

あやべ老人連



国宝 光明寺二王門（1248年建立）綾部市睦寄町君尾
平成30年修復工事完成

日 次

コロナ禍における私達のつとめ

もしもピアノが…！

大槻道和

自粛生活を過ごした日々から 佐堀 つぎ枝
新型コロナとの一年 13

「あいさつ」 市長 田中丈夫 1 3

13

13

二〇二〇年度 事業報告・役員名簿 2 4

13

13

二〇二〇年度の主な市老連実施事業 4 7

14

14

各単位クラブの活動ニュース 7 14

14

14

交通安全・特殊詐欺に気をつける 森永幸代 8 14

14

14

コロナ禍の影響 四方清実 9 15

15

15

新型コロナ飛んで行け 西田昌一 9 15

15

15

何回起きる 澤田満 9 21

21

21

コロナに負けず「幸齡期」を生きる 村上治男 9 21

21

21

地域と共に 小室衛 10 21

21

21

物部遺跡十三墓について 植田敏昭 10 21

21

21

様々な出会い 新川修 11 21

21

21

コロナ禍の中で 新川富子 12 22

22

22

編集後記

題字 山崎善也 市長

コロナ禍における私達のつとめ



綾部市老人クラブ連合会
会長 田中丈夫

令和三年の新春に当り、心から御祝詞申し上げます。

平素は行政のご支援はもとより、関連諸団体のご指導、会員各位のご協力に、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年二月頃、機関紙あやべ老連第三十九号の発行時期に新型コロナウイルスが国内感染し、更に年末には第三波とされる感染が急拡大、未だ歯止めがかからず、日々記録が更新され、国内感染者は四十万人を超えるなど深刻な情勢下にあります。

百年に一度（一九一八年スペイン風邪が世界的に大流行）という全世界を巻き込んだ大恐慌の渦中にあります。このような情勢にあって昨年は、当綾部市老連の計画事業は中止、縮小、簡素化を図りながらの実施となりまし

た。

一方、京都府老連や関係諸団体の行事も、その多くが中止、縮小延期されるなど、混沌とした異例な状況に終始したことは、誠に残念に思います。新型コロナウイルス感染防止対策には特にリスクを背負う高齢者の立場を自覚し、今後共入念に留意してゆくことの重要性を感じています。

新型コロナウイルスの感染が一日も早く終息する事を祈り、皆々様と共に平常の楽しい活動が展開できますことを心から祈念する次第であります。

尚今回、本紙第四十号の発行に際し、

ご協賛下さいました各企業のご好意に会員一同心からのお礼を申し上げます。

最後に、皆々様のご健康ご多幸を祈念申し上げ、粗辞ながらごあいさつとさせて頂きます。

全国老人クラブ連合会提唱の「健康・友愛・奉仕」の基本理念に添い、各單



ごあいさつ



綾部市長
山崎 善也

綾部市老人クラブ連合会機関誌「あやべ老連」第40号が令和3年2月に発行されますことに心からお祝い申し上げます。

綾部市老人クラブ連合会におかれましては、田中会長を中心に役員と会員の皆様が一丸となつて、「健康・友愛・奉仕」の精神の基、健康で生き活きと

り、縮小又は中止となつたほか、これまでの生活様式を改める必要に迫られた厳しい一年となりました。収束が見通せない状況ではありますが、多くの先人がその時々の課題に知恵と努力、そして団結力で克服したように、今回の感染症も克服できるものと強く信じております。

今春からは本市の今後10年を見据えた第6次総合計画が始まります。少子高齢化、過疎化など多くの課題の中、

地域拠点戦略、駅周辺への都市機能の集積など従来からの施策を継続発展させると同時に、将来に展望を持ち、市民一人ひとりが幸せを感じられるような計画とし、遂行していく所存です。

本市は昨年8月1日に市制施行70周年という記念すべき年を迎えました。多くの記念行事が開催される予定でしたが、コロナウイルスの感染拡大によ

り、縮小又は中止となつたほか、これまでの生活様式を改める必要に迫られた厳しい一年となりました。収束が見通せない状況ではありますが、多くの先人がその時々の課題に知恵と努力、そして団結力で克服したように、今回の感染症も克服できるものと強く信じております。

今春からは本市の今後10年を見据えた第6次総合計画が始まります。少子高齢化、過疎化など多くの課題の中、地域拠点戦略、駅周辺への都市機能の集積など従来からの施策を継続発展させると同時に、将来に展望を持ち、市民一人ひとりが幸せを感じられるような計画とし、遂行していく所存です。

結びに当たり、綾部市老人クラブ連合会のますますのご発展と皆様のご健康、ご多幸を祈念いたしまして、ごあいさつといたします。

2020年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2020年 4月 3日	第1回女性部会（市老連女性 三役選考）	市民ホール
8日	第1回定例理事会（2020年度市老連役員・関連団体担当役員選考）	市民ホール
20日	第2回定例理事会 (新型コロナウイルス感染防止対策のため、国の緊急事態宣言に伴なう)	中止
5月18日	第3回定例理事会	中止
27日	2020年度総会（予定総会資料全戸会員宛配布）	中止
6月11日	綾部市老連日帰り団体旅行（予定行先琵琶湖周遊の旅）	中止
22日	第4回定例理事会	市民ホール
7月17日	第5回定例理事会（男女合同初顔合わせ並びに前年度退任役員理事送別会）	あやべ温泉
8月17日	綾部市老連女性部会（9月11日予定の京都府老連丹波ブロック女性リーダー研修会於綾部市老連担当打合せ）	中止
19日	第6回定例理事会	市民ホール
28日	府老連 市町村老連リーダー研修会	ハートピア京都
9月7日	フレイル防止「体成分測定」9月7日～11月16日 延16回	鴨水夢
11日	京都府老連丹波ブロック女性リーダー研修会	中止
18日	第7回定例理事会	市民ホール
10月9日	元気センター清山荘運営委員会	清山荘
15日	京都府老人クラブ大会（コロナ関連縮小） (綾部市老連副会長 西村之宏氏府老連会長表彰受賞)	ハートピア京都
19日	第8回定例理事会	市民ホール
11月6日	綾部市老連第14回グラウンドゴルフ大会	第1市民グラウンド
7日	第62回綾部市人権教育研究集会参加	中丹文化会館
20日	第9回定例理事会	市民ホール
12月16日	綾部市老連単位クラブ会長研修会 『高齢者の安全安心な暮らしのために』	I・Tビル
18日	第10回定例理事会	市民ホール
2021年 1月20日	第11回定例理事会	市民ホール
2月19日	第12回定例理事会	市民ホール
3月22日	第13回定例理事会予定	市民ホール

