

市老連 かめおか

第 21 号



積善寺（櫻天満宮）参道 散りもみじ

令和2年度 11月発行

亀岡市老人クラブ連合会



「桜梅桃季」のごとく

亀岡市老人クラブ連合会

会長 林 昭

全会員の皆様お元気でお暮らしでしょうか。心からお見舞いを申し上げます。

今年はコロナコロナで1年も終わりそうです。しかもその新型コロナウイルスの感染は今も、人類を恐怖に陥れています。現代科学の発展と目に見えぬウイルスとの限らない人類の戦いが今後も続くことでしょう。その戦いの中で一番のリスクを背負うのが私たち高齢者であります。世の為政者たちは、弱者に対してもっとと温かい施策を講じていただきたいと願うものであります。

さて亀岡市老連も、全会員の皆様や役員の方々のご尽力により老人クラブの目標である「のぼそう！健康寿命・担おう！地域づくりを」に向かって一歩一歩前進をしております。そのご努力に對しまして心よりお礼を申し上げます。

4月からスタートをした、市老連の4部制は今少しづつその成果が発揮されております。総務部、健福部、文化部、広報部の各々が部長さんを中心に一致団結をして賑々しく目標に向かって進んでおられます。真にありがたいことです。こういう

動きがやがて49単位クラブにも良い影響を与えていくことは間違いありません。みんなが意見を出し、人の話に耳を傾け、それぞれの人生経験を生かして協議を進めていかれることは老人クラブの大きな生きがいとなるでしょう。

保津町老人クラブ第一代会の酒井輝美(84歳)さんは、10年近く学童の通学見守り活動が続けておられます。10年とひとこと言いますが、これは大変な活動です。なかなかできるものではありません。通学路の笹の葉が滑りやすく危ないのでこれの清掃もなされています。日に焼けた柔和な顔が印象的でした。これからもお元気でご活躍を祈っております。

それともう一つ亀岡悠友クラブ(椿則彦会長)の「女子会サロン」の活動が全国老人クラブ連合会の機関紙「全老連」の表紙を飾りました。これはすごいことです。みんないい笑顔で写っております。亀岡悠友クラブは前会長の中井利雄会長(88歳)が、こまめに会員のための活動を推進されてきました。私も常に中井会長を模範にして

きました。退任されましたがこれからもますますお元気に活躍を祈っております。

こんな方が市老連の中には沢山いらっしゃると思います。ぜひお会いしたいと考えています。

人間は、顔も性格も体つきもそれぞれ違いますが、その違いを尊重し認め合い、仲良く手を組んで歩んで行くところに信頼と協調が生まれるものと確信いたします。正に「桜梅桃季」の花を咲かせていくところに、見事な団結の和が広がる事でしょう。

末尾になりましたが、会員の皆様、ご家族の皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。ご代えさせていただきます。

京都府老人クラブ会長の橋本俊次様には、私たちに励ましのお言葉を頂戴し、真にありがとうございます。ありがとうございました。厚くお礼を申し上げます。





亀岡市老人クラブ連合会の皆様

(一財) 京都府老人クラブ連合会 会長

橋本俊次

亀岡市老人クラブ連合会の皆様にはコロナ禍で大変な折柄、ご壮健に御過ごしのこととお慶び申し上げます。

日頃は、京都府老人クラブ連合会の運営に格別のご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

私、この度、コロナ禍で遅れていました令和2年度京都府老人クラブ連合会の初理事会に於いて図らずも会長の指名を拝しました宮津市老人クラブ連合会の橋本俊次です。

南北に長い京都府老連25市町村の歴史と伝統ある本会の会長として微力ではありますが、林昭新会長の亀岡市老連の経験豊かな皆様方のご指導、ご協力を賜りながら全力を傾注して務めてまいります。

林新会長は、亀岡市老連の事業推進の新体制を確立・立案され、既存の事務局体制の取り組みから脱皮され、総務部以下4部会を設けて他力本願ではなく自立した事業運営を執行する確信的な体制創りをされました。

貴老連の事業推進の新体制の計画案は、我々市町村連の目標でもあり模範となります。

亀岡市老連は、林会長以下、23名の理事長と49単位クラブの会長様はじめ、会員の皆様は、この指針に添って地域に根ざした魅力のある楽しい老人会活動を展開されて組織の強化と会員増強にも繋がります。

さて、コロナウイルス感染拡大の収束が見えず、府老連に於いても貴老連についても自粛生活を強いられ会議をはじめ多人数の事業や、交流会等が行えず老人クラブ本来の基本活動ができません。

林会長は、これまで府老連の若手委員として活躍され意義のある事業の提案を戴きましたが、実行となると南北に長い京都府の地理的条件で交通費等々の課題を加味しますと実現に至っていないのが現況であります。

しかし、京都府老人クラブ連合会としましては、何らかの形で夢ある事業を若手委員会女性委員会等と審議しながら、実現に向けて検討してまいります。

この上は、人生百年時代に相応しい健康と交流を主体にコロナ禍に負けない高齢化社会の構築に向け、亀岡市老人クラブ連合会の皆様のお知恵をお借りして、実り多き京都府老人クラブ連合会の育成と発展に邁進してまいりますのでご支援、ご協力をお願い申し上げますと共に、貴クラブの益々のご発展と会員の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げご挨拶とさせていただきます。



