

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 タイムズビル10F TEL 078-351-3387

福老連

新年のあいさつ



高齢者福祉の充実を図り 健康づくりに邁進する

福知山市老人クラブ連合会
会長 塩見 建男

明けましておめでとう
ございます。

謹まことにご家族お
揃いで新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

令和3年は、前年に引き続きコロナウイルスの感染防止に追われた一年でありましたが、昨秋あたりから少し明るい兆しが見えてきたように感じます。

昨年の年度初めの号では、「感謝、そして希望」と述べました。高齢者に優先的にワクチン接種が実施されて、今、65歳以上では全国的にも90%を超える接種率、国民の2回接種率は75%となり、一定の安心・安全の要因

のひとつになっているものと思われます。

さて、さまざまな福祉

施策のなかでも「高齢者

福祉」に関して、市老連は大きな関わりをもつて歩んできました。特に令和3年度から実施の「第9次福知山市高齢者保健福祉計画」については、市老連からも参画する場を得ています。

令和元年度に実施された「高齢者の生活実態のアンケート」をもとに策定されたものです。改めて、高齢者に関わる課題としては「早期からの健

康づくり・介護予防」「地域共生社会の構築」に向けたネットワークづくり」心して暮らせるまちづくりなどがあげられます。

これらは市老連としましても、一層と力を入れて取り組まなければならぬものと考えています。

この2年間、コロナ禍のなかで「新しい生活様式」が提唱され、そのことが定着しつつあるようにも感じられます。以前

の生活を取り戻すとともに、私たち高齢者も適応していく能力を身につければなりません。そのための情報や行事などを案内を濃くして進めていきます。

私たちも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	/	○	○	/	/	PM 3時まで

■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

株式会社ルネスアソシエイト

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

メゾンバルテール福知山

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

医療法人 正仁会 内科、消化器内科、小児科

土佐 医院

診察 午前8:30～12:00

時間 午後4:00～7:00 (木曜、土曜は午後休診)

休診日 日曜日・祭日

福知山市西本町154の2

TEL 0773-23-6115



泌尿器科・腎臓内科

ひろた泌尿器科クリニック

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

福知山市駅南町1丁目283

☎ 0773-45-8571

ひろた泌尿器科

検索

環境にやさしい会社

Environment
クリア



KES
スタッフ1級認定
KES1-0473

福知山市夜久野町額田51番1
TEL 0773-37-0304

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！

福知山市宇岩井48の11番地

☎ 0120-29-9148

新年のあいさつ

人生100年時代

地域づくりの核として
ご活躍を期待しています



福知山市長 大橋 一夫

明けましておめでとうございます。

皆さんには、健やかな新年をお迎えのことと心からお慶び申しあげま

す。

日頃は老人クラブ活動を通じて地域の活性化に寄与していただいておりまことに、市民を代表しまして、厚く御礼申しあげます。

一昨年から世界を搖るがせているコロナ禍において、福知山市老人クラブ連合会の皆様は、行事開催時期の変更や内容の

見直し、さらには市内の

高齢者に向けた生活相談窓口を開設されるなど

様々な行動の制限が求められる中につつても迅速

かつ柔軟に対応してございました。そのような御姿勢に心から敬服すると

ころであります。

「コロナ禍において大切なことは「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

ますことには、誠に心強いことでござります。

「いきがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の実現を目指し活動を展開されておりますことは、誠に心強い

ことです。



ることが心配されます。

福知山市老人クラブ連合会におかれましては、塩見建男会長を先頭に、

に發揮し、地域づくりの核として御活躍いただけることを期待しております。

結びに、福知山市老人クラブ連合会のますますの御発展と、皆様方の御健勝と御多幸を心からお祈り申しあげ、新年の御挨拶といたします。

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

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

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)(日帰り白内障手術ご相談下さい)

福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

西垣内科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00~12:00 ○ ○ X ○ ○ ○

午後 5:00~ 7:00 ○ ○ X ○ ○ ○ X

◆休診日/水曜、土曜午後、日曜、祝日

京都府福知山市夜久野町額田1393の1

TEL (0773) 37-0127 FAX (0773) 37-0234

由良産婦人科 綾部本院 石原分院

なみかわ歯科クリニック

<http://namikawa-shika.com>

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

AM9:00~PM1:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /

PM3:00~PM6:30 ○ ○ ▲ / ○ ○ /

▲はPM8:00まで

福知山市字前田1616-1

TEL.0773-27-5888

新年のあいさつ

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために



福知山市社会福祉協議会
会長 夜久 豊基

明けましておめでとうございます。福知山市老人クラブ連合会の皆様方には、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。皆様には平素から、社会福祉協議会の諸活動につきまして、温かいご支援とご協力をいただき、心より厚く感謝申し上げます。

人生100年時代といわれる今、厚生労働省の統計によりますと、昨年、日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超える「最高齢」を更新し、世界で

も1、2位を競う“長寿大国”となりました。しかし、日本人は、平均寿命と健康寿命の差が大きくなることと健康のまま長生きすること」は、全国老人クラブ連合会のメインテーマでもあります。今後も大きな目標になります。

