

(1) —————

久御山町シニアクラブ連合会機関誌

第86号

年輪

恵達男 筆

令和4年1月発行

久御山町シニアクラブ連合会

発行人

会長 恵達男



中島年輪会 清水 清子

おめでとう まいす



久御山町
シニアクラブ
連合会長
恵 達男

明けましておめでとうござ
います。

「コロナ」が慣用句の様に
使われる三年目の新年を迎え
ました。

新たな生活様式が、すっ
かり日常の生活になつていま
す。

この様な状況下で、いくつ
かのシニア行事を開催致しま
したが、通常と比べて盛り上
がりに欠けたことは、現実と
して否めません。

しかしながら、安全対策を
講じてくれた事務局に安心を
貰いながら、私たち役員も心から
楽しくお手伝いが出来たこと
も事実です。

一人の役員が使つた「ラン
チに行きましょう。」のカ
ジアルなフレーズ。気に入
りました。この気軽な雰囲気
をベースに仲間作りに育み、
私たちを含む会員の皆さんに

「笑顔が一番の憩いの場」を
提供することを活動の礎と
し、年度末までもう一踏ん張
りし、来年度に繋がる活動を
したいと思います。



社会福祉法人
久御山町
社会福祉協議会
会長
岡西 義久

新年あけましておめでとう
ございます。

久御山町シニアクラブ連合
会の皆様におかれましては、お
健やかに新年をお迎えになつた
ことと、お慶び申し上げます。

さて、新型コロナウイルス
の感染拡大は未だ終息を見る
ことがなく、本会が推進する
地域福祉活動の核である住民
同士のつながりを阻害してい
る状況が続いています。

そのような中でも、久御山
町が「住民同士のつながりに
よつて、誰もが生涯にわたつて
安心して暮らせる活気に満ち
たまち」となることを目指して、
「集まらなくともつながれる」
をテーマの一つとして努めてま
いる所存でございますので、今
後とも、シニアクラブ連合会の
皆様をはじめ、地域住民の皆
様のご支援とご協力、そして協
働をお願い申し上げまして、新
年のご挨拶いたします。

あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

シニアクラブの皆様におかれましては、新年を健やかにお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

さて、久御山町は、昨年十一月に「歩くまち宣言」をいたしました。本町では、すべての人の健康と福祉を願い、「歩く」ということに着目いたしました。子どもたちからシニア世代まで、すべての人が歩くことを一つのテーマとして掲げ、歩くことで久御山町の歴史や産業、名勝に触れ、人ととの出会いや会話を楽しむなど、賑わいあふれるまちづくりを、全庁あげて進めていきたいと考えております。

WITなコロナ社会の中で、ですが、賑わいや活力が生まれ、健康で笑顔あふれる「まちづくり」を進めて参りますので、ようようお願い申し上げます。



新年あけましておめでとうございます。

皆様には新年を健やかにお迎えになられたことと、お慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年は活動の自粛等が続きました。今まで以上に自宅で過ごす時間が増えたことから、高齢者の皆様に、筋力の衰えや、認知症・うつ病の心配が高まっていると言われています。今後は、感染症対策を図りながらも、少しずつ外出し、人と話すなど生き生きとした生活を心がけ、元気にお過ごしいただきたいと思います。

町議会も皆様が笑顔で過ごしていただけるよう活動して参りますので、ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては新年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年4月より、山本前教育長の後を受け、「人と人がつながり、地域がつながる温かいまちをめざした生涯学習の推進」を目標に取組を進めさせていただいております。

まだ新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、皆様にご無理をお願いすることもございますが、形を変えながらも様々な生涯学習の取組を進めていきたいと考えております。今後とも「人とのつながり、郷土を愛する心をはぐくむ人・まちづくり」の実現に向け、皆様のより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



