

# 老々連 きりり 第87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 (株) 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

2月23~24日

## 金太郎温泉一泊旅行

～男女一緒にのきりりと楽しい旅でした～

【参加者189人】

雪の心配は杞憂に終わり、福井、石川、富山と3県をバスで走りました。富山では彫り物の街を散策して、荘厳な真宗大谷派井波別院瑞泉寺をお参りました。

ホテルには4時過ぎに到着、さっそく温泉へ。宴会は大いに盛り上がり、カラオケでは「歌手が来たか」というほど、歌のうまい人が続きました。

参加者からは、「酒はふんだんで、料理は味よし」「今までも、こんなに楽しい旅を味わっていたのですか」、そんな質問が出るぐらいに、満喫してもらえたようでした。

2日目は、歌謡ショー『黒田征治・金沢明子』を楽しみました。歌あり、舞踊ありのプロの舞台は圧巻で、司会者も舌好調で会場を盛り上げてくれました。

豪華なお弁当を食べて、昼過ぎに帰路につきました。

バスの中も、ビンゴゲームなどで大賑わい。「名鉄観光は、名旅行社！」と声を挙げる人が出ました。

参加者すべてのご協力で、楽しい2日間を過ごしました。ありがとうございました。

バス4台で  
金太郎温泉に到着



越中おわら節教室

《旅行取扱い／名鉄観光サービス大津支店》

参道(井波・欄間の町・瑞泉寺までの道)



瑞泉寺(拝観)



官会大盛り上り



大宴会場

金沢明子さん・黒田征治さんによる民謡・歌謡ショー



ショーのお手伝いをしました!

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

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。

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



内科、神経内科、循環器内科、小児科、外科  
整形外科、心臓血管外科、耳鼻咽喉科  
脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科  
眼科、放射線科、麻酔科、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/](http://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

よつぱ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>

医療法人 社団 よつぱ会

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628番地1

体験入居受付中

お問い合わせ ☎562-8005



## 学区から行事紹介

## 老上学区

## 健康ウォーキング

体育部長

今居 功

老上市民センターを出発し、鞭崎神社で休憩・参拝、矢橋帰帆島まで約三キロメートルをウォーキングし、帰帆島浄化センター(正式名称は「湖南中部浄化センター」)を見学するコースで、四十五名と多くの参加をいただきました。

浄化センターでは機能の説明を受けた後、施設を



見学しました。施設では、湖南地区の汚水・雨水を多くの工程を経て、清潔な水として琵琶湖に放水しています。参加者から



11月14日、浄化センター

は質問も活発に出され、楽しいウォーキングと貴重な施設見学となり、福祉バスで帰路につきました。

## 老人クラブが担い手です!

## 草津学区

## グラウンド

## ゴルフ大会

体育部長

池田 良彦

好天の秋の一日、草津学区老秋のグラウンドゴルフ大会を開催した。

前日までの悪天候でグラウンドは湿気を含んでいたが、かえってそれが幸いしコンディションは良好。参加者は春の大会並みの六十三名で、日頃の腕前を競って二時間余の熱戦を繰り広

げた。

毎回のことだが、集計作業は煩雑で時間も食われる。このため、前々回からPC集計作業で効率化し、成績発表までの待ち時間を大幅に短縮した。こうして貼り出された大判の成績一覧表を全員で見ながら、各自が食い入るように覗き込んで確認し、お互いの健闘を称えながら、和やかなうちに大会を終了した。



男性の方の庖丁さばきのうまさに感心したり、そのうちに次々と栄養たっぷりの三品ができたが、皆さんとおいしくいただき、楽しい教室となりました。

## 渋川学区

## 渋川料理教室

北楽寿会女性部長

三日月英子

渋川市民センターで、十一月二十七日に男性三名も参加し二十名で、渋川健康推進員の皆さまの指導のもと、「シフォンケーキ」「鶏肉と冬野菜の和風ポトフ」「根菜とミックスビーンズのサラダ」の三品を、五グループに分かれて作りしました。

各グループに健康推進員の方が入って熱心にご指導いただき、和気あいあいとした。



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

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

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  
定休日 木曜日  
☎077-567-3333  
草津市野村2-10-23

**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 奈良 誓夫  
学校法人 草津キリスト教学園  
**信愛幼稚園**  
園長 奈良 誓夫  
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  
**渋川あゆみ保育園**  
☎(077)564-7117  
**笠縫東児童センター**  
☎(077)563-9670  
草津市平井2-13-3

