

老ク連
きりり
第101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
〒525-0047 草津市追分7丁目11番1号 草津市老人クラブ連合会事務局 TEL.516-0350 FAX.516-0351

編集協力：株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

令和4年度 受賞者名簿

★滋賀県知事表彰

- 老人クラブ育成指導功労者表彰
田中 修三(草津学区)
- 優良老人クラブ
渋川北楽寿会(渋川学区)

★滋賀県老人クラブ連合会会長表彰

- 老人クラブ育成功労者表彰
中村 成行(渋川学区)
- 優良老人クラブ表彰
上笠第二老人クラブ寿楽会(笠縫学区)

第61回滋賀県老人クラブ大会

★草津市長表彰

- 功労者表彰
柴田 弘三(矢倉学区)

★草津市老人クラブ連合会会長表彰

- 優良老人クラブ表彰
三楽長生会(矢倉学区)
松原シニアクラブ(笠縫学区)
- 功労者表彰
木村 兼久(草津学区)
斉戸 猛(矢倉学区)
和泉 紘司(老上老ク連)
馬場 敏一(山田学区)
小寺 芳光(笠縫学区)

第42回草津市老ク連高齢者福祉大会



昨年12月15日(木)、ロクハ荘大広間において「第42回草津市老ク連高齢者福祉大会」が開催されました。望月理事の司会のもと第1部式典が始まり、君が代演奏、物故者への黙とう、草津市民憲章の朗読が行われた後、主催者を代表して末下会長があいさつを行いました。

表彰式では、草津市長表彰として1名、草津市老人クラブ連合会会長表彰として2団体、5名が受賞し、大きな拍手をもって功績が称えられました。

第2部講演では、元滋賀県知事で現在は健康生きがいづくりアドバイザーとして活躍する國松善次氏を講師に迎え、「老いは、明るく楽しくたくましく」の演題で講演をいただきました。講演記事は8面に掲載しています。併せてご覧ください。

草津市老人クラブ連合会 第42回 高齢者福祉大会

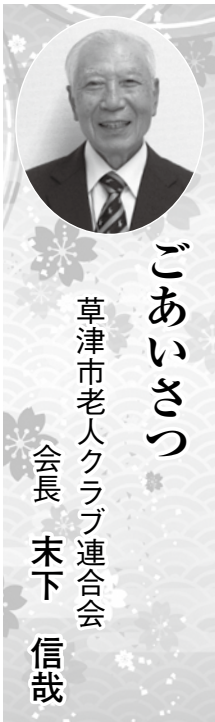
えられました。

続いて、市社協へ友愛募金の贈呈が行われ、来賓を代表して橋川草津市長から祝辞をいただきました。草津市社会福祉協議会の清水会長、ロクハ荘の大田所長の紹介がありました。



橋川市長、末下会長とともに受賞者記念撮影

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



ごあいさつ

草津市老人クラブ連合会

会長 末下 信哉

あけましておめでと
うございます。会員の皆様
には、健やかに新年を迎
えられたこととお慶び申
上げます。

日頃は、老人クラブの
事業活動に大変お力添え
をいただき、誠にありが
とうございます。

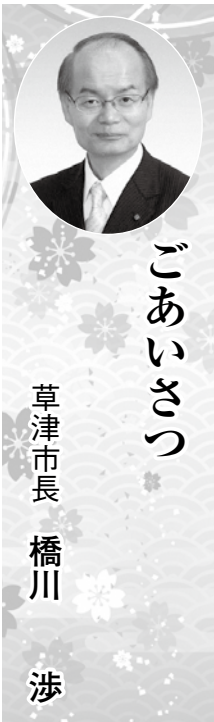
昨年も新型コロナウイルスに明
け、第8波のコロナのも
と令和5年を迎えました。
今年もコロナとは長い付
き合いとなりそうですが、
感染を予防しつつ事業活
動を前へと進めてまいり
たいと思います。

さて、わが国は今や超
高齢社会と言われる状態
です。こんな時代だから

こそ、健康な日々を送り
たいものです。滋賀県は
今や男性の平均年齢が全
国第1位で81.78歳（全国
平均80.09歳）、ちなみに
女性も全国第4位で87.5
7歳です。20年前は全国
20位くらいでした。全国
1位の秘訣は、健康で自
立した生活ができること。

