

福老連

第99号

(令和5年1月1日発行)

福知山市老人クラブ連合会 (愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会
福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内 TEL 0773-23-0186
編集・制作 株式会社ニチコミ http://www.nichicomi.com
神戸市中央区元町通4-4-8 タイムズビル10F TEL 078-351-3387

新年のあいさつ



福知山市老人クラブ連合会
会長 松本 和徳

くらしの中に支え合い助け合う活動を実践 健康づくりに邁進する

謹賀新年、新春のお慶びを申し上げます。昨年は「健康づくり日本」を目指す」をモットーに目標15,000アクションプランを設定し、コロナ禍においても上期はほぼ目標値を達成することができました。シニア世代の最適な運動としてゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ワナゲや健康ウォーキング、個々にでも出来るラジオ体操等々、地域や家庭で実践しました。更に節目のクラブ大会・交通安全・ス

マホ講習・趣味の作品展・リーダー研修会等 創意工夫を凝らしながら事業を推し進めてまいりました。

その結果として、昨年11月8日に厚生労働大臣賞の栄誉を賜り光栄です。特に「コロナ禍において「緊急相談室」を設置しきめ細かな対応と自由クラブ制度(個人会員)の導入による会員の拡大は、組織の活力を養い運営の自由化によって活動範囲を広める効果を生んだ点

が評価されたものです。

新年は、これらの実績

私たちも福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後 3時～午後6時	/	○	○	/	/	○

■日曜・祝日・祭日は休診
■火・水・金 日帰り手術(白内障など)
福知山市駅北正面通アオイ通角
☎(0773)22-5044

泌尿器科・腎臓内科

ひろた泌尿器科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ● ● ● ▲ ● ● /
16:00~18:30 ● / / ● ● ● /
▲…不定休

福知山市駅南町1丁目283
☎0773-45-8571
ひろた泌尿器科 検索

株式会社ルネスアソシエイト

おだやかに、すこやかに、時をつむぐ

介護付有料老人ホーム

メゾンバルテール福知山

御入居相談、御見学等

お気軽にお問い合わせ下さい

京都府福知山市字天田107-1

お問い合わせ

☎ 0120-88-7273

医療法人 正仁会 内科、消化器内科、小児科

土佐医院

診察 午前8:30~12:00

時間 午後4:00~ 7:00 (木曜、土曜は午後休診)

休診日 日曜日・祭日

福知山市西本町154の2

TEL 0773-23-6115

環境にやさしい会社



福知山市夜久野町額田51番1

TEL 0773-37-0304

株式会社

中垣石材

墓石／庭灯籠／その他石工事一式

お見積りは無料です

お墓に関する御相談お聞かせください！

福知山市宇岩井48の11番地

☎ 0120-29-9148
フリーダイヤル

新年のあいさつ

地域づくりの中心として ご活躍を期待しています



福知山市長

大橋 一夫

新年あけましておめで
とうございます。

皆さまには、穏やかな
新年をお迎えのことと心
からお慶び申し上げま
す。

口頭は老人クラブ活動
を通じて地域の活性化に
寄与していただいており
ます」と、市民を代表
しまして、厚く御礼申し
上げます。

この度は、全国老人ク
ラブ60周年記念大会に於
いて栄えある「厚生労働
大臣表彰」受賞されました
ことは誠におめでとう
ございます。

さて、2022年版高
齢者白書によると、65歳
以上の人口は全国で3、
621万人、高齢者率は
28.9%であり、本市は
30.15%と全国平均を上
回る数値となつております。

そのような中、本市で
は誰もが心身ともに健や
かで豊かな生活を送るこ
とができるまち「アク
ティブラシティ」の実現を
目指しながらアフターコ
ロナに向けた健康維持及
び増進、そして市民一人
ひとりが「幸せを生きる」
ことができる一助となる
少していることが危惧さ

取組みを推進していくと
ころであります。

福知山市老人クラブ連
合会様におかれまして
は、松本和徳会長を先頭
に、各スポーツ大会への
参加や各クラブの相談事
業、その地域活性化に向
けた活動などに取り組ん
でおられ、特に「健康第
一」ラジオ体操を家庭
で目標に地域全体の
健康活動を展開されてお
りますことは、誠に心強
い」と感じています。

結びに、福知山市老人
クラブ連合会様のますま
すの御発展と、皆様方の
御健勝と御多幸を心から
お祈り申し上げ、新年の
御挨拶といたします。

私たちちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コンピューター会計・電子申告

衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
(自宅 福知山市夜久野町額田1030-3)

TEL 25-3711/FAX 25-3708

TKCコンピュータ会計

岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2

TEL(0773)22-4713
FAX(0773)22-1896

いなば内科クリニック
内科・消化器内科・肝臓内科

院長 稲葉 弘二(肝臓専門医・消化器病専門医)
福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック
眼科(コンタクトレンズ取扱い)

院長 稲葉 純子(眼科専門医) 日帰り白内障手術ご相談下さい
福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

西垣内科医院

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

◆休診日/水曜、土曜午後、日曜、祝日

京都府福知山市夜久野町額田1393の1

TEL 37-0127 FAX 37-0234

なみかわ歯科クリニック
<http://namikawa-shika.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM1:00	○	○	○	/	○	○	/
PM 3:00~PM 6:30	○	○	▲	/	○	○	/

