

やすらぎクラブ長岡京情報誌 (下半期)

やすらぎ

No.64
2023.1.15



「長法稲荷大明神の雪景色」 撮影：瀬野 英二

CONTENTS

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------|
| 02 新年のごあいさつ | 09 部会だより～組織活性部・社会奉仕部～ | 16 協賛広告 |
| 03 令和4年度第43回京都府老人クラブ大会 | 10 部会だより～健康づくり部～ | 17 協賛広告 |
| 04 令和4年度秋期会長研修会・市長との対話のわ | 11 部会だより～健康スポーツ部～ | 18 協賛広告 |
| 05 会員優待カードについて | 12 部会だより～女性部～ | 19 認知症コラム |
| 06 やすらぎクラブ会員優待店一覧 | 13 単位クラブ活動紹介 | 20 交通安全だより・編集後記 |
| 07 やすらぎクラブ会員優待店一覧 | 14 デュアルタスクトレーニング | |
| 08 令和4年第4期シニア大学開校 | 15 日帰り旅行・送迎プラン | |

 長岡京市
2022 市制50周年

新年のごあいさつ



やすらぎクラブ長岡京 会長

なかた まさのり
中田 正紀

新年、あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては健やかに新年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。日頃は本会の運営にご理解とご協力を承り誠にありがとうございます。

さて、昨年を振り返ってみますとコロナウイルス感染の第7波の為、上半期におきましては活動の自粛を少なからず強いられて来ましたが、下半期からはコロナの感染状況も一段落して来た事を受け、活動も再開される様になりました。10月には市制施行50周年式典が挙行され、やすらぎクラブ長岡京と各单位クラブが「くらし部門」で表彰されました。また、11月には3年振りとなる「長岡京ガラシャ祭」も行われ、12月には大相撲巡業として「大相撲長岡京場所」が華々しく開催されました。

コロナ禍のもとではありましたが“ウィズコロナ社会”を目指して社会活動が行われる様になって来た年であったと思います。この様な状況下のもと「やすらぎクラブ長岡京」としましても、当初に掲げておりました

①風通しのよい組織づくりと情報の共有化、②新規会員勧誘の増強策の立案、③チャレンジ精神を大切に、④明るく元気に・楽しく活動する

この4つの基本方針の実現に向けて活動を行って参りました。

その活動の1つとして令和4年度の施策の大きな柱でもありました「会員優待制度」を実現すべく7月より取り組みを始めました。役員一同、一丸となって取り組んだ結果、43店舗の協力を頂き、10月1日より運営を開始する事が出来ました。この取り組みにつきましては市の広報誌や京都新聞に新しい取り組みとして紹介して頂き、ありがたく思っている所です。とは言うものの、本来の目標達成にはまだまだ道半ばの状況にあります。本年におきましては改めて気を引き締めて目標の実現に向け活動して参る所存です。単位クラブの活動を中心に行政や各関係機関との連携・協力を強化し、安心・安全な地域づくりと交流の場、憩いの場づくりを通じて“組織の活性化”を目指して参ります。勿論“健康の大切さ”は言うまでもありません。出来る事から1つずつ地に足をつけて“チャレンジ”して参ります。そして会員の皆様と共に「やすらぎクラブ長岡京」のさらなる飛躍を目指して運営して参ります。

今年度におきましても昨年と同様に会員の皆様のご支援を承ります様、よろしくお願い申し上げます。

以上新春を迎え、ご挨拶とさせていただきます。



長岡京市健康福祉部参事

川村 雄一

あけましておめでとうございます。やすらぎクラブ長岡京会員の皆様におかれましては、良い年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、市政の推進におきましても格別のご高配を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの流行により様々な制限がある中において、サークル活動や各種スポーツ大会も再開し始めてこれといったことは、大変喜ばしいことと存じます。引き続き、感染予防に留意していただき、健康づくり等に取り組んでいただきたいと思います。

また、本市におきましては市政50周年を無事迎えることが出来ました。これからの50年間ににおきましても、やすらぎクラブ長岡京会員の皆様と共に新たな時代を目指し、多くの方に住みたい・住み続けたいと思っていただけるまちに向かって一層取り組んで参ります。何卒お力添えをいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、やすらぎクラブ長岡京のますますのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

第43回京都府老人クラブ大会

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

令和4年度 第43回京都府老人クラブ大会



橋本府連会長

10月13日(木)、ホテル「ルビノ京都堀川」において第43回京都府老人クラブ大会が開催され、式典として個人・団体表彰式と講演会が開催されました。

第1部の式典は橋本府連会長が主催者あいさつされ、メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を合言葉として、老人クラブは高齢者を孤立しないよう皆で支え合い、励まし合うことが大変重要と述べられました。

表彰式では、京都府知事表彰として西脇知事より育成功労者14名、長岡京市からは今堀正嗣氏が受賞されました。また、優良老人クラブ6クラブが表彰されました。続く京都府老連会長表彰では、長岡京市から上田俊一氏、帋若哲夫氏、山本登喜男氏、岡本勉氏4名の他育成功労者29名が受賞、優良老人クラブ7クラブ、会員増強運動「特別賞」に1クラブが表彰されました。また、全国老人クラブ連合会会長表彰の活動賞として長岡京市の久寿会を代表して福岡昭臣氏が受賞されました。最後に厚生労働大臣表彰として2名、2クラブが受賞されました。当日はご来賓



西脇京都府知事



鈴鹿 孝之氏

として西脇隆俊京都府知事及び菅谷寛志京都府議会議員からごあいさつをいただいた後、大会宣言が読み上げられ、式典は終了しました。



菅谷京都府議会議員

第2部は鈴鹿内科医院院長の鈴鹿孝之氏による「医学知識を音楽にのせて」と題した講演会が行われました。多くの方々の参加の中、当大会は盛会のうちに終了しました。

◆受賞者一覧（敬称略・現職）

●京都府知事表彰 育成功労者

今堀 正嗣（府老連監事・市老連顧問）

◎京都府老人クラブ連合会会長表彰

育成功労者

上田 俊一（市老連副会長）

帋若 哲夫（延寿会会計）

山本登喜男（久寿会顧問）

岡本 勉（北開田ふれあい会会長）

○全国老人クラブ連合会会長表彰 活動賞

久 寿 会（代表者 福岡 昭臣）



令和4年度 やすらぎクラブ長岡京 秋期会長研修会・市長との対話のわ



10月18日(火)、会長研修会が長岡京市立中央公民館で開催され、約50名の単位クラブ会長が参加され、第一部は講演会で全国的に大きな課題である会員増強についての講演、第二部は市長との「対話のわ」を開催いたしました。



