

福老連

福知山市老人クラブ連合会
(愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会

福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内 TEL 0773-23-0186

編集・制作 株式会社ニチコミ <http://www.nichicomi.com>

神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F TEL 078-351-3387

新年のあいさつ

平穏なる日々を願って



福知山市老人クラブ連合会
会長 堀見 健男

新しい年、明けましておめでとうございます。皆さま方にはご家族お揃いで希望に満ちた門出をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染防止に追われた一年ではありましたが、会員の皆さまのあたにかいご理解、ご支援によりまして、さまざまな制約の中で創意工夫を加えながら諸事業が実施できましたこと、ここに厚く感謝を申し上げます。

さて、本年、創立以来65年を迎える市老連です。全老連が平成26年以

来掲げます「のばそう！

健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマ、そして「健康・友愛・奉仕」の三大運動を改めて考えますと、このことに強い意義を感じます。

先頭に謳っているのが「健康」です。すべての人は心身ともに健康でありたいと願うものです。健康を維持していく方法の一つとしてあるのが、友愛・奉仕も含めて、市老連挙げて取組める「共助」だと考えます。

「共助」とはもともと防災用語ですが、顔の見える範囲内における地域コミュニティで力を合

わせて行うものです。市老連では健康づくり、相互支援活動、そして地域の一員としての奉仕活動など、本年も会員の皆さまはじめ、関係諸機関の方々とともに力強く進めてまいります。良き伝統に根ざした地域の単位ク

ラブは、本来持ち合わせている「共助」の姿だと思います。市老連は、各クラブの発展と地域社会の高齢者福祉の増進のため、協力して取組みます。感染予防の情報提供、交通事故の防止、消費者被害防止など多岐にわたる社会問題にも広く取組んでまいります。

一日も早い「マスクが外せる日」がくることを願いながら、今後とも皆さま方の一層のご理解、ご支援を役員一同、心よりお願い申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後3時～午後6時	△	○	○	△	○	△

■日曜・祝日・祭日は休診
■火・水・金 日帰り手術(白内障など)

福知山市駅北正面通アオイ通角

☎(0773)22-5044

株式会社ルネサスアソシエイト
おだやかに、すこやかに、時をつむぐ
介護付有料老人ホーム
メゾンパルテール福知山

御入居相談、御見学等
お気軽にお問い合わせ下さい
京都府福知山市字天田107-1

お問い合わせ
☎0120-88-7273

医療法人 正仁会 内科、消化器内科、小児科

土佐医院

診療時間 午前8:30～12:00
午後4:00～7:00 (木曜、土曜は午後休診)
休診日 日曜日・祭日

福知山市西本町154の2
TEL0773-23-6115

泌尿器科・腎臓内科

ひろた泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	△
16:00～18:30	●	●	△	●	●	△	△

福知山市駅南町1丁目283

☎0773-45-8571

ひろた泌尿器科 検査

環境にやさしい会社

循環型社会の実現を目指す



夜久野町額田373番地

TEL 37-0304

株式会社

中垣石材

墓石／庭灯籠／その他石工一式

お見積りは無料です

お墓に関する御相談お聞かせください！

福知山市字岩井48の11番地

☎0120-29-9148

フリーダイヤル

新年のあいさつ

2021年

「新春のごあいさつ」



福知山市長 大橋 一夫

新年明けましておめでとうございます。

皆さまには、健やかな新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

福知山市老人クラブ連合会様におかれましては、塩見建男会長を先頭に、「のばそう！健康寿

命、担おう！地域づくり」をスローガンに、「いきがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」を実現するための活動を実施し、地域の活性化に寄与していただいておりますことに、市民

を代表しまして、厚く御礼申し上げます。

さて、高齢社会白書によれば、現在、全国の65歳以上の方は、人口の28.4%となり、福知山市は全国平均を上回る約30%と、さらなる高齢化が進んでいます。

そのような中、本市では「誰もが健康で生きがいあるまち」を目指し、認知症対策やフレイルチェック、介護予防対策を総合的に推進するための取組を始めています。国においても「人生

100年時代を迎え、予防や健康づくりを通じて健康寿命を延ばす取り組みを進める」という方針が明らかにされました。

このような状況において、ウオーキングなどの健康増進事業や自由クラブを通じた仲間づくり活動は今後ますます重要となる取組です。今後

もウィズコロナの状況は続き、新しい生活様式に対応しながらの活動にしろつかと存じます。これまでの経験や知恵を活かし、地域での福祉活動や

健康づくりをはじめとした地域づくりの核として御活躍いただけることを期待しています。どうか、皆様の一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、福知山市老人クラブ連合会様のますますの御発展と、皆様方の御健勝と御多幸を心から

お祈り申し上げます、新年の御挨拶といたします。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

いなば内科クリニック
内科・消化器内科・肝臓内科
院長 稲葉 弘二 (肝臓専門医・消化器病専門医)
福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック
眼科 (コンタクトレンズ取扱い)
院長 稲葉 純子 (眼科専門医) (日帰り白内障手術ご相談下さい)
福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

医療法人
いのうえ皮膚科クリニック
■皮膚科 ■アレルギー科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	○
午後 4:00~7:00	●	●	●	●	●	●

※火曜日13:30~3:00は手術・予約診 土曜日の受付は11:00まで
休診日:土曜午後、水曜、日曜、祝日
福知山市荒河東町208 ☎0773-22-5512

N 西垣内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	×	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	×	○	○	×

◆休診日/水曜、土曜午後、日曜、祝日
京都府福知山市夜久野町額田1393の1
TEL 37-0127 FAX 37-0234
(0773) (0773)

由良産婦人科 綾部本院 石原分院

なみかわ歯科クリニック
http://namikawa-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~PM6:30	○	○	▲	○	○	○	○

