

老ク連 きりり 第91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 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

2月20~21日

浜名湖周辺ゆったり館山寺温泉の旅

3つのコースで思い思いに楽しんだ1日目



参加者140人、4台のバスで、昼食会場に到着



◇イチゴ狩りコースでは「カメラマンはイチゴに参加・思いっきり食べた」報告です。
◇観劇コースは「音響が悪くて、うるさいばかりやった」と感想。
◇グラウンドゴルフコースは会場は帽子が飛んでいく強風! 「風がきつくて、実力がでなかった!」



うなぎパイ工場見学おみやげどっさり買いました。



2日間はあっという間に終わりました。「楽しかったね 来年も行きたい」、とても楽しんで下さったのが「うれしい」おみやげ話です。

今回の旅は浜名湖の景色を堪能しました。強風と寒さで湖上遊覧は中止、グラウンドゴルフは風で身体が持って行かれそうな体験。
地上四十メートルに浮かぶ宙の湯船、ぬくもりを堪能するひととき。宴会は総勢一四〇名、ずらっと並び、懐かしい! 楽しい! 時間。カラオケが大盛況。飲み放題! 歌い放題! 話は大盛り上がり! 日頃のつきあいは違う、友との時間を楽しめました。会長挨拶・詩吟披露 副会長「ますます健康! 乾杯!」の声で開会。写真を撮って下さい。



中締め挨拶が終わるとみんなが立って琵琶湖周航の歌



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。

社会福祉法人 誠光福祉会
えんゆうの郷
4月新規開設
特別養護老人ホーム **60床**
ショートステイ **10床**
ショートステイ申込み受付中
草津市南山田町
761番地
TEL(077)598-1866

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、乳癌外科、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、病理診断科
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/

"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

◆受賞者一覧 ※敬称略

◎草津市長表彰

野瀬 清雄（渋川）

◎草津市老人クラブ連合会表彰

▶優良老人クラブ表彰

上笠第三老人クラブ（笠縫）

穴村町老人クラブ白寿会（常盤）

片岡東いきいきクラブ（常盤）

▶功労者表彰

清水 晃（草津）

米本 哲男（渋川）

中村 和子（矢倉）

向井 淳子（老上）

北出 孝司（常盤）

馬場 久昭（常盤）

徳井 泉二（渋川）

山本 勝之（矢倉）

田中 光雄（老上）

山下 保（笠縫）

堀井 良秋（常盤）



平成二十八年十二月七日、草津市役所大会議室において第三十八回高齢者福祉大会が開催されました。大会は第一部の草津市老ク連きりり合唱団と、平田美音子先生指導・武田可奈美さんピアノ演奏によるコーラスで華々しくスタート。美しい歌声が会場に響きました。



続いて第二部式典にうつ



第三部の講演では、草津警察署による「自転車の安全運転について」、草津市消費生活センターによる「詐欺防止について」の演題で、お話しがありました。最近報道が多い高齢者の交通事故や、特殊詐欺被害という身近なテーマに、参加者は真剣に耳を傾けていました。



草津市老人クラブ連合会 第36回 高齢者福祉大会

◆受賞者一覧 ※敬称略

◎滋賀県知事表彰

✳老人クラブ育成指導功労者

山本伊三夫（笠縫）

✳優良老人クラブ

木川老人クラブ（山田）

◎滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

✳優良老人クラブ

下物町老人クラブ 相生会（常盤）

✳永年勤続

小枝美代子



講演された
滋賀大学名誉教授住岡先生



平成 28 年 11 月 25 日、滋賀県立文化産業交流会館において第 55 回滋賀県老人クラブ大会が開催されました。

午前 10 時に開会し、君が代斉唱のあと、主催者を代表して北沢県老ク連会長が挨拶を述べ、その後表彰へと移りました。

今回は、知事表彰 7 名 5 クラブ、会長表彰 22 名 10 クラブが受章、また、全国老人クラブ連合会会長表彰の活動賞について、2 クラブの表彰が伝達されました。草津市老ク連からは 2 名 2 団体が受章しました。

