

【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@usenet.ne.jp

～ 大盛況！お楽しみライブ開催 ～

令和7年9月18日(木)、守山市民ホール小ホールにて「高齢者お楽しみライブ」が行われました。

以前広報誌で紹介しました“守山市アクティブシニア楽団”(通称:モアセバ)の初のお披露目演奏から始まりました。メンバー3名で「高原列車はいく・四季の歌・ふるさと・琵琶湖周航の歌」の4曲を演奏してもらいました。

後半は、京都市で鈴鹿内科医院をされています院長の鈴鹿隆之様の講演とコンサートで盛り上がりました。鈴鹿先生は、小学3年生の頃から踏切の警報音に興味を持ち、中学3年生の時には等身大(180cm)の警報機を完成させたそうです。それは今も診察室に飾られており、患者さんに親しまれています。

先生の講演は「医学知識を音楽に乗せて」という講演と、コンサートを併せた感じでした。司会がプロフィール紹介を終えると、先生はアコーディオンを演奏しながら横の扉から登場!10キロを超えるアコーディオンを抱えてたくさんの曲を演奏され、その

後は、シンセサイザー(音が色々変えられる電子ピアノ)も使って、世界旅行に行きましょと、音の面白さを聞かせてもらいました。数か国の音楽の旅に出られ、先生はその国々の雰囲気合った音を事前にシンセサイザーで作って、聞かせてくださいました。

医学の話では高齢者の健康や運動についての話があり、質疑応答で的確に分かりやすく返答いただきました。その時「女性が男性より長生きの傾向があるのはなぜか」という質問がありました。ホルモンの関係等要因はいくつか考えられるのですが、そのうちの1つとして男性は家族や会社でのコミュニティに依存しがちですが、女性は一般的に男性よりも多くのコミュニティに所属していることが関係しているようです。やはり社会との繋がり・交流は人として必要不可欠なものですね。

今年の高齢者お楽しみライブも皆様のご協力により好評のうちに終わることができました。来年も楽しく勉強になるようなお楽しみライブを開催したいと思います。ご期待ください。



色んな楽器も紹介
いただきました。

～ 滋賀県老人クラブ大会開催 ～

滋賀県老人クラブ大会が10月30日(木)に栗東市の栗東芸術文化会館さきらで開催されました。滋賀県の各地から約300名の会員が集まり、守山市からは6名が参加しました。

式典の後は、「楽しく歌って脳を元気に!～脳トレ認知症予防～」というテーマで講演がありました。お話をされたのは音楽療法士の東岸佐優里さんでした。東岸さんは音楽を通じて生涯学習を支援する音楽講師として、地域の音楽文化の発展に貢献されています。

頭を使いながら運動するコグニサイズを紹介してもらい、皆で実践しました。コグニサイズには色々あるのですが、今回は全身じゃんけんなどを教えてもらい実際にみんなでやってみました。全身じゃんけ

んとは、例えばパーの場合は手をパーにして両手を挙げ、全身でもパーを作ってじゃんけんします。2つの事を同時にするので頭を使います。何度かじゃんけんをすると、手と体がうまく表現できなくなってきて笑いが起きていました。単純な動作ですが、とても頭の体操になりました。皆さんがやられている100歳体操も体にいいですが、コグニサイズも新たに加わるとよりいいですね。

あと、音楽や歌う事は脳全体を刺激するので良いというお話でした。特に歌う事で前頭葉(おでこの辺り)の血流が増え、記憶力の向上やストレスの軽減などの効果をもたらします。日本人が好きなカラオケは体にいいのです。いい事はどんどんやってみましょう。ご自身のお母さんの介護経験もお話しいただき、楽しく勉強になる講演でした。



東岸佐優里さんの講演



コグニサイズ(全身じゃんけん)

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。介護の御様子、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

AYAHA

■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

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 |

守山市焔魔堂町15
TEL(077)582-3094

水回りの困り事ご相談下さい
詰まり除去・排水管洗浄

守山環整株式会社
☎(077)585-1043

守山市洲本町 1215 番地

すてきな趣味発見♪



勝部老人クラブの駒井周作さんが「社協ほっと♥ホット福祉大賞 2025」の川柳部門で「ホッとしたて賞」を受賞されました。おめでとうございます。駒井さんは以前広報誌にもコラムを書いていたいただきました。文章を書かれるのがお好きなのですね。

川柳とは5・7・5の17音からなる日本の文芸形式で、主に日常生活や人間の感情をユーモラスに表現するものです。江戸時代から続くこの形式は、特にサラリーマン川柳や時事川柳など、現代でも広く親しまれています。日常の事を取り入れるなら俳句よりも始めやすそうですね。

ホッとしたて賞
紫陽花に

ホタル一匹

ひかり見る

駒井
周作

運動道具の貸し出し

市老連の倉庫にはたくさんの運動道具があります。が、ここ数年使用されていないものばかりです。ぜひ皆様に活用いただきたいと思えます。室内でできるものもあります。

現在、倉庫は事務所と離れたところにありますので、ご希望がありましたら取りに行きます。借りる前にどんなのが実際に見てみたいというご希望もお応えしますので、お気軽のご連絡ください。道具の一覧表は事務所にありますので、取りに来ていただくか又はFAXさせていただきます。

