

市老連きづがわ



加茂支部ゲートボール大会

コロナに負けず、前向きに！
老人クラブは一人一人が主役です！

「市老連きづがわ第3号」の発行にあたり、「一言」をおさつを申し上げます。
木津川市老人クラブ連合会、会員の皆様、日頃から連合会活動にご理解ご協力を賜い、誠にありがとうございます。
さて、令和2年度は「新型コロナウイルス」の感染が世界規模で広がり、多くの方が感染され、重篤化しやすい高齢者や基礎疾患のある方がおこくなりになるという、極めて残念な事態が発生しています。会員の皆様におかれましては、感染を予防するために不要不急の外出を控えられる等、これまで経験したことのない「自粛生活」を余儀なくされていることと思います。連合会の活動も、会員の皆様の「安全」を最優先に考え、残念ではありましたが計画してしまいましたが、その事業を中止させていただいたことが、令和3年度は「仲間づくり」や「生きがいづくり」につながる楽しい事業を計画していますが、「新型コロナウイルス」感染の収束状況を見ながらの実施になりますので、「ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。」

木津川市への要望活動ですが、令和2年8月25日に「木津川市からの支援のお願い」や「事務室の考え方」等4項目について「要望書」を提出させていただきました。同年9月28日に木津川市長から「回答」をいただきました。さて、回答の内容等を踏まえ、引き続き木津川市と協議調整を進めていますが、老人クラブが抱える諸課題をうづがわの解決に向け、役員一同、結束して取り組んで参りますので、会員の皆様からのご意見、ご要望等につきましても各単位クラブの役員を通じて、連合会に挙げていただければと思いますので、よろしく願います。
老人クラブは「会員の皆様、お一人お一人が主役」です。会員の皆様には「老人クラブに入会して良かった」と思っているだけで、より一層のご理解とご支援、ご協力をお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
さつとさせていただきます。



「あいさつ」
会長 中島 英一

木津川市老人クラブ連合会
会長 中島 英一

発行：木津川市老人クラブ連合会 木津川市木津川端 19 番地 木津老人福祉センター内 ☎ 0774-72-7434
編集協力：(株)博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎ 06-6797-0212

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護付 有料老人ホーム (入居時 要支援 要介護)

サンライズ木津

24時間対応の
介護サポーター医療支援体制を
お届けします

〒619-0213 木津川市市坂六本木76
お問合せ・資料請求・見学申込
☎ 0120-26-3410

「思いやり」をつなぐ。
ご利用者さまと職員との「居場所」を目指し、
私にできることを進めます。

※社会福祉法人 芳梅会

特別養護老人ホーム木津芳梅園

ショートステイ・デイサービス

木津川市産康山東大4-1 TEL(0774)72-8246

あすてくるケアプラザセンター

木津川市木津南道外40-8 TEL(0774)72-7500

あすてくる訪問介護ステーション

木津川市木津南道外40-8 TEL(0774)75-2039

http://www.houbaikai.com/

家族の「夢」と笑顔をつくる アスイルリフホーム

介護リフホーム 耐震補強 外壁塗装 水廻りリフホーム

お家の修理・リフホームの事なら
何でもお任せ下さい！

☎ 0120-583-088

【店舗】木津川市山城町椿井畑31-1 営業時間 9時～16時(火曜定休日)

吉村医院

内科・小児科

※日本老年医学会認定 老年病専門医

院長 吉村 陽

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

AM 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

PM 5:00~7:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

木津川市加茂町東2-6-12 TEL(0774)76-8424
http://www.yoshimura-jin.com

きずな郷

特別養護老人ホーム

お問い合わせ先はこちら

TEL 0774-66-2112

利用・介護に関する相談を受け付けております。

お気軽にお問い合わせ下さい。

三浦建設株式会社

金運向上 銭司聖天

人生相談 TEL 0774-76-4956

先租供養 光明山 聖法院

ごとう耳鼻咽喉科

みみ、はな、のど、めまい、みみなり

診療時間 月 火 水 木 金 土

AM 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 木曜・土曜午後・日曜・初日

近鉄木津川台駅前 ハーベス南側 日有

木津川市吐師山下1番地 吐師医院ビル2F

☎ (0774) 73-8733

8/28 府老連市町村老連リーダー研修会
ハートピア京都(7名参加)



〈講演①〉「転換期を迎えた老人クラブの活動とこれからの課題」

日本福祉大学 中川晴夫氏

超高齢社会で何が起ころっているか、高齢者の生きがいや高齢者の地域に与える役割について話されました。新型コロナウイルス対策から規模を縮小して行われ、府内から87名が参加し、講演はこれからの活動に役立つ、有意義な研修でした。

