

2026/3 第106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45回高齢者福祉大会が、大勢の皆さんの出席のもと、12月9日(火)にロクハ荘で開催されました。式典の部では、君が代演奏、物故者への黙祷、市民憲章朗読。続いて田中会長から「会員数減少の中にあつて、例年のグラウンドゴルフ大会、会員親睦旅行などの他に今年度は、草津市長寿いきがい課や行政、自治会、企業、学校等の協力のもと、eスポーツ、ニュースポーツ、スマホ教室、健康マージャン、



## 第45回高齢者福祉大会を開催

大人のぬり絵、病院からの健康講座など多くの行事を行うことが出来ました。

「食」「触」「職」の3つの「しよく」が大切です。会員の皆様が事業に参加されることが元気の源になっています。たくさんの方に老人クラブ事業への参加を呼び掛けていきますよ」と挨拶されました。

表彰式では、草津市長表彰2名、草津市老ク連会長表彰2団体と4名の授与が行われました。来賓の草津市社会福祉協議会の清水会長、ロクハ荘大田所長から祝辞をいただきました。続いて、表彰者を代表して草津学区戸高さんより謝辞がなされ式典は終了しました。なお、講演記事は2面に掲載しています。



代表謝辞を述べる 戸高さん



田中会長とともに表彰者記念撮影

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、トイレの改装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 JACOBS  
MS JAB  
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/

春、菜の花や月は東に陽は西に静かに私たちの活動が始まりました。しかし世の中は激しく動き、50年振りの大阪万博は約2500万人の入場者を集めました。しかし国内では金利の上昇でインフレが



### 昭和百年の活動を終えて

草津市老人クラブ連合会

会長 田中正治

進行し諸物価の上昇は我々老人の生活や老人クラブ活動にも影響が及びました。市老人クラブは、本年度学区・クラブの減少に直面してスタートしました。そうした中、市長寿いきがい課より活発な事業

提案をいただきました。ソフトバンクのスマホ教室、明治安田生命から健康マージャン体験や初心者教室大会、さらに脳と心の活性化に良い効果があると「大人の塗り絵」また草津東高校からは、老人クラブの活性化のために何か協力したいと申し出がありグラウンドゴルフ大会に参加し楽しい時間を過ごしました。

我々は健康・友愛・奉仕という信条を掲げ日々前進しています。地域社会では老人として期待される伝統事業等に参加してご活躍いただいていることに感謝申し上げます。最後に、いま世の中は人工知能の進化によって日々変化しています。しかし人間の心は不変であると信じます。私たちは友を愛する優しい心で楽しい出会いを永く続けましょう。



### 第45回 高齢者福祉大会 講演

## 「みなさんの知恵と経験が必要です」

今回は同和教育啓発講師団小林充弥氏を招き「みなさんの知恵と経験が必要です」と題して講演会を実施しました。はじめに「人権とは、人と人が豊かにつながる方法をかんがえること」、そして「自分自身と相手を【大切だ】【必要だ】という感覚を持つことが差別をなくす一歩である」というお話がありました。また来年は【丙午】の年です。「丙午の女性は…」という迷信がありますが、実際にこの年の子どものお出生数が前後の年に比べて減少しているということから、多くの人の努力があるのに差別がなくなるという理由や差別が広がる原因を考えました。

肩書き、性別、国籍、仕事、住んでいる地域。そのことで相手を決め付け、評価し、差別したことはなかったでしょうか？逆に、そんなことで自分が決め付けられ、評価され、差別され、悔しくて腹が立ったことはなかったでしょうか？「その人自身を見てほしい」「わたし自身を見てほしい」「そんなあたりまえのことが性別や学歴、出身地などにこだわって色眼鏡で相手を見たり、自分を見たり。小林氏は「みなさんが培ってきた経験や知識、人と人とのネットワークを、差別をなくすためにぜひ生かして欲しい」と話されました。

**友愛募金活動**

**97,758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。ご協力ありがとうございました。

全体を通して人と人とながっていくためには、お互いに尊敬する関係が大事であること。差別は心かけの問題ではなく、知識と経験と知恵が必要であること。そして部落差別は不合理で命をも奪う差別であり、差別を受けた人だけではなく、差別する人も不幸にすることなどを改めて感じました。