健康のまま長生きするためには、何が大切であるか、食生活や生活環境を整えること、仲間と共に人生を謳歌する前向きな姿勢を持つこと等、そ

れは、まさに市老連の皆さん方が、実践されています。今後も、塙見建男会長を先頭に、豊富な経験や知識を活かして地域全体の福祉のけん引役となつて、せりにじ活躍いただけます。

年頭にあたり、福知山市老人クラブ連合会のまますますのご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

福知山市社会福祉協議



私たち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

社会福祉法人 福知山学園
**地域密着型
介護老人福祉施設 楠**

- 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

**大江観光株式会社
グリーンロッジ**
福知山市大江町仏性寺 902
TEL.0773-56-0095 FAX.0773-56-1750

大江駅売店
福知山市大江町河守 398
TEL.0773-56-2070 FAX.0773-56-2077

コロナ対策を万全でお待ちしております。

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

すぐそばに
あなたの身近なパートナー
相続・贈与

細見税務会計事務所
公認会計士 細見祐介 税理士 細見 均
行政書士
事務所／福知山市北栄町 51-8 (細見産業ビル3F)
TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705
<http://hosomi.zei-mu.com/>

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

コロナ禍の中でも笑いのある生活を創る

詩吟の声量・笑いの落語を 楽しむ

彩な研修内容でした。



知事賞表彰の伝達

リーダー研修会は、11月19日「ハピネスふくちやま」を会場にスカイ推進員と共に、160名の参加を得て開催しました。①知事表彰等の伝達式②スカイセンターの活動③詩吟の発表④福知山警察から交通安全⑤桂三扇さんの落語⑥共同募金等々、多くの多



研修会場

リーダー研修会は、11月19日「ハピネスふくちやま」を会場にスカイ推進員と共に、160名の参加を得て開催しました。①知事表彰等の伝達式②スカイセンターの活動③詩吟の発表④福知山警察から交通安全⑤桂三扇さんの落語⑥共同募金等々、多くの多

かに笑いが大切かを学びました。福知山署交通課白数さんの交通事故の怖さは身に沁みました。スカイ推進員さんの解説もわかり良く、遠方

（宇治市）からの来場に感謝です。

10月15日第42回京都府連クラブ大会で表彰された皆様は次の通りです。

【京都府知事賞】
金谷健次さん

【京都府連会長賞】
(岡)一町喜楽会

塙田辰夫さん
(中だるま会)

塙原建男さん
(東岡さくら会)

【会員増強特別賞】
松本和徳さん
(自由クラブ)

おめでとうございます。



詩吟・声量の極み 川口信子さん

・第2回 女性委員会と相互支援事業実施クラブ合同研修会・

すこやかに おだやかに生きる 中野久美子



11月12日(金)
10時から福祉会館で開催されました。

オープニング

は寝たきりゼロ

を会言葉に日常

生活の基礎体力

を維持するよう構成され

ている全国老人クラブ推

奨の体操「いきいきクラ

ブ体操を行いました。

一通り練習の後、DVDの音楽と映像に合わせて体を動かしました。

次に今回のメインテーマ

マ「すこやかに やすら

かに おだやかに生き

る」と題して生活習慣病

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新車・中古車 販売

Your Line
treasure the bonds with others.

福知山市荒河東町 148

TEL.0773-45-8555



全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ

検索

自動車钣金のことなら

近畿運輸局認証工場・自動車钣金塗装
東京海上日動保険代理店

ボデーショップ ミマタ

認証番号 第 2972 号

福知山市字三俣小字山根 381-1

0773-35-0636

FAX0773-35-0537

未来の水環境を美しく残すために。

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/

家具の本場、和田山の
仏壇仏具専門店

西本佛壇店

福知山店 福知山市土師宮町1丁目108

0773)27-7930 FAX 27-7931

ホームページ http://www.nishimoto-butudan.jp

鉄筋工事・一般鋼材の販売

アキラステール 株式会社

福知山市字上小田小字住所 1761 番地 2

0773-33-5226

FAX0773-33-5260

京都府知事賞の 栄誉に感謝

岡ノ二町喜楽会

会長 金谷 健次



この度、私が栄誉ある高い運営を選び会員京都府知事賞を戴い増強に努めました。感謝しています。

この賞は、私個人の「健康、友愛、奉仕」功績で戴いた賞ではなく市老連をはじめ単独クラブの会員の皆様のご支援と協力があつて、この賞だと思っています。

岡ノ二町喜楽会は一時期会員数が減少しました。これではいけないと思い、役員と相談して自治会の協力を得て規約を改正し、平成28年より年会費制を廃止し任意加入とし、必需要経費はその都度利用者負担として、自由度老連の元役員さんが主

