

やすらぎ

No.61
2021.7.15



「旬を終えて」撮影 瀬野 英三

CONTENTS

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------------------|
| 002 | 令和3年度 第1回理事総会 | 012 | 令和3年度 新任単位クラブ会長紹介 |
| 003 | 令和3年度 活動方針と重点 | | ブロック紹介～長岡中学校区～ |
| 004 | 会長あいさつ・市長あいさつ | 013 | ブロック紹介～長岡第二中学校区～ |
| 005 | 令和3年度 市町村・地域自治功労者表彰 | | ブロック紹介～長岡第三中学校区～ |
| | 令和3年度 主要会議予定 | 014 | ブロック紹介～長岡第四中学校区～ |
| 006 | 組織活性部からのお知らせ～アンケート～ | 015 | 日帰り旅行・送迎プランのご紹介 |
| 007 | 各部だより～健康づくり部～ | 016 | |
| 008 | 各部だより～健康スポーツ部～ | | ご協賛をいただいた皆さま |
| 009 | 各部だより～社会奉仕部～ | 018 | |
| 010 | 各部だより～女性部～ | 019 | そろそろ考えてみませんか？ 相続のこと(第4回) |
| 011 | 各種用具の無料貸し出しご案内 | 020 | 交通安全だより・編集後記 |
| | やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会紹介 | | |



令和3年度 第1回理事総会

新型コロナウイルス新規感染者増大に伴う緊急事態宣言発出直前の4月23日(金)、市立中央公民館3階市民ホールで令和3年度第1回理事総会を開催しました。

岩永英光常任理事の司会のもと行われた第1部式典では、主催者を代表して今堀正嗣会長が、来賓を代表して中小路健吾市長ならびに田村直義市議会議員があいさつを述べた後、功労者に対する表彰式へと移りました。

表彰式では、市長表彰3名、会長表彰16名が表彰され、会場から労いの拍手が送られました。その後、受賞者を代表して久寿会の山本登喜男会長から謝辞が述べられました。

休憩をはさんで行われた第2部理事会は、議長に八寿会の武田昭夫会長が選出され、以下の議案を審議しました。



中小路市長



田村議長

- ◆第1号議案 令和2年度 事業報告の件
- ◆第2号議案 令和2年度 収支決算報告の件
会計監査報告
- ◆第3号議案 令和3年度 活動方針と重点(案)の件
- ◆第4号議案 令和3年度 事業計画(案)の件
- ◆第5号議案 令和3年度 収支予算(案)の件

各議案とも質疑応答が行われた後、賛成多数の拍手をもって可決され、令和3年度第1回理事総会は無事に幕を閉じました。

◆表彰者一覧 (敬称略)

●市長表彰

濱上 幸子 (谷田たちばな会)
山本登喜男 (久寿会)
小倉 忠男 (調子福寿会)



●会長表彰

吉田 里盛 (馬場薊寿会)
中山 次男 (長楽会)
若林 秀夫 (栗生寿クラブ)
西村 千秋 (北開田ふれあい会)
鹿田キヨ野 (うぐいす台ほっこり会)
森田 修 (田内豊寿会)
二宮 章 (あかねクラブ)
井上トシ子 (小畑町健生会)
坂井 延子 (小畑町健生会)
安藤 宏 (明星水楽・遊会)
金谷 勝三 (西片泓常磐会)
五十棲忠男 (古市福寿会)
村田 光彦 (竹友会)
衣川 幸夫 (谷田たちばな会)
西村美智子 (谷田たちばな会)
小林 良子 (長岡京セーブクラブ)



令和3年度 活動方針と重点

I メインテーマ

のばそう！ 健康寿命、担おう！「いきいき・あんしん」～ささえあいのまちづくり～

II 基本方針

やすらぎクラブ長岡京は本年度50クラブ、2,580名余の高齢者市民を代表する組織として、一人ひとりの生きがいの充実を基盤に「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を始めとする多彩な活動を推進します。引き続き会員増強運動を積極的に推進し、若手高齢者等の加入促進による老人クラブの組織強化と活性化を図ります。また、高齢者社会の一員として行政や関係機関・団体と連携・協力し、高齢者が安心して暮らせる「ささえあいのまちづくり」に、単位老人クラブと協働して実現を目指していくこととします。すべての活動について同世代市民へ情報発信をおこない共に課題に取り組むことを呼びかけることとします。

III 事業の重点

一昨年に始まった「新型コロナウイルスの感染拡大」に健康面に大きな影響を受けつつある我々高齢者は、「新型コロナウイルス感染の鎮静後」を含め対応は極めて複雑になりつつあります。そのため「引き籠り防止・認知症対策」「フレイル予防・スポーツ強化」と共に「情報の共有と情報の発信強化のための仕組みづくり」に取り組みます。

1. 全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を引き続き展開します。とりわけ「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」を積極的に推進します。
2. 会員増強運動策（シニア大学・いきいき交通安全教室）を引き続き推進します。昨年度事業に更に工夫を凝らし、会員の純増・加入促進に努め、老人クラブの組織強化と活性化を図ります。
3. ニュースポーツの普及や新たな同好会を立ち上げ、若手高齢者等の加入促進による老人クラブの組織強化と活性化を推進します。
4. 自治会長会・民生児童委員協議会・社会福祉協議会等と協同し、老人の強みを生かした地域の子ども達や要支援者の見守り活動等に参画するとともに、老人クラブの意義・役割の理解を進め、老人クラブ数・会員数増加へ繋がります。
5. 健康づくり推進員を中心に介護予防リーダーを養成し、老人クラブ会員や一般高齢者を対象に、「フレイル予防」や「高齢者向け健康測定」の普及に努めるとともに、地域に健康づくり・介護予防の輪を広げ、要介護者・徘徊者の減少に寄与します。
6. 各執行部を中心に、単位クラブが行う高齢者相互支援・友愛訪問活動などを積極的に支援し、自助・共助（互助）の老人クラブ活動を推進します。
7. 世代間交流、子育て支援活動や地域（子ども）見守り活動など、安全・安心のまちづくり活動を関係機関・団体と連携・協力して推進します。
8. 会員増強運動の推進のためマスコミの活用や情報誌「やすらぎ」の充実など、積極的な広報活動を展開するとともに、クラブ活動での安全・安心のため安全基金のPRをおこないます。
9. 単位クラブの解散・休会・退会を防止するため、組織活性部会（ブロック長会議）・会長連絡会議（ブロック会議）で継続的な懇談を進めるとともにサポート体制を築きます。
10. 全老連・府老連の事業には積極的に参加し、行政を始め関係機関・団体と連携・協働して、より一層の充実を図り、魅力ある老人クラブの発展と社会的な役割を果たすために努めます。

