

老ク連

第81号



老人クラブの三大運動

健康
友愛 奉仕

発行者 草津市老人クラブ連合会広報教養部会

〒525-0041 草津市青地町1086番地 草津市老人クラブ連合会事務局 TEL 516-0350 FAX 516-0351

編集協力・印刷 (株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

高齢者相互支援活動研修会

主催：一般財団法人 滋賀県老人クラブ連合会

平成24年9月6日 於：草津アマカホール 参加者 約300名

健康

友愛

奉仕

の3大運動がぎっしりつまった研修会としました！

第1部

第1部では、草津市役所生活安心課の皆さんより、悪質商法とその断り方などについて学びました。

はじめに市内で発生した悪質商法や詐欺の事例のお話があり、「振り込め詐欺」以降、さらに巧妙になっている手口を学びました。

寸劇には思い当たることがあるのか会場には笑いがあふれました。ストップ・ザ・悪質商法の団扇をいただき、これからは心強い味方があるように思いました。

講演と寸劇「ストップ・ザ・悪質商法」

「うまい話・やさしい言葉にご用心・大丈夫ですかその契約」



「うちわさがさして、いりまへん!!」

◆悪質商法にご用心！困ったときは…

草津市消費生活センター Tel 077-561-2353 (平日 9:00～16:30)

滋賀県消費生活センター Tel 0749-23-0999 (平日・土・日 9:15～16:00)

滋賀県草津警察署 Tel 077-563-0110 (代) (8:30～17:15) 緊急な場合のみご相談下さい
まずは一人で悩まず、できるだけ早く相談窓口へ連絡をしましょう

歌う前に、しっかり体をのばします。



たった2回の練習で、すばらしい歌声を披露しました！



佐々木 愛先生

平田美音子先生

会場全体が舞台です

歌うこと！体力づくり！筋力を鍛える！

①ストレッチ

しっかり体を伸ばして、首を横へ前へ！

②腹式呼吸

「お腹いっぱい酸素を取り込んで、ゆっくり、ゆっくり吐きましょう！」と、平田先生の指導で吸い込んだ息をお腹にため、口から吐き出す腹式呼吸を学びました。

③発声練習

姿勢正しく、息を入れた後の発声は「叫ぶのではなく、おでこに口があるように、首の後ろを感じつつ」安定した美しい音色を。「最後に肛門をギュッと締め！」そう、まだまだ息が続きます。

④言葉美しく

語りかけるように、おネギを切る様に、リズム感を持って

⑤大きな声を出すこと

「大きな声を出すことは、腹筋が必要だとわかりますね。笑って、歌って、健康にお過ごし下さい」

以上のような指導を受けて、目に見えて上達していくのにはびっくり。会場には美しい歌声が響き渡り、充実した時間を体験しました。参加者は幸せな疲れで帰路につきました。

第2部

お話と歌唱指導「笑って歌って健康づくり」
「みんなで歌いましょう！懐かしい歌・初めての歌」

講師

歌唱指導 平田美音子先生
ピアノ演奏 佐々木 愛先生

医療法人 社団 よつば会

住宅型有料老人ホーム

すまいるI号館

所在地：草津市矢橋町

空室あり

お問い合わせ ☎ 562-8005

内科、外科、心臓血管外科、脳神経外科
整形外科、産婦人科、小児科、眼科
耳鼻咽喉科、放射線科、泌尿器科、皮膚科
リハビリテーション科、日帰り手術センター
通所リハビリテーション

医療法人徳洲会

近江草津徳洲会病院

草津市東矢倉3丁目34-52

☎ 077-567-3610

FAX 077-567-3650

www.oumi-kusatsu-hp.jp/

ご高齢の方にやさしい
トイレ・お風呂の改築なら
地元で45年、信頼の当社へ

クサネン

株式会社 クサネン K-style

草津市青地町138番地

☎ (077) 562-0501

福祉住環境コーディネーターが
ご相談を承ります。内科・外科・整形外科
消化器内科・循環器内科
リハビリテーション科

医療法人 芙蓉会

南草津病院

理事長 遠藤 衛

草津市野路五丁目2番39号

(JR南草津駅より徒歩5分)

