



長野県白馬村 野平の一本桜

大津老ク連会報

第135号

(株)博報社
大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F
☎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



ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

皆様こんにちは、平素は会員の皆様には老人クラブの活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。また、篤行賞を受賞された皆さんの老人クラブへの尽力や、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。

昨年8月29日開催の、第51回大津市老人クラブ大会には会員約80名に参加いただき、大津市長(代理)草野聖地市議会議長はじめ多数のご来賓のご臨席をいただき、成功裏に終えることができて、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

変苦勞されたこととお察し



ごあいさつ
大津市長 佐藤 健司

春暖の候、大津市老人クラブ連合会会員の皆様におかれましては、益々御健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より本市の福祉行政に格別の御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

皆様におかれましては、健康維持に向けた取組や生きがいづくりに加え、地域での清掃活動や見守り活動、友愛訪問など、多様な

活動にも積極的に取り組まれる

いたします。

一方、全国では線状降水帯による災害が多発しておりますが、滋賀県では大きな災害もなく改めて災害の少ない県だと実感しております。

民間の移住者マッチングサービス「スマウト」によると県内への移住者が2024年度は、初めて1000世帯を超え、長野県に続き全国第2位となり、滋賀県の暮らしやすさや働きやすさなどが主な要因で、実際、移住した人に尋ねると「就職・転職や生活・自然環境がよかった」と言われております。

私たちは、地域で生活す

など、地域の温かさや人のつながりの大切さを次世代に伝えていただいております。

一方、本市では令和7年度より「大津市総合計画」第3期実行計画がスタートし、「認知症施策推進プロジェクト」を重点事業として位置づけました。認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという「新しい認知症観」に基づき、誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるまちづくりを進めてまいります。

孤独や孤立が社会的課題

る私たち自身が幸せであるとともに、地域を豊かにする活動を通して、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし、共に支え合う地域共生社会の実現に取り組む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！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申し上げます。

結びに、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

となる中、老人クラブの活動は、人と人とのつながりを育み、支え合いながら共に生きる地域社会の実現において、重要な役割を果たしていただいております。今後とも、皆様の知恵と経験を地域の力として発揮され、魅力あふれる活動を推進されますことを期待しております。

結びになりましたが、貴会の益々の御発展と、会員の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。御挨拶とさせていただきます。

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

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
ゆめがりのせ

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 2026年6月30日(火)まで
※この広報紙をご持参ください。
(2026年6月15日(月)~6月18日(木)メンテナンス休業)

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

第64回 滋賀県老人クラブ大会

(びわこ豊熟シニアクラブ)



人クラブ(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、西澤県老ク連会長のあいさつがありました。

れ行われました。なお、大津市老ク連の受賞者は、下記一覧をご覧ください。

滋賀県知事(代読)、

滋賀県議会議長(代読)

からご祝辞をいただき、

謝辞の後、大会宣言案が

高らかに読み上げられ、

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。

※敬称略

【大津市老ク連受賞者一覧】

＜滋賀県知事表彰＞

・老人クラブ育成指導功労者

東 順子(石山)

＜滋賀県老人クラブ連合会長表彰＞

・老人クラブ育成功労者

廣瀬 克巳(南郷)

白石 道夫(坂本)

77名が参加しました。

開会式の後、両老ク連

混成で16組に分かれて競

技を開始。起伏に富んだ

GG会場で悪戦苦闘しな

がらも、ナイスショット

時には大きな歓声があ

がっていました。

競技終了後は、両老ク

連の上位入賞者、とび賞

及びホールインワン賞を

表彰しました。

第17回 滋賀県老人クラブ連合会 第1ブロック交流グラウンドゴルフ大会

令和7年10月28日(火)、高島市マキノピクニックドGG会場において、滋賀県老人クラブ連合会第1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、大津市老ク連

と高島市老ク連との交流

と親睦を深めるために毎

年行っており、今年で17

回目になります。今回は

大津市老ク連から39名、

高島市老ク連38名の合計

- ◆大津市上位入賞者
- 優勝 廣瀬 克巳 (南郷)
- 準優勝 松田 淳子 (石山)
- 3位 松田 輝男 (石山)
- 4位 青井 正 (滋賀)
- 5位 林 信政 (青山)

皆さまのご入会をお待ちしております!!