2020年度

綾部市老人クラブ連合会

役員名簿

地区女性部長	理事兼女性部副部長	理事兼若手委員長	理 顧 監	副会 会
株 中 新 四 山 相 伯 吉 熊 大 西 岸 出 澤 林 横 佐 上 塩 大 森 西 西 田	川 川 方 口 根 耕 崎 内 道 岡 本 原 田 田 堀 原 見 櫻 永 村 田 中	由 静 富 み 美 早 裕 敏 洋 俊 義 幹 芳 つ 繁 弘 幸 之 昌 文	美 子 子 よ 子 苗 子 子 子 樹 伸 德 繁 満 男 昭 枝 茂 雄 和 代 宏 一 夫	物 豊 東 綾 綾 綾 中 綾 奥 吉 綾 中 中 東 山 豊 奥 中 西 物 物 綾 奥 綾 部 里 田 部 部 部 林 部 林 美 部 林 筋 田 家 里 林 筋 田 部 部 部 林 部

2020年の主な市老連実施事業

～新型コロナウイルス感染防止、三密を避けながら～

第4回会長杯 公式ワナゲ大会

- 2020年2月21日
- 元気センター清山荘



森永幸代さん優勝



10人の入賞者たち

2位以下の入賞者は次のみなさん。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ②志馬 治郎 | ③平田 壮一 | ④大槻 道和 |
| ⑤吉田 均 | ⑥山岡小夜子 | ⑦四方 正美 |
| ⑧荻野 大作 | ⑨横田 芳昭 | ⑩高橋 徹而 |

京都府老人クラブ大会に参加

- 2020年10月15日

市老連 西村之宏副会長が育成功労
代表受章



重大ニュース!! 新型コロナウイルス蔓延

2020年3月21日現在の国内感染者数
1,743人(内クルーズ船712人)



【市老連】総会 中止 (2020年5月27日予定)

【市老連】日帰り旅行 中止
(2020年6月11日予定)

市老連 新旧役員による男女 合同歓送迎会開催

■2020年7月17日



**【府老連】丹波ブロック(5市町)
女性リーダー研修会 中止**
(2020年9月11日予定、会場 綾部市)

のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを

フレイルを予防するために

動かないこと(不活発な生活)で身体や頭の動きは低下します。また、年をとればとるほど、その低下は急になります。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て、フレイルは進行していきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年歳を取って失われる筋肉量に匹敵するともいわれています。フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲労が回復しにくくなります。

また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないよう注意する必要があります。

体成分測定で健康づくり
200人の参加目標に
今年は24回測定日設定



体成分分析装置に乗って自分の体の筋肉量などをチェックする会員(青野町で)

体成分測定

今年もフレイル予防対策と
健康づくり

■2020年9月7日～11月16日
健康プラザ水夢

【府老連】公式ワナゲ府下大会 中止
(2020年11月12日予定)

市老連 第14回グラウンドゴルフ大会

■2020年11月6日 綾部市民グラウンド
(三密に留意して)



表彰式



優勝者表彰



入場時には手洗いと体温測定

綾部市老人クラブ連合会 講演と寸劇『高齢者の安全安心な暮らしのために』

(交通安全と特殊詐欺防止のための研修)

■2020年12月16日 ITビル



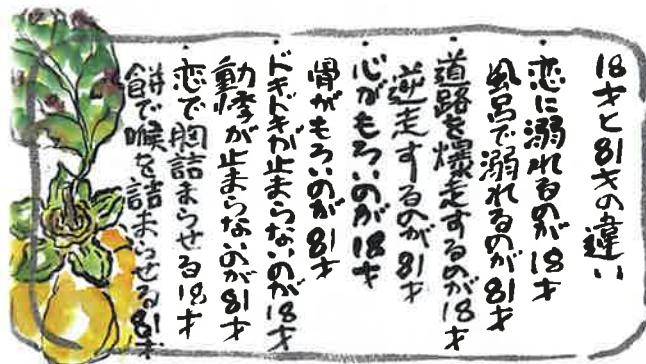
綾部市老人クラブ連合会
新春“公式ワナゲ交流大会”
のごあんない
「のばそう! 健康長寿、担おう地域づくり」

日頃は綾部市老人クラブ連合会にご協力ご支援いただき厚くお礼申し上げます。

さて、当連合会では高齢者の健康づくり、仲間づくり事業の一環として最近人気が高まっています“公式ワナゲ大会”を開催致します。私達のワナゲクラブは近年、府下大会で優勝するなど優位にあり、更には認知症、要介護予防など所謂「フレイル」予防対策として有効なスポーツとして推奨しています。今回の大会は当連合会未加入の個人参加も歓迎致しますので、下記要項により、直接事務局までお申し込み下さい。

● とき：令和3年2月22日(月)午後1時受付:1時30分開会
● ところ：日東精工アリーナ 2F競技場(西町3丁目)
● 参加料：200円(当日ご持参下さい)
● 上履きをご持参下さい ● 入賞者には賞品準備
※新型コロナウイルス感染防止のためマスク着用厳守
● 当連合会未加入の方はハガキ又はFAXで1月20日(水)までに下記までお申し込み下さい
〒623-0053 綾部市宮代町1 綾部市民ホール内 綾部市老人クラブ連合会事務局
TEL 0773-45-3505 FAX 0773-45-3595
事務局開所日は毎週月・水・金の午前10時～午後4時

※新型コロナウイルス感染拡大による
緊急事態宣言のために中止



各単位クラブの活動ニュース

－ 健康づくり・普及活動・地域社会奉仕 －

寺町老人クラブ

公民館内外清掃作業



田野町老人クラブ

公民館清掃作業



北西町老人クラブ

公民館清掃作業



東神宮寺老人クラブ

『全国社会奉仕の日』
公園除草



綾中町老人クラブ

地蔵尊周辺除草作業



東神宮寺老人クラブ

研修旅行 バス乗車前の
検温(新型コロナ対策)



