

守山アクティブ シニア倶楽部

第 13 号

【発行】 守山市老人クラブ連合会
(守山アクティブシニア倶楽部)
【住所】 守山市下之郷 3 丁目 2-5
(すこやかセンター3 階)
【TEL(FAX)】 077-582-3310
【E-mail】 ikoinoie@usennet.ne.jp

～ 令和 7 年度 通常総会・講習会開催 ～

令和 7 年 5 月 22 日 (木)、守山市民ホール 2 階学習室にて、令和 7 年度守山市老人クラブ連合会の通常総会・講習会が開催されました。

総会では、令和 7 年度の事業計画 (案) 及び予算 (案) を含むすべての議案が承認されました。今年度の連合会表彰者はおられませんでした。

総会終了後には、地域包括支援センターの方による「認知症サポーター養成講座」が行われました。講座の中では、キャラバンメイトの皆さんが実生活でよくある場面を寸劇で演じてくださり、参加者は「うんうん！あるある！」と共感しながら観劇していました。

例えば、同じ物を知らずに何度も買いだめしてしまう、物の置き場所をすぐに忘れてしまうなど、身近な事例が紹介され、認知症への理解が深まりました。

なぜ認知症を学ぶのか——それは、正しく理解することで恐れや偏見・差別をなくすことができるからです。誰もが認知症について正しい知識を持ち、ちょっとした気遣いができれば、地域の中で安心して暮らすことができ、認知症の方やそのご家族を支えることができます。

