

2025/9 第105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~

健康
友愛 奉仕

発行 者：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 / 大阪市東住吉区駒川5丁目4番11号 2F TEL.06-6797-0212

第一部の総会・式典は開会の辞で幕を開け、物故者会員への黙とうから国歌斉唱、市民憲章朗読へと続き、田中会長のあいさつ



4月25日(金)、長寿の郷ロクハ荘の大広間において令和7年度総会および、指導者・友愛講習会が開催されました。



4/25 (Fri)

令和7年度
草津市老ク連 総会を開催

は滞りなく終了いたしました。

◎第5号議案
令和7年度事業計画(案)

◎第4号議案
令和7年度活動方針(案)

◎第3号議案
令和6年度決算報告

◎第2号議案
令和6年度事業報告

◎第1号議案
新役員承認

以下に議案について審議が行われました。

総会は笠縫学区の飯沼正明さんが議長に選出され、



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

**ガス機器・オール電化
トイレなど住設機器も
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/

街づくり・家づくり・人づくり
三王不動産グループ
空地・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

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を

社会福祉法人 誠光会
淡海ふれあい病院
地域の人々に信頼され、社会から必要とされる
安心と優しさの溢れる病院を目指します

草津市矢橋町1629-5 077-516-2121(代)

いつも考えています
環境のこと

ISO 14001 JACS
ECSJ0240 MS JAS CMA21
地域未来牽引企業 健康経営優良法人 2024
Health and productivity

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/



昭和100年を迎えて

草津市老人クラブ連合会

会長 田中 正治

私たちは令和7年度という新しい舞台に立ちました。前年度は草津市誕生70周年という輝かしい年でした。本年は全国国民体育大会が滋賀県で開催される記念の年です。琵琶湖を中心にして自然豊かな景色、そして歴史的遺産に恵まれ、全国民があこがれる地域です。私たち市民は、現在男女とも日本一の長寿県の高齢者として元氣にお客様をお迎えしたいと思っています。

さて、会員の皆さまにはそれぞれの学区単位クラブの地域において日々仲間と共に健康づくりや友愛活動に励まれ、また地域において町内各組織団体と協力され、伝統文化事業継承に高齢者としての役割と責任を果たし、ご活躍のことと感謝申し上げます。私たち老人クラブには、会員数の減少という厳しい現実があります。が、われわれには社会の中で高齢者としての

役割があります。安易な妥協はせず、大きな自信を持ち前に進みましょう。私たちには人生100年という大きな夢があります。行政を中心にして多目的に高齢者を支えようとする施策が活発であり、その努力に感謝いたします。最後に私たちは会員相互に励まし合い助け合い、「友愛」の心を糧として日々明るく楽しい出合いを続けましょう。



まれた比叡山と鮮やかな水色の琵琶湖、右手に太陽の光で輝きをました駅周辺のビル群を眺めることができたのです。草津ってとってもいいまちじゃない、この印象が今回の お話しの原点です。

滋賀県は平均寿命、健康寿命とも日本一です。これを証明したのが世界的に権威ある論文、Lancet Public Health 2025 です。この論文は、この3月20日に発刊されたばかりですが、以前から言われていたとおり滋賀県は長寿県であることが学術的にも証明されたのです。

ではなぜ、寿命が延びたのでしょうか。確かに、直接死につながる脳卒中や心筋梗塞、がんなどを克服してきたことも影響していますが、地域の皆さんが健康であることが基本であると思います。滋賀県は社会的、伝統的に琵琶湖の恩恵を受け、精神的支柱である宗教や三方良しの行いが根付いています。さらに、草津市は住みやすいまち、関西上位ランクインしています。ここで暮らせば元氣になれる、さらには健康になっていただくことを期待してお話をさせていただきました。

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



4/25
(Fri)

令和7年度総会 第2部 指導者・友愛講習会

社会医療法人誠光会 淡海ふれあい病院
院長 平野 正満 氏

～ここで暮らせば元氣になれる
健康づくりと地域づくり～

私は昨年5月、淡海医療センターに入院したことがありました。病室が5階でしたので、眼下には琵琶湖を取り巻く広々とした田畑と屏風のように連なる比良山系、遠くに草津の市街地が輝いていました。特に早朝の風景では、左手に新緑に包

それ、どういう意味?