☎ 077-562-0724

http://www.373932hp.jp

水回り、台所、お風呂、トイレの改装
住まいのことなら何でも御相談下さい

リフォーム

大阪ガス サービスショップ

＜SLSプラス＞

株式会社 ヤマキ

☎ 0120-172-123

☎ 077-564-0123

草津市青地町200番地の10

全国一斉社会奉仕の日 活動報告

全国一斉社会奉仕の日にあわせ、草津市老連の各地域でも、公園や神社、道路などの清掃作業が行われ、さわやかな奉仕の汗を流しました。

老上学区

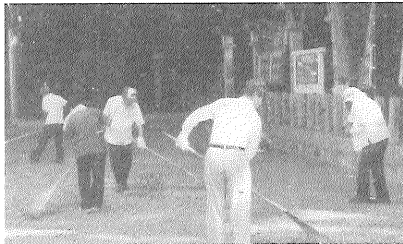


ハッピークラブ



橋岡かがやきクラブ

志津地区



青地第一町友愛クラブ



常盤学区



相生会



下津会

笠縫学区



下出町老人クラブ



下笠馬場町老人クラブ

山田学区



出屋敷団地悠々会

草津学区

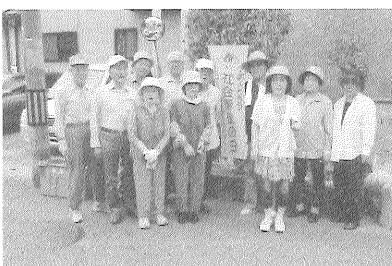


グリーンピア草津 緑寿会

矢倉学区



矢倉第1・2・3老人クラブ



元二栄寿会



室寿会

渋川学区



南かがやきクラブ

◇他にもたくさんの報告が届いています。皆様、ありがとうございました！

お知らせ

草津市老連合女性部研修旅行のご案内

【旅行期日】 平成 25 年 2 月 15 日(金)～ 16 日(土)

【宿 泊】 蒲生温泉ホテル竹島 竹島海岸 Tel 0533-69-1256

【車内サービス】 お一人様ごとにお菓子・ペットボトル 1 本・缶ビール

【宴会時】 カラオケ 夕食時の飲み物

【ビンゴゲーム】 バス車内にて全員に商品プレゼント 【お土産】 昆布または海産物

☆おすすめポイント

◇蒲生いちご狩り 三河湾・蒲郡オレンジパークでハウスいっばいに実っている
“ゆめのか” “章姫” など品種をお召し上がりいただきます。

香嵐溪中馬のおひなさん見学と 三河湾 蒲郡温泉の旅

申し込み締切
12 月 10 日まで

草津市各地＝栗東 IC＝御在所 SA＝豊田 IC＝豊田 (昼食)
9:00～9:30 10:30～10:45 12:00～13:00
＝中馬おひなさん見学＝八丁みそ工場＝蒲郡温泉 泊
13:20～14:20 15:15～15:45 16:20 頃

ホテル＝無量寺 参拝＝蒲郡海鮮市場＝蒲郡いちご狩り (昼食)
9:30 9:30～10:10 10:30～11:00 11:20～13:10
＝刈谷ハイウェイオアシス＝音羽蒲郡 IC＝草津田上 IC＝草津市各地
17:00～17:40

ふるさと近江の味、こころ。—
お弁当の **南洋軒**
お菓子処 **うばがもちや**
名代 **宿場そば**
草津市追分町17番地
☎(077) 564-4649

新築・三世帯住宅
増改築・手摺・バリアフリー
小さなリフォームから建て替えて
安心してご相談ください
株式会社 **雁瀬工務店**
GANSEI
矢橋町7-158 ☎565-6611 FAX566-0099
0120-561035

パソニックエイジフリー介護チェーン草津
LIFE CARE SUPPORT
有限会社 **草津介護センター**
・訪問介護(ホームヘルパー)
・福祉用具貸与(福祉用具レンタル)
・特定福祉用具販売
～住宅改修～
草津市西沢川1丁目15-10
☎(077) 563-2615

社会福祉法人 あさひ保育園
草津市南笠縫サービスセンター
あさひ
草津市笠山1-1-46
TEL(077) 569-0936
FAX(077) 569-0937

阪口法律事務所
弁護士 阪口 大視
弁護士 三田村 愛
草津市野村1丁目25番27号 増井ビル1階
☎(077) 566-4220
http://www.s-l-o.jp

葬儀・法事式場 年中無休 24時間体制
草津シティホール
〒525-0025 草津市西沢川1-2-4
Tel.(077) 567-1101
Fax.(077) 567-8980
無料送迎バス・駐車場完備

(霊園のご案内)
草津市青地町
西方寺墓園
●聖地は1.9聖地より各サイズをご用意
●全区画東南向き
●駐車場完備・お手洗い・休憩所完備
草津市青地町1146
☎077-564-2277

社会福祉法人
草津保育園
草津市東矢倉1丁目3-22
TEL(077) 562-2752
FAX(077) 562-6761

社会福祉法人 良友会
あゆみ保育園
☎(077) 563-8989
笠縫東児童センター
☎(077) 563-9670
草津市平井2-13-3

木村会計事務所
税理士 木村 博之
草津市草津3丁目13番63号
TTOビル2F
☎(077) 564-8222
FAX(077) 564-8292

学区から行事紹介

志津地区

夏休み

子どもたちと共に

辻 和己

夏休みの恒例行事となった「わんぱくプラザ宿泊体験キャンプ」が西方寺の青少年育成野外活動広場で、今年は四十八名の子どもたちの参加で、七月二十八日・二十九日の両日にわたり実施された。