▲はPM8:00まで
福知山市字前田1616-1
TEL.0773-27-5888

福知山市高齢者福祉センター
ほほえみの里
指定管理者 社会福祉法人 福知山学園

- 福知山市デイサービスセンター ほほえみの里
- 福知山市居宅介護支援事業所 ほほえみの里
- 福知山市生活支援ハウス ほほえみの里

福知山市字長田小字松山下238番地の4
TEL0773-27-0800 FAX0773-27-4100

新年のあいさつ

自分らしさを発見し、 輝ける明日に



福知山市社会福祉協議会
会長 夜久 豊基

新年あけましておめで
とございます。福知山
市老人クラブ連合会の皆
様方には、輝かしい新春
をお迎えのことと心より
お慶び申し上げます。平
素から、社会福祉協議会
の諸活動につきまして、
温かいご支援とご協力を
いただき、心より厚く感
謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウ
イルス感染拡大防止の観
点から、色々な事業が中
止になるなど、かつて経
験したことのないような
事態が世界中で発生しま

した。このような厳しい
状況の中にあっても、皆
様方はお住いの地域のた
め、また福知山市の高齡
者の方々のために、心の
あゆみを止められること
なく、事業のありかたを
模索しながら、自分らし
さを発見し、輝ける明日
のために、今できる事業
に全力投球されておられ
ますお姿に敬意を表した
いと思います。

今後、塩見建男会長
を先頭に、豊富な経験や
知識を活かして地域全体
の福祉のけん引役となつ
て、さらに活躍いただ
くことで、福知山市が魅
力ある高齢化の先進的な
町として発展して行く事
を心から願っております。
福知山市社会福祉協議
会と致しまして、誰もが
が安心して住み慣れた地
域の中で暮らして行けま
すよう、皆様との連携を
更に密にしながら様々な
事業を進めてまいります
ので、かわらぬご支援ご
協力を頂きますようよろ
しくお願い申し上げます。

今年こそ、一日も早く新
型コロナウイルス・ワク
チンが承認され、通常の
安心な日々を取り戻せる
ことを願うばかりでござ
います。

年頭にあたり、福知山
市老人クラブ連合会のま
すますのご発展と会員の
皆様方のご健勝、ご多幸
を心よりお祈り申し上げ
まして、新年のご挨拶と
させていただきます。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

農業生産法人
合同会社丹波の里ひぐち農園

福知山市三和町梅原 5
☎0773-58-4831
FAX0773-58-2752

農産加工場
福知山市三和町千束 3-15

コンピューター会計・電子申告
衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
(自宅 福知山市夜久野町額田1030-3)

TEL 25-3711 / FAX 25-3708

認知症対応型共同生活介護施設
ぐるーぷほーむ
森の家
mori no ie

〒629-1321 福知山市夜久野町直見4番地の7
Tel.0773-38-2525

自然豊かな地域の中で、自分らしく

全個室 18 部屋
24 時間介護体制
充実の医療連携
地域密着型

社会福祉法人 福知山学園
**地域密着型
介護老人福祉施設 橘**

■入所者生活介護
■短期入所生活介護 (介護予防)

福知山市三和町千束824番地
TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

TKCコンピュータ会計
岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2
**TEL(0773)22-4713
FAX(0773)22-1896**

**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

令和2年度 シルバーリーダー研修会

コロナと向き合う「笑いのある新生活を」

130名がコロナ禍での 生き方と楽しみを学ぶ



労のあつた方々に長年の
労を拍手で称えた。

続いて事務局より、冬
場を乗り切る「新型コロ

ナ感染予防」とし①換気
②加湿③消毒の手順と実

践を学びました。

第2部は大道芸の異色
芸人「たつきゆづ」さん。

要介護前の「虚弱」段階
についてのフレイブル予防
の大切さをゲーム・スラ

コロナ禍の中でも「笑
いのある新生活」をテー
マにシルバーリーダー研
修会が11月20日ハピネス
ふくちやまで開催しまし
た。感染症対策を徹底
し、会場3分の1定員で
130名が受講。前段に
知事表彰・府連表彰等6
名の功労者が紹介され、
各々に輝かしい実績と功



京都府老連大会で表彰
された皆様おめでとうございます。

【京都府知事賞】

田嶋洋三さん

(大池坂若葉会)

【京都府老連会長賞】

細見 茂さん

(西松老人会)

【京都府老連優秀クラブ賞】

芦刈栄寿会

会長 松下真一

大池坂若葉会

会長 田嶋洋三

【会員増強運動特別賞】

夕陽が丘栄寿会

会長 加藤高志

【全老連「活動賞」】

尾口すこやか会

会長 藤田修市



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般廃棄物収集運搬業務
福知山市指定ごみ袋指定販売事業所

ECONOS JAPAN

エコノスジャパン株式会社

福知山市字樽水1992番地の1
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992

coks www.coks.jp

☑複合機 ☑ホームページ制作
☑セキュリティ対策 ☑クラウドサービス

オフィスの強い味方 **株式会社 コークス**

☎0773-20-1100

京都府福知山市土師宮町2丁目133番地
FAX 0773-20-1101

レクサスホーム 福知山スタジオ 0120-036-044
LIXILリフォームショップ 大立工業 0120-046-255

DAIRITSU

大立工業株式会社

URL <http://www.dairitsu.jp>
620-0914
【本社】福知山市字立原43番地の1 ☎0773-33-3150

ブレーカーがよく落ちる お住まいの電気
テレビが映らなくなった お困りの際は
コンセントを増やしたい お電話下さい。

相談だけでもお気軽に。

電気工事全般

KEN-DEN-KI 株式会社 ケンデンキ

☎0773-45-6262 FAX 0773-45-3917
福知山市厚中町 52-2

電気設備・空調設備・設計施工

ケイエヌテック

福知山市岩井東町 26-2
TEL 0773-23-4554

鉄筋工事・一般鋼材の販売

アキラスチール 株式会社

福知山市字上小田小字住所 1761 番地 2

☎0773-33-5226
FAX 0773-33-5260

京都府・知事賞の

栄誉を得て

大池坂若葉会

田嶋 洋三



この度私が京都府知事校見守り、小学校、幼事賞、大池坂若葉会が稚園の子ども達との定京都府老人クラブ連合会的な交流、また友愛会会長賞とダブル表彰を深めるためのサロンの栄を受賞することが活動、外部講師を招いての研修講座、研修旅行等、時には会員増強のため非会員の方にも参加していただき、お互いの共助により相乗効果を上げています。今後ともいきいきと生活ができる地域づくりを目指して取り組みを進めてまいります。

