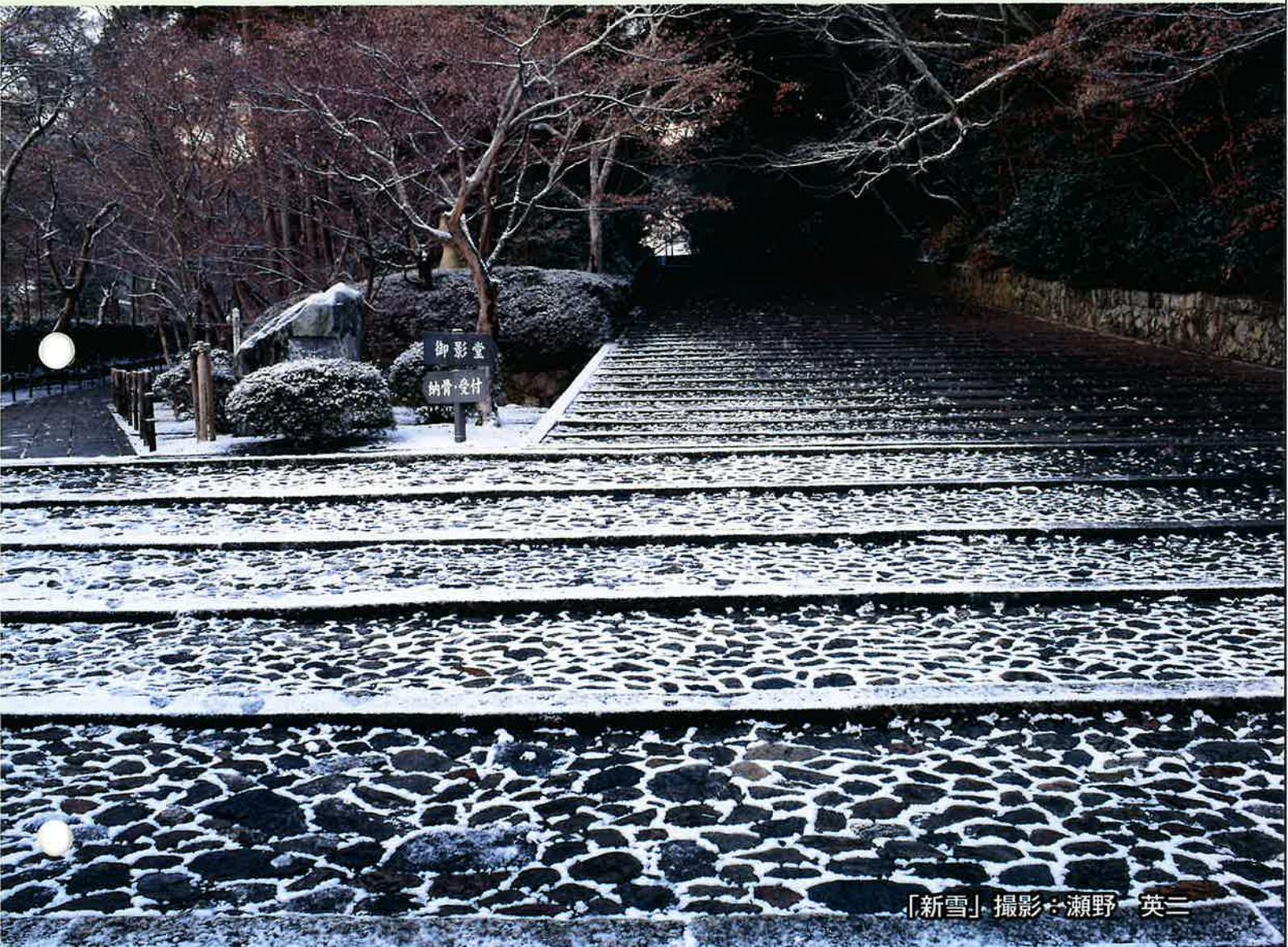


# やすらぎ

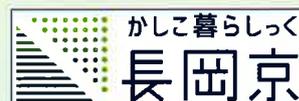
No.62  
2022.1.15



「新雪」撮影：瀬野 英三

## CONTENTS

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 002 会長あいさつ・市長あいさつ           | 012 単位クラブ活動紹介 ～北開田ふれあい会～     |
| 003 令和3年度 第42回京都府老人クラブ大会    | 単位クラブ活動紹介 ～城の里寿会～            |
| 004 令和3年度 秋期会長研修会           | 013 単位クラブ活動紹介 ～滝ノ町老人クラブときわ会～ |
| 005 2021年 第3期シニア大学 開校！      | 014 やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会一覧    |
| 秋の出火想定訓練／歳末助け合い募金運動         | 長岡京市でラジオ体操が出来るところ            |
| 006 組織活性部からのお知らせ            | 015 日帰り旅行・送迎プランのご紹介          |
| 007 部会だより～健康づくり部／女性部～       | 016                          |
| 008 部会だより～健康スポーツ部～ 歩こう会     | ご協賛広告をいただいた皆さま               |
| 009 会長杯公式ワナゲ大会／長中校区公式ワナゲ大会  | 018                          |
| 各種用具の無料貸し出しご案内              | 019 認知症について考えましょう(第1回)       |
| 010 部会だより～社会奉仕部～            | 020 交通安全だより・編集後記             |
| 011 みんなで仲間を増やす活動(1人/人)をしよう！ |                              |



# 新年のごあいさつ



やすらぎクラブ長岡京 会長  
いまほり まさつぐ  
今堀 正嗣

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

日頃から、本会の運営にご理解とご協力をいただいておりますことに厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大により、緊急事態宣言・まん延防止重点措置が繰り返し発出されてきました。最近では感染者が減少しておりますが、第6波が来るようなことも言われておりますので、まだまだ安堵できません。

当会におきましても、会員皆様の安全確保のため、会議や諸行事を中止・延期・縮小してまいりましたが、緊急事態宣言の解除後は感染防止に工夫をこらし、本会行事・同好会・ブロック行事・各单位クラブ行事が実施される状況になってまいりました。

令和4年度、新たに1クラブの加入が予定されており、現在継続中の会員増強運動をさらに進めてまいります。基本ルールを順守し、人と人との交流を図り、笑顔がある日常を期待します。

最後になりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の1日も早い収束と会員皆様のご健康を心からお祈りし、新年のごあいさつといたします。



長岡京市長  
なかこうじ けんご  
中小路 健吾

明けましておめでとうございます。

やすらぎクラブ長岡京の皆様におかれましては、今年1年が皆様にとって良い年となることを心よりお祈り申し上げます。また、市政の推進におきましても格別のご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

皆様には、昨年度に続き新型コロナウイルス感染症予防に十分留意された上で、地域での様々な福祉活動や健康づくりに取り組んでいただいております。今後も、皆様がいつまでも健康で安心して生活を続けることができるよう、引き続き感染症対策に取り組んでまいりますので、ご協力賜われますよう、よろしく申し上げます。

