

# 老ク連 きりり 第100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  
〒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

草津市老人クラブ連合会会長の重責をお預かりし、コロナ禍でお疲れになつておられる皆さまに、少しずつ事業提案をしていきたいと考えております。日帰り旅行の提案や、ニュースポーツ、ウォーキング、グラウンドゴルフなど、楽しい集いをご案内していきます。

令和4年度はどのようなことに、会員各位のご健康と、ますますの活躍を祈念申し上げます。



## 会長就任のあいさつ

草津市老人クラブ連合会

会長 末下 信哉

4月27日(水)、令和4年度草津市老人クラブ連合会総会ならびに指導者・友愛講習会(記事は2面を参照)がロクハ荘大広間に開催されました。望月理事の司会のもと、会員物故者への黙とう、

「滋賀県内において高齢化率が比較的低い草津市も、間もなく『超高齢社会』がやってくるという中、高齢者が健康で生きがいをもって



君が代の斉唱、草津市民憲章の朗読が行われた後、馬場会長が登壇し、令和3年度を総括するとともに、今後の老人クラブのあり方について改革の必要性を呼びかけました。次に、来賓から祝辞をいただきました。



## 令和4年度草津市老ク連総会を開催

を議長に選出、以下の各議案が審議されました。

- ▼第1号議案 令和3年度事業報告
- ▼第2号議案 令和3年度決算報告
- ▼第3号議案 令和3年度監査報告
- ▼第4号議案 新役員承認 新会長挨拶
- ▼第5号議案 令和4年度活動方針
- ▼第6号議案 令和4年度事業計画(案)

「長年培ってこられた知識や経験を、明るく元気な地域づくりに活かしていただいている草津市老ク連の皆さまの姿勢は、草津市議会にとっても心強く思っております。これから皆さまの生活を守り、明るく住みよい社会を実現できるよう、行政と連携しながら取り組んでまいります」

「昨年、草津市老ク連事務局がロクハ荘に移転され、いろんな連携ができることを期待しておりますが、コロナの影響でなかなか叶いませんでした。今年度こそは皆さまと楽しい時間を共有できるような事業に取り組んでまいります」

その後、議事へと移行し、渋川学区の米本さん

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

**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

デイスサービス  
・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

内科 糖尿病内科  
**おかだ内科クリニック**  
糖尿病専門医・総合内科専門医

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

草津市南笠東4丁目5-30  
(南笠東小学校前)  
TEL(077)567-8111(予約優先制)

三井不動産グループ  
**空家の有効活用**  
売買・借地・管理  
ご相談窓口

三井トラスト不動産(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/

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(水・日・祝休診)

社会医療法人 誠光会  
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  
訪問リハビリ・訪問看護・訪問介護

草津市野村2丁目13-13(野村運動公園前)  
077-567-1122

いつも考えています  
環境のこと

株式会社 **木下カンセー**  
本社 大津市大堂1丁目17-14 松政ビル7F  
TEL(077)543-2663 FAX 543-3119  
http://kansei.co.jp/





令和4年度草津市老ク連総会の後、指導者・友愛講習会が行われ、生活協同組合コープしがのスタッフを招き『ばくばくキッチンカー「健康教室」のご案内』と題した講演を行っていただきました。

コープしがでは、食生活は健康づくりの基本とし、たべるたいせつ「活動として」「地域での健康づくり」を推進しております。この「健康教室」には高齢者向けとして、

①健康寿命について  
②フレイルについて

の2種類のプログラムがあり、それぞれ約30分の講習を受けることができ、月・水・金曜であればどこでも真っ赤なキッチンカーが無料で駆けつけてくれます。(要予約)。

今回は野菜のお話を中心とした講習を行って

令和4年度指導者・友愛講習会



ただき、豆知識クイズや自宅で作れる「健康かんたんレシピ」、記憶力ゲームなど、楽しく学ぶことができました。最後のアンケートに答えると、素敵なプレゼントももらえますので、興味を持たれた方はばくばくキッチンカーの「健康教室」をぜひご利用ください。

～ご依頼・お問い合わせ先～  
生活協同組合コープしが  
組織広報部 キッチンカースタッフまで  
〒520-2351 野洲市富波甲972番地  
TEL: 0120-668-825(9:00~15:30)  
FAX: 0120-096-502  
E-mail: paku2k@coop-shiga.or.jp

