

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】株式会社ニチコミ

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



天ヶ瀬ダム

鳳凰のような ダムのアーチが迫力



目次

副会長あいさつ	2 P
若手委員設立10周年のつどい	3 P
2022年度事業計画・運営委員会編成表	4 P
前年度・今年度 宇治市連合喜老会 決算・予算	5 P
令和4年度会長杯三種目スポーツ大会	6 P
第9回宇治市連合喜老会会長杯ゲートボール大会	6 P
活動報告	8～10 P
令和4年春季第73回俳句大会	11 P
会員増強事例紹介	12 P
東から西から	13～15 P
あとがき	16 P



天ヶ瀬ダム

このダムは西日本屈指の大河川・淀川本流に建設された唯一のダムで、高さ73.0メートルのアーチ式コンクリートダムで、淀川の治水と宇治市への上水道供給、総出力59万8,000キロワットにも及ぶ水力発電を目的とした特定多目的ダムです。1964年に完成。その堂々とした偉容を誇るドーム型アーチ式のダムは、その形が翼を広げた鳥の姿を思わせることから、ダム湖は「鳳凰湖」と呼ばれています。下流右岸にある煉瓦造りの趣深い建物が、周囲の景観にも合い、見どころの一つとなっています。

撮影者 古根 修司

副会長のご挨拶

「地域の仲間と支えあい
明るい老人クラブを築こう」

宇治市連合喜老会

副会長 坂本 準子

会員の皆様、平素は、宇治市連合喜老会の行事・活動にご参加、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

コロナ禍の中、外出が制限され、人とのふれあいができず、家にこもりがちになり、フレイル（加齢にともなう体力や体力が落ちる状態）が進行するなど、高齢者自身の健康に大きな影響が出ています。このような状況の中で感染防止に心を配り、一つ一つの行事

の取り組みに頑張っておられる役員や会員の皆様には、感謝を申し上げたいと思います。会員の皆様には、会員間で団結し、明るく、心を広く持つて、楽しい日々を過ごしていただき、未来ある老人クラブを築きましょう。



『愛の貯金箱』の廃止とご協力いただいた皆様へのお礼

会 計 山本 孝史



愛の貯金箱については、平成15年度（2003年）より宇治市連合喜老会の最重要課題である「友愛活動」の一環として高齢者が互いに支えるための気持ちで活動を進め、決して強制ではなく、そして無理をせず、一円硬貨・五円硬貨・十円硬貨の貯金を原則として、2021年度まで約18年間実施をしてきましたが、振り込みを行う、ゆうちょ銀行の手数料の改定により、小銭による手数料が必要となり、理事会等で協議の結果、廃止することになりました。今までご協力いただきました、旧常務理事（毎年度の貯金箱の開箱作業に携わっていただいた開箱写真添付）、現役員、関係の理事の皆様、また、貯金箱を提出いただいた会員の皆様、長い間ありがとうございました。



硬貨を仕分けする会員

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 救急・急患 24時間 365日対応

社会医療法人 岡本病院(財団)
京都岡本記念病院
 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100番地
 TEL.0774-48-5500(代表)
 宇治市・宇治田原町の各所で
 無料送迎バスを運行しています

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

はたなか眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 16:00~18:00	○	/	○	/	○	/

【休診日】火曜午後、木曜、土曜午後・日曜・祝日
 hatanaka-eye.com
 大久保・新田駅前 TEL.0774-41-1266

万木歯科医院

TEL.0774-22-5544

吉岡歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	/

【休診日】土曜午後・日曜・祝日
 宇治市羽拍子町 59-5 TEL.0774-94-6937
<https://www.yoshiokashika.net>

訪問診療 予約制 武田歯科医院

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

△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 P有り
 TEL.0774-33-1567



府老連若手委員長のあいさつ

府老連

若手委員会設立10周年のつどい



会長 武藤 守

令和3年12月3日、ホテルビノ京都堀川で110名が参加して、府老連「若手委員会設立10周年のつどい」が開催されました。宇治市連合喜老会より4名（武藤、入江、泉、竹村（章））が参加しました。

市立大学講師大北氏から、京都府老連に期待する9つの活動ポイントについて提案をいただきました。

・誰でもできるニーズにあったニュースポーツ
・いきいき交流会などの居場所づくり
・本気度をあげ、チャレンジしてほしい
等がありました。

二、シンポジウムでは、若手委員会が目指すべき方向について意見交換しました。

三、交流会では、京都市老連、大阪府老連、兵庫県老連の会長さんの出席のもと、府県を越えた交流で盛り上がり盛会裏に終了しました。

友愛活動について

友愛活動の取り組みは、平成8年度（1996年）元気な老人クラブの会員が、一人暮らしや寝たきりなど、何らかの援助を要する高齢者を対象に、家庭訪問等を通じて高齢者同士の心のふれあう活動を基本として行っていました。