メタバース

メタバースとは、英語の「超越 (meta)」と「宇宙 (universe)」を組み合わせた造語で、インターネットを利用した「仮想空間」で交流やサービスを楽しむ場所のことです。

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@tkcfnf.or.jp

令和7年度 事業計画

月 日	事 業	会 場
4月25日(金)	令和7年度 総会、指導者・友愛講習会	ロクハ荘
7月10日(木)	グラウンドゴルフ大会	野村グラウンド
10月27日(月)	健康マージャン初心者教室	市役所大会議室
11月21日(金) 雨天予備日11月28日(金)	健康フェスティバル	野村グラウンド
12月4日(木)	会員親睦旅行	神戸方面
12月9日(火)	高齢者福祉大会	ロクハ荘大広間
毎月 第3水曜日	笑って歩いて健康づくり (ポールウォーク)	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	広報誌「老ク連くさつ」発行	
随 時	「きりり通信」発行	

(令和7年4月1日現在)

◎県老ク連事業

- 7月 3日(木) ニュースポーツ講習会・創造推進員等研修会
【会場】長寿社会福祉センター(午後)
- 10月30日(木) 滋賀県老人クラブ大会
【会場】栗東文化芸術会館「さくら」中ホール(午後)
- 2月17日(火) 高齢者相互支援活動研修会
【会場】長寿社会福祉センター大教室・研修室(午後)
- 2月25日(水) 第2回ブロック会議(野洲市老人クラブ連合会)

◎学区活動事業・加入促進事業(老人クラブ以外の人も誘い合いましょう)

- 健康ウォーキング日程
草津…5/16、渋川…1/8、矢倉…5/20、笠縫…10/2、老上西…未定
グラウンドゴルフ練習・大会、ニュースポーツ等

◎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～

令和7年度 本部役員名簿

役職名	氏 名	学 区
会 長	田中 正治	草 津
副会長	望月 雅治	笠 縫
会 計	今居 功	老上西
理 事	末下 信哉	渋 川
理 事	柴田 弘三	矢 倉
理 事 体育部長	倉田 正一	渋 川
理 事 広報部長	村田 高三	渋 川
監 事	木村 兼久	草 津
監 事	北川 征子	渋 川

専門部役員名簿

☆体育部 ※太字は部長

氏 名	学 区
倉田 正一	渋 川
村田 重治	草 津
水谷 務	矢 倉
岡 昭男	老上西
山本 巡	笠 縫

☆広報部 ※太字は部長

氏 名	学 区
村田 高三	渋 川
戸高 秀人	草 津
黒川 敬三	矢 倉
今居 功	老上西
柴田 茂壽	笠 縫

☆女性部

氏 名	学 区
武村 千春	渋 川

(令和7年4月1日現在)

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

朝食をしっかり摂りましょう

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。



社会福祉法人 千草会
認定こども園
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 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
<https://www.seiki.co.jp>

