



大石富川
樋ノ谷の滝

大津老ク連会報

第131号

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

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



ごあいさつ

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

皆さん、こんにちは。
平素は、会員の皆さまには各地において老人クラブの活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

「老人クラブのメリットは何か」と聞かれたら「親しい仲間ができる」「交流が楽しい」「健康長寿の実現」と答え、新しい仲間づくりに取り組まれるようお願いいたします。

老人クラブは「出会い」と「ふれあいの場」であり、いろいろな人とつながりを持つことにより、そこには「笑い」が生まれます。笑うことで認知症や心疾患のリスクが低減され、また高血圧、動脈硬化の抑制や癌などの予防にも効果があることが証明されており「笑いは百薬の長」と言われる所以でもあります。

三年余り続いたマスク着用をはじめとするコロナ感染症の自粛要請もほとんどが解除され、五月八日にはコロナ感染症の2類から5類への変更に伴い、社会経済活動は次第にコロナ感染以前の状況に戻りつつありますが、一方では新規感染者が増加傾向の地域もあり、第九波の感染拡大も懸念されております。会員におかれましては、状況に応じて感染予防に留意し活動されますようお願いいたします。

しかし、三年余にわたる自粛生活により「出会い」や「ふれあい」の機会が奪われ、人間関係の希薄化などにより、老人クラブ活動が停滞、また高齢化による退会やクラブ解散も増加傾向にあり、これらの対策が大きな課題になっております。

わが国では、少子高齢化や人口減少に伴い、社会経済の転換期を迎え、将来にわたり社会の活力を維持していくために、高齢者自らの意欲と能力に応じ社会の一員として役割を担っていくことが求められております。

「地域で役割のある高齢者は長生きしやすい」。これは組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感が高まっていることが要因の一つと考えられております。

老人クラブでは、日頃から支援を必要とする高齢者への声かけ、安否確認、健康づくり、介護予防など地域支え合い活動に取り組ん



第3回グラウンドゴルフ大会にて(グリーンパーク思い出の森)

できました。地域共生社会の実現をめざし、これまで積み重ねてきた活動を土台にして、ポストコロナを見据えた活動の推進をはかり、老人クラブの存在意義を高め、地域の担い手としてその期待に応えることは、老人クラブ活動の活性化にも弾みをつけることにつながります。

全老連の掲げる活動テーマ「のびそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」の活動に引き続き取り組んでいただきますよう、お願い致します。
最後に、大津市老人クラブ連合会の基盤強化に皆さんのなご一層のご尽力をお願いし、併せて皆さんのご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

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

ご存知ですか？マイホームのリースバック

不動産売却の新しいカタチ

アヤハ不動産なら
自宅を売っても引越さなくていいんだって！

ねえ 知ってる？

お客様の所有されているご自宅をアヤハ不動産が買い取り、売却後は賃貸契約を結んで毎月の家賃をお支払い頂くことで、今までと同様に住み続けることができるサービスです。

最寄りの営業所へお気軽にお問合せ下さい

大津営業所 ☎0120-40-9439
堅田営業所 ☎0120-88-2662
瀬田営業所 ☎0120-46-3443

アヤハ不動産株式会社

滋賀大津そけいヘルニア外科クリニック
OTSU Inguinal Hernia Clinic

鼠径ヘルニアとは

鼠径ヘルニア(脱腸)では、足の付け根に「ふくらみ」や「痛み」の症状がある場合、鼠径ヘルニア(脱腸)が疑われます。治療は手術で行いますが、放置しておくと、命に関わる可能性があります。

当院では体に負担の少ない治療で、**日帰り手術が可能**です

※どうぞ遠慮なく、ご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
外科手術	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
外来	13:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○
外来	17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 月曜・日曜・祝日

大津市馬場2丁目12-61 無料駐車場完備
ZEZE・ヒルス4F

077-536-5865

石場駅 JR 湖西線
大津市民病院
大津IC

無料査定・秘密厳守

不動産の売却相談 お待ちしています
「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

すみふの仲介ステップ

JR大津駅前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

大津市末広町1-1 日本生命大津ビル1階 メール: e-gtu@stepon.co.jp

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉

ゆあがり

平日限定 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12月22日(金)まで
※この広告紙をご持参ください。

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

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。

滋賀県大津市大萱七丁目7-2
電話:077-545-9191(代)

HPはこちら http://www.kachokai.or.jp/

スズキ調剤薬局

信頼される薬局・地域に根差した薬局として皆様の健康生活をサポートします。

瀬田店 南郷店 南草津店
西大津店 栗東店 栗東駅前店
大宝店 野路店 栗東駅前店
能登川店 山科店 精華台店

大津市大萱1-16-1 アパホテル瀬田駅前1F
TEL(077)543-3331

令和5年度 役員名簿 及び クラブ数・会員数

令和5年4月1日現在

Table with columns: ブロック, 学区, 役職, 所属部会, 氏名, クラブ数, 会員数. Lists members across various districts like 志賀, 北部, 中北部, etc.

部会だより

コロナ禍が落ち着いた今だからこそ、各種事業の推進を目指してまいります!

奉仕部会 かぎ針で作る「香りのドレス」

九月の敬老月間の友愛訪問活動の慰問品に、女性部の会員の方が「終活で毛糸をたくさん持っているので、



「香りのドレス」を作りたい」と希望され、六十五個も作っていただきました。

に、リボンと香りのするボプリを入れて完成させました。今年も寝たきりなどの会員の皆さまに喜んでいただければ幸いです。

編み物は脳の血流を促進させ、脳の萎縮の防止につながり、記憶力、集中力、そして創造力やコミュニケーション能力が向上し、ニケーション能力が向上し、もの忘れなど認知機能の維持に役立ちます。

令和5年度 主要事業計画

Table with columns: 開催日, 事業名, 開催場所. Lists events like '老人の日', '第49回大津市老人クラブ大会', etc.

*上記の日程及び開催場所は、都合により変更する場合があります。

広報・会報部会 皆さまの投稿を

お待ちしています

今年の「交通安全白書」案で、自転車事故について、ヘルメットを着用していただけた人の致死率が着用していない人と比べて



ヘルメットの着用が努力義務になったことを踏まえ、利用促進に向け着用性の必要性を指摘され、高齢者の自転車の走行には気を付けたものです。

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

合同司法書士事務所 あわうみ Since April 1 2003 ~ Founders ~

奥村事務所 司法書士 奥村輝雄 司法書士 磯田宏海

山中 司法書士事務所 司法書士 山中 浩 充 司法書士 吉川 英之

税理士法人 鈴木税務会計事務所 税理士 鈴木 康 敏

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

無料相談受付中 相続・遺言・生前贈与 滋賀・大津相続サポートセンター

永井法律事務所 弁護士 永井 ユタカ 大津市大萱1-18-34

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

女性部会 就任あいさつ

部会長 青山 知子

令和五年度より女性部会長を引き受けさせていただきましたこととなりまして、どうぞよろしくお願い致します。

前女性部会長の松田千江子さまは、平成二十七年、令和四年の八年間にわたり「活躍をされました。その間には、多大なご苦勞をされたことと存じます。私自身、副部会長を一年間させ

