

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

コロナ禍 市老人クラブ大会開く

○育成功労者 (敬称略)

氏名	クラブ名
人見 茂	駅前シルバー会
藤田 昭一	東中ノ常楽会
我孫子高志	土師新町東寿会
塩見 守	石本千寿会
野本 紀子	大池坂若葉会
芦田 信雄	駒場新町老人クラブ
森本 庄治	安井安寿会
大槻 昇	草山老人クラブ
水谷 久代	千束老人クラブ
塚本 鈴子	畑南長寿会
大隅 巖	天田船岡福寿会
廉屋 巧	きじグループ

令和3年度、市老人クラブ大会が7月28日「ハピネスふくちやま」で開催。福知山市長や社会福祉協議会長の来賓挨拶、更に多くの皆様からお祝いのメッセージを賜りコロナ禍での節目の大会と

なった。会場は昨年同様コロナ感染防止対策を徹底し規模を縮小し120名の会員が育成功労や新設の善行者並びに優良クラブの活動を称え、最後に大会宣言(2P)を中野久美子さんから提案され満場の拍手で採択した。

新設 「善行賞」に 堀進氏

シニア世代の
生きがいと
楽しさを創る



○善行賞

クラブ名 (地区)
堀進 (四ツ葉会)

○優良クラブ

クラブ名 (地区)
東中ノ常楽会 (惇明 1)
夢原舟戸会 (美河)

来賓祝辞

大橋一夫 福知山市 市長
夜久豊基 社会福祉協議会 会長

祝電メッセージ

本田太郎 衆議院議員
綾城義治 中丹広域振興局長
井上重典 京都府議会議員
家元 優 京都府議会議員
高橋正樹 福知山市議会議員

第2部の「大正琴」の演奏では大正琴すみれの会の皆様による懐かしい「故郷・瀬戸の花嫁・青い山脈」等6曲のメロディーを楽しみ1時間30分で終了した。表彰された皆さんは表の通りです。受賞誠にありがとうございました。

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

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

株式会社ルネサスソシエト

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

新車・中古車販売・整備全般・板金塗装
DRESS UP・買取・オーディオ取付
事故対応・トラック買取・重機買取

AUTO SHOP

S.K-STYLE

オートサービス北京都株式会社

〒620-0803

福知山市観音寺 340 番地の 2

TEL0773-20-2992 FAX0773-20-3003

薦 仮設工事 解体工事 土木工事

鷹土永工業

福知山市前田 1123 番地の 3

TEL.0773-48-9832

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/その他石工事一式

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

大会宣言

昨年から続くコロナ禍による自粛規制や活動制限のなかで、福知山市老人クラブ連合会は、高齢者が住み慣れた地域で安心安全な生活が送れるよう取組みを続けてきました。

いま、私たちは改めて次のことを確認します。クラブの目的は、「地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと」です。

全老連のメインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を展開し、今日に至るまで途切れることのない活動を行ってきました。高齢者が、孤立することなく日々を過ごし、互いの日常的な支え合いこそが大切であると福知山市老人クラブ連合会は考えています。

すべての人がいきいきと生活でき、地域社会に貢献できる取組みを府・市の行政や自治会、社会福祉協議会など多くの関係団体とともに手を携えて進めてまいります。

「ゆらがわクラブ福知山」は、設立以来55年目を迎えた本年度、新しい生活様式などの社会の変化に適應し、高齢者福祉の充実に向けて力強く活動していきます。

令和3年7月28日

福知山市老人クラブ連合会

新役員あいさつ

新任のご挨拶



副会長
大江 喜次

このたび、今年度早々の4月に中井義行副会長の

が急逝されました。突然の訃報に驚き、ただお悔やみとご冥福をお祈りするばかりでございました。私は、昨年度から常任理事として、色々とご指導いただきました。そのことに感謝しつつさみしい思いでいます。

その中井様の副会長任期間を引き継ぐことになりました。先輩の思いを受け継ぐことができればと頑張りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。なお、担当は引き続き総務広報部となっております。

ます。昨年同様に部員一丸となつて広報誌「福老連」の発行はもとより市老連の発展・活性化に寄与するように頑張りますので重ねてよろしくお願い申し上げます。誠に簡単ですがご挨拶を申し上げます。



大正琴すみれ会の演奏



大会宣言 中野久美子

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

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) 日帰り白内障手術と相談下さい
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11:30~3:00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

公的年金相談手続き
小牧社会保険労務士事務所
福知山市駅南町1丁目222
TEL.0773-25-1671

由良産婦人科 綾部本院 石原分院

Tシャツプリント
株式会社うえむら
福知山市土師新町3丁目24-2
TEL.0773-27-7160

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

新役員あいさつ

令和3年度
常任理事に
就任して常任理事
藤林八寿穂

この度、令和3年の常任理事として、故藤林孝司さんの任期残りを受ける事になりました。前任者は、経験豊かで幅広く活動され、市老連の諸行事にも積極的にお世話と参加をされていました。その後任として任務を引き受けることになりました。大役を受けるような器ではございませんが、よろしくお願いいたします。

