



河津桜とは

非常に濃いピンク色の花びらの特徴として
いる桜です。

また早咲き桜として
知られており、2月に
もなると開花を初め、
それから約1ヶ月間
は咲き続ける開花期間
が長い桜です。

写真提供

「松井ヶ丘 河津桜」

撮影者:村山 征義 氏

目次

●会長あいさつ	2	●単位クラブ紹介	6～7
●第18回 京田辺市グラウンド・ゴルフ大会 体力測定会	3	●令和3年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書	8
●令和3年度 事業報告	4	●令和4年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書	9
●令和4年度 事業計画	5	●健康体操	10
		●文芸コーナー・脳トレクイズ	11
		●老人クラブ会員募集・編集後記	12

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

地球環境の21世紀を考え、地域の未来に貢献する!!

総合建設 土木・建築・管 設計・施工

吉田工業株式会社

京田辺市・八幡市・精華町上下水道指定
給排水衛生・空調冷暖房設備 設計・施工



京田辺市山手東1丁目6-2

TEL.0774-63-6316(代) FAX.0774-62-7212

排水の詰まりや、匂いでお困りでしたら解消できます
産業廃棄物・収集・運搬 排水管洗浄清掃・下水工事

平安衛生開発株式会社



京田辺市多々羅中垣内7

TEL.0774-62-1732

FAX.0774-63-5520

墓地 墓石 石材

石幸 **江守石材店**

我が心
形に表す
思いやり

明治元年創業

京田辺市田辺南里2-1

TEL.0774-62-0450

展示場: TEL.0774-62-3966

新築好評分譲中

オーダーメイドハウス 学研 京田辺

分譲住宅 設計 施工 土地建物 売買 仲介

小林商事株式会社

京田辺市草内沢29-1(山城大橋西詰信号南600m)

TEL:(0774)62-1256 FAX(0774)63-5417

小林商事 京田辺

家電販売はじめました!

LPガス・灯油・米・ガス器具(各ガス種)
住宅設備機器工事

株式会社 **田辺ガス**

0120-79-4141

京田辺市興戸塚の本18-1(田辺警察署南150m)

相続・贈与の相談と申告



税理士法人

経営ステーション京都

京田辺市東西神屋33-3

TEL: 0774-62-5656

SINCE 1982 安心相続ステーション by48

会長あいさつ

活発な団体を

取り戻す



京田辺市老人クラブ連合会

会長 柳田 正廣



令和4年度の幕開けにあたり、会員の皆様にごあいさつ申し上げます。会員の皆様、日頃から市老連の活動にご協力いただき心から厚くお礼申し上げます。

この2年間、コロナ禍による感染防止のため、市老連並びに単位クラブは様々な活動が中止となり、苦しい時を過ごしました。ここきて、新型コロナウイルスの感染力が低下し、今後の見通し

が少し明るくなってきましたが、まだまだ油断はできない状況です。

しかし私たち老人クラブ会員は、このような状況のなか、心豊かな社会となるよう、その担い手として、新しい時代にふさわしい活動の歩みを進めなければなりません。

令和4年度は、少しでも従来の活動を取り戻すための行動を開始します。全てが従来どおりにはできないかもしれませんが

が、創意工夫しながら進めたいと考えています。

また、ご承知のとおり老人クラブの会員数は、全国的に減少傾向にあります。本市も例外ではありません。毎年100名以上の会員が減っています。各人の意識の変化や老人クラブには魅力が無いと入会を拒む方もいらっしゃる

と思いますが、入会の勧誘をされたことがない、どうしたら入会できるかわからない、という方も多く

いると感じています。そうしたことから、今後は単位クラブの活動の支援についても強化したいと考えています。入会される方は、まず各地域の単位クラブに入会することになりますので、そこに魅力がないと入会者が増加しないと考えたからでございます。

そして会員の皆様には今一度、身近な未加入者の方に、お声かけをいただき、一人でも多くの仲間を作っていたきたいと思っています。

結びにあたり、会員の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



いのくま歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	／	／
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	／	／

【休診日】第1.3.5土曜、日曜、祝日

京田辺市三山木野神 56-7

TEL.0774-62-1182

やました歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 5:00	○	○	○	×	○	○
午後 5:30~ 7:30	○	○	○	×	○	×