第55回 滋賀県老人クラブ大会

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

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
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

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

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

家づくり・街づくり・人づくり
三王不動産グループ
不動産の有効活用
売買・借地・管理
ご相談窓口
三王トラスト不動産(株)
草津市東矢倉四丁目2番2号
TEL(077)563-3055
(かがやき通り沿い)

草津市老人クラブ連合会本部「きりり3事業」紹介

歩

2月24日
第5回ポールウォークin草津



参加者45名 指導者6名 市役所噴水前に集合。

市長から「健・幸草津の先頭を切って楽しく歩いて下さい」「時間が許すときには私も一緒に歩きたい」と激励を受け出発しました。

・参加費200円

歌

歌の意味を聞く感動とうまくなっていく喜びがある、大人の歌の会です



月1回、社会福祉協議会大会議室にて開催。参加者の熱心な姿勢が先生を元気づけています。先生の「どうしても上手になって欲しい」熱血指導が参加者をはなしません。

・年会費1,000円・参加費1,000円



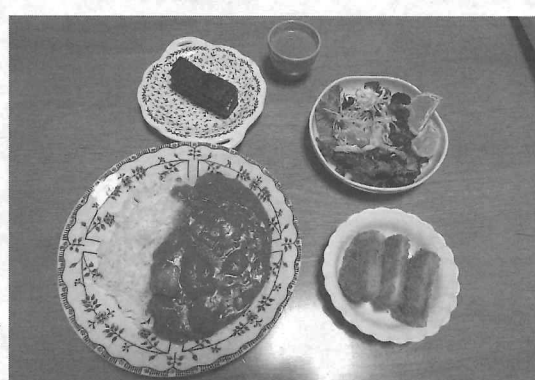
食

大勢でつくって食べるランチ会

メニューは 牛筋カレー トンカツサラダ添え チョコケーキ 抹茶と餡の2層寒

参加者 30名 各調理台が競うように「おいしくな〜れ」と調理をします。

年間6回 参加者が元気でおいしく・楽しく参加できるように運営しています。・参加費500円



**きりり事業は
活動が各学区へ広がりを
見せています!**

学区からきりり料理教室報告

各学区から依頼があれば材料をそろえてお手伝いをしています。

各学区版きりり料理教室が生まれ出しました。

草津市民センター 参加22名 小枝先生の熱血指導にたじろぎながら調理しました。

メニューは…

筍寿司 豚だんごと白菜のとろとろ煮

味噌汁 デザート 2層寒

友愛募金活動にご協力ありがとうございます

総額 485,139円

各単位クラブで友愛活動 180,000円

社協 100,000円

社会福祉法人 30,000円

介護予防活動費 175,139円

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

総合型

〈クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。〉

クラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の保険金額が支払われます。

クラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの保険金額が支払われます。

年間掛金

10,000円

5,000円

3,500円

ケガをした時の状況	活動型	総合型	活動型	総合型	活動型	総合型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	170万円	217万円	85万円	109万円	45万円	91万円
	387万円		194万円		136万円	
後遺障害保険金 (注1)	170万円	—	85万円	—	45万円	—
	170万円		85万円		45万円	
入院保険金日額 (注2)	4,000円	2,280円	2,000円	1,140円	1,000円	950円
(1事故につき30日限度)	6,280円		3,140円		1,950円	
通院保険金日額	2,600円	1,700円	1,300円	850円	650円	600円
(1事故につき30日限度)	4,300円		2,150円		1,250円	

※「総合型」の職種級別A級は無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B級(傷害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

※「総合型」の職種別別A級は無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B級(傷害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

2

活動型

〈クラブ活動中とその往復途上^(注3)のケガを補償します。〉

☞ クラブ活動中のケガの場合は、下記の保険金額が支払われます。
クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

年間掛金

2,000円

1,000円

500円

ケガをした
時の状況

活動型

活動型

活動型

補償内容

活動中のケガの場合

活動中のケガの場合

活動中のケガの場合

死亡
保険金

170万円

85万円

45万円

^(注1)
後遺障害
保険金

170万円

85万円

45万円

^(注2)
入院保険金
日額
(1事故につき
30日限度)