老人クラブでは、当初からノコギリ・ナイフ・キリ等を使つての竹細工の指導をになつてきた。

今年は「竹けん玉」作り。相当の下準備はしてあったものの、ナイフやキリ等の

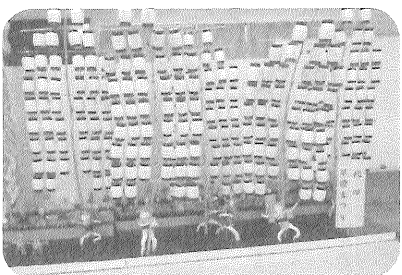
淡川学区

つくりもの物語

野瀬 清雄

毎年八月二十三日、地藏盆は夏の楽しみの日です。淡川には何がでくつかない？あちこちでうわさど関心が高まり風評が飛び交う。

わあ！これなに？なにでできているの？上手に考えてつくらはったな！たいへんやろうな！



大混雑のお客さんが大感激してくれるのが嬉しい。

今年は「東日本大震災復興元年」を祈念して、東北四大祭「青森ねふた祭」「秋田竿燈祭」「山形花笠祭」

笠縫学区

笠縫学区活動報告

田中 軍平

◎親睦旅行を終えて

五月三十日(水)～三十一日(木)、笠縫学区老人クラブ連合会がJA草津市旅行センターの企画協力により、能登・和倉温泉の親睦旅行を会員五十名の参加のもと実施しました。



当日は天候に恵まれ、研修場所として宇宙科学博物館、輪島の朝市、能登のお祭り館、世界農業遺産白米千枚田等で見聞を高め、夜の宴会では会員得意のカラオケで盛り上がり、会員同

老人クラブが担い手です！

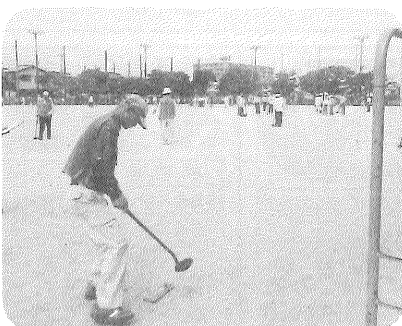
士の友愛がたまれた。

また、往復八〇〇キロの長旅であったが、バスの運転手の安全運転とガイドさんの知識の豊富さに心をうたれ、有意義な親睦研修となり、来年度も元気で再開を求め無事終了しました。



◎友愛研修の実施について

七月二十六日(木)、役員及び有志による友愛研修を実施しました。当日は参加者三十二名(男性二十八名、女性四名)の出席のもと、草津市の福祉バスの有料化にかんがみ、少しでも経費の節約を行つべく、永源寺温泉「八風の湯」の日帰りグラウンドゴルフプランを活用し、参加者同士の近況や情報交換など会員相互の友愛活動と健康づくりを実施し、参加者全員が満喫できたようで、一日を有意義に過ごしました。



◎グラウンドゴルフ大会の開催について

六月二日(土)、第一回グラウンドゴルフ大会が笠縫小学校グラウンドにおいて開催されました。

一三五名の参加者が集まり、ときには仲間と張り合いながら、健康づくり・仲間づくりがここから始まりました。

常盤学区

心とむ町づくり

本村久美雄

「仙台七夕祭」の各々を縮尺で集合体つくりものとして「絆」と「元気」を表現しました。

多くの同志の人たちの力の結集の成果で「つくりもの大賞」受賞七回の記録を重ねることができたことは大変嬉しい。



今から六年前町内を明るく住みよい環境を作り上げ、心とむ生き生きと暮らせる町づくりを築き上げることを目的として町内の各団体を通じ、活動が開始されることになりました。

老人クラブ長藤会においてはその活動の大半を担うことになり、年八回の神社、



寺院の奉仕作業等ののち、引き続き一時間程度のこの活動を行なっております。作業内容は幹線のごみ拾

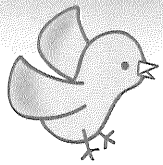
御賛助

墓石・霊園
全優店 全国優良石材店加盟店
国松石材店
【本店】草津市大路1丁目2-28
TEL(077)562-2054 FAX566-3511
お客様専用フリーダイヤル
0120-64-1082

草津イトマン KIFC
フィットネスクラブ
＝ 60才以上入会金無料 ＝
草津市西淡川1-9-44
JR草津駅西口
☎(077)564-6031(代)

みなさまのJA
草津市農業協同組合
草津市上笠四丁目3番17号
TEL(077)562-2391 FAX562-2187
◇JA貯金(年金の受取りなど)
◇JA共済(ひと・いえ・くるま)
◇JAローン(住宅ローンなど)
◇購買事業(肥料・米・ガス他)
旅行の各種手配は旅行センターへ
(直通電話)077-562-3153(サイコサ)

メガネ・補聴器
オオツカ
お気軽に御相談下さい。
メガネのオオツカ野村店
☎077-567-3333



ようこそ!