老人会に入会したのは10年少々ですが、老人会行事に参加したのは未だ



4年程です。よく理解できていない者が大役を受け任務を果たせるか不安な気持ちでいっぱいです。皆様と共に「だれもが気楽に入りやすい老人会」を目指して市老連の事業推進に本部役員として私のできる範囲を果たして努力をしてみたいと思います。

今後ともご指導のほど宜しくお願いいたします。



新任のご挨拶

事務局次長
矢野 利生

令和3年4月より事務局員としてお世話になることになりました矢野利生です。平成13年3月31日53歳で市役所を退職しました。

趣味はスキーで70歳以上の4人と70歳前の2人計6人で毎冬と春にスキーを楽しんでいます。浄土真宗本願寺派の教念寺の住職を2017年4月に息子に引き継ぎましたが本山本願寺の公職は任期中です。本山では2023年に大法要が予定されているため、毎月のようにオンラインなどで会議が開催され度々本

山に出動しなければならなかったため、事務局員として仕事が出来るか心配ですが、クラブ員の皆様の活動を少しでもお手伝い出来たらと思っていますのでご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

仏教の教えで煩惱のもととなる三密、親密（行い）・口密（言語）・意密（心）を厳しく律せよと説いています。同じ三密の密閉・密集・密接とは随分意味が違います。コロナ禍の現在の意味の違う二つの「三密」をどう生活の中で実践していくか、お互いに考えてクラブの活動を推進していきたいと思っています。



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

田淵完一
税理士事務所

福知山市駅南町3丁目110
TEL 0773-25-0835
FAX 090-9625-2283

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



社会福祉法人 福知山シルバー
ニコニコハウス

ケアハウス 通所介護 訪問介護
居宅介護支援 小規模多機能型居宅介護
グループホーム 認知症対応型通所介護
配食サービス

福知山市字牧小字狭間 250-5
TEL.0773-33-3770
FAX.0773-33-2820

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

福知山法律事務所

弁護士 宮本 平一
弁護士 宮本 高平

所在地 福知山市南栄町41番地14 堀久ビル3階
(京都北部信用金庫福知山中央支店正面)

TEL 0773-23-2911
FAX 0773-23-4549



優良クラブ表彰に際して

東中ノ常楽会 会長 下原 清春



表彰を受ける下原常楽会長

7月28日（水）市老人クラブ大会に於いて名誉ある表彰を受け会員一同心から感謝申し上げます。今回の表彰に関しては歴代の会長以下会員一同の熱意と努力の賜物であると存じます。

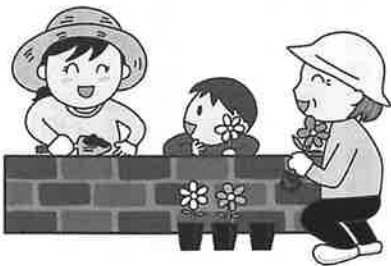
私たちの地域は、旧市街地であり春、夏、秋、冬と諸行事がありましたが、当時を思い出しながらメイン通りの広小路、又厚生会館、御霊公園やNHK大河ドラマの中での御霊神社等、全国からの来福者により福知山の町並みや地名も知れ渡ったと確信しています。

コロナがなければ、更なる人が来ていただけたと思いますが、それも仕方のないことです。なんとか人類の英知を結集して、日々コロナのニュースが少なくなるように願っている、この頃です。

さて、私たちの花壇の紹介をしますと、御霊公園内にある福知山城をイメージしたカラクリ時計の左側の小さな所に花壇があります。それぞれの時期に合うようにささやかではありますが散歩される方々の目の保養になれたら有り難いです。

今後はこの賞に恥じないよう細々ではありますが会員一同の時間と体力を借用し健康に留意しながら続ける所存です。

最後にあたり各クラブ



御霊神社

の皆様のご発展と健康に留意して頂くように祈念申し上げます。また、会長はじめ事務局のご配慮に感謝申し上げ御礼の言葉と致します。

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

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



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

【総合建設業】

土木一式工事 解体工事 とび・土工事
コンクリート工事 舗装工事



京都府知事許可 第 038388 号

福知山市字今安 1607 番地

TEL.0773-45-3941

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



大立工業株式会社

URL <https://www.dairitsu.jp>

本社 福知山市字立原 43 番地の 1 TEL 0773-33-3150

産業廃棄物処理業（集運）
一般貨物自動車運送業・建設資材販売業

有限会社 総運興業

福知山市荒河狭間 61-6

☎0773-22-1937

FAX0773-23-0305

新車・中古車 販売



福知山市荒河東町 148

TEL.0773-45-8555

機械設備・各種配管工事一式

株式会社 足立設備

福知山市字長田 102 番地の 3

TEL.0773-27-6689

春の健康ウォーキング

三段池周辺を散策して

三和 芦刈栄寿会

大崎 紀美子

武道館駐車場に集合して、三段池周辺道路、稲葉山古墳、鯖大師石像、猪崎城への約2時間のウォーキングでした。

周辺道路（散策道）は、多くの植樹がされていて特に松が有名だそうです。その林の奥深さを感じ、とどころで説明を聞きながら、ウォーク途中に大きな白い花を咲かせている泰山木にその美しさに見とれてしまいました。ゆつくりとした歩調で心を癒やされながら先へ歩みを進め、「三