暖かくなったら運動で体を動かしましょう！

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



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



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



～ 第47回守山市高齢者スポーツ大会 ～

11月13日(木)、守山市民体育館大アリーナにて「第47回守山市高齢者スポーツ大会」が開催されました。昨年度に引き続き、健康推進部長を中心として役員・会員の皆様のご協力により終えることが出来ました。

午前中は、元気よくラジオ体操から始まり、両眼片足立ち・玉入れ・大玉リレー・健康指導が行われました。今年は新しい種目として、玉入れがありました。ご存じの通り、玉入れは玉を拾ってカゴに投げ入れるだけの競技です。単純な事ほど難しく、景品がかかっている事もあって皆必死なのが面白くもあり楽しかったです。

健康指導は、健康運動指導士の方に「膝を傷めない正しい歩き方」についてご指導頂きました。「長年の歩き方の癖や姿勢はなかなか治りませんが、気づいた時に少しでも正す、それでも効果はあると思います」という事なので、また機会があれば講習もしたいと思います。何でも少しずつの積み重ねですね。

お昼休憩の時には、守山市アクティブシニア楽団の方々に演奏していただきました。音楽を聴きながらの昼食は優雅なものになったのではないのでしょうか。

午後の前半は、守山警察署の方に危険運転や2026年4月から自転車交通違反にも罰金制度が施行されるというお話をしていただきました。信号無視や一時不停止、傘差し運転なども違反の対象になります。後半は滋賀県警の方に、普段何となくやってしまいがちな斜め横断の危険性について劇にして教えてもらいました。当たり前な事を丁寧に説明してもらい、改めて事故を防ぐ為には一人一人の交通ルール遵守が大切だと思いました。

あと、車だけでなく自転車も事故の加害者になる可能性はあります。滋賀県では平成28年2月26日に「自転車損害賠償保険加入」が義務化されました。自転車に乗られる方、保険に入ってますか？ご家族、お孫さんたちにも教えてあげて、ご自身の加入もご確認くださいね。



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



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

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



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

自転車は
くるまのなかま!

覚えて守ろう!

自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先



道路標識で認められている場合などは、例外として自転車で歩道を通行することができます。ただし、歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行しなければいけません。

2 交差点では信号と
一時停止を守って、安全確認



- 信号には従う義務があります。
- 交差点では、他の車両や歩行者に注意して、安全に進行しなければいけません。

3 夜間はライトを点灯



夜間、ライトを点灯しないと前方の安全確認が十分にできません。車や歩行者からも見えにくく、事故の原因にもなります。

4 飲酒運転は禁止



お酒を飲んだときは自転車に乗ってはいけません。

5 ヘルメットを着用*



自転車事故の致命傷は頭部の損傷が大半を占めています。すべての人が、命を守るヘルメットを着用しましょう。



～ 友愛訪問に行きました～



市老連では、毎年2回(夏・冬)に友愛訪問を行っています。友愛訪問は、老人クラブの会員様で一人暮らしの方のお家を各単老の役員さんに訪問していただき、近況の確認などをする活動です。12月は市の焼却ごみ袋(小10枚)をプレゼントさせていただきました。ちょっと話をする事で地域の中での孤立を避けられます。寒い時は余計に外にも出なくなるので家にこもりがちですよね。これからもつながりを大切にしていきたいです。

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

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

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

90代の今も現役・樋口恵子さんのコラムをご紹介します。

樋口さんは1932年生まれの現在93歳。女性と高齢者の問題に取り組み、介護保険制度の創設に貢献された日本の著名な評論家です。「人生100年時代」という言葉の提唱者の1人でもあります。



樋口恵子さん

高齢期をより豊かに自分らしく過ごすために、樋口さんが提案・実践しているのは**食・職・触**の

「3つのショック」を生活に取り入れること。

食

「私は80代半ばで家建て替えたとき、虎の子貯金が減った心細さや喪失感からプチうつになりました。食欲が低下し、調理する気力も起きず、食がおろそかになった結果、栄養失調で入院するハメに。そのときに痛感したのが「食」の大切さ。食べることは生きることなのです」

職

「職」は仕事をする事だが、ボランティア活動や地域社会でのお手伝いなども含む。「高齢者だってまだまだ働けます。シルバー人材センターなどに登録して働くもよし、ご近所さんのちょっとしたお手伝いをするもよし。微力でも社会の役に立ちながら自分自身も楽しめる『微助っ人(ビスケット)』の志で、いつまでも社会とつながり続けてほしいと思います」

触

最後の「触」は、人との触れ合いや人間関係づくり。「職場の仲間は退職すれば縁が薄れるし、家庭も子どもが独立すれば家族が減る。そんな時、血縁でなくても支え合える地域コミュニティがあれば、高齢者は家に閉じこもることなく社会に存在できます。コロナ禍で孤食が増え、人と触れ合う機会も減ってしまいましたが、ようやく元に戻り始めた今だからこそ提案したいことです」

樋口さんは、この「3つのショック」の重要性をすべての世代の人に、そして行政に携わる人たちに届けたいと考えています。

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

【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 電0748-31-3056)

水回りのリフォームなど何でもおまかせください!

