

伊根町老人クラブ連合会広報誌

第2号
令和4年5月

うきうき

(発行)
伊根町老人クラブ
連合会



個人会員制が始まります！

わたしの地区には老人会がないけど参加したい！
わたし一人だけ行ってみたい！
そのような方の受け皿となるのが個人会員です。

ここでは、“他では出来ない楽しい体験”ができます！
わたしたちと“うきうき”楽しく過ごしませんか☆



ごあいさつ

伊根町老人クラブ連合会 会長 藤原 一彦



皆様には日頃より、伊根町老人クラブ連合会へご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、品川会長の後を引継ぎ会長の大役を務めさせていただくことになりました。高齢化率の高い伊根町において、70名超の会員を擁する高齢者を代表する組織の舵取りを任されましたこと身の引き締まる思いであります。誠心誠意、会長職を務めてまいりますので、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

本会におきましては、今年度より「個人会員制」を導入することになりました。「地域にクラブがない」「私1人でも加入したい」そのような65歳以上の方が、伊根町老人クラブ連合会に直接所属をし、スポーツ大会、健康教室等に参加していただける仕組みであります。ぜひ、多くの方にご加入いただき、私たち老人クラブの仲間と、日頃1人では出来ない楽しい体験をし、「健康でいきいき うきうき」笑顔あふれる日々を送っていただきたいと願っております。どうか皆さま、お気軽に参加していただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和4年度 役員紹介

会長	藤原 一彦	
副会長	濱野 岩生	梅崎みよ子
会計	山崎 住男	
体育部長	下垣 哲夫	
女性部長	池本 弥生	
女性副部長	藤原 公栄	
監事	品川 義高	泉 敦子
理事	和田 正二	



個人会員制のご案内

対象者：伊根町在住65歳以上の方で、地域に単位クラブの無い方

主な行事：グラウンドゴルフ大会・囲碁ボール大会・ワナゲ大会
健康づくり講演会・健康教室・警察講話・泊泉苑利用 等

年会費：2000円（保険・大会諸経費・郵送代 等）

一番後ろのページに申込書がございます。

自分の地域は対象になるか等、ご不明な点は事務局まで気軽にお問い合わせください。



伊根町老人クラブ連合会事務局 ☎32-0176
伊根町字泊1番地 老人福祉センター「泊泉苑」内

囲碁ボール大会

令和3年10月28日 ほっと館で、
第1回囲碁ボール大会を開催しました。

泊泉苑利用日にプレーしながらルール
を学んでいます。当日は皆で教え合いな
がら、和気あいあいと楽しい大会とな
りました。

結果 優勝 蒲入Aチーム
 準優勝 大道チーム
 3位 城山Aチーム



クラブ名	地区名(現在所属している人の地区)	会長名	連絡先
大原老人クラブ	朝妻地区(大原)	下垣 哲夫	32-0892
むつみ老人クラブ	朝妻地区(泊・新井・津母・井室)	濱野 岩生	32-0823
本庄上老人クラブ	本庄地区(本庄上)	藤原 一彦	33-0350
蒲入老人クラブ	本庄地区(蒲入・長延)	梅崎 みよ子	33-0938
城山老人クラブ	筒川地区(越山・滝根・菅野)	品川 義高	33-0908
大道寿栄会	筒川地区(本坂・薦池・朴丸・野村)	和田 正二	33-0204

丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会

令和3年10月18日、京丹後市の途中が丘運動公園にて、丹後ブロック144名が参加しグラウンドゴルフ交流大会が行われ、伊根町からも町グラウンドゴルフ大会上位12名が参加しました。慣れない芝のコースに苦戦しながらも、なかなか体験できないコースでのプレーを楽しみました！今年度の大会は9月26日に宮津市で行われます。



警察講話

令和3年11月15日、17日の2日間、駐在さんにお越しいただき、最近の詐欺の傾向、交通ルール、電話に取り付ける防犯グッズ等についてお話を聞かせていただきました。駐在さんが犯人役、高齢者役になり、最新の詐欺の手口の寸劇をしてくださり、楽しく学ぶことができました。6月7日と9日にも交通教室をお世話になります！