**御協賛**

## 常盤学区

## 下期活動報告

吉田町老人クラブ  
藤寿会 福西 和夫

好天に恵まれた、十月二十五日に「健康ウォーキング」が開催されました。参



加者六十七名にスタッフや申込み、未記入の方を入れると八十名以上で歩きました。

市民センター志那中、志那く吉田く市民センターのコースで、吉田町の三大神社で休憩を取り、市の文化財にも指定されている旧吉田邸を見学して、センターに帰りました。途中の休憩が少なく、疲れたと言う人もいましたが、元気に歩き通しました。

「第二回グラウンドゴルフ大会」が、雨で一週延びて十一月十六日に実施されました。一チーム六名の十五チームの選手・審判ほかの方々約一二〇名が参加。集計の間もホールインワンゲームをされ、半日、和氣あいあいと過ごすことができました。



きました。

他にも、十二月六日にわんぱくプラザ「餅つき大会」にも理事、女性役員の約十五名に子ども四十名を含んだ総勢一二二名で、つきたての餅をいただきました。また、小学生の子どもたちと湖岸堤の「水仙の球根植え」や「昔遊び」などの事業にも協力しております。

## 草津学区

## 笑顔の料理教室

会長 田中 修三



バランスの良い食事作りは、食育の基本、健康に欠かせないものです。

学区では年度最終行事として、料理教室を毎年開きます。

今回は、健康推進員の佐治さんと、中島さんの両名を講師に迎え、参加者十八名で実施。

野菜をふんだんに取り入れたレシピを学び、ふれあいをしました。



## 矢倉学区

## 福祉大会

会長 山本 勝之

◆場所/ロクハ荘

◆開催日/十一月七日

毎年恒例の大会は参加者多数、福祉バスで送り迎えしております。



一部には「笑って歌って健康づくり」で、小枝さん、平田先生、武田先生が、老人クラブ出前講座講師として来てくれました。「歌えるかな」と心配顔の参加者をよそに先生の指導がはじまりました。トシャボン玉とんだ、「皆さんのシャボン玉、丸くてふわっと飛びますか?」先生のユーモアあふれる指導で、大きな声が出てきました。会場が盛り上がり、時間を忘れる楽しい体験でした。

## 矢倉学区

## 小学校授業協力

## 「矢倉小学校」

会長 山本 勝之

講師に玉木謙壽氏を迎えた戦争体験を伝える授業に参加しました。

子供たちに歴史を語る役割が高齢者にはある、と考えます。

一生懸命聞いてくれる澄んだ目を見て、今後も続けていこうと思いました。



講話の後、女性部がすいとんを作って、子供たちと食べました。

## 山田学区

## 「読書サロン」に参加して

仲川 眞二

昨年十二月十五日に、山田小学校三年生五十二名と老人クラブおよび祖父母十二名が参加。



小学校図書館で二時間、小グループに分かれて、民話・昔話を読み聞かせしました。

子どもたちは、初対面のおじいちゃんおばあちゃんに緊張気味でしたが、大変興味を持って聞いてくれました。

その後、出屋敷団地の富井幸公さんの紙芝居「いなむらの火」で、津波災害から村人を守るため、庄屋が自分の刈り取った稲わらに火をつけ、村人を災害から守ったお話をみんなで聞きました。

後日「たいへん楽しかった」と、子どもたちからお礼の手紙が届きました。ご指導される先生方のご苦勞に感謝し、参加して楽しかったと喜んでおります。

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

**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 ＝  
草津市西浜川1-9-44  
JR草津駅西口  
☎(077)564-6031(代)

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

一緒にうれしい  
**On Your Side**  
みなさま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南草津駅西ロータリー前  
☎077(565)9561 ☎077(565)2851  
草津駅前支店 JR草津駅前「ザ・草津タワー」1階  
☎077(563)7951 ☎077(563)9051

高齢社会の  
パートナー  
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)

