

2024/1 第103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



源馬恵子さん

昨年12月14日(木)、ロクハ荘大広間において「第43回草津市老ク連高齢者福祉大会」が開催されました。



式典に先立って、源馬恵子さんによるハーモニイ演奏が行われ、タング風「黒田節」「津軽海峡冬景色」「故郷(ふるさと)」の3曲を披露してくださいました。

続いて行われた式典では、君が代演奏、物故者への黙とう、草津市民憲章朗読の後、主催者を代表して木村会長があいさつを述べました。表彰式では、草津市市長表彰として1名、草津市老ク連会長表彰として1団体・4名が受賞し、大きな拍手とともに功績が称えられました(受賞者一覧は3面を参照)。

続いて、来賓の橋川市長、清水市社協会長、大田口クハ荘所長から祝辞をいただくこと



木村会長とともに受賞者記念撮影

第43回 高齢者福祉大会を開催

最後に、受賞者を代表して渋川学区の末下信哉氏が謝辞を述べ、式典は終了しました。

休憩を挟んでの講演では、市同和教育推進委員会の高木洋司氏を講師に迎え、「高齢者と人権」と題した講演をいただきました。なお、講演記事は2面に掲載しています。

もに、市社協へ友愛募金の贈呈式が行われました。



高木洋司氏

今回は、同和教育啓発講師の高木洋司氏をお招きし、「高齢者と人権」と題した講演をいただきました。人権って堅苦しいものと思いがちですが、手品やハーモニカ演奏を織り交ぜながらの講演に、惹きつけられて聞き入りました。

「外国人」と呼ぶようにしたいものです。また「めくら」「片手落ち」「駅に行くのに足がない」という言葉も、目の不自由な人、手や足を失った方



第43回 高齢者福祉大会 講演 「高齢者と人権」

「私たちの身の回りには部落差別をはじめ、障がい者、女性、高齢者、外国人など多くの差別がありますが、見て見ぬふり、邪魔者扱い、嫌って避ける…つまり、傍観者・仲間はずし・忌避意識」これが差別の根源です」と教えていただきました。

「私たちが身の回りには部落差別をはじめ、障がい者、女性、高齢者、外国人など多くの差別がありますが、見て見ぬふり、邪魔者扱い、嫌って避ける…つまり、傍観者・仲間はずし・忌避意識」これが差別の根源です」と教えていただきました。

また「いつでも、どこでも、誰にでも、水面は常に水平であるように、水平の心」をもって接すること、そしてそれぞれの違いを認め合い、誰もが『ふるさと』を隠すことのない、みんなが輝く社会を目指そうではありませんか」と締めくくられました。

何気なく「外人」と言いますが、外人の人ではなく「外国人」と呼ぶようにしたいものです。また「めくら」「片手落ち」「駅に行くのに足がない」という言葉も、目の不自由な人、手や足を失った方がどれほど傷ついておられるか考えたいものです。「おしいちゃんには関係ないの、あっち行って！」と言われそうな私ですが、いつもでも健康で、家庭や地域の絆を大切に頑張りたいと思います。そして、高木先生がおっしゃったように、誰もがみんな自分の『ふるさと』を堂々と話せる地域社会になればいいなと思いました。

友愛募金活動
182,637円

高齢者福祉大会において、市社会福祉協議会に友愛募金の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。



（会長 木村 清）



ロクハできりりウォーク！ 健康長寿を楽しみましょう！

～毎月第3水曜日 午前9時から開催！～

- ・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

皆さん、ぜひご参加ください！

令和5年度

表彰受賞者名簿(敬称略)

第43回

草津市老ク連高齢者福祉大会

★草津市長表彰

- ・功労者表彰
- 徳井 泉二 (渋川学区)

★草津市老人クラブ連合会会長表彰

- ・優良老人クラブ表彰
- 砂原町なかよし会 (草津学区)

・功労者表彰

- 橋村 英郎 (草津学区)
- 末下 信哉 (渋川学区)
- 芝田 敏夫 (老上老ク連)
- 山本 巡 (笠縫学区)

第62回滋賀県老人クラブ大会

★滋賀県知事表彰

- ・老人クラブ育成指導功労者表彰
- 今居 功 (老上老ク連)

・優良老人クラブ

- 不動浜福寿会 (山田学区)

★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
- 野田 和男 (草津学区)

