

2023/6 第102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 / 大阪市平野区喜連西4丁目6番69号 TEL.06-6797-0212

望月理事の司会のもと、会員物故者への黙とう、君が代の斉唱、草津市民憲章の朗読が行われた後、末下会長が登壇し、令和4年度を総括するとともに、さらなる老人クラブの発展を願いました。

4月27日(木)、令和5年度草津市老人クラブ連合会総会ならびに指導者・友愛講習会(記事は4面を参照)がロクハ荘大広間に開催されました。



令和5年度 草津市老ク連 総会を開催

令和5年度 本部役員名簿

役職名	氏名	学区
会長	木村 清	山田
副会長	柴田 弘三	矢倉
会計	今居 功	老上
理事	野田 和男	草津
理事	倉田 正一	渋川
理事	望月 雅治	笠縫
理事 体育部長	山本 巡	笠縫
理事 広報部長	村田 高三	渋川
監事	斉戸 猛	矢倉
監事	和泉 紘司	老上

次に、来賓を代表して辻川草津市副市長、横江草津市議会副議長から祝辞を、大田ロクハ荘所長からは激励のことばをいただきました。

その後、会則の一部改正についての報告があり承認され、議事へと移行。矢倉学区の水谷努さんが議長に選出され、以下の各議案が審議されました。

いずれも賛成多数の挙手により承認され、最後に木村清新会長が新年度の決意を表明し、総会は滞りなく終了しました。



辻川副市長



横江副議長



大田所長

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)

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)

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

草津市野村2丁目13-13(野村運動公園前)
077-567-1122

いつも考えています
環境のこと

ISO 14001 JACQ MS JAB
健康経営優良法人
2023

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/



会長就任あいさつ

草津市老人クラブ連合会

会長 木村 清

このたび、皆さまのご
推挙をいただき、図らず

も末下信哉前会長の後を受け継ぎ、草津市
老人クラブ連合会会長に就任いたしました
木村清でございます。若輩者で浅学非才の
身ではありますが、さらなる発展を目指し
尽力してまいりますので、皆さま方のご指
導、ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、草津市はまだまだ若いまちではあ
りますが、やがて高齢者が人口の25パーセ
ントを超え、人生100年時代を迎えよう
とする社会にあつて、すべての高齢者が楽
しく豊かに、生きがいをもって暮らしてい
くために、健康で自立し、支え合いながら、
これまで培ってきた知恵と経験を、住みよ
いまちづくりに生かしていくことが大切で
あります。そのためにも、老人クラブの活
動をより充実していく必要があると考えて
います。

しかし、老人クラブは会員の減少や高齢
化、役員のなり手不足などの問題を抱えて
います。今後、老人クラブの活動を活性化
し、会員の増加と若返りを図り、地域社会
に貢献できる老人クラブでありたいと思っ
ています。

どうか、会員の皆さま方の絶大なるご協
力をよろしくお願いいたします。

令和5年度 事業計画

月 日	事 業	会 場
4月27日(木)	令和5年度 総会、指導者・友愛講習会	ロクハ荘
7月 7日(金)	グラウンドゴルフ大会(予備日:13日(木))	野村グラウンド
10月 6日(金)	健康フェスティバル	野村グラウンド
11月	高齢者福祉大会	
未 定	会員親睦旅行	行き先未定
毎月 第3水曜日	きりりウォーキング(ポールウォーク) ～笑って歩いて健康づくり～	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	

○県老ク連事業

(令和5年4月1日現在)

11月22日(水) 滋賀県老人クラブ大会 / 栗東文化芸術会館「さくら」中ホール
2月26日(月) 高齢者相互支援活動研修会 / 長寿社会福祉センター大教室

○学区活動事業・加入促進事業(老人クラブ以外の人にも誘い合いましょう)

健康ウォーキング日程

(草津…5/19・11/24、山田…6/30、老上…11/15、
渋川…1月初旬、矢倉…未定、笠縫…未定)

