

やすらぎ

No.60
2021.1.15



「柳谷観音 楊谷寺の花手水」撮影：瀬野 英二

CONTENTS

- 002 会長あいさつ・市長あいさつ
- 003 令和2年度 第41回京都府老人クラブ大会
- 004 組織活性部からのお知らせ
- 005 さらなる会員増強に向けて「5つの実践目標」
- 006 2020年第3期シニア大学 開校！
「歩こう会」「ポールウォーキング」のご案内
- 007 各部だより～健康づくり部・社会奉仕部～
- 008 各部だより～健康スポーツ部～
- 009 各部だより～女性部～
- やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会紹介

- 010 日帰り旅行・送迎プランのご紹介
- 011 ↗ ご協賛をいただいた皆さま
- 013
- 014 そろそろ考えてみませんか？相続のこと（第3回）
- 015 老人クラブ入会のお誘い
- 016 交通安全だより・編集後記



新年のごあいさつ



やすらぎクラブ長岡京 会長
いまほり まさつぐ
今堀 正嗣

あけまして、おめでとうございます。

本年は、素晴らしい元気のある1年になりますよう、心から祈念いたします。

昨年は新型コロナウイルスの影響から、やすらぎクラブ長岡京として通常の行事の実施が困難な状態が続き、各単位クラブの皆様の対応にもご苦労がありましたが、9月以降、一部の同好会、単位クラブにおける頑張りにより動きが見えてきました。

“WITHコロナ時代の新しいライフスタイル”

- ①基本を実践 ②3つの密を避ける ③発熱したら自宅で療養
- ④ステッカーを目印に ⑤差別は絶対ダメ

一人ひとりの思いやりが、あなたとあなたの大切な人の命を守ります。皆様のご協力を
お願いいたします。(京都府LINEより)

行政や関係機関、各種団体と連携・協力し、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでまいります。将来、現状を打破するための新たな事業の立ち上げを、全員の英知を集中して達成したいと思います。皆様とともに元気で明るく楽しいやすらぎクラブ長岡京がますます成長するよう、この1年頑張りましょう!!



長岡京市長
なかこうじ けんご
中小路 健吾

明けましておめでとうございます。やすらぎクラブ長岡京の皆様におかれましては、良き初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には、地域での清掃活動をはじめとした様々な地域福祉活動や、生きがいづくり、健康増進のための活動、シニア大学、いきいき交通安全講座などのセミナーイベントの開催など、新型コロナウイルス感染症予防に十分留意された上で、今できることを今できる形で継続されることで、市政各般にわたりまして格別のご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本市は、「住みたい 住み続けたい 悠久の都 長岡京」をキャッチフレーズとして、うるおいに満ちた、“良質の住み心地”

をつくること、まちの魅力を高め、“多彩なにぎわい”をつくること、人・地域の絆に根ざした、“ゆるぎない安心”をつくることを大綱とし、選ばれるまち長岡京であるということを目標に掲げております。先人の皆様が築いてこられた誇り高い都市ブランドをさらに発展させるべく、皆様をはじめ、全ての世代の人々にとって安心して快適に暮らせるまちづくりに努めてまいります。今後とも、皆様のお力添えをいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、やすらぎクラブ長岡京のますますのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年1年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

令和3年 元旦

第41回京都府老人クラブ大会

のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

令和2年度 第41回 京都府老人クラブ大会

令和2年10月15日(木)、ホテルルビノ京都堀川2階みやこの間において第41回京都府老人クラブ大会が開催され、京都府下の個人・クラブへの表彰式と講演会が行われました。

第1部の式典は、武藤府老連副会長の開会宣言により開幕。国歌斉唱と黙とうの後、橋本府老連会長が主催者あいさつを行い、「コロナ禍の中で大会規模は縮小となりましたが、25市町村の皆さんにご協力いただけたことに感謝申しあげます」と述べました。



うぐいす台ほっこり会が会員増強運動「特別賞」をそれぞれ受賞しました。おめでとうございます。

西脇隆俊京都府知事ならびに田中英夫京都府議会議長の来賓祝辞と来賓紹介の後、受賞者を代表して、京田辺市老連の香村毅副会長が謝辞を読み上げました。

その後、福本府老連副会長の大会宣言と喜多

府老連副会長の閉会のことばをもって、第1部の式典は滞りなく終了しました。

第2部は、女性津軽三味線ユニット来世樂による「歌と津軽三味線で心も体もイキイキ」と題した講演会が行われ、軽快な三味線のリズムと活気ある歌に会場は拍手の渦に包まれました。

最後は、塩見府老連副会長による閉会のことばで、大会は成功裏に幕を下ろしました。



津軽三味線の魅力を存分に披露

長岡市の受賞者一覧(敬称略)

◆京都府知事表彰

育成功労者表彰

山本 淳(やすらぎクラブ長岡京顧問)

◆京都府老人クラブ連合会会长表彰

育成功労者表彰

内藤 治代(第三セーブクラブ会長)

鴻巣 理(田内豊寿会会长)

野本 緑郎(小畠町健生会会长)

会員増強運動「特別賞」表彰

うぐいす台ほっこり会(北島 久也会長)



やすらぎクラブ長岡京の参加メンバーで記念撮影

組織活性部からのお知らせ

「やすらぎクラブ長岡京」では、中学校別に4ブロックに単位クラブを区分けして活動しています。この会は、会長会として2013年にスタートしました。昨年度から、ブロック長会議を年2回、ブロック会議を1ブロック年4回、合計16回開催して運営されています。



