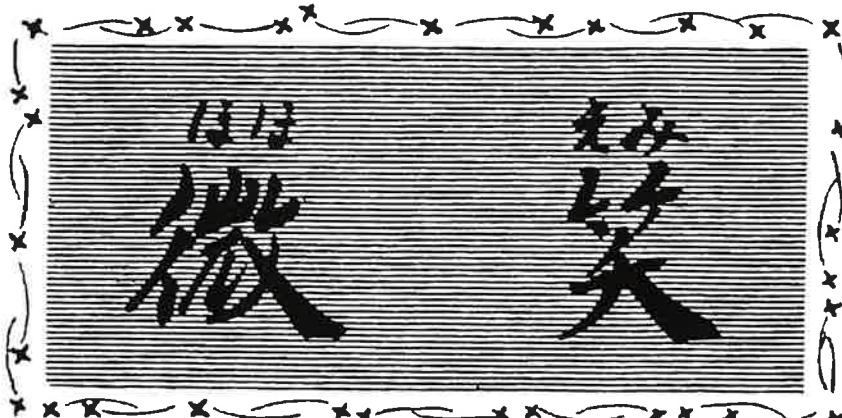


城陽市高齢者クラブ連合会



第100号

2022(令和4)年1月1日発行
城陽市高齢者クラブ連合会
発行責任者 安田 行雄
編 集 文化広報部



城陽のイチジク 提供：農政課

INDEX



じょうりんちゃん

| | | |
|------------|--------------------|----|
| ごあいさつ | 会長 安田 行雄 | 2 |
| | 城陽市長 奥田 敏晴 | 3 |
| | 城陽市議会議長 谷 直樹 | 4 |
| | 城陽市社会福祉協議会会长 鈴鹿 義弘 | 5 |
| 主な行事や事業の活動 | | 6 |
| みなさまのご投稿 | | 14 |

ごあいさつ



城陽市高齢者クラブ連合会

会長 安田行雄

新しい年を迎える心よりお祝いを申し上げます。

コロナ禍の中ですが、会員の皆様にはお健やかに新年をお迎え頂いたこととお慶び申し上げます。

私たち連合会の活動は、この2年間新型コロナウイルスの感染拡大によって、全会員を対象とするすべての事業を中止してきました。ただ、唯一少人数で開催出来る、理事会、事業部会、女性部幹事会などを、マスク着用、3密回避などのコロナ対策を取りながら開催してきました。

このことは、府老連(京都府老人クラブ連合会)においても、出席人數を絞るかたちで「老人クラブ大会」、「若手委員会設立10周年のつどい」などが開催されています。また、小学校区健康づくり推進

して行きたいと思っています。

今年度も、城陽市から活動のための助成を頂いておりますが、奥田敏晴さまが9月12日に実施されました市長選挙において3期目の市長に当選されました。心よりお祝い申し上げますとともに、引き続きご支援をお願い致したいと存じます。

事業についても、多くの校区でコロナ対策のため実施を控えてこられました。3つの校区で感染対策を十分に取った上で、グラウンド・ゴルフ大会を開催されています。

最近の感染状況は7月29日をピークに感染者が急激に減少していく日、緊急事態宣言が9月30日をもって全面解除されて以降人々の日常生活がコロナ以前の状況に戻りつつあります。

私たち連合会の活動も国や京都府、城陽市の指導のもとで、出来うる活動から実施して参りたいと考えます。そして、市民文化祭への作品出展参加や、女性問題研修会、ラージボール卓球大会の開催はその手始めでもあります。

今後とも理事会や部会役員会で協議する中で慎重に企画し実施を

城陽産のイチジク

イチジクは漢字で「無花果」と書く。だが、実際は花が無い果実ではない。私たちが食べる実の内側の赤いつぶつぶ——それが花である。

毎年8月下旬になると、城陽の農家の軒先店舗にイチジクが並び、甘い香りが漂う。——晩夏の風物詩でもある。

私たち連合会の活動も国や京都府、城陽市の指導のもとで、出来うる活動から実施して参りたいと考えます。そして、市民文化祭への作品出展参加や、女性問題研修会、ラージボール卓球大会の開催はその手始めでもあります。

今後とも理事会や部会役員会で協議する中で慎重に企画し実施を

の皆様には、正しい情報のもとで毎日を健やかに過ごして頂きたいと願っています。



新年のごあいさつ



城陽市長

奥 田 敏 晴

新年おめでとうございます。

城陽市高齢者クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、安田会長をはじめ役員の方々並びに会員の皆様方には、市政に対しまして、温かいご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、昨年の市長選挙におきましては、多くの市民の皆様の温かいご支援をいただき、第14代城陽市長に就任いたしました。引き続き、城陽市のために尽力できることを誇りに思うとともに、市長として果たすべき責任の重さ、使命の大きさを改めて痛感し、身の引き締まる思いでございます。

さて、令和5年度末の新名神高

速道路の全線開通を控え、まちは

大きく発展し、飛躍しようとしています。東部丘陵地においては、(仮称)京都城陽プレミアム・アウトレットの開業に向けて造成工事が進められるほか、山城青谷駅周辺整備やJR奈良線の高速化・複

線化など、大規模プロジェクトが着々と進行しております。これまでも進めてきたまちづくりの流れを未来につなげ、新たな城陽「NE W城陽」の実現を目指し、市民の皆様とともに全力で市政運営に努めてまいります。

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃よりスポーツやレクリエーション活動を通して、会員相互の親睦を深めら

れるとともに、健康づくりや介護

に展開され、長年培つてこられた経験やお知恵を惜しみなく地域に還元していただいております。皆様の多彩な活動をお聞きし、元気なお姿やいきいきとした表情を拝見させていただいて、皆様の前進するエネルギーに圧倒され、心強く感じております。

さらに今回、機関紙「微笑」がめでたく創刊100号を迎られましたことは、歴代の会長をはじめとする会員の皆様の熱意とご努力の賜物であり、改めて敬意を表する次第です。

本市におきましても、城陽市高齢者保健福祉計画・第8期城陽市介護保険事業計画に基づき、住み慣れた地域で安心して老後を過ごせるまちづくりに向け、一層の努力をしていく所存でございます。

結びにあたりまして城陽市高齢者クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

謹 賀 新 年



星和電機は、人と自然が共存できる豊かな社会づくりに貢献するため、これからも「人と環境を考えたものづくり」を実践してまいります。



星和電機株式会社

本社工場 〒610-0192 京都府城陽市寺田新池36番地
TEL.0774-55-8181㈹ FAX.0774-58-2034
<https://www.seiwa.co.jp/>



ごあいさつ



城陽市議会

議長 谷直樹

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様には、お健やかに新しい年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

「微笑」第100号の発刊、誠におめでとうございます。創刊以来、ふれあい交流の機関誌として愛され続けられておりることは、歴代会長様はじめ会員の皆様方のご尽力の賜物と深く敬意を表します。今後も、会員の皆様方の情報交換、会員外への情報発信のツールとしてさらなる充実をご期待申し上げます。

顧みますと、一昨年より続く、新型コロナウイルス感染症は、ワクチン接種の効果もあり、感染者数は減少しておりますが、気を緩めることなく感染対策を続けることが大切と感じております。

さて、令和3年高齢者白書によりますと、高齢化率は令和2年10月1日現在28・8%に達し、今後さらに増加していくと思われます。

本格的な超高齢社会を迎えるにあたっては、高齢者の多様な社会参加を推進するとともに、互いに支え合い、励まし合いながら、樂しみを共有し、長寿の喜びを実感できる社会や人間関係を築き上げていくことが大切です。

市議会といいたしましても、皆様

のご意向、ご要望を的確に受け止め、高齢者福祉施策の充実、活き活きと暮らせるまちづくりに向け、一層の努力をしてまいります。

結びにあたりまして、城陽市高齢者クラブ連合会の今後ますますのご発展と皆様方のご多幸、ご健勝を心から祈念いたしまして、ごあいさつとさせていただきます。

皆様方の活動の中で生まれる笑顔が増えれば、まちがそれだけ元

になります。セカンドステージ(第二の人生)は、自分が楽しみながら地域や社会を元気にできるステージ。生きがいを持つて毎日の生活を送り、幸せに年を重ねる「幸齢者」を増やすことがこれからのみちづくりには不可欠であります。

皆様におかれましては、いつもでもお元気でご活躍いただき、これまで長年培つてこられた豊富な知識や経験、高い技術を地域社会で活かしていただきますとともに、なお一層のお力添えをお願い申上げます。

JR奈良線「山城青谷」駅より 徒歩3分



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 ~ 12:00 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — |
| 14:00 ~ 16:00 | △ | △ | △ | — | △ | — | — |
| 17:00 ~ 19:00 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | — | — |

休診：木曜、土曜午後、日曜、祝日 △は予約検査です。

**医療法人
たつみ内科クリニック**
内科・消化器内科

理事長 辰巳陽一
医学博士

京都府城陽市辺小梨閣31-10

Tel.0774-55-1937
<https://tatsumi-clinic.net>

ごあいさつ



社会福祉法人 城陽市社会福祉協議会

会長 鈴鹿義弘

新年おめでとうございます。

この度は、城陽市高齢者クラブ連合会の広報誌「微笑」が第100号を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。

また、日頃は安田会長様をはじめ役員の皆様や会員の皆様には、本会の活動に対し格別のご理解とご協力をいたしておりますことに、紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

さて、まだまだ終息には至っていない新型コロナウイルス感染症ですが、城陽市高齢者クラブ連合会の皆様の活動にも大きな影響を与えていたります。コロナ禍においては「人と人が集まる機会」が制限され、今まで当たり前のように実施されていた様々な交流活動等を休止せざるを得な

くなり、地域にお住いの高齢者の方々の孤立・孤独化が進み、身体的機能や精神的な安定に悪影響を及ぼすことが懸念されているところです。

そのような中、昨年10月に城陽市内で高齢者を標的にした高額の特殊詐欺事件が立て続けに発生しました。報道によると、府南部の市部のうち城陽市は「高齢者が多く住むまち」としてターゲットにされているとのこと。警察・行政・

