

2024/1 第103号

草津市老人クラブ連合会 広報紙

老人クラブの三大運動



老ク連 くさつ

きりり~KiRiRi~

発行：草津市老人クラブ連合会 広報部会 / 草津市追分7丁目11番1号 TEL.516-0350
編集協力：株式会社 博報社 / 大阪市平野区喜連西4丁目6番69号 TEL.06-6797-0212

健康
友愛 奉仕

第43回 高齢者福祉大会を開催



源馬恵子さん

昨年12月14日(木)、ロクハ荘大広間において「第43回草津市老ク連高齢者福祉大会」が開催されました。



式典に先立って、源馬恵子さんによるハーモニ

式典に先立って、源馬恵子さんによるハーモニ

奏で、来賓の橋川市長、清水市社協会長、大田口クハ荘所長から祝辞をいただくこと

力演奏が行われ、タシコ風「黒田節」「津軽海峡冬景色」「故郷(ふるさと)」の3曲を披露してくださいました。

最後に、受賞者を代表して渋川学区の末下信哉氏が謝辞を述べ、式典は終了しました。



本村会長とともに受賞者記念撮影

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

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 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、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/

三王不動産グループ
空家・空家の有効活用
売買・貸家・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)

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

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(木・日・祝休診)

毎日歩いて健康長寿を
めざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。
65歳以上は**男性7000歩**
女性6000歩が毎日の目安といわれています。

いつも考えています
環境のこと

ISO 14001 JAB 2007 環境影響評価 2023 環境経営優良法人
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
https://kansei.co.jp/



高木洋司氏

今回は、同和教育啓発講師団の高木洋司氏をお招きし、「高齢者と人権」と題した講演をいただきました。人権って堅苦しいものと思いがちですが、手品やハーモニカ演奏を織り交ぜながらの講演に、惹きつけられて聞き入りました。



第43回 高齢者福祉大会 講演

「高齢者と人権」

「私たちが身の回りには部落差別をはじめ、障がい者、女性、高齢者、外国人など多くの差別がありますが、見て見ぬふり、邪魔者扱い、嫌って避ける：つまり、傍観者・仲間はずし・忌避意識、これが差別の根源です」と教えていただきました。

また「いつでも、どこでも、誰にでも、水面は常に水平であるように、水平の心をもつて接すること、そしてそれぞれの違いを認め合い、誰もが『ふるさと』を隠すことのない、みんなが輝く社会を目指そうではありませんか」と締めくくられました。

「おしいちゃんには関係ないの、あっち行つて！」と言われそうな私ですが、いつまでも健康で、家庭や地域の絆を大切に頑張りたいと思います。そして、高木先生がおっしゃったように、誰もがみんな自分の『ふるさと』を堂々と話せる地域社会になればいいなと思いました。

なお、啓発講師団講師の派遣については、人権センター（☎563-1177）へお尋ねください。

（会長 木村 清）



友愛募金活動 182,637円

高齢者福祉大会において、市社会福祉協議会に友愛募金の一部を贈呈しましたので、ご報告します。ご協力ありがとうございました。



ロクハできりりウォーク！ 健康長寿を楽しみましょう！

～毎月第3水曜日 午前9時から開催！～

- ・参加費300円（給、ドリンク、指導料込み）
- ・ボールの貸出500円
- ・高野元男先生のストレッチ・ウォーク指導
- ・田中修三さんのハーモニカ演奏もあります

皆さん、ぜひご参加ください！

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

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.tkcfnf.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>

令和5年度

表彰受賞者名簿(敬称略)

第43回

草津市老ク連高齢者福祉大会

★草津市長表彰

・功労者表彰

徳井 泉二(渋川学区)

★草津市老人クラブ連合会会長表彰

・優良老人クラブ表彰

砂原町なかよし会(草津学区)

・功労者表彰

橋村 英郎(草津学区)

末下 信哉(渋川学区)

芝田 敏夫(老上老ク連)

山本 巡(笠縫学区)

第62回滋賀県老人クラブ大会

★滋賀県知事表彰

・老人クラブ育成指導功労者表彰

今居 功(老上老ク連)

・優良老人クラブ

不動浜福寿会(山田学区)

★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

野田 和男(草津学区)

・優良老人クラブ表彰

馬池かがやきクラブ(矢倉学区)

