

# 老ク連 きりり 第95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

## 雨で流れたグラウンドゴルフ大会、予選会は熱戦でした! ～何度も協議の上、残念ながら中止に。次回に期待!～



山田学区 6月5日 141名参加



草津学区 6月14日 47名参加



沢川学区 5月29日 32名参加



常盤学区 6月9日 96名参加



矢倉学区 66名参加

本年度のグラウンドゴルフ大会は、天候に恵まれず、中止になりました。役員のご苦労の一端を知っていただきたくため、中止を決定するまでの一部始終を皆さんに紹介します。

七月三十一日十七時に各学区会長・体育部長がグラウンドに集合、実施の有無を検討。集中豪雨の様子がテレビで流れている中、水たまりが大きく、軟弱な地面状況から四日の開催は延期とすると決定しました。翌朝、空は晴れています。朝早くからグラウンドに集まり、

やるの? やらないの? グラウンドゴルフ  
草津市老人クラブ連合会  
会長 久保 明雄

数人で協議、七時まで話し合い各学区に連絡・集合していただきました。

昨日の時点でやめると決めたから、全員に連絡しています。この時間に連絡はできません。無理ですという声の方が多く、中止を決定しました。四日になっても開催したい声は残念ながら認められませんでした。

予備日の前日は薄曇り、会長・部長が集まり協議しました。残念ながら中止と決定しました。

その場で景品や参加賞など各学区に配分しました。実施できる見通しは極めて低かったけれど、念のため翌朝六時に集合、最終判断しました。

役員さん達もそれぞれの思いは納めて、「残念やったなあ、四回も役員に集まって貰ってそれぞれの意見を聞かせて貰ったことが何より良かったかなあ」

会長判断と言われて、「何度みみんなで話し合いましたよ」と呼びかけて相談できたことが貴重な経験でした。このことは次の健康フェスティバルにも十分生かさねばならないと思っています。

ともあれ、各学区の会長・体育部長の皆さん、事務局の皆さん、大変お疲れ様でした。心からお礼申し上げます。報告と致します。

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

**かえで**  
サービス付き高齢者向け住宅  
かえで1号館  
かえで2号館

デイサービス  
・地域密着型  
・機能訓練型

訪問介護  
訪問看護  
居宅介護

草津市追分南1丁目7-3  
TEL(077)566-7532

**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、トイレの改装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・お風呂の改装なら  
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。

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、乳癌外科  
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/

わたしたちは  
**老人クラブ**の活動を  
応援しています!!

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

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・家づくり・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)



## ポールウォーク開催 一学区を越えて一緒に歩きましょう

☆月1回 ロクハ公園 9時集合  
月1回開催しているポールウォーク。次回  
は10月18日に開催します。  
当日は指導講師を招いています。  
学区を越えてたくさんで歩きましょう。  
なお、参加費は一人300円です。

指導員がしっかりと  
指導する教室にしています



## 市老連からの おしらせ



## きりり料理教室 —参加者募集—

10月25日に開催予定です。  
申し込み先：☎516-0350（午前中）  
参加費：¥500

### ＜今回の簡単メニュー＞

- 煮込みちくわ2本  
（3ミリぐらいの輪切り）
  - クルミーつかみ  
（フライパンでから煎り）
- ①酒・醤油・砂糖各大さじ1はよく混  
ぜてチンします。こぼれないように見  
ててね！
- ②ちくわに火が通ったら、調味料をかけ  
回し、バットにあけます。ごまを振っ  
て出来上がり。



## 全老連大会で会長表彰

11月26～27日、埼玉県大宮ソニックシティ大ホー  
ルで行われる全老連大会で、草津市老連が受賞すること  
が決定しました。

当日は久保会長が出席、活動交流会などにも参加され  
ます。

県から、会員を大きく減らすことなく、地道で温かな  
活動に敬意を持って推薦しましたと聞きました。

「会員各位に感謝申し上げ、代表で行ってきます。」  
（久保明雄会長談）

## 今後の事業

### ◆体育部会

健康フェスティバル  
10月4日（金）開催予定

各学区で選手は決まり  
ましたか？ 年に一度の  
大きな行事です。たくさ  
んの力を結集して事故無  
く、怪我無く、健康な一  
日となりますように準備  
しています。ご協力をお  
願いします。