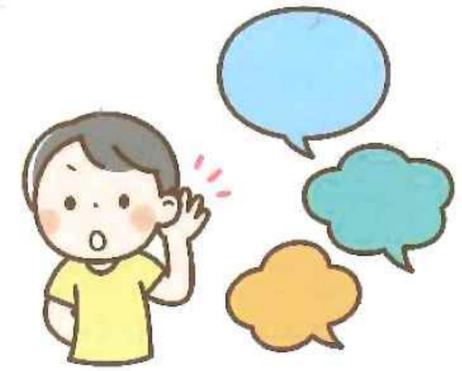
守山ガス株式会社

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

補聴器を購入しようかな。。。と思ったら

まずは市役所の長寿政策課に行ってください！
 (補助金が出る場合があります)



★補助金助成の対象

- ①守山市内在住で65歳以上の高齢者
- ②聴力を耳鼻咽喉科で計測してもらい、補聴器の必要性が認められた人
- ③過去にこの事業による助成を受けたことがない人
- ④市税等の滞納がない人

★老人性難聴は自然治癒することはありません。

難聴を放置すると...

社会的孤立 → 他人とのコミュニケーションが難しくなる。

認知機能の低下 → 認知症のリスクが高まり、脳の萎縮が進行する。

精神的健康への影響 → ストレスやうつ病のリスクが増加する可能性大 など

★補聴器と集音器の違いは？

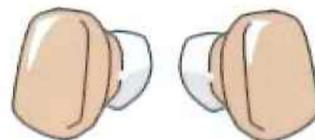
| | 補聴器 | 集音器 |
|------|--------------------|---------------|
| 種類 | 医療器具 | 音響機器 |
| 対象 | 聴覚障害者 | だれでも |
| 効果 | 特定の音域を強調して聞こえやすくする | 周囲の音を一律に大きくする |
| 購入場所 | 補聴器専門店での購入がよい | 家電量販店など |

補聴器購入場所ですが、補聴器専門店であれば守山市内の店でなくてもいいとの事です。

耳掛け型



耳穴型



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
 住モリフォーム 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

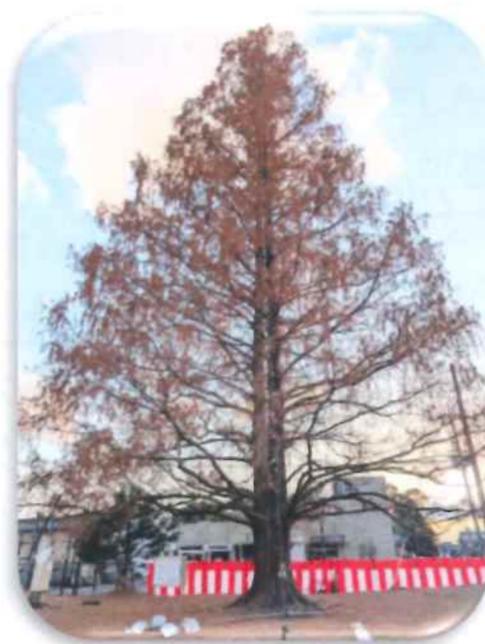
～ 守山市アクティブシニア楽団 (MOASEBA) の活動報告 ～

令和7年5月に発足した楽団ですが、初期メンバー3名、10月に1名加入いただき、現在4名で活動中です。初年度よりお楽しみライブ、スポーツ大会での演奏と頑張っていました。12月には今年で36回目となる「中洲ふれあいの灯」の点灯式に招待していただき、冷たい風が吹く中、中洲小学校のメタセコイヤの木の下で11曲も演奏されました。ご近所の方や学区の方々が見に来ていただき、よい機会になりました。

来年度はもっとメンバーが増えて、楽しい楽団にしていければうれしいです。



点灯前



点灯後



役員の任期が3月末で終了します。役員の皆様、2年間お世話になりました。ありがとうございました。

今後共、市老連の活動にご参加頂けたら幸いです。

メタセコイヤには、中洲学区の世帯数分の電球が飾られています。始まった時からずいぶん増えたそうです。もっと増えたらいいですね。



* 準会員募集中 *

いろいろなイベントに参加してみませんか？
年会費 **1000円(通信費等)** で、入っていただけます。ご興味のある方は、事務局までお電話ください♪

☎077-582-3310まで



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

★編集後記★

急遽私も参戦となったスポーツ大会の玉入れ。下の玉を拾って上のカゴに投げるだけなのに、次の日は背中が痛かったです。普段上を向いてないのかな・・・これを機に「上を向いて歩こう」と思いました。ただの運動不足かな？ 