長中ブロック		二中ブロック		三中ブロック		四中ブロック	
1	馬場延寿会	15	田内豊寿会	28	友岡白寿会	37	花山長生会
2	神足つくも会	16	今里寿クラブ	29	竹の台竹友会	38	奥海印寺老人クラブ寿会
3	友和会	17	B・G クラブ	30	調子福寿会	39	奥海印寺老人クラブ福会
4	開田弥生会	18	陶寿会	31	西片泓常磐会	40	下海印寺長寿会
5	自然芋会	19	あかねクラブ	32	南浦グリーンホーンクラブ	41	梅が丘梅寿会
6	長楽会	20	笑寿会	33	久寿会	42	金ヶ原美原クラブ
7	粟生寿クラブ	21	柴の里年輪クラブ	34	城の里寿会	43	浄楽会
8	北開田ふれあい会	22	野添清風会	35	古市福寿会	44	竹友会
9	八寿会	23	小畠町健生会	36	第三セーブクラブ	45	谷田たちばな会
10	きりしま会	24	明星水楽・遊会			46	やすらぎ太鼓山
11	七ツ池下仲よし会	25	井ノ内長寿クラブ			47	高台西すこやか会
12	中開田明友会	26	滝ノ町老人クラブときわ会			48	長岡京セーブクラブ
13	和楽美会	27	西ノ京福寿会			49	長岡京第2セーブクラブ
14	うぐいす台ほっこり会					50	長岡京第4セーブクラブ

※太字 校区ブロック長・副ブロック長担当

	長中ブロック	二中ブロック	三中ブロック	四中ブロック
会議場所	こらさ	今里自治会館	きりしま苑	こらさ
会員数	748	463	772	679
役員数	67	62	42	70

少子高齢化が進み、私たち「やすらぎクラブ長岡京」もこれからの先を見つめて、今年度より健康で長生きしながら活動を進めていくために、単位クラブ活性化事業として「単位クラブ元気度チェック」をはじめ、さまざまな取り組みを行っていきます。その目標として、単位クラブが会員減少や役員の高齢化で存続が危ぶまれたり、解散を防止するため、具体的に「隣接単位クラブへの合併・共催」「自治会等に支援要請」など、今後の会員増強策を検討していきます。

また、各種データも作成して、今後、老人クラブとして活動を継続していくための基礎資料としていきたいと考えています。そして、健康についても、役所等が開催する養成講座などの参加要請への対応と共に、独自企画講座の開催などに取り組んでいきます。



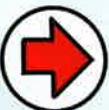
さらなる会員増強に向けて「5つの実践目標」

～これまでの成果と教訓を今後につなげましょう！～

①「楽しい」活動が第一

問題点

- ・魅力やメリットを感じられない
- ・若い年齢層にあった活動がない



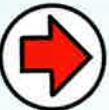
実践内容

- ・「趣味や娯楽」「いきいきサロン」など、無理なく気軽に楽しめ、かつ持続できる活動が第一
- ・体力測定やスポーツなど「健康づくり・介護予防に役立つ」取り組みを
- ・団塊の世代(アクティビシニア)に向けた「サークル活動」の充実を

②「情報発信」で老人クラブのイメージアップ

問題点

- ・「老人」クラブへの抵抗感
- ・活動内容や魅力が知られていない



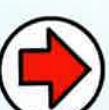
実践内容

- ・老人クラブを知らせるため「入会案内チラシ」や「機関紙」を作成してPR
- ・自治会・町内会でチラシやパンフを「回覧」
- ・友愛・奉仕などの「地域貢献」を積極的にアピール

③会員みんなで「分担」し、役員の負担を軽く

問題点

- ・役員になりたくない
- ・役員の後継者がいない



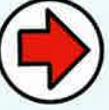
実践内容

- ・役員の後継者や次世代のリーダーを育てる工夫を
- ・一部の役員に負担がかからないよう、業務をみんなで分担
- ・「女性」や「若手」の会員など多くの会員が関わり、新しい風を！

④地道な「声かけ」で粘り強く勧誘を

問題点

- ・勧誘されたことがない
- ・個人情報の壁があり誰に勧誘したらいいの？



実践内容

- ・「勧誘グッズ(チラシ・入会パンフ・機関紙)」の準備を
- ・未加入者も参加できる「体験型のイベント」を実施
- ・「同世代(高年は高年を、若手は若手を)」、「同性(女性は女性を)」、「同趣味」による勧誘が効果的

⑤自治会や社協など 地域の団体と「協力関係」を

問題点

- ・老人クラブだけでは限界がある
- ・行政や関係団体と交流する機会が少ない



実践内容

- ・行政との「定期的な懇談会」を開催
- ・子どもの見守りや奉仕活動に参画する中で、顔の見える関係を
- ・地域包括支援センターや社協、民生委員との定例会の開催

今後の積極的取り組み

ブロック会議を中心に 「単位クラブ元気度チェック」の実践を！

- ①会員数は今後順調に伸びますか？
- ②単位クラブの平均年齢は？
- ③健康長寿の行事(カラオケ・健康新体操・健康スポーツ)の参加率は？
- ④毎年継続している同好会事業がいくつありますか？
- ⑤多世代交流事業はどんなことをしていますか？
- ⑥地域の自治会活動の若手の参加率はいかがですか？
- ⑦貴単位クラブの女性役員の比率はどのくらいですか？
- ⑧近隣の単位クラブと交流していますか？
- ⑨貴クラブは、この先5カ年休会の心配はありませんか？
- ⑩地域の高齢化率は何パーセントですか？

府老連さきょうと2019年10月号(NO.167)より一部転載

いよいよ
スタート!!

