

2008

10月号

# いきいき近江

◇発行◇  
びわこ豊熟シニアクラブ  
(滋賀県老人クラブ連合会)  
会長 橋本 武浩  
TEL.(077)567-3930  
◇編集協力・印刷◇  
(株) 高遠オフセット  
大阪市北区梅田3-4-5  
TEL.(06)6346-2800

第一回

## 高齢者相互支援活動研修会



七月二八日、県立長寿社会福祉センター大教室で平成二〇年度第一回高齢者相互支援活動研修会が行われ、三〇〇人を超える参加者が集まりました。

午前一〇時から、開会に先立ち、橋本武浩滋賀県老人クラブ連合会会長から「介護保険や長寿高齢者医療制度など高齢者に、厳しい波がためよってきて

います。それぞれの地域で楽しく活発な老人活動ができるように実りある会にしましょう」とあいさつがありました。続いて木津川計先生による

講演「この張りの効用―趣味を楽しむ―」が行われました。「上方芸能」の元編集長だけあって、やわらかで流ちょうな語り口は、ユーモアがたっぷり。明るく愉快に語られるお話に、参加者から何度も笑い声が起きていました。「高度経済成長期を支え、定年を迎えられた男性は、無芸大食ならぬ、無芸退職。仕事中心だったから無趣味の方が多い。退職後、家にこもったり、図書館で時間をつぶさず、けいこ事やボランティア、スポーツなど趣味を見つけて張りのある生活を楽しんで下さい」と、呼びかけていました。参加者からは「今まで聴いた講演の中で一番良かった」と好評。講演終了後には、先生に大きな拍手が送られました。

「上方芸能」元編集長 木津川計先生が講演

**養老山脈を見上げて入浴**  
源泉掛け流し天然温泉入浴付きご宴会日帰り **4,300円** (税込)  
まずはお電話ください。  
**0584-34-1313**  
岐阜県養老郡養老町押越1522-1  
養老温泉  
**ゆせんの里**

**「長寿医療制度」に加入する方のうち、家族の健康保険の扶養であった方は、平成20年10月から保険料の納付が始まります。**

長寿医療制度に加入する前に、家族が加入する健康保険などの被扶養者であった方の保険料については、本制度の被保険者になった月から2年間は、均等割額から割軽減されます(所得割額は課されません)。  
なお、平成20年度については、右のような特別措置があります。

所得割額	2年間所得割額はかかりません(0円)		
均等割額	4月から9月まで 均等割額はかかりません <b>0円</b>	10月から21年3月まで 均等割額の10%を負担 <b>1,908円/半年間</b>	22年3月まで 均等割額の50%を負担 <b>19,087円/年間</b>
	平成20年4月	20年10月	21年4月

※年度途中から長寿医療制度に加入された方は、上記と異なります。詳しくは、下記の問い合わせ先まで。  
※平成21年度以後の取扱いはいは、今後、検討される予定です。

問い合わせ先 内容については、お住まいの市町担当窓口または滋賀県後期高齢者医療広域連合 大津市京町四丁目3番38号 TEL.077-522-3013

# 県老々連の動き

## 「老人クラブリーダー」中央セミナーに参加して

六月三日、四日の両日、東京の「新霞が関ビル」において、「老人クラブリーダー中央セミナー」が開催されました。

本県からは、甲賀市の神木さんと私の二名が参加させていただきました。

全国から約一二〇名の方が集まり、それぞれの老くの取り組みについて、情報交換をしました。

前熊本県知事の「講演」は、老人クラブリーダーへ、多くの示唆をいただきました。「基調報告」や、厚労省の説明も、型にはまったものでなく、たいへん好感が持てました。

特に「グループ協議」は、五、六名の小人数で話し合い、参加者全員が発表することができました。各県のユニークな老くの取り組み



都道府県 指導者市 老人クラブリーダー 中央セミナー 会場

二日間いろいろな方と出会え、新しい情報を得られ

たことに感謝しています。(神田利三郎・竜王町老々連)

## 「老人クラブリーダー」中央セミナーに参加して

は、今後の老く活動を進めていく上で、たいへん参考になりました。



話されました。事例発表は、健康づくり、仲間づくり、地域づくりと三人の発表がありました。グループ協議では、仲間づくりに参加しました。長崎県佐世保市老連の発表、一年に一度貸切りバスにて野外活動「バスハイク」をする。バス四台で二〇名余の参加者が近郊の野山や公園、海岸近く四ヶ所に分かれて仲間ふれあいを楽しむ。会場では踊り、カラオケ、宝さがしなど催し、この日は会員の親睦の場となる。楽しい行事が元々年々会員が増えている。

# 女性委員会だより

## 期待を背負って

この度永年に亘り女性委員の発展に尽力賜りました小井女性委員長は、元気深刺、明るい雰囲気でした。女性委員を指導してくださいましたが、平成二〇年六月末日で退任されました。平成二〇年度は、新しく西山

女性委員長が就任され県内五ブロックの女性委員が一丸となり、事業内容に新風を吹きこみながら事業の活動に取り組みます。

先般県老々連橋本会長より二〇年七月より二年間の任期で、県老々連女性委員に委嘱され新たなスタートしました。本年も「男女共同参画」を主軸として発足し、今後も女性の社会への参画や活動を目指し、女性としての視野も益々広げていきたいと思えます。

日本には昔から女性は「三歩控えが美德」とさ

れる風習が根強いですが、女性も積極的に活動に参加することをお勧めします。私達委員は、毎月一回会議を開き行事の中身の充実を計り、何事も成功に終わるよう実のある意見交換を行い、より向上できるように頑張ります。

今年も二〇年度県老々連女性委員会を平成二〇年一月に県立長寿社会福祉センターで開催予定です。この機会にいろいろな人との出会い、新しい分野での活動で、交流を重ね成長できれば幸いです。(藤田幸子)

老人クラブリーダー中央セミナーが六月三日、四日東京灘尾ホールにて開かれ、全国より一二二名が参加しました。

初日、全老連理事の挨拶に始まり、次に事務局長の基調報告がありました。その中で、今、現在の会員の役割として若い会員を増やすことは、なかなか難しいことであるから自分達同年代の方の入会を勧めるべきではないか。講演は、前熊本県知事・潮谷義子氏、テーマは「現在(いま)を生きる未来(あす)をつくる」題「老いてこそ出番」です。次世代に続けることは仲間づくりが大切です。人々の情愛の深さこそが大切であると



このセミナーに参加して大変大きな感動を得ました。今後の活動に活かし頑張っていきたいと思えます。(神木馬子・甲賀市老々連)

### わたしたちは、びわこ豊熟シニアクラブの活動を応援しています

尿モレの原因である **骨盤底筋**って何？

尿モレで悩んでいる成人女性は年々増えてきています。その原因は骨盤底筋の緩みにあります。骨盤底筋とは、内臓や膀胱を支えている筋肉のことです。その筋肉がゆるむことで尿モレが起きてしまうのです。人には言いにくい……そのままでいる方もいますが、ケアをしないと悪化してしまう危険性があります。

そこで尿モレについて研究を重ねた結果、チエストベリが良いいことを発見しました。その天然ケアを独自配合した「ユラン・ケア」が尿モレで悩んでいる女性の間で話題になっているのです。

ご注文、お問い合わせはコチラ

0800-300-0033

092-716-0636

202

株式会社サン・ケアル製薬

骨盤底筋がゆるむと内臓や膀胱が下がってしまい、尿がすぐにモレしてしまう状態になる。

この骨盤底筋に働く天然由来成分が尿モレを解決！

骨盤底筋

クチコミで話題 天然成分配合 筋肉の緩み「尿モレ」の悩みスッキリ！

クチコミで人気の秘密！天然成分がやさしくケア

尿モレを解決するためには、骨盤底筋の柔軟性を保つ必要があります。その一環を担うのがチエストベリです。チエストベリはヨーロッパの女性の間で愛され続けている貴重な天然成分。実はヨーロッパの女性は尿トラブルが少なく……その秘密はチエストベリにあったのです。それだけではなく、ペロリチヤ種子、トケイソウを同時に摂ることによって効果が得られます。毎日ユラン・ケア、チエストベリを、お試しください。実感してみたいですか？

