



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

愛称

# ひだまりクラブ

令和5年8月  
第62号

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

題字揮毫 川橋袖子（市老連事務局長）



## おかげさまで 「ひだまりクラブ」は 創立60周年を迎えました!!

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

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 FAX36-5473

ホームヘルパーステーション  
ヴォーリス  
TEL(0748) 32-7130 FAX36-5458

訪問看護ステーション  
ヴォーリス  
TEL(0748) 32-1199 FAX32-1501

ヴォーリス  
居宅介護支援事業所  
TEL(0748) 31-3301 FAX36-5457

みみ、はな、のど、めまいの診療

**耳鼻咽喉科**  
**坂口クリニック**

E.N.T SAKAGUCHI CLINIC

※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



令和5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	企画・渉外部長
副会長	深尾 増男	老蘇	健康・レク部
副会長	村北 健一	北里	広報・社会部長 企画・渉外部 健康・レク部
副会長 女性部代表	杉田きく代	老蘇	女性活動部長 広報・社会部 健康・レク部
理事	浜田 敏次	岡山	企画・渉外部 広報・社会部
理事	岡田 和子	岡山	健康・レク部 女性活動部
理事	村北 節子	北里	広報・社会部 女性活動部
理事	水 音治郎	安土	広報・社会部
理事	竹田百合子	安土	健康・レク部 女性活動部
理事	藤井佐一郎	老蘇	健康・レク部長
	西居 明一	沖島	
監事	中村 武司	安土	
監事	堀出 圭介	北里	
創造推進員 事務局長	川橋 袖子	桐原	企画・渉外部 広報・社会部 女性活動部
事務局員	周防せつ子	武佐	広報・社会部 女性活動部

令和5年度市老ク連会員数

学区・地区	クラブ数	男性	女性	合計
沖島	1	65	69	134
岡山	5	193	239	432
北里	6	99	109	208
安土	8	73	81	154
老蘇	3	117	148	265
合計	23	547	646	1,193



節目を刻み、次に繋げる  
近江八幡市老人クラブ連合会  
会長 川村 常男

会員の皆様におかれましては、ひだまりクラブ(近江八幡市老人クラブ連合会)の事業、諸活動に対し、深いご理解とご協力を賜り、ありがたく、厚く御礼申し上げます。

既にお知らせしております通り、当連合会は本年3月末をもちまして創立60周年の節目を迎えました。

元プロ野球選手、監督の大沢啓二氏は「竹は節目で伸びていく。節目を作る時は苦しいが、そのお陰で真つすく伸びていく」との言葉を遺されています。60

周年を単なる通過点として捉えるのではなく、再生、活性化に向けた節目として運営の見直し、活動の充実に努めてまいりたく考えております。

社会、経済環境の変化や地域コミュニティに対する意識の希薄化などにより、会員数の減少が続く、一般情勢は大変厳しいものがあります。

こうした中、当連合会におきましては、役員会、理事会での積極的な意見交換や気軽で前向きな提言とそれらの着実な実践など、取り組みの活性化が進展

しております。

難しい状況下でも、皆様が本気で取り組んでいるからこそ、強い節目をつくる絶好の機会であり、一致協力して活性化取組みを強化してまいります。

その有効な方策として、「あり方検討委員会」でのご提言に基づき、重点取組み計画を策定し、逐次推進中でありませ(本誌7頁)参照)。

本年度重点取組みの一つとして、広域団体として重要な役割である広報活動の質的量的充実に注力してまいります。事務局のPCメールアドレスやLINE Eグループの開設など、連合会と会員の皆様との双方向のコミュニケーション機能を強化してまいります。



また、市役所のご配慮により、「広報おつみはちまん」7月号では老人クラブの多岐にわたる活動を紹介していただきました。各単位クラブにおかれましては、今後の活動のご参考として、また入会勧誘面での訴求ツールとしてご利用いただければと存じます。

節目のしっかりした竹はよく伸びると言われます。連合会のある方について多岐にわたるご提言を受け、その改善、改革を着実に実践し、しっかりした節目を形成して次に繋いでまいりたく考えております。今後ともなお一層のご指導、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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

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 FAX 32-7236  
【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

近江八幡市老人クラブ連合会の60周年、誠におめでとうございませう。会員の皆様におかれましては、日頃から社会福祉協議会の活動に格別のご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症もようやく収束に向かい、集まれなかつた時を経て、これから気にかける関係づくりの再構築が必要になってきています。地

域の中では、困りごとを抱えていても助けると言えない方も少なくはありません。共に生きる社会づくりに向けては、響生社会すなわち響きあう社会になることが望まれているのだと思ひます。社会福祉は一部の特定の人達が関わり、担うのではなく、総がかり、誰もができる時に何時でも何処でも、できる人ができるところか

らをもっと取り組まなくてはと思ひつており、老人クラブ会員の皆様のさらなるご活躍が期待されているところだす。今後におきましても、誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けて、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、近江八幡市老人クラブ連合会並びに市内の単位老人クラブのますますのご発展と会員皆様方のご健康、ご活躍をご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



近江八幡市社会福祉協議会  
会長 鶴本 深照

近年の社会情勢の変化に伴い、人や地域のつながりの希薄化が

進行する中で、本市としましては老人クラブのように地域を基盤とする団体の大切さを改めて認識する次第です。昨年9月には「あり方検討委員会」を発足され、老人クラブ連合会の今後の方向性を協議されたとお聞きしています。創立された60年前から社会情勢は大きく変化していますが、これからも会員のみなならず地域に求められる団体と