▲はPM8:00まで

福知山市字前田1616-1
TEL.0773-27-5888

**福知山市高齢者福祉センター
ほほえみの里**

指定管理者 社会福祉法人 福知山学園

■福知山市デイサービスセンター ほほえみの里

■福知山市居宅介護支援事業所 ほほえみの里

■福知山市生活支援ハウス ほほえみの里

福知山市字長田小字松山下238番地の4
TEL0773-27-0800 FAX0773-27-4100

誰もが安心して暮らし続けられる 地域づくりをめざして



福知山市社会福祉協議会
会長 夜久 豊基

新年あけましておめで
とうございます。

福知山市老人クラブ連
合会の皆様方には、輝か
しい新春をお迎えのこと
と心よりお慶び申し上げ
ます。

皆様には平素から、社
会福祉協議会の諸活動に
つきまして、温かいご支
援とご協力をいただき、
心より厚く感謝申し上げ
ます。

人生100年時代とい
うわれる今、高齢者の皆様
が地域で安心して暮らし
続けられるよう、そして、
元気な方には社会を支え

る主役として、意欲・経
験・体力に応じて、社会
参加や社会貢献をしてい
ただくことがますます重
要となつてまいります。

老人クラブ連合会様に
おかれましては、そうし
た地域づくりのブレイ
ヤーとして、コロナ禍で
の「新しい生活様式」を
定着させ、様々な事業を
工夫し活動されておりま
す。

福知山市社会福祉協議
会といたしましても、誰
もが安心して住み慣れた
地域の中で暮らしていく
ますよう、皆様との連
携を更に密にしながら、
様々な事業を進めてまい
りますので、変わらぬご
支援ご協力をいただきま
すようよろしくお願ひ申
し上げます。

になられたこと、心より
お祝い申し上げます。

今後も、松本和徳会長
を先頭に、豊富な経験や
知識を活かして地域全体
の福祉のけん引役とな
り、そして何より高齢者
の皆様の生活を明るく豊
かで活力あるものにする
ことを目指して、さらにつ
く年頭にあたり、福知山
市老人クラブ連合会のま
すますのご発展と会員の
皆様方のご健勝、ご多幸
を心よりお祈り申し上げ
まして、新年のご挨拶と
おせちいただきます。

になられたこと、心より
お祝い申し上げます。

今後も、松本和徳会長
を先頭に、豊富な経験や
知識を活かして地域全体
の福祉のけん引役とな
り、そして何より高齢者
の皆様の生活を明るく豊
かで活力あるものにする
ことを目指して、さらにつ
く年頭にあたり、福知山
市老人クラブ連合会のま
すますのご発展と会員の
皆様方のご健勝、ご多幸
を心よりお祈り申し上げ
まして、新年のご挨拶と
おせちいただきます。

もが安心して住み慣れた
地域の中で暮らしていく
ますよう、皆様との連
携を更に密にしながら、
様々な事業を進めてまい
りますので、変わらぬご
支援ご協力をいただきま
すようよろしくお願ひ申
し上げます。

もが安心して住み慣れた
地域の中で暮らしていく
ますよう、皆様との連
携を更に密にしながら、
様々な事業を進めてまい
りますので、変わらぬご
支援ご協力をいただきま
すようよろしくお願ひ申
し上げます。

私たちちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お弁当・仕出し
ご予算に応じて承ります。
(空容器は回収いたします)

給食センターふくし
(ふくし事業協同組合)
福知山市和久市町46番地
TEL 22-5009/FAX 23-3477

社会福祉法人 福知山学園

**地域密着型
介護老人福祉施設 楠**

■入所者生活介護
■短期入所生活介護（介護予防）

福知山市三和町千束824番地

TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

**すぐそばに
あなたの身近なパートナー**
相続・贈与

細見税務会計事務所

公認会計士 細見祐介 税理士 細見 均
事務所／福知山市北栄町 51-8 (細見産業ビル 3F)
TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705
<http://hosomi.zei-mu.com/>

住み慣れた地域で、心も体も元気に！

特定非営利活動法人 きらめき
日新デイサービスセンター

福知山市桔梗が丘 1 丁目 6 番地の 3
TEL.0773-20-5100
<http://nissinkirameki.com>

**社会福祉法人 福知山シルバー
ニコニコハウス**

ケアハウス 通所介護 訪問介護
居宅介護支援 小規模多機能型居宅介護
グループホーム 認知症対応型通所介護
配食サービス

福知山市字牧小字狭間 250-5
TEL.0773-33-3770
FAX.0773-33-2820

食事のヒント

高血圧予防

- 1、だしを効かせる
- 2、香りを利用する
- 3、酸味を利用する
- 4、油を利用する
- 5、食材本来の持ち味を生かす



卯年を迎えて…



厚中問屋町若生会

折杉浅子 (84歳)

令和5年卯年 私の当

たり年です。

おかげさまで健康で樂

しく毎日を送っています。

地域の方々とも親し

くして頂き、グラウンド

ゴルフも楽しみのひとつ

ですが50年間続けてきた

踊りが生活の糧になつて

いるのも一面だと思います。

生きがいの趣味があ

るのですが私の健康のバ

メータになつています。

運動・栄養・休養に気を

段老人クラブ
保田逸二さん (84歳)

岡ノ上町 岩波 和江さん (昭和2年1月2日生まれ)

・抱負・新年に向けて

健康第一で過ごすこと。適度な運動と食事をしつかり取ること。そして今年も地域の人とお喋りしたいです。

・健康のひけつ

食事はしっかりととる。お昼は宅食、朝夕は自炊し適度な運動はデイサービスで体を動かすようにしている。

・好きな食べ物

朝食はパンとコーヒー、キウイは欠かさない。バナナは好きでよく食べます。好き嫌いはないが歯が弱くやわらかいもの中心

・趣味

昔はお裁縫。今はハーモニカを吹いている。(ハーモニカはサロンでもお聞きしました。)

私たちちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般廃棄物収集運搬業務
福知山市指定ごみ袋指定販売事業所



エコノスジャパン株式会社
福知山市宇樽水1992番地の1
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992

【総合建設業】
土木一式工事 解体工事 とび・土工事
コンクリート工事 補装工事



京都府知事許可 第038388号

福知山市宇今安1607番地

TEL.0773-45-3941

未来の水環境を美しく残すために。

株式会社 かんと→す



福知山市字牧小字狭間228-27

TEL.22-3384-23-7686

FAX.23-6673

E-mail: kanto-su@wonder.ocn.ne.jp

管のつまり
110番!!!

