

大津老ク連会報

第132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



「千支の羽子板」
～昇龍の如く飛躍の1年を願って～



令和六年 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、輝かしい令和六年の新春を、健やかに迎えるのに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。

皆様におかれましては、健康維持に向けた取り組みや生きがいづくりに加え、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、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。

ここ数年、私たちは、新型コロナウイルスへの対応を最優先に生活をして参りましたが、昨年五月には「5



令和六年 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、令和六年の新年を健やかに迎えるの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。昨年は、老人福祉法制定六十周年記念、第五十二回全国老人クラブ大会が十一月八日・九日の二日間、秋田市のあきた芸術劇場「ミ

ルハス」において、全国から約一三五〇名の会員が参加し盛大に開催されました。また、十一月二十二日には栗東市の文化芸術会館「さくら」において、滋賀県健康医療福祉部大岡紳浩部長、栗東市武村健市長はじめ多数のご来賓にご臨席いただき、約三五〇名の会員が参加し、第六十二回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。

過日、開催されました第四十九回大津市老人クラブ大会には約八十名の会員に参加いただき、杉江達秀大津副市長、竹内基二市議会議長はじめ多数のご来賓の方々のご臨席をいただきました。関係者の皆様のご協力と、ご来賓の方々をはじめ会員の皆様のご協力により成功裏に終えることができました。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ご尽力や、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、発展にたいし、一層のご尽力をお願いいたします。定年の延長や生涯現役など、働き方の見直しによる若手高齢者の未加入により、会員の平均年齢は高齢化が進んでおりますが、「人生100年時代」という超高齢社会においては、老人クラブには会員の意欲と行動、行政の理解と支援のもと、健康・友愛・奉仕のクラブ活動を通じて、仲間はずみより、地域コミュニティー

とともに、高齢者が住み慣れた土地でいつまでも生きがいのある生活ができるよう「共生社会」の実現の一翼を担うことが求められております。会員におかれましては、全老連のテーマ「のばそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」の活動に引き続き取り組んでいただき、すよつお願い申し上げます。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。

第49回 大津市老人クラブ大会を開催

昨年9月29日(金)、明日都浜大津4階ホールにて第49回大津市老人クラブ大会が開催されました。3年ぶりに明日都浜大津での開催となった今年度は、式典での表彰式のほか滋賀県立大学名誉教授の中井均氏を講師にお招きし、「大津のお城について」の演題で講演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

アヤハ不動産 なら
**自宅を売っても
引っ越さなくて
いいんだって!**

ご存知ですか?マイホームのリースバック

お客様が所有されているご自宅をアヤハ不動産が買い取ります。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

営業所	住所	電話番号
大津営業所	大津市南大津2丁目7-7 JR南大津駅徒歩2分	☎0120-40-9439
堅田営業所	大津市本郷8丁目21-14 JR堅田駅徒歩2分	☎0120-88-2662
瀬田営業所	大津市一里山1丁目9-9 ダイエー瀬田店向かい	☎0120-46-3443

営業時間/9:30~18:00 定休日/毎週火・水曜日

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/>

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

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉

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 2024年3月29日(金)まで
※この広報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

表彰式へ
と移り、は
じめに大津
市長表彰と
して老人ク
ラブ育成功
労者三名、
次に大津市
社会福祉協
議会会長表
彰として老



謝辞



大会宣言

昨年九月二十九日(金)
明日都浜大津四階ホール
において、第四十九回大
津市老人クラブ大会が開
催されました。

休憩後は、滋賀県立大
学名誉教授の中井均氏を
講師に迎え、「大津のお
城について」と題した講
演を行っていたきまし
た。なお、記事は三面を
ご参照ください。

区)が謝辞を述べました。
最後は大会宣言案が読み
上げられ、満場一致の拍
手とともに承認されまし
た。



第49回 大津市老人クラブ大会

人クラブ育成功
労者五名、最後
は大津市老人ク
ラブ連合会会長
表彰として老人
クラブ育成功労
者九名、優良老
人クラブ一クラ
ブ、老人福祉篤
行者一名が表彰
され、各賞の代
表者に賞状が授
与されました。
続いて、来賓
から祝辞が送ら
れた後、受賞者
を代表して廣瀬
克巳氏(南郷学
区)が謝辞を述べました。

大会宣言

老人クラブは、多くの仲間とともに、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりなどいろいろな活動に取り組み、地域社会においては豊かな経験や知恵を生かして、地域の文化を後世に伝える活動や安全・安心なまちづくりに取り組んできました。

今、わが国は、極度に高齢化が進んだ超高齢社会といわれる状態ですが、今後、若年層や働いて社会を支える年齢層が大きく減り人口の減少が進む中、高齢者をめぐる状況はひとり暮らしや高齢者だけの世帯、認知症高齢者の急増、毎年やって来る自然災害など、経済面や生活する上でますます厳しくなっています。

こうした中、高齢者が住み慣れた土地でいつまでも安心して健康的に暮らしていける仕組みづくりが重要になってきており、私たち老人クラブは、これまでの活動経験を生かし、介護予防や高齢者の日常生活を支援する市やまちの取り組みに関係団体とともに参加していきたいと考えているところです。

このような状況のもと、私たちはこの大会を契機として、多くの高齢者が集う活力あるクラブづくりを進め、また他の世代や関係団体との連携を深めながら、なお一層、自助、共助の精神を発揮して、「ゆとり」と「うるおい」そして「やすらぎ」に満ちた心豊かな長寿社会をめざし、以下の項目の実践を誓い、宣言いたします。

- 1、健康寿命をめざし「健康づくり・介護予防活動」を進めます。
- 1、組織の強化をめざし、若手高齢者の活躍と仲間を増やす活動を進めます。
- 1、「友愛活動」の充実を通じて、高齢者同士が支え合う活動を進めます。
- 1、地域社会の一員として、安心・安全で住みよいまちづくりを進めます。

令和5年9月29日

第49回 大津市老人クラブ大会



- ### 第49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老人クラブ育成功労者
白石 道夫(坂本)
橋本 関三(坂本)
廣瀬 克巳(南郷)
 - ◆大津市老人クラブ連合会
会長表彰
①老人クラブ育成功労者
大道 和子(和邇)
横井 満(仰木の里)
古閑 久義(仰木の里)
青山 武廣(雄琴)
松山 昇(坂本)
足立 隆夫(石山)
小島 央子(南郷)
山本 榮(青山)
内田 嗣光(瀬田)
 - ②優良老人クラブ
倭寿楽会(唐崎)
 - ③老人福祉篤行者
大野 年仲(南郷)



受賞された皆様、おめでとうございます

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

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
TEL(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
TEL(077)522-2804(代)
FAX(077)524-9932

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
〒520-0051 大津市梅林2丁目3-18
TEL(077)524-8894(代)
FAX(077)526-3794

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)

涙がもたらす健康効果

- ストレス解消 ——
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。
- 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。
- 寝つきが良くなる ——
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。

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
E-mail y-nagai@biscuit.ocn.ne.jp

琵琶湖大橋法律事務所
堅田で最初の法律事務所
滋賀弁護士会所属
弁護士 清水 脩
弁護士 雪谷 真里奈
大津市本堅田4-19-39
シャトー・ル・ラック304
TEL 0120-541-984
受付 10:00~18:00 (火曜~土曜)

大津市老人クラブ大会 講演

「大津のお城について」

【講師】 滋賀県立大学名誉教授 中井 均氏



現在、滋賀県で有名なお城といえば彦根城などが挙げられますが、そもそも近江は「湖国」として有名であったと同時に「城国」でもありました。

滋賀県教育委員会による城館跡の分布調査によると、滋賀県下には実に一三〇〇カ所もの城館跡が分布していることが明らかとなりました。これは全国屈指の分布数を誇ります。また、大津市内だけを見ても一〇〇カ所以上に城館跡が分布することが分かっており、大名の居城から村の領主の居城に至るまで、多様な城跡が存在します。

大津にさまざまな城跡が数多く分布していると



中井教授の話を拝聴して、大津はもとより滋賀県の城跡について興味がわきました。

か三十年の間に四回も拠点的城郭が移転していることを踏まえても、戦国史を語る上で大津がいかに重要視されていたかが分かります。

いうことは、それぞれの城跡にも確固たるストーリーが存在するわけで、例えば織田政権の宇佐山城(永禄十三年・一五七〇年)と坂本城(元龜二年・一五七一年)、豊臣政権の大津城(天正十四年・一五八六年)、徳川政権の膳所城(慶長六年・一六〇一年)と、わず



満場一致の拍手をもって採択。式典は滞りなく終了しました。休憩をはさみ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後は、大道芸人の田久朋寛氏(たつきゆうさん)による「たつきゆうさんのユーモアセラピー〜大道芸・笑いと健康・笑いの体操〜」と題した講演が行われました。



どについて、なぜなどというモアを交えながら語り、軽い体操も取り入れるなど会場を大いに盛り上げて講演は終了しました。最後は、会場内の全員で「青い山脈」を合唱し、令和5年度の滋賀県老人クラブ大会は閉会となりました。

昨年11月22日(水)、栗東芸術文化会館さくらにおいて、第62回滋賀県老人クラブ大会(びわこ豊熟シニアクラブ大会)が開催され、県内各市町から老人クラブ関係者が一堂に集いました。



式典では、君が代斉唱、物故者への黙とうに続き、松田県老ク連会長のあいさつがありました。次に各種表彰式へ移り、知事表彰ならびに県老ク連会長表彰が、それぞれ行われました。なお、大津市老ク連の受賞者一覧は下記をご覧ください。

まず風船やお手玉、トラコーンなどを使った得意の大道芸からスタートし、観客をうまく盛り上げます。その後はスクリーンを使って、今後の高齢者の過ごし方な



受賞者の3名とともに滋賀県老ク連の出席者で記念撮影

大津市老ク連受賞者一覧 (敬称略)

