

老ク連

第86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

開会式



市長より祝辞

市議会議長より祝辞

タイムレース

6人の合計タイムが
“2分ぴったり”をめざします

グラウンドゴルフ



ピン転がし

2本の棒を使って
一升瓶を転がし、ゴールを
目指します

がんばれ!

玉入れ競争



最後まで、あきらめるな~!

ファイト!

ピン立て



足の器用さを競います

第19回 健康フェスティバル

10月3日 於: 野村運動公園 参加者: 650人



大勢の歓声響く中、元気あふれるプレーが見られました。
各テント応援合戦がはじまり、観客席が盛り上がり、楽しい
大会となりました。笑って 笑って 健康づくり・晴天に恵ま
れ元気笑顔にたくさん出会えました。

満水ゲーム



こぼさないように、慎重に!



関所やぶり

やった!
ジャンケンに
勝つと
思わず笑顔に

種目	タイム	グラウンド	ピン	満水	関所	ピン	グラウンド	グラウンド	玉入れ	合計	順位
学区	レース	ゴルフ①	立て	ゲーム	やぶり	転がし	ゴルフ②	ゴルフ③	競争		
渋川	8	8.5	10	10	9	10	4.5	9.5	9	78.5	1
老上	6	10	4	8	10	8	10	4	7	67	2
常盤	7	8.5	8	7	7	9	7	5	8	66.5	3
山田	10	7	7	4	5	5	6	6.5	10	60.5	4
草津	4	5.5	9	6	6	6	8	9.5	4	58	5
矢倉	9	5.5	6	9	8	4	4.5	6.5	5	57.5	6
笠縫	5	4	5	5	4	7	9	8	6	53	7

社会福祉法人みのり

- みのり保育園 ●Pure Kidsみのり保育園
- 特別養護老人ホームほづら
- 介護老人福祉施設なみき
- 草津市上笠デイサービスセンター湯楽里
- 草津市上笠居宅介護支援事業所
- 草津市松原地域包括支援センター

法人本部 草津市上笠1丁目1-22
TEL(077) 563-0030

サービス付き高齢者向け住宅

「かえで」

デイサービス・訪問介護
株式会社 湖楓草津市追分南1丁目7-3
TEL(077) 566-7532
FAX(077) 566-7533
http://maple-kofu.com/ご高齢の方にやさしい
トイレ・お風呂の改築なら
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。◆今年も渋川学区が優勝し、連覇達成!!
おめでとうございます!!

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

特別養護老人ホーム

菖蒲の郷

ショートステイ デイサービス
居宅介護支援センター滋賀県草津市山寺837
TEL(077) 566-3888
FAX(077) 566-2080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/

社会医療法人 誠光会

草津総合病院

☎(077) 563-8866(代)
〒525-8585 草津市矢橋町1660
http://www.kusatsu-gh.or.jp

介護老人保健施設 草津ケアセンター

草津市野村2丁目13-13 ☎567-1122(代)

草津看護専門学校

草津市矢橋町1824 ☎516-2567(代)



南草津病院グループ

よつばライフケアネットワーク

医療法人芙蓉会

南草津病院

MINAMI KUSATSU HOSPITAL

診療科目: 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

消化器内科・循環器内科・老年精神科

入院: 医療療養病棟・回復期リハビリテーション病棟

〒525-0059 草津市野路5丁目2番39号

☎077-562-0724

URL: http://www.373932hp.jp

水回り、台所、お風呂、トイレの改築
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

あいがとう!

助かるわ~

「地域に役立つ汗」できりり、熟年パワー!

きれいになったネ

感謝です!