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





上笠デイサービスセンター湯楽里



山田小学校



寄贈  
草津市老人クラブ連合会  
平成27年1月吉日

## 募金・寄贈のご報告

友愛募金ご協力ありがとうございました。

総 額..... 522,346 円

①社会福祉協議会共同募金..... 100,000 円

②各学区友愛活動費..... 180,000 円

③上笠デイサービスセンター湯楽里、山田小学校  
車いす..... 75,000 円

④精神障害作業所（こなん SSN）... 30,000 円

⑤老人クラブ活動記録費..... 57,346 円

⑥出前講座講師謝礼..... 80,000 円

※③の車いすは、草津市内の介護施設および市民セン  
ター・小学校等 6 カ所に昨年・今年で寄贈しました。

こなん SSN



社会福祉協議会

## きりり3事業

①きりり合唱団練習会 ②きりり料理教室 ③きりり健康ウォーキング日帰り旅行

きりり3事業は、  
26 年度から出発し  
ました。今回はその中のき  
りり健康ウォーキン  
グについて説明しま  
す。皆さまのお手元  
案内は届いているでしょうか。年間 8 回  
の日帰り旅行を企画提案しております。歩く距  
離は 3～5 キロ程度で、『口の運動と足の運  
動・仲間づくり』として、名鉄観光さんと共  
同企画しています。観光はほんの少しでも、  
家から離れて解放され、早くに家に帰れるの  
も喜ばれています。じわじわと参加者が増えています。バス 1  
台が仲間になり、来ない人の心配などがは  
まりました。「心配してくれるならいかな  
くは！」そんな雰囲気が出てきました。参加者は、自分の意思で参加の旨を事務局  
に申し込みます。受益者負担ですから、参加  
費が必要になります。参加される方により良  
い場を提供できるように、事務局も頑張って  
います。事務局がお世話をする形で始めた 3  
事業ですが、この 1 年間で 100 人に参加い  
ただくことができました。今後の健康ウォーキングの企画は、右記を  
予定しています。詳細は、事務局までお問い合わせください。  
多数のご参加をお待ちしています。

## 第9回 (5月開催予定)

能登川水車と  
宮ヶ浜ウォーキング(湖東)

## 第10回 (6月開催予定)

水辺の風景&新旭・  
菖蒲ウォーキング(湖西)

## 第11回 (7月開催予定)

伊吹山お花畑ウォーキング  
(湖東)

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  
神吉医院  
院長 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  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

草津市大馬路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

午前 9時30分~12時  
午後 5時~7時30分  
休診日 木・土の午後、日・祝日

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水曜は午前9:00~12:30、午後5:30~7:00  
草津市野路1丁目7-21  
☎(077)561-0789

各宗派仏壇、仏具の専門店

## (有)大西仏壇店

草津市草津1-7-13  
草津市民センターより東300m上る  
☎(077)562-0206(代)

## 御 賛 助

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 AM9:00~PM20:00  
土 AM9:00~PM16:00  
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

たくさんの仲間が、あなたを待っています！



## ◀ 渋川学区

児島 清美

「老人」という言葉に抵抗を感じていましたが、喜寿を目前にして「向う三軒両隣り」の大切さを痛感し、入会させていただきました。

人と人との触れ合い、地域の中の「輪」を大切にしていきたいと考えています。



## ◀ 渋川学区

平岡志津子

南かがやきクラブに入会させていただきました。私は、老いてはたくさんの方と話したく、仲間に入れていただきました。

運動会を見学して、草津市の幼友達と出会う心身ともにリフレッシュでき、元気が出ました。今後、どうぞよろしくお付き合いさせてください。



## ◀ 草津学区

宮木 泰夫

「老人クラブへの加入は、早くても70歳を過ぎてから」と思っていました。

しかし、少しでもお役に立てばと思い、入会させていただきました。

母と親子でのお世話になりますが、よろしくお願いいたします。



## ◀ 草津学区

光岡 澄子

地域の皆さんとの交友にと思い、昨年入会しました。

今はクラブの百歳体操や、町内のGG同好会にも参加して身体を鍛えながら、多くの皆さんと出合いの輪を広げていきたいと思っています。

これからも、よろしくお願いします。



## ◀ 老上学区

中島陽可寿

睦会に入会のお誘いを受け、仲間入りさせていただきました。

人生の大先輩の方々とのつながりができ、また一緒に活動ができることを嬉しく思っております。



## ◀ 老上学区

西田 為子

よく遊びよく考える、いい会にお世話になって、もうお正月が過ぎました。

特にグラウンドゴルフは健康にも最適で、もっと上手にもう少し練習しよう「選手宣誓」などと夢のようなことも考えています。

入会して本当に良かったです。



## ◀ 山田学区

石田 和子

老人クラブに入会して5年、初めは会員の方たちと仲良くできるか不安でしたが、今は皆さんいろいろな行事に楽しく参加させていただいています。

現在、連絡委員として少しでも老人クラブに役立つよう、自分なりに頑張りたいと思っています。



## ◀ 山田学区

園田 増雄

昨年退職し、老人クラブに入会させていただきました。お宮さんの清掃や食事会を通じてコミュニケーションを図り、会員の皆さんと楽しく過ごしています。

これからは、グラウンドゴルフなどにも参加したいと思っています。よろしくお願いします。



## ◀ 常盤学区

中井 章

老人クラブに入会して早3年、当初は「何となく」との感じでしたが、いざ中に入ってみると、年1回の研修旅行、年数回のグラウンドゴルフなどなど、結構楽しみが数多くあります。

