

老ク連 きりり 第90号



老人クラブの三大運動



発行者 草津市老人クラブ連合会広報部
〒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 077-516-0350 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



①タイムレース



選手宣誓
(笠縫学区)



中島大会長
あいさつ



②グラウンド
ゴルフゲーム



白熱の応援合戦

第21回 健康フェスティバル

10月7日 第21回健康フェスティバルが野村運動公園で開催されました。中島大会長挨拶「抜けるような青空の下で、各学区とも全力をつくしましょう」市長挨拶「お元気でご活躍を喜んでいます」来賓各位から「楽しく!」とお言葉を頂戴しました。

競技は今年も9種目。客席からは応援合戦が!「来年は応援も点数に入れよう」と声が上がりました。渋川学区が優勝に輝き、盛大な拍手が送られました。



③ピン立て



⑦交通安全
○×クイズ



④滴水ゲーム



⑧玉入れ競争



⑤関所やぶり
じゃんけんレース



⑨江州音頭



参加者
800名

種目	タイム	グラウンド	ピン	滴水	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	6.5	9.5	10	10	10	10	6	7	8	77	1
老上	10	5.5	6	9	8	9	7.5	7	7	69	2
矢倉	6.5	5.5	9	5	7	8	10	9.5	4	64.5	3
常盤	6.5	7.5	5	7	4	5	7.5	9.5	9.5	61.5	4
山田	6.5	9.5	7	8	6	4	9	5	5	60	5
草津	6.5	4	8	4	9	7	4.5	4	9.5	56.5	6
笠縫	6.5	7.5	4	6	5	6	4.5	7	6	52.5	7

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/

シニアのためのリフォーム
ケガや事故のリスクを軽減し、日々の生活の負担を減らすことが大切です。水回り、台所、お風呂、トイレの改修等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

おかげさまで 50周年 KUSANEN
ご高齢の方にやさしい
トイレ・お風呂の改修なら
地元で50年、信頼の当社へ
クサネン
ショールーム K-style ケーススタイル
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。

南草津病院グループ
よつばライフケアネットワーク
「おうちにかえろう」平成28年9月開設
短期間通所リハビリテーション
医療法人芙蓉会
南草津病院
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・泌尿器科
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

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628番地1
体験入居受付中
お問い合わせ ☎562-8005

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、乳腺外科、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、人工透析内科、南理診断科
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/

介護老人保健施設
草津ケアセンター
入所サービス・ショートステイ
通所リハビリ
訪問看護・訪問介護
草津市野村2丁目13-13(野村運動公園前)
☎077-567-1122 (代)

Step
住友不動産販売(株)
不動産の売却、お任せ下さい。
草津営業センター
☎0120-772-157
草津市野村2-11-25(中村ビル2F)
http://www.stepon.co.jp/center/kusatsu/

老人クラブ活動は
地域の活性化の大きな一歩

笠縫

むつみ会

実施日: 9 月 17 日 参加者: 34 名

上笠天満宮のお旅所の清掃奉仕を実施しました。



学区活動報告

昭和の時代から奉仕活動「社会奉仕の日」は受け継がれています。
平成に入り「環境にやさしい活動」を加え「きれいな地球を子供たちへ」を新たなスローガンに平成26年全国3大運動(健康 友愛 奉仕)の推進を統合しました。
地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示そうと全国運動としています。

全国一斉社会奉仕の日

常盤

草津

三四五会

実施日: 9 月 15 日

参加者: 9 名

ここ数年来は、旧草津川工事のため立ち入れない場所があり、おのずから行動半径を縮小しています。今年の全国一斉社会奉仕の日には草津市民ホールの周辺の雑草除去を行いました。細部を紹介する記事は全く必要ありません。この写真が語っています。そう、笑顔、笑顔です。誰がやってくれたかは飛び越え、多くの人々に清々しさを与えています。そのことが、作業をした人にも反射していると見えました。



老上

翠光会

実施日: 9 月 21 日

参加者: 34 名

町内集会所周辺の除草作業を実施しました。(写真下)



新浜老人クラブ寿会

実施日: 9 月 4 日 参加者: 26 名

神社境内の剪定と清掃作業を行いました。(写真上)