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

**記念日**

コーヒーに記念日があることを知っていますか？

一般社団法人全日本コーヒー協会によって昭和58年に10月1日に制定されました。

**御賛助**

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

**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

令和7年度  
受彰者名簿 (敬称略)

第45回  
草津市老ク連高齢者福祉大会

★草津市長表彰

《功勞者表彰》

戸高 秀人 (草津学区)  
末下 信哉 (渋川学区)

★草津市老人クラブ連合会会長表彰

《優良クラブ表彰》

大塚団地松クラブ (矢倉学区)  
野村きらく会 (笠縫学区)

《功勞者表彰》

北川征子 (渋川学区)  
小林正達 (矢倉学区)  
水野明子 (老上西学区)  
宇野綾子 (笠縫学区)

第64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勞者》

野田和男 (草津学区)

《優良老人クラブ》

馬池かがやきクラブ (矢倉学区)

★滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

《老人クラブ育成功勞者》

倉田正一 (渋川学区)

《優良老人クラブ》

本四共寿会 (草津学区)



第64回 滋賀県老人クラブ大会

昨年10月30日(木)、栗東芸術文化会館さきらにて滋賀県老人クラブ大会が開催されました。式典では、知事表彰・県老ク連会長表彰が行われ、祝辞・謝辞のあと大会宣言が読み上げられ式典は終了しました。



東岸佐優里氏

講演の部に移り、音楽療法士東岸佐優里氏による「楽しく歌って脳を元気に！」の脳トレで認知症予

防と題して、先生の家族の実体験を交えながらお話されました。お母さんの認知症診断や介護の受入れ拒否などで日常の困りごとが増えうつ病にまでなりましたが、「助けて！」と声を上げることで地域包括センターやたくさんのまわりの人が助けて手伝ってくれるようになりました。

認知症にならないために音楽を使ったレクリエーションで予防しましょう。音楽は右脳と左脳の脳全体が動き、歌うことによつてさらに脳がよく働く。「夕焼け小焼け」「桃太郎」「たき火」などを歌いながら、音楽に合わせて手指や足を動かしました。うまくできない時こそ脳が活性化するそうです。

例えば「たき火」を歌いながら、「か」の時は右手をあげ、「た」の時は左手をあげ、「ぎ」の時は拍手。みなさんもやってみてください。

また、「見上げてごらん」を歌いながらの手話も教えていただき楽しい時間を過ごせました。歌を唄いながら頭も体も使い運動するコグニサイズ。みんな楽しんでながら認知症を予防しましょう。



受彰された皆さん

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

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

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

# 健康フェスティバル グラウンドゴルフ大会を開催!



11月21日(金)、野村運動公園グラウンドにおいて、晴天の秋晴れのもと健康フェスティバルグラウンドゴルフ大会が開催され、各学区から総勢78名の選手が参加しました。

開会式では、田中会長の「けがの無いよう優勝めざしてー」に続き、橋川市長が「元気で頑張ってください」とご挨拶。そのあと恒例になりました市長の「カーン」と1打で競技開始となりました。

前回同様3コース全てを24チーム

に分かれて熱戦が繰り広げられました。スムーズに進行が進み、時間通り競技終了。

集計の間にお楽しみ抽選会もあり、閉会式では優勝く10位とBB賞の表彰がありました。今回優勝された中村勲さんは1Rで3回ホールインワンを出されダイヤモンド賞も受けられました。

役員の皆様のおかげでスムーズに終了することができました。ありがとうございました。

## — 大会結果 (敬称略) —

順位	氏名	学区	スコア	1打	2打
優勝	中村 勲	矢倉	46	4	9
準優勝	寺村 幸子	笠縫	53	2	9
第3位	中路 清一	草津	55	3	6
第4位	島本幸太郎	草津	55	3	5
第5位	飯田 章	草津	55	2	7
第6位	札本 倫子	渋川	57	3	6
第7位	染道正次郎	笠縫	57	0	15
第8位	村田 豊子	草津	59	1	10
第9位	中村 正義	笠縫	59	1	9
第10位	臼井 誠次	草津	59	0	13
BB賞	田村 司郎	矢倉	79	0	3

《ホールインワン》29人(4回1人 3回3人 2回6人 1回19人)



左から優勝の中村さん、準優勝の寺村さん、第3位の中路さん

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

## 旬を食べよう — 春の食材 —

旬のものを食べることは免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体づくりにつながっていきます。

春の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的です

春キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎ、たけのこ、あまなつ、鱈

# きらい Part.51 元気人

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！

## 何時までも元気であり続けるには

奥村 國男さん(笠縫学区)