新入会員のみなさん

出会いを楽しみにしています!



志津地区
近藤 茂子

「老人クラブ? まだまだ先の話やわ」なんて思っていたのに、会長の熱心なお誘いに負けて、今回私たち有志グループ7名が入会することになりました。新しい息吹でがんばりたいと思いますので、よろしくお願いします。



志津地区
辻久 利和

老人クラブはまだ先のことと思っていましたが、お誘いを受けて本年より入会致しました。今は勤めのこともあり、グラウンドゴルフしか参加していませんが、これからはいろいろな行事にも参加して、より一層皆様と楽しく過ごしたいと思っています。



志津地区
藤嶋 孝生

入り人の私はなかなか地域の人となじめず、毎日どうしたら地域の人と仲良くできるか悩んでいましたが、会長さんより入会を勧められ、今年入会しました。今は一歩でも、地域の皆さんと仲良くできるように努力しています。



草津学区
田中 修三

夏季は中止していた早朝のジョギングを、今年も9月に入って再開しました。これが古希を過ぎた私の健康法で、元気の源だと思います。老人クラブに入会させていただいてからグラウンドゴルフを始め、楽しみが増えました。



草津学区
瀬川 隆也

今年4月に白扇会に入会しました。今後はいろいろな行事に参加をし、地域の皆様と交流を深めていきたいと思っています。また、日々のウォーキングも長く続けられるよう、健康に気をつけて元気で楽しく毎日を過ごしていきたいと思っています。



草津学区
山田 隆夫

他人ごとと思っていた「独居老人」という言葉が、突然自分の生活になって、白扇会に入会をお願いしました。今まで地域に何らお役に立つこともなく過ごしてきましたが、入会を機に地域の仲間に入れていただき、交流を深めたいと思います。



山田学区
横江 久吉

今年から先輩たちの老人クラブに入会しました。老人クラブは、単なる遊びの会と思っておりましたが、いやいや地域での奉仕活動や会員相互の仲間づくり等、生涯に繋がる行事ばかりであり、各行事には進んで参加したい思いです。



矢倉学区
黒川 かず江

5年ほど前までは、地域とのつながりはあまり無かったのですが、退職を機に、毎朝小学生の見送りや、近所の人と毎日夕方50分ほど歩いたりして、少しずつ地域に携わらせてもらい、今年の4月から桜クラブの仲間入りをさせていただきました。



矢倉学区
山本 敏江

お寺参りをした時の法話の中で「今朝もまた／簪持つ手の／嬉しさよ」の一句をお聴きました。当たり前のように日常生活をさせていただけることに改めて感謝し、健康で毎日を送らせていただけることを喜び、老人クラブの行事にも参加させていただきたいと思っています。

内田内科 循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

〒525-0026 草津市渋川1-2-26
草津駅東口直結1分 ザ・草津タワー2階
TEL(077)516-0200

医療法人 真心会 南草津野村整形外科

一般整形・リハビリテーション
スポーツ整形

院長: 橋 真一

午前診: 月~土 夜診: 月水金
草津市野路1丁目6番27号

☎077-561-3777

内科・循環器科・心臓血管外科・外科 神吉 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

草津市大津2丁目10-7
TEL(077)514-9012
FAX(077)514-9013
JR草津駅東口から徒歩5分

眼科一般・小児眼科・コンタクトレンズ取扱 加地眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
午後3:30~6:30	●	●	●	●	●	●	△

土曜午後、木・日・祝日は休診
草津市野路町694-6「南草津西口駅前」
TEL(077)565-3388
加地眼科

皮膚科・泌尿科・アレルギー科

漢方専門医

木村診療所

草津市西大路町9-13
西大路ビル2F(サークルK前)
TEL(077)565-0251

整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科 こばやし整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

◎9:00~12:30 休診日: 日曜、祝日
渋川1-2-26-202 クリニックモール草津内
☎(077)566-6003

加藤内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~午後12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:30~午後8:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜日・祝日・土曜日午後
草津市野路一丁目6-5-103
(JR南草津駅より徒歩2分)
TEL077-567-6234

脳神経外科・内科・小児科・整形外科 おうみクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:50~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:50~7:00	○	○	○	○	○	○	△

※PM 1:30~3:00: 予約・往診のみ
在宅往診・予約診療致します(急患随時)
草津市新浜町85-19
TEL(077)569-5525 FAX569-5515

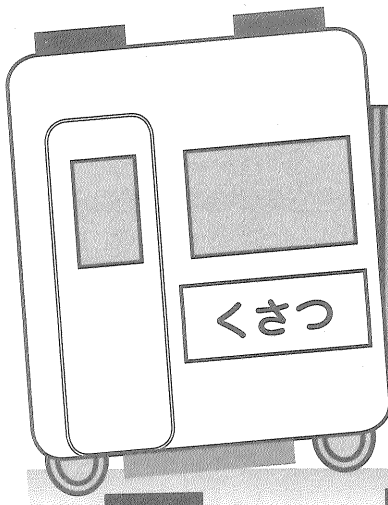
内科・循環器科 中神内科クリニック

★受付時間★	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後5:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