- ◆滋賀県知事表彰
老人クラブ育成指導功労者
松田 千江子 (瀬田東)
- ◆滋賀県老人クラブ連合会会長表彰
老人クラブ育成成功功労者
松田 輝男 (石山)
吉倉 軍之進 (石山)

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
創業年元保享
大津市坂本4丁目11-40
TEL(077)578-0002
http://www.tsurukisoba.com/

心 **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

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
大津市下坂本一丁目29-9
TEL(077)577-2235 FAX577-2236

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

紫雲山 西蓮寺
大津市石山寺2丁目26-14
TEL(077)537-0126

御賛助

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

高齢者に人気の趣味
俳句・詩作
新聞や雑誌に投稿したり将来の夢にもつながる趣味。
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。

第46回 大津市高齢者 健康づくりスポーツ大会



昨年十月六日(金)、皇子山総合運動公園陸上競技場において、第四十六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。

「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、今年度も市内十四学区の老ク連会員にシルバー人材セン



結果は、すべてのラウンドを安定したスコアでまとめた仰木の里Cチームが見事優勝。「今日はメンバー全員が最初から最後まで好調でした」と喜びの声を聞かせていただきました。また、五名

朝から少しひんやりとするコンディションでしたが参加者は元気いっぱい。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プレー。転がりにくく、距離感を読むのが難しい芝生コースならではの特徵に苦戦する選手も見受けられましたが、ラウンドを重ねるとともに「おしいー」といった声や、ホールインワンの歓声があちらこちらから聞こえるようになりました。



ターを加えた約一四五名が参加し、チーム対抗のグラウンド・ゴルフで熱戦を繰り広げました。



◆大会結果
優勝 仰木の里C
準優勝 雄琴A
第三位 石山A

令和5年度 ウォーキング大会 ～風情ある馬籠宿・妻籠宿を散策～



昨年十二月一日(金)、令和五年最後の行事となる「風情ある古い町並を散策・馬籠宿妻籠宿ウォーキング」が開催され、三十一名が参加しました。

一行は大津市内を出発し、バスに揺られて目的地の妻籠宿に到着。妻籠宿は、かつての五街道のひとつ中山道(六十七次)の四十二番目の宿場で、今では外国人も訪れる観光名所となっています。



その後、一行は日本家屋が立ち並ぶ街道を歩いて江戸や明治時代の気分を堪能。

散策の後は馬籠宿に移動し、「そば処 まごめや」で昼食。名物のそばに舌鼓を打ち、食後はおみやげ屋で買い物を楽しみました。

つきました。

や芋、地酒などさまざまな名産品が並ぶ店内でゆっくりと商品を吟味。いつの間にかいろいろな物袋を手に、皆さん笑顔で帰路につきました。

最後はちこりを筆頭に自然食あふれる中津川のちこり村で再びお買い物タイムとなりました。

宿場の休憩所や今でも営業しているという昔風の郵便局などを眺めて歩いていると、目に入った和菓子のおやきや「栗きんとん」の店に思わず足が向く参加者の姿もありました。

ガイドさんに案内され、まずは妻籠宿の脇本陣だった南木曾博物館に向かいました。当時の間取りを再現した室内では囲炉裏の火に薪がくべられており、皆で火を囲ってひと休み。施設の方から囲炉裏で家族が腰を下ろす取り決めなどを聞き、当時の生活様式を味わいました。また、この脇本陣には明治13年に明治天皇も訪れており、離れた本陣は島崎藤村の母の生家でも知られています。奥にある歴史資料館には当時の文献や林業の伐採道具など多くの資料が展示されており、長く深い木曾の歴史を知ることができました。



大津市老ク連主催

秋の一泊旅行に参加して

毎年の恒例となつています県外一泊研修。今年も総勢三十四名が参加し、長野県松本市に向かつて出発。

一日目は「かんでんパパーデン」と「石井味噌工場」を見学。「かんでんパパーデン」ではかんでんの歴史や製造方法を学んだり、緑



豊かな庭園を散策しました。また「石井味噌工場」では大きな樽の前で昔ながらの純天然醸造の作り方を守り製造していることなどの説明を聞いた後、おいしい「お味噌汁」をいただき、お土産をいっぱい抱えて後にしました。

待ったカラオケ大会で大盛り上がり。皆さんそれぞれお得意の歌を披露し、二時間はアツという間に過ぎてしまいました。

二日目も好天に恵まれ、国宝松本城へ。急な階段ももろともせずに天守閣最上階まで登りました。やはり天守閣は中から見渡すより外から眺めた方が美しい！



「大王わさび農園」では人気のわさびソフトクリームをほおばりながら美しいワサビ田を見ながらのんびり散歩しました。

昼食後、楽しかった二日間の余韻に浸りながら帰路につきました。



第15回 滋賀県老人クラブ連合会

第一ブロック交流
グラウンド・ゴルフ大会

昨年十月二十日(金)、高島市マキノピクランドGG会場において、滋賀県老人

クラブ連合会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



大津市老人クラブ連合会と高島市老人クラブ連合会が交流と親睦を深めるために毎年行っており、今年で十五回目になります。

今回は、大津市老ク連から三十五名、高島市老ク連から三十二名の合計六十七名が参加しました。あいにく午後からは雨の予報だったため、開会式もそこそこの雨で、両老ク連混成で十六組に分かれて競技を開始しました。いつもと勝手の違う会場で、皆さん悪戦苦闘しながらもナイスショットの時には歓声が上がっていました。



- ◆大会結果(敬称略)
- 優勝 前田 宏靖(南郷)
 - 準優勝 桐畑 正義(唐崎)
 - 第3位 井田 久雄(滋賀)
 - 第4位 岸場しづえ(瀬田)
 - 第5位 岡寄 武久(葛川)



開眼片足立ち



握力



10m障害物歩行



上体起こし



6分間歩行



長座体前屈

恒例の「体力測定記録会」が十月十二日(木)に和邇市民体育館(参加者十八名)、十月十九日(木)に瀬田公園体育館(参加者四十二名)、十月二十六日(木)に坂本市民体育館(参加者三十九名)、十一月二日(木)に石山市民体育館(参加者二十七名)で行われ

ました。

この体力測定記録会は、昨年の結果と照らし合わせて(昨年参加者のみ)一年間の変化や向上を確認し、健康長寿の維持に努める目的で毎年行われるものです。

参加者ははじめに血圧と心拍数、さらに骨密度を測り体調のチェックを行いました。測定内容は握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・十メートル障害物歩行・六分間歩行の六種目で、



令和5年度 体力測定記録会

橘大学の学生約三十人が会員一人一人に付き添って体の動きを説明したり、ときには励ましたりするなど一緒に楽しく測定しました。

測定後には前回の比較をはじめ、今後の運動や食生活などについてのアドバイスも行われました。

部会だより

輝かしい新春を迎え
謹んでお慶びを申し上げます



広報・会報部会

皆さまの投稿を
募集しています

部長 岡村 敬市



高齢者の五人に一人が認知症患者になるともいわれている状況があるのです。

新春のお慶びを申し上げます。
われわれ高齢者は年を取るごとに物忘れが多くなりがちで認知症が心配です。平成五年六月に認知症基本法案が参議院本会議で可決成立しました。認知症基本法の目的は、認知症の人も含めた国民全体で共生社会を創ること、認知症の人も認知症でない人も、お互いに支え合いながら生きていく環境がつけられ、活力ある国づくりができます。認知症基本法が成立した背景には、二〇二五年には高

地域の動き

志賀ブロック(女性部)
「愛のタオル」を贈呈

志賀ブロック女性部では昨秋、敬老月間の九月四日に、コロナ禍が二年振りに収まりつつある中で、会員の皆さんに愛のタオルを集めていただきました。

新しいものから古いものまで合計三十七枚のタオル



蓬萊苑で愛のタオルを贈る役員

を会員の皆さんにご報告いたします。自分たちでできることは頑張つて活動し続けていきたいと思っています。

(溝 節子)

志賀ブロック
交流会を開催しました

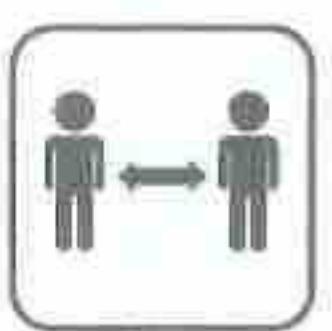
昨年十二月、ニュースポーツとおしゃべりを通して会員十八名、保育園児と大学生総勢八十四名が交流。園児の大バレー演技、二人

が網を使ってボールを飛ばす「ネットネット(写真)」や、蹴つてゴールに入れる「フットゴルフ」に元気な大声が響きました。



令和5年11月9日(木) 和邇市民体育館にて

「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!