事業報告



日付	事業名	場 所	内 容
年中	寄贈用ぞうきんの作成	荒見苑 各自宅で作業等	小学校、あいあいホール、楽生苑への寄付として女性部で作成しております。ぞうきんなどがありましたら、ぜひ荒見苑まで!
4月 19日(月)	女性部総会と DVD 講義	荒見苑	新年度総会 次亜塩素酸噴霧器・パーテーション等設置で行うDVD 講義 内容:「地域支え合いにおける老人クラブへの期待について」 講師:厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課 地域包括ケア総合調整官 愛甲 健氏
4月 26日(月)	京都府老連 女性委員会総会	京都市	新年度総会
4月 28日(水)	京都府老連 若手委員会総会	京都市	新年度総会 書面開催
5月	認知症サポーター養成講座		緊急事態宣言発令のため延期
	フレイル予防教室		
	女性部:寄贈用小物づくり		
6月 9日(水)	子育て支援センターあいあいホールへ手作り雑巾と小物シールの寄贈	子育て支援センター あいあいホール	自肃中に作成した、薄めや厚めの雑巾と手作り小物シール等50 セットをあいあいホールさんへ寄贈しました。 宣言解除後に親子さん達にお渡しいただきました。
6月 10・11日	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(和歌山県)【中止】		
6・7月中	千羽鶴作成	女性部各自	久御山町平和祈念事業の協力 女性部各自宅での作業
7月 5日(月)	寄贈用小物づくりと フレイル予防教室	荒見苑	寄贈小物作成・ペットボトルキャップで作る鈴入りおもちゃ企画など
			ピアノ伴奏とわらべ歌に合わせて上半身運動 大型絵本のお話しに合わせて運動してみよう 講師:大矢 恭子氏 山口 直美氏
7月 6日(火)	町社協会長杯・連合会長杯 グラウンドゴルフ大会		延期
7月 14日(水)	医療講演会 フレイル予防教室	役場 5階	かんたん楽らく体操 自宅で椅子に座ってできる体操 講師:ノーザンライツコーポレーション 小嶋 拓平氏
7月 21日(水)	令和3年度京都府老連 市町村老連リーダー研修会	京都府立総合 社会福祉会館	講義「特殊詐欺の被害にあわないために」 講師 府警察本部 生活安全企画課 室長補佐 谷村 彰裕氏 講演「目指そう生涯現役～老人クラブへの期待～」 講師 mottoひょうご 事務局長 栗木 剛氏
			参加者:84名 団体:15チーム 団体優勝:松寿会 A 準優勝:たんぽぽシニアクラブ 3位:市田老人会 B 個人優勝:木村 忠次(市田老人会) 準優勝:國生 秋光(松寿会) 3位:田井 厚(田井喜楽会) 4位:中西 文夫(松寿会) 5位:寺西 栄(たんぽぽ)
8月 4日(水)	文化講演会 SDGs・地球環境について	ゆうホール	あなたの暮らしを喜びの時間に変える～循環型生活の楽しみ方 わかりやすい地球環境問題 ・参加者みんなで意見交換会 講師:明るく元気な作業療法士 石本 麻由香氏
8月 10日(火)	第 42 回輪投げ大会	役場 5階	参加者:64名 2部制で人数制限を行い開催:午前の部・午後の部 各レーンに消毒液設置・プレイ前の手指消毒の徹底を行い開催 優勝:藤本 和秀(島田) 準優勝:谷村 昌子(島田) 3位:尾野 あつ子(栄楽会) 4位:津田 俱子(ハイツ西宇治) 5位:松原 利信(林シニアクラブ)
8月 11日(水)	機関誌「年輪」発行		第 85 号 8月 1,500 部発行
8月 27日(金)	理事・女性部 認知症サポーター養成講座	役場 5階	緊急事態宣言発令のため延期
9月 29日(水)	山城ブロック女性リーダー研修会	木津川市	

(5) _____

日付	事業名	場所	内 容
9月上旬	自粛期間中のフレイル予防チラシ配布	全会員へ周知	伸ばして健康元気アップ！体操 各クラブ DVD 1枚配付 救急安心センターきょうと 救急の相談窓口について 5行日記で脳がよみがえる 自律神経のバランスを整える効果がある高齢者に必要な栄養 元気な体を保つためのエネルギーとたんぱく質
10月3日(日)	清掃奉仕活動	町内全域	久御山町内一斉清掃「クリーンキャンペーン」
10月6日(水)	第 43 回輪投げ大会	役場 5 階	参加者：66 名 2 部制で人数制限を行い開催：午前の部・午後の部各レーンに消毒液設置・プレイ前の手指消毒の徹底を行い開催 優勝：津田 俱子（ハイツ西宇治） 準優勝：中村 修三（敬友会） 3 位：藤本 和秀（島田） 4 位：原口 典子（久御山シ） 5 位：田口 千代子（老友会）
10月15日(金)	第 42 回 京都府老人クラブ大会	ホテルルビノ 京都堀川	メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」 主 催：財）京都府老人クラブ連合会 参加者：約 100 名 第 1 部 式典 授賞式 【京都府知事表彰】 優良老人クラブ 松寿会（松陽台） 【京都府老人クラブ連合会会長表彰】 優良老人クラブ 久御山シルバークラブ（久御山団地） 育成功労者 岡 孝昭（西武西林シニアクラブ） 育成功労者 中村 勝之（松寿会・松陽台） 第 2 部 講演会 エアリハで介護予防～認知症予防は MCI が分岐点～ 講師：お笑い理学療法士 日向亭 瑞氏（ひなたてい あおい）
10月22日(金)	認知症サポーター養成講座 理事・女性部会	役場 5 階	理事と女性部を対象に講座を開催 ～だいじょうぶ・みんなで支える・認知症～ どのように支え合い、地域の役割などを考え学びました。 講師：久御山町社会福祉協議会
10月25日(月)	医療講演会 フレイル予防教室	役場 5 階	コロナに負けない自宅でできる元氣体操！ 講師：ノーザンライツコーポレーション 小嶋 拓平氏
11月10日(火)	久御山町社会福祉協議会会长杯 久御山町シニアクラブ連合会会长杯 グラウンドゴルフ大会	中央公園 野球場	参加者：75 名 団体：11 チーム 団体優勝：松寿会 A 準優勝：市田老人会 C 3 位：松栄会 A 個人優勝：戸田 三郎（松栄会） 準優勝：國生 秋光（松寿会） 3 位：村山 昭輝（市田） 4 位：早川 政代（栄楽会） 5 位：矢根 英男（寿クラブ）
11月18日(木)	社会奉仕（環境美化）活動 子育て支援センター あいあいホール 花の苗植え	子育て支援 センター あいあいホール	花苗：約 250 個（シニア寄贈苗 50 個+あいあいホール苗 200 個） 参加者 6 名で、金魚草・シクラメン・ビオラ・パンジー・ラベンダーなどプランター約 40 個に、色鮮やかな花を植えお庭が華やかになり子どもたちが作業を眺めながら応援してくれました。 花の成長など感じ学びに繋がれば嬉しいです。
11月26日(金) 午前	医療講演会 フレイル予防 栄養教室& ビンゴゲーム	役場 5 階	栄養教室：免疫力アップの食べ物について 講師：久御山町 国保健課 ビンゴゲーム：事業で余った景品を活用しゲームを開催
11月26日(金) 午後	文化講演会「認知症予防」 かんたん大人のリトミック	ゆうホール	リトミック教室：タオルを利用しリズムに合わせて体を動かそう リトミック体操講師：木下 めぐみ氏 ピアノ伴奏：大矢 恒子氏
12月3日(金)	府老連若手委員会 設立 10 周年のつどい	ホテルルビノ 京都堀川	若手委員会設立 10 周年記念式 10 年の歩み報告 シンポジウム：これからの魅力ある老人クラブ活動 座長：大阪市立大学講師 大北 規句雄氏 パネリスト：京都市老連、兵庫県老連、京都府老連
12月7日(火)	山城ブロック 女性リーダー研修会	木津川市 アスピア やましろ	講演① 古代のロマン「椿井大塚山古墳」 木津川市文化財保護課 講演②「生涯青春」 常盤学園大学 元教授 向出 佳司氏
12月16日(木)	認知症サポーター養成講座	役場 5 階	認知症の知識や、地域の役割などを考え学びました。 講師：久御山町社会福祉協議会
12月22日(木)	研修・旅行事業 「世界の絶景」鑑賞会と ちょこっと・腹話術 & マジックショー	役場 5 階	腹話術とマジックショー 世界の絶景 DVD 第 1 巻 約 60 分 上映 コロナで行けないから海外旅行に行った気分になろう！