新しい仲間

会 員 募 集

人生100年時代!! 健康長寿を目指そう!

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

けい しん
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
☎(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
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

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)

市老連活動

女性部研修会

令和7年度の女性部研修会を6月13日(金)に開催しました。各学区の女性代表12名が集まり活動報告後、認知症予防研修会として、県老人クラブ事務所の指導により「和のアレンジメント」作りと、柏花団子氏による「声」を出して健康長寿「1分落語を演じよう!」と題して、2人1組で落語を体験し、楽しい時間を過ごしました。



声を出すということは脳に刺激を与え、認知症予防になることを知り良かったです。

女性会員たちも各クラブで体験したことを広めていってもらえるとうれしいです。よろしくお願ひします。

(女性部長 仲野 茂子)

「鳴門温泉1泊2日の旅」に参加して

7月3日〜4日と淡路島・鳴門・明石を巡る「鳴門温泉1泊2日の旅」に参加。

大津京集合でバスに乗り瀬田・建部大社で全員集合、一路バス旅が始まります。眼下に渦潮を見ながら雄大な明石海峡大橋を渡りきると、淡路島。あわじ花ざしきでは、敷き詰められた花々を眺めながら、公園内を散策。コスモス、ハーブなど色とりどりの花の美しさを堪能しました。

楽しみな昼食は「海鮮料理きとら」で。淡路島近海でとれた海の幸を使った料理を堪能、おいしいスープが忘れられません。途中お土産を買ひながら宿泊先のアオアヲナルトリゾートに到着。豪華夕食を元氣にもりもり食べながら、恒例のカラオケに皆さん積極的に参加され、楽しい第1日目になりました。

2日目は恒例の集合写真撮影。まず、薫寿堂でめずらしいお香の手作り体験教室に参加しました。他に匂い袋づくり、お線香づくりの体験教室もあるようで、初めて自分で作ったお香と別途購入した線香をお土産にして、次に、明石の海でとれたばかりの鮮魚や水産加工品を扱う店が集まりました、魚の棚商店街に向かいました。今や全国的にもその名が知られ、明石の顔ともいべき商店街だそうです。夕食用にお魚を買ってニコニコ、一路帰路につきました。年を重ねると行事に参加できることが自分自身の健康度を測る目安となります。

皆さん、また来年の旅行で元氣にお会いしましょう。(木津 和子)



令和7年度体力測定記録会

体力測定記録会が9月25日(木)に瀬田公園体育館(参加者24名)、10月2日(木)に和邇市民体育館(参加者15名)、10月9日(木)に坂本市民体育館(参加者27名)、10月16日(木)に石山市民体育館(参加者27名)で行われました。参加者は血圧と心拍数、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・10メートル障害物歩行・6分間歩行の6種目を測定しました。

ウォーキング大会に参加して

令和7年11月14日(金)、恒例のウォーキング大会には35名が参加しました。

大津市内を出発し、第1目的地の千代保稲荷神社(おちよぼさん)に到着。かわいい名前ですが、源義家の「千代代々に保



て」という言葉に由来します。境内は大きくはないのですが、参道や周囲にさまざまな店が並び、見て歩くだけでも結構な運動になりました。

続いて、長良川の堤を下り、「なばなの里」に到着。入り口近くの長島ビール園で昼食をとリ、公園内を散策。奥の方に大きな花畑があり、ちょうどダリアが見頃で、歩き回っていると、気が付けば定刻間近。慌ててバスに戻り、心地良い疲れとともに、帰途に就きました。

(竹村 國彦)

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

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

それ、どういう意味?