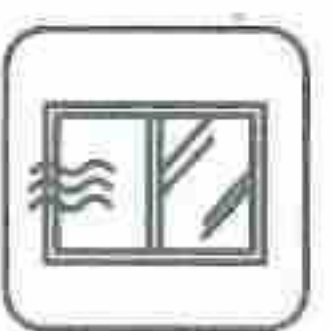
距離をとろう



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

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>

内科・小児科
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
午前診療 9:00~12:00
午後診療 15:00~16:00
午後診療 16:00~19:00
休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
大津市大津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
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
大津市大津1丁目27番1号
☎547-2021 〻有り

医療法人
石場診療所
尾辻 りさ
診療時間 月火水木金土
朝 9:00~12:00
夜 17:30~20:00
大津市石場9番6号
☎(077)522-7776

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、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

医療法人
オクムラフォレストクリニック
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00
14:00~16:00
17:30~19:30
休診日 日曜・祝日
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
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



酒米として有名な「山田錦」のルーツは滋賀県で、幾度の品種改良により今に至ったものであり、当本家

蔵は国の有形文化財に指定され、テレビのロケ地としても使用されており、総けやき造りの貯蔵庫は建築物としてもユニークといわれています。

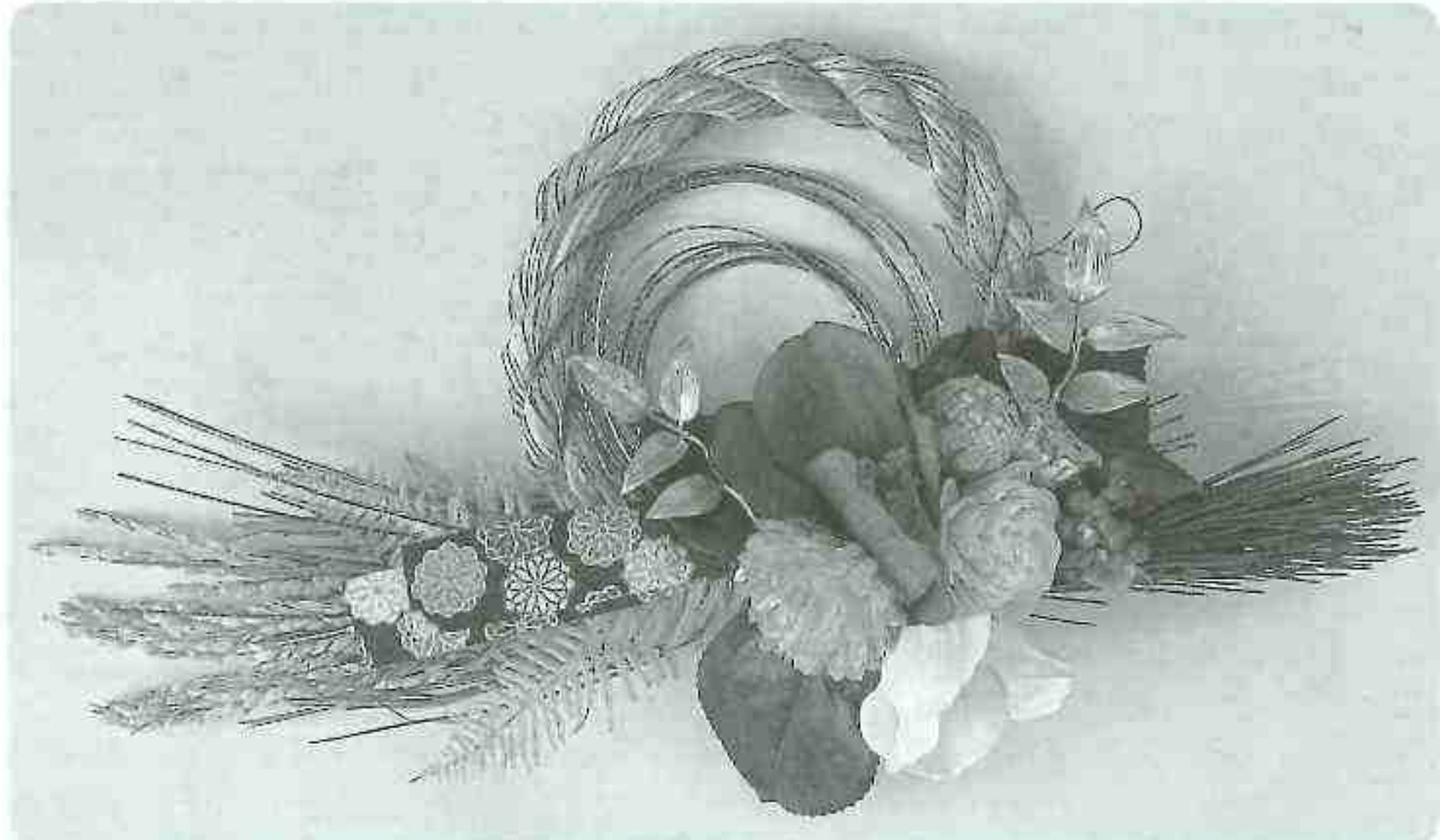
降車時の「楽しかったです。お世話になりました」という参加者からのひと言が何よりの「癒し」になりました。
(松田 輝男)

試飲後は各自、正月用にといい思いのお酒を購入。最後の目的地である近江八幡市のラ・コリーナへ移動しましたが、平日にもかかわらず店内は観光客であふれ、レジは長蛇の列でした。それでも参加者は好みのスイーツを購入し、早々にバスに乗り込んで帰路につき、予定より約一時間遅れて石山に到着しました。

た。居る本家酒造」へ移動しました。後、近江牛の「すき焼き」で昼食をとり、会話も弾んで一時間後、次の見学先「藤居本家酒造」へ移動しました。社長の説明によりますと、藤居本家は一九〇年前より代々続く酒蔵で、本酒蔵は豊穰を祝う「新嘗祭」の「白酒(しろぎ)」を全国の神社へ奉納。また、毎年天皇陛下に献上している酒蔵で、

石山学区 福祉バス研修旅行

昨年十一月二十八日(火)二十九名の会員が参加し、彦根方面への福祉バス研修旅行を実施しました。



まず最初に先生から作り方の説明を受けましたが、いざ自分で作るとなると、ちょっとした付け方で迷ってしまう「先生、先生」と忙しい先生の足を引っ張りながらも、ようやく完成することができました。

今回の作品には、大きく真っ赤な「ツバキ」の花があり、艶やかでとてもゴージャスなしめ縄となりました。その後で上がったしめ縄の写真を撮影し、コーヒーとお菓子をいただきながら会話ははずみ、皆さん素敵なししめ縄に満足して散会となりました。

石山学区(女性部) 「しめ縄づくり」を実施

昨年十二月十五日(金)、石山老ク連女性部員十五名が参加し、昨年に続き西武石山団地自治会館にて、県老連の大城・西田さまの指導で「しめ縄づくり」を実施しました。



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

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
8:30~12:00 ○○●○○○
16:30~19:00 ○○●○○○
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

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

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

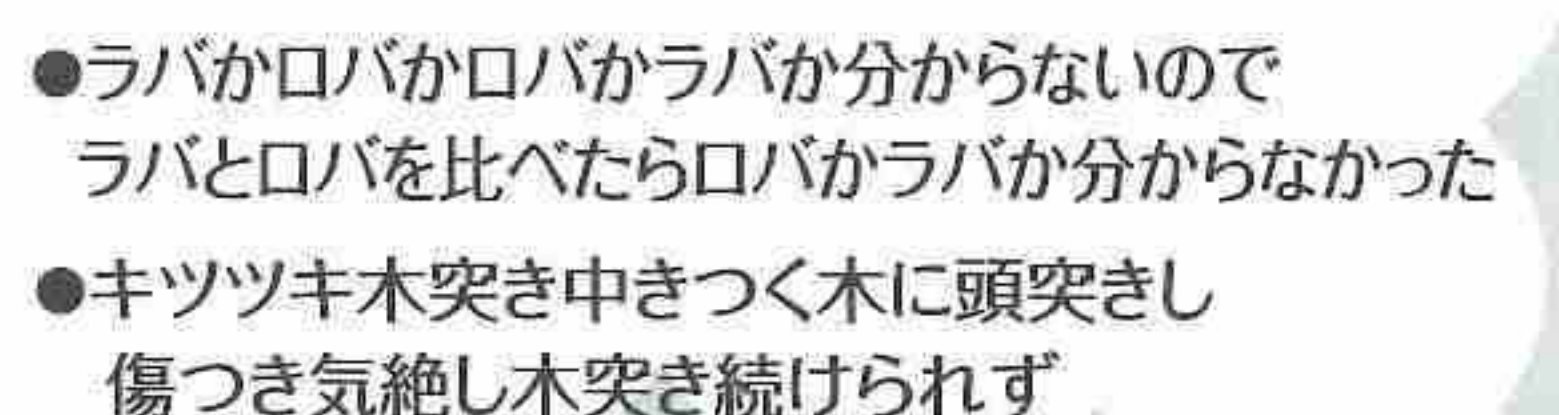
内科・循環器内科
泌尿器科・皮膚科
医療法人 輝生会 **小西医院**
診療時間 月火水木金土日
午前9:00~12:30 ○○●○○○
午後5:00~7:30 ○○●○○○
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
大津市大萱1丁目17番35号
☎(077) 543-3600
デイサービス ☎077-543-4099

松井歯科医院
☎077-578-0012
京阪 松ノ馬場山手すぐ P有
診療時間 朝 9:30~
月・水・金 夜 8:00まで
火・土 夕方 5:30まで
訪問診療もします

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 月火水木金土日
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

お薬手帳を活用しましょう!
医師・歯科医師・薬剤師が
あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。
* 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。



健康コラム

『質の良い睡眠が大切』

理学療法士 並河 孝
(モデル 山口千津子)



最近、睡眠についての研究が急速に進んでいます。本屋に行くと『睡眠』の文字が書籍名に入った本がたくさん並べられています。それは認知症の中で、一番多いアルツハイマー型認知症の原因がアミロイドβ(ベータ)というタンパク質が、脳内に蓄積していくことが原因であると解ってきていて、ようやく治療薬としての研究が進み、昨年十二月には保険適応薬剤として承認されました。ただ、認知症を治す薬ではなく、軽度認知障害または初期の認知症の人で進行を遅らせるもので、副作用の関係上、適応が難しいのが問題です。

しかし、一方で認知症の症状がない人には予防でき、防ぐ方法が見つかりました。それは『睡眠の質』を良くすることで、マスコミ等で注目されています。だから睡眠についての本がたくさん出版されるようになったのです。つまり、質の良い睡眠が脳の『アミロイドβ』を脳外へ排出することが解ってきたのです。眠り始めの深い睡眠をしっかりすると、アミロイドβが脳の外に排出されるのです。寝るのは得意中の得意、なんて言う方がいらっしゃると思いますが、そういうのではなく『質の良い睡眠』