中位田老人クラブ

公民館周辺清掃作業



睦寄東部老人クラブ

公民館周辺の除草作業



西坂第1、第2、老人クラブ



神社境内除草作業

新庄老人クラブ



芋煮会

老富、光野老人クラブ



神社境内除草作業

高瀬町老人クラブ



観音堂境内清掃作業

物部地区



公式ワナゲ大会



東本町老人クラブ



見守り活動

交通事故・特殊詐
欺に気をつける

市老連女性部長
森 永 幸 代

最近高齢者の事故が多いことが、市民新聞に載ったこともあり、綾部警察署の交通課長を招いて、市老連が各単位クラブ会長を対象に研修会を行いました。交通事故の三〇%が高齢者ということで、出会いがしらが多いのです。先、わかつていても動作が伴わない。それでお試し返納といつて一ヶ月車に乗らない生活をしてみる。それで生活できれば返納する。その反対もあるとのこと。今私としてはどこへ行くにも早めに出て落ち着いた気持ちで運転することが大事と、肝に銘じました。

次に特殊詐欺について四人の男性署員の寸劇があり、男性がおばあさんになり大笑いさせられました。劇の中であつたことを頭においておき、いざという時には思い出して対応したいと思います。

コロナ禍の影響

梅迫町老人クラブ

東八田 四 方 清 実

新型コロナ飛んで行け

老富光野老人クラブ

奥上林 西 田 昌 一

梅花の季節とともに春が待ち遠しい日々になりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により長期に渡りいろいろと日常生活に配慮されておられるかと思います。

当老人クラブも漏れなくコロナ禍の影響によって、年度当初に行事計画、研修会等を予定していましたがほとんど中止となり残念な一年間でした。

しかし、初年度の総会も開催中止となりましたが、重要な議題は書面決議により賛成して頂きましたがどうぞいました。今年度もあとわずかとなりましたが、コロナ禍の影響が収束すれば残りの行事等を実施出来れはと思つてこます。会員の皆さんも、感染防止と身体の自己管理に気をつけ、益々健康寿命で元気に過ごせる事を願つております。

され、学校・職場等が休みになり、また、イベント等も中止となり先行き不安な毎日が始まり、外出も困難になつて、自分でしてはどうして行けばいいのか、「ああそうだ、百姓がある」と、晴耕雨读の毎日の始まりでした。

令和二年一月より、人生経験をした事のない全世界規模で、『新型コロナウイルス』が急速拡大して平常の生活ができる状況になつて参りました。

当初は、豪華客船のみの発生かと思つてましたら何と、三月中に全世界に拡散して、人ごとではなくなつてきた令和二年一月十一日、昨年より、招待一日バス旅行「京都嵐山」に参加予定だったので不安を感じながらの参加だった、夫婦でマスクをして参加しました。バスの中も全員マスクでバス旅行にしては異常を感じながら嵐山に着き、尚、見た目に感じた事は外国人の多さ約六割と、マスクをしてない人の多さ、これで良いのだろうか、怖さを感じながらの一日でした。

に一緒だつた竹馬の友が逝った。

子供のころから才能があり、特に野球・ソフトボールには抜群であった。彼がチームに

いたと消防でのソフトボール大会では、常に優勝は間違いないと消防でのソフトボールなく団員全員安心であった。

田畠から帰つてテレビを入れると、新型コロナの一ヶ月

ス一色、そうしていわうち秋の取り入れも終り、田畠にもでる事がなくなり、雨降りには昔の本を引っ張り出して読んだり、晴天には健康作りの為に約一時間かけて4・5キロのジョギングを行い、歩く楽しさと車に乗つては見えない新しい発見を楽しんでいます。

もう、我々も七十三才を超えた年なのでしかたがないが、B君も同じ「3~4回は」とのことであつた。次に何時に寝るのかの話題になつた。私は「9時に寝る」 A、B君共9時にはテレビの面白いのがないので床に付くとのことであつた。1時と5時に起き、もうすこし寝るべきか考えているところだ。私の体の半分は小便の塊のようである。

マガほんじで、年寄りにはあらすじ、登場人物が多くて解りづらい、BSで放映している水戸黄門、遠山の金さんなど理解しあらすじもわかり良いとの全員の意見であった。9時頃より時代劇（チャンバラ）を見せてもらえたたらもうすこし長く起きていれるのでトイレ回数も減るのではないかと私は思う。

た。

コロナに負けず「幸齢期」を生きる

西八田 村 上 治 男

一昨年中国で発症した新型コロナウイルスは、瞬時に全世界に蔓延し、目に見えない細菌との戦いは、まさに地球規模での大戦争の様相を呈している。

その戦況は武器を持たない人類がコロナに翻弄され、わが国では感染者が二十五万人、死者者が四千人を超え、一日当たりの感染者数も七千人以上とうとして朝7時に溜まつたようなので起きるべきか、もうすこし寝るべきか考えているところだ。私の体の半分は小便の塊のようである。

による非常事態宣言」が発出

何回起きる

梅迫町老人クラブ

東八田 澤 田 満

小学校・中学校・高校と常

一度目の緊急事態宣言が発出されるなど、国民生活や社会経済に及ぼす影響は計り知れない。

また国や地方自治体に及ぼす関連事業費の規模は、全国民に対する給付金をはじめ、休業補償や所得補償、事業継続補償等、数十兆円にも及び

ことが予測され、その額は第二次世界大戦に要した規模を凌ぐであろう。

さらに企業の倒産や廃業により、多くの人々が失業を余儀なくされ、給料や住宅まで失い、寒空のもと露頭に迷う状況を見聞きするにつけても心が痛む。

さらに追い打ちをかけるかのように変異園ウイルスの発症蔓延が新たな不安を生み出している。

こんな状況下の中にあるながら、私達高齢者の暮らしの現状は、自粛による制約や感染不安はあるものの、失業不

安や、年金の減額などの心配もなく生活面では、安定した毎日を過ごせていることに感謝をしたい。

止まない雨はない、明けない

夜はない。本誌が発刊される頃には、「ワクチンが輸入され、私達高齢者を優先に接種される事に期待する」この頃です。

しばらくは、日々我慢し、不安を感じながらコロナと折り合つて共存する方法を覚え一日一日を積み重ねるしかな

いようです。
自粛や閉じこもりにより運動不足になりがちな昨今を乗り切るため、地区老連や市老連が行う事業にも積極的に参加し、会員同士が暖かい絆を深め合い、コロナ禍に負けず、人生百年時代を健康で明るく楽しい「幸^{ラッカ}齡期」を過^ルしました