今年度は豪華景品をと  
意見が出ました。「練習  
をして勝とう！」と理事  
会で話が盛り上がりまし  
た。

お楽しみに！

### 高齢者福祉大会

開催予定

十一月十八日（月）午後一  
時から市役所二階大会議  
室で行われます。  
皆さまお誘い合わせの  
上、ご参加ください。

### 会員親睦旅行の

ご案内

令和二年二月十九日（水）  
二十日（木）の一泊二日、  
二五、〇〇〇円、場所は  
東海方面で検討中です。  
ご参加ください。

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  
草津市西波川1丁目15-10  
☎(077)563-2615

## 阪口法律事務所

弁護士 阪口 大視

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

## 笠縫東児童センター／のびっ子笠縫東

☎(077)564-7117  
草津市西波川2丁目7-7  
のびっ子波川

## シニアのための 体力測定は何のため？

介助なしに日常  
生活を送ること  
ができる体力は、  
いつまでも大事  
にしたい。適度な運動を続けることで体  
力が保持できますが、それには今の自分  
の体力を知り、自分に適した運動を安全  
に行うことが大切なのです。





学区から行事紹介



老人クラブが担い手です!

笠縫 寿楽会の防犯講演活動



けております。私たち老人クラブの中から被害に遭わないとも限りません。

お忙しい中、草津警察署地域第二課野村交番所長の木村仁氏に、参加者に向けて注意喚起していただきたく講演をお願い致しました。

笠縫 寿楽会の地域奉仕活動

上笠第二老人クラブ(寿楽会)では、当クラブを長年愛してくださる地域の皆さんに恩返しができるべく、会員の豊富な経験と健康な体で奉仕活動に励んでいます。



います。

子供会の皆さんと共に年三回、地元天満宮の清掃奉仕活動等にも力を注いでいます。

老上 春季GG大会(団体戦)

老上老ク連春季グラウンドゴルフ大会(団体戦)が六月四日(火)、矢橋グラウンドで、晴天で絶好のコンディションの中、八単位クラブの対抗団体戦が行われました(各チームワ選手が参加)。

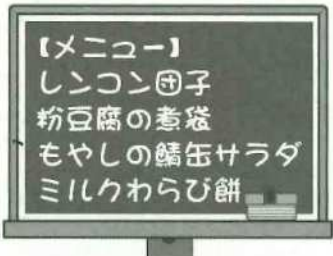
昨年三位の翠光会が見事に優勝されました。ホールインワンは、十九人、二十三回でした。



一点差の大接戦でしたが、今年度は高スコアの戦いとなり、今年の三位は昨年の優勝スコアより高スコアとなり、各チーム日頃の練習の成果が見事に発揮された大会となりました。

渋川 料理教室を開催

八月二十九日、男女各十名が参加し、料理教室が行われました。健康推進員七名から指導を受け、左記の献立に挑戦。大変好評でした。



矢倉 ふれあいまつり! 矢倉「模擬店」うどん

平成三十年十一月四日、オープニング前の時間は予想もしない小雨模様、時間を遅らせるか思案の末に定刻通り九時三十分開催。風林火山の太鼓演奏にて小雨を吹き飛ばし、曇り空までに回復しましたが少し寒いと感じるところでした。区老ク連では「うどんの販売」に初めて挑戦。四五〇食をほぼ完売しました!



