

# SILVER HOT シルバーホット

園部老人クラブ連合会機関紙  
発行 令和4年12月1日



# 令和四年度 園部老車設備の本別

（本部役員）		会長	栗原幸一 (昭和六年会)
（監査部）		副会長	木村明美 (活版社会)
（女性部）		副会長	奥村安治 (明和会)
〈顧問〉	谷前会長	庶務会計	片山範子 (大高会)
谷義治	小谷副部長	若手委員	高杉角 (明和会)
（えびす会）	内藤副部長	監事	奥井清 (やすみ会)
（えびす会）	中嶋副部長	〈監査部〉	谷泰之 (明和会)
（文化部）	西田副部長	監事	利夫覺 (小桜園書会)
（体育部）	野中副部長	〈総務部〉	健三 (明和会)
（体育部）	小谷副部長	部長	修身 (和楽会)
（文化部）	正行	部長	フク (万寿会)
（文化部）	照夫	副部長	易満野 (永寿会)
（文化部）	（えびす会）	副部長	久子 (太閤長壽会)
（文化部）	（えびす会）	副部長	易肇 (小桜園書会)
（文化部）	（えびす会）	副部長	（和楽会）

— 広げよう!! 仲間づくりの輪 —

## ごあいさつ

園部老人クラブ連合会

会長 栗原幸一



秋冷の候、会員の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は会員の皆様の格別のご高配をいただき、おかげ様で町老連の運営等ができておりますことに厚く御礼申し上げます。

私、この度、谷会長の後を仰せつかりました栗原幸一でございます。

人生百年時代と言われておりますが、平均寿命は男性八十一・四七歳、女性

曾我谷老人会八千代クラブに所属しております。何分浅学菲才でありますのが与えられた職務を全うできる

よう、日々努力し職務を遂行したいと存じておりますので会員の皆様の温かいご支援・ご協力の程お願い申し上げます。

「人生の勝利者とは、健康で長寿である。」この言葉は三十五～六年前の同窓会での恩師の言葉です。この年齢になつてようやく理解できるようになります。これを老人会の基本的な考え方として事業計画に反映していく所存であります。

「人生の勝利者とは、健康で長寿である。」この言葉は三十五～六年前の同窓会での恩師の言葉です。この年齢になつてようやく理解できるようになります。これを老人会の基本的な考え方として事業計画に反映していく所存であります。

八十七・四五歳、健康寿命男性七十二・六八歳、女性七十五・三八歳となつております。

健康寿命をどのようにして伸ばしていくのか手立てを考えいかねばなりません。

「人生の勝利者とは、健

康で長寿である。」この言葉は三十五～六年前の同窓会での恩師の言葉です。この年齢になつてようやく理解できるようになります。

さて、新年度の事業計画を総会で決定いたしましたが、運動会を除いては皆さんのご協力を得て実施することができま

す。

さて、新年度の事業計画を総会で決定いたしましたが、運動会を除いては皆さんのご協力を得て実施することができま

す。

さて、新年度の事業計画を総会で決定いたしましたが、運動会を除いては皆さんのご協力を得て実施することができま

す。

私は、健康寿命を延ばして行くためには、町老連が

掲げている基本方針であ

り、生きがいづくり・仲間づくりの目的が達成できたと

自負しております。

早いもので半年が経過いたしました。この間会員の皆様・役員の皆様に大変お世話になりましたことを実感いたしております。今後ともご協力の程よろしくお願い申上げます。

最後になりましたが、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしましてご挨拶願い申上げます。

最後になりましたが、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしましてご挨拶願い申上げます。

最後になりましたが、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたします。

## ごあいさつ

南丹市長 西村良平

とにかく敬意を表しますとともに、重ねて厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の終息の目途がたたない中ではあります。ですが、南丹市においても感染対策を行いながら少しずつではありますが、イベントが開催できるようになつきました。

老人クラブの事業も積極的に取り組んでおられますこ

とに敬意を表しますとともに、重ねて厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の終息の目途がたたない中ではあります。ですが、南丹市においても感染対策を行いながら少しずつではありますが、イベントが開催できるようになつきました。

