

老ク連 きりり 第99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 広報部会
〒525-0047 草津市追分7丁目11番1号 草津市老人クラブ連合会事務局 TEL.516-0350 FAX.516-0351

編集協力：株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

9月27日(月)、ニュースポーツ講習会が行われました。馬場会長はじめ12名の役員が参加し、滋賀県老連の指導員を招いて、「どっとボール」ならびに「ポッチャ」の講習を受けました。

はじめに行われたのは「どっとボール」の講習。玉入れにも似たこのニュースポーツは、3チームが同時にプレーする対戦競技。チームごとに色分けされた玉をカゴに投げ、入った玉の数と自陣地に落ちた他チームの玉で得点を競うゲームで、カゴの高さや玉の軽さなど、さまざまな工夫が取り入れられた種目です。



ポッチャ

「どっとボール」の講習。玉入れにも似たこのニュースポーツは、3チームが同時にプレーする対戦競技。チームごとに色分けされた玉をカゴに投げ、入った玉の数と自陣地に落ちた他チームの玉で得点を競うゲームで、カゴの高さや玉の軽さなど、さまざまな工夫が取り入れられた種目です。



どっとボール

両種目ともに指導員の説明のもと実際にプレーし、得点の表記や集計も実践。参加した役員からは屋外での開催や会場の広さなど今後の運営を想定したさまざまな討論が行われました。また、本来のルールをもとに、会員向けのローカルルールの設定がどこまで可能かなど、指導員への積極的な質問も飛び交いました。

続いて行われたのは、東京2020パラリンピックでも正式種目となった「ポッチャ」。日本選手が金メダルを獲得したこともあり、一気に知名度が上がったこのニュースポーツは、障がいのある方でも楽しめる競技で、今回はチーム戦を講習しました。ルールはペタンクにも似ていますが、投げる玉が非常に軽く持ち運びが楽で、安全面で



令和3年度 草津市老ク連
ニュースポーツ講習会を開催
運動不足を解消してコロナに勝とう！

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ご相談下さい。

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

ガス給湯器・ガスコンロ
オール電化
お気軽にご相談ください

クサネン

草津市青地町138番地
☎0120-118-932

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・神経内科
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

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)

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/

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

私たちが訪問いたします

訪問歯科

かがやき歯科
クリニック

かがやき訪問歯科センター

訪問歯科のお問合せは 草津で 白い歯に
☎0120-932-482
草津市追分南2丁目1-9 月~土(休・日・祝休診)

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。

—— 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てしまう可能性があります。



第60回 滋賀県老人クラブ大会 (びわこ豊熟シニアクラブ大会)

11月25日(木)、野洲市文化小劇場において第60回滋賀県老人クラブ大会が行われ、老ク連活動功労者の表彰式と講演会が行われました。式典では、君が代演奏に続き滋賀県老人クラブ連合会の松田会長があいさつを行い「日ごろは老人クラブ活動にご尽力いただき、ありがとうございます。本日表彰を受けられる皆さまには心から敬意を表します」と述べました。表彰式では、はじめに滋賀県老人クラブ連合会会長表彰に16名15クラブが表彰され、草津市老ク連からは



草津市老ク連の参加メンバー

- ◆滋賀県知事表彰**
老人クラブ育成指導功労者
中村 和子(矢倉第一老人クラブ)
- ◆滋賀県老人クラブ連合会会長表彰**
老人クラブ育成功労者
今居 功(悠鳩会)
- 優良老人クラブ
出屋敷老人クラブ親愛会
(会長：佐々木清信)

受賞者名簿(敬称略)

1名1クラブが受賞しました。また、滋賀県知事表彰には5名3クラブが表彰され、草津市老ク連からは1名が受賞しました。その後、滋賀県知事と野洲市長によるあいさつと彦根市老ク連の山中清次郎氏による謝辞があり、最後は浅野副会長が大会宣言案を読み上げ、満場一致の拍手をもって承認、式典は滞りなく終了しました。※なお、講演の様子は3面をご覧ください。

高齢期をいきいき元気に生きるには？ 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。

笠縫学区

伊吹美賀子さん

野村のスマイルハウスに来てください (野村体育館すぐ西)