10/15 第41回京都府老人クラブ大会
ホテルルビノ京都堀川(3名参加)

〈大会宣言〉

- ①健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実
- ②高齢者の生活を支え合う「友愛活動」の積極的な取組
- ③クワラの解散防止と「会員増強運動」の一層の推進
- ④高齢者の「消費者被害」や「交通事故防止」に向けた活動の実践
- ⑤魅力あるクラブづくりと後継者・次世代リーダーの養成



講演の部は「歌と津軽三味線」で心も体もイキイキと題して女性津軽三味線ユニット「来世楽(らせら)」による演奏が行われ、大いに盛り上がりました。
表彰：育成功労者、優良老人クラブ、会員増強運動特別賞 等

令和2・3年度
木津川市老人クラブ連合会役員

役員名	氏名	支部役員等
会長	中島 英一	木津支部長 府老連理事
副会長	橋本 清司	加茂支部長
副会長	高嶋 良幸	山城支部長
副会長	植村 武司	山城副支部長 府・市老連若手委員
女性部長	田中 京子	山城支部女性部長 府・市老連女性委員
会計	中森 啓之	木津副支部長
監査	兎本 久和	加茂副支部長
幹事	中川百合子	加茂支部女性部長
幹事	杉山 幸子	木津支部女性部長
顧問	山守 和良	元・会長
顧問	大山 順子	元・女性部長

よろしくお願いします！



高嶋副会長

中島会長

橋本副会長

12/3 若手リーダー研修会
ハートピア京都(2名参加)



講演会とニュースポーツ体験が行われ、府内から46名が参加してニュースポーツを楽しみました。

講演では、大道芸人たつきゆうさんが笑い与健康について話され、大道芸が決まることに歓声が上がりました。楽しい講演会となりました。

コロナ禍でも楽しめるニュースポーツとしてフレンチボーリー情報センターの西尾和久さんから4つの種目が紹介され、参加者がゲームを行い熱戦が繰り広げられました。

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

木津川市老人クラブ連合会
会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
平素は、市の福祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。
皆様方には、会員の交流活動や地域社会の活性化にご貢献いただいております。深く敬意を表させていただきます。



木津川市長 河井 規子
地域社会の実現に
社会参加ができる

今後、人生100年時代が到来が予想されており、さらなる長寿社会におきまして、皆様が多様な形で社会参加できる地域社会の実現が求められております。
和2年度に「第9回木津川市高齢者福祉計画」を策定いたしました。皆様方が豊かな知識や経験を生かして、社会を支える一員として、主体的・自発的な就業、ボランティア活動、地域活動など、幅広く社会に参加、貢献していただけたらと思います。

令和2年度に「第9回木津川市高齢者福祉計画」を策定いたしました。皆様方が豊かな知識や経験を生かして、社会を支える一員として、主体的・自発的な就業、ボランティア活動、地域活動など、幅広く社会に参加、貢献していただけたらと思います。
市として新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、貴会の活動が制約を受けるだけでなく、私生活津川市老人クラブ連合会の後援にありまして、木津川市老人クラブ連合会の皆様方には、ご健勝とご多幸を心より祈念申し上げます。
皆様のご活躍に感謝申し上げます。



総合建設業
相楽土木建築(株)
木津川市木津南垣外46-2
TEL(0774)772-0018
FAX(0774)772-6630
営業時間 AM8:00~PM5:00
木津川市加茂町高田
TEL(0774)776-0200
http://www.citydo.com/sp/0774-76-0200

★民間車検工場★
各種自動車販売・車検整備・钣金・保険
(株)阪田モーター商会
木津川市山城町上粕西殿17番地
TEL(0774)86-3717 FAX86-5313
不燃物処理センター
木津川市山城町上粕西殿17番地

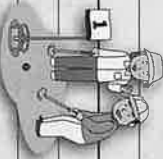
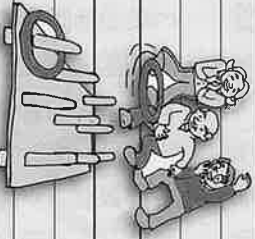
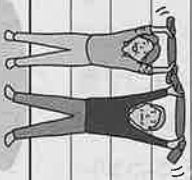
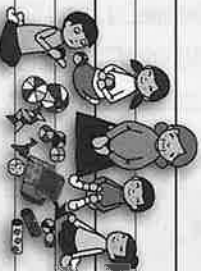
まちの美化に努める
庄司圭佑株式会社
地域住民の皆様方に少しでもお役にたてよう、日々努めてまいります。
木津川市木津雲村141-3
TEL(0774)73-2448 FAX73-2448
本社：木津川市山城町上粕西殿外2-3
TEL(0774)86-3252 FAX86-5440

