

老ク連 きりり 第96号



老人クラブの三大運動

健康
友愛 奉仕

発行者 草津市老人クラブ連合会広報部会

〒525-0041 草津市青地町1086番地 草津市老人クラブ連合会事務局 TEL 077-516-0350 FAX 516-0351

編集協力(株)博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

- 草津市老人クラブ連合会長表彰**
- 優良老人クラブ表彰
 - 本四 共寿会 (草津学区)
 - 南山田老人会ニコニコクラブ (山田学区)
 - 片岡町老人クラブ朝の会 (常盤学区)
 - 芦浦町老人クラブ寿会(常盤学区)
 - 功労者表彰
 - 石本 巖 (老上)
 - 古川 孝夫 (山田学区)
 - 尾田 秀雄 (常盤学区)
 - 福西 和夫 (常盤学区)



第39回 草津市高齢者福祉大会 令和元年11月18日 於：草津市役所大会議室



—実牛乳さんによる骨密度測定



きりり合唱団

会長あいさつ
この一年を振り返って
会長 久保 明雄

会長を受けた時の不安は、月一回の理事会や、行事ごとの話し合いが十分にでき、やり甲斐に変わりました。

十月には健康フェスティバル、大勢の参加で元氣な交流ができました。

県からの情報で初めての取り組み乾麺販売は、活動資金確保の一助になりました。

二月、「会員親睦旅行」大勢の参加申込でしたが出発前三日目から心配の声が届きました。

臨時会長会を急ぎよ招集、近江トラベルも参加、安心・安全の旅の確認をしました。

五学区は参加、二学区は不参加と結論が出ました。どの意見も正しく、思いの発言からよい結論を導き出したと思います。

二月末、シルバー人材センターから交流の話があり、お互い高齢者の元氣応援、助け合いましようと話ができました。

三月の広報にシルバーのチラシが入ります。

今や人生100年時代。仲間あり！仕事あり！会員増強を期待しています。

健康長寿の実現に向けて、頑張りましょう。

皆さんのご協力をいただき「忙しい、忙しい」と過ごせましたこと御礼申し上げます。

高齢期は「仲間があつて豊かだなあ」と実感しました。

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

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	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	南草津病院グループ よつばライフケアネットワーク 医療法人芙蓉会 南草津病院 診療科目：内科・外科・整形外科・リハビリテーション科 消化器内科・循環器内科・泌尿器科 入院：医療療養病棟 回復期リハビリテーション病棟 〒525-0059 草津市野路5丁目2番39号 ☎077-562-0724	特別養護老人ホーム 菖蒲の郷 ショートステイ デイサービス 居宅介護支援センター 滋賀県草津市山寺837 TEL(077)566-3888
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/	医療法人 瑞明会 滋賀睡眠クリニック いびき、不眠症 睡眠時無呼吸症候群 ☎(077)516-4111 ※JR南草津駅西口徒歩1分	社会医療法人 誠光会 介護老人保健施設 草津ケアセンター 入所サービス・ショートステイ・通所リハビリ 訪問リハビリ・訪問看護・訪問介護 草津市野路2丁目13-13(野路運動公園前) ☎077-567-1122	医療法人 芙蓉会 住宅型有料老人ホーム すまいるI号館 所在地：草津市矢橋町628番地1 体験入居受付中 お問い合わせ ☎562-8005	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) 草津市東矢倉四丁目2番2号 TEL(077)563-3055 (かがやき通り沿い)

涙 がもたらす **健康効果**

細胞レベルで免疫力が高まる

過剰なストレスが免疫力を低下させますが、泣いてストレスを解消することで、免疫力を高めることにつながります。

学区から行事紹介

老上 老上老ク連 健康ウォーキング



十一月十四日老上老ク連の健康ウォーキングを行いました。今年の参加者は三十五名ほど。老上西まちづくりセンターを出発して芦浦街道を通り橋岡会館でちよっと休憩をして、新草津川の土手を歩きました。



車は通りません。みんな仲良くしゃべりながら、楽しくいろんな情報交換をしながら歩きました。途中で全員集合の写真も撮りました。全行程は四キロチョットあったそうです。途中で家に帰った人もいました。ポールウォーキングをしている人もいました。

老人クラブが担い手です!