私たちのクラブは「健康」「友愛」「奉仕」の精神を常に忘れることなく会員の絆を深めながら活動していきまは健康維持のためラジオ体操、健康マージャン、グラウンド・ゴルフ等毎週おこない、社会奉仕としては町内のおかけと心から感謝美化作業、子どもの登とお礼を申し上げます。

クラブ長紹介 NO.3

継続は力なり

上篠尾長寿会
会長 竹下 正博さん

私が一番長く続けているのは日記。会社時代の53歳の年からだから、もう30年になる。次に朝のウォーキング、定年後からも23年。同時に温水プールでのスイミングも週2回始めた。81歳の時、交通事故で車を止めた時までだから、21年間続けた。短歌を通信教育で始めたのが70歳だから、今で13年。お寺で月一回の写経が始まってから家でも書くようになり週二回は書くようになって10年になる。

「やり始めたならやり続ける。」これが私のモットー。やりたくない時や体調が悪い時などはあるが、頑張る。という習慣になっっているから、意外と苦痛にならない。話は違うが会社時代、ストレスから肝臓を悪くした。その時トマトが一番よいと言われてトマトジュースを25年間飲み続けている。完治した。今に卵黄やヨーグルト20年間も同じ。

自分のために良いことはいつまでも長く続ける。「継続は力なり」。誰でも知っている言葉だけど、実行は意外と難しい。でも結果としてその事が私の今までの心と体の健康を支えてきたように思います。

今は老人会の会長や寺院の代表総代をやらせていただいております。会員様のご理解と協力を力に誠実に任期いっぱい、しっかりと務め上げたいと願っております。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています



管工事・土木工事
給水・排水衛生設備工事

(有)藤本工業

福知山市京 19

TEL22-8883
FAX23-4682

未来の水環境を美しく残すために。



福知山市字牧小字狭間 228-27

TEL.22-3384-23-7686

FAX.23-6673

☐ kanto-su@wonder.ocn.ne.jp

管のつまり
110番!!!

URL <http://kanto-su.co.jp/>

自動車鈑金のことなら

近畿運輸局認証工場・自動車鈑金塗装
東京海上日動保険代理店

ボデーショップ ミマタ

認証番号 第 2972 号

福知山市字三俣小字山根 381-1

☎0773-35-0636

FAX0773-35-0537



ご家庭の水漏れ・排水詰まり等
水まわりのトラブルは
おまかせください！
地元で安心

福知山上下水道サービスセンター 設

福知山市字堀（水内）931

☎0773-24-4881

「捨てる」から「生かす」へ。
スリーエスがめざす
“未来”のカタチ。

SAFETY
SURELY
SPEEDY
THREE
GROUP



株式会社 スリーエス

福知山市牧神谷285番41

TEL 0773-25-9777 FAX 0773-25-9888

総合電気設備・電気・通信土木・一般土木

曾根電工株式会社

本社 福知山市雲原740番地
TEL(0773)36-0005(代)

営業所 福知山市字牧小字狭間1339-4

TEL(0773)33-3515(代)

FAX(0773)33-3450

クラブ紹介
No.2

我が回野クラブ

向野老人クラブ

会長 近藤 正治

当クラブは、平成8年4月の向野老人クラブ総会で承認され、誕生しました。発足、25年間、活動を続け、現在に至っています。会員数35名（記録によれば最多会員数44名）と多くはなく、特別に変わった活動をしているわけでもありません。本年度はコロナ禍の中、年初計画したほとんどを中止せざるを得ず、活動らしい活動はできていません。

活動の概要は、活動歴約30年、サークル会員数8名（11月現在）、練習日は毎週月・水・金曜日午後1時30分から3時30分、場所は向野グラウンド、4ホール2周で1ゲーム、休憩をはさんで1日3ゲームを実施、今回スコア表に記録し、週末には月間記録、年末には年間記録を印刷、配布し、お互い健闘を称え合うという事です。

休憩時間には、毎回お菓子を持ち寄り世間話や国政から自治会に至る政治問題、シカ・イノシシ問題、食事のとり方など何でもありの話題に花が咲き楽しみになっています。



また、他流試合にも参加しますが、毎回個人賞の受賞者も出て大会後のうどん屋さんでの反省会で盛り上がります。

一方、この期間、ゲーム前・休憩時には、必ず石鹸を使った手洗いを徹底するなど楽しむばかりではなく、社会的ルールをしっかりと守ることも忘れてはいけません。（下手には年はとっておられますね）

忘れてならないのは、田中栄一郎会長の日頃からのグラウンド整備（除草・整地等）によるところが大きいと思います。

自分の散歩（毎日4～5km）の途中に必ずグラウンドに立ち寄って、子ども達が遊んだ跡やシカが残した爪痕などをトンボ（整地用具）を使って整地作業をしたり、周辺の草引き等をここ10年は続けておられます。そんな隠れた努力があつてこそ、毎回支障なく練習できるのだと思つています。

近所づきあいも少なくなっている昨今、グラウンド・ゴルフというゲームを仲立ちにして、思いを同じくする仲間が集い、楽しい時間が過ごせる場があることは、どこにでもある話とは言えません。

一打玉のスピードと元気で穏やかな声がこれからも続くことを願いながらグラウンドを後にしました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 土師福祉会
は ぜ
土師保育園
福知山市土師新町3丁目87番地
☎ (0773)27-4334

