

# 宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長

【発行】宇治市連合喜老会  
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内  
TEL：0774-24-0187

【編集・印刷】株式会社ニチヨミ  
神戸市中央区元町通4-4-8  
タイムスビル9階・10階  
☎ 078-351-3387

100号  
記念号

## 宇治上神社

菟道稚郎子(うじのわきいらつこ)、応神天皇、仁徳天皇を祀る。本殿は日本最古の神社建築。世界遺産(世界文化遺産)に登録されています。

「宇治上神社」撮影者:古根 修司



狩野山楽 龍虎図屏風より

### 目次

会長・市長あいさつ	2~3P
京都府老人クラブ大会	4P
2019年度 管外研修会	5P
市町村老連リーダー研修会	6P
第8回 会長杯ゲートボール大会	7P
会員研修会	8P
第28回会長杯グラウンドゴルフ大会	9P
2019年度 シルバーリーダー研修会	10P
第72回 秋季俳句大会	11P
第40回市長杯囲碁大会/ 会長杯前期囲碁リーグ	12P
活動報告	13P
会長杯三種目スポーツ大会	14P
東から西から	15~16P

新年のご挨拶

感染予防対策をとりながら、より積極的な交流を！



宇治市連合喜老会 会長 武藤 守

新年明けましておめでとうございます。

皆さまには、ご家族お揃いで、新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。

人生100年時代といわれて久しいですが、昨年9月100歳以上の方は、全国で8万6,510名おられます。高齢者率も29%を上まわってきました。現役を退かれて、第3の人生に生きがいと、地域貢献の場としての喜老会の、存

在意義は、いや増して大きくなります。高齢者の

60代、70代、80代以上の方の、それぞれのニーズにも差があります。年間を通し、一つでもお役に立てられるものを考えねばと、思っております。

昨年のはじめは「コロナ禍」となりまして。10月になって、ようやく規模を縮小しながら、関係者のご協力を得て、行事が実施できました。

今年は、感染予防対策

をとりながら、より積極的な交流などができるようになればと思います。

そういう意味で、2年間中止した演芸大会は、是非とも実施できるようにしたい。そして楽しみな旅行も計画できればと思います。

心広々と、安否確認など、友愛の絆も深めて、安心の喜老会を築いてまいります。

最後になりましたが、「宇治老連」誌発行100号おめでとうございます。

います。毎回、真剣に、

宇治市連合喜老会の情報提供に、尽力されている広報委員会と、関係者のみなさんに感謝申し上げます。

いずれにしても、皆さんのご支援なくしてはできません。更なるご協力を賜りますようお願いし、本年も皆様の安穩とお幸せをお祈り申し上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

山勝院 尊慈 願行寺

〒611-0002 宇治市木幡西中 10 TEL.0774-32-1866

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

よしかわ 司法書士事務所

ヨシカワ マサシ 司法書士 吉川 雅史 宇治市大久保町大竹 62-22 TEL.0774-46-6336 FAX.0774-46-6337

訪問診療・歯周病治療 訪問診療 予約制 武田歯科医院

Table with 2 rows of clinic hours for different days of the week.

△訪問診療優先のため電話でご確認の上ご来院下さい 【休診】日曜・祝日 宇治市木幡赤塚 35-1 有り TEL.0774-33-1567

社会福祉法人 同胞会

幼保連携型認定こども園

こひつじこども園

宇治市小倉町堀池 94 番地の 1 TEL.0774-20-1295



ホームページ



おばあちゃん 最近、元気かな？

Twitterでチェック #ニチコミ #老人クラブ広報紙 @nichicomitweet

頻尿・尿もれ・残尿感 血尿 前立腺がん検診(日帰り生検) インフルエンザ・肺炎予防接種 特定健診ご相談ください

なかうち 泌尿器科クリニック

Table with 2 rows of clinic hours for different days of the week.

【休診】日曜日・祝日 ※木曜日午後は予約の検査・手術のみです 宇治市広野町西裏 87 ガーデンコミュニケーション D-2F TEL.0774-45-5600

# 「健康寿命日本一」

## 「生涯現役社会」の実現に向け



宇治市長

松村 淳子

新年あけましておめでとございます。

また、本機関誌100号の発刊を心からお祝い申し上げます。

宇治市連合喜老会会員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこと心からお慶び申し上げますとともに、口頭より各地域において、「健康・友愛・奉仕」を合言葉に、明るい長寿社会づくりに取り組まれていることに、心から敬意を表する次第でございます。

さて、わが国は、総人

口・現役世代人口が減少に転じる中、宇治市の高齢化率も昨年10月には約29.78%となりました。団塊ジュニア世代が65歳以上になる令和22年(2040年)には、高齢者人口がピークを迎えることが見込まれ、できるだけ多くの高齢者の方が健康でいきいきと住み慣れた地域で自分らしく自立した生活ができるような仕組みづくりが求められています。