の高い運営を選び会員京都府知事賞を戴い増強に努めました。感謝しています。

私たちのクラブは、全国三大運動と併せて、市老連をはじめ単独クラブの会員の皆様の健康寿命を延ばす、市老連のメインテーマの「のばそう！」までの活動をもとに相手です。

回、講師を招いての交通安全、詐欺被害、健

康維持等の勉強をして楽しく団らんをしています。私の趣味は、麻雀とりゲーム等をして楽し

ます。今でも認知症予防

にと麻雀を楽しみ現在も続けています。退職

して、町内的人にグラ

ウンド・ゴルフに誘わ

れて18年になります。

私にとって最高の運動

です。

これからも微力ではあ

りますが、健康に留意

してクラブの発展に力

になればとがんばり

たいと思います。

この度は心から感謝

いたします。ありがとうございます。

となりて年間10回から11回、講師を招いての交

通安全、詐欺被害、健

康維持等の勉強をして

く団らんをしています。

私の趣味は、麻雀と

グラウンド・ゴルフで

す。今でも認知症予防

にと麻雀を楽しみ現在も続けています。退職

して、町内的人にグラ

ウンド・ゴルフに誘わ

れて18年になります。

私にとって最高の運動

です。

これからも微力ではあ

りますが、健康に留意

してクラブの発展に力

になればとがんばり

たいと思います。

この度は心から感謝

いたします。ありがとうございます。

私たち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

社会福祉法人 土師福祉会

土師保育園

福知山市土師新町3丁目87番地

☎ (0773)27-4334

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

DAIRITSU

大立工業株式会社

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

本社 福知山市立原43番地1 TEL 0773-33-3150

社会福祉法人 みのり福祉会

理事長 芦田 道祥

みのりこども園

福知山市字拝師789-1 ☎ 23-3445

みのり修習こども園

福知山市字新庄111 ☎ 22-4653

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

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

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

・クラブ長紹介 第4回

継続するための「3」を大切に

若葉会 会長 的場 哲治さん

私は16年前に、脳梗塞で言葉が思うように出ない、テレビを見ていていつも耳から入ってきた言葉を覚えておけないといふような症状の失語症になりましたが、妻の支えと人との出会いで話す機会を多く持つことで、今ではリハビリの先生が驚くくらいに回復することができました。

退院した時は、箸を持つのも苦労するほどの筋力が弱くなつたと感じ、何とかしないと思い、毎日ストレッチ体操をすることにしました。40分くらいかけて腕や足の筋肉

を伸ばすのですが、最初は少し力を入れるだけでとても痛く、やめてしまいそうになりました。そんな時、中学校の卒業式で校長先生より「3日続けたら、次は3週間続け、あと3ヶ月頑張れば3年以上続けられると」という話を聞き、それを言葉を胸に16年間続ける」といふ話を聞き、そ



千歳会研修旅行

「継続は力なり」といいますが、本当にそうだなと感じ、継続することの大ささを実感していま

私たちには福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

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

福知山市宇佐水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 補装工事



京都府知事許可 第038388号

福知山市字今安 1607 番地

TEL.0773-45-3941



いつ起きたか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- 飲料水(自安は1人1日3リットル)
- 非常食(※そのまま食べられるもの)
- 医薬品(常備薬を含む)
- 懐中電灯と予備電池

- ロウソク・マッチまたはライター
- ヘルメット
- 軍手または革製手袋
- 衣類

- 靴・厚手の靴下
- 雨具(合羽など)
- タオル・ウェットティッシュ
- アルミ製保温シート

- ピニールシート
- 多機能ナイフ
- ロープ





関心の高いスマートフォン講座

10月6日（水）午後1時30分から、総合福祉会館でスマートフォン講習会を開催しました。参加者は31名で、うち80代の高齢者の方が約3割を占めました。ガラケーが無くなるといつた環境でスマートフォンに切り替えたいという応募がたくさんありました。

10月6日（水）午後1時30分から、総合福祉会館でスマートフォン講習会を開催しました。参加者は31名で、うち80代の高齢者の方が約3割を占めました。ガラケーが無くなるといつた環境でスマートフォンに切り替えたいという応募がたくさんありました。

シニアも広がる

スマートフォン便利帳31名が受講

安心安全 スマートフォン講習会

す。

参加者からの質問も多かった。また、他の機種の取り扱いも教えて頂き良かったという感想を頂くことができました。

公式ワナゲ講習会（本部）

ワナゲで結ぶ人の輪



関心の高いワナゲ講習会

オカリナサークル「風花」です

平成24年、夜久野支部会員7名で発足しました。オカリナに触れたこともなく、吹いたことのないものが大半でした。

吹いてみてやさしい音色、癒やされる音に感動でした。最初は思うような音も出す四苦八苦でしたが、先生に丁寧に指導して頂き少しずつですがやさしい音色が出るようになり、現在では童謡、歌唱を、それに演歌に吹けるようになり、楽しく吹いてあります。また、福祉施設の訪問、老人会の集会や演奏会に出かけてがんばっています。

8年間続けられたのも、お互いに助け合いゆっくりと無理なく練習してきたからだと思います。

現在は、コロナ禍ですので施設訪問、演奏会がありませんが、少しずつ練習を始めています。いつかまたボランティア、演奏会ができるることを期待しています。

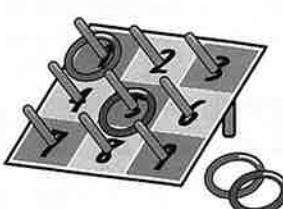
楽しく無理なくモットーにがんばっています！

①ゲームの楽しさ
②組み立て
③実践
④計算の仕方
⑤順位の発表と.....。

機会と健康増進・仲間づくりの機会として、指導員の養成を兼ねた「ワナゲ講習会」を10/6に開催（30名）。
①ゲームの楽しさ
②組み立て
③実践
④計算の仕方
⑤順位の発表と.....。
ビデオで基本的なやり方を学ぶ。特にコロナ下でも楽しめるゲームの設定、仲間との間隔や感染リスクをお届けします。ワナゲ用具は無料でお貸します。

