

# 沢木



## 事業報告

### 八木老人クラブ連合会

#### 9月30日 第24回八木老連グラウンドゴルフ交流大会



八木運動公園グラウンドに於いて八木町グラウンド協会様のご協力を頂き、16ホールストロークプレーによる個人戦を行いました。天候もまずまずで61名の皆さんが和気あいあいと楽しんで頂きました。

優勝：宅間正男さん 準優勝：大西藤男さん 第3位：斉藤明夫さん

#### 11月15日 南丹市八木老人福祉センターまつり



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・きりかるこつとの皆様が出演されました。日頃練習を重ねてこられ成果を発表される良い機会のある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。是非見学を見て頂けたらいいかでしょうか。

又作品の展示もあり、女性部の喫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とトレーニング方法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もせやすくなった。そんな経験をなさった方いらっしゃいますか。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ってくる事を学びました。

#### 11月28日 八木老人クラブ連合会女性部『健康講座』 27名参加



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連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+カリウム摂取で健康に！と題して南丹市健康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、検査結果によって糖尿病合併症予防の為減塩を意識しようという事で色々工夫を教えてくださいました。大切なことは減塩・適度な運動・体重管理など生活習慣を見直すとても良い講座でした。

#### 12月6日(金) 八木老人クラブ女性部友愛訪問の実施



今年の友愛事業は80歳以上の一人暮らし69名の会員さんに小さなかごをめぐりてカイト・お布巾・生姜湯を詰めメッセージを添えてお届けいたしました。10月から5回にわたり本部女性と単老の女性部長様にお手伝いして頂きました。又、施設訪問として会員の皆様からお寄せ頂いた261枚のタオルを今年は八木町の3施設に寄贈させて頂きました。入所者の方以外にも研修生が使わせて頂きますと大変喜んで頂きました。ご協力ありがとうございました。

#### 9月26日(木) 丹波ブ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)



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。



## 新年明けましておめでとうございます

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。

八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一人ひとりのふれあい・交流を目指して活動の輪が広がることを願って、本年も一生懸命各事業に取り組んで参ります。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



八木老人クラブ連合会会長  
廣瀬孝人

#### 10月17日 公式ワナゲ交流大会



京都府立丹波勤労者福祉会館体育館に於いて56名の会員と看護専門学校2年生37名と交流しました。元気高齢者との地域で日常を学ぶ学習の一環となり私達には明るい声が響き元気をもらった気がします。



優勝：星野トモコさん  
準優勝：川勝 優さん  
第3位：塩濱敏子さん

#### 11月27日 日帰り親睦旅行 52名参加



朝8時から2台のバスに順次乗車、一路大津を目指して出発です。

大津の『大河ドラマ館』を見学して石山寺を参拝、そして近江八幡市の休暇村で近江牛ご膳の昼食で満腹…。そのあとコロナーの建物を一望、建築と自然の美しさが素晴らしい。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お笑顔が見られました。



#### 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『のぼそう健康寿命』『担おう地域づくり』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  
美山老連 大牧秀夫様  
園部老連 西田修身様

## 京都府老人クラブ連合会

11月6日(水) 『若手リーダー研修会』 ニュースポーツ体験 (市老連より4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む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。

## 南丹市老人クラブ連合会

11月19日(火) 第6回公式ワナゲ交流大会



日吉ニューズ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。パークフェクトは出ませんでした。毎年の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。



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: 八木老連

12月11日(水) 令和6年度『会員のつどい』  
南丹市園部文化会館

テーマ 『これからの元気に楽しくイキキと過ごすために』  
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。

八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。



### ●講演会

講師 鈴木君代氏(真宗大谷派僧侶でシンガーソングライター)

『いのちの花を咲かせよう』と題して澄みきった歌声と心に響くお話を聞かせて頂きました。



### ●アトラクション

『ALOHA KEI』(アロハケイ)

華やかな衣装をまとった全員ウクレレを弾きながら、無理なく・楽しく・諦めずを合言葉に活動されており会場の皆さんと一緒に楽しく歌って頂きました。



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

テーマ『会員数・クラブ数の増加に向けた取り組みについて』  
兵庫県福祉センターを会場にそれぞれの取組について報告がありました。その中で老人クラブの再立ち上げについてご本人の病気に届くことなく努力をなさった事例報告を聴き病気になる今自分の出来る事は全てチャレンジしたい気持ちがあったからこそ頑張れたとお話されました。今どのクラブも会員数の減少が課題となっています。再立ち上げは本当に難しいことですがそのリーダーシップには感銘を受けました。

## ●●●単老だより●●●

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…  
ビュフエ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々の情景が見えるようでした。また単老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) イスタやぎ研修ルームに於いて交流会を行いました。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: 九田和代さん  
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、それはそれは老いの身を案じ隅々まで心を込めて生姜湯・ホカロン・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す。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す。  
😊 Y・Y



## お知らせ

### 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」八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。  
皆様の暖かいご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、役員一同大変喜ばしく思っています。これからも会員の皆様には、身体・心・繋がりが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