友人の協力を得て月・水・金の午前・午後2名ずつ当番制にして、どこから、誰でも気軽に来ていただいています。麻雀もできますよ。



ひとりでお茶を飲んでも、おいしくな。い。ひとりテレビを観ても面白くない。そんな独居老人が増えていく。そこで私は空き家を借り、壁、床を張り替え、壁に窓を開けサッシを入れ、クーラー、水屋、トイレを造り、テーブルと椅子を置き、15名くらいは来ていただけるスマイルハウスを開所。



山田学区

藤池 乗雄さん

喉がかわいたら



今年、喜寿を迎えました。これまで幸いにも大きな病に侵されることもなく過ごして来ましたが、加齢とともに、体にちょっとした不具合や故障を感じることは増えてきています。なるべく医薬に頼らず、「喉がかわいたら水を飲む」自然でシンプルな生活を送ることが、自分には合った健康法だとひそかに思っています。

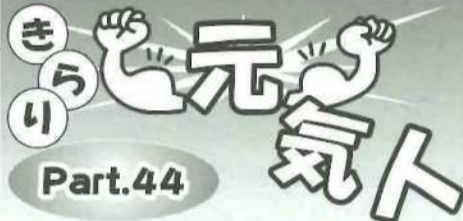
渋川学区

吉岡 邦裕さん

記録魔



その伸びを見てひとり悦びにひたっているからだと思う。歩行距離の累計は地球1周半、折り鶴はもうすぐ1万羽、クロスワード解答は現在3万件、毎年一覽表を更新して真土に持参したいと、子どもに頼んでいる。



老上学区

木下 隆さん

健康管理に思う



私は少しの農業を営む後期高齢者です。最近フレイルという言葉が聞きますが、健康と要介護の間にある心身の調子が崩れた状態を言うそうです。予防策として農作業が注目されています。コロナ禍での運動不足の解消や室内活動よりも感染リスクが少なく、改善につながることも言われています。農作業は手や足腰の運動、収穫野菜あるいは交流の場にもなり、見直す機会では！

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

地域の中でいつまでも輝き続けたい
マザーレイク株式会社 <https://www.srouphome.jp/>

Mother Lake

デイサービス・ケアプラン作成(ケアマネジャー)・グループホーム
訪問介護(ヘルパー)・小規模多機能型居宅介護

お問い合わせ・ご相談はこちらから

草津市笠山 TEL:561-5135 草津市笠山5-3-66
大津市黒津 TEL:536-3901 大津市黒津1-6-18
大津市新免 TEL:549-2271 大津市新免2-6-13

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
<https://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

三原康郎税理士事務所

「三方よし」の理念で
トータルワンストップサービスを提供

詳細や質問等、お気軽にお問合せください
草津市東矢倉2丁目36-7
TEL(077)598-1137
FAX(077)562-7910
HP:<https://sanpoyoshi.tknf.com>
E-mail:miharakaikai@tkcnf.or.jp

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>

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。

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 よつば会
あおじ保育園

草津市青地町261
TEL(077)569-6110
受付時間 10:30~18:00(日・祝除く)
<https://yotsuba-hoiku.jp>
E-mail: info@yotsuba-hoiku.jp

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
草津市西渋川2丁目7-7
のびっ子渋川

TAMランド 大事に育てる未来の芽

保育所型認定こども園
TAMランド野路こども園

〒525-0059 草津市野路 8-16-10
<http://www.seiki.co.jp>

第60回 滋賀県老人クラブ大会



休憩をはさみ、鈴鹿内科
医院の鈴鹿隆之院長による
「医学知識を音楽にのせて」
と題した講演会が行われま
した。
鈴鹿氏は日本内科学会認
定総合内科専門医や日本東
洋医学会認定漢方医など幅
広い分野で活躍する医学博
士。講演では趣味の作曲を
生かし、ピアノやアコーデ
イオンなどさまざまな楽器
を演奏して会場を盛り上げ
ながら、医学についての講
習を行いました。



