

(1) —————

久御山町シニアクラブ連合会機関誌

第85号

# 年輪

恵達男 筆

令和3年8月発行

久御山町シニアクラブ連合会

発行人

会長 恵達男



アマビエ塗り絵

松陽台 松寿会 岡田 則子

早くコロナが終息して 普通の日常生活にもどれますように

# 会長就任のごあいさつ

久御山町シニアクラブ連合会

## 会長 恵 達男

残念ながら、今年度も活動自粛のスタートとなりました。

本来なら、世界的イベントが開催されるなら絶対的安心感を享受されると思いますが、現実は「三密対策」「マスク装着」「手洗いとうがい」「厳守」の不安な日常が続いています。緊張感も薄れがちな

く活動は殆ど出来ませんが、

新たに「フレイル予防」  
中、細やかに「手洗い」「マスク装着」「手洗いとうがい」に努める毎日です。

コロナ禍の二年目。思い描

いたいと思います。

先ずは、役員会と理事会が「楽しい交流の場」にすることがシニア活動の第一義だと

考えます。

そして、それを基本として

「会員全員で作るシニアクラブ」に繋ぎたいと思います。

「楽に楽しく活動の出来るシニアクラブ」が理想です。

日常を定めれば実現する、それが常です。

コロナ終息まで、今暫く我慢が続きますが、私たちも活動再開への準備の心づもりは、常に保っていきたいと思っています。



## 令和3年度 久御山町シニアクラブ連合会 役員名簿

連合会長	恵 達男		
副会長	長岡 幸夫	副会長兼若手委員長	岡 孝昭
会計	高木 優子	機関誌編集委員長	寺岡 利和
旅行委員長	宮川 繁美	文化委員長	林沼 修
体育部長	村田 靖志	女性部長	津田 俱子

(3)――――――

## 令和3年度 久御山町シニアクラブ連合会

## 理事名簿

	地域	クラブ名	理 事
1	大橋辺	大橋辺シルバークラブ	水口 良男
2	北川顔	敬友会	中村 修三
3	藤和田	藤寿会	井上 文彦
4	島田	島田シニアクラブ	久乗 清和
5	坊之池	老友会	吉川 敏彦
6	中島	中島年輪会	南 暢利
7	東一口	東一口老人会	田中 壽嗣
8	相島	相島老人クラブ	小寺 道夫
9	森	森老人クラブ	恵 達男
10	野村	老寿会	石川 敏之
11	村東	東栄会	松尾 清子
12	佐山	佐山楽友会	北村 治
13/14	市田	市田老人会	茨木 照博
15	田井	田井喜楽会	林 吉一
16	下津屋	寿クラブ	田口 茂樹
17	松陽台	松寿会	中村 勝之
18	下津屋団地	さくらクラブ	椿森 光義
19	サンタウン佐山	長寿シニアクラブ	長岡 幸夫
20	下津屋サンタウン	若草クラブ	林沼 修
21	下津屋・荒見	たんぽぽシニアクラブ	寺西 久江
22	林	林シニアクラブ	寺岡 利和
23	栄1.2丁目	栄楽会	宮川 繁美
24	栄3.4丁目	松栄会	田中 貞雄
25	久御山団地	久御山シルバークラブ	高木 優子
26	東佐山団地	東佐山青空会	井口 善夫
27	ハイツ西宇治	ハイツ西宇治シニアクラブ	熊川 国松
28	林北畠	シニアクラブ西ノ会	植田カヅ子
29	双栗	双栗クラブ	大岩 清司
30	西武西林	西武西林シニアクラブ	岡 孝昭
31		女性部長	津田 俱子
32		体育部長	村田 靖志

# 令和3年度 事業計画



メインテーマ

## 「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

新型コロナウィルス感染拡大で、昨年度は旅行や輪投げ大会は開催できませんでしたが、全クラブへの非接触体温計の配付、空気清浄噴霧器の購入など感染対策に関する活動を行うことができました。今年度も感染予防対策を行い、できる事業から進めて行けるよう努力していきます。

### 事業の重点

全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「心とからだの健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進する。

フレイル予防教室・自然環境等の講演会など学びを中心に活動を広げていきます。

### 事業実施計画

#### ◆健康づくり及び介護予防の推進

グラウンドゴルフ、輪投げ、健康ウォーキングなど

フレイル（虚弱）予防教室の開催・認知症予防講演会の開催

#### ◆高齢者相互支援及び地域支え合い活動等、暮らしの安心・安全の推進

友愛活動 「特別養護老人ホーム楽生苑」「子育て支援センターあいあいホール」

地域（高齢者・子ども）見守りパトロールの推進

町内一斉清掃の参加、公共施設や公園、神社仏閣などの清掃奉仕と環境美化活動の実施

災害や交通事故防止対策、振り込め詐欺、悪質商法などによる被害の防止、呼びかけ

#### ◆レクリエーションの実施

研修会の実施 ・新しいゲームやスポーツレクリエーション

全国・京都府老人クラブ連合会の大会やリーダー研修会への参加

#### ◆クラブ発展のための啓発広報事業

機関誌「年輪」発行・配布

「でんごんばん」の発行・配布

全国・京都府老人クラブ連合会「きょうと」などの広報誌配布



きらっ都くん  
(府を遊マスコットキャラクター)

