

老ク連

第84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

〒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

「お怪我がなごみいっ
つ」「見事な行進です。頑張っ
て下さい」

開 会 式

第18回 健康フェスティバル

10月4日 於: 野村運動公園 参加者: 約1000人



スポーツの秋、到来!



タイムレース

2分間を6人でつなぎます。練習
されましたか? お見事です!

クラウンゴルフ

ホールインワン、見事です!
老上学区 杉江ふさ子さん
常盤学区 勝島 和樹さん

会場も大拍手!



ピン立て

コツは“足さばき”!?



関所やぶ

大事なのはジャンケンに勝つ“時の運”!



玉入れ競争

健康フェスティバルの大トリ、
紅白の玉が舞い飛びます!

江州音頭

大きな踊りの輪が笑顔で広が
りました

ピン転がし

棒さばきが冴える!?
ピンを操り、前へ前へ!選手のみなさんの大奮闘は
会場いっぱいの笑顔を誘っていました

満水ゲーム

防火バケツから水を汲んで、こぼ
さないように慎重に!

西消防署のご協力 学んで役立つコーナー



煙体験コーナー



地震体験コーナー

ご協力、ありがとうございました。

社会福祉法人 ご縁会
小規模多機能型居宅介護サービス
フェイス
365日24時間いつでもご利用できます
①デイサービス有り
②お泊り有り(全室個室)
③訪問介護有り
草津市草津2丁目14番32号
TEL(077)565-6442 FAX565-6452
ホームページ <http://hirataface.wix.com/face>

種目	タイム	クラウン	ピン	満水	関所	ピン	クラウン	クラウン	玉入れ	合計	順位
学区	レース	ゴルフ	立て	ゲーム	やぶ	転がし	ゴルフ	ゴルフ	競争		
波川	10	6	8	10	4	10	7.5	7	9	71.5	1
常盤	9	8	5	9	9	8	4.5	10	7	69.5	2
山田	7	10	6	7	8	7	4.5	8	8	65.5	3
矢倉	6	7	9	8	7	4	9	4.5	5	59.5	4
笠縫	4	4	4	6	10	9	6	6	10	59	5
草津	8	5	10	4	5	6	7.5	9	4	58.5	6
老上	5	9	7	5	6	5	10	4.5	6	57.5	7

◇ 今年は波川学区が堂々の
優勝を飾りました。
おめでとうございます!

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、泌尿器科、皮膚科、皮膚科
リハビリテーション科、日帰り手術センター
遠隔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・お風呂の改修なら
地元で48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 天祥会
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、トイレの改修
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
株式会社 ヤマキ
☎0120-172-123
☎077-564-0123
草津市青地町200番地の10

♪シルバーパワーできれいな町づくり♪ 全国一斉社会奉仕の日 活動報告

老上学区



下津会

町内「前川」川床の草刈り、清掃作業「みなくさまつり」の参加・協力



川の下睦会

笠縫学区



野村第二老人クラブ

9月20日、23名で野村地区内のびわこ通りと湖南幹線の野村中央交差点南側付近を中心に草取り。



常盤学区



下津会

神社周辺の除草作業



下物町老人クラブ相生会

天満宮広場の除草作業

洪川学区



南かがやきクラブ

9月17日、38名で児童遊園の草刈り清掃作業で汗を流しました。



矢倉学区 松クラブ



9月20日、参加人員16名で市道などの橋の清掃作業。

矢倉学区 室寿会



平成22年4月1日より、会員有志で矢倉小児童の登校時のあいさつ運動を実施。

山田学区

山田町八千代会



7月に4回にわけて山田町八千代会の皆さんが町内の清掃作業。

不動浜福寿会



7月7日、不動浜福寿会の皆さんが町内の児童遊園の清掃作業。

木川老人クラブ



8月4日一斉清掃、この日は薬師堂広場、ふれあい広場、天神社の草取りと落葉清掃を実施。会員64名、暑い中の作業でした。

編集後たくさんの写真が届きました
が掲載に間に合いませんでした。お
詫言申し上げます。たくさんのご参
加ありがとうございました。

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1丁目1番33号
☎(077)564-4649

パナ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～
草津市西法川1丁目15-10
☎(077)563-2615