健康寿命も男性80.39歳
で全国第2位、女性84.4
4歳で全国第3位となっ
ています。

県健康寿命推進課の山
下主席参事の話では、「タ
バコを吸わない」「多量飲
酒をしない」「意識的に運
動をする」など、健康的
な生活習慣を身に付けて



ごあいさつ

草津市長 橋川 渉

新年あけましておめで
とございます。

皆様方におかれまして
は、健やかに新春をお迎
えのこととお慶び申し上
げます。

また、コロナ禍におい
ても、仲間づくりや健康

いる人が多く、そうした
生活環境の良さがもたら
しているとのことでした。

また、琵琶湖を中心と
する自然豊かなロケーシ
ョンや、夏も冬も比較的
穏やかな気候に恵まれて
いることから、ウォーキ
ングやジョギングなど自
発的にスポーツをする人
が多く、一般的に県民は
ボランティア活動や健康
に関するイベントに参加
する人が多いという証で
もあります。要は、老人
クラブの三大目標《健康・
友愛・奉仕》の取り組み
が全国第1位の原動力な
のです。

どうか今年
もコロナに負
けず、生き生
きと楽しい人
生を謳歌しま
しょう。



造都市「草津」の実現に
向けて、皆様と共に歩ん
でまいりたいと考えてお
りますので、今後ともお
力添えをいただきますよ
うお願い申し上げます。
結びに、草津市老人ク
ラブ連合会のみますの御
発展と、皆様方の御健
勝、御多幸を祈念いたし
まして、新年の御挨拶と
させていただきます。

多賀大社にて記念撮影

令和4年度 日帰り旅行を開催！
～近江路から関ヶ原へ！多賀大社と金亀酒造～

昨年12月2日(金)、令和4
年度日帰り旅行を開催し、
126名が参加。バス4台
で近江路から関ヶ原への旅
を満喫しました。

最初に向かったのは多賀
大社で、参拝を済ませ室町
時代の様式をとどめた奥書
院庭園を散策しました。

関ヶ原・花伊吹で近江牛
すき焼き御膳を堪能した後
は金亀酒造岡村本家を訪ね、
酒造りの様子を見学、最後
はめんたいパークびわこで
お買い物をして、全員無事
に帰路につきました。

久しぶりにみんなの笑顔
に会えて、とても楽しい1
日でした。

(広報部)

金亀酒造岡村本家を見学

昼食は近江牛すき焼き御膳

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

「全国一斉社会奉仕の日」各学区で社会奉仕活動を実施しました！



草津学区

緑寿会では10月18日(火)に一斉奉仕活動として、いつもお世話になっている自治会館周辺の草刈り、溝清掃やゴミの収集などを行いました。

当日は13名が参加、午前10時より約2時間かけて夏に生えた雑草を取り除き、周辺の清掃や植木の剪定を行いました。今後は奉仕の日だけに限定せず、12月6日(火)には年末の大掃除として会館内部の暮れの大掃除をする予定です。(グリーンピア草津緑寿会 野口藤志嗣)



元町みよご会では、今年は「キリリ草津会」と合同で、日頃お世話になっている草津まちづくりセンターの草引き清掃を10月3日(月)に実施しました。参加者は5名と少なかったのですが、庭園や周辺の雑草を美しく清掃し、センターの職員さんから感謝の言葉とお茶の差し入れをいただきました。(元町みよご会 野田 和男)



老上老ク連

昨年9月26日(月)、午前8時から町内の矢橋公園で清掃活動を実施しました。1,800㎡の広さに矢橋帰帆クラブ寿会会員、町役員の総勢55名による作業でした。

11台の機器と手作業で2時間かけて行いましたが、きれいになった公園を見ると清々しい気持ちになります。参加者には粗品としてラップ・お茶・コーヒーを提供しました。

年々、会員数の減少により作業がはかどらない状況になっている様子ですが、例年多くのご参加があり、お互い喜んでいきます。(矢橋帰帆クラブ寿会 芝田 敏夫)



笠縫学区

地区内の上笠天満宮および上笠4丁目児童公園の草刈りや落ち葉の清掃作業を年間3回実施するのですが、5月と8月にはみのり会会員とこども会役員および小学5・6年生が参加しての清掃作業を実施しています。

ここ2年はオミクロン禍によりできていませんでしたが、こども会での賛同をいただいて実施することができました。こどもたちにとっても、自分たちの遊ぶ公園や鎮守の森をきれいにするのは大切なことと、実体験を通じて学ぶことができたのは良かったのではないかと思います。(上笠第四老人クラブ)