URL http://kanto-su.co.jp/

鉄筋工事・一般鋼材の販売

アキラステール 株式会社

福知山市宇上小田小字住所 1761番地2

0773-33-5226
FAX 0773-33-5260



大立工業株式会社

URL https://www.dairitsu.jp

本社 福知山市宇立原43番地1 TEL 0773-33-3150

「捨てる」から「生かす」へ。
スリーエスがめざす
“未来”的カタチ。

**SAFETY
SURELY
SPEEDY** **THREE GROUP** **株式会社スリーエス**
福知山市牧神谷285番41

TEL 0773-25-9777 FAX 0773-25-9888

夫婦そろつて

南本町寿会
鷺森英章さん

芳子さん (72歳)



早いもので夫婦とも6
巡目の年男・年女(干支)
が巡ってきました。

自宅でできる体操(30
分)と市内への外出
は徒歩を心がけ、これから
も継続して健康管理に
努めていきます(英章)
家に籠らず手芸教室で、
お友達と作品を作りお話
をしながら元気に過ごし
ております。これからも
続けていきます。(芳子)

昭和2年生まれで 今年満96歳

野村 薫さん (向野クラブ)

長年にわたり自治会や老人会の役職
を歴任されていましたが、5年前か
らは週2回のデイサービスを利用して、軽い運
動と人の交わりで楽しい時間を過ごしておられま
す。

健康の秘訣は、毎日タオルを使って上半身の乾
布摩擦と軽い散歩をされています。食事は、野菜
や肉など好き嫌い無く何でも食べられるそうで
す。読書が好きで、新聞や雑誌にも目を通され、
必要だと思われる記事などはスクランプとして残
されています。趣味として古木を見つけ丁寧に磨
かれます。昭和9年生まれの奥さんと共に3世代
同居をされています。これからも毎日元気で楽し
く過ごしたいとのことでした。

厚生労働大臣表彰を受賞

令和4年シルバーリーダー研修会

スペシャルインタビュー
優良クラブ府老連会長賞を受け

去る10月
大連考付

来られ誘われました。

シルバーリーダー研修会

令和4年度シルバー
リーダー研修会がハピネス
ふくちやまで開催された。
テーマは「潤いのある生活」
を目指して、120名の
参加、①表彰伝達式②認
知症予防③マンドリンの
演奏。いずれも一年の節
とまとめ。厚生労働大

会長賞1～知事賞2～府連局長から手渡される。特に厚労大臣賞は「ロナ対応のきめ細かさと自由クラブ（個人会員）制度が全国的に高く評価されました。小林英夫さん（自由クラブ）は老々介護の厳しさと発見の遅れがよ

【厚生労働大臣表彰】
福知山市老人クラブ連合会
京都府知事賞表彰】
細見 茂
(三和西松老人会)
【府老連会長表彰】
松本 和徳
(福老連会長)
杉之下與志彦
(福老連前副会長)
【優良クラブ知事賞】
平野町四ツ葉会
【優良クラブ府連会長賞】
觀音寺寿老会



おめでとう
ございます



ためひ
切て

——会長さんはいつ老人クラブに入会されたのですか。
会長 平成30年70歳になつて直ぐ位の時クラブの皆さんが

——凄いですね。いつも何人
いらっしゃるのですか。
会長 参加者の割合が70歳以上
上で大体15人ほどです。
——そのほかに何か特徴ある
活動は？

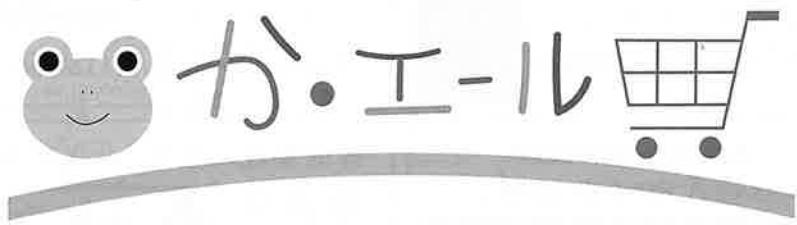
り長引く体験発表は身につまされる。高齢化が進む中、健康の有難さと認知症予防は「地域ぐるみ」の取り組みが大切と痛感（詳細別途P14）。丹波マンドリンアンサンブルの皆様による懐かしのメドレーは素晴らしい音色と歌唱を披露して頂きスカ

——」の御飯御ねどりの、
そこお。取貰われましたか?
被拂ひはいかがですか?