して活躍されることを期待しています。本市では高齢者に関する福祉施策を展開し、これからも皆様がお力を最大限に発揮いただけてますよう、環境整備に全力で取り組みたいと考えておりますので、皆様方には何卒ご理解と一層のご協力をお願い申し上げます。結びになります。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すことをご期待申し上げます。

令和5年8月



近江八幡市長 小西 理

## 近江八幡市老人クラブ連合会 創立60周年記念大会開催のお知らせ

近江八幡市老人クラブ連合会は、市内老人クラブの発展向上を図り、高齢者福祉の増進に寄与することを目的に昭和38年4月1日に創立され、本年で60周年を迎えました。

関係各位への感謝と新たな歩みの一歩として、令和5年10月11日(水)に創立60周年記念大会を開催させていただきます。尚、詳細につきましては別途ご案内申し上げます。

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

### 高齢者の交通安全

#### 安全確認は十分に

道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全を確かめましょう。渡りはじめより、渡り終わるころに事故に遭いやすいので、車が遠くに見えても無理せず、通過してから横断しましょう。



### 特別養護老人ホーム ふれあい

〒523-0015 近江八幡市上田町1315-1

みな はないろ

TEL(0748)37-8716 FAX37-8866

デイサービスセンター ふれあい(通い)  
ショートステイ ふれあい(1泊2日~)  
グループホーム 花ごよみ(共同生活)  
居宅介護支援事業所 ふれあい(介護計画書作成)