・優良老人クラブ表彰

- 馬池かがやきクラブ (矢倉学区)

受賞された皆さん、おめでとうございます



第62回 滋賀県老人クラブ大会



昨年11月22日(水)、栗東芸術文化会館さきらにおいて、第62回滋賀県老人クラブ大会(びわこ豊熟シニアクラブ大会)が開催され、県内各市町村から老人クラブ関係者が一堂に集いました。式典では、君が代斉唱、物故者への黙とうに続き、松田県老ク連会長のあいさつがありました。次に表彰式へ移り、知事表彰ならびに県老ク連会長表彰が、それぞれ行われました。

滋賀県知事(代読)、栗東市長から祝辞をいただいた後、栗東市の西村千吾氏が謝辞を述べました。最後は、大



たつきゅうさん

会宣言案が高らかに読み上げられ、満場一致の拍手で採択。式典は滞りなく終了しました。

休憩をはさみ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後は、大道芸人の田久朋寛氏(たつきゅうさん)による「たつきゅうさんのユーモアセラピー」大道芸・笑いと健康・笑いの体操」と題した講演が行われました。まずは風船やお手玉、トラコーンを使った大道芸からスタートし、観客をうまく盛り上げます。その後はスクリーンを使って、今後の高齢者の過ごし方などについて、なぞなどなどユーモアを交えながら語り、軽い体操で盛り上げて講演は終了しました。

最後は、会場内の全員で、「青い山脈」を合唱し、無事閉会となりました。



昨年10月6日(金)、野村グラウンドにおいて「第27回健康フェスティバル」が開催されました。

この大会は、草津市内の高齢者が集い、ねたきり0運動の一環として、いろいろな競



第27回健康フェスティバル(グラウンドゴルフゲーム)

技やゲームを通じて健康増進と生きがいを高めるとともに、会員相互の親睦を深め、世代間の交流を図ることを目的に行われるものです。

長引くコロナ禍の影響もあり、久しぶりの開催となった本大会は、「グラウンドゴルフゲーム」と題して、各学区から16チーム(5人1組)が参加し、30メートルのコースを6回戦で競います。

開会式では、木村会長からあいさつがあり、「このように皆さんの元気な姿を拝見することができ、とてもうれしく思います。今回は通常のグラウンドゴルフとは趣が異なりますが、チーム一丸となって優勝目指し頑張ってください」と選手たちにエールを送りました。

次に、山本体育部長から競



技についての説明があり、デモンストレーションでルール確認をし



その後、8チームずつが先発・後発に分かれていよいよプレー開始。

通常グラウンドゴルフはいろんな距離があつて、また個人戦が多いですが、今回は同じ距離を回ってのチーム対抗

戦とあつて、時には仲間同士でアドバイスを送り合うといった姿も見られました。

成績発表では、草津学区から参加した3チームが上位を独占！ 次回はどんな戦いが見られるか、楽しみです。



優勝おめでとうございます！

大会結果

優勝	草津Cチーム	75
準優勝	草津Aチーム	76
第3位	草津Bチーム	78
第4位	渋川Bチーム	78
第5位	笠縫Bチーム	78
第6位	矢倉Bチーム	78
第7位	渋川Aチーム	79
第8位	山田Bチーム	79
第9位	老上Aチーム	80
第10位	山田Cチーム	81
第11位	老上Bチーム	82
第12位	山田Aチーム	82
第13位	矢倉Aチーム	84
第14位	矢倉Cチーム	86
第15位	山田Dチーム	88
第16位	笠縫Aチーム	91

※合計打数と同じ場合は、1打の回数が多いチームを上位とし、それでも同じ場合は2打の回数が多いチームを上位とする。

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！



★ 布絵本を作り40年



清水 笑子さん(草津学区)

私はこれまで子どもたちの笑顔を求めて布絵本、布遊具を幼稚園、老人ホームにプレゼントしてきました。

東日本大震災時には福島県大熊町立幼稚園に布作品と給食袋をひとつでも多くと、目を赤くして夜遅くまで頑張ったのは懐かしい思い出です。

このたび、身に余る「厚生労働大臣賞」を頂き感謝でいっぱいです。

これからも、常に初心に戻り、ボランティア活動を続けたいと願っています。

★ 日々の生活から



中村 央子さん(渋川学区)