世十萬力」のいわれの説明を聞きました。次に三段池の東丘陵に位置する稲葉山古墳群の一つである10号基で説明を聞き、福知山にも古墳が多くあ

ることを知りたいたいへん興味深く他の古墳についても知りたくなりました。この古墳は、西向き前方後円墳で墳丘は良好に残されていて、後円部はかなり修復されているそうです。古代には人々が住み、古墳からは埴輪、須恵器が多く出土していて、石棺が墳丘のふもとに置かれています。墳丘の上に立ち市内を眺めはるか遠く古代人に思いをはせながら鯖大師石像へ歩を進めました。

途中公園の中心にある三段池の畔から、松林や「松風亭」を眺め水面に映る美しい姿を見て、心が和み、このような美しい自然はいつまでも続くことを願わずにはおれません。

鯖大師石像から猪崎城跡までは少し坂でしたが、登ってみると城山公園は、きれいに整備され憩いの場として活用されています。

土壘、横堀は保存され、昔の面影を残しています。本丸跡からは福知山城が眼下に見えるそうです。

ですが、訪れたときは、木々の枝に遮られ間からしか見ることができませんでした。

予定のコースが終わりましたが、とどころで説明を聞き、豊かな自然や史跡にふれることができ、コロナ禍で沈んでいる気分を癒してくれた一日でした。

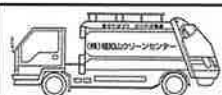


3名のガイド（京極・河波・大谷）さんの説明をうける



またこのような機会があれば参加を願っています。ありがとうございました。

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



福知山市委託業者
(ごみ収集・運搬・埋立)
一般建設業

店舗・事務所・御家庭からの
廃棄物の収集・運搬

(有)福知山リサイクルセンター
TEL24-4539 FAX22-5702

(株)福知山クリーンセンター
TEL22-5932 FAX22-5702
福知山市字荒河小字声田和 12-64

未来の水環境を美しく残すために。

株式会社 かんとす



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

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

管のつまり
110番!!!

送電線・通信・一般土木・建築

株式会社 晃栄デック

代表取締役 杉本 透

京都府福知山市市寺 1436 番地

TEL 0773-25-5600 FAX 0773-25-5601

URL http://www.ko-ei.co.jp/

BORDER
ENGINEERING

空調設備工事

Inc.

髯ボーダーエンジニアリング

福知山市末広町 6 丁目 19 番地

TEL 0773-45-4355

FAX 0773-22-5700

大阪陸運局指定民間車検工場
各種・車輛販売整備・鈑金塗装

井上自動車工業 株式会社

福知山市昭和町 97

TEL.0773-22-3535

SEIKI 世紀建設株式会社

福知山市字猪崎小字沼口1364番地の1

福祉友愛部・女性委員会からの報告とお願い

令和3年度も新型コロナウイルスの感染が収まらず、総会が書面表決になり、計画されていた皆さんの行事が中止になってしまいました。

7月15日(木)に代表女性委員会、7月7日(水)に高齢者相互支援事業第1回連絡会を開催し本年度の事業計画について提案し、ご承認を頂きました。

女性委員会では、全国老人クラブ連合会のオリジナル体操『生き生きクラブ体操』を参加者で練習しました。(DVDは事務局に準備しております)

相互連絡会では、七夕の日でもあり参加者に短冊に願い事を書いていただき七夕飾りを作りました。「コロナ終息の願い」がたくさんありました。福祉会館の玄関にしばらくの間飾っていただきました。両会議において下記の取り組みを進めることにしました。

**【お願い】 ペットボトルのキャップ 古切手 テレフォンカード
(未使用・使用済)を集めて社会貢献活動に取り組みます。**

例年なら、相互支援事業連絡会の午後、高齢者施設を訪問し、高齢者施策やそれぞれの施設概要を学び、入所されている方々と歌やゲームで交流をしています。

昨年度はコロナ禍の中にあって、代わる取り組みとして《タオル1枚運動》に取り組みました。クラブ員の皆様そして市民の皆様からたくさんのタオルやバスタオルを寄せていただき、高齢者施設にお届けすることができました。

今年は、市内のたくさんの団体が取り組んでおられるペットボトルのキャップと古切手・テレフォンカードを集める活動に取り組んでみることにしました。

高齢者や高齢者の支援に直接結びつかないことかと思いますが、こんな折、何か社会に役立つ活動が出来ればと考えました。皆様の御支援を頂ければ嬉しいです。令和4年3月末をめどに取り組みます。集まり次第事務局(23-0816)へ届けていただきますようお願いいたします。

.....法人のパンフレットより

- ペットボトルのキャップ.....認定NPO法人世界の子供にワクチンを日本委員会
・エコキャップで世界の子供ワクチンを。
・ワクチンで助かる小さな命を救いたい。ワクチンを必要とする子供がいます。
- 古切手 テレフォンカード.....NPO法人 誕生日ありがとう運動本部



