

# 新年明けましておめでたございます

お元気で新しい年をお迎えになられ心からお祝い申し上げます。旧年中は、会員の皆様には色々ご協力をいただき心から感謝申し上げます。

ハ木老人クラブ連合会では、各サークル活動やスポーツ大会、老人センター祭り等を開催しながら、会員の皆様と交流し、楽しい時間を過ごして頂けるように努めてまいりました。「健康寿命を伸ばそう」「笑顔あふれる老人会活動」「人とひとのふれあい・交流」を目指して活動の輪が広がることを願つて、本年も一生懸命各事業に取組んで参ります。会員の皆様には、より多くの機会にご参加いただき「楽しい老人会活動」にご協力いただきますようお願い申し上げます。

本年もご指導・ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

令和七年一月吉日

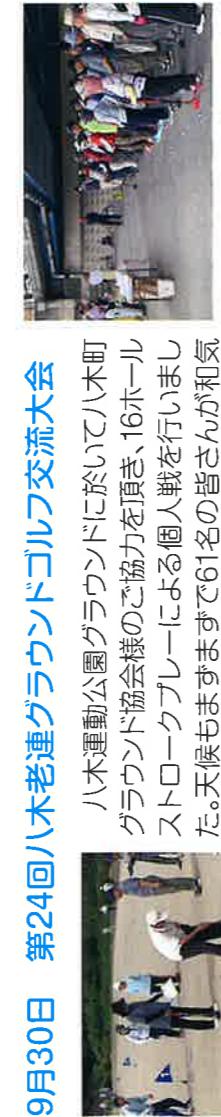
ハ木老人クラブ連合会会長  
廣瀬 孝人



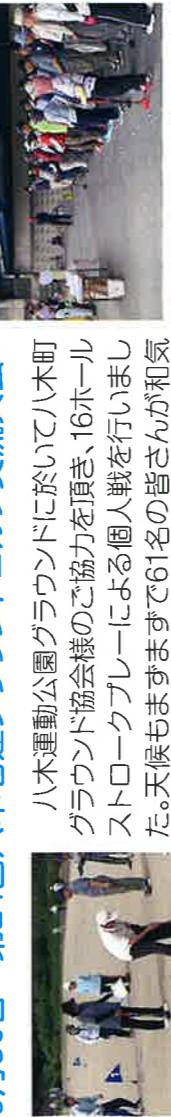
## 事業報告

### ハ木老人クラブ連合会

#### 9月30日 第24回ハ木老連グラウンドゴルフ交流大会

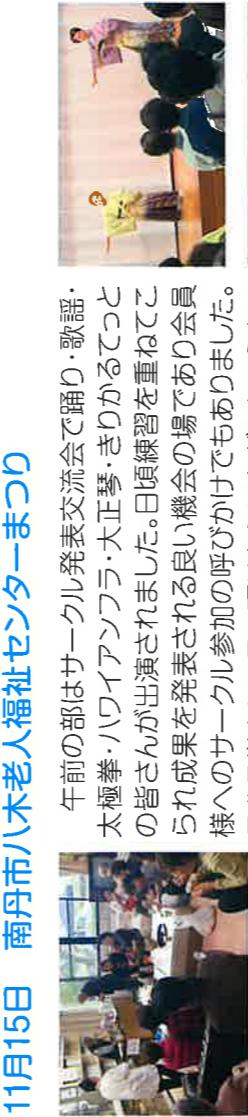


#### 11月15日 南丹市ハ木老人福祉センターまつり



優勝：宅間正男さん 準優勝：大西藤男さん 第3位：齊藤明夫さん

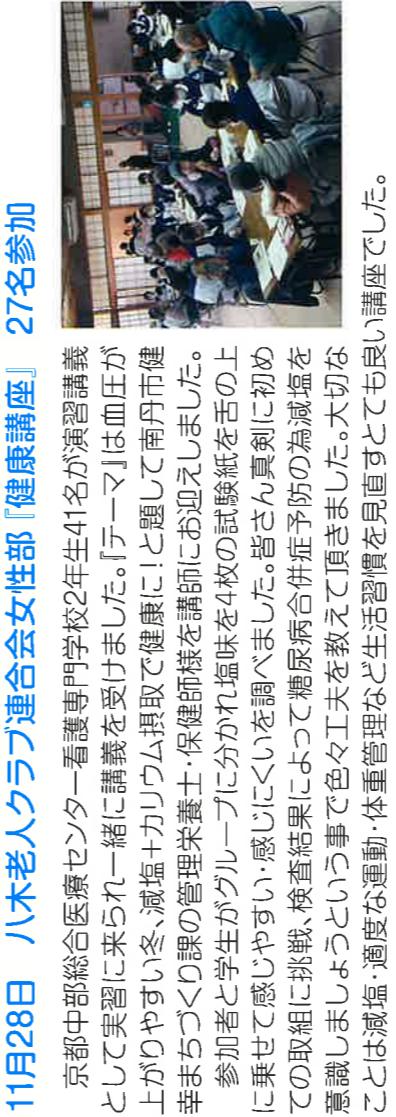
#### 11月28日 ハ木老人クラブ連合会女性部「健康講座」27名参加



午前の部はサークル発表交流会で踊り・歌謡・太極拳・ハワイアンフラ・大正琴、きりかてるつとの皆さんが出演されました。日頃練習を重ねてこられ成果を発表される良い機会の場であり会員様へのサークル参加の呼びかけでもありました。是非見学をして見て頂けたらういかがでしょうか。