いのです。

2年目に入れる時に「しんどさ」を「少しの楽しみ」に変えれば苦になることはないと方へ向転換をする」としました。4月から新型コロナウイルス総会時に選挙らしきものが書いたん」「この人」「書いてくれへん」清き一票である。過去、老人クラブの行事に一度も参加したことのない人物が「当選」である。最後の御奉公と思い引き受けましたが、前任者の方からは「大した事は無い。自治会長に比べれば楽」と言わされました。がいざ蓋を開けてみると、自治会活動より多彩なのが活発なのが分かりませんが行事が山程あり、困惑の状態でした。毎月の「老人クラブの定例会」「ワナゲ定例練習日」「お楽しみ会」に始まり「綾部・清山荘」で

総代3年間、自治会長2年間、そして一度も参加した事がない老人クラブの代表である。人が良いのか馬鹿なのか分からぬが次から次へと役(厄)が廻つて来るものだと感じしている。上手く断れる人は良いのだが、段取りが下手な之間が悪いのか、断るのが下手な人間なのです。全く何も知らない私に老人クラブ代表の話が舞い込んで来た。選挙で決まつたらしいが談合である総会時に選挙らしきものが書いたん」「この人」「書いてくれへん」清き一票である。過去、老人クラブの行事に一度も参加したことのない人物が「当選」である。最後の御奉公と思い引き受けましたが、前任者の方からは「大した事は無い。自治会長に比べれば楽」と言わされました。がいざ蓋を開けてみると、自治会活動より多彩なのが活発なのが分かりませんが行事が山程あり、困惑の状態でした。毎月の「老人クラブの定例会」「ワナゲ定例練習日」「お楽しみ会」に始まり「綾部・清山荘」で

の研修、また綾部市の「福祉バス利用の研修旅行」等数えれば切りがないが、諸先輩達は良く全うされたたるものだと感心をする。一年目は全てが初めての行事であり手探りで失敗、指摘をされない様に樂しみながら一年が無事に終わりましたが…。
2年目に入れる時に「しんどさ」を「少しの楽しみ」に変えれば苦になることはないと方へ向転換をする」としました。4月から新型コロナウイルスの関係で対外的な行事はほとんどが受け入れ拒否ではないが丁寧にお断りの回答です。でも下市老人クラブは元気です。「定例会」「ワナゲ」はもちらん毎月一回の開催です。

そこでこの令和2年10月には綾部市・福祉バスを利用させて頂いての研修旅行「丹後・ちりめん街道と久美浜」を実施しました。23名の参加で楽しい一日を過^ルしましたが受け入れ先のホテルも相当の配慮があり、感謝の気持ち一杯でした。

西坂老人クラブ 物部植田敏昭
今年はコロナの影響で毎日の生活や老人会の行事に大きな影響を受けましたが、西坂老人会ではなく講和会が開催されました。手の消毒、マスク着用、体温計測を行いソ

「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

最後になりましたが機関誌「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

最後になりましたが機関誌「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

最後になりましたが機関誌「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

最後になりましたが機関誌「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

最後になりましたが機関誌「あやべ老連」第40号記念おめでとうございます。

シャルディスタンスを守り、比叡
久しぶりの集まりで三十五人
がマスク越しに、互いに元気
と笑顔を交換いたしました。

私は歴史について素人ですが、
が、私の知る範囲で話をある
事にしました。

十三墓とは西暦一五七一年

(元亀二年) 物部城主上原右

衛門少輔が、氷上郡黒井城主

赤井直正に攻められ激戦の末、

落城しました。上原の家臣十

二名が物部城の見える西坂鷺

ノ巣山の麓まで逃げ延び、城

が焼け落ちるのを見定め、こ

の山中で切腹自刃しました。

地元民があわれに思い勇士の

冥福を祈り、十三の墓を建て

供養した。その時の地元民が

西坂の住民であつたと言われ

ている。この勇気ある行動が

今も西坂住民の心に引き継が

れ、四百五十年の間、十三墓

を護り続けてきました。また、

この戦いで上原勢と赤井勢との決戦場が西坂の崩れ谷であると、古戦場の歴史として書かれてある。

また、一五七一年(元亀二年)は今年のNHK大河ドラマ「麒麟が来る」で織田信長

が浅井長政を攻めたり、比叡山の寺を焼き討ちした年で、明智光秀が大将となり攻撃する場面が放映されています。ですが、丹波の国でも同じように物部城が攻められ全滅した年もあり、戦国時代の凄さを感じます。



昭和58年 建立



西坂の歴史を考える会を中心
となり、墓の改修工事をする
事になりました。

十三墓を詠んだ短歌
(故人 西坂住人)

落葉しく
山ふところに抱かるる

兵ものどもの十三の墓

八年に拡張中、十三墓を発見
し、牧場主が供養のために碑
を建て市に寄進しました。教
育委員会より物部遺跡一号と
なりました。現在改修工事と
なると資金の問題です。「綾
部市いきいき地域応援事業」
の補助金を活用して、物部地
区自治会連合会が主体となり
進んでいきました。大きな工
事は業者にまかせて、他はで
きるだけボランティアである
ことになりました。竹藪の切
り開き、参道の整備、石垣積
み、墓盛土石などして、四百
五十年ぶりに暮らしへ、遺跡
らしく蘇えり、十三の魂が安
住されました。十一月十五日、
満福寺住職により法要が営ま
れ、供養祭と完成説明会を初
雪舞う中開催しました。

今後は西坂の住民が十三墓
の謂れ、意義を充分理解して
故郷の誇りとして保存と継承

に努めねばなりません。
十三墓を詠んだ短歌
(故人 西坂住人)

せん。その出会いは、家族に

とってもかけがえのない宝物であ
り、現在も、その多くの方々
と交流を深めております。
京都市での「縁がきつかけ
となつている」この度の帰郷、

そしてスタートした第一の人
生も早十四年を経て、齢(よ
わい)、七十二歳となりまし
た。生まれ育った綾部での生
活は、ふるい友人、同級生と
の再会、そして交流の機会に
恵まれ、この地での空白時間
をいち早く埋めてくれています。
そう、実感しております。

十八歳で綾部を出て、四十
一年を数えた二〇〇六年、帰
郷しました。その間の勤務地
は、大阪市・京都市・神戸市
で十年、東京都で二十一年、
名古屋市で六年、台湾で四年、
と変わっていました。家族
を伴う引っ越しは、京都で所
帯をもつて以来、神戸市、習
志野市、市川市、台湾へと五
回を数え、六回目こそが、故
郷、綾部へのコーナーであ
りました。

