

老ク連 きりり 第94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
〒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



合唱の歌声に心晴れやか!
たび丸君が応援に来てくれました!

12月10日、草津アミカホールに於いて草津市老人クラブ連合会 高齢者福祉大会が開催されました。

第一部は、大会の開幕を飾るきりり合唱団のコーラス。平田美音子先生の指揮のもと、3曲を披露しました。

第二部の表彰式では優良老人クラブ3団体・功労者表彰7名が受賞。

第三部は芸能発表が行われ、盛会のうちに閉幕となりました。

すばらしい芸能発表に感激! 第3部芸能発表会

山田学区 ハンドベル演奏

矢倉学区 大塚相撲甚句会

渋川学区 筑前琵琶演奏
「朧の梅」 演奏 米本 旭叡



山田学区民生委員児童委員協議会
美しい音色、響きを楽しんでください!
出前講座、声をかけてください



草津市高齢者福祉大会
「ホイ ホイ」と会場を盛り上げて、
聞いている皆さんはホイホイと引き
込まれました。



心に響く魅惑の音色
えびら
「朧の梅」の語りにうっとりしました。

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
「かえて」
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
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

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、呼吸器内科、循環器内科、神経内科
人工透析内科、外科、脳神経外科、乳腺外科
整形外科、産婦人科、小児科、耳鼻咽喉科
皮膚科、眼科、泌尿器科、放射線科
麻酔科(林 裕二)、リハビリテーション科
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/

おくすりについての「困った」
わたしたちにご相談ください
施設・個人宅への在宅調剤を行っています
Marine Group
草津市追分1丁目4-25-1 草津市矢橋町1203-4
草津市川原町302-1 草津市青地町496-3
077-561-3828
までお気軽にご相談ください

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
草津市野路2丁目13-13 (野路運動公園前)
☎077-567-1122 (代)

医療法人 芙蓉会
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

街づくり・まちづくり・人づくり
三王不動産グループ
空家の有効活用
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)

11
19

生き甲斐づくり
歌唱指導
社会福祉協議会大会議室

月一回の歌の会と一緒にご参加戴きました。
12 月 10 日の福祉大会に向けてレッスンを受けてます。
先生のレッスンは楽しかったです。参加者も舞台上に立ちました。

10
26

ランチセミナー
社会福祉協議会大会議室

講師は小枝です。
参加者が少ないだろうと予測してランチを作って行きました。
予想通り、10 人ほどで 散らし寿司 アップルパイ チーズ
ケーキ チョコケーキ 小枝手造りでおもてなしました。
しゃべるより喜んでもらえたかなあ、みんなでわいわい楽しく
語り合いました。

みずほ教育福祉財団助成事業
きりりリーダー養成セミナー

1
18

健康長寿と食生活

さわやか保健センター

楽しく食べる料理教室

3F 調理室

今回のメニューは

・牛肉のカレー野菜いっぱい ・お正月 サプライズ
・おみやげ ちらし寿司・大根明太子マヨ和えイクラ添え
・チョコレートケーキ・白菜のおひたし・ブロッコリー数の子
添え…盛りだくさんの楽しいランチとなりました。

第 57 回 滋賀県老人クラブ大会表彰者



◎滋賀県知事表彰
▶老人クラブ育成指導者功労者
前田 努 (渋川学区)
◎滋賀県老人クラブ連合会会長表彰
▶優良老人クラブ
渋川北楽寿会 (渋川学区)
◎全国老人クラブ連合会会長表彰 (伝達)
▶永年勤続
小枝美代子 寺田 茂美

滋賀県介護予防優秀表彰



健康づくりに積極的な住民グループや企業を
たたえる滋賀県の「優良事例表彰」が 2 月 16
日イオンモール草津でありました。

草津市老人クラブ連合会は介護予防事業でノ
ルディックウォークなど積極的な事業展開を評
価され最優秀賞を受賞しました。
インタビューを受けた末下会長が「今日が 81
歳の誕生日です。ますます元気に頑張ります。」
と会場を和ませて大きな拍手を頂ました。