事務局 23.01.86

防止の徹底をして楽しんでもらうサポート養成を行いました。コロナが収まれば市内全域にワナゲの楽しさ・健康・仲間づくりをお届けします。ワナゲ用具は無料でお貸します。



巣ごもりの手作りに 関心が集まる

11月6日（土）午後1時から7日（日）午後3時まで総合福祉会館三階において「趣味の作品展」を開催しました。

市展に入選された絵画の大作ほか、写真、書道、

絵画、工芸品をはじめ、俳句、短歌、川柳などの文芸作品40点など、口ナ禍の巣ごもり生活の中余りの作品が展示されました。

塩見さん製作のちりとり

福知山市長も見学

奉仕の部では、石原老人会の塩見上さんのブリキ廃材を利用した手作りの「ちりとり」が、200点近くが出品され

ました。日常使う掃除用具で一個2時間で仕上げ、板金の技術を活かした絶品でした。シニアには腰高で楽に使用できる取っ手付きを無料でご提供頂きました。当日会場には大橋市長も見学に来られ、作品制作の苦労話を聞かれ満足の笑顔でお話になつておられました。

（塩見義昭学区会長）が
11月16日、雀部学区

・秋空のもとグラウンド・ゴルフで交流・

雀部学区で初めて開催
45名がG・G楽しむ



成績は次の通り（数字は打数とホールインワン）

1位 植村 厚 51・3

2位 足立 直 54・1

3位 芦田千代子 55・1
(前田老人クラブ)

4位 森本 祥三 57・1
(和佳芽会)

5位 中馬 律子 57・0
(土師南寿会)



前田老人クラブ 日帰り旅行(11月23日)

私たちには福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

瀬戸内建設工業株式会社
HySPEED GBRC性能認定 第09-20号
天然砕石バイル工法—自然の砕石で土壤を汚さず、地震に強い

福知山市字天田386-2(東岡)
TEL 0773-22-0868
FAX 0773-23-5387
<http://www.setouchi-co.com/>

各種 和・洋瓦 施工販売
新築工事・葺替工事・耐震・耐風工法、修理工事
太陽光工事、櫛工事、建築板金工事
株式会社 相山瓦
一般社団法人全日本瓦工事業連盟
京都北瓦工事組合 加盟店

TEL.0773-45-3032
福知山市字荒河 1505 FAX.0773-23-5723

“いえづくりはくらしづくり”
新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。

道下工務店。
0120-80-3190
福知山市荒河東町 17 番地

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・排管・つまり修理
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

京都 横山 プロの便利屋
くらしのお助け隊
FUKUCHIYAMA

シロアリ診断・駆除
害虫駆除(蝶の巣)
特殊清掃
遺品/生前整理
不要品回収
その他なんでも

こんな時はプロの便利屋
くらしのお助け隊 にお任せ下さい!何でもご相談下さい!!

〒620-0913 福知山市牧神谷 285 番 41
0120-158-333

総合建設業
株式会社丸協
marukyo
福知山市字上小田1397
TEL 0773-33-2980
FAX 0773-33-3004



年齢にあつた安全運転を

て、年齢にあつた安全運転を考えていいくことが大切である」と学びました。まとめは、「余裕のある運転」「車間距離をとった運転」をするというふうでした。

導くことができました。皆様とのお話をでき課題をいただいて解決の方途を

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

社会福祉法人 希望の丘福祉
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援センター
福知山市宇大門900番地
TEL(0773)23-4072
FAX(0773)23-4073

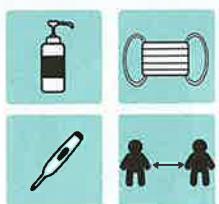
高齢者の交通安全を学ぶ交通教室が、市交通課・福知山警察署・自動車学校の講師を迎えて実施されました。惇明・昭和の単位クラブの代表33名が受講しました。

高齢者事故の要因である「認知・判断・操作」機能の低下を示したビデオを視聴した後、小島講師から高齢者は知力・体力・記憶力の変化を認識して安全な運転に心がけること、特に夜間の運転や夕暮れの運転は危険性が増すことなどの話を聞きました。認知機能検査を受けたり、免許証の自主返納を考えたりし

市老連コロナ緊急相談室から マスク・手洗い・ 検温の徹底 室内での換気に 注意しましょう

知力・体力・記憶力を認識 安全な運転に心がける

シルバー・ドライビングスクールで学ぶ



コロナ感染予防につきまして会員・単位クラブから多くの申し込みをいたしました。「感染予防品」実績は次の通りです。
また、自治会や近隣・非加盟店からも応募をいたしました。