渋川学区

昨年10月18日(火)、渋川北会館内外の清掃作業と、庭木の剪定奉仕作業を行いました。

その後、きれいになった会館で39名参加のもと10月度の例会を開催、コロナ禍の影響で会食が取り止めとなったのは残念ですが、皆さんにお弁当をお持ち帰りいただきました。(渋川北楽寿会 村田 高三)



山田学区

北山田いきいき健幸クラブでは、「社会奉仕の日」として年4回、北山田若宮神社の本殿と招魂社の清掃、境内の草引き、落ち葉収集および周辺水路の土砂の撤去を実施しています。

4回目は昨年12月10日(土)に実施し33名が参加。神社内外とも非常に綺麗にさせていただきました。清々しい新年をお迎えすることができます。心安らく社会奉仕の一日でした。(北山田いきいき健幸クラブ 中島 清明)



矢倉学区

南草津駅近隣で活動している馬池かがやきクラブの地域における奉仕活動をお知らせします。

馬池町は50年の歴史があり、京都・大阪方面からの新興住宅地で650所帯ほどあります。近年では特に高齢化が進み、現在39名が所属する老人会の地域での活動が大切になっています。

年1回、私たちの大切な馬池自治会館の大掃除を行うとともに、週2回グラウンドゴルフの練習をしている公園の清掃をしています。また、有志の数人は毎日の小学校の登下校時のパトロール、矢倉小学校の花の苗植え参加と手入れ、6年生の児童たちに戦争体験のお話をしたり、5年生の児童には昔遊びの指導、そして幼稚園児と一緒に1月に凧あげなどを行っています。これからも健康を維持しながら、毎日を少しでも地域の社会福祉に頑張っていけたらと思います。(馬池かがやきクラブ 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

--	--	--	--	--

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。



★ 山中 良一 さん(草津学区)

健康の秘訣は日々の卓球

で、近畿大会では残念ながら初戦敗退となりました。試合の合間のお食事ときにお話を伺いましたが、いやなお顔もされずお答え下さいました。今後もお元気ですます卓球を続けていたきたいものです。



砂原なかよし会会員の山中さんは、滋賀県最年長の現役卓球選手。15歳の頃から卓球を始められて73年。御年88歳で、5月の滋賀県の予選では成績優秀で9月の近畿大会に出場されました。

その後、体調を崩され8月

★ 水谷 務 さん(矢倉学区)

ボッチャゲームを楽しむ

当たり戦で楽しみました。ボッチャゲームは赤・青それぞれ6球ずつのボールを、いかに白い目標球に近付けるかを競います。



今年7月に東室木町、中尾町の老人クラブの皆さんで、運動能力に障害がある人や高齢者向けに考案され、パラスピックの正式種目として東京パラリンピックでも話題となった「ボッチャゲーム」を東室木町集会所で行い、参加者を4グループに分けて、総

★ 柴田 弘三 さん(矢倉学区)

毎日を健康に送れる喜び

私の健康の秘訣は、地域の老人クラブのお世話をして、たくさんの人に出会ったことです。楽しいお話、つらいお話、そして一緒に笑いながら、時には怒り、喜び、一歩ずつ前へ前へと前進することができ、機会がたくさんありました。毎日を健康で元気に、地域のお世話をできることに感謝しています。



昨年8月、80歳になりました。今まで大病をしたこともなく、日々健康に送れることに感謝する毎日です。

★ 相原 澄子 さん(渋川学区)

私の今できる事

しゃべりする楽しみがあります。また、畑で野菜やお花を栽培したり、ときどき気の合う友人や家族とランチをしたり買い物に行きます。無理せず楽しく過ごすように心掛けています。



仕事をやめてから自彊術の体操、らくらくピアノ、生け花を地域センターの教室で楽しんでいます。体操の帰りに身体が軽くなり、体調も良くなりました。ピアノは指が動かずに落ち込むこともありませんが、みんなと出会って

★ 岸本 明 さん(老上老ク連)

地域で仲間と楽しく

い会話の中に「笑い」があふれています。昨年10月6日(木)にはクラブ会員23名で高島市のマキノピックランドへ行き、栗ひろいやグラウンドゴルフ、ランチを楽しみました。パラパラと雨も降りましたが、「雨にも負けず！」の精神で、有意義な一日でした。これからも地域の方々と交流し、健康で楽しく活動したいと思っています。



私が矢橋帰帆クラブ寿会に入会させていただいてから、はや6年が経ちました。今はグラウンドゴルフを楽しんでおり、プレー中は仲間との楽しい会話の中に「笑い」があふれています。

