

老ク連 きりり 第89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

瀬戸内海国立公園小豆島オリーブ公園



手延べそうめん工場を見学



バス4台ホテルに到着

乾杯の音頭は元気一杯!

みんなで手をつなぎ、
琵琶湖周航の歌を大合唱!

グラウンドゴルフも楽しくプレー!

打っても打っても坂が
越えられず...トホホ



新しいコースは
楽しかった!

観光組は映画村へ



マルキン醤油樽仕込み

2日目

翌日はGG組と観光組に分かれて行動。
観光組はお土産スポットを楽しみました。
ゴルフ組は坂で難しいコースだったと喜び、昼食前にもう一度温泉を楽しめました。
昼食はホテルで合流、忘れ物が届いたと思わぬやさしさも届き、大笑いでした。
その後、ホテルの人たちに見送られ帰路につきました。

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

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/

おかげさまで
50周年
KUSANEN

ご高齢の方にやさしい
トイレ・お風呂の改築なら
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。

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



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/

"Challenge and Changes"

社会医療法人 誠光会
草津総合病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町 1660
TEL 077-563-8866
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

「おうちにかえろう」平成28年4月
回復期リハビリテーション病棟増設

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
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

平成 28 年度 草津市老人クラブ連合会 （きりり）総会

日 時：4 月 25 日（月） 13：00～
場 所：アミカホール

第 1 部 きりり合唱団

第 2 部 草津市老人クラブ連合会総会

第 3 部 講演会

講演 「盲導犬 ユーザーからのメッセージ」

講師 前田 真里さん・盲導犬 トラム君

今年度滋賀県老人クラブでは「老人クラブ生活支援サポーター養成事業」を推進。
一人暮らしや高齢者世帯の増加などにより、今後ますます必要性が高まると予測される高齢者の生活支援



老人クラブ

生活支援サポーター養成事業 勉強会を開催

活動。その担い手の一員として参加が期待されています。
草津市老人クラブではまず市高齢者福祉部より講師派遣を依頼、勉強会を開催しました。
各学区では地域包括支援センターさんと共に、勉強会を開催することにしました。
サポーター養成にはしっかりとした学びが大切。
今後は「声掛け」「友愛訪問」を継続してゆこうと話していました。

草津市老ク連からの

お知らせ

安心して老人クラブ活動を！

活動中のケガが一番の心配事！

1 傷害保険 総合型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



例えばこんな時
買物の帰りにちょっとした段差につまづき、転んでケガをしてしまった。

クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。



例えばこんな時
クラブ活動でグラウンドゴルフの練習中に転んで膝を捻挫してしまいました。

クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

対 象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。

補償範囲：総合型と活動型の2種類

掛 金：〈総合型〉お一人掛金年額 3,500円、5,000円、10,000円

〈活動型〉お一人掛金年額 500円、1,000円、2,000円

お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金（後遺障害保険金はクラブ活動中のみ）／入院保険金／手術保険金／通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

中途加入 地元の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。

ご相談・申し込み・加入資料は市事務局にあります。
午前中のみ ☎ 077-516-0350 担当 寺田

▼単位クラブでご検討ください。
◎「総合型」：二十四時間いつでもケガが心配な人の補償
◎「クラブ活動型」：老人クラブ活動中のみの補償

人権標語

◆優秀
につこりと 目と目をあわせ ありがとう
1人1人がうけど 1人1人がたからもの
広げよう みんなにくばる 思いやり
◆入選
変わりたい みているだけの 自分から

訃報

草津市老人クラブ連合会
副会長・山田学区会長 岡 進一氏
が一月十七日にお亡くなりになりました。
ご活躍に感謝いたしますとともに、在りし日をしのび、はるかにご冥福をお祈りいたします。

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

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

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

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～
草津市西波川1丁目15-10
☎(077)563-2615

社会福祉法人 千草会
草津大谷保育園
草津市北大萱町296
TEL(077)568-1106

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

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/

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

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

阪口法律事務所
弁護士 阪口 大樹
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

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

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!草津学区
中村 加代子

年とともに、地域とのつながりが大切になるのではと考え、一念発起して緑寿会に入会しました。小旅行、定例会、百歳体操に加え、Gゴルフにも挑戦しました。会話が苦手な私ですが、同世代の方々と交流も楽しみにしています。今後ともよろしくお願いします。

