



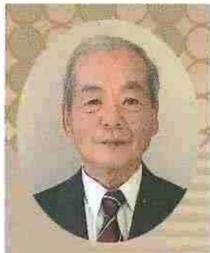
びわ湖大花火大会

# 大津老ク連会報

第133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 FAX077(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、会員の皆様には各地において老人クラブの活動にご理解、ご協力を頂き有難うございます。  
8月30日に開催を予定されておりました第50回大津市老人クラブ大会は、過去最強クラスの台風10号による災害予防対策上やむなく中止することとし、表彰状につきましては各学区会長を通じて伝達させていただきましたことになりました。晴れの舞台で表彰を受けられる予定の受賞者の皆さんには誠に残念ではあります。諸事情ご賢察の上、ご了解いただきます様よろしくお願い致します。大津市長賞はじめ各賞を受賞される皆さまには、これまで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心から感謝し、お祝い申し上げます。今後とも老人クラブの育成、発展になお一層のご尽力を賜りますようお願い致します。

コロナ感染症の分類がインフルエンザ並みの2類から5類に変更されて約1年4ヶ月が経過し、我が国の社会経済活動はますます活発化し、各観光地ではオーバートーリズムが問題になるほどインバウンドの増加が顕著になっております。大津市では、今年NHKの大河ドラマ「光る君へ」の舞台でもある石山寺を中心に観光客で盛り上がり、来年には「わたしSHIGA輝く国スポ・障スポ」第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会が開催されます。滋賀県の歴史や文化、県民の「おもてなしの心」を、これを機会に多くの人々に理解していただくことが期待されます。  
我が国では、高齢化やコロナ感染による人間関係の希薄化がすすみ、孤独や孤立が大きな社会問題になっており、政府は「孤独・孤立対策推進法」を制定し、孤独、孤立対策に関する施策に取り組んでおります。老人クラブは「出会い」や「ふれあいの場」として、高齢者が集う唯一の場と言っても過言ではありません。仲間との交流は勿論、地域高齢者への「声掛け」「安否確認」や「健康づくり」「介護予防活動」などを通して、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも住み続けたいと思える地域共生社会実現の担い手としてその役割を果



たすことは、老人クラブの存在意義を高め、市民の老人クラブに対する認識が高まる事にも繋がります。会員におかれましては、コロナやインフルエンザなどの感染症には充分留意され、全老連のメインテーマ「伸ばそう！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お一層のご尽力をお願いし、併せて皆さんのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

**第50回 大津市老人クラブ大会は台風により中止**  
8月30日(金)、明日都浜大津4階ホールにて開催を予定されておりました第50回大津市老人クラブ大会は、台風10号による災害予防対策上やむなく中止となりました。  
※2ページに被表彰者名簿と大会宣言を掲載しております。

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

いつも笑顔を決やさず  
素敵な日々を

**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 におの浜店  
西大津店 栗東店 南草津店  
大宝店 野路店 栗東駅前店  
能登川店 山科店 精華台店  
大津市大堂1-16-1 アパホテル瀬田駅前1F  
TEL(077)543-3331

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。  
滋賀県大津市大堂七丁目7-2  
電話:077-545-9191(代)  
HPはこちら <http://www.kachokai.or.jp/>

高齢者の交通安全  
**反射材を身に付けましょう**  
高齢者の交通事故は夕方時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。

手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉  
**ゆめがらみ**  
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11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

## 【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。
- あー** ① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。
  - いー** 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。
  - うー** 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。
  - べー** 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。

第50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

岡寄 武久(葛川)
初田 茂(瀬田)
橋本 勝之(瀬田東)

◆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

谷 光子(和邇)
木村 節子(堅田)
走邊 春子(仰木の里)
青木 孝夫(唐崎)
白子源太郎(唐崎)
上野 裕子(石山)
宮本 昭剛(南郷)
青木 壽治(青山)
隅田 和代(青山)
科田喜美子(瀬田)

◆大津市社会福祉協議会 会長表彰

①老人クラブ育成功労者

栃尾 昭(坂本)
高村 明(唐崎)
村上 昌一(唐崎)
山本 章(青山)
三雲 茂(瀬田東)

受賞された皆様、おめでとーございます

令和6年度 役員名簿 及び クラブ数・会員数

Table with 7 columns: ブロック, 学区, 役職, 所属部会, 氏名, クラブ数, 会員数. Rows include 志賀, 北部, 中北部, 中部, 南部, 東部, 女性部.

令和6年度 主要事業計画

Table with 3 columns: 開催日, 事業名, 開催場所. Rows include 9月13日(金) 正副会長会・理事会, 10月3日(木) 体力測定記録会, 11月1日(金) ウォーキング大会, 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。\*臨時に正副会長会、理事会等を開催する場合があります。

大会宣言

老人クラブは、半世紀以上にわたり同世代の仲間が集い、生きがいや健康づくり、生活を豊かにする活動などに取り組み、諸団体とともに環境美化活動や交通事故・特殊詐欺被害の防止等、安心安全で住みよい地域づくりに積極的に取り組んできました。

今後、わが国は、若年層や働いて社会を支える年齢層が減り、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、私たち老人クラブは、これまでの活動経験を生かし、多様化するニーズへの対応や今後ますます高まる、支援する側としての役割を果たしていくために、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に、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、「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6年8月30日

第50回 大津市老人クラブ大会

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

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
司法書士 磯田宏海
司法書士 青木勇人
事務所 大津市梅林1丁目3番33号
大津(077)522-2804(代)
FAX大津(077)524-9932

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

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)

家庭でも取り組めるエコ活動!
●エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう。
●照明はこまめに消す。電球をLEDに変える。使っていないコンセントを抜く。
●冷蔵庫はものを詰め込みすぎない。
●野菜くずなどのゴミを減らす。
●鍋や食器のよごれは、拭き取ってから洗う。

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!
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
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

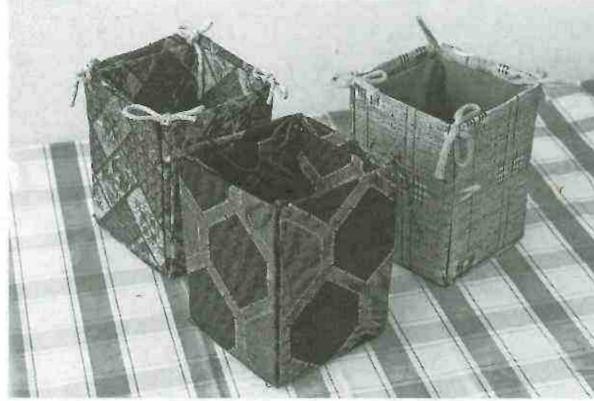
# 部会だより

## 奉仕部会

### リサイクルで慰問品を

部長 仲野 茂子

毎年、九月の敬老月間に各地域において、いろいろな取り組みがなされていると思います。大津市老ク連女性部活動として、今年もリサイクルの布で小物入れを作りました。布は女性部のご厚意により集まったものです。会員様への慰問品としてお届けをお願いいたします。喜んでお使いいただければ幸いです。



