



第55号

宮津市老人クラブ連合会

発行人 橋本俊次

事務局

宮津市地域ささえセンター

電話 (0772) 22-2090



ご挨拶

(一財)京都府老人クラブ連合会

宮津市老人クラブ連合会
会長 橋本俊次

令和二年度の総会につき
暑い夏が過ぎ、もうやく爽やかな秋の季節となりました。

会員の皆様には、「コロナ禍に負けず益々健勝」でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

平素は、宮津市老人クラブ連合会の催事や運営に格別のご理解とご協力を賜り、心から厚く御礼を申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの拡大の影響で総会が中止となり、理事会で以って総会に変えて、令和二年度の全ての議案を承認いただきました。特に、役員改選に付きましては、ばかりが私を「推挙賜り、新しく定立豊様を会計にお願い申し上げ、長年会計としてお世話をになりました若田進様に副会長に就任いただき、女性副会長に新しく藤原なみ江様にお願い致しました。川崎武副会長と佐々木洋子女性副会長様には、勇退の意向が強くお受けいたしました。

両名には、在任中は無力な私を支えていただき市老連の維持発展にご尽力を賜り、大変お世話になり深く感謝申し上げます。

人事案件と予算関連等に付きましては別掲で総務部より「報告申しがけます。

令和二年度は、コロナ禍で自粛生活を強いられ、市老連クラブとして何をすれば安全で楽しい交流を深める行催事が行えるのか不安でなりません。

しかし、七月二十日事業部のご尽力で、待望の南北統一のグラウンドゴルフ大会を暑い中百五十名余名の参加を得て挙行し、事故も無く盛会に終えることが出来ました。

尚、私事では有りますが、このたび、六月に開催されました京都府老人クラブ連合会の理事会に於いて不肖私が、温かいご推挙いただき、歴史と伝統ある京都府老連の会長を務めさせていただくことになりました。南北に長い京都府老連クラブ連合会二十五市町村老連の会長として、立派に舵が執れるのか今更ながら責任の重さを痛感しています。

この上は、宮津市老連の役員様始め経験豊かな会員様のご指導、ご協力を賜りながら、府老連の更なる発展のために、微力ではありますが全身全霊努力する所存でござりますので、皆様方の心からの温かいご支援をお願い申し上げ、京都府老連会長就任のご報告とご挨拶といたします。

宮津市老連の今後の活動についても中止や延期など考慮しながら、運行いたします。

手洗い、うがい、三密を守り「フレイル」予防(運動・食事・会話)を心掛け、健康寿命をのばして人生100年時代に向かってコロナに負けず楽しんで暮らしましょう。

ごあいさつ

宮津市長
城崎 雅文

宮津市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素から、市政に対し多大なご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、一人ひとりの生きがいの充実を基盤に、全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動として、多彩で幅広い社会活動を積極的に展開されておられますことに感謝申し上げるとともに、心から敬意を表します。

本市では高齢者率が40%を超え、地域における高齢者の存在や役割が一層大きくなっています。

高齢者世帯や一人暮らし世帯の増加も顕著になつております。皆様におかれましては、日頃から訪問活動やサロンでの活動等の友愛活動を通じて、地域で高齢者が孤立してしまわないよう、高齢者相互のネットワークづくりにご尽力いただいています。

また、健康づくり・介護予防活

動につきましては、グラウンドゴルフ等の競技や介護予防講座を通じて、楽しみながら健康維持に努められ、自らの健康づくりを積極的に進めていただいています。

高齢化が進む昨今におきまして、皆様の活動は、地域で高齢者を支える体制づくりに欠かすことのできない、力強い役割を果たしていくください。

ただいま、

「人生一〇〇年時代」を迎える中、これからも地域福祉を支える担い手としてご活躍いただくとともに、健康寿命を延ばす取り組みについても更に進めていただきことを期待しております。

本市としましても、地域福祉と各福祉分野の施策が横断的に連携、展開できるよう「宮津市地域福祉計画」に基づき、基本理念である「ささえあい 安全に安心して暮らせる福祉のまち みやづ」の実現のため、福祉のまちづくりを推進してまいります。

今後も皆様と手を携えて、豊かな長寿社会をつくつけていきたいと思ひますので、一層のご理解とご協力をお願ひいたします。

結びに、会員皆様の益々のご健

勝とご活躍を心からご祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

令和の時代に入つて大きな社会変化の波が押し寄せており、

1. ポスト工業化社会の波→ITの変化

2. 人類の安全の脅威の波→自然災害・コロナ禍・地球温暖化の変化

3. 少子化と超高齢化の波→人口減少社会・人生100年時代の到来

そして現在は人類の安全の脅威であるC O V I D - 1 9 (W H Oで決められた新型コロナウイルス感染症の名前コビット19と呼びます)の影響を受けて世界のどの国々も厳しい社会変化の嵐の真っただ中にある。