栗木剛氏

講演会は、テーマを「目指そう 会員勧誘強化と老人クラブの期待」と題して、「motto ひょうご」の事務局長栗木剛氏にお話をいただきました。

先生はユニークな方で、迎える者にも気づかれずに、出入り業者のように会場に入られ、役員もビックリの来場でした。更に、受付で、関係者の如く対応しながら、運営側の配慮不足を指摘いただきました。それは受付簿の文字が小さく、来客も受付役も苦労している。双方が老人なのだから、もっと文字を大きくすればよいと提案されました。確かにそうです。まず1つ目の勉強でした。

2つ目は、高齢化率は増加するが、高齢者数は増えないということでした。これは、今まで通りの活動では会員数は増えないということです。

3つ目は、外出させることです。外出すると決めてから当日まで、色々な準備・思考が働く、これがボケない(ボケを遅らす)行動につながるということです。

これらを頭に入れながら、役員だけでなく、身近な会員が、声掛け等で楽しい仲間を増やすことが、会員増強に繋がることを学びました。

また、当日は、過日の京都府老人クラブ大会において、受賞されました方々の報告を行いました。



さらに第二部として、市長との「対話のわ」も開催され、われわれから高齢化社会の中での課題等を市長に投げかけ意見交換をいたしました。市長からは市役所新庁舎や新竹寿苑の計画などの説明をいただきました。

詳細は今後市役所のHPにアップされますのでご覧下さい。



会員拡大・やすらぎクラブ長岡京の

認知度を高める新規事業

～会員優待カードについて～



やすらぎクラブでは会員増強や高齢者が元気に市内のお店を利用することでフレイルの防止や地域の繋がりを拡大することを目的に、この度「会員優待カード」を発行しました。

この「会員優待カード」は会員の皆さま全員にお渡しし、やすらぎクラブ長岡京の会員であることを証明するカードですので大切にしていきたいと思えます。

また、このカードを多くの会員に利用していただくため、少しでも多くのお店で利用できるように会員優待店を募集してまいりました。令和4年9月12日、主旨にご賛同いただいた43店舗がご加盟下さいました。その後も追加加入があり、現在では59店舗まで増えております。

会員の皆さまが加盟店をご利用の際には「会員優待カード」をご提示していただければ一定のサービス（特典）が受けられます。特典内容はさまざまですが、ご活用いただければ幸いです。

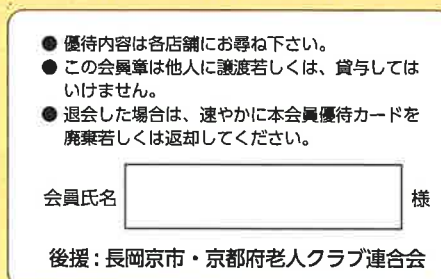
加盟店は今後も開拓を継続し、ご利用店舗拡大に向け取り組んでまいります。

この取り組みは令和4年10月1日(土)よりスタートしていますので、ぜひお近くの加盟店でご利用いただきと思えますので、ご理解とご支援をいただきますようお願い申し上げます。

なお、会員の皆さま自身がお店のご紹介や加入案内をしていただければ幸いです。



表



裏



目印
やすらぎクラブ協賛店
ステッカー

■会員優待カード発行の取り扱いについて

1. 会員章は各单位クラブ会長から提出された会員名簿に基づき初回に限り無料で発行交付する
2. 会員優待カード（以下、カードという）の配布は各单位クラブ会長から交付する
3. カード裏面の氏名は自らが記入すること
4. 優待内容は各店舗に確認すること
5. カードを他人に譲渡もしくは貸与してはいけない
6. 退会等した場合は、速やかにカードを単位クラブ会長へ返却すること。会長は責任を持って処分すること
7. カードを希望する場合は各单位クラブ会長に申し出て、各会長から事務局に申請すること
8. カードを再発行するときは発行手数料として100円を徴収する