## 女性部会

### 女性部長として

日吉台学区 仲野 茂子

令和六年度、女性部長をさせていただき、日吉台の仲野茂子です。

今年の梅雨はあまり雨が降らなくてよかったです。暑い日が続いたら、暑い日が続く夏に強い私も流石に参りました。雨が好きてない私も降るのを待っていました。でもこれから暑い夏がやってきます。皆さま熱中症にかからないように気を付けましょう。

近年の高温は体の慣れで

対応できるレベルを超えている状況です。「暑い時は外出しない」「のどが渇いていなくても、水分や塩分をこまめに取る」「無理をしない」「事に注意して夏を乗り切りましょう。」さて女性部として、いろんな行事を開催していきたく思っています。まだまだわからない事だらけの私ですが、事務局の皆さま方のご指導、ご協力をお願いします。

## 広報・会報部会

### 編集会議

部長 岡村 敬市

「熱中症を防ぐためこまめな水分補給が必要」この言葉は、連日耳にします。でも上手く飲み込めずに気管に入って咳き込んでしまうのが心配で、十分に飲み込めないという人も、特に高齢者は少なくないということ。



「誤嚥」が気になる人の水分補給はどうすればいいのか専門家によると上手く飲み込めない高齢者の熱中症対策水に「ミ」をつけるといふことです。例えば

ば、ゼリー状にすることが飲みやすくすること。高齢者は熱中症にかかりやすいとされ、総務省消防庁によりますと、今年四月末から六月までに全国で熱中症で搬送された人のうち半数余り五十七、五%に上るといふことです。これから夏本番十二分に水分補給したいと思えます。さて広報、会報部会も新しく三人部員入れ替わり新たな気持ちで頑張りたいと思えます。会員皆様数多くの諸作品をお待ちしておりますのでよろしくお願いいたします。

## 春の一泊研修旅行 「湯村温泉へ行ってきました」

坂本学区 美内 志郎

六月二十日(木)・二十一日(金)の一泊二日の日程で、三十数名元気に旅を楽しみました。近江トラベルの添乗員さんはいつも明るく楽しい

三田(さんた)さん。何から何まで私たちを楽しませてくれる心遣いがいつも嬉しいのです。

五万八千石の城下町出石のいずし堂で昼食。食後は出石城大手門跡時計台近辺、元紡績工場のお店などゆっくり散策。十五時半過ぎに宿泊先「佳泉郷 井つつや」着。直ちに荒湯で温玉作りへ。側に吉永小百合の夢千代像がある。しばらくぶりに会ってきた。

十八時から宴会。カラオケで大盛り上がり。皆さん芸達者です。楽しいひととき

きの共有。元氣は嬉しい楽しい幸せです。琵琶湖周航歌万歳。翌日は高齢の買い物ツアア。家に持ち帰るのを忘れるほどの土産を買い込んだ方もおられると聞きますが、今回も皆さん無事帰宅できました。最後に事務局の皆さんにはいつも感謝です。またよろしくお願いします。

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

家●本  
**麦蕎麦打子**  
創業元年保本

大津市坂本4丁目11-40  
☎(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

勢多 夕照苑

介護型有料老人ホーム  
シニアホーム勢多夕照苑

〒520-0851 大津市唐橋町23-1  
TEL(077)537-1782  
FAX(077)537-1792

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

シニアに  
おすすめの  
**スポーツ**

健康で充実した毎日を過ごせるよう、  
できる範囲から始めてみましょう

**ボウリング**  
筋力の向上、足腰の強化もでき、健康法の一環として楽しめます。

**ウォーキング**  
誰もが簡単に、続けることのできる運動です。運動不足やストレス解消、筋力の維持、生活習慣病の予防などさまざまなメリットがあります。

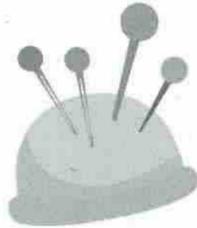
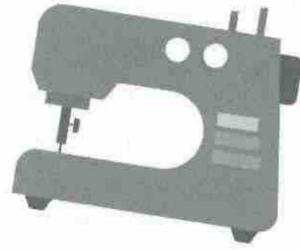
**水泳**  
ただ泳ぐだけではなく、歩く・踊る(エアロビクス)などさまざまなバリエーションが存在します。全身運動になって身体の代謝が高まり、心身ともにリラックスできるでしょう。

### 女性部研修会

## ジュートバッグづくり

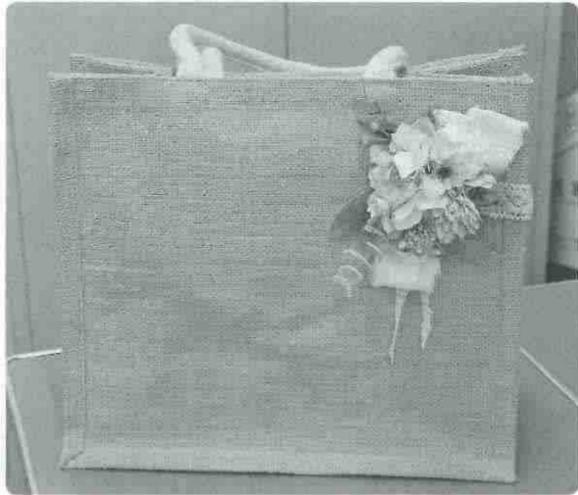
坂本学区 木津 和子

六月十二日(水)、明日都浜大津四階和室で、県老人クラブの大城さんを講師にお招きして、大津市老人クラブ主催のジュートバッグの講習会を開催しました。



十三名の方々が参加し、ジュートバッグアレンジメント造花に取り組みました。花が大好きという皆さん、無心の境地で、慣れない手つきでカバンに花をボンド付け作業。次々と仕上がっていく作品を見て感動してしまいました。

一時間半、作品作りに集中、個性豊かに出来上がった作品を見せ合いながら、互いに「うさね」「うさ



ね」の連呼、出来上がり作品を前に写真撮影、ほんとは楽しい時間を参加者全員が共有できました。また機会を作って、新たな作品作りに挑戦したいと思っております。

## 大津市老人クラブ連合会主催 第4回グラウンドゴルフ大会

6月6日(水) グリーンパーク(高島市朽木)

