

令和4(2022)年2月 綾部市老人クラブ連合会

vol.41

あやべ老人連



綾部市 大塚政昭氏 提供



目 次

市老連会長あいさつ	1
綾部市長ごあいさつ	2
2021(令和3)年度事業報告並びに市老連役員名簿	3
綾部市老連実施事業	4
・グラウンドゴルフ大会	4
・グラウンドゴルフ大会歴年優勝者	4
・公式ワナゲ大会歴年優勝者	4
・公式ワナゲ大会	5
・コーラス部「やまびこ」市民合唱祭参加	5
京都府老人クラブ行事参加	6
・京都府老人クラブ大会（第42回）	6
・京都府老人クラブ若手委員会設立10周年記念大会	6
・市老連田中会長全老連会長表彰	6
社会奉仕の日 市内各単位クラブの活動状況	7
2021(令和3)年度単位クラブ名と役員名簿	8
会員投稿欄	10
ご協賛広告一覧	15
会員優待割引提携店の積極的ご利用を	20
基本理念	21
市民憲章	21
編集後記	21
コロナに負けない健康づくり	22

題字　山崎　善也　市長

地域共生社会に向けての実践 「豊かな地域づくり活動」を目指して



綾部市老人クラブ連合会
会長 中田 丈夫

令和四年の新春に当り、心からお祝詞を申し上げます。

平素は、行政のご支援、関係諸団体のご指導はもとより、会員各位のご協力に厚くお礼申し上げます。また新年早々実施されました市長選に、四期目のご当選をされました山崎市長に心からお祝い申し上げます。

さて、一昨年世界的に蔓延しました新型コロナウイルスは、昨年末に急激に沈静化に向かい、人流、社会経済共に動き始めた矢先、本年に入りオミクロン株の流行に端を発して世界の感染者が四億人を突破するなど予断を許さぬ情勢にあります。

私たち老人クラブ会員は、このような厳しい状況の中、日常生活には感染

防止対策を講じながら、会員間の連携、健康づくり、共助互助を図りながら、地域共生社会の構築に向けて実行力を発揮しなければなりません。

全国老人クラブ連合会提唱の、健康・友愛・奉仕の三大目標を大前提に、「のばそう健康寿命・担おう地域づくりを」のメインテーマに添つて、例年実行していますフレイル予防（体成分測定）事業、グラウンドゴルフ大会、公式ワナゲ大会などの会員交流事業、さらには社会奉仕活動、友愛訪問、合唱部の对外的活動支援など、活発に推進する所存であります。

コロナウイルス感染が一刻も早く収束し平常な生活に戻りますことを心から祈念致しますと共に、本年が皆様方に幸せな年になります事を祈念し、粗辞ながら本紙第四十一号発刊に際してのごあいさつとさせていただきます。

中、新規若手会員による「若手委員会」の設立を感じ、近く組織化に向けて具

体的に動く態勢づくりを進めています。各位のご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

後になりましたが、今回本紙発刊に際しまして、コロナ禍において諸情勢の厳しい中にもかかわりませずご理解賜わり広告ご協賛下さいました各位に対し、会員一同心からお礼申し上げます。

コロナウイルス感染が一刻も早く収束し平常な生活に戻りますことを心から祈念致しますと共に、本年が皆様方に幸せな年になります事を祈念し、粗辞ながら本紙第四十一号発刊に際してのごあいさつとさせていただきます。

ごあいさつ



綾部市長
山崎善也

をおかげしております。

綾部市老人クラブ連合会機関誌「あやべ老連」第41号の発行にあたり、ご挨拶申し上げます。

綾部市老人クラブ連合会におかれましては、役員と会員の皆様が一丸となつて、「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の理念に基づき、高齢者の社会参加推進にご尽力いただき厚くお礼を申し上げます。また、田中会長が昨年、

の希望する全市民を対象としたワクチン接種を鋭意進め、現在は3回目の追加接種に取り組んでいるところです。集団接種には、医療機関を始め各種団体、市民の皆様のご理解、ご協力により前例のない一大事業が円滑に行なえていることに改めて感謝を申し上げます。

市民の皆様の日頃からの感染予防対策やワクチン接種の効果もあり、感染症は一時収束に向かっておりましたが、これまでの長年のご功績に心から敬意を表しますとともに、心からお祝い申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大から2年が経過しました。感染予防対策の一つとして、昨年から12歳以上

の希望する全市民を対象としたワクチン接種を鋭意進め、現在は3回目の追加接種に取り組んでいるところです。集団接種には、医療機関を始め各種団体、市民の皆様のご理解、ご協力により前例のない一大事業が円滑に行なえていることに改めて感謝を申し上げます。

市民の皆様の日頃からの感染予防対策やワクチン接種の効果もあり、感染症は一時収束に向かっておりましたが、昨年末から感染力の強い変異株の広がりにより、感染者数が一気に増加する事態となりました。京都府においても1月下旬から「まん延防止等重点措置区域」の適用を受け、再び行動抑制を求めることになるなど皆様にはご不便をおかけしております。

コロナ終息後を見据え、引き続き市民の安全・安心を守りながら、社会経済活動の促進を両輪としてバランスを取りながら、本市の将来都市像「一人ひとりの幸せをみんなで紡いで実現できるまち・・・綾部」の実現に向け、尽力してまいる所存であります。

皆様には、長年の貴重な見識をもつて、本市の活性化にお力添えを賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに当たり、綾部市老人クラブ連合会のますますのご発展と皆様のご健康、ご多幸を祈念いたしまして、ごあいさつといたします。

2021年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2021年 4月12日(月)	各地区女性委員会合同会議	市民ホール
5月14日(金)	令和2年度 決算監査会	市民ホール
26日(水)	令和3年度 綾部市老連総会	中止
9月1日~11月30日	体成分測定実施 (延3ヶ月間、130名参加)	水夢
10月13日(水)	綾部市老連日帰り旅行	中止
15日(金)	京都府老人クラブ大会参加 育成功労会長表彰 大道俊樹、森永幸代2名受章	京都市
11月4日(木)	綾部市老連第15回グラウンドゴルフ大会実施 (110人参加)	市民グラウンド
17日(水)	今期役員親睦旅行実施	丹後
29日(月)	機関紙あやべ老連第1回編集委員会	市民ホール
12月3日(金)	京都府老連若手委員会設立10周年記念大会 ※同日、11月17日香川県における全国老人クラブ大会において 田中会長が全老連会長表彰受章	京都市
5日(日)	第42回綾部市民合唱祭 市老連コーラス部「やまびこ」参加	中丹文化会館
13日(月)	第5回公式ワナゲ交流大会 (60名参加)	あやべ日東精工・アリーナ
2022年 2月14日(月)	機関紙あやべ老連第2回編集委員会	市民ホール
22日(火)	機関紙あやべ老連第3回編集委員会	市民ホール
※4月~毎月市老連定例理事会開催		

