

老々連 きりり 第101号

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

老人クラブの三大運動



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

令和4年度 受賞者名簿

★滋賀県知事表彰

- 老人クラブ育成指導功労者表彰
田中 修三 (草津学区)
- 優良老人クラブ
渋川北楽寿会 (渋川学区)

★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表彰
中村 成行 (渋川学区)
- 優良老人クラブ表彰
上笠第二老人クラブ寿楽会 (笠縫学区)

第61回滋賀県老人クラブ大会

★草津市長表彰

- 功労者表彰
柴田 弘三 (矢倉学区)

★草津市老人クラブ連合会会長表彰

- 優良老人クラブ表彰
三楽長生会 (矢倉学区)
松原シニアクラブ (笠縫学区)
- 功労者表彰
木村 兼久 (草津学区)
斎戸 猛 (矢倉学区)
和泉 紘司 (老上老々連)
馬場 敏一 (山田学区)
小寺 芳光 (笠縫学区)

第42回草津市老々連高齢者福祉大会



表彰式では、草津市長表彰として1名、草津市老人クラブ連合会会長表彰として2団体5名が受賞し、大きな拍手をもって功績が称されました。

第2部講演では、元滋賀県知事で現在は健康生きがいづくりアドバイザーとして活躍する國松善次氏を講師に迎え、「老いは、明るく楽しくたくましく」の

※令和4年度受賞者名簿には、昨年11月16日に栗東芸術文化会館さきらで開催された「第61回滋賀県老人クラブ大会」の受賞者も併せて掲載しています。

君が代演奏、物故者へと第1部式典が始まり、望月理事の司会のもと第1部式典が始まり、会長があいさつを行いました。

最後は、受賞者を代表して山田学区の馬場敏一氏から謝辞が述べられ、第1部式典は終了しました。

演題で講演をいたしました。講演記事は8面に掲載しています。



私たちには、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

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 キヤウチ

TEL 0120-172-123

TEL 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

TEL 0120-118-932

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

TEL 077-567-3610

FAX 077-567-3650

www.oumi-kusatsu-hp.jp/

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4丁目2番2号

TEL(077) 563-3055

(かがやき通り沿い)

いつも考えています
環境のこと

ISO 14001 JASDAQ JAB

持続系企業登録
2021 健康経営優良法人

株式会社 木下カンセー

本社 大津市大萱1丁目17-14 松政ビル7F

TEL(077) 543-2663 FAX 543-3119

<http://kansei.co.jp/>

野菜と
健康

“さつまいも”

*ビタミンC、食物繊維など
体に嬉しい栄養素が豊富*

主成分はでんぶんなどの糖質。腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに、美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富。皮ごとたべるとより栄養を効率的に摂取できます。

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

TEL 0120-932-482

草津市追分南2丁目1-9 月~土(木・祝休診)

災害時に役立つ
「ラップ」活用術

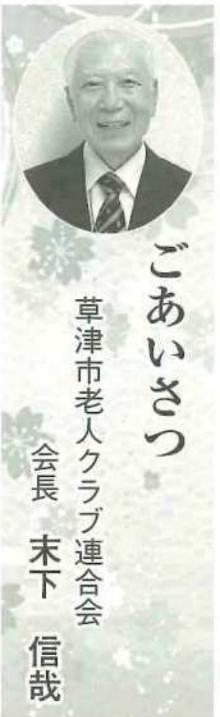
①食器洗いの代用…食器の上に敷く

②ヒモの代用…長く伸ばしてねじる

③スポンジの代用…こぶし程に丸める

④防寒の役目…体に巻きつける

⑤包帯の保護、三角巾の代用



草津市老人クラブ連合会
会長 末下 信哉

あけましておめでとうございます。会員の皆様には、健やかに新年を迎えたこととお慶び申し上げます。

日頃は、老人クラブの事業活動に大変お力添えをいただき、誠にありがとうございます。

昨年も新型コロナに明け、第8波のコロナのもと令和5年を迎えました。今年もコロナとは長い付き合いとなりますが、感染を予防しつつ事業活動を前へと進めてまいりたいと思います。

さて、わが国は今や超高齢社会と言われる状態です。こんな時代だから

こそ、健康な日々を送りたいものです。滋賀県は今や男性の平均寿命が全性も全国第2位で88・26歳です。20年前は全国20位くらいでした。全国1位の秘訣は、多くの高齢者が健康で自立した生活ができているからだと思