加盟店からも応募をいたしました。

	令和2年度	令和3年度
1. 非接触赤外線温度計	40 クラブ150個	
2. ハンドジェル500ml	13個	
3. クリアマウスシールド	1個	

1月15日に相談室がスタートしてから1ヶ月、	その間253件の問い合わせを受け直談判・写真持参・現地直行・調査・電話等々
2. 非接触赤外線温度計	75個
※貸し出しもします	25個
(松本室長)	

私たち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

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ぬこと、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。
葬部での家族葬はいかるがホール 福知山での家族葬は天寿庵
お祭様相談窓口 **0120-15-5969**

膝 腰 肩 の
お悩み改善なら
ひかり整体院
ご予約は 福知山市土師741-1
TEL/FAX 0773-21-6889

社会福祉法人 希望の丘福祉
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援センター
福知山市宇大門900番地
TEL(0773)23-4072
FAX(0773)23-4073

特別養護老人ホーム
豊の郷

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康からだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は_____ができる

三和支部

ゲートボール大会開く

健康づくりと仲間づくり 最高齢95歳もプレー全開

1番第一ゲート通過…

コロナ解除でシニア世代

は少しでも体力保持の日

常化へ。市老連後援で

三和支部第16回ゲート

ボール大会が三和荘で開

催(70名)。来賓に支所

長・公民館長・警察(三

和駐在)を迎える時二十

分スタート。十チームが

三コートで珍プレー好ブ

レーの熱戦が繰り広

げられた。

参加者も三和の本

部・夜久野、また、

一般の参加もあり、

ともに優勝杯をを目指す。ここぞ勝負には練習成果を發揮。最

高齢は95歳の西村政一(大身)さんで年

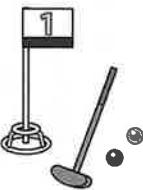


夜久野チームも参戦

1	2	3	4	5
6	7	8	9	0
1	6	3	0	7
8	5	4	2	

接戦を制した

田中さん勝利



10月20日(水)三和荘

運動広場で会員85名が参

加しグラウンド・ゴルフ

大会を実施しました。コ

ロナ禍であまり練習があ

まりできなかつたようで

すが、みなさん久しぶり

のグラウンド・ゴルフな

のではりきつて参加して

くださいました。ホール

インワンが出たときは、

みなさんが手をたたいて

賞賛し合つたり、コース

によってボールの転がり

具合を教え合つたりして

三和の関係で本部と

の地区開催になつたが、

皆さん喜んで帰られる。

一位・荒原中二位・

芦渕栄寿会三位・夜久

野Aがんばつたで賞・

千束。世話役の皆さんご

三和グラウンド・ゴルフ大会

会員同士の親睦と交流を

深めたいとができました。

優勝 田中 栄

準優勝 安谷 清

第3位 長澤与志郎

第4位 西山 和子

第5位 田中 美子

ホールインワン賞 谷口 笑子

藤田ミノリ

山口昌彦

田中千里

横田健嗣

細見千恵

成田幸恵

藤田ミノリ

横田健嗣

田中千里

山崎昌子

岡村達夫

橋本綾野

藤田雅之

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高野山真言宗

鎌鞍山 清園寺

福知山市大江町河守 813

TEL 0773-56-0065
FAX 0773-56-1933

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺 30

TEL 0773-22-3093

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 FAX 57-0655
E-mail: echigo@gai.eonet.ne.jp

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 ニチヨミまで Tel 078-351-3389
お気軽にお問合せ下さい

宝の道七福神靈場
第8番札所(布袋尊)

曹洞宗 常光寺

福知山市大江町天田内 539

TEL & FAX
0773-56-0540

前田宝蔵山靈園 永代供養墓

曹洞宗 瑞龍山 東林寺

住職 尾垣 徹禪

福知山市字前田 1750-1
TEL 27-2376 FAX 27-2698



48名がワナゲを楽しむ

山田	宮田	西岡	尾崎	檜木	伊東	橋本	西村	橋本	憲二
富哉	貴一	安男	正弘	靖子	清治	琢子	滿		

11月11日（木）に三和
庄体育館で、今年から公式ワナゲ大会を開催しました。はじめに市老連のワナゲ普及員の塩見さんと足立さんから公式ワナ
ゲの基本的なルールについて説明をして頂いた後、参加者48名を6グループに分けてゲームをしました。初めての方も多くありましたが、ル
ルも簡単なので、チームで声をかけ合つたり得点を計算したりして楽しく競技ができました。

11月11日（木）に三和
庄体育館で、今年から公式ワナゲ大会を開催しました。はじめに市老連のワナゲ普及員の塩見さんと足立さんから公式ワナ
ゲの基本的なルールについて説明をして頂いた後、参加者48名を6グループに分けてゲームをしました。初めての方多くありましたが、ル
ルも簡単なので、チームで声をかけ合つたり得点を計算したりして楽しく競技ができました。