草津市西大路町11-10
☎(077)562-0209

ナイキ漢方薬局

営業時間
月~金 AM 9:00~PM 20:00
土 AM 9:00~PM 16:00
日・祝 定休日
草津市西大路町7番7号
TEL(077)562-4539
FAX(077)562-9468



山田学区
宮井 静江

老人クラブに入会してまもなく、書道クラブにお誘いいただき、初心者の私を心よく受け入れて下さいました。筆を持つと心が落ち着きます。上達はなかなかありませんが、今では練習日が待ち遠しく、皆様と楽しく過ごしています。これからも一字一字に想いをこめていこうと思っています。



山田学区
岸本 美代子

永年勤めた職場を退職し、主婦業、趣味と充実した毎日をごしています。
3月に老人クラブからお誘いがあり、入会させていただきました。
少子高齢化の社会の中、老人クラブの活動を通じて地域社会に協力したいと考えています。



老上学区
井野 悟

グラウンドゴルフがやりたくて老人クラブの練習に見とれていたところ、練習に参加させてもらった。その後、何度も一緒にプレーしているうちに自然に入会していた。お陰で多くの仲間と親睦が図られ、健康面でも大いに役立っている。



老上学区
杉嶋 勝治

4月より誘いを受けていたグラウンドゴルフに行くことにした。初戦は町内の方にルールを教えてもらいコースを巡り、自分の納得のいく点数で終わりました。満足した楽しい一日でした。
いつも笑顔の人との出会いが増えました。



老上学区
杉江 久子

女性部の親睦旅行に参加させていただいて、楽しく過ごさせていただきました。
健康であることに感謝しながら、皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしています。



常盤学区
中村 範正

老人クラブの入会は59歳の時です。全くピンときません。諸先輩の積極的な地域活動には敬意を表します。
小生は体力的に自信がないため、最近早朝のウォーキングを始めています。少しでも、地域活動に参加できるよう努力します。



常盤学区
高木 保枝

「老人クラブ」の仲間入りをさせていただき、「老人」の言葉にふと寂しさを感じますが、反面「生きる」ことの意義を考える節目であろうかと気づかせていただきました。
その意味から日々、有意義にプラス志向で過ごしてゆきたいです。



渋川学区
門坂 靖也

きらら長寿会への入会、もうこんな歳になったのかと思いつつも、新しい出会いが増え喜んでいます。
諸先輩方の元気な姿に接し、まだまだやれるんだと自分に言い聞かせて、残りの人生楽しもうと思っています。



笠縫学区
山田 愛子

お声かけいただいて入会させていただきました。
人生経験豊かな諸先輩方との出会いが楽しみです。
健康で豊かな老後を目指し、地域に根ざしていきたいと思っています。



笠縫学区
奥村 国男

会員のリフレッシュのために健康ウォーキング等を実施されました。特にグラウンドゴルフは初めてでもあり、爽やかな雰囲気での教えのもと、今日は癒しの場と健康づくりと、人と人との触れ合いを大切にして参加致しました。これからは会員の輪を広げるよう心がけます。



渋川学区
吉岡 邦裕

歳とともにボケは怖いですが、ボケ防止の名案は色々なことに惚れることです。そう、ボケは漢字で惚けと書きます。老人クラブで、趣味や街づくりに生き生きと活躍されている方に惚れ、自分づくりとともに、少しでも世間のお役に立ちたいと思っています。

循環器科・外科・内科
眼科(一般・コンタクトレンズ)
なかじま医院
院長 中嶋康彦 副院長 中嶋順子
時間 曜日 月 火 水 木 金 土
AM 9:00~12:00 ○ ○ ○ × ○ ○
PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ ×
(休診日: 木・日曜・祝日)
草津市追分町92番地
☎(077)566-8118

日本眼科学会 眼科専門医・医学博士
くぼた眼科
受付時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ △
休日/水曜、日曜、祝日 △土曜日は午後2時まで
◎第2木曜は午前9:00~12:30、午後5:30~7:00
草津市野路1丁目7-21
☎(077)561-0789

あらい眼科
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM 9:30~PM 1:00 ○ ○ ○ ○ ○ △
PM 4:00~PM 6:00 ○ ○ × × ○ ×
△の診療は、第2・第4土曜日と致します。
休診日 日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
草津市大馬路二丁目1-27
伽羅ガーデンスクエア1F
☎(077)567-0660

外科・乳腺科・形成外科
消化器科・肛門科・麻酔科
加藤乳腺クリニック
受付時間 月 火 水 木 金 土
午前診 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
午後診 14:00~16:00 ● ● ● ● ● ☆
夕診 17:00~18:45 ● ● ● ● ● /
☆土曜午後は13:00~
休診日/日曜・祝日
西大路町8-12(JR草津駅西口徒歩4分)
TEL 077-566-7808

