

2009
11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◇
株式会社 関広
京都市中京区烏丸通二条上ル
TEL.(075)231-6121

高齢者相互支援活動研修会



橋本滋賀県老く連会長の挨拶のあと、地域共生研究所長・細川正明先生による講演が行われました。「地域福祉を支える老人クラブの今後のあり方」と題された講演では、「21世紀は高齢者の世紀」と言われて高齢化率や介護に注目が集まりがちになつていますが、同時に高齢者は世話を受ける立場ではなく仲間づくりや生きがいづくり、社会や地域に貢献する視点、知識や



平成21年度第1回高齢者相互支援活動研修会が7月28日県立長寿社会福祉センター大教室において開催されました。会場には300名を超える参加者が集まり午前10時より開会しました。

技術を習得できる環境を整えることが老人クラブの今後のあり方を考える上で重要であると説明されました。続いて、滋賀県後期高齢者医療広域連合から「長寿医療制度」について報告が行われ、交通事故に遭つたときの処置や市町担当窓口での傷病の手続きや注意事項などについて詳細な説明がされました。昼食をはさみ、「いきいきクラブ体操」を参加者全員で行つて

午後2部がスタート。細川先生を座長に事例研究が行われ、5組の事例発表がありました。大津市老く連石場サンクラブ・金網澄子会長による「開かれた老人クラブづくり」の事例発表では、若手高齢者が抵抗なく入れる会名に変更、学区社協や自治会の広報紙にクラブの毎月の活動を掲載してPR、そして若手高齢者の加入促進のために自治会体育部の60歳代の部員に加入を強く働きかけるなど主な取り組みを紹介されました。続いて栗東市老く連西浦悠々クラブ前会長笹井成子さんからは「私と老人クラブ活動・喜寿からの挑戦」として子ども会との交流事業や健康出前講座の受講などの主な活動を紹介し、一人でも

多くの方々が行事に参加して頂くように努めた。また、他団体と親睦や交流を行い地域の方々とのコミュニケーションを図りながら地域社会への貢献を目指してクラブ運営を進めたと発表され、安土町老く連東育子副会長による「次世代とのふれあい事業の展開」の事例発表では、児童の登下校時の「おはよう、おかえり」のあいさつ運動や地元農家から借用した農園(よるこび農園と名付ける。)で春秋2回の収穫祭などで園児と交流、今年度で4回目の「安土さざなみ子どもサミット」では小学5年生を対象に戦時中の話しを聞いたり戦時中の食事を食べ

て、物質文明に恵まれ何ん自由なく生活をおくる中で戦争をもう一度考えてみようとする場を設け高齢者と子どもたちが交流を深める中で次世代育成活動を進めると報告された。彦根市老く連副会長北沢浩治さんからは、会員数、単位クラブ数、若年減少する傾向にあるため、この対応策として男女若手高齢者の趣向に着目し、ゴルフクラブ、ウォーキングクラブの2つの新規サークルを発足し従来は65歳ではまだ入会する魅力が無いと考え敬遠されていたが、こ



の2つのサークル活動に参加を機会に老人クラブの入会に結びつけられるよう進めていきたいと報告され、米原市近江老く連元副会長豊田清一さんから「地域の実情に応じた社会貢献活動」と題して一昨年にアンケートを実施し、各単位老人クラブではどのような奉仕活動、ボランティア活動が行われているのかを調査した。また、社会貢献活動の問題点(会員の価値観の多様化、会員の構成の変化、活動方法(強制・自主)などを把握した。今後は全老連の三大運動の1つとして出来る範囲で社会に尽くしていきたいと説明されました。

その後閉会しました。

その後閉会しました。



その後閉会しました。



その後閉会しました。

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

あなたと夢を、ごいっしょに。

PanaHome

「オール電化」と「光触媒タイル」は技術と実績のパナホーム

お近くの営業所、展示場にお問合わせください。
リフォームのご相談も承ります。

株式会社 パナホーム滋賀

〒520-3026 滋賀県栗東市下鈞913番地1
TEL:077-552-8746 FAX:077-552-8671
<http://www.panahome.jp/shiga/index.html>

農林水産省・経済産業省認定
京都の地域資源「桑」使用
桑葉の香り
桑葉の香り

栄養価の高い「桑」の葉を使用
身体にやさしい餃子です。

厳選された国産の豚肉、キャベツ、ニラ、ニンニク等を使用。
一口サイズの「桑」は、食べやすくて、おいしい餃子です。
ご家庭でも簡単に調理できます。ご贈答用にも喜ばれるお品です。

桑行座 30個 1,675円 (一例) 60個 3,250円

■全て特製餃子タレと特製ラー油が付きます。
○一ヶ所につき840円の送料(クール便)がかかります。
○60個以上ご注文の場合、送料は無料です。

商品に関するお問い合わせは下記まで
0120-78-1728
四条花見小路上ル東側SAKIZOビル1F
Produced by 株式会社 桑行座 TEL:076-791-1728

平成21年度市町等老人クラブ創造推進員研修会

平成21年度市町等老人クラブ創造推進員研修会が7月14日県立長寿社会福祉センターで開かれ、市町等老人クラブの創造推進員や健康づくり担当者50人が参加しました。

午前中は、元滋賀県立大学准教授岡本進さんから「ニュースポーツと健康づくり」と題して講演があり、創造推進員の参加による「老人クラブの活性化に関する研究協議」では、座長の安土町老ク連の森本佐市郎さんの進行により、4市の老ク連から事例発表が行われました。栗

東市老ク連は、「若手高齢者部会」を立ち上げ、若手会員の活躍の場づくりとクラブ活動のマンネリ化・老化を防ぎ活性化の起爆剤にしたいと説明されました。また、甲賀市老ク連は、「組織活動検討委員会」を設置。平成21年度で市老連発足5周年を機に、これまでの活動を振り返り、会員が市老連の組織と活動を身近に感じ、必要性を持って頂くためにはどうあるべきかを検討し、単位クラブと一体となった活動が展開出来るように取り組んでいると説明されました。湖南市老ク連は、



全老連の「健康ウォーキング推進事業」のモデル地区の指定を受けた。この事業の推進母体として各単位クラブから一人の世話人を選出してウォーキング部を立ち上げた。定期的な開催を通じて、いくなつとも気軽に参加出来る、自らの体力にあった健康づくりの推進を生かすとともに、PR活動を通して老人クラブ未加入者にも参加するように呼びかけ、クラブへ加入のきっかけづくりをする」と説明されました。彦根市老ク連からは、個人趣向の傾向から組織離れが進み、また連合会加盟のメリットを問う会員さえることを踏まえて市老連の事業の充実に取り組んでいる。特に彦根市の中老人福祉センターの指定管理者としてその管理運営を任された。「高齢者の生きがい・交流・学習・憩い・つどいの広場」として高齢者が一層喜ぶ優しいサービスに徹し、親切的な対応を続けていく。また、若手会員の増強のためにゴルフクラブを地元の企業と連携して設立し多くの会員登録がされたと説明された。引き続き平成21

年度全老連主催の「老人クラブ

リーダー研修会」に参加された米原市山東老ク連の山本会長と日野町老ク連の北村会長から「全国の老人クラブ活性化のための取り組み状況とその具体例」が報告されました。その中で、山本会長から老人クラブ活動のマンネリ化を防ぐことが大事であり、そのためには創造推進員はその責務を自覚し、広い立場からいろいろなる情報を収集し、魅力ある老人クラブ活動づくりの指導に努めて欲しいと意見を述べられました。また、北村会長からは老人福祉法の基本理念や老人クラブ活動等事業実施要綱の老人クラブの目的にふれながら今日の老人クラブの現状と課題について説明された。最後に、アドバイザーとして参加の栗老ク連橋本会長から栗老ク連の事業運営に協力いただいていることにお礼を申し述べるとともに本日の研究協議の内容が今後の活動の中で生かされるようにして欲しいと述べら