笠縫 春秋 日帰り旅行

上笠四丁目老人クラブ(みのり会)では、春秋日帰り旅行を実施いたしておりましたが、一度近くでの食事を中心に考えた行事として紅葉狩りを兼ね、石山寺散策と食事会を実施することになりました。当日十一月十四日は前夜の大雨もあがり、天気にも



上笠四丁目老人クラブ(みのり会)では、春秋日帰り旅行を実施いたしておりましたが、一度近くでの食事を中心に考えた行事として紅葉狩りを兼ね、石山寺散策と食事会を実施することになりました。当日十一月十四日は前夜の大雨もあがり、天気にも

渋川 60年の 文化遺産

令和元年度の物故会員追悼法要は十月二十一日に法明寺本堂にてねんごろにつとめられました。



「渋川老人クラブ過去帳 第一巻・第二巻」には、二九四柱の氏名・享年・年月日が記録されています。

渋川老人クラブは設立当初より、歴代役員さんが脈脈と丁寧に過去帳に記載されて六十年、毎年法要をつとめられていることは大変立派であると思いますと同時に渋川老人クラブの貴重な歴史遺産であると思います。会員である私達も、いつかはこの過去帳に記載してもらえと思うと、渋川老人クラブの会員で良かったなあと思えます。

令和元年度の健康 ウォーキング開催

九月二十八日de愛ひろばく草津宿橋く旧草津川堤ウォーキングを実施しました。参加者は二十二名、小雨予報にもかかわらず太陽がサンサンと照り暑い日となりました。

が、de愛ひろばではテントが並び健康野菜など珍しい売り物を眺めたり、夏や初秋の花々を眺めながら歩き、国道一号線



上笠四丁目老人クラブ(みのり会)では、春秋日帰り旅行を実施いたしておりましたが、一度近くでの食事を中心に考えた行事として紅葉狩りを兼ね、石山寺散策と食事会を実施することになりました。当日十一月十四日は前夜の大雨もあがり、天気にも

やっぱり 杵つき餅だな

十二月十七日の例会。二日前から二十一日洗米し、焚き火を囲んで蒸し上がり待ちます。少しお酒も入り楽しい時間です。つ



おかげさまで80周年
80th Anniversary
この街の未来を紡ぐ
京都中央信用金庫
草津支店 JR草津駅西300m
☎077(563)5593 077(563)5278
南草津支店 JR南草津駅西ロータリー前
☎077(565)9561 077(565)2851
草津駅前支店 JR草津駅前「ザ・草津タワー」1階
☎077(563)7951 077(563)9051

く人は二十回前後で交代、手返しは熟練の技が必要で毎年同じ人です。室内で女性陣が丸め、袋詰めし全員に配る用意をします。

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



よって、全員満足のたようです。

葬儀・法事式場
年中無休
24時間体制
草津シティホール
〒525-0025 草津市西法川1-2-4
Tel.(077)567-1101
Fax.(077)567-8980
無料送迎バス・駐車場完備

地域密着 派遣会社
お仕事紹介
株式会社 ワイズ関西
☎0120-145-105
草津市野村5丁目4-9 ITOビル3F

ふるさと近江の味、こころ。—
お弁当の **南洋軒**
お菓子処 **うばがもちや**
名代 **宿場そば**
草津市追分1丁目1番33号
☎(077)564-4649

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
http://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

学区から行事紹介

老人クラブが担い手です!

山田小学校との交流会

一月三十一日(金)、山田小学校体育館で山田小学校一年生の児童たちと「昔の遊び」に興じました。

あやとり、おりがみ、お手玉、けん玉、めんこ、竹馬、こま、羽根つきなどの昔懐かしい遊びに、老人クラブから参加した十七名は、自分か思っているほど上手くはできなかったものの、童心に返って楽しいひとときを過ごしました。



