

2024/9 第104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 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

7/4 (Thu)

令和6年度 グラウンドゴルフ大会を開催!



157名の参加者が
和気あいあいと
プレーを楽しみました!



橋川市長

7月4日(木)、野村運動グラウンドにて選手総勢157名の参加のもとグラウンドゴルフ大会を開催し、楽しい1日となりました。

田中会長の挨拶のあと、橋川市長の挨拶、山本体育部長のルール説明、始打式では市長がカーン!と一打。もう少しでホールインワン? わーっとみんなの歓声が上がリ、にぎやかな大会のはじまりの合図となりました。

早朝から体育部や役員の方々の準備や運営のおかげで、競技はトラブルも無く時間通りスムーズに進行することができました。受付でのたびたびの水分補給のおかげもあり、熱中症もなく、みんな元気で笑顔のなか無事に終了することができました。

みなさまのご協力ありがとうございました。

大会結果は6ページに掲載!

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/

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を

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

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。

社会医療法人 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 JACO
MS JAB
地域企業引企業
健康経営優良法人
2024

株式会社 **木下カンセー**

本社 大津市大堂1丁目17-14 松政ビル7F
TEL(077)543-2663 FAX543-3119
https://kansei.co.jp/



楽しい一年に

草津市老人クラブ連合会
会長 田中 正治

草津市老人クラブ会員の皆様には、ご健勝にて日々お越しのこと心よりお慶び申し上げます。

私は令和6年会長に選出されました田中正治です。非力ですが、皆様と共に力を合せて、楽しく前へ進みたいと思っております。

現在、日本社会は少子高齢化という大きな問題を抱えています。そしてコロナ禍3年で社会が大きく変質しました。しかし、私は社会が老人を見ている、又、大きな期待をしている、そこでその役割を果たす努力をしなければならぬと考えます。しかし、現状は会員と単位クラブの減少に直面しています。

我々は活動指針として健康・友愛・奉仕という目標を掲げています。我々は人生百年の目標に向かって各々が努力していますが、認知症状やフレイル症状等の増加を見る

時、今一度現状確認し、対策について共有していかねばと考えます。行政当局からたくさんの方策情報について提示していただいています。

健康づくりには食生活、笑い、おしゃべり。生きがいづくりには百歳体操、グラウンドゴルフ、各種同好会、ボランティア活動等。友達づくりには、数多い出会いの中から友情、思いやり等の心が育まれると思えます。

以上、私は人生は友が宝であり、友の友情を宝として生きたる心が大事であると考えます。会員各位におかれましては、今、自分の健康、家族、地域社会について、何が必要か、何を求められているか考慮していただき、今年1年楽しい出会いを続けましょう。



令和6年度 草津市老ク連 総会を開催

4月26日(金)、長寿の郷ロクハ荘の大広間において令和6年度総会および、指導者・友愛講習会が開催されました。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ました。望月副会長進行のもと、はじめに木村(前)会長があいさつを行いました。続いて来賓の橋川市長、山元市議会議長、大田所長から祝辞をいただき、総会へと移りました。総会は老上学区の和泉紘司さんが議長に選出され、以下の議案について審議が行われました。



- 第1号議案 令和5年度事業報告
 - 第2号議案 令和5年度決算報告
 - 第3号議案 令和5年度監査報告
 - 第4号議案 令和6年度活動方針(案)
 - 第5号議案 令和6年度事業計画(案)
 - 第6号議案 令和6年度会計予算(案)
- ※新役員承認および田中正治会長のあいさつ
- すべての案件は賛成多数により承認され、総会は滞りなく終了しました。



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

食事の前後は ほうじ茶を



野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内で吸収されなくなります。食事の直前直後はタンニンが含まれないほうじ茶や番茶などを飲む方が、栄養分が無駄なく吸収されるのです。

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 小澤事務所

社会保険労務士法人
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6年度 事業計画

月 日	事 業	会 場
4月26日(金)	令和6年度 総会、指導者・友愛講習会	ロクハ荘
7月 4日(木)	グラウンドゴルフ大会	野村グラウンド
10月 3日(木)	健康フェスティバル	野村グラウンド
02月	高齢者福祉大会	ロクハ荘
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)	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6年4月1日現在)