最近では少しきついですが、畑をしています。種をまき、芽が出て大きくなっていくのが楽しくて面白いです。朝な夕なに見に行きます。畑で近所の方と立ち話をしていて時間のたつのを忘れてしまいます。

また、公民館で生け花、らくらくピアノを習っており、上達よりも皆と楽しく過ごせるのが一番です。

元気でいられることに感謝し、人との出会いを大切にしていきたいと思っています。

★ 全日本ラージボール卓球選手権



山中 良一さん(草津学区)

私も寄る年波に勝てず卓球をする体力も無くなりました。卓球仲間と楽しく練習をさせて

いただいたおかげで77年間の卓球人生も終焉となります。全国大会には県代表として新潟市、高知市ではベスト16に入りました。2023年6月彦根市大会が最後となりました。

皆さんに温かく見守っていただき老年89歳まで現役として最高齢でラケットを握ることができました。ただ感謝するのみです。ありがとうございました。

★ グラウンドゴルフを楽しみましょう



池藤 利彦さん(老上老ク連)

私は退職後毎日6時起床20時就寝週1回グラウンドゴルフという生活スタイルです。

65歳で老人クラブに加入し、グラウンドゴルフを同時に始めました。顔なじみではなかったメンバーとも仲良くなり、地元に着がでてきたのがメリットです。継続は力なりです。

グラウンドゴルフは大したスポーツではありませんが、無精者の私には「体を動かす」という意味で良いです。さあ一緒に楽しみませんか。

★ 60歳からのサイクリング



横江 孝一さん(山田学区)

私は60歳を機に琵琶湖1周ロングライド月1回、65歳からは伊吹山ドライブウェイヒルクライム年1回に参加。今はコロナにて中断。78歳まで!!

72歳で現役を退き、今まで仕事に追われできなかった趣味「サイクリング」継続、花・果樹(40本)の栽培、日曜大工(内装改造・BB/ピザ窯作)など実施。

今は健康第一で趣味とアルバイトに忙しい毎日です。

★ 元気人

山本 三郎さん(笠縫学区)

上笠寿楽会(上笠第二老人クラブ)21人の中に、元気人が5人ほどいますが、今回は山本さんに焦点を当てます。

山本さんは現在88歳で、この年齢になるまで病気ひとつせず、元気に毎日過ごされています。特にグラウンドゴルフは毎回上位で、各地で行われるグラウンドゴルフ大会でも上位の成績です。これらの成果は、日頃の行いが良いからと、私は思っています。

身も心も丈夫である人が、元気人と思います。

きりり活動あれこれ

渋川学区

北楽寿会
社会奉仕の日

9月度の例会を開催した19日(火)に、渋川北会館内外の清掃作業と庭木せん定の奉仕作業を30名の参加で行いました。

作業後は、新型コロナナも収まったことから、お弁当を楽しく頂きました。大変お疲れさまでした。

(北楽寿会)

広報部長 村田 高三



渋川学区

女性部主催 料理教室を開催しました

昨年9月28日(木)、渋川まちづくりセンターで料理教室を行いました。男性7名、女性9名の計16名の参加でした。

はじめに、健康推進委員さんの「生活習慣病を予防しましょう」というタイトルでパンフレットを頂き、勉強させていただきました。

レシピは「じゃぶじゃぶサラダライス」「焼き長芋

と厚揚げの醤油麹がけ」「わかめスープ」「ミルク寒天」の4品でした。

カロリー、塩分控えめ、簡単で体にとってもやさしい料理ができました。

(渋川学区老ク連)

女性部長 中村 央子



渋川学区

南かがやきクラブ 社会奉仕の日

昨年10月17日(火)、渋川中央児童遊園の清掃奉仕作業を20名の参加者で行いました。

刈り取った雑草や落葉を集めてゴミ袋に入れ持ち出して集合写真を撮影し、10月度の例会を行っている、近隣のこども園の多くの児童たちが一

斉に公園の遊具で楽しそうに遊んでいました。

綺麗にした公園でいかにも楽しそうで、微笑ましい風景に見とれていました。参加された皆さん、お疲れさまでした。

(南かがやきクラブ)

