

守山アクティブ

シニア倶楽部

第16号

令和8年9月発行

【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

～ 令和8年度 通常総会・研修会開催 ～

令和8年5月29日(金)、令和8年度守山市老人クラブ連合会通常総会・研修会を守山市民ホール2階学習室で開催しました。通常総会では、令和8年度事業計画(案)、収支予算(案)をはじめ、提出されたすべての議案が承認され、新年度の活動がスタートしました。また、令和8年度守山市老人クラブ連合会表彰が行われ、長年にわたり老人クラブ活動に貢献された次の方々が表彰されました。

- ・ 育成功労表彰 井上 義孝様(河西ハイムさわやかクラブ)
- ・ 特別功労者表彰 吉川 永治様(播磨田町・準会員)



吉川 永治様
(播磨田町・準会員)

受賞された皆様、誠におめでとうございます。

総会終了後には、社会福祉法人慈恵会ゆいの里 理事長・廣田岳尚様を講師にお迎えし、「ゆいの里の実践報告 ～福祉をひらく取りくみ～」をテーマにご講演いただきました。ゆいの里では、高齢者福祉事業をはじめ、保育園や障害福祉サービス、住宅確保が困難な方を支援する居住支援法人、地域交流など、幅広い事業を展開されています。

特に地域とのつながりを大切にした取り組みが紹介され、守山北高等学校野球部の試合では、利用者の皆さんが千羽鶴を折って応援していることや、敷地内にある保育園「tetote(てとて)」の園児たちと季節の行事を通して交流し、高齢者の皆さんが笑顔で触れ合っておられる様子など、心温まる実践を知ることができました。

研修会には準会員の皆さんにもご参加いただき、多世代交流や地域福祉について理解を深める、大変有意義な研修となりました。



ゆいの里
理事長 廣田岳尚様

2022年4月にオープン
した保育園『tetote』



守山北高校生との交流



～ 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会に参加しました ～

令和8年6月18日(木)、近畿ブロック老人クラブリーダー研修会がピアザ淡海(大津市)で開催されました。

当日は、近畿ブロック老人クラブ連絡協議会加盟の各府県・政令指定都市老人クラブ連合会(滋賀県、京都府、京都市、大阪府、大阪市、堺市、神戸市、奈良県、和歌山県、兵庫県)のリーダー等202名が参加しました。滋賀県老人クラブ連合会からは24名、そのうち守山市老人クラブ連合会からは3名が参加しました。滋賀県での開催は平成27年(2015年)の琵琶湖グランドホテルでの開催以来、10年ぶりとなりました。前回より規模は縮小したものの、近畿各地から多くの参加者が集まり、会場は終始活気に包まれていました。

開会後は、全国老人クラブ連合会常務理事の松島紀由氏による「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」をテーマとした基調報告が行われ、これか

らの老人クラブ活動の方向性や期待される役割について理解を深めました。

続いて、鈴鹿内科医院院長・鈴鹿隆之氏による「医学知識を音楽にのせて」と題した講演が行われました。健康に関する知識を音楽とともに楽しく学べる内容で、参加者は笑顔で耳を傾けながら、健康づくりへの意識を高める貴重な機会となりました。

午後からは参加者が4つの分科会に分かれ、各地の老人クラブ活動の事例発表と意見交換が行われました。地域ごとの特色ある取り組みや活動の工夫などが紹介され、活発な意見交換を通じて多くの学びや気づきを得ることができました。

今回の研修で得た知識や他地域の取り組みを参考にしながら、今後の守山市老人クラブ連合会の活動にも生かしていきたいと思います。



大盛況に
終わりました！



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>

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)



琵琶湖レイ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

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！

～ ニュースポーツ紹介～スポーツガラッキー～

健康推進部の部員がニュースポーツ研修会に参加し、「スポーツガラッキー」を体験してきました。今回はその魅力をご紹介します。

スポーツガラッキーは、ロシアの民族スポーツ「ガラトキー」をもとに、誰でも楽しめるよう考案されたニュースポーツです。

起き上がりこぼしのような形をした「ダーマ」を投げ、相手より多くの陣地を取ることを目指します。ダーマは弾んだり、転んでも起き上がったり、思い

がけない方向へ転がったりするため、狙いどおりに止めるにはコツと作戦が必要です。そのユーモラスな動きに、会場は笑顔と歓声に包まれます。

体力だけでなく、狙い方や作戦を考える楽しさもあり、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるニュースポーツです。