とにかく元気にするものであり、併せて、皆様方の豊富な経験と、これまでに培つてこられた識見と技量は、南丹市の住みよいまちづくりに取り組んでおられますこ

ると確信しております。

南丹市におきましても、誰もが住み慣れた地域で生きがいをもって、暮らししていただけるよう、今後とも各種施策をより一層推進して参る所存であります。

最後になりましたが、貴連合会の益々のご発展と、会員皆様のご健勝とご多幸、そしてご長寿を心より

ご祈念いたします。

令和四年度

# 園部老人クラブ連合会総会

令和四年度園部老人クラブ連合会は四月二十七日（水）に市役所二号庁舎三〇一会議室において開催しました。

はじめに令和四年度園部老人クラブ連合会永年表彰と南丹市老人クラブ連合会表彰（伝達）式がありました。

単位クラブの永年表彰では

奥村 瞳夫	天引 和楽会
田中 康之	城南 百歳会
谷村 隆	城南 百歳会
矢野 一十四	木崎 活き粹クラブ

南丹市老人クラブ連合会表彰（伝達）は

内山 易	埴生 明和会
内山 易	園寿会

にそれぞれ表彰状が贈呈されました。

令和三年度行事報告・収支決算報告・監査結果報告・令和四年度行事計画案・収支予算案、会則改正案が上程され、それぞれ

原案通り可決承認されました。

会則改正事項は次のとおり。

本部役員の活動に対する費用弁償は別に定める。

## 別に定められた支給基準（年額）

会長	一万円
副会長	五千円（三名）
会計	五千円
庶務	五千円
監事等その他の役員	十五名 各三千円



## 令和4年度収支予算 (R4.4.1～R5.3.31) (単位 円)

科 目	本年度予算	前年度予算	増減額
収 入 の 部	繰越金	1,182,587	1,048,102
	会 費	442,000	527,000
	補助金	690,000	665,000
	寄附金	10,000	1,000
	預り金	640,000	640,000
	雑収入	413	898
	合 計	2,965,000	2,882,000
支 出 の 部	会議費	50,000	50,000
	旅 費	50,000	50,000
	事務費	85,000	100,000
	役員活動費	80,000	0
	行事費	2,470,000	2,250,000
	負担金	206,800	240,800
	慶弔費	20,000	20,000
	予備費	3,200	171,200
	合 計	2,965,000	2,882,000
	増減額	83,000	83,000

## 令和3年度収支決算 (R3.4.1～R4.3.31) (単位 円)

科 目	本年度予算	本年度決算	増減額
収 入 の 部	繰越金	1,048,102	1,048,102
	会 費	527,000	510,000
	補助金	665,000	610,529
	寄附金	1,000	0
	預り金	640,000	0
	雑収入	898	11
	合 計	2,882,000	2,168,642
支 出 の 部	会議費	50,000	0
	旅 費	50,000	15,000
	事務費	100,000	77,040
	行事費	2,250,000	566,215
	負担金	240,800	240,800
	慶弔費	20,000	20,000
	予備費	171,200	67,000
	合 計	2,882,000	986,055
	増減額	△713,358	△1,895,945

R4年3月31日 次年度繰越金 1,182,587円

## 令和四年度 会員のつどい

(主管 文化部会)

### 会員のつどいアンケート集計 (回答者64人/参加者95人)

#### ①会員のつどいに参加して

また来たい	もう来ない	その他	無回答
58		1	5

・話しを聞く講演もよいが、今回のような形のほうが気分が明るくなる。  
・老人会に入って長くなるが、今まで一番楽しかった。また来年も楽しみにしています。今日は最高でした。

#### ②ALOHA KEI (アロハ・ケイ) さんの演奏について

楽しかった	普通	その他	無回答
57	3	1	3

#### ③来世楽 (らせら) さんの講演会について

良かった	普通	その他	無回答
60	1		3

#### ④園部老連の事業について

満足している	工夫をしてほしい	クラブ活動的な事業が必要	無回答
47	5	2	10



▼ALOHA KEIさん



▲来世楽さん

十一月八日 (火) 午後、昨年  
新装オープンした南丹市園部文  
化会館「アスエルそのべ」に於  
いて「会員のつどい」を開催。  
今年も約百名の方に参加をいた  
だきました。

栗原新会長挨拶の後、アト  
ラクションで、宋人のウクレレ演  
奏グループ「アロハ・ケイ」のみな  
さんによるハワイムードたっぷ

りの演奏と合唱、続いて「女性  
津軽三味線ユニット 来世樂」  
による津軽三味線と民謡の見  
事なバチさばき、会場一杯に響  
きわたる唄声、そしてたくみな  
トーケで観客を引き込むテク  
ニックは見事なものでした。