又作品の展示もあり、女性部の契茶コーナーも和やかで大好評でした。午後の部は講演会『誤嚥の予防の健康声磨き』喉を鍛えて生き生き長寿に…。認定声磨きインストラクターをお招きして珍しいお話をトレーニング方法などを教えて頂きました。食べ物を飲みづらくなり水分や食事でむせやすくなつた。そんな経験をなさつた方いらっしゃいませんか。これから益々声や喉に自信を持つようにトレーニングが大切になつてくる事を学びました。

#### 12月6日金 ハ木老人クラブ女性部友愛訪問の実施



京都中部総合医療センター看護専門学校2年生41名が演習講義として実習に来られ一緒に講義を受けました。「テーマ」は血圧が上がりやすい冬、減塩+カリウム摂取で健糖に!と題して南丹市健幸まちづくり課の管理栄養士・保健師様を講師にお迎えしました。参加者と学生がグループに分かれ塩味を4枚の試験紙を舌の上に乗せて感じやすい・感じにくいを調べました。皆さん真剣に初めての取組に挑戦、検査結果によつて糖尿病合併症予防の為減塩を意識しました。草屋根は建築緑化として魅力的で外観から想像の出来ない空間も楽しめました。お土産を沢山手にして満足そうな笑顔が見られました。



#### 9月26日木 丹波プロック女性リーダー研修会（福知山市） (南丹市より18名参加)



## 京都府老人クラブ連合会

#### 10月9日水 第45回京都府老人クラブ大会（京都テルサ）



京都府老人クラブ連合会  
会長表彰(育成功労者表彰)  
メインテーマは『のばそぐ  
健康新命』『担おう地域づくり  
を』を掲げて永年クラブの中  
心となって活動して下さった  
南丹市の3名の方が会長表彰  
を受けられました。

●受賞者

●園部老連 谷 健三様  
大牧秀夫様  
西田修身様

会員の6割を占める女性会員は『健康・友愛・奉仕』の三大運動をはじめとする活動を通して交流を深め今後の活動強化につなげる目的で毎年行っています。  
午前は元伊勢内宮皇大神社へ220段の階段を上り参拝(府文化財平野邸見学)もありました。