社会福祉法人 みのり福祉会
理事長 芦田 道祥
みのり保育園
福知山市字拝師789-1 ☎23-3445
修斉保育園
福知山市字新庄111 ☎22-4653

大江観光株式会社
ご会合、ご宴会は…
グリーンロッジ 福知山市 大江町仏性寺
TEL.0773-56-0095 FAX.56-1750
大雲の里 福知山市 大江町北有路
TEL.0773-57-0168 FAX.57-0069
コロナ対策を万全でお待ちしております。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

お弁当・仕出し
ご予算に応じて承ります。
(空容器は回収いたします)
給食センターふくし
(ふくし事業協同組合)
福知山市和久市町46番地
TEL 22-5009/FAX 23-3477

健康・笑顔・仲間・楽しみが増えた

あそこでも・ここでも

賞品をゲット花が咲く



本部のグラウンド・ゴルフは例年東西に分かれ開催していたが、コロナ感染防止の為、3密を避けての地区開催となりました。11月の開催は3支部や11地区で日頃の練習成果を如何なく発揮され楽しい賞品を持ち帰られました。特に地区開催となつてブロックでの世話人が自主的に世話役を分担し運営や試合進行に努力されました。

初めて取り組んだ北部地域や市内クラブは三和グラウンドまで遠征し開催しました。今回の地区開催では、プレーのみならず自治会・未加盟・来賓等々多くの仲間をお招き



して、親善を図り町おこしにもつながった事は大きな前進です。特に自由クラブに2名加入され、会員の増員にもつながり交流の輪が広がりました。

※本部まとめ 参加者は3支部・11地区93クラブ850名になり怪我も無く皆さんに楽しんで頂きました。

私たちは福知山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】
趣味

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 3 年 3 月 31 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



136人270点の力作が並ぶ

市長も見学・無料の特設コーナーに力ボチャ

第51回シニアの「趣味の作品展」が9月23・24日に開かれた。136人270点の力作・秀作・傑作が並ぶ。特にコロナ禍の中で活動拠点や行動範囲も限られるが、創意工夫をされた絶品が多い。大河ドラマ「明智光秀」にちなむ折り紙や新生活習慣の手作り「マス」150枚を展示後に寄贈を希望される匿名の

善意も注目された。更に絵画はプロ並みの腕前を披露。一つ一つが精魂込め手を加えた年輪を感じる。無料特設コーナーには坊ちゃん力ボチャもあり多彩。今回は搬入から搬出も時間差を設け、検温・消毒・記名まで。初日は150名近い見学者を迎え福知山市長もご多忙の中、見学され出品にしばしの時を。



力作が揃った展示

スマホ講習会

私も出来た！ キャッシュレス時代に挑戦する



悪戦苦闘のスマホ操作

食わず嫌いを止めてスマホに挑戦した9月4日。初心者からボチボチまで18名での「スマホ講習会」に。アドバイザーから①初心者の知識②機能の操作③日常生活の使い方④音声機能⑤便利なアプリ等々：

切り替えを希望する方や今一つ馴染めないクラスまで楽しく。一人一台

貸して頂いて慣れぬ手つきで一つ一つ画面が一致するとニコリ。キャッシュレスと言われる昨今、何事も携帯で済ます時代ですが、身近な秘書で即座に情報キャッチし文明の利器で生活をエンジョイしよう…とメカに弱いシニアを脱出…！皆さんご苦労様でした。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鷹工事一式請負
・枠組み・単管ブラケット足場・法面・吊り足場
・型枠支柱工・システム足場・仮囲い

株式会社 タキノ組
業者様から一般の方までご依頼大歓迎
見積もりは無料ですので、お気軽にどうぞ！

福知山市荒河東町 115-1
☎0773-21-5201
【倉庫】福知山市字安井小字岩財谷 28

各種 和・洋瓦 施工販売
新築工事・葺替工事・耐震・耐風工法、修理工事
太陽光工事、樋工事、建築板金工事

株式会社 相山瓦
一般社団法人全日本瓦工事業連盟
京都北瓦工事組合 加盟店

無料点検
TEL.0773-45-3032
福知山市字荒河 1505 FAX.0773-23-5723

施設警備・交通誘導警備・雑踏警備
ビル総合管理・クリーン事業部・農業事業部

株式会社 シリウスSP
80歳の方も元気に頑張ってます！
60代～70代活躍中 週1日～OK

福知山市字堀2304番地の2
☎0773-24-0311

村上商事株式会社
ガソリンスタンド & コインランドリー

中央SS店 福知山市篠尾長ヶ坪137-3
TEL 0773-23-4511

綾部SS店 綾部市宮代町前田6-8
TEL 0773-42-1257

親切なスタッフが優しく教えます!!

ご不要になった **農機具・鉄くず**など
お電話 1本で回収・買取にお伺い致します。

解体工事 見積無料 →廃棄物処理・片付けまで一貫してお任せ下さい!!

お問い合わせ先 **☎0773-22-5845**
時代屋 (有限会社オカベ)
本社 福知山市字堀小字今宮 2671
福知山市拝師 949

総合建設業
株式会社 丸協
marukyo

福知山市字上小田1397
TEL 0773-33-2980
FAX 0773-33-3004



はいったかな？おいしい！

ワナゲ講習会は平野町8月12日、三和町8月20日、本部主催8月27日、夜久野町11月4日、かしの木台11月13日とリレーで160名が指導員を招き開催した。輪投げは誰でも簡単に、親子からシニア世代まで幅広く層が厚い。まずは、コロナ防