#### ◆文化事業

文化講演会（自然環境・SDGsについてなど）

作品の出展募集

**室内での事業は、オゾン発生器、空気清浄噴霧器、CO2モニターを使用し開催しています。**

※各事業や催しは、新型コロナウィルス感染症の拡大状況をふまえ、中止・変更する可能性があります。 お問合せ：事務局「荒見苑」0774-44-3405まで

(5)

## 事業の記録写真



グラウンドゴルフ大会



文化講演会



教室前の健康診断



フレイル予防教室

## 女性部の活動

自粛期間中は、各自で雑巾の作成、町の祈念事業「千羽鶴」を仕立てたり各施設への寄贈用小物の作成など、女性部ができる事が沢山ありました。

6月には子育て支援センターあいあいホールさんへ、完成した薄めと厚めの雑巾50枚に手作りのアマビエシールと一緒に寄贈しました。女性部の活動に興味を持たれた方は事務局荒見苑へお問合せください。荒見苑：☎ 0774-44-3405



4月19日(月) DVD講義

「地域支え合いにおける老人クラブへの期待」  
厚生労働省老健局  
認知症施策・地域介護推進課  
地域包括ケア総合調整官 愛甲 健氏



6月9日(水) 雜巾寄贈

子育て支援センターあいあいホール

ご自宅で使わないタオルがある方は  
寄付お願いします。お届先 荒見苑

## 新しい仲間が増えました！

# たんぽぽシニアクラブ

日頃から、ゲートボール場周辺の清掃奉仕活動や、グラウンドゴルフなど健康づくりを行っている、荒見周辺の元個人会員の方々が発足されました。



ゲートボール場の清掃活動

よろしく  
お願いします



きらっ都くん  
(府老連マスコットキャラクター)

## 【大空に夢のせて翔る】

# 紙飛行機サークル 会員募集！

元気な高齢者・夢ある子ども達と親  
3世代交流も期待して企画！！《S・H・R》

【内容】広い場所で紙飛行機を飛ばし、飛行距離や飛行経路を楽しめる。  
紙の材質や組み立てによっての飛行の変化を楽しめる。  
童心に戻ることができる。  
紙飛行機を通して個性を發揮することができる。  
3世代交流ができる。昭和、平成、令和世代の仲間作りができる。  
将来は、飛行コンテストを開催する。



主 催 : くみやま:おもちゃ病院  
協 賛 : 久御山町シニアクラブ連合会  
担 当 : くみやまおもちゃ病院 院長  
問合先 : 久御山町シニアクラブ連合会 事務局 荒見苑 0774-44-3405

# 読者のページ



## 高齢者運転免許の更新に行つてきました

栄一・二丁目 栄楽会

和田嘉敬

私はこの令和三年二月二十二日で八十一歳になります。

今年は運転免許の更新時期になつてないので先日その更新に行つてきました。すでに多くの方々は運転免許証返納を実行されているようですが、私にとつて現状は主夫業が避けられないこともあつて返納までなかなか踏み切ることが出来ませんでした。そのため今回も高齢者講習の案内が来てすぐに、大久保の教習所に申し込みましたが既に申込者で満杯です。若者たちの入学や卒業と重なるこの時期はいつも教習所の予約を取るのに苦労するのです。今回も又同様でした。やむなく初めて羽束師の京都府自動車教習所で受講することにしました。

もう三回目の高齢者講習なので始めは気軽にで出かけたのですが、今回は今までと違う厳しい雰囲気を感じながらの受講となりました。

まず講義と身体能力検査では、高

いて、徹底して老化を自覚させることに重点を置いた内容でした。実技でも同乗の教官が受講者の能力の衰えが運転に如何に影響しているかを次々に指摘し自覚させる内容となっています。更に下車後には教官の同乗時に社内の前後からオートカメラで撮ったVTRを見せて、「高齢になつた貴方の現実の運転ですよ」と指摘したうえで、一人づつ「貴方に高速道路の運転は難しい」とか、「初めての場所や夜間の運転は控え方がいい」とか、ある意味納得できるアドバイスではあつたのですが、どこか「もうやめたらどうですか?」と言われているような気がするものとなりました。

今では自分でも三年後の更新がもう無理かもしれない弱気になつています。そうなつたら日課の買い物はどうしようとか、近所のかかりつけ医へのアクセスがどうなるのかなどいつの間にかマイナスに考えてしまふ自分に気付きます。今日も必要に急かされて運転していますが、やはり今までよりも慎重な操作になつています。これから免許更新される高齢者の皆さん、これからも安全運転で楽しい老後をお送りください。