会長あいさつ ～明るく楽しく過ごしましょう！～



やすらぎクラブ長岡京 会長
いまほり まさつぐ
今堀 正嗣

令和3年度第1回理事総会が4月23日(金)、市立中央公民館内市民ホールにおいて、中小路健吾長岡京市長ほか来賓の皆様のご出席を賜り、無事に開催することができました。

新型コロナウイルス感染症予防対策のガイドラインに従い、極力委任状の提出をお願いし、必要最小限の参加人員での開催となりました。中小路市長より特別にコロナワクチン集団接種の予約についてお話を賜り、大変参考になりました。

今年度の市長表彰は、濱上幸子さま(谷田たちばな会)、山本登喜男さま(久寿会)、小倉忠男さま(調子福寿会)の3名、会長表彰は中山次男さま(長楽会)ほか15名が受賞されました。また、受賞者謝辞として、山本登喜男さまから力強い決意とお礼のお言葉をいただきました。やすらぎクラブ長岡京に対し、期待できるような体制づくりを行ってまいります。

現在、長岡京市は緊急事態宣言中であり、5月20日現在感染者が400名を突破し、府下では宇治市に次ぎ第2位と多数の方々が感染されています。京都府老連、乙訓地区老連、長岡京市の公共施設(貸館)が休館、また地域の自治会館その他公民館および集会所の各種行事が中止となって皆様方のストレスが続く毎日ではありますが、京都マナーを守り個人個人の強い気持ち・気概をもって乗り切りたいと思います。

ワクチン接種が6月から高齢者対象に実施され、8月～9月には普通の生活ができるように、やすらぎクラブ長岡京および各単位クラブが活発に活動できるように、ポストコロナに向かったの準備をしましょう。

人生苦もあり楽もある
これからの人生 明るく楽しく
過ごしましょう!!



市長あいさつ ～新たな様式での活動を～



長岡京市長
なかこうじ けんご
中小路 健吾

新型コロナウイルス感染症の世界的流行から1年以上が経過いたしました。京都府では、今年度に入り3度目の緊急事態宣言が発出されるなど、本市におきましても、引き続き感染予防の基本である、

マスクの着用、手洗い、こまめな消毒、3密を避ける取り組みなどを徹底し、皆様と一緒にこの難局を乗り越えていきたいと思っております。

ワクチンの接種が5月より本格的にスタートいたしました。一人でも多くの方が可能な限り早く接種していただけるよう安心・安全なワクチン接種の環境づくりに最善を尽くしてまいります。

やすらぎクラブ長岡京の皆様におかれましても、長期にわたり新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組んでいただいておりますことに、改め

て深く感謝を申し上げます。昨年度からの様々な事業や活動が中止することで外出頻度が減ってしまうことにより、高齢者の体力低下や社会的孤立が懸念されます。高齢者の健康を守り、地域のつながりを維持する観点からも、活動の再開方法を模索されているところであると思われます。新しい生活様式をもとに、1日でも早く感染防止に配慮した活動が再開できるよう、皆様とともに創り上げてまいりましょう。

結びに、やすらぎクラブ長岡京の今後益々のご発展とご活躍を心からご祈念申し上げまして、挨拶といたします。

令和3年 7月



京都府開庁記念日 記念式典において、 やすらぎクラブ長岡京が表彰されました！



中小路市長に報告後、笑顔で記念撮影

6月19日(土)、京都府立府民ホール・アルティにおいて、令和3年度京都府開庁記念日の記念式典が開かれ、やすらぎクラブ長岡京から今堀会長が出席しました。

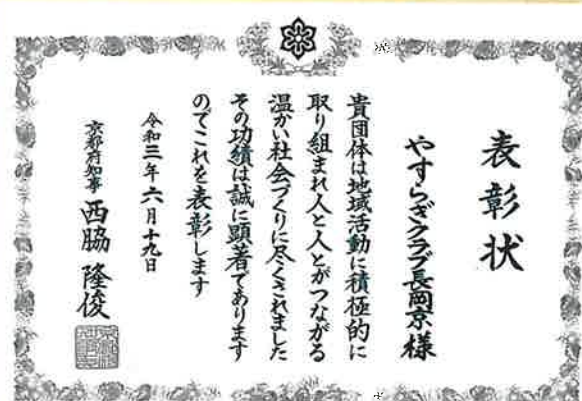
1868年6月19日に開庁されたことを記念して毎年実施されている式典で(去年はコロナ禍で中止)、やすらぎクラブ長岡京は市町村自治の振興と発展、地域の課題に対応した

【市町村・地域自治功労者／やすらぎクラブ長岡京】

クラブ員が高齢者の交通事故防止活動、市や警察署と連携した交通安全教育の企画・立案・参加者募集、小学校における自転車の乗り方指導に取り組むなど、高齢者の社会参加、多世代交流、地域の活性化に貢献

住みやすい地域づくりの推進に功労のあった団体として『市町村・地域自治功労者』の表彰を受けました。

西脇知事から表彰状を受け取った今堀会長は中小路市長を訪問し、「これまでの取り組みが評価され、とてもうれしく思います」と受賞を報告しました。また、中小路市長ならびに田村市議会議員長からお祝いのメッセージをいただきました。



令和3年度 やすらぎクラブ長岡京 役員会議日程

校 区	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
役員会議	こらさ	1日(木) 13:30～ 15:30	5日(木) 13:30～ 15:30	2日(木) 13:30～ 15:30	7日(木) 13:30～ 15:30	4日(木) 13:30～ 15:30	2日(木) 13:30～ 15:30	13日(木) 13:30～ 15:30	3日(木) 13:30～ 15:30	3日(木) 13:30～ 15:30

企画委員会(総務部・事務局・組織活性部)は必要に応じて行う

令和3年度 やすらぎクラブ長岡京 ブロック会議日程

校 区	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ブロック長	こらさ						9日(木) 13:30～		会長研修会	
長 中	こらさ	1日(木) 10:00～		2日(木) 10:00～			2日(木) 10:00～			
二 中	今里 自治会館		9日(月) 13:30～			8日(月) 13:30～		17日(月) 13:30～		
三 中	きりしま苑	15日(木) 13:30～		16日(木) 13:30～			16日(木) 13:30～			
四 中	こらさ		5日(木) 10:00～		7日(木) 10:00～			13日(木) 10:00～		