きりり理事会・役員懇親会



1 月 8 日梅の花で理事会兼役員懇親会が開
催されました。
事務局の移転が話題にあがっています。
次年度の総会は 4 月 24 日アミカホール。
グラウンドゴルフ大会は 7 月 4 日の日程が
提示されています。なごやかでわいわい、ゆ
ったりの懇親会でした。

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

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

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
<https://www.ymzcorp.co.jp>

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

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
草津市西笠川1丁目15-10
☎(077)563-2615

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>

社会福祉法人 **草津保育園**

草津市東矢倉1丁目3-22
(TEL) 077-562-2752



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 譽夫

学校法人 草津キリスト教学園

信愛幼稚園
園長 奈良 譽夫

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

あゆみこども園

☎(077)563-8989
草津市平井2丁目13-3

笠縫東児童センター/のびっ子笠縫東

渋川あゆみこども園
☎(077)564-7117
草津市西笠川2丁目7-7
のびっ子渋川

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

地域で汗をかく老人クラブ

老
上



翠光会の皆さん

集会所周りの 除草作業 (9月20日)

1日遅れの平成30年9月21日雨上がりの午後、日頃お世話になっている自治会館周辺の除草作業を行いました。
曇っていても、ぬかるんでいても全員意気軒昂です。



矢倉学区

大塚団地検クラブ「クリーン作戦」

町内全体を3班に分け「老人クラブ 社会奉仕の日」の、のぼりを掲示し、会員全員に働きかけて町内の環境整備に努めています。安全の為、ベスト着用、作業前には「そんなにゴミは無いよ」と… 作業終わりに平均ゴミ袋10袋程度集まり、分別仕分けをして処分しています。好評なのは作業終了後の、お茶会での語り合い、日頃の話に花が咲き、笑顔があふれます。寒い冬場の3ヶ月を休み、その他は「町内クリーン作戦」として定着をしております。

我々の会は、約20年前に発足し、時と共に人は変われども今日までとぎれる事なく長く続いてゴミ収集活動をしております。(メンバーは現在9名)

その活動のやり方がユニークな方法をとっています。メンバー全員が同日、同時に集まって作業するのでなく、個々の予定に合わせて作業をする、自己責任での活動を主体にしており、皆が自覚の上に責任感を持って行動しています。町内地域を個々エリアに分け、月2回必ず活動することが基本です。このやり方が、我々としては長く続いている最大の要因と自負しています。

地区住民との会話の広がりや連帯感が生まれ、以前に比べ数段環境が良くなり、地域に喜ばれております。一部の人が行動するのではなく、町内全員が美化に対する認識が高められたら！また、次の世代に多く参加してもらえるよう、我々がモデルになり、いつまでも続けて行けたら、と全員で強く意識をして励んでいます。

町内が美しく環境が良くなることは大きな喜びであります。

五条町ボランティアの会

リーダー 清水 正信



山田学区



9月18日
集会場をピカピカに
しました！

渋川学区



草津学区

市民センター周りをしっかり、念入りに磨きました。

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

一緒にうれしい
On Your Side
みなさんのすぐそば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 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草津駅東口前「草津タワー」1階
☎077(563)7951 FAX077(563)9051

植平法律事務所

弁護士 植平朋行
(滋賀弁護士会所属)

草津市野路1-4-16 MNK-3ビル4階
TEL(077)569-5802
http://uehira-lo.jp

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



言葉かけ 寄り添う気持ち
たいせつに

身体健全 交通安全
曹洞宗 常德寺
草津市野路8-1-11
(南草津駅より徒歩10分)
TEL(077)562-3818

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

茶葉を捨てずに有効活用
お茶を飲んだ後、急須には出がらしと言われる余りの茶葉が残ります。その茶葉をしっかりと乾燥させ、臭いの気になるところ(下駄箱や靴、冷蔵庫の中など)に入れることで、茶葉が乾燥剤、脱臭剤の役目をしてくれます。

学区から行事紹介

草津学区

反愛研修会 「交通安全教室」を 開く

高齢者の交通安全が大きな社会問題となっていますが、草津学区では老人クラブから参加した「交通安全全師範学校」で学んだ「動画 KYT」(車運転中の危険予知自己診断)が大変参考になったので草津警察署に再度依頼して「交通安全教室」を開きました。