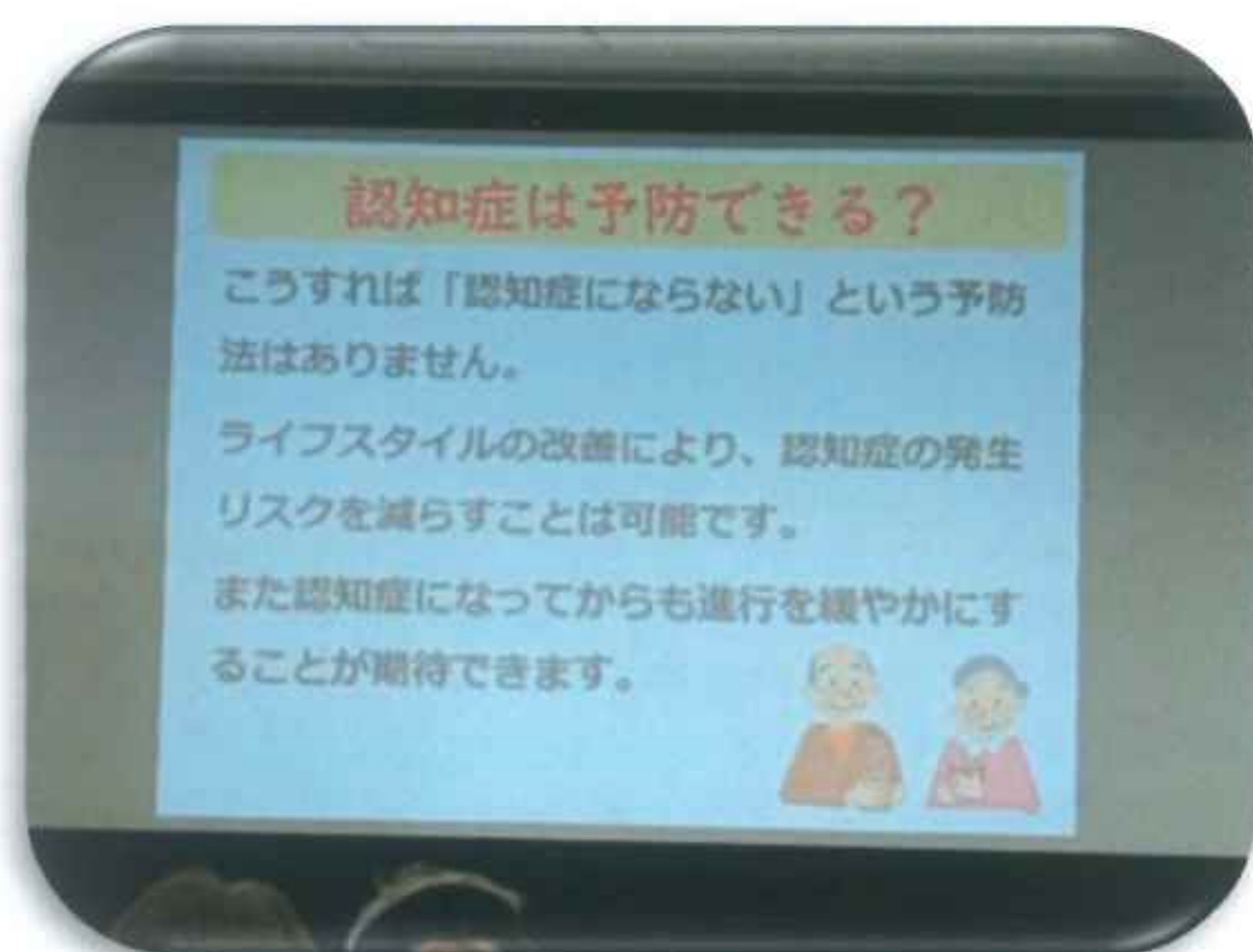
講習会には準会員の方にもご参加いただき、有意義な時間となりました。



地域包括支援センターの方々



キャラバンメイトの皆さん



～ 日帰り県内旅行（大津・草津方面） ～

6月24日（火）、参加者46名で大津・草津方面へ日帰り旅行に出かけました。お天気にも恵まれ、にぎやかで楽しい一日となりました。

最初に訪れたのは、滋賀県庁にある「滋賀県危機管理センター」です。ここは、台風や地震などの災害が起きたときに、防災関係の機関が集まって、迅速に対応するための拠点となる場所です。テレビで見たことのある災害対策本部室に実際に入ったり、ロビーに展示されている防災グッズを手にとってみたりと、普段はなかなかできない体験ができました。

次に向かったのは、県庁本館4階にある議場です。ちょうど定例議会が開かれていて、守山市選出の森重議員の質疑の様子を傍聴することができました。滋賀県庁本館は昭和14年に建てられた歴史ある建物で、平成26年には国の登録有形文化財にもなっています。館内の階段の踊

り場にあるステンドグラスはとても美しく、参加者の皆さんも足を止めて見入っていました。

昼食は大津プリンスホテルで中華料理をいただきました。食後の自由時間には、ホテルのすぐそばに新しくできた「たねやLAGO（ラーゴ）」に立ち寄る方もいて、それぞれにゆったりとした時間を過ごされていました。

午後は草津市に戻り、琵琶湖博物館を見学しました。地元にある施設ですが、初めて訪れる方も多く、「来てみたかったのよ」と嬉しそうに話される姿も見られました。館内はリニューアルされていて展示も見応えがあり、広い空間を歩きながら「思ったより運動になったわ」と笑顔で話す方もいらっしゃいました。

今回の旅行は、たくさんの方にご参加いただき、予定よりもバスを増やしての実施となりました。皆さんに楽しんでいただけて、職員一同とても嬉しく思っています。





坪田歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:30～1:00	●	●	●	△	●	●	△
PM 3:00～7:30	●	●	●	△	●	3:00 6:00	△

休診：木曜、日祝 [P] 5台有

077-585-7776

守山市水保町北川1136-31

内科・呼吸器科

津田内科医院

院長：津田 透

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:15～12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 5:00～7:00	○	○	○	休	○	休	休

守山市焰魔堂町15
TEL(077)582-3094

専門スタッフがお手伝いします
福祉用具・介護用品のレンタルと販売

住宅改修(手すり取付・段差解消など)
居宅介護支援事業(ケアプラン作成)