令和2年度 亀岡市老人クラブ連合会役員名簿

会長	林 昭	(亀岡地区)
副会長	伊豆田藤吉郎	(保津町)
	上田 照勝	(曾我部町)
監事	河井美智子	(亀岡地区)
	古川 正直	(保津町)
	齋藤 孝雄	(葎田野町)
女性部長	河井美智子	(亀岡地区)
女性副部長	井手口温美	(東つつじヶ丘)
理事	三浦 香澄	(畑野町)
	林 昭	(亀岡地区)
	岩尾 学	(保津町)
	渡邊 清	(保津町)
	服部 義行	(曾我部町)
	上嶋 祥之	(曾我部町)
	稲荷 良一	(葎田野町)
	美馬 義幸	(葎田野町)
	齊藤 勲	(大井町)
	人見 靖	(大井町)
	湊 省太郎	(千代川町)
	俣野 義和	(千代川町)
	横川 孝男	(畑野町)
	太田 正輝	(宮前町)
	山木 潤治	(河原林町)
若手理事	中 龍雄	(東つつじヶ丘)
	伊豆田藤吉郎	(保津町)
女性理事	三浦 香澄	(畑野町)
	桂 幸子	(保津町)
	松倉 晴美	(曾我部町)
	八木須美子	(千代川町)
	三浦 香澄	(畑野町)
	井内 幸代	(河原林町)
	吉岡 和	(篠町)
幹事	井手口温美	(東つつじヶ丘)
	落田 毅	(本梅町)
女性代表	日下部九州男	(東本梅町)
	大野加津子	(葎田野町)
	段本しげ代	(大井町)
	家垣 節子	(東本梅町)

令和2年度 亀岡市老人クラブ連合会単位クラブ女性副会長・女性部長

No.	クラブ名	会 長
1	南古せらくじゅ会	河井美智子
2	亀岡悠友クラブ	岡本美佐代
3	追分町健朗クラブ	八木 幸代
4	保津町第一百代会	桂 幸子
5	保津町第二百代会	
6	保津町第三百代会	
7	保津町第四百代会	
8	保津町第五百代会	
9	保津町第六百代会	
10	保津町第七百代会	
11	保津町第八百代会	
12	曾我部町穴太老人クラブ	上田 玉美
13	曾我部町重利老人クラブ	並河 文子
14	曾我部町西条老人クラブ	渡邊 定子
15	曾我部町寺老人クラブ	長野 房子
16	曾我部町犬飼老人クラブ	佐藤 幸子
17	曾我部町法貴老人クラブ	松倉 晴美
18	曾我部町春日部老人クラブ	齋藤 久代
19	曾我部町南條老人クラブ	澤 美智子
20	曾我部町学ヶ丘老人クラブ	岩本 修子
21	菰田野町上佐伯伯寿会	石川美津子
22	菰田野町下佐伯伯寿会	浪川嘉代子
23	菰田野町天川老人クラブ	石田 和子
24	菰田野町太田老人クラブ寿会	奥 礼子
25	菰田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	高尾喜美子

No.	クラブ名	会 長
26	菰田野町柿楽会	大野加津子
27	菰田野町奥条老人クラブ	森 俊子
28	大井町亀楽会第一クラブ	段本しげ代
29	大井町亀楽会第二クラブ	中井 玲子
30	大井町亀楽会第三クラブ	谷口 清子
31	大井町亀楽会第四クラブ	光嶋 幸子
32	大井町亀楽会第五クラブ	小森アサ子
33	千代川町南第1老人クラブ	
34	千代川町南第2老人クラブ	野々村禮子
35	千代川町西老人クラブ	
36	千代川町中老人クラブ	
37	千代川町北老人クラブ	八木須美子
38	本梅町北老人クラブ	西村 久子
39	本梅町南老人クラブ	
40	畑野町やまびこ会	三浦 香澄
41	宮前町宮川寿会	
42	宮前町猪倉松寿会	藤井 朋子
43	東本梅町福寿会	家垣 節子
44	河原林町第一老人クラブ	井内 幸代
45	河原林町第二老人クラブ	桂 文子
46	篠町野條区むつみ会	高木 正子
47	見晴山水会	小笠原克子
48	西山区寿会	吉岡 和
49	東つつじヶ丘シニア友の会	井手口温美

令和2年度 亀岡市老人クラブ連合会単位クラブ役員

No.	クラブ名	会 長
1	南古世らくじゅ会	林 昭
2	亀岡悠友クラブ	椿 則彦
3	追分町健朗クラブ	谷口 進
4	保津町第一百代会	伊豆田藤吉郎
5	保津町第二百代会	関本幸三郎
6	保津町第三百代会	廣瀬 文章
7	保津町第四百代会	岩尾 学
8	保津町第五百代会	古川 正直
9	保津町第六百代会	結城徳次郎
10	保津町第七百代会	渡邊 清
11	保津町第八百代会	西田 茂晴
12	曾我部町穴太老人クラブ	斉藤 弘之
13	曾我部町重利老人クラブ	会長代理 山本 武
14	曾我部町西条老人クラブ	圓山 益久
15	曾我部町寺老人クラブ	服部 義行
16	曾我部町犬飼老人クラブ	山上 重和
17	曾我部町法貴老人クラブ	上嶋 祥之
18	曾我部町春日部老人クラブ	和田 良一
19	曾我部町南條老人クラブ	鹿島 輝雄
20	曾我部町学ヶ丘老人クラブ	出野 増男
21	禊田野町上佐伯伯寿会	石川 佳一
22	禊田野町下佐伯伯寿会	美馬 義幸
23	禊田野町天川老人クラブ	前田 圭司
24	禊田野町太田老人クラブ寿会	松井 務
25	禊田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	村口 素高

No.	クラブ名	会 長
26	禊田野町柿楽会	稲荷 良一
27	禊田野町奥条老人クラブ	西村 克己
28	大井町亀楽会第一クラブ	会長代理 段本しげ代
29	大井町亀楽会第二クラブ	斉藤 勲
30	大井町亀楽会第三クラブ	塩瀬 潮実
31	大井町亀楽会第四クラブ	人見 靖
32	大井町亀楽会第五クラブ	近藤 隆茂
33	千代川町南第1老人クラブ	上塩入勝義
34	千代川町南第2老人クラブ	野々村 進
35	千代川町西老人クラブ	俣野 義和
36	千代川町中老人クラブ	川北 善司
37	千代川町北老人クラブ	河原林正昭
38	本梅町北老人クラブ	西村 久子
39	本梅町南老人クラブ	落田 毅
40	畑野町やまびこ会	横川 孝男
41	宮前町宮川寿会	西田 勝
42	宮前町猪倉松寿会	太田 正輝
43	東本梅町福寿会	日下部九州男
44	河原林町第一老人クラブ	山木 潤治
45	河原林町第二老人クラブ	八木 栄三
46	篠町野條区むつみ会	高木 平夫
47	見晴山水会	乙坂 優次
48	西山区寿会	覚野 雅夫
49	東つつじヶ丘シニア友の会	中 龍雄