春の一泊研修旅行

「蒲郡竹島温泉の旅」

坂本学区 美内 志郎

五月に新型コロナウイルススガら類感染症に移行後、初めての企画。六月十五日(休)十六日(休)の二日間、総勢三十九名で久しぶりに賑やか&楽しいひとときを過ごさせていただきました。

建部大社で全員集合、一路蒲郡へ。ガイドさんからうれしお知らせ。私たちの旅行に「あいち旅キャンペーン第2弾」が適用されることになったとのこと。予想もしていなかったので、大変ありがたかったです。刈谷パーキングでトイレ休憩。昼食は三河岡崎「おぎ乃」できしめん、ウナギ、

ていただいたときには、大変なお役目だと拝察しておりました。「代わってほしい」と言われたときには、正直言って戸惑いました。六月十日に、ささやかですが七名で、松田さまの「ご苦勞さまを」をしました。場所は叶匠壽庵長生生の郷で昼食を二時間ほど、楽しいひとときになりました。この時期は梅の実が焼になり、素敵な気分が家路を辿りました。松田さまは、お元氣なのでご指導をお願いしたいと思っております。

月十五日(休)十六日(休)の日程で愛知・蒲郡方面に行きました。家康公生誕の地、岡崎は大河ドラマ「どうする家康」のドラマ館が人気で、参加人数は締切前から三十九名でした。放映されている衣装も展示されていたので、一層興味深いものでした。年二回、春と秋の旅行があり、年数回のイベントがございます。ぜひご参加を賜りますようお願いします。春の一泊研修旅行は、六




エビのすし他のごちそうを頂き、岡崎の「どうする家康ドラマ館」へ。静岡と浜松にもドラマ館を開設しているとのことでした。さす

が静岡、力が入っていますね。家康像と有名な東照宮御遺訓を撮影しました。愛知県豊川市の「えびせんべいとちくわの共和国」経由でホテル竹島へ。あいにくの曇り空で、三河湾の眺めはかすんでいました。それでもかすかに豊橋・渥美半島はかろうじて確認で

人の一生は重荷を負って遠き道を行くが如し いそぐべからず

不自由を常とおもへば不足なし
ここに望みおこらば
困窮したる時を思ひ出だすべし
堪忍は無事長久の基
いかりは敵とおもへ
勝つ事ばかり知りて
まくる事知らざれば
客その身にいたる
おのれを責めて人を責むるな
及ばざるは過ぎたるよりまさり

慶長九年卯月(二六〇四年旧暦四月) 家康




ホテル出発前の全員集合写真

宴会は十八時からスタート、恒例のカラオケに皆さん積極的に参加され大いに盛り上がりました。いつもながらの旺盛な食欲とおしゃべり力に感嘆。さらに行く先々での土産物への執着心。どこからこんなパワーが出てくるのだろう。業者さんもびっくりとが。



恒例のカラオケで大盛り上がり!



めんたいミュージアムで

最近、近所で両手に杖を持つて、一所懸命散歩をされている女性の方々のお姿に出会います。「元氣で長寿をー」といわれてもう久しぶりですが、皆さんに安心して参加していただける行事を工夫しなければと思つ氣持ちを強くしています。今回も、大津市老ク連の役員の方々は、大変お世話になりました。ありがとうございました。

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

家本
麦蕎麦打子
家創元年保本

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1-17-15
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

滋知免121312号・滋賀宅建委員・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)

西国十四番札所
天台寺門宗総本山

三井寺(園城寺)

〒520-0036 大津市園城寺町246
TEL 077-522-2238 fax 077-522-2221

山中 土地家屋調査士事務所

土地家屋調査士 山中 隆之

〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18
TEL(077) 526-5731
FAX(077) 526-5732

2020年NHK大河ドラマ「麒麟がくる」
~明智光秀ゆかりの地 坂本さかもと~

びわこ楽園

ホテル井筒

大津市下阪本一丁目29-9
TEL(077) 577-2235 FAX 577-2236

人生100年!!
笑って生きる

60歳からのお仕事説明会を
毎月行っています!

詳細はお電話、ホームページで

公益社団法人
大津市シルバー人材センター

大津市中央2丁目2-5 中央市民センター3F
(大津市シルバー)で検索! https://otsu-sjc.or.jp
TEL(077) 525-2528

小倉会計事務所

税理士 小倉 一訓

大津市梅林1-3-13
リンカーンビル4階
TEL(077) 522-5164
E-mail: asahi@tkcnf.or.jp
https://abs.tkcfn.or.jp

女性部研修会

「フレイル」ってなに？



奥山博美先生

に参加して

坂本学区 木津 和子

食事バランス良く、野菜は毎日、朝・昼・晩と3度取り入れるように気をつけること。肉・魚・卵・大豆製品・ヨーグルト・季節の果物をがんばって食べる

こと。そして外に出、おしゃべり、笑うことが大切だと感じました。

元氣の出るお話で、勉強になり、大変有意義な講座でした。

七月十九日(水)、女性部主催による研修会「健康講座」が明日都浜大津五階の会議室で開催され、三十余名の方が参加されました。

講師に滋賀県栄養士会の奥山博美先生をお迎えして「フレイルを予防し、健康寿命を延ばそう」と題してお話をいただきました。

フレイル予防はバランスの良い食事を摂り、特にタンパク質は毎食取り入れ、日常生活の中に簡単な体操を行うことが大切で、健康寿命が延ばせるとのことです。

フレイルとは、加齢により体の動きが弱くなり、社会的につながりも弱くなった状態を指します。

早めに気づいて適切な取り組みを行うとフレイルの進行を防ぎ、健康状態を良くすることもできるそうです。

あなたはいくつ当てはまる？

「サルコペニア※」チェック

※高齢になるに伴い、筋肉の量が減少すること

- 歩くのが遅くなった。
- 手すりをつかまず階段を昇れない。
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった。

この3項目にチェックが入った人は要注意！

大津市老人クラブ連合会主催 第3回グラウンドゴルフ大会

6月9日(金) グリーンパーク思い出の森(高島市朽木) 参加者：88人



今年で3回目を迎え、すっかり恒例行事となった大津市老ク連のグラウンドゴルフ大会。

大津市内からバスに乗り込んだ参加者一同は、高島市朽木のグリーンパーク思い出の森へ。昨年は悪天候のため屋根付き多目的広場でのプレーでしたが、今年は曇り空ながら雨の心配はなく、無事に専用の芝コースでの開催となりました。

微妙なアンジュレーションからなる16ホールの個性豊かなコースを午前・午後それぞれラウンドし、合計スコアで競い合った今大会。障害物があったりOBとなるホールもあるため、皆さんしっかり傾斜を読みつつ、慎重に力加減をコントロールしながらのラウンドとなりました。難しいコースながらホールインワンも随所に出るなど、それぞれナイスショットを繰り出していました。

結果は松田会長が2大会ぶりの優勝を達成、上位入賞者ならびにホールインワン達成者に大きな拍手が送られました。



ラウンド後は笑顔でピースサイン



朽木里山レストラン「天空」での会席に舌鼓

◆大会結果(上位5名・敬称略)

