

魅力ある活動で仲間の輪を広げよう

ゆうゆう甲賀

2023.1 第31号

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



健康づくり



生涯学習

健康・友愛・奉仕 三つの柱を中心に活動



地域づくり



生きがいつくり



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御実におこたえします～

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
甲賀市甲賀町田堵野 932-3
TEL.0748-88-8033

給排水、衛生、換気空調、電気工事、漏水調査
各種リフォーム工事、信楽焼陶器関連工事他

株式会社 植西設備工業商会

甲賀市信楽町長野 513-13
TEL.0748-82-0088
FAX.0748-82-3345
甲賀市上下水道指定工事店
E-mail:office@uenishi88.com
http://uenishi88.com/

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

年頭のご挨拶



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5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。私達の生活習慣を、コ

ロツと変えてしまった新型コ

ロナウイルスも三年を過ぎようとしております。

まだまだまん延している新型コ

ロナウイルスの為、先が見えないところではありますが、各



ゆうクラブでは、数々の制約の中、感染予防と事業活動の両立に大変ご苦労されている事とご推察いたします。

さて、私達のメインテーマに「伸ばそう 健康寿命、担おう 地域づくりを」とありますが、第一に健康を守る事であり

ます。それにはまず、地域にあつて皆んなの役に立つボランティアに参加する事が良いと思

います。最後になりましたが、元気で魅力のゆうゆうクラブになりま

す。皆様のご協力、ご活躍をお願いすると共に、会員の皆様

の益々のご健勝とご多幸をお祈りし、年頭のご挨拶といたします。

コロナ禍を教訓として 活動の再開を！



副会長 田中 稔
(甲南支部会長)



コロナ禍が始まって3年が経過しました。

以来仲間が集まる行事は中止を余儀なくされ、

それまで培われてきた人とのつながりを継続することが難しくなり、また

下が心配されています。昨年あたりから各種行事や催しを再開する

ところが増えてきました。コロナ禍を教訓として、健康・友愛・奉仕を

運動目標とする老人クラブの活動が見直され、再開されることは喜ばしい

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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう



し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 |
|----------------|---|---|---|---|---|---------------|
| AM 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | 9:00 13:00 |
| PM 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

【休診】木曜、日曜、祝祭日
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 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |

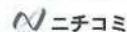
【休診日】木曜・日曜・祝日
甲賀市甲賀町隠岐 2089
TEL.0748-88-4072

中川内科医院

内科・消化器科

| 診療時間 | 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



ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ことです。
「コロナが一日も早く
収束し、新しい年がゆう
ゆう甲賀クラブ及び会員

地域と共に生きる



副会長
辻村 忠美
(甲賀支部会長)



の皆様に幸多き年になり
ますようご祈念申し上げます。
新年のごあいさつと致し
ます。

を送ろうという性質のも
のですから、「コロナ禍」
の中ではその良さを十分
に発揮できない状態にな
ります。
高齢者として人生最後
の舞台は、やはり住み慣
れた地域、そこで皆様と
共に毎日の生活を送り、
楽しみたいと願うもので
す。元々「ワイワイ、ガ
ヤガヤ」が大好きな自分
にとって、今の「コロナ
禍」の環境では、不完全

を再認識しています。
地域での「ゆうゆうク
ラブ」の存在感もこの辺
りにあるのではないかと
思われます。一日も早く
元の生活に戻りたいと願
うものです。

皆様、明けましてお
めでとございます。
本年度もコロナ禍の中、
体育部としての事業は
実施出来ませんでした。
皆様も各地域内の事業
で、苦慮されておられる
事と思います。「ゆうゆ
うクラブ」の活動が、住
民の方々と共に喜怒哀楽
を分かち合いながら日々

も予定通り実施できなく
苦慮されている事と思
います。
また、コロナ発生によ
り今までのような生活が
出来なく、日常生活から
社会活動等においても生
活環境が一変し、思うよ
うな行動が出来なく、特
に高齢者にとっては厳し
い状況の中、老人クラブ

出来る事から徐々に 活動を進めていく!