社会福祉法人 あさひ保育園
草津市南笠デサービスセンター

あさひ

草津市笠山1-1-46
TEL(077)569-0936
FAX(077)569-0937

YKK AP KIRADE
住宅リフォーム・サッシフロント設計施工
硝子工事・木製建具工事

北出産業株式会社
代表取締役 北出 慶彦
草津市志那中町99-1
TEL(077)568-0080 FAX568-0099

阪口法律事務所

弁護士 阪口 大視
弁護士 三田村 愛
弁護士 横山 和之

草津市野村1丁目25番27号 増井ビル1階
☎(077)566-4220
http://www.s-i-o.jp

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

日本キリスト教団 草津教会
牧師 宮田 豊夫

学校法人 草津キリスト教学園
信愛幼稚園

草津市大馬路1丁目17-11
☎562-1064 FAX565-4082
http://shin-ai-kindergarten.com/

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

社会福祉法人 モンチ保育園
くさつ 優愛保育園 **モンチ**

はじめまして
平成24年4月
南笠に開園

草津市南笠町777番地
☎(077)535-6694

社会福祉法人
志津保育園

〈早朝延長保育〉
午前7時～午後7時45分
草津市青地町946番地
☎(077)564-3611



新事業 月一回 男の料理教室

講師
小枝美代子先生

9月は市長も絶賛のすじ肉カレーランチ・サラダ・コーヒーゼリー
10月はいなり寿司弁当・煮物・ゆず大根・豚汁・リンゴゼリー
11月22日(金)はおでんランチの予定
60歳以上の皆さんに500円でランチを楽しみましょうと呼びかけたものです。自分たちで作ったものは格別に「美味でございます」
参加ご希望の方は1週間前に申し込みをしてください。
会費500円先着25名受け付けます。

ゆず大根 レシピ

●材料
大根 3kg
ゆずの皮

砂糖 500g
塩 90g
酢 100cc

○ゆずの皮を細かく刻んで大根と一緒に入れ、砂糖・塩・酢を入れる。
○まぜたら4日後頃が食べ頃になります。



介護予防事業 合唱クラブの 活動紹介

介護予防事業の一環で、月1回、社会福祉協議会大会議室で「合唱クラブ」の活動を行っています。

平田美音子先生の歌唱指導のもと、毎月1回大きな声を出して唄っています。12月11日の福祉大会でご披露します。お楽しみに！「花は咲く」この歌をご存知ですね。

震災後、絆を呼びかけた優しい歌です。たくさんの方が歌い、絆が深まっています。

毎回、言葉の意味を噛み締めながら、練習しています。

◇今後の予定(参加してください)

11月11日、12月16日 会場：社協大会議室(青地)

市老ク連の行事・事業についてのお問合せ

草津市老人クラブ連合会事務局

☎ 077-516-0350

※ご連絡は午前中をお願いします



体育部会報告 ディスコンに挑戦



健康フェスティバルについて、何度も部会を重ねる中、ホッと一息のディスコン体験でした。
各学区にディスコンの機材は用意してありますので、有意義に使って、楽しんで下さい。

広報部会報告

楽しんで読んでね



皆様に原稿協力をいただいた、「老ク連くさつ」第84号の編集会議を開催しました。
行事の多い時期の広報紙の発行ですので、読んで頂く会員の皆様に「目で楽しんでもらえる紙面づくりを」と、協議を重ねて制作しました。

女性部会報告 動く研修会

女性部副部長
保田 忠代



草津市役所→草津地域包括支援センター(草津ケアセンター内)→烏丸ロックベイ→県立琵琶湖博物館、と移動しながらの「動く研修会」を実施し、38名の女性部員が猛暑のなか参加しました。

中学校区に1カ所、高齢者の相談場所「地域包括支援センター」が誕生したことを学びました。



市老ク連健康づくり ウォーキング教室 常盤学区

10月20日、草津市常盤東総合センターを会場に市老連健康づくり・ウォーキング大会が開催されました。

講師に県健康推進指導者 中原 今日子先生を迎えて参加者70名で楽しく、ウォーキングについて学びました。

「ストレッチをしましょう」「自分の歩き方に関心を持つこと」などなど指導を受けました。

※単位クラブで中原先生の指導を希望される場合はお電話ください。

井上整骨院

診療時間 月火水木金土日
AM 9:00~12:00 ○○
PM 4:00~8:00 ○○
○土曜日はAM9:00~PM2:00まで
休診日 日曜日、祝日、土曜午後
但し、急患はこれに限らず
草津市野村4丁目7-19
TEL・FAX (077) 532-7084