動画を見ながら危険を予知し、結果を受講者同士が議論しながら二輪車や四輪車を運転する際の安全を学ぶものです。自分では安全と思っていても思わぬ落とし穴があったり、歩行者の立場から気をつけなければいけない点が多くあつて改め

て大変良い勉強になりました。また一部ではDVD「きずな町物語」を観賞して交通事故やオレオレ詐欺事件など警察の立場からの事例に基づいて事故や犯罪から身を守るための心構えを学びました。

常盤学区

常盤学区グラウンドゴルフ大会

梅雨の晴れ間の七月十七日(日)常盤学区の老人クラブ、グラウンドゴルフ大会が開催されました。

当日、区内十四町十六チーム、選手・審判・役員等一三〇名と各町からのお応援を含めると、二〇〇名を超える盛大な、グラウンドゴルフ大会になりました。



常盤学区

ノルディックウォーキング

十二月二日、常盤学区のノルディックウォーキングが、開催されました。常盤まちづくりセンターから、烏丸記念公園の約五キロ四十七名参加。

田圃の並木道を湖岸道路へ、水鳥が群れる琵琶湖、遠く比叡山眺めながら烏丸記念公園への往復のコース、心地よい疲れの感じる、ウォーキングでした。



老人クラブが担い手です!

老上

健康ウォーキング を実施

体育部長 今居 功

老上老ク連の行事として健康ウォーキングを行いました。

踏破した距離は約四・五キロ。何人かはボールを持っていました。

今回は小寺勝久さんと伊庭増次さんの案内で楽しく、知見を増やし、健康も増やし、健康寿命を延長しようかと楽しく面白く?ワイワイガヤガヤと二時間ほどかけて歩きました。



浅川学区

浅川北楽寿会 秋の旅

浅川北楽寿会 副会長 徳井 泉二

十一月二十日に長浜市鶏足寺のみじと観音と薬師の里へ三十一名の参加で行ってきました。バスが鶏足寺の下まで行ったところは、紅葉のみどころ最盛期で感動しました。昼食も美味しくいただきました楽しい一日を過ごしました。



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



涙がもたらす健康効果

ストレス解消

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

むくみ、クマの解消

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のような気持ちよさやスッキリ感があります。

涙の我慢は逆効果!?

ストレスの解消ができない上に、我慢することがストレスとなり健康に良くありません。

泣きたいときは泣くことが大切です。



山田学区

老人クラブと
小学生の交流

平成三十年十一月二十七日
山田小学校で三年生の子
どもと「読書サロン」をし
ました。

お互いにお気に入りの本
を紹介し、感想などを話し
合いました。最初子ども達
は緊張気味でしたが時間の
経過と共に得意気に話して



きて感謝しています。
一万冊の蔵書が整備され
た良い教育環境で、山田の
子どもが「人にはやさし
く、自分に負けない子にな
ろう」をめざして頑張る姿
は、ほほえましく思いまし
た。
明日から出会ったあ
いさつなどを子どもと約束
し、子ども達の健全な発達
が望める地域社会の実現を
期待して読書サロンを閉じ
ることができました。

矢倉学区

学区老ク連&
草津幼稚園
世代間交流会

十時〜十時三十分 園児
のみなさんのマーチングパ
ンド・歌・踊りと見せて頂
き、草津市のゆるキャラ「た
び丸君」も参加。

老ク連は「バルーンア
ート」で剣&犬を作りプレゼ
ントし、園児の方からは「い
つまでも元気でいてくださ
い」の首掛けを頂きました。
約一時間半の楽しい交流
会となりました。



笠縫学区

歩こう会を開催

昨年十一月、歩こう会を
開催しました。
参加者二十名、笠縫まち
づくりセンターからなごみ
の郷までの四キロを歩きま
した。
秋の日差しをうけなが
ら、楽しく歩きました。