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

経営と暮らしをサポート
井木税理士事務所

税理士 井木悦夫

亀岡市古世町西向林28-2
TEL.0771-22-6797わたしたちは「サンタの真心」を持って、
夢と喜びがあふれるお菓子をお届けいたします。

パティスリー シェ・サンタ

亀岡市大井町土田2-1-16 SYグランドビル1F
☎0771-25-7955
駐車場完備 5 台有
営業時間 10:00~18:00 定休日/木曜日 www.chez-santa.jp

さかい司法書士事務所

司法書士 酒井 紀彦

亀岡市大井町土田2丁目12番19号
あしはらマンション2階

(JR嵯峨野線並河駅南)

☎0771-55-9601

—— お気軽に電話ください ——

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索



社会福祉法人 亀岡福祉会

日中支援 ・かめおか作業所 TEL.0771-24-2596
 ・第二かめおか作業所 TEL.0771-26-5434
 ・第三かめおか作業所 TEL.0771-21-2275
 ・デイセンターほれほれ TEL.0771-21-2276

居宅生活支援 TEL.0771-24-2828 FAX.0771-24-3900
 ・ホームヘルプセンターゆめネット
 ・ショートステイ ・グループホーム

相談支援 ・指定相談支援事業 相談支援センター巴 (ともえ)
 ・亀岡市委託事業 亀岡市障害者相談支援センターお結び
 ・地域活動支援センター絆

亀岡市禊田野町佐伯大門30-1 ☎0771-24-2596
 URL http://www.kamecomyu.net

令和2年度亀岡市老人クラブ連合会 単位クラブ会長会

於 ガレリアかめおか



令和2年度新会長

毎年であれば5月に行われる単位クラブ会長会が9月17日ガレリアかめおかの大広間で開催された。4ヶ月遅れの原因はコロナ禍による遅延である。9月中旬といえば、農家にとって稲刈りの真つ最中である。農繁期にお集まりいただいた会長様には誠に申し訳なかったと心からお詫びを申し上げます。

り、再任会長の紹介、そしてこの度、新会長さんに就任された25名のみなさまの紹介へと進み、25名を代表して曾我部町法貴老人クラブ会長の上嶋祥之さまから挨拶をいただきました。上嶋氏は「自助、共助、公助、絆」の大切さを話されました。議長には、事務局からの指名で市老連副会長曾我部町六太老人クラブ会長の上田照勝さま全員の賛成で決まり議事運営が順調に行われました。

総務部からは伊豆田氏が、第38回定期大会健康づくり事業「講演会」の概要について話され、続いて健福部から、上田氏が今年は新型コロナウイルスの影響でグラウンド・ゴルフもワナゲ大会も中止となった各単位クラブではこの秋ウォーキングに力をいれていただきフレイル予防をしていただきたとお話がありました。文化部の河井氏からは来年2月3日、4日に開催される第36回市老連主催の「趣味の作品展」について出展作品の協力を依頼された。広報部の井手口氏からは、機関紙「市老連かめおか」第21号の原稿がみなさまのご協力により順調に進んでいる報告がありました。

5分間の休憩を挟んで「単位クラブ研修会」に入りました。この日は、京都府



研修会講師
中川 剛 様

老人クラブ連合会の事務局長（常務理事）、中川剛さまをお迎えし「会員増強の現状」についての講演をしていただきました。

講演に先立ち穂田野町下佐伯伯寿会会長の美馬義幸さまが、伯寿会として今年10名の会員増強をされた活動報告があり参加各会長に大きな刺激を与えました。中川さまは、はじめに亀岡市老連の新しい体制について、期待を寄せられ、益々の発展をとあいさつをされた。

氏は、老人クラブの「組織」と「活動」は地域の財産であり、この「財産」を守り、発展させましよう。というテーマで話を進められました。

「健康」「友愛」「奉仕」の活動は、ますます重要になる。

①健康は、自助であり、②友愛は、共助

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

永田歯科医院

歯医者さんが往診します

亀岡市千代川町千原2丁目
〔国道9号千原交差点エネオス斜め前ローソン隣〕
ハワヨイ
TEL.0771-24-8841

整形外科・リハビリテーション科 (医療法人)

吉岡整形外科医院

院長 吉岡 克己

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	○

※水曜・日曜・祝日/休診 亀岡市河原町192
TEL.0771-25-4121

田中歯科医院

●診療時間(予約優先)

午前9:00~12:30 午後2:30~7:00
土曜日~5:00まで

休診日:木曜・日曜・祝祭日

亀岡市曾我部町南条下河原12-3
ムシバゼロ

☎0771-23-6480



栗山内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~ 7:30	○	○	○	休	○	休

【受付時間】AM8:40~11:40/PM4:40~7:10
休診日:木曜・土曜の午後、日曜祝日

亀岡市篠町篠向谷24-4

TEL 0771-29-6633

SATO CLINIC 佐藤医院

内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後17:00~19:30	○	○	○	○	×	×

※小児科の夜診受付は19時まで
内科水曜午前受付は11:30まで

●休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後

亀岡市吉川町吉田段/坪23 ☎0771-21-2525

明日を、つなぐ。

ゆう薬局

吉川ゆう薬局

亀岡市吉川町吉田段/坪24-3
TEL.0771-21-0077

大井ゆう薬局

亀岡市大井町小金岐北浦53-1
TEL.0771-56-9681

かめおかゆう薬局

亀岡市余部町清水17
TEL.0771-21-1077

千代川ゆう薬局

亀岡市千代川町高野林西/畑3-8
TEL.0771-21-1080

である。③奉仕は社会貢献である。もし老人クラブが解散すると、「きょういく」と「きょうよう」がなくなる。閉じこもり・生活が不活発になる。それがさらに、フレイル（虚弱）になり、最後には、地域コミュニティの弱体化に結び付き、高齢者にとっても、地域にとっても大きな損失となると言及された。

