

宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長

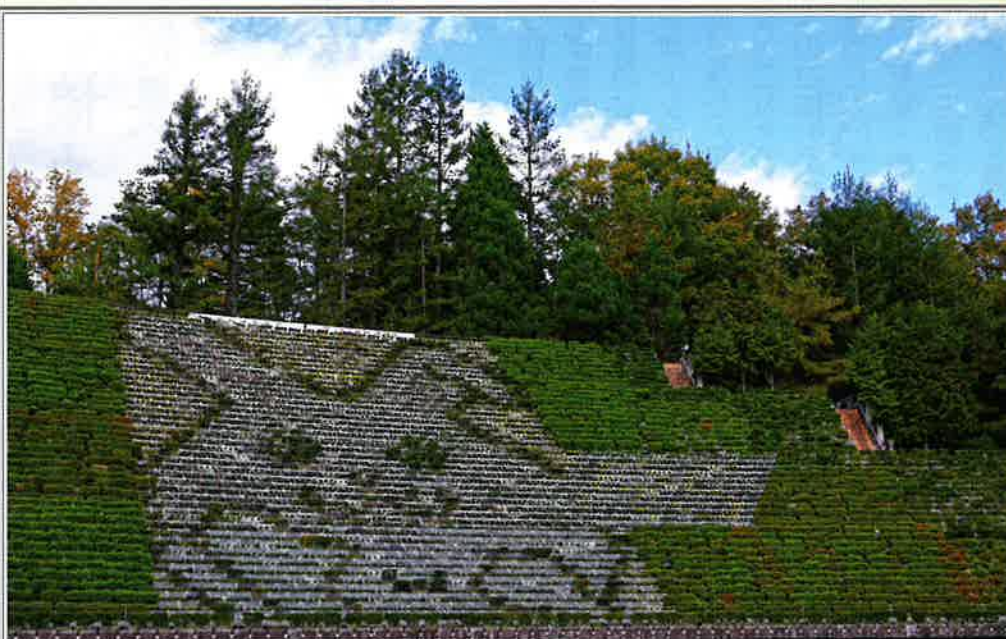
【発行】宇治市連合喜老会
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内
TEL：0774-24-0187

【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



宇治市 植物公園

日本一を誇る 立体花壇



宇治市植物公園を代表する施設「花と水のタペストリー」。今回の絵柄は、【第100作目 干支 うさぎ】幅62m、高さ18mの壮大な雛壇(46段)に、約3,675基のプランターを並べて描かれています。
設置期間：令和4年11月29日から令和5年5月中旬まで(予定)
使用花材：イヌツゲ、ボックスウッド、オカメザサ、キャラボク、ビオラ、パンジー

東天王 岡崎神社 兎が氏神の神使

京都市左京区岡崎東天王町にある神社で、別名「東天王」。かつて付近一帯が野兎の生息地であったことから、兎が氏神様の神使とされる。縁結び・子授けのご利益で有名。最近では、狛犬ならぬ狛うさぎ(写真)が可愛いすぎるとの評判の今京都の人気スポット。縁結びや夫婦和合、子授けにご利益、若い女性の参拝者も多い。



紅葉も美しい



撮影者 古根 修司



目次

会長あいさつ	2 P
市長あいさつ	3 P
令和4年度 第43回 京都府老人クラブ大会	4 P
全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国大会参加の報告	5 P
京都市市町村老連リーダー研修会	6 P
第41回 市長杯囲碁大会	7 P
宇治市連合喜老会日帰り旅行	8 P
令和4年度 第29回会長杯グラウンドゴルフ大会	9 P
令和4年度 第45回 演芸大会	10 P
秋の奉仕活動	11 P
第74回「俳句大会」選句集より	12 P
東から西から	13~15 P

新年のご挨拶

会員皆さまのご協力に感謝 市老連の発展に良き年に



宇治市連合喜老会

会長 武藤 守

新年あけましておめでとございます。皆さまにはご家族お揃いで、新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

第8波ともいわれるコロナ禍の中ですが、体調には充分注意していただき、インフルエンザにもかからないよう気をつけていただきたいと思います。

昨年は皆さまのご協力を得まして、一応の諸行事が実行できました。コロナ感染予防のため、多

少やりにくい面もあったと思いますが、無事終わりました。お互いのコミュニケーションも少しは前進できたと思っております。これも、各役員、皆さまのご協力の賜ものと感謝申し上げます。