草津 市立クリーンセンター見学

クリーンセンターは、建設費一〇八億円・二〇一八年三月に新設されました。私たちが日常生活する上で家庭ごみは切り離せない問題であり、より一層理解を深められるようにと、新しくなったクリーンセンターを見学しました。市内一般廃棄物を安全で安定的に処理するとともに、エネルギーを有効利用



した最新の設備です。また、環境問題をより身近に感じ、多くの人が集い利用し、学び、体験できる施設となっています。ごみの処理過程を安全に見学できるコースもあり、事前に予約すれば専門のス



タッフに案内説明していただけます。ぜひ一度は見学されることをお勧めします

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

おかげさまで80周年 Anniversary 80th 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「サ・草津タワー」1階 ☎077(563)7951 ☎077(563)9051 京都中央信用金庫は、2020年6月に80周年を迎えます。



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

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 草津市西渋川1-9-44 JR草津駅西口 ☎(077)564-6031(代)

ふるさと近江の味、こころ。 南軒 弁当の うばがもちや 宿場そば 草津市追分1丁目1番33号 ☎(077)564-4649

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



学区から行事紹介

八月十九日、常盤学区老人会、「笑って歌って健康づくり」が、常盤まちづくりセンターホールで、開催されました。常盤学区老人会・中井会長の開会のあいさつの後、市老ク連事務局の小枝美代子さんの司会で始まり、歌の指導平田美音子さん・ピアノ武田加奈美さんの紹介がありました。

今回の練習曲は「涙そうそう」「通リゃんせ」などですが、平田先生の指導は

常盤 笑って歌って健康づくり

「大きな声を出す」です。大きな声を出すための姿勢は「お尻を締めて」「下腹に力を」「横隔膜を広げて」「下を向かない」「目は閉じない」と厳しい。ちよつとしたスポーツです。



「大きな声を出す」です。大きな声を出すための姿勢は「お尻を締めて」「下腹に力を」「横隔膜を広げて」「下を向かない」「目は閉じない」と厳しい。ちよつとしたスポーツです。

四十九名の参加者が声を合わせて、恒例の閉め歌は「琵琶湖周航の歌」。四番まで歌いましたが、少し時間が



# 自転車の事故

⚠️ 自転車側が「加害者」になるケースが増えている



自転車事故の約7割が交差点で発生

自転車事故で亡くなった人の7割以上がルール違反

・「止まれ」の標識のあるところは必ず止まる  
・携帯電話操作などによる片手運転の禁止など  
ルールを知っているだけでなく  
きちんと守る事が大事です！



万が一の事故に備えて

損害賠償責任保険などに加入することも大切です

老人クラブが担い手です！

山田 山田こども園 園児との交流会



六月二十八日(金)、園児たちと七夕飾りを楽しみました。自然と目を細めたいくなるような可愛い園児たちとの思い出深いひとときでした。



山田 健康ウォーキング

六月二十九日(土)、体育事業として健康ウォーキングを開催しました。学区外

まちづくりセンターの玄関を飾りました。最後に園児たちから記念の手づくりのメダルをもらいました。ありがとうございました！！

七名と学区パトロール四名の方々を含めた四十七名の参加を得ました。事前に懸念された雨には降られなかったものの、曇天の蒸し暑い熱気に包まれた中、それでも元気に定刻の午前十時に出発。

会員が増えています

常盤学区 片岡東老人会

会長 石田 栄治

常盤学区の小さな自治会、片岡東です。平成元年に、六十二戸の新しい団地が誕生しました。四十代の夫婦が中心の活力のある団地でした。老人会も数年間は、少人数で細々と活動されていましたが、高齢により活動できず、長年休会になっていました。

今までに、近江八幡水郷めぐり・信楽松茸つくし・海津大崎船上花見などです。町内の方ならどなたでも参加出来ます。参加費は、老人会員は千円安くしています。

あの時注意していれば...

軽く考えていると自分が犯罪者になって、数千万円という高額な損害賠償金を支払わなければならないことになるかもしれません。

万が一の事故に備えて

損害賠償責任保険などに加入することも大切です



# 老ククラブ活性化に向けて

## 会 談 座



各学区の取り組みとつぶやき

### 矢倉学区

人生100年時代、健康で、仲良く話し合い、ストレスを少なくする日々を目指しています。力を合わせて、つぎの場づくりの先頭を歩きます。

(柴田会長)

### 山田学区

会員数の伸び悩み、減少傾向が続く中で、どの単位クラブも苦勞しています。これと云った名案はないが、該当者に粘り強く働きかける努力が続いています。何とか現状を維持しているのが実態です。