かさやま小児科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
AM 8:45~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
PM 2:00~5:00 ○ ○ × ○ △ × ×
OPM2:00~3:00は予防接種外来
△予約の健診と予防接種のみ
〒525-0072 草津市笠山4-12-57
☎(077)516-0060
☎(077)516-0066 [予約専用]

芝田歯科クリニック
【診療時間】
平日 午前9:00~1:00 午後3:00~7:00
土曜 午前9:00~1:00 午後3:00~6:00
【休診日】 木曜・日曜・祝祭日
草津市矢橋町1168-5
TEL(077)569-2022

こばやし歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:30~午後 1:00 ● ● ● ● ● ●
午後 3:00~午後 8:00 ● ● ● ● ● ●
木曜・日曜・祝日休診 ※午後6:00まで
草津市矢橋町1518-6
TEL(077)561-0011

たか耳鼻咽喉科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 3:30~6:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
休診: 木曜午前、土曜午後、日曜、祝日
大津市大馬路1丁目27-1
☎(077)547-2021

小児科・皮膚科・内科
アレルギー科
医療法人 **宮本クリニック**
院長 宮本彩子
朝 9時~12時
夜 5時~7時
(木、土曜は正午まで)
休診 日曜・祝日
草津市上笠4丁目6-6
TEL 077-564-0878

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

いっぱいはらっ

元気人

Part29

高齢期をいきいき生きるには? 各学区の元気人から健康法や信条、趣味についてメッセージをいただきました



老上学区

生涯現役をめざして

田村 常人

お陰様で今年六月、元気で米寿を迎えることができました。次の目標の百寿をめざして頑張るつもりです。その目標達成のため、これからの健康を維持する気持ちを新たに、従来通り実行してきた運動、週一回実施のグラウンドゴルフ出席のほか、クラブ主催諸行事への参画、更に地域社会諸行事にも努めて参加し、心も体もリフレッシュして充実した生活が送れるよう心掛けて、生涯現役をめざします。



草津学区

高齢化社会に向って

大角 正一

「人生わずか五十年」は遠い昔の話となり、日本の平均寿命も延びて長寿の仲間入りもあつたわすか? 今まで病気もなく過ごせたことに感謝しています。これからも好きなスポーツ等、仲間の皆さんと楽しみたい、自身の健康管理には十分留意し、誰にも迷惑をかけないという気構えで、自分のリズムで健康づくりを日々の生活に取り入れています。また、平和で安心して暮らせる世であつてほしいと切に願っています。



山田学区

人生 80 の手習いをしています

三澤 良幸

私は八十の坂を登っています。朝起きて神社までの歩きから始まり、田畑は毎日です。グラウンドゴルフ、庭木の剪定、老人クラブ行事、趣味のお寺の花立てなど、年中動いています。現在健康でいられるのもこのおかげだと思っています。若い時、バスの運転手をしており、お客様と多くの友達もできました。今も遠く観音寺市、沖縄の方と年賀を交わしています。これからも体を動かし健康でありたいです。



矢倉学区

老いは楽しく健康に

南部 敏雄

暑さが厳しかった夏が過ぎ、比較的の山並みの紅葉、湖面には水鳥が楽しそうに羽ばたいている。健康の秘けつは何か。私は毎朝乾布摩擦とコップ一杯の水と、季節が移り変わる風景を楽しみながら早足で歩くこと、汗を流して作った野菜と、心を癒やすハーブティーである。日頃の心がけは、何事も無理をしないで楽しむ程度で、心の健康が大切であり、いつまでも元気な高齢者(好例者)でありたい。

元気人の心得

よく笑い
よく学び
よく遊び
いつでも
心に花を
咲かせましょう



常盤学区

長寿を祝って

伊藤久太郎

一九一七年生まれ、九十五歳です。若い時は兵隊にいき、自動車に入りました。村では自動車が一台中ない時代、私は運転手となり戦地を走り、不幸にも負傷。九死に一生を得て、帰還。傷疾軍人会に入会。その時、村に消防自動車があり、運転する人が無く、運転を頼まれて十五年くらいやりました。健康の大切さを実感し、グラウンドゴルフや軽い体操をし、日々感謝し、楽しく暮らしています。



志津地区

健康と幸せ

山本 幸代

若い頃よりスポーツ好きで、ゲートボールを始めて四十年あまりになります。今はグラウンドゴルフにも参加し、楽しい日々を送っております。今まで健康で過ごしてこれたのもスポーツのおかげと感謝で幸せものです。体力の続く限り皆さまと一緒に過ごして迷惑をかけないよう心がけ、頑張っていきたいと思っています。



渋川学区

百歳までバッチリかも

倉田 正一

退職前に右足ヘルニアによる激痛に襲われ、一カ月ほど動けなくなりました。それ以後、体を労ることや、市の健康検診は必ず受診、家でも食事や水分を摂ることに気をつけています。また、テレビで健康に関するものにすぐチャンネルが変わります。今は気功体操やグラウンドゴルフで体を動かし、週二回のカラオケで皆さんとストレス解消。最近百歳体操に参加しています。これで百歳までバッチリかも?