草津学区
中村 敏治

3年前に自治会長を経験し、近隣融和の重要性を実感したことが契機となり、緑寿会に入会しました。仕事の他に学区民児委員、まち協委員を兼ね、許せる範囲の中で各種のイベントに参加し、楽しい時間を共有しております。今後ともよろしくお願いいたします。

矢倉学区
品川 艶子

グラウンドゴルフをやりたくて壮寿会に入りました。四季折々の楽しい行事に毎回参加しております。入会して一番良かったと思うことは、同じ町内に住んでいてお名前もお顔も知らなかった方々とお友達になれたことです。

老上学区
川村 義男

老人大国の日本、今こそ老人の自立と矜持が求められる。今年75歳、私の役割は「老病死」を自然の出来事として受け止め「老いる姿・逝き方」を子や孫に見せられるかにかかっている。老人クラブ入会を機に同輩の士と話し合い、輪を広げたい。

常盤学区
米田 滋

入会2年目、1年目は会仕事への参加もほとんど無く、2年目になって少し参加させていただくようになりました。会員先輩たちとのつながりや、皆さま方との交流を大切に思うようになりました。今後も元気で楽しく活動していきたいと思います。

常盤学区
福西 保夫

入会から4年、特に活動はしていませんが、町内の若手とのことでグラウンドゴルフの試合や、健康フェスティバルの選手として出ています。趣味は春先から初夏にかけての魚捕りで、友人とよく県内の河川に出かけます。また、老人クラブの一員としてできることがあればと思います。

渋川学区
北川 和男

高齢社会となりお互いに声を掛け合い楽しみを共にできる仲間づくりが必要だと思います。

高齢者なりの活力を生かし地域社会づくりの一環として、老人クラブの役割が重要であります。自分なりに地域の輪を広げたいと思っています。

笠縫学区
松尾 幸輔

私の入会の目的は、
①今の健康を維持する。
②自分を孤立させない。

③ボランティア活動が続ける。入会して「良かったな」と思える、気分の良い毎日が過ごせるよう努力したいと思います。役員の皆さま、お世話になります。

渋川学区
佐田 輝男

京都の有料老人ホームを退院して老人の福祉について少しずつ考えてきた。この経験が少しでもお役に立てばと入会させていただいた。皆さまの楽しい老後を見せていただき、少しでもこれまでの経験がお役に立てばと思い明るく楽しい日々を過ごしたい。

山田学区
山本 修

私は、現在71歳です。数か月間入院をし、退院後の生活を考えた時、悠々会に入会することを決心しました。入会後はグラウンドゴルフに参加し、仲間との会話、ホールインワンをした時の感動を楽しみながらプレイをしています。

山田学区
片岡 義憲

私は、93歳になりました。老人クラブに加入することは、健康が第一だと思います。週1回の百歳体操をしています。

体も、心も柔らぎ、なにより体力がつきうれしい毎日を過ごしています。健康な体を保ち、頑張っていきます。

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

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あります。

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

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 事務所
司法書士
社会保険労務士草津市岡本町843番地の3
TEL(077)563-9852草津イットマン 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)

葬儀・法事式場 年中無休
24時間体制

cerema 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

カラオケ 30分 1,950円 年中無休

ルーム料金 パーティーコース 一般料金より

30%OFF 総額 10%OFF

レストラン&カラオケハウス
コロケ倶楽部草津店草津市駒井沢町87-1
TEL(077)568-5141 FAX568-5150

学区から行事紹介



各学区での、元気いっぱいな活動をご紹介します！

草津学区

健康づくり

料理教室開催

佐治 光男

二月九日草津市民センターにて男性五人、女性十二人で行われました。

豆腐ステーキや丁字麴のからし和えなど、六種類のメニューを男女交えて四つのグループに分れ、会員の中にある健康推進員の助言を得ながら、一生懸命に庖丁や火を使い約二時間。豆腐ステーキの