宇治市におきまして

も、「健康寿命日本一」

や「生涯現役社会」の実現に向け、保健・医療・福祉などの関係機関との連携を強化し、健康づくりや介護予防、各種福祉サービスの推進を図るとともに、高齢者の主体的な参画のもと、それぞれの活動や取組が有機的に関わり、その効果を発揮できるように様々な支援を行うてまいりますので、今後とも皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、新型コ

口ナウイルス感染症の終

息、並びに宇治市連合喜老会のますますのご発展と、会員の皆様にとりまして、この1年がより良き年になりますことを、心より祈念しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

鉄骨・現場金物工事一式

**湯川鉄工**

京都府知事許可(般-1)第42424

宇治市槇島町中川原 54

TEL.0774-22-0838

FAX.0774-22-0845

**株式会社 松菱製作所**

http://www.matubisi.co.jp

宇治市槇島町島前 2 番地

TEL.0774-23-5121

FAX.0774-23-7851

ワインセラー京

Kyoei Eco Solution **ea**

エコアクション21  
認証番号 0002180

**協栄エコソリューション株式会社**

本社 / 工場: 宇治市槇島町落合 87-4

TEL.0774-20-3225

FAX.0774-21-3818

社会福祉法人 不動園  
ゆめこども館

**のぞみこども園**

子ども発達さぽーとセンター  
あゆみ園

TEL.0774-24-1222(代表)

0歳から10歳まで、あずけて安心

**はだしっこ  
はしりっこ  
のぼりっこ**

が育ち合う  
空間があります

**社会福祉法人あけぼの会**

宇治市木幡赤塚 8 番地の 1

TEL.0774-32-3811

日常的なしあわせを創造する

社会福祉法人 **宇治福祉園**

みんなのき三室戸こども園  
みんなのき黄檗こども園  
みんなのき Hana 保育園  
宇治福祉園こどものき(児童発達支援)  
宇治市ファミリーサポートセンター

TEL:0774-23-3224(代表)

# 令和3年度 第42回 京都府老人クラブ大会 ～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～

## <健康寿命>

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

## <地域づくり>

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

第42回京都府老人クラブ大会は、10月15日ホテルルビノ京都堀川で盛大に開催され、第1部で、宇治市連合喜老会に所属する次の皆様が晴れの表彰を受賞されました。

## 第1部 式典

※敬称略

京都府知事育成成功労者表彰  
梅原 三夫(志津川喜老会)

京都府知事優良老人クラブ表彰  
明星の会(会長 山崎 彰)

京都府老人クラブ連合会会長育成成功労者表彰  
松田 三良(八番あやめクラブ)  
森川 進(東半白なごみ倶楽部)  
井澤 登美子(五ヶ庄南部喜老会)

京都府老人クラブ連合会会長優良老人クラブ表彰  
一里塚さわらび会(会長 入江 剛)

大会宣言の採択で第1部式典終了。

## 第2部 講演会

### ◇講演

テーマ「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 葵氏

※参加者 武藤会長、山崎副会長、松田副会長、梅原三夫、森川進、宇治市2名、事務局 豊島

受賞されました皆様おめでとうございます。長年にわたり喜老会の育成発展に多大な尽力を賜り感謝いたします。今後ともお体に気をつけて、ご指導賜りますとともにご活躍をお祈りいたします。



表彰を受けた方々

### 京都府老人クラブ大会に参加して

副会長 山崎 彰

10月15日、府老人クラブ大会が、ホテルルビノ京都堀川で行われ、単位クラブや個人を対象として表彰式が行われました。

同時に講演会も行われましたが、講師の先生のお話が大変面白く、楽しく聞きながら、クラブとしての活動の在り方や内容についていろいろと教えて頂きました。今後の活動に生かしていきたいものと思います。

本当に楽しく勉強させて頂きました。ありがとうございました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## 老人クラブを応援する お買い物サイト



か・エール



まずはクリック！

お買い物 かエール 検索



参加者のみなさん

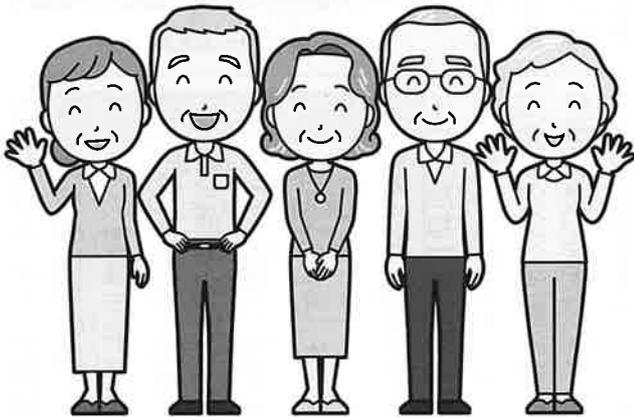
2020年2月7日、午前8時に福祉会館、JR宇治駅経由で、京滋バイパス、新名神高速道路、播但道路を通り、会員の加入率が高くいろ