広報部長 末下 信哉



きりり活動あれこれ

矢倉学区

ウォーキング&バーベキュー開催

老クの人々33名がにぎやかにロクハ公園に集合。秋色満開の公園内へウォーキングに出発。

バーベキュー準備の人も大忙し。ウォーキングを終え続々と会場へ集合。テーブルには煙が、片手にビールの人も。



青空が見えてきた。空気の良い自然の中で、老クの仲間たちが食べたたり飲んだりおしゃべりしたり。

アアおいしい。こんな催しをしてくれた老クの役員に感謝しますの声も。

(矢倉第一老人クラブ)

黒川 敬三



矢倉学区

「ふれあいまつり」に参加しました

昨年11月5日(日)、秋空のもと矢倉小グラウンドで「ふれあいまつり」が行われました。会場周辺に張られたテントに、食べ物や飲み物などお店がいっぱい。今年も矢倉老人クラブ女性部10数名が1杯200円の「豚汁」を振る舞っていました。

中央付近に設けられた舞台では、矢倉移住組の「サンヤレ踊り」(江戸時代から伝わり、ユネスコ無形文化遺産に登録)を、鐘と太鼓の囃しに合わせ、子どもと大人が伝統的な踊りを披露していました。

(広報部)

黒川 敬三



きりり活動あれこれ

草津学区

「がんは治る時代」友愛研修会

昨年8月25日(金)、草津まちづくりセンターに35名が参加し、淡海ふれあい病院の平野病院長を講師として招き、「がんは治る時代」と題して1時間半にわたり講演をしていただきました。

先生の長年にわたるがん治療の挑戦から非常に分かる、野菜、果物をとる、

- ① 禁煙する
- ② 節酒する(目安エタノール量1日23グラム)
- ③ 食生活を見直す(減塩する、野菜、果物をとる、
- ④ 体を動かす(活発な身体活動)
- ⑤ 適正体重を維持する(太り過ぎ、痩せ過ぎに注意)



草津学区

グラウンドゴルフ大会を開催

昨年9月22日(金)、健康フェスティバルの出場者予選を兼ねてグラウンドゴルフ大会を「ふれあいグラウンド」で開催しました。参加者は今までよりも少なめでしたが29名が参加し、15名の出場枠を目指して頑張りました。

チームのメンバー編成が組まれ、本番に備えて健闘を誓い合いました。

(会長 野田 和男)

優勝は富満篤盛さん。優勝カップと米5キログラムをもらって満面の笑みでした。選ばれた15名は早速3



草津学区

近江路を訪ねるバス旅行に参加

熱い飲み物や食べ物は冷ましてから)

昨年10月3日(火)、福祉バスにて近江神宮を訪れ参拝しました。古い伝統と歴史に触れて新鮮な気持ちに包まれました。次は西教寺を訪れました。明智光秀により再建され明智家の菩提寺として祭られる天台宗のお寺です。比叡山の猿の顔像が屋根瓦に用いられ、寺を



守護すると言われた関係、庭石と白川砂を基調とした庭園が印象的でした。次に安土城天主信長の館を訪れました。いつの時代も日本人の心の中に生きる織田信長。天下の名城を築き天守から琵琶湖を眺めて夢と戦略を練ったと考えます。

以上日本の心に触れる1日でした。

(広報部 田中 正治)

きりり活動あれこれ

老上老ク連

秋の親睦バス旅行に参加して

秋風が心地よい昨年10月26日(木)、竜王町特産の足太あわび茸狩りと苗村神社、大野神社散策に矢橋帰帆クラブ寿会23名で向かいました。今回、キノコ狩りはできませんでしたが、発育状況の所を見学し、皆さん興味津々とされていました。

矢橋帰帆クラブ寿会
岸本 明

最後に、大野神社の宮司さんの詳しいお話に耳を傾



老上老ク連

矢橋浜公園の清掃奉仕作業の実施

矢橋浜公園は地域の保育園児に人気があり、毎週のように多くの園児が遊びに来ます。ところが草がぼうぼう、地面もごぼごぼ。そこで町・市に申し込み、地面の整地と草刈りをわれわれ寿会で行うことに決めました。

市からはトラック4台分の山砂を入れていただくことになり、昨年9月26日(火)に準備のための一部草刈りを26名で行い、9月27日(水)に砂が入り、9月28日(木)に45名にて草刈りと砂引きを行い、整地の保全を図りました。延べ71名により大変暑い中でしたが、皆さまのご協力により無事終了いたしました。