と身体を適度に疲れることをしておくことや、『一日の生活習慣』を整えることを常に意識して、心を動かさず身体も動かしていることが大切なのです。疲れたからと昼寝をする人が多いのですが、午後三時までで三十分以内しておくことが大切です。夜の深い睡眠に悪い影響がない範囲にしてください。

歳を重ねると眠ることが下手になります。眠る条件として寝室を暗くして静かで快適に過ごせるように室温設定して、眠る前はパソコン・スマホ・テレビ(画面から光が目刺激する)を見ないで、コーヒー等の刺激物を減らし、眠る準備を整えてから静かに眠るようにしてください。

朝起きて太陽の光をしっかり浴びてから、十五時間くらい経過した時間くらいで、眠くなってきたら眠る前に、心を静めてください。眠れない場合は無理に眠ろうとせず、お布団の中で軽く息を吐きながら身体を伸ばしたり、両ひざを立てて息を吐きながら左右に倒したり、軽いストレッチをするのも一つの方法です。

また、睡眠に良いと言われる脳トレはありませんが、心地よい疲れが大切です。三つの筋トレ運動(フレイル予防運動)を紹介するので、眠る三時間前までに丁寧に行ってください。

お布団にお入りください。眠る前にお酒を飲んだり、なるべく薬に頼らないようにしてください。そうしないと質の良い睡眠は得られません。

フレイル予防体操

①スクワット訓練

両手を前に出し、お尻を後ろに突き出すように下ろしていきます。
※膝をつま先より前に出さない
10秒間×3セットを朝夕2回



②かかと落とし訓練

何かに手を置き、背伸びをして一気にかかとを地面に落としてください。
※5回×2セットを朝夕2回



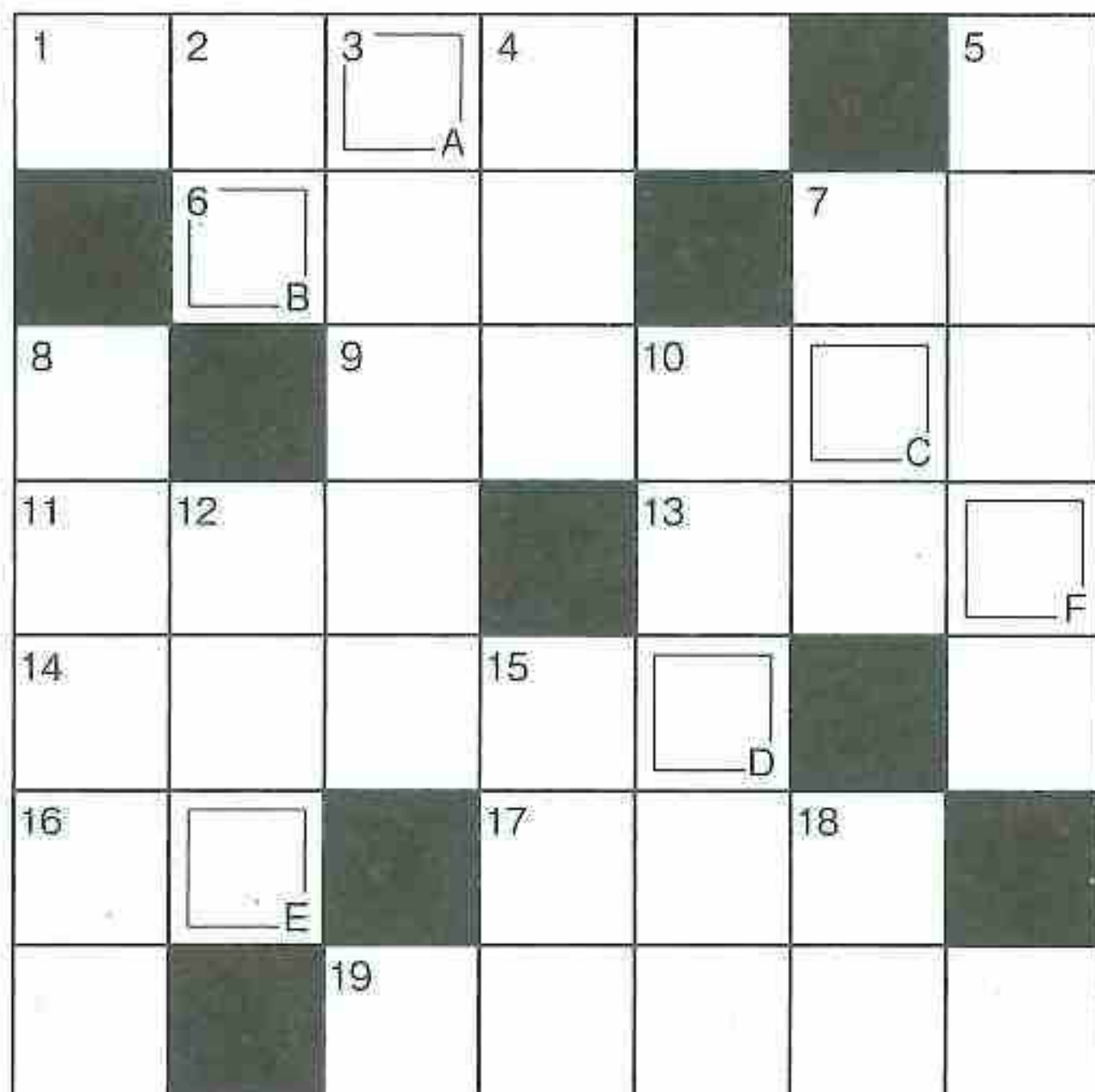
③片足バランス訓練

何かに手を置き、片足で立ってバランスを保ってください。
※左右それぞれに
15秒間×2セットを朝夕2回



Let's 脳トレ!

クロスワードパズル



◎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

- 2 物事を成就するには相応の時間がかかるという意味のことわざ。「○○栗三年柿八年」
- 3 油あげの中に酢飯をつめた食べ物
- 4 湯を沸かす金属の道具
- 5 体重が元に戻る
- 7 美しいふるまい。「○○○が美しい」
- 8 上下の歯がぴたりと合うこと。またはその具合
- 10 事業や学術研究の上でなしとげた仕事。または仕事のできばえのこと
- 12 「○○○三晩、寝ずに考えた」
- 15 一週間それぞれの日に付けられている共通の呼び方
- 18 『まったく』『少しも』などの意味で使われる言葉。「○○知らず」

→ ヨコのカギ

- 1 相手の立場になって考える心
- 6 もち米でできた皮を二枚あわせ、中にあんをつめた和菓子
- 7 ○○犬、○○刈り機、○○遼太郎
- 9 森林を育成・保護し、木材などによって利益を得る産業
- 11 土の中に住む細長い動物。排泄物は良質の肥料になる
- 13 事業などで収支を予測し、必要な数字・金額などを見積もること
- 14 スポーツなどで段違いの強さで勝つこと
- 16 奈良時代に発生した日本固有の詩歌
- 17 左は左折。右は?
- 19 優秀な者が例外的に学年を飛び越して進級すること

会員のひるば

会員の皆さまからの

投稿を紹介いたします!



大津鉄道歴史見聞録⑤

和邇学区 和邇シニアクラブ親和会 好雄

京津線終点の札の辻は「大津八丁」と呼ばれ、二軒の本陣、脇本陣や旅籠が八十軒ほどあり、大津のターミナルでした。京都から来ると札の辻に至り、東は京町通東海道方面、西は西近江路であったのですが、三井寺延長敷設計画は未成線で終わっています。

当時札ノ辻から浜大津間は「突き抜け」と呼ばれていた狭い通りを拡張して、大正十四年五月、電車を通し、ついに浜大津まで来たものの、京津電軌と大津電軌とは別会社のため線路は続けられず、分

かれ丁字になり、当然停留所も別にあつたのです。両社は昭和四年までに京阪電車合併、その後浜大津駅は変遷をたどり、京津線が右折、石坂線に乗り入れ、

・左折し、後に明日都用地となる駅(以下明日都駅)に延長増線する。

・右折線撤去、明日都駅拡張、石坂短絡線を移動新設。

・昭和五十六年四月、明日都駅と石坂短絡線廃止により右折線を復活し、現在京津・石坂両線の総合駅とし「びわ湖浜大津」と改称されている。

なお、京津線の古川町(東山)Ⅱ蹴上間も、三条通と仁王門通の中間に、弓状に進む専用軌道が昭和六年二月まで走っており、以後三条通の地上を走行、平成九年十月からは山科Ⅱ御陵間より地下線となっています。

次は、昭和四十四年に廃線した江若鉄道の歴史をたどります。

(つづく)



京津線山科側地下口



旧浜大津駅跡に建つ「明日都」

健康づくりのキーワードはフレイル予防

◎フレイルセルフチェック◎

あなたは
だいいょうぶ?

✓ **ひとつでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう!**

□ 6カ月で体重が2~3kg減った



□ ペットボトルのふたが開けにくくなった



□ 以前より、疲れやすくなった



□ 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



□ 外出が減った・人と話すことが減った



3項目以上はフレイル状態に該当します。

フレイル状態になると、身体能力の低下が顕著にあらわれます。健康な人であれば数日で治るような風邪も、こじらせて肺炎を発症するなど、状況をより悪化させるケースが起こりやすくなります。

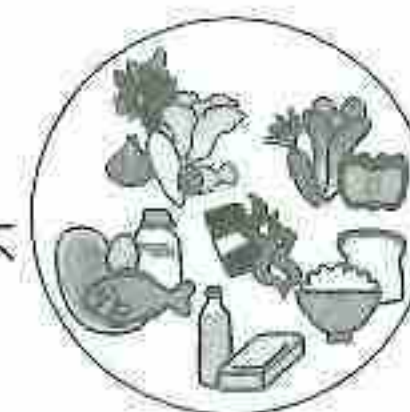
家族などがフレイル状態に早く気づき、対策を行うことで、回復が可能です。

※予防接種も重症化予防に効果的です。自治体によって接種費用の一部が助成される場合があります。

フレイル対策「3つの柱」

■栄養：よく噛んでバランスの良い食事を

たんぱく質と水分をしっかり摂って、バランスよく食べましょう。「噛む力」を維持するために定期的に歯科受診しましょう。



☞食事の前には「舌の体操」で口の周りの筋力アップ!