いろな取り組みを実施しておられる加東シニアクラブ連合会に、松本会長以下20名で訪問し、交流を行いました。加東市は、人口約4万348人で、会員数は約4千867人で、加入率が非常に高くなっています。

研修は、両老連の会長の挨拶の後、加東シニアクラブ、宇治市老連の出席者の紹介、概要の後、意見交換を行いました。会員増強への取り組み、会員増強への反省点、成果を上げた単位クラブの紹介、活動内容を報告してもらい、宇治市老連の概要、三大活動の報告、会員増強について報告、南陵町の会員増強への取り組み等に報告を行い、その後質疑応答で会議は終了いたしました。

昼食は加東シニアクラブ、女性部によるビーツ料理をおいしくいただきました。

午後からは、姫路施設で楽しく社会見学を行いました。今日は、お忙しい中、研修を受けて下さいました、加東シニアクラブ連合会の皆様、ありがとうございました。今回参加されました市老連の皆様、お疲れさまでした。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「第7回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

## シニア川柳作品募集中

【お題】  
抱負

大賞:商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和4年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索







ゲートボールで交流

## 第8回 会長杯ゲートボール大会

ゲートボール委員長 大町 亮一

「た人やった」「中略」あんなにくつになつた」「58や」そんな会話がなんの抵抗も無く、2年後に入会するきっかけになりました。

入会して老人会の内容を知るにつれ、親父が痴

呆にもならずあそこまでしてくれた良さがよくわかりました。老人クラブとボランティア活動など深く考えず入った人こそ長続きするもので、誰にも入会は言っていないけれど近所の人は見て

いないようでよく見ていて、「よう外出するようになった」と言われていました。(父は父子家庭になっていて)父がいつまでも気を若く元気に長生き出来たのも老人会活動の刺激があつたからこ

そと感謝しています。講演終了後、若い講師の栗木さんは出口に立られて、最後の一人まで私たちを見送って頂きました。

宇治市連合喜老会(武藤守会長)主催の第8回会長杯ゲートボール大会が6月24日黄檗公ゲートボール場で開かれた。連合喜老会ゲートボール委員会(大町亮一委員長)主管のもと開いた大会は宇治市連合喜老会選抜3チーム男女15人が参加した。

武藤会長が激励の挨拶を述べ、前々回優勝した城南荘チーム代表の堀内文子さんが開会宣言をし競技開始。メンバーたちが技を競った。競技の結果は左記のとおりです。



順位	チーム名
優勝	五ヶ庄東部チーム (大町亮一・土井巖・沢井賢二・山本良子・磯谷昇)
準優勝	八番あやめチーム (井上源一・杉村徹雄・新 妙子・石井つるえ・森川 博)
第3位	城南荘チーム (堀内文子・井内セキ子・藤本しず子・高田節子・木下辰義)

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

お任せください

句集・記念誌・自分史  
「パソコン苦手」でもOK!



見積り  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 ニチコミ

会員研修会

総務研修委員長 山川雅久



真剣に聞きます

10月8日(金曜日) 宇治市生涯学習センターにおいて、会員研修会を行いました。新型コロナウイルス感染症も減少傾向にあり、まずは可能な事業からと、当日は会場にての体温測定、手指のアルコール消毒、最前列シートは使用禁止、座席間は1つだけ空けるなど対策をとり、参加会員も45名で開催いたしました。

宇治警察署より生活安

全課近藤係長、宇治市消費生活センターから下岡彰子講師、木内小季相談員にお越し願ひ、最近宇治市でも急増しておりますPCウイルス詐欺、還付金詐欺、悪質商法、訪問買取、スマホトラブル等についてその対応策をお話頂きました。

最初に宇治警察署の近藤係長より、還付金詐欺の手法のような巧妙な手口、特殊詐欺の大半は固定電話を通じて行われる事、それに対して防犯機能付き電話機の設置が有効である事などの説明がありました。

続いて消費センターの出前講座に移り、下岡彰子講師より公的機関や委託業者になりすまして信用させ屋根等を修理させる点検商法、水周りの修理トラブル、一度契約し

た事がある業者から次々と商品を勧められたり契約させられる次々販売、いらなくなった不用品を買い取るといって高価な貴金属やブランド品を無理矢理買い取る訪問買取、お試して1回のももりが以後も継続して商品が送られてくる通信販売などの悪質商法に騙されなための対策をお話頂きました。

また、スマホに送られてくる不審なショートメールには絶対返信しないように、不正アプリをインストールするように促され、4桁の暗証番号

を盗み取られてギフトカードを購入させられます。おかしいと思えば操作せず携帯電話会社へスマホを持ち込むなどの注意喚起が提示されました。喜老会会員の中にも実際これらの被害に遭われた方がいらして、本当に身近な所で起こっている事なのだと実感いたしました。この研修で少しでも皆様の被害を未然に防げれば幸いです。

最後にになりましたが、会場準備、受付、会場撤収にご協力くださいました委員の方々に厚く御礼申し上げます。

だまされないための さ・し・す・せ・そ

「お金」の話がでてきたら...