4,000円

2,000円

1,000円

^(注3)
通院保険金
日額
(1事故につき
30日限度)

2,600円

1,300円

650円

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

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

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ぽぷら
- 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

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)

税理士法人
社会保険労務士法人

小澤事務所
小澤司法書士事務所

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 FAX 077(563)5278

南草津支店 JR南草津駅西口ロータリー前

☎077(565)9561 FAX 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 FAX 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

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

みなさん よろしく

元気な老人クラブの仲間を紹介します！

【渋川学区】
村田 征治

平成 26 年 10 月、渋川北楽寿会に入会しました。仕事の都合で 1 年ほど名前だけの入会でしたが、10 月の健康フェスティバルに参加し、11 月からきらら公園でのグラウンドゴルフに行き、多くの人と知り合い、楽しい日々を過ごしております。

これからも時間の許す限り行事に参加し、少しでも地域のために頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

【渋川学区】
西村 高治

元気な先輩に負けないように会話・出会いを大切に、孤独・衰え（頭と体）を少なくするため、進んで行事に参加したいです。

まだ親の介護を行う必要がある年齢ですので、親を見て元気で賢く老いることの大切さを勉強中です。

【山田学区】
田淵はや子

町内の老人クラブに入会して、平成 26 年 6 月より市役所「長寿生きがい課」の方々のご指導により、約 40 分間の体操で手足をのびのびと動かしています。参加者は約 15 名ほどで、仲間たちと元気いっぱい楽しくやっています。

【山田学区】
山田 富雄

皆さまの元気で熟達した活動を見て、私も老いを楽しみ、健康で明るく、笑顔を忘れず気楽なちょいモテ老人を目指し、高齢化社会が広がる中で少しでも何かのお役に立てるように皆さまの仲間入りをさせていただいて元気に頑張ります。

【矢倉学区】
江谷 静子

3 年ほど前までは人ごとのように思っていた老人クラブに昨年入会しました。月例会・旅行・健康料理教室・ノルディックウォーキング等々、笑って楽しい催しに参加させていただき、喜びと感謝でいっぱいです。

【常盤学区】
中村 義嗣

数え年 60 歳で役員さんに促されて入会。当初は仕事が優先で、行事は休みがちでした。しかし、退職すれば趣味のない私にとって、老人クラブは数少ない交流の場として、今では出会いを求めて積極的に参加しています。

【常盤学区】
奥村 照子

主人を亡くして 3 年になります。朝晩主人の写真の前であれこれ伝える毎日です。呼びかけても返事がないのが寂しいです。

グラウンドゴルフ、ポールウォークの仲間と共に健康づくりに参加して、元気で毎日楽しみたいと思います。

【老 上】
森田 勝己

私の健康の秘訣は、家の中に閉じこもらないことを心掛けていることです。

季節の野菜作りやスポーツジム通いを中心に良い汗を流しています。また、子どもの見守り、グラウンドゴルフ、カラオケ教室、月一度の山登りなど多趣味ですが、無理をせずマイペースで楽しんでいます。

【老 上】
田中 光雄

当時、老人会と云う名称が嫌だった。入会しようとした時、入会すれば直ぐ役員が廻って来るヨ！！と言われ躊躇しましたが、第二の人生をエンジョイしようと決意しました。

その後友人の言う通り役が廻り、正副会長も経験させていただき、今も頑張っております。

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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

院長 辻村 吉紀
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
木村診療所

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(ファミリーマート前)
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)
TEL 077-567-6234

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

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
ら
っ
ぱ
い
い

元気人

Part38

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

矢倉学区

ボランティアと趣味とが
谷 勝久

今月も仲間と野菜の手入れ。夏になれば連日の散水、季節が変われば耕して次の野菜を植え、楽しい収穫。競い話した付近の人におすそわけだ。
時間があれば魚釣り、モロコ・アユ・ハゼ・アジと月に二回は釣り堀に。定期的に神社の奉仕、七五三、祭り、お正月の準備、節分と準備から後始末。
暑くなれば堤防の草刈りだ。両岸を連日作業、全部終わればうれしい反省会。また秋になれば再度草刈りを実施する。寒くなれば木の枝の剪定をして細かく切って小物作りと素材集め。地域のイベントがあれば参加して、子供と一緒に人形作り。

