

2009

3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

第47回滋賀県老人クラブ大会 (びわこ豊熟シニアクラブ大会)



11月7日、滋賀県立文化産業交流会館で、第47回滋賀県老人クラブ(びわこ豊熟シニアクラブ)大会が開催されました。大会は10時過ぎに開会され、開式の言葉に続き、君が代斉唱、物故者への黙祷が行われ、続いて橋本県老クラブ連会長の挨拶がありました。

引き続き県知事表彰、県老クラブ連会長表彰が行われ、会場は惜しめない拍手に包まれました。表彰の後、澤田滋賀県副知事、上野滋賀県議会議長、平尾米原市長の祝辞の後、受賞者を代表して高島市の北村清春氏より謝辞がありました。その後大会宣言を会場の拍手により採択し、式典が終了しました。

11時20分からは第27回豊熟シニアの主張優秀者の発表が行われ、笹井成子さん(粟東市)「喜寿からの挑戦」、若林良治さん(湖南市)「私の健康法」、植西忠雄さん(甲賀市)「円熟人生これからだ」の発表がありました。その後、「振り込め詐欺の現状と対策について」滋賀県県民文化生活部県民活動課の山本

- 由樹氏より説明を受けた後、県老クラブ連女性委員と男性会員が壇上に立ち、いきいきクラブ体操で身体をほぐし、午前の部を終了しました。
- 午後の部は、サークル活動発表会が行われ、米原市山東、高島市、守山市、安土町、愛犬地区、彦根市、長浜市の7市町地区老クラブ連が競演、華麗な舞台を披露して観客を魅了しました。
- 最後に、参加者全員で「青い山脈」を大合唱で飾り、盛会のうちに大会は終了しました。
- 滋賀県知事表彰
①老人クラブ育成指導功労者
飯塚 宗治 (大津市)
若林富士男 (彦根市)
中川 三治 (草津市)
北村 清春 (高島市)
林 美榮 (高島市)
- ②優良老人クラブ
平野学区老人クラブ連合会 (大津市)
南山山老人クラブ (草津市)
下町老人クラブ (野洲市)
拝戸老人クラブ (高島市)
③「老人クラブ淡海の郷づくり事業」優良老人クラブ
社会奉仕部門
山手クラブ (大津市)
吉身中町老人クラブ (守山市)
- 伝承部門
畑老人クラブ (高島市)
○滋賀県老人クラブ連合会
会長表彰
①老人クラブ育成功労者
永尾 正 (大津市)
堀内 信二 (大津市)
宮野 武男 (彦根市)
佐治 弘 (近江八幡市)
中川 正雄 (草津市)
山本 英夫 (粟東市)



- ②優良老人クラブ
北芦川町長寿会 (彦根市)
室長寿会 (長浜市)
八幡中山町老人クラブ満会 (長浜市)
第4区老人クラブ寿楽会 (近江八幡市)
砂原町白扇会老人クラブ (草津市)
- ③篤行者
川北 キク (守山市)
小島秀治郎 (守山市)
水谷キヌ江 (守山市)
福岡 武雄 (甲賀市)
大原 昭子 (甲賀市)
近藤えみ子 (多賀町)
- 寺脇 靖一 (甲賀市)
中村松三郎 (甲賀市)
西村 秀雅 (野洲市)
廣田 信雄 (高島市)
谷口 正平 (高島市)
山口 康次 (米原市山東)
村西 康次 (甲良町)
吉田 廣藏 (多賀町)
- 播磨田老人クラブ (守山市)
伊勢落長寿クラブ (粟東市)
黒滝老人クラブ (甲賀市)
竹生老人クラブ (野洲市)
木津シニアクラブ雅会 (湖南市)
栄和会 (高島市)
西明寺延寿会 (日野町)
大君ヶ畑親友会 (多賀町)

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

交通災害共済に加入しましょう

※平成21年度から災害見舞金の支給額等が改正になります!(未審き部分)

- 加入できる方
県内に住民登録または外国人登録をしている方。県内の事務所・事業所・学校等に勤務または在学している方。
- 共済期間
平成21年4月1日から平成22年3月31日までの1年間、途中加入もできます。
- 掛金(年額) 1人500円(1人1口)
- 加入受付
市役所または町役場の担当課窓口まで

- 対象となる事故
日本国内で一般交通の用に供する道路において、自転車、バイク、自動車等の運行中に発生した事故(自損行為を含む)または、これらの車両にひかれたりした事故による死傷が対象

くわしくは、市役所または町役場でおたずねください。
滋賀県市町・滋賀県市町村交通災害共済組合
TEL.077-524-4610

災害見舞金 (平成21年4月1日以後に発生した交通事故に適用)		
1等級	1,000,000円	死亡
2等級	800,000円	自動車損害賠償保障法施行令別表の等級の区分の第1級各号に該当する障害、即ち両眼が失明したもの、両上肢の用を全廃したもの、両下肢の用を全廃したもの等です。
3等級	120,000円	医師の治療実日数(「入院治療日数および通院治療日数」以下同じ。)が120日以上の傷害
4等級	70,000円	医師の治療実日数が60日以上の傷害
5等級	40,000円	医師の治療実日数が20日以上の傷害
6等級	25,000円	医師の治療実日数が5日以上の傷害
7等級	20,000円	医師の治療実日数が5日未満の傷害
加算	10,000円	通院治療に限り、ギプス固定期間が30日以上ある場合

第2回高齢者相互支援活動研修会



平成20年12月4日、滋賀県立長寿社会福祉センター大教室において、平成20年度第2回高齢者相互支援活動研修会が開催されました。午前10時に開会、最初に橋本県老ク連会長の挨拶があり、続いて立命館大学津止正敏教授より「これからの老人クラブ活動―少子高齢社会と地域福祉」と題して講演が行われました。地域福祉の諸問題を専門的に研究されているだけに、豊富な調査事例を紹介しながら少子高齢化が本格化する中で相互支援活動の有用性を分かり易く話

されました。引き続き滋賀県後期高齢者医療連合会から、最近の長寿医療制度の動向についての説明があり、午前の部が終了しました。

昼食休憩後、いきいきクラブ体操で体をほぐした後、津止正敏教授を座長に老人クラブ活動の事例研究が行われました。まず、大津市老ク連べ住宅開発地での老人クラブの立ち上げとその後の歩みが述べられ、老人クラブが街づくりの中心的な担い手として活動している報告が行われた。甲賀市老ク連土山支部からは、介護予防教室を定期的に開催し、人と



人と楽しむ、閉じこもりがちなのが、閉じこもりがちなのが健康長寿を目指していると報告された。安土町老ク連からは安土さなみ子どもサミットを開催し戦時中の話を聞こう、戦時中の食事を食べてみよう、と戦争を語り合う場を設け高齢者同士で次世代育成活動を進めていると報告された。米原市近江老ク連からは、老人クラブの新規会員の加入促進について、木之本町老ク連からは手づくり作品で友愛訪問活動の報告がされた。最後に津止教授から事例発表を総括していただいた後、研修会は閉会しました。

愉快地、楽しく、健康づくり ～ニュースポーツ競技大会～



10月8日(水) 県立長浜下ノムにて開催されました。全国で健康づくりが進められる中、ルールが簡単で、誰でも楽しく、和気あいあいと参加できるニュースポーツで健康づくりを図ろうと、平成18年から行われ本年度で3回目となりました。

