

2026/9 第107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

4月30日(木)、長寿の郷ロクハ荘大広間において令和8年度総会および指導者友愛講習会を開催しました。

第1部 総会の式典では、物故者会員への黙祷、君が代の斉唱、草津市民憲章を朗読しました。



令和8年度
草津市老ク連 総会を開催

田中会長の挨拶、来賓の橋川市長、遠藤市議会議員、大田ロクハ荘所長からの祝辞をいただき式典は終了しました。

続いて議長に草津学区の戸高秀人さんが選出され、議事に移りました。

◎第1号議案
令和7年度事業報告

◎第2号議案
令和7年度決算報告

◎第3号議案
令和7年度監査報告

◎第4号議案
新役員承認

◎第5号議案
令和8年度活動方針(案)

◎第6号議案
令和8年度事業計画(案)

◎第7号議案
令和8年度会計予算(案)

すべての議案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

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

社会医療法人 誠光会
介護老人保健施設 **草津ケアセンター**
地域での暮らしを支え、自立を支援します。

草津市野村2丁目13-13(滋賀トヨタアリーナ前)
☎077-567-1122

いつも考えています
——環境のこと

ISO 14001
JAB
地域未来牽引企業
健康経営優良法人
2024

株式会社 木下カンセー

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



草津市老人クラブ連合会
会長 田中 正治

春。野に咲く花は美しく色鮮やかに私たちの目を楽しませてくれました。我々老人クラブも新鮮な風とともに心と喜びを送り届ける存在でありたいと思います。

前年度を振り返りますと、現状は厳しく老人クラブの会員の減少は歯止めが効きません。経済的にも物価の大幅な上昇によるインフレ拡大で我々には生活面で良くない傾向です。

こうした環境の中で私たちは健康・友愛・奉仕という目標を持ち、活動を続けてまいりました。健康については、食生活と運動の均整による長寿達成。友愛については、日々出合いの中で心身の活発な躍動を図る。奉仕については会員相互の交流と地域社会のあらゆる場面で期待される責任と役割を実行してきました。前年度は事業面では少し前進がありました。前半にはソフトバンクのスマホ教室。明治安田の大人の塗り絵コンクール。健康マージャン教室。後半に草津東高校とのグラウ

ンドゴルフ大会開催。老人を元気にしようと、各種取り組みが実施され、楽しい思い出と元気を頂きました。

本年度も当初より交流実施に向けて計画が現在進行しています。私たちは今を生きる老人として会員数を拡大して元気で心豊かな街を目指します。会員数拡大にはクラブの魅力化が必要です。私たちは健康長寿を目標として週単位で友愛の心で日々触れ合い助け合い前進しています。老人クラブへの入会が健康長寿・百歳の片道切符だと思っただけのよう日々触れ合い大いに楽しましよう。その上で各々が友人や仲間と老人クラブへの入会を勧めましよう。

最後に、現在生成A-という怪物によって日々世の中が変化しています。A-がいかに進歩しても人間の心は不変です。私たちは明治・大正・昭和と永く時代を強く生きた先輩の心と文化遺産を継承し常に明るく楽しく優しく笑顔で出合いを続けましよう。



令和8年度総会 第2部 指導者・友愛講習会

4/30 (木) 淡海医療センター 栄養部 部長 布施 順子 氏

～いきいき食生活～ 「サルコペニア・フレイル予防!」

健康寿命と平均寿命の間には男性で約8.5年、女性で約11.6年の差(不健康な期間)が存在します。この差を縮めるためには、心身の活力が低下する「フレイル」や、加齢による筋肉量・筋力の低下「サルコペニア」の予防が極めて重要です。

サルコペニアの予防・対策には、主に右記の3つの柱を取り入れた生活習慣が効果的です。

(1) 栄養(食事・口腔機能)

- ◎主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い3食を摂取する。
- ◎筋肉の材料となる「たんぱく質(特にBCAA・ロイシン)」を意識して十分摂る。
- ◎骨を強くするためのカルシウムやビタミンDを積極的に取り入れ、水分補給もこまめに行う。
- ◎噛む力や口腔機能を維持し、しっかり咀嚼して消化・吸収を高める。

(2) 身体活動(運動)