タイヤ販売・取付 お見積り歓迎
TIRE FIT Kyoto
タイヤファイト京都
営業時間：10:00~18:00
定休日：水曜日
木津川市相楽11/京87-1 TEL(0774)26-9223
www.tirefit.jp

毎日の夕食を
ご自宅へ
お届けします。
夕食宅配
配達日は自由に指定OK
まずはお電話で！
☎(0774)772-0019
※一部配達出来ない地域があります

新車・中古車・カーナビ・保険
クルマの事なら何でも
お気軽にご相談ください！
浅田自動車工業 浅田 隆彦
木津川市市坂高座4-20
TEL(0774)772-0680
浅田自動車工業 浅田 隆彦

令和 3 年度 木津川市老人クラブ連合会関連 事業計画一覧

月	市老連・府老連	木津支部	加茂支部	山城支部
	令和 2 年度 監査	令和 2 年度 会計 監査	令和 2 年度 会計 監査	① 会長会議
	支部長会議	理事会(総会)	地区代表者会議(総会)	女性部長会議
4	第 1 回 理事会 府老連女性委員会総会 府老連若手委員会総会			
5		三役会議 第 1 回 保健体育及び若手部会 第 2 回 支部公式フナゲ大会男子の部 第 1 回 常任理事会 第 40 回 支部長杯ゲートボール大会 第 2 回 支部公式フナゲ大会女子の部 第 1 回 女性部交流会 第 1 回 福祉部会 全単位クラブ「社会奉仕の日」 役員会議 趣味の会 第 29 回 支部長杯フナゲ大会		春のグラウンド・ゴルフ大会 ① 健康づくり教室
6				
7	支部長会議 第 2 回 理事会 相楽郡連絡協議会との会議出席 府老連市町村老連リーダー研修会		加茂支部グラウンドゴルフ大会	第 3 回 公式フナゲ大会 施設感謝デー
8	社会奉仕の日 支部長会議 老人クラブ役員研修会 相楽市町村高齢者交通安全大会 山城フロッグ女性リーダー研修会	支部長杯公式フナゲ大会 (男女混合) 社会奉仕の日 第 2 回 女性部交流会 親睦日帰り研修旅行 第 2 回 常任理事会	加茂支部ゲートボール大会 社会奉仕の日	社会奉仕の日 ② 会長会議 
9				
10	第 6 回 市老連グラウンドゴルフ大会 第 6 回 市老連ゲートボール大会 第 4 回 市老連公式フナゲ大会 第 38 回 相楽親善ゲートボール大会 第 35 回 山城フロッグ親善ゲートボール大会 第 42 回 京都府老人クラブ大会	カラオケ交流会 憩いの集いの日 		秋のグラウンド・ゴルフ大会 ② 健康づくり (認知症予防) 教室
11	第 21 回 相楽市町村親善グラウンドゴルフ大会 第 9 回 山城フロッグ親善グラウンドゴルフ大会 第 38 回 相楽市町村親善ゲートボール大会 第 2 回 公式フナゲ京都府大会 第 1 回 相楽市町村親善公式フナゲ大会	第 3 回 女性部交流会 第 3 回 常任理事会 健康教室 	地域ふれあい事業 (小学校と交流事業) 地域ふれあい事業 (小学校と交流事業)	女性部友愛訪問活動 施設感謝デー 
12	若手リーダー研修会	リーダー研修会 (新年懇親会)	地域ふれあい事業 (小学校と交流事業)	高齢者ふれあいサロン新年会
1		役員会		第 7 回 カラオケ交流会
2	第 4 回 理事会 広報編集委員会 支部長会議	第 4 回 常任理事会 第 4 回 女性部交流会 第 5 回 常任理事会		③ 健康づくり (認知症予防) 教室 山城支部決算監査 山城支部会長会議・お別れ会
3	広報編集委員会	令和 3 年度 会員の表彰 (感謝状)		