それぞれのチームの得点が多くつた人にチーム賞を準備しました。中でも山田富哉さんは210点という高得点を獲得され歓声があがりました。

チーム賞

橋本 憲二

11月25日（木）に地域の歯科医真鍋憲先生をお迎えして「歯とお口の健康について」のお話を聞きました。80歳になつても20本の歯を残そう運動のことやフレイル予防の三つの大切なこととして、きちんと食事をとつて運動をすること、口の健康に気をつけること、社会活動への参加が必要であるなど勉強しました。

11月25日（木）に地域の歯科医真鍋憲先生をお迎えして「歯とお口の健康について」のお話を聞きました。80歳になつても20本の歯を残そう運動のことやフレイル予防の三つの大切なこととして、きちんと食事をとつて運動をすること、口の健康に気をつけること、社会活動への参加が必要であるなど勉強しました。



歯とお口の健康について

普及員を迎える みんなで楽しく ルールをしっかり ワナゲ教室開く



11月25日（木）に地域の歯科医真鍋憲先生をお迎えして「歯とお口の健康について」のお話を聞きました。80歳になつても20本の歯を残そう運動のことやフレイル予防の三つの大切なこととして、きちんと食事をとつて運動をすること、口の健康に気をつけること、社会活動への参加が必要であるなど勉強しました。

はじめに、地域の歯科医真鍋憲先生をお迎えして「歯とお口の健康について」のお話を聞きました。80歳になつても20本の歯を残そう運動のことやフレイル予防の三つの大切なこととして、きちんと食事をとつて運動をすること、口の健康に気をつけること、社会活動への参加が必要であるなど勉強しました。

これから寒くなり暖房をつける口も多くなり口の中が乾燥して脱水症状となることもありますので、暖かい飲み物をとつて水分補給をすることが大切さも学習することができました。



高齢者大会

講演と筋力アップ体操で 健康寿命をのばそう

私たち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



浄土真宗本願寺派
薬王山 浄念寺

福知山市夜久野町直見2562
TEL/FAX (0773) 38-0433

七福神奉祠

永代供養墓

曹洞宗 久昌寺

福知山市字寺1番地

TEL 22-3522 FAX 22-9883

曹洞宗

圓覺寺

福知山市土師町1777

☎ 0773-27-4447



曹洞宗
丸尾山 圓應寺

住職 大山 義典

福知山市下篠尾496
TEL 0773-22-4788

曹洞宗
圓淨寺

住職 塩見 芳徳

福知山市堀1413番地
TEL/FAX (0773) 22-7324

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!



まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ

検索

夜久野支部

満を持して開催！

コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が9月末をもって解除さ

れ、私たちは満を持して支部の活動を開始しました。



○ ゴルフ交流会

10月4日、50名

の参加 最高齢者は89歳。本当に元気です。広いグ

ラウンドのあちらこちらから「ホーリングワン」の歓声があがっていました。

夜久野高原散策ウォーキング

10月14日、62名の参加。この事業は、昨年も

日帰り旅行が出来なかつたため実施して好評を得たものです。「農匠の里やくの」を出発して「府立緑化センター」まで足を伸ばし、茶堂（宝光院）経由で帰つてくるコース（約一・五キロメートル）を含めて、体力に合わせて3コースとしました。

公式ワナゲ大会 65名が参加

11月4日、65名

参加。6台で10名

から11名のグループに分け、3回投げ合計点で10位までを表彰。「だ

れでもできる」「考

える」公式ワナゲは健康維持に最適だと思います。



約 2.5kmのコース



健康維持に最適のワナゲ



満を持して開催 GGは楽しい！

私たちには福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています



浄土真宗本願寺派

教念寺

福知山市字野花208番地

TEL・FAX 0773-33-3460

曹洞宗

長川寺

住職 平澤 祥秀

福知山市三俣583

TEL(0773)35-0003 FAX35-0922

高野山真言宗

来迎院

住職 朝倉 泰寛

福知山市字池田71

電話(0773)35-0153

Fax (0773) 35-0163

7つの
ロコモ
チェック！

*ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躊躇したり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



私のエッセイ

私の健康法

南本町寿会 松田 幸也

第一の職場を退職した。続いているからだと思う年に、友人から福知山で「ターゲット・バードゴルフ」を始めたないと相談を受けたのが私とターゲット・バードゴルフの出会いです。当時京都府内では京都市・向日市・舞鶴市の三市ではじめていました。

私は始めるに当たり、長く続けるには夫婦で楽しみながらするのが一番だと思い、夫婦ではじめ現在で21年間続けています。はじめたときは「健康のため」という気持ち全くなくて、単にスポーツを楽しむために始めたのですが、75過ぎから新聞の計報欄に日がいくようになり、今私が健康新聞の計報欄に日がいくようになりました。それから過ごせているのはターゲット・バードゴルフを

ルフ」を始めないと相談を受けたのが私とターゲット・バードゴルフの出会いです。当時京都府内では京都市・向日市・舞鶴市の三市ではじめていました。

私はターゲット・バードゴルフを続けているおかげで、86歳の現在まで病気をせずに健康な生活をおくことができました。

福知山ターゲット・バードゴルフ協会は、会員数85名、最高齢は91歳。平均年齢は76歳で、夫婦で加入されています。

一度見てみたいと思われる方は、長田野の（市



い点があります。ターゲット・バードゴルフについて説明しますと、ルールはゴルフの規則を準用しています。コート全長は1~200メートルで4人一組でプレーし18ホールの打点で判定します。ゴルフと違うところは、各ホールの終わりに傘を逆にしたようにサトルを入れる点です。