## 母との思い出

東一団老人会

長澤静代

父は平成四年七月月中旬から約四ヶ月間入院、十一月中旬に退院。その後は年を挟み平成五年一月十八日まで自宅療養をし、翌十九日に入院。

父が入院したことで母と私は多くの方に支えていただき、学び、経験させていただいたことなどを記憶のページをめくり文字にしてみました。

昭和四十七年父は体調の異変に気付き入院し検査を受け狭心症と診断されました。おかげさまで思いの外早く回復に向かい退院し、仕事にも復帰。昭和五十一年二月には元気で還暦を迎えていただきました。

定年退職後も役十年余り仕事に就かせていただき、退職後は友人のお誘いでゲートボールを楽しみ、旅行に出掛けるなど元気にしてくれていた父は平成四年七月中旬、狭心症悪化のためかかりつけの病院へ入院することになりました。父は何かにつけこだわりが強く偏食も激しく、心配のあまり母はほぼ毎日父が好物の物を作り、果物などを買い求め、着替えなど小柄な母は大荷物を手にし

見舞つてくれていたようです。

私は土曜、日曜、祝日に顔を出し、暑い中母が毎日通つてきてくれていることの大変さを案じ、父に面会の頻度を少なくしてもらえるよう頼みましたがが聞き入れてもらえるどころか、「あいつより俺の方がしんどい」と激しい口調で言い返され私は次の言葉を失いました。昭和六十三年に母が狭心症と診断され、お薬を服用していることを知つてはいる父からの言葉に私は寂しさを覚えました。

病院の方や近所の方が母の体調を気遣つてくださつてることなど折に触れ伝えますが、聞く耳を持つてくれない父でした。

そんなある日、懸念していたことが起りました。母が体調を崩したのです。診察を受けいろいろ検査をしてくださいましたが、狭心症の悪化は見られず新たな病気もないとのことです。先生は「疲労やストレスを甘く見てはいけない」と叱りを受けました。私は父にありのまま伝えました。父は「しやないねえ」と一言言つたきりで母へのねぎらいの言葉はありませんでした。そんな父は十月中旬に退院し、病院でできていたこと、できるであろうことも母に甘え、みるみるうちに全介助になり、しばしば高熱に苦しみ床ずれができ

てしまい自宅療養は難しくなり、平成五年一月十九日に当時私が勤務していた病院へ入院することになりました。母と私は役割分担し看病にかかるわらせてもらうことにしました。

朝七時に病室に行き、夜に出た汚れ物の洗濯を済ませベッド周りを整え、仕事に就き、夕方にも日中に出た汚れ物の洗濯をし、夕食を済ませた父と少し時間を過ごし帰宅。これが当面の私の日課となります。

高熱で苦しむことの多くなつた父は、熱が下がるとわがまま言いたい放題、したい放題。時には体温計を壊してしまい、母はその都度ナースステーションへ行き謝つていたようです。勤務を終え病室に向かつてみると、主治医の先生からお声掛けいただき、「長澤さん、こんな時だからこそお母さんとの時間を大切にしなさい。時にはおいしい物でも食べに行つて来なさい。その日は病院へ戻らなくともいいから。僕からお母さんに伝えておく」と言つてください、その週の土曜日、私と母は父に告げず外出することにしました。

外食を済ませ、ウインドーショッピングを楽しみ帰宅。母が、「なあ、静代、いつまでこんなことが続くのやろな、あんたには悪いと思うんで、かんにんやで」と言つてくれ

れた母に私は、「人は病気がさしてしまつて、病気が言わせるつて言わはるけど、お父さんはあんまりやな」と話しながら床を並べ休んだ日のことは今なおしつかり覚えています。

今号はこれまでとさせていただきます。まだ新型コロナウイルス感染拡大のため自由に外に出ることができず、皆さんとお会いすることもかないませんが、いつの日かまた皆さんとお会いできますことを楽しんでおります。

そしてまた次回の『年輪』に投稿させていただければ嬉しいです。有難うございました。



## お月様

坊之池老友会

大塚イツ

二〇二〇年十二月二十一日、夕食の用意をして少し休もうと思つて、自分の部屋に入りテレビ付けてみると、ニュースで六時頃からもうまた南東の空に、土星と木星が月に近く南東の空に、土星と木星が月に近づくと流れていきました。すぐに表に出で上空をみてみると、私の肉眼にも見えました。もうその時感動は、嬉しくて例えようのないもので、すぐ隣り近所に知らせに行き、あれよあれよとしばらくは夢のようでした。何故なら次回は三百九十七年後で、八十路になつてすばらしいお月様に出逢えてもうワクワクで、三日間もみられるそうで、一日目は日没前の明るい空にお月様と土星、木星がはつきり重なりの姿に感無量で、しばらくみとれています。三日目は曇りで残念でした。でも二日間の月の競演、そして年明けて一月二十九日は、今年初めての満月でまん丸いお月様にありがとうございました。