健康・友愛・奉仕の精神を中心に活動を進めてまいります。縁する人々、地域の皆さまへの働きかけで組織を拡充していきたいと思えます。

新年度については、二コースポーツ（ボツ

チャ・ダーツ）の面でも開始をしてみたいと思っております。ボツチャについては、昨年12月に京都府老連の青年リーダー研修で講習を受けてきました。

どなたでも手軽にできて、最終大逆転もあり、盛り上がりました。面白いゲームでした。

これから皆さまの真心のご協力を得ながら市老連の発展に努力してまいります。この一年が皆さまのより

良き年になりますよう心よりご祈念申し上げます。

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

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

宇田医院

整形外科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	△	●	/
午後 5:00~7:00	●	●	/	●	△	/	/

小児科※副院長 整形外科※院長

△金曜日は院長診察休診

宇治市宇治式番 48-1

(京都京阪バス 西町バス停より大久保方面100m)

☎23-2166

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

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

訪問診療 訪問診療・歯周病治療
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

生きがいあふれる

多様な活動に感謝



宇治市長

松村 淳子

新年あけましておめでとございます。

宇治市連合喜老会会員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は、宇治市政、とりわけ福祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

喜老会の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の不安が依然としてある中において、「健康・友愛・奉仕」

を合言葉に、生きがいあふれる多様な活動に、各

地域で積極的かつきめ細やかに取り組まれていることに、心から敬意を表します。

さて、宇治市の高齢化率は、超高齢社会の目安である21%を大きく超え、昨年10月には、29.9%となり、これまで経験したことのない超高齢社会に突入しています。こうした中でも、皆さまが健康で生きがいを持って暮らし続けることができる社会づくりが重要と

なります。

宇治市におきましても、「健康長寿日本一」や「生涯現役社会」の実現に向け、保健・医療・福祉などの関係機関と連携し、健康づくりや介護予防、各種福祉サービスの推進を図るとともに、皆様の主体的な活動や取り組みが有機的に関わり、より大きな効果を発揮できるように支援を行ってまいりますので、今後ともご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、新型コロナウイルス感染症の収束、ならびに宇治市連合喜老会のますますの発展と、会員の皆さまにとりまして、この1年がより良き年となりますことを、心より祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく
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

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)



備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。
いざという時、慌てないためにも、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(ナイフ・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



令和4年度 第43回 京都府老人クラブ大会 ～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～

<健康寿命>

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

<地域づくり>

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

第43回京都府老人クラブ大会は、10月13日ホテルルビノ京都堀川で盛大に開催され、第1部で、宇治市連合喜老会に所属する次の皆さまが晴れの表彰を受賞されました。

第1部 式典

※敬称略

京都府知事育成功労者表彰

松村 良一(西小倉友悠会)

京都府知事優良老人クラブ表彰

南遊田第一喜老会(会長 内海 進)

京都府老人クラブ連合会会長育成功労者表彰

山田 利和(大和田もみじ会)

白川 政子(木幡高砂会)

森川 澄子(西大久保自治喜老会)

茅本 幸三(一里塚さわらび会)

京都府老人クラブ連合会会長優良老人クラブ表彰

砂田喜老会(会長 安松谷 誠三)

厚生労働大臣表彰

城南荘喜老会(会長 石川 祐弘)

大会宣言の採択で第1部式典終り。

第2部 講演会

◇講演

テーマ「医学知識を音楽にのせて」

講師 鈴鹿内科医院 院長 鈴鹿 隆之氏

※参加者 武藤会長、山本会計、石川祐弘、奥田勉、山田利和、白川政子、茅本幸三、宇治市2名、事務局、豊島



表彰を受けられた皆さま

京都府老人クラブ大会に参加して

会計 山本 孝史

10月13日、府老人クラブ大会が、ホテルルビノ京都堀川にて、各表彰式が行われました。また、講演会では、講師の鈴鹿氏によるピアノ、シンセサイザー、アコーディオンなどの演奏を取り入れた医学講演で、ユーモラスに実演されて、楽しませていただきました。

受賞されました皆さまおめでとうございます。長年にわたり喜老会の育成発展に多大な尽力を賜り感謝いたします。今後とも、お体に気をつけて、ご指導賜りますとともにご活躍をお祈りいたします。

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

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

有限会社 さくあん

宇治市炭山西ノ谷 43-1
TEL.0774-33-5965

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

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

全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国大会参加の報告

城南荘喜老会 会長 石川 祐弘



全老連大会出席の皆さん

11月8日
(火) 全国各
地より1,
000(被表

青天の霹靂というので
しょうか、今回図らずも
京都府老人クラブ連合会
からのご推薦により全国
老人クラブ連合会創立60
周年記念全国大会で、厚
生労働大臣より「優良老
人クラブ」として表彰の
栄に浴しました。