3大事業の「友愛活動」を全クラブで実施

会計 山本 孝史

宇治市連合喜老会が京都府の「モデル老連」の指定を受けて高齢者相互支援活動を実施し、「高齢者相互支援推進啓発事業実施要項」を作成し、活動を開始いたしました。

訪問活動者に対して、①地域での民生委員、



福祉委員の方々と連携を取りながら活動すること②シルバリーリーダーを中心にして複数で支援活動を行うこと③対象者の家族や地域の人人々に理解してもらうこと④日常の活動状況を記録し、定期的に市老連に報告することの4項目を確認し、友愛活動を実施いたしました。

平成8年度当初は21単位クラブ、支援対象者76名、支援訪問回数574回の活動報告がされました。

当初の目的に従い、宇治市連合喜老会の3大事業の一つ「友愛」として、全単位クラブで実施をしていきますので、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

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

社会福祉法人 かおり福祉会
幼保連携型認定こども園

伊勢田こども園

宇治市伊勢田町ウト口1番地6

TEL.0774-43-5126

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)

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)

尊勝山 願行寺
慈心院

〒611-0002 宇治市木幡西中 10

TEL.0774-32-1866

白龍山 寶珠寺

2022 年度 事業計画

月	日	曜日	事業内容	事業場所
4	26	(火)	春季俳句大会	ゆめりあうじ
5	30	(月)	女性部交流会	総合福祉会館
6	12	(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島
	23	(木)	第9回会長杯 ゲートボール大会	黄檗公園 GB 場
	24	(金)	会長杯三種目 スポーツ大会	西宇治公園体育館
7	29	(金)	囲碁将棋大会	総合福祉会館
8	上旬		市老連誌発行	
9	16	(金)	会員研修会	生涯学習センター
	26	(金)	第42回宇治市・八幡市 親善囲碁交流会	宇治市
10	4	(火)	第45回演芸大会	文化センター
	7	(金)	ポケットパーク研修会	植物公園
	28	(金)	第29回会長杯 グラウンド・ゴルフ大会	山城運動公園 第2競技場
	下旬		秋季俳句大会	ゆめりあうじ
	6	(日)	全国一斉社会奉仕の日	塔の島 総合福祉会館 西宇治公園
11	上旬		日帰り旅行	未定
	下旬		女性部研修会	生涯学習センター
12	中旬		シルバーリーダー研修会	生涯学習センター
1	上旬		市老連誌発行	
2	上旬		役員管外研修	未定
3	5	(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島
	上旬		一泊旅行	未定

運営委員会編成表

役職名	氏名	地区
会長	武藤 守	五ヶ庄南部
副会長	山崎 彰	明星の会
	松田 三良	八番あやめ
	坂本 準子	中宇治喜楽会
会計	山本 孝史	神明栗駒
会計監査	井上 源一	八番あやめ
	松本 嘉一	菟道南

ブロック代表

1ブロック	廣瀬 進	アルスシルバー会
	田上 澄	平尾台
2ブロック	入江 剛	一里塚
	高松 義昭	東岡屋
3ブロック	梅原 三夫	志津川
	矢野 悟	菟道南
4ブロック	石川 祐弘	城南荘
	谷口 實	琵琶台さくら会
5ブロック	森川 進	東半白なごみ倶楽部
	村田 三春	南陵町喜楽会
6ブロック	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
	井上 光彦	西大久保自治
7ブロック	松村 良一	西小倉友悠会
	泉 敏子	西小倉睦

会長推薦委員

花野 玲子	中宇治喜楽会
広田あや子	城南荘

事業委員長

会員増強	入江 剛	一里塚
総務・研修	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
広報	内海 進	南遊田
友愛活動	泉 敏子	西小倉睦
社会奉仕	森川 進	東半白なごみ倶楽部
ポケットパーク	若山 茂	西小倉寿
俳句	加藤千加栄	名木
旅行	矢野 悟	菟道南
ゲートボール	大町 亮一	五ヶ庄東部
グラウンド・ゴルフ	松村 良一	西小倉友悠会
三種目スポーツ	石川 祐弘	城南荘
女性	(兼)坂本 準子	中宇治喜楽会
救護	古根 洋子	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

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号

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**

<https://www.winecellar.kyoto/>

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



総合建設業

有限会社 吉徳建設

宇治市炭山久田 67 番地 1
TEL.0774-38-0991



認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ

など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索

近畿運輸局長認証工場
車体整備推奨工場

株式会社 **山本自動車工業**

宇治市槇島町一町田 40-1 番地

TEL.0774-20-4133



精密金属機械加工

株式会社 **新栄精工**

宇治市槇島町吹前 45-9

TEL.0774-23-3616

2022年度宇治市連合喜老会 予算

(自2022年4月1日～至2023年3月31日)