グループホーム しのだ 〒523-0015 近江八幡市上田町540-1  
(共同生活) TEL・FAX(0748)37-1540

社会福祉法人ほのほの会  
URL <http://www.honobonokai.com/>

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

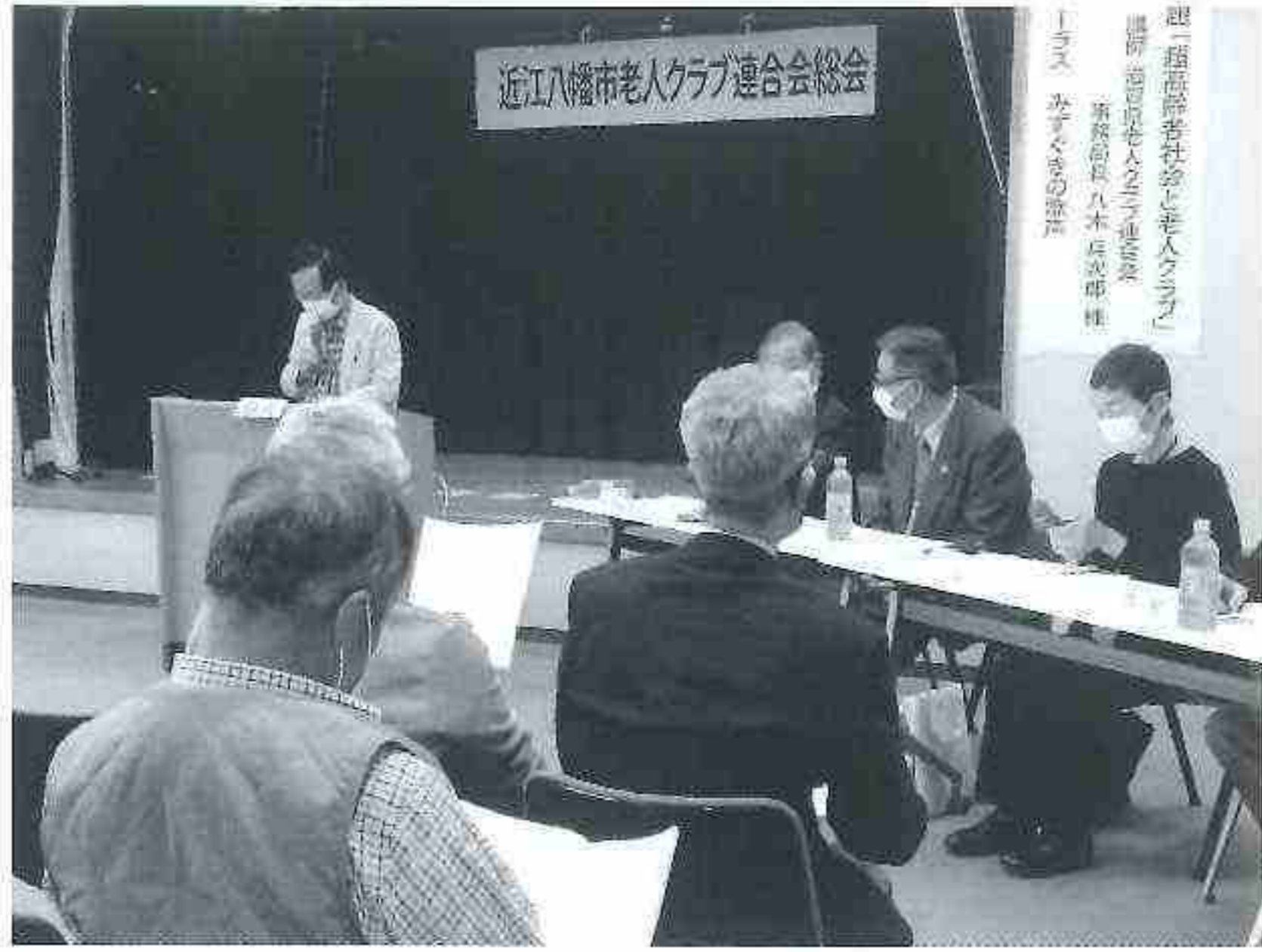
### 小野慶司法書士事務所

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

令和5年度

近江八幡市老人クラブ連合会総会



あいさつを述べる川村常男会長

5月1日(月)、近江八幡市総合福祉センターひまわり館において、令和5年度近江八幡市老人クラブ連合会総会が開催されました。

司会者の開会のことばで始まり、物故者への黙とうに続いて川村会長があいさつに立ち、「波状的なコロナ感染の拡大があり、第4波から8波まで年間で5回も社会活動や日常生活での制約を余儀なくされました。その中にありまして、久しぶりにグラ

ウンドゴルフ大会や研修旅行を計画し、いずれも感染が落ち着いた時に実施することができました。また、県老連の出前講座を活用したお花遊び教室や睡眠セミナーなども開催でき、いずれも盛況裏に終了することができました」と令和4年度を総括しました。

次に、過半数以上の出席ならびに委任状提出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」の声で議長に老蘇学区の藤井佐一郎氏が指名され、以下項目の議案審議へと移りました。



《議事》

- ① 令和4年度事業報告
- ② 令和4年度収支決算報告
- ③ 令和4年度監査報告
- ④ 令和5年度新役員承認
- ⑤ 令和5年度事業計画(案)及び収支予算(案)
- ⑥ その他

すべての議事に対し、質疑応答後に挙手をもって承認されるところにも、再びあいさつに立った川村会長は、「本年3月末をもちまして、当連合会は創立60周年という節目の年を迎えました。人生でいいますと還暦にあたるわけでございます。還暦祝いとして赤い頭巾やちゃんちゃんこを贈る習わしがあります。赤ちゃんに戻って第二の人生を歩むという意味合いから、本年度は当連合会といたしましても一から出直す気概で体制、運営も含め改革見直しを進めてまいりたく考えております」と新年度についての新たな決意を力強く宣言しました。

休憩をはさんで行われた講演では、滋賀県老ク連の八木兵次郎事務局長を講師に迎え、「超高齢者社会と老人クラブ」の演題でお話しいただきました。



続いて、女性コーラスグループ「みずくき」による美しいコーラスが披露されました。今年で結成45周年を迎え、現在は慰問活動に加えて文化祭や音楽祭にも出演するなど精力的に活動されています。

この日は「春よ来い」「琵琶湖トワ」「逢えてよかったね」など8曲を披露、合間には「バラが咲いた」などの名曲を会場の参加者と一緒に歌いました。最後は、深尾副会長の開会のことばをもって、令和5年度の総会は滞りなく終了しました。

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

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	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

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	○	○	○	○	○	○	○	休
午後4:30～夕7:00	○	○	○	○	○	○	○	休

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後  
 近江八幡市新町3-6  
 ☎32-3311

令和5年度市老ク連行事予定

(5月1日現在)

月	日(曜日)	市老連行事	日(曜日)	第3ブロック・県老連・全老連行事
4	5(水) 26(水)	令和5年度第1回理事会 役員会	18(火)	事務局長・担当者会議
5	1(月) 10(水) 10(水) 19(金) 31(水)	ひだまりクラブ連合会総会 及びニューリーダー研修 理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第62号発行打合せ(広報・社会部) 料理出前講座「スイーツづくり」(女性活動部) 創立60周年記念大会について検討(企画・渉外部) 役員会		
6	7(水) 7(水) 14(水) 28(水)	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第62号原稿回収(広報・社会部) グラウンドゴルフ大会(あづちマリエート)(健康・レク部) 役員会 個人会員勧誘チラシ配布(広報・社会部)	12(月) 29(木)	第1回県老ク連女性委員会 (浜木綿草津) 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 (神戸県民会館)
7	5(水) 5(水) 12(水) 26(水) 26(水)	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第62号ゲラ刷り検討(広報・社会部) 日帰り旅行(健康・レク部) 役員会 出前講座・花のフォトフレーム作成(女性活動部) 近江八幡市老人クラブ大会立案(企画・渉外部)		
8	8(火) 上旬 29(火)	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第62号発行(広報・社会部) 役員会 ひだまりクラブ講座検討(企画・渉外部)		
9	5(火) 5(火) 14(木) 26(火)	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第63号発行打合せ(広報・社会部) グラウンドゴルフ大会 役員会		
10	3(火) 3(火) 11(水) 21(土) 24(火) 24(火)	理事会(上半期決算) 広報紙「ひだまりクラブ」第63号出稿依頼(広報・社会部) 創立60周年記念大会 ひだまりクラブ講座 役員会 広報紙「ひだまりクラブ」第63号原稿締め切り(広報・社会部)		
11	7(火) 7(火) 9(木) 28(火)	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第63号原稿回収(広報・社会部) 西の湖ウォーキング(健康・レク部) 役員会	1(水) 8(水)~9(木) 22(水)	第3ブロックグラウンドゴルフ大会(日野町) 第52回全国老人クラブ大会(秋田県芸術劇場) 第62回滋賀県老人クラブ大会 (栗東文化会館「さくら」)
12	5(火) 5(火) 14(木) 26(水) 下旬	理事会 広報紙「ひだまりクラブ」第63号ゲラ刷り検討(広報・社会部) 出前講座・料理教室(女性活動部) 役員会 広報紙「ひだまりクラブ」第63号発行(広報・社会部) 交通安全大会と琴の調べ(健康・レク部)		
1	9(火) 30(火) 下旬&2月上旬	理事会(年始の為、第2火曜日に変更) 役員会 イベント・出前講座(健康・レク部)		
2	6(火) 中旬 27(火)	理事会 出前講座・お花あそび教室(女性活動部) 役員会	26(月)	高齢者総合支援活動研修会
3	5(火) 21(木) 23(土) 26(火)	理事会・反省会 役員会 監査 新旧合同理事会		