競技は、ピンボウリング団体戦、公式ワナゲ団体戦と個人戦に分かれて行われました。10時からの開会式では、橋本県老ク連会長の開会の言葉、竜王町女性部長の西村久枝さんの選手宣誓と続き、各競技についての説明の後、健康づくり推進員と県女性委員による、いきいきクラブ体操と準備体操で身体をほぐした後、午前の予選ラウンドが開始されました。

他市町の方との組み合わせに最初は戸惑われていたものが、ゲームは進行するにつれて慣れて、あちこちで歓声があがり、和気あいあいのうちの予選ラウンドが終了いたしました。

昼食時を利用して、栗東市老ク連による「スロウインクビン



ゴ教室」が開催され、食後の軽運動を楽しみました。午後からの決勝ラウンドが始まり、予選を勝ち抜いてきただけに、各種目とも白熱したゲームが展開されました。表彰式では、優勝、準優勝、第3位と飛び賞、ブリー賞などの表彰があり、参加した選手の方々はスポーツの秋を満喫しておられました。

◆大会結果

◎ピンボウリングの部
優勝 野洲市野洲支部
第3位 近江八幡市北里

◎公式ワナゲ・団体の部
優勝 湖南市
準優勝 米原市伊吹
第3位 米原市朝妻

◎公式ワナゲ・個人の部
優勝 永禮勝治(栗東市)
準優勝 廣田信雄(湖南市)
第3位 白井 茂(野洲市)
(敬称略)

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字以内にしてください。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、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、ご了承ください。

- ◆投稿方法 郵便番号、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名、所属市町老ク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、ご了承ください。
- ◆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、ご了承ください。

女性委員会だより

平成21年1月22日に平成20年度女性会員総会が10時30分橋本県老く連会長、西山女性委員長の挨拶があり出席会員で「青山山脈」を合唱し幕が閉まりました。今回は初めての試みで分散会方式を計画致しました。午前は10時45分より講演、演題は「輝いて生きる高齢社会」と題して西田淑美先生の判り易く大変参考になるお話で感動しました。男女の学びの場を作ろう。縦横々と地域に密着し地域の人を大切に手をたずさえて目まぐるしい長寿社会を住

最後になかなか昨今の日常生活では、男女共同参画を実践し、いっしょに切り替えては出来ませんが、徐々に喜びと責任を分かち合いながら、男女共同参画社会の実現に私達老人も新たな課題に対応するため重点的に取り組み展開して行くよう心掛けましょう。

(藤田幸子)



健康づくり推進員 出前講座 だより

県老く連では、健康づくり支援事業として、各市町等連合会、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。

寒かった冬場の運動不足を解消する季節です。「ニュースポーツ」・「健康体操」等で身体を動かしましょう。ちょっと栄養のバランスを考え、見直してみませんか。

健康づくり推進員は、皆様の健康づくりのサポートをしています。新年度の事業計画に、県老く連健康づくり推進員が行う、会員健康づくり事業「出前講座」を是非、ご利用を検討してください。(土・日・祝日は取扱っておりません)

なお、講師(健康づくり推進員)の派遣費用(謝礼、交通費、講習用資料代等)は、県老く連が全額負担します。

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

(県老く連 TEL.077-567-3930)

★体力測定 (全老連指定種目)



あなたの胸の赤い羽根が このまちの福祉活動を支えます。

赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました。みなさまからいただいた寄付金は、地域のさまざまな福祉活動やボランティア活動の支援のために、役立てていただきました。



滋賀県共同募金会

(この会報は、共同募金の配分を受け発行されたものです)

振り込め詐欺 急増 次は、あなたかも知れません!

★運付金詐欺:「保険料や税金を運付する」と言って、ATM機の操作を指示してきます。ATM機を使つての運付金は、ありません。

今後、「定額給付金」を悪用される可能性がありますのでご注意ください!

(注) バイク便等を装い、直接集金に来るケースが増加しています。

★オレオレ詐欺: 子どもや家族の名前を使って、事件や事故の補償金(示談金)や公金使い込みの穴埋め費用の振り込みを指示してくる。

一旦電話を切って、家族・関係者に確認・相談してください。

★融資保証金詐欺・架空請求詐欺もありますので、ご注意ください。

被害者にならないために!

①相手に名前を言わせる。 ②こちらからは絶対連絡しない。 ③本人・家族の情報は教えない。

④本人・関係者・仕事先に確認する。 ⑤家族しか知らないことを尋ねる。

(例)・家族でない人の名前をだして話す ・飼っていないペットのこと等を話す

⑥不安を感じたら #9110 警察総合相談窓口へ(携帯電話からもOK)

「なくそう犯罪」滋賀安全なまちづくり実践県民会議 滋賀県警察本部・(財)滋賀県老人クラブ連合会

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

長寿医療制度の保険料についてのお知らせ

平成21年度の長寿医療制度の保険料は、次のうちいずれかの方法で納付いただくこととなりますので、ご注意ください。

(1) 4月の年金から保険料をお支払いいただく方

- ①平成21年2月に保険料を年金からお支払いいただいている方
- ②平成20年度中に長寿医療制度の資格を取得された方で、年金からの保険料お支払い条件に該当される方

(2) 7月以降、納付書または口座振替でお支払いいただく方

上記(1)に該当せず、保険料を年金からお支払いいただいていない方

※但し、平成21年4月1日現在で長寿医療制度の対象となる方の場合です。
※いずれの方法を選択し、納付いただくかは、これまでの保険料の納付方法や条件により異なります。
※納付する方法により納付時期も異なってきますので、ご注意ください。

平成21年度より

年金から保険料を納めている方でも、
口座振替による支払いに変更できるようになりました

「口座振替」であっても、お支払いいただく保険料の総額は変わりません。



注意! 口座振替の指定口座から保険料のお支払いがいただけない場合は、年金からのお支払いに切り替える場合があります。

口座名義人は…

- ①被保険者ご本人の預金口座
 - ②被保険者以外の方の預金口座
- いずれの口座を指定いただいても構いません。

社会保険料控除は…

社会保険料控除は、口座振替により支払った方に適用されます。世帯全体の所得税や住民税が減額となる場合がありますので、ご注意ください。

詳しくは、市町後期高齢者医療担当窓口 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28号 電話:077-522-3013)まで

地域の活動だより

地域の活動

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高齢化し減

学区合同敬老会

大津市老ク連南郷学区連

平成20年9月15日学区挙げての合同敬老会が開催されました。これは4年毎に1回の習わしで学区内70才以上約1000人の内200人余りが出席して下さって、南郷小学校体育館で1時から幼稚園児のおじいさん、おばあさん、おめでとうの歌から始まり、11時45分から食事談話のひとときを過ぎ、学区老人クラブ連合会お楽しみ創作劇場「琵琶湖歴史物語」の開演と



なり「地域と琵琶湖ふるさとを大切に」をサブタイトルに、琵琶湖を詠じた詩吟吟詠をぶらちな会吟詠グループが、また近江八景を綴り込んだ「鉄道唱歌9番」と最後の「琵琶湖周航の歌」は緑友会コーラスグループの合唱と共に会場の皆さんが大合唱され、途中



少、10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持し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。
(山本善史)