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続・贈与等の土地建物の名義変更 遺言の相談・会社設立等	相続・税務申告・記帳代行 高瀬税務会計事務所 税理士 高瀬 哲也 木津川市州見台 4-5-3 OCEビル 201 号 TEL(0774) 73-0565	笑顔で地域を幸せに… 高橋商事株式会社 石油・LP ガス・カス器具・車検 自動車保険販売・中古車・レンタカー 木津川市木津川原 34-16 TEL(0774) 722-2321 FAX(0774) 722-0597 http://www.takasyoo.com	適度な運動で健康寿命をのばそう!! 木津川市南加茂台の フコインフットネス 株式会社 アクテイク 木津川市南加茂台 5 丁目 11-6 TEL(0774) 76-0666 FAX(0774) 76-0778 (無料駐車場完備)	税務・会計・相続・贈与 会社設立・建設業許可他 藤原総合会計事務所 税理士・行政書士 藤原 義明 税理士・行政書士 藤原 庸貴 税理士・社会保険労務士 大倉 康 木津川市木津宮ノ内 95-9 (いずみホール前) TEL(0774) 72-7711 (代) (Pあり) http://www.fujiharakaikai.com/
—— リサイクルは愛 —— 株式会社 アライの森 古紙・ドラッグストア・ユニバーサル 29 店舗 本社 木津川市木津奈良道 73 番地 TEL(0774) 72-1444 (代) FAX(0774) 72-3912	社会福祉法人 若竹福祉会 幼保連携型認定こども園 梅美台こども園 梅島のようにたくましく 野辺に咲く可憐な花のように 基本方針 愛をこめて育てる 木津川市梅美台 1-10 ☆一時預かり ☆子育てからかもクラブ TEL(0774) 71-8021 FAX(0774) 71-8071 URL: http://ymbd.ds.jp/unemidei/ ☆木津川市東部子育て支援センター TEL(0774) 71-8041	社会福祉法人 育宝会 認定こども園 州見台さくら 木津川市州見台 1-33-1 TEL(0774) 73-4150 認定こども園 木津さくら5の森 木津川市相楽台 4-2-5 TEL(0774) 71-4150	社会福祉法人 奈良福祉会 幼保連携型認定こども園 なごみこども園 木津川市梅美台 1 丁目 8 番地 TEL(0774) 72-7537 FAX(0774) 72-6753	後水尾天皇御願寺 大智寺 木津川市木津雲村 42-1 TEL(0774) 72-2500 FAX(0774) 73-9200



地区活動紹介



木津川市老人クラブ連合会
山城支部について

日城町の老人クラブの誕
 生は、昭和41年4月、1単
 位の連絡協議会として発足
 し、平成元年18単位クラブ
 の運営会となりました。本
 年度は、18単位クラブあつ
 たクラブも1つのまじかに3
 単位クラブまで減つてしま
 いました。
 例年ですと春・秋に開催
 するクラブバトル大会
 や第3回クラブ大会と年間

山城副支部長 富岡 正美

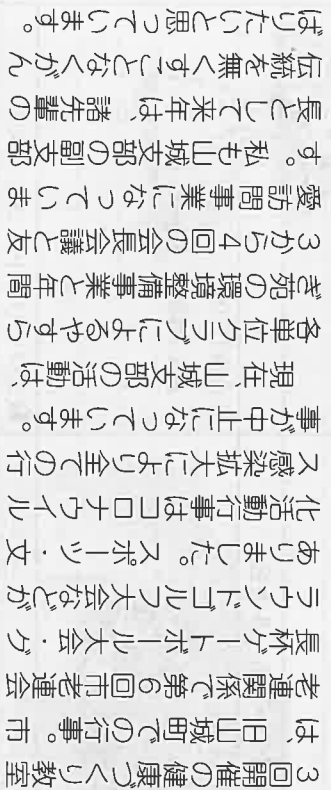


涯又ホーシの「公武
 輪投げゲーム」の機器を
 市老連木津支部からお借
 りし「還禮を過ぎた者が
 集会所に集いゲームを始め
 めました。

一昨年、シルバーニアフの健康増進と隣人との交流、親睦を図るために、生一ニアフを楽しむ会：公武輪投げゲーム等』を定期的に開催することが出席者全

笑和クニヅ事務局 白井 繁夫

泉川団地笑和クニツ
健康増進と親睦



風の賛同を得て決まっています。(名称：笑和タニツ)。

その後、令和2年2月、同会は泉川団地老人タニツ素善会(昭和62年1月に発足)を継承し、泉川団地笑和タニツと称し、地域社会に貢献する社会奉仕活動等に取り組んでいます。

しかしながら、新型コロナの影響もあり、今期の地域域内での公園、通学路の清掃活動をし、一方、鑑校はグループは各自が健康と安全に留意し、3密、消毒、安全に留意して、その都度健行の可否を決めて活動しております。