います。また、健康寿命も男性81・07歳で全国第2位、女性84・61歳で全国の上位に入っています。

県健康寿命推進課の山下主席参事の話では、「タバコを吸わない」「多量飲酒をしない」「意識的に運動をする」など、健康的な生活習慣を身に付けて

どうか今年もコロナに負けず、生き生きと楽しい人生を謳歌します。

最初に向かったのは多賀大社で、参拝を済ませ室町時代の様式をとどめた奥書院庭園を散策しました。

昨年12月2日(金)、令和4年度日帰り旅行を開催し

126名が参加。バス4台を満喫しました。

金亀酒造岡村本家を見学

昼食は近江牛すき焼き御膳

が全国第1位の原動力な

クラブの三大目標「健康・友愛・奉仕」の取り組みが全国第1位の原動力な

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

ボランティア活動や健康

に関するイベントに参加

する人が多いという証で

あります。要は、老人

クラブの三大目標「健康・

友愛・奉仕」の取り組み

が全国第1位の原動力な

です。

いる人が多く、そうした

生活環境の良さがもたら

しているとのことです。

また、琵琶湖を中心と

する自然豊かなロケーションや、夏も冬も比較的

穏やかな気候に恵まれて

いることから、ウォーキ

ングやジヨギングなど自

発的にスポーツをする人

が多く、一般的に県民は

「全国一斉社会奉仕の日」各学区で社会奉仕活動を実施しました!



草津学区

緑寿会では10月18日(火)に一斉奉仕活動として、いつもお世話になっている自治会館周辺の草刈り、溝清掃やゴミの収集などを行いました。

当日は13名が参加、午前10時より約2時間かけて夏に生えた雑草を取り除き、周辺の清掃や植木の剪定を行いました。今後は奉仕の日だけに限定せず、12月6日(火)には年末の大掃除として会館内部の暮れの大掃除をする予定です。(グリーンピア草津緑寿会 野口藤志嗣)



元町みよご会では、今年は「キリリ草津会」と合同で、日頃お世話になっている草津まちづくりセンターの草引き清掃を10月3日(月)に実施しました。参加者は5名と少なかったのですが、庭園や周辺の雑草を美しく清掃し、センターの職員さんから感謝の言葉とお茶の差し入れをいただきました。



(元町みよご会 野田 和男)

渋川学区

昨年10月18日(火)、渋川北会館内外の清掃作業と、庭木の剪定奉仕作業を行いました。

その後、きれいになった会館で39名参加のもと10月度の例会を開催、コロナ禍の影響で会食が取り止めとなつたのは残念ですが、皆さんにお弁当をお持ち帰りいただきました。(渋川北楽寿会 村田 高三)



山田学区

北山田いきいき健幸クラブでは、「社会奉仕の日」として年4回、北山田若宮神社の本殿と招魂社の清掃、境内の草引き、落ち葉収集および周辺水路の土砂の撤去を実施しています。

4回目は昨年12月10日(土)に実施し33名が参加。神社内外とも非常に綺麗にしていただきました。清々しい新年をお迎えすることができます。心安らぐ社会奉仕の一 日でした。

(北山田いきいき健幸クラブ 中島 清明)



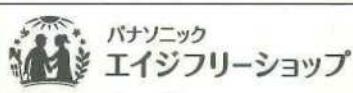
私たちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています



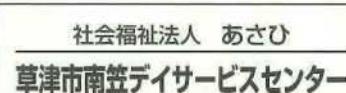
みなさまのすぐとなりに京都中央信用金庫があります。

京都中央信用金庫
www.chushin.co.jp

草津支店・草津駅前支店
南草津支店



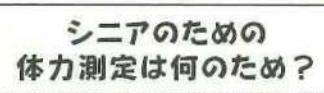
草津介護センター
介護用品販売・レンタル
介護リフォーム・補聴器
草津市西渋川1丁目15-10
☎(077) 563-2615



あさひ
草津市笠山1-1-46
TEL(077) 569-0936
FAX(077) 569-0937



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)



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なうことが大切なのです。

老上老ク連

昨年9月26日(月)、午前8時から町内の矢橋公園で清掃活動を実施しました。1,800m²の広さに矢橋帰帆クラブ寿会会員、町役員の総勢55名による作業でした。

11台の機器と手作業で2時間かけて行いましたが、きれいになった公園を見ると清々しい気持ちになります。参加者には粗品としてラップ・お茶・コーヒーを提供しました。

年々、会員数の減少により作業がはかどらない状況になっている様子ですが、例年多くのご参加があり、お互い喜んでいます。(矢橋帰帆クラブ寿会 芝田 敏夫)