人生100年時代も平均寿命と健康寿命の差が拡大して、10年も不健康な人生が待ち構えている。すべての人々がバラ色の人生であるはずがない。すべての事象に裏表があるように自分自身と自分を取り巻くあらゆる社会との関係性を冷静に分析評価しつつ、コロナ禍を機会によりベターな選択を考え行動していくほかはない。

市老連の機関紙の表題のちえの輪は、文殊の智恵の輪から来ていいるものと考えるが、もともと船の安全航行のための灯籠で、この灯

世の中が変わる新しい生き方考え方

宮津市社協会長 細見 節夫



い時代変化を認識して新しい思考や生き方に挑戦しなければという前向きな態度の二面性を持つ。

私たちはある面では、惰性で時代に生きているが、自然災害や

C O V I D - 1 9 の禍はすべての人類にとって、改めて安全安心社会の危機管理の在り方を問うものであることは間違いない。

人生100年時代も平均寿命と健康寿命の差が拡大して、10年も不健康な人生が待ち構えている。すべての人々がバラ色の人生であるはずがない。すべての事象に裏表があるように自分自身と自分を取り巻くあらゆる社会との関係性を冷静に分析評価しつつ、コロナ禍を機会によりベターな選択を考え行動していくほかはない。

市老連の機関紙の表題のちえの輪は、文殊の智恵の輪から来ていいものと考えるが、もともと船の安全航行のための灯籠で、この灯

ちえの輪

籠の輪を3回くぐれば文殊様の智恵が授かるという言い伝えがある。智恵の輪のごとく一人一人が文殊

令和二年度

宮津市老人クラブ連合会 定期総会

去る四月十三日(月)宮津市地域ささえあいセンターで理事会を開催、新年度に提案すべく①令和元年度事業報告及び決算報告、会計監査報告、令和2年度事業計画(案)及び予算(案)③令和2年度総会について、を審議していただきと共に令和2年度の総会を去る四月二十二日(水)として提案をいたしましたが、新型コロナウイルス感染拡大の恐れが否めないとして、理事会をもつて総会とし、正式に総会を中止といたしました。

なお、これに伴い令和2年度の事業計画・予算また、役員改選に伴い新役員と総会資料を各単位クラブ会長に送付いたしました。今後とも宮津老人クラブ連合会の更なる発展に御協力頂きますようお願いいたします。

各会員におかれましては、コロナに関する情報、三密を十分に理解さ

の智恵をいただいて物事を考え、新しい時代を切り開きたいものであります。

【事業計画】 1 メインテーマ 「のばそう！ 健康寿命、 担おう！ 地域づくりを」

2 基本方針

宮津市老人クラブ連合会は、1,000余名の会員の高齢者を代表する組織として、社会保障制度改革などの高齢者をめぐる厳しい情勢を踏まえ、一人ひとりの生きがいの充実を基盤に「健康・友情・奉仕」の全国三大運動を始めとする多彩な活動を推進します。

特に老人クラブ数・会員数の減少傾向に歯止めがかかる現状に鑑み、新たな会員増強推進運動を積極的に推進し、若手高齢者等の加入促進による老人クラブの組織強化と活性化を図る。また、高齢化社会を迎えている今日、地域社会の一員として行政や関係機関・団体と連携・協力し、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに、社会的な役割を果たしていくことに努めていきたい。

川崎 武
(京街道仲よし会)
茂龍八千代
(京街道仲よし会)
一井耐子
(京街道仲よし会)
保室光子
(須津長寿会)
細井太市
(須津長寿会)
後藤昌子
(橋立喜楽会)
中立啓介
(大島さざ波の会)
大門三千代
(大島さざ波の会)

(1) 全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を引き続き

積極的に展開することとし、とりわけ「健康づくり・介護予防活動」を始め、「若手リーダーの養成・活用」及び「一般高齢者への参加呼びかけ」を推進する。

(2)

当老人クラブ連合会では、平

成26年度から5ヶ年間計画で「100人会員増強運動」に取り組んできたところであるが、クラブ数・会員数の減少傾向に歯止めがかかるのが現状である。したがって、会員減少の大きな要因である単位クラブの解散・退会の防止に全力を挙げる

と共に、新しい老人クラブの立ち上げに努めるなど、令和2年度も、引き続き30人会員(純増)の加入促進を目指し老人クラブの組織強化と活性化を図る。

(3) 地域に健康づくりの輪を広げるとともに、クラブ会員や一般高齢者を対象に、市老連が実施するスポーツ大会や健康・生きがいづくり活動等への積極的参加を呼び掛け交流と連携を図る。