活動写真

パルスオキシメーターを全クラブへ！



地域を守るシニアクラブとして自治会や
子供会などでご活用ください！



血中の酸素を計測します



認知症サポーター養成講座 理事・女性部



フレイル予防教室



文化講演会
意見交換



輪投げ大会



グラウンドゴルフ大会



フレイル予防：栄養教室とbingoゲーム



女性部 一緒を探そう！
ペットボトルキャップで作成
寄贈用 おもちゃ作成中



あいあいホール玄関
お花いっぱいになりました！



あいあいホール 園芸ボランティア

読者のページ



母との思い出三

東一口老人会

長澤 静代

今号では父に新たな病気が見つかり、付き添う母と私、そして父の死など私の記憶のページから文字にしてみました。

平成五年五月中旬の頃から父はこれまで以上に高熱で苦しむ日が多くなり、床ずれの範囲も広がり被害妄想、幻覚、幻聴などの症状があらわれ、六月初旬新たな病気が見つかることを知られ、母と私は先生の説明を聞くことになりました。病気は肺ガンで余命は二ヶ月から三ヶ月ぐらいのことでした。

治療方法として先生がいろいろお話ししきださっている中、母は「この病院でしてもらえる治療をしてほしい。私の身が持たしまへん、よそこの病院へは行かさんといっておくれやす」。強い口調で先生に訴える母。私はこんなに苛立ちをぶつける母を見たことがありませんでした。

そして、「先生、この子もそう思ってますさかいに」と、私に振られ、先生は「お母さんの気持ちはよくよくわかりました。遠くに離れて住んでおられる娘さんや息子さんとも相

談して、また僕なんでも話してくださいね。」と優しく声をかけてやつてくださいました。

そして、同席してくださっていた看護師さんが、「お母さん、びっくりしたね。また何でも言つてね。」と、優しくお声替えてくださいたことで、母は落ち着きを取り戻してくれました。

夕食を済ませた母は、さっそく兄や妹に連絡し、母の思いを尊重することになりました。私から改めて先生に母の思いを尊重したい旨をお伝えしお願いしました。

父は四人部屋でお世話になつていましたが、皆さんに迷惑をおかけすることが多くなり個室に移りました。この日から私は時間が許す限り消灯まで父に付き添うことにして、母も私が勤務を終えるまで待つてくれていて、父の様子を伝えてくれましたが、私を気遣ってくれる母はすべて伝えてくれていた訳ではありませんでした。先生や看護師さんが教えてくださったことが多かつたと記憶しています。

た。

その後の父は呼びかけには答えてくれていましたが、うとうとしている時間が多くなり、八月十七日夕方、父は兄と大きな声で電話で話していました。それが私が聞いた最後の父の声でした。

