

2010
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 井上 昇
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

地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう!



この度、全老連では、「老人クラブ活性化3か年計画」(平成22、24年度)を策定され、全老連、都道府県老連、市町村老連、単位クラブが力を合わせて、「生活を豊かにする楽しい活動」や「地域を豊かにする社会活動」に積極的に取り組んでいこうとするものです。

具体的には、①健康づくり、介護予防活動の推進、②若手リーダーの養成と活用、③一般高齢者(未加入者)への呼びかけ、の3つの実施項目により、老人クラブの活性化をめざします。

- 実践 (運動による健康づくり)
①「健康ウォーキング」の普及・推進
②「いきいきクラブ体操」の普及・推進
(閉じこもり・孤立の防止)
①外出機会の拡大
②見守り・友愛訪問の推進
 - 点検
①高齢者向け体力測定の普及・推進
②健康診査等の受診促進
- 県老人クラブ連合会では、本年度の事業計画の重点事項の一つとして、「地域における高齢者全体の健康づくり、介護予防活動の推進」を掲げ、健康づくり推進員活動事業やニュースポーツ講習会などを通じて、市町村老連や単位クラブと連携して取り組むこととしておりますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

私には、町外のウォーキング大会にも参加して、見知らぬ皆さんや、見知らぬ街中や散策コースを楽しんでいます。歩くことは、人間の基本動作ですが、正しい姿勢でテンポ良くリズムカールに歩くことは案外難しいことです。また、健康維持、向上のためにも手軽にできる運動で



す。ましてや、会員の皆さんとわいわい、がやがやと楽しく会話しながらのウォーキングは、より一層効果が出るものです。これからも一人でも多くの会員さんが参加され、仲間と共に心地よい汗を流してみませんか。

健康ウォーキングに参加して

竜王町 谷村正二

竜王町老人クラブ連合会では、今年度より、全国老人クラブの「高齢者健康ウォーキング推進事業」のモデル地区指定を受けて、5月から月2回(毎週第2、第4土曜日)健康ウォーキングが開催されています。私も、5月の第1回より参加させて頂いています。コースは、町立図書館前よりドラゴンハットを往復する道のりです。私は、日頃歩くことは苦にならない方で当日会員の皆さんと楽しく緑豊かな田園風景の中を心地よくウォーキングすることができました。



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

県老ク連・新役員の紹介

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 所属. Lists board members and staff including 井上昇, 吉田勇次, 浦口祐次, etc.

◎総務委員長：宮野武男、広報委員長：浦口祐次、女性委員長：西山順子

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 所属. Lists council members including 佐々木修, 藤村修, 立見安弘, etc.

Table with 3 columns: 役職名, 氏名, 所属. Lists council members including 山田滋, 松本豊, 深尾元良, etc.

(県勢順掲載)【敬称略】

※ 新役員の任期は、2年です。

平成22年7月1日～平成24年6月30日

女性委員会 (ブロック順掲載)

Table with 2 columns: 氏名, 所属. Lists members like 浅見末子, 枝陽代.

Table with 2 columns: 氏名, 所属. Lists members like 田淵すず子, 白井京子.

Table with 2 columns: 氏名, 所属. Lists members like 畑中芳枝, 西山順子.



女性委員会

女性委員会は、昨年実施致しましたモニター活動を中心に行っています。皆様から頂いたアンケートの集計も終了し、12月1日(水)に、第3回高齢者相互支援活動研修会と合同で行う、女性委員会主催研修会にむけて準備しております。今年の特マは「高齢者と悪質商法」で、悪質商法等に詳しい生永裕美先生にご講演いただきました。他にも、モニター活動の集計結果を各市町の老ク連に送り、女性委

り組み事例を発表されました。ウォーキングサークルの発足に至るまでの経緯、市内各所の名所、旧跡を巡るコースの設定、未参加者や多くの会員が参加し易い計画づくりを詳しく報告されました。また、第4分科会では、栗東市老ク連の青地理事が座長を務められ、「会員加入促進に向けた仲間づくりの推進」について活発な意見交換の進行に尽力されました。

女性委員会だより

2日目は、和歌山県立医科大学の板倉学長が講演され「100まで元気で過ごせよう」を聴講しました。先生は私の秘訣として、声を出して読書する・散歩・俳句・短歌・スケッチ・楽器を演奏する・ラジオを聞く・日記をつける・老クでの活動等、解りやすくお話しをされました。平成23年度は大阪府で開催される予定です。

各市町老ク連の健康づくり担当者および県老ク連健康づくり推進員を対象に、7月14日(水) 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、フレンドリー情報センターの前山直氏を講師に招き、「ニュー・スポーツと健康づくり」の健康的なライフスタイルを目指して」と題した講演を拝聴し、午後は実技講習が行われました。種目は、マグダーツとコーンホールの二種目で、各種目の内容、競

近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

2日目は、和歌山県立医科大学の板倉学長が講演され「100まで元気で過ごせよう」を聴講しました。先生は私の秘訣として、声を出して読書する・散歩・俳句・短歌・スケッチ・楽器を演奏する・ラジオを聞く・日記をつける・老クでの活動等、解りやすくお話しをされました。平成23年度は大阪府で開催される予定です。

ニュー・スポーツ講習会

各市町老ク連の健康づくり担当者および県老ク連健康づくり推進員を対象に、7月14日(水) 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、フレンドリー情報センターの前山直氏を講師に招き、「ニュー・スポーツと健康づくり」の健康的なライフスタイルを目指して」と題した講演を拝聴し、午後は実技講習が行われました。種目は、マグダーツとコーンホールの二種目で、各種目の内容、競

技方法、得点等の説明を受けて、その後実技講習が二班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ましたが、徐々に慣れてこられ実技に熱中されました。大きな歓声にも包まれました。和気あいあいの中、講習会が予定通り終了しました。講習会で学ばれたことを各市町老ク連に持ち帰っていただき、一人でも多くの方が取り組むことにより、会員の健康増進に少しでも役に立てばと願っています。



①マグダーツ



②コーンホール

ご案内 第49回 滋賀県老人クラブ大会

開催日時：平成22年11月5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世紀をー”」テーマに第49回滋賀県老人クラブ大会を開催いたします。

なお、当日は永年老人クラブの発展に寄与された団体・個人の表彰を行います。



昨年の表彰者紹介風景

地域の活動だより

子どもたちに故郷を

大津市老ク連ベルパーク幸友会



ベルパーク住宅団地は他所もの集り、この中で、どうかして「子どもたちに故郷」をプレゼントしてあげたい、という思いで「昨年度より「子どもふれあい交流会」を年間6回保護者を協力の会員以外からも参加協力を得て、子ども会と共催「ベル広場」という名称で開催しています。

①新1年生歓迎会
②戦争体験を語る
③物づくり体験
④むかしの遊び

⑤グラウンドゴルフ大会
⑥6年生集団遊び体験
この他にも自治会夏祭りに実行委員会参加して、子ども対象のイベント数種目を担当し、汗だくになりながら、子どもたちの未来を期待し、子どもたちから元気を貰い楽しく頑張っています。