# 県老ク連だより ●●新役員の紹介●●

役職名	氏名	所属
会長	橋本 武浩	甲良町
副会長	井上 昇	大津市
//	吉田 勇	甲賀市
//	浦口 祐次	近江八幡市
//	國友 篤之	虎姫町
//	西山 順子	女性委員
常務理事	西川 憲男	県老ク連
理事	宮野 武男	彦根市
//	杉江 良太	守山市
//	山本 勇作	野洲市
//	池上 幸男	湖南市
//	前河元次郎	高島市
//	山本 孝雄	米原市
//	北村 誓	日野町
//	大浦 喬三	余呉町
監事	寺脇 靖一	甲賀市
//	下村 忠郎	高月町

役職名	氏名	所属
評議員	堀 正基	県社協
//	北田 敏春	県共募
//	小島 四郎	大津市
//	深田 幹雄	//
//	藤村 修	//
//	中川 勲	長浜市
//	北川 善清	//
//	東 昊	近江八幡市
//	周防 勇	//
//	中谷 貞子	//
//	石本 吉孝	草津市
//	山本伊三夫	//
//	駒井 修	守山市
//	青木 藤和	栗東市
//	湊 武夫	野洲市
//	吉川 久雄	湖南市
//	田中 光郎	甲賀市

役職名	氏名	所属
評議員	本坊 勇典	甲賀市
//	志連紀恵子	高島市
//	青山 昭二	安土町
//	神田利三朗	竜王町
//	小泉 勇一	愛荘町
//	山田 糸雄	豊郷町
//	吉田 廣藏	多賀町
//	柴辻 嘉平	湖北町
//	近藤 齊伸	高月町
//	藤田 市治	木之本町
//	清水與八郎	西浅井町
//	神木 薫子	女性委員
//	藤田 幸子	//

●●総務委員 ●●広報委員

新役員の任期は、2年です。  
平成20年7月1日～平成22年6月30日  
どうぞよろしく!



## 女性委員会

氏名	所属	氏名	所属	氏名	所属
大辻 道子	大津市	白井 京子	野洲市	西山 順子	豊郷町
志連紀恵子	高島市	神木 薫子	甲賀市	藤井美登里	虎姫町
田淵すず子	草津市	東 育子	安土町	藤田 幸子	木之本町

## 開催案内 第47回

# 滋賀県老人クラブ大会

- 開催日時：平成20年11月7日(金)  
午前10時00分～午後3時00分
- 受付開始：午前9時10分
- 開催場所：滋賀県立文化産業交流会館大ホール  
米原市下多良2丁目137
- 電話 0749-52-5111
- 県老ク連では本年も、県下会員の参加を得て“創造と連帯の輪を広げて一心豊かな21世紀を”テーマに第47回滋賀県老人クラブ大会を開催いたします。  
なお、当日は長年老人クラブの発展に寄与された団体・個人の表彰をさせていただきます。



(昨年の大会風景)

## 健康づくり推進員 出前講座 だより

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・学区連および単位クラブ「健康づくり事業」への出前講座を行っております。(土・日・祝日はしていません。)

県老ク連では、皆様のご要望に応えられるように健康づくり推進員の増強を図り、スポーツリーダー5名・管理栄養士2名の計7名の推進員が、「料理教室」・「栄養講座」・「健康体操」・「ニュースポーツ」等の指導・講義を行い、老人クラブ会員の健康づくりをサポートしています。

県老ク連の『出前講座』を是非ご利用下さい。講師(推進員)の費用(謝金、交通費、資料代等)は県老ク連が負担します。

お申し込みは、各市町老ク連を通じて県老ク連までお願いいたします。(県老ク連 TEL.077-567-3930)



健康講座



### 仲間と健康で生きがいを求めて

西浅井町老ク連なごみ会  
老人クラブは、仲間づく

り・健康づくり・生きがいづくりを基に地域に根ざした活動を展開し、明るい長寿社会づくり、高齢者の向上に努めている所であるが、少子高齢化社会を迎え、地域社会における高齢者の役割は益々大きくなり、老人クラブの諸活動に対する期待も高まっています。しかし、ここ数年高齢者人口の増加にも関わらず、本県では会員の年々減少傾向に加え、市町村合併等による影響は無視できない状況にあります。

### 大合唱で盛り上がった研修会

草津市老ク連

草津市老ク連では、毎年八月に女性部研修会の発表を、市立アミカホールで行っています。今迄は各学区毎にテーマを決めて、練習をして来たのですが、学区の女性部長にとって重荷で、女性部長になる人がなくなって来ました。これは何とかしなければと、昨年から方針を替えまして、参加者全員に依る発表会にしようという事になりました。そこで声学の先生と、ピアノの先生にお願い致しました所、心よく引受けて下さいました。



どりで一生懸命に演奏をしました。うまくメロディになっていかどうかかわかりませんが、その「上を向いて歩こう」の歌唱指導を、会場全員にして頂きました。先ずは姿勢。口の開け方、音符の長さ、等々詳しく教えて頂き、会場を三班に分けて歌の練習です。その後自信のある方はステージに上り、皆口を大きくあけて思いきり大声を上げて、大合唱になったのです。帰りの皆の顔は満足そうな笑顔でした。(田淵すず子)

### 発表の当日は皆スター気分

まず各学区女性部長一名に依る、ハンドベルの演奏という事になり、初めて触れるハンドベルを持ってドキドキしながら、練習を二回程して頂きました。

ります。老人クラブが今後引き続き地域における総合的に均衡の取れた活動を展開していくためには、若手会員の増加と組織体制の強化を図り、会員のニーズに基づき、自主自立の運営により、多様な魅力ある活動を推進していく必要があると、これを踏まえて、これまで培って来た実績をもとに、関係地域団体と密接に連携し、積極的な事業展開と仲間づくりに励まなければなりません。高齢者ネットワーク網の特性を活かし、健康・友愛・奉仕の全国三大運動を基に、子ども達の見守り、防犯活動などの活躍が期待されます。楽しい集い、楽しいスポーツで、若い体力づくりを、あせらず、さわがず、ゆつくりと、マイペースで、一日を楽しみましょう。(春日のスポーツ大会より)

### 「白球を追って」

高島市老ク連今津支部

「一球入魂」の真剣な面持ちで、白球を追う。これは高校球児のことでなく、球老(じ)が嬉々として、ゲートボールやグラウンドゴルフに熱中している姿である。高島市老ク連今津支部でも、ご多分に漏れず、こうした球技が盛んである。

### 当今津町北西の山麓地域に広がっていた一〇万平方

メートルを越える広大な農地を転用して、平成五年から全天候ゲートボール場、温水プール等、また多目的運動広場三面、左右両翼一〇〇メートルの本格的な野球場。屋内、外テニスコートなどを揃えた今津総合運動公園。また芝生広場や雨水調整池を利用した釣堀まで揃う。なおグラウンドゴルフ専用の芝面もあり、これら施設を利用して競技等を楽しむ市内外球老たちの歓声が一年中こだましている。

### 張りのある日々には：居場所としてのカラオケ教室

湖北町老ク連 野寿会

老人会長を引き受けた間なしに、公民館活動としての趣味の教室との声があり、会員にアンケート調査を行った。希望の多かった五つの教室部会について、参加希望者を募り、五名以上の場合に教室を開くことにした。応募の結果、カラオケ教室を希望した人数が多く、教室としてのカラオケを開くことにした。