健康であり続けること  
の秘訣。一つはボランテ  
ィア活動であり、地元小  
学校の児童見守り活動を  
毎日通学路で送り迎えを

して22年間続けました。

もう一つはグラウンドゴルフ。10数年やって  
いますが、成績は優れないものの、健康と人  
との交流を大切に思い続けています。スコアボ  
ードに間違いなく記録をすることは、認知症予防  
にもなり、子どもの見守りを含め、1日でも長  
く元気で笑顔で過ごしていけることを望んでい  
ます。

## 毎日を楽ししく頑張りました

浅川 成子さん(草津学区)



私は、週に4回グラウ  
ンドゴルフを楽しんでい  
ます。身体を動かすと気  
分も晴れ、仲間と笑い合  
う時間が私の活力にもな  
ります。

また、友だちと旅行に出かけるのも大好きで、  
新しい景色に触れたり、その土地の食べ物を食  
べたりすると、心がリフレッシュします。

明るく前向きに過ごすことを心がけ、周りの  
皆さんにも助けていただいています。これから  
も無理をせず、自分らしく毎日を楽しんでいき  
たいと思っています。

## 私の元気の源

西田 淑子さん(渋川学区)



年をとって気をつけて  
いることは、認知症予防  
です。

私は認知症にならない  
ように日頃から脳トレを

心がけています。いろんな脳トレがありますが、  
楽器を弾くのも良いことだと思います。

私は子どもの頃から憧れていたピアノに挑戦  
しています。ゼロからの出発でしたが、今では  
両手で弾け、とても楽しいです。

そして妹に勧められて始めたのが健康麻雀。  
これも楽しくて、すっかりはまっています。私  
の元気の源です。

## たくさんのお仲間との出会い

柴田 弘三さん(矢倉学区)



京都から30歳の時に草  
津の矢倉に住まいを移  
して50年を少し超えまし  
た。今、懐かしく過ぎ去  
った日々を思い出してお  
ります。

今まで大きな病気もせずにとられたことに喜  
び、そして感謝している毎日です。

私の毎日を今まで元気にこられたことは、草  
津に住み始めてから54年間、たくさんのお地域の  
人々と仲間になって、たくさんのお人と出会いま  
した。私の元気の源は、たくさんのお仲間だと感  
謝しています。

毎日心がけよう！

# フレイル予防

フレイル予防には、「運動」「栄養」「社会参加」をバランスよく実践することが大切です。

**運動**

筋力の低下を防ぎま  
しょう



**栄養**

低栄養を防ぎましょ  
う



**閉じこもりを  
防ぐために**

こまめに  
外出しよう  
目安：1日1回以上



**孤立しない  
ために**

友人・知人などと  
交流しよう  
目安：週1回以上



**健康効果を出  
すために**

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加しよう  
目安：月1回以上



社会参加をして人や地域とつながろう！

# きりり活動あれこれ

## 草津学区

### グラウンドゴルフと八風の湯

昨年10月31日(金)、市の福祉バスでグラウンドゴルフと八風の湯を楽しみ日帰り旅行を実施しました。参加者は19名。当日は雨の予報でしたが、東近江市の予報を見ますと、午前中は降雨なしでした。何とかグラウンドゴルフはできそうだと期待して愛知川河川敷広場のグラウンドゴルフ場へ行きました。予報通り曇りではありませんでしたが雨にはならず、予定通りグラウンドゴルフは実施できました。

グラウンドゴルフ場から八風の湯は15分ほどの距離でしたが、道路は細く、バスは大型で、狭い十字路を直角に曲がる時は今にも脱輪しそうです。



でしたが、見事に曲がり切ったときは思わず拍手が沸きました。さすがにプロです。

八風の湯では入浴前に昼食。グラウンドゴルフの成績発表に続き乾杯、そして宴会でにぎわいました。宴会の締めは田中修三様のハーモニカで、それに合わせてみんなで歌って盛り上がりました。食事の後、せっかくの温泉ですから入浴しようと思っただけですが、飲酒後の入浴は危険と、施設側から