令和4年度 事業計画

月 日	事業	会場
4月27日(水)	令和4年度 総会、指導者・友愛講習会	ロクハ荘
7月 8日(金) ☂ 15日(金)	グラウンドゴルフ大会	野村グラウンド
10月21日(金) ☂ 28日(金)	健康フェスティバル	野村グラウンド
11月	高齢者福祉大会	
未定	会員親睦旅行	行き先未定
きりりウォーキング/毎月1回	笑って歩いて健康づくり (ポールウォーク/第3水曜日)	ロクハ公園
きりり事業	笑って笑って健康づくり	
毎月 第1水曜日	理事会	
随 時	各種事業・研修会	
年間2回	広報紙発行「老ク連くさつ」	
随 時	「きりり通信」発行	



健康フェスティバル



高齢者福祉大会



きりりウォーキング

- 県老ク連事業  
11月16日(水) 滋賀県老人クラブ大会 / 栗東文化芸術会館「さくら」中ホール  
2月28日(火) 高齢者相互支援活動・女性委員会主催研修会 / 長寿社会福祉センター
- 学区活動事業・加入促進事業(老人クラブ以外の人にも誘い合いましょう)  
健康ウォーキング日程  
(山田…6/30、草津…9/16、老上…11/16、渋川…未定、矢倉…未定、笠縫…未定)
- 単位クラブ活動事業  
全国社会奉仕日 9月20日を中心に実施  
友愛募金活動 10月1日～

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

<p>◆魔法の粉「重曹」</p> <p>シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップなどは、重曹をかけて湿らせたスポンジでこするとピカピカに!</p> <p>汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を入れ、温めたお酢2カップをゆっくり注ぎしばらく置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。</p> <p>口の広いピンに1/2カップの重曹を入れ、布で口を閉じ冷蔵庫に入ると消臭効果があります。効果は3ヵ月で、使い終わった重曹はキッチンの拭き掃除に再利用できます。</p>	<p><b>植平法律事務所</b></p> <p>弁護士 植平朋行 (滋賀弁護士会所属)</p> <p>草津市野路1-4-16 MNK-3ビル4階 TEL(077)569-5802 https://uehira-lo.jp</p>	<p>税理士法人 社会保険労務士法人</p> <p><b>小澤事務所</b> 小澤司法書士事務所</p> <p>草津市岡本町843番地の3 TEL(077)563-9852</p>	<p><b>三原康郎税理士事務所</b></p> <p>「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</p> <p>詳細や質問等、お気軽にお問合せください</p> <p>草津市東矢倉2丁目36-7 TEL(077)598-1137 FAX(077)562-7910 HP:https://sanpoyoshi.tkcnf.com E-mail:miharakaikai@tkcnf.or.jp</p>	<p><b>阪口法律事務所</b></p> <p>弁護士 阪口 大視</p> <p>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</p>
	<p>学校法人 草津仏教同心会</p> <p><b>草津幼稚園</b></p> <p>草津市草津2丁目13-24 TEL(077)562-1413 FAX(077)567-5380</p>	<p>社会福祉法人 千草会</p> <p><b>草津大谷保育園</b></p> <p>草津市北大萱町296 TEL(077)568-1106</p>	<p>社会福祉法人 良友会</p> <p><b>あゆみこども園</b></p> <p>☎(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</p> <p><b>渋川あゆみこども園</b></p> <p>☎(077)564-7117 草津市西渋川2丁目7-7 のびっ子渋川</p>	<p>TAMランド 大事に育てる未来の芽</p> <p>保育所型認定こども園</p> <p><b>TAMランド野路こども園</b></p> <p>〒525-0059 草津市野路 8-16-10 http://www.seiki.co.jp</p>