笠縫学区

継続を力に

笠井富美恵

私は、五年前心臓病で入院し、以後は定期通院をしています。六十歳過ぎに退職したあと、色々なことに手を出しましたが、以後は無理をしないこと、ストレスをためないことを心掛けています。現在、月八回ほど公民館で稽古を楽しんでいます。舞踊が十五年目、太極拳が八年目です。お元気で永く続けておられる先輩に習い、今後後も続けて心も体も元気で、歳を重ねていきたいと思っています。

なんでも投稿作品

草津学区 筒井 滋子

(俳句)

野あざみに故郷偲ぶ旅路かな
ゆかた着に心はなんなり彼を待つ

子に添寝うちわのうごく母ごころ

(川柳)

見るたびにいやくせほどなる娘
長寿すぎて薬と共に旅続く



草津学区 臼井 司

今日の励み

今年の夏は例年より暑く感じられました。秋を迎え暑さを少しは感じられますが、県道へりの空地に植え込んだ紫陽花も終り、今は秋桜の花が咲き乱れ、道行く人にお声をかけられ、嬉しく、花の殻採り、雑草などの世話と手入れに励み、我が身も花が咲く限り、老いに花とを咲き続けたく思っています。

(俳句)

アジサイよ頭下げて何願う
秋風に秋桜揺れるそとと撫れ



草津学区 マンボ一線

(川柳)

店長のおすすめ品が売れ残り
ポチだけが成功食事ダイエット
重すぎてハカリ故障か目標値



楽しく農業を

笠縫学区 中村 正雄



六十五歳で老人クラブに入会させていただきました。クラブの中では青年部です。クラブの皆さまと楽しく活動に参加させていたいております。

現役時代は兼業農家で頑張っておりましたが、やっと専業農家で米作りに専念できるようになりました。

趣味はゴルフ、嗜好品はお酒を楽しんでおります。これからも体調に気を付けて、地域の皆さまと有意義な時間を過ごしていきたいと思います。

食欲の秋

草津学区 山口 重三



秋は収穫の季節。果物や野菜はもちろん、木の実はおいしそうに実り、それぞれに私を誘う。なかでも黄金色の稲穂から生まれる真っ白な新米にひととき想いを寄せる。

米の風味が香り高く、日本の食文化の根幹をなすもの、見逃すことができない旬の味覚。

新米はおいしさだけでなく、昔の人々にとって一年間、飢えず暮らしていく安心感がある。

日本の恵み、日本人の心と体にとって最高の組み合わせではないでしょうか。

(俳句)

人と人の出会い大切に人力車婦

於 嵐山

介護予防事業

♪笑って 歌って 健康づくり♪

今回、1ページでご報告しました平田先生の特別授業を9月から毎月1回、社会福祉協議会大会議室で開催しています。



社協広報にて「60歳以上の皆様へ」と、呼びかけましたところ、たくさんのお問い合わせをいただきました。

老人クラブ会員すべての人に届くように、会員でない人には関心を持っていただくように、
11月19日(月)・12月18日(火)・1月22日(火)・2月26日(火)の、4回を開催いたします。

歌を基礎から学びたい方はぜひ参加ください。
※参加時にはお茶をご持参ください

塩糍レシピ 活用して下さい!

渋川学区 米本佐代子

【塩糍入り卵焼き(炒り卵)】

○卵二個に塩糍小さじ一、よく混ぜてオリーブオイルをなじませたフライパンで炒り卵にする。ふんわりした炒り卵になります。

【豚肉と野菜の炒め物】

○豚のバラ肉に塩糍をまぶしておき、タジン鍋に酒少量を入れ、塩糍をまぶしておいた豚肉と、身近にある野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ、大さやえんどう、セロリなど)を混ぜながら入れ、あればパインナップルを少量薄切りにして加え、蓋をして火にかける。パインナップルの酸味が加わり大変おいしいです。脂肪を分解する糍の酵素の働きで肉はやわらかく、あっさりした味わいとなります。

編集後記

スポーツの秋にふさわしい記事満載の八十一号が出来上がりました。

広報部会では一つでも多くの記事・スナップをお届けしたいと意見を出し合い、議論を交わしました。

地域を美しくと社会奉仕に汗を流していただき、感謝です。

それぞれの行事に「つどい・笑い・学び」地域の担い手として力を発揮！老人クラブの元氣は

「草津の宝」だと思えます。

広報では皆様の活動を大切にお伝えしていきます。

ご協力ありがとうございました。

ご協賛各位への御礼

本紙の発行にご協力いただきました皆様各位に、厚く御礼申し上げます。今後もさらに紙面内容の充実を励んで参りますので、倍旧のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

草津市老人クラブ連合会

お知らせ 福祉大会 in アミカホール

開催日：12月10日

講演：「病院では『老い』は治せない」

彦根医師会 松木診療所 松木 明先生
ふるってご参加ください!