(藤村 修)



集えば楽のし

草津市老ク連

毎年少しずつ会員数が減少し、役員を見つづけるのに困っている声が届く。人集めが大変だから、何もしないで下さい。そんな声を聞く度に悲しくなります。会員が減少しよすが、役員のなり手がなくならうが、会員さんは楽しみに老人クラブに入会して下さっています。試しに今年は料理講習会をやってみようとして女性部長さんからの発案。地域には健康推進員がおられ、その方達に声を掛けてみました。

「私たちが活動を考えていました、それはいいですね、地産の材料を使っておいしく簡単にできる料理を作りましょう」と引き受けていただきました。

まずは役員が集まって、健康推進員さん指導のもと、「ひじきご飯や豚汁、おひたしに寒天デザート」と楽しく集いました。推進員さん達もお年を聞くと老人クラブに入っていたり年齢、話が弾みました。他の団体との交流が大切なことに改めて気がつきました。料理をおいしく頂いた後、健康づくり、チエアエクササイズで楽しみました。全員がおきな門になり、童謡に合わせて肩たたきや膝たたきを楽します。大きな声で歌を歌い、リズムに合わせて身体を動かすと自然に笑顔になります。さて役員さん達が各学

区での取り組みにとれただけ動いてくださるか。そう思っているのですが声がかかりました。会員数の多い地区で同じ取り組みをしましたが、まあ楽しいこと。農業地帯、同居家族が多いとか、料理はできる、口もときばき。最後のチエアエクササイズでは尻歩きも加えようとか盛り上がる盛り上げる。今年一年この取り組みを楽しみたいと思います。

(小枝美代子)



アジサイの里づくりと親善ゲートボール大会

甲賀市老ク連岩室老人クラブ

当クラブは148名の会員で、平成14年から区と共に運動公園6500㎡に5000本のアジサイを植栽し、「アジサイの里づくり」活動を進めています。そして、この運動公園を「アジサイの里」と名づけ、年間を通して老人クラブ会員が草刈りなどの環境整備も行っています。

また、当クラブは平成20年度からこの「アジサイの里」を活用し、「岩室アジサイの里

親善ゲートボール大会」を開催。以後毎年甲賀市、土山町、水口町の単位クラブ24チームの選手約150人を招待し、楽しい1日を過ごしています。

高齢者は、交流と親睦を図り、お互いが生きがいを見出し、いくことが大切ですね。「岩室アジサイの里親善ゲートボール大会」は、3町の交流と親睦の橋渡しとして大きな役割を果たしており、今後も継続して活動が続けていきたいと思っています。

(杉本喜久男)



ウォーキングをかねて歴史探訪

彦根市老ク連白山会

私たち白山会では、サークル活動の一環としてウォーキングを行っています。昨年の11月にウォーキングをかねて彦根城周辺の史蹟を訪ねることを計画し、中敷1丁目を9時に出発し、腹石→丁ミヌ記念堂→彦根城博物館→彦根城→玄宮園→宗安寺→中敷1丁目を巡る3時間のコースをウォーキングしました。

案内役として、白山会の会員で、彦根の史蹟を案内しておられる2名の方にお頼みしました。

15名の方が参加され、高齢者で85歳の方もおられ、晴天のもと元気に出発し、途中史蹟を巡りながら彦根城周辺の紅葉を眺め、素晴らしい景色に見えながら、ウォーキングを楽しみました。

ここでコース中史跡の一部を紹介します。



◎連着町の腹石→彦根山の彦根寺は、古くから観音霊場として知られています。平安時代には名刹の聞こえ高く都からの参詣が流行になって、この街道を巡礼街道と呼んでいました。彦根寺へ詣るものは、連着町あたりで道中に背負う連着をほどき、道端に多くあった石に腰を掛けてゆつくり休むのが常であったので、この名前として残ったといわれています。腹石は、代々の古老たちが、藤原時代から存在する唯一の記念物として、この石が失われることを心配し、触ると腹が痛くなるという伝えて大切に守り継がれてきたものです。

説明を聞きながら彦根に住んでいて知らないことの多さに驚いた次第です。

に驚いた次第です。参加者一同楽しくさわやかな汗を流せたことによる健康づくりはもとより、会員相互の親睦が深められ、また、彦根の歴史を知ることができ、有意義なひと時を過ごせました。

(古澤次郎)

心かよわせる友愛活動

栗東市老ク連

昨年4月栗東市老ク連女性部の大役を仰せつかり、いろいろな場に参加させて頂き各方面の同世代の方々の活動状況や老人クラブの在り方を学ばせて頂きました。みなさんがそれぞれ場でイキイキと活動されている姿に感化され、自然と元気が湧いてきました。また、役員様はじめ事務局の方々からご指導を頂きながら、誰でも出来る福祉活動として「ペットボトルのキャップ」(空き缶のプルトップ)「ベルマーク」の3点を収集することになりました。会員の皆様のご協力により、早々に沢山の数を収集することができました。皆様への愛情を感じながら、小さな1個もみんなで協力すれば山のようになることを実感しました。目に見える成果を感じ、また会員様一人一人のボランティア精神に感激し、感謝せずにはいられませんでした。この事業は今後も継続してまいりますのでよろしくお願

時代の流れと共に、高齢者の数が、一段と進んでいます。そうした社会の変化の中で高齢者も「自立した生活を続け



守山市老ク連

友愛訪問



(森野篤子)

ます。今後は、友愛活動の活性化事業として会員相互の「ところを通わせる」事業も進めていきます。たとえば「マジック・(コース)・(手芸)等、趣味のサークルを立ち上げ友愛意識を高めつつ、施設や老人ホーム等へ友愛訪問を試みたいと思います。諸事業に積極的に向き、聞いてみよう、やってみよう」と常に心のアンテナを高くして、元気に明るく楽しい老人クラブになるように願っています。後年の事業に取り組み、有意義に過ごしたいと思えます。どうぞよろしくお願います。

ていかなければならない」状況になって来ました。私たちの友愛訪問はこれまでのような健康状態だけを確かめるやり方から一歩進めて、自立した生活をうながしながら、また仲間づくりの輪を広める活動を始めています。中には健康があまりすぐれない方もいらっしゃると思いますが、私たちがひと言、こぼを掛ける事で少しでも刺激になって、うるおいを取りもどしていただければうれい事です。守山市では、それぞれの地域の役員の皆さんが126人の方々への訪問を年間を通して行っています。今年の夏は35度を越える日が続きました。そのような折、私の訪問した方は、奥様がご主人を在宅で介護されています。介護のかたわら外での農作業に疲れていたらしゃいでしたが、女性部で手作りをした匂い袋と、ティッシュの箱を添えてお渡ししています。何げないお話をしている内に少しずつ疲れが取れていったようです。

