典」において、南郷学区老人クラブ連合会は全国老人クラブ連合会会長表彰という大変名誉ある賞をいただき、学区会員188名はとてうれしく思っております。

今大会は記念大会でもあり、東京の両国国技館にて天皇皇后両陛下ご臨席のもとでの受賞となり、喜びもひとしおでした。これは、今日までの礎を築いていただいた諸先輩方の活動が評価されたことであり、改めて感謝するものであります。

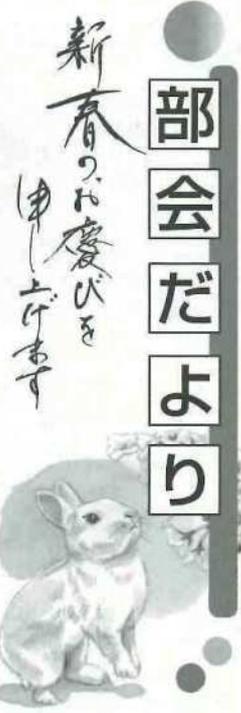
今、老人クラブ連合会の活動は、コロナ禍の中でとても厳しい時期にきておりますが、「明るく・楽しく・元気に、そして仲良く健康長寿を目指す」の活動スローガンのもとで今後もより一層活動の場を広げ、仲間づくりを目指してまいります。ありがとうございました。

最近ではコロナも次から次へと変異し、感染力が強くなるのか、またインフルエンザ風邪とダブルで猛威をふるうのか、この冬がとて心配です。特に年末年始

会では学区ならびに単位クラブの活動報告はもちろん、随筆、俳句や短歌などの文芸、絵画や写真などの諸作品を募集しています。多くの投稿をお待ちしています。

広報・会報部会
皆さまの投稿を
募集しています

は社会経済活動が活発化する中で、人と人との接触機会が増えることによる影響に注意が必要です。さて、広報・会報部



女性部だより



健康長寿をめざして
部長 松田千江子

令和も五年目を迎えますが、コロナは終息する気配もなく、共生の中の活動になると思います。〃人生一〇〇年時代〃と耳にしますが、いかに健康長寿を実現するかに尽きると思えます。組織活動に参加し、仲間と交流することは今日行く(教育)・今日用(教養)の実現です。また、笑いの多い生活は病気になるリスクや認知症のリスクの割合が低いと言われています。地

域の役割を担うこととは、長生きにながります。昨年十二月一日(木)、女性部研修会を兼ねて県老ク連で企画していただいた「しめ縄リース作り」に挑戦しました。二十八名が参加し「手仕事は不器用」と言っ

南郷学区女性部事業 「プリザーブドフラワー」しめ縄に挑戦



南郷学区では、昨年十一月二十七日(土)に南郷市民センター(参加者十名)でプリザーブドフラワー作りを、十二月十日(土)に南郷自治会館(参加者十五名)、十八日(金)に晴嵐台自治会館(参加者十三名)でしめ縄作りを行いました。コロナ禍で学区内の活動も停滞気味ではありますが、それぞれ個性的な作品に仕上がって、皆さん満足そうな表情を浮かべておられました。(青山 知子)



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
あなたのパーソナルドクター

内科・小児科・循環器内科(禁煙治療)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	○	○
午後診 2:00~4:00	●	●	●	●	●	●	○	○
夜診 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

大津市におの浜2-2-5 大津スカイハイツ108
☎(077)526-8970

大津ファミリークリニック
Otsu Family Clinic

外来診療・在宅訪問診療
を行っています

ご予約・お問い合わせ
TEL 077-526-8239
大津市大門通11-11 三井寺前
URL ▶ http://www.otsu-fc.jp

皮膚科・形成外科・アレルギー科
藤井皮フ科
クリニック

診療案内	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前の診療 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後レザ予約 15:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後の診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
大津市大將軍1-9-11 ☎(077)548-4112
http://fujii-clinic.com

たか耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	○	○
午後3:30~6:30	●	●	●	●	●	●	○	○

院長 川西 正高
<休診> 木曜午前、土曜午後・日・祝日
大將軍1丁目27番1号
☎547-2021 回有り

医療法人
石場診療所

尾辻りさ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
朝 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
夜 17:30~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

大津市石場9番6号
☎(077)522-7776

高齢者に人気の**趣味**

俳句・詩作
道具が要らずすぐにも始められる。新聞や雑誌に投稿したりすればモチベーションUP!

