



老ク連 やす

野洲市老人クラブ連合会会報

やす 第40号

発行 者: 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



受付付近の様子

第15回 野洲市老人クラブ大会開催



優良老人クラブ表彰の辻町老人クラブ



【記念講演】
「二胡とギターと癒しの歌」
講師: ケール (いけだ けい・前島 さち子) 氏



皆さんお待ちかねのお楽しみ抽選会

式典では、長年組織運営に係わってきた会員の功績をたたえる育成功労と、優れた活動を続けてきた単位老人クラブが表彰されました。

日時: 9月10日(火)
場所: 野洲文化小劇場
参加者: 170名

傘寿のお祝い

傘寿をお迎えになられました対象者121名のみなさま誠におめでとうございます。ささやかではございますが、出席者の方にはお赤飯をお持ち帰り頂きました。今後ますますお元気で活躍くださいますようご祈念申し上げます。

表彰状贈呈一覧

- ★ 育成功労者表彰
 - 木村 悦二
 - 西村 千春
 - 坂口 俊行
 - 竹内 薫
- ★ 優良老人クラブ表彰
 - 辻町老人クラブ

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

介護・保育のご相談は
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

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を

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

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.077-586-3456(代) FAX.077-586-3466

日時: 4月12日(金)
場所: コミセンなかさと大ホール

今年度は久しぶりに役員及び単位クラブ正副会長出席の下、令和5年度事業・会計報告、並びに令和6年度事業計画・予算(案)について慎重審議された結果、賛成多数にて承認され盛会裏に終わることが出来ました。今年度も会員皆様のご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。



令和6年度
総代会
開催



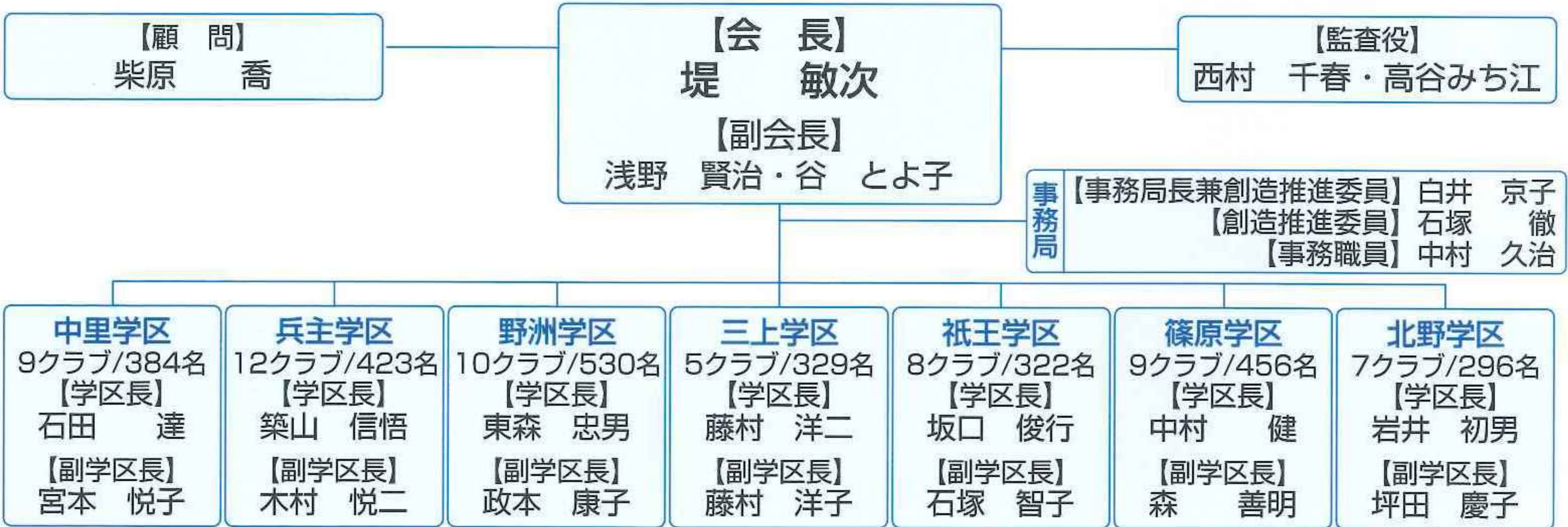
**能登半島地震
災害救援処金へのご協力
ありがとうございました**
令和6年能登半島地震災害に対する救援処金へのご協力ありがとうございました。計133,100円県老ク連へ送金致しました。