命延命をめざして活動を続けて行きたいと思ふます。
——どうもねうがといひびひにました。今後の活動を応援して行きたいと思ひます。
終始じゅかに話しおしていただき優しい人柄に触れるところができたインタビューでした。(事務局)

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

檢索

社会福祉法人 土師福祉会 はぜ

土師保育園

福知山市土師新町3丁目87番地

☎ (0773)27-4334

社会福祉法人 みのり福祉会

理事長 芦田 道祥

みのりこども園

福知山市字挾師789-1 ☎ 23-3445

みのり修育こども園
福知山市字新庄111 ☎ 22-4653

ワナゲの教え方や運営学ぶ

公式ワナゲ講習会開催

室内でも野外でも手

頃に遊び健康づくりにも
親睦も図れる競技として
市老連が普及を進めてい

る「公式ワナゲ」の講習
会を8月26日（金）午前

10時から福祉会館3階で
開催しました。各支部の

クラブからもたくさんの方
が普及員として32名の参加
がありました。

はじめに、保健体育部
の大槻副部長の指導でラ
ジオ体操をして体をほ
ぐした後、公式ワナゲの
ルール説明のビデオを視
聴して基礎知識を学びま
した。各チーム5・6人
で2グループに分かれワ
ナゲ台を協力して組み立
てました。投げる位置と
距離を測つて点数の記入
の仕方を確認し一人ずつ
9個の輪を投げ合つて競
技をしました。

皆さん上手に加点を
されパーソナルに近い
人も出て拍手喝采。同点
チームはジャンケン決戦
もあり、楽しくワナゲの
教え方や運営の方法等を
学ばれ自信を付けられま
した。

皆さん上手に加点を
されパーソナルに近い
人も出て拍手喝采。同点
チームはジャンケン決戦
もあり、楽しくワナゲの
教え方や運営の方法等を
学ばれ自信を付けられま
した。



講習会の様子



スマホを使いこなそう！



皆で確認しながら

参加者25名が受講しました

安心安全スマホ講習会

第4回スマートフォン
講習会を開催しました。

入門講座を9月2日（金）
午後1時30分から、総合
福祉会館で参加者25名
が受講しました。

まずは電源の入れ方、
ボタン等操作方法、電話
のかけ方、カメラの使い
方、などわかりやすい説
明と補助の方5名が操作
されている受講生を見て
おられ、操作がうまくで
きない方はすぐに横に行
き、周りを見学するこ
とができました。

かれ個別に指導されてい
ました。

私たちちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高野山真言宗

来迎院

住職 朝倉 泰寛

福知山市字池田71

電話(0773)35-0153
Fax(0773)35-0163

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺30

TEL 0773-22-3093

臨済宗 妙心寺派

天祥山 長橋寺

水琴窟の寺

住職 越後 義昭

福知山市大江町南有路1378

TEL(0773)57-0525 FAX57-0655
E-mail: echigo@gai.eonet.ne.jp

曹洞宗

圓淨寺

住職 塩見 芳徳

福知山市堀1413番地

TEL/FAX(0773)22-7324

宝の道七福神靈場
第8番札所（布袋尊）

曹洞宗 常光寺

福知山市大江町天田内539

TEL & FAX
0773-56-0540

前田宝蔵山靈園 永代供養墓

曹洞宗
瑞龍山

東林寺

住職 尾垣 徹禪

福知山市字前田1750-1

TEL27-2376 FAX27-2698

趣味の作品展

世代間交流として福知山幼稚園の園児の作品を展示

10月8日（土）午後1時から9日（日）午後3時まで総合福祉会館3階において「趣味の作品展」を開催しました。

今年度は市民の皆様との交流を目的に①文化コーナー②奉仕コーナー③お譲りコーナー④防災グッズコーナーを設け多くの方の来場者が作品展だけではなく防災グッズの作り方の説明書が足らなくコピーを増やしました。

奉仕コーナーでは昨年に続き石原老人会の塩見上さんのブリキ廃材を利⽤した手作りの「ちり取り」が出品され70点近くが無料でご提供いただきました。



作品展示

（文化教養部的場）
の作品も展示していただき、その保護者の来場もあり、幅広い方に見学いただきました。



お母さんも園児と一緒に

グラウンドゴルフ大会 懇親学区

歓声・笑い！ 大会は盛り上がる

11月26日南陵中学校グラウンドにて46名が参加して行いました。市老連松本会長の開会挨拶で始まりた大会は、好天気にも恵まれ熱戦が繰り広げられました。

なんと32ホールストロークプレーで37のホールインワン。

歓声と笑いのなかで大会は盛り上がりました。

優勝者は大槻登さん（打数65、4回のホールインワン）でした。表彰式では順位賞の他、お楽しみ賞の抽選などで楽しみました。

準備・運営に携わって頂いた皆様ありがとうございました。（川本）



打ち合わせ

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

~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
- ◆ 液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