民生委員さんをはじめ多くの関係者が様々な手を尽くして注意喚起を行っていますが、詐欺の手口は年々巧妙になっています。

さて、まだ終息には至っていなさい新型コロナウイルス感染症ですが、城陽市高齢者クラブ連合会の皆様の活動にも大きな影響を与えていたります。コロナ禍においては「人と人が集まる機会」が制限され、今まで当たり前のように実施されていた様々な交流活動等を休止せざるを得な

相談することで、事件を未然に防げる可能性は大きいあります。地域に溶け込んだ高齢者クラブの皆様の日頃のつながりが、詐欺被害を未然に防ぐ地域づくりにもつながることを期待しています。

少子高齢化や核家族化等により、

城陽市の福祉課題は多様化・複雑化している状況ではありますが、本会としましても「地域福祉活動計画V」の基本理念である「人の幸せを私の幸せに」を合言葉に、市民の皆様や関係団体の皆様と力を合わせて地域福祉を推進してまいりますので、高齢者クラブの皆様方のご支援をよろしくお願い申し上げます。

結びにあたりまして、城陽市高齢者クラブ連合会の今後ますますのご発展と皆様方のご健康とご多幸を心から祈念いたしまして、ごあいさつといたします。



吉田クリニック

内科・循環器科

●在宅 ●往診 ●予約診療検査あり

近鉄 富野荘駅前

☎ 0774-56-8688

心臓・高血圧 ご心配な方は一度ご相談下さい。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| 午後5:00~ 8:00 | ● | ● | / | ● | ● | / | / |



・京都府知事表彰
小林 保夫様
(敷島若葉会会長)

第一部 表彰式

内容 式典（表彰式）

講演 お笑い理学療法士
日向亭 葵氏



後藤 嘉弘様
(五島みな和会会長
市高連副会長)



実施日 10月15日（金）
場所 ホテルルビノ京都堀川
参加人員 6名出席

第42回京都府老人クラブ大会

・府老人クラブ連合会会長表彰
村山 武様
(下大谷若生会会長
市高連副会長)

主な行事や事業の活動



小林 駿様

(宮の谷ふれあいクラブ会長
市高連副会長)



第二部 講演

お笑い理学療法士
日向亭 葵氏

講師のプロフィール

天理大学英米語学科を卒業後、イギリスにて障がい者ボランティア活動に従事、帰国後理学療法士の国家資格取得。

40歳で初めて聞いた落語に感動し、社会人落語家となる。2021年に日本でただ一人の「お笑い理学療法士」として独立、頭を使う落語と身体を使うリハビリを融合させた運動療法「エアリハ」を考案。

全国60箇所の講演活動をされている。

白枝眼科

しろえだコンタクトレンズ



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:30 ~ 12:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ◎ |
| 3:00 ~ 5:30 | ○ | / | ○ | / | ○ | / |

◎第1・第3土曜日休診

城陽市寺田樋尻44 寺田駅前ビル2階

53-8650

講演は「エアリハで介護予防・認知症予防はMC-Iが分岐点」と題して、軽度認知障害(MCI)から認知症に進まないよう、予防策を講ずることが大切で、その手法として道具を使わないリハビリ、「エアリハ」が有効であると解説されました。

具体的には、道具を使つているというイメージで体操をする、例えば、ゴムチューブを両手に持つて引っ張る動きをイメージしながら腕を曲げ伸ばしする運動で、肩甲骨の衰えを防ぐ。といった方法などが紹介されました。



京都府老人クラブ連合会 兵庫県連との交流会

実施日 11月26日（金）
場所 八寿園（八幡市）
参加人員 1名出席



府老連若手委員会は、平成23年10月に創立され、今年で10周年を迎えます。

今回は、これを節目として「10周年のつどい」が開催され、式典とシンポジウムの2部に分けて開催されました。

式典の最後に「活動アピール」が提起され、「老人クラブ活動の活性化」に向け、次の5項目が示されました。

- ①若手高齢者の加入促進
- ②若手リーダーの育成
- ③若手高齢者のパワーが發揮できる場づくり
- ④若手世代を視野に入れたクラブづくり
- ⑤地域再生に向けて、若手高齢者から発信

シンポジウムでは、「これから魅力ある老人クラブ活動「若手委員会への期待」」と題して、座長に大阪市立大学講師、大北規句雄氏、パネリストに京都市老連、兵庫県老連、京都府老連の諸氏が

それぞれの活動報告をされ、意見交換がされました。





アルプラザ城陽 プラムコートにて

毎年秋に実施されています「福祉ふれあいまつり」は今年もコロナ対策のため中止となりましたが、昨年同様、福祉活動啓発ポスターの展示会が開催されました。

実施日 11月15日(月)～16日(火)
場所 イズミヤ大久保店
3階特設会場

福祉ふれあいまつり ポスター展示会

福祉教養部



実施日 一昨年度は2月に実施
※コロナ対策のため今年度も中止

一泊社会見学会

今後の予定



イズミヤ大久保店

今回初めての企画に基づき開催しました。

実施日 12月20日(月)
場所 城陽市総合運動公園
〔市民体育館〕
参加チーム 5チーム

ラージボール卓球大会

実施予定日 11月
※コロナ対策のため中止

デイスコン大会

実施予定日 10月22日(金)
※コロナ対策のため中止

グラウンド・ゴルフ大会

実施予定日 9月15日(水)
※コロナ対策のため中止

ペタンク大会

健康体育部

住まいに新型コロナウイルス予防対策はお済みですか?

手を触れやすい、ドアノブ・便座に抗ウイルス・抗菌コーティングを噴霧・塗布施工しませんか。簡単な施工ですのでお気軽にご相談下さい。

施工実績は全国に広がっています

- ・近鉄全車両 1938両
- ・新国立競技場
- ・J A L
- ・公共施設
- ・ホテル
- ・飲食店
- ・オフィス
- ・医療施設
- ・劇場施設等



今後の予定

あそびのはぐぶつ館

実施予定日 2月11日（金・祝）

場所 文化パルク城陽

今後の会議の中で検討

女性部

女性問題研修会

実施日 12月1日（水）

場所 福祉センター・ホール

内容 介護予防講座

講師

城陽市在宅介護支援センター梅林園
社会福祉士・介護予防指導員

湯川 知美氏



講座の概要
主に認知症について詳しい説明
があつた。
認知症は「脳の器質的な変化（変化した部分が元に戻らない状態）
あり、日常生活に支障が生じる
程度にまで記憶機能及びその他の

認知機能が低下した状態をいう」と解説。特にアルツハイマー型認知症が多いが、認知症になる前の「軽度認知症（MCI）」の内なら改善できるので、記憶や理解、計算などでおかしいと感じた場合には、是非とも医療機関に相談することを勧める。

① 運動 有酸素運動、筋力運動
など。



- ② 知的活動 物事に興味を持つことで脳に刺激を与える。
③ コミュニケーション
人と対話をするのが効果的。
- 今後の予定
コロナ対策のため、下半期の事業「女性のつどい」「日帰り研修」については中止としました。



医療法人 啓信会
— 献身と信頼 —



京都きづ川病院

TEL 0774-54-1111

きづ川クリニック

TEL 0774-54-1113

小学校区 健康づくり推進事業

小学校区

**青谷校区高齢者クラブグラウンド
ゴルフ大会開催について**

11月6日土曜日午前7時30分集合。

市立青谷小学校グラウンドに
関係者が集まる。準備する中で時
間は経過し、選手の皆さん8時
に集合する。開会式に移り会長の
挨拶、競技の説明と進み、いよい
よ競技が始まる。

秋空の快晴の下、45名の選手が
1番コースから8番コースまで同
時スタートのロケットスタート方
式である。

快晴の日が上がるにつれて暖か
くなり風もなく絶好のグラウンド
ゴルフ大会である。それぞれのコ
ース和気藹々のもと進行し、2回
戦終えて休憩に入る。休憩中に親
睦も図られ3回戦に入る。ホール
インワンが入つて喜ぶところ、多
くたいて悔しがるところなど悲
喜交々である。勝負の世界は普段
の練習の成果が大きい。いろんな



ドラマがあつてグラウンドゴルフ
大会は終わる。
最後に閉会式があつて、成績発
表・表彰と続き閉会挨拶で終わる。
男子の優勝した方はほぼ毎日練習
している方です。参加賞（連合会
よりいただいたもの）を渡して解
散しました。

天気が良かつたこと、選手の皆
さん・準備していただいた皆さん
の無事故であつたことよかつたで
す。
(青谷校区 後藤嘉弘)

| 校 区 | 実 施 日 | 実施内容 | 内 容 |
|-------|--------------|--------|-------------|
| 久 津 川 | 検討中 | | |
| 古 川 | 中 止 | | |
| 久 世 | 検討中 | | |
| 深 谷 | 11月3日予定 → 中止 | | |
| 寺 田 | 中止 | | |
| 寺 田 南 | 12月18日(土) | 寺田南小学校 | グラウンド・ゴルフ大会 |
| 寺 田 西 | 11月7日(日) | 寺田西小学校 | グラウンド・ゴルフ大会 |
| 今 池 | 検討中 | | |
| 富 野 | 中 止 | | |
| 青 谷 | 11月6日(土) | 青谷小学校 | グラウンド・ゴルフ大会 |

旅しませんか！夢旅行

あなたの旅のアシスタント
一枚の切符から団体旅行まで
お気軽にお問い合わせ下さい。

株式会社 **京都ツアーズ**

TEL (0774) 55-3050
FAX (0774) 55-2327

城陽市役所前

沼 眼 科

駐車場あり

予約方法がかわります。ホームページをご覧下さい。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |
| 午後 4:00~6:00 | ○ | / | ○ | / | ○ | / |