収入の部

科 目	予 算
前年度繰越金	462,000
市補助金	5,692,000
その他補助金	50,000
分担金	1,129,000
機関誌収入金	100,000
参加費(各行事)	408,000
雑収入	1,000
仮勘定	90,000
財政調整基金	800,000
収入合計	8,732,000

支出の部

科 目	予 算
市補助金	3,655,000
分担金	334,000
機関誌発行費	5,000
事業費	1,417,000
運営費	2,820,000
仮勘定	90,000
予備費	411,000
支出合計	8,732,000

2021年度宇治市連合喜老会 決算

(自2021年4月1日～至2022年3月31日)

収入の部

科 目	決算額
前年度繰越金	943,000
市補助金	5,322,000
その他補助金	65,000
分担金	1,193,000
機関誌収入金	100,000
福祉事業収入	0
参加費(各行事)	194,000
雑収入	1,000
仮勘定	78,000
財政調整基金	300,000
収入合計	8,196,000

支出の部

科 目	決算額
市補助金	4,056,000
分担金	353,000
機関誌発行費	1,000
事業費	519,000
福祉事業	0
運営費	2,727,000
仮勘定	78,000
次年度繰越金	462,000
支出合計	8,196,000

2022年度〔特別会計〕友愛活動 予算

(自2022年4月1日～至2023年3月31日)

収入の部

科 目	予 算
前年度繰越金	998,000
その他補助金	100,000
事業収入	0
諸収入	0
収入合計	1,098,000

支出の部

科 目	予 算
事業費	110,000
・老人ホーム交流会	10,000
・友愛活動費	100,000
運営費	20,000
・報償・役務・雑費	20,000
予備費	968,000
支出合計	1,098,000

2021年度〔特別会計〕友愛活動 決算

(自2021年4月1日～至2022年3月31日)

収入の部

科 目	決算額
前年度繰越金	735,000
その他補助金	50,000
事業収入	500,000
諸収入	1,000
収入合計	1,286,000

支出の部

科 目	決算額
事業費	225,000
・老人ホーム交流会	0
・友愛活動費	225,000
運営費	63,000
・報償・役務・雑費	63,000
次年度繰越金	998,000
支出合計	1,286,000

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



有限会社 南城園

宇治市大久保町久保 6 番地
TEL.0774-43-1888
FAX.0774-46-1721

有限会社さくあん

宇治市炭山西ノ谷 43-1
TEL.0774-33-5965

SHO K 松浩不動産 有限会社

宇治市宇治妙楽 180-30
ショウコウビル 1F
TEL.0774-20-8577
FAX.0774-20-8578

庭木剪定 清掃業務 家庭内整理
を承ります。

一般社団法人

宇治高齢者事業団

宇治市槇島町外 1-21

TEL.0774-21-6685



※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. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓い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



【団体順位】

ワナゲの部

	単位クラブ名	点数
優賞	五ヶ庄南部 A	629
2位	五ヶ庄南部 B	434
3位	八幡あやめクラブ B	412
4位	西大久保自治 A	382
5位	大久保 A	362

スカットボールの部

	単位クラブ名	点数
優賞	菟道南	77
2位	一里塚さわらび会 A	64
3位	南陵町喜楽会 B	58
4位	一里塚さわらび会 B	58
5位	五ヶ庄南部 A	52

ビーンボウリングの部

	単位クラブ名	点数
優賞	南陵町喜楽会 B	326
2位	八幡あやめクラブ C	310
3位	五ヶ庄南部 B	296
4位	西小倉寿	296
5位	砂田 B	288

【個人順位】

ワナゲの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優賞	武藤 守	240	五ヶ庄南部 A
2位	大依 義弘	189	五ヶ庄南部 A
3位	平井 稔秋	180	八幡あやめクラブ B

スカットボールの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優賞	佐野ミエ子	26	一里塚さわらび会 A
2位	入江 剛	25	一里塚さわらび会 B
3位	瀬戸口 恵津子	24	菟道南

ビーンボウリングの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優賞	平井 稔秋	128	八幡あやめクラブ B
2位	大依 義弘	118	五ヶ庄南部 A
3位	寺田 必子	111	平尾台 B

令和4年度 会長杯三種目スポーツ大会



ビーンボウリング



競技説明・会長あいさつ

令和4年6月24日(金) 西宇治体育館にて、「会長杯三種目スポーツ大会」が開催されました。種目は、スカットボール・ビーンボウリング・ワナゲの3つです。競技中は、拍手や両手を挙げて成功を喜び、惜

全力で三種のスポーツを楽しむ
三種目スポーツ 事業委員長 石川 祐弘



しい場面では「あーあとちよつとやったのになー」など大いに盛り上がった大会となりました。(結果は表のとおり)