曹洞宗 圓覺寺

福知山市土師町1777
☎0773-27-4447

曹洞宗

景福山 長川寺

住職 平澤 祥秀

福知山市三俣583
TEL(0773)35-0003 FAX35-0922

秋の健康ウォーキング

丹波の古刹醍醐寺の参道を歩く

保健体育部

10月11日例年なら天橋

立ウオーキングですが、コ

ロナで市内散策となり、三

段池から醍醐寺へ。前日ま

で降り続いた雨が一転、秋

晴れの中、隣の大原つばで

予定されていたグラウンド

ゴルフ大会が中止とな

り、「来たでー」と体をほ

ぐし、武道館前をスタート。

距離にして2キロ、上り坂

でしたが皆さん元気な

声掛け、初対面の人も自

己紹介をしながら約40分、

ゆっくりと歩きました。



ウォーキング グループバンド「ほんとうのおしょう」

ウォーキング



ド「ほんとうのおしょう」

によるギター・ベース・ア

コーディオンで懐かしのメ

ロディーや語りを交えての

1時間を使いました。

今回のウォーキング&音

楽は、心が癒やされ、体の

健康づくりとともに脳の

活性化にもつながる秋のひ

ときました。

昭和老連は和久市町、

南本町・羽合・上篠尾・

下篠尾・向野・厚中問屋

町の7つの町内で成り

立っています。

厚中町は65歳以上の人

が多いのですが、問屋町

は新築が多いので老人会

の対象にはなりません。

但馬大仏との聯線の春木
峠「てっぺん」の蕎麦を
食べに行きました。
中間屋町は福知山で一番
恵まれた町ではないかと
思っています。

新町店、クロネコヤマト、

薬局ユタカ、あじくり

など市民の人にはなじみ

深いお店や施設があり町

内は広いですが車で行け

ばどこも5分以内、大き

な幹線道路、花水木通り

と朝は通勤の車で少し渋

滞しますが、一本入れば

とても静かな街並みで

す。

昭和老連の会長を受け
て、初めて大仕事をさせ
てもらいました。昭和老
連親睦グラウンドゴルフ
大会会長の挨拶です。

1ヶ月前から挨拶の練
習をしたおかげでどうに
か無事にできました。

30人の会員の割合は女性
17名、男性13名で問屋町
の会員は5名だけです。

大きな公園、問屋町公
園と弘法川公園の2つが
あります。問屋町公園の
掃除は年2回の数少ない
行事です。

もう一つの大きな行事
は秋の旅行です。昨年は
は秋の旅行です。昨年は
いました。仮前にお参りし、
座禅「正座」をした後、音
楽仲間の桐村好文堂ご夫
妻と和尚のグループバン

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種 和・洋瓦 施工販売

新築工事・葺替工事・耐震・耐風工法、修理工事
太陽光工事、樋工事、建築板金工事

株式会社 相山瓦

一般社団法人全日本瓦工事業連盟
京都北瓦工事組合 加盟店

TEL.0773-45-3032

福知山市字荒河 1505 FAX.0773-23-5723

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介!
まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

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



クラブ紹介

みんなと一緒に元気な
地域づくりをめざして

大江支部 尾口すゝやか会

會長
足立直幸

私たちの「尾口すじやか会」は大江町尾藤口自治会の中で、会員数は32名、元気に楽しく活動しています。

10月10日㈯ 「昨年来よ
り構想を練つて取り組んで
きました自治会内での公
園リニューアル事業が完成
し、オープンのお披露目会
を開催しました。

作りにしよつ等白花繚乱の
様相でした。論争の結果、
子供の砂場、藤棚、わいわ
い円卓で決定し自治会から
の補助金、市のまちづくり
活動事業の補助金も活用、
自治会員、子供会の親子、
有志など多くの協力も得て
完成。名前も「ふれ愛広場」
と命名しました。

これまで取り組んでき
ました活動の中で共通する
のは、小さな発想も逃がさ
ず掴んで育てる。老人会活

わいわい円卓広場で幼児たちが遊ぶ



お披露目式典

この度11月に非加盟から新規加入されました山崎喜楽会のクラブを紹介します。

松本会長のメッセージ
を頂き全員にお伝えし会
長とも話を重ね今回、也

善造です。会員は少ないですが今後ともよろしくお願いします。

私は歩くのが大好きで、京街道を福知山へ京都間を踏破することが夢です。高校を卒業して京都の上原商事に務め帰郷して「ユタカ製菓」において話になり定年を迎えました。その間いろんな資格試験に挑戦しその免許が役立つてます。

ドローン「無線航空機教育操縦士」もしかりで再就職には助かりました。現在水道の検針を市内全域で900～1300件近くを夫婦で見てます。米伝踊りや農業（枝豆づくり）を楽しんでいます。又皆様とお会いいためのことをお楽しみにしてます。

飛び込んでくれないと、なかなか機会をみて一緒にやる工夫する。発想の転換も大切、簡単でもアレットと思いつくともやつしみる。
仲間と色んなことを考えながらやつしてみる。上手くいくと結構達成感も加わります。

地域とともに、毎日楽しくをモットーにみんなで活動していくね。

善造です。会員は少ないですが今後ともよろしくお願いします。

私は歩くのが大好きで、京街道を福知山へ京都間を踏破することが夢です。高校を卒業して京都の上原商事に務め帰郷して「ユタカ製菓」にお世話になり定年を迎えた。その後いろいろな資格試験に挑戦しその免許

私は歩くのが大好きで、京街道を福知山へ京都間を踏破する』ことが夢です。高校を卒業して京都の上原商事に務め帰郷して「ユタカ製菓」において世話になり定年を迎えました。その間いろんな資格試験に挑戦しその免許が役立っています。

新加入のクラブ紹介

歩きの善ちゃん

新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。

新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。

くらしゃふくくる

道下工務店。
1968

0120-80-3190

福知山市荒河東町17番地

由良川水系の環境保全を担う

一般産業廃棄物収集運搬業務
貯水槽清掃、排水設備工事
処理槽設置工事、給排水衛生設備工事

株式会社 **アクアテック**

本社 福知山市字西 7-1
営業所 福知山市字猪崎 3412

 0120-25-3416

 医療法人静寿会	理事長 渡邊 久
渡辺病院	〒620-0913 福知山市字牧4161番地 TEL 0773-33-2260 FAX 0773-33-2828
院長 渡邊 久	〒620-0913 福知山市字牧490番地 TEL 0773-33-3810 FAX 0773-33-4480
渡辺医院	〒620-0913 福知山市字牧490番地 TEL 0773-33-0303 FAX 0773-33-0202
院長 渡邊 正 内科・消化器内科・小児科	訪問看護 ステーション すまいる