ホームページ <http://www.numaganka.com>

平川指月62-2
(近鉄久津川駅西200m) ☎ 53-1122

単位クラブにおける構成自治会名簿



| 校区 | 単位クラブ名 | 市高連役職名 | 単位クラブ会長名 | 構成自治会名 |
|-----|-------------------|---------|----------|---------------------|
| 久津川 | 平川南部健寿会 | 理事 | 武本 隆 | 平川南部 |
| | 平川西部クラブ | | 梶原 千恵子 | 平川西部 |
| | 久世西長寿会 | | 新屋 幸次郎 | 久世西部 |
| | 平川北部寿楽会 | | 岡村 義明 | 平川北部 |
| | 野原ゆめクラブ | | 奥田 穎爾 | 野原 |
| 古川 | 東広田樂遊会 | 理事 | 林 秋雄 | 東広田 |
| | 浜道裏熟年会「るるぶ」 | 監事 | 酒見 功行 | 浜道裏 |
| | 大將軍熟年クラブ (WAHAHA) | | 大賀 武仁 | 大將軍 |
| | 上津屋八丁清流会 | | 辻村 好崇 | 上津屋・八丁 |
| | ハッピー会 | 福祉教養副部長 | 布村 孟三 | 南里の西 |
| | 西広田自治会お助け隊クラブ | 文化広報部長 | 増田 貴 | 西広田 |
| 久世 | 芝ヶ原元気会 | 理事 | 亀井 敏夫 | 芝ヶ原 |
| | 友悠会 | | 谷 明志 | 上大谷友が丘 |
| | 下大谷若生会 | | 村山 武 | 下大谷 |
| | 芝ヶ丘まだわ会 | | 栗津 肇 | 芝ヶ丘 |
| | 正道樂友会 | | (太枝 淑子) | 正道 |
| | 平川永楽会 | | 武田 至剛 | 平川東部第2 |
| | 和楽会 | 文化広報副部長 | 藤原 克憲 | 城陽団地 |
| | 緑ヶ丘緑寿会 | | 中尾 信政 | 緑ヶ丘 |
| 深谷 | 宮の谷ふれあいクラブ | 理事(副会長) | 小林 駿 | 宮ノ谷 |
| | 水度友愛クラブ | 健康体育部長 | 大倉 喜夫 | 水度 |
| 寺田 | 宮前クラブ | | 佐々木 篤 | 市ノ久保宮前 |
| | | 理事(副会長) | 坂上 鑑 | |
| | 水度俱楽部 | | 伊部 一郎 | 水度参道 |
| | 鴻ノ巣クラブ | | 尾幸 雅治 | 鴻ノ巣台 |
| | 宮の原クラブ | | 赤羽 俊一 | 宮の原 |
| | 垣内後西陽楽会 | | 山田 勝利 | 垣内後西 |
| | 北東ノ東長生会 | | 小倉 幹夫 | 北東ノ東 |
| | お達者クラブ | | 津田 一弥 | 所属なし |
| 寺田南 | 庭井会 | 理事 | 橋本 千代次 | 庭井団地・ひまわり さくらえん |
| | 大南睦会 | | 伊家 博司 | 大南 |
| | 東ノ口クラブ | | 土田 希代 | 東ノ口・東ノ口第2 城陽佐伯団地 |
| | 水度坂新和会 | | 西村 昭夫 | 水度坂 |



| 校区 | 単位クラブ名 | 市高連役職名 | 単位クラブ会長名 | 構成自治会名 |
|-----|-------------|-----------|----------|--------------------|
| 寺田南 | 中西百才クラブ | | 中井 清 | 中西 |
| | 北東西松寿会 | | 奥村 一志 | 北東西 |
| | 中東白寿俱楽部 | | 植村 幹男 | 中東 |
| | 北西長寿会 | | 森 有浩 | 北西 |
| | 小南ささやきクラブ | | 佐々木 雅敏 | 小南 |
| | 城陽あすなろ会 | | 野 崎 浩哉 | たんぽぽ |
| 寺田西 | あけばのクラブ | 理 事 (会計) | 阿 部 弘保 | あけばの |
| | むつみ愛の会 | | 清 水 克正 | 睦・樋尻第2 今橋・つくし |
| | いづみクラブ | 監 事 | 竹 内 敏温 | いづみ |
| | 乾城あすなろ会 | | 安 田 照夫 | 乾城 |
| | 朗多利会 | | 馬 渕 紀郎 | 若草・大畔 |
| | 若葉ハッスルクラブ | | 桑 野 義孝 | 若葉 |
| 今池 | 今堀やすらぎ会 | | 和 治 教乘 | 今堀 |
| | 水主清友会 | | 太 田 勇 | 水主 |
| | | 理 事 | 北 口 賢次 | |
| | 西ノ口・大三戸友好会 | | 前 田 敏一 | 西ノ口大三戸 |
| | 枇杷庄老人クラブ喜楽会 | | 安 田 恒雄 | 枇杷庄 |
| | だるま会 | | 真 田 勝司 | 大堀 |
| | 平成太陽会 | | 黒 川 晃 | 西ノ口大三戸 島の宮住宅・水主 |
| | 敷島若葉会 | | 小 林 保夫 | 敷島住宅 |
| | 富の里・健寿会 | | 森 村 直美 | 富の里 |
| | 寿会 | | 藤 本 康夫 | 水主団地 |
| 富野 | 高背笑和会 | | 森 末 男 | 高背 |
| | 野菊会 | 理 事 (会長) | 安 田 行雄 | 西垣内 |
| | 長池長寿会 | | 町 田 勝彦 | 長池 |
| | 西富野楽友会 | | 園 田 正夫 | 西富野 |
| | 東富野喜楽会 | | 南 村 巍 | 東富野 |
| | 観音堂弥生会 | | 鈴 木 千栄子 | 観音堂 |
| | 乾垣内昭和会 | | 安 井 重二 | 乾垣内 |
| | 東敷島スマイル会 | | 宮 川 三喜生 | 東敷島 |
| 青谷 | 長友クラブ | | 村 松 秀一 | 長池友が丘 |
| | 五島みな和会 | 理 事 (副会長) | 後 藤 嘉弘 | 五島 |
| | 市辺長命会 | 健康体育副部長 | 川 端 正昭 | 市辺 |
| | 奈島笑顔会 | | 坪 田 忠雄 | 奈島・十六 |
| | 中長命会 | | 堀 井 孝彦 | 中 |



希望と人生

宮の谷ふれあいクラブ

墨字 中村良和
詩 小林駿和



希望

和峰



希望の光

人生にあつて最幸の言葉が、
「希望」であろう。

長い人生にあつて真逆の失望や絶望もあつたに違いない。

吾人らは、むしろそれをバネとして人生を磨きあげて来た。
いぶし銀の如くだ。銀は磨き続けなければ光らない。

生老病死、四苦八苦を乗り越えて來た吾人には、金と輝く未来・来世が待つているさ。

コロナ禍で我らの活動も思いに任せないが、パンドラの箱を開けてしまった故か?

しかし、この箱には「希望」という字が残っていた。と、いう。
人間の欲望がコロナや災禍を生み、地球の文化を壊しているのだ。
吾人らは希望の金へ!

真っ赤な夕焼けの明日は晴天だ。幸齢者を確信して未来を切り開く人生最高のご奉公を健やかに!希望輝く新年に大百光を贈らん!

地球・環境・人にやさしいエコ塗装

生活環境の向上に努めています

有限会社 アリムラ塗装店

〒610-0114 京都府城陽市市辺西川原1-32
TEL0774-55-4960 FAX0774-55-9377

内科 リハビリテーション科 放射線科

医療法人 清福会 介護支援事務所

安見内科医院

城陽市枇杷庄鹿背田37-9 タクトビル
TEL (0774) 55-0633

百歳になり 何やかや思う「こと」

中長命会

出 島 義 男

最近、私は満100歳となり、前内閣総理大臣・菅 義偉様より100歳の長寿を達成されて誠に慶賀にたえないと、祝状と銀杯を戴いた。吾ながらよく長生きしたものだと思うとともに、身に余る光栄と感激している。このように祝福されても100歳、何が目出たいのか判らなくなってきた。

ところが当の本人としては嬉しい反面長年使つてきた身体がとみに弱ってきて何をするにも動作がのろく、はがゆいくらい。昨年夏に自転車で転倒してからは歩行も困難になつた。半年前のあの元気は何処へやら、独りで出歩くのが難しくなつた。

先日99歳6ヶ月で亡くなられた寂聴さんが誕生日（白寿）に、「最近とみに全身が弱り、歩く

のもとぼとぼして、寂庵の庭にさえ、出ようともしない。食欲があるのでまだ死がないようだが、まあ元気な時の5分の1も元気は亡くなつた。」

と述べて居られる。そういえば私も食欲はあるが元気さは3分の1くらいになつたように思う。

話は変わるが、令和3年中に100歳以上になるのが全国で8万6500人、そのうち女性は88%と圧倒的に多いが男性も1万人を越えたと、京都府内では2045人になり、前年に比べて119人増えた。令和3年度中に100歳を迎える女性が817人、男性が116人となる見込み、当城市では女性が17人、男性がたつたの3人と聞く。

その一人に私がなつたのだからみんなから祝福されてもよいと思うが前述の通り、当の本人としては嬉しい反面、身体のあちこちが痛んで素直に喜べない状況になつた。

昨日の新聞最下段に佐藤愛子さんのエッセイ「九十八歳。戦いやまず日は暮れず」が大きく広告さ

れていた。軍歌「戦友」の一節「戦いすんで日が暮れて」を想いだす。あの頃は若かった。今老いてカレンダーの標語「老いが、病いが、死が、生に問いかけてる」とあつたがまさにその通り、老いとともに病も加わり、やがて近づく死に、老人の生き方を問いかけているようで、戦いの終わりそうもない。この「戦いやまず、日は暮れず」は悪戦苦闘している様を指しておられるのではないか。

生前、寂聴さんが言われ色紙にも書いておられた「切に生きる」はどんなに苦しくても精いっぱい生きること、必ず苦労が報われ、明るい未来が訪れる信じて私も努力しようと思う。残り少ない人生も。

今回「微笑」が100号を迎られ誠におめでとうございます。今まで10回も連続掲載して下さり、有難く感謝申上げます。

むらかみ整骨院 久津川

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|---|---|---|---|---|----------------|---|
| 8:30~ 11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~ 12:30 | / |
| 15:00~ 19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / | / |

*予約優先
※祝日も通常の受付時間で診察をしています。

TEL.0774-56-2557

〒610-0101 城陽市平川東垣外3-1 安岡ビル 1F

室 内 装 飾

クロス・カーテン・カーペット・内装工事全般

有限会社 ソレイユ

〒610-0117 城陽市枇杷庄大堀 135-5
TEL:0774-55-2967 FAX:0774-55-2981

気軽にご相談下さい。

グラウンドゴルフ

長池長寿会

清水博子



長く続ける事が出来るようになります。

嬉しく思つております。
長池に住むようになり26年半経ちました。長寿会には友人に誘われ、以前からグラウンドゴルフをしてみたいと思っていたので即答し、入会しました。

グラウンドゴルフの会場は公会堂の裏庭と木津川運動公園の2ヶ所です。運動公園は広く青空と緑に囲まれ、気持ち良くワイワイ言いながら楽しく過しております。

皆、何か悩みを抱えていながらも一時、子どもの頃に帰つて笑い合い、素敵な仲間の一員になれて嬉しく思つております。

新名神が完成したらプレミアムアウトレットも出来る予定、もう少し元気でいたいと思いながら過しております。

10月に花火が上がり家の前からでも良く見えました。

夫の父や母が生きていたら、どんなに喜んだ事でしょう。

私は結婚してから夫の勤務の関係で今の住まいに越して来る迄10回引越しをしました。その頃は何か物事を始めて途中で断念する事ばかりでしたが、今初めて物事を

中原中也の詩の中に「思えば遠く来たもんだ」という文があります。私が生まれたのは東京都、疎開先の埼玉県浦和市で育ちました。初めて夫の故郷の長池に来た時、奈良線はまだディーゼル、朝一番の列車が通つた時は、家も古く線路に近いせいもあり地震が来たかと飛び起きました。

当時の長池駅のホームからホームへの移動は、線路を歩き渡り、「思えば遠く来たもんだ」と思つたものです。でも、それは間違いでした。私より遠くから長池に嫁いでいらした人も何人かいらつしやいました。

私は結婚してから夫の勤務の関係で今の住まいに越して来る迄10回引越しをしました。その頃は何か物事を始めて途中で断念する事ばかりでしたが、今初めて物事を

俳句

お達者クラブ
田中

清

桜舞い

散りて小川に
花いかだ

涼しげな

ゆかた可愛や
宵祭り

プチプチと

椎の実踏みて

宮参り



あなたの作品を本にしてみませんか？

小説・エッセイ・詩集・論文・自分史・旅行記など

企画・デザインから印刷・製本までトータルにコーディネイトします

取扱品目 ● オフセット印刷各種、複写伝票、名刺、封筒、ハガキ、オリジナルグッズなど



障害者支援施設

あんびしゃ

印刷事業部(あんびしゃプリント)

〒610-0114 京都府城陽市市辺石原1番地の2

TEL.(0774)52-1362(代表) FAX.(0774)55-1261(印刷)

E-mail:info@ambishaprint.com https://www.ambishaprint.com



あんびしゃプリントHP

撮つておきの一枚

お達者クラブ

津田一弥

だれにも撮つておきの写真があるのではないかでしょうか。私は写真を趣味としているので枚数はたくさんあります、その中でも撮つておきの写真が何枚かあります。中でも一番は富士山を撮影した写真です。

富士山は日本で一番の被写体になつてゐる「モデルさん」ではないかと思います。新型コロナも感染が幾分衰え、緊急事態宣言が解除された今新雪の朝光輝く富士山に思いを馳せ、来週行く撮影の準備をしています。

そんな富士山の写真の中での一番の撮つておきは、富士宮市にある『白糸の滝』です。高さ20m周囲150mあり、観光百選滝の部位を誇ります。富士山の湧き水で、年間を通して水温15度、毎秒約1.5tの水が流れ出ています。

写真を趣味としている者の憧れの場所もあります。撮影期間3日間の中でベストの日をこの場所にあてます。この時期、滝つぼまで光が届くのは午前11時から午後1時まで。2時間が撮影時間となります。

朝6時にはホテルを出て場所と



最後かわからぬ状態です。与えられた時間は数分。絞りに絞つてF32。これはバックの富士山にもピントをあわす為。補正は3回がやつと。風で紅葉が揺れていますとピンボケになるため止むのをまつて、撮影したのがこの写真です。滝壺まで光

が届き、紅葉と滝 富士山の新雪。最高!!。

りです。土産物店が並ぶ駐車場を通り越し、昔観光バス専用となつてた所に車をいれます。そこからだと滝まで数分。お目当ての撮影場所にいくと十数人のカメラマン。三脚を立ててやつと順番確保。なにしろ撮影できる岩場は3人が立てばやつとの狭さ。仕切り屋さんが各自のカメラの数値をセットしておくように振れ回つてくれます。ベストな時間には長蛇の列。どこが

ただ残念なことに、撮影場所の岩場が東北沖地震(2011年3月)で落下。この角度での撮影はできなくなりました。まさに、撮つておきの1枚になりました。

KODAMA Eye Clinic

医療法人社団
福生会 小玉眼科医院

(ティアリーコンタクトレンズ)

〒610-0121 城陽市寺田水度坂15-459
☎ (0774) 53-2003



歴史を知りて

枇杷庄に足利義昭住居せし
大河ドラマで始めて知りぬ

横暴な主君に仕え矢面に
麒麟求めた明智光秀

相国寺廃寺になるを救いしは
伊藤若冲絵画の偉業

千年戦国歴史数多あり
京都大原勝林院に

銀行や五百の企業の礎を
築きし人は万札の顔



前川 美智子

残照の中蝙蝠のプロローグ

扇形のプラット・ホーム小鳥くる

亀歩く鼬が走る良夜かな

秋うらら子ぶたの顔の落し蓋

身に入むや代用食も死語となり

熔接の火花絢爛雪もよひ

ほほゑみてなほ恐ろしき雪女郎

屋根の雪こらへ切れなくなりて落つ

秋雨に施餓鬼法要参りたり
検温マスク間隔座り
形代を神社に納め健康を
柄杓鈴緒無しで柏手

コロナ禍におせち料理は通販で
簡素に備え帰省無き年

初詣いつもは鳥居の外までも
おみくじ開き読む人侘びし

休まず学校行つたよと告げ

看護師の親もつ曾孫電話にて

文化財発掘工事日脚伸ぶ

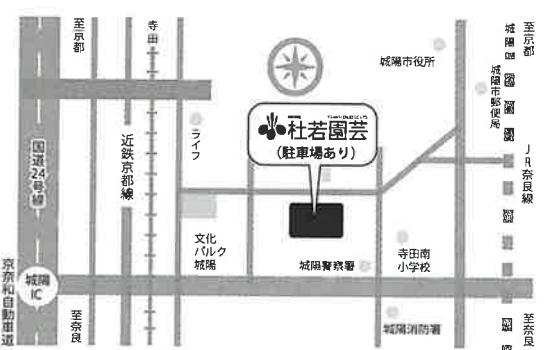


杜若園芸
生産直売店

朝 9:30 ~ 夕 16:30
土日祝も営業 (火曜定休日)

TEL : 0774-55-7977

〒610-0121 京都府城陽市寺田町井108-1



生産直売店は文化パルク城陽から東へ 300m

各種メダカ、メダカ飼育水草、アクア水草、ビオトープ水草苗、ハス苗、スイレン苗、水鉢、専用土 他 販売中！



「こ花はん」

宮の谷ふれあいクラブ

井 上 早 苗

朝ドラで有名なNHK連続テレビ小説の「おはなはん」が55年前に一年間放映され、新人女優の桜山文枝の愛らしい役柄に日本中の主婦の台所仕事をする手が止まつたため、水道使用料が半減したというほどの大人気な「おはなはん」一代記」でした。

さて、余談はこのくらいにしておき、私の父方の祖母の名前は「小花」と言います。いわゆる「こ花はん」です。生きていたら115才でしょうか。

私の母は私を出産し、年子で弟を出産後、産後の肥立ちが悪く肺病（肺結核）にかかり、一年足らずで亡くなりました。私が3歳前だつたと思います。ずっと隔離状態が長く続き、母子一緒に生活できなかつたので、生まれてから「こ花はん」に育ててもらいました。

配給の粉ミルクと「もらい乳」で丈夫な体に育ててくれました。

私が5才の時、父は再婚しました。2人の妹が生まれました。継母は田畠の仕事で忙しいので妹達も「こ花はん」に育てられました。いつも私たちの側には「こ花はん」がいてくれて母のように優しく、何でも教えてくれました。誕生日はカレーライスかちらし寿司、運動会の朝食には生たまご。春にはよもぎ団子、手作りの味噌とたくわん。麺で甘酒など何でも器用に

度程でした。死期が近づいていたのか大勢の人が見守っていた記憶があります。弟も未熟児（8ヶ月）で生まれて来たので「こ花はん」も、さぞ大変だった事でしょう。母乳も飲ませてもらえないので一生懸命工夫し、もち米でおも湯を作り、

度程でした。死期が近づいていたのか大勢の人が見守っていた記憶があります。弟も未熟児（8ヶ月）で生まれて来たので「こ花はん」も、さぞ大変だった事でしょう。母乳も飲ませてもらえないので一生懸命工夫し、もち米でおも湯を作り、

もう一度会いたい人は「こ花はん」貴女です。頂いた徳川家康の遺訓を読み返し精進して参ります。

いつまでも見守っていて下さい。大好きな「こ花はん」有難うございました。 大感謝！

父と母が結婚するときに父が

「この人と結婚出来たら親孝行すると言つたらしいのですが、結局親不孝になつてしまつた様です。

私が51才の時に94才で亡くなりました。本当に素晴らしい人でした。いつも貴女を目標にして来ました。

作ってくれました。

私は道を外さず生きてこられたのは「こ花はん」のお陰です。

私が51才の時に94才で亡くなりました。本当に素晴らしい人でした。いつも貴女を目標にして来ました。

「遺訓」（徳川家康）

| |
|----------------------------|
| 人の一生は重荷を負いて遠き道を行くが如し急ぐべからず |
| 不自由を常と思えば不足なし |
| 心に望み起こらば |
| 困窮したる時を思い出すべし |
| 堪忍は無事長久の基 |
| 勝つことばかり知りて |
| 負くること知らざれば害その身に至る |
| 己を責めて人を責むるな |
| 及ばざるは過ぎたるより勝れり |

