

(1) —————

久御山町シニアクラブ連合会機関誌

第88号

年輪

恵達男 筆

令和5年1月発行

久御山町シニアクラブ連合会

発行人

会長 恵達男



「熊野古道」

中島年輪会 清水 清子

おめでとう まいす



久御山町
シニアクラブ
連合会長
恵 達男

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍の状況で四度目の新年を迎えた。

振り返れば、令和2年3月からシニアクラブも本来の活動が縮小されて三年間が経ちました。

令和2年度は「いのち」を考えるシリーズの講演を三度開催、健康ウォーキングでは佐山大松寺を訪ね、「神牛石」に手を合わせました。「アマビエの塗り絵」や「一筆啓上」の紙上交流も好評でした。

令和3年度は、9月末に京都府の「緊急事態措置」解除までは恒例の行事等が延期・中止が続きました。その様な状況の下で事務局の万全のコロナ対策の下支えにより、交説を受けながらもフレイル教室、ワナゲ大会、グラウンドゴルフ大会を開催できました。

令和4年度もコロナ禍の状況は変わりませんでしたが、十一月に三年振りにシニア親睦旅行が開催されたことは、一筋の光明が差した気がします。

そして、本格的活動再開への準備としての心積もりを以て、残り三ヶ月の任期を役員一同一丸となつて努めたいと思います。

次年度に伝わりますように・・・。



社会福祉法人
久御山町
社会福祉協議会
会長
岡西 義久

シニアクラブ会員の皆様
令和五年
あけまして

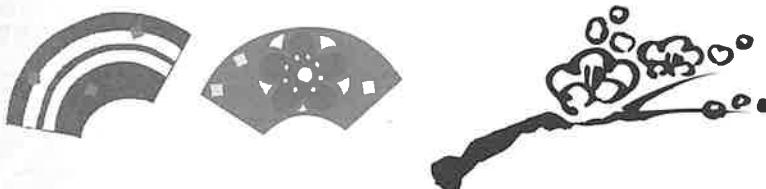
おめでとうございます

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が発生して、はや三年が経過しました。ワクチンの普及もあり、少しずつ日常生活を取り戻し、シニアクラブにおいても、昨年は、日帰り旅行を楽しめたこと、うれしく思っています。

さて、社協におきましては、「町のお助け隊」の講座を開催しております。この講座の組織づくりを、今年の目標として取り組んでいきたいと考えております。この組織を中心に、町民みんなで「お助け」を実現したいと考えておりますので、皆様のご協力を願い致しまして、新年のご挨拶いたします。

あけましてご



新年あけましておめでとうございます。シニアクラブの皆様におかれましては、新年を健やかにお迎えになられたこととお喜び申し上げます。さて、本町では高齢の方々やそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくけるよう、様々な取組を進めておりります。その取組の一環として、昨年六月から地域包括支援センターの直営化をいたしました。直営化に伴い、これまで以上にスムーズな連携と相談体制の充実等図つてまいります。

会員の皆様にはシニアクラブの活動や本町のイベント等を通じて、健康の増進と会員相互の交流に繋げていただきたく思つておりますので、積極的なご参加と、笑顔あふれるやすらぎのまちづくりにより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



久御山町
信貴 康孝
町長



久御山町
議長
中井 孝紀



久御山町
教育委員会
教育長
内田 智子

あけまして
おめでとうございます。

新年明けまして
おめでとうございます。

皆様には新年を健やかにお迎えのこととお喜びを申し上げます。

まだコロナの収束が見えません。また、物価高による生活の影響が出ており、老後にに対する不安も高まっています。

議会としましても皆様の声を聞きながら、本当に困つておられる方に寄り添った支援を継続的に進めたいと考えています。

今後とも皆様には健康に留意していただき、いきいきとした笑顔あふれる日常をお過ごしください。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響による規模の縮小はございましたが、皆様とともに町民運動会や町民文化祭を始め、多くの行事を開催することができました。

今年もウイズコロナを念頭に置きながら、シニアの皆様の仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりのきっかけとなるよう様々な事業を実施し、本町の生涯学習を推進して参りますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