組織活性部からのお知らせ

部長 内藤 治代



組織活性部では全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を引き継ぎ、この件について各項目において皆さまより下記のアンケートをいただいて内容を検討し老人クラブの組織強化と活性化を図り、スポーツ大会や健康・生きがい・仲間づくり活動を積極的に支援したいと考えています。つきましては、下記アンケートにご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

「単位クラブ友愛」についてのアンケート (1問ずつ、すべてにお答えください)		あてはまる方に ○をつけてください	
①	交流サロン活動をしていますか？ (例)喫茶・女子会など、情報交換会や通いの場	はい	いいえ
②	声かけ・見守り・安否確認をしていますか？	はい	いいえ
③	訪問活動をしていますか？ (例)話し相手・病状確認・情報提供・生活支援	はい	いいえ
④	仲間づくり活動をしていますか？ (例)サークル・趣味・情報交換・新しい活動(サークル他)	はい	いいえ
⑤	高齢者相互支援活動がありますか？ (例)見守り・日常支援(介護生活補助、家事、買い物)	はい	いいえ
⑥	安心・安全のまちづくり活動をしていますか？ (例)パトロール・情報共有システム・見守り	はい	いいえ
⑦	近隣クラブと連携・コラボをしていますか？ (例)共同開催・行事参加	はい	いいえ
⑧	クラブ活動に参加して、笑いの機会を増やしていますか？ (例)新しい参加者がいましたか？	はい	いいえ
⑨	単位クラブでスポーツ活動をしていますか？	はい	いいえ
⑩	笑いのある集会をしていますか？	はい	いいえ
《コメント欄》			

上記アンケートを提出してもらうとともに、コメント欄に単位クラブでの問題事項、やすらぎクラブ長岡京への要望事項などを記入していただきますようお願いいたします。

提出期限：令和3年7月20日(火) 事務局まで

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

健康づくり部

部長 丸山 利恵子

コロナ禍で単位クラブや同好会の活動は休止を余儀なくされていますが、徐々にワクチン接種も始まっていますので、希望をつないで新しい計画を立てたいと思います。自粛期間を経る中で、フレイル予防にもあがっている運動・栄養(食生活)・社会参加の大切さを痛感しました。誰もが健康長寿を全うできるよう、各単位クラブと情報共有・連携を図っていききたいと思います。

★緊急事態宣言明けに実施したいもの

- ・健康づくり推進員部員の集まり
- ・健康づくり推進員7名を新しく迎え、介護予防リーダー研修およびフォローアップ研修
- ・フレイル予防について各単位クラブが足並を揃える
- ・各種スポーツ、サロンや同好会活動をガイドラインなど遵守して活発化する

新型コロナウイルス感染症拡大に伴うおうち時間を健康にお過ごしいただくために(高齢者のみなさまへ)

うつらないために、
うつさないために

- ☑ 感染症予防を徹底しましょう。
- ☑ 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。



楽しく・無理なく
フレイル(虚弱)予防を

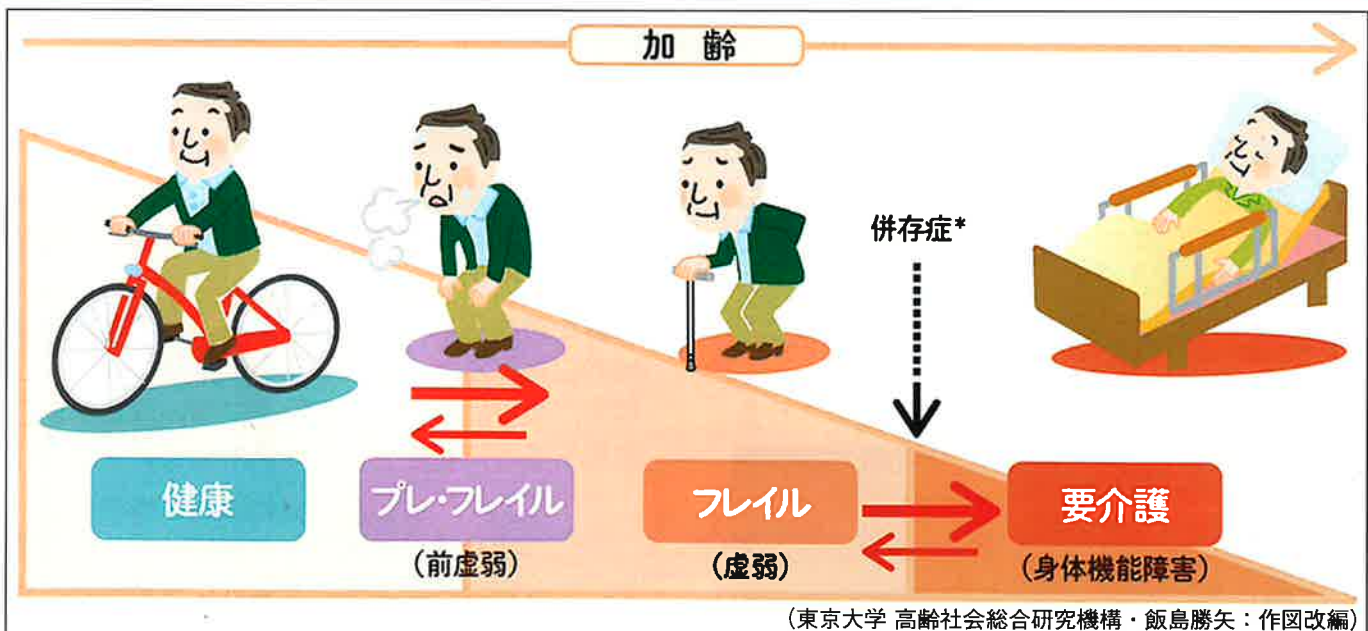
感染症予防に気をつけながら、健康を維持していくことが大切です。

- ① 食事・口腔ケア
3食しっかり、多様な食品をバランスよくとりましょう。
食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- ② 運動
ご自身のペースで散歩や自宅でできる体操などに取り組みましょう。
- ③ 人との交流を
電話、メールや手紙などで、家族や友人等とつながりを保ちましょう。

制作: 京都府・NPO法人元気アップAGEプロジェクト

フレイルかどうか5項目チェック

※5項目のうち3項目以上 ⇒ フレイルの疑いあり



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図改編)