最初はかたくなな態度を取られていた方も、くり返しお声を掛けて行くうちに、次第に心を開いて下さいます。そして心の通じ合う瞬間を感じます。私はそんなとき、本心から「あー良かった」と感じます。この気持ちの変わらぬ内に早く次の訪問をしようと思ふのです。豊かになった社会の陰で、孤立した高齢者の悲しい事故を聞くに付け、身が縮んでしまいます。

守山市からこのような悲しい事故を絶対に出さないようにと祈りながら活動を続けて

いきたいと思います。(大島人美)

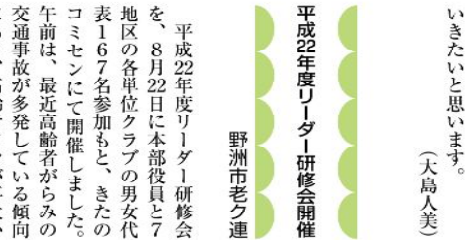
平成22年度リーダー研修会開催
野洲市老ク連
平成22年度リーダー研修会を、8月22日に本部役員と7地区の各単位クラブの男女代表167名参加のもと、きたのコミセンにて開催しました。午前は、最近高齢者がらみの交通事故が多発している傾向にあり、高齢者自身が事故から身を守る事を目的で、守山警察署交通課の協力を得て、事故の原因や事故後の悲惨な結果など、事故例等を交えて講習を拝聴し、「ながら運転」「見込運転」の怖さを十分に理解しました。各リーダーが単クの様々の会合等で啓発し、交通事故撲滅の運動取り組みを要望致しました。午後は、「人間関係」に焦点を当て、熊木勤先生の「昔をかた今を考える」と題した講義を受け、着物時代から洋服時代に少しづつ変化して来ているが、根底に流れる道理は脈々と生きている。嫁と姑、家族、若者男女に於いても考え方は、若しづつ変化して来ているが、恐れる心配は少しも無く、道理も相互に理解し話し合えば、争い事も解決出来ると話されました。会場からの質問を受けながら着物の形、色、模様例えて教えて頂き、深い感銘を受けた有意義なリーダー研修になりました。

梅雨明け間近の蒸し暑い7月16日にニュースポーツ講習会を開催しました。参加者は各単位クラブより1、2名の代表58名の方々が受講されました。今までは女性部、各単位クラブでの開催はありましたが、今回初めて市老ク連全体で行い、2グループに分かれて、健康推進員の今井様はベタンクを、赤尾様にはマグラーツを指導していただきました。

マグラーツは初めての方が多く、早く順番が廻って来ないかなと心はずませて楽しんでおられました。ベタンクは、日常競技している内容で、皆さんとまどっていましたが、説明を聞き、競技は楽しく出来ました。各単位クラブの代表の方もそれぞれ持ち帰って普及してもらえればと思います。今後もいろいろなスポーツを講習会で紹介し、

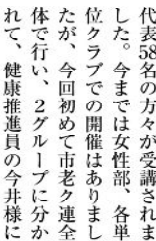
した。(山川清次)

二ニュースポーツ講習会を開催
湖南市老ク連



近江八幡市、岡山学区に於いて去る7月31日納涼フェスティバルを開催。中央にやくらを組み、今年のテーマ「まつり」と題して、各町自治会によって仮装踊りが行われ、それに併せて各町団体、特に老人クラブの参加呼びかけのもと多数の参加を得ました。又、婦人公、子ども会ほか任意団体が参加し、江州音頭に

ふれあい岡山学区の集い
近江八幡市老ク連岡山学区



物忘れは予防できる
草津市 山口重三

年齢と共に脳細胞の退化が始まり、これが年をとってくると「老人ボケ」が起こる。物忘れがひどくなり、新しいことは全然覚えられず「同じことをくどく言い」「1日中ぼんやりと、怒りっぽくなる。このような症状が、ボケの兆候である。物忘れがひどくなることを予防には、普段から頭をよく使うように心がけることである。人間、生きていく以上、全く頭を使わないことはない。年をとって何かに興味をもち、趣味を生かしたり、組織や団体活動の中で人と話をするとか、読書などで積極的に頭を使うことである。しかし頭を使うといっても、テレビやラジオを聴くだけでは受身になるのでダメ

合わせて踊りが華やかにとり行われました。又、抽選会や屋台には、焼きそば、みたらしだんご、たこ焼き、ヨーヨーつり、ジュース、ビール等盛り沢山のコーナーを開き、炎天のなか老人クラブ役員さんも心を合わせて取り組まれ、みんな喜びあひま合っている親子や家族の姿、さまざまなふれあいの中で一夜が過ぎて行きました。ファイナールには花火を鑑賞して、夏の一夜を楽しまました。(十林順正)

で、新聞や雑誌を読み、自分で書くことによって効果を倍増する。また人との会合で話し合うことも、時代の感覚を知ることにもなる。自分から積極的に目的をもって行動し、創意工夫と、研究することが一番大切な心がけではないだろうか。

地域の活動について
大津市老ク連



大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の

大津市老人クラブ連合会は、活力ある長寿社会を築く健康づくり、介護予防活動の推進、高齢者を支える仲間づくり、更には魅力ある老人クラブづくりに女性会員の力を活かした活動が期待されています。その一環として女性部を中心として次のサークル活動を実施しています。昨年引き続き、歌とお話サロン・料理教室・手芸教室と、今年度から更に茶道教室・健康体操教室も増えました。銭太鼓の練習も引き続き行っています。料理教室では男性の



参加者もありましてとても新鮮な気持ちです。健康体操教室では、健康に大切なお話、頭の体操、ストレッチ、手話での童謡の歌唱を行います。なにより嬉しい事は、若い会員様の参加です。手芸教室では次々に作品が出来上がりが楽しみです。9月1日、大津市老人クラブ大会において作品展を行い、又、アトラクションには銭太鼓も披露しました。9月は敬老月間です。各単位クラブの会員様にタオルを持参願ひ、仕分けをして、9月上旬にはそのタオルを持って施設訪問をさせていただきました。毎年皆様とても喜んで下さり、お札の手紙なども戴きます。又、銭太鼓を持って施設訪問など出来ればいいなと思っています。同じ世代を生きて来た人同士が一緒にある人生を過す事が出来ればと願います。(浅見末子)

今年もふる甲安土に暑い夏がやって来しました。昭和20年8月6日には広島、9日には長崎にあの恐ろしい原子爆弾が投下され、終戦を迎えました。この8月15日には第65回の終戦記念日を迎えました。今、世界は核兵器廃絶を願ひ、アメリカのオバマ大統領はじめ国連を中心とした機関が、その運動を進めております。広島、長崎の平和記念式典には、ルース米駐日大使、潘基文(バンギムン)国連事務総長と世界の要人が日本を訪れ、平和記念式典に参加さ

第5回安土さざなみ子どもサミットを開催して

安土町老ク連



「戦争」を語り合い、次の世代へと伝承していく事が私達、高齢者に与えられた大切な使命だと思ひます。(嶋川豊嗣)