そして八月十八日早朝、父は穏や

ますと、「家に帰りたかった。」とのこと。これまでに何度も外出や外泊を予定しましたが、熱が下がつていつの間に短く、床ずれの範囲が広くトイレのあのガーゼ交換など、母と私だけでは難しく外出や外泊は断念せざるを得ませんでした。

そういうしているうちに状態が悪化し、二十四時間点滴となつた父は思い通りにならないイライラを、テ

イツシュペーパーを撒き散らしたとき、ティッシュペーパーを箱ごと人に投げつけるなど過激な行動は少なくなつてはいきましたが続きました。お部屋に来てくださった看護師さんにティッシュペーパーを投げたとき、看護師さんはキャッチボールをするように父の相手をしてくださいました。父は「あんた上手やねえ。」とひとこと。看護師さんは「お父さんの笑顔見せてもらつてよかつたわ。」と、言つてくださいり、その日は朝までぐっすり休んだようでした。

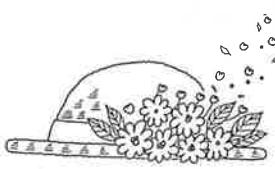
ある朝、朝食を摂るために車椅子に乗せてもらった父が、自力でエレベーターに乗り玄関に向かい通りがかつたタクシーを止めようしていたところを見つけてくださり、聞いてみ

かに息を引き取りました。

満七十七歳でした。

今号はこれで終わらせていただき
ます。

気候不順な折、皆様くれぐれもご
自愛くださいませ。
ありがとうございました。



原稿募集!

- 作文、俳句、写真など1人1編
- 300文字詰め原稿用紙4枚以内
1200文字まで

**題名、住所、氏名、クラブ名を
必ず明記ください。**

提出先:お問合せ
シニアクラブ事務局 荒見苑
TEL 0774-44-3405

生まれるからコロナが怖いから、荒見苑に行くのを止めてと娘に言われていました。そして久々に行けることになつたら事務員さんが「ご無沙汰しています。お元気でしたか」ゆうてくれて、いっぱい孫の赤ちゃんの自慢をして、その日はとつても嬉しかった。荒見苑でやつぱしええな思つて、安心できる場所やと思つて笑えておしゃべりてきて、マッサージ器の音や鳥のさえずりも聞ける。