日頃の活動認められ

城南荘喜老会 厚生労働大臣表彰

彰者及び随行者)を超
える参加者が一堂に会
し東京国技館に天皇、
皇后両陛下のご臨席のも
と開会されました。創立

20周年の大会には昭和天
皇が、30、40、50周年は
上皇ご夫婦が出席され今
回の60周年の節目の記念
大会に天皇、皇后両陛下
がご臨席される記念すべ
き大会に参加させていた
だき、光栄に感じている
ところです。大

会関係者、岸田
内閣総理大臣
をはじめ来賓
各位の祝辞の
あと天皇陛下
の挨拶には場
内に一瞬緊張
が走り、そのお
言葉に陛下の
お気持ちが入
められていた

厚生労働大臣
被表彰者席優良老人クラブ
城南荘喜老会(石川会長)

ように思いました。(皆
さんのこれまでの経験と
知恵を若い世代に伝えつ
つ老人クラブが、高齢者
の社会参加や、明るい地
域づくりのために、重要
な役割を果たしていくこ
とを期待しております。』
と述べられ身の引き締ま
る思いで聴き入りまし
た。

陛下のお言葉の後、厚
生労働大臣表彰、全国老
人クラブ連合会会長表彰
が約500名近い、個人
及び団体に授与、大会宣
言が採択され40分に及ぶ
式典が終了。その後、ア
トラクションでは、父娘
を含む三人衆が「相撲屋
句」の披露。音量とその
澄んだ歌声に、癒やされ

最後はドスコイドスコ
イーに感動しきり。第2
部では記念講演「老いて
こそユーモア」と題して
昭和10年生まれ阿刀田
高氏の約50分にわたる精
力的な講演に、時の経つ
のを忘れるほどでした。

国技館の入り口では、
伝統の「国技館」という
看板、施設のすばさ、セ
キュリティの厳しさ、建
物の大きさには、圧倒さ
れました。テレビ中継で
見る風景が目前に存在
していることに、不思議
さを感じました。

個人的には、30数年ぶ
りの新幹線乗車、富士山
の眺め、東京の人の多さ、
見る物全てがこの歳にな
って貴重な体験をさせて
いただきました。一生に
一度にあるかないかの貴
重な体験をさせていた
きました多くの関係者に
は感謝と同時に御礼を申
し上げます。本当にあり
がとうございました。

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

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を
数え歌で覚えましょう。

鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう。

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたやらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

京都府市町村老連リーダー研修会

会計 山本孝史

宇治市から武藤会長他4名

京都府内105名参加

令和4年7月20日、ハートピア京都で、高齢者の世紀にふさわしい魅力あるクラブづくりを目

指して、「老人クラブ会員増強」のもと、老人クラブ活動の活性化と組織の強化を図り、地域にお



ハートピア京都にて

ける老人クラブリーダーの育成に寄与する趣旨により、京都府内老連から105名の参加で、開催されました。

宇治市老連から、武藤会長他4名参加いたしました。京都府老人クラブ連合会会長橋本俊次様の開会挨拶に始まり、講演①は、臨床社会学者・元松山大学教授、春日キスコ氏による「百まで生きる覚悟〜生きがいづくりから身じまいまで〜」をテーマに講話をしていただきました。

講話の内容については、出席者への3つの質問、① 何歳まで生きられると思いますか？

② 世話が必要になった時、どこでだれの世話を受けるつもりですか

③ 子どもの世話になりにたくないと思いませんか（子どものいる人）で始まり、

コロナ禍での高齢者の健康変化、フレイルが増えた背景、コロナ禍での家族関係の多様化、高齢者の新たな人生課題、公的介護保険の現状において、蓄えるのに必要な備えとして、3つの「きん」お金、筋力、近所力、時代に即した「知識」「情報」意識改革が必要である等、ご自分の経験を交えて、ユーモラスにお話しされて拍手喝采を受けておられました。

今後、コロナ禍での高齢者の将来の在り方について、今日の講演の内容を、会員の皆様と研修を重ねていきたいと思えます。講演②は、リラックスでできるような、「笑って、笑って健康寿命もアップ!」と題して「上方笑女隊」メンバーで落語家、桂三扇氏の落語を聞かせていただいて、会場が爆笑の渦に包まれ、閉会となりました。

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

御蔵山聖天

寶壽寺

宇治市木幡御蔵山 39-3
電話 (0774)31-8041 番

黄檗山 天真院

宇治市五ヶ庄三番割 22
TEL.0774-31-8945

～ 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…？

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、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
- ◆ いびきや歯ぐしり、口の乾きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

第41回宇治市長杯囲碁大会について

囲碁委員長 浜根 一男



賞状を手にする入賞者のみなさん

A級の部 14名

B級の部 12名

順位	名前	クラブ名	順位	名前	クラブ名
優勝	浜根 一男(五段)	菟 道 南	優勝	土橋 勝(二段)	菟 道 東
準優勝	出島 義一(六段)	明 星 の 会	準優勝	富永 慎悟(二段)	大 久 保
第3位	三好 道夫(五段)	城 南 荘	第3位	山内 紀一(二級)	八番あやめクラブ