(4) 会員が減少する中において、人間関係が希薄化し、高齢者の孤独死や消費者被害防止が大きな社会問題となり、そのため地域における連携や助け合い、

- (5) 介護保険制度の改正に伴い、高齢消費者被害の防止に努める。
- (6) 女性リーダーの育成・交流を深めるとともに、会員の加入促進を図るため、女性部総会をはじめとし、ブロック別研修会等の開催やいきいきクラブ体操の普及に努める。
- (7) 高齢者の交通事故防止、単位クラブ解散・休会・大会等の事前防止策についても対話に努める。
- (8) 宮津市高齢者等見守りネットワークへの参画に伴う、全会員
- 人と人とのつながり「絆」の重要性が再認識されていることに鑑み、相互支援活動・友愛活動などを積極的に推進すると共に、高齢者を狙つた「特殊詐欺」等の高齢消費者被害の防止に努める。
- 宮津市においても平成29年度から「介護・フレイル予防・日常生活支援総合事業」が実施されている。当老人クラブ連合会では、従来から交流サロン・声かけ・見守り・安否確認など友愛(支え合い)活動を行ってきたが、加えてフレイル(虚弱)についても各部会で研究を行うとともに、市や関係団体と協議・連携を図り、可能なところから参画していく。

規約の一部改正

新旧対照表	
現行	改正
(弔慰規程) 第3条 表彰は宮津市老人クラブ大会において、表彰状又は感謝状及び記念品を授与して行う。 第4条～第5条 (略)	(弔慰規程) 第3条 表彰は宮津市老人クラブ連合会総会等において、表彰状又は感謝状及び記念品を授与して行う。 第4条～第5条 (略) 附 則 この規約は、令和2年4月1日から施行する。

令和2年度予算(単位:円)

収入	179,109
会費	445,400
補助金	1,200,000
雑入	75,491
収入合計	1,900,000
支出	
総務費	400,000
事業費	1,289,000
負担金	171,000
諸費	20,000
予備費	20,000
支出合計	1,900,000

及び地域住民との相互見守り体制の強化を図る。
以上、令和二年度も役員はもとより会員一丸となつて頑張つていただきたいと考えておりますので御協力のほどよろしくお願いいたします。

令和二年度宮津市老連 春期グラウンド・ゴルフ大会

7月に入り各地では豪雨災害、新型コロナウイルス感染症が心配されていることもあり、市老連も恒例のグラウンドゴルフ大会を一ヶ月遅れで開催することにしました。165名の参加申し込みがありました。天気予報では開催が危ぶまれましたが、当日は、やっと梅雨の晴れ間かと思いましたが、なんと焼けつくような猛暑。あまりの暑さで約20名が大事をとつて欠席・棄権されるなど、大会は熱中症が大変心配されました。それでも結果は145名が熱戦を繰り広げました。無事に大会を終えることができ、主催者側としては「ホッ」としました。参加者の皆さん、本当に疲れさまでした。

なお、大会参加者が高齢者であり、特に時期的にも体調管理には留意しなければなりません。開催時(ご批判もあつたことと思いますがご容赦ください)今後十分検討したいと考えております。



事業部員と役員

順位	氏名(クラブ名)	総打数(3R)
第三位	山村 優(島崎仲よし会)	51
第四位	増田清美(須津長寿会)	54
第五位	後藤昌子(橋立喜楽会)	54
第六位	藤原久美子(城東菊寿会)	55
第七位	小松常一(万町寿楽会)	54
第八位	宮崎 勤(城南ことぶき会)	57
第九位	茂籠清崇(京街道仲よし会)	55
第十位	森山信子(島崎仲よし会)	58
		57
		57
		57
		57
		54
		51

俳句



青空や銀杏拾う子等の声

小寺睦美会 森岡

庭先の水仙開き日に映ゆる

須津長寿会 小谷 時子

星空を振り返り見る夕涼み

須津長寿会 細井 太市

懐かしき她的手伝ひ 濱田扇

須津長寿会 細井 太市

田の苗を眺めて楽し散歩かな

須津長寿会 浜野 光雄

暑くなるコロナ安心パソコン碁

須津長寿会 矢野 速巳

嘘ひとつ心に重し夏落葉

須津長寿会 河嶋 美代子

自愛とは歩くことなり千日草

須津長寿会 河嶋 美代子

花火会や特等席の肩車

須津長寿会 浜野 久恵

福祉用具レンタル・販売

住宅改修

お気軽にご相談下さい

【宮津市指定事業所】

(株)チロル 介護事業部
介護用品のお店 ひまわり

☎ 0772-22-2895

エディオングループとの業務提携により、「小型店と同じ価格」+「地域店の小回りのきくめ細やかなサービスをお届けします。」

EDION
エディオングループ

たきぐち
家電のファミリーショップ

当店はクリナップクリーニング
「水まわり工房」会員店です。
クリナップショールーム見学随時OK!