○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～

専門部役員名簿

☆体育部 ※太字は部長

氏 名	学 区
山本 巡	笠 縫
村田 重治	草 津
北川 和男	渋 川
小林 正達	矢 倉
岡 昭男	老 上
橋本 繁弘	山 田

☆広報部 ※太字は部長

氏 名	学 区
村田 高三	渋 川
田中 正治	草 津
黒川 敬三	矢 倉
草川 良男	老 上
中島 清明	山 田
山本 三郎	笠 縫

☆女性部

氏 名	学 区
中村 央子	渋 川
太田 禮子	矢 倉
植西 小雪	山 田

(令和5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

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

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 学区別単位クラブ一覧

草津学区 7クラブ 162人

単位クラブ名	会長名	会員数
上東町老人クラブ楽遊会	北島 忠典	12
砂原町なかよし会	田中 正治	59
元一福寿会	島本 幸太郎	18
元二永寿会	池田 良彦	23
元町みよご会	野田 和男	13
本四共寿会	橋村 英郎	25
キリリ草津	木村 兼久	12
会長 野田 和男 副会長 橋村 英郎	体育部長 村田 重治 広報部長 田中 正治	

渋川学区 2クラブ 80人

単位クラブ名	会長名	会員数
渋川北楽寿会	倉田 正一	47
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	33
会長 倉田 正一 副会長 末下 信哉 副会長 中村 央子	体育部長 北川 和男 広報部長 村田 高三 女性部長 中村 央子	

矢倉学区 8クラブ 248人

単位クラブ名	会長名	会員数
矢倉第一老人クラブ	中村 和子	30
矢倉第二老人クラブ	種村 勝	30
矢倉第三老人クラブ	小林 正達	30
大塚団地桜クラブ	服部 善夫	30
三楽長生老人クラブ	水谷 努	30
室寿会老人クラブ	太田 禮子	30
馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	36
玄甫壮寿会	長山 孝	32
会長 柴田 弘三 副会長 種村 勝 副会長 中村 和子	体育部長 小林 正達 広報部長 黒川 敬三 女性部長 太田 禮子	

(4月1日現在/37クラブ・1,326人)

老上老ク連 2クラブ 112人

単位クラブ名	会長名	会員数
悠鳩会	今居 功	32
矢橋帰帆クラブ寿会	岡本 良彦	80
会長 今居 功 副会長 岡本 良彦	体育部長 岡 昭男 広報部長 草川 良男	

山田学区 13クラブ 576人

単位クラブ名	会長名	会員数
北山田町一部いきいき健幸クラブ	横江 廣康	30
北山田町二部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	40
北山田町三部いきいき健幸クラブ	中島 清明	30
五条町老人クラブ寿会	平井 善次	41
山田町老人クラブ八千代会	岸本 昭雄	70
南山田町老人会第一クラブ	橋本 繁弘	31
南山田町老人会第二クラブ	馬場 均	48
南山田町老人会第三クラブ	駒井 光男	46
不動浜福寿会	久泉 次郎	62
木川いこいの会	木村 清	79
陽ノ丘老人クラブ	植西 小雪	20
出屋敷老人クラブ親愛会	国松 幸男	48
新田町ほほえみ会	須佐美 正二	31
会長 木村 清 副会長 岸本 昭雄 副会長 植西 小雪	体育部長 橋本 繁弘 広報部長 中島 清明 女性部長 植西 小雪	

笠縫学区 4クラブ 118人

単位クラブ名	会長名	会員数
上笠第二老人クラブ(寿楽会)	山本 三郎	20
上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	43
野村きらく会	伊吹 美賀子	21
松原シニアクラブ	望月 雅治	34
会長 望月 雅治 副会長 伊吹 美賀子	体育部長 山本 巡 広報部長 山本 三郎	