スカットボール



ワナゲ

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

株式会社ニチコミ

@nichicom_tweet



デイサービス

みやび

〒611-0021

宇治市宇治戸ノ内56

TEL:0774-25-5350 FAX:0774-25-5351

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
横島地域包括支援センター
ホームヘルプステーション
居宅介護支援事業所

〒611-0041 京都府宇治市横島町郡 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/

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！



第9回 宇治市連合喜老会会長杯ゲートボール大会

城南荘チーム優勝

ゲートボール 事業委員長 大町 亮一

宇治市連合喜

れました。

老会（武藤守会

連合喜老会ゲートボー

長）主催の第9回

ル委員会（大町亮一委員

会長杯ゲートボー

長）主管で開いた大会は

ル大会が、6月23

宇治市連合喜老会混成チ

日黄檗公園ゲート

ーム男女15人が参加しま

ボール場で開催さ

した。



参加されたみなさん

競技の結果（高齢者チームが優勝）

優勝	城南荘チーム {堀内文子（83）・井内セキ子（90）・藤本しず子（85）・大町亮一・沢井賢二} 城南荘3人娘の大活躍で優勝できました。2勝0敗
準優勝	八番あやめチーム (井上源一・山本良子・石井つるえ・高田節子・森川 博) 1勝1敗
第3位	連合チーム (木下辰義・中坊道子・熊義明・磯谷昇・時任太一) 0勝2敗

開会式はコロナウィルス感染・熱中症対策のため略式で行いました。大町委員長の開会宣言の後、宇治市連合喜老会武藤守会長から激励のあいさつを受けた後、準備体操をして競技開始となりました。

単独チーム編成が難しくなり、参加した男女が混成チームを編成し、日頃の練習成果を競いました。



第1ゲート通過！

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9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】
花火

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9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



講演に発表会も

女性部長 坂本 準子



踊りのメンバー

令和3年12月7日に木津川市山城総合文化センター「アスピアやましろ」にて木津川市のお世話で開催されました。

山城ブロック女性リーダー研修会

午前中は、宇治市連合喜老会、武藤守会長のあいさつのあと、講演「古代のロマン椿井大塚山古墳」と題して、木津川市文化財保護課の石崎課長による歴史のお話がありました。

次に、常盤学園大学元教授である向出佳司先生の「生涯青春」「出逢いは人生のエネルギー」「社会とのつながりは認知症を防ぐ」などの楽しく笑いの多い講演でした。機会があれば、また先生のお話を聞きたいと思います。

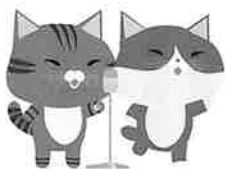
午後からは、活動サークルの発表会があり、宇治は東京音頭を8人で発表しました。次に説田さん、鈴木さんのお二人



好評だった活動サークルの発表会

で「にの海」を踊っていただきました。すぐく好評で良かったです。外は雨の一日でしたが、私たちの心は晴れた一日を過ごさせていただきました。

無事終わったことに、委員さんをはじめ皆様に感謝しています。



認知症予防 10 カ条

- 【第1条】食 事 塩分と脂肪控えてバランス良く
- 【第2条】運 動 歩こうよ手足動かし脳刺激
- 【第3条】不摂生 深酒とタバコやめれば病なし
- 【第4条】健 診 習慣病肥満に血压早めの一手
- 【第5条】転 倒 気をつけよう頭の打撲引き金に

- 【第6条】興 味 好奇心前向き人生いつまでも
- 【第7条】趣味・日記 考えてまとめて表現よい習慣
- 【第8条】人間関係 こまやかな気配り欠かさずお付き合い
- 【第9条】若 さ 老け込むなおしゃれ心を忘れずに
- 【第10条】ストレス くよくよと考え込まずため込まず

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

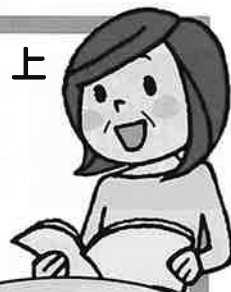
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

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
- ◆だ液分泌の促進
- ◆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



参加されたみなさんお疲れ様でした！

春の一斉清掃

3月13日に塔の島の清掃をしました。

その日は、晴れにも春めいた暖かい日和となり、

汗ばむくらいの良い天気にも恵まれて、無事に終わることができました。65

名の参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

今回もコロナ禍で少ない参加者でしたが、コ

ナが収束しましたら、多くの方のご参加をよろしく願います。

春の活動としては、長年の河川改修や園内工事での中止、続いてコロナ禍で中止などの理由から、5年振りの活動となりました。

受付後は、一旦集合してあいさつは省略。作業に入り、常時マスクを着用して、間隔をあけての作業でしたので、会話も少なく物足りなく思いました。一時間ほどの短い時間でしたが、青い草は少なくて松葉や落ち葉ばかり70袋を集めました。