2020年第3期 シニア大学 開校！

自分を生かして、自分たちで健康社会を守っていきませんか？「自分イノベーション（常に自分自身を変え成長させていくこと）」を目標に本年度シニア大学は9月に募集し、10月に開講しました。

今年は新型コロナウイルスの影響を受け、下期（6ヶ月間）のみの開講ですが、最低限の講座で構成しております。受講された方は、今後の老人クラブ活動の貴重な戦力になると期待しています。2021年度も第4期募集を計画していますので、新規会員増になるようPRをお願いします。



第3期シニア大学日程

日 程	内 容
10月21日(水)	オリエンテーション、健康測定
11月18日(水)	大河ドラマ「麒麟がくる」市内をめぐる
12月16日(水)	自分サポーター養成講座
1月20日(水)	ドライビングシステム講習
2月17日(水)	教養講座「相続について」
3月17日(水)	講習修了式

毎月実施の「歩こう会」に 参加しませんか？

京都を中心
に奈良・滋賀・大阪
を範囲とし
たコースを
選び、毎月
開催してい
ます。



歩く距離も10km前後で、上り下りを少なく平地を選び、名所・旧跡・折々の話題に合わせて開催しています。お知らせは毎月単位クラブの会長様宛に送付しております。

事前の申し込みは不要です。参加会費は200円です！

◎お問い合わせ…事務局 ☎(956)6166

「ポールウォーキング」を 楽しみませんか？



毎日、新型コロナウイルス感染拡大のニュースで大変な日が続きますが、いかがお過ごしですか？

奇数月ごとに市内を中心にポールウォーキングを楽しんでいます。用具のポールはすべて無料で貸し出しています。今こそウイルスに対抗できる体力をつけるには最適ですよ！



開催月に案内状を配布します。用具の必要な方は事前に申し込みをお願いします。

◎お問い合わせ…代表 馬淵 登 ☎(954)2524

健康づくり部

部長 丸山 利恵子



コロナ禍で大勢の集まりはできていませんが、半年くらいの自粛期間を過ぎ、徐々に単位老人クラブや同好会の活動を再開しています。

10月21日にスタートした第3期シニア大学では、オリエンテーション後に講演があり、市高齢介護課の保健師から「フレイル予防」についてのお話を聞いていただきました。

7月に健康づくり推進員の会を開催しましたので、各单位老人クラブの活動状況をお知らせ致します。

◆現状と今後実施予定のもの

- ・会員への電話訪問で健康状態の確認
- ・屋外ができるラジオ体操やウォーキング
- ・公式ワナゲはコロナ関係なくできる屋外で
- ・フレイル予防体操(東包括支援センターDVD)
- ・フレイル予防講座(市高齢介護課へ)
- ・サロンの再開とダーツやワナゲを同好会へ
- ・家庭における介護講座(やすらぎクラブへ)
- ・各種スポーツや麻雀・カラオケの同好会活動
- ・見直された盆踊り長岡京音頭の同好会活動

今後については2回目の健康づくり推進員の会を予定しています。各单位老人クラブの取り組みを情報共有していきたいと思います。

社会奉仕部

部長 森田 剛史

今年度はいろいろと規制がかかる中、年度初めは活動を自粛していましたが、9月の「社会奉仕の日」から活動をはじめました。

9月17日に長岡市立多世代交流ふれあいセンター通称「こらさ」

周辺を館長および職員の皆さまのご協力を得て、推進員はじめ単位クラブ会長ほか約30名で清掃活動を行った後、特別養護老人ホームへお届けするウエス作業を行いました。

9月26日には、以前に京都府より委嘱を受けた自転車安全利用推進員のスキルアップ研修と、本年新たな推進員養成講習会を基本マナー講座と実技で行い、若年層より高齢者までの安全な自転車利用を推し進める基本的なルールを学びました。また、10月から11月にかけて市内小学校2年生児童の自転車安全教室のお手伝いを実施しました。学校から「しっかり指導していただき、子どもたちは自転車の安全な乗り方を良く理解できたと思います」とコメントをいただいております。

10月の「赤い羽根共同募金」、12月の「歳末助け合い募金」街頭活動は、残念ながらコロナ



禍とあって開催することができず中止いたしました。

11月1日には「小泉川クリーンキャンペーン」を実施いたしました。例年は長岡市スポーツ少年団の皆さんと交流を図りながら行っている行事ですが、今年は小泉川流域の奥海印寺の寿会・福会、こがねが丘の竹友会、下海印寺の長寿会、友岡の白寿会、調子の福寿会の皆さん40名で、柳谷橋から小泉橋までポリ袋やペットボトルなどのゴミ拾いを行い綺麗になりました。地域の皆さんと交流を広げるだけでなく、いつまでもホタルが飛び交う綺麗な小泉川を守ろうとの思いで一生懸命汗をかきました。

社会奉仕部は、これからも皆さんに少しでも役に立てるよう推進員が率先してボランティア活動に努めてまいります。よろしくご支援の程お願い申し上げます。


健康スポーツ部

部長 上田 俊一



新体制となったとたんにコロナ自粛規制が強くなり、計画した行事を中止または延期せざるを得なくなりました。残念ながら、室内競技の公式ワナゲ京都府大会、クロリティー、公式ワナゲの乙老協大会は中止となりました。

しかし、秋になって感染者数が減少傾向になったことから各種行事を再開。9月、10月に集中したゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会と12月の公式ワナゲ大会を開催しました。

