



ラストランのドクターイエロー

大津老ク連会報

第134号

(株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎ 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

皆様こんにちは、平素は会員の皆様には各地において老人クラブ活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

昨年8月30日に予定されておりました、記念すべき第50回大津市老人クラブ大会は、台風10号の影響により中止になりましたが、永年にわたり老人クラブの育成、発展に尽力された先輩会員の功績に対し敬意を表し、また老人クラブを側面から支えていただいた、行政をはじめ関係団体のご支援、ご協力に対し

感謝し、お礼申し上げます。わが国は、少子高齢化・人口減少が急速に進み、今年は団塊の世代が75歳を迎え、本格的な超高齢社会を迎えています。こうしたなか、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」の実現に向けた取り組みが進められています。

さらに、孤独や孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会づくりを目指した「孤独・孤立対策推進法」と、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って地域で暮らすことを目的にした「認知症基本法」が施行されました。

こうした社会目標は、老人クラブの活動と軌を一にするものと言っても過言ではありません。振り返ると、私たちは、戦後一貫して地域での支え合いを主体的に行い、多彩な活動を展開して、時に喜びを分かち合い、時に災害など困難を乗り越えてきました。

それゆえ、これまで取り組んできた仲間づくりや支え合いの活動実践に誇りを持ち、これを生かして、孤独・孤立の防止、認知症の正しい知識・理解の普及などに地域の関係団体等と連携・協働して一層推進すること

陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

本市では現在、「第9期大津市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(おおつゴールドプラン2024)」の基本目標の一つとして、「高齢者がいきいきと健やかに生活し、社会参加ができるまち」を掲げるなど、高齢者の皆様の健康寿命を延ばし、自立した健やかな生活を送るための取り組みを鋭意進めているところとす。

なかでも、市内に5カ所ある老人福祉センターについては、愛称を「はぴす」に改めるとともに、「健康寿命のさらなる延伸に向けた高齢者の健康づくり

の拠点施設」として、令和6年4月から順次施設の機能充実を行っています。さらに令和6年6月には、県内最大級となるグラウンド・ゴルフ場を大石淀町に開設したところであり、多くの利用者の皆様でにぎわい、利用者同士の新たな交流が生まれる場になればと願っています。

さて、高齢者を取り巻く状況は年々、大きく変化しています。本市における65歳以上の割合は、令和6年12月末時点で27.9%となるなど、年々高くなつていく一方、老人クラブの会員数は年々、減少傾向にあります。本市の人口も減少局面を迎えている中、ポストコロナ社会で顕在化した出生数の減少や地域コミュニティの希薄化の進展、健康リスクの高まりなどの課題も山積しています。急速な人口減少や少子高齢化、急激な物価高騰など大きな時代の転換期にあ

が求められます。昨年11月13日、栗東芸術文化会館で開催された、滋賀県老人クラブ大会において、「お笑い理学療法士」の日向亭葵氏による「笑窪現役を目指す認知症予防」の講演では、同時に2つの動作をする(デュアルタスク)ことが、フレイルの予防、改善に効果があると実践指導をいただきました。大会に参加された学区役員には、地域での認知症予防活動の一環として、サロンなどの機会を利用して、ぜひ実践されるよう検討してください。

最後に、大津市老人クラブ連合会の基盤強化に皆様のなご一層のご尽力をお願いし、併せて、皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。

中、時代の潮流を的確に捉え、これまで以上に危機感を持つ必要があると考えています。そのような中、貴会におかれましては、高齢者の生きがいや社会参加の場を提供する重要な役割を担われており、会員の皆様の豊富な人生経験を通じて培われた知識や技術は、次世代に伝えるべき貴重な財産であると考えています。これまで積み上げてこられた活動の継続はもちろんのこと、これからも地域社会をより良くするための原動力として活躍されることをご期待申し上げますとともに、会員の皆様が健やかに年を重ね、今後ますますに活動が広く推進されますよう、心より祈念いたします。

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

ごあいさつ
大津市長 佐藤 健司

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

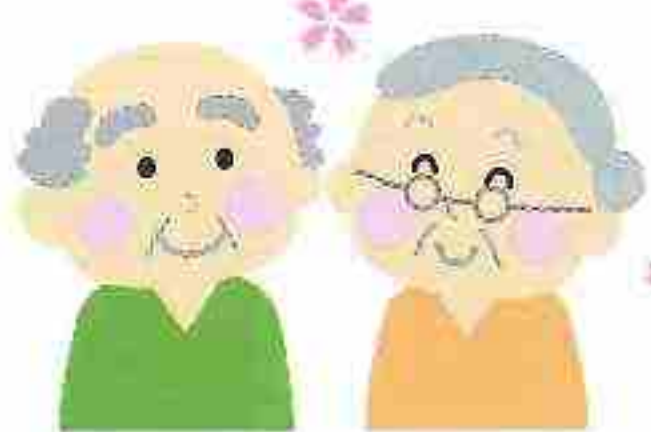
ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

ごあいさつ
大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

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



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 2025年6月30日(月)まで

※この広報紙をご持参ください。

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47回 大津市高齢者健康づくりスポーツ大会

昨年11月15日(金)、紅葉深まる皇子山総合運動公園陸上競技場において、第47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。

「市内の高齢者がスポーツを通じて相互の親睦を深め、健康づくりの増進に努めること」を目的として行われる秋の恒例行事で、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160名が参加し、チーム対抗のグラウンド・ゴルフで熱戦を繰



よくプレーを楽しみました。雲が多く、後半から小雨が降り出すあいにくのコンディションとなり、閉会式は急遽スタンド下で行いました。集計の結果、1位から3位まで僅差となりましたが、唐崎Aが見事優勝の座を勝ち取りました。また、7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 唐崎A
準優勝 仰木の里A
第3位 滋賀

り広げました。開会式と準備体操の後、32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ラウンドを回ります。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たものの、ラウンドを重ねるにつれホールインワンの歓声が時折り上がるように。終始和やかな雰囲気の中、参加者は元気に



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)

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?
ダイバーシティ
「多様性」を意味する言葉です。年齢や性別、国籍、人種、教育、職歴、価値観など、属性が異なるさまざまな人々が共存している状態を示します。

紫雲山 西蓮寺
大津市石山寺2丁目26-14
☎(077)537-0126

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



ホールインワン賞の皆さん

上位入賞おめでとうございます!