松原老人クラブ



9月24日、25名で会員各自宅から指定ごみ集積場までの道路周辺のあき缶拾い作業。

上笠第4老人クラブ



9月20日、20名でびわこ通りと、オウミ住宅本社前から4丁目バス停付近までを清掃作業。

小屋場老人クラブ



9月19日、参加人数13名で弾正公園入口付近の草引きと清掃作業を実施。

上笠第3老人クラブ



9月13日、参加人数30名で上笠天満宮境内の草刈りと清掃作業。

馬池かがやきクラブ



9月24日、36名で自治会館内の清掃と陸橋道路の除草と清掃、国道沿いの植え込みと街路のゴミ拾い作業。

上笠第2老人クラブ



5月28日、参加人数35名で上笠天満宮の草取りと清掃作業。

活動報告



砂原町白扇会



9月27日、30名で砂原大橋北詰付近、桜頭彰碑周辺～砂原町内会多目的広場の除草と草刈り作業。

元町みよご会



9月23日、7名で旧草津川石段と草津市民センターの草引きと清掃作業。

不動浜福寿会



9月7日、参加人数50名で不動浜児童遊園の除草作業。

元一福寿会



9月21日、17名で市指定横町道標と元一会議所周辺、立木神社御旅所下の堤防の草刈りや雑木伐採作業。

新浜老人クラブ寿会

9月7日、参加人数30名で龍宮神社境内の剪定や除草、清掃作業。

悠鳩会

10月7日、20名で鳩ヶ森集会所と鳩ヶ森町中央道路の草引きと清掃作業。

矢倉1、2、3老人クラブ



9月20日、参加人数34名で市立野々花墓地の清掃作業。



グリーンピア草津緑寿会



9月21日、11名でグリーンピア草津自治会館周辺の植え込み、南森部児童公園内藤棚の剪定作業。

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ふるさと近江の味、こころ。——
お舟当の **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～
草津市西渋川1丁目15-10
☎(077)563-2615

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

YKK AP KITADE
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

浄土宗
常善寺
草津市草津3丁目9-7
浄土宗滋賀教区教務所
☎(077)565-0529

日本キリスト教団 草津教会
牧師 宮田 誓夫
学校法人 草津キリスト教学園
信愛幼稚園
草津市大路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

心のオアシス
幸福の科学
滋賀草津支部
悩み相談、無料で承ります。
まずはお電話下さい。
草津市上笠3-38-2
TEL(077)562-7774

志那中町老ク長藤会



9月14日、25～26名で志那中町中心を流れる大川の土手の除草作業。

室寿会



9月19日、6名でバス通りMAU前横断歩道と室木町集会所前にて立哨とあいさつ運動。

橋岡かがやきクラブ



9月22日、参加人数21名で乗誓寺の草取りと清掃作業。

童心会



8月3日、18名で長束町運動公園と春日神社と養国院の清掃作業。

湖州平いこい会



9月24日、参加人数11名で湖州平集会所周辺の剪定と除草作業を実施。

矢橋帰帆クラブ寿会



9月20日、68名で矢橋浜公園と矢橋シルバーセンター帰帆周辺、町営墓地の道路路肩の除草作業。

志那町老人クラブ層雲会



9月1日、35名で志那神社境内と護縁神社境内と蓮海寺境内の除草と清掃作業。

矢倉松クラブ



9月20日、14名で大塚団地(内、外周、溝)と草津川添い(JR東側～西矢倉大橋、三宅歯科～西矢倉大橋)の清掃作業。

南山田老ク1・2・3



9月26日、参加人数90名で大宮若松神社の清掃作業。

川の下睦会



9月20日、参加人数20名で猿田神社と稲荷神社の除草と清掃作業。

社会奉仕の日

翠光会



9月17日、25名で町内集会所、児童公園と周辺道路の除草と清掃作業。



下津会



6月8日、参加人数50名で下寺町観音堂と天神社周辺の除草と清掃作業。

熟年クラブ南草会



9月29日、18名で草津川桜オーナー南草会樹木周辺の除草、町内道路と前川、バス停付近道路端の清掃作業。

出屋敷団地悠々会



9月26日、30名で町内の大溝内と坂道、自治会館周辺の除草と清掃作業。

ハッピークラブ



9月20日、18名で東新浜バス停付近と東新浜自治会館周辺の除草と清掃作業。

渋川南かがやきクラブ



9月16日、27名で渋川中央児童公園と渋川南会館(内、周辺)の草引きや清掃作業。

玄甫社寿会

9月17日、参加人数15名で野上公園児童遊園と野上公園周辺の清掃作業。

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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 ＝