各単位喜老会より26名参戦
 さあ白黒つけよう
 コロナ感染第7波が猛威を振るう中コロナ禍対策と熱中症対策を兼ねて、万全を期して、令和4年7月29日(金)宇治市総合福祉会館 大会議室にて、第41回宇治市長杯囲碁大会を実施致しました。

各単位喜老会より選抜された26名が、スイス方式に準じて4局を打ち、「白黒つける」接戦各盤上で静寂の中の熱き戦いが繰り広げられました。成績は下記の通りです。実施に当たり各理事の皆様には、大変ご高配を賜り厚くお礼を申し上げます。

コロナだけじゃない！この季節に気をつけたい健康管理

ヒートショック



浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。温度差をなくしましょう。

脱 水



空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいので、お部屋のなかでも細かい水分補給、飲みクセをつけましょう。



インフルエンザ

気温が下がり乾燥する冬は、ヒートショックやウイルス性の感染症など高齢者の健康にさまざまな影響を与えます。十分に気をつけましょう。



ノロウイルス

家族に嘔吐や下痢をしている人がいる場合には、感染を広げないために、周囲に広げないようにペーパータオルで拭き取り、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

気温が下がり乾燥する冬は、ヒートショックやウイルス性の感染症など高齢者の健康にさまざまな影響を与えます。皆さん気をつけましょう！

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

曹洞宗 鳳翔山 靖國寺

《永代供養お申し込み受付中》

宇治市宇治金戸 7-14

TEL.0774-21-3023

FAX.0774-24-0355

ホームページ <https://www.yasukunidera.or.jp>

しょうぼうじ えいたいくようごうしほ 正法寺 永代供養合祀墓

永代供養納骨 合祀納骨

「個人でお墓を持ってない」

「お墓を守っていくことが出来ない」

「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」

など どうぞお気軽にお問合せください

個別墓地分譲も受付けております

TEL.0774-21-3420

守本尊 千支の寺・普茶料理
 数珠かけ地蔵尊 (水子・数珠供養)

宗教法人 宝善院

宇治市五ヶ庄三番割 34-3
 TEL/FAX.(0774)32-4683

URL: <http://www.hozen.or.jp>

真宗大谷派

大宝山 報恩寺

宇治市木幡南山畑 29

TEL.0774-31-5298

尊勝山 慈心院 願行寺

〒611-0002 宇治市木幡西中 10

TEL.0774-32-1866

ありがとう
 心に華を咲かそう

比叡山 不滅の法燈 御分燈の寺

鴻鳳山 心華寺

金港辯財天

宇治市神明石塚 66

TEL.0774-44-5380

いざい！ 近江路へ

親睦深める日帰り旅行

2022年11月10日、秋の日帰り旅行が無事行われました。素晴らしい小春日和に包まれて、色付き始めた歴史深い近江路の風情を楽しんで参りました。

員の皆様に動かされ、旅行委員一同今日の再会を決断いたしました。

2019年の秋の一泊旅行「皆生温泉」からの長い空白でした。一抹の心配はありませんが会

顔馴染みになった旅仲間総勢78名が参加しました。一人のキャンセルも無く朝8時30分2台のバスは京滋バイパス宇治東のゲートを通して名神高速道路へ。早々に会長の挨拶をいただき、一路「水郷の里まるやま」に到着しました。船頭さんによる手こぎ舟で水郷めぐりのスタートです。手こぎ舟十二艘に分乗し、ヨシの群生する水郷の水面へとこぎ出して行きました。



景色映えの水郷めぐり

ました。船頭さんによる手こぎ舟で水郷めぐりのスタートです。手こぎ舟十二艘に分乗し、ヨシの群生する水郷の水面へとこぎ出して行きました。



武藤会長のあいさつ



会席料理に舌づつみ

舟や船頭さんとは日頃のお友達かもしれない力イツブリの家族たちが、私たち観光客にも親しげにお出迎え。時には大きく羽を広げて飛び立って見せるアオサギの歓迎には目を見張りました。あ