☆体育部 ※太字は部長

☆広報部 ※太字は部長

☆女性部

氏名	学区
駒井 光男	山田
村田 重治	草津
北川 和男	渋川
福田 武	矢倉
芝田 敏夫	老上
山本 巡	笠縫

氏名	学区
村田 高三	渋川
野口藤志嗣	草津
黒川 敬三	矢倉
今居 功	老上
中島 清明	山田
外村 治郎	笠縫

氏名	学区
相原 澄子	渋川
太田 禮子	矢倉
植西 小雪	山田
伊吹美賀子	笠縫

令和4年度 専門部役員名簿

役職名	氏名	学区
会長	末下 信哉	渋川
副会長	望月 雅治	笠縫
会計	今居 功	老上
理事	野田 和男	草津
理事	柴田 弘三	矢倉
理事	杉江 岩雄	山田
理事・体育部長	駒井 光男	山田
理事・広報部長	村田 高三	渋川
監事	橋村 英郎	草津
監事	平岡 晋一	渋川

令和4年度 本部役員名簿

令和4年度も 草津市老ク連をよろしくお願ひ申し上げます。

草津学区 9クラブ / 249人(男性119人・女性130人)			老上老ク連 2クラブ / 112人(男性43人・女性69人)		
単位クラブ名	会長名	会員数	単位クラブ名	会長名	会員数
上東町老人クラブ楽遊会	北島 忠典	10	悠鳩会	今居 功	32
砂原なかよし会	田中 正治	61	矢橋帰帆クラブ寿会	芝田 敏夫	80
元一福寿会	島本 幸太郎	21	会長 今居 功 体育部長 芝田 敏夫 広報部長 今居 功		
元二永寿会	池田 良彦	25	<b>山田学区 13クラブ / 590人(男性269人・女性321人)</b>		
元町みよご会	野田 和男	20	単位クラブ名	会長名	会員数
本四共寿会	橋村 英郎	30	北山田いきいき健幸クラブ 1部	横江 廣康	34
宮町壮寿会	伊岐見 豊	46	北山田いきいき健幸クラブ 2部	横江 清隆	39
グリーンピア草津緑寿会	野口 藤志嗣	26	北山田いきいき健幸クラブ 3部	中島 清明	34
キリリ草津	木村 兼久	10	五条町老人クラブ寿会	八幡 知行	41
会長 野田 和男 体育部長 村田 重治 副会長 橋村 英郎 広報部長 野口 藤志嗣			山田老人クラブ八千代会	杉江 岩雄	70
<b>渋川学区 2クラブ / 86人(男性39人・女性47人)</b>			南山田老人会ニコニコクラブ第1クラブ	岸本 栄一	32
単位クラブ名	会長名	会員数	南山田老人会ニコニコクラブ第2クラブ	駒井 光男	49
渋川北楽寿会	米本 哲男	54	南山田老人会ニコニコクラブ第3クラブ	矢野 長和	48
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	32	不動浜福寿会	堀井 清志	59
会長 末下 信哉 体育部長 北川 和男 副会長 米本 哲男 広報部長 村田 高三 副会長 北川 征子 女性部長 相原 澄子			木川いこいの会	木村 清	80
<b>矢倉学区 8クラブ / 256人(男性121人・女性135人)</b>			陽の丘老人クラブ	植西 小雪	21
単位クラブ名	会長名	会員数	出屋敷老人クラブ親愛会	久保 利雄	53
矢倉第一老人クラブ	中村 和子	30	新田町ほほえみ会	須佐美 正二	30
矢倉第二老人クラブ	種村 勝	30	会長 杉江 岩雄 体育部長 駒井 光男 副会長 木村 清 広報部長 中島 清明 副会長 植西 小雪 女性部長 植西 小雪		
矢倉第三老人クラブ	小林 正達	30	<b>笠縫学区 5クラブ / 176人(男性104人・女性72人)</b>		
大塚団地松クラブ	服部 善夫	30	単位クラブ名	会長名	会員数
三楽長生クラブ	水谷 務	30	上笠寿楽会(上笠第二老人クラブ)	中村 茂和	23
室寿会	太田 禮子	30	上笠町第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	53
馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	38	上笠第四老人クラブ(みのり会)	外村 治郎	42
玄甫壮寿会	長山 孝	38	野村きらく会	伊吹 美賀子	22
会長 柴田 弘三 体育部長 福田 武 副会長 種村 勝 広報部長 黒川 敬三 副会長 長山 孝 女性部長 太田 禮子 副会長 中村 和子			松原シニアクラブ	望月 雅治	36
<b>きりり 1クラブ / 31人(男性10人・女性21人)</b>			会長 望月 雅治 体育部長 山本 巡 副会長 奥村 國男 広報部長 外村 治郎 女性部長 伊吹 美賀子		
きりり			31		