仰木の里A

唐崎A

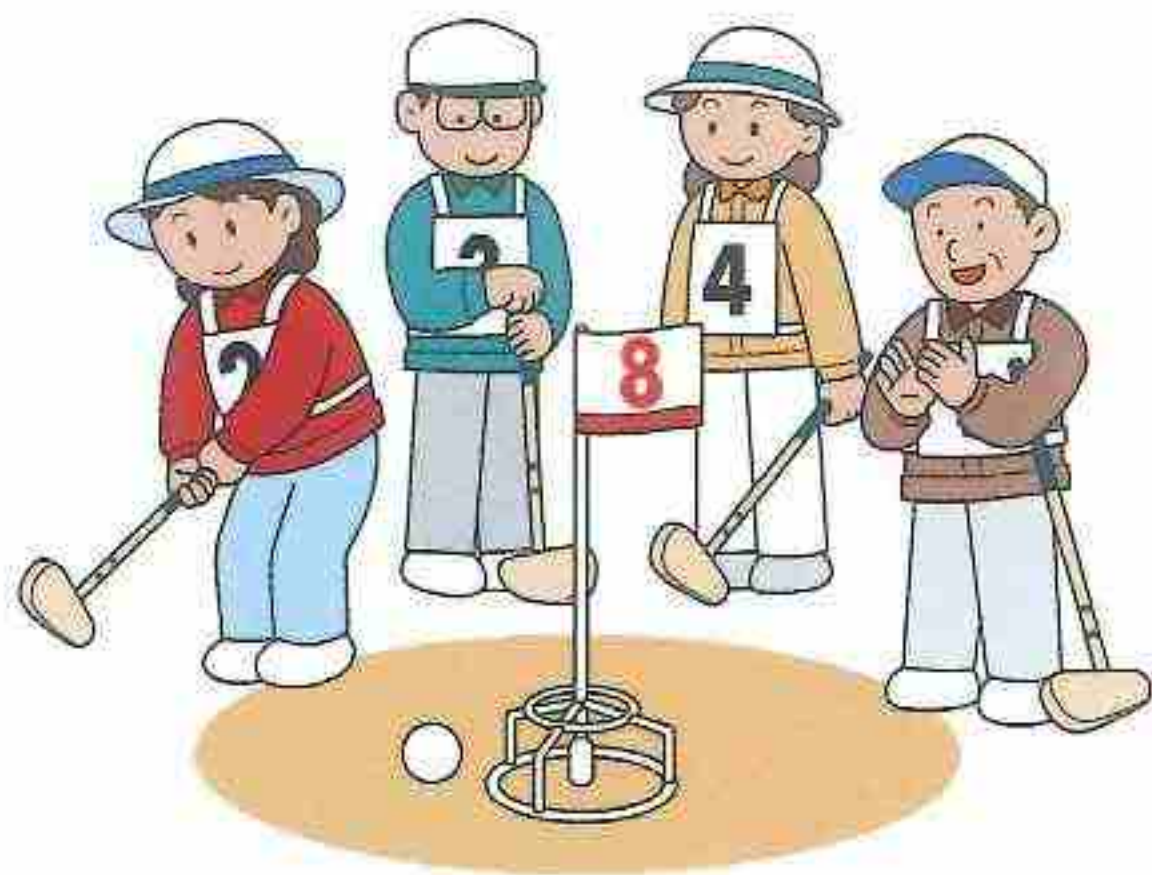
滋賀

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

こう おう
書画骨董品・古物の買取なら弘旺に 査定・出張費完全無料
お任せください
 株式会社弘旺 【受付時間】平日9:00~18:00
 ☎090-4290-2057



- 古書
- 仏像
- 掛け軸
- 陶器
- 漢籍
- 中国酒
- 蔵の片付け
- 刺繍
- 文房四宝
- 中国家具



第16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6年10月24日(木)、高島市マキノピックランドグラウンドゴルフ場において、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、大津市老人クラブ連合会と高島市老人クラブ連合会との交流と親睦を深めるために毎年行っている大会で、今年で16回目になります。

今回は大津市老ク連から39名、高島市老ク連から33名の合計72名が競技に参加しました。

- ◆大津市上位入賞者
優勝 石津 正明 (日吉台)
- 準優勝 岸場しずえ (瀬田)
- 3位 田中 龍男 (日吉台)
- 4位 中村 一彦 (南郷)
- 5位 山中佐一郎 (青山)

第63回 滋賀県老人クラブ大会 (びわこ豊熟シニアクラブ)



昨年11月13日(水)、「栗東芸術文化会館さきら」において、第63回滋賀県老人クラブ(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。