事業報告



日付	事業名	場所	内 容
年中	寄贈用ぞうきんの作成	荒見苑 各自宅で作業等	小学校、あいあいホール、楽生苑への寄付として女性部で作成しております。古いタオル、不要タオルなどがありましたら、ぜひ荒見苑まで！
4月 25日(月)	京都府老連 女性委員会総会	京都市	新年度総会
4月 26日(火)	女性委員会総会と小物作り	荒見苑	新年度総会 次亜塩素酸噴霧器・パーテーション等設置で行う寄贈用の小物作りや寄贈用雑巾の作成開始
4月 28日(木)	京都府老連 若手委員会総会	京都市	新年度総会
5月 19日(木)	文化講演会 SDGs・地球環境について	ゆうホール	未来のために知っておきたい、海とプラスチックの話 講師：大阪商業大学公共部准教授 原田 穎夫 氏
5月 30日(金)	医療講演会 フレイル予防教室	役場 5階	らくすぐ体操 会場を歩いて回って脳と足腰を活性化！ 講師：ノーザンライツコーポレーション 小嶋 拓平氏
6月	でんごんばん発行		各世帯へ配付
	千羽鶴の作成	荒見苑	久御山町平和祈念事業の協力
6月 20日(月)	認知症サポーター養成講座	荒見苑	久御山町社会福祉協議会 キャラバンメイト 認知症について正しく理解し、見守り支える「応援者」を！
6月 28日(火)	町社協会長杯・連合会長杯 グラウンドゴルフ大会	中央公園野球場	参加者：86名 団体：16チーム 熱中症対策として 大型扇風機・大型冷風機・飲料水と塩飴等支給
6月 29日(水)	子育て支援センター あいあいホール 花苗植替えボランティアと 小物寄贈	子育て 支援センター あいあいホール	プランター 20鉢 苗約 150個 植え替え作業人気キャラクターパウパトロールの塗り絵寄贈参加：女性委員
7月 8日(金)	医療講演会 薬膳で健康長寿フレイル予防	亀岡市	「健康長寿のための暮らし方」 講師：元薬剤師 森 隆治 氏 参加：女性委員 場所：亀岡市交流会館 チョロギ村
7月 12日(火)	【中止】健康ウォーキング	雨天の為中止	行先：荒見苑～クロスピア
7月 20日(水)	令和4年度京都府老連 市町村老連リーダー研修会	京都府立総合 社会福祉会館	講演「100まで生きる覚悟～生きがいづくりから身じまいまで」 講師：臨床社会学者元松山大学教授 春日 キスヨ 氏 講演「笑って 笑って、健康寿命もアップ！」 講師：落語家 桂 三扇 氏
7月 22日(金)	第44回 輪投げ大会	役場 5階	参加者：63名 コロナ対策として：午前の部 午後の部 2部制開催 熱中症対策として 大型扇風機3台・飲料水と塩飴等支給
	まち庭構想について		行政とシニアクラブ役員のみで相談会（荒見苑周辺公園）
8月	機関誌「年輪」発行		各世帯配布 1500部数発行
8月 3日(火)	お金の勉強会	ゆうホール	最近の経済情勢・お金周りの環境の変化について 講師：合同会社 傍楽 業務最高財務責任者 河合 麻衣 氏 協力：京都信用金庫 久御山支店
8月 9日(火)	研修・旅行事業 「世界の絶景」鑑賞会 と ちよこっと・腹話術 &マジックショー	役場 5階	腹話術とマジックショー 世界の絶景 DVD 第2巻 約60分 ピラミッド・マチュピチュ他 コロナで行けないから海外旅行に行った気分になろう！
8月 26日(金)	理事会「なら歴史芸術文化村」 半日社会見学会	奈良県天理市	令和4年オープンの「なら歴史芸術文化村」へ見学 感染対策のため食事禁止：午前中のみの事業開催
9月 14日(水)	清掃奉仕活動	荒見苑周辺	公園駐車場から荒見苑までの植木の剪定・草刈り みぞ掃除、除草剤散布作業 理事会・若手委員会・女性委員会 有志参加