令和4年度 学区別単位クラブ一覽

(4月1日現在 / 40クラブ・1500人)

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

みなさまのすぐそば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 ☎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「草津タワー」1階  
☎077(563)7951 ☎077(563)9051

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

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

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)

食事の前後は ほうじ茶を

野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくタンニン鉄となり、体内で吸収されなくなります。食事の直前直後はタンニンが含まれないほうじ茶や番茶などを飲む方が、栄養分が無駄なく吸収されるのです。



**きらい元気人**  
Part.45  
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その秘訣をご披露いただきました。

**矢倉学区**  
**県知事賞を受賞して**  
  
中村 和子さん

昨年11月に開催された「第60回滋賀県老人クラブ大会」におきまして、滋賀県知事から老人クラブ育成指導功労者として表彰状を授けられました。このたび頂きましたのも、多くの皆さま方のご支援・ご協力の賜物と存じ、心より感謝しております。老人クラブに入ってから20年。役員となり、さまざまな行事などに関わりながら、自分のできることを精いっぱい務めてまいりました。

これを機に、ますます元気で皆さまと楽しく交流することを大切にしていく所存です。

**草津学区**  
**雨にも負けず？**  
  
野口藤志嗣さん

退職して13年、趣味のカメラでさて何を撮ろうかと考え、野鳥の撮影を思いついてはや13年。草津市内でゲットした鳥の種類は160種類。自転車で出かけられる範囲をターゲットにロクハ公園から矢橋の帰帆島まで走り回ります。カメラがあるので雨にも負けずというわけにはいきませんが、1年中時間があれば飛び回ります。

最近は環境の悪化で野鳥の数が減っており、とても残念です。写真は「セイタカシギ(丈高鷗)」で、今年3月30日に草津市西矢倉の野池にて撮影したものです。



**老上老ク連**  
**健康で元気の継続**  
  
和泉 紘司さん

ゴルフを楽しんでいた頃は、健康で元気だと実感していましたが、最近では毎週木曜日に老人クラブの仲間とグラウンドゴルフを元気に頑張っています。また、健康のためウォーキングを習慣づけようとしています。

**渋川学区**  
**もう一度挑戦を**  
  
北川 和男さん

テレビで「自分の足で百名山を踏破する」を観、こんなに健脚な人が居ると感激しました。70歳を過ぎてから登山を始め

した。妻と2人で日本一の富士山に挑戦しました。1度目は私が体調を崩し、リタイア。2度目はゆっくりのんびりに方針転換、で計画を立てました。なれない手配には苦難しましたが登頂できました。次の挑戦は立山！伊吹登山で足を骨折、3年で完治しました。「もう一度、挑戦したい。」と思っています。

**笠縫学区**  
**健康長寿になるための想い**  
  
中村 茂和さん

ストレスがたまると、ま解消されずにいると、頭痛やうつ病、高血圧などさまざまな病気になることがあります。特に高齢者は心理的健康や身体的健康を失うことで、ストレスを感じる事が多いと思います。

私は、このストレス解消方法として、まずスポーツで身体を動かすことを心がけています。グラウンドゴルフ、健康パンドのほか、子どもテニス教室のボランティアに参加しています。

次に、普段から相談できる相手を持つことが大切ではないかと思えます。私どもの仲間がもっと健康に、もっと豊かになることが、私の願いです。



**山田学区**  
**近頃思うこと**  
  
濱口 修治さん

後期高齢者になり、受診時の窓口負担は1割になれど、医療保険料の増額には驚かされた。今後さらに高齢者が増え、この保険料の減額はあり得ないだろう。

そこで、自分にできる対応策として考えたのは、運動によって体力を増強し、健康老人になり、受診を減らすことである。

許す限り散歩と百歳体操をして、元気と活力を維持するように日々の生活をした。歩くことで知らなかった景色も見えます。

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

**★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、左上のブロックで3に注目してみましょう。このブロックでは、まだ3が入っていないので、どこかに3が入ります。1の左のマスの以外では、タテやヨコの列に入っている3と重複してしまうので、「このブロックでは3は1の左のマスにしか入らない」と決まります。

**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かご持参ください。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9月末日です。

▶第99号の答え

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

**新しい仲間を紹介します!**

▼渋川学区 南かがやきクラブ





西田 淑子さん 津田 妙子さん 亀田 弘子さん

令和4年度に3名の方々が入会してくださいました。大変うれしいです。(野瀬 清雄)

ナンプレに挑戦してみよう!