ボロボロくずれやすい豆腐を悪戦苦闘しながら両面焼いてステーキに仕上げました。肉、魚など使わず野菜を主体とした和食で、とてもヘルシー。盛り付けも良く、とてもおいしくいただきました。

会員のみんなも「これなら家で作ってみる」とレシピを持ち帰る、楽しい半日でした。



老上学区

小学一年生に昔あそびの伝承授業協力

「ほれ！乗った乗った」

よかったなあ

会長 畑 實

平成二十七年年度も老上老ク連では、小学校一年生児童(二二九人)に昔遊びを教えまし

た。学習の目的について先生は「昔の遊びを教えてやっていただくなかで、地域の人のかわり、親しみを深めることを大切にしたいと思っています」と話されました。老ク連からは、十八人が参



加。遊びは、こま・けん玉・あやとり・おりがみ・お手玉など九種類です。いよいよ開

始、子どもたちはすべになつてくれました。本稿筆者はけん玉、女の子が何回かの末にやっと皿に乗ったのです。「ほれ、乗った乗った、よかったなあ」拍手も添えて。女の子はうれしさを胸に秘めにつこり笑みでした。

活動目的も十分に果たし得たでしょうし、私たち参加者もそれぞれに元気の素を体いっぱい受け、終わりにには、給食をいただいで帰路についたのでした。

山田学区

昔の遊び

副会長 中島 四郎

去る一月二十八日に山田小学校へ行ってきました。

老人会と小学校一年生との「昔の遊び」を行うためです。

最初は、一年生の教室に行き、双方が自己紹介から始めました。遊びの種目が十種目くらいあるため、担任の先生の方で、体育館及び教室で遊びができるように準備をしてもらい、各グループに分かれて遊びを始めました。最初は、やり方がわからずとまどっていた生徒達も、時間が経



つにつれ要領を覚えて上手に出来るようになりました。老人の立場から言いますと、構えるよりも、子供達の中へ入り込んで一緒に遊ぶことが大事だと感じました。

矢倉学区

反愛募金

会長 山本 勝之



一月十八日に矢倉小学校へ反愛募金による車椅子を贈呈しました。

校長先生からは「指定場所に置いて、有効に使っていきます」との言葉もいただき、大変喜ばれました。

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

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

御賛助

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

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

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

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

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

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

精神科・老年精神科・認知症デイケア

南草津けやきクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△
18:00~19:30	○	○	○	○	○	○	△

《休診》日曜日・祝日
南草津1-1-8 KDXレジデンス南草津2F
☎(077)565-7708

花街道事業に参加



わんぱく TOKIWA 「もちつき大会」に協力

12月5日、常盤市民センターにおいて恒例のもちつきが行われました。

小学生・保護者らと共に10臼の餅をつきあげました。

一人当たり、白餅・きなこ・あんの3種類の餅を美味しく頂きました。



11月16日、湖岸緑地への水仙球根の植え付けを行いました。

晴天に恵まれ、常盤小学校4年生と常盤学区老人クラブ連合会の理事ら70名近くのメンバーで約一万個の球根を植えました。

春先の開花が楽しみです。

活動だより

常盤学区

広報部長 松浦 敏夫

十二月十五日、北条寿会恒例の餅つきを行いました。『搗き手』は老人クラブでは若手の十人ほど、合の手はベテラン三日月さんで、掛け声勇ましく始まりました。

昔取った杵柄とは、若い頃身につけた餅を搗く腕前は年を取っても衰えないという意味ですが現実はそのとはいかず、蒸した米を『小突き』をしたり、二十回もつくと杵を持ち上げるだけで精いっぱいの人出ましたが、周りから『フー』と応援の声が掛かってみんな頑張りました。

つきあがれば、年配者や女性陣が手早く丸めていきま



恒例の餅つき

吉岡 邦裕

す。途中、きな粉、おろし、ぜんざいにも入れて味見休憩。締め括りの一臼は女性陣を含む有志が十回ずつついでにぎやかな餅つきを終わりました。

出来上がったお餅は、全員に配りました。

小学生と交流

米本 哲男

渋川小学校一年生の「昔遊びにチャレンジしよう」の学習に、老人クラブから二十八名が参加し、こま、ヨーヨー、おはじき、メンコ、けん玉、あやとり、お手玉など昔懐かしい遊びを子供たちに教えた。