会員増強運動については、「活動」と「会員増強」は、車の両輪である。うまくいっている単位クラブは、会員増強（仲間づくり）と楽しい活動が、好循環で回っている。それを支えるのが、市老連の組織力であると話された。最後に氏は、リーダーの役割について

①1にも2にも「後継者を育成」すること
②でこぼこ道でも、組織をつなぐこと
③もし会長のなり手が無くても…副会長が繋ぎ、女性が会長繋ぎして組織を存続させていくことが大切であると話され、講演を終えられました。

各単位クラブの会長さまは、終始真剣に耳を傾けられ、メモを取っておられたのが印象的でした。

令和2年度後半 主要事業日程

月	日(曜)	会議・行事等	議題等の内容	備考
11	12(木)	若手リーダー研修会	府老連 公式ワナゲ大会	新型コロナウイルスのため、中止(八幡)
	12(木)~13(金)	府老連役員研修	府老連役員研修 フレイル予防の取り組み	静岡県
	17(火)~18(水)	全国老人クラブ大会	全国老人クラブ大会(山形県)	新型コロナウイルスのため、中止
	30(月)9:00~13:30 (11/19.20からの変更)	定期大会・健康づくり事業講演会	第38回亀岡市老連定期大会・健康づくり事業講演会	ギャラリー コンベンションホール
12	2(水)9:30~	市老連 正副会長会・女性副部長会	新春会長役員会・趣味の作品展について	世代間交流室
	10(木)13:30~	市老連 理事会	新春会長役員会・趣味の作品展について	ギャラリー大広間
R3 1	9(土)	新春会長・役員会	新春会長・役員会(玉川楼)	新型コロナウイルスのため、中止
	未定	市町村老連事務局長会議	府老連会議(役員総会)	京都市
2	3(水)初日	第36回 趣味の作品展	初日 午前中:準備・搬入/午後1:00~:展示	ギャラリー ロビーギャラリー
	4(木)2日目		2日目 午前10:00~展示/午後4:00~作品撤収	
3	3(水)9:30~	市老連 正副会長会	年間計画について・予算・決算等	世代間交流室
	10(水)9:30~	市老連 正副会長会・監事・女性副部長会	令和3年度事業計画・予算・日帰り旅行者選定・年間行事予定 他	世代間交流室
	18(木)13:30~16:00	市老連 理事会	令和3年度事業計画・予算・日帰り旅行者選定・年間行事予定 他	ギャラリー大広間
	24(水)13:30~	単位クラブ会長会	令和3年度事業計画予算・日帰り研修旅行	ギャラリー大広間

※変更になることがあります

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Welfare Environment Legal Support
特定非営利活動法人
ウエルス

空家・空地管理
住宅介護
訪問介護
成年後見相談

【TEL・FAX 無料相談受付中】
TEL: 0771-20-8092
FAX: 0771-25-3190
【月曜・土曜 AM9:00-PM6:00/日曜定休】

〒621-0804
京都府亀岡市追分町馬場通24番地5
[E-mail] green-grass@npo-wels.org
[HP] http://www.npo-wels.org

あおばリハビリデイサービスセンター
1F 機能訓練・食事・入浴対応・生活リハビリ ☎23-8941

あおばデイサービスセンター
2F 機能訓練・買物歩行・造作リハビリ ☎29-2100

あおばヘルパーステーション
2F 身体介護・生活援助・保険外サービス ☎21-2280

治療院やました接骨院 ☎23-8158
亀岡市三宅町2-10-5

小規模多機能型居宅介護・認知症高齢者グループホーム
ケアコミュニティ株式会社 **亀岡清泉荘**

☎0771-22-8239
見学・体験ご相談承ります
〒621-0022 亀岡市曾我部町南条下河原8番
http://www.care-community.co.jp



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



医療法人社団
飯野小児科内科医院

いいのデイセンター

介護について困った事・ご質問等があればいつでもお電話下さい。

亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-44-1

TEL:0771-25-9779 FAX:0771-25-0037



六地藏巡りのお寺の1つ

曾我部町老人クラブ 会長 上嶋 祥之

関係区の老人クラブでは、メンバー全員で前日の二十二日は地藏堂内の清掃やお花やお供え等お地藏さんを祀る準備、当日の二十三日は、早朝4時頃から夜10時ごろまで交代で当番を

A collection of colorful, stylized figures or puppets arranged in a circle on a light-colored background. The figures are in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. They appear to be made of a soft material like fabric or paper. The background is a light, textured surface, possibly a book cover or a piece of paper. The figures are arranged in a circular pattern, with some standing and some sitting. The overall style is whimsical and artistic.