健康
友愛
奉仕



会員文芸

◇短歌

常盤学区 田中 和美
幾年も杵につかれし石うすは
水をためて花を潤す

◇甚句

矢倉学区
我が農園「収穫祭」
我が農園 収穫 祝うよ
アードスコイドスコイ
ハア〜・春から秋へ 遷り
行く
日本の四季を 感じては

山野の神に ありがどう
異常気象は 気ままなり
ホイ
だけど育つよ 作物は
文句を言わずに 素直だね
ホイ
愛情注げば 答えるよ
きれいな花に 実をつける
自然の恵み はい どうぞ
ホイ
生産者へのご褒美は
安全安心 無農薬 ホイ
大小あれど 味同じ
シャキ シャキの 新鮮さ
食べて満足 この味は
ホイ
食欲の秋 野菜たち
果物揃い お芋さん ホイ
山野の神に お供えを
稲穂の穂り お団子も
五穀豊穡 御礼を ホイ
健康祈願 手を合わせ
お社前で 頭下げ
くる年同様 良き年に
豊年満作ヨ〜ホイ 願います
よ
アードスコイドスコイ

秋の産物 里芋 小芋
アードスコイドスコイ
ハア〜・
芋はいもデモ 里芋は
もっちり 粘りの 美味し
さよ ホイ
芋の中でも 最高だ
みんながうなずく 美味し
さだ ホイ
種芋植えて 半年と
収穫までの 苦労あり
水を欠かさず 愛情を
ホイ
サツマ芋には じゃがいもと
忘れてならない 長芋と
ホイ
旨さに違い あるけれど
焼いても煮ても 美味しい
ね
小勢揃いの お芋さん
ホイ
里芋さんには 付いてくる
小芋 孫芋 数珠繋ぎ
ホイ
まだまだ続く ひ孫芋
お節料理の 一品に
顔をそろえて 並んでる
ホイ
縁起ものだよ 言われあり
子だくさんだよ お祝いだ
ホイ
健康食にも 名も上がる
美味しく 食べてヨ〜ホイ
アア〜 里芋 小芋
アードスコイドスコイ

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 草津市法川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	○	○	○	○	○	○	△

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

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	○	○	○	○	○	○	△

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

内科・小児科・整形外科・脳神経外科
おうみクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:50~11:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:50~6:30	○	○	○	○	○	○	△

※現在加療中の方は午前診11:45、午後診6:45まで
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

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- ・薬の重複やくい飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいい薬を正確に伝えられます。

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	○	○	○	○	○	○	△

◎月末の木曜は休診。
※4月より第2土曜日休診
草津市西大路町11-10
☎(077)562-0209

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
法川1-2-26-202 クリニックモール草津内
☎(077)566-6003

どちらの医療機関の
処方せんもお受けいたします
高寿薬局

月・火・水・金	AM 9:00~PM 7:00
土	PM 9:00~PM 1:00
休日	木曜・日曜・祝日

草津市新浜町85番地19
☎・FAX(077)598-1019

御 賛 助

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!



◀山田学区

古川 涼子

入会後、すぐに組長をお引き受けしました。今年度、参加者皆様の明るい笑顔に出会い、この会が担っている役割を考える機会をいただきました。

一方、様々な課題が山積である事も知り、会の将来や自分の今後に思いを巡らせる年度となりました。



◀草津学区

筒井 孝二

私は団塊世代。古希が元気で迎えられました。昔の中国では 70 年生きることはまれでした。今では百才時代になっています。人生の節目として、しみじみ実感しています。

▼渋川学区



河北 明



相原 澄子



◀笠縫学区

山本 巡

私はむつみ会の副会長を 3 年しています。昨年から学区連の体育部長と民生委員は広域の皆様との交流を広げて毎日忙しい日を送っています。そしてホットサロンのスタッフとして頑張っています。行くところ、行くところで良き出会いがあり楽しくしています。



◀老上

山本 伸子

昨年老人クラブに入会しましたが、いきなり広報部を担当することになりました。写真を撮り忘れたり、思い通りに書けなかったり、表現力の無さに悩みましたが、広報誌が発行されたときはホッとしました。会長を始め役員さん達皆で色々な行事を決め会員様にも協力して頂き、大変だったけれどもやりがいのある楽しい一年でした。



中村 央子



馬場千重子

渋川学区では今年度 4 名の方が入会されました。

▼矢倉学区



福田 武

昨年、かがやきクラブの会長柴田様から熱心なお誘いを受けまして、年度総会に出席し、資料にそって進められ、年間行事の一冊の資料を頂きました。そして新入会員の紹介、沢山の先輩の方が居られる中、自己紹介をして会員へのスタートと成りました。