【休診日】木曜午後・土曜夜/日曜・祝日

京田辺市山手西1丁目2-9

TEL/FAX.0774-34-5454



内科 ちゅうしょクリニック

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

○は内科(予約可) ※は心療内科(完全予約制)

【休診日】木曜・土曜午後/日曜・祝日

京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル2F

TEL.0774-68-1002

きはら薬局

【営業時間】 【定休日】
月~金曜日 9:00~19:00 日曜日・祝日
土曜日 9:00~14:00
京田辺市三山木中央一丁目5番地2
TEL.0774-62-0227 FAX.0774-62-2876

きはら薬局 花住坂店

京田辺市花住坂1丁目15-1 ピュア花住B棟101号
TEL.0774-63-6633 FAX.0774-63-6665

岡崎歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:30~PM 5:00	○	○	○	○	○	○

【休診】日曜日・祭日

京田辺市河原平田8の18

TEL.0774-62-4525



クローバー薬局

本店 TEL:0774-65-3700

営業時間	月	火	水	木	金	土	【定休日】
9:00~20:00	○	○	○	17:00まで	○	12:30まで	日・祝

京田辺市山手西2-2-2

東店 TEL:0774-94-6767

営業時間	月	火	水	木	金	土	【定休日】
9:00~19:30	○	○	○	17:00まで	○	12:30まで	日・祝

京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル1階



狙いを定めてゴール!

第18回 京田辺市老人クラブ連合会

グラウンド・ゴルフ大会

晴天の下で真剣勝負

10月8日(金)、グラウンド・ゴルフ大会を開催。116名の参加者が京田辺市立田辺公園野球場に集いました。

快晴の下、参加者はコ

ロナウィルス感染予防対策を十分に行って、プレーしました。

試合では、一球一球真剣にプレーしている中で

も、同じグループで上手なプレーが出ると、褒め合ったりするなど、和気あいあいとした雰囲気の中でとても盛り上がっていました。

大会後は、1~10位の方に加えてラッキー賞、ホールインワン賞、ダイヤモンド賞など、それぞれ賞品が贈られました。

成績優秀者

順位	クラブ名	氏名	打数
優勝	親興会	小笹喜代子	48
準優勝	松井松寿会	吉岡 正一	50
第3位	健康村明寿会	荒木 寛	55
第4位	田辺朗寿会	高田 憲二	55
第5位	東友会	上村 清彦	57
第6位	健康村明寿会	永田 勇	57
第7位	多々羅筒城長寿会	川崎眞佐昭	57
第8位	松井ヶ丘笑和クラブ長寿会	浅野 泰男	58
第9位	親興会	松原 知	59
第10位	健康村明寿会	蓮池 宣昭	61

体力測定会

11月24(水)、

京田辺市中央体育館アリーナで、体力測定会を開催しました。

この体力測定会は、自分の体力を知るためのものであつて、競うものではないかもしれません。「無理せず、競わず、安全に」をもって、多くの方が健康状態のチェックを行いました。

体力測定は、握力・長座体前屈・上体起こし・10m障害物歩行・開眼片足立ち・6分間歩行の6種目。参加者はいずれも真剣に取り組んでいました。



何回できるかな



この記事を見て興味を持った方、老人クラブに入つて色々なイベントに参加しませんか。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

宇治茶・抹茶スイーツ

有限会社

今村芳翠園本舗

京田辺市河原神谷3番地

TEL.0774-62-0018

婦人科鍼灸 テーラーメイド鍼灸
ケア鍼灸 小児はり 美容はり

さちこ
鍼灸院

営業時間 9:00~18:00 休診 日曜・祝日
京田辺市大住丸山33-3 TIENDA オカザキ 206号
☎070-4445-6697

西村外科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 5:00~ 7:30	○	○	/	/	○	/

【休診】木・日・祝 夜診水、土
京田辺市大住ヶ丘1丁目16-3

TEL.0774-62-3633

有限会社 フシミ

京田辺市薪狼谷8-19

TEL.090-8233-0313

山城繊維工業
株式会社

京田辺市薪泥々50

TEL.0774-62-0471

宇治茶の産地問屋

JA全農京都 指定業者

仲井芳東園

京田辺市草内一ノ坪15-1

TEL.0774-62-2458

●● 令和3年度 事業報告 ●●

月	日	事業内容
(R3) 4	9	第1回女性部長会 (48名)
	19	第1回本部役員会
	26	第1回全体理事会
5	12	第2回本部役員会・健康推進理事会
	18	第175回府老連理事会
	24	令和3年度市老連総会【書面決議】
7	5	第3回本部役員会
	7	ゲートボール場整備要請 (8単位クラブ)
	14	女性部長学習会 (28名)
		女性部役員会
	21	市長村老連リーダー研修会 (4名)
9	30	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会
	14	第4回本部役員会
	22	グラウンド・ゴルフ大会役員会
10	8	市老連グラウンド・ゴルフ大会
	15	第42回京都府老人クラブ大会 (5名)