株式会社サンガジャパン

- 琵琶湖大橋翔裕館
- かたが駅前翔裕館
- かすがやま翔裕館
- 北おごと翔裕館
- 瀬田大江翔裕館

サービス内容 グループホーム、デイサービス
サ高住、ホームヘルプ、居宅
大津市本堅田6-31-29 TEL(077)571-6555

医療法人
オクムラフォレストールクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00 (午後検査)	○	○	○	○	○	○	○	○
17:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日 WEB予約
大津市松原町14-19' TEL(077)548-6210

御賛助

青地うえだクリニック
Aochi Ueda Clinic

産婦人科 AM月~土* 9:00~12:00
外 科 PM月・水・金 17:00~19:00
*第2・第4土曜 休診
産科は妊婦検診のみとし、分娩は取り行っておりません。

内 科 AM月~金 9:30~12:00
PM月・火・水・金 14:00~16:00
大津市京町1-3-33 www.aoueda-cl.com
TEL(077)522-3940 FAX522-3944

地域の動き

志賀ブロック スポーツとサロン

当ブロックのニクラブでは、昨秋十月十三日(休)に会員二十七名が参加し、和邇保育園と京都橘大学看護学部学生の総勢70名が、軽運動とサロン会を開催。

午前は、園児の舞踊発表とニユースポーツ体験を行い、大人の用具に振り回されながら真剣に使用していると園児のかわいい所作に心を癒やされ、学生も非日常の交流に大喜びの様子でした。

園児たちがお行儀よく帰った午後からは、看護学を学ぶ孫相当の学生たちとの「おしゃべりサロン」に移り、若い元気をもらいながら今まで歩んだ人生や、日常生活の現状話題を提



供、一方、学生たちは大学での「生涯すこやか看護学」の実習として、一時間二十分にわたり真面目なおしゃべりで、時間を忘れるくらい有意義なサロンでした。会員は若くて温かい心をいただき、また学生たちも

高齢者の対応が実地の学習になったものと推察、立派なレポートを提出されることを心より期待しました。志賀ブロックでは、今後も「ギブ・アンド・テイク」の精神で、心が通う交流を続けたいと考えています。(溝 好雄)

和邇学区 グラウンドゴルフ大会を開催

第二十六回グラウンドゴルフ大会を去る十月六日(休)に実施しました。六月十五日の開催予定が雨で延び延びになっていたので、ようやく開催できました。



本番のグラウンドゴルフも、練習の成果がオール2で上がって優勝された方など、皆さん真剣に取り組んでおられました。終盤には小雨が降りましたが、皆さん最後まで頑張ってプレーしました。十一月二十四日(休)には和邇学区老ク連のペタンク大会も実施でき、屋外事業はすべて行うことができましたが、長引くコロナ禍で屋内の事業ができないのが残念です。(岡村 敬市)

津北警察署の国分章交通係長から交通安全についての講話があり、夕暮れおよび夜間は反射材の「タスキ」を着用するほか、目の変化にも触れ、「上下・左右の視野が狭まり、加えてま

ぶたが下がったり背中が曲がることで、視線が一般的に下向きとなり事故が起きやすくなります」とのお話がありました。高齢者の夜の行動には、充分に気をつけたいものです。

仰木の里学区

室内ゲーム大会を楽しむ

仰木の里は昭和六十一年に街開きを行い、その後一中学校・二小学校により発展した地域です。老人クラブ連合会が発足したのは平成十二年で、当時は三クラブでした。平成二十三年には七クラブになりましたが、一昨年一クラブが脱会し、現在は六クラブ・一八〇名の会員で活動しています。

大きな行事として、日帰り旅行、カラオケ大会、総会などを開催しており、グラウンドゴルフも盛んです。しかし、最近では「ニユースポーツも取り入れてみてはどうか?」という意見があり、平成二十九年にトリコロキユープ、スティックカーリング、ピンポウリングを購入しました。翌三十年からは室内スポーツ大会を開催するようになり、年二回楽しんでいました。