引つ越しは、容易でない部
分もありますが、赴任各地で
知り合った方々と、家族ぐる
みのお付き合いを重ね、今に
至るまで、多くの友人を得ら
れました。

特に、定年後に始めた海外
旅行では、訪れた各国で、異
なる食文化、風景、慣習そし
て、人々の人となりに接し、驚
いたりもしました。数々の世
界遺産を巡って目にした情
景、体験、味わった感動は、
忘れ難いものとなっており、
今も鮮やかに蘇ります。そん

な旅先では、八十歳を越え、益々閑達な旅行者さんにもよく出会います。コロナ禍の事情で、昨年は旅行ができませんでしたが、日常に戻った後こそ、また再開したいと話す日々です。

そんな海外の旅すがら、知り合えた方々とも交流を深め、自宅のある綾部の里山に何度かお招きし、綾部の良さ、田舎暮らしの自慢をしたりしております。

生きてきた七十三年の間を想いあすと、海外も視野に、異なる地、異なる時、重ねていぐ年齢で、多くの方々にお会いする、「縁を頂いてきました。一刻一刻流動する時代背景に照らし合わせ、繋がりを頂けた方々との「縁に感謝しつつ、豊かな気持ちを持続されよう、今を生きていきたい」と思っています。

コロナ禍の中でも

高槻老人クラブ

東八田 新川富子

令和二年が明かると共に新

型コロナウイルスが大流行し、他人事と捉えていたのが瞬く間に日本中に拡散し、感染防止グッズは店頭からは消え、病院すら医療従事者の必需品まで不足、「医療崩壊の危機」の文字が目にに入った時は恐怖さえ感じました。

四月からの新年度東八田地区の老人クラブは減少し、三町区のみとなりました。その中から順番で副会長が決まるという、「寝耳に水」の初集会です。大役をお受けせざるを得なくなり戸惑いながらのスタートでしたが、折から多くの「コロナ」で多くの活動は中止です。そんな中でも十一月三日京都市で開催された府老連の研修会は感染防止対策のため人数を調整され、市老連からは一人だけの参加となりました。

「ハートピア京都」で京都大学大学院卒の大通芸人「たつきゅうさん」こと田久明寛様のプロの技を見せて頂き、続いて「笑いの効果で高齢者の健康促進」の講演がありました。笑いを増やすために人と会話する。趣味や好きな」と

をやつてみる。オシャレをしてみる。笑う習慣を。また寝る前にその日にあった良かつた事を三つ思い出してみる。「孤立しないで人ととの繋がりを実感して下さい」と語られました。その後、二ヶ月スポーツを西尾和久様の指導でボッチャ。スカイクロス。マグダーツ。スカットボールを体験チームごとに分かれ、ほとんどが初めての競技でしたが楽しいゲームです。初対面の方でも共通の事を通して会話もできました。

近所の人達とも出会いの機会が減つて唯一話せるのは、少人数で短時間のウォーキングです。たわいもない話で笑つたり遠回りしてお花を見せて頂いたり、野の花も改めて見ると可憐で癒されます。それぞれ自分が自分に合った歩き方で長く続くと嬉しいです。そしてコロナ禍が一日も早く終息し、過去の「こととなる様に願うばかりです。

もしもピアノが…！

白道路老人クラブ

物町大槻道和

る。演奏も多彩でオリジナル曲も多く面白いが、国際的な人ととの交流は、日本ではありません見られない多民族社会で、自然な姿で交じり合つて暮らす姿は憧れる。

ピアノを親しむ人口は多く、子どもから90歳代の高齢者まで、気取らず自然体で演奏を楽しめ、同時に周囲を楽しめているのは国民性なのだろうか。

通りがかりの女学生と演奏しながらテュエットするおじさん。演奏する少年の後ろから手を伸ばして伴奏する人、周囲に集まり皆で合唱する人達など、書けばきりがないが、微微笑ましいシーンだ。

演奏者も「服役中に刑務所の教会でピアノを覚えた人」や「インドネシアから養子としてオランダに来て祖父に教わった人」、「イスラエルで3年間の兵役に付くため帰国する人」「レバノンの母親が再婚してトルコに移住する人」など多彩である。

また、旅行途中の学生や夫婦、バンドマンや教師・学者もいるが、靴磨きで生計を

ての人や、ホームレスもいる。幼少の頃から音楽になじみ、ピアノを愛し生き甲斐としている人が多く、音楽で繋がる雰囲気を持つている事である。

また私は「イスラエルやパレスチナ」と言えば戦争しか頭にないが、ピアノの前では戦争はない。多くの演奏者が「世界平和」を口にしているのは事実だが世の中は複雑だ。また、「移住」ということに大きな抵抗はないのか、国家間の移動は多いようだ。陸続きの国同士であり国境の意識はないのか。島国暮らしの私には理解し難い。この番組を繰り返し見ながら自分がいかにちっぽけな島国根性の持ち主であるかを思い知られる。

8年の暮らしを顧みて「やり残した」と感じている事がある。それはピアノが弾けない事で、今更どうしようもないが、家内が教則本「一番やさしい大人のピアノ」を買ってきてくれている。八十の手習いつて…。

最近JR山家駅や天橋立駅にも設置された。

自粛生活を過ごした日々から

陸寄西部老人クラブ

奥上林 佐 堀 つぎ枝

令和1年度、私たち老人クラブではこれまでにないスタートを切ることとなりました。コロナ禍にあり集まつて親睦をはかる」とも難しく活動ができない日々ですが、自家用にと思い四月中旬に花の種をいくつか蒔きました。なかでも「マリーゴールド」は、沢山発芽しましたので我が家だけでは使いきれず、植え頃をみて会員様にお届けしました。お花の成育の様子を通していろいろ交流をさせていただくなりで、会員様から沢山の育苗ポットを提供していただきなど、小さな活動ですが、思ひがけない善意と強い絆を感じ、感謝でいっぱいです。大切に使用させて頂きます。