月	日	事業内容
11	24	体力測定会
	29	女性部雑巾整理 (4,091枚)
12	1	市長へ市老連要望書提出
	3	若手委員リーダー研修会
	6	第5回本部役員会
		第1回旅行理事会
	7	山城ブロック女性リーダー研修会 (9名)
	8	女性部雑巾贈呈 (普賢寺小、他 22 施設)
	15	第176回府老連理事会
	17	市老連会長表彰授与 (2名)
(R4) 3	4	市町村老連新会長・事務局会議
	7	第6回本部役員会、第2回全体理事会
	30	会計監査
		単位クラブ事業報告
		○友愛訪問・見守り・社会奉仕活動報告

※太字は府老連事業
○単位クラブ実施事業

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

幼保連携型認定こども園



京田辺市同志社山手 4 丁目3-1

TEL.0774-66-3949

資材倉庫軽作業員 募集中!

型 棒 工 事 業

株式会社



Jin gumi

神 組

京田辺市水取寺ヶ谷 55
TEL.0774-29-9081



钣金・塗装・車検・整備
コーティング

谷口自動車株式会社

京田辺市大住大峯 16-2
bs-t@r5.dion.ne.jp
TEL.075-981-7783

株式会社 **小野木鉄工**

京田辺市打田埜田野 48-1

TEL.0774-68-0111



株式会社 **西川造園**



庭 魂の開発

京田辺市興戸郡塚 70-1

TEL.0774-62-1425



旭化成パワーボード工事
サイディング工事
コーキング工事

株式会社 **アスリート商工**

京田辺市大住八河原 71

TEL.0774-34-0144

●● 令和4年度 事業計画 ●●

月	日	事業内容
(R4) 4	11	第1回本部役員会
	18	全体理事会
		第1回女性部役員会
	25	女性委員会総会
	28	若手委員会総会
5	11	令和4年度市老連総会
		健康推進理事会
	23	第1回旅行理事会
		第2回女性部役員会
	下旬	市老連ゲートボール大会役員会
	31	第179回府老連理事会
		第74回府老連評議員会
6	6	第2回本部役員会
	15	市老連学習会
	17	市老連ゲートボール大会
	24	市町村老連新会長・担当者会議
	30	近畿ブロックリーダー研修会
7	4	第2回旅行理事会
	20	市町村老連リーダー研修会
8	4	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会
	8	第3回旅行理事会
9	中旬	第1回市老連会長会
	30	女性部管外研修
	下旬	洛南寮交歓会
	29	山城ブロック女性リーダー研修会

※太字は府又は府老連事業
○単位クラブ実施事業

月	日	事業内容
10	3	第3回本部役員会
	7	市老連グラウンド・ゴルフ大会（予備10/28）
	13	第43回京都府老人クラブ大会
	17	第4回旅行理事会
	下旬	第2回市老連会長会
11	中旬	女性部雑巾等収集
	10～11	市老連研修旅行
	25	体力測定会
	29	女性部雑巾等整理
	下旬	市長要望及び懇談
12	上旬	女性部雑巾等贈呈・配布
	2	若手委員会リーダー研修会
	5	第4回本部役員会
		第5回旅行理事会
	16	第180回府老連理事会
(R5) 1	中旬	市老連新年懇親会
		第1回ウォーキング大会
2	上旬	第2回ウォーキング大会
	15	市町村老連会長、事務局長会議
3	6	第5回本部役員会
	13	会計監査
	14	全体理事会
	15	第181回府老連理事会
		○友愛訪問活動報告 ○単位クラブ事業報告 ○見守り・社会奉仕活動報告