(5) -----

日付	事業名	場所	内 容
9月 15 日(木)	医療講演会 フレイル予防教室	役場 5階	らくすぐ体操 椅子に座ったままで全身筋肉体操 講師：ノーザンライツコ一ポレーション 小嶋 拓平氏
9月 29 日(木)	京都府山城ブロック 女性リーダー研修会	兵庫県	担当：精華町老人クラブ連合会 参加：女性委員会 兵庫県老人クラブ連合会との交流会 神戸港方面
10月 9 日(日)	清掃奉仕活動	町内全域	久御山町内一斉清掃「クリーンキャンペーン」
10月 13 日(木)	第 43 回 京都府老人クラブ大会	ホテルルビノ 京都堀川	メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」 主催：財）京都府老人クラブ連合会 参加者：155 名 第1部 式典 授賞式 【全国老人クラブ連合会会長表彰】 活動賞 たんぽぽシニアクラブ 【京都府知事表彰】 優良老人クラブ 藤寿会（藤和田） 【京都府知事表彰】 育成功労者 井口 善夫（東佐山団地青空会） 【京都府老人クラブ連合会会長表彰】 優良老人クラブ 老寿会（野村） 育成功労者 林 吉一（田井喜楽会） 育成功労者 恵 達男（森老人クラブ） 第2部 講演会 「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
10月 18 日(火)	久御山町 町長杯 久御山町シニアクラブ連合会 会長杯 グラウンドゴルフ大会	中央公園 野球場	参加者：81 名 団体：11 チーム 3年ぶりに、町長杯が開催されました！
11月 2 日(水)	文化講演会 映画「マイクロプラスチック ストーリー」	ゆうホール	アメリカの小学 5 年生が 2 年かけて SDGs・地球環境問題に取り組んだドキュメンタリー映画の上映 解説講師：原田 穎夫 准教授
11月 15 日(火)	日帰り 親睦旅行	淡路島 大塚国際 美術館	あわじ花さじき ~ 道の駅うずしお ~ 大塚国際美術館 3年ぶりに親睦旅行を開催しました！
11月 22 日(火)	小学校へ雑巾の寄贈	佐山小学校 東角小学校 御牧小学校	女性委員会で仕立てた雑巾を町内小学校へ各 50 枚寄贈 寄贈訪問：女性委員長・副委員長
11月 25 日(金)	第 9 回 京都府知事杯 山城ブロック老人クラブ連合会 親善グラウンドゴルフ大会	木津川市	団体戦 準優勝！ 久御山町代表チーム 松寿会（松陽台） 國生 秋光・二木 建・水田 博則・高藤 あつみ 個人戦 4 位：高藤あつみ 参加チーム：松寿会・市田老人会
11月 28 日(月)	A E D 実践講習会	荒見苑	女性委員会と役員で講習会に参加 万が一に備えよう AED 実践体験・町内のどこに AED 設置されているか・注意点など 講師：合同会社 傍楽 訪問看護ステーション 月
12月 2 日(金)	高齢者交通安全教室 シニアカート体験	荒見苑 中央公園	宇治警察署より交通安全とシニアカーの運転での注意点など (株) セリオよりシニアカーと電動自転車の運転体験
	京都府老連若手リーダー研修会	八幡市民 体育館	ニュースポーツ、ボッチャ、モルック、スカットボール 参加：京都府老連各市町村 久御山町：役員 4 名参加
12月 14 日(水)	中央公園&荒見苑周辺 清掃奉仕活動	中央公園 駐車場 荒見苑周辺	公園駐車場から荒見苑までの植木の剪定・草刈り・みぞ掃除 理事会・若手委員会・女性委員会 有志参加
12月 16 日(金)	フレイル予防講習会 (国保健康課) & 第 45 回 輪投げ大会	役場 5階	虚弱になる体を自らサポート！食べること軽運動の大切さ 参加者：70 名 コロナ対策として：午前の部 午後の部 2 部制開催
12月 21 日(水)	研修・旅行事業 「世界の絶景」鑑賞会 と 中国伝統芸 変面ショー	役場 5階	変面ショー 出演：N P O 法人アブリ 小松 靖志 氏 世界の絶景 D V D 第 3 卷目上映 アルプス・タヒチ・パラオ他 コロナで行けないから海外旅行に行った気分になろう！

★ナレーター★



小嶋 茂子さん

(相島老人クラブ)

昭和元年生まれ。九六歳。

現役で、荒見苑ぐみひもサークルの講師をされています。シニアクラブでは歴代女性委員長として長年貢献され、京都府知事表彰や京都府老人クラブ会長表彰も受賞されるなど、大活躍されております。

そんな小嶋茂子さんにお会いして、いつまでもお若い秘訣をお聞きしました。

結婚されるまでのお仕事は?

今、阪急電鉄京都線。昔は京阪電車の一部で改札や切符売りなどしていました。

お見合い結婚でしたか?