- ① 1年で体重が4~5Kg減った
- ② 疲れやすくなった
- ③ 筋力(握力)が低下した
- ④ 歩くのが遅くなった
- ⑤ 身体活動量が減った

フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」が主な3本柱です。ウォーキングや筋力トレーニングなどで足腰の筋肉を鍛える、タンパク質とエネルギー(摂取カロリー)を十分に摂って低栄養状態を防ぐ、外出の機会をもち「人とのつながり」を大切にすることを心掛けましょう。また、口腔機能の低下もフレイルの悪循環につながりやすいため、口の中を清潔にすることや、口をしっかりと動かすことも大切です。

健康スポーツ部

部長 上田 俊一



昨年12月の会長杯公式ワナゲ大会の様子

緊急事態宣言、新型コロナウイルス感染者の増加、公共施設の使用制限などにより、今年度の事業計画の大半は中止または延期しています。6月末現在、上記の問題が解決した時点で各大会を開催することになりますが、詳細は後日案内いたします。

このような現況下にあって、各個人は心身の健康維持に努めねばなりません。そこで皆さまに「散歩」「ウォーキング」、そして「歩いて買い物」を提案いたします。きっと思わぬ発見、出会いがあります。

やすらぎクラブ長岡京の「歩こう会」「ポールウォーキング」は、7月以降開催いたします。

●お知らせ

公式ワナゲ用具の貸出を行っています。利用される方は事務局までご連絡ください。また、11ページに貸出用具の詳細を掲載していますので、ご覧ください。

「歩こう会」のご案内

変わりゆく季節を肌で感じませんか？

毎月1回、京都府下を中心に郊外を歩いています。まだまだ知らない土地や小道、名刹、そして伝説などもみんなで歩いて楽しんでいます。時には、山の辺の道や国宝の仏様なども拝観して心身ともにリフレッシュできます。

また、四季折々の野草や花などを観賞しながらのおしゃべりも楽しみの一つです。

花より団子!! の時もありますよ! また、お盆には大文字山も登ります。大切な人への「送り火行事」にも参加する予定です。参加は簡単です。毎月の予定は単位クラブ会長へ送ります。一度参加していただくと、その場で翌月の予定をお渡しします。会費は200円で、その他は各自払いです。ぜひご参加を! お待ちしています。写真は今年3月に訪れた法然院です。

◎お問い合わせ…事務局 ☎(956)6166



「ポールウォーキング」のご案内



ポールウォーキングの基本ルールに基づいて健康づくり、仲間づくり、介護予防を目的に奇数月ごとに市内を中心に活動しています。

開催月に案内状を配布します。用具のポールはすべて無料で貸し出していますので、必要な方は事前に申し込みをお願いします。

年を追うごとに高齢化が進み、参加者は減少傾向にあります。最近では下見にも行けず、同じ場所の繰り返しになっていますが、皆さまのご意見を参考に行き先やコースを決めていきたいと思っています。

季節に合わせて近郊の寺社に出向き、花見や景色を楽しみましょう。シニアに最適なスポーツです。皆さまの参加をお待ちしています。

◎お問い合わせ…

代表 馬淵 登 ☎(954)2524



社会奉仕部

部長 森田 剛史

長岡京事業の大きな柱のひとつに育ちました。現在では市内のサークルやサロンなどでも教室を開いています。

また、今年度の初活動として“春の全国交通安全運動”期間中にウォーキング愛好者約30人で「ハンドサイン1・2・3(ワン・ツー・スリー)運動」を行いました。市街地の約20カ所の横断歩道を、手(ハンド)で車に合図(サイン)し、車が止まったことを確認して安全に渡るというものです。皆さん、横断歩道を渡る時は「ハンドサイン1・2・3(ワン・ツー・スリー)」ですよ！

清掃活動や花植え事業などを通して、多世代交流活動を活発に行ってきましたが、今年度は前年事業の継続を図りながら、特に高齢者の交通事故防止に力を注ぎたいと考えています。

昨年までの3年間に市民活動応援補助金を利用して行いました「生き生き交通安全教室」活動が定着して、やすらぎクラブ



生き生き交通安全教室

第1回 ハンドサインウォーキングを開催しました！



4月9日(金)、「春の全国交通安全運動」に先立ち、やすらぎクラブ長岡京の主催で京都府老連内初のハンドサインウォーキングを開催し、30人の参加者が約6キロの道のりを歩きました。

ハンドサインとは歩行者が横断歩道をわたる際に事故防止のため手を上げるなどでドライバーに歩行者の存在を知らせる合図のこと。当日は長岡京市役所の交通政策課から4名が同行し、信号のない横断歩道や住宅街の十字路

など、日常で利用する市街地での安全な歩行も再確認しました。

参加者は2グループに分かれ、長岡京市立中央公民館からアゼリア通りを進み市役所へ。JR長岡京駅から西国街道を北上して中間地点の一文橋で小休止をとりました。その後、今里大通りから文化センター通りを進行。道中は地図に記載されたハンドサインのポイントを頼りに、曲がり角では左右を確認するなど皆が交通安全を意識してウォーキングしました。

最後に指導員から「ウォーキングが終わったからと息を抜いてはいけません。帰り道もハンドサインを忘れないか見えますよ！」と注意を促され、参加者全員が交通安全への意識を高めることができた、有意義な1日となりました。



女性部

部長 加藤 久子

コロナ禍に明け暮れた年、皆さま
ご機嫌よくお過ごしでございます
か？ 我慢ばかりを強いられている
ようですが、これも人生、今できる
ことを考えながら前を向いて進みま
しょう。

令和2年度の女性部活動といたしましては、昨年12月の「葉ボタンの寄せ植え」がこれまでの最高数となる184鉢の受注を受けました。今も会員さまのお家を訪ねたとき、目いっぱい咲き誇っていて「大切に育てていただいているんだな」と、とてもうれしく思います。

「新年の集い」はやっと3月3日(水)に行うことができ、アコーディオンの生演奏による懐かしい曲の数々にほっこりしました。その後、大阪から来ていただいた歌体操の方々からは、「ここに幸あり」「森の水車」などの曲に合わせ、手指・上下肢の基本体操と脳トレ、若返り体操の「黒田節」を教えていただきました。厳しい条件のなか、ご参加いただきました会員の皆さまに部員一同感謝を込め、今年の干支「丑(うし)」の手作りマスコットをお土産とさせていただきます。