秋の歩こう会は、南山城・当尾の里岩船寺から淨瑠璃寺までひなびた石仏群を拝みながら30名が苅田を抜けて加茂駅に向かいました。



令和2年度 各種大会・行事結果

行 事	大 会 名	開 催 日	開 催 場 所	優 勝	第 2 位	第 3 位
ゲートボール	会長杯	9月9日	長岡公園	きりしま会	長寿会	ふれあい会
	乙老協大会	10月12日	長岡公園	きりしま会	向日市	ふれあい会
グラウンドゴルフ	会長杯	10月21日	長岡公園	日下部絹代	根本 博臣	山田 義明
	乙老協大会	10月22日	府立洛西浄化センター公園	向日市	森田 剛史	向日市
公式ワナゲ	会長杯	12月5日	神足小学校	上野 昌和	衣川 幸夫	小林 啓子

第4回 会長杯公式ワナゲ大会



12月5日(土)、長岡市立神足小学校体育館において第4回会長杯公式ワナゲ大会が開催され104名が参加。AからJの10グループに分かれ、9投×3回の合計点数で個人の順位を競いました。

シンプルながら奥が深い公式輪投げは全国の老人クラブでも多くの大会が開催されている人気競技。縦・横・斜めなど1列が揃うと得点が30点、さらにパーフェクトには60点が特別に加算され、300点の高得点になります。今大会、優勝した上野さんが300点のパーフェクトを達成しました。おめでとうございます！

開会式では、今堀会長と高齢介護課の高橋課長によるあいさつと投輪式が行われました。ゲームが始まると皆

さん真剣な表情で投輪し、狙った得点棒に輪が入ると「よしっ！」というかけ声とともにガツッポー^ズ。高得点が出ると「うまいっ！」といった声も聞こえてくるなど、勝負を忘れて互いのプレーをたたえ合う姿も。

2ゲーム目が終わるころには、中小路市長があいさつにお見えになり、腕試しにゲームに参加すると拍手喝采。また、集計を待つ間には余興として各グループ対決の団体戦を行うなど、大会は終始大盛り上がりとなりました。



女性部

部長 加藤 久子

例年ですと、50名くらいの会員さんが参加し、和気あいあいと健康を喜びながらの“もの作りの場”でしたが、今年度の女性部の活動は、新型コロナウイルスによる“3密”を避けるため、すべてのイベントを2回に分けて行うことにいたしました。

7月には親子財布(小銭入れとお札入れ一体)を作っていました。早速、「毎日使っています」と、うれしい声がありました。



8月にはトートバッグに友禅絵の具で色付けをしていただきました。使い勝手の良いA4サイズの帆布バッグは、柄も色も個性豊かな作品に仕上がりました。

9月には干支ちぎり絵色紙。今回はバージョンアップの色紙で皆さん少々苦戦でしたが、お互い手助けしながらの完成でした。「令和3年こそは良い年になりますように」と願いながらの、とても楽しい2日間でした。



12月には迎春準備として「葉ぼたんの寄せ植え」で締めくくりました。

来年度も女性部では楽しい企画をいろいろ考案中ですでの、皆さんのご参加をよろしくお願ひいたします。



やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会 紹介 ～新しい仲間を募集しています！～

No.	サークル名	開催日	開催場所	代表者	電話番号
1	グラウンドゴルフ	毎週水・金曜日 午前中	長岡公園グラウンド	仲村 嘉彦	957-1053
2	ゲートボール	毎日 午前中のみ	長岡公園グラウンド	林 孝一	953-5525
3	クロリティー	毎月2回 原則月曜日	竹寿苑	森田 剛史	953-2108
4	公式ワナゲ	毎月1~2回	きりしま苑	古谷 義昭	957-6497
5	ペタビンゴ	毎月1~2回 金曜日	きりしま苑	上野 昌和	954-4194
6	歩こう会	毎月1回	京阪神・滋賀・奈良	事務局	956-6166
7	太極拳サークル	毎月3回	産業文化会館・こらさ	木村 玲子	959-0774
8	ポールウォーキング	奇数月	中央公民館前	馬淵 登	954-2524
9	あすなろ編物	毎月 第1・3木曜日	こらさ	松田 高江	954-9538
10	エーデルワイス フォークダンス	毎月2回 水曜日	産業文化会館	高橋 豊子	954-7136
11	切り絵サークル	毎月1回 水曜日	こらさ	堀井恵美子	952-3784
12	みずえ会（水彩画）	毎月2回 月曜日	こらさ	栗林登志子	952-0925
13	椿クラブ（大正琴）	毎月 第1・3水曜日	こらさ・竹寿苑	伊藤 泰代	954-6821
14	手まりサークル	毎月2回 火曜日	こらさ	石原 正子	956-5168
15	パソコンクラブ	毎月 第2・4火曜日	こらさ	木下 稔	954-4498
16	はなすみれ歌の会	毎月2回 水曜日(変更あり)	産業文化会館	福井 悅子	954-6539
17	歌謡曲研究会	毎月 第2火曜日	竹寿苑	今藤 勝男	955-2628
18	長岡京音頭同好会	毎月 第1月曜日	馬場自治会館	丸山利恵子	953-4418

日帰り旅行・送迎プラン

京都・亀岡
里山の休日 京都・烟河

お問い合わせ先 ☎ 0771-26-2345
〒621-0251 京都府亀岡市本梅町平松泥ヶ淵1-1 担当 西田(080-6227-7909)