山田小学生との交流会

十二月二日(月)、山田小学校で開催された「読書サロン」に山田学区老人クラブから十三名が参加しました。

読書サロンは、長年続けられてきた行事で、小学三年生全員と老人クラブ参加



者がグループに分かれて、互いに興味のある本を紹介しあい、読み聞かせを行うものです。参加した児童たちはそれぞれ推奨する本の中から、自分たちが面白いと思ひ、知ってほしい内容や箇所を要領よく説明してくれ、楽しい時間を過ごしました。

児童たちが一万冊にも上るさまざまな分野の本に囲まれ、いつでも好きな本を手にとって読むことのできる素晴らしい環境にいることを実感しました

山田出屋敷老人クラブ親愛会

毎月第一日曜日に、氏神砂原天神社の境内の清掃と町内環境美化活動の一環として、道路沿いに四季折々の花を植栽するほか、缶拾いを実施しています。

十一月三日(日)も、会員三十八名が参加して行いました。周囲の環境が綺麗に

なると、作業当業者の心も洗われます。いつも実感しています。



山田ふれあいまつり

十月二十六日に山田まちづくりセンター周辺を利用して「山田ふれあいまつり」が開催されました。

十八の模擬店をはじめ、からあげや麺類などのマルシェコーナー、まち協の活動や各種団体を紹介するコーナー、自主教室のほか園児・生徒の作品展示、健康測定コーナーなど盛りだ



くさんで、学区内はもとより学区外の大勢の人出でにぎわいました。

当学区老人クラブ連合会は例年のとおり、ヨーヨーつりを担当しました。たくさんの子供たちに楽しんでいただけたと思います。

常盤グラウンドゴルフ大会



十一月十日(土)常盤学区老人会、第二回グラウンドゴルフ大会が、小学校グラウンドで開催されました。

役員・団体のあいさつ、審判長のルール説明、準備体操が終われば、さあスタートです。

町別に六名に編成された、十六チームの団体戦です。

出場選手、役員、要員みなさんご苦労様でした。グラウンドゴルフは、男女差・年齢差を感じない、素晴らしい競技です。来年もよろしく。

常盤町内日帰りバス旅行

例年福祉バスを利用して、旅行を計画しています。が、十月九日(水)雲一つ見当たらない快晴、三十二名を乗せたバスは一路関宿へ。



東海道五十三次の四十七番目の宿場町として栄え、今なお当時の雰囲気が残っている関宿を自由散策。昼食は、松坂牛を主とした豪華な食事をいただき、湯の山温泉御在所岳に片道十五分の観光リフトで、絶景・標高千二百mの御在所岳山上公園へ、伊勢湾の対岸にある、セントレア空港から飛び立つ飛行機を見る事ができました。

帰路は、新名神土山サービスエリアに寄って帰りました。

常盤社会奉仕の日活動報告

志那町老人クラブでは、総勢四十一名の参加のもと、町内の公園、社寺、道路周辺の清掃、草刈りを行った。

また、十月六日(日)には吉田町老人クラブ藤寿会が、神社境内の草引きと落ち葉清掃を四十五名の参加のもとで取り組みました。



ちょっと一息

頭の体操 ナンプレ編

問題

2		5		7		1		8
	7		8			4	2	
		6		1	2			
5	6		2			8		
	1			9			3	2
		2	1		3			7
7			3		9		6	
		1			4	9	8	
	9	8	6					4

解答は6ページに!

★ルール★

- ①どのタテ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ②どのヨコ一列にも1~9の数字が1個ずつ入る
- ③区切られた3×3のどのブロックにも1~9の数字が1個ずつ入る

★ヒント★

「この数字はここにしか入らない」という場所を探すのが簡単です。今回の問題では、左下のブロックで6に注目してみましょう。このブロックでは、まだ6が入っていないのでどこかに6が入ります。7の下のマス以外では、タテやヨコの列に入っている6と重複してしまうので、「このブロックでは6は7の下のマスにしか入らない」と決まります。

学区から行事紹介

◆**第三部 学区老ク連主催**
高齢者福祉大会

◆**第一部 学区社協主催**
老人福祉健康学習会
講師 浄土宗 西芳寺 副住職 牧哲玄様

◆**第二部 学区老ク連主催**
来賓の祝辞及び来賓のご紹介

功労者(十四名)並びに九十歳以上(二十二名)の会員の表彰式

令和元年十二月四日(水)に令和元年度の矢倉学区老ク連福祉大会を口八荘大広間でを行いました。

矢倉学区老ク連福祉大会



おたのしみ演芸 大塚団地楽々会様(相撲甚句 皿回し 南京玉すたれ)。

参加者合計一〇八名で食事しながら、演芸鑑賞をしました。

久しぶりにあった人などで話がはずみ会場は賑やかでした。

令和元年十二月十三日(金)、矢倉まちづくりセンターを午前九時三〇分に出発。今日の天気は快晴です! 全員無事にここに戻ってこられますように!

