

2008

7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)高速オフセット  
大阪市北区梅田3-4-5  
TEL.(06)6346-2800

## 「創造と連帯の輪をひろげて—心豊かな21世紀を」



平成20年度  
近畿ブロックリーダー  
研修会



### 【研究討議】

- 第1分科会 「心と身体の健康づくり」**  
地域高齢者の健康保持・増進の取り組みについて、心の健康と身体の健康の両面から研究。
- 第2分科会 「在宅福祉を支える友愛活動の推進」**  
高齢者同士の心と心のふれあいを通して、病弱や寝たきり、ハンディキャップを持つ高齢者と、その家族の支援の推進について研究。
- 第3分科会 「世代間交流と地域活動」**  
「次世代育成支援」や「子ども見守りパトロール活動」など、社会貢献としての奉仕活動の重要性を研究。
- 第4分科会 「老人クラブへの加入促進と広報活動」**  
会員数の減少の打開策を中心に、未会員の加入促進に向け、広報活動や組織強化の取り組みについて研究。

**共通課題を持って今後の方策を研究検討 新時代の活動に大きな弾みを**

平成二〇年度近畿ブロック老人クラブブリーダー研修会が六月一二、一三両日、奈良県橿原市の橿原ロイヤルホテルで開かれ、二府四県四市から約二五四人が参加しました(滋賀県内参加二二人)。

初日は厚生労働省の行政説明、全老連の基調報告のあと、四つの分科会が開かれました。

高島市老ク連新旭支部の進士良治氏が事例発表に登壇した第二分科会のテーマは「在宅福祉を支える友愛活動の推進」。同支部の太田老人クラブ「はつらつクラブ」の紹介を通し、友愛の

心を持って行動する大切さについて発表しました(詳細は二面に掲載)。また第四分科会では、神木篤子(甲賀市老ク連副会長)が座長を務め、「老人クラブへの加入促進と広報活動」をテーマに研究討議が行われました。

多くの意見交換が行われ、あらためて現状の課題について見つめ直すきっかけとなった二日間。自分たちの老人クラブが抱える課題を見直すとともに、これからの活動のヒントになる意見もあり、有意義な研修会となりました。

**大衆演劇と大浴場の殿堂**

・飲料1本付・ご宴会のお客様は入館料を頂けません  
長寿会・自治会・趣味の会...団体様大歓迎

芝居弁当3,990円(税込) できる限り要望にお応えいたします!

指定席もご利用いただけます

**東洋健康ランド**  
電話 058-275-0026  
岐阜市六条江東3-5-2

**案内板**

7・8月  
劇団四季ミュージカル 「ウェストサイド物語」

8月31日までロングラン公演中。日程の詳細はお問い合わせください。

料金は9席10,500円～  
C席3,150円。

※8/17までの公演は随時受付中。  
※8/19以降の公演は7/6より受付開始。

劇団四季予約センター  
TEL.0120-489444  
【無休】午前10時～午後8時  
京都劇場(JR京都駅ビル内)

撮影:荒井 健

### 高島市老ク連 太田老人クラブ豊齢会の

### 友愛活動について

会員同士の絆をより深いものに  
高島市老ク連新旭支部 創造推進員 進士 良治

太田老人クラブ豊齢会では、多くのクラブが活発に活動しています。しかし年を重ねるとともに、肉体的な衰えが進み、活動が困難になる現実があります。そんな人は特に、老いが加速し、このままでは寝たきりうの危険感が募ります。

話を聞いてみると、まだまだ皆と集い、幼友達とおしゃべりや簡単に楽しいゲームをしたいという思いを持っていることが分かりました。そこで会長、役員、友愛部員が中心となり、いつまでも健康で長寿を喜び合うことができるようになると願いを込めて「はつらつク

### 福祉を支える友愛活動



ラブ」を立ち上げました。意欲があれば誰でも参加でき、体が不自由な人には送り迎えをするなど配慮しています。その結果、毎回全員の半数以上が集う、愛されるクラブとなりました。草の根クラブとして誰も

が参加できることをモットーに、合唱やゲーム遊びなど、参加者が飽きないよう工夫を凝らし、内容・種類は絶えず更新しています。今後の課題は、高齢化が進み、現在行っているような活動ができなくなった場合、どうするかということ。そこで、「はつらつクラブ」に参加できない人に対しては、全会員が協力して、きめ細かく見回りや訪問を続け、寝たきりや閉じこもり防止を心がけることが大切だと考えます。何よりも会員同士の絆の強化が必要であり、それこそが友愛活動の原点と言えます。

## 女性委員会だより

### …勇気をだして 一步前進…

女性委員会の発展に永年にも亘りご尽力をいただき、お年を感じさせないパワーと、斬新的な意見と体力で、私たち女性委員並びに会員をご指導くださいました。小井委員長が平成二〇年六月末日で退任されました。

長のもと、県内五ブロックから選出された委員が一丸となり、諸先輩委員様が培ってこられた事業内容に、少し新しい風を吹き込みながら頑張る所存でございます。

「男女共同参画」は私たち女性自身が変わらないともすれば、永遠のテーマになりかねません！まず自分自身が勇気を出し変革することが大切なことだと思います。そこで、本年度も昨年につきき女性会員総会「男女共同参画」をテーマに開催の予定です。

三月に女性委員会が一室に集まり、木ノ本町で研修会を持ち、意見交換を行いました。女性の立場からいろいろ考え、まず私達が県老ク連の動きを強化して事業をより推進。共に支え合える男女共同参画社会づくりに努力していきたいというところでまとまり、一日を有意義に過ごしました。

### 研修会 共に支え合える 社会に



## あなたも仲間づくりに参加しませんか!

滋賀県老人クラブ連合会会員募集中!