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

井上整骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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

土木建設機械
販売・レンタル・修理
大津建機サービス(株)

〒525-0066
草津市矢橋町131番地の7
TEL(077)563-4385(代)
FAX(077)563-9222

学校法人 草津仏教同心会
草津幼稚園

草津市草津2丁目13-24
TEL(077)562-1413
FAX(077)567-5380

一緒にうれしい
On Your Side

みなさんのすぐなりに京都中央信用金庫がいます。

① 京都中央信用金庫

草津支店 JR草津駅西300m
☎077(563)5593 ☎077(563)5278
南草津支店 JR南草津駅西口ロータリー前
☎077(565)9561 ☎077(565)2851
草津駅前支店 JR草津駅東口前「サ・草津タワー」1階
☎077(563)7951 ☎077(563)9051

社会福祉法人 ご縁会
さくら坂保育園
草津市青地町1248番地の4
TEL(077)566-5288

さくら坂南保育園
草津市矢橋町189番地
TEL(077)561-2155

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

BGK

ビッグゴルフ草津

営業時間: 7:00～22:00
草津市志那中町108
TEL(077)568-8155
FAX(077)568-8156
http://www.scn.tv/user/biggo/kusatsu/

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 草津市西渋川1-2-4
Tel.(077)567-1101
Fax.(077)567-8980
無料送迎バス・駐車場完備

楽しむ、学ぶ、貢献する。
わくわくした毎日、
明日から人生が広がります。

学区から行事紹介

草津学区

地域協働台校でも貢献

田中 修三

今年は草津市が誕生してから六十周年になることから二泊三日の地域協働台校「公民館の家」のテーマは子どもに昭和二十〜三十年代の草津学区の様子を探り、その頃の暮らしや遊びを体験してもらうことにしました。

青竹の水鉄砲を作り、的を水で落とす競争をしたり、近くの小川をせき止めた川遊びでは木切れでスクリュー付きの舟を作り、川に浮かべ、堤防の熊笹を使って筏舟を作り、流しました。

まちづくり協議会を構成している団体のひとつとして老ク連もそれなりの貢献をし、また楽しむことができました。

流しそめん

堀井 保

山田市民センター主催の「アドベンチャーハウス」が七月二十六日と二十七日に開催され、山田老ク連は、初日昼食の流しそめんを担当。

今年は、老朽化が進んだ竹の樋からプラスチック製の

の白い樋にして初めてのことで、勾配や、架台の間隔など不明な点は当日決定と見切り発車。当日九時より男性陣で架台作り、女性陣は材料の準備です。

前日に準備した架台用の竹を三脚に組み、四メートル樋一本に三架台で勾配は緩く、ほぼ予定通りに終わり試行も良好。

全長二十四メートルで三流に児童四十名、流す方も、食べる方も真剣なひとときでした。後は、老ク連とスタッフの四十名がおいしく、準備材料を完食。

楽しい一日でした。



矢倉学区

「健康ウォーキング」報告

小林 正達

九月十三日晴天 参加者四十三名

ロクハ公園・林の中のやすらぎコースを企画しました。今回は「昼食持

参、輪投げ大会」と呼ぶかけ参加者を募りました。

ゆるい坂道・急な坂道があることを心配し、出発場所を二か所にしました。皆さん健脚、予定通りに着くことができました。多目的広場で休息、昼食をとり輪投げ大会を行いました。五投中二回入ると大歓声、何度も挑戦され