やがて訪れるであろう明るい快活な日々を楽しみに、女性部行事の参加を心よりお待ちしております。



葉ボタンの寄せ植え



新年の集い



歌体操



アコーディオン



丑のマスコット



■令和3年度 女性部の行事予定一覧表

実施月	内 容	場 所
8月	半日講習会(干支のちぎり絵・寅)	こらさ2階フロア①②③
9月	1日講習会	こらさ2階フロア①②③
10月	高齢者団体発表会	市立中央公民館
11月	クロリティー大会	こらさ1階交流室
12月	半日講習会(葉ボタンの寄せ植え)	こらさ1階交流室
1月	新年の集い	こらさ1階・2階
2月	半日講習会	こらさ2階フロア①②③
3月	学習講演会・サークル発表会	

※詳細については、決まり次第お知らせします。



やすらぎクラブ長岡京の各種行事に多くの方が参加されますよう、
各部会ならびに役員一同、心よりお待ちしております。

各種用具の無料貸し出しご案内

事務局では、各種用具の無料貸し出しを行っています。
ご希望の用具がありましたら、事務局までご連絡ください。

やすらぎクラブ長岡京事務局 ☎956-6166



ワナゲ公認セット

これ1つで公式大会もOK！
幅広い年齢層と、初心者でもすぐに楽しめます。個人で運動用に、老人会で人気ナンバーワン！



クロリティー公認セット

リングが棒に入らなくてもボード内なら得点を獲得できます。リングがボード上にある場合、その位置の色分けによって得点になります。



**パワギガホンE
(手ぶら拡声器)**



**TOA ワイヤレスアンプ
CD付マイクセット**

■やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会 一覧

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	古家 嘉昭	957-6494
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 悦子	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

ブロック紹介

令和3年度 新任単位クラブ会長紹介

令和3年度は、新たに4名が単位クラブ会長を務めることになりました。
それぞれのクラブ発展に尽力していただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

長岡中学校区	長岡第二中学校区	長岡第二中学校区	長岡第三中学校区
開田弥生会	陶寿会	野添清風会	調子福寿会
			
宮小路 正次	林 武志	伊藤 恒夫	小泉 伊佐美

長岡中学校区 単位クラブ一覧

ブロック長・高橋 淳夫
副ブロック長・斉藤 勝巳 新任会長

No.	クラブ名	会 長	会員数	男性	女性	副 会 長	社 会 奉 仕 推 進 員	健康づくり 推 進 員	健康スポーツ 推 進 員	女 性 委 員
1	馬場庭寿会	今堀 正嗣	50	21	29	三宅 理夫	三宅 理夫	丸山利恵子	中尾 秀子	今堀 玉緒 入谷 君子
2	神足つくも会	山本 辰治	75	44	31	山本 敏彦 長谷川 昭 長谷川 太一	山本 辰治	高橋 實	高橋 實	岩崎富士子 藤田 麻子
3	友和会	湯川 圭造	27	15	12	尾崎 修一				
4	開田弥生会	宮小路正次	87	46	41	東小路秀明 岡本 孫市 樋口 芳男	田中 好	宮小路正次	美濃部四郎	藤岡 久子
5	自然芋会	倉原 悠一	26	11	15	林 孝一 笹倉 康子				
6	長楽会	高橋 淳夫	40	24	16	中山 次男	中山 次男	高橋 淳夫		長尾 照子
7	粟生寿クラブ	石井孝四郎	42	22	20	高橋 寿次 坂口 幸代		高橋 寿次		坂口 幸代
8	北開田ふれあい会	岡本 勉	87	20	67	岡本世津子 吉岡 長子				
9	八寿会	武田 昭夫	57	30	27	福島 聖高		武田 昭夫		
10	きりしま会	斉藤 勝巳	33	8	25	久田 和子	久田 和子	井上秀次郎		柳瀬 清美
11	セツ池下仲よし会	篠田 智之	61	24	37	藤原 和子			仲村 嘉彦	
12	中開田明友会	小和泉忠男	44	19	25	片岡 磯六				永田貴代美 清水恵美子 小寺久美子
13	和楽美会	松岡 登	74	30	44	松岡加代子				松岡加代子
14	うぐいす台ほっこり会	北島 久也	33	13	20	清水 秀司	清水 秀司	鹿田キヨ野	向田 好治	杉上 朱実
	合 計		736	327	409					

ブロック	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
会議日程	こらさ	1日(木) 10:00~		2日(木) 10:00~			2日(木) 10:00~		会 長 研修会	

長岡第二中学校区 単位クラブ一覧

ブロック長・長曾 健
副ブロック長・野本 緑郎 新任会長

No.	クラブ名	会 長	会員数	男性	女性	副 会 長	社 会 奉 仕 推 進 員	健康づくり 推 進 員	健康スポーツ 推 進 員	女 性 委 員
15	田内豊寿会	鴻巣 理	42	30	12	森田 修 北田 久子	平井 俊次	八代 隆之		金澤 洋子
16	今里寿クラブ	能勢 守	50	34	16	長曾 健		山田みつ子		湯川 克子
17	B・G クラブ	柴田 美子	8	2	6					
18	陶寿会	林 武志	36	15	21	谷口 良江 宮本 華子		谷口 幸一	金澤 純一	谷口 良江
19	あかねクラブ	石田 芳三	46	29	17	久保 喜男	岡本 敏雄	二宮 章 山本三千夫	馬淵 登	馬淵 和子
20	笑寿会	佐藤 善雄	33	15	18	石田美代子 梶原 幸子	石田美代子	石田美代子	石田美代子 佐藤 善雄	梶原 幸子
21	柴の里年輪クラブ	武田 久幸	30	9	21	古谷 和子	谷井 廣次	武田 久幸	谷井 廣次	古谷 和子
22	野添清風会	伊藤 恒夫	9	2	7	中川三千男				
23	小畑町健生会	野本 緑郎	26	10	16	高橋いつ子		井上トシ子		坂井 延子
24	明星水楽・遊会	安藤 宏	24	12	12	土屋 恵昭		宇野 恵美		
25	井ノ内長寿クラブ	中田 正紀	40	9	31	林 泉	橋本 芳子	白石たづ子	水嶋 雍子	
26	滝ノ町老人クラブときわ会	小黑 賢二	57	18	39	西山 和代 尾崎 愛子 北村不二雄		西山 和代 小黑 賢二	北村不二雄 小黑 賢二	尾崎 愛子
27	西の京福寿会	本城 要	32	10	22	吉田 宏美		平石 壽子		太田 洋子
	合 計		433	195	238					