老人クラブの三大運動は「健康」「友愛」「奉仕」です。

★お問合せ、または申し込みは、各市町老人クラブ連合会事務局までお願いします。

- 大津市 077-525-6273
- 彦根市 0749-23-1506
- 長浜市 0749-65-7822
- 近江八幡市 0748-33-3107
- 草津市 077-516-0350
- 守山市 077-585-3389
- 栗東市 077-554-6108
- 野洲市 077-588-2940
- 湖南市 0748-72-4102
- 甲賀市 0748-62-6842
- 高島市 0740-25-3450
- 東近江市 0748-22-6000
- 米原市山東 0749-55-3933
- 米原市伊吹 0749-58-1634
- 米原市米原 0749-54-3110

- 米原市近江 0749-52-4393
- 安土町 0748-46-4981
- 日野町 0748-52-1219
- 竜王町 0748-58-0869
- 愛荘町秦荘 0749-37-4104
- 愛荘町愛知川 0749-42-7757
- 豊郷町 0749-35-3632
- 甲良町 0749-38-2911
- 多賀町 0749-48-8127
- 虎姫町 0749-73-2656
- 湖北町 0749-78-2145
- 高月町 0749-85-5700
- 木之本町 0749-82-5419
- 余呉町 0749-86-2195
- 西浅井町 0749-89-1121

**開催予告**

# ニュースポーツ 競技大会

開催日時：平成20年10月8日(水)  
午前10時00分～午後3時30分  
開催場所：県立長浜ドーム(屋内グランド)  
長浜市田村町1320  
☎0749-64-0808

●老ク連では本年も健康づくり事業として、ニュースポーツ競技大会の開催を予定しておりますので、各市町老ク連の行事予定に入れていただきますようお願いいたします。

おって、詳細については後日、各市町老ク連あてに連絡させていただきます。

なお、県老ク連女性委員会による、高齢者ふれあい事業(協賛模擬店)も同時開催する予定です。おたのしみ!



昨年の大会風景

## 第27回 「豊熟シニアの主張」

作品募集中

募集内容：老人クラブ会員が日常生活や活動を通じ、経験されたこと、実践されていることの意見・主張。

- 募集課題：(1) 私と老人クラブ活動  
(2) 健康を保つための体験  
(3) ひらかれた老人クラブづくり  
(4) 自由課題

募集締切：平成20年7月31日(木) 県老ク連事務局必着

- 応募方法：(1) 400字詰め原稿用紙3枚以内  
(2) 課題項目、題名、氏名、年齢、性別、住所、郵便番号、電話番号、所属市町老ク連名を必ず記入願います。  
(3) 過去に老人クラブ関係の刊行物に発表、掲載されていない未発表のものに限ります。  
(4) 応募作品は返却いたしません。

審査・表彰：応募作品を審査のうえ「滋賀県老人クラブ大会」(11月7日開催・米原市)にて、表彰いたします。

提出先：〒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内  
滋賀県老人クラブ連合会事務局



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4名・管理栄養士2名の計6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・講義を行ない、老人クラブ会員の健康づくりをサポートをしています。

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)



体力測定に挑戦

## いきいき近江 約106千人の 会員会報誌! 広告スポンサー

**募集中** 「いきいき近江」は、発行費用(取材、編集、印刷、配送等)を、広告掲載費でまかっております。

「いきいき近江」の発行を広告掲載を通じてサポートしていただけるスポンサー様を募集しております。

◎お問合せは 「いきいき近江」 広報室

〒530-0001

大阪市北区梅田3丁目4番5号

毎日新聞ビル(株) 高速オフセット内

TEL. (06) 6345-5378

FAX. (06) 6346-8848 担当:松下



滋賀里ウォーキング

大津市老く連中北ブロック

三月二日快晴に恵まれ、埋蔵文化センターに集合。主催の唐崎学区の大芝会長のごあいさつ後、吉水所長のお話の「この大津は古墳時代から住みよい場所。みなさん素敵な場所に生活してます」とうれしい言葉



(岡崎 一郎)

に気を良くして出発。ボランティア・ガイドさんのご案内で、百穴古墳群―志賀の大仏―小山古墳群―滋賀里コミュニティセンターと早春の好日を満喫しました。センターでは唐崎の婦人部の方々のおにぎりとお汁のあったかいおともてなしに、七〇余名の参加者は大満足な一日となりました。

若年層の会員に楽しみを

甲賀市老く連土山支部

去る四月一六日土山支部老く連主催で、第一七回春の高齢者親睦ゴルフ大会を開催いたしました。

参加者が四五名あり、非会員も五名含まれ和気あいあいと爽やかな天候の中、アウト六組、イン七組がプレーされました。

若々しいゴルフウェアで日頃の会長さんや会員さんとは別人のようなカッコ良さでした。土山町には、三つのゴルフ場があり、健康保持の地域の仲間づくりを目的に、順番にまわっています。



(原田美枝子)

生きがいを感じる活動を

米原市山東老く連 池下老人クラブ

月日の経つのは早いもの、昨年の四月に会長に就任して早くも一年が過ぎようとしています。その間、会員皆さんのご支援、協力で様々な活動を行うことが出来ました。主な奉仕活動には毎月一回、神社とその周辺、不動尊境内の清掃作業を実施しています。託老事業では毎月一回女性会員の協力を得て、手作りの食事で歓談しながらおいしくいただき、食事の後はビデオ鑑賞、講演、ゲーム等で楽しんでいただきました。五月には高齢者の交通安全教室、六月は妙応寺の木船方氏との



講演「ほけたらあかん、長生きしなはれ」と題してユーモアたっぷりのお話で満足していただけたことと思っています。七月は区民運動会に協力参加、八月は子供、孫とのふれあいのでピタゴラスのふれあい、西瓜割り、そして食事を共にし、後はゲームで大人も子供も賑やかに一日を楽しんでいたいただきました。九月は地域外研修で番場の蓮華寺へ。また会員の親睦を兼ねて泊旅行は初秋の白川郷、山代温泉へ。スポーツでは山東老く連のゲートボール大会で優勝と準優勝、また輪投げ、ベタンクも好成績で米原市老く連のスポーツ大会に二十名が出場しました。十一月は区民文化祭で会場の準備、後片付け等会員の皆さんに協力をお願いしました。一月は託老と新年会を兼ねてカラオケ大会、お年寄りの元気な歌声が響きわたりました。これからも会員の皆様のご支援、協力で、元気に気持ちよく集まれる場をつくり、生きがいを感じられる活動が出来ると願っています。(川村市太郎)

今年も「庭」を美しくしました

湖南市老く連園芸部

私達老人クラブ連合会は、市の社会福祉センター内の一室で、クラブ運営の拠点として活動しておりますが、このセンター敷地内にやすらぎと憩いの場所として利用されている庭園があり、ここには来訪する多くの皆さんに潤いを与える花壇が設けられています。従来からこの花壇の整備・管理を私達老人クラブが一手に引き受け、園芸部員が中心になって、年間を通じての作業

を行っております。今年の園芸部員は、四三名で、既に五月に冬を越した雑草を刈り取って春の花植えを終え、美しい庭に仕上げました。更に追加しての植栽を六月初めに行い、九月には秋の花に衣替をする予定です。部員の中には、専門的な知識を持った人もいますので、毎回のレイアウトにも工夫をこらしています。勿論、園芸部の年間活動はこれだけでなく、各地に出かけて街の美化運動に努めています。これらの作業に参加するには奉仕の気持ちがあれば出来ません。一方作業を通じての交流



(井上好弘)

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

話題沸騰!! 不思議なネットテープ!