景品は全員の参加賞になりました。疲れを感じることなく、帰りにこやかでした。弁当持参、欲張りコースで心配しましたが笑顔いっぱいでした。

常盤学区

老人クラブ常盤の活動紹介

塚本 憲一

我が常盤学区老人クラブ連合会は、十一クラブの八七九名で構成され、役員として、会長、顧問までの十名と理事若干名で運営しています。

活動は、四月の総会に始まり、先ず女性部による料理教室、そして小学校低学年生への昔遊び紹介、その後二年回のグラウンドゴルフ大会、八月九月に掛け人権学習と福祉懇談会、九月は敬老会関係、十月は健康ウォーキング、十二月は寝たきり老人慰

笠縫学区

女性部の再開を期待して

伊吹美賀子

平成二十六年度は七単位クラブ三四二名、女性部なしで出発。なぜかと言えは二十五年度の女性部会で役員になる人が居ないので解散したいとの申し出があり、仕方なく理事会で承認したので。女性の参加はその時々努力しています。

学区独自の活動は理事会七回、グラウンド・ゴルフ三回、日帰り親睦旅行二回が主なもの。他にまちづくり協議会、社協の行事参加に協力しています。各単位クラブでは毎月例会を開催して多くの参加があるよう周知徹底していただいて



渋川学区

きりり歌の会

野瀬 清雄

息を吸うのではなく、空気を飲み込むのです。息を出すのではなく、空気を吐き出すのです。腹から歌声を出すことを練習しました。内臓と脳を活性化して楽しい気持ちになる会でした。



「あれ松虫が鳴きだした」、頭の先から足の先まで全身で歌う。「シャボン玉飛んだ屋根まで飛んだ」、全身が風になつて飛んだ気分になりました。

四季の歌、春夏秋冬を心の底から愛した声で歌いました。腹の底から笑えた、きりり歌の会渋川会場でした。

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

内科・循環器科・心臓血管外科・外科
神吉医院
院長 神吉 豊 医師 辻村 吉紀

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

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

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

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	日祝
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

御賛助

眼科一般・小児眼科・コンタクトレンズ取扱
加地眼科
院長・眼科専門医 加地 まり

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] [検査]

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

脳神経外科・内科・小児科・整形外科
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AM11:45(初診AM11:30)まで、午後診は再診PM6:45(初診PM6:30)までに済ませてください。
草津市新浜町85-19
TEL(077)569-5525 FAX569-5515

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

ようこそ！ 新入会員の皆さん

これからの
ご活躍を期待しています！



笠縫学区
山田 友子

今年3月で舞踊クラブが終わり、4月から老人クラブに入会させて頂いて、7月には誕生会をしていただき、とても楽しかったです。週3回の透析をしていますので、会のためには何もお手伝いできませんが、よろしくお願いします。



山田学区
岸本 岳文

町内会のお手伝いをさせて頂いて機会があり、そこであらためて老人クラブが地域で大きな役割を果たしていることを実感しました。仲間に加えていただくこととなり、先輩方から地元のことを教えていただくのを楽しみにしています。



常盤学区
塚本 憲一

老人クラブに入会して8年になり、今は学区の役をし役員の皆さまと協力しながら1年の行事を1つ1つクリアしています。常盤老人クラブの皆さまの協力があればこそできることで、今後とも協力のほどよろしくお願いいたします。



渋川学区
城野美代子

同じ世代の方々と交流を持って明るく楽しい日々を送りたいと、思っに入会致しました。月例会の日はお誕生祝いの他にいろいろな講師の方から学ばせていただけて毎日が楽しみです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



渋川学区
早川 春枝

娘がこちらに居ますので、京都から引越して来ました。皆様にいろいろと教えていただきたいと思ひまして、入会させていただきました。渋川は大変暮らしやすく、安心しました。これからご面倒を掛けるとは思いますがよろしくお願いします。



笠縫学区
畑中 孝夫

今年3月会長さんから、入会の誘いがあり、思いきって、松原老人クラブに入会しました。以前も入会のお話がありましたが、私はまだ若いんだとお断りしていましたが、今は会員の皆さんと、いろいろな行事に参加して楽しく過ごしています。