綾部市老人クラブ連合会

2021年度

役員名簿

地区女性部長	理事兼女性部副部長	理 顧	監	副会長兼女性部長	副 会
笛山 長谷 泉	吉 稲 由	大 森 佐 上	西 岸 出	辻 横 塩 大	熊 西 西 田
波 口 川	崎 垣 良 道	永 堀 原 岡	本 原 井 田	見 櫻 内 田	村 中
宣 美 満 都 子	光 敏 智 子	富 美 子	由 俊 幸 つ	義 邦 芳 繁	光 洋 昌 之
子 子	子 子	子 子	子 树 代 枝	茂 伸 徳	雄 夫 昭 子
豊 綾 里	綾 里	綾 里	中 物 吉 物	中 綾 上 林	中 東 豊 西 物
部 部	部 部	部 部	上 部 美 部	上 林 筋 部	八 田 筋 里

2021年の主な市老連実施事業

～新型コロナウイルス感染防止、三密を避けながら～

第15回グラウンドゴルフ交流大会

■2021年11月4日(木)

■綾部市民グラウンド

■110名参加



参加者にマスク着用、体温測定など新型コロナ
感染防止対策に心がけて実施



開会前の様子

綾部市老連 公式ワナゲ大会 歴年優勝者一覧

回 年 度	氏 名
1 2018(H30)	森 永 幸 代
2 2019(R元)	大 槻 道 和
3 2020(R 2)	森 永 幸 代
4 2021(R 3)	森 永 幸 代
5 2010(H22)	吉 田 均



綾部市老連 グラウンドゴルフ大会 歴年優勝者一覧

回 年 度	氏 名
1 —	西 村 夕キ子
2 —	川 北 愛 子
3 —	大 島 刚
4 —	前 田 好 子
5 2010(H22)	伊 倉 清 吉
6 2012(H24)	森 山 努
7 2013(H25)	波 多 野 稔
8 2014(H26)	吉 田 均
9 2015(H27)	上 原 君 子
10 2016(H28)	吉 田 均
11 2017(H29)	川 渕 三 郎
12 2018(H30)	吉 田 均
13 2019(R元)	川 渕 三 郎
14 2020(R 2)	平 井 敏 通
15 2021(R 3)	大 井 重 夫



第5回公式ワナゲ交流大会

- 2021年12月13日(月)
- あやべ日東精工・アリーナ 2F
- 60名参加



検温・消毒



皆さん元気で競技



間隔は充分に配慮し、広い会場で実施しました
(競技場全面)



表彰式（優勝～10位まで）

綾部市民合唱祭

- 2021年12月5日(日)
- 中丹文化会館

市老連コーラス部
「やまびこ」
28名が参加



パルスゼロメーター 常に健康状態を チェックしよう!!

「パルスゼロメーター血中酸素飽和度測定器」各地区に配布致しました。健康管理目的のもので、医療目的のものではありません。(綾部市では在宅陽性者に貸与されています)



指先で血中酸素飽和度計測

= 京都府老連実施事業 =

第42回京都府老人クラブ大会

■2021年10月15日

■ホテルルビノ京都堀川



会場の様子



綾部市老連 2名が府老連会長表彰受章
左から3人目森永幸代さん、4人目大道俊樹さん
(同行役員達と撮影)

京都府老人クラブ 若手委員会設立10周年記念大会

■2021年12月3日

■ホテルルビノ京都堀川



会場の様子

綾部市老連 大道俊樹さん
(府老連若手委員会副委員長)が『設立10周年の歩み』
報告

俳句近詠

市老連若手委員長 大道俊樹

万緑の山間バスの 帰り来し
夜長かな 投句推敲 思ひ立つ
街路樹の 生れ変りて 冬構
気象情報 目離せぬ 去年今年
如月の夕日真ん丸 尾根の上



全国老人クラブ 会長表彰受章

2021年11月17日、香川県における全国老人クラブ大会において「永年老人クラブ活動の推進と育成功労者」として田中会長が全国老人クラブ会長表彰受章

各単位クラブの活動ニュース

全国老人クラブ連合会～全国一斉社会奉仕の日～

地域づくり・社会奉仕活動に重点的に取り組みました。

綾中町老人クラブ



〔綾部地区〕神社清掃作業

寺町老人クラブ



〔綾部地区〕公会堂除草作業

北西町老人クラブ



〔綾部地区〕商店街中央ポケットパーク清掃作業

東神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕児童公園除草整備作業

西坂第1、第2、老人クラブ



〔物部地区〕公民館清掃作業

高槻町老人クラブ



〔東八田地区〕神社周辺清掃作業

五泉老人クラブ



〔中上林地区〕笠地蔵清掃作業

睦寄東部老人クラブ



〔奥上林地区〕『水源の里』水車まわりの清掃作業

老富・光野老人クラブ



〔奥上林地区〕愛宕神社周辺美化作業

五津合老人クラブ



〔中上林地区〕神社清掃作業

2021(令和3)年度単位クラブ名 役員名簿

地区名	クラブ名	会長	女性部長	備考
奥上林	睦寄東部	熊内洋子	熊内洋子	
	睦寄西部	佐堀つぎ枝	檀野糸美	
	有安	渋柿陽三	渋沢安乃	
	故屋岡	白木多恵子	木船富士子	
	老富・光野	酒井千恵子	渋谷了子	
中上林	第一区	引原利夫		
	睦合東	引原完次	速水秀子	
	四区	葛目光男	中瀬郁代	
	五区	岸本義徳		
	川東	岸本章三	田中みゑ子	
	大町	井上豊秋	岩崎恵美子	
	弓削	田村郁二	渡辺美佐子	
	五津合	鎌部勉武	速水淑子	
	五泉	阪田薰	波多野鈴代	
	山家	戸奈瀬	林幹男	
西八田	七百石	塩見繁雄		
綾部	野田町	朝子政司	志賀久子	
	味方町	西村之宏	森下左代子	
	川糸町	大槻輝夫		
	上町	金子惇信	出口昭子	
	寺町	野間キク工		
上野町	上野町	河崎雪雄	四方みちよ	
	田野町	西岡偉	長谷川満都子	
	北西町	藤山幸男		
	本町五六丁目	垣尾顕		
	幸通	大槻光祥		

地区名	クラブ名	会長	女性部長	備考
綾 部	中ノ町	田中康之		
	青野町	山口昭雄	山口美智子	
	綾中町	植田英孝		
	東本町	牧敏夫	泉光子	
	天神町	山崎裕司	吉岡美智子	
	東神宮寺	田中丈夫	吉崎敏子	
	西神宮寺	内藤作郎		
	明知	榎原歳治		
中筋	延町	森本一郎		
	上延町	出原繁	斉藤礼子	
	大島西	高井久夫	神内紀子	
	高津	大槻雄香		
	中筋寿会	上原茂	梅原志信	
東八田	安国寺	渡邊信和	森本美智子	
	梅迫	柳二三男	和田麻起子	
	高槻	相根正広	相根有江	
	延近	志賀春夫		
	鳥居野	柏原篤治		
	於与岐東部	野瀬井喜和子	野瀬井喜和子	
豊里	栗揚	山崎政幸	笹波宣子	
	館町	横田芳昭	山本なるみ	
物部	下市	高篤	栗下美佐子	
	西坂第一	森永淳一	安達孝子	
	西坂第二	亀井康子		
	新庄	大槻光夫	由良由子	
	白道路	大槻道和	大槻郁子	