ところが、新型コロナウイルスの感染が広まりだしてから、室内スポーツ大会は中止の連続で、総会や食事会などのいろいろな行事も中止となりました。それでも、各単位クラブではそれぞれ工夫を凝らし活動をしています。今年度も総会はできませんでしたが、高齢者の交流の機会を設けようと考え、室内ゲーム大会を計画しました。七月の実施予定が九月になり、場所の関係で平日になりました。平日は医者通いの方もあれば、若い方は仕事もあります。それでも各単位クラブの会長さんが努力をされていたので、人数は集まりました。いつもより高齢者の参加が多く、中には九十歳を超えた方や八十歳後半の方も多くおられました。



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

眼科・整形外科・内科 リハビリテーション科 医療法人さんらく会 遠藤クリニック 遠藤クリニックリハビリセンター (通所リハビリ) 大津市千町二丁目15番22号 (077) 533-3133

皆様の健やかな生活をつくる地域医療をめざします ひひらた医院 診療科目/内科・循環器科 院長 平田和人 診療時間 月火水木金土日祝 午前8:30~12:00 午後4:30~7:00 休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日 大津市石山寺3-15-10 (077) 537-5537

大西医院 <診療科目>内科・循環器科 診療時間 月火水木金土 午前 9:00~12:30 午後 5:00~7:00 休診:水・日・祝日 大津市中央3-1-16 (077) 522-2967 http://www.onishi-iin.com

内科・消化器科 ふくた診療所 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 午後5:00~7:30 来院が夜7:30以降になる場合はお電話ください。 大津市八屋戸971-5 (JR蓬萊駅前信号西すぐ) (077) 592-8003 FAX (077) 592-8033

整形外科・リハビリテーション科 西村整形外科 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 日曜・祝日 〒520-0814 大津市本丸町3-5 (077) 522-9737

お薬手帳とは? 自分が使っている薬の名前・量・日数 使用法などを記録できる手帳 * 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。 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る薬を正確に伝えられます。

大津やまもと内科 クリニック 内科/消化器内科/内視鏡内科 診療時間 月火水木金土日 9:00~12:00 17:00~19:00 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 大津市大平2-1-3 (077) 531-0200

あなたの町の健康管理に奉仕する かすが調剤薬局 全国の病院・医院の処方せんお受けします 大津赤十字志賀病院向かい TEL(077) 594-5652 FAX(077) 594-5682

医療法人社団 加音 瀬田西クリニック 内科・外科 リハビリテーション科・がん治療 高気圧酸素治療 訪問診療、ハイパーサーミア (外来リハビリテーション、訪問リハビリテーション) 大津市瀬田3丁目37-9 TEL(077) 545-5255 FAX 574-7500 https://www.setanishi.jp

仰木の里学区(衣川台老人クラブ)

創立40周年記念式典に参加して

非日常が日常化してしま... 記念式典を開催しました。



衣川台老人クラブ創立40周年記念式典

川台老人クラブは四十周年を迎え、昨年十一月二十七日...

その後は小宴で親睦を図り、締めあいさつを務めた私は思わず感極まり、色...

紙に四文字「移動」と「集い」を披露。自粛の時期を経て、改めて社会的健康の意味するところを皆さんとともに...

昨年九月二十九日(木)、大津市老ク連主催の体力測定記録会坂本会場に参加しました。

坂本学区

悲喜こもごもの体力測定記録会



行われました。測定は、血圧を計ってもらった後、片足立ち、握力、上体起こし、長座体前屈、十メートル障害物歩行、六分間歩行の六種目で、参加した会員一人に学生一人がサポートしてく...

日吉台学区

日帰りバス旅行で舞鶴を訪ねる

計らった九月二十九日(木)に開催し、会員三十八名が参加しました。

昨年秋と同様に、参加者の紹介と祝辞が続いて永年会員の表彰が行われました。

旧海軍の軍港・引き揚げのまちで知られる京都府舞鶴市を訪ねる日吉台学区老人クラブ連合会(野々口義信会長)の日帰りバス旅行を、新型コロナウイルス感染者数の落ち着きを見...