今後、新しい社会生活の中で笑し活動を行いたいと思っております。

木津 KIZU

児会ひだまり会 中森 啓之

14年前に、当会の有志で
ウニブンポルツを始め
つと会の承認を得てウニ
ブンポルツを創設しまし
た。

現在のウニブンポルツ
（男ら名、女ら名）で、毎
々曜日午前に木津健康ふれ
あひウニブンポルツで楽し
習しています。休憩時間
は四十分語に花を咲かせて
と共感しています。

14年前に、当会の有志で
ウニブンポルツを始め
つと会の承認を得てウニ
ブンポルツを創設しまし
た。

現在のウニブンポルツ
（男ら名、女ら名）で、毎
々曜日午前に木津健康ふれ
あひウニブンポルツで楽し
習しています。休憩時間
は四十分語に花を咲かせて
と共感しています。



た。入会後1年
して退会され
毎年ハス旅行
した。大型ハ
した。黒部峡
宮・輪島市・漆
わごじにきま
つかにだんだ
減じ、村だけ
雇えなけり、
クニツと合同
はひく續きま
つかに旅行会

加茂支部 橋本 清司

活動に参加したてて入会しました。その頃は私の村は約20ですが、会員数は80人を超えていました。そのため村の集会場が狭く全員が集まることができず、80歳になるとお酒を一本出して退会されてしまいました。入会後の生活はどうも伊年バス旅行に参加しました。大型バスが満員でした。黒部峡谷・鯉野神宮・鯉島村・彦路島等あちこちに行きました。そのうちにだんだん会員数が減り、村だけではバスが雇えなくなりました。他の老人クラブと合同になり、しばらく続きましたがそのうちに旅行会社が合同の

時代とともに
変わらぬ老人会

旅行にも細めなへなうバス旅行にお参れりました。その後は近場の神戸城村の田舎には近頃の田舎でございまして、お茶をいただきます。その後は、私の年代からして、私の年代から最後の方は家に縛られていた年代だと感じます。20年前は三十年代が面白いので、6歳の夫婦でも三十年代面白いので老人が楽しむのであります。その後の後自分が喪喪で嫌な思いをしたので自分の子や孫は自由にしてやうと感じます。田舎、老人夫婦や娘の老人が多くなつて老人会に入つて、いつでも個人の自由が楽しめるところになつたと思つても、今後とも団体生活や、団体活動を嫌う人はなかなか参加しないと思つます。このように魅力のある老人会をしてくれる方が今後の課題だと感じます。

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

外科・内科・整形外科
いさじ医院

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~PM 12:30	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~PM 4:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~PM 7:00	○	○	○	○	○	○	○

整形外科・リハビリテーション科
松井整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
18:00 ~ 20:00	○	○	／	○	○	／

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

医療法人 周寿会
はただ診療所
在宅療養支援診療所

診療科目／内科・精神科
休診日／土曜・日曜・祝日
木津川市市坂六本木76
まずはお電話ください

め
は
す
て

通所介護

芽吹

おひとりおひとりの個性と生活を大切にす
快適な環境で有意義な時間を過ごせる
地域の居場所

介護・医療・保育のことなら
らくじ全グループ

0774-86-5460

まずはHPをご覧ください。

<https://s-rakuiji.com/>  

地区活動紹介

加茂 KAMO 会が抱える問題点

当尾老人クラブ連合会 広西 貴博

令和 2 年度当尾老連のかじ取りを引き継いだのは良いが、コロナ禍で人とのふれあいは制限された年である。高齢者の団体活動においても、会食を伴う会合等は自粛。例年であれば今頃、一泊二日のバス旅行が待っていた。今年はコロナ禍で、二ベルの魅力もあったが中止。怖がって閉じこもりは心身を害し、つまづききこい少なくなっている参加者である。80 歳を超え足が遠のく人、現役で 70 歳まで働いてく人など活動状態も縮小されつつあり、今後工夫が必要。当地区は、今後の会合に必要となる改修が必要。今、会が抱える改修が必要。問題点である。



ゲートボール大会 (10 月 30 日 5 チーム)

休憩談話

ゲートボールは日本生まれのスポートです。1947 年、戦後の日本混乱の中で満足な遊び道具のない子どもたちのために、北海道芽室町の鈴木栄治氏がヨーロッパの伝統的な競技「クロケット」をヒントに考案されました。手軽で体力的な負担も少ないという特性から、高齢者に適したスポーツとして脚光を浴び全国各地に普及されました。現在、国内ではゲートボール離れが進んでいます。ですが、どんなスポーツも、チームが起ると愛好者は一気に増えました。が、本場にプレーがしたい愛好者だけが残り、本来の姿に戻りました。一方、海外では発展傾向にあり 50 カ国 600 万以上の方が楽しんでいます。



