(1) 第30号 令和6年(2024年)1月発行

2024年 1月

第30号

一般財団法人 滋賀県老人クラブ連合会

松田 輝男 **a** (077)567 - 3930 >編集協力・印刷◇

㈱ 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69

**☎** (06)6797 − 0212

## 第62回 滋賀県老人クラブ大会 (びわこ豊熟シニアクラブ大会)



第62回滋賀県老人クラブ大会を開催しました。

開会に先立ち、栗東市老ク連コーラス部によるさ わやかな歌声の披露がありました。

式典では、君が代の斉唱に続いて、滋賀県老人クラブ連合会の松田 輝男会長が、日頃の老人クラブ活動に対するお礼と今回表彰を受ける 受彰者にお祝いと謝意を述べました。

続く表彰式では、はじめに滋賀県知事表彰において

受彰、続いて滋賀県老人クラブ連合会会長 表彰において 16 名 12 クラブが受彰され ました。(受彰者・団体は2ページに掲載)

その後、来賓の滋賀県健康医療福祉部大 岡紳浩部長(知事代理)および地元栗東市 の竹村健市長の祝辞、受彰者代表栗東市の 西村千吾氏の謝辞、谷とよ子県老ク連女性 委員会副委員長の大会宣言案の朗読および

参加者の拍手による承認をもって式典が終了しました。

休憩後、講演の前に、舞台上の県老ク連女性委員をモデルにいきい きクラブ体操を行いました。この体操については、新型コロナ感染症 予防のために見合わせていましたが、今回数年ぶりに復活となりまし た。

講演は、「たっきゅうさんのユーモアセラピー」の演題で、講師の 大道芸人田久朋寛氏(たっきゅうさん)に、大道芸の披露と健康づく りに関する講話をしていただきました。田久氏は、大道芸で数々の受



賞歴があり、また、健康づくりについては、 健康生きがいづくリアドバイザーや認知症介 助士等の資格も有しており、今回は、大道芸 とプロジェクターを使いながらの講話で大い に会場を沸かせました。

講演終了後、これも新型コロナの関係で長 らく見合わせていた歌謡曲「青い山脈」を参 加者全員で歌い、その後、東川嘉一副会長の あいさつをもって閉会となりました。

月の紅 ますが、 類が二類から五類へと変更 着用自主判断に始まり、感 地の行楽地は七、八割が海 徐々に回復に向かい、十一 また五月には、感染症の分 染予防の規制が解除され 染が確認されて四年になり て新型コロナウイルスの感 いたします。 ところで、 なり、社会経済活動も 葉のシーズンは、 昨年三月のマスク わが国におい

なお 老人クラブの育成、発展に 申し上げます。 れた功績に感謝し、お祝い ました皆さんの、老人クラ 年勤続の各表彰を受彰され 功労者、優良老人クラブ、 ブへの尽力や地域に尽くさ 優良老人クラブ連合会、永 一層のご尽力をお願い 今後とも、

もとより、諸団体とも協力

フブ活動を通じて、

して、高齢者が住み慣れた

だきますようお願い申し上 と活性化に取り組んでいた 発生防止、活動基盤の強化 本年も解散や退会クラブの 求められています。 社会」の実現を担うことが 会員におかれましては、

のある生活ができる「共生地域でいつまでも生きがい

げます。

げ、年頭のご挨拶といたし勝とご多幸をお祈り申し上

員の皆様のますますのご健

最後になりましたが、

げます。 されました。大会式典にお 名の参加により盛大に開催 き厚くお礼申し上げます。 にご理解、ご協力をいただ 迎えのこととお慶び申し上 年の新春を、 において全国から約千三百 老人クラブ大会が秋田市の 九日の両日、五十二回全国 あきた芸術劇場ミルハス」 平素は、 さて、昨年の十一月八日、 すこやかにお

れまで培ってきた経験と知 る今、老人クラブには、こ 後と高齢化していますが、 働き方の見直しによる若手 高齢者の未加入等もあ 人生一〇〇年時代と言われ 定年延長、生涯現役など 行政の理解と支援のも 健康・友愛・奉仕のク 会員の年齢も八十歳前

いて、全老連会長から育成

各位におかれましては、引 動されますようお願いいた き続き感染予防に留意し活 行も懸念されており、会員 と思えるような混雑ぶりで まるでコロナが終息したか した。しかし、四年ぶりの インフルエンザとの同時流







いただくために、ホームページを開設しています。

ホームページは QRコードか [shigarou | で検索できます。







スマホもOK

子高齢化が進む社会にあっ

今大会の趣旨としては、

加いただきました。

を含めて十七名の方々にご参

にもかかわらず、表彰受彰者 県からは、秋田県という遠方

高齢者同士の支え合いや健康 て、これまで取り組んできた



新年を迎え、皆様に健や

型コロナウイルス感染症が 心よりお祈り申し上げま かな毎日が訪れますよう、 昨年「五類感染症」に移行 親しい人たちと過ごされた 面での交流事業が再始動し 方も多かったのではないで ょうか。県でも様々な対 世界で猛威を振るった新 年末年始は久しぶりに

好の絆をさらに深めること 中にあっても、地域間の草 た。緊迫化する世界情勢の など五分野での交流と協力 ができました。また新たに 周年、中国・湖南省との友 ガン州との姉妹提携五十五 に関する覚書を交わしまし を迎え、交流団が往来し友 好提携四十周年という節目 の根の交流を大切にしてま オーストリア・ブルゲンラ ト州と、文化・環境保護 アメリカ・ミシ