副会長
宇田 康雄
(信楽支部会長)



コロナ禍も3年を過
ぎ依然として感染が繼
続しており、いつ終息
するか全く見通しが立
たない状況にあり、支
部活動や各単位クラブの

活動の維持が出来なく
やむなく退会されるク
ラブが増加しております。
こうした中ではありま
すが、今一度無理せず、
出来る事から徐々に活
動を進めて、仲間づく
り、健康づくり、地域
づくり、生きがいづく
り等に取り組み、頑張
りましょう。

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

油断敵大

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

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

介護付有料老人ホーム
つながり
甲賀市土山町南土山甲 449 番地 1 TEL:0748-66-0100

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

古くてもOK!
故障機材でもOK!
草刈り・耕運
田植え・刈取

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 様
☎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・土木工事設計施工
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

3年ぶりの敬老会



三味線の演奏

土山支部 鮎西クラブ

久保 重衛

(土山支部会長)

け、事業ができない状態でありましたが、九月に入り少し感染者が減少した報道がありました。

鮎河学区合同の敬老会も三年続けて行わないとのことでありました

が、鮎西クラブと西野健康福祉会と相談して合同で「西野ふれあいサロン」と称し敬老会を催すこと

になりました。七十五歳以上の方四十数名招待して、出席は二十名程度でしたが、スタッフを入れ三十数名で行いました。

自治振興会からの長寿祝いを民生委員さんから手渡して頂き会食の後、余興に女性九名による民謡三味線演奏を披露して

もらいました。皆さん大変喜んで楽しんでもらいました。

今後、地域が子々孫々と繋がり、皆さんが一日でも長く健康で長生きして多くの活動に参加

している状況です。満足していただくべく計画した女性リーダー研修会もやむなく中止致しました。ですが十月に入り全国的に制限が緩和され、旅行等に賑わいが出て来ております。単位クラブはもちろん町、市のクラブが「コロナ対策」を充分とりながら、会員一人一人が安心

していただくことを願います。



早くみんなまで活動を



副会長 兼

中島 清美



女性部長

コロナに暮れコロナで明けた令和四年ですが、当番町と云う節目に、はからずも女性部

長を仰せつかりました。甲賀市の第六波感染多数に驚き、特に地域での行事がたくさん中止されて

している状況です。満足していただくべく計画した女性リーダー研修会もやむなく中止致しました。ですが十月に入り全国的に制限が緩和され、旅行等に賑わいが出て来ております。単位クラブはもちろん町、市のクラブが「コロナ対策」を充分とりながら、会員一人一人が安心

して参加出来る行事を計画していきたいと思えます。当町では、九月に行った友愛訪問で高齢者の幸せな笑顔が家族に大切にされていると感じたところです。残された期間に会員が心おきなく行事に参加出来る事を心待ちにしております。

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

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

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

西川産業有限会社

甲賀市水口町植 366
TEL.0748-62-2805

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

滋賀産業株式会社

屋根のことなら

滋賀産業株式会社

甲賀市甲南町新治 1500
TEL.0748-86-4191

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に関与します。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

令和4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 | 雲林院正昭氏 |
| 信楽支部 | 福山 紀一氏 |
| 甲南支部 | 橋本 義人氏 |



**加入会員増目標達成
単位クラブ**

ゆうゆう甲賀
和田クラブ



篤行者表彰

甲南支部 山本 節子氏



講演の様子

六月十五日、「令和
四年度ゆうゆう甲賀ク



ラブ大会指導者研
修会」が、3年ぶ
りに甲南町忍の里
プララで開催され
ました。
会長のあいさつ
に続き、甲賀クラ
ブ会長表彰、会員
増目標達成単位
クラブへの感謝状
贈呈が行われまし
た。
続いて、来賓の

甲賀市健康福祉部次長伴
統子様、甲賀市社会福祉
協議会副会長松井忠夫様
の祝辞を頂き、今年度の
事業計画・予算の報告を
行いました。



先生の四十八年のカ
ウンセリングの経験や自
らの地域活動の経験にも
とづき、生きがいを持ち
楽しく人生を生きる「ツ
や、地域での活動の在り
方を教えていただきまし
た。時間を忘れる楽しく
パワフルな話に、元氣と
やる気を頂きました。