### 我が手のグラウンドゴルフ

湖北町老ク連山本老人会

私達の字は湖北町の西、山本山の麓で老人会は三三〇人の会員を有し、主たる活動には〇毎月一日には神社清掃。〇一日は字内のお寺を順拝に朝六時より勤行と住職の法話を聴聞。私達はこうした心の和みと共に健康で明るくお互いの親睦と交流を深める為に年六回「一」独自のスポーツとしてグラウンドゴルフを楽しんでいます。開催については町役場より保健師さんの派遣を依頼し、その準備運動にストレッチ体操と、日常生活と運動に対する

### 磯辺 収



健康管理についてワンポイントアドバイスを受けています。グラウンドゴルフの指導は町の関係職員に手ほどきと用具を借用して三年目です。

ゴルフの開始です。初心者は四打五打となる。四打目となる「これが生きがいや喜ばしい」と五打目ともなる「〇〇さん早くも正月ツアンヤ」といような馴れた言葉がとびか、珍プレーも賑やかなゴルフです。毎回四〇人前後の参加者の中には九四才の元気な方や、孫と一緒に参加の人も、和気藹々の三時間、上達者は町のクラブで活躍中、私達は今後会員相互の親睦を図り健康で奉仕の精神を忘れず、益々充実



岸田 宏



元気なクラブになるために  
大津市老ク連平野学区  
平野学区は大津市の中心にあり、マンションの建設が相次ぐ人口急増地帯です。その中で学区老ク連を支えているのは私達石場サンクラブだけとなりました。学区と単位クラブが共に元気になるよう次の取り組みをしています。

(一)抵抗なく入れる会に  
「老人」とつく会名はこの地域では受け入れられず、新たな会名を公募し、応募作品の中から全会員の投票で決めました。変更後はすんなり入会する人が増え、現在一三〇名になりました。

(二)入会年齢の制限  
六〇歳から入会を勧めて七〇歳を最終年とする入会定年制をとっています。シニアのクラブはお世話をしてもらおう所ではなく、自分のやりたい事、人のためにやりたい事を仲間と一緒にする所という意識を持つてもらおうのがねらいです。

(三)運営は双方向で  
役員だけの一方的な運営にならないよう、会員が自由に発言出来る場を多く作っています。月例会ではフリートークの時間を持ったり、喜楽会(ふれあいサロ)では思いきりしゃべり笑う場にはしています。

(四)参加意欲が湧く事業を  
毎週木曜を集まりの日として、月例会には皆で誕生祝いを入れています。

(五)活気ある役員会に  
七つの活動部を作り、各部分が担って事業を計画し全役員が協力して実行する体制にしています。役員は毎年少しずつ交代して新しい風を入れています。(金網澄子)

交通安全講習会開催

野洲市老ク連

去る八月八日「秋の全国交通安全運動」に先がけて交通安全講習会を実施いたしました。

運動の基本は「高齢者の交通事故防止」とするもので、講師に守山警察署交通課部長田中義人様です。

最初に守山警察署管内の現状を話され、種々の問題を上げ講義されました。

●人間の記憶について ●長期記憶 ●子どもの頃のこと、昔からの習慣などの記憶

短期記憶 講習を実施するもの、一歩外に出ると忘れてしまうこと。今日の話の一つでも頭のどめ実施してほしいとの強い要望あり。

視力、聴力、脚力の件 視力は年と共に衰えて、見える範囲が狭くなる。

聴力、脚力 聞くこと、歩くことの衰えて音・歩く速さが鈍り事故に合いやすく、また起こしやすい。

個々が「自分の能力を知ること」が肝要との事。 ●その他 ●車の運転時、助手席以外の座席でも同乗者全員にシートベルト着用義務。

七五歳以上の車の運転者は「高齢運転者標識」表示の義務

自転車・歩行者の義務等 最後一人一人が交通安全故にあわない、起こさない事を日々心掛けること充分交通安全を意識しながら行動して行く所存です。参考までに。(田中正克)



交通安全講習

冠句クニフ

豊郷町老ク連雨降野老人会

私達雨降野老人会冠句クニフは会員相互の親睦と意義ある余生を詩心に求め、心ある先輩達の働きかけにより昭和六二年に山田先生を招いて勉強会を度々催されて、翌年二月に先生の指導で冠句集「つくし」を発行。毎月欠かさず、実に二一年の歳月をかけて此の度二五〇号を発行する事が出来ました。

冠句会結成以来、既に故人となられた方や事情により休会された方もあり、現在は二三名の会員のみなさんが親しんで来られました。三代に亘つての選者の先生

「スギナ」は極度な荒地

の良き御指導は申すに及ばず、会員みなさんの研鑽と努力によつての二五〇号達成であります。現在の会員は九二歳より六五歳までの平均年齢は七九・七歳の高年齢ではありますが、人生には定年も卒業もないものと、冠句を心のよりどころとして更に三〇〇号を目指して精進しております。

雨降野の歴史を辿ると、「木間撰」と云う古文書によると古墳時代に荒塚の楯林を拓きて農耕の地となし楯邑と呼ばれる集落を構築したと記されております。

私達は何事にも屈する事なく助け合い励まし合つて来た様々の文化や伝統を、先人から脈々と受け継ぎ育てて来ました。

でも強健に育つ植物で、その子の「つくし」の様に力強く生き抜こうと冠句集は名付けられました。これからは「つくし」と「つくし」に負けないうように冠句を楽しくしながら続けて行きますように励まし合っています。毎月の定例会の一部を写真で紹介致します。(北川乙彦)



「ひまわり会」と自治会活動

安土町老ク連ひまわり会

古い歴史が数々残る安土に新興住宅地として「四ノ坪」が生まれて、はや三〇年が経ち初代住人も殆ど還暦を過ぎ、正にひまわり会(老人クラブ)対象年齢となりました。しかし、今なお現役で動いている人も多く、対象者が全て入会されているとは言えません。そんな中でいつしかお互いに「助け合う」協力し合う「仲間」は次々と増え、自治会内の雑用は、ひまわり会を中心に暗黙の了解で素早く実行するなど、結束力ある町として一番ではないかと自負しているところ。また、自治会の年間行事

子ども祭り・夕涼み会・地藏盆・全員集会・ミニ文化祭等をはじめ環境整備・廃品回収・サロン活動等々、様々な活動の推進役として積極的に活動を進め、町内の各位から称賛と感謝の声を戴いているところです。これらの活動は、住民の自主的な活動であり、みんなで盛り上げようとする参加者が多くなり、互助の輪が広がっているところ。一方、四ノ坪自治会では創設三〇周年を迎え、役員を始め会員のみなさんの協力で念願の三十周年記念誌

子ども祭り・夕涼み会・地藏盆・全員集会・ミニ文化祭等をはじめ環境整備・廃品回収・サロン活動等々、様々な活動の推進役として積極的に活動を進め、町内の各位から称賛と感謝の声を戴いているところです。これらの活動は、住民の自主的な活動であり、みんなで盛り上げようとする参加者が多くなり、互助の輪が広がっているところ。一方、四ノ坪自治会では創設三〇周年を迎え、役員を始め会員のみなさんの協力で念願の三十周年記念誌



四ノ坪のあゆみ 記念誌

地域への貢献

大津市老ク連 長等学区シニアクラブ

長等学区シニア・クラブは、健康なシニアを一人でも多く維持しようと尾花川公園で、地域の方々とともにグラウンドゴルフを行っています。爽やかな朝の空気を吸いながら、体を動かしている花だけでは、寂しがりやの担当者と話し合い、コース