次に各種表彰式へ移り、知事表彰並びに県老ク連会長表彰が、それぞれ行われました。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)、栗東市長からのご祝辞を頂き、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。
- 休憩をはさみ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後は、お笑い理学療法士の「日向亭 葵(ひなたてい あおい)」氏を講師にお迎えして、「笑涯現役を目指す認知症予防」誰一人取り残さない」と題した講演が行われました。高齢者の日常の過ごし方を、クイズや軽い体操を取り入れながらの実践指導により、会場を大いに盛り上げて講演は終了しました。
- 最後は、会場内の全員で「青い山脈」を合唱し、

令和6年度の滋賀県老人クラブ大会は閉会となりました。

地震が発生したら



- ①自分の身を守る 倒れてくるものなどから身を守る
- ②火の始末 大揺れが収まってから消火
- ③家族の安否確認 家族が無事か確認
- ④避難経路の確保 可能であれば窓やドアを開けておく
- ⑤近所の安全確認 近所で火災等が起きていないか確認

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

緑茶がもたらす
効果と効能

リラックス効果

リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。

家本
麦蕎麦打子
業利年元保享

大津市坂本4丁目11-40
☎(077) 578-0002
<http://www.tsurukisoba.com/>

〈ささえあいたすけあい〉
介護・薬局・福祉用具
介護タクシー・保育園

まごころグループ

〒520-0026 大津市桜野町1-17-15
TEL(077) 527-5305
まごころ 大津 検索

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>

令和6年11月1日(金)、恒例のウォーキング大会が開催されました。今回は27名が参加され、和歌山城西之丸庭園を散策し



令和6年度 ウォーキング大会
～和歌山城西之丸公園を散策～

ました。一行は大津市内を出発し、バスに揺られて目的地の和歌山城に到着。徳川御三家のひとつ紀州徳川家の和歌山城で2班に分かれて、ガイドさんの案内で西之丸庭園を散策しました。大手門から大楠、二の丸庭園、遺構から復元された御橋廊下を渡り紅葉溪庭園を見学し、健脚を競いながら当時の様子を味わうことができました。



和歌山マリーナシティの中にある黒潮市場で昼食。昼食後は、お土産屋で海の幸をはじめ、野菜・果物などの買い物を楽しみました。いつものまにや、いっぱいになった買い物袋を手に、皆さん笑顔で帰路につきました。



秋の1泊研修旅行に参加して

秋の信濃路元善光寺参拝と美肌の湯親睦旅行、令和6年11月28、29日、昼神温泉1泊2日の旅、男女総勢40名。途中、休憩しながらお買い物、明日の帰りに買ったらしいのにとおもいますが、滋賀県人は一番買い物が好きだそうです。恵那峡山菜園で昼食、養命酒工場見学と峠でお買い物。昼神温泉、湯元ホテル阿智川到着。温泉を楽しみながら宴会へと旅の疲れも忘れ、いつものカラオケで盛り上がり、明日は元善光寺と斎藤農園でのりんご狩り。私も初めてなので楽しみにしていました。細かい枝に大きいりんごがつくものかなーと感心し、また、りんごをかぶりつきながら、赤く大きいりんごをかご一杯に詰め、楽しいひとときを過ごしました。皆さんも同じくりんごを食べながらりんご狩りを楽しまれていました。(岡村 敬市)

しめ縄リース講習会

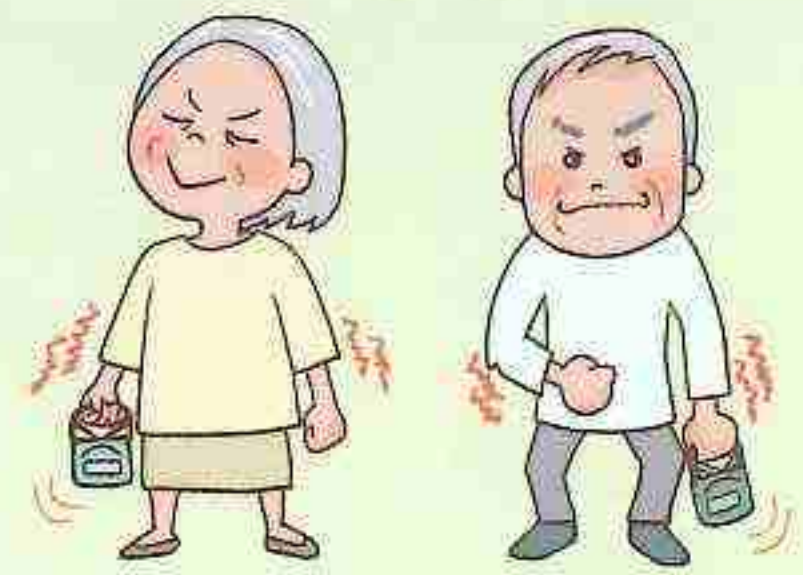


「しめ縄リースに挑戦しませんか」。学区老人クラブ連合会女性部は12月12日、日吉台市民センター会議室で、しめ縄リース講習会を開きました。

お正月に手づくりのしめ縄を飾ってもらおうと、老々連女性部が、しめ縄リースづくりを計画。この日は男性2人を含め計17人が参加しました。

講習会では、仲野部長を講師に、和気あいあいとおしゃべりを交えながら、1時間ばかりの間に見事なリースを作り上げ、参加者たちを満足させました。(仲野 茂子)

令和6年度 体力測定記録会



体力測定記録会が10月3日(木)に瀬田公園体育館(参加者37名)、10月10日(木)に坂本市民体育館(参

加者35名)、10月17日(木)に石山市民体育館(参加者33名)、11月7日(木)に和邇市民体育館(参加者16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種目測定しました。