宮津市京口町 TEL 0772-22-4723

docomo SoftBank 携帯電話もお任せ

みやづスマイル薬局

【惣店】午前9:00～午後6:30	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●

宮津市宇窓417-6 TEL(0772)20-1230

【柳崎手店】午前8:30～午後6:30

月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●

宮津市宇崎手306 TEL(0772)20-1240
HP http://www.miyazu-smile.com

上宮津簡易郵便局 丹鉄「喜多駅」下車
徒歩3分 TEL 0772-22-0972

宮津市公金・各種公共料金取扱
ゆうパック送れます(チルドを除く)

平日9:00～16:00(土・日・祝日休み)

60歳以上の自立した方向け 食事付共同住宅

入所者募集中

ホームページにて、空き状況等
随時更新しています。
http://www.seiransou.jp
※見学をご希望の方は予めご連絡ください

社会福祉法人成相山青嵐庄 ケアハウス
宮津市字畠780番地 ☎27-1733代 担当: 松本 石坪 和田

お世話になった
あの人へ 感謝の気持ちを
お花に込めて

一輪花からミニブーケ、花束、アレンジ花等、
お客様のご予算に応じておつくりいたします。
ぜひご相談ください。

宮津農園 なかの 宮津市京口133
TEL 0772-22-2639 FAX 0772-25-2580

未来へ繋ぐ新しい印刷……

株式会社 橋立印刷所

本社: 宮津市中野 ☎ 0772-27-0035㈹
FAX 0772-27-0666
E-mail hashipri@mxc.nkansai.ne.jp

年金のお受け取りは
**JA京都 宮津・
宮津府中支店で!**

JA京都 JA京都
宮津支店 ☎22-1781 宮津府中支店 ☎27-0026

あなたのための「かかりつけ薬局・薬剤師」

QPフタバ調剤薬局
URL: http://www.tmro.jp/

本店 宮津市鶴賀2069-2
TEL 0772-22-5619 FAX 0772-22-5627
京街道 宮津市京街道211
TEL 0772-22-1112 FAX 0772-22-8887
マイン 京丹後市峰山町 マイン4F
TEL 0772-62-3733 FAX 0772-62-3734

よこまち 宮津シサイドマートミップル5階
TEL / 0772-22-0063
http://yokomachi-seikotsu.com/
鍼灸整骨院 各種健康保険取扱い

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM10:00～PM1:00	○	○	○	○	○	-	※土曜日はAM10:00～PM2:00となります
PM2:00～PM7:00	○	○	-	○	○	※	-

丹後宮津の
禅宗の古刹
秘仏観世音菩薩

智源寺専門僧堂

丹後寺廟三十三札所第十九番
〒626-0027 京都府宮津市京街道769
電話・FAX (0772) 22-2604
ホームページ http://chigenji.com

アルバイト募集!!
学生・主婦歓迎
時間帯は相談に応じます

LAWSON STATION
ISO 14001認証取得

ローソン宮津京街道店
京都府宮津市京街道214
TEL.0772-22-3680

令和二年度 市老連女性部総会

女性部長 杉田喜美代

去る7月6日(月)宮津市地域ささえあいセンターに於いて、橋本会長をはじめ、役員の皆様、そして各クラブの女性リーダーの皆様23名の出席のもと、新型コロナ感染予防対策を講じながらの開催となりました。大変な状況の中、まず初めに橋本会長のご挨拶があり、4月に開催の市老連の総会は中止、書面決議に終わり、その後、すべての事業も中止となりました。またこうした中で当老連の会長、橋本氏が京都府老連の会長に就任された旨、報告がありました。私達は、これに伴い会員の6割を占める女性のパワーでもつて応援、盛り上げていきたいと思います。

議事に入り、令和元年度の事業報告、2年度の事業計画等提案し、承認されました。令和元年度最後の事業、施設訪問がコロナにより実施できなかつたこと、残念に思つています。そして今年度、大きな事業といたしまして、京都府の丹後ブロックのリーダー研修会が9月15日、マリーンピアにて開催



されます。このような状況の中ですので規模を縮小しての実施となります。が、実りある研修に成れば各クラブの女性リーダーの皆様23名の出席のもと、新型コロナ感染予防対策を講じながらの開催となりました。大変な状況の中、まず初めに橋本会長のご挨拶があり、4月に開催の市老連の総会は中止、書面決議に終わり、その後、すべての事業も中止となりました。またこうした中で当老連の会長、橋本氏が京都府老連の会長に就任された旨、報告がありました。私達は、これに伴い会員の6割を占める女性のパワーでもつて応援、盛り上げていきたいと思います。

議事に入り、令和元年度の事業報告、2年度の事業計画等提案し、承認されました。令和元年度最後の事業、施設訪問がコロナにより実施できなかつたこと、残念に思つています。そして今年度、大きな事業といたしまして、京都府の丹後ブロックのリーダー研修会が9月15日、マリーンピアにて開催

を決めていただきました。これですべて終わり、その後、研修に入りました。宮津警察署より生活科特殊詐欺のお話。いつになつても終わらないあの手、この手技。いつ聞いても大変勉強になります。交通指導係の安達まり子氏より、頭の体操、クイズ、寸劇を交えた