★ 藤田 健二 さん(山田学区)

私の日常

事務所内や工事現場で「元気やなあ」と声をかけてもらい、「一番ありがたい言葉やなあ。元気で仕事できるのが楽しいです」そんな会話を楽しんでいます。楽しく1日を終えれば、夕食には好きな晩酌が待っています。こんな日常に感謝です。



私は現在75歳で、8年前に息子に家業の建築業を継承しましたが、健康維持のため、まだまだ動ける身体と信頼する人たちの交流など、楽しんで仕事をしています。

★ 上西 健一郎 さん(笠縫学区)

鳥見でリフレッシュ

リタイアを機に始めたバードウォッチングも11年が経ち、後期高齢者の仲間入り。体力づくりを兼ね、県内各地を双眼鏡とデジカメラを携えながら、歩き回って鳥見を楽しんでいます。

そんな中、わ

が町内で身近に見られる種をまとめ、冊子を作りました。コロナ禍で息のつま

ご時世ですが、散歩や買い物ついでにちょっと鳥に目をやると和みます。

また、脳トレのため「湖国と野鳥の風」というタイトルのホームページも作っています。下のQRコードを読み取ってください。



みなさん、よろしく！
新しい仲間を紹介します！



岡 昭男さん
悠鳩会
(老上老ク連)

今年度から悠鳩会に入会すると同時にグラウンドゴルフも開始。木曜日の午前の練習ではホールインワンを達成するまでに、充実した日々を満喫しています。これも先輩方のおかげと大感謝。目標は大きくスコアは16！常にナイスプレーを目指して挑戦します！



中島 民恵さん
北山田いきいき健康クラブ
(山田学区)

北山田いきいき健康クラブに古希記念に入会させていただいた新人です。市内の老ク連に全学区の方が入っていないことに驚きました。本部・専門部・役員の方々、日々大変でしょうが頑張ってください。広報紙も楽しみに隅から隅まで拝読しております。

きりり活動あれこれ

草津学区

秋のポールウォーク



草津学区老ク連主催のポールウォークを11月11日(金)にロクハ公園で行いました。

参加者は本部も含め29名で、市役所前に集合し福祉バスでロクハ公園に移動しました。快晴の中、紅葉のメタセコイヤ、銀杏や楓を楽しみながら、約1時間ゆっくりと公園内を散策、その後ロクハ荘内の食堂で昼食をいただき、バスにて帰路につき午後2時に市役所前で解散しました。

(草津学区広報部)



私たちの憩いの場が閉館

先輩たちから引き継いだ「本四共寿会」や、町内会の人たちが長い間利用させていただいた込田会館が、諸般の事情により令和5年3月末日をもって閉館されることになりました。

この会館には懐かしい思い出があり、5月の祭りの後の足あらいや、秋の運動会後の反省会を先輩たちと楽しんだり、町内の行事など大変お世話になった会館が走馬燈のように浮かんでまいります。「共寿会」のメンバーが月に一度会館の清掃作業と前庭の草取りを、年末には大掃除と庭木の剪定作業をして新年を迎えていました。



前庭には誰かに植え付けられた桜があり、季節になると他所より少し早く満開になる姿に心を癒やされた光景が今も忘れられません。長い間お世話になり、本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

(本四共寿会一同)

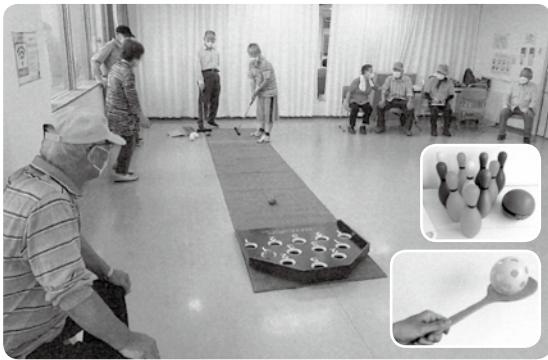


渋川学区

ニュースポーツ大会を開催

昨年10月3日(月)、ニュースポーツ大会を行いました。大会の実施にあたっては学区理事会を行い、初めての方でも参加しやすい内容で、道具も身近に調達でき、集会所程度の広さを確保できる場所という条件で、渋川市民センターの福祉グッズをお借りして、「スカットボール」「ニューカラーボウリング」「スプーンリレー」の3種目で実施しました。