- ◎日常的に歩く歩数を増やし、階段を利用するなど無理のない範囲で身体を動かす。
- ◎スクワットや足上げなどの筋力トレーニングを継続して行う。

(3) 社会参加

- ◎外出やボランティア、趣味の活動、友人との交流などを増やし、孤立や気力の低下を防ぐ。

「栄養」「身体活動」「社会参加」をバランスよく日常生活に取り入れることが、健康寿命を延ばす鍵となります。

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

家庭でできる!
かんたんエコ
～照明器具～

照明器具の掃除で
明るさアップ

ランプやかさが汚れると明るさは極端に低下します。手入れしましょう。

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@tkcnf.or.jp

令和8年度 事業計画

月 日	事 業	会 場
4月30日(木)	令和8年度 総会、指導者・友愛講習会	ロクハ荘
6月25日(木) 雨天予備日7月2日(木)	グラウンドゴルフ大会	野村グラウンド
7月17日(金)	健康マージャン初心者教室	草津市役所
9月25日(金)	草津東高校との交流会 (年間2回程度)	草津東高校
10月29日(木) 雨天予備日11月5日(木)	健康フェスティバル	野村グラウンド
12月4日(金)	会員日帰り親睦旅行	名古屋方面
12月11日(金)	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	専門部会・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

- 4月16日(木) 市町老ク連事務局・担当者会議 【会場】長寿社会福祉センター(午後)
 6月18日(木) 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 【会場】ピアザ淡海(大津市)
 6月26日(金) 第1回ブロック会議(守山市老人クラブ連合会)
 7月 2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)
 11月18日(水) 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月開催予定 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)
 未 定 第2回ブロック会議(守山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にも誘い合いましょう)

健康ウォーキング日程

草津…5/15、渋川…未定、矢倉…5/13、老上西…未定、笠縫…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8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	水谷 務	矢 倉
監 事	和泉 紘司	老上西

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
戸高 秀人	草 津
福田 武	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
臼井 誠次	草 津
柴田 弘三	矢 倉
今居 功	老上西
柴田 茂壽	笠 縫

☆女性部

氏 名	学 区
芹田早智子	草 津
武村 千春	渋 川

(令和8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

 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

令和8年度 学区別単位クラブ一覧

草津学区			矢倉学区		
6クラブ 143人			5クラブ 157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	55	矢倉第一老人クラブ	中村 和子	30
元一福寿会	島本 幸太郎	13	大塚団地桜クラブ	服部 善夫	30
元二永寿会	池田 良彦	30	三楽長生会	水谷 務	30
元町みよご会	青山 春雄	11	馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	37
本四共寿会	臼井 誠次	19	室寿会老人クラブ	田村 司郎	30
キリリ草津	木村 兼久	15	会長 柴田 弘三 体育部長 福田 武 副会長 水谷 務 広報部長 柴田 弘三 副会長 服部 善夫		
会長 田中 正治	体育部長 戸高 秀人				
副会長 島本 幸太郎	広報部長 臼井 誠次				
	女性部長 芹田 早智子		笠縫学区		
2クラブ 72人			3クラブ 69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	40	上笠第三老人クラブ(むつみ会)	奥村 國男	33
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	32	野村きらく会	飯沼 正明	11
			松原シニアクラブ	望月 雅治	25
会長 末下 信哉	体育部長 倉田 正一		会長 望月 雅治	体育部長 山本 巡	
副会長 北川 義洋	広報部長 村田 高三		副会長 山下 保	広報部長 柴田 茂壽	
副会長 倉田 正一	女性部長 武村 千春		副会長 飯沼 正明		
老上西学区			きりり		
1クラブ 32人					
単位クラブ名	会長名	会員数	きりり		30
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/18クラブ・503人)		



令和8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。



涙がもたらす健康効果

- ストレス解消 ——

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。


- むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。


- 寝つきが良くなる ——

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。


- 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。



県老ク連 ニュースポーツ講習会

体育部長 倉田 正一

7月2日(木)、滋賀県立長寿社会福祉センターにおいてニュースポーツ講習会が行われました。体育・健康づくりリーダーとして県内より57名が参加し、2つに分かれ講習を受けましたので、紹介します。道具は県老ク連にあり、指導にも無料で来てくれます。