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 ファミリークリニック あなたのパーソナルドクター

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

内科・小児科

大津ファミリークリニック Otsu Family Clinic

外来診療・在宅訪問診療
を行っています

ご予約・お問い合わせ
TEL 077-526-8239
大津市大門通11-11 三井寺前
URL▶ http://www.otsu-fc.jp

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

地域の動き

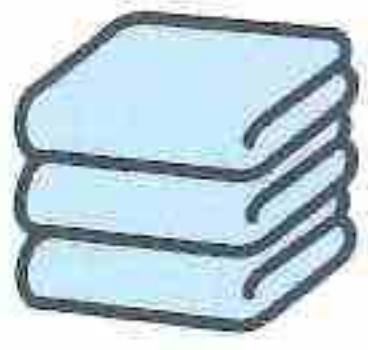
和邇学区(女性部)

愛のタオル

昨秋、敬老月間に、女性部の事業として高齢者施設へ新古タオルを贈りました。9月23日代表して、岡村会長らが市内北船路にあるデイサービス蓬萊苑を訪問し、会員が集めた186枚と、友交クラブからの13枚を併せて贈りました。

岡村会長は、同年代の方々が気持ちよい日々を送ってほしいとあいさつし、松村施設長は毎年心を込めて贈ってください感謝します、ご意向に沿って有効に利用しますとあいさつされました。このわずかな時間にも何人かの利用者が到着して、

目下で今の高齢者事情を知ることができました。改めて、私たちは元気に活動ができることに感謝する「愛のタオル」寄贈の1日でした。(溝 節子)



仰木の里学区衣川台老人クラブをのり会

健康講座

私たちの老人クラブでは年間事業計画の一つとして「健康づくり」をテーマに取り組んでいます。例年大津市長寿政策課やあんしん長寿相談所からの情報をともに、取り組みを進めています。近頃、コロナでの自粛生活、また猛暑による閉じこもり生活が続ぎ、体を動かしたり、人のおしゃべりが少ない中で、体調を崩している人が

多いと聞き、色々検討を重ね、今回大津市リハビリテーションセンターの中から「食マを取り上げることにしました。早速、長寿政策課に申し込みをしたところ、講師として言語聴覚士の紹介を受け実施にいたしました。講座に先立ち、まず保健士さんによるフレイルチェックの記入、血圧測定、面談などがあ

り、続いて講師からまず「口やのどの仕組み」についてプロシエクターで説明を受けました。その後、ペックトボトル・紙コップ・ストロ

ー・ビニール袋などを利用した講師お手製の小道具を使いながら、飲み込む力の測定、反復たえぎ嚙下テスト、肺活量、発声持続の測定など口やのどを鍛える体験と指導を受けました。また人と会話することが老化予防になり、おしゃべりの大切さを学びました。工夫を凝らした講師のお話は、その熱意が十分に伝わりました。充実した時間を持つことができました。人と楽しくおしゃべりしたり、口から長く食べ続けるために、フレイル予防の大切さを実感した講座でした。(岡田絆佐子)



た。講座に先立ち、まず保健士さんによるフレイルチェックの記入、血圧測定、面談などがあ

り、続いて講師からまず「口やのどの仕組み」についてプロシエクターで説明を受けました。その後、ペックトボトル・紙コップ・ストロ



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
ふくた診療所
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蓬萊駅前信号西すぐ)
(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 月火水木金土日祝
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ールクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00
14:00~16:00(午後検査)
17:30~19:30
休診日 日曜・祝日
大津市松原町14-19
TEL(077)548-6210

地 域 の 動 き

南郷学区

日帰りバス
研修旅行

令和6年11月12日(火)、南郷学区老人クラブ連合会、参加者40名にて日帰りバス研修旅行を実施いたしました。

今回のバス研修旅行は京都洛北方面の歴史と文化に触れ、そして京料理をいただき、1日を楽しみました。

午前8時30分南郷公園駐車場を出発、南郷学区

内各地で乗車して京都洛北へ向かいました。

京都の伝統工芸の一つ「川島織物文化館」を2班に分かれて、歴史的な染色遺産である所蔵品、染色織物約8万点、古書約6万点が展示され、明治昭和の制作資料など、保存の良さに感銘いたしました。日本の染織文化の歴史やモノ作りの素晴らしさを感じました。

洛北から北山へ移動、京都市北区左大文字山を見ながら「しょうざんリゾート京都」へ昼食「京

料理紙屋川」をおいしく楽しくいただきました。

しょうざんリゾート京都は江戸時代初期に活躍した本阿弥光悦が徳川家康から土地を与えられ、鷹ヶ峰芸術村を開き、創作活動に打ち込んだ場所を起源とし、現在ではレストラン・料亭・結婚式場・会員制リゾートホテル等の施設になっています。

王朝の昔、天皇の用する紙をすいたと言われた清流紙屋川の谷で、自然の中に営まれています。

庭園は北庭と南庭の二つに分かれ、北庭は北山杉と紀州石とを贅沢に使い楓と苔と梅林とを巧みに配しています。

樹齢450年という古木を混えた北山杉の林の中を歩き、また南庭は紙屋川の西岸遊歩道から広大で変化に富んだしょ

うざん庭園、自然と人工とが調和した洛北の秘園を楽しみました。

次は、京の食文化、京の台所と称される「錦市場」へ、京都市内烏丸四条辺にてバス降車。

400年の歴史を誇る「京の台所」錦市場、100軒以上の店舗が軒を連ねる市場で買い物、平安時代に「具足小路」と呼ばれていた錦小路、道路幅3、3メートルから5メートル、東西約390メートル、さまざま



日帰りバス旅行 しょうざんリゾート京都

石山学区(豊寿会)

しめ縄づくり

12月3日(火)、西武石山団地自治会館において、3回目の「しめ縄づくり」を13名(女性12名、男性1名)の会員が参加し実施しました。

ほとんどの会員が3回目です。慣れたもので、豊老ク連の大城さん、西田さんの指導もあり予定時間の30分前に、全員が完



成しその後コーヒーを頂きながら、作品の批評などで会話も盛り上がり、楽しい時間を共有し、会員の絆もさらに深まる出前講座になりました。(奥出 征子)



特に、海外からの観光客が多くて前に進めないほどの人人人、歩くのが大変でした。歴史と文化と芸術など日本の歴史の深さを感じることができました。(上田 幹夫)

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

マシュマロは喉に良い?!

