



健康 友愛 奉仕

老ク連 やす

野洲市老人クラブ連合会会報

やす 第41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

令和7年度 総代会開催

日時: 令和7年4月16日(水)
場所: コミセンひょうず
参加者: 93名

野洲市老人クラブ連合会総代会

4月16日(水)、コミセンひょうず大ホールにおいて、令和7年度総代会が役員および正副単位クラブ会長出席のもと開催されました。令和6年度事業・会計報告、ならびに令和7年度事業計画・予算(案)について慎重に審議され、賛成多数にて承認をされました。



会長挨拶

野洲市老人クラブ連合会
会長 堤



敏次

ていた。誠にその通りだと思えます。

野洲市老人クラブ連

ある本に「人間は、まだ起こっていないことを想像して、漠然とした不安を抱くことがある。たとえば健康であり続けたい、大切な人が幸せであってほしい、一緒に居る時間が永遠に続いて欲しいなど、自身のことも、大切な人のことも、願いを持てば持つほど、不安や心配事が増します」(抜粋のつづりより)と記され

今年度も笑顔の絶えないコミュニケーションの場を目指した野洲市老人クラブ連合会でありたいと切に願います。

市長挨拶

野洲市長

櫻本

直樹



掲げ、すべての人が活躍し続けられる地域づくりに取り組み、

野洲市老人クラブ連合会におかれましては、日頃より、高齢者の生きがいづくりや健康づくり、地域づくりに多大なる貢献をいただいていることに、心から感謝申し上げます。さて、本市におきましては、「高齢者にも安心安全で楽しいまちにする」ことを方針に

ます。引き続き、豊富な経験や知識をお持ちの皆様のお力添えをいただきながら、「健康長寿の野洲市」を目指して尽力する所存です。

結びに、貴会のますますのご発展と、皆様のご健勝を心からご祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

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

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

いつも笑顔を絶やさず
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

表彰状贈呈一覧【野洲市関係】

(敬称略)

滋賀県知事表彰

★老人クラブ育成指導功労者
谷 とよ子

★優良老人クラブ
北老人クラブ

滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

★老人クラブ育成功労者
石井 伸光・坂口 俊行・石塚 智子

★優良老人クラブ
野田お喋り会・木部憩之会・下町老人クラブ



表彰を受けられた皆さん

第63回 滋賀県老人クラブ大会

日時:令和6年11月13日(水)
場所:栗東芸術文化会館さくら
参加者:37名(野洲市)