> の家庭を支える取組にも活 敬意を表します。 変心強く感じており、 います。こうしたことを大 動の幅を広げていただいて ら、子どもたちや若い世代 支え合いの輪を広げなが 域の中心的な存在として、 づくりの活動をはじめ、 ら、生きがいづくりや健康 におかれましては、日頃か 老人クラブの会員の皆様 深く

予想されます。そうした中 の変容がさらに進むことが 技術革新、担い手不足など 性の損失、 異常気象の多発、生物多様 今後も、気候変動による 滋賀県では、誰もが希 社会構造や価値観 生成Aーなどの

> めます。 再生」を重視した取組を進 環境や生物多様性の保全・ 社会・経済づくり」「自然 「安全・安心の社会基盤と し、引き続き「ひとづくり 望とともに歩む未来を展望 健康づくり」|持続可能な

的に活動する中で得た知見 SHIGA輝く国スポ・障 在感や発信力の向上に努め や機会を活用し、 全国知事会副会長として、 てまいります。 た機運醸成をはじめ、広域 スポ2025」開催に向け 大阪・関西万博や「わた また、関西広域連合長や

滋賀の存

司る神とされます。琵琶湖 をお預かりする滋賀県知事 今年は辰年。龍神は水を

り組んでまいります。 の実現に向けて、 がりひろがる「健康しが\_ に、世界へ、未来へ、つな にがんばりましょう!

> 小泉 西村

> > 夫

(栗東市)

今居

功

(草津市)

馬池かがやきクラブ

(近江八幡市)

松田千江子

②優良老人クラブ

千吾

(栗東市)

林長寿会 上鈎長寿会

> (栗東市) (草津市)



③「老人クラブ淡海の郷づくり

万葉クラブ 手原白寿会 不動浜福寿会

(野洲市) (栗東市) (草津市)

深山口老人クラブ

野洲老人クラブ(野洲市)

比江憩之会

(野洲市)

(栗東市)

推進事業」優良老人クラブ

掲げたものになっています。 ことを通じて、活動の活性化 担い手としての期待に応える の推進を図り、老人クラブの ポストコロナを見据えた活動 社会参加等の経験を土台に 存在意義を高め、また地域の に弾みをつけることを目標に

テーマに、第五十二回全国老

つ!地域づくりを」をメイン

のばそう!健康寿命、

担お

令和五年十一月八日、九日、

連会長表彰が行われました。 開会のあいさつに続いて全老 表彰二名の方々が受彰されま ク連表彰各一団体、 開催地秋田県老連児玉会長の 名、優良老人クラブ・優良老 本県からは、育成功労表彰二 歓迎のことば、全老連会長の 大会一日目は式典として、 永年勤続

田県老連小野崎副会長による 表彰式、来賓祝辞の後、

> 大会宣言で一日目は終わり ました。

例発表(パネルディスカッ ション)が行われました。 者の居場所づくりなど地域 地の神奈川県・川崎市両老 における支え合い活動の事 発表で大いに盛り上がった コーラスや舞踊、演劇等の 後、県内三団体による高齢 人クラブ文化祭」と称した 人クラブ十団体による「老 二日目は、秋田県内の老 日程の最後は、次回開催

能無用配

<mark>十二回全国老人</mark>クラブ大

あり、全国から約千三百名の

八十周年を記念する大会でも

今大会は、老人福祉法制定

において開催されました。

あきた芸術劇場ミルハス」 人クラブ大会が秋田県秋田市

関係者が参加されました。

本

副会長による閉会のことば で二日間の大会は終わりま 連からの報告、全老連木村

(七ページに関連記事)



## そして時に災いをもたらす として、私たちに恵みを する一年にしたいと考えま 「水」に改めて思いを寄せ、 水のつながり」を大切に 第六十二回 滋賀県知事表彰 滋賀県老人クラブ大会

受彰

者

覧

(敬称略)

②優良老人クラブ

沖島町老人クラブ

本年も県民の皆様と共 精一杯取

①老人クラブ育成指導功労者

田中江町老人クラブ

(近江八幡市)



金屋長楽老人クラブ

## ①老人クラブ育成功労者 ▼ 滋賀県老人クラブ連合会長表彰 松田 輝男 (大津市)

石田 西村 野田 雲林院正昭 水 音治郎(近江八幡市) 吉倉軍之進 (大津市) 英夫 和男 (守山市) (野洲市) (栗東市) (甲賀市)

大野 三添長一郎 (米原市・近江 (日理田) (竜王町

久保川幸雄 (愛荘町 愛荘町・ 愛知川

在士老人クラブ

(甲良町)

沓掛サンクラブ

(愛荘町・愛知川)

東出老人クラブ長寿会

(愛荘町・秦荘)

川上老人クラブ(竜王町)

(日野田)

岩井 (湖南市) (野洲市) (野洲市)

(第五十二回

①育成功労 全国老人クラブ連合会長表彰 岡村 敬市 松田千江子 全国老人クラブ大会】 (大津市) (大津市)

②優良老人クラブ 河西ハイムさわやかクラブ (守山市)

4永年勤続 ③優良老人クラブ連合会 坪内千鶴子 白井 京子 米原市近江老人クラブ連合会 (野洲市) (甲良町)

XIII CHARLANI CHARLANI CHARLANI CHARLAN CHARLA

## 長寿!滋賀県

(令和4年発表の平均寿命)



全国	81.49歳		
光加目	02.72.45		

<sup>男性</sup> **全国第1位** 

DETECTION OF THE PROPERTY OF T





全国	87.60歳	
滋賀県	88.26歳	

発表される時期等により数値が変わる場合があります。

女性 **全国第2位**  「健康寿命」の順位は 男性 全国第 4 位 (73.46歳)