令和7年度 学区別単位クラブ一覧

草津学区			笠縫学区		
6クラブ 148人			3クラブ 81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
砂原町なかよし会	田中 正治	53	上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	34
元一福寿会	島本 幸太郎	18	野村きらく会	飯沼 正明	16
元二永寿会	池田 良彦	30	松原シニアクラブ	望月 雅治	31
元町みよご会	青山 春雄	10	会 長 望月 雅治 体育部長 山本 巡 副会長 飯沼 正明 広報部長 柴田 茂壽		
本四共寿会	村田 重治	23			
キリリ草津	木村 兼久	14	きりり		
会 長 田中 正治 体育部長 村田 重治 副会長 島本 幸太郎 広報部長 戸高 秀人			きりり		30
渋川学区			矢倉学区		
2クラブ 76人			6クラブ 192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
渋川北楽寿会	倉田 正一	42	矢倉第一老人クラブ	中村 和子	30
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	34	矢倉第三老人クラブ	小林 正達	30
会 長 末下 信哉 体育部長 倉田 正一 副会長 倉田 正一 広報部長 村田 高三 副会長 北川 義洋 女性部長 武村 千春			大塚団地桜クラブ	服部 善夫	30
			三楽長生老人クラブ	水谷 務	30
			室寿会老人クラブ	田村 司郎	30
			馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	42
老上西学区			会 長 柴田 弘三 体育部長 水谷 務 副会長 中村 和子 広報部長 黒川 敬三		
単 位 ク ラ ブ 名	会 長 名	会 員 数			
悠鳩会	今居 功	32			
会 長 今居 功 体育部長 岡 昭男 副会長 和泉 紘司 広報部長 今居 功					



(4月1日現在／19クラブ・559人)

（4月1日現在／19クラブ・559人）



令和7年度も草津市老人クラブ連合会を
よろしく願いいたします。

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

元気で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

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
草津市南笠縫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

令和7年度 グラウンドゴルフ大会を開催!



7/10
(Thu)

野村グラウンド

朝から太陽がギラギラ厳しい暑さの中、時折り涼しい風も吹き、選手 91 名の参加のもとグラウンドゴルフ大会がにぎやかに開催されました。

開会式では望月副会長司会のもと田中会長の挨拶に続き、南川等副市長のご挨拶、倉田体育部長のルール説明、始打式では南川副市長が「カーンと1打」で大会の始まりの合図となりました。

— 大会結果 —

(敬称略)

順位	氏名	学区	スコア
優勝	山本 征二	矢倉	52
準優勝	岡田 守	草津	53
第3位	藤井 清克	草津	55
第4位	水谷 務	矢倉	55
第5位	小寺 芳光	笠縫	56
第6位	堀江 久子	草津	58
第7位	進藤 繁雄	草津	58
第8位	吉川 弘子	矢倉	59
第9位	松井 良子	草津	59
第10位	大橋 清昭	草津	59
BB 賞	西田 淑子	渋川	84

《ホールインワン》20人 (2回×6人 1回×14人)

皆さん元気に
頑張ってください!



競技の回数が少ないとの声を受け、今回はまわるコースを1コース増やし3コースすべてまわったの競技となりました。競技中は塩タブレットとたびたびの水分補給など熱中症に気を付けていただいたお陰で最後までスムーズ進行し無事に終えることができました。

抽選会など、ほとんどの方が何かしらもらえて最後まで大盛り上がりの楽しい1日となりました。

早朝からの準備や運営、最後の片付けまで体育部や役員、協力いただいた皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



左から3位の藤井さん、優勝の山本さん、準優勝の岡田さん



きりりウォークで健康長寿!
ノルディックウォーキング

- 毎月第3水曜日の午前9時～
- ロクハ公園をウォーク
- 参加費：300円



高野元男先生指導のもと、ロクハ公園内を毎月ウォーキングしたり、田中さんのハーモニカもあり、いつも楽しく歩いています。皆様のご参加をお待ちしています。



きりり活動あれこれ

草津学区

第1回健康ウォーキング

5月18日(日)9時半、草津まちづくりセンターに11人の参加で、健康ウォーキングを開催しました。雨の心配がありました。午前中の降雨はゼロの予報で、ウォーキングとしては、暑くもなくちょうど良い状態になりました。

田中会長の挨拶に続き、野田様の掛け声で軽くストレッチを済ませ、出発しました。本町通りの旧東海道を進み、本陣、草津宿街道交流館、太田酒造などを見ながら、立木神社に到着。立木神社で赤い橋を入れた、朱塗りの鳥居をバックに記念写真を撮り、小休止。うっそうと茂る神社の森を抜けてJRの線路をくぐってオムロンの前を通り、湖南農業高校を左に見ながら市立図書館まで歩きました。

た。図書館のベランダで約20分休憩。休憩後、国体に向けて建設された巨大なプールの建物を見ながらゴールのde愛広場に到着しました。プールは草津の新名所とも言える威容を見せていました。