講演
医学知識を音楽にのせて
鈴鹿内科医院 院長 鈴鹿 隆之氏

最後の質問コーナ
ーでは、参加者からの胃
腸器官や就寝時の喉の
渇きについての悩みに
アドバイスを送るなど、
音楽を楽しみながら知
識が身に付く、大いに
意義のある講演会とな
りました。



参加者からさまざまな質問がありました

見つかからないことがあるの
で人間ドックなどでの定期
的な検診の重要性や、治療
途中での通院・服薬を自己
判断で中断することの危険
性などについて詳しく説明
しました。

の音色を響かせ
たり、機関車の
走行音など効果
音を再現したり
して大きな拍手
を受けました。
演奏の合間に
は高血圧や糖尿
病、感染症予防
について解説。
さらに、病気に
よってはかかり
つけの病院では

元気な老人クラブの新しい仲間を紹介します!

▼矢倉学区
黒川 廣子さん
「笑って集う仲間たち」

数年前、ご町内
の方からお誘いを受
け、同年代3名で入
会させていただきました。
2カ月に一度の月例
会にはお食事をしたり
ゲームをして楽しい
時間を過ごしています。



今年4月から単位
クラブの女性部員を
受けましたが、新型
コロナウイルス感染
症拡大でほとんどの
行事が中止となりま
した。また、再開さ
れましたらいろいろな
行事に参加し、ご協
力したいと思います。

▼老上学区 田村 恵子さん
ご近所さんに誘われて!

入会3年目です。10
月の清掃活動に参加
しました。久しぶりの
再会で和気あいあい
の中、力を合わせて
草引き、落ち葉掃き
。大勢の力の素晴ら
しさを実感しました。
これからは地域の事
業に進んで参加しま
す。

▼山田学区
中島 成男さん
私は55歳で会社を
早期退職し、趣味の
カメラを相棒に行き
たかった海外旅行に
約40回、やって見た
かったJRの青春18
キップで稚内から鹿
児島まで日本一周を
しました。今はシル
バーで仕事をしなが
ら、わいわいがやが
や楽しくやっています。



▼草津学区
臼井 誠次さん
この4月から共寿会
に加入し、活動に参
加し始めています。コ
ロナ禍が終息しない
状況から、グラウン
ドゴルフが主な活
動になっていますが
、10月開催された学
区の大会ではラッキ
ーにも優勝することが
できました。



▼笠縫学区
岡本 展彦さん
上笠に住みついて45
年になりましたが、
その間、仕事で町内
の人たちとお付き合
いができずにいまし
た。昨年末に仕事を
辞めると、むなしさ
が湧いてきました。こ
のままではダメだと
決心し、入会させて
いただきました。



みなさん よろしく!

▼渋川学区 南かがやきクラブ
新入会員に渴望している中で、新進気鋭の5名の方々が入会してくださったので、とても喜んでます。(野瀬 清雄)



武村 光造さん 北川 茂樹さん 卯田 千鶴さん 西田 愛子さん 武村 千春さん

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「サ・草津タワー」1階
☎077(563)7951 FAX077(563)9051

自分らしく生き生きと生活がおくれるようにご支援いたします
通所介護事業所 居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション
無料体験受付中
TEL(077)563-2515
楽デイサービス スライドショー
楽ホームページはこちらから

パナソニック エイジフリーショップ
草津介護センター
介護用品販売・レンタル
介護リフォーム・補聴器
草津市西渋川1丁目15-10
☎(077)563-2615

デイサービスセンター
にじの家くさつ
草津市野村7丁目9-17
電話:077-514-7010
FAX:077-514-7011

社会福祉法人 あさひ
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

朝食をしっかりと摂りましょう
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。

きりり学区活動あれこれ

草津学区

第2回ポールウォークを開催

彼岸花が咲き誇る9月24日(金)、穏やかな気温、薄雲のまばらなウォーキング日和です。前回とは逆方向のde愛ひろばから琵琶湖方面を往復するコースに、参加者20名が集いました。

比叡山を正面に望むサイクリングロードは、日常を忘れる静寂な別世界で、眼下には新築された草津警察署と重機が動き回り、整地の進むプール予定地が広がります。ウォーキングのフィニッシュは心地よい疲れをソフトクリームで癒し、ハーモニカ合唱の琵琶湖周航の歌で散会となりました。