に花壇を設けて花を植え、皆の目を楽しませ心の健康に寄与しています。また最近、県が募集しています「マイパークサポーター」に参加する準備を進めています。これは「安全安心の公園」を守り育てていくことを目的とされ、ベンチや公衆トイレ、遊具などの公園施設の破損や見通しが悪いなど防犯上の観点から事前にチェックし、連絡していくボランティア制度への参加は、まちづくりの一翼を担う社会奉仕活動と考えています。子ども達も遊ぶ公園を、



シニアの私達と行政が手を携えて、一緒に守り育てていこうと思っております。(澤井榮造)

ではないかと思えます。 昨今、高齢社会が話題になる中にあつても、「ひまわり会」は益々若返り、活力ある自治会を目指し一丸となり頑張っております。

明るく楽しく地域に 役立つクラブを目指して

栗東市老ク連六地蔵長老会 私達の長老会は昭和二五年四月に発足し、現在の会員数一九七人で構成されており、日々会員相互の親睦と地域に役立ち、愛される会です。有ります様に、活動を続けております。

この六地蔵と言う所は旧東海道の草津宿と石部宿の間に有り、古くからの宿「梅ノ木立場」と言われ、旧家が街道筋に立ち並ぶ所です。江戸時代から明治にかけて東海道を歩き来た旅人や、参勤交代の武士達に腹薬を販売していた「和散本舗せざい」の豪壮な建物は当時のまま残されており、国の重要文化財に指定されております。その庭園は誠に立派なものです。

私達の会ではその庭園裏に沿った所の草刈り掃掃や果道沿いの空缶拾い作業等をして、地域の皆さんや訪れる観光客に気持ちよく喜んで頂ける様に奉仕活動をしております。また地元幼稚園の子ども達や小学生との学社融合事業では、昔の遊びやスポーツ等では

笑い声や楽しい会話に包まれた様に生き生きとして楽しんでおります。 その他会員全員での「二ユースポーツ大会」や「グラウンドゴルフ大会」そして「秋の集い」や「研修旅行」「いきいきサロン」等、元気で明るいクラブであり、いつまでも健康であります様に頑張り続けております。(磯貝豊明)



# 地域の活動

## 「写真コーナー」

### 集落の花壇づくり 愛荘町秦荘老く連栗田老人クラブ

秦荘老人クラブ連合会では春植えと夏植えの町内各字の花壇を、今年度は5月と9月に審査をしてトータルで表彰されます。

只今、栗田老人クラブでも春は済みましたが、秋の花壇審査に向けて頑張っています。9月19日が審査日になっているので、7週間前の8月3日に植付けをしました。集落老人クラブの役員で植付け及び管理をするのですが、真夏の暑さ中、長い期間世話をするのも大変なので、苗の生長を見込んで7週間位としました。

写真は8月末の出来栄です。お盆を過ぎて急に涼しくなって、適度に雨も降ってきて管理が大変楽になってきましたが、ある日突然害虫や病気にやられたと言う事の無いように、毎日花壇のご機嫌伺いに出かけます。役員の方には交代で水やりや雑草取り等を頑張ってもらっています。日毎の成長が楽しみです。(栗田直治)



### 老いの自立めざして 日野町老く連 湖南サンライズ老人会

年を重ねて大切なことは心身が健康で長生きだと思います。そこで私は福祉施設勤務の経験を生かしてリズム体操を立ち上げました。目的は残存機能を少しでも維持する。音楽に乗せて全身を動かす。家から出て人と話す。目や心を外に向けていい汗をかく。これらの目的で、月に2回約2時間、自治会館ホールでやっています。年齢は90歳代から60歳代と助け合って皆さんいい汗の笑顔です。

休憩時間は水分を取り、言葉遊びやゲームなどをして時を有効に過ごしています。後期高齢者制度に負けじと、老いの健康保持のため元気と自立を目指して続けていきたいと思っています。(小林テリ子)



### 朝の挨拶運動 虎姫町老く連



虎姫町老人クラブ連合会では、平成15年から青少年育成町民会議と呼応して朝の登校時間帯に、各字会長さん、女性部長さんが毎月10日、20日に各字交代で、小学校、中学校の校門に立ち、挨拶運動に参加しております。

高齢者の社会的役割は大変大きく、子ども達の見守りや昼間の地域の安全について、老人クラブでささえるよう皆さんで努力しております。別紙に平成17年10月に表彰を戴いておりますので添付します。(村上左門)



### クラウンドゴルフで健康づくり 彦根市老く連白山会

白山会では、本年度よりサークル活動の中にクラウンドゴルフを取り入れています。会員は33名の大世帯となりました。皆さん初めてで大失敗や戸惑いもありましたが、先輩の指導のもと楽しい一時を過ごしました。ホールインワンが出たときなど歓声が上がって拍手をしても嬉び合いました。青空のもとさわやかな汗を流し、健康はもとより会員相互の親睦が図れました。



(古澤次郎)

### 応募原稿募集!

この会報は会員の皆様に参加して作るものです。投稿の題名は自由です。皆様からの「ひろば」への投稿をおまちしております。下記の要領にしたがってどしどし投稿してください。

- ◆原稿は、題名、氏名、単位クラブ名(所属老く連名)を含み、470字以内にてくください。写真があれば360字以内とし、写真も一緒に送ってください。(所定の字数より多い場合、掲載が出来ないことがありますので、所定字数内をお願いします。また、各号お一人様一作品とさせていただきます。)
- ◆文芸欄「短歌・俳句・川柳・情歌」は、お一人様一部門一作品(厳守)とし、どの部門かを明記して下さい(1枚のハガキに同一部門の複数作品は、無効となりますので注意願います。)
- ◆応募はハガキでのみとします。(連名・封書は対象外とします。)(注)同一人の作品が重複(複数応募)した場合は、各号の原稿締切日に近い作品とさせていただきますので、ご了承願います。
- ◆投稿方法 郵便番号、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名、所属市町老く連名を明記してください。
- ◆原稿締切 特にありません。いつでも応募できます。紙面・印刷の関係上直近号に掲載できないことがありますので、ご了承願います。
- ◆原稿等送付先 〒525-0072 草津市笠山7丁目8番138号 県立長寿社会福祉センター(財)滋賀県老人クラブ連合会事務局
- ◆応募作品、掲載したもの、掲載できなかったもの、いずれの原稿・写真等は返却いたしませんので、ご了承願います。

**気軽に楽しく健康づくりニュースポーツ大会**  
**湖南市老く連**

全国的に健康づくりの取組みが進められる中、昨年は、誰でも出来るニュースポーツの講習会を学区や全体で行い、PR、普及に力を入れました。

本年度は初めての大会の実施として、去る7月2日「湖南市老く連ニュースポーツ大会」を開催しました。ピンポウリングの部に16チーム、公式ワナゲの部に14チーム、個人戦に35名の計125名の参加があり、開会式では池上会長の挨拶、競技内容の説明後「いきいきクラブ体操」を全員で行い、いよいよ各種目別の競技がはじまりました。最初は皆さんとまどいがありましたが、慣れるにつれ「ストライク」の掛け声や、拍手歓声があがりゲームに熱中し試合も白熱した戦いが多く大へん力が入っていました。

表彰式では、さわやかな汗をふきながら各賞を受け喜びの音があがっていました。最後に各種目の優勝チーム、優勝者が、10月の県ニュースポーツ競技会に湖南市代表として出場することの発表があり、大会を終了しました。(廣田信雄)



- 大会の結果  
 ピンポウリング団体戦  
 優勝 松風苑Bチーム  
 公式ワナゲ団体戦  
 優勝 松風苑Aチーム  
 公式ワナゲ個人戦  
 優勝 廣田信雄(松風苑)

**「生涯スポーツ」として仲間作りと、健康保持**  
**守山市老く連**

第14回守山市高齢者グラウンドゴルフ大会が、去る5月15日(木)に、市民運動公園グラウンドで開催されました。前日からの雨も、当日は、曇一つない好天になり、選手はもとより場内の設営に前日から、ご苦労頂いた役員も、共々に胸を撫で下ろし、楽しいプレーが出来るように願いながらプレーの開始を待っている。