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

 ●コンタクトレンズ  
●白内障日帰り手術

## おかもと眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	●	●	×	●	●
午後 5:00~6:30	●	×	●	×	●	×


休診日/木曜、日曜、祝日、火曜・土曜午後  
音羽町24 ☎31-2525

 **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。—

 **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  
る薬を正確に伝えられます。



令和5年度 市老ク連収支予算 (5月1日現在)

<収入の部> (単位 円)

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

令和4年度 市老ク連収支決算 (5月1日現在)

<収入の部> (単位 円)

Table with 4 columns: 款, 項, 決算額, 備考. Rows include 会費, 交付金, 雑収入, 繰越金, and 合計.

<支出の部> (単位 円)

Table with 4 columns: 款, 項, 予算額, 備考. Rows include 会議費, 事務局費, 事業費, 負担金, 予備費, and 合計.

<支出の部> (単位 円)

Table with 4 columns: 款, 項, 決算額, 備考. Rows include 会議費, 事務局費, 事業費, 負担金, 予備費, and 合計.

収入合計2,712,930円-支出合計2,235,857円=477,073円 差引金額477,073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

【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。



① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



② 「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。



③ 「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。



④ 「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。

# 近江八幡市老人クラブ連合会 あり方検討委員会の提言を受けて

令和4年10月より4ヶ月にわたり、行政及び関係団体の皆様、有識者の皆様のご参画のもと、近江八幡市老人クラブ連合会の今後のあり方について、多岐にわたるご提言、ご意見を賜りました。その内容に基づき、連合会としての重点取り組み計画を策定いたしましたので、その要点についてご報告申し上げます。

## 令和5年度 重点取り組み

## 中期アクションプラン

### 広域団体としての役割、機能発揮

- (1) 会員が選択的に参加できる講習会、研修会の開催…「ひだまり講座」10月開催(単発試行開催)
- (2) 広報活動の質的量的充実
  - ・ 会員+非会員へのPR…「広報おうみはちまん」特集版(7月号)
  - ・ 長寿福祉課HPへの投稿
  - ・ LINEグループ(ひだまりクラブ)の作成活用(4月～)

2023年度以降、シリーズ開催(3～4回)

2023年度～マンスリーレポート発行(情報提供、活動紹介)

(3) ひだまりクラブカード発行(優待割引)2024年度～

### 行政・関連団体との連携強化

- (1) 市連合自治会、市社会福祉協議会、市老ク連、3団体合同協議会開催…連携活動、行事の検討(第1回5月)
- (2) 社会福祉協議会との連携活動再開…見守り支え合い活動、ふれあい活動友愛訪問、研修、講座の相互参加
- (3) 関連団体事業への協力、共催…市子連事業(音楽祭、お化け屋敷、まんが図書館)

(4) 市内単位老人クラブ(連合会非加入含む)の実態調査(会員数、活動内容他)と長寿福祉課への情報提供、対策協議

2023年度～教育委員会地域学習ボランティア活動への参画

### 楽しく魅力ある行事の強化

- (1) 県老ク連出前講座活用による行事の拡充
  - ・ お花遊び教室、料理教室
  - ・ モルック他、ニュースポーツ講習会
- (2) 学区、単位クラブのサークル活動紹介
  - ・ コーラス披露、書画、句集、手芸品展示
- (3) 日帰りハイキング、ウォーキングツアーの開催(県内)

2024年度～ニュースポーツ大会(複数種目)の定期開催  
2023年度～ひだまりクラブミニ文化祭開催

### 組織・運営体制の見直し

- (1) 事務局機能の強化…稼働日増、情報発信機能強化
- (2) 運営委員の新設…理事選出の困難な学区連合会対応(議決権無し、不定期参加)
- (3) 個人会員、連合会非加入単位クラブの加入受け皿の整備…ひまわりクラブの運営見直し

会員のニーズ、単位クラブの課題集約、分析に基づく行政への提案機能強化

個人会員クラブの運営、管理専任部門の設置

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

## 熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。





ホールインワン狙って!



沖島

沖島の老人クラブでは、多くの会員が「島を美しくしよう!」「健康で長生きしよう!」と頑張っています。島民とのコミュニケーションは熱いものがあります。皆さんも沖島へ来てくださ~い!



みんなで島を美しくしよう!



お礼に手作りカレンダーをいただきました!

3月2日女性部主催「数珠玉で作ろうネックレス」各単位クラブから女性会員18名が参加



保育園へのクリスマスプレゼント  
(色鉛筆・ぬりえシート・手作りタオル)

安土

各単位クラブでスクールガードを実施



各地区で「おはよう!」の聲が飛び交う見守り活動



自信作を手にハイ、ポーズ!