たまに麻雀の音もあるし歌の練習や踊りの音楽で懐かしい若いときを思い出せる。みんな荒見苑で楽しんでるし老人の集う荒見苑を、もつともつとみんな来たらええのに。

もつともつとみんな荒見苑をどんなところか知つたらええのに。

じゅうたんも気持ちよくなつて、部

いつも行くどこ 荒見苑といきいきホー ル

T・Y

屋もきれいやしゆつたり出来るし、
いきいきホールもいい。

年よりは先生や事務員さんが代わ

ると行きにくくなるけど、いきいき

ホールも荒見苑も知つた人がいつも

いてくれてるよにしてくれている。

老人が安心して行けるし、またずつ

と行きたくなる。

みんな年行くしほけてくるし、で

きたらおんなんじ人がいてくれたらう

れしいなつて、みんな言つてる。横

でちよつとおかしいな人がいた

とき、ゆつくり何度も嫌な顔しんと

話しを聞いて、何度もおんなんじ事を

言つてはるのに、何度もふんふんつ

て事務員さんが聞いてて、私もぼけ

てきいたらちゃんと分かつて話してく

れるんかなつて見てて安心します。

だんだん呆けが出てくる、このだ

んだんじわじわを分かつてくれる人

がおらんと、元に戻つたとき恥ず

かしくて行かれへんなるちやうか

な。一気にぼけたら自分がぼけたこ

と分かつてないしえんやけど。だ

んだんじわじわくる老人の呆けを見

てくれて、だんだん手をさしのべて

くれて、だんだんを受け入れてくれ

る。老人のあつまる場所はほんまに

ありがたいです。だんだんぼけるわ

たしたちを、これからもどうぞどう

ぞよろしくたのみます。

娘の体験について

シニアクラブ会員

大阪に住んでいる50代娘家族の

感染記録で役に立つことがあるかも

しれないと思い、皆様にお話しした

いと思いました。

第五波の頃、義理の息子の職場で
感染者が確認され、その後義息子も

陽性であることが判明しました。三

日目まで症状は全く無く、自宅で自

粛していたようです。娘家族は家で

の感染対策も徹底して行い注意して

いたのですが、数日後に義理息子

がのどの痛みと味覚症状がでるよう

になり、その後、娘も微熱の症状が

出てしまいPCR検査を行うことと

なり心配が的中し陽性が判明しまし

た。

幸いにも孫達は大学の下宿先にいたので感染はしませんでした。

PCR検査から3日後に結果の連絡があつたのですが、結果が出るまでの行動の注意の指示はなく、自主的に外出を控え通販で食料などを購入し、万が一に備えたそうです。

判明一日目。微熱とやや倦怠感あり。一日目から五日目まで鼻つまり、首のリンパ節の痛み。味覚が薄れる症状が続きました。

六日目。食欲が低下し唇からだん
だんと氣息さが増し、鼻づまりがひ
どくなり、三十八度以上の熱が出る。

水分を取るのがやつと。解熱剤を飲
んでも熱が上がり、どんな姿勢でも
苦しく辛い。

体のだるさがひどく睡眠不足で体力
が大幅に低下。何故かトイレの回
数が増える一方で、体の痛みと息さ
がトイレへ行くのも大変だったよう
です。

七日目。異常な怠さで想像の十倍
はしんどく、熱も上がったままで、
酸素飽和度が九十八と安定値のため
軽症とみなされる。

「本当に具合が悪くなつたら救急
車を呼び、無理はしないでください
ね」と保健所の方に言われていたよ
うですが、今がホントに具合が悪い
のか？本当に具合が悪くなつたらつ
てどんな症状なのか、判断 자체が自
分ですることもできなくなり、今思
えれば電話の娘は、相当地慢をしてい
たように思います。

パルスオキシメーターが安心の数
値で、大丈夫の物差しになっていた
ようです。携帯を見たり持つことも
辛く感じたようです。

九日目。吐き気の症状が出る。脱
水が危険と判断。娘は救急車で病院
へ運ばれることになりました。受け

入れてくれる病院を探すことに時間
がかかつたと聞きました。

十日目。点滴が効いて朝目覚めた
時には、吐き気が軽くなつたことに
嬉しくて泣いたそうです。

少しずつ食欲が出たのですが、冷
たいものしか食することが出来ず、
お粥も冷蔵庫で冷やしていたよう
です。ゼリーやアイスを食べることで
体力を回復するのには限界があり、
体力がなくなり過ぎると、逆に眠れ
なくなるようです。睡眠薬に頼つて
いたようです。

娘は入院中に携帯で連絡が取れな
い期間、孤独を強く感じ、保健所と
の連絡も取れない時なども不安が倍
増したようです。

私は一人暮らしでもあり、もし高
齢の私が感染したら、相談する人が
そばに居ない分、携帯や電話が頼り
になりますが、それだけでは不安な
はずだと言つていました。充電器に
携帯をつなげる行動すらしんどいの
だそうです。

今は退院していますが、軽い後遺
症とともに生活をしています。味覚
が無く、のどの痛み、倦怠感と胃腸
が弱っている、眠気が出るなどがあ
り、病院の先生は、たぶん後遺症で
しょうと言葉を濁しています。

お考えは色々ですが娘の体験を伝

えることで第六波を心配し、マスク、
消毒、換気など続けることの大切さ
を感じ、感染させるかも、感染する
かもと「うかも。」を考え行動しな
くてはと思っています。ワクチン接

種を受けているから大丈夫も、個人
差があるようです。価値観が違い、
疑問を持たれる方もいると思います
が、ご了承いただけたらと思います。
早くコロナがおさまることを切に
願い、この辺で失礼いたします。

願い、この辺で失礼いたします。

私は昭和二十年二月生まれ。
その日は、めずらしく雪が三十cm
降り産婆さんが家へ来るのが大変だ
ったと、母に聞きました。

昭和二十年八月十五日は終戦で
す。

私の家の中では電球に布をかぶ
せ、空を見上げると飛行機が飛んで
おり、田舎の道にジープに乗つた進
駐軍が、チヨコレートをまいてきま
した。飛び出した私を母が抱きかか
え、家の中に入れました。

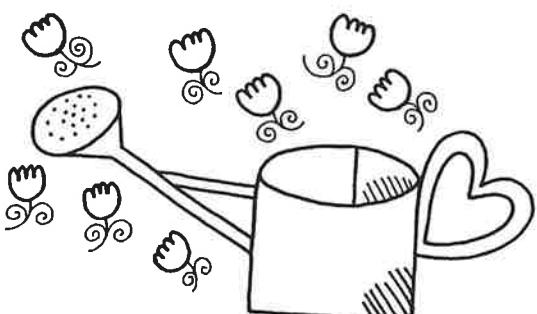
小学校に入ると全生徒が運動場へ
集まり、頭に白い粉の「シラミ」の
殺虫剤をかけられました。私の田舎
では給食や幼稚園ありませんでした。
た。だけど正月には朝早く神社へお
参り、母が作つたお餅、煮しめを兄弟
皆で食べます。とつてもおいしい
です。羽根つきやトランプ、麻揚げ
をしたり兄さんが門松を作り、みんな
で手伝えます。

夏は小学校の運動場に青年団の人
がみんなでやぐらを作ります。年を
取つたおじいさんたちが音頭を取つ
てみんなで踊ります。

私の人生

さくらクラブ

西森敦子



天気のいい夏の日には、布団を作り直します。庭にむしろをひき、綿を干し、傷んだ綿は打ち直し、私の來た呂の着物を夏布団にします。母と二人で綿を入れ、最後は布団を閉じます。母が私に布団の作り方を教えてくれました。

私の所では水車小屋が二か所あります。秋に取れた米の（玄米）を背負つて母と一緒に水車小屋へ精米するため、朝に持つて行きます。すると夕方には白米になつております。

私は父にあるお願ひをしました。すると大きいふちのついたテレビが家へ来ました。家族みんなで天皇陛下さんのパレードが見ることが出来、大変うれしかつたです。おばあちゃんは、力道山プロレスを楽しく見ておりました。

家族が多かつたので洗濯が毎日大変でした。そこで姉ちゃんが父に洗濯機を買ってほしいと頼みました。ついに洗濯機が届きましたが、洗濯物をしぼるのが大変でした。だけど洗濯が楽しく兄弟皆で竹干しをしました。ふと思い出すのが母が私に色々なことを教えてくれたこと。とても感謝します。

私の人生、苦しいこともいっぱいあるけれど、おおらかで楽しくできるような人間でいたい。

元気でいよう

匿名希望

歩いて運動して
誰かとお話ししよう
周りに迷惑かけないよう
明日何しようか考えよう

明日も元気で起きれるかな
朝起きて今日も元気
今日は十個やることがある
どれからしようかな

5個まで昼までにしよう
新聞を読んで広告を見て
広告で紙のゴミ箱を折る
最近は英語の言葉が多い
毎年何か当たり前の英語が
生まれているように思う
高齢者のユーチューバー
高齢者のプログラマー
テレビで高齢者なのに
こんなことできるって
みんなが凄いって言つてる
まねできない

でも
違和感がある
人生百年時代

八十年代でもまだまだ
若いのではないか
特別では無いのかも
あと二十年元気に
生きてピンピン

しゃんしゃんして
いいから
明日も今日も頑張ろう



STOP! コロナ感染拡大



私の旅日記 「旧中山道を歩く」七

長寿シニアクラブ

四戸 清

今回は「愛知川宿」から「番場宿」まで歩いた旅日記です。

冠木門風の愛知川宿ゲートを潜る。街灯は広重絵画の近江商人の様子を表現している。坂壙に見越しの松がある竹平楼が目に付く。

本陣跡（旧近江銀行で現在は愛知川ふれあい本陣）があり、泉交差点の公園に広重の「恵智川」の無賃橋の浮世絵が見られる。江戸口の愛知川宿ゲートを過ぎ普門寺の裏に、平将門首塚と言われる大きな円墳がある。

宇曽川に架かる将門伝説の歌詰め橋を渡ると豊郷に入る。千樹寺の



街道地図

前に「江州音頭発祥地」の石碑がある。

豊会館（又十屋敷）は北前船

の廻船で財を成した。近江商人藤野喜兵衛の屋敷跡で、明治時代缶詰工場として発展し、現在のあけ

ぼの印の缶詰に受け継がれた。街

道右の黒板塀は伊藤忠兵衛記念館で、伊藤忠・丸紅の創始者初代忠兵衛の生家で近江商人の当時の暮らしぶりに出会う。

八幡神社に「中山道 一里塚の郷石畠」の石碑がある。

洋風建築の旧豊郷小学校は、当時としては珍しい鉄筋コンクリートの校舎でヴォーリズ建築としても名を馳せ、「東洋一の小学校」と称された。階段手摺はイソップ童話「兎と亀」を表現してある。

四十九院交差点手

前で鈴虫が鳴く頃に咲く「ズズムシバナ」を見る事が出来る。

ケヤキと松の並木が続き「おいでやす彦根市へ」と書かれた石柱の上に麻を背負った女性等近江商人の像が立つていて。新安田橋の手前に



愛知川宿の街灯

法士一里塚跡がある。犬上川に掛かる「むちんばし」は天保三年、地元有志が通行無料の橋を掛けたことから「無賃橋」と呼ばれた。橋を渡り高宮宿に入る。

円照寺には大阪夏の陣の帰路、

家康が休憩した「家康腰かけの石」がある。寺の向いは小林本陣跡で表門が現存している。また、貞享

元年の冬、小林家は、新しい紙子羽織を芭蕉に贈り、その後、庭に塚を作り古い紙子を収めて「芭蕉の紙子塚」と名付けた。

寛永十五年の石造の多賀大社一の鳥居と常夜灯を見る。大北交差点に、木之本分身地蔵がある。近江鉄道踏切の左に慶應三年の多賀大社常夜燈が目に付く。

小野前茶屋跡は、「明治中期までお多賀さん詣りのお客で賑わう」と説明板に書かれている。鳥居本郵便局前に文政一〇年設置の道標は江戸時代の朝鮮人街道である。八分程歩くと右に脇本陣跡、本陣跡があり、向い側に雨合羽木綿屋がある。合羽はポルトガル語のC A P Aが語源と言われている。鳥居本から木曽の山中にかけ旅人にとつて合羽は必需品であった。街道突き当りに万治元年（一六五八）創業の赤玉神教丸は多くの人々に親しまれ胃腸薬として現在も健在です。国道と合流する手前に近江商人等の彦根市の「またおいでやす」の石柱がある。矢倉川を渡ると、右に中山道と北國街道追分道標がある。民家の間の細い道を通じ、木々に囲まれた山道や朽ちた丸太の橋を渡り峠道を進むと、「中山道隨一の名勝」で広重も描いている。摺針峠にあつた茶屋跡「望湖堂」に着く。江戸に向かう和宮様も立ち寄り、東から来た旅人は初めて琵琶湖の絶景を眺めて「す