鬼の交流博物館を見学して大江総合会館で各市町老連の女性委員長が活動報告を発表。福知山出身の落語家桂三扇氏の落語で楽しい一日を過ごしました。

## 11月6日㈬ 「若手リーダー研修会」ニユースポーツ体験 (市老連より4名参加)

## 12月13日(金) 京都府老連と兵庫県老連の女性委員会 (府老連より9名参加)

いつでも誰でもどこでも出来る生涯スポーツを身近な生活の場に取り入れ色々な形でスポーツに関わりを持ち親しうることが主な目的です。当日はモルック(フィンランド)でゲームをもとに開発されたスポーツ)他3スポーツを体験しました。関心のある方があれば指導も可能です。

### 11月19日㈫ 第6回公式ワナゲ交流大会

日吉ユースホールを会場に参加者62名で個人戦・団体戦を競い合いました。ペアフェクトは出ませんでしたが毎年皆さんの明るい声で楽しさが伝わってきます。誰でも挑戦できますので気軽に参加してみましょう。

優勝:阪田 貢さん  
準優勝:星野トモコさん  
3位:川勝 優さん  
団体優勝:ハ木老連



### 12月11日㈬ 令和6年度『会員のつどい』 南丹市園部文化会館

#### テーマ『これからを元気に楽しくイキイキと過ごすために』

参加者 141名

##### ●役員表彰

永きにわたり各老人クラブ連合会の活動に貢献された6名の方々に表彰状が授与されました。  
ハ木老連からは中川正男さん・下司富美子さんが受賞されました。これからも益々お元気でご活躍を祈念しております。

●神吉上老人クラブ 秋の日帰り旅行 15名参加  
10月23日(水) ミシガンクルーズでびわこ南湖をゆったりと周遊…  
ビュッフェ料理で満喫し一時間半の船旅を楽しみました。

- 単老だより●●●
- 単老人クラブ 秋の日帰り旅行 15名参加  
10月23日(水) ミシガンクルーズでびわこ南湖をゆったりと周遊…  
ビュッフェ料理で満喫し一時間半の船旅を楽しみました。
- 昨年11月神吉上老人クラブだよりを発行されました。  
活動報告やサークル活動の報告、そして(会員の声)では読ませて頂きその時々の情景が見えるようでした。また単老人の会長様は皆さんを元気づける沢山のコメントを書いて下さっていて素敵な会報でした。

### 南地区老人クラブ協議会 ワナゲ交流会 22名参加

10月27日(日) スタヤギ研修ルームに於いて交説会を行いました。以前は芸能大会を開催していた頃もありましたが出演者の減少によって開催が難しくなり誰でも参加できるワナゲならと楽しんで頂きました。



優勝:松本節子さん  
準優勝:加田和代さん  
第3位:嶋村益廣さん  
でした。

### 会員さんよりお礼の言葉が届きました

明けましておめでとうございます。“開けてびっくり玉手箱”手造りのワインレッドの籠の中、それは老いの身を案じ隅々まで心を込めて生姜湯・木カロン・ガーゼのハンカチーフ・メッセージカード…に思わず涙しました。本当にありがとうございました。空いた籠の中、只今は目薬・メモ帳・ウエットティッシュ・計算器・ボールペン…大好きな色の籠は毎日私の手元で微笑んでいます。

老人会役員の皆様本当にありがとうございました。  
☺Y・Y

### 赤い羽根共同募金の集約結果

令和元年から始まりました南丹市老人クラブ連合会の100円募金ハ木老連の取組におきましては、71,020円のご協力を頂きました。  
皆様の暖かい支援をお寄せいただきありがとうございました。



### 編集後記

年明けから天災等があり「まさか」の尽く2024年でした。町老連も幾多の事業に取り組み無事終わることが出来、役員一同大変喜び思っています。これからも会員の皆様には、身体・心・繋がり元気で気軽に参加して頂くことを願っています。

嶋村広報部長

### 京都府老人クラブ連合会

### 南丹市老人クラブ連合会

### お知らせ