新型コロナとの一年

陸寄西部老人クラブ

奥上林 岩 鼻 験

なじ、例年では思いつかなかつたかも知れません。コロナと共存・共生する日々を経験することになったのは残念ですが、制限を余儀なくされることが、とても多い半面、コロナ禍だからこそ学んだことや出来たことも沢山あります。長引く新しい時代を乗り切るためにまず一人ひとりの自覚と行動にあると思います。コロナ時代を正しく理解ある」と、約束事項をしっかりと守ること、そして新しいライフスタイルでの活動のあり方を模索する必要があると思っています。

「私が使っている水」と題し、水の大切さを書いておられた。家族は大都会の大阪から、上林へ引っ越しして来られ、山水の利用体験によるものとある。このコロナ禍、自然豊かな上林が見直されることを期待したい。

また11月開催の奥上林公民館の作品展は、コロナ禍で数少ない行事であった。生徒作品、絵画、書道、絵手紙、手芸等の出展がありました。絵

手紙「18才と81才の違い」が日に止まり、笑いを頂きまた。その内容は、恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才、道路を爆走するのが18才、逆走するのが81才、心がもろいのが18才、

会、葬式等、人との集まる機会が少なくなったり、簡素化されてきている。持病を抱えて送っている。

そんな中10月、上林中学一年、柏原さんの「全日本中学水の作文コンクール」での内閣総理大臣賞受賞のうれしい記事を見た。

「私が使っている水」と題し、水の大切さを書いておられた。家族は大都会の大阪から、上林へ引っ越しして来られ、山水の利用体験によるものとある。このコロナ禍、自然豊かな上林が見直されることを期待したい。

また11月開催の奥上林公民館の作品展は、コロナ禍で数少ない行事であった。生徒作品、絵画、書道、絵手紙、手芸等の出展がありました。絵

手紙「18才と81才の違い」が日に止まり、笑いを頂きまた。その内容は、恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才、道路を爆走するのが18才、逆走するのが81才、心がもろいのが18才、

骨がもろいのが81才、ギドギドが止まらないのが81才、恋で胸詰まらせる18才、偏差値が気になる81才、まだ何も知らない18才、もう何も覚えていない81才、自分で探しをしている18才、皆が自分を探している81才以上、18才と81才の違いが書かれている。後期高齢者になつた自分にも該当するところがあり笑ってしまった。しかしこれから的人生、18才の気持ちがわかる生き方をしたい。

上手に人とつながるには

上延町老人クラブ

中 筋 西 田 蒲

国連が発表した「2020年版「世界幸福度報告」ではフィンランドが一位（三年連続）で日本は六十二位だという。特に評価の低い項目は「人と

のつながりが少ない」といふをあげている。人つながると「孤独は心と体の健康にとって最大の敵」とある大学の教授はのべている。私も全くその通りと思っている。誰でも「他人と仲良くしたい」「気持ちのよいお付合をしたい」と願っているのだ。とあるとまゝ自分からといふことになる。人と接する際の心得としてはズレないようその場にふさわしい会話をし、「感じのよい人」と思われることが大事と思う。中味としては他人の悪口を並べるよりも、自分のことを低目に設定（スキルを見せる）し、「一モラスに話す」とも一つの方法と思われる。感じのよい人とは弱い立場の人を守ろうという気持ちを持つており、「このことが自分自身もたくさん的人に守られているものだと気付くものである。最後に「感じのいい人」とは①ユーモアは人と人の潤滑油である②聞き上手の人は相手に生きるエネルギーをもっている。③感じのよい人はさりげない

サービスの達人である。
等々斎藤茂太氏の話である。

活動を振り返つて

中上林 岸 本 義 德

早いもので瞬く間に一年が過ぎようとしている昨今、皆様方にはいかがお過じでしようか。日頃市老連には大変お世話になっております。この

一年はコロナ禍対策に四苦八労しながら各行事、活動を行って参りましたがどこの地域、クラブ共、同じ状況であったかと思います。そんな中で年間の行事等、ほとんどの中止にしましたが唯一「高齢者学級」が活動の場となりました。本来なら七回の学級を四回に縮小しましたが予想以上の参加者及び受講者、会員の皆様方の協力を頂き、十一月に無事に閉級式を終えることができました。目標の会員同志の親睦、また地域の方々との交流、絆を深める絶好の学級になつたことと思つております。またクラブの活動だけでなく、

他団体との交流、地域との交流を大切にし、日々の積極的な参加と活動の下、意義ある一年であつたと思っております。今年こそコロナに負けず、強い意識を持つ団体クラブであるよう祈念しまして結文とさせて貰ります。

コロナ禍の一年

中位田老人クラブ
豊里四方兼雄

今年は大変なスタートでした。新型コロナ禍ですが老人会の活動計画を立てました。

新年度総会、定例会年四回、全員参加の研修旅行、忘年会、ワナゲ、グラウンドゴルフ、等々予定していた全てが中止となり、むづむづすることもできず、三密をさけできることは

上林の大町で、老人会の世話役をしています。昨年は、コロナ一色の年でありました。老人会の活動として、例年ですと年内は総会のほか、奉仕活動として神社・寺の掃除等を行つてきましたが、昨年は積極的な呼びかけはできず、浮かびました。社会では、コロナ禍を機に在宅ワークに取り組む企業等が増加している

さて、これは冗談になるかもしれませんのが、我々田舎に住む者にとって何かいい事ないか考えた時に、こんな事が

思います。さて、これは冗談になるかもしれませんのが、我々田舎に住む者にとって何かいい事ないか考えた時に、こんな事が浮かびました。社会では、コロナ禍を機に在宅ワークに取り組む企業等が増加しているようです。人口が減少傾向にある田舎と、在宅ワークを結びつけ、田舎に田が向くようになれば有り難いなと思つて

います。

コロナの撲滅は、日本いや全世界の人々の願いです。コロナ感染症対策として、①二度には完全収束して計画通りの活動ができる事を節に願つてゐるところです。

雑感（コロナ禍）

大町老人クラブ
中上林岩崎茂治

上林の大町で、老人会の世話役をしています。昨年は、コロナ一色の年でありました。老人会の活動として、例年ですと年内は総会のほか、奉仕活動として神社・寺の掃除等を行つてきましたが、昨年は積極的な呼びかけはできず、浮かびました。社会では、コロナ禍を機に在宅ワークに取り組む企業等が増加している

行事も大幅に縮小されました。中止にしたものもありました。このほか、祭・自治会行事も大幅に縮小されました。中でも祭については地域の重要な文化行事であり、コロナ禍は今も続いていますが、これが長く続くと行事の継承も心配しています。

協賛廣告

本紙広告掲載にご協賛いただいた各位に厚くお礼申し上げます。
今後共よろしくお願い申し上げます。

五十音順

“自律神経失調症”って何?