主人は、国鉄で働いていました。同じ鉄道会社同志なので仕事などで会う機会がありました。

そこで主人が私に「日ぼれをして猛烈アタックしてきて結婚しました。

母が淀から西一〇の渡し舟でこちらに来た時に「えらい所に来てしもたなあ」と言つていました。

(小嶋さんは、上京区に住んでおりました)

ご結婚されてからは?

八百屋を何軒も経営していたので、手伝っていました。当時は女性では大変珍しい、車の免許も取得しました。

南部市場にある、食堂も長年やっていました。次の経営者が見つかったので、やつと仕事から離れることができました。

くみひもの出合いは?

若い頃、おばさんから、小さな組紐の飾り物をいただきました。

「きれいやなあ」と思つたんです。その後、八百屋の仕事で大阪へ行く時に、「くずはに」「組紐生徒募集!」

の大きな看板がかかっていて、習いたいと思いました。手先を使うのが好きだったので、夢中になってやつていたら、先生が師範の免除を取るよう進めてくれました。

その後、縁があつて荒見苑で教える事になりました。

今的生活の様子は?

組紐の教室を月2回開催し、うたごえサークルに生徒として参加し、荒見苑に通っています。

みなさんと笑つたり、お話したり歌つたりと、時間を過ごすのがとても楽しいです。機会があれば、外へ出かけるようにしています。

今は、食べ物も好き嫌いは殆ど無く、なんでも食べられますよ。

小嶋さんとお話しをして

いつも前向きで歩んで来られたのですね。お話しもお上手で楽しくて、いつまでも聞いていたかったです。最後の方に、私の両親の事も良く知つておられて、一人でびっくりでした。

相手を楽しい気持ちにしてくださるのでこちらもいっぱい元気をもらつ事ができました。以前に「元気で百歳を向かえたい」と言つてました。みんなで応援したいです。ありがとうございました。

読者のページ



『生き甲斐』

栄楽会 栄1・2丁目

鶴見治男

旅行と私と時代

御牧

久御山育ちっ子

を吟じ、審査の結果、シニアの部で優勝し、優勝杯と、京都市長賞を併せて受賞できました。

もう歳だからと諦めず、小さな努力だつたが、この喜びは生涯記憶に残り、忘れられない一時でした。

『詩を吟すれば、人生が楽しく、日々を暮らせる』

国語辞典によると「生き甲斐」とは「生きていることに意義・喜びを見出して感ずる心の張りあい」とある。

ところで「あなたの生きがいは?」と問われた時代。即座に「仕事が生きがい」と答えていました。

私はすでに九十歳を過ぎ、白髪薄毛になって、しかも今度は定年がない。

多くの人達と同じように「趣味が生きがい」だ。それには毎朝のウォーキングで体を鍛え、周りの仲間達と談笑しながら過ごすことが何よりも楽しく心が癒やされる。

このところ数年、仲間と好きな詩吟にはまりこみ、好きな唐の詩人、李白、杜甫、杜牧。安永の詩人、賴山陽、幕末の偉人、西郷隆盛の漢詩が大好き。詠人の詩情を頭に描きながら吟ずることが、少しでもその時代に入り込めていけるのではないかと、考えると楽しい。

本年八月に、関西詩吟文化協会京都支部大会が京都市内のホテルで開催され、私は、西郷南洲作「偶感」

これは私を詩吟へと導いた想いでした。
散る花があつて、咲く花がある。
まだまだ「生き甲斐」として一花咲かせたい。

祖父は元国鉄員で、電車で旅行することが一番多かつたが、車やバス、新幹線、飛行機、船と様々な交通手段を経験させてくれた。交通手段が違うだけでも、楽しみ方が異なった。出会う人も違つた。

北海道へ行くときには、何日も船に乗るために見知らぬ方と仲良くなれた。しかも、だだつ広い北海道で、ばつたりと再会できたりして、驚きと再会の嬉しさにその方の名前を叫んで呼んだ記憶がある。

時代がかわり、国内旅行より海外旅行が安く行ける時代になり、ハワイ、グアム、サイパン、オーストラリアなど定番の国へも気軽に何度も行つた。

基本、私は一人旅を好む。だが、旅だけでは無かつたようだと、退職して余暇を楽しむ隠居生活でまじまと知ることになる。働いている時は、付き合いもあり、友人知人親戚



家族と時間や都合をつけて一緒に行動するのが当たり前で、深く考えることも無かつた。

しかし、コロナ禍に突入し繋がりを絶つことを余儀なくされ、周囲も自然に静かに連絡をすることが減り、私は今が心地よく一人を楽しんでいる。

シニア連合会での旅行が復活し、これ幸いと参加した。一人旅が好きだったが、なぜか今回人と繋がりを求め、申し込んだのだ。行先は大塚美術館で、一人行動で自由でもあり気軽だったことも参加の理由だった。クロスピアに一端二台のバスが集まつた。すると随分前にクラブの役で世話になつた懐かしい事務局が、いつからまつていたのか外で待ち構えてくれていた。出迎えご苦労様。