女性全国第46位(74.44歳) と、平均寿命に比べると低くなっています。

#### どうして長寿県に?

- 脳卒中や脳血管疾患での死亡が少ない。(男性全国1位・女性2位)
- ガンによる死亡が少ない。(男性全国2位・女性14位)
- 喫煙率が低い。(男性全国1位)
- 塩分摂取が少ない。(男性全国5位・女性7位)
- ボランティア活動への参加率。(全国1位)
- スポーツ活動(全国4位)・趣味の活動(全国6位)
- ○1人当たりの年間医療費の少なさ(全国上位)など

上記をはじめ、いろいろな要因が関係していると思われます。

#### 健康寿命 をのばそう!

「健康で長生き」の実現で、 真の長寿県に!



※「健康寿命」とは、国が5年ごとに行う「国民生活基礎調査」の 質問項目『日常生活に支障のない期間』をもとにしています。

#### 老人クラブは 長寿を支える柱のひとつ

滋賀県が長寿県になった背景の例として、「喫煙対策や減塩食の普及等健康に対する意識が高い」「滋賀県民は元気でいろいろな活動に意欲的」などと説明されることがあります。それらがうまくかみ合い、うまく循環して重大疾病の罹患率を下げ、健康を増進して、結果的に生活の質を高め、平均寿命を押し上げているといわれます。

老人クラブの活動は、スポーツや趣味 の活動、社会参加などを仲間で楽しく意 欲的に取り組むことで、体だけでなく心

の健康も高めること につながっており、 そのことは、滋賀県 の平均寿命の高位維 持にも大いに寄与し ていると考えます。



## 

役立って健康・

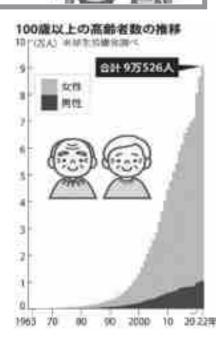
## 平均寿命と平均余命

平均寿命とは、現時点で、今年生まれた子どもがあと何年生きられるか算定したもので、平均余命とは、現在の年齢からしてあと何年いきられるか算定したものです。したがって、今年生まれた子どものみ、平均寿命と平均余命が同じになります。

ただし、この平均余命も現時点での数値であり年々伸びているので、特に、これからの子どもは、ますます長生きできることになります。

## 年齢からみた平均金命

		2 101 ab	
現在の年齢	男	女	
65歳	84.02	89.73	
70歳	85.96	90.31	
75歳	87.42	91.08	
80歳	89.22	92.12	
85歳	91.48	93.60	
90歳	94.38	95.74	
95歳	97.90	98.66	
100歳	101.91	102.41	/
			//



## 地域の

演芸等、

## 近江八幡市老人クラブ連合会 節目の年を契機に 活性化の 取組を加速

つ「出前講座」を 支援事業のひと でも県老ク連の 喚起しました。中

生、活性化の取組を強化す この節目の年を契機に、再 立六十周年を迎えました。 合会は、令和四年三月に創 道しを進めています。 く、事業、運営体制等の 近江八幡市老人クラブ連

> 単位クラブへ あり、今後、 備えた活動で

キング、文化・教養

、運動ではウォ

も、楽しさと

創造性を兼ね

ます。いずれ 化が進んでい き、女性会員の活動の活性 積極的に活用させていただ

ています。

当連合会は、今まで内向

きの運営が続き、

社会情勢、価値観、年齢 の普及、展開

信」を発行して り「ひだまり通 います。また、コ 昨年九月よ

現下の状況変 提言をいただきました。 化に見合った 者各位から ち上げ、有識

あり方検討



必要との観点

的な見直しが

提供を目的 イムリーな

状況や役立 加え、活動 つ情報のタ 一回の広報紙発行に

織運営や活動を抜本的に見 まず、マンネリ化した組

の活動も抜本 さく変化しており、老ク連 は隔世の感を覚えるほど大 :成等は老ク連創設当時と

きます。 を強化してい また、広域団体が取り

動の幅を広げています。

学)を加えるなど活

ブ講座(シルバー ではひだまりクラ

組むべき課題とし 機能の強化が挙げら れており、従前の年 て、広報、情報発信

活動を強化し、「担おう地 考えています。広範かつ難 域活動の取組を強めたいと 域づくりを」に呼応した地 本年は、さらに外向きの 易度の高いテー

をもってなすべ マですが、 きことを明確に

りました。そのことも再加

人の大きな理由です。

には限界を感じるようにな

域だけの活動

なくなり、地

参加の機会が フイブ等には 会、お楽しみ

運営に煩わしさや負担を感 は老ク連の役員就役や組織 以前、入会していた時に

互の情報交 NEグル り、会員相 からの速や 換や事務局 フ運営によ

あるとされる 外出について

供に役立て を脱会しましたが、

動を続けてきており、同じ 脱会した後も地域では活

きていないことも

れている取組がで の老ク連が実施さ

学区の岡町寿会の協力も得

スポーツ大 の研修旅行や かし、老ク連 いました。し には参加して コルフ大会等



す。クラブ だいていま で行事に参 加していた は、楽しん 員の皆様に ですが、会 動は一年生 としての活

り、笑顔で、元気をモットー 名の「ニコニコ会」のとお に、ぼちぼち歩んでいきた

「令和6年能登半島地震災害」に対する

救援拠金の実施について

1月1日に発生した石川県能登地方を震源と した地震は、石川県、富山県、福井県、新潟県な ど広範囲にわたり甚大な被害を及ぼしました。 被災地への支援については、各機関、団体等 において募金や必要な物資支援などに取り組ま れているところですが、全国老人クラブ連合会に