女性委員長 塚本鈴子 / 福祉友愛部長 根垣万里子

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

学校法人 京都北カトリック学園

福知山聖マリア幼稚園

〒620-0940
福知山市駅南町1丁目246番地
TEL 0773-23-5768
FAX 0773-24-5444

社会福祉法人 丹陽福祉会



福知山で70余年の信頼と伝統と実績を大切に、
たいじなお子様の子育てのお手伝いをします。

福知山丹陽こども園

tel.22-3284 fax.23-2907
福知山市南栄町8番地

認定こども園 **みどり保育園**

tel.22-8637 fax.22-8667
福知山市旭が丘53番地

社会福祉法人 上豊富福祉会

上豊富保育園

福知山市字樽水小字辻2399-1
TEL (0773) 34-0007 FAX (0773) 34-0121

恵まれた自然環境の中で伸び伸び遊ぶ子

社会福祉法人 一成福祉会

一成保育園

●延長保育 他

福知山市新庄牛伏1-3 **☎23-1200**
FAX.23-1913

社会福祉法人 みのり福祉会

理事長 芦田 道洋

みのりこども園

福知山市字拝師789-1 **☎23-3445**

みのり修斉こども園

福知山市字新庄111 **☎22-4653**

社会福祉法人 淑徳福祉会

自然環境に恵まれた保育園

さつきこども園

送迎バス有・延長保育有(7:00~19:00)
福知山市字正明寺1819-7 **☎(0773)23-0190**

家庭的な保育園(0~1才児のみ)

小規模
保育所 **さつきこどものいえ**
福知山市字篠尾882-14 **☎・FAX(0773)23-3117**

三和支部

三和支部
囲碁大会

支部だより



市老連主催で毎年開いている囲碁大会は、新型コロナウイルスの影響で中止になり、その代わり各支部で開催することになりました。

3月5日(金)三和会館において支部大会を開催しました。フェイスシールドをした会員6名が盤上で頭脳戦を繰り広げ総当たり戦で1人5局ずつ行いました。

優勝は岡部貢さん、2位は村井英昭さん、3位は田中茂さんでした。

●市老連三和支部役員●

よろしくお願い致します

支部長	細見 茂 (西松)
副支部長	西村 満 (大身)
女性部長	野口 静 (千束)
体育部長	長澤 与志郎 (辻)
体育部副部長	山崎 満夫 (菟原)
女性部副部長	赤穂 豊子 (大身)
会計監査	伊東 清治 (菟原中) 足立 克之 (千束)
事務局	水谷 久代 (千束)

今後の三和支部事業予定

9月30日 三和支部交流ゲートボール大会

10月20日 三和支部親善グラウンドゴルフ大会

11月 中旬 公式ワナゲ大会



熱戦がつづく盤上勝負

同好会会員が毎月17日頃、三和会館で例会開催しています。囲碁に興味のある方、初めて囲碁をしようかと思われる方は、ぜひ一度見に来てください。

三和学園に贈る

新入生に
バラの
コサージュ

4月8日(木)三和学園において入学式が挙行され新入生に支部で作成したバラのコサージュ(胸花)が式典に贈られました。このコサージュは、



真心こもるコサージュづくり

3月25日に三和女性部8名が三和支所会議室をお借りし制作しました。入学式には支部長宛にご案内を頂いていましたが、感染防止のためにご臨席のお断りがあり、25名分を作り三和学園にお届けしました。式後学園から「人生の門出に手作りのバラをいただき式典に参加した児童・生徒もたいへん喜んでいました」と三和学園の川端校長からお礼のご挨拶が届きました。これからも地域に根ざした福祉活動を続けようと頑張っています。

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



土地・建物の売却相談等
何でも気軽にお問い合わせ下さい

株式会社 **アドバンス不動産**

福知山市厚中町 73 番

TEL.0773-24-0072

建築請負・設計・施工 建築業許可(般)第5551号

有限会社 **油利工務店**

代表取締役 油利英樹

福知山市大字報恩寺小字西左織 8 番地

TEL.32-0034 FAX.32-0283



GIFT SHOP

贈り物ならお任せください

サラダ館福知山前田店

☎27-3399

NISHU Inc. 福知山市前田新町 3-9



KUWAHARA
CONSTRUCTION CO., LTD

桑原建設株式会社

福知山市字猪崎 1355 番地

TEL.0773-23-0359



Auto Japan

高価買取!かんたん査定
自社整備・板金工場完備
新車・未使用車が安い!

有限会社 **オートジャパン**

〒620-0926 福知山市字新庄 10-6

TEL 0773-24-1944

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

夜久野支部

支部だより

夜久野
いきいき大会を開催

夜久野支部長 衣川 善一



・ユーモアセラピー
大道芸人

たつきゆうさん

高齢者にとつては転倒
や骨折、認知症やうつ病、
免疫力低下により様々な
病気のリスクが高まって
きていること。大道芸の
実演と日常生活に笑いを！

短時間でしたが有意義なひとときでした。開催にあたり地域公民館の館長さんをはじめ多くの役員さん方の参加、激励をいただきました。そして参加された皆さんからは、多くの喜びと感謝の声を聞くことができました。

支部では、感染拡大が心配される中でしたが3月10日（水）に「夜久野いきいき大会」を地区公民館との共催で開催しました。公民館との事前打ち合わせの中で、考えられるすべての感染防止策を講じて、それでも中止より実施する意義は大きいとの結論に達しました。