順位	氏名	学区	スコア
優勝	松田 輝男	石山	79
準優勝	澤 康博	唐崎	81
第3位	城間 征男	仰木の里	82
第4位	伊藤 静子	堅田	83
第5位	松山 昇	坂本	86



上位入賞おめでとうございます！

令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

兵庫県民会館で開催



六月二十九日(木)、兵庫県民会館において、令和五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、近畿二府四県から各老人クラブ連合会の会長および役員や老人クラブ関係者が集まり、大津市からは松田会長が参加しました。

研修会は九階のけんみんホールで始まり、参加者一同による物故者への黙とうで開会。続いて、全国老人クラブ連合会理事・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の生安衛兵庫県福祉部長による齋藤元彦兵庫県知事の祝辞代読があり、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。

次に人材養成コーディネーターの浅見真一氏による「人とかわる、人と出会う」(老人クラブのこれまで・これから)と題した講演がありました。人間関係の親密度をあ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プなどを使って、さまざまなコミュニケーションの方法を実践しました。



講演のようす

◆第3分科会
 (他団体等との交流事例)「地域団体等の交流で顕著な成果を挙げている事例」

◆第4分科会
 (デジタル社会への適応事例)「高齢者が取り残されないためのデジタル社会への適応事例」

分科会終了後は再びけんみんホールに集まり、いきいきクラブ体操で体をほぐしました。

閉会にあたり、兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長の御礼あいさつと、京都府老人クラブ連合会の橋本俊次会長による次回開催地あいさつがありました。

最後は、近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長が閉会あいさつを述べ、令和五年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は終了しました。

分科会の研究討議では、四つの分科会に分かれ、それぞれのテーマを軸に事例発表と活発な意見交換が行われました。

◆第1分科会
 (老人クラブの基本的な活動事例)「友愛活動などの顕著な活動事例」

◆第2分科会
 (組織維持・活性化活動事例)「会員増強・加入促進などの顕著な事例」



滋賀県老人クラブ連合会の参加者で記念撮影

いきいきシルバー30 コロナ禍を乗り越え 未来に向けたクラブ作りを



廣瀬 克巳さん (南郷学区・83歳)

廣瀬さんは昭和十五年、島根の出雲市に生まれ、子どもの頃は近所の海岸の砂浜で野球や釣りをして、ときには海に素潜りして貝を採るなど、自然に囲まれた環境でのびのびと育ちました。

中学では野球部に所属。工業系高校で化学を学び、卒業後は大阪の半導体の製造会社に就職しました。四十歳を迎える頃にはベテラン技術者としてシンガポールへ渡り三年間現地で指導をしたり、新潟の新工場で八年間責任者を務めるなどして多大な貢献をしてきました。また、会社では草野球チームのエースとして活躍し、休日にはゴルフを楽しむなど「子どもの頃からスポーツは得意でしたよ」と、社会人時代を振り返ってくれました。

六十歳で定年を迎えた後も、上司の紹介で同じく製造業を十年続ける傍ら大津市シルバー人材センターにも登録、後に理事長としても活躍されました。そして七十歳で、ご近所さんやシルバー人材センターの先輩のアドバイスから、南郷緑友会に入会しました。

スポーツが大好きな廣瀬さんが緑友会で真っ先に取り組んだのが、グラウンドゴルフ同好会。週二回の練習で仲間たちとプレーを楽しみ、市老ク連主催の大会にも出場してきました。

当初は老人クラブで何をすればよいか分からず、戸惑いもあったそうですが、「多くの会員と仲間になることができて良かった」と話します。

大役を任せられたのが、令和元年の単位クラブ会長・南郷学区会長・市老ク連副会長・県老ク連理事への就任。翌年には新型コロナウイルス感染症拡大もあり多くの活動が中止・延期を余儀なくされた時期で、廣瀬さんは感染者数の増減などの情報をもとに、「無理をせずメリハリをつけて行う」と活動を計画しました。

そんなコロナ禍にあった「グラウンドゴルフの練習でお世話になっっているし、地元へのボランティアのつもりで」と、公園の清掃活動は続けました。地元南郷朝日が丘公園と月見台公園の二カ所を、毎回約二十人ほどの参加者で手分けして草刈りなどを行い、公園の美化に努めてきました。



行事がある緑友会ですが、中でも人気の行事が一年一回の日帰り旅行。昨年は豊郷に足を運び、伊藤忠兵衛記念館などを見学。さらにグラウンドゴルフ同好会ではグラウンドゴルフ発祥の地である鳥取の「潮風の丘とまり」に一泊旅行し、みんなでプレーを楽しみました。

現在は老ク連役員から退き、単位クラブ会長として次代を担う後継者の発掘に力を注いでいます。「超高齢社会といわれる昨今、老人クラブの存続は重要」と語り、地域のコミュニティとして明日を見据えた人材育成に視線を向けています。

コロナ禍も明けつつある今日、緑友会の活動も毎月の定例会では役員にとどまらず多くの会員が参加し、互いに状況確認をしたり情報交換をして声をかけ合っています。

カラオケやコーラスなどの同好会や、新年会などさまざま

会長就任後、記念誌発刊にも尽力



40周年記念誌 南郷グリーンハイブ緑友会



日吉台学区(げんきクラブ) 誕生祝賀会とバラ園鑑賞

三年前からげんきクラブの定例行事となった、三日月ごとの誕生祝賀会が五月二十日(出)に行われました。今回の誕生祝い対象者は四月から六月までの方々十三名で、当日は八名の参加でした。新企画として、会長特別プレゼントを、喜寿、傘寿、米寿などの方々へ事前に希望を聞いてのお祝いもあり、今回は傘寿の対象者が一名おられました。また、御年九十四歳の方の参加もありました。



誕生祝いの方々は前列に並び、順番にあいさつをし、いろんなプレゼント並べ、ピンゴの機械を使って数字を引き、少ない数字の順番でプレゼントを選んでもらいます。その後、一人ずつ名前入りのハッピーバースデーの歌をみんなで歌い、クラッカーを鳴らします。最後は一人ずつ感謝の言葉を述べます。それから飲み物付きでみんなでお弁当を食べ、誕生祝賀会が終わります。当日のプログラムは、まず十時半に日吉台四丁目西集会所前に集まり、四台のマイカーに分乗して湖西浄化センターバラ園の見学に出かけました。快晴に恵まれ、よく手入れの行き届いたいろんなバラを鑑賞できました。バラ園のバラのアーチの前で記念撮影も最初に撮りました。好天の土曜日で、会場は大変多くの人でにぎわっており、手入れをしている方々や、遠くの知人も出会い、にぎやかなあじさつがバラの花々の中で飛び交っていました。一時間ほどで集会所に戻り、少しの食事の準備などでの休憩をはさんで、先に述べた誕生祝賀会へと移り

ました。世話をする石津会長の準備、気配りは行き届いていて、実はこの日は三部構成で、バラ園見学のマイカーの確保、バラ園見学者・祝賀会参加者・弁当のみの希望者も受け付けて役員が配達。さらに希望者のみですが、午後一時半からは三〇〇円でのカラオケの会が続きます。誕生祝いの方は会費免除で、このカラオケ会も参加できます。



今回の参加人数は、バラ園十九名、誕生祝い十三名(当日参加者八名)、誕生祝賀会二十二名(弁当注文数二十九個、カラオケ参加者十名とばらばらの形で自由に参加できる形を作っています)。



作品づくりを通じて交流も深まりました



石山学区(豊寿会) お花あそび教室

七月六日(休)に石山老ク連「豊寿会」女性会員十一名が参加し、「古布花づくり」の体験講座を開催しました。指先を使った細かい作業に苦勞しながらも、「認知症の予防にもなるよ」などとつぶやきながらも、県老ク連の女性職員さんの指導により、一時間半後には全員が思い思いの作品を完成させることができました。その後、飲み物とお菓子を頂きながら、互いの作品を披露しあい、「帽子につけたら似合うよ」「靴につけようかな」など会話もはずみしました。



素敵な作品が完成!