## 私の田舎と家族

下津屋団地 さくらクラブ

西森敦子

私の家は坂があり、白壁の塀を上がり玄関を開け、土間を進むとまた戸があります。その戸を開けると、掘りごたつの部屋があります。

かまどが五つあり、みそ汁、御飯、お湯、あと二つのかまどで自家製の大豆から味噌を作ります。田植えが終わると田んぼのへりに、大豆やあずきを植え、大豆が採れる頃になると大鍋で大豆を煮て、こうじや塩を合わせて樽に油を塗り、蔵に入れて熟成させると美味しい自家製味噌ができます。

蔵の階段を上ると、長もちがあり座布団やおひな様の箱や、鯉のぼりなど季節の飾り物が置いてあります。米は四斗カンに入れ、蔵に貯蔵しておきます。

庭には鶏小屋と牛舎があり、毎日

みんなで朝早くから餌を与えたり掃除をしたり世話をします。その後私達兄弟は山へ行き、しばを集め背に背負って子屋に持つて帰ります。掘りごたつを暖める炭を、年に一度、炭焼きをして出来の良い炭、菊炭(切り口が菊の花のような模様になる木

炭)は高級料理店へ売ります。

野山に山菜が出来る頃、おばあちゃんは朝早く起きて山へ行き、わらび、ふきを探り、一つ一つ束ねて農協へ出荷します。

おじいちゃんは、離れてたばこや、つり道具、お菓子などを売つております。おじいちゃんは背が高く、とつてもハンサムでおしゃれな人で鮎釣り名人でした。

おばあちゃんはいつも着物を着ており、私達の冬のちゃんちゃんこや、夏祭りに着る浴衣を七人分も作ってくれます。おばあちゃんは、おじいちゃんのそばで、いつもニコニコしておりました。

父は朝早く自転車でデコボコ道を十二kmも走り、会社へ行つていました。雨の日も台風の時も、一日も休まず出勤し、オンボロバスが走るようになつても、節約のためにバスには乗らず、私達家族の為がんばつてくれていました。しかしある日、自転車で転んでケガをし、その時初めてバスに乗り出勤しました。私は父の偉大さに驚きました。

父の趣味は俳句と墨絵で、とつても上手でした。村長も二期務めあげ、村の方々にも尊敬されており、自慢の父でした。農林大臣より表彰状をいただいており、八十八歳まで老人

クラブ活動をし、会社を退職後は夕方五時から朝九時まで一晩中、小学校、中学校の見守りをなくなるまで続け、子どもや先生達と仲良くなつたと喜んでおりました。

私はそんな父を、今もなお尊敬しております。

## 高齢の私の 生活リズムとコロナ

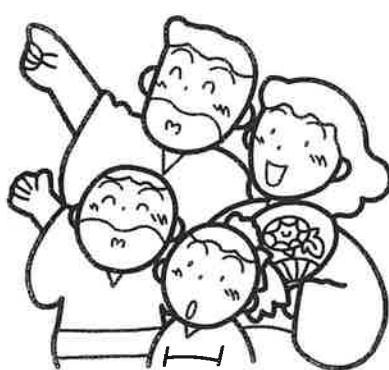
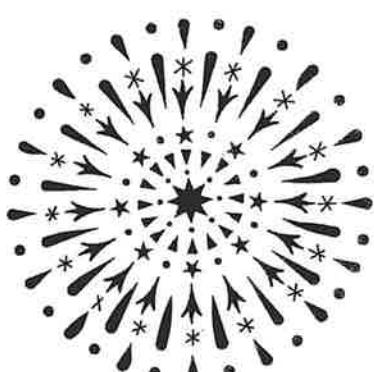
匿名希望

毎日が日曜だと言つていた私の生活リズムは、荒見苑へ行き誰かと会話をして、新聞を見てマッサージをする。今日の自分の体調や元気な証拠や、昨日有つたこと、気になることを知り合いや事務員さんへ報告する。

万歩計で今日の歩いた歩数を確認し、明日も頑張ろうと自分を励ます。しかし、コロナのお陰で永年続いた生活リズムがくるつた。人はおかしな者で、毎日が日曜日ですることが無いと言つていたのに、強制的に外出自粛をお願いされるとストレスがたまる。

荒見苑に行つていたことが、こんなにも、生活の一部となつていたことに気がついた。

しかし、高齢化社会と言いつつも、高齢者の事、どれだけ考えられているのか疑問だ。はたして住みやすいのだろうか。はたして安心して生活できる環境なのだろうか。福祉に力を入れているようには感じないのは、私だけか・・・。せい沢を言うとキリがないのでやめておこう。