止められ、男性はほとんど入浴できずでした。八風の湯につく前から雨になり、いまさらながらゴルフができたのは、幸運だったと胸をなでおろしたものです。帰路の途中、道の駅マーガレットステーションでショッピングを楽しみ、福祉バスを安全運転していただいた運転手に感謝し、土産物を抱えて解散となりました。

（広報部長 戸高秀人）

## 草津学区

### 立木神社清掃奉仕作業

昨年12月2日(火)、例年通り立木神社の清掃奉仕に17人が参加しました。

立木神社の境内は広さ約5万㎡で、銀杏、杉、メタセコイヤなど大樹が鬱蒼と茂り、落ち葉が膨大なため、老人クラブが清掃奉仕を

ク3台分ほどありました。

みんなで力を合わせ、落ち葉を処理した結果、境内はきれいになりました。これで新年をすっきりと迎えられると、神社に喜んでもらえました。

（広報部長 戸高秀人）



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

### 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。



### 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  
渋川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

## 渋川学区

### 秋の研修旅行

た。次「たぬき村」を訪れ、絵付け体験（上手な人、そうでない



昨年11月26日(水)、秋の研修旅行で信楽方面に出かけました。総勢37名の参加でした。天候は今一つでしたが、心地よい秋の風の中、信楽ならではの魅力を満喫できる一日でした。最初に「陶芸の森」を見学。滋賀県民の資格を利用して無料で特別展「久谷赤絵の極致」を鑑賞することができました。最後に「ミホミュージアム」を訪れ、秋季特別展「近江の名所」を鑑賞しました。近江八景をはじめ、さまざまな時代の近江の名所絵が鑑賞できました。(北楽寿会事務局長 中村隆)

## 渋川学区

### 社会奉仕の日

残暑が厳しい折柄、会員皆さま方の安全を考慮し、1時間でできる範囲で作業を終了しました。窓に密着した藤の枝、トイレ等、きれいになり、ご苦労さまでした。作業後は誕生会と親睦食事を楽しましました。なお、桜などの大きな木は、会館管理の財産区にお願いしたところ、剪



昨年10月21日(火)、渋川児童遊園の掃除を行いました。19名が参加して雑草や落葉を集めて大変きれいになりました。季節のお菓子とお茶を頂きました。皆さまご苦労さまでした。(渋川南かがやきクラブ 事務局 北川 征子)



9月度例会の16日(火)、渋川北会館の内外清掃作業と低木剪定奉仕作業を30名参加で実施しました。(渋川北楽寿会 会長 倉田 正一)

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

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  
草津市西渋川1丁目3-22  
TEL(077)566-0303

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

# きりり活動あれこれ

## 矢倉学区

### サークルに参加しましょう！

地域では高齢化が急速に進み始めました。そんな中、高齢者が賢く集い愉しく過ごせるように地域での活動が注目されています。

グラウンドゴルフをはじめ、ニュースポーツなどの体カづくりやサロン活動を行ってきましたが、新たに「健康マーじゃん」を始め

てみました。まだまだ始めたばかりですが、紹介したいと思います。

昔を思い出して参加する



会長 柴田弘三

男性の笑顔、初心者の女性の皆様の真剣な表情。頭と指先を使うことで老化防止にもつながり、毎回楽しみに多くの人が集まってくれます。時間の経過を忘れるほどの満足のサークルになりそうです。

仲間をつくり、淋しくない日々を！私たちの老人クラブはサークル活動をお勧めします！

(矢倉学区シルバークラブ)

## 矢倉学区

### 矢倉小学校1年生との交流を楽しむ

今年も恒例の矢倉小学校1年生との交流を楽しむことができました。1年生との楽しい交流の時間です。

私たち20名の仲間と協力して1年生30名といっしょに昔の遊びをしました。昔をなつかしく思い出しながらカルタ、メンコ、縄跳び、けん玉、竹馬、コマ回しな

ど、時間の経過も忘れて楽しみました。

80代の私たちと、これからの未来のある1年生とのすばらしい時間です。これからも末永くできるように心に残った1日でした。

(矢倉学区シルバークラブ)

会長 柴田弘三



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

## 涙がもたらす健康効果

### スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



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  
https://tamagawasmile.com

ゆったり  
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

### スマホ教室

昨年10月7日(火)にスマホ教室を開催しました。中級者向けで便利な機能の紹介と使い方を教わりました。



参加者は16名で、スマホは「できることに使うだけでなく、やりたいことができる宝庫」との言葉通り、さまざまな機能が紹介されました。

「Gemini」に

(悠鳩会 会長 今居功)

