

守山アクティブ シニア倶楽部

【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1階)
【TEL(FAX)】 077-582-3310
【E-mail】 ikoinoie@usenet.ne.jp

～ みんなでつくる、生涯いきいきと
暮らせるまちを目指して～

守山市健康福祉部理事 高橋 厳擁



朝夕の風に涼しさが感じられる季節となりました。

守山市アクティブシニア倶楽部、各地域のクラブの会員の皆さまにおかれましては、豊かで住みよい地域づくりに向け、子どもたちの見守りなど地域における社会活動に日々取り組んでいただいていますことに、敬意を表するとともに、厚くお礼を申し上げます。

本市においても、今後さらに高齢化が進む中、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし、いつまでも、いきいきと活躍できる地域づくりが求められています。こうしたことから、本年3月に「守山いきいきプラン2024(守山市高齢者福祉計画・守山市介護保険事業計画)」を策定し、高齢者を始めとしたあらゆる人が役割を持ち、「お互

い様」と支え合う地域共生社会のまちづくりを推進しています。市としましても、高齢者が生きがいをもって暮らせるよう高齢者の自主グループを増やすため、立ち上げ支援を行っており、介護予防の取組や地域活動の推進を図っています。

また、今年度4月の組織改編により、高齢者福祉施策に加え、認知症施策についても長寿政策課が中心となり推進しています。会員の皆さまも、地域の認知症サポーター養成講座の受講やカフェ(居場所)へのご参加など、今日まで培ってこられた知識や技能を活かし、生涯いきいきと暮らせるまちづくりにお力添え賜りますようお願いいたします。

最後になりましたが、守山市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員皆さまのご多幸とご健勝を祈念申し上げご挨拶とさせていただきます。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

まだまだ暑い日が続きます。
体調管理のために、再確認してくださいね。



(厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトより抜粋)

～ 体を動かし、おしゃべりしながら楽しんでいます！ ～

杉江老人クラブ松寿会
木村 世二作

杉江老人クラブ松寿会の活動内容を紹介させていただきます。

毎月第3土曜日の午前9時から、運動公園でグラウンド・ゴルフの月例会を楽しんでいます。ホールインワンで拍手喝采を受けるのは、いくつになってもうれしいものです。

年3回の神社清掃は、鎌や箒を手に黙々と作業を続けます。境内をきれいにできた後は心もさわやかにになり、懇談会の始まりです。

スクールガードとしての通学見守り活動、プランターの水やり等も担当しています。7月1日と10日

に自治会からの協力依頼で、「心と心をつなぐあいさつ運動」に参加しました。子ども達への挨拶、声掛け運動を実施しました。挨拶すると年齢関係なく会話のきっかけになりますし、笑顔になる機会が増えますね。

あと、年に1回日帰り親睦旅行にも行っています。

来年はいよいよ小津神社の例祭「なぎなた祭り」の当番が杉江に廻ってきます。松寿会としても、由緒ある伝統芸能の継承に遺憾なく今まで経験して得た知識を発揮したいと思います。



見晴らしのいい公園で
グラウンドゴルフされています。



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

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

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

街の便利屋
即OK！！

 (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

～ ニュースポーツの紹介「トリコロキューブ」～

ニュースポーツとは、1980年以降に考案・紹介された競技などの総称で、幅広い年齢層の人が豊かなスポーツライフを送るために、競い合うことより体を動かすこと自体を楽しむことを目標にしています。

ルールはシンプルで分かりやすいものばかりです。去年のスポーツ大会でも行われた「ボッチャ」や皆さんが普段よくされている「グラウンドゴルフ」もニュースポーツです。その中で今回は「トリコロキューブ」を紹介します。このセットは市老人クラブにもありますので、うちの単老でもやってみたい!と思われたら、事務局までご相談ください。