参加者は四十九名、コースは矢倉まちづくりセンター→立木神社→古川酒造→矢倉まちづくりセンター解散

立木神社では、宮司さんと一緒に、軽くおじぎ、二拝、二拍手、一拝、最後に軽くおじぎをしました。(皆さんそれぞれ祈念をこめて)

古川酒造では、ご主人から日本酒の製造工程をお聞きしました。それから、古川酒造の「天井川」の試飲に酔いしれて矢倉まちづくりセンターへ向かいました。今日は皆さんハッピーな一日でした。

皆さんお宅まで無事に帰れますように!

矢倉学区ウォーキング



令和二年二月十三日、草津市民センター調理室で開催しました。

「メニューはカレーうどん・稲荷寿司・そばろ館のかぼちゃ煮・シリアルクッキー料理上手の皆様にご教えることではないのですが、みんなで食べることを楽しみにしています。よろしくお願ひします」

懐かしい顔が集っていたきました。最高齢は九十歳を超えて、いつもニコニコと笑顔です。

皆さんてきぱきと調理に励まれて、教えているやら指導を受けるやらわかりません。

お腹いっぱいになって、どんぐりコロコロ歌いながら体操をして解散しました。

各学区からも要望がありましたら県より派遣の講師として 寄せていただきます。

申し込みは会長を通じてお願ひします。楽しい時間を一緒にしたいと思っています。

(健康づくり推進員 小枝美代子)

▼ベスト1 グラウンドゴルフ大会
市内全域で好評のグラウンドゴルフ大会 六月・十月の二回開催

▼ベスト2 ミニサロン
マジックショー・カラオケ等々昼食をはさんでの催しで楽しむ

▼ベスト3 交通安全教室
高齢者の交通事故多発による社会問題、再度の啓発、安全運転に対する再認識の育成

▼ベスト4 草津小学校一年生と昔のオモチャ遊びで

▼ベスト5 健康ウォーキング
体力の維持向上



の交流
「お手玉・あやとり・おはじき・けん玉・こま・竹トンボ」
童心に返ってのひととき、素直で向上心に触れ、元気をいただく

草津学区行事ベスト5

草津学区料理教室



スローピング運動の効能

スローピング運動とは「傾斜を利用した健康運動」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。

普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。

基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。

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

内田内科 循環器内科 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:00~12:00 ○○●○○○ PM4:30~7:30 ○○●○○○ 〒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	神吉医院 内科・循環器科 院長 辻村 吉紀 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 ○○●○○○ 午後4:00~7:00 ○○●○○○ 草津市大路2丁目10-7 TEL(077)514-9012 FAX(077)514-9013 JR草津駅東口から徒歩5分	木村診療所 皮膚科・泌尿科・アレルギー科 午前 9時30分~12時 午後 5時~7時 休診日 火・木・日曜・祝日、土曜の午後 草津市西大路町9-13 西大路ビル2F(ファミリーマート前) TEL(077)565-0251	おうみクリニック 内科・小児科・整形外科・脳神経外科 受付時間 月火水木金土日祝 AM8:50~11:30 ○○●○○○ PM3:50~6:30 ○○●○○○ ※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 FAX569-5515	くぼた眼科 日本眼科学会 眼科専門医・医学博士 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
南草津野村整形外科 一般整形・リハビリテーション スポーツ整形 院長 橋 真一 午前診:月~土 夜診:月・火・水・金 草津市野路1丁目6番27号 ☎077-561-3777	中神内科クリニック 内科・循環器科 ★受付時間★ 月火水木金土 午前9:30~12:00 ○○●○○○ 午後5:30~7:30 ○○●○○○ ◎月末の木曜は休診、第2土曜日休診 草津市西大路町11-10 ☎(077)562-0209	こばやし整形外科 整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:00~12:00 ○○●○○○ PM4:00~7:00 ○○●○○○ ◎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	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 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	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。