ブロック 会議日程	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	今里 自治会館		9日(月) 13:30～			8日(月) 13:30～		17日(月) 13:30～	会 長 研修会	

長岡第三中学校区 単位クラブ一覧

ブロック長・山本登喜男 新任会長

No.	クラブ名	会 長	会員数	男性	女性	副 会 長	社 会 奉 仕 推 進 員	健康づくり 推 進 員	健康スポーツ 推 進 員	女 性 委 員
28	友岡白寿会	安田 弘	95	40	55	加藤キヨ子 安田美佐江	伊藤 泰次	吉田五十春	吉田五十春	細田 瑤子
29	竹の台竹友会	前川 哲郎	42	17	25	入江 信義 田巻 俊子		宮下紀代子		
30	調子福寿会	小泉伊佐美	118	50	68	鷹野 正志		鷹野 義男	小林 啓子 小林 絹代	福田 治代
31	西片泓常磐会	金谷 勝三	27	5	22	田中 勇				
32	南浦グリーンホーククラブ	山田 孝二	31	19	12	穂山 年春	穂山 誠子			
33	久寿会	山本登喜男	63	30	33	丸尾 柳子 福岡 昭臣	八嶋 平	平塚 輝夫	今藤 勝男	北村 勝子
34	城の里寿会	西村 秀晴	293	130	163	今堀 道子 藤原 浩				
35	古市福寿会	上野 昌和	59	33	26	松岡 稔	上野 昌和	上野 昌和	上野 昌和	加藤 久子
36	第三セーブクラブ	内藤 治代	18	8	10	前田 勝				
	合 計		746	332	414					

ブロック 会議日程	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	きりしま苑	15日(木) 13:30～		16日(木) 13:30～			16日(木) 13:30～		会 長 研修会	

ブロック紹介

長岡第四中学校区 単位クラブ一覧

ブロック長・岩永 英光
副ブロック長・吉嶋 仁司

No.	クラブ名	会 長	会員数	男性	女性	副 会 長	社 会 奉 仕 推 進 員	健康づくり 推 進 員	健康スポーツ 推 進 員	女 性 委 員
37	花山長生会	星野 哲志	26	11	15	山西 良平	小西 伸彌	中村 春実		
38	奥海印寺老人クラブ寿会	多貝 茂	73	36	37	山本 梅枝 澤田たづ子	多貝 茂			山本 梅枝 澤田たづ子
39	奥海印寺老人クラブ福会	藤井 昇二	53	21	32	藤井 武元		藤井 昇二		藤井 初代
40	下海印寺長寿会	吉嶋 仁司	46	18	28	川口 成人				
41	梅が丘梅寿会	川井多喜子	20	2	18	島田 育彦		川井多喜子		
42	金ヶ原美原クラブ	湯川 明	16	7	9					
43	浄楽会	山羽 律子	17	8	9	湯川 正雄	山羽 律子	山羽 律子	山羽 律子	湯川カズエ
44	竹友会	大日美紀子	57	23	34	森田 剛史	石川 実	中塚 茂 深田 孝子	中井 重夫 島崎 武司	中塚千恵子
45	谷田たちばな会	岩永 英光	89	39	50	濱上 幸子 瀬野 英二	衣川 幸夫	濱上 幸子	井上 明	伊藤佐智子
46	やすらぎ太鼓山	佐藤 春紀	97	38	59	稲岡 利春 板山 秀雄	稲岡 利春	板山 秀雄	佐藤 春紀	板山 愛子
47	高台西すこやか会	伊勢田龍雄	83	44	39	横井 雅之	松方 隆	高山 直彦	中嶋 司郎	鈴木芙美子
48	長岡京セーブクラブ	鍋島 孝則	39	3	36	伊藤 泰代	小林 良子	西村貴美子	大槻 利昭	関 百世
49	長岡京第2セーブクラブ	高嵩 久恵	31	4	27	須藤 敏子	須藤 敏子	高嵩 久恵	岡 ヒロ子	奥田 知子
50	長岡京第4セーブクラブ	久保 勲	18	10	8	橋詰 義憲		土居美智子		
	合 計		665	264	401					

ブロック 会議日程	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	こらさ		5日(木) 10:00～		7日(木) 10:00～			13日(木) 10:00～	会 長 研修会	

もしものために 知っておこう防災知識！ 一人一人の心がけて防災対策



もしものために避難準備

災害時のための備蓄品

- ☐ 飲料水：1人3リットルを目安に3日分
- ☐ 食品：ご飯（アルファ米など一人5食分を用意）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど一人最低3日分を準備しておきましょう！
- ☐ 下着、衣類
- ☐ トイレットペーパーなど
- ☐ マッチ、ろうそく、カセットコンロ

感染症対策に使用する衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ せっけん、ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ

※避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



連絡を取る時は焦らず「災害用伝言ダイヤル171」と「災害用伝言板」を利用しよう！

日帰り旅行・送迎プラン

里山の休日 京都・畑阿

お問合せ先 ☎050-5370-4603
〒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 平日 限定宿泊特別プラン

～コロナ自粛疲れを京の奥座敷湯の花温泉でリフレッシュ!～

★一泊二食付き ※盆休み・繁忙期除く
石窯創作カジュアルコース 漸(～ZEN～)

11,950円～ (入湯税・税込)

◆夕食時フリードリンク、ウェルカムドリンク付き

新型コロナウイルスワクチン接種者はさらに
1,500円／お1人様キャッシュバック
致します(2021年10月末まで)



グラウンドゴルフ場
無料開放



周辺ハイキング
コース色々!

過ごし方色々
相談してね!