指導者研修会では、常
磐学園大学教授で日本
臨床心理士の向出佳司様
より、「生涯青春・今求
められる地域力」と題し、
講演をしていただきました。

令和4年度 ゆうゆう甲賀クラブ大会指導者研修会

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

食事のヒント

高血圧予防

減
ポ
イ
ン
ト
塩
は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



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

甲賀支部

100才大学に参加して〜。

大原上田ゆうゆうクラブ

西河 光雄

100才以上の人が9万人を超えた日本、それだけに甲賀市主催の100才大学講座も賑やか。私も生徒35人程の「長生きのため」の自己啓発学校の生徒です。医者や介護士、栄養士やIT関係者等多彩な講師陣の授業をはじめ生徒同士の対面交流が活発にできるのが「いいね」です。昔は皆自然と井戸の周りに人が集まり気軽におしゃべりして話し合ったものですが今は場所すら無い時代。だからこそ、この講座は身近な情報交換と健康生活支援に随分役

立っている集まりと言えます。交流紙を交換していると自然と相手とおしゃべりが始まり、皆考えている事や長生きの為の願望や考えは良く似たもの。健康で楽しく生きるコツを探している生徒ばかりである。当然かーしかし100才を超える生き方の秘訣といえは、私流で言えば「喋る事」だと思つています。家でだんまりの生活では体がみるみる退化。脳も活動不能になりやがて認知症の仲間入りに。だから積極的に人と喋る事が大切。人と会う。話す、笑う、びっくりする。想像する。愚痴をこぼす。これらおしゃべりは結局脳も体も活発に動かしていると思つんです。それは実経費のかからない長生きのコツだと思つています。だつて地球の生き物の中で



人間だけが唯一喋る動物でしよう。要はまず気軽に声を掛けてみる事です。



何も喋らないミノムシみたいな生活をしていけばやがて脳もどんどん退化。やがて認知症の仲間入りに。100才越えを目指すのであれば、年齢だけを重ねた後期高齢者ではなく、よく喋る心豊かな「高貴」高齢者でありたいと思います。良く喋るから女性は長生き。甲賀市も現在100才以上の66人のうち実に90%の59人が女ですつて。納得。少し喋りすぎか。じゃあまたね。(笑)

みんな楽しく「ササユリの里づくり」

滝区ゆうゆうクラブ

渡辺 健三



ささゆり、その清楚で気品のある姿、ほのかな香り、これらは、人の心を虜にし、和みや癒しを与えてくれる。里山を代表する草花です。

滝区では、2007年に自然ではほとんど見られなくなったこの花を、区民みんなで力を合わせ、再びササユリが咲き誇る里山に再生することで、区の活性化を目指し、取り組んで行くこと決めました。

子ども、その指導者、老人クラブ（現ゆうゆうクラブ）、民生児童委員、区評議員、推進委員、区執行部等の参加のもと、甲南高校生



の協力も得て今日まで取り組んできました。主には、子どもはバイオテクを利用した球根の増殖を、保護者は試験管の洗浄や子どもの世話を、ゆうゆうクラブ員は球根を植えた里山の草刈りや管理を、そして、球根の掘り起こしや、植え付けはみんなで一緒に行います。スタートから15年、この

間多くの人の知恵や力そして設備等をお借りし、助成を頂いて今日までやってきました。当初思っていたようなササユリが咲き乱れる



ほどではありませんし、区の活性化もいまだ道半ばです。しかし、今年から小学校6年生の総合学習で教える機会を得た事、全国植樹祭に天皇陛下の御歩道や御野立所というメインの場所に飾花され、知事から感謝状を頂くという栄を得た事等大きな節目の年でもありました。振り返り思つたことは、事業が長続きする秘訣は自分たちだけでなく、多くの年代の人たちと楽しく一緒に行動することです。もし参考にしていたければ幸いです。

輝き忍術学園

鳥居野ゆうゆうクラブ

中村 政一



ミュージカル輝き忍術学園の秀丸として出演しました。昨年九月中頃より本格的稽古に入ったがコロナ禍の中、リモートでの台詞稽古も有り十一月から本格的な稽古ができるようになった。小学生低学年の児童が目覚しい進歩で、ダンスは上手セリフもはつきりと発音、私はダンスは無し台詞は中々覚えられない、出番間違っ迷惑ばかりでしたが年明け以降は何と