れ、座長の閉会のあいさつで終了しました。

【講演骨子】「ニュースポーツと健康づくり」テーマ 活力ある長寿社会を築く健康づくり 我が国が抱える健康問題の現状

身体不活動の弊害とスポーツの果たす役割

生涯スポーツとしてのニュースポーツ

特徴

- ・触れあいや楽しみの追求を第一とする
- ・主体性、自立性を大事にする
- ・誰でも、誰とでもプレーできる
- ・ルールなどに弾力性がある
- ・用具や遊び方に創造性がある
- ・ゲームへの参加が容易である
- ・施設、用具、服装などの経費負担が軽微
- ・大会参加の幅が広く好ましい人間関係が期待できる

ニュー・スポーツ講習会

全老連の全国三大運動の一つである「健康」を担当されている、各市町老ク連の健康づくり担当者および栗老ク連健康づくり推進員を対象に、7月14日(火)



県立長寿社会福祉センターにおいて開催され、31名の方が参加されました。

午前は、国際教育センターの岡本進氏を講師に招き、「ニュー・スポーツと健康づくり」活動ある長寿社会をつくるために」と題した講演を拝聴し、午後は実践講習が行われました。

種目は、①スライクロス、②公式ワナゲ、③ふくろう物語、④マ

講師が、徐々に慣れてこられ実践に熱中される方もあった。

講習会で学んだことを各市町老ク連に持ち帰っていただき、ニュースポーツに取り組むことにより、会員の健康増進に少



マグダーツ

グダーツで、各種目の内容、競技方法、得点等の説明を受けて、その後実践講習が班別に分かれて行われました。初めてする種目もあり、最初は少し戸惑われていたが、

でも役に立てばと願っております。また、栗老ク連の健康づくり推進員が行っており、まず「出前講座」でニュー・スポーツの講習も、承っておりますので、御遠慮なくお申し込みをお願いします。

女性委員会だより

こおろぎの鳴く声もさびしく、夕ぐれの涼風はさすがに秋を思わせる今日この頃ですが、会員の皆様には健康やかにお過ごしのことと推察致します。さて先日9月9日に第3回栗老ク連女性委員会が開催されました。女性委員会は、「ともに輝いて生きる地域づくり」を目指して研修を重ねております。来る21年12月1日に21年度

栗老ク連第2回高齢者相互支援活動研修会の開催について打合せを致しました。研修会には、男女300名様のご出席を予定しております。趣旨は、男性会員、女性会員、それぞれの持つ長所を老人活動に生かし、互いに手を取り合い、互いに輝いて生きる老人クラブに作り上げていくために、講演、事例発表を通して、意見交換を積

極的に行い、男女共同参画の理解をより一層深めるために実施するものです。研修会の開催要項一部抜粋。当日の演題は、「地域福祉を支える老人クラブの今後のあり方」講師は、桃山学院大学社会学部教授の石田易司先生です。当日事例発表も行います。各ブロックより1名の方々にお願いしています。テーマ1部「地域を支

える老人クラブの今後のあり方」2部「ともに輝いて生きる地域づくり」に基づいて研修を実施致します。健康、友愛、奉仕の3大運動を始めとする諸活動や多様化するニーズに対応し得る老人クラブとして、大きな期待が寄せられています。高齢者福祉の向上に努め期待に応えられるよう頑張りたいと思っております。

(藤田幸子)

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、各市町等老ク連、支部・ブロック・学区連合会および単位クラブの「健康づくり事業」への出前講座をおこなっております。

これから寒い季節になります。寒いときご自宅の中に閉じこもらず、室内でできるニュースポーツ・体操・ゲーム等で身体を動かし、寒さに打ち勝つ体力をつくりましょう。

健康づくり推進員は、皆様の健康づくりのサポートをいたします。会員の健康づくり事業に「出前講座」を是非、ご活用願います。ただし、原則土・日・祝日は取り扱いをしておりますが、体操等については、ご相談に応じます。

なお、講師(健康づくり推進員)の派遣費用(謝金、交通費、講習用資料代等)は、県老ク連にて負担します。

お申し込みは、各市町等老ク連事務局を通じて県老ク連へ、2週間前までをお願いいたします。

(県老ク連 TEL.077-567-3930)



県老ク連の今後の行事予定

11月13日(全)	9:30	滋賀県老人クラブ大会	文化産業交流会館(米原市)
11月18日(水)	13:00	ニュースポーツ講習コーナー(豊郷町)	豊郷町勤労者体育センター
11月19日(木)	13:00	ニュースポーツ講習コーナー(大津市・高島市)	高島市萩の英グラウンドゴルフ場
11月27日(金)	未定	ニュースポーツ講習コーナー(近江八幡市・蒲生3町)	ドラゴンハット体育館
12月1日(火)	10:00	第2回高齢者相互支援活動研修会	県立長寿社会福祉センター大教室
12月1日(火)	13:00	県老ク連女性委員会研修会	県立長寿社会福祉センター大教室
1月22日(金)	未定	ニュースポーツ講習コーナー(彦根市)	彦根市中老年人福祉センター
3月上旬	順次	会報「いきいき近江」3月号発行	(各単位クラブあてに送付)
3月下旬	未定	理事会・評議員会	県立長寿社会福祉センター研修室

県老ク連の老人福祉手帳



あなたも
県老ク連の
老人福祉手帳を
持ちませんか!

★老人福祉手帳の特長

- ①携帯に便利なポケットサイズです。
(大きさ 縦12.5cm、横8cm、厚み0.3cmとコンパクトサイズ)
- ②自分を明示する「身分票」欄の設置。
- ③「緊急連絡先」を記入する欄があり、緊急時に役立ちます。

④各種の老人クラブ資料が掲載されており、活動の参考になります。

★お申し込みについて

- ①ご注文は所属市町老ク連事務局へお願いいたします。
- ②発行価格は、130円です。

★発行・販売者

- ①発行者：(財) 滋賀県老人クラブ連合会
- ②販売者：各市町老人クラブ連合会

【表の文字・マークは金色です。】【表紙は、紫色です。】

わたしたちは、びわこ豊祭シニアクラブの活動を応援しています



近く♫のんびり湯ったり宿泊プラン

量控え目コース 10,500円 (税込)

「たくさんの量は食べきれない」という年長者の方におすすめです。

- 2名様1室利用でも同料金です。※ご予約は2名様より。
- お食事はレストランです。
- 布団は前もって敷かせて頂きます。
- 他の企画、割引とは併用できません。
- 直接お申し込みください。

2名様より 料理8~9品
休日前13,200円(税込)
※11月は、11,500円となります。

期間 12/1~12/27
※平成22年度1/5~3/31は11,500円となります。

近江舞子 湖畔の宿
琵琶レイクオーツカ
滋賀県大津市南小松1054-3 TEL.077(596)1711(代)

ご予約・お問い合わせ 通話無料のフリーダイヤル

0120(08)4205

近江舞子駅
徒歩約5分



地域の活動だより

老人クラブの組織の活性化と高齢者の社会的役割についての研修

大津市老ク連
大津市北部

大津市北部ブロック老人クラブ連絡協議会(六学区老人クラブ連合会・43単位老人クラブ会員総数2360名)主催による学区単位老人クラブ会長・副会長・女性部長等の役員54名が集い、去る8月25日大津市役所真野公民館に於て、夏期役員研修会が開催されました。

最近著しく高齢化が進展するなか、高齢のため個人会員が脱会される傍ら、単位老人クラブそのものが、役員となりてがない等の理由で休会や脱会する組織が増加し憂慮せざるを得ない事態になって来ております。

このようなことを何とか打破するため、先進事例に学び組織の拡大と活動の活性化を一層図らねばならないことは重要な取り組み課題となっております。



来ております。

そこで、大津市平野学区老人クラブ連合会、金網会長に約1時間学区の取り組み活動についてお話しをお聞きし、先ず仲間を増やすにはどのような取り組みを実践すべきか、又クラブが元気に活動するためどのようなことに注意し、みんなが参加しやすい環境づくりにはどのようにすべきか等分り易くお話しをお聞きすることが出来ました。