受賞された皆さん、

おめでとうございます



第62回 滋賀県老人クラブ大会



昨年11月22日(水)、栗東芸術文化会館さきらにおいて、第62回滋賀県老人クラブ大会(びわこ豊熟シニアクラブ大会)が開催され、県内各市町村から老人クラブ関係者が一堂に集いました。式典では、君が代斉唱、物故者への黙とうに続き、松田県老ク連会長のあいさつがありました。

次に表彰式へ移り、知事表彰ならびに県老ク連会長表彰が、それぞれ行われました。

滋賀県知事(代読)、栗東市長から

祝辞をいただいた後、栗東市の西村千吾氏が謝辞を述べました。最後は、大

会宣言案が高らかに読み上げられ、満場一致の拍手で採択。式典は滞りなく終了しました。



たつきゆうさん

休憩をはさみ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後は、大道芸人の田久朋寛氏(たつきゆうさん)による「たつきゆうさんのユーモアセラピー」大道芸・笑いと健康・笑いの体操」と題した講演が行われました。まずは風船やお手玉、トラコーンを使った大道芸からスタートし、観客をうまく盛り上げます。その後はスクリーンを使って、今後の高齢者の過ごし方などについて、なぜなどなどユーモアを交えながら語り、軽い体操で盛り上げて講演は終了しました。

最後は、会場内の全員で「青い山脈」を合唱し、無事閉会となりました。



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

気軽に始められる

シニアにおすすめの趣味

カメラ

旅行先、お孫さん、ペットなど好きなものを自由に写真に収めることで感情を自由に表現できます。被写体を求めて出歩く機会が増えれば良い運動にもなります。



手芸

編み物、裁縫、アクセサリーやレース編み、ビーズなど手を動かす作業なので、脳の活性化にも繋がります。



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

認定こども園 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

昨年10月6日(金)、野村グラウンドにおいて「第27回健康フェスティバル」が開催されました。

この大会は、草津市内の高齢者が集い、ねたきり0運動の一環として、いろいろな競



第27回健康フェスティバル(グラウンドゴルフゲーム)

技やゲームを通じて健康増進と生きがいを高めるとともに、会員相互の親睦を深め、世代間の交流を図ることを目的に行われるものです。

長引くコロナ禍の影響もあり、久しぶりの開催となった本大会は、「グラウンドゴルフゲーム」と題して、各学区から16チーム(5人1組)が参加し、30メートルのコースを6回戦で競います。

開会式では、木村会長からあいさつがあり、「このように皆さんの元気な姿を拝見することができ、とてもうれしく思います。今回は通常のグラウンドゴルフとは趣が異なりますが、チーム一丸となって優勝目指し頑張ってください」と選手たちにエールを送りました。

次に、山本体育部長から競

技についての

説明があり、

デモンストレ

ーションでル

ール確認をし



その後、8チームずつが先発・後発に分かれていよいよプレー開始。

通常グラウンドゴルフはいろんな距離があつて、また個人戦が多いですが、今回は同じ距離を回ってのチーム対抗

戦とあつて、時には仲間同士でアドバイスを送り合うといった姿も見られました。

成績発表では、草津学区から参加した3チームが上位を独占！ 次回はどんな戦いが見られるか、楽しみです。



優勝おめでとうございます！

大会結果

優勝	草津Cチーム	75
準優勝	草津Aチーム	76
第3位	草津Bチーム	78
第4位	渋川Bチーム	78
第5位	笠縫Bチーム	78
第6位	矢倉Bチーム	78
第7位	渋川Aチーム	79
第8位	山田Bチーム	79
第9位	老上Aチーム	80
第10位	山田Cチーム	81
第11位	老上Bチーム	82
第12位	山田Aチーム	82
第13位	矢倉Aチーム	84
第14位	矢倉Cチーム	86
第15位	山田Dチーム	88
第16位	笠縫Aチーム	91

※合計打数が同じ場合は、1打の回数が多いチームを上位とし、それでも同じ場合は2打の回数が多いチームを上位とする。

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

みなさんのすぐそばに京都中央信用金庫があります。

京都中央信用金庫

草津支店 草津駅前支店 南草津支店

JR草津駅前口前「草津ターミナル」1階
TEL(077)563-7951 FAX(077)563-9051

JR南草津駅前西ロータリー前
TEL(077)565-9561 FAX(077)565-2851



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

TEL(077)563-2615

社会福祉法人 あさひ

草津市南笠縫サービスセンター

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

TEL(077)564-6031(代)