内科・消化器内科・小児科・外科 医療法人社団 鹿野医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |
| 午後 6:00~ 8:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |

休診日 日・祝日・木・土午後

※受付は診療終了の30分前まで

※駐車場完備

城陽市富野西垣内 21

TEL52-0441

<http://www.myclinic.ne.jp/kanojin>



〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄西ノ口 53-1
TEL. 0774-52-0624(代)
FAX 0774-52-0531

川柳

『老人のつぶやき』

浜道裏熟年会「るるぶ」

高木正男

目に見えぬ 日々の老化が
音もなく

朝迎え 予定無かつた
今日も又

コロナ禍で 診察日だけの
予定表

白い目に 蚊が住みついて
耳に蝉

日々生きて 蓄え減つて
薬増え

朝8錠 夜4錠の 薬漬け

症状が 自分と似てると
記事を読み

老いの坂 こつこつ登るも
下りは一氣

何もかも 値上がる秋に
重い天引

八十路かあ 思えば遠くへ
来たもんだ

さあ 行こう
今日は内科で
明日は外科

誕生日
若さが欲しい
スマホ持ち
あちこち触わり
故障かな

川柳

お達者クラブ

守山忠行



中国四季彩膳

大宴会、小宴会
承ります

レストラン シエル

城陽店(定休日 水曜日)

☎(0774) 54-2969

京都府城陽市寺田袋尻 19 番地

送迎もいたしますのでご利用くださいませ

佐々木整形外科

院長 佐々木 信幸

近鉄 寺田駅前 電話 0774-55-7123

診療時間

(午前 8:30 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 6:00
水曜・土曜・日曜・祭日・火曜金曜の午後 休診)
予約診察も致しております。

皆んなで楽しく和やかに

水度友愛クラブの活動

水度友愛クラブ

渡 辺 隆

水度友愛クラブでは10月に緊急事態が解除されてから、感染症対策を取りながら活動を再開しています。

全体活動は11月からの計画ですが、個別活動として手芸の会とあじさいクラブがあり、それぞれ活動しています。手芸の会は月1回自治会集会所に集まり、牛乳パックを使つたブローチ・画用紙を使つた提灯・クリスマスツリーや餅花等を教えあつて作つてきました。当日は当番を決め、ペットボトルの飲み物を用意し、休憩時間には楽しく談笑しながら取り組んでいます。出来上がつた作品は会員が自宅に持ち帰り、玄関やリビング等に飾つて楽しんでいます。

手芸の会では作品作りだけではなく、春の花見やランチ会などを

水度友愛クラブでは10月に緊急事態が解除されてから、感染症対策を取りながら活動を再開しています。

全体活動は11月からの計画ですが、個別活動として手芸の会とあじさいクラブがあり、それぞれ活動しています。手芸の会は月1回

自治会集会所に集まり、牛乳パックを使つたブローチ・画用紙を使つた提灯・クリスマスツリーや餅花等を教えあつて作つてきました。当日は当番を決め、ペットボトルの飲み物を用意し、休憩時間には楽しく談笑しながら取り組んでいます。出来上がつた作品は会員が自宅に持ち帰り、玄関やリビング等に飾つて楽しんでいます。

（2ヶ月毎実施）
休憩の後、後半のゲームを行ない、ゲーム終了後、後片付けを行ない、最後に成績発表があり、時半頃終了となります。この様に

ひとしきりゲームを楽しんだ後休憩です。パックのジュースや缶コーヒーを飲みながらの歓談となります。休憩時間を利用して大倉会長から市高連の情報や今後の予定等の連絡事項があり、次いで誕生月の方のお祝いを行ないます。

ムの前に全員で軽い体操を行なつて身体をほぐし、体操の後、チーム分けをしてゲームを始めます。輪投げゲームは前・後半各3ゲームを基本としてチームや個人の得点を競うものです。ゲーム中は競技者も順番待ちのメンバーも一投一投に一喜一憂して盛り上がります。

企画して親睦を図っています。

一方、あじさいクラブは月1～2回、子育て支援センター（ひなたぼっこ）で午前9時30分から2時間程度輪投げゲームやディスコ

ングームを楽しんでいます。ゲームの前に全員で軽い体操を行なつて身体をほぐし、体操の後、チーム分けをしてゲームを始めます。輪投げゲームは前・後半各3ゲームを基本としてチームや個人の得点を競うものです。ゲーム中は競技者も順番待ちのメンバーも一投一投に一喜一憂して盛り上がりります。



歯科・小児歯科・矯正歯科・審美歯科・インプラント・ホワイトニング



藤田歯科医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 14:00~18:40 | ○ | ○ | ○ | × | △ | △ | × |

休診日：日・祝・木曜日 △：18:00まで

城陽市寺田高田 28-1

予約電話 0774-56-6625

<https://fujitaj-dental.com>

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科



山口整形外科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前8:30~12:00 初診は8:30~11:30 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 午後4:30~7:30 初診は4:30~7:00 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |

予約アドレス
<https://junnavi.com/yamaguchi/>



寺田林ノ口 23-3
(JR 城陽駅東すぐ) ☎ 57-0120

女性部の踊りに参加して

宮の谷ふれあいクラブ

渡辺 郁代

明けましておめでとうございま
す。併せて、健康長寿百年時代に
本誌100号の発刊おめでとうござい
ます。

私は、城陽市に住んで早や50余
年、その間、本会女性部の多くの
事業に参加しておりました。その
一端をお話します。

平成23年、東日本大震災の被災
地へ、伴部長、出口副部長から何
かお送りしようと提案が。手作り
の「元気袋」を作ることとなりま
した。女性部の会員に呼びかけ、
1300枚作りました。その中にはタオル、ポケットティッシュに
各自の励ましのメッセージを添え
て仙台市の老人クラブ連合会にお
送りしました。

踊りが好きな私は、舞踊部に入
り、京都の各地で「城陽市歌」な
どの踊りを、ご披露させていただ
きました。

平成15年「西京極市町村デー」
に18人で揃いの着物姿で踊り始め
ると、サポートターが総立ちになり

拍手喝采を、送つてくださいま
した。これには、橋本明男市長・八
島フジエ議長もご満悦でした。

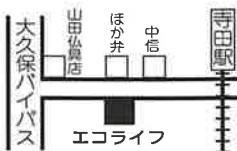
さらに、福祉センターホールで
は毎年2月に本会の「健やか文化
祭」を開催、カラオケ大会や芸能
ショウを賑やかに開催していまし
た。これに先立ち連合会長、市長・
議長あいさつの後、「踊り」を披露
させてもらい、多くの思い出を残
すことが出来ました。今はコロナの
禍で中止していますが、コロナの
収束と行事の再開を願っています。

写真は平成28年の「健やか文化
祭」女性部の踊り。



あなたの町の電気屋さん
エディオン大型店と同一価格

**エディオン
エコライフ城陽店**



城陽市寺田樋尻10-8
TEL0774-56-3422
FAX0774-56-3424

ひだまり

特別養護老人ホーム ひだまり平川 特別養護老人ホーム ひだまり久世
TEL0774-55-5219 FAX0774-55-6230 TEL0774-54-7539 FAX0774-54-7527

グループホーム ひだまり浜道裏 グループホーム ひだまり鶴治塚
TEL0774-54-7817 FAX0774-54-7816 TEL0774-54-5888 FAX0774-54-5887

小規模多機能型居宅介護 ひだまり鶴治塚 ティーサービスセンター
TEL0774-57-5111 FAX0774-57-5112 TEL0774-55-5130 FAX0774-55-6230

ヘルパーステーション 居宅介護支援事業所 ひだまり
TEL0774-55-5234 FAX0774-55-6230 TEL0774-55-1218 FAX0774-55-6230

城陽市北部地域包括支援センター ひだまり
TEL0774-55-5180 FAX0774-55-5181

ミレー京都
ケアハウス

TEL0774-55-6010 FAX0774-55-6230

和樂会

尾 笹 梅 子



それはララ物資が届くより前、当時京都のある所にはあつたのだろうが、一般庶民には食べるものがなく、餓死者が出た頃の事である。当時父は肺浸潤で寝ていた。長女である私は、学校をお休みして母と共に買い出しによく行つた。その日は一体どこへ行つたのだろう。朝早くから列車に乗り、お芋の買い出しに出かけていた。

あちらの農家こぢらの農家と全く知らない家々を訪い、「芋をわけてくれ」と頼んで歩いた。その時母は少なくなつたなけなしの着物を交換していくに違いない。私はついて歩いた。そうして1日かかる駅へと急いだ。着くとブッチャケだという。どういう権限でもつてそういう事を成し得たのだろう。

とにかく各人が苦労して手にした芋を強制的にとりあげたのだった。多くの人が苦労して持てるだけ持つた芋をすつかり、有無を言わせず、とりあげるのである。

ホームは、たちまち芋の山になつた。いたし方なく山となつた芋の上を歩いて列車に乗つたのだった。駅員だつたのだろうか、「家へ帰つてゴハンを食べたらいいのや。」と言つたが、食べる御飯があれば、誰が芋の買い出しに来るものかと一様に思つたが、誰も一言も言わなかつた。言う元気もなくなつていたのだろう。はるかな昔の事なのだが、今になつても、その後、あの芋は、誰がどうしたのだろうと想い出し、またもや疲れぬ夜をもつてしまふ私である。



市内のコスモス



「城陽市民文化祭」に出展された 尾 笹 梅 子 様の作品

おしゃれな贈答、記念品

水度神社参道

ギフトショップ

の む ら

城陽市寺田水度坂15-17

TEL0774-55-7100

整形外科・リハビリ科・放射線科

いけや整形外科医院

城陽市枇杷庄鹿背田72

(近鉄富野荘駅前)