笠縫学区

地区内の上笠天満宮および上笠4丁目児童公園の草刈りや落ち葉の清掃作業を年間3回実施するのですが、5月と8月にはみのり会会員とこども会役員および小学5・6年生が参加しての清掃作業を実施しています。

ここ2年はオミクロン禍によりできていませんでしたが、こども会での賛同をいただいて実施することができました。こどもたちにとっても、自分たちの遊ぶ公園や鎮守の森をきれいにするのは大切なこと、実体験を通じて学ぶことができたのは良かったのではないかと思います。(上笠第四老人クラブ)



矢倉学区

南草津駅近隣で活動している馬池かがやきクラブの地域における奉仕活動をお知らせします。

馬池町は50年の歴史があり、京都・大阪方面からの新興住宅地で650所帯ほどあります。近年では特に高齢化が進み、現在39名が所属する老人会の地域での活動が大切になっています。

年1回、私たちの大切な馬池自治会館の大掃除を行うとともに、週2回グラウンドゴルフの練習をしている公園の清掃を行っています。また、有志の数人は毎日の小学校の登下校時のパトロール、矢倉小学校の花の苗植え参加と手入れ、6年生の児童たちに戦争体験のお話をしたり、5年生の児童には昔遊びの指導、そして幼稚園児と一緒に1月に凧あげなどを行っています。これからも健康を維持しながら、毎日を少しでも地域の社会福祉に頑張っていけたらと思います。(馬池かがやきクラブ 柴田 弘三)



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。



中山 良一さん(草津学区)

健康の秘訣は日々の卓球



砂原なかよし会会員の中山さんは、滋賀県最年長の現役卓球選手。15歳の頃から卓球を始められて73年。御年88歳で、5月の滋賀県の予選では成績優秀で9月の近畿大会に出席されました。

その後、体調を崩され8月から再び練習を始めたそうで、近畿大会では残念ながら初戦敗退となりました。いやなお顔もされずお答え下さいました。今後もお元気でますます卓球を続けていただきたいものです。

水谷 務さん(矢倉学区)

ボッチャゲームを楽しむ



今年7月に東室木町、中尾町の老人クラブの皆さんで、運動能力に障害がある人や高齢者向けに考案され、パラリンピックの正式種目として東京パラリンピックでも話題となつた「ボッチャゲーム」を東室木町集会所で行い、参加者を4グループに分けて、総当たり戦で楽しみました。

ボッチャゲームは赤・青それぞれ6球ずつのボールを、いかに白い目標球に近付けるかを競います。

相原 澄子さん(渡川学区)

私の今できる事



仕事をやめてから自彌術の体操、らくらくピアノ、生け花を地域センターの教室で楽しんでいます。体操の帰りには身体が軽くなり、体調も良くなりました。ピアノは指が動かすに落ち込むこともありますが、みんなと出会つておしゃべりする楽しみがあります。また、畑で野菜やお花を栽培したり、ときどき気の合う友人や家族とランチをしたり買い物に行きます。無理せず楽しく過ごすように心掛けています。



岡 昭男さん
悠鳩会
(老々連くさつ)

**みなさん、よろしく!
新しい仲間を紹介します!**



中島 民恵さん
北山田いきいき健幸クラブ
(山田学区)

今年度から悠鳩会に入会すると同時にグラウンドゴルフも開始。木曜日午前の練習ではホールインワンを達成するまでになり、充実した日々を満喫しています。これも先輩方のおかげと大感謝。目標は大きくスコアは16!常にナイスプレーを目指して挑戦します!