出発の時間になり、さあ行くぞと心躍らせている我々高齢者へ外で手を振り見送ってくれた。バスが見えなくなるまでずっと満面の笑みを浮かべ、大きい声で恥ずかしがらずに行つてらつしやいと手を振つていたのが印象的だつた。

それが、子どもを心配そうに、無事の帰宅を願い見送つているようだつたのだ。ありがとう。

一人旅が好きだと思つてはいる

が、団体で同級生とも出会えるシニア連合会の旅行も良いもんだつた。準備や我々の世話をしてくれた会長ならびに世話役員の皆様、ご苦労様です。

時代と共に変化する、日常生活の当たり前がコロナ禍で変化し続けていますが、これからも事業の発展に期待し、この辺で終わりにしようと思う。感謝。ありがとうございます。



自宅でフレイル予防を 5行日記で脳がよみがえる！

「5行日記」とは、脳神経内科医の長谷川嘉哉氏が考案した、1日5行の日記で、脳の働きを回復させる方法です。ノートに、たった5行書くだけ！

①～⑤のテーマを事前に決めておき、それに沿って書くだけで効果があります。

書き方の（例）

①天 気	晴れ*
②服 装	ポロシャツ、ズボン
③食 事	(朝)パン (昼)うどん (夜)焼き魚、冷や奴、ご飯、みそ汁
④何をしたか	スーパーへ買い物物へ行った
⑤今日の感想	スーパーで特売をしていたのでラッキーだった



1. 記憶力を取り戻してくれる

自分の手を動かして日記を書く行為は、脳の記憶力を底上げするのに有効です。

2. 自律神経を整えてくれる

日記を書くことには、自律神経のバランスを整える効果があります。
究極の方法が、寝る前に日記を手書きでつけることなのだそうです。

5行日記を書く習慣が身につくと ⇒ 自律神経と脳の働きが整う

3日坊主でもOK！ まず、やってみましょう！

人と時間とあつちこつち

永遠の二十歳

あの人といふると楽しい
この人といふると勉強になる

こつちがいい
あつちがいい
こつちは苦手
あつちはどう？

良い日も悪い日もふつうの日も
何気ない日も特別な日も

憂鬱な日も爽やかな日も
ドキドキする日も

ドキドキする日も
イライラする日も

不安な日も
安心な日も

出かける日も
ひきこもり日も

ぜんぶ同じ時間
1分1秒を使つてゐる

損得で選ぶが結局どうだ？
どつちを選んでも
必ず得られる物がある

明日は何しよう

あの人はいるだろうか
この人に会えるだろうか
いらない事に気づかれない
いなくなつた事に気がつかない

誰かと出会い
仲良くなる
誰かと出会い
別れも訪れる

出会いと別れはワンセット

誰かに頼られる人でいたい
あつちもこつちもどつちも
全部で無くていい
1カ所だけでいいから
求められる人でりたい

あたえられた時間を使つて
どう使える？
あたえられた時間を
何に使う？

もっと身近に！

みんなで知って
取り組もう！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標
持続可能な開発目標（SDGs）について

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

環境や資源、文化や生活を壊さずに、継続して暮らしやすい未来をつくるための目標で、2015年9月に国連サミットで採択されました。

久御山町シニアクラブ連合会でも、SDGsの認知度を高めよう！SDGsに取り組もう！と考えています。

一人でも地球で起こっている問題を理解し、地球規模で考える、仲間と共にできる事から進めて行きます。

我々は、すでに 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」で 実践しています！この活動が国際的な活動にもつながっています。まずは知ることから始めてみましょう！

17の目標

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさも守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナーシップで目標を達成しよう

健康のために出来る事

東角 匠名希望

私の日課は新聞を読み、ラジオ体操をして犬の散歩をして、出会ったご近所さんとお話しして、花に水をやつて、バナナと牛乳ときなこヨーグルトにトマトを食べて薬を飲む事が朝の日課です。トマトは1年中食べています。