環境美化活動風景

9 月に環境美化活動を実施。そんな中、役員で 6 月、えまさんでした。急な中止にせざるを旅、そして新年会は残し、にされてきた総会。た。その結果、会費が募活動については、新型コロナ感染を考えて 15 名のしかし、令和 2 年度の活動については、新型コロナ感染を考えて 15 名の活動を進め、健康増進を目的として活動して

当地区は、本津町の西にある、共楽会、喜楽会、幸楽会、友楽会の 4 つのクラブ

本津 市坂老人クラブ連合会

駒 義昭

施 (手洗い、消毒、マスクをして)。コロナ感染が一日でも早く収まり、普通の活動ができることを願っています。



私たちは、本津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ゲーム、カラオケなど新人会員の招待、2 つの

①新年会 (総会) 主な会務は次の通りです。

会長は、毎年満 60 歳以上の方が会員です。女子 40 人、48 世帯の 4 割強

②親睦旅行 最近が高齢者が多く、旅行が多くなりました。

③集金場の清掃 毎年 7 月下旬

④慶事 会費が米寿を迎えた時、祝い品を贈ります。

ちよろず会の活動

会長 植村 武司



平成 19 年秋季親睦旅行 三河湾吉良温泉

内科・小児科 若菜 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 6:30~8:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜日・祝日・木、土曜午後
本津川市山城町椿井戸 27-1
TEL (0774) 86-2064

白内障の目出し手術 みる眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~14:00	○	12:00	13:00	○	13:00	○
15:30~18:00	○	○	○	○	○	○

相模郡精華町桜が丘 4-24-11
TEL (0774) 72-1120
http://mucclinic.jp

内科・消化器内科 山口 医院

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

※午後予約診・往診あり
本津川市加茂町里南古田 13-4
TEL (0774) 76-0505 日有り
http://www.yamaguchi-in.net

小児科・内科 つなもと 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日
本津川市兜台 3-3-1
(兜台郵便局北隣)
TEL (0774) 71-5400

内科・小児科・放射線科 飯田 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00 (月・火・水・金・土)	○	○	○	○	○	○
午後 5:30~7:00 (月・水・金)	○	○	○	○	○	○

本津川市本津町瓦谷 56 日有り
TEL (0774) 72-0055

お薬手帳とは? 自分が使っている薬の名前・量・日数 使用方法などを記録できる手帳

＊お薬手帳を持つメリットを知りましょう＊
・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
・旅行先で病気になる時などお薬手帳があれば、飲んでいてる薬を正確に伝えられます。

処方せん受付 うさぎや薬局

加茂店 本津川市加茂町里南古田 13-4
TEL (0774) 76-7711 FAX 76-7722
桜が丘店 相模郡精華町桜が丘 3-2-1
TEL (0774) 73-6718 FAX 73-2818
本店 相模郡精華町桜が丘 3-24-5
TEL (0774) 75-1166 FAX 75-1167

漢方のすずらん薬局

TEL 0774-71-4333

□漢方 すずらん薬局へ送薬
□info@wasase-pharmacy-suzuran.com
□本津川市相模町下 42-9
□営業時間 9:00~18:00
□定休日 木・日・祝日
□駐車場有り

フロンティア薬局 本津駅前店

月	火	水	木	金	土	日
9:00~20:00	○	○	○	○	○	○

●本館日は 17:00 まで
本津川市本津駅前 1-24
(時間外は郵送対応)
TEL (0774) 71-3646 FAX 71-3647

会 員 の ひ ろ ば

地区活動紹介



て農産物をゲットするのが原
店て楽しんでた輪っかを投げ
説明しますと言葉が夜
を御存じですか。簡単に
皆さんが公式輪投げ、ゲー

加茂 岸本 達志
加茂支部

公式輪投げゲーム
「ボケ防止、と
認知症、予防を!!