(久保会長)

### 渋川学区

旅行・グラウンドゴルフなどの催しを通して、会員獲得に努力しています。個人的に訪問、「入会後3年間は役はしなくて良いですよ」と誘っています。話が伝わり入会頂きます。

(中村会長)

### 笠縫学区

「活躍戴いた会員さんが高齢になって来ました。支える若手高齢者が楽しく活動できることを目指しています。行事を増やし、話し合いの場を設けて、今年は増員4名です。」

(望月会長)

### 常盤学区

芦浦町寿会会長は、しめ会員有志で老人クラブを「老後の友達作り！老人クラブはこんな活動しています」と説明に廻ります。毎年2〜3名の会員さんが増えています。楽しいおため得納得して入会して下さるから各行事にも参加者が多く喜んでいきます。会員が楽しく語りかけるのが一番の誠意でしょうか？

(中井会長)

### 老上

一つの単位クラブ、新会員さんが誕生した報告です。町内行事で老人クラブが「かやく御飯」を作ることになりました。その話を聞いた未加入の方が「そんなことをするの、私にも、手伝わせて下さい」と加入戴きました。会に入れば役に立てる！活躍の場があることを伝えて、声をかけるのも良いのです。

(芝田会長)

### 草津学区

会員減少には悩みます。行政が新しいグループをいくつも立ち上げる事で分散されて居ます。地域に長年活躍している老人クラブが新しいグループの要として認められると良いと思います。

(木村会長)

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

### カルシウムをしっかりとろう!

骨しょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。  
★カルシウムが豊富に含まれる食品  
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。

### 神吉医院 内科・循環器科

| 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

### 中神内科クリニック 内科・循環器科

| ★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、第2土曜日休診  
草津市西大路町11-10  
☎(077)562-0209

### 木村診療所 皮膚科・泌尿科・アレルギー科

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 午前 9時30分~12時 |                 |
| 午後 5時~7時     |                 |
| 休診日          | 火・木・日曜・祝日、土曜の午後 |

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

### こばやし整形外科 整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科

| 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

### おうみクリニック 内科・小児科・整形外科・脳神経外科

| 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

### くぼた眼科 日本眼科学会 眼科専門医・医学博士

| 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

### お薬手帳とは? 自分が使っている薬の名前・量・日数 使用法などを記録できる手帳

※ お薬手帳を持つメリットを知りましょう ※  
・薬の重複やよくな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る薬を正確に伝えられます。



# 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！



◀老上  
服部 勝義

冬になればスキーに1シーズン20日以上行き、今夏から自作カヤックで琵琶湖を満喫しようと思っています。

今後は、地域社会へ恩返しができるかと考えています。アクティブ老人を目指して、今日を生きています。



◀草津学区  
木下 良武

毎日が少し変わりました。グリーンピア草津緑寿会へ入会してからです。行動計画を立て、少し緊張感を持ち、いろいろな人たちとふれあい、楽しい時間を持てたことに感謝しています。

続けていけたらと思っています。



◀山田学区  
平井 文雄

令和の年にお誘いを受けて、古希を迎える同年3人が入会しました。約50人の会員の皆さんは大変元気がよく、この間も神社の下草刈と広場の清掃活動の後に、グラウンドゴルフ大会があり、参加したものの先輩たちに完敗でした。