第24回 健康フェスティバル

10月4日、野村運動公園グラウンドで第24回健康フェスティバルが開催されました。久保大会長は「今日は、十分に日頃の元気なところを発揮していただき、仲間とともに和気あいあい、楽しい一日にしてください」とあいさつ。橋川市長からは「大いに楽しんで頑張ってください!」と激励のことばを頂戴しました。

競技は全9種目。絶好の運動会日和のもと、800人の参加者がさわやかな汗を流しました。昨年に引き続き、今年も矢倉学区が見事優勝に輝き、大きな拍手が送られました。



全員で準備運動



タイムレース



ピン立て



GGゲーム①



GGゲーム②



GGゲーム③



関所やぶりジャンケンレース



ピン転がし



玉入れ競争



満水ゲーム



しぶはなちゃんも一緒に応援!



交通安全〇×クイズ

▼▼4 ページ 答え ▼▼

2	3	5	4	7	6	1	9	8
1	7	9	8	3	5	4	2	6
8	4	6	9	1	2	3	7	5
5	6	3	2	4	7	8	1	9
4	1	7	5	9	8	6	3	2
9	8	2	1	6	3	5	4	7
7	5	4	3	8	9	2	6	1
6	2	1	7	5	4	9	8	3
3	9	8	6	2	1	7	5	4

優勝: 矢倉学区



おめでとうございます!

種目	タイム	グラウンド	ピン	満水	関所	ピン	グラウンド	グラウンド	玉入れ	合計	順位
学区	レース	ゴルフ①	立て	ゲーム	ジャンケン	転がし	ゴルフ②	ゴルフ③	競争		
老上	4	4	7	5	6	5	5	6	9	51	7
笠縫	5	7	8	4	8	4	4	7	4.5	51.5	6
山田	6	10	5	9	4	6	6	4	4.5	54.5	5
矢倉	9.5	6	10	8	10	10	8	9	10	80.5	1
常盤	7	5	4	6	9	9	7	5	7.5	59.5	4
渋川	8	9	9	10	5	7	10	8	6	72	2
草津	9.5	8	6	7	7	8	9	10	7.5	72	3

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

内科・呼吸器内科・アレルギー科・小児科
医療法人 にじろ会
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

循環器科・外科・内科
眼科(一般・コンタクトレンズ)
なかじま医院
院長 中嶋康彦 副院長 中嶋順子
時間 曜日 月火水木金土日祝
AM9:00~12:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
PM4:00~7:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
(休診日: 木・日曜・祝日)
草津市追分3丁目1-14
TEL(077)566-8118

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 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
午後3:30~6:30 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
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 検索

4月1日(水)から診療日を変更させていただきます
あらい眼科
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:30~PM1:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
PM4:00~PM6:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
△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 伽羅ガートンスクエア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 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
午後3:30~16:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
夕診17:00~18:45 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
※水曜日午後診は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)
TEL077-566-7808

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、豆腐やなっ
とうなどの大豆製品、野
菜類や海藻など。

医療法人 白兎会
びわこ皮膚科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
16:30~19:30 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日
栗東市小柿10丁目16-14
TEL(077)554-4165

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
http://tamagawasmile.com/

みみ・はな・いびき
耳鼻咽喉科 こまクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
15:30~18:30 ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
草津市南草津2丁目7-22
TEL(077)596-3344

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
TEL(077)547-2021



草津学区

低登山

西口 春雄

今年、米寿を迎える。月に一〜二回低登山で足腰を鍛えている。よく登る山は、伏見稲荷山・大文字山・岩間山・立木神社・金勝山などです。
四季折々の山の景色、小鳥のさえずり、澄み切った山の冷気など山の神に感謝しながら愉しいひと時を得ている。「日々是好日」を胸に、これからも健康が続く限り低登山に励みたい。



笠縫学区

みなさんよろしく!