現在の会員状況は、
※人数 男性6名・女性14
名・計20名
※年齢 64歳～94歳
※練習日 毎週金曜日
午後1時30分～3時30分

型です。一方、公式輪投げ
ゲームは点数をゲットし高
得点を競うゲームです。要
は簡単です。手軽に誰でも
直ぐにできます。そして、
「適度の運動と数と数字の
暗算力が、養われます。

東町寿会、会員36名で
年齢別内訳は70歳代8名、
80歳以上28名で組織されて
います。
新規の入会者は、この数年
間ありませんので、高齢化
が進み、会員数は減少の一
途です。
このような状況の下、活
動への参加者が少なくない
といわれています。

東町寿会 栗本 久和

東町寿会と船屋三老連



会員の皆様こんにちは
は、当北河原支部は会員数
五十六名、その内八十五歳
以上が二十一名と年々平均
年齢は高齢化しております

山城 高嶋 良幸
山城支部

ボウリングア活動
GOTO

会」があります。この3つ
三老連」と呼ばれています。
二老連合同の活動として
て、木津川堤防の空き台・
空き瓶回収清掃活動や日帰
り研修バス旅行があります。
しかし、昨年から新型
コロナウイルス感染症拡大
防止のため、現在東町寿会・
船屋三老連の活動はすべて
中止しています。
感染症が終息して、活動
が再開できることを願って
やまません。

が土地柄周囲を田畑に囲ま
れており、毎日米や野菜作
りを楽しみながら、人たちが多
く、豊饒の担い手となって
毎日楽しく作業に携わって
おります。夏は涼しく早朝
から20名程度の会員が総て時
間差心地良い汗を流した
後には農地の環境は良見え
る程に寂しく、緑に囲まれ
た里が甦ります。これに
もうお盆には、先祖様への
墓参りが気持ち良くお参り
することできます。
まだ、毎年恒例の10月の
「やすらぎ苑」の環境整備
にも同じメンバーが積極的
に参加して頂いており、受
け持ちの周囲の雑草の刈り



船屋三老連 日帰り研修バス旅行 (京都・伏見)

取り等々で各支部の会員の
皆様方が気持ち良く使用で
きる安心の場を占めています。
か日頃の感謝と会員一同か
自的に参加しております
す。
なお、昨年度はコロナ禍
で大変な年となりました
が、未だこの先が不安視
されております。世老連の
皆様におかれましては十分
に気を付けて頂き、平穩な
日々が早く訪れなまでのよう
なサークル活動ができます
ことを念じております。
令和三年初春連

物です。
やすらぎによる提供の賜
多くは地域の方々の入れ
どが可能なの旬の食材の
らやっています。そんな
スウィーツ一回で楽しみなが
を基本にした献立作りも、
家庭料理の提供や、食育
何の食材で安価で美味し
ニア活動の時間です。
9時～午後2時がメイン
見曜日から金曜日の午前
した。
として」の開所が実現しま
事業」の補助金により「ま
「地域力再生プロジェクト
平成20年7月、京都府の
杉山 幸子
木津支部

多世代が集う
憩いの場
『よつといで』

令和2年、新型コロナ
状況下での活動報告等を
いただきました。ご協力
あいなっております。
いきました。誰も経験し
たことのない状況下で、
年が過ぎようとしていま
す。
そのような状況下、市
老連「きづがわ」第3号
富田 正美 (山城支部)
中川百合子 (加茂支部)
富田 通男 (木津支部)
〈広報紙編集委員〉
く御礼申し上げます。

編集後記

支部に原稿依頼し、この
状況下での活動報告等を
いただきました。ご協力
あいなっております。
いきました。誰も経験し
たことのない状況下で、
年が過ぎようとしていま
す。
そのような状況下、市
老連「きづがわ」第3号
富田 正美 (山城支部)
中川百合子 (加茂支部)
富田 通男 (木津支部)
〈広報紙編集委員〉
く御礼申し上げます。



日々の利用者は約20人、
一人住まいの高齢者男性も
多く、親子やカップルの日
には、子どもの笑ひまに癒
えられます。毎日本津川市広
報に掲載しています。献立
表はホームページで、見使
うは市役所コーナーにあり
ます。場所は人権センター
の古民家です。是非一度お
越し下さい。

つながりの輪広がる、ほっとできる居場所です
つなぐ「よつといで」
みんな「よつといで」
(子育て・高齢者支援ボランティア団体)
電話 0774-72-9910
住所 木津川市木津清水 106
(人権センターの西となり)
ホームページ <http://web1.kcn.jp/yottoide/>
「よつといで」は食育として、地域の旬の野菜を品
数多く使って日替わりランチを提供しています。
※ランチ、各行事参加の場合はご予約をお願いします。

老人クラブの仲間づくりで健康長寿を実現しよう！



老人クラブの始まりは、開こうとする先人たちのよつて、老後の不安を感じている仲間や老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、次々と老人クラブが結成されていったといわれています。当初の老人クラブは高齢者の親睦の場としてスタートしましたが、「高齢者が集い、生きがいを高めること」「行政や社会に働きかけ、高齢者福祉を推進する世論を高めること」が目的になり、社会に受け入れられ、地域に根を下ろしていききました。