矢倉学区
柴田きよ江

自分のために、必ず1万歩を歩くようにしている。雨の日も風の日も、また四季の移り変わりを楽しみながら、今日はどこを散歩しようかと考えるのも1つの楽しみです。これからは老人クラブにも参加したいと思ひます。



老上学区
田中 行直

連れ合いを亡くして約半年間何をするでもなくただ茫然としているのを見かねたご夫婦に誘われて以来、老ク連・老上・市・県グラウンド・ゴルフ協会に入会、カレンダーを埋め尽くすくらいほとんど毎日のようにゴルフにはまっています。



老上学区
朝隈 洋子

「今日用」があり、行く所がある人は、「ボケ」を遠ざけるといふ。今は「織と染め」に出会いさらに増え、老人クラブにも入会、1日があつという間で楽しく日々を過ごしています。



草津学区
橋村 英郎

縁あって共寿会に入会したのは65歳を過ぎておりました。周りは年上の先輩ばかりです。体も口も達者な先輩方に揉まれながら月1回の集会や、毎年の町内物故者追悼法要、年末には「夜回り」に参加し、老体にムチ打って頑張っています。



草津学区
三久保昌美

昨年喜寿を迎えて壮寿会に入会。会長さんはじめ先輩方とクラブ活動に参加し、皆様方とのふれあいの場の大切さを痛感しました。これからも健康管理に努め、多くの出会いを心待ちに過ごしています。末永くご交情下さい。



山田学区
木内 康博

小生は、昭和18年生れで、10年ほど前に、こちらに来ました。昨年、敬老会にも参加、なお、今年は、演芸もやって、諸先輩方と、接する機会ができ、お誘いを受けまして、クラブ入会し楽しく過ごさせていただきたくよろしくお願いします。

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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3丁目1-14
TEL(077)566-8118

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
TEL 077-561-3777

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 日曜日・祝日・第1・3・5土曜日
草津市大路二丁目1-27
加藤ガーデンスクエア1F
TEL(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13:00~14:45
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 ○ ○ × ○ △ × ×
○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
TEL(077)516-0060
TEL(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

眼科一般・手術・レーザー・目の健康相談
医療法人 **いしだ眼科**
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
16:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ ×
休診日 土曜午後・木曜・日曜・祝日
※火曜午前は11:30まで ☆…予約検査(12~13時)
診療時間の15分前から受付します。
草津市野村6丁目11-4 コンフォート3
TEL(077)516-7288 FAX 516-7811

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
大津市大將軍1丁目27-1
TEL(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

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9:00~12:20 ○ ○ ○ × ○ ○ ×
午後4:30~7:00 ○ ○ ○ × ○ × ×
往診、在宅診療可
草津市北山田町245-1
TEL(077)566-2560



笠縫学区

動ける喜び

山根 進

定年退職後はすることもなく、無意味な生活に明け暮れていた。老人クラブから入会の誘いを受け加入、クラブ活動する内に地域の皆さんと会することが多くなり、いろんな所に仲間入りさせてもらっている。グラウンド・ゴルフなど積極的に参加し楽しんでいきます。健康を保つため、体操やランニング、縄跳びなど自己流ながら続けている。



常盤学区

人生とは、わがらないものですね

澤田 一男

私の人生は、二十四歳までは元気そのものでしたが、二十五歳のとき肺結核を患い「死を覚悟」。三十四歳で十二指腸潰瘍を、四十二歳で椎間板ヘルニアで腰の手術をと、次からつぎと大病を患いましたが、「名医」とのめぐりあわせですべての病を克服。以来四十年、いまはなんの病気もなく、趣味のゴルフとグラウンドゴルフを週一回ほどしております。ゴルフは高齢者でもできる大変よいスポーツ。いまは、ゴルフで健康。名医に感謝。



老上学区

ほど良い運動

佐田 芳生

若い頃よりいろんな運動競技をやってきたが、今できる運動はグラウンド・ゴルフだけとなってしまった。この競技の良いところは足、腰が弱ってもほど良く競技ができることである。さらに、成績は性別、年齢、体力にあまり関係なく、すべて自分だけで解決でき他人に迷惑をかけないところである。しかし、毎日毎日練習して勝負をかけるほどでもない。良い加減を目指して楽しくやりたいものである。