## あなたも老人クラブに入会しませんか



◀矢倉学区  
土居 正幸

桜クラブからの誘いを機に、他でのボランティア活動を地元の大塚団地に移そうと思い、入会しました。

下校見守りにも参加し、活動を楽しんでいます。



◀矢倉学区  
三小田幸雄

誘っていただき、少しずつできてきたゆとりを、町内会の仲間と楽しい時間が過ごせたらと思い、入会しました。

参加できる行事を十分楽しんでいきます。



◀矢倉学区  
服部 善夫

いささかとうが立った新入りです。グラウンドゴルフの次は甚句会と義理と人情のしがらみでお仲間入り致します。

一緒に楽しみましょう♪



◀渋川学区  
中島 康雄

グラウンドゴルフの誘いをきっかけに入会させていただきました。



◀渋川学区  
奥村 武夫

新入会員といっても以前は老人クラブに入会していました。

解散に…。刺激を求め、また認知症（ボケ）予防になるかと思い入会しました。趣味はカラオケです。

## 老人クラブの魅力は？

いちばんの魅力は仲間がいる（見つかる）ことです。声をかけ誘ってくれる、情報を届けてくれる、外出機会が少なくなる高齢期に、そうした仲間がいることは大きな安心です。

いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かれます。

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  
医療法人 にじいる会  
**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 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| AM9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |
| PM4:00~7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

(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**

| 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

**あらい眼科**

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|
| AM9:30~PM1:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |
| PM4:00~PM6:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

△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9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |
| 午後13:30~16:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

※水曜日午後診は14:00から ☆土曜最終受付は13:30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)

TEL077-566-7808

朝食をしっかり摂りましょう  
朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。  
「これからすることのエネルギー」として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出来ません。



**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4:30~7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

休診日 火曜・日曜・祝日

☆印の木曜の午後は予約制となります

草津市南草津二丁目4-10

ベアー南草津1F

TEL(077)567-5211

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  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

休診日 火曜・日曜・祝日

草津市野路8-22-13

TEL(077)564-5555

http://tamagawasmile.com/

ゆったり駐車場 完備

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





老 上

健康の源

中西 博司

会社を退職し数年の日々がたち、後期高齢者の仲間入りとなりました。  
常日頃心掛けていたことの二つ目は「体を動かして一日の内、半日は外へ出て動くこと」。幸い田畑もあり、今日はこれだけと決め、とにかく手足を動かすことです。  
二つ目は「送迎ボランティア活動」です。車で買い物、病院等への送迎を行い、町内外の人との関わりにより会話をすること、この二点が「健康の源」となっています。  
今後健康に気を付けながら続けていこうと思う今日この頃です。



渋川学区

米寿の警報

野瀬 清雄

「自分は元氣人だ」と誇っていたが、米寿を迎えて体力の衰えを自覚し、「ヨロヨロ期に入ってきた」と思うようになった。過信するな！ 年を考えよ！と天の警告を受けとめた。  
喜寿・米寿・白寿などは年齢の節目で単に長寿を祝うためのものではなく、身体の不自由の発生への予告であり、警告であるのかもしれないと思う。  
まずは運転免許証の返納を大英断した。「自分らしく老いねばいい」「自分の老いを育てれば良い」という、黒井千次著「老いのゆくえ」を読んで老人哲学を学んだ。

い は  
っ っ  
ば ら  
い っ



Part41

高齢期をいきいき元気に生きるには？  
各学区の元氣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

元氣です！

藤田 貢

昭和十二年生まれで今年満八十二歳になります。ありがたいことに、今までにこれといった大きな病も経験せず、今も特に気になる体の故障はありません。日々、田畑の耕作に精を出しています。頑健な体になんてくれた両親に今さらながら感謝しています。  
若い頃から花卉類が好きで、十人ほどの仲間と滋賀県の道路愛護運動に共感して、浜街道沿いの一郭で、芝桜をはじめ四季の花々を植栽して、かれこれ六年になります。手を加えるほど花はそれに応えるかのようになり、毎年美しい姿を見せてくれます。道行く人から、しばしば「綺麗に手入れされていますね。ここを通るたびに楽しみにしています」と声をかけていただくこともあります。  
体を動かせる間は続けようと思っています。

元氣人の心得

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

健康長寿を心掛けています

馬場 孝枝

私は、一歳の時に父親が太平洋戦争でミヤンマーで戦死致しました。  
父の分まで健康長寿でいこうと社交ダンス、卓球、認知症予防に健康麻雀に参加しています。友達もたくさんいますので、毎日のように出かけています。  
毎日が楽しいです。町内の方のご支援をよろしくお願い申し上げます。