- さ** さっと警戒して注意力を高めよう
- し** しっかり調べてよく確かめよう
- す** すばっとだましの手口を見抜こう
- せ** せいっぱい気持ちを落ち着かせよう
- そ** そく相談相手をさがそう



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

- <基本グッズ>**
- 貴重品(現金・保険証など)
  - 救急セット(常備薬または処方箋も)
  - 飲料水(最低でも水500ml)
  - 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
  - 懐中電灯・ロウソク
  - 携帯ラジオ(予備乾電池)
  - ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
  - 手袋(軍手)
  - タオル
  - ライター
  - 雨具
  - 予備の着替え
- 紙おむつ  
生理用品  
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品  
※家族写真もがあると、探す際に役立ちます。
- <あと役立つグッズ>**
- 折りたたみポリタンク
  - アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
  - カイロ
  - おしりふき(大判で、体ふきに便利)
  - 裁縫セット
  - 帽子
  - ランタン
  - キャンプ用品



社会福祉法人 一竹会

特別養護老人ホーム 宇治さわらび園  
ケアハウス さわらび園  
デイサービスセンター・ショートステイ  
榎島地域包括支援センター  
ホームヘルパーステーション  
居宅介護支援事業所

〒611-0041 京都府宇治市榎島町郡 50 番 1  
TEL.0774-21-6603  
FAX.0774-21-6860  
E-mail sawarabi@theia.ocn.ne.jp  
ホームページ http://www.i-sawarabi.jp/

脳トレ・クイズで 楽しく認知症予防!

まずはクリック!  
脳トレ ニチコミ 検索

# 令和3年度 第28回会長杯グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ委員長 松村良一

10月22日(金) 太陽が丘第二競技場に於いてコロナ禍での開催となりましたが、絶好の晴天のため235名(27クラブ)の参加者が集まり、武藤会長の開催挨拶で開催致しました。

開催には多種問題もありましたが、皆様のグラウンドゴルフ大会への熱意とご協力により予定通り進行出来ました。役員一同お礼申し上げます。



入賞者のみなさま

大会結果

【男性の部】

優勝 三谷章夫

47打 (伊勢田)

2位 坂本淳治

48打 (五ヶ庄南部)

3位 坂本啓介

49打 (西小倉寿会)

4位 長谷川常三

50打 (西小倉寿会)

5位 松宮敏夫

51打 (西小倉寿会)

6位 森下 公

51打 (西小倉寿会)

7位 谷口利夫

51打 (西小倉寿会)

8位 平井稔秋

53打 (八番あやめクラブ)

9位 田中和雄

54打 (東広野山吹卒寿会)

10位 田中良三

55打 (五ヶ庄南部)



大会結果

【女性の部】

優勝 中村真寿美

53打 (榎島東)

2位 坂本準子

54打 (中宇治喜楽会)

3位 竹若照子

54打 (緑ヶ原久楽部)

4位 岸田智鶴

54打 (砂田)

5位 奥田勝子

54打 (南遊田第二)

6位 齋藤加代子

55打 (明星の会)

7位 北条歌枝子

55打 (南遊田第一)

8位 根来君子

56打 (八番あやめクラブ)

9位 待寺則子

56打 (西小倉睦)

10位 田之上康子

57打 (五ヶ庄南部)



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

健康  
コラム

## とつてもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。



## 令和元年度シルバーリーダー研修会

山本孝史



インフルエンザについて学びました

いたしました。

講演内容

は、①インフルエンザは、毎年流行している。②毎年の流行をカテゴリーで説明。③地球規模のインフルエンザ流行の歴史。④インフルエンザの種類 A型、人と動物(ブタ、ニワトリ、渡り鳥、アザラシ等)。B型、人。AB型(現在はやっていないインフルエンザ)。C型、風邪と同様。D型、型が変化することによって、大きく変われば、大流行する。⑤インフルエンザの

2019年12月13日(金) 13時30分より生涯学習センター第1ホールにて松本会長他63名の参加でシルバーリーダー研修会を開催いたしました。

松本会長の挨拶の後、インフルエンザについて、宇治徳洲会小児科丸山先生に講演をお願い

症状、急に高熱、寒気がし、頭が痛く、38度前後でもしんどい、後にのどの痛みやせきが出る。⑥インフルエンザワクチン、大人1回、子供2回接種、効果は20%、内容は、過去に起こったインフルエンザ、ウイルス対応、A型2種類、B型2種類、計4種類に対応。⑦インフルエンザの検査、20年前ではできなかったが、現在は鼻から接種する方法で、検査が可能である。⑧どのように感染していくのか、せきやくしゃみによる飛沫感染、空気感染、接触感染。⑨予防はせきをする人に近づかない、マスクを着用する、手洗いや手を口を持って行かないようにする、以上であります。