第一回の「しめ縄づくり」にはじまり、今回は四回目となる出前講座で職員の方との交流も深まり、楽しい時間を共有し、次回の「しめ縄づくり」での再会を楽しみに散会となりました。(松田 淳子)

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

Advertisement for Yamamoto Family Clinic (やまもとファミリークリニック) with contact info and services.

Advertisement for Otsu Family Clinic (大津ファミリークリニック) with contact info and services.

Advertisement for Fujii Clinic (藤井皮フ科クリニック) with contact info and services.

Advertisement for Takaga ENT Hospital (たか耳鼻咽喉科医院) with contact info and services.

Advertisement for Ishimaru Clinic (石場診療所) with contact info and services.

Advertisement for Senjia Garden (勢多夕照苑) nursing home with contact info.

Advertisement for Sangajapan (株式会社サンガジャパン) with contact info and services.

Advertisement for Okumura Forest Clinic (オクムラフォレストールクリニック) with contact info and services.

Advertisement for Okuyama Pharmacy (おくやま薬局) and Nijioro Pharmacy (にじいろ薬局) with contact info.

Advertisement for Aochi Ueda Clinic (青地うえだクリニック) with contact info and services.

唐崎学区

第33回 唐崎学区老人クラブ大会開催
出前講座【認知症について】受講

第三十三回となる唐崎学区老ク連大会を会員の皆さま五十五名の参加のもと開催いたしました。クラブ功労者の表彰、来賓の祝辞に続き次のような大会宣言をいたしました。

- 1.健康で明るい生きがいのあるクラブ活動の推進
- 1.会員がお互いに支え合い、親睦を深め合う活動の推進
- 1.会員の新規加入のための声かけ運動の取り組み
- 1.交通事故・消費者被害の防止・防犯、防災などの地域の安全のために各団体、各世代との連携を深め合う活動の推進

大会の後半は大津市出前講座「リハビリテーションセラピスト」として作業療法士から「認知症について」をテーマとして認知症との向き合い方・症状の原因・認知症の方への対応方法などについて講習を受けました。



唐崎学区老人クラブ大会

津市地域包括ケア推進室とあしん長寿相談所の配慮をいただき、作業療法士の方の講演を受講することができました。その内容の一部から、予防策として

- ①タバコをやめる
- ②体重管理
(急な増減は注意)
- ③運動(適度な)
- ④食事
(内容等のバランス)
- ⑤睡眠(五時間未満、十時間以上でリスク二倍以上)
- ⑥知的刺激(趣味・会話・料理・散歩等)
- ⑦社会交流(家族・地域・福祉・奉仕等)

今回の講演内容等は日常生活で実践されている方も多いと思いますが、認知症の予防は生活習慣そのものに要因の一部があると思われます。日頃の地域の活

動の中で「助け合い」「支え合い」を大切にして、より親睦を深めていくことの重要性を感じました。(堀井 正雄)



この機会にということで見学先に伏見稲荷も組み込まれていました。伏見稲荷ではコロナの5類移行を受けて観光客であふれていました。修学旅行生以外の観光客では圧倒的に外国人が

坂本学区

体験を通じて防災を学ぶ

六月二十三日(日)、日頃お世話になって

多かつたのにはビックリでした。少し早めの昼食を済ませて京都市市民防災センターへ。阪神・淡路大震災の年の九月に開館した防災センターは、先進のシミュレーションマシンを含め非常に

充実した施設だと感じました。時間的な制約もあり、すべての体験コーナーを回ることができませんでしたが、映像による各地の各種災害の歴史や恐ろしさを実感できる映像体験コーナー、地震発生時の避難を体験、大雨の際のアンダーパスがどれほど危険かを体験するなど、防災についての日頃の備えの大切さを学ぶことができました。



近くにある施設なので、老人クラブでも取り組んでみたい研修のように思いました。(白石 道夫)

瀬田学区

会員の悩みを解決したい

今年も大津市老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会に出場しました。昨年は雨のため、屋根付き多目的広場での競技でしたが、今年はコースを回りました。常設のグラウンドゴルフ場のため、よく整備され、おいしい昼ご飯を皆さんで楽しくプレーできました。

瀬田学区の連合会でも、四十人余りの人たちが週二回の練習に励んでおり、親善大会や競技会で日頃の練習の成果を競っています。私も会員の名前を覚えるため、そして親睦を深めるために参加していますが、会の活動としては毎日外に出てこない一人暮らしの会員の状況が心配です。

会報を配ったり、訪問して安否確認の毎日です。突如留守になり、近所に聞いても分からないことなど、震災生時の避難を体験、大雨の際のアンダーパスがどれほど危険かを体験するなど、防災についての日頃の備えの大切さを学ぶことができました。近くにある施設なので、老人クラブでも取り組んでみたい研修のように思いました。(初田 茂)

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 月火水木金土日祝
午前 予約検査~9:00 ○○/○/○/○/○/○/○
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。
— 往診 随時(お電話下さい) —
大津市八屋戸971-5(JR津駅東口西すぐ)
☎(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 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後6:00~8:00 ○○/○/○/○/○/○/○
休診 日曜・祝日
〒520-0814 大津市本丸町3-5
☎(077) 522-9737

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 月火水木金土日祝
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

内科・消化器科
桂田医院
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
PM5:30~7:30 ○○/○/○/○/○/○/○
大津市長等3-1-33
TEL(077) 522-2298

あしはら
整形外科
リウマチ科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9時~12時 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4時~7時 ○○/○/○/○/○/○/○
JR比叡山坂本駅より湖方向へ徒歩約5分
☎(077) 578-2886

かわむら整形外科
内科クリニック
診療科目
整形外科・スポーツ整形
リハビリテーション科
内科・循環器内科・呼吸器内科
大津市大將軍1丁目17-7
☎(077) 572-8650

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

..... 見守り新鮮情報

安売り につられて通ったら...

高額な健康食品 を売りつけられた

【事例】

近所の空き店舗に新しく入った店では、食品等が安く売られており、健康について説明もしてくれるので、毎日のように通っていた。数日前、血管の話聞いた後、薬を飲むよりも血管がきれいになるという健康食品を「今日が締め切り」などと勧められ、断りきれずに購入した。代金約13万円は高額すぎる。クーリングオフしたい。(80歳代 女性)



ひとこと助言

きっぱり断って!