今一度 考え直そう

草津市老ク連

老人クラブ活動の基本である「健康・友愛・奉仕」を基に、地域の子どもの見守りから防犯活動など積極的に取り組み、又仲間づくりにも心がけ、健康づくりは日頃から軽い体操、グラウンドゴルフ、散歩等で人と人との繋がりを大切にしています。
10月の健康フェスティバルに、1500名が競技と応援に参加、12月には健康福祉講座に400名が参加された。この様にさまざまな事業等に参加することにより、健康・友愛・奉仕の情報交換で、日頃話し合えない事話す事、今迄の癖が無くなる事で、



地域住民による高齢者の見守り声かけ、地域活動に参加する意義を高め人材を育てる。人それぞれに応じた参加・支え合いが出来ると思っています。何をすれば地域の方々には喜ばれるか、今後の課題であると思えます。
今一歩さがつて、考え直すうではありませんか！
健康で、長生き。
(石本吉孝)

「脚力・脳活で抗加齢」

守山市老ク連山柿老人クラブ

前会長・佐谷さんの発案で、「パソコンで楽しむ会」を始め、3年目を迎えます。



私達の老化は先ず「体」から「そ」して「頭」にもやってきます。「体」に対する最初の取り組みが「脚」で



す。「ポチポチ歩こう会」を立ち上げました。村木さんをリーダーに10km以内の平坦なコースです。今年の1月19日には、鳥羽・伏見を巡りました。「頭」に対する取組みが「パソコンで楽しむ会」です。週1回のパソコンは市役所、データラボジエクターは図書館から借用し、仲間の深尾さんが特製のスクリーンを製作してくれま



地域運動教室に参加

栗東市老ク連金勝学区連

生涯、高齢者が健康でいきいきと豊かに過すために栗東市では平成18年度から介護予防事業の一環として単位老人クラブの人と共に地域運動教室に取り組んでいます。すでにクラブの評価や効果などの報告を聞き、私たち金勝学区老人クラブでも取り組んでみました。しかし、金勝学区は栗東市の山間部に位置し、市の総面積の約48%、人口は約12%です。人口密度も低く点在しているため開催場所である金勝コミュニティセンターまで集まるのが難しいので単位老人クラブ「4クラブ」の役員の参加と声掛けで約30名が参加しています。教室は、月2回(計12回)の運動を実施しています。

仲間が集まり和気あいあいと楽しく教室に参加することで「筋力の増強」「敷居やカーペットでつまづき」ことが少なくなり安心して動けるようになった。「体が柔らかくなった」などの効果を実感しています。



した。最初はWORDから、年賀状が目標です。今はEXCELで、老ク会計簿が目標です。今年も5年、一歩一歩確実に進みます。「ポチポチボケズに、長生き」で長生きを目指します。
(竹村源三)

今後、老人クラブの事業やグラウンドゴルフの仲間が集まった時に、この運動教室で学んだことを教えて、いつまでも元気生きがいを持って社会参加ができるよう活動を続けていきたいと思います。
(三浦喜實男)

「人生を豊かに」講演会

栗東市老ク連治田学区連

治田学区は、栗東市発足時の伝統ある4村のひとつ。今回、講演会を企画した。ヒントは、「しゅげむ」の表紙(2008春号)、講演の交渉を重ね11月19日コミセン治田で開催。講師は古川宗壽さんで、人生をポートに賭けたアスリート、学園の壁にスターは不運をかこつたが諦めず、遂にチャンピオンになり、オリンピックに出演するまでになった。何事も続けることの大切さを身をもって示し、生きた証をポートに求めた人

組織の活性化を

活動検討委員会で討議

甲賀市老ク連

平成21年度に発足5周年を迎えるにあたり、組織活動検討委員会を設置しました。この委員会は、第1分科会で市老ク連の活動を、第2分科会では支部老ク連の活動を総括し、今後のあるべき姿を検討していくものです。

委員会は、市老ク連、支部老ク連の任務を再確認し、この任務遂行のためには事務局体制の強化が必要であるとの意見や、市老ク連組織を下からどう盛り上げていただくのかという活動の追求が必要だとの指摘もありました。

語った。

今は、我が国唯一のカヌー製作工場の経営者で、次のテーマは「地域コミュニティづくり」だと先見の弁。スポーツは、それぞれのレベルに応じて楽しむもので、続けることで健康体をつくり、自立した生きがいがある、明るい老後を送るべきと、実体験の熱弁に聴衆の拍手が鳴りやまなかった。何よりも嬉しいのは、我がふるさと滋賀県人であるということです。(青木完二)



また、会員増加にむけてサークルの育成強化と、今後の活動のあり方や会員勧奨の参考とするため、60歳台の会員アンケートを実施することも決めました。

4回開催した委員会は建設的な意見ばかりで、これらの意見を2月に最終まとめを行い、来年度事業等に活かしていくこととしています。(小川 孝)



友愛訪問

野洲市老ク連女性部

「健康・友愛・奉仕」の三大運動のひとつ、友愛は女性部が誇りとする活動です。晩秋の11月20日役員が早朝より2班に分かれ、204名分のちらしずしを作りまし

た。すしの具を細かく刻むことから始めました。すし酢と切りたての具を、炊き立てのご飯に混ぜ、その手際の良いのはさすが主婦の特技です。日ごろご家族の皆様にお世話になっておられる寝たきり

第2ブロック泊親睦研修

野洲市老ク連

平成20年9月5日・6日の両日、白浜方面へ各市役員26名が、親睦研修に行きました。

最初の研修地は、中野酒造です。ここでは、お酒が出来上がるまでの工程説明を聞きながら見学、最後に少し試飲をいただきました。ほろ酔い機嫌でバスに乗り、昼食場所へ向かいました。

午後からは、道成寺の参拝と、縁起絵巻の写本を広げ安珍・清姫の物語の絵とき説法をお聞きしました。その後、紀州梅干し館を見学、そして宿泊地の白浜シーサイドホテルに到着です。日本3古泉のひとつといわれる、温泉につかり、ゆつた

の会員様をお尋ねしました。ご家族の方にねぎらいの言葉を申し上げおすしをお届けしました。バックには「いかがお過ごしでしょうか」のメッセージを添えています。

わたしたちの心を受けとっていただき大変喜んでくださいました。

今後も続けて行きたい事業のひとつです。(白井京子)



りとした気分の中、懇親会の開宴です。あちらこちらで交流が始まりました。民謡をご披露くださる方、のど自慢を聞かせてくださる方など、楽しいひと時があつという間に過ぎました。

翌日は、バスの中も和み、白浜の真つ蒼な海と三段壁や砂岩段丘の広大な岩場千疊敷を散策しました。また真珠資料館・とれとれ市場・熊野古道・醤油の発祥地、といわれる岩佐醤油を見学しました。ほかにも多くの見学研修を体験し、2日間の有意義な旅を終えました。(白井京子)



新春お楽しみ会

長浜市老ク連神田老人クラブ

私たちの老人クラブには「鶴寿会」「亀寿会」「松寿会」「竹寿会」「梅寿会」と単位クラブがあり221名の会員で、この5つのクラブが寄つて「神田老人クラブ」と称して

います。この地域は畑も多く、お年寄りには畑仕事に頑張つておられ、新鮮な野菜が毎日食卓に上がっていることと思います。さて私達「神田老人クラブ」は毎年1月に「新春お楽しみ大会」を開催しております。この催しには老人