※口の周りの筋肉を刺激することで、噛んだり飲み込みやすくなります。

①前後に動かす
舌をできるだけ前に出したり、ひっこめたりする(5回)

②左右に動かす・ぐるっと回す
舌をできるだけ前に出して左右に動かす(5回)
口の周りをなめるように回す(左右それぞれ1回)

③上下に動かす
舌を出して鼻の頭やあごにつけるような感じで上下に動かす(5回)

■社会参加：人と地域とつながろう

友人やご近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりをつくりましょう。目的ができると、外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。

☞ **人や地域とつながるために、老人クラブで一緒に活動しませんか?**



老人クラブは3つのテーマで活動しています。例えば…

●健康づくり

・ウォーキング
・グラウンドゴルフ
・ボウリング
・わなげ
・体力測定
・健康体操
・ニュースポーツの普及
など

●生きがいづくり

・コーラス
・カラオケ
・絵画
・囲碁・将棋
・手芸
・日舞
・社交ダンス
・カメラ
など

●地域づくり

・サロン活動
・支え合い活動
・子ども見守り
・地域パトロール
・環境美化
・世代間交流
・伝承活動
など

■運動：積極的に動いて筋力・バランス力をつけよう

運動により筋力・バランス力をつけることで、転倒・骨折を防ぐことができます。



今の生活にプラス10分の運動を!

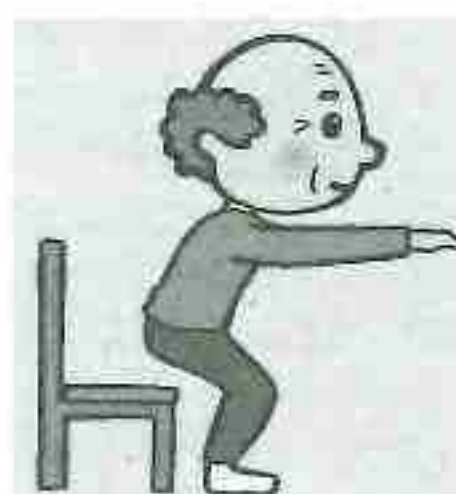
- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- ・エスカレーターなどではなく、なるべく階段を使う。
- ・テレビを観ながらストレッチをする。
- ・近所の公園やスポーツ施設を利用する。
- ・歩幅を広くして、速く歩く。
- ・ひとつ手前の駅やバス停から歩いて帰る。

☞足腰の筋肉を鍛えましょう!

※1日3回、それぞれ5~10回を目標に、痛みのない範囲で行いましょう。

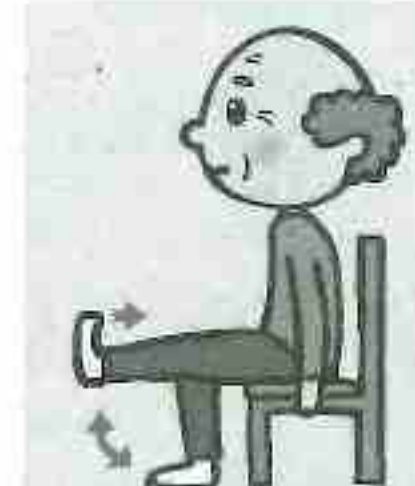
●スクワット(ひざの屈伸)

①背筋を伸ばして立つ。両足は床につけて並行に保つ。
②腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
③もとの位置までゆっくりと戻す。



●ひざ伸ばし

①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばす。
②ひざを伸ばしたら、つま先を上げる。
③もとの位置までゆっくりと戻す。片脚づつ交互に行う。



会員文芸

俳句

冬空のこもればそつと暖たかく

和邇学区 宮本千代子

木の葉ちる身ぐるみはがし春をまつ

和邇学区 岡村 敬市

老い二人山科までも松手入

和邇学区 大道 裕子

秋桜や風にたなびく旬の風情

唐崎学区 青木 孝夫

蚊に追われ躑つときよろけ淡竹取り

唐崎学区 山崎 一枝

道の駅黄金色の冬蜜柑

唐崎学区 井上美耶子

空風が木々を裸に冬景色

唐崎学区 井上 敏夫

移りゆく山辺の道や萩の花

唐崎学区 木村 次成

あぜ道に咲きに咲きしか曼殊沙華

唐崎学区 白川 淳一

冬支度かなり冷え込む七五三

唐崎学区 下仲タケ子

帰省の子スマホ片手に散りにけり

南郷学区 小島 央子

そーつと抱く子より貰いしお年玉

南郷学区 倉井佐知子

明日香路はなごに囲まれ冬日和

南郷学区 大下倉淑子

霊山の海より深く山眠る

雄琴学区 宇野 直樹

短歌

仲秋の月を浮かべる石山の

南郷学区 塩田 至

大河の流れ悠遠にして

川柳

小海線特急あずさ山のぼり

和邇学区 山川 清子

なんだって酷暑の後が晩秋だア

唐崎学区 西本 雄三

なんでくる認知症アツチ行け

南郷学区 上田 幹夫

原稿募集

次号「大津老ク連会報」第一三三号(令和六年九月発行予定)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)。なお、作品は原則として返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。

■原稿締切：七月十九日(金)

■宛 先：大津市老ク連事務局

大津市浜大津四一ー一
(明日都浜大津五階)

医療コラム

日々の運動で健康生活を維持！

(公社)大津市医師会 広報部長 高岡 篤

新年あけましておめでとうございます。

昨年五月、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが五類となり、それとともに社会生活も「コロナ以前」に戻りつつあります。

さて、昨年十月八日の新聞に「六十五歳以上の持久力、低下傾向 六分間歩行、十メートル前後短く」という記事が掲載されていました。これはスポーツ庁による「二〇二二年度体

を点数化して発表されました。

六分間歩行の成績は六十代後半の男性が六二・三・六四メートルで一九年度より一・四五メートル短くなり、七十代後半女性は五四・一・四一メートルで九・一四メートル短くな

なっていました。六分間歩行とは「六分間に歩いた距離」で高齢者の持久力を測るもので、病院では肺や心臓の病気が日常生活の労作にどの程度影響を及ぼしているかを調べるため

力・運動能力調

査」の結果で、

調査は六分間歩行以外に握力や上体起こしなど

に使われています。

持久力は運動習慣の影響が出やす

いとされており、コロナ禍では外出自粛やウォーキングを控えたことが一因と分析されています。コロナの影響は子供たちにも及んでおり、小学五年生、中学二年生の体力、運動

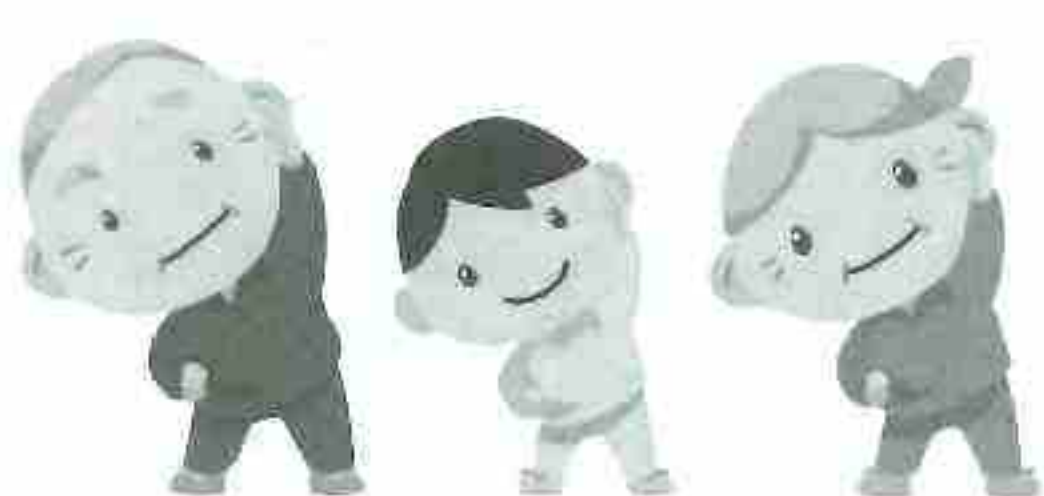
能力の調査でも男女ともに体力低下が明らかとなったっており、同時に肥満の増加、テレビ、スマホ、ゲームの視聴時間も増加していました。

現役世代では、コロナ禍でメタボが増加したのは昨年に記載した通りです。コロナによって一度動く機会が減少すると、五類になって制限が解除されても運動の時間はすぐに増加

せず、アンケートでも運動する意欲はなかなか回復しないようです。

コロナが五類と変わっても流行が自然と収まるわけでもなく、人々の活動が元通りになるにつれて増加傾向がみられ、今年はそれに加えて暑い時期からインフルエンザの流行も続いています。