芹川を渡り三〇分程で名神高速道路彦根ICと新幹線の高架を潜ると、街道の左に新幹線、右側に高速道路と、それぞれの道が集まり面白い。

小野前茶屋跡は、「明治中期までお多賀さん詣りのお客で賑わう」と説明板に書かれている。鳥居本郵便局前に文政一〇年設置の道標は江戸時代の朝鮮人街道である。八分程歩くと右に脇本陣跡、本陣跡があり、向い側に雨合羽木綿屋がある。合羽はポルトガル語のC A P Aが語源と言われている。鳥居本から木曽の山中にかけ旅人にとつて合羽は必需品であった。街道突き当りに万治元年（一六五八）創業の赤玉神教丸は多くの人々に親しまれ胃腸薬として現在も健在です。国道と合流する手前に近江商人等の彦根市の「またおいでやす」の石柱がある。矢倉川を渡ると、右に中山道と北國街道追分道標がある。民家の間の細い道を通じ、木々に囲まれた山道や朽ちた丸太の橋を渡り峠道を進むと、「中山道隨一の名勝」で広重も描いている。摺針峠にあつた茶屋跡「望湖堂」に着く。江戸に向かう和宮様も立ち寄り、東から来た旅人は初めて琵琶湖の絶景を眺めて「す



望湖堂から琵琶を望む

机に並べて 展示会

作品出展者募集！

**展示会開催：令和4年2月9日（水）9時～17時
会 場：役場5階**

シニアクラブ会員の作品を机に並べて展示させていただきます。作品の内容は自由です。

出展希望される方は、事務局荒見苑へご連絡下さい。 電話 0774-44-3405

- ① 出展準備日：2月 8 日（火）11 時～ 15 時
- ② 展示会開催：2月 9 日（水） 9 時～ 17 時
- ③ 作品片付け：2月 10 日（木） 9 時～ 14 時



①②③の日程で各自で作品の展示を行っていただきます。

展示場所は入り口から、申込み順に展示の机を 1 台ご利用いただきますのでご了承ください。なお、会場全体の準備は役員スタッフで行います。

お問合せ・申込先は事務局 荒見苑 Tel:0774-44-3405

令和3年分 申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税

宇治税務署

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
- 整理券は各会場で当日配付

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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標
持続可能な開発目標（SDGs）について

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

環境や資源、文化や生活を壊さずに、継続して暮らしやすい未来をつくるための目標で、2015年9月に国連サミットで採択されました。

久御山町シニアクラブ連合会でも、SDGsの認知度を高めよう！SDGsに取り組もう！と考えています。一人でも地球で起こっている問題を理解し、地球規模で考える、仲間と共にできる事から進めて行きます。

我々は、すでに 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」で 実践しています！この活動が国際的な活動にもつながっています。まずは知ることから始めてみましょう！

17の目標

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさも守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナーシップで目標を達成しよう

年輪クイズ！

クイズに答えて景品をもらおう！
正解者の中から抽選で5名の方にプレゼント！

1問目

NHK大河ドラマ出演がもっとも多い俳優さんは誰でしょう？

- ①西田敏行 ②北大路欣也 ③高橋英樹 ④三田佳子

2問目

NHK大河ドラマの主演で最年少の俳優さんは誰でしょう？

- ①岡田准一 ②上野樹里 ③井上真央 ④宮崎あおい

3問目

1967年（昭和42年）に日本初の動く歩道が誕生したのはどこでしょう？

- ①名古屋 ②大阪 ③神戸 ④東京

応募方法

クイズの答え、住所、氏名、機関誌のご意見ご感想を明記し官製はがきまたはFAXでご応募ください。当選者はプレゼントの発送をもって発表とさせていただきます。
応募締切：2月15日（火）必着

あて先

〒613-0036 久御山町田井新荒見11

「久御山町シニアクラブ連合会 クイズ係」

FAX：0774-44-7801（番号のお掛け間違いの無いようご注意ください）

コロナ禍でも「がん検診」・「人間ドック」を がん検診・人間ドックのお問い合わせは健診センターまで

- ・地域がん診療連携拠点病院・救急告示病院・地域医療支援病院
- ・災害拠点病院・京都府地域リハビリテーション支援センター



社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

近鉄「大久保駅」より無料送迎バスを運行しております



TEL.0774-48-5611(健診センター)

TEL.0774-48-5500(代表)

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八仁会

久御山 南病院

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科
呼吸器科 リハビリテーション科

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28
(久御山中学校近く)

電話 075-631-2261
FAX 075-631-2581

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後2時～4時	○		○	○		○
午後6時～8時	○	○	○	○	○	○

* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま
(小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤

ケアモール 1階
TEL 075-633-5621
FAX 075-633-5627

* 医療法人 八仁会「あおぞら」
訪問看護ステーション
所長 齋藤

ケアモール 2階
TEL 075-631-8860
FAX 075-631-8986

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田
堤外31番地の24 ケアモール (役場近く)