見守るくん

●無料や安価で販売される食品や日用品を目当てに、空き店舗等を利用した会場に通っていたところ、高額な健康食品等を勧められたという相談が寄せられています。

●通い続けて顔見知りになり、言葉巧みに勧誘を受けると、断り切れなくなる場合もあります。安易にそのような場に行かないことが大切です。

●会場に足を運んでしまった場合は、勧誘されても必要がなければその場できっぱり断りましょう。

●困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等に相談ください(消費者ホットライン188)。

大津市消費生活センター ☎077-528-2662

相談時間：平日午前9時から午後5時まで

(電話・来所での相談となります)

消費者ホットライン ☎188 (い・や・や)

お住まいの自治体の消費生活センターや相談窓口をご案内します。

和邇学区

グラウンドゴルフ大会を開催

第二十七回和邇学区老人クラブグラウンドゴルフ大会を去る八月十四日(水)に開催しました。梅雨空で雨が降る心配が、予報では九時頃雨が上がるので決行しました。来賓に学区自治連合会長の徳岡明治さん、大津北安全協会の宮田君子さんと大津北警察署の交通係長さんからの講話があり「三方よし運動+シートベルト」

①体調よし! 体調のすぐれないときは運動を控える
②状況よし! 天候の悪い日や夜間、通勤通学時間帯の運動は控える
③行き先よし! 運動する場所は近距離にして、長距離の運動は控える
そして、必ずシートベルトの着用とのこと。われわれ高齢者は三方よし! 運動を心掛けたいと思います。

また、七月十九日(水)にはゲートボール大会を開催しました。(岡村 敬市)



<p>こまめな水分補給と塩分補給</p>	<p>外出時には日傘や帽子を着用</p>	<p>エアコンや扇風機を上手に使用</p>	<p>体を締め付けない涼しい服装</p>
熱中症の予防対策をしましょう			
<p>暑い場所を避けて日陰を利用</p>	<p>部屋の温度と湿度を確認</p>	<p>人との間隔を開けてマスクを外す</p>	<p>十分な睡眠とバランスの良い食事</p>

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

さわ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 ●●●/●●/●
 ▲土曜午前9:30~14:30
 ※祝日のある週は木曜診療いたします。
 大津市大江5-32-20
 TEL(077)548-8217

森寺眼科医院
 診療時間 月火水木金土
 午前9:00~12:30 ○○△○□○
 午後4:30~7:00 ○/○/○/○/○
 △水曜は12:00まで □金曜は11:30まで
 休診 日曜/祝日/火・木・土曜午後
白内障手術 日帰りできます
 大津市中央3丁目5-32
 ☎(077)522-2359

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 ○○/○/○/○/○
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 大津市大萱1丁目17番35号
 ☎(077)543-3600
 デイサービス 9:00~16:15 ☎543-4099

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 ○○△/○/○/○
 ☆瞬下外来(予約制)
 大津市見世二丁目19番50号
 TEL(077)526-8741

カルシウムをしっかりとうろう!
 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。

目指そう8020!
歯の健康を保つコツ
 歯科で定期的に歯石を除去しましょう
 何でもよく噛んで食べましょう

中村歯科医院
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:30 ○○△/○/○/○
 午後3:00~6:30 ○○△/○/○/○
 休診日 木曜・日曜・祝日
 ※土曜日午後3:00~4:30
 大津市木戸116-12
 JR湖西線「志賀駅」前
 ☎(077)592-0006

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
 ☎(077)537-0117

目片歯科医院
 歯にやさしい入れ歯
 ミラクルデンチャー
 診療時間 月火水木金土日
 9:30~13:00 ○○△/○/○/○
 14:30~19:00 ○○△/○/○/○
 ◎土曜は9:00~13:00
 大津市朝日が丘1丁目12-1
 ☎(077)511-3905

健康コラム

『腰痛は動かしてなおす』

理学療法士 並河 孝



「人生百年時代」を迎え、今や超高齢社会となり腰痛は日本の国民病と言っても過言ではありません。高齢者の多くが訴える自覚症状と言われている。腰痛は病気と思われがちですが、放置されていることが多いのです。

腰痛の原因については、驚くことに特定できるものは十五％と言われています。ほとんどが「非特異的腰痛」と呼ばれ、心理的要因・生活習慣・睡眠問題・脊柱のゆがみ等の様々な要素が複合的に重なって生じることがわかっています。

また慢性腰痛については、脳に問題があると最近では言われています。家庭内のトラブルや仕事上の問題、上司との人間関係でイライラや自律神経のバランス崩れから、腰痛に対する不安や恐怖がもたらす脳機能の不具合が原因で痛みが長く続いていることが問題とも言われています。

歳を重ねると、日常生活動作の中で腰と膝は常に一番使うものなので、老化現象の影響が一番に受けるのです。ただ腰痛は大きな病気が潜んでいることもあるので、長く痛みの続く場合は、一度整形外科を受診されることをお勧め

します。普通は横になつたり、安静にすると痛みは和らぎますが、安静にしても痛みが長く続く場合は、腹部大動脈瘤等が原因の場合も考えられます。痛みを我慢するのではなく、すぐに受診してください。痛いときは安静が原則ですが、安静期間はできるだけ短くして、二三日が過ぎれば少しずつ動き始めてください。

高齢者の腰痛を大きく分けて①椎間板ヘルニアタイプ ②脊柱管狭窄症タイプ ③複合タイプの三タイプに分かれます。それぞれに分けて運動を説明致しますが、複合タイプの人は①②③の四つの運動を実施して、気持ちよくて楽になる運動を選んで、それを毎日真面目にしっかりと正確に実行してください。痛みが出てきたり、強くなる場合はすぐに中止してください。多くの運動がマスコミ等で紹介されていますが、楽になる運動を選んで続けてみてください。関節や筋肉・靭帯等の軟部組織の循環が改善してきて必ず楽になってきますので、継続は力なりを信じて続けてください。

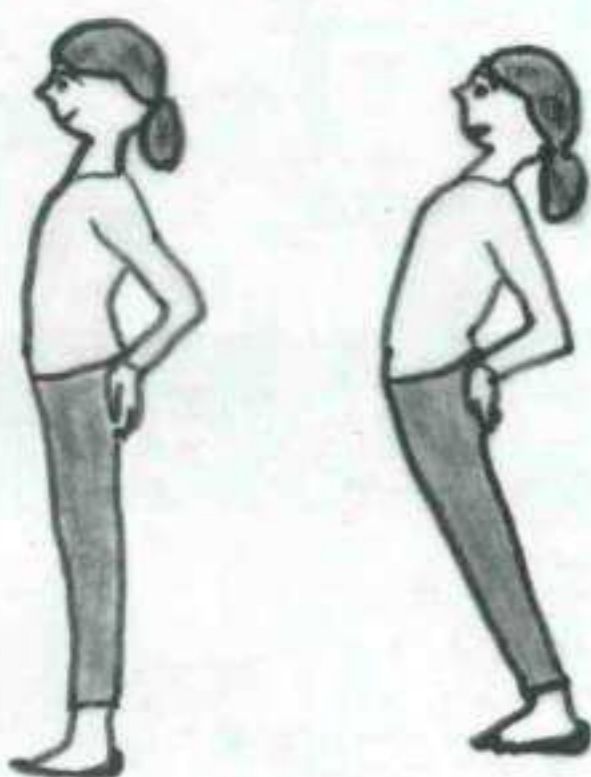
継続は力なり!