早い時期にマスクなしで存分に会話をしながら楽しく活動ができるようになることを願っています。

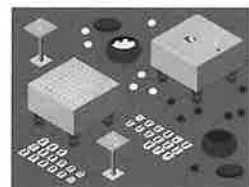
会長杯秋季囲碁リーグ戦について(終了報告)



賞状を手にする入賞者のみなさん

コロナウイルス感染防止対策に万全を期して、宇治市連合喜老会(武藤守会長)の会長杯秋季囲碁リーグ戦を、11月9日から3月22日まで展開してきました。

①マスク着用②一局毎に手指消毒③換気は1時間毎に④会話なし等厳しい環境「静寂の中」で実施しました。この程令和3年度リーグ戦を終了し、3月22日に表彰式をもって閉会しました。成績優秀者は次の皆様です。



A級の部 10名

順位	名前	クラブ名
優勝	浜根 一男(五段)	菟 道 南
準優勝	新井 由造(四段)	大 久 保
第3位	岡本 勝次(四段)	西 大 久 保

B級の部 9名

順位	名前	クラブ名
優勝	藤村 俊次(二段)	南 陵 町
準優勝	奥津 明(1級)	東 広 野
第3位	茨木 和弘(6級)	西 小 倉 陸

敢闘賞 三好 通夫(五段) 城南荘

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

静寂の中の熱き戦い

囲碁委員長 浜根 一男

備えて
安しん

いつ起きるか分からない地震。

災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。

また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- ☐ 飲料水(目安は1人1日3リットル)
- ☐ 非常食(※そのまま食べられるもの)
- ☐ 医薬品(常備薬を含む)
- ☐ 懐中電灯と予備電池
- ☐ ロウソク・マッチまたはライター
- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手または革製手袋
- ☐ 衣類
- ☐ 靴・厚手の靴下
- ☐ 雨具(合羽など)
- ☐ タオル・ウェットティッシュ
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ ビニールシート
- ☐ 多機能ナイフ
- ☐ ロープ

救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。

地震・災害に対する
備えてありますか？

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな

女性部交流会

女性部 古根 洋子

5月30日に女性部交流会が53単位クラブ中21名と本部から武藤会長以下10名が参加して福祉会館で開催しました。

武藤会長のあいさつの後、レジュメに沿って坂本女性部長による女性部役員紹介を始め、報告事項として①山城ブロック大会②女性部研修会について報告が行われました。引き続き意見交換の場



熱心に意見交換する女性部のみなさん

なり、どの単位クラブも高齢化により会員が減っているという状況の中、「女性たちの活動で、何かやったら会員が増えた事例がありましたら」という意見がでました。数件紹介の中で伝統的に活動が素晴らしいと思われた大久保の単位クラブ（武本会長）の事例を紹介します。

カラオケ・マージャン・囲碁・書道・グラウンドゴルフを毎月1回行っていて、その都度反省会をしています。また日原神社のお掃除は、月1回朝8時から行っており、宮司さんのお祓いを受けたり、おやつまでいただき、清々しい空気のもと、宮司さんのお話が毎回楽しみとなっております。また年2回大型バスを利用して旅行をし、約20名

参加しています。次回は会の負担で「鰻を食べに行きましよう」を企画しています。そのような活動の中、今年は4名増え39名になりました。

一方、青少年センターが主催の「輪投げが楽しいよー」の行事に参加して11月の会長杯三種目スポーツ大会でパーフェクトに繋がる成績を得ることができ、今期も3チーム編成で参加します。良い事例以外に厳しいご意見、要望もありました。

最後に、花野委員の閉会あいさつがあり「こちらから連絡があれば催しの前、歌や踊りの練習にご参加をしていただきたい」と要望がありました。今回の交流会で活発な活動の成果を上げているクラブの事例を他のクラブも参考にして共有化していくか具体的な方策を検討していきたいと思っています。

クラブ活動は新しい生活様式で

出典 全国老人クラブ連合会作成「クラブ活動は新しい生活様式で」

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出機会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力の低下や社会的孤立が心配されるなか、多くのクラブが活動の再開を模索しています。

そこで、国が示す「新しい生活様式」をもとに、感染防止に配慮した活動のポイントをまとめてみました。自治体の最新情報を踏まえ、活動を通じてフレイル（虚弱）予防、社会的孤立の防止に取り組ましよう。



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

自転車事故急増中!!