御からはじめ「3密回避」の確認①ゲームのルール②組み立て③実技の見本④実践と。最初は心配顔でしたが、皆さんワナゲの面白さで笑いも混じえ

4回目

内・外に できるゲームを推進する

ワナゲで繋ぐリレー160名

ワナゲ講習会

「家庭ウォーキング」に参加して

金谷地区梅谷長寿会 中川 岩雄

10月9日午前9時、天気が曇天。13名の会員が、金木犀の香り漂う、公民館広場に集合。リーダーの「今日はただ歩くだけでなく途中、腿を上げたり、両手を上下したりして、体をほぐしながら歩いてください。距離は約2.5kmです。」の声で一斉にスタート。



秋晴れウォーキングを楽しむ（夜久野）

牧川に沿って、梅ちゃん農道を昨夜の雨のぬかるみを飛び越えながら、梅谷橋を渡り、彼岸花の群生を横目に大野嶋農道を一周して帰る。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

福祉用具のレンタル・購入
住宅改修のお問い合わせは…

株式会社 コスモ
この街の元気生活を応援します

0120-70-2948
フリーダイヤル

福知山市東羽合173
TEL25-1877 FAX25-2626

車検&定期点検は

関西機械開発株式会社
近畿運輸局長指定民間車検工場 指定工場

福知山市字拝師小字松田 140
TEL 0773-22-5259
FAX 0773-22-5286

交通事故治療に

**腰痛改善が得意な
ひかり整体院**

ご予約は 福知山市士師 741-1
TEL/FAX **0773-21-6889**

社会福祉法人 希望の丘福祉会

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援センター

とよのさと
特別養護老人ホーム
とよのさと
豊の郷

福知山市宇太門600番地
TEL(0773) 23-4072
FAX(0773) 23-4073

最愛の人に
最高の「ありがとう」
を伝えたい。

葬儀のことで分からないこと、
不安に思われていることなど、
どんなことでもお気軽にいつでもご相談下さい。

綾部での家族葬は **いかるがホール** 福知山での家族葬は **天寿庵**

お客様相談窓口 **0120-15-5969**

売ります買います

アンティーク 足ふみマシン
ガラス工芸品 美術品 雑貨品 駄菓子
テレフォンカード買い取りします

無料出張買い取り！
まずはお電話下さい！
TEL/FAX **0773-27-3893**
080-4016-4777

リサイクルショップ **ぶらんこ山本** 福知山市石原1丁目 28
営業時間 9:30~18:00

大江支部

GG、異世代交流、表彰等：

盛りだくさんの秋

廉屋 巧

年初に計画しました恒例事業を、会員さんの皆様にとつて楽しく、魅力ある活動が展開できればと考えておりました。しかし、バス旅行等の事業は新型コロナウイルス禍のため中止せざるを得ませんでした。それでも何とか第6回支部親睦グラウンド・ゴルフ大会を開催することができました。

いとの申し出がありました。後日、市老連本部より福知山市社会福祉協議会に寄贈していただきました。



■『第6回大江支部親睦グラウンド・ゴルフ大会』を開催！

10月19日（月）、河西グラウンド（公庄）において、34人の会員が元気にクラブを振りました（10単位クラブ中、8単位クラブの参加）。役員会での打ち合わせの結果、これまでの2ラウンド（16ホール）から、3ラウンド（24ホール）に増やして実施することになりました。競技は順調に

■『趣味の作品展』出品「マスク150枚」を寄贈！

9月に開催された市老連主催の「趣味の作品展」に、大江支部の女性会員（匿名希望）よりマスク150枚を展示し、終了後に新型コロナウイルス禍の防除に役立ててほしいと、競技は順調に

全老連「活動賞」受賞記念祝賀会

令和2年度全国老人クラブ連合会長賞表彰「活動賞」を喜び合う！



11月3日（火・祝）、尾口すこやか会は栄誉ある全老連「活動賞」の受賞を記念して、地元の河東下生活改善センター（尾藤口公会堂）にて、祝賀会を開催しました。地元自治会長等来賓を招待し、記念撮影や食事、ゲーム等をして祝いました。活動賞は今年度、全国で146団体が受賞し、市内のクラブが受賞するのは2009年以来11年ぶりと言ったことでした。

進行し、予定時間内に十分楽しむことができました。天候にも恵まれ、秋のひと時を会員相互で楽しく過ごすことができました。

今回は3ラウンドでもあり、全部で13のホールインワンが出て、一人で2回出した人が2人いました。しかし、特別賞（ダイヤモンド賞・オール2



開会式の様子

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗
圓覚寺
福知山市土師町1777
☎0773-27-4447
永代供養土師観音

前田宝蔵山霊園 永代供養墓
曹洞宗 瑞龍山 **東林寺**
住職 尾垣 徹禅
福知山市字前田1750-1
TEL27-2376 FAX27-2698

臨済宗 妙心寺派
天祥山 長橋寺
水琴窟の寺
住職 越後 義昭
福知山市大江町南有路1378
TEL(0773)57-0525 FAX57-0655
E-mail: echigo@gaia.eonet.ne.jp

曹洞宗
正眼寺
福知山市字寺 30
☎0773-22-3093

曹洞宗
慧日山 **光明寺**
福知山市大江町北有路 1759
TEL 0773-57-0017

曹洞宗
遊源山 **洞楽寺**
福知山市字大内665 住職 星野 光寛
TEL(0773)27-4624



ワナゲで楽しい1日

新型コロナウイルスで自粛していた活動を10月より少しずつ開始した。10月2日（金）教文広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催した。70代から90代まで初心者からベテランまで54名参加した。ホールインワンも多く出た。今年最初の事業であった。

晴天に恵まれた 笑顔の輪

夜久野支部 副支部長
的場 正徹

夜久野支部

10月13日（火）夜久野高原散策と花テラス見学会を開催、茶堂放光院往復45名、農匠の里めぐり10名、花テラス見学10名と65名参加し秋の気配を感じつつ一日を楽しんだ。

11月4日（水）公式ワナゲを、トレーニングセンターで58名が参加した。あと一本入ればパーフェクトとなる人もあり、一列揃うビンゴもたくさん出た。二時間程度の短い時間であったがみんな「3密」を避けながら楽しんだ。

