

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和5年8月
118号

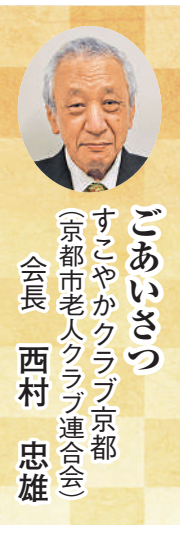
発行所/一般社団法人 京都市老人クラブ連合会 〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1 ひと・まち交流館 京都 TEL.075-354-8744 FAX.075-342-1667
編集協力/株博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西 4-6-69 TEL.06-6797-0212 FAX.06-6797-0479
<http://kc-roren.sakura.ne.jp>

すこやかクラブ京都会員の皆様方におかれましては、残暑ことのほか身にこたえる日々が続いておりますが、お元氣にお過ごしかと存じます。心からお慶びを申し上げます。すこやかクラブ京都の事業並びに発展にご協力・ご尽力いただきましてまことにありがとうございます。心からお礼申し上げます。

さて、昔から地震大国、台風大国と言われている国ですが、特に最近、予測できない地震が、多く発生しています。皆さんのなかには、お子様やお孫様と一緒に生活している方も多いと思います。また、一人暮らしの方も少なくありません。いざ災害が起こったときには、自分はもちろんですが、お子様やお孫様の身の安全も同時に考えなくてはなりません。

また、昨年度は全国老人クラブ連合会の創立60周年の年となり、東京の国技館において、天皇、皇后両陛下の出席のもと全国老人クラブ大会が11月8日に記念大会として開催されました。今年度は、老人クラブの法的な位置づけとなる老人福祉法の制定60周年を迎える節目の年となっております。しかしながら、全国的にもそうですが、毎年クラブ会員数は大きく減少しています。このため、令和4年1月には「会員増強・組織活性化プラン」を策定し、会員減少に歯止めをかけることを目的に、例えば、未加入者への声かけ運動やクラブ活動を知ってもらう取組など、積極的に行っていただくよう各区老連の皆様にお願ひしているところでございます。

会員の皆様には「すこやかクラブ京都」の発展に向け、引き続きご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。私のご挨拶とさせていただきます。



ごあいさつ
すこやかクラブ京都
(京都市老人クラブ連合会)
会長 西村 忠雄

日頃からの地域活動などで親睦を深めるようにしなくてはなりません。なによりも普段から、徹底して防災訓練等に参加し、自分の身は自分で守る、老人クラブのモットーである「目指そう健康長寿、担おう地域づくり」をめざしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症は、感染法上の分類が5月8日から、インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられました。この3年間、クラブ活動は制約を受け、色々と創意工夫を重ねながらクラブ活動に取り組んでこられたのではないかと思っています。すこやかクラブ京都におきましては、昨年度から、各事業が多くの会員の皆様の参加のもと、予定どおり実施することができています。

令和5年度 すこやかクラブ京都 第12回 会員総会を開催



5月31日(水)、ロームシアター京都サウスホールにおいて、すこやかクラブ京都第12回会員総会が開催されました。開会にあたり西村会長は、コロナ禍からの回復について喜びを述べられ、続いて門川大作京都市長から来賓祝辞を頂いた後、来賓の紹介が行われました。

議事では、次の3つの報告事項と2つの議案について説明されました。

- 報告事項
○令和4年度事業報告について
○令和5年度事業計画について
○令和5年度収支予算について
- 決議事項
○第1号議案 令和4年度収支決算について
○第2号議案 役員を選任について
理事 17名・監事 2名

各議案は満場一致で承認され、議事が終了。退任された理事および監事の皆さまに暖かい拍手が送られました。続いて臨時理事会を開催し、新役員体制の決定報告と紹介が行われました。最後に閉会挨拶で本総会は幕を閉じ、令和5年度のスタートを切りました。

<https://www.takedahp.or.jp/>

~心がかよう、心が安らぐ、環境づくり~
武田病院グループ
TAHEDA HOSPITAL
Bridge The Gaps
「ブリッジ・ザ・ギャップス (橋をかけよう)」

保健・医療・福祉のトータルケア。		
武田病院	JR京都駅前	075-361-1351 (代)
武田総合病院	地下鉄東西線石田駅	075-572-6331 (代)
十条武田リハビリテーション病院	十条新千本角	075-671-2351 (代)
社会福祉法人	京都悠仁福祉会	075-708-2825 (代)

令和5年度 京都市老人クラブ連合会役員

Table with 3 columns: 役職 (Role), 氏名 (Name), 区分 (District). Lists members for various districts including 東山区, 南区, 右京区, etc.

理事 17名

Table with 3 columns: 役職 (Role), 氏名 (Name), 区分 (District). Lists members for 左京区 and 中京区.

監事 2名

令和5年度 市老連事業推進委員会正副委員長

Table with 3 columns: 区分 (Division), 役職 (Role), 氏名 (Name). Lists members for various committees like 研修委員会, 体育委員会, etc.

◆特別委員会

Table with 3 columns: 役職 (Role), 氏名 (Name), 区分 (District). Lists members for 会員増強、組織の活性化プラン推進委員会.

新任理事からの「あいさつ」



市老連女性委員長 (すこやかクラブ西京)

中村 洋子

この度の会員総会に於きまして、鉄尾副会長の後任として副会長並びに女性委員長の

大役を仰せつかりました西京区老連の中村洋子です。甚だ微力ではございますが、身を引き締めて精一杯努めさせていただきます。

今年2月新たな取り組み「健康づくり活動発表会」を呉竹文化センターに於いて盛大に開催。参加者は心ひとつに堂々と披露。会は盛況裡の内に終了。【健康長寿の秘訣はここにあり】高齢者の底力と集中力の高さに感動し、すこやかクラブの存在は不可欠と思えました。

運動や趣味・会話など仲間と繋がり、触れ合い、幸せを感じると「幸せホルモン」が分泌され、脳が活性化して老化を防ぎます。「楽しく・元気に・生きがい」を目指す、すこやかクラブは高齢者の居場所です。孤立やフレイル対策に様々な行事に参加して、ポジティブに脳を活性化させ健康長寿へと繋げましょう。



市老連若手委員長 北区すこやかクラブ会長

川島 康伸

この度、北区すこやかクラブ会長を萩原正己前会長の後任として引き継ぐことになりました川島です。なにごと御協力、御指導をお願いいたします。

会長職は、区老連の中でも重責なポストで、身が引き締まる思いです。会長はリーダーとして、皆さんに進むべき方向、ビジョンを指し示し、明快にリードしていききたいと思います。

しかし、その中で自分たちが「元気で楽しい高齢期」を望んでおり、いかに実現するかがこのクラブの課題です。これを解決するには、すこやかクラブに入り活動することだけが100%ではありません。一定の解決になります。



すこやかクラブ上京会長

関 弘武

これらの事を自分への課題、実現のための決意とし、会長職を務めていきたいと思えます。

京都市老人クラブ連合会理事に就任し、大変光栄に思っております。私は、この度、若輩ではありますが理事に就任したことは、皆様からの信頼と期待によるものと考えております。この信頼に応えるべく、私自身も成長し、皆様と共によりよい団体を築いていきたいと考えております。

今後の抱負としては、まず

は会員の皆様とのコミュニケーションを大切に、皆様のご意見やご要望を聞き、それを形にしていくことが大切だと考えています。また、地域の方々との交流や情報交換を深め、より多くの方々に老人クラブ連合会の存在や活動を知っていただくことも目指しています。

さらに、私たちの団体は、高齢者の方々が安心して生活できる社会の実現を目指しています。そのため、地域の方々と関係機関との連携を強化し、地域社会に貢献することが重要だと考えています。このような活動を通じて、地域の方々から信頼される老人クラブ連合会を目指してまいります。

最後に、私たち老人クラブ連合会は、皆様の希望や願いを叶えるために存在しています。私たちができることを全力で行い、皆様の生活の質の向上に貢献することを誓います。今後とも、ご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。以上、よろしくお願いいたします。



