

KIRIRI きりり通信

第16号

発行:草津市老人クラブ連合会広報部
住所:〒525-0047 草津市追分7丁目11番1号

老人クラブの
三大運動

健康

友愛

奉仕

会長 木下信哉

体験からの教訓

「持ち出し袋の準備」

去る2月2日の出来事です。1泊2日の研修旅行を終えて、帰宅。夕食をすませ、テレビを観て10時にはそろそろ寝ようかと思い、その頃よりお腹がきりきり。次第に痛みは激しくなり激痛と吐き気は収まらず、居てもたってもいられない状態となりました。

息子に救急車の手配を頼み11時30分頃到着、担架で乗車、しかしながら救急車は発車せず、受け入れ病院をあたって下さるが滋賀医大、旧草津総合、済生会、県立病院等々ダメです。

息子が「父は日ごろ、メディカルセンターにお世話に成っています、今一度連絡をして」と救急隊員に頼み、その旨を伝えると受け入れてもらえました。3日緊急手術を受け、命をつなぐことが出来ました。今思うと、「日頃の会話が家族に伝わっていた、ありがたい」

日頃から緊急持ち出し袋など準備をしましょう。体調など家族には語っておきましょう。

最後に、一年間、皆様と楽しく活躍できました事、感謝いたしております。

お互いに元気で過ごせますように！



令和5年度草津市老人クラブ連合会総会

期 日：令和5年4月27日(木) 10:00～(受付 9:30～)

会 場：草津市立長寿の郷 ロクハ荘大広間

参加者：各学区老人クラブ連合会 5名

日 程：第1部 総会式典(10:00～)

第2部 指導者・友愛講習会(11:00～)

誠光会出前講座

「認知症を予防しよう！リハビリテーションの視点から」

一年を振り返って

体育部会 駒井光男

令和4年7月8日(金)野村運動公園にて、グラウンドゴルフ大会を実施しました。コロナ過の中での開催となり総勢157名の皆さんが楽しい一日を過ごし、大変良かったと思います。

健康フェスティバルは中止となりましたが、各学区でのニュースポーツ体験会の開催となりました。老人クラブでは、仲間といろいろな運動を楽しみながら、健康を高め合っています。

グラウンドゴルフ大会で大勢が楽しめたこと、ニュースポーツが各学区の仲間づくりに寄与できましたことホッとしています。

今年度体育部会は「良くやったなあ」と各学区部員が肩の荷を下ろしました。

皆様のご協力、ありがとうございました。お元気で過ごしてください。



広報部会 村田高三

今年度最終の広報、一年間の報告です。思いがけず「広報部長」を引き受け今までの広報に目を通しました。

なぜ双方向の記事がないのか、参加型広報に！との提案をしました。ナンプレと詰将棋です。応募者には事務局が手紙を添えて景品を渡すようになりました。

応募される方から電話がかかったり、礼状が届いたり事務局さんも楽しそうです。

今後も宜しくお願いします。

遊びましょ！ 答えを届けてね♡

将棋に挑戦！

今回は「将棋です」ぜひ挑戦してください。

今回は5手詰です。わかるかな？

〆切 5月31日迄

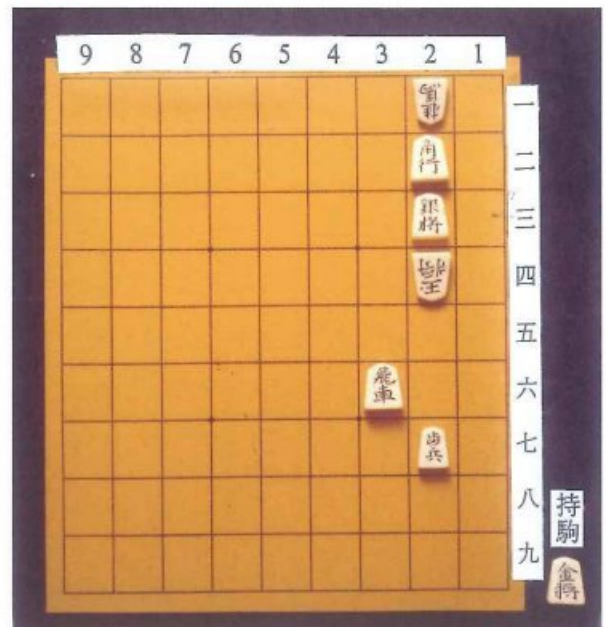
正解者には景品をお届けします。

回答は、単位会長が事務局までお持ち下さい。
(FAX可)