さて、本市におきましては、今年10月に市政50周年を迎えます。皆様が住みたい・住み続けたいまちを目指し着実に発展をしてきました。50周年は目的地ではなく、未来の通過点であると思っております。今後もやすらぎクラブ長岡京の皆様と新たな時代を目指し取り組んでいきたいと思っております。何卒お力添えをいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、やすらぎクラブ長岡京のますますのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年1年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

令和4年 元旦

# 第42回京都府老人クラブ大会

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



## 令和3年度 第42回 京都府老人クラブ大会

10月15日(木)、ホテルルビノ京都堀川2階みやこの間において第42回京都府老人クラブ大会が開催され、京都府下の個人・クラブへの表彰式と講演会が行なわれました。

第1部の式典は、黙とうの後、橋本府老連会長が主催者あいさつを行い「本日の栄えある受賞者の皆さまには、深く敬意を表したいと思えます。私たち老人クラブは高齢者が孤立しないよう皆で支え合い、励まし合うことが大変重要だと思います」と、述べました。

表彰式では、京都府知事表彰として育成功労者15名、優良老人クラブ4クラブが表彰されました。続く京都府老連会長表彰では育成功労者44名、優良老人クラブ7クラブ、会員増強運動「特別賞」に2クラブが表彰され、全老連会長表彰は活動賞に舞鶴市から1クラブが表彰されました。なお、長岡京市からは府老連会長表彰に今堀正嗣氏、森田剛史氏、濱上幸子氏が選ばれました。おめでとうございます。

次に、西脇京都府知事と菅谷府議会議長の来賓あいさつと来賓紹介があり、全老連の清家会長の祝電が読み上げられた後、福本府老連副会長の大会宣言と塩見府老連副会長閉会の言葉で、第1部の式典は終了しました。



門脇京都府知事



菅谷京都府議会議長

第2部は、お笑い理学療法士の日向亭葵氏による「エアリハで介護予防～認知症予防はMC I が分岐点

～」と題した講演会が行われました。落語で笑いを取りながら、小鼻の合間に認知症の一步手前であるMC I (軽度認知障害)について説明。また脳トレとして、皆で手足を使った軽運動も行いました。

最後は、森口府老連副会長による閉会の言葉をもって第42回京都府老人クラブ大会は盛況のうちに終了しました。



日向亭 葵氏



第42回京都府老人クラブ大会  
のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

### 長岡京市の受賞者一覧(敬称略)

#### ◆京都府老人クラブ連合会会長表彰 育成功労者表彰

- 今堀 正嗣 (やすらぎクラブ長岡京 会長)
- 森田 剛史 (同 社会奉仕部部長)
- 濱上 幸子 (同 健康づくり部副部長)



# 令和3年度 やすらぎクラブ長岡京 秋期会長研修会



11月9日(火)、令和3年度やすらぎクラブ長岡京秋期会長研修会が長岡京市立中央公民館で開催され、約50人が参集しました。

中田総務部部長の司会進行のもと、はじめに主催者を代表して今堀会長からあいさつがありました。次に研修会に先立ち、交通安全川柳の応募作品の中で、やすらぎクラブ長岡京から3名が入選されたことを受け、表彰式が行われました。受賞者の入選作品の読み上げがあり、乙訓交通安全協会とやすらぎクラブ長岡京から記念品が授与され、会場からは温かい拍手が送られました。なお、交通安全川柳入選作品は以下の通りです(敬称略)。

余裕こそ 事故を防止の 第一歩  
長楽会 高橋 淳夫

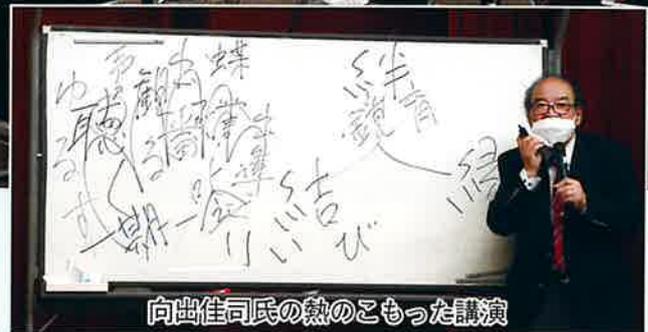
無灯火の オバケ自動車 ヌツと出る  
滝ノ町老人クラブときわ会 西村日出夫

しっかりと 手と眼で合図 <sup>サイン</sup> さあ渡ろう  
竹友会 村田 光彦



(写真左から) 村田氏、西村氏、高橋氏

休憩をはさんで行われた研修会では、常盤学園大学教授向出佳司氏を講師にお招きし、「生涯青春～今、求められる地域力」と題したご講演をいただきました。向出氏は、上記の大学で



向出佳司氏の熱のこもった講演

教鞭を執る傍ら、日本臨床心理士として文部科学省「いじめ」「不登校」カウンセラーや日本ユネスコ連盟大阪南ユネスコ協会会員など、社会福祉関係において幅広く活動されています。

まず、テーマである“生涯青春”について、48年間のカウンセリングから学んだ向出氏の体験談を交えて、いきいきサロン活動の重要性を語ってくれました。「人の出逢いの数だけ人間としての年輪が大きくなる！」と仲間同士で褒め合い、支え合い、いい関係を築くことが大切とのこと。そこで、自信がつき、自己肯定感が形成されるとのことです。そして、「やすらぎクラブ長岡京の活動や、いきいきサロン活動などを通して、地域社会に繋がりを持ち、人生のエネルギーを活性化し、認知症を防ぎましょう」と参加者に呼びかけました。

向出氏の参加者を惹きつける巧みな話術に会場からは笑いがおこり、秋期会長研修会は盛会に終了しました。



巧みな話術に参加者もついつい引き込まれていました

## 2021年 第3期 シニア大学 開校！

今年は、新型コロナウイルスの影響を避けて2年ぶりにシニア大学生を募集しました。



15名定員で10月から6カ月の期間とし、健康・運動・安全・教養等を目的としたプログラムを組み、順

調にスタートしました。

11月の講座「体験型交通教室」では、ドライビングシュミレーター、反射神経測定器、飲酒体験ゴーグル、夜間視認性テストなどを体験するとともに、反射材の作成など今までにない機材を使用した体験型講座で、受講生は楽しみながらも自分の行動特徴を認識された様子でした。



われわれの「交通事故の被害者にも、加害者にもならない」目的を強く意識させられた1日でした。

### シニア大学に初めて参加して

古市福寿会 寺見 久子



第3期シニア大学に初めて参加しました。説明会でどんな方と一緒に勉強させてもらえるのか、興味津々でした。自己紹介では70歳代が多く、80歳以上と高齢の私ですが、自分のため、地域の仲間として参加することにしました。第1回はフレイル予防の話。運動・栄養・社会参加・人との交流やつながりが多い人ほど健康が高いとのこと。