○県老ク連事業

- 07月18日(木) ニュースポーツ講習会・創造推進員等研修会
長寿社会福祉センター(午後)
- 11月13日(水) 滋賀県老人クラブ大会
栗東文化芸術会館「さきら」中ホール(午後)
- 02月12日(水) 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・研修室

○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)

- 健康ウォーキング日程
草津…5/17・11/22、渋川…1/6、老上…11/6、山田…6/28、
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～

令和6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	倉田 正一	渋 川
理 事	柴田 弘三	矢 倉
理 事	岡本 良彦	老 上
理 事	駒井 透	山 田
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	平井 文雄	山 田
監 事	奥村 國男	笠 縫

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
田村 司郎	矢 倉
岡 昭男	老 上
駒井 透	山 田

☆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
草川 良男	老 上
平井 文雄	山 田
山本 三郎	笠 縫

☆女性部

氏 名	学 区
中村 央子	渋 川
植西 小雪	山 田

(令和6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

万博あれこれ

2025年、大阪で開催される「大阪・関西万博」。万博は1851年、イギリスのロンドンから始まりました。日本が初めて参加したのは1867年(慶応3年)の「第2回パリ万博」。「徳川幕府」、現在の鹿児島県にあたる「薩摩藩」現在の佐賀県にあたる「鍋島藩」が参加。
日本政府として初めて万博に参加したのは、1873年の「ウィーン万博」でした。

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6年度 学区別単位クラブ一覧

草津学区			6クラブ 141人			老上老ク連			2クラブ 112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	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	55	悠鳩会	今居 功	32	矢橋帰帆クラブ寿会	岡本 良彦	80			
元一福寿会	島本 幸太郎	18	会長 岡本 良彦	体育部長 岡 昭男		会長 今居 功	広報部長 草川 良男				
元二永寿会	池田 良彦	21	副会長 今居 功								
元町みよご会	野田 和男	11									
本四共寿会	村田 重治	23									
キリリ草津	木村 兼久	13									
会長 田中 正治	体育部長 村田 重治										
副会長 野田 和男	広報部長 戸高 秀人										
渋川学区			2クラブ 80人			山田学区			13クラブ 579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	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	43	北山田町一部いきいき健幸クラブ	横江 廣康	30	北山田町一部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	39	北山田町一部いきいき健幸クラブ	横江 廣康	30
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	37	北山田町二部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	39	北山田町二部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	39	北山田町二部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	39
会長 倉田 正一	体育部長 北川 和男		北山田町三部いきいき健幸クラブ	中島 清明	30	北山田町三部いきいき健幸クラブ	中島 清明	30	北山田町三部いきいき健幸クラブ	中島 清明	30
副会長 末下 信哉	広報部長 村田 高三		五条町老人クラブ寿会	平井 文雄	44	五条町老人クラブ寿会	平井 文雄	44	五条町老人クラブ寿会	平井 文雄	44
副会長 中村 央子	女性部長 中村 央子		山田町老人クラブ八千代会	池田 正秋	65	山田町老人クラブ八千代会	池田 正秋	65	山田町老人クラブ八千代会	池田 正秋	65
			南山田町老人会第一クラブ	駒井 透	38	南山田町老人会第一クラブ	駒井 透	38	南山田町老人会第一クラブ	駒井 透	38
			南山田町老人会第二クラブ	中瀬 不二雄	59	南山田町老人会第二クラブ	中瀬 不二雄	59	南山田町老人会第二クラブ	中瀬 不二雄	59
			南山田町老人会第三クラブ	岸本 満	38	南山田町老人会第三クラブ	岸本 満	38	南山田町老人会第三クラブ	岸本 満	38
			不動浜福寿会	久泉 次郎	59	不動浜福寿会	久泉 次郎	59	不動浜福寿会	久泉 次郎	59
			木川いこいの会	馬場 正光	77	木川いこいの会	馬場 正光	77	木川いこいの会	馬場 正光	77
			陽ノ丘老人クラブ	植西 小雪	20	陽ノ丘老人クラブ	植西 小雪	20	陽ノ丘老人クラブ	植西 小雪	20
			出屋敷老人クラブ親愛会	久保 浩	48	出屋敷老人クラブ親愛会	久保 浩	48	出屋敷老人クラブ親愛会	久保 浩	48
			新田町ほほえみ会	須佐美 正二	32	新田町ほほえみ会	須佐美 正二	32	新田町ほほえみ会	須佐美 正二	32
			会長 駒井 透	体育部長 駒井 透		会長 駒井 透	体育部長 駒井 透		会長 駒井 透	体育部長 駒井 透	
			副会長 久泉 次郎	広報部長 平井 文雄		副会長 久泉 次郎	広報部長 平井 文雄		副会長 久泉 次郎	広報部長 平井 文雄	
			副会長 植西 小雪	女性部長 植西 小雪		副会長 植西 小雪	女性部長 植西 小雪		副会長 植西 小雪	女性部長 植西 小雪	
矢倉学区			7クラブ 223人			笠縫学区			4クラブ 113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	単位クラブ名	会長名	会員数	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	上笠第二老人クラブ(寿楽会)	山本 三郎	20	上笠第二老人クラブ(寿楽会)	山本 三郎	20	上笠第二老人クラブ(寿楽会)	山本 三郎	20
矢倉第三老人クラブ	小林 正達	30	上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	43	上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	43	上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	43
大塚団地桜クラブ	服部 善夫	30	野村きらく会	伊吹 美賀子	17	野村きらく会	伊吹 美賀子	17	野村きらく会	伊吹 美賀子	17
三楽長生老人クラブ	水谷 務	30	松原シニアクラブ	望月 雅治	33	松原シニアクラブ	望月 雅治	33	松原シニアクラブ	望月 雅治	33
室寿会老人クラブ	田村 司郎	30	会長 望月 雅治	体育部長 山本 巡		会長 望月 雅治	体育部長 山本 巡		会長 望月 雅治	体育部長 山本 巡	
馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	42	副会長 伊吹 美賀子	広報部長 山本 三郎		副会長 伊吹 美賀子	広報部長 山本 三郎		副会長 伊吹 美賀子	広報部長 山本 三郎	
玄甫壮寿会	長山 孝	31									
会長 柴田 弘三	体育部長 田村 司郎										
副会長 中村 和子	広報部長 黒川 敬三										