相談」

では、ス

スマホに向かって言うだけでカメラを開いたり、タイマーのセット、道案内など生活に取り入れると、とても便利な機能を教えていただきました。

講習では、共通のスマホでの扱いや疑問のある方、相談したい方は別途予約して教えていただけ、多くの方が後日相談に行きました。

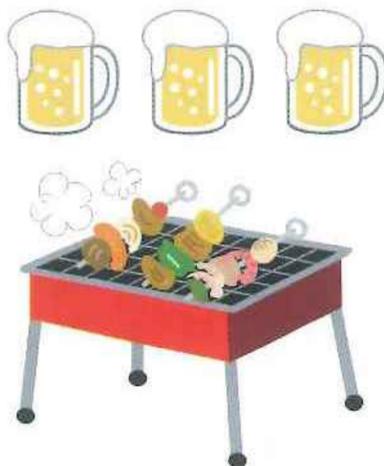


## 老上西学区

### 親睦バーベキュー

昨年10月29日(水)、親睦バーベキューをロクハ公園で行いました。

会場までは、市の福祉バスを利用して晴天の下、秋色づいたロクハ公園を散策し、秋を満喫した後、バーベキューを楽しみました。



を焼いていたたく奉行様もおられ、和気あいあいにもビールも進み、歓声の響きわたり楽しい一日となりました。

(老上西老々連

会長 今居功)

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・訪問診療

医療法人 にじいる会



おく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



## マシュマロは喉に良い?!

マシュマロに含まれるゼラチンが食べた際に液体になると炎症を起こしている喉をやわらかく包んで保護してくれます。試す際は味付きのものではなくプレーンのものを3~4個食べると効果がでるようです!



マシュマロの語源「マーシュマロウ」という植物は、喉や胃腸の炎症を抑える薬として使われていたという。

きりり活動あれこれ

笠縫学区

健康ウォーキング(八幡堀散策)



昨年10月2日(木)午前9時20分、草津駅に9名が集合。望月会長のあいさつ後、早速JRで近江八幡駅へ。さあ出発。近江兄弟社(創業者・ヴォーリス氏)↓八幡堀↓かわらミュージアム(豊臣秀次《1568〜1595》公居館跡から発掘の金箔瓦・鬼瓦・瓦人形(副会長 飯沼正則)の観賞)↓お昼は、ばら寿司と冷えたビール↓日牟禮八幡宮↓買物タイム(漬物・菓子・寿司)↓近江八幡駅↓JRで草津駅解散(午後4時)ウォーキング日和で充実した一日でした。

笠縫学区

脳トレで認知症予防



昨年11月18日(火)、まちづくりセンターで認知症予防のための脳トレを開催しました。今回もボランティアグループ「ふくちゃん」にお願いをしました。皆で手足を動かしながら脳を使うトレーニングメニューに悪戦苦闘。脳と身体をフル回転させて活性化を図ります。また、「ふくちゃん」のメンバーが奏でるよし笛に合わせて懐かしの歌などを歌ったりして、楽しく過ごすことができました。(笠縫学区老ク連 会長 望月雅治)

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

**医療法人 清明会**  
Ayukawa Dental clinic  
**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

**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3:00~6:00  
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
9:00~18:00	○	○	○	▲	○	■	△

▲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**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:30~PM 12:30	○	○	○	△	○	○	△
PM 2:30~PM 6:00	○	○	○	△	○	☆	△

☆PM5:00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

# 新春！グラウンドゴルフ大会 in 草津東高校



1月15日(木)、滋賀県立草津東高校の人工芝サッカー場において、老人クラブから35人と草津東高校体育課3年生の生徒37人がグラウンドゴルフを通して交流しました。

草津東高校から、「高校生が「学校魅力化事業」「地域連携事業」の一環として草津市老人クラブ連合会の

皆さまと一緒に楽しむグラウンドゴルフ大会を企画しました。日頃から地域で世話になっている皆さまとスポーツを通して楽しい時間を過ごしましょう」との申し入れがあり、参加することとなりました。

当日は暖かな良い天気にも恵まれ、高校生と老人クラブ混合の組み合わせで競技

開始。終始グラウンドいっばいに笑顔と笑い声が響き渡りました。2ゲーム1時間程度でしたが、あつという間に終了。「楽しかったなあー」「ありがとう!!」とお互いに声を掛け合いながら解散。草津東高校からは、来年度からも定期的に交流を進めていきたいとのことでした。