両舞台ともアンコールの声に  
応えていただき、あつという間  
の楽しいひと時でした。

## グラウンドゴルフ

●令和四年七月二十八日

### 園部老人クラブ連合会

園部公園スポーツ広場 六十三名参加  
**個人成績**

一位 栗町 吉田 仁 五十一点

五位 小桜町 北村 敏 五十六点  
**団体成績**

一位 八木町 五百五十七点

二位 園部町 五百八十四点

三位 美山町 六百十九点

**個人成績**

一位 八木町 四十八点

二位 園部町 五十一点

三位 齋藤 明夫 五十一点

**個人成績**

一位 八木町 四十八点

二位 園部町 五十一点

三位 齋藤 明夫 五十一点

**個人成績**

一位 八木町 四十八点

二位 園部町 五十一点

三位 齋藤 明夫 五十一点

**個人成績**

一位 八木町 四十八点

二位 園部町 五十一点

三位 齋藤 明夫 五十一点

**個人成績**

一位 八木町 四十八点

二位 園部町 五十一点

三位 齋藤 明夫 五十一点

**個人成績**

●令和四年九月二十九日  
園部老人クラブ連合会  
グラウンド・ゴルフ大会  
(市長杯予選会)

園部公園スポーツ広場 五十八名参加  
**個人成績**

一位 黒田 善晴 五十四点

二位 照夫 健 五十五点

三位 上木崎 延生 五十五点

四位 辻横 和夫 五十三点

五位 小谷 徹 五十五点



# ワナゲ交流大会

令和四年十月二十一日

園部老人クラブ連合会

ワナゲ交流大会

園部B&G海洋センター体育館

四十五名参加

一位 神田喜久男 竹井  
（二百七十五点）

二位 小林みや子 宮人  
（百九十二点）

三位 小林 泰子 宮人  
（百八十八点）



四位 谷村はる子 城南  
（百四十八点）

五位 栗原 幸一 曽我谷  
（百三十七点）

# 町老連日帰り研修旅行

（令和四年十月二十七日）

午前中は丹後ちりめん歴史館の見学で、館長から織機やちりめん・シルク等の説明を受けました。この館で現皇后陛下が結婚式でお召しになった衣装がここで織られたことで大変な量の注文があつたこととその写真も掲げられており、みなさん興味深く見学されました。

午後から天橋立で昼食をとり伊根湾巡りを楽しみました。

団体成績

一位 日吉町（九百十四点）  
二位 八木町（八百二十五点）  
三位 美山町（七百五十五点）  
四位 園部町（六百四十一点）

個人成績

一位 湯浅 照子 日吉  
（四百五十五点）

二位 松本恵美子 八木  
（二百三十六点）

三位 星野トモコ 八木  
（二百十六点）



# 単位クラブ・会員投稿コーナー

## 単位クラブ投稿

新型コロナウイルスが感染するなか、当クラブの活動も自粛を余儀なくされるなど、大きな影響を受けています。

しかし、「会員相互の機会」を作らなければ、会員も減少していることから、役員会で検討し、事業計画に掲載していた、当会恒例文化祭を実施することに決定された。

室内で行う活動であるので、感染予

防対策には、十分配慮し活動計画、消毒・換気、当日の運営等のチェックを致しました。場所は、元川辺小学校の「ランチルーム」広い部屋に出席者二十名で行いました。内容は、講演と

### 船岡万寿会

して南丹市保健福祉部保健医療課の保健師様二名で、心身の機能に衰えがないかチェックしようとお話を聞かせていただき、フレイルチェックシートで自分の健康状態をチェックしていただきた。会員が真剣に対応された。また、引き続き、ロコモティブシンдро́м (ロコモ) 「運動機能症候群」の事です、あなたは大丈夫ですか。と、言ふことで、七つのチェック項目。

持ち帰るのが困難である  
一、家のやや重い仕事が困難である  
また、ロコモーショントレーニングを教えていただき参考になり有り難うございました。

次に、アトラクションとして津軽三味線 ひびきさんによる数々の演奏と会員が歌える歌の演奏で楽しいひと時を送らせていただきました。その他展示物として、会員の作品を廊下に展示いたしました。