伊根保育園との世代間交流

令和3年12月2日、伊根保育園との世代間交流を開催しました。伊根保育園の年中、年長児に歌や合奏を披露していただきました。老人会からは、4人がセリフの練習を行い、紙芝居の読み聞かせを行いました。一緒にコマ回し、お手玉、あやとりをして楽しい時間を過ごしました。今年度は本庄保育所との交流を予定しています。



女性委員会 友愛訪問

「これを身に着けていたら転ばない」と言われる「こけんお守り」を、女性委員9名が心を込めて手作りしました。

完成した160個のお守りを持って、各地域の社協ふれあいサロン、男性サロンを訪問しました。初めて会う方、久しぶりに会う方と話が弾み、双方から楽しかった！と聞かれる良い交流の場となりました。



女性委員集合写真



本庄宇治サロン



野室サロン



新井サロン



男性サロン



蒲入サロン



泊サロン



筒川上サロン



日出サロン



長延サロン

健康づくり講演会

12月3日、日ヶ谷円教寺の中山住職にお越しいただき、「仏教における人生観」という講演をしていただきました。「心の健康が体の健康にも繋がるから聞けて良かった」という感想をいただきました。その後、大正琴ボランティア「野菊の会」さんの大正琴に合わせ「青い山脈」や「バラが咲いた」など全10曲を歌いました。



健康教室

令和4年1月20・21日の2日間、保健センター主催の健康教室が開催され、今回は与謝郡聴覚言語障害センターのセンター長さんより「耳のきこえについて」お話をしていただきました。当日は補聴器の体験や、福祉用具業者さんによる日常生活の聞こえを助けるグッズ紹介もありました。7月4日と5日にも健康教室をお世話になります。



今後の予定

6月 7日 (火)	泊泉苑利用日	警察講話 (大原・むつみ・城山・大道)
6月 9日 (木)	泊泉苑利用日	警察講話 (本庄上・蒲入・うきうき個人会員)
7月 4日 (月)	泊泉苑利用日	健康教室 (大原・むつみ・城山・大道)
7月 5日 (火)	泊泉苑利用日	健康教室 (本庄上・蒲入・うきうき個人会員)
9月 上旬	グラウンドゴルフ大会 会場：桜が丘運動公園	
9月26日 (月)	丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会 会場：宮津市	
10月13日 (木)	京都府老人クラブ大会 会場：京都市	



泊泉苑利用日に
ふれあいカフェが
オープン予定です☕

老人クラブの仲間づくりで **健康長寿** を実現



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**



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ほうび**



伊根町老人クラブ連合会 個人会員募集 の案内



このたび、伊根町老人クラブ連合会では、老人クラブがない地域・解散した地域の方を対象に、個人会員組織を立ち上げることになりました。個人会員に入会されると、連合会の諸行事に参加できます。

入会を希望される方は、下記の条件にご承諾いただき、申込書に必要事項をご記入の上、年会費を添えて事務局までお申し込みください。

【条件】

- ①伊根町在住の65歳以上で、在住先にクラブが無い方。
 - ②会費については、郵送費及び各種大会諸経費（保険・参加費用等）が必要なため、
年会費 1人 2000円とさせていただきます。
 - ③年度途中で退会されても、すでにいただいている会費の返金はありません。
 - ④諸行事の連絡は、郵送でご案内します。
- （主な行事：グラウンドゴルフ・ペタンク・囲碁ボール大会・健康づくり講演会・健康教室など）



お問い合わせ先

「泊泉苑」内 事務局



32-0176

きりとり線

伊根町老人クラブ連合会

個人会員 新規加入申込書

令和 年 月 日

ふりがな			
氏 名			
生年月日	大正・昭和	年 月 日	(歳)
電話番号		性 別	男 ・ 女
住所	〒626- 伊根町字		

年会費2000円を添えて事務局（泊泉苑内）へお申し込みください。