渋川学区

私の健康管理
北川 和男

私の健康管理のあり方は三つ。
①糖尿病 ②狭心症 ③脊椎管狭窄症 いずれも経過観察中です。運動、食事等気をつける毎日でしたが、昨年九月、救急車にお世話になり三十二日間入院し、入院中は十日間絶食し大変つらい日々でした。また家族にも迷惑をかけました。
一月に人間ドックを受け、自分の体の状況の確認もでき、病気との付き合いで今より悪化させないよう食事と運動を続けます。
また、私と妻との夢ですが、今年富士登山を成功させるためにも毎日七十五分のウォークです。

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

山田学区

家庭菜園のたのしみ
古川 孝夫

私は十アール(一反)の畑で家庭菜園を作っております。初夏から夏にかけてが一番充実した時となります。トマトとトウモロコシが大人気で、噂を聞いて市外からもお客さんが見えます。十アールもありますと食べきれず、直売で買っていたいております。
私の作ったトマトやトウモロコシを進物用に使っていたとき、毎年その時分になると季節の便りとして首を長くして待っておられるという事です。

笠縫学区

いつまでも頑張る
辻 増雄

私は今から十数年前にむつみ会に入会しました。グラウンドゴルフを楽しんでいます。誰よりも早く出て、グラウンドの準備をして、皆さんのお世話をしています。また、学区老ク連・市老ク連の大会にも参加しています。年二回の日帰り旅行や、天満宮と御旅所の清掃と毎日が忙しいです。
私も八十歳を越えますと少し目が悪くなり、運転免許証も返納しました。今は自転車で皆さんと一緒に毎日を楽しく、体力が続く限り頑張っています。

常盤学区

みんなと一緒に
楽しく!!
堀井 良秋

年を重ねるごとに、運動しなくてはと思いつつ行動が伴わない毎日ですが、三年前から始めた「歩こう会」、最近始めた「百歳体操」を町内の有志の皆さんと続けています。一人ではなかなかできなくても十、二十名の仲間と共にできることが、続けられる大きな力になっています。
老人クラブの輪の中でさらに老人クラブに入って良かったと思える活動をいろいろなサークル等を作り、会員さんへの入会のきっかけになればと思います。

老 上

元気を造る
角川 亨

私の元気の源は、一にも二にも歩く事です。自動車やエスカレーターは敬遠、敢えて階段利用をしています。元気は、医者や薬が与えてくれるものではなく自分が造り出すものと思っています。
それに加えて重要なのが、常に脳を刺激しておくことです。読書、パズル、俳句、囲碁等、ものを考えることで認知予防にも役立ちます。
この二つの効果が健康を生み出していると信じています。

常盤学区

健康づくりに挑戦 「三方よし」
木下征三郎

いつまでも若いと思っていました。が、今年六回目の当たり年を迎え、日増しに物忘れが多く、知力・体力・気力が低下していく自分を実感しています。
老老現象の現れか。老化を少しでも和らげる方法はいくつあるかと思いましたが、私なりに足腰に自信があるうちに、軽トラから徒歩と自転車に移行して健康維持に努めています。
週二、三回のグラウンドゴルフを通じ、町内外の交流を深めながら見て、聞いて、お話をしながら元気を頂いています。
今後はいろいろな活動に積極的に参画して、見てよし・聞いてよし・お話しよしの「三方よし」の考で健康づくりに挑戦して頑張っています。

お詫びと訂正
前回、「老ク連くさつ」第90号4ページ、「ようこそ！新入会員の皆さん」のコーナーにおきまして、山田学区 杉江 隆行さまのお名前を、誤って杉江 隆之と掲載致しました。杉江様および関係者の皆様にお詫び申し上げます。ここに訂正させていただきます。