堤会長からは、健康・友愛・奉仕を基本理念とし、高齢者の増加に伴い、一人暮らしや老々世帯が増える中、認知症・孤独死などが新たな高齢者問題として取りざたされるようになってきた。そこで本年度は、高齢者の暮らしを支える地域支援活動や長寿社会を共に生きる仲間づくり、老人クラブづくりの促進に努めたいと挨拶があり、ご来賓の栢木市長からは、老人クラブ連合会の活動が健康増進や、地域の結びつきの強化につながり、それらは災害発生時避難行動や、被害後の地域での協力体制づくりに非常に有意義であることや、総合支援体制づくりが今後ますます重要になること、そのために豊かな経験や知恵を活かし、より一層の活躍を期待するとのこと、辞を頂きました。

令和6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2,805名(男1,281名 女1,524名) 内個人会員65名 クラブ数61クラブ



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

毎日歩いて健康長寿をめざしましょう
歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。
65歳以上は男性7000歩 女性6000歩が毎日の目安といわれています。

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

地球にやさしいリサイクル事業
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.msds-net

家庭でできる!
かんたんエコ
~エアコン~
エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう
夏: 28℃、冬: 20℃を目安にしましょう。

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！をスローガンに

誰にでも気軽に参加できる 野洲市老人クラブ連合会 令和6年度事業計画

Table with 4 columns: 月 (Month), 内容 (Content), 場所 (Location), 県事業 (Prefecture Business). Rows include activities like '令和5年度監査', '交通安全教室', '総代会', 'いきいきウォーキング', 'ふれあい旅行', 'ゲートボール大会', '料理教室', 'ボッチャ講習と大会', '老人クラブ大会', etc.

役員会、三役会は随時開催

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

白井医院 内科・放射線科 医療法人 野洲市永原1833-1 TEL(077)587-0125

吉田クリニック 循環器科・内科 野洲市市三宅2732 ジェリフビル1階 TEL(077)588-5080

野村内科医院 内科・糖尿病内科 野洲市小篠原2177番地 TEL(077)587-0066 FAX(077)587-5312

緑茶がもたらす効果と効能 リラックス効果 リラックス時に出現する脳波の一種である、α波が...



ネモフィラ祭り見学

木陰を探してお食事タイム

舞洲:シーサイドプロムナードを歩く



日時: 4月30日(火)
 場所: 大阪・舞洲
 参加者: 36名

いきいきウォーキング

舞洲

この日は朝から雨模様でしたが、舞洲に着くと雨はあがり太陽が出てきてウォーキング日和となりました。

潮風を感じながら舞洲シーサイドを1周する3.5キロを歩き、ウォーキング後は皆で楽しいお食事タイム。食後はこの時期の名物である広大なネモフィラの大草原を写真を撮りながら見て歩き、最後は『ねもにゃんシヨップ』でお買い物を楽しみました。



日時: 5月21日(火)
 場所: 吉川公園
 参加者: 23名

景色も良くて気持ちいい



山本博一指導員の説明



談笑しながらマイペースで



五月晴れに恵まれ、湖岸緑地中主吉川公園で初めてのノルディックウォーキングを行いました。

山本博一指導員から準備体操と歩き方などのレクチャーを受けて、ウォーキングをスタート。皆さん、そよ風を浴びながらストックも軽やかに歩みを進め、新緑の眩しい吉川公園を1周しました。



最後に整理体操をして終了しました

ノルディックウォーク

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

Humanity Hospital
市立野洲病院
 野洲市小篠原1094番地
 TEL (077) 587-1332

**訪問看護ステーション
 居宅介護支援事業所**
 野洲市吉地1127番地
 訪看 TEL (077) 589-3900
 居宅 TEL (077) 589-3915

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

**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。

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

日時：6月3日(月)
場所：野洲市健康福祉センター多目的広場



第15回 ゲートボール大会



当日は晴天に恵まれスポーツ日和となりました。ゲートボールは年齢、性別、身体的状況、言葉等の違いに関係なくすべての人が楽しめるスポーツです。日頃の練習の成果は下記のとおりです。