してお参りに来られる方々をお迎えします。翌二十四日は後片付け。この三日間をとおして古くから地元に住わる文化遺産を守る活動をしています。皆様も来年お盆には曾我部町の六地藏巡りで地元に残る伝統文化に触れて見られては如何でしょうか。

仲間の会員がお待ちしています。

(※旧川上村の、南条、西条、重利が一年交代で当番にあたります)

●**新着** ステーション 電脳シミズ ●**新着** 電脳シミズ つつじの家
●**新着** 新築 新築まごころホーム ●**新着** 電脳シミズ 毛糸倉庫支店事務所
●**新着** 新築 新築 新築 つつじの家 ●**新着** 電脳シミズ 毛糸倉庫支店事務所

チヨロギ村日帰りサマー研修

南古せらくじゅ会 副会長 栗田 征扶

当会では年間の行事のひとつとして、会員以外にも参加を呼び掛けて「サマーサロン」という研修会を毎年実施しています。

本年はコロナの関係もあり、この実施形態を変えて会員のみで、研修会だけでなくハイキングも兼ねた催し、「サマー研修」を7月16日、森のステーションかめおか(チヨロギ村)、



亀岡市交流会館をウォーキング

で実施しました。

森のステーションかめおかは宮前町の亀岡市交流会館内にある施設でNPO法人チヨロギ村などが運営。

当日は梅雨の合間の貴重な晴れ間となり、コロナ対策は必須としながらも、絶好のお出かけ日和となりました。

亀岡駅からJRとバスで20分ほどで現地に到着。はじめに教室2室を1室とした、広いスペースでチヨロギ村代表の森隆治氏より、「健康長寿のために」と題した正しい食事や睡眠・運動などの在り方について講義を受けました。

講義の中で出た「夏の薬膳料理」を施設内レストランで食し、薬膳とは思えない薬臭さがない料理に皆舌鼓を打ちました。この後、薬草園を見学。平凡な植物でも意外に薬草であることなどの説明を受けました。この後、施設内の天然砥石館なども見学。最



チヨロギ村での美味しい薬膳料理

後に広い施設内をウォーキングし、会員からは「今日の歩数は一万歩あった」などの声もありました。

今回は、コロナの関係もあり、参加者は11名といつもより少ないものの「やっぱり皆で外を歩くのはいい」との声も出て、充実した楽しい研修会となりました。

『せらくじゅ会』では毎月発行する会報に、こうしたニュース等を載せていますが、この会報を時折、町内の回覧物に差し入れて、会の活動を広報すると同時に、会員募集にも役立てたいと考えます。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの身近な相談相手

司法書士・行政書士

酒井合同事務所

司法書士 酒井 立子 行政書士 酒井佐治子
司法書士 澤田 進 行政書士 工藤 和之
亀岡市安町野々神38-2(簡易裁判所前)
☎(0771)22-2553(代) FAX.23-8261

認定補聴器専門店

補聴器 2週間 無料 貸出し

メガネの
松山

メガネの松山 亀岡店
亀岡市追分町馬場通り 27-4
☎0771-22-3453
営業時間/10:00~19:00 木曜定休

えむ どうぶつ病院

ホームページ
<http://www.ah-m.info>

亀岡市篠町篠空殿林8-9
☎20-2651
(0771) (予約制 お電話下さい)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ● ● ● / ● ● ● ●
17:00~19:30 ● ● ● / ● ● ● ●

ガス器具販売

代表取締役 川勝啓史

丸亀ガス株式会社

0120-11-8211

TEL 亀岡(0771)23-8211代 FAX (0771)25-8886

LPガス・ガス器具/厨房・冷暖房設備/配管工事
設計施工/上下水道工事/浴室・台所・洗面所の増
改築工事/冷暖房設備工事/配管工事/設計・施工
水まわりのリフォーム/水道管 冬場対策も万全に!

■営業時間/9:00~5:30 ■定休日/日・祝
亀岡市余部町久下佐伯 81 **見積無料**



自分を変えるようにあなたの隣人を楽しませよう

社会福祉法人 友愛会

亀岡友愛園

亀岡市本梅町平松ナベ倉 11
TEL: 0771-26-2115(代)
FAX: 0771-26-3557
URL: <http://www.yuaien.or.jp>



**あなたの脳を
活性化させます!!**

まずはクリック!



脳トレ ニチコミ

検索

令和2年度 市町村老連リーダー研修会に参加して



講演中の中川晴夫氏

8月28日(金)連日の猛暑の中、林会長、伊豆田、上田、河井副会長の4人で参加させていただきました。

会場は、京都府立総合福祉会館(ハートピア京都)で行われ京都府下全域の市町村老連から80余名の参加者がありました。コロナの3密を避けるため例年よりも半分以下の参加者でした。

講師の先生は、亀岡市在住の現、日本福祉大学非常勤講師の中川晴夫先生でした。講演のテーマは「転換期を迎えた老人クラブの活動とこれからの課題」でした。約2時間にわたる講演でしたので、その中で印象に残ったお話の一端を報告させていただきます。

一、世界有数の超高齢化社会の日本で何が起きているのか
①都市でも農村でも進む高齢化の「孤立」化

②増え続ける高齢化虐待

③高齢者犯罪の急増

二、転換期を迎えた老人クラブの活動

①新型コロナウイルス禍での老人クラブの活動について想うこと

●科学的なモノの見方の必要性
―正しい知識の欠如が恐怖心や、偏見差別を生む―

●3つの「ソウゾウリョク」の大切さ
―「想像力」↓「想像力」↓「創造力」―

●問われる「指導者・リーダー」のあり方
―困難な折に求められるリーダー像とは―

三、「超高齢化社会」における老人クラブを取り巻く社会的な3つの課題

①「人生90年代」に相応した社会の設計になっているか
●ライフステージの変化に対応できているか

②高齢者の「孤立」の急激な進行

●孤立化する独り暮らし高齢者(特に男性)

③世代間の「断絶」「輪切り」の進行

●高齢者は他の世代からどう見られているか

四、「超高齢化社会」における老人クラブの内なる3つの課題
①老人クラブの良さや必要性を、会員自身が共通理解できているか

●大災害時での教訓から考える
②老人クラブの会員がそれぞれ主体的な行動ができているか

●「世間体」に左右される行動様式
③老人クラブが同質集団化していかないか

●「似たもの同士」だけでは互いに成長しない

五、これからの地域活動の方向と老人クラブへの期待

●人間の「関係性」の再構築を目指して

●今求められるのは人と人との「間合い」をつめていくこと
Q 地域のつながりをどう再生させるのか

A 「出会い」「ふれあい」「支え合

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

山徳工務店

亀岡市大井町並河神田 47

TEL 0771-24-8354

村田鉄筋株式会社

鉄筋工事全般(建築・土木)
鉄筋の加工・販売配達

[本社・本社工場] 亀岡市曾我部町重利風/口19-2
[第二加工場] 亀岡市河原林町河原原下五丹19-1

☎0771(22)8846

新築・リフォーム/設計施工

橋本工房

亀岡市大井町並河検見ヶ上 1-5

TEL 0771-22-3717

FAX 0771-25-6406

車のことなんでもおまかせ下さい!