片岡町老人クラブ

実施日: 9 月 18 日 参加者: 32 名

10 時半から 12 時まで町内周辺と農道の一斉清掃を実施しました。

回収後、ビン、缶、プラスチックなどに分別、処理を行いました。

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

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
エイジフリーショップ
草津介護センター
補聴器のことなら当店に!!
専門相談員が無料で
自宅へ訪問いたします
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-l-o.jp

機械部品製作・補修
ネジのことなら
株式会社 山崎
〒525-0054 草津市東矢倉1丁目1-17
TEL(077)563-3388 FAX564-1577
http://www.ymzcorp.co.jp

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。
草津市東草津1-1-64
TEL(077)562-7774

日本キリスト教団 **草津教会**
牧師 奈良 誉夫
学校法人 草津キリスト教学園
信愛幼稚園
園長 奈良 誉夫
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

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



渋川

南かがやきクラブ

実施日：9月20日 参加者：18名

当日は雨のため、南会館内の清掃と大きなガラス戸のガラスを磨きました。

空はくもりでも、ガラスは透き通るようなピカピカになりました。



出屋敷団地老人クラブ悠々会

実施日：10月4日

参加者：27名

清掃区域 大溝の除草と清掃
会館裏の除草ほか



山田

木川老人クラブ

実施日：4月24日

参加者：30名

清掃区域 木川天神社の清掃

北楽寿会

実施日：9月20日 参加者：45名 実施日：9月27日 参加者：14名

9月20日、台風のため北会館内の清掃だけとなり、普段できないエアコン、換気扇、蛍光灯、トイレ、額の裏などすみずみまで清掃奉仕作業をいたしました。

9月27日、北会館外の庭木剪定と草取りの奉仕作業をいたしました。

コラム

笑いは生きる力

誰でも気軽に、

自分のできることをやる！

ボランティア活動をやりながら自らもボランティアの手を借りる。ごく普通の、当たり前のこととして！あたたかな笑いを仲間と！

◇◇◇◇◇

11月25日県老大会 講演より抜粋
講師：滋賀大学 住岡名誉教授

人生は自分づくりの旅である
自分を磨き、自分をつくる
自分の命を使い切る、豊かに生きる

老いは避けられない現実として受け止めることが肝要である。周りの人の支えを必要とすることも多い。そうした支えに感謝しつつ、自分のできることで他者や社会に貢献できることをやり続ける。それが晩年の屈託を越える道である。「生涯現役の道」がそれを導いてくれる。



矢倉



矢倉第1・第2・第3老人クラブ合同

実施日：9月23日 参加者：36名

矢倉第1・第2・第3老人クラブ合同で、今年2回目となります。早朝6時から「野の花墓地」清掃を30余名で実施。お盆も過ぎ雑草墓地と手入れされた墓地にやがて自分もこの墓地に、と。しかしここには地域のご先祖様がと思うと清掃作業にもやりがいを感じ、感謝の思いも。

室寿会

実施日：9月20日 参加者：6名

我ら室寿会は、平成22年4月1日から老人会会員の有志6名が矢倉小学校児童の登校日にはバス通り(MAU前)の横断歩道と室木町集会所前の2カ所に、6名の会員が児童の交通事故防止のために立哨するとともに児童への「あいさつ運動」を行っています。



桧クラブ

実施日：9月13日 参加者：7名

今年の社会奉仕は、新草津川添で。JRトンネルから西矢倉大橋交差点間、土手及び西行一方通行の道路を。特に土手の草は刈りたてで、ゴミがかなりあり、拾い上げました。

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

相続税のご相談なら

税理士法人
滋賀総合会計
Shiga Total Tax Accounting Company

〒525-0034
草津市草津3丁目13番63号 TTOビル
TEL.077-564-2128

税理士
小澤
司法書士
社会保険労務士
事務所

草津市岡本町843番地の3
TEL(077)563-9852

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。

◎ 京都中央信用金庫

草津支店 JR草津駅西300m
☎077(563)5593 FAX077(563)5278
南草津支店 JR南草津駅西ロータリー前
☎077(565)9561 FAX077(565)2851
草津駅前支店 JR草津駅前(草津タワー)1階
☎077(563)7951 FAX077(563)9051