(草津学区広報部)

第2回グラウンドゴルフ大会を開催



緊急事態宣言が明け、台風16号の雨も夜半にあがり、絶好のグラウンドコンディションとなった10月1日(金)、ふれあい運動場に参加者37名が集い、腕を競いました。

熾烈なホールインワン争奪戦の末、優勝は臼井誠次さんが獲得。準優勝は藤井清克さん、第3位は堀江満寿美さんとなりました。

本戦終了後のホールインワンゲームでは、ホールポストに向かって必死にプレーする皆さんに、運動不足に陥りがちな日常とはまた違うエネルギーを発散させて、明日の活力となる1日でした。

(草津学区広報部)

ニュースポーツ体験会を実施

10月23日(土)、県老ク連の西田創造推進員を迎え、ニュースポーツ「どっとボール」「ポッチャ」の体験会を草津まちづくりセンターで実施、14人が参加してプレーを楽しみました。



初めての体験で戸惑いもありましたが、コツをつかむとだんだんと熱がこもり爆笑の中でプレーが進みました。特に「ポッチャ」に人気がありました。

(草津学区広報部)

元町みよご会の清掃活動

10月14日(木)、日頃からお世話になっている地元の草津まちづくりセンターの草引き清掃をしました。

(草津学区広報部)



笠縫学区

ディスカスボードでわいわい楽しく

上笠第4老人クラブ(みのり会)では、屋内でできる競技として、町内会で20年ほど前に住民の娯楽の道具として、囲碁・将棋ほか屋内競技のディスカスボードを揃えられており、これを活用して毎月第2・第4水曜日に会員が自由参加で楽しんでいます。

最近、盛んに言われているニュースポーツ競技です。



(笠縫学区広報部)

脳トレで認知症予防



コロナ禍の中、笠縫学区では今年度初めて笠縫まちづくり会館にて会員向け行事が開催され、「書き方・読み方」「英語・日本語パズル」「ゼロ・ゼロ式」「間違いさがし」など、望月会長が選別出題した難問に全員が1時間半でチャレンジしました。

ただ、昨年度に比べ参加いただく方が少なめであったため、次回は事前告知を徹底しなければと、主催者として反省させられた思いです。(笠縫学区広報部)



健康ウォーキング

11月23日、前日の大雨がうそのように晴れ渡り、最高の天候となる中、午前9時に笠縫まちづくりセンター駐車場に集合。会長以下14名が6キロメートル先の芦浦観音寺に向かってウォーキングの開始です。

計画では少し距離もあり、また見学先で充分ボランティアの説明員がおられたことから、時間を取って鑑賞することを優先に考え、帰りはバスに乗ることにして、ウォーキング途中の休憩は1回のみとし、全員が約1時間で歩ききりました。



石垣のあるお寺です

芦浦観音寺は天台宗「大古城慈山観音寺」と称し、本尊は十一面観音菩薩で秘仏である。当寺が歴史上、特に重要な役割を果たすようになったのは、中興より数えて7世住職の慶順が織田信長から琵琶湖の水運権を任せられるようになってからであり、また、8世賢珍、9世詮舜は豊臣秀吉からの信任が厚く、秀吉朱印状「江州湖上往環之船定条々」の交付を受け、琵琶湖全体の船の管理を任されていた。なお、徳川政権となって諸奉行の職務を召し上げられ、表舞台から姿を消すこととなった(芦浦観音寺説明書より抜粋)。

このことにより、表門を見るとあたかもお城のようで、境内の周囲は堀割のごとくなっています。

(笠縫学区広報部)



きりり学区活動あれこれ

山田学区

北山田町の薬師院で奉仕活動

北山田町の上ノ町にある薬師院は代々、町民有志が世話方を勤めてこられてきましたが、平成28年1月からは北山田町内会の要請により、老人クラブ(現北山田いきいき健幸クラブ)が世話方を担当し、その役割を担っています。



◇薬師院 月例法要(令和3年度日程)

6月27日(日) 月例薬師講 8月29日(日) 戦没者供養・地蔵盆
10月31日(日) 施餓鬼(亡者に食物を施してする供養)
12月31日(金) 大晦日法要 2月27日(日) 涅槃会