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

元気で明るい長寿社会の実現が願いです

広報紙の存在はその過程への第一歩です。

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

**がも 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 FAX36-7828

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  
**澤田匡央税理士事務所**  
近江八幡市中村町20-15  
コルージャビル3F  
0748-36-2817



老蘇



モリックで友愛の和と輪を広げましょう!

北里



うまく口の中に運べるかな?



りっぱにそだってね!

老蘇保育園の園児たちとサツマイモを植え付けました!



いろんな表情に心が和みます!

野村町老人クラブでは、定期的に「お誕生会」を開催しています。二人羽織に挑戦したり、着ぐるみ姿で踊ったり、とても楽しい会ですよ!



岡山



会話に花が咲きました!

6月27日実施の加茂町研修旅行(昼食懇談会)



6月24日開催の岡山老人クラブ連合会と小学生(ジュニアリーダー)、赤十字奉仕団とのコラボ活動

- SDGs勉強会
- 琵琶湖を美しくする活動
- ロケットストーブ体験



地域貢献にも積極的に取り組みます!

7月8日実施の資源回収活動  
• 岡山老人クラブ連合会のSDGs取り組み

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

お土産や食卓に関西ハムの手作りハム・特選近江牛を。

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

不眠は医学的に重要?

嫌なことがあって眠れない夜は誰にでもあるが、不眠は医学的に重要なことがわかった。眠ると記憶が脳に定着しやすく起きているとその逆で忘却しやすい。

だから体が寝れないようにしてストレスとなる嫌な思い出を忘却させるという。

地域の動き

岡山

牧町クラブ主催で交通安全、特殊詐欺講習会開催

岡山学区・牧町クラブ  
会長 浜田 敏次

岡山学区老人クラブ連合会では、定期的に交通安全教室を開催しておりますが、会場までの移動が難しい方もおられ、町内での開催ニーズの高まりから、牧町では本年2月15日(水)に牧町公民館にて交通安全および特殊詐欺防止の講習会が実施されました。

町内開催ということで、当日は50名あまりのご参加があり、VRゴーグルを使った横断時の仮想危険予知体験などを通じ、



高齢者の交通事故防止の要点を習得いただきました。

また、還付金詐欺など特殊詐欺の最近の傾向と対策について、具体的な事例に基づき、分かりやすく説明をいただきました。

講習会終了後

は、岡山ふれあいセンターで活動されている「おたがいさん岡山」の皆さんに出張いただき、本格的なドリップコーヒーをご提供いただきました。久しぶりに面会される方も多く、親しく懇談されるなど、有意義なひと時を過ごしていただきました。

老蘇

老蘇友愛クラブの活動報告

老蘇学区・友愛クラブ  
会長 深尾 増男

令和5年度は、コロナ禍の暗闇トンネルから抜け出し、明るさが戻る喜びに達するところとなりました。

今年度は、室内外で楽しめる新しいモルック競技によって、頭脳を使い、技をもって健康づくりにと各单位クラブのご理解を賜り、1セット購入していただき、友愛の和と輪が



広がることを願うところで。



第5回グラウンドゴルフ大会は58人のご参加をいただき、85歳以上9名様に元氣賞を、また優勝と第3位に女性が入賞する素晴らしい健闘を見せ、楽しさと笑顔が強く心



に残る大会となり、新年度の好スタートとなりました。

また、老蘇保育園の園児50人と、五月晴れに恵まれた中、さつまいもの苗植え、水やり作業を一緒に行い、楽しさとうれしきでいっぱいでした。今後のいも掘り、試食会も楽しみにしております。

今年度も皆様方のご指導・ご協力を賜り、友愛の絆で寛容の精神をもって、奉仕活動に努めてまいりたいと思っております。何とぞよろしくお願い申し上げます。

### 地域の動き

新型コロナウイルスもようやく収束が見え、当クラブも色々な年間行事が出来るようになってきました。中でも、会員同士の顔を見ながらの催し物で、有意義な時間を共有することが出来ました。

当老人クラブでは、会員の誕生日に合わせて誕生日会員に記念品を贈呈しており、恒例の「お誕生会」を開催したところ、多くの会員の皆様に大変喜んでいただきました。今年

★今年1月  
【十王町老人クラブ有志とグラウンドゴルフ合同練習…野村町農村広場】7月には子供会との共同で、野村町農村保全の



度は、多彩な出し物を企画しながら5回の誕生会を予定しております。

ど、これからも会員の親睦と健康増進を目指します。

会協力事業として町内の農道や排水路の清掃活動など地域貢献の作業、8月には、地元自治会・夏祭りへの参加も予定しています。10月には、北里学区スポーツ大会(モルック&グラウンドゴルフ)への参加。11月は、会員物故者の追悼法要など、

### 北里

#### 野村町老人クラブ連合会の活動について

北里学区・野村町老人クラブ連合会

会長 村北 健一

### 安土

#### 令和5年度安土安寿らぎクラブの活動紹介

安土学区・安土安寿らぎクラブ

副会長 中村 武司



5月24日(水)、安土文芸の郷グラウンドにおいて、73名参加のもと第5回グラウンドゴルフ大会を開催。好天なるも風がやや強いコンディションでしたが、和気あいあいとプレイし、8ホール3ラウンドの計24ホールで午前中を楽しみました。

これまでは1コース分の用具を借用していましたが、今回介護予防支援助成金で購入し

た8ホール一式分、打席マットなど2コース分を自前で使用できるようになりました。さらに中日新聞社に後援をお願いし、成績結果を写真入りで新聞報道していただきました。また、参加賞を提供いただいたZTV社には、これまで同様取材をお願いし、テレビ放映をしていただきました。