多くの行事に参加し人とのふれあいを大切にして、これからも健康でありたいです。



久保 均

昨年、妻が認知症にかかり、家の中の段差につまずき転倒、大腿骨骨折で入院。いろいろな症状が重なり亡くなりました。

一人暮らしに成り、話す相手を無くしていたところ、近所の先輩の勧めで入会、暗い日々から抜け出し会員の皆さんと語り、歌い合い楽しい時間を過ごさせて頂き喜んでいきます。



前田 五郎

月例会とグラウンドゴルフに参加する度に同年代の方々と顔なじみが少しずつ増えてきました。役員の方々の工夫でカラオケ、ビンゴゲームや様々な催しと、お食事会で楽しい時間を過ごせる機会が持てる様に成りました。

また、矢倉学区での交流会にも参加する様になり、より一層沢山の仲間との交流を深めると共に思い出づくりになっています。脳の活性化と健康維持の為に頑張りたいと思います。今後とも新しい会員を誘って、楽しい機会を皆で分かち合いたいと思います。

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

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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△

草津市野路町 694-6「南草津西口駅前」
TEL(077)565-3388

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	○	○	○	○	○	○	△

草津市大路二丁目 1-27
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 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:30~6:00	○	○	○	○	○	○	△

西大路町 8-12(JR草津駅西口徒歩 4 分)
TEL 077-566-7808

こばやし歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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

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)
TEL(077)562-8377

医療法人スマイル
玉川スマイルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

草津市野路 8-22-13

TEL(077)564-5555
http://tamagawasmile.com/

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
TEL(077)547-2021



矢倉学区

健康を気にせず
健康を保つ

菅原 正

自然のままに生活をする事が「元気で暮らせる」のではと思っています。眠くなったら寝る事にし、過ぎ去ったことを思い出しでもあまり意味がないので忘れる事にしています。明日を楽しく生きる、小さな喜びを多く作る。これが良いと思っています。自分の思いと人の考えは昔から違っていて当然です。多くの人がそれぞれの考え方があった方が良いかもしれません、一つにまとめる「そのまますのまます」としたいものです。



老 上

みなもと
元気の源

古川 清司

私は六十七才で体育部として二年間各種行事に頑張っています。会社経営者としても頑張っています。そして、滋賀サッカークラブに所属し各種大会に参加しています。また地元民謡保存会に所属し、夏祭りに各町内会に四、五回、江州音頭取りとして出演しています。本日に忙しい毎日ですが、前向きに行動することが「私の元気」の源です。



渋川学区

無理矢理の元気人

西村 一郎

九谷医院でのエコー検査で肝臓癌が見つかり、京大医学部付属病院で二十四年一月に七時間の手術が無事終わり、四力月の入院で退院、術後六年たっても三カ月毎に通院しています。元気人の原稿の依頼を受けましたが、老人クラブ、やすらぎ学級、カラオケ、グラウンドゴルフなどを皆さんと楽しんでます。家庭菜園も楽しみの一つです。何とか動いているので、無理やりの元気人かと思っております。



常盤学区

バイクと交流で
元気を拡散

長尾 幸憲

昨秋、最高齢七十七歳平均年齢六十五歳の友人達と大型バイクで曾爾高原へツーリングに行ってきた。若々しい生きがいを持っている健康維持の達人たちとの交流は楽しいものです。今年二度目の日本一周にチャレンジします。安全運転で。旅先ではいろいろな人との出会いで元気をいただきます。これからも地域の方々との交流では和やかに元気を拡散していこうと思っています。



山田学区

私を元気にさせてくれる
交流の場

山岡 健次

高齢社会に入り、自分自身も高齢者となりました。現在、社会福祉協議会、民生児童委員の支援をいただき名称「ハナミズキ」で運送支援・生活支援の活動を会員のみなさんとしてしています。目的は「困った時はお互いさま」という精神を基本として、ちょっとした支援をすることで活動も四年あまりとなります。よく言われる言葉に、年相応の事をすればいいというこのアドバイスを信じて、今後は日常生活のちょっとした支援・活動を元気で楽しくしたいと思っています。



草津学区

包丁と俵板は
私の友

三輪 浩一

老人クラブに入会する前に最初に参加したのが「きりり」料理教室でした。皆様が積極的に段取り良く、又調理台をきれいにし調理されている事に感心しました。私は皆様の邪魔にならないように鍋と睨めっこしながら、あく取りに頑張っております。当日まで、献立が分かりませんので、今日は何が食べられるかなと考えているのも、楽しみの一つです。これからも、料理教室の皆様と楽しく、美味しい料理を作っていきたいと思っています。



笠縫学区

いつも、とまらない!
とまらない!