兵庫県老連との交流 研修会に参加して

市老連女性部長

熊内洋子

令和三年十一月一十六日に
兵庫県と京都府老連女性委員
会交流研修会に参加致しました。

た。

場所は、「八幡市老人憩い
の家八寿園」にて、内容は県
老連、府老連がそれぞれの事
業報告と、活動報告をしまし
た。世界中を齋かしたコロナ
感染拡大になるまでは、実の
ある活動が実践されていたの
に、参加することによって視
野が広がり、集う人々の元気
な顔を見て安心でき、学び喜
びを感じ、充実した日々が過
ごせたのに、コロナ禍になり
活動がほとんどできなくなつ
たことは実に残念に思う。だ
ができないからと諦め
るのではなく、感染対策をしつ
かり守りつつ、何とかできる
活動をしていく大切さを実感
しました。見学した「八寿園」
の中ではこの日、踊りと社交
ダンスを見せて頂き、生き生

きと楽しんでおりました。
午後からの視察は限られた時
間内で、宇治の平穂院と、京
都市内が一望できる新名所と
言われる「將軍塚」の頂上に
登り大舞台に立つてみると、
眼下に京都市内はもちろんの
こと、良く晴れていたので自
由をこらすと大阪のアベノハル
カスのビルまで眺めることが
できました。いつの間にやら
緊張感もほぐれて有意義な一
日を過ごせたことに感謝しな
がら家路に着きました。

自分は助かったが友人は死亡
した。本当につらい悲しいこ
とだった。語りの最後に
「戦争は絶対にやつてはなら
ない」と、強く訴えられた。
もう一つは、安国寺町の「シ
ベリア抑留の語り部」の故原
田二郎氏の足跡を「凍土の記
憶」としてテレビで放映され
ていた。娘さんと一緒にロシ
アの抑留地を訪れ、抑留者の
共同墓地や、強制労働で建設
した建物に行かれた。建物は、
現在教育大学として使用され
ており、その基礎のレンガを
見詰め触り、泣かされる。大
学の先生より一個のレンガが
贈られた。それにロシア語で
「ハバロフスク」と書いてほ
うことだ。その後、今度は自
分がロシア語で「原田」と書

しみ悲しみは、決して近隣の
人前では見せられないといつ
ていう事に徹底していた」と。
自分もそれが良くわかり本当
に辛かつた。お互いが「PDC」
を封じていた戦時下の空気が
良くわかる内容であった。内
藤昇氏本人は舞鶴の海軍工廠
へ。米軍のB29の爆撃にあり、
自分は助かったが友人は死亡
した。本当につらい悲しいこ
とだった。語りの最後に
「戦争は絶対にやつてはなら
ない」と、強く訴えられた。
自分が中学生時代に父が自分の
戦争体験を話してくれた事を
思い出した。中国での戦線の
様子。毒ガス弾を敵陣に打ち
込む、村を焼き尽くす、占領
すると村々から食料の略奪、
たまに良いこともしたと。家
族が病氣で苦しんでると老
婆が来たので薬を与えたら回
復したと言つて、お礼に食料
をもらつたこと。父本人は、
小さな陣地で大部隊で攻撃を
受け胸部貫通銃創で倒れ、気
付いたら病院だつた。援軍
が来ていたので助かつたとの
ことである。父も戦争につい

かれ、涙される。自分たちが
生命と引換に建設したもののが
残つていて、現在も役に立つ
ためではないが、人の役に立つ
ための現実を見られ、日本人
に立つている事に、今までの抑
留への怒と憎しみが消えたの
ではないだろうか。最後に
「戦争は絶対だめだ」と訴え
られた。娘さんも、お父さんの
志を継ぎ「語り部」として
活動されている。故原田二郎
氏と私の父とは親友であった。
このテレビを見終わって、自
分が中学生時代に父が自分の
戦争体験を話してくれた事を
思い出した。中国での戦線の
様子。毒ガス弾を敵陣に打ち
込む、村を焼き尽くす、占領
すると村々から食料の略奪、
たまに良いこともしたと。家
族が病氣で苦しんでると老
婆が来たので薬を与えたら回
復したと言つて、お礼に食料
をもらつたこと。父本人は、
小さな陣地で大部隊で攻撃を
受け胸部貫通銃創で倒れ、気
付いたら病院だつた。援軍
が来ていたので助かつたとの
ことである。父も戦争につい
ては、殺し殺されることとは絶

対にやつてはいけないと、強
く言つていた。今迄の戦争は、
國家の大義を前面に出し、國
益の為に他国へ侵略するとい
うことであつたと思う。常に
戦争は、庶民同士が何の憎し
みもないのに鬭うのが常なの
だ。今日世界は工業、農漁業、
通信、文化芸術など有機的に
結びついていると思う。この
状況の中で、戦いを持込むと
いうことは、全く馬鹿げたこ
とだと考える。国として意見
の相違があれば話し合いで解
決すべきである。自分は最
近の国際の状況を見て強く感
じている所である。一番恐れ
るのは、じわじわと戦争への
道に進んで行き、気がついた
ら遅かつたである。

もう一つは、喜びと感動の
機会であった。安国寺町の
「老人の集い」に、八田中吹
奏楽部の演奏を聞く。コロナ
禍の中、練習はするが発表の
場がない状況と、若者の元気
を取込みたいという思いでの
計画であった。当日は天候に
恵まれ、会員一十九名と部
員十九名と先生一名、それに
近隣の方も来られる中、演奏

は始まった。「上を向いて歩こう」など気持ちが若返る曲を組込んでもらつていて、皆んな喜びの顔と大きな拍手で会場は盛り上がる。部員の自己紹介と各パートの説明もあり、親しみを感じた。府の大會で銀賞の力も聽かせてもらつた。アンコールにも応えてくれ、コロナを吹き飛ばす四十分の感動の時間は終わつた。

部員の皆さん、先生、笑顔と元気を貰い有難う。部員の皆さんも会員の喜びと拍手に、やりがいを感じ「楽しかった」と語つていたと、先生より便りを頃いた。演奏後は、短時間の食事と回転で幕を閉じた。自分にとって思い出深い十月となつた。

刈機を伴う農作業もできています。この年まで大疫や怪我もなく働ける自分が不思議でもなく働ける自分が不思議でもあり、ありがたいことだと感謝しております。

私が生まれた年に国会議事堂が建立され、今年で八十五年を迎えます。

東京はアメリカ軍による激しい爆撃にさらされて、焼野原状態の中で国会議事堂が焼失を逃れたのが不思議でなりません。

コロナ禍での 私達のあゆみ

奥上林 渋 沢 安 乃

資源の少ない日本が明治、大正、昭和の永きにわたり、コロシア、中国、東南アジア、アメリカと戦争を続けてきたのが不思議です。

昭和十六年十一月八日、日本軍はハワイのアメリカの海軍基地を

抜き打ち攻撃をして、壊滅的な損害を与え、日本軍は勝利を華々しく伝えましたが、四年後長崎と広島に原子爆弾を投下されました。

昭和二十年八月十五日正午、

天皇陛下の玉音放送により終戦を迎えました。終戦後七年、日本は素晴らしい復興をとげてきました。戦争のな

い平和な時がこれだけ長く続くのも不思議でなりません。

これが私の四つの不思議でこれからも平和が続きます

様、祈りながら筆をおきます。

いことを計画して下さり、多勢の集まりもありました。コロナでじつとがまんしている間に私たちは年を重ね集まると春にはお菓子袋を持って訪問し、またこの秋には、少しお金を奮発してシクラメンの花をおくりました。