第1部の式典では滋賀県知事表彰および滋賀県老人クラブ連合会会長表彰の表彰式が行われ、第2部では講師に日向亭葵氏の講演が開催されました。



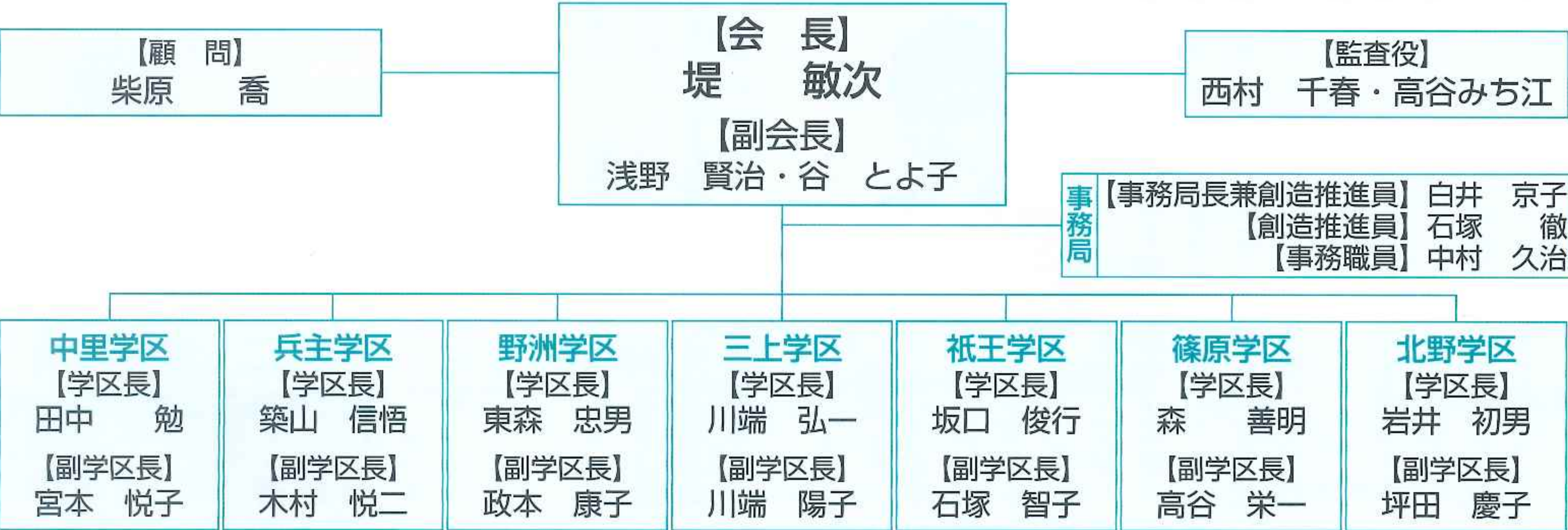
野洲市社会福祉大会

野洲市社会福祉協議会会長表彰
★福祉功労者 東森 忠男・坂口 俊行・石塚 智子

令和7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2,400名 クラブ数50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

こころのつながりを大切にし、皆様のペットのホームドクターとしての動物医療を目指しています。

ヨネダ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
17:00~20:00	○	○	△	○	○	○	△

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

野洲市小篠原1181-8
TEL(077)587-6700
<http://www.yoneda-vet.com>

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

マスダ商事株式会社

野洲市小比江559-3
☎(077)589-2359
FAX(077)589-2774
<http://www.msd-s.net>

株式会社 森利工務店

新築・リフォーム・水回り入れ替え
介護保険適用リフォーム等

モデルハウス見学随時受付

野洲市富波乙198
TEL:(077)588-1551

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7年度事業計画

月	内 容	場 所	県事業
4	3(水) 令和6年度監査 全国春の交通安全運動 16(水) 総代会 21(月) 役員会	健康福祉センター会議室 市内 コミセンひょうず 健康福祉センター保健指導室	17(木) 事務局会議
5	15(木) 会報発行 20(火) ノルディックウォーキング 27(火) ふれあい旅行	会員宅 びわこ地球市民の森 信楽方面	30(金) 第2ブロック会議
6	2(月) ゲートボール大会 5(木) 大人の手あそび(仏花) 26(木) 貯筋運動	健康福祉センター多目的広場 健康福祉センター保健指導室 コミセンぎおう	26(木) 近畿ブロック研修
7	2(水) ニュースポーツのつどい 4(金) 市長との懇談懇親会 11(金) 料理教室	野洲総合体育館 健康福祉センター2階	3(木) ニュースポーツ研修 創造推進員研修
8	29(金) 貯筋運動	コミセンみかみ	
9	10(水) 老人クラブ大会 18(木) 大人の手あそび 秋の全国交通安全運動	野洲文化小劇場 健康福祉センター保健指導室	
10	交通安全養成講座 17(金) 料理教室(菓子作り) 22(水) グラウンドゴルフ大会 28(火) 貯筋運動	健康福祉センター2階 蓮池の里 (予備日24日)	交流研修会 30(木) 老人クラブ大会(さきら)
11	13(木) あやめの里奉仕 17(月) 友愛訪問期間(17日～23日) 20(木) 悠紀の里奉仕 23(日) ノルディックウォーキング 27(木) ぎおうの里奉仕	あやめの里 会員宅 悠紀の里 希望ヶ丘花緑公園 ぎおうの里	5(水)・6(木) 全国老人クラブ大会 (茨城県)
12	2(火)・3(水) 親睦旅行(岡崎・三河方面) 11(木)大人の手あそび 貯筋運動	健康福祉センター保健指導室	
1	貯筋運動 30(金) 料理教室	健康福祉センター2階	
2	18(水) 役員会(助成金説明) 貯筋運動		20(金) 高齢者相互支援活動研修会
3	18(水) 役員会	健康福祉センター	