御賛助

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

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！

◀矢倉学区

吉川 節子



老人クラブに仲間入りさせていただきました。2カ月に1回の月例会、食事をしたりゲームなどして楽しく過ごしています。人との触れ合いも増え、大変喜んでおります。これからいろいろな行事に参加したいと思ひます。

◀矢倉学区

奥村 浪代



矢倉第一クラブに入会させていただきました。2年目です。私は月例会・学区の旅行・市の料理教室・ウォーキング・交通安全教室・健康フェスティバルなどいろいろな行事に参加させていただき、外出友達も増えて、楽しく生きがいを感じています。

◀草津学区

村田 重治



小生 70 歳到達後の昨年、本四老人クラブ「共寿会」に入りました。入会前は、年齢を重ねたお年寄りの集まりと思っていましたが、入ってみると、楽しく元気に若々しく活動をしていて、ここに参加できる幸せをいま感じています。これからもいろいろな行事を通じて、皆さんとの親睦を図っていききたいと思います。

◀常盤学区

石井 弘茂



健康のためにと、70 歳を期に今年度から老人クラブに入会しました。幸い、老人クラブでは週 1 回、百歳体操とグラウンドゴルフを行っています。皆さんと楽しくさせていただいています。今後もよろしくお願ひします。

◀常盤学区

片岡 澄子



夫の急死後、老ク、G ゴルフの仲間のおかげでやっと心身共元気になりました。先日「歌って笑って」に参加し、思いっきり声を出して清々しい気持ちでした。これからも健康寿命のため、GG 老クの行事に参加して、頑張りたいと思っています。

◀笠縫学区

奥村紀美子



4 年ほど前に足腰を痛めて以来、それまで続けていた百歳体操をしつつ過ごしていましたが、「何か物足りないなあ」と思い、約 1 年前からグラウンドゴルフを始めました。みんなと共に無理せず続けていきたいです。

◀山田学区

杉江 隆之



「八千代会」に入らせていただきました。60 歳頃から頸椎症や、昨年は脳梗塞になりと気分は落ち込んでいますが、積極的に体を動かそうとウォーキングをしています。100m を 1 分間で歩くことを心がけ、四季折々の景色や野鳥のさえずり、野の花々を愛でながら健康寿命を延ばし、積極的に地域と関わりを持つアクティブシニアであり続けたいと思っています。

◀山田学区

齊藤 敏夫



今回、会長のお誘いで入会いたしました。高齢者と呼ばれることに、私なりに抵抗を感じますが、気力・体力共に衰えを実感する 70 歳になりました。高齢者仲間と共に、気力・体力づくりができるよう、また毎日が楽しく過ごせるように努力したいものです。会員の皆さまにはお世話になります。

◀渋川学区

渡辺 晴江



「楽しいよ」とお誘いをいただいて、今年から入会させていただきました。ビンゴゲーム、百歳体操、数読と漢字の宿題、あおばなの話、いくつになっても勉強ですね。会員の方々と共に活動できることを喜んでおります。役員の皆さま、いつもさまざまなお心遣い、ありがとうございます。

◀老上

福嶋 英夫



70 歳を過ぎ、老人クラブの案内を受け取り、いよいよ皆さまの仲間入りになったなと思ひ、翠光会に入会しました。グラウンドゴルフ同好会で毎週の練習や大会に出場し楽しんでます。また、歩こう会にも参加、元気に活動したいと思っています。

◀老上

糸瀬 勇



今回、橋岡かがやきクラブに入会しました。新しく入会されている方々は先輩方の話を聞き、積極的に行事に参加され、いきいきと輝いておられると思ひました。私もこれからいろいろな行事に参加して、皆さんに協力できるように頑張ります。

◀渋川学区

中村 怜介



耳も遠くなり、認知症の症状も出始めていた晩年の母でしたが、老人クラブの会合には出席しがりました。何度か送っていきましたが、その都度、女性会員の皆さまに温かく迎えていただき母も満足そうでした。微力ながら恩返ししたいと思います。