少しでも花を見て心を和ませていただきよう明るい色を選んでお届けしました。

この花は日もろのする花でそろそろ一ヶ月になりますがまだ生き生きとして咲いていました。

令和四年こそ何もない平和な一年であるよう祈りずにはおられません。

当然私たち高齢者は感染すれば命にかかるとも予想され、行事や旅行等、全部なくなつてしましました。

私達にとっては一年一年が大切な日々。いや一年どうか一日一日が大切です。

前役員さんはいろいろと樂

私の四つの不思議

館町老人クラブ

豊 里 内 田 保

私は昭和十一年生れで八十五才です。視力と聴力は低下しましたが体に痛いところはなく、草

には、前役さんから続いている恵方巻の巻きずしを皆さんにおくりぱりしようと思つています。

これまで毎年いただき、しわせを感じた行事です。

雪がとけ春になれば是非一同に集まり元氣であることを確かめ合いたいと思つています。

人生一生ドライバー

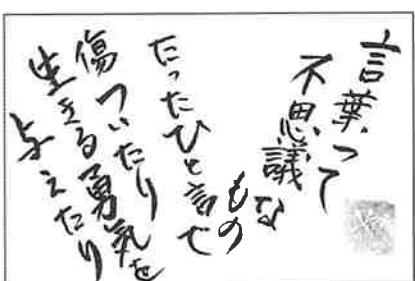
睦寄東部老人クラブ

奥上林 小 川 真 次

観光バス乗務四十五年間務めてきました。日本全国をクーリアして、今現在テレビ等に写る風景やドラマに登る様子など見ていてもなつかしい思いで蘇る」としばしば。定年で会社を退いた今、地元で農業を氣張っています。

その中で地元の小中一貫校のスクールバスを頼まれて(上林、東綾小、市民マイクロバス)、可愛い子供達の送迎を受けバスに乗っています。

私もいつになつたら孫の顔



を見れぬのが分かりませんが…。

免許の更新の時、警察で「大型一種をお持ちですが返納されますか?」事務の女性から

勧められましたが、「そんな事ワシが決める!」と言つたものの、自分の嫁さんでさうまく運転できないのに一寸淋しきもなつた次第。

そこでひとつ川柳でも

私の嫁さん〇〇〇と掛けて
いお舞鶴の港から北に向けて
出た船

すずらん丸と説く

その心は
いま「ウカイ真つ最中!

高齢者となつてもいろいろ
周り道をした分だけいい人に
出会えたこと。

おせつかいやきのおじいに
嫌がる人もいれば、ありがと
うと言つて喜んでむりつたり。
いつも気にかけて下さる人も
感謝いっぱい!

人と人とのつながり

新庄老人クラブ

物部 株 正 博



新庄町では3年くらい前から「ミニティ広場にグラウンドゴルフのコースを設けて、毎週集まってグラウンドゴルフをしています。なんと常連メンバーや24名のうち18名が老人クラブのメンバーです。そしてリーダー格の人々が毎回点数をつけて配ってくれます。

それを見てメンバーの人は「おおーーー前より成績がよくなってきたわー!」とか「最近はちょっとスランプかな?」とか、「喜一憂しながら楽しんでいます。そのうえ手を使い足を使ってよい身体の運動になります。手足よりも動きの方が多い人もいます。何よりも大切なのはみんなで元気に活動している様子を確認できる」とです。「あの人達はこの前に階段を踏み

新庄町では3年くらい前から「ミニティ広場にグラウンドゴルフのコースを設けて、毎週集まってグラウンドゴルフをしています。なんと常連メンバーや24名のうち18名が老人クラブのメンバーです。そしてリーダー格の人々が毎回点数をつけて配ってくれます。

それを見てメンバーの人は「おおーーー前より成績がよくなってきたわー!」とか「最近はちょっとスランプかな?」とか、「喜一憂しながら楽しんでいます。そのうえ手を使い足を使ってよい身体の運動になります。手足よりも動きの方が多い人もいます。何よりも大切なのはみんなで元気に活動している様子を確認できる」とです。「あの人達はこの前に階段を踏み

外して足の状態が良くないつて言つていたね。」とか「あ

人は身体の調子が悪くて入

院しちゃつたよ。」の情報が

かかりにその人が参加すると

「どうしてたん、心配してた

よー!」と、みんなで大歓迎

します。」このグラウンドゴル

フを通じて今まで以上に「人

と人とのつながり」が強くなつ

たのは確かです。そのおかげ

で11月の京丹後市久美浜方面

の親睦バス旅行では、37名の

参加があり、ゆっくりと温泉

に入つてお昼は駆走をいた

だき、花の寺・如意寺へのお

参りもできました。また12月

には昨年に好評だった芋煮会

を再開し、味噌味と醤油味の

2種類の芋鍋を食べ終わつた

後、景品持ち寄りのbingoゲームもしてたいへん

盛り上がりました。これからもこの

「人と人とのつな

がり」を大切にし

て、みんなが健康

にイキイキと暮ら

せるように活動を

していきたいです。

最近はどの団体も会員数が

減つてます。お話を聞きます。

わが老人クラブも近年特に減つ

ています。お願いはしていま

すがなかなか増えません。何

今思ふこと

七百石老人クラブ

西八田 渡辺 佐代子

昨年はコロナ一色の一年でした。今年はと思つていまし

たが変わらず、より感染がひ

じくなる状態でした。毎日の

ニュースの感染者数を見るの

が嫌になる様な日々を送つて

いました。ようやく10月に自

粛が解除されほつとしました。

老人会の催しも集会の様な型

式のは全て中止になりました。

屋外での作業で、さつき園の

管理作業、グラウンドの草刈

り作業にグラウンドゴルフ大

会は実施しました。また週1

回グラウンドゴルフ練習会は

しています。11月末には、秋

の日帰り旅行、福井県小浜市

へ力二食べに行つて久しぶり

に楽しく過ごせました。何と

かこのままであつて欲しいで

すね。

「まごわやさしい」で

ビタミン・ミネラルを

ま…豆類

豆腐や納豆も含む

「…」

ナツツ アーモンドなど

のナツツ類も含む

わ…ワカメ

海藻類

や…やさい

とくに緑黄色野菜

か…さかな

さば、いわし等の青魚が

おすすめ

し…しいだけ

きのこ類全般

かいい方法ありませんか?