団体日帰り宴会特別プラン

20名様以上、3,900円以上の料理注文の方(ご予約特典)

①無料送迎サービス(1台) ②カラオケ使用料サービス ③温泉入浴割引

川のせせらぎの中で味わう風流

渓涼床

全席
椅子テーブル席
にてご利用しております。

9.30日(木)迄 営業中
雨天時には室内のご用意になる場合がございます。

昼の渓涼床

時間 午前 11:30 ~ 午後 3:00 [ラストオーダー午後1:30]
(11:30~13:00/13:30~15:00の2部制にて承り)

料理 涼風膳 **4,500円** / 涼風三昧 **6,000円** / 涼風づくし **7,500円**
(税込5,445円) (税込7,260円) (税込9,075円)

夜の渓涼床

時間 午後 5:00 ~ 午後 9:30 [ラストオーダー午後7:45]

料理 夜床会席 **8,000円** / **10,000円** / **12,000円**
(税込9,680円) (税込12,100円) (税込14,520円)

2日前15:00までのご予約でお受けしております

宴会場での
平日宴会プランも
好評販売中です。

●会席料理コース **5,000円**(税込)
●中国料理コース **3,600円**(税込)
※10名様以上で、無料送迎バスをご用意致します。

ご用命は担当「中村 健治」迄お願い致します。 ☎090-3288-1015

〒603-8451 京都市北区衣笠鏡石町47

しろうざんリゾート京都 TEL075-491-5101

しも く がき かず あき 下工垣 和明

携帯 **090-9055-1433**

旅行のご用命、よろしくお願い致します。

日本の夏の風物詩 打ち上げ花火 あれこれ

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

たまや～
かぎや～





協賛広告



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61号にご協賛いただきました皆さま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



学問の神様 長岡天満宮

長岡京市天神2丁目15-13
TEL(075) **951-1025**
FAX(075) **951-2859**

一般財団法人 長岡記念財団

NAGAOKA HEALTHCARE CENTER

老人保健施設

長岡ヘルスケアセンター (長岡病院)

アゼリア ガーデン

〒617-0843

〒617-0843

京都府長岡京市友岡4丁目18-1

京都府長岡京市友岡4丁目114

TEL: 075-951-9201

TEL: 075-957-1112

FAX: 075-954-1210

FAX: 075-957-0160

URL: <http://www.nagaoka.or.jp/>



みなさまのすぐとりに
京都中央信用金庫がいます。

京都中央信用金庫

長岡支店 今里支店

イズミヤ長岡店前 今里4丁目16番地1号
☎(954)3121 ☎(955)5001
☎(955)8196 ☎(955)5074



認知症疾患医療センター

精神科・神経内科・心療内科・内科

長岡京市今里5-1-1

TEL(075) **955-2211**

URL: www.nishiyama-hospital.or.jp



日帰り白内障手術

硝子体・緑内障手術施設

ほった眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	／
16:00~18:00	○	○	手術	○	○	／	／

長岡京市開田1丁目121

TEL(075) **959-9009**

しまだ耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	／	○	△
16:00~19:00	○	○	○	／	○	／

△土曜日9:00~13:00

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

長岡京市友岡4丁目21-13

ルピナス・ヴィータ 2F

☎(075) **956-3387**

整形外科/リハビリテーション科 横関整形外科医院

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

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長岡京市野添2丁目12-12番地

☎(075) **955-4700**

かわかみ調剤薬局

処方せん受付・保険調剤

- 営業時間
月・火・水・金 AM9:00~PM7:30
木 AM9:00~PM5:00
土 AM9:00~PM2:00
- 定休日 日曜・祝日

在宅訪問によるお薬の服薬指導・管理対応

長岡京市今里西ノ口4-18

TEL **958-3263** FAX **955-2343**

処方せん・一般薬何でも

調子薬局

営業時間 9:00~20:00 (日・祝休み)
9:00~14:00 (土曜日)

長岡京市調子1丁目23-10

TEL(075) **951-1017**

FAX(075) **954-2626**

くらしの中の困りごと、
相談先は・・・

- 東地域包括支援センター
TEL963-5508
神足2丁目3-1(バンビオ2階)

介護保険を利用するなら・・・

- きりしま苑
TEL956-0294
東神足2丁目15-2



社会福祉法人
長岡京市社会福祉協議会

医療法人 孝陽会

長岡京アゼリア歯科

診療時間 平日 9:00~18:00

土曜 9:00~17:00

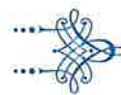
休診日 日・祝

長岡京市天神1-1-43 1F

☎(075) **330-9170**



協賛広告



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61号にご協賛いただきました皆さま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

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

長岡京市天神3-29-4

TEL(075)959-3100

http://nakajo-shika.com

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

長岡京市今里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

長岡京市長岡2-2-6(西友南側)

☎(075)952-7676

☎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**

☎(075)959-1230

特別養護老人ホーム **第二天神の杜**

☎(075)959-1220

介護予防デイサービス **ぷらっと天神の杜**

☎(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**

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時間オンコール体制

(西山天王山駅徒歩5分)

調子2-10-21 TEL075-959-0081

森田歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~PM12:30	○	○	／	○	○	○
PM3:00~PM7:30	○	○	／	○	○	／

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

長岡京市開田2-9-12

ファミール長岡京グランデュール1F

☎(075)953-5215



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

長岡京市友岡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 **笑顔ぷらす 長岡京店**

長岡京市下海印寺西条32-2 TEL(075)323-7076

デイサービス **笑顔リハぷらす 長岡今里店**

長岡京市今里彦林6-1 TEL(075)957-0088

笑顔ぷらすリハビリ訪問看護ステーション

長岡京市勝竜寺二ノ坪15 TEL(075)323-7081

家庭でできる!

かんたんエコ
～家電製品～



待機電力を減らす

しばらく使用しない家電は
主電源を切り、外出時には
コンセントを抜きましょう。

内科・糖尿病内科

ちかやま内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
PM4:30~7:00	●	●	●	／	●	／	／

長岡京市開田4-8-6

☎(075)323-7614

http://chikayama-clinic.com

SPHARMACY エスファーマシーグループ

お薬のこ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
☎075-925-0668

在宅支援薬局 おとくに
向日市上植野町南開49-4
☎075-932-1900

竹の台調剤薬局
長岡京市開田4-4-10
☎075-957-8686

ひじり調剤薬局
長岡京市友岡4-21-13
☎075-952-8881

乙訓調剤薬局 花山店
長岡京市花山3-1-2
☎075-958-6965

乙訓調剤薬局 長岡店
長岡京市開田4-8-5
☎075-952-8018

乙訓調剤薬局 今里店
長岡京市今里三ノ坪4-1
☎075-959-5011

乙訓調剤薬局 大山崎店
乙訓郡大山崎町字内崎寺小字若宮前10-62
☎075-323-7816

乙訓調剤薬局 神足店
長岡京市神足1-10-12
☎075-925-8631

乙訓調剤薬局 一文橋店
長岡京市一文橋2-30-10
☎075-959-5155

乙訓調剤薬局 天神店
長岡京市天神1-19-2
☎075-925-9964

協賛広告

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61号にご協賛いただきました皆さま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


帝産観光バス株式会社
— 京都支店 —

長岡京市神足堂ヶ園1-1
☎(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!