(4月1日現在/35クラブ・1,278人)

令和6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

一緒にうれしい
On Your Side

みなさまのすぐとなりに京都中央信用金庫がいます。

京都中央信用金庫

草津支店・草津駅前支店 南草津支店

草津駅口交差点北西角 JR南草津駅西口ロータリー前

☎077(563)7951 ☎077(565)9561

FAX077(563)9051 FAX077(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.49

★ 歩いて元気に!!

芳川 武夫さん(草津学区)



朝の早起きはつらいけど、一歩家を出るとすがすがしい朝の空気、気持ち良いウォーキングの始まりです。今年5月からほぼ毎日の日課になっています。朝早くからたくさんの方が歩いているのにびっくり。途中の挨拶も自然になり、仲間も出来ました。

また、ロクハ公園でのウォーキングも楽しみの一つです。コーチの方の準備運動から始まって、コースを一周します。ハーモニカ演奏もあり楽しいです。

★ 手作り食品で季節の味を!

津田 妙子さん(渋川学区)



冬には味噌やゆず茶を、初夏には梅干し、梅ジュース、梅煮、紅生姜、甘酢生姜、らっきょう漬け、ドクダミ茶、しそジュース等。塩麴、糠漬

今年、町内会で味噌作りをしました。その味噌で、敬老会の日にお味噌汁を作り食べる予定です。手作り食品で腸を整え、百歳体操、自彊術、朗読、かがやきクラブで身体と心を整えていただいています。楽しい集いに感謝しています。

★ 地域の方々と共に

辻 圭子さん(矢倉学区)



「矢倉第一老人クラブ」の一員となつて4年になります。自分にはまだ早いかな? と思いつつ2カ月に一度の集いに参加して楽しい世間話と美味しい食事をいただきます。素敵な景色が準備されるビンゴゲームも魅力です。お誕生日も祝います。仕事や主人の付き添いなどで参加できないときも多いのですが、地域の会員の皆様との親睦を深めながら先輩方から人としての心得を学び続けていきたいと思っています。