クラブの会員の約半数近くの参加者があり、場所は公民館を借りて実施しています。お



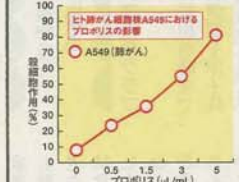
楽しみ会の内容は「ビンゴウリング」「ワナゲ」「カラム」「トランプ」等のゲームを楽しみながら雑談冗談を言つて心を和ませ「笑顔」になりこの寒さをふきとばしたいものです。最後に「ビンゴ ゲーム」をして参加者全員に景品を持って帰つていただき、「お楽しみ会」を終了します。(田中辰雄)

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

現役医師の「ガンに打ち克つ!」驚異のプロポリス療法
緊急レポート
落としているわけですから、人事ではありません。また、現在行なわれているガンの主な治療法として放射線療法、化学療法、外科手術などが挙げられますが、どの治療法にもメリットがある反面、副作用などのデメリットも多く、患者様自身の気力をどう維持し続けていくかという問題も無視できません。



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、あなたはどうしますか?
プロポリス
NPO法人をルベア情報研究所
TEL 03-5464-8881



女性部日帰り研修

湖南市老ク連女性部

今年度初めて食の安全をテーマに日帰り研修を計画しました。参加者を募集したところ予想外に多くの方の希望がありました。12月10日と申しますと、何かと忙しい時期にも関わらず本日に嬉しく思いました。

朝9時30分に出発して道の駅「あぐりの郷」栗東に着き、10時30分から「そば打ち」が始まりました。皆さんの真剣

女性リター研究集会

日野町老ク連

11月21日湖東老人クラブ連合会の主催で女性リター研究集会が日野町において開催されました。

蒲生郡3町のリーダー180余人が一同に会し、心豊かな有意義なひとときを過ごしました。



開会行事につき、安土町からは、西の湖の汚染の進行を紙芝居で魚の立場になつて環境問題の大切さを訴えられました。

日野町からは、

な中にもこやかな顔にホッとしたり、嬉しくてなりません。先ずは、そば打ちの手順を教わり、自分達でそばを打つ事になり、全員が一生懸命作業を進めて行きます。お昼前には、素人とは思えない程の出来上りにそばが打ち上がり、湯がいてかやくご飯と一緒に頂く事が出来、本当に美味しかったです。

昼食後は、場所を湖南市に移して、大塚食品(株) 滋賀工場を見学しました。初めに、使用する水は琵琶湖から工業用水として引き、飲料水に変えているという事

お達者クラブの「いきいき体操」が発表され会場一体となり、いきいき体操やいきいき元氣暮らす10箇条などを大声で唱和いたしました。

休憩をはさみ、癒しタイムとして地元日野町の会員による自慢の技、自慢の腕として、なつメロを中心に「ハーモニカ演奏」と「どじょうすくい踊り」を披露していただきました。

最後に、「日野商人とその妻」と題して、近江日野商人館前館長正野雄三氏の講演をお聴きいたしました。

主に関東地方のお店(たな)に単身赴任している夫の留守の間は舅姑に任せ、質素な生活の中でも立派に子ども達を育て、教育を施し家庭を守りながら日野商人の繁栄を支えた妻の生き様を氏の聴きとり調査をもとにお話をされました。

遠い昔の話のようですが、

でした。次に飲料水についていろいろの説明を受けた後、工場内を見学させていただきました。水の大切さを再度実感しました。私達は、琵琶湖をもっときれいにしなければいけないとつくづく思いました。3時30分頃に帰路につき、有意義な1日を終了しました。

(村岡廣子)



近所や知り合いにも「日野商人の妻」は多く実在されているので身近なこととして聴き入る参加者も多く見られました。

80の手習い

彦根市老ク連

シニアクラブ寿楽会

芸術の秋、後三条町寿楽会女性クラブは遊雅会と称し昨年桂田道先生のご指導で押絵教室を開催しています。

今年も9月25日83才を先頭に35名が干支の丑に取り組みました。細かい作業で苦労しましたが完成した時の上手下手は又格別の味があり、お互いに喜びあいました。新年我が家に飾られモウモウと福を運んでくれることでしょう。

(蘭田昭子)



介護予防「転バンド教室」

近江八幡市老ク連 北里シニアクラブ

1・2・3・4と元気な声が響き渡るトレーニング室、毎週水曜日午後1時よりの「転バンド教室」が開催される時間です。

高齢になると体力や筋力が低下し、転倒・骨折による寝たきりにならないよう、私達高齢者に身体を動かすことが大切な運動「転バンド体操」を身につけてもらえよう、

終わりに、日野町が生んだ詩人故細川雄太郎氏作詞の日野溪の女を全員で歌い講演を終え全日程を終了しました。

(川原保夫)

介護予防としての取り組みに、平成19年6月より公民館・社協・老人会の三位一体の体制で、「無理をしない、積極的、継続的」に取り組んでいます。また、毎月末の水曜日には、サポーターの皆さんと茶話会を開いて、和気あいあいの楽しい転バンド教室を、介護予防の一環として取り組んでいます。(東 晃)



「健康づくりは食から」 男性料理教室に学ぶ

多賀町老ク連柏葉クラブ

当クラブでは県出前講座で栄養実習指導員伊藤千津子氏をお迎えし料理教室を開き、会員14名参加のもと和気藹々の内に少しずつ出来上がるのを見て作る楽しさを実感。先生の御指導により栄養バランスの良い料理が出来上がった時の喜びは最高でした。男性も奥さん孝行や



生活環境と健康づくり

電王町老ク連西山老人会

西山老人会は、健康づくりとレクリエーション、地球温暖化対策への理解を深める活動の一環として、電王町生活安全課のご指導を賜り、環境

施設の視察研修と見学旅行を開催しました。8日市衛生プラント組合の「し

焼却灰は、コンクリートで固められ、工事用に利用されるとの事で



家族サービスを又自分の為にも料理を習ってほしいと思う。町老ク連の会長さんとも会員共々試食され全員好評の内に終了しました。今後は活動計画のひとつとして続けて行きたいと思っております。次回も伊藤さんに来て頂ければ幸せに思います。「ありがとう感謝」

(松宮武明)



午後は、滋養農業公園「ブルメの丘」での健康づくりは、パーベキューで舌づつみを打ち、公園を一周するチュウチュウトレイン(花電車)に、県内外の観光客と共に乗車し、咲き競う「マリーゴールド」や「サルビア」の中で、「目に青葉山ほととぎす初懸」と口ずさみながら、初夏を満喫しました。

帰り道に日野町の信楽院(しんぎょういん)雲竜寺を訪ね、御住職から本堂の天井に2年間かけて描かれた「雲竜院」狩野派の高田敬輔画や、蒲生氏郷公の「宝経印塔(ほうきょういんとう)」などを拝ませてください。1日の疲れが癒されました。

(竹山兵司)

古文書学習の魅力

甲良町老ク連

私達甲良町老人クラブ連合会は、県下にも先駆けてその結成を見て以来、地道な活動を続け、平成4年当時の浜野会長が発案により、趣味活動の一環として、古文書の学習を取り上げ、その後川並稔男氏が後を継ぎ、現在40名の会員で、毎月定例日を決めて学習を続けています。

始めた当初は、町内に残された寺や神社の由緒や、字の規約書を持ち寄ってその積文をする作業から始めたのですが、文書の流れや筆者独特の癖等が理解出来ず、皆で何々と議論を交わしながら、色々と纏めていく裡に、次第に興味が湧いて来て、字内に埋もれていたものや、近隣の古文書を次々に持ち寄り、現在は女性会員も加わり、毎月の例