(有)関西整備車検センター

国産・外車各メーカー新車中古車販売、車検、整備

☎0771(23)1923

■電話受付毎日AM9:00~PM7:30 お気軽にどうぞ!!
日曜・祝日も車検OK!! FAX 23-0247
本社/京都府亀岡市篠町篠新畑52-1

関西整備

検索

http://www.kansaiseibi.com

あらゆる物流を創造する



有限会社 デリバリーサービスナカガワ

本社

亀岡市馬路町森脇南7-1

☎(0771)25-8115

業務管理センター

南丹市八木町水所前林 25

☎(0771)43-0077



KINOSHITA

木下紙業株式会社

京都府亀岡市大井町小金岐 4-5

亀岡工場/ TEL 0771-29-5090

本社/ TEL 075-661-6066

伏見工場/ TEL 075-622-7681

い」の場を

Q 「絆」社会から「縁」の社会へ
A 「祖で触れ合うも他生の縁」
型社会への変換を

六、生き生きとした老人クラブを
目指して（老人クラブの活性
化のために）

● 手のぬくもりを感じる人間関
係の再構築を—もつとも欲し
い情報源は何か—

● 課題を抱えた人のニーズに答
えるのが基本—「話し上手」
より「聞き上手」に—

● すべての人間は違うというこ
とを前提に—「十人十色」異
なる価値観—

● 活動が「内向き性症候群」に
陥っていないか—困難な時程
活動が内向きになりがちに—

● 活動は「やりたいと思った時
が一番の旬」—会員の「願い」
「要求」に応える活動を—

七、まとめにかえて

① 高齢期をどう生きるか—「自
分らしく」「悔いなく」「身
軽に」生きる—

② いかにも人生を悔いなく生きる

桂川孝裕亀岡市長との懇談

か—米国での高齢者（80歳以上）

に対するアンケート結果—

Q 「老いる」とは何か

A —4つの喪失—

● 心身の健康を失う

● 経済基盤を失う

● 社会的基盤を失う

● 生きる目的を失う

長時間の講演でしたが、大変参
考になりました。

令和2年4月21日、亀岡市長・桂川孝裕氏と亀
岡市老人クラブ連合会の新役員に就いた会長の林
昭、副会長の伊豆田藤吉郎、上田照勝、河井美智子
は着任の挨拶を兼ねて桂川市長と懇談の一時を持っ
た。コロナ禍であったため僅か20分足らずの短時間
であったが、市長から私たちに「高齢化時代におい
て、みなさま方の活躍がますます重要になってくる
と思います。どうか様々なご苦労があるかと思いま
すが、頑張っていただき
たいと思います。亀岡市
としてもできる限りの支
援をして参ります。」と
の激励の言葉をいただき
ました。

その席で、会長から市
長に対して市老連の事務
局事務所の開設にご尽力
をいただきたい旨の要望
書を手渡しました。



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

建築・土木

(株)ユニバーサル建設

亀岡市大井町南金岐又ヶ田 16-1

TEL 0771-25-8576

顕微鏡外観検査・電子機器組立
産業機器ケーブル加工・組立



ふじ はる
株式会社 藤大

亀岡市葺田野町太田竹ヶ花10-6

TEL 0771-24-3051

LIXIL アルミサッシ・住設機器 販売施工

リフォーム工事 断熱・結露
玄関・システムキッチン・ユニットバス ご相談窓口

(有) ミヤケン住器

亀岡市大井町並河堂又97-5

TEL 0771-24-5250

<http://www.li-ie.net>

脳トレ・クイズで
楽しく認知症予防!

まずはクリック!



脳トレ ニチコミ

検索

有限会社 木崎製作所

機械加工 精密板金加工

技術力と行動力でどんなものにも挑戦
<http://kizaki-ss.co.jp>

亀岡市葺田野町鹿谷中村 15-1

☎ 0771-22-3445

FAX 0771-22-3890



人見鉄筋工業
株式会社

本社：亀岡市宮前町神前細原 16
事務所・工場：亀岡市宮前町神前畑垣内 20

TEL 0771-26-5599

つれづれに ～出会いと縁～

穂田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会
会長 村口 素高

犬も歩けば棒にあたるといいますが、京都東山にある法然院のお墓を訪ねて歩いていたときのこと、漢字ばかりが書かれた背の高い石碑をみつけました。漢詩かなと思ったのですがよく見ると万葉仮名でした。「辿り着き振り返り見れば山川を超えてし超えて来つるもの哉」と読めました。社会学者であり漢

詩人としても名をなす河上肇の歌でした。お墓の横に建てられていました。ふと、この歌を思い浮かべています。鹿谷老人クラブ会長を引き受けてからいつの間にか10年以上が経ちました。当時は会員になつていましたが顔を出したことは一度もなく、会長になつて欲しい、任期は2年ということ



訪問の様子

東つつじヶ丘地区社協とシニア友の会と共催でマスク作りをしました。布やゴム等材料は持ち寄り150枚以上のマスクができました。苦勞したのはゴムが無いことでした。目的はコロナで外出を自粛することでお会いする機会がなくなり一人暮らしの方は特に心配でしたので、安否確認の為マスクを持って訪問をすることでした。「退屈だ」「早く外でみんなと話がしたい」「いつ頃落ち着くのか」という声でした。