やすらぎクラブ長岡京会員様 日帰り特別プラン



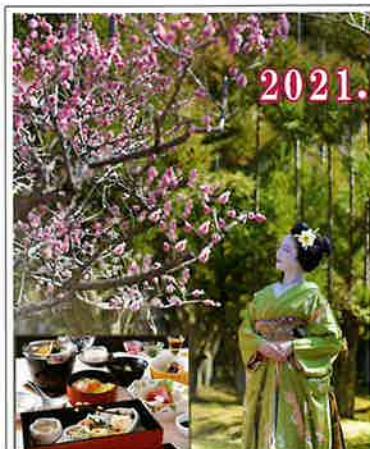
畳の部屋にお座敷テーブルを配したお食事処。地域の会合、懇親会、忘新年会等の宴会に最適です。

(税込)
20名様以上、3,900円以上の料理御注文の方

ご予約特典 (下記より3つお選びいただけます)

- ①無料送迎サービス
(※原則1台配車、高速代負担願います)
- ②カラオケ使用料(通常5,000円)無料サービス
- ③飲み放題(2時間制) 2,000円→1,500円/人
- ④日帰り入浴700円→300円

コロナウイルス感染症安全対策実施中!



2021. 梅見の宴

【開催期間】

2021年 / 3月 6日(土) ≫ 3月 14日(日)

【プラン内容】

梅見御膳 : お一人様 5,500円(税込)
(梅見御膳・抹茶・和菓子・庭園入場付き)

無料送迎バス



【ご予約制】
15名様~

お問合せ / ☎ 603-8451 京都市北区衣笠鏡石町 47

(営業担当) 中村 健治

しょうざんリゾート京都 TEL 075-491-5101



Surrounded by Seasonal Flowers
オリエンタルリゾートならではの心地よさを
しょうざんの「宴会料理」が新しく
ポーションスタイルにリニューアルしました。
昼食2,400円(税別)から4つのコースをご用意。

「丹波篠山」
新たんば荘によこそ
お待ちしております。

料金はすべて税込です。画像はイメージです。

60歳以上の
「ぼたん鍋 & ぼたん御膳」

●ご宿泊 11,200円
【一般料金と比べて最高2,110円もお得!】
●1泊り 6,300円

【期間】11月～3月
【追加メニュー】鍋の煮込み2,420円
プラス1,650円で特選ぼたん肉に変更できます。

年中ご利用できます! (※お年寄り)
60歳以上のお客さま限定ご宿泊プラン

シニアプラン
お手軽会席コース

ご宿泊	8,300円
日帰り	4,150円

特選会席コース
青山会席コース
ご宿泊 9,900円 日帰り 5,500円
ご宿泊 11,800円 日帰り 7,200円
祝日の内容は季節により変わります。

オプション
●飲み放題 男性2,000円 女性1,750円
●カラオケ3,300円 ●広場代2,200円 (5名様以上は無料サービス)

明智光秀ゆかりの地
丹波篠山へ
お待ちしております!

ひょうごの宿 丹波ささやま
新たんば荘
☎ 079-552-3111
〒669-2341 兵庫県丹波篠山市郡家451-4
新たんば荘

団体様、大歓迎!

しもくがき かずあき
下工垣 和明

携帯 080-1552-2908

旅行のご用命、よろしくお願ひ致します。

協賛廣告

私たちは、やすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています。

『やすらぎ』第60号にご協賛いただきました皆さんに厚く御礼申し上げます。
本誌はやすらぎクラブ長岡京として高齢社会の福祉充実へ対応できるようさらに
努力してまいりますので末長きご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京

<p>学問の神様 長岡天満宮</p> <p>長岡市天神2丁目15-13 TEL(075) 951-1025 FAX(075) 951-2859</p>	<p>一般財団法人 長岡記念財団 NAGAOKA HEALTHCARE CENTER 長岡ヘルスケアセンター (長岡病院)</p> <p>〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目18-1 TEL: 075-951-9201 FAX: 075-954-1210</p> <p>老人保健施設 アゼリア ガーデン</p> <p>〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目114 TEL: 075-957-1112 FAX: 075-957-0160</p> <p>URL: http://www.nagaoka.or.jp/</p>																																											
<p>一緒にがうれしい On Your Side</p> <p>みなさまのすぐとなりに 京都中央信用金庫がいます。</p> <p>◎ 京都中央信用金庫 長岡支店 今里支店</p> <p>イズミヤ長岡店前 今里4丁目16番地1号 ☎ (954) 3121 FAX (955) 8196 ☎ (955) 5001 FAX (955) 5074</p>	<p>一般財団法人療道協会 西山病院</p> <p>認知症疾患医療センター</p> <p>精神科・神経内科・心療内科・内科</p> <p>長岡市今里5-1-1 TEL(075) 955-2211 URL: www.nishiyama-hospital.or.jp</p>	<p>日帰り白内障手術 硝子体・緑内障手術施設 ほった眼科</p> <p>診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ / 16:00~18:00 ○ ○ 手術 ○ ○ / /</p> <p>長岡市開田1丁目121 TEL(075) 959-9009</p>																																										
<p>井上耳鼻咽喉科</p> <p>日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医 医学博士 井上 靖二</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>受付時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AM 8:00~12:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>PM 3:00~7:30</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>休診日 月・火・水・土の午後、木、日、祝日 長岡市一文橋2丁目29-10 (一文橋西詰新河端病院前) ☎ 955-3973 □ 有り</p>	受付時間	月	火	水	木	金	土	AM 8:00~12:00	○	○	○	/	○	○	PM 3:00~7:30	/	/	/	/	○	/	<p>整形外科／リハビリテーション科 横関整形外科医院</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>午前 9:00~12:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>午後 4:00~7:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日 長岡市野添2丁目12-12番地 ☎ (075) 955-4700</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	午後 4:00~7:00	○	○	○	/	○	/	<p>医療法人 孝陽会 長岡京アゼリア歯科</p> <p>診療時間 平日 9:00~18:00 土曜 9:00~17:00 休診日 日・祝</p> <p>長岡市天神1-1-43 1F ☎ (075) 330-9170</p>
受付時間	月	火	水	木	金	土																																						
AM 8:00~12:00	○	○	○	/	○	○																																						
PM 3:00~7:30	/	/	/	/	○	/																																						
診療時間	月	火	水	木	金	土																																						
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○																																						
午後 4:00~7:00	○	○	○	/	○	/																																						
<p>涙がもたらす 健康効果</p> <p>— ストレス解消 —</p> <p>泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまつた物質が涙から排出されストレス解消になります。</p> <p>— むくみ、クマの解消 —</p> <p>泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。</p> <p>— 寝つきが良くなる —</p> <p>泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。</p>																																												