・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

内科・放射線科

医療法人

白井医院

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前 診 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
検査(予約) 1:30～2:30	○	○	○	○	○	○
夜 診 6:30～7:30	○	○	○	○	○	○
検査(予約)・・・CT、エコー検査	休	休	休	休	休	休

野洲市永原1833-1

TEL(077)587-0125

朝食をしっかりと摂りましょう

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。



内科・糖尿病内科

野村内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00～8:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

野洲市小篠原2177番地

TEL(077)587-0066

内科 小児科 リハビリテーション科

澤田医院

院長 澤田 正 史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:30～7:30	○	○	○	○	○	○

休診日：木・土午後・日・祝日

野洲市富波甲1087-1

TEL(077)588-5855

装いも新たになってから2年目になり、新会員も加わり体操内容もリズム感ある体の動かし方で、いきいきとした健康体操に、皆さん毎回参加されています。指導員の説明を聞いてリズム音楽に合わせて椅子やマットの上で無理なく楽しい介護予防



令和6年度介護予防
「妓王いきいき健康体操」活動報告

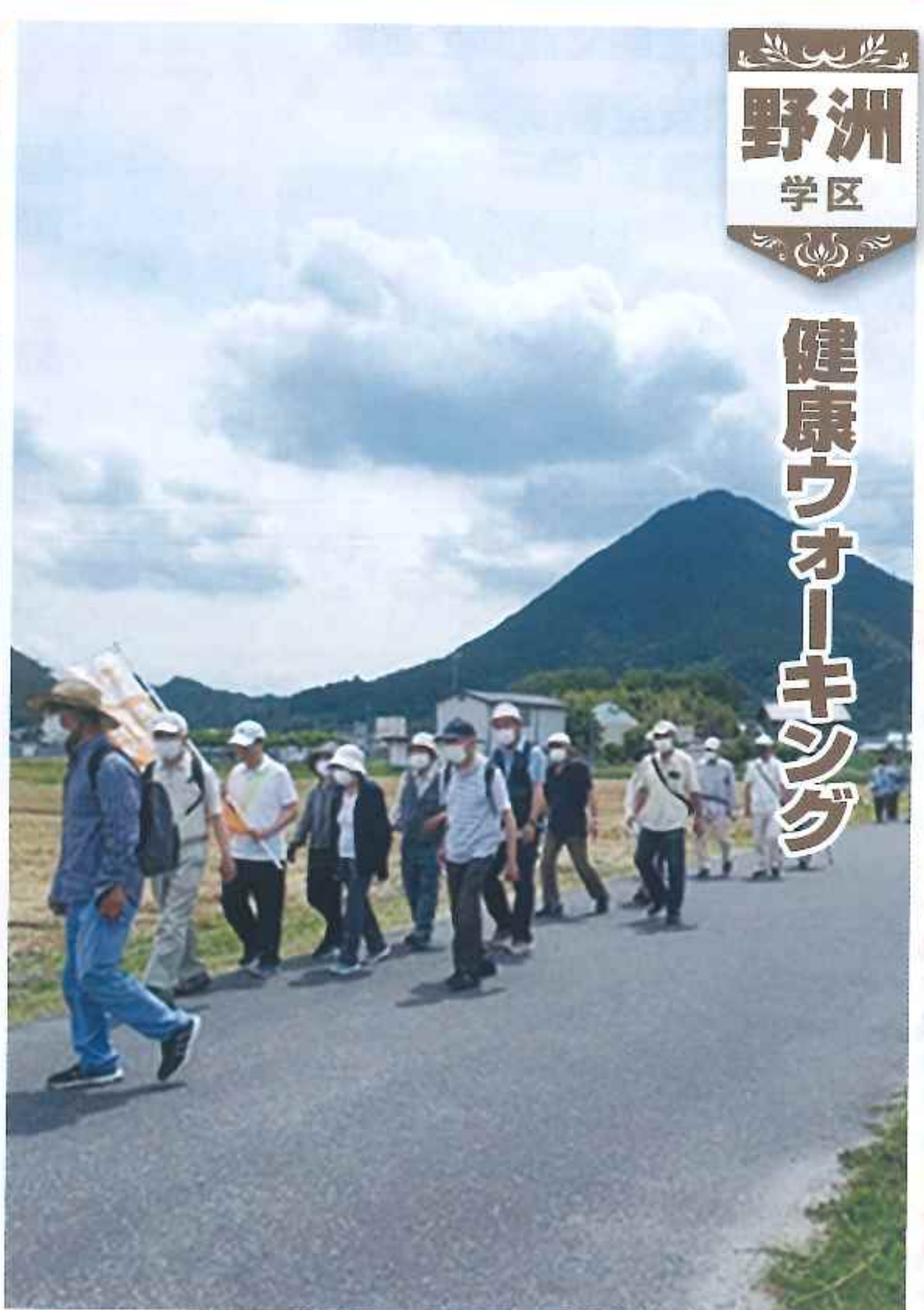


の健康な心と体づくりのための体操です。コミセンぎおうの大ホールをお借りして月2回年間20日間実施しています。昨年「ぎおう大収穫祭」の芸能発表部門に体操演技で出演しました。

野洲学区では、健康ウォーキングを毎月(年間10回開催)第2金曜日の9時に野洲文化ホール前を起・終点に、往復2時間前後で歩ける範囲の市内各所を巡っています。行き先は毎月変わって、当番



制をお願いしている先導役の単位クラブにお任せしています。これからも介護の必要がない健康な身体づくりのために、安全で楽しく参加してもらえうウォーキングにしていきたいと思



野洲学区
健康ウォーキング

交流広場
(介護予防事業紹介)

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**

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