西電力舞鶴発電所に近い農村レストラン「ふるる」で、四十種の自然食バイキングを堪能しました。「岸壁の母」で知られる引き揚げのまちを今に伝える舞鶴引揚記念館では、語り部の話に時間を忘れ聞き入り、シベリア抑留者の難難辛苦をしのいでいます。



このバス旅行には、「きょうと魅力再発見プロジェクト」などの補助金がある。



り、参加者はお得なバス旅行を満喫、秋の一日を楽しみました。(岡崎 一郎)



参加された皆さんも「とても楽しかった」との感想でした。京都橋大学学生の皆さん、ありがとう。(白石 道夫)

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

さむら歯科クリニック
歯科・小児歯科・歯科口腔外科
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~13:00
14:30~19:00
TEL(077)548-8217

朝食をしっかりと摂りましょう
朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。
「これからすることのエネルギー」として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出来ません。

内科・皮膚科・泌尿器科
外科・デイサービス
医療法人 輝生会 小西医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30
午後5:00~7:30
TEL(077)543-3600

ばんば耳鼻咽喉科医院
(診療科目)耳鼻咽喉科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30
15:00~16:00
16:00~19:00
TEL(077)526-8741

松井歯科医院
訪問診療も行っています
(077)578-0012
大津市坂本4-14-8
京阪 松ノ馬場山手すぐ
有り

カルシウムをしっかりとろう!
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、ヨーグルトなどの乳製品、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。

こはらデンタルクリニック
Kohara dental clinic
受付時間 月火水木金土日祝
午前10:00~12:30
午後15:00~19:30
休診日 木曜・日曜・祝日
TEL(077)514-8714

おかだ歯科医院
院長 岡田俊彦
診療時間 AM 9:00~12:00
PM 14:00~17:00
休診日 木曜・日曜・祝日
大津市鳥居川町4-15
TEL(077)537-0117

藤田歯科
診療時間
月火水金 午前9時~12時
午後2時~7時
木土 午前9時~12時
日曜・祝日休診
大津市長等二丁目10番26号
TEL(077)522-0768



唐崎学区
**春季グラウンドゴルフ大会
 (炎天下での開催)**

例年、春季グラウンドゴルフ大会は四月に行うのですが、今年度はコロナ禍のため七月に延期して開催しました。ところが、梅雨の時期が極端に短く、その後は大変な猛暑になり実施を心配する声も出ましたが、室内活動が制限されていることもあり、屋外のこの行事はどうしても開催したいとの結論に達し、しっかりと対策を立てることで実施することになりました。

当日は朝から日差しが強く、気温も三十度を超えて参加人数の減少が心配され、また、事情により残念ながら一部の未参加がありましたので、例年より約三十名減となる六十八名の愛好家



事前の対策としてマスク着用、飲料水、保冷剤、塩あめなどを用意したものの、猛暑は予想以上に緊急的にテントを設置したり、本部席や集合場所を広場ではなく建物裏の日陰に移動し、開閉会式やあいさつ、表彰も簡略化して臨機応変に対応しました。競技開始後は全員の連携と協力のもと、心配したこともなく大いに楽しむことができました。

感染症のため活動が制限されている中、仲間の親睦の機会を持てたことはとても有意義でした。今後感染症、熱中症には慎重に対応しながら、クラブの交流の機会を持つことの必要性を強く感じます。また、現状での老人クラブの諸活動については、今まで以上に柔軟的(急な変更など)、効率的な行動が求められているように思います。

(堀井 正雄)

健康コラム

『軽度認知障害に対する運動』

滋賀県理学療法士会 並河 孝

認知症の6割はアルツハイマー型認知症で、原因は脳内にアミロイドβとタウタンパクというタンパク質が蓄積することで、脳の神経細胞を死滅させ、脳萎縮が起こり発病することが分かってきました。しかし、治す効果的な薬がないのが現状です。

『軽度認知障害』とは聞きなれない言葉ですが、認知症の前段階のことです。前段階で病気ではないので、病院を受診しても治す医療はまだありません。もの忘れがみられたり、意欲がなくなるなどの症状がみられますが、日常生活機能はほぼ保たれています。今、注目されているのは、この段階で生活習慣を見直すなどの何らかの予防対策をすれば、進行を遅らせたり、3~4割の人が元に戻るということが分かってきたのです(認知症の診断を受けると逆戻りはしないと言われています)。

また、適切な予防を行わずに過ごすと、5年で半数以上の人認知症に進行すると言われています。では、進行を遅らせるにはどうしたらよいでしょうか。

現在では、①質の良い睡眠(次号で紹介します) ②運動 ③食生活 ④生活習慣の見直し ⑤脳を使う訓練 などがあります。その中で、今回は『②運動』について書きます。

毎日の生活を楽しく過ごすことで、ストレスをなくし心豊かに暮らすことが脳を健康に保つ基本です。まず外に出て、ウォーキングから始めてください。家に引きこもると筋力や体力が低下して、脳での血液循環が衰えます。