なかじょう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	/	●	●
午後 2:00~ 6:00	●	●	●	/	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日

往診も承っております

長岡市天神3-29-4

TEL(075) 959-3100

<http://nakajo-shika.com>



「明日も楽しく」を応援します!

特別養護老人ホーム・ショートステイ
デイサービス・予防デイサービス
配食サービス・居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム 天神の杜

TEL(075) 959-1230

特別養護老人ホーム 第二天神の杜

TEL(075) 959-1220

介護予防デイサービス ぷらっと天神の杜

TEL(075) 959-1510

岩佐歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	/

休診日 日曜・祝日・土曜午後

●P有 ●最終受付は30分前まで

長岡市今里4-15-6

TEL(075) 956-0118

加藤歯科医院

■歯科・小児歯科 ■矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:30~7:30	○	○	/	○	○	/

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長岡市市长岡2-2-6(西友南側)

TEL(075) 952-7676

TEL(0120-0-7676-1)



「明日も楽しく」を応援します!

特別養護老人ホーム・ショートステイ
デイサービス・予防デイサービス
配食サービス・居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム 天神の杜

TEL(075) 959-1230

特別養護老人ホーム 第二天神の杜

TEL(075) 959-1220

介護予防デイサービス ぷらっと天神の杜

TEL(075) 959-1510

今までと変わらない、ご自分らしい暮らしを

24時間、365日安心の介護体制
全室個室+楽しいイベント・
レクリエーション多数!!

介護付有料老人ホーム オーチャード長岡京

看護職員による

24時間オーコール体制

(西山天王山駅徒歩5分)

調子2-10-21 TEL 075-959-0081

⑫ 社会福祉法人 乙の国福祉会

特別養護老人ホーム

旭が丘ホーム

井ノ内朝日寺23

TEL(075) 955-9000

居宅介護支援事業所 デイサービス

旭が丘俱乐部

井ノ内朝日寺23

TEL(075) 955-9001

長岡市

北地域包括支援センター

井ノ内朝日寺23

TEL(075) 955-9007

ケアハウス

旭が丘ホームアネックス

井ノ内朝日寺27-2

TEL(075) 955-9559

障害者支援施設

晨光苑

井ノ内朝日寺27-2

TEL(075) 955-0055

特別養護老人ホーム

旭が丘ホーム紅葉葵

長岡1-44-2

TEL(075) 952-0111



社会福祉法人 和楽会

保育・高齢複合施設 友岡

特別養護老人ホーム ともおか
デイサービスセンター 花菜

きらら保育園

長岡市友岡1丁目2番3号

TEL(075) 959-0150



生活機能改善
リハビリ型・入浴

デイサービス 笑顔ぶらす 長岡京店

長岡市下海印寺西条2-2 TEL(075) 323-7076

デイサービス 笑顔リハぶらす 長岡今里店

長岡市今里彦林6-1 TEL(075) 957-0088

笑顔ぶらすリハビリ訪問看護ステーション

長岡市勝竜寺ニノ坪15 TEL(075) 323-7081

自転車の交通ルール

●並んで走るのは?



並進可の標識のある道路
では、2台まで並進できますが、それ以外の並列進
行は禁止となっています。

処方せん・一般薬何でも

調子薬局

営業時間 9:00~21:00 (日・祝休み)
9:00~18:00 (土曜日)

長岡市調子1丁目23-10

TEL(075) 951-1017
FAX(075) 954-2626

お薬のこととはおまかせください

乙訓調剤薬局 向日町店

向日市寺戸町辰巳13-2

TEL(075) 925-0668

在宅支援薬局 おとくに

向日市上植野町南開49-4

TEL(075) 932-1900

竹の台調剤薬局

長岡市開田4-4-10

TEL(075) 957-8686

ひじり調剤薬局

長岡市友岡4-21-13

TEL(075) 952-8881

乙訓調剤薬局 花山店

長岡市花山3-1-2

TEL(075) 958-6965

乙訓調剤薬局 長岡店

長岡市開田4-8-5

TEL(075) 952-8018

乙訓調剤薬局 今里店

長岡市今里三ノ坪4-1

TEL(075) 959-5011

乙訓調剤薬局 大山崎店

乙訓大山崎町字内羽寺小字若宮前10-62

TEL(075) 323-7816

乙訓調剤薬局 神足店

長岡市神足1-10-12

TEL(075) 925-8631

{SPHARMACY エスファーマシーグループ}

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

あー

①

「あー」と口
を大きく開け
1秒キープし
ます。

いー

②

「いー」と思い切
り横に口を広げ
ます。これも1秒
キープします。

うー

③

「うー」と口をとが
らせて大きく前に
突き出し、1秒キ
ープします。

べー

④

「べー」と額先に
伸ばすように舌を
出します。これも1
秒キープします。

**帝産観光バス株式会社
京都支店**



長岡市神足堂ヶ園1-1
TEL(075) 958-6410

ガス・お家のお困りごとならなんでも
お気軽にご相談ください!