おいても、全国の老人クラブに救援拠金を呼び

すので、ご協力よろしくお願いいたします。

県老ク連までおたずねください。

かけることになりました。

進むことを願うばかりで としての老ク連への加入が が、地域における交流の場 して会員の減少があります 老人クラブ全体の問題と

話し合いなが

# 再スタートの歩み

# 吉身中町ニコニコ会

再加入し、名称も「ニコニ 名、男性一名といった構成 半が八十代で、女性二十四 コ会」として老ク連の仲間 ノは四年前に守山市老ク連 (りをしました。 会員は大 私たちの地域の老人クラ

場や事務局への交通手段に

現在、老ク連の催しの会

ついては、市のデマンド 利用してい タクシーを

ます。組織

数名が実際に体 るのかなどを、 の画面を操作す 読み、天気予報 のように原稿を 気象予報士がど スキャスターや 一

大





11元

## 型バスを借りて研修旅行 私たちの万葉クラブで 〜有意義な体験〜研修旅行 万葉クラブ

ンパーて - 14 7 を行っています。今年は、 十一月八日に二十三人のメ

用を始めたNHK大津放送 局を見学しました。 年四月に県庁前に移転し

放送局のびわッピーひろ

で昼食をいただき、その後、 をさせていただきました。 インチの巨大画面で見なが 見学の後は琵琶湖ホテル ほめたり、笑ったり、 かつ有意義な経験

人はその出来栄えを二百七

小春日和のびわ湖大津館を ながら楽しい一日を締めく イングリッシュガーデンを バラと琵琶湖を愛で ローズフェスタ中の

#### 拠金については、市町老ク連を窓口に、県老 ク連が取りまとめて全老連に送金する形になりま ご不明な点がありましたら、市町老ク連または

#### (5) 第 30 号

康づくり」のサークル活動

に参加しましょう。

迎える体制づくりをしま

③未加入組織や未加入者を

## いつまでも健康と 老人クラブをめざして 野洲市祇王学区老人クラブ 生きがいのある

史がしのばれる地域です。 地や平安時代に遡る祇王・ 活動もしやすい地域でもあ 住みやすく、老人クラブの また、交通の要所で、大変 祇女の祇王寺と人物像に歴 私たちの野洲市祇王学区 徳川時代の永原御殿跡



いきいき近江

仕」の活動を基本に、 域活動を推進しましょう。 が掲げる「健康・友愛・奉 に向けて、「介護予防・健 ②高齢期の健康維持・増進 ①生きがいのある豊かな地 今年度は、野洲市老ク連

環境を整え、座椅子やマッ 間に合う筋肉づくりと生活 康いきいき体操の装いを新 来行ってきた介護予防の健 たにしました。今ならまだ バスムに合わせての体操で -を使い、体の動きを音楽 事業の中では、 「コミセンぎおう」の ルで月二回、 特に数年



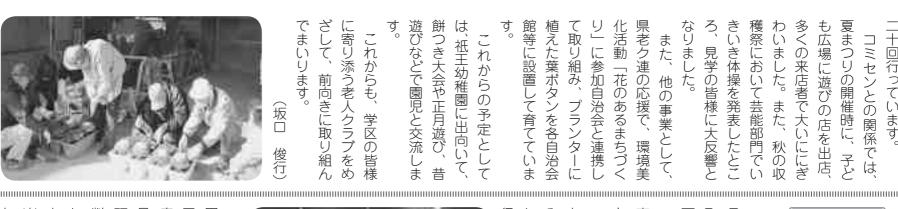
させています。 組織と連携した活動を充実 クラブにおいても、自治会 活動を始めました。 の三つを大きな目標として 各単位

り」に参加自治会と連携し

て取り組み、プランターに

餅つき大会や正月遊び、 遊びなどで園児と交流しま は、祇王幼稚園に出向いて、 これからの予定として 館等に設置して育てていま 植えた葉ボタンを各自治会

ざして、前向きに取り組ん に寄り添う老人クラブをめ これからも、学区の皆様



も広場に遊びの店を出店、 コミセンとの関係では

み物、それに酒類も振舞わ 町老ク連主催の親睦旅行 た。バスでは、おやつと飲 スに分乗して参加しまし 南比都佐地区の会員五十名 れるなど、コロナ禍前の旅 「三河国定公園・三谷温泉 付に戻りました。 と個人会員五名が二台のバ 泊の旅」に、必佐、鎌掛 六月二十九、三十日の両 四年ぶりとなった日野



す。

頭に入れました。その後 見学し、家康の知識を少し 岡崎 大河ドラマ館」と家 園内にある「どうする家康 楽等の昼食をいただきまし れた竹膳料理で有名な岡崎 料理すべてが竹の器に盛ら 康が生まれた「岡崎城」を 市内の真福寺で、刺身、 一旦目は、 食事の後は、 まず、 八丁味噌 岡崎公

> された秋葉総本殿 の江戸風鈴が吊る 境内に二千個余り

見学し、やはり『お

イ」の製造工場を

土産買いの滋賀県

祭りや「うなぎパ

「可睡斎」の風鈴

風呂で癒されて気 り海の見える露天 りました。 のお酒も飲んで、 貸切りの状態で、 の分、夜の宴会は大ホール の大変さを感じました。そ 体客は私たちだけで閑散と 宿泊する三谷温泉のホテル 共和国で買い物をしてから んで大盛況の親睦の場とな にダンス、おしゃべりも弾 完全に戻っていない観光業 に入りました。しかし、団 しており、コロナ禍前には 翌日は、早朝よ