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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9時30分~12時	○	○	○	○	○	○	△
午後 5時~7時30分	○	○	○	○	○	○	△

休診日 火・土の午後、木・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

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 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 5:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

◎月末の水曜は休診。
草津市西大路町11-10
☎(077)562-0209

内科・消化器内科
あさの内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:50~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

草津市追分南1-1-14-1F
☎(077)565-2133

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 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

※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

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

はっらっ いっばい 元気人

Part37

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

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



草津学区

生涯スポーツを通じて
健康づくり

青山 春雄

以前、草津市体育指導員として、「生涯スポーツ」を通じ健康な高齢者の体力づくりを指導していました。今回入会し、市内でも有数の高齢化率の高い我が町内会において、百歳体操、脳トレ教室等の指導により、健康な高齢者（ピンピンコロリ）づくりを実践しています。



渋川学区

カラオケで元気を

久保ハナ子

昭和の終わり頃、私は「スター誕生」「夢であいましょう」などテレビの歌番組が好きで、美空ひばり、石原裕次郎ファンでした。老人クラブで週一回、やすらぎ学級、草津橋本塾で良い先生、良い歌仲間に出会ったこと、アミカホールなどの発表会には生演奏をバックに皆さまの前で歌えたことは感激でした。
カラオケで大きな声を出す。これが元気の源です。一期一会、老いて八十歳ですが、がんばります。



矢倉学区

過去を求めて
今日を生きる

黒川 敬三

数年前、友達に誘われて「近江趣楽会」という会に入会。三十名ほどの会員は主に滋賀・京都で職業もさまざま。毎月定例会を開き、情報や趣味品の交換等を行っている。会員には日本一の「号外」コレクターもあり、蒐集品は毎年作品展示会も開いている。
いま時代とともに捨てられ忘れ去られていくモノ。そんなモノへの過去とロマンを求め今日を生きる。これが健康の源かも！



山田学区

私の元気の源

岸本 光雄

グラウンドゴルフを友人に勧められて十三年になります。加齢による体力・気力の衰えにとまどいながら、四十三名の仲間と楽しく週二回プレーし、また、畑で無農薬野菜作りに励んでおります。
後期高齢という最も嫌な言葉を気にすることなく、これからも若い仲間とダイヤモンド賞を頂くまで、グラウンドゴルフを頑張りたいと思っています。これが私の元気の源です。



笠縫学区

ひかり輝く
「むつみ会」

染道正治郎

むつみ会で出会った楽しみの報告です。先日誕生会を催しました。九十%の参加をいただき、役員一同大喜びで楽しかったです。
役員構成は十二人（女性五人、男性七人）、活発な議論を交わし合える仲間です。月一回の役員会はとても前向きです。今後とも各種団体とも連携し、参加して楽しい事業を提供、会員の皆さんとともに親睦や生きがいづくりを進めたいと思います。



笠縫学区

いつも元気で

西澤 良夫

今から六年前に入会して今年会長を受け、毎月会員が誕生会と学習として講演や歌謡、百歳体操、グラウンドゴルフなどに励んでいます。
年二回春と秋に日帰りの旅行に行きます。夏祭り、地藏盆の手伝い、夏休み朝のラジオ体操にクラブ全員で参加して、元気をもらいます。また奉仕の一環として、年三回天満宮の清掃を行っており、いつまでも元気で楽しい余生を送りたいと思います。



常盤学区

家族の健康を願って

片岡 建二

退職しては十六年の歳月が過ぎ、後期高齢者の仲間入りをする年を迎え、改めて自分自身と家族全員はもちろん、先日誕生した曾孫の健やかな成長を願う昨今です。
ボケ防止のために毎朝一番に起床し、ご飯を炊き、お汁を作り、家族全員の食卓に配膳します。その後、コーヒーを飲みながら朝刊に目を通し、世の中の動きに遅れないようにしています。また、九十坪ほどの畑を耕し、自家消費の季節野菜を作り、楽しみにしています。