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

忠魂山 **正覚寺**

京田辺市三山木野神 16
TEL.0774-62-0230



シム・スパーサー製造販売

ミクロ精工

京田辺市三山木野神 88
☎0774-64-7100

株式会社 **ロングライフ**

京田辺市三山木善入山 9-14
TEL.0774-65-5075

カーライフ田辺

京田辺市三山木垣ノ内 17
TEL.0774-62-6262

不動産売買・仲介・活用
不動産の買取や有効活用提案致します。



ハウス&スマイル **創士** (ソート)
株式会社

京田辺市三山木中央 6 丁目 9 番地 1
TEL.0774-62-1128



抵抗溶接 プランナー

有限会社 山岡

本 社：京田辺市草内上り立 5 番地
第1工場：京田辺市三山木柚ノ木 66-16番地
TEL.0774-64-7455



単位クラブ紹介

日の出会は「高齢者が穏やかに過ごせ、住んで良かった一休ヶ丘」を活動理念に一人でも多くの会員さんが、参加できるよう多様性に富んだ年間行事を実施しています。

各行事の情報
は、月刊「日の出会報 ゆうゆうクラブ」で会員さんにお知らせしています。ちなみに3月で発行492号になり会員さんにとって定着した情報源となっています。

会長 沖田 勝進

一休ヶ丘日の出会

日の出会の活動理念



新年の甘南備山初登り時

さつき展、菊花展、宿泊を含む年3回の研修旅行。同じく年3回の公民館での映画鑑賞会の開催。9月には、還暦の御祝い。1月は甘南備山初登りと新年親睦会（カラオケと

食事会）その他、公民館で開催する、さつき展、菊花展、自治会主催の文化祭の来館者に花苗配布活動も行っています。また、日の出会には、体育部（グラウンド・ゴルフ）、囲碁将棋部、麻雀部、園芸部があり、日の出会より各部に助成し応援しています。

今後、会員さんのご意見・ご希望を聞き皆さんに喜んで頂ける日の出会の運営に努めてまいります。

令和4年度 京田辺市老人クラブ連合会 役員名簿

役職名	氏名
会長	柳田 正廣
副会長	横山 榮二
	香村 毅
	佐藤 勇
	川嶋 幸雄
	渋谷スミ子
会計	塩田 賢英
健康推進理事	小西 俊明
	下村 新一
	園山 美久
広報理事	井上 博
	眞砂 泰寛
研修理事	西川 登夫
	北尾 清晴
旅行理事	石橋 伸一
	田中 顕一
友愛訪問理事	平井美千子
	丸山 和代
	中川 信子
	平島 妙子
幹事	上島 良雄
	奥西 富雄

◎市老連女性部役員(5)

部長) 渋谷 スミ子

副部長) 平井 美千子、丸山 和代、中川 信子、平島 妙子

◎府老連若手委員会委員

藤井 重博

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。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يف・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
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

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



共和電気工事

京田辺市大住内山 21-1
TEL.0774-68-1747

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

単位クラブ紹介

河原明寿会は、昭和38年4月に創立され、本年度59年目に成ります。現在90名余りの会員数で運営致しております。

各地で農地が、新興住宅に開発され、若い世代が移り住んで来ておられる現在、河原区も同様で旧地域は高齢化が進み子どもも数も少なく活気がなくなりつつ有りましたが、若い世代の方々と何とか仲良く交流をはかり活性化させ

河原明寿会

会長 西川 登夫

地域の世代間交流を 深める「河原明寿会」

たく老人会と子ども会が合同で行事を推し進めたのが、この「河原明寿会」の先輩役員の方々と聞いております。

合同行事の一つは夏休みに神社境内にて「合同ラジ体操」を実施、お互いに元気に挨拶を交わし合い、高齢者も元気を貰っています。夏休みの終盤には「合同清掃活動」を実施、公民館、神社、公園、住宅等の周辺や道路のゴミ拾いや清掃を老人会、子ども会、保護者等、大勢が参加し地域が美しく成ります。

12月には「合同クリスマス会」を盛大に実施、

共に歌ってケーキを食べ、ビンゴゲームをし、じゃんけん大会では、高齢者も子ども達も真剣に競い合いとても盛り上がります。最後には子ども達から可愛いお手紙とお菓子を頂き、皆で一斉にクラッカーを打ち上げ、とても楽しい一時が終わります。