数回貼るだけで!? 膝 肩 腰 驚きのネットテープ



えっ! 貼るだけで痛みが和らぐ!? 「長年の膝や腰の痛みが貼るだけでピタリと楽になる」そんな不思議なテープ「爽快ばん」が今、話題を集めている。磁気や薬は一切使用していないというこのテープ、販売以来20万個を突破し、講習会では数万人以上の人々を痛みから解放したという。早速、開発者の渡辺英雄さん80歳にお話を伺ってみました。

「私の妻は不治の病で全身の痛みに苦しめ、あらゆる病院を訪ね歩きましたが、効果がありませんでした。そんな時ある鍼灸師の先生から、痛みを和らげるには、痛む部分の中心を刺激して血行を促せばよい、という

お話を伺ったんです。そこで、約20年間試行錯誤を繰り返して、このネットテープを完成しました。全国の医療機関から「一番痛む部分を、網目状の特殊ネットですべったり覆って刺激、うっ血した部分の血行を促して、痛みを和らげる。シンプルで原理なのだが、20年来的に腰痛が楽になった。一関節痛で動くのにも不自由していた人が元気になった」



お問い合わせ・申し込み ● 0120-956-238 ● FAX 0120-953-898 ● 〒849-0503 佐賀県杵島郡江北町 5021 ● www.meritjapan.co.jp

地域活動

高島市老ク連 朽木支部

人口の高齢化と少子化が進行している地域老人クラブは地域の現役活動で、宗教的行事を司る建物の補修・整備等で年間を通して奉仕している。

老朽化する地域の公的建物も限界集落といわれる箇所では年々クラブ員が老化し減少、十年を経過すると維持管理が、どうなるのか予断を許さない。

そんな中、一昨年から高齢者健康問題をテーマにして、介護予防としての自らの健康を保ち少しでも長く維持をする為の体育指導に多くの方の関心があり、参加者も増加している。特に最近考える事は、老

機関誌初発行

野洲支部市三宅福寿会

私くし達の市三宅福寿会は一九〇名の会員で組織し、市並びに支部の基本方針の三大運動を基本に、更に組織の充実と会員一人一人の共通する老人福祉の増進のために、北野地区老人クラブの会報の発行に協力し力強い、広報委員会が成立し昨年(一九)創刊号を編集しました。

編集広報委員会については役員会で協議され、特に組

人クラブ会員は、常に地域に在って農作業・奉仕活動に参加、体力の限界を超えて努力を続けられている方が多い。

老人クラブは、多くの情報や教養を提供し、会員相互の連携と親睦を共有出来る。全ての人が通過する「老化」と向き合う先輩の体験の会の必要性は大変貴重で、私達は、今後も頑張つて、貴重な体験を積み重ねて行きたい。(山本善夫)



魅力ある老人クラブを目指して

米原市山老ク連

毎朝、愛犬の柴犬との散歩が日課になっている。四季折々に咲く野草や野鳥のさえずりと出合いがある。老人クラブの課題も歩きながら考えていると自ずと知恵も湧いてくる。まさに「犬に引かれて善光寺まわり」の思いである。さて、米原市老人クラブ連合会は、新市老人クラブ連合会の組織と活動の完全統合をどのように進めていくかの課題を抱えている。

現在は旧四町それぞれの連合クラブの活動を中心にしながら、近い将来、新市老人クラブ連合会の組織と活動の一本化を目指し、情報交換を行い、各種研修事業やニュースポーツ大会を

そば打ち体験研修

近江八幡市老ク連 北里シテクラブ

各部会の事業活動も積極性が加わり四五〇名の会員も、地域社会への老後の生活に充実と、老人クラブの役割に益々増大していくことに努力します。(千代 貞三)



三月湖西高島の山々の雪も解けて小春日和の良き日となり、会員三六名参加で恒例になっている市外研修として今津町体験交流センター「ゆめの」に赴きました。自分で作った「そば」が食べられるそば打ち体験に挑戦。でも上手に出来るかな、一寸不安。一テープ

実施している。

もう一つの課題は、クラブへの加入率の減である。クラブ脱会会員や連合会からの脱会単位老人クラブも出ている。

老人クラブへの入会が敬遠される主な理由は、会長などの役員になるのが嫌。会の魅力がない。自分の仕事が出来ないなどの他、地域での人間関係が希薄になってきていることもあげられる。

「老人クラブは何をする会か」「本場に必要か」という声に向き合い、「老人クラブは高齢者に必要な会か」「老人クラブに入会してよかった」と思われる魅力のある会にしたい。と、ますます老人クラブ離れを起してしまうと深刻に考えている。

現在、高齢者にとって、医療保険や年金の面で厳しい対応が迫られている。ま

た、次世代育成への支援

活動や地球温暖化防止活動、男女共同参画社会へ向けての権利問題など、市民団体として研修し、具体的な行動を起こさなければならぬ社会問題も山積している。

会の規約に、「本会は老人クラブの活動を推進はかり、老人福祉の増進と社会の進展に寄与することを目的とする」とある。市老人会長として、常にこの規約を活動の原点におき、老人クラブの組織や活動を見直し、活性化に務めたい。(山本孝雄)



舌鼓し、美味しく自分達の手作り味の味をかみしめての貴重な食づくり体験をたのしく過ごしました。(東 晃)



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

乳酸菌培養エキスでつら〜い便秘スッキリ!!

20年来の悩みがウソのよう。今では毎朝スッキリ!!

藤岡由紀子様 69歳・福岡県在住

更年期に入つた40代あたりから便秘が重なり、ずっと薬に頼っていました。さらに腸に強い乳酸菌を配合した有胞子性乳酸菌を配合。生きて腸まで届き、善玉菌をぐんぐん増やし、腸内環境を良好に整えます。

最強の乳酸菌といわれる有胞子性乳酸菌を配合。生きて腸まで届き、善玉菌をぐんぐん増やし、腸内環境を良好に整えます。

日本古来の発酵食品だから安心!

また乳酸菌培養エキスは400年以上の歴史と伝統をもつ「仙合味噌」を厳選使用。3年かけて熟成と発酵を繰り返した強力なエキスで、日本古来の発酵食品だから安心です。「薬がいらない」「体調がよく、肌がツルツル」「残便感がなくなった」「喜びの声が続々。ガンコな便秘でお悩みの方、いままで若々しくありたい方は是非一度お試しください。

1粒に約2500万個の乳酸菌!