丹波ブロック女性リーダー研修会に参加して

女性委員長 中野 久美子

10月4日(火)、3年ぶりに書岡で開催された研修会に会長をはじめ20名で参加しました。

午前中は「大本・丹波書岡城跡」と「サンガスタジアム」を見学しました。電車で通過するたびにこのスタジアムの建設状態を見ていたいつかサッカー場なるものを見てみたいと思っていました。こほスポートを見る、ある

機会やその他多目的に対応できるスタジアムでした。

午後からは、主催者挨拶に続いて「元気になれるお

うちの考え方～整理整頓で自 分らしく暮らしを～」と題して、暮らし整えナース富樺明美さんの講演がありました。

元看護師をされていて、患者さんの退院後の快適な暮 クで取り組んでおられるオ カリナ演奏、芸能クリフ踊り、福知山からは川口信子さん

の詩吟の発表がありました。

最後に初めて見る楽器ハ

ンドパンといつスイスで誕生

したハンドの形をした楽器

でした。SHOさんの演奏でその美しい音色に引き込まれました。

市老連の役員となつて初

めての参加でしたが、「ロナ 福で色々制限がある中、各ブ ロックを活動しておられる様 子が伺われ今後の活動に生

かして行きたいと思いまし た。



「サンガスタジアム」を見学



Essays

エッセイ

畠から元気を得る日々

市寺千歳クラブ 塩見 嘉子

少なく参加する事に意義 ありの状態でしたが、仲間から野菜や菊の作り方 を教えてもらい、それが 今たいへん役に立つてい ます。

60代は友人と趣味の写 真や登山、グラウンドゴ ルフ等に出かけたり、民 こころ、友人から誘われ J.A.女性部朝市グループ のメンバーになりまし た。数年は出荷する物も

ます。自家用の野菜作り、余 ると知人に配つていたと ころ、友人から誘われ

退職して畠仕事をはじ めてから20年余りになり た。前くらいでしょうか。

JA女性部朝市グループ

のメンバーになりました。

活動で忙しく、畠仕事に夢

中になり出したのは10年

前くらいでしょうか。

違うところは失敗しても

来年があることで、毎年

子育てと同じですが、

挑戦です。コロナで行動が制限される中、畠ではマスクから解放され、元気に育つ野菜や美しい菊花に囲まれ最高の時間を過ごしています。

朝市グループは高齢化により解散となり、今は花に囲まれ最高の時間を過ごしています。

宝クラブは令和4年4月に発足したばかりの新しい自由クラブです。名前の由来は、夜久野のシンボルである京都府唯一の火山・田倉山（標高350m・地元では宝山と呼んでいます）の宝から取っています。クラブ誕生の経緯としては、夜久野地域でも他の地域の例に漏れず高齢化に伴い地域住民の減少趣味の多様化等により「单一クラブが維持できなさい」「役員のなり手が無い」等でクラブの解散や休眠の所が出てきました。それでも個々の会員

さんの中には、「支部の行事に参加したい」「グラウンドゴルフや輪投げに参加したい」「老連の催しに参加したい」という希望があり、本部の自由クラブと連携して宝クラブを立ち上げた次第です。会員33名でのスタートです。



ボッチャ体験交流会

令和4年の事業は、会員さんの希望である支部行事への参加から始めました。5月の「公式ワナゲ大会」9月の「グラウンドゴルフ交流会」10月「夜久野高原散策ウォーク」これは、雨天のため高内トレーニングセ

ンターに会場を移して行されました。11月夜久野支部主催の「夜久野ふれあいきいきフェスタ（公民館祭）」また10月には市老連の「趣味の作品展」に出演しました。

宝クラブ独自のものとしましては、11月10日に「ボッチャ」の体験交流会を開きました。ボッチャはジャックボールという白い球1個と青・赤のそれぞれの6個ずつのボールから成っており、その玉を転がして目標の白い球にいかに近づけるかを競うものです。

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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ても、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とより適切な処方に役立ちますよ。



したが百一歳でまだ農業を続けておられる方の話を聞いて目標を上げたようです。

夫婦一人合わせてやつと一人前の体力しかありませんが、年々体力が落ちるのは当たり前の事、

「苦楽超えた土に親しむ老一入」少しでも長く今の状態が続くことを願っています。

無理をせず、身体を労りながら趣味としての畠仕事を楽しみたいと思います。

二和支部

多彩な交流会

三和支部は「口ナ禍でもしつかり時間を活かした活動が出来ました。ご紹介します。

その1・グラウンドゴルフ大会

ルフ大会8月30日三和荘運動広場において、6名が集いコロナに負けないな・を合言葉に元気よく会場は盛り上がりました。市老連松本会長も激励に駆け付け、いつものおまわりさんも参加して頂き地域に根差した大会でした。商品をゲットし喜んで帰られました。

その2・三和ふれあい

フェスティバル新型コロナウイルスで自粛していたフェスティバルが2年ぶりに開催されました。市老連松本会長も激励に駆け付け、いつものおまわりさんも参加して頂きました。商品をゲットし喜んで帰られました。

その3・第2回親睦公式

ワナゲ大会を開催
11月24日三和荘体育館で71名が参加しました。市老連松本会長やおまわりさんも参加しました。

夜久野ふれあいきこきわフェスタ (公民館祭り)

11月5日～6日 今年は舞台発表があり、才力リナサークル「風花」も3年ぶりに出演して5曲演きました。ルールも簡単でチームで声掛け得点計算して楽しくわからないときは