大会は、
・健康についてのお話

西部健康福祉センター

所長 青木洋子氏



笑いと元気をもらう

参加者の声

安全対策も万全で楽しいひとときだった。ありがとう。明日からがんばります。

健康に関する講演はわかりやすく勉強になった。大道芸すばらしかった。

とても良かった。改めて元気でいること、笑いを大切に運動・栄養・交流にがんばる。

今後の支部事業は次の通りです。

10月 4日(月)グラウンド・ゴルフ大会

10月14日(木)夜久野高原散策ウォーキング、グラウンド・ゴルフ大会

11月 4日(木)公式ワナゲ大会

令和4年1月 市老連「やくの」30号発行

2月 卒園児・児童・生徒造形バラ造り



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

プロパンガス販売・新電力販売

広瀬・小谷株式会社

福知山市字荒河小字狭間 4-1-6

Tel 0773-25-3000

人にやさしく、環境にやさしい 空間創りを目指し



森下建設株式会社

福知山市猪崎 1402-32

フリーダイヤル 0120-633-500

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

警備員大募集！ 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

グラウンドゴルフ

きれいな人工芝コートでゆっくり楽しめます
※営業時間※月～金(祝祭日を除く)9:00～16:30
終日お一人様300円
※サッカー予約のない時間に限ります。

福知山フットボールフィールド

府道前田方面からスローの先の踏切を(峠)エフスリー渡って直ぐ左(福知山市)TEL 0773-45-3301

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 一廃棄物処理・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

初めての方大歓迎！お気軽にお持ち込みください

金属全般 持込現金高価買取

リフト・重機 企業から一般家庭まで不要なスクラップは安心して当社にお任せ下さい！！

農機具 買取価格に自信あり！！

工業用機械

大和産業

TEL:0773-45-3891 携帯:080-4017-8773
FAX:0773-45-3892
〒620-0913 福知山市字牧小字狭間1352-1

令和3年度を迎え、何とか新たな気持ちでスタートいたしました。引き続きのコロナ禍により、支部活動がスムーズに進みません。

今年度、大江支部の単位クラブ数は前年度同様10クラブを維持することができましたが、会員数は8名減り、294名の老人会活動を展開することになりました。本年度の支部役員は下記の通りです。会員の皆様と共に楽しく、魅力ある活動が展開できればと考えております。

大江支部



●市老連大江支部役員●

支部長	和田 莊
副支部長	大隅 巖 村越泰夫 廉屋 巧(事務局兼務)
女性委員	仁張桂子 真下幸子
監 事	井上義治 井田 眸

令和3年度の大江支部役員です。よろしくお願ひ致します。



★これまでの活動報告

(4月1日～7月30日)

4月9日

支部会計監査

監事・支部長・事務局

(支部事務所)

4月5日

入園式

支部長白肅不参加

(げん鬼保育園)

4月9日

入学式

支部長白肅不参加

(大江学園)

4月13日

第1回支部役員会

(支部事務所)

4月23日

第1回支部評議員会

市北部保健福祉センター

7月

支部日帰り旅行

(中止)

7月20日

大江高校ねりんサロン

支部役員8名参加

(京都SKY・大江高校)

概ね上半期の

活動は、白肅となりました。

★今後の支部活動予定

(8月1日～)

9月20日

全国一斉社会奉仕の日

(各地区)

9月

第7回大江支部親睦

グラウンド・ゴルフ大会

10月

第3回大江支部

公式ワナグ大会

10月

秋の収穫祭

(げん鬼保育園)

11月

いきいき大会

(本部後援依頼実施計画)

2月

大江支部囲碁大会

(大江地域公民館共催)

3月

バラコサージュ贈呈

(大江学園)

3月

卒業式臨席

(大江学園)

3月卒業式

(げん鬼保育園)

今後の活動は、

コロナ状況を見て判断

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

福知山市東羽合173
TEL25-1877 FAX25-2626

由良川水系の環境保全を担う

一般産業廃棄物収集運搬業務
貯水槽清掃・排水管つまり修繕
浄化槽設置工事・給排水衛生設備工事

株式会社 アクアテック

本社 福知山市字西 7-1
営業所 福知山市字猪崎 3412

0120-25-3416

総合印刷

株式会社 オカムラ

情報化社会を通して地域社会に貢献する

〒620-0874 京都府福知山市堀下高田2395-1

TEL 0773-22-2401

mail info@okamura-print.co.jp



おばあちゃん
最近、元気かな？

Twitterでチェック
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙

ニチコミ
@nichicomi_tweet

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。

緑部での家族葬は 福知山での家族葬は
いかるがホール 天寿庵

お客様相談窓口 0120-15-5969



とっておきの作品を
句集にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景...
それらを詠ったとっておきの俳句を、
一冊の本にしませんか？