ウォーキングは村田部長の先導で、安全第一に無理なく進行し、特に信号交差点では11人が安全に渡れるように気を使われました。所要所の写真撮影は岡田様が引き受けられました。

携帯電話の万歩計で見ますと、まちづくりセンターを出てゴールまで約6千歩歩いていました。de愛広場ではアイスクリームをいただき、田中修三様のハーモニカで「わがまま」「茶摘み」「琵琶湖周航の歌」をみんなで歌い、気分良く解散となりました。短い時間ではありましたが、お互いの親交がより深まったようでした。

(広報部長 戸高 秀人)



のどの痛み、咳が辛い時に！

はちみつ大根

材料ははちみつと大根だけ。
大根を小さめに切って容器に入れ、はちみつを入れてそのまま待つだけ。
はちみつの殺菌効果と大根の炎症を鎮める作用で喉の痛みが和らぎますよ。

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。

外科・乳腺外科・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
渋谷1-2-26-202 クリニックモール草津内
☎(077)566-6003



整形外科・リハビリテーション科

医療法人

山田整形外科クリニック

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

草津市南草津3丁目4番3-1

TEL 077-598-5935

きりり活動あれこれ

洪川学区

春の研修旅行に参加して



4月4日(金)、世界遺産・平等院と伏見桃山を散策。北楽寿会から15名、南かがやきクラブから16名が参加しました。

平等院ミュージアム鳳翔館を見学。梵鐘、十一面観音立像等、さまざまな宝物を展示する博物館でした。正面から見る平等院は荘厳で、10円玉を見直し感動しました。

てしまいました。

昼食は、京料理「宇治川」で宇治川を眺めながら美味しい和食を頂きました。

その後、伏見桃山へ行き、宇治川派流の満開の桜並木や風情ある酒蔵などを散策。春の暖かい日差しの中、良い一日を過ごしました。(南かがやきクラブ 北川 征子)

洪川学区

令和7年度 伊砂砂神社 清掃奉仕作業



4月27日(日)、恒例の伊砂砂神社清掃奉仕作業を北と南あわせて総勢31名の方に参加していただき、実施しました。

前日までの風などの影響で境内は落葉でいっぱい。本殿の横や裏側も小さな雑草でいっぱいでしたが、皆さまの懸命な清掃活動で境内はすっかりきれいになりました。



中村 隆

5月3日のお祭りを大いに楽しんでいただけたことと思います。

(北楽寿会事務局)

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 草津市洪川1-2-26

草津駅東口直結1分 ザ・草津タワー2階

TEL(077)516-0200

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

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

草津市西洪川1丁目3-22

TEL(077)566-0303

カルシウムをしっかりとうろう!

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。



きりり活動あれこれ

矢倉学区

ウォーキング&バーベキュー

6月4日(水)、午前10時にロクハ荘広場へ約40名余りの老人クラブ会員が集合。

柴田弘三会長のあいさつの後、さっそく準備の人を残して参加者たちがロクハの森へウォーキングへと出発。残った数名の人がバーベキューの準備に従事。炭火のコンロの準備や野菜などの調理を始めました。小一時間すると、ウォーキングを終えた人々が続々と帰ってきました。

爽やかなロクハの森の空気の中、焼肉とビールなど飲み物を片手にいくつかのグループができて、にぎやかな飲み食いの宴会が始まりました。

(広報部長

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

睡眠がもたらす効果

…… 記憶の定着や整理

睡眠は記憶を定着させ、その日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。長く覚えておきたいことはしっかりと寝て定着させましょう。