高齢期をいきいき元気に生きるには？
健康法や日々心がけていること、趣味など
ありがたいメッセージをいただきました！

きらり **元気人**
Part.48

布絵本を作り40年

清水 笑子さん(草津学区)



私はこれまで子どもたちの笑顔を求めて布絵本、布遊具を幼稚園、老人ホームにプレゼント

してきました。

東日本大震災時には福島県大熊町立幼稚園に布作品と給食袋をひとつでも多く、目を赤くして夜遅くまで頑張ったのは懐かしい思い出です。

このたび、身に余る「厚生労働大臣賞」を頂き感謝でいっぱいです。

これからも、常に初心に戻り、ボランティア活動を続けたいと願っています。

日々の生活から

中村 央子さん(渋川学区)



最近では少しきついですが、畑をしています。種をまき、芽が出て大きくなっていくのが

楽しくて面白いです。朝な夕なに見に行きます。畑で近所の方と立ち話をしていると時間のたつのを忘れてしまいます。

また、公民館で生け花、らくらくピアノを習っており、上達よりも皆と楽しく過ごせるのが一番です。

元気でいられることに感謝し、人との出会いを大切にしていきたいと思っています。

全日本ラージボール卓球選手権

山中 良一さん(草津学区)



私も寄る年波に勝てず卓球をする体力も無くなりました。卓球仲間と楽しく練習をさせて

いただいたおかげで77年間の卓球人生も終焉となります。全国大会には県代表として新潟市、高知市ではベスト16に入りました。2023年6月彦根市大会が最後となりました。

皆さんに温かく見守っていただき老年89歳まで現役として最高齢でラケットを握ることができました。ただ感謝するのみです。ありがとうございました。

グラウンドゴルフを楽しみましょう

池藤 利彦さん(老上老ク連)



私は退職後毎日6時起床20時就寝週1回グラウンドゴルフという生活スタイルです。

65歳で老人クラブに加入し、グラウンドゴルフを同時に始めました。顔なじみではなかったメンバーとも仲良くなり、地元に愛着が出てきたのがメリットです。継続は力なりです。

グラウンドゴルフは大したスポーツではありませんが、無精者の私には「体を動かす」という意味で良いです。さあ一緒に楽しみませんか。

60歳からのサイクリング

横江 孝一さん(山田学区)



私は60歳を機に琵琶湖1周ロングライド月1回、65歳からは伊吹山ドライブウェイヒルクライム年1回に参加。今はコロナにて中断。78歳まで!!

72歳で現役を退き、今まで仕事に追われできなかった趣味「サイクリング」継続、花・果樹(40本)の栽培、日曜大工(内装改造・BB/ピザ窯作)など実施。

今は健康第一で趣味とアルバイトに忙しい毎日です。

元気人

山本 三郎さん(笠縫学区)

上笠寿楽会(上笠第二老人クラブ)21人の中に、元気人が5人ほどいますが、今回は山本さんに焦点を当てます。

山本さんは現在88歳で、この年齢になるまで病気ひとつせず、元気に毎日過ごされています。特にグラウンドゴルフは毎回上位で、各地で行われるグラウンドゴルフ大会でも上位の成績です。これらの成果は、日頃の行いが良いからと、私は思っております。

身も心も丈夫である人が、元気人だと思います。

きりり活動あれこれ

洪川学区

北楽寿会
社会奉仕の日

9月度の例会を開催した19日(火)に、洪川北会館内外の清掃作業と庭木せん定の奉仕作業を30名の参加で行いました。

作業後は、新型コロナウイルスも収まったことから、お弁当を楽しく頂きました。大変お疲れさまでした。

(北楽寿会)

広報部長 村田 高三



昨年9月28日(木)、洪川まちづくりセンターで料理教室を行いました。男性7名、女性9名の計16名の参加でした。

はじめに、健康推進委員さんの「生活習慣病を予防しましょう」というタイトルでパンフレットを頂き、勉強させていただきました。レシピは「しゃぶしゃぶサラダライス」「焼き長芋