村尾 典雄

すこやかクラブ中京会長

この度「すこやかクラブ京都」の会員総会に於いて、市老連理事として就任させていただきます。

ただくことになりました中京区老人クラブ連合会の村尾典雄です。

長年「すこやかクラブ中京」を束ねて来られました田中祐二郎会長のご勇退にともない、令和5年度より中京老人クラブ連合会の会長を拝命させていただきますとともに、市老連理事として大変な重責を担うことになりました。微力ではございますが、諸先輩の皆様や全ての会員の皆様のご支援・ご協力を賜りながら、与えられた職務に誠心誠意邁進する所存でございます。皆様方のご支援ご協力の程、宜しくお願い致します。

老人クラブのメインテーマは「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」と掲げられています。健康寿命をのび、自立した生活、生きがいのある生活を目指して、多年にわたり社会の進展にご尽力いただいています。会員の皆様と共に、元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題であると考えています。どうぞよろしくお願い致します。



粟津 昭夫

すこやか山科会長

この度、すこやかクラブ京都の会員総会で理事に選任されました山科区老人クラブ連

合会会長の粟津昭夫です。前任の柳生会長の後の重責を担うことになり、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

山科区老人クラブ連合会では、昨年度はコロナ禍の中ではありましたが、各委員会の事業計画は、ほぼ計画通り実行できました。

山科区老人クラブ連合会の現在の課題は、単位クラブの消滅による会員数の減少と、これに伴い区老連の収支状況が厳しくなっていることであると。

単位クラブの問題は、会長の後継者問題です。その後継者がみつからずクラブが消滅してしまっています。学区連長を通じて、各単位クラブの動向を早期にしっかりと把握して対処していきたいと思っております。

財政問題では、会員数の減少とともに、コロナ禍のため関係機関からの助成金を頂けなくなったことも影響しています。老人クラブの持っている地域活動の特性を関係機関との協力体制で築いていき、収支状況の改善を図ってまいりたいと考えております。

最後になりますが、これからも区老連と市老連との連携をさらに深めるとともに、区老連の各委員会の事業を積極的に進め、皆様のご期待にそえる老人クラブの育成を進めてまいります。



宮本 政義

すこやかクラブ伏見会長

この度、皆様からの推薦により伏見区老人クラブ連合会の会長の大役を務めさせていただきましたことになりました。超高齢社会を迎え、ますます老人クラブの活動の場に注目の目が向いている中、伝統ある伏見区老人クラブ連合会の舵取りを仰せつかりましたこと、身に余る光栄でございます。まだまだ若輩者ではございますが、誠心誠意、務めてまいりますので何卒ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、これまで老人クラブの一員として振り返ってみて、様々な行事を通じて沢山の友人が出来、互いの健康を気遣いながら、元気で充実した毎日を過ごすことが出来ていると実感しています。人生百年時代と言われる中、心身共に自立して健やかに暮らせる健康寿命の壁を皆様共々にほんの少し頑張っていきたいと思っております。病気の二つや二つは当たり前で、高齢者には友達の様に上手に付き合ひ、無理をしないで規則正しい生活で、未永く続くすこやかクラブ伏見と一緒に元気に行きましょう。どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、新型コロナを取り巻く社会情勢は、感染症が5月より2類相当から季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられたことにより、少しは安堵感があるものとなったと感じられます。しかしながらどの様な世の中であろうとも高齢化が進む中、基本的に老人クラブが展開する「健康・友愛・奉仕」の取り組みを意識し高齢者の健康寿命の延伸を図る活動がますます重要となってくるものと思われれます。地域の人々が支えあい、人と人の繋がりをつなぎなおし、居場所作りをすることが重要です。孤立による健康を害することなくフレイル(心身の虚弱)を防ぎ、健康で健やかな生活をおくれるよう皆様とともに頑張っていきたいと願っています。



大野 裕美

市老連女性副委員長
(下京区シルバークラブ連合会)

この度、市老連女性副委員長に就任し理事に選任されました下京区シルバークラブ連合会女性委員長の 大野裕美です。微力ではございますが、一生懸命職責を勤めてまいりますので、皆様のご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、新型コロナを取り巻く社会情勢は、感染症が5月より2類相当から季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられたことにより、少しは安堵感があるものとなったと感じられます。しかしながらどの様な世の中であろうとも高齢化が進む中、基本的に老人クラブが展開する「健康・友愛・奉仕」の取り組みを意識し高齢者の健康寿命の延伸を図る活動がますます重要となってくるものと思われれます。地域の人々が支えあい、人と人の繋がりをつなぎなおし、居場所作りをすることが重要です。孤立による健康を害することなくフレイル(心身の虚弱)を防ぎ、健康で健やかな生活をおくれるよう皆様とともに頑張っていきたいと願っています。



令和5年度市老連行事予定(8月~3月)

月日	行事名	開催場所等	月日	行事名	開催場所等
8月3日(木)	囲碁・将棋大会	ひと・まち交流館 京都	11月8日(水)~9日(木)	全国老人クラブ大会	秋田県
9月12日(火)	区老連持ち回りウォーキング(伏見区担当)	折戸公園~ 随心院~醍醐寺	11月	区老連持ち回りウォーキング(中京区担当)	
9月15日(金)~21日(木)	敬老の日・老人週間		11月16日(木)(17日(金))	低い山を登る会	沢ノ池
9月20日(水)	全国一斉「社会奉仕の日」		11月21日(火)	女性委員会秋のリーダー研修会	KKR京都 くに荘
9月21日(木)	すこやかクラブ京都大会(金婚・長寿のお祝い、その他各種表彰)	ロームシアター 京都サウスホール	12月	区老連持ち回りウォーキング(上京区担当)	
9月27日(水)(28日(木))	低い山を登る会	大文字山	12月1日(金)	ボウリング大会	MKボウル上賀茂
10月3日(火)・4日(水)(5日(木)・6日(金))	グラウンド・ゴルフ大会	岩倉東公園 グラウンド	令和6年1月	区老連持ち回りウォーキング(1月:右京区担当)	
10月17日(火)	区老連持ち回りウォーキング(下京区担当)			健康づくり教室(大阪ガスグループ福祉財団共催)	
10月12日(木)(13日(金))	低い山を登る会	瓜生山		区老連持ち回りウォーキング(2月:北区担当)	
10月24日(火)(25日(水))	ペタンク大会	岩倉東公園 グラウンド		健康づくり活動発表会	
10月28日(土)~31日(火)	ねんりんピック愛顔のえひめ大会	愛媛県		すこやかクラブ京都作品展	
10~11月	女性委員会秋のハイキング		3月	区老連持ち回りウォーキング(3月:南区担当)	

※()は雨天予備日

高齢期を元気に過ごすための食事

食べる力は生きる力! いろいろ食べて、健康な毎日を!



食べにくさや飲み込みにくさは、フレイル※1の始まりの一つとされるオーラルフレイル(口腔機能が弱ること)の表れです。オーラルフレイルは、偏った食事や食欲の低下につながり、栄養不足や筋肉量の低下から、フレイルを引き起こします。日頃から多様な食品から栄養を摂り、健康長寿を目指しましょう。また、いつまでもおいしく食べるために、歯と口の健康づくり※2にも取り組みましょう。

- ※1 フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態のことをいいます。フレイルを経て、要介護状態になるとされています。
- ※2 ご自身のケアと専門家のケアが大切です。最近歯科受診をしていない方は、まずは歯科医院でご自身のお口の状態を確認しましょう。

高齢者は、フレイル予防のためにもしっかり食べましょう!

さあにぎやかにいただく

日付 〇の数

さかな あぶら にく 牛乳・乳製品 やさい 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

例		7点
1日目		点
2日目		点
3日目		点
4日目		点
5日目		点

主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本とし、左表の10食品群のうち、7点以上※3を目指しましょう。少しでも料理の中に入っていればOK!