参加者：33人

6月6日(水)、朽木グリーンパークグラウンド・ゴルフ場において第4回グラウンドゴルフ大会が開催され、今回は33名が参加。大津市内からバスに乗り込み、一同は朽木のグリーンパークへと向かいました。

当日はまさにグラウンドゴルフ日和の快晴となり、皆さんプレー前から気合十分。開会式では松田会長のあいさつやルール説明があり、にっこり笑顔で記念写真を撮影してゲームスタートとなりました。

朽木グリーンパークには自然環境を生かした“てんくうコース”と“天狗コース”があり、どちらも平地の公園や競技場とは一味違った面白さが満載。コースにあるちょっとした坂や随所に設置された石が難易度を高めつつも、やりがいのある設計になっており、参加者は「あ～石の壁に当たった」「坂の傾斜を利用した方がええな」と声をかけ合っていました。

朽木里山れすとらん「天空」で美味しい昼食を楽しみ、コースを変えて午後のプレーも満喫。この日は計八ホール四ラウンドで個人成績の上位入賞を競い、最後の成績発表では上位5名や飛び賞などが発表され、大会は最後まで大盛り上がりでした。



運動前の準備運動も欠かさずに!



#### ◆大会結果(上位5名・敬称略)

順位	氏名	学区	スコア
優勝	青井 正	滋 賀	81
準優勝	廣瀬 克巳	南 郷	82
第3位	松田 輝男	石 山	82
第4位	白川 淳一	唐 崎	85
第5位	日野浦 稔	瀬 田 東	86



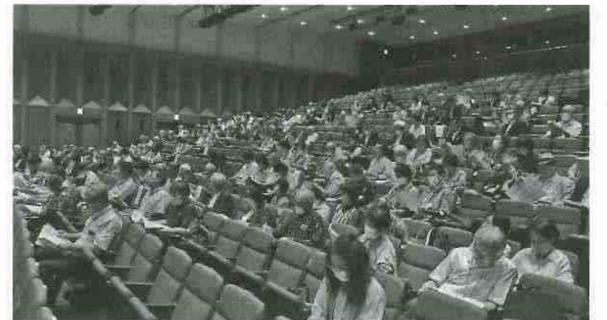
上位入賞おめでとうございます!

# 令和6年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

六月二十七日(木)、京都府民総合交流プラザ京都テルサにおいて令和6年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開かれ、近畿二府四県から府・市・市の十連合が参集しました。

研修会オープニングは舞鶴ゆうさい連による「よさこい踊り」で華やかに開会。はじめに主催者を代表して全老連理事および兵庫県老連会長も務める近老連の中村美津子会長があいさつを行いました。次に来賓として列席した京都府健康福祉部の安原考啓副部長と、京都府社会福祉協議会の中井敏宏常任理事が祝辞を述べました。

基調報告では全老連の河野敦子参事が「老人クラブの現状と課題」として、「高齢者をとりまく



状況・令和五年度老人クラブ実態調査報告・全国的な取り組みの重点」の三つについて報告がありました。

続いて大谷大学名誉教授の山下憲昭氏を講師に迎え「超高齢社会を生き抜く条件」と題した講演があり、山下氏は少子化や家族解体といった超高齢社会の問題点や介護問題の変化、これからの地域共生社会づくりなどについて熱弁しました。

午後の分科会は四部屋に分かれ、以下について事例発表が行われました。

- 第一分科会  
健康づくりの推進、フレイル予防を目指して
- 第二分科会  
友愛活動の推進、孤独化、孤立化を防ぐ
- 第三分科会

会員増強の取り組み、組織の活性化を目指して

- 第四分科会  
他団体との協働、地域共生社会の実現を目指して

事例発表が終わると、質疑応答にくわえ参加者からも独自の取り組みや実例が発表され、各分科会場は大いに盛り上がりました。

閉会は全員参加の「いきいき体操」で体をほぐした後、京都府老連の橋本俊次会長がお礼のあいさつを述べ、神戸市老連の近藤豊宣会長が次回開催地のあいさつを行いました。

最後は京都市老連会長も務める近老連の西村忠雄副会長の閉会あいさつで令和六年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は幕を閉じました。



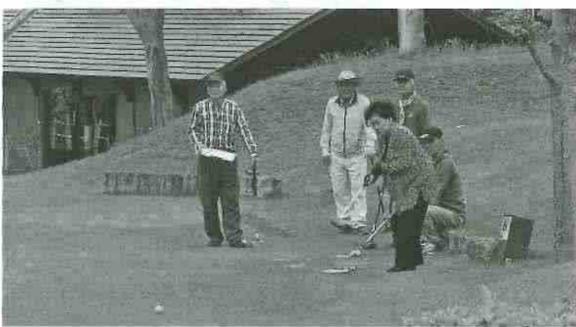
六月六日、グリーンパーク想い出の森、参加者三十三人、今年も雨を心配しながら大津市内を後にバスに乗り込み、一同は高島市朽木のグリーンパーク想い出の森へ。

雨の心配もなく、十六ホールの個性豊かなコースを、午前中二組にわかれ、OBとなるホールも



第四回 大津市老人クラブ連合会  
グラウンドゴルフ大会に参加して  
坂本学区 副部長 木津 和子

帰り道、バスに乗り道の駅に立ち寄り、夜のお食事に名物の寿司を買って、皆さん笑顔で帰路につきました。



多く障害物にもめげずスコアを競い合い、午前中は無事終了。プレーを終え、朽木の里山レストラン「天空」でおいしい昼食、売店にて楽しい買物。

続き午後のプレーは、坂の多いコース。「しんどいなあ」の連発でした。コースアウトすればOBとなるため、コントロール、力加減が大変。でもナイスショットでホット。

## 睡眠がもたらす効果

**身体疲労回復**  
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。

**食欲をコントロールできるようになる**  
睡眠不足になると食欲増進ホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが低下します。睡眠時間を確保し、肥満や生活習慣病を防ぎましょう。