老 上

今が一番

幸せな毎日です

榎並 きみ

これまでに大きな病気をすることなく今年米寿を迎えました。日常生活での自分は、世間様あつての自分ですが、今も元気で一番幸せと思う私を生んでくれた両親への感謝はいつも胸の奥です。
私の健康のもと、それは何でも美味しくいただけることです。
老人クラブの会員として温かい絆をいただき、今が一番幸せと思える毎日を過ごさせてもらっています。おかげさまで、ありがとうございます。



学区から行事紹介

山田学区

雨の鳥取砂丘

岸本 岳文

神戸で美味しいビールを飲み余部鉄橋へ。「梨は鳥取で買った方がいいの」と言うガイドさんの声を聞き流して早々とお土産の二十世紀梨を買った人も。九月八日の山田学区老ク連の旅行は湯村温泉に

到着した頃に雨となりました。翌日の鳥取砂丘では「砂丘に行かれる場合は長靴をお貸しします」との案内に、さすがに砂丘に向かう人はいません。そこで砂の美術館をゆっくりと見学することに。型枠に



入れた砂に強い圧力をかけて固めた土台から削り出された空中都市マチュピチュやリオのカーニバルなどの迫力ある砂像も、年明けには新しい展示に作り替えられるのだとか。この時にしか出会えない砂の芸術に感動することができたのは、雨のおかげでした。

草津学区

健康ウォーキング

「ゆったり歩きでたくさん景色が見えました」

会長 野田 和男

九月三十日、込田公園をほ

どよい曇りの天気の中、出発。新草津川に沿って西へ。まもなくJRの高架をくぐりました。そこにもエピソードが一つ見つかります。JRの線



路で複々線が最も長いのが草津駅ー西明石駅間二〇・九キロ。日本最長です。その片端を横断しました。農業高校の中庭を通り、大変大きな改造工事がやがての終わりに向かっています。この辺りの高台からは草津・南草津の高層マンションが一望でき、街の変貌が手に取るように見えます。

渋川学区

湖風会500回記念大会

湖風会会長 米本 哲男

渋川学区グラウンドゴルフの同好会・湖風会は、この九月七日で五〇〇回を数え、盛大に記念大会を開催しました。第一回は平成十六年四月六日に十六人で始めました。この間十二年五ヵ月、現在も九人は元気にプレーしておられます。草津駅前アルプラの一角にある「きらら公園」でやっており、学区のほぼ中心地で皆さん



きを通します。これからも皆さんとの和を大切に六〇〇回、七〇〇回と回を重ね、「健康都市くさつ」の一助になるようがんばっていききたいと思っています。

老上

親睦交流会

広報部長 日野 勝也

老上学区は今年度から老上西小学校が新設され、新たに老上西学区がスタートしました。学区は老上学区と老上西学区に分離されましたが、私も老ク連は「老上は一つ」の考えから、分離しないで「老

上老人クラブ連合会」とし、これまでどおり九つの単位クラブで活動しています。そんな中、会員交流行事の一つとして、去る七月二十九日、四十二名の参加により福祉バス利用による日帰り親睦交流会をロクハ荘で実施しました。午前中は二組に分か



れ、室内でのニューゲーム(ディスプレイ、サイコロゲーム)とグラウンドゴルフをそれぞれ楽しみました。昼食の後はカラオケ大会、日頃練習を積んだ自慢の曲が次々と流れ拍手喝采、大いに盛り上がりしました。短い時間でしたが、中身の濃い親睦会となりました。

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

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 祝
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 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

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
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

外科・乳腺科・形成外科・肛門科
加藤乳腺クリニック
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前診 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ☆
午後診 14:00~16:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
夕診 17:00~18:45 ○ ○ ○ ○ ○ ○
☆土曜最終受付は13:45まで
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

小児科・内科
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 3:00~6:00 ○ ○ × ○ △ × ×
OPM3:00~4:00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)

内科・呼吸器内科・アレルギー科・小児科
おぐまファミリークリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
草津市南草津2-4-3
TEL(077)561-3288

竹岡診療所
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後1:00~4:00 ○ ○ ○ ○ ☆ ○ ☆
休診日 火曜・日曜・祝日
☆印の木曜・土曜の午後は予約制
草津市草津2-12-17 たかおビル2F
TEL(077)567-5211