※3 東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
☎075-222-3411

すこやかクラブ京都 令和5年度 事業計画

1. 高齢者を取り巻く現状

(1) 高齢化の現状と将来像

日本の総人口が減少する中で、令和4年9月15日現在、65歳以上の高齢者人口は3627万人、総人口に占める割合は29.1%と過去最高となっています。また、将来推計において、高齢化率は上昇を続け、令和18年に33.3%で3人に1人となり、第2次ベビーブーム期(昭和46〜昭和49年)に生まれた世代が65歳以上となる令和22年には35.3%になるとされています。

65歳以上の高齢就業者数は18年連続増加し、令和3年は909万人となっており、就業率は25.1%で65歳から69歳までの就業率は50.3%、また、60歳から64歳までの就業率は71.5%と年々上昇しています。

京都市では、令和4年9月15日現在、65歳以上の高齢者人口は約41万人、総人口に占める割合は28.5%で、市内の3.5人に1人は65歳以上となっています。また、総人口は7年前から減少に転じていますが、高齢者人口は今後も増加し続けます。

(2) 高齢社会対策について

日本は世界有数の長寿国であるのみならず、高齢者には高い就業意欲が見られ、体力や運動能力も一貫して向上傾向が示されています。

生100年時代といわれる現在、誰もが健康で安心して生きがいのある生活を送ることができると健康長寿社会を築くことが重要となっています。

高齢社会対策の基本的考え方として、

- ・年齢による画一化を見直し、全ての年代の人々が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍できるエイジレス社会を目指す
- ・地域における生活基盤を整備し、人生のどの段階でも高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティを作る
- ・技術革新の成果が可能にする新しい高齢社会対策を志向する

ことが掲げられています。また、2040年までに健康寿命を2016年と比べて3年以上伸ばし、75歳以上とするという目標「健康寿命延伸プラン」が掲げられています。

更に、世界中で大流行をもたらしている新型コロナウイルス感染症に対し、ウイズコロナ時代に対応した保健・医療・介護の構築が進められています。また、地域社会における様々な実践により、高齢者の孤立やフレイル防止に継続的に取り組むことが求められています。



2. 老人クラブの現状と役割

役割

全国の老人クラブ会員数が約880万人と過去最多であった平成10年から、年々会員数が減少し、令和3年3月には会員数が約471万人となり、20年で約400万人減少するという非常に厳しい状況が続いています。

このような状況の中、全老連では、平成22年から平成24年までの3年間、「老人クラブ活性化3か年計画」を更に、平成26年から平成30年までの5年間、「100万人会員増強運動」の取組を行うなど、会員増強の取組を推進してきました。

すこやかクラブ京都の会員数においても、過去最多であった昭和58年に8万3千人で平成4年度まで約8万の会員数を維持していました。令和4年には約4万6千人となり、ピーク時から約3万7千人、45%減少しています。

このため、すこやかクラブ京都においても、「老人クラブ活性化3か年計画」、「100万人会員増強運動」をはじめ、各区老連、学区老連、単位クラブにおきまして、地域での声掛けや生活支援などの友愛活動に地道に取り組んでまいりました。更に令和4年1月には「会員増強・組織活性化プラン」を策定し、会員

減少に歯止めをかける取組を進めています。

また、新型コロナウイルス感染症の予防対策、感染防止のため、「新しい生活様式」を日常生活で実践しつつ、高齢者の孤立やフレイル防止の取組が求められており、老人クラブ活動はこの役割の一翼を担うものでもあります。

3. 今年度の基本方針と行動目標

行動目標

全国老人クラブでは「のびそう 健康寿命 担おう 地域づくりを」をメインテーマのもと、すこやかクラブ京都においては、令和4年1月に策定した「会員増強・組織活性化プラン」の取組期間を3年間と定めており、今年度も引き続き、同プランに掲げる方針により、取組を推進していきます。

①市老連、区老連、単位クラブをあげて、地域団体との連携を密にするなど、入会の声かけなどの勧誘活動を行うとともに、そのためのクラブ活動のPRを積極的に進めましょう。

②継続的な役員の成り手を生み出すためのクラブリーダーの育成などにより、クラブ組織の活性化や解散クラブの防止に努めましょう。

(次頁に続く)

行動目標① 自治会、町内会との連携による会員の加入促進

- 会員募集ポスターやチラシ、入会案内、機関紙などを作成し、町内回覧や対象者への配布などによる周知の推進
- 空白地帯の自治連との連携によるクラブ活動や入会案内の周知
- 見守り活動や清掃活動などの地域活動との連携
- 区役所などの行政機関や地域団体との連携

行動目標② 地道な「声かけ」運動

《2月、3月は未加入者への「声かけ」運動強化期間》

- 学区単位などで、複数のリーダーによる未加入者への勧誘
- 入会案内チラシや機関紙を作成し、魅力ある活動内容の周知徹底
- 会費について、入会しやすいようできる限り安価に設定
- 未加入者への体験参加を推進

行動目標③ クラブリーダーの育成・確保

- 役員の役割分担による後継者の育成
- 会員増強及び広報活動強化に向けた研修会やリーダー研修会の実施
- クラブリーダーの後継者難による解散クラブを防止

行動目標④ 魅力あるクラブ活動の創出

- 会員ニーズに沿った魅力あるクラブ活動の実施
- 身体の弱い人、外出しにくい人でも参加できる居場所づくり
- 気軽な会食懇談会の開催による情報交換
- コロナ禍においても身近な公園での健康体操などの実施



【女性委員会】

- ①ハイキング(春季・秋季)の開催
- ②女性リーダー研修会(夏季・秋季)の開催
- ③「健康づくり活動発表会」の開催

【若手委員会事業】

- ①区老連持ち回りウォーキングの毎月開催(夏季を除く。)
- ②「低い山を登る会」(年5回)の開催
- ③トレッキングツアー(夏季)の開催
- ④若手リーダー研修会の開催
- ⑤区老連若手委員会間の交流の促進

【体育委員会】

- ①グラウンド・ゴルフ大会の開催
- ②ペタンク大会の開催
- ③ポウリング大会の開催
- ④新たな高齢者向けニュースポーツの調査・検討

【広報委員会】

- ①市老連、区老連で発行している広報紙の紙面内容の充実
- ②会員内外へ活動情報を掲示し発信する「すこやかクラブ京都広報板」の設置拡大
- ③クラブの活動情報を広く発信し、老人クラブへの関心を高めるためのホームページ内容の充実
- ④未加入者への入会案内チラシの充実

【福利厚生委員会】

- ①囲碁・将棋大会の開催
- ②親睦・交流旅行の開催
- ③老人クラブ保険への加入促進

【研修委員会】

- ①委員会での情報交換や意見交換をもとに各区老連での研修を推進
- ②区老連が企画開催する研修等を支援

【奉仕活動委員会】

- ①コロナ禍における在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動の推進
- ②安心・安全の住みよい「まちづくり」を目指す地域づくり活動の推進
- ③地域単位で高齢者の暮らしを支援していく健康づくり活動、友愛活動の充実

【会員増強、組織の活性化プラン推進委員会】

令和4年1月に策定した「会員増強・組織の活性化プラン～会員減少に歯止めをかける～」について、「会員増強、組織の活性化プラン推進委員会」を新たに設置して、取組状況、プランのブラッシュアップや情報交換を行うことで会員減少に歯止めをかける取組を推進していきます。

【その他重要な取組】

- ①すこやかクラブ京都会員総会の開催
- ②すこやかクラブ京都大会の開催
- ③すこやかクラブ京都作品展の開催
- ④すこやかクラブ京都「健康づくり教室」の開催
- ⑤全老連、近老協との連携した取組

すこやかクラブ京都 新会員募集

あなたも楽しい仲間づくり、素敵な時間づくりに参加しませんか？

すこやかクラブ京都は、健康づくり活動、高齢者が相互に支える友愛活動、楽しい趣味活動、地域に貢献する社会奉仕活動などさまざまな活動を行っています。あなたの入会をみんなが待っています♪ 活動内容、年間行事、活動報告や各区老連事業などの最新情報がパソコンやスマートフォンからご覧いただけます！ また、リンクからは健康づくりに関する情報もご確認いただけますのでぜひご利用ください♪