**美肌効果**  
睡眠時に分泌される成長ホルモンによって新陳代謝が良くなるため、肌荒れなどが改善され美容効果が期待できます。

**免疫力の向上**  
睡眠をとることによって、免疫力の向上や維持が見込めます。十分な睡眠が取れていないとホルモンバランスが崩れ、免疫機能の働きが悪くなってしまいます。

**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。

地域の動き

石山学区(豊寿会) 日帰り福祉バス研修旅行



過去二年は十一月下旬に開催していましたが、バスの予約や料金の値上げなどを考慮し、今年六月四日に開催し、三十名の会員に参加頂きました。

石山を午前九時に出発し、四十五分後に県立琵琶湖博物館に到着し、各自自分のペースで館内を回り、四〇〇万年という歴史を持つ古代湖に住む生き物や、古くから湖の周りで生活をしてきた人間の、豊かな自然を利用した伝統的な暮らしを支える、母なる「びわ湖」を一時間にわたり体感しました。脚の不自由な会員の為に、入場玄関口でのバスの乗降を許可いただいた博物館に感謝し、近くの



「草津道の駅」に移動し、野菜などのおいしい物をした後、十一時十分に出発し、十二時に「信楽たぬき村」に到着。昼食の後、素焼きの湯呑に六色の絵の具で絵つけを体験、あらかじめ絵を考えてきた会員もおれば、ぶっつけ本番で描く会員もあり、会場は会話と笑いで盛り上がり、四十分後に描き終わりましたが、この体験が好評で焼きあがるのが十月頃になると聞いて驚き、その後各自村内を見学や買い物をし、午後三時に帰路につき、十五時四十分頃石山に到着しました。

福祉バス研修旅行は見学や体験はもとより、昼食への期待も大きいため、メニュー選びには毎回苦労しておりますが、食後の「美味しかったよ」の会員の一言が癒しになりました。

(会長 松田 輝男)

石山学区(豊寿会) ジュートバッグのアレンジメント

六月十一日(火)、石山老ク連女性会員十五名が参加し、県老ク連の女性職員さんの指導により、出前講座を実施いたしました。

今回で五回目の出前講座で、講師も参加者もお互いが顔見知り、会場は楽しい会話や笑いで盛り上がり、一時半後には各自思い思いの作品が完成しました。

(奥出 征子)



南郷学区(南郷緑友会) 南郷緑友会の紹介

「南郷緑友会」を紹介させていただきます。

大津市南部の瀬田川右岸沿いに在り、有名な「南郷洗堰」のやや北側の丘陵地の「南郷グリーンハイッ」団地(設立四十九年/約六一〇戸/人口約一七〇〇人)の在住者で六十才以上の高齢会員のうち希望者で構成されています(老人会加入率は約五%で低レベル)

老人会の活動状況を紹介いたします。

- ①設立:昭和五十三年五月(創立四十七年目) 自治会設立の二年後に老人会発足
②会員数:増減は活動状況のバロメーターの一つとして重視しています。
③増員対策
④増員対策
⑤増員対策

- ①同好会活動の推進:四つの同好会(コース/グラウンドゴルフ/絵手紙/俳句)と一つの親睦会(麻雀/ゲーム)が活発に活動している。
②公園愛護部:町内の二つの公園をボランティア活動として清掃美化を実施。
③コロナ禍(二ページ)五ページの四年間も一回も休むことなく実施。
④スクールガード:ボランティアとして登校時に通学路で交通整理。



「健康麻雀」女性グループ ルールブックを片手に集中 高齢者には最高のスポーツ 健康長寿を目指しています。

(廣瀬 克巳)

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 Dermatology Clinic (藤井皮膚科クリニック) with contact info and services.

Advertisement for Takahashi 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 Wakan (万博あれこれ) with historical information about the 1873 Vienna Exposition.

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

Advertisement for Okuyama Pharmacy (おくやま薬局) and Nishiiro Pharmacy (にしいる薬局) with contact info and services.

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

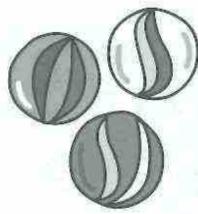
### 日吉台学区(日吉げんきん) 不登校生家庭教師 奮戦記

昨年「大津市のシルバー会員お仕事情報」十月号で不登校児の学習支援の記事を見つけた。

令和五年十月三十一日に職員と合流し、北小松の山腹の小学校三年生男子の自宅に母子を訪ねた。週一、一五時間国語、算数のテキストを使った家庭教師の役を引き受けた。お土産に、所属している自働具工房・ケアクラブ002の一人遊びのゲーム「ピー玉三十二」を持参した。条件の一つに、初回は家族全員と面談するというので、十一月十一日(出)に四

大家族(父、五年生の兄)と面談した。

四人と挨拶した後、父親が準備した算数のテキストを使って、よろしくとなり、子供部屋に兄弟でいる状態から、父親が呼びに行った。数回の呼び出しにも嫌がって出てこず、父親が



ら、今日は兄と離れたくないみたいで、今日はこれで終わりにして下さいと言われた。それでは、算数は止めて、ピー玉三十二の遊びや何か別のことをしましょうと提案し、ピー玉三十二の手ほどき



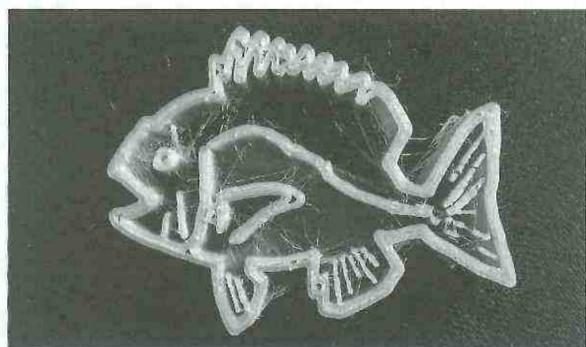
から始めた。和んだところ、折り紙遊びをみんなで行うとなり、三色コマ、四色箱を家族四人でやる。最後はパソコンを出し、3Dプリンター用のCAD(tinkercad)をダウンロードしてもらい、兄がパパのパソコンで、本人は私のパソコンでtinkercadの体験

をしてもらう。兄は父とすぐいろいろ体験するし、本人も私の指導でマウスを使って遊んでくれた。初日こんな形でスタートし、七月までで二十三回の遊び相

手を続けている。六回目以降は母親から当初の算数、国語は従来通り、家庭でやり、岡崎先生は遊びに徹してくださいとの提案を受け、遊び仲間、話し友達として、通い続けています。今までに遊んだゲームなどを列記しますと

(創作ゲーム) ピー玉三十二、紙箱ペタンク、モレック(北欧のゲーム)、紙芝居葉っぱのフレディ(市販のゲーム) 皿回し、けん玉、ウノ、\*県別すごろく、\*県別特産カルタ(\*は家族のもの) (折り紙) 三色コマ、四色箱、クジヤク、(本)「昔話の扉をひらとう」(小津俊夫著)、日本岡館法(生上ひさし著)、生きる力(帯