か台詞が場面に応じて間違えず出るようになり、所作もぎこちなさが無くなりそれらしくなってきた。ここ迄なるには演出の真崎三幸先生始めボイストレーニングを受けた福永博子先生他多数のスタッフに協力してもらった。少し落ちこぼれのくノ一、四人が悩みを打ち明けお互いに理解しあい努力して一人前のくノ一忍者になり、家康公の甲賀越えを助け、疫神が作りだした流行り病を治す薬を見つけて、疫神を須佐之男命と協力して退治し村人に感謝されるお話、私も残りの人生みんなと一緒に楽しくて充実した生活を送りたいので健康一番で元気に活躍したいと思います。

甲賀駅の花壇

大原市場老人クラブ

岩崎 延幸



私たちの住む大原市場は、甲賀駅を中心として発展してきた街です。

明治23年に草津線の草津・柘植間が開通し、その後明治37年には、大原市場駅（現在の甲賀駅）が開業しました。

100年を迎えた平成17年には、新しい駅舎が完成しました。

これを期に、老人クラブの仲間が中心となり駅周辺美化活動として、花壇の植え替え及び管理をしています。年2回春と秋に、春はパンジーかピオラ、夏はマリーゴールド・ペゴアに植え替えています。

苗は大原自治振興会より甲南高校で育てたものを、また肥料等は甲賀駅を育てる会からの協力のもとで活動をしています。

これからも甲賀駅を中心として、活気ある住みよいまちづくり、そしてみんなが利用し、甲賀駅を愛して誇りの持てる駅にしていきたいと思っております。

輝き忍術学園 六年メ組



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

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

- 【お題】
初夢
- 大賞：商品券 10,000円 (1名)
 - 優秀賞：商品券 5,000円 (5名)
 - 努力賞：商品券 1,000円 (10名)

募集期間：令和5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



甲南支部

コロナ禍での活動

竜法師いきいきクラブ

会長 森川 憲一



当クラブの会員は133名。期初はコロナ感染者も多く、区民広場の清掃作業等は役員のみで実施していましたが、この十月にはやっと全会員に声掛けし作業が出来ました。そんな状況ゆえ全体活動は十分に行えていません。そこで比較的小人数で活動している同好会をご紹介いたします。

『切り絵』(代表 田中優) 私達はコロナのガイドラインを遵守し、望月公司先生の御指導で月一回活動しています。教材は先生から頂く事もありますが、会



員が図書館の資料等を積極的に持ち寄りて選びます。制作した作品は皆の助言等で完成度を高めます。コロナ禍の中、仲間と一緒に時間を過ごせる事に感謝して元気をもらいます。細やかに指先を使う事でホケ防止にもなります。『ササユリを育てる会』(代表 田中稔) 会員は11名です。五月は昨年定植したササユリの生育状況確認、草引き、周辺の草刈りを行い、その後『赤い屋根食堂』で懇親会を行いました。六月は七年間続けているササユリ鑑賞会を開きました。中部自治振興会の長谷川マネージャーにも参加いただきました。

老人クラブの活動について

市原老人クラブ

会長 馬野 一雄

コロナウイルス禍の中で老人クラブの皆さんも行動の自由が制限され、不満と不安を募らせている今日この頃です。

しかし、コロナウイルスが発生してからも毎年行っている行事があります。一つ目は年5回の老人憩いの家の清掃、二つ目は毎月の子供スクールガード、三つ目は草の

『いきいき100歳体操』(代表 望月公司) 会員は25名です。毎週水曜日の午後公民館大ホールで活動しています。会場の通風に留意し、全員マスク姿での活動です。又脳トレ教室も同時開催しています。健康づくりと絆づくりの為にやっています。会員の殆どが女性ですので、男性の加入を待っています。本会は4700回を超える長い歴史があります。