マシュマロに含まれるゼラチンが食べた際に液体になると炎症を起こしている喉をやわらかく包んで保護してくれます。試す際は味付きのものではなくプレーンのものを3~4個食べると効果がでるようです!



マシュマロの語源「マーシュマロウ」という植物は、喉や胃腸の炎症を抑える薬として使われていたという。

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

診療時間表

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

健康コラム

『みんなが知っているラジオ体操第一』

理学療法士 並河 孝

「ラジオ体操はみんな知っているよー」と言う人が多い有名な体操です。子どもの頃よくやっただなあと懐かしがる人もいます。たぶん音楽が流れてくるだけで体が動き出すことでしょうか。中には毎日の運動はラジオ体操で十分ですという人もおられますが、果たしてそうでしょうか？ それについても一緒に考えていきたいと思えます。さてラジオ体操はいつから行われているのでしょうか？ 正式な名称は『国民保健体操』といい、国民が健康になり寿命が延び、幸福な生活を営むようにという目的で1928年制定されたものです。大変よく考えられた体操ですので、長年全国的に行われているでしょう。しかしこれだけで1日の運動をしたと言えるかというところがありません。どちらかと言うと健康を保つため

の運動ではなくて、運動をする前の準備体操であると言えます。例えば膝が痛くなってきたので、膝の運動をすることが必要と聞いて、朝のラジオ体操を始めましたと言う人がおられますが、残念ながら下肢の筋トレーニング（筋肉トレーニング）は、ラジオ体操の中には全く入っていません。ラジオ体操は残念ながら万能ではありません。スクワットや膝を伸ばす運動の準備運動として効果があります。高齢者には、スピードが速く危険な運動もありますので注意が必要です。特に11番目【写真①】

の両足ジャンプをする運動です。膝に負荷が大きくなる危険性もありますので、危険な運動のひとつです。その場合は足踏み運動をしましょう。運動で大切なことは無理しないで続けることと運動を習慣化することです。しかし毎日同じ体操をしてしまうと、人間は次第に楽で手抜き動きになってしまいます。例えば5番目【写真②】の運動では本来は肘を真っ直ぐに伸ばして体を横に曲げる運動をするのに、気づかない間に肘を曲げて「ごまかし運動」【写真③】となってしまう

です。この運動で大切なことは体が側屈することです。また6番目【写真④】の体の前後屈では、前屈がしんどい人は省略してしまいます。7番目【写真⑤】体を捻じる運動では手のみ振り、大事な体幹の捻じりの部分【写真⑥】が省略されていきます。このようにいつの間にか運動をするという納得感のために手抜き運動になっていくのです。無理な運動はいけません。手抜き運動もいけません。準備体操として効果的な運動ですので、毎朝の運動として、習慣化して頂けると健康に結びつき効果的です。

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



き効果的です。毎朝テレビを見ながらがんばってください。

※テレビ放映
NHK 総合
AM 9:55 ~ 10:00
PM 1:55 ~ 2:00

目指ろ38020!
歯の健康を保つコツ

歯科で定期的に歯石を除去しましょう

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



私事で恐縮ですが、ペタンク競技で県のねんりんピックびわこレイカディア県民大会に優勝して、第36回全国健康福祉祭とつとり大会2024ペタンク大会に出場することになり、令和6年10月18日(金)4泊5日の日程でみささ温泉溪泉閣に宿泊、開会式当日は雨のため代表だけで体育館で行われ

ました。2日目からみささ陸上競技場で予選入り、総数64チームが予選、4チーム総当たりで2勝以上が決勝リーグ入り。予選で横浜チーム、鳥取Cチーム、宮崎チーム、滋賀チームの4チームが総当たりで2勝以上が決勝リーグ入り。わが滋賀チームは横浜に11対6、鳥取C

チームに11対6で勝ち、宮崎チームには2対11で負けましたが、2勝以上しているので決勝リーグ入り。抽選でくしくもまた大敗している宮崎チームに当たり負けは覚悟でゲームが始まり逆に13対2で勝ち、ベスト16に進みましたが、同じ九州勢の鹿児島県チームに13対6で

負け、ベスト8に進めなかったのが残念でした。ちなみに優勝は愛知県、準優勝は和歌山県、3位は京都でした。毎日朝夕の温泉を楽しみながらの試合でした。決勝戦を観戦し今後の試合に生かしたいと思いました。