春口 清徳

私は令和元年十二月で九十歳になりました。今まで命に関わるような怪我や病気は全く無く、もちろん入院もありません。日常は老妻と二人暮らしで家庭菜園と時々歩くことです。孫たちから「おじいちゃんの野菜はおいしい」と言われ、励みにしています。
老人クラブに入会して二十五年。老人クラブは私にとってこの世の天国です。多くの友もできました。笑うことも多いです。さらに会主催のグラウンドゴルフは楽しいこと、ストレスも飛んでいきます。いつまで生きるかわかりませんが、これからもよろしくお願い致します。



笠縫学区

グラウンド・ゴルフで健康維持

中村 新七

四年前に心筋梗塞で心臓手術を受け、その後脚の変形性膝関節症を患い、杖はいるが長い距離を歩くのはできない。八十二歳になり元気でいるが身体は歳相応に十分とは言えない。車の免許は返納し、移動は自転車である。
自転車では週二回は三時間ぐらい走り、天気が良ければ野菜づくりに精を出し、グラウンドゴルフ同好会に入会し、週四回グラウンドゴルフの練習をして仲間との交流を深めて適度の運動を心掛けて健康維持に努めている。



山田学区

天道に親なし

中島 清明

十八歳から働き現在七十二歳。現役中も今も信頼できる先輩、理解ある後輩に恵まれております。今も働きながら周りのお力添えを頂き、いくつかのボランティア活動にも励んでおります。
そのため私には訪ねる人が多く、また、訪ねてきてくれる人が何人もおられることが、仕事やボランティア活動の励みになって、毎日せわしなく過ごしております。
明日も「天道に親なし」を信条に、利益を求めず、正直者で人のつながりを大切に生活したいと考えています。



渋川学区

浮雲

若松 恭三

志願兵だったその昔は、厳しい軍律に縛られ、毎日のしごきに耐える日々。今はその代わりに青春を謳歌しています。
禁煙禁酒を心掛け、健康のためによく歩き、毎月の会合に出席。カラオケクラブでは新曲に挑戦し、グラウンドゴルフを週四回、友と楽しんで汗を流しています。
卒寿を越えた今、健やかに過ごしたい。今年はおリンピックイヤー、日の丸が揚がるのを心して待つております。



老上

令和の時代をゆつくりと!

山下 幹雄

平成最後に自動車の運転免許証を返納しました。令和の時代を私はゆつくりと歩んで行く決心をしました。
市内、学区を自転車で行くと、今まで見えなかった風景が目に入ります。又、親しい人に出会う事も増えました。自転車で行く事が楽しいです。
ずつと変わらざるをえない比叡山を見ながら、住宅開発が日に日に進んで町内周辺の景色を、健康でいつまでも元気でゆつたり、ゆつくりと見ていきたいです。



矢倉学区

今日も一日“普通”が一番

玉木 謙壽

喜寿を迎え、これまで、ソフトラレーも現役で全国大会に選手として出場。一方地域においては日本の伝統的な芸である大道芸(南京玉すだれ・皿回し・傘回し等)を施設のボランティアやお祭り等にお声がかかり出演させて頂いています。
皆さん楽しんで頂くには、先ず自らが楽しくなければ見て頂く皆さんには楽しんで頂けないと心してやっております。元気と思っていながら今年、元旦早々、耳の中を帯状疱疹にかかり緊急入院してしまいました。過信は禁物、健康に注意して如何に毎日を「普通の毎日」に過ごせるようにしていきたいと思っています。

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。

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

いしかわ矯正歯科
Ishikawa Orthodontics
診療時間 月火水木金土日祝
午前10:30~12:30 ●●●●●●●
午後3:00~8:00 ●●●●●●●
※午前10:00~12:00、午後2:00~6:00 ※日曜は隔週
草津市追分南6-20-9
TEL(077)561-8055
http://ishikawa8.jp/

芝田歯科クリニック
Shibata Dental Clinic
【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

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 ○○●●●○
14:30~19:00 ○○●●●○
☆14:30~17:00まで
草津市川原1丁目8-10
TEL(077)564-8011

