



好きやねん湖東

第77号



天まで届け、
湖東の和太鼓！！

於： 11月3日 ことうふるさとまつり

おじゃまします

NPO 法人「福祉サービスほっこり」

国道 307 号線中里信号近くにあり、NPO 法人福祉サービスほっこり『グループホームほっこり』におじゃましました。平成 16 年 12 月に始めた「デイサービスセンターほっこり」の敷地内に、今年 4 月『グループホームほっこり』が開所しました。認知症対応型共同生活介護をグループホームと呼んで、9 名の定員で現在 9 名の方が暮らしています。館内は、皆さんがお住まいのお家の様になっています。各自に個室があり、台所・トイレ（4 個）・お風呂などは共同です。お食事も皆さんでダイニングテーブルにていただきます。昼間は 3 人の職員が食事からお風呂、トイレなどの生活全般の介助を行い、夜間は 1 名が寝ずに 24 時間体制で皆さんのお世話をしています。

「利用者さんが、今有る能力を活用し、“その人らしく最後まで”豊かな暮らしを楽しんでもらえ、『ほっこり』が終の住処となるように」と、職員は日々努力されています。現在入居されているみなさんは、9 人が 1 家族として料理・洗濯・掃除など、できることは手伝い合いながら共同生活をしています。おじゃました時には、夕食で使う“もやし”の根を取っておられました。『ほっこり』では、地域の住民の方と共に利用者が安心して地域での生活が継続できるように努力されています。「子どもからお年寄りまで誰でも見学できますので、ぜひ一度皆さん遊びに・見学にお越し下さい。大歓迎いたします」というお話でした。

グループホームを利用するには、東近江市にお住まいで、認知症であること・介護保険の対象（要介護 1～5）の方・介護予防介護保険対象（要支援 2 の方）など条件があります。利用をご希望される方は「ほっこり」にご相談下さい。利用の仕方や定員・料金のことなど詳しく説明していただけます。

また、ボランティアでお手伝いいただける方を募集されています。（Piroko）

＊連絡先＊

〒527-0103 東近江市湯屋町 1181-1

NPO 法人福祉サービスほっこり

所長 川副 菊子

TEL 0749-45-3012

FAX 0749-45-0480



湖東保健センターだより

「トレーニング教室」の紹介

運動不足を感じているあなた！この秋から健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？新たに「湖東保健センター 3 階」で開催されている、トレーニング教室をご紹介します。

“愛東保健センターじゅぴあ”が、会場となっていたトレーニング教室は内容と場所を変えて、今年 4 月から「湖東保健センター」で開催されています。教室の特徴はグループレッスンと筋力アップトレーニング教室とがあり、教室が開かれている時間ならいつでも利用できます。内容と時間をご紹介します。

<グループレッスン>

※「機能改善推奨プログラム」は、肩凝り・腰痛・膝痛の予防改善はもちろん、冷え症・むくみ・シェイプアップの効果も期待できます。（写真はストレッチポールを使っています）

火 10:00～10:50

水・金 17:30～18:20

※「A-ヨガ」は、ヨガの経験や運動経験がない方、身体が硬い方でも安心して参加いただけます。NHK「きれいの魔法」で紹介されました！

月 17:30～18:20

木 10:00～10:50

<個人レッスン>

※「筋力アップトレーニング」は、マシンやダンベル、バランスボールなどを使って一人ひとりに合わせたプログラムが組まれます。

月・水・金 18:30～20:00

火・木 11:00～12:30



機能改善推奨プログラム

教室を利用されている方は、「5キロ～10キロ痩せた」、「お腹回りや二の腕が引き締まった」、「ゴルフのスイングが安定した」、「高血圧が改善された」など、それぞれにトレーニングの効果が現われているようです。