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
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 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9:00~12:20 ○ ○ ○ ○ × ○ ○ ×
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

草津市老人クラブ連合会本部「きりり3事業」紹介

歌 笑って 歌って 健康づくり

「笑って歌って健康づくり」は平田美音子先生と武田可奈美先生のピアノで始まった。歌は世につれ世は歌につれ、と言われ流行歌にはその時代の背景と時とを色濃く残している。人はそんな歌を聴いたり歌ったりすると心はその時代へタイムスリップするらしい。歌には不思議に人を若返らせる力があるようだ。

【矢倉学区】
十月二十一日、「老人クラブ福祉大会」を長寿の郷ロクハ荘において開催。第一部協議会・駒井納事務局長と谷勝久会長のあいさつ。

【常盤学区】
歌って笑って健康づくり(出前講座)



第二部は中村和子女性部長の司会で始まった。物故者への黙祷、そして山本勝之会長のあいさつ、その後役員功労者八名の表彰。最後に高穂地区包括支援センター認知症サポーターの講演で締められた。

(広報担当 黒川 敬三)

【常盤学区】
◇七十人以上の参加者
昨年も大好評だった出前講座「歌の会」。歌唱指導平田先生とピアノ武田さんを連れて小枝さん登場です。市老ク連が推奨している健康講座です。「久しぶりに大きな声を出している自分にびっくり」。そんな感想をくださった人が多いとの紹介を受けました。自分のために歌うのではなく、誰かに聞かせる気持ちで歌えと何度も指導を受け、先生の熱情が伝わって、大きな声からあふれてきました。笑ったり、歌ったり、あつという間の二時間でした。会長・副会長お二人から健康づくりに役立つとのあいさつがありました。確かに腹筋体操をしたような、心地よい疲れを感じました。先生、本日は本当にありがとうございました。来年もまた。(広報部会 片岡 武)

歩 笑って 歩いて 健康づくり

【笠縫学区】
ノルディック・ウォーク体験会
広報部長 中村 正義

十月二十八日(金)、前日の天気予報は雨。当日の空は曇り空「もうすぐ雨が来ますよ」と曇り空です。



参加者は伊吹会長を除いたら全員男性。老人クラブ講師小枝さん・健康クラブボラン

ティア河前・中橋両氏の三名が指導者としてお手伝いです。「いつまでも、自分の足で！」元気な間に筋肉をつくる、歩こう、歩こうが元気づけりの合い言葉。

食 笑って 食べて 健康ランチ

平成28年度 第3回料理教室

場所 草津市さわやか保健センター 3階調理室
日時 9月16日(金) 9:30~13:00



第3回料理教室を開催しました。猛暑の続いた今年の夏、続いて厳しい残暑となっている9月16日のメニューは秋らしいちらし寿司に挑戦!! 小枝さんの指導で楽しく調理し、試食の際はおしゃべりにも花が咲き、にぎやかな料理教室となりました。

今後の予定

1月30日(月) 2月27日(月) 3月27日(月)

社会福祉協議会大会議室 参加費 1000円

1月20日(金) 草津市民センター 出前講座 参加費無料

志津歯科



(077)569-0118

いしかわ矯正歯科

Ishikawa Orthodontics
診療時間 月火水木金土日祝
午前10:30~12:30 ●●●●●●●
午後3:00~8:00 ●●●●●●●
※午前10:00~12:00、午後2:00~6:00 ※日曜は隔週
草津市追分南6-20-9
TEL(077)561-8055
http://ishikawa8.jp/

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
AM9:00~PM1:00 ○○●●●●●
PM3:00~PM7:00 ○○●●●●●
☆PM5:30まで 休診日 木曜・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

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

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

平成 27 年度 人権作品
標語の部 入賞作品

山田幼稚園 横江舞耶さん親子
新田町教育を考える会 村瀬愛美
キヤノンマシナリー(株) 延澤美穂
さかせよう やさしいことばで えがおのはな
やさしさは 心のこもった プレゼント
心の糧は宝物 心の傷は一生もの

草津市老人クラブ連合会旅行

浜名湖周辺ゆったり館山寺温泉の旅

今回の旅は①ゆっくり観劇コース ②イチゴ狩りコース
③グラウンドゴルフコース…選んで申し込みして下さい!