開会式で会長の挨拶に現在の高齢者はグラウンドゴルフという、素晴らしいスポーツに出会い、多くの仲間とプレー出来るという皆さんは、本当に幸せですネ、頑張ってください。

「誰もが」「いつでも」「どこでも」「いつまでも」出来ると云う、「生涯スポーツ」として愛好され、地域でも、年毎に、仲間が増え、健康作りと、連帯感が生まれる。

本日の大会は、午前270名、午後264名で、試合は24ホールを一気に回ります。又コースの設営は、24ホールの並列コースで、Aゾーン、Bゾーンで48ホールとして、プレーを開始した。前もって、コースや、競技上の注意事項等々の説明、プレーヤー達は、それぞれ各ホールで、歓声や笑顔で、プレーを楽しんで和やかな雰囲気、一日が終わりました。(中河惣一)



**元気で明るく3B体操**  
**近江八幡市老く連**  
**北里シニアクラブ**



日本女子強し ソフト、レスリング。なでしこ女子が活躍した印象が強い北京五輪でした。

我が学区における女子部の健康づくり活動は元気いっぱい。実にその参加数は70%男子の参加数よりも多く健康づくりの意欲は大であります。「健康で安らかな心、健康で美しく生きる」をスローガンとして、3B体操に取組んでいます。3B体操とは、ボール、ベル、ベルタの3つの手具を使っていろいろな音楽に合わせて体を動かす体操です。高齢者の体操にも楽しく無理をせず自分に合った運動を、「人生いろいろ今が一番若い」健康づくりは幸せづくりと、3B体操「カサブランカ」教室と名付けて学区公民館に於いて健康づくりに取組んでいます。会員数は15名と今は少数ですが、50~70歳代の幅広い体操としてシニアの健康づくりに楽しい仲間づくりを呼びかけています。

「健康で美しく老いる」レクリエーション的要素を多く取り入れ「心とからだ」を動かす3B体操でそうした永遠のテーマ「いつでも若々しく美しく」心もからだも伸び伸びと、みんなと一緒に続けられる。そうして健康に。健康づくりは幸せづくりと、楽しくをモットーに私達の「カサブランカ」教室は仲間と共に励んでいます。(東 晃)

**ウイズメディカル事業本部 10名様**

① にんりき  
 30粒 2,100円(税込)  
 いつもとちょっと  
 違ったんにんにく粒!  
 比べて下さい、違いが  
 はっきり分かります!

【お問い合わせ】ウイズメディカル事業本部  
 ☎0120-444-301 FAX 06-4704-6273

**秋の  
 プレゼント**

**サン・クロレラ販売 5名様**

② 目神(めがみ)  
 150粒(30g)5,250円

「目神」はアスタキサンチンを配合した目のためのサプリメントです。疲れ目や、目の加齢現象が気になる方にオススメです!!

【お問い合わせ】サン・クロレラ販売株式会社  
 ☎0120-68-0396

**株式会社ビュア 赤黒2箱セットを10名様**

③ ボックスティッシュ 200W  
 398円×2箱=796円  
 パラの香りの赤と黒の  
 ちよっと変わった  
 ボックスティッシュ。

【お問い合わせ】株式会社ビュア  
 ☎06-6205-0085

**応募方法**

はがきに  
 ■希望の景品の番号 ■住所 ■氏名 ■年齢 ■電話番号  
 ■「いきいき近江」へのご意見・ご感想を記入の上、  
 〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5  
 毎日新聞ビル6階  
 高速オフセット内  
 「いきいき近江」編集室まで。  
 11月15日(土)消印有効。

※ご応募の際、ご記入いただいた会員様の個人情報は、ご当選者へのプレゼント発送、各種ご案内などに利用させていただきます。

**ジャンボカラオケ広場 5名様**

④ ジャンボカラオケ広場  
 イベントグッズ  
 銘菓フットボールサワー

ジャンカラと吉本興業のタイアップグッズ! 吉本喜人のフットボールアワーが考えたキャンディーです。是非ご賞味下さいませ。

730円×3箱  
 [ジャンカラ] [検査料] =2,190円相当

【お問い合わせ】東慶産業株式会社

# 文芸欄



## ◆俳句

大津市 岩本 利明  
船の音の 水路に迷ひ 行々子

大津市 谷 榮  
水郷の 夢つのりあし 青田波

草津市 山本 誠一  
菊日和 若さが弾む 通学路

彦根市 小堀 貞雄  
城漆の 年ごと増える 残り鴨

彦根市 北村善兵衛  
花衣 まとい四百年の城

彦根市 石ヶ崎貴司  
病窓の 季節はめぐる 外は初夏

彦根市 金沢晃太郎  
島めぐる 船の汽笛や 風光る

近江八幡市 北川 信治  
喜寿を過ぎ 俳句三昧 菊の酒

栗東市 森野 好子  
新涼や 朝露ふぶむ 残り茄子

大津市 木村 信子  
月あかり はぐれおろぎ 声ほそし

## ◆川柳

大津市 辻野 伸  
死語になる 言葉を意識して使う

安土町 大川 勇  
白髪が 三世代住む 重石似と

近江八幡市 清水 清一  
荒れ狂う 地球肥満の 震度七

守山市 北村 弘  
無農薬 虫に教わる 今が旬

草津市 荒川 和彦  
熟れるまで 仏壇で待機 するメロン

草津市 山本 誠一  
介護する 人にも介護 いる昼寝

野洲市 加賀爪久恵  
童謡を ロズとむたび 母偲ぶ

大津市 伊藤田鶴子  
長生きも 片身のせまい 余生です

近江八幡市 北川 信治  
落葉なら 未だ燃えもする 濡れ落葉

近江八幡市 清水 清一  
年金の 通知に心 四股を踏む

栗東市 森野 好子  
キヤミソール なあんとか枝に 孫若く

長浜市 福永 文近  
八月は 入道雲と キノコ雲

草津市 溝口 武  
雑草に なってほぐれた 肩の凝り

## ◆短歌

長浜市 遠藤 進  
茄子の花トマトの花に実をつけて野  
菜作りを暫し楽しむ

長浜市 中川ふみ江  
初物を食せば六十日を生きのぶと青  
えんどうを夕餉に浮かす

草津市 佐藤 正人  
日々伸びる稲の背丈に目を細め食事  
さすよに水の世話する

大津市 山口 常美  
初孫がグラスに注いでくれた発泡酒  
飲めば日本一の生ビール

野洲市 加賀爪久恵  
車窓より富士山見えるアナウンス歌  
にも優る姿雄大

野洲市 竹内十四枝  
勝安寺の玄門に咲けると聞き彼岸花  
立ち寄り禅堂をしのぶ

大津市 伊藤田鶴子  
文鳥のほのかな温みつたわりしわが  
掌にうづくまりる

野洲市 神山 久子  
支えられ生かされている今日の侍厨  
に立てる日々のうれしき

甲賀市 今村 愛子  
つまおくりふりかへみればさちおお  
き五十九年にサンキューうよ

栗東市 森野 好子  
蒼良し咲きて尚良し妙蓮のこの世の  
外に我を誘いぬ

(注) お一人一部門一作品となっております。同  
じ人の作品は最近の作品にしています。  
(注) 作品は、ハガキの受付順に掲載してい  
ます。



## 大廻り琵琶湖 一周の旅

大津市 高野明子

琵琶湖のほとりに住みな  
がら井の中の蛙では何とも  
淋しい。そこで役員の発案  
で琵琶湖一周の旅実行とな  
る。

石山一瀬田三分一四〇円  
切符で大廻り三時間、瀬田  
下車。石山発下り山科で湖  
西線。左手に比較的山並み  
が迫って、豊かな緑と新緑  
の新芽が交互に繁り、広大  
な山の壁画を見ているよう  
だ。右手低く琵琶湖が見え、  
比良山系を背景とする高低  
差が大きく、中間を走って  
いるので素晴らしい眺めが  
満喫出来る。