99大阪ガス
メンテサービス会社

野間ガスサービス株式会社
長岡市城の里11-2
0120-47-0046

フリーダイヤル 電話受付時間 平日 午前9時～午後7時まで
日曜・祝日 午前9時～午後5時まで

有限会社
長岡美装社
(廃棄物収集運搬業)
ご家庭の不用品、大型ごみ
回収いたします。
お見積り無料。
TEL 0120-08-7903

相続・贈与・譲渡のことなら
お任せください

長尾税理士法人
税理士 長尾雅彦
税理士 長尾美香
長岡市天神1丁目
3-21-302号
TEL(075) 953-9282

総合建設業
株式会社 藤井
TEL(075) 956-7066 FAX 956-5875
<http://www.KK-fuji.com>

キッチン・バス・トイレのリフォーム
水まわりのことならお任せください。

株式会社 フジイテック
TEL(075) 956-7069 FAX 956-5875
<http://www.fujiitec.com>

KAWAHITO
総合建設業
株式会社 K'sプランニング
長岡市友岡1-14-18
TEL(075) 951-7261

遺言公正証書
相続手続のことなら

**行政書士
三木常照事務所**
1979年4月開設 永年の実績
長岡市開田4-10-1(イズミヤ長岡店東入口前)
TEL(075) 951-2833(代)
<http://www.miki-office.com>

柳谷観音
眼病平癒祈願所
6/8～7/7 あじさい・イチゴ開催
上書院特別公開
天皇家下賜品特別展示
毎月十七日はご縁日
靈水：あじさい・花手水

長岡市浄土谷 **TEL(075) 956-0017**
<http://www.yanagidani.jp/>

緑茶がもたらす
効果と効能

歯を強くして虫歯予防
お茶にはフッ素が含まれています。フッ素は歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。



体の糖化と酸化の
進行を防ごう!

老けにくくい体を作る食材

糖化…「からだのコゲ」と言われ、余分に摂取した糖分が体内のタンパク質と結びつき焦げた状態になり細胞を老化させる現象です。

酸化…「からだのサビ」とと言われ、体内に取り込んだ酸素の一部が活性酸素に変化し細胞を攻撃することです。

鶏肉



鶏肉に含まれるカルノシンが酸化と糖化を強力に抑え、渡り鳥が長い距離をノンストップで飛べる理由と考えられます。パワーが持続するということは、老けないこととイコールです。

鮭



鮭に含まれるアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用、美容効果があります。他にもDHAやEPAも豊富で、動脈硬化の予防にもなり、全身を若返させてくれる食材といえます。

納豆



納豆は美肌や美髪作りに必要なビタミンB群だけでなく、毛細血管の血行を促すビタミンEも豊富。また、肌をきれいに保つために大事な肝機能を活発にする最高の食材です。

ベリー



ベリーに含まれるアントシアニンは傷ついた細胞を修復する力を持っています。老けないための予防だけでなくすでに老いてしまった部分の改善にも非常に良い。

そろそろ考えてみませんか？

「相続」のこと

3

全4回

第2回では「相続」が「争続」になるのは、お金持ちだけでなく、多くの家庭に関係してくることだということを書きました。第3回は、その解決策として生命保険の話をしたいと思います。



プルデンシャル生命保険
ライフプランナー
下田 肇氏

Q. 財産は「自宅のみ」どのように分ける？

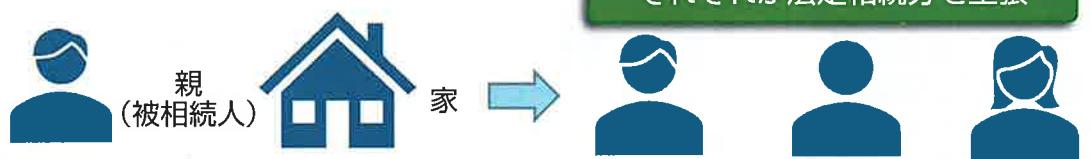
昔は「家督相続」という考えにより、長男が家を継ぐことが習慣でした。このため財産が「自宅のみ」であっても争いごとはあまり起こりませんでした。

【家督制度が一般的だったころ】



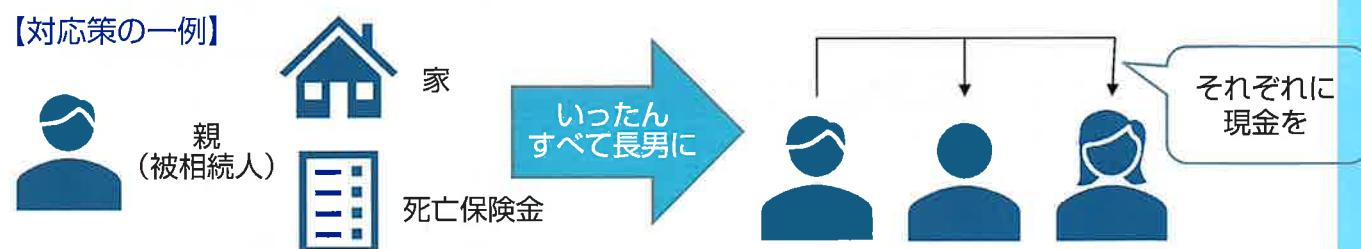
現在は相続人それぞれが自分の法定相続分を主張するようになってきました。財産が「自宅のみ」であると、これを分割することはできません。家を売却してそのお金を分割しようとしても、思い出のある家を売りたくなかったり、思うように売れなかったりすると、結果的に争いごとが起きてしまうのです。