この名前は、3色を意味するトリコロールとキューブを転がす競技ということから「トリコロキューブ」と名前がつけられました。

色が3色あるので3チームが同時に対戦します。サイコロの出目や得点エリアによって得点が変わります。

自分のチームの色にサイコロが乗れば、サイコロの出目×マットの数が自分のチームに加点、敵チームの色に乗ってしまったらサイコロの出目分相手チームに加点されます。

これを繰り返し、合計点数で競います。高度なプレーが要求される半面、偶然性も高く、一発逆転も狙える最後まで笑いとお歓声が絶えないスポーツです。



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

守山市焔魔堂町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

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

～夏の居場所・涼みの場～

大林町老人クラブ
会長 杉野 久男

気候変動により、不規則で異常な暑さの夏が続いています。

我が老人クラブは、毎週水曜日に自治会公園でグラウンド・ゴルフをしています。会員25名(平均年齢85.5歳)で、参加している会員は半分の12名前後です。なんとか動ける者が、「出会う楽しみ」と景品のティッシュを獲得する「ゲームの楽しみ」と「健康のため」に楽しくやっています。

しかし、こんな夏に屋外活動は高齢者には特に

危険です!だからと言って家の中に巣ごもりする生活を避けるために、また健康維持も考慮して7月・8月はグラウンド・ゴルフを休止することにし、その代わりに夏の居場所・涼みの場を設けることにしました。

7月・8月の毎週水曜日の午前中は、自治会集会所のクーラーの効いた部屋で仲間同士楽しく自由に過ごす決めましたが、「自由」ほど難しいものはないので一応次のように設定をしました。

- ※ 茶話会・・・飲み物・お菓子は各自で持参。おしゃべり、情報交換をする。
- ※ 懐かしの映画とプラス体操・・・映画は30分ほどビデオを流す。
体操は見てるだけでもよし!
- ※ カラオケ・・・聴いているだけでもよし。上下関係なし!楽しむべし。
- ※ 何もせずのんびりしたい。居眠るのもよし!

◎参加は自由。その日の気分で遅れてくる人、早く帰る人OK!

こんな感じで気楽にやっています。



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	●	●	●	●	●	●

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

～ 川田老人クラブのご紹介～

川田老人クラブ
会長 米田 利勝

一本松で有名な川田町は、現在330世帯・約900人が住んでいます。町内の水路(中筋川)には、20数匹の大きな錦鯉が泳いでいます。その中には、市内の料亭から引き取った鯉もいます。夏には、農業水路に無数のホタルが飛び回っているようなところですよ。

そんな川田町で私達シニア倶楽部は、毎月1回の神社清掃の奉仕作業・樹木剪定をし、終了後は休憩を兼ねておしゃべり広場を開催して楽しんでいます。年間行事としては、守山市北部地区地域支援センターに依頼して、軽い体操やクイズ方式による脳トレ、健康サロンを行っています。その他に

は、ボランティアによる楽器演奏や歌・踊りのイベントサロン等も実施しています。

野外スポーツとしては、7月に町内の広場で2週間ラジオ体操をします。あと、地域の会社のグラウンドをお借りして、年9回グラウンド・ゴルフ大会を実施しています。その内2回の大会終了後には、懇親会をしています。

会員数としては、男性は増加傾向にありますが、女性はそうではありません。まず若手の要望として、クラブ名称を「川田老人クラブ」から「川田一本松クラブ」に変更があるので、令和7年度から新名称に変更する方向で進めようと思っています。



くらしをよくする、まちをやさしくする。ゆいの里

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>



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



一戸建・土地・マンション 他

不動産の仲介・買取は

アヤハ不動産株式会社 草津営業所へ

まずはお電話下さい

☎0120-63-6066

〒525-0037 草津市西大路町 6-6
土・日・祝日も営業

※当社規定により買取できない場合もあります

～ 地域包括支援センターってどんなところ？～

皆さんは「地域包括支援センター」をご存じですか？地域包括支援センターとは、「**高齢者の暮らしを地域でサポートするために設置されている、高齢者とその家族のための総合的な相談窓口**」です。守山市には南部地区・中部地区・北部地区と3カ所の地域包括支援センターがあります。学区によって相談場所が違うのでご注意ください。

