



第57号(増刊号)

宮津市老人クラブ連合会
発行人 橋本俊次

事務局
宮津市地域ささえあいセンター
電話 (0772) 22-2090

あけましておめでとうございます 

伝統の「蛇網祭り」を継続

今福福寿会では、毎年1月19日に奇祭として全国的にも有名な「蛇網祭り」を実施しています。戦後一度は途絶えていたものを昭和55年頃に老人会が祭りを復活しました。以来今日まで、伝統の祭りを地元の宮津小学校の児童も参加して継承しています。令和3年度は大人だけで感染防止に気を付けたながら祭りを継続することが出来ました。今年もコロナ禍前のように、子供たちと一緒に蛇網を担げることを願っています。



令和3年度の様子



コロナ禍前に子供たちと



須津長寿会、こんな活動もしています!

令和3年11月2日 秋晴の午後、須津長寿会会員と吉津小学校1〜3年生児童は、一緒になって花いっぱい運動(チューリップの植付)をしました。長寿会で用意したのは土、肥料、球根、すくも児童の名前が付いたプランターに5個の球根を児童が植付し、保温用にすくもを被せてから水を撒き一列に並べました。

チューリップの花言葉は、吉津小学校のスローガンの一つと同じ「思いやり」。来年4月の入学式には新入生を迎えるフラワールードとなるそうです。おしまいに3年生児童から長寿会の皆さんにお礼の言葉がありました。厳しい冬を乗り越えて立派に咲いてくれますように……。

新しい年を迎えて

(財)京都府老人クラブ連合会・宮津市老人クラブ連合会

会長 橋本 俊次



された五つの大会宣言を実行して行きます。

一、高齢者の社会参加を働きかけ、仲間づくりの輪を広げます。

一、健康づくり・フレイル(虚弱)

予防で元気高齢者を目指します

一、友愛活動を基盤に、行政や自治会、社会福祉協議会と連携した支え合い活動に努めます。

一、高齢者の「消費者被害」や「交通事故防止」に向けた取り組みを地域で実践します。

一、高齢者の尊厳が守られる諸制度・地域共生社会の実現を目指します。

以上、この大会宣言を目標に、種々のウイルスの早期終息を祈念して、新しい年の挨拶といたします。

しかし、かつて経験したことのないコロナウイルスの災禍のなかではありますが、新しい生活様式等々、創意工夫を取り入れた、第42回京都府老人クラブ大会で採択

「のぼそう!」健康寿命、担おう!健康づくりを」を目標に仲間や地域の高齢者と共に健康づくりに取り組んでいます



「挨拶」

社会福祉法人

宮津市社会福祉協議会

会長 小田 和夫



38年間、中学・高校の体育教師で定年退職後は、城南自治会会長を3年の後、城南ことぶき会会長と同時に東部の老人会長もさせていただいております。

どうしても体操系種目に力が入り、「ぶらぶら体操」「ホールインツー(一回で入れれば5点、2回目で入れれば2点)」をそれぞれ週一回、城南公民館で楽しんでいきます。

「ぶらぶら体操」は他地域からも要請があり、遠くは日置公民館へ出掛けて、月一回実施できています。自分で創り出した体操を通して多くの人々と交流できている喜びは何とも言えません。

「高齢になっても筋トレする。痛いことはしない。辛いことはちよつとだけする。」「誰でも出来る体操を誰でも出来ないくらいは

る。」「運動習慣は人生晩年を支える。」「一歩踏み出し皆でぶらぶら体操を楽しむ。」「遊ぶように体操する。」「煩わしいこともやり楽しいこともやり。」「ひとつ動けばひとつ軽くなる。」「等と体操しながら呼び掛けています。

昨年6月25日より、宮津市社会福祉協議会会長を拝命しております。

地域社会を取り巻く環境がいかに変わろうとも誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「まちづくり」を目指さなくてはなりません。「助け愛」は地域の生命線でもあります。

現状を嘆かず、お互い出来る事をして共に助け合い自分らしく暮らせる地域社会になつて行かなくてはなりません。

もとより微力ではありますが、自分の出来る事で貢献して行きたいと思っております。

ぶらぶら体操だけの会長で終わらないことが私の勝負所であると思っております。

「人生、百年時代」は共助の時代。持ちつ持たれつ時代です。

知事表彰授賞

のぼそ健康寿命、担おう地域づくりをメインテーマのもと、去る10月15日(金)ホテルルビノ京都堀川において、第42回京都府老人クラブ大会が開催されました。コロナ禍にもかかわらず予防対策を講じながら大勢の皆さんの参加の中、盛大に行われました。これからも活動目標である健康・友愛・奉仕と3大目標を目指し、また、少しでも近づく様、頑張つて参りたいと思います。



令和3年度
京都府知事表彰
育成功労者表彰
杉田喜美代

令和3年度
京都府老人クラブ
連合会会長表彰
育成功労者表彰

優良老人クラブ表彰
後藤 昌子
橋本 俊次
川崎 武
惣 寿 会

女性リーダー活動報告

市老連副会長・女性部副部長 藤原なみ江

総会 7月15日(木)

①研修会

- ・ 宮津警察署からの講話
- ・ 3B体操

演技の披露、参加者と一緒に実技

②総会

- ・ 令和2年度の事業報告及び令和3年度の事業計画
- ・ 各ブロック代表の選出

女性部の活動として、9月と12月にはブロックリーダーに集まっていたいただき、友愛訪問の物品仕分けと配布をお世話になりました。コロナで府老連事業の中止もあり、なかなか思うように事業ができていないのが現状です。

私たち女性リーダーは、会員の皆様が無気ない毎日を健やかに過ごせることを願い「お声がけ」をしていきたい！と思います。



府老連「若手委員会設立十周年のつどい」を開催



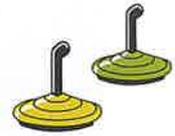
去る12月3日(金)ホテルルビノ京都堀川において、開催されました。第一部式典では、歴代の若手委員長に感謝状の授与式等が行われました。

第二部シンポジウムでは、『これからの魅力ある老人クラブ活動』若手委員会への期待と題して阪大北規句雄氏の基調報告があり、パネリストから老人クラブ活動は、元気で・明るく・楽しく・動くことや、情報伝達方法やリーダーのやる気など沢山の貴重なアドバイスをいただきました。

交流会は、橋本府老連会長の挨拶に始まり、斉藤若手委員会副会長が閉会挨拶をし、和やかに終わりました。



秋季グラウンドゴルフ大会 ユニカール・ワナゲ大会



「秋季グラウンドゴルフ大会」「ユニカール・ワナゲ大会」は、コロナ感染予防対策を講じ、皆さんのご協力をいただきながら無事に開催することが出来ました。

しかしながら、年を追うごとに参加者数が減少してきました。

高齢化が進み、単位クラブの会員数も減少傾向にあります。皆さんが健康で元気に市老連行事等に参加していただきたいと願っています。一人でも多くの方楽しんでいただけるようなスポーツや行事を今後も考えていきたいと思ひます。



南部グラウンドゴルフ大会



北部グラウンドゴルフ大会



丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会



北部ユニカール・ワナゲ大会



南部ユニカール・ワナゲ大会

●秋季(南部)グラウンド・ゴルフ大会
10月8日(金) 宮津市民グラウンド

順位	クラブ名	競技者	総打数
優勝	事業部	斉藤 正剛	48
準優勝	島崎仲よし会	石倉英美枝	53
第3位	島崎仲よし会	山村 優	54
第4位	由良松寿会	木村 卓雄	54
第5位	城南ことぶき会	吉田 武夫	55

●南部ブロック大会 10月25日(月) 宮津市民体育館
ユニカール (参加者30名) ワナゲ成績 (参加者33名)

順位	クラブ名	勝数
優勝	京街道仲よし会	3
準優勝	千歳会	2
第3位	島崎仲よし会	2

順位	クラブ名	競技者	総合得点
優勝	島崎仲よし会	山村みゆき	185
準優勝	波路町喜楽会	柴山八重子	133
第3位	由良松寿会	中西 洋一	120
第4位	波路町喜楽会	増田 順三	109
第5位	千歳会	小松 宗靖	103

●秋季(北部)グラウンド・ゴルフ大会
10月21日(木) 府中公園グラウンド

順位	クラブ名	競技者	総打数
優勝	橋立喜楽会	斉藤 正剛	50
準優勝	須津長寿会	濱野 光男	52
第3位	橋立喜楽会	荻野 利一	53
第4位	長江老人会	小藪 能子	53
第5位	橋立喜楽会	下野 聡	54

●北部ブロック大会 10月30日(土) 日置小学校体育館
ユニカール (参加者24名) ワナゲ成績 (参加者33名)

順位	クラブ名	勝数
優勝	須津長寿会B	2
準優勝	須津長寿会C	2
第3位	長江老人会	2

順位	クラブ名	競技者	総合得点
優勝	長江老人会	小藪志津恵	275
準優勝	中部喜楽会	木村 正純	149
第3位	須津長寿会	矢野 速巳	145
第4位	橋立喜楽会	廣野 文子	134
第5位	中部喜楽会	倉野 忻二	130



大切な高齢者の交流

大島さざ波の会

小嶋 滋

新型コロナウイルスへの感染リスクを考えるとさまざまな行事の実施を躊躇する現状です。

大島さざ波の会に於いては、花見を兼ねての総会、日帰り旅行、料理教室、忘年会を兼ねてのそば祭り、新年互礼会等行事の実施が難しい状況が続いております。それぞれの行事ではほぼ全員が参加し、話に花が咲き賑やかなひと時を過ごしております。会員相互それぞれが話すことで、認知症予防になったり、近況が確認できたりたいへん意義のあるものと思えます。現在の会員数は36名で、自治会組織に次ぐ大きな組織です。今後益々地域での高齢者の割合が高くなることから、さざ波の会の位置づけは大きくより重要だと思っています。

この機関紙『ちえの輪』が配布されるころには会員みんなが集まって、交流を深める行事ができるようになっていくことを願ってやみません。



中部喜楽会

会長 木村 正純

2年間の新型コロナウイルスの感染拡大により私たちの生活様式が大きく変わってきました。高齢者のリスクは高く、少しコロナ禍が落ち着いてきても出不精気味な生活から一気に変わることが困難になってきています。

中部喜楽会では宮津市や府中老人会の取り組みに参加を呼び掛けるのが精一杯の1年間でした。今年度の総会も開催できず皆さんとの顔合わせもできません。令和3年度が終わろうとしています。明るい材料として3回目のワクチン接種が始まろうとしています。次年度には何か一つでも新しい楽しい取り組を皆さんとワイワイしたいと思っています。



須津長寿会

会長 山川 満

2年にまたがるコロナの影響で2月の定期総会、8月の物故者慰霊祭、10月の亥の子の会と小旅行の中止を余儀なくされました。活動できたのは、須津彦神社境内の清掃延べ10回、京丹鉄道阿蘇



男の料理教室

の入江駅の清掃2回と吉津小児童とのチューリップ植え(花いっぱい運動)、グラウンドゴルフ大会でした。

7月には講師先生のレシピ「高齢者の為のカロリーと栄養バランスが取れた食事」をもとに宮津女性会の皆さんと一緒に「男の料理教室」。皆で作った料理を楽しく試食しました。

11月以降には吉津地域の文化祭に園芸部による大菊の出展、カラオケ練習会、囲碁の会などが実施できればよいと思っています。



清掃作業



早朝から走っている人と知人になった。会員ではなくても出来るからと、毎週水曜日にやっているグラウンドゴルフに誘った。ゆるい運動は好かんと彼は相手にしなかった。その後間もなくジョギング中に脳出血で帰らぬ人になった。休憩時の馬鹿話でリラクセスできたのにと残念だ。コロナで行事がいくつか中止を余儀なくされたが、冬季には廃校の体育館で福寿会と合同でユニカールやワナゲで交流している。女性の参加が少ないのがさみしい。



私達のクラブを紹介します。会員数は33名ですが男性は7名です。毎年行っていた日帰りバス旅行

も、コロナ禍の為行けず、今年度は休耕田を利用して、景観用のひまわりと黒枝豆とさつま芋を作りました。役員3人で耕して畝を作り、会員で植えてもらいました。8月には二千本のひまわりが東を向いて並んで咲きました。見てみるとうれしくなり、元気をもらいました。観に来られない人には花束を持って行きました。10月には大きく育った枝豆とさつま芋を収穫し、来られない会員には配りました。皆さんには喜んで頂きましたが、来年は役員の体調とも相談しながら、やっていきたいと思えます。

公園で総会と体操を計画しましたが、緊急事態宣言のため中止しました。

辻町サロンと協賛し週1回百歳体操をしています。(最近はおらぶら体操も)緊急事態宣言時は中止しましたが、月1回食事を作って食べています。体操を続けると効果もあり、コーヒーを飲みながらのお喋りは楽しいです。又健康に関する事について話を聞く事もあります。

まだする事があるでしょうが、クラブを通じて知り合いになり、道

で出会ったときお話ができる関係になれば良いと思っています。新たな入会をお待ちしています。



黒豆・さつま芋植え



2千本のひまわり



「それじゃあ始めます。一勢に球を打つ 青空の下 百寿会秋の大会がスタート。ホールにはいれば歓声があがる、コロナ禍による自粛で人との触れ合う機会の少なかった我々にとって 屋外でのさわやかな気分を味わえる事は何物にもまさるよるこびである。これからも月4回の練習には少しでも多くの人に楽しんでもらえるように、そして少しでも長く続けていけるよう願っています。



グラウンドゴルフ



ぶらぶら体操

会員数は現在48名でコロナ以前と変動はありません。
今年度もコロナ禍の影響のもとで総会をはじめ春季のグラウンドゴルフ大会、ワナゲ大会、春季親睦旅行の事業は中止を余儀なくされました。

コロナ禍の中での活動実態
滝馬金引会
会長 浪江 孝昭

新型コロナウイルス第4波、第5波の中、感染防止対策を期し年間計画通り、会員の絆を繋ぐ事業活動が出来ました。

**趣味多彩！
楽しんでます！**
城東菊寿会
会長 稲岡 章

10月になりコロナの感染が減少する傾向の中で、ようやく活動が再開となり宮津高校グラウンドで秋季親睦グラウンドゴルフ大会を、公民館で運動不足を補う目的でぶらぶら体操とワナゲ大会・ビンゴ大会を開催しましたが、秋季グルメ旅行は中止しました。
一方で会員の高齢化とコロナ禍による自粛生活の影響もあって参加者が年ごとに減少する傾向が現れています。後半には公民館前庭にチューリップの植栽、しめ縄作り、冬季親睦ワナゲ大会などを計画していますが、今後の課題として新会員の迎え入れをはじめ地域の実態と会員のニーズに合った事業活動を模索する必要と重要性を痛感することとなりました。



10月 作品展 作品数46点

平成26年7月、当時、中部地区自治会の老人クラブ会長7名と他2名の役員で発足したと聞いています。
今では、老人クラブが9自治会中4地区となり役員の担い手が無く、島崎グラウンドに近い島崎仲

中部健康づくり広場
島崎仲よし会
山村 優



11月 丹後半島周遊旅行 伊根・浦島神社



島崎グラウンド

よし会が運営をやらせて頂いて
ます。

活動内容ですが、島崎グラウン
ドで4月～11月の午前7時30分
から火・木・土の週3回ラジオ体操
(第一・第二) 転倒予防体操(きよ
しのズンドコ節) 認知症予防体操
(ドレミの歌)と体操後、週1回
グラウンドゴルフを行っています。

ここに来ていらっしゃる皆さんは、健康
年齢を少しでも伸ばし我が身の為
家族、地域の為に楽しんでいます。

中部以外にも西部・東部の参加
者も増え一回20人前後と、延べ月2
00人の方が参加しています。多
くの方の参加をお待ちしています。

全老連作成資料から抜粋

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

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。



栄養

しっかり噛んで、
しっかり食べる。



運動

毎日、適度な運動を
心がける。

体を動かして、心身共に、
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



社会参加

地域の人や仲間との
つながりを保つ。

今できる交流、つながりを
考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

介護の思い出

男性会員 匿名希望

この年になれば介護・介助を経験された方が多いと思います。少し前になりますが私の両親の介護・介助の様子を思い出したいと思います。

私たちが夫婦は共働きで、妻にとっては義父・義母でありながら大変な理解と協力をいただき、本当に献身的な世話をしてもらったと感謝しています。

父は、平成5年2月に朝食後、少し胸が痛むと言うので、日曜日でしたが電話連絡をし、与謝の海病院の救急で治療をしていただきました。時間がたっても何の説明もないので様子を聞くと集中治療室へ入ったとの事。家族に少しは説明をしてくれと、言いたかったです。

集中治療室での面会は、午後と夜間の限られた時間のみで、初めて面会に行ったとき、体のあちこちに管がついており、体を動かすことが出来ないような状態で、「ジッとしているように言ってください」と医師からも言われました。その時から父は、言葉が発せない状態だと感じました。

この日以降、面会へ行っても顔を見るだけで、会話をすることは一切なく、非常にむなしく寂しい思いでした。父は、3月下旬86才で亡くなりました。入院してから45日、介護・介助を施すことは殆どありませんでした。

母は、持病で片目に緑内障を患っており、父が亡くなった後、少し悪くなり、週に1度眼科に通いました。先生の紹介で京大病院において教授の診察を受け「手術をしても進行を遅らせることしかできない」とのことでしたが、それでも藁をもつかむ気持ちで手術していただきました。

家に帰ってからは、伝い歩きをするくらいで、この頃から介護が始まりました。平成8年当時だと思います。母の横で寝ることになり、夜中にトイレへ行くときは、布団から起こして、付き添います。また、少し痴ほう症が感じられ、昔の事を言ったり、同じことを何度も繰り返すので頭にきて、最初は否定的な口調で叱ったりしましたが「そうだなあ」というような言い方で話すのが良いと聞き、そんな接し方をすると、大変穏やかな表情になったことがあり、それ以降は接し方を変えました。

その後、母を布団から起こすことが私の腰のヘルニアを引き起こし、入院せざるを得なくなりました。母をどうするかと悩み、天橋園のショートステイにお世話になることになり、母を園に連れて行くとき、「大の男が母の面倒も見られないのか」と思い、涙が出、自分に情けなくなったことを覚えています。

他にも色々な経験をしていくうちに、介護についてどんなことでもできると確信を持てるようになりました。

また、鼻腔から経管栄養剤を摂取せざるを得なくなり、訪問介護ステーションの方にお世話になり、大変助かりました。しかし、朝食と夜食、土日、祝祭日は家族で鼻腔接続をしなければならないので、冬は朝5時（食事の1時間前）に起きて温める作業が必要でした。

その後、症状が進み、施設へ入らせていただき、平成14年に亡くなりました。約8年間3か所の老人ホーム、2つの病院でお世話になりました。

父と母の介護を経験した後、最初にも言いましたが二人三脚で特に妻の献身的な介護・介助にただ感謝したこと、父は静、母は動の対照的な介護、終末だったと振り返ったところです。



ぼくのむねの中に

小学1年生 浦島君



「おかあさん、おかあさん」

ぼくがいくらよんでもへんじをしてくれないのです。あのやさしいおかあさんは、もうぼくのそばにはいないのです。

きょねんの十二月八日に、かまぐらのはらひょういで、ながいひょうきでなくなったのです。いまぼくは、たのしみにしていたしょうがく一ねんせいになり、まいにちげんきにがっこうにかよっています。

あたらしいようふく、ぼうし、ランドセル、くつで、りっぱな一ねんせいをおかあさんにみせたいとおもいます。

ぼくはあかんぼうのとき、おとうさんをなくしたので、きょうだいもなく、おかあさんとふたりきりでした。

そのおかあさんまでが、ぼくだけひとりおいて、おとうさんのいるおはかへいってしまったのです。

いまは、おじさん、おばさんのうちにいます。まい日がっこうへいくまえに、おかあさんのいるぶつだんにむかって「いってまいります」をするので、おかあさんがすぐそばにいるようなきがします。

べんきょうをよくしておりこうになり、おとうさんおかあさんによろこんでもらえるようなよいこになります。

でも、がっこうでせんせいが、おとうさんおかあさんのおはなしをなさんと、ぼくはさびしくってたまりません。

でも、ぼくにもおかあさんはあります。いつもむねの中において、ぼくのことをみています。ぼくのだいすきなおかあちゃん、おとなりのミイぼうちゃんやヨッチちゃんのおかあさんより、一ばん一ばんよいおかあさんだとおもいます。おかあさん、ぼくはりっぱなひとになりますから、いつまでもいつまでも、ぼくのむねの中からどっこへもいかにみえていてください。

おかあさんはいつも
そばにいてみまもって
くれていますよ

H.K

この作文は百合が丘百寿
会の健康サロンで朗読して
もらいました。シニアの琴
線に触れました。

人知れず重ねた
行動と努力。
1日1歩前に。

A.I

私たちも老人クラブを 応援しています!



福祉用具レンタル・販売
住宅改修
お気軽にご相談下さい

(介護保険サービス提供エリア)
宮津市 / 与謝野町 / 伊根町 / 京丹後市

株式会社チロル **ひまわり**
介護事業部

☎ **0772-22-2895**



爪のお悩み
ないですか?

- ・小さな丸い爪
- ・2枚爪
- ・縦すじが目立つ
- ・デコボコした爪

爪になる方はぜひご相談ください。
1回4200円税込でお試しいただけます。

Nail ROOM
ARUNAIL (アルネイル)
宮津市京口町172
エディオンJOYたぎぐち2階
電話(0772-22-8110)またはLINE@892urdzo
にてお願いします。

ジェルネイル
5000円税込～



◆全国どちらの病院の
処方箋も受付致します◆

みやぶスマイル薬局
TEL (0772) 20-1230

みやぶスマイル薬局
柳井手店
TEL (0772) 20-1240



上宮津 簡易郵便局 丹鉄「喜多駅」下車
徒歩3分
TEL 0772-22-0972

宮津市公金・各種公共料金取扱
ゆうパック送れます (チルドを除く)

平日9:00～16:00 (土・日・祝日休み)

「独り暮らしが心配になってきたな…」
そんなお悩みの方はお問合せください。

ケアハウス青嵐荘
入居者募集

【ご利用できる方】
60歳以上の方で、自然がでない程度の
心身機能の低下があり、ひとりで生活する
ことに不安がある方が入居可能です。

担当: 池田 大香

☎ **0772-27-1733**



お世話になった 感謝の気持ちを
あの人へ お花ご込めて

一輪花からミニブーケ、花束、アレンジ花等、
お客様のご予算に応じておつくりいたします。
ぜひご相談ください。

宮津農園 **なかの** 宮津市京口133
TEL 0772-22-2639 FAX 0772-25-2580



未来へ繋ぐ新しい印刷……

株式会社 橋立印刷所

本社: 宮津市中野 ☎0772-27-0035(代)
FAX 0772-27-0666
E-mail hashipri@mxn.kansai.ne.jp



JANET 年金のお受け取りは

**JA京都宮津支店・
宮津府中支店で!**

宮津支店 22-1781 宮津府中支店 27-0026



フタバ調剤薬局

あなたのための
「かかりつけ薬局・薬剤師」
<http://www.tmro.jp/>

駅前	京街道
宮津市鶴賀2069-2	宮津市京街道211
TEL: 0772-22-5619	TEL: 0772-22-1112
FAX: 0772-22-5627	FAX: 0772-22-8887

よこまち 鍼灸整骨院

宮津シーサイドマートミッブル5階
TEL / 0772-22-0063
<http://yokomachi-seikotsu.com/>
各種健康保険取扱い

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝	※土曜日は AM10:00~ PM 2:00と なります
AM10:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	-	
PM2:00~PM7:00	○	○	-	○	○	※	-	

アルバイト募集!!
学生・主婦歓迎
時間帯は相談に応じます

ローソン宮津京街道店
京都府宮津市字京街道214
TEL. 0772-22-3680

ISO 14001
認証取得



駐車らくらく・夜8時まで営業
便利さをご利用下さい!!