明治時代から、地域の発展に鉄道は必需であることを要望し、計画はあったのですが、実現に

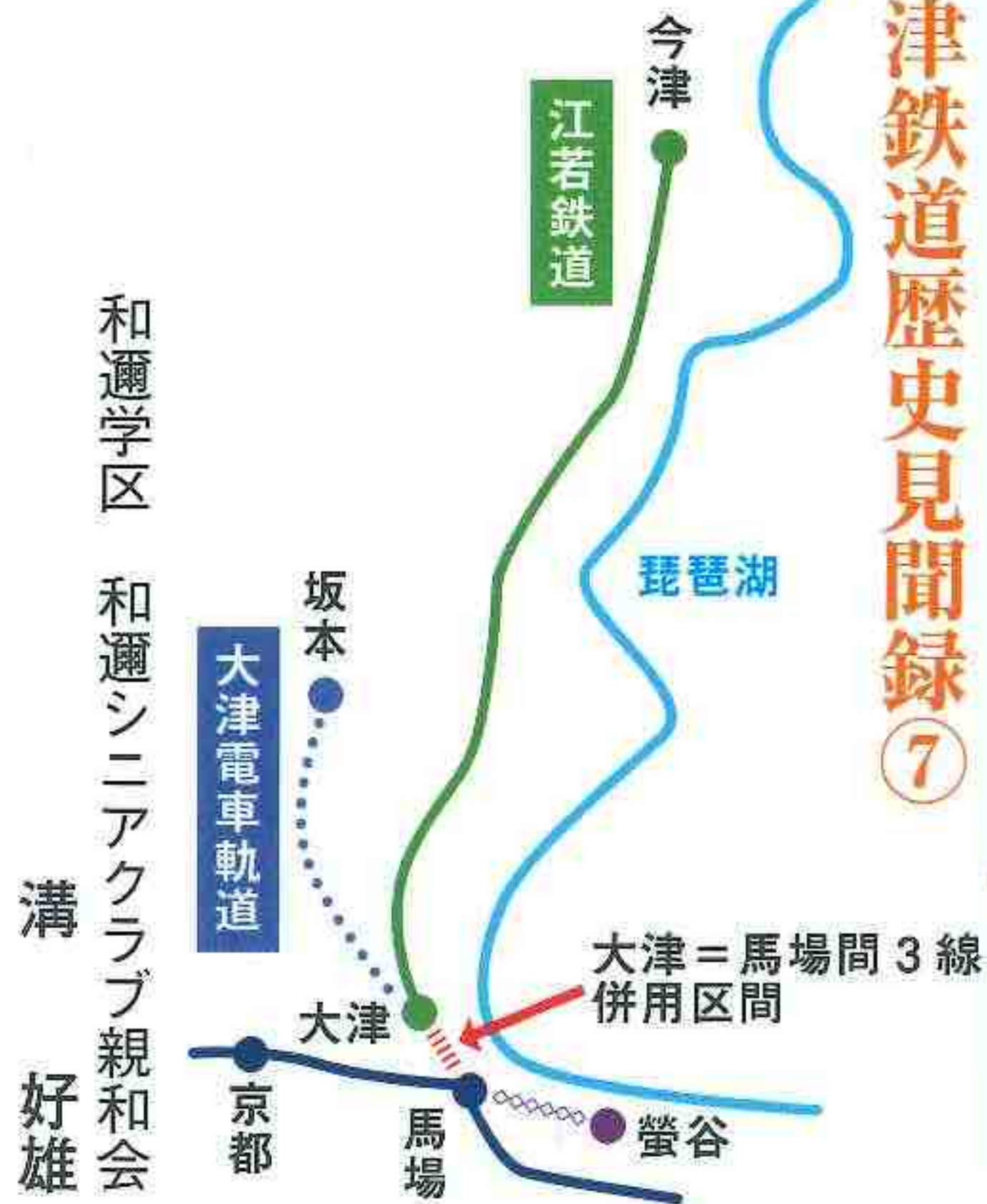
至らず湖西の住民は大津へ出るためには徒歩か汽船を利用して南下するより方法がありませんでした。

甚だ不便であり郡民は久しく鉄道敷設を望んでいたと申し出て、知事は高島郡長に愛知郡長佐野真次郎(党員)を転任させました。佐野郡長は森知事を訪問し、改めて湖西鉄道敷設を要望したのでした。

が、知事は明治40(1907)年に、既に大津電車軌道が螢谷(石山寺)坂本間の免許を得ていた、このうち大津(浜大津)坂本間は未着工ながら並行線であり、不認可となる恐れがあるので敷設免許の譲渡交渉をするよう申し渡しました。さらに盛り上がる住民は、大正7(1918)

年10月1日、堅田浮見堂の魚清楼で鉄道期成同盟会を結成して委員長に高島郡安原仁兵衛県会議長(国民党)を選出、続いて高島・滋賀郡民大会を開催しています。一方、先から続く大津電車軌道藤井善助(国民党代議士)が免許譲渡交渉に同意せずいたため交渉を断念し、並行線とはいえ、線路の性格は全く競合しない論法をもって免許獲得を目指し、江若鉄道敷設免許申請書を原敬内閣総理大臣に提出したのでしたがすぐに認可することに踏み切らなかつたのでした。

江若鉄道路線図



大津鉄道歴史見聞録 ⑦

会員の皆さまからの投稿を紹介いたします!



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

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

事務局だより

言葉の魔力

小生は、昨年の4月1日より大津市老人クラブ連合会の事務局で仕事をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

会員の皆さんからは、会うたびに「若いな」「若いな」と叱咤激励をいただきますが、ようやく一年が過ぎよ

うとしております。

何分、いままでに経験したことのない業務が多く、日々、右往左往しながら毎日過ぎており、何事も暗中模索ではありますが、皆さまの温かいご支援ご協力

ご理解により、超低空飛行ではありますが、なんとか各種事業が動いております。

今、私の心を支えている言葉があります。それは「こ

れからの人生、今が、一番若い」

まだまだ、一歩前進、二歩後退の状況ではありますが、どうか今後も変わらぬご支援ご協力をよろしくお願いたします。



大津市老ク連会報について

次号9月発行予定の会報誌については、諸般の事情によりお休みさせていただきます。

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2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一首・一句、「趣味のコーナー」への出展は一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す。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。

なお、原稿などについては随時受付させていただきますので、よろしくお願いたします。

宛 先：大津市老ク連事務局

大津市浜大津4-1-1

(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

楽しい仲間づくりを一緒にしましょう!