毎日の運動で、腰の痛みを楽にしていきましょう

【①-1】 からだ反らし運動



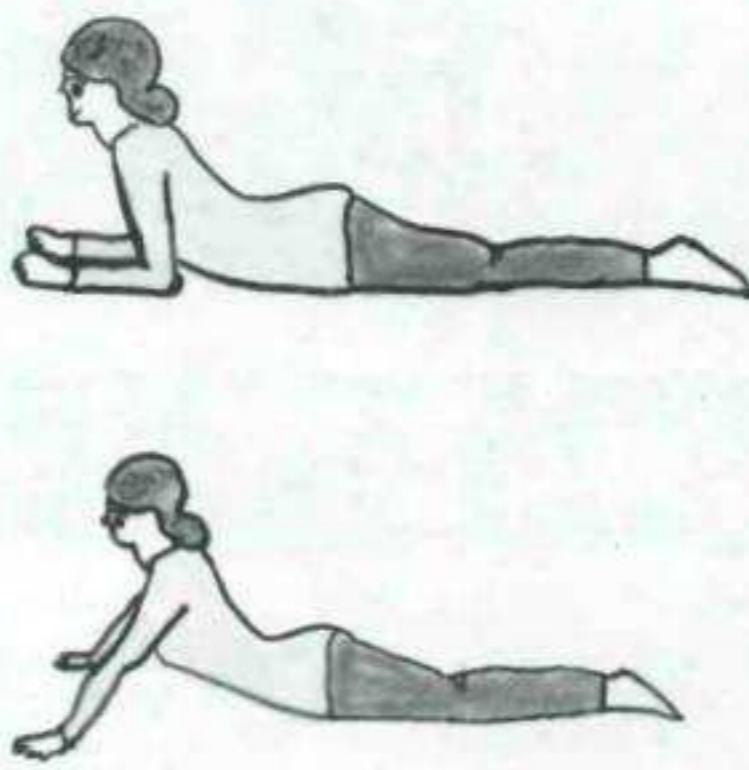
足を肩幅の広さに開いて立ち、両手はお尻の山におき、手でお尻を前方に押しながら自然に体が反るようにして3秒間保つ。これを朝昼夕の3回実施してください。



【①-2】 おなかストレッチ



うつ伏せで全身(特に腰)の力を抜いて30秒間保つ。余裕のある人は、さらに肘を伸ばして、30秒保つ(1日3回以上)。



【②-1】 ねこ背運動



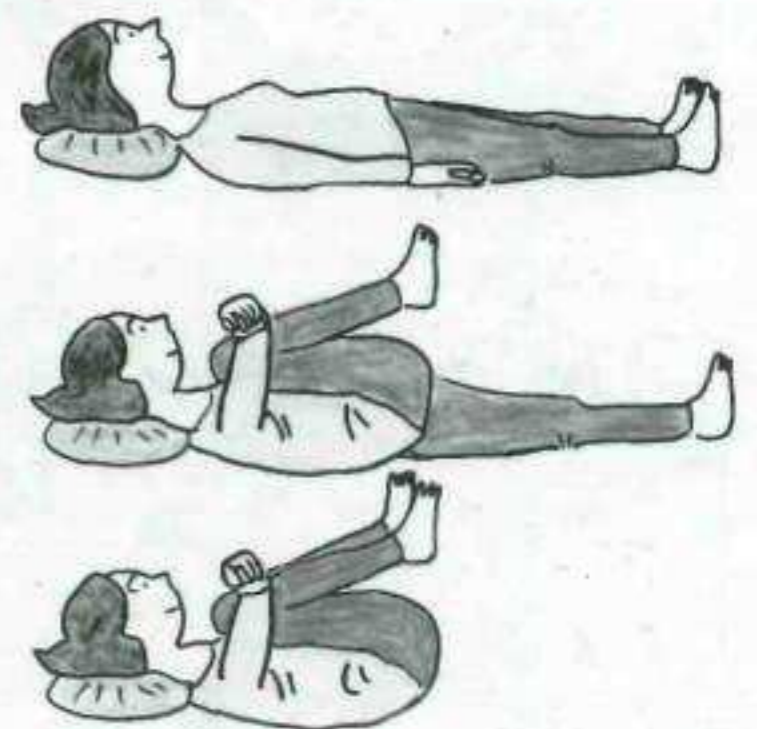
四つ這い姿勢になり、背中の真ん中を上げた状態にして、そのままお尻を後方に持っていく体と大腿部をペタッと付けてください。30秒間保ってください(1日3回以上)。



【②-2】 ひざ抱え運動



仰向け姿勢で右足を曲げて、両手で持ち10秒間保つ。次に左の足を曲げてきて、同じく両手で抱えて10秒間保つ。最後に両足を曲げてきて、両手で抱えて胸と大腿部を密着させて10秒間保つ(1日3回以上)。



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

健康維持のために習慣づけよう!

運動のススメ

なぜ、高齢者に運動は必要なのか?

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。健康維持や心身のリフレッシュとして生活に運動を取り入れ、生き生きとした毎日につなげましょう。

有酸素運動(ウォーキング・水泳など)

呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。



ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。



おすすめ運動4選

下半身の筋トレ(スクワットなど)

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



フラフープ・バランスボール

バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。





会員のひるば

会員の皆さまからの
投稿を紹介します!

「老人」年を取った人。としより。老人福祉法では、六十五歳から。(三省堂辞典)

私は現在八十六歳となりましたが、ゲートボール、グラウンドゴルフ等で練習だ試合だと動き回っています。私が十代、二十代の頃は、老人という人は家で孫の子守りとか、杖をついた人を見てそう思うことが多かった。私が五十代くらいになると、ゲートボールが

後回しになった京阪京津線に移ります。何とも思わず見ている京津線なのですが、他府県の多くの鉄道マニアの間では、浜大津駅を出発すると上栄町近くまでは「路面電車」、そこから



四連車が市中を走る京津線(札ノ辻付近)

逢坂山トンネル入り口まで六十パーミルを超える急な登りの「登山電車」、さらに大谷から京阪山科までは「郊外電車」、また次の御

この京津線ですが、明治十三年に官設鉄道が京都から南へ下って、大津(馬場)方面に開通したのですが、京都の中心街から南に離れているので、別の鉄道を敷設する計画がされました。しかし京津電気軌道、京都電気鉄道、大阪の近畿電車鉄道三社の競願となり、京都電気鉄道が京津電気軌道に合流する話し合いにより京津電気軌道会社が大正元年



逢坂山隧道入り口(大津側)

八月、三条大橋から大津札の辻まで開通させました。が、当然全線地上でした。しかも古川町(東山)と蹴上間は、今の三条通りでなく、また札の辻から浜大津までも開通していません。何故でしょうか。(つづく)