おじいちゃんがこまを投げ手の上で回すと子どもたちの目が輝き、一生懸命挑戦して



いた。短い時間でしたが、子どもたちからパワーをもらい若返ったようで皆さんにこころなになっていました。

健康ウォーキング

広報部長 中村 正義

去る十一月六日、草津西消防署と湖南広域行政組合環境衛生センターの見学とウォーキングに、秋晴れの二十四名が参加しました。



笠縫公民館を出発しまして、草津西消防署と集町の環境衛生センターの見学で、し尿浄化は一日一六八キロリットル、ドラム缶で八四〇本分処理することが出来ます。すべて水質の高度処理システムを導入で、いやな臭いがしない、きれいな衛生センターでした。

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

なかじま医院
循環器科・外科・内科
眼科(一般・コンタクトレンズ)
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

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、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

加地眼科
眼科一般・小児眼科・コンタクトレンズ取扱
院長・眼科専門医 加地 まり
診療時間 月 火 水 木 金 土
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 後援

板谷耳鼻咽喉科
みみ・はな・のど・めまい
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後3:30~7:00 ○ ○ / ○ ○ /
休診日: 日曜・祝日 水・土の午後
草津市西大路町8-28-101
TEL(077)561-0618

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2丁目1-27
伽羅ガーデンスクエア1F
TEL(077)567-0660

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

加藤乳腺クリニック
外科・乳腺科・形成外科・肛門科
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)
TEL077-566-7808

宮本クリニック
小児科・皮膚科・内科
アレルギー科
医療法人 宮本 彩子
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
TEL077-564-0878

かさま小児科
小児科・内科
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]

北山田診療所
内科・小児科・循環器科・消化器科
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

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

私の健康法

田内 義隆

私の健康法は、歩くこと、気分良く生活すること、健康を維持して、いろいろなことをするためと考えます。ただ健康であっても、その健康を生かして何かをしないと、宝の持ち腐れになります。また健康を維持するために無理をしたり、つらい我慢を続けるのは良くないし、長続きもしないと思います。健康に気を使い過ぎて生活を楽しめないのも問題があります。健康法を楽しんでやれたり気持ち良くやれたらいいと思います。



常盤学区

毎日健康づくり

田村富次郎

五年前に日本グラウンドゴルフ協会の普及指導員の資格をとり、今は学区のグラウンドゴルフの役員をやらせていただいています。
週三〜四回のペースで町内や近隣地域・学区内等の試合に参加しています。健康維持の為に町内での生き生き百歳体操また畑作業のほか、縄跳び一五〇回、牛乳一本、サプリメント二錠が日課となっています。



矢倉学区

今日の健康、明日のために

奥野 末男

定年退職して、はや十六年が過ぎた。のんびりとした生活も気付けば七十六歳になったが、元気に暮らしていることを喜んでいる。健康の源は、グラウンドゴルフと、畑で野菜作りに励んでいることだ。週に数回仲間とのゴルフは次回が待ち遠しいほど楽しんでる。約七十坪の畑を借りて四季の野菜作りを行っている。体力的にはきついが実りが近づくを楽しみで、結果に表れるのでやりがいを感じる。
最近では体力の衰えを感じるが、これから明るく楽しい明日を迎えられるように健康に注意して、グラウンドゴルフを楽しみ、畑の野菜作りに精進したいと思っています。



渋川学区

老人クラブで元気を

北川 征子

南かがやきクラブに入会させていただき、いろんなクラブの行事があることを知り、できるだけ参加させていたきたいと思っています。
なにぶんにも主人の体調が良くないため、介護に手がかり、思うようになりません。主人の付き添いで、滋賀県立障害者福祉センターの「楽しく笑顔でリハビリ教室」に通っています。パーキンソン病の毎日体操やスポーツ吹き矢など私も一緒に実践して、少しでも元気にいたいと思っています。
家事は限りがありますが、続けていきたいです。老人クラブの活動にも参加し、雑談の中から元気をもらい、日々健やかにと祈っています。