【URL】 <http://kc-roren.sakura.ne.jp>

すこやかクラブ京都 検索

お問い合わせは、すこやかクラブ京都 事務局 (☎ 075-354-8744)

下記のQRコードを読み取ってホームページをチェックできます。



すこやかクラブ京都 作品展の開催

令和5年3月25日(土)・26日(日)の両日、すこやかクラブ京都作品展をみやこめっせ地階の日図デザイン博物館において4年ぶりに開催しました。

工夫を凝らした作品が多数出品され、多岐にわたる老人クラブの活動を多くの方に知っていただく貴重な機会となりました。

また、26日にはすこやかクラブ京都名誉会長の門川大作京都市長及び吉田副市長もお越しになりました。各区老連の作品をご覧になりました。励ましの言葉をかけられた会員からは喜びの声が聞かれました。

各区老連から会員の皆様の書道、絵画、写真、手芸品など2000点を超える力作が展示され、連日多くの方に「ご来場いただき、盛況のうちに終了しました。」



令和4年度 親睦・交流旅行 「岐阜県下呂温泉 1泊2日の旅」

令和5年2月21日(火)〜22日(水)、総勢209名の参加を得て「親睦・交流旅行」を全国旅行支援も受け、3年ぶりに開催しました。美肌の湯として知られる岐阜県下呂温泉へ出発しました。

まず、郡上八幡の「流響の里」で昼食をいただき、日本三大盆踊りのひとつ「郡上おどり」の鑑賞と体験に郡上市総合スポーツセンターに向かいました。「郡上おどり」は約400年にわたって郡上八幡城下町で歌い踊り続けられ日本三大盆踊りのひとつに数えられる伝統的な踊りです。今回は、すこやかクラブ京都親睦交流旅行参加者の皆様だけのための郡上おどり鑑賞と体験会で、まずは郡上おどりを一通り鑑賞した後、みんなで音楽に合わせて郡上おどり体験をしました。見ている時は簡単そうに感じのですが、やってみると難しく

思うように踊れず苦戦しましたが、踊り終わった後は体がポカポカになり、皆様笑顔で楽しんでました。1日目を終えて、宿泊先「水明館」へ

到着したのは少し早めの午後4時頃、日本三名泉の一つ下呂温泉は滑らかで柔らかいお肌にやさしい「美人の湯」です。水明館には、檜香る「下留の湯」、野趣溢れる「野天風呂」、街を見下ろす「展望大浴場」の3つの大浴場があり、湯巡りして、ゆっくりつかって、日頃の疲れも癒されました。



午後6時、西村忠雄市老連会長のご挨拶、続いて区老連会長や福利厚生委員長などこの旅をお世話されている各区の役員の方々のご紹介、そして三浦明市老連副会長・福利厚生委員長のご発声で乾杯、待ちわびた夕食の宴会が始まりました。目の前に並んだ料理に舌鼓、カラオケが始まると、沢山の方が自慢のどを披露されて大変盛り上がりました。宴たけなわとなり、藤川泰市老連副会長の中締めの手配で、宴会はお開きとなりました。

翌日は、午前9時にホテルを出発して高山市にある「高山陣屋」へ向かいました。高山陣屋は、日本で唯一主要建物が現存する代官・郡代所跡です。高山陣屋を見学した後は、朝市や古い町並みを自

由散策しました。城下町の中心、商人町として発展した高山の上町、下町の三筋を古い町並みと呼んでいます。老舗の暖簾が軒をつらねていたり、伝統工芸のお店や駄菓子屋さんなど昔ながらの町並みを眺めながら、ゆっくりとお買い物など楽しみました。



最後に、「高山まつりの森」で昼食と最後のお買い物物を済ませてすべての日程を終え、バスは一路京都へと向かい、午後6時30分頃には無事京都に戻りました。沢山の思い出とお土産を抱えてそれぞれの家路に着かれました。

名鉄観光サービス株式会社京都支店
TEL (075) 255-2211
FAX (075) 255-8511
住所 京都市下京区月鉾町 62
住友生命ビル6階



「旅の企画」演出致します

各区老連・学区のご旅行
お気軽にお問合せ下さい!!

担当者 / 松本恭佳

株式会社 ライオンズ旅行企画

本社営業所
〒612-8427 京都市伏見区竹田真幡木町 55
TEL (075) 621-8117 FAX (075) 602-9067
https://www.lions-tp.co.jp/



京都府知事登録第 2-317 号 (株) 日本旅行特約店

若手委員会事業報告

若手委員会では、各区老連若手委員会組織の確立、若手リーダーの育成に力を入れて活動しています。今後も「各区老連持ち回りウォーキング」や毎年恒例の「トレッキングツアー」、そして「低い山を登る会」、若手リーダーを育成するための「若手リーダー研修会」を開催し、「めざせ！健康長寿」を合言葉に活動してまいります。

6月16日(金)に若手リーダー研修会を、ひと・まち交流館京都で開催しました。各区の新たに若手委員などの役員になられた方及び役員の担い手となられた方62名が参加し、川島若手委員長を講師に「老人クラブとは」「クラブリーダーとは」をテーマにした講演及び市老連田中事務局長を講師に「老人クラブ必携について」の講演が行われました。その後の懇親会では区老連の垣根を越えて親睦と交流が深められました。

恒例の「区老連持ち回りウォーキング」は、熱中症の危



若手リーダー研修会

険が伴う真夏(7・8月)を除いて開催し、11区老連の若手委員がコースの設定・下見、当日の運営・案内を行っています。

今年度に入り、令和5年4月18日(火)には、「蹴上から山科疏水ウォーキング」(担当：山科区)を開催し、参加者は747名でした。ウォーキング当日は晴天に恵まれ、新緑の山科疏水沿いをゴールの山科駅まで歩き



4月山科区担当ウォーキング



6月左京区担当ウォーキング



5月東山区担当ウォーキング

ました。5月12日(金)「初夏の鴨川ウォーキング」(東山区)の参加者は、685名。鴨川沿いの整備された歩きやすいコースを北大路橋から五条大橋までウォーキングしました。6月7日(水)「高野川河川敷ウォーキング」の参加者は、637名。出町柳葵公園を出発して、高野川沿いを高野橋まで歩き、高野橋から修学院に向って上高野小学校を通り、ゴールの宝ヶ池公園子ども公園まで歩きました。修学院から上高野小学校に向う途中の上り坂にみなさん苦戦されていました。

区老連持ち回りウォーキングは、ご自身の体力に合わせて途中でリタイヤも可能です。無理に歩き続けるのは怪我につながるため、水分補給と休憩をとることが重要ですが、団体行動でするのでゴールまで歩かれる場合は、列から離れすぎないように歩いて下さい。

「低い山を登る会」は、体力づくりにより力を入れるため筋力強化を目的に開催しています。日頃から平坦なウォーキングだけでなく、坂や階段で足の筋力を鍛えることが健康長寿への第1歩です。

令和5年度低い山を登る会
○第1回「菖蒲谷池」
4月27日(木)
参加者157名
嵯峨公園〜大覚寺〜菖蒲谷池



低い山を登る会 第1回 菖蒲谷池

蒲谷池〜大覚寺【約8km】

○第2回「天王山」

5月24日(水) 参加者161名

JR山崎駅〜天王山〜西山古道〜西代里山公園【約9km】

〜今後の開催日程〜

○第3回「大文字山」

9月27日(水)

(雨天予備日 9月28日(木))

蹴上インクライン公園〜大文字山〜五山送り火火床〜銀閣寺【約8km】

○第4回「瓜生山」

10月12日(木)

(雨天予備日 10月13日(金))

上終公園〜大山祇神社〜瓜生山〜清延山〜修学院

【約9km】

○第5回「沢ノ池」

11月16日(木)

(雨天予備日 11月17日(金))