高齢者にやさしいお店 (やすらぎクラブ会員優待店) 一覧



順不同 令和4年12月末現在加盟店一覧

いっぷく亭 京料理 住 所 栗生川久保3 電話番号 954-7777 季節のデザートサービス(予約のみ)	と ん ぼ 居酒屋 住 所 開田2丁目7-2 電話番号 953-1004 1割引	リバティ長岡店 スーパー 住 所 長岡2丁目1-23 電話番号 953-2501 10円引き
株式会社 大栄建設 建築業 住 所 野添2丁目7-6 電話番号 951-1128 成約時、見積り金額の5%off 現地調査無料	ヘアサロン かわばた 理容室 住 所 東和苑23-15 電話番号 952-7398 気持ちだけ	古 都 久 寿司屋 住 所 久貝2丁目15-17 坪内マンション 電話番号 952-0318 本体価格の3%の割引
カラオケ喫茶 さくらんぼ 喫茶店 住 所 開田1丁目3-7第一ロイヤルハイツ2F 電話番号 090-9709-3388 通常セット1,700円(1ドリンク歌い放題)を1,500円	ギャラリー阿里伽 美術品の買取・販売 住 所 開田2丁目6-4長岡倉庫1F北 電話番号 080-2377-6951 美術品の鑑定等生前に処分を計画されている方を含めてご相談の場所づくりを致しております。抹茶の活用を提案しています。退職後の居場所づくりとして美術品で楽しめます。	(有) 長岡クリーニング クリーニング業 住 所 長岡2丁目12-7 電話番号 953-2941 全品2割引(特殊品除く)
(有) やしろ屋 ぶん太 居酒屋 住 所 開田3丁目3-14 ステラ長岡2F 電話番号 954-3008 1割引	長岡京ファーマーズマーケット 農産物直売所 住 所 井ノ内北内畑12-5 電話番号 951-5756 お野菜、お米5%引 少しでも配達OK	並川表具店 住宅設備 住 所 友岡1丁目20-12 電話番号 951-5571 ふすま、障子はりかえ10%引き
遊膳 いこい 居酒屋 住 所 神足1丁目9-13 電話番号 951-1458 精算時割引	株式会社 文京堂書店長岡店 書籍 住 所 開田3丁目3-14 電話番号 953-0225 メンバーズカードスタンプ2倍	MINTHOUSE エステ・ネイルサロン 住 所 長岡2丁目22-27 グランドール長岡1F 電話番号 956-3313 お肌に応じた化粧品のサンプル進呈
ポップ長岡店 サイクルショップ 住 所 長岡1丁目27-21 電話番号 952-4007 自転車購入時に1,000円値引き (併用不可)	カラオケ喫茶 すいーと 喫茶店 住 所 久貝2丁目15-5 電話番号 957-1500 ワンドリンクサービス	メガネのタツミ メガネショップ 住 所 開田3丁目3-12 電話番号 951-3711 メガネ一式お買い上げでメガネクリーナーorメガネクロス プレゼント
センチュリー21株式会社 レンタ 不動産業 住 所 開田3丁目1-15 電話番号 955-7272 不動産の資産管理、相続、お引越しのことも相談無料	poco a poco カフェレストラン 住 所 天神4丁目1-1 電話番号 956-1080 ランチディナー時食後のコーヒー、紅茶お替り無料	ふじおか お好み焼き・鉄板焼き 住 所 開田2丁目14-11 電話番号 951-6733 食事代1割引
Kitchen Blue Lake 喫茶&カフェ 住 所 友岡4丁目21-13 ルピナスヴィータ1F 電話番号 963-5742 ご利用料金10%off	はしもと うなぎ割烹 住 所 開田4丁目1-11ハシモトビルB1F 電話番号 955-1313 気持ちだけ	天輪屋 お好み焼き 住 所 天神1丁目18-2 電話番号 954-5140 気持ちだけ
カットサロン ホーク 理容室 住 所 長岡1丁目2-10 電話番号 954-9309 3000円以上のご利用時300円割引	花 珠(かじゅ) 花屋 住 所 井ノ内小西46-5 電話番号 958-6038 商品代金の5%引	FOCAL(フォーカル) ビリヤードカフェ 住 所 長岡2丁目1-23 リバティ2F 電話番号 955-2144 麻雀卓1台1時間通常1,080円を1,020円
喫茶ライラック 喫茶店 住 所 友岡3丁目11-15 電話番号 955-9125 50円引きいたします。	有限会社 スマイルケア 福祉用具貸与 住 所 神足麦生11 電話番号 951-2340 店頭にて「杖」「シニバーカー」を購入頂く際に会員証の提示で15%割引(一部商品を除く)	cocorepo もうり鍼灸院 整体・鍼灸 住 所 長岡3丁目17-3 ルミネ玉山102 電話番号 956-1230 初回500円off

高齢者にやさしいお店 (やすらぎクラブ会員優待店) 一覧

順不同 令和4年12月末現在加盟店一覧

cafe CotoCoto カフェ 住 所 奥海印寺火ノ尾37-12 電話番号 874-3571 1,000円以上のご飲食で50円割引 ※お支払いは現金でお願いします。※会員優待カードをご提示下さい。	有限会社 ヤスイカメラ 写真屋 住 所 今里3丁目9-2 電話番号 955-4450 マイナンバー等の証明写真撮影 1割引き	肉バル&ダイニング 蔵 ダイニングバー 住 所 調子1丁目23-2 電話番号 952-1058 食後のコーヒーサービス
Green Kitchen 巣箱 カフェ 住 所 今里西ノ口13-1 ラ・グラシェーズ1階 電話番号 080-4432-0464・952-0423 ハタノまで 会員優待カード提示で50円引きです	NEW BIRD クロワッサンとサンドイッチ 住 所 井ノ内下印田7-7 電話番号 952-0423 ご提示頂きましたら50円引きです	パソコン教室 わかるとできる 資格 住 所 開田4丁目7-1 電話番号 959-3030 テキスト代1,000円割引します
焼肉でん 長岡京店 焼肉 住 所 調子2丁目5-10 電話番号 957-2829 ソフトドリンク(1ドリンク)サービス ウーロン茶、オレンジジュース	HERO ヘアーサロン 住 所 長岡2丁目2-16(開田バス停前) 電話番号 957-6102 カットとセットの時はシャンプー代無料	Bar 花平 カフェ&バー 住 所 奥海印寺北垣外20 電話番号 080-3865-1122 Bar花平のみ優待可 一割引
湯川酒店 酒屋 住 所 金ヶ原北裏5 電話番号 951-1429 2,000円以上お買い上げの方にソフトドリンク(500mlペットボトル)1本サービス	株式会社 カーライフ長岡 ドライブ・カー用品 住 所 馬場見場走り25-1 電話番号 955-3195 車検・点検・一般整備等の作業料金(外注除く)の10%割引 ※他の割引併用やカード支払不可	まるか食堂 定食・食堂 住 所 一里塚2-14 電話番号 952-0686 お食事代50円引
旬菜魚 くらしま 魚介料理・海鮮料理 住 所 神足2丁目3-1 バンビオ1番館2F 電話番号 963-6212 料理代金5%引き	たつみや 金物店 住 所 馬場1丁目11-22 電話番号 090-3841-4984 コロナ対策用品のみ2%割引	ドリームコネクト 便利屋 住 所 伏見区桃山町正宗45-8 セジュール桃山102 電話番号 090-7499-3240 10%off
一楽 中国料理 住 所 長岡2丁目1-23 電話番号 954-6170 会計時1割引	喜久春 和菓子処 住 所 長岡2丁目28-40 電話番号 955-8016 1,500円以上お買い上げの方、竹の子最中を1個進呈	PIECE 理容室 住 所 神足3丁目13-15 電話番号 951-8666 シャンプー代無料
瀬尾時計メガネ店 時計店 住 所 長法寺川原谷33-1 電話番号 951-2736 国産電池200円引	ヤサカ石油(株)テクノピア長岡SS ガソリンスタンド 住 所 開田1丁目18-22 電話番号 955-7087 会員価格より1円/ℓ引	チョコシナ パン屋、カフェ 住 所 開田3丁目3-10 ロングヒル内 電話番号 090-8825-9279 ご利用代金10%off
料理工房ホワイトファミリー ケータリング 住 所 京都市南区吉祥院前河原町33 電話番号 322-9999 仕出し弁当発注の方はサンガリアのペットボトル(500ml)のお茶1本サービス	ホワイトファミリーひばら カフェ食堂 住 所 栗生西条26 京都西山短期大学述誠館内 電話番号 322-9999 ランチ利用の方はホットコーヒーサービス	開田茶屋 龍八 和食 住 所 天神2丁目15-13 長岡天満宮敷地内 電話番号 955-7800 1,000円以上の飲食で50円割引 ※お支払いは現金でお願いします
ドックカフェ&バー「モコモコ」 ダイニングバー 住 所 長岡2丁目2-44 立口ビル1階 電話番号 080-4568-6565 お会計から50円引き	(有)ベストプランニング リフォーム&おかたづけ 住 所 今里庄ノ瀨33-5 電話番号 958-6899 住宅リフォーム、整理収納サポート 10%引き	なかの接骨院 整骨院 住 所 開田3丁目10-31 電話番号 204-2828 初診時、当院オススメのフットマッサージ機無料
カフェエポカ(NPO法人 乙訓障害者事業協会) オープンラウンジ 住 所 神足2丁目3-1 バンビオ1番館1F 電話番号 963-5520 2,000円以上のご利用で50円引き	神足ふれあい町家 喫茶 住 所 神足2丁目13-10 電話番号 951-5175 2,000円以上のご利用で50円引き	