会員の皆様、十分予防していただいて、インフルエンザにかからないようにしましょう。

## 宇治市連合喜老会機関誌「宇治老連」100号のあゆみ

- 参考 -

- 1964年(昭39年) 宇治市連合喜老会発足
- 1979年(昭54年) 「宇治老連」1号発行
- 2001年(平13年) 第50号発行。表紙写真採用
- 2013年(平25年) 第82号。喜老会結成50周年記念号発行
- 2017年(平29年) 第91号。表紙写真カラー化
- 2021年(令3年) 第99号。印刷業者代わる(有)新進堂印刷→(株)ニチコミ



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

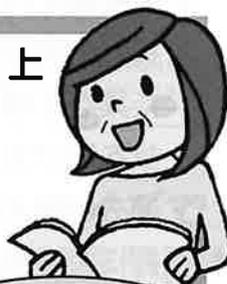
～ いつまでもお口を健康に保つために～

## 知っていますか? パタカラ体操

## パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には  
こんな効果があります

# 令和三年秋季 第72回 「俳句大会」

新型コロナウイルスの影響で、令和二年春・秋と令和三年春の大会が中止となり、漸く感染の減少を見るに至り、この度の開催と成りました。開会に当たり、連合喜老会山崎彰副会長より激励のご挨拶を頂き、投句・選句・披講から表彰に至るまで滞りなく終了致しました。結果は次の通りです。



俳句委員長 加藤千加栄

## 【代表句】

- 総合一位**  
リハビリの一步一步に秋深む  
前川和子 (中宇治喜楽会)
- 二位**  
古民家の軒を賑わす柿すだれ  
原 泰子 (砂田)
- 三位**  
友悼む心に沁みる虫時雨  
松本嘉一 (菟道南)
- 席題首位**  
卒寿にも自由自在の夜ながかな  
古川正子 (菟道南)
- 令和二年度年間首位**  
掃く人の背に又降る冬紅葉  
加藤千加栄 (名木)

## 句友の代表句を 紹介致します

出句 当季雑詠二句・  
席題一句「夜長」

- 茶の花や俳句大会始まりぬ 種田三容 (西木幡第三)
- 病むことも神の試練や長き夜 吉田明子 (大和田もみじ会)
- 稲田道遙かに祈る愛宕山 滝澤睦夫 (砂田)
- カン高きもずの鳴き声木々の上 吉田欣子 (砂田)
- たらちねの母に添い寝ぞ萩の月 古根洋子 (八番あやめクラブ)
- 一人居の夜長に思う過ぎしこと 岩井ヌイ (木幡高砂会)
- 愛読書又読み返す夜長かな 徳本ミツ子 (南陵町喜楽会)
- 早寝して中途目覚めの夜長かな 小林希江 (砂田)
- 琴坂の果ての禅寺薄紅葉 渡辺靖子 (南陵町喜楽会)
- 名月や角の取れゆく歳となり 木村敏子 (中宇治喜楽会)
- あれこれと思ひ巡らす秋夜長 花野玲子 (中宇治喜楽会)
- 夕焼けの変わりゆく空明日想う 殿村麗子 (東岡屋)
- 寝る間なく夜長の母や針仕事 野末剛騎 (個人会員)
- 秋天の鳳凰燦と煌めけり 山口キミコ (個人会員)
- ワクチンの接種終るや秋夜長 原 智夫 (城南荘)
- 禅寺は常に静寂お茶の花 福井乃扶子 (中宇治喜楽会)

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

# 「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう**  
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう
- 病気の早期発見と予防につとめよう**  
健康診査や健康相談を活用し、  
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- 事故防止に心がけよう**  
交通ルールは守り、安全につとめよう
- メリハリのある毎日を送ろう**  
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう  
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

- 5 1日1回は外に出よう**  
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- 6 友達や仲間をつくろう**  
何でも話し合える友だちをつくろう
- 7 社会活動をすすめよう**  
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- 8 家族の協力で自立につとめよう**  
家の中を動きやすく安全に整えよう
- 9 保健・福祉サービスを上手に利用しよう**  
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

**10 私は \_\_\_\_\_ ができる**  
あなたができる目標を1か条加えましょう

### 第40回市長杯囲碁大会

囲碁委員長 浜根 一男

## 「読みの力」↓「若さを保つ」

宇治市連合喜老会が主催する第40回市長杯囲碁大会を市総合福祉会館で開催した。

ここ2年間、コロナ感染の観点から中止していた。この日(7月26日)は、気温36度の猛暑の中、  
①脳と身体の若さを保つ。

②1300年の伝統文化の囲碁の継承発展に努める。

を合言葉に26人がエントリー。A級(段位者)12名、B級(段級者)14名が、トーナメントとリーグ戦を融合した「スイス方式」で4局打を行った。

囲碁は、19×19の線上に黒石と白石がひしめく戦地をにらみながら、忙しなく首をたたいたり、

頭をかきむしったり、3手先、4手先を考えている。プロ棋士は40手先を読んでいるそうです。

何より、自分の石で、より多くの陣地を囲った者が勝つ競技です。「読みの力」には、「速さ」「深さ」「正確さ」の3つの要素が求められる。「限りなく無限に近い有限」の可能性の中で勝負するのは、精密機械ではなく、