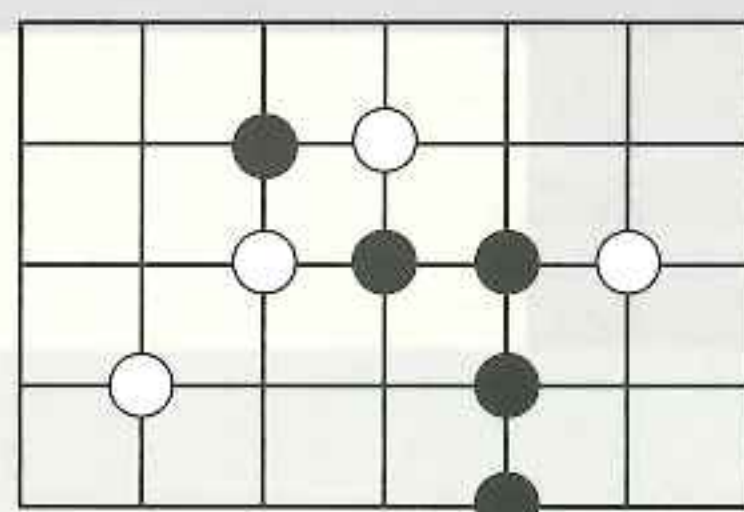
碁基ボール

碁基とステックゲームを合わせた競技。マットは凹凸があり凹は、 $7 \times 7 = 49$ (目) になりボールを底に接地させます。ボールは黒10個、白10個、黒から始めて交互にビンゴゲームのように3目、4目、5目、6目以上はダメです。またボールが重なり合って凹の底に着かないと両方ともアウト。但し、10個全数目に入れると「5目1連」になり(目の数)が優先です。相手を見て3目や5目にならないように防御します。

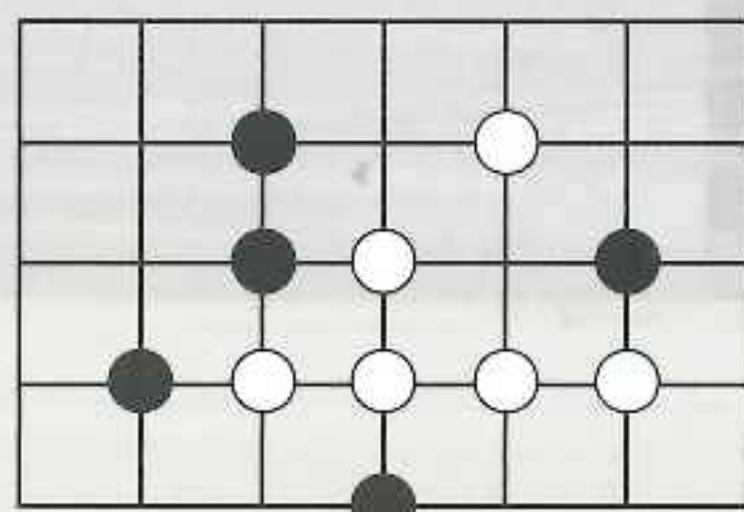
勝敗の優先

「5目1連」 > 「4目2連」
> 「4目1連」 > 「3目3連」
> 「目無し8点」

【ポイント得点】



黒は3目2連、白は3目1連



黒はライン得点なし
白は4目1連と3目1連

グラウンドゴルフ大会中止

今回の大会は、6月25日(木)・予備日の7月2日(木)両日ともに、前日からの大雨によりグラウンド状態が大変悪く、やむを得ず中止とさせていただきます。楽しみにしてくださっていた皆さまには申し訳なく、プログラムや選手の組

今回の大会は、6月25日(木)・予備日の7月2日(木)両日ともに、前日からの大雨によりグラウンド状態が大変悪く、やむを得ず中止とさせていただきます。楽しみにしてくださっていた皆さまには申し訳なく、プログラムや選手の組