きりり

きりり		30
-----	--	----

令和5年度も草津市老人クラブ連合会をよろしくお願いいたします。

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



社会福祉法人 檸檬会

レイモンド東矢倉保育園

草津市東矢倉1-5-18

TEL(077)516-2850

E-mail: manami.n@lemonkai.or.jp



社会福祉法人 千草会

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

http://www.seiki.co.jp

令和5年度草津市老ク連總會の後、指導者・友愛講習会が行われ、社会医療法人誠光会・淡海ふれあい病院リハビリテーション科の遠藤雄之氏（作業療法士・認知症ケア専門士）を招いて、『認知症を予防しよう!!』と題した講演を行っていただきました。



令和5年度
指導者・友愛講習会

な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいい、それが意識障害によらないもの」とされ、2040年には65歳以上の日本人のうち3〜4人に1人になると言われています。

認知症には、

- ①アルツハイマー型認知症
- ②脳血管性認知症
- ③レビー小体型認知症
- ④前頭側頭型認知症

の4つのタイプに分けられ、記憶が曖昧になったり、時間や場所、人物を認識できなくなったり、言語機能の障害などさまざまな症状が出てきます。また、気分が落ち込んだり、物事への意欲が低下すること、さらに症状を悪化させる場合が多いと言われています。



最後は全員で体操をしました

要因として、肥満・糖尿病・高血圧・難聴・頭部外傷・喫煙・大気汚染・運動不足・抑うつ・過剰飲酒・社会的孤立・教育歴などが挙げられますが、「運動」「知的運動」「コミュニケーション」の3つの習慣を心がけて生活することで、自然とリスク要因に対応でき、認知症の予防につながります。

また、椅子に座ってできる運動や両手でじゃんけんをする頭の体操も認知症予防に有効で、最後は遠藤先生指導のもと、参加者全員で簡単な体操を行って、講習会は終了しました。

元気な老人クラブの新しい仲間を紹介します！

▼渋川学区 南かがやきクラブ

入会してくれてうれしいです！
うれしいことがあるのを、待っていました。おかげで長生きできそうです。

(野瀬 清雄)



北川 義洋さん



榮永 都さん



北川 ひろ子さん



北川 テル子さん

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



みなさまのすぐなり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草津駅東口前「草津タワー」1階 JR南草津駅西口ロータリー前
☎ 077(563)7951 ☎ 077(565)9561
FAX 077(563)9051 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

☎ (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

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

☎ (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.46

すべてに感謝

田中 正治さん(草津学区)



私は今年2月に満80歳となりました。そして80歳にして決意を強く持つようになり、人生100年

時代を生き抜く力を老人クラブで学び、得ようと考えました。老人クラブの三大運動である「健康・友愛・奉仕」を実践することこそが、唯一100歳への健康長寿の道と確信しました。

早起き、健康食、仲間との楽しい出会い、そして与えられた課題を最後までやり遂げ、そして挑戦する。長く楽しく歩み続けます。

いつまでも元気で

北川 征子さん(渋川学区)



渋川老人クラブに入会させていただき、1週間に2回のグラウンドゴルフと1回のカラオケクラブに参加しています。どれもなかなか上達はしませんが、皆さんの輪の中で楽しませていただいています。

また、老化防止になればと、自宅で近所の方とともに生け花とお茶の稽古を続けております。健康でいられることに感謝し、地域の方々との交流を大切にしていきたいと思っています。

こんな近くに大きな野鳥が

黒川 敬三さん(矢倉学区)



2年前の年の暮れに東海道路筋、井上医院横の伯母川にゴイサギ(?)と思われる鳥が、手

の届くくらいの石垣の木に寂しそうにとまっていた。半月あまり後に橋の上から覗いてみたら、同じ所にいたのでスマホで撮影。今年2月はじめ頃に覗いてみたら、鳥の姿はもうなかった。ところが3月中頃、伯母川の4〜500メートル上流の石垣の草の根元にこの鳥がいた。そして数日後、その場所に鳥の姿はなかった。

頑張ろう、昔青年諸君!!