深く 早く 正確に

生身の人間なのです。この度の市長杯においても、相手より「深く」「早く」「正確に」読んだ人が優秀者となっている。

### 会長杯前期囲碁リーグ

囲碁委員長 浜根 一男

大空も高く澄み渡り、いい季節の到来になりました。コロナ禍で日常生活が大きく変化しましたが皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

囲碁委員会では、度々の「緊急事態宣言」が発令される厳しい環境の中、解除の合間を縫ってリーグ戦を実施してきました。10月末で前期が終わりました。その結果を報告致します。

### 結果報告

#### A級

順位	名前	クラブ名
優勝	新井 由造(四段)	大久保
準優勝	杉田 裕郷(五段)	羽戸山元気
第3位	大橋 豊一(五段)	城南荘

#### B級

順位	名前	クラブ名
優勝	澤田 保(二段)	城南荘
準優勝	藤村 俊次(二段)	南陵町喜楽会
第3位	長谷川憲一(二段)	菟道北



#### A級

順位	名前	クラブ名
優勝	柴田 邦佳(三段)	五ヶ庄南部
準優勝	岡本 勝次(四段)	西大久保
第3位	浜根 一男(五段)	菟道南

敢闘賞 新井 由蔵(四段) 大久保

#### B級

順位	名前	クラブ名
優勝	澤田 保(二段)	城南荘
準優勝	山内 紀一(三級)	八番あやめ
第3位	西村 泰治(初段)	八番あやめ

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

### おいしく食べよう！お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア  
かにさんかさこそカケキクケコカ  
さかだちさかささまサセシスセソサ  
たのしいたこあげタテチツテトタ  
ならんでなわとびナネニヌネノナ  
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ  
まえよりまじめにマメミムメモマ  
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいらイオンラレリルレロラ  
わんぱくわいわいワエイウエヲワ  
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ  
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ  
だんだんだぶだぶダデチツデドダ  
ばんごうばらばらバベビブベボバ  
パラソルばらばらパペピプペポパ

# 久しぶりの一斉清掃

社会奉仕委員長 森川 進

昨年3月から一度も中止となつてから、やっと「コロナ禍が落ち着いて来ての久しぶりの活動日でした。」

秋は塔の島、福祉会館、西宇治公園の三ヶ所を一斉に行います。三ヶ所合わせて123名ものご参加を頂き、110袋のゴミを出しました。皆様、有難うございました。

そして、当日は事前の予想に反して絶好の日の中、いつもの集合しての挨拶は止めたりしました。マスク姿で間隔をあけての作業など「コロナ」感染予防にもご協力頂き、無事に終えることができました。今回は三ヶ所での清掃ですので活動日の前の金曜日には三ヶ所の責任者



地域をきれいに



が会館に集まり倉庫に保管している用具を配分して一旦、自宅に持ち帰り当日、現地に運んでいきます。そして終われば当日か翌日に会館の倉庫に戻しています。

責任者の皆様、お世話になりました。

# 女性部『オーラルフレイル』予防の研修会について

女性部長 坂本 準子

11月11日(木)生涯学習センター第1ホールにて『オーラルフレイル』予防効果のある「口腔ケア」と「体操」について45名の会員が学びました。

講師は、京都府歯科衛生士の石橋ゆき子様、宇治市健康づくり推進課の吉岡ゆか様のお二人にお越しいただきました。

まずは、石橋講師がオーラルフレイル予防の3本柱は、「しっかりと食べる」「運動」「社会参加」の3つが予防になると呼びかけられました。また、転倒や物忘れなどのサインを見逃さない様に対策する事が大事と申されました。「口腔ケア」は、歯ブラシは柔らかい物を使って歯間ブラシの使用



口の健康について

と年1回歯の定期健診を勧められました。続いて運動については、吉岡講師がタオルを両手に持つてバーベルを持ち上げる格好でゆっくりと左右に動かしたり肩から後ろへ持ち上げて負荷をかけずに動かす運動を普段の生活に取り入れるようにアドバイスされました。会員の皆様は、真剣になつておられ、「また、このような研修を開催して欲しい」と言つて楽しみにしておられました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

## 食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。

鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち  
魚(うお)いち  
卵いち  
牛乳2杯に豆ひとつ  
野菜は5皿に  
ご飯食べ  
おやつは果物  
かぞえうた♪

## 元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。  
食生活をチェックしてみよう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