スポーツガッキー

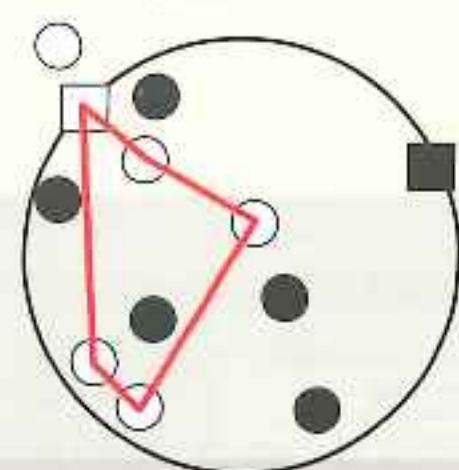
ガラッキーは、ダーマという起き上がりこぼしをコートへ目掛けて投げ入れ、相手ダーマを囲って一種の陣取りゲームです。

相手ダーマを囲うには、自分のダーマを囲われないように、どこへ投げるかを考えて投げます。良く弾み、転がるダーマの予想外の動きに笑いや歓声があがる愉快的な競技です。囲えば1個に5点加算され最後に逆転勝ちも狙えます。

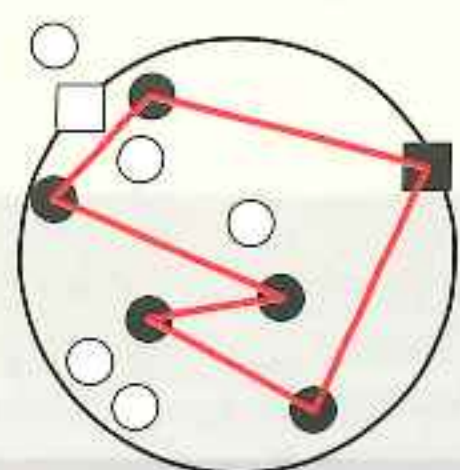
【囲みの参考例】 □■はそれぞれ基点

得点の数え方

サークルコート内の点数 + 囲ったダーマ数 × 5 が合計点数です。



合計点数
○10点



合計点数
●16点

TEL 077-598-5935

きりり活動あれこれ

渋川学区

春の研修旅行



4月3日(金)、渋川学区老ク連の春の研修旅行で長浜方面へ総勢37名で出かけました。当日は天気も最高で、長浜は桜満開でした。

明治天皇の休憩所として建てられた「慶雲館」を訪れ、その後、長浜城歴史博物館を見学しました。長浜城天守閣からは360度展望でき、琵琶湖、眼下の満開の桜がともきれいでした。

昼食は北ビワコホテルで「海鮮丼」を賞味。有名な鯖そうめんも出てきました。午後は定番の黒壁スクエア散策で、それぞれ思いのまちな歩きを楽しんでおられました。

皆さんの協力により、スケジュール通りの行程で進み、無事帰ってくる事ができました。

(渋川北楽寿会

事務局 中村 隆)

渋川学区

伊砂砂神社の清掃



4月26日(日)、伊砂砂神社の清掃奉仕作業を実施しました。渋川学区老ク連37名の参加でした。

いただき、5月3日(日)の祭りには、大人の神輿・子どもの神輿が奉納されることでしょう。楽しみです。

(渋川老人クラブ連合会
事務局 北川 征子)

本殿の周りや裏、伊砂川沿いの細い通りも落ち葉や草でいっぱい。皆さまが一生懸命作業をしていただき、すっかりきれいになりました。

宮司さんのお礼の言葉を



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

春の健康ウォーキング

5月13日(水)、春の健康ウォーキングを実施しました。五月晴れの、気持ち良い素晴らしい一日になりました。

私たちが一番お気に入りの行事は、ロクハ公園での健康ウォーキングとバーベキューパーティーです。

今年も33名の方が参加しました。皆さま元気に、そして楽しく素晴らしい一日を過ごしました。

(矢倉学区シルバークラブ
会長 柴田 弘三)



矢倉学区

矢倉小学校3年生との交流会

毎年恒例の矢倉小学校3年生2クラス60名との交流会が6月10日(水)に開催され、矢倉学区シルバー連合会の花を愛する20名が参加いたしました。

きれいなサルビアとマリーゴールドの苗木をプランターに植えました。児童といろいろお話ししながら気持ちを含めて楽しい時間を

過ごせました。

矢倉小学校校門の玄関を毎日見る人が、爽やかな気持ちになれるようお役に立てれば幸いです。

(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

知ってるようで知らないカタカナ語

イノベーション

モノ、仕組み、サービス、組織、ビジネスモデルなどに新たな考え方や技術を取り入れて新しい価値を生み出し、社会に大きな変革をもたらすこと。「技術革新」と和訳されるが技術に限定する狭義の単語ではない。