根広場と公民館周りの草刈りや除草、植木の剪定を全員で行います。草の根ハウスの清掃と子供のスクールガードは予め日程を決めてグループで行います。

他にも毎年計画している行事があります。特に日帰り旅行や親睦会、新年会等が一番身近でふれあいが出る場所ですが、コロナウイルスが終息するまでは自粛しなければなりません。

8月20日に行った草の根広場の草刈り作業の休憩時間に世間話を聞いています。日帰り旅行を楽しみにしている方がたくさんおられることに元氣と喜びを感じました。

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

メディカル&ヘルスケア甲賀システム
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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

【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、あらかじめご了承下さい。

浅田クリニック
 院長：浅田佳邦 耳鼻咽喉科：浅田優子

●呼吸器内科・内科・アレルギー科・禁煙外来

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ |
| 16:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - |

●耳鼻咽喉科

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|---|---|---|----|
| 9:30~12:30 | ○ | - | ○ | ○ | ○ | 不曜 |

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

全国の老人クラブ活動はコチラ!
 まずはクリック!
 クラブ特集 ニチコミ 検索

甲賀市甲南町深川 2201 TEL.0748-86-2119

- 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
- グループホーム **そまの夢**
甲南町野田 866-6 TEL.69-5503
- 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

老人クラブを応援するお買い物サイト

か・エール

まずはクリック!
 お買い物 かエール 検索

歩っ歩クラブの活動について

耕心敬友会 歩っ歩クラブ
鶴田 章則

平成26年の老人介護予防事業に敬友会が指名され、活動テーマに健康づくりをかね、ウォーキングクラブが発足し耕心歩っ歩クラブと名づけました。以来8年、現在会員は37名で毎月1回の活動には20名ほどが参加しています。会員は70代後半が中心、80代も元気に参加しています。高齢ですので年齢に合せて楽しく歩けるようなコースを選んでいきます。



コースは地元甲賀市内が多く歩きやすい農道や、名所、旧跡を選び、交通量の少ないところを選んでいきます。長年耕心に住んでいますが

毎回新たな発見があり滋賀県や甲賀市の歴史の深さを感じます。甲南町杉谷新田の岩尾池、大沢池の周回コースは好きなコースの一つです。静寂で神秘的な別世界です。これまでに県内はもとより、京都、奈良、三重県にも出かけました。青春18キップで馬籠、妻籠や、竹田城などにも行きました。

交通事故がこわいので公共交通機関を利用することが多いです。京都市内、奈良など行ってみたい場所がまだまだあります。

「コロナが収まるのを待っています。」



下野川延寿会の活動について

下野川延寿会
田中 聰徳

この二年間の活動事例
○東海自然歩道の草刈り
年間一回、巡回点検
○プランターの花植え
年間一回、灌水管理
○朝顔を個人植え
公民館で鑑賞会
○ゲートボールのクラブ活動
○祝祭日に国旗掲揚二箇所
旅行中止・飲食会中止等
です。

「健康寿命を伸ばそう」とのかけ声もあり運動・食事・睡眠に配慮した暮らしともよく言われます。また多くの人と交わりコミュニケーションで頭を動かそうとも言われます。高齢者団体では、行事企画に長くグラウンドゴルフが

にはお付き合程度の参加で、日常のクラブ活動は立ち上がってなかった。前年度よりの引継ぎで、体育部で音頭を取り、「グラウンドゴルフを始めてみるか」と相成りました。先日、6月4日の東海自然歩道の草刈りとプランターの花植え替え作業後、用具コーナー四角・クラブ十二本を段取りし「グラウンドゴルフの試し打ち」で初めての人も体験者も、思い起こし楽しいひと時でした。少しはやってみようかなと感じたかな？夏場は他のクラブでも活動を控えておられるそうなので、秋口に行事企画を予定しようと思合っています。

次回(10月24日)は、グラウンドゴルフの大会企画・審判・指導をされた講師を招き練習方法・マナー・ルール・記録等々について指導を受ける予定。二・三人でも興味を示される方が出来、グラウンドゴルフを趣味として未長く続けられる事を期待するところです。

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

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

Good View Koka
生き物も地球も笑顔にする技術 造園力
西村造園土木株式会社
甲賀市水口町泉 1433-1
TEL.0748-62-4391
FAX.0748-62-4384