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！

浅川学区

鯖街道沿い 寺院めぐり

寺院めぐり

浅川北楽寿会 事務局長

米本 哲男

浅川北楽寿会・秋の研修旅行を十一月十五日、三十二名の参加で大津市北郊、鯖街道沿いの寺院拝観を行いました。



と映え見事な景色をバックに記念写真をパチリ。

まず葛川坊村の深い山中にある天台宗の明王院へ、本尊は千手観音で天台修験の道場です。すぐ横を川が流れ、紅葉映える溪谷美はすばらしい。ちょうど真つ盛りで、赤い欄干に黄、赤

次に訪れたのは高島市朽木にある興聖寺、ここは曹洞宗の寺で鎌倉時代初期に

浅川学区

今年も餅つきができました

女性部長

倉田美智子



十二月の例会は餅つき。二日前に餅米を洗い、今日はいつもとより朝早くから始まりまし。

ポンポンと杵の懐かしい音。つき手は杵がふらつくと交代です。女性は十回でもOKです。「もうあと十回ついて」「もういいぞ」などのやじや掛け声が飛び交い、にぎやかです。餅のつき具合は、手返し上手な三日月さんが判断、つき上がれば待ち受けている女性群が素早く丸めます。きな粉餅やおろし餅は、臼から直接入れて最後はぜんざい。おいしくいた

草津学区

盆梅を持ち寄り 観梅会

観梅会

石田 義市

寒風に小雪が舞うなかで屋外の行事はちよつと無理。そこで、盆梅を持ち寄り部屋で観梅会を催しました。細かい打ち合わせがなくとも、近所の梅を撮影したり、自宅の花を連日カメラに収めたりでいろいろ集まりました。



宴には甘酒、日本酒、スコッチなどの持ち寄りもあり、あたたかい集いになりました。

草津学区

小一と昔遊び

田中 修三

一月三十一日、今年も学区老ク連の社会貢献活動の一環として十四名が小学校へ出向き、一年生と共に昔遊びを楽しみました。



種目はお手玉・あやとり・ビー玉・けん玉・こま・竹とんぼの六種で、一回二十分の設定を各四回実施。いつもと異なった雰囲気の中で育館の各コーナーを子どもたちは、それぞれ目を輝かせて駆け回り、新しい体験をし、参加した会員も真剣に取り組みました。



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

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	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
☎(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 検索

あらい眼科

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
☎(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 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	☆
午後 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

FAMILY DENTAL CLINIC
医療法人悠翔会
みなみ草津
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

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(レジェ南草津1階)
【南草津駅西口徒歩5分】
☎(077)562-8377

健康意識を高め
生活習慣を見直そう

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	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

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
☎(077)547-2021

矢倉学区

学区からの紹介

広報担当

黒川 敬三

一、「むかしあそび名人になろう」

一月二十六日(木)、矢倉老人クラブ員十一名と矢倉小学校一年生の児童が一緒に、竹馬・おはじき・けん玉・メンコなど昔の遊びを九班に分かれて実施。若い親御さんもたくさん参加され、コマ回しや竹馬に戸惑う我が子にガンバレとお手伝いの応援も。まだあどけない子供たちに、じ

いちゃん、ばあちゃんも我が孫のように優しい言葉と笑顔がいっぱいのひと時でした。



二、「わんぱくプラザ」

二月四日(土)、矢倉市民センターにおいて、矢倉老人クラブ員十三名と矢倉小学校児童二十四名参加でチャンバラごっこ・コマ回し・

おはじき・紙ヒコーキ飛ばしなどに挑戦。チャンバラごっこでは、じいちゃんも自分の年も忘れて、新聞紙を丸めた剣で子供と一緒に大はしゃぎ。この日は子供たちから元気をいっぱいもらった人も。