へは、ベテランガイドの案内で国宝彦根城を横に眺め更に、石田三成の居城で有った佐和山城趾の眺望等々次々に現れる歴史舞台を身近にゆつたりと眺められ、これこそが「バス旅行のダイゴミ」でした。彦根市から再度名神高速道路に入り、米原ジャンクションを経由し北陸道へ、目的地の須賀谷温泉には小谷スマートインターを出てすぐでした。到着したら従業員一同がお出迎えされて気持ちの良い感動の「コマでした。会席料理の準備された大広間に案内され、出発予定の3時半まで多彩な料理に舌づつみをうち、おしゃべりもよし、温泉もよし、森林浴もよし、各自銘々にくつろぎました。記念写真撮影の後は帰路へとバスの客となりました。参加されたある方の一言。名物ガイドさんやったなあ、耳に残って

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

@nichicomi_tweet

たくさんのおひとりの笑顔があふれる時間、おひとりおひとりに心を込めて。

2023年6月
短時間型デイサービス OPEN予定

みやび
デイサービス

〒611-0021
宇治市宇治戸ノ内5-6
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
槇島地域包括支援センター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所

〒611-0041 京都府宇治市槇島町郡 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/



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

令和4年度 第29回会長杯グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ委員長 松村 良一



スコアも上々！

216名が熱戦！

絶好のプレー日和

天候に恵まれ、紅葉に染まる10月28日（金）、太陽が丘球場で会長杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。

絶好のプレー日和の中、216名参加、大会を祝福してくれるかのように、明るい元気なスタートとなりました。役員の皆様にはご無理なお願いもありましたが予定通り進行できました。役員一同様には厚くお礼申し上げます。

離れません。芸達者やっ
たなあ、飛び出す歌の
数々。あれもこれも旅の
余韻となつてバスは予定
時間通り朝来た道を無事
宇治に帰ってきました。
今回の日帰り旅行は身
も心も目も足も、五感の
全てがリフレッシュで
き、満たされた1日とな
りました。
結びに当たり、名鉄観

光金坂様はじめ添乗のス
タッフの皆様、そして奈
良交通ドライバー松浪様
とアテンダントガイド福
永様に、こころを改めて
お礼申し上げます。
ありがとうございます。
旅行委員 一同



須賀谷温泉の由来とご紹介

場所は歴史の宝庫観音の里、滋賀県長浜市須賀谷町36番地（旧浅井町）、小谷山の南麓に位置し、戦国時代から浅井一族やお市の方等も湯治に通ったという宿泊もできる歴史ある名湯です。戦後一時期休業状態でしたが、昭和45年旧浅井町が温泉の権利を買い再開発して今日に至っています。



男性の部

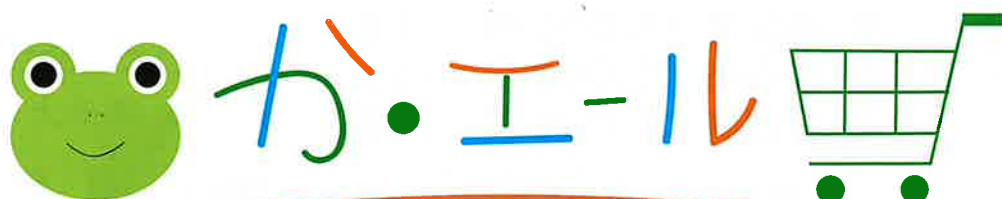


女性の部

順位	氏名	成績	所属クラブ	氏名	成績	所属クラブ
優勝	野末 剛騎	46	個人会員	齋藤加代子	53	明星の会
2位	西村 勝	48	伊勢田	辻 美智子	57	伊勢田
3位	山田 龍雄	49	砂田	中村ふみ子	58	一里塚さわらび会
4位	平本富治雄	50	東広野山吹卒寿会	中野 邦子	60	榎島東
5位	岩出 章	51	西小倉友悠会	酒井 眸	60	西大久保自治
6位	前田 實	51	五ヶ庄南部	竹若 照子	60	緑ヶ原久楽部
7位	谷口 利夫	52	西小倉寿	岸田 智鶴	60	砂田
8位	齋藤 操	54	明星の会	山田 信子	60	砂田
9位	西川 光廣	54	南遊田第1	大依 朱美	61	五ヶ庄南部
10位	石田 捨雄	54	南陵町喜楽会	田中美智子	61	南遊田第1

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



まずはクリック！

お買い物 かエール

検索

万全のウィルス対策

3年振りの開催に感動

10月4日の第45回、宇治市連合喜老会の演芸大会を実施するに当たっては多くの関係者の協力を得て無事終了することができました。特に演芸委員、事務局、演芸大会当日の準備委員の皆様には

大変お世話になり有り難う御座いました、心から御礼を申し上げます。

第45回、演芸大会であります。新型コロナウイルス感染症の為に、2年間連続で中止をして来ましたが、今年はコロナの感染対策

第45回 演芸大会の感想

演芸委員長 梅原 三夫



息の合ったフリに会場からも拍手が

を徹底した上で実施する方針で準備を進めて来ました。4月の中旬に第一回目の演芸委員会を実施してから数回にわたる演芸委員会の実施と事務局の協力も得て諸問題の検討をした上で資料の作成を行いました。作成した資料は演芸大会出場申し込み書、順番抽選書、演芸大会プログラム、文化センターや関係業者への提出資料（数点）、当日の役割分担書等があります。