- ◆旅行日 平成 29 年 2 月 20 日(月)～ 21 日(火) 1泊2日
- ◆申込締切 平成 28 年 12 月 20 日(火)
- ◆旅行代金 **お一人様 22,000 円** 食事付き (朝1回・昼2回・夕1回)
- ◆募集人員 200 名※最小催行人数 35 名

2/20 (月)	草津各地==高速==途中集結==浜松(ご昼食)==館山寺温泉 7:00～7:30頃 ★1日目のメニューは3コースから選べます! A 観劇コース(約2時間) B イチゴ狩りコース(園内食べ放題 30 分間) C グラウンドゴルフコース(本格天然芝コース・約2～3時間) ご宴会、ご朝食は すべて椅子席です!
2/21 (火)	ホテル…(徒歩)…館山寺港～～～浜名湖遊覧約 30 分～～～館山 寺港==大河ドラマ館==蒲郡(ご昼食・お買い物)== =草津各地 16:00～17:00頃

老人クラブの仲間で旅する!

毎回大好評です。是非ご参加下さい

企画・お問い合わせ先 草津市老人クラブ連合会
〒525-0041 草津市青地町 1086 ☎077-516-0350

草津 良いところ巡り

第1回 水の森(5月27日(火))にはたくさんのご参加ありがとうございました。

第2回 ロクハ公園(11月15日(火))

案内が不十分でしたが 20 名参加。会話も楽しく歩きました。公園内は手入れも行き届き「旅行に来たみたい」「初めてです、良いところですね!」口々に喜びの声が!

とても楽しかったです。今後も皆様から「ここへ行く」との声をいただきウオーキングしましょう!よろしくお願いします。



【次回案内】

12月20日(火)
ロクハ公園ウォーク
9:30 受付 10 時出発
今年の歩き納め、参加申し込みはいりません。お待ちしております!



会話も楽しく
歩きました

会員文芸

俳句

山田学区 出屋敷団地悠々会 橋本 峯治
畦道の棚田彩る曼珠沙華
嵯峨野ゆく皮高々と今年竹
草津学区 砂原町なかよし会 筒井 滋子
老の身に寄り添いくれし赤とんぼ
しみわたる鐘の遠音や秋のくれ
手とりて老の歩みや萩の寺

友愛募金のご報告

ご協力ありがとうございました。
合計 485,139 円

ポールウォーク サロン KOEDA



ノルディック・ウォークポール販売、
ポールウォーク指導

草津市野路町 1246-9

ノルディック連盟 公認指導員 小枝 美代子まで

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

きりり「くさつ」は九十
号を数える広報紙となり、
写真も記事も「ナイス!
ナイス!」と感じていた
だけのようになってきた
と思います。それは「ハ
イ! チーズ」「いいよきれ
いだ!」「いいですね!」
と人や光景を褒めながら
シャッターを押し、記事に
してくれている多くの人が
本紙に携わるようになって
きたおかげです。きりり広
報部会は楽しい老いの集団
となりました。
(広報部長 野瀬 清雄)

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 草津市西沢川1-18-1

TEL(077)563-3435

南草津米倉眼科

予約診療有り お気軽にお電話下さい

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	※	休	○	○	○	9:00
午後 3:30~6:30	○	○	診	○	○	○	1:00

※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。

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

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	○	○	○	休	○	○	休	
午後 5:00~7:00	○	○	○	休	○	○	休	

〒525-0036 草津市草津町1540-1

グラシオ草津1F

☎(077)567-3220

(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

きづきクリニック

内科 外科 麻酔科 消化器外科

院長 木築 野百合(女医)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00	○	○	○	○	○	○	○
12:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00	○	○	○	○	○	○	○
19:00	○	○	○	○	○	○	○

病後児保育事業をしています。

☎(077)553-8051

〒520-3012 東栗岡195-1

わかき耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科専門医 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