今後も会員の皆さんと、少しでも長く楽しんで活動したいと思っています。



## ◀ 常盤学区

田中加代子

入会して6年になります。近ごろは縦の繋がりが少なくなっているなか、老人クラブで諸先輩方と一緒に活動し、多くのことを学ばせてもらっています。

今は娘夫婦がやっている苺農園を手伝っていて、生きがいを感じています。



## ◀ 笠縫学区

山本 巡

高齢社会を迎えた現在、高齢者が互いに支え、励まし合いながら、楽しみを共にできる仲間づくりが大切です。

高齢者の活力を生かして、社会活動に参加し、豊かな地域社会づくりを進める老人クラブの役割は大きくなっています。



## ◀ 矢倉学区

音瀬美津子

何も分からず手探り状態で終わった子育て時期。振り返れば「あっ」という間。気付けば、そんな私も老人クラブの一員となる歳になりました。

これからは、諸先輩方を見習い、主人と共に一日でも元気に、楽しく、有意義に送れたらと思っています。

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

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 | 日 |
|---------------|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

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 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

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**

| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

TEL (077) 567-0660

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

| 診療時間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 9時~12時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜 5時~7時  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(木・土曜は正午まで)

休診日 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 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

**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

みみ・はな・のど・めまい

**板谷耳鼻咽喉科**

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後3:30~7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日: 日曜・祝日 水・土の午後

草津市西大馬路町8-28-101

TEL (077) 561-0618

**たか耳鼻咽喉科医院**

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 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

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

| 診療時間     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 9時~12時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜 5時~7時  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

(木・土曜は正午まで)

休診日 日曜・祝日

草津市上笠4丁目6-6

TEL 077-564-0878





## 矢倉学区

### 健康づくり

中島 勢子

老人クラブに入会させていただき、二十余年になりました。現在では、健康づくりと百歳体操を週二回、その後は皆さんとわいわいと世間話に花を咲かせています。

今では病院通いも自分で運転しながら、月に一回は大津日赤に、二カ月に一度は眼科と耳鼻科へ通っています。

最近では、歩くのがおぼつかなくなってきましたので、押し車で毎日散歩している状態です。自分の体は自分で守ろうの合言葉で暮らしています。



## 草津学区

### 私の健康法

原田 豊光

会社と自宅以外無関心だった私が胆嚢摘出手術を受け、術後の回復期に民生委員の方よりサロン立ち上げの話がきた。参画していた際に、老人クラブから入会の誘いを受け加入した。

所属クラブでは、クラブ会員用の健康農園や、週二回の百歳体操、春・秋のグラウンドゴルフ大会などの活動に参加し、クラブの皆さんとの交流や健康づくりに、また個人的には散歩を日課とし、健康維持に努めています。

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



Part35

## 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

### 導火線を長くして

田中 直

過日、秋篠宮殿下の会見をテレビで見ていると、導火線が短いと話されていた。自己の性格も似ているので、思わず笑みがこぼれた。近頃の着火数は、以前に比べて減っていると、家族も認めているようだ。

老人クラブに仲間入りをして十年、今年には古希を迎えるにいった。穏やかな性格の方は健康と聞くので、自身の導火線はできる限り長く保つよう努力し、日々の生活を送っていききたいと思っている。



## 山田学区

### 毎日を元気に

堀井 保

今年は四年に一度のお宮さんの開帳番で、昨年五月に町会長より「開帳番で用意するお宮さんのしめ縄用の藁を準備するように」と、依頼を受けました。

藁の準備は餅稲の手刈り作業から始まり、ハサ掛け、手穀き、その藁の乾燥と、全て手作業で四日間行い、その間は天候との勝負。刈取り日は稲穂の色付きと天気予報を確認して決定。おかげできれいな藁を用意できました。

次回も準備できるよう、毎日を元気で暮らしたい。



## 笠縫学区

### 紛れ中りを楽しむ

青木 輝生

週一でグラウンドゴルフを仲間と楽しんでる(下手糞である)。

三十数人中十位以下二十五位が凡の成績。十位以内を狙ってクラブを振り回しているのだが、BBもある。時には思いもよらぬ成績が出ることもある。○月十七日は前述通りBBだ。その前週○月十日はなんと優勝！ BBの次週○月二十四日またまた優勝！ かつてないことである。たまにはこういうハプニングが起る。紛れだ！ 特にホールインワンは、正しく紛れ中りだ!!