参加者は9名でしたが、スカットボールでスカッと(?)した後、ニューカラーボウリング、スプーンリレーで日頃の運動不足を解消でき、ワイワイがやがやと楽しいひとときを過ごしました。



今後は各単位クラブにも周知し、もっと多くの会員に知ってもらおうよう努めます。

(体育部長 北川 和男)

料理教室を行いました

昨年9月27日(火)、渋川まちづくりセンターで15名(男性7名・女性8名)参加のもと料理教室を開催しました。

まず、健康推進員さんによる食育についてのお話があり、パンフレットを見ながら勉強させていただきました。料理教室では、「わかめとオクラの豆腐つくね」「緑黄色野菜のホットサラダ」「小松菜とえのきの豆乳味噌汁」「緑茶プリン」の4品を調理し、どれもカロリー・塩分控えめで栄養たっぷりの料理ができ、皆さん笑顔の料理教室となりました。

(女性部長 北川 征子)



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

きりり活動あれこれ

矢倉学区

矢倉小学校の児童たちと「花の定植」実習

昨年6月1日(水)、矢倉小学校玄関前広場において午前11時から矢倉小学校3年生30数名が、老人クラブから提供されたマリーゴールド、ペゴニア、サルビアといった花の苗の定植実習を行いました。



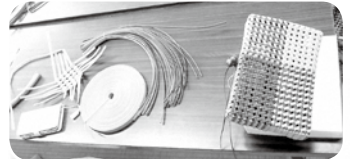
老人クラブメンバーの手助けやアドバイスで、箱形フラワーボックス（プラスチック植木鉢）に土入れから定植などの作業を実施。定植されたフラワーボックスは、校門前や玄関前広場など児童たちがそれぞれ指定の場所へ運び、花の苗植え作業はお昼前に無事終了しました。（矢倉学区広報部）



女性部研修会を開催

さる6月17日(金)、矢倉まちづくりセンター和室にて女性部研修会を開催しました。今回は、県老ク連より講師の派遣を求め、クラフトテープによるコースター作りに挑戦しました。

見かけ以上に難しく(私にとっては)、四苦八苦しながら完成を目指しました。編み方を会得すれば同じ繰り返しだと分かっている、たどり着くまで理解が得られず、残念な思いで終了となりました。



(女性部 太田 禮子)



矢倉学区老人クラブ「ペタンク大会」



昨年10月22日(土)、矢倉小学校グラウンドにおいて体育部主催による「ペタンク大会」を実施し、会員70名が12チームに分かれて競い合いました。

ペタンクは紀元前10世紀頃に始まったといわれ、中世にはヨーロッパの人々に親しまれた競技です。当時は鉄球を助走して投げていたそうですが、1910年に助走をなくし距離を短くしました。ちなみに「ペタンク」とは「足をそろえる」というフランス方言が語源です。（矢倉学区広報部）

笠縫学区

ノルディックウォーキングを実施



今年度も前半はオミクロンまん延で行事ができず大変でしたが、ぜひノルディックウォーキングはやりたいと、昨年10月25日(水)に実施しました。

当日は最高の秋晴れで、参加者は学区内のまちづくり会館駐車場に集合。草津本陣見学を目的として、草津川西側堤防のウォーキングコースから「de 愛ひろば」に向かい、本陣にはほぼ1時間で到着しました。

本陣では、江戸時代の大名の上段の寝室や、供侍がいかに警護を実施していたのかがよく分かり、また、奥土さんや風呂の水をいかに準備したのかが分かり興味津々で見学しました。



帰りは、近鉄百貨店の食堂街で昼食をとり解散といたしましたが、とても良い天候に恵まれて幸運な1日でした。

(笠縫学区広報部)

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

きりり活動あれこれ

山田学区

日帰り研修旅行



さる10月18日(火)、北山田いきいき健幸クラブでは「永源寺温泉と多賀大社を尋ねる旅」を実施しました。当日は31名の会員が参加し、新型コロナウイルス感染対策も万全にして「八風(はっふう)の湯」で日頃の疲れを癒やした後、昼食を楽しみました。午後は多賀神社を訪れ、楽しい散策のひとときを過ごしました。



3年ぶりの開催となった今回、改めて会員相互の強い絆を実感することができて、本当に有意義な研修旅行になりました。(山田学区広報部)