今後は、会員同士で声を掛け合い、知恵を出し合い、会員一緒に頑張つてまいります。

一、片足たちで靴下がはけない  
一、家中の中でつまづいたり滑ったりする

一、横断歩道を青信号で渡り切れない  
一、階段を上がるのに手すりが必要である

一、十五分くらい続けて歩けない  
一、二キログラム程度の買い物をして



## お誘い「ふれあい男の居場所」

高齢者の社会福祉事業の一環として『ふれあい男の居場所』を開設している。ただいまもう十年になります。参加者は年々少くなり現在十四名で運営しています。

このふれあいサロンは生見大満宮境内の稻荷神社の社務所をお借りして、毎週火曜日と金曜日の午前九時から午後四時迄、内容は将棋・囲碁・麻雀等ですが、来訪者の好みに応じてゲームを実施しています。参加費は一日一百円前後の志納金で運営しています。

新型コロナウイルス感染防止の為、什器・ゲーム遊具は全て消毒を実施し、体温測定とマスク着用を義務付けています。

一昨年頃より将棋の藤井聰太さん（二十歳）の五冠達成以来、一段と将棋、ゲームが進展している昨今です。特

に将棋は頭の体操と云われ、心身の鍛錬になり勝つても負けても楽しいものです。

このサロンでは和気相合として会話が弾み若返りの道場と言えます。どうぞ気軽にご入会下さい。「さて次なる一手は……」（上野生）



と聞かれれば、「まあ、まあ」と答えておきましょう。で、そのグループ名を『南丹ゴールデンエイジ混声合唱団「まゆみ」』といいます。

「ゴールデンエイジ」というからには、シルバーエイジより高齢か？と思いまや、そこそこの年齢層で構成されています。

本紙にも「シルバー」が採用されており、シルバーエイジは高齢者と訳されます。ではゴールデンエイジは日本語でなんて訳すの？オリンピックでもそうだが、金は銀より上とされており、後期高齢者と訳したくなりますが、「黄金時代」と訳すようです。そう、長嶋、王がいた時代のマジ人軍のように。

でも、やはり「金」は「銀」よりも上位に位置していそうです。時間帯にしても、「金色に輝く朝日」でも「ぎんぎんぎんぎん」が沈む」登るときは「金」沈むときは「銀」です。  
考えすぎですかねー。

轟我谷八千代クラブ 井尻 恒博  
雑談につきあつてください。  
今年恥ずかしげもなく「一ラスグ  
ループに入りました。「上手なの？」

## やさやかな健康法

埴生 明和会 塚脇 文夫

七十歳を過ぎ、勤めも辞めて家に居り出し、時間に追われる事が無くなると、何故か体に不調を感じるようになり、病院に通う日が増してきました。

体によい事をと常に心掛けるようになりました。毎日、にんにく卵黄とハニーバーのアシタバ青汁のサプリメントは欠かさず、牛乳と一緒に飲用しています。ウォーキングも毎日四、五十分掛け六千歩を目標にしていましたが、最近は毎日続きません。又、グラウンド・ゴルフクラブに入会させて戴き、毎週ゲームを楽しんでいます。皆と話し、笑いが絶えません。

最近、家の弟から錦鯉を貰って、池で飼っています。外から帰ってきた時とか、毎朝起きると同時に餌をやりながら眺めることが癒しになります。野良仕事や働く時に気をつけていることは、お茶は欠かさず飲み出来るだけ

良い仕事ができるように心がけています。毎日感謝の気持ちを忘れずに！！



## やさや生き粹ワラブ

Y・H

私たち「やさや生き粹ワラブ」の会員は、新型コロナウィルスの感染拡大防止が続き、何をするにも規制等で制限され皆さんも同じで、家の中に居る時間がが多い状況です。当ワラブも会員さんに楽しんでもらえる様な事ができないかと思っていたところ、ある日の新聞の折り込みに、園部町ボランティア協議会で活躍されている多くのボランティアサークルに気づき、高齢の方

達が喜んで頂けると思いながら「津軽三味線ひびき」様にお願いした。

「ひびき」様も快く受けてください、三名の方が来て下さった。

開催は令和四年七月二十一日に児童

老人会館で実施、感染防止対策を十分

に考慮しながら、暑い時期又時間帯で

したが多くの参加者で「ひびき」様

の、三味線で数多くの民謡を演奏して

いただき、全員が手拍子しながら盛り

上りました。

今後とも人生を楽しんでいただける

取り組みを考えていきたいと思つています。



## 千羽鶴との

野口 英代

独り居の私の部屋に千羽鶴が一連つるしてある。私が折った「亡夫の米寿祝」と娘が折ってくれた「私の米寿祝」である。

次の縁は令和二年、曾孫が高校入学、小学校入学、二つの祝い事があつた。私は千羽鶴に託そうと決めたが、私の頸椎は異常をきたしており、足手指にシビレが出ていた。一千羽の挑戦に何度も心が揺れ動いたが、正月明けから不安をかかえながら折り続け、三月にやっと完成。四月の入学当日の朝、「おめでとう」の色紙を付け、曾孫と並び、一度の写真におさまったあの感動は今も忘れられない。