エビデンス

事実・真実であることを明らかにするための「証拠」や、意見や提案の際に必要な「根拠」や「裏付け」、あるいは推測や判断の元になる「形跡」といった意味。



御協賛

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

第51回 大津市老人クラブ大会



講演「フレイルを予防するために」



受賞された皆さま、おめでとうございます



大会宣言

謝辞

令和7年8月29日(金)、明日都浜大津4階ホールにおいて、第51回大津市老人クラブ大会が開催されました。

はじめに開会のごとば、国歌斉唱から物故会員への黙とうへと続き、参加者全員で市民憲章斉唱の後、松田会長があいさつを述べました。

表彰式へと移り、大津市長表彰(老人クラブ育成成功労者3名)、大津市社会福祉協議会会長表彰(老人クラブ育成成功労者4名、優良老人クラブ1クラブ)、大津市老人クラブ連合会会長表彰(老人クラブ育成成功労者6名、老人福祉篤行者2名)の、各賞の代表者に賞状が授与されました。

続いて、受賞者を代表して深田英夫氏(仰木の里)が謝辞を述べ、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。

休憩後は、地方独立行政法人市立大津市民病院の田中慶太郎副院長を講師に迎え、「フレイルを予防するために」と題し、講演を行いました。大会は成功裏に終了しました。



第51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老人クラブ育成成功労者
深田 英夫(仰木の里)
森岡 栄子(仰木の里)
井田 久雄(滋賀)

◆大津市社会福祉協議会会長表彰

- ①老人クラブ育成成功労者
諸隈 幹生(石山)
上田 幹夫(南郷)
中江 義孝(瀬田南)
佐藤 嗣智(瀬田南)

②優良老人クラブ

青山学区シニアクラブ連合会 (青山)

◆大津市老人クラブ連合会会長表彰

- ①老人クラブ育成成功労者
谷 八栄子(和邇)

- 美内 志郎(坂本)
澤井 米吉(石山)
青山 知子(南郷)
成子 邦夫(青山)
岸場しづえ(瀬田)

②老人福祉篤行者

- 皆川 昭(石山)
林 信政(青山)

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

食事の前後は ほうじ茶を



野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内で吸収されなくなります。食事の直前直後はタンニンが含まれないほうじ茶や番茶などを飲む方が、栄養分が無駄なく吸収されるのです。



大津市坂本4丁目11-40

TEL (077) 578-0002

http://www.tsurukisoba.com/

御協賛

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

市老連活動

第48回 大津市高齢者健康づくりスポーツ大会



仰木の里C



滋賀



瀬田東A



ホールインワン賞
おめでとうございます!

令和7年10月22日(水)、皇子山総合運動公園陸上競技場において、第48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。

毎年、秋の恒例行事で、今年度も市内14学区の老ク連会員にシルバー人材センターを加えた約200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。

開会式後、35チーム(1チーム5名)に分かれて競技をスタート。8ホール3ラウンドをプレーして優勝を目指します。小雨が降る中、普段の練習とは異なる芝生のコースに苦戦する選手も見受けられ、どのチームが優勝するかラウンド終了までは分からない展開。各ホールからホールインワンの歓声や、あ〜あ〜のため息が上がる終始和やかな雰囲気の中、参加者は元気よくプレーを楽しみました。

後半は、雨が止むことなく肌冷えする寒さのため、参加者の健康を考えてプレーを中止。前半の2ラウンドのスコアをもって大会結果を出しました。集計の結果、仰木の里Cが見事優勝の座を勝ち取り、3名の方がホールインワン賞を獲得しました。

◆大会結果
優勝 仰木の里C 準優勝 滋賀 第3位 瀬田東A

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 あなたのパーソナルドクター
ファミリクリニック

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 大津スカイイツ108

☎(077)526-8970

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。



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
大將軍1丁目27番1号

☎547-2021 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

部会だより

教養部会

令和7年を振り返って

部会長 野々口義信

思いもしなかった今年の短い梅雨。猛暑の中、8月29日、明日都浜大津で2年ぶりに大津市老人クラブ大会を開催することができた。

この大会でいつも頭を悩ませるのが、2部のテーマ選択。今年は大津市民病院の医師、医療スタッフらを招き、加齢からくる心身の活力低下による「フレイル」についてをテーマに講演を依頼した。身近に差し迫った命と健康に関わるテーマとあって、参加者の関心が高く有意義な講演会となった。