これらの資料は8月27日の最終演芸委員会、9月5日の三役会、9月9日には文化センターでの最終打合せ、9月12日の運営会議、9月21日の理事会の承認を得たものです。

又、コロナ感染対策に関しては大変神経を使いました。各人が必ずマスクは着用、受付では演芸委員による検温と消毒を済ませてからの入場、各人が演技で使用するマイクに関しては毎回、消毒とカバーの交換、演技中はマスクを外しても良いが、演技終了後は必ずマスクを着用すること等、皆さんの協力もあって全てで実行することができたと思います。

今年のお出場の当日のキャンセルもあつて26単位クラブ、33組と非常に少なかった、出場者が少なかつた原因としてはコロナ感染の問題があつた為と思われる、従来の約6割程度で午後2時40分には全演目が終了致しました。

長引くコロナ禍ではありましたが、全委員の協力で第45回、演芸大会を無事終了できたことを演芸委員長として大変嬉しく思っています。

運営委員のすべての皆さんありがとうございました。

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11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】
初夢

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5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



活動報告

秋の社会奉仕活動

社会奉仕委員 山川 雅久

11月6日（日曜日）午前9時より宇治市連合喜老会の秋の社会奉仕活動を行いました。

当日は天候にも恵まれ、7ブロック53単位クラブが3班に分かれて、1班は塔の島、2班は福祉会館周辺、3班は西宇治公園と各担当地区にて清掃活動に従事しました。

時節柄道路脇に溜まる落ち葉の山に悩まされ、あちこちうらに散乱する



塔の島周辺



ポイ捨てのペットボトル、空き缶、紙くず、タバコの吸殻等を各自ゴミ袋を持って拾い集め、樹木の剪定、草引きをしながら約1時間ほど、お陰様で見違えるようにきれいになり施設職員の方より多大なる感謝の言葉をいただきました。参加くださった皆様方、まことにありがとうございました。

秋の奉仕活動参加者
総参加者数 104名
塔の島 33名
福祉会館 37名
西宇治公園 34名

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みましょう。

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」



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 ニチコミ

令和四年秋季 第74回 「俳句大会」

俳句委員長 加藤千加菜

出句

当季雑詠二句・
席題一句「柿」

長引くコロナ禍も、
やや減少傾向が見ら
れるとは言え、未だ
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
当たり、連合喜老会
山崎彰副会長より
激励のご挨拶を頂き、
投句・選句・披露から
表彰に至るまで滞り
なく終了致しました。
結果は次の通りです。



日 時 10月25日(火)
会 場 JR宇治駅前 ゆめりあうじ4F
参加者 22名(投句のみ参加2名を含む)

総合二位

我が身にも米寿祝いよ冬隣

小林 希江(砂田喜老会)

二位

身のほどに老いてゆきたし花野道

渡辺 靖子(南陵町喜老会)

三位

今日の日は是好日と秋句会

古根 洋子(八幡あやめクラブ)

席題首位

柿日和山門につる大わらじ

木村 敏子(中宇治喜老会)

.....句友の代表句を紹介いたします。(表彰者以外の出句順).....

秋風を連れて回転ドアに入る

前川 和子(中宇治喜老会)

世は苦楽山は紅葉人は味

廣瀬 進(アルスシルバー会)

萩の花小さく咲きて垣の外

滝澤 睦夫(砂田)

秋冷や五右衛門風呂でゆつたりと

原 智夫(城南荘)

口切りの茶祭り続く茶の産地

山口キミコ(個人会員)

萩咲くや手帳にしろす旅ごころ

花野 玲子(中宇治喜老会)

秋空に時のほつれやひつじ雲

原 泰子(砂田)

天高くどこまで散歩白い雲

殿村 麗子(東岡屋)

門前に草食む鹿の息白く

加藤千加菜(名木)

夢叶ふ安芸の宮島秋夕焼

野末 剛騎(個人会員)

参道に柿の大盛り土産店

福井乃扶子(中宇治喜老会)

廃屋の庭の片隅柿たわわ

岩井 ヌイ(木幡高砂会)

空家にも金木犀のみごととなり

吉田 欣子(砂田)

ふる里へつづく車窓や秋日和

徳本ミツ子(南陵町喜老会)

戻るならどの日へ返る秋茜

古川 正子(菟道南)

柿をむく吾よりも夫のよき手つき

吉田 明子(大和田もみじ会)