びわ町の湖岸から約六キ  
ロメートル沖合に浮かぶ周  
囲二キロメートルの島、巨  
岩の上に繁った緑の樹林が、  
青い湖面に映えた姿は新緑  
竹生島の沈影として琵琶湖  
八景の一つに挙げられてい  
る。

安曇川辺りに来るとれん  
げ畑が続き、水の張られた  
水田が美しく光っていた。

琵琶湖の北寄りに来ると右  
手に余呉湖が見え、天女の  
羽衣が引掛ったと云う木も  
一瞬の中に通過してしまっ  
た。塩津から米原行に乗替  
えて、弁当の寿司を口にし  
ながら虎姫を過ぎる頃、信  
長の妹お市の方(浅井長政  
夫人)のこと等ふつつと思  
う。

よもぎの伊吹山を前に米  
原へ到着。プラットホーム  
から出ない旅なので、ホー  
ムで熱いそばの立ち喰いを  
して。綺麗なトイレも使わ  
せてもらう。

始発の姫路行にゆつたり  
のんびり各駅停車。愛知川  
を渡り、信長の突然の死と  
共に焼失した安土城は再興  
される事はなかったが在時  
の安土城を偲ばせてくれる  
ので機会があれば城跡を散  
策したいと希う。

皆さわさわお喋りが続き、  
持参の菓子交換が始まる。  
飾らない会長の点検。皆元  
気か、口のチャック開くか  
と丹念に顔色を見て廻る。

瀬田駅が近づく。瀬田丘  
陵地近江国庁が大きな官庁  
として機能していた頃、瀬  
田大江は天津京が日本の中  
心だった時の国の役所跡だ  
った。

琵琶湖大廻り、プラット  
ホームから出ない旅。新緑  
のエキス頂き、千古の水の  
恵みを受け、おいしい甘い  
琵琶湖の空気を心ゆく迄吸  
って生きている私達は神に  
心より感謝する。

## 後期高齢者と

呼ばれて

大津市 本郷満造

クソ、俺はまだまだク  
タバラナイゾー元氣ダゾー  
と反撥する気持ちとは裏腹  
に、

○知人の名前を思い出せず  
○財布をどこにしまったか  
○買物は必ずメモ持参で  
か

○電車では席をゆずられ  
○車の運転では落ち葉マー  
クと敬遠されたり、

○体のどこかに異常がある  
と直ぐ病院へ直行したり  
○食後、わしのデザートは  
これと乗つけを自嘲し  
たり

等々、悔しいけれど、自  
他共に老いを認めざるを得  
ない。サーそのときどう  
対応するのか模索は続く。

○加齢に付随する体の変調  
は多かれ少なかれ誰れに  
でもあるものクヨクヨし  
ない

○趣味に没頭しよう！グラ  
ウンドゴルフよし！植木  
いじりよし！釣りよし！  
畑づくりに汗を流すもよ  
し！ヘボ将棋・ヘボ碁よ  
し！

要は、いま生きている事  
に喜びを感じ、常に前向き  
に物事を考え、行動に移すこ  
とが大事だ。

心より感謝する。





**全老連**

**女性委員総会に参加して**

五月一九日全老連女性委員総会が東京都全社協で開催され参加致しました。一九年度事業報告のあと役員改選があり、新役員さんが

選任されました。そのあと各ブロック別集まり、今後の女性委員会のすすめ方について意見交換を行い、滋賀県の取り組みの報告を致しました。午前十一時、午後三時と限られた時間の中で、それぞれの思いが発表できた総会でした。最後に「私たちの誓い」の朗読をして閉会しました。

**【私たちの誓い】**

私たち女性委員会は「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ちた心豊かな社会を築くために、二世紀のさわやかな風になって、男女共同参画の老人クラブづくりをすすめます。

- 一、地域に仲間づくりを広げる風になる
  - 二、高齢者の声を届ける風になる
  - 三、次世代と心をつなぐさわやかな風になることを誓います
- (西山順子)



**表彰受賞者**

全国老人クラブ連合会会長

◇育成功労表彰  
小井 千栄子氏  
(前滋賀県老く連副会長)

西田甚蔵氏  
(元草津市老く連会長)

◇優良老人クラブ表彰  
土田町成和クラブ  
(近江八幡市)

◇優良老人クラブ連合会表彰  
虎姫町老人クラブ連合会

※来る十一月一日(火)・一九日(水)に長崎県で開催される、全国老人クラブ大会にて表彰されます。  
また、本年度より制定された、「活動賞」仲間づく

り活動部門に次の団体が受賞されました。  
なお、表彰状は所属市町老く連会長を通じて交付されました。

◇活動賞

石場サンクラブ (大津市)  
甲賀市老く連土山支部 (甲賀市)  
野洲市老く連野洲支部 (野洲市)

※受賞されました皆様、おめでとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

共同募金 **赤い羽根募金**  
平成20年10月1日~12月31日  
赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。この会報は共同募金の配分を受け発行されたものです。

**年間500円からはじめられる安心**  
一日あたりわずか1.4円

# 老人クラブ傷害保険

保険のご加入は、転ばぬ先の杖!!

■老人クラブの会員の方々なら

- 1 何歳でも
- 2 どなたでも、いつでも、一人でも
- 3 一般保険に比べ、安い掛け金
- 4 一日だけの入院・通院から補償
- 5 ケガをしたら、事故報告書を提出するだけ

**3つの魅力**

すぐご加入を!!  
お待ちしております。

■老人クラブ活動保険(特別専用保険) 補償内容は平成19年3月現在

年間掛金	補償内容	通院	入院	死亡・後遺障害
Aタイプ1日わずか 1.4円 500円		650円	1,000円	50万円
Bタイプ1日わずか 2.7円 1,000円		1,300円	2,000円	100万円
Cタイプ1日わずか 5.5円 2,000円		2,600円	4,000円	200万円

●資料請求および詳細につきましては、滋賀県老人クラブ連合会、各市町老人クラブ連合会または下記保険係までご連絡ください。

財団法人 **全国老人クラブ連合会 保険係**  
通話料無料のフリーダイヤル **0120-000937** 〈取扱代理店〉  
有限会社シニアサービス社

# ウォーキングを始めましょう

## 軽やかに一步を踏み出して

手軽にできる運動の代表、ウォーキング。ウォーキングはメタボリック症候群の予防にも骨粗しょう症の対策にも効果的といえます。自分に合ったウォーキング方法を見つけて、健康な体作りを始めませんか。



歩幅はいつもより広め

★**脳にいい**  
景色を楽しんだり、鳥の声を聴いたり、五感を働か

歩くときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**筋肉にいい**  
全身にある筋肉を同時に動かすので、持久力がついて疲れにくい体になります。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**血管にいい**  
全身に血液が循環し、血圧が安定します。心肺機能が高まり、血管が丈夫になります。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ウォーキングの効果**  
全身に血液が循環し、血圧が安定します。心肺機能が高まり、血管が丈夫になります。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ポイント**  
ウォーキングが体力維持に役立つのは、下半身にあるすべの筋肉を使った全身運動のため。下半身の筋肉は体の筋肉の70%を占めるので、全身を効率よく刺激することができます。足腰を強くすることで筋力がアップし、骨を強くする働きも得られます。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ポイント**  
ウォーキングが体力維持に役立つのは、下半身にあるすべの筋肉を使った全身運動のため。下半身の筋肉は体の筋肉の70%を占めるので、全身を効率よく刺激することができます。足腰を強くすることで筋力がアップし、骨を強くする働きも得られます。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ポイント**  
ウォーキングが体力維持に役立つのは、下半身にあるすべの筋肉を使った全身運動のため。下半身の筋肉は体の筋肉の70%を占めるので、全身を効率よく刺激することができます。足腰を強くすることで筋力がアップし、骨を強くする働きも得られます。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ポイント**  
ウォーキングが体力維持に役立つのは、下半身にあるすべの筋肉を使った全身運動のため。下半身の筋肉は体の筋肉の70%を占めるので、全身を効率よく刺激することができます。足腰を強くすることで筋力がアップし、骨を強くする働きも得られます。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