教養部として課題を残したのが、1泊研修旅行の実施問題。今秋、湯郷温泉を目的地に研修旅行を計画したが、参加応募者が少なく、直前に行事中止に追い込まれてしまった。この研修旅行については、年ごとに参加者が少なくなっていた。中止に追い込まれるという最悪の事態に、来年度から教養部としてどう取り扱うか見直し検討作業が求められる。

健康推進部会

大津市健康づくりスポーツ大会

部会長 初田 茂



大津市健康づくりスポーツ大会のグラウンドゴルフは、小雨のため3ゲームの予定を2ゲームで終了しました。参加した皆さんは、とりあえず満足だったと思います。

市では天候に左右されない屋内競技のスポーツ大会も検討されているようです。練習で個人の技術を高

め、団体で順位を競うグラウンドゴルフは練習に熱中できます。また、大会となると、乗り合いで行く車の問題も出てきます。免許の返納や、仲間を乗せるのに自信がないなど、輸送手段を失いつつあります。外に出ること、体を動かすこと、競い合うことが健康づくりの基本です。自分の体は自分で守り、永く人生を楽しみましょう。

広報部会

老人の健康管理

部会長 岡村 敬市

インフルエンザが令和6年度より1カ月早く流行し、特に子どもに広がっているとのこと。

1 医療機関あたり患者数は51・12人と50人を超え、令和7年度に初めて1カ月早いペースで流行が進んでいます。インフルエンザと併せてコロナも変異し、流行しています。重症化を防ぐために

奉仕部会

敬老月間の慰問

奥出 征子

敬老月間の慰問として、女性部が心を込め、滑り止めを使い、ひと針ひと針、編み上げました。手を重ねると、手に力

が入りにくくなり、ペットボトルなど開けにくくなります。1度試してみてください。ペットボルのふたに被せるように手を添えて、開けてみてね。同じ高齢者として、今後とも幸多い日を送られますよう、心からお祈りいたします。



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

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

内科・消化器科 心くた診療所

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
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後5:30~7:30	○	×	○	×	○	×

休診 日曜・祝日
〒520-0814 大津市本丸町3-5
☎(077)522-9737

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(午後検査)	○	○	○	○	○	○	○
17:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○

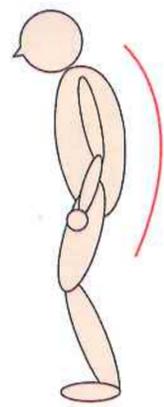
休診日 日曜・祝日 WEB予約
大津市松原町14-19
TEL(077)548-6210

健康コラム

『猫背は動かしてなおす』

滋賀学区社会福祉協議会

理学療法士 並河 孝



人生百年時代と言われているように、長生き出来る時代となりました。一方これからは100年という長期間動けるように身体を維持しなければならぬのです。がん等の病気をせずに、また寝たきりを防ぐために身体を大事に使い続けることが大切になります。つまり、無理せず、かつ「すり減らさず」を基本に長持ちさせるような生活となります。



①②ふくらはぎのストレッチ



③頭上に引っ張る ④姿勢を伸ばす

今回は『猫背の予防と治療』について考えてみたいと思います。運動はゆるい負荷から始めて、自分のペースで『継続できる運動』を実行してください。無理して関節痛・筋肉痛が起きてくるようでは、自分には合わない無理な運動なので継続はできません。負荷を減らして『継続は力なり』を信じて実行してください。運動は今日頑張ったからといって筋力が付くものではありません。猫背の予防は基本的には姿勢を正すことから始まります。簡単ですが継続は非常に難しいものです。



⑤万歳して右に倒す ⑥万歳して左に倒す

最近ではスマホ時代で電車に乗っていてもほとんどの人が下を向いてスマホ閲覧中です。スマホを見る時間が非常に長く、かつ集中して見ているので、姿勢は正に猫背姿勢です。頭部の重量は4〜6キロで、5キロのお米を首の上のせているようなものです。首や肩への負荷を、少し休ませてあげましょう!! としてのバランス良く左右の両側の筋肉のストレッチをして筋力を鍛えましょう。