まだまだ感染症の増加に対して予断は許せませんが、九十歳でも運動能力は向上します。心機一転、ウォーキングや筋力トレーニングを新年から行いましょう。



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

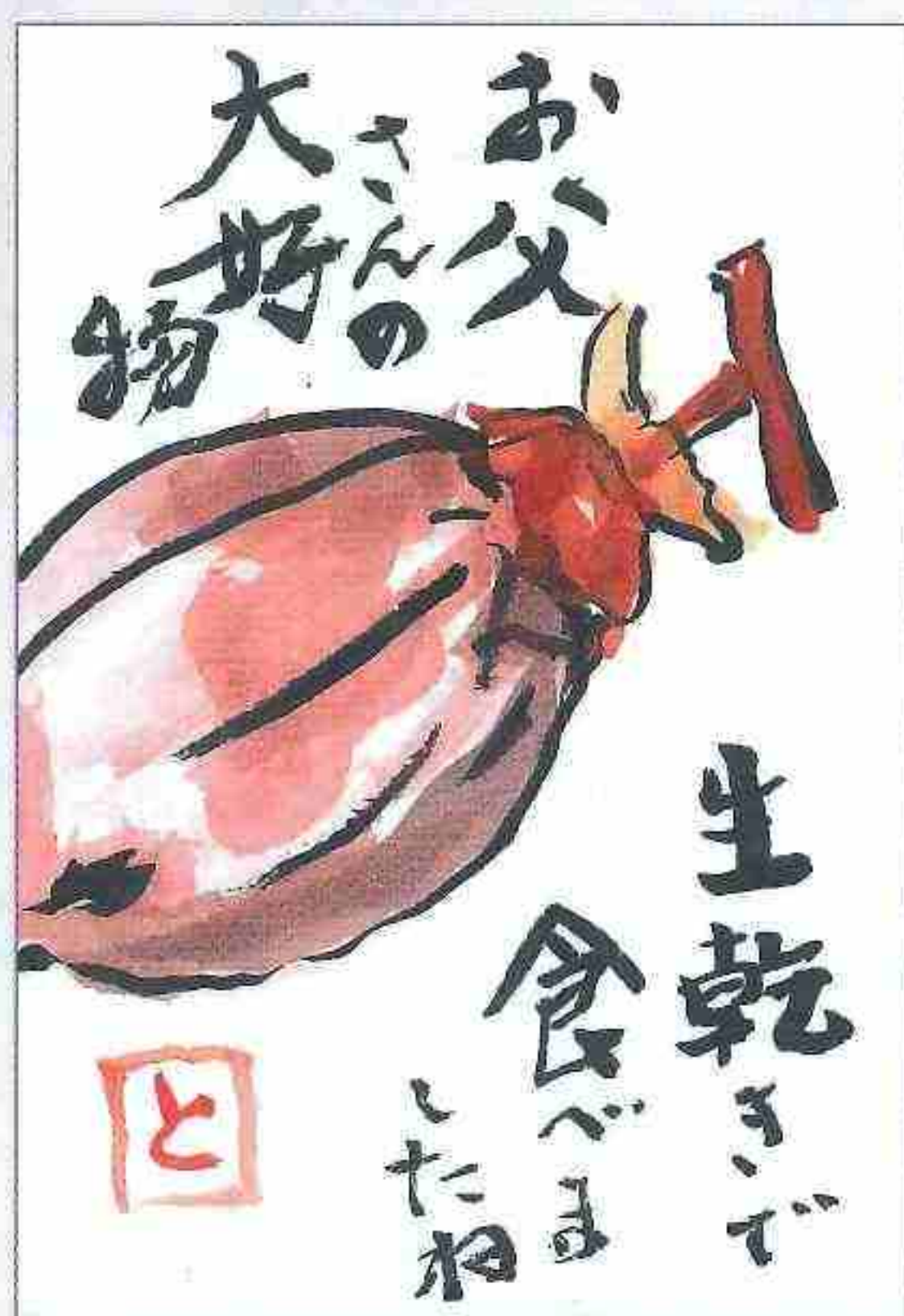
お問い合わせ先：大津市老人クラブ連合会事務局 TEL. 525-6273 FAX. 525-6311



大津絵『龍』
西澤 孝(和邇学区)



写真『鐘と菊花と石垣と』
溝 好雄(和邇学区)

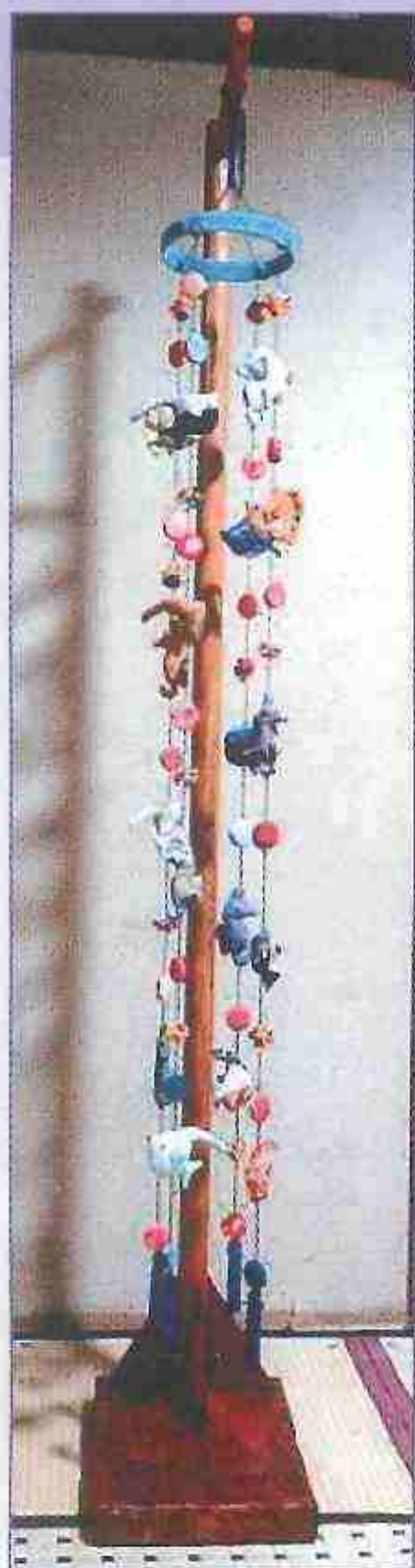


絵手紙
大下倉 叔子(南郷学区)



絵手紙
志賀 薫(南郷学区)