村井歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後3:00~8:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 土曜日午後、日曜日・祝日

野路1-7-21 リバーリ南草津208号

南草津駅東側すぐ

☎077-561-7337

一般歯科・小児歯科
にしだ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:30~PM 12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~PM 7:00	○	○	○	○	○	○	△

予約制・駐車場有り

草津市南草津2-4-5(レジエ南草津1階)

【南草津駅西口徒歩5分】

☎(077)562-8377

草津いりえ歯科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:30~PM 1:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:30~PM 8:00	○	○	○	○	○	○	△

☆PM5:30まで 休診日 水曜・日曜・祝日

渋川1-2-26 ザ・草津タワー2F

近鉄百貨店2Fから直結

☎077-569-4880

Ayukawa Dental clinic
あゆかわ歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	△

◎15:00~19:30まで ☆14:30~17:00まで

草津市川原1丁目8-10

TEL(077)564-8011

一般歯科・歯科口腔外科
小児歯科
戸崎歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~午後1:00	○	○	○	○	○	○	△
午後2:30~午後6:30	○	○	○	○	○	○	△

◎木曜午前9:00~11:00 △土曜午後2:00~4:00

草津市西大路町6-9

☎(077)566-8086



熱い応援も相まって、今回はダントツで志津地区が優勝を飾りました！



第 17 回 健康フェスティバル

10 月 5 日 於：野村運動公園

青空いっぱい、野村運動公園には続々と選手が集まってきました。

御来賓を迎え、「頑張ってください」のエールを頂きました。

今年は新種目「関所破りじゃんけんゲーム」をはじめ 8 種目で競いました。

1 位の志津地区は応援も盛り上がり、5 種目 1 位という素晴らしい成績で見事優勝を飾りました。

2 位 渋川学区 3 位 老上・矢倉と最後まで熱戦を繰り広げました。

新しい種目ではグラウンドに笑い声が聞こえ、和やかな大会となりました。

参加者全員の力で「すがすがしい一日」となりました。また、最後の江州音頭では 四代目桜川梅昇氏の音頭取りによる江州音頭・太鼓の音につられて大きな踊りの輪が出来ました。

◆得点表

種目	タイム	グラウンド	ビン	満水	関所	ビン	グラウンド	玉入れ	合計	順位
学区	レース	ゴルフ	立て	ゲーム	やぶり	転がし	ゴルフ	競争		
志津	8	10	10	10	9	10	6	10	73	1
渋川	10	4	10	8	6	10	5	6	59	2
老上	6	4	4	8	8	8	10	8	56	3
矢倉	4	8	8	6	10	6	8	6	56	3
山田	7	6	6	4	4	8	10	10	55	5
常盤	7	8	8	6	3	6	8	8	54	6
笠縫	4	10	4	10	5	4	5	4	46	7
草津	10	6	6	4	7	4	4	4	45	8



関所やぶり じゃんけんレース

今年からの新種目！
2つの関所をじゃんけんで破れ！



タイムレース

急ぎ過ぎないように、
めざせ二分ジャスト！



満水ゲーム



ビン転がし



グラウンドゴルフ ゲーム

ナイスショット！

午前、午後の 2 回に分かれて行い、どちらもホールインワンが出ていました。

南草津米倉眼科

予約診療ははじめました お気軽にお電話下さい

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	※	休	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○

Maple Clinic 心療内科・神経内科

院長 佐藤 啓二

診療時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
12:00~13:30	○	○	○	○	○	○	○
13:30~16:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~20:30	○	○	○	○	○	○	○

(有)ムラセ薬局

保険調剤・一般医薬品

南草津店	野洲店
TEL(077)563-4300	TEL(077)586-5252
草津市野路一丁目14番47号	野洲市小篠原958-34

ケアステーション 一歩

居宅介護支援事業所

野洲店	草津店
TEL(077)565-7301 FAX532-9751	TEL(077)562-8213
E-mail ittupo.konishi@nike.eonet.ne.jp	TEL(077)532-6963

わかき耳鼻咽喉科

院長：永田 智也

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:40~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

わたしたちは

草津市老人クラブ連合会の

活動を応援しています

長寿社会の文化に貢献します

老人クラブ広報紙・名簿制作

株式会社博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(06)6797-0212(代)

相続のこと・遺言のことでお困りの方は

湖南司法書士事務所

土日祝も 相談無料(要予約) ☎0120-965-241

FAX 077-566-4881 草津市東矢倉三丁目35-32

相続・遺言のこと・借金についての相談は無料!