外に出るとご近所の人と話をしたり、おいしい空気を吸いながら四季を味わい、多くの刺激を受けること、すべてが脳に良い

刺激となります。友人と会話しながら歩くと脳が働きます。歩くことで足腰を中心とした筋肉に脳から命令を出し、友人と情報交換することで相手の話を聞き、脳で理解し、それに対し自分の考えを相手に呼吸筋と顔面筋・口腔内の筋肉を使って言葉をつくり、話すといった多くの筋肉に命令を出す脳の神経が使われています。

では、自宅の部屋でできる、脳に効果のある運動を紹介します。

◆足踏み運動

椅子に座ってください。

- ①"1・2・3"と大きな声を出して、30まで足踏みします。
- ②それに加えて、3の倍数で手をたたきます。
- ③次に、今度は手をたたかないで、足踏みしている足を3の倍数で足を外に出します。
- ④それに加えて、3の倍数で手もたたきます。

このように、2つ以上の行為を同時に行うことが脳を働かせます。何度か行って簡単にできるようになると、脳はあまり働かないので、次の違った訓練を行うということを繰り返します。

◆指折り運動

椅子に座り、両手を手のひら上に向けてください。

- ①右手の親指から順に"1・2・3"と大きな声を出して数えながら、1本ずつ曲げていってください。
- ②両手がグーとなり、今度は逆に左の親指から順に開いていってください(声を出しながら)。

③次は、右手は親指から、左手は小指から同時に曲げていき、逆に伸ばしていきましょう。

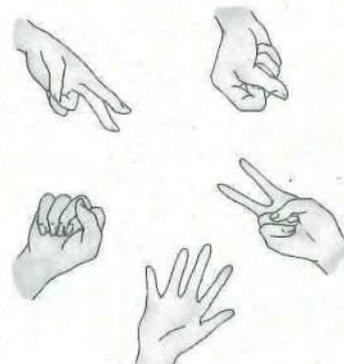
④次は、右手は親指から、左手は小指から同時に曲げていくのですが、左手は1つ遅く曲げていき伸ばします(声も出しましょう)。

⑤④までできたら、次に2つ遅れて曲げて、次に伸ばしましょう。

大事なことは、楽にできるようになったら、別の運動をしましょう。手指の運動は、脳からの命令が多く出ますので効果的です。特に右手と左手を違う動きで同時に動かすことが効果的と言われています。

◆一人じゃんけん

- ①右手と左手でグーチョキパーの違うものを出して、一人でじゃんけんをします。
- ②次は、右手が常に勝つようにします。
- ③次は、右手が常に負けるようにします。
- ④次は、③の上に負けた左手で出したもの(グーチョキパー)を同時に口で言います。



このように、運動を通じて脳トレをするほど、認知症は遠ざかります。運動は毎日行ってください。できない日があっても、1日おきには必ず行うようにしてください。また、実施したことを記録に残しておいてください。『継続は力なり』を信じて頑張ってください。

会員のひるば

会員の皆さまからの 投稿を紹介しします!



大津鉄道歴史見聞録③

和邇学区 和邇シニアクラブ親和会
溝 好雄

軌道敷設の計画が、先述の盲腸線となった東海道貨物支線敷地を借用(二線軌条)して浜大津・膳所間を大正二年に開通させ、翌年一月には石山(現石山駅)まで、二月には螢谷(現石山寺駅)までと、北へは大正十一年に浜大津・三井寺間が開通します。

この区間は市電のような底床式の車輛でした。しかし時代は高速大型の高床式に変わっていきます。一方、坂本方面へは県の計画である湖西鉄道(元江若鉄道)と並行し、調整に難航します。さらに琵琶湖進出を狙う京阪電鉄への対抗策として、昭和二年に太湖汽船と湖南鉄道(近江鉄道八日市



どちらの駅も、低床式当時の跡に嵩上げしていることが判ります

線)が合併し、琵琶湖鉄道汽船会社を設立、ようやく坂本(現坂本比叡山口駅)まで完成させますが、江若鉄道との対抗から、この区間は高床式高規格の敷設となり、建設費がかさみ二年で解散。昭和四年に汽船部門を京阪電鉄系の湖南汽船と合併して太湖汽船会社とし、鉄道部門は京阪電鉄に合併、螢谷・坂本間は京阪電車一社で運行することになったのですが、問題が残りました。