# 会長杯三種目スポーツ大会

三種目スポーツ委員長 石川 祐弘

コロナ禍の中、2年振りの開催となりました。各単位喜老会には無理なお願いを申し上げ参

加チームの削減を図っての開催でした。選ばれた34チーム(1チーム当日欠席)による少人数の中にも活気ある大会に終始することが出来ほつとして

いる所です。大会の方法には若干の改良を加えましたが、案外スムーズに大会が推移した事が何よりの収穫と評価しています。その中で更に華を添えたのは女性陣の活躍で、特にワナゲの部で300点パーフェクトを出された石原多賀子さん(大久保A)は特筆ものです。おめでとうござい

ます。次年度はコロナも終息をむかえ盛大な大会が開

催されますことを祈っています。以上種目別の成績をご報告します。

最後にになりましたが、当日の会場設置、撤収作業、役割分担に携わって頂いた多くの役員さんに感謝申し上げます。



開会式の様子

## 団体順位

### ワナゲの部

順位	名前	点数
優勝	五ヶ庄南部 A	737
第2位	大久保 A	614
第3位	大久保 B	418
第4位	明星の会 B	412
第5位	五ヶ庄南部 B	411

### スカットボールの部

順位	名前	点数
優勝	一里塚さわらび会	62
第2位	菟道中	55
第3位	明星の会 B	54
第4位	西小倉友悠会	47
第5位	南遊田第1 A	47

### ビーンボーリングの部

順位	名前	点数
優勝	菟道中	312
第2位	緑ヶ原久楽部	311
第3位	南遊田第1 A	296
第4位	五ヶ庄東部 A	290
第5位	城南荘	276

## 個人順位

### ワナゲの部

順位	氏名(単位クラブ名)	点数
優勝	石原多賀子(大久保 A)	329
第2位	内川 治彦(菟道南)	220
第3位	大依 義弘(五ヶ庄南部 A)	211

### スカットボールの部

順位	氏名(単位クラブ名)	点数
優勝	西村 綾子(一里塚さわらび会)	27
第2位	竹村 章治(菟道中)	23
第3位	百武 千代子(明星の会 B)	20

### ビーンボーリングの部

順位	氏名(単位クラブ名)	点数
優勝	池見 廣造(菟道中)	110
第2位	村田 滋子(緑ヶ原久楽部)	100
第3位	藤井 弥一郎(西大久保自治)	97



石原多賀子さん  
ワナゲパーフェクト



ゴールをねらって

# 老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか。

あなたの仲間が待っています!

**健康 友愛 奉仕**

老人クラブは **こんな活動** をしています!

- ★研修旅行
- ★健康体探
- ★旅行
- ★史跡探訪

- ★ゴルフ
- ★書道・アート書
- ★絵画
- ★音楽鑑賞

- ★映画鑑賞
- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ
- ★囲碁・将棋

- ★ウォーキング
- ★麻雀
- ★手芸
- ★絵手紙 などなど

お問い合わせ  
各単位老人クラブ会長まで



# 東から西から

## 令和2年度 若手リーダー研修会

神明栗駒喜老会 会長 山本 孝史

■講師  
**「大道芸で笑って健康に！」**  
 大道芸人 たつきゆうさん  
**「笑いつつ長寿」**

- ギネスでの世界最高齢者の方、フランス人 122歳（120歳は大還暦）戸籍が残っている人の中で最高齢者
- ① 長生きの秘訣を聞くと、
- ② 常には笑っていること
- ③ 笑いには人から人へ伝

染する

- ② 自分が明るくいると周りも明るくなる
- ③ 人と人のつながりを実感できる
- ④ 自分の心の幸せにもつながる

■フレイル  
 身体や心が少し衰えてきた状態  
 健康へ「フレイル」を要介護に  
 ほとんどの人が要介護になる前にフレイルを経験すると  
 言われている。健康にやかに過ごしていただくためには、フレイルを予防することが大切である。

- 長生きの秘訣  
 運動・栄養・交流
- あるタレントさんの言葉  
 2つの言葉  
 きょうよう「今日する用がある」  
 きょうい「今日行く場所がある」
- 笑う習慣をつくるコツ  
 ① 人と会話をする  
 ② 趣味や好きなことを

# 東から西から

## コロナ禍に於いての活動報告

アルスシルバー会 会長 廣瀬 進

当会の所在は、宇治市の一番西端で、殆ど生活圏は京都市伏見区です。その境界線沿いの宇治市六地藏奈良町です。国道外環状線六地藏道と府道宇治六地藏線道が交差し交通が大変混雑する賑やかな商業地（MOMOテラス、イズミヤ、上新電機あり）です。その一角の六地藏交番所と隣設している、築年数18年の地上7階建て139戸のマンションです。高齢者住民で会を構成をして、平成26年10月に会の発足を致しました。設立8年目になります。