話法にも熱心に聞き入っています。時を忘れるほど集中し、少々の時間の延長も気になりませんでした。皆さんの中に残るものがあつたと思います。

さあ!!令和2年度、出動です。どこまでクリア出来るか?がんばりましよう!!なごやかな内に閉会となりました。ご苦労様でした。

ブロック活動

大島さざ波の会 千賀由雄

ブロッ
ク別事業・活動事例

2016年(平成28年)4月に

大島さざ波の会の事業計画書の

市老連養老ブロックが解散してから5年経ちました。解散の最も大きな原因は人材不足と聞いています。

解散時の養老の老人会組織は今と同じように長江地区と大島地区からのみでした。他の地区にも往年にはそれぞれに老人会組織があつたそうです。それらも会員のなり手がなく、組織も成り立たなくなり、解散となっています。老人会とは銘を打たず、同じような活動をしている地区もあるそうですが、ここが組織としての活動の難

しさだと思います。

冒頭に、活動の基本姿勢として「楽しく元気の出る会にしよう。高齢者が元気でいることが社会貢献」をスローガンに掲げています。

この言葉のもと、今年も4月に花見を兼ねて定期総会を開催する予定にしていました。総会前には役員会で新規会員の勧誘活動をしており、今年も新たに3名の方が入会してくれました。しかし、コロナ禍によつて総会の開催を断念せざるを得ませんでした。

今年の計画として昨年の農業団体の中山間事業との共同の取り組み「そば祭り」以外に、通常の月集会の中で「男のための料理教室」や健康教室として、長江老人会と合同の「プラプラ体操」などを計画していますが、どうなるかわかりません。

また、市老連のグラウンドゴルフ大会前に合同練習会も予定して

おりましたが、天候不順とそれぞれの都合で実施できなくて、残念に思っています。

長江老人会とは公民館の文化祭行事のグラウンドゴルフ大会に共同で参加しています。今後、日常的な交流が出来れば事業内容がもつと豊かになると思います。一日も早くコロナが終息し、楽しくやりたいものです。

会員の力を信じ、地域の魅力づくりを

今福福寿会 会長 中川昭一

新型コロナウイルスの脅威にヒヤヒヤの毎日です。

でも、なぜか私は無頓着な気持ちで生活しているようです。宮津市での感染者が発生していないことや、私自身がインフルエンザに罹ったことがなく、コロナウイルスへの抵抗が強いのかな?とも思いますが、どちらともあるかも知れません。

また、日常生活も農業とボランティア的な山の作業など3密とは程遠い日常生活にも起因しているようです。

さて、このたび私は思いもかけぬ出来事に面食らっているところです。

女性リーダーに選ばれて

辻町オペールクラブ 伊藤かほる

前任者がクラブの会長に就任され、女性リーダーを任せられることになりました。選任され改めて総

会資料から女性部の活動報告を読みました。友愛訪問、施設訪問(アイディアの持ち主だった福井さんの急逝)によって空白となつた会長の座に推薦されたことです。

会には62歳のときに入会しましたが、色んな組織とのかかわりを持つていてことから単に会員であるだけの状態で現在に至つており、組織的なことはまったく不勉強な状況の下、後期高齢者の仲間入りをすることとあわせての会長職です。前会長のようなりレーダーシップは取れませんが、今福福寿会の存続と発展させていく必要性は認識しているつもりですので、皆さんのお力をいただきながら頑張っていきたいと思っています。

螢とぶ季節すぎてもまだコロナ

長江老人会 小藪正枝

きたいと思っています。

私は、上宮津地域のボランティア組織である「上宮津21夢会議」の中で「杉山大江山部会」の部会長を務めながら上宮津のシンボルである杉山の魅力を生かすための整備活動に力を注いでいます。

これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

市老連での活動の中で、自然に親しむような事業があれば上宮津の杉山は、もつてこいの場所だと自負しているところです。事業への協力はおしみません。

市老連での活動の中で、自然に親しむような事業があれば上宮津の杉山は、もつてこいの場所だと自負しているところです。事業への協力はおしみません。

一挙一動に感謝の合掌

須津長寿会 小 谷 明 美

須津長寿会に入会し世話役の一
人として市老連の女性部ブロック
代表として4年間出席させていた
だきました。若い時代の役員とは
また違った、地域で求められてい
る友愛活動の在り方、自らの社会
的役割など、人との繋がりの影響
を深く感じました。出会いが人生
のエネルギーとなる集いの場づくり(各クラブ等)が大切だと痛感し
ました。須津長寿会は、先代から
観音堂という、お寺のすぐ下の由
緒ある会館に集まり、色々な行事
をします。江西寺さんとの繋がり
があり、女性会員は毎月一度、觀
音堂長寿会館に集まり、和尚さん
の指導のもと御詠歌を唱えます。
そのあと現在の生活に乗り遅れな
いための学習をしたり、時間いつ
ぱい遊んだりして楽しめます。毎