コロナで自宅待機が続く中、自宅でできる体操のチラシが事務所から届いた。手紙が届くと嬉しものだつた。前の年輪にも投稿していた人がいたが、荒見苑やシニアクラブは高齢者が頼りやすい場所だ。電話しても、話をしても相手になってくれる。体操をちょっとやってみたが、やはり1人では張り合いかない。三日坊主だ。みんなはどうしているんだろう。仕事や近所に娘がいると何かしら用事が出来るだろうが、残念ながら他府県で電話だけの安否確認だ。はやくコロナが落ち着き、今までの何気ない生活リズムが戻るよう願うばかりだ。匿名希望投稿をお許しを。



子供のころ、扁桃腺の手術をうけて私ののどは弱くて、喘息持ちです。そして子供のころのワクチンで反応が出て辛い思いが永年つづいていました。

今回の新型コロナウイルスのワクチンを受けるように、町から郵送されてきましたが、早く打ちたい気持ちにはなれませんでした。周りが打っているのに、私だけ打つていよいのも、周りの方やサークルのみんなに迷惑や不安にするし、やつぱし打つのが良いか、などなど……。いろんな人に相談していると、心臓の持病があり打つことを先延ばしにしている。と言う人もいました。

どうすれば良いのか悩んでいるときに、荒見苑から緊急事態宣言で休みとの電話がかかってきて、そのまま話をきいてもらいました。かかりつけの先生に相談してみるのはどうですかと言われました。そうか、かかりつけの先生に相談したらいいかとスッキリしました。ワクチンには勇気がります。いつも行く先生なら私の体のことも知ってくれている

国道を一五分歩くと、右に壇ノ浦の戦いに敗けた平家一門の大将平宗盛・清宗父子は元暦二年(一八五)源義経に斬られた平家終焉地がある。一〇分位歩くと左に遮那王(牛若丸)が鞍馬山から奥州に下る途中、承安四年(一一七四)

## ワクチン接種に 勇気がいる私

虹色風船

ので、何かあつてもなんとかできると不安が少し減りました。  
打つことは個人の判断で自由だと思います。でも、打つ勇気がいる人も不安な人も大勢いると思います。

みんなでワクチン差別が起きない

ように心がけがいると思います。

ワクチンに不安がある人は一度かかりつけの先生に相談するのもいい

と思います。しかし打つ勇気が100%ではないのが本心です。この機

関誌が出る8月にはワクチン接種で夫丈そうなので、勇気を持って行きます。

かきているでしよう。私は打つても丈夫そうなので、勇気を持って行き



今回は「野洲小学校」から「愛知川宿」まで歩いた旅日記です。

野洲小学校前には、常夜燈(中山道・野洲)や白壁など街道の趣

がある。街道はマンション横の一方通行で、新幹線のガードを潜ると、焼杉の壁に犬矢來の家、茅葺の家など古い町並みが続く。桜生自治会館の屋根に、銅鐸が乗っている。桜生史跡公園では、滋賀県内で現存する最大の横穴式石室と石棺を見学した。

街道は国道と合流し、右側に西池の篠原堤である。

左に街道があり中山道の説明板と道祖神を見る。さらに進むと鏡餅発祥の地、大篠原神社(国宝)への社標が立っている。

国道を一五分歩くと、右に壇ノ

## 私の旅日記 「旧中山道を歩く」六

長寿シニアクラブ

四戸 清

元服の時に使つたとされる義経元服池がある。鏡神社の参道には、義経が元服後、参拝した時烏帽子掛けたとされる「烏帽子掛松」がある。国道沿いには、和宮様の御降嫁の折も休憩した紀州候の定宿の鏡宿本陣跡や義経宿泊の館白木屋跡もある。

日野川を渡り東横関（武佐宿）に入る。左の堤を歩くと、安藤広重の「武佐」の看板がある。川に二艘の船に板を渡し船橋を渡る横関の渡し場の情景を描いている。

街道は静かで、時々麦畑の向こうに新幹線が走りさる。馬淵町で国道と合流し八幡鳥居の左に高札場の跡の碑がある。少し歩き街道は右へ、公園内に法然の弟子住蓮坊首洗い池がある。約一キロメートルで西宿町から武佐宿に入ると、街道の先には、大きな楠が立つ伊庭貞剛（住友グループの育ての親）生家跡地公園がある。近江鉄道の踏切を渡り武佐駅前を通る、街道は常夜燈・高札場跡・松平周防守陣屋跡・にはそれぞれ小学生の卒業生制作の説明看板が掲げてある。交差点には文政四年の道標「いせみち三な口八日市」が立っている。