さて元気な老人でいるには

健康が大切だとおもいます。

バランスよく3食きちんと食

事して楽しく体を動かして過

ごしていければいいな、と思

いながら暮らしています。

先日毎年受けていた綾部市の健康健診に行きました。その時、あなたの健康を守る100のヒントの冊子を貰いました。分かり易い文句で載っていました。

会議に覚えておいて毎食

少しづつ取り入れて食事してはと思います。「参考までに。コロナが完全に収束して来年こそ楽しい老人会ができる様願っています。

花添会（西坂老人会）の行事

物部 森 永 幸 代
西坂老人クラブ

物部の中の西坂老人会（花添会）は会員数が120名ほどの会員ですが、活動している人数は50名ほどです…と言いますのは65才以上が会費も払い名簿には載っていますがまだ出席にはいたりません。また反対に高齢で参加できない人も入っています。でも何とか役員が決まり、市老連にも繋がっています。

さて老人会は皆んな同じ土地で年を重ねて来た者どうしで、バス旅行や、食事会、公民館の周りの草刈りの奉仕作業などして近況を確かめるのも役立っています。でも令

和2年3年は新型コロナのため行事が取りやめになりましたが、屋外での奉仕作業や

景観作業としてのヒマワリ植え等があり、去る11月20日に

は屋内でする行事ですが、講和会がありました。令和2年

4月に物部へ来られた駐在さんの方を見たことがないので、話を聞こうかと言うことで、壇上に上がって頂きました。ともかく大きい人で、声も大きめ「早口です」と言いながらまた早口で話され、相変わらず還付金詐欺が多いとの事。

もう一人は腹話術で、白髪可愛い三ちゃんという人形を持つての登場です。その女性の方が晴美さんと言うので、自分で晴美さんと呼び、三ちゃんと晴ちゃんの綾部弁での掛け合いが、とんち良くて面白いでした。そして終わつた後、この2年間コロナで腹話術ができなくて「西坂の老人会に呼んで頂いたのが、初めてで、涙ぐんでおられました。30年程の腹話術の大ベテランさんです。

次の写真は腹話術と花添会

のひまわりの種まきです。



妻逝きて一年…

高津町老人クラブ
中筋塩見弘之

長年連れ添つた妻が昨年1月急に亡くなつて早や一年過ぎた。51年間の内、始め30年は京都伏見での団地（官舎）生活、後の21年は2男も巢立ち定年帰郷後実家での二人生活だった。家内は4歳違いで東八田出身、中学高校共クラブ担任が同じ教師だったのは後で知つた偶然ではあった。

惚（のろ）かる説ではないが、家内は穏やかで優しく温ぬ、人柄も良い協調的な性格、二人の間で少しの波風も起きた事はなかつた。言い方は古いが夫唱婦隨そして婦唱夫隨、私とは大変合つた妻だつた。日々の生活、私の好きな旅行に多く一緒した事、帰郷の前後頃には地域社会での老人福祉に参加していたのは自らの発意だつたことなど色々と思ひ出す。

さて本筋に戻すが、人の死は生物学的には絶対に避けられない自然の摂理。即ち是れ、無^ムに帰する事である。無は「空」に通じるものだつ。夕食時救急搬送直後の余りにも突然の死。何の言葉も発せず、交わせられなかつた無念さと別れ。この一年、素人解釈になるが仏教の色即是空空即是色だったのか、そして大袈裟だが混沌即ち“カオス”の状態という言葉に当て嵌まるのかなと考えたりもした。「なんでもうと居つて呉れへんだんや!」幾ら振り返つてもどうにもならない現実。追慕の念、愛おしさ、哀惜の情

そして虚無感・淋しさ、孤独、侘びしい気持ち、何とはない人恋しさの…この一年。一人居住まいとなつた心中（ニニ）は正に力オスの状態であつたような感じである。長かつた一人の50年の歴史。時間軸が一瞬の間だつたような感じを覚ゆることがある。特に一年経つた寒いこの時期の夜、冷たい布団に入る時など結婚前7年間の侘びしい3畳間一人下宿生活の状態が今に続いているような錯覚を覚える事もある。当然の事ながら、今後とも家の靈に心を込めて供養を重ね、高齢になつた私自身がとにかく健康で元気な今後を保持していかなければならぬと強く自覚し感じている此の頃である。

本拙文は1月下旬急に頼まれて何を書こうかと思案。「ことわざ名言事典」（創元社）の頁を繰つてみると、時と人生の章に「ついにゆく道とはかねて知りながら、昨日今日（きのつきよう）とは思わざりしを」（在原業平825）が目についた。彼の臨終の作品「伊勢物語」に收

められている。そうしてその名前を引いて結んでおく。脈絡がすつきりしないまま、今における私事の思いを綴つた次第で「容赦を。

コロナに負けず 地道にコツコツ

下市老人クラブ
物 部 高 篤

コロナ禍の中で、下市老人クラブの会長を拝命することになったが、行事などにもほとんどの参加したこともなく、会員歴もまだ二年、何もわからぬ新入会員同然の私であつたが、幸いにも経験豊富な役員さん方に恵まれ、その力を頼りにスタートを切つた。

どの団体・組織もこのコロナ禍にあつて暗中模索を強いられていると思う。何もしれないのが一番楽で安全かもしないが、そんな消極的な道を選んでいてはますます会員同士の繋がりが細く遠のくばかりとなる。

人ととの交流が減り、閉

じこもりの時間が増えることによって、特に高齢者は認知症の症状が加速度的に進行する」と聞く。

今年度、少しでも『会』の情報共有ができるように連絡や報告中心ではあるが新規に『笑顔通信』を月一回発行、基本的感染予防対策を励行しながら前年度からの継続事業『公式ワナゲ交流会』を毎月一回定期開催、十一月には会の最大の行事ともいえる『口帰り研修バス旅行』を実施。

『宣言』は解除されていたが、当日まで一週間の体温測定、記入の協力要請、参加者全員の理解と協力を得て当日を迎えた。無事一日を楽しく過ごした。

今後についてもまだまだ予断を許さない状況だが、コロナを都合のいい理由にして何もかも「中止・中止」ばかりでは何事も始まらないし進まない。

安国寺老人クラブ
東八田 森 本 美智子

「〇〇さんとこのお嫁さんやなあ…」
五月、嫁いで間もなく田植えが始まりました。
坂道を下り橋を渡つて田ん

大切かもしれない。

「コロナで凹まず、私たちに出来ること、前向きに英知を集め、マスクの下でも笑顔溢れの交流の場が作れたらと願う。『冬来たりなば春遠からじ』とよく言われる。コロナ禍の令を冬とするなら、春はもうすぐと信じたい。

右も左も判らず、その人たちの前を通るだけでも緊張していた私は、その掛け下さった言葉とそろつて柔穏な面立たのを今でもはつきり覚えています。



「観音講」と お地蔵さん

安国寺老人クラブ

東八田 森 本 美智子

「〇〇さんとこのお嫁さんやなあ…」

五月、嫁いで間もなく田植えが始まりました。

坂道を下り橋を渡つて田ん

今まで、休憩のお茶を持つていくのです。途中、家の軒に近隣の嫗三人が並んで座つておられ、一同に声を掛けて下さいました。

右も左も判らず、その人たちの前を通るだけでも緊張していた私は、その掛け下さった言葉とそろつて柔穏な面立たのを今でもはつきり覚えています。

毎年、八月十八日は、老人会の大切な行事として「観音講」が行われます。観音堂を開き季節のお供え物などし、一同で「般若心経」を唱えお参りいたします。

これまで、永年関わり継続してこられた先輩方に改めて敬意を表し、今では一年を通していい機会を与えていただいだと感謝しております。

これまで、永年関わり継続してこられた先輩方に改めて敬意を表し、今では一年を通していい機会を与えていただいだと感謝しております。

これまで、永年関わり継続してこられた先輩方に改めて敬意を表し、今では一年を通していい機会を与えていただいだと感謝しております。

これまで、永年関わり継続してこられた先輩方に改めて敬意を表し、今では一年を通していい機会を与えていただいだと感謝しております。

いを認め、受け入れている自分に苦笑しています。

わが地域では、安国寺の境内に祀られている観音堂、その周りに座しておられる五体

協賛廣告

本紙廣告掲載にご協賛いただいた各位に厚くお礼申し上げますと共に、
今後共ご指導下さいますようよろしくお願ひ申し上げます。

五十音順

「自律神経失調症」って何?