月多種多様の行事があり、男女問
わず参加でき、忙しい日々の生活
から離れ、ほつと一息つける会で
あると感じています。経験豊かな
先輩方は、知恵をいただく人生の
教師であり、生活の鏡です。

年齢と共に行動範囲が狭くなり、
友人の所にも出かけることのない
この頃です。地区の皆さんとのコ
ミュニケーションが大切になると
思います。

今世界で新型コロナという正体
不明のウイルスが出まわり、人々
を不安にさせておりますが、私た
ちは新健康生活習慣を身につけ、
病気に負けないよう、忍耐強く希
望と笑顔を持つて、明るく楽しい
毎日を暮らしたいと願っている昨
今です。

この春の総会で団らぬも会長を
仰せつかりました。須津長寿会は、
創立以来70年余の歴史と伝統をも
ち、経験した知恵を生かして高齢
者らしい郷土愛を反映した活動を
積み重ねてきました。少子高齢化
が進む中で老人クラブの果たす役
割がより一層重要なになってきてい
る今、新米会長としての重責をか
みしめております。折しも年度
早々に新型コロナにより、計画し
た事業を割愛せざるを得ず、その
対応に苦慮しています。

今は、健康の維持増進と友愛・
親睦・社会奉仕を始めとする活動
が中心ですが、中でも健康づくり
の輪を広げることが第一と私は考
えます。未永く健康で自分らしく
生活していくことは誰しもが願う
ことです。日本人の平均寿命は、
男性81才、女性87才と伸びたもの
の、「生活に支障がなく自立して
過ごせる」健康寿命は、男性72才、
女性74才と世界トップクラスとは
言え、その差には大きな開きがあ

健康寿命をのばそう！

須津長寿会 山 川 満

この春の総会で団らぬも会長を
仰せつかりました。須津長寿会は、
創立以来70年余の歴史と伝統をも
ち、経験した知恵を生かして高齢
者らしい郷土愛を反映した活動を
積み重ねてきました。少子高齢化
が進む中で老人クラブの果たす役
割がより一層重要なになってきてい
る今、新米会長としての重責をか
みしめております。折しも年度
早々に新型コロナにより、計画し
た事業を割愛せざるを得ず、その
対応に苦慮しています。

人生の円熟期をより良くて願つ
ても確実に年を取り、体力の衰え
が現れます。健康寿命は足腰から
と言われ、適度な運動習慣をつけ
て病気の発生率を低下させること
が何より大切です。よく動く人は
ど健康寿命が長い、人との交流・
繋がりが多い人ほど健康度が高い、
加えて体力以上に配慮が必要なのは
は心の衰えで、老人になるかどうか
かは心の持ち方次第だと言われて
います。少しでも長く健康である
ことが自分自身の為、家族・家庭
の為、地域にも貢献することと心
得て「和願施」で会員の皆さんと
楽しい行事を開催し、少しでも健
康長寿に寄与できることを願って
います。

紫陽花よ 雨にもめげず きそい咲く

みんなで元気を

城南ことぶき会 小田和夫

スポーツの場面に限らず、集団

の士気の高調したときに、さつと
みんなで肩を組み、円陣を組むこ
とをよくしたが、もう出来なくな
るかもしれない。

手取り足取りの指導ということ
も、息の吹きかかるところで膝を
交えて語り合うという事も、もう
出来なくなるかもしれない。
酒を酌み交わす、杯を交わす、
という様な宴会の雰囲気も無くな
っていくのかもしれない。

「お座敷小唄」も古き良き時代
の思い出のメロディーとなつてし
まうのでしょうか。
これからは離れていても繋がっ
ているということを互いに確認し
合うことが大切になつていくので
はないでしょうか。

新型コロナウイルスのせいで生
活様式を変えざるを得ない状況に
なりましたが、以前にも増してお
互いの絆が深まつたと言える様な
雰囲気にもつていけたらいいです
ね。

会計 藤原なみ江
〔城南ことぶき会〕

足立 豊
〔万町寿楽会〕

品川 久夫
〔亀ヶ丘亀楽会老人クラブ〕

川崎 武
〔京街道仲よし会〕

会長 橋本 俊次
〔魚屋相生会〕

副会長 岩田 進
〔惣寿会〕

斎藤 正剛
〔橋立喜楽会〕

杉田喜美代
〔今福福寿会〕

令和2年度 新役員（敬称略）

城東菊寿会 大槻



山の駅六ヶ停車 桜舞う

城南ことぶき会 楠田 俊夫

山法師 風に歩道を白に埋め

城南ことぶき会 楠田 俊夫

雨あがり 色うすきまま 夏あかね

中部喜楽会 牧野 由乃

花火師の粋なはからい サプライズ

城東菊寿会 大槻



令和2年 10月 7日(水)
10月 9日(金)
10月15日(木)
10月21日(水)
10月31日(土)
11月12日(木)
11月17日(火)
～18日(水)
12月
令和3年 2月
2～3月