林 和臣さん(老上老ク連)



26歳・万博の年に「血糖値がプラスです、精密検査を受けてください」といわれ、それから53年、

今も3カ月に1度検査を継続中です。元氣そうに見えることの発端はここにある。その時の驚きの医師の説明「糖尿病になると目が見えなくなり、足を切ることになるよ」と。とんでもないことだ。「運動をなささい」「歩きなさい」この言葉が薬となり、今も日々実践している途中で

朝食は健康の秘訣

橋本 繁弘さん(山田学区)



健康を維持するには、毎朝の食事を欠かさずしっかりと摂ることが重要であると思っています。朝食

を必ず摂ることで1日の体力を維持でき、病気にならない健康な体をつくることのできると思っています。

朝食を摂らずコーヒー1杯で仕事に出かけ、お昼まで何も口にしないような不摂生を続けていると、必ず病気を引き起こすと思います。これからは朝食は欠かさず摂り、健康な体を維持したいと思っています。

リハビリと運動で健康長寿

山本 三郎さん(笠縫学区)



私は75歳です。昨年、左膝の人工関節手術を受けました。入院時および退院後、

その後1年以上経過した今でも、毎日40分程度リハビリや体操を行っており、加えて毎日30分程度の散歩を欠かしません。1日7000歩を目標にしています。

楽しみは、月に2回程度ゴルフに行くことです。スコアは大きいですが、ゴルフができるだけで幸福です。

きりり活動あれこれ

草津学区

昔からある遊びを楽しもう！



草津小学校では、新型コロナ感染症拡大で3年間延期されていた事業「昔からある遊びを楽しもう」が1月30日(月)に開催されました。当日は草津学区老ク連から12人の男女会員が参加しました。

お手玉、あやとり、おはじき、けん玉、こま、竹とんぼなど、昔のおもちゃで子どもたちの手を取りながら楽しく遊びました。伝統遊びを再度やりたいという気持ちで、昔のものを愛する心の豊かさにつながればと思います。



けん玉



竹とんぼ



おはじき

草津学区

広報部員紹介『利他の心』で精進

私の老人クラブ歴は70代前半からです。人生50年、父の創った家業自営業をひたすら守り続けてまいりました。腕力だけが頼りの田舎者です。広報活動をするようなセンスも顔もしてお

りません。このたび、野田和男会長よりご指名をいただき、皆さまのお力を借りながら責任を果たす所存です。好きな言葉は『利他の心』です。(広報部 田中 正治)

渋川学区

伊砂神社の清掃奉仕作業を実施



4月23日(日)、午前9時から渋川老ク連は氏子総代の皆さまと二手に分かれて、伊砂神社の清掃作業を開始。境内はちょうど木々が若葉と入れ替わる時期で、落ち葉がいっぱいでした。北楽寿会20人、南かがやきクラブ15人の皆さま、ご協力ありがとうございました。ご苦労さまでした。(渋川学区 中村 隆)

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
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

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

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

矢倉学区

矢倉こども園児と凧揚げに挑戦！

1月11日(水)、晴天の寒い運動場へ園児たちと老ク連のおじいちゃん、そして先生が集合し、あいさつの後、3〜4人ずつに分かれ、手づくりの凧などの凧糸をひ

いて園児が走り出しました。お店でくれるポリ袋の両端に凧糸を結びつけ、引っ張って走る園児たち。空高く揚がった連凧、何度もくるりと回って落ちる凧、引

きずり回される凧…寒さを忘れて走り回る園児たちと手助けする老ク連のおじいちゃんたち、あつという間の楽しい1時間でした。



矢倉学区

矢倉小学校1年生と昔あそび体験

矢倉小学校体育館にて、少しあどけなさの残った小学1年生の児童87人が10班に分かれ、お手玉やメンコ、コマ回し、けん玉など「昔

のあそび」を体験、昔の遊技や勝負事に1時間半ほどの間、館内をはしゃぎ回っていました。

児童たちはそれぞれ技量の取り込みには差があるものの、5〜6分もすればほとんどの児童がマスターしていました。一方、教える側のおじいちゃん、おばあちゃんたちは、けん玉やコマ回しなどに戸惑っている様子でした。