◇地蔵盆(薬師院の脇におられる地蔵様)

毎年の地蔵盆にはお社から出ていただき、お身拭いとお化粧をさせていただきます。今年は8月29日に行い、お祀りしました。(山田学区広報部)



地蔵様の洗浄

悠々会の社会奉仕作業活動

9月に計画されていましたが新型コロナウイルス感染症拡大に伴い全国的に緊急事態宣言が発令されたため、10月に延期させていただきました。

ようやく緊急事態宣言が解除された10月、町内の溝・空き地などの草刈りおよび砂原天神境内、児童公園の清掃を実施することができました。

(出屋敷団地老人クラブ

会長 片瀬 源二)



町内の溝および草刈り



砂原天神社



空き地の草刈り

渋川学区

北楽寿会 社会奉仕の日

社会奉仕の日の10月19日(火)午前9時過ぎから、渋川北会館の内外の清掃作業と庭木剪定の奉仕作業を行いました。

10時30分からは、きれいになった会館で久しぶりの例会を40名の参加で、わいわいがやがやと楽しいひと時を過ごしました。なお、コロナ禍のためお弁当は各自お持ち帰りいただきました。

(北楽寿会広報部)



社会奉仕活動



例会

南かがやきクラブの奉仕活動

南かがやきクラブの20名が力を振り絞って、渋川中央児童遊園の草刈りをしました。



この児童遊園は、日常たくさんの児童たちが盛んに利用しているので、とても貴重な遊園地ですから社会奉仕のやり甲斐がとても大きいです。

(南かがやきクラブ 野瀬 清雄)

久しぶりのグラウンドゴルフ旅行

コロナ禍で最近計画のなかったバス旅行を10月21日(木)に実施しました。毎週行っているコースとは違い、芝生でボールの進み具合がつかめないのと、アップダウンがあるので皆さんそれなりにワイワイ言いな

がら、童心にかえり楽しいひと時を過ごしました。昼食は定員の半分で席が離れていて会話もしにくく、お互い早くコロナの終息を願いたいところです。

(渋川学区 西村 高治)



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

<h3>内田内科</h3> <p>循環器内科</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 4:30~7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>〒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</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	PM 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△	<h3>AOZORA CLINIC</h3> <p>南草津あおぞらクリニック</p> <p>内科・消化器内科・外科・肛門外科</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 8:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 2:00~7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>草津市南草津3-4-3-3 TEL(077)567-8101</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	PM 2:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△	<h3>木村診療所</h3> <p>皮膚科・泌尿科・アレルギー科</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 9:30~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 5:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>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</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△	PM 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△	<h3>おうみクリニック</h3> <p>内科・小児科・整形外科・脳神経外科</p> <table border="1"> <tr><th>受付時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 8:50~11:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 3:50~6:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>※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</p>	受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 8:50~11:30	○	○	○	○	○	○	△	PM 3:50~6:30	○	○	○	○	○	○	△	<h3>くぼた眼科</h3> <p>日本眼科学会 眼科専門医・医学博士</p> <table border="1"> <tr><th>受付時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前9:00~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後4:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>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</p>	受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△	午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
PM 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
AM 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
PM 2:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
AM 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
PM 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
AM 8:50~11:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
PM 3:50~6:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
<h3>中神内科クリニック</h3> <p>内科・循環器科</p> <table border="1"> <tr><th>★受付時間★</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前9:30~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後5:30~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>◇・日曜・祝日・毎月末の木曜(12月は除く)は休診 △・第2・4土曜日は休診 ※全曜午後の受診は前日までに予約が必要です 草津市西大路町11-10 ☎(077)562-0209</p>	★受付時間★	月	火	水	木	金	土	日祝	午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△	午後5:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△	<h3>こばやし整形外科</h3> <p>整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科</p> <p>医療法人健尚会</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 4:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>◎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</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	PM 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△	<h3>富田クリニック</h3> <p>内科、腎臓・糖尿病、 循環器内科、人工透析(昼夜)</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後5:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>休診日 日曜・祝日 草津市西渋川1丁目3-22 TEL(077)566-0303</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△	<h3>お薬手帳とは?</h3> <p>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</p> <p>★お薬手帳を持つメリットを知りましょう★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 																																																	
★受付時間★	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
午後5:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
PM 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																					
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																					