鷹ヶ峯〜千束〜上ノ水峠〜沢ノ池〜高雄【約8km】

第3回〜第5回については、各区老連若手委員会にて参加申込み受付中です。

日頃から体力強化に取り組

女性委員会事業報告 春のハイキング

今年度の女性委員会春のハイキングは2班に分けて、6月20日(火)と22日(木)に神戸市立森林植物園に向かいました。各区から964名(1班423名・バス10台。2班539名・バス14台)

と多くのご参加をいただきました。1班は好天のもと、また、2班(22日)は梅雨らしい天気の中での出発となりました

が、ハイキングの間は雨が止み、色鮮やかに咲き誇る様々なあじさいを見ることができました。

神戸市立森林植物園は、市街地から至近の六甲山地の一角に、生きた植物本来の姿を樹林としてご覧いただける、総面積142.6haの広大な植物園です。「あじさい園」には25種



350品種、約5万株が植栽されているところで、ヒメアジサイなど見頃になったあじさいに囲まれて、参加者の会話にも花が咲き、全国旅行支援も活用でき、楽しいハイキングとなりました。



然の中を歩くことは、身体だけでなく心にも良い効果が得られます。心身の健康のためにも、是非、誘い合っご参加ください。



低い山を登る会 第2回 天王山

み、その成果として「低い山を登る会」に是非ご参加ください。

健康づくり活動発表会



北区 コーラス



東山区 コーラス



中京区 コーラス



南区 コーラス



東山区 社交ダンス



北区 レクダンス



山科区 レクダンス



下京区 太極拳

令和5年2月10日(金)、京都市呉竹文化センターにおいて、健康づくり活動発表会を出演目9種目、出演者326名、スタッフ・観客数含め合計533名で開催しました。

午前の部はコーラスです。6つの区老連(北・東山・中京・西京・上京・南)が出演され、「ふるさと」「あの素晴らしい愛をもう一度」「上を向いて歩こう」「愛燦燦」など全部で17曲が披露されました。ピアノ演奏に合わせて、美しい混声合唱の歌声が会場に響き渡りました。

午後の部は順に、三味線と唄(左京)、銭太鼓(伏見)、社交ダンス(東山・中京・右京)、レクリエーションダンス(北・東山・下京・山科)、フォークダンス(右京・伏見)、太極拳(下京)、リズム体操(西京)、盆踊り(右京)の8種の演目が披露されました。

どの演目も華やかさやシャープな格好良さもあり、コロナ禍で練習時間や練習会場が限られる中、発表会に向けて練習に励んでこられたご様子が伝わってくる舞台となりました。

各区女性委員の方々には会場の準備や運営に多大なご協力を賜り、誠にありがとうございました。出演者の方からも早速、次回の発表会に向けて、今後も練習を頑張るといってお声をいただきました。発表会が健康づくりの励みとなることを願い、次回も多くの皆様のご参加をお待ちしています。



西京区 コーラス



上京区 コーラス



左京区 三味線と唄



伏見区 銭太鼓



中京区 社交ダンス



右京区 社交ダンス



東山区 レクダンス



下京区 レクダンス



右京区 フォークダンス



伏見区 フォークダンス



西京区 リズム体操



右京区 盆踊り

体育委員会事業報告 ボウリング大会



令和4年12月2日(金)MKボウル上賀茂において「令和4年度すこやかクラブ京都ボウリング大会」を開催しました。

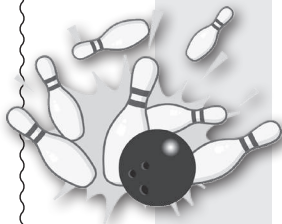
各区老連から選抜された選手216名が午前・午後の2部に分かれて、和気あいあいとしたなか、熱戦を繰り広げました。

第1位から第3位にはトロフィーを授与し、飛び賞、BB賞等賞品を贈呈しました。

大会結果 ※敬称略

優勝	寺島 達郎 (南)	475点(20点)
準優勝	西村 和子 (南)	414点(50点)
第3位	篠田ひろみ (右京)	374点(40点)
第4位	近藤 尚典 (上京)	375点(20点)
第5位	伊藤 忠弘 (西京)	375点(20点)

※ ()内はハンディキャップ



令和4年度 健康づくり教室

令和5年1月24日(火)、大阪カスグループ福祉財団および京都市長寿すこやかセンターの共催で、ひと・まち交流館京都大会議室において「健康づくり教室」を開催しました。

第1部は、特定非営利活動法人健康経営研究会岡田邦夫先生による「高齢者の新しい生活様式〜免疫力と生活習慣」と題して講演していただき、参加者は熱心に聞き入ってお

られました。

第2部では、大阪カスグループ福祉財団健康トレーナー堀江利恵先生に手ぬぐいを使った体操を教えてください、参加者は自身の体力にあわせて、無理のないように取組まれました。



令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



人クラブの現状と課題」と題した基調報告へと続きました。

次に人材養成コーディネーターの浅見真一氏による「人とかわる、人と出会う」(老人クラブのこれまで・これから)と題した講演がありました。人間関係の親密度をあげる効果があるといわれる「アイスブレイキング」について説明があり、会場の参加者同士で握手や自己紹介フリップなどを使って、さまざまなコミュニケーションの方法を実践しました。

で、その④のテーマに基づき、京都市から伏見区老連の宮本政義会長による「コロナ禍におけるリモート会議の開催」の事例発表が行われました。

分科会終了後は再びきんみんホールに集まり、いきいきクラブ体操で体をほぐしました。閉会にあたり兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長の御礼あいさつと、京都府老人クラブ連合会の橋本俊次会長による次回開催地あいさつがありました。

最後は近畿老人クラブ連絡協議会の野口一朗副会長が閉会あいさつを述べ、令和5年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は無事終了しました。

6月29日(木)、兵庫県民会館において、令和5年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近畿2府4県から各老人クラブ連合会の会長および役員や老人クラブ関係者らが集まり、京都市からは15名が参加しました。

研修会は9階のけんみんホールで始まり、参加者一同による物故者への黙とうで開会。続いて全国老人クラブ連合会理事・近畿老人クラブ連絡協議会の中村美津子会長のあいさつと来賓の生安衛兵庫県福祉部長による齋藤元彦兵庫県知事の祝辞代読があり、全国老人クラブ連合会常務理事の笹尾勝氏による「老



事例発表をする 伏見区老連・宮本会長

午後からは、4つの分科会に分かれて、それぞれ2つの事例発表と意見交換などが行われました。4つのテーマは、①老人クラブの基本的な活動事例、②組織維持・活性化活動事例、③他団体等との交流事例、④デジタル社会への適応事例



すこやかクラブ京都から参加した皆さん

会員文集

◆俳句

- 清流の川面をそめる花吹雪
(北区・鳳徳学区) 池上 修
- 脳とれは体操よりもややこしい
(北区・楽只学区) 井上 愛子
- 苦難越え家族笑顔で万歳ネ
(北区・楽只学区) 福田 邦江
- 夏鳥が水浴びをする手洗鉢
(北区・楽只学区) 増田 カツ
- 起き抜けの熱きコーヒー涼新た
(上京区・桃園学区) 浅野 一恵
- 春泥に花輪の脚と僧の足
(上京区・桃園学区) 古澤夕起子
- ひまわりの咲く頃なりしウクライナ
(上京区・仁和学区) 藤北 恵子
- 曲がる背や反るストレッチ秋の空
(左京区・下鴨学区) 玉城 綾女
- 海岸のパラソル賑し人の波
(左京区・修学院第1学区) 上田 富子
- 花嫁の桜文様衣裳替え
(左京区・下鴨学区) 三好 幸子
- ライセンスは空飛ぶ車鯉鱈
(左京区・北白川学区) 吉村紀代子
- 人混みの錦市場の春の昼
(中京区・明倫学区) 村尾 和子