こんな方にオススメ  
 ㊟ トイレで悩んでいる  
 ㊟ 肌ハリがない  
 ㊟ 口臭が気になる

まじや 乳酸菌培養エキス (250mg×30粒) 1日1-4粒目安 2,180円-1,680円 (税別) 2袋以上ご購入で送料無料!

ご注文はフリーダイヤル・FAX・ハガキ・HPにて(24時間受付)  
 ☎ 0120-852-777  
 FAX 092-739-3877  
 16時キ・FAXの受付(16時迄) (7時迄) (TEL生体所限) (受付番号をご記入下さい)

株式会社 まじや  
 福岡市中央区東区3-1-10  
 http://masaya777.com/



# 地域の活動

## 「写真コーナー」



### 老人ホーム「あやめの里」 軒回りの清掃

野洲市老ク憩連中主支部

毎年高齢者福祉施設を計画のもと、私達会員が、地域福祉のまちづくりに協力と奉仕を続けています。今回は30名の会員が奉仕し、施設長よりお礼のあいさつを受けました。会員の方からは参加してほんとうに良かったとの声を聞きました。  
(田中 昇)

### 東保育園児と 夏野菜植え付け

彦根市老ク連安清町せいゆうクラブ

豊食の時代の中で園内の小さな畑や、プランターで野菜作りのおてつだい風景…園児とともに育成、収穫と試食会が今から楽しみです。

私たち高齢者にとっても、笑いと無邪気な会話でパワーを貰い楽しいひと時でした。

(宮野武男)



### 子供と高齢者を 守ろう

近江八幡市老ク連

ジュニアポリスとシニアキャラバン隊協働の交通安全啓発活動



## 楽しかった 世代間交流

大津市老ク連水明1丁目老人会

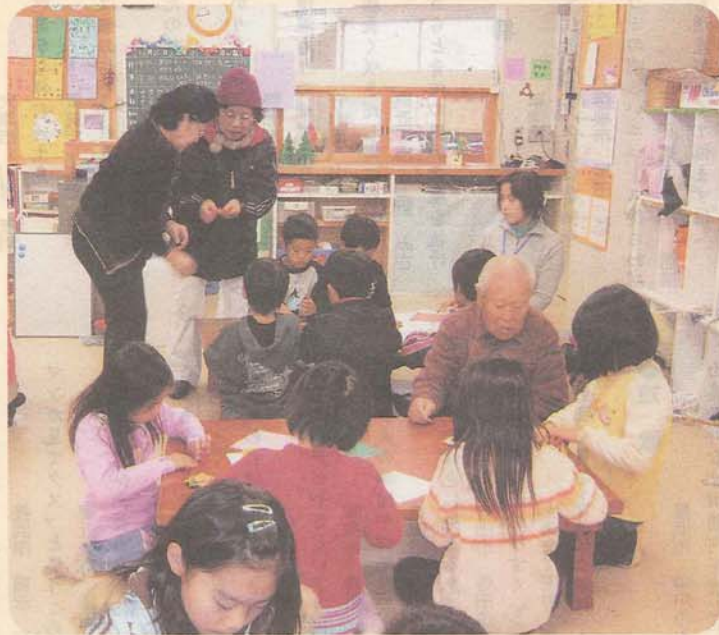
私の町にあった小野幼稚園が合併されて今は、小野児童館として平日は放課後、休日は朝からと学区内の学童が集まって賑やかに交流しています。地元の老人会として毎年何かをもって行きますが今回は、漢字トンチクイズと折り紙を折ってみんなと遊ぼうと老人会のメンバーで訪問し、2時間程楽しく賑やかにすごしました。

クイズに元気にハイハイと手を上げて答える児童達に混って、もう孫も成人している年代の私達ですが、久しぶりに小学生達の明るい元気をもらって若返りました。

朝夕の声かけ、又学校の行き帰りの交通安全を見守る事位しか出来ない私達ですが、次の時代を担う子供達に少しでも役立つ老人でありたいと思います。

後日、会員の児童からお礼のしおりを老人会にもらって、心暖まる交流となりました。

(東 きく枝)



## 今年も元気な 手作り鯉のぼりが 大空に舞いました

大津市老ク連真野学区

昨年5月10日の突風でほとんどが吹き飛ばされましたが、今年も皆で協力しあって75本の鯉のぼりが真野川堤防に上りました。

老人クラブ員は、頑張りました。中学生の協力参加があり、昨年にも増して、交流もできました。

(藤田幸生)

## 「交通事故防止の啓発活動」と 「交通事故撲滅決起集会」の開催

安土町老ク連

当クラブでは、冬期のこの間比較的行事も少なく集まりやすい時期を利用して、交通事故撲滅に向けての取り組みをしようと、近江八幡警察署・交通安全協会等関係機関の協力を頂き、表題の啓発活動(単老の役員による家庭訪問での啓発)を実施した。

この活動は役員各位には大変な苦勞をお掛けしたが活動として大変効果が期待出来るものであり、全会員に行き渡る活動にしてはと思います。

(森本佐市郎)



# 文芸欄



## ◆俳句

近江八幡市 北川 信雄  
君逝きし黄泉の国へと花の旅  
大津市 木村 信子  
春うらら元氣じるしの紅をさし  
米原市 児玉 正  
花見しながら仕事する梅つくり  
大津市 川村 茂明  
通し鴨裏から拝む竹生鳥  
栗東市 森野 好子  
媼には媼のおしゃれ夏帽子  
甲賀市 福井美千野  
道ばたの踏まれし草も花をつけ  
草津市 山本 誠一  
雨あがり良いことありそう虹が出た  
野洲市 神山 久子  
植田道温もりのせて福祉バス  
守山市 山本 惟子  
里の藤長く咲きだし実になれり  
東近江市 土野 みさ  
さらさらと青田の風が部屋を抜け

◆川柳  
草津市 荒川 和彦  
忘れずに飲んだクスリは徘徊中  
彦根市 尾田 弘  
マスコミの明るいニュース待ちわびる  
近江八幡市 北川 信雄  
遺言も遺産が無くて悩まずに

野洲市 加賀爪久恵  
お彼岸日お墓にバット花ざかり  
安土町 大川 勇  
おおきには有難うよりも根が深い  
甲賀市 三輪 幸子  
お赤飯孫が娘になった日に  
守山市 北村 弘  
これからは走れる人も知事候補  
長浜市 福永 文近  
マンガ見てクソツと笑うこの歳で  
東近江市 徳田 明子  
娘逝きて想ひ出暮る人生路  
草津市 溝口 武  
こともなげドクターニヤリ老化です  
大津市 坂森 清  
春の庭われは主役と咲きほこり  
大津市 辻野 伸  
真の友の音がやさしい下り坂  
栗東市 森野 好子  
耳遠き夫の頑固や四面楚歌  
草津市 山本 誠一

