

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3階)
 【TEL(FAX)】 077-582-3310
 【E-mail】 ikoinoie@usenet.ne.jp

～ 今年度は音楽の祭典♪高齢者お楽しみライブ～

昨年度も好評だった「高齢者お楽しみライブ」が9月13日(金)に守山市民ホール小ホールで行われました。

コロナ禍後から新たに始まった「高齢者お楽しみライブ」も第3回を迎えました。今年度は音楽ライブと称して、それぞれ違った楽器を演奏される3組の方々に参加していただきました。

音楽の種類も様々で、今回のライブではジャズ演奏が皆さんにとっては新鮮ではなかったでしょうか。懐かしい曲を聴けば、自然に口ずさんだり・・・歌うと「脳の働きが良くなる」「健康になれる」等の体に良い効果があるらしいです。ストレス発散に鼻歌もいいですよ。

1組目の演奏者は「Mika & G san's(ミカアンドジーサンズ)」さんでした。ジャズ音楽にのせて懐かしい映画音楽を演奏してくださいました。メンバーに河西ハイムさわやかクラブの会員さんがおられ、メンバーを集めてくださいました。



2組目の演奏者は「ケール・ユニット」さんでした。お二人は甲賀市甲南町在住で、二胡とギターを中心に演奏されています。小・中学校の学童、自治会の行事、病院・施設等に出張しておられます。歌声、楽器演奏も素敵でしたが、曲の合間のギター池田さんのお話も楽しかったです。

3組目の演奏者は「チルコロ・レイクマンドリンアンサンブル」さんでした。13名の方が来てくださいました。マンドリンにも色々種類があって勉強になりました。ボランティア演奏会や図書館でのコンサートなどの活動に取り組んでおられ、メンバーも募集しておられます！



～ 滋賀県老人クラブ大会開催 ～

滋賀県老人クラブ大会が11月13日(水)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200名の会員が集まり、守山市からは5名が参加しました。守山市からは今年度の受賞者はおられませんでした。

式典の後は、「笑涯現役を目指す認知症予防!～誰一人取り残さない～」というテーマで講演がありました。お話されたのは、落語家^{ひょうがていあおい}の日向亭葵さんでした。日向亭葵さんは、奈良県出身で大学卒業後はイギリスにて障害者ボランティア活動に従事され、38歳の時に理学療法士の資格を取られました。落語は40歳から習い始めたそうです!

落語とリハビリを融合させたオリジナル体操「エアリハ」を考案され、講演でも実演してくださいました。エアリハとは、落語を聞く時の様に実際に物がそこに「ある」と思って運動します。物を想像して頭を使いながら、体も使い笑いが起きるのがエアリハだそうです。

日向亭葵さんは日本でただ一人の「お笑い理学療法士」として独立し、高齢者に介護予防を笑いで伝える専門家として講演活動をされています。



日向亭葵さん (HP より引用)



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

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

街の便利屋
即OK!!

(株)幸弘設備

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

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

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。
介護の御時事、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

～ 良かった秋の京都 日帰りツアー ～

小津学区老人クラブ

社会活動部会長 杉野 久男

11月5日(火)、秋晴れの中、男女32名を乗せ8時30分おなじみの京都に向かって大型バスが動き出した。諸物価高騰のあおりで晴れやかなガイド、添乗員は付けられていない。担当役員がげなげなの案内・お世話をした。

3連休明けの火曜日とあってさほどの渋滞もなく予定通りに山中の縁をなす將軍塚青龍殿に到着した。

東山区の青蓮院の飛び地・山科区の將軍塚青龍殿の將軍塚は400年続いた平安時代の始まりの地げな。第50代桓武天皇がここに立たれた時、「平らかにして安んじる世となるようこの地を平安とし、奈良からここに遷都すべし」との天の御告げがあったげな。土像に鎧兜、刀、槍を持たせ、都の鎮護の為埋められたことから將軍塚と呼ばれるげな。