お墓のことはお任せください！
墓石 マンテナス
追加彫刻 お喜ばせ
0120-33-1483
～お墓造りお任せください～
奥宍石商 Okutora Sekisho
滋賀本店：甲賀市信楽町長野 728
TEL/FAX.0748-82-0144 詳しくはホームページをご覧ください。
奈良営業所：奈良県葛城市太田 616-1
TEL/FAX.0745-44-8761 奥宍石商 検索

おばあちゃん 最近、元気かな？
Twitterでチェック
#ニチコミ 株式会社ニチコミ
#老人クラブ広報紙 @nichicomi_tweet

信楽
支部

「手芸部」
再開しました

牧・日雲会
岸上 廣司



籠づくりに挑戦する女性会員

新型コロナウイルスにより老人クラブの事業にいろいろと制限を受けています。そんな中、外出も少なくなってい

る女性会員を対象に久しぶりに手芸部活動を計画しました。

感染者数が下火傾向になった七月二十一日に実施しました。女性会員のほとんどが参加されました。

会場は窓を開け、手の消毒、ソーシャルディスタンス、マスクなどコロナ感染予防対策に協力いただきました。

制作に挑戦したのは、クラフトテープを使つての籠編みでした。指導は会員の中に技術を持った方がおられたので教えてくださいました。

久しぶりに仲間と一緒にわいわい言いながら、ああでもない、こうでもないと言いつつ、先や指先を動かすことは認知症予防にもなります。有意義な半日でした。



完成品

人気の美しい
しめ縄作り

黄瀬喜楽会

中島 紘平

喜楽会は今年も新入会員(70歳以上)を迎え総勢97名となりました。年々老人クラブ活動の先細りが嘆かれる中、喜楽会は健在で、活発な活動を続けています。区文化祭を彩る菊花の栽培、毎土曜のGゴルフ、慰安旅行(ここ3年はなし)などお楽しみ行事のほか、さらら公民館周辺や公園の草刈り、独居老人への友愛訪問など奉仕活動にも精を出しています。



ここでは毎年恒例のしめ縄制作即売会をご紹介します。モ子藁の取り込み、乾燥、藁打ち、藁くず除去を経て整えられた藁は文化祭当日、腕に覚えのある左縄(ひだりなわ)の名人の手により見事なしめ縄に出来上がつてゆきます。美しいしめ縄は文化祭目玉出展品として人気が高くなり、瞬く間に売り切れとなります。

皆さんから頂いたお代は喜楽会の貴重な活動費として使わせて頂きます。今年(11/6文化祭)もどうか売り切れぬうちにGetして下さい。

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

あなたの住まいのこだわりつけ工務店として

OSUMI 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



“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

コロナ禍での行事について

多羅尾寿会 高畑 啓司

本年度も新型コロナウイルス感染症対策により、各行事が「自粛」を余儀なくされましたが、唯一取り組みが続いているのが屋外で活動できる環境美化作業です。

六月には老人憩の家周辺と小学校グラウンドの草引き、草刈り及び生垣の剪定の作業を実施。また、九月には里宮神社周辺の草引き及び樹木の剪定等の作業を実施しました。十一月には小学校児童として縄教室を実施しました。

当地区は少子高齢化が急速に進み限界集落となつていますが、各行事に参加していただいている会員は大変健康で若い者には負けない程元気に作業を行っていただきました。若者が雇仕事をしている間は我々がこの地区を守らなければとの使命感からでしょうか？
その元気な源のひとつは、近年当地区で熊を見たという



人がいた為、今まで林道をグループや一人で歩いてきた人が、早朝家の近くを歩くこととなり、改めて健康に取り組む人が多くいたんだとびつくりしています。また、当地区の絆の強さは反愛訪問で記念品を持参して近況等を聞くこと以外に、月二回の常会や週二回の百歳体操そしていつも隣近所に声掛けをして一人暮らし等の人の情報を共有している事です。
当会の課題は、会員数の減少と役員のなり手がなくことにより、存続が難しくなってきた事です。今後は会員を増やす魅力的な行事を考えていかなければならぬと思っております。