会を待ちかねて、楽しく学習を続けています。また、時には部外より講師を招いて指導を仰ぐ外、県外へ出かけて行く現地研修の実施により見聞を広めています。

今後の課題として、今まで学習してきた古文書を纏めて分類した資料集の作成を念頭に置いて、今後も引き続きこの活動を続けて行きたいと考えています。

（橋本武浩）



女性部活動をふり返って

高月町老ク連女性部

今回、老人クラブ連合会の内容を、全く解らないまま大役をお受けし、無我夢中のうちに1年が経過しました。この間、単位クラブの会長さんをはじめ、会員、役員の方々のご支援とご協力があつたからこそだと、感謝の心で一杯です。さて、女性部では、毎年引き継いでいる年2回(6月、12月)の友愛訪問(寝たきり、独り暮らし)を(町内)行っており、6月には3回ほど女性理事が集まり作成した手作りのささやかな品と、心に留めていただく「一言」を額に入れてお届けしました。7月には、2ヶ月前から単位クラブ会長さんにお願ひし、会員さんから友愛タオルや不用品を提供していただいた品物を、8月の観音ふるさとまつ

りに備えて、仕分や値札つけをしました。当日は男性理事さんのご協力を得て、協賛バザーを出店し、大成功に終わりました。又、8月には町内外の28ヶ所の福祉施設に友愛タオルを女性理事が手分けしてお届けしました。入所の方とお話しをさせていただく機会もあり涙を流し、しっかりと手をにぎり、「有難う」「又来てな」と言ってお下り、心温まる気持ちになり、少しづつで



も続けられたらと、心から願っております。12月には、バザーの収益金を使わせていただき、友愛の「一言」を額に入れお届けいたしました。1日1日を楽しく、元気に過ごしたいと心から願っています。

(角川知子)



西黒田地区老ク連活動

長浜市老ク連西黒田地区連

地理的には伊吹山と琵琶湖の丁度中間の位置に南北に細長く10町の集落が西黒田地区です。6月22日(日)西黒田老ク連最大のイベントであり「ふれあいの集い」が西黒田地区コミュニティセンターに於て二百数十名の会員参加のもと盛大に開催されました。午前の部では講演会「後期高齢者医療制度について」の話しを熱心に聞き入っていました。

午後の部ではアトラクションに入り児玉和



子歌謡ショーや「うぐいす会」による、舞踊、手品、浪曲等の公演があり和やかな楽しい1日を過ごすことが出来ました。(中尾 治)

シルバーパワーこそ地域の潜在力源です!!

米原市米原老ク連 下丹生第一寿会

下丹生では今も氏神様の「こも」や20数本の「しめ縄」も氏子の手づくりです。材料の「わら」も氏子が自主栽培していただき、刈り取り、わら干し、わらの処理などもご奉仕者を取り組んで頂き、「こも作りをします。」と伝え

ると充分な数のご奉仕者が集まり、半日ほどで見事なこもが仕上がります。かつてご奉仕者は地域の長老方が主で、後継者づくりが問題でしたが、「しめ縄づくりをします。お年寄りには知恵を貸してください!若い方は力を貸してください!」と呼びかけて2年、有難いことに40、50代の若者が増えはじめ、長老と組んで作業している姿を見ると感無量です。近年、「祭礼神輿の担ぎ手がいない。」と耳にしますが、下丹生では今年から新しい神輿を1基加えて3基とし、子ども神輿とおと

な神輿、そして新しい神輿は「シルバー神輿」と銘打ってお年寄りに任せるところ、「あの赤ハッピー(シルバー神輿は赤ハッピーで担いでいます)の馬力には勝てんわ!」と若者に言わしめたほどシルバーパワーは元氣一杯で、120戸ほどの小集落が神輿3基を見事巡行させました。



20年我がクラブの活動

木之本町老ク連

本会では4つの部会で各々事業を担当し実施してきた。総務部会では、社会奉仕活動として、年2回公共施設等の草刈に延べ157名が出役、12月の県下一斉清掃運動には610名の参加をいただきました。そよ風教室では前期は「健康管理」後期は交通安全の教室として各学区毎に5会場で開催、延べ970名が参加した。

保健体育部会では、スポーツ大会の開催、ゲートボールに13チーム、ベタンクに14チーム、グラウンドゴルフに157名が参加。女性部会では、女性リリーダ研修に前期後期各1回を開催、延べ95名が参加、また友愛訪問の事業等も行っている。

(高橋邦男)

文芸欄



◆俳句

神の島 めぐりし船や 湖の秋
高島市 河原田 勝

近江八幡市 北川 信治

寒鯉の ぐらりと沈む 重みかな
甲賀市 瀬古 一郎

木の葉髪 生涯かけし 傘壽かな
野洲市 加賀爪久恵

すず虫の されいな声に 秋深し
大津市 岩本 利明

八景の あまねく晴るる 初菫
大津市 谷 栄

秋霖や 浸透地中 眠り宿
草津市 山本 誠一

寒南天 啄ばむ鳥を ゆるしけり
長浜市 眞浦 好美

いくたびも 焚火の消えて しぐれくる
大津市 馬場 愛子

初日の出 幸多かれと 祈りけり
大津市 野口 政子

近江八幡市 北川 信治
お詫びする 企業幹部の 慣れし景

末席は お茶より先に 蓋が入り
草津市 荒川 和彦

初日の出 瞳輝き 凜として
彦根市 尾田 弘

もらったヨ 玉露の新茶 華ほど
甲賀市 瀬古 一郎

一人では 作れぬ幸の 人生路
大津市 田中 雪子

ボーナスは 昔の話 夢を買う
草津市 山本 誠一

晴れ姿 ネクタイしめる 孫二十
守山市 寺田小さ子

収穫祭 今年二度目の スキヤキで
長浜市 福永 文近

半分を 半分にして 古い二人
大津市 辻野 伸

新古車で 若葉と紅葉が 初詣
守山市 北村 弘

今朝もまた 蝉と一緒に 般若心経
甲賀市 今村 愛子

来る世また きつとめおとと やくすおの

振り返る「変」が「慶」になる 春を待つ
栗東市 森野 好子

耕転機で 幸運気分の 初仕事
安土町 大川 勇

薄さでは テッサもかなわぬ太郎節
大津市 遠近 修

満月や 齢重ねし 誕生日家族に 乾杯煌煌と照る
大津市 谷 栄

若き日の アルバム 見れば スリム なり
守山市 高田 久枝

太りて 昔を懐かしむ
野洲市 竹内十四枝

秋空に コスモス 風に揺れ 農道を歩き
野洲市 加賀爪久恵

玄間で 開運タヌキ 出迎える ユーモア
野洲市 中川 節子

三友会 会議で そろり 元気な 笑顔 会え
大津市 山口 常美

ば 楽しい 昼食会

山茶花の 咲き散る 庭に 佇みし 喜寿の 夫の 健やかな 笑み
野洲市 神山 久子

五葉松 晴れの 舞台の 展示会 でんと 座りて 不動の 姿
甲良町 松宮 花子

落葉被て 今に 死に 行く 螻蛄は 海が見たい と言ひ 遺しをり
草津市 佐藤 正人

梅かれは ひとひらみひら ちりゆか ン こし春そなへ がまん の 二文字
甲賀市 今村 愛子

進むより 他なき 残生 また 一つ 除夜の 鐘 遠く 持ち去り ゆけり
栗東市 森野 好子

今の世に 出会いが あれば 別れ 有り 悲しき 分を よろこび で 消す
安土町 大川 勇

土へ 還った あなたを そっと 惚ぶ 切ない 雪降る 夜
野洲市 中川 節子

◆川柳

太陽を 称える カタチで シャツを 干す
甲賀市 三輪 幸子

今朝もまた 蝉と一緒に 般若心経
大津市 野口 政子

今朝もまた 蝉と一緒に 般若心経
大津市 野口 政子

今朝もまた 蝉と一緒に 般若心経
大津市 野口 政子

今朝もまた 蝉と一緒に 般若心経
大津市 野口 政子

◆短歌

◆情歌



ドラゴンフルーツ

と歩む

湖南市 青木昭典

日本の真ん中の滋賀県で、特に、比叡おろしの寒さに枯れずに育った。ドラゴンフルーツができました。2008年8月10日の花芽が、だんだん太く30センチに生長して、8月20日に開花し、