## 渋川学区

### 認知症など 飛んでいけ

御池 清

健康に恵まれ、早いものでいつの間にか今年八十四歳を迎えました。私の健康の秘訣は、毎日の生活に感謝し、何か目標を持ち自立することです。

今よく言われるボケ老人にならないようにするために、週三回、月・水・金曜日の三日間をグラウンドゴルフで、老人クラブの仲間と楽しく一日を過ごしています。

グラウンドゴルフの第一打で、ホールインワンをねらうと同時に、認知症も飛んでいけと思いながら、打っています。



## 老上学区

### 今までの人生に感謝

橘 猪太郎

今日まで、大病を患うことなく、元気で健康に過ごしていることに感謝しています。

矢橋帰帆クラブ寿会に入会して三年目を迎えます。公園の清掃、食事会などを通して、町の多くの方々を知り合いになりました。

特別な健康法はありませんが、毎日の朝夕の犬の散歩と、時間があればカメラを持って出かけること。また、同窓会などに積極的に参加して、人との交わりを楽しんでいることだと思います。

# なんでも投稿作品

## ウイスキー

山田学区

野瀬 清雄

朝ドラ「マッサン」を毎日見るのが楽しみです。海外出張する度に、ウイスキーをお土産に買って帰ったことが、懐かしく思い出されます。当時は欧米ブームで何でも外国品に興味を持ち、高級品に思えた時勢でした。しかしながら、当時欧米のウイスキーは高価で、いかにもまずいと思えてならなかった。私には、日本のウイスキーの方がよほど飲みやすく、おいしいと思えた。

時が過ぎ、最近では世界中から「ジャパニーズウイスキー」が注目されていて、色・香り・味わい・後味、どれをとらえても世界一、

時が過ぎ、最近では世界中から「ジャパニーズウイスキー」が注目されていて、色・香り・味わい・後味、どれをとらえても世界一、



## 季節のうつろい

草津学区

清水 晃

「是がまゝ

ついの栖か雪五尺」  
一茶

二〇〇年前の感慨の句といい、北信濃が同郷の私も思いが重なる。ここは信越県境の豪雪地帯で、寒の入りには万物の音を消し去ってしんと降り積もり、人は春まで冬籠りが続く。やがて三寒四温、北信濃にも遅めの春がみえてくる。山の斜面では木の根回りが地肌を現し、茅葺屋根から陽炎がゆれる。雪解け水が川に溢れ、石ころ道が川と化す。雪に埋もれて忘れられた小川の淵では、福寿草が蕾を膨らませて春を待つ。

まさに雪国ならではの季節の同居が見られる、春三月の末である。  
(完)

## メロン栽培

拾余年

山田学区

田淵 信壽

私は家庭の事情で勤めを早期退職し、家業の農に就きました。その日から、水稲とハウス野菜造りの生活が始まりました。

そんな中で、夏は周囲が

ハウスメロンを盛んに栽培しておられましたので、熟練の人たちに教えてもらいながら、始めることになりました。

それから、十余年の月日が経ちました。今日では一〇〇〇本程度、二〜三種類の管理をしております。

毎年、毎々が苦勞の連続です。ハウス栽培のため、温度・湿度の管理は、その



## 27 年度総会のご案内

- ◆開催日／4月27日(月)
- ◆開催場所／アミカホール
- ◆日程／12:30 受付

13:00 きりり合唱団披露  
「希望」ほか3曲  
～皆さんも一緒に歌いましょう～

13:30 27年度総会

14:30 指導者友愛講習会

講演／『介護知識を深めましょう』  
講師／草津総合病院 患者サポートセンター 地域包括システム担当  
吉村 明浩氏



## 編集後記

平成 26 年度最後の広報をお届けします。

年度末大行事の金太郎温泉旅行も、お世話くださった役員さんのおかげで楽しい旅行となり、1面を賑やかに飾りました。

その他、各ページとも多くのご寄稿を頂き、紙面満載でお届けします。

次号も多くのご寄稿をお待ちしています。1年間ありがとうございました。  
(広報部長 清水 晃)