木蓬生著)他 (3Dプリンター) tinkercadの体験指導、タイの骨格作り(左の写真は作品一号)



(まとめ) 社会問題へのシルバーの経験値の活用方法の事例となるか!! (岡崎 一郎)

### 和通学区(小野老人クラブ道風会) 老人クラブで 皆んなと活動して

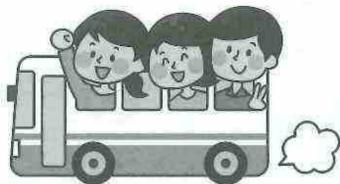
小野老人クラブに入っ て、何年目かになります。退職後もいろいろと仕事もしていますので、週一回のグラウンドゴルフなどは行 けません。小野では小野 妹子、篁、道風等たくさん の神社があり、四季にわた って大祭もあるため、老人 クラブでは大祭の直前に二 つに分かれて、午前中に大 掃除をします。 先輩の人達はとても元氣 にしゃべりながら作業を楽

しくやっておられ、みなら わなければと、いつも思っ ています。



昨年秋には、久しぶりに老人クラブとして日帰りのバス旅行にはじめて参加させてもらい、奥琵琶湖へ行き、湖北野鳥センターや琵琶湖水鳥・湿地センターを見学したり、近江商人の

旧宅などの見学と、楽しい一日をすごすことができました。



老人クラブにはたくさん の会員さんがおられます が、年々参加される会員さ んは減っております。私は 今七十二歳ですが、私と同 年輩の友達は「また老人で はない。」と言って入って

くれず、増えません。これからはその友達の奥さんを勧誘しようかなとも思っています。

この間テレビでは七十歳 定年制が話題になっていま すが、今の高物価で年金が 低く生活が苦しくなる中 で、働く年寄りが増えて老 人クラブの参加者が減るの



はとても心配しています。すべてのことが今まで通り にならなくなってきたよう な時代となってきました。 これからは、大谷翔平君 のように毎日しっかりと睡 眠をとって、元気に活動し て、いつも「今日行く(キ ョウイク) 今日用(キョウ ヨウ)」でがんばりたいと 思っています。(岡村祐一郎)



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  
診察時間 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

**森寺眼科医院**  
診察時間 月火水木金土日  
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 日帰りです**  
大津市中央3丁目5-32  
☎(077)522-2359

**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 ○○休○○○  
9:00~12:30 ○○休○○○  
午後 5:00~7:00 ○○休○○○  
休診:水・日・祝日  
大津市中央3-1-16  
☎(077)522-2967  
http://www.onishi-iin.com

**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 ○○休○○○  
午後4時~7時 ○○休○○○  
JR比叡山坂本駅より湖方向へ徒歩約5分  
☎(077)578-2886

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 ○○休○○○  
午後5:00~7:30 ○○休○○○  
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蓬萊駅前信号西すく)  
☎(077)592-8003  
FAX(077)592-8033

**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

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8:30~11:30 ○○休○○○  
午後5:30~7:30 ○○休○○○  
休診 日曜・祝日  
〒520-0814 大津市本丸町3-5  
☎(077)522-9737

**藤田歯科**  
診療時間 月・火・水・金 午前9時~12時  
午後2時~7時  
木・土 午前9時~12時  
日曜・祝日休診  
大津市長等二丁目10番26号  
☎(077)522-0768

和邇学区(小野老人クラブ)道風会

おこいの喜び

思い掛けず老人クラブ婦人部の役を頂戴してこの春から二人組で行事の下準備を引き継ぎました。他県から来た私でしたが、入会して十年余りの間、研修旅行、講師による色々の遊び、ゲームで品物ゲットなど役員方のご苦労のお陰で楽しませて頂きました。



婦人部長は町内の状況も良くご存知で、会長から依頼される事を順序良く遂行して下さるので大安心です。整理整頓がお上手で積極的に対処され、面白いアイデアに感心しワクワクしています。役員を引き受けたお陰で出会えた人々

す。一方、共に遊び、作業をしたメンバーも諸事情によりお顔を出されない人が増えてきました。淋しい限りです。

そんな折に会長が入院。術後の痛みを抱えながら行事の長として出て来られたのには驚きました。自宅養生よりも人前で活動して治される姿勢に脱帽。今迄も凄いい回復力を発揮されたのです。気の持ち様でこま

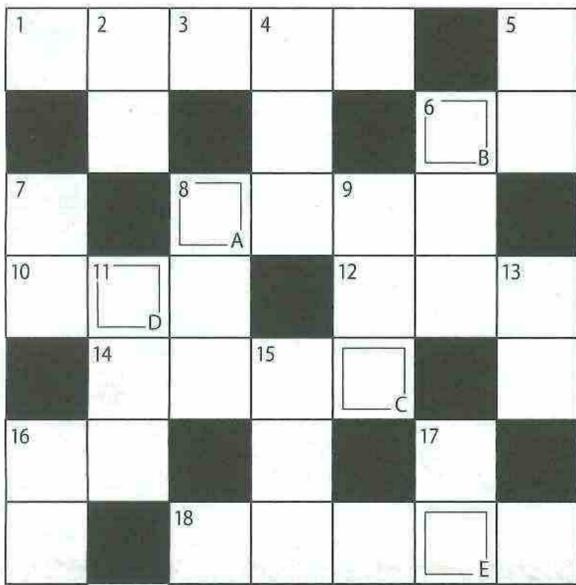
で病気に打ち勝てるものかと大いに考えさせられました。でも無茶はされません様に。人に頼り人の意見を受け入れ少しでも肩の荷を軽くされる事を願っています。

老人クラブで参加者中心の行事になるのは自然ですが、過去、共に遊び働いた仲間を訪ねて癒され励ましお喋りもしたいと思えます。ここに住んで良かったと思える様に。



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



タテのカギ

- 2 ○○席、○○コミ、ニジ○○
- 4 特定のお寺を援助し、供養などを専属で営んでもらう家のこと
- 5 「貧乏○○なし」
- 6 家を借りるために家の持ち主に払うお金
- 7 馬に似ている小型の動物
- 8 「子連れ狼」の有名なセリフといえば『大五郎』『○○○』
- 9 視覚、聴覚、嗅覚、触覚あとひとつは?
- 11 外部から人体に強い感じを与えること
- 13 物事を荒立てること意味する言葉。「○○風を立てる」
- 15 キャンプや料理などで使う○○○燃料
- 16 アメリカの児童文学「○○の魔法使い」
- 17 「覆水○○に返らず」