成績集計中は全員でホールインワンゲームを楽しみました。表彰式では男女別1位から10位、BB賞を、また、元気賞(満85歳以上、内90歳以上3名、最高齢は93歳)を21名に贈りました。

次回も元気に参加できるように頑張っていたきたい。これからも各種行事にいろいろなアイデアで、楽しい老人クラブ運営を目指していきたいと思っております。

# ひだまりクラブの各部の名称が、今年度から変更となりました。



## 理事会・役員会

創立60周年を迎えるにあたり、今まで以上に役員全員が一体になり、近江八幡市老人クラブ連合会・学区老ク連・単位老クの運営がスムーズに運べるよう努力してまいります。

会員の皆様からの一声を活かしていけるような理事会・役員会を心掛けてまいります。

## 企画・渉外部

- ①あり方検討委員会でのご提言に基づく実行計画の推進と完遂への課題対応
- ②広域団体として担うべき新規事業の企画、立案
- ③行政、関連団体との実効性のある連携活動強化
- ④単位クラブ、学区連合会からの課題提起への対応
- ⑤市内老人クラブ(連合会加入・非加入)の活動実態調査と対策提言



## 広報・社会部

原稿とゲラを検討後、「ひだまりクラブ第62号」を無事に発行をすることができました。

### (1)広報紙の内容充実

- ・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!



## 健康・レクリエーション部

- ・会員皆様の健康友愛を第一に考える会です。
- ・各地で頻繁に行われていますグラウンドゴルフを計画しました。お楽しみを期待できる賞品も準備してお待ちしていたところ、多くの方の参加をいただき楽しい交流の場となりました。
- ・7月12日に福井県三方五湖へ日帰り研修旅行! 昼食を皆さんとともにいただき、楽しい1日となりました。
- ・今後はモルック大会と第2弾グラウンドゴルフ大会を予定しています。
- ・健康で友愛を持てるよう、元気で頑張りましょう!



## 女性活動部

今年度も県老ク連の出前講座を活用し、女性部で計画の活動も取り入れ、会員の皆様にお知らせします。

- ・5月19日…県老ク連出前講座・スイーツ3品の調理教室開催(いちご娘が大好評)
- ・7月26日…県老ク連出前講座・花のフォトフレーム作成
- ・10月予定…多肉植物 寄せ植えワークショップ
- ・11月27日…フレイル予防
- ・12月14日…県老ク連出前講座・料理教室
- ・2月予定…県老ク連出前講座・お花あそび教室

これからも楽しい活動を企画アピールしていきます。参加しようと思われている方は、学区の女性部長までご連絡ください。





暑さ厳しい最中、万葉集にも歌われた景勝地・若狭湾国定公園。三方湖・水月湖・菅湖・久々子湖・日向湖・四季折々の五色の輝きを見せる三方五湖は、鳥や希少な生物の生息



地であるところから、国際的に貴重な湿地に関するラムサール条約湿地として1971年に登録認定されています。びわ湖も登録されており、鳥などの声、深い水色、ナガフナ、モロコと数多くの魚介類が生息するなど共通点多いことから、三方五湖遊覧船で四季折々の風景を眺める研修会にと67名のご参加を賜りありがとうございます。

ため遊覧船に乗船できず、誠に申し訳ありませんでした。ご理解のほどお許しください。車中への差し入れを単老・学区老より賜り、昼食、車中での友愛の和

昼食は、水月湖畔ホテルで水月湖の絶景を眺めながら、大満足の料理をいただき、楽しいひと時を過ごさせていだきました。残念なのは、食事直後に暴風雨に見舞われた



と輪の絆がより強く感じることができました。帰りの車中は、コロナ禍のプレミアなどで「参加してよかった」「楽しかった」との声をいただき、胸のつかえも少し和らぐところです。今後皆様さま方のご理解、ご協力、ご指導をお願いするとともに、ご健康とご多幸をご祈念申し上げます、お礼の言葉とさせていただきます。

## 福井・三方五湖方面へ研修旅行!

近江八幡市老人クラブ連合会副会長 深尾 増男

6月29日(木)、兵庫県民会館において、令和5年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近江八幡市老ク連から村北副会長と杉田女性部長が参加しました。研修会は参加者一同による物故者への黙とうで開会。続いて、近畿老人クラブ連絡協議会の中村美津子会長のあいさつと来賓紹介があり、全国老人クラブ連合会常任理事の笹尾学氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告へと続きました。



令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

午後に行われた分科会の研究討議では、「老人クラブの基本的な活動事例」「組織維持・活性化活動事例」「他団体等との交流事例」「デジタル社会への適応事例」の4つのテーマで事例発表と意見交換などが行われました。

人材養成コーディネーターの浅見真一氏による「人と人がわかる、人と出会う(老人クラブのこれまで・これから)」と題した講演では、人間関係の親密度を上げる効果があるといわれる「アイスブレイキング」について説明があり、会場の参加者同士で握手や自己紹介フリックなどを使い、さまざまなコミュニケーションの方法を実践しました。「相手を知り、自分も知ることが大切」。初めて知り合った人と課題についてお互いの気持ちを知り、分かり合うことによって緊張感がほぐれて場が和やかになり、初めて出会ったにもかかわらず、皆さんが老人クラブの仲間と強く感じられ、「アイスブレイキング」の役割はすごいと思いました。