ガラッキー利用希望の方は市老連事務局までお電話ください。



SUNLUCKY のHP より引用



このQRコードを読み取ると『ガラッキーの遊び方動画』が見られます。

これがダーマです。

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

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

～ 守山アクティブシニア楽団「モアセバ」活動の輪が広がっています! ～

守山アクティブシニア楽団「モアセバ」は、活動を開始してから9月で1年4か月を迎えます。

結成当初は男性1名、女性2名の計3名でスタートしましたが、現在は男性2名、女性4名の計6名となり、少しずつ仲間が増えています。メンバーの増加とともに、「ぜひ演奏に来てほしい」という依頼も増え、老人クラブの催しをはじめ、高齢者施設や病院など、さまざまな場所で演奏活動を行っています。

7月7日には済生会守山市民病院でセタコンサートを開催しました。病院ロビーには50名を超える入院患者さんや外来の患者さんが集まり、会場は音楽と笑顔に包まれました。演奏だけでなく、メンバーの水谷さんが司会を務め、曲にまつわるエピソードを交えながら進行してくださるため、会場

は終始和やかな雰囲気で大いに盛り上がりしました。

ある日、メンバーの予定表を見せていただくと、演奏の予定がびっしり。「お忙しいですね」と声を掛けると、「忙しいというより、楽しいのよ。本当に充実してる」と笑顔で話してくださいました。その生き生きとした表情を見て、「モアセバ」を立ち上げて本当に良かったと改めて感じました。

「モアセバ」では、現在も新しい仲間を募集しています。音楽が好きな方、楽器の経験を生かしたい方、仲間と一緒に楽しい時間を過ごしたい方など、大歓迎です。

興味のある方は、ぜひ守山市老人クラブ連合会事務局までお気軽にお問い合わせください♪



済生会守山市民病院で行われたコンサート



現メンバーの皆さん



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

～ 予告★趣味のレッスン ～和風フラワーアレンジメント～

生花を特殊加工した「プリザーブドフラワー」を使って、自分だけの花飾りを作ります。

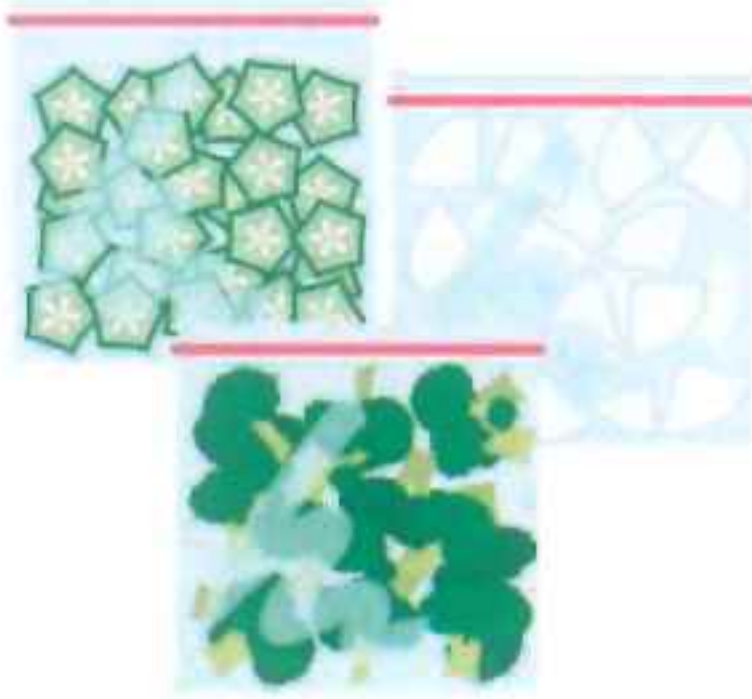
プリザーブドフラワーは、生花の美しさや風合いをそのまま残すように加工したお花です。水やりの必要がなく、美しい状態を長く楽しむため、贈り物やお部屋の飾り、お供え花としても人気があります。

初めての方でも気軽に楽しめます。世界に一つだけの花飾りを、一緒に作ってみませんか？

講師は滋賀県福祉長寿センターの方に務めていただきます。開催日程が決まり次第、改めてお知らせしますので、ぜひご参加ください。



～ こんにちは♪友愛訪問です～



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。8月はフリーザーバッグ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。暑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。