第2回は交通安全教室。横断歩道は手をあげて左右確認し、合図して渡る。暗室に入り反射材の話、加害者にも被害者にもならない、いきいき交通安全の話など、まだ2回の勉強会ですが、知らないことも多々あり良い勉強になりました。過去には2期実施されているとのことですが、もっと若い方々がこのような勉強を受けに参加して下さり、地元を受講内容を持ち帰り、ご指導して下されば、とてもうれしいなと思います。

私は高齢者ですが、これから6回まで続くこの講座に、欠席しないよう参加したいと思っています。

### 「こらさ」秋の出火想定訓練が 開催されました



11月18日(木)、「こらさ」山田館長指揮のもと、秋の出火想定訓練が開催されました。

この訓練は「こらさ」において出火を想定し、消火・避難の訓練を行ったもので、自動火災報知機作動で開始し、避難の呼びかけを行う館内放送、そして初期消火にあたる訓練を、やすらぎクラブ長岡京を代表して今回は岡本氏が参加、無事終了しました。(事務局)

### 令和3年度 歳末助け合い募金運動

やすらぎクラブ長岡京では、「令和3年度歳末助け合い募金」運動に協力し、12月2日(木)に社会福祉法人京都府共同募金会にお渡ししました。(事務局)



# 組織活性部からのお知らせ



部長 内藤 治代

令和3年度は、「友愛」でのアンケートをお願い致しました。各单位クラブより多くの回答をいただきました。心より感謝申し上げます。

今年度は、コロナ禍において会員相互の「ふれあいの機会」がつかれず、また「フレイル（虚弱）」が進行している状況の中で、「友愛」アンケートでのタイミングは大変良かったと思いますし、今後においても参考になったと考えます。このようなことを思いながら、いただいたアンケートをグラフにまとめました。

## 「単位クラブ友愛」についての全体グラフ表

友愛項目			全 体								
			10	20	30	40	50	60	70	80	90
① 交流サロン活動をしていますか？ (例)喫茶・女子会など、情報交流会や遠い場	はい	いいえ	28単位 56%				14単位 28%				未回答
② 声かけ・見守り・ 安否確認をしていますか？	はい	いいえ	28単位 56%				14単位 28%				未回答
③ 訪問活動をしていますか？ (例)話し相手・病状確認・情報提供・生活支援	はい	いいえ	18単位 36%		24単位 48%						未回答
④ 仲間づくり活動をしていますか？ (例)サークル・趣味・情報交換 新しい活動(サークル他)	はい	いいえ	32単位 64%				10単位 20%				未回答
⑤ 高齢者相互支援活動がありますか？ (例)見守り・日常支援(介護生活補助、家事、買い物)	はい	いいえ	15単位 30%		27単位 54%						未回答
⑥ 安心・安全のまちづくり活動をしていますか？ (例)パトロール・情報共有システム・見守り	はい	いいえ	18単位 36%		24単位 48%						未回答
⑦ 近隣クラブと連携・コラボをしていますか？ (例)共同開催・行事参加	はい	いいえ	8単位 16%	34単位 68%						未回答	
⑧ クラブ活動に参加して、笑いの機会を増やしていますか？ (例)新しい参加者がいましたか？	はい	いいえ	20単位 40%		22単位 44%						未回答
⑨ 単位クラブで スポーツ活動をしていますか？	はい	いいえ	26単位 52%				16単位 32%				未回答
⑩ 笑いのある集会をしていますか？	はい	いいえ	26単位 52%				16単位 32%				未回答

## ブロック会議で感じること

現在、“やすらぎクラブ長岡京”では50のクラブがあり、これを中学校区（長中校区・二中校区・三中校区・四中校区）別に区分し、それぞれ年4回のブロック会長会議、年2回のブロック長会議を設けて、お互いの活動報告や意見交換をしています。

毎回の事ですが、それぞれの活動報告や困っていること、その他を報告し、参考になることや良いことは持ち帰り、自分のクラブで実行されているようです。

ここ1年半くらいは新型コロナウイルスのため世界中が振り回され、計画は立てても制約のため順調に活動ができず、どのクラブも停滞状態のようです。

この機会に、老人クラブを“魅力あるクラブづくりのための一歩に”として考えてみませんか？豊かな老後を過ごすため、健康・生きがいづくりや、地域貢献活動に取り組んできましたが、地域社会の人間関係の希薄化が進行し、このままでは地域社会の活力の減退になるような気がします。

そこで、会員増強運動の中で未加入者の「女性会員」「若手会員」に声をかけ、力を借りて、元気な魅力ある楽しい老人クラブにしようではありませんか！

○老人クラブは、見守り・サロン・健康づくり・地域のたすけあいクラブ。

○クラブ活動を活かし、地域の関係機関・団体と協力しながら、できる範囲で地域の支援事業の担い手として参画していきましょう。

## 健康づくり部

部長 丸山 利恵子



10月11日(月)、コロナ禍で延期していた健康づくり推進員の会を開催しました。

内容はシニアヨガ（座ってできる椅子体操）の体験、フレイル予防についての講義でした。シニアヨガはマットではなく椅子で行われ、とてもなじみやすい動きでした。

フレイル予防で大切な点は、栄養・運動・社会参加とポイントがいくつもあり、また、講師によって伝え方は変わるので、健康づくり推進員が中心になって単位クラブで企画していただ

きたいと思います。

今回は体験と学びを主体に、情報交換は事前にいただいたアンケートを集計し、参考になればと単位クラブの状況を報告しました。

推進員新人の方の感想は、「老人クラブにためらいがあったが、ここに参加してシニアの頑張りが感じられた」と。

コロナ禍ですが、皆さん少しずつ動き出しています。今回の会が新たな活動のきっかけになり、一歩前進の糸口になれば幸いです。



## 女性部

部長 加藤 久子

令和3年度、相変わらずコロナ禍の最中でのスタートでした。それでも順応力を振り絞り、女性部としてできることを始めました。

まず、「平和フォーラム」には女性委員さんの力をお借りし、千羽鶴を届けさせていただきました。



7月には2週にわたり半日講習で「鶏型キルト鍋つかみ」を製作。とても可愛く、作り終えて「もうひとつ材料をいただけませんか？」といううれしい言葉もいただきました。

10月は2週にわたり「干支のちぎり絵色紙」作り、ほっこりするような寅さんが100枚余り。本格的な和紙使いのちぎり絵の色紙が出来

上がりました。皆さん、どこかご自分のお顔に似た寅さんにご満足の様でした。

11月、女性部クオリティ大会を開催しました。

まだコロナ感染を危惧しながら、万全の対策で無事終了する事ができました。優勝は友岡白寿会の山口早苗さんでした。「3年ぶりだから調子が出なかった」と残念がられる方もいらっしゃいましたが、私たちにとっては嬉しいご参加に感謝の1日でした。