カレンダーを見て今日の予定を確認して、朝ドラを見てからようやくエンジンがかかり、用事があるときは出かける準備をします。準備をすることに喜びを感じるように心がけると、お化粧をしたり服選びを楽しんだりして心の健康を保つようにしています。

何の気なしに動いていることに、目的を持ち喜びを持つとひとり暮らしも何のそので、元気に過ごせるとテレビ番組でお医者さんが話していたのを聞き、私は実行しています。気持ちの持つて行きようで、意識するのとしないのでは全然まったく違うのです。

いきいきホールでの運動へ行く日はこれで、荒見苑のバスでサークルに行く日はこんな感じで、時間を考えて動いて間に合うようにして、行

く内容によつて靴も靴下もカバンも服も違ひ、考えること用意すること想像して用意するのが頭と体を使つていて、良いんだと思います。

自分の体は自分で守り、ピンピんコロリを目標に今日も楽しく生きて行こうと思ひます。

少しの意識で毎日が変わり、この考え方を知れて私は毎日が変わりました。

前回の機関誌に5行日記が載つて

いました。5行だけでいい日記が煩わしくなく簡単で、今は寝る前の日課となつています。

寝る前の日課を日記と、もう一つ何か今年は増やそうと思ひます。

健康を保ち今年も元気に過ごせることを願い、頑張つて行こうと思ひます。

ずっと元気でいたい

朝おはよう今日は良い天氣ですね今日は良い日になりますように

今日も家族を見守つてください

朝のお供えをして
今日も1日が始まります

足が痛いな
脇が痛いな

腰は今日はましかな

さて今日は何ができるかな
畑へ行つてあれをしなきゃ

孫が学校へ行つてきます

もうこんな時間か

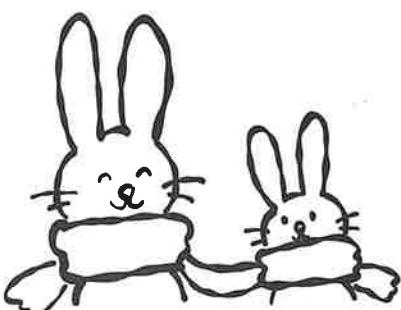
さてさて
一服に帰るとしよう

まだ自転車にも乗れる
トイレもお風呂も一人で入れる
ありがたい

健康に生んでくれた親に感謝
元気でおれるようにするのは
自分の役目

このままずっと元気で

世話になる事がないように
元気で終わりまで
どうか続いてちょうどいい



60歳・70歳・80歳代

人生楽しく

六十代

まだまだすることいっぱいある
時間もあるから 明日にしよう
朝起きも夜更かしもお構いなし

乗ったことのない
楽しんだことのない
遊園地に行こう

初めてのメリーゴーランド
子どもはこんな気分で
楽しんでいたのか

孫と一緒に楽しんだ
子どもはこんな気分で
遊園地に行こう

完璧は止めよう
だらだら夜更かしもいい

明日を気にせず過ごしてみよう
きっと幼少の頃は

明日を考えずとことん遊ぶ
こんな

過ごし方をしていたのだろう
なんだか先が見えてきたか?

娘も若くて意見がぶつかる
孫に癒やされ

孫の世話が生き甲斐
七十代

着物にコートにバック
タンスの中を整理しよう

これは孫へ
これは娘へ

思つた以上に時間がかかる
趣味が合わないと一言

案外上等でブランド物でも
もらってくれないんだな

今

自由すぎるが何か物足りない
若さの勢いが足りないか?

青春時代

旅行にも行く
食事会もする
まだまだやること

やりたいこと考え方
明日があるまで
進んでいく
明日があるまで
楽しみもう

行つたことのない場所へ
やつたことの無い事を
もつともつとたくさんやる

厄介な事を減らそう
一個一個減らす
運動を当たり前にしよう

八十年代
先が見えてるが
頑張る気力がわいてきた
自分は未だ行ける

同窓会も数名しか

集まらないから中止
自分はまだまだ大丈夫

そう思つてゐるのに
周りがストップをかける
迷惑をかけたくないから
ゆうことを聞くが

本当はほつといて欲しい
後数年か十年か数ヶ月か
分からないう

自分がストップするまで
納得できる過ごし方をしよう
旅行にも行く
食事会もする
まだまだやること

自由すぎるが何か物足りない
若さの勢いが足りないか?
やりたいこと考え方
明日があるまで
進んでいく
明日があるまで
楽しみもう

人生
楽しんでいいさ



(11)