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

草津市西沢川1-9-44
JR草津駅西口
☎ (077) 564-6031 (代)

草津市農業協同組合

年金のお受取は
JAへ

草津市上笠岡丁目3番17号
TEL (077) 562-2391
FAX (077) 562-2187

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

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

新入会員の皆さん!



草津学区
村瀬 宏孝

60 歳定年を機に草津市にお世話になりました。70 歳を越え、西一会館の紹介で「さわやか会」に入会させていただきました。会の行事にできる限り参加し、皆さんとの交流を深め、楽しい老後となることを期待しています。



活動を通じて
地域の絆を深めよう



草津学区
今村とみ子

本年 4 月にみよご会の会長様よりお誘いいただき、入会させていただきました。草津に生まれ草津に育ち、住みやすい町に住めることを、有り難く思っております。今後は皆様方と豊かな老後を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



常盤学区
生駒 満子

老人クラブに入会してから地域のグラウンドゴルフに参加するようになり、人生経験の豊かな先輩たちとプレーできる事に楽しみを感じます。これからも健康と夫婦円満で、いつまでもグラウンドゴルフが続けられるように願っております。



草津学区
中野 吉一

定年退職後は家内との旅行や、好きなボウリングで余生を楽しもうと思っておりましたが、行政より国の施策である、総合型地域スポーツクラブ事業の立ち上げを依頼され「くさつ健・交クラブ」を仲間と創設し頑張っています。



笠縫学区
北川 富子

74 歳になり、これからの人生どう送ろうかと思った時、老人クラブがあることを知り入会。いろいろな行事に参加しています。視野を広げ、地域の人と仲良くしたいと期待しているところです。困ることもあるかも知れませんが、頑張ります。



常盤学区
安井つや子

老人クラブ入会と聞くと「ええ〜」と思いましたが、後期高齢に向かっていく私です。地元に根ざした活動をされている仲間に入れていただき、楽しく親交を深め、地域の奉仕活動などに参加協力していきたいと思ひます。



常盤学区
市川 博

永年の勤めを終え、今年より老人クラブの活動に参加することになり、少し抵抗を感じますが、諸先輩方の明るく元気な活動の姿を拝見すると、これからもっと積極的に楽しんで活動に参加できるように心掛けたいと思っています。



常盤学区
山本 武雄

老人クラブに入会してすぐに役員をと言われ、右も左もわからないまま、引き受けてしまいました。老人クラブだからそんなに行事が多くないと思っていたら市老ク連、学区、町内など、行事の多いことに驚いています。役員の皆様、ご苦労様です。



矢倉学区
現王園 恰

三楽長生会に入会してまだ 2 年足らず。まだ活動には参加がなく今日までできました。グラウンドゴルフに 2、3 回参加いたしましたところ、まず驚いたことは、先輩方の元気なことにはビックリです。私も皆様に負けず、これから活動に参加していきます。



笠縫学区
北川 智三

新入会員です。よろしくお願いいたします。少し体が不自由で、ご迷惑をおかけすると思います。先輩方のご指導よろしくお願いします。71 歳になりました。

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 草津市淡川 1-2-26
草津駅東口直結 1 分 ザ・草津タワー 2 階
TEL(077)516-0200

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	○	○	○	○	○	○	○	○

草津市大路 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

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

木村診療所

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

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

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
淡川 1-2-26-202 クリニックモール草津内
TEL(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・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)
TEL(077)567-6234

おうみクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 8:50~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:50~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※受付は、午前診は再診 AM 11:45(初診 AM 11:30)まで、午後診は再診 PM 5:45(初診 PM 5:30)までに済ませてください。
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 FAX 569-5515

南草津野村整形外科

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	○	○	○	○	○	○	○	○

院長:橋 真一
午前診:月~土 夜診:月~金
草津市野路 1 丁目 6 番 27 号
TEL(077)561-3777

ナイキ漢方薬局

営業時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~PM 20:00	○	○	○	○	○	○	○	○
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

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

ようこそ!