# きりり活動あれこれ

## 草津学区

### どうしよう!

単位クラブの会員として入会してから4年目の春。ユックリ、ノンビリと思っていた当初の目論見は何処へやら。大先輩の中で2年目には副会長、3年目から会長、4年目には学区の広報部員と大役を仰せつかり四苦八苦。

初会合で1カ月先の締切原稿を3枚も渡され大慌て! 何とかかなるかと思いきや居直り気味。今後もよろしくお願いします。

(広報・野口藤志嗣)

### 仲間づくり

草津学区では1人でも加盟が可能な【キリリ草津】という単位クラブを立ち上げ、10名の会員でスタートしました。他にも会員数を増やすための活動をしているクラブがあるので紹介します。

クラブ活動をする時に、自治会の役員や会員を招待して老人クラブの活動内容を周知し、親睦を深めて顔なじみを増やすことで、加入する人を増やそうとする取り組みで、今回はグラウンドゴルフに招待するそうです。毎月行われている「きりりウォーク」への参加者も増え、皆さんしっかりと汗をかいて木々の緑を楽しんでおられます。



(草津学区広報部)

## 渋川学区

### 日本のさくら名所100選



4月12日(日)、開花に合わせて旅行日を1週間早めました。参加者は38名(南かがやきクラブ10名、北楽寿会28名)、福祉バス2台を借りて渋川学区合同の春の研修旅行になりました。

当日は天候にも恵まれ、待望の桜満開! 今津サンブリッジホテルで食事会をした後、今津港より海津大崎周遊80分コースの琵琶湖汽船に乗船。海津大崎岬を半周4キロの湖畔道路に、約800本の満開の桜並木を左端からゆったり20分、反転して計40分間穏やかに見学し、楽しいクルーズとなりました。

(渋川北楽寿会 倉田 正一)

### 令和4年度 渋川老ク連総会開催

渋川まちづくりセンターで19名参加のもと、令和4年度渋川老人クラブ連合会総会を開催しました。

まず、令和3年度中にお亡くなりになりました4名の方に黙祷を捧げ、ご冥福をお祈りいたしました。

その後、議事に入り第1号議案から第5号議案まで審議し、皆さまのご賛同で全議案が承認され、無事終了いたしました。

コロナ禍でなかなか予定の行事が遂行できない状態が続いておりますが、今年度はなんとか少しでも多くの行事を開催し、皆さまと交流できますよう願っております。

(渋川北楽寿会 米本 哲男)



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  
**中神内科クリニック**

★受付時間★	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	△
午後5:30~7:00	○	○	○	○	○	△

◇・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

AOZORA CLINIC  
南草津あおぞらクリニック  
内科・消化器内科・外科・肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△

草津市南草津3-4-3-3  
TEL(077)567-8101

整形外科・リウマチ科  
リハビリテーション科  
医療法人 健尚会  
**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

内科、腎臓・糖尿病、  
循環器内科、人工透析(昼夜)

**富田クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日  
草津市西渋川1丁目3-22  
TEL(077)566-0303

御協賛

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11:45、午後6:45まで  
草津市新浜町85-19  
TEL(077)569-5525

**カルシウムを  
しっかりとろう!**

骨そ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、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

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
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



# きりり活動あれこれ

## 矢倉学区

### ロクハ公園のさくらがカードに!

今年4月、ロクハ公園事務所でさくらカード「御衣黄(ギョイコウ)」をもらった。「御衣黄」を調べてみると、サトザクラの一種であった。科名はバラ科とあり、「御衣黄」という名前も、桜がバラ科であることも初めて知った。



来年も皆さんの健康を、満開の「御衣黄」に願う。  
(広報・黒川 敬三)