大舞台と大展望台から古都を見下ろす大絶景、回遊式枯山水庭園の散策をゆったりと満喫した後市街を走り抜け次のリゾート地へ。

京都洛北山中のしょうざんリゾート京都のみじがほのかに赤みを帯びだしていた。その敷の敷地内の一画にあるホテル1階のレストラン

で昼食をとる。京の旬の彩り豊かな品のある京料理、思いのほか品数が多くみんな満足気であった。

北山杉の秘園・北庭園には溪流や池、迎賓館や茶室、古屋敷が点在し四季折々に表情を変える。ほのかに紅葉の兆しを見せる紅葉を頭上に散策を進めた。

最後の八つ橋庵、まずは抹茶と和菓子で一服。刺繍美術館(2階)、まるで絵画か写真のような作品がずらり。感嘆の思いで見回り、土産買いにみやげ売り場へと急ぐ。参加者全員に当会からささやかではあるが土産が配られた。至れり尽くせりとお礼の言葉をいただき、役員一同は一安堵。

疲れを残さないよう早く帰りたいとの思いで帰宅路を急ぐ。参加者、運転手さんのご協力で1時間早く明るいうちの午後4時に小津に帰ってこられた。



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

守山市洲本町 1215 番地
守山環整株式会社
☎(077)585-1043

AYAHA


琵琶湖レークサイドゴルフコース
☎ 077-585-1321
〒524-0104 滋賀県守山市本浜町2300

■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)

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！

～ 第46回守山市高齢者スポーツ大会 ～

10月25日(金)守山市民体育館大アリーナにて、「第46回守山市高齢者スポーツ大会」が開催されました。今年度は健康推進部、役員も新メンバーになり初めての方が多かったですが、皆様のご協力があり無事終えることができました。

午前は、両眼片足立ち・大玉リレー・トリコロキューブの3種目を行いました。

最初は両眼片足立ちで、年齢別に分かれて、目を開けたまま片足を上げて一番長く立っているかを競いました。道具も何もいらない簡単な競技でしたが、皆さん頑張って耐えていました。

次は大玉リレーでした。これは去年もやった競技だったので、スムーズに競技が進みました。

最後は新種目のトリコロキューブでした。初めてする種目という事で、県老人クラブか

ら健康づくり推進委員会の方に来ていただき、色々お手伝いいただきました。会員の皆さんはルール説明を熱心に聞き、競技に臨んでいました。この競技は、場所をとらず屋内でできるのでぜひ単老でも広めていただきたい競技です。

お昼休憩をはさみ、午後は守山警察署の方に来ていただき「交通安全についての〇×クイズ」をしていただきました。その後、カーブスさんは機械を使って「血管年齢」を調べていただきました。実年齢よりも若い年齢がでる方が多く、皆さん喜んでおられました。

最後には表彰や参加賞もあり、色々商品をお渡しできました。至らないことも多々あったと思いますが、会員の皆様のご協力のおかげで今年も無事終えることができました。ありがとうございました。



両眼片足立ち



トリコロキューブ



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
但し祝祭日ある日は木曜午後診療あり

守山市金森町992 ☎0120-860-640
<http://harushika.net>

くらしをよくする、まちをやさしくする。ゆいの里

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

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

～ シニアのための交通安全教室 ～

9月26日(木)、守山市民ホール大ホールにて「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!!～」が行われました。副題の通り、歩いている人はドライバーからどの様に見えるのか、



(内閣府 HP より)

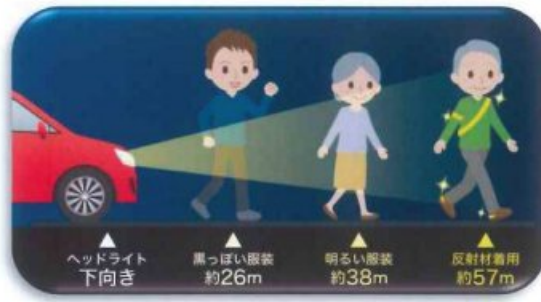
斜め横断は、距離や時間が長くなり、視界から走行車両が外れることがあるため危険!