北山田いきいき健幸クラブに古希記念に入会させていただいた新人です。市内の老々連に全学区の方が入つていないと驚きました。本部・専門部・役員の方々、日々大変でしょうが頑張ってください。広報紙も楽しんでおります。

柴田 弘三さん(矢倉学区)

毎日を健康に送れる遊び



私の健康の秘訣は、地域の老人クラブの会話をして、たくさんの人にお会つたことです。楽しいお話、つらいお話、そして一緒に笑いながら、時には怒り、歓び、歩づつ前へ前へと前進することができる機会がたくさんありました。

毎日を健康で元気に、地域のお世話をできることに感謝しています。

昨日8月、80歳になりました。今まで大病をしたこともなく、日々健康に送ることに感謝する毎日です。

岸本 明さん(老々連くさつ)

地域で仲間と楽しく



私が矢橋帰帆クラブ寿会に入会させていただいだから、はや6年が経ちました。今はグラウンドゴルフを楽しんでおり、プレーの中は仲間との楽しい会話の中に「笑い」があふれています。

昨年10月6日(木)にはクラブ会員23名で高島市のマキノピックランドへ行き、栗ひろいやグラウンドゴルフ、ランチを楽しみました。パラパラと雨も降りましたが、「雨にも負けず!」の精神で、有意義な一日でした。これからも地域の方々と交流し、健康で楽しく活動したいと思っています。

仕事をやめてから自彌術の体操、らくらくピアノ、生け花を地域センターの教室で楽しんでいます。体操の帰りには身体が軽くなり、体調も良くなりました。ピアノは指が動かすに落ち込むこともありますが、みんなと出会つておしゃべりする楽しみがあります。



藤田 健二さん(山田学区)

私の日常



私は現在75歳で、8年前に息子事務所内や工事現場で「元気やな」と声をかけてもらい、「一番ありがたい言葉やな。元気で仕事が楽しいです」そんな会話を楽しんでいます。

楽しく1日を終えれば、夕食には好きな晩酌が待っています。こんな日常に感謝です。

が町内で身近に見られる種をまとめ、冊子を作りました。コロナ禍で息のつまるご時世ですが、散歩や買い物ついでにちょっと鳥に目をやると和みます。また、脳トレのため「湖国と野鳥の風」というタイトルのホームページも作っています。下のQRコードを読み取って鳥見を楽しんでいます。

そんな中、わざわざ各地を双眼鏡とデジカメを携えながら、歩き回つて鳥見を楽しんでいます。

リタイアを機に始めたバードウォッチングも11年が経ち、後期高齢者の仲間入り。体力づくりを兼ね、県内

リタイアを機に始めたバードウォッチングも11年が経ち、後期高齢者の仲間入り。体力づくりを兼ね、県内各地を双眼鏡とデジカメを携えながら、歩き回つて鳥見を楽しんでいます。

上西 健一郎さん(笠縫学区)

鳥見でリフレッシュ

鳥見でリフレッシュ

今年度から悠鳩会に入会すると同時にグラウンドゴルフも開始。木曜日午前の練習ではホールインワンを達成するまでになり、充実した日々を満喫しています。これも先輩方のおかげと大感謝。目標は大きくスコアは16!常にナイスプレーを目指して挑戦します!

北山田いきいき健幸クラブに古希記念に入会させていただいた新人です。市内の老々連に全学区の方が入つていないと驚きました。本部・専門部・役員の方々、日々大変でしょうが頑張ってください。広報紙も楽しんでおります。

我が町の身近な鳥たち

QRコード

北山田いきいき健幸クラブ



きりり活動あれこれ

草津学区

秋のポールウォーク



草津学区老々連主催のポールウォークを11月11日(金)にロクハ公園で行いました。

参加者は本部も含め29名で、市役所前に集合し福祉バスでロクハ公園に移動しました。快晴の中、紅葉のメタセコイア、銀杏や楓を楽しみながら、約1時間ゆっくりと公園内を散策。その後ロクハ荘内の食堂で昼食をいただき、バスにて帰路につき午後2時に市役所前で解散しました。

(草津学区広報部)



私たちの憩いの場が閉館

先輩たちから引き継いだ「本四共寿会」や、町内会の人たちが長い間利用させていたいた込田会館が、諸般の事情により令和5年3月末日をもって閉館されることになりました。

この会館には懐かしい想い出があり、5月の祭りの後の足あらいや、秋の運動会後の反省会を先輩たちと楽しんだり、町内の行事など大変お世話になった会館が走馬燈のように浮かんでまいります。「共寿会」のメンバーが月に一度会館の清掃作業と前庭の草取りを、年末には大掃除と庭木の剪定作業をして新年を迎えていました。



前庭には誰かに植え付けられた桜があり、季節になると他所より少し早く満開になる姿に心を癒やされた光景が今も忘れられません。長い間お世話になり、本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

(本四共寿会一同)