軌間(標準軌一四三三ミ

り)で同じであっても、車種の違いから「三井寺駅」で乗り換えが必要になりました。高床式の電車が石坂全線を走るまで、運行開始から十七年の年月を要しました。

《出典》

大津市歴史博物館刊
「大津の鉄道百科展」

※所属の改称があり「わくわく鉄道歴史探検隊」となりました。皆さまもぜひご参加ください。

得する白内障手術の受け方

瀬田東学区 小松原福寿会
岡部 敏雄

私は五年ほど前に白内障の初期と診断され、「加齢とともにどんどん進行する。将来日常生活に支障が生じたら手術を受けるように」と医師に言われました。

ぼくなってきたので手術を受ける時期が来たかと覚悟。しかし、十五分間まぶたをテープで固定し、瞳孔内の黒目と白目の境にメスを入れ、中の水晶体を粉碎して摘出し、代わりに人工レンズを挿入する手術なんて聞



いただけでも恐ろしく、するすると先延ばししていたところ、昨年十月から後期高齢者医療保険の窓口負担率が一割から二割になることもあって手術を決意。もともと閉所恐怖症だっ

たので、何とか身動きやまばたきをしないように訓練し、当日はくしゃみや目をいよう点鼻薬を投薬するなど準備万端。九月十三日に右眼を、九月二十七日に左眼をそれぞれ通院で手術しました。ただ、水晶体の硬化が著しく、通常十五分で終わる手術が二十分かかり、その間、身動きできない状態を余儀なくされたものの、点眼麻酔のおかげで痛みや

苦痛はほとんどなく、眼に当てられた強い光のおかげで、瞳孔に入るメスもまったく見え、かつ手術中の医師の激励の言葉にも慰められ、思ったより冷静な状態で手術を終えることができた。ほっとひと安心。ちなみに私が選んだ人工レンズは近距離用の単焦点レンズです。

そして、手術の翌日に眼帯を外された時の外界の色彩の鮮やかさに驚嘆!新聞やスマホの文字も裸眼でくっきり、こんなことならもっと早く手術を受けておくべきだったと痛感。また手術費の窓口支払額を一眼で一万四〇〇〇円、両眼で二万八〇〇〇円だと思っていたところ、同一月に両眼手術を受けたことにより、後期高齢者の一カ月の窓口負担限度額の一万八〇〇〇円で済み、ほっとしたところ

ろです。また、十月以降三年間は後期高齢者の窓口負担額は医療費の二割ではなく、経過措置として一カ月あたり医療費の割十三〇〇〇円(窓口負担限度額は従来通り一万八〇〇〇円、住民税非課税世帯は八〇〇〇円)で済むことから、この期間内に早期に手術を受けるよう、他の高齢者にもおすすめしたいと思います。

愛称「琵琶湖六郎」

唐崎学区 滋賀里見世寿楽会
堀井 正雄

十二月の寒い日の朝、琵琶湖の上空に細長い黒い雲が出現しているのを発見した。幅約数百メートル・長



さ南北数十キロメートル以上もあり、巨大で異常な形をしていて、快晴の中でこの雲だけがすくく顕著で目立つので、なにか特別な気象現象に違いないと確信し、調べてみました。



この日は早朝から発生し、午後二時頃まで見受けられ、その間、周辺の山々や町は快晴なのに、この雲の下のみ太陽の日当たりがなく日陰になり、私の家の一帯の湖西方面に少しづつ形を変え、長時間移動しながら横たわり、とても寒い思いをしました。