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。
お気軽にお問合せください。

株式会社 ニチコミまで
お気軽にお問合せ下さい TEL 0120-275-337



大江高校ねりん サロンに参加して



スカイクラブ
大江地区 廉屋 巧

令和3年7月20日
(火) 15時30分、大江
高校ねりんピック
ならぬねりんサロン
が開催されました。

去る令和3年1月29日
(金)、京都SKYセン
ターと京都府立大江高等
学校の連携に関する基本
協定が調印されました。

本協定の目的は、「京都
SKYセンターと大江

高等学校との包括的な連

携によって、人的交流を

積極的に行い、社会福祉

の向上に向けた地域活動

を推進し、もって相互の

教育・活動の一層の進展

と社会の発展に資するこ

とです。

そこで、中丹地区では

初めて開催される大江高

等学校と京都SKYセ

ンターとのコラボ企画と

して、世代間交流となる

第1回「大江高校ねりん

んサロン」が大江高校実

習棟において、福知山市

老人クラブ14名・生徒14

名(1・3年生)が参加

しました。

はじめに、大江高校校

長松田氏の挨拶と京都

SKYセ
ンターの事
務局次長田
川氏の挨拶
がありました。

引き続き

て交流に入

り、交流企

画の内容とし

て、①鬼

鬼クイズ、

②鬼ぬり

え、③鬼お

りがみ、お

におにとん

とん相撲あ

り、会員と生徒とが一緒

に協力しながら、楽しみ

ました。また、タブレッ

トを使って、「Zoom」

による模範的なビデオ会

議についても、学ぶこと

ができました。

さらに今後の企画とし

て、「SKY介護予防サ

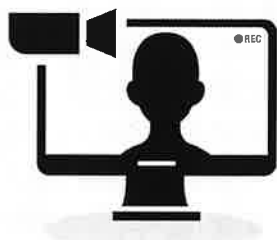
ポーター講座(全3回)」

の開催案内もあり、短時

間ではありましたが、大



世代間交流を深める



変有意義な時間を過ごす
ことができました。

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

曹洞宗

大野山 善光寺

福知山市字多保市1077番地

電話 (0773)27-3744

FAX (0773)27-8958

前田宝蔵山霊園 永代供養墓

曹洞宗 東林寺
瑞龍山

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



加佐三十三所観音霊場十五番札所

花の禅寺 永代供養墓

曹洞宗

圓通山 普門寺

福知山市大江町南有路1247

TEL(0773)57-0023 FAX57-0543

本尊十一面観世音菩薩

近畿楽寿観音第20番札所

室尾谷山 観音寺

福知山市大江町南山995-1

☎0773-56-0357



ワナゲを楽しむ! まずルールから

今年度はスタートしました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

菟原下老人クラブ

クラブ紹介

七夕まつり&ワナゲ交流会

菟原下老人クラブ
会長 藤田 輝雄



令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。

令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。令和2年度はコロナ禍の影響で、令和3年度は高齢化が進む集落で46名の会員が参加しました。



満開の桜の下で (鹿倉運動公園)

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

備えて安心

地震・災害に対する備え
できていますか?

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに
必要最低限な物を用意しておきましょう。

浄土真宗本願寺派
龍華山 専福寺

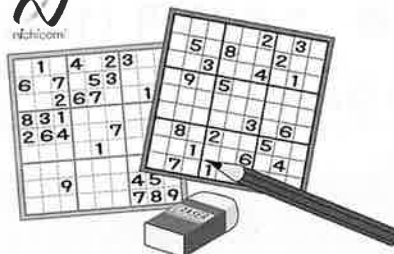
福知山市夜久野町直見371-2
TEL/FAX (0773) 38-0335

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

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

クラブ紹介



土師町寿会

楽しみながら
健康づくり

土師町寿会
会長 芦田 照男

私たちの土師町は、福知山高校北側に位置する人口4600人の集落です。元々は、土師は1つの村でしたが区画整理事業により宅地化が進み、人口急増して4自治会に分区しました。我が土師町寿会の会員数は49名です。

いクラブ作りをしているところですが、今年もコロナ禍の収束が見通せない中で、年度当初の活動予定が思うに任せない日々が続いています。

例年取り組んでいるのが、地区内を縦断する府道福知山・綾部線の歩道の美化作業、グラウンド・ゴルフ大会、自治会主催の盆踊り大会の福引き担当での貢献、土師天満宮秋祭りの救護担当、雀部地区福祉協議会土師町支部主催のふれあい給食会に参加、バスでの日帰り旅行や、土師保育園園児たちとの交流・芋苗さし等、盛りだくさんの計画を組んでいます。

どこまでできるかわかりませんが、会員仲間が又いつもの日常を取り戻せて、マスク無しで笑顔で過ごせる日が一日も早く来ることを願うばかりです。

クラブ紹介



平野町四ツ葉会

わが街の歩道

平野町四ツ葉会
会長 佐藤 巨弘

わが街「平野町」は、旗竿山を挟んで長田野工業団地の反対側にある住宅団地で、昭和51年6月に自治会が発足、中には成仁幼稚園、京都府立高等技術専門学校があり、公園も三つあります。また、近くには高速道路の福知山インターもあり、京阪神や北陸地方と繋がっております。住宅地は広く平らで、世帯数は560世帯で1,420人が住んでいます。他の地域か