満開の夜23時から24時にかけて交配しました。翌日花がすぼつたら実が膨らみ大体、4週間(9/17)ぐらい経つと、15センチの実になり、それから6週間(10/28)のあいだに赤く色づきました。ドラゴンフルーツは夕陽形で珍しい食べられるサボテン科の植物です。

ドラゴンフルーツは：中南米原産のサボテン科の植物で、盆栽づくりをはじめ7年目にして採果しました。いつも記録をとって沢山採果できるように残された人生を挑戦しながら歩みたいですね。：

- ①8/5撮影 花芽ができてから、花芽の見たのは8/1です。
- ②8/10撮影 花芽が太く30センチに生長しました。
- ③8/20撮影 開花(見事な花で香りも漂う)
- ④9/17撮影 実が15センチになり赤く色がつくはじめ
- 11/3 採果

追信

おそろく花も実も見た人がないかも知れませんが、クジャクサボテンからオキシペタルム(月下美人)から、更にドラゴンフルーツの鉢づくりをはじめてやっと採果しました。

これからの人生は沢山花を咲かせることから採

果へ手だてをしたい。

1日10000歩

を目指して

大津市 杉本孝太郎

平成19年度は役員をさせていただき、何かと出る時間がありました。20年度は役員を交代したのでテレビの番をしていて、自分の72年はなんだったと考えている。この頃です、先人の言葉というものが、少しわかって来たような気がしません。

人は一人では生きられないので、人に支えられてもらって生かされているのか、兄弟は他人の始まりと言うことです。健康のことを考え4カ月に一度は血の検査をしています。身体を悪くして、家族に迷惑がからない様に心掛けています。

先日、中性脂肪が524(普通は100前後)と言われ、医師に運動するように言われ、1日に15000歩を10日続け、再検査して戴いたところ、94と出ましたので安心しました。

しかし、15000歩は年輪的にきついで、1日10000歩を目指しています。その為にグラウンドゴルフを週2回、バウンドテニス週2回、それ以外の3日は散歩を10000歩続け

ています。人は字のごとく、人に支えられて生きているので、出来るだけに迷惑のかからない様に生きていきたいと思っています。

活動季節を迎えて

野洲市 平井七百次

老齢になると温度変化に順応しにくくなる。四季を通じて、さほど温度差のない地方では、安定した活動ができるが、我々の住んでいるこの地方では四季の温度差が顕著なので、身体の変調が起きやすくて活動が鈍る。

特に老体は身体の諸機能が低下しているので、変化に対応することがむづかしい。ここにきて、厳しかった冬の寒の気節も乗り越え、やっと春温の光が射してきた。

やがて木々にも若葉が芽生えていきやすさ気候に移っていく。地上に生息する総ての生命の躍動が始まる季節となったのである。

今日まで屋内に閉じ籠り気味であった我々も、腰を起こして屋外でまた活動ができる。新鮮な空気に馴染んで、冬の間にこわ張っていた筋肉を使いほぐす機会となった。

躊躇することなく活動することが、何よりも

健康維持の秘訣と言われている。

今年も地上の万物に迎えられて、再び生命を喚起させようと意気込んでいます。

人との出会い(輪)

野洲市 竹内十四枝

私達和光会(老人会)では、昨年11月6日に菊花展、その為に6月に入ると大輪の菊の芽を1本会員に配布、育てて下さる人のみに渡す、会員さんに菊の育ち方どうと、和気あいあい話しがはずむ。

11月6日「菊花展」出品数の数だけ一番から番号が付けられ、その中で参加者が選び、1等2等、3等の賞品券が出ます。残念賞として油カス1袋、小袋です。

私も大輪の菊1本だけ見ていると美しいですが、皆さんの所も一緒に出品すれば自分なりにダメだとわかり、参加することに意義あり、残念賞でした。

菊花展後戦死者の慰霊碑に「和光会」の役員が菊の花をお供えます。数年前から毎年和光会が行っている年行事のひとつです。

菊を育てることによって話し合い、人との出会いの輪となる。

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



琵琶湖近江舞子(近くていい湯)
湖畔の宿でほっこりと
量控え目コース 11,500円 (税込)
年長者(60歳以上限定)

期間 5月中旬まで (5/2~5/5除く)
お一人様 平日、1泊2食付
2名様より料理8~9品 休日前 13,000円 (税込)
※3/31~4/3・4/7~4/9は全館貸切となっております。

「たくさんの量は食べきれない」という方におすすめです。
●2名様1室利用でも同料金です。※ご予約は2名様より。●お食事は原則としてレストランです。
●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。

客室全室にマッサージ機設置
階段のない和洋室(4名様以上)
家族風呂

JR湖西線 近江舞子駅下車 徒歩約5分
琵琶レイクオーツカ(近江舞子)

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 通話料無料のフリーダイヤル
0120(08)4205

長寿医療制度 後期高齢者医療制度 ワンポイントガイド

こんなとき
「**給付**」が
受けられます



医療機関での診察や治療のほかに、
次のような場合も給付を受けることができます。

◆医療費などを全額支払ったとき
次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、市町の担当窓口
に申請して認められれば、自己負担額を除いた額が後から療養費として支
給されます。

- | | |
|---|--|
| 1 | 急病などで、やむを得ず保険証を持たずに医療機関で受診したときや、保険診療を扱っていない医療機関にかかったとき |
| 2 | 医師が必要と認めた、ギプス・コルセットなどの治療用装具を購入したときや、輸血した生血代がかかったとき |
| 3 | 骨折やねんざなどで、保険診療を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき |
| 4 | 医師が必要と認めて、はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき |
| 5 | 海外渡航中にお医者さんにかかったとき(治療目的の渡航は除きます) |
| 6 | 災害時や重病人の緊急性を要する治療などで、やむを得ず医師の指示により移送に費用がかかったときで、広域連合が必要と認めた場合(移送費) |

◆訪問看護ステーションなどを利用したとき(訪問看護療養費)
在宅診療を受ける必要があると医師が認め、訪問看護ステーションを利用したときは、費用の一部を支払うだけで、残りは広域連合が負担します。

◆被保険者が亡くなったとき(葬祭費)
被保険者がお亡くなりになったときは、その方の葬祭を行った方に対し、葬祭費として50,000円が支給されます。(市町担当窓口への申請が必要となります)

※平成21年度からの長寿医療制度の保険料について
～[年金からのお支払い]を「口座振替」に変更できる方が拡大されました～
口座振替でのお支払いをご希望される方は、期限(注)までに手続きしていただきますと、平成21年7月から口座振替により、お支払いいただくこととなります。