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

～ シニア世代の筋肉を守る食べ方と量の目安、教えます！

卵・豆腐・魚でたんぱく質を手軽に増やす方法～

鎌田寛さん ●1948 年東京都生まれ。医師、作家

日本を代表する地域医療の医師であり、多くのベストセラーを持つ作家。
1974 年に東京医科歯科大学（現・東京科学大学）医学部を卒業後、長野県の
諏訪中央病院で地域医療に携わり、院長として「住民とともにつくる医療」を
実践しました。その取り組みは、健康づくりや予防医療の普及にも大きく貢献
しました。



★卵は「毎食 1 個」食べていい

「たんぱく質のこまめな補給には、卵が便利です。『まるごと命』なので、筋肉の合成に必要な BCAA というアミノ酸をはじめ、栄養がすべて入っていて、調理に手間も時間もかかりません。コレステロール値が高くなるというのは過去の常識。気にする必要はありません」



★たんぱく質量は豆腐の 7 倍！ 高野豆腐は栄養の優等生

「高野豆腐は凍らせて乾燥させるため、栄養分が凝縮され、たんぱく質量は豆腐の 7 倍といわれています。しかも、消化されにくい『レジスタントタンパク』が多く、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪の値、血糖値の上昇を抑制する働きがあります。抗酸化作用のあるビタミン E や女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンも豊富。高野豆腐を粉末状にした『粉豆腐』なら、料理に混ぜることもできます。ぜひ積極的に取り入れてください」



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://moriyama-gas.co.jp/> FAX.077-582-0326

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



街の便利屋
即 O K !!



(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



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

★魚は生から料理しなくて OK。缶詰や練り物も活用して

「青魚には血液をサラサラにする EPA や DHA、鮭やえびなどの赤い魚類には抗酸化力が高いアスタキサンチンが含まれるなど、魚はたんぱく質以外の栄養も豊富。さば缶やツナ缶などの缶詰や、かにかまやちくわ、魚肉ソーセージなどの練り製品は、手軽に摂取できますよ」



★食事はズボラでいい。続けることが大事

「卵や缶詰、練り製品も活用すると、手間をかけずにたんぱく質たっぷりの食事になります。肉や魚も焼くだけ、煮込むだけで十分おいしい。料理がストレスになると続きません。どんな形でもいいので、日々、たんぱく質摂取を意識しましょう」

『ゆうゆう time』より引用

「ゆうゆう TIME」は、主婦の友社が運営する、50代・60代を中心とした大人世代向けのライフスタイル情報サイトです。

今後の予定

9月18日（金） 高齢者お楽しみライブ
10月頃 一泊県外研修旅行
11月12日（木） 第47回高齢者スポーツ大会
R9年2月頃 日帰り研修旅行

【講座】 ①運動教室が9月から始動予定
②和のアレンジメント講座を計画中！

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。
介護の御悩み事、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

お買い物をもっと便利に!
～ コープもりやま店「お買い物サポートカー」のご案内 ～

「車の運転免許を返納した」「自転車じゃ重い荷物を持って帰るのが難しい」など、お買い物にお困りの方を対象に、コープもりやま店ではお買い物サポートカーを運行しています。ご自宅近くの集合場所からコープもりやま店まで無料で送迎し、お買い物を楽しんでいただけるサービスです。

【利用できる方】

- コープしがの組合員の方
(組合員でない方も、加入手続きをすることで利用できます。)

【サービス内容】

- 利用料は無料
- 週 1 回、決まった曜日・時間に運行
- ご自宅近くの集合場所から店舗まで送迎
- お買い物の時間を含め、1 回約 1 時間 30 分程度
- 送迎エリアは、コープもりやま店から車で片道約 15 分程度の地域です。



【利用方法】

事前のお申し込み・利用登録が必要です。お問い合わせ・お申し込みはコープもりやま店
(電話:077-583-4649)



*** 準会員募集中 ***

いろん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



事務局は**月・水・金**しか開いていません。時間を問わず連絡いただける方法としてメールがあります。ぜひご活用ください。

【E-mail】
ikoinoie@usennet.ne.jp

★編集後記★

「熱中症」「猛暑日」「酷暑」など、暑さに関する言葉が、近年すっかり身近なものになりました。この厳しい暑さのためか、最近では「日本には四季ではなく、二季しかない」と言われることもあります。暑さが続く毎日ですが、季節の移ろいを感じながら、日本の美しい四季を大切にしたいものですね。🍷