利用料は月額 4500 円（別途、スポーツ安全保険料年額 1600 円が必要）

お申し込み・お問い合わせは、エルスポーツ彦根（担当 森田）まで

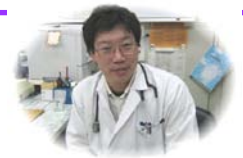
TEL 0749-24-8055 FAX 0749-24-1237

詳しくは、湖東保健センターにあるピンク色の 募集案内チラシをご覧ください（山口）



筋力アップトレーニング

Dr. Koto 診療所だより



今年も、「秋の風物詩」インフルエンザ予防接種の季節になりました。

今シーズンのインフルエンザワクチンは、昨年のもので全く同じで、以前の新型インフルエンザ（ブタ由来 A 型 H1N1pdm）・季節性 A 香港型・季節性 B 型の3つの抗原が含まれていますので、1種類のワクチン接種で済みます。今年度は、「年齢」や「基礎疾患の優先」など国による接種制限は全くありません。ワクチンも十分に供給される予定です。

1回に接種するワクチンの量が増えられました。そのため費用も昨年よりも高くなります。

6ヶ月 ～ 3歳未満・・・0.25ml×2回（接種量が増えます）

3歳以上～13歳未満・・・0.5 ml×2回（接種量が増えます）

13歳以上・・・0.5 ml×1回（変わりません）

昨シーズンまでは、2回受ける場合1 - 4週間の間隔とされていましたが、今シーズンから2 - 4週間の間隔を空けることになりました。

どれくらい効くか？ですが、せいぜい20%～30%の有効率です。6ヶ月児～13歳未満児については接種量が増量されましたので、以前よりは有効率が上昇すると期待されていますが、厚生労働省の調査によると、“発熱”を指標とした場合は、有効率20%～30%だそうです。せっかく予防接種をしても運悪くインフルエンザに罹ってしまう方もあります。

また、インフルエンザ脳症はワクチンでは予防できません。特効薬であるタミフルやリレンザにも、脳症予防の効果はありません。でも、インフルエンザ脳症はインフルエンザに罹ったお子さんが発症するものですから、罹る人の全体数が減れば、脳症になるお子さんも減らすことができます。なるべく多くの方が予防接種を受けて地域での流行を防止することはとても意義のあることなのです。

「個人個人の発病を予防するのではなく、集団での流行を防止することによって重症患者の絶対数を減らす」ことがインフルエンザ予防接種の目的です。一人でも多くの方に予防接種を受けていただきたいと思います。

ただし、インフルエンザワクチンは「任意（受たい人だけが実費を負担して受ける）」予防接種です。麻疹風疹ワクチン・日本脳炎ワクチンなどの定期予防接種、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンなど行政措置によって接種が推進されている（インフルエンザよりも重要な）予防接種の方が大事です。

湖東診療所では、その年齢で推奨される必要な予防接種が完了している方にしかインフルエンザの予防接種を行いません！詳しくはお問い合わせください。



湖東コミュニティセンターだより

～ 文化講演会のお知らせ ～

“知る”ことから始めよう！！『今こそ、日本再生』

今年3月11日に東日本を襲った大震災と、福島第一原子力発電所の事故による影響は様々なかたちで全国に広がり続けています。

行政でも民間でも、団体でも個人でも様々なかたちで復興に向けた取り組みが行われています。

今回、湖東地区をはじめ多くの市民の方々に、震災に関することや、日本の原発エネルギー対策の現状について、私たち一人ひとりに今何ができるのか、わかりやすくお話しいただきます。

皆さんのお越しをお待ちしております。

と き：11月29日（火）

ところ：湖東コミュニティセンター（400席）

開 演：午後7時00分～9時30分

出 演：講演 田中 優さん（環境活動家）

三味線ライブ まーちゃんうーぼー（三味線アーティスト）

※入場は無料ですが、義援金のご協力をお願いします。

収益は、放射能から子どもの命を守る活動へ寄付します。

主 催：湖東コミュニティセンター

共 催：湖東地区自治会連合会

湖東地区まちづくり協議会

復興支援NGO「心援隊」

後 援：東近江市 東近江市教育委員会

湖東探訪

「花沢城を訪ねて」

皆さんは、花沢城をご存じですか？

花沢城の所在地は、教育委員会の城館調査でも特定はされていないようですが、南花沢町集会所の対面にある畑地が「丹治屋敷」と呼ばれていたりと、集会所前の道路を「馬場街道」と呼ばれていることから、丹治屋敷一帯を花沢城の城域であるとされているようです。