ヨコのカギ

- 1 神道の用語で、神が天界から地上に下ることをいいます
- 6 経験があり、物事の裏まで知る者を「海千○○千」と呼びます
- 8 ほかの道よりも距離が短く、目的地まで早く行ける道
- 10 馬が引く人や荷物を運ぶためのもの
- 12 材木の表面を滑らせて、平らに削るための大工道具
- 14 訴訟法上の用語で訴えられた方を「被告」、訴えた方を「○○○○」と言います
- 16 海や湖などで、岸から遠くはなれた場所
- 18 自分の代わりに足し算や引き算などをやってくれる機械

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

“キャベツ”

\* ビタミン豊富 胃もたれ防止に \*

キャベツ特有の栄養素であるビタミンU(キャベジン)は抗潰瘍作用があり、消化性潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。また、ビタミンUのほかビタミンC・ビタミンKなど様々な栄養素が含まれています。

“なすび”

\* 生活習慣病の予防に期待 \*

約94パーセントが水分ですが、ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれていて強い抗酸化力で、がんや動脈硬化の予防効果があるとされています。血圧上昇を抑える働きをするカリウムが豊富なのもナスの特徴です。

野菜と健康

“にんじん”

\* βカロチン豊富で美容に効果 \*

βカロチンが豊富な野菜。抗酸化作用が強く、肌荒れなどに効果的です。βカロチンは体内でビタミンAにもなるので、目の乾燥を防ぎ、疲れ目にも効果あると言われています。ただし、βカロチンは皮のすぐ内側に多いので、剥き方には注意。

“だいこん”

\* 消化酵素を含み胸やけなどに効果 \*

ジアスターゼなどの消化酵素が豊富で胃もたれや胸やけに効果ありと言われています。ただし時間が経つと失われるので、大根おろしなどは食べる直前にすりおろすこと。葉の部分もβカロチンやミネラル豊富なので、しっかり食べましょう。



健康コラム

『腰痛は動かしてなおす②』

(モデル) 木戸デイサービスセンター介護職員 山口千津子

理学療法士 並河 孝



「人生百年時代」といわれ、長く生きていく時代となってきました。それにはまず足腰の力を維持向上を目標にウォーキングが基本中の基本です。単純に考えると気持ちよければいいからジョギングやランニングと思いがちですが、そんな必要はありません。無理な運動は意味がありません。関節や筋肉を傷めるようでは長続きしません。ゆったりやらかなかったりの運動では効果は表れません。継続は力なりを信じて、無理なことは止めましょう。継続できて楽しめる負荷で自分のペースで継続できる運動を実行してください。どちらにしても雨の時は止めて、雨が止んだから動き出して下さい。無理して関節痛・筋肉痛が起きてくるようでは、自分には無理な運動です。負荷を減らして行ってください。

て、それぞれの運動をさせて頂きました。この分ける方法について、追加させて頂きます。

さい。どちらも痛い方は複合タイプで、少しでも楽になる運動を緩くから行って下さい。

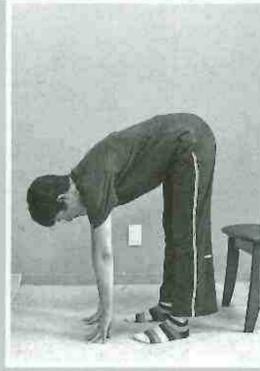
1. 立位で両方のお尻の山に手を置き、手を前におして、ゆっくり体を反らして下さい

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”を選んで継続して下さい。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りますので、継続は力なりを信じて続けて下さい。

【タイプ別テスト】  
自分のタイプを選んでください



1. お尻に手を置き前に押し反らして下さい



2. ゆっくり体を前屈して下さい

腰痛準備運動(共通)

椅子に良い姿勢で座ってください。ゆっくり呼吸して心を静めて下さい。息をゆっくり吐きながら頭のとっぺんを上へ伸ばしてください



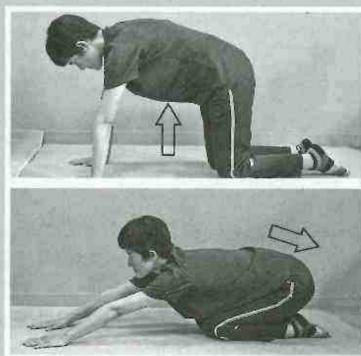
椎間板ヘルニアタイプ

椅子に手をつき、踵を地面につけながら体を反らして下さい(10秒保持)



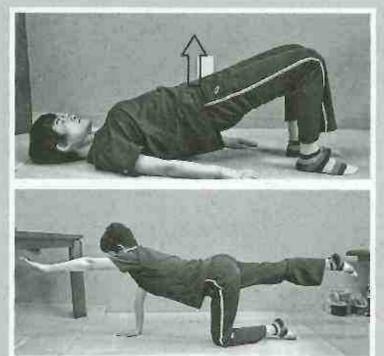
脊柱管狭窄症タイプ  
ねこ背運動(再度)

四つ這い姿勢で息を吐きながら背中の中を上げお尻を後ろに持って行く。大腿部をベタっとつけて30秒保ってください



共通運動: 体幹筋強化運動

仰向けと四つ這いの体幹筋強化運動です。少ししんどいくらい保ってください



香りの効果

誰でも自分の好きな香りがあるのではないのでしょうか。私たちの普段の生活の中、アロマオイル(※1)の香りには、どのような効果があるのか紹介します。

※1アロマオイルと呼ばれる香料については、基本的に100%天然の動植物から採取されたものを指すことが多いです。

金木犀(きんもくせい)

リラックス効果  
食欲の抑制

ヒノキ

抗菌作用、消臭効果  
リラックス効果、リフレッシュ効果

ラベンダー、オレンジ

ぐっすり安眠したい

カモミール

心を穏やかにしたい、  
抗炎症作用あり

バニラ

リラックス効果  
ネガティブ感情の軽減

コーヒー

リラックス効果、集中力を高める

ユーカリ、レモン

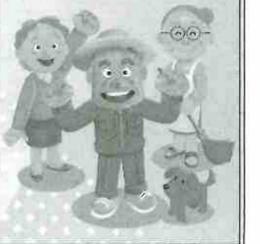
集中力を高めたい

ペパーミント

気分をリフレッシュしたい

# 会員のひるば

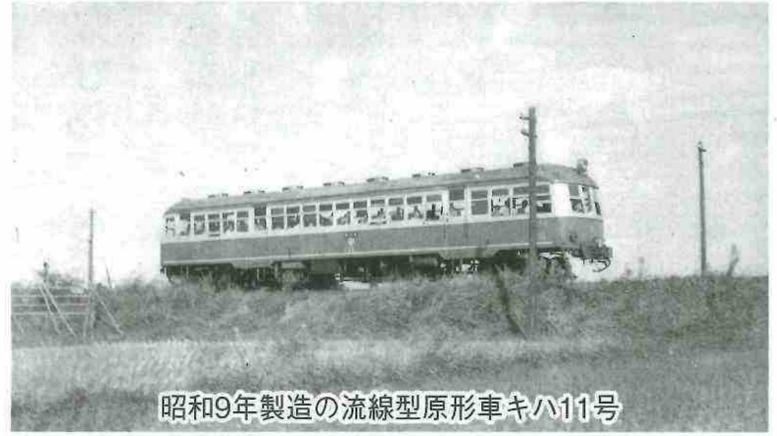
会員の皆さまからの  
投稿を紹介します!