## ◆短歌

長浜市 中川ふみ江  
白鳥の群なす田圃何を喰むやさしき眼  
心なごみて

大津市 谷 榮

ひい孫の入学入園笑顔見て祝ひ交わせ  
今日の幸せ  
東近江市 中川 浩三  
米の字は八十八の手間をかけ作りしも  
のと云うはまぼろし

愛荘町 青山 建樹  
新装の拝殿祈禱多賀神崇すさかき手  
舞う巫女の清けし  
野洲市 加賀爪久恵  
平凡に暮らせる日々感謝していつも  
笑顔で会話がはずも  
野洲市 竹内十四枝  
大鍋の大豆煮上げる湯気の中初めて作  
る我が家の味噌  
野洲市 中川 節女  
濃淡のピンク織りなす樹々に添う心の  
内も米に染まりけり  
甲賀市 今村 愛子  
ちりそめし紅白梅をおしみつつ孫に急  
いでシャツタのむ  
栗東市 森野 好子  
無花果とすぐに読めぬもどかしさ老い  
の脳はゆるりと廻る  
野洲市 神山 久子  
食卓に話を囲む三世代テンポの早き世  
代の子等と  
大津市 山口 常美  
年老いて社交ダンスの我が姿鏡に写り  
し亡き父を想う  
由良町 松宮 花子  
二月堂神の魂しいふりそそぐ火の粉の  
行くえ我受け給う

(注) お一人一部門一作品となっております。同じ  
人の作品は直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。

## 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

こんな方におすすめ!

- 夜中に何度もトイレに行く
- せき・くしゃみで尿がもれてしまう
- 出産後に尿もれするようになった

天然成分100%  
尿の悩みに...  
**トイレス**  
1袋50粒入り 3,255円(税別・送料別)  
3袋セットがお得!  
送料通常価格 9,765円 → (9,957円6角引)  
**7,770円** (税込)

さらにいきいき近江をご愛の方には  
**もっとお得なコースも!**  
※詳しくは電話受付オペレーターにおたずねください。

レース付深ばき  
安心ショーツ  
(サイズ:M・L・LL)  
お得な6枚組  
(ピンク・ホワイト・  
イエローの3色各2枚)  
**3,980円** (税込)  
お試し用3枚組・2,079円(送料別)もあります。

尿もれも  
オケも  
天び!

尿失禁タイプ  
洗濯機OK!

私の尿モレ体験談

### ついに電車で尿もれ...外に出るのが怖かった!

悩んでいたのが  
ウソのよう!

恥を忍んで、娘に相談したところ、娘が産後に飲んでいたらという「トイレス」を教えてくださいました。飲んでしばらくして尿もれの回数も激減。今では、3年近くも悩んでいたのがウソのように快適な生活を送っています。娘に相談して良かったと感謝感謝です。

電車に乗っていた時に突然尿がもれてしまいました。いつもは主人に内緒でパットを使っていたのですが、そのときはバタバタと出かけることになりました。できなかつたので、以後、必ずつけるようになっています。ですが、パンツだとパットが気になるし、スカートだと臭いが周りにしないか気になってしまい、お友達のお誘いも度々断るようになります。誰にも相談できず、夜も眠れませんでした。

他にも、産後のひどい尿もれがなくなった(Nさん・34歳) / 尿もれの回数が減った(Yさん・55歳) / 排尿時の痛みがなくなった(Tさん・41歳)とよろこびの音が続々!

40代以上の女性の3人に1人が尿もれたといわれています。女性には尿漏れが14センチと短い下着は出産直後のダメージで頻りになると、尿失禁を感ずしやすくなるので、トイレスはハイローバでつくられた尿もれの民間療法として使用され、近頃医学会でも注目されている「漏れ防止コントロール」に配合する「配合型尿漏れ防止剤」を配合し、尿漏れ防止効果が高いです。

ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に  
ご参考に

●ご注文は今すぐ!  
0077-783-071 (土日祝休)  
フリーコールがつかない場合は TEL092-721-5172

FAX (092) 715-6530 24時間受付  
お支払い：代金引換、送付別金。お届けはご注文受付後7日以内。  
※送料の場合は5日以内なら送料通常(送料別)です。  
※お客様の個人情報保護は商品発送の他、当社ご案内以外の目的には使用致しません。

ニューバランス  
福岡市中央区舞鶴1丁目3-16  
http://www.nb-corp.com



# 全老連・全国三大運動の推進

みんなで  
参加しましょう  
～「健康」・「友愛」・「奉仕」～

老人の日…9月15日(月)  
老人週間…9月15日(月)～  
21日(日)  
社会奉仕の日…9月20日(土)

私たちは、「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ちた心豊かな地域社会づくりを目指し、各地域、各世代との共生・交流をすすめて、創造と連帯の輪を広げようとしています。健康づくりと社会参加への意欲と姿勢を明らかにしようとするものです。

## ■全国共通運動(三大運動)

- ①一斉奉仕活動(奉仕) 老人クラブ「社会奉仕の日」の推進(環境にも配慮)
- ②相互支援活動(友愛) 在宅福祉を支える「友愛運動」(本人・家族のサポート)
- ③健康づくり活動(健康) 「健康ウォーキング」「ニュースポーツ」「健康体操」等

## ▲重点推進運動

- I 健康をすすめる運動 ～地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう～  
この運動は、これまでの成果を継承しながら、会員から隣人へ、そして地域で暮らす全ての高齢者へと健康づくり・介護予防の輪を広げ、健康で生きがいのある生活の実現と医療や介護など制度・施策の健全な発展をめざして取り組むものです。
- II 在宅福祉を支える友愛活動 ～くらしを支える 笑顔の訪問～  
これまでの友愛活動の実績を活かして、在宅高齢者とその家族に対する支援を目的とする「在宅福祉を支える友愛活動」を全国運動として継続的に推進するものです。
- III 老人クラブ「社会奉仕の日」～きれいな地球を子どもたちへ～  
老人クラブは、全国各地で日常的に奉仕・ボランティア活動を推進しています。環境美化活動に取り組み、地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示してきました。そこで環境にやさしい活動を従来の奉仕・ボランティア活動に加えて実施することにより、次代により環境を残そうとするものです。

# 「いきいき近江」交通安全教室

平成20年6月より施行されました!