晴天の中9月26日、日教文グラウンドに於いて開催。50名の参加、常日頃の練習の成果を存分に発揮する人、初めてステイックを持つ人もあり和気あいあいとしながら8コ一



【事業報告】

- ①グラウンド・ゴルフ大会
- ②美和ふれあいフェスティバル
- ③第2回親睦公式ワナゲ大会
- ④高齢者いきいき教室

すぐさま聞いて納得。楽し

く競技が出来ました。GO・GBとは違った面白く易し

いものがあり遊び方で児童が出来ました。ご紹介します。

東部保健センターの大野佳澄講師を招き日常の心と健康特に運動や食事について講演をいただきました。参加者は60名で講師の方からシニアの関心事である①食事

②運動③社会貢献等々

が出来て良かったです。地

域や会員の皆様も多く来場され成功裏に終わりました。

その4・高齢者いきいき

教室 11月30日、三和荘体育馆において支所公民館と共に開催しました。テーマは高齢者の健康について

指導者の小林裕子講師の健 康体操をして体をほぐし元 気になって帰りました。

- 魚にかたよりず、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いる
- 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げから食べている
- 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

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♪

【事業報告】

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいづれかを毎食食べている
- 魚にかたよりず、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いる
- 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げから食べている
- 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

元気に長生きするための食生活

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
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている
- 噛む力を維持するため歯は（義歯も）定期的に点検している
- 体重を定期的に量っている
- 食欲が無い時はおかげから食べている
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 魚にかたよりず、肉も同じように食べて
- いる

大江支部

【事業報告】

「第8回大江支部 親睦グラウンド ゴルフ大会」を開催!

10月24日（月）、河西グラウンド（公庄）において34人の会員が元気にクラブを振りました（8単位クラ

10月24日（月）、河西グラウンド（公庄）において34人の会員が元気にクラブを振りました（8単位クラ

人見事達成されました。ちなみに優勝打数は47打でした。天候では、前日の雨、また終了後にも雨となりましたが、秋のひと時を会員

相互で楽しく過ごすことができました。

会場をトレーニングセンターに変更して、はじめに音楽に合わせて全員で

ラジオ体操。芦田照によるギターメロディー等約一時間。マスクをして口ずさみ、マイクを持つ参加者もおられ青春時代を振り返る楽しい一時でした。

二力演奏懐か

ハモラジオ

芦田照

ハモラジオ

『友愛活動事業実施クラブ』と 合同研修会の報告

福祉友愛部 根垣 万里子

令和4年11月11日（金）福祉会館3階。

女性委員 友愛活動を実施していただいているクラブの代表者 各学区代表理事、本部役員42名が参加して上記の研修会を開催しました。こうして研修会を実施できるのも3年ぶりです。

会長、女性委員長の挨拶に続いて、『心でつなぐ 地域でつつむ 知症』と題して、三和町在住の自由クラブ員の小林英夫様にご講話をいただきました。

（講師のお話の中から心にとどめた言葉をご紹介し報告に代えさせていただきました。）

（講師のお話の中から心にとどめた言葉をご紹介し報告に代えさせていただきました。）

（講師のお話の中から心にとどめた言葉をご紹介し報告に代えさせていただきました。）



小林英夫氏の講演

認知症介護体験とDVD視聴

現在 家庭で認知症等の介護をしておられる2つの介護家族の現状を通して、市内にある様々な介護施設 介護支援制度を知り活用し、その職員やホームヘルパー 福祉用具の専門家等々、みんなの力を結集し、お互いの信頼関係で、日々介護にあたることに関する丁寧な映像を視聴の後、お話を聞かせていただきました。（講演要旨）

『100人の家族には100通りの生活』

☆ 早期発見の難しさと大切さ……

2人で生活をしていて私は気が付きました。長男の言葉や近所のうわさで、そうかなと認識しました。アメリカでは、早期発見により進行を穏やかにする薬ができるようになります。

☆ 初期対応の大切さ……

長い苦しい暗黒の時代。夫婦げんかが絶えませんでした。スローな進行で私にはなかなか理解できませんでした。そう思いたくなかった。もとに戻したい、もとに戻ってほしいと思いました。近所の人々には言えません。ひとりで一生懸命頑張りました。

☆ 今は病気だと理解しています。

耳を傾けることができます。そうかと顔を見て頷くことができます。100回質問したら100回丁寧に答えることができます。近所の方にも知つてもらいました。お互いの表情が柔らかくなりました。