矢倉学区

小学生たちと苗植え体験を実施



6月1日(木)、矢倉小学校3年生の児童77人と、夏の花々の苗植え体験をしました。この企画は地域住民と学校のつながりを深め、地

域ぐるみで児童を見守る活動の一環として、約10年前から行われており、この日は苗ポットに入れたサルビアとマリーゴールド合計約120株を用意し、学校ボランティアの皆さん、矢倉学区老人クラブのメンバーが丁寧に教えながら、児童たちと一緒に心を込めて植えていきました。

なお、当日の様子は京都新聞にも取り上げられました。

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

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

Longevity Smile Clinic

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/

ゆつたり
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

老上老ク連



広報部員紹介 経過と今後の取り組み

コロナ禍
において体
調管理に不

安な毎日が続いていた中、
地区の老人クラブよりグラ
ウンドゴルフの誘いを受け
て入会したのをきっかけに、
以後はお墓の清掃や公園の
草刈りなどの奉仕作業、ま
た、お楽しみ会バス旅行な

どに参加し、充実した毎日
を1年間過ごすことができました。おかげさまで体調
も良くなり、毎日1万歩歩
くように心がけています。
今後は老上老ク連の役員
として、問題を抱えている
各クラブの会員減少化を防
ぐための取り組みを行いま
す。(広報部 草川 良男)



老上老ク連

老上老ク連の活動状況について

老上老ク連は、単位ク
ラブ数も会員数も少なく
なりましたが、各単位ク
ラブが協力し合って交流
を図っています。

昨年度は二ユースポー
ツのボッチャを体験し、
交流試合を行いました。
チームワークも良く、楽
しいものとなりました。
学区でのウォーキング
も毎年開催し、学区内外



の名跡に限らず、あまり知
られていない場所を説明を
受けながら訪れるなど、学
びながら楽しくウォーキン
グできるようにしています。



今年1月には矢橋の鞭崎神
社まで歩き、矢橋帰帆クラ
ブが作成された奉納図を拝
見、説明を受けました。

『老ク連くさつ』101号
ナンプレの答え合わせ

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

※11ページにクロスワードパズルが
あります。ぜひ挑戦してください。

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



目指そう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



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

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 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



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

きりり活動あれこれ

笠縫学区

笠縫上二老人会の紹介

笠縫上二老人会は、3町内会の会員で大部分を占めています。特別に他の町内の方も入会していただいています。

活動内容は、毎月1回の定例会として座山会形式でやっています。次に、グラウンドゴルフを毎週1回2ゲーム程度行っており、会費を別途もらっている。賞品を出しています。他にも、いきいき100歳体操を指導者のもとで毎週行っています。



笠縫学区

広報部員紹介

広報部員になって

今回、初めて老人クラブの会長を受けました。私は現在75歳で、会員の皆さんは私より年上です。一番若い私がリードしているか心配です。

老人クラブは年々人数が減ってきています。新しく入会していただく方は少ないです。どうすれば会員数を増やせるか？これが今後の老人クラブの存亡に大きく関わってくると思っています。

(広報部 山本 三郎)

山田学区

境内で楽しむグラウンド・ゴルフ

わが「五条町老人クラブ寿会」のメンバーが、八幡宮境内を活かしたコースで毎週火曜と土曜の週2回、グラウンド・ゴルフを楽しんでいます。コロナの影響で数人に減ったメンバーも10人以上と増



えました。小鳥たちの鳴き声を聞いて、木漏れ日を浴びながらのプレーは格別です。たびたび聞こえてくるホールインワンの歓声も、都会の喧騒とは違った心地よさに感じます。

(五条町老人クラブ寿会

平井 善次)

山田学区

広報部員紹介 原稿依頼時の心がけ

広報部員として2年が経過しました。その間、私の原稿も含め合計24通の原稿をいただきました。しかし、依頼時の説明不足により2名の方には返却せざるを得ない

結果となり、反省と申し訳なさいです。今後は、お願いする原稿の主旨と字数を正確にお伝えし、せっかくの原稿をお返しすることがないよう心がけます。

(広報部 中島 清明)

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
しっかりとろう!