寿会の皆さま、大変ありがとうございました。これで園児にも喜んで遊んでもらえると思います。

(矢橋帰帆クラブ寿会

駒井 光子)

きりり活動あれこれ

笠縫学区

第2回グラウンドゴルフ大会



昨年9月14日(木)、第2回グラウンドゴルフ大会を開催しました。

参加者は25名と少なかったのですが、天気も良く、和気あいあいとプレーができ、4ゲームを楽しく過ごし、全員に賞品をもらっていただきました。

(広報部 山本 三郎)

笠縫学区

脳トレで認知症予防の勉強会

学区社協からの講師ボランティアにお手伝いいただき、脳トレ会を開催しました。

6人の指導者に笑い笑い学びました。「頭スッキリしたなあ」と、こちらで用意した資料も持って帰っていたきました。

家でもトレーニングに励みますと喜ばれました。

(広報部 山本 三郎)



笠縫学区

ロク八公園で学区ウォーキング



昨年10月26日(木)、笠縫学区ウォーキングを開催しました。

天候にも恵まれ、ロク八公園の森を歩きました。

草木に詳しい方も参加されたので、草木の名前を教えてもらいながらの、ゆっくりとしたウォーキングでした。

お昼はロク八荘の食堂で好きなものを食べ、お茶をして、楽しい時間を過ごしました。

(広報部 山本 三郎)

きりり活動あれこれ

山田学区

オアシスウェーブ歌謡ショー

昨年10月12日(木)、ボランティアのオアシスウェーブさんに来館いただき歌謡ショーを催しました。当日は天候にも恵まれ、約30名の方が参加してくださいました。生の演奏に「さす



がに上手やね」と聞き惚れていたたり、懐かしの曲に合わせて手拍子を打ちながら、楽しいひとときを過ごされました。

ショーの終わりに、客席から「また来て聞かせてくださいネ」との声が掛けられ、「喜んでもらえてうれしいです」と両方ともに有意義な2時間でした。(新田町ほほえみ会)

山田学区

健幸ふれあいフェスタを開催

昨年10月15日(日)、北山田健幸ふれあいフェスタが開催され、当クラブではGGホールインワンゲームと昔あそびを開催しました。

GGホールインワンゲームと昔あそびを開催しました。

ホールインワンゲームでは、小学生から大人まで90



昔あそびも多くの子供たちが集まって、大人の指導のもと、コマ回し・おじゃみ・けん玉・あやとり・だるま落としに

子供たちが集まって、大人の指導のもと、コマ回し・おじゃみ・けん玉・あやとり・だるま落としに

挑戦していました。ホールインワンゲームも昔あそびも、子供たちは興味を示してくれて、みんなで楽しいひとときを過ごしました。



(広報部 中島 清明)

山田学区

若宮神社の清掃奉仕作業を実施

北山田いきいき健幸クラブでは、昨年11月4日(出)若宮神社本殿と招魂社内の拭き掃除、境内清掃および周辺水路の土砂の撤去を実施しました。

当日は33名の会員が参加してください、綺麗

になった神社を見渡すと清々

しい気持ちになり、皆が心安らぐ社会奉仕の1日でした。

当クラブでは、社会奉仕の日を年4日設けており、12月に4度目の清掃を行って新年を迎えるのが恒例行事です。

(広報部 中島 清明)



「ごいっすの家康」でにぎわいを見せる三河地域を訪ねて、1日研修旅行を実施しました。

安城市の「本證寺」は、二重の堀と土塁が築かれ、城郭寺院と称されています。この寺院は



去る12月7日(木)、草津市老ク連会員63名参加のもと、NHK大河ドラマ「ごいっすの家康」でにぎわいを見せる三河地域を訪ねて、1日研修旅行を実施しました。

川家康と争ったとされています。大河ドラマでは、十代住職空誓を市川

不入権を持つていていることが発端で三河一向一揆が起り、領主の徳

皆さん、ありがとうございました。



右團次さんが、本多正信を松山ケンイチさんが演じており、その映像が目に浮かび、身近に感じさせる散策となりました。

その後、岡崎市の八丁味噌「まるや」さんを見学し、おみやげを手にして草津への帰路につきました。おせち付きツアーでもあり、年末に届くのを楽しみにしたいと思います。ご参加いただいた皆さん、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を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