クラブ会員数が減る中で「健康・友愛・奉仕」の運動に協力しながら夜久野支部も少しでも発展していきたいと思っ

いと小さき夜久野の

古刹秋日和

今年はコロナ禍でグラウンド・ゴルフ場の制限があり思うようにグラウンド・ゴルフができませんでした。全員がマスクを着用し練習試合をしています。大会は4ゲーム優勝者には男女にカップがあり、参加賞・ホールインワン賞があり、皆で喜び合って健康保持に頑張っています。

特に千原チームとの交流試合が2回あり、（6月18日、10月21日）楽しい競技会になりました。10月22日には大呂グラウンドゴルフ場にも行きました。秋の山々の情景を見ながらホールインワンの人は最高でした。現会員は今西中延寿会会員のうち25名で大会は会員全

今西中延寿会・GG愛好会活動報告

グラウンド・ゴルフは楽し！

グラウンド・ゴルフ愛好会
会長 足立 竹夫

体の皆様にご協力いただきながら健康づくり、仲間との交流の場として、楽しく笑いの絶えない今西中グラウンド・ゴルフ愛好会です。これからも健康のため長く続けて行きたいと思っています。



一打入魂 上位を目指す！

やくの いきいき大会 のお知らせ

- 日時
3月10日（水）
14時～
- 場所
夜久野ふれあいプラザ

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高野山真言宗 鎌鞍山 清園寺

福知山市大江町河守 813
☎0773-56-0065
FAX 0773-56-1933

曹洞宗 圓 浄 寺

住職 塩見 芳徳
福知山市堀1413番地
TEL/FAX (0773)22-7324

浄土真宗 頓圓山 照蓮寺

藤雄木 了齋
福知山市長田 2577
☎0773-27-0393

家具の本場、和田山の
仏壇仏具専門店

西本佛壇店

福知山店 福知山市土師宮町1丁目108
☎(0773)27-7930 FAX 27-7931
ホームページ <http://www.nishimoto-butudan.jp>

宝の道七福神霊場
第8番札所（布袋尊）

曹洞宗 常光寺

福知山市大江町天田内539
TEL & FAX
0773-56-0540



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

三和支部

荻洲栄寿会の皆様へ

優秀クラブ賞(府連)

おめでとうございます



当クラブは、昭和37年
発足です。平成6年に改
称し58年の歴史がありま
す。時代の先取りと会員
の意識改革を図り、特に
ゲートボール・グラウン

ワナゲ講習会に30名

指導員を迎え健康づくりに励む

誰でも参加でき孫とも
遊べる公式ワナゲ講習会
は8月20日三和支所で開
催しました。本部から指
導員を招き30名がルー
ルや計算の仕方、道具の組
み立てから準備等、細か
く説明を受け実践。最初
はぎこちなさもありまし
たが、だんだんルールを
覚え慣れてくると楽しさ
が加わり拍手や笑いが生
まれ競技の楽しさを知っ
て頂きました。輪投げは
①手軽②誰でも親子③奥
が深い④考えて狙いを定
め投げる⑤結果がすぐ出
る等々、体も頭も使う

スポーツです。
早速支部では本部と協議
し、2020年度に各ク
ラブにワナゲ道具の設置
に取り組む事を決め来年
は支部大会も視野に準備
をして「公式ワナゲ大会」
を開催することにしてい
ます。



高得点を狙って！

ド・ゴルフを中心とした
活動や健康・生きがい・麻
雀・フェスティバル・イキ
イキサロン等も多彩です。
今回の栄誉を機会に何事
も率先し、門戸を開放し
全町に拡散するリーダー
的役割が期待されます。

三和支部拡大 ゲートボール大会

14チーム76人が 親睦を深める

ご承知の通り今年は何
口ナ感染防止で本部大会
が地区開催となり、三和
支部が受け持つことにな
りました。その為に支部
はもとより市内同好者や
地元未加入の方にも呼び
かけ、拡大のチーム編成
で開催しました。開催に
あたっては、体育委員や
準備担当・パソコンでの
集計係と役割を決め、本
部とも連携を取りながら
前日まで天候を気にしな
がらの大会でしたが怪我
も無く和やかに交流が出
来て皆さん賞品を手に喜

ばれ、世話方として良
かったです。
三和荘グラウンドには市
老連参加会員や遠く夜久
野チームも参加され多彩
な大会となりました。又、
来賓も福知山市三和支所
長をはじめ、多くの来賓
を迎え盛大に「親善・交
流」を図り、健康づくりに
3コートに分かれ熱戦
を繰り広げました。
成績は次の通りです
優勝…芦洲A
準優勝…上川合
第3位…混成チーム
(西松・友洲・辻)
頑張ったで賞…菟原下



狙いを定めて

優秀クラブ賞、誠に
おめでとうございます。
益々のご活躍をお祈りし
ます。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