(注)期限は市町によって異なります。口座振替の手続きおよび詳細は、お住まいの市町担当窓口まで申し出・お問い合わせをお願いいたします。

(注)第2回高齢者相互支援活動研修会(平成20年12月4日開催)資料より抜粋しました。

お問い合わせは、滋賀県後期高齢者医療広域連合 (電話)077-522-3013

連載 水口岡山城の復元

【共の3】

水口町郷土史会
(甲賀市老ク連後援)
徳地 行雄

水口には、豊臣の城と徳川の城があり、東海道宿場町もあって歴史が豊富です。
昭和34年5月結成の水口町郷土史会は、50年の永きにわたり郷土史探究を続行、各年代の会員諸氏が「会誌みなくち」に力作を記述されてきまし

た。
豊臣時代の本格的築城の水口岡山城調査記事も、創立45周年記念事業の会誌総集編520頁の中に、20数編が見られます。
今日、甲賀市において本城の復元気運がありますのは、天正13年(1585年)に郷土の中村一氏初代城主が、築城に盡力された功績を称え、名城の再現が甲賀市の歴史シンボルとなる所です。
私が水口岡山城についての内容の、中井家古図によりまず、古城山頂(283m)、本丸は東西60間・南北14間、そ

の東に二の丸があり、続いて三の丸で、東端に東の郭となつてゐる。西端が西の丸であり、城の周閉は東西225間・南北220間・周囲は27町38間(約3km)で出来ており、大岡山全域が連郭城にて構成されています。本丸に聳える3層天守閣は東西6間・南北8間・石垣高9間にて偉容を誇り、御殿屋敷は2棟が建つ。各郭に城門白壁をめぐらし西の丸には小城を築いています。
上邸下邸に各家臣の住居、古城山麓に2筋の城下町を整備して、近世の町としての基礎が造られました。



慶長6年(1603年)徳川氏より宿駅の指定され、東海道50番目の宿場町が誕生しました。当時は20町内に900余軒の規模になっていました。
甲賀市教育委員会歴史文化財課では、当城を克明に解説したDVDを制作していただきますので、ぜひ拝見してくださいとのこと

春の全国交通安全運動

期	4月6日(月)	①高齢者と子どもの交通事故防止
間	～	②飲酒運転の根絶
	4月15日(水)	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・夜間の交通事故防止と反射材の普及

☆ びわ湖より 大きな心で ゆずりあい ☆

わたしたちは、びわこ豊熱シニアクラブの活動を応援しています

憩 食 浴

手ぶらでOK!
あがりやんせで1日湯ったり



美肌効果のある天然源泉。屋根付の畳張りの休憩場は当館ならでは!

琵琶湖を眺めてゆったりお過ごしいただけます
リクライナー

お風呂付 選べる宴会 お奨めプラン

※他にも色々なプランがございます。

和食
葎の花



味彩特製弁当
お風呂付き...2,850円



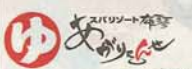
ち味彩
あじの鍋セット
お風呂付き...4,950円



焼肉酒席
花もよう
イベリコ豚
しゃぶしゃぶセット
お風呂付き...4,950円

■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
■ご宴会団体様の無料送迎バス有り(片道30分以内5名～28名まで) ■詳細はお問合せ下さいませ。

〒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0:00)
●年中無休(但し、不定期にメンテナンス休業することがあります。)

●入浴・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。

宿 ことゆう

お一人様 9,800円～
(平日スタンダード山側)
一泊二食付
あがりやんせ2日間入館付



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



★無料大駐車場あり★
JRおごと温泉駅より無料送迎バス有り

全老連全国大会が 長崎県で開催

第37回全国老人クラブ大会が、「創造と連帯の輪を広げて」心豊かな21世紀を―をテーマに異国情緒たつた港町・長崎市で平成20年11月18日、19日の2日間にわたって開催された。滋賀県老人クラブ連合会からは橋本県老連会長をはじめ16名が参加。

第1日目は5つの研究部会に分かれ、クラブ活動の事例発表が行われ熱心に意見交換が行なわれた。第3研究部会で本県米原市近江老連川本徳久会長から「団塊世代への働きかけと若手リーダーの発掘、運営への参画について」と題して発表され、若手高齢者の組織化について研究討議が行われた。第2日目には、総会・式典が開かれアトラクションでは長崎諏訪神社の秋の大祭「長崎くんち」で演じられる「籠踊り」の披露された。式典では成瀬勝長崎県老連会長の歓迎の言葉につづき、斎藤十朗全老連会長あいさつの後表彰が行われた。今回は平成21年10月奈良県で開催される予定だ。



平成20年11月4日(火・5日(水)の2日、標記のセミナーが全社協尾尾ホールにて開催されました。

全老連の女性委員会が、発足して15年が過ぎました。

まず、男女共同参画の取り組みを誓い、共に支え合う仲間づくりにも、女性委員会は大きな成果を上げられました。また、「モニター活動」の取り組みとして、「耳の聞こえ」「歯(口腔)の健康」

女性リーダーセミナーに参加して 全老連の取り組み

「薬」「食生活」「80歳以上高齢者の外出」と生活モニターが進められました。

今また、「後期高齢者にかかわる保険」と、私達高齢者に降りかかる問題が出され、未だ解決がされていません。だからと言って、なにもしないまま泣き寝入りするのでは、だめだと話されました。

私達も、まず健康で自分を守り、地域の中でみんなが安心して暮らせる



健康づくり 中央セミナーに参加して

平成20年9月30日〜10月3日まで、全国老人クラブ連合会主催で、北海道から沖縄県の60名が参加しました。

「老人クラブの健康活動について」元全老連事務局長の見坊和雄氏が講演、89歳になられて今も福祉新聞社長をされてい

専門講座では、いきいきクラブ体操考案者の武井正子順天堂大学名誉教授の講義「健康寿命を伸ばすには、いかにすれば良いか」。

2日目には実技があり、いきいきクラブ体操の意義も含め、7つの動

る、社会づくりをしてまいりますと、会場の全員が賛同いたしました。

だから今、女性が大きな力を出し、豊かな生活が営めるように、男女がともに力を合わせて、良い仲間づくりに努力していきましょう。

これからも地域の中に、さわやかな風となり、さらなる活動を進めることこそ、女性委員会の一歩前進した魅力的な活動ではないかと、まとめられました。

(西山順子)

きを教えていただきました。また、運動器(頭、肩、腕、腰、足)の機能を維持、改善して転倒を予防することを学びました。

3日目には、国際医療福祉大学教授の竹田孝仁氏による「介護予防と老人クラブ」について、素晴らしい内容と話術に見せられました。認知症や寝たきりを防止できるのは、老人クラブの皆さんだと確信し、健康づくり推進員としての役割を果たすべく、3泊4日の研修を終えることができました。人と楽しむ、ことこの大切さをこの機会です再認識でき、皆様の支援があつて参加できたことを感謝しながら家路につきました。

(原田美枝子)

●新入学(園)児の交通事故防止運動●

期間	3月15日(日) ~ 4月15日(水)	①新入学(園)児に対する交通安全教育・指導の徹底 ②子どもを守る安全運転の励行 ③通学・通園路の安全確保の推進~危険箇所の点検整備・保護誘導活動
----	---------------------------	--

☆ まがりかど くるまくるかな たしかめよう ☆

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

雑音が気にならない・聞こえが良い・めまいがスッキリ...このようなお声が全国から届いています!