れました。日本は原子爆弾の被爆国なのです。おそろしい爆弾の光熱で黒焦がに焼けたれた何十万の方々を水求めて太田川に飛び込み、力尽きていった様子を聞いております。私達の想像を絶する光景、それはまるで地獄絵図のようだったそうです。「お水が欲しいよ、お水をください」そんな悲しみの断末魔の叫びの中で亡くなっていった犠牲者のみなさんの御冥福を祈り、どうか皆様安らかに眠って下さいと献水式が行われました。ともすると65年という時代の変遷は、私達の心から戦争の思いを風化しようとしてい

平成29年度慶人式・老人福祉大会

多賀町老ク連

多賀町老人クラブ連合会は、老人クラブの新会員を迎える慶人式・老人福祉大会を6月4日、多賀町中央公民館で開催しました。

慶人式は平成3年に始まり今回で20回目です。多賀町老人クラブ連合会の独自活動で歴史と伝統のある式典です。今年4クラブから女性10人、男性10人計21名の新会員を迎え、お祝いするとともに記念品として老人手帳をお渡しし、今日まで各人が職場等で一隅を照し活躍した技を知識を、今日から老人クラブ活動で発揮し、故郷のため奉仕することを誓ひました。

式典は老ク連会長の挨拶に続き新会員の紹介、同会で長年奉仕して下さった辰己輝子さんから7名の育成功労者、優良老人クラブとして多賀町長、谷川町議会議長からの祝辞で式典を終りました。

第2部では、老人クラブ員として豊かな常識を深めようと町内樋田、西光寺住職藤澤教悟さんからの講演「よりよく生きる」を開きました。また多発する高齢者の交通事故に鑑み「高速道路交通安全セミナー」を受け午前の部を終り昼食になり、昼食は日赤奉仕団員によります地産地消のお米、野菜を使ったもので、会員の交流を深めました。午後は老人福祉大会で地元

たきのみや保育園児の発表と手品、南京玉簾、銭太鼓を見て楽しみました。(吉田廣蔵)



明日に生きる

草津市 大田光雄

40年余りの水きサラリーマン勤めを終え速や来年には、数え年77歳の喜寿の年を迎える。

顧りみれば、喜怒哀楽多くの人達の支えを受けながら、私なりに幾多の岐路を乗り越え、話しきれないドラマを背負って今日まで生き続けてきた。

世間では「老いを嘆かず老いを楽しむ」の言葉をよく耳にするが、人間歳を取る程望むと望まざるとにかかわらず、老いと病いが持ち構え自他の悲しみの数が増すばかり。子供達には、未来への限りなき希望があるが、老いた身には今を感謝し自分の人生を自分らしく生きてこそ価値があるように思ひ。

を楽しみ人々と交流し、また認知症防止に読書と毎日の日記を続けている。

私の人生訓。今を一生懸命に...をモットに残された時間を大切に、自分は自分なりの歩幅で今日という日を精一杯生き続けたいと思ひ。老人にも「必ずしも明日が来る」ことを信じて...

三島食堂うどんコーナーの運営

米原市山東老ク連

米原市の三島池は、湖北の名勝地として知られ、写生や写真撮影、野鳥観察などに多くの人が訪れます。

しかし、周辺には来訪者が飲食できる施設がなかったため、旧山東町が食堂の開設を計画し、その運営を山東老ク連が委託され、昭和61年に開業したのが三島食堂うどんコーナーで、以来25年間にわたってうどん、コーヒータンなど軽食をメニューとして営業しています。

通年営業なので、専任の調理員の他に、単老役員、本部役員、一般会員が交代で出仕して運営してきました。ところが、昨年度バス路線の廃止で、出向くのが困難な会員が多くなったため、一般会員については今年10月から、全会員より協力者をつたって運営することになっています。

食堂は会員相互の交流の場ともなっています。(居林重磨)



「きらり」と光る高齢者

米原市 北居貞義



後期高齢者ですか いいや 高貴高齢者ですか いいや 光輝高齢者ですか はい がんばってます これからや... まだまだやで 八十は先や 八十目指して 九十越したら 九十や 九十越したら百歳や 家から一歩出て 暑さ 寒さに負けず いい空気吸って 太陽にあたり 植物に触れて 動物にたわむれ 人と逢い みんなとお喋り

笑い誘うジョークと冗談
身体を動かして汗をかき 頭を
使ってメモを取り
負けたら あかん 病気に
怠けたら あかん 元気を
そのまゝに
空に向って背筋 伸ばせ
人生はまだ 伸ばそうや
そして 元気な
光り輝やく 高齢者
こんなことを毎日 考えなが
ら
みんな

地域における高齢者の役割

米原市伊吹老ク連

私達の住む町、米原市春
照(旧伊吹町春照)は伊吹山
の裾野に扇状に広がる地域に
位置する戸数330戸、人口
1570名の集落で、古くか
ら北国街道、北国脇往還、参
勤交代等、北陸への交通の要
所として栄えてきた所であり
ます。現在でも、本陣跡を始
め、北国屋、福井屋等の屋号
が残っており、古の歴史が偲
ばれます。この地に県指定無
形文化財として認定されてい
る「八幡神社奉納太鼓踊(附
奴振)」と、その伝承全体を
支える高齢者の活躍を紹介さ
せていただき、高齢化が一層
顕著となる中、次世代が社会
の中心として活躍してくれる
地域づくりが繋がればと願う
次第です。踊りは5年毎の9
月23日(祭祀)に行われる雨

乞踊りで慈雨を得られた返礼
の踊りであり、総勢240名
がお旅所といわれている所か
ら八幡神社まで約1.5kmを
3時間程かけて練り歩き、八
幡神社で踊りを奉納する大行
列であります。行列に奴振り
と山伏が加わるのが近在の踊
りと異なる所であり、奴振り
は前田藩が参勤交代で通った
ことに由来し、山伏は、村人
に頼まれ、水垢離祈願をして
以来参加する事になったと云
われています。子ども達は夏
休み中より連日、笛・太鼓の
練習に明けくれ、約3ヶ月、
運営は太鼓踊保存会が司る
が、その指導に携るのはやっ
ぱり高齢者、次世代に引き
継ぐ役割は大きい。(山田 遊)

友愛の輪を守って

長浜市老ク連高月支部

老人クラブ女性部は、会員
の皆様や、地域の人達に支え
られ、友愛活動をさせて頂い
ております。毎年6月・12月
には、独り暮らしと寝たきり
の方々を訪問し、女性理事の
手作り小物と会長直筆の絵と
一筆を入れた額を、直接お渡
しします。8月は観音ふるさ
とまつりでパーラー店を開きま
す。各家庭からご寄附頂いた
品物を販売し、友愛活動に必
要な資金としており、又男性
理事の方にも助けて頂き、少
しでも沢山買って頂ける様、
皆さん汗だくです。8月には