洪川学区

女性部主催 料理教室を開催しました

と厚揚げの醤油揚げ「わかめスープ」「ミルク寒天」の4品でした。

カロリー、塩分控えめ、簡単で体にとってもやさしい料理ができました。

(洪川学区老ク連)

女性部長 中村 央子



洪川学区

南かがやきクラブ 社会奉仕の日

昨年10月17日(火)、洪川中央児童遊園の清掃奉仕作業を20名の参加者で行いました。

刈り取った雑草や落葉を集めてゴミ袋に入れ持ち出して集合写真を撮影し、10月度の例会を行っている、近隣のこども園の多くの児童たちが一

斉に公園の遊具で楽しそうに遊んでいました。綺麗にした公園でいか

にも楽しそうで、微笑ましい風景に見とれていました。参加された皆さん、お疲れさまでした。

(南かがやきクラブ)

広報部長 末下 信哉



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

あらい眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
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
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	☆
午後診 13:30~16:00	／	／	／	／	／	／
夕診 17:00~18:45	△	△	△	／	／	／

△月曜・水曜夕診は16:00から ※金曜午後診は14:00から

☆土曜受付は12:30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

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

洪川1-2-26-202 クリニックモール草津内

☎(077)566-6003

はやし脳神経外科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00~16:00(特)	●	●	●	●	●	●	／
16:00~18:30	●	●	／	／	／	／	／

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

草津市矢橋町102-8

☎077-599-1162

きりり活動あれこれ



老クの人々33名がにぎやかにロクハ公園に集合。秋色満開の公園内へウォーキングに出発。
バーベキュー準備の人も大忙し。ウォーキングを終わりと会場へ集合。テーブルには煙が、片手にビールの人も。

青空が見えてきた。空気の良い自然の中で、老クの仲間たちが食べた飲み飲んだりおしゃべりしたり。
アアおいしい。こんな催しをしてくれた老クの役員に感謝しますの声も。
(矢倉第一老人クラブ 黒川 敬三)

矢倉学区

ウォーキング&バーベキュー開催

矢倉学区

「ふれあいまつり」に参加しました

昨年11月5日(日)

秋空のもと矢倉小グラウンドで「ふれあいまつり」が行われました。会場周辺に張られたテントに、食べ物や飲み物などお店がいっぱい。今年も矢倉老人クラブ女性部10数名が1杯200円の「豚汁」を振る舞っていました。

中央付近に設けられた舞台では、矢倉移住組の「サンヤレ踊り(江戸時代から伝わり、ユネスコ無形文化遺産に登録)」を、鐘と太鼓の囃しに合わせ、子どもと大人が伝統的な踊りを披露していました。

(広報部

黒川 敬三)



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

～皆様の健康をサポートします～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

〒525-0026 草津市波川1-2-26
草津駅東口直結1分 ザ・草津タワー2階
TEL(077)516-0200

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
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:30~19:30	○	○	○	○	○	○	△

オンライン診療・専門処置/月・水・金 14:00~16:00
草津市南草津3-4-3-3
TEL(077)567-8101

富田クリニック

内科・腎臓・糖尿病、
循環器内科、人工透析(昼夜)

診療時間 月 火 水 木 金 土

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

休日 日曜・祝日

草津市西波川1丁目3-22
TEL(077)566-0303

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

草津学区

「がんは治る時代」友愛研修会

昨年8月25日(金)、草津まちづくりセンターに35名が参加し、淡海ふれあい病院の平野病院長を講師として招き、「がんは治る時代」と題して1時間半にわたり講演をしていただきました。先生の長年にわたるがん治療の挑戦から非常に分かりやすいお話をいただき、質問も多く出て関心の深さを痛感しました。予防法として、

①禁煙する

②節酒する(目安エタノール量1日23グラム)

③食生活を見直す(減塩する、野菜、果物をとる、

熱い飲み物や食べ物は冷ましてから)
④体を動かす(活発な身体活動)

⑤適正体重を維持する(太り過ぎ、痩せ過ぎに注意)以上の5つを健康習慣とすることで、がんリスクはほぼ半減することが分かっている、と結ばれました。

(会長 野田 和男)



草津学区

グラウンドゴルフ大会を開催

昨年9月22日(金)、健康フェスティバルの出場者予選を兼ねてグラウンドゴルフ大会を「ふれあいグラウンド」で開催しました。参加者は今までよりも少なめでしたが29名が参加し、15名の出場枠を目指して頑張りました。