車いす・特殊寝台・床ずれ防止用具・歩行器・杖・リフト
リハビリ用品・ポータブルトイレ・シャワーチェア・紙おむつ・健康用品等



(有)びわこメディカル

専門知識をもったスタッフが
アドバイス。
介護の御用事、ぜひお気軽に
ご相談下さい。

守山市播磨田町107-1
電話(077)583-3352





■ハーフラウンド 毎日受付中
■FWカート乗り入れ可(コース状況による)



琵琶湖レークサイドゴルフコース

077-585-1321

〒524-0104 滋賀県守山市木浜町2300

～ 守山市アクティブシニア楽団、始動しました！ ～

前号の広報誌でもお知らせしていました「守山市アクティブシニア楽団」が5月から始動しています。

現在は、3名(男性1名・女性2名)のメンバーで活動中です。男性はクロマチックハーモニカ、女性はオカリナを演奏されます。ピンチヒッターとして事務局メンバーも参加させてもらうことになりました。本格的な習い事とは違うので気軽にご参加いただきたいです。

練習する曲は、皆さんがよくご存じの曲が多いと思います。楽器は無理だけど歌なら。。。という方も大募集！とにかく楽しいのが1番です。

9月18日の高齢者お楽しみライブの時に少しお披露目しようかと考えています。

守山市アクティブシニア楽団(略称:MOASEBA^{モアセバ})を盛り上げていきましょう！



上がオカリナ

下がクロマチックハーモニカ

水回りの困り事ご相談下さい
詰まり除去・排水管洗浄



守山市洲本町 1215 番地

守山環整株式会社

☎(077)585-1043



ハル 歯科医院
Haru Dental Clinic

[診療日]

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	●	●	●	14:00 17:00

CT設備有り 休診日:木曜午後・日曜・祝祭日
但し祝祭日ある週は木曜午後診療あり

守山市金森町992 ☎0120-860-640
<http://harushika.net>

特別養護老人ホーム 南平の郷

<お問い合わせ> TEL 077-599-3555

社会福祉法人 日野友愛会

〒524-0053 滋賀県守山市横江町 155 番地

入所申込 受付中

介護スタッフ
募集しています！



県民共済



滋賀県民共済
生活協同組合



守山市守山3-24-11

☎(077)583-0601 (代)
FAX(077)583-9194

～ ニュースポーツの紹介 ～

7月3日（木）、滋賀県社会福祉センターにて「創造推進員等研修会」が開催されました。研修会では、ニュースポーツの講習も行われ、健康推進部から2名が参加し「ピックルボール」を体験しました。

ピックルボールとは、1960年代にアメリカで生まれたスポーツで、テニス・卓球・バドミントンの要素を組み合わせた新しい競技です。使用するボールは、直径約7cmのプラスチック製で、穴があいた野球ボールほどの大きさ。ラケットは「パドル」と呼ばれ、卓球のラケットより少し大きめのものを使います。

ルールはとてもシンプルで、初めての方でもすぐにラリーを楽しむことができるため、年齢や体力に関係なく、幅広い世代に親しまれてい

ます。近年では、生涯スポーツとして日本でもシニア世代を中心に人気が高まっており、健康づくりや仲間との交流の場として注目されています。

「生涯スポーツ」とは、健康づくりや社交の場を目的として「生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でも」親しめるスポーツのことをいいます。スポーツを通じて、心と体の健康を育み、明るく豊かで活力ある生活を送ることが期待されています。

今回の研修会では、参加者がピックルボールの楽しさを実際に体験し、今後の地域活動や健康づくりに活かせる有意義な機会となりました。みなさんも機会があれば、ぜひチャレンジしてみてくださいね！