FAMILY DENTAL CLINIC
医療法人悠樹会
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663-1
TEL(077)569-5870

人権作品
標語の部
最優秀作品

老上西小学校六年
草津第二小学校三年
高穂中学校三年

大地 舞依
森 咲人
平中菜々美

みとめよう
だいじょうぶ
いじめの芽
一人ひとりの大切さ
わたしとあなたが
ついている
あなたの勇気で
つみとれる

2/19 20 草津市老人クラブ連合会 1泊親睦旅行

世界最大の般若心経・龍雲寺拝観と
日本の名湯 信玄の隠し湯
下部温泉 1泊2日

雄大な富士山が何度も何度も顔を見せてくださいました。心配な情報があふれる中、出発2日前に緊急会長会議を開催。対策と対応について、旅行者に以下のような説明を受けました。

1. 浜松方面には感染の情報はない
2. ホテルは準備が整っており、キャンセル料が発生する
3. 消毒液、マスクの準備など、十分に対応する

「お菓子も、ビールも積み込み準備OK。みんな楽しみにしています」と前日、常盤学区の中井会長から電話をいただき、元気をもらいました。

当日は晴天の中、4台のバスで(1号車は大型バスにて15名)出発です。1日目の龍雲寺参拝では世界一大きな般若心経の書を鑑賞され、皆さん圧巻の表情でした。宿に到着後、宴会では参加者同士楽しく交流を深めていました。宴会の締めは中井会長(常盤学区)の音頭で江州音頭総踊り。最後まで大盛り上がりでした。

2日目はいちご狩りや買い物を満喫。皆さんの笑顔が印象的でした。参加者からは「旅行社からの金券プレゼントや心配りに感謝」「楽しく印象に残る旅になりました」と感想をいただきました。(事務局)

富士山がずーっとずーっと追いかけてくれました



世界一大きな般若心経
金澤親子の親子愛ビデオ鑑賞



日本平
夢テラス見学



江州音頭総踊り

中井会長挨拶



旅の思い出

コインを空高く投げ
て表か裏か、そんな気
持ちで参加しました。こ
の年になって、後から
悔いが残ることはしたく
ない。関係者の皆さん
のご苦勞に感謝し、果
敢に挑戦しました。
楽しい、学びある旅
行でした。田中 修三
(草津学区)

旅の思い出

老人クラブ大事業の
一つ。マスクも消毒も
徹底で少し緊張しまし
た。
本栖湖に映った逆さ
富士の美しさ、真っ赤
に熟した石垣イチゴの
美味しさで大満足の旅
になりました。

伊吹美賀子
(笠縫学区)

富士山をバックにバス4台集合写真撮影



1号車参加15人(笠縫・草津学区)



2号車参加30人(矢倉学区)



3号車参加34人(常盤学区)



4号車参加41人(山田学区)

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

編集後記
生きている内に一度は乗って
みたい豪華クルーズ船。今やコ
ロナウイルスで大惨事状態。全
員回復することを祈ります。
老人クラブのバス旅行は「案
しかった」「参加してよかった」
との感想を頂けて、ホッとして
いるところです。
皆さんのご協力で無事、広報
紙が発行できました。ありがと
うございました。
(広報部長 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

おがわ耳鼻咽喉科医院
●補聴器適合いたします。
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ●●●●●●
午後3:30~6:30 ●●●●●●
草津市追分1丁目4番25-2
(フレンドマート志津東草津店敷地内)
TEL(077)516-8733

わかき耳鼻咽喉科
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
TEL(077)532-7071
http://www.wakajibi.com

パソコン・スマホを長時間使用する方必見!!
疲れ目を癒すツボ
① 攢竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。
② 瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。
③ 晴明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。
④ 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。

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
TEL(077)561-0321
草津市野村2丁目10番16号

空家管理、相続対策、資産活用 ご相談承ります
ご不要な不動産の買取りも致します
AYAHA GROUP
アヤハ不動産株式会社
草津営業所
宅建業免許国土交通大臣(10)第3088号 TEL0120-63-6066
草津市西大路町6-6(JR草津駅西口 大阪ガス隣)