**加盟店
募集中!!**

令和4年 第4期 シニア大学開校

シニア大学は、「自分イノベーション」つまり常に自分自身を変え、成長させていくことを合言葉に始まりました。今年度で4回目の開講となり市内各地から高齢者23名の参加がありました。

この事業は会員増強に繋がることを期待していますが、シニア大学に入校いただき、高齢化とともに直面する様々な課題を学習体験いただき自分自身を成長していただくことを期待しています。

- ①健康測定・長岡京市の高齢化の実態
- ②教養講座「相続について」
- ③市内の名所めぐり歴史に触れる
- ④認知症サポーター講座
- ⑤安全運転講座
- ⑥ニュースポーツ及び体操
- ⑦アコーディオンに魅せられて
- ⑧健康体操



交通安全教室の様様



ドライビングシュミレータ



ドライビングシュミレータ



反射神経測定



飲酒体験ゴーグル



令和4年度シニア大学開校式



入校者23名(ぎりしま苑にて)



市内の名所めぐり

組織活性部

部長 内藤 治代



日ごろは組織活性部にいろいろとご協力いただきましてありがとうございます。

さて、組織活性部では4年間にわたり「元気度チェック」を始めとし全国老人会での三大運動である「健康・友愛・奉仕」での用語による活動を引き継ぎを行い、アンケートの依頼を会員の皆さまに依頼をいたしました。

アンケートを集約して、またデータとして、これからの「やすらぎクラブ長岡京」がテーマに共感した人たちが自由に参加するコミュニティ活動も新しく展開し地域に住む人と人をつなぎ、生活に必要な情報を共有し、必要に応じて行政や他のまちづくりの担い手と協力・連携し、住民生活の向上を図るとともに老人活動への共感を高め、地域の魅力に共有し、展開しそして積極的に推進していこうと考えています。



社会奉仕部

部長 安田 俊雄



皆さまの幸せを願って今年度の社会奉仕部推進委員一同社会に少しでも、貢献しようとボランティア活動に邁進してまいります。長岡京市にもコロナ禍が蔓延し活動を自粛してきましたが、ようやく7月に入り落ち着きをみせてまいりました。

7月初めには社会福祉法人乙の国（ケアハウス）旭が丘ホームに会員の皆さまからいただいた古着を社会奉仕部員の皆さんがウエスに加工し段ボール箱10個に入れてお届けしてまいりました。9月25日には長岡自動車教習所において安全運転コンテストを行い交通事故のない安心安全な町づくりに向けて向日町警察署交通課の方からお話をいただき勉強いたしました。また、27日は全国一斉「社会奉仕の日」として、クリーンキャンペーンをこらさ周辺で清掃活動を展開いたしました。29日はイズミヤ長岡店にて街頭赤い羽根共同募金活動をし、多くの募金が集まりました。心から御礼申し上げます。また、年末には歳末助け合い募金活動も行いました。

12月10日、第17回みどり笑顔の集が開催、緑のサポータとして登録活動を開始し、今年で10年を迎えようとしています。そんな活動が認められ市制50周年記念式典では表彰していただきました。

来春には保育所のかわいい園児さんと一緒にお花を植えて交流していきます。

今後とも地域の支え合い活動や暮らしの安全・安心の推進に向け活動していきます。

皆さまのご協力をお願いします。



健康づくり部

部長 丸山利恵子



第7波後もコロナは収束（終息）することなく、第8波の兆しも見えつつ中私たちは皆たくましく前進しなければなりません。ステイホーム中に、フレイルになる恐れを感じた貴重な体験から、ウィズコロナの生活スタイルができたように思います。

8月2日の健康づくり推進員の会では、市高齢介護課からフレイル予防を学び、また地域包括支援センターより来年のカレンダーのテーマであるデュアルタスクトレーニング（同時並行動作P14）をすることで認知症予防の体験を行いました。



この介護予防のカレンダーを単位クラブに持ちかえり有効活用すると共に、健康づくり推進課・高齢介護課や地域包括支援センターからの講座を企画されることを期待いたします。