（日本ピックルボール協会HPより引用）



田中工務店
田中1級建築士事務所
とりさんリフォーム

お気軽にお電話ください！ ☎077-582-1546

〒524-0051
滋賀県守山市三宅町 824-5
FAX 077-514-1780



荒堀 整形外科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:00	○	○	×	○	○	○	△	×
午後 4:00～7:30	○	○	×	○	○	×	×	×

△日曜日 午前11:00まで

守山市大門町156

☎(077)582-8885

西藤小児科

こどもの呼吸器・アレルギークリニック

☎077-582-3110

守山市守山一丁目12-12（守山駅徒歩7分）
<https://www.children.or.jp>



らいふステーション 憩い

石田町・老人憩いの家跡地にオープン **ICOI**

自宅での生活を主に
ヘルパー訪問・デイ通所・宿泊が
利用できる小規模多機能サービスです
看護師が常駐していて安心です

介護の不安・困りごとはケアマネジャーへご相談ください

NPO 法人ゆうらいふ 077-585-4070



～ 地域包括支援センターの出前講座についてご案内 ～

地域包括支援センターの方に『出前講座』の内容についてお聞きしました。為になる講座を開いてくださるので、ぜひ単老でもご活用ください。

🌿 出前出張の内容

「介護予防について」や「高齢者の健康づくりについて」、「エンディングノートについて」など、さまざまなテーマで地域のサロンなどにお伺いし、お話をしています。

自治会でのサロンや人権学習会などにご活用ください。ご希望に応じて、講話の内容を調整することも可能です。「こんなテーマで話してほしい」「このくらいの時間でお願いしたい」など、どうぞお気軽にご相談ください。お住まいの学区の地域包括支援センターまでお願いします。

■ エンディングノートとは？

エンディングノートは、人生の整理帳のようなものです。書く内容は自由で、以下のようなことを記しておくことができます。

- 財産や保険について
- 医療や延命治療に関する希望
- 現在飼っているペットのこと
- 大切な思い出やエピソード、家族へのメッセージ 等



お気軽に
お問い合わせ
ください。

年齢に関係なく、「いざという時」に備えて、自分の思いや希望を記しておくのに役立ちます。自分らしい人生の締めくくりを考えるきっかけとして、ぜひご活用ください。

【問い合わせ先】

守山・小津学区	南部地区地域包括支援センター 電話:077-585-9201
吉身・玉津学区	中部地区地域包括支援センター 電話:077-584-5519
河西・速野・中洲学区	北部地区地域包括支援センター 電話:077-516-4160



内科・胃腸科
井上クリニック

診療内容

内科一般 生活習慣病 消化器専門外来
ピロリ菌治療 がん検診 胃・大腸内視鏡検査(鎮静下)
超音波(エコー)検査 各種健康診断 在宅診療

守山市吉身3-14-46 ☎(077)581-1233

社会福祉法人 永山会

しがそせい苑

- 特別養護老人ホーム
- デイサービス
- ショートステイ
- 居宅介護支援事業所
- ケアハウス

守山市水保町 2650-1
TEL 585-7878





医療法人
せんぎく腎泌尿器科クリニック

泌尿器科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	●	●	—	●	●	●	—
午後 16:00～19:00	●	●	—	●	●	—	—

※水曜日(午前)は、滋賀県立総合病院 泌尿器科にて診療を行っております。

〒524-0045 滋賀県守山市金森町 598-1
☎ | 専用駐車場 34 台完備 ☎077-596-5070

笑顔をとどける

シルバーで地域のお仕事探し

説明会 第2・第4木曜日/毎月
参加できなくても...
シルバーのホームページから
簡単手続き Web 入会!!