大津市老人クラブ連合会では、地域の仲間づくりを目的に、さまざまな活動に取り組んでいます。気軽に参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かれます。ぜひ、ご入会ください。



健康づくりで人とつながる 健康づくり・介護予防活動

- ◆健康ウォーキング◆グラウンドゴルフ
- ◆ゲートボールなど



支えあって生きていく 仲間づくり・地域支えあい活動



- ◆友愛活動◆子ども見守り活動◆世代間交流、伝承活動◆環境美化・リサイクル活動◆文化・レクリエーション活動◆サロン活動など



お問い合わせ先

大津市老人クラブ連合会事務局
TEL.077-525-6273
FAX.077-525-6311

家庭でも取り組めるエコ活動!!

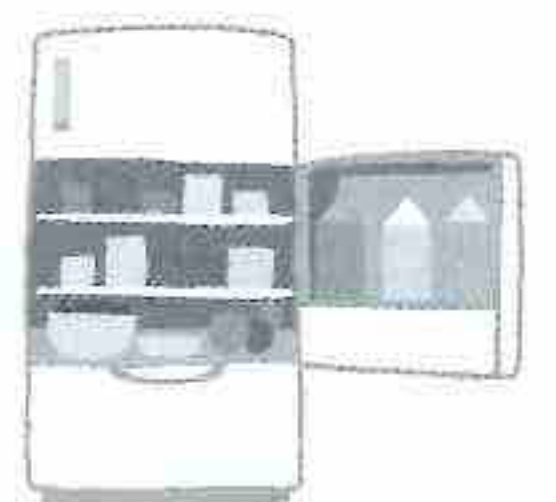
毎日の習慣にしましょう



- エアコンの設定温度は外気温に近づけましょう。
- 照明はこまめに消す。電球をLEDに変える。使っていないコンセントを抜く。



- 冷蔵庫はものを詰め込みすぎない。
- 野菜くずなどのゴミを減らす。
- 鍋や食器のよごれは、拭き取ってから洗う。



会員文芸

俳句

ひと夏の今年も聞いたセミしぐれ

和邇学区 佐藤千代子

くどで炊くあづき多い目栗赤飯

和邇学区 大道 裕子

北風が木々を裸に冬景色

唐崎学区 井上美耶子

散歩道ふと見上げればいわし雲

唐崎学区 白川 淳一

柿食って芭蕉の俳句思ひおり

唐崎学区 樹山 裕子

野仏にそつと寄り添う実南天

唐崎学区 木村 次成

道草の子等へ戯れ秋の蝶

石山学区 田中伊須木



老若とすき焼談議時忘れ

南郷学区 小島 央子

初詣悪路の先の展望台

南郷学区 倉井佐知子

友と行く徘徊ドライブ冬木立

南郷学区 志賀 薫

一人部屋古きカラオケ女正月

南郷学区 青山 知子

初詣過ぎた時間をもどしてよ

南郷学区 上田 幹夫

カルタとり振袖まくりたたき合っ

南郷学区 安藤 進之

花菜風共に歩みて古稀の朝

青山学区 山本あき子

秋めくやグランドゴルフいきいきと

瀬田東学区 五熊 隆



川柳

傷口も普段通りの術後かな

和邇学区 岡村 敬市

畦の豆農婦泣かせの日照かな

和邇学区 大道 裕子

プロポーズ記憶ないけど五十年

唐崎学区 山崎 一枝

僕は馬腰の牽引似る手綱

唐崎学区 西本 雄三

豪筆版おせち広告ちら横目

唐崎学区 井上 敏夫

もの忘れ名前が出ないああいやだ

南郷学区 上田 幹夫

短歌