手作りマスク

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お墓に関する
ご相談は、

創設昭和二十二年
谷石材店

0771-22-5024

〒621-0015 亀岡市吉川町吉田段ノ坪14
<http://www.tani-sekizaiten.com/>

月例坐禅会 毎月第1日曜日
ヨガ教室 奇数月 第3日曜日 午後2時～
心の散策道場【亀岡のもみじ寺】
曹洞宗 丹山法窟 霊松山

禅
Open Your Mind

苗 秀 寺

住職 大谷 俊 定

亀岡市穂田野町 佐伯大門 47 ☎(0771) 22-0811

各宗寺院・京都西山霊園 御用達
墓石・灯籠・記念碑・石工事一式

墓石の若林

☎0120-23-1434

年中無休

〈亀岡事務所〉亀岡市篠町広田2-31-15
〈西賀茂事務所〉京都市北区西賀茂北鎮守庵町72

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

で断りきれずお引き受けしたの
でした。

3歳若い方が副会長に決まっ
ていて、2年後にはその方が会
長になられると聞き、おつき合
いで2年間は仕方ないかと思っ
たのがきっかけですが、2年後
副会長が体調不良なのでこのま
ま続けてほしいとのこと。やむ
を得ず2期目を迎え、同じこと
の繰り返しで3期4期が過ぎ
て、副会長が亡くなられるまで
同じ体制が続き、現在は副会長
不在のままです。幸い若い女
性部長さんに支えられて今日を
迎えている次第です。

就任当時40数名あった会員は
いまは半数になり存続が危惧さ
れている状態で、区の総会で現
状を訴え、70歳になったら会員
になってもらうようお願いし
て、今年と昨年で4名の方をお
迎えして会員減少を食い止めて
いる現状です。ある時は亀岡市
老人クラブ連合会から脱退す
るしかないか総会で投票により
決めようとしたことがありまし

た。賛否同数で、再投票により
一票差で脱退は否決となったこ
とがありました。

穂田野町には7単位クラブが
あり、穂田野町老人クラブを結
成していますが、その副会長、
会長も長年させていただきまし
た。しかし、もう若い方にやっ
ていただく、副会長に交代し
てもらおうこととし、肩の荷を下
ろすことができた思いでした。
その若い会長が思いもかけぬ病
気で亡くなられて、今はさらに
若い方が会長を引き受けてくだ
さって頼もしく思っている次第
です。

穂田野町老人クラブの会長職
を引き、肩の荷を下ろしたと
思った途端、亀岡市の高齢者対
象の「さわやか教室」の運営委
員を頼まれ就任と同時に副委員
長に指名され、その後委員長が
退任されて、現在委員長という
名前だけですが重責を負わされ
ている現在です。さわやか教室
は会員の募集は老人クラブに頼
ることがずつと行われてきて、

各単位クラブから一括申し込み
していただくことが慣例になっ
ています。個人の申し込みも、
もちろんありますが、切っても
切れない繋がりにあり、運営委
員になりそのことを痛感してい
るところです。さわやか教室は
年7回開かれ、出席者数は毎回
400名前後で、昨年は会員の
うち90歳以上の方が7名おられ
ました。閉講式に來年度はその
仲間入りをさせていただきま
す、と挨拶したことでした。

老人クラブ会長を長年やらせ
ていただいたことで、亀岡市長
表彰、京都府知事表彰もいただ
き、立派な額もつけていただき
ましたので有り難く部屋に懸け
させていただいています。

人生にはいろいろな出会いが
あり、発見があり、縁があると
思います。人生の一齣の現在を
大事に、また新型コロナウイルス
後の新しい生涯学習をと考え
ているところです。



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】
夫婦

大 賞:商品券 10,000 円(1名)
優秀賞:商品券 5,000 円(5名)

募集期間:令和2年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



3日ばかりで大変でしたけれど、楽しくもありました。今後もある機会が少ないうので、家の整理整頓大掃除に頑張ろうかなと思っています。



張りかえたらモダンなテーブルに大変身

コロナの期間の過ごし方

畑野町やまびこ会 三浦 香澄



今年の3月頃から新型コロナウイルス感染が拡大し始め5月頃には、市老連、畑野町やまびこ会も行事が中止になりました。

例年なら5月の大型連休は、家族旅行等に行っていました。今年はずいぶん長い休日を余儀なくされこんな時だからと思いついて、以前から変えたいと思いついて買っていた壁紙を使い台所の流し台上下の扉のクロス張りを主人と2人で、扉大小13枚を変え、クロスがまだ残っていたので、テーブルも張り替えてみると、キッチンがとてもステキに見えて、主人は素人ながらなかなかの出来映えだと自画自

運動

3密を避けて
散歩する

食事

毎食たんぱく質をとり
ビタミンDを含む食事を
しっかり食べる

コロナに負けない!
長期戦に向けた心と体づくり

お口のケア

毎食後歯を磨く
水分補給

心の健康

十分な睡眠をとり
困ったときは
支え合い声をかけあう
助け合う

※3密を避ける・手洗い・消毒・マスク・換気など出来そうなことを考えて実行しましょう。

友愛募金のお礼

**支え合い、励まし合いで
安心して暮らせる地域へ**

高齢化の進む中、高齢者のすべての人々が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、助け合い、励まし合い、支え合いの力がとても重要で、老人クラブが果たすべき役割や期待感も大きくなっています。

また、特別養護老人ホームなどの施設だけでなく、亀岡市内のあちこちにサービス付高齢者住宅やグループホームなど、多様な施設が開設され、活動の場が増えています。

市老連では、孤立しがちな高齢者などを訪問し、お話し相手や情報提供・お手伝いなどをさせていただきながら、心のふれあいを行う「友愛事業」に取り組んでいます。また近年は災害が多発し、被災された老人クラブへの災害義援金活動も行っております。