笠縫学区

みなさんよろしく！

山根 進

私は老人クラブに入会して早十八年の歳月が経ちました。クラブ活動で多くの人と出会い、語らいを通して多くのことを学び、経験をしました。  
おかげさまで八十三歳の今も、元気でランニングやゴルフ、グラウンドゴルフなどで楽しい老後を送っています。



草津学区

旅行は元氣の源

岡田 守

私は八十歳、今年の三月末まで嘱託社員として働いていました。現在は年齢相応に体調もそれなりに機能低下を自覚するこの頃です。  
六月にイタリア浪漫紀行十日間。初めは体調管理を心配しましたが、子供に背中を押されたのと、数回イタリアを旅行していますが、今回の行程内容が今まで経験していない事柄が多々あり思いきって行くことにしました。  
おかげさまで旅行は晴天に恵まれるとともに、体調も良く無事帰国できて安堵しています。  
記録写真も約三三〇〇枚余り写し、素晴らしい思い出ができました。  
楽しく目的のある旅行に行くには体力、知力、気力等が必要です。健康維持には効果的ではと実践中？

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   | ● | × | ● | ● | × | ● | ● | ● |

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

【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2:00~5:00  
【休診日】 木曜・日曜・祝日

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  
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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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

表情彩るきれいな歯を  
いつまでも大切に





人権作品  
標語の部  
入賞作品

笠縫小学校四年  
新田町教育を考える会  
キヤノンマシナリー(株)

熊田 大橋  
前川 和慶  
そら 琴音

自分だけ？  
差し出した  
傷つく投稿  
相手のことも  
考えて  
その手が心の  
傷薬  
拡散一瞬 後悔一生



ソフトバンク iPhone 教室の様子

### ♪買う前に楽しくわかる iPhone 教室

☆ソフトバンクさんより無料体験をしませんかとお誘いを頂きました。今回は、8月6日 20人定員で募集・実施しました。  
iPhoneは貸し出して貰いました。「すごく楽しかった」と大好評でした！  
☆学区でも指導に行ってください。  
今後の予定は12月・1月・2月です。



### ♪学区で開催してみませんか？♪

◇お申し込み・お問い合わせは  
市老ク連事務局まで！

## 新商品の味を！ 試供品をご提供頂きました



各種企業が「高齢者の健康促進商品のモニター」を依頼。その中で大塚製薬さんからはOS-1を「熱中症予防に！」とたくさん協力載っています。

森永乳業からは「大人のミルク」試供品を配布戴きました。大人の女性に必要な栄養素がたっぷりだそうです。

※購入場所がわからないなどお問い合わせを頂いています。

事務局 小枝まで

試してみないと買えないという声に添えて！



熱中症にはお気をつけ  
ください！

### ▼俳句

あゝ道も この道も好き 秋の花  
月高く 部屋半分の 闇に居る



### ▼短歌

澁川学区 北薬寿会 久保 和知  
鶏卵が朝日に光る小屋の隅  
対話すること地吹雪は氷



### 会員文芸

この寺に蓮如泊まりし部屋残り  
雪解けの雫庫裡にせわしき  
銭太鼓響ける宿の露天風呂  
卵生む亀ゆるりと腰を

澁川学区 北薬寿会 若松 恭三  
オモテナシ手招きされしクリステル  
五輪の春に子を授かる

次期総理呼び声高きピカ一の  
小泉新次郎良縁決めぬ

### ▼健幸川柳

澁川学区 南かがやきクラブ 野瀬 清雄  
決断だ免許返納 米寿かな  
夢えがく 卒寿・白寿と健幸へ



### 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



### 編集後記

皆さんに原稿をお願いして、ばたばたと発行にこぎ着けました。

今回は本部や部会の動きを紹介しました。何事も参加者のご協力が大切です。

学区広報部長を受けて、広報紙を作り上げる工程がよくわかりました。皆さんの原稿協力と部会の活発な意見交換です。ご意見、協力ありがとうございます。  
(倉田 正一)

**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

**わかぐさ耳鼻咽喉科**  
耳鼻咽喉科専門医 院長：永田 智也  
医学博士

| 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

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

いつも笑顔を絶やさず  
素敵な日々を

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

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りも致します  
AYAHU 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)