## 1. 全席シートベルトの着用義務化

運転席・助手席・チャイルドシートは、以前より義務化されていましたが、6月より後部座席もシートベルトの着用が義務化されました。運転者は自動車を運転するときには、同乗者全員にシートベルトを装着させなければなりません。もしものときの命綱です!全席シートベルトを着用しましょう。

## 2. 高齢運転者標識の表示が義務化

75歳以上の普通自動車運転者は、「高齢運転者標識(高齢者・もみじマーク)」の表示が義務化されました。

## 3. 自転車安全利用五則

- (1) 自転車は、車道通行が原則、歩道は例外  
自転車は歩道を通行できる場合  
①「歩道通行可」の標識等があるとき  
②児童や幼児など政令で定める者が運転するとき  
③車道または交通の状況に照らして、安全確保のため、止むを得ないとき  
ただし、歩行者の安全を確保するため、警察官等が歩道を通行しないように指示したときは、歩道を通行できません。
  - (2) 車道は左側を通行
  - (3) 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行  
ただし、「自転車通行指定部分」があるときは、その部分を徐行、通行者の通行を妨げるときは一時停止  
(注)歩行者は「自転車通行部分」をできるだけ避けて通行することが努力義務
  - (4) 安全ルールを守る  
①飲酒運転・二人乗り・並進の禁止  
②夜間はライトを点灯  
③交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - (5) 子どもはヘルメットを着用(保護者の努力義務)
- ※事故に遭わない・遭わせない! 交通安全は、みんなの願いです。

## 4. 子どもと高齢者の事故防止



## 健康長寿は

## 社会参加

米原市 西岡 孝士  
笑顔は元氣と自由と幸せが波紋となって無意識に出てくるものだから、よく笑いよく頭と身体を使うことが、快食快眠に繋がる事は改めて言うまでもない。  
利害を越えて仲間と時

間と共有し何かをする事によって得られる充実感や達成感は、心を豊かにし感謝の念を生じさせる余裕を作り出してくれる。この事が自己を開放し若い人や周囲の人達との溝を埋め、社会環境との調和、共生意識の萌芽となっていく。  
老人会が少子高齢化した現在の社会構造や環境の変化に伴い、以前の青年会や婦人会に代る一番大きな任意団体となった今、できるだけ多くの会員が自律できる健康長寿者として、友愛・奉仕の活動を通して地域社会と関わり続けて行きたいものである。

「たられば」の歌  
●高齢者  
使いすぎたら駄目になり  
老れるとは歳を重ねること  
に非ず、好奇心を失くす  
私には感謝と感動と感激は心の健康に繋がる三大要素で、小さな事でも「どきどき」を忘れない感性を維持したいと思っています。  
健康な人は総て物事に對して「するかしないか」の他に「考える」という選択肢を持っている。老ければ「しないかと考える」が必然的に殖えるが、出来るだけ前向きに生きる様に心がけて、「これからの人生を」悔いなく過ごしたい。

## 健康講座に

## 参加して

米原市 大橋みどり  
去る三月六日ルッチアラサにて、今年度最後の会員研修「健康講座」が盛大に開催されました。長岡保育園児による「ホタル

使わなければ弱くなる  
うまく使えば長持ちの因  
「さんか」の歌  
●何事も  
するかしないか考えるか  
選ぶ自由は有るけれど  
するが減ったら失楽の園

ル太鼓」の演奏で開幕、子供とは思えぬ見事なバチ捌きに感動で胸を熱くさせてくれました。引き続き東加古川病院の音楽療法士臨床心理士として活躍の鈴木暁子先生を迎え「心の健康と音楽について」と題し講演を聴きました。音楽は多くの人に好まれ受け入れやすい刺激であり、気分発散の機会となる、良い音楽を聴くことにより、興奮を鎮めリラックスしたり心を活性化させる事が出来る。唄うことにより心臓や肺の機能を高める。又右脳を使う音楽、絵画、囲碁など趣味を持つことで感性が豊かになり、認知症の予防に非常に効果的であるとのこと。多

忙な中でも一日一回目を閉じて、好きな曲を聴くと良いそうです。ピアノに合わせてみんなで歌を唄いながら、とても素晴らしいお話でした。  
日頃ストレスにさらされている私達ですが身近に音楽をたのしみ、世の中のニュースやスポーツに関心をもち、ドキドキ、ワクワクしながら心身共に明るく健康やかな日々を過ごしたいと思えます。



特集

# 熱中症に気をつけましょう

## 合言葉は水分補給

アクティブシニアの皆さん、お出かけするときは帽子をかぶっていますか？ 夏季に起こりやすい熱中症は、場合によっては命にかかわる恐い症状です。体温の調節機能が低下している高齢者は、特に注意が必要といわれています。



**熱中症になったら**  
まず、体内の熱を逃がすことが重要です。涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめて体を冷やしましょう。さらに水分や塩分の補給を行うほか、体を起こしているのがつらいときは、足を高

くして横になります。症状がひどいときは救急隊を呼びます。救急隊には「熱中症かもしれない」と、発症時の状態を伝えるようにします。

**熱中症の予防法**  
熱中症は、梅雨の合間の突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすくなります。日陰やすだれで暑さを避け、外出するときは日傘や帽子を使いましょう。服装は風通しが良く、汗を蒸発させる素材を。特に、下着は吸水性に優れた素材を選ぶようにしましょう。また、水分補給はのどがかわく前にこまめに行うことが必要です。年を重ねると、体内の水分量が

減り、のどの渇きを感じにくくなります。熱中症にならないためにも、定期的な水分を取ることが大切です。さらに、水にもひと工夫。少し冷やした水は胃腸の動きを活発にし、吸収を促進する働きがあるので効

果的ですが、アルコール類は尿の量を増やし、体内の水分を出してしまいう働きがあるので、働きがあまり過ぎにご注意を。



**熱中症とは**

どんな症状が？  
熱中症は気温や湿度が高い日に、屋外で活動しているとおこりやすくなります。これは暑さによって体温や体内の水分のバランスが崩れることによるもので、急に気分が悪くなったときなどは注意が必要です。症状は、めまいやこむら返りなどのI度、頭痛や吐き気などを感じるII度、意識がなく、けいれんなどが起こるIII度の三つに分類されます。

## このような症状があれば...

**重症度 I度** めまい、立ちくらみがある  
汗がふいてもふいても出てくる  
筋肉のこむらえりが痛い  
→ **水分・塩分を補給しましょう**

**重症度 II度** 頭ががらがらする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
からだがだるい(倦怠感)  
判断力・集中力が低下する  
→ **足を高くして休みましょう  
水分・塩分を摂りましょう  
自分で水分・塩分を  
摂れなければすぐに病院へ**