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科
と お だ
遠田整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前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**



2月4日(火)、8時半集合。うきうき健康ウォーキングは、少し寒い日でしたが、天候にも恵まれ、フェリーチエいちご園(野洲市比江)からコミセンきたのまで農道を往復、約9000歩を寒風が吹く中27名で歩きました。

10時から1時間、いちご食べ放題。真っ赤な甘いいちご狩りを皆さんと楽しみました。いちごで満腹になり、幸せなうきうき健康ウォーキングでした。

市老ク連一泊旅行



岡山方面一泊親睦旅行(衆楽園)

日 時:10/30(水)~31(木)
場 所:岡山・湯郷温泉と日本遺産・閑谷学校
参加者:46名



春のウォーキング

日 時:5/16(木)
場 所:小堤城山周辺
参加者:30名

篠原
学区



秋のウォーキング

日 時:11/25(月)
場 所:大篠原里山
参加者:19名



学区グラウンドゴルフ大会

日 時:9/26(木)
場 所:野洲クリーンセンター多目的広場
参加者:30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 heart.Link
大切にします。心と絆

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

野菜と
健康

“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。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。



令和6年度

野洲市慈恵会後援会
公共施設奉仕作業

野洲市老ク連は慈恵会の後援会に加入して応援しています。
去る令和6年11月、社会福祉法人「野洲慈恵会」運営の老人ホーム3施設の清掃奉仕作業を行いました。外回りの草刈り、植木の剪定など綺麗にさせていただき入居者の方々もきっと喜んで下さっていると思います。皆さまにはご協力いただきお礼を申し上げます。



施設名	あやめの里	悠紀の里・さくら	ぎおうの里
日時	11月7日(木) 9時～11時	11月14日(木) 9時～11時	11月21日(木) 9時～11時
参加老人クラブ	兵主・中里学区	三上・野洲・篠原学区	祇王・北野学区
参加人数	51名	38名	32名



友
愛
訪
問



11月に友愛訪問（一人暮らし・介護を受けている会員対象）をしました。
今年は、ちょっとしたお出かけや小物入れに便利なフェルトのバッグを役員有志が心を込めて手作りし、その中にメッセージを添え、242名の方々お一人お一人に学区長及び単位クラブの会長からお届をさせていただきました。
〓健康には十分にご留意いただき、いつまでもお元気でお過ごしください。