	南部地区	中部地区	北部地区
所在地	勝部3丁目9-1 (エルエンター内)	下之郷3丁目2-5 (すこやかセンター内)	洲本町1353-2 (北公民館内)
担当学区	守山、小津	吉身、玉津	河西、速野、中洲
開所日	平成31年4月1日	令和3年4月1日	平成28年10月1日
連絡先	077-585-9201	077-584-5519	077-516-4160

どんなこと相談できるの？

◎介護や健康のこと

- ・介護保険の申請を頼みたい
- ・介護に関する相談がしたい
- ・認知症に関する相談がしたい
- ・今の健康を維持したい など

◎権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・財産管理に自信がない
- ・虐待の疑いがある など

◎様々な相談ごと

- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ・サービス事業者に不満があるが、直接言いづらい
- ・近所にあるサロンや体操クラブを知りたい など

◎暮らしやすい地域のために

- ・一日でも長く住み慣れた地域で暮らせるようサポートします。



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・循環器科・呼吸器科

井上クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00～7:30	○	○	○	休	○	休

休診日 日曜・祝祭日・木曜午後・土曜午後

胃・大腸の内視鏡検査 / 健康診断

吉身3-14-46 ☎581-1233

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



医療法人

せんぎく腎泌尿器科クリニック

Senjiku Urology Clinic

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

地域包括支援センターはこんなこともしています!

◎出前講座

介護状態にならない健康づくりのための普及啓発活動。

例) 百歳体操、もりやまプラス体操、フレイル予防、認知症の勉強など

いろんな講座をしてくださります。是非一度お問合せいただき、有意義な単老活動にしてくださいね!

「シニアのための交通安全教室

～こんなに違う!ドライバーからの見え方を体験して交通事故を防ぎましょう!!～
が開催されます。

日時 : 令和6年9月26日(木) 14:00~15:30(受付は13:30~)

場所 : 守山市民ホール 大ホール

内容 : ①寸劇「ななめ横断の危険性及び安全確認の重要性」(約30分)
②夜間における視認性体験(約30分)

共催 : 守山市・野洲市・守山野洲交通安全協会

参加ご希望の方は、9月13日(金)までに、守山市老人クラブ連合会事務局まで
ご連絡ください。(077-582-3310 月・水・金 9:00-16:00)



現在事務局は、すこやかセンターの修繕工事のため3階から1階に
移動しております。来年2月ごろまで今の場所におりまして、修繕工事が
終了しましたらまた3階に移動になります。入口は現在正面玄関のみ利用
可能です。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



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

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 ←

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

白内障手術・硝子体手術・加齢黄斑変性治療・眼科一般診療

小森眼科クリニック

診療時間(予定)	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~4:00	★	手術	/	★	手術	/
午後4:00~6:30	○	手術	/	○	○	/