笠縫学区
横江 義一

義一さん、老人クラブに入会して、先輩より幾度となく誘われていた。まだ老人・お年寄りという言葉に少し抵抗があったが、私も70歳に近い。このへんで老人・お年寄りと呼ばれるのも悪くないな一と思い、入会を決意しました。

渋川学区
小西 勇吾・広子

今年から私たち夫婦で入会しました、よろしくお願いします。これからの人生、先輩方と地域での奉仕作業や、いろんな活動を通じて出会いを大切に、皆様と交流を深め、クラブの行事にも参加して、健康で有意義な楽しい日々を過ごしたいと思っています。

矢倉学区
種村 勝

老人クラブに入会させていただいたものの、今だ仕事をしているため仕事優先。趣味優先で老人クラブの活動が十分できていないのが現状です。近い将来、地域活動、グラウンドゴルフを楽しめる日が来ることを信じています。

老上学区
大石 昇

キッカケ?誘われたからかな。誘われる時が華のような気がします。班長をした時、様子が分かります。世の中が分かることは、すてきなことと感ずいます。知識が増えることって、楽しいことですね。人生を楽しみたいと思います。華です。

老上学区
出田 和也

私は満70歳の「老人」ですが、昨年4月湖州平いこい会に入会した新進気鋭(?)です。当会は畑会長主導のもと、グラウンドゴルフをはじめ多くのプログラムにより、メンバーの和と、笑いによる若返りを図っています。私も積極的に参加しています。

矢倉学区
林 保江

私の元気の源はカラオケです。いろいろな場で月に5、6回は楽しんでいます。大きな声で歌うと心身のリフレッシュにもなります。始めてから20年以上になりますが、歌える日々感謝して、これからも続けていきたいです。

老上学区
鈴木 敏幸

この地にお世話になり10年、住み心地を味わっている折、地域の役が回ってきて、引き続き、かがやきクラブ会員として、地域の皆様と顔見知りとなりつつあります。何はともあれ、気楽に各種行事に参加させていただき、交流を深めていきたいと思っています。

山田学区
久保 明雄

入会して一年半、仕事も続けていて、たまにしか参加できていませんが、会員数の多さ、先輩方の元気、やる気に驚きます。自らの健康、人との繋がり、深める貴重な活動として、少しでも多くの行事に参加したいと思っています。

山田学区
木村 芳昭

いつかこの日が来ると思っていたが入会をして、諸先輩の方々のパワーの凄さに驚きました。現状ではクラブの行事に参加できず、申し訳なく思っています。これからはひとつずつクリアできるように、頑張っていきたいと思っています。

山田学区
中村 久之

昨年の10月に悠々会に入会し、今年の4月から行事に参加をし、忙しい毎日を送っています。特にグラウンドゴルフは皆さんとても上手で、元気をだしてプレーしています。私もホールインワンを目指し地域で何かお手伝いできればと思っています。

山田学区
堀井 清志

老人クラブなんて、まだ先の話と漠然としていたが、熱心なお誘いもあり、入会しました。業務の集中などもあり、老人クラブ活動に出席できませんが、極力出席するよう努力しています。また、先輩の皆さんと楽しく一日一日を過ごしていきたいと思います。



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)
草津市迫分3丁目1-14
☎(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 ○ ○ ○ ○ ○ △
休診:水曜、日曜、祝日 △土曜日は午後2時まで
◎第2本曜は午前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土曜日に致します。
休診日 日曜・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13:00~14:45
休診日 日曜・祝日
西大馬路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 ○ ○ × ○ △ × ×
○PM2:00~3:00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 日 祝
午前9:30~午後1:00 ● ● ● ● ● ●
午後3:00~午後8:00 ● ● ● ● ● ●
水曜・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
宮本クリニック
院長 宮本彰子
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

内科・小児科・循環器科・消化器科
北山田診療所
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ × ○ ×
午後4:30~7:00 ○ ○ ○ × ○ × ×
休診:在宅診療可
草津市北山田町245-1
TEL(077)566-2560

いっばいはっ

元気人

Part32

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

輪行に挑戦

棧敷 清毅

私は自転車が好きだ。自宅から片道三十分も走れば〇市内全域〇浜大津港〇鳥丸半島あたりくらいまでなら、案に行くことができ、日々の有酸素運動として活用している。しかし輪行技能(自転車の分解・袋詰め・組み立て)が未熟なため、輪行の経験はない。この技能を習得し二三日もかければ、琵琶湖周辺にある名所旧跡探訪と、美しい琵琶湖一周が実現できると信じている。まずは技能習得の勉強だ!