盛んになり、その人たちを見ると老人のスポーツとして見るこの印象が強かった。今では私がゲートボー

老人という名について

和邇学区 和邇シニアクラブ親和会 星野 誠

ルをするようになり、自分が老人の仲間入りをしたと感ずるようになった。最近、小学生の孫が私を

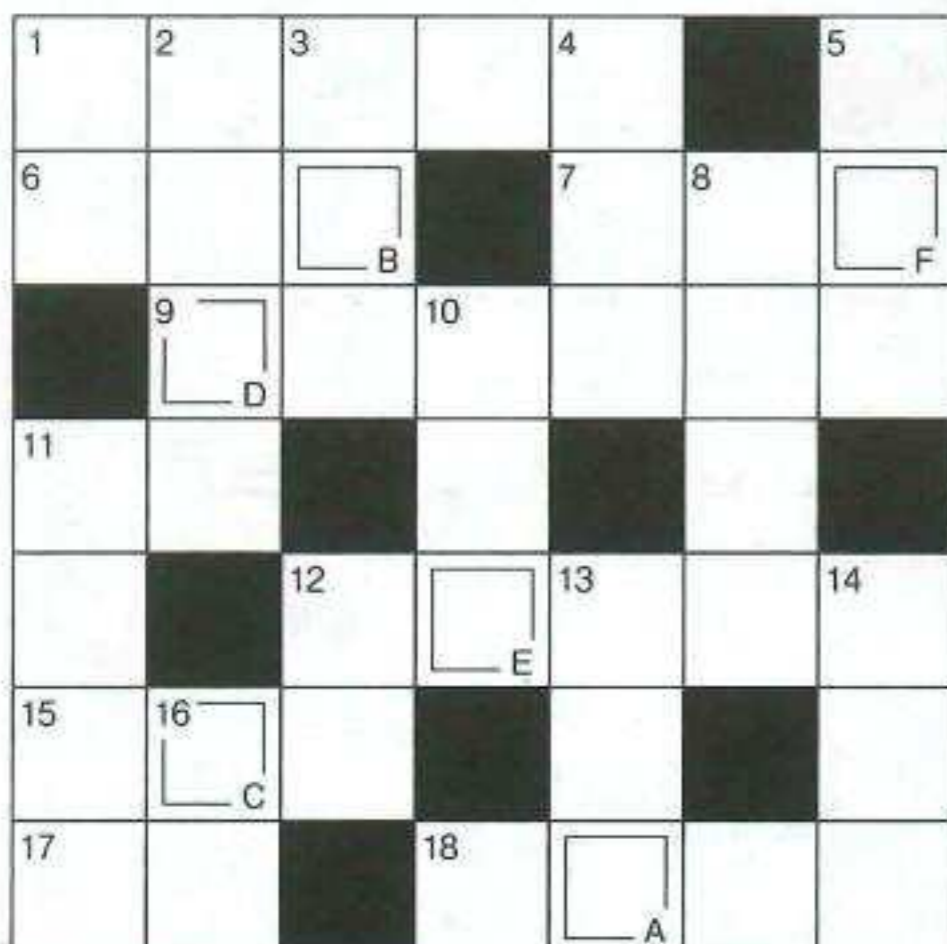
地域での老人クラブは「和邇シニアクラブ」という名称で、大変良かったと思っている。

世の中、高齢者の方の寿命が延びてきている現在、老人という名前も六十五歳より何段階かに分けて名称をつけて呼ぶように、一般的に広がっていくことを期待する。



Let's 脳トレ! クロスワードパズル

答えは12ページ欄外下にあります



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

タテのカギ

- 電車に乗るにはまずここへ向かいましょう
- 100円___の店では日用品から食料品まで揃います
- 全高634mの電波塔。東京___ツリー
- 電波に乗せて音声をお届け
- 本家⇄___
- 相手の動きを封じ込める、先がU字型の武具・捕具
- 海の砂浜から波打ち際までの広い砂地のこと
- 大会や会合の後にはこれが楽しみです
- ひまわりの種が大好き。モモンガやムササビは___科の動物です
- 漢字では鯢背。粹で威勢がよく男気のある様子
- 英語で屋根のこと。___バルコニー、サン___
- スキー___、かまぼこ___、洗濯___

ヨコのカギ

- 映画やドラマなどで出演する通行人や群衆など
- 中国で生産される___ハム。世界三大ハムの一つです
- 「月初めには保険証を___して来て下さい」
- 桜田門外の変で暗殺された江戸幕府の大老
- 心が暗く沈んだ気分。憂___
- 独唱会、独奏会。ピアノ___
- あたり付きのものもある冷たくてあま〜い食べ物
- 日本伝統の履物。カランコロンと音をたてます
- 女優の市原悦子や最近では松嶋菜々子がこの職業を演じ、話題に

令和5年度 秋の一泊研修旅行のご案内

北アルプスの自然と国宝松本城 美ヶ原温泉(ホテル翔峰) 1泊2日の旅

- ☆旅行期日 令和5年11月14日(火)~11月15日(水)
- ☆参加費用 お一人様 31,000円
(交通費、宿泊費、昼食、観光費、旅行傷害保険代含む)
- ☆申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、旅行代金を添えて大津市老ク連事務局までお申し込みください。
- ☆申込締切 令和5年10月12日(木)

令和5年度 ウォーキング大会のご案内

風情ある古い町並を散策 馬籠宿・妻籠宿ウォーキング

- ☆旅行期日 令和5年12月1日(金)
- ☆参加費用 お一人様 5,000円(交通費、拝観料、昼食、保険代含む)
- ☆申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、参加費用を添えて大津市老ク連事務局までお申し込みください。
(先着40名様限定ツアーとなります)
- ☆申込締切 令和5年11月1日(水)

※新型コロナウイルス感染症の状況等で、予定が変更になる場合がございます。

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第132号(令和6年1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2~3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」への投稿はお一人さま1首・1句、「趣味のコーナー」への出展は1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す。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 11月24日(金)
- 宛先 大津市老ク連事務局
大津市浜大津4-1-1(明日都浜大津5階)

編集後記

毎回、文芸や随筆などにたくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございます。

広報・会報部会員5名が力を合わせ、作者の「心」を正しくお伝えできるように頑張りますので、今後とも皆さま方のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしく願いいたします。

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。



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. 077-525-6273 FAX. 077-525-6311