七福神奉祠

永代供養墓

曹洞宗 久昌寺

福知山市字寺1番地
TEL 22-3522 FAX 22-9883

浄土真宗本願寺派

願成寺

住職 佐々木 善教
福知山市字和久寺 563
TEL 0773-22-5972

曹 洞 宗

景福山 長川寺

住職 平澤 祥秀
福知山市三俣583
TEL(0773)35-0003 FAX35-0922

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 ニチコミ

春
潮
第一巻



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

みんなの広場

◆俳句

《シニア俳句同好会》

老いの身を見せぬ足どり冬帽子

土師寿会 節子

コロナ禍の終りの見えぬ寒さかな

前田老人クラブ 千代子

何処行けどマスクマスクに牛耳らる

土師新町南寿会 登美代

声のみの逢瀬ひととき年を越す

奥野部みどり会 美津子

競ひ合ふ色柄マスク去年今年

観音寺寿老会 美代子

《かしの木会》

晩秋や白雲閉ざす野も山も

桐村 博之

搗き立てのぜんざいの餅水車小屋

宮崎 勝雄

冬紅葉色変わりゆく万華鏡

白波瀬祐二

漆黒の木肌いろどり冬桜

青山 青柿

納屋の隅はだか電球夜長月

宮前 淳一

高齢の夢二つ三つ初日記

牧 孝年

《猪崎俳句会》

嫁より来るマスク数百コロナの禍

八重子

大勢の孫に囲まれ初写真

とし江

もてなしの息ととのへて初点前

瑞代

虹の環の中子の乗りし観覧車

たか

初日の出松の雫も茜色

邦子

密避けて路地の寒さを通り抜く

芙美子

新しき夢を出合ひの日記買ふ

弘子

稽古納め茶室の窓に月を観て

待枝

梅香る母の歳までちかづけり

美代子

《暉寿会》

時は今コロナコロナで明け暮れる

厳冬期三密さけて新生活

新年は新ワクチンを待ちどおしい

河波 司

◆短歌

何もかも中止の中で老人会

趣味の作品展いたく賑う

栗拾いとイガ片付けで腰痛に

今年も喜ぶ子らへ送らん

朝六時薄霜の畑にわれ立つは

八十三才のこよなき喜び

上篠尾長寿会

竹下 正博

娘子の手なるケーキを四世代

家族が囲み聖夜暖か

南本町寿会

大谷 勇

《上豊富短歌会》

孫叱る愛ある言葉聞き居れば

懐かしきかな子育てのころ

隣人は何時も笑顔で話しくる

只それのみで我はうれしき

赤井美代子

もくせいの香り漂う日溜まりで
香り吸い込むひと時の至福

父ちゃんと呼んだ記憶もなく
八十路に七十五年の終戦記念日

足立 初子

お釈迦様お手よりこぼる

もみじ葉の静かな寺苑菩提寺の秋

晩秋の陽に綻びしからたちの
摘草の手にひとひらの載る

塩見 操

もみじ葉の苔むす岩に散りしきて
冬に入りゆく菩提寺の庭

黄に赤に染まる里山立ち止まり
みじかき晩秋ゆくを惜しめり

足立 満子

谷流る音楽聞こゆ購買車高齢は
待ち心なごみぬ

人気なき先祖墓にさるすべり
赤はなやぎてぬくもりを知る

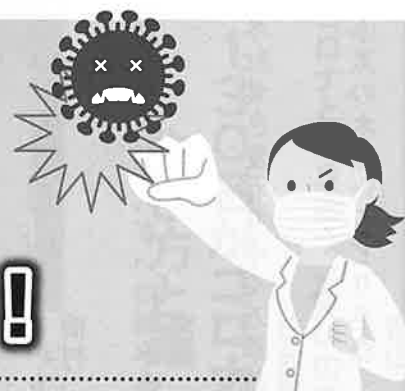
平出 千里



コロナ特集

日常生活の注意点

感染リスクが高まる 「5つの場面」とは！



① 飲酒を伴う懇親会

- ・ 注意力の低下や大声での会話が感染の原因に
- ・ 回し飲みや箸などの共用がリスクを高める



飲食機会の「3つの約束」

マスクを外すなら
大声は出さない



宴会は
2時間を目安に



体調が悪ければ
参加しない



② 大人数や長時間に及ぶ飲食

- ・ 接待を伴う飲食、深夜のはしご酒に注意
- ・ 5人以上では大声で飛沫が飛びやすくなる

③ マスクなしでの会話

- ・ 学校の寮の部屋、トイレなどの共用部分で感染が疑われる事例あり

④ 狭い部屋での共同生活

- ・ 昼カラオケや、移動中の車内にも注意が必要

⑤ 居場所の切り替わり

- ・ 休憩時間の更衣室や喫煙所などで、環境の変化や気の緩みから感染リスクが高まる

この冬を乗り切る 新型コロナ感染予防対策

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

65 歳以上無料（本年度のみ）新型コロナウィルスとインフルエンザの同時感染を避ける

こまめな 換気

窓を開けて室内の空気と外気を交換しましょう。
（エアコンは室内の空気を循環するだけで、換気対策にはなりません）

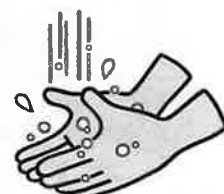


こまめな 加湿

加湿器を使用したり濡れタオルをかけたりして、室内の加湿をしましょう。（60%を目安に）
湿度 30%→湿度 60%になると飛沫飛散が半分になります。

こまめな 消毒 手洗い

こまめにアルコール消毒液を使い消毒をしましょう。
流水と石けんを使っていねいに手を洗いましょう。
手洗い後は清潔なタオルやペーパーで水分をふきとりましょう。寒い時は、お湯などで手洗いをしましょう。



マスク着用、3密（密閉・密集・密接）の回避、うがい、大人数の長時間の会食・懇親会の自粛なども続けましょう。

人事往来

この度、11月末で退職されました保理江正隆さんよりメッセージを頂きました。

「長い間日帰り旅行の相談員としてお世話になりました。心から御礼を申し上げます。今年度をもちまして、日帰り旅行相談窓口業務を終了させていただきます。皆様と一緒に東西南北を駆け巡り、旅先の美味しい食事や素晴らしい景色を眺めながら、元気で笑顔いっぱいの楽しい旅が出来た事に改めて感謝申し上げます。8年間、皆様との楽しい思い出を頂き、有難うございました。各クラブのみなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

後になりましたが、福知山市老人クラブ連合会並びに事務局の益々の御繁栄をお祈り申し上げます。」

※旅行相談については事務局で松本事務局長が承ります。



事務局だより

コロナで明けコロナで暮れる2020年、事務局は多忙を極めました。全ての行事の見直しと代替え、コロナの間隙を縫っての健康企画の作成は至難の技でしたが、皆様のご協力で元気印の機会と場を作る事が出来ました。本当にお世話になりました。また、スタッフも10月に福井浩二事務局次長の勇退、後任に塩見哲郎さんをお迎えし、お世話になっています。8年間在籍された保理江正隆さんの退職と併せ陣容も変わりますが皆様の支えとしてご活躍を期待しています。