☆ 介護者の心のゆとり 余裕 やさしさと愛情

ストレス解消は谷に向かってわめきます。

《ゆっくりやさしく笑顔で介護する》私のモットーです。（家の中にいくつか貼っています。）

☆ ボケても心は生きている

認知症「家族の会」を立ち上げました。

毎月第2火曜日 問い合わせ 三和地域包括センター 0773-58-3010

みんなの広場

短歌

◆上豊富短歌会

土色の顔してこうべ垂れてい

ひまわりの夏やつと終えたり
一輪の秋草活けたテープルに
ほつと一息懶う幸せ

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

俳句

◆猪崎俳句会

天高く泣く児も混じる繩電車
亡き人の想い出漫り栗を剥く

裸婦像のつま先まで美し秋日差
芳荷汁認知テストの日を達へ

「スポーツの日」寝そべつてゐる息子達
殿をかばい夕空雁渡る

残業の子の帰り待つ温め酒
紅葉絵の額縁となる寺の窓

綿菓子の列に父さん秋祭
「スポートの日」寝そべつてゐる息子達

「スポートの日」寝そべつてゐる息子達
殿をかばい夕空雁渡る

川柳

◆南本町寿会

冴えわたる稜線の紅凜として
また一つ秋の燈消える過疎の村

早春の山河ささやき始めり
年の瀬や新聞ちらしの厚み増し

砂かぶり粹な芸者の白マスク
逝きし人宛名消しおる師走かな

白波瀬裕二

塙見

壽代

宮崎 勝雄

桐村 博之

岡部 節

田中きぬゑ

牧田美代子

田中 一郎

吉良 敬子

吉良 郁江

和枝

荒田 直

大溝はま子

塙見

壽代

塙見

壽代

コロナ禍もにぎわい戻る新春の風

無人の家人待ち願して散る落葉

大溝はま子

塙見

壽代

宮崎 勝雄

桐村 博之

岡部 節

田中きぬゑ

牧田美代子

田中 一郎

吉良 敬子

吉良 郁江

和枝

荒田 直

大溝はま子

塙見

壽代

塙見

壽代

塙見

壽代

塙見

短歌

◆上豊富短歌会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

俳句

◆猪崎俳句会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

短歌

◆上豊富短歌会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

俳句

◆猪崎俳句会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

短歌

◆上豊富短歌会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

俳句

◆猪崎俳句会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

短歌

◆上豊富短歌会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

秋に入りハナ路になりて冬野菜
暑さのりこえ作る喜び

年毎に稻の実りも早まりて
猛暑の中の稻刈り始む

小さき体で我もてあそぶ
迷いながらも秋が来たるらし

這一登り卷いて繁茂の青かずらに
姿を隠す空家ながめつ

足立 初子

足立 千里

足立 満子

足立

赤井美代子

◆上篠尾長寿会
秋風が汗かく胸元に心地よく
鍬を休ませ大江山見る
八十坪備中鍬で床つくり
腰痛がでて苗植えは明日に

竹下

正博

小豆の葉枯れ色となり実る
収穫間近か冷えを連れ来る
列をなし空飛ぶ雁を見ぬままに
黄金時の秋を淋しむ

畑

慶子

俳句

◆猪崎俳句会

重陽の菊九本しんげんに
活けた昔は夢のごとに

葉の先に蟬のぬけ殻つかまりて
いとおしくなり手(た)折らずにいる
コンバインバラソル立て稼働する

</

令和4年度

若手リーダー研修会に参加して

保健体育部 足立麗子

12月2日令和4年度「若手リーダー研修会」～ボッチャ交流試合＆ニュースポーツ大会～が八幡市民体育館で開催されました。17市町村老連と府老連、総勢105名が参加しました。府老連・橋本会長様の開会挨拶のあと、準備体操をし、京都ボッチャ協会会長様から講習を受けました。ボッチャはジャックボール（白いボール）に組み分けした赤ボールチームと青ボールのどちらがジャックボールに近い地点にあるかで得点がります。東京パラリンピック後、競技人口が増え、3歳から100歳と年齢幅も広く親しみやすい競技として人気があるようです。既に福知山でも楽しい競技として浸透しつつあるようです。八幡市の交流試合では習得した点数の付け方、ボールの投げ方を確認しながら仲間



と声を掛け合い挑戦しましたが頭で思っている地点とは全く別の所に転がったり悪戦苦闘しながら笑いの中、楽しく交流しました。

次の「ニュースポーツ体験」では「モルック・スカットボール・公式ワナゲ」の設定がしてありましたが初めての「モルック」は詳しく講習を受けました。

「モルック」はフィンランドで生まれたスポーツで投てき用の棒を投げ、スキットルと呼ばれる12本の得点用の棒を倒すゲームで作戦や駆け引きが必要なゲームです。

コロナ緊急相談室から

年始を迎えるコロナもインフルエンザと共に警戒を要します。7波の経験を活かし啓発・対応・スピーディな速報態勢が求められます。日常的な手洗い・検温・予防を継続し健康管理に努めましょう。どんなことでも不安があれば連絡ください。本部連絡 23-0186 松本 090-8989-6548

提案です。ラジオ体操をしましょう。①一人でも出来ます②起床時間が決まります③どこでも出来ます。やつて・試して・規則正しい生活リズムをしましょう。

の目的あります「仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行なうこと」です。研修会で得た体験を無駄にせず、更に繋いでいきたいと思います。

編集後記

福知山市老人クラブ連合会
本誌の発行に際しましてご協賛いただきまして、誠にありがとうございました。
（編集部）

さて、次号「福老連」は100号発行をむかえ記念号にふさわしい内容になるよう、と今から考えております。どうかご意見をお寄せください。後になりましたが、新年（発卯）にコロナウイルスの早々の収束を願うとともに皆様の御健勝をお祈りします。

私たち福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鳴 仮設工事 解体工事

鳴土永工業

福知山市前田
TEL.0773-48-9832

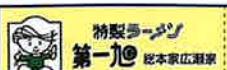
肩・腰・ヒザの痛み・ぜひご相談ください

しおみ鍼灸整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00～ 7:30	○	○	／	○	○	○

《休診日》日曜・祝日

福知山市字前田 1878-49
TEL.0773-27-0515



精製ラーメン
第一加 比本家庄選定

格別

社員、パート(全店舗)募集中

建築リフォーム専門店
cozy モデルハウス公開中

広瀬産業

0120-27-6406

No.1
販賣店
お売り下さい!

切手 金・プラチナ

メイク・ワン 福知山店

福知山市和久市町 309

Tel.0773-24-9900

※販賣の際は身分証明書が必要です

お気軽にご相談下さい

冬場のお風呂に要注意

●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上升して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。

●特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

●お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。