やる気がしない、不安感、不眠、イライラ、めまい、頭痛、耳鳴、動悸、脚苦しい、急に熱くなったり汗が出るなど、体調や気分がスッキリしない!

こんな時は、漢方が効く!

創業明治42年



お気軽にご相談下さい

綾部市本町2丁目3

赤尾漢方薬局 TEL 0773(42)0429

※ 店内の展示スペースは無料でご利用頂けます

社会福祉法人 綾部市社会福祉協議会 〒623-0012 綾部市川糸町南古屋敷5番地の1
TEL (0773) 43-2881 FAX (0773) 43-2882

一つながりあいを地域の中にー

住民一人ひとりができるところで参加し、助け合い支えあって、

「だれもが安心して暮らすことができるまち」をつくっていきましょう

櫻木製品 薪販売 広葉樹製材

(株) 安 達

〒623-0103 綾部市梅迫町中町39
TEL 0773-44-0067

“ここらへんの教科書”
マスコットキャラクター こらちゃん家族



願
いは
一
つ、
郷
土
の
発
展

あやべ市民新聞

あず本

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

コーヒー・お食事処

味 里

綾部市味方町石風呂46-1
TEL・FAX 0773-43-0478

あやべ印刷 株式会社

印刷のことなら何でも
ご相談ください

〒623-0064 綾部市中ノ町1丁目20
TEL 0773-42-0069代
FAX 0773-42-8069代

季節料理
宴会・ふぐ・仕出し

あわの

綾部市高津町長瀬2-3
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777

いこいの村
聴覚言語障害センター

きこえの問題、介護の問題
ご相談ください

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL 0773-46-0101
FAX 0773-46-0610

綾部市老人クラブ連合会会員様ご優待
入浴料 100円引き (4名まで)
10名以上のご宴会 総額から 10%OFF

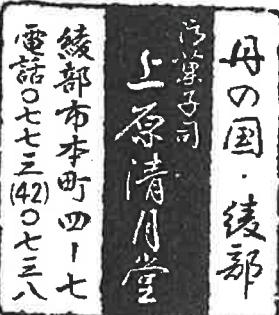
※料理単価3,000円以上のご宴会に限ります

～ご利用の際は会員証をご提示ください～

あやべ温泉

京都府綾部市睦寄町在ノ向10
TEL 0773-55-0262

毎月第2、第4月曜日休館(祝日の場合は翌日)



アルミ網戸・窓格子 製造販売 **(有)エイト**

綾部市豊里町 TEL 48-1123
FAX 48-1134

株式会社 岡田組

総合建設業 (綾部市上下水道指定業者)

代表取締役会長 岡田 良
代表取締役社長 岡田 宗一

福祉、地域社会に貢献する

事務所 綾部市味方町義師谷 442
TEL (0773) 42-2064
FAX (0773) 43-0783
携帯 090-8570-8104



〒623-0051 京都府綾部市井倉新町南大橋17番地の2 株式会社 大平電機



突発故障お急ぎの方は
在庫力と技術で
最短復旧 ☎ (0773) 42-0888

生活インフラに欠かせない
電気・水道・土木工事
を担っています



綾部市里町大坂 33-2

TEL 0773-42-6601

いらっしゃいませ

拍屋/かしわや二王公園店

綾部市陸寄町今飼7/陸寄町和上50

TEL/FAX 0773-55-0043



やさい・くだものの



綾部市西町二丁目80-1
かどや青果店
TEL・FAX (0773) 42-2113

墓石工事 設計施工

河内屋石材株式会社

京都府綾部市味方町アミダジ29-28

TEL 0773-42-8113
FAX 0773-42-9140

人にやさしく快適な住環境を創造する

総合建設業

北原建設株式会社

綾部市味方町石風呂29番地
電話 42-6901代
FAX 42-8961

キタホーム事業部
電話 40-2021
FAX 40-2025

料理
旅館 魚 甲 鶏

掘りごたつ席、和風の机椅子席
ご用意致します。

綾部市本町3-8 ☎ 42-0016
<http://www.kikkouya.com/>

うれしい特典をたくさんご用意！



JA京都にのくに年金友の会
ただ今、会員募集中！

JJAは「安心」「安全」をお届けします
京都丹の国農業協同組合
〒623-0053 京都府綾部市宮代町前田20
TEL (0773) 42-2092 FAX (0773) 43-2092



年金のお受け取りは「ほくとしんきん」へ

特典をご用意し、お待ちしております。
詳しくは、お取引店舗または
営業係にお問い合わせください。

綾部中央支店：42-0380
西町支店：42-1080
中筋支店：42-7788

地域元気宣言の
京都北都信用金庫



あらゆる税の申告とご相談は…

熊内輝夫税理士事務所

綾部市睦寄町今飼下14番地
TEL・FAX (0773) 55-0383

おかげ様で地域密着67年!
ことぶき産業有限会社

ガス・給排水設備の会社
自主保安と顧客満足を
実現します!



京都府綾部市青野町館ノ後56
営業時間 8:30~17:30(日・祝定休)
お申込みご相談は TEL 0773-42-0195

快適な暮らしをサポート
店舗・ハウスクリーニング

サンキュー

39 京都

代表 西村洋一

綾部市味方町鴨の堂37番地の3
TEL&FAX 0773-40-2515
H.P. 090-4130-5464

水道・下水排水・浄化槽工事

株式会社 斎藤管工

綾部市渕垣町 TEL 42-4629

Asahi アサヒビール特約店

いらっしゃい
(有)佐々木酒店 です。

〒623-0016 京都府綾部市西町2-98
TEL (0773) 42-0213
FAX (0773) 42-0307

快適な暮らしをサポート
店舗・ハウスクリーニング

サンキュー

39 京都

代表 西村洋一

綾部市味方町鴨の堂37番地の3
TEL&FAX 0773-40-2515
H.P. 090-4130-5464

梅迫駅前 梅迫駅前
サンク 大 楽 理 容 店
☎090-8790-2714 ☎0773-44-0079

四方伊佐夫司法書士事務所

司法書士・行政書士 四方伊佐夫

綾部市多田町前路40-3
TEL 0773-43-1945
FAX 0773-43-0044



社会福祉法人

松 寿 苑

ホームページアドレス <http://www.asjn.jp>

〒623-0034 京都府綾部市田野町田野山2番地163
グループホーム たのやま
TEL (0773) 40-1237 FAX (0773) 43-1160

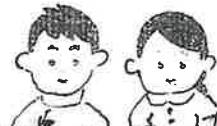
特定施設ケアハウス たのやま
TEL (0773) 40-1185 FAX (0773) 43-3505

〒623-0102 京都府綾部市上杉町花ノ木2番地3
うえすき 松寿苑
小規模多機能 そらい
TEL (0773) 44-8100 FAX (0773) 44-8105

〒623-0114 京都府綾部市岡安町大通16番地
にしあやた 松寿苑
小規模特養 おかや
介護老人施設、認知症施設
TEL (0773) 44-8007 FAX (0773) 44-1305

〒623-0222 京都府綾部市瀬戸土居ノ内31番地
綾部市西部地域包括支援センター (綾部市ふれあいの家)
TEL (0773) 21-5011 FAX (0773) 21-5106

京都北都
信用金庫



どの医療機関の処方せん
も受けています。
ご相談下さい。

P
駐車場
当店

松田紙店

仁丹堂薬局 TEL 42-0708
FAX 42-0896

シルバー人材センターは、
さまざまな仕事をお引き受けします。

お引き受けしている仕事の例

- ・福祉家事援助サービス
- ・賞状筆耕、宛名書き
- ・庭木剪定、障子張り替え
- ・屋内外の一般作業（清掃、除草、草引き）

- ・建物管理、駐車場・駐輪場の管理
- ・刃物研ぎ、大工仕事、縫製
- ・不用品等運搬作業
- その他ご相談に応じます。

仕事にトライ
入会をお待ちしております

公益社団法人
綾部市シルバー人材センター

綾部市宮代町明知11番地4
TEL 42-9030 FAX 42-9029

楽しい時間、真心こめて

新福亭

御料理・仕出し・会席・御弁当
四季の味覚でおもてなし。

☎42-1017



建設コンサルタント
測量・調査

美しく安全で住みよい綾部を次世代へ
(株)滝下測量設計事務所

綾部市上野町藤山12-3
TEL 0773-42-3764

老人クラブ出張指導受付中

費用は一切かかりません。【無料】
お気軽にご連絡下さい!!

『市の運動指導派遣事業の適用』



健康フランジ

綾部市青野町西馬場下27-2
TEL 0773-40-1788

尾酒屋

駄々
DA-DA

綾部市味方町アミダジ8-2
TEL 0773-43-1721

 タンパミート 本部

京都府綾部市物部町北柏原27
TEL (0773) 49-1197

■ アスパ店 TEL.0773-42-5979

住宅リフォームのお手伝い

パリアフリー・手すり・介護保険住宅改修など

ツバメガス

自由設計リフォーム
Refineあやべ

ツバメ瓦斯株式会社

綾部市井倉町樋ノ元14-1

電話 42-5577 リファイン専用 42-8177

もっといい街



Tanabe Development Inc.

住みたい街へ。



田中開発有限会社



〒623-0052 綾部市幸通り34番地1

0773-43-2330

西岡社会保険
労務士事務所

綾部市駅前通り28番地
TEL 0773-42-7851

社会福祉法人 **どんぐりの家**

TEL 42-6957

○介護保険法指定

通所介護事業

居宅介護支援事業

地域密着型 認知症対応型通所介護事業

すこやかシニア教室

○配食サービス事業

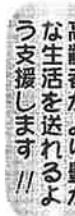


お食事・喫茶

ねむの木

綾部市東山根原 ☎ 48-0820

福祉の総合施設です



- 介護支援、相談窓口 在宅介護支援センター あやべ西 TEL(0773)48-0186
- 在宅復帰へ向けたリハビリを 介護老人保健施設 あやべ TEL(0773)48-0186
- 日帰りでリハビリを受ける 通所リハビリテーションセンター TEL(0773)48-0186
- 在宅に訪問します 訪問リハビリテーション TEL(0773)48-0186
- 重度の介護が必要な方に 介護老人福祉施設 丹の国荘 TEL(0773)48-0701
- 在宅生活で介護が必要な方なら 訪問介護 (ヘルバーステーションあやべ西) TEL(0773)48-0666
- ケアのついた快適な自立生活を送れる ケアハウス日向館 TEL(0773)48-0661

職員募集中：看護師・介護職

まずはお電話にて
お問い合わせ下さい。 社会福祉法人 丹の国福祉会 〒623-0236
綾部市小畠町うずいの98-1

DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1

TEL 0773-42-1055

貴方の大切な作品を飾る

額縁

いろいろ取扱えております
お気軽にご相談下さい お待ちしております
プリンターインク・審道・墨材・額縁・印鑑
(有)はとや文具店
綾部市西町一丁目 西町アイタウン1番街 TEL42-0038



和風料理

ひがし山

綾部市大島町

☎ 42-0735番

家のまわりの
・大きな木・大きなゴミ
=処分します=

菱田工業(有)

代表 菱田悟司

味方町薬師谷371

☎ 0773-42-7770

御食事・珈琲
地産地消 ひと粒

営業時間 11時~22時
年中無休

綾部店 綾部市味方町アミゲジ8-2 電話0773-43-2244

海鮮居酒屋・仕出し
ふじ田

藤田 隆康

綾部市岡町弓場4-5
TEL 42-1518(代)
FAX 42-7455



ギフト館

株 善

☎0120-390-627

TEL(0773)42-5001(代) FAX(0773)42-5080

綾部市青野町東青野59

料理旅館
ふしみや

京都府綾部市並松町39
TEL(0773)40-0314(代) FAX(0773)40-2438

お申込みはフリーダイヤルで 0120-25-2438

茶寮
ゆらり

綾部市広小路1-2
TEL 0773-40-2288
FAX 0773-43-3223

丹波茶屋
ゆらり

京都府綾部市並松町寺下1
TEL(0773)40-2777 FAX(0773)43-3221

●10名様以上はマイクロバスで送迎サービス

美容を通じてしあわせのあてつだい…

美容室

フミ

定休日：毎週月曜日、毎月第3日・月曜日

綾部市物部町東中磧18

TEL 49-1782

旅行のことならおまかせください！
バスや食事・ホテルのみの手配も承ります。

PT プラスツーリスト 株式会社

綾部市駅前幸通11

TEL 42-2055

仕出し・オードブル・弁当・定食

松すし

綾部市延町鳥居15-12

電話 42-2644

●LPガス・第1種高圧ガス・灯油・設備機器・家電
●設備工事・電気工事・合併処理浄化槽工事
●上下水道指定業者

株式会社 ミシマ

42-1145 42-2954

はり・灸 長生堂 宮崎鍼灸院

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	×	○	○	×
15:00~19:30	○	×	×	○	×	×

西町アイタウン駐車場を
ご利用下さい

日・祝日休診
予約優先

綾部市西町2丁目100番地
西町アイタウン3番街 42-2016

美味和菓子

丹波菓匠

宮代屋

綾部市宮代町宮代29 ☎42-0309

家。

わが家の耐震診断しませんか？

皆さんにご負担いただく耐震診断料は3千円です。

耐震診断の結果耐震改修工事を行う場合

最高100万円の補助金がもらえます。

所得税控除の減税等もあります。

(昭和56年5月以前の木造住宅が対象です)

できるだけ
家族。
守る。

一級建築士・耐震診断士があなたのお悩みにお答えします

お問い合わせ先 42-3267

村上建設有限会社



一畳入魂！心をこめてお作り致します

南田畳店

綾部市物部町 ☎49-0886

御料理・仕出し

森本庵

綾部市八津合町 〒54-0009(代)
FAX 54-0040

会席料理 鍋物料理
パック詰料理 お弁当

いつでも、洗濯乾燥可能!! 車をピカピカにしよう!!

コインランドリー 洗車

24時間年中無休

村上商事株式会社 〒623-0053 綾部市宮代町前田6-8
(綾部ハローワーク前)

TEL 0773-42 1257

各種自動車修理・販売・車検一式

八島自動車工業

五津合町大町 TEL 54-0218

バイク&サイクル

ヨモギオート小林

綾部市物部町金屋34-4

電話(0773)49-0786



完全予約制 TEL 0773-44-0818
FAX 0773-21-4609 京都府綾部市七百石町由里 16-1

綾部の地酒

綾山酒

京都府綾部市味方町薬師前4番地
若宮酒造株式会社

tel:0773-42-0268 fax:0773-43-0268

渡辺歯科医院

TEL (0773)49-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
午後2:00~ 6:00	●	●	●	-	●	-	-

綾部市物部町濁川20-1



あやべ温泉

所在地：綾部市睦寄町
電話：0773-55-0262

栄温泉 うし乃湯

所在地：綾部市駅前
電話：0773-40-1126

(有)はとや文具

所在地：綾部市西町一丁目
電話：0773-42-0038

ギフト館(株)藤善 あやべ店

所在地：綾部市青野町東青野
電話：0773-42-5001

元気センター 清山荘

所在地：綾部市里町潜り
電話：0773-42-4601

仁丹堂薬局

所在地：綾部市相生町
(府道沿い)
電話：0773-42-0708

綾部 みやこ寿司

所在地：綾部市幸通り14
(綾部郵便局西隣り)
電話：0773-42-2001
ミヤコ
0120-272-385

パーマ・カット・お染め・着付 サロン・ド・フォレ

所在地：綾部市睦合町真野
電話：0773-54-0811



※必ず「会員証」を提示して下さい。 ※特定日の割引は、該当しない場合があります。
※発行 平成26年8月1日より。会員有効期間、令和6年7月31日まで。

会員優待割引提携店の
積極的ご利用を!!

基本理念

(昭和38年制定)

老人福祉法 = 老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、知識、経験を有するものとして敬愛されると共に、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障される。その知識と経験を活用して、社会的活動に参加すべく努める。

国、地方公共団体は老人の福祉を増進する責務を有する。

又、老人の福祉増進を目的とする事業振興を図ると共に、適当な援助に努める。

老人クラブ = 高齢者の自主的組織

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織・高齢者主体の介護予防、相互の生活支援の観点から活動、役割が期待される。

老人クラブ活動の一層の活性化。高齢者の生きがい健康つくりを推進し、明るい長寿社会実現と保健福祉の向上に資する。

府・市の対応 = 老人クラブに対して

老人クラブ連合会との連携を図ると共に支援に努め助言、指導を行う。

助成事業

綾部市市民憲章

私たち綾部市民は、丹波の美しい山河と豊かな伝統をもつぶるさとを誇りとし、郷土愛に燃え、自然と人間が真に調和する新しい田園都市の実現をめざして、ここに市民憲章を定め、これを守り実行することを誓います。

- 一、平和をねがい、祈りのあるまちにしよう。
- 一、自治を高め、心のつながりのあるまちにしよう。
- 一、教育をたいせつにし、文化のかおるまちにしよう。
- 一、環境をととのえ、健康のあふれるまちにしよう。
- 一、産業をおこし、豊かなくらしのあるまちにしよう。
- 一、計画を定め、輝かしいあしたをひらくまちにしよう。

一九七四(昭和四十九)年十一月三日制定

綾部市老連機関紙第四十一号発行にあたり、ご挨拶をいただいた山崎市長はじめ、広告掲載にご協賛いただいた企業の方々、原稿や写真をお寄せいただいた会員の皆様に、心から感謝とお礼を申し上げます。

さて、一昨年に引き続く新型コロナウイルス、オミクロン株の感染急拡大により、実施予定事業が中止となる中、高齢者の健康づくりのため、フレイル予防対策としての健康チェック「体成分測定」、グラウンドゴルフ大会、公式ワナゲ大会等の交流事業をはじめ、全国社会奉仕にちなんだ各地区単位クラブの奉仕活動(写真紹介)など、多くの会員のご協力により無事に終えることができました。ありがとうございました。

本年こそコロナも収束し地域における諸活動が実施されることを切望し、会員諸氏のご健康とご多幸を祈念しつつ本紙発行の「あいさつ」と致します。

令和四年二月吉日

編集後記

広報委員長 横田 芳昭
委員 塩見 繁雄
熊内 幸代
森永 幸代
洋子 佐堀つき枝

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

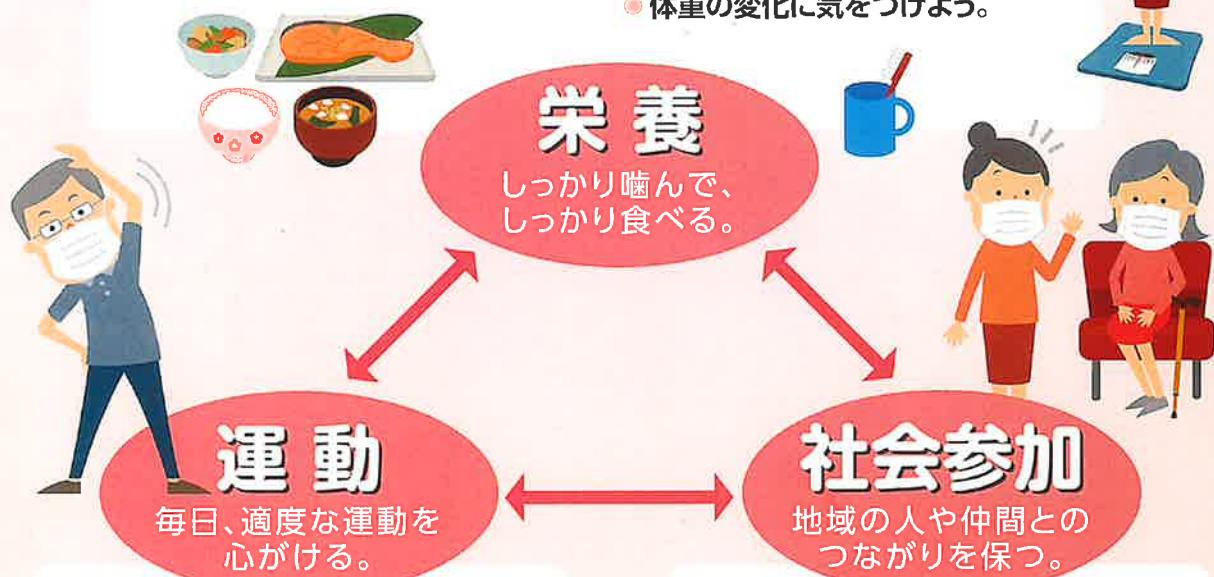
コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

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。



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。



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。
- 身近な情報に关心を持つ。新聞や回観板、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。