☎56-0730

私は、城陽中学校水泳部で2人の顧問の先生と3名で指導している。ヨーロッパ等では授業を教える先生と、クラブ活動を教える先生とは別だ。日本は一緒だから忙しい。先日、市役所内教育委員会へ、いざれ日本もヨーロッパ同様にしたいと新聞に書かれていたが、どうでしようかと聞きに行つた。答えは、城陽の中学校では、私のような、そのスポーツ等の技術を持ち、安全面等もみられ、指導も出来る人がクラブの中心になつて欲しい。そして学校としての責任として顧問制度は残しておくと。先生も部活が楽しい人が多数おられるし、キヤブテン等クラブのリーダー等を決めるのは顧問に。現在ボランティアの私達にそれなりの金額を渡せるようにしたい。そのスポーツで、中学生として、人

私は、城陽中学校水泳部で2人の顧問の先生と3名で指導している。ヨーロッパ等では授業を教える先生と、クラブ活動を教える先生とは別だ。日本は一緒だから忙しい。先日、市役所内教育委員会へ、いざれ日本もヨーロッパ同様にしたいと新聞に書かれていたが、どうでしようかと聞きに行つた。



間として成長させられる人を探していきたいと。私が考えているのとほぼいつしそだ。それなら私もやってみようと思う方は教育委員会へ応募してください。



「水仙」西平 晋（宮の谷ふれあいクラブ）画

内科・小児科・リウマチ科

●往診 ●住宅診療可

医師：堀内 房成・堀内 ひろみ

医療法人
h. ほりうち医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 5:00～ 8:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

堀内ひろみ医師の診療受付は午前…11:30まで、午後…7:30までです。

○…堀内 房成医師・堀内 ひろみ医師 2 診制

○…堀内 房成医師 1 診制

城陽市市辺柿木原 52-1

☎56-5330

南十字星の下で（続編）

いずみクラブ

福井忠勝

①ヘップブリカの賑わい。

サンパウロ市は日曜日になると市内のどの公園にもヘップブリカ（自由市場）が開かれる。夫々が

自作の逸品を露店に並べて販売する。絵画・手芸品・木工品など日用品をところ狭しと並べて客を呼び込む。素人作品ばかりだがネイティブやラテン系の人の独特な作風には強い興味を引く。珍しい上に安価があるのでついつい買うことになる。当時買った絵画や手芸品は友人、知人、親戚などに大半を進呈して喜んでもらったが、現在尚、若干は我が家に残っていて時々遠い昔のブラジル生活を思い出している。

人種差別のない国、ブラジルは前編で紹介したが、ヘップブリカ会場でよく見かける光景に黒人の貴婦人と白人の紳士が仲よく腕を組み合って公園内を見物している姿は私達日本人には異様に見えるてしまう。決して北米社会では見ることのない事で恐らくブラジル専のことなのかも知れない。現在地球上では人種間の差別と偏見が無くならないが、このようないほほえましい姿を見ると心が温まる。

②自然の恵みは偉大で神の力は絶対。

広大な面積を持つブラジル国。所有地の中で樹木を切つて倒して更地にし野菜や果物畑を作る。日本人なら伐採した木をかたづけ、早速に施肥をして作物の種子を蒔く。早く収穫したいと努力する。

ブラジル人は全く反対。倒木後は数年間放置したまま、よしと思つた頃、ようやく畑の形に整える。元肥なしの種蒔である。せつかちな日本人には耐えられない。元肥をやり、施肥することで土壌が肥えて作物の収穫が多くなると説明しても聞く耳をもたないブラジル人。天は偉大で自然は我々に恵みを与えてくれるものだと主張する。

③地下資源は先祖伝来の宝物。

日本の23倍の土地をもつブラジル。人跡未踏の広大な原始林には何が住んでいるのかわからぬ処が多い。アマゾン流域の広大な森は地球全体の気象条件を左右する位の力があると言われている。近年、急速な開発の動きが進行し、密林の伐採が進んでいると聞くが、ブ

米作も盛んである。日本人好みの美味しい米が収穫されている。広大な田圃を三分割し、一つだけをその年に使用する。即ち3年毎の輪番制である。決して耕地全体を一度に活用することはない。これも七不思議の一つである。

ブラジルの食生活を改善した貢献人は日系人だと大統領からお褒めの言葉を頂戴している。サンパウロ郊外の日系人農家は野菜づくりや果実の改良に力を入れ、多収穫で美味しい農産物を作つて朝市に送り出している。日系人の知恵が次々と地方にも伝播してやがて世界に誇れる偉大な農業国に成長することは間違いないだろう。

米作も盛んである。日本人好みの美味しい米が収穫されている。広大な田圃を三分割し、一つだけをその年に使用する。即ち3年毎の輪番制である。決して耕地全体を一度に活用することはない。これも七不思議の一つである。

ブラジル政府、文明化への強い波に押されて開発が進行していくことを恐れるのは私一人ではない筈だ。現在のコロナウイルスの根本問題も自然との共生、動物植物との住み分けを再認識すべき時ではないだろうか。



「城陽市民文化祭」会場風景

雑念に想う

上津屋八丁清流会

伴 トシ子



人生100歳時代とは言え、私も満90歳を越えようとして居ります。自分の心中では、90歳など、どこへやら、まだまだ若い気持で日々を楽しんで居ります。「よくばかりかしら」

私にはとても大事な孫3人、ひ孫が4人居ります。1歳、3歳、4歳、7歳。1年生になつたひ孫が「おばあちゃん色々やろうよ」。おり紙、けん玉。それをするのもぼけ防止の1つであると、生きがないのある生活を送つて居ります。

1年生のひ孫が手紙をくれました。「おばあちゃんだいすき。いつもいろいろしてくれてありがとう。これからもよろしく」と。

元気で生きて居てよかつた。愛して居てよかつた。今後もえがおで、笑つてすごせる時間を大切に、一日一日をがんばつて行ける様に

心がけ、人を愛し、人に愛される様になりたいです。

高齢者クラブに62歳で入会させて頂き、早や28年になります。あつと言う間でしたね。その年月、色々と学び、一番の喜びはよき友

と出会えた事、かけがえのない財産です。市高連の行事には事ある毎に参加をし、府老連、近畿大会、

全国大会と、友と共に参加させて頂き、人々との出会い、交流をさせて頂き、自分が笑顔で居れば人も笑顔に出来るんだ、と人を信じ

自分を信じて前進しましよう。

今はコロナ禍、第6波が来ようとして居る中で、クラブでは何の事業計画も立てられず、うんざり。少しでも早く皆様と集い、脳の活性化、体を動かし、思いやりの心を忘れず、みんなと行動出来る日を折りかぞえて待つて居ります。

役員の皆様、どうかよろしくお願ひ致します。

最後に高齢者クラブの躍進と皆様の健康を祈念致します。

年頭に当たつて

東敷島スマイル会

宮川 三喜生

あけましておめでとう御座います。

今年から、80代の人生を歩む事になりました。1年の計は元旦に有りは若い時代の頃、今は1年間に理髪店通いが6回、病院通いが6回、と1年間が短く考えられる日々で人生計画も忘れ去る正月です。

60代には歩こう会、ボウリング、

サイクリング、ゴルフと元気よく過ごした毎日でしたが、今は1週間に1回のグラウンドゴルフを始める前にラジオ体操を行い楽しく

人生一日一日を皆と楽しく愉快に行うこの頃です。80代、残り短い人生に過ごせるよう糖尿病と戦いながら頑張る事が正月元旦の計画です。家庭菜園が待っています。

トマト、茄子、胡瓜、南瓜、等の種蒔きが2月から始まります。ふけては居られません。

80代頑張ります。

内科・胃腸科

高田内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ |
| 午後5:00~ 7:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / |

平川車塚16-4 ☎58-2088
(旧24号線久津川交差点東へ100m)

どらやき

旅籠屋

利兵衛

京都府城陽市寺田東の口44-54
TEL/FAX 0774-57-5711

絵手紙と安否確認

下大谷若生会

村山道子

「微笑」への投稿の依頼を頂き
大変恐縮しておりますが、少しでも元気を与えるチャンスと考え書かせていただきました。

さて2年近く続いた『コロナ禍』

との戦いは、世界中を怒濤の中に追い込みコロナ感染者と死者数に、心苦しく暗い日々が続きました。
長引く自粛生活は、今迄の生活スタイルを変え、多少なりともストレスが溜っていくようでした。

こんな時、私が趣味としている「絵手紙」で一人暮らしの会員様に近況報告を兼ねて少しでも明るく元気に過ごしてもらえたとの思いから絵手紙を描きました。

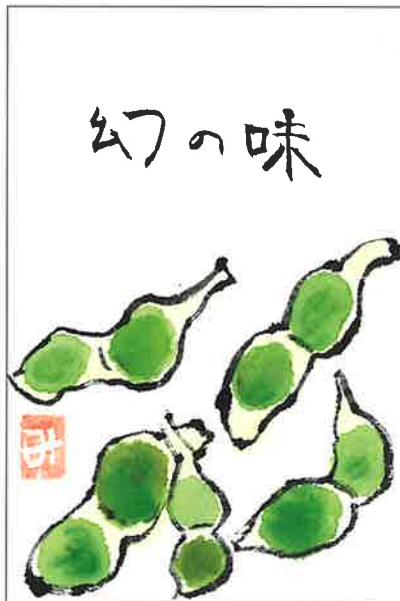
絵手紙は季節の花や野菜・果物等手短かな画題を選び色付けをして、一言、言葉を添えての1枚のハガキを届けました。

その結果はすぐに反応があり、「有難う」「元気を頂いたよ」「年賀状をもらつた気分」と元気な声から、こちらもホッと

して、その後、日頃の生活の様子から持病の経過・買物への苦労話や高齢独居者の諸々の相談事など積もり積もつた会話

でストレス発散もでき、元気を与え、私も元気を頂きました。

絵手紙の安否確認効果は、十分ありました。



☆さまざまな仕事をお受けします。お気軽にお尋ねください。

☆会員募集中！ あなたの人生経験を活かしてください。

公益社団法人 城陽市シルバー人材センター

〒610-0121 城陽市寺田水度坂130 鴻の巣会館1階

電話 **52-9486** FAX 52-9485 <https://www.sjc.ne.jp/joyocity/>

人生100年 残り20年

浜道裏熟年会 るるぶ

酒見功行

人生100年時代と言われ、数年たちます。

織田信長が「人生わずか50年」と謡い、舞つてから400余年の間に50年も寿命が伸びたのです。

残り20年となり過去の生ざまを見つめ、これからいかに楽しく過すことが出来るか考えてみました。まず心と体の健康です。

・趣味を持つこと

多趣味で何でもしましたが、こだわりがあり、静と動、1人で、グループで、することを考えました。静かに1人でするものとして、生花、茶道、書道、絵手紙、ピアノ等先生について習つたのですが、技術が伴わず、中途半端でした。