朝からの  
天気模様が  
すつきりし  
ない中で、  
部会長とし  
て苦渋の采  
配を出しま  
した。「青  
空の下でプ  
レーをした  
い」という

6月14日(水)、120名とい  
う会員さんの参加で、創立60  
周年記念グラウンドゴルフ大  
会を実施しました。



## 創立60周年を迎えての グラウンドゴルフ大会

健康・レクリエーション部会長 藤井佐一郎



今年60周年記念大会  
ということもあり、会長のご  
厚意から「会長賞」を作って  
いただきました。皆さんのお  
顔がほくほく顔でしたね！  
大会は会長のあいさつから  
始まり、ルール説明を経て9  
時30分にプレー開始、スター  
トと同時に、皆さま方の熱い  
思いが伝わってきました。

今年60周年記念大会

声もありましたが、あづ  
ちマリエート体育館にて  
実施することになりました。  
午前9時からしか入  
場できないため、準備な  
ど少し戸惑いしましたが、  
皆さま方のご協力に感謝  
します。



体育館の中でしたの  
で、ホールインワン大  
会となりましたが、会  
員の皆さま方は18メー  
トルの長さには挑戦！  
戸外でのプレーではな  
いので、なかなか思う  
ようにはいかなかったよう  
です。それでも30名の方がホ  
ールインワンを出されました。



優勝された方は、ホールイ  
ンワンを2回も出されまし  
た。おめでとございませ  
す。「今回はあかなんだわ」と、  
ちよっぴり悔しい声も聞かれ  
ました。「次回は戸外でプレ  
ーをしたいね〜！」という声  
も聞かれました。次回を楽し  
みにしましょうね。また、今  
回参加できなかった方も、次  
回には参加してください。待  
ってま〜す！

## 近江八幡市老人クラブ連合会 入会募集のご案内

近江八幡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されます。

**秘訣1** 人との交流が多いと  
健康にプラス!

☞老人クラブは、人と会う機会が自然に増えます。

**秘訣2** 運動は仲間とすると  
健康にプラス!

☞老人クラブは、みんなでスポーツや体操を実施。

**秘訣3** サロンの参加は  
健康にプラス!

☞老人クラブは、集いと活動の場があります。

**秘訣4** 笑いのある生活が  
健康にプラス!

☞老人クラブは、仲間と一緒に笑い合えます。

**秘訣5** 地域組織への参加は  
健康にプラス!

☞老人クラブは、地域に根付いた高齢者組織です。

**秘訣6** 地域で役割を担って  
長生きしよう!

☞老人クラブの役員・リーダーには長生きのご褒美が。

老人クラブ活動に関心がある方は、  
お気軽にお問い合わせください。

近江八幡市老人クラブ連合会 事務局  
(ひまわり館内)  
TEL : 33-3107  
E-mail : roukuhachi@gmail.com

# 運転免許証更新予定の皆様へ

## 75歳以上の皆様の運転免許証更新制度が 昨年5月より変更になっております！

75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、免許証更新時に運転技能検査の受検が義務化されました。