きりり学区活動あれこれ

矢倉学区

草津クリーンセンターへ日帰り研修旅行

10月13日(水)、42名の参加者を乗せたバス2台が矢倉を午前9時出発。30分ほどで草津クリーンセンターに到着。

まずは管理・啓発棟の大会場へ行き、市民から出る生活ゴミについて話を聞き、その処理や資源として再活用する方法、またゴミ焼却熱による発電などを大画面で見ました。質疑応答など1時間20分ほどで終了。ゴミに対



する処理と再利用などを教えていただき、勉強になりました。

昼食は琵琶湖大橋東詰「セトレマリーナびわ湖」にて、リッチなイタリア料理を堪能し、帰路につきました。

(矢倉学区広報部)



矢倉小学校で「平和学習」を実施

11月10日(水)、矢倉小学校において6年生総合の「平和学習～戦争体験のお話を聞く～」が行われました。

近く広島への修学旅行を控えており、旅行での平和学習が充実したものになるよう、

柴田会長はじめ老人クラブから出席した3名が、戦中戦後の体験談をそれぞれ話しました。食べ物や衣類、品物が今のように手に入らず我慢したことや、配給でわずかなものをもらうために並んだことなど、また終戦直後の生活や子どもは外で遊ぶ毎日などなど。

子どもたちにはつらく悲しい体験はさせたくない…そんな思いをもって「平和学習」が有意義なものになるよう願っています。

(矢倉学区広報部)



長崎島原名産 蔵田本格手延べ

「細さ」「香しさ」「ごし」

伝統の味わいを心ゆくまでお楽しみ下さい。

ひよこさき

製造元 島原手延素麺協同組合
総代理店 島原手延素麺株式会社

G-35 びよこさき・素麺(100g×15束×300)ダンボール1ケース=7箱入り
包装外寸=297×240×38mm
標準小売価格 1箱 3,675円
(本体価格 3,500円)

B-40 夏ごころ(100g×15束×300)ダンボール1ケース=7箱入り
包装外寸=318×230×42mm
標準小売価格 1箱 4,200円
(本体価格 4,000円)

K-50 細糸の夏(100g×15束×400)ダンボール1ケース=6箱入り
包装外寸=325×210×47mm
標準小売価格 1箱 5,250円
(本体価格 5,000円)

手延そうめんの試食会をして、おいしいことを確認しました!

「活動資金は助かる!」。県下の取り扱い情報を参考にして、草津市老人クラブ連合会もおいしい「島原手延そうめん」の注文の取りまとめをしています。単位クラブ会長を通じて、お買い上げください。事務局直接のご注文も可能です。お電話お待ちしております。

老上学区

春季グラウンドゴルフ大会を開催

昨年度はコロナ禍の影響で、年2回予定の春季・秋季グラウンドゴルフ大会が、ともに中止となりましたが、今年度はコロナ感染対策を充分にした上で、5月20日(木)矢橋総合グラウンドで開催しました。

前日の雨もあり天候を心配しましたが、プレー中は天気にも恵まれ楽しい大会となりました。1年ぶりの開催とあって久しぶりに会われる方もおられ、和やかな雰囲気にも包まれていました。当日は社協会長や市議員も応援



に駆けつけていただきました。

今年度から脱退した単位クラブもあり参加者は41名でしたが、充実した大会となりました。優勝は金森耕造さん(悠鳩会)31、準優勝は山本國昭さん(矢橋)33、第3位は山本茂さん(矢橋)37という結果になりました。

(老上学区広報部)



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

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
☎(077)566-8118

医療法人 白兔会
びわこ皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
16:30~19:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日
栗東市小柿10丁目16-14
TEL(077)554-4165

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土曜日のみと致します。
休診日 木曜・日曜・祝日
第1、3、4、5土曜
草津市大路二丁目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	○	○	○	○	○	○	△
午後診13:30~16:00	○	○	○	○	○	○	△
夕診17:00~18:45	○	○	○	○	○	○	△

※水・金曜日午後診は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)
TEL 077-566-7808