事務局設置の握力計と血圧計は大変人気があり、今後もフレイル予防講座とあわせて健康維持に貢献できたら幸いです。

**つまずいた ふと見た床に 段差なし
転倒にくれぐれもご注意を!!**



「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

健康スポーツ部

部長 上田 俊一



もう待ちきれませんとばかり2年間凍結されていたスポーツ大会が次々に開催されました。

山城大会ではゲートボールチームが優勝、乙老協の大会は3年ぶりに開催され、グラウンドゴルフ大会では片岡良一氏が優勝、公式ワナゲ大会は11月22日向日市体育館で開催され2位に衣川・3位に加藤氏が入賞、やすらぎクラブから40名が参加しました。

また、各中学校区や単位クラブでもワナゲは多数の参加者の中活発に開催され、特に会長杯ワナゲ大会は100以上の参加で大変盛り上がりました。マスク着用で息苦しさ中のプレーでしたがコロナ禍の開催を意識しながら楽しいひとときでした。



令和4年度各種目別のスポーツ大会の成績表

令和4年12月末現在

大会名	種 目	開催日	開催場所	参加者	優勝	2 位	3 位
会長杯	グラウンドゴルフ	5 月 18 日	長岡公園	96	根本 博臣	片岡 良一	山田 義明
会長杯	ゲートボール	9 月 12 日	長岡公園	15	きりしま会	長 寿 会	自 然 薯
会長杯	クロリティ	9 月 21 日	こらさ	48	山口 早苗	金沢 純一	林 武志
乙老協	ゲートボール	10 月 12 日	長岡公園	30	—	自 然 薯	—
乙老協	グラウンドゴルフ	10 月 27 日	洛西浄化センター公園	94	片岡 良一	小山 重隆	福森 章
乙老協	公式ワナゲ	11 月 22 日	向日市体育館	40	—	衣川 久子	加藤 久子
会長杯	公式ワナゲ	12 月 10 日	神足小	104	衣川 幸夫	藤原 和子	岩坪 美香

やすらぎクラブ長岡京 10 月歩こう会
「珍しい“ながれ橋”を体験しよう!!」

10 月 25 日 JR 長岡京駅に集合し、近鉄久津川から木津川右岸そして、八幡ながれ橋から淀川コースで秋空の下 35 名の参加をいただきました。歩こう会は毎月開催していますが、大変人気があります。その秘訣は事前準備がしっかりできていることにあると思います。幹事さん本当にご苦労さまです。

今後も皆さんに喜ばれる歩こう会を開催していきます。



女性部

部長 加藤 久子



令和4年度女性部活動は華々しく長岡京音頭で幕開けしました。

5月20日女性部総会を開催いたしましたところ、委員多数の参加をいただき議案についてご承認賜り一同安堵いたしました。また、例年の平和祈念の折鶴作りの依頼も快諾いただき千羽鶴に仕上げ7月に市役所に届けて参りました。

気楽会第一番はクッキング帽作りでした。各々自分好みの帽子を被ってみてご満悦の様子でした。

暑いさなか、8月には来年度の干支卯のちぎり絵色紙作成。本格的な和紙材に悪戦苦闘！でも、皆さん上手に仕上げられました。

9月末、山城ブロック女性リーダー研修「神戸港クルーズと北野工房の町」で兵庫県老連の熱のこもった弁を勉強して参りました。10月バルーンポーチ作り、しっかり小物収納の可愛いポーチができました。今後とも日常生活にマッチするものを考案して参りますので皆さまのご参加をお待ちしています。よろしくお願いします。



やすらぎクラブ長岡京 一泊親睦旅行

2022,11.24(木)～25日(金)

旅程 永平寺(参拝)＝芦原温泉＝小松空港プラザ＝こまつの杜



コロナの影響で中止していた親睦旅行を3年ぶりに実施することができました。今回は各单位クラブから43名のご参加をいただき大いに親睦を図り楽しい旅行でした。



久貝老人クラブ“久寿会”が 令和4年度 全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞！

第43回京都府老人クラブ大会が10月13日(木)、ホテル ルビノ京都堀川にて開催されました。その中で、府内の各老人クラブの活動発展に貢献された幾つかの団体ならびに個人の表彰が行われ、久貝老人クラブ“久寿会”が上記の表彰を受けました。

以下、久寿会の活動の状況について記載させていただきます。

1. 久寿会の結成時期

昭和39年(1964年)9月となっています。結成以来何と58年が経過しています。その時代その時代を牽引されてこられた諸先輩の活動の歴史が今に受け継いでこられているものと推察されます。

結成以来
58年が経過

2. 現在の役員体制と運営

相談役 自治会長	総務担当 1名	※地域を6ブロックに分けそれぞれ班長を設け、班長が理事を務める
顧問 前任の会長が就任	会計 1名	
会長 1名	理事 7名	※毎月第1月曜日に役員会を開催
副会長 2名	会計監査 2名	※毎年4月に総会を開催
※役員の中から、やすらぎ本部に3名、推進委員3名を派遣		

3. 現在の会員数 61名

4. 具体的な活動の内容

1) 全体行事

①新年会 ②秋の日帰りバスツアー

2) サークル、同好会の活動

- ①久寿会サロン : 毎月第1火曜日に開催
- ②久貝安心暮しく熟 : 毎月1回月末の土曜日に開催
- ③久寿会農園クラブ : 農園を借りて有志で運営
- ④朝のラジオ体操 : 月水金朝7時から恵解山古墳公園で
- ⑤囲碁将棋同好会 : 毎月第1、第3月曜日
- ⑥俳句の会 : 毎月第3水曜日
- ⑦カラオケサークル : 毎月第1、第3月曜日喫茶スィートで
- ⑧グラウンドゴルフ : 毎週火曜日久保公園にて
- ⑨公式ワナゲ : 毎月1回公民館にて

5. 活動紹介

1) 久貝安心暮しく熟

「学び合って」「繋がり合って」「支え合って」安心の暮らし、を目指して、地域での横の繋がりをより密にしていくことを目的に開催。特に、地域で開業している医師や歯科医師、福祉施設、お寺さんなどの専門職が講師になって開催。(写真左下)

2) 久寿会農園クラブ

地域の農家さんから農地をお借りして、有志による野菜の栽培を行う。日常のお世話は有志の方が担っていただいておりますが、収穫の際には会員が集まって収穫のお手伝い。収穫物は会員の皆さんにお配りしています。



七岡医院のDrの講座



農園収穫の様子

5分でできる健康づくり

デュアルタスクトレーニングで

(ながら運動)

脳を活性化しよう!!

Dual Task Training

グーパー運動チャレンジ



足踏みをしながら、右手をグーにして前に出し、左手をパーにして胸に当てる。「右、左」と声を出しながら、手を入れ替える。

デュアルタスクとは?

運動の課題



歩く、足踏むなど

認知の課題



計算、しりとりなど



デュアルタスク



歩きながらしりとりをする

デュアルタスクトレーニングとは

デュアルタスクとは二重課題ともいい、2つのことを同時におこなう「ながら運動」のことです。デュアルタスクトレーニングは、2つの動作を同時にすることで運動機能と思考機能を司る前頭葉を刺激させ、脳を活性化させる運動です。

協力：マサチューセッツ工科大学・長岡京市高齢者福祉推進協議会

イチ、ニ、イチ、ニ

Basic



まず右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみ。『イチ、ニ』で左手で左右の手を入れ替え、左手で鼻をつまみ、右手で左の耳をつまみ。リズムカールにくり返す。

イチ、ニで拍手

Step up



右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみ。次に顔の前で1回拍手。左右の手を入れ替えて左手で鼻をつまみ、右手で左の耳をつまみ。左右にくり返す。拍手の回数は、1回づつ増やしてみる。

まめちしき

1日に必要なタンパク質の量の目安



1食あたり手のひらサイズの量と覚えてください。以下の食材から、毎食2つ分が目安です。

ステップ運動+3の倍数で拍手



まずは「3」の倍数で手を叩くことから始めてみよう、国立長寿医療研究センター コグニティブのバリエーションより引用

地域包括支援センターは

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、長岡京市から委託を受けて相談・支援を行う機関です。

相談窓口 月～土曜日(祝日・年末年始除く)受付

お気軽にご相談ください

※担当校区が一部中学校区と異なる場合がありますので、おたずねください。

概ね長岡中学校区の方

長岡京市
東地域包括支援センター

☎963-5508

概ね第二中校区の方

長岡京市
北地域包括支援センター

☎955-9007

概ね第三中校区の方

長岡京市
南地域包括支援センター

☎957-1119

概ね第四中校区の方

長岡京市
西地域包括支援センター

☎323-7889



久寿会



馬場サロン



女性部クオリティー大会

日帰り旅行・送迎プラン

京都・亀岡 湯の花温泉

里山の休日

京都・烟河

お問合せ先 ☎0771-26-2345

〒621-0251 京都府亀岡市本梅町平松泥ヶ淵1-1
担当 西田 (080-6227-7909)

団体日帰り宴会プラン

20名様以上、3,900円以上の料理注文の方

- 予約特典
- ①無料送迎サービス
注) JR亀岡駅又はトロロ亀岡駅
 - ②カラオケ使用料 (5,500円) サービス
 - ③温泉入浴割引 ④控室無料準備

やすらぎクラブ長岡京会員様限定 平日 宿泊特別プラン

～コロナ自粛疲れを京の奥座敷亀岡・湯の花温泉でリフレッシュ！～

★1泊2食付き(夕食時アルコール含むフリードリンク付き)
石窯ダイニングはなり 里山馳走料理 おてがるコース漸(ぜん)

予約 やすらぎ会員とお申し出ください

【会員様同泊の場合、非会員様もプランの対象】

14,950円～

(定員利用、最安値期間の場合)

(2023年3月末まで)

やすらぎクラブ長岡京の会員様は

3,000円/お1人様キャッシュバック!

(例) 14,950円-3,000円=11,950円

★全国旅行支援事業etc.実施の場合は併用可能★



本格中国料理を緑の風景の中で
- チャイニーズレストラン 樓閣 -



四季の庭園を眺めながらの京会席
- 京の料亭 千寿閣 -



京町屋の空間でこだわりの料理を
- 黒料理と和食 わかどり -



旬の素材の数々を小粋なお弁当で
- 京料理 紙屋川 -

[2023. しょうざん春のイベントのご案内]



梅見の宴

【開催期間】
2023年/3月4日(土) ~ 3月12日(日)

【プラン内容】
梅見舞踊 / 抹茶・和菓子 / 庭園入場

京料理 紙屋川
梅見御膳
お一人様 5,500円 (税込)

お問合せ / 〒603-8451 京都市北区衣笠鏡石町 47

(営業担当) 中村 健治

TEL 075-491-5101

名鉄観光サービス 株式会社 京都支店

〒600-8492 京都市下京区四条通新町東入月鉾町 62 TEL 075-255-2211

旅行のご用命、よろしくお願い致します。 担当: 中井 学

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



- ① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



- ② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



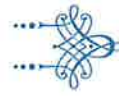
- ③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



- ④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。



協賛広告



私たちは、やすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています。

『やすらぎ』第64号にご協賛いただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。
本誌はやすらぎクラブ長岡京として高齢社会の福祉充実へ対応できるようさらに
努力してまいりますので末長きご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京


学問の神様
長岡天満宮
長岡京市天神2丁目15-13
TEL(075) **951-1025**
FAX(075) **951-2859**

一般財団法人 **長岡記念財団**
NAGAOKA HEALTHCARE CENTER 老人保健施設
長岡ヘルスケアセンター **アゼリア ガーデン**
(長岡病院)
〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目18-1
TEL: 075-951-9201
FAX: 075-954-1210
〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目114
TEL: 075-957-1112
FAX: 075-957-0160
URL: <http://www.nagaoka.or.jp/>