他の行事内容は、年度初めの「総会、桜花宴」に始まり「ふれあいサロン、年6回」「新年総会」「日帰り親睦旅行」「グラウンド・ゴルフ」「ゲートボール」「輪なげ」「友愛訪問」「いきいき体操」「天満宮社清掃」等他にも有りますが、河原区の公民館が狭く、会員の半数の方が、やっと入れ

る位で子ども会と合同の時には四苦八苦しながら行っておりますが、とても楽しい時間を過ごせ若さと元気を貰っており、子ども達には思いやりの心を芽生えさせられているのではないかと思います。

現在はコロナ感染防止の為、行事の自粛を余儀なくされ残念ですが、元の日常に戻れば、又活気有る行事を推し進めて世代間交流を深めて行きたいと思っております。



私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

京田辺市 田中屋

京田辺市新高木7-2
TEL・FAX(0774)62-5409

**油****大****断****敵**ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、
体を動かしましょう!



■■■ 令和3年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 (単位:円) ■■■

収入の部				
科目	予算額	収入金額	比較増減	摘 要
1. 分担金収入	1,054,000	1,054,000	0	市老連分担金 10,700円×62=663,400円 府老連分担金 6,300円×62=390,600円
2. 補助金	1,026,040	1,021,040	△ 5,000	連合会運営費補助金(市) 88円×3,205人+194,000円 =476,040円 友愛活動補助金 社協補助金 府老連補助金
3. 寄付金	40,000	0	△ 40,000	
4. 雑収入	550,000	26,120	△ 523,880	利息、GG大会参加費(130名)
5. 繰越金	1,704,172	1,704,172	0	前年度繰越金
収入合計	4,374,212	3,805,332	△ 568,880	
支出の部				
1. 会議費	650,000	60,063	△ 589,937	
総会費	600,000	10,164	△ 589,836	総会書面表決書返送用切手代
役員会費	50,000	49,899	△ 101	全体理事会
2. 運営費	315,000	134,474	△ 180,526	
報償費	90,000	7,000	△ 83,000	講師謝礼等
旅費	35,000	87,540	52,540	研修等旅費
交際費	40,000	15,000	△ 25,000	会長交際費
手数料	10,000	2,860	△ 7,140	振込手数料
需用費	140,000	22,074	△ 117,926	消耗品、通信、印刷製本費等
3. 事業費	1,500,000	656,181	△ 843,819	
表彰費	60,000	5,271	△ 54,729	記念品等
保養保健費	600,000	128,134	△ 471,866	
老人福祉推進費	480,000	480,000	0	友愛訪問活動
研修会費	160,000	15,000	△ 145,000	府老連リーダー研修会参加費
視察研修費	0	0	0	
学習会費	200,000	27,776	△ 172,224	
4. 補助金	1,260,000	123,500	△ 1,136,500	趣味クラブ活動補助金(2)、GoTo補助金
5. 分担金	399,900	393,600	△ 6,300	府老連分担金
6. 予備費	249,312	0	△ 249,312	
支出合計	4,374,212	1,367,818	△ 3,006,394	

次年度繰越 3,805,332円-1,367,818円=2,437,514円

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

電機々器製造

株式会社 トステック

京田辺市東西神屋 32 番地
TEL.0774-39-8429

関西美容

月曜休み
第2・3月・火休み
京田辺市河原食田 5 番地
TEL.0774-62-9119皆様の立場に立って考える地元業者
分譲住宅・土地造成・不動産売買仲介

木津川土地株式会社

京都府宅地建物取引業協会会員 全国宅地建物保証協会会員
免許証番号 京都府知事 (15) 2164 号京田辺市田辺平田 15-36
TEL.0774-62-0237

R's

作業員募集中!

株式会社 能勢鉄筋

京田辺市普賢寺淵尻 87
TEL.0774-63-2212京田辺市三山木垣内 7-1
TEL.0774-66-1816金属スクラップ回収業
現金高価買取

日星商事

京田辺市普賢寺淵尻 95-1
TEL.0774-63-8820

令和4年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 (単位:円)