★**ポイント**  
ウォーキングが体力維持に役立つのは、下半身にあるすべの筋肉を使った全身運動のため。下半身の筋肉は体の筋肉の70%を占めるので、全身を効率よく刺激することができます。足腰を強くすることで筋力がアップし、骨を強くする働きも得られます。

歩くとときは周りの景色を楽しみながら。時には違うコースを選んで気分を変えましょう。また、慣れてきたら、大自然の中を歩くのもオススメです。

### 気をつけて!

#### 高齢者の交通事故が増えています。

★夜間は夜光反射材を付けて歩きましょう!

滋賀県交通安全対策協議会 高齢者対策部会

目立つために反射材

- 反射シール
- 反射タスキ
- 反射キーホルダー

激しい運動は筋肉や関節を傷め、心臓にかかる負担も大きくなります。まずは一日三十分程度、一週間に三日を目標に。慣れてきたら距離を徐々に延ばしていきましょう。

また、日ごろから運動を行っている人でも、無理をしない範囲で続けることです。体調が悪い日や体に異変のあるときは中止し、痛みが強いときはすぐ医師に相談しましょう。

### 簡単 ストレッチ体操

ストレッチ体操とは、筋肉や関節などを伸ばす体操のことです。準備(整理)運動のほか、肩こり・腰痛などの防止にもききます。

- 両手の指を組んで要返し、背のびをする。
- 体側をのびす。
- 上体をまわす。
- 上体を前後にのびす。
- ひざを屈伸する。
- アキレス腱をのびす。
- ひざをかかえる。かかえたひざを後ろへまげる。
- 足首をまわす。つま先を前後にのびす。
- 首を前後左右にまげる。首を左右にまわす。

夕暮れ時と夜間の歩行は目立つように心がけて、安全には充分注意し、道路を横断するときは必ず一度止まり、周囲の確認をして進みましょう。特に夕暮れ時や夜間には「自動車からは見えにくいこと」を意識し、反射材の活用、明るい色の衣服の着用を心がけましょう。

全日本交通安全協会採用品・全国反射材普及促進協議会会員

足元ピカッと! **ウォーキングシューズ**

- Point 1 再帰反射材付で360度どこからでもピカッと!
- Point 2 独自設計の底 歩きやすい吸気形 滑り止めラバースパイクゴム アーチサポート(中級)
- Point 3 指先ゆったり 独自の木型でワイド設計 指先ゆったりフォルムで、疲れにくい!
- Point 4 超軽量 片方わずか200g
- Point 5 撥水加工 3M製スコッチガード

夜間のウォーキングも安心(特許取得)

履き心地抜群!! ウォーキングや夜のお出かけなどで安心です。

LaFit

送料無料

通常販売価格 ¥4,900(税別)  
↓  
老人クラブ連合会 特別価格  
¥3,900(税別)

お問い合わせ 0120-024-192 もしくは最寄りの交通安全協会まで

健康と快適な暮らしは足元から

製造・発売元 **美健交易株式会社** 静岡市駿河区西島761番地  
TEL:054-281-8861 FAX:054-284-0203  
URL: http://www.bikenkouei.com

連載

### 水口岡山城の復元

【其の二・三代の城主】

水口町郷土史会  
(甲賀市老朽道後援)  
徳地 行雄

水口町郷土史会と甲賀市教育委員会共催の歴史講演「豊臣政権と水口岡山城」が、本年七月五日水口碧水ホールで開催されました。滋賀県内各地より老人クラブ層中心の熱心な聴講者で会場は満席でした。

まさに近江の歴史に関心を寄せ学んで記録する会場風景は、愛する郷土の歴史継承を大切にする姿そのものだと感じました。講師の県文化財普及課長木戸雅寿氏は、県内に城は約一三〇〇城あり甲賀には約二三〇城も存在すると。各地にある城郭を研究するイロハは、資料を持って歩いてみることに纏張り図現況概要図)を作成することからだと話される。

水口岡山城は、天正二三年(一五八五)豊臣秀吉が中村一氏(なかむらかずうじ)に鈴鹿峠を控えた東海道要衝の大岡山に築城を命じまし

### 城と町の変遷



水口岡山城は桃山時代に、碧水城(現水口高校敷地内)は徳川時代に、本格的城郭として築城

た。本格的城郭として頂上(二八三巴)に本丸・三層天守閣、二ノ丸・三ノ丸・西ノ丸に御殿屋敷や武家屋敷、城門、白壁塀を築き写真に見られる名城が完成されました。

一氏は甲賀町滝村の人で故郷に錦を飾り、天正一八年北条攻めに軍功を挙げ駿河府中一四万石に移封。二代目城主に増田長盛(ましたながもり)が五奉行の一人として着任、大開検地を実施し甲賀・蒲生の典型的検地を行って、文禄四年に大和郡山城主へ二〇万石の大名となる。

三代目に五奉行長東正家(なかつかまさいえ)が着任、家康も正家の才腕漢の蘭相国に似ている。最後は関ヶ原戦に出陣し奮戦するも西軍は敗れ、借しくも慶長五年九月自刃す。水口岡山城は一五年目に廃城となるも、此の間城下町として整備が進み三筋町



水口岡山城の復元図(甲賀市教育委員会提供) [当時に三筋の街も整備される]

### 振り込め詐欺に「ご注意」

オレオレ詐欺、還付金等詐欺が急増



- 「私(俺)は大丈夫」と思っているあなた、犯人は言葉巧みに「あなたを被害者」に仕立て上げます。
  - あなたのちょっとした注意で被害は防げます。すぐに振り込まないで、まず「事実の確認と相談」を!
- 《オレオレ詐欺》**  
△犯人はあなたの家族になりすまし、「携帯電話を落として番号がかかった」などと言って、本当の家族と連絡をさせないように仕向けます。
- 《還付金等詐欺》**  
△「携帯電話をもってATMに行き、指示したとおりにATMを操作してください」と言われたら間違いなく「還付金詐欺」です。  
△あなたのまわりで「携帯電話をもってATMを操作している人はいませんか?」、もしそんな人を見かけたら「振り込め詐欺ではありませんか?」と、一声かけてあげてください。

滋賀安全なまちづくり実践県民会議

美しい環境に恵まれた住みよい郷土づくりを進めるための環境保全県民運動として、県下全域を対象に一斉清掃を実施することにより、県民の一層の関心と理解を高める。

### 「12月1日環境美化の日環境美化運動」

12月1日を基準日とし、11月23日(日)から12月7日(日)までの期間に、実施主体の実情に応じて計画し、実施するものとします。

1. 12月1日環境美化の日環境美化運動
    - (1) 清掃活動  
琵琶湖岸・河川・道路・公園・広場等の公共的な場所、生活環境周辺、その他実情に応じた場所
    - (2) 啓発活動  
県民の美化意識を向上させることを目的として、地域の実情に応じて決定する
  2. 環境美化活動
    - (1) 花のある街づくり  
駅周辺等の公共用地を「花いっぱい運動」で、環境美化を図る活動(補助金対象事業です。県老幼連の花のある街づくり事業とは別に補助金の交付をいたします。種代等の領収書(写し)の添付が必要です。)
- ※多くの会員が参加して運動を盛り上げましょう  
【ごみ袋は後日、各市町老幼連事務局あてに送付します】  
美しい湖国をつくる会 滋賀県老人クラブ連合会