行事实績と今後の予定（7月28日市老連クラブ大会以後）

月 日	行 事	場 所	備考
5/10～8/10	自主財源生み出しキャンペーン	市内全域	50クラブ
8月～10月	ワナゲ講習会	本部、平野町、三和町、大江町、夜久野町	160名
9月4日	スマホ講習会（第2回）	総合福祉会館	18名
7月～10月	タオル一枚運動7月～10月	市内全域（市民参加）	2,313枚
8月～10月	コロナ感染防止キャンペーン（予防物品）	市内全域 40クラブ	168個
9月23・24日	趣味の作品展	総合福祉会館	136名
10/1～31	健康ウォーキング（家庭ウォーキング）	市内全域 30クラブ	310名
9月30日	ゲートボール地区大会（三和）	三和町14チーム	76名
10月～11月	グラウンド・ゴルフ地区大会	3支部 9会場	850名
2月26日	第2回相互支援連絡会	総合福祉会館	
3月5日	囲碁大会	総合福祉会館	
3月10日	活性化事業 やくのいきいき大会	夜久野ふれあいプラザ	

編集後記

「閉じこもり」では孤独を早め体力が衰える。元気印を一つでも2つでもお届けしたい。文化欄（俳句・短歌）に初参加の1グループが加わって頂きました。コロナ禍でも共存し生きる証と笑いをテーマにしました。新年こそは平穏な一年でありますよう、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます（編集子）。



ご協賛いただきました皆さまへ

本誌の発行に際しましてご協賛いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。ご厚意に感謝するべく、明るい活発な老人クラブづくりにつとめていきたいと思っております。福知山市老人クラブ連合会

お詫び 92号で夜久豊基様のお名前が夜久野豊基様となっておりました。お詫び申し上げます。

タオル1枚運動

16施設1事業所にお届けする

市民の皆様と

2313枚の善意



《タオル1枚運動》の
ご報告と御礼

新しい年を迎えました。令和3年こそそれぞれが人知を尽くしてコロナウィルス撲滅の年にしたいものです。

さて、《タオル1枚運動》のご報告と御礼を申し上げます。

「福祉施設ではたくさんの方のタオルを必要とされている」と知り、私たち市老連として「タオルを集めて施設にお届けしよう!!」と始めました。7月10日の女性委員会提案し、各学区・各地区の女性委員さんが中心となり、それぞれ工夫された方法で声をかけていただき取り組んでいただき

ました。福老連92号で呼びかけ、また両丹日日新聞にも取り上げていただき、会員の皆さまはもとより多くの市民の皆さまにもご賛同いただき、大きな取り組みになりました。10月末日までに2313枚もの、タオルバスタオル、ハンドタオル等々が届きました。思いもかけない数とともに皆様のお心に感動しております。心より厚く御礼申し上げます。

市福祉保健部高齢者福祉課とも相談し、市内の介護老人施設、認知症対応共同介護事業所等々に12月2日と4日にかけて届けました。快く受け取っていただき活用く

ださることです。

3か月にもおよぶ長い取り組みでした。本来ならお届けいただいた皆様一人一人に御礼を申し上げますところですが、両丹日日新聞・福老連への掲載をもってかえさせていただきますことお許しく下さい。

大変お世話になり、ありがとうございました。再度御礼を申し上げます。とりわけ女性委員様には枚数の確認、分別作業お世話になりました。皆様と一緒に取り組めたこと大変嬉しく思っています。

女性委員長

塚本 鈴子

各地区の会長様、女性委員長、クラブ員の皆様、

福祉友愛部長
根垣万里子



こんなにたくさん集まりました

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

住まいの悩み **無料相談** 毎日開催!!

総合建築業
有限会社
さわ辰工務店
A comfortable home
～快適な住まい～
福知山市字前田 1093-1
TEL 27-9123 FAX 27-8630

肩・腰・ヒザの痛み・ぜひご相談ください

しおみ鍼灸整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～ 7:30	○	○	○	○	○	○

《休診日》日曜・祝日
福知山市字前田東カヤノ1878-49
TEL.0773-27-0515

医療法人 静寿会 理事長 渡邊 久
〒620-0913
福知山市字牧1616番地1
TEL 0773-33-2260
FAX 0773-33-2828

渡辺病院
院長 渡邊 久

渡辺医院
院長 渡邊 正
内科・消化器内科・小児科
〒620-0913
福知山市字牧490番地
TEL 0773-33-3810
FAX 0773-33-4480

訪問看護 **すまいる**
ステーション
福知山市字牧490番地
TEL 0773-33-0303
FAX 0773-33-0202
URL <http://www.seiyoukai-watanabehp.jp>

特選スーパー
第一旭 総本店山崎

格好

・社員・パート(全店舗)募集中
建築・不動産・不動産賃貸・ガス・保険・飲食店・コインランドリー
広瀬産業株式会社 Tel.0773-27-3858
本社/〒620-0804 福知山市石原二丁目38番地

建築リフォーム
専門店
広瀬産業
☎0120-27-6406
分譲住宅・注文住宅・販売中!

No.1 売場

お売り下さい!

切手 金・プラチナ ※買取の際は身分証明書が必要です

メイク・ワン 福知山店
営業時間 11:00～19:00 / 水曜定休日
福知山市和久市町309
Tel.0773-24-9900 お気軽に
ご相談下さい

pâtisserie
Hibou

営業時間: AM10:00～PM7:00
定休日: 毎週火曜日(但し12月31日～1月3日は休み)

福知山市荒河東町 155
TEL:0773-24-1152
<http://hibou0624.com>