花沢城は、築城年代や築城者など詳細については定かではありません。花沢 次郎兵衛の居城であったようですが、詳しいことは分からず謎の多い花沢城です。

（小島）

子孫の 沢村 清さんの
コメント

堀で刀を洗っていたことから、家屋を建てられないといういわれがあるので、堀と墓を守りながら、現在、屋敷跡は畑として耕しています。



花沢城があったとされる場所

～ たいは商い仲 ～

日本料理「魚佐」



(左下) ごまのダックワース
(右上) 栗のクリュ

勝堂古墳公園横、田んぼのど真ん中にある料理屋さん「魚佐」の若き3代目、廣田 大樹 (ひろた だいき) さんを訪問しました。

大樹さんは、料理の専門学校を卒業後、三重県伊勢でフランス料理を3年、ニューヨークで3ヶ月の修行を積んでこられました。一度、湖東の魚佐に帰って来られましたが、もう一度修行がしたいと、オーストラリアでさらに3年間修行をされました。

そして満を持して、再度、湖東の魚佐に戻り、地域密着で頑張りたいと、今年8月、キッチンリニューアルして本格的に調理場での仕事を始められました。

以来、昔から馴染み親しんだ日本料理をベースに、今まで学んできたフランス料理を取り入れ、和洋を折り混ぜるようになりました。お客様からは「珍しいものを食べさせてもらえる」と、好評です。

「これからは、季節の旬のものを取り入れた素朴なお菓子を加えるなどして、食事の最後のデザートに力を入れたい!」と、大樹さんは、おっしゃいます。

お弁当や、仕出しもやっておられるので、お気軽に注文されてはいかがでしょうか。

(Yoshiki)



洋風の八寸

「魚佐」

東近江市勝堂町 930-2
0749-45-2222



廣田 大樹 さん

～ この人紹介 ～

速水 瑠美 (はやみ るみ) さん

平成23年度

地域安全ポスターコンクール

<中学生の部> 『最優秀賞』



このポスターは、東近江愛知地区防犯自治会主催で募集されたものであり、速水さんの作品は、中学生の部 応募総数293点の中から、最優秀賞1点に選ばれました。

最優秀作品は、地域安全ポスターとして複製され、管内の地域安全の啓発ポスターとして活用されます。

今回、速水さんは、薬物乱用の防止をテーマに描かれました。絵を描くのが好きな速水さんは、イメージが湧き出してから1日ですべての作品を完成されたそうです。

(高野)

<湖東中学校
(美術) 林先生のコメント>

とても見応えのある作品ですので、町中で速水さんの作品をご覧になられたら、じっくりと味わってください。



最優秀賞を受賞した作品

ここだけの耳より情報

『魚佐』では、「広報誌を見たよ!」と予約時に告げれば、デザートをサービスしていただけます。

※ 3月末までのサービス!

健康推進員ページ 「ホワイト オムライス」

レシピ提供: ぴーまん食楽部

〈材料〉 (4人分)

玉ねぎ.....200g	こしょう.....少々
鶏もも肉.....120g	バター.....大さじ4
御飯.....400g	プレーンヨーグルト... 200g
卵.....6個	マヨネーズ.....大さじ2
スキムミルク...24g	黒こしょう.....適宜
塩.....小さじ2/3	

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、鶏もも肉は、1cm角に切る
- ② フライパンを熱し、大さじ2のバターを入れて①を炒め、おおむね火が通ったらご飯を加え炒め、塩こしょうで味をととのえて4等分し、器に盛り付ける。
- ③ ボウルに卵を割りほぐしスキムミルクを加えて軽く塩こしょうし、よく混ぜる。
- ④ フライパンにバター大さじ1/2を入れ③の溶き卵 1/4 を流し入れ半熟にし、②の器に盛り付けたご飯の上にのせる。残りの卵を同様に半熟の卵を作り、器に盛り付けたご飯の上にそれぞれのせる。
- ⑤ ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作り、④の上に 1/4 ずつかける。
※好みで黒コショウをふる