紙ひこうきを飛ばそう！

10月のある土曜、お年寄り子どもたちとで紙ひこうきの競技会を開催しました。

小学校の先生方が見学に来られ、総勢60名近くの参加があり、空高く舞う紙ひこうきに歓声があがったり、思うように飛ばせず悔しがったり、楽しいひとときを過ごしました。

表彰式では大きな拍手があがり、お年寄りの方は孫のような子どもたちの喜ぶ姿を見て微笑んでいました。閉会式の後、お弁当とおやつをもらい、かけ足で家路へと急いでいました。(ほほえみ会)



老上老ク連

今年度の老上老ク連の活動について

老上老ク連では、年間行事として春季・秋季のグラウンドゴルフ大会、親睦交流会、健康ウォーキングを計画しています。それに加えて、市老ク連の行事に参加しています。

今年度は、コロナ禍にあってもグラウンドゴルフ大会は春秋とも開催しました。いずれも学区の社協会長や市議会議員の方が応援に駆けつけてくださり、多くの会員の参加のもと、楽しく交流が進んでいます。



昨年12月12日(月)には、親睦交流会として県健康づくり推進員の内藤さんと戸梶さんをお招きし、手品を披露していただきました。参加者からは歓声が上がりました。続いて、ニューススポーツの

ボッチャを内藤さんご指導のもと体験させていただきました。昨年も別会場で体験しましたが、参加された方からは一様に「思った以上に難しく面白く」と好評でした。

今年1月には健康ウォーキングで、学区センターから鞭崎神社まで歩き、矢橋帰帆クラブ寿会の皆さんが作られた奉納図を拝見した後、宮司さんから鞭崎神社の歴史を学ぶことになっています。



これからも、行事を通して会員の皆さんとの交流をどんどん進めていきたいと思っています。(老上老ク連広報部)

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

きりり事業通信

戦後の日本は平均寿命が低かった。それはなぜか？ 欧米のいわゆる先進諸国は、朝ベツドから起きて歯を磨き替える、食事もテーブルに座って食べるなど、今では当たり前となった規則正しい生活をしてきたからであり、当時の日本は布団から出ることなく、食

厚生労働省の統計によると、100歳以上の高齢者は平成10年に1万人を超え、平成24年に5万人を超え、先日発表された数値では9万人を超えました。少子・高齢化の日本において、今後増加の一途をたどるのは明白です。



第42回 高齢者福祉大会 講演
「老いは、明るく 楽しく たくましく」



きりりウォークを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



人生は自分自身のドラマであり、皆さんは主役にも監督にもなれます。また、人生のドラマは老いた今こそクライマックスで本番なんです。どんなドラマ



國松 善次(くにまつ よしつぐ)
健康いきがづくりアドバイザー
元滋賀県知事

事も上げ膳据え膳で、規則正しく動く習慣がなかったからです。しかし、後進国だった日本は欧米諸国の生活習慣を身につけるようになり、どんどん平均寿命が伸び、今や世界一の長寿国になりました。そこで叫ばれているのが、『人生100年時代』という言葉です。100年生きるためには食事・睡眠・運動は不可欠ですが、それらに加えて『自己責任と自助努力の継続』が必要で、つまり『備えと覚悟』が重要になってきます。必ず訪れる老いに対し、多くの人が何の備えもなしに100年生きようとしていますが、人生には上り坂と下り坂、そして『ま坂（まさか）』があり、いろいろなことが起きます。

の結末にするか：老いを学び、備え、覚悟する心構えがあれば不安になる必要はありません。私自身、知事を退任して本格的にマラソンを始め、東京マラソンも完走できるまでになりました。また、全国の護国神社を自転車で参拝に出かける旅も継続しています。こういった挑戦で認識できたのが、『何事もライバルは自分』ということです。健康づくりには『5つのカギ』があります。①筋肉を若く②血管を若く③腸を若く④脳を若く⑤気を若く これらを意識することで、素晴らしい人生のクライマックスが描けるはずです。

ナンプレに挑戦してみよう！

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

マス目の数字がすべて分かった方は、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2月末日です。

どしどし応募ください！

◆第100号の答え

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

- 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、右下のブロックで5に注目してみましょう。このブロックでは、まだ5が入っていないのでどこかに5が入ります。9の上のマス以外では、タテやヨコの列に入っている5と重複してしまうので、「このブロックでは5は9の上のマスにしか入らない」と決まります。

友愛募金活動
209,125円

高齢者福祉大会において、市社会福祉協議会に一部を贈呈しましたので、ご報告します。
ご協力ありがとうございました。



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

--	--	--	--