渋川学区

私の毎日

青地 澄江

毎日を規則正しく暮らしているからかもしれないと思っている。主人はいまだにサラリーマン根性が抜けないのか、六時起床、朝、昼、晩の食事時間は常に一定、二十二時には消灯と、電車の時刻表のような生活をしていますので、私もそれに従って過ごさざるを得ません。悪く言えば「平凡な味気ない生活」良く言えば「体も心も、だらけることなく律儀に暮らす」毎日です。趣味はグラウンド・ゴルフと園芸です。



草津学区

自戒の念

平田 泰司

早いもので、いつの間にか七十四歳を迎えます。長年営業畑で、人と相對して仕事をしてきました。そうした環境の中で自然に身についた三つのことが、今の自身の活動の支えになっています。その一、時間を守ること。その二、相手の立場に立つて考えてみることに。その三、自分に少しキツイ目の時間割を課すことを「自戒の念」として、特に意識もせずに通してきただけに思っています。今後ともこの気概で微力ながら頑張ります。



山田学区

健康の秘訣

中島 四郎

私の健康の秘訣は、四十年続けている詩吟と、山田小学校へ通学する子供たちと一緒に、ウォーキングをすることです。子供たちの安全と安心を願って、初めて十二年間が経過しました。足腰が鍛えられ、気持ちでよくなりました。詩吟は、腹式呼吸を基本としていますので、内臓が丈夫に鍛えられ、健康な身心が維持できます。なお、最近は百歳体操にも励み、老人クラブの仲間と健康作りに取り組んでいます。



矢倉学区

常にチャレンジ

山本 征二

健康に恵まれ、今年七十一歳を迎えました。今、心掛けていることは、日々の生活に感謝し、常に目標を持ち行動することです。また、心身のバランスも大切でありストレスを溜めないために、今はグラウンド・ゴルフで、素晴らしい仲間と楽しく汗を流しています。多くの人との交流が、生きる活力につながっています。これからも、何事にもチャレンジして、悔いを残さぬように楽しみたいと願っています。

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



Part34

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

第33回「豊熟シニアの主張」優秀

『今』求められている
高齢者

草津市老ク連 事務局 小枝美代子

振り返れば十五年間老人クラブ創造推進員として席を頂きました。五年前には健康づくり推進員として研修を受けさせていただき、少しは見識が広まったでしょう。おかげさまで滋賀県下市町村老人クラブからのお声掛けを頂ければ、お話をさせて頂いただけでも、言う良い勉強の場を頂き、

生き甲斐を感じます。老人クラブの衰退、どう解決するべきかを考えます。これだけ高齢化社会が来た、四人に一人が高齢者とささやかれてもどく吹く風、私は老人ではないと言う七十五歳までの高齢者の多いこと！「みんな仲間になるうよ！」と、呼びかけた気持ちでいっぱいです。買い物難民が出ている、一人暮らしの孤独死等々どんなに苦しいニュースが流れても、他人事としか受け止めない社会の風潮には勝てない。何をすべきか答えが出ない。

老人クラブは全国組織で全老の出版物には活発な活動がたくさん紹介されています。老人クラブに係らず

わが町にその息吹を取り入れたいと考えますが地域性の違いなど簡単ではありません。草津市老人クラブは五十年を迎えます。長年受け継いで来てくださった皆々様に聞きに行きたいような気がします。「焦らず・ゆっくり・楽しいことをしなさい」と諭してくださるでしょうか。五十年変わらないことは慣れない人たちが力と知恵を集めて、地域に愛を注いできたことでしょうか。時代の移り変わりの中、子供に甘えられない団塊の世代が七十五歳以上になったとき老人クラブが生き甲斐となるように今から着手するべきです。