27ヶ所の施設訪問を女性理事
2人1組となり、ご寄附頂き
ましたタオルを持って、訪問
させていただきました。本
当に会員の皆様方の暖かいご
支援があった、来ています。
大変喜んで下さっている
事。女性部に携わり、一同と
でも嬉しく思います。年々パ
ーラーに出して頂ける品物やタ
オルが、少なくなっているの
が現実です。生活改善や不景
気により仕方無く思っています。
でも何か良い方法を、後輩の
方々に考えてもらって、何十
年も先輩方が頑張って、守っ
て来られた友愛活動を、これ
からもずっと続けて頂けたら
と、心から願っております。
続けていくにはどうしたら良
いか、何か良い方法がありま
したら、お知恵をください下さ
い。宜しくお願いします。(角川知子)



草刈り作業で環境美化に貢献します

長浜市老ク連高月支部 西阿閉高砂会

私たち高砂会は戸数120
戸の自治会の老人クラブで、
会員数は160名を越えてい
ます。今年度のめあては「明
るく楽しく元気にチャレン
ジ」です。年間行事もいろい
ろある中で、水質公園の草刈
り作業は最も大変な重労働と
なります。年間4回実施しま
すが、毎回35名前後の参加者
になるように班分けがしてあ
ります。参加者の年齢は若い
者で60代前半、高齢者では8
0歳代後半以上の方々も参加し
ます。作業開始は午前8時
終了は午前10時までとしまし
た。この公園は、県営の水質
保全対策事業として整備され、
琵琶湖をはじめとする河
川や湖沼など公共用水域の水
質保全と農村地域の環境保全
を図ることを目的として平成
16年度に完成しました。事業
費は7億数千円もの巨費を投
じて実施され、広大な面積の
水質保全公園が広がっていま
す。そこに生茂る雑草は大変
な量です。仕事を終えて美し
くなった公園をみんないで眺め
てみると気持ちのいいもので
す。この水質公園のようによ
自然の山や川に接した自然とふ
れあうことのできる施設は、
県内では数少ない貴重な所
です。小学生や幼稚園児の野外
活動にも度々利用されています。
すし、毎年8月になると自治



(七里藤吉)

皆さんで楽しく健康増進

竜王町老ク連

竜王町老人クラブの会員数
は2000人です。加入率は
90%弱、活動は「健康友愛・
奉仕」の三大運動を基本に進
めています。高齢者スポーツ
大会は毎年6月に開催、例年
ですと障害物競争のプログラ
ムでしたが、高齢者スポーツ
大会を期に、誰でも簡単に参
加出来、楽しく身体を動か
しなご運動増進につながる
「これから音頭」や「竜王
音頭」を町老ク連で踊りの振
り付けを考え、会員さんに呼
びかけて始めてみました。初
めての年は2800人余りが参
加、今年は70人増でスポーツ
大会最後のフィナーレを盛大
に飾る事が出来ました。「こ
れから音頭」の歌詞は今の私

達の心境が唄われていて調子
も良く、みるみる町のすみず
みに伝わり、老人クラブや介
護教室、老人の施設、また
全町で寝たきり老人をつくら
ない、名付けて「お達者教室」
で毎週1回各字の公民館や集
会場で皆さん楽しく踊ってい
て下さいます。鴨子やベット
ボトルに小石を入れ、両手に
持って踊っています。どれを
持っても人間の心理として
振ってみたくなり、音を出し
たくになります。音は心を弾ま
せてくれ、うきうきと楽しく
してくれます。少し手足の不
自由な方でも、持ては振ろう
と努力されます。今や全町の
に広まり、音頭を通じてお互
いの親睦も深まり、大きな絆
となり津々浦々に浸透してい
る事、うれしく思っています。
今後とも会員さんに喜んで参
加して頂け、楽しみなご運動
増進につながる事を考え、継
続して行きたいと思っていま
す。(畑中芳枝)

「君が代」は永遠に

大津市 服部重太郎

今年の6月、サッカーワー
ルドカップ南アメリカ大会が
開催された。日本チームは初
戦カメルーンと対戦して競り
勝った。この試合開始前の国
歌演奏。ピッチに並んだ日本
選手達は肩を組んで「君が代」
を歌った。ベンチにいる選手
も、スタッフも。これまでに

ない光景がテレビに映しださ
れ、感動が熱いものがこみ上
げてきた。翌日新聞にも大き
く取りあげられた。それによ
ると、このことはブラジル生
まれの岡田王(03日本国籍取
得)一選手が提案し選手間で話
が纏まり主将が岡田監督に
「今日、肩を組んでいんです。
ベンチも一緒に組んでくれま
すか」と申し出て実現したも
のだと報じている。

その昔から日本の国旗は
「日の丸」。国歌は「君が代」
であった。ところが昭和20年
8月第二次大戦に敗戦し一時
連合国軍による占領により国
旗、国歌はどこかへ消え失せ
てしまった。その後復興が進
むにつれ国旗、国歌の復活気
運が高まり始めたが、世論の
纏まりもなく、戦後50年を
経て平成11年8月ようやく法律
により日の丸、君が代が制定
され論争に終止符が打たれた。
爾来10年を経過した今日
なお国民の間に諸外国のよう
に国旗・国歌を敬愛する風潮
が十分定着していないのは寂
しいかぎりである。滋賀県や
大津市老ク連では法律制定以
前の10年ほど前から大会等で
国歌斉唱が実行されている。私
は普段あまり歌う機会がない
ので心をこめ大きな声で歌う
と気持ちがすっきりする感じが
する。
全国民が何の拘りもなく国
家の繁栄の願いをこめて歌い
継がれることを祈念して止め
ません。君が代は永遠なれ。

我が町・シニアのスポット探訪

近江商人の町並み散策「旧西川家住宅(重要文化財)・旧伴家住宅(市指定文化財)」

旧西川家住宅：「大文字屋」西川家

屋号を大文字屋と称し蚊帳や骨表など商いをして財をなし、近江を代表する豪商としての地位を築いた。

昭和58年1月、重要文化財に指定された旧西川家住宅は、昭和60年10月より保存修理が実施された。この修理は外観や間取りを建築当初の姿に復元する方針のもとに勤められ、主屋は宝永3年(1706年)に建てられたことが判明した。部屋数20余室数える旧西川家住宅は、その造りを京風で統一しており、質素なかにも洗練された意匠を残している。

又三階建て土蔵は、天和年間(1681年~1683年)の建築で、全国的にも珍しく往時の西川家の隆盛を偲ばせる。

旧伴家住宅：

「扇家」伴庄右衛門

江戸時代初期から活躍した八幡商人の1人で、屋号を扇屋といひ、主に畳表・蚊帳を商い豪商となった。八幡商人らしく質素・儉約・勤勉を旨として商売に精を出しているが、一方、高い教養も身につけている。

今に残る旧伴家住宅は、文政10年(1827年)より天保11年(1840年)の十数年をかけて建築したものである。その後変遷を経て、平成16年4月より市立資料館の一部として開館した。近江八幡市では、予約不要・ガイド料無料で毎週日曜日・祝日に「近江商人の町並み散策コース」と題して、ハイキングツアーが開催されている。(入館料は有料です)