文化センターで開催される、恒例の演芸会は、毎年2組の会員が楽しんで（日本舞踊、歌謡曲）出演をしております。また、コロナ禍以前の、当会の活動は、毎月一回または、2回は、当マンションの集会所にて、お茶会を、または、セミナーを開催してまいりました。しかし、昨年の4月以降、コロナの感染拡大を避けるため、一切集会は取り止めております。集会も大事な活動であります。集会が、今は感染に注意を払い一対一の活動に励んでおります。

投入を行なっております。また、現況コロナ禍での密室を避けて、野外活動に励んでます。当マンション近接の宇治市の児童公園の、清掃活動と花壇花苗の植付を少人数ですが、共に行い、会員間の心の交流も図っております。

- やってみる
- ③ オシャレやおめかしをしてみる
- 笑いには、痛みを和らげたり、落ち込みがちなのが治ったり、ストレス解消になるなど、様々な健康効果があります

- 認知症を予防するため、左記4つの事項に注意してください
- ① 食事
- ② 運動（早歩き）
- ③ 血圧や血液の状態をチェック
- ④ 楽しく頭を使う習慣

現状会員数は、男性13名、女性21名、計34名です。宇治市連合喜老会には翌年の平成27年の4月に加入させて頂きました。以来、宇治市連合喜老会には、色々と、大変お世話になっております。特に、毎年10月、宇治

メンバの、誕生日の祝品を会員宅へお届けをしております。9月の敬老日には、お弁当の配付とグルメチケットの配券をしております。アルスシルバー会が毎月発行している絆便りの、会報の手渡しと、会員宅のメールボックスへ

コロナ禍が、いつ収束しても当会メンバーが、集会所へ気持ちよく集って頂けます様に現況のコロナ禍に於いて出来る必要最低限の活動に励んでおります。



# 東から西から

## ふれあい花壇と学童見守り活動

平尾台喜老会 会長 田上 澄



宇治市平尾台第四児童公園には、遊具広場の中心に直径2mの円形花壇があり、百余本の色とりどりの花が咲き、子供達や住民の憩いの場所となつています。この花壇は、以前つつじなど植えてありましたが、心無い人たちにより荒らされ、ここ数年何も植えておりませんでした。

昨年、平尾台喜老会会長が、これを「宇治市まちかどふれあい花壇」にすることを市に提案し、交渉の結果許可が下り、令和2年10月、子供会と

も協力して春咲きの草花を植え、見事な花壇に生まれ変わりました。

令和3年5月の秋咲きの花への植え替えは、コロナ禍のため中止しましたが、会員有志の奉仕により花壇は維持されました。令和3年10月には、コロナが幾分収まり、翌年春にかけて咲く花への植え替えを実施して、新たな装いとなつていきます。一方、私たちは、御蔵山小学校児童登校時の見守り活動も、平成31年4月から行なつています。毎朝、御蔵山フレンドマート店前とその南のローソン前の車の交通量の多い信号機をついた交差点で、黄緑蛍光色の帽子とピンクの見守り隊車を身に付け、黄色い旗を振つて、約60人の学童の横断歩道通過を見守っています。

この花壇活動と見守り隊活動は、単に地域の美

化と、学童の交差点での安全だけを目的にしたものではありません。

この活動は、喜老会の「健康・友愛・奉仕」の精神を実践し、さらに、子どもたち、その親御さんたち、そしてシニアの三世代の、相互の信頼関係に基づくコミュニティ形成活動の一環と位置付けています。近年予測されている大災害の際にも、このコミュニティが機能して、被害を最小限に食い止めることにつながるかと考えています。



ふれあい花壇で笑顔を広げます

### 編集後記

#### スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしく願います。

宇治市連合喜老会

宇治市連合喜老会は1964年(昭39年)に発足し、機関誌の「宇治老連」誌は1979年(昭54年)に第1号を発行して今回で100号を迎えました。諸先輩が初めて機関誌を発行された時代、今日に比べ印刷技術は限られて大変ご苦労された事と推察します。機関誌内容は幾度となく変遷されてきましたが、編集方針は一貫して喜老会員へ共通の情報提供と、情報の共有化による固い絆で結ばれる媒体の役割を普遍的に引き継がれて来ました。今後もそうあるべきだと思います。

歴史的な100号を発行するに当たり、改めて会員皆さんに信頼と楽しみを期待して頂ける機関誌作成に腐心して取組む所存です。ご意見ご希望をお待ちしています。

今後も宜しくお願いします。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院  
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

## 宇治武田病院

宇治市宇治里尻 36-26(JR 宇治駅前)  
TEL.0774-25-2500(代)  
FAX.0774-25-2353  
URL <http://www.takedahp.or.jp>

ニチコミ

ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

医療法人 徳洲会  
宇治徳洲会病院 | UJI-TOKUSHUKAI MEDICAL CENTER

救命救急センター・地域がん診療連携拠点病院  
地域周産期母子医療センター・地域災害拠点病院  
地域医療支援病院

TEL:0774-20-1111(代)  
宇治市槇島町石橋145番  
近鉄小倉駅より無料シャトルバスあり

**油断大敵**

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう