

# かがやき

令和4年2月15日発行

《発行》

八幡市老人クラブ連合会

京都府八幡市男山美桜18(八寿園内)

TEL.983-3868

《発行人》

小山 文明

《編集協力》

(株)博報社

<https://hakuhousha.info>



於：金戒光明寺（第16回健康ウォーキングにて）

## 目次

八老連会長あいさつ／令和3年度八老連役員研修会	2	第6回健康マージャン大会／第20回スカイクロス大会	9
令和3年度八老連会長表彰	3	令和3年度若手部主催健康ウォーキング	10
第42回京都府老人クラブ大会	4	元気ハツラツ！クラブ活動情報	11～14
令和4年度八老連主要行事予定	5	事務局だより	13
市町村老連リーダー研修会／若手委員会設立10周年のつどい	6	八老連「趣味の部会」一覧	14
八老連若手部役員研修会「そば打ち体験」	6	八老連会員の隨想／会員文芸～八老連川柳～	15
兵庫県老連との交流研修会／山城ブロック女性リーダー研修会	7	ご協賛広告をいただいた皆さん	16～19
第23回グラウンドゴルフ大会／第8回ペタンク大会	8	令和3年度第1回かがやきクラブ教室	20
		八老連ヒストリー／編集後記／次号の原稿募集	20

## ごあいさつ



八幡市老人クラブ連合会  
会長 小山 文明

会員の皆さまには、日頃より八老連の諸行事に積極的にご参加・ご協力を賜わり、心より御礼申し上げます。

昨年もコロナ禍の中、安全確保のためいくつかの行事が中止・縮小を余儀なくされ、残念に思う日々を過ごしました。

一時、多くの他府県で新規感染者が「〇」と表示され、あと一步でコロナ禍より解放されるかと期待しましたが、オミクロン変異株が急速に広がり、今年もしっかりと感染予防対策をしながら、行事の開催に留意が必要かと考えます。

1日も早く予防ワクチン・治療薬が広く普及し、安心できる日々がくることを願うばかりでございます。

私たち、老人クラブでは「健康・友愛・奉仕」のスローガンを掲げていますが、誰もが第一に健康であり続けたいと願っているのではないかでしょうか。

私たち八老連の諸行事も、より一層安全を第一に企画する必要から、広く皆さまの意見を聞き、努力を続ける覚悟でございます。今後とも、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

昨日11月5日(金)、八幡市文化センター小ホールにおいて、令和3年度八老連役員研修会が開催されました。

式典では、物故会員の一覧は3ページ、京都府知事・京都府老連会長表彰一覧は4ページを参照してください。

休憩をはさんで行われた研修では、女性津軽三味線ユニット・来世樂氏による「歌と津軽三味線で心も体もイキイキ」と題した講演が行われ、軽快な三味線のリズムと活気ある歌に会場は拍手の渦に包まれました。

研修後は、女性部による手話コーラスの披露があり、小西副会長の閉会のことばをもって、令和3年度の八老連役員研修会は無事に閉会となりました。



表彰式では、八老連会長表彰ならびに京都府知事表彰、京都府老連会長表彰の受賞者が読み上げられ、それぞれの代表者が表彰状を受け取りました。最後は、受賞者を代表して美濃山幸水会の日垣勉氏が謝辞述べ、式典は終了しました。



女性部会の手話コーラスは息もピッタリ



女性津軽三味線ユニット・来世樂

# 令和3年度 八幡市老人クラブ連合会会長表彰 (敬称略・順不同)

★個人の部

**育成功労者表彰 (36名)**

吉田 喜代 (志水第四クラブ)	日垣 勉 (美濃山幸水会)
上羽富美子 (安居塚・きつつきクラブ)	沢辺 久雄 (男山若葉会)
吉田 亮 (北部百年会)	橋本 義久 (柿ヶ谷睦会)
西坂 豊 (西部百年会)	小林 伸子 (柿ヶ谷睦会)
堤 憲幹 (東部百年会)	長瀬喜久夫 (男山Eクラブ)
石川きよみ (長命クラブ)	吉田 和美 (男山Eクラブ)
上村久美子 (長桶寿会)	堤 憲幹 (東部百年会)
神田 和江 (長桶寿会)	落合 幸子 (八望みどり会)
横田 邦寿 (悠悠クラブ)	国武 幸子 (八望みどり会)
湯本 博 (悠悠クラブ)	高橋 敏夫 (足立会)
河井美与子 (悠悠クラブ)	澤田 順子 (足立会)
田村 貞敏 (千歳会)	新宮 隆雄 (足立会)
水川 典枝 (狩尾寿会)	田中 晃吉 (西山気楽会)
谷川 寛 (明野シニアクラブ)	
河原 康雄 (明野シニアクラブ)	
井上 清子 (明野シニアクラブ)	
梶原 恭介 (明野シニアクラブ)	
豊田 清子 (明野シニアクラブ)	
植山佐智子 (明野シニアクラブ)	
辻 貞三 (南ヶ丘第二クラブ)	
木崎 昭子 (南ヶ丘第七クラブ)	
大野 雪子 (南ヶ丘第八クラブ)	
北村 修 (内里長寿会)	
石井 義明 (美濃山グリーンクラブ)	
岸田マツエ (美濃山グリーンクラブ)	

★団体の部

**優良老人クラブ表彰 (3クラブ)**

双栗九十九クラブ	(会長..近川 吉延)
狩尾寿会	(会長..水川 典枝)

吉井松里グリーンクラブ	(会長..三浦 重忠)
-------------	-------------

★趣味の部会 米寿表彰 (5名)

八木 郎子 (百人一首の会・中区第一老盛会)
尾田 決宣 (将棋部・悠悠クラブ)
若林日出夫 (囲碁部・志水第一クラブ)
溝畑 俊彦 (詩吟部/囲碁部/将棋部・男山第一クラブ)
中野 勸義 (ビリヤード部・西山気楽会)

受賞された皆さん、おめでとうございます  
これからも八老連の発展にご尽力ください



謝辞を読み上げる日垣勉氏



昨年10月15日㈭、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われました。

第一部の式典は黙々との後、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んには、深く敬意を表す」とともに、今後も元気に「活躍されます」とを心からご祈念申し上げます。

私たち老人クラブは、高齢者が孤立しないようにみんなで

続いて、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



日向高 萩氏

都府知事表彰として育成功勞者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勞者44名、優良老人クラブ7クラブが表彰されました。

なお、ハ老連の受賞者は下記をご覧ください。

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、森口府老人連副会長による閉会のことばで、第49回京都府老人クラブ大会は無事終了しました。

◆八幡市老連受賞者（敬称略）  
【京都府知事表彰】

◎育成功勞者表彰

鹿野 侑良(長命クラブ)  
前川 美智子(志水第四クラブ)

○優良老人クラブ表彰

男山第一クラブ  
(会長…)

## 【京都府老人クラブ連合会会長表彰】

◎育成功勞者袁影

内海 昭幸(平野山和会)  
小山 文明(南ヶ丘第九クラ)

○優良老人クラブ表彰

明野シニアクラブ  
(会長: 藤原洋)



## 八老連の出席メンバー

## 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



支え合ひ、励まし合ひなどがとても  
重要です。皆もまた  
ひとかに頑張つて  
まつる所存ですの  
で、せりなるに協  
力をよろしくお願  
い致します」と述  
べました。

会長開会の「」と並び、第一部  
の式典は終了しました。



西脇知事



大会宣言朗読

喜びの声

おりました。皆さんのお手も  
大きく響きました。

10月15日、秋晴れの爽やかな天候。ホテルルビノ京都堀川で開かれた第42回京都府老人クラブ大会に出席しました。式典で印象に残ったことがあります。「役員のマンネリ化」「若い人が入会しない」「老化」「若く見える」「老齢化」など、どのクラブも悩みの種を抱えていますが、そんな時こそ会員増強に力を入れ、クラブを結成されたといふお話があり、素晴らしいことと私も感心しながら聞いて

この大会に参加して、良い緊張感を味わいました。とても良い1日でした。

ここ2年は新型コロナウイルス感染拡大のため、行事らしい行事もできず、自粛の生活で体力も落ち、気力を失う人さえ見受けられます。今までのようになれば、これからも気を緩めることなく、老人クラブの活動に尽力したいと思つておられます。

令和4年2月現在

No.	行 事 項 目	実施予定期	備 考
1	八老連三役会	毎月会長会前週(月曜)	八寿園
2	八老連理事会	5月・8月・11月・2月の下旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
3	単位クラブ会長会	毎月第1月曜 午前9時30分	福祉会館(3階) 会議室
4	単位クラブ女性部長会	奇数月第3月曜 午前10時	福祉会館(3階) 会議室
5	単位クラブ若手部長会	偶数月第3月曜 午前9時30分	福祉会館(3階) 会議室
6	第7回 健康マージャン大会	5月25日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
7	趣味の部会長会	5月・7月・11月・2月の中旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
8	ぞうきん贈呈(学校・老人施設等)	6月6日(月) 定例会長会 席上	福祉会館(3階) 会議室
9	趣味の部会 舞台発表会(第31回・第32回)	6月10日(金)・2月中旬	生涯学習センター 他
10	第27回 ワナゲ大会	6月17日(金)	文化センター
11	単位クラブ・女性部・若手部・趣味の部会 役員研修会	6月22日(水)	行先 未定
12	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	6月30日(木)	大阪市
13	第13回 マグダーツ大会	7月8日(金)	文化センター
14	市町村老連リーダー研修会	7月20日(水)	ハートピア京都
15	機関誌「かがやき」発行	8月・2月	博報社
16	第38回 演芸大会	8月19日(金)	文化センター
17	市内保育園との交流	9月中旬	
18	老人の日・老人週間 全国三大運動(健康・友愛・奉仕)【社会奉仕の日】	9月15日~21日 9月	全国一斉 全国一斉
19	会員日帰り研修会	9月21日(水)	行先 未定
20	第42回 宇治市老連との親善団碁大会	未 定	宇治市
21	山城ブロック女性リーダー研修会	9月29日(木)	精華町担当
22	令和4年度 第43回 京都府老人クラブ大会	10月13日(木)	ホテルルビノ京都堀川
23	第24回 グラウンドゴルフ大会	10月14日(金)	市民スポーツ公園
24	第36回 山城ブロックゲートボール大会	10月中旬	会場 未定
25	令和4年度 八老連役員研修会	10月21日(金)	文化センター
26	第47回 八幡市文化祭	10月29日(土)~30日(日)	文化センター
27	第9回 ペタンク大会	11月4日(金)	馬場市民公園
28	第51回 全国老人クラブ大会(全老連設立60周年記念)	11月8日(火)	東京都(国技館)
29	八老連ゲートボール大会	11月中旬	つばき公園
30	第9回 山城ブロック知事杯親善グラウンドゴルフ大会	11月中旬	開催地 未定
31	第21回 スカイクロス大会	11月25日(金)	馬場市民公園
32	第8回 健康マージャン大会	11月30日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
33	府老連若手リーダー研修会	12月2日(金)	会場 未定
34	会員一泊研修会	2月下旬	行先 未定
35	「かがやきクラブ八老連」入会のお誘いチラシ発行	2月	

※新型コロナウイルス感染症の状況により、やむを得ず中止する場合があります。  
※未定の行事については、決まり次第お知らせします。

## 市町村老連リーダー研修会

府老連副会長 福本 淳子

昨年7月21日㈬、ハーピシア京都で開催された府老連主催「市町村老連リーダー研修会」に参加しました。

当団は19市町老連から

人の85パーセントを高齢者が占めるなど、依然として深刻な状況が続いている現状が報告され、キヤッショカーデや通帳の暗証番号は「絶対に教えない! 渡さない!」よう注意を呼びかけられました。

強につながることなど、これから活動のあり方をお詰しやれました。

昭年11月3日㈮ ホテルルビノ京都堀川で開催された、府老連主催「若手委員会設立10周年のつどい」に、八老連若手委員として参加しました。記念式典のほかシンポジウム、交流会がありました。シンポジウムでは、パネリストとして参加されていた方のござ発言で、これからのお老人クラブが目指す目標として「元気・明るく・樂しく!!」をモットーに活動していく



A photograph showing a group of approximately ten people seated around a round table covered with a white cloth. The individuals are dressed formally, with men in suits and ties. On the table, there are several plates of food, glasses, and a small red book or menu. In the background, a waiter in a dark uniform is standing near the entrance, and other guests are visible in the large room.



## 若手委員会設立10周年のつどい

若手部副部長 辻 恵美子

くこと）を確認しました。  
10周年を節目に、若手  
高齢者が参加しやすい魅  
力ある老人クラブづくり  
に参加、協力できればと  
思いました。

## 八老連若手部役員研修会

### 「そば打ち」を体験しました

八老連若手部 藤原 洋



昨年8月4日(水)、八老連若手部役員のうち13人が参加し、四季彩館で「そば打ち」の体験をしました。

1鉢4人分のそばをマスク嬢と猛者の2人1組となって実施。工程は、そばとつなぎを混ぜて少量の水を加えながらこねるのですが、結構力がいります。猛者がこねてもうまくいかず、マスク嬢がこねるとしとやかに仕上がります。猛者はまるでわが家にいるかのように見物。

最終的に12の工程を経て、包丁で幅1～2ミリに切っていきます。次に茹でてそば皿に山盛りに盛り付け、おいしくいただきました。

若手部は、マスク嬢に任せておけばすべてうまくいくことを学んだ研修会でした。

## 兵庫県老連との交流研修会

女性部長 福本 淳子



「花笠音頭」、ダンスでは「サザエさん」の曲に合わせ、会員の皆さんと一緒に昔を思い出しながら、楽しいひと時を過ごしていただきました。

今回は新しいスタイルの交流会ができ、良い勉強になつたと思います。ご協力いただき皆さま、ありがとうございました。

昨年11月26日金、兵庫県老連と京都府老連の女性委員会交流会を開催し、兵庫県老連13人、京都府老連11人が参加しました。

当日は「八寿園」に集合し、小山八老連会長ならびに中村兵庫県老連会長のあいさつから始まり、両老連の活動報告・意見交換と進む予定でしたが、バスの到着が遅れため簡単な報告に終りました。

趣味の部会の民舞では

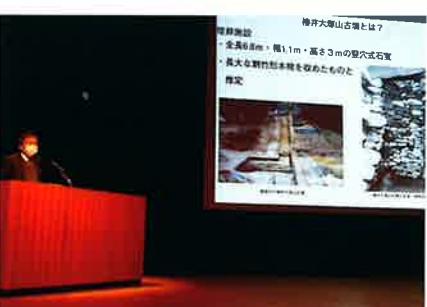


その後、宇治の平等院へ移動し紅葉を観ながら散策、さらに東山の将军塚展望台では京都市内を一望、ちょうど平安神宮の赤い鳥居とロームシアターが目に入り、5年前に開催された全老連京都大会を思い出、「懐かしいね」と話し合ひながら帰路につきました。

兵庫県老連の皆さんとお別れの際は、「必ず再会しましょう」と約束を交わしました。

## 山城ブロック女性リーダー研修会

女性部副部長 日垣婦美子

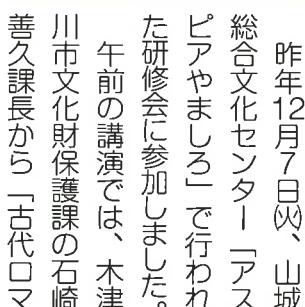


元教授の向出佳司先生による、「生涯青春～今求められる地域力」と題した講演では、

・知…自分をネタにして

・話す  
・情…いつも笑  
・顔で話す

・意…動きをつけて話す  
といつたアドバイスをいただくとともに、「人は出会いの数だけ人間としての年輪が大きくなり、人生のエネルギーとなる」ことをユーモアたっぷりに話さ



・話す  
・情…いつも笑  
・顔で話す  
・意…動きをつけて話す  
といつたアドバイスをいただくとともに、「人は出会いの数だけ人間としての年輪が大きくなり、人生のエネルギーとなる」ことをユーモアたっぷりに話さ



は活動発表。健康タップダンスに始まり、城陽市高連女性部、宇治市連合喜老会の踊りが続き、最後に八老連手話「一ラスが「手のひらを太陽に」上を向いて歩こう」「八幡市市歌」を披露。最後は全員で手話を交えつつ「青い山脈」を歌い、有意義な研修会は終了しました。

れました。

休憩をはさんで、午後は活動発表。健康タップダンスに始まり、城陽市高連女性部、宇治市連合喜老会の踊りが続き、最後に八老連手話「一ラスが「手のひらを太陽に」上を向いて歩こう」「八

令和3年10月22日(金) 八幡市民スポーツ公園

## 第23回 グラウンドゴルフ大会

## 大会結果・男性の部(敬称略)

優勝	川嶋 正之	白扇会	31
準優勝	平井 幸造	東部百年会	34
第3位	美川 敏晴	吉井松里グリーンクラブ	37
第4位	祝井 稔	男山第二クラブ	38
第5位	中島 重徳	白扇会	38



男性の部 上位入賞の皆さん

## 大会結果・女性の部(敬称略)

優勝	水野 桂子	内里長寿会	37
準優勝	黒澤 昌子	東部百年会	39
第3位	廣瀬すま子	銀泉会	40
第4位	居上 千鶴	第二寿会	40
第5位	日垣婦美子	美濃山幸水会	42



女性の部 上位入賞の皆さん

久しぶりの大きな大会です。皆さん感染対策を万全にしつつ、今日は思いきり楽しんでください」とあいさつがあり、優勝トロフィー返還、準備体操を行った後、一斉にスタートしました。



プレー中は皆さん和気あいの雰囲気で、「やつた! ホールインワンや!」「あかん、傾斜がきつい…」といった声があちこちらで聞かれたほか、他の参加者との再会を喜び合い、近況報告をし合ったり、親睦を開会式では、小山会長から「9月末に緊急事態宣言が解除され、八老運として

おります。次の大観も好成績が出るよう頑張ります。

★水野 桂子さん  
良いお天気のもと大会に参加させてもらい、また優勝カップまでいただき、ありがとうございます。私は87歳になります。グラウンドゴルフを始めて20数年、今でも週2回練習に励んでいます。健康に気をつけて頑張ります。

好天気・好メンバーに恵まれ、思いがけず優勝することができます。ありがとうございました。私の所属する白扇会では30数名の部員で楽しく練習しています。次の大観も好成績が出るよう頑張ります。

令和3年11月12日(金) 馬場市民運動公園

## 第8回 ペタンク大会

## 大会結果

優勝	白扇会 A
準優勝	吉井松里グリーンクラブ B
第3位(敗者復活)	美濃山グリーンクラブ B



優勝おめでとうございます

明け方の雨で開催が心配されました。しかし、雨が離せない展開となりました。

明け方の雨で開催が心配されました。しかし、雨が離せない展開となりました。

ペタンクは日頃から練習しているわけではなく、大会前に町内の公園で4回ほど練習したのが結果につながりました。来年は3連覇を目指して頑張ります。

★白扇会Aチーム  
中島 重徳さん

第8回ペタンク大会において、わが白扇会Aチームが接戦を勝ち抜いて優勝しました。昨年に続いた2連覇です。

★白扇会Aチーム  
中島 重徳さん

明け方の雨でグラウンド状態は悪かったのですが、「どのチームも条件が一緒」と気を取り直し、チームのみんなに「力を合わせて頑張ろう!」と氣合を入れました。

令和3年11月24日㈬ 福祉会館八老連事務所

## 第6回 健康マージャン大会

## 大会結果(敬称略)

優勝	野口 終司	吉井松里グリーンクラブ	39
準優勝	井上 昭年	南ヶ丘第八クラブ	36
第3位	日垣 勉	美濃山幸水会	34
第4位	小林 治	悠悠クラブ	23
第5位	池田 忠重	中区第一老盛会	23



上位入賞おめでとうございます

★野口 終司さん  
《優勝者コメント》

これまで大会ではあまり芳しくない成績でしたが、5回目の正直(?)で優勝することができました。メンバーにも恵まれ、楽しくできたことが勝因だと思います。

麻雀はツキに左右されることが多く、また、いろんな要素を含んだ複雑怪奇な部分が多いので面白いです。136牌のロマンを感じます。

これからも大会の継続を心より希望します。ありがとうございました。

コロナ禍が落ち着いた中での今大会には23人が参加。久しぶりの大会とあって、皆さん気合十分で雀卓を囲んでいました。

## 第20回 スカイクロス大会

## 大会結果・男性の部(敬称略)

優勝	亀井 節哉	明野シニアクラブ	27
準優勝	野崎 英男	白扇会	31
第3位	奥村 正明	白扇会	31
第4位	奥西 昭夫	長命クラブ	33
第5位	松井 照雄	第一寿会	34



男性の部 上位入賞の皆さん

★亀井 節哉さん  
《優勝者コメント》

今日は43人が参加し、土日のグラウンドコートと芝コートの2面を回って、個人順位を競いました。

前半戦の1コース目を回り終えると、しっかりと休憩など、皆さんは気合十分。勝利を目指しながらも、談笑しつつコースを回り、互いのプレーに声援を送るなど、大会は和気あいあいとした雰囲気で進みました。

後半戦に入り、前半とは違った地面のコンディションに負けず、「風が止んだで。チャンスや」「次で入れる」など、皆さん気合十分。勝利を目指しながらも、談笑しつつコースを回り、互いのプレーに声援を送るなど、大会は和気あいあいとした雰囲気で進みました。

昨年に引き続き大会2連覇を達成することができます。私自身、スカイクロスをプレーするのはこの大会だけで、常に本番一発勝負。勝因は楽しくプレーできるメンバーと回れたからだと思っています。本当にありがとうございました。

★奥村三枝子さん  
《優勝者コメント》

昨年に引き続き大会2連覇を達成することができます。私自身、スカイクロスをプレーするのはこの大会だけで、常に本番一発勝負。勝因は楽しくプレーできるメンバーと回れたからだと思っています。本当にありがとうございました。

優勝	奥村三枝子	白扇会	33
準優勝	北野トヨ子	明野シニアクラブ	37
第3位	磯尾久美子	双栗九十九クラブ	40
第4位	門井香代子	白扇会	40
第5位	森岡 邦子	双栗九十九クラブ	42



女性の部 上位入賞の皆さん

# 令和3年度 八老連若手部主催 健康ウォーキング

疏水の水路橋「水路閣」を南禅寺の境内にある琵琶湖疏水記念館を見学、最後は、有名な観光スポット

然上人が開いた「金戒光明寺」を参拝し、途中「琵琶一王アたっぷりのガイドぶりが笑いを誘

い、一段と和

禍での自衛生活の中、「新しい生活様式・屋外活動を実践しよう」を合言葉に、39名の参加で京都市内へ向

きました。まず、浄土宗の開祖・法

第一寿会 居上 善彦



宇治公園(塔の島)で記念撮影  
第15回  
三室戸寺あじさい園・宇治上神社

美濃山グリーンクラブ 西林千代美

昨年6月17日㈭、あじさいの名所として知られ、通称「あじさい寺」とも呼ばれる宇治の「三室戸寺」に、参加者27人で行きました。当

日は6月中旬と云ふのに、真夏を思わせるような暑い1日でした。

入口で拝観料(800円)を払い中に入ると、見渡す限りあじさいの花が咲いて

やかになつたことです。また、「水路閣」を見て全長100メートルの上部水路の流れに沿つて、木漏れ日を背に歴史観を想い、足の痛みも忘れてひたすら歩いたことです。

コロナ禍で心身ともに癒やされた1日でした。お世話いただいた若手部の皆さんに感謝申上げます。

おり、それはそれは素晴らしい景観でした。いただいたチケット(しおり)によると、「西洋アジサイ」「額あじさい」「幻の紫陽花」など50種類もあるそうです。

次は国宝「宇治上神社」を参拝して「宇治公園(塔の島)」へ。記念写真におさまり、朝から頑張って作った「おにぎり」で昼食。お腹いっぱい胸いっぱい帰路につきました。

水路閣から京都市内を一望



やかになつたことです。また、「水路閣」を見て全長100メートルの上部水路の流れに沿つて、木漏れ日を背に歴史観を想い、足の痛みも忘れてひたすら歩いたことです。

コロナ禍で心身ともに癒やされた1日でした。お世話いただいた若手部の皆さんに感謝申上げます。

## ある老人の「決意表明」

八老連若手部 草信 勝之

八老連若手部員として「健康ウォーキング」の世話をさせていただいておりますが、その私も7月で80歳となりました。

「あと少し生きたいな」の思いを胸に、加齢性というわけの分からぬ病と戦いながらの日々ですが、

- ・とみにもの忘れがひどくなり、ついに運動免許を返納
- ・足腰(膝)が弱くなり、グルコサミン&コンドロイチンのサプリメントを1日10錠服用
- ・国民としての義務を果たすべく「ステイホーム」を遵守し、外出は近くのスーパーや図書館の往復のみ

など、規則正しい生活をしてきたつもりが、先日受診した後期高齢者の健康診断では、

### ・見事なほどの星(要注意)マークに加えて、心筋梗塞の疑い

など、満身創痍の状態となっていた。そこで一大決心したのが、「大きな交差点でも、信号で充分に渡り終える脚力・歩行力を身につける」ことでした。そのため実践しているのが、

- ・1日8,000歩以上歩くことを目標とする
- ・歩くスピードを早める訓練(ゆっくり歩くのみではなく、100歩を単位に早足で歩く癖づけをする)
- ・ボケ(認知症)防止に役立つと言われる「俳句づくり」に精を出す
- ・老人クラブなどが主催する屋内・外のスポーツに積極的に参加する

などに頑張りたいと思っています。



## 西山気楽会

地域の交流を広め  
絆を深める活動を

女性部長 大西 ちさ

元気ハッラツ!  
クラブ活動情報

「土曜ウオーク」などの同好会活動があり、和気あいあいにご参加いただけます。お互いの親睦を図ることを目的にしています。

特筆すべきは、一昨年10月に第150号の発刊となつた「気楽会だより」

で、A4判の両面印刷になりました。「気楽会だより」はイラスト・写真など多彩に取り入れ、趣向をこらした読み応えのある月刊誌です。ハ老連の活動状況、気楽会の同好会活動のお知らせ、「人生雑感」などを掲載しています。

また、2018年から始めた「映画を楽しむ会」は、女性部の企画によるもので、年3回実施しています。これまで5作品



## 安居塚・きつつきクラブ

## 琵琶湖一周ツアー

会長 植村 俊子



途中、多賀SAで買い物などをしながら、長浜の黒壁スクエアに10時過ぎに到着。約1時間の散策の後、早めの昼食。うなぎせいろ蒸しの温かい食事を楽しみました。

性11人・女性13人の計24人で出発しました。

今回のバスの走行距離

は250キロ、長期間の

自粛生活のせいか、久し

ぶりの長い1日は少し疲れましたが、この日を起

ましに、この日を起

点として「元気な老人クラブ」を復活させていくことを思いました。

午後は木之本にあ

る渡岸寺観音堂へ。

他の観光客は2人だけでしたので、貸し切り状態でした。

最後は、マキノのメタセコイヤ並木道



創立38年目を迎える「西山気楽会」の活動について紹介させていただきます。会員数は現在、男性28名・女性30名の計58名です。

活動としては、他のクラブと同様に「囲碁」「麻雀」「カラオケ」「ゴルフ」「気楽に歩こうの会」など、日常生活における雑感を記載したものであり、興味深く充実した内容

で、A4判の両面印刷になりました。この「人生雑感」は、会員が持ち回りで投稿しており、会員それぞれの人生および日常生活における雑感を記載したものであり、興味深く充

に取り入れ、趣向をこらした読み応えのある月刊誌です。ハ老連の活動状況、気楽会の同好会活動のお知らせ、「人生雑感」などを掲載しています。

また、2018年から始めた「映画を楽しむ会」は、女性部の企画によるもので、年3回実施しています。これまで5作品

を上映してきました。気楽会の会員以外に周辺の町内会の方々にも多数参加いただき、好評を得ています。

途中、多賀SAで買い物などをしながら、長浜の黒壁スクエアに10時過ぎに到着。約1時間の散策の後、早めの昼食。うなぎせいろ蒸しの温かい食事を楽しみました。

午後は木之本にあらる渡岸寺観音堂へ。

他の観光客は2人だけでしたので、貸し切り状態でした。

最後は、マキノのメタセコイヤ並木道

で、A4判の両面印刷になりました。この「人生雑感」は、会員が持ち回りで投稿しており、会員それぞれの人生および日常生活における雑感を記載したものであり、興味深く充実した内容



で、A4判の両面印刷になりました。この「人生雑感」は、会員が持ち回りで投稿しており、会員それぞれの人生および日常生活における雑感を記載したものであり、興味深く充実した内容







**足立会**  
■「公園の花壇に花を植えよう会」=花のまちづくり事業（第3回）  
令和3年10月23日（土）9時～参加者9名

★皇室ダリアが咲きました！ (12月の花壇)

足立会で取り組んでいる「花のまちづくり事業」の実施状況を報告します。

**足立会** 花のまちづくり事業 実施状況報告  
会長 藤本キク江

足立会 「うさぎ公園の花壇に花を植えよう！」第2回  
“花のまちづくり事業”  
令和3年5月8日（土）

## 八老連「趣味の部会」一覧

部会名	部員数	稽古日	部会長	連絡先
民謡部	16人	毎月 第2・第4木曜日	前川美智子	981-3026
百人一首の会	12人	毎月 第1・第3木曜日	奥村三枝子	981-0005
将棋部	23人	随時（大会：年4回）	水野 保	982-1276
囲碁部	36人	随時（大会：年4回）	溝畠 俊彦	971-0062
陶芸部	12人	年30～33回（偶数月2回・奇数月3回）	内藤 晓	982-0921
あるこう会	28人	年6回	小澤 延之	981-9072
手芸部	12人	毎月 第2・第4水曜日	小泉千鶴子	982-7672
詩吟部	12人	毎月 第2・第4金曜日	森田 紗子	982-8659
カラオケ部	23人	毎月 第1・第3・第4火曜日	中野 和夫	080-1427-7200
民舞部	13人	毎月 第1・第3・第4金曜日	福本 淳子	982-1618
卓球部		現在は休部しています	上辻 幸雄	982-5647
ダンス部	18人	毎月 第1・第3・第4金曜日	小野 進	080-9476-2311
ビリヤード部	15人	毎月 第1・第2・第3水曜日	浅井 光博	982-4005
フラダンス部	13人	毎月 第1・第2・第3月曜日	斎藤美佐子	982-8014

趣味の部会へ入会希望の方は、必ず地域の単位老人クラブへ入会してください。  
お問い合わせ先…八幡市老人クラブ連合会 事務局 TEL/FAX.075-983-3868

雑感

## 昨年の大河ドラマ「青天を衝け」

### 渋沢栄一について

男山Eクラブ 長瀬喜久夫

天保11年(1840年)、埼玉県深谷市血洗島の豪農の長男として生まれた青年が、

「日本資本主義の父」と呼ばれたのは……

### 「勢衝青天攘臂躋氣穿白雲唾手征」

(青天をつきこす勢いで肘をまくつて登り、白雲をつきぬける気力で手に唾して進む)

これは、常に逆境にさらされながらも、負ることなく進んで、近代日本経済の礎を築いた栄一の詩である。栄一は91年の生涯で、500もの事業を起こした偉大な事業家であった。

マージャンで友達増えて財産に手術して考え変りあと四年

K・ますだ



オレ高齢者ニューヨーク行けぬが入浴するさ

男山Eクラブ 長瀬喜久夫

夢の中壱足す壱は式とならん

美濃山グリーンクラブ 木村 温子

### ◆八老連川柳

じいさまがデビューのピザを箸で食う  
船頭多く舟山行けず沈没す  
年金の元を取るまで死ねません  
辞退する表彰状花よりだんご  
花よりだんご  
爺TOMO



日替わりで我が家の事件簿日々更新  
消したかな電気もおやすみエコジョーズ  
まるまる丸子  
ばらまいてワニの口よりカバの口  
欲の皮しわは寄らぬが皮算用  
人の世は腹に一物背に荷物  
千人力

貪血と医者がいう前オレ金欠  
米寿すぎ組んだローンなどわしや知らん  
延命は不要と言つも薬飲み

ナイスちょっと

マージャンで友達増えて財産に手術して考え変りあと四年

K・ますだ

リベラル・きよし

老夫婦階段下でお振りを  
老夫婦お互い野放しこれ基本

田んぼ消え家建ち並び雀泣く  
悪鳥人のうわまえ網はがす

白扇会ナイト

### かがやき写真館



美濃山グリーンクラブ 木村 温子  
庭先でウズグモの巣を見つけました。  
ブルー色で葉と葉の間でポッカリ浮いていました。

◆お詫びと訂正 第75号の24ページ「第2回かがやきクラブ教室を開催!」の文中におきまして、名前に誤りがございました。ここに訂正させていただくとともに、関係者の皆さまに深くお詫びいたします。

(誤) アンジェリカ → (正) アンジェリケ

一心に精進して神仏の世界を求める人、名利のためには動く俗人、どちらにも偏つてはいけない。その中間にこそ人間として本当の生き方があるのではないか」と主張している。

こうした考え方、後に栄一が提唱し、今の時代にも

令和3年9月

通販ママ

# 協賛廣告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会



社会医療法人 美杉会

**救急指定** 日本医療機能評価機構認定

**男山病院**

人工透析・デイケア・訪問看護・訪問介護  
病床数:199床(一般127床・回復期47床・緩和25床)

八幡市男山泉19

☎(075) 983-0001

詳しくはこちら

美杉会

在宅療養支援病院

**みのやま病院**

在宅医療・人工透析・デイケア

病床数:50床

八幡市欽明台北4-2

☎(075) 983-1201



医聖会グループ

**八幡中央病院**

八幡市八幡五反田39-1

TEL(075) 983-0119

**京都八幡病院**

八幡市川口別所61

TEL(075) 971-2001

**すがぬま医院**

心療内科・精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	/	●	/
17:00~19:00	/	/	/	/	●	/	/

八幡市八幡五反田37-9

五反田中央ビル1F

TEL(075) 201-7204

<http://www.suganuma-iin.jp>

内科・外科・整形外科 在宅訪問診療

医療法人 昭洋会

**中村診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
16:00~18:00	/	/	/	★	/	/	/
18:00~20:00	●	/	●	★	/	/	/

★整形外科…第1、3、5週木曜 18:00~20:00

第2、4週 木曜 16:00~18:00

急患随時

八幡市八幡山柴17 TEL(075) 981-0510

<http://nakamura-med.com/>

医療法人 もりおか  
耳鼻咽喉科医院

診療時間 AM 9:30~12:30

PM 4:00~7:00

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

電話診療予約(当日のみの予約)

予約受付 AM 8:00~12:00 / PM 2:30~6:30

TEL 050-5840-5605 (おかげ間違いないです)

八幡市男山金振1-32 R-Bビル101 男山病院南角

☎ 075-972-5733

[URL http://www.morioka-jibika.com/](http://www.morioka-jibika.com/)

日本眼学会認定眼科専門医

**重光眼科医院**

EYE CLINIC SHIGEMITSU EYE CLINIC

院長 医学博士 重光 利朗

《診察時間》

月・火・水・金・土 予約制につき  
前もってお電話をしてご来院下さい

枚方市楠葉朝日3丁目6-23

☎ (072) 866-2238

**おおにし耳鼻咽喉科  
クリニック**

院長 大西 純夫

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前10:00~12:30	●	●	/	●	●	●
午後 5:00~8:00	●	●	●	●	●	/

休診日 水曜午前・土曜午後・日曜・祝日

枚方市楠葉朝日3-6-21 P有り

☎ (072) 855-4520

[www.onishi-jibika.or.jp](http://www.onishi-jibika.or.jp)

医療法人社団医泉会

**小川医院**  
在宅療養支援診療所

診療時間 月 火 水 木 金 土

AM 9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

PM 5:00~7:30 ○ ○ / ○ ○ /

八幡市男山泉2-1

TEL(075) 963-5790

訪問診療(往診)も行っております

**やまもとファミリー  
歯科医院**

外来 月 火 水 木 金 土 日

9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● /

14:30~18:00 ● ● ● ● ● ● /

往診 月 火 水 木 金 土 日

9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● / /

14:30~18:00 ● ● ● ● ● ● / /

八幡市男山松里13-1

[外来] TEL(075) 983-8241 [往診] TEL 983-8249



〒614-8297 京都府八幡市欽明台西31-8

診療時間 月 次 水 木 金 土 日

10:00~19:00 # # # # # ×

松井山手でのご来院・お問い合わせはごちらでどうぞ！

☎ 075-981-6874



医療法人 天心会  
**松本歯科医院**

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●

14:00~19:00 ● ● ● ● ● /

《休診日》 土曜・日曜・祝日

八幡市西山和氣13-12 P10台有

☎ (075) 971-1050

# 協賛廣告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

健康な毎日のために  
クローバー薬局がお手伝いします。

**クローバー薬局 本店**  
京田辺市山手西2-2-2  
**TEL(0774) 65-3700 FAX 65-3730**

**クローバー薬局 東店**  
京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル1F  
**TEL(0774) 94-6767 FAX 94-6765**

<https://www.kyoto968.com>

**内科**  
**ちゅうしょクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	※	○	/
午後 4:30~7:30	○	※	○	/	○	/	/

※は心療内科(完全予約制)  
京田辺市山手西2-2-10  
日東センタービル2F  
**☎(0774) 68-1002**

**なかじま整形外科  
リウマチクリニック**

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

受付終了時間／午前11:30、午後19:00  
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
八幡市欽明台中央55番3 **P有り**  
**☎(075) 971-0012**  
なかじま整形外科・リウマチクリニック

**かみむら歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
午後 2:30~7:00	●	●	●	●	●	/	/

休診日 土曜午後、日曜、祝日

八幡市内里南ノ口32-1 **P有り**  
**☎(075) 982-2227**

**歯科・矯正歯科・小児歯科**  
**さんま歯科・矯正歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	●	●	●	△	●	△	/
14:00~19:00	●	△	●	/	●	/	/

予約制 ▲9:30~13:00 △14:00~18:00  
八幡市男山吉井3-11 知足庵ビル2F  
**☎(075) 981-8189**

**カルシウムをしっかりとろう!**

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品  
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

**サンてらす**  
お気軽に  
お電話ください。  
登録ヘルパー募集中!  
お問い合わせは  
**TEL.075-983-5030(代)**  
株式会社サンてらす 八幡市八幡科手30番4  
<http://santerasu.com/>

**家族が寄り添うような家庭的な温かさ**

ケアビレッジ こころ 伏見・淀  
サービス付高齢者向け住宅  
デイサービス併設

京都市伏見区淀際目町193-1  
**☎(075) 631-2289**

**デイサービス 訪問・泊り**  
**小規模多機能型介護施設**

**ぽんぽこ**

八幡市男山指月15-9  
**☎(075) 983-7765**

**社会福祉法人イエス団**  
**ぶどうの木保育園**

八幡市男山美桜6-5  
**TEL(075) 982-9013**  
**FAX(075) 874-2500**  
E-mail : [budounokihoiikuen@diamond.broba.cc](mailto:budounokihoiikuen@diamond.broba.cc)

**歩学園幼稚園**  
TEL 075-971-5687  
認定こども園

満3歳 どう組♪入園受付中♪	保育料無償
「今より一歩」 みんな違って みんないい	AM7:00~PM7:00 開園

**とら虎**

〈動物のことわざ〉

- ・虎穴に入らずんば 虎子を得ず
- ・虎の威を借る狐
- ・虎の尾を踏む

虎は、毛皮の模様から前身が夜空に輝く星と考えられていた存在。『決断力と才知』の象徴としての意味もあり、縁起物としても親しまれています。

# 協賛廣告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめぐして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

### ○京阪神商事 株式会社

八幡市八幡五反田26-15  
TEL(075) 982-6668  
FAX(075) 971-2979



八幡市男山松里12-32  
TEL(075) 983-3156  
FAX(075) 971-1971  
<http://www.otctax.com>

遺言・相続・生前贈与・不動産登記  
民事信託・成年後見・事業継承・年金請求



司法書士 行政書士 奥村 浩文  
社会保険労務士  
八幡市八幡園内23-14  
TEL 0120-874-270

### 不動産の売買・仲介・管理

土地・建物を  
貸したい方・借りたい方大歓迎!!  
**(株)キャン・ドウ山手**  
八幡市美濃山一ノ谷2-2  
TEL(075) 972-2728  
FAX(075) 972-2738

### 不動産 賃貸・売買 仲介

不動産総合サービス  
**有限会社 山 繁**  
八幡市八幡月夜田2-3  
TEL(075) 981-5991

豊かな未来のために、  
快適な暮らしに安心を



八幡市八幡軸27番地19  
TEL(075) 981-2835(代)  
FAX(075) 983-5153  
<https://www.michihara.jp>

解体工事はお任せください!



《現地調査・お見積書無料》  
株式会社 K-T-M

八幡市八幡軸27番地19 2F  
TEL(075) 982-7717  
FAX(075) 982-7550  
<http://www.kaitai-ktm.com>

### 金属リサイクル

**K 株式会社 キムラメタリックス**  
八幡市八幡久保田6-2  
TEL(075) 982-3111  
FAX(075) 982-4698

開発・設計・測量・建築・登記



有限会社 グローバルエンジニア  
八幡市男山長沢17-7  
TEL(075) 983-0303  
FAX(075) 982-0456

## 【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

あー

① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



いー

② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



うー

③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



べー

④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。



# 協賛廣告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会



御  
贊  
助

F 電  
A X 話  
○〇七五・九八一・三〇〇一  
七五・九八一・九八〇八一

石清水八幡宮  
国宝

京都・滋賀・大阪・兵庫に直営80ホール

**家族葬のらくおう**

0120-30-8343

365日24時間いつでも対応いたします

八幡ホール

八幡市八幡五反田18-7  
【山城八幡郵便局東隣】

浄土真宗

**淨泉寺**

八幡市八幡馬場41-7  
☎(075)971-2201

**浄土宗安心院**

住職 本庄 良文

八幡市八幡清水井77  
TEL・FAX (075)981-0379

葬儀に関する不安・お困り事は、事前相談で安心。各飛翔殿までご連絡ください!



メモリアルホール  
**枚方飛翔殿**  
家族葬・一般葬・法要  
枚方市養父東町51番5号  
(牧野高校前)



メモリアルホール  
**くずは飛翔殿**  
1日1組の家族葬  
枚方市東船橋1丁目37番地の2  
(船橋交差点すぐ)

**0120-63-0042 0120-25-0042**

## 知っておこう! 地震が発生したときの対処法



- |          |                  |
|----------|------------------|
| ①自分の身を守る | 倒れてくるものなどから身を守る  |
| ②火の始末    | 大搖れが収まってから消火     |
| ③家族の安否確認 | 家族が無事か確認         |
| ④避難経路の確保 | 可能であれば窓やドアを開けておく |
| ⑤近所の安全確認 | 近所で火災等が起きていないか確認 |