⑦右後ろに回す ⑧左後ろに回す

少し痛いぐらいに...ストレッチを5秒間×左右に5回ずつ痛いところまで
③④準備運動
椅子にもたれないで、頭が天井から真上に引っ張られるように姿勢を真っ直ぐにする...10秒間×5回
⑤⑥基礎運動
両手を組んで万歳をして、真横に左右に倒す...左右に痛い所まで5回ずつ
⑦⑧基礎運動
両手を組み90度前に上げて、左右に出来るだけいっぱいまで回す...5回ずつ
⑨⑩効果的運動
手のひらを前方に広げて90度曲げる、そして肘も90度曲げ、痛い所まで両横に広げる(左右の肩甲骨同士を近づける)



⑨肩肘を曲げて外に広げる ⑩いっぱいまで広げる
モデル:木戸デイスセンター 山口千津子

※追加運動
両手で水泳の平泳ぎの動きをして、最後に肩甲骨同士をいっぱいまで近づけて下さい...10回以上
【まとめ】
運動はひとつ一つ正確に、時間をかけて行って下さい。よい加減な運動はやらないのと同じです。今回の運動は⑨⑩と追加運動が猫背予防運動でまた治療運動です。左右の肩甲骨を引っ付ける運動によって良い姿勢となり、首の前屈姿勢を改善できます。運動は毎日休むことなく実行して下さい。やれば効果は必ず出てきます。背中が伸びればきつと年齢が若く見え効果が実感できます。ぜひお試しください。

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

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

のどの痛み、咳が辛い時に!
はちみつ大根
材料ははちみつと大根だけ。
大根を小さめに切って容器に入れ、はちみつを入れてそのまま待つだけ。
はちみつの殺菌効果と大根の炎症を鎮める作用で喉の痛みが和らぎますよ。
※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。

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

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

地域の動き

坂本学区

教養講座報告

7月9日(水)、13時30分〜15時過ぎまで教養講座「げんきかい」を開催しました。

当日は暑さ厳しく参加するだけで熱中症になるのではと心配の中、坂本コミセン2Fホールに25名が集まりました。講師のお話を聞きながら、またメモを取りながら熱心に聴講しました。

はじめのお話は、「来るべき災害に備えて」と題するもので、まるまる1時間休みなく大津市社協 丸山忠司さんにしていただきました。資料も今後に役立つ立派な冊子を作っていたいただき、プロジェクターで1ページごと丁寧の説明していただきました。能登半島地震から琵琶湖断層と最後に坂本地域の防災にかかる話と大変分かりやすいものでした。

「急に暑くなってきたて、熱中症のニュースも聞くようになってきたけど、自分は大丈夫かな?今からできる対策を知って、安心して過ごしましょう!」と、具体的な例に基づき分かりやすいお話でした。お二人の講師に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。(田中 鉦士)

坂本学区

日帰りバス研修旅行

坂本学区老々連の日帰りバス研修旅行に25名が参加しました。

琵琶湖を眼下にした緑に覆われた比良山系を仰ぎながら、一路長浜へ向かいます。

町並みと広々とした田園には、今植えられたばかりの早苗が優しく風になびく高地域、本当に心休まる風景で、日頃の疲れが消えていく思いでした。長浜は戦国時代に多くの武将たちが活躍。国宝や重要文化財の立派な仏



像が安置されています。

須賀谷温泉の会席料理は、山の幸、海の幸が盛りだくさんの素晴らしいご馳走で、皆さんご満悦でした。さらに、帰路の途中に立ち寄った敦賀の「さかな街」では、新鮮な魚をお土産に夕食のおかずを買い求めました。(松田 幸江)

志賀ブロック

ニユースポーツ交流会

当ブロックでは交流事業として、保育園児と京都橘大学看護学部学生とともに、恒例の「ニユースポーツ交流会」を

は足りない組もあり、学生は熱心に聴取します。両者間に年齢差あれども、交流が終わる頃には心にながりができているのが散見できます。この時こそ、交流会のやりがいを感じ、心温まる時で、続けたい事業の一つです。(溝 好雄)



和邇学区

「愛のタオル」お届け

9月15日の敬老の日に、友愛訪問をしました。合掌。

(小野老人クラブ道風会 澤 啓子)



和邇学区

楽しく学んで、脳トレを

この1年ほど前から老人クラブのサロンや総会で「楽しく学んで、脳トレを」やっています。和氣あいあいと楽しい時間が持てました。

これからもみんなで楽しく脳トレができるように、アイデアを出していくことと思っています。



(小野老人クラブ道風会 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

カルシウムをしっかりとりよう!