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

お問い合わせ：近江八幡市北口観光案内所
電話〇七四八―三三―六〇六一

平成22年度市町等老人クラブ 創造推進員研修会

去る7月14日に開催、午前中は健康づくり担当者との合同研修会「二ユースポーツと健康づくり」の講義を受け、午後は創造推進員による「老人クラブの活性化に関する研究協議」が行われた。野洲市老クラブ・大津市老クラブからの補助金交付手続きを、市老クラブへの変更していただき、未加入単位クラブとの話し合いの機会が増加し、課題解決に向けて一歩進んだ。また、レイカディア大学卒業生で老人クラブに加入していない人が多い、老人クラブの活性化に「役買って貰えるよう、加入を勧奨する必要がある。また、大津市老クラブからは、「当面課題の対応策調査研究」について、詳細に説明されました。

現役医師の緊急レポート

「ガンに克つ! 驚異のプロポリス療法」

協力医学博士 村上信行先生

無料呈送 送料無料



は今も増加傾向にあります。しかし、西洋医学によるガン治療には、副作用や患者の心のケアの問題を含め、まだまだ多くの課題が残されているのも事実。よりよく、より長く、人が人としての尊厳を保ちながら生きるために何ができるのか。西洋医学の欠点と限界を補う治療法はないのか。

お申込みは電話・ハガキにて
ハガキでお申込みの際は①〒・住所②氏名(フリガナ)③生年月日④電話番号⑤申込番号[F321]を必ず明記ください。

NPO法人セルフケア情報研究センター「F321」係宛
〒186-0004 東京都国立市中1-10-8 ノア国立ビル3F
TEL 042-574-3732 受付 8時~20時(月~土)
http://www.self-cisc.jp/

50冊限定



理事長 深町 明子 (山崎生志会代表)
看護師 産業カウンセラー
私共は、患者様と医療機関との架け橋になり、心とからだの医療相談や正しい保健の普及を実現、個人が適正な「情報収集」と「判断」を行うための支援を行い、あらゆる角度から治療をサポートするNPO団体です。

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

文芸欄



◆俳句

草津市 佐藤正人
 縮虫を 両手で包み 妻見舞う
 近江八幡市 北川信治
 終戦忌 十五の吾も 八十路なる
 高島市 河原田 勝
 日焼顔 苦勞の皺を 見せしかな
 大津市 谷 榮
 諸諸の 若芽競いて 自己主張
 大津市 松谷 昭博
 探梅や 露地通りぬく 螢の街
 草津市 山本 誠一
 聖戦に 青春捧げ 埴路笠
 野洲市 加賀爪久恵
 桜舞う 可愛姿 ランドセル
 甲賀市 北川 安信
 碧空を 拡げて来る 初燕
 野洲市 辻村 静枝
 健診の 不安に揺れる 紙コップ
 草津市 林 笑子
 無造作に 置けど絵になる 栄螺かな
 大津市 山口 常美
 年老いて 病増えても 金増えず
 草津市 池藤 利彦
 田植近き 水田に浮かぶ つがい鴨
 野洲市 西中 文江
 鯉のぼり 水あるように 悠々と
 野洲市 神山 久子
 思ひ出に ふれては弾む 植田道
 野洲市 中川 節子
 初夏の香や 古都路に拾う 子規の
 句碑
 湖南市 吉田 誠一
 肩の荷を 一つ下して 初夏の雲
 長浜市木之本 藤田 幸子
 孫からの 風鈴の音に 母しのぶ
 大津市 木村 信子
 風鈴の かぜ、おもたくて 大暑か
 な
 草津市 筒井 滋子
 背のびして 洗いだらいの 古ゆか
 た
 守山市 北村 弘
 老人会 会長と言う名の 世話係
 大津市 遠近 修
 政権交代 密約は出たが ため息も
 出る
 近江八幡市 北川 信治
 何故歳が 勝手に先に 待ってくれ

◆川柳

草津市 荒川 和彦
 一粒の 薬が夫婦 床這わせ
 草津市 山本 誠一
 炎天下 逃げ道広く 開けておく
 草津市 筒井 滋子
 老わすれ 今日も楽しく ウォーキ
 ング
 草津市 林 笑子
 からむ糸 とけず逃した 青い鳥
 大津市 山口 常美
 応募する はがきも買えない 年金
 暮らし
 大津市 野口 政子
 水田に 我もわれもと 蛙鳴き
 湖南市 吉田 誠一
 十日分 まとめて測る 血圧計
 大津市 辻野 伸
 汗の量に 応えてくれた 野菜たち
 長浜市木之本 藤田 幸子
 八十路には 胡座で抱いてと ヒコ
 笑う
 大津市 田中 雪子
 何事も 無理と決めずに まず一步
 守山市 杉江富美子
 鼻めがね 孫の目を借り 二人して
 やつと通った 針の穴

◆短歌

近江八幡市安土 大川 勇
 文芸欄投稿する迄気が早る惚けの来
 る日が何時か近付く
 大津市 沢井 操
 いきいきと滝へウォーク自信つき次
 の目的友とやくそく
 大津市 谷 榮
 和気あいあい家族の絆満ちあふれ入
 学祝ひ盛り上りけり
 野洲市 加賀爪久恵
 音楽に午後の一時酔いしれて心浮き
 浮き笑顔の帰宅
 湖南市 今田 敦子
 絵手紙を白寿の母に送りおり涙流し
 て読むと云うなり
 草津市 小川 澄子
 地図広げ娘の旅先を目を凝らし探し
 求める一人居の夜
 野洲市 辻村 静枝
 戦後とは死語になり行く平和でも幾
 千万の戦死者忘れず
 草津市 林 笑子
 花の名はエンゼルトランペットとぞ
 長崎鼻の潮騒に吹く
 大津市 山口 常美
 昨日まで車で通った買物路も今は妻
 と二人の自転車買物路

◆情歌

野洲市 西中 文江
 目覚めては動かぬ腕をさすりつつ快
 復祈る朝な夕なに
 草津市 佐藤 正人
 狭風の遊ぶ木曾谷寂の森妻と聞き入
 る布穀鳥の声
 野洲市 神山 久子
 水槽の藻をゆるがせて泳ぎ入るメダ
 カは友の形見となりて
 長浜市木之本 藤田 幸子
 いつくしみ丹精こめたクチナンはい
 ずこの庭で香りはなたむ
 野洲市 竹内十四枝
 比叡山見ゆる山より冷たき風身にさ
 ざるように雪舞い降りぬ
 大津市 山口 常美
 比叡風が吹きやむころに日吉の杜の
 御祭は神輿が踊り令宵も賑あう
 長浜市木之本 藤田 幸子
 それぞれに幸せだわといふけれど透
 き間風吹く夜はながくて

平成22年10月分より

全老連:老人クラブ傷害保険のご案内

①補償対象～老人クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

補償内容		名称・掛金	Aタイプ 500円	Bタイプ 1,000円	Cタイプ 2,000円	
【基本タイプ】	ケガ	死亡保険金・後遺障害保険金	50万円	100万円	200万円	
		入院保険金	入院日額	1,000円	2,000円	4,000円
	補償対象期間		事故の日からその日を含めて180日間			
	支払日数		支払日数 180日			
	よる	通院保険金	通院日額	650円	1,300円	2,600円
			補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日		
支払限度日数			支払限度日数 90日			