野間ガスサービス株式会社
長岡京市城の里11-2
フリーダイヤル **0120-47-0046**
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。
☎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
長岡京市天神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 FAX956-5875
<http://www.KK-fujii.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 FAX956-5875
<http://www.fujiitec.com>
長岡京市奥海印寺火ノ尾30番地


総合建設業
株式会社 **K'sプランニング**
長岡京市友岡1-14-18
☎(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
長岡京市開田4-10-1(イズミヤ長岡店東入口前)
TEL(075)951-2833(代)
<http://www.miki-office.com>


品質・技術・信用第一

畳・上敷
製造販売
長岡井筒屋畳店
長岡京市神足三丁目一の五
☎(075)951-1461

京のおもてなし提供店
旬を馳走する 和食処
会席料理・竹の子料理・
各種松花堂弁当・寿司他
名物「竹の子姿ずし」
各種ご宴会、出前・仕出し


京の味処 ■うお寿
京都府長岡京市今里2-17-8
☎075-951-0325
<http://www.uosu.jp>

うさぎ
兔
〈動物のことわざ〉
・二兎追う者は
一兎をも得ず
・兎を見て犬を放つ
・株を守りて兎を待つ

兎は食料としてなど、狩猟の
対象となる動物でした。ことわざでも食
料として、また逃げるために速度のとても
速い動物として認識されています。

京都有機質資源株式会社で
食品廃棄物が生まれ変わる。

エコの森京都
エコフィード 21 認証第3号
食品リサイクル推進環境大臣賞受賞
産業廃棄物中間処理 一般廃棄物中間処理
ORGANIC STATION
京都有機質資源株式会社
KYOTO YUKISHITSUSHIGEN CO., LTD.
TEL953-6100 FAX953-6101
<http://economori.com/>

御 賛 助

そろそろ考えてみませんか？ 「相続」のこと

全4回

4



プルデンシャル生命保険
ライフプランナー
下田 毅氏

第3回では、生命保険を利用した代償分割によって「争続」を防ぐ話を書かせていただきました。最終回の第4回は、「生命保険信託」を使った、より良い相続対策の話をしてしたいと思います。

Q. そもそも生命保険信託とは？

生命保険信託とは、委託者(=保険契約者)が生前に、死亡保険金の使い途を、オーダーメイドで設計し、その内容を信託会社と「信託契約」を締結する。そうすることで、万が一の際は、保険金を信託会社が受取り、委託者(=保険契約者)が生前に決めた方法通りに、管理をしながら払っていくというものです。

Q. どんな時に使えるの？

例1

お金の管理は妻がしている。
妻亡き後、夫がきちんと管理
していけるか心配…

夫が、毎月一定の生活費で、家計を営めるように。
例えば、年金受取月でない毎奇数月に、年金相当額
を配偶者の口座に振込み出来るようになります。

例2

子どものいない夫婦。夫の死
後、法定相続人の妻と兄弟と
仲が悪く相続が上手くできる
か心配…

相続が完了しないと、夫の預貯金が使えない可能性。
生命保険信託により、相続手続きの完了を待つこと
なく、毎月の生活費を配偶者の口座に振込むことが
出来ます。

例3

離婚に伴い、自分が万が一の
場合。未成年の子や未成年後
見人にお金の負担をかけたく
ない…

子どもの親権者となる人の負担にならないように。
毎月の生活費、子どもの学資、誕生日や祝い事の際
に…など、事前に細かく振込む方法を決めることが
出来ます。

今回は、生命保険信託を活用することで、生命保険だけでは解決できない不安まで解決できることを書かせていただきました。

本シリーズは、今回で終了になります。少しでも皆様のお役に立てたらと思っています。ありがとうございました。



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 毅
〒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

横断歩道上の交通事故多発!

交通安全 だより

長岡京市役所
交通政策課交通対策係
☎ 955-9686

昨年、
京都府内では道路横断中に **354** 件の交通事故が発生し、
そのうちの **55%** (**196** 件) は横断歩道上で起きています。



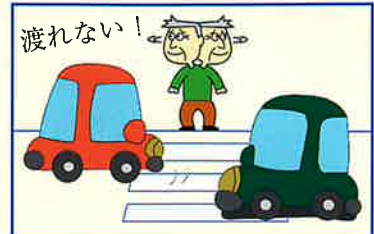
**ドライバーは、前方の横断歩道を歩行者等が渡っていたり、
渡ろうとしている場合は、一時停止する義務があります!**

(道路交通法第38条第1項)

向日町警察署管内では令和元年と令和2年中に、
横断歩道を渡る歩行者の死亡事故が3件起きています。

横断歩道は、歩行者が安全
に道路を横断するために設
けられたものです。

横断歩道を渡ろうとしている人が
いたら一時停止! 歩行者等が横
断し終えても、すぐには発進せず、
十分な安全確認をしてから発進、
通過しましょう。



歩行者のみなさん!!

自分の安全のために!

やすらぎクラブ長岡京では、安全に横断歩道を渡るため「**ハンドサイン1・2・3**
運動」を勧めています。この運動は、横断歩道を渡ろうと思っても、「なかなか車が
止まってくれない」「渡っているときもバイクや自転車がすり抜けていく」など危な
い状況避けるため、手で合図をしてドライバーに渡る意思を伝え、一時停止を促す
ものでもあります。



ハンドサイン^{ワン ツー スリー}1・2・3運動

横断歩道を渡る時...

1 止まって安全確認



2 ハンドサインで車に
渡る意思をつたえる



3 車がとまったことを
確認して渡る

歩行者発見!



編集後記

65歳以上のワクチン接種が始まりました。既に接種が済んだ方、これからの方、
いずれにしても、もう少しで日常が戻ってきます。若い方々には悪いですが、お先に! 活動再開です。

これまで辛抱してきたこと、やりたかったことができるようになりますが、巣ごもり生活で衰えた体力
を少しずつ慣らしながらやってください。決して無理しないでください。そして、新しい発見・情報があ
りましたら、やすらぎの記事にさせていただきますので、事務局まで連絡してください。 岩永 英光

やすらぎクラブ長岡京 事務局 〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山13-1 長岡京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