四年分? カラオケ りました。



親睦旅行は、「やはり老 との思いを強くした旅にな 会に入っていてよかった 大盛況となった二日間の

つきました。帰りの車中で は、全員に賞品が当たるご ンゴゲームで盛り上がり、 んのお土産を買って帰路に 白い袋をぶら下げ、 といった声も多く聞かれ 次も絶対参加しような」 たくさ



です。まずは海鮮

持ち良くスタート

次に訪れたのは、 市場でお買い物



## 「人生100年時代」まず健康!

~ 健康長寿をめざして 毎日を楽しく いきいきと!~

## शिंगणि हर्रणाः

/ 滋賀県老人クラブ連合会は"つながり"を大切に 建康づくり、仲間づくり、地域づくりを応援します。

(お気軽に県老ク連または市町老ク連にご相談ください。)

#### ○ 健康づくり推進員の派遣 (出前講座 無料) ・・・・



#### 〇 スポーツ用具の貸し出し (無料)・・・













## ままはげの郷をたずねて

## 秋田県男鹿地域

会ってやってください。 機会があればぜひナマハゲに出 に値しますので、秋田を訪れる

な料理もさることながら、食事 状態で至福のひと時でした。粋 いところで、これまた貸し切り 大会開会前の昼食は会場に近 「あきた舞妓」の華麗な舞

滋賀県老人クラス連合会

での開催ですが、めったに訪れ 新幹線で六時間もかかる秋田県 たいとの思いで観光スポットを も「あきた」らしいものに触れ るところでもないので、少しで 今年の全国老人クラブ大会は 秋田県には、大曲の花火大会

男鹿地域に伝わり、年間を通しの催しでもないので、宿泊地の 鳴や歓声が上がりました。一見 こでの迫真の実演に、思わず悲 真山伝承館を訪れましたが、そ 展示されているなまはげ館と併 ろな表情のナマハゲが数十体も 出会うことにしました。いろい ベントもありますが、この時期 や秋田竿燈まつりなど有名なイ 設されている古民家を利用した て展示や実演があるナマハゲに



二重で楽しむ 食とものづく

ただいた方には大変喜んでいた料理のランチでしたが、参加い収穫体験と箸で食べるフランス ら日帰りの旅行を実施していま だきました。 す。昨年度は丹波地方での黒豆 修事業の一環として、 好評に応えて今年度は、十月 県老ク連は、交流を兼ねた研 昨年度か

、次回もご期待ください

処「鄙茅」での和食をメイン験と、古民家風で茅葺の食事

大規模商業施設「V—SO

ピングを実施しましたが、初め N」(多気町)の見学とショッ

「若松屋」で かまぼこづくり体験

とで今回も楽しんでいただきま ての体験と趣向を凝らした食事

た。食事処等の関係で三十

舗「若松屋」での蒲鉾づくり体

十六日、三重県内の蒲鉾の老

の目玉を目指しているとのこと 人」のキャッチフレーズで観光

鄙茅

を世界にアピールしたいとの熱 を楽しむことができました。 意で復活させ「会える秋田美 た時代を経て戦後衰退しました あきた舞妓は、華やかに栄え 秋田の良さや「秋田美人」

なまはげの実演

濃いものでしたが、大会に参加大会前の体験にしては中身が 田の郷土料理づくしでした。 のではないかと思います。 てよかった」と感じてもらえた されたみなさん、「秋田まで来 因みに、その日の夕食は、

をかけ合って、 クイズや俳句づくりなどで大い に盛り上がり、

また、気軽に声 和気あいあいと

センチ前後)にしたものを 高さ、胴回りとも百四十

たイネ科の植物)

それを、百日草、

をひと抱えくらいの筒状 ·ヤッサ」とは、

員会のマニュアルを参考

に、地域の役員や各種団体

ばれる飾りものを金山神社 年の間に男児が生まれた家 に奉納する行事が伝わって 穣と男児の成長を願い 月の第一土曜日に催される 「千草盆」において五穀豊

現在では、 ました。また、過去には青 数も減り、また必要な千草 もこの「ヤッサ」奉納に関 年団といった若者の集まり とは少し状況が変わってき の確保に苦労するなど以前 の少子化傾向で奉納される して役割を担っていました 脈々と受け継がれてき 「ヤッサ」ですが、昨今 時代の流れとともに 金屋村づくり委

甲良町金屋地域には、 金屋長楽老人クラブ 事「ヤッサ」 を伝える この

伍

統行

受彰されました。

後世に伝えていかれるこ なることが予想されます 伝統行事の伝承が難しく 地域が一体となって

齢化が進み、このような ますます少子高 (取材県老ク連)





正面には野菜で作った

舟形などで飾り、

、形などの「つくりも

などの生の花やしめ の尾(ヒモゲイトウ) 紫陽花、ヒマワリ、 麦わら

おり、今年 験豊富なク 事を支えて 心となって ラブ員が中 ブは活動の この伝統行 老人





## マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます

マイナンバーカードの健康保険証利用でこんなメリット があります。

- ■過去に処方されたお薬や健診情報に基づく適切な 医療が受けられるようになります。
- ■転居等による保険証の更新が不要になります。
- ■限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度 における限度額を超える窓口支払いが免除されます。
- ※マイナンバーカードを健康保険証として利用するための 事前登録が必要です。

#### STEP 1

#### マイナンバーカード申請

郵便、パソコンまたはス マホ、証明写真機から申 請できます。

#### STEP 2

#### 健康保険証として登録

医療機関・薬局、マイナポ ータル、セブン銀行ATM から登録できます。

詳しくは、マイナンバー総合フリーダイヤル TEL: 0120-95-0178 まで 過去の診療情報などの提供に同意いただくと、医師・薬剤師等が、過去 の診療の情報や、お薬の情報を見ることができるようになり、より正確な -タに基づいた適切な医療が受けられるようになります!