TEL. 516-0350 FAX. 516-0351

第15号の答え

- ▲ 4二飛成 □ 同玉 ▲ 5二飛成 □ 3一玉
- ▲ 3二竜 までで5手詰め



仲間づくりのお勧め

ノルディックウォーク事業 (毎月第3水曜日 ロクハ公園を散策)

晴天の中、参加者15名の仲間が歩きます。

毎月の事業になると、様子が変わります。皆さん言いたいことを話し、笑い、自慢のハーモニカを披露、合唱と楽しいのです。

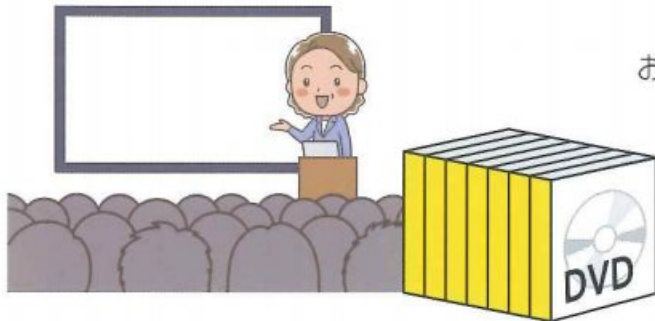
今回はかわいいバルーンアートのお土産も頂きました。人と人の語らひは何よりの財産だなあと年を重ねてしみじみ思います。**「皆さん誘いあって参加してください」**

各学区でウォーキングを企画されましたら、貸出ポールを持参し、前後見守りに指導員も派遣します。

是非、健康づくり事業への参加をお願いします。



各学区や単位クラブで、「人権学習」を開催しませんか。



人権センターから、講師の派遣・DVDの貸し出しなど、お手伝いをさせていただきます。
ご相談は事務局か各学区の会長まで。

学習の中から、子どもたちのかわいい作文などを発行されていることも知りました。
一部を御紹介します。

いつの頃からか、曾祖母は口ぐせのように「よっこらしよ。よっこらしよ。」と言うようになった。口ではそう言っているが、実際、体は思うように動いてはいない。しかし、家族の手をわずらわせる事に気がねしてなんとか少しでも自分で動こうと曾祖母なりに頑張っているのだろう。

「よっこらしよ。」の声が聞こえてくると何かをしてほしいのだなあと家族が気づく様になった。

数ヶ月前、具合が悪くなった時、曾祖母は入院を拒んだ。

点滴と管につながれて病院にいるのはいやだと、どうしても家がいいと言い切った。

その後少しずつ元気を取り戻し今では楽しみにしている近所の宅老所に行くことができるようになっている。

最近は寂しくない様にと家族の声が聞こえる居間で一日を過ごすようにし、退屈したら一緒に庭に出て、畑や犬などをながめるようにしている。

人が人間として最後まで幸せに生きることの大切さ、すばらしさを曾祖母は教えてくれている。

編集後記

今年度のきりり通信を発行いたします。
今年度も老人クラブ連合会の活動にご協力いただきありがとうございました。
健康に気を付けてお元気にお過ごしください。

(広報部一同)

老人クラブ連合会事務局(ロクハ荘内)

火曜日～金曜日
(9:00～12:00)

TEL. 077-516-0350
FAX. 077-516-0351



人権相談 ご利用ください!

月～土曜日 午前9時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

場 所 草津市立人権センター
お電話 077-563-1660

- ※秘密は厳守します
- ※月曜日は人権擁護委員による相談となります
- ※毎月第4火曜日(原則)は弁護士相談を開設しています(要予約)