編み笠に思ひを秘めし風の盆
新涼の旅の景色や子のメール
(東山区・六原学区) 山崎 妙子

梅雨晴間古刹めぐりや一人旅
(山科区・安楽学区) 宮川 晃子

新緑に溶け居て啼く雨蛙
(山科区・百々学区) 吉田 文彦

もてなしの一つもなくて難しよう
(山科区・安楽学区) 山口千鶴子

肝だめし怖いあの日に戻りたし
夕立や滝の白糸我が住い
白寿なり春を迎えてケーキに吐息
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

三味線の稽古中なり夏座敷
(南区・唐橋学区) 大数真左子

藤棚に木漏れ日香る午後の季節
(南区・陶化学区) 木下 勝行

松花堂苔むす庭や赤きのこ
(右京区・花園学区) 青嶋としゑ

稲を刈る母に下校の子が寄りり
(右京区・嵐山学区) 谷口 春子

精一杯リボンの靴や青葉風
(伏見区・醍醐学区) 岡本登志子

◆短歌

カチカチと亡き人を偲びつつ真心込めて編し組紐
人と人との心結びし
(北区・楽只学区) 中西いつ子

年老いて鏡覗けばふと詫びし
余りのシワに心淋しく
(北区・楽只学区) 黒田 秋江

この娘夕暮れなど寂しくない
スマホ見ながら吾に云うなり
(上京区・桃園学区) 元持 完二

さびしきは雨の降る音ははかなきに
いま我に亡き友の面影
(上京区・桃園学区) 河井 克彦

通院と兼数よむ夫の日日
今日は「父の日」美酒届きたる
(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子

なつかしき「この道」母とくり返し
唱ひしかの日今日も忘れず
(左京区・下鴨学区) 岩佐美恵子

身ははやる葵祭やコロナ禍に
再会嬉し友待つ老いは
(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

日常をうたい続けていくとせか
令和の春に母の歳超ゆ
(中京区・明倫学区) 矢野 都子

初産に手製甘酒ローカルを
乗り継いできし母の面影
(東山区・新道学区) 高松 勝子

マスクとりキツネ面つけ修旅生
スキップ軽やか二年坂往く
(東山区・清水学区) 杉原 和之

一歩づつ歩む吾が子を見守りつ
青葉の中に紅もみじ見る
(東山区・清水学区) 大井 秀民

新緑と宇治の流れの深みどり
陽にきらめきて緑の競演
(山科区・山階学区) 西田富美代

うぐいすの啼く声聞いて談笑す
親や子やか歌唱力とか
(山科区・山階学区) 大野木雅敏

鼻歌で枝豆茹でつつ赤とんぼ
我が故郷は遠くになりて
舗装され水が欲しいと下で泣く
土の涙に芽吹や双葉

糸垂す揺れる穂先に赤トンボ
夕暮近しまだ坊主なり
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

秋の夜は弓張月に道白く
中宮司へはもう直ぐといふ
(南区・上鳥羽学区) 田中 詔夫

補聴器を付ければ途端蝉しぐれ
いのちの音のシャワーを浴びる
(右京区・北梅津学区) 宇都宮壮一

背をのびしステップふんでしなやかに
ペアーの味によいしれるかな
(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

花冷えを許してあげる豆ごはん
(北区・楽只学区) 山本 早苗

雲雀でも唄を忘れて即鳥
(北区・紫野学区) 佐々木亀三郎

制限制限と肥満にドクター
輪廻転生やっぱり京都に生まれてる
(左京区・養徳学区) 杉浦多津子

母眠る看護のみ手にまもられて
(左京区・下鴨学区) 三好 幸子

誉められて有頂天には要注意
よくやるね時間あげたい親父さん
(左京区・修学院第2学区) 嶋 健之祐

数独を楽しみ期待の日曜版
(左京区・吉田学区) 三上富美子

マスク剥れ素顔新たに再発見
(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

詐欺めいた電話黙って受話器置く
(東山区・今熊野学区) 武内 幸子

夕刊は明日朝刊予告編
(東山区・修道学区) 西村 忠雄

病窓より薫風神様先生有難う
(山科区・百々学区) 榎木寿美子

鬼嫁のケイタイ画面俺の顔
鬼嫁が優しく成れば俺近い
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

同窓の友と語れば若き日々色彩かに甦りけり
(南区・久世学区) 慶澤 香

マスクよりオムツが先よ高齢者
(南区・九条学区) 西川 紘司

なくなつて初めて気がつく貴重品
(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

老いて知る一筋縄ではいかぬ生
(右京区・花園学区) 井坪 フミ

◆山柳

花冷えを許してあげる豆ごはん
(北区・楽只学区) 山本 早苗

雲雀でも唄を忘れて即鳥
(北区・紫野学区) 佐々木亀三郎

制限制限と肥満にドクター
輪廻転生やっぱり京都に生まれてる
(左京区・養徳学区) 杉浦多津子

区老連事業報告

南区

★南紀勝浦から太平洋岸へ

世界遺産巡りと名づけて那智勝浦温泉から太平洋を臨む紀伊半島への一泊旅行に参加しました。早朝から43名の参加者に乗せ、名神・新名神・伊勢道とたどり一路南紀方面へ。まずは鬼ヶ城から観光開始、太平洋の荒波に浸食を受けて出来上がった志摩半島から続くリアス式海岸の最南端です。主に凝灰岩で創り上げられたこの一帯は2004年にユネスコの世界遺産に登録された場所です。平安時代に

この辺りを根城にした鬼のような海賊を、時の將軍の命を受けた坂上田村麻呂が退治したとの伝説に因み鬼の岩屋と呼んでいましたが後に鬼ヶ城と呼ばれるようになったとの事です。奇岩怪石の景色を充分堪能した後、次の熊野那智大社・青岸渡寺へと向い467段あるとされる石段を休み休み、なんとか登った那智大社からは、谷またぎに少し見下ろすぐらいの角度で、まっすぐ流れ落ちる那智の滝と朱色も鮮やかな三重塔が見えます。このスポットは勝浦での一番の撮影アングルではないでしょうか。宿泊は勝浦温泉で行われ久々のカラオケ



に歌好きの皆さん、大いに盛り上がり一夜を楽しまれました。翌日は橋杭岩や千畳敷の観光でしたが、千畳敷では強風の為集合写真の撮影が出来ず少し残念でした。今回も旅行支援が適用され、後日に返金されて皆さん喜ばれていました。
(広報委員長 今道 信男)

上京区



★4年ぶりの総会開催で

小雨降る5月19日、上京区役所4Fの集会所で4年ぶりに総会を開いた。
新会長選出

会場確保が、新型コロナウイルスの感染症法の分類が5類に引き下がる前のタイミングだったので、30名程度の入場という条件が付され、17学区の代表プラス1名程度の参加となった。

総会は、上京区役所小西謙一郎副区長並びに、市老連田中均常務理事を招いて午前10時にスタート。来賓のごあい

さつ後、議事はスムーズに進出し、第1号議案決算・予算、第2号議案で会長の改選を全員一致で採択した。

新会長に選出された関弘武(せきひろむ)氏は60歳。就任のあいさつでは、いろいろな事業を積極的に起こしていきたいと抱負を述べられた。

上老連の会員は、この3年間で1000人以上減少。令和5年度は5000人を割り込むこととなった。大きな課題に立ち向かうフレッシュな新会長に、期待が寄せられている。
(広報)

いきいき活動を支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、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。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任に伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償: 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

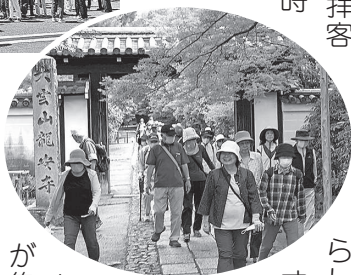
※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成 22TC-102744