★ 私の健康法

水野 明子さん(老上老ク連)



私は、石けん運動に参加したところから、人とかかわりを大切にしております。

最近では、百歳体操やコーラスのグループを立ち上げ、サロンでもゲーム感覚での運動や、脳トレのクイズを皆さんと一緒に楽しんでいきます。何をやったら皆さんに喜んでいただけたか役に立つかを考えております。私自身が一緒に楽しんで喜んでおり、これが私の健康法であり活力の源だと思っております。

★ ラジオ体操と共に

濱口あさ子さん(山田学区)



60歳の時、骨密度測定検査で「骨粗しょう症です」「適度な運動をしないと、骨はだんだん脆くなり歩けなくなりますよ」と言われ、大変ショックを受けました。そして、次の日から誰もが手軽にできるラジオ体操を始めました。ピアノの前奏が流れると、自然と体が動いて、毎朝続けられています。また、百歳体操にも参加させていただき、健康維持に励んでいます。

★ 元気人・中村茂和さん

山本 三郎さん(笠縫学区)



上笠第二老人クラブの元気人を紹介します。この方は現在83歳になられます。現役時代は地域郵便

局長として活躍され、引退後はまちづくり協議会の会長を務められ、数字に明るい元気人です。毎週のグラウンドゴルフの練習に積極的に準備をされ、また、成績も常に上位に上がります。元気に明るく毎日を過ごされています。このような毎日を過ごしたいと願っているのは、私だけではないようです。

z t vから取材を受ける形で、高野先生指導のもと開催しました。県より、原小枝指導員、連盟より高野先生、広報部長、事務局寺田さん、ハーモニカ田中さん、毎月の行事ですが、草津市老人クラブ今年度会長の田中会長も参加くださいました。

「楽しいなあ」「歌を歌ったり、ストレッチしたり、指導も充実している」と喜んでいただきました。仲間と話が盛り上がり、楽しく



5/15 (Wed) **健康づくりウォーク**
 ナルディックウォーク みんなで健康づくり

場所：回クハ公園
 参加者：19名



散策中の人がおられる中、わいわいと歩いていると本当に楽しい時間になりました。高野先生の指導も、新しい参加者が増えると熱心になりました。

毎月の事業として、充実したものになっていくことを願って続けていきます。

初夏の暖かい日差しのもと、犬の散歩をしている人やウォーキングをさせていたがいます。

7/4 (Thu) **令和6年度**
グラウンドゴルフ大会
 — 大会結果 — (敬称略)

順位	氏名	学区	スコア
優勝	堀井 保	山田	31
準優勝	馬場 敏一	山田	32
第3位	山本 國昭	老上	34
第4位	木村 芳昭	山田	34
第5位	徳井 泉二	渋川	35
第6位	富満 篤盛	草津	35
第7位	芝田 佳江	老上	36
第8位	奥野 末男	矢倉	36
第9位	小寺 芳光	笠縫	36
第10位	吉岡 邦裕	渋川	36
ナイスショット賞	馬場 敏一	山田	1ゲーム
BB賞	島林 慶子	渋川	52

《ホールインワン》41人 (2回×4人 1回×37人)

※ナイスショット賞とは、1ゲーム1打か2打で入れた方に送られる賞です。



写真向かって左から、堀井さん(優勝)、馬場さん(準優勝+ナイスショット賞)、山本さん(第3位)

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)
 TEL077-566-7808

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
 TEL077-598-5935

きりり活動あれこれ



矢倉学区

矢倉老人クラブグラウンドゴルフ大会

5月11日(出)、五月晴れの矢倉小学校グラウンドで、矢倉老人クラブ会員64名参加のもとグラウンドゴルフが開催された。

矢倉老ク会長あいさつと体育部からのルール等説明。全員10班のチームに分かれ、スタート地点へ移動。さつそくクラブでボールを叩く音と、アーとかワアの

5月17日(金)晴れ、9時半、de愛ひろば出発の健康ウォーキングに12名が参加しました。

草津学区

第1回健康ウォーキング

田中修三様にしていたいただきました。

de愛ひろばに戻り、全員美味しいソフトクリームを食べ、満足のうちに11時ごろ解散となりました。

(広報部長 戸高 秀人)