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、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。



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

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

FUJITA DENTAL 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

地域の動き

石山学区

日帰りバス 研修旅行

6月19日(木)、会員30名が参加し、日帰りバス研修旅行を実施しました。

午前中は、黒壁ガラス館や曳山博物館を自由散策し、昼食はすき焼き御膳をいただき、午後は国立印刷局彦根工場へ移動し見学。

一番印象に残っているのは、二セ札を作りやすくし、二セ札を見分けやすくする「偽造防止技術」は世界でも類を見ないとのことである。

主な技術は、
①インクを高く盛り上げて印刷をし、ザラザラした手触りを出す「深凹版印刷」

②光りにかざすと、肖像のすき入れとその周囲のとても細かいすき入れ模様が見える。また、光にかざすと、1万円札は3本、5千円札は2本、千円札は1本のたて棒が見える「高精度なすき入れ」

③お札を左右に傾けると、肖像が回転し、他の模様も見る角度によって変化する「3Dホログラム」

④傾けると表面に額面数字、裏面にはアルファベットの「NIPPON」の文字が浮かび上がる「潜像模様」

⑤傾けると表面の左右両端の中央部がピンク色にキラキラ光って見える「パールインキ」。

⑥虫めがねを使って見ると、とても小さな文字で「NIPPONGINKO」と書かれている「マイクロ文字」

⑦紫外線ライトを当てると、表面のハンコや表裏の模様の一部が光る「特殊発行インキ」などである。

是非、一度お札で確認してください。

(松田 輝男)



石山学区

和のアレンジ メント作り

今回の「和のアレンジメント」はお供え花にもなり、女性会員9名の他、今年ご主人を亡くされた2名の非会員さんにもお声掛けし、計11名の参加で、6月17日(火)、西武自治会館にて実施しました。

初めての方もおられ、自分ができるか不安に思われた方もおられました。

石山学区

石山寺子ども 園との世代間 交流に参加して

7月2日、石山老ク連から9名が参加し、5歳児の子どもたちと七夕飾りを作り、折り紙にのり付けをしたり、ハサミを使いさまざまな飾りが出来上がり、9×10メートルもある大きな笹が天井まで届き、「うあー」という歓声が上がりました。

また、昔遊びでは、メロンコ・お手玉・まりつきなどして、あつと言いう間に時間が過ぎ園を後にし



が、県老ク連の大城さんの親切丁寧な指導により、1時間余りで完成す

次回開催の何よりの励みになりました。
(西武豊寿会 松田 淳子)

ることができました。

その後、コーヒーをいただきながら、お互いの作品を批評するなど会話も盛り上がりしました。皆さん自分の作品に満足している様子が伺え、帰りに皆さんからいただいた「誘っていただきありがとうございます」「次回もよろしくお願います」の言葉が、

石山学区

クラフトテープ の飾りカゴ作り

(西武豊寿会 上野 裕子)



ました。後日、会長宅に園長先生から電話があり、子どもたちが大変喜んでいただけと聞き、「もつと遊びたかった」と、涙ぐんでいた子どももいたと聞き、心温まる思いをしました。
(奥出 征子)