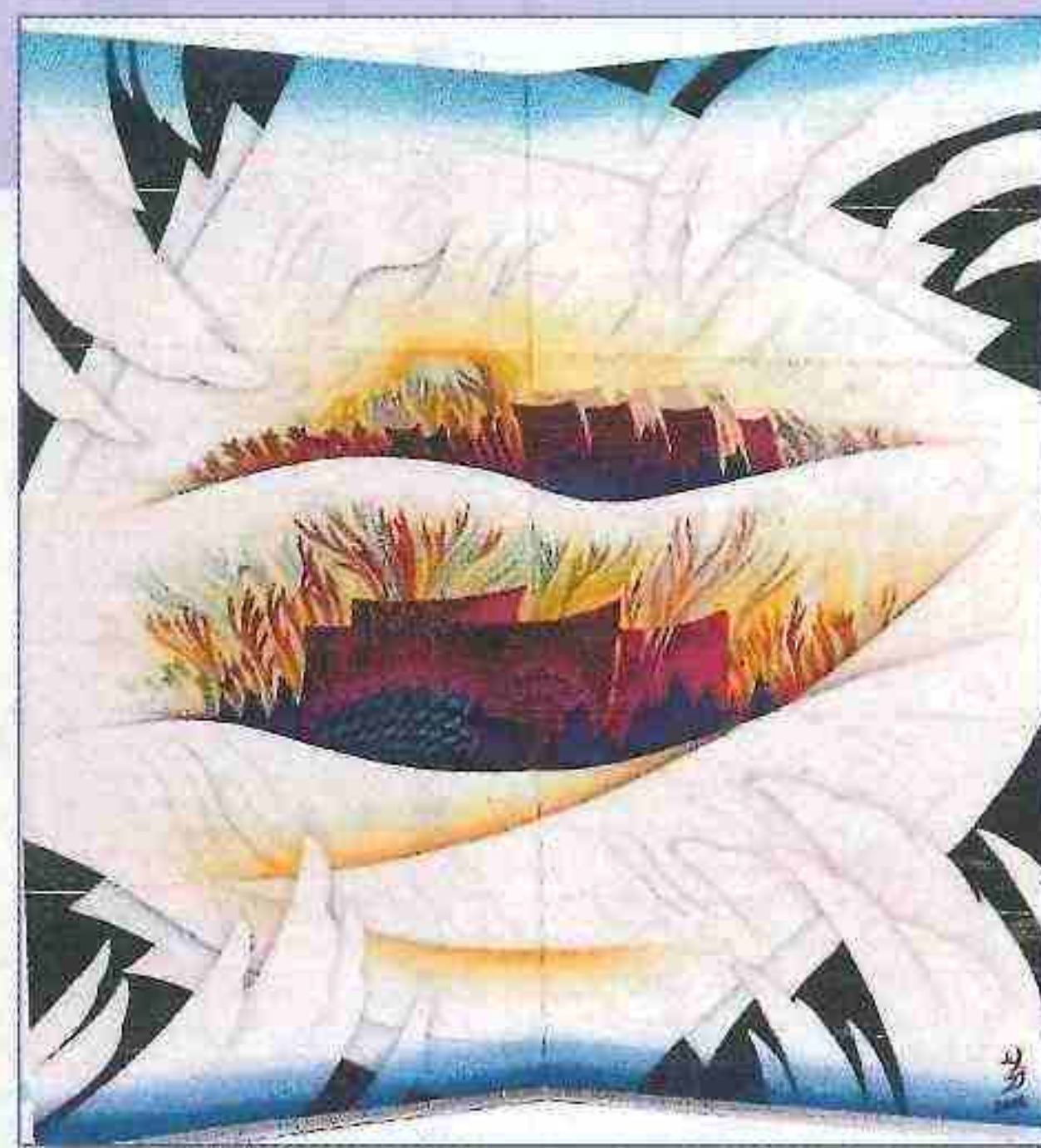
趣味のコーナー



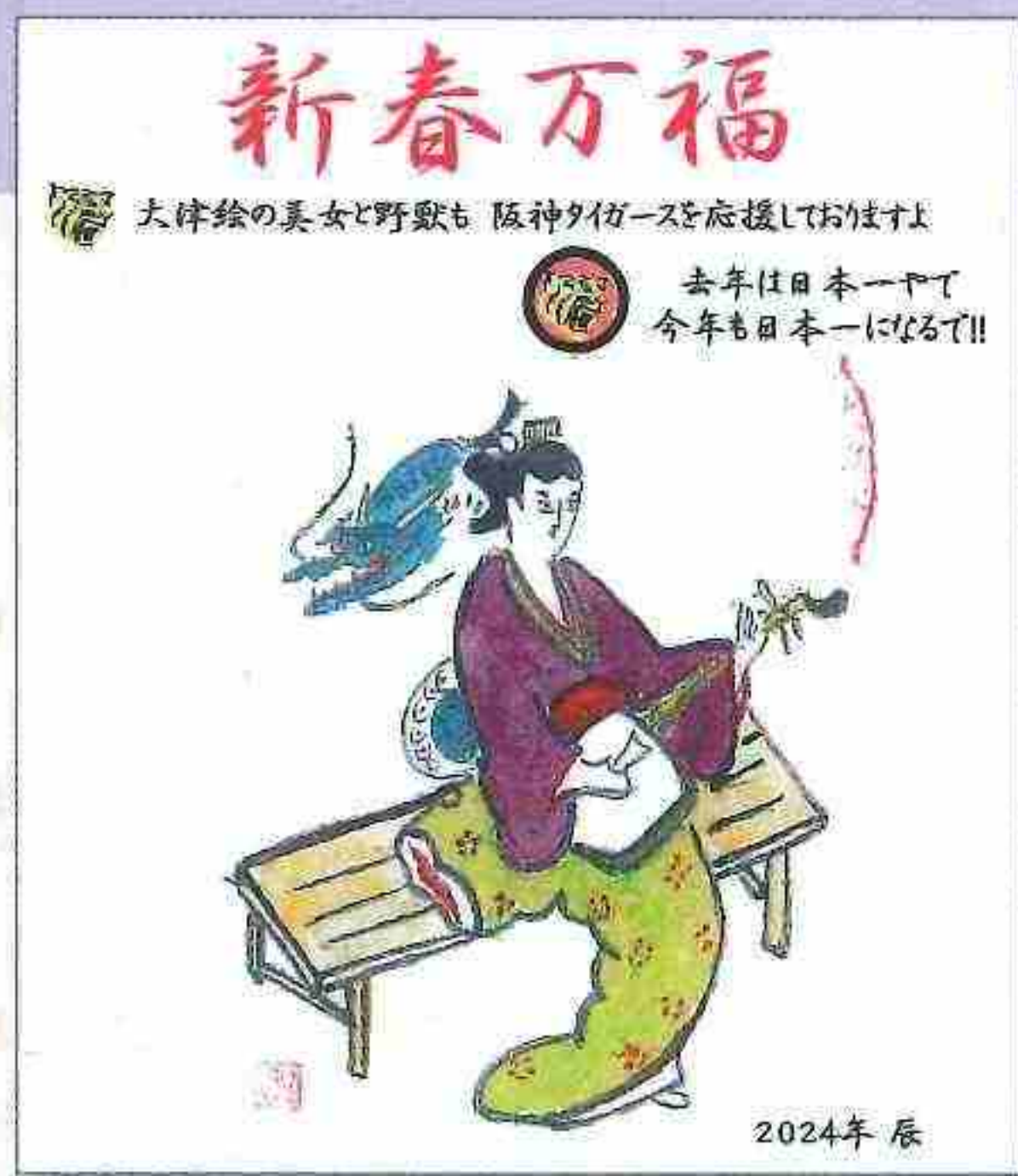
手芸『吊り飾り』
高阪 静子(唐崎学区)



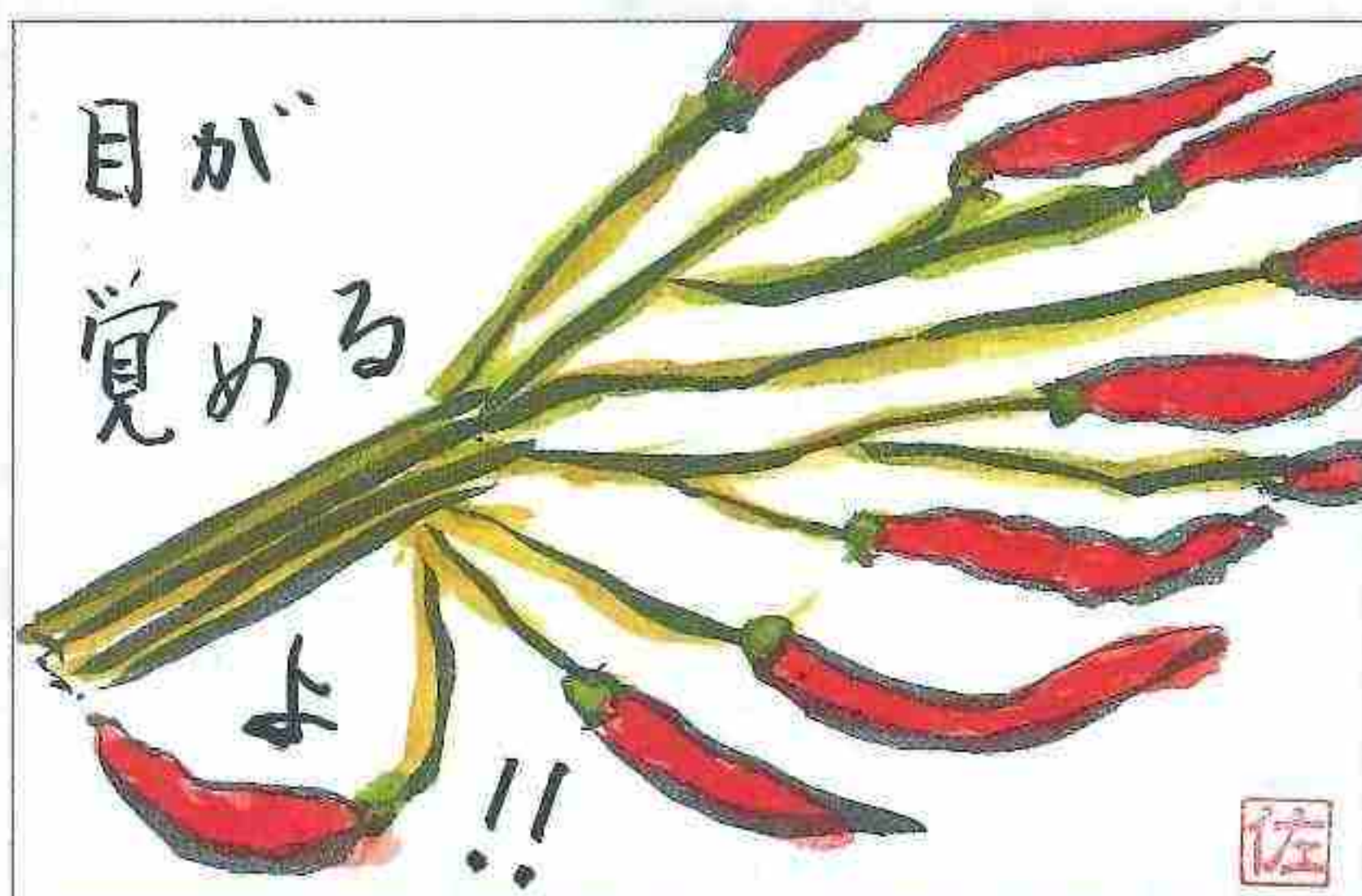
絵画『出港』
天谷 邁(南郷学区)



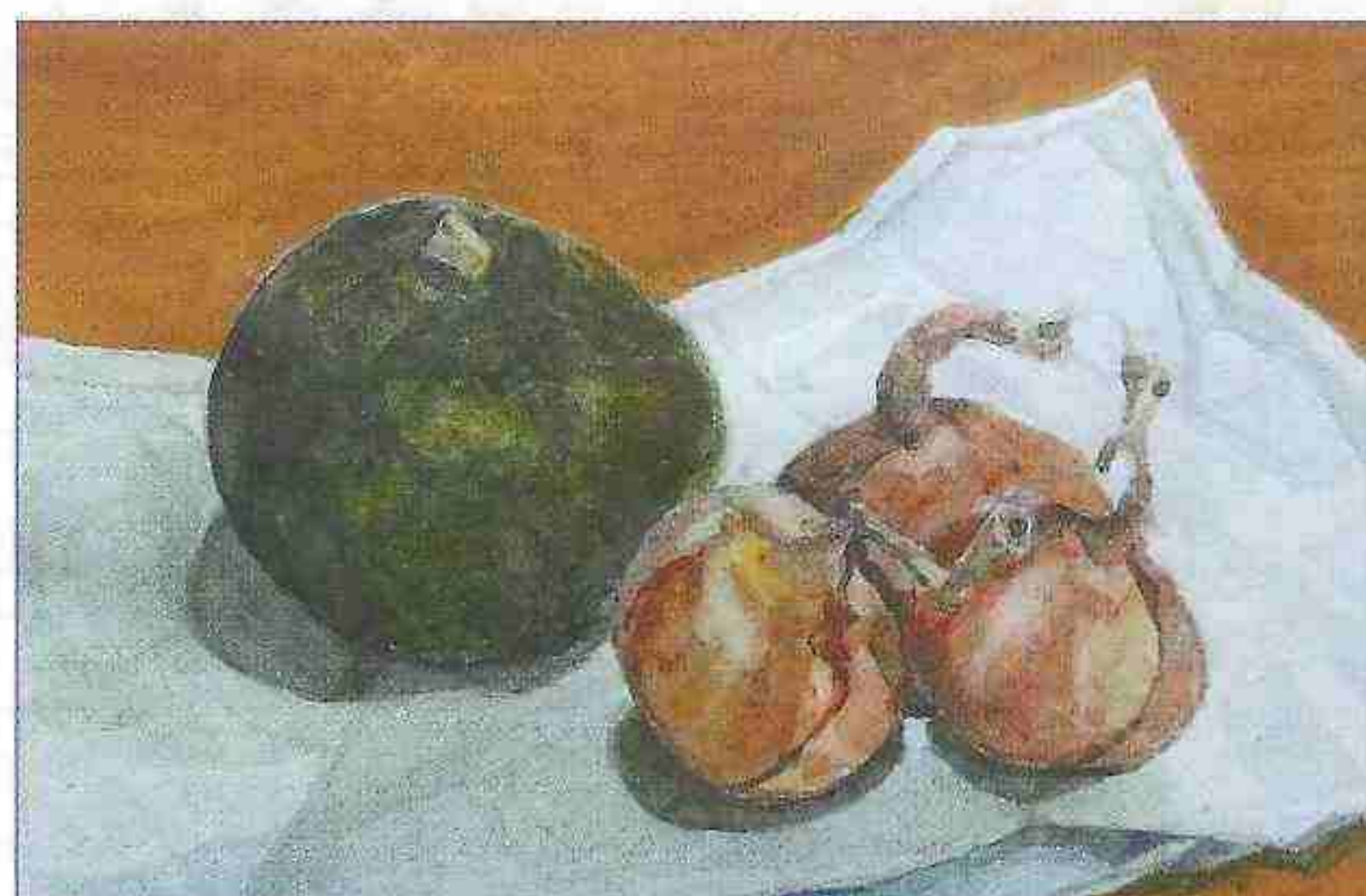
屏風『回想「潮の道」』
宮崎 芳郎(仰木の里学区)