やる気がしない、不安感、不眠、イライラ、めまい、頭痛、耳鳴、動悸、胸苦しい、急に熱くなったり汗が出るなど、体調や気分がスッキリしない

こんな時は、漢方が効く!



お気軽にお相談下さい!

創業明治42年

綾部市本町2丁目3

赤尾漢方薬局 TEL 0773(42)0429

※ 店内の展示スペースは無料でご利用頂けます

社会福祉法人 綾部市社会福祉協議会 〒623-0012 綾部市川糸町南古屋敷5番地の1
TEL (0773) 43-2881 FAX (0773) 43-2882

一つながりあいを地域の中にー

住民一人ひとりができることで参加し、助け合い支えあって、
「だれもが安心して暮らすことができるまち」をつくっていきましょう

檜木製品 薪販売 広葉樹製材

(株) 安 達

〒623-0103 綾部市梅迫町中町39
TEL 0773-44-0067

“こごらへんの教科書”
マスコットキャラクターこごらちゃん家族



願いは一つ、
郷土の発展

あやべ市民新聞

角栄酒店
あづ木

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

コーヒー・お食事処

味 里

綾部市味方町石風呂46-1
TEL・FAX 0773-43-0478

あやべ印刷 株式会社

印刷のことなら何でも
ご相談ください

〒623-0064 綾部市中ノ町1丁目20
TEL 0773-42-0069代
FAX 0773-42-8069代

季節料理
宴会・ふぐ・仕出し

あわの

綾部市高津町長瀬2-3
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777

片付け・解体工事
承ります

E.Sサービス TEL:0773-49-1274

綾部市物部町金屋43 090-2283-4206 (平日 9:00~17:00)

綾部市老人クラブ連合会会員様ご優待

入浴料 100円引き (4名まで)

10名以上のご宴会 総額から 10%OFF

※料理単価 3,000円以上のご宴会に限ります

～ご利用の際は会員証をご提示ください～

あやべ温泉

京都府綾部市睦寄町在ノ向10
TEL 0773-55-0262

毎月第2、第4月曜日休館(祝日の場合は翌日)

老人クラブ出張指導受付中

費用は一切かかりません。【無料】
お気軽にご連絡下さい!!

『市の運動指導派遣事業の適用』

あやべ



綾部市青野町西馬場下27-2
TEL.0773-40-1788

そば・酒處

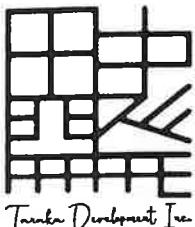


●営業時間 平日、土日祝祭日は
午前11時～午後3時

●定休日 毎週火、水曜日

〒623-0112 京都府綾部市上八田町鷺ノ前1
TEL (0773) 44-1191

もっといい街



住みたい街へ。



田中開発有限会社



〒623-0052 綾部市幸通り34番地1
0773-43-2330



tanbaumart 本部

京都府綾部市物部町北柏原27
TEL (0773) 49-1197

■アスパ店 TEL.0773-42-5979

■マイン店 TEL.0772-62-5321

住宅リフォームのお手伝い

バリアフリー・手すり・介護保険住宅改修など



自由設計リフォーム
Refine あやべ

ツバメ瓦斯株式会社
綾部市井倉町樋ノ元14-1

電話 42-5577 リファイン専用 42-8177

社会福祉法人 どんぐりの家

TEL 42-6957

○介護保険法指定

通所介護事業

居宅介護支援事業

地域密着型 認知症対応型通所介護事業

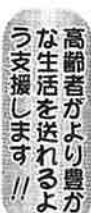
すこやかシニア教室



○配食サービス事業

西岡社会保険 労務士事務所

綾部市駅前通り28番地
TEL 0773-42-7851



福祉の総合施設です

- 介護支援、相談窓口 在宅介護支援センター あやべ西 TEL(0773)48-0186
- 在宅復帰へ向けたりハビリを 介護老人保健施設 あやべ TEL(0773)48-0186
- 日帰りでリハビリを受ける 通所リハビリテーションセンター TEL(0773)48-0186
- 在宅に訪問します 訪問リハビリテーション TEL(0773)48-0186
- 重度の介護が必要な方に 介護老人福祉施設 丹の国荘 TEL(0773)48-0701
- 在宅生活で介護が必要な方なら 訪問介護 (ヘルバステーションあやべ西) TEL(0773)48-0666
- ケアのついた快適な自立生活を送れる ケアハウス日向館 TEL(0773)48-0661

社会福祉法人 丹の国福祉会

〒623-0236
綾部市小畠町うずいの98-1

お食事・喫茶

ねむの木

綾部市栗原樋原 48-0820

DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1

TEL 0773-42-1055

貴方の大切な作品を飾る

額縁

いろいろ取扱っております
お気軽にご相談下さい お待ちしております
プリンターアイスク・書道・画材・額縁・印鑑

(有)はとや文具店

綾部市西町一丁目 西町アイタウン1番街 TEL42-0038

基本理念

(昭和38年制定)

老人福祉法

=老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、知識、経験を有するものとして敬愛されると共に、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障される。その知識と経験を活用して、社会的活動に参加すべく努める。

国、地方公共団体は老人の福祉を増進する責務を有する。

又、老人の福祉増進を目的とする事業振興を図ると共に、適切な援助に努める。

老人クラブ

=高齢者の自主的組織

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織・高齢者主体の介護予防、相互の生活支援の観点から活動、役割が期待される。

老人クラブ活動の一層の活性化。高齢者の生きがい健康づくりを推進し、明るい長寿社会実現と保健福祉の向上に資する。

府・市の対応

=老人クラブに対して

老人クラブ連合会との連携を図ると共に支援に努め助言、指導を行う。

助成事業

市民憲章

市民憲章は、世界連邦都市宣言第一号の綾部市が理念をうたったもので、今年制定47周年を迎えます。

- 一、平和をねがい、祈りのあるまちにしよう。
- 一、自治を高め、心のつながりのあるまちにしよう。
- 一、教育をたいせつにし、文化のかおるまちにしよう。
- 一、環境をととのえ、健康のあふれるまちにしよう。
- 一、産業をおこし、豊かなくらしのあるまちにしよう。
- 一、計画を定め、輝かしいあしたをひらくまちにしよう。

市老連市民憲章推進協議会
担当 出原

引き続いで

会員優待割引提携店の積極的ご利用を!!