一緒にうれしい
On Your Side
みなさまのすぐとなりに
京都中央信用金庫がいます。
京都中央信用金庫
長岡支店 **今里支店**
イズミヤ長岡店前 今里4丁目16番地1号
☎(954)3121 ☎(955)5001
FAX(955)8196 FAX(955)5074

一般財団法人療道協会

西山病院
認知症疾患医療センター
精神科・神経内科・心療内科・内科
長岡京市今里5-1-1
TEL(075) **955-2211**
URL: www.nishiyama-hospital.or.jp


日帰り白内障手術
硝子体・緑内障手術施設
ほった眼科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
16:00~18:00 ○ ○ 手 術 ○ ○ /
長岡京市開田1丁目121
TEL(075) **959-9009**

しまだ耳鼻咽喉科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ / ○ △
16:00~19:00 ○ ○ ○ / ○ /
△土曜日9:00~13:00
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
長岡京市友岡4丁目21-13
ルピナス・ヴィータ 2F
☎(075) **956-3387**


整形外科/リハビリテーション科
横関整形外科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後4:00~7:00 ○ ○ ○ / ○ /
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
長岡京市野添2丁目12-12番地
☎(075) **955-4700**

かわかみ調剤薬局
処方せん受付・保険調剤
●営業時間
月・火・水・金 AM9:00~PM7:30
木 AM9:00~PM5:00
土 AM9:00~PM2:00
●定休日 日曜・祝日
在宅訪問によるお薬の服薬指導・管理対応
長岡京市今里西ノ口4-18
TEL **958-3263** FAX **955-2343**


補聴器取扱専門店
補聴器無料体験ご相談ください。
長岡京補聴器センター
営業時間 月 火 水 木 金 土
8:30~17:00 ○ ○ / ○ ○ ○
定休日 水曜・日曜・祝日
長岡京市神足3-1-9 1F
☎(075) **754-7909**

バプテスト眼科 長岡京クリニック
先進的な医療技術で (院長:森 和彦)
安心と笑顔を支えます **提携P有り**
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
13:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ /
休診日 日曜・祝日
長岡京市開田2-12-15 nobless 2階
+ BAPTIST EYE CLINIC ☎0570-01-3800(予約専用)
☎075-959-5500(代表)

医療法人 孝陽会
長岡京アゼリア歯科
診療時間 平日 9:00~18:00
土曜 9:00~17:00
休診日 日・祝
長岡京市天神1-1-43 1F
☎(075) **330-9170**



協賛広告



なかじょう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	／	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日

往診も承っております

長岡京市天神3-29-4

TEL(075)959-3100

<http://nakajo-shika.com>



暮らしに、あかりを、ぬくもりを。

株式会社 かつらぎ長岡ガスセンター

0120-405-408

長岡京市友岡西畑30

TEL075-954-4111(代)

FAX075-954-4178

加藤歯科医院

■歯科・小児歯科 ■矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:30~7:00	○	○	／	○	○	／

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長岡京市長岡2-2-6(西友南側)

☎(075)952-7676

0120-0-7676-1



何でもよく噛んで
食べましょう



今までと変わらない、ご自分らしい暮らしを
24時間、365日安心の介護体制
全室個室

介護付有料老人ホーム
オーチャード長岡京

看護職員による
24時間オンコール体制
(西山天王山駅徒歩5分)

調子2-10-21 TEL075-959-0081

社会福祉法人 乙の国福社会

特別養護老人ホーム

旭が丘ホーム

井ノ内朝日寺23

TEL(075)955-9000

居宅介護支援事業所 デイサービス

旭が丘倶楽部

井ノ内朝日寺23

TEL(075)955-9001

長岡京市

北地域包括支援センター

井ノ内朝日寺23

TEL(075)955-9007

ケアハウス

旭が丘ホームアネックス

井ノ内朝日寺27-2

TEL(075)955-9559

障害者支援施設

晨光苑

井ノ内朝日寺27-2

TEL(075)955-0055

特別養護老人ホーム

旭が丘ホーム紅葉苑

長岡1-44-2

TEL(075)952-0111

社会福祉法人 和楽会
保育・高齢複合施設 友岡

特別養護老人ホーム ともおか
デイサービスセンター 花菜
きらら保育園

長岡京市友岡1丁目2番3号

TEL(075)959-0150



長岡京限定販売

「ガラシャの夢」

多貝酒店でしか手に入らない
日本酒は、ほんのり甘く、あと口
はすっきりです。

和洋酒・調味料・たばこ

多貝酒店



長岡京市奥海印寺東条29-1

TEL・FAX(075)951-2836

<http://www.tagaisaketen.com>

令和6年 立教開宗850年



浄土門根元地

西山浄土宗 総本山



光明寺

長岡京市栗生西条ノ内26-1

TEL(075)955-0002(代)

FAX(075)953-2264



“友だちのはじまり”
今を輝いて育ち合う保育園

社会福祉法人ひまわりっこ

ひまわり保育園

調子2-88-1 ☎(075)205-5337

小規模保育園

ひまわりっこ

一文橋2-34-9 ☎(075)952-4177



社会福祉法人 長岡福祉会

海印寺こども園

奥海印寺坂ノ尻2-5 TEL(075)954-5264

友岡こども園

友岡3丁目8-18 TEL(075)954-1820

今里こども園

今里北ノ町35-2 TEL(075)955-7715

海印寺乳児園

奥海印寺三反畑10-2 TEL(075)959-9111

介護予防
通所施設 ふたば苑

神足3丁目17-21 TEL(075)952-7080

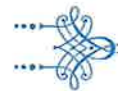


京都府「現代の名工」和菓子職人の店

喜久春 ☎075-955-8016



協賛広告



帝産観光バス株式会社京都支店

長岡京市神足堂ヶ園1-1

TEL075-958-6530(代表)

<http://www.teisan-bus.co.jp>

ガス・お家のお困りごとならなんでも
お気軽にご相談ください!