草津学区

百歳体操などの効能

小松 子之

「元気人」には程遠いところもありますが、私なりに実施している機能回復の体操を紹介します。足が少し不自由な私は、あるとき包括支援センターの先生に勧められました。この体操によって、何かにつかまらなくても、立ち上がる事ができるまでになりました。今、近くの老人クラブの百歳体操に参加し、片足立ちもできるようになりました。感謝の一言です。



常盤学区

米寿を迎えて

上田 寛

以前の勤め先から先日、米寿のお祝いとして記念品を贈られました。思えばずいぶん長生きしたものだと思えます。私はもともと四人兄弟ですが、九十四歳の長兄をはじめ、四人ともども現在もなお元気な日々を送っています。今でも年一回は、兄弟が揃う機会があり、元気な体に産んでくれた両親に感謝しています。最近はいきいき百歳体操や、カラオケ教室を生きがいに余生を送っております。



矢倉学区

希望の光を送る

斉戸 猛

大震災で甚大な被害を受けた、宮城県石巻市で咲いた「ヒマワリ」の花言葉は希望。真っすぐに茎を伸ばし、太陽に大輪を向けて咲くヒマワリは「希望」そのものである。定年退職後、地域に少しでも恩返しをと思い、民生委員を引き受けて六年。今年からは町内会老人クラブ会長に。グラウンドゴルフや研修バス旅行、月例会での賑やかなお喋りなど、「小さな太陽」のような花を見せてくれるヒマワリのように、地域の高齢者に希望の光を送れる自分でありたいと思っています。

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

挨拶の効用

塚本 明

私が日頃心掛けていることのひとつに挨拶があります。元気な挨拶は会話の口火を切り、次に諸先輩方との有用な会話へと導き、さらに問題がある場合には、意見交換することにより、解決への手助けになる場合が多々あります。このように挨拶は、活発な会話を生み、心も頭も体も全て新鮮にしてくれます。今後も、自ら進んで、元気な挨拶を行い、活発な生活を営み続けたいと思っております。



山田学区

趣味のお蔭

岸本 誠治

へたの横好きという趣味のお蔭で、元気に生かされてもらっていると感じている。若い頃は暗室で写真の現像、焼付もしたし、ある時さつき展を見に行き、見事な花をつけた盆栽に魅せられた。さし芽して育てた盆栽が、今は親指より太くなっている。退職後、詩吟を習っているが、腹から声を出すので健康には良いと思っている。入会希望の方は男女を問わずに大歓迎です。



浅川学区

私の元気の源

中村 成行

我が家の麻木の手入れくらい、自分の手で行いたいと思いで、平成十九年十月より二年間、県レイカディア太学園芸学科で学ばせていただきました。お陰で老年になってからの、上下や利害関係の一切ない、得難いたくさんの友人に巡り合いました。今も年数回の同級会や、数カ所の園芸ボランティアにいらしています。地域の役や、自分の趣味とあいまって、日々の予定がヒッシリと詰まり「ぼー」として暇もなく、私の元気の源となっています。



笠縫学区

みんなで歌を

谷澤すみ江

主人を見送り四年。八十一歳、一人暮らし。金曜日の百歳体操、お口の体操終了後、懐かしの歌を歌いたいの伴奏を頼まれ、下手な伴奏なのに皆さん元気いっばい声を出して歌って下さるので感激しています。それで皆さんのご期待に添いたい。毎日ピアノ一時間。ほかにも外国語で日記十年間、千草体操とヨガ二十年。ケアポートボランティア、歌声サークル、地域サロンなど、皆一緒に頑張りましょう。