喘ぎつつ一人後れて登り行く

伊吹山頂目交にして

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

高齢者に人気の趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。



旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。



ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。



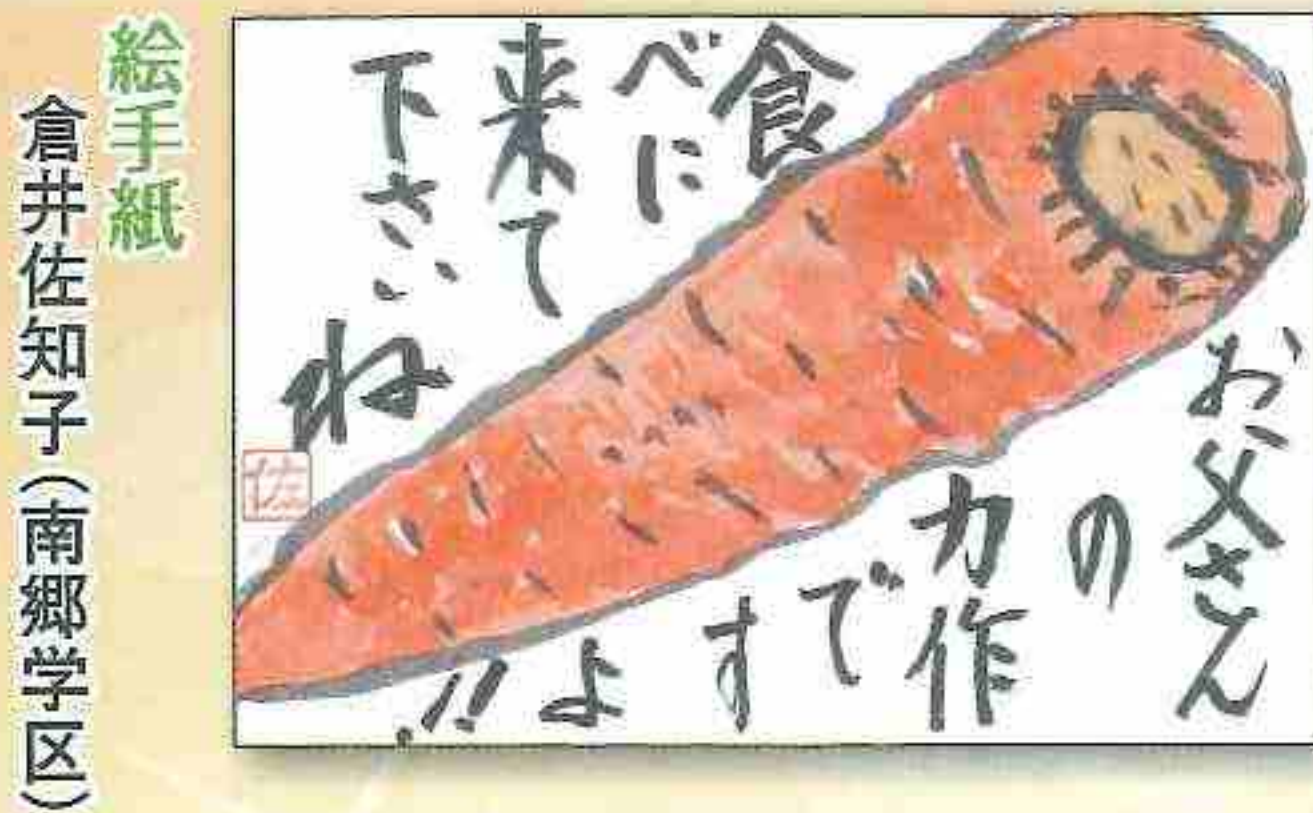
家庭菜園・ガーデニング

自然に触れて行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。



その他

音楽鑑賞、登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。



絵手紙
倉井佐知子(南郷学区)



写真「耐寒」
溝 好雄(和邇学区)



大津絵「七福神」
西澤 孝(和邇学区)



大津絵「鬼の念佛」
岡村祐一郎(和邇学区)

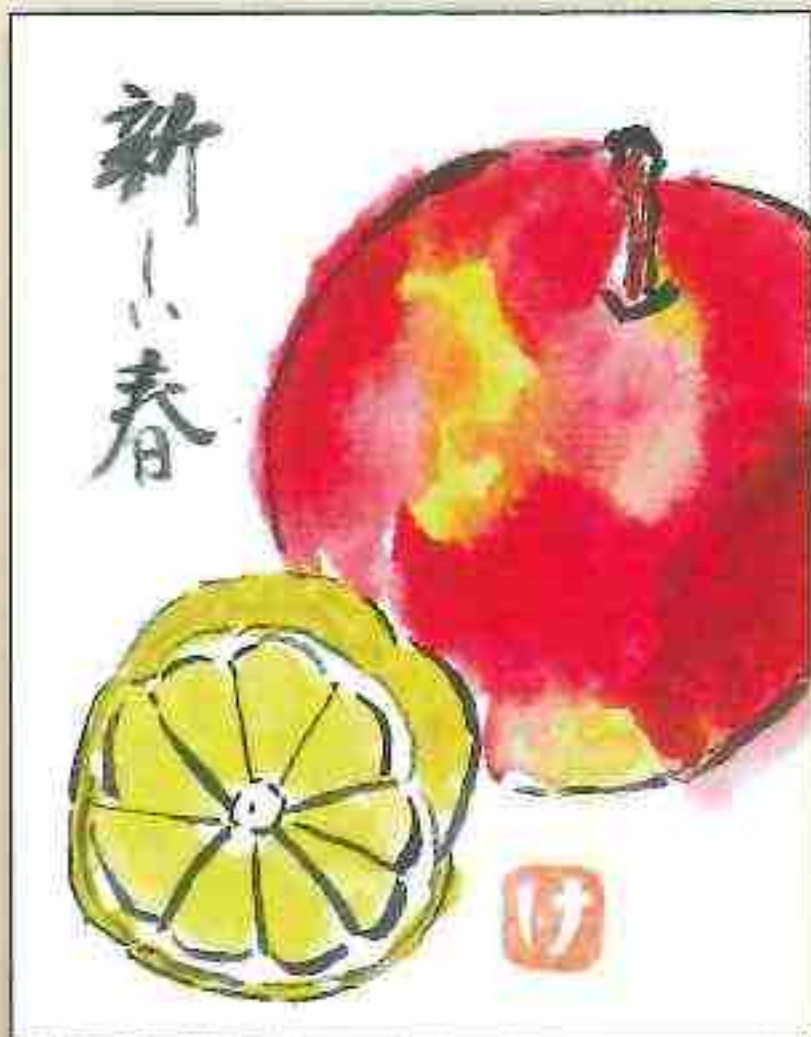
趣味のコーナー



油絵「水車小屋」
天谷 邁(南郷学区)



絵手紙
志賀 薫(南郷学区)



絵手紙
高橋 恵子(南郷学区)



手芸「十二支」
高阪 静子(唐崎学区)



写真「弧蝶」
堀井 雅和(唐崎学区)

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

御協賛

あたかやま歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM9:00~PM0:30	●	●	●	●	●	●	木曜午後 日曜・祝日
PM3:00~PM7:30	●	●	●	×	●	●	

◎土曜日はPM5:30まで
大津市馬場三丁目13-31
JR膳所駅徒歩4分 有り
☎(077)524-8241
https://takayama-dental-clinic.com/

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

株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(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