耳鳴りが楽になったんです!

耳の中でジーンと1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。1日突然、ジーンとといった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、テレビの音も聞き取れなくなりました。耳の聞こえも同時に遠くなり、テレビの音も聞き取れなくなりました。耳の聞こえも同時に遠くなり、テレビの音も聞き取れなくなりました。

美聴泉に出会えたことに感謝。何とかしないと、何とかならないかと思いきや、病院に行きも感謝しています。

飲み方によって商品をお選びいただけます。

★60粒入り(税込) 8,925円
★90粒入り(税込) 12,600円

美聴泉が子供の命を救います。天然成分配合

美聴泉の売上の一部で、アフリカの子供達のために病気の治療を寄付する活動を行っています。

最高級の天然成分使用で良質なサプリメントに仕上がっています(国内で生産されています)。

平成19年11月よりご愛飲
福岡県 宮地 克夫 様 (75歳)

「耳鳴りが無くなり、趣味の家庭菜園を楽しんでいます。」と喜ばれています。

ご注文、お問い合わせはコチラ

0800-300-0033 広告番号 310

092-716-0636 広告番号 310

株式会社サンクラルテ製薬 J-SMA

福岡県福岡市中央区天神3丁目10-1 天神源ビル5F

植物由来の天然成分がやさしくケア

①耳鳴りに: 3大成分が脳の代謝を活性化し、血液中に含まれる酸素を十分に運ぶため、耳鳴りに有効です。

②めまいに: ナギイカダエキスが、平衡感覚を保つ感覚器に働きかけ、めまいの悩みをスッキリさせます。

③難聴に: 3大成分が脳血管循環を改善し、血流をアップさせ、内耳の細胞を活性化させます。

成分: ビンカマイナー、イチヨウ薬エキス、ナギイカダエキス



「ふれあい広場」 湖南市老ク連石部地区

湖南市の石部地区は、近江学園を始めとした幾つかの福祉施設の町として知られていますが、障害を持つ人、持たぬ人、お年寄りも子ども達も、同じ人間として認め合う共生の町づくりを目指して発足した「ふれあい広場」も、今年で20年目を迎えました。小学校、中学校高校の先生、生徒を始め、商店主、医師、お百姓、会社員、各クラブ等、石部地区の広い範囲の団体で構成さ

いきいき通信

活動紹介
クラブコーナー

れた一年一度のこの催しは、多くの人達の協力を得てその目的を十分に伝えてまいりました。私達老人クラブもこの趣旨に賛同し、約10年前から実行委員会の一員として活動しています。今年11月9日(日)に開催されました。残念ながら朝からぐずついた天気となり、グラウンド事情の悪化から一部取り止めのものも有りましたが、模擬店やふれあいマーケットは大賑わい、体育館に場所を移したステージでは、プラスチック、フォークソング、コーラス、軽音楽、手品等々、各サークル自慢の腕や喉が披露され、大盛況のうちに幕を閉じました。私達老人クラブからは女性のフォークダンスを披露、こま回しや剣玉、お手玉、綾取りなどの昔遊びや、竹とんぼ、紙等の道具を作って、子ども達やお



父さんお母さんと一緒に楽しみ、意義ある一日を過ごしました。
(黄之瀬 昭)

◆自転車も乗れば車の仲間です!◆

①自転車は車道が原則、歩道は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先、車道よりを徐行
④安全ルールを守る
・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
・夜間はライトを点灯
・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

☆ 夕暮れは 早めのライトで 事故防止 ☆

後編集
ときまりました。
国民の願いが強く出ているようです。100年に一度と云われる急激な世界同時不況となりました。一日も早く回復することを願っております。前回

2008年のアンケートご協力ありがとうございました。多くのご意見今後の参考にしたと広報委員一同、心を新たにしています。混迷の状況を少しでも打開するため高齢者の皆さんの、長年の豊富な経験や、多くの知恵を出しあって「あるものさし」あるものいかし」を掘り出して少しでも世の中明るくなるような言動を起したいと願っております。これからも元氣の足る寄稿をよろしくお願ひ申あげます。
(青木 藤和)

アンケート ご協力お礼

平成20年10月号で実施いたしました、アンケートに101件の回答がありました。集計結果は下記の通りとなりました。

I. 会報「いきいき近江」は、毎号読んでいますか? 集計欄

1 読んでいる	56
2 読んでいない	10
3 ときどき読んでいる	35

II. 会報「いきいき近江」に投稿されたことがありますか? 集計欄

1 「会員がつくるページひろば」に投稿した	4
2 「文芸欄(俳句、川柳、短歌等)」に投稿した	6
3 その他の活動コーナー等に投稿した	3
4 投稿したことがない	87

III. 会報「いきいき近江」は、県老ク連の会報誌です。 集計欄

1 知っている	80
2 知らなかった	21

IV. 会報「いきいき近江」の最初に読まれるところは? 集計欄

1 1面の県老ク連・全老連・近畿ブロックの主要行事等	37
2 2面の県老ク連の動き	21
3 地域の活動・写真コーナー	33
4 会員投稿・文芸欄	22
5 その他	6

◆その他ご意見・要望項目にも、多くの貴重なご意見が寄せられました。今後の会報「いきいき近江」の発行の参考とさせていただきます。皆様のご協力ありがとうございました。

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

絆

屋根・オール電化・耐震
バリアフリー等
安心・安全な住まいで
「絆」深まる。

家族みんなが安心して心地よく暮らせる住まいは家族の「絆」を深めます。そして私たち、フジ・ホームの誠実な仕事ぶりが認められ施行実績は10,113件にも及びます。これからも、お客様との信頼関係を大切にしてお客様との「絆」を大切に作るリフォームを心がけます。

情報満載!!ホームページをぜひ、ご覧ください!!

フジホーム 京都 | 検索 <http://www.fujihome21.com>

株式会社 フジ・ホーム

リフォーム専門店

本社 ■ 京都市山科区南辻平田町186番地
京都南宮家所 ■ 宇治市宇治修善175-5 USビル1F
滋賀 宮家所 ■ 大津市今知2丁目18-20 N/A・エスプラン1F

TEL 0120-272-833 (TEL 0120-800-2100)

● 24時間受付 ● 即日工事完了 ● 「セキスイハイム」がリフォームショップ認定 ● セキスイハイム、セキスイハイム・ホームの保証制度 ● セキスイハイム認定職人による施工 ● OTTO リフォームが施工 ● 日本ペイント特約施工 ● 入浴・トイレ・キッチン・洗面・浴室の設備 ● 住宅設備のメンテナンス ● 国土交通省認定 日本ペイント特約施工 ● 国土交通省認定 日本ペイント特約施工

実績と信頼のフジ・ホームへお気軽にご相談ください。

TEL 0120-272-833 TEL 0120-800-2100

● 24時間受付 ● 即日工事完了 ● 「セキスイハイム」がリフォームショップ認定 ● セキスイハイム、セキスイハイム・ホームの保証制度 ● セキスイハイム認定職人による施工 ● OTTO リフォームが施工 ● 日本ペイント特約施工 ● 入浴・トイレ・キッチン・洗面・浴室の設備 ● 住宅設備のメンテナンス ● 国土交通省認定 日本ペイント特約施工 ● 国土交通省認定 日本ペイント特約施工