大会結果

順位	チーム名	勝	敗	得失点
優勝	高木・北	5-1		+7
準優勝	小南友愛	3-3		-11
第3位	大中小路	2-4		+10



準優勝

小南友愛



優勝

高木・北



第3位

大中小路

日時：7月3日(水)
場所：野洲市総合体育館 大アリーナ

7月3日(水)、野洲市総合体育館にて、令和6年度のポッチャ大会が開催されました。今回は4コートを使用。参加者は真剣な表情で一投一投狙いを定め、各コートでは熱戦が繰り広げられました。

ポッチャ大会



大会結果

順位	クラブ
優勝	万葉クラブ
準優勝	祇王老人クラブ3
第3位	小南老人クラブB
第3位	祇王老人クラブ1



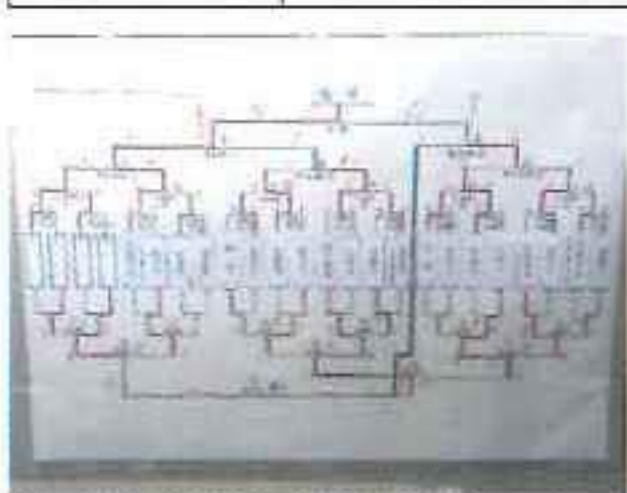
準優勝

祇王老人クラブ3



優勝

万葉クラブ



第3位

祇王老人クラブ1



第3位

小南老人クラブB

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

医療法人 翔誠会
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
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 8:40~12:00
腎臓病進行予防・高血圧
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**



スローピング運動の効能

スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。



スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

・居場所づくり活動・

令和6年度 料理教室

内藤先生指導のもと、季節の野菜を使った料理教室がコミセンぎおうで行われました。

参加した20名はレシピを見ながらチームワークで分担して手際よく調理を進め、できた品々を人数分のパックに盛り付けていきました。

最後に、みんなでテーブルを囲みコーヒーを飲みながら談笑して料理教室を終えました。



内藤先生



今までの「季節の野菜を使った料理」



日時：6月7日(金)
場所：コミセンぎおう 調理室
参加者：20名

大人の手遊び



針も糸も使わないただ切って結ぶだけ!

25名が健康福祉センターに集い、谷副会長指導のもとフェルトバッグづくりを行いました。

針も糸も使わず、ハサミで切って結ぶだけです、可愛らしい立派なバッグができあがりました。



日時：6月20日(木)
場所：野洲市健子福祉センター
参加者：25名

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


暮らしのリフォーム 時計電池の交換
お気軽に当店までご相談ください。

(株)ナイスプラザニシモト
野洲市西河原2383
TEL(077)589-2035
FAX(077)589-3731
E-mail:niceplaza-n@paw.hi-ho.ne.jp

パナソニックの店 ハートリンク
大切にします。心と絆 **heart.Link**

朝食をしっかり摂りましょう

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。




社会福祉法人 **恵愛会**
あやめ保育所

〒520-2437 野洲市小比江565-1
TEL 077-589-2030
FAX 077-589-2157

高齢者に人気の **趣味**

家庭菜園・ガーデニング
自然に触れながら行うので癒し効果があり、健康にも良い趣味として人気。



日時：6月27日(木)
場所：コミセンひょうず

貯筋運動

6月27日(木)、コミセンひょうずにて、令和6年度の第1回貯筋運動が開催されました。
講師に藤本仁美先生を迎え、受講者17名が参加。皆さん椅子に座りながらしっかりと身体を動かす、気持ちの良い汗を流しました。



講師 藤本先生



4月8日(月)、総合防災センター2階において高齢者交通安全教室が開催されました。
講師に守山警察署から2名来ていただき、自転車シミュレーターを使用した安全運転の実践指導や横断歩行シミュレーター(VR)を使用した歩行訓練を実施しました。