**重症度 III度** 意識がない  
体がひきつける(痙攣)  
高い体温である  
呼びかけに対し返事がおかしい  
真直ぐに歩けない・走れない  
→ **水や水で冷やしましょう  
(首、脇の下、足の付け根など)  
すぐに救急隊を要請する**

専門家からのコメント

### 正しい知識で しっかり予防を

滋賀医科大学 教授 江口 豊

熱中症は急激な温度変化に体が対応できなくなる起こります。活動や運動を行うときは、前日から体調を整えて、当日は無理をしないようにしましょう。発症してもすぐには目覚められないので、活動中はお互いが気にかけて、様子がおかしいときはすぐに休ませます。スポーツ飲料や塩1%の食塩水を準備し、水分はこまめに取りましょう。もし熱中症の疑いがあるときはすぐ休憩を。少し休むと症状が軽くなりますが、作業を再開するのは危険です。体調を崩したときは作業を止め、最低でも一週間は避けるべきです。

また、足元がおぼつかず、目がうつろなときは重症度II度直前のサインです。すぐ医療機関へ。発症時の状況のほか、持病や内服薬の有無など、正確な情報がわかれば医師の処置も素早くできます。普段の生活状況をよく知る人の連絡先を控えておいてください。

熱中症は本人よりもむしろまわりが気に留めるようにしないとけません。お互いをいたわる気持ちを持って、助け合いの精神で行動しましょう。

## 夏バテにさく料理

暑い日が続くとうれしくなくなり、あっさりとしためん類だけで済ませてしまいがちです。しかし、これでは体力が落ちてますます夏バテがひどくなる一方。乗り切るためには、少量でも栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。特に、タンパク質やビタミンB1を摂取するように心がけましょう。

全国的に有名な「ふなずし」は、頭から尾や骨、さらに漬けた飯まで食べられる栄養価の高い食品です。ビタミン類も豊富なので、もてなし料理として使うほか、お腹の調子が悪いときや疲れたとき、風邪をひいたときなどに、薬代わりに食べられてきました。

また、滋賀県の郷土料理には「泥亀汁」という、夏バテ防止のゴマ味噌汁があります。ゴマで濁った味噌汁が泥のようであり、切ったナスの形が亀に似ていることから「泥亀汁」と呼ばれています。



## 泥亀汁のレシピ

【材料】  
ゴマ 一五グラム  
辛味噌 二グラム  
ナス 五個  
白飯(または白かゆ) 少量

### 【作り方】

- 一、する  
炒ったゴマに辛味噌と白飯を加えてする。
- 二、炊く  
なべに辛味噌と水を入れて味噌汁を作る。
- 三、煮る  
ナスの皮をむき、縦半分に切って皮目のほうに格子状の切り目を入れる。食べやすい大きさに切り分けて、味噌汁に入れて煮る。

新名神高速道路が、今年二月二三日に大津市の草津田上ICから甲賀市を経て、三重県亀山市の亀山ジャンクション間四九・七キロが開通、一日平均三万台の車が通行しております。国道一号と三〇七号が通過する甲賀市は近畿と中部を結ぶ交通の要衝であります。

水口町郷土史会が四月二十六日に平成二〇年度総会を持ちました折、来賓として出席された中嶋市

**連載**  
**水口岡山城の復元**

【其の一・築城の歴史】

水口町郷土史会  
(甲賀市老朽運 後援)  
徳地 行雄



市民が資料を基に描き、水口町郷土史会の会報にも紹介された水口岡山城の復元図

長は、「新名神開通を基に県内の皆様方には是非甲賀市の文化財(国、県や市が指定する文化財二五一件所定)を見に来て戴きたい。更に市民と共に連郭式山城として有名な水口岡山城の復元を目指したい」と熱い意志を語られました。市議会におかれても此の件が熱心に討議されています。



野洲川川畔より古城山を望む

市教委文化財保護課作成「水口岡山城復元DVD」が市民の関心を深めています。郷土史会の会員として今から情報版其の一を記述します。

水口の地に豊臣時代の岡山城(山城)と徳川時代の碧水城(居館)が本格的に築城されました。

豊臣秀吉は鈴鹿峠を控えた街道筋を押さえる要衝として家臣の中村一氏に水口岡山城築城を命じました。(続く)

**ホットニュース**

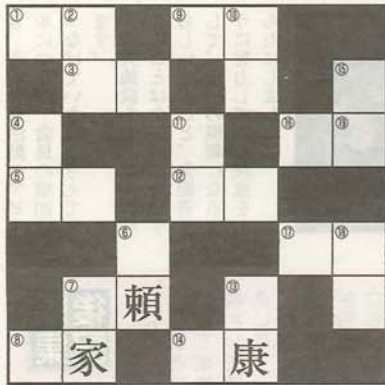
「私達の字のいきいきサロン」  
愛荘町愛知川 ボランティア

平成二〇年二月三日、愛知川愛の郷をお借りして一九九年度第四回いきいきサロンを開催いたしました。午前中は全員でジャン



ボ寿司づくり。昼食はそのお寿司とお吸物、デザート。午後は大正琴とバイオリンの合奏。終わって、合奏の皆さんと四組に分かれての記念写

真実、続いて一億円ゲーム。後始末してから、オーイお茶で反省会。今の組織が生まれてから四年経過、ボランティアさんや福祉委員さん、八〇歳以上の方々とごく自然な連帯感が育って参りました。



**あたまのたいそう** 楽しいパズルで頭の体操をしてみましょう。

【問題】クロスワードパズルを解き、下記の□に当てはまる文字を書き入れて、完成させてください。

【ヨコのかぎ】

- ①安土城築城、尾張の風雲児・織田〇〇
- ②東北仙台の歌舞伎者、独眼竜・伊達〇〇
- ③甲斐・信濃を統一、風林火山の旗印・武田(晴信)〇〇
- ④武田家最後の当主、武田〇〇
- ⑤加賀百万石、豊臣5大老の1人・前田〇〇
- ⑥近江坂本城主、三日天下・明智〇〇
- ⑦石田光成の盟友、敦賀城主・大谷〇〇(刑部)
- ⑧戦国の盟主、江戸幕府初代将軍・徳川〇〇
- ⑨西国安芸の大大名、豊臣5大老・毛利〇〇
- ⑩武田晴信(信玄)の信濃の好敵手・村上〇〇