「高齢者が高齢者を支える」この仕組みを作るには

第53回滋賀県老人クラブ大会

草津市老人クラブから24名参加。(集合写真を8Pに掲載) また、今回は2クラブ5名が表彰され、第33回「豊熟シニアの主張」では優秀2名、佳作2名が草津市老ク連より授賞しました。その中で、優秀作品を紹介します。



第33回「豊熟シニアの主張」優秀

地域の子どもらと共に

草津市老ク連 副会長 田中 修三

「地域から敬愛され、存在感のある会」これは草津学区老人クラブ連合会の目標のひとつです。草津市では、地域の子どもと大人が共に学ぶ協働合校が展開され、学区毎に

特色のある取組みがされています。本学区ではその主要事業として子どもの夏休み中に公民館における二泊三日の体験合校があります。

今年の参加は、四、五年生の十七名と少な目でしたが、まちづくり協議会を構成している各種団体の連携によって実施。老人クラブもしっかりと役割がありました。今年のテーマは、草津市が誕生してから六十年になることから昭和二十、三十年代の様子を探り、その頃の暮らしを体験してもらうことにしました。

学校からの要請によって学区老人クラブでは毎年一月には一年生全員を対象とした昔し遊びに参加しています。こま回し・けん玉・おはじき・あやとり等八種目を二十名程度のクラブ員で分担しています。また今年五月には記憶絵制作グループの一員として五年生全員を対象とした昭和三十年代の民具を学び、伝承する体験学習にも参加しました。私達農作業班は、足踏み式脱穀機・唐箕・千石通し等の実演をしました。冒頭にも触れたとおり、敬愛され、存在感のある会とするためにはこのように地域の子どもらと関わることも大切で、また反面それはクラブ員の生きがいにも繋がると思っています。

「六十歳以上の皆様」にと呼びかけて「笑って 笑って」シリーズを立ち上げました。料理・歌・ウォーキング

三つの事業が今年度スタートしました。この事業を成功させることが出来たら、行政が目を向けてくれるのではと祈るように願います。高齢者すべてに呼びかけることが広い視点で人集めできることだと思っております。

面白くことにカメラマン・CD制作・講師・聞き取りや送迎ボランティアをしている人いろいろな人が集まりだしています。三つの事業に笑顔で参加くださる人も出てきました。

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

志津歯科 笑顔のお手伝い 院長 水船 展克 (077) 569-0118

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

草津いりえ歯科 クリニック 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:30~PM1:30 PM3:30~PM8:00 ☆PM5:30まで 休診日 水曜・日曜・祝日 波川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