亡母恋ふる石臼を引く夜長かな

種田 三容(西木幡第三)

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

健康
コラムとってもべんり
お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・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
より適切な処方に
役立ちますよ。





仲間と集まるのは楽しい！

健康で明るく、楽しく！！

八番あやめクラブ 副会長 平井 稔秋

当クラブは宇治市役所、福祉会館に最も近い地域のクラブで会員数79名、松田三良会長のもと「住み慣れた地域で会員みんなが健康で明るく、楽しく！」をモットーに活動を行っています。

年1度の総会では、会員出席のもと事業報告・会計報告、次年度行事案・予算案を審議いただきましたが、コロナ禍でこの2年は書面による総会となっています。具体的な活

動として、総会後の懇親会、新年会、誕生会を開催し講演・ゲーム・会食・カラオケ・ビンゴゲームなどで会員相互の親睦を図っています。新型コロナウイルス感染拡大のため、残念ながらこれらも開催できていません。

毎月第1日曜日には、定例会を開催し、1時間ほど地域の「野神社」境内の清掃を行い終了後に、宇治市連合喜老会の事業報告・予定や八番あ

やめクラブ内の情報などを共有しています。

「グラウンドゴルフ」は原則週1回（土曜日）菟道第二小学校グラウンドで実施、年2回は大会を開催し、技術向上と懇親を図っています。

また「カラオケ」「麻雀」「パッチワーク」を月1度実施し、「声を出し、頭を使い、指先を使い」老化防止対策に役かっています。ただ室内で行うため、コロナ感染

防止対策で現在はやむなく中止していますが、コロナが収束し再開できる日が早く来ることを願っています。

私たち八番あやめクラブ会員は宇治市連合喜老会行事への参加意欲や参加率も高いと自負していますし、八番あやめクラブとしても、クラブ会員が参加しやすい行事を企画して行きたいと思っています。

東から西から

宇治市老連メンバーが国体に出場しました

グラウンドゴルフ委員会 委員長 松村 良一



国体出場の西川さん

9月17日18日に開催された第77回「いちご一会」栃木国体に、グラウンド

ゴルフの種目で、京都府代表の一人として宇治市のレインボークラブ所属

南遊田第一喜老会の副会長、西川光廣氏が出場しました。なお京都府代表メンバーは男子6名（宇治市1人、京都市1人、京丹後大宮町2人、峰山町1人、木津川市1人）女子6名（京田辺市1人、精華町1人、和束町1人、綾部市3人）成績は強豪相手に健闘しましたが今一つ及びませんでした。

入浴中の事故に注意！



高齢者は、お風呂での溺水リスク大！
・血圧の急激な変動で、意識が消失！

- ・脱衣所や浴室内を暖めておく
- ・長時間の入浴は避ける
- ・浴槽から急に立ち上がらない（浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる）
- ・食後すぐの入浴は避ける（飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しない）
- ・入浴前に同居者に一声掛ける
- ・家族などの同居者に人に早期発見してもらうことが重要。
- ・（同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音が出た」など、即行動）

東から西から

見守り・支え合いを指針に

一里塚さわらび会 会長 入江 剛

一里塚さわらび会の紹介

私も一里塚さわらび会は一里塚町内会の老人クラブとして昭和60年4月発足し、翌61年宇治市連合耆老会に新加入いたしました。現在74名で活動しております。

地名の『一里塚』は江戸幕府が日本橋を起点に一里(4km)毎に塚に大木を立て道標とした名残のある地名です。ここは

内活動は最寄りの町内会の集会所をお借りしている状態です。従って十分な屋内活動ができないため、屋外を中心にクラブ活動をしております。

春、夏、年2回の散策、女子部懇親会ではレストランでのランチを共にして会員相互の懇親を深め、年4回の名所古跡探訪ウオーキングを実施して参りました。「年2回の散策」「女子会懇親会」は飲食を伴うため昨今のコロナ禍により令和元年4月、岡崎公園散策と京料理店、六盛で昼食を最後に3年間実施出来ていません。「名所古跡探訪ウオーキング」は第1回目を平成22年4月に実施、以来12年間に亘り今年11月で第33回目を迎えました。

第1回目は「近所ウオーキング」と称して岡本廃寺跡、瓦塚古墳、寺界道遺跡、一子塚古墳、

許波多神社から隼上り瓦遺跡、など宇治市観光協会ボランティアガイドの方の案内で回りまして、「隼上り瓦遺跡」は以前、明日香村の歴史資料館の資料で日本最古の寺(飛鳥寺)の建立に隼上り遺跡で焼かれた瓦が使われたという記述がありました。宇治のこの場所が飛鳥(聖徳太子)時代に関わりがあったわけ