下京区

★心に残った『歩こう会』
…世界遺産

古きがゆえに貴からず…

6月歩こう会の朝、皆が集まるのを仁和寺境内で待つておりました。参拝客で賑わう参道もこの時間帯は人影もまばらで、熊手を引いた寺男が1人、広い砂利



道をならしてあります。きれいな筋目が一面に広がった頃合いに、前を通る彼に声を掛けました。「間もなく仲間が集まり、せつかくの筋目を踏み荒らしてしま

も取れる逸話が語られております。師が700年後の今朝の光景を知ったなら、こつ追記したにちがいありません。「さすがに世界遺産仁和寺、仏の教えが下位の者にまで息づいている」

「踏んでもらうためにならしておるのです」と事もなげに申して、再び作業を続けました。少したつて仲間が集まってきま

区役所の地域情報サイトで『歩こう会』チラシをご覧いただけます。
(広報委員長 永松 潤一)

西京区

★グラウンド・ゴルフ大会を開催

5月12日(金)に第47回定期総会を終え、5月18日(木)に令和5年度区老連最初の行事である、「第31回グラウンド・ゴルフ大会」が小畑川中央公園グラウンドにて開催されました。139名の申込の中、当日参加は129名(男性79名・女性50名)、3コートに分かれ3ゲームの熱戦が繰り広げ

られました。各学区のクラブ活動もグラウンド・ゴルフは人気があり、何処のクラブも週1回以上のペースで楽しんでいるので、熟練の技(距離感)が繰り広げられ、3つ以上のホールインワンが優勝の条件となりました。薄曇りの中でも気温は高く、こまめな水分補給で熱中症対策をゲームの間呼びかけたものの、終了近く打順待ちの参加者が倒れ、救急搬送されました。病院では処置や精密検査を受けた結果、大事には至ら

ず安心しました。救急搬送により、これ以上ゲームは無理と判断し、成績をまとめる間の楽しみにしている「ホールインワン合戦」も中止としました。賞品はいつもの通り、「指定ホールインワン賞・すこやか賞(90歳以上)・グループ賞」など持ち帰って頂きました。成績は以下の通りです、男子30位、女子18位まで、10月3日(火)・4日(水)の市老連大会に出場頂きます。参加者の皆さんお疲れさまでした。

- ◆大会結果 ※敬称略
- 【男子の部】
 - 優勝…橋本 周明48点 / 3H(福西)
 - 準優勝…石田 元一48点 / 2H(松尾)
 - 3位…小峠 茂生50点 / 3H(榎原)
 - 【女子の部】
 - 優勝…武長 惇子44点 / 3H(松尾)
 - 準優勝…徳田 秀子53点 / 1H(新林)
 - 3位…岩崎 悦子55点 / 2H(松尾)
- (会長 前田 照彦)

※このQRコードを読み取りスマホやPCで見るともできます。
(下京地域情報サイトの各種団体等掲示板でシルバークラブを検索)



山科区

★4年ぶりの芸能祭

満席！ 熱唱！ 熱演！

コロナ禍が落ち着いてきた2月27日に「すこやか山科芸能祭」が4年ぶりに行われました。

会場の山科区・東部文化会館は、座席数550の地域最大の収容規模を有し、照明と音響も本格的な装置を完備する施設です。

3年間のブランクがあり来場者数を心配していましたが、開場前からロビーに人びとが集まりだし、開演時にはほぼ満席に。

演歌、民謡、舞踊、コーラス、ダンスなどに、マジックشوウとアンデス音楽演奏が初登場し、3時間半にわたり全30演目が披露されました。



「久しぶりに華やかなステージに接し感激」と来場者。「練習不足で心配でしたが何とか皆と一緒に出来て良かった」と出演者。鮮やかな照明と奥行きのある音響効果のもと晴れの舞台で練習の成果を披露する同世代の熱演に、客席から応援の掛け声が飛び交い、会場は止まない拍手に包まれました。



家族葬は公益社
小さいお葬式も丁寧に対応します

0120-004-200
ご葬儀お申込み 無料相談 24時間受付

詳しくはホームページで
ブライツホール

伏見区

★伏見区老人クラブ連合会

秋季大会

すこやかクラブ伏見秋季大会が10月21日(金)ホテル京都工ミナースにて、3年ぶりに開催されました。コロナウィルス感染が終息に向かいつつの中での開催で何かと規制のあるなか、コロナウィルス感染防止対策を徹底し、人数制限の中60名参加頂きました。

◆第一部 式典

〔行政より〕

伏見区長 山本ひとみ様
伏見区保健福祉センター長 村重 克典様

伏見深草支所健康福祉

センター長 和田 幸司様

伏見醍醐支所健康福祉

センター長 池部 宏行様

市老連常務理事 田中 均様

各氏のご臨席賜り厚く御礼申し上げます。

◆第二部 表彰式・親睦会

感謝状(2団体)、功績表彰(2名)、永年勤続表彰(6名)、業績表彰(15名)、篤行表彰(25名)以上2団体48名

伏見区老人クラブ連合会・単位クラブにおきまして多大なる貢献をされました方々に、表彰状を贈呈致しました。

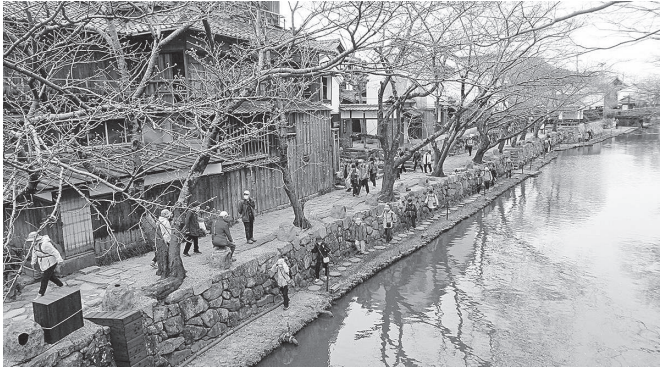
その後親睦会が始まり、3年前に比べると少し寂しい気持ちでしたが宴会が始まると、歌い、踊り、笑い、時間の過ぎるのを忘れて参加者全員楽しんでみながら終了しました。5年度の秋季大会には、コロナ前の200名の参加に反れる様、会員皆様のご協力を頂きコロナ前の大会のようになればと願っております。

(事務局長 中西 昇)



右京区

★遠出のウォーキング



すこやかクラブ右京若手委員会企画の「すこし遠出のウォーキング・近江八幡ウォーキング」を令和5年3月17日に105名の参加者で行いました。

桜には少し早い時期でしたが、午前9時40分にJR京都駅に集合し、近江八幡駅から八幡堀遊歩道を通り、日牟禮八幡宮までウォーキング、ここから約4時間の自由行動で、各参加者が選んだコースを散策し、観光や食事を楽しんでいただきました。

- ①展望コース(ロープウェイで八幡山(271m)に登り琵琶湖を展望)
- ②ラコリーナ(ユニークな

草屋根の建物が話題のお菓子のテーマパーク。

③ゆっくりコース(八幡堀や近江商人の古い町並み等を散策。

全てのコースを巡ったり、歩いて山を登るなど元気な方も多くいらっしゃいました。

今回は疲れればバスで移動することも出来、各人の体力に応じた楽しみ方が出来る企画でした。

今後も歩くことが目的のウォーキングではなく、おしゃべりしながら、観光や食事や買い物を楽しみ、知らず知らずのうちにも以上に長く歩くことが出来る



ウォーキングを積極的に企画していきたいと思っております。

(若手委員会 高橋 章)

日者中お見舞い
申し上げます

厳しき冬が続いておりますが、おかげさまで、いかがでしょうか。これからの冬が、皆様を温かく包み込んでくれることを祈ります。

京都・亀岡 湯の花温泉
里山の休日
京都・烟河
けぶりかわ

お問合せ先: 0771-26-2345
担当: 西田(080-6227-7909)

お得な 日帰り宴会プラン

◇お一人3,900円以上の料理をご注文の方(20名以上の団体様)