### 矢倉幼稚園児と凧あげ

矢倉老人クラブの人たちと矢倉幼稚園児が、矢倉小学校グラウンドで各組に分かれ、凧あげ体験を行った。

園児たちも最初は大人の凧あげを見ているだけだったが、やがてひとりの園児が凧糸を引っ張りながら走り出し、凧があがると後を3~4人の園児が追っかけて出した。

小雪のちらつく中、あちらこちらのグループの園児たちも凧を追いかけて、グラウンド中を元気に走り回っていた。  
(矢倉学区広報部)



### 大塚団地桜クラブ紹介

大塚団地  
桜クラブ 30周年記念誌

“写真で見る”

歩み



平成4年度~令和3年度

草津川沿いに延びる市道の歩道側、春期になって伸びてきた草を引き抜き、たまった泥土をスコップやジョレンでかき集めます。おおよそ100メートルの両側を12名の会員がみっちり1時間汗を流しました。ゴミ袋13杯、泥土1輪車に2杯ありました。

桜会の活動の柱は「まち美化活動」で

す。会員は30名、自宅待機が多く会勢の拡大もしたいところです。今年も「登下校の見守り」「月例会」「スポーツ参加」「日帰り旅行」など、活動に老人パワーを発揮します。(服部 善夫)

## 山田学区

### 広報部員として

広報部員として、はや1年が経過しました。会員の皆さまにお願いする原稿内容の主旨と字数を私自身が理解し、依頼する方々に正確にお伝えして理解を得られないと、出来上がった原稿に誤解が生じます。

広報活動には未経験の私でしたが、この1年で良い経験をさせていただきました。

(広報・中島 清明)



### 社会奉仕の日



くださる方がいっぱいおられる」ことに感謝と安心をいただいた社会奉仕の一日でした。

奉仕活動後に、令和4年度通常総会を開催いたしました。  
(山田学区広報部)

さる4月23日(土)、北山田町若宮神社にて本殿内部の清掃と境内の草引き、落ち葉収集および周辺水路の清掃を実施しました。当日は44名の会員が参加してくださり、コロナ禍

で誰もが不安なこの時期ですが、「お願いすれば必ず動いて



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 にじいろ会  
**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

**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

**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  
草津市大津2丁目1-27 伽羅ガテンスクエア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
午前診 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)  
TEL077-566-7808

**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。

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  
**藤井皮フ科**  
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	○	○	○	○	○	○	△
午後レーザー 15:00~16:00	○	○	○	○	○	○	△
午後の診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後  
大津市大津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  
大津市大津1丁目27-1  
☎(077)547-2021



# きりり活動あれこれ

## 笠縫学区

### 趣味のお話

早いもので広報部として4年目となり、一番苦手な記事づくりをやっけてまいりました。今回もシリーズとしてお届けの“趣味のお話”にお付き合いください。スタートは高校生時代、60数年前に関わり出した鉄道模型のことをお話しします。



鉄道模型にはレール幅により(縮尺)で大きく分けて5種類あり、私が最初に手掛けたのはOゲージ 1/43 軌間 32mmですが、国土の狭いわが国ではNゲージ 1/150 軌間 9mm (なお新幹線車両のみ 1/160) がほぼ8割を占めるほど主流です。

ただ、ジオラマを見ていただければ、完成はされていないことがあります。これは、あまりにも仕事が忙しく、現役時代の20年ほど前に方式が交流式より直流式に変更されてしまい、お話にならないということです。ただ細々と修理をしながら、これはこれで今も現役として動いております。

(広報・外村 治郎)

### 老人クラブの将来について

以前は、17町内が入会されていましたが、現在5町内になりました。年齢も80代が大半で、役員を持ってもらえる人が少なく、これからどうなっていくのか心配です。



昨年はコロナ禍の中、感染予防対策を行いグラウンドゴルフ大会、脳トレで認知症予防を実施しました。今年度は日帰り親睦旅行も考えています。会員の皆さんに「入って良かった」と思ってもらえるクラブにしていきたいと考えています。

(笠縫学区会長 望月 雅治)



## 老上老ク連

### 広報部員として

急激な会員の減少に直面している老上老ク連会長の今居功です。広報部長のなりでもなく、会長兼務となりました。しかし少人数であってもかえって親密に楽しくできることもあるかと思っています。

私も民生委員、町内会副会長、社協、まち協など多忙を極めていますが、老ク連として発信に努めたいと思っています。

(広報・今居 功)