今冬も何回か遭遇できるチャンスがあることを知り(年間十五〜二十回程度発生)、次の出会いが楽しみです。

会員文芸



水仙

俳句

雪づりの縄ぞい歩るく兼六園
和邇学区 山川 清子

道端にまっかに咲いた彼岸花
和邇学区 佐藤千代子

朝空にオレンジそめる雲のむれ
和邇学区 宮本千代子

夕立や軒先しづく雨宿り
和邇学区 岡村 敬市

ゆきずりで君と出逢いし琵琶湖苑
唐崎学区 青木 孝夫

月花美人遠くへ行けぬ慕参り

唐崎学区 高坂 博子

秋空に長くながびく大琵琶湖

唐崎学区 下仲タケ子

秋空や田村祭りて寒さ呼ぶ

唐崎学区 下仲 善一

グランドで玉打つ友に秋の風

唐崎学区 白川 淳一

冬鳥が水面でいやす長い旅

唐崎学区 井上美耶子

道祖神抱く安曇野草紅葉

石山学区 田中伊須木

初雪や気持若くも脚は老い

南郷学区 倉井佐知子

初春の胸ときめくや旅支度

南郷学区 小島 央子

錦秋や師の祝宴にフルートの音

南郷学区 志賀 薫



冬来る旅行支援でほっこりと

南郷学区 大下倉淑子

初詣木々の間に間に陽の光

南郷学区 安藤 進之

地に降りて鋭く抜ける初鴉

南郷学区 青山 知子

短歌

友と来しゴンドラからの琵琶の湖

行き交う人の笑顔ありけり

和邇学区 大道 裕子

育みし四年のインコ迷しけり

南郷学区 塩田 至

茜の空に声残し去る

南郷学区 塩田 至

川柳

温暖化氷が溶けると自販機に

唐崎学区 西本 雄三

低気温一日ごとに掛け布団

唐崎学区 井上 敏夫

子へ孫へ伝えることの大切さ

南郷学区 上田 幹夫

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第一三二号(令和五年九月発行予定)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」への出展は一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：七月十四日(金)
■宛 先：大津老ク連事務局
大津市浜大津四一〇一
(明日都浜大津五階)

医療コラム

慢性腎臓病とメタボについて

性に経過する全ての腎臓病を指します。腎臓といえは「むくみ」ですが、初期には高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と同じく自覚症状がほとんどありません。

コロナ禍も三年が経過しました。在宅での仕事を続けている会社員も初期には数多く見られました。在宅での仕事になると、通勤という運動がなくなり、通勤とは天候にかかわらず行わねばならない、実は「偉大な」運動です。それをしなく

明けておめでとございます。昨年は「全国老人クラブ連合会」の創立六十周年の節目であり、十一月八日には天皇皇后両陛下が出席され記念大会が行われたと報道にあり、ご同慶の至りです。ところが、ちょうどその頃は小康状態にあった新型コロナウイルスが、執筆時点で第八波となって再び流行しています。

さて、今回は慢性腎臓病について記載します。慢性腎臓病とは耳慣れない方もおられると思いますが、「慢性」とは経過する全ての腎臓病を指します。腎臓といえは「むくみ」ですが、初期には高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と同じく自覚症状がほとんどありません。

結果としてコレステロール上昇、糖尿病の出現、脂肪肝はよくあるとして、その中で印象に残った患者さんが二人いました。なんと、腎機能が悪化していたのです。「慢性腎臓病」科に紹介したところ、その原因として「メタボリックシンドローム」メタボ」と指摘されました。

肥満は肥満腎症として糖尿病腎症とよく似た所見を示します。つまり、メタボリックシンドロームの人は慢性腎臓病(CKD)にもなりやすいということなのです。慢性腎臓病は悪化すれば、最悪血液透析です。高齢になつてからの血液透析は患者側も医療側もとても大変で、医療資源の面でも問題となりつつあります。

コロナ禍でも、屋外の運動は人混みを避ければマスクなしでも支障はありません。もちろん家の中でも運動(家事も立派な運動)はできます。こたつに入ってテレビばかりという「在宅勤務」はメタボにつながりません。塩分制限も併せて行い、令和五年を過ごしましょう。

楽しい仲間づくりを一緒にしましょう!

大津市老人クラブ連合会では、地域の仲間づくりを目的に、さまざまな活動に取り組んでいます。気軽に参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かれます。ぜひ、ご入会ください。