続いて11月・12月にわたり手描き友禅染のランチバック作り。2年前のトートバックに続き大人気でした。講師の鈴木先生も「茶色地の友禅絵具は渋い柄目になるね」とお褒めいただいた人も。楽しい嬉しいひとときでした。

## 健康スポーツ部

部長 上田 俊一

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言の緩和情報を受け、延期されていたすべての行事が再開されました。

10～12月に実施された「やすらぎクラブ会長杯」の結果は下記のとおりになります。特筆すべきは、グラウンドゴルフ、クロリティー大会で女性の活躍が目立ったことです。12月開催の公式ワナゲには、12単位クラブから126名の参加がありました。

一方、9月に行った「歩こう会」は、海外からの客人の少ない大原の里を歩きました。三千院勝林寺では説話を拝聴しました。

11月のポールウォーキングは、紅葉が美しい長岡京の乙訓寺、長法寺、西山公園、長岡天満宮を散策しました。



会長杯グラウンドゴルフ大会



上位入賞おめでとうございます



会長杯クロリティー大会  
上位入賞おめでとうございます



会長杯  
ゲートボール大会



会長杯  
公式ワナゲ大会



ポールウォーキング

### 令和3年度 やすらぎクラブ長岡京・会長杯の結果

行事	開催日	開催場所	参加人数	優勝	準優勝	第3位
グラウンドゴルフ	10月6日(水)	長岡公園	107名	菅原 恭子	小栗 久枝	山川 賢治
クロリティー	10月22日(金)	こらさ	46名	小川加代子	大日美紀子	山口 早苗
ゲートボール	11月6日(土)	長岡公園	16名	ふれあい会	きりしま会	長寿会
公式ワナゲ	12月11日(土)	神足小学校体育館	126名	衣川 幸夫	五屋八寿子	岩坪 美香

### やすらぎクラブ長岡京 歩こう会



古市福寿会 竹原 朝子

やすらぎクラブ長岡京の歩こう会に参加して5年がたちました。1カ月に1回の歩きですが、行き先は京都や滋賀、奈良、大阪方面と幅広く、古墳、神社、歴史にゆかりのある場所、それにトレッキングも楽しかったです。

春は疏水の桜、哲学の道から南禅寺方面。菜の花と桜と観音さまを訪ねて近鉄沿い等々、夏



白毫寺にて集合写真

は護摩木を持って大文字山へ。しんどくて、しんどくて今でも心のアルバムに残っています。

秋はやっぱり嵐山。勝尾寺も最高でした。冬は亀岡の七福神めぐりの後、造り酒屋に立ち寄り、高槻古墳めぐりの後、酒蔵へ…。「リーダーはお酒が好きなのかなあ？」約40人ほどで小休憩、おしゃべりしながら持参のお弁当タイム。知らない仲間とも帰りには仲良くなっています。

このようなクラブに参加させていただき、本当にうれしく思っています。また次回の歩こう会も参加したいと思います。

## 会長杯公式ワナゲ大会は、過去最多の参加者を更新！



12月11日(土)、第5回会長杯公式ワナゲ大会が神足小学校体育館で開催されました。

参加者は126名と、やすらぎクラブ長岡京最多参加の大会になりました。当日は今堀会長のあいさつに始まり、中小路市長の始投式の後、各レーンに選手が並んでいよいよ試合開始。

序盤は静かな雰囲気でしたが、次第に広い体育館に熱気があふれ、思わず歓声もれる試合となり、選手ごとの得点を気にする人が他のレーンの様子をうかがうなど、日頃のコロナウィルスの影響を跳ね返す熱戦になりました。なお、大会結果は8ページを参照してください。



### 「長中校区公式ワナゲ大会」を終えて



令和3年11月3日(水・祝)、開田自治会館において開催しました。今回は5単位クラブ25名の参加で、ワナゲを通して交流を楽しみました。

コロナ禍でマスク着用など感染対策をしながらの競技でしたが、問題なく終えることができました。日頃の練習の成果を発揮できた人、今一歩だった人などいろいろですが、全員が一様に“簡単だけど手ごわい感”を抱いたのではないのでしょうか。

だからまた挑戦しよう、来年も多くの仲間と楽しい時間を共にできることを楽しみにしています。

### ■各種用具を無料貸し出したします



事務局では、各種スポーツ用具の無料貸し出しを行っています。ご希望の用具がありましたら、事務局までご連絡ください。

**やすらぎクラブ長岡京事務局**  
☎956-6166

クオリティー公認セット



ワナゲ公認セット

## 社会奉仕部

部長 森田 剛史

社会奉仕部では、以下のような取り組みを進めてまいりました。

コロナ禍の中、4月より7月まで3カ月6回にわたって行われた

「いきいき運転講座」が7月14日無事終了しました。

9月には「第2回ハンドサインウォーキング」を行う予定で打ち合わせ下見を行いました。緊急事態宣言発令中と天候にも恵まれず、残念ながら実施することが出来ませんでした。しかし、10月の市主催のハンドサインウォーキングには、24名が協賛参加して交通安全確認歩行の勉強をしました。

10月に入り、緊急事態宣言も解除されましたので、感染症予防には万全の体制で活動を開始いたしました。社会奉仕部のメイン事業のひとつ「赤い羽根共同募金」の街頭募金活動を10月にイズミヤ長岡店で行い、12月には「歳末助け合い募金」の街頭活動を西友長岡店で行い多くの皆様方々のご支援を頂きました。

11月には、いつもお世話になっている「こらさ」周辺の清掃を行い、ウエス作り作業をして特別養護老人ホームにお届けしました。

小泉川クリーンキャンペーンを小泉川流域のクラブの皆さま方約40名で柳谷橋から小泉橋までの両岸を綺麗に清掃していただきました。

迷惑駐輪防止対策のために阪急長岡天神駅西口前に設置する、北山杉の素材で作った美しい木製プランターも11月中旬に8個完成しました。

令和4年新春には、長岡京市立保育所の子どもたちと一緒に、かわいいお花を植える予定です。年の差交流を楽しみにパワーをいただきたいと思います。



**「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!**



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

# あなたが主役です！ お友達を誘ってください！ みんなで仲間を増やす活動(1人/人)をしよう！！

日本老年学的評価研究(JAGES)の研究によると**老人クラブの有効性**が明らかになる



## 人との交流が多いと健康にプラス

(交流が月1回未満と少ない人は1.3倍早く亡くなりやすい)

老人クラブは **人と会う機会が自然に増える**



## 運動は仲間とすると健康にプラス

(頻繁に運動してもグループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる)

老人クラブは **みんなでスポーツや体操を実施**



## サロンへの参加は健康にプラス

(サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い)

老人クラブは **集いと活動の場がある**



## 笑いのある生活が健康にプラス

(笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える)

老人クラブは **仲間と一緒に笑いがある**



## 地域組織への参加は健康にプラス

(地域組織参加率が高いと、認知症リスク(危険)者割合が減少)

老人クラブは **地域の高齢者組織**



## 地域で役割を担って長生きしよう

(地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい 死亡率12%減)

老人クラブは **役員・リーダーには長生きのご褒美が**

\* 詳細は全国老人クラブ連合会HP (<http://www.zenrouren.com/>) をご参照ください。

\* 入会は地域のクラブまで申し出て下さい。不明な場合は事務局へ(電話 956-6166)。

-----《キリトリ線》-----

### ★入会申込書

年 月 日

ふりがな	生年月日	年 月 日
氏 名		
住 所	〒 ー 長岡京市	
自 宅 電	携 帯 電	
入 会 日	年 月 日	年 会 費 円/年

北開田自治会を中心に、日頃から地域で取り組んでいる文化教養活動の成果の場として、「高めよう文化、広めよう地域の輪」をメインテーマに33年間開催している「北開田文化祭」に北開田ふれあい会も参加しており、おでん・焼きもちの調理販売を行っています。

自治会の方々はもちろんのこと、近隣の方にも大変人気があり、毎回販売から1時間あまりで完売しています。ただ、この2年間は新型コロナウイルスの影響で開催は見送られていますが、再開された折には自治会をはじめ各団体と



連携を図り活動をしていきます。

(北開田ふれあい会 会長 岡本 勉)



「城の里文化展」を開催しました!

秋晴れの11月3日(水・祝)、城の里公民館で恒例の「城の里文化展」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催に、自治会、子供会、老人クラブそれぞれが力作を出し、なかなか見ごたえのある展示会となりました。

城の里寿会としては、半年をかけて老人クラブカルタの作成に取り組み、各人が名句(迷句?)を出し合い、

【あ】あらいやだ さがしたメガネは デコの上から始まり、

【わ】我が町は 遙か古(いにしえ) 長岡京まで、【を】【ん】を除く44句を選び展示し、見学者から好評を得ました。200近い句から選句するのも楽しく、「次は絵付けだな」とみ

んなで相談していました。

子どもたちの作品も力作が多く、作品に番号を付けて投票した結果、

田中柚衣ちゃん(4年)、井上昊くん(5年)、小西新菜ちゃん(4年)の作品が表彰されました。

他にも絵画、写真、切り絵、書などが展示され、これらは名人級の作品ぞろいで、例年文化展に向けて作品づくりに励んでおられます。そしておたのしみ抽選会、1等を引当て大喜びの朝倉さん、はずれ参加賞でがっかりの子供たちと、大変盛り上がりまして終了しました。

(城の里寿会 山本 富弘)



昨年9月末でようやく緊急事態宣言が解除になり、当クラブも少しずつ動き出している状況です。今回は、そんな元気なときわ会の活動を報告いたします。

10月5日(火)

### 「千支のちぎり絵 寅」の製作

やすらぎクラブ長岡京(旧市老連)で、来年の干支「寅」の絵の部分を25個のパーツが和紙でできた「ちぎり絵セット」を分けていただき、22名が参加して実施。



事前に講習を受けた尾崎愛子さん(1丁目在住)と田辺ヒロ子さん(2丁目在住)を指導者に作業を開始。ハサミやのりを使い、指先で色づきの和紙の先端部分をちぎりながら、30センチ角の色紙に張り付けていき、ヒゲや虎柄の細かいところで苦戦しながらも無事完成。

尾崎さんは「久しぶりの顔、なにか懐かしい気持ち。みんなと一緒にワイワイ・ガヤガヤと楽しい! また、指導者の経験もうれしかった」と笑顔で話した。

10月12日(火)

### 「お茶会(抹茶でコロナ撃退?)」

「女性の会」でお茶会を体験された伊崎睦子さん、尾崎愛子さん(1丁目在住)と中田佐代



子さん、竹上万知子さん(2丁目在住)が、本日のご主人となり、20名のお客様をもてなす「お茶会」を開催。茶は宇治の伊藤久右衛門の抹茶、お茶菓子は秋の季節柄、菊の花を模した生菓子。お茶の器は個人所有と以前のお茶会で使用した器を用意。

お客さまが静かに着席され、赤い縁取りをした懐紙に生菓子と菓子切りが配膳され、作法は裏千家で茶筌で泡立てる方法。伊崎さんと尾

崎さんが心を落ち着かせながら、「お点前」を披露。茶を点てる姿はりりしさと美しさを醸し出し、真剣な表情に心が洗われるようでした。

「どうぞ、お茶菓子からお召しあがりください」「どうぞ、お茶をお召しあがりください」。皆さんは体験者を見よう見まねでいただきましたが、「抹茶が甘みを感じる!」「生菓子がまたきれいでおいしい!」との声。ぜひお正月に再度お願いとのコール。参加者の西村日出男さん(2丁目在住)が一句、

「菊菓子や茶に促され花開く」

10月19日(火)

### 「市高齢介護課講演とイス席でのヨガ体操」

長岡京市高齢介護課主幹・黒川奈緒美氏を迎え、「健康寿命を延ばす!」をテーマにした講演に22名が参加。フレイル予防のための健康状態、食習慣、口腔機能、認知機能、社会参加など15の質問で、「はい」と「いいえ」の2択で○印をつけた用紙を回収し、来年に同じ質問で、ときわ会の欠点箇所を把握し、指導したい。



参加者の安田健司さん(2丁目在住)が「確かに身体の異変を感じる。地域包括では介護申請を進めるが、交通が不便。どこに相談したらよいのか」と質問。黒川氏は「まさに高齢介護課の仕事です」と回答。

座ってできる椅子体操「チェアヨガ」を、シニアヨガインストラクター吉川理賀氏のご指導で、たっぷり1時間、頭のとっぺんから足のつま先・手指1本1本まで丁寧にほぐしてくれました。ヨガの基本は、まず椅子に浅く座り、手のひらを上に向けて膝に置き、目を閉じ瞑想をしながら息をゆっくり吐いていきます。このヨガは息を吐くほうを長くし、ひとつの工程ごとに手は膝に置き瞑想する。大した動きではないが、終わって見たら全身が温かく、疲れがとれた気がしました。

## ■ やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会 一覧

No.	サークル名	開催日	開催場所	代表者	電話番号
1	グラウンドゴルフ	毎週水・金曜日 午前中	長岡公園グラウンド	仲村 嘉彦	957-1053
2	ゲートボール	毎日 午前中のみ	長岡公園グラウンド	林 孝一	953-5525
3	クロリティー	毎月2回 原則月曜日	竹寿苑	森田 剛史	953-2108
4	公式ワナゲ	毎月1～2回	きりしま苑	古家 嘉昭	957-6494
5	ペタビンゴ	毎月1～2回 金曜日	きりしま苑	上野 昌和	954-4194
6	歩こう会	毎月1回	京阪神・滋賀・奈良	事務局	956-6166
7	太極拳サークル	毎月3回	産業文化会館・こらさ	藤本あさ子	951-7580
8	ポールウォーキング	奇数月	中央公民館前	馬淵 登	954-2524
9	あすなろ編物	毎月 第1・3木曜日	こらさ	松田 高江	954-9538
10	エーデルワイス フォークダンス	毎月2回 水曜日	産業文化会館	高橋 豊子	954-7136
11	切り絵サークル	毎月1回 水曜日	こらさ	堀井恵美子	952-3784
12	みずえ会 (水彩画)	毎月2回 月曜日	こらさ	栗林登志子	952-0925
13	椿クラブ (大正琴)	毎月 第1・3水曜日	こらさ・竹寿苑	伊藤 泰代	954-6821
14	手まりサークル	毎月2回 火曜日	こらさ	石原 正子	956-5168
15	パソコンクラブ	毎月 第2・4火曜日	こらさ	木下 稔	954-4498
16	はなすみれ歌の会	毎月2回 水曜日(変更あり)	産業文化会館	福井 悦子	954-6539
17	歌謡曲研究会	毎月 第2火曜日	竹寿苑	今藤 勝男	955-2628
18	長岡京音頭同好会	毎月 第1月曜日	馬場自治会館	丸山利恵子	953-4418

## ■ 長岡京でラジオ体操が出来るところ

資料提供：長岡京市総合生活支援センター

地区	場所	開催日	時間	参加資格	主催・連絡先	情報開示
馬場	馬場第1公園	8月の8日間	7:00～	どなたでも	馬場庭寿会	○
神足	神足公園	毎週火曜・木曜	9:00～	どなたでも	神足つくも会	○
東台	古墳公園	毎週月曜	8:00～	会員+α	自然芋会	○
一文橋	野添公園	月曜～土曜(祝日除く)	8:30～8:50	周辺住民	笑寿会 佐藤氏	○
西片泓	立命館東公園	毎週水曜・土曜	8:30～9:00	どなたでも	西片泓常磐会 金谷氏	○
久貝	恵解山古墳	毎週月曜・水曜・金曜	7:00～	どなたでも	久寿会	○
久貝	西光寺	毎週火曜・木曜	9:00～9:20	どなたでも	おテラ、ミライのカチ実行委員会	○
花山	花山公園	火曜～土曜	8:30～8:45	どなたでも	花山有志	○
下海印寺	西条公園	毎日	9:00～	どなたでも	長寿会	○

みなさんも健康維持のために、

サークル活動やラジオ体操に参加しましょう!



# 日帰り旅行・送迎プラン

京都・亀岡 湯の花温泉

里山の休日

## 京都・烟河

お問合せ先 ☎050-5370-4603  
〒621-0251 京都府亀岡市本梅町平松泥ヶ淵1-1  
担当 西田(080-6227-7909)

### 団体日帰り宴会プラン

20名様以上、3,900円以上の料理注文の方

- ①無料送迎サービス(1台)  
②カラオケ使用料(5,500円)  
⇒無料サービス  
③温泉入浴割引(1,000円→500円)

予約特典

### やすらぎクラブ長岡京会員様 平日限定宿泊特別プラン

～コロナ自粛疲れを京の奥座敷亀岡・湯の花温泉でリフレッシュ!～

★1泊2食付き(夕食時アルコール含むフリードリンク付き)  
石窯ジャパニーズブランチ カジュアルコース 漸(ぜん)

予約 やすらぎ会員とお申し出ください

**11,950円～** (入湯税・税込) (2022年3月末まで)



新型コロナウイルスワクチン接種者は

**1,500円/お1人様**  
キャッシュバック!

(例) 11,950円 - 1,500円 = 10,450円



2022. ～梅の香り漂う庭園、古都の粋を集めた優雅な会～

## 梅見の宴

【開催期間】

2022年/3月5日(土) ≫ 3月13日(日)

【プラン内容】

梅見御膳：お一人様 5,500円(税込)

(梅見御膳 / 抹茶・和菓子 / 庭園入場付き)

無料送迎バス [ご予約制]  
15名様～



お問合せ / 〒603-8451 京都市北区衣笠鏡石町 47 (営業担当) 中村 健治

TEL 075-491-5101



Surrounded by Seasonal Flowers  
オリエンタルリゾートならではの心地よさを

しょうざんの「宴会料理」を新しくポーシヨ  
ンスタイル「銘々盛り」にリニューアル致しました。  
2,400円(税込2,904)から4つのコースをご  
用意致しております。



「丹波篠山」  
新たんば荘にようこそ

皆様のお越しを従業員「同心上り」  
お待ちしております。

60歳以上の  
「ぼたん鍋&ぼたん御膳」  
ご宿泊 11,200円  
【一般料金と比べて最大2,110円もお得!】  
日帰り 6,300円  
期間:11月～3月  
追加メニュー 猪肉の湯炊き2420円  
プラス1,650円で特選ぼたん肉に変更できます。

年中ご利用できます! (年末年始を除く)  
60歳以上のお客さま限定ご宿泊プラン  
シニアプラン  
お手軽会席コース  
ご宿泊 8,300円  
日帰り 4,150円  
特選会席コース ご宿泊 9,900円 日帰り 5,500円  
百山会席コース ご宿泊 11,800円 日帰り 7,200円  
料金の内容は季節により変わります。  
オプション ●飲み放題 男性2,000円 女性1,750円  
●カラオケ2,300円 ●お薬箱2,200円 (15名様以上は無料サービス)

「特産品の宝庫」  
丹波篠山市へお越し下さい!  
丹波茶 山の芋 猪肉  
ひょうご産の肴 丹波ささやま  
新たんば荘  
☎079-552-3111  
〒669-2341 兵庫県丹波篠山市藤家451-4  
新たんば荘 特選  
団体様、大歓迎!