望月 雅治

六十二歳で老人クラブに入会、十年が経ちました。病気をもちながら、仕事と老人クラブ活動と忙しい毎日を過ごしています。家庭では九十二歳の母が元気に草引きをする姿を見ると「止まっていられないなあ」と思う毎日です。趣味の料理も、ものづくりも、私に元気をくれてます。いつも、とまらない! とまらない! です!

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

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
※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

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 ○○●●●●●
☆14:30~17:00まで
草津市川原1丁目8-10
TEL(077)564-8011

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

平成30年度
人権作品
標語の部
入賞作品

老上中学校一年

松名 颯真

「あかんやろ」僕にはそれが
いえるはず

仲間とともに 楽しい2日間でした!



運転手さんが走った距離は滋賀から東京まで!1人で安全運転有り難う。
ガイドさんはご当地ソングを行く時々に歌って下さって昔ながらのほんわかムードのバスの中、笠縫・老上一緒で、楽しかった。ありがとう。

(老上 畑 寛談)



2号車の常盤学区は、久しぶりに会った仲間と和気藹々。
「あちこちの旅行に行ってるけど、老人クラブの旅行がゆっくりするなあ。また誘ってね」また来年逢いましょう。

(常盤学区 中村 年夫談)



20日・21日と楽しい1泊旅行に 往復車中はピンゴゲームで大盛り上がり、4度の食事美味しく好評で、三朝館での親睦会、各クラブ芸芸披露、楽しく会員みんな(34名)満足の様子でした。次回の旅行を楽しみにしております。「ありがとうございました」事務局、世話役の皆さん感謝申し上げます。

(矢倉学区 梅岡 勝談)



181人の大宴会!

末下会長
挨拶

181名元気で事故もなく、楽しい旅が出来ましたこと感謝です。

宴会の盛り上がり、懐かしい人との語らい、どれもこれも楽しい思い出の1ページです。
ご協力戴いた皆様に御礼申し上げます。



「料理が毎回おいしくて、贅沢でした」満腹の二日間でした。

(渋川学区 倉田 正一談)



初めてこんなに多くの参加者が集いました。楽しいあの声がうれしかったです。

(草津学区 木村 兼久談)



江州音頭の 歌声響く

最後は
総踊りで!



楽しい2日間!車内の盛り上がりで、バスの長旅もなんのその!

(山田学区 久保 明雄談)

編集後記
第三十八回高齢者福祉大会の盛会と素晴らしい芸能発表の写真を記事をはじめとして、各学区の活動紹介や元氣人のメッセージ、きりりセミナーときりり三大事業、今年度しめくくりの大集団旅行等々で、極めて充実多彩な内容に編集することができました。
飲み・楽しさ・温かさ!ワクワク!「人生百年時代の今を楽しく生きるヒント」をこの「きりりくさつ94号」から見つけてください。
(広報部長・野瀬清雄)

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

家族葬
13万円~(税別)
洛王セレモニー株式会社
☎0120-30-8343

わたしたちは
老人クラブの活動を
応援しています!!



弁護士法人
田中彰寿法律事務所

遺言 相続 後見

自分の 家族の
これからが心配になったら
ご相談ください

☎(077)561-0321
草津市野村2丁目10番16号

おがわ耳鼻咽喉科医院
●補聴器適合いたします。
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ●●●●●●
午後3:30~6:30 ●●●●●●
草津市追分1丁目4番25-2
(フレンドマート志津東草津店敷地内)
TEL(077)516-8733

わかくさ耳鼻咽喉科
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

空家管理、相続対策、資産活用 ご相談承ります
ご不要な不動産の買取も致します
AYAHA GROUP
アヤハ不動産株式会社
草津営業所
宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 ☎0120-63-6066
草津市西大路町6-6(JR草津駅西口 大阪ガス隣)