学区から行事紹介

山田学区

楽しい

ウォーキング

西蔵 清彦

梅雨の晴れ間をぬって総勢七十二名が旧草津川の遊歩道を琵琶湖の方に向う頃には、長蛇の列になりました。左岸堤から眺める北山田のビニールハウスは整然と並び、一見の価値があり、山田の風物詩です。旧草津川を左折しメロン街道を出る頃には蒸し暑さが増し、汗もふき出しました。

JA野菜センターで休憩の後には待望の若宮神社です。木立に囲まれた社殿で



学区女性部の皆さんによる「メロン試食」のおもてなしが待っていました。

涼しい境内でよばれるメロンは格別です。「おいしかった」「旨かった」の声に余韻を残し帰路についた。

草津学区

ウォーキングで

歴史を巡る

清水 晃

九月二十七日、恒例の健康ウォーキングに旧跡巡りを加え、学区会長のガイドで歴史探訪を兼ねた4kmを歩いた。西回りルートで湖南農業高校の変遷を聞き、中岡地点の市立図書館に到着。復路は旧草津川堤防から、東海道と中仙道の分岐点に立つ道標に辿り着く。市指定文化財の説明も聞き



つつ、宿場町を象徴する草津本陣へ。「細川越中守宿」と大書きした関札の調れも興味深く、改めて見直す。二時間の行程にも疲れを見せず、実り多い秋の日であった。

老上学区

女性部研修会

(そば打ち体験)

女性部長 物部夫美子

九月九日、老上学区老ク連では、女性部研修会で初の試みとして、そば打ちを体験しました。

女性部から十八名と、学区役員との交流も兼ねて、男性は畑舎会長、池藤利彦副会長をはじめ五名で、総勢二十三名が参加しました。開催場所は橋岡会館を借り、そば打ち指導は日野勝也広報部長にお願いしました。

そば打ちは、刻みもほ



ぼ全員が体験し、細いの太いのマチマチでしたが、味は手打ちそばそのものの。また老上ふれあいまつりの、事前練習も兼ねて作った「らっきょう寿司」も好評でした。

今回の研修会では、男性役員と初顔合わせの方も多く、料理を通じて交流・親睦が図られました。

編集後記

広報部会では読みやすく、情報を知ってもらえる広報にと話し合いを重ねています。

今回の部会では男の料理講習で作ったいなり寿司の試食もしました。老人クラブの楽しさがたくさんの人に伝わることを願っています。

会員お誘いのときにはぜひ広報をお届けください。

ご協力 お願いします。ありがとうございました。

中学校区に1か所、高齢者の相談受付場所が出来ました。

些細な困りごとはありませんか。
「老人クラブ仲間に話してみたら気が晴れました…」
そんな答えが帰ってきたらうれしいのですが、人に言えないこともありますね
そんな時に対応してくれる場所が中学校区に1つ出来ました。
電話番号を控えておいて下さい。
何か困りごとを抱えたら、電話をつないでみましょう。
心丈夫ですね。

- 地域包括支援センター 561-2372(市役所内)
高穂地域 561-8143(菅蒲の里内)
草津地域 561-8144(草津ケアセンター内)
老上地域 561-8145(老上ディきはん内)
玉川地域 561-8146(南笠ディあさひ内)
松原地域 561-8147(上笠ディ湯楽里内)
新堂地域 568-4148(北部ディ常輝の里内)

投稿作品

なんでも

文芸コーナー

草津学区 筒井 滋子

くみおきの水に青空秋さくら紅々すも八十路の秋に祝著

草津学区 マンボ一線

通販は写真が試食の味を出し返したが会ったが催催した人



戦争体験

後世に伝える

草津学区 山口 重三

八月十五日の終戦記念日のテレビは、ほとんどの局で、あの恐ろしかった戦争の番組を放映していた。
弱い女性や子どもたちが、飢餓や悲惨な生活を強いられ、戦争体験者が減少してきている今、あの恐ろしい戦争が二度と起きないよう、私たちが後世に伝えていく必要があると痛切に感じる。

日曜日も診療しております
歯科・小児歯科・口腔外科
Eデンタルクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
8:00~13:00 ○○●○○○
15:00~19:00 ○○●○○○
休診日 木曜・祝日
草津市平井2-8-10 TM草津ビル1-A
☎(077)569-4733