和邇学区 和邇シニアクラブ親和会  
溝 好雄

江若鉄道は、廃線して  
から今年五十五年になり、  
六十歳以上の高齢者でな  
いと記憶にない昔の鉄道  
です。江若とは、旧の国  
名江洲(滋賀県)と、若  
洲(福井県)を結ぶ鉄  
道と命名され、大正三  
年に会社設立、やっと  
大正十年に三井寺川  
山間を開業したのが始  
まりで、終点近江今津  
までの開通に、さらに  
実に十年も要し、若狭  
まで延長出来ずに、昭  
和四十四(一九六九)  
年に、役目を湖西線に  
譲りました。沿線は琵琶  
湖の西の町村を一駅  
づつ設置されましたの  
で、住民鉄道たること  
が判り、白砂青松の湖  
岸を走り、夏は水泳、

冬はスキーと、真逆の季節  
を一つの鉄道が担う、それ  
は不思議な鉄道でした。  
さらに近畿地方で、皇族  
がご乗車になったのは、伊  
勢神宮へ通じる近畿日本鉄  
道線と江若鉄道なのです。  
大手私鉄でもご乗車になっ  
ておられず、また早くから  
無煙化に努め、長距離を  
走ったとして、東の関東鉄  
道・西の江若鉄道と言われ  
て、特異性のある鉄道だっ  
たのです。



昭和9年製造の流線型原形車キハ11号

私も元社員として、調べ  
た社史を、次号以下で述べ  
て行きますのでご期待くだ  
さい。

## 雑感

唐崎学区 倭寿楽会  
村上 博

本曾路は全て山の中……  
島崎藤村の「夜明け前」  
の誰も知っていない始まり  
の一節ですね。東海道は  
五十三の宿場があります  
が、中山道は六十三の宿場  
があります。奈良井・妻籠・  
馬籠と進んで行きます。  
山の中で迷わぬように昔  
の人は偉かったなあと思  
います。見た様な事を書きま  
したが、全て受け売りです。  
後期高齢の仲間入りをした  
ばかりの今日この頃です。

## シニアクラブ活動で思うこと

青山学区 桐生シニアクラブ  
山本 律子

私の住む桐生は自然豊か  
な所で、シニアクラブの会  
員の方々が各自の体力に  
応じてうまく活動されてい  
ます。私も家の周りの草刈り  
草引き、竹藪の整理など  
に加え、グラウンドゴルフ、  
百歳体操、地域の清掃活動  
などのシニアクラブの活動  
にも参加しています。その  
活動の中でやってよかった  
と思うことを書かせていた  
できます。



私は六十才からピアノの  
練習を始めました。小学校  
時代からピアノに憧れてい  
たのですが、経済的な事情  
もあり、親に言い出せな  
かったのです。家の近くに  
生がおられるのがわかり、  
それ以来、週一回、十数年  
続けています。それはそれ  
なりに楽しかったのです  
が、シニアクラブに入会し



て活動をはじめたら気付い  
たことがありました。それ  
は、歌、オカリナ、よし笛  
などひとりで又グループを  
作って演奏活動をされ、生  
き生きとされていること  
でした。

それにヒントを得て、シ  
ニアクラブの皆様について  
いただきましたと思い、一年  
がかりで十曲を準備してな  
んとが演奏会を開くことが  
できました。人前で披露す  
るのがはじめてだったの  
で、ドキドキしましたが、  
いい思い出になりました。  
次は異なる楽器の方とコ  
ラボができたらと思い、試  
行錯誤をしています。今後  
もいろんなことに挑戦でき  
たらと思う今日この頃です。



## 言葉の魔力

小生は、この四月一  
日より大津市老人クラ  
ブ連合会の事務局で仕  
事をさせて頂いており  
ます。  
会員の皆さんから  
は、会った際に「若い  
な」「若いな」と叱咤  
激励をいただきなが  
ら、半年が過ぎよう  
としております。  
何分、いままでに経  
験したことのない業務  
が多く、日々、右往左  
往しながら毎日が過ぎ  
ており、何事も暗中模  
索ではありますが、皆  
様のあたたかいご支援  
ご協力ご理解により、  
超低空飛行ではありますが、  
なんとかが各種事  
業が動いております。  
今、私の心を支えて  
いる言葉があります。  
それは、「動き出せば  
運が味方をしてくれ  
る。」  
まだまだ、一歩前進、  
二歩後退の状況ではあ  
りますが、どうか今後  
も変わらぬご支援ご協  
力をよろしく願いま  
す。(事務局職員)

大津市では、年間40~50名程度の方が  
結核と診断されています。  
結核患者の多くは65歳以上の方です!