大阪中之島美術館を訪ねて

神山寿楽会 神山 企由

今年（令和四年二月）に大阪中之島美術館が構想以来四十年の歳月をかけて、やっと開館したので早速友人と共に訪ねて来ました。

外観は黒色の直方体と巨大なガラス窓が特徴とのことでしたが、テレビで見ると、はるかにすこいな一と思えました。さらにもう一つ、正面に「招き猫」のモニュメントが設置されてあり、これも、また感動でした。作品は、近代、現代美術品が六千点も所蔵されており、今回は第一回目として四百点が展示されています。その中で特に有名な作品は、アメデオ・モディリアーニ（髪をほどこいた横たわる裸婦）の実物を初めて目の当りにして感激しま

した。
同年九月同館にて岡本太郎展覧会に行きました。岡本太郎は万博に太陽の塔の黒い顔を信楽で創った経緯もあつて、当地と関わりが深い先生でもあります。前衛芸術として強烈な色彩の作品が数百点展示されており、私も当時東京にて、ご縁があつたので大変なつかりく観賞することが出来ました。同行の友人も私と同様、岡本太郎とは関係が深かつた為、すっかり意気投合しました。



招き猫のモニュメント

振り返れば八十才の今日まで平凡ながらも健康に恵まれ、私なりの生き甲斐、刺激を求めて、過ごせている事に感謝です。

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

水口町高塚
霊園 月影の里
☎0120-29-1082

徳川家康ゆかりのお寺・びわ湖百八霊場八十三番札所

浄土宗 家松山 大徳寺

甲賀市水口町本町三丁目 3番 46号
☎0748-62-0077

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

よく噛んで、歯を大切に!

お任せください
句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!
「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 078-351-3389 株式会社 二チコミ



会の活性化を 目指して

今宿さわやか会
会長 竹村 貞男

本会は会員相互の親睦を図るため、年に三回、種々の催しの後に懇親会を、また二年に一回一日旅行を実施して参りました。

ところが「新型コロナ」感染拡大のため、これらが出来なくなりました。そこで年度末には会員全員に千円の商品券を配布しました。他の方法で何か会員に還元できる方法はないかと考えて、七夕の日の運動公園の清掃作業の後、ビンゴ大会を初めて開催しました。
一人平均五〇〇円程度



の品物を全員にもらって頂きました。なかなか好評でした。新年会が出来れば良いのですが、もし出来なければさらに品物を充実させて、第一弾も行う予定です。高齢者が外に出ず、家中に引きこもってしまうのは良くないと言われていまして、義のある催しだと考えています。



暑かった昨年の夏

上北部ゆうゆうクラブ
藤丸 愛治



長引くコロナ禍で、事業計画に目新しい変化はなく、誕生日お祝い品贈呈事業も例年の通りです。次にグラウンドゴルフ例会事業では、会員の交流と



健康維持のため、毎週土曜日の午前中、青土ダム下多目的広場で開催、コロナ禍対策でマスクを着用して参加されるも楽しくプレー。暑かった昨年の夏、熱中症等体調に気遣い、ゲーム回数の調整と八月の一ヶ月を休みとしました。そしてこの休みの間に、広場等の整備と除草剤を散布して、九月から再開しました。

Q 都道府県しりとり

都道府県名を入れて、次のしりとりを完成させましょう。

- ① 山梨 ⇒ ⇒ ⇒ 和歌山
- ② 熊本 ⇒ ⇒ ⇒ 福岡

子どもが楽しく学校で学べる様に

広報部長

木田 邦博

小学校の子どもと地域のおじいさん、おばあさんの理想の関係は、「子どもを笑顔で、ゆつくり見守る、又、子どもの学校環境を少しでも良くするかな。」

朝スクールガード活動で子どもたちの元気に学校に行く姿を見守り、昨

年は九月に大野小学校の中庭の植木を中心に環境美化で、子どもたちに少しでもきれいな学校で学んでもらいたいとおじいさん、おばあさんが作業をしました。これから子どもが楽しく学校で学べる手助けを続けたいと思います。