油

断

大

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

令和四年春季 第73回 「俳句大会」 出句

俳句委員長 加藤千加栄

新型コロナウイルスの影響が続く中、3月下旬ようやく「まん延防止等重点措置」が解除されました。しかし、いまだ予断を許さない状況の中、色々配慮の上全員マスク姿での大会となりました。開会にあたり、連合喜老会 山崎 彰副会長より激励の「あいさつ」をいただき、投句・選句・披露から表彰にいたるまで滞りなく終了いたしました。結果は次のとおりです。



日時 4月26日(火) ゆめりあうじ4F
会場 JR宇治駅前
参加者 23名 (投句のみ参加3名を含む)

総合一位

はじめての家庭菜園豆の花

徳本ミッツ (南陵町喜楽会)

二位

入学の朝の制服袖長き

山口キミコ (個人会員)

三位

孫の婚祝うハモニカ花吹雪

花野 玲子 (中宇治喜楽会)

席題首位

耕して少しゆめあり卒寿にも

古川 正子 (菟道南)

令和三年度年間首位

粽解く遠き日のこと母のこと

木村 敏子 (中宇治喜楽会)

..... 句友の代表句を紹介いたします。(表彰者以外の出句順)

当季雑詠二句・
席題一句「耕」

ウクライナ悲劇の春やロシア去れ

原 智夫 (城南荘)

睡蓮の巻葉水面にゆれ初むる

吉水千賀子 (菟道北)

対岸の友に手を振る花堤

前川 和子 (中宇治喜楽会)

春耕のあと追ふ鳥の数あまた

滝澤 睦夫 (砂田)

梅雨空に耕す姿母に似て

野末 剛騎 (個人会員)

滝壺へ風の形の花吹雪

原 泰子 (砂田)

雨上り辛夷花咲く朝の道

殿村 麗子 (東岡屋)

轉りや空に一辺白い雲

岩井 ヌイ (木幡高砂会)

兄を真似せがむぶらんこ母のひざ

渡辺 靖子 (南陵町喜楽会)

夏作の配置決まりて鋤を振る

小林 希江 (砂田)

宇治川の流れに添ひし茶摘み唄

種田 三容 (西木幡第三)

春耕や自給自足の母一人

加藤千加栄 (名木)

茶の里に焼れて久し茶摘み唄

福井乃扶子 (中宇治喜楽会)

散りてこそつなぐ命の樫若葉

吉田 明子 (大和田もみじ会)

輝いて縦貫道の田捨え

古根 洋子 (八番あやめクラブ)

若葉雨古家と共に忍ぶ日々

吉田 欣子 (砂田)

菜の花に思わず触れる蝶が舞い

廣瀬 進 (アルスシルバー会)

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

熱中症にご用心！

こまめに水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル (冷たいペットボトル等) をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

会員増強

事例紹介

南陵町喜楽会

会長 村田 三春

毎年、高齢者人口が増加しているにもかかわらず、全国的に京都府や、さらには宇治市でも老人

会の会員は毎年漸減しており、宇治市連合喜老会は数年前の約3,100人から現在では2,800人程度となつています。その中であつて宇治市にも年々会員数を増やしておられる単位クラブがあります。南陵町喜楽会がその一例です。

南陵町では2017年3月の会員数29名が、役



公園での花見(南陵町第二児童公園)



員や会員の口コミを主体とした勧誘により、毎年2桁以上の会員数の増加。29名↓44名↓58名↓73名↓85名。そしてついに今年の3月には100名に達しました。※その活動の一端をお知らせします。

南陵町の人口は約2,000人。ところが人口の約半数が65歳以上という高齢者の町です。

行き交う人は口を開けば病気や転倒、膝痛・腰痛、認知症の話……。こうした実態を直視し、南陵町が宇治市で一番の健康長寿の町になることを目指したい！それが南陵町喜楽会の願いであり

ます。

①毎週水曜日には元気の会員の約半数が集まり、唄や筋トレ、クイズや川柳、そして会員の自由なお話の時間を設け、趣味や生い立ちなどをお聞きする会などで楽しんでいます。

②月に一回の唄声教室、2〜3ヶ月に一回の健康・教養講座を開催し健康と教養を高めています。(スマホの勉強会で会員のLINE登録者が急増しています)

③傘下には俳句、麻雀、GGなどのサークルがあり、それぞれが毎週のように楽しむとともに、市老連主催の演芸大会、三種目大会、旅行などにはどこよりも積極的に参加しています。

④南陵町喜楽会独自の三種目大会やバスツアー、高名な歌手をお迎えした生涯学習センターでのソプラノコンサート

などを開催。

⑤その他関係団体として喜楽会会員以外の方も参加できる健康サロンやグラウンド・ゴルフ同好会、ふれあいサロン「和み」などを立ち上げ、その活動を通じて健康と連帯を維持しています。

⑥2年前からは会員の皆さんの自由投稿欄を設けた喜楽会新聞を原則月2回程度発行し、配達を通じて会員の安否確認にもつながっています。※会員の中には病弱な方やお独り住まいの方もおられ、「例会への参加は不可能だけど、どうぞ名簿から外さないでください、ときどき役員の方とお話できるのが楽しみです」など嬉しいお言葉もいただいています。……この9月には会員増強5年連続2桁達成記念祝賀会を開催予定です。

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



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 二チコミ

東から西から

「サークル活動」で活力アップ 絆を深めあう

南遊田第一喜老会 会長 内海 進

当喜老会は昭和58年に発足後、39年経過し現在に至っていますが、その間会員の努力で各種サークルを発足してきました。

当初は女性会員のゲートボールサークルが活躍し、各種大会で好成績を誇ってきました。時代は変わり現在は、カラオケ、輪投げ、脳トレ麻雀、ゴルフ他、サ



仲間と集まるのは楽しい！

ークル活動の内容も進化してきました。特に今年で7周年600回大会を記録した「脳トレ麻雀」

を紹介します。

当サークルは奥田副会長の呼びかけでスタートし、毎週2回（火・金）午後6時から9時まで開催、会員主婦12人が参加、会費月200円で実施。コロナ禍での室内のサークル活動は、検温、マスク着用、消毒、換気に十分留意していますが脳トレでは、麻雀牌、点棒、テーブル、いすもゲーム

開始前後に消毒を徹底して、和気あいあい楽しんでいます。

男女とも高齢化一人暮らしが年々増加していきな家で、家庭に閉じこもりにならないよう、隣近所の声かけ、サークル活



新聞で紹介されました

動の仲間を一人でも増やすよう会員相互で心がけていきたいと思っています。

東から西から

連綿と続く喜老会に

木幡高砂会 会長 岩井 ヌイ

歴史ある木幡高砂会を紹介いたします。

宇治市の東北の片隅に



楽しい仲間と一緒に

山を削り、60年あまり前にできた丘陵地帯の住宅地、御蔵山にある喜老会

です。隣接地は京都市伏見区の日野、石田地区です。高砂会は宇治市連合喜老会が設立される以前からの老人高砂会として、今は亡き明治の終わり頃に生まれた姑たちが会員でした。

私が会長になるまでは歴代の会長は男性でしたが厚顔しくも女性私が最初だそうです。会を潰してはいけない思いで会員数30名程をキープして今

日に至っています。2年前の「コロナ禍以後、例会もなかなか開けずにあります。

例会は毎月第4金曜日午後1時30分より2時間ほど地域の集会所で、連合喜老会理事会の報告と書類の配付後、市役所の職員の出前講座で、高齢者に関すること。また、介護保険の話等々、時にはちよこつと体操等します。また、ボランティア

の方たちの楽器演奏で歌

を唄ったり、舞踊を舞ってもらったり、時には紙芝居等々です。また、会としての大きな行事は春と秋、送迎車のある食事処へ出掛ける「お食事会」です。隣接の市や京都市内に遠征もします。

延々と続いています高砂会を潰すことなく若い人に継いでいきます。今後とも木幡高砂会を皆さまの温かい目で見守って下さい。

**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出来ます。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しましょう。

東から西から

楽しい輪投げ 初参加喜老会入会も

五ヶ庄東部喜老会 会長 大町 亮一

五ヶ庄東部喜老会 輪投げ大会について

令和4年5月4日(水)
一番割集会所において輪投げ大会を実施しました。新型コロナウイルス感染症防止対策をする中で16名の参加者が日頃の練習成果を発揮され、男子部 秋丸富也さん、女子部 渡辺澄子さんが優勝されました。

準優勝は宮田睦雄さん・酒谷和子さんでした。

また、この大会に初めて参加された田中博様が喜老会に入会されました。今後ともよろしくお願いいたします。毎週水曜日は午前10時から12時まで一番割集会所で輪投げの練習兼健康体操を行っています。お気軽に



輪投げで交流 楽しいです！

3位・特別賞を設けて楽しい一時を過ごすことができました。

参加していただきますようお願いしています。

東から西から

見守り・支え合いを指針に

琵琶台きらく会 会長 谷口 實

琵琶台きらく会の報告

我々きらく会が今取り組んでいる課題は、琵琶台支え合い街づくり「G&B」推進会議。

これは、琵琶台の自治会民生委員福祉委員、きらく会が主体となり、関係団体として長寿いきがい課、福祉サービス公社、中宇治包括支援セン

ターの支援を得て、発足した高齢者の見守り・支え合い活動の指針としました。

5月26日には5月度推進会議を行いました。

会議目的

1. 琵琶台の高齢者の現状を知る
2. 琵琶台の課題、街づくりに活かす

3. 災害対応、課題は！

いろいろ有意義な意見交換がなされました。中身については、また次の機会があれば報告させていただきます。



私たちの めざすこと

1
勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

高齢になっても要介護状態にならないよう、地域の高齢者に老人クラブへの参加を呼びかけ、活動に積極的にお誘いしましょう。

2
PR

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広い活動をしています。しかし未加入者には、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。様々な機会や方法によって、あなたが所属するクラブや市区町村老連を広くPRしましょう。