声があちこちで。歳はとっても勝負事になると人が変わったようになるらしい。帽子や服装もそうだが動作も遠くから観ていると、7・80歳の年寄りには見えない。椅子に座って背中を丸めお茶をし、おしゃべりも良いが、スポーツは元気と健康な身体に良い影響を与えてくれる。

(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

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

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

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

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

笠縫学区

笠縫学区活動紹介



会員数が年々減少する中、役員を選出するのに苦慮しています。年間の行事としては、グラウンドゴルフ3回(小学校グラウンド・野村グラウンド・弾正公園)、健康ウォーキングではロクハ公園に行き、森の散策後お昼を食べ、楽しい日を過ごしました。

脳トレで認知症予防で

は、ボランティアグループに来ていただき、オンラインワンゲームを教えてもらいました。が、難しいけどやみつきになりました。

今年、日帰り親睦旅行も計画し、楽しい年にしていきたいと考えています。

(会長)

望月 雅治



R5.10.09(木) 脳トレで認知症予防

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

上笠第二老人クラブの紹介

笠縫学区

上笠第二老人クラブの会

員数は20名です。会員の方は80歳を超える人がほとんどです。行事として、毎週1回グラウンドゴルフをして、賞品がでます。

また毎月3回は、百歳体操をしています。人数がいとも同じくらいなのです。皆の楽しみは、年に一度の日帰り旅行です。去年は若

狭に行きました。

もう一つの楽しみは新年会です。会費を少なくして、会からの助成金を使って、目いっぱい食べ、また飲みました。それから毎月1回誕生会をして、プレゼントをします。

(広報部長 山本 三郎)



R5.09.14(木) 第2回グラウンドゴルフ大会

カルシウムをしっかりとりよう!

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
TEL(077)547-2021

きりり活動あれこれ

渋川学区

春の研修旅行に思う

4月5日(金)、晴天のもと、嵯峨野トロッコ列車で遊覧に南北合同30名で出発しました。当日は桜が満開で道路が混むことが予想されましたが、無事トロッコの出発予約時間に間に合いました。「キレイッター!!」。

朝食は名店「がんこ高瀬川」でコース料理をいただきました。『アーオイシカッタ!!』。帰り道、南禅寺に立ち寄り、私は人物見物をし、まあ外国人の多いこと『ビックリ仰天!!』感動の一日、無事帰りました。

(渋川北楽寿会 副会長 徳井 泉二)



渋川学区

伊砂砂神社 清掃奉仕作業

4月28日(日)、9時から渋川老人クラブ連合会は、氏子総代の人たちと二手に分かれて清掃作業を行いました。境内は木々が若葉と入れ替わる時期でもあり、ゴミ袋が落ち葉ですぐに一杯になりました。北楽寿会14名、南かがやきクラブ15名の皆さま、ご協力ありがとうございました。お疲れ様

でした。5月3日伊砂砂神社例大祭の神輿巡行の無事故を祈念して。

(広報部長 村田 高三)



老人クラブ 傷害保険・賠償責任保険のご案内

- ◆保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ※掛金、補償内容等、詳しくは草津市老ク連事務局までお問い合わせください。

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。一部のタイプでは他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合*も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません(複数加入はできません)。

*法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

*法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。

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



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 にじいる会



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

山田学区

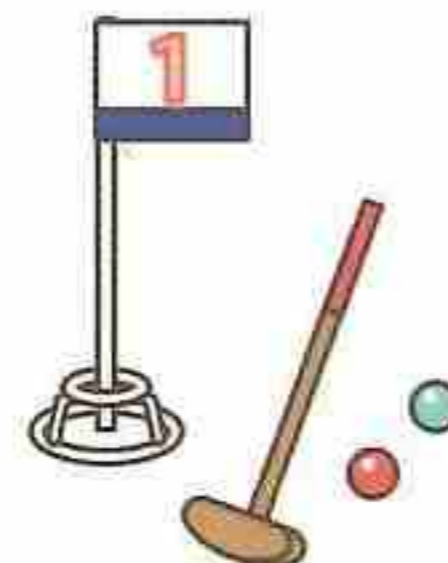
楽しいグラウンドゴルフ大会

令和6年5月30日(木)草津川跡地公園 a i 彩ひろばで、グラウンドゴルフ大会が開かれました。

心配していた天気も曇りで湿気もなく程よい気候の中、学区内の町内クラブから73人の参加を得て、和気あいあいの中、経験者から初心者まで、楽しい1日を過ごすことができました。