本年度もこのような友愛活動の資金づくりとして「友愛募金」を皆様にご協力をお願いしましたところ、下記の善意の浄財を頂戴しました。誠にありがたく厚くお礼申しあげますとともに、公平・公正なる助成金運営に努め、有効に活用させていただく所存です。

芸能クラブ・カラオケサークル

令和2年度に入り思いもかけないコロナ禍の為一度も集う事が出来ていません。

歌は人の心に寄り添い胸を打ち、人と人とを結びつけた、生きる力を与えます。

歌や踊りの好きな方々がリズムに合わせて身体を躍動させる事は健康長寿につながる大切なサークル活動だと思います。

一日も早く安心して集えますことを祈り願っています。

通常の場合練習日

- ◆芸能クラブ 毎月第2火曜日 PM 1時
 - ◆カラオケ 毎月第3水曜日 PM 1時
- (新入会の方を心よりお待ちしております)



お問い合わせは市老連事務局まで (0771-23-6711)

- ①「友愛施設訪問助成金」
 - ②「友愛地域活動助成金」
 - ③「災害等義援金」
 - ④「友愛活動推進費」
 - ⑤「市老連会員全体の交流に係る事業補助」
- 今回頂戴した資金は、右記の通りに使用させていただきます。

友愛募金活動のご報告

亀岡市老人クラブ連合会
会 長 林 昭
女性部長 河井美智子

みなさまのあたたかいご協力
ありがとうございました

友 愛 募 金



令和2年度 募金総額615,153円
(昨年度実績 599,962円)

スポンサーへのお礼

本誌の発行に際しまして、広告掲載のご協賛をいただきました各位に厚くお礼申し上げます。今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。

亀岡市老人クラブ連合会

表紙を飾る写真 募集のお願い

- 亀岡市を象徴する観光地・祭りの写真、各クラブの活動の様子
- サイズー2Lサイズ以上 ● 期限ー毎年2月、8月末まで
- 送付先 亀岡市余部町樋又61-1
亀岡市社協内（ふれあいプラザ内）市老連事務局



原稿募集

ウィズコロナでの工夫や巣ごもり期間の過ごし方などのエピソードをご紹介ください。川柳・俳句・短歌などの募集もしています。感想文・随筆などお一人一編。400字詰め原稿用紙を使って、写真や題名を含めて「600字以内」にまとめてください。

題名・住所・氏名・クラブ名を必ず記入してください。

※なお、紙面の都合上掲載できない場合があります。また、原稿の添削・見出しの変更・校正は広報部に一任ください。

※原稿はお返しいたしません。

原稿には必ず連絡先・電話番号を明記してください。

原稿締め切り日

毎年 2月28日
8月31日

投稿先

亀岡市老人クラブ連合会
事務局または広報部員宛

編集後記

会報誌発刊にあたり、会員のみな様のご協力、ご支援を戴き厚くお礼申し上げます。

コロナ感染症によって私たちの生活はもとより、全世界の環境をも一変させてしまいました。

2020 新時代、コロナ対策を十分にとり、みな様と共に元気に「生き生き健康、笑顔の毎日」を過ごしましょう。編集部では魅力ある広報誌づくりに頑張っています。ご意見、ご感想をどしどしお寄せくださいますようお願い申し上げます。

令和2年度 広報部

役 職	氏 名	クラブ名
部 長	井手口温美	東つつじヶ丘シニア友の会
副 部 長	稲荷 良一	樟田野町柿楽会
部 員	岩尾 学	保津町老人クラブ第四百代会
	横川 孝男	畑野町やまびこ会
	桂 幸子	保津町老人クラブ第四百代会
	松倉 晴美	曾我部町法貴老人クラブ

積善寺（櫻天満宮）参道「散りもみじ」
樟田野町下佐伯伯寿会
大石 昌弘さん 撮影

表紙の
写真

きらっ都くん

【京都府老人クラブ連合会
マスコットキャラクター】



京都ゆかりの一休さんをモチーフに、会員が知恵・勇気・元気を出して快活に活動する姿をイメージ。



市老連 かめおか

発行日 令和2年11月

発行 亀岡市老人クラブ連合会

発行人 林 昭

編集・制作 株式会社ニチコミ

神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F

☎078-351-3387 <http://www.nichicomi.com>

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日本医療機能評価機構認定病院
強化型在宅療養支援病院

医療法人 亀岡病院

亀岡市古世町三丁目21番1号
TEL.0771-22-0341 TEL.0771-22-4305

関連施設

- 介護医療院はたごまち
- 介護複合施設けやき（デイサービス・グループホーム）
- しんまち小規模多機能ホーム

YAMA1
山一造園

建設業許可番号第42388号
<https://yamaichi-zouen.jp/>

- 造園工事 ● お庭の手入れ ● エクステリア
- 樹木リース ● マンション等外回り保全管理

亀岡市東つつじヶ丘曙台3丁目9-5
TEL/FAX 0771-20-8530
(緊急携帯)080-5366-3857 お気軽にお電話ください

御料理・仕出し
なみ

とくほ

とくなみ 検索

亀岡市篠町柏原上小井根13-6
TEL・FAX 0771-25-7300

葬儀・法要式場
亀岡シティーホール
〒621-0806 京都府亀岡市余部町清水71
☎0771-25-4444

法事・法要・小さな葬儀専用ホール
大井シティーホール
〒621-0011 亀岡市大井町土田1丁目204-1
☎0771-24-4004

法事・法要・家族葬専用ホール
亀岡家族葬ホール 2020年8月オープン!
〒621-0854 亀岡市下天町4丁目1-18
☎0771-29-1191

セラマ あんしん会

特定医療法人 福知会
クリニック「もみじ」

所長 岡 一太郎
診療科：精神科・心療内科
亀岡市余部町清水26番地1
TEL:0771-22-7516
FAX:0771-22-7666
<http://www.fukuchikai.or.jp>

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索