高齢者交通安全教室



自転車シミュレーター



横断歩行シミュレーター



日時：4月8日(月)
場所：総合防災センター
参加者：25名

6月27日(木)、京都府民総合交流プラザ(京都テレサ)において開催され、野洲市からは、3名が出席しました。
オープニングの後には「基調報告」「講演」で午前中が終了し、午後は、4分科会に分かれて討議しました。

その内の第2分科会の「友愛活動の推進と孤立化、孤立化を防ぐ」において、野洲市老ク連の友愛活動の取り組みである「友愛訪問、ふれあい旅行」及び「単位クラブ

の友愛活動」を、滋賀県代表として谷とよ子野洲市老ク連副会長が発表しました。

令和6年度 近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

令和6年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

主催 全国老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連絡協議会 京都府老人クラブ連合会
後援 京都府 全国社会福祉協議会 京都府社会福祉協議会



第2分科会で発表する 谷とよ子副会長

発表後には、近畿地区各老ク連の多数の参加者から、野洲市老ク連の活発な事業の取り組みに対して、質問等深い関心を寄せて頂いたことを報告致します。



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！

野洲市老ク連の「80歳以上」の会員は47.8%になります。100歳時代と言われる昨今、さあ、今こそ老人クラブの出番です。その活動の源として大切な、フレイル予防で健康寿命。そして、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しつつ、ボランティア活動の構築をめざします。又、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みます。



創造と連帯のシンボル

老人クラブ会員章

お申込み お問い合わせ 野洲市老人クラブ連合会 事務局 077-588-2940

冠句

実を結ぶ 日の匂いして柿すだれ
川端 清(小南)

実を結ぶ 努力の汗は裏切らず
山本 丈夫(小南)

実を結ぶ 風雨に耐えて来た大樹
岡本 進(小南)

ばつさりよ 鉢を入れる大銀杏
池田 耕一(小南)

ばつさりよ 落飾に絶つ恋の果て
重田 益栄(小南)



ふくろうと鞠
村田 敏江(個人会員)

晋楚更霸趙魏困橫假
途滅弭踐土會盟
洪吉書

書
木村 貞樹(小南)



古木作品
森 利次(小堤)



華まんげきよう
浦谷 英子(野田)



刺繍「じょうとんば」(高砂)
坂口 俊行(上屋)

「ギャラリー」・「文芸の窓」募集
作品・寄稿文をお寄せください
お待ちしております!
お名前、単位クラブ名を明記の上、
ご投稿ください

お問い合わせ先
〒520-2315 野洲市辻町433-1
野洲市老人クラブ連合会 事務局 宛
TEL・FAX:588-2940

長年皆さまに愛され続け
てきた、会報「老ク連やす」
が、諸事情により、今年度
は10月発行の年一回となり
ました。続いて、令和7年
度以降からも、年一回、5
月発行のみとなります。会
報を楽しみに待って下さる
会員皆さまには誠に残念な
お知らせですが、何卒ご理
解を賜りますようお願い申
し上げます。

そして、今後も皆さまに、
市老ク連・学区老人クラブ・
単位クラブの活動紹介、報
告等、ワクワク感溢れる中
身の濃い情報を今以上に盛
りだくさん発信してまいり
たいと存じますので、会員
の交流の場として、愛読し
て頂ければ幸いです。ごさ
いませ。

尚、40号発行に際しまし
てご協力を頂きました方々
に心より感謝を申し上げます。

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

内科・外科・皮膚科
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

OKAMOTO ENT. CLINIC
おかもと耳鼻咽喉科クリニック

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
声がかれ・いびき・睡眠時無呼吸
CT・超音波

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

診察時間	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 巨
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

睡眠がもたらす効果

..... 身体の疲労回復

睡眠中は副交感神経が優位になり、血圧や脈は落ち着きます。こうして日中の疲労を回復し、明日の準備状態に入るのが睡眠のメリットです。

..... 記憶の定着や整理

睡眠は記憶を定着させるだけでなく、その日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。長く覚えておきたいことはしっかりと寝て定着させましょう。

..... 精神面が安定する

睡眠は脳や身体だけでなく、精神面でも不安感やストレスを減らすというメリットがあります。睡眠をきちんととって、一度気持ちをリセットすることも大切です。