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
https://tamagawasmile.com

ゆつたり
駐車場
完備

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	○	○	○	／	○	／	／

草津市西渋川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

老上西学区

オープングラウンドゴルフ大会

当老ク連は単位ク

ラブ、会員数の減
少となりました

が、活動は老ク
連会員に限らず
オープンとして
地域の皆さんと
共に活動するこ
うスタイルとし
ました。

5月15日(木)は老上



西老ク連オープングラ

ウンドゴルフ大会と

して開催。老ク連

以外の方も多く参

加いただき、盛大

な大会となりました。

また、日常の

グラウンドゴルフ

の練習もオープン

として、会員以外

の方も多く参加いた

て親睦を深めています。

毎月のポッチャ親睦

交流会も多くの皆さん

が参加されています。会

員数の増大につながれ

ばと思っております。

6月には県警察本部

の通信指令室、信号管理

システムの見学を予定

しておりますが、オープ

ンとして大勢の皆さん

の参加と親睦が図れる

ことを期待しております。

新たに出会う方々と新鮮

な話題で仲間づくりの輪を



広げていきたいと思っ
ております。

(会長 今居 功)

老上西学区

春の研修会・親睦会

当老ク連では6月27日
(金)、春の研修会・親睦会を
開催しました。

研修会として、滋賀県警
察本部の通信指令室と信号
管理システムの見学を行
いました。

通信指令室では県内の
110番通報を一元管理
し、事件・事故を振り分け、
パトカーや警察官に指令し

ている状況を見学できまし

た。110番通報の件数が

どんどんと増え、緊迫感あ

ふれる状況をリアルタイム

で体感できた瞬間でした。

信号管理システムでは、

県内の交通状況が画面に表

示され混雑の様子が一目で

分かり、状態がひどい場合

は自動的に信号の時間を変

えるそうです。信号機の実

物もびっくりするほど大き
い物でした。

見学の後、危機管理で大

切なことの講習も実施しま

した。

草津市の福祉バスを利用

し、参加者は25名でした。

昼食をオーシャンビューの

ホテルでいただき、親睦を

図りました。その後、最

近できた「たねや新店舗

LAGO大津」に行き、買

い物を楽しみました。

(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



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

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

くだものと健康

キウイ



キウイには食物繊維、

ビタミンC、ビタミンE、葉酸や鉄分、カリウムが豊富!

食物繊維が多く含まれており腸内環境を整えてくれます。
また、ビタミンC、ビタミンEは、美肌・美白に効果があります。
1個(約100g)のカロリーは約51kcalと低カロリーのため
少ないカロリーで豊富な栄養を一度で摂取できます。



きりり活動あれこれ

笠縫学区

笠縫学区活動計画

以前は16町内が加入していましたが、現在は3町内になってしまいました。会員も高齢化が進み、若い方の加入がなく苦慮しています。

今年度は5月24日(土)に総会を開催。年3回(6月・9月・12月)グラウンドゴルフ大会、電車で移動しての健康ウォーキング、誰でも参加できるニュースポーツ、脳トレで認知症予防などを計画し、多くの方が参加し、楽しい時間を過ごせる事業を考えていきます。

(会長 望月 雅治)



健康ウォーキング



脳トレ



グラウンドゴルフ大会



グラウンドゴルフ大会

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

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

目指ろ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

いしはら歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~18:00	○	○	○	▲	○	■	△

▲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

こう おう
書画骨董品・古物の買取なら弘旺にお任せください

- 古書
- 仏像
- 掛け軸
- 陶器
- 漢籍
- 中国酒
- 蔵の片付け
- 刺繍
- 文房四宝
- 中国家具

査定・出張費完全無料
株式会社 弘旺【受付時間】平日9:00~18:00
☎080-4023-2083

を生かした活動も楽しみです。
この年齢になっても本当に知らないことばかりです。自由な考えのある中で、若い世帯の方に尋ねられた時、自分なりに答えられる知恵を持っていたいです。よろしくご指導お願いいたします。



杉本 眞佐美さん他11名(草津学区)

ピカピカの1年生

私たち12名は4月より参加させていただきました。昨今の老人にはまだまだ若造です。老人クラブ1年生の私たちが先輩会員の方々と集まりの中でいろいろな話を聞き、次世代に繋げる絶好の機会と思います。本部の催しに参加したり、メンバーの特技、趣味などを生かした活動も楽しみです。

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！



楽しく、元気な毎日!!