収入の部				
科目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘 要
1. 分担金収入	1,054,000	1,054,000	0	単位クラブ市老連分担金 10,700円×62=663,400円 単位クラブ府老連分担金 6,300円×62=390,600円
2. 補助金	1,026,040	1,026,040	0	連合会運営費補助金(市) 88円×3,205人+194,000円=476,040円 友愛活動補助金 480,000円 社協補助金 50,000円 府老連補助20,000円
3. 寄付金	40,000	40,000	0	各事業での来賓祝金等、総会、女性部管外 研修祝金、新年懇親会
4. 雑収入	550,000	550,000	0	研修参加費、グラウンド・ゴルフ 参加費、 新年懇親会参加費、貯金利息 等
5. 繰越金	2,437,514	1,704,172	733,342	前年度繰越金
収入合計	5,107,554	4,374,212	733,342	
支出の部				
1. 会議費	800,000	650,000	150,000	
総会費	750,000	600,000	150,000	総会・新年懇親会
役員会費	50,000	50,000	0	役員会・各理事会
2. 運営費	380,000	315,000	65,000	
報償費	90,000	90,000	0	講師謝礼等
旅費	100,000	35,000	65,000	会長会議等
交際費	40,000	40,000	0	会長交際費
手数料	10,000	10,000	0	振込手数料
需用費	140,000	140,000	0	消耗品、通信、印刷製本費等
3. 事業費	2,500,000	1,500,000	1,000,000	
表彰費	60,000	60,000	0	記念品等
保養保健費	600,000	600,000	0	市ゲートボール、グラウンド・ゴルフ大会、綴喜・ 山城ゲートボール大会経費、山城グラ ウンド・ゴルフ大会経費
老人福祉推進費	480,000	480,000	0	友愛訪問活動
研修会費	160,000	160,000	0	府老連、山城ブロック等、研修会参加費等
視察研修費	1,100,000	0	1,100,000	
学習会費	100,000	200,000	△100,000	学習会費
4. 補助金	1,020,000	1,260,000	△ 240,000	趣味クラブ活動補助金(2)、GoTo補助金
5. 分担金	399,900	399,900	0	府老連分担金、京田辺市を美しくする会費
6. 予備費	7,654	249,312	△ 241,658	
支出合計	5,107,554	4,374,212	733,342	

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ヘアサロン
Ardent Barbero
アーデント バルベロ
 営業時間 9時～19時
 休業日 毎週月曜日 2、3月火曜日
 予約優先 毛髪診断士の店
TEL.(0774)62-0732


大和土木株式会社
 京田辺市薪小欠1番地57
TEL.0774-62-4426

京都府公安委員会指定
山城自動車教習所
 綴喜郡井手町多賀西北河原 49
 TEL.0774(82)2165
 京都府公安委員会指定
山城田辺自動車学校
 京田辺市普賢寺中島 4-9
 TEL.0774(63)6600


 重機回送 農機具輸送
 建機レンタル 土木工事一式
 DIG-PORT・CO., LTD. 重機・農機具高価買取・販売
株式会社Dig-Port
 京田辺市河原受田 43-8
 ルーブルビル本館 3A
TEL.0774-62-5102


 信頼と実績の企業経営相談
京都社会保険労務士事務所
 京田辺市薪西窪 21 番地
TEL.0774-62-2471


 プレス用金型設計製作
株式会社協進精機
 京田辺市甘南備台 3 丁目 38-5
TEL.0774-62-3200

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。

*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、
膝が伸びなくなります。

ポイント

最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。
(変形性膝関節症の予防に効果的です)



- ① 右足のかかとを前に出し、足先を上に向け、膝をしっかり伸ばします(5秒間)。



- ② 膝を伸ばしたまま、脚を上げて保ちます(5~10秒間)。元に戻します。交互に各5回繰り返します。

よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか背中が丸くなり、
呼吸が浅くなってしまいます。

ポイント

深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。

- ① 両手を下げて、背中を丸くし口から息を吐き切ります。



- ② 両手を上げて鼻から大きく息を吸います。5回繰り返します。

歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、すり足になり、
姿勢も悪くなります。

ポイント

無理せず、心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかになり、転倒予防に効果的です。



- ① 椅子の背に両手を置き、左足を後ろに引き下げます。
② 左足のかかととは、しっかり床につけ、足先は正面に向けます。
③ 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします(20秒間)。
④ 秒数を数えましょう。交互に各3回繰り返します。

体操指導：武井正子（順天堂大学名誉教授）

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

都造園土木株式会社

京田辺市薪石ノ前 60 番地
TEL.0774-62-2475

上下水道工事・土木・建築



株式会社 西堀水道商会

京田辺市花住坂 1 丁目 65-1
TEL.0774-62-4840

健康 コラム とっても便利 お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます。過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます。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でより適切な処方に役立ちますよ。



7つのロコモチェック!