城陽・芝ヶ原・遺跡公園

2年前、同ウオーキングで「室町幕府終焉の地、模島城」を巡ったとき再び「隼上り登窯遺跡」の高台に登ってみました。眼下に隠元橋、宇治川の向こうに「模島城跡」とされる「模島公園」と素晴らしい眺望です。

羽柴秀吉が大軍を率い、四代將軍足利義昭が匿われた模島城を包囲した当時を偲び想いにふけていました。「比叡山延暦寺」を訪れたことがあります。比叡山へは八瀬ロープウェイで山頂にのぼり、根本中堂、西塔を経て横川中堂まで8キロの古道を歩いたこともあります。横川中堂の奥には宇治ゆかりの恵心院がありました。

帰宅頃は暗くなっていました。先日、11月4日「城陽市古墳巡り」に出かけました。城陽パルクを起点に再興された久世神社、奈良時代郡役所の跡とされる官衛遺跡、芝が原遺跡公園で昼食、久津川車塚古墳を訪れました。朝、京滋バイパスより南方を眺めてみました。

宇治、城陽、木津川と南斜面に広がる山城の国は今でも光輝いてみえます。風光明媚に住みやすい環境にあることを感謝します。年々老いていくにつれ多くは望めませんが、春になれば、梅、桜が待っていてくれます。去年は15名で八幡、背割りの堤の桜祭りに参加しました。コロナ禍で暫く中止となっていた「青谷梅まつり」は来春は再開されるでしょう。お互いに足腰鍛えて春を迎えましょう。



背割堤の桜・淀城跡

東から西から

創意工夫で
コロナ禍の
活動を北堀池ローマンクラブ 会長
小田 隆司

令和を迎え我ら北堀池ローマンクラブも新型コロナウイルスの感染が収まることなく制約が課せられ、十分な活動ができなかったことを思うと今年度はワクチン接種により状況がやや改善され高まりつつあります。

活気ある日々が戻るのを願うばかりです。そのような環境下で、当北堀池自治会のご理解とご協力をいただいで活動を続けています。

ローマンクラブでは、当自治会に居住される60歳以上の会員現在40名が単位クラブとして以下の活動をしています。

いきいきコーラス

懐かしい童謡・唱歌や昭和歌謡と一緒に歌う



ビンゴゲームで盛り上がる



親睦会及び誕生祝い会
年6回開催。「内2回はビンゴゲーム」
食事、お喋り、ゲーム、合唱で楽しい半日

毎月第2、4（火曜日） 13:30～15:00	健康マージャン「女性部」
毎週金曜日 13:00～	自治会公園ペタンク
毎週木曜日 9:00～	毎週第1、3（月曜日） 10:00～12:00
公園日曜ラジオ体操	毎週日曜日 9:00～
毎週日曜日 9:00～	集会所内での活動は3 密で開催が減っているの が残念ですが、今後は楽 しく活動できる範囲で無 理無く実施したいと考え ています。ご指導を宜し くお願い致します。



ペタンク

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致します。

宇治市連合喜老会

編集後記

長引くコロナ禍にあって、一時中断していた諸行事の内、会員皆さまの努力により、演芸大会、三種目スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会、日帰り旅行等、予定された全ての行事が開催されたことは画期的なことでした。さらに60年間にわたる活躍と業績が高く評価された喜老会で「城南荘喜老会」が全老連創立60周年記念全国老人クラブ連合会記念大会で厚生労働大臣表彰を授章されました。宇治市老連としても誇らしいことと思います。兎年の2023年は各喜老会が創意工夫を凝らし、会の活性化および会員増強に引き続き努めていきたいものです。広報委員長 内海 進

[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

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころげよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

老人クラブ入会のご案内

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!

健康

友愛

奉仕



老人クラブは **こんな活動** をしています!

★研修旅行
★健康体操
★バス旅行
★演芸大会

★俳句
★花壇整備
★各種研修会
★友愛活動

★カラオケ
★三種目スポーツ大会
★グラウンドゴルフ
★ゲートボール

お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

★ウォーキング
★麻雀
★囲碁・将棋
★清掃奉仕活動



などなど

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>

相続 遺言 成年後見



よしだ司法書士事務所

宇治市五ヶ庄平野12番地の30
TEL.0774-33-1501
E-mail:rou@yoshidashiho.com



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)

宇治市榎島町石橋145番
近鉄小倉駅より無料シャトルバスあり



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

屋根 外壁 塗装 地域密着

日本で唯一の「W工事保証」 プロタイムズ宇治店

株式会社 WORLD 宇治市木幡南山 15-3
0120-99-1550

冬場のお風呂に要注意

●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。
入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

