

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~



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

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!

皆さん元気に
頑張ってください!



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上がり、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!



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います。

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掲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います。

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・友愛講習会が開催しました。

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
- 令和5年度監査報告
- 第3号議案

※新役員承認および田中正治会長のあいさつ

- 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)

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。



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	□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	□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)	□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「さくら」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を誘い合いましょ)

- 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)

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
砂原町なかよし会	田中 正治	55	悠鳩会	今居 功	32
元一福寿会	島本 幸太郎	18	矢橋帰帆クラブ寿会	岡本 良彦	80
元二永寿会	池田 良彦	21	会長 岡本 良彦	体育部長 岡 昭男	
元町みよご会	野田 和男	11	副会長 今居 功	広報部長 草川 良男	
本四共寿会	村田 重治	23	山田学区 13クラブ 579人		
キリリ草津	木村 兼久	13	単位クラブ名	会長名	会員数
会長 田中 正治	体育部長 村田 重治		北山田町一部いきいき健幸クラブ	横江 廣康	30
副会長 野田 和男	広報部長 戸高 秀人		北山田町二部いきいき健幸クラブ	横江 清隆	39
渋川学区 2クラブ 80人			北山田町三部いきいき健幸クラブ	中島 清明	30
単位クラブ名	会長名	会員数	五条町老人クラブ寿会	平井 文雄	44
渋川北楽寿会	倉田 正一	43	山田町老人クラブ八千代会	池田 正秋	65
渋川南かがやきクラブ	末下 信哉	37	南山田町老人会第一クラブ	駒井 透	38
会長 倉田 正一	体育部長 北川 和男		南山田町老人会第二クラブ	中瀬 不二雄	59
副会長 末下 信哉	広報部長 村田 高三		南山田町老人会第三クラブ	岸本 満	38
副会長 中村 央子	女性部長 中村 央子		不動浜福寿会	久泉 次郎	59
矢倉学区 7クラブ 223人			木川いこいの会	馬場 正光	77
単位クラブ名	会長名	会員数	陽ノ丘老人クラブ	植西 小雪	20
矢倉第一老人クラブ	中村 和子	30	出屋敷老人クラブ親愛会	久保 浩	48
矢倉第三老人クラブ	小林 正達	30	新田町ほほえみ会	須佐美 正二	32
大塚団地桜クラブ	服部 善夫	30	会長 駒井 透	体育部長 駒井 透	
三楽長生老人クラブ	水谷 務	30	副会長 久泉 次郎	広報部長 平井 文雄	
室寿会老人クラブ	田村 司郎	30	副会長 植西 小雪	女性部長 植西 小雪	
馬池かがやきクラブ	柴田 弘三	42	笠縫学区 4クラブ 113人		
玄甫壮寿会	長山 孝	31	単位クラブ名	会長名	会員数
会長 柴田 弘三	体育部長 田村 司郎		上笠第二老人クラブ(寿楽会)	山本 三郎	20
副会長 中村 和子	広報部長 黒川 敬三		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	17
(4月1日現在 / 35クラブ・1,278人)			松原シニアクラブ	望月 雅治	33
			会長 望月 雅治	体育部長 山本 巡	
			副会長 伊吹 美賀子	広報部長 山本 三郎	
			きりり		
			きりり		30

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たします。

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！



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。コース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、ドクダミ茶、しそジュース等。塩麴、糠漬け、甘酒等は年中作っています。

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ころから、人との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。

5/15
(Wed)

健康づくりウオーク ノルディックウオーク みんなで健康づくり



場所：ロクハ公園
参加者：19名



ウオーキングをさせていただけます。初夏の暖かい日差しのもと、犬の散歩をしている人や

散策中の方がおられる中、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、充実したものに育っていくことを願って続けていきます。

z tv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



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。



田中会長



山本体育部長



上位入賞の皆さま

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)

きりり活動あれこれ

草津学区

第1回健康ウォーキング

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。

田中修三様にいただいたき

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)



旧草津川の散歩コースを新しいプールの建物などを見ながら、図書館まで約30分歩きました。図書館の外テラスで休憩し、その間に旧草津川堤防の成り立ち、構造など詳しい説明を



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(土)、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。さっそくクラブでボールを叩く音と、アーとがワァの

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とらしい。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)



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

笠縫学区

上笠第二老人クラブの紹介

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。人数がいつ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

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。『キレイダッター!!』。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)



2024年春の研修旅行(嵯峨野トロッコ列車～がんこ三条苑～南禅寺)2024/4/5(金)

渋川学区

伊砂神社 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。

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で、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)



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)



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)



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





4月26日(金)の総会の後、指導者・友愛講習会では「みんなで認知症について考えましょう」と題された講話が行われ、認知症サポーターキャラバンのキャラバンメイトである原田節子氏と勝俣洋子氏が講師を務めました。

認知症サポーターキャラバンとは、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを育成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指して活動している団体です。

はじめに認知症の親を持つ家庭を題材にした映画

の上映があり、認知症患者への理解と問題点を学びました。次にクイズ形式で認知症に関するさまざまな問題が出題され、参加者は○×解答で楽しみながらも理解を深めていきました。

また、講師から認知症の人に接する注意点として「認知症患者は周囲の言葉や状況を理解しており、大人としてのプライドや人格はそのまま持ち続けています」と話があり、認知症患者はなにも分かっていないという誤解をして、言動や行動で傷つけないようお話がありました。

最後に包括支援センターの紹介があり、センター職員から地域の窓口や相談について説明され、指導者・友愛講習会は終了しました。



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も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

県老ク連より出前講座いたします!

事務局だより

**ジュートバッグの
アレンジメント
~アーティシャルフラワー(造花)~**



所要時間：1時間から
1時間半
参加費：1,500円
持ち物：ウェット
ティッシュ



**ワイヤーアート
~ワイヤーで作る壁かざり~**

1,000円



800円



800円



***事務局までお問い合わせください!**