#### 過去のお薬情報から適切なお薬が処方されます



体調で気にされていることはありますか?

最近、しきりに口が乾いてしまうんですよね。 何かの病気でしょうか・・・





同意いただいているので、お薬の情報を確認しますね。 確認したところ、口が乾くのは他の医院から出ているお薬 の影響だと思います。病気ではありませんが、水分はこま めにとってください。

そうなんですね。ありがとうございます。他の病院の お薬の情報も見てもらえるのは安心ですね。



滋賀県後期高齢者医療広域連合 TEL 077-522-3013 〒520-0044 大津市京町四丁目3-28 ホームページ https://www.shigakouiki.jp/

う 崎

する 家

岡﨑

ターから岡

崎イン

名神・東名高速を経て

城、「ど

館」に向か

ドラマ

バスごとに 的地に着き います。目

## 国定公園・西浦温泉の旅大河ドラマ館」~三河湾 竜王町老人クラブ連合会 どうする家康 岡﨑

いません。皆さん元気にバ スに乗り込みました。 たが、幸いにも雨は降って 三台で百一人が参加されま 連合会の日帰り旅行。バス た。出発時は曇り空でし 待ちに待った老人クラブ

ど目にしなかった光景で こ三年間コロナ禍でほとん が用意されていました。こ れ、見学した後は、一路昼 その後、家康公が生まれた そこには、百余人の大宴会 たつき」に向かいました。 食場所の西浦温泉「ホテル 城として有名な岡崎城を訪 林地区の楠本住職の乾

を取るまでの合戦の様子が 一映、図示されていました。

に舌鼓を打ちながらお話 ぱいに並べられたごちそう

た方もおられたようです。 会の途中で温泉に浸かられ に二時間が過ぎました。宴 盛り上がり、 アッという間

マスイ」で買い物 昼食後、形原港 「味のヤ

加された皆さんありがとう こざいました。 していただいたことと役員 同大変喜んでいます。

お酒、カラオケにと最高に

中ではビンゴゲー の旅行でしたが ましたが、バス車 をして帰路につき ムで盛り上がりま

楽しい一日を過ご

擊退!特殊詐欺

いろいろな手口で金銭をだまし取る特殊詐欺 の被害が多発しています。

「自分だけは」は禁物! 不審なことはすぐ警察に!

特殊詐欺の例

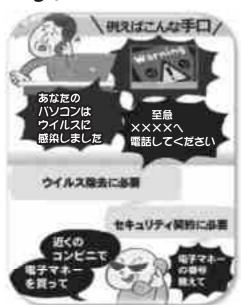
れており、

ろいろなも まつわるい た。家康に 見学しまし

る

大河ド 家康岡 た「どうす 資料を集め 番組の関連 その後人気 をパチリ。 最高の笑顔

THE PERM



「警告」表示や警告音が出ても落ち着いて パソコンの電源を切りましょう。 慌てて指定番号に電話すると 言葉巧みに騙されます。

金融商品前數 「絶対儲かる」は 絶対儲からない!

「購入すれば絶対儲かる」と嘘をつき 投資や金融商品の購入名目で金銭を だまし取る手口です。



·原稿等送付先

健康づくり推進員







県老ク連では、健康づくり支援事業として、各市町 老ク連、支部、ブロック・学区老ク連および単位クラブが行う健康づく りの行事等に、出前講座として健康つくり推進員を派遣しています。 内容は、

①ニュースポーツ ②健康体操 ③体力測定 ④料理教室 ⑤マジック などで、皆様の健康づくりを応援しています。

今年度は、64回(11月末現在)の出前講座を実施 し好評を得ています。

出前講座への健康づくり推進員の派遣費用(謝礼、 交通費、資料代等)は全て県老ク連が負担します。

お申込みは 市町老ク連を通じて、県老ク連まで

⑧その他のテーマ(雑感含む)⑥組織の活性化 ⑦魅力ある老人クラブ(の)⑥世代間交流活動 ③奉仕活動(の)③を付活動(の) 各号お一人様または 原稿締切…特にあり 該当する「テーマ」 だきます。 お願いします。 ません。 明記し、 四〇〇字程度で

センター内8番138号 団体一作品とさせてい

T525-0072

県立長寿社会福祉·草津市笠山七丁目

(県老人クラブ連合会事務局

#### 生活支援サポーター養成事業

について

#### 県老ク連は、「高齢者の居場所づくり」「サロン活動」 「暮らしを助け合う活動」を応援しています。

少子高齢化が進み、高齢者のみの家庭が増える状況にあって、 健康づくりと合わせて、高齢者同士ともに喜び、楽しみ、助け合

い、励まし合える環境や交流の場がます ます必要になると思われます。

県老ク連は、高齢者の居場所づくり やサロン活動、また、生活上の困りご との解決を手助けする活動および学習 活動に対して、「生活支援サポーター 養成事業」として活動資金の補助を行 っています。



補助金等の詳細につきましては、お気軽に県老ク連または市町老ク 連までおたずねください。

#### 健康が今間鎖員として ご活躍いただけませんか!

県老ク連は、健康づくり・介護予防活動の一環として健康 づくり推進員の派遣事業(6、9ページに関連記事)を行って いますが、増加傾向にある派遣希望に円滑に対応し活動の充 実を図るために、推進員の増員を予定しています。