2人以上でしたものは、剣道、テニス、ゴルフ、グラウンドゴルフで継続出来たのは、剣道で昭和59

年に鍊士の称号を授与され、75歳まで少年剣道指導が出来たことです。

静と動、1人複数人で出来るのは野菜作りでした。

夫婦で出来たのは靈場巡りで、西国33ヶ所に5年、四国88ヶ所3年かけ気長にマイカーで回りました。

・プラス指向で物事を考える

年齢と共に座右の銘を変えることでした。限りなき前進、石の上にも3年、継続は力なり、精進、「今やらなければ、いつできる。俺がやらなきゃ、誰がやる」禍福は糾える縄の如し、笑門来福、と自分で上げましては心の寄り所として前向きに頑張つて来ました。今は、あせらず出来ることだけをしてい

ます。

・体に良い事であれば何でも試す

果実酒は色々なものを作りました。梅、カリン、クコ、ニンニク、山椒等で酢大豆やドクダミ・ゴウ

ヤ茶、黒ニンニク等で植物から出

来るものばかりです。

こうしてストレスの解消を行いました。健康の維持が出来ました。

この3つの事は、私に合っています。

ると考え、65歳から次のことを追加して、実践しています。

・朝、定時に起きる ・朝日を浴びる

・新聞は声を出して読む

・日記を書く（3行でよい、良いことだけを）

・感動する（恋をする）花の美しさ、ウグイスの鳴声等）

・ボランティアをする

・感謝する（両親・妻・子ども・周囲の人達に）

等です。

結果として心と体の健康のため、実施しているのは次の3つです。

・野菜作り

毎日畑に行き野菜との対話を楽しんでいます。

・グラウンドゴルフ

人との対話、体を動かす等、会員との融和が図れます。

・ピアノ練習

ボケ防止の為、73歳から始めました。両手、目、足を使い脳の活性化が図れます。

をしております。

以上のことをしながら夕食時に干物をあてに、温燶で一杯飲むのを楽しんで、残り20年を生きたいものです。

京菓子司 二隆舎

京・城陽市枇杷庄島ノ宮
電 話 0774(52)0955(代)

木津川スッポン漁

今昔物語

西富野漁友会

中川宗孝

『木津川最後の川漁師逝く』と報じられた父・朝清が鬼籍に入つて早9年が経ちました。幼少の頃から親父に連れられ、盆と正月も笠置から舟で下つてのコイの投網漁が年中行事でした。夏の鰻や鮎から冬の寒バヤなど、季節を通して川の恵みを得、中でもスッポン漁は川砂利採取の仕事の副業でした。かつては錦市場の「のとよ」に牛肉の数倍の高値で買い取られていたといいますが、養殖物が出だした昭和40年代に急落、公害二ッポンの水質汚染の不漁と相まって長らくのブランクがありました。そんなスッポン漁復活のきっかけとなつたのは、漁具のモンドリ研究家の水野尚之・現京大名誉教授が親父考案のスッポンモンドリの取材に来られ、是非ともその実

用性を記録したいとの要望に応えたのことでした。昭和も50年代半ば、水質悪化にも歯止めがかかって生き物たちにも復活の兆しがみられた頃でスッポンも戻つてきました。

当時の筆者は鳥類研究に没頭していましたが、水野先生の『鳥類研究は他の人でもできるが、お父さんの伝統漁法を受け継げるのは貴方しかいない!』との殺し文句に乗せられてスッポン漁を再開した経緯がありました。以後は自家消費分の捕獲で、我が家の大物料理として定着しています。

またスッポン漁の副産物で、瑞祥の靈龜と称される甲羅に毛の生えた「蓑龜」を引き揚げたことがきっかけで「日本カメ会議」に招待され、現在の「日本爬虫両棲類学会」での研究発表を年間最大行事と位置付ける爬虫類派ナチュラリストとして活動しています。二代目木津川漁師を名乗り、日本一大スッポンを引き揚げて初代超ドキュメント番組の放映など、懐かしい映像が今にして宝物となっています。



岐阜大学での実験もコロナ禍で中止、やはり鍋の会も開催できずとあつてとうとう今年の出漁はゼロでした。古希を迎える来年度、元気でスッポン漁が続けられることを願っています。

大槻内科医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / |
| 午後4:30~7:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / | / |

休診日：土曜午後・日曜・祝日
エコーは電話で予約下さい。

(往診可)

久世上大谷102-8 ☎58-0232

長池薬局

取扱店

キヨーレオピン・レオピンファイブネオ
レオピンロイヤル

保険調剤・漢方薬・介護用品・在宅訪問
お薬の事何でもお気軽にご相談ください

長池薬局

城陽市長池北清水24
Tel. 0774-52-0079
Fax.0774-52-1169

長池薬局 寺田店

城陽市寺田東ノ口44-14
Tel. 0774-66-4458
Fax.0774-66-4459

東京五輪の 感動「ありがとう」

宮の谷ふれあいクラブ

西 村 良 子

「微笑」発刊100号記念おめでとうございます。

コロナ禍の7月、東京オリンピックが無観客の状態で開催されました。多くの競技種目の中で、女子バスケットボールと、パラリンピックの男子車いすバスケットボールは、全試合テレビで観戦しました。テレビの前で、手に汗を握り、身震いする程の感動を味わいました。

私も、若い頃女子バスケットボールの選手として、身長190cmもある世界の選手と戦いました。その時の記憶が蘇り(写真参照)、夢中でテレビの画面を追いました。今回の女子バスケットボールの活躍は、ハードな練習量で培われたチームワークと、スリーポイントシュートの精度の高さを武器に戦い抜き、

銀メダルを手にする見事な成績でした。

パラリンピックの男子車いすバスケットボールは、コートの中で車いす同士がぶつかり合って、選手が転倒してしまったりするなど、大変過酷な競技です。機能障がいを持つ方々で混成されたチームの中で、特に障害2級の若い選手の活躍が目覚ましく、銅メダルと優秀賞を獲得する偉業を成し遂げられたことを大変うれしく思っています。日頃足腰が痛い痛いと言っている私も、大変勇気づけられました。

両チームの活躍をコートの間近で応援することができれば、感動もより一層深く心に響いた事でしょう。

写真は1967年、チエコスロバキア第5回バスケットボール世界選手権大会、対ブラジル戦に勝利。
筆者背番号11番。



院外処方せん受付

(どこの院外処方せんも受付します)

保険薬局 調剤受付

株式会社 久津川薬局

営業時間

月~金 朝8:30~夜8:00

土 朝8:30~夜4:00 (日・祝日・年末年始は休み)

〒610-0101 城陽市平川中道表1-11

☎0774-52-5927

各種記念品製造販売

トロフィー・バッヂ・のぼり・旗

表彰楯 製造販売 各種イベント機材等レンタル

富士工芸株式会社

〒610-0111 京都府城陽市富野森山78-12

TEL (0774) 54-3028代

FAX (0774) 53-3712

コロナ君との戯言（3）

「収束」か

宮の谷ふれあいクラブ

小林駿

- コロナ君元気かい！第5波で疲れ過ぎて、疲れ気味のようだね。
- ◆やあ！すっかりワクチンがボディブローで効いたね。もう少し日本でのワクチン接種が早かつたら、東京五輪も観客入れて盛大に開催できたのに、僕も残念に思うよ。
- 新聞報道によると、導入を遅らせたのは野党の党首とか、なんせ「ゼロコロナ」を宣言・・・多様性を認める昨今微生物コロナも地球上の大事な役目を果たしているんだ。
- ◆ところで、昨年のノーベル賞がワクチン開発のカリコ博士じやなくて地球温暖化のメカニズムを、研究開発した真鍋叔郎博士に決まつたね。
- さすがに、ノーベル財団の判断は凄いね。温暖化で地球が滅べば、

- ◆断固温暖化を阻止しないとね。ところで、コロナ君、N H K の朝ドラ見てるかい？
- 東北の氣仙沼が舞台の天気予報士目指す、「おかえりモネ」僕は、毎日見ていないが、時折お喋りしているのを聞いて知ってるよ。
- ところで、どんなところに興味があるん？
- ◆牡蠣づくりのモネのお爺さんだ。漁師さんの森づくりという本を出版しているね。「森は海の恋人・豊饒な上流がないと、魚や牡蠣が育たない。森、川、海を繋いでいるのが水なんだ」
- なぜ？
- ◆水は、あらゆる生命の根源なんだ。・・・つまり、森が水を作るんだ。

- この役目をしているのが人間では肺であり、地球ではアマゾンの森林なんだ。だから森林火災や伐採は、やがては温暖化になり、地球が死の状態になるんだよ。
- ◆城陽市は高速道路の開発が進んでいるが、並行してもつと木を植えないと、便利になつても自然環境が悪くなるよ。
- 21年11月の城陽市環境フォーラムで、奥田市長がカーボンニュートラル宣言したよ。城陽挙げての温暖化阻止だ。皆ガンバロウ！

胃腸科・外科・整形外科・内科・小児科・皮フ科

医療法人 岡田診療所

岡田 勝彦・三好 和裕・岡田 豊子

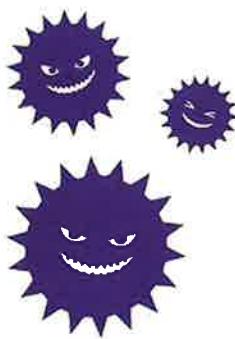
| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 5:00~ 7:30 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / | |

城陽市寺田今橋13

TEL.0774-52-7772

FAX.0774-55-5526

●トコロナ君さよならさよならコロナ君また逢う日まで♪コロナ君、バイバイ





宮の谷ふれあいクラブ

井 手 邦 彦

コース

九州横断道路『やまなみハイウェイ』を走る。阿蘇・くじゅう高原→由布院→大分・別府港(フェリー)→大阪南港

阿蘇から由布院に延びる全長80kmの『やまなみハイウェイ』から、ちょっと寄り道して『九重「夢」大吊り橋』に立ち寄る。

橋の高さ: 173m、橋の上からは日本の滝百選に選ばれた『震動の滝』雄滝、雌滝が眺められる。

阿蘇くじゅう高原ユースホステルでは夕食後に九州で一番人気の黒川温泉のはずれにある公衆浴場に案内してもらつた。



翌朝、明石海峡大橋付近から私の大好きな帆船が並走して走っていた。よく見ると神戸大学の練習船(船乗りを養成する)だつた。大阪港までついてきた。感動した。



海地獄→坊主→かまど→鬼山→城池→血の池→龍巻
帰路は、別府港(夕)一路大阪へ

また翌朝の朝食後、ユースホステルオーナー自慢のドローンで撮影した画像。阿蘇山の火口ちかくまで降りた画像は迫力があつた。言つていた。



株式会社 城南工建

代表取締役 古瀬善啓

本社 / 〒610-0113 京都府城陽市中芦原 27-1

TEL(0774)53-3939 FAX(0774)55-1172

宝塚支店・京都支店・三木事業所

クリエイター作品展には、 それぞれの人生が詰まっていた

和樂会

藤原克憲



秋も深まりつつあつた11月13日から2日間、文化パルク城陽で、「第58回城陽市民文化祭」が開催された。

城陽市高齢者クラブ連合会（以下市高連）は、「クリエイター作品展」に参加。主催は「城陽市文化芸術協会」で、コロナ禍のため2年ぶりの開催である。

近隣の行政体では早々と中止を決めていたが、城陽市は勇断を持って再開をした経緯がある。

「クリエイター作品展」

今回の出展数は53点。前回より12点減少したものの、その内容は初出展を含め多種多様、私には目新しい作品も目立つた。

主に絵画部門の視点から述べることをお許しください。

オープン前夜、組立てが終つたパネルに次々と作者と作品名を記した紙片を貼つていつたが、観覧者の視点を意識して構成した。

開催中の2日間は数多く作品を

観賞することができ、大きな収穫が得られた。来場された皆さんのが視線を観察し、足を停めてじっくり見ておられる様子から、人気の高い作品も確認できた。油絵の昔懐かしい風景画や、伴侶のものと想像される旅行道具が整然と置かれた媒体、鉛筆画や木版画、版画に多くの足が停まっていた。また、版画？と思ひきや、肉筆で纖細に描かれた作品に圧倒された。

私の絵画との取り組み

水彩画は、小学生の頃から誰でも描いている。その後、筆をとる人は少ない。私も同様だが、定年退職した20年前から故郷の丹後や丹波地方の懐しい風景を描いている。今回は網野町の厳しい海を出展した。

師はなく、自己流で描いていたため、基礎のデッサン力を出せる

技術が足りないことはよく自覚している。

会場では面識がなくとも数名の方からご指導をいただいた。

そのうちの一つ。遠近法の陰影の濃さについて教えをいただきました。「描いた作品は仕舞い込まず作品展に出品する。他人に批評される毎に上達するものです。」と教えられた。後で「城陽市文化芸術協会」の元会長と知った次第。

人は皆何らかの悩みや苦しみを抱えて今を生きている。せめて今、硯を擦つたり、絵筆を持つたりして気持を発散させることも大切だと思う。

たとえ昔に作ったものであっても、その絵や写真、書や手工芸品などを引っ張り出す。その時代を一生懸命に生きた思いを、自分や家族、他人にも見てもらうことも生き抜く力になることだと思う。

「美しさに感動できる心さえあれば私も絵が描けるのではないか。」
(星野富弘・口の筆で詩画を創造した眞のクリエイター)



「城陽市民文化祭」に出展の水彩画 著者の作品

歯科・小児歯科

坂本歯科医院

駐車場あり

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~20:00 | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |

滅菌消毒に取り組んでいます。

城陽市寺田樋尻69-37(寺田駅から西380m)

0774-55-5200

山を楽しんだ晩年

野菊会

安田行雄



私の本格的な登山経験は、60歳定年後まで皆無であった。それは仕事の関係上、1泊や2泊の旅行する休みを取ることが出来なかつたことに由来する。

ところが63歳の時に、たまたま

付き合つてゐるグループの忘年会で、山登りを経験したことのない数人が、山に行つてみようとの話で盛り上がり、登山経験者を巻き込んで具体的な話が固まつた。そして目指す山が、なんと「富士山」と言うことになつた。

メンバーの中にトラベル関係に籍を置く人がいたので、旅行の行程をすべて任せて、山の厳しさを何も知らない輩たちが、物見遊山の快適な旅?となつた。一般的に富士登山を始める人たちは5合目までバスでのぼり、登山はここから始めるが、すでに2300メー

トルは稼いでいる。後は1400メートル登れば頂上に着く。

6合目までの道のりは楽に歩いてきた。しかし、そこからが大変、急な登山道に身体がついて行かず、案内人の高齢者の体力を見計らつての先導で、何とかのぼりつけた。

頂上・剣ヶ峰では、ご来光を拝み、山梨県側の雲海に影富士を見るなど、登頂の喜びを噛みしめながらも、高山病には悩まされ続けて早々に下山した。

と、言うのが初登山の経験である。しかし、これが引き続く山登りを企画するきっかけとなつた。日本一の富士に登つたのだから、ほかの百名山は何でもないだろうと、翌年には「御嶽山」、次の年には、四国の「石鎚山」、そして、次

が「白山」、その次が「大山」、平成18年には「立山」、とそれぞれに好天に恵まれ、素晴らしい山容と季節の花々を愛で、山頂からの眺望を愉しむことが出来た。その後、このグループは自然消滅し、別のグループに参加、登山を続けたが、山はいつも微笑んでいない。

北八ヶ岳の天狗岳を目指して、コケ深い原生林を雨の降る中、道具にフードを日深にかぶつた視界の悪い条件下で、進む道を間違え予定外の林道に出てしまふ不始末で、約2時間のロス。結局日指す天狗岳には登頂出来なかつた。

また、木曽駒ヶ岳に行つたときは、千畳敷を出発点としてお花畠を堪能しながら登り始めたが、中岳への登山道で濃い霧に包まれた上、雨が降り出し中岳山頂に至つたときには横殴りの風雨にたたかれ全身ぐしよ濡れになつて、からうじて頂上山荘に到着、暖をとつて事なきを得た。

山行きは楽しい、しかし油断す

ると牙をむいて襲つてくる。それでも山は素晴らしい。

この年になつて3000メートル級の山は厳しいだろうと思う。せいぜい京都の大文字山か愛宕山ぐらいが今行ける山だろうか。私が楽しんだ山行きは、63歳からはじめて80歳で登つた大日ヶ岳（想像以上に厳しい山）が最後であつた。



農林水産大臣賞受賞

お茶の
もりた園

〒610-0111 京都府城陽市富野堀口37
電話 (0774) 52-1276

宇治税務署からのお知らせ

令和3年分 申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税

確定申告

ご来場を検討されている方へ
～感染リスク軽減のための税務署からのお願い～

密を避ける

- ご自宅からスマートフォン・パソコンでe-Tax
- 作成手順はYouTubeでチェック！

密を作らない

- 確定申告会場の混雑緩和のため、
会場への入場には「入場整理券」が必要です
- 入場整理券はLINEによる事前発行及び会場で当日発行

申告と納税

申告所得税・贈与税 令和4年3月15日(火)まで
個人事業者の消費税 令和4年3月31日(木)まで

詳しくは 確定申告

検索

新型コロナウイルス感染症対策の一環として令和3年分の確定申告では、2月16日よりも前から申告相談をお受けしています。

なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。
皆様のご理解とご協力をお願いします。



うめかわ内科クリニック
UMEKAWA CLINIC

医学博士 梅川 常和

・日本糖尿病学会専門医・指導医
・日本内科学会内科認定医

●健康保険・老人保険・
生活保護・各種保険取扱い

TEL(0774)54-7808

〒610-0121 城陽市寺田高田55

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

△土曜日は午前9時~午後1時



あけましておめでとうございます

城陽市高齢者クラブ連合会役員一同

「高齢者クラブ」に入会しませんか？

高齢者クラブは、「健康・友愛・奉仕」を基本に、高齢者の知識や経験を活かし、心豊かな長寿社会を創造していくため、「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に展開しています。

おおむね60歳以上なら、「どなたでも、いつからでも」入会でき、現在66のクラブ、約3,600名の会員が活動しています。女性部の活動も活発です！

「スポーツで汗を流したい…」、「教養を身につけたい…」、「高齢者クラブに入会なんてまだ若い…」そう思った時こそ、入会のチャンスです。

興味のある人、入会希望の人にはぜひ、お問い合わせください！

主な活動内容

- 健康づくり・スポーツ…………グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会、ディスコン大会、ゲートボール大会・歩こう会など
- 社会見学…………バスで一泊旅行・日帰り研修など
- 文化活動…………カラオケ、演芸・書道・絵画・写真作品展など
- 女性部の活動…………体操、フォークダンス、手芸、歌、踊り、体力測定など
- 地域単位クラブの活動…………独自に特色ある事業や行事を実施

お問い合わせ先

城陽市高齢者クラブ連合会 事務局（城陽市役所内） 電話 56-4044

E-mail : koreishaclub@city.joyo.lg.jp

編集後記

伝統と歴史ある本誌が記念すべき100号を発刊することが出来ました。投稿者、関係者、編集者に感謝申し上げます。

100号を機に文字を少し大きくなり、新聞と同じ算用数字に統一して皆様に「親しみやすい」を心がけ、今回、写真はカラーとしました。

半世紀前N H K朝ドラの「おはなはん」を記した井上早苗さん。総理大臣から百歳の表彰を戴いた出島義男さん。バスケットボールの世界大会を東京五輪で想起した西村良子さん。となりの人間国宝の中川宗孝さん。そして撮つておきの富士山の津田一弥さんら、草創の女性部の伴トシ子さん、渡辺郁代さんら、100号を記念する多くの投稿者に感謝申し上げます。