- 1 無料送迎サービス(1台)
※JR亀岡駅又はトロッコ亀岡駅
- 2 カラオケ無料サービス!!
- 3 温泉入浴料割引

[期間限定] 特別宿泊プランのご案内

◀ 京都府内旅行を楽しんで、京都を応援しましょう!! ▶

対象期間: ~2023年12月末

里山馳走料理 夕餉
カジュアルコース 漸(ぜん)
当会員様は、期間限定で

お1人様 **5,000**円引き

ご予約時に すこやか会員とお申し出ください

※ 日程詳細は、直接お問い合わせください。

中京区

★健康づくりと仲間づくり



●令和4年11月16日(水)「早期発見 大腸がんについて」洛和会

丸太町病院外科部長内山先生による、勉強になる講演会でした。元教養小学校会議室には、70名の参加者で一杯になりました。元気で長寿の秘訣は、仲間づくりと美味しいお食事と毎年の検診で、「早期発見」です。検診を受診しましょう。

●令和5年2月4日(土)「親睦の集い」を京都アスニーで開催。

単体会長や副会長の方110名が参加。会長の挨拶のあと、中京警察交通課「宇畑巡查部長とけんちゃん」掛け合いの腹話術で、交通安全のお勉強を学びました。続いて、各学区長によるスピーチです。続いて、年間を通じて活動された方11名が表彰されました。最後は、ビンゴゲーム、全員が景品をゲッ



ト。楽しい一日でした。
●2月8日(火)「恵方詣」。豊国神社出発し、恵美須神社への鳥居で投げ銭の運ためし。八坂神社でお参りを



し、終点の円山公園。お弁当もとても美味しく、皆の笑顔が素敵でした。
●4年ぶりに開催された市老連の「作品展」。出展作品数306点、出展者数189名。力作ばかりで感動。中老連の会員の来場者に3作品の「投票賞」を記入して頂き、ガラガラ抽選会で粗品を進呈。投票数の多かった20作品とお名前を公表。



中老連では、毎月「月刊紙」を発行し、色んな行事や情報を発信しております。
(広報委員長 小林 清)

北区

★躍進する歴史サークル

第2弾・舟岡山

「ワァーイ!」「ガヤガヤ、早く、早く。」

今日も舟岡山から聞こえる声、声…。

多数の園児と御両親がにぎやかに集っておられました。舟岡公園は、子供達の遊び場、大人にとっても軽いスポーツやウォーキングなど、楽しい広場となっています。

私が育った頃(約半世紀以上前)、祖父が時々朝、町内の人と一緒にノコギリや縄を持って舟岡山へ行き、首吊りがあった



木の枝を伐採していました。又、私が舟岡山へ行くと言つと、子取りがでるから行つてはダメの一言でした。今そのグラウンドは、十数年前から毎朝ラジオ体操を行つており、健康広場となっています。

今日は朝から園児の声を聞きながら、皆さんと一緒に舟岡山を見学して回りました。あかねさす紫野行き標野行き野守は見ずや君が袖振る。まるで平安時代の貴族にでもなったような気分です。



た。でも、ここかしこに応仁の乱の塹壕跡や首切場もあります。ただ、美しいよだれかけをつけ、お茶碗を前にして、座つ

ておられる石仏の姿には、心なごむ思いがしました。更に、頂上付近まで登ると、旧ラジオ塔や頂上の三角点、旧国旗掲揚塔などがありました。また、重要な磐座(いわくら)と、遠くに見える甘南備山(京田辺市)を結ぶラインに、朱雀大路ができたとの事です。確かに頑丈な岩々があり感動しました。
次に建勲(たけいさお)神社の方に行くと比叡山が一望でき、見事な風景でした。神社の御門は他所と違い、東の方向を向いていました。
今日は、身近なところで歴史を感じ学ぶことができ、有意義な一日となりました。

(金澤 公明)

広告にご協賛いただいた皆さまへ

この度は、広報紙「すこやかクラブ京都」に広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。今後もよりよい紙面づくりを目指し頑張っておりますので、未永きご支援のほどよろしくお願い致します。



すこやかクラブ京都

左京区

★研修委員会 研修旅行

9月28日、研修委員会の日帰り旅行が朝8時15分に開始されました。4か所の集合場所、皆様時間厳守で集まり、計画通りにスタートしました。



旅行会社のサービスで、お茶とスナック菓子を用意してもらい委員長の挨拶、暑くも無く寒くもなく雨も降らずに快適な日とで、皆様方の日ごろの行いの良さが反映する一日でした。

最初に平等院鳳凰堂により、本堂にお参りして本尊阿彌陀如来坐像、雲中供養菩薩像52軀9通りの来迎を画いた壁屏風など、極楽浄土に入り気分

に浸りました。平等院の前で記念写真を一枚。お昼には黄桜カッパカントリーで昼食を頂き、せっかく黄桜のレストランにきているのに、一杯もなく後ろ髪を引かれな



がらも、十石船の乗船場まで徒歩で歩き、船を待ちながら疎水の異空間を感じていました。

十石船は豊臣秀吉が伏見城を築城の時、伏見に港を造り大阪からの流通を盛んにして、城下町を

作った。乗船中の途中に坂本龍馬とその妻おりよの日本で最初の新婚旅行に霧島に行く姿銅像があり、また高瀬川の終点の河口がありと、地上からでは見えないものがたくさんありました。

三栖閣門の博物館を見学して閣門の仕組みを小さな模型の船を使って解りやすく説明をされました。

1日楽しい時間と地上からでは見えなかったものに気づかされて、勉強になりました。また来年も研修委員会で企画をさせていただきます。

(研修委員長 佐々木千景)

東山区

★奉仕活動委員会の年間行事の取り組み

東山区シニアクラブ連合会、奉仕活動委員会の年中行事として毎年2回、春秋に区内の清掃奉仕活動を過去10年以上続けてきました。

秋は紅葉シーズン前に、春は桜の開花前に清掃奉仕活動を行うのです。毎回60名程の会員が参加します。清掃区域として知恩院・八坂神社で有名な祇園石段下から、



円山公園域を。清水寺門前から八坂の塔、二寧坂

から産寧坂一带と、日本を代表する有名観光地一帯のポイ捨てゴミ、吸い殻等を回収するのです。令和3年までは鴨川河川敷・東西川端通りを三條

大橋から九条跨線橋までを清掃区域としてきました。幸運にも毎回天候に恵まれ、全員グリーンシャツ、帽子を着用

の出で立ちで各自持ち場へイザ出陣。汗を拭い、時に喉を潤し、黙々とゴミを拾い集める姿は、街に咲いた可憐な一輪の花を見る思いです。京を代表する観光地に限にお住まいの方々はさすが地域の美化意識が高く、日頃から街の隅々まで清掃の手が行き届き、ゴミなど殆ど見かけないことに大いなる感銘を受

けました。でも、終わってみれば回収したゴミの量はボランティア袋10から19袋は普通のこと、生け垣や物陰に捨て置かれた傘、不要品なども有り、改めてゴミの多さに驚きます。

今後も綺麗な国際観光都市京都・東山を目指したいとの思いを強く致しました。皆様!! どうぞこれからも当奉仕活動委員会の行う清掃奉仕活動にご協力をお願い致します。

(奉仕活動委員会会長 角村 由利)



「プレミスト京都五条」 モデルルーム公開中

地下鉄烏丸線
「五条」駅 徒歩5分 (約360m)

3住戸につき
1基のエレベータを設置
(※1階のCタイプのみ2住戸につき1基のエレベータを設置)

角住戸66%
(※総戸数30戸中、角住戸30戸
(販売対象外住戸4戸含む))

お問い合わせは「プレミスト京都五条」マンションギャラリー
0120-015-059
営業時間/午前10:00~午後6:00(火・水曜定休※祝日は除く)

公式サイトはこちら
ダイワ 京都五条 検索

大和ハウス工業株式会社 マンション事業本部
東京都千代田区船橋3丁目19番1号 〒102-8112 Tel. 03-5214-2143
 東京都千代田区船橋3丁目19番1号 船橋駅前ビル5階 船橋駅前ビル5階401号室(03)5214-2143
 (5階)船橋駅前ビル5階401号室(03)5214-2143

www.daiwahouse.co.jp