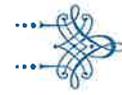
# 名鉄観光サービス株式会社 京都支店

〒600-8492 京都市下京区四条通新町東入月鉾町 62 TEL075-255-2211

旅行のご用命、よろしくお願い致します。 担当: 横田 直哉



# 協賛広告



私たちは、やすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています。

『やすらぎ』第62号にご協賛いただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。  
本誌はやすらぎクラブ長岡京として高齢社会の福祉充実へ対応できるようさらに  
努力してまいりますので末長きご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京



**学問の神様**  
**長岡天満宮**

長岡京市天神2丁目15-13  
TEL(075)951-1025  
FAX(075)951-2859

一般財団法人 **長岡記念財団**  
NAGAOKA HEALTHCARE CENTER 老人保健施設  
**長岡ヘルスケアセンター** **アゼリアガーデン**  
(長岡病院)

〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目18-1  
TEL:075-951-9201 FAX:075-954-1210

〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目114  
TEL:075-957-1112 FAX:075-957-0160

URL: <http://www.nagaoka.or.jp/>



一緒にうれしい  
**On Your Side**

みなさまのすぐとりに  
京都中央信用金庫がいます。

**京都中央信用金庫**

**長岡支店** **今里支店**

イズミヤ長岡店前 今里4丁目16番地1号  
☎(954)3121 ☎(955)5001  
☎(955)8196 ☎(955)5074

一般財団法人療道協会  
**西山病院**

**認知症疾患医療センター**

精神科・神経内科・心療内科・内科

長岡京市今里5-1-1  
TEL(075)955-2211  
URL: [www.nishiyama-hospital.or.jp](http://www.nishiyama-hospital.or.jp)



**日帰り白内障手術**  
硝子体・緑内障手術施設

**ほった眼科**

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

長岡京市開田1丁目121  
TEL(075)959-9009

**しまだ耳鼻咽喉科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	/	○	△
16:00~19:00	○	○	○	/	○	/

△土曜日9:00~13:00  
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

長岡京市友岡4丁目21-13  
ルピナス・ヴィータ 2F  
☎(075)956-3387

お薬手帳を持つ  
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでくれる薬を正確に伝えられます。



**かわかみ調剤薬局**

処方せん受付・保険調剤

- 営業時間  
月・火・水・金 AM9:00~PM7:30  
木 AM9:00~PM5:00  
土 AM9:00~PM2:00
- 定休日 日曜・祝日

在宅訪問によるお薬の服薬指導・管理対応

長岡京市今里西ノ口4-18  
TEL 958-3263 FAX 955-2343



**補聴器取扱専門店**  
補聴器無料体験ご相談ください。

**長岡京補聴器センター**

営業時間	月	火	水	木	金	土
8:30~17:00	○	○	/	○	○	○

定休日 水曜・日曜・祝日

長岡京市神足3-1-9 1F  
☎(075)754-7909

御協賛

# 協賛広告

私たちは、やすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています。

『やすらぎ』第62号にご協賛いただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。  
本誌はやすらぎクラブ長岡京として高齢社会の福祉充実へ対応できるようさらに  
努力してまいりますので未長きご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京

## なかじょう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
午後 2:00~6:00	●	●	●	／	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日  
往診も承っております  
長岡京市天神3-29-4  
TEL(075)959-3100  
<http://nakajo-shika.com>

## 緑茶がもたらす効果と効能



### 胃腸の働きを助ける

緑茶に含まれるタンニンが胃の働きを活発にし、腸の蠕動(ぜんどう)運動を盛んにします。



## 加藤歯科医院

■ 歯科・小児歯科 ■ 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:30~7:30	○	○	／	○	○	／

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
長岡京市長岡2-2-6(西友南側)  
☎(075)952-7676  
☎0120-0-7676-1

「明日も楽しく」を応援します!

特別養護老人ホーム・ショートステイ  
デイサービス・予防デイサービス  
配食サービス・居宅介護支援事業所

特別養護老人ホーム **天神の杜**  
☎(075)959-1230

特別養護老人ホーム **第二天神の杜**  
☎(075)959-1220

介護予防デイサービス **ぶらっと天神の杜**  
☎(075)959-1510

今までと変わらない、ご自分らしい暮らしを

### 24時間、365日安心の介護体制 全室個室

## オーチャード長岡京

介護付有料老人ホーム  
看護職員による  
24時間オンコール体制  
(西山天王山駅徒歩5分)  
調子2-10-21 TEL075-959-0081

社会福祉法人 乙の国福祉会

特別養護老人ホーム <b>旭が丘ホーム</b> 井ノ内朝日寺23 TEL(075)955-9000 居宅介護支援事業所 デイサービス <b>旭が丘倶楽部</b> 井ノ内朝日寺23 TEL(075)955-9001 長岡京市 北地域包括支援センター 井ノ内朝日寺23 TEL(075)955-9007	ケアハウス <b>旭が丘ホームアネックス</b> 井ノ内朝日寺27-2 TEL(075)955-9559 障害者支援施設 <b>晨光苑</b> 井ノ内朝日寺27-2 TEL(075)955-0055 特別養護老人ホーム <b>旭が丘ホーム紅葉苑</b> 長岡1-44-2 TEL(075)952-0111
--	---

社会福祉法人 和楽会

## 保育・高齢複合施設 友岡

特別養護老人ホーム ともおか  
デイサービスセンター 花菜  
きらら保育園  
長岡京市友岡1丁目2番3号  
TEL(075)959-0150

生活機能改善  
リハビリ型・入浴

☺ 笑顔ぶらす

デイサービス **笑顔ぶらす 長岡京店**  
長岡京市下海印寺西条32-2 TEL(075)323-7076

デイサービス **笑顔リハぶらす 長岡今里店**  
長岡京市今里彦林6-1 TEL(075)957-0088

**笑顔ぶらすリハビリ訪問看護ステーション**  
長岡京市勝竜寺二ノ坪15 TEL(075)323-7081

機能訓練に特化した**デイサービス**です。

マシンを使った運動や体操で、ご自宅での生活が続けられるようサポート致します。

**L.D. エルケアネット長岡京**  
デイサービスセンター

利用時間: 午前 9:00~12:15  
午後 14:00~17:15  
休業日: 土・日・年末年始  
長岡京市今里庄ノ淵34-3  
TEL(075)951-6112  
<https://care.ld-world.com>

〈老人クラブ広報紙・名簿・回覧板制作〉

高齡社会のパートナー 株式会社 博報社



大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL.06-6797-0212(代) FAX.06-6797-0479

# 協賛広告

私たちは、やすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています。

『やすらぎ』第62号にご協賛いただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。  
本誌はやすらぎクラブ長岡京として高齢社会の福祉充実へ対応できるようさらに  
努力してまいりますので末長きご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京



**帝産観光バス株式会社**  
— 京都支店 —



長岡京市神足堂ヶ園1-1  
☎(075)958-6410

ガス・お家のお困りごとならなんでも  
お気軽にご相談ください!