### 老上老ク連の紹介

老上老ク連は、4年前の9単位クラブが、今年度は2単位クラブとなり寂しい限りとなりました。しかし少人数になっても、親しみや繋がり強くなり楽しい活動ができるのではないかと考えております。

毎週行っているグラウンドゴルフの練習も、交流を兼ねて行うことや、開催場所の工夫などで、また春、秋のグラウンドゴルフ大会やウオーキング、親睦交流会の他行事も、共催の催しとして今までよりも交流が進むのではないかと期待しております。

(老上老ク連広報部)



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

**にのみや歯科**

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

☆土曜午後は18:00まで  
草津市川原2丁目16-1  
TEL(077)563-5757

目指そう8020!

**歯の健康を保つコツ**

歯科で定期的に歯石を除去しましょう

何でもよく噛んで食べましょう

**ホームページリニューアル!**  
<https://hakuhousha.info>  
各地域の情報が見やすくなりました!

地域ニュース募集中!  
(審査後、掲載させていただきます)

**株式会社 博報社** 大阪市平野区喜連西4-6-69  
TEL(06)6797-0212(代)

**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

**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**

診察時間	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  
茨川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  
**あゆかわ歯科クリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

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

**FAMILY DENTAL CLINIC**  
医療法人悠輝会  
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



きりり事業通信

「ロクハ回想サロン」  
蓄音機で懐かしの音楽と映像



草津市老人クラブ連合会の事務局はロクハ荘にあります。今回、とても楽しい、とてもうれしい行事に参加しました。これまでの「蓄音機ふれあいコンサート」を今年からは懐かしい映像と音楽を生かし、脳の活性化につながる「ロクハ回想サロン」として発展させ、第1回は4月19日(火)に開催、懐かしのテレビ番組や当時の音楽を映像と共に楽しみました。

「ロクハ回想サロン」は、蓄音機が奏でる心温まる音楽を聴きながら、映像も楽しめます。蓄音機を巻いている時間も昔ながらのひとときでした。「あー、見たことあるなあ」と思い返す回想が、日々の生活への意欲を回復させることにもつながり、認知機能の低下を予防するといわれています。今講座は、楽しみながらその効果を期待して行っています。今後、10月と12月に開催されるようです。「私・あなた」にまつわる曲を、みんなで聞きながら楽しみなせんか? 参加したい行事はいろいろあります。ぜひロクハ荘に来てください。一緒に楽しみましょう!(事務局)



**復興支援!** **三陸わかめを販売しています!**

県老人クラブの会議で知り合った愛荘町の女性部長さんから「三陸を応援している」と聞き、ご紹介いただきました。「私にもわかめを紹介させてください」と連絡したところ、「ありがとうございます。震災から11年が経ちました。皆さまに助けられながら、一生懸命仕事をしています」と、早速お手紙と商品が届きました。「忙しい浜のお母さんのレシピ」と「優しさ」と商品が届きます。うれしい出会いに感謝して小枝が販売しています。声をかけてください。豊かな食卓にわかめを! (事務局)

**【お問い合わせ先】**  
草津市老人クラブ連合会 / 火曜日~金曜日 午前中 ☎077-516-0350

**きりりウォークにご参加ください!**

~毎月第3水曜日に開催!~

- 参加費300円 (飴、ドリンク、指導料込み)
- ポールの貸出500円

**編集後記** 今年もやります。「遊びましょ! 答えを届けてね♡ ナンプレに挑戦! 将棋に挑戦!」と銘打って、会員参加型の広報紙を目指して頑張ります。皆さまの投稿をお待ちしています。感想やご意見をお寄せください。小枝創造推進員が、長寿の郷ロクハ荘内の事務局で、火曜から金曜までの午前中、首を長くしてお待ちしております...とさせていただきますよ! (広報部長・村田 高三)

次号「老ク連くさつ」は、11月下旬の発刊を予定しています。

**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も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

**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

**山田整形外科クリニック**  
整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

草津市南草津3丁目4番3-1  
TEL 077-598-5935

元気な明るい  
長寿社会の実現が願いです

博報社は  
老人クラブの活動を  
応援しています

株式会社 博報社

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  
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	○	○	○	○	○	○	○	○
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