俳句

わさび田の清水湧き出る辛味かな
和邇学区 山川 清子

あじさいの花のおもさに枝しなる
和邇学区 宮本千代子

電線に子ツバメ並び何話す
和邇学区 岡村 敬市

青梅やぶどうのような鈴なりに
和邇学区 大道 裕子



会員文芸

収穫の手応え嬉し夏野菜
唐崎学区 白川 淳一

梅雨季節水辺の光堂舞う
唐崎学区 井上美耶子

娘は嫁ぎ夫と二人めぐる雛
唐崎学区 山崎 一枝

万緑の里山抱く一揆の碑
石山学区 田中伊須木

ツバメの巣よごれたガラスまた洗う
南郷学区 上田 幹夫

晩秋の琵琶湖に映える十五夜
南郷学区 安藤 進之

友きたるクチナシの花満開に
南郷学区 志賀 薫



短歌

十字路を水平にとび秋菝
南郷学区 大下倉淑子

秋刀魚焼く煙もごちそう山の家
南郷学区 倉井佐知子

夏に入る一斉掃除はおかむり
南郷学区 小島 央子

小野まつり生ぶ声あがりメール来る
男子二人にひ孫八人
和邇学区 大道 裕子

山の木々色華やかに競い合う
石山寺に秋のおとずれ
南郷学区 青山 知子

石見なる銀山跡に佇みぬ
残されし物なべて侘びしき
南郷学区 塩田 至



川柳

ぶよが飛び季節はずれの蟬が鳴く
和邇学区 岡村 敬市

年重ね心で祈るこけるなど
和邇学区 佐藤千代子

強ばりてページ捲る手腹立たし
唐崎学区 西本 雄三

会運営改革の時機現世かな
唐崎学区 井上 敏夫

いつもそう過ぎた時間の大切さ
南郷学区 上田 幹夫

天谷 邁(南郷学区)



絵画「錦秋の上高地」

西澤 孝(和邇学区)



大津絵 「文殊菩薩、大日如来に 立華をそえて」

志賀 薫(南郷学区)



絵手紙

倉井佐知子(南郷学区)



絵手紙

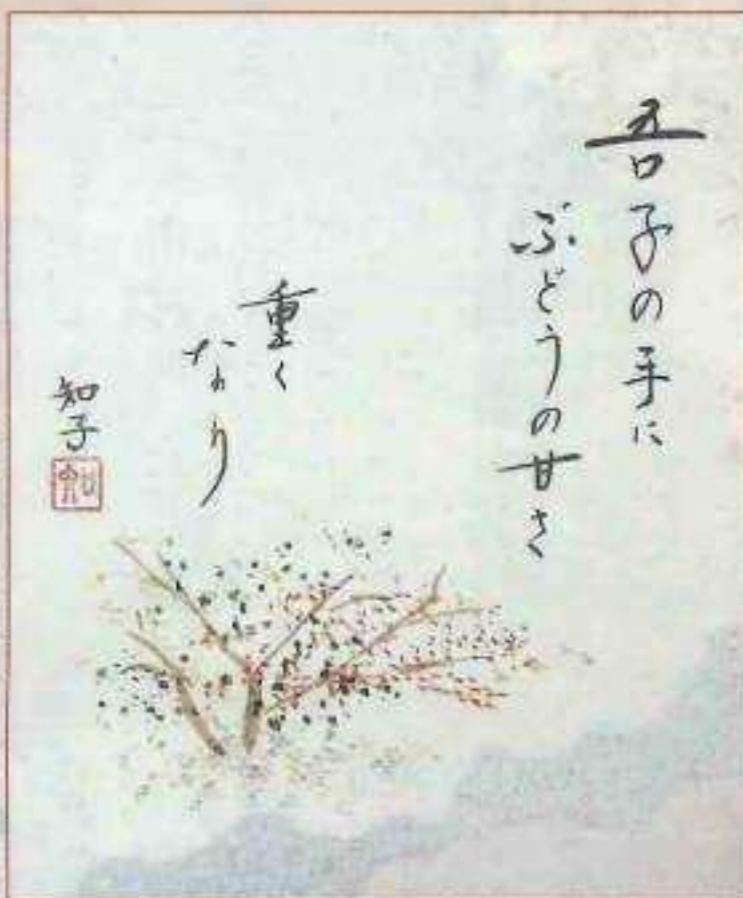
大下倉淑子(南郷学区)



絵手紙

趣味のコーナー

青山 知子(南郷学区)



俳画「実りの秋」

木津 和子(坂本学区)



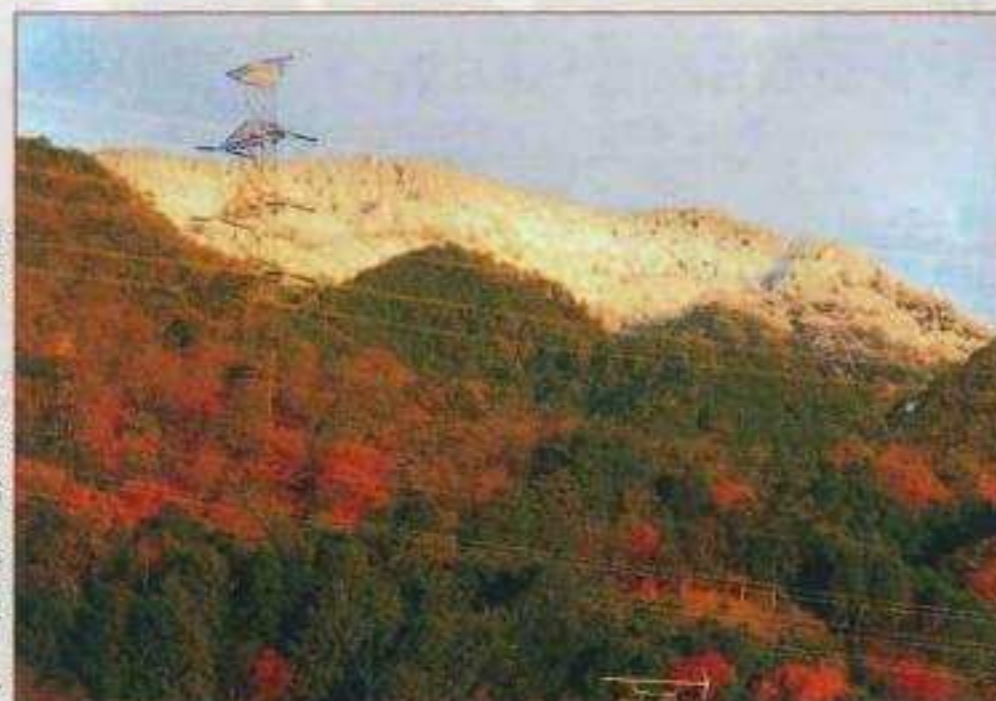
押し花「ふくろう」

豊寿会女性部(石山学区)



手芸「古布花」

堀井 正雄(唐崎学区)



写真「比叡・朝光」

「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

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

湖西形成外科
形成外科・皮膚科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
PM							
16:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

※完全予約制となります ※休診日 日曜・祝日
大津市本堅田6-20-25
TEL(077)574-1233

医療法人 **鶴岡眼科医院**
☎544-1075

白内障日帰手術
緑内障治療 網膜光凝固

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~16:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

眼科全館治療 手術
コンタクトレンズ診療
大津市本堅田6-20-25
TEL(077)544-1075

大津京 **しらはせ歯科**
otsukyo shirahase dental clinic

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

▲14:30~16:00まで
当院は完全予約制です(急患はご相談ください)
大津市柳川2-9-6 TEL(077)524-8888
フレンドマート大津京店 すぐ横
クスのアオキ大津京店 すぐ前

10ページクロスワードパズル 正解は **A B C D E F** **せ か い い さん** でした。