【現在】



対応策の一つとして、生命保険を活用した「代償分割」という方法があります。このようにすれば、1人の相続人が自宅を相続し他の相続人には現金を渡すことで、争うことなく相続できます。

【対応策の一例】



今回は、生命保険を活用することで、現金を安心確実に、速やかに円滑に分割出来、「争続」を避けるのに役立つことが出来るという話を書かせて頂きました。

次回は、「信託」を利用することで、より思いを込めた届け方が出来るという話を書いていこうと思います。

次回も
お楽しみに！

お問い合わせ先

プルデンシャル生命保険株式会社 京阪支社 ライフプランナー 下田 肇
〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原3-4-30 ニッセイ新大阪ビル14階
TEL : 06-7668-0366 FAX : 06-7668-0381 携帯 : 090-4287-0116
E-mail : takeshi.shimoda@prudential.co.jp

みんなを誘って
仲間を増やそう！

老人クラブ入会のお説明

★スポーツ・健康づくり



★友愛活動・地域支え合い



★社会奉仕・見守り活動



★趣味・サークル活動



老人クラブとは

～地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です～

- ◎健康づくりや趣味・レクリエーションをはじめ、高齢者同士の支え合いや子どもたちの見守り、環境・美化など、地域に役立つ活動にも取り組む高齢者団体です。
- ◎単位ごとの老人クラブを核として、市町村や都道府県ごとに連合会を設立し、共同の事業やリーダー養成などを行っています。
- ◎老人福祉を推進することを目的とする組織として、「老人福祉法(第13条)」に位置付けられ、国や地方公共団体が支援しています。

単位クラブ
50クラブ
2,662人

やすらぎクラブ
長岡京

京都府
老人クラブ
連合会

全国
老人クラブ
連合会

《キリトリ線》

★やすらぎクラブ長岡京傘下老人クラブ入会申込書

年 月 日

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			
住所	〒一 長岡京市		
自宅☎		携帯☎	
入会日	年 月 日	年会費	円／年

◎地域の老人クラブ会長もしくは当クラブ事務局まで

[サポカー] ってなに?



高齢ドライバーの運転操作の誤りによる交通事故が増えています。高齢者に多いと言われるペダルの踏み間違え時の加速を抑える装置など、安全機能のついた車をセーフティ・サポートカー（サポカー）と言います。

交通安全だより

長岡市役所
交通政策課交通対策係
☎ 955-9686

「踏み間違い」で多重事故

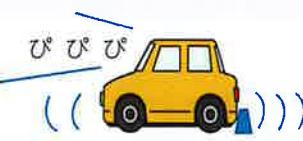
サポカーの主な機能

ぶつからないをサポート



衝突の可能性がある場合は、まず、警報！

踏み間違いなどをサポート



アクセルとブレーキを踏み間違えたとき、警報と、急加速を抑制！

はみ出さないをサポート



白線を逸脱したり、しそうになった場合、警報！

夜間の見やすさをサポート



対向車などを検知し、ハイビームとロービームを自動で切り替え！

65歳以上のドライバーは【サポカー補助金】



車を新しく購入した場合

対象

- ①対歩行者の衝突被害軽減ブレーキ
- ②ペダル踏み間違い急発進抑制装置

	新車	中古車
乗用車	6万円	3万円
●のみ搭載	2万円	
●②を搭載	10万円	7万円
	4万円	

が受けられます！

令和3年1月現在の情報です。

自分の車に後付けした場合

後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置付き	
障害物検知機能付きペダル踏み間違い急発進抑制装置等	上限4万円
ペダル踏み間違い急発進抑制装置	上限2万円

※サポート機能はあくまでも安全運転の支援であり、限界があります。路面や気象条件によっては作動しない場合もありますが、これからの安全運転の手助けに、サポート機能を取り入れてはいかがでしょうか。

サポカー補助金
お問い合わせ先

一般社団法人 次世代自動車振興センター

☎ 0570-058-850 受付時間：9:00～17:15（土・日・祝祭日は休み）

編集後記

新型コロナウイルスの感染がなかなか収まらない状況下で、サロンや各種会合など人と集うことが思うようにできず、不満が溜まっていますか？ 「動かないこと（生活不活発）」で身体や頭の働きが低下します。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。進んで体を動かす行動、頭を使う行動を心掛けて下さい。できれば、両方と一緒に使う行動を取って、コロナ時代に打ち勝ってください。

岩永 英光

やすらぎクラブ長岡京 事務局 ☎ 617-0812 京都府長岡市長法寺谷山13-1 長岡市立多世代交流ふれあいセンター内
TEL/FAX 075-956-6166 E-mail : shiroren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

■発行：やすらぎクラブ長岡京／会長：今堀 正嗣／編集：やすらぎクラブ長岡京 企画運営委員会

■編集協力：株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0481