武佐本陣跡（下川家・伝馬所跡等や虫籠窓や連子格子を巡らせ、昔

の趣が残つている宿場である。交差点にある公園には、新しい常夜燈と享保一四年象が江戸に向かう途中、武佐宿で一泊した時の様子が描かれた看板がある。

西生来一里塚跡は、衣料店前に建つてある。

泡子延命地蔵尊御遺跡の碑は小さな川の側にある。

三十分程歩くと福生寺の境内に轟地蔵堂がある、扉の中に、小幅でこ（人形）のかわいい千体仏のお地蔵様を見た。老蘇の森（奥石神社）に着く。森は、万葉の昔から歌に詠まれた森で、国の史跡に指定されている。石の鳥居をくぐり杉の大木がある参道を進むと正面に奥石神社の社殿で旅の安全祈願をする。

街道は国道と新幹線を潜り、新幹線に沿つて歩き左の集落に向かう。大神宮常夜燈・三差路そして、湖東三名水の一つ「清水鼻の名水」に着き、井戸の湧き水で喉を潤した。

国道との分岐点に「てんびんの里」と書かれた石柱の上に振り分け荷物を持つた近江商人像がある。茅葺屋根の家は茶屋本陣跡で常に常夜燈がある。白い土蔵と虫籠

窓のある京町家風商家造りは市田家住宅（萬松園）である。少し歩くと天保一五年の建立常夜灯道標「右京道」「左いせひの八日市」がある。「旧五個莊郵便局」はコンクリートの洋館の様に見えるが木造モルタル塗りの美しい建物である。

小幡バス停前には、中山道から東海道（土山宿）そして伊勢へ行く御代参街道追分標を見る。街道を直進すると愛知川手前の太神宮常夜燈と、対岸の灯籠と対（睨みあつた）の「睨み灯籠」と呼ばれる太神宮常夜燈がある。やがて、冠木門風の「中山道愛知川宿」に着く。

冠木門風の「中山道愛知川宿」に着く。



武佐宿での看板



文政4年の道標



近江商人像



轟地蔵堂の小幡でこ

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

## 持続可能な開発目標（SDGs）について

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

環境や資源、文化や生活を壊さずに、継続して暮らしやすい未来をつくるための目標で、2015年9月に国連サミットで採択されました。

2030年までに達成することを目指し、17の目標（下記一覧表・裏面参照）と、それを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。2020年では、日本は193カ国中【17位】でした。

久御山町シニアクラブ連合会では、SDGsの認知度を高めよう！SDGsに取り組もう！と考えています。一人でも地球で起こっている問題を理解し、地球規模で考える、身近なことから取り組める、問題に興味を持ち仲間や家族と話題にできるなど、少しでも理解できるように環境問題などの講座を開催し知識と行動を広め、仲間と共にできる事から進めて行きます。

我々は、すでに全国三大運動「健康・友愛・奉仕」で実践しています！この活動が国際的な活動にもつながっていることを知るだけでも、意味の深い行動、活動につながります。

インターネットで「SDGs」と検索すると詳しい内容やマンガで解説が学べます。まずは知ることから始めてみましょう！

### 17の目標

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ① 貧困をなくそう            | ⑩ 人や国の不平等をなくそう      |
| ② 飢餓をゼロに             | ⑪ 住み続けられるまちづくりを     |
| ③ すべての人に健康と福祉を       | ⑫ つくる責任つかう責任        |
| ④ 質の高い教育をみんなに        | ⑬ 気候変動に具体的な対策を      |
| ⑤ ジェンダー平等を実現しよう      | ⑭ 海の豊かさを守ろう         |
| ⑥ 安全な水とトイレを世界中に      | ⑮ 陸の豊かさも守ろう         |
| ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに | ⑯ 平和と公正をすべての人に      |
| ⑧ 働きがいも経済成長も         | ⑰ パートナーシップで目標を達成しよう |
| ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう    |                     |

# 年輪クイズ！

クイズに答えて景品をもらおう！  
正解者の中から抽選で5名の方にプレゼント！

あて先

発表

方応法  
募

FAX  
〒613-0036 久御山町田井新荒見11「久御山シニアクラブ連合会クイズ係」  
0774-44-7801 (番号のお掛け間違いにご注意ください)