Aタイプ 500円	Bタイプ 1,000円	Cタイプ 2,000円
50万円	100万円	200万円
1,000円	2,000円	4,000円
事故の日からその日を含めて 30日間		
支払日数 30日		
650円	1,300円	2,600円
事故の日からその日を含めて180日間		
支払限度日数 30日		

②補償対象～基本タイプに上乘せて活動中以外の日常生活全般(24時間)のケガも補償します。

《改定前》

補償内容		名称・掛金	A+24時間 3,500円	B+24時間 4,000円	C+24時間 5,000円	
【上乘せ(24時間補償)タイプ】	ケガ	クラブ活動中の死亡保険金	150万円	200万円	300万円	
		クラブ活動中以外の死亡保険金	100万円			
		クラブ活動中の後遺障害保険金	50万円	100万円	200万円	
	入院保険金	クラブ活動中の入院日額	2,000円	3,000円	5,000円	
		クラブ活動中以外の入院日額	1,000円			
		補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間			
	よる	通院保険金	支払日数	支払日数 180日		
			クラブ活動中の通院日額	1,150円	1,800円	3,100円
			クラブ活動中以外の通院日額	500円		
			補償対象期間	事故の日からその日を含めて180日間		
			支払限度日数	支払限度日数 90日		

《改定後》

A+24時間 3,500円	B+24時間 4,000円	C+24時間 5,000円
150万円	200万円	300万円
100万円		
50万円	100万円	200万円
1,750円	2,750円	4,750円
750円		
事故の日からその日を含めて 30日間		
支払日数 30日		
1,150円	1,800円	3,100円
500円		
事故の日からその日を含めて180日間		
支払限度日数 30日		

- 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または市町老く連事務局まで！
- 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 (土日祝休)
(取扱代理店) 有限会社シニアサービス社 受付時間 9:30～17:30

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

洗顔こそが一番の キレイの近道ですね！



『悠香の石鹸』ご愛用者
ごだい なつこ
歌手 伍代 夏子さん

1985年、『夜明けまでコッパマ』でデビュー。『恋の雨』『帰郷海歌』など、数々のヒット曲を世に送り出し、『NHK紅白歌合戦』の出場回数も16回にも及ぶ。ご主人は俳優の杉良太郎さんで、夫婦仲の良さでも有名。現在も精力的に歌手活動を行っている。

いつでもお客様の前で堂々としていたから、肌にもこだわっています。いつでもお客様の前では堂々としていたのですが、体調も肌も万全の状態では臨みません。だから、身体や喉、そして肌のお手入れも気を付けています。肌は、若い頃よりこだわらなくなりました。それは、プロ意識の高い主人(杉良太郎さん)の影響が大きいですね。主人の肌チェックは結構厳しいんですよ。



▲「茶のしずく」のしっかりした泡も良いですね!このもっちり泡のおかげで、俗みが気にならなくなりました!(伍代さん)

「茶のしずく」を使い始めて、肌の変化に感激の連続です。あの泡で洗顔すると、ペーブルが一枚剥がれたみたいにキレイになるんですよ!悩みも気にならなくなつて、今までにない肌の明るさを感じます!



▲伍代夏子さんご愛用の「茶のしずく」。こだわりの無農薬栽培茶を厳選使用している。

「ほおの悩みが気になる...」お手入れしても薄くならない...その肌の悩みの原因は、年齢のせいだけでなく、陽射しや間違ったお手入れにもあるのです。昔から、お茶は美容に重宝され、お茶でお手入れすると素肌美人になると伝えられます。お茶には美容に良いというカテキンが含まれているのです。そのカテキン類タンニンは、鹿児島産の茶葉に多く、大変優れていると言われます。「茶のしずく」は鹿児島産の陽射しを受け、「茶匠」熊田氏の無農薬栽培法で育てたこだわりの二番茶のみを厳選使用。この茶葉だからこそ、悩みみ知らずの透明美肌へ導く理想の泡洗顔を実現できるのです。さらに、天然由来の有効成分「甘草由来グリチルリチン酸2K」で肌荒れを防ぎます。茶葉の美肌力が溶け込んだ悠香のお茶石鹸「茶のしずく」ぜひお試しください。



▲荒れた肌(ダメージ肌) vs 透明感のある肌(健康な肌)

洗顔をただで、こんなに変わるなんて本当に驚きです。これまで洗顔は、「汚れが落ちればいい」くらいしか思っていなかったけれど、今は洗顔こそ一番のキレイの近道だつて実感しています。主人にも「最近、ますますキレイになったね」と言ってもらえて、今の明るい肌があるのは、「茶のしずく」のおかげです。これからも、お客様の前で堂々と歌うためにも、「茶のしずく」は絶対欠かせません!

「悠香の石鹸」の洗顔後におススメ!

茶のしずく 薬用シミ対策 化粧水・クリーム ミニサイズセット

メラニンの生成を抑え、シミ、ソバカスを防ぎます。

初回限定 1,000円もおトク!

無農薬栽培 茶葉使用

初回限定!特別割引

1個(60g) 1,980円(税込) 2個 3,960円

特別割引 2個 2,960円(税込)

洗顔をただでこんなに違う!

悠香

この泡が 悠香の日本一の泡

洗顔料 売上 全国第1位

日本一 4,000万個も売れた秘密

「茶匠」熊田氏の「一番茶で美肌へ!」

もう肌の悩み、あきらめない

洗顔料 売上 全国第1位

今なら!

初回限定 2個なら 1,000円もおトク!

無農薬栽培 茶葉使用

初回限定 1個(60g) 1,980円(税込) 2個 3,960円

特別割引 2個 2,960円(税込)

洗顔料 売上 全国第1位

日本一 4,000万個も売れた秘密

「茶匠」熊田氏の「一番茶で美肌へ!」

悠香の石鹸

初回限定 2個なら 1,000円もおトク!

無農薬栽培 茶葉使用

初回限定 1個(60g) 1,980円(税込) 2個 3,960円

特別割引 2個 2,960円(税込)

ご注文が大変込み合います。お急ぎの方はお電話をお勧めに!

携帯・PHSからもOK! 無用 シワシミ

0120-64-4843

株式会社 悠香 ゆか

〒816-0912 福岡県大野城市御座川6-11-17

おかげさまで、お急ぎの方は、お電話をお勧めに!