(会長 野田 和男)

優勝は富満篤盛さん。優勝カップと米5キログラムをもらって満面の笑みでした。選ばれた15名は早速3



草津学区

近江路を訪ねるバス旅行に参加

昨年10月3日(火)、福祉バスにて近江神宮を訪れ参拝しました。古い伝統と歴史に触れて新鮮な気持ちに包まれました。次は西教寺を訪れました。明智光秀により再建され明智家の菩提寺として祭られる天台宗のお寺です。比叡山の猿の顔像が屋根瓦に用いられ、寺を



守護すると言われた関係、庭石と白川砂を基調とした庭園が印象的でした。次に安土城天主信長の館を訪れました。一つの時代も日本人の心の中に生きる織田信長。天下の名城を築き天守から琵琶湖を眺めて夢と戦略を練ったと考えます。

以上日本の心に触れる1日でした。

(広報部 田中 正治)

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

カルシウムをしっかりとう！

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。



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

https://tamagawasmile.com

ゆったり
駐車場
完備

上原眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

草津市西波川1-2-22

TEL(077)564-1100

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

きりり活動あれこれ

秋風が心地よい昨年10月26日(木)、竜王町特産の足太あわび茸狩りと苗村神社、大野神社散策に矢橋帰帆クラブ寿会23名で向かいました。今回、キノコ狩りではきまきんでしたが、発育状況の所を見学し、皆さん興味津々とされていました。

次に訪れた苗村神社では、楼門の立派さに圧倒され、アグリパークでの昼食で会員の親睦を深め、楽しいひとときを過ごしました。



最後は、大野神社の宮司さんの詳しいお話に耳を傾け、歴史を知ることができ、爽やかな秋の1日を楽しみました。

(矢橋帰帆クラブ寿会)

岸本 明

老上老ク連

秋の親睦バス旅行に参加して

老上老ク連

矢橋浜公園の清掃奉仕作業の実施

矢橋浜公園は地域の保育園児に人気があり、毎週のように多くの園児が遊びに来ます。ところが草がぼうぼう、地面もどこぼこ。そこで町・市に申し込み、地面の整地と草刈りをわれわれ寿会で行うことに決めました。



市からはトラック4台分の山砂を入れていただくことになり、昨年9月26日(木)に準備のための一部草刈りを26名で行い、9月27日(金)に砂が入り、9月28日(土)に45名にて草刈りと砂引きを行い、整地の保全を図りました。延べ71名により大変暑い中でしたが、皆さまのご協力により無事終了いたしました。

寿会の皆さま、大変ありがとうございました。これで園児にも喜んで遊んでもらえると思います。

(矢橋帰帆クラブ寿会)

駒井 光子

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



お薬手帳を活用しましょう！

医師・歯科医師・薬剤師が

あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。

＊ 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。



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



とみた腎泌尿器科クリニック

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

休診日 木曜・日曜・祝日 ▲9:00~13:00

草津市南草津2-1-30

TEL(077)561-0161

きりり活動あれこれ

笠縫学区

第2回グラウンドゴルフ大会



昨年9月14日(木)、第2回グラウンドゴルフ大会を開催しました。参加者は25名と少々なつたのですが、天気も良く、和気あいあいとプレーができ、4ゲームを楽しく過ごし、全員に賞品をもらっていたきました。

(広報部 山本 三郎)

笠縫学区

脳トレで認知症予防の勉強会

学区社協からの講師ボランティアにお手伝いいただき、脳トレ会を開催しました。

6人の指導者に笑い笑い学びました。「頭スッキリしたなあ」と、こちらで用意した資料も持って帰っていたきました。

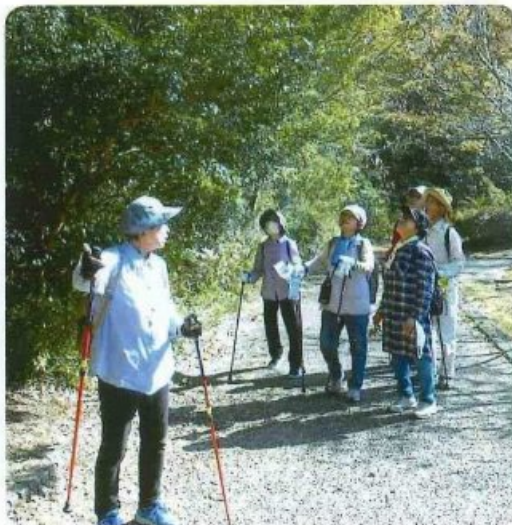
家でもトレーニングに励みますと喜ばれました。

(広報部 山本 三郎)