【タテのかぎ】

- ①小谷城主、お市のお婿さん・浅井〇〇
- ②越後の虎、毘沙門天の旗印・上杉〇〇
- ③豊臣家最後の当主(大阪城主)・豊臣〇〇
- ④越前北ノ庄城主、お市の方の再婚先・柴田〇〇
- ⑤関が原の合戦、東軍勝利のキーマン・小早川〇〇
- ⑥農民からの天下取り、関白太閤殿下・豊臣〇〇
- ⑦甲相駿三国同盟、相模小田原城主・北条〇〇
- ⑧駿河の太守、桶狭間の合戦で戦死・今川〇〇
- ⑨越前七本槍、伝説のトラ退治・加藤〇〇

【答え】 ① 氣 ② 寿 社会 答えは12面に掲載

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

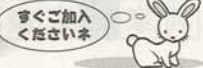
**老人クラブ傷害保険**

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

5つの魅力



■ 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

補償内容	通院	入院	死亡・後遺障害
年間掛金 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

■ 老人クラブ24時間保険(普通傷害保険) 補償内容は平成19年3月現在

年間掛金 (活動保険+24時間保険)	活動中のケガ			活動外のケガ		
	通院日額	入院日額	死亡・後遺障害	通院日額	入院日額	死亡・後遺障害
Dタイプ1日わずか8円 3,000円(活動保険1千円含む)	1,800円	2,850円	103万円	500円	850円	3万円
Eタイプ1日わずか16.5円 6,000円(活動保険2千円含む)	3,600円	5,700円	206万円	1,000円	1,700円	6万円
Fタイプ1日わずか27.4円 10,000円(活動保険2千円含む)	4,600円	7,400円	212万円	2,000円	3,400円	12万円

\*D、E、Fは、老人クラブ活動保険(活動中のみ補償)に日常生活全般のケガを補償する24時間保険を加えたタイプです。

●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 0120-000937 (取扱代理店) 有限会社シニアサービス社

通話料無料のフリーダイヤル

● 夏の交通安全県民運動 ●

期 間	7月15日 (火)	①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
	7月24日 (木)	②高齢運転者標識の表示 ③自転車安全利用5則の遵守 ④子どもと高齢者の事故防止

★立ち止まり しっかり確認 ほないこか★

全席シートベルト着用義務化 [6月1日より]

● 秋の全国交通安全運動 ●

期 間	9月21日 (日)	①子どもと高齢者の事故防止 ②飲酒運転の根絶
	9月30日 (火)	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

★滋賀の道 事故にあわない あわせない★

★ビデオの貸し出しをしています★

県老ク連で保管しているビデオを、事業や研修会に活用してください。

ビデオの保管一覧表は、各市町等老ク連の事務局にありますので、確認してお申し込みをしてください。

ビデオは、次のような部門のものがあります。

- ①健康 ②スポーツ ③安全 ④記録
- ⑤生きがい ⑥防災 ⑦その他

彦根市老ク連  
彦根市中老人福祉センター「開所式」

彦根市老ク連が彦根市中老人福祉センターの指定管理者に選定されたことを記念して、4月1日に開所式が行われました。オープニングセレモニーには日本よし笛会彦根支部と江州音頭友の会が登壇。演奏や歌で式を盛り上げてくれました。彦根金亀ライオ

いきいき通信

クラブ活動  
サークル活動  
紹介コーナー



ンスクラブからのAED(自動体外式除細動器)贈呈の後、指定管理者総括責任者として市老ク連の宮野会長が挨拶。「高齢者の生きがいと慰みや癒しの場として、自分たちの手で運営を進めていく」と決意を述べました。その後、祝辞、来賓紹

憩いの場で地域交流を目指す

介、職員紹介と続き、アトラクションとして、彦根民謡同好会が民謡を披露。見事な民謡に拍手が沸き、地元民謡「彦根ばやし」が始まると、客席も一緒に歌い出し、新たな出発に華を添えました。これまでは彦根市が管理していた同センターは、サービスの向上と充実を求めて管理者が選定されました。市老ク連としては、培ってきたノウハウを基に地域に根ざした憩いの拠点作りとともに、自分たちの施設であるという自覚を持つて大切に運営していくことにしています。また、仲間づくりが困難な現状ですが、活動の窓口を広げて地域住民との交流を深めてい



き、市老ク連活動のアドバイザーにつなげ、会員の増加につなげていきたいと考えています。公共施設を老ク連が管理することは全国的にもめずらしいとのこと。先駆者として、全国の模範になるように努力していく決意をあらたにしました。

クロスワード  
パズルの答え

信	長	光	秀		
	政	宗	秋	義	
謙		秀		輝	元
信	玄	吉	継		
		秀		義	清
	勝	頼	氏		正
利	家	家	康		

【答え】元 氣 長 寿 社会

編集  
後記

「いきいき近江」七月号発行の運びとなりま

私こと恐縮ですが初めて編集委員として関わりを持たせて戴きました。

わが町の会報発行までの編集委員さんのご苦勞はよく知っていますつもりですが、県老ク連ともなれば、その規模は大きく、且つ、正確に各地の情報を収集し伝達しなくてはならない。会員の皆様のご期待に十分応えられる内容でなくてはならないと思ひながら、何回かの編集委員会に関わりを持たせて戴きました。

大変な仕事ですが少しでも会員皆様の役立つ情報紙としての発行にお役に立てればと思っております。

「いきいき近江」がこれからの老ク連の活動を進める指針として役立つことがあれば、これに勝るものはないかと思ひます。会員の皆様の積極的な投稿をお待ちしております。

(青山田二)

止しようという動きが見受けられます。折角、育て上げてきた老人クラブの活動をこの時になって一時休止するということは、理由は何であれ喜ばしいことでは無いと思ひます。

高齢者に関わる課題が山積している現在、私たち高齢者自身も社会の援助を待ただけでなく、自分たち自身もそれなりの努力を惜しんではならないと思ひます。活動を一時休止する、そんな寂しいことを考えることなく常に前向きに、友好の「輪」を広げこれからの生活を満喫していただきたいと思ひます。

夏のプレゼント

「いきいき近江」ご愛読者のみなさんに夏の素敵なプレゼント!!

**応募方法**  
はがきに希望の景品の番号と、住所、氏名、年齢、電話番号、「いきいき近江」に対するご意見・ご感想を書いて、〒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」編集室へ。7月末日消印有効。

※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。



近江八幡休暇村(滋賀県)  
1泊2食付ペア宿泊券

(2名まで23,750円相当のコース)

日本一の湖琵琶湖を眺める温泉と、豊かな自然と歴史を感じる宿。湖水浴やカヌー体験など、夏場は浜辺でアウトドアレジャーを楽しむにも最適。全室オーシャンビューで、贅沢なひと時を堪能できます。

TEL.0748-32-3138