● 年末の交通安全県民運動 ●

期間 12月1日(月)～12月31日(水)

- ①子どもと高齢者の事故防止
- ②飲酒運転の根絶
- ③全席シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④夕暮れ時・夜間の事故防止

★ゆずりあう マナーが滋賀の 通行証★

全席シートベルト着用義務化 [平成20年6月1日より]

● 目ヤニが多い、しょぼしょぼする  
● 視力の低下が気になる  
● 老眼をどうにかしたい  
● 最近部屋の明かりを暗く感じる

初回のみ  
500円分  
進呈

鮎の光EX

403mg X 100粒入 6,300円(税込)

申込番号 103

●ご注文・お問い合わせ(年中無休・24時間受付)  
TEL 0800-5000-600  
FAX 092-554-6858

新日本酵素

滋賀県大津市大津1-1-1 大津花村ビル5F  
(URL) www.shinshinokouso.jp

新日本酵素 | 検索

メガネなしで  
針に糸が  
スーッと通せた!

木下晶子さん(56才・主婦)

10代の頃に眼病を患うなど目は悩まされてきました。50代になってからはますますひどくなり、洋服や小さい文字が判別しにくくなり、目を凝らすと涙が出ていました。3年前、目に入ったゴミが取れずに病院にいって緑内障の診断。落ち込んでいた私に友人が「鮎の光EX」を紹介してくれました。飲み始めて間もなく、針に糸がスーッと通すことができ、細かい文字も読みやすくなり、ピントがピタリと合うようになりました。数十年ぶりの嬉しさです。

眼圧と緑内障の関係

眼圧 水晶体

目には良い成分が豊富にアワビ

そこで注目されたのが鮎の光EX。アワビの身にビタミンB1、B2、亜鉛、タウリンなどの栄養素が豊富で、中でもタウリンは目の末梢神経の緊張をほぐし、血流を整える働きがあります。またアワビの貝殻には緑内障や白内障に有効な成分が数多く含まれています。つまり「目アワビ」是非一度お試しください。

目の悩みは年寄りだけのものではない!

中高年にとって目はまさに老化の目安。視力の低下や疲れ目など症状は様々です。また現代社会では中高年だけでなく、40代前半で目の不調を訴える人も少なくありません。かつては老人の病氣とされていた白内障・緑内障も若年化の傾向が見られます。

失明原因で最も多いのは…

常に失明原因の上位にある緑内障。眼球のなかには房水といふ水が循環し、一定のバランスで眼圧が保たれています。緑内障は、この房水が過剰に多くなり、眼圧が急激に高くなるのが原因。この高まった眼圧が目の神経を損傷して視力低下や痛みを引き起こしてしまうのです。

目には良い成分が豊富にアワビ

は、この房水が過剰に多くなり、眼圧が急激に高くなるのが原因。この高まった眼圧が目の神経を損傷して視力低下や痛みを引き起こしてしまうのです。

ぼやけていた視界がスッキリ!



世代をこえた和

クラブのメンバーがお手本代わりにもちをつき、いよいよ子どもたちの出番。杵を持って、小さい子から交代でもちつき開始です。一生懸命の愛らしい姿を大人たちはほほえ



栗東市老ク連伊勢落長寿クラブ 「伊勢落夏祭り」

八月一日に「伊勢落夏祭り」が伊勢落会館で開催された。有志の屋台が並ぶ中、長寿クラブはアトラクションとしてもちつきを担当。子どもたちも体験できるよ

「ただいまより、もちつきをはじめます」。放送が入ると、子どもたちが集まってきました。みんな目をきらきら輝かせながら、興味津々の面持ちで会場中央の臼を取り囲みました。まず最初に、よもぎともちを軽くこねてから、長寿クラブのメンバーがお手本代わりにもちをつき、いよいよ子どもたちの出番。杵を持って、小さい子から交代でもちつき開始です。一生懸命の愛らしい姿を大人たちはほほえ



ましく見守りました。みんな初めての経験のようでしたが、なかには上手に杵を振る子もいました。つき上げたものは食べやすい大きさに分け、手作業でひとつずつ包んでいきました。よもぎ餅は早速来場者に振る舞われたほか、夏まつりのもうひとつのアトラクションである映画上映会に来ていただいた人や、地域の人たちにも配りました。できたての軟らかい中にはあんこがたっぷり。大変喜ばれました。子どもたちの思い出はいつまでも残るもの。子どもたちに残しても楽しい思い出を残したいと、今回のもちつきを提案しました。お盆の時季ということもあって、帰省した子どもたちも集まり、大いに盛り上がりました。

いきいき通信

クラブ活動 サークル活動 紹介コーナー

アンケートご協力お願い

この会報は会員の皆様に参加して作るものです。会報誌の内容充実を図るために、今回広く一般会員様からのご意見をお聞きすることになりましたので、ご協力をお願いいたします。

◆アンケート項目(該当する項目の数字に○印をつけてください。)

- I. 会報「いきいき近江」は、毎号読んでいますか?
1. 読んでいる 2. 読んでいない 3. とときどき読んでいる
II. 会報「いきいき近江」に投稿されたことがありますか?
1. 「会員がつくるページ ひろば」に投稿した。
2. 「文芸欄(俳句、川柳、短歌)」に投稿した。
3. その他の活動コーナー等に投稿した。
4. 投稿したことがない。
III. 会報「いきいき近江」は、県老ク連の会報誌です。
1. 知っている 2. 知らなかった
IV. 会報「いきいき近江」の最初に読まれるところは?
1. 1面の県老ク連・全老ク連・近畿ブロックの主要行事記事
2. 2面の県老ク連の動き
3. 地域の活動・写真コーナー
4. 会員投稿・文芸欄
5. その他( )

◆その他ご意見、ご希望項目があれば記入願います。

◆アンケートは、無記名です。アンケート欄を切り抜き、封筒に入れて郵送または所属市町老ク連事務局へご提出をお願いします。

(郵送)〒525-0072 草津市笠山7丁目8番138号 県立長寿社会福祉センター内 (財)滋賀県老人クラブ連合会事務局

後編集

食欲の秋、読書の秋、みなさんはどちらの秋でしょうか。

さて、いきいき近江10月号発行の運びとなりました。私も平成20年七月より新編集委員として関わらせて戴きまして、広報委員会がスタート致しました。県老ク連の会員総数一〇万五〇〇六名の会員様より原稿を募集致しましたところ、クラブ活動・趣味・旅行

記・俳句・短歌・川柳等読む広報から眼で見る広報づくりを心掛け、高齢者の創造と連帯の輪を広げたいと「ゆとり」と「やすらぎ」に満ちた老人クラブそのものではないでしょうか。広報もこうした観点から、「より親しみやすく読みやすい」紙面づくりに、頑張りたいと思います。



(広報委員新メンバー10名)

会員の皆様益々ご健勝でおられる事心よりお祈り申し上げます。(浦口祐次)

劇団四季予約センター 0120-489444

(無休)午前10時~午後8時

大阪四季劇場(西梅田)

劇団四季ミュージカル 「オペラ座の怪人」



10~1月

圧倒的な反響にお応えして来年1月までの延長が決定! 12月~1月のチケットは10月13日から発売。日程の詳細はお問い合わせください。料金はS席11,550円~C席3,150円。 ※随時受け付けております。

Advertisement for 'Kani-zukushi' (Crab-zukushi) restaurant. It features a large image of a crab dish and text detailing the menu, prices (12,400 yen to 7,100 yen), and reservation information. The address is 522-0002, Higashi-Ogino, Shiga Prefecture.

撮影者:下坂敬