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下はがけない
2. 家の中で踏み外したり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



脳のトレーニング



あるなしクイズ

「ある」に共通する要素を
考えてみましょう

ある

泉
朝
針
枝
型

ない

川夜糸幹形



◆お詫び

「市老連ひとやすみ」創刊号の【京田辺市探訪】において、白山神社の紹介文に一部事実と異なる内容を掲載したことについて、関係者の皆様にはご迷惑をおかけすることになりましたことを深くお詫び申し上げます。

文芸コーナー

◎山手南熟年クラブ 南ローズ会

父親を演じることは父親になることよりもむつかしきもの

老木は居場所動かず大空の
雲は旅して幸せと言う

短歌

丸山 純平

す。また、この「おし」は、中の子の「おし」に由来する。この「おし」は、中の子の「おし」に由来する。

『みやすとひと連老市』誌報

募集内容

- ・単位クラブ紹介、随想、文芸（俳句・短歌・川柳など）、絵画、写真等々。
- ・文章は４００字詰め原稿用紙２枚程度。
文芸作品は１人２句（首）まででお願いします。
なお、投稿の際は、単位クラブ名、氏名、連絡先を明記ください。
- ・紙面の都合により一部割愛または次号掲載になる場合がありますのでご了承ください。
- ・たくさんのご応募をお待ちしております。

原稿送り先

京田辺市老人クラブ連合会
京田辺市草内五ノ坪 6 番地
☎0774-62-3643

原稿募集



次回発行予定

令和5年 6月

原稿締め切り日

令和5年3月31日

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりをご一緒に

京田辺市老人クラブをご存じですか？
 私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき
 活動をしています。
 概ね 60 歳以上なら誰でも仲間になれます。

あなたのお知り合いをご紹介ください

**【主な活動内容】**

- ◆グラウンド・ゴルフ大会
- ◆ゴルフ大会 ◆親睦旅行 ◆健康講座 ◆他世代との交流



入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、役員または連合会事務局へ

京田辺市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0774-62-3643

編集後記

会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回も皆さまのご協力により、無事「市老連ひとやすみ」第2号の発行することができました。

紙面では、新型コロナウイルスの影響も未だ続く中ですが、市老連や単位クラブなどの活動、事業を元気に取り組んでいる姿は、皆さんに活力を与えてくれます。

令和4年度も様々な事業が予定されておりますので計画通り行われることを願っています。

**スポンサーへのお礼**

広報誌「市老連ひとやすみ」を刊行するにあたり、協賛・協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報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お願い致します。
 京田辺市老人クラブ連合会

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

寿司 弁当
配達承ります

魚 為 TEL.0774-62-0012
 一休とら寿司 TEL.0774-62-0282

京田辺市田辺沓脱 6

株式会社 木村工務店
 京田辺市花住坂1丁目26-1
 TEL.0774-64-6434

新築・増改築
 リフォーム
 設計施工
 不動産売買

医療法人社団 石鏡会
<https://www.sekitetsukai.kyoto>
 救急・急患 24時間 365日受付

救急告示病院
 臨床研修協力病院
京都田辺中央病院 ☎0774-63-1111
 近鉄新田辺駅より徒歩2分 京田辺駅より徒歩3分

日本医療機能評価機構認定病院
京都田辺記念病院 ☎0774-63-1112
 回復期リハビリテーション病棟・人工透析

同志社山手病院 ☎0774-63-1113
 検査科・内科・小児科・脳神経内科

遺言書作成・相続手続・測量
 土地建物名義変更・登記手続

司法書士
 土地家屋調査士 **阿部事務所**

京田辺市薪茶屋前 23 番地 1
 茶屋前バス停前

TEL.0774-64-8505

故人葬 家族葬 社葬

遥はるセレモニーホール 京田辺
 「明瞭価格」と「上質なサービス」
 誠心堂 葬祭事業

もしもの時は... **24時間体制**
 ☎ 0774-63-0009 (代)

義肢・装具・靴・医療福祉機器
 スポーツインソールの開発・製造・販売

株式会社 P.O. ラボ

京田辺市松井山川 1-7
<http://www.po-labo.com>
TEL.0774-62-9566