馬場 千重子さん(渋川学区)



私は渋川北楽寿会に入会させていただき、毎月の例会で皆さんとお話したり、春や秋のバス研修旅行に参加して大変楽し

んでおります。

日々の生活では、畑で季節の野菜作り、花を育てています。収穫した野菜で塩分控えめのお漬物や保存食作りをします。何かを育てるのが生きがいにもなっています。また、週1回の運動も無理のない程度で頑張っています。元気に健康でいられることに感謝して毎日を過ごしたいと思っています。

老いを楽しむ

吉川 弘子さん(矢倉学区)



矢倉第二老人クラブに入会させてもらって23年、グラウンドゴルフを20年、百歳体操を13年、愛好者の皆様との交流を通じて健康づくりを維持し、まわりの人たちに迷惑をかけないように常に心がけています。

第二老人クラブも今年度4月をもって解散となりましたが、第一老人クラブに入会させていただき、また異なった人たちとの交流ができ楽しませてもらっています。特にグラウンドゴルフは健康の源だと思い楽しんでいきたいと思

真の元気人

岡 昭男さん(老上西学区)



我々、後期高齢者世代は、老々介護・免許返納とさまざまな制約がある中で、珍理論・新独自理論に振り回され、その対

応策、精神的・体力的にも、もうヘトヘト。真面目に考えると限界だ。

現状からの打開策はあるのか？本来のテーマから離れたが、事柄のセレクトが「脳トレ」にもなるのか、精神的にも「ゆとり」を持って体力と相談して行動できる人が「真の元気人」と思います。

継続は力なり

柴田 茂壽さん(笠縫学区)



2001年に中国式気功体操を始めて24年経ちました。太極拳を取り入れた高齢者に優しい運動がモノグサな私に向いて

いたのでしょう。

ダラダラと続けて10年を過ぎた頃から周囲の同年配者に比べ元気で過ごしていることに気がつきました。20年目を過ぎた頃に前立腺癌を発病しましたが、注射だけでほぼ治りました。今も柔軟性や敏捷性は昔と変わることなく、体と心の元気人生活に感謝の日々です。

無料出前講座のご案内



スマホ教室

スマホデビューからもう一歩までいろいろな講座が無料で受けられます。

申し込み・お問合せ

草津市老人クラブ連合会 事務局

TEL:077-516-0350 FAX:077-516-0351



eスポーツ体験

eスポーツとは、コンピュータゲームを使った対戦型の競技のことで、老若男女問わず誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。草津市では、高齢者がeスポーツを通じて他者と交流することで、自身の介護予防につなげる「eスポーツで介護予防!」を推進しています。



7/2
(Wed)

理事会下体験

明治安田生命と市役所・市老連
連携事業
認知機能の向上促進!
健康マージャン体験会

明治安田生命

健康マージャン 初心者教室

会場

草津市役所2階 特大会議室

開催日時

2025年10月27日(月) 13:00～16:00

受付時間

12:30～13:00

応募締切

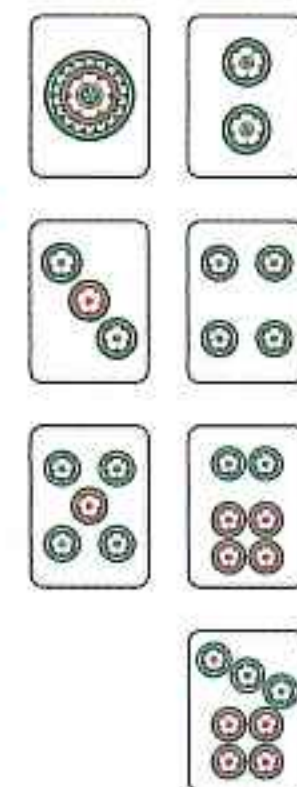
2025年10月10日(金)

参加資格

草津市老人クラブ連合会の皆さま

参加費 無料 定員 100名

申し込み・お問合せ 草津市老人クラブ連合会 事務局



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

御
協
賛

53
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/>

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>