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

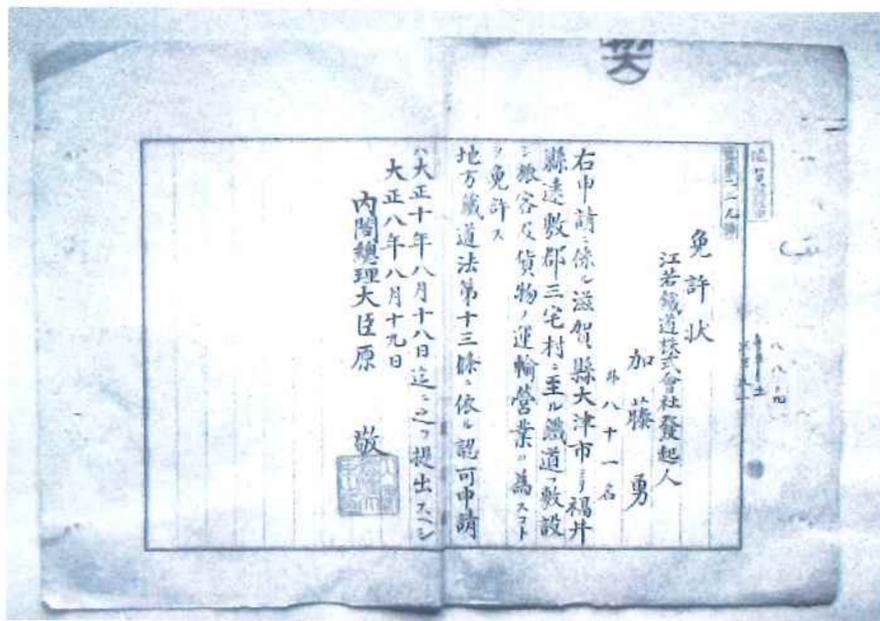
目指そう8020!

歯の健康を 保ちましょう!



- 歯科で定期的に歯石を除去しましょう
- 虫歯を放置せずに治療しましょう
- 食後20分以内に歯を磨きましょう
- 何でもよく噛んで食べましょう





会員のひろば
 会員の皆さまからの
 投稿を紹介します!



江若鉄道は、滋賀高島郡の貨客を運ぶという大津電車軌道と別の目的を持つものであり、以前、知事や関係幹部は何度も上京し、陳情を重ねても免許されなかったのが、半年経った大正8年8月19日、突然、原毅総理大臣(立憲政友会)から免許が交付されたのです。これには政界の舞台裏があったといわれています(志賀町史・安曇川町史)。

寺内正毅内閣(国民院総裁の時、大津電車軌道(広軌)を国有(狭軌)線に、広軌の線路(三線軌条)を敷設する許可を与えていたことも幸いしています。

さらに県政において、政友会の拡大を推進する力が働いたといわれています。

民党)に代わって、原敬内閣(政友会)が成立し、多くの閣僚を政友会が占める内閣で、鉄道・港湾・道路・学

大津市老ク連会報について

今号(135号)より3月・10月発行の年2回の会報誌発行になります。引き続き、会員の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1枚以内におさめ、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)。なお、作品は未発表のものに限りません。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: 6月30日(火)

■宛 先: 大津市老ク連事務局
 大津市浜大津四丁目一番二号
 (明日都浜大津5階)

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』の発行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

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

趣味のコーナー



絵手紙

大下倉淑子(南郷学区)



絵手紙

高橋 恵子(南郷学区)



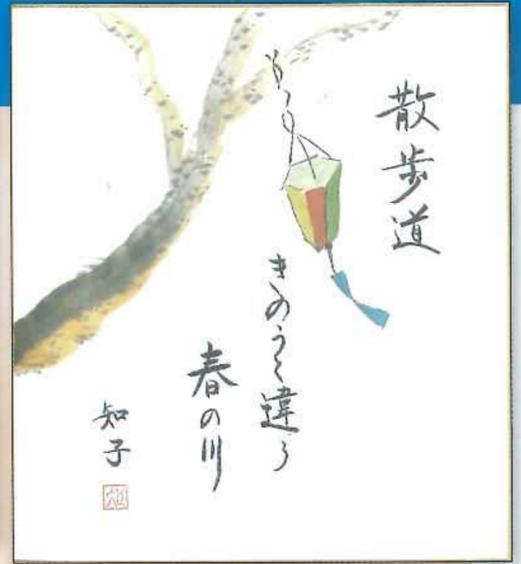
絵手紙

倉井佐知子(南郷学区)



絵手紙

志賀 薫(南郷学区)



俳画「春の訪れ」

青山 知子(南郷学区)