三、「平和について考えよう」戦争中の様子を知らう

(一)戦争体験談 講師/玉木 謙寿さん (二)すいとんの会 調理/矢倉老人クラブ 女性部会員

二月十三日(月)、矢倉小学校六年生の生徒に、太平洋戦争中満州国で生まれ育つ



た玉木さんが、中国大陸で受けてきた過酷な体験談をテーマ別に分かりやすく講演された。

その後、女性部の皆さん

が作った「すいとん」を児童

たちがグループに分かれ

食べながら、老人クラブの

人たちと平和について話し

合った。

常盤学区

常盤学区
健康ウォーキング

栗津 豊



十一月二十日(日)濃霧、一面真っ白である。常盤市民センターに五十二名が集

烏丸記念公園までの往復五キロのコースである。小枝さんを含む六名の指導者が参加、初心者も多いポールウォーキングを実施する主催者としては心強い。歩きながら適宜アドバイスを頂けるといい。

片道約三十五分、記念写真を全員で撮り休憩。烏丸半島周辺は滋賀が誇る景勝地である。参加者にはぜひ別の機会にここでウォーキングを楽しんでほしいと願いつつ、市民センターへと向かう。

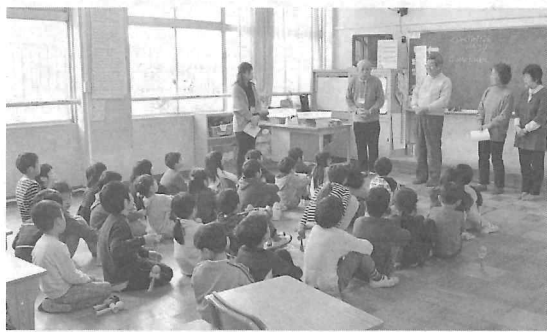
十二時前、全員無事帰着。達成感と道中のおしゃべり(?)のせいか、どの顔も明るい。景色の方は残念であったが、皆さんの笑顔で今回は良しとしよう。

老上

小学一年生とのふれあい授業

会長 池藤 利彦

今年度も一月に小学一年生への授業応援「冬の遊びを楽しもう」に参加しまし



た。私としては四年連続の参加です。学習の目的について先生は「遊びを通して地域の人と関わり、ふれあうことで親しみを深めること」を大切にしたい」と話されていきました。

今年度から老上西小が開校し、昨年の七クラスから

九クラスへと対応する生徒

の数が増え、ご協力いた

ただ皆さんへお願いが大変

でしたが何とか確保し、老

上小・老上西小へ二回ずつ

コマまわし、けん玉、あや

とりなど冬の遊びの授業協

力ができました。

遊びを通してふれあうこ

とで、子供たちのバイタリ

ティーいっぱい元気をも

らい若返った一日でした。

子供は地域の宝です。

山田学区

小学生と交流

吉岡 一成

十二月一日、三年生と「読書サロン」、一月二十四日、

一年生と「昔の遊び」で交

流をはかりました。「読書

サロン」は児童たちの自己

紹介後、各自が得意な本を

読んだ後に感想を話してく

れました。老人クラブの方

は、持参した本を懇切丁寧

に読み聞かせておられる方

も見られました。また、お

勧め本の紹介もしました。

「昔の遊び」は八種類の

遊びに老人クラブの方が得

意な分野で二三名に分散

わるうちに日々楽しく登

下校を見守ることとなり、

二〇一四年からは登校時の

みとなり、今日に至って

ります。

笠縫学区

元気な笑顔を受け

奥村 國男

二〇〇四年、草津市まち

づくり協働職員から、地域

学児童、おじちゃん、おば

ちゃん登下校みま

もり隊が僅少なた

め入会の協力要請

がありました。僕

の家族にも孫がお

り、そういったことから人

様の大切で大勢のお子たち

を一時的であれ、僕は躊躇

いたしていましたが、登

校時のわずかな時間であれ

ばと気軽な気持ちで入会す

ることといたしました。活

動中いつしか学児童と携



これから大勢の児童たちの笑顔と朗らかな姿を見る事で、僕にも元気を頂くことと健康維持に末永くつないでいきたいと思っております。

わるうちに日々楽しく登下校を見守ることとなり、二〇一四年からは登校時のみとなり、今日に至ります。

両行事共に短時間の交流でしたが、有意義に過ごしました。老人クラブの方の参加者は合わせて三十二名でした。



し、児童たちは一カ所の遊びをクリアしては次の遊びに移動します。一つの遊びを達成した時はガッツポーズで満足感に浸っていた児童もいました。

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

志津歯科
新しいきれいな道が出来ました。
1号線 山本 2.5km
セブンイレブン 調剤薬局 山本 2.5km
志津小 志津小 志津小
(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/

芝田歯科クリニック
Shibata Dental Clinic
【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

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
渋川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

アクティブウェルネスフォーラム in 滋賀

加入促進活動を!