1日+70gの野菜を目標に

生活習慣病予防の観点から350gの野菜の摂取を推奨しています。実は日本人は平均約280gの野菜を毎日食べています。「あと+70g」トマトならあと半分なのです。

上原眼科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△

△土曜PMは1:30~3:00
草津市西渋川1-2-22
TEL(077)564-1100

医療法人スマイル
玉川スマイルクリニック

総合内科専門医/日本糖尿病学会認定専門医
抗加齢学会専門医/日本内分泌学会認定専門医
内科・糖尿病内分泌内科・小児科・甲状腺

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/

皮膚科・形成外科・アレルギー科
藤井皮膚科クリニック

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
午前の診療 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後レザ予約 15:00~16:00	○	○	○	○	○	○	△
午後の診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜日午後
大津市大將軍1-9-11 ☎(077)548-4112
http://fujii-clinic.com

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

わが町探訪

木川町薬師堂



木造薬師如来坐像 (国指定重要文化財)

左側に安置される、もう一体の木造毘沙門天立像は、鎌倉時代の作と伝えられる。

薬師堂の見学希望、パンフレット等のお問い合わせは、町会長までお願いします。

町会長・馬場 良和 木川町526番地 ☎562-1624

薬師堂内には、全部で3体の仏像が安置されている。正面に安置されているのが、鎌倉時代の作とされる国指定重要文化財の木造薬師如来坐像であり、薬師堂の本尊として祀られている。衆生の病

毘沙門天は、須弥壇の四方に安置される四天王の一つで、多聞天のことである。福德と富貴の天としても信仰され、後には七福神の一つに数えられている。本像は、薬師堂が毘沙門堂と



木造毘沙門天立像 (国指定重要文化財)

近年の治安上、防災上の安全確保の必要性から、薬師堂内の3体の仏像は平成10年(1998)に、栗東歴史民俗博物館に寄託され、保管されている。本尊の薬師如来坐像のみ、平成11年(1999)に薬師堂内に戻された。

詳しくは、町内作成のパンフレット「木川町薬師堂」を参照してください。

木川町には「薬師堂」があり、堂内に木造薬師如来座像と、2体の木造毘沙門天立像が祀られている。この「薬師堂」は、江戸時代には「毘沙門堂」と呼ばれていた。元龜2年(1571)、織田信長の兵火にかかり堂宇は消失したが、本尊は村民の守護でその災いをまぬがれた。その後現在の地に小堂が再興され、村内の安全仏として現在まで信仰されてきた。

八日薬師の風習 町内では、年間2回、1月と8月の8日に「八日薬師法要」を勤めている。いつの時代から始まったか定かではないが、8日が薬師如来の「縁日(えんにち)」であることから行われてきたとされる。栗東市の金勝寺(天台宗)の住職に依頼して法要が勤められ、多くの人に参詣されている。

苦を救ったり、内面の苦悩を除くなど、平安時代以降、病気を治すことが第一のご利益であるとされ、古くから「乳薬師」として村民から崇められてきた。

これらの3体の仏像は、木川町内の天神社に本地仏として祀られていたが、明治初年の神仏分離により、毘沙門堂(今の薬師堂)に移されたと考えられている。



木造毘沙門天立像

一般歯科・小児歯科 にしだ歯科医院 診察時間 月火水木金土日祝 AM 9:30~PM 12:30 PM 3:00~PM 7:00 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

スローピング運動の効能 スローピング運動とは「傾斜を利用した健康運動」のことです。スローピングは「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされています。 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

いしはら歯科クリニック 診療時間 月火水木金土日祝 9:00~19:00 ▲木曜日/9:00~13:00 ■土曜日/9:00~16:30 草津市追分1丁目4番25-3号 TEL(077)565-2822

Shibata Dental Clinic 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 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 ☆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694-1 TEL(077)569-5870

きりり人

草津市でがんばる
輝く人をご紹介します!