私は高校時代水泳部に入部しておりました。もちろんプールではなく。練習は廊下でもっぱら柔軟体操、腕立て、腹筋運動で体を鍛えておりまし

てみてください。
この頃思うこと
昭和地区和幸会 松本 清孝

そのうち小学校のグループが借りられることになりました。月、火、木、水、金は福商と分けて練習に励みました。大学の先輩がコチとなり、当時流行し始めたインターネットで、①生活が規則正しくなり（一日の練習で約5キロメートルに歩く）ストレスの解消になる。②友人ができるといった良

いをしました。もう50年以上たちますが強烈に記憶しています。それから就職して数年後、先輩か

くありました。これにはしんどい思い出しました。もう50年以上たちますが強烈に記憶しています。それからも続ける」という意味がある

今現在はグラウンド・ゴルフに励んでおります。これからも続ける」という意味がある

生活コーナー

貸します 譲ります
活用ください

95号でパイプス・プリンター等の問い合わせを頂きました。輪投げの貸し出しも10件あり輪投げも2台追加します。今回家庭用の①チャイルドシート赤

(0歳~1歳用)

- ②卓上テーブル2脚
 - ③ウォーキングマシン
 - ④安全靴(黒)
- 等々あります。

希望の方は

事務局 0773-23-0186へ

☆特記活動報告

I. 「趣味の作品展」に出品 “作品内容の種類・新規参加者が豊富！”



写真：2点

芸(18点)・工芸(4点)・絵画(3点)・写真(4点)・俳句(4点)でした。

11月6～7日に開催された市老連主催の「趣味の作品展」に、大江支部も力作を出品されました。10クラブ中6クラブから、男子5名、女子8名の会員計13名が出品され、33点の作品がありました。また、作品の内容も年々多種類になり、手



女性用家庭着：11点

世代間交流ひらぐ
高校生と
コラボを楽しむ

世代間交流として大江高校へ14名が参加しました。①鬼鬼クイズ②鬼塗りかえ③鬼折り紙④おにぎりとんとん相撲⑤スマホQ&A等、高校生との交流は部活・通学手段・趣味に至るまで質問も多

芸(18点)・工芸(4点)・絵画(3点)・写真(4点)・俳句(4点)でした。

が浮かびます。

1時間30分間の交流であつたが、クイズや折り紙の共同作業と一緒にすると話題も若返ります。

やー教室・学び環境に恵まれた生徒さんに元気を頂き、励ました。

（スカイ推進員 杉之下與志彦）



がりました。

ホールインワン数は16個、1人で2回出した人が2人もありました。また、2人が特別賞(50mホールインワン賞)を獲得しました。ちなみに優勝打数は50打でした。天候にも恵まれ、秋のひと時を会員相互で楽しめました。



ホールイン目指し開会式の様子

コロナに明け暮れた一年でしたが、それでも間隙を縫つてどうお過ごしになつたのか・それをテーマとしました。創意工夫をされ活動に参加し体力づくりに励まれた皆様の生活を求めました。多くの寄稿頂いた皆様に御礼。新年も皆様のご意見や事業推進に的努力を絞り東奔西走をモットーに記事を載せていきます。

（矢野）

本誌の発行に際しましてご協賛いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。ご厚意に応ずるべく、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

II. 「第7回大江支部親睦グラウンド・ゴルフ大会」を開催！

編集後記

みんなの広場

『かしの木会・句会』

たんば霧赤信号も煙る朝
高齢の夢ふたつみつ初日記
うららかや記録更新万歩計

宮崎 勝雄
水車小屋

黄金の村のシンボル大銀杏
大往生母の黄泉路も紅葉して
とし江

とし江

手造のいもきんづばが出来ました
季節の香り矛らかな味
火照りあり秋日を迎えて
懺はためく今日村祭り
日向の匂い安眠さそう

平出 千里
足立 満子
操

『雀部・俳句同好会』

初雪や窓辺に赤の飾り付け

牧 孝年
万歩計

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

『雀部・俳句同好会』

黄金の村のシンボル大銀杏
大往生母の黄泉路も紅葉して
とし江

手造のいもきんづばが出来ました
季節の香り矛らかな味
火照りあり秋日を迎えて
懺はためく今日村祭り
日向の匂い安眠さそう

平出 千里
足立 満子
操

◆俳句 『上豊富俳句会』

籠鳴や春待ちたまふ佛達
史を語る朽ちし祠や藪つばき
と志子

宮前 淳一
桐村 博之
白波瀬裕二

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆猪崎俳句会

花吹雪うけつ知人と立ち話
秋の蝶唯ひらひらと風まかせ
咲代

書初の息継ぎ足して書き上げる
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

身の程の暮らし満ちたり冬ぬくし
老う母に歩幅合はせる四温晴
たつ子

新妻のマニユキア光る雪の朝
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆川柳 『川柳六人部同好会』お題「兆し」