大阪ガス
メンテサービス会社

野間ガスサービス株式会社

長岡京市城の里11-2

フリーダイヤル **0120-47-0046**

電話受付時間 平日 午前9時～午後7時まで
日曜・祝日 午前9時～午後5時まで

有限会社

長岡美装社

(廃棄物収集運搬業)

ご家庭の不用品、大型ごみ
回収いたします。

お見積り無料。

0120-08-7903

相続・贈与・譲渡のことなら
お任せください



長尾税理士法人

税理士 長尾 雅彦
税理士 長尾 美香

長岡京市天神1丁目
3-21-302号

TEL(075) **953-9282**

総合建設業
株式会社 **藤井**

TEL(075)956-7066 FAX956-5875
<http://www.kk-fujii.com>

キッチン・バス・トイレのリフォーム
水まわりのことならお任せください。

株式会社 **フジイテック**

TEL(075)956-7069 FAX956-5875
<http://www.fujiitec.com>

長岡京市奥海印寺火ノ尾30番地



総合建設業

株式会社 **K'sプランニング**

長岡京市友岡1-14-18

TEL(075) **951-7261**



遺言公正証書
相続手続のことなら

行政書士
三木常照事務所

1979年4月開設 永年の実績

長岡京市開田4-10-1(イズミヤ長岡店東入口前)

TEL(075) **951-2833(代)**

<http://www.miki-office.com>

6/8/7/アア あじさいウィーク開催
上書院特別公開

柳谷観音

眼病平癒祈願所

霊水あじさい花手水

毎月十七日はご縁日

長岡京市浄土谷 TEL(075) **956-0017**
<http://www.yanagidani.jp/>

うさぎ
免



〈動物のことわざ〉

- ・二兎追う者は一兎をも得ず
- ・兎を見て犬を放つ
- ・株を守りて兎を待つ

兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

御 賛 助

京都有機質資源株式会社で
食品廃棄物が生まれ変わる。



エコフィード 21 認証第3号
食品リサイクル推進環境大臣賞受賞

産業廃棄物中間処理 一般廃棄物中間処理



京都有機質資源株式会社
KYOTO YUKISHITSUSHIGEN CO., LTD.

TEL **953-6100** FAX **953-6101**

<http://economori.com/>

高齢者に人気の趣味

家庭菜園・ガーデニング

自然に触れながら行う
ので癒し効果があり、
健康にも良い趣味とし
て人気。



認知症について考えましょう

資料提供：
長岡京市役所 高齢介護課

シリーズ③ 長岡京市の取り組み



シリーズ①では、認知症の症状と種類について、シリーズ②では認知症の人への対応の仕方についてお話をさせていただきました。

突然ですが、みなさん、ご家族や身近な方で認知症があり、お家に帰れなくならないか心配、どこかで行方不明にならないか不安といったお悩みはありませんか？

認知症シリーズの最後であるシリーズ③では認知症のある方が安心して暮らし続けられるよう長岡京市で行っている認知症施策の1つ「**おでかけあんしん見守り事業**」についてお話をさせていただきます。

Q. おでかけあんしん見守り事業って何？

A. 認知症等の理由により行方不明になるおそれのある方を、行政や警察消防などの関係機関、協力機関のネットワークを活用し、早期発見を目指す事業です。



行方不明になる前にできることがあります！

○事前登録制度

事前に、本人の身体的特徴や連絡先、写真を登録しておくことで行方不明発生時に迅速にネットワークを活用することができます。

Q. 事前登録したらどんなことができるの？

A. 検索時の目印や身元確認に役立つ

- ①靴に貼る反射シール
- ②服や帽子にアイロンでプリントできるアイロンシール
- ③行方不明時に受信器とすれ違うと位置情報を確認できる「かえるお守り（Bluetooth タグ）」を希望された方にお渡ししています。



おでかけあんしん見守り事業や長岡京市が行っている認知症施策のお問い合わせは長岡京市役所高齢介護課 高齢福祉係にお問い合わせください。

TEL：075-955-9713 FAX：075-951-5410

シリーズ③をもちまして、認知症シリーズは終わりになります。
お読みいただきありがとうございました。

交通安全だより

長岡京市役所
交通政策課交通対策係
☎955-9686



交通事故の発生件数、負傷者数、死者数ともに減少傾向にありますが、**高齢者の交通死亡事故**は、全死者数の61%を占めており、増加傾向を示しています。死亡事故の約半数は夜間、歩行中に起こっています。

**高齢者の
死亡事故増加!**
(京都府内)

夜間の交通事故は重大事故に直結！

夜の安全は
「明るい色
の服装」
「反射材の
活用」を！



夕暮れ時や夜間は、ドライバーから自転車や歩行者が見えにくく、発見が遅れます。ドライバーに自分の存在を早く知らせよう明るい色の服装や反射材を活用しましょう。

乱横断は命取り！

こんな横断
していませんか？



自分の命を守るため交通ルールを守りましょう！

横断歩道を渡る時は「ハンドサイン1・2・3運動」



横断歩道で歩行者が犠牲となる交通事故が後を絶ちません。横断歩道は歩行者優先です。

●ドライバーは、横断歩道手前での減速や停止義務を必ず守りましょう。

●歩行者は、「ハンドサイン1・2・3」を行ない、自分の身は自分で守りましょう。

編集後記

やすらぎクラブ長岡京も、中田体制になって早9カ月が経過しました。今、やすらぎクラブ長岡京にとって最大の課題は、新規の会員拡大に向けてどのように取り組んでいくかであります。やすらぎクラブ本部の取り組み含め、各単位クラブの活動が地域の高齢者の皆さんの日常生活に「有益であること」、「楽しい活動であること」、「健康維持に繋がる活動であること」、そして何よりも継続性という視点では「目標意識なり活動の結果に対する評価を共有する」ことも大事な要素ではないか、と考えています。各単位クラブの皆さんとともに課題の克服に向けて相談しながら取り組んで参りたいと考えます。

山田 和美

やすらぎクラブ長岡京 事務局 〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山13-1 長岡京市立多世代交流ふれあいセンター内
TEL/FAX 075-956-6166 E-mail: shioren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

■発行：やすらぎクラブ長岡京／会長：中田 正紀／編集：やすらぎクラブ長岡京 企画運営委員会

■編集協力：株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0481