大変参考になり自分達のクラブで早速取り入れ組織の活性化に結びつけて行く。

次に、堅田あんしん長寿相談所(地域包括支援センター)数名のスタッフによって、「認知症と高齢者の社会的役割(高齢者が安心して暮らせる町づくり)」をテーマに約2時間、はじめに簡単な認知症という病気についての解説と寸劇(ナレーションと症状の説明)・認知症の初期発見のめやす・認知症の初期段階での専門医療機関への積極的な予防対応等、大変大切なことのお話しをお聞きし、私達健康な高齢者が地域で少しでもお役に立てるボランティア

活動のあり方を教えて頂くことができ大変参考になりました。

介護保険制度の利用等についても簡単に説明があった後、全員が6グループに分かれ、グループワークを行い、それぞれが気がついたことに意見が発表され、活発な討議が行われ極めて有意義な研修会でした。

(小島四郎)

女性部の華やき

草津市老ク連

「フォークダンスを習って披露しましょう」「明るく軽やかに踊りましょう」、きつと観客に元気を貰っていたらと女性部会で研修会の演目が決まりました。

みんなの願い「元気でいたい!」舞台上で感じてほしいと練習開始です。



我がクラブの活動

守山市老ク連
浮気老人クラブ

浮気老人クラブは、男13名、女31名、計44名で構成している。昨年より9名の減で、新入会員の少ないのが淋しいが、会員元気で一致団結している。

主な活動を掲げてみると
一、浮気保育園児との交流
①浮気つ子まつりで、園児と住吉神社(浮気町)までおみこし2台を、童心に返ってかたどる。

②運動会に招かれ、園児と玉入れ競争に興ずる。
③おでん会に招かれ、園児が作った大根で、おでんをいただく。
④年間5回、1回に学級へ5人ずつ入って交流会を実施。
二、年間3回誕生会の実施
「お誕生おめでとう」のカードを一人ずつ立て、手作りのプレゼント、紅白の饅頭を渡してお祝いの言葉、そのあと

楽しい昼食会と演芸で、日頃の疲れを忘れ楽しいひとときをすごす。
三、老人クラブ旗ができた。念願のクラブ旗ができた。総会に立てる事ができた。必要に応じ掲げ、会員の自覚と、意識の高揚に努めたい。

(大西和枝)



住みよい町づくりは「ゴミ拾い」から

栗東市老ク連
野尻白百合会

私達、野尻白百合会は、凡そ16年間、周辺の町づくりと、環境の整備、特に道路のゴミ拾いを続けて今日も継続中であります。

全国的な運動の3要素とも云うか、「健康、友愛、奉仕の精神」をお互いに確認しながら、5人から6人に組単位で、月1回の集落周辺道路のゴミ拾いを行っています。

特に、自動車からの投げ捨てられる、タバコの吸いガラ、ペットボトル、コンビニで買った食品の空容器、空缶の



(井上源治郎)

放置及び投げ捨てが、当初は、一輪車に2台分程度有り、2、3年前より、1台分程度まで沿道のゴミも少なくなってきました。自動車を運転してきている人の「マナー」が少し良くなって来たともいえると思いますが、中には、煙草の吸ガラをまとめて、道端に盛り上げている人もいます。1回の、煙草の吸いガラの拾った数は300個、特に、信号待ちの時に多く捨てられているコンビニで買った食品容器、ペットボトル、缶飲料等には、投げ捨てが多く、道端の植込みの上に、乗せて行くマナーの悪い人がまだにいることは、友愛、奉仕の心のないあわれな人だと思いません。

自分が、買った品物の不用品は、きちんと、自宅、又は、勤務先まで、持ち帰り、分別して処理する気持ちを起してほしいと、思います。一人一人の心がけて、道路上に「ゴミ」の散乱はなくなるでしょう。みんな、町をきれいに、環境の良い住みよい「町づくり」を目指して、活動をつづけてまいります。

マジャンで頭の体操

甲賀市老ク連
耕心敬友クラブ



(福本司)

敬友クラブでは、毎週火金の2回ふれあいの日を設けています。この日は、マジャンクラブのメンバーが集ってマジャンを楽しんでいます。

そして、「マジャンは頭の体操です」をスローガンに、初心者の方に参加を呼びかけたところ、多数の方が参加して下さるようになりました。

今では、毎回10〜16人の方が卓を囲んで楽しんでます。中でも、女性陣の参加が毎回6〜7人あり、女性の方のみで卓を囲んでいる様は大変楽しそうです。

勝って喜び、負けて悔しがる。そんな中でも笑いが絶えません。ふれあいの日は楽しく遊ぶ日です。この日を楽しみに集ってこられます。

これからも、マジャンを通じてふれあいの日を大切に育てていきます。

「教養講座」市長を講師に 迎えて

野洲市老朽懸連 野洲支部



支部の専門部会活動事業である「教養講座」を開催するにあたり、講座のタイトルを協議した結果、まず今我々の関心のあるものは何か。世界規模で経済危機により、市民生活、企業も苦境に立たされている中で、野洲市では「財政健全化集中改革プラン」...

高齢者の「健康ウォーキング」推進事業スタートについて

湖南市老朽連

高齢者が元気で生きがいのある生活を送るためには一人ひとりが自分の体力に合った適切な運動を日々の生活の中に取り入れる習慣を身につけることが必要であり、そのためには誰もが気軽に参加できる「健康ウォーキング」は最良の運動だと思ふ。

全老連が掲げる定期的な「健康ウォーキング」の開催を通して健康づくりの推進をめざす目的に、当湖南市老朽連は賛同し、参加を表明したところ、県老連の指定を受け推進「モデル地区」となりました。

しかし実施となれば定期的継続的に参加できる目標の50名が集まるか疑問でしたがその不安を一蹴する64名の賛同を得ることができホッとしたところ。実施に向け先ず、単位クラブ代表者会議、選任された世話人会を経て、当地区は第3火曜日の月1回の開催とする、コース選定について

ては当市合併前の旧甲西町として旧石部町の順送り担当するがコースについては湖南市を知るため市内コースに限定することが決まり第一回「健康ウォーキング」を親水公園にてスタートさせました。

(南井博繁)

いろいろ問題点も発生していますが、この事業を推進し定着させるために早期の月2回の開催に向け努力して行かねばと考えています。「継続は力なり」皆さんの健康維持のために...

(山内謙一)



健康推進事業 料理教室

近江八幡市老朽連 桐原学区

桐原学区老人クラブは健康推進員のご指導のもとで料理教室を開き、女性だけでなくいつも台所に立たない男性会員さんも参加のもとで和気あいあいと季節の野菜やお魚を使った減塩料理を教えて頂きました。皆さん手馴れたもので予定の時間より早く出来上り栄養バランスのよい料理に参加者一同舌鼓を打ちながら



(大橋文子)

生命の声を聞く

近江八幡市老朽連 岡山学区

去る9月16日第2回会員交流会の出前講座を開催。生活様式の変化、家族形態の变化、考え方の違いと、近頃は高齢者も生きにくくなってきました。狙われる卑劣な数々の詐欺事件も、「まさか私が」

らビデオ鑑賞をしました。寝たきりにならない健康でいきいきと豊かに過すために考えなければいけないこと。「牛乳を飲まない。塩からいものが好き。やせすぎたり太りすぎ。ストレスに弱い。人との付き合いが悪い。思い当ることはありませんか。料理にはかかせない塩も多量に取ります」と高血圧はもちろん認知症も影響があると食生活の改善について学びました。カルシウムを多く取りこぼす少なめおかずを多めに取らねばなりません。元気で生き甲斐をもつて楽しく社会参加が出来るようにと好評の内に終了しました。推進員さんご指導ありがとうございました。

の心の隙をついた悪質商法も後を断ちません。当日のスクリーンは、その事例の巧みさをしっかりと映し出しているものでした。とまどいながらも携帯電話も生活に不可欠な車社会も、めまぐるしく、発展し続けています。交通事故にいかにか大きな生命の代償が必要か、わかつているのに「これくらい」とは全く信じられません。便利さの陰に隠された危険から私達の生活を守る為、きめ細かく、ユーモラスに熱の入った実演入り講座は県警生活課、交通課、新町交番からの御協力をいただきました。今一つのビデオ観賞は、家族を取り巻く、愛と生命の短編「もう一度あの浜へ」でした。他人事とたかをくくっていた事が、念願の長生きの喜びとはうらはらに介護の問題となり、容赦なく残酷に、家族をトラブるに巻き込んでしまいました。介護する人、される人、延々と続くトンネルの向うは容易に見えません。妻の介護で疲れ切った夫は家族崩壊寸前、孤立の末家族との思い出の須磨の海岸へと...。ここでやっと静かな妻の笑顔に心癒された様でした。今、この時に私達に何が出来るか。心の支えが如何に大切か。出逢い、ふれあいの老人クラブの活動の中で教わる事は、いっぱいあります。本音の話が出来る仲間が存在はかけがえのない私の宝物で