健康づくりで人とつながる 健康づくり・介護予防活動

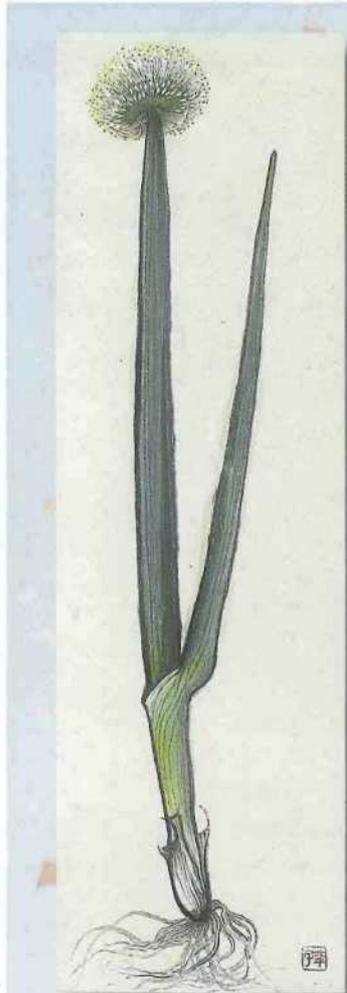
◆健康ウォーキング◆グラウンドゴルフ◆ゲートボールなど



支えあって生きていく 仲間づくり・地域支えあい活動

◆友愛活動◆子ども見守り活動◆世代間交流、伝承活動◆環境美化・リサイクル活動◆文化・レクリエーション活動◆サロン活動など

お問い合わせ先：大津市老人クラブ連合会事務局 TEL. 525-6273 FAX. 525-6311



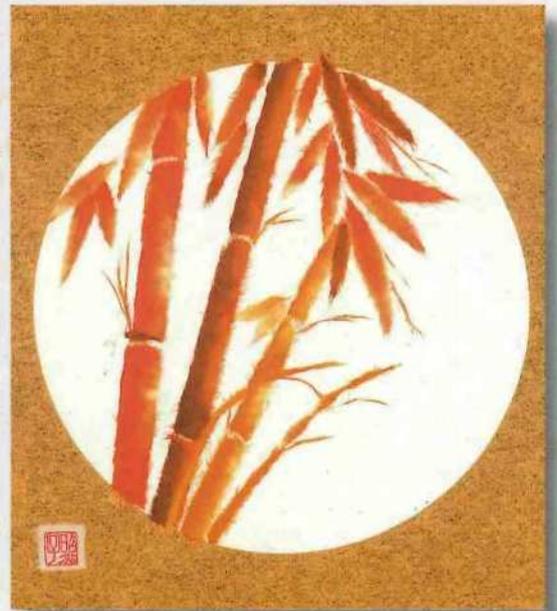
絵画「葱坊主」
澤井 幸子(瀬田東学区)

大津絵



大津絵「楽しく踊る大津絵の人々」
西澤 孝(和邇学区)

ちぎり絵「竹」
因 照子(瀬田東学区)

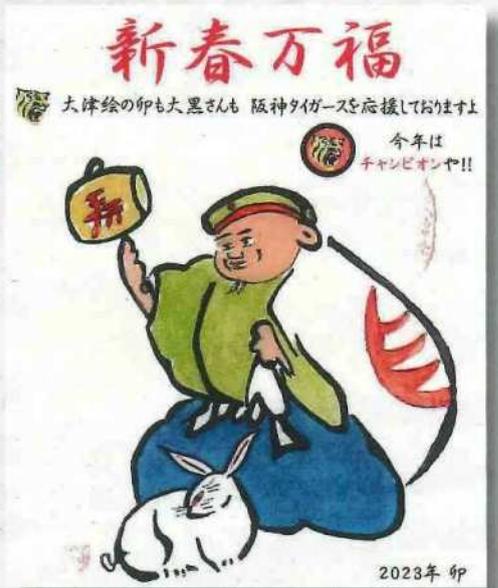


趣味のコーナー



俳画「今年こそに！」
青山 知子(南郷学区)

大津絵「新春万福」
真謝 長照(瀬田学区)



絵画「雪の朝」
天谷 遼(南郷学区)



絵手紙「甘い干し柿 里の味」
五十樓三代(南郷学区)



絵手紙「難を転じて幸となす」
志賀 薫(南郷学区)

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

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

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

うさぎ **兔**

〈動物のこたわぎ〉

- ・二兎追う者は一兎をも得ず
- ・兎を見て犬を放つ
- ・株を守りて兎を待つ

兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。こたわぎでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

あたかやま歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	休診日
AM9:00~PM1:00	●	●	●	●	●	●	●	木曜午後 日曜・祝日
PM3:00~PM8:00	●	●	●	●	●	●	●	

◎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

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

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 ☎579-4022

5ページクロスワードパズル 正解は **A B C D E F** **か じ だ い こ う** でした。