俳句

暑くても秋を感じる虫の声

和邇学区 岡村 敬市

うめの花古木かれし新め咲く

和邇学区 宮本千代子



びっくりや柿くり食べにくまが来た

和邇学区 佐藤千代子

老いたふたり小春日和の松手入れ

和邇学区 大道 裕子



春の朝足踏んばって声豊か

南郷学区 倉井佐知子

蠟梅も苦難のりこえ輝きぬ

南郷学区 志賀 薫

数独の解けぬま、過ぐ春の宵

南郷学区 大下倉淑子

会員文芸

落葉掃く園児等の声すみわたる

南郷学区 小島 央子

瀬田川の左右の桜咲き満つる

南郷学区 青山 知子

敬老日長生きしてねはげまされ

南郷学区 上田 幹夫

桜草今は満開甲子園

南郷学区 安藤 進之

初春の朝日に踊る玉みづき

青山学区 山本あき子

手をひろげはにかむ坊や春五才

瀬田東学区 五熊 隆

川柳

今わかるすぎた時間の大切さ

南郷学区 上田 幹夫

短歌

托鉢の経を誦しつつ行く僧に

額ずき布施す子らの輝き

南郷学区 塩田 至



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

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。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。

基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。



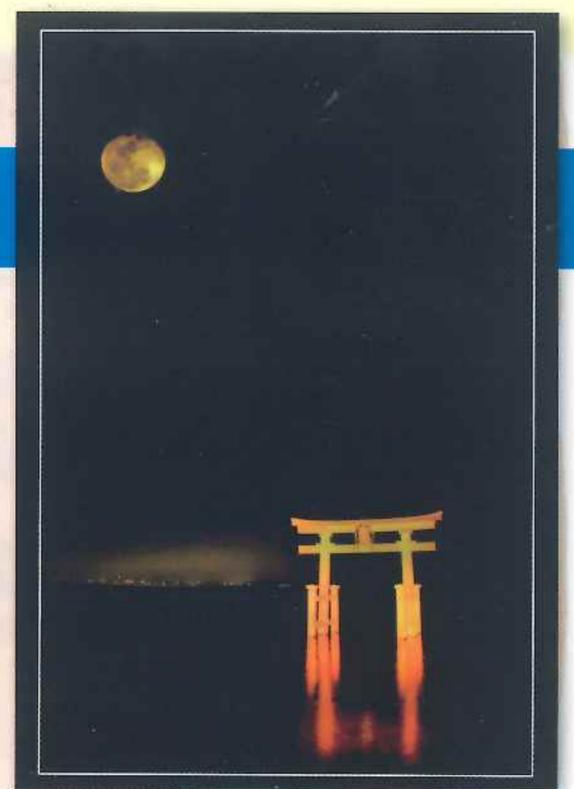
趣味のコーナー



油絵「小願寺(福井市)」
天谷 邁(南郷学区)



写真「琵琶湖の氷柱」
松田 英輔(石山学区)



写真「白髭鳥居の煩惱」
堀井 雅和(唐崎学区)



大津絵「祭り女」
岡村祐一郎(和邇学区)



写真「スイス ランドヴァッサー橋」
仲野 隆(日吉台学区)



大津絵「子供踊り藤娘と奴」
西澤 孝(和邇学区)

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

セレマ
ずっとセレマ
これからもセレマ
☎0120-094-110

もしもの時はまずお電話ください
24時間 365日 受付中 通話無料

うま **馬**
〈動物のことわざ〉

- 馬の耳に念仏
- 馬子にも衣装
- 将を射んとせば、まず馬を射よ

ずっと昔から人間とともに歩んできた馬。歴史が長いぶん、もちろん「ことわざ」も多数。馬にマイナスの印象を持つものから、プラスの印象を与える「ことわざ」まで様々です。

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2-9-6 TEL(077)524-8888

フレンドマート大津京店 **すぐ横**
クスリのアオキ大津京店 **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

長寿社会の文化に貢献します

博報社は広報紙制作を通じて老人クラブさまの情報を会員の皆さまや地域の高齢者さまに伝えています。高齢社会における必要不可欠な老人クラブさまの活動を支えることが社会貢献につながると信じています。

老人クラブ広報紙制作

HAKUHOUSHA
ENRICH YOUR HEART
大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F
☎(06)6797-0212

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