机に並べて 展示会

作品出展者募集！

展示開始：令和5年2月8日（水）14時～
会 場：荒見苑 1階

シニアクラブ会員の作品を机に並べて展示させていただきます。作品の内容は自由です。
 出展希望される方は、事務局荒見苑へご連絡下さい。 電話 0774-44-3405

- ① 出展準備日：2月 8 日（水）13時～2月 15 日（水）
- ② 展示会開催：2月 8 日（水）14時～約2ヶ月
- ③ 作品片付け：3月 27 日（月）～約1週間



①②③の日程で各自で作品の展示を行っていただきます。約1週間の間でご都合の良い日に展示ください。

展示場所は入り口から、申込み順に展示の机を1台ご利用いただきますのでご了承ください。なお、会場全体の準備は役員スタッフで行います。作品片付けも約1週間の間で片付けてください。

お問合せ・申込先は事務局 荒見苑 Tel:0774-44-3405

令和4年分 申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税

宇治税務署

確定申告

自宅からスマホやパソコンで e-Tax !

「自宅からの e-Tax!」5つのメリット！

税務署への持参



不要

印刷・郵送代



不要

添付書類



不要*

*一部の書類は除きます

確定申告期間の利用可能時間



24時間※
いつでも

※メンテナンス時間
を除きます

BANK



早期
還付

3週間程度で還付！

書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付

(13)――――――

年輪クイズ！

クイズに答えて景品をもらおう！
応募いただいた中から抽選で5名様にプレゼント！

脳トレ

共通する1つの漢字で□を埋めて、二文字熟語を完成しよう。

問題1

歓□

送□

□春

□合

問題2

□前

□辺

暖□

廃□

問題3

□擊

□火

発□

鉄□

応募
方法

クイズの答え、住所、氏名、電話番号、機関誌の感想、こんなことしたいして欲しいなどを明記し、官製はがきまたはFAXでご応募ください。
締切りは、2月20日（月）まで。

発表

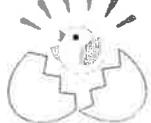
プレゼントの当選者は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

宛先

〒613-0036 久御山町田井新荒見11
「久御山町シニアクラブ連合会 クイズ係」宛
FAX: 0774-44-7801 (おかげ間違いにご注意ください!)

楽しく気軽に

初心者でもOK



お仕事体験しませんか？

内容

お洗濯物をたたむ、お仕事です。

約1~2時間

会場

まちの駅クロスピアくみやま 2階



★ご興味のある方はお問い合わせください★

問合せ先 松尾 090-1914-2618 / 津田 090-3998-4342

コロナ禍でも「がん検診」・「人間ドック」を がん検診・人間ドックのお問い合わせは健診センターまで

- ・地域がん診療連携拠点病院・救急告示病院・地域医療支援病院
- ・災害拠点病院・山城北圏域 地域リハビリテーション支援センター



大切にします
ここからやすらぎを

社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

近鉄「大久保駅」より無料送迎バスを運行しております



TEL.0774-48-5611(健診センター)

TEL.0774-48-5500(代表)

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八仁会

久御山 南 病 院

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科
呼吸器科 リハビリテーション科

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28
(久御山中学校近く)

電話 075-631-2261
FAX 075-631-2581

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後2時～4時	○		○	○		○
午後6時～8時	○	○	○	○	○	

* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま
(小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤

ケアモール 1階
TEL 075-633-5621
FAX 075-633-5627

* 医療法人 八仁会「あおぞら」
訪問看護ステーション

所長 薩藤

ケアモール 2階
TEL 075-631-8860
FAX 075-631-8986

* 〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田
堤外31番地の24 ケアモール(役場近く)



社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム 樂生苑

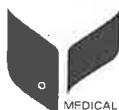
理事長 南八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66
TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東楽生苑
- 樂生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畠105
久御山団地17棟103号／104号
TEL : 0774-41-1470・7780 FAX : 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI/KYOTO JAPAN

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1
TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

・介護老人保健施設
・通所リハビリテーション
・短期入所療養介護(ショートステイ)・訪問リハビリテーション
・ケアプランセンター・リエゾン久御山 ひしの里
TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

リエゾン久御山 ひしの里

・デイサービスセンター リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4
TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603

・小規模多機能ホーム リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5
TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンター リエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1
TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1
TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