斜め横断の危険性等の寸劇を観劇し、暗い中での視認性(※)体験をしてきました。

来年もこの様な催しが開催されると思いますので、興味のある方は是非参加してみてください。

*視認性とは・・・目で見た時の確認のしやすさの事です。



(ココネット HP より)

夜間歩行の場合、特に衣類の色に気を付けたり反射材着用に努めてください。

～ 認知症サポーター養成講座開催! ～

令和7年5月22日(木)、守山市老人クラブ連合会の総会の後、認知症サポーター養成講座を開催します。「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族、介護者を温かく見守る応援者です。

年齢・性別関係なく起こりうる認知症、みんなで理解を深めませんか?住み慣れた地域で安心して暮らしていけたらいいですね。どなたでも参加いただけます。

日時：5月22日 14:00頃～1時間程度

場所：守山市民ホール 2階 学習室

参加費：無料



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

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

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

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して

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

～ 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～

川田老人クラブ 川並 光雄

令和6年10月7日 …姫路城見学

「むむ、これが別名白鷺城でござるか 確かに白うござる」

急な階段を上り、五重層の天守閣に向うも足がおぼつかない。目が廻る程の階段を、数十分に亘り、登り、頂天に至る。ここより下界を見渡しすれば、広大な城郭に(内曲輪23ヘクタール)殿の気分となる。殿の寝所は天守閣と思えば違った。奥御殿と呼ばれる私的空間に位置している。国宝姫路城は平成5年12月、日本で初の世界文化遺産となり、400年以上が経過した現在でもその美しい姿を残している。



7日…あわじ花さじき見学

淡路島北部丘陵地域の頂上部に、四季折々の花畑がひろがります。10月にはサルビア、コスモス、赤ソバが開花します。ああ残念、濃霧と雨降りに合い、見学は中途半端で終わり、みやげもの店で過ごすこととなり候。



赤ソバの花

7日宿泊…夢海遊淡路島ホテル

二つの名湯「湯元温泉」一つは夜、一つは朝にと交互に入れ替わり、趣の異なる二つの湯処で ゆったりと湯治にひたる。淡路島の豊富な海の幸・山の幸を頂きながら、互いにおしゃべり唄・踊りを満喫し、日常を忘れ楽しい時間が過ぎていきました。何々、玉ねぎが甘くておいしかったな。



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

吉生3-14-46 ☎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

Seiryaku 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

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

8日…福良港うずしおクルーズ

福良港から大型帆船(咸臨丸)で出港、大鳴門橋まで往復する1時間ほどのクルーズ。乗船前に支給された簡易カッパを着衣して、世界のうずしおのしぶきを被りながら体感する。あの大きな目に巻き込まれたら、どうなるか心配。でも、運行を安全に配慮している船長に乾杯。



「この旅の終わりに、姫路の殿にさようならでござる」

～ 守山市高齢者いきいき活動について ～

守山市には標題の様な補助金があります。趣旨としては「高齢者が生きがいのある充実した人生を送れるよう、健康づくり、社会参加、生活支援等につながる活動の充実を図り、高齢者がいつまでも活躍できる地域づくりを進めるため、高齢者が主体となった活動に対して、補助金を交付するもの」となっています。守山市老人クラブ連合会としては、これを利用して「**守山市アクティブシニア楽団(仮称)**」を立ち上げようという話がでています。

今はやっていなくても、①以前に楽器をやっていた②これから何か楽器をやってみたい③楽器はできないかもいれないけど、歌を歌いたい…など音楽に触れてみませんか？

楽団と言うとたいそうですが、音楽サークルのような集まりにしたいと思っています。

皆様のご意見をお待ちしております。どんどんお寄せください！

みなさんで楽しい事をしたいですね♪



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

【訪問介護】～美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応じます～

- しみんふくし滋賀 野洲在宅介護支援事業所
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

～ 追悼法要とお誕生会の開催 ～

欲賀老人クラブ

会長 中川 洪次郎

12月15日(日)、神社清掃の後、町内の寺院でこの1年間に亡くなられた会員2名の追悼法要を実施し、現会員が故人のご冥福をお祈りしました。

その後、自治会館において後期お誕生会を開催しました。参加費は3,000円と少しお

高かったのですが、参加者28名はいつもよりおいしい食事と飲み物でゆっくり歓談しながら楽しい時間を過ごしました。

最後はビンゴゲームに一喜一憂しながら全員が景品を手にし、締めとなり解散しました。



～ 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。

お知らせ

長らく行われていました「すこやかセンター改修工事」ですが、2月末に終了し事務所も元の3階に戻ってきました。またいつでもお立ち寄りくださいね。



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

* 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

★編集後記★

今年は太陽の動きや暦の仕組みの関係で、節分が2月2日でした。てっきり節分は2月3日だと決めつけていた私。1つ賢くなりました。市老連では人生の勉強をさせていただいています。