**野間ガスサービス株式会社**  
長岡京市城の里11-2  
フリーダイヤル **0120-47-0046**

☎ 電話受付時間 平日 午前9時～午後7時まで  
日曜・祝日 午前9時～午後5時まで

有限会社  
**長岡美装社**  
(廃棄物収集運搬業)

ご家庭の不用品、大型ごみ  
回収いたします。

**お見積り無料。**  
☎ **0120-08-7903**

相続・贈与・譲渡のことなら  
お任せください



**長尾税理士法人**  
税理士 長尾 雅彦  
税理士 長尾 美香  
長岡京市天神1丁目  
3-21-302号  
TEL(075)953-9282

総合建設業



**株式会社 藤井**  
TEL(075)956-7066 FAX956-5875  
http://www.kk-fujii.com

キッチン・バス・トイレのリフォーム  
水まわりのことならお任せください。



**株式会社 フジイテック**  
TEL(075)956-7069 FAX956-5875  
http://www.fujiitec.com  
長岡京市奥海印寺火ノ尾30番地



KAWAHITO  
総合建設業

株式会社 **K'sプランニング**  
長岡京市友岡1-14-18  
☎(075)951-7261



遺言公正証書  
相続手続のことなら

**行政書士  
三木常照事務所**  
1979年4月開設 永年の実績

長岡京市開田4-10-1(イズミヤ長岡店東入口前)  
TEL(075)951-2833(代)  
http://www.miki-office.com

6/8/7/7 あじさいウィーク開催  
上書院特別公開  
天皇陛下下賜品特別展示

霊水あじさい花手水  
毎月十七日はご縁日

眼病平癒祈願所

**柳谷観音**

長岡京市浄土谷 TEL(075)956-0017  
http://www.yanagidani.jp/

品質・技術・信用第一



疊・上敷  
製造販売

**長岡井筒屋疊店**  
長岡京市神足三丁目一の五  
☎(075)951-1461

相続  
**無料相談  
開催中!**

相続で  
お悩みの方へ



NPO法人京都くらし方研究会  
**相続の窓口**

向日市寺戸町七ノ坪141(阪急洛西口駅 徒歩7分)  
☎ **0120-187-674**  
受付時間: AM9:30~PM4:30 水曜日定休 完全予約制

京都有機質資源株式会社で  
食品廃棄物が生まれ変わる。



**エコの森京都**

エコフード21認証第3号  
食品リサイクル推進環境大臣賞受賞

産業廃棄物中間処理 一般廃棄物中間処理  
ORGANIC STATION

**京都有機質資源株式会社**  
KYOTO YUKISHITSUSHIGEN CO.,LTD.  
TEL953-6100 FAX953-6101  
http://economori.com/

家庭でできる!

**かんたんエコ**  
~エアコン~



エアコンの設定  
温度は外気温に  
近付けましょう

夏: 28℃、冬: 20℃を目安にしましょう。

# 認知症について考えましょう



資料提供：  
長岡京市役所 高齢介護課

## シリーズ① 認知症って？

年齢を重ねるとともに現れるもの忘れ。ひょっとして認知症？ と不安になることも。現在、65歳以上の4人に1人が認知症とも言われています。自分自身のこと、兄弟や友人など周囲の人、もしかしたら…と心配になっているかたもいらっしゃるかもしれません。そこで、まずは認知症について正しく理解していきたいと思います。

- 認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れる、動きが悪くなることにより、記憶や判断力が低下する状態をいいます。症状が進むと「生活のしづらさ」が出てきます。「老化によるもの忘れ」とは異なります。
- 現在、進行を遅らせる薬はありますが、認知症そのものを治す薬はまだありません。

### 老化？ それとも認知症？

- ・体験の一部を忘れる → 老化  
体験の全体を忘れる → 認知症
- ・ヒントがあれば思い出せる → 老化  
ヒントがあっても思い出せない → 認知症

### 代表的なものは4種類

#### ①アルツハイマー型認知症

もの忘れから始まることが多い  
年月・時刻・場所などの状況がわからない  
不安・うつ・妄想が出やすくなる

#### ②脳血管性認知症

脳梗塞・脳出血などが原因  
感情の起伏が激しい  
意欲や注意力が低下して複雑な  
作業ができなくなる

#### ③レビー小体型認知症

幻視、手足の震え・こわばり  
症状の変動が大きい

#### ④前頭側頭型認知症

がまんや思いやりなどの社会性を失う  
ルールを守らないなど周囲への配慮を  
欠いた行動をとる特徴がある

### 中核症状と周辺症状

#### 中核症状

- 記憶障害（新しいことが覚えられない）
- 実行機能障害（物事の段取りができない）
- 見当識障害（日付や場所がわからない）
- 理解・判断力・推理力の障害

環境・心理状態

#### 周辺症状

- うつ状態 ●意欲の低下
- 妄想 ●焦燥感 ●暴力

性格・素質

- 中核症状は治すことが困難ですが、周辺症状は周囲の正しい理解による適切な支援や対応で改善することがあります。

認知症の人が安心して、日々の暮らしが続けていけるように、  
どんなことに気をつけていけばいいのか、次号で考えていきたいと思ひます。

# 交通安全 だより

長岡京市役所  
交通政策課交通対策係  
☎ 955-9686

# 交通死亡事故 多発路線

## 交通死亡事故発生！

(令和3年10月)

午後10時ごろ、梅が丘1丁目の路上で、横断歩道を歩行していた市内の男性(73歳)が乗用車にはねられ、全身を強く打って亡くなりました。

長岡京市内では、平成20年以降、19件の交通死亡事故が発生し、そのうちの8件(約4割)は、文化センター通から丹波街道の路線で起こっています。また、8件中6件は道路横断中で、そのうちの5件は横断歩道ではないところからの横断でした。



### この区間は、歩行者横断禁止です！

この路線は、歩行者横断禁止です。横断するときは、必ず横断歩道から安全を確かめて横断しましょう。

### 夜の横断は、特に注意してください！

- ・ドライバーに見落とされないよう明るい服装をしましょう。
- ・ライトや反射材を活用しましょう。



## 交通安全川柳 優秀作品決定

主催：長岡京市・向日町警察署  
乙訓交通安全協会

各単位会長にご協力いただき、クラブ員の皆様から51作品もの交通安全川柳のご応募をいただきました。

その中から、厳正なる審査の結果、次の3作品を優秀作品に選ばせていただき、9月の秋の全国交通安全運動、10月の高齢者の交通事故防止強化期間に行いました交通安全啓発活動に活用させていただきました。たくさんのご応募、ありがとうございました。



**優**  
無灯火の  
オバケ自転車  
ヌツと出る  
滝ノ町老人クラブ  
ときわ会  
西村日出男

**優**  
余裕こそ  
事故を防止の  
第一歩  
長楽会  
高橋 淳夫

**優**  
しっかりと  
手と眼で合図  
サイン  
さあ渡ろう  
竹友会  
村田 光彦

## 編集後記

長引くコロナ禍がようやく落ち着き、昨秋から少しずつ平常に戻ってきつつあり、感染防止に配慮しながら、事業・交流が進められています。今年度、やり残した事業を進めながら、次年度の諸準備に取り組む時期となりました。健康は「個人の努力」だけでなく、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できます。知恵を出し合いながら、皆さんの外出機会や人との交流の場をつかって、楽しい仲間を増やしてください。

岩永 英光

やすらぎクラブ長岡京 事務局 〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山13-1 長岡京市立多世代交流ふれあいセンター内  
TEL/FAX 075-956-6166 E-mail: shiroren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

発行：やすらぎクラブ長岡京/会長：今堀 正嗣/編集：やすらぎクラブ長岡京 企画運営委員会  
編集協力：株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0481