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

ネイルサロンを開催

当老ク連では昨年秋からケアビューティストの方をお招きして福祉健康美容ネ

イルサロンを毎月開催しています。

参加者の方は、多くのネ

イルの色の中から自分の好きな、自分に合った色をあれこれ言いながら選ばれ、ネイルしていただいています。

下処理、ネイル、事後のコーティ



ング、乾燥など一人当たり20分以上をかけ、どの工程も丁寧に行っています。

仲間の方も、「き

れい」「似合う」「私

もその色を」な

ど、歓声があがり

ます。ネイル後は、どなた

も嬉しそうな顔をされ、終

わった後、爪を眺め嬉しさ

が抑えきれない様子で、二

タニタとされています。

お孫さんにネイルの写真

を送った、娘さんから「誰



にしてもらったの？」など、ご家庭での会話も弾んでいるようです。

当老ク連では、ネイル美人がいっぱいおられます。

(老上西老ク連

会長 今居 功)

老上西学区

ボッチャとサバイバル体操

当老ク連では、毎月ボッチャゲームとサバイバル体操を行っています。1チーム3名で、5チーム各チーム総当たりの形式で行っています。

初めての方も、ルール、投げ方など丁寧に教わり楽しくゲームしておられます。投げ方や、投げるコー

スなど、チームからアドバイスを得ながら、工夫をしながら楽しく投げられています。

ボッチャの後には、

TRFのSAMさ

んのダンスーサバ

イバル体操です。準

備体操、ダンス体操

基本の後、「太陽に



ほえろ」「先生」「年下の男の子」「川のながれのよ」に「365歩のマーチ」など、懐かしい曲に合わせて体操が続きます。

皆さん、快い汗をかい



てサロンは終わります。

(老上西老ク連

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

カルシウムを
しっかりとろう!

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、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。



きりり活動あれこれ

笠縫学区

グラウンドゴルフ大会



年3回グラウンドゴルフ大会を開催しており、第1回は小学校のグラウンドで6月13日(土)、参加者20名2コース4ゲームで実施。

久しぶりの暑すぎる天気でしたが、ホールインワン10名、優勝から5位、ブービー賞、また抽選で賞品をゲットさ

れ、半日楽しく過ごしました。

2回目は野村グラウンド、3回目は弾正公園で実施予定。10月には脳トレで認知症予防、11月に



はJRを使って健康ウォーキングを計画しています。年齢が高齢化してきて

いるので、楽しめておもしろいニュースポーツを見つけ、実施できたらと考えています。

(笠縫学区老ク連 体育部長 山本巡)



笠縫学区

お誕生日お祝いの会

6月18日(木)、「お誕生日お祝いの会」の食事前に小豆つかみを行いまし



た。塗り箸で皿から湯呑みへ1分間にいくつ掴めるかを2回合計で競い、優勝者は35個、ブービー賞は13個でした。小豆は

なかなか掴みにくく、皆さん悪戦苦闘しながらも楽しく過ごされました。

終わってからの食事(弁当)も雑談をしながら和気

皆さんに喜んでいただき、次回開催は12月に予定しています。

(松原シニアクラブ

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

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



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 8:30~PM12:30	○	○	○	△	○	○	△
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

おしゃべり最高!!

村田 豊子さん他3名(草津学区)



私たちの本四共寿会では月例の集まりがあります。その後、仲良し4人組でお茶飲み会をするのが恒例になっています。直近のいろいろな話題、四方山話をする中で、お互い刺激を受け合い、これが健康を保つ秘訣だと実感しています。そして気楽に付き合えるご近所さんがいることは幸せなことだと、みんなが実感しています。

また、神輿巡行など町内行事があるときには、若いお母さんたちにも声を掛けて茶話会を持ったり、他町内会の行事にも参加要請があれば積極的に参加したりして、さらに輪を広げていきたいと思います。



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！

健康で楽しい毎日を

島林 慶子さん(渋川学区)