笠縫学区

ロクハ公園で学区ウォーキング



昨年10月26日(木)、笠縫学区ウォーキングを開催しました。

天候にも恵まれ、ロクハ公園の森を歩きました。

草木に詳しい方も参加されたので、草木の名前を教えてもらいながらの、ゆっくりとしたウォーキングでした。

お昼はロクハ荘の食堂で好きなものを食べ、お茶をして、楽しい時間を過ごしました。

(広報部 山本 三郎)

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



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



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



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

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

きりり活動あれこれ

山田学区

オアシスウェーブ歌謡ショー

昨年10月12日(木)、ボランティアのオアシスウェーブさんに来館いただき歌謡ショーを催しました。当日は天候にも恵まれ、約30名の方が参加してくださいました。生の演奏に「さす



がに上手やね」と聞き惚れていたたり、懐かしの曲に合わせて手拍子を打ちながら、楽しいひとときを過ごされました。

ショーの終わりに、客席から「また来て聞かせてくださいネ」との声が掛けられ、「喜んでもらえてうれしいです」と両方ともに有意義な2時間でした。(新田町ほほえみ会)

山田学区

健幸ふれあいフェスタを開催

昨年10月15日(日)、北山田健幸ふれあいフェスタが開催され、当クラブでは

名が参加され大好評でした。

昔あそびも多くの

子供たちが集ま

って、大人の

指導のもと、

コマ回し・

おじゃみ・

けん玉・あ

やとり・だ

るま落としに

挑戦していました。

ホールインワンゲームも

昔あそびも、子供たちは興

味を示してくれて、みんな

で楽しいひとときを過ごせ

ました。

(広報部 中島 清明)



山田学区

若宮神社の清掃奉仕作業を実施

北山田いきいき健幸クラブでは、昨年11月4日(土)、若宮神社本殿と招魂社内内の拭き掃除、境内清掃および周辺水路の土砂の撤去を実施しました。

当日は33名の会員が参加していただき、綺麗になった神社を見渡すと清々

しい気持ちになり、皆が心安らぐ社会奉仕の1日でした。当クラブでは、社会奉仕の日を年4日設けております。12月に4度目の清掃を行って新年を迎えるのが恒例行事です。

(広報部 中島 清明)



去る12月7日(木)、草津市老ク連会員63名参加のもと、NHK大河ドラマ「どうする家康」でにぎわいを見せる三河地域を訪ねて、1日研修旅行を実施しました。



令和5年度 日帰り研修旅行を開催
～徳川家ゆかり「本證寺」と八丁味噌蔵を訪ねて～



右團次さんが、本多正信を松山ケンイチさんが演じており、その映像が目に浮かび、身近に感じさせる散策となりました。

その後、岡崎市の八丁味噌「まるや」さんを見学し、おみやげを手にして草津への帰路につきました。おせち付きツアーでもあり、年末に届くのを楽しみにしたいと思えます。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

川家康と争ったとされています。大河ドラマでは、十代住職空誓を市川

(会長 木村 清)

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、倍旧のご支援を賜わ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

草津かわはらクリニック

内科、血液・アレルギー科、循環器内科
呼吸器内科、消化器内科、糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※受付終了時間は、診療時間終了の30分前まで。

草津市草津町1899
TEL077-598-0591

51
ANNIVERSARY INOUE

株式会社 井上工業

草津市芦浦町313-1
TEL077-568-2288 FAX568-2192
<https://inouekougyou.co.jp/>

不動産売却の新しいカタチ

アヤハ不動産なら
自宅を売っても
引っ越さなくて
いいんだって!



ご存知ですか?マイホームのリースバック
お客様が所有されているご自宅をアヤハ不動産が買い取ります。売却後は賃貸契約を結んで毎月の家賃をお支払い頂くことで、今までと同様に住み続けることができるサービスです。

最寄りの営業所へお気軽にお問合せ下さい

草津営業所 電話0120-63-6066
南草津営業所 電話0120-01-6065

アヤハ不動産株式会社

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
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>