公益社団法人守山市シルバー人材センター
☎514-8831 守山市欲賀町 895 番地

駒井さんの「ちょっと一息！」



勝部老人クラブの駒井周作さんにコラムを投稿していただきました。

80 歳になった 6 年前、「碁友会」という囲碁クラブに入りました。60 人位の大きな親睦団体で、それこそ年齢に関係なく楽しんでおられます。実力に応じ HC(ハンデキャップ)的な持ち点があります。私は初心者として入会し、いつまでたっても上位にはいけません。

しかし、若かりし頃は野球を中心にスポーツをこよなく愛し、定年の 60 歳から 80 歳までは人並み以上にゴルフに熱中しました。それが高齢になってきたこともあり私が囲碁にのめり込んだのはなんといっても「礼に始まり礼に終わる」ことです。スポーツはどの競技も礼に始まります。(柔道、剣道、テニス、卓球、相撲など)

「お願いします」から始まり終われば勝者、敗者に関係なく「ありがとうございました」と、

一礼して終了します。囲碁の場合も、下手な代名詞でもあります相撲で言う「序の口」の私でも、時々横綱、幕内クラスの人に相手をしてもらいます。気持ちを引き締め「お願いします」と礼をし、上級者の相手の方も「宜しく」で始まります。素晴らしいことです。

ただ残念な事は、私のように初心者の人がおられません。一度やってみよう、やってみないと、思っている方は気楽に顔を出して下さい。「市役所前さんさん守山」です。

そして、欲を言えば、もう少し勝たせて頂きたいと何時も思っています。ガンバレ序の口！



小森眼科クリニック
KOMORI EYE CLINIC



日帰り白内障手術
初診随時受け付けています
守山市金森町 600-1 ☎(077)581-1313

丁寧な診察、わかりやすい説明を心がけています

【訪問介護】～笑顔のヘルパーが安心の在宅介護をお届けします～
●しみんふくし滋賀 守山訪問介護事業所
TEL.077-514-3510
●しみんふくし滋賀 野洲訪問介護事業所
TEL.077-586-2598
【宅介護支援】～経験豊富なケアマネジャーがご相談に応じます～
●しみんふくし滋賀 野洲宅介護支援事業所
TEL.077-586-8785

在宅介護サービスを通じて、自分らしい暮らしをサポートします



社会福祉法人 しみんふくし滋賀
本部事務局 (滋賀県近江八幡市永原町上12 ☎0748-31-3058)

IWASAKI
Iwasaki Estate Co., Ltd
株式会社 岩崎地所

- 土地・建物売買、仲介
- 分譲住宅販売
- 不動産賃貸、管理
- 不動産コンサルティング

TEL 077-583-1130 (代) ☎
〒524-0034 守山市千代町 85-1 ☎

料理旅館

各種宴会・屋形船・川魚料理・仕出し

えり市 

☎ (077) 585-0012

守山市赤野井町 1201

～ 国スポ・障スポが開催されます! ～

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「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ」が、いよいよ 9 月 28 日に幕を開けます・・! 44 年ぶり 2 度目の開催となる国スポ・障スポです。両大会ともに全国から国内トップクラスのアスリートが滋賀県に集結し、熱戦を繰り広げます。

守山市一丸となって、みんなで最高の大会を創り上げましょう!

〔国スポ (正式競技)〕

競 技	会 場	9 月			10 月							
		28 日	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水
バレーボール (少年女子)	守山市民体育館	○	○	○	○							
ソフトボール (少年女子)	守山市民運動公園 ソフトボール場 守山市民球場		○	○	○							
サッカー (少年男子)	野洲川歴史公園サッカー場 ビッグレイク						○	○	○	○	○	
	甲賀市水口スポーツの森 陸上競技場								○			
軟式野球 (成年男子)	守山市民球場							○	○	☆	☆	

☆雨天などでの順延時の予備日

※国スポ (デモンストレーションスポーツ) の還暦軟式野球 (7 月 5 日)・ミックスバレーボール (7 月 21 日)、国スポ (公開競技) のエアロビック競技 (8 月 23 日～8 月 24 日) については、全日程が終了しました。皆様のご来場・応援ありがとうございました。

〔障スポ (オープン競技)〕

競 技	会 場	日 程
ゴールボール	守山市民体育館	10 月 19 日(日)

〔障スポ (正式競技)〕

競 技	会 場	日 程
サッカー(知)	野洲川歴史公園サッカー場 ビッグレイク	10 月 25 日(土)～10 月 27 日(月)

両大会ともに全国から国内トップクラスのアスリートが滋賀県に集結し、熱戦を繰り広げます。ぜひ、間近で観戦・応援しましょう!