クイズの答え、住所、氏名、電話番号、機関誌のご意見、ご感想を明記し、官製  
はがきまたはFAXでご応募ください。

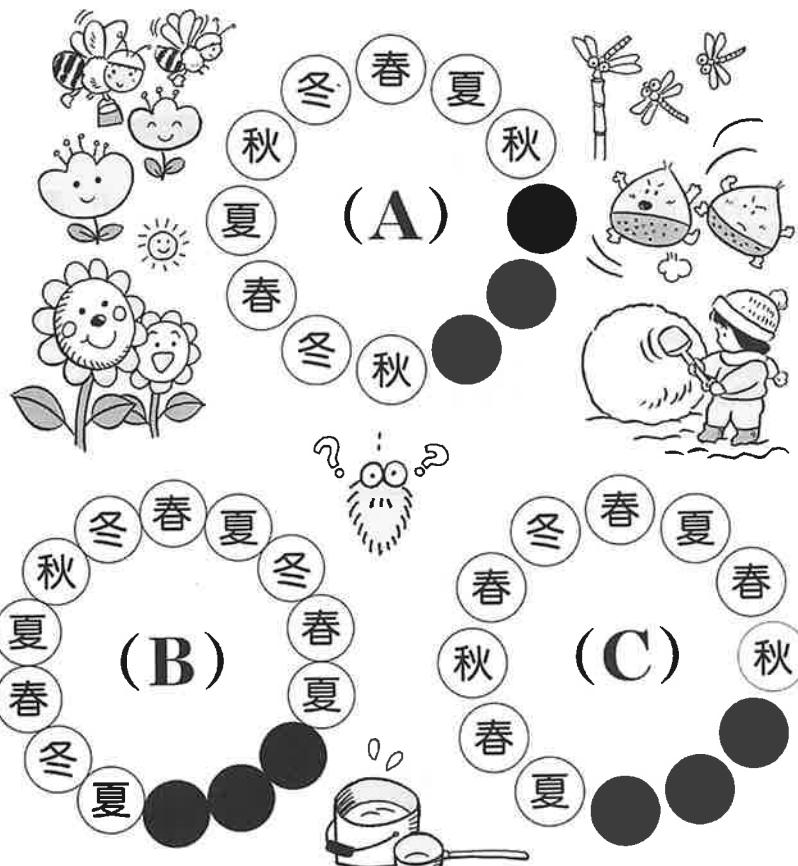
9月10日(金)必着

プレゼントの当選者は商品の発送をもつて発表に代えさせていただきます。

## かくれた文字をあてよう

文字がまるく ならんでいますが、●でかくれているところがあります。

さて、●の中には どんな文字が入っているんだろう？  
A・B・C はそれぞれ、ある規則にしたがって、ならんでいます。  
わかるかな？



## 広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただき  
ましたみなさまに厚くお礼申し上げます。  
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



**STOP! コロナ感染拡大**

## コロナ禍でも「がん検診」・「人間ドック」を

京都岡本記念病院は地域がん診療連携拠点病院です。

- ・救急告示病院・地域医療支援病院・災害拠点病院
- ・京都府地域リハビリテーション支援センター



社会医療法人 岡本病院(財団)

## 京都岡本記念病院

大切にします  
こことからだ やすらぎを

近鉄「大久保駅」より無料送迎バスを運行しております



京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地  
TEL.0774-48-5500 (代表)

### 救急病院 労災指定 往診

医療法人 八仁会

## 久御山 南 病 院

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科  
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科  
呼吸器科 リハビリテーション科

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28  
(久御山中学校近く)

電話 075-631-2261  
FAX 075-631-2581

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後2時～4時	○		○	○		○
午後6時～8時	○	○	○	○	○	

\* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま  
(小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤  
ケアモール 1階  
TEL 075-633-5621  
FAX 075-633-5627

\* 医療法人 八仁会「あおぞら」  
訪問看護ステーション  
所長 斎藤  
ケアモール 2階  
TEL 075-631-8860  
FAX 075-631-8986

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田  
堤外31番地の24 ケアモール (役場近く)



社会福祉法人 八康会

## 特別養護老人ホーム 樂生苑

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66  
TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東樂生苑
- 樂生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畠 105  
久御山団地17棟103号／104号  
TEL : 0774-41-1470・7780 FAX : 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

MEDICAL CORPORATION  
KEISHINKAI/KYOTO JAPAN

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…  
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1

TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護 (ショートステイ)・訪問リハビリテーション



・ケアプランセンター・リエゾン久御山 ひしの里

TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

## リエゾン久御山 ひしの里

・デイサービスセンター・リエゾン久御山 ひしの里  
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4  
TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603

・小規模多機能ホーム・リエゾン久御山 ひしの里  
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5  
TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンター・リエゾン久御山 ひしの里  
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1  
TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

## グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1  
TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

## いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

TEL 0774-45-3500

<http://www.isozaki-shika.jp>

## 慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畠 92-1

TEL 0774-46-5681

## くわはら内科

kuwahara clinic

内科・小児科・アレルギー科

—禁煙外来・訪問診療—

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

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 TEL 075-874-6222  
<http://www.kuwahara-naika.com>



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療  
 医療法人 弘部歯科医院

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL (075) 632-1363

URL [hirobe-dental.com](http://hirobe-dental.com)

## 田村 医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

あなたは健康ですか？  
 健康第一！ 健康は宝物です。

## シンキ接骨院・鍼灸院

午 前 9:00~12:00

院長 信貴 裕典

午 後 4:00~ 8:00

久世郡久御山町佐山双置47

土 曜 午後2:00 遂

TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビル1F

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子

御菓子司

## 光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28

TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間：朝9時～夜7時(水曜 定休)