## 健康マージャン初心者教室



昨年10月27日(月)、市役所2階特大会議室において市老ク連・明治安田生命・草津市役所の連携事業として、市老ク連から42名と老ク以外の市内高齢者22名、合わせて64名が参加して健康マージャン初心者教室が開催されました。日本健康麻雀協会やわくわく健康マージャンの協力で指導いただき、初めての方から少し経験のある方も一緒に参加して、みんなでワイワイ誰とでも遊べる簡単な健康マージャンを楽しみました。

前頭葉の老化で脳機能が低下します。活性化するためには、ワクワク体験や会話が有効で健康マージャンはとてもよい頭脳ゲームで老化予防と脳の活性化に役に立ちます。

参加した人からは、「面白くて楽しかった」「知らない人とも話ができた」「またやりたいなあ」などの声があり、あつという間の2時間でした。



明治安田生命連携事業では「大人の塗り絵コンクール」にも取り組み、今回で2回目ですが、30名108枚の応募がありました。今後も続きますので皆さまの参加をお待ちしています。

昨年12月4日(木)、雪がちらつき強風の寒い朝となりましたが、会長の「今日は皆さん1日楽しみましょう!」とのごあいさつがあり、会員46名バス2台で神戸に向けて出発しました。

神戸に着く頃には快晴。まず白鶴酒造資料館見学。酒造工程や作業内容が分かりやすく展示さ



## 会員日帰り親睦旅行 神戸ポートピアホテルランチビュッフェと神戸湾クルーズ



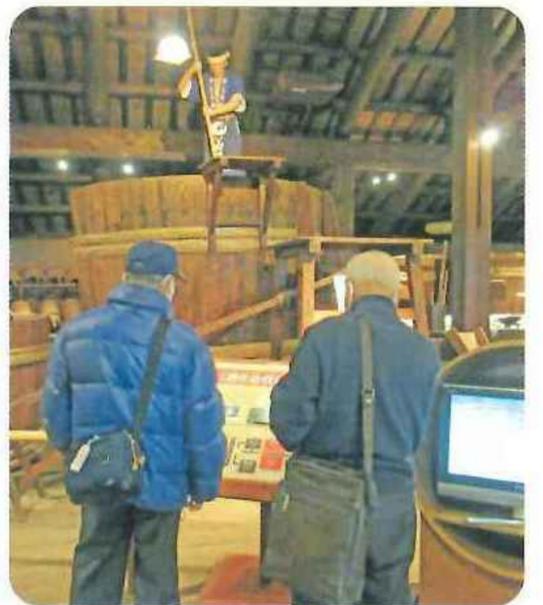
れ、楽しくかつたなあ」来年もまた元気で会いましょう」と声を掛け合いながら帰路に就きました。

帰りには、バスの中でビンゴゲームで盛り上がりながら草津に帰ってくる頃には夕闇に包ま

れており、見学してからいろいろなお酒の試飲とお買物を楽しみました。

続いて、神戸ポートピアホテル30階ビュッフェにて、みなと神戸の素晴らしい絶景を楽しみながら、数多くの美味しいバイキングをいただき、ケーキやデザート・飲物も食べ放題でお腹いっぱい堪能しました。

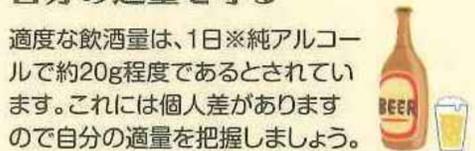
その後、神戸港内をぐるっと1周する神戸ベイクルーズ。お天気がよく神戸の街並みや明石海峡大橋など神戸港の遊覧を楽しみました。



### お酒との上手な付き合い方

#### 自分の適量を守る

適度な飲酒量は、1日※純アルコールで約20g程度であるとされています。これには個人差がありますので自分の適量を把握しましょう。



### 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さま各位に、厚く御礼申し上げます。今後もさらに紙面内容の充実に関心を持ちますので、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



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

53  
SINCE 1972  
ANNIVERSARY

株式会社 井上工業

草津市芦浦町313-1  
TEL 077-568-2288 FAX 568-2192  
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  
これからは心配になったら  
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