渋川学区

ニュースポーツ大会を開催

昨年10月3日(月)、ニュースポーツ大会を行いました。大会の実施にあたっては学区理事会を行い、初めての方でも参加しやすい内容で、道具も身近に調達でき、集会所程度の広さを確保できる場所という条件で、渋川市民センターの福祉グッズをお借りして、「スカットボール」「ニューカラーボウリング」「スプーンリレー」の3種目で実施しました。

参加者は9名でしたが、スカットボールでスカッと(?)した後、ニューカラーボウリング、スプーンリレーで日頃の運動不足を解消でき、ワイワイがやがやと楽しいひとときを過ごしました。

今後は各単位クラブにも周知し、もっと多くの会員に知ってもらうよう努めます。

(体育部長 北川 和男)



料理教室を行いました

昨年9月27日(火)、渋川まちづくりセンターで15名(男性7名・女性8名)参加のもと料理教室を開催しました。

まず、健康推進員さんによる食育についてのお話があり、パンフ



レットを見ながら勉強させていただきました。料理教室では、「わかめとオクラの豆腐つくね」「緑黄色野菜のホットサラダ」「小松菜とえのきの豆乳味噌汁」「緑茶プリン」の4品を調理し、どれもカロリー・塩分控えめで栄養たっぷりの料理ができ、皆さん笑顔の料理教室となりました。

(女性部長 北川 征子)

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
※金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
午前9:00~12:30 ○○○○○○○/
午後4:00~7:00 ○○○○○○○/
※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

日本眼学会 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

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かすだけの簡単な体操です。声は出しても出さなくともOKです。大きく口を動かし、ゆっくりと行いましょう。

きりり活動あれこれ

矢倉学区

矢倉小学校の児童たちと「花の定植」実習

昨年6月1日(水)、矢倉小学校玄関前広場において午前11時から矢倉小学校3年生30数名が、老人クラブから提供されたマリーゴールド、ベゴニア、サルビアといった花の苗の定植実習を行いました。



老人クラブメンバーの手助けやアドバイスで、箱形フラワー・ボックス（プラスチック植木鉢）に土入れから定植などの作業を実施。定植されたフラワー・ボックスは、校門前や玄関前広場など児童たちがそれぞれ指定の場所へ運び、花の苗植え作業はお昼前に無事終了しました。（矢倉学区広報部）



矢倉学区老人クラブ「ペタンク大会」



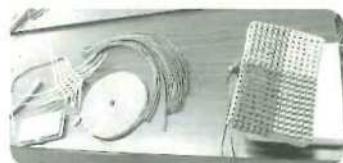
昨年10月22日(土)、矢倉小学校グラウンドにおいて体育部主催による「ペタンク大会」を実施し、会員70名が12チームに分かれて競い合いました。

ペタンクは紀元前10世紀頃に始まったといわれ、中世にはヨーロッパの人々に親しまれた競技です。当時は鉄球を助走して投げていたそうですが、1910年に助走をなくし距離を短くしました。ちなみに「ペタンク」とは「足をそろえる」というフランス方言が語源です。（矢倉学区広報部）

女性部研修会を開催

さる6月17日(金)、矢倉まちづくりセンター和室にて女性部研修会を開催しました。今回は、県老ク連より講師の派遣を求め、クラフトテープによるコースター作りに挑戦しました。

見かけ以上に難しく(私にとっては)、四苦八苦しながら完成を目指しました。編み方を会得すれば同じ繰り返しだと分かっていても、たどり着くまで理解が得られず、残念な思いで終了となりました。



(女性部
太田 禮子)



笠縫学区

ノルディックウォーキングを実施



今年度も前半はオミクロンまん延で行事ができず大変でしたが、ぜひノルディックウォーキングはやりたいと、昨年10月25日(火)に実施しました。

当日は最高の秋晴れで、

参加者は学区内のまちづくり会館駐車場に集合。草津本陣見学を目的として、草津川西側堤防のウォーキングコースから「de愛ひろば」に向かい、本陣にはほぼ1時間で到着しました。

本陣では、江戸時代の大名の上段の寝室や、供侍がいかに警護を実施していたのかがよく分かり、また、奥土さんや風呂の水をいかに準備したのかが分かり興味津々で見学しました。



帰りは、近鉄百貨店の食堂街で昼食をとり解散といたしましたが、とても良い天候に恵まれて幸運な1日でした。

(笠縫学区広報部)