(有)はとや文具

所在地：綾部市西町一丁目
電話：0773-42-0038

ギフト館(株)藤善

あやべ店
所在地：綾部市青野町東青野
電話：0773-42-5001

♨あやべ温泉

所在地：綾部市睦寄町
電話：0773-55-0262

♨栄温泉 うし乃湯

所在地：綾部市駅前
電話：0773-40-1126

仁丹堂薬局

所在地：綾部市相町
(府道沿い)
電話：0773-42-0708

綾部

みやこ寿司

所在地：綾部市幸通り14
(綾部郵便局西隣り)
電話：0773-42-2001
0120-272-385

バーマ・カット・あ染め・着付

サロン・ド・フォレ

所在地：綾部市睦合町真野
電話：0773-54-0811



*必ず「会員証」を提示して下さい。 *特定日の割引は、該当しない場合があります。

*発行 平成26年8月1日より。会員有効期間、令和6年7月31日まで。

令和3年(2021年)
市老連の日帰り旅行の予定

令和3年(2021年)市老連の日
帰り旅行は新型コロナウイルス感染
状況を熟慮しながら『秋』に計画する
予定をしています。ご期待ください。

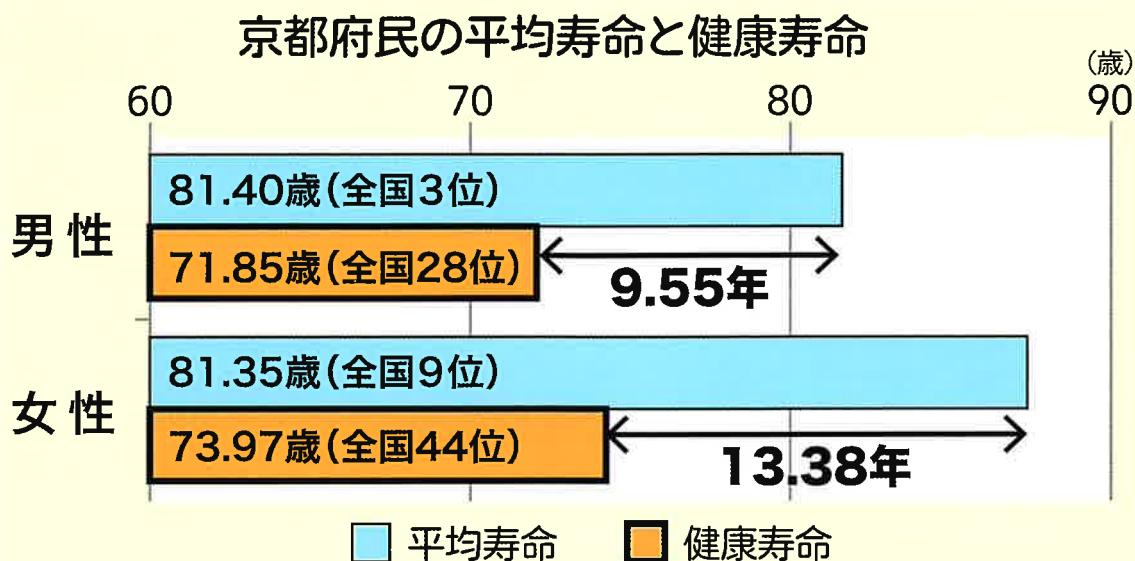
そこで今年も健康づくり事業の一
環として第3回目の測定を実施致し
ます。多くの皆様の参加をよろしく
お願い致します。

筋力などの身体機能が低下し心身と
もに弱ってきた状態や、75歳以降に
落ちるなど、また最近は特に新型コ
ロナウイルスの感染防止のため閉じ
こもりなど、悪循環が続くと寝起き
りとなり、自立した生活ができなく
なると言われています。

厚労省は、要介護認定になる手前の
フレイル予防対策にかかる健診を、
第39号に記載していましたが、未だ
具体的な実施段階に至っていません。
綾部市老連では、2019年度を
第1回、続いて2020年度に第2
回目の体成分測定を実施。延べ30
0人の方々に受検して頂きました。

今年も「体成分測定」
(衰えチェック) 実施予定





出店：平成27年度厚生科学研究補助金健康日本21(第二次)の推進に関する研究
平成28年国民生活基礎調査のデータより算出

綾部市の健康課題

- 脳内出血、男性の腎不全の標準化死亡比*が全国と比べて高い。
- 健診結果では、その発症リスクとなる高血圧・高血糖の該当者割合が京都府平均より高い。しかし、高血圧性疾患や糖尿病の医療機関受診率は府で最低の状況。
- 生活習慣では、運動習慣のある人の割合が府平均より低く、男性に飲酒習慣のある人の割合が高い。
- 高齢化率は、府内15市の中で2番目に高く、要介護認定者は増加傾向。

(* 標準化死亡比：人口構成の違いをなくして死亡率を比較する指標)

あやべ老連第四十号発刊にあたりご挨拶をいただいた山崎市長をはじめ、原稿や写真をお寄せ下さった会員の皆様、広告の掲載にご協力いただいた企業の方々に心から感謝し厚くお礼を申しあげます。本年度は新型コロナウイルスの為、市老連実施事業が中止となりました。しかし田中会長は三密を避け、二〇二〇年二月公式ワナゲ大会七五名参加。健長寿の為、体成分測定一三六名受検。十一月グランドゴルフ大会九十名参加。十二月単位クラブ会長研修会では「高齢者の安心安心暮らしのために」と題して開催されました。全老連社会奉仕の日、九月提出の奉仕事業写真十四クラブが掲載され、どのクラブも神社、公民館道路等の清掃です。老人クラブ今後の発展は、グランドゴルフ全国大会、公式ワナゲ全国大会、全国奉仕活動を実施すれば、テレビ新聞でPRされ、老人クラブは地域社会の共感と支持を得て一般市民に認知され、会員も増加し発展するに違いありません。

広報委員長
委員
林 佐堀 佐堀 佐
幹 佐堀 佐堀 佐
男 佐堀 佐堀 佐
横田 森永 塩見 森永 塩見
芳昭 幸代 繁雄 幸代 繁雄
芳昭 幸代 繁雄 幸代 繁雄

編集後記