北部グラウンドゴルフ大会
南部グラウンドゴルフ大会
第41回京都府老人クラブ大会
ユニカール・ワナゲ南部大会
ユニカール・ワナゲ北部大会
府老連若手リーダー研修会
第49回全国老人クラブ大会
友愛訪問
市老連会長会
介護予防研修会、高齢者施設訪問

於：府中公園グラウンド
於：宮津市民グラウンド
於：ハートピア京都
於：市民体育館
於：日置小学校体育館
於：八幡市【中止】
於：山形県【中止】

今後の行事予定

令和元年度宮津市老人クラブ連合会 役員名簿一覧

令和元年7月3日現在

ブロック	クラブ名	会長	本部	女性リーダー	委 員		
					総務部	事業部	女性部
中部	魚屋相生会	橋本 俊次	会長	小谷惠美子			
	万町寿楽会	小向 重男			柴山 晃一		
		足立 豊	会計				
	京街道仲よし会	真下 義信	理事・ブロック長	真下 富江		一井 重信	真下 富江
		川崎 武	監事			松井 高志	
	島崎仲よし会	石倉芙美枝		石田 悅子		山村 優	
西部	亀ヶ丘亀楽会	龍田 逸雄		池田アキ子			
	老人クラブ	品川 久夫	監事				
	松ヶ岡松寿会	増田 拓郎	理事・ブロック長	今井 とみ			
	浪花きらく会	矢野喜久男		馬谷 啓子			馬谷 啓子
東部	城内亀楽会	立花 明義		立花 美子			
	城東菊寿会	稻岡 章		石倉みゑ子			石倉みゑ子
	城南ことぶき会	小田 和夫	理事・ブロック長	藤原なみ江	藤原なみ江		藤原なみ江
		藤原なみ江	副会長		楠田 俊夫		
	旭が丘さつき会	黄前 俊夫		安田万智子		中村 勝夫	
	波路町喜楽会	谷川紘一郎		大塚美和子			
南部	滝馬金引会	浪江 孝昭		野村美穂子			
	百合が丘百寿会	川崎 公男	理事・ブロック長				
	辻町オバールクラブ	瀬戸 百代		伊藤かほる			伊藤かほる
	惣寿会	高田 宏		岩田 瞳子	岩田 進		
		岩田 進	副会長				
上宮津	千歳会	柴谷 保生	理事・ブロック長		柴谷 保生	小松 宗靖	
	今福福寿会	中川 昭一		杉田喜美代			杉田喜美代
		杉田喜美代	副会長				
由良栗田	由良松寿会	山田 耕助	ブロック長	前畠 衣江			
		岸田 博司	理事				
	小寺睦美会	森岡 貞子		森岡 貞子			
	みどりの会	福本 義昭	理事	鷺尾美智子			鷺尾美智子
吉津	須津長寿会	山川 満	理事・ブロック長	河嶋 玲子		尾関 紀男	河嶋 玲子
府中	橋立喜楽会	齊藤 正剛	副会長	後藤 昌子		齊藤 正剛	
	天橋寿会	濱田 義弘	理事・ブロック長	宮田 妙子	濱田 義弘		宮田 妙子
	中部喜楽会	佐々木耕照		佐々木洋子			
養老	大島さざ波の会	大門 武志	理事・ブロック長	大門三千代			
	長江老人会	泉 幸枝		泉 幸枝		泉 敏雄	泉 幸枝