笠縫学区

感謝の日々

原 のぶ子

私は札幌から滋賀県へ来て三年になります。
何にも分からない生活の中、ウォーキングを日程にしていたとき、お庭にいたご婦人にお花の名前を聞いたのがきっかけで、老人クラブのことをいろいろ聞いて入会いたしました。
皆さまとても親切で、優しく接して下さり、楽しませていただいております。
青空の下、体がパワーを吸収して元気になるのがよく分ります。人間は外に出て太陽の恵みを受けるのが健康の一番のもとだとよく聞きます。これからも老体にムチ打って挑戦し続けていこうと思っています。



老上学区

笑いでつなぐ...

伊庭 嘉隆

「耳遠く オレオレ詐欺も 困り果て」定例の月初め一日の懇親会で、三十人ほどの参加者に毎回前座で十分ほど時間をもらい、一句を披露しているシルバー川柳もはや三年目となりました。
「つがち・かるみ・おかしみ」の三原則の川柳で、参加者の心をつかみ、その反応で笑いを取っています。現在三百八十句を超え、外出時等でも、いつも気を付けネタを探している現在です。



山田学区

2匹の犬と私

松浦 楠夫

朝、目を覚ますと犬の散歩から始まります。
名前は「こん」と「りん」と言います。犬の体の都合で、あさ、ひる、夕方、夜中と四回行きます。
この二匹のおかげで自分も健康になり、元気をもらっています。一緒に暮らすと、家族同様に情が湧いてきて、愛らしく思います。
体の続くかぎり毎日頑張っていきたいと思っています。



山田学区

健康をめざして

藤井 光雄

退職を機に歩きを実行、氏神さんの境内でラジオ体操、ストレッチを組み入れた運動を四十分行き、歩きを基本として一年になります。今から六年前に冠動脈のバイパス手術をし、完治、健康を取り戻し老人クラブ入会、まもなく会長職の大役を頂き、月例会、サロン各種団体の催し等々の参加で多忙な日々を過ごしており、健康の大切さを実感しております。
後期高齢者になった今、「健康」に留意してお役に立つ会長でありたいものです。

平成28年度 きりりウォーキング

きりり健康づくり教室 ノルディックウォーキング体験会

野村市民体育館に集合&体験しませんか？

日時 3月28日(月) 10:00~11:30

場所 野村市民体育館

服装 運動しやすい服・歩きやすい靴

持物 タオル 飲み物

道具は先着60名までお貸しします。 申し込み不要



こんな人におすすめ！

- ・スポーツが苦手だけど運動不足を解消したい人
- ・シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ・高齢で体力に自信のない人、腰痛、膝痛、股関節痛があり歩くのがつらくて悩んでいる人
- ・メタボリック、高血圧、脂質以上、糖尿病を指摘されている人