骨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、ヨーグルトなどの乳製品、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。



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

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/

きりりウォークで 健康長寿を楽しみましょう!



～毎月第3水曜日に開催!～

- ・参加費300円(飴、ドリンク、指導料込み)
- ・ポールの貸出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



「お願い」
不要になった毛糸
がありましたら、老
人クラブへ分けてい
ただけませんか?
会長を通じて事務
局までお願いします。

かわいい苔玉を発見!
皆さんも挑戦してみませんか?



「お願い」
不要になった毛糸
がありましたら、老
人クラブへ分けてい
ただけませんか?
会長を通じて事務
局までお願いします。



タテのカギ

- 2 雌の馬と雄の口バの合いの子
- 3 外で食べること
- 4 もちをさまざまな具と共に煮た汁物
- 5 空き缶・ペットボトル・紙類など、再利用が可能な廃棄物
- 7 東京都が経営・管理すること。〇〇〇バスや〇〇〇地下鉄などがあります
- 8 慣用句。「キツネとタヌキの〇〇〇〇〇〇」
- 10 レモンや梅干しに多く含まれる、すっぱい味がする酸味成分
- 12 聖職者。カトリック教会では司教の下位
- 15 必要以上に自分をいやしめること
- 18 肉食動物の上下のあごにある、するどく尖ったじょうぶな歯

ヨコのカギ

- 1 加齢などにより、色素が落ちた髪を染める薬剤
- 6 つゆの長雨。〇〇〇前線
- 7 バラやサボテンなどに生えている、固くとがった部分
- 9 歯ぐきに炎症がある状態
- 11 特定の部分。「問題の〇〇〇」「修正〇〇〇」
- 13 イギリスやアメリカなどで広く使われている言語
- 14 製造の前にテストとして作るもの
- 16 1986年発売の美空ひばりの名曲といえば「〇〇燦燦」
- 17 「〇〇〇も眠る丑三つ時」
- 19 両手・両足を地につけてはうこと

クロスワードパズルに挑戦!

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、
A B C D E F に入ることば
を見つけてください。

1	2	3	4		5
	6				7
8		9		10	
11	12			13	
14			15		
16			17	18	
		19			

正解が分かった方は、解答を記入した
用紙を事務局までFAXしていただく
かご持参ください。

応募の締切は令和5年8月末日です。

どしどしご応募ください!

事務局だより

令和5年度 お花あそび教室

県老ク連より出前講座いたします!

所要時間: 1時間半~2時間

参加費: 材料費の半額程度(半額は県老ク連が負担します)

定員: 10~20名程度(応相談)

場所: ご準備いただいた場所へ出張します!

お問い合わせ: 草津市老ク連事務局 ☎077-516-0350

*** 予算・人数・時間なども気軽にご相談ください!**



フレームアレンジメント
100個限定
参加費: 1,400円



つまみ細工 100個限定
参加費: 700円



アレンジメント 100個限定
参加費: 1,400円



しめ縄 100個限定
参加費: 1,100円

しめ縄のデザインは昨年と変わります。お楽しみに!



古布花 100個限定
参加費: 700円

仲間と楽しみながら
“お花あそび”を
してみませんか?



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

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

今号より「老ク連くさつ」はタブロイドからA4にサイズを変更しました。これからの読みやすさ、広報誌づくりに努めてまいります。
(広報部一同)

編集後記

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

売買はもちろん、相続対策、資産活用 ご相談承ります
売却後も住み続けられる「アヤハ住まいるリースバック」取扱開始



アヤハ不動産株式会社

草津営業所 ☎0120-63-6066 草津市西大路町6-6 (JR草津駅西口 大阪ガス隣)

南草津営業所 ☎0120-01-6065 草津市矢倉2-6-12 (国道1号線沿い セブンイレブン隣)

宅建業免許国土交通大臣(11)第3088号 建設業/滋賀県知事許可(特-1)第11785号

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
これからの心配になったら
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