手入れされた歩道

ら平野町に入るには平野郵便局から歩いて2〜300mの所にあります。

この2〜300mの歩道には花壇があり、毎年四ツ葉会（老人会）で雑草取りや花の手入れをしていましたが、年々会員も年齢が高くなり参加が難しくなってきました。

そうした中で、会員の堀進さんが自身の大病回復後、自分の健康のため、そして趣味のためと花壇の手入れを毎日して頂きました。お陰で雑草も生えることなく、いつも綺麗な状態の花々が見られるようになり、平野町住民も喜んで歩道を使っています。

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

「第5回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
食

大 賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和 3 年 9 月 30 日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



Essays

私の宝物は
“筋肉”

南天田老人クラブ

川崎 定子

若かりし日の
トライアスロン完走

近年2人の大切な友を亡くし、決して人前では弱みを見せない私ですが、心身共にまいっていたところに賛否両論の中開催されたオリンピック。参加するには何年も何年も一生懸命に練習し闘っている選手の姿に勇気づけられています。かつて私も40代福知山マラソン、トライアスロンに参加し完走することができたのも、沢山の先輩やボランティアの方々の応援に支えられていたことを思い出し、涙してテレビを見ています。50代の頃、首の軟骨がすり減り20分おきに首に激痛が走り、眠れない日が毎日続き、お医者様には「手術

をしないと家の中をはって歩かなくてはならないですよ。」と言われてました。手術をするのが怖く、現代のようなトレーニングジムなどなく、三段池まで歩くという筋肉トレーニングを毎日継続しました。その結果、ぶよぶよだった首の筋肉もしまり、しびれもなくなつて夜もよく眠れるようになりました。



70代前半になつてからは左足の半月板がすり減り、50メートル歩くのに杖をつきながら30分かかり、病院内では車椅子がいるようになってしまいました。

でも今は首の時と同じようにトレーニングをして、完全とはいえませんが杖なしで歩けるようになりました。

コロナ相談室から Q&A

1月にスタートして一番多かったのが4月～7月でした。ワクチン接種の方法や申し込み手順等々…市民の皆様からも含め152件・・・ご家族・生活面まで身近なパイプ役として活用して頂きました。9月から更に「くらし・クラブ運営」まで拡大します。「気安く・手直しに安心した生活」にお役立てください。