## 俳句

老上学区 鳩が森悠鳩会 中村 花江

喜寿すぎで尚生きたらし風光る

風の音きいて踊りぬねこじやらし

ねじり花誰ぞねじりし神のわざ

草津学区 和湖

草津宿明治のかおりひなの段

走り梅雨子らが今さし急ぎおり

秋の暮当時をしのぶ大手門

草津学区 筒井 滋子

住み古りて湖と安らぐ今朝の春

## 川柳

草津学区 筒井 滋子

足もつれこけて傘寿の春を待つ

## 人権標語〈入選作品〉

「ありがとう いわれて 私もありがとう」  
(小学6年生の作品)

「みとめあう きみとわたしの ちがうところ」  
(幼稚園児4歳の作品)

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

**SDC**  
Shibata Dental Clinic  
**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

**N** 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 木曜・日曜・祝日  
※PM5:30まで 休診日 木曜・日曜・祝日  
※PM5:30まで 休診日 木曜・日曜・祝日

近鉄百貨店2Fから直結  
☎077-569-4880

医療法人 清明会  
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



長寿社会福祉センター  
大教室

# 県相互支援活動研修会の報告

県下老人クラブより  
参加者 270 名

県下老人クラブが集まる高齢者相互支援研修会午前中二時間の舞台を依頼されました。草津の取り組みを発表してほしいとのことでした。冒頭の会長あいさつでは、「会員減少・学区脱会・役員問題等々問題を抱えつつ、草津は前へ前へ」と力強い言葉が会場に響きました。現実の数字など詳しく説明するとともに二十六年新事業を出発させた話を興味を持って聞かれた様子でした。具体的な活動展開については小枝創造推進員が前で講演しました。

二時間は参加型発表として組み立てました。

①新事業の紹介  
きりり合唱団の発表

「舞台に！」とお願いすると、練習に熱が入りました。曲目は「昂」幕が上がる寸前まで先生に指導をいただきました。昂を披露していると



県老連会長あいさつ



きりり合唱団



歌は会場に響き



「おっかあ これ 拾った」



「申しひらきをしてみよう」

さびのところでは拍手が!!! 「感激の舞台でした」と出演者の感想でした。会場全体に向かったの指導、会場全体に柔らかな歌声が響きました。

歌で健康づくり! 草津の取り組みが会場を魅了しました。

②理事さんたち出演の寸劇「安心の街」昨年度メンバーががんばりました。

西蔵会長の名演技、会場に笑いが溢れます。田中副会長の悪役の憎らしいこと。そしてかわいい演技。青木体育部長の力強い父親・情厚い母親は矢倉学区女性部長。裁判官には昨年好評だった常盤の保田さん。練習では見せなかったそれぞれの上手な言い回しに会場がシーンとなったリ、笑い・拍手がおこったり太うけでした。



(天秤棒をかついで西蔵会長が登場)



拍手鳴りやまず

会場の一体感が  
絆を生みました!

と締めていただきました。「うちの市でも寸劇で盛り上げます」楽しく演じた役員さんに関心が寄せられました。質問タイムでは市町老人クラブから「ウォーキング旅行はどのように人を集めますか」「お金は」等々熱心な質問がありました。

午後からは様々な取り組みの発表を聞くことができました。参加者の皆さんは生きがいとして老人クラブ活動に熱心に取り組んでおられる。滋賀県下老人クラブが、問題の共有ができたこと、やっぱり頑張ろうと感じた一日でした。



企画・進行

小枝創造推進員

「草津の六十歳以上の皆さんへ」と呼びかける取り組みが各市町でも試してくださるのではないかと期待しています。若手高齢者に参加を呼び掛けながら、高齢期を楽しく過ごす「居場所づくり」老人クラブが前へ前へと押し進めていきます。皆さまの力をいただき、ありがとうございます。と締めました。

## 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にも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

**YKK 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

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  
グラシオ草津1F  
TEL(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 8F  
569-1288  
駐車場をご利用下さい。

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  
TEL(077)554-5515

訪問診療  
ご相談下さい

**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 TEL(077)563-4300  
草津市野路一丁目14番47号

野洲店 TEL(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  
TEL(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@nike.eonet.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  
TEL(077)532-7071  
http://www.wakajibi.com