ノルディックウォーキングを体験しよう

「NPO 法人 くさつ健・交クラブ」にご指導を頂き、足腰の負担軽減ウォーキングを試してみましょう。

北欧生まれの両手でポールを持って楽しむウォーキングです。

歩行機能の維持・改善・介護予防に最適だそうです。

◆経験者の声

「実際に試してみるとわかりますが、実にさわやかな気持ちになります。楽しくないと、ダイエットでも健康維持でも長く続けることはできませんよね」

会員文芸

◆俳句◆

洪川学区 南かがやきクラブ

沈む陽の引く影遠く日脚伸ぶ

一夜して変わる日和や浅き春

草津学区 砂原町白扇会 筒井 滋子

比良仰ぎ心ゆたかに春祝う

杉箸のほのかにそまり小豆がゆ

草津学区

神祕なる高野の山に秋の雨

流れ星宴のあとの帰りみち

和湖

◆短歌◆

洪川学区 北楽寿会 若松 恭三

強剛のモンゴル勢をねじ伏せて

琴奨菊の優勝をなす

洪川学区 北楽寿会 吉岡 邦裕

老い二人手技きのデイナー回り寿司

妻の好みのトロ取りてやる

洪川学区 北楽寿会 久保 知知

デイサービスで少年少女に戻る

繋ぐ手のつめたさあたたかさ

要介護になった今でも「春が来た」

何処に來たかはわからぬけれど

◆川柳◆

洪川学区 北楽寿会 増井 宏之

節分の丸かじり寿司食べあぐね

小雨降る傘に吉野の山桜

草津学区 砂原町白扇会 筒井 滋子

初節句新米婆々の子守唄

手鏡のわが顔写せば八十路かな

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



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



ファミリー歯科

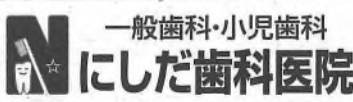
診療時間 AM 9:30~PM 1:00

PM 2:30~PM 7:30

休診日 日曜・祝日

草津市野路町663-1

TEL(077)569-5870



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】

TEL(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 9:00~PM 1:00

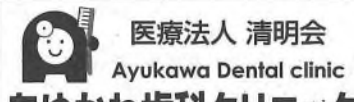
PM 3:00~PM 7:00

☆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

TEL(077)569-4880



あゆかわ歯科クリニック

診療時間 月火水木金土日祝

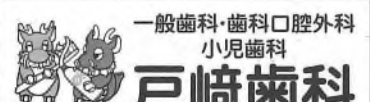
9:00~13:00

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



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

TEL(077)566-8086

平成 28 年 3 月 2 日 きりり草津めぐり 35 名参加



西消防署 地震体験

「怖い怖い、後で頭が辛かった」
「揺れて揺れて、身動きできないのに驚いた」



給食センター

食育について学びました。
地産地消の食材を使い安全安心の
給食試食体験。
「うまい！」今の子供は贅沢やな
あ「昔は脱脂粉乳まズかったなあ」
と、昔話が始められました。



平成 27 年 10 月 2 日 きりり草津 健康フェスティバル



思い出 きりり フォトフレート

平成 27 年 11 月 24 日 第 35 回高齢者福祉大会



広報部会だより

平成 27 年度の発行を振り返って

これでやっと きりり通
信二回と広報二回の編集会
議が終わりしました。
部会はなごやかで、出来
上がりの広報紙を見ると嬉
しいですね。

◆原稿をみんなのように
してもらって良かったですか？
【笠縫学区】

原稿集めはグラウンドゴ
ルフの現場が一番、顔見知
りに声を掛け書いてもらい
ました。編集会議でしゃべ
ったことが、出来上がった
くと嬉しいですね。
※矢倉学区は欠席でした

役を受ける人が年々なく
なって、どの単位クラブも
困っています。新しい人
との会話を楽しむ、そんな
気持ちで一年間楽ししまし
たね。

笑顔の皆さんでした。

【草津学区】
単位クラブに広報部会が
ないので、会長に手伝って
もらいました。

【老上学区】
学区に広報部会がありま
す。単位クラブから広報部
員が情報を持ってきてくれ
ます。一緒にランチしたり、
仲良く進めています。

【常盤学区】
学区一人の広報部長です
から、友達・親戚・紹介と
四苦八苦して原稿を頂きま
した。USBに入れてすぐ
に届けることにしました。
「仕事が早い」と事務局さ
んが喜んでくれましたよ。



編集会議の様子

【山田学区】
原稿依頼は会長にお願い
します。私はカメラをふ
ら下げ、いつもきよきよ
ろ、とにかく役立つ写真を
心がけました。

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励んで
参りますので、倍旧のご支援を賜わり
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

南草津米倉眼科

予約診療あり お気軽にお電話下さい

診療時間	月	火	水	木	金	土
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。

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

岡森内科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前 8:30~12:00 〇〇〇〇〇〇休
午後 5:00~7:00 〇〇〇〇休休
〒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

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

わかき耳鼻咽喉科
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 〇〇〇〇〇〇休
午後 4:00~7:30 〇〇〇〇〇〇休
草津市若草5-13-1 若草医療ビル1F
☎(077)532-7071
http://www.wakajibi.com