コロナが終息し 皆で集える日が

女性部長 山本八重子

本年度女性部長の大役を、身の引き締まる思いでお引き受けさせて頂きました。

十月に甲賀農村環境改善センターで予定をしていました女性リーダー研修会。

今年は皆様と相談の結果、健康をテーマに「笑いと健康について学ぶ」と

きゆうさんのユーモアセラピー」その他にもアトラクション等計画を予定していましたがコロナ感染増加により見合わず事になりました。楽しみにしていた講演とても残念ですが一日も早くコロナが終息し皆が楽しく集える生活に、戻ってほしいと願っています。



Q 思い出してください 都道府県名クイズ

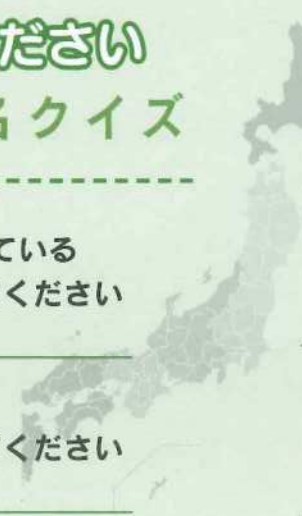
1 動物の名前が入っている 都道府県名を思い出してください

2 山が入っている 都道府県名を思い出してください

3 漢字3文字が入っている 都道府県名を思い出してください

4 方角が入っている 都道府県名を思い出してください

5 ひらがなで書くと2文字の 都道府県名を思い出してください



新型コロナウイルス感染症

高齢者として気を付けたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



こんな動かない毎日
気がついたら……

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう……。誰かと話すことも少なくなった。



「一般社団法人日本老年医学会 The Japan Geriatrics Society
© 2020 一般社団法人日本老年医学会」

生活不活発に気をつけて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。

フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



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

新型コロナウイルス感染症対策を引き続きお願いします



昨年はコロナ対策のため、多くの事業が中止となりました。会員のみなさまにおかれても我慢の時期が続いていることと思いますが、今しばらく、ともに辛抱を続けましょう。しかるべき時に安全・安心が確認できたら、連合会でもみなさまに楽しんでいただける事業を再開いたします。その時までには気を付けながら、しっかりと元気な生活をしましょう。

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4回の講座を開催しました。各講座とも募集定員の80名にほぼ達する申し込みを頂き、「とてもよかったです。」「もっとたくさんの方に受講してほしい。」などの声が多くあり、大変好評をいただいております。

第1講座

▼9月14日(水)

「甲賀市政について」

講師：岩永裕貴 甲賀市長

「甲賀市の公共交通対策について」

講師：甲賀市公共交通推進課



第2講座

▼10月7日(金)

「やってみよう・続けよう」

人生100歳

時代の体操」

講師：健康

運動指導士

奥村留美子氏



第3講座

▼11月17日(木)

「甲賀忍者とは」

どんな人たちだった？」

講師：元甲賀忍術研究会会長

渡辺俊経氏

第4講座

▼12月7日(水)

講座内容 落語・講演

「人生100年時代

笑いの効能で長生きしましょう」

講師：日野町雲迎寺住職・断家

てんご堂雅楽氏



編集後記

本年度もコロナ禍の中で年度当初より計画しておりました事業も大半が中止となる中で「ゆうゆう甲賀塾」は昨年に引続き4回(9月から12月)開催する事が出来ました。

「ゆうゆう甲賀」第31号発行に当たり、貴重な原稿を頂き誠にありがとうございました。

なお、昨年度より印刷業者を(株)ニチコミ(神戸市)に依頼しております。理由は「老人クラブ広報紙の無料発行」で編集から校正、印刷、発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】

甲賀支部 岩崎 延幸

甲南支部 西村 勲

信楽支部 高畑 啓司

土山支部 木田 邦博

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

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ

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
☎0748-86-1211 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 5549-1

ご葬儀の事な何でもお任せ下さい。
株式会社水口福祉社
(本社)甲賀市水口町高塚8-1 TEL:0748-62-3055代
☎0120-37-2948

株式会社
コスモ警備 SECURITY GUARD
COSMO SECURITY Co., Ltd.

甲賀市水口町真生川1丁目130番地
TEL:0748-63-7211

さなおか
真岡歯科医院

小児歯科 矯正歯科 訪問診療 **インプラント**

| 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