推進員の活動内容としては、ニュースポーツの指導、講習



が中心となりますが、新たに推進員になって いただく方にとっては未経験の種目も多いこ とから、競技内容やルールを習得していただ くための講習等は丁寧に行います。

なお、推進員として特別な資格等は不要で、 ボランティア感覚でご協力いただける方を歓 迎します。

活動内容や手当等詳細につきましては、お気軽に県老ク連まで おたずねください。

#### いきいき活動を 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償 支える

- ◆この保候の対象は、全備老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市を連および市区町村を遺に加入している単 位者人クラブです。
- ◆全国老人クラブ地合会が契約者となり、各単位老人グラブで取りまとめて申し込む訓体保険です。個人での加入手続 き体できません。
- ◆新鮮加入左ご韓雄、ご検討の願は、クラブで担当者を決めて金老値(保険保」まで資料をご確求ください。 〈選料請求受付期間〉【 傷 密 保 除 14月始期⇒ 1/4から2月末頃まで、10月始期⇒ 7/1から8月末頃まで 【腦俱貫任保護】 随時受付中

2023年10月始期 2024年 4月始期版

#### 老人クラブ 傷 害 保 険 (掛金・排償内容)

#### 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは他人の物を纏したり、

他人にケガをさせた場合。「も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません (複数口加入はできません)。 \*1 法律上の掲載責任が伴う対人・対処単版が対象です。

① 鐵磷烷烯形丹 および保険実施

<b>佐排地開</b> 乃	学続き期間(仲切ら解守)	(438.3H86	
2023年10月	2023年7月15日-9月15日年で	2023年30円1日午後4時から1年間	
2024W 4P4	2024年1月15日-3月15日まで	2024年 4四1日午後4時から1年間	

#### ②報義タイプと制度内容 「下記◆重要◆と併せてご確認ください」

***	● 248寺間型 ラップを動作は単純上(注1)を含む)・ラップを動作は外を関わる 国際に基金線(は44年間)のケガを開催します。 「開発網】」は、日本中のケガの制度は、下注:「単語中以外がたったの制度は			活動型 フラブ電解や圧縮は上級 (対象的)の アグロ解析にある。		
(学施全部) 用金	12,000PJ TF	8,000円 甲	5,000円/年	3,500円 年	1,000円 年	500円/年
多死亡何能性 <sup>162</sup>	432万円 (262万円)	277万円 (192万円)	270万円 (185万円)	185万円 (140万円)	8525円	457FPJ
(4) 独市障害保険金(****	170万円	8575FF	85万円	45万円	8575F9	457579
③ 人用保持信日期**** ********************************	6,600F) (2,600F)	3,700円	(刊000年)	2,200円 (1,200円)	2.000円	1,000PJ
(A) 2000年 (A) 2000年 (A) 2000年	4,100円	2,200円 (900円)	2,100F3 (800P3)	1.250F3 (600F)	1,300円	650PF
個人類情難延續讓	1億円限度 (1/257活動		助中七個1			

Character of the Column

対象となる保険金 抽算得处排進 地震影响電 IANUTO COURSE

対象となる保護会 動性が必然機能 2004 (CY) (X) (00.00)

- (1) 「川属する単位グラブが手め計画・実施する活動」および (2) 「所区割付 UHIX・収区) から全国までの各連合会が主機 する活動・イベント はらびに
- (3)「老人グラブ関係者として他既体の活動」への参加・任理 出上を含みます。 (4) 事故新析者:単位フラブ酵除者。世間した主能を連続停着

- (0((まり) 日本出土とは、政党(マンション、アグートなどの重要性を主義制度、戸地工は制造を含むしたはどかり、アラブを取得性を含むは形式を含します。 (1) アグラブに当まったは、東京は、東京などを入る方式は、日本には、テブに対しては東京ではいる対象を放ります。 ・「また金銭をよりを対してはなど、東洋地震が進まされた。」「1) アグラブによります。 アグラブに対象をよりで、大阪をは大阪の地震に対してので、対象したの形式に対象がある。
- (本) 住職・第六・連接を修復使、助作业会議議議員はジタブの動や・活動品が全国行ぎが指揮が展えており、暗幕機工実施工程機士、まる設定教育日標、支援管理資金目標の
- F的(1)的中央性性(2)20年代的(2)20年代。 1-12(4) (単独について) (他の時間地に保険量をおきない)。ます、内容を発しましたことによって、(Table Action 5)

## 老人クラブ 賠償責任保険(掛金・補信内容)

#### 他人の物を壊したり、ケガをさせた時゛の保険。自分のケガは対象になりません。

- (1) 財 数:単位毛人クラブ(全質加入が条件となりより) (元 個験網暦: 毎年10月から1年間(中国加入可)
- ③ 番 章:1人年請100円(遊飯引受資給料3,000円) ④ 編 輯:支払原型額1億円
- \*1 活律上の賠償責任が伴う老人シラブ活動中の対人・対策事故が対象です。任後途上は対象外。

#### の 公益財団法人全国を人クラブ連合会 保護保

\*\*100-0043 第四級主管用的解析例如15-3-2 新規作用15-4-5級

# - 4/5 - 17 http://www.entherith.com/ / - 16/7 http://www.enthib.com

ORDER HOLD THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PERSONS ASSESSED FOR THE PERSON ASSESSED.