また、運転に不安を感じるものの運転を継続したいという方については、より安全な車のみ運転を継続できる「サポートカー限定免許」の申請が可能になりました。

詳細は、近江八幡警察署交通課・運転免許センター等にお問い合わせください。

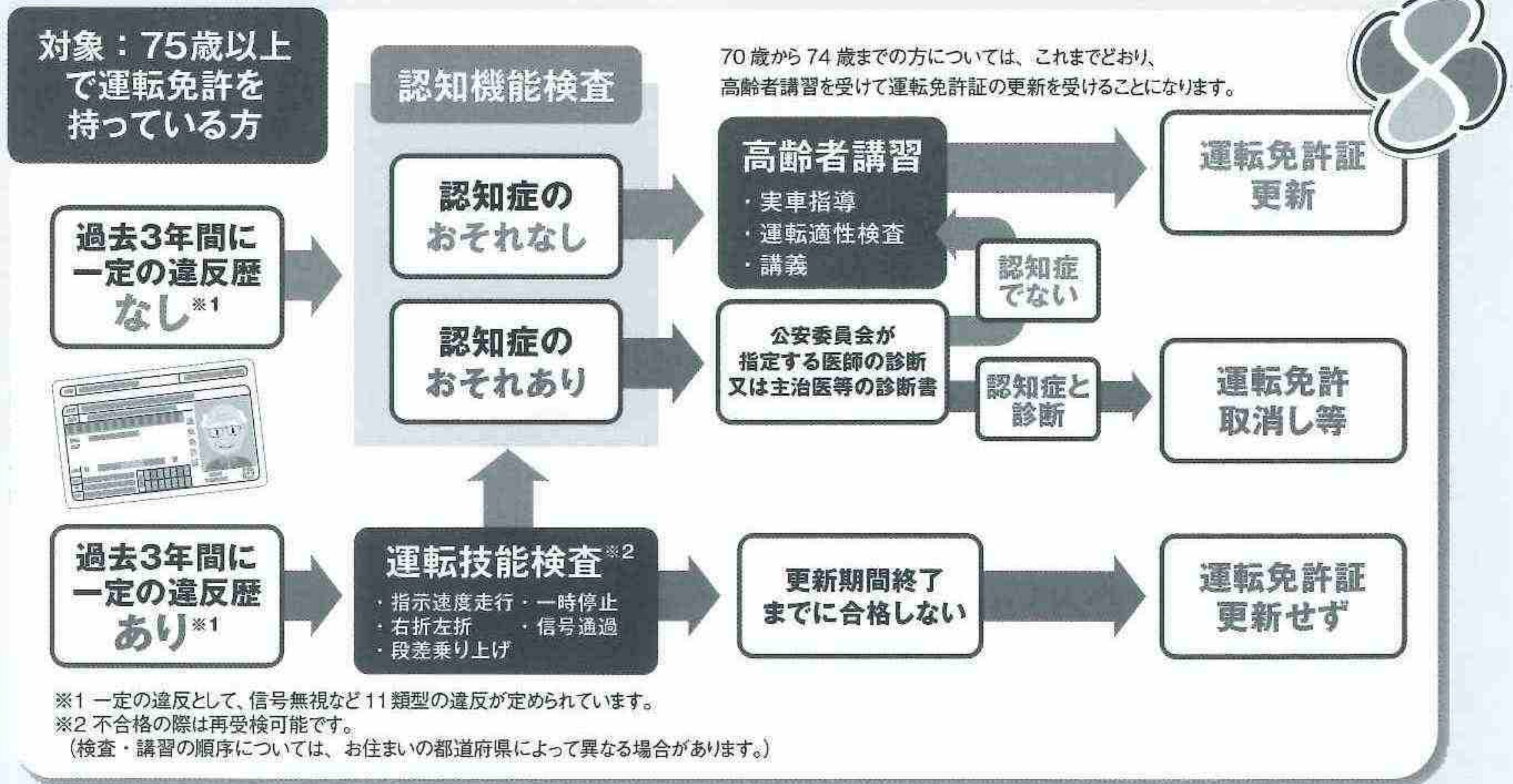
### ポイント①

認知機能検査が実施されます。  
(今年5月からタブレットを使用した検査導入)

### ポイント②

過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、運転技能検査に合格しなければ運転免許証の更新をすることができません。

**⇒交通ルールを必ず守りましょう！**



※1 一定の違反として、信号無視など11種類の違反が定められています。  
※2 不合格の際は再受検可能です。  
(検査・講習の順序については、お住まいの都道府県によって異なる場合があります。)

### 運転技能検査

75歳以上で、過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方(※1)は、運転技能検査(※2)に合格しなければ、運転免許証の更新を受けることができなくなります。

### 認知機能検査

認知機能検査が従来よりも簡素化されます。また、認知症でない旨の医師の診断書を提出した場合等には検査が免除されます。

### 高齢者講習

認知機能検査の結果にかかわらず、実写指導を含む2時間の講習に一元化されます。(普通自動車を運転することができる運転免許を保有していない方と運転技能検査の対象の方は実車指導が免除され、それぞれ1時間の講習となります。)

※1 普通自動車を運転することができる運転免許を保有している方に限ります。  
※2 実際にコース内で車を運転し、一時停止、交差点の右左折などの課題を実施します。  
(これらの検査・講習の代わりに、自動車教習所などが行う都道府県公安委員会認定の検査・教育を受けることもできます。)

### あしがき

令和5年度「ひだまりクラブ62号」が、今年度は例年度より早く発行することになりました。それに合わせて原稿依頼をさせていただきまして、活動範囲がない中で取り組みの一端を出していただきまして、ありがとうございました。

これからはコロナ感染症も5類に移行し、活動も活発に行われるようになるのではないかと楽しみにしております。今年度は創立60周年という記念すべき年です。老ク連の活動をますます繁栄できるような活動の姿をお届けできるように努めていきます。

新しい活動・伝統行事の取り組みに期待しています。

事務局 電話 33-3107  
FAX 36-6910  
(広報・社会部一同)

#### ◆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

講師東美智子先生に教えていただきました。県老ク連の大城さん、西田さんにも参加をお願いして24名で調理スタート。皆



お持ち帰りもできて、皆

次回(7月26日)は、県老ク連出前講座のお花あそび教室で花のフォトアルバムを作ります。(女性活動部代表 杉田さく代)

5月19日(金)、「ホットケーキミックスで気軽にカップケーキ」「粉ゼラチンでミルクゼリー」「もち米を炊いて作るかわい

台にはホイップクリームとカラーシユガーでカラフルなカップケーキ、ピグなカップのミルクゼリー、薄ピンクで愛らしいいちご娘\*が並び、気分上々でティータイムの始まり。

ご娘\*の人気がすごい、30個を2回も作られた方もおられ、私も作りましたが翌日もやわらかくて美味でした。

## 女性活動部たより

### 簡単でおいしい! スイーツ料理教室



さんと楽しくできたこと、そして何度も打ち合わせいただいた東先生に感謝します。大城さん、西田さんにはレシピを準備いただき、あ

### 「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、近江八幡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

○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

夢叶えます  
屋根、外壁塗装・瓦の修繕  
雨漏り工事、その他  
どんな仕事でもやります!

**I・HOME**  
株式会社 I・HOME  
☎0120-40-5557  
放送中! 近江八幡市小田町91-1番地

私達は令和の時代も  
地域の産業振興に貢献致します

倉庫業 運送業 **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/>

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~** (会員価格(税込))

**公益会館**  
近江八幡  
24時間/365日対応 ☎0120-61-4000  
株式会社 **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  
近江八幡・日野・能登川  
JAグリーン近江 (葬祭メモリアル)  
☎0120-455-199