0120-88-7890

090-9533-5174

http://www.yuuka.co.jp

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21日(日)から12月5日(日)までの期間に、実施主体(市町老ク連・単体クラブ等)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 駅前辺等の公共用地を「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)
※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

【ごめ袋は、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

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。下記の項目に分類して扱います。団体・個人のどちらで応募されても構いません。皆様からの投稿をお待ちしています。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。

- ◆該当する「テーマ」を明記し、400字程度でお願いします。
①健康づくり、②友愛活動、③奉仕活動、④伝承活動、⑤世代間交流活動、⑥組織の活性化、⑦魅力ある老人クラブ、⑧その他のテーマ(雑感含む)
◆団体の場合…単体クラブ名または老ク連会名、執筆者名
個人の場合…市町名、所属市町老ク連名、投稿者名
※上記以外に、住所、電話番号を記入してください。
◆各号お一人様または一団体一作品とさせていただきます。掲載にあたり、表現の一部を改める場合がありますのでご了承願います。また、お送りいただいた原稿、写真、資料等は返却いたしませんのでご了承願います。(所定の字数より多い場合掲載できないことがあります。また、一部省略することもありますので、必ず所定の字数以内でお願いします)
◆原稿締切日…特にありません。いつでも応募できます。ただし、紙面の編集・構成上、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内 滋賀県老人クラブ連合会事務局

「シニアのスポット探訪」募集

この会報は会員の皆様に参加して作るものです。身近にありながら案外知られていない、そんな名所・旧跡が会員の皆様の中にありませんか? そんなシニアの穴場(スポット)を探しています。

◆下記に該当するスポット(穴場)を紹介して下さい。

- ①あまり知られていない名所・旧跡・史跡
②地元の人しか知らない景勝地・施設(建物等)
③他所にはないめずらしい催し物をしているところ
④観光地であるがあまり人がいかない場所等

◆投稿方法…

- ①紹介物件の説明…伝説、いわれ、言い伝え、見どころ等
②写真…数枚(5枚~10枚)
③地図・略図・パンフレット等
④交通アクセス(その場所に行く方法)
⑤そのことについて詳しい方を紹介して下さい。

◆シニアのスポット(穴場)探訪先に興味があれば、迷わずお出かけしましょう。

1人で行くのもよし、仲間とともにウォーキングの目的先としてもよし、思い切って行動することが「閉じこもり予防」につながります。さあ、お出かけの達人になりましょう。

◆原稿締切日…特にありません。いつでも応募できます。ただし、紙面の編集・構成上、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内 滋賀県老人クラブ連合会事務局

全国老人クラブ連合会会長表彰受賞者

◇育成功労表彰

- ・吉田 勇氏【滋賀県老人クラブ連合会(甲賀市)】
・駒井美知江氏【栗東市老人クラブ連合会】

◇優良老人クラブ表彰

- ・葛籠町老人クラブ寿福会【彦根市老人クラブ連合会】

◇優良老人クラブ連合会表彰

- ・日野町老人クラブ連合会

◇永年勤続表彰

- ・井上幸子氏【近江八幡市老人クラブ連合会】

※上記の方が、11月16日~17日宮城県仙台市にて開催されます全国大会、第2日目に行われる式典で表彰されます。

また、「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5日(金)に開催される、第49回滋賀県老人クラブ大会にて、伝達されます。

◇仲間づくり活動部門

- ・湖南市老人クラブ連合会
・栗東市ニュー・ハイッヤすずらぎ会【栗東市老人クラブ連合会】

◇健康づくり活動部門

- ・甲良町下之郷老人クラブ壽福会【甲良町老人クラブ連合会】

◇ボランティア活動部門【平成22年新設部門】

- ・野洲市老人クラブ連合会
・甲賀市老人クラブ連合会水口支店貴生川地区
受賞されました皆様方、誠にありがとうございます。引き続き今後とも、ご活躍のほどよろしくお願いたします。

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。

期間:10月1日~12月31日 滋賀県共同募金会

●年末の交通安全県民運動●

Table with 2 columns: 期間 (12月1日(水)~12月31日(金)), 内容 (①高齢者と子どもの交通事故防止, ②飲酒運転の根絶(絶対ダメ), 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(安全確保), ④夕暮れ時・夜間の交通事故防止と反射材の普及(孫の気持ち大切に))

☆ 貼ってます 孫からもらった 反射材 ☆

「いきいき近江」ホームページ版案内

●ホームページアドレス http://www.shigarou.net

※県老ク連のホームページに、「いきいき近江」を掲載いたします。

県老ク連の会報誌「いきいき近江」が、諸般の事情により今年度から年2回の発行とさせていただきますことになりました。「いきいき近江」の発行を楽しみにされている皆様には、誠に申し訳なく思っております。

そこで、県老ク連としましては、「いきいき近江」の発行回数の減少に伴い、新しい情報提供の場として「ホームページ」の充実を図り、会員の皆様に、「いきいき近江」の直近号やいるいるな出来事、いち早くお知らせするようには、ということになりました。パソコンのインターネットご利用の会員様には、紙面発行「いきいき近江」にはない、リアルタイムの楽しみ方が出来るものと思っております。

インターネットを利用されていない仲間の方に、プリントアウトをして情報を共有していただけますようお願いいたします。

「いきいき近江」ホームページ版は、随時内容を更新して、皆様に老人クラブ関連の情報を提供します。
※皆様からの情報提供・投稿をお待ちしています。(投稿要領を参照)
◆〒525-0072
連絡先 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
(電話): 077-567-3930 (FAX): 077-567-3932
★ e-mail: sr39@oak.ocn.ne.jp



次回号の発行案内

次回号(第17号)の発行は、平成23年3月に予定しています。(配送は3月中旬の予定です。)応募原稿の締め切りは、平成23年2月3日(木)までに滋賀県老人クラブ連合会事務局必着。



岡本真夜

15th ANNIVERSARY Acoustic Live "TOMORROW" "Alone" "そのままの君でいて" などヒット曲がいっぱい!

日時: 11月7日(日) 17:30開演(17:00開場) 入場料: 5,000円



綾戸智恵

コンサート 2010 あらゆる世代の支持を集める国民的ジャズ・シンガー、綾戸智恵のコンサート。

日時: 11月18日(木) 19:00開演(18:30開場) 入場料: 6,500円

会場: 文化産業交流会館 チケット好評販売中 (未成年者の入場はご遠慮ください) お問い合わせ: 滋賀県立文化産業交流会館 tel 0749-52-5111

広報委員会だより

今年は、例年になく猛暑が続きましたがようやく秋らしい季節がやって来ました。この夏は全国的に熱中症にかかる高齢者の方の急激な増加や、多くの所在不明の発覚など、過去になかった事象が出てきました。しかし、老人クラブ会員の多くの方は文化・スポーツ活動や地域に密着した諸活動を積極的に展開しておられます。

さて、県老ク連におきましては、会報誌「いきいき近江」の発行を今年度は従前の4回から、今回(10月)と来年3月の2回に変更します。発行回数は減りますが、各地域における会員みなさまの諸活動や県老ク連の情報等を出来る限り多く掲載したいと思っております。

この会報紙が紙面による会員相互の情報交換の場になりますよう、また、近年新聞等に老人クラブ数や会員の減少が全国的な傾向として報じられていますが、それを不安視することなく、新会員の加入促進と各老人クラブの充実・発展に、少しでも役立ちますことを広報委員一同願っています。(松本樹輝)