松本室長

なりました。筋肉トレーニングを続けることの偉大さ、尊さを身にしみて感じている毎日です。筋肉は、お金では買えません。

さあ皆さん、一日も早く筋肉貯金をし、いつまでも自分の足で歩けるように頑張りましょう。

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

老人クラブを応援する
お買い物サイト

まずはクリック！

お買い物 かエール

検索

特集

みんなの広場

短歌

◆上豊富短歌会

ふくろうの鳴くを耳にし戸を繰れば
闇の中より秋風漂う

我が生涯耕せし畑になお残る
小石の鍬に触るる音する

赤井 美代子

降り続く雨とコロナで気もふさぎ
畑の草のみ我が世とばかり

コロナ禍に暮れ明けゆきし子孫達
帰省もならず部屋ひっそりと

足立 初子

生き生きと稲田の緑そよがせて
初夏の涼風やすらぎもたらす

老人会草引き終えて菩提寺の
庭に憩いて冷茶いただく

足立 満子

さようならあいさつかわし子等下校
麦も黄ばみ来麦秋のころ

冠島 遠くにながめ橋立へ
孫と素敵なバカンス楽しむ

塩見 操

くちなしの花の白きが咲き揃う
此の季に逝きし友をしのばる

コロナ禍の閉塞感を吹き飛ばす
山駆けける子等の汗する笑顔

平出 千里

◆三和支部

そこそこに八十路半ばを繋ぎ来て
持病もちつつ明日に向いぬ

コロナなどなき山里と思えども
老いの集まり皆マスクして

久々の老人会の総会も
一献も無くコロナ何時まで

細見 茂

マスクして帽子かぶって挨拶を
どなたのかなしはし戸惑う

人前に出せないような無骨な手
頑張っているとほめてあげたい

昨日逢い今日も出会った鹿家族
目と目が会って思わず笑う

山下 麗子

◆前田老人クラブ

菩提寺の草引き作業に加わりて
米寿のわれ仕合せとす

使い捨てマスクを洗いて再利用
物なき戦時を生きてわかれは

畑 慶子

俳句

◆猪崎俳句会

翁白寿塀をあふる金銀花

八重子

我が古着案山子に着せて田を守る

弘子

裏窓を開け媛神の風涼し

たか

恋猫の恋路となりし平和墓地

とし江

供えけり手もみ新茶の一献を

芙美子

睡蓮の浮き位置かへつ風渡る

瑞代

築百年鉄の爪入る梅雨晴間

邦子

小百姓小さき玉葱ぶら下げる

美代子

鉄塔の先をも隠す梅雨の空

待枝

◆かしの木句会

恋の羽根開きて閉じて川蜻蛉
溪ふかく届く日射しや花空木

青山 青柿

餌の順は声の大小燕の子
終戦日墓標の星の凜と見ゆ

牧 孝年

夕焼けに届けと孫の逆上がり
天高し花鳥の心芽生えしか

白波瀬裕二

食欲の落ちる残暑のへしこかな
秋燈や捨てるつもりの古書開く

宮前 淳一

万緑の山は百景深呼吸
真つ白の夏衣の眩し一年生

宮崎 勝雄

昼顔やむかし線路のありし跡
秋暑しデイサービスの送迎車

桐村 博之

◆暉寿会

酷暑に五輪ドラマの激闘あり
夏五輪コロナ治めし未来へと

河波 司

川柳

◆六人部同好会

ありのまま自分を描いた道を行く

岡部 節

生きる道夢を描いて余白なく

田中きぬゑ

とも白髪描いた道程映えている

飛田きよ子

健康を心に描き朝歩き

吉良 敬子

絵手紙に描いたオクラの星光る

吉良 郁江

束の間の七色の橋夢描く

田中 一郎

ふるさとを描けば私の海がある

大槻 和枝

成り行きは描いた絵より良い調子

荒田 直

◆戸田老人クラブ

朗報に家族が居間に勢揃い

根垣万里子

INFORMATION

安全安心 スマホ講習会

あなたの知らないスマホの便利な使い方を学びませんか

【日 時】10月6日(水) 午後1時30分

【場 所】社会福祉会館2階

趣味の作品展

【日 時】9月17日(金)～18日(土)

【場 所】勤労者福祉会館

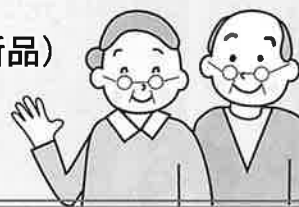
※文芸作品(短歌・俳句・川柳など)も出品可

**生活
コーナー****▽貸します**

- ワナゲ用具一式
- フェイスシールド
- 検温計

▽譲ります

- エプソンプリンター(新品)
PX-045A
- パイプイス(2脚)



お問い合わせは事務局(23-0186)まで

今後の行事予定

(コロナ情勢で日時・場所等が変更・延期されることがあります)

月 日	曜	行 事
9月 1日	水	コロナ対策会議10時～(本部)
9月17日 ～18日	金 土	趣味の作品展(中丹勤労者福祉会館2階中会議室) 終了15時(9月16日17時会場準備)
9月20日	月	全国一斉社会奉仕の日(単位クラブ)
9月22日	水	中丹ブロック女性研修会(亀岡)
9月30日	木	三和支部ゲートボール大会(本部と共催)
10月～11月		グラウンドゴルフ・ブロック大会(各学区単位)
10月 6日	水	公式ワナゲ講習会 10:00～ 社会福祉会館 スマホ講習会 13:30～ 社会福祉会館
10月 8日	金	健康ウォーキング(家庭ウォーキングに変更)
10月15日	金	京都府連第42回クラブ大会(京都)
10月19日	火	第3回本部役員会9時30分から
10月29日	金	第2回理事会9時30分から

塗潰し箇所は変更された行事

**事務局
だより**

残暑お見舞い申し上げます。事務局員辻本勝さんが6月任期で退職されました。

さて、コロナがなかなか収まりません。府下でも542名(8/22)と感染者が出ています。私たちは、「コロナと正しく向き合い、コロナと共生する」が基本です。そのために、お互いに巣ごもりから一日も早い日常に戻るよう「健康づくり」に励みます。各事業推進はその間隙を縫って取り組み、安心・安全を担保に「しくみづくり(行事)」を提案しています。どうか厳しい日々が続きますが、参加できる部分を自由を選んでプラスCCCL生活にお役立てください。緊急コロナ相談室は9月から「くらしCCCL相談室」として継続しますのでご利用ください。(松本)

【連絡先】23-0186 【休 日】090-8989-6548(松本)

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。



予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

●肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。



●食後の歯磨き、定期的な歯科健診。
* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
●体重の変化に気をつけよう。



運 動

毎日、適度な運動を心がける。

栄 養

しっかり噛んで、しっかり食べる。

社会参加

地域の人や仲間とのつながりを保つ。



編集後記

暦の上では立秋とはいえ残暑が続きます。酷暑の中でも創意工夫をして、生活をエンジョイされているクラブや会員の暮らしを紹介することを念頭に編集しました。特に文芸欄を特集しました。果ごもりの生活ですが、楽しみを増やしましょう。原稿を寄稿いただいた方々に御礼申し上げます。

(編集部)

ご協力いただきました

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各位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

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

売ります買います

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

駄菓子
あります

無料出張買い取り！
まずはお電話下さい！

☎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 10:00~18:00

自転車安全利用五則



- (1) 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2) 車道は左側を通行 (3) 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4) 安全ルールを守る (●飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯 ●交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- (5) 子どもはヘルメットを着用

特製第一丸 総本家広瀬家

建築リフォーム 専門店 cozy モデルハウス 公開中 広瀬産業 ☎0120-27-6406

建築・不動産・不動産賃貸・ガス・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

買取価格 No.1 査定!!

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 水曜定休日
福知山市和久市町309
Tel.0773-24-9900 お気軽に相談下さい

新畳・表替・裏返し・上敷のことなら何でも

ダイケン畳 スタイロ畳

西村畳店 各種取揃え お気軽にお問合せ下さい
見積無料 ☎(0773)22-8704
福知山市宇城2234-3