令和6年度

グラウンドゴルフ大会

日時: 令和6年11月8日(金)
場所: 蓮池の里グラウンドゴルフ場
参加者: 124名



大会結果

(敬称略)

順位	氏名	スコア	学区
優勝	岩崎 茂	54	兵主
準優勝	西岡千代子	59	祇王
第3位	中島 惇	61	兵主
第4位	中村 繁	63	兵主
第5位	石橋 平	65	野洲



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

旬

を食べよう —春の食材—

旬のものを食べることは 免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体づくりにつながっていきます。

春の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的です
春キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎ
たけのこ、あまなつ、鱈

日時: 令和7年2月12日(水)
場所: 県立長寿社会福祉センター
参加者: 34名

県下市町村老ク連より約200名近くの参加者で開催されました。午前11時より参加者の交流の場として、昼食・作品展示が設けられ、野洲市老ク連からは、役員有志による手づくりの「カレーライス」「豚汁」そして、メンズクラブとして「コーヒー」を販売し、また「小物づくりサークル」の方の作品も展示して皆さまに楽しんでいただきました。



環境美化 (花のあるまちづくり) 活動に取り組んで

祇王学区老人クラブでは、環境美化「花のあるまちづくり」に取り組みました。

今年は各单位クラブだけではなく、野洲市健康福祉センター(市老ク連事務局)とコミセンぎおうも加えて合計9カ所に配布し、各自治会館玄関前や掲示板前の一番目立ちやすい所に設置しました。



日時: 令和6年12月2日(月)
場所: 福井武生
(越前刃物共同工房・紫式部公園・日本海さかな街)
参加者: 34名



令和6年度 おせち付き日帰り旅行

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

家庭でも取り組めるエコ活動!!

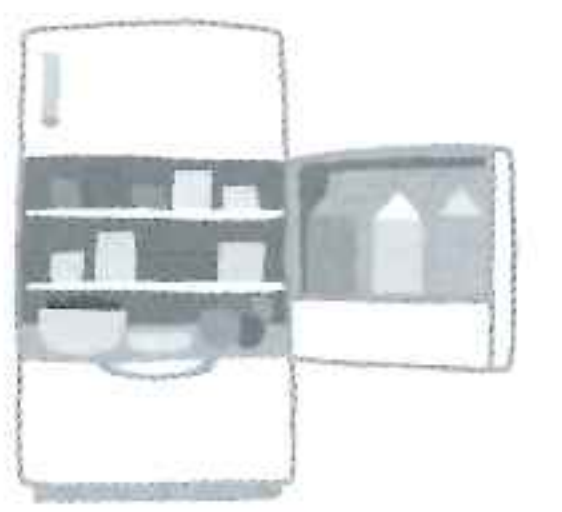
毎日の習慣にしましょう



- エアコンの設定温度は外気温に近づけましょう。
- 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。



白井 庄作(下町)



アートフラワー

山本美智子(辻町)



Gallery
ギャラリー



編み物

野村万里子(個人会員)



編み物

谷口きよ乃(個人会員)



水引き遊び

岡田 千代(小堤)

「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

会報は「年1回5月発行」
のお知らせを40号にいた
しました。従いまして、令
和7年度市老ク連総代会が
4月に開催され、承認いた
だきました「事業計画」や
「役員組織図」の情報も、
皆さまのお手元に今までよ
り早くお届けすることがで
きました。

そして、今回からは紙面
の活動報告の多くが前年度
の事業となりますことを加
味して、ご一読いただけれ
ば幸いです。

なお、今後も「紙面や事
業計画等々」をどしどし活
用いただき、皆さまと共に、
学び合い、ふれ合い、支え
合いながら、楽しい交流の
場で、笑顔で元氣にお会い
いたしましょう。

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

中耳炎・難聴・ちくちくのう症・鼻炎・花粉症
かぜ・扁桃炎・口内炎・のどの違和感
声がれ・いびき・睡眠時無呼吸
CT・超音波

OKAMOTO E.N.T. CLINIC
おかもと耳鼻咽喉科クリニック

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 亘

野洲市近江富士2丁目5番2号

TEL(077)588-3500



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

【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。