元気で過ごせるよう気を付けていることは、食事はできるだけ手作りする、バランスよく、規則正しく食えること。

運動は自強術体操を15年程続けているのと、1日、5000～6000歩を目標に歩くようにしています。
認知症予防のために人との交流を大切に、自分に都合よく解釈してあちこち出掛けています。しっかり食べ、よく眠り、よく遊ぶをモットーに、できるだけ長い間元気で過ごしたいと思っています。

元気で楽しい毎日

芳賀 町子さん(矢倉学区)



私が朝一番にやることは、地元小学校の児童の見守り活動です。「おはよう」の挨拶も子どもたちから返ってくるようになります。

朝食は栄養バランスを考え、毎日を規則正しく生活できるよう心掛けています。体を動かすことの好きな私は、地域のゴルフクラブに入り仲間とコースを回ったり、老人クラブの人たちとグラウンドゴルフを楽しんでいます。また、認知症予防に短歌や健康麻雀もしていて、皆とおしゃべりをしたり笑ったり、気持ちを明るく持って過ごそうにしています。

毎日を楽しく

今居 潤子さん(老上西学区)



昨年度から悠鳩会に入会させていただき、行事に楽しく参加しております。

私は書道家として、日展会友、読売書法展、書芸院、現創会などの理事、滋賀県展アートマスター、草津市展委員などをしております。一方、テニスを週2回、ゴルフを月2回と体も動かしております。
これからも、悠鳩会の行事に参加させていただき、皆さまと親睦を図りたいと思っています。よろしくお願いします。

なんのまだまだ役に立つ

山本 巡さん(笠縫学区)



2度のガンを含めて交通事故など、何度かの入院治療生活を経験しました。

私の父は「もしもの時は母ちゃん(私の母)を頼むよ」と、現在の私と同じ年齢で、ガンで亡くなりました。

まもなく百歳を向かえる母の介護とともに、「なんの、まだ少しは何か役立つことができるのでは」と、盲ろう者の通訳介助の活動を続けています。

水泳プールで水と親しみ、風呂の湯の中で詩吟を楽しんでいます。



スマホ教室

6月3日(水)、ロクハ
庄大広間において各学
区から18人が参加し、
昨年に引き続きソフト
バンクのスマホ教室を
実施しました。
今回はソフトバンク
のスマホアドバイザー
による「初めての生成
AI」について学びま
した。わかりやすく教
えてもらい、知らなかつ
たたくさんの便利な機
能を楽しく学ぶことが
できました。
各学区や単位クラ
ブでもやってみませ
んか? スマホが初めてで
不安な方、使っているが
うまく使いこなせてい
ない方など、どなたで
も無料で受講できます。



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

健康マージャン 初心者教室



7月17日(金)、草津市役所特大会議室において昨年に引き続き明
治安田滋賀支社・草津市役所・草津市老人クラブ連合会連携事業「健
康マージャン初心者教室」が開催されました。市老ク連から43名、
老ク連以外の市内高齢者18名、合わせて61名の参加がありました。

健康マージャンは記憶力や推理力を働かせることが必要であるた
め、とてもいい頭脳ゲームであり、老化防止や脳の活性化、さら
には仲間づくりにも役立ちます。わいわいと誰とでも楽しく簡単に遊
べる健康マージャンをみんなでやってみませんか? 次回もたくさん
の参加をお待ちしております。



大人の塗り絵コンクール

今回で3回目となり
ます。明治安田「大人の
塗り絵コンクール」に
46人123枚の塗り絵
を応募していただきま
した。今後年間2
回程度開催されますの
で、次回もたくさん
のご応募お待ちしております。

大人の塗り絵で脳を鍛えて健康に

脳を活性化させるには、趣味などの新
しい体験をすることが大切です。なか
でも絵を描くことは特に効果的と言
われています。より簡易に取り組め
る「塗り絵」は、どんな色を塗るか
を考えたり、塗り方を工夫したり、
さらに自分の記憶を呼び覚まして
取り組むことで脳を活性化させる
ことができます。

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

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

緑茶がもたらす
効果と効能

胃腸の働きを助ける

緑茶に含まれるタンニン
が胃の働きを活発にし、
腸の蠕動(ぜんどう)運動
を盛んにします。



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

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

HAKUHOUSHA