(15)――――――

24時間365日 安心を支える訪問看護を提供します

訪問看護・介護予防訪問看護

合同会社 傍楽

訪問看護ステーション

Tsuki elderly care center



〒613-0032

京都府久世郡久御山町栄三丁目1-20

電話：0774-94-6349

FAX：0774-34-0866



内科・小児科・アレルギー科

kuwahara
clinic

くわはら内科

—禁煙外来・訪問診療—

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:00～ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 TEL 075-874-6222
<http://www.kuwahara-naika.com>

田村医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畠 92-1
TEL 0774-46-5681

あなたは健康ですか？
健康第一！ 健康は宝物です。

シンキ接骨院・鍼灸院

午前 9:00～12:00

院長 信貴 裕典

午後 4:00～ 8:00

久世郡久御山町佐山双置47

土 ■ 午後2:00迄

TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置2-11

TEL 0774-45-3500

<http://www.isozaiki-shika.jp>

一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療
医療法人 弘部歯科医院

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL (075)632-1363

URL hirobe-dental.com

不動産部 登録番号 京第2043号

貸工場経営

田口不動産

京都府久世郡久御山町相島正蓮寺5番地の1
TEL (075) 631-2485 (代) FAX (075) 631-5418

魚佐商店

久御山町田井荒見58
TEL 0774-43-0878 FAX 0774-43-0844

日替わり弁当、日替わりお持ち帰りシチュー(各500円)
行楽弁当やオードブルなどご予算に応じて承ります。
お気軽にお問い合わせください。
Instagram @uosabentoにてお弁当写真更新してます
<https://www.instagram.com/uosabento>

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子
御菓子司

光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28
TEL・FAX 0774-44-7205
営業時間：朝9時～夜7時(水曜定休)

食と地域のパートナー

あなたの町のJA(農協)

農業資材、生活用品、営農相談、貯金、給与振込、年金の受取り
ローン相談、共済(生命・建物・自動車)、税務・法律相談はJAへ



JA京都やましろ

久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615



★美容室ペーハーセブン
ファイブ店(順番予約)

営業時間 平日9:00～17:00
(日・祝のみ8:30～17:00)

休日 毎週月・火曜日
第3のみ月・火・水曜日

久御山町栄3丁目1-116
髪、美しく。TEL 0774-43-6468

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

京都銀行久御山町支店
京都中央信用金庫久御山支店
京都中央信用金庫久御山中央支店
京都信用金庫久御山支店

(17)

どこに頼めば良いの?と思ったら

【リフォーム工事専門店】

専門店だから出来る
ご提案と満足度

安いのは不安、
高いのは論外

適正価格って???

〒613-0032 京都府久世郡久御山町栄 1-1-109
TEL : 0774-45-2574

一級建築士事務所 有限公司 日高工務店
京都府知事許可(般) 32331号

hidaka

これからの中高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか?

[南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。]

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

株式会社 南山建設

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

京都市伏見区淀生津町 115 番地 1
TEL 075-631-3987

株式会社 マウンテン

久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階
TEL 0774-44-5877

こどもたちのおもちゃの修理をします!



ボランティアグループ

おもちゃ病院

Hospital of Toy

院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに*「ものを大切にする心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育んでもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設:開院。(新会員)ドクター募集中です。興味のある方は!ご連絡を…お待ちいたしております。

広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただき
ましたみなさまに厚くお礼申し上げます。
今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



不動産のトータルクリエーター



賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社 エスレック

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755
FAX 0774-41-6754

フォトコンテストへ出展し、2作品共に最終選考候補作品等、審査通過された作品です。



横井 茂(さくらクラブ・下津屋団地)



太陽を浴びて (滋賀県長浜市)

春を待つ山里 (滋賀県大津市)

次号の八月発行も予定しております。匿名やペンネームでも投稿できます。みなさまの積極的な作品のご投稿をお待ちしております。
これからもどうぞ宜しくお願ひ致します。

◆編集後記◆

機関誌「年輪」を最後までご覧いただきありがとうございます。

広告の協賛をいただきましたみなさま、ご投稿者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

原稿募集!

- 作文、俳句、写真など1人1編
- 300文字詰め原稿用紙4枚以内
1200文字まで

題名、住所、氏名、クラブ名を必ず明記ください。匿名可能!

提出先: お問合せ
シニアクラブ事務局 荒見苑
TEL 0774-44-3405