解除され明るい兆しすこじ見え
雪の兆し雨戸ゆさぶる深夜二時
岡部 節

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

石山寺歴史踏み締め冬の景
木漏れ日や古木に絡む巨木藤
香代子

新妻のマニユキア光る雪の朝
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

姫髪の芙蓉に如くや雪化粧
鰯大根男一人の台所
道彦

新妻のマニユキア光る雪の朝
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

モノクロの空を掃くごと冬木立
腹満ちて邯鄲の夢炬爐守
徹郎

新妻のマニユキア光る雪の朝
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

老体を労はる湯船除夜の鐘
朝霧の橋を過ぐれば街の閑
山も野も静かになりし冬來たる
軽石の漁業に重し冬の港

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

秋日和暑さきびしく木犀の
香り漂わず夕日の沈む
刈り取りし後の孫生青々と
のびゆく力羨ましくも
足立 初子

新妻のマニユキア光る雪の朝
鳥が知る柿の渋さも熟れし実も
弘子 芙美子

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

◆短歌 『上豊富短歌・十月歌会』

我慢したコロナ終息兆し見え
傘を出る兆し無口な反抗期
吉良 郁江
大根 和枝
直

かほる
前田老人クラブ
千代子
みどり会
美津子
塩見
操

C・C・L活動に感謝とお礼

女性委員会・福祉友愛部が提案しています①C キャップ ②C カード ③L切手の収集について、多くの方々からお寄せ頂き有難うございます。親子で娘さんに託してお届け頂いたり、切手も個人で1000枚もあつたりして本当に恐縮致しております。持ち帰って頂いたキャップは倉庫に一杯となり第2倉庫で預かっています。

今年末で中間締め切りとして2月の末には報告できると思います。本当に有難うございました。心から感謝とお礼を申し上げます。女性委員会

事務局だより

謹賀新年、ご家族おそろいで新年を迎えたこととお慶び申し上げます。昨年はコロナとの戦いでした。179日間の巣ごもりの中でも文化・スポーツに心と体の健康づくりに励みました。事務局も旅の案内人として佐藤剛さんをお迎えし旅のプラン作りを拡大しました。コロナ相談・会員拡大・体力増進等々2021年はいろんな分野で実績を重ね新規加入もいただきました。

新年2022年も皆様の益々のご健勝を祈念し、健康づくりの輪を広げすべての分野で友情と支援のエールを送ります。狭い部屋ですが力になります。何なりとご相談ください。又お伺いします(松本)

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鳶 仮設工事 解体工事

鳶土永工業

福知山市前田1123番地の3

TEL.0773-48-9832



特製ラーメン
第一閣 比本京五酒家

うわわ
格ゲーフジヤ

・社員、パート(全店舗)募集中

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

建築リフォーム
専門店
cozy モデルハウス
公開中

広瀬産業

00120-27-6406

肩・腰・ヒザの痛み・ぜひご相談ください

しおみ鍼灸整骨院

受付時間 月 火 水 木 金 土

午前 8:30~12:30 ○○○○○○

午後 3:00~ 7:30 ○○／○○○

《休診日》日曜・祝日

福知山市宇前田東カヤノ1878-49

TEL.0773-27-0515

お売り下さい!
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

福知山市和久市町309

Tel.0773-24-9900

スカイ大学介護サポート講座を受講して

楽しい時間を共に

自由クラブ(北本町) 桐村 久美子



歯の健康についての話

コロナ禍で自宅にいる時間が長い近年友達に、市老連の健康に関する講義があると聞き出席しました。

日常生活で気軽に実行できることを指導して頂き、改めて日々の生活の中で取り入れることが多くあることに気づかされました。自粛の中、栄養面・運動・認知症予防などこんなに家の中でできることがあるんだと思いました。しっかりコロナ予防対策をして出かけるのは幸せです。

今回もいろいろな人と知り合い、学び、語り、笑い、楽しい時間を頂きました。時間を有効にいつも前向きに、何歳になっても勉強、行動する、そしてまわりの人と助け合つて過ごせたらと感じました。これからどんな社会になるか先が見えない現状ですが、ネガティブになることなくポジティブに年を重ねて生きたいと強く感じました。

スカイ事務局様をはじめこのような企画を立ててくださいました方々に感謝しております。ありがとうございました。

“さあ 家の中でくすぶつてしないで、どんどん学び行動しましょう!!”

医療法人 静寿会 理事長 渡邊 久

〒620-0913
福知山市宇牧1616番地1
TEL 0773-33-2260
FAX 0773-33-2828

渡辺病院

院長 渡邊 久

内科・消化器内科・小児科

〒620-0913
福知山市宇牧490番地
TEL 0773-33-3810
FAX 0773-33-4480

訪問看護ステーション すまいる

院長 渡邊 久

内科・消化器内科・小児科

〒620-0913
福知山市宇牧490番地
TEL 0773-33-0303
FAX 0773-33-0202

URL <http://www.seikai-watanabehp.jp>



営業時間: AM10:00~PM7:00
定休日: 毎週火曜日(但し12月31日~1月3日は休み)

福知山市荒河東町155
TEL:0773-24-1152
<http://hibou0624.com>