フードショップ

じょうけ

宮津店 京都府宮津市字惣389 TEL 0772-22-1167
営業時間 / AM7:00~PM8:00

商品はたくさん準備しておりますが、品切れの際はご容赦下さい。



本年もよろしく お願いします！



俳句

静かなる 秋の夜長を 虫の合唱

小寺睦美会 森岡 時子

香を聞くやこぼれるほどの金の華

城東菊寿会 大槻八重子

一筆に秋も添へ 小包送る

須津長寿会 河嶋美代子

里の寺 三児授かり鯉昇る

須津長寿会 尾関 鉄幹

峽抜けて 須津峠ゆく 竹の春

須津長寿会 細井 太市

川柳

オリンピック観客なくて椅子が応援

小寺睦美会 森岡 時子

空家増え 少子高齢 過疎進む

長江老人会 尾上たみ枝

限界か つま先立ちや 竿さげる

城東菊寿会 大槻八重子

ふくれくる 山の濃淡 竹落葉

須津長寿会 糸井 紫芳

ナイターで 阪神負けて テレビ切る

須津長寿会 細井 太市

短歌

百歳で 目よし 耳よし 会話よし

身体健康ありがたきかな

小寺睦美会 森岡 時子

毛糸玉 編棒二本 それだけで

無心になれる 老の妙業

万町寿楽会 井崎 芳子

何一つ 将棋の事など 解らねど

藤井聡太に エールを送る

長江老人会 尾上たみ枝

痛む腰 こらえ水やり 秋早の

日暮し庭や ひととき癒す

城東菊寿会 大槻八重子

常盤木に混りて醸す紅葉の彩り深く

霜月はゆく

城東菊寿会 石倉 英世

ひと夏を 咲き極めたる 百日紅

残りし小葉の淡き紅葉

城東菊寿会 日野 宣子

ひらひらと舞う紅葉のグラウンドで

仲間と共に ボール追うなり

須津長寿会 上口 武志

四苦八苦 人の世の常 楽しみは

花鳥風月 四季の恵

須津長寿会 尾関 鉄幹

かりごもの 乱れはてたる

地の上に 光の音色 響かせ給ふ

須津長寿会 糸井 紫芳

天地の妙なる調べ偲びつつ

ささげまつらん 磐笛の音を

須津長寿会 大浦 勝関

雑感

福笑い

にこにこ笑い

にやにや笑い

くすくす笑い

ほくそ笑い

苦笑い

あざ笑い

よい笑いをしよう

小寺睦美会 森岡 時子

編集後記

猛威を振った第5波のコロナ感染騒動が、やっと下火になり、各種規制が緩和されたのも束の間、オミクロン株の感染が欧州で拡大、日本も外国人の訪日を停止するという措置を取りました。

ちえの輪第57号は増刊号として発刊しました。年1回の発刊では、情報の時間差ができてしまうので、差異を補う為です。また、各地区の活動報告など、掲載順位を従来とは逆に橋北地区からとし、全ページカラー刷りにしました。

今回投稿頂いた、介護に係るお話と、幼くして両親を亡くした、お子さんの作文を掲載しました。ぜひ感想をお寄せください。

今後皆様様に親しまれる「ちえの輪」を作成できるよう、頑張っております。我こそはと思われる方、ぜひ老人クラブに入会して頂き、一緒にちえの輪を編集しましょう。どなたでも、誰とでもお待ちしております。

令和4年度も皆様にとりまして、素晴らしい年であります事を祈念いたします。

編集委員

楠田 俊夫
濱田 義弘
柴谷 保生
岩田 進
藤原なみ江