ゼロ  
**寝たきり 0 を目指します!**

訪問マッサージ・はり灸

## 宮ノ後鍼灸整骨院

久御山町林宮ノ後 66-12

TEL / FAX 0774-46-5580

不動産部 登録番号 京第2043号

貸工場経営

# 田口不動産

代表取締役 田口嗣郎

京都府久世郡久御山町相島正蓮寺5番地の1  
TEL (075) 631-2485 (代) FAX (075) 631-5418

## 魚佐商店

久御山町田井荒見58

TEL 0774-43-0878 FAX 0774-43-0844

日替わり弁当、日替わりお持ち帰りシチュー(各500円)  
行楽弁当やオードブルなどご予算に応じて承ります。  
お気軽にお問い合わせください。

instagram @uosabentoにてお弁当写真更新してます  
<https://www.instagram.com/uosabento>

## 市番

定休日  
月曜日

お問合せ・ご予約 075-631-4701

### 宴会割引クーポン

宴会コースご予約のお客様!!

10名様以上で幹事様1名お料理代金無料!!

※ご予約時にクーポンご利用とお伝え下さい

※他サービスとの併用不可

## 食と地域のパートナー

あなたの町のJA(農協)

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り  
ローンの相談、共済(生命・建物・火災)税務、法律相談はJAへ



JA京都やましろ

久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615



★美容室ペーハーセブン  
ファイブ店(順番予約)

営業時間 平日9:00~17:00  
(日・祝のみ8:30~17:00)

休日 毎週月・火曜日  
第3のみ月・火・水曜日

久御山町栄3丁目1-116  
髪、美しく。TEL 0774-43-6468

地元の繁栄にご奉仕する

## 久御山金融会

京都銀行久御山町支店  
京都中央信用金庫久御山支店  
京都中央信用金庫久御山中央支店  
京都信用金庫久御山支店

こどもたちのおもちゃの修理をします！



ボランティアグループ  
**おもちゃ病院**

Hospital of Toy 院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに\*「ものを大切にする心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育んでもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員) ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちいたしております。

## どこに頼めば良いの？と思つたら

【リフォーム工事専門店】



専門店だから出来る  
ご提案と満足度



安いのは不安、  
高いのは論外

適正価格って????

TEL 613-0032 京都府久世郡久御山町栄 1-1-109  
TEL : 0774-45-2574

hidaka 一級建築士事務所 有限公司 日高工務店  
京都府知事許可(般) 32331号

これからの中高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。〕

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

**株式会社 南山建設** 京都市伏見区淀生津町 115 番地 1  
TEL 075-631-3987

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

**株式会社 マウンテン** 久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階  
TEL 0774-44-5877

2020年5月

トヨタ車全車種販売スタート！※一部車種を除く

プリウス・アクア  
アルファード・ハリアー

京都トヨペット  
久御山店

トヨペット  
久御山店

久御山町国道1号線 イオン久御山店向かい  
TEL.075-633-6100 <水曜・第2火曜定休>

不動産のトータルクリエーター

**S-REC**  
Shimizu Real Estate Corporation

賃貸・管理  
資産の有効活用

**株式会社 エスレック**

TEL 0774-41-6755  
FAX 0774-41-6754

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

# 私たちにできる事を考えてみよう!

持続可能な開発目標（SDGs）について

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



- 食材を子ども食堂に寄付してみよう。 ⇒ 貧困をなくそうにつながるよ！
- 元気確認の声かけをしよう。 ⇒ すべての人に健康と福祉をにつながるよ！
- 環境や福祉系の講座を受けてみよう。 ⇒ 質の高い教育をみんなにつながるよ
- マイバック、マイボトルを持参しよう。 ⇒ つくる責任つかう責任につながるよ！
- 電気を節約しよう。 ⇒ 気候変動に具体的な対策につながるよ！
- 海や川に行ったらゴミは持ち帰ろう。 ⇒ 海の豊かさを守ろうにつながるよ！

SDGsは国際的な大きな目標ですが、シニアクラブの一人ひとりの行動が大きな力となります。将来の子どもたちに、この地球を引き継ぎ安心して暮らせるようにするためにも、SDGsに興味を持ち、できる事から取り組んで行きましょう（12頁参照）



機関誌編集委員会  
委員長 寺岡 利和

機関誌年輪はコロナに負けずに、  
次号も1月に発行させていただく予  
定です。  
みなさまの積極的な作品のご投稿  
をお待ちしております。

感染予防対策を行い生活を送る、  
ウイズコロナ時代はまだまだ継続さ  
れます。が、健康・友愛・奉仕の三つ  
のテーマを元に、できることから少  
しづつ活動を進められたらと願つて  
います。

機関誌「年輪」を最後までご覧い  
ただきありがとうございます。  
コロナでお互いに大変な中、広告  
の協賛をいただきましたみなさま、  
ご投稿者のみなさまに厚くお礼申し  
上げます。

◆編集後記◆