(世)與有等得除去找》 南北海上四仙以前四种岭水平址 「地區」 德加克人姓 「TKL 05 2011年17年1

当この原則は、以下の機能についてご時代したものです。 (他人クラブ発育体制) を人グリブ情報を通信は特別に乗る事業 反応とは傾信に乗事業別。 (教人フラブ制度制(日前明)

DOMESTICAL PURO NOTAL

## 健康長寿のポイント

## 食べて健康! ~免疫力を高めよう~

## 腸管免疫を強化



36.5







全身の免疫細胞の6~7割は腸にあり、 私たちの健康を守ってくれています。

免疫細胞を活性化させるのは「善玉菌」 で腸内には 1000 種類、100 兆個の善 玉菌(乳酸菌やビフィズス菌等)が、お花 畑「腸内フローラ」のような状態で活躍し ています。

#### 善玉菌を増やす食べ物



体温が1度下がると免疫力は約 30% 低下すると言われています。平熱 が 35.5 度~ 36 度未満になると低体 温の始まりで、免疫力が下がるだけでな く、アレルギー症状も出やすくなります。 常に体温を 36 度台に保って体を冷 やさない食事を摂るようにしましょう。

#### 体を温めてくれる食べ物





基礎代謝量が低い人は体温も低 く免疫も低下気味です。基礎代謝 量を上げるためには筋肉量を増や すことが重要です。

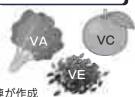
運動も大切ですが、その前にま ず、筋肉の材料になるタンパク質 を食事で十分とることが必要です。

#### タンパク質+ビタミンB6



免疫力を低下させる大敵 のひとつがストレスです。 ストレスに負けない体をつ くる助けになるのが抗スト レスビタミンと言われるビ タミン A・C・E (エース) です。

#### 抗ストレスビタミン



## 員

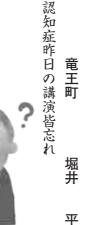


大津市 青山 知子



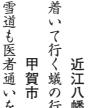






寒さ耐え水仙

春待つ姿の清らかさ



行く蟻の行列先見えず 近江八幡 中島 大川

も医者通いを予約なら

詠唱を心の糧と受験す 風に乗り乙女の髪の花びら 口 紅よりも淡き桃色 ロナ怖わしも生きた証しに 甲賀市 甲賀市 島

生き甲斐だ見つけ 木犀の香りにつられ散歩道 竜王町

広告の裏の白きをメ

、モ帳に

近江八幡市

連作嫌う畠の管理

初詣遥か彼方に近江富士 励んだボラン 平

短



独演会しわと涙で笑いたい

初詣一度したきり古希になり

俳

旬

青山

る夢に一言感謝 愛荘町 竜王 井

る天地の偉大さ仏と共に

田中華代

## 文芸作品募集 あなをの作品、応募してみませんか?

- ◆俳句、短歌、川柳、情歌の部門を募集します。(冠句はありません) ◆応募は、「ハガキ」に1人あたり1部門1作品(厳守)とし、どの部 門の応募かを明記してください(1枚のハガキに書く部門の作品各1 点を記入することはできますが、同一部門の作品が2点以上ある場合 は無効となりますのでご注意願います)
- ◆読みにくい文字やあて字には、必ずふり仮名をつけてください
- ◆応募作品には、郵便番号、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名、所 属する市町老ク連名を明記してください
- ◆応募作品は、掲載・不掲載に関わらず返却いたしませんのでご了承く ださい
- ※締め切り、送付先は9頁の「会員からの原稿募集要領」をご覧ください

に、同世代の仲間が集い 九を発揮して楽しみ、 心身の健康を高め合うな 花あそび教室」 を始めて三年 が経ちました。 令和五年度 は、はぎれや 古布を用いた 「古布花」な ど新しいメ ニューも加え てスタートし ましたが、受 ましたが、受 ましたが、受



女性委員会で試作

を大切





古布花

しめ縄リース

が、この取組が、県老ク連と市が、この取組が、県老ク連と市り、「老人クラブに入っていてり、「老人クラブに入っていてられば、会員減少に悩む県、市町老は、会員減少に悩む県、活力のもつ連にとって、元気、活力のも

お楽しみいただく予定です来年度は、また新たな企画上げているところです。





近江八幡会場



竜王会場

## ニュースポーツの普及団体です。

健康づくりに! 介護予防に! 仲間づくりに! ニュースポーツを始めませんか?









事業内容

- 講師の派遣

動 ・用具の貸出

「いきいき近江」をご覧になった 方に特別割引で販売いたします。

(その他たくさんの種目があります。お気軽にご相談ください。)

■お問い合わせ先、パンフレットの請求先 特定非営利活動法人

フレンドリー情報センター

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23 3F TEL. 06-6971-9190 FAX. 06-6981-7470 URL: http://www.newsports-21.com

#### 一編集後記一

新年おめでとうございます。

新型コロナ感染症は、分類が変わったことも あって少し遠退いた感もありますが、これから の時期、感染症のひとつであるインフルエンザ 等にはコロナ同様十分ご注意いただきたいと思 います。

老人クラブや市町老ク連は、ポストコロナの 活動が本格化し、特に旅行や食事会、大勢が参 加する講演会や大会など元気で楽しい催しの便 りが数多く届いています。県老ク連としては、 健康づくり、仲間づくり、地域社会への貢献な どの活動がますます盛り上がるように、いろい ろな取組を通じて応援したいと思っています。

この「いきいき近江」が、見聞を広め、相互 のつながりを深める情報源として活用いただけ るよう努力してまいりますので、活動情報の提 供など、ご協力よろしくお願いいたします。

(広報委員会)