それから一年の歳月に頸椎は最悪になり、今年の三月手術をしたが麻痺は残り生活に支障がたくさん出てきた。

次の縁は「正月がきたら古稀を迎える」と娘から聞き今までの返礼に千羽

鶴をと決めた。

正月まで半年あるが、途中で折れな

たら何とか折れるだろうか？不安と期待で始まり、夕方には数えて折れてよかつたと無事を呂ぶ。これを繰返した毎日。七月にやっと完成。

明日ありと思ふ心の仇桜

夜半に嵐の吹かぬものかは

この短歌がしみじみ心に伝わった千羽鶴との縁だった。新年を待ちこがれている千羽鶴とそれを毎日見ている私がいる。



## 会長退任に当たつて

前会長 谷 義治

振り返れば、平成二十四年の総会において町老連の会長を担うこととなりました。本部役員の経験もなく大役を引き受けて大丈夫なのかと戸惑いましたが、副会長（野口さん、垣村さん）が支えるので心配するなど心強い言葉を頂き、ベテランのお二方に指導を頂きながら運営を図りました。以来、会長職を留任留任で交代を考えていただけなく十年の歳月を不肖の身を省みず続けてきました。その間、役員・職員の皆さんのお支えや、会員の皆様の温かいご協力によつて大過なく、ようやく退任の日を迎えさせて頂きました。ここに深く感謝し心から御礼申上げます。

在任中にもう少し整理をしておけばよかつたなと思うことを、反省を込めて申し上げるなら、一番大きな運動会行事がしばしば実施できなかつたこと。天候やコロナ禍もありますが、本会の活動の中心となるものであるだけに、活動に大きな穴が開きます。ここを今後どうするか、更にコロナ禍により老人の健康面に留意するあまり行事が中止となり、健 康づくり、生きがいづくりの必要性を叫びながら逆作用を起こしているように思えてなりませんでした。進んで、組織が弱体化し、会の魅力を失くした ようにも思い、その責任が私にあったことを痛切に感じています。

どうか後を引き受けて頂いた栗原会長をはじめ役員の皆様に迷惑をかけますが、町老連が力強く前進するようお願いしますとともに、会員様の一層のご多幸をご祈念申し上げ退任の言葉とさせて頂ます。

令和四年度

## 女性部の活動

園部城跡の木々も色付き猛暑の日々の終了を告げております。

会員の皆様には、お変わりなくおすゞしの

事と存じます。  
『新型コロナウイルス感染症』も減少してきましたとはいえ、まだまだ終息したとは思えません。

女性部の活動として、長年続けてこられた「たんぽぽコーラス」は昨年度で終了となりました。残念なことでした。

今年のプレゼントは女性部で相談の上、一昨年のように「干支の壁掛け」を作成しました。又、心ばかりの商品券をお贈り致しますのでお納めください。

今年も残り少なくなつてまいりました。来年こそ、会員の皆様と顔を合わせ楽しい一刻をすごせる事を願つております。どうかお身体大切におすゞし下さる。

令和四年十一月吉日

園部老人クラブ連合会 女性部一同



## シルバー歌壇と俳壇

老犬の歩く姿に 我を見る

歴史ある 老連再度 水をやる

坂根三千代  
吉田 仁

新しき ふるさととなり 半世紀 谷間の地にも  
歴史始まる

茜さす 丹波の里は 穂腹らみて 稲刈る人の  
麦藁帽子 高木 茂

ひと並みに仕事せしごと指先の荒れてか  
さかさ爪も伸びゆく

益田貞代子

谷 喜久子

椿燃ゆ 都路駆ける 若き脚  
浜の風 ヒーロー放つホームラン  
墓洗う ビルマに続く 空の蒼  
設計図 老いらくの糧 未完成

栗原 悅子

冠句とは十七文字の文学です。冠壇として頭の五文字の後に「間（あいだ）」が必要です。  
ひとつ目の冠壇をもらって、人それぞれの世界が広がつておもしろいです。俳句のように季語はいりません。また「や」「かな」「けり」も使わないです。

本号に寄稿して頂きました皆様方に心から感謝し、厚くお礼申し上げます。

文化部一同

— 見る! 聞く! 話す! 「活動」に「参加」しよう —