一般歯科・小児歯科
N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(レジェ南草津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
浜川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・小児歯科・口腔外科
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



見事優勝を飾った老上学区の石本あき子さん。おめでとうございます！



ホールインワン数 106、うち指定ホール 61

順位	名前	学区	スコア	1打	2打
第16位	木村 清一	渋谷川	37	2	4
第17位	土野池富子	常盤	37	1	9
第18位	御池 清	渋谷川	37	1	7
第19位	中野 喜吉	老上	37	1	6
第20位	松本 民三	常盤	38	1	8
第21位	奥井 弘一	矢倉	38	1	6
第22位	木村 正	山田	38	1	6
第23位	勝島 實	常盤	38		10
第24位	井上津喜子	草津	38		10
第25位	武市 洋子	山田	39	2	3
第26位	服部 常二	山田	39	1	7
第26位	堀井 静江	山田	39	1	7
第28位	辻 嘉夫	草津	39	1	6
第29位	久泉千恵子	山田	39	1	6
第30位	奥野 幸三	矢倉	39	1	6
第31位	神戸 誠子	山田	39	1	6
第32位	東郷 治	渋谷川	39	1	5
第33位	山根 進	笠縫	39	1	5
第34位	三日月義彦	渋谷川	39	1	5
第35位	倉田 正一	渋谷川	39	1	5
第36位	岸本 勝	山田	39	1	5
第37位	酒井 進	老上	39		10
第37位	田村 恒男	山田	39		10

◇大会結果

順位	名前	学区	スコア	1打	2打
優勝	石本あき子	老上	27	3	7
準優勝	片岡 末松	常盤	32	2	7
第3位	馬場 賢次	山田	32	2	7
第4位	河辺美代子	常盤	33	1	11
第5位	谷 正明	老上	34	2	5
第6位	我孫子 清	草津	34	1	10
第7位	服部 克和	常盤	35	2	3
第8位	林 安繁	矢倉	35	1	9
第9位	柴田 和子	山田	35	1	9
第10位	野瀬 清雄	渋谷川	36	2	5
第11位	西田 華子	常盤	36	2	5
第12位	清水カネ子	山田	36	2	3
第13位	尾崎 高行	常盤	36	2	3
第14位	木下 信子	常盤	36	1	8
第15位	山田 英雄	笠縫	37	2	5

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に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

南草津米倉眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	○

※火曜午前受付は12:00迄
休診日：水曜、日曜、夜
JR草津駅西口徒歩3分
MINK-3ビル3F
☎569-1288
（駐車場をご利用下さい）

内科・循環器科・消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

〒525-0036 草津市草津町1540-1
グランドビル1F
☎(077)567-3220

(有)ムラセ薬局

南草津店	野洲店
☎(077)563-4300 草津市野洲一丁目14番47号	☎(077)586-5252 野洲市小篠原958-34

介護保険 介護サービス事業所
指定事業所 ムラセ居宅介護支援事業所
☎(077)566-7515
草津市野洲一丁目14番38-201号

ケアステーション 一歩

居宅介護支援事業所	デイサービス一歩
TEL(077)565-7301 FAX532-9751 E-mail ituppo.koushi@nifty.com	草津市矢倉町155-4 TEL(077)562-8213 FAX532-8213

TEL(077)562-8213 FAX532-8213
草津市矢倉町7-8 TEL(077)532-6963

わかき耳鼻咽喉科

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

草津市若草5-13-1 若草医療ビル1F
☎(077)532-7071
http://www.wakajibi.com

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

信頼される介護士を目指して

綾羽高等学校 介護福祉科
〈取得できる資格〉 ●介護福祉士国家試験受験資格 ●介護職員初任者研修課程 学校法人 綾羽高等学校 〒525-0025 草津市西渡川1-18-1 TEL(077)563-3435

デイサービス ルピナス

草津市若草町2-24
TEL(077)599-1301 FAX599-1302 http://kusatsu-lupinus.com

〒525-0025 草津市西渡川1-18-1
TEL(077)563-3435

介護付き有料老人ホーム

コンソルテ瀬田
大津市大江一丁目3番20号 TEL(077)544-7311 FAX544-7488 ☎0120-185-789