ホールインワンゲームでは、通常のコースとは違い、約10mの距離にポストを立てて挑戦する競技で、1回で入った人や最後まで入らなかった人など、嬉しさや悔しさなどが態度に出て、楽しい時間を過ごすことができました。

(広報部長 平井 文雄)



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

山田学区

山田こども園で七夕飾りの交流会



6月27日(木)、老人クラブの役員と山田こども園の子どもたちが七夕飾りで交流をしました。

それぞれのクラスが七夕の歌などを発表された後、5歳児と一緒に飾りを作り笹につけました。

南山田町老人クラブが提供した笹竹に、園児が折り紙で飾りを作るのをお手伝

いしたり、難しい箇所はみんなで考えたりしながら交流し、笹飾りを完成させました。完成した大きな七夕飾りは、子どもたちと一緒に山田まちづくりセンターと山田交番に届けに行き、飾っていただきました。

(広報部長

平井 文雄)



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3:00~7:00
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

きりり活動あれこれ

老上老ク連

ポッチャゲーム

皆さんが楽しくできるゲーム等がないか摸索し、ポッチャ競技は年齢に関わら



ずすべての人がともに楽しむことができるゲームとして実施しています。

第1回から多くの参加者があり、赤・青3名ずつチームに分かれ競いました。ルールは、白いボール「目標球」を投げ、少しでも白いボールに近づけられるか、投げたボールが「横に行った」「強すぎた」などの声を上げ、楽しみ、有意義な時間を過ごすことができました。(岸野 文和)

老上老ク連

鞭崎神社の絵馬奉納制作の実施

令和6年の干支(辰)に合わせ寿会協議の結果、(氏神)神社へ奉納する絵馬の制作に着手する事に決定、(会員の健康と町民の繁栄を祈り)会員一丸となって取り組む事に致しました。

顧問の芝田敏夫さんが立案し、寿会役員をはじめ、10月25日より制作を始めました。11月度以後、月に4回、1回2時間程度の時間を重

ね、巨大絵馬は3枚に分け、1枚の高さ3メートル、横2.5メートルの六角形で、竹の骨組みに和紙や色紙を貼り、竜の絵や竜の造形作品に木の葉を貼り付ける作業を行い、結果年末に完成し、神社に奉納することができました。新年の初詣にて会員や町民の方々に見ていただきました。(矢橋帰帆クラブ寿会)

ね、巨大絵馬は3枚に分け、1枚の高さ3メートル、横2.5メートルの六角形で、竹の骨組みに和紙や色紙を貼り、竜の絵や竜の造形作品に木の葉を貼り付ける作業を行い、結果年末に完成し、神社に奉納することができました。新年の初詣にて会員や町民の方々に見ていただきました。(矢橋帰帆クラブ寿会)



矢橋帰帆クラブ寿会 干支奉納



コープしがキッチンカー「健康教室」のご紹介

4つのプログラムがあります。

- * 高齢者向けプログラム
 - ①健康寿命について
 - ②フレイルについて
 - ③のどの老化について
- * 一般向けプログラム
 - ①食生活のおはなし

約30分のプログラムです。

お家にある食材で簡単に作れる、健康レシピをご紹介します。

ちょっとうれしいプレゼントもあるのだ!



ご依頼をお待ちしています!



- 地域のサロン活動や、自治会、老人会、子育てサークルなどにお伺いしています。
- 「健康教室」は、5~30名様まで対応いたします。
- 出張料は一切必要ありません。
- 活動日は月・水・金曜日、イベント対応はご相談ください。

【ご依頼・お問い合わせ】

生活協同組合コープしが 組織広報部 キッチンカースタッフ まで
TEL 0120-668-825 (9:00~15:30) FAX 0120-096-502
E-mail paku2k@coop-shiga.or.jp
〒520-2351 野洲市富波甲 972 番地

詳しいパンフレットはこちら