# 年に1回は 肺がん結核検診 を受けましょう

【結核に関するお問い合わせ先】  
大津市保健所 保健予防課 感染症対策係  
TEL 077-522-7228

# 会員文芸

## 俳句

あぜ道につくしたんぽ背いくらべ

和邇学区 佐藤千代子

田草取り葉と汗が目泥だらけ

和邇学区 大道 裕子

梅雨晴間もやがが、ったびわの湖

和邇学区 宮本千代子

猛暑日もつくつくぼうし秋の声

和邇学区 岡村 敬市

梅雨季節光のダンス堂舞ふ

唐崎学区 井上美耶子

うねうねと続く小道や野紺菊

唐崎学区 木村 次成

夏落葉時季におされて彩のこし

唐崎学区 清水 優

風鈴のかすかに聞こゆる雨の朝

唐崎学区 白川 淳一

土色の使者を探して散歩かな

南郷学区 上田 幹夫

愛犬よ千の風になる夏の空

南郷学区 倉井佐知子

秋風にドクタイエロー幸運ぶ

南郷学区 大下倉淑子

あめんぼうミニスカートの細き足

南郷学区 志賀 薫

秋うらら山菜採りて囲炉裏端

南郷学区 小島 央子

秋深し新米供えて幸祈る

南郷学区 安藤 進之

ひとりづつ渡る吊橋青嵐

石山学区 田中伊須木

## 短歌

映の田に水は豊かに張られたり

蛙の声の訝すること

南郷学区 塩田 至

## 川柳

玄関に來客待ちの花一輪

唐崎学区 山崎 一枝

レイクビワ健康寿命も日本一

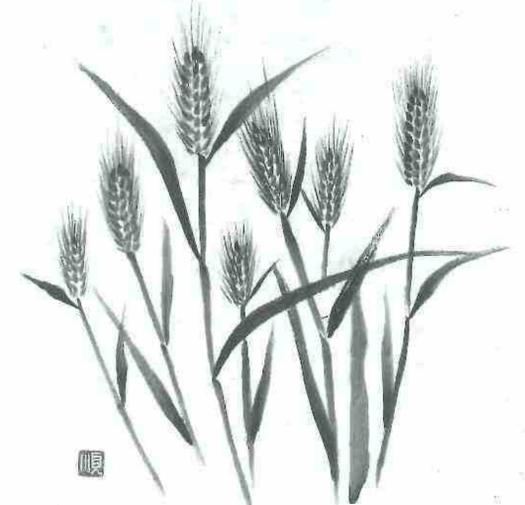
唐崎学区 井上 敏夫

老いる得再放送もなんのその

唐崎学区 西本 雄三

手をあわす願いをこめてくじえらび

南郷学区 上田 幹夫



## 原稿募集

次号「大津老ク連会報」第134号(令和7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22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、よろしくお願いいたします。

## 令和6年度 秋の親睦旅行のご案内

### 秋の信濃路 元善光寺参拝と 美肌の湯 昼神温泉1泊2日の旅

- ☆旅行期日 令和6年11月28日(木)~11月29日(金)
- ☆参加費用 お一人様 34,000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6年10月18日(金)

## 令和6年度 ウォーキングのご案内

### 和歌山城公園 西之丸庭園ウォーキング たっぷり黒潮市場マリーナシティのご案内

- ☆旅行期日 令和6年11月1日(金)
- ☆参加費用 お一人様 8,000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6年10月2日(水)

## 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活かされます。

### 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

# 趣味のコーナー



高橋 恵子(南郷学区)

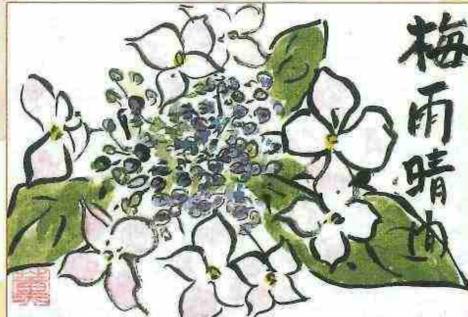
絵手紙

大下倉淑子(南郷学区)



絵手紙

志賀 薫(南郷学区)



絵手紙



岡村祐一郎(和邇学区)

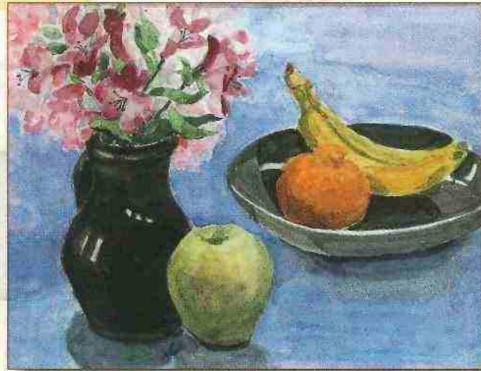
大津給  
「五人男 雁金文七」



倉井佐知子(南郷学区)

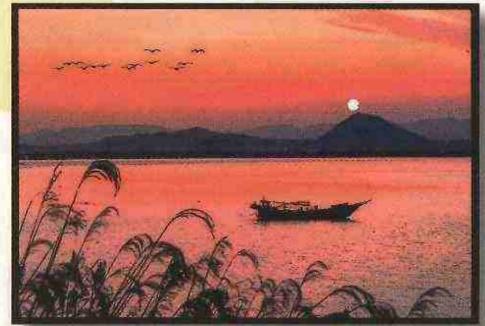
絵手紙

武市与志子(南郷学区)

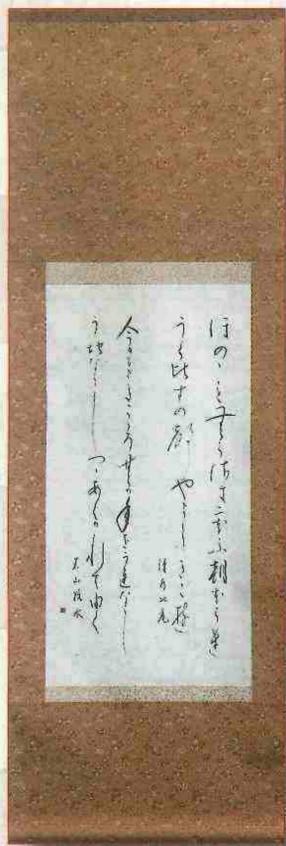


絵画「静物」

堀井 雅和(唐崎学区)



写真「三上山からの昇陽  
唐崎浜にて」



掛け軸「錦秋の上高地」

東 順子(石山学区)

松田 英輔(石山学区)

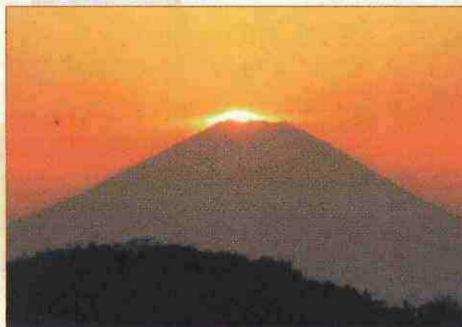


写真  
「ダイヤモンド富士」

西澤 孝(和邇学区)



大津給  
「鬼の寒念佛三体」

**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

災害時に役立つ「ラップ」活用術

- ①食器洗いの代用…食器の上に敷く
- ②ヒモの代用…長く伸ばしてねじる
- ③スポンジの代用…こぶし程に丸める
- ④防寒の役目…体に巻きつける
- ⑤包帯の保護、三角巾の代用

大津京 しらはせ歯科

otsukyo 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12-9-6 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

8ページ クロスワードパズル 正解は **A B C D E**  
**ち や く し ん** でした。