水回りのリフォームなど何でもおまかせください!

守山ガス 株式会社

プロパンガス・ガス器具・ガス工事・灯油・住宅機器・リフォーム工事

☎ 077-583-2818 <http://monyama-gas.co.jp/> FAX.077-582-0326

地域に根差して百有余年

(株)田中仏壇店

守山市荒見町 306-5

☎ (077) 585-4523

今後の予定

★9月18日(木)

高齢者お楽しみライブ (守山市民ホール小ホール)

★11月13日(木)

高齢者スポーツ大会(守山市民体育館)

◎日程は未定ですが、年度末頃に日帰り旅行を考えています。お楽しみに♪

◎高齢者お楽しみライブ内容(予定)◎

令和7年9月18日(木) 守山市民ホール(小ホール) 受付:午後1時～ 開演:午後1時30分～

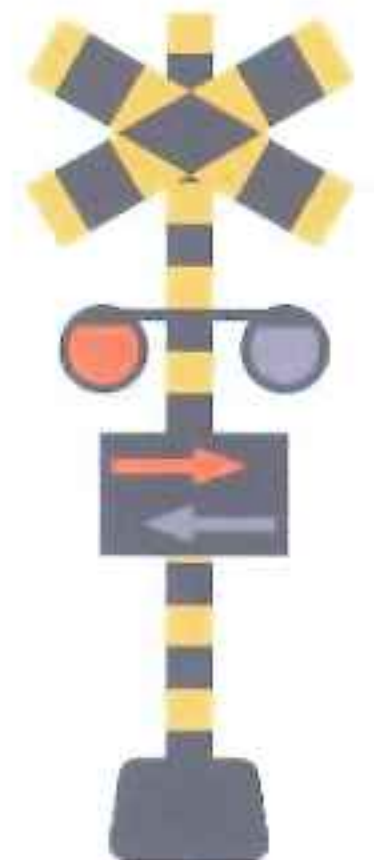
《 講演 》

医学知識を音楽にのせて

鈴鹿内科医院 院長 鈴鹿隆之氏

作曲演奏を趣味とし、ピアノ・シンセサイザー・アコーディオンなどを色々な場面での音楽を取り入れた医学講演が好評の鈴鹿先生です。先生は40年以上、踏切警報機の研究を続けて、踏切博士を自称されています。

医学講演に踏切博士が?とても興味深いお話が聞けるとおもいます。多数ご参加ください。



*元守山市老人クラブ連合会長・小森悦男様(三宅町)が1月にご逝去されました。生前は連合会活動にご尽力いただきました。ご冥福をお祈り申し上げます。

街の便利屋
即OK!!

Yuki (株)幸弘設備

幸弘設備 検索

快適な住まい創りのお手伝い

住宅リフォーム 上水道 下水道 ガス 他

水回りの事なら何でもご相談下さい。

☎585-2077
FAX585-8166
守山市矢島町三ノ坪147番地の2

個人旅行・団体旅行など気軽な日帰り旅行から
海外旅行まで、ご旅行のことならご相談ください。

株式会社中央トラベル

守山市播磨田町 1303-5

TEL : 077-583-4711 FAX : 077-582-1041

営業時間 10:00-19:00 定休日:日/祝日

E-mail : chuo-travel@outlook.jp



★編集後記★

4月から始まった大阪・関西万博。6月に行って、もう1回行こうかと思いましたが酷暑のため断念。朝早くから並んでる方、尊敬します。『無理は禁物』と言い聞かせ、午後は毎日涼しい部屋でお昼寝です。健康第一 