最近の研究データから、身近な組織やグループに参加し、活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

高齢者にとって健康で長生きできることはとほとほ幸せなことではありません。これまでも健康は、「個人の努力」と考えられていましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。

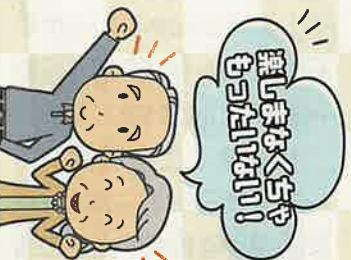
老人クラブ加入のメリットは何かと問われることがありますが、活動に積極的に参加を呼びかけ、積極的

あります。すでに参加されている会員の最大のメリットは「楽しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えられています。これから高齢者社会に高まること「行政や社会に働きかけ、高齢者福祉を推進する世論を高めること」が目的になり、社会に受け入れられ、地域に根を下ろしていききました。

私たちの目指すこと

未加入の方には、「楽しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という「老人クラブのメリット」を共有していただけるように次の取り組みを通じて仲間づくりに努めまして。

勧誘 あなたも一緒に健康長寿を目指ませんか？



老人クラブは幅広い活動をしています。クラブの存在や活動内容を「存じない方が少なくありません。さまざまな機会や方法によって、所属クラブなどを広げPRしましょう。

PR 「老人クラブ」を「存じでかく」

新型コロナウイルス感染症に気をつけて「通いの場」に参加するための留意点

①マスクの着用、②人と人との距離の確保、③手洗いを心がけましょう

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、



できるだけ2m（最低1m）

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、「記録」するようにしましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- 症状がなくても「マスク」を着用しましょう
- こまめに、水と石けんでする「手洗い」を心がけましょう
- 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の「換気」を行いましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう



～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



《厚生労働省のパンフレットより》

地域クラブの無いせんか？

「地域に老人クラブはありません。クラブの無いところがあります。本津川市老人クラブ連合会事務局（電話7217434）にご相談ください。



お気軽に電話ください

◆ご協賛の皆様へ御礼

広報紙「市老連きづがわ」の発行にあたり、広告掲載のご協賛を賜り、厚くお礼申し上げます。本紙は会員の生きがい向上、交流のためにさらに内容の充実を励んでいます。どうかこの趣旨にご賛同いただき、今後も倍のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本津川市老人クラブ連合会

私たちは、本津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

JR奈良線たなくら駅西口

内科・眼科 呼吸器科 **小沢医院**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:30～12:30

午後4:00～6:00

休診日 日曜、祝日、火曜、木曜、土曜午後

本津川市山城町平尾南戸112

TEL(0774) 86-0630

内科 小児科 呼吸器科 **たけもとクリニック**

生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:00～12:00

午後5:00～7:00

休診日 日曜、祝日、木曜午後、土曜午後

本津川市梅美台1-1-1

フォレストモビル本津川

TEL(0774) 75-1122

呼吸器内科・消化器内科 **河村医院**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:00～12:00

午後5:00～7:00

休診日 日曜、祝日、木曜午後、土曜午後

本津川市相楽台2-2-15

TEL(0774) 72-0130

内科 小児科 消化器内科 **くろだクリニック**

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:00～12:00

午後6:30～19:00

休診日 日曜、祝日、木曜午後、土曜午後

本津川市城山台7-43-3

TEL(0774) 73-0255

水まわり・リフォームの事なら ご相談安心の地元業者へ **西脇産業**

30年の実績と信頼

お見積り無料 まずはお電話

TEL(0774) 76-7070

永代供養付屋外式納骨堂 **山田霊園**

メモリアルプランバリエーション

TEL 0120-39-0765

歯科・小児歯科・矯正歯科 **住岡歯科医院**

歯学部士 住岡 龍一

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:00～12:30

午後4:30～7:00

休診日 日曜、祝日、火曜、木曜、土曜午後

加茂町里東島19-1

TEL(0774) 76-2407

一般歯科・歯科口腔外科 **ふじわら歯科クリニック**

矯正歯科・小児歯科

健康保険取扱 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前9:30～13:00

午後14:30～19:00

休診日 日曜、祝日、火曜、木曜、土曜午後

本津川市梅美台4-12-17

TEL(0774) 75-1848

介護付有料老人ホーム **白寿苑**

奈良市法蓮佐保山1-8-30

TEL 0120-33-4165

緑茶がもたらす効果と効能

緑茶に含まれるタンニンが胃の動きを活発にし、腸の蠕動（ぜんどう）運動を盛んにします。