社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム 樂生苑

理事長 南八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66
TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東樂生苑
- 樂生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畠105
久御山団地17棟103号／104号
TEL : 0774-41-1470-7780 FAX : 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI/KYOTO JAPAN

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1

TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護 (ショートステイ)
- ・訪問リハビリテーション

- ・ケアプランセンター リエゾン久御山 ひしの里
- TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

併設
事業所

リエゾン久御山 ひしの里

・デイサービスセンター リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4
TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603

・小規模多機能ホーム リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5
TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンター リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1
TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1
TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置2-11

TEL 0774-45-3500

<http://www.isozaki-shika.jp>

慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畠 92-1

TEL 0774-46-5681



内科・小児科・アレルギー科

くわはら内科

—禁煙外来・訪問診療—

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

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 TEL 075-874-6222
<http://www.kuwahara-naika.com>



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

医療法人 弘部歯科医院

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL(075)632-1363

URL hirobe-dental.com

田村医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

あなたは健康ですか？
健康第一！ 健康は宝物です。

シンキ接骨院・鍼灸院

午 前 9:00~12:00

午 後 4:00~ 8:00

土 曜 午後2:00 迄

院長 信貴 裕典

久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビビル1F

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子

御菓子司

光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28

TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間：朝9時～夜7時(水曜 定休)

寝たきりゼロを目指します!

訪問マッサージ・はり灸

宮ノ後鍼灸整骨院

久御山町林宮ノ後 66-12

TEL／FAX 0774-46-5580

不動産部 登録番号 京第2043号

貸工場経営

田口不動産

代表取締役 田口嗣郎

京都府久世郡久御山町相島正蓮寺5番地の1
TEL (075) 631-2485 (代) FAX (075) 631-5418

魚佐商店

久御山町田井荒見58

TEL 0774-43-0878 FAX 0774-43-0844

日替わり弁当、日替わりお持ち帰りシチュー(各500円)
行楽弁当やオードブルなどご予算に応じて承ります。
お気軽にお問い合わせください。instagram @uosabento でお弁当写真更新してます
<https://www.instagram.com/uosabento>

市番

定休日
月曜日

お問合せ・ご予約 075-631-4701

宴会割引クーポン

宴会コースご予約のお客様!!

10名様以上で幹事様1名お料理代金無料!!

※ご予約時にクーポンご利用とお伝え下さい

※他サービスとの併用不可

食と地域のパートナー

あなたの町のJA(農協)

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り
ローンの相談、共済(生命・建物・火災)税務、法律相談はJAへ

JA京都やましろ

久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615

★美容室ペーハーセブン
ファイブ店(順番予約)営業時間 平日9:00~17:00
(日・祝のみ8:30~17:00)休日 毎週月・火曜日
第3のみ月・火・水曜日久御山町栄3丁目1-116
髪、美しく。TEL 0774-43-6468

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

京都銀行久御山町支店
京都中央信用金庫久御山支店
京都中央信用金庫久御山中央支店
京都信用金庫久御山支店

こどもたちのおもちゃの修理をします！



ボランティアグループ
おもちゃ病院

Hospital of Toy 院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに*「ものを大切にする心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育んでもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員) ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちいたしております。

どこに頼めば良いの？と思つたら

【リフォーム工事専門店】



専門店だから出来る
ご提案と満足度



hida 一級建築士事務所 有限公司 **日高工務店**
京都府知事許可(般) 32331号

安いのは不安、
高いのは論外

適正価格って????

〒613-0032 京都府久世郡久御山町栄 1-1-109
TEL : 0774-45-2574

これからの中高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。〕

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

株式会社 南山建設 京都市伏見区淀生津町 115 番地 1
TEL 075-631-3987

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

株式会社 マウンテン 久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階
TEL 0774-44-5877

2020年5月

トヨタ車全車種販売スタート！ ※一部車種を除く

プリウス・アクア
アルファード・ハリアー

京都トヨペット
久御山店

久御山町国道1号線 イオン久御山店向かい
TEL.075-633-6100 (水曜・第2火曜定休)

不動産のトータルクリエーター

S-REC
Suzuki Real Estate Corporation

賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社エスレック

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47
TEL 0774-41-6755
FAX 0774-41-6754



かわいいプリンセスのイラストに色を塗り楽しんでいます
田井喜楽会 田井妙子

祝 京都府知事賞 京都府老人クラブ連合会会长賞 受賞!

京都府知事賞：優良老人クラブ 松寿会(松陽台)
府老連会長賞：優良老人クラブ 久御山シルバークラブ(久御山団地)
育成功労者 岡 孝昭 西武西林シニアクラブ
中村 勝之 松寿会(松陽台)



賞者：松寿会：久御山シルバークラブ：中村勝之：岡 孝昭 式典出席役員 感染対策のため会長より賞状授与

機関誌「年輪」を最後までご覧いただきありがとうございます。
第六波を懸念される中、広告の協賛をいただきましたみなさま、ご投稿者のみなさまに厚くお礼申し上げます。
次号の八月発行も予定しております。
みなさまの積極的な作品のご投稿をお待ちしております。

◆編集後記◆

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いたしましたみなさまに厚くお礼申し上げます。
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