※女性リーダーの ■ は各ブロック代表

短歌



世界中 ユロナウイルス蔓延し

敵味方なく 助け合うべし

小寺睦美会 森岡 時子

きのふ今日 変らぬ吾と思へども

時は還らず 齢かさねゆく

小寺睦美会 森岡 時子

住みなれし家をはなれて 行先は

あ娘の共へと 落ちつくがかも

須津長寿会 小谷 和映

庭先を彩る百合を待ち居るに

猿は薔薇を喰い荒し去る

長江老人会 小數 正枝

朝まだき沖に漁船の影いくつ

磯の小舟に 動く人影

長江老人会 尾上 たみ枝

機械化に慣れし 現在なり

素足にて 泥田を打ちし 昔を思う

長江老人会 尾上 たみ枝

雨あがり草木も映えて 梅雨半ば

紫陽花の花 手鞠のようす

魚屋相生会 奥谷 裕子

曇り空 ユロナの闇が忍び寄る

外出控えて 青空待ち入る

魚屋相生会 奥谷 裕子

あじさいや 一雨ごとに色をまし

日ごと日ごとの 七変化かな

長江老人会 尾上 たみ枝

空青し 風にあまたの 低い雲

転がるごとく つぎつぎ北へ

万町寿楽会 井崎 芳子

薄明に 湧き起こりくる 蟬の声

朝の光に 溶け込みていく

城東菊寿会 日野 宣子

あじさいの花食べ尽くせし鹿たちの

今朝の瞳は 虹色ならむ

城東菊寿会 日野 宣子

新春をおかえて よわい 八十半ば

晴耕雨読の くらしめざして

城東菊寿会 石倉 英世

青柳の風に ゆだねる 心地よさ

枝を友にし ゆるりと歩む

城東菊寿会 大槻 八重子

若く、元気になるように

若そぞうに見える
のではなく
ほんとに心も身体も

川柳



國民の暮らしユロナで一変す

小寺睦美会 森岡 時子

竹床几ラジオナイター 击ビール

須津長寿会 細井 太市

子猿背に 人參くわえて 逃げる猿

長江老人会 尾上 たみ枝

世の中よ早くおちつけつゆあけろ

中部喜楽会 牧野 由乃

満足な一日だつたロゼワイン

中部喜楽会 梅本 瑞代

朝一番虫と戦う 我菜園

千歳会 鈴木 麗左衛門

アイメーク 強くクッキリ 日々マスク

城東菊寿会 大槻 八重子

雑感 小寺睦美会 森岡 時子



〈みんなの居場所〉 「みんな、おいでえなあ」

宮津市社会福祉協議会では、地域の方のふれあいの場として、年間を通して地域ささえあいセンターを「みんな、おいでえなあ」と題して地域の方に開放しています。協力者さんが自分の得意なことを活かして地域の方と一緒に活動されています。申し込み不要で参加していただけますので、ぜひふらっとお立ち寄りください。

(パソコン教室は要申込・お楽しみ企画は随時お知らせ)



〈みんなの居場所〉 みんな、おいでえなあ スケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
	第1月曜日 クラシック ギター教室 9:30~10:30 毎週 知ってる英単語で 話そう 14:00~16:00	毎週 ぶらぶら体操 9:30~10:00 (☆出張可能)	第3水曜日 ひきこもり お悩み座談会 10:00~11:30 	毎週 手作り お茶の間 サークル 9:30~12:00 (☆出張要相談)	第1金曜日 パソコンで 遊ぼう 10:00~11:00 第2金曜日 ラインダンス 10:30~11:30 第4金曜日 ちよこボラの日 10:00~11:30	

※祝祭日はお休みです。※新型コロナウイルス等で予定変更することがあります。

*講師の都合等により、時間が変更になる場合があります。

☆出張の希望があれば、気軽にご相談ください。

「暮らしのかけ橋」

住民参加型在宅福祉サービス「暮らしのかけ橋」は地域の方のちょっとした困りごとを一緒に解決する共助の活動です。お互い気兼ねしないために依頼者から1時間300円の利用料をいただき、依頼者のお手伝いをします。

(1時間くらいのお手伝いが目安)お手伝いいただく方を「かけはしさん」と呼んで活動していただいている。依頼者からは喜びの声をいただいている一方で、現在、家庭の事情等で常時活動できる方が少なく、依頼をお断りせざるを得ない場合も出てきています。しかし、この事業は公的なサービスでは出来ないことをお手伝いする事業であり、今後需要は高まってくると思われます。地域の助け合いの輪を広げるためにも、ぜひ「かけはしさん」になつてください。

詳しくは宮津市社会福祉協議会 ☎22-2090までお連絡ください。

編集委員

岩田 進
楠田 俊夫
柴山 晃一
濱田 義弘
柴谷 保生
藤原なみ江

新型コロナウイルスの感染が報じられ、東京都を始めとして全国に凄まじい勢いで感染が広がりました。多くの人々が病魔に苦しむ中、政府の緊急事態宣言が発令され、国民の忍耐と医療従事者の方々の献身的な看護の結果、罹患者は減少しました。安堵したのも束の間、緊急事態宣言解除の途端、第二波とも思われる勢いで感染者が増加し誠に憂慮すべき状態になりました。コロナ、コロナで巣ごもり状態の国民に反発が出たのか…。その中でも二、三十代の罹患者が多いことは要注意です。三密を避け、手洗い、うがい、マスク、消毒を日常生活忘れず、うつらない、うつきしないを心掛け元気に生活を営んでほしいのです。

市老連、各単位クラブにおいても行事等現状では、何かと制限せざるを得ません。皆様にはご理解、ご協力をよろしくお願いします。特に若年高齢者に一人でも多く加入をしていただくために、会員増強運動にも皆様のお力添えを期待しています。樂しく、魅力のある会にするために、引き続き活力ある事業を行っていきます。

年一回発行の機関紙「ちえの輪」が親しみのある魅力的なものであるよう、編集委員一同頑張ってまいります。

編
集
後
記