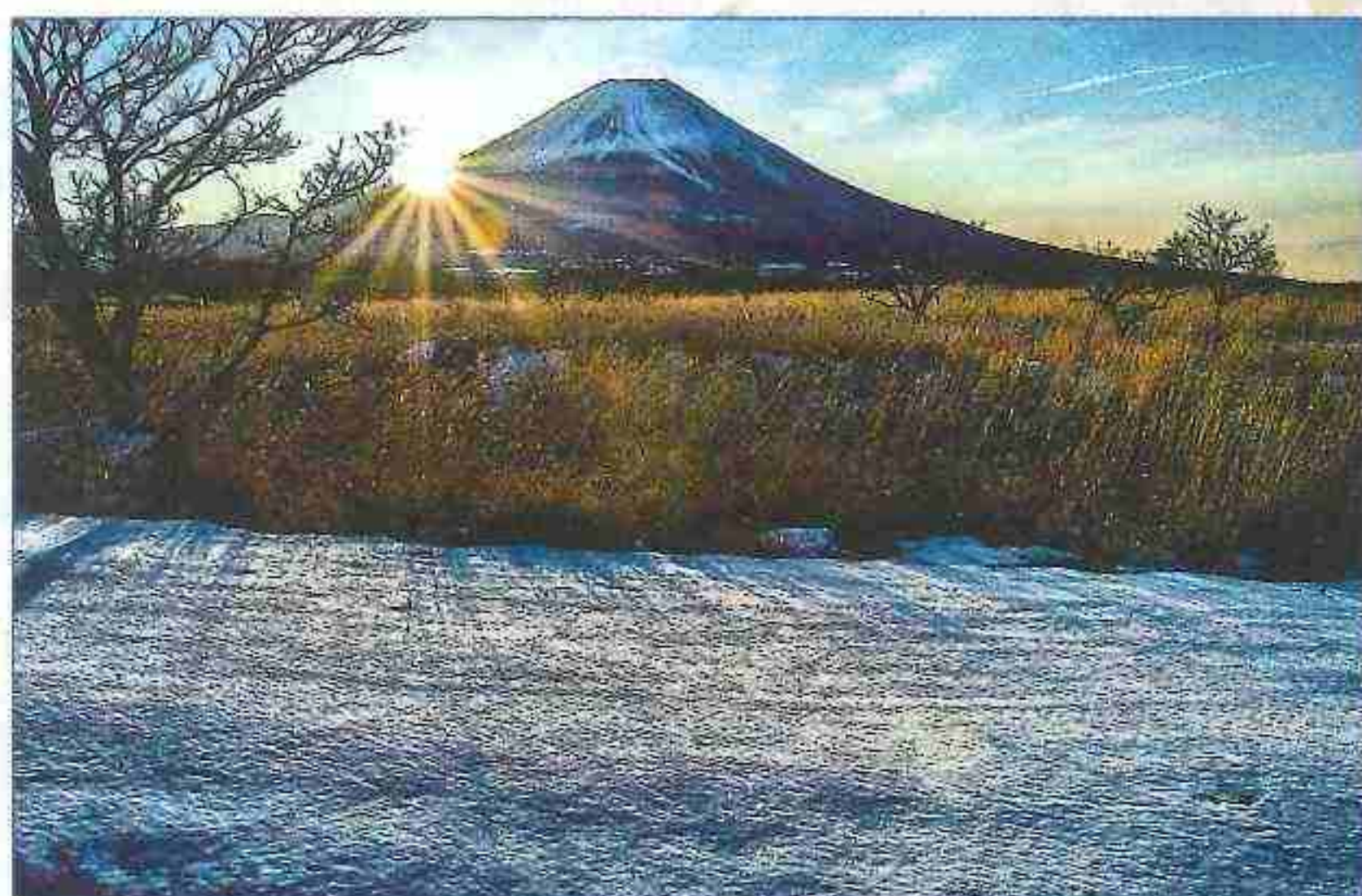
大津絵『新春万福』
真謝 長照(瀬田学区)



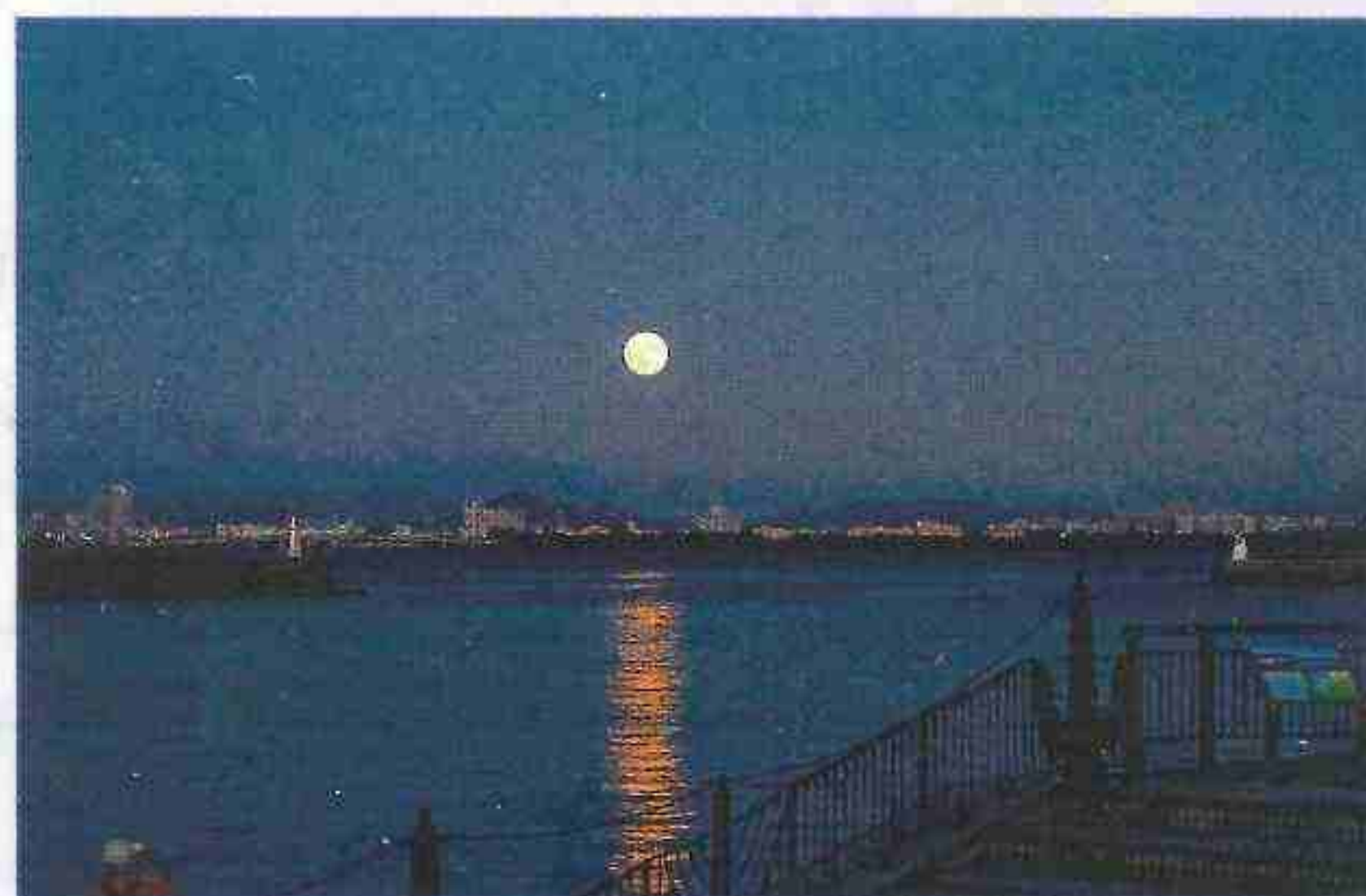
絵手紙
倉井 佐知子(南郷学区)



水彩画『田舎から』
武市 与志子(南郷学区)



写真『ダイヤモンド富士』
堀井 雅和(唐崎学区)



写真『中秋の名月』
北川 昇(唐崎学区)

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

たかやま歯科医院
診療時間 月火水木金土 休診日
AM9:00~PM1:00 ●●●●● 木曜午後
PM3:00~PM8:00 ●●●●● 日曜・祝日
◎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 **有り**
はにょい
077-524-8241
https://takayama-dental-clinic.com/

大津京 **しらはせ歯科**
otsuka shirahase dental clinic
受付時間 月火水木金土
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

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