漆芸家
望月知沙子さん

プロフィール

1981年生まれ。愛知県の東邦高等学校美術科で日本画科を専攻し、日本画家を志して勉強する中、日本の伝統工芸の技術を学びたい気持ちが芽生え、京都の伝統工芸を教える学校で「蒔絵」と出会う。そして自分の表現方法を蒔絵を主に漆芸という技法を学び、現在滋賀県草津市の自宅兼工房で作品制作を行っている。



香合
「ネモフィラ」
2021年



香合
「柘榴に雀」
2020年

《自由な発想》《広い視野》《独自の感性》で物事を解釈し、観る人・使う人と共に楽しむことができるような作品づくりをしていきたいと思っています。

きりり事業報告

きりりウォーク

毎月第3水曜日に開催しています



11月17日(水)、さわやかな秋晴れのもとで開催された「きりりウォーク」。今回は常連さんはもちろん、馬場会長、野田体育部長、村田広報部長、ハーモニカ担当の田中さん、バードウォッチングの斎藤さん、さらには近江八幡市からのお客様さんも参加しました。

まずは高野講師の指導のもと、ポールを使ったストレッチ運動をロクハ荘前の広場で入念に行い、いざ出発。参加者のよもやま話などを聞きながら歩みを進めるのですが、今回の会話では冬の足音が聞こえつつある時期ということもあり、トイレが近くなったことが一番おもしろかったです。



途中の野外ステージでは、田中さんによるハーモニカ演奏もあり、みんなで「琵琶湖周航の歌」を合唱。黄色に染まった木々を眺めながらロクハ公園を周回し、さわやかな気分です。高野講師の指導で、ポールを使ったストレッチ運動をロクハ荘前の広場で入念に行い、いざ出発。参加者のよもやま話などを聞きながら歩みを進めるのですが、今回の会話では冬の足音が聞こえつつある時期ということもあり、トイレが近くなったことが一番おもしろかったです。

参加費は300円、ポールの貸出500円、講師に高野元男先生をお迎えしてストレッチ・ウォーク指導をしていただきます。また、事務局の寺田さんが配ってくれる飴やドリンクはやさしい味がしますよ！皆さんも、ぜひ一度ご参加ください。興味をお持ちの方は事務局までお問い合わせください。お待ちしております。

（広報部 村田高三）

ナンプレに挑戦!

★ルール★

- ①どのタテ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ②どのヨコ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ③区切られた3×3のどのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入る

★ヒント★

「この数字はここにしか入らない」という場所を探すのが簡単です。今回の問題では、右下のブロックで7に注目してみましょう。このブロックでは、まだ7が入っていないので、どこかに7が入ります。5の下のマスのみ以外では、タテやヨコの列に入っている7と重複してしまうので、「このブロックでは7は5の下のみしか入らない」と決まります。

5	9	1			7	4
	7	6	9	1		
4		3				9
	2	6	1	4		7
1			4			
	4	3	2		1	8
8	9	6		7	5	2
		3	8			4
	7			3		1

第98号の答え

9	7	8	3	6	4	5	1	2
1	3	4	2	8	5	9	6	7
6	5	2	7	9	1	3	4	8
7	4	6	5	3	8	2	9	1
8	2	9	4	1	6	7	3	5
5	1	3	9	7	2	6	8	4
3	8	5	1	2	9	4	7	6
4	6	7	8	5	3	1	2	9
2	9	1	6	4	7	8	5	3

正解された方には、
抽選で素敵なプレゼントを進呈!

マス目の数字がすべて分かった方は、解答を記入した用紙を事務局までFAXでご持参ください。素敵なプレゼントがもらえるかも知れませんよ!

※応募の締切は令和4年3月末日です。



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

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

京都・滋賀・大阪・兵庫に直営74ホール

家族葬のらくおう

0120-30-8343

365日24時間いつでも対応いたします

草津やせ中央ホール 草津市矢橋町117-8

草津東ホール 草津市若竹町5-8

草津矢倉ホール 草津市東矢倉2-5-45

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

アヤハ不動産株式会社

草津営業所 ☎0120-63-6066 草津市西大路町6-6 (JR草津駅西口 大阪ガス隣)

南草津営業所 ☎0120-01-6065 草津市矢倉2-6-12 (国道1号線沿い セブンイレブン隣)

宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 建設業/滋賀県知事許可(特-1)第11785号

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

わかくさ耳鼻咽喉科

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