老人クラブは生きがい発見の場所!

きりり広報部長 野瀬 清雄



アクティブウェルネスフォーラム in 滋賀 オール in 滋賀 二月一日 小枝さんが講師として出られることを聞き、出かけてみました。県の事業・県職員や市町村職員が大勢参加される講演会です。草津市からも職員が2名参加されました。

永源寺診療所の花戸 貴司先生や川本 勇さん・県職員で医師の角野さんなど著名陣に混じり小枝美代子さんがたくさんの聴衆を引きつける発言をされていた。「老人クラブがたく

一人暮らし高齢者を対象にひなまつりサロン」草津学区 35名参加」

一人暮らし高齢者を対象にひなまつりサロン

草津学区 35名参加

社会福祉協議会主催のサロン小枝創造員が講師です。

若い頃、認知症

の父親と介護する母親と共に過ごした日々が忘れられません。もしこの経験がなかったら今の自分はないただただろうと話が始めました。

高齢期は「しんどいですね」



自分のために頑張ってきた、他者にも少し目を向ける、みんなが楽しい道があるのでは!

「誰かが喜んでくれる、とってもうれいことです」

老人クラブではみんなが力を出し合って健康づくりを推進しています。

「誰かが喜んでくれる、とってもうれいことです」

老人クラブではみんなが力を出し合って健康づくりを推進しています。

一番大きいと思ひます。

草津市老人クラブ連合会の会員



をのんで、老人クラブ会員に「元気に楽しんでもらえ

り、次第に学区行事へと広がります。その価値判断は参加して判ることであり、継続してこそ喜びと感動、幸せが手の中にできることであると感じました。

僕は老人クラブで活動が続け

ていければ幸せな人生であったと納得できると思います。老人クラブは迷走していません。草津市広報「くさつ」二〇一七年三月一日の表紙写真が証明してくれています。

市老ク連からのお知らせ

◆平成 29 年度 総会

4月24日(月) アミカホール 13:00受付 15:30 終了
1部…きりり合唱団発表 2部…総会 3部…よもやま劇場 手品披露

◆ポールウオーク

4月8日(土) 雨天翌日 〈健交クラブ共催〉
草津川桜557 参加募集 市役所噴水前集合 10:00集合
三角地公園(草津市御倉町、湖南幹線沿い) 557本の桜並木を歩きます

◆きりり日帰り旅行 (ポールウオーク)

旅行日程 29年5月11日(木) 行き先 「宇治上神社・宇治川沿いの道」
申し込み方法 事務局へTEL 下さい 077-516-0350
旅行代金 8,000円(昼食付き) 募集人員 先着 45名
観光ガイド3名 案内します

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

編集後記

平成二十八年度広報部会 は、本九十一号の発行をもって交替になります。

読者の皆様、ご支援有難うございました。併せて広報発行にご協力いただいた多くの方々、大変ご苦労さまでした。私も、学区の広報ときりり広報の両方で忙しい一年でした。忙しい一年は楽しいうちに元気で、冷静で、極めて早く過ぎ去りました。老人クラブに何かのお役に立っているのではないかと思います。又、役員を務めて自分自身も人に必要とされる人間だなど感じ充足感が得られましたので、大変幸せな充実した日々でした。自分の出来る範囲の役員のお声を掛けていただけた時が幸せの花道だなと感謝しています。

(広報部長 野瀬 清雄)

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

草津市志那中町99-1

TEL(077)568-0080 FAX568-0099

家族葬
13万円~(税別)

洛王セレモニー株式会社

0120-30-8343

(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 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

病児保育事業をしています。

☎(077)553-8051

〒520-3012 栗東市岡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