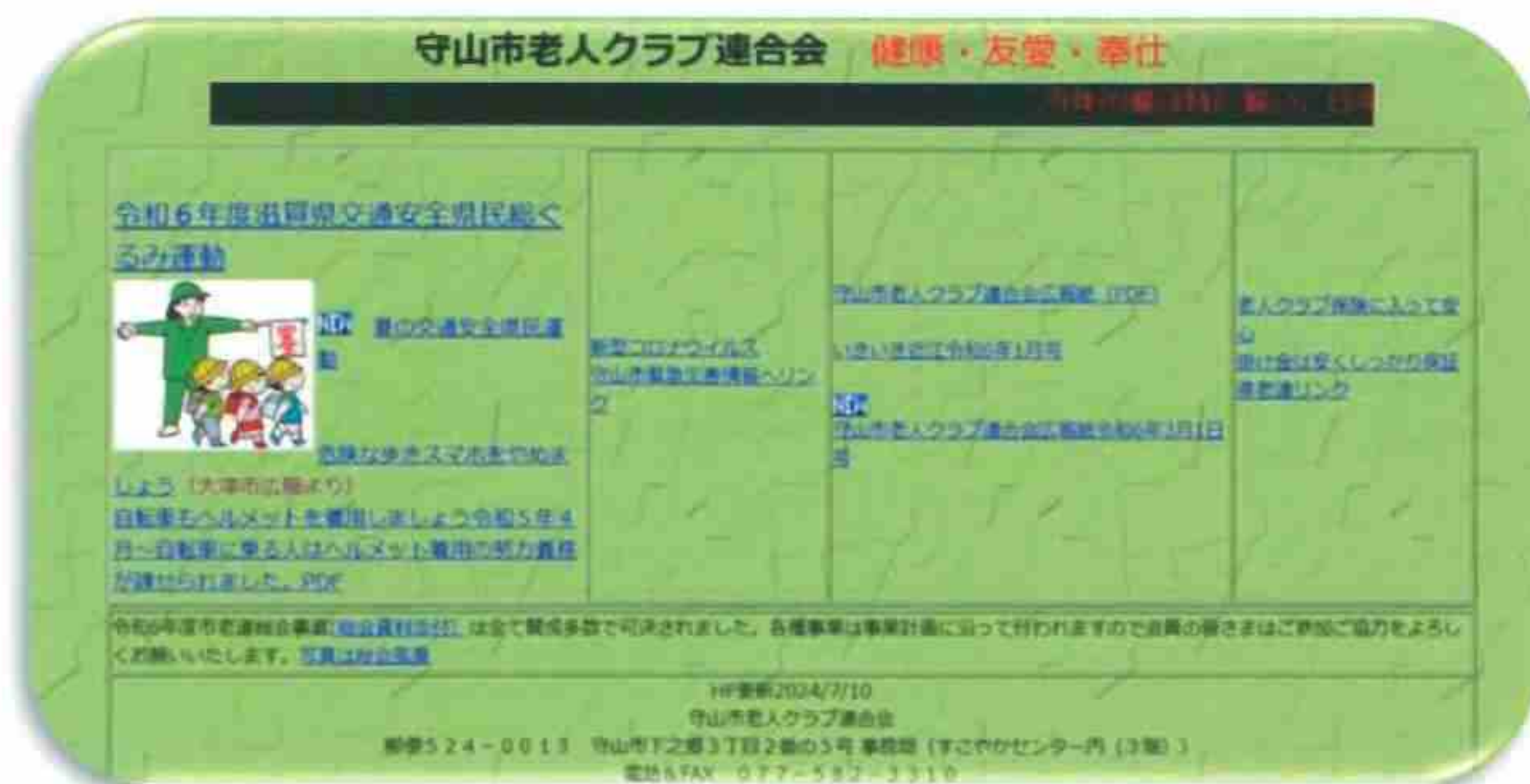
〈休診日〉水曜・土曜午後、日曜祝日 / ★予約検査
守山市金森町 600-1 ☎(077) 581-1313

お知らせ

守山市老人クラブ連合会のHPがあるのをご存じですか？
時々更新されています。
チェックしてみてくださいね！

守山市老人クラブ連合会

で 🔍 検索



今年も！泊親睦旅行が決定しました！

～世界遺産姫路城見学と淡路島宿泊・鳴門渦潮クルーズの旅！～ です。

日程は、令和6年10月7・8日です。姫路城や渦潮クルーズの他に、花がきれいな時期なので「あわじ花さじき」にも寄ります。宿はCMでもおなじみのホテルニューアワジグループの「夢海遊 淡路島」です。

申込期間は9月11日(水)までです。花がきれいな季節に旅行行きませんか？締め切りが迫っていますので、お早めに申し込みをお願いします。



(イメージです)

【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

【在宅介護支援】～経験豊富なケアマネジャーがご相談に乗ります～

- しみんふくし滋賀 野洲居宅介護支援事業所 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0748-31-3058)

*** 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、事務局にお電話ください♪

☎077-582-3310 まで

ご協賛いただいた皆様へ

守山アクティブシニア倶楽部の発行に当たり、ご支援ご協力をいただき誠にありがとうございます。今後も有益な情報誌をめざして充実させていくよう努めてまいりますので、益々のご後援賜りますようお願い申し上げます。