3
クラブづくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

「地域に老人クラブはありますか」 地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談して、地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新たにクラブづくりを進めましょう。

未加入の方には、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という「老人クラブのメリット」を共有していただけるように、次の取り組みを通じて仲間づくりに努めましょう。



子ども会のみんなと一緒にラジオ体操

我がなごみ倶楽部は、宇治の中心部にあり、北は槇島町、西は小倉町と接しており、JR宇治駅・JR小倉駅・近鉄小倉駅より徒歩10分たらずのところにあり、女性28名・男性23名・平均年齢は75歳、最高齢の方は95歳、みなさん元気に活動をしています。

平成23年4月に発足し、今年で12年目を迎えます。

東から西から

行事でつながるきずな

東半白なごみ倶楽部
湯浅 正敏

ました。役員は11名で月1回の役員会を開催し、活動・行事を企画・立案し実施してきました。具体的にはバス旅行です。琵琶湖一周・南信州へ、和歌山へのミカン狩り、淡路島・御在所岳（三重県）・鳥取砂丘・六甲山：等々へ人気の行事です。

新年食事は、近くの旅館を貸し切り大盛り上がりです。少しアルコールが入ればカラオケ大会。懐メロばかり歌うわ歌うわ…。いつも時間を延長しての大盛況。

うたごえ喫茶もやっています。太正夢の音色に合わせ大きな声で歌っています。そして会員の方の尺八演奏には、うつとり…。

歩こう会では、地元の再発見で宇治の神社・仏閣は言うに及ばず、伏見・城陽・宇治田原・木津川市…を訪ねています。

遊んでいるばかりではありません。教養講座で



御在所岳山頂での記念写真

は、宇治徳洲会病院の先生・町内のクリニックの先生をお招きして、健康の大切さを学び、それを続ける大切さも学びました。また、近くのお寺のご住職による法話も。

人間いくつになっても勉強と、新聞のできるまでを京都新聞久御山工場の見学にも行きました。行動する教育講座です。

子ども会との交流も盛んです。「トニの日記」(菟道第二小学校の日です)毎月12日には、登校集合場所である町内の公園から、交通量の多い交差点まで、児童の登校を見守

り続けています。「夏休みラジオ体操」にも参加しています。子どもたちと一緒に清々しい朝のひと時に、身体を動かしてリフレッシュさせてもらっています。

地蔵盆には、積極的にお手伝いを。お地蔵様をお祀りし、会場の設営・テント張りを。また、子どもたちと手作り工作を楽しんでいます。

そして、こういった活動を町内の皆様にもお伝えすべく、機関紙「なごみ便り」を発行し、会員同士の絆にも役立たせています。もう79号まで発行しました。

こうした活動を毎年毎年やってきましたが、コロナ禍の2年半、これといった活動も行事もできず、忸怩たる思いで一杯です。1日も早い収束を願い、以前のような活動に戻れることを、会員全員が願っています。

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

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

喜老会入会のご案内



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！



老人クラブはこんな活動をしています！

★演芸大会
★三種目スポーツ大会
★研修旅行

★旅行会
★グラウンド・ゴルフ大会
★ゲートボール

★囲碁 ★俳句大会
★健康講座
★奉仕活動 などなど



お問い合わせ
各単位喜老会会長まで

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お願いします。

宇治市連合喜老会

編集後記

長引くコロナ禍において、諸行事の活動が中止や自粛を迫られる中で、今年度当初からは、知恵を出し合い万全の注意を払いながら、事業活動が再開、継続中です。各単位クラブでもこの状況下、工夫を凝らしながら活発に活動しているクラブも多く見られるところです。

この間、友愛活動の一環であった「愛の貯金箱」活動がやむなき事情で廃止となるなど残念な事象もありました。

三役を始め各運営委員の活動も後半期に入り、ますます充実した活躍が期待されるところです。当機関誌の編集・印刷業務を(株)ニチコミさんをお願いして今号が3回目。相互に徐々に慣れて刊行に至りましたが、より良い機関誌を目指すためにも会員の皆様のご意見・ご感想をお聞かせ下さい。

【機関誌編集委員】

(広報委員長：内海進、委員：加藤千加栄・古根洋子・青山晴代・泉敏子)

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

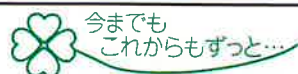
宇治武田病院

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>



建築・リフォーム・外壁塗装
一級建築士設計施工

株式会社 **タカミ工務店**

宇治市五ヶ庄折坂 57

TEL.0774-66-3081



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)

宇治市横島町石橋 145 番
近鉄小倉駅より無料シャトルバスあり



全国の老人クラブ活動はコチラ！

まずはクリック！

クラブ特集 ニチコミ 検索



0774 48-3100
宇治市広野町東裏 62

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。