私たち、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
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

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
午前9:00~12:30 ●●●/○○○○
午後3:30~6:30 ●●6:00/○○○○

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 検査

○上原眼科

診察時間 月火水木金土
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

外科・乳腺科・形成外科・肛門科
あらい眼科

受付時間 月火水木金土

午前診 9:00~12:00 ○○○○○○○○/○○○○
午後診 13:30~16:00 ○○○○○○○○/○○○○
夕診 17:00~18:45 ○○○○○○○○/○○○○

△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

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

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)
TEL 077-566-7808



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い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
午前8:30~12:00 ○○○○○○○○/○○○○
午後4:00~7:00 ○○○○○○○○/○○○○

午前の診療 9:00~12:00 ○○○○○○○○/○○○○
午後の診療 15:00~16:00 ○○○○○○○○/○○○○

休診日 木曜日・日曜日・祝日
大津市大将軍1-9-11 TEL(077)548-4112
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
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
大津市大将軍1丁目27-1
TEL(077)547-2021

耳鼻咽喉科医院
たか耳鼻咽喉科医院

診療時間 月火水木金土
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
大津市大将軍1丁目27-1
TEL(077)547-2021

きりり活動あれこれ

山田学区

日帰り研修旅行



さる10月18日(火)、北山田いきいき健幸クラブでは「永源寺温泉と多賀大社を尋ねる旅」を実施しました。当日は31名の会員が参加し、新型コロナウイルス感染対策も万全にして「八風(はっぷう)の湯」で日頃の疲れを癒やした後、昼食を楽しみました。午後は多賀神社を訪れ、楽しい散策のひとときを過ごしました。



3年ぶりの開催となった今回、改めて会員相互の強い絆を実感することができて、本当に有意義な研修旅行になりました。
(山田学区広報部)

紙ひこうきを飛ばそう!

10月のある土曜、お年寄りと子どもたちとで紙ひこうきの競技会を開催しました。

小学校の先生方が見学に来られ、総勢60名近くの参加があり、空高く舞う紙ひこうきに歓声があがったり、思うように飛ばせず悔しがったり、楽しいひとときを過ごしました。

表彰式では大きな拍手があがり、お年寄りの方は孫のような子どもたちの喜ぶ姿を見て微笑んでいました。閉会式の後、お弁当とおやつをもらい、かけ足で家路へと急いでいました。
(ほほえみ会)



老上老ク連

今年度の老上老ク連の活動について

老上老ク連では、年間行事として春季・秋季のグラウンドゴルフ大会、親睦交流会、健康ウォーキングを計画しています。それに加えて、市老ク連の行事に参加しています。

今年度は、コロナ禍にあってもグラウンドゴルフ大会は春秋とも開催しました。いずれも学区の社協会長や市議会議員の方が応援に駆けつけてください、多くの会員の参加のもと、楽しく交流が進んでいます。



昨年12月12日(月)には、親睦交流会として県の健康づくり推進員の内藤さんと戸梶さんをお招きし、手品を披露していただきました。参加者からは歓声が湧きあがりました。続いて、ニュースポーツの

ボッチャを内藤さんご指導のもと体験させていただきました。昨年も別会場で体験しましたが、参加された方からは一様に「思った以上に難しくて面白い」と好評でした。

今年1月には健康ウォーキングで、学区センターから鞭崎神社まで歩き、矢橋帰帆クラブ寿会の皆さんのが作られた奉納図を拝見した後、宮司さんから鞭崎神社の歴史を学ぶことになっています。



これからも、行事を通して会員の皆さんとの交流をどんどん進めたいと思っています。
(老上老ク連広報部)

私たちちは、草津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

N 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	○	○	○	×	○	×	×

予約制・駐車場有り
草津市南草津2-4-5(レジエ南草津1階)
【南草津駅西口徒歩5分】
TEL(077)562-8377

入れ歯のお手入れを
忘れずに行いましょう

- ★毎食後には必ず専用のブラシで汚れを落とす。
- ★就寝時には必ずし、翌朝はよく洗浄してから装着する。
- ★乾燥を避けるため、保存容器の中に水を浸して保管する。
- ★歯科医で半年ごとに噛み合わせの調整をしてもらう。



目標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

いしら歯科クリニック

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

SDC
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
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
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	○	○	○	/	○	○	/
14:00~18:30	○	○	○	/	○	☆	/

★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