60 歳代の皆様、老人クラブの楽しさを実感して下さい！

きりり 3 事業展開中

★きりり合唱団

【練習：月 1 回 費用：1,000 円】

社会福祉協議会大会議室 10:00～

平田先生の「歌の会」が各学区で大盛況！（4 ページ 渋川学区の報告を参照ください）

12 月 4 日 高齢者福祉大会（アミカホール）

12 月 9 日 滋賀県高齢者福祉大会

（レイカディア大教室）

に出演予定です。毎月練習しています！

★きりりウォーキング《滋賀の魅力をたずねて！》



2014.07.26 南老ク連 地区一周ウォーキング

【月 1 回 10:00～4:00 プチ旅行を開催中】

第 5 回：彦根城 第 6 回：近江舞子

参加者 45 名募集 ※先着順となります。

第 7 回 12 月 24 日

「マキノメタセコイア並木道と年末のお買い物ツアー」

参加料 5,000 円

★きりり料理教室



2014.09.19 市老ク連 料理教室

【大勢でランチしましょう！作る楽しみ、語る楽しみ、満載の教室です】

月 1 回 場所：市役所調理室

1 回 500 円 先着 30 名

【今月の献立】 鮭寿司 おぜんざい 柚子大根 ゼリー
各学区料理教室もお手伝いします。

※レシピが必要でしたらお問合せください。

お問合せ：草津市老人クラブ連合会事務局

TEL：516-0350（平日午前中のみ）

平成 26 年度 受賞者・クラブのみなさま

第 34 回草津市高齢者福祉大会 12 月 4 日 アミカホール

草津市老人クラブ連合会長表彰

○優良老人クラブ表彰（2 団体）

老 上 川の下 睦会

常 盤 下津会老人クラブ

○功労者表彰

（10 名）

草 津 田中 弘志

渋 川 西村 一郎

老 上 日野 勝也

山 田 宇野 喜好

山 田 橋本 峯治

笠 縫 谷澤 すみ江

笠 縫 山田 耕司

笠 縫 山根 進

常 盤 片岡 恒

常 盤 黒川 實

第 53 回 滋賀県老人クラブ大会

11 月 19 日 滋賀県文化産業交流会館

滋賀県知事表彰

○優良老人クラブ

笠 縫 上笠第 4 老人クラブ

滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者

渋 川 中村 良三

○優良老人クラブ

老 上 矢橋帰帆クラブ寿会

○第 33 回「豊熟シニアの主張」入賞者

優秀 事務局 小枝 美代子

市老連副会長 田中 修三

佳作 渋 川 青地 昇

老 上 市川 なみ



滋賀県クラブ大会参加者のみなさん

お知らせ 聞いて役立つ法務相談

奥様が紙芝居・ご主人が質問に答えてくださる、
ご夫婦で楽しい講師先生を見つけました。
「単位クラブに無料で行きますよ。」とお聞きしました。
講演をご希望の場合は事務局で日程調整をします。
お気軽にお声をかけてください。



◇草津市老ク連「きりり」
ホームページが
できました！

<http://rouren.kusatsu.pw/>



上記アドレスをアドレスバー
に入力してください！

広報紙発行が遅れて申し訳
ありません。(株)博報社編集者
にいつもお力をいたたいてい
ますが、今回はご家族が入院
というご相談を受けました。
どうしても無理が言えず、思
いがけず遅れてしまいました
た。
年齢をとるということは、ま
さかの連続。どうか今回はお
許しください。私たちも身体
には十分に注意しましょう。
今日も笑顔で過ごしましょ
う。
皆様のご協力に感謝しま
す。

編集後記

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

私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

創業33年
滋賀ペット
葬儀社 年中無休
栗東セレモニーホール
お迎え・個別火葬
納骨供養
日本ペットランド 栗東市坊袋207-1
☎(077)554-5515

Dream Together
安心・安全・快適、
そして夢(若返り)の創造を
草津グリーン歯科
栗東市小柿5丁目10-11
TEL 077-554-2283
栗東グリーン歯科
栗東市総4丁目12-16 アクア・リンピア2F
TEL 077-551-0880

(有)ムラセ薬局
保険調剤・一般医薬品
南草津店 ☎(077)563-4300
草津市野路一丁目14番47号
野洲店 ☎(077)586-5252
野洲市小篠原958-34
介護保険
指定事業所
ムラセ介護サービス事業所
ムラセ居宅介護支援事業所
☎(077)566-7515
草津市野路一丁目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
草津市矢橋町155-4
TEL(077)565-7301 FAX532-9751
E-mail ittupo.konishi@nifty.ne.jp
デイサービス 二歩
草津市矢橋町52-48 TEL(077)562-8213
デイサービス 三歩
草津市矢橋町7-8 TEL(077)532-6963

わかさ耳鼻咽喉科
耳鼻咽喉科専門医
医学博士 院長：永田 智也
診療時間 月火水木金土日祝
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>

内科・循環器科・消化器科
岡森内科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前8:30～12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後5:00～7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
〒525-0036 草津市草津町1540-1
グラジオ草津1F
☎(077)567-3220

南草津米倉眼科
予約診療はじめました お気軽にお電話下さい
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00～12:30 ○○/○/○/○/○/○/○
午後3:30～6:30 ○○/○/○/○/○/○/○
※火曜日午前受付は12:00迄
休診日：水曜、日曜、祝日
JR南草津駅徒歩3分
MNK-3ビル3F
☎569-1288
駐車場をご利用下さい。