す。又声かけ、傾聴ボランティアと私の生き甲斐はそこにあります。一つしかない生命です。大切に大切に生き、お互いの暖かい手と手をつなぐてはありませんか。(植村初子)



(植村初子)

わたしたちは、びわく豊熟シニアクラブの活動を応援しています

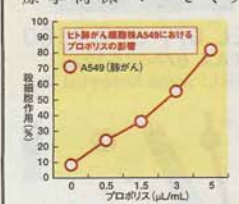
現役医師の「ガンに克つ!」

驚異のプロポリス療法



医学博士 村上信行 / 東京医科大学、東京医科大学助手、奈良県医師会副会長、奈良県医師会、日本腫瘍学会、日本癌学会、日本社会神経学会

もし、あなたやあなたの大切なご家族ご友人がガンの宣告を受けたら、あなたならどうしますか? どのような治療を希望されますか? 厚生労働省の調査によると、2008年度のガンによる死亡者は34万3000人。この数は全死亡者の約33%にあたり、過去最高を記録しました。つまり、日本人の3人に1人がガンで命を



NOO法人セルミア情報研究所 TEL: 042-574-3732 受付8時~20時(月~土) http://www.self-clsc.jp/

松茸で盛り上げたニュース ポーツ大会

安土町老朽連

文芸の郷1万㎡のコスモス畑に色とりどりの美しいコスモスが咲きました。その後、立たまむ信長の館、古考博物館セミナリヨ「火天の城」で全国にブームを起こした安土城山、この文芸の郷グラウンドで安土老朽連スポーツ3大イベントが行われました。

①5/19(火) ゲートボール大会 230名
②6/18(木) グラウンドゴルフ大会 504名
③10/1(木) ニュースポーツ大会 371名

野球、サッカー、バレー、テニス、と町民がスポーツを通して健康づくりふれ合いの場として活用されています。今回安土町老朽連ニュースポーツ大会は会員皆様が競技に御参加いただける様次の競技を取り入れました。無理な隣発動作をさげ体力にも負担のかからないベタング、ピンポリング、ワナゲの3種目を行いました。優勝賞品も奮発し思考をこらしました。賞品を紹介いたします。

優勝チーム 松茸3箱
2位チーム 洗濯洗剤9個入
3位チーム おせべいセット3箱
4位チーム トイレペーパー3袋
5位チーム アクエリアス1箱

数々の賞品を見てみんなびつくり、対戦気迫も高まった様でございます。おしい今日の優勝は松茸やぞー、うそやー、ほんまやーほんまやーで、競技受付の8時過ぎから本部席のテント前には人盛り



みんなの口込みが広がっておりお騒がせしました。ベタング団体戦44チーム

みんなの口込みが広がっておりお騒がせしました。ベタング団体戦44チーム
ピンポリング団体戦37チーム 171名
ワナゲ 団体戦25チーム 75名
ワナゲ 個人戦 22名
競技者340名、応援者31名、延371名が参加いたしました。

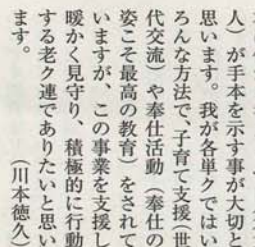
ベタング
●ここの玉でこの近くに来て
●この玉を飛ばしてえー
●1点取られたら負やでー
●ピンポリング
●何しとんの1ガータやー
●惜しいなあ今度はうまく投げてやーあつストライク20点うかついなあー
●せつかくひつりかえたのに惜しいなあー
●前の線踏んだらあかんでー
●あかん足が浮いてるでー
●入った横1例斜1例60点60点やーうれしいなあー
●和気相合のうちに競技が終了いたしました。表彰式では優勝されたどのチームからも歓声が上り松茸めしを炊こう今夜は松茸めしで祝勝会やー
●笑いと笑顔、拍手喝采の楽しい1日でした。怪我人もなく無事大会が終了できました事を喜んでおります。最後にになりましてが早朝より大会開催に御協力頂きました役員皆様心より感謝いたしております。ありがとうございました。(森本佐市郎)



多賀神社由緒略記によると、山田神社は、小山と神瑞の森にかこまれた所にある。延喜式内山田神社一座とあり、鎮座年代不詳。神社啓蒙、彦根藩取調書、神名帳打聞淡海木間撰等に依れば、山田神社は多賀神社の西北一里、山田村に在り云々と、往昔は野田山村の産土神にして、現今舊地の西北に當つて小山あり、此處に鎮座す。稱徳天皇天神護2年、近江地五戸を以て神封に充てられき。新抄格勅封、扶桑略記裏書等を接するに、醍醐天皇延長6年5月丙午、大上郡山田明神位記請印とあるは、即ち此の神なり。されど其の神階詳ならず。天正3年社内の森焼失す。後多賀神社の末社たり。明治13年建物全部倒壊のため許可を得て、同15年多賀神社境内に假本殿を設けて移転し、祭祀を

多賀神社由緒略記によると、山田神社は、小山と神瑞の森にかこまれた所にある。延喜式内山田神社一座とあり、鎮座年代不詳。神社啓蒙、彦根藩取調書、神名帳打聞淡海木間撰等に依れば、山田神社は多賀神社の西北一里、山田村に在り云々と、往昔は野田山村の産土神にして、現今舊地の西北に當つて小山あり、此處に鎮座す。稱徳天皇天神護2年、近江地五戸を以て神封に充てられき。新抄格勅封、扶桑略記裏書等を接するに、醍醐天皇延長6年5月丙午、大上郡山田明神位記請印とあるは、即ち此の神なり。されど其の神階詳ならず。天正3年社内の森焼失す。後多賀神社の末社たり。明治13年建物全部倒壊のため許可を得て、同15年多賀神社境内に假本殿を設けて移転し、祭祀を

多賀神社由緒略記によると、山田神社は、小山と神瑞の森にかこまれた所にある。延喜式内山田神社一座とあり、鎮座年代不詳。神社啓蒙、彦根藩取調書、神名帳打聞淡海木間撰等に依れば、山田神社は多賀神社の西北一里、山田村に在り云々と、往昔は野田山村の産土神にして、現今舊地の西北に當つて小山あり、此處に鎮座す。稱徳天皇天神護2年、近江地五戸を以て神封に充てられき。新抄格勅封、扶桑略記裏書等を接するに、醍醐天皇延長6年5月丙午、大上郡山田明神位記請印とあるは、即ち此の神なり。されど其の神階詳ならず。天正3年社内の森焼失す。後多賀神社の末社たり。明治13年建物全部倒壊のため許可を得て、同15年多賀神社境内に假本殿を設けて移転し、祭祀を



「基礎基本」を大切に

「基礎基本」を大切に
米原市近江老朽連
若い頃、不器用な小生がお花を習った(松月堂古流。当時は野山を歩いて適当な草木を頂戴していたので、材料費はただだった。5ヶ月位過ぎたある日、枝振り(曲線)のよい梅の木を見つけ、それを自己流でたてた(カッコよく)。その時先生より、花には真、行、走(文字には楷書、行書、草書)があり、真の花を充分取得してから次へと注意された(基礎を大切に)。こんな体験より現代の地域の子ども達と接する時、基礎基本は何かを考え、まず自分(大人)が手本を示す事が大切だと思います。我が各単くではいろんな方法で子育て支援(世代交流)や奉仕活動(奉仕の姿こそ最高の教育)をされていますが、この事業を支援し暖かく見守り、積極的に行動する老朽連でありたいと思います。(川本徳久)

奉仕し来りしが、明治44年11月6日舊地へ復舊願提出、大正9年4月更に移転の儀許可を得て、同年4月23日舊地に遷座あらせられたり。昭和9年3月10日攝社に指定される以上が、山田神社に関する由来である。我ら老人クラブの人々はただただ社会奉仕の一環として毎年春、秋の大祭に境内、参道の清掃を実施しているにすぎないが良く考えるべしと勉強にもなっていると思う。皆さん一度おいでやす。(上野金平)

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

年末のつどいに、特典付 ゆったり温泉(宿泊)宴会

A

ことゆう会席 (宿泊付き)
宿泊プラン 10,000円
[日帰りプラン(お風呂付き)4,500円] ※入湯税別

B

花もよう焼肉セット
お風呂付き 3,950円
(お食事のみ2,950円)

C

味彩特製弁当
お風呂付き 2,850円
※税・サ込み ※画像はイメージです。

特典 ご予約時に「いきいき近江を見た」とお伝えください。下記のプレゼントを差し上げます。
A 近江の地酒ミニボトル **B** **C** ワンドリンク

バス送迎あり。 (5名様より28名様まで)
 ■ご宴会は平日のみです。3日前までのご予約承ります。(土・日・祝 応相談) ■4名様~100名様まで ■詳細はお問合せ下さいませ。

宿 ことゆう

お一人様 9,800円~
(2名様1室利用・平日スタンダード山側)
一泊二食付
あがりゃんせ2日間入館付

TEL.077-577-3160
FAX 077-577-3225
URL: www.kotoyuu.jp

おごと温泉
おごと温泉
おごと温泉

〒520-0102 滋賀県大津市苗鹿3丁目9-5

TEL.077-577-3715
FAX 077-577-1926
URL: www.agaryanse.co.jp

■入館料(1日) ■大人(中学生以上) 小人(5歳~小学6年生) 平 日: 大人1,350円(会員1,050円) 子供 800円(会員700円) 土・日・祝日: 大人1,550円(会員1,250円) 子供1,000円(会員900円)

●営業時間/朝10時~深夜1時(最終受付深夜0時)
●年中無休(但し、メンテナンスによる不定休あり 年内は12月8日)

●入れ墨・ボディアート(タトゥー・ペイント・シール等)のある方のご入館は固くお断りしております。
●3歳未満のお子様とおむつの取れていないお子様のご入浴はお断りします。

★無料大駐車場有り★
JRおごと温泉駅より送迎シャトルバス有り

奉仕作業がふれあいの広場

湖北町老ク連 安良喜会



(村方聡子)

私達の区では神社後地を公園にした広場があります。以前はそこで区の運動会や子ども達の遊び場として造作されたのですが、しかし運動会も1、2回しただけでいつの頃からか止めになりました。又子ども達の遊びも区の中から離れて利用しなくなりまして。今では草がはえて荒地です。そこを老人クラブが年に4回ぐらい除草にあたっています。この除草奉仕が何よりの老人クラブのふれあいの場です。日頃あまり忙しくて近所の人と話す日々もなく過ぎて行きます。しかしこの奉仕作業の日は皆ながはりきって時間よりも早く集って来ます。仕事をしながら、この間はどこへ行って来た、とかうちの畑の野菜は何を作っている。とかうちの主人はどうしているとか、それはそれは楽しく話してあつています。この働いている姿こそ本当に身心共にふれあいの場所であるなあと私はしみじみと思えます。

だんだこ体操

湖北町老ク連 延勝寺老和会



(副会長)

私の集落にはお寺が6ヶ寺あります。老和会の行事として毎月お寺を回り朝6時より朝奉会を実施しています。お正信儀、恩徳讃の唱和、手を合わせ感謝の心で勤めています。お勤めを終え外に出てそれぞれが位置をとります。「だんだこ体操」の始まりです。これは、神事(おこない)に奉納する「太鼓おどり」の道行きの音頭を旋律として「ダダコダコダ、ダンチキチキチ、ダンチキチ」と拍子に合わせ、肩、腰、足を手で叩きながら繰り返して行きます。「太鼓おどり」は、毎年小学生に伝承され、文化財として区民の誇りであり誰もが口ずさむことが出来ます。早朝での体操は身も引き締りのいい刻である。何はともあれ健康であることが第一、身心ともに健全を旨として会の目的に向けて日々努力をしていきたいと思っています。

五村別院(重要文化財指定)の境内奉仕活動について

虎姫町老ク連



(國友意碩)

私達の老ク連は7月29日(水)事業活動の一貫として奉仕作業を湖北地方では、広大な境内を有する重要文化財に指定されている有名な、五村別院(教如上人が建立された)境内の清掃に450名の参加を得て実施しました。実施に当たっては、地区口字に分散し毎年持ち場が決まられています。最初境内を見渡すと雑草が背丈程のび木は茂り、落葉も多く、うす暗い中庭では大変と心配していましたが、さすがが長年苦勞を重ねられた老人の方達のパワーで暫らくすると除草が進み、足や腰の悪い人は肥料袋を下に敷いて膝をついての作業でしたが、慣れたもので約1時間程度で雑草や落葉の始末等美しく清掃され、又高所作業の剪定も事故も無く無事に終える事が出来ました。ご参加いただいた会員の皆様の奉仕の精神に感謝します。その後寺院内で夏中法要が勤ったことです。

コーラスで輝く人生

高島市老ク連



(中川さつ子)

琵琶湖の青にちなんで、名づけられた「ブルーコーラス」は、発足して20余年になりました。男声10名を含む総勢60名を越す、平均年齢77才の、高齢者による混声合唱グループです。誇りに思うことは、高齢者と思えないハーモニーがかもし出されることと、暗譜で発表することです。毎年「琵琶湖周航の歌」音楽祭合唱コンクール、県内でのイベント、近隣グループとの交流会にと、ジャンルを問わない沢山の曲目を練習しています。今年度は、神戸で行われた「全国シルバークラウド合唱コンクール」に初参加しました。今後も聴く人に、感動を与えるような合唱ができるようにと、みんな生き生きと張り切っています。

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

テレビ・会話が楽しい、変な音がしない...このようなお声が全国から届いています!

辛かった雑音を気にしない...

耳の中で「ジーン」と一日中鳴り響いていました。家庭菜園が趣味で、楽しい毎日を送っていました。しかし、ある日突然、ジーという音が耳の中で鳴り始めたんです。その音は耳の中で一日中鳴り響き、睡眠も取れなくなり、耳の聞こえも同時に遠くなりました。また、耳の大きくしなない聞こえませんでした。

美聴泉に出会えたことに感謝。何とかしないと、すがすがしい気持ちで、美聴泉にはとても感謝しています。

平成19年11月よりご愛飲 福岡県 宮地 充夫 様 (75歳)
「雑音が軽くなり、趣味の家庭菜園を楽しんでいます。」と宮地さん。

大人の秘密 植物由来の天然成分がやさしくケア

- ①雑音に... 耳の雑音は脳内で血液中の酸素が不足することで起きます。ナギイカダエキス、イチョウ葉エキス、ナギイカダエキスとイチカマイナーが、平衡感覚を保つ感覚器に働きかけます。
- ②ふらつきに... ナギイカダエキスが、平衡感覚を保つ感覚器に働きかけます。
- ③聞こえに... 聴覚の衰えは内耳の細胞の老化によって起こります。3大成分が必要成分です。

美聴泉が子供の念を救います。美聴泉の売上の一部を耳の不調の子供の救済活動に寄付させていただきます。

美聴泉 飲み方によって商品をお選びいただけます。
★90粒入り (税込) 12,600円
★60粒入り (税込) 8,925円

ご注文、お問い合わせはコチラ
0800-300-0033 申込番号 743
092-716-0636 びわこシニア倶楽部

株式会社 サン・クラルテ製薬 J-QMA 日本製薬有価会

文芸欄



俳句

朝風に 規船頭の 櫂さばき
栗東市 森野 好子

老の会 墓地草刈りや 清め酒
高島市 河原田 勝

小遣いを 溜めて女房と 旅行に行
大津市 山口 常美

蟋蟀の まちかに鳴きて 露天風呂
湖南市 吉田 誠一

診察は わずか三分 時雨くる
草津市 山本 誠一

夏野菜 一行殖やし 農日記
野洲市 辻村 静枝

水郷の 波尖らせて 虎落笛
近江八幡市 北川 信治

ひまわりの 寺の坂道 鈴がなる
草津市 筒井 滋子

孫帰省 夢のような 日々過ぎし
野洲市 加賀爪久恵

夏風に 帽子押さえる 間もなく
木之本町 藤田 幸子

鬼平と 二人の世界 藤寝椅子
大津市 松谷 昭博

ちちろ鳴く ひとり居の部屋 静か
野洲市 中川 節子

松籟さわぐ 父母の声とも 合掌す
甲良町 小椋 りゆ

落柿舎に 閉ざせし門や 柿実る
大津市 福島 達基

すたれゆく 野辺に華やぐ 曼珠沙華
大津市 谷 栄

川柳

エスカレーター 乗りのリズムに
栗東市 森野 好子

湖南市 吉田 誠一
民営化 ポストの気持は 良く分か
る

草津市 山本 誠一
夫婦共 長生きをして 有難う

草津市 荒川 和彦
若作り 急ぎ忘れた シワの中

近江八幡市 北川 信治
嫁姑 立場変わりし 時代かな

木之本町 藤田 幸子
気にかかる チラと日傘の 女を見
る

守山市 北村 弘
朝顔が つるべ探して 這いまわり

大津市 田中 愛子
川柳で 友の健康 読みとれる

短歌

野洲市 中川 節子
七十路や初恋の人今いずこ 寄せる
思いに若さもたん

栗東市 森野 好子
全盲と云わずにおこうピアノリスト
鍵盤踊る音の流れよ

大津市 山口 常美
車窓から遠くに見える三角帽子弓形
竿先に若鮎踊る四方十川

野洲市 竹内十四枝
久しぶりにお盆我家に泊る長女の話
題明るき家族楽しき

安土町 大川 勇
今生きる 八月生まれの 八人目
人海戦の 弾を逃れて

野洲市 辻村 静枝
へソクリを目隠し付の財布入れ時々
開けて心はずみで

彦根市 日下 圓海
内孫もジョークの分かる時となり日
毎に交わす会話嬉しき

守山市 石田 和正
古希祝いパソコン妻よりプレゼント
練習プリント歓喜きわまり

大津市 谷 榮
朝顔や 涼風ふくみ おおらかに
朝日満喫 命みなぎる

野洲市 加賀爪久恵
朝取りの 野菜が並ぶ 食卓で 田
舎の良さを 肌で感じて

木之本町 藤田 幸子
振り向けば花火で遊ぶ輪の中にひと
きわ高い孫らしき声

野洲市 中道 節子
満月よとメール届けば庭に出て月の
雫に濡てるたりき

甲良町 松宮 花子
家計簿来し方見れば四十八年給料日
記役に立つとは

甲良町 小椋 りゆ
卒寿すぎ里恋しきの増すものを帰る
家無し墓に伏し泣く

野洲市 神山 久子
さまざまなドラマを背負い生かされ
て曾孫授かる今日の偉

情歌

大津市 山口 常美
瀬田川の川面に架かる唐橋を渡れば
門前石山寺適わぬ恋と知りながら紫
式部に恋願う乙女

木之本町 藤田 幸子
遠く住む八十路の姉のガンと聞く星
の流れる夜のしじまで

野洲市 中川 節子
小雨まじりの冷たい駅に誰を待つ身
か黒い傘



93才で老人クラブ会

草津市 山口重三

昭和36年、当時会員数35名であつた。その頃、友から、老クラブのお誘いがあり、設立したばかりで人数も少く、会員定数の枠には達していなかったようです。ただちに入会しお世話になり、今なお社会地域に活躍しております。

いろいろと行事に参加させて頂き、大役の三役も勤め、皆様の、はつらつ元気な行動振りは、いつも感動いたしました。老人クラブの仕事で元気が出てきます。

その間、昭和59年、県老人大 学校第6期生園芸学科に入學。高齢者が社会の進展や環境の変化に順応する時代になり、生きがいづくりのために入学いたしました。

お正月の団楽時においしいお茶の入れ方

◎日本茶：お茶にとつて一番大切なのは水です。冷たいお茶：水を器に半日ぐらい汲み置きをしてから入れる。急ぐ場合は3分間汲み置きして入れる。(水に混ざつた物を沈

澁さずため一定時間をおく) 温かいお茶：水を沸騰させてから入れる。 おいしいお茶楽しいお茶。

紅葉の永源寺

大津市 森 嘉子

短歌 足弱く自信半ばの石段を十六羅漢の縁に励む

臨済宗、山号は瑞石山とも言われ、眼下には愛知川と共に歴史を残す、紅葉で有名な永源寺への参拝。

去年東単クより参加した事を思い出しながら原稿を認めておりました。

木洩れ陽の中、膝の痛みを庇いつつ一段づつ登つて行くところ左手に大小の十六羅漢のそれぞれ表情を遠く眺め、古い山門の屋根には色とりどりの紅葉の重なり、広い境内には紅葉を愛でる人々に、身も心も清々しい秋色に染まりながらの参拝でした。又、その境内には開山師の寂室元光のお手植の紅葉3本の事、一層の華やかさに見入りながら永き歴史を見守つて来た紅葉に深い思いを馳せておりました。

本堂は葺葺の厚なる屋根、裏山より散らされた紅葉を流れる美しい破風が受け止め、尚一層の屋根を引き立てていた思い出。奥深い重々しい本堂には多勢の参拝者と共に本尊への深く縁を結んで頂く事を願つて額深く諸手を合わせ、その場を惜しみながら後にしました。是非もう一度紅葉の季節に参拝したいと思つております。

わたしの想い

大津市 水島善信

連日30度の夏が続いている暑い！併し空には赤トンボが飛び交い、季節はもう秋だ。黄金の稲穂が次々と刈り取られて行くのを見てると、戦中戦後の食糧難時代のことが頭をよぎる。そして今私たちに出来ることは何か？それは21世紀の主役子ども達を守り立派に成人して貰う事だと思ひます。

スクールガードや世代間交流は私たちが出来る最後の奉仕ではないでしょうか、私はそう思ひます。また次世代に古里の景観や歴史を継承して行くことも私たちの務だと思ひます。そこで私は歴史の国近江を汽車で巡つて貰えるように歌を作詞して見ました。曲は鉄道唱歌を拝借して見ます。クラブの集りや、サロンなどで歌つてみて下さい。大津市老ク連混合合唱団でも常連歌として歌つて見ます。是非一度おためし下さい。

歴史の国 近江をぐるぐる回つてみませんか(替え歌、鉄道唱歌の節で)

一、琵琶湖に映える 竹生島
二、比良の高嶺が 暮雪なら 堅田の落雁

三、折願する 湖上交通 安全に 海津大崎 花街道

浮御堂 見上げる 比叡の法城は 天下唯一の 延暦寺 打出の浜を 舟が行く 粟津の晴嵐 瀬田の橋 石山駅も 早すぎて 紫式部が 筆のあと

五、

(注) 替え歌は、滋賀県一周の10番までありますが、紙面の都合上1・3・5とさせていただけしました。)

豊郷町 山田桑雄

豊郷町は昔々承知のとおり県下で一番小さな町で、人口は7,308人うち65歳以上1,574人(平成21年3月末)老ク連会員数は818人です。入会率は52%ですが、若い人の入会者が他市町同様少なくて会員数の減少に悩まされています。(他に単位クラブに加入するも老ク連未加入者百余名)

単位クラブは16ですが、集会に關してはそれぞれの伝統から毎月開催から年数回と異なりま

す。老ク連行事としては会員・役員・研修旅行、幼稚園児との交流、福祉・スポーツ大会、各種清掃事業、機関紙発行、行政・

現状の紹介と今後の課題について

関係団体との協賛事業、上部団体行事への参加等皆様の活動と同じとって差し支えありません。いずれも「健康・友愛・奉仕」を基本にした取組みだと思つて見ます。個々の活動については紙面の都合で省略させていただきます。代わりにせんえつですが自分なりの思いを述べさせていただきます。

今後少子高齢化の波は益々激しくなり、我々高齢者と言われ

る者は、社会との関わりも次第に薄くなり、生活の確保に追われ、また時間を持て余している方々も出て来ます。これを老化現象として片づけてしまふのは簡単ですが、少しでも充実した余生を送る為の一手段として、この「老人クラブ」をもっと利用するようにしむける事が大事だと思ひます。最近の入会者減少、単位組織ぐるみでの脱退が見られる段階では、行政が危急の政

治的課題として真剣に取り組んでもらわなければ解決が困難だと思ひます。また我々高齢者側も自分達に一番身近な存在としての「単位老人クラブ」をもっと魅力ある存在とすべく真剣に考える時だと思ひます。行政としても高齢者対策として介護施設等箱物物件の整備よりも既存の組織をうまく利用して効果をあげる方が効果的だと思ひます。ある町での出来事ですが診療費関係の支出が他町より少なくなつた。原因はクラブ会員が診療所や病院に行かずに畑に行き協同で野菜・果物を育てるようになり、畑が診療所の代わりになつたとの話を聞きました。これからは時間的ゆとりのある我々が行政とか老ク連の指導のもと地域の通う明るい地域社会にしていく為の主役として活躍していく。我々にそんな

募集原稿投稿要領

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、気軽に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(所属老ク連名)を含み、470字以内してください。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、かならず所定字数にてお願いします。また、各号お一人様一作品とさせていただきます。)
- ◆文芸欄の「短歌・俳句・川柳・情歌」は、お一人様一部門一作品(厳守)とし、どの部門かを必ず明記して下さい。(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ひます。)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、ご了承願ひます。
- ◆原稿を送付先 千525-0072 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
- ◆応募作品は、掲載したもの、掲載できなかったもの、いずれの原稿・資料および写真等は返却いたしませんので、ご了承願ひます。
- ◆原稿の送り先 千525-0072 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
- ◆応募作品は、掲載したもの、掲載できなかったもの、いずれの原稿・資料および写真等は返却いたしませんので、ご了承願ひます。



平成21年
7月改定

老人クラブ傷害保険のご案内



5つの魅力

クラブ会員なら...

- ①誰でも、いつでも、クラブを通じて一人でもご加入になれます。
- ②何歳でもご加入になれます。
- ③一般の保険に比べ、割安な掛金(保険料)でご加入になれます。
- ④一日だけの入院・通院から補償されます。
- ⑤ケガをしたら、まず事故報告ハガキを郵送するだけです。

この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ傷害保険の手引き(平成21年7月改定対応版)」「重要事項説明」をよくお読みください。ご不明な点等がありましたら、右記保険係・取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。

■加入タイプと掛金(保険料)、保険金額

◆基本プラン(活動中補償) 老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

タイプ名	年間掛金	ケガによる死亡・後遺障害保険金額	ケガによる入院保険金日額	ケガによる通院保険金日額
Aタイプ	500円	50万円	1,000円	650円
Bタイプ	1,000円	100万円	2,000円	1,300円
Cタイプ	2,000円	200万円	4,000円	2,600円

◆上乗せプラン(24時間補償) 老人クラブ活動中に加えて、活動中以外の日常生活全般のケガを補償します。

平成21年7月から開始の新プランご案内▼

タイプ名	年間掛金	ケガによる死亡保険金額	ケガによる入院保険金日額	ケガによる通院保険金日額
上乗せタイプ	3,000円	100万円	1,000円	500円

上乗せプラン(24時間補償)は、必ず基本プラン(活動中補償)とセットでご加入ください。

◆上乗せプラン(24時間補償)に関するご注意

- ※1 上乗せプラン(24時間補償)のみでは、ご加入いただけません。
- ※2 別途定める危険な職務従事中にケガをした場合は保険金額が削減して支払われる場合があります。

任意加入



財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

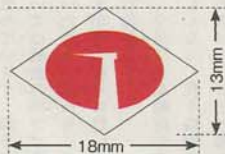
通話料無料のフリーダイヤル **0120-000937** 受付時間 9:30~17:30(土日祝休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768

〈引受幹事保険会社(担当課)〉 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部法人第二課 03-5223-2566

平成21年4月作成 1340-09-006

色彩・内側の円(日章)が赤。外側の鶴が白。外周線を金色とする。会員章のお申し込みは、所属の市町老クラブ事務局までお願い致します。



金メッキ入り
高級七宝焼
700円

全国老人クラブ連合会では「仲間・誇り・連帯の象徴」として「全国老人クラブ会員章」の普及活動を行っています。わかりあえる仲間がいます。会員章は老人クラブのシンボルマークです。会員章にはタック式とピン止式の2種類があります。

輝く会員章をあなたの胸に

衣替えの10月1日、2日の両日、東京都全社協議室において開催され、全国から129名のリーダーが一同に集いました。まずびっくりしたのは、参加者平均年齢が76歳ということでした。皆さんお年を感じさせないパワーでいきいきと元氣いっぱいです。生活モニター調査の結果をふまえて「悪質商法等被害防止」の取り組みについてグループに分かれ協議しました。

私のグループでは①全老連でのモニター調査結果を、単位老連までおろし地域で研修する。②一人暮らしの人は、近所の老クラブ員が気をつける。③いつでも何かあれば相談できるような関係の人を作っておく等討議した。2日間実のある研修で、参加者一同心を一つになり頑張ることを誓い帰路につきました。

(白井 京子)

第21回全老連 女性リーダーセミナーに参加して



表彰受賞者

全国老人クラブ連合会会長

◆育成功労表彰
大浦 喬三氏

(滋賀県老クラブ連理事)
柏 綾子氏

(元伊吹町老クラブ連副会長)
安土町老人クラブ連合会

◆優良老人クラブ表彰
永田老人クラブ(高島市)

◆優良老人クラブ連合会表彰
西浅井町老人クラブ連合会

※10月29日(木)・30日(金)に奈良県で開催された全国老人クラブ大会にて表彰されました。

また、昨年度より制定された「活動賞」の各部門に次の団体を受賞されました。

なお、表彰状は11月13日(金)に米原市で開催されます滋賀県老人クラブ

大会にて、伝達されました。

◆仲間づくり活動部門
彦根市老人クラブ連合会

◆健康づくり活動部門
草津市老人クラブ連合会

◆今年度より制定された「活動賞」の各部門に次の団体を受賞されました。

※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たします。

昨年(2008年)の表彰風景



昨年(2008年)の表彰風景

豊熟シニアの主張 作品集

夫の病気に 学んだこと

大津市 古賀彩子

「疲れているのと違う？」と食事の誘いが友より入ったのは、心身ともに限界を感じていた頃であった。気がすすまなかったが、たつての誘いに、夫に注意する事を話して出かけた。

「瘦せたねえ」と友は私の背をさすりながら独り言のように言った。「しんどいやろ」続くその一言は、身体の中を風が吹きぬけた。肩も背も軽くなった気がした。

5年前、夫は胃の全摘手術を受け、末期癌と診断されたにもかかわらず、高度の医療で命を繋ぐことが出来た。以後も順調で介護の必要なく、普通の生活が出来る喜びに浸っていた折、脳出血を発症した。

入院中は素直に医師の言葉に従い、順調な回復で「退院しても頑張るってりハ

ピリを続けようね」と話していたにもかかわらず、帰宅後の行動は大胆で、まるで病院での束縛から解放されたかのように、杖を持たず、不安定な状態で歩くため、躓き転ぶなど片時も目が離せない状態であった。誰の言葉も聞こうとはしなかった。夫が怪我をしないようにと神経を遣うことは、心身がすり減っていくように思えた。疲れ果て、夫に言葉を掛けることも家事をすることも苦痛だった。何もかも投げ出したかった。何もかも投げ出したかった。何もかも投げ出したかった。

誰にでも起こる事とは分かっていても、分らないのが怖い。一日を無事に過ごせたら、有り難うと手を合わせ、朝、目覚めたら、今日も宜しくと手を合わせることが習慣となり、病魔が近づいてくるのを丁重にお断りしている。

誰にでも起こる事とは分かっていても、分らないのが怖い。一日を無事に過ごせたら、有り難うと手を合わせ、朝、目覚めたら、今日も宜しくと手を合わせることが習慣となり、病魔が近づいてくるのを丁重にお断りしている。

これからの家族に 求められるもの

私たちが高齢者の
役割を考える

湖南市 若林良治

昨今のテレビや新聞の報道では、耳や目を覆いたくなるような事件や事故が多々発生し、皆さんも愛いや無念さを感じていると思います。私もそう思う一人であり、残念でなりません。家族をめぐる犯罪などは、40

しており、内容も目に余るものがあります。その理由は、いろいろな考えられるでしょうが、やはり、家族をめぐる環境の変化が大きな原因であると言えましよう。約80年間にわたる私の生活体験を振り返りながら、これからの家族に求められるものを見直し、それに対して私たち高齢者の果たすべき役割を考えてみたいと思います。

まず、自然環境との関わりがあげられます。私の自宅周辺の田畑や里山では、季節に応じて、自然の恵みに対する感謝がありました。米や麦、菜種、たけのこ、桃、松茸、柿などを、家族みんなで収穫し、その喜びを分かち合いました。当分の食事は今のような贅沢さはありませんでしたが、母と妻の調理した料理を家族みんなで分け合っていました。高度経済成長期に入るまで、私たちは植物の成長を目のあたりにして、自然とその恵みに対して、「ありがとう」という感謝の気持ちで生活していたといえるでしょう。

次に、家族のあり方があげられます。先に述べた食事には、家族みんながそろった風景があり、そこには家族の団結がありました。父親を中心にして、その日にあった出来事を話し合うのが当たり前で、漫画の「サザエさん」に描かれるような家族の風景がこ

にでもありました。しつけの漢字は、身を美しくすると書きますが、家族の序列や尊敬、感情の共有などが自然に育まれました。親の姿や行動を見聞かして、子どもは成長していったわけで、「子どもを見れば親がわかる」という時代であったのです。いづれにせよ、幼児期の躾、少年期の教育は、学校などだけでなく、家庭や地域でしっかり行われていたのです。家族みんなが相互のふれあいを通じて、思いやりの気持ちで生活していたと言えるでしょう。

これまでも私自身の生活体験を踏まえて述べてきましたが、現代の家族に求められるものは、二つの「対話」だと実感しています。一つは「自然との対話」であり、これは「自然との豊富な経験をもとに、自然の雄大なさやありがたさを伝えていく必要が私たちにはあるでしょう。もう一つは「家族での対話」であり、夫妻が仕事を持つようになった現在において、今こそ、愛する息子夫婦や娘夫婦そして、孫たちに対して、家族のふれあいの大切さを語り、そのきっかけづくりを担う必要が私たちにあります。私たちに、これまでの豊富な人生経験を活かして、「家族の中の教師」としての役割を精一杯、努めていくべきだと考えます。

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

こんな症状でお悩みの方へ

- ✓正座が辛い...
- ✓長時間歩くのが辛い...
- ✓立つ時が辛い...
- ✓階段が辛い...

節々を健康に!

製薬会社が初めての成分配合に成功!
ヒアルログルコとあのプラセンタで



「今までは肩に上がると息も苦しくおありましたが、自宅を室内で歩くのが楽になりました。」

「愛飲者の喜びの連続!」
2大成分の力で節々を健康に!
「ヒアルログルコ」は、ヒアルロン酸が潤いを保つ成分として使用されてきましたが、吸収力が低く、潤いを保つ力が弱かったのが難点でした。ヒアルログルコは吸収力が高く、節々をより健康な状態にする力があります。

「4年前から節々とシジジと違和感を感じていました。洗濯物を干す時、二階に上がるのが大変で...一階に下りる時色々試してみましたが、全クダメで、そんな時にヒアルログルコプラセンタに出逢ったんです。初めは不安だったんですけど、これは良いですね!家事もスムーズにできるようになりました。本当に感動しました!これからも良心的です!これからも続けていきます!」

原液のままカプセルにし、**吸収力を格段にアップ!**
話題のプラセンタ配合!
ヒアルログルコ+プラセンタ
1パック40粒入り
通常価格 **1,890円**
最大20%OFFにもお得な定期コースもございます。

お申し込み、お問合せは通話料無料のフリーダイヤル・FAX・ハガキにて受付中! **0120-113-797**

まずはお気軽にお電話下さい。受付時間/7:00~22:00

明るい未来をあなたと共に
サンクラルテ製薬
福岡県福岡市中央区天神3丁目10-1 天神ビル5F
FAX: 092-716-0636 インターネット▶サンクラルテ▶

0120-113-797
556

●送料はお客様の負担になります。●商品は受付後1週間以内にお届けします。●お支払いはお近くのコンビニエンスストアでお願いします。●商品到着後24時間は返品が可能なですが、その後の返送料金はお客様のご負担となります。(原則として返品はご容赦下さい)●お客様の個人情報、商品発送の他、当社及び当社関連会社のご案内以外の目的には利用致しません。案内の不備の場合はお詫言わせて下さい。



回の練習日を楽しみに待つ

「手話コーラス」で仲間づくりを

甲賀市老ク連 勸旨老人クラブ保良会

紫陽花が美しく咲き乱れる平成24年の初夏、保良会で「手話コーラス あじさい」を結成しました。ともすれば家に閉じ込められがちになる高齢者の生きがいや、仲間づくりの場になればと思ひ始めましたが、皆、手話に慣れていない為「手が上がらない」「指が曲がらない」「指が色んな悩みが続出し、最初の沖繩民謡「花」を覚えるのに一年近くかかりました。

いきいき通信

クラブ活動紹介コーナー



「手話」という新しい事に挑戦することによってたくさん仲間ができて、生活に張りができたのではないかと思います。(高井美代子)

次回号の発行案内
次回号(第15号)の発行は、平成22年3月に予定しています。投稿原稿の締め切りは、平成22年1月20日(水)までに、滋賀県老人クラブ連合会事務局に到着するように送ってください。

新型インフルエンザのワクチン接種スケジュール

- ワクチン接種は 予約制
●接種できる医療機関は、県ホームページならびにかかりつけ医にご確認ください。
●費用
初回 3,600円
2回目(初回と同一医療機関) 2,550円(合計6,150円)
2回目(初回と異なる医療機関) 3,600円(合計7,200円)
●右記のスケジュールは、若干変更する可能性があります(各対象の接種期間が終了しても接種可能)。

Table with columns: 接種期間, 対象者. Includes dates from 10/19 to 1/15 and categories like 医療従事者, 妊婦, 基礎疾患を有する人, etc.

後編集
野山の木々も赤く染まり
自然は今
否応なしに変革の必要に迫られた年でもありました。
今県内各地の老人クラブに於いて、地域に根ざした組織の活性化・新規会員の拡大に向けた活動が懸命に展開されています。
各地に点在する会員が、お互いの情報を共有して活動に生かして行くためのサポーターとしての役割を果せる

12月1日は、環境美化の日です。環境美化運動を推進しましょう。

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日を基準日とし、11月22日(日)から12月6日(日)までの期間に、実施主体(市町老ク連・単位クラブ等)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
琵琶湖畔・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(助成金事業)
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(美しい湖国をつくる会の補助金対象事業)。種代・堆肥代等を予算額30,000円の範囲内で、申請をされた各市町老ク連に補助金を交付(配分)します。(適用を受けようとする場合は、事前申込が必要です。)
※申請用紙は、県老ク連事務局にありますので、電話にて申請書様式を請求して下さい。
※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、各市町老ク連の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

Table for 年末の交通安全県民運動. Columns: 期, 12月1日(火) ~ 12月31日(木). Content: ①夕暮れ時・夜間の交通事故防止と一スルーガン「早め点灯4時からライト」, ②高齢者の交通事故防止, ③飲酒運転の根絶, ④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. ☆ 夕暮れは 早めのライトで 事故防止 ☆

Advertisement for Fujihome (株式会社 フジ・ホーム). Features: 屋根・オール電化